

PHÁT HIỆN MỚI VỀ HIỆU QUẢ CỦA THUỐC NGỦ

Một cuộc nghiên cứu mới cho thấy phần nhiều hiệu quả của thuốc ngủ nằm trong... tâm trí, theo báo Daily Mail.

Các nhà nghiên cứu ở Anh và Mỹ nói rằng phát hiện trên gây nghi ngờ về hiệu quả thuốc trị chứng mất ngủ. Họ thúc giục những người bị mất ngủ nên tìm phương pháp điều trị tâm lý, vốn không có tác dụng phụ.

Trong khi đó, thuốc ngủ lại bị chỉ trích là có quá nhiều tác dụng phụ, chẳng hạn như mất trí nhớ, mệt mỏi cực độ và các vấn đề về thăng bằng, so với những lợi ích mà chúng mang lại.

Những bệnh nhân mắc chứng mất ngủ nên áp dụng liệu pháp chữa trị tâm lý thay vì sử dụng thuốc

Các nghiên cứu trước đây cho thấy thuốc ngủ không chống lại những rối loạn ngủ kéo dài và liệu pháp hành vi nhận thức đã được chứng minh có tác dụng tốt hơn.

Một nhóm nghiên cứu thuộc Đại học Lincoln, Trường Y Harvard và Đại học Connecticut đã xem xét những cuộc thử nghiệm trong đó hiệu quả của thuốc ngủ được so với giả dược, những chất không hoạt tính vốn hầu như không có tác dụng nào đối với tình trạng bệnh.

Nhóm nghiên cứu đã phân tích tổng cộng 13 cuộc thử nghiệm lâm sàng với 65 lần so sánh khác nhau và hơn 4.300 đối tượng.

Nhóm này cũng xem xét sự khác nhau giữa phản ứng với thuốc và phản ứng với giả dược, cũng như sự thay đổi xảy ra sau khi cho bệnh nhân dùng giả dược, vốn bao gồm những yếu tố như sự cải thiện qua tiến trình tự nhiên của bệnh.

Họ nhận thấy hiệu quả giả dược chiếm khoảng 50% những lợi ích, với hiệu quả còn lại do thành phần hoạt tính của thuốc ngủ, vốn được biết đến là nhóm thuốc Z.

"Những biện pháp chữa trị tâm lý đối với chứng mất ngủ có thể hiệu quả như thuốc ngủ về ngắn hạn và tốt hơn về dài hạn, vì thế chúng ta nên chú ý đến việc áp dụng những biện pháp này đối với bệnh nhân", trưởng nhóm nghiên cứu, Giáo sư Niroshan Siriwardena thuộc Đại học Lincoln cho biết

Kết quả nghiên cứu được công bố trên chuyên san British Medical Journal.