

معلومات حول الأدوية النفسية

دليل للمرضى ومقدمي العناية

SVH

Professor David Castle

رئيس قسم طب النفس واستشاري طب نفسي

Ms. Nga Tran

رئيسة الصيدلانيين، الصحة العقلية في سانت فنسنت

St. Vincent's Mental Health

Level 2, 46 Nicholson Street, Fitzroy Vic 3065

هاتف: (03) 9288 4751 فاكس: (03) 9288 4147

الأدوية جزء من المعالجة

يتناول أغلبنا بشكل روتيني أدوية لأمراض بدنية، فعندما نعاني من السعال أو البرد نتناول مخففات الاحتقان، وأقراص تقليل احتقان الحلق، وبخاخ الأنف. وعندما نعاني من الصداع نتناول الأسبرين دون تردد. والعديد من الناس لا يلاحظون بأن أغلب الأمراض العقلية والنفسية تستجيب أيضاً للأدوية. لذا فإن الأدوية التي يتم تناولها تحت إشراف الطبيب يمكن أن تلعب دوراً هاماً في التغلب على اضطرابات الذهان، والاكتئاب، والهوس، والقلق. ويمكن أن تكون الأدوية علاجاً قصير الأجل أو قد تتطلب تناولها لفترة طويلة. وفي بعض الحالات قد يتطلب تناولها لسنوات عديدة أو حتى لمدى الحياة.

ولا نستعمل الأدوية فقط لأجل مساعدتك على التعافي، ولكن تستعمل أيضاً للحفاظ على بقائك على ما يرام. وهذا مهم للعديد من الأمراض البدنية مثل داء السكري والصرع وارتفاع ضغط الدم.

معرفة الدواء المناسب

هناك العديد من الأدوية التي أثبتت فائدتها في معالجة الاضطرابات العقلية، ولمعرفة الدواء والجرعة المناسبين لكل شخص قد يتطلب القيام ببعض الاستعدادات. إن تشخيص النوع المعين للاضطراب سوف يضيّق مجال الأدوية المناسبة، ويقوم الطبيب باتخاذ الخيار النهائي اعتماداً على الظروف الشخصية للمريض وتاريخه الصحي.

ولكل دواء إيجابيات وسلبيات، فبعضها يعمل بسرعة أكثر من غيره، وبعضها الآخر يبقى في مجرى الدم لفترات أطول، وقد يتطلب بعضها تناول عدة جرعات في اليوم وبعضها قد يتطلب تناوله مرة واحدة في اليوم. وتختلف فعالية الأدوية من شخص إلى آخر، ويقوم الأطباء أحياناً بتغيير الجرعات وتبديل الأدوية، لإيجاد أفضل تطابق بين الشخص والدواء.

ما الذي يتعين أن يعرفه الطبيب

يجب أن يعرف الطبيب الذي يصف الدواء عن الشخص أكثر من مجرد المرض الذي تتم معالجته. لذا فإن الحصول على تاريخ طبي كامل أمر أساسي، وللوقاية ضد ردود الفعل التي لها تداخلات معاكسة أو خطيرة للدواء، يجب أن يعرف الطبيب الأدوية الأخرى (ومن ضمنها الأدوية التي يمكن شراؤها دون وصفة طبية، والمسحّرات العشبية، والمنتجات والمواد الطبيعية الأخرى) التي تتناولها أو تناولتها مؤخراً. والطبيب بحاجة أيضاً لمعرفة المسائل أو الحالات الطبية الأخرى التي قد تؤثر على المعالجة.

خطر الخلط

هناك أدوية معينة يتوجب عدم تناولها معاً، وبعض الأدوية قد تكون خطيرة عند تناولها مع الكحول، أو أطعمة معينة، أو أدوية أخرى. ويجب أن تكون دقيقاً ونزيهاً عند قيام الطبيب بسؤالك عن عادات أكلك، وتاريخك الصحي، والأدوية والمواد المخدرة الأخرى التي تستعملها. كما أن تجربتك السابقة مع الأدوية هي معلومات قيمة أيضاً.

إذا كانت قد تمت معالجتك بنجاح باستعمال دواء معين في الماضي، فإن هذا الدواء أو دواء خواصه متشابهة، قد يتم تفضيله عن دواء لم تقم بتجربته بعد. وبالمثل، فإن الطبيب يريد تجنب وصف دواء لم يكن مفيداً سابقاً. وفي أحيان كثيرة تكون ردة فعل أقرباء الدم متشابهة، لذا قد يكون من المفيد أن يعرف الطبيب عن تجارب أفراد عائلتك.

التأثيرات الجانبية وردود الفعل الأخرى

بوسع أغلب الناس تناول أدوية شائعة الاستعمال لمعالجة اضطرابات عقلية ونفسية دون مواجهة أية صعوبات، ولكن في بعض الأحيان تحدث تأثيرات جانبية. وتتفاوت التأثيرات الجانبية تبعاً للدواء، ولكن يمكن أن تتراوح من إزعاج بسيط مثل جفاف الفم أو الشعور بالنعاس إلى ردود فعل أكثر إقلاقاً مثل ضربات قلب غير منتظمة. ولحسن الحظ، فإن أغلب التأثيرات الجانبية تزول في أول أو ثاني أسبوع للمعالجة. إذا استمرت التأثيرات الجانبية أو كانت تتداخل مع النشاطات العادية قم بإعلام طبيبك. ويتعين بحث التأثيرات الجانبية المحتملة قبل البدء بالمعالجة الدوائية، لأن معرفة ما يمكن توقعه يحول دون الشعور بقلق لا داع له، ويُنبهك إلى نوع ردود الفعل التي يتعين التبليغ عنها على الفور. تأكد من سؤالك الطبيب عن التأثيرات الجانبية للدواء التي يمكن أن تتوقع حدوثها.

أوقات تناول الدواء ومقدار الجرعات

يعتمد الحصول على النتيجة الصحيحة من استعمال الدواء على تناول المقدار الصحيح في الوقت الصحيح. ويعتمد تقرير مقدار الجرعات وعدد مرات تناول الدواء على الحاجة إلى التأكد من وجود مقدار ثابت ومستمر من الدواء في الدم، وطول الفترة التي يظل فيها الدواء فعالاً. وإذا تبين أن الالتزام بجدول مواعيد الجرعات صعباً يتعين عليك الطلب من طبيبك ما إذا كان يمكن إجراء تعديلات عليه. ويمكن في بعض الأحيان تغيير أوقات الجرعات علماً بأن التغييرات ليست ممكنة دائماً.

ويتوجب عليك أن لا تحيد عن الجرعات الموصوفة إلا إذا أمر طبيبك بذلك. الأشخاص الذين نسوا تناول جرعة دونهم في وقت ما في اليوم يميلون عادة إلى "العويض" وتناول ضعف المقدار الموصوف في الجرعة التالية. إن مضاعفة الجرعة يزيد من خطر حدوث ردة فعل سيئة. الإجراء الصحيح هو تناول الجرعة الصحيحة.

ويعتقد بعض الأشخاص بأن الأكثر هو الأفضل، رنجماً لذلك يقومون بزيادة مقدار جرعة الدواء إذا لم تخف أعراض حالتهم على الفور، أو عند عودة أعراض سابقة. ويقوم بعضهم بتخفيض مقدار جرعات الدواء بأنفسهم نظراً لخوفهم من التأثيرات الجانبية. ويقوم بعضهم من تلقاء أنفسهم بتخفيض مقدار جرعات الدواء أو التوقف عن تناوله لأن الأعراض قد زالت. إن تخفيض مقدار جرعات الدواء أو التوقف عن تناوله يمكن أن يسبب عودة الأعراض.

الظروف الخاصة

إن تناول الأدوية أكثر تعقيداً بالنسبة لمجموعات معينة من الأشخاص، مثل الحوامل والأمهات المرضعات، حيث يجب عليهن تجنب أدوية معينة نظراً لوجود خطر على الجنين أو الرضيع. وتعين أيضاً إيلاء انتباه خاص للأطفال الصغار وكبار السن نظراً لوزنهم المنخفض. ويتم عادة إعطاء الصغار جرعات أقل من الإجراء عن جرعات البالغين. وقد تكون معالجة كبار السن معقدة نظراً لوجود مشاكل صحية تتطلب تناول أدوية أخرى، التي يمكن أن لا تتطابق بشكل جيد مع المعالجة الجديدة.

إرشادات مفيدة لمساعدتك على تناول دوائك بصورة منتظمة

للمساعدة في ضمان تناولك لدوائك حاول:

- تناول دوائك في وقت محدد كل يوم.
- اربط تناول الدواء مع نشاط منتظم مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة.
- احتفظ بمفكرة بسيطة للأدوية أو قم بالتعليم على الروزنامة عند تناولك لدوائك.
- استعمل blister pack (علبة بلاستيك توضع الأدوية فيها) أو dosette box (حاوية أدوية) يمكنك الحصول عليها من الصيدلية.

كم ستدوم فترة المعالجة الدوائية؟

يتفاوت طول فترة المعالجة الدوائية تبعاً للشخص وحدة الاضطراب، وعلى الأرجح أن تحتاج إلى تناول أدوية لبضعة أشهر على الأقل. وقد يحتاج بعض الأشخاص إلى تناول الأدوية لسنة أو أكثر، وحتى لمدى الحياة في بعض الحالات، للحفاظ على بقائهم على نحو جيد.

وتتضمن المعالجة الدوائية عادة اتباع جدول جرعات منتظم، ولكن في حالات القلق الخفيفة أو غير المتكررة بكثرة أو الهياج قد يوصف دواء "عند الحاجة PRN" لتناوله عند الحاجة وفقاً لتقديرك. ويتطلب التوقف عن تناول الأدوية قدراً مماثلاً من العناية مثل عند البدء بتناولها، حيث يتعين تخفيض مقدار الجرعات على فترات تدريجياً تحت الإشراف المباشر لطبيبك.

استراتيجيات للتعامل مع التأثيرات الجانبية

الهموم يمكن أن يسبب الإزعاج، وإعطاء أغلب الجرعة في المساء يمكن أن يساعد، أو قد يتطلب تغيير مقدار الجرعة. زيادة الوزن يمكن أن تكون مشكلة مع بعض الأدوية، لذا يُنصح باتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين. وبوسع طبيبك مساعدتك في الحصول على المشورة حول التغذية.

جفاف الفم: جرب شرب رشفات من الماء تحتوي على كمية صغيرة من عصير الليمون الحامض، أو مصّ عيدان الليمون الحامض أو الغليسرين أو قطع الثلج، والعكة (اللبان) الخالية من السكر. إذا لم تساعدك أي من هذه الاستراتيجيات استفسر من الصيدلي عن اللعاب الصناعي.

الإمساك: قد يكون مشكلة مسانبة، ويُنصح باتباع نظام غذائي غني بالألياف، وشرب الكثير من الماء، وممارسة تمارين معتدلة.

الدوخة، الشعور بالدوار عند التوقف: يشكل مشكلة بشكل خاص. إذا كنت تشعر بالدوار عند الوقوف اجلس وانتظر قليلاً، وبعد ذلك قف مرة أخرى ببطء.

الغثيان: يمكن أن يحدث في الأسابيع الأولى من المعالجة، وقد يتطلب تناول دواء مضاد للغثيان.

الأدوية الشائعة في الطب النفسي

تنقسم الأدوية المستعملة لمعالجة الأمراض النفسية إلى عدة مجموعات متميزة على أساس عناصرها الكيميائية. مدرج أدناه لمحة عامة عنها:

مضادات الذهان ANTIPSYCHOTICS

تستعمل مضادات الذهان لمعالجة العديد من الاضطرابات العقلية والنفسية مثل الفصام (الشيزوفرينيا) والهوس، والاكتئاب الذهاني، والذهان الناجم عن المخدرات. واعتماداً على الحالة التي يتم تناول الأدوية لمعالجتها، قد يتطلب تناولها لبضعة أشهر، وفي بعض الحالات لعدة سنوات. ويستغرق بدء مفعول الأدوية بضعة أسابيع، وإذا تم التوقف عن تناولها في وقت مبكر جداً فإن الأعراض التي يتم تناول الأدوية لمعالجتها قد تعود مرة أخرى.

مضادات الاكتئاب ANTIDEPRESSANTS

تعتبر الآن مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs) (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) ومثبطات إعادة امتصاص السيروتونين والنورأدرنالين (SNRIs) (Serotonin Noradrenaline Reuptake Inhibitors) من الصنف الأول للاكتئاب. وسلامتها وسهولة تناولها (تتطلب جرعة واحدة في اليوم) جعلتها من بين الأدوية المستعملة الأكثر شيوعاً في العالم. والتأثيرات الجانبية الأكثر شيوعاً، والتي تميل للتلاشي بعد 3 إلى 4 أسابيع، هي غثيان خفيف، والصداع، والتلملل، والأرق. وتم الإبلاغ أيضاً عن حدوث ضعف جنسي وبشكل رئيسي التأخر في القذف، كما يمكن أن تسبب هذه الأدوية الضعف الجنسي عند النساء، وخاصة صعوبة الوصول إلى هزة الجماع.

مضادات النورأدرنالين وسيرتونيون معينة (NaSSAs) ومضادات إعادة امتصاص النورأدرنالين (NaRIs) ومضادات للاكتئاب أحدث ذات آلية عمل فريدة. ومضادات النورأدرنالين وسيرتونيون معينة NaSSAs متصلة بالهمود، واحتمالاً بزيادة الوزن، بينما مثبطات إعادة امتصاص النورأدرنالين NaRIs فهي نوعاً ما محفزة للنشاط.

مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات (TCAs) هي أول مضادات للاكتئاب فعّالة، ولكن بعضها فعال أيضاً لنوبات الهلع، ويمكن استعمالها في حالات متلازمات الألام المزمنة. وقد يستغرق بدء مفعولها أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. ويمكن أن تشمل التأثيرات الجانبية زيادة الوزن، والنعاس، وجفاف الفم، والدوار، وضعف في الوظيفة الجنسية.

الأدوية المساعدة على استقرار المزاج MOOD STABILISERS

تستعمل لتخفيف حدة تقلبات المزاج، ويمكن أيضاً أن تخفف الهياج والعدوانية. وتتطلب كافة الأدوية المساعدة على استقرار المزاج إجراء فحوصات دم لمراقبة المستويات. وسوف يقوم طبيبك أيضاً بمراقبة الدم، ووظيفة الكلى، ووظيفة الغدة الدرقية، والكبد، عندما يكون ملائماً.

الليثيوم Lithium ملح يمكن أن يسبب العطش، وإفراغ كميات كبيرة من البول، والارتعاش. إذا حدث تجفاف فقد يصبح سُمياً مع نواتج مضرّة على الكلى. ويمكن أن تشمل العلامات المبكرة لسُميّة الليثيوم الغثيان/التقيؤ، وزيادة سوء الارتعاش، والنعاس أو الارتباك الشديد. إذا حدثت لديك هذه الأعراض وتعتقد بأنك تسامت بالليثيوم، يتوجب عليك الذهاب فوراً إلى طبيبك أو قسم الطوارئ في المستشفى.

كاربامازيبين Carbamazepine مضاد للنسج ويمكن أيضاً أن يعمل كمساعد فعال على استقرار المزاج. ويمكن أن تشمل التأثيرات الجانبية الهمود، والطفح الحلي، وازدواجية النظر، والدوار، وعدم التوازن عند الوقوف على القدمين.

فالبروت الصوديوم Sodium Valproate مضاد لنتشيج وعلاج فعال جداً في حالات الهوس الحاد ويساعد على استقرار المزاج. ويمكن أن تشمل التأثيرات الجانبية الغثان، وزيادة الوزن، واضطرابات الحيض عند النساء، والارتعاش. ويمكن أن يحدث أيضاً تفرق الشعر.

مزيلات القلق Anxiolytics

مشتقات البنزوديازيبين Benzodiazepines فعّالة ضد التان والهياج، وتستعمل أيضاً للمعالجة قصيرة الأجل للقلق، وهي نسبياً سريعة المفعول. التأثير الجانبى الرئيسى هو النعاس، وهناك احتمال الاعتماد عليها. وتحدث عادة متلازمة انسحاب مؤقتة عند التوقف عن تناولها فجأة، ولهذه الأسباب يتم وصفها فقط لفترة قصيرة الأجل (أقل من أسبوعين).

أدوية معالجة التأثيرات الجانبية

تستعمل أدوية مضادات إفراز الكولين Anticholinergic drugs مثل بنزتروبيين benztropine وبنرهيكسول benzhexol، وبايبردين biperiden، لمعالجة التأثيرات الجانبية لأدوية مضادات الذهان، وبشكل رئيسى تصدب العضلات أو الارتعاش. ويمكن أن تسبب بدورها تأثيرات جانبية مثل جفاف الفم، وتشوش الرؤية، والإمساك. وتعيّن توخي العناية والحذر عند وصفها للأشخاص الذين يعانون من الزرق (الغلوكوما) أو من مشاكل في البروستات، لأنه يمكن أن تزيد هذه الأدوية من سوء هذه الحالات.

حاصرات بيتا Beta Blockers تستعمل أيضاً لتخفيف أعراض التأثيرات الجانبية لأدوية أخرى، مثل المللمل أو الارتعاش. وهي أيضاً تخفف القلق، وضغط الدم، وتبطئ سرعة نبضات القلب. ويتعيّن عدم تناولها من قبل الأشخاص الذين يعانون من الربو.

السليبيات	الفوائد	الاضطراب الموصوفة لأجله	فئة الدواء
يمكن أن تشمل التأثيرات الجانبية التملل، والارتعاش، وتصلب العضلات، والإمساك، وزيادة الوزن.	فعال بالنسبة للعديد من الأشخاص. يتطلب عادة من 2 - 4 أسابيع للاستجابة الكاملة.	الذهان. الفصام (الشيذوفرينيا). الاضطراب الفصامي العاطفي. يستعمل بعضها للاضطراب المزاجي ثنائي القطب.	مضادات الذهان (نموذجية) Chlorpromazine (Largactil®), Thioridazine (Aldazine®), Trifluoperazine (Stelazine®), Haloperidol (Serenace®), Haldol®, Flupenthixol (Fluanxol®), Zuclopenthixol (Clopixol®)
أغلب التأثيرات الجانبية تكون معتدلة بشكل أكثر من الأدوية التقليدية، ويمكن أن يكون الهمود وزيادة الوزن مشكلة.	فعال بالنسبة للعديد من الأشخاص. يتطلب عادة من 2 - 6 أسابيع للاستجابة الكاملة. يخصص الكلوزابين Clozapine "لمقاومة المعالجة".	الذهان. الفصام (الشيذوفرينيا). الاضطراب الفصامي العاطفي. يستعمل بعضها للاضطراب المزاجي ثنائي القطب.	مضادات الذهان (لانموذجية) Risperidone (Risperdal®), Olanzapine (Zyprexa®), Quetiapine (Seroquel®), Clozapine (Clopine®/Clozari®), Amisulpride (Solian®), Aripiprazole (Abilify®), Ziprasidone (Zeldox®), Paliperidone (Invega®)
جفاف الفم، والإمساك، وتشوش الرؤية، والدوار، وانخفاض ضغط الدم، وزيادة وزن خفيفة، وعرضياً صعوبة التبول.	فعال بالنسبة للعديد من الأشخاص. يتطلب عادة من 2 - 4 أسابيع للاستجابة الجيدة.	الاكتئاب. الاضطراب الاستحوادي (الوسواس) القهري. اضطراب الهلع. اضطراب القلق العام.	مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات Imipramine (Tofranil®), Amitriptyline (Tryptanol®), Dothiepin (Prothiaden®), Doxepin (Sinequan®), Nortriptyline (Allegron®), Trimipramine (Surmontil®)
الغثيان، والأرق، والصداع، والانفعال العصبي، وتم الإبلاغ عن تأخر القذف.	فعال بالنسبة للعديد من الأشخاص. جرعة واحدة في اليوم. يتطلب عادة من 2 - 4 أسابيع للاستجابة.	الاكتئاب. الاضطراب الاستحوادي (الوسواس) القهري. اضطراب الهلع. اضطراب القلق العام.	مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs) Fluoxetine (Prozac®), Sertraline (Zoloft®), Citalopram (Cipramil®), Paroxetine (Aropax®), Fluvoxamine (Luvox®), Escitalopram (Lexapro®)
قد يحدث غثيان، وصداع، وأرق. يمكن أن ترفع ضغط الدم، وخاصة في الجرعات التي تزيد عن 300 ملغ في اليوم.	فعال بالنسبة للعديد من الأشخاص. يتطلب عادة من 2 - 4 أسابيع للاستجابة، ويستمر بالتحسن بعدها.	اكتئاب حسيم. اضطراب القلق العام.	مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين والنورأدرنالين (SNRI) Venlafaxine (Efexor®-XR), Duloxetine (Cymbalta®)
جفاف الفم، والدوار، والهمود، وزيادة الوزن.	فعال بالنسبة للعديد من الأشخاص. يتطلب عادة من 2 - 4 أسابيع للاستجابة، ويستمر بالتحسن بعدها.	اكتئاب حسيم. اضطراب القلق العام.	مثبطات النورأدرنالين وسروتونين معينة (NaSSA) Mirtazapine (Avanza®, Mirtazon®, Miltaz®)
احتباس البول، وجفاف الفم، والإمساك، والتعرق، وارتفاع ضغط الدم، والأرق.	فعال بالنسبة للعديد من الأشخاص. يتطلب عادة من 2 - 4 أسابيع للاستجابة، ويستمر بالتحسن بعدها.	اكتئاب حسيم.	مثبطات إعادة امتصاص النورأدرنالين (NaRI) Reboxetine (Edronax®)
كافة الأدوية المساعدة على استقرار المزاج تتطلب مراقبة الدم بصورة منتظمة. قد يسبب الليثيوم تأثيرات جانبية مثل زيادة الوزن، والارتعاش، والعطش. الفالبروت والكاربومزيبين يمكن أن يسببا الهمود وزيادة الوزن. لاموتريجين يمكن أن يسبب مشاكل جلدية ويجب البدء فيه ببطء.	يمكن أن يبدأ مفعول الليثيوم خلال يوم إلى يومين عند بعض الأشخاص، وتشاهد الفوائد عادة خلال أسبوعين. قد يعمل الفالبروت والكاربومزيبين بشكل أفضل عن الليثيوم في الاضطراب المزاجي ثنائي القطب (سريع الدوران). لاموتريجين هو الأكثر فعالية لفترة الاكتئاب في حالة الاضطراب المزاجي ثنائي القطب.	الاضطراب المزاجي ثنائي القطب. الاكتئاب (تستعمل لزيادة فعالية مضادات الاكتئاب). فالبروت الصوديوم Sodium Valproate، وكاربومزيبين Carbamazepine، ولاموتريجين Lamotrigine، مضادات للتشنج أيضاً.	الأدوية المساعدة على استقرار المزاج Lithium (Lithicarb®, Quilonum®-SR), Sodium Valproate (Epilem®), Carbamazepine (Tegretol®), Lamotrigine (Lamictal®), Topiramate (Topamax®)
يمكن الاعتياد على تناولها، ويمكن أن تسبب النعاس، والتداخل مع التركيز، والسواعة وتشغيل الآلات.	سريعة المفعول، مع شعور أغلب الأشخاص على نحو أفضل في الأسبوع الأول، وشعور العديد بتأثيرها من أول يوم من المعالجة.	الأرق. القلق. الهباج.	مستنقات البنزوديازيبين Benzodiazepines Lorazepam (Ativan®), Clonazepam (Rivotril®), Diazepam (Valium®), Alprazolam (Xanax®), Temazepam (Temaze®, Normison®, Temtabs®), Lithiazepam (Mogadon®), Oxazepam (Serepax®)
يمكن أن تسبب جفاف الفم، وتشوش الرؤية، والإمساك.	تساعد في تدبير التعامل مع التأثيرات الجانبية لأدوية مضادات الذهان.	التأثيرات الجانبية لمضادات الذهان مثل تصلب العضلات.	المثبطات Bentropine (Bentrop®), Benzhexol (Artane®)
يمكن أن تؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، ويمكن أن تسبب الدوار أو الإغماء في البداية. يجب أن لا يستعملها مرضى الربو.	تساعد في تدبير التعامل مع التأثيرات الجانبية لأدوية مضادات الذهان.	تأثيرات جانبية مثل القلق، والتملل، والارتعاش.	حاصرات بيتا Propranolol (Inderal®, Deralin®)

مضادات الاكتئاب ANTIDEPRESSANTS

ما هي دواعي استعمال مضادات الاكتئاب؟

تستعمل مضادات الاكتئاب لمعالجة أعراض الاكتئاب مثل فقدان الحيوية والنشاط، وفقدان الشعور بالمتعة، والشعور بالحاجة إلى البكاء، والشعور باليأس أو الذنب. بوسع كافة مضادات الاكتئاب معالجة الاكتئاب ولكن ليس كل الذين يعانون من الاكتئاب يستجيبون للمعالجة. ويمكن أن تكون مضادات الاكتئاب مفيدة أيضاً في معالجة الاضطرابات المتصلة بالقلق مثل اضطراب القلق العام، والاضطراب الاستحواذي القهري، والخوف الاجتماعي، واضطراب التوتر النفسي بعد الصدمة.

كيف تعمل مضادات الاكتئاب؟

يُعتقد بأن أعراض الاكتئاب سببها اختلال في عناصر كيميائية طبيعية معينة في الدماغ مثل النورأدرنالين والسيروتونين. وتعمل كافة مضادات الاكتئاب من خلال زيادة مستويات هذين العنصرين الكيميائيين في الدماغ.

كم تستغرق فترة بدء مفعولها؟

تحتاج مضادات الاكتئاب إلى بلوغ جرعة معينة لبدء مفعولها. ويتفاوت مستوى الجرعة بالنسبة لمضادات اكتئاب مختلفة. وبالنسبة لأغلب الأشخاص تحدث الاستجابة بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من بلوغ الجرعة المطلوبة. وبالنسبة لبعض الأشخاص يمكن أن تستغرق معالجة ثمانية أسابيع أو أكثر قليلاً قبل البدء بالشعور بالتحسن. من الضروري الاستمرار في تناول الدواء لإتاحة أفضل فرصة للدواء للعمل.

لماذا من الضروري متابعة تناولها؟

عندما يتم تناول مضادات الاكتئاب بصورة منتظمة فإنها تساهم في تعافي حوالي 60 - 70% من المرضى. ومن الضروري أن يستمر المرضى بالمعالجة، كما هي موصوفة من قبل طبيبيهم، حتى بعد الفترة التي يبدوون فيها بالشعور على نحو أفضل. إذا توقفت المعالجة في وقت مبكر جداً، هناك خطر كبير بعودة الاكتئاب، وخاصة خلال أول ستة أشهر من إيقاف المعالجة. لا تتوقف عن تناول الدواء دون استشارة طبيبك أولاً.

ما الذي يحدث إذا فاتني تناول جرعة؟

تناولها بأقرب وقت ممكن، طالما كان ذلك خلال ساعات قليلة من سرعتها المعتاد، ولا فائتظنر إلى حين حلول موعد الجرعة التالية وتناولها كالمعتاد. لا تحاول تعويض الجرعة التي فاتت بمضاعفة الجرعة التالية.

هل مضادات الاكتئاب لها تأثيرات جانبية غير مرغوبة؟

إن كافة الأدوية لها تأثيرات جانبية - حتى تلك التي يمكن شراؤها بدون وصفة طبية من الصيدلية أو السوبرماركت أو محلات الأغذية الصحية. والأمور المهمة التي يتعين تذكرها هي أنه ليس كل شخص سيعاني من تأثيرات جانبية، ومن المهم موازنة التأثيرات الجانبية غير المرغوبة مقابل التوتر النفسي والألم اللذين يسببهما الاكتئاب. وتحدث التأثيرات الجانبية عادة في وقت مبكر من المعالجة، ويستقر العديد منها بعد بضعة أسابيع عندما يتعود الجسم على الدواء.

تدابير احترازية عامة

يتعين توخي الحذر والانتباه عند جمع مضادات الاكتئاب مع أدوية مهدئة أخرى أو الكحول، لأن التأثيرات المهدئة إدمانية. ويتعين توخي الحذر عند السوافة أو تشغيل الآلات لأنها يمكن أن تبطن أوقات ردة الفعل.

التأثيرات الجانبية الشائعة	آلية العمل والتحذيرات	الاسم العلمي (الاسم التجاري)
<ul style="list-style-type: none"> - همد زائد. - جفاف الفم، تشوش الرؤية. - احتباس البول، الإمساك. - التعرق. - الدوار عند الوقوف بسرعة. - اختلال في الوظيفة الجنسية. <p>مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات TCAs يمكن أن تسبب تأثيرات جانبية خطيرة في حالة الجرعات التي تزيد عن المعتاد، ويتطلب توخي الحذر عند الأشخاص الذين لديهم تاريخ بمرض القلب.</p>	<p>تعمل مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات ومتباينة الحلقات من خلال إبطاء إعادة امتصاص السيروتونين والنورأدرنالين، ولكن لها أيضاً تأثيرات أخرى على الجهاز العصبي.</p> <p>متلازمة السيروتونين: إذا تم جمعها مع أدوية أخرى يمكن أن تؤثر أيضاً على السيروتونين مثل Tramadol، هناك خطر حدوث "متلازمة السيروتونين" والتي تشمل أعراضها: الهياج/التململ، والتعرق، والإسهال، وازدياد المنعكسات، وفقدان التنسيق الحركي، والرعدة والارتعاش.</p>	<p>مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات Tricyclic Antidepressants (TCAs):</p> <p>Amitriptyline (Endep®, Tryptanol®) Clomipramine (Anafranil®) Dothiepin (Dothep®, Prothiaden®) Doxepin (Deptran®, Sinequan®) Imipramine (Tofranil®) Nortriptyline (Allegron®) Trimipramine (Surmontil®)</p> <p>مضادات الاكتئاب متباينة الحلقات Heterocyclic:</p> <p>Mianserin (Tolvon®, Lumin®)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تنبيه زائد، التلملم. - الأرق، تشوش الرؤية. - انخفاض ضغط الدم. - الاستعمال المزمن يمكن أن يسبب تلف الكبد. 	<p>مثبطات أنزيم المونوأمين أكسيداز MAOI تبطل عمل أنزيم المونوأمين أكسيداز A و B. تدبير احترازي: هناك احتمال حدوث ردة فعل مميتة نتيجة لأكل أطعمة معينة أو جمع هذه الأدوية مع أدوية أخرى.</p> <p>يجب اتباع نظام غذائي صارم أثناء الخضوع للمعالجة بمثبطات أنزيم المونوأمين أكسيداز ولمدة أسبوعين بعد إيقاف المعالجة.</p> <p>أنظر أيضاً "متلازمة السيروتونين" أعلاه.</p>	<p>مثبطات أنزيم المونوأمين أكسيداز Monoamine Oxidase Inhibitors (MAOIs):</p> <p>Phenelzine (Nardil®) Tranylcypromine (Parnate®)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الغثيان، الصداع، الدوار. - الأرق. 	<p>مثبطات أنزيم المونوأمين أكسيداز المعكوسة RIMA: تسدّ عمل أنزيم المونوأمين أكسيداز A ولكن ليس بشكل دائم. انظر أيضاً "متلازمة السيروتونين" أعلاه.</p>	<p>مثبطات أنزيم المونوأمين أكسيداز المعكوسة Reversible Inhibitor of Monoamine Oxidase A (RIMA):</p> <p>Moclobemide (Aurix®, Arima)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الغثيان، عسر الهضم، الإسهال. - الصداع، فقدان الشهية. - هياج عصبي، الهياج. - تنبيه زائد عند بعض المرضى. - اضطراب النوم لذا تناول الجرعة في الصباح. - النعاس، التعب. - اختلال في الوظيفة الجنسية. 	<p>مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية SSRIs: تعمل من خلال إبطاء إعادة امتصاص السيروتونين (ناقل عصبي) في الفجوات بين الخلايا العصبية.</p> <p>أنظر أيضاً "متلازمة السيروتونين" أعلاه.</p>	<p>مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs):</p> <p>Citalopram (Cipramil®, Celapram®, Talohehexal®, Talam®) Escitalopram (Lexapro®) Fluoxetine (Prozac®, Lovan®, Zactin®, Fluohexal®, Auscap®) Fluvoxamine (Luvox®, Faverin®, Movox®) Paroxetine (Aropax®, Paxtine®) Sertraline (Zoloft®, Xydep®, Concorz®, Eleva®)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الغثيان، الهمد، النعاس. - الدوار. - جفاف الفم، الصداع، التعرق. 	<p>مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين والنورأدرنالين SNRIs: تعمل من خلال إبطاء إعادة امتصاص كل من السيروتونين والنورأدرنالين ولكن بشكل أكثر انتقائية من الأدوية الأخرى.</p> <p>أنظر أيضاً "متلازمة السيروتونين" أعلاه.</p>	<p>مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين والنورأدرنالين Serotonin & Noradrenaline Reuptake Inhibitors (SNRIs):</p> <p>Venlafaxine (Efexor-XR®) Duloxetine (Cymbalta®)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - جفاف الفم، الدوار. - الهمد، زياده الوزن. 	<p>مثبطات النورأدرنالين وسيروتونين معينة NaSSAs: تسدّ مستقبلات ألفا الأدرينالية والسيروتونينية، مما يزيد من إفراز النورأدرنالين ونقل السيروتونين.</p> <p>أنظر أيضاً "متلازمة السيروتونين" أعلاه.</p>	<p>مثبطات النورأدرنالين وسيروتونين معينة Noradrenergic & Specific Serotonin Antagonist (NaSSA):</p> <p>Mirtazapine (Avanza®, Mirtazon®, Axit®)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - احتباس البول، جفاف الفم. - الإمساك. - التعرق، ارتفاع ضغط الدم. - الأرق. 	<p>مثبطات إعادة امتصاص النورأدرنالين NARIs: تزيد مقدار النورأدرنالين في الدماغ.</p>	<p>مثبطات إعادة امتصاص النورأدرنالين Noradrenaline Reuptake Inhibitors (NARIs):</p> <p>Reboxetine (Edronax®)</p>

الأدوية المساعدة على استقرار المزاج MOOD STABILISERS

ما هي دواعي استعمال الأدوية المساعدة على استقرار المزاج؟

تستعمل الأدوية المساعدة على استقرار المزاج (MS) Mood Stabilisers لتخفيف حدة تقلبات المزاج في حالات اضطراب المزاج ثنائي القطب، وتستعمل أيضاً لمنع عودة النوبات. وهذه الأدوية هي مجموعة متنوعة من الأدوية التي تحتوي على الليثيوم lithium ومضادات التشنج فالبروت الصوديوم sodium valproate، والكاربامازيبين carbamazepine، واللاموتريجين lamotrigine.

كيف تعمل الأدوية المساعدة على استقرار المزاج؟

ليس واضحاً كيف تعمل الأدوية المساعدة على استقرار المزاج للتحكم بنوبات الهوس أو الاكتئاب. وأغلب هذه الأدوية نادراً ما يكون فعالاً على الفور، لذلك من الضروري الاستمرار بتناول الدواء كما هو موصوف، ومراجعة طبيبك بصورة منتظمة لكي يتحقق من التقدم الذي حققته.

كم تستغرق فترة بدء مفعولها؟

يختلف مقدار جرعات الأدوية المساعدة على استقرار المزاج من مريض إلى آخر، وتعتمد على مقدار الدواء في الدم بالإضافة إلى الاستجابة للمعالجة. وقد يتطلب التحكم بأعراض الهوس أو استقرار المزاج لغاية 14 يوماً من المعالجة.

لماذا من الضروري متابعة تناولها؟

يعاني العديد من الأشخاص الذين لديهم اضطراب المزاج ثنائي القطب من نوبات هوس واكتئاب متكررة. ويُصح بعد أول نوبة هوس بالاستمرار بتناول الأدوية المساعدة على استقرار المزاج لمدة سنة. وبالنسبة للأشخاص الذين حدثت لهم عدة نوبات هوس أو اكتئاب يتعين الاستمرار بتناول الأدوية المساعدة على استقرار المزاج إلى أجل غير محدد. من الضروري الاستمرار بتناول الأدوية المساعدة على استقرار المزاج، كما هي موصوفة من قبل طبيبك، حتى بعد الفترة التي تبدأ فيها بالشعور بالتحسن: إذا تم إيقاف المعالجة في وقت مبكر، هناك خطر يرتفع بعودة نوبات الهوس والاكتئاب.

ما الذي يحدث إذا فاتني تناول جرعة؟

تناولها بأقرب وقت ممكن، طالما كان ذلك خلال ساعات قليلة من موعد المعتاد، وإلا فانتظر إلى حين حلول موعد الجرعة التالية وتناولها كالمعتاد. لا تحاول تعويض الجرعة التي فاتت بمضاعفة الجرعة التالية.

هل هناك حاجة إلى مراقبة الأدوية المساعدة على استقرار المزاج؟

أغلب الأدوية المساعدة على استقرار المزاج تتطلب إجراء فحوصات دم للتأكد من أن مقدار الدواء ضمن المدى الصحيح وفعال بالنسبة لك. في صباح يوم فحص الدم من أجل الأدوية المساعدة على استقرار المزاج تناول الجرعة الصباحية بعد فحص الدم لتجنب نتائج غير دقيقة.

هل الأدوية المساعدة على استقرار المزاج لها تأثيرات جانبية غير مرغوبة؟

إن كافة الأدوية يمكن أن تكون لها تأثيرات جانبية - حتى تلك التي يمكن شراؤها بدون وصفة طبية من الصيدلية أو السوبرماركت أو محلات الأغذية الصحية. والأمور المهمة التي يتعين تذكرها هي أنه ليس كل شخص سيعاني من تأثيرات جانبية، وبأنها تحدث عادة في وقت مبكر من المعالجة، ويسنقر العديد منها بعد بضعة أسابيع عندما يتعود الجسم على الأدوية.

يتعين عدم التوقف فجأة عن تناول الأدوية المساعدة على استقرار المزاج، وعوضاً عن ذلك تحدث مع طبيبك أو الصيدلي حول أي داع للقلق لديك.

تدابير احترازية عامة

لا تتوقف عن تناول الأدوية المساعدة على استقرار المزاج حيث قد ينجم عن ذلك أعراض انسحاب مثل القلق، والهياج، وصعوبات عاطفية. وأغلب الأدوية المساعدة على استقرار المزاج يمكن أن تسبب قصور في القدرات العقلية والجسمية وفي وقت ردة الفعل المطلوبة لقيادة سيارة أو تشغيل آلات أخرى.

إذا كانت امرأة تعتقد بأنها حامل فيتعين عليها الاتصال بطبيبها على الفور للحصول على المشورة.

الليثيوم Lithium: من الضروري شرب 8 - 12 كوباً من السوائل يومياً، وخاصةً خلال الطقس الحار وخلال النشاطات التي تسبب التعرق الشديد، ولا تقم بتغيير مأخوذك من الملح خلال معالجتك بالليثيوم. وتجنب أيضاً تناول أدوية مضادة للالتهابات غير ستيررويدية (مثل naproxen، ibuprofen) لأن مستوى الليثيوم في الدم يمكن أن يتأثر بها، ويمكن أن ينجم عن ذلك الإصابة بالتسمم. الحار. يتيمول بديل أكثر أماناً.

الفالبروت Valproate: تجنب تناول جرعة مرتفعة (أكثر من 300 ملغ في اليوم) من الأسبرين والمنتجات التي تحتوي على الأسبرين إذا كنت تتناول فالبروت الصوديوم، حيث يمكن أن يؤثر ذلك على مستوى الدواء في الدم. الباراسيتيمول بديل أكثر أماناً.

الكاربامازيبين Carbamazepine: تجنب شرب عصير الكريفون أثناء تناولك الكاربامازيبين حيث يمكن أن يؤثر ذلك على مستوى الكاربامازيبين في الجسم.

لاموتريجين Lamotrigine: يمكن أن يسبب اللاموتريجين في حالات نادرة طفحاً جليدياً خطيراً إلى حدّ يتطلب الإسعاف الطبي. ومن ناحية أخرى يمكن تخفيض خطر هذا التأثير الجانبي الخطير بالبدء بجرعة منخفضة وبعد ذلك زيادة الجرعة ببطء.

التأثيرات الجانبية الشائعة للأدوية المساعدة على استقرار المزاج

المعالجة	التأثيرات الجانبية
	<p>الليثيوم Lithium: تزايد الشعور بالعطش، التبول المتكرر، الغثيان، التقيؤ، الإسهال، تذوق معدني. التعب، صعوبة التركيز. ارتعاش العضلات الدقيقة، الشعور بالضعف. جفاف الجلد، ازدياد سوء حب الشباب أو الجرب. ابحثها مع طبيبك.</p>
	<p>الفالبروت Valproate: الغثيان، عسر الهضم، زيادة الوزن، الهمود، ارتعاش اليدين، فقدان الشعر العابر. ابحثها مع طبيبك إذا أصبحت هذه المشاكل مزعجة حيث يمكن أن تتطلب تعديل جرعتك.</p>
	<p>كاربامازيبين Carbamazepine: عدم التوازن أو الترنح، النعاس، جفاف الفم، تشوش الرؤية، الصداع، طنين الأذن. لاموتريجين Lamotrigine: الصداع، النعاس، الارتعاش، الترنح، تشوش الرؤية، الإمساك، الدوار، ازدواج الرؤية، جفاف الفم.</p>

التأثيرات الجانبية النادرة للأدوية المساعدة على استقرار المزاج

المعالجة	التأثيرات الجانبية
توقف عن تناول الليثيوم على الفور واتصل بطبيبك حالاً، حيث يمكن أن ينجم عنها التسمم بالليثيوم.	الليثيوم Lithium: فقدان التوازن، اللفظ غير الواضح، اضطرابات النظر (مثل ازدواج الرؤية)، غثيان شديد، النقيز، إسهال مستديم، ارتعاش واضح (ارتعاش يتداخل مع مسك كوب)، نفضات عضلية متكررة، ضعف عام غير طبيعي، النعاس.
إذا عانيت من أي من هذه الأعراض، توقف عن تناول مضاد التشنج، واتصل بطبيبك على الفور.	مضادات التشنج الفالبروت Valproate، الكاربامازيبين Carbamazepine: حمى، تعب أو ضعف غير طبيعي، سننل شديد، التير أو النعاس. الارتباك أو تغييرات في النظر، أو الهياج، أو التملل، أو الاضطراب. تكدم أو نزف غير اعتيادي. اصفرار لون الجلد تحت العينين، دكانة لون البول، وخاصة مع الفالبروت. لاموتريجين Lamotrigine: طفح جلدي.

الأدوية المضادة للذهان ANTIPSYCHOTIC MEDICATIONS

ما هي دواعي استعمال الأدوية المضادة للذهان؟

مضادات الذهان "Antipsychotics" فعالة عادة في التحكم بالأعراض الذهانية، وتمكّن الناس من العودة إلى ممارسة حياة طبيعية. وهي قادرة على تخفيف أو في بعض الأحيان القضاء على الأعراض الموترّة وتلك التي تحد من القدرة مثل الهلوسة، والتفكير غير المنتظم، والمفاهيم المغايرة للواقع، وتقلبات المزاج، والخوف الشديد، والهياج الحاد.

كيف تعمل الأدوية المضادة للذهان؟

تساعد الأدوية المضادة للذهان في إعادة التوازن الكيميائي الطبيعي للدماغ، وخاصة الدوبامين dopamine، ومن ثم تخفيف الأعراض الذهانية أو القضاء عليها. وهناك مجموعتان للأدوية المضادة للذهان:

مضادات الذهان "اللانموذجية"	مضادات الذهان "النموذجية"
Amisulpride (Solian®) Aripiprazole (Abilify®) Clozapine (Clozaril®, Clopine®) Olanzapine (Zyprexa®) Quetiapine (Seroquel®) Risperidone (Risperdal®, Risperdal Consta®) Ziprasidone (Zeldox®) Paliperidone (Invega®)	Chlorpromazine (Largactil®) Fluphenazine (Modecate®) Flupenthixol (Fuanxol®) Haloperidol (Serenace®, Haldol®) Pericyazine (Neulactil®) Thioridazine (Aldazine®) Trifluoperazine (Stelazine®) Zuclopenthixol (Clopixol®)

مضادات الذهان اللانموذجية لها تأثيرات جانبية أقل من المركبات القديمة، وخاصة التأثيرات الجانبية خارج الهرمية مثل التصلب، وتشنج العضلات المستديم، والارتعاش، والتملل. ويمكن أن تكون فعالة أيضاً في تحسين المزاج والتفكير والاندفاع.

كم تستغرق فترة بدء مفعول مضادات الذهان؟

تبدأ مضادات الذهان بتخفيف الهياج واضطرابات النوم بعد حوالي أسبوع واحد. ويرى العديد من الأشخاص تحسناً كبيراً بعد أربعة أو ستة أسابيع من المعالجة. ونظراً لأن مضادات الذهان تتطلب وقتاً لبدء مفعولها، لا تقم بتخفيض أو زيادة مقدار الجرعة أو التوقف عن تناول مضادات الذهان دون بحث ذلك أولاً مع طبيبك.

ما هو طول فترة استعمال الدواء؟

يُنصح بعد أول نوبة ذهان الاستمرار بتناول الدواء المضاد للذهان لمدة سنة إلى سنتين، حيث سيقل ذلك من احتمال أن تصبح مريضاً مرة أخرى. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي لعدة سنوات أو نوبات ذهانية متكررة، يُعَيَّن الاستمرار بتناول الدواء المضاد للذهان لفترة غير محددة الأجل، مثل شخص يعاني من داء السكري وبحاجة إلى أخذ الأنسولين لمدى الحياة.

ما الذي يحدث إذا فاتني تناول جرعة؟

تناولها بأقرب وقت ممكن، طالما ذلك خلال ساعات قليلة من موعدها المعتاد، وإلا فانتظر إلى حين حلول موعد الجرعة التالية وتناولها كالمعتاد - لا تحاول تعويض الجرعة التي فاتت بمضاعفة الجرعة التالية.

هل تتفاعل مضادات الذهان مع الأدوية الأخرى؟

يمكن أن تغيّر مضادات الذهان تأثير بعض الأدوية، أو قد تتأثر ببعض الأدوية. ودائماً تحقق مع طبيبك أو الصيدلي قبل تناول أدوية أخرى، أو فيتامينات، أو أملاح معدنية، أو مكملات عشبية. فم دائماً بإعلام أي طبيب أو طبيب أسنان تراجع به أنك تتناول دواء مضاداً للذهان.

هل الأدوية المضادة للذهان لها تأثيرات جانبية غير مرغوبة؟

إن كافة الأدوية لها تأثيرات جانبية - حتى تلك التي يمكن شراؤها بدون وصفة طبية من الصيدلية أو السوبرماركت أو محلات الأغذية الصحية. والأمور المهمة التي يتعين تذكرها هي أنه ليس كل شخص سيعاني من نفس التأثيرات الجانبية غير المرغوبة، وتحدث التأثيرات الجانبية عادة في وقت مبكر من المعالجة، ويستقر العدد منها بعد بضعة أسابيع عندما يتعود الجسم على الأدوية.

"يتعين عدم التوقف فجأة عن تناول الأدوية المضادة

للذهان، و عوضاً عن ذلك تحدث مع طبيبك أو

الصيدلي حول أي داع للقلق لديك".

التأثيرات الجانبية المحتملة للأدوية المضادة للذهان

المعالجة	التأثيرات الجانبية
يمكن التحكم بهذه الأعراض باستعمال: مضادات إفراز الكولين: propranolol, benzhexol, benztropine, حاصرات بيتا: lorazepam, clonazepam, diazepam, مشتقات البنزوديازيبين.	تشنج العضلات، والتيبس (التصلب) الزائد، والارتعاش، وتململ داخلي.
تزول هذه المشكلة عادة مع مرور الوقت. استعمال أدوية أخرى تجعلك تشعر بالنعاس سوف يزيد من سوء المشكلة. تجنب قيادة سيارة أو تشغيل آلات إذا استمر الشعور بالنعاس.	النعاس / التيبس
انهمض ببطء من وضعية الاستلقاء أو الجلوس، وقم بتدلية رجلينك من على حافة السرير لبضع دقائق قبل النهوض. إذا استمر الشعور بالدوار أو إذا كنت تشعر بالإغماء اتصل حينذاك بطبيبك.	الدوار
تساعد السكاكر الخامضة، وقطع الثلج، و cypoles، والعلكة (اللبان) الخالية من السكر، على زيادة اللعاب في فمك. حاول تجنب المشروبات المحلاة والغنية بالسكريات الحرارية. اشرب انماء نظف أسنانك بالفرشاة بصورة منتظمة.	جفاف الفم
يحدث عادة عند البدء بالمعالجة ويمكن أن يستمر لمدة أسبوع إلى أسبوعين. القيادة تحت أنوار اللعة أو من على بعد يمكن أن يساعد. ويمكن الاستعانة بفتحة عدسة مكبرة إذا استمرت المشكلة تحدث مع طبيبك حولها.	تشوش الرؤية
قم بزيادة الأطعمة الغنية بالليان في نظامك الغذائي. اشرب كميات كبيرة من السوائل ومارس التمارين بصورة منتظمة. المسهلات وملينات البراز تساعد في تنظيم حركة أمعائك (التغوط).	الإمساك
راقب مأخوذك من الطعام. حافظ على اتباع نظام غذائي صحي، وحاول تجنب الأطعمة الغنية بالدهون. مارس التمارين بصورة منتظمة. أعلم طبيبك إذا لاحظت زيادة سريعة في وزنك أو في مفاصلك.	تغييرات في الوزن
إذا حدثت تناول دواءك مع الطعام.	الغثيان أو حرقة في فم المعدة
تحدث مع طبيبك حول أدوية أخرى لا تسبب هذه التأثيرات الجانبية، والتي يمكن أن تكون بديلاً ملائماً لك.	تغير في القدرة / الرغبة الجنسية

تدابير احترازية عامة

تجنب التعرض للحرارة والرطوبة الشديدة حيث يمكن أن تؤثر مضادات الذهان على قدرة جسمك على تنظيم التغيرات في درجة الحرارة وضغط الدم.

يمكن أن تزيد مضادات الذهان تأثيرات الكحول وتجعلك تشعر بالنعاس والدوار والدوخة.

يمكن أن تضعف مضادات الذهان القدرات العقلية والجسمية المطلوبة لقيادة سيارة أو تشغيل آلات، لذا تجنب هذه النشاطات إذا كنت تشعر بالنعاس أو الباردة.

لا تكسر حبة الدواء أو تضحنها إلا إذا كان طبيبك أو الصيدلي قد قام بإعلامك القيام بذلك.

تتداخل مضادات الحموضة مع امتصاص الأدوية المضادة للذهان في معدتك، وتبعاً لذلك يمكن أن تنقص من تأثيرها. وتجنب هذه الحالة، تناول مضادات الحموضة قبل ساعتين على الأقل من تناول مضادات الذهان أو بعد تناولها بساعة على الأقل.

الاستهلاك الزائد للمشروبات التي تحتوي على الكافيين (القهوة، الشاي، الكولا، الخ) يمكن أن يسبب القلق، والهياج، والتلمل، وأن يكون لها تأثير معاكس على بعض فوائد تأثيرات دوائك.

تدخين السجائر يمكن أن يغير مقدار مضاد الذهان الذي يبقى في مجرى الدم، لذا أعلم طبيبك إذا قمت بأية تغييرات على عادة تدخينك الحالية.

لا تتوقف فجأة عن تناول الأدوية المضادة للذهان حيث يمكن أن ينجم عن ذلك أعراض الانسحاب مثل الغثيان، والدوار، والتعرق، والصداع، ومشاكل النوم، والهياج، والارتعاش، ويمكن أن ينجم عن ذلك أيضاً عدة أعراض الذهان.

كلوزيبين CLOZAPINE

ما هو الكلوزيبين؟

ينتمي الكلوزيبين clozapine إلى مجموعة من الأدوية المعروفة بمضادات الذهان، وتستخدم هذه المجموعة من الأدوية بشكل رئيسي في معالجة الفصام (الشيذوفرنيا).

كيف يعمل الكلوزيبين؟

يُستعمل الكلوزيبين للتحكم بأعراض الفصام مثل الهلوسة، وسماع الأصوات، والأفكار التوهيمية، ويُستعمل مع مرضى الفصام الذين استعملوا مضادات ذهان أخرى ولم تكن فعالة لهم أو سببت لهم تأثيرات جانبية شديدة.

ما يتوجب عليك فعله أثناء تناولك الكلوزيبين

يجب عليك أثناء تناولك الكلوزيبين إجراء فحوصات دم دورية نظراً للمشاكل المحتملة النادرة لخلايا الدم. بعد البدء بالكلوزيبين يجب عليك إجراء فحص دم مرة في الأسبوع على الأقل لأول 18 أسبوعاً من المعالجة، وبعد ذلك كل 4 أسابيع على الأقل طالما كنت تتناول الكلوزيبين، ولمدة شهر بعد التوقف عن تناول الدواء.

لماذا من الضروري متابعة تناول الكلوزبين؟

عند تناول الكلوزبين بصورة منتظمة فإنه يبدأ بتخفيف الهياج خلال أول أسبوع، ويرى العديد من الأشخاص تحسناً كبيراً مع حلول الأسبوع الرابع أو السادس من المعالجة. ومن الضروري أن تقوم بمواصلة تناول الكلوزبين حتى ولو كنت تشعر بأنك على ما يرام. لأن الغرض منه ليس فقط أن يجعلك تشعر بأنك على ما يرام بل للمحافظة على ذلك أيضاً. وهذا مماثل لشخص يعاني من داء السكري وبحاجة إلى الأنسولين لمدى الحياة.

ما الذي يحدث إذا فاتني تناول جرعة؟

تناولها بأقرب وقت ممكن، طالما كان ذلك خلال ساعات قليلة من موعدها المعتاد، وإلا فانتظر إلى حين حلول موعد الجرعة التالية وتناولها كالمعتاد. لا تحاول تعويض الجرعة التي فاتت بمضاعفة الجرعة التالية.

إذا فاتك تناول الكلوزبين لأكثر من يومين، يجب عليك الاتصال بطبيبك على الفور. لا تبدأ بتناول جرعة الكلوزبين المعتادة مرة أخرى دون استشارة طبيبك.

ما الذي يحدث إذا تناولت أكثر من الممّدار الموصوف؟

اتصل على الفور بطبيبك أو بمركز معلومات السموم Poisons Information Centre (هاتف: 13 11 26) للحصول على المشورة، أو اذهب إلى قسم الطوارئ المحلي. قم بذلك حتى ولو لم تكن هناك علامات إزعاج أو تسمم حيث قد تكون بحاجة إلى عناية طبية عاجلة.

التفاعل مع الأدوية الأخرى

يمكن أن يغيّر الكلوزبين تأثير أدوية أخرى أو قد يتأثر بأدوية أخرى. تحقق دائماً مع طبيبك أو الصيدلي قبل تناول أدوية أخرى، أو فيتامينات، أو أملاح معدنية، أو مكملات عشبية، أو الكحول.

تدخين السجائر يمكن أن يغيّر مقدار الكلوزبين الذي يبقى في مجرى الدم، لذا اجنم طبيبك إذا تمت أية تغييرات على عادة تدخينك الحالية.

تدابير احترازية عامة

يتعيّن عدم التوقف فجأة عن تناول الكلوزبين.

دائماً استشر الطبيب الذي وصف الدواء أو الصيدلي حول أي داع للقلق لديك.

أعلم طبيبك أو الصيدلي بأقرب وقت ممكن إذا كنت لا تشعر على ما يرام أثناء تناول الكلوزبين.

يمكن أن تزيد مضادات الذهان تأثيرات الكحول وتجعلك تشعر بالنعاس والدوار والدوخة.

يمكن أن تضعف مضادات الذهان القدرات العقلية والجسمية المطلوبة لقيادة سيارة أو تشغيل آلات، لذا تجنب هذه النشاطات إذا كنت تشعر بالنعاس أو البلادة.

الاستهلاك الزائد للمشروبات التي تحتوي على الكافيين (القهوة، الشاي، الكولا، الخ) يمكن أن يسبب القلق، والهياج، والتلمل، وأن يكون لها تأثير معاكس على بعض فوائد تأثيرات دوائك.

التأثيرات الجانبية الشائعة للكلوزابين

المعالجة	التأثيرات الجانبية
قد يساعد تناول أغلب الجرعة في المساء، أو قد يتطلب تغيير الجرعة. اتصل بطبيبك إذا استمرت الأعراض.	التعب والنعاس (الهمود) قد يسببها بعض المشاكل.
راقب مأخوذك من الطعام، وحافظ على اتباع نظام غذائي صحي، وحاول تجنب الأطعمة الغنية بالدهون. اتبع نظام تمارين منتظم. أعلم طبيبك إذا لاحظت زيادة سريعة في وزنك أو في مقياس محيط خصرك.	زيادة الوزن.
درجة الحرارة المرتفعة غالباً ما تزول، وبكافة الأحوال اتصل بطبيبك للتأكد من عدم وجود سبب آخر مثل التهاب، وخاصة إذا استمرت الحمى. كن متعاني أيضاً من أعراض أخرى.	يمكن أن تحدث درجة حرارة مرتفعة في أول أسبوعين من المعالجة. ألم في الحلق، أو تقرحات الفم، أو أية أعراض "مشابهة للبرد" مثل تورم الغدد، أو علامات أخرى للالتهابات.
تتولد عادةً اتصالاً بطبيبك إذا استمرت أو إذا عانيت من ألم في الصدر أو قصور التنفس في وقت ما.	ضربات القلب السريعة حتى أثناء الراحة شائعة في أول بضعة أسابيع من المعالجة.
يمكن أن يساعد تغيير جرعة الكلوزابين المسائية أو الحد من مأخوذ السوائل قبل وقت النوم. اتصل بطبيبك إذا استمرت الأعراض.	يمكن في أي وقت خلال المعالجة أن يحدث فقدان التحكم بحركة المثانة (التبول)، وخاصة في الليل (التبول في الفراش).
انهض ببطء من وضعية الاستلقاء أو الجلوس، وقم بتدلية رجلتك من على حافة السرير لبضع دقائق قبل النهوض. إذا استمر الدوار أو إذا كنت تشعر بأنه سيغمى عليك اتصل بطبيبك.	الدوار، أو الدوخة، أو الإغماء عند الوقوف.
اتصل بطبيبك لأن هناك أدوية يمكنها تخفيض / التعامل مع هذه المشكلة.	الإفراز الزائد لللعاب يمكن أن يكون مزعجاً في الليل.
قم بزيادة الأطعمة الغنية بالألياف في نظامك الغذائي. اشرب كميات كبيرة من السوائل ومارس التمارين بصورة منتظمة. المسهلات وملينات البراز تساعد في تنظيم حركة أمعائك (التغوط).	الإمساك يمكن أن يكون مشكلة مستديمة.
إذا حدث ذلك، اتصل بطبيبك حيث قد يتطلب تناول دواء مضاد للغثيان.	يمكن أن يحدث الغثيان والتقيؤ في أول أسبوع من المعالجة.

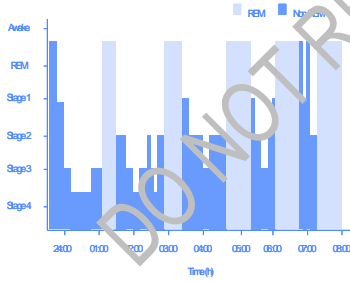
**"يتعين عدم التوقف فجأة عن تناول الكلوزابين،
وقم دائماً باستشارة الطبيب الذي وصف الدواء
أو الصيدلي، حول أي داع للقلق لديك".**

التأثيرات الجانبية النادرة

المعالجة	التأثيرات الجانبية
لا توجد طريقة يمكن من خلالها معرفة من المعرض لخطر حدوث فقد الكريات المحببة، ولكن من خلال إجراء فحوصات الدم الدورية يمكن كشفه في وقت مبكر. إذا تم التوقف عن تناول الكلوزيبين بأقرب وقت ممكن يتعين أن يعود عدد الكريات البيض إلى مستواه الطبيعي.	فقد الكريات المحببة Agranulocytosis. حاله قد ينعكس فيها عدد الكريات البيض. وهذا مهم لأن هذه الكريات البيض مطلوبة لمكافحة الالتهابات.
إذا عانيت من ضربات قلب سريعة أو غير منتظمة حتى أثناء الراحة مترافقة مع تنفس سريع، أو ضيق النفس، أو ألم الصدر، أو الدوار أو الدوخة، اتصل بطبيبك على الفور أو اذهب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك. قد يتطلب إحالتك إلى إخصائي القلب.	التهاب عضلة القلب Myocarditis حالة تلتهب فيها عضلة القلب أو تورم.
اتصل بطبيبك على الفور أو اذهب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك عند حدوث النوبة. قد يتطلب تخفيض جرعة الكلوزيبين وقد تكون بحاجة إلى أدوية للتحكم بالنوبة.	يمكن أن تحدث نوبات في أية مرحلة من المعالجة، وتكون عادة متصلة بالجرعة أو بزيادة الجرعة.
اتصل بطبيبك على الفور إذا كنت تعاني من أية علامات فقدان التحكم بمستوى السكر في الدم مثل العطش الزائد، أو جفاف الفم والجلد، أو احمرار الوجه، أو فقدان الشهية، أو إفراغ كميات كبيرة من البول.	داء السكري عندما تكون مستويات السكر في الدم مرتفعة.

التعامل مع مشاكل النوم

النوم الطبيعي



إن متوسط نوم البالغين هو 6 - 8 ساعات في فترة 24 ساعة. وينام الأطفال الصغار أكثر وكذلك المراهقون. ومع تقدمنا في العمر نحتاج إلى أوقات نوم أقل. ويمثل هذا الرسم البياني أنماط نومنا الطبيعية ←

المراحل 1 - 4 هي مراحل النوم العميق المتزايد. ويشير مصطلح نوم حركات العينين السريعة (REM (Rapid Eye Movement إلى حركات العينين السريعة التي تحدث. وتدعى أيضاً النوم التناقضي "paradoxical" لأن العضلات تكون مرتخية تماماً ولكن الدماغ لا يزال نشطاً. ويحدث أغلب الأحلام خلال نوم حركات العينين السريعة.

ونحن نقضي حوالي ثلث حياتنا نائمين، ولكن لا نعرف إلا القليل نسبياً حول الغرض من النوم. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص المحرومين من النوم يميلون إلى الحاجة إلى "التعويض" بشكل خاص لنوم حركة العينين السريعة. وتبعاً لذلك عوضاً عن أن يكون نوم حركة العينين السريعة بالقرب من الصباح الباكر، يميل الأشخاص المحرومون من النوم إلى الاستغراق في النوم بسرعة في نوم حركات العينين السريعة - والذي يدعى كمنوم حركة العينين السريعة المتناقص "reduced REM latency".

الأرق

الاسم العلمي لسوء النوم هو الأرق، ويُنظر إليه عادة من وجهة نظر الشخص الذي يعاني منه: إذا كان يعتقد بأن نومه غير كاف أو غير طبيعي حينئذ يمكن اعتباره بأنه يعاني من الأرق.

ويقوم حوالي ثلث البالغين بالإبلاغ عن معاناتهم من الأرق في وقت ما خلال كل سنة، وحوالي نصف هؤلاء الأشخاص يعتبرون مشكلاتهم خطيرة. وتزيد اضطرابات النوم مع التقدم في العمر، وهي شائعة عند النساء أكثر من الرجال. وعلى الرغم من شيوع الأرق فإن العديد من الأشخاص لا يطلبون المساعدة بخصوصه، لذا فإنه غالباً ما يمرّ دون معالجة. والأرق عادة هو علامة تشير إلى أن شيئاً آخر ليس على ما يرام في حياة الشخص. ومن ناحية أخرى، فإن الأرق ببساطة هو جزء من نمط الحياة مثل:

اضطراب النوم عند الذين يعملون وريديات عمل مختلفة الأوقات.

متلازمة إرهاق السفر

النوم غير المنتظم/نمط الاستيقاظ.

اضطرابات النوم نتيجة لتعاطي الكحول أو مواد مخدرة أخرى (مثل المنبهات كالأمفيتامينات).

وفي حالات أخرى، قد يكون الأرق نتيجة لتوتر في الحياة مثل الامتحانات، أو مقابلات التوظيف، أو ضغوط العمل. وهذه المشاكل تكون عادة قصيرة الأجل (أقل من أسبوع) وتزول بنفسها بشكل طبيعي، أو قد تتطلب معالجة قصيرة الأجل (أنظر "المعالجة" أدناه). وفي بعض الأحيان إذا كان التوتر أكثر حدة (مثل الحزن) فقد يستمر الأرق لفترة أطول (أسبوع إلى 3 أسابيع). ومرة أخرى، فإن المعالجة تكون عادة أعراضية. ومن الأهم والأكثر إثارة للقلق هي مشاكل النوم طويلة الأجل (أكثر من شهر)، والتي قد تكون:

أولية

متلازمة انقطاع النفس أثناء النوم Sleep Apnea Syndrome

تحدث عادة عند الأشخاص زائدي الوزن، عند انخماص مجرى الهواء خلال نوم حركات العين السريعة، مؤدياً إلى الشخير، والاستيقاظ المفاجئ بشكل متكرر في الليل والشعور بالنعاس في النهار.

متلازمة تمللم الساقين Restless Legs Syndrome

صعوبة النوم بسبب شعور الشخص بحاجة متزايدة للتقلب.

أو

ثانوية

الاكتئاب Depression

صعوبة النوم، وعادة الاستيقاظ 3 - 4 ساعات قبل وقت الاستيقاظ الاعتيادي.

القلق Anxiety

صعوبة النوم، ونوم متململ غير منشط.

الهوس Mania

الشعور بحاجة متناقصة للنوم مترافق مع حيوية زائدة.

الذهان Psychosis

ينجم عنه عادة دورة نوم - استيقاظ معكوسة.

سوء استعمال العقاقير Substance Abuse

تقلل المنبهات من النوم، وينجم عن تعاطي الكحول نوم غير مرض قصير الأجل.

التقييم ASSESSMENT

التسجيل في "مفكرة النوم" طريقة مفيدة جداً لمتابعة أنماط النوم، ويتعين أن تشمل أوقات النوم، وأوقات الخلود إلى النوم، وأية قبولة خلال النهار. وهي مفيدة أيضاً لتسجيل استهلاك الكافيين، ووجبات الطعام، والكحول، والتمارين.

تخطيط النوم المتعدد POLYSOMNOGRAPHY

يتم إجراؤه في مختبرات النوم لقياس موجات الدماغ، وحركات العينين، وحركة العضلات، وجريان الهواء.

ساعد نفسك للحصول على نوم جيد

المبادئ العامة للحصول على نوم ليلي جيد هي اتباع روتين يومي/ليلي صحي ومنتظم، والتأكد من أن السرير مرتبط بالنوم عوضاً عن اليقظة.

افعل:

ضع وقتاً منتظماً، للذهاب إلى النوم وللاستيقاظ في الصباح (حتى ولو كنت تشعر بالتعب).
تأكد من أن الغرفة مظلمة وهادئة (أو ضع حاجب للنور على عينيك وسدادات الأذن).
استرخ قبل الذهاب إلى النوم (حمام ساخن، الاستماع إلى موسيقى هادئة، ممارسة تمارين بدنية).
اشرب كوباً من الحليب (اللين) الدافئ أو شاي الأعشاب قبل الذهاب إلى النوم.
إذا كنت مستيقظاً وصاحبياً لأكثر من 20 دقيقة، انهض من على السرير، واهب إلى غرفة أخرى، وقم بشيء يساعد على الاسترخاء، وبعد ذلك عد إلى السرير. هذه الخطوات إذا دعت الحاجة.

لا تفعل:

القبولة خلال النهار.
الاستلقاء في السرير إلى وقت متأخر من الصباح (حتى ولو كنت تشعر بالتعب).
شرب الشاي/القهوة ضمن 6 ساعات من وقت النوم.
تناول وجبات طعام دسمة بالقرب من وقت النوم.
شرب الكحول للمساعدة على النوم.
الاستلقاء صاحبياً في السرير لفترات طويلة.
مشاهدة التلفزيون وأنت مستلقياً في السرير.
استعمال السرير لأي غرض آخر عدا عن النوم والجنس.
ممارسة تمارين بدنية قاسية بالقرب من وقت النوم.

هناك طرق استرخاء معينة يمكن أن تساعدك، فمثلاً حاول تجربة استرخاء العضلات التدريج المدرجة فاعليه أدناه:

اجلس على كرسي مريح في غرفة هادئة، وضع قدميك على الأرض بشكل منبسط. وديك على حضانك. أغمض عينيك وتنفس ببطء (حوالي 10 تنفسات في الدقيقة) لمدة ثلاث دقائق. وبعد ثلاث دقائق من النفس البطيء ابدأ بتمرين استرخاء العضلات: عشر مرات لكل مجموعة عضلات لمدة 10 ثوان، وبعد ذلك الاسترخاء لمدة 10 ثوان، وفق الترتيب التالي:

اليدين - ثني الأصابع بشكل قبضة، وبعد ذلك الاسترخاء.
الساعدان - ثني اليدين باتجاه الرسغين، وبعد ذلك الاسترخاء.
أعلى الذراعين - ثني الذراعين من المرفقين إلى الأعلى، وبعد ذلك الاسترخاء.
الكتفين - رفع الكتفين إلى الأعلى، وبعد ذلك الاسترخاء.
الرقبة - مد الرقبة بلطف نحو اليسار، وبعد ذلك إلى الأمام، وبعد ذلك نحو اليمين، وبعد ذلك إلى الخلف، بحركة دوران لطيفة، وبعد ذلك الاسترخاء.
الجيبهة وفروة الرأس - رفع الحاجبين، وبعد ذلك الاسترخاء.
العينان - غمض العينين بإحكام، وبعد ذلك الاسترخاء.
الفك - شدّ الأسنان، وبعد ذلك الاسترخاء.
الصدر - التنفس عميقاً وبعد ذلك إخراج النفس (الشهيق والزفير)، وبعد ذلك الاسترخاء.
المعدة - سحب المعدة إلى الداخل، وبعد ذلك الاسترخاء.
أعلى الظهر - دفع الكتفين إلى الأمام، وبعد ذلك الاسترخاء.
أسفل الظهر - بوضعية الجلوس تقويس الظهر نحو الخلف، وبعد ذلك الاسترخاء.
الردفان - شدّ الردفين، وبعد ذلك الاسترخاء.
الفخذان - ضغط القدمين على الأرض بإحكام، وبعد ذلك الاسترخاء.
بطة الساق - رفع أصابع القدمين من على الأرض، وبعد ذلك الاسترخاء.
القدمان - ثني أصابع القدمين نحو الأسفل بلطف، وبعد ذلك الاسترخاء.

استمر بالتنفس البطيء لمدة 5 دقائق أخرى، وتمتع بالشعور بالاسترخاء. ومع تحسن أذناك في الاسترخاء يمكن أن يصبح أكثر إثارة جمع هذه التمارين مع ذكريات لحالات تبعث على الاسترخاء (مثل الاستلقاء على شاطئ البحر). تستغرق جلسة استرخاء كاملة حوالي 15 - 20 دقيقة.

ماذا بالنسبة للأدوية؟

في بعض الأحيان قد تكون كافة الطرق التي نقوم بتجربتها لمساعدتنا على النوم غير مجدية. وفي مثل هذه الحالة فإن الأدوية يمكن أن تساعد في إعادة تأسيس نمط لنومنا، ولكنها ليست حلاً على المدى البعيد، ويتعين عموماً استعمالها بأقل جرعة **فعالة** ممكنة، ولمدة محدودة (ليس أكثر من 10 - 14 يوماً).

تشمل المركبات:

Benzodiazepines

مفعول قصير الأجل مثل تيمازيبام Temazepam، أو كسزيبام Oxazepam
مفعول لفترة أطول مثل ديازيبام Diazepam، كلونزيبام Clonazepam

هذه المركبات إدمانية ويتعين استعمالها فقط لمعالجة قصيرة الأجل (10 - 14 يوماً كحد أقصى). وتشمل التأثيرات الجانبية الأخرى ارتخاء العضلات (يمكن أن يؤدي إلى الارتعاج)، أو قصوراً معرفياً أو تأثيراً يشبه دوار الصباح بعد الإسراف بشرب الكحول (على الأرجح حدوثه مع المركبات الكيميائية ذات المفعول طويل الأجل). وتقوم هذه المركبات بتثبيط نوم حركات العينين السريعة، وعند التوقف عن تناولها يحدث ارتداد نوم حركات العينين السريعة مع تدفق سريع للأحلام الواضحة والتفصيلية.

Non-benzodiazepine Hypnotics

Zolpidem (Stilnox®)

= 5 ملغ - 10 ملغ - 20 ملغ في الليل أو

Stilnox CR® (يتيح فترة نوم أطول)

= 12.5 ملغ للبالغين، 6.25 لكبار السن

Zopiclone (Imovane®)

= 3.75 - 7.5 ملغ - 15 ملغ في الليل.

هذه المركبات الكيميائية لها فوائد أكثر من مشتقات البنزوديايبين لأنها بشكل عام لا تسبب تأثيرات أخرى، ولا تسبب عادة "تأثيرات مشابهة لدوار الصباح بعد الإسراف بشرب الكحول". وعموماً ليست إدمانية مقارنة بمشتقات البنزوديايبين ولكن هناك إمكانية التعود عليها، ويتعين عموماً استعمالها لفترة قصيرة الأجل (10 - 14 يوماً كحد أقصى). هذه المركبات الكيميائية لا تثبط نوم حركات العينين السريعة.

المركبات الكيميائية الأخرى التي تستعمل أحياناً للمساعدة على النوم

Melatonin

مضادات الذهان المهدنة Sedative antipsychotics مثل كواتيبين quetiapine والأولنزيبين olanzapine، لها تأثيرات جانبية محتملة يمكن أن تشكل صعوبات، وهي مصنفة بموجب مشروع العلاجات الصيدلانية PBS فقط لمعالجة اضطرابات الذهان.

مضادات الهستامين Antihistamines - هذه ليست منومات بشكل رئيسي ولكن العديد منها له تأثيرات جانبية مهدنة.

الباربيتورات Barbiturates - نادراً ما تستعمل في يومنا هذا نظراً لتأثيراتها الجانبية الكبيرة.

"يمكن أن تساعد الأدوية في إعادة تأسيس أنماط نومنا، ولكنها ليست حلاً على المدى البعيد، ويتعين عموماً استعمالها بأقل جرعة فعالة ممكنة، ولمدة محدودة".

الغاية بصحتك الجسدية

الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية عرضة لخطر متزايد للإصابة بعدد من الحالات الطبية التي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على نوعية حياتهم وطول أعمارهم. وإضافة إلى ذلك فإن بعض أدوية الأمراض النفسية لها تأثيرات جانبية يمكن أن تزيد من خطر حالات طبية معينة، وعلى الأخص مرض القلب. ومن المهم جداً أن يكون الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية على علم بهذه المسائل، والتأكد من أن صحتهم الجسدية تتم مراقبتها بشكل صحيح، ومن معالجة أية مشاكل بالشكل الملائم.

تحدث عن هذه المسائل مع طبيبك، وتأكد من احتفاظك بسجل لوزنك، ومقاس محيط خصرك، ومستوى ضغط دمك.

ونحن نفتح أن تقوم بشكل منتظم بإجراء فحوصات دم معينة لمراقبة صحتك الجسدية.

المراقبة المقترحة

تتفاوت المراقبة المقترحة (لمدة ستة أشهر على الأقل) اعتماداً على الشخص، وعوامل الخطر المعينة لديه، والأدوية المعينة التي يتناولها.

قياس:

الوزن.

محيط الخصر.

ضغط الدم.

فحوصات دم لأجل:

وظيفة الكبد.

وظيفة الكلى.

فحص دم صيامي (لمرضى السكري).

فحص دم صيامي (موجودات الشحوم (lipid profile)

إذا كنت تتناول الليثيوم **lithium** يتطلب منك إجراء فحص دم كل ستة أشهر لقياس مستوى الهرمون الدرقي والليثيوم.

إذا كنت تتناول **فالبروت الصوديوم sodium valproate** أو **كاربامازيبين carbamazepine** يتطلب منك إجراء فحص دم كل ستة أشهر لقياس تعداد الدم ومستويات الدم.

إذا كنت تتناول **الكلوزابين clozapine** يتطلب منك إجراء فحص دم كل أسبوع لأول 18 أسبوعاً من المعالجة، وبعد ذلك كل شهر، وإجراء اختبارات لوظيفة القلب (يقوم طبيبك بالترتيب لهذه الاختبارات لأجلك).

إضافة إلى ذلك، إذا كنت تعاني من مشاكل قلبية أساسية أو كنت تتناول أدوية يمكن أن تؤثر على القلب (مثل زبراسيدون ziprasidone، كلوزابين clozapine) يتعين أن تقوم بإجراء اختبارات منتظمة لقلبك (تخطيط كهربائية القلب ECG).

"الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية، عرضة لخطر متزايد للإصابة بعدد من الحالات الطبية، التي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على نوعية حياتهم وطول أعمارهم"

المزيد من المعلومات

للحصول على المزيد من المعلومات الرجاء التحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اتصل بخط معلومات الخدمة الاستشارية لأدوية المؤثرات العقلية، معهد بحوث الأمراض العقلية:

Psychotropic Drug Advisory Service

Mental Health Research Institute

INFOLINE: (03) 9389 2920

155 Oak Street, Parkville 3052

بريد إلكتروني: cculhane@mhri.edu.au

شكر وتقدير

قام أفراد عديدون بتقديم المشورة والمساعدة في كتابة وجمع هذا الكتيب. وترجى بالشكر بشكل خاص إلى Christine Culhane (معهد بحوث الأمراض العقلية في فيكتوريا، ملبورن Mental Health Research Institute of Victoria, Melbourne)، Katie Weedon (الصحة العقلية في سانت Deirdre Alderton (مستشفى فريمانتل، برث Fremantle Hospital, Perth)، و Malinda Edwards (الصحة العقلية في سانت فنسنت، ملبورن St. Vincent's Mental Health, Melbourne). ونعبر أيضاً عن شكرنا الجزيل لـ Malinda Edwards (الصحة العقلية في سانت فنسنت، ملبورن St. Vincent's Mental Health, Melbourne) على تصميم وإنتاج وتنسيق هذا الكتيب.

تم تقديم الدعم بسخاء لترجمة وإنتاج هذا الكتيب باللغة العربية من قبل شركة فايزر، أستراليا Pfizer Australia ودائرة الخدمات البشرية في ولاية فيكتوريا.



تتصل من المسؤولية

في هذه النشرة تكون بديلاً عن القرارات حول قرارات طبية مستقلة ومستنيرة العناية الصحية إلى أي دواء أو توصية من قبل يتحملون أية حادثة سريرية عن اتباع هذه



المعلومات الواردة ليس القصد منها أن العناية الطبية. إن المعالجة هي معقدة تتطلب قراراً من قبل إخصائي الملائم. إن الإشارة مادة لا تعني ضمناً المؤلفين الذين لا مسؤولية إزاء أية معاكسة قد تنشأ التوصيات الواردة المطبوعة.

©

**Professor David Castle
St. Vincent's Mental Health
The University of Melbourne**

هذا العمل محمي بحقوق التأليف والطبع والنشر، وهذا عن أية استعمالات مسموح بها بموجب قانون حقوق التأليف والطبع والنشر لسنة 1968 Copyright Act 1968، لا يسمح بإعادة إنتاج أي جزء منه بأية طريقة دون موافقة خطية من الصحة العقلية في سانت فنسنت. ويتعين توجيه الطلبات والاستفسارات المتعلقة بإعادة الإنتاج والحقوق إلى:

Professor David J. Castle

هاتف: (61 3) 9288 4751

فاكس: (61 3) 9288 4802

بريد إلكتروني: david.castle@svhm.org.au

يمكن الإشارة إلى هذه المطبوعة بـ:

"معلومات حول الأدوية النفسية: دليل للمرضى ومقدمي العناية، 2007"

'Psychiatric Medication Information: A Guide for Patients & Carers, 2007'

طبعة: حزيران/يونيو 2008