

நான் எடுக்க வேண்டிய முன் இனச்சரிக் கைகள் யாவை?

இந்த மருந்தை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால், கீழ்க்காண்பவை இருந்தால் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்:

- இந்த மருந்து அல்லது வேறு ஏதாவது மருந்து உங்களுக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும்.
- தற்சமயம் நீங்கள் மற்ற மருந்துகள் உட்கொண்டு வருகிறீர்கள், குறிப்பாக தூக்கம் தரும் மருந்துகள் (தூக்க மாத்திரைகள், சளி, ஒவ்வாமை மருந்துகள், போதை கலந்த வலி நிவாரணிகள் அல்லது அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகள்).
- கண்களில் மிகை அழுத்தம் (glaucoma), வலிப்பு நோய், நுரையீரல், சிறுநீரக அல்லது கல்லீரல் பிரச்சனைகள் போன்ற நோய் ஏதாவது உங்களுக்கு இருக்கிறது.
- நீங்கள் தற்போது கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் அல்லது கர்ப்பம் தரிக்க திட்டமிடுகிறீர்கள் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுக்கிறீர்கள்.
- இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தும்போது மது அருந்தாதீர்கள்.
- இந்த மருந்து தூங்கி வழியும் மந்தநிலையை ஏற்படுத்தலாம். எனவே வாகனம் ஓட்டாதீர்கள், இயந்திரம் இயக்காதீர்கள் அல்லது தூக்கநிலையில் செய்யும்போது ஆபத்தில் முடியும் காரியங்களைச் செய்யாதீர்கள்.

மருந்தை நான் எப்படி வைத்திருக்க வேண்டும்?

மருந்தை குளிர்ச்சியான, உலர்ந்த இடத்தில் வைத்திருங்கள். ஈரம், வெப்பம், நேரடி சூரியஒளி படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



Ministry of Health



நோயாளி தகவல் கையேடு



பென்சோடியாசெபைன் மருந்துகள்

Benzodiazepines

உங்கள் மருந்து பற்றிய தகவல்

டியாசபாம் (Diazepam), லொரசபாம் (lorazepam), லோர்மெடசபாம் (lormetazepam), நைட்ரசபாம் (nitrazepam), புரோமசபாம் (bromazepam), குளோனசபாம் (clonazepam), அல்ப்ரசொலாம் (alprazolam) மற்றும் மிடசொலாம் (midazolam) ஆகியவை பென்சோடியாசெபைன் (benzodiazepines) என்னும் மருந்துப் பிரிவைச் சேர்ந்தவை. தவிப்பு, தூக்கமின்மை (தூங்க முடியாமை) பிரச்சனைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க இவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இவற்றில் டியாசபாம், நைட்ரசபாம், குளோனசபாம் ஆகிய மூன்றும், தூக்கமின்மையுடன் வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. டியாசபாம் தசை தளர்த்தியாகவும் பயன்படுகிறது. அல்ப்ரசொலாம் மற்றும் குளோனசபாம், சில வேளைகளில், பயம் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப் பயன்படுகின்றன.

பென்சோடியாசெபைன் மருந்துகள், மைய நரம்பு மண்டல அடக்கிகள் (central nervous system (CNS) depressants) என்னும் மருந்துப் பிரிவைச் சேர்ந்தவை. மூளை நரம்புகளின் இயக்கத்தை இவை தாமதப்படுத்துகின்றன.

மருந்தை நான் எப்படி உட்கொள்ள வேண்டும்?

நீங்கள் எவ்வளவு மருந்தை, எத்தனை முறை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை மருத்துவர் எடுத்துரைப்பார். தூக்கமின்மைக்காக மருந்து எடுக்கிறீர்கள் என்றால், ஒரே இரவு முழுவதும் தூங்க (7 முதல் 8 மணி நேரம்) வாய்ப்பில்லாதபோது, இந்த மருந்தை உட்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் பாதியில் எழுந்துவிட்டால், தூக்கக் கலக்கமாக இருக்கும் என்பதோடு, ஞாபக சக்தியும் குறைந்துவிடும். மருந்தின் தீவிரம் இன்னும் நீங்கியிருக்காததே இதற்குக் காரணம்.

இந்த மருந்துகளுக்கு நாம் எளிதில் அடிமையாகி விடுவோம். எனவே, மருத்துவர் கூறும் அளவுக்குக் கூடுதலாகவோ, அல்லது அவர் கூறிய வேளைகளுக்கு அதிகமாகவோ மருந்து உட்கொள்ளாதீர்கள். சில வாரங்களுக்கு மருந்து எடுத்த பிறகும் அது சரிவர வேலை செய்யவில்லை என்று நீங்கள் நினைத்தால், அதற்காக மருந்தை கூடுதலாக எடுக்காதீர்கள். அதற்குப் பதிலாக, மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

மருந்தை உணவுடனோ அல்லது தனியாகவோ உட்கொள்ளலாம். மருத்துவரைக் கேட்காமல் மருந்தை திடீரென்று சொந்தமாகவே நிறுத்தாதீர்கள். ஏனெனில், மருந்தை முழுதாக நிறுத்துவதற்கு முன், அதைப் படிப்படியாகக் குறைத்துவர வேண்டும். இது மருந்தை நிறுத்துவதால் ஏற்படும் அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவும்.

மருந்து உட்கொள்ள நான் மறந்துவிட்டால் என்ன செய்வது?

ஒரு வேளைக்குரிய மருந்தை எடுக்கத் தவறிவிட்டால், ஞாபகம் வந்த உடனேயே உட்கொள்ளுங்கள். எனினும், அப்போது அடுத்த வேளைக்கான நேரம் நெருங்கிவிட்டால், எடுக்கத் தவறிய மருந்தை விட்டுவிட்டு, அடுத்த வேளையிலிருந்து வழக்கம்போல் தொடருங்கள். முதல் வேளையில் எடுக்கத் தவறிவிட்டோமே என்று அடுத்த வேளையில் இரண்டு மடங்கு உட்கொள்ளாதீர்கள்.

இம்மருந்து ஏற்படுத்தக்கூடிய பக்க-விளைவுகள் யாவை?

கீழ்க்காணும் பக்க-விளைவுகள் ஏதேனும் இருந்தால், விரைவில் மருத்துவரைப் பாருங்கள்:

- அதிக குழப்பம்
- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- இருதயத் துடிப்பு மெதுவடைதல்
- அதிக தூக்கம் அல்லது பலவீனம்
- திடீர் வலிப்புகள்

கீழ்க்காணும் கடுமையற்ற பக்க-விளைவுகள் இருந்தால் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்:

- தூங்கி எழுந்த பிறகும் "தூக்கக் கலக்கமாக" இருப்பது
- தூக்கம், தலைச்சுற்றல் & தடுமாற்றம்
- தெளிவற்ற பார்வை மற்றும் தலைவலி
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி