

# Ingat!

Ubat tidur hanya akan dipertimbangkan sebagai satu rawatan jangka pendek dan jika sekiranya punca masalah yang menyebabkan seseorang itu sukar tidur telah dikenalpasti.

## Mengatasi kesukaran untuk tidur secara semulajadi...

- Pastikan tempat tidur anda adalah selesa.
- Pastikan anda selesa dengan kecerahan lampu bilik tidur anda.
- Pastikan anda tidak diganggu oleh bunyi bising.
- Cuba tidur hanya apabila anda betul-betul rasa mengantuk.
- Jangan membaca atau menonton televisyen kerana aktiviti tersebut akan membuat anda berjaga.
- Jauhi minuman berkafein seperti kopi dan teh kerana ianya akan merangsang anda untuk berjaga.
- Bersenam dapat membantu anda untuk tidur lena di malam hari.
- Jangan makan makanan berat sewaktu hendak tidur kerana ianya boleh membuatkan anda berjaga.
- Cuba untuk berehat sebelum tidur.

### PERHATIAN

Segala maklumat di dalam risalah ini adalah untuk tujuan meningkatkan kefahaman pesakit. Sila dapatkan nasihat yang sesuai daripada doktor atau ahli farmasi berkenaan masalah kesihatan dan juga ubat-ubatan anda.

### Disediakan oleh:

Bahagian Perkhidmatan Farmasi,  
Kementerian Kesihatan Malaysia

[www.pharmacy.gov.my](http://www.pharmacy.gov.my)

Tel: 03 – 7841 3200

Faks: 03 – 7968 2222

### PERLUKAN LEBIH MAKLUMAT MENGENAI UBAT ANDA?

Layari:

[www.knowyourmedicine.gov.my](http://www.knowyourmedicine.gov.my)

atau hubungi:

Pusat Panggilan Farmasi Nasional di  
03-26155136



# UBAT TIDUR

**BAHAGIAN PERKHIDMATAN FARMASI  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

penyakit.

Pastikan anda mengenalpasti masalah yang menyebabkan anda sukar untuk tidur dan bertindak untuk menyelesaikannya terlebih dahulu sebelum bercadang untuk mengambil ubat tidur.

Ubat tidur hanya akan dipreskrib apabila masalah yang membuatkan anda sukar untuk tidur tidak dapat diselesaikan dan mula mengganggu kesihatan anda.

### Bagaimana cara ubat tidur bertindak

Kebanyakan ubat tidur bertindak dengan mengurangkan aktiviti otak dan ini dapat menggalakkan anda tidur dengan cepat.

### Risiko dan Amaran penggunaan

Kesan ubat tidur boleh menjadi kurang dalam masa beberapa hari penggunaannya dan ini akan menyebabkan anda teruja untuk menambah dos.

Ubat tidur boleh menyebabkan seseorang hilang tumpuan dan tidak sesuai untuk menjalankan tugas yang memerlukan tumpuan seperti memandu kenderaan dan mengendalikan mesin berat.

Kebanyakan ubat tidur boleh menyebabkan pergantungan dan tolerans apabila diambil pada masa yang panjang dan ini boleh menyebabkan berlaku kesukaran untuk memberhentikan rawatan ubat tidur tersebut.

Apabila ubat tidur diberhentikan secara mengejut, kesan sampingan seperti kemurungan, menggigil dan halusinasi boleh berlaku.

#### **Berhati-hati untuk menggunakan ubat tidur pada:**

- Pesakit yang menghadapi masalah pernafasan
- Pesakit yang menghadapi sakit kelemahan otot

- Pesakit yang mempunyai sejarah penyalahgunaan dadah atau alkohol.

Wanita hamil tidak digalakkan untuk mengambil ubat tidur melainkan jika doktor anda memutuskan bahawa ianya adalah terbaik untuk rawatan anda.

Jika anda ingin memberhentikan pengambilan ubat tidur setelah sekian lama, anda haruslah mendapatkan nasihat doktor untuk mengelakkan gejala-gejala pengunduran ubat.

### Kesan sampingan

Kesan sampingan yang biasa:

- Mengantuk dan rasa pening
- Kebergantungan dan gejala-gejala pengunduran ubat
- Sakit kepala

### Interaksi ubat

Ubat tidur boleh berinteraksi dengan ubat lain seperti ubat batuk dan selsema dan ini menambahkan lagi kesan mengantuk.

Minuman keras boleh menambahkan lagi kesan mengantuk jika diambil bersama ubat tidur.

Beritahu doktor atau ahli farmasi jika anda mengambil ubat lain dan jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai ubat anda.