

YAXSHI UXLASH UCHUN DORIXONA PREPARATLARI

Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
o'qituvchisi

Quryozova Gulzebo Farxadovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada uxlash uchun qo'llaniladigan dori vositalari va ularning turlari atroflicha tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: dori, uyqusizlik, pereparat.

Uyqu va uyg'onish davrlarining noto'g'ri ishlashining oqibatlari jiddiy bo'lishi mumkin. Ular kontsentratsiyaning yomonlashishiga, xotiraning buzilishiga, ishlashning pasayishiga, shuningdek xavfli patologiyalarning rivojlanishiga olib keladi. Gipertenziya, diabet va boshqalar kabi. Bundan tashqari, uyqusizlik baxtsiz hodisalar, ishdagi xatolar va boshqa xavfli vaziyatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu kasallikka qarshi kurashish uchun tinchlantiruvchi uyqu tabletkalari qo'llaniladi. Biz ushbu maqolada ular haqida gaplashamiz. Hayotning tez sur'ati, doimiy stress, ma'lumotlarning haddan tashqari yuklanishi — bularning barchasi odamlarning uyqu buzilishlariga ko'proq duch kelishiga olib keladi. Bu odam uxlab qolishda qiynaladigan, ko'pincha kechasi yoki erta tongda uyg'onadigan va uyg'onganidan keyin o'zini tetik his qilmaydigan holat. Uyqu va uyg'onish davrlarining noto'g'ri ishlashining oqibatlari jiddiy bo'lishi mumkin. Ular kontsentratsiyaning yomonlashishiga, xotiraning buzilishiga, ishlashning pasayishiga, shuningdek xavfli patologiyalarning rivojlanishiga olib keladi. Gipertenziya, diabet va boshqalar kabi. Bundan tashqari, uyqusizlik baxtsiz hodisalar, ishdagi xatolar va boshqa xavfli vaziyatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu kasallikka qarshi kurashish uchun tinchlantiruvchi uyqu tabletkalari qo'llaniladi. Biz ushbu maqolada ular haqida gaplashamiz. Maxsus dorilarni qabul qilish uyqusizlik rivojlanishida samarali bo'lishi mumkin. Dori-darmonlar odatda boshqa davolash usullari sinab ko'rilgandan keyingina tavsiya etiladi. Shifokorlar, agar

boshqa muolajalar muvaffaqiyatsiz bo'lsa, qisqa muddatli (odatda to'rt haftagacha) yoki uzoq muddatli foydalanish uchun dori-darmonlarni buyuradilar.

Uyqusizlikni davolash uchun ishlatiladigan uyqu tabletkalarining asosiy turlari:

Diazepam va Lorazepam kabi benzodiazepin uyqu tabletkalari. Ular uxlab qolish jarayonida ishtirok etadigan asosiy neurotransmitter bo'lgan gamma-aminobutirik kislota (GABA) ta'sirini kuchaytirish orqali harakat qilishadi. Ular tezda uyquni keltirib chiqarishi mumkin, ammo giyohvandlik, giyohvandlik va kunduzgi uyquni o'z ichiga olgan yon ta'sirga ega.

Zolpidem va zaleplon kabi benzodiazepin bo'lmagan uyqu tabletkalari. GABA ta'sirini kuchaytiradi, ammo ular boshqa mexanizmlar orqali ishlaydi va benzodiazepinlarga qaraganda kamroq yon ta'sirga ega. Biroq, ular hali ham uzoq muddatli foydalanish bilan ushbu mablag'larni keyingi qabul qilish uchun psixologik ehtiyojni keltirib chiqarishi mumkin.

Uyqusizlikni davolash uchun trazodon va doksepin kabi antidepressantlar ham qo'llaniladi. Ular miyada serotonin va norepinefrin miqdorini oshiradi, bu esa uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu dorilar odatda depressiya yoki tashvish bilan bog'liq bo'lgan uyqusizlikdan aziyat chekadigan odamlar uchun tavsiya etiladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, uxlash uchun dori mutaxassis nazorati ostida tanlanishi kerak. Dori-darmonlarni qat'iy belgilangan tartibda qabul qilish kerak va agar iloji bo'lsa, ulardan foydalanish qisqa muddat bilan cheklanishi kerak. Bundan tashqari, uyqu sifatini saqlab qolish va yaxshilash uchun sog'lom uyqu odatlarini qo'llashni davom ettirish va boshqa dori-darmonsiz davolash usullaridan foydalanish muhimdir.

Uyqusizlik uchun to'g'ri tabletkalarni tanlash qiyin bo'lishi mumkin, chunki bozorda juda ko'p turli xil dorilar mavjud. Uyqusizlik uchun tabletkalarni tanlashda bir nechta omillarni hisobga olish kerak:

Ba'zi dorilar uyqu buzilishining ayrim turlari uchun yaxshiroq ishlaydi. Misol uchun, agar sizda stress yoki tashvish tufayli bunday muammolar paydo bo'lsa, antidepressantlar sizga mos kelishi mumkin. Agar sizning uyqusizligingiz jismoniy

noqulaylik (masalan, og'riq) bilan bog'liq bo'lsa, unda siz og'riq qoldiruvchi vositalarga e'tibor berishingiz kerak.

Uyqusizlikka qarshi barcha dorilar yon ta'sirga ega. Shuning uchun tanangiz uchun eng kam zararli bo'lganlarni tanlash muhimdir. Masalan, ba'zi dorilar bosh aylanishi yoki quruq og'izga olib kelishi mumkin.

Ba'zi yangi avlod uyqu tabletkalari birinchi dozadan keyin uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi, ammo boshqalari uzoq muddatli davolanishni talab qiladi. Shuning uchun har qanday dori-darmonlarni qo'llashni boshlashdan oldin maslahat olish kerak.

Uyqusizlik uchun tabletkalarni tanlashda narx ham muhim omil hisoblanadi. Ba'zi dorilar boshqalarga qaraganda ancha qimmat, shuning uchun samaradorlik va xarajat o'rtasidagi muvozanatni topish muhimdir.

Uyqusizlik uchun to'g'ri tabletkalarni tanlash qiyin bo'lishi mumkin, chunki bozorda juda ko'p turli xil dorilar mavjud. Uyqusizlik uchun tabletkalarni tanlashda bir nechta omillarni hisobga olish kerak:

Ba'zi dorilar uyqu buzilishining ayrim turlari uchun yaxshiroq ishlaydi. Misol uchun, agar sizda stress yoki tashvish tufayli bunday muammolar paydo bo'lsa, antidepressantlar sizga mos kelishi mumkin. Agar sizning uyqusizligingiz jismoniy noqulaylik (masalan, og'riq) bilan bog'liq bo'lsa, unda siz og'riq qoldiruvchi vositalarga e'tibor berishingiz kerak.

Uyqusizlikka qarshi barcha dorilar yon ta'sirga ega. Shuning uchun tanangiz uchun eng kam zararli bo'lganlarni tanlash muhimdir. Masalan, ba'zi dorilar bosh aylanishi yoki quruq og'izga olib kelishi mumkin.

Ba'zi yangi avlod uyqu tabletkalari birinchi dozadan keyin uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi, ammo boshqalari uzoq muddatli davolanishni talab qiladi. Shuning uchun har qanday dori-darmonlarni qo'llashni boshlashdan oldin maslahat olish kerak.

Uyqusizlik uchun tabletkalarni tanlashda narx ham muhim omil hisoblanadi. Ba'zi dorilar boshqalarga qaraganda ancha qimmat, shuning uchun samaradorlik va xarajat o'rtasidagi muvozanatni topish muhimdir.