

التوقف عن تناول الأدوية المنومة والعقاقير المستخدمة لتسكين حالات الذعر المرضية
التوقف عن تناول الأدوية المنومة والعقاقير المستخدمة لتسكين حالات الذعر المرضية
دليل لمنناولها والأشخاص القريبين منهم

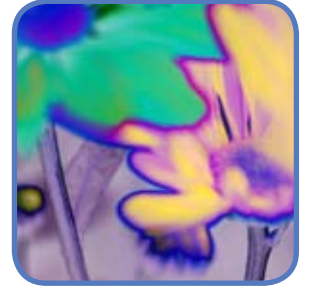
Arabisk



هل تتناول الأدوية المنومة أو العقاقير المستخدمة لتسكين حالات الذعر المرضية

هل تقوم في الوقت ذاته بقيادة السيارة ؟

- يمكنك في هذه المطبوعة أن تتعرف على الكيفية التي تستطيع من خلالها التوقف عن تناول هذه الأدوية !



الخلفية

نشرت الدائرة الصحية الدنماركية دليلاً جديداً حول الأدوية المنومة والعقاقير المستخدمة لتسكين حالات الذعر المرضية (فئة أدوية "بنزوديازيبين")*. الدليل يوصي بما يلي:

- تناول الأدوية المنومة لفترة لا تتجاوز أسبوعاً إلى أسبوعين
- تناول العقاقير المستخدمة لتسكين اضطرابات الخوف أو حالات الذعر المرضية لمدة 4 أسابيع على الأكثر
- السبب يعود إلى تزايد خطر التعرض للإصابات أو الحوادث في حركة المرور، وخطر السقوط ونقل الحركة وفقدان التركيز.

هذه الأدوية لا تعمل إلا في الفترة الأولى فقط. ثم يتلاشى مفعولها وتبقى الأعراض الجانبية هي المسيطرة، إذا كان الشخص يتعالج بالأدوية المنومة أو العقاقير المستخدمة في تسكين اضطرابات الخوف أو حالات الذعر المرضية، والتي تبقى في الجسم لفترات زمنية طويلة للغاية. عندئذ لن يستطيع أن يجدد رخصة القيادة الخاصة به.

الكثير من متناولي هذه الأدوية يقولون أن التوقف عنها تماماً يجعلك تتنفس الصعداء.

* الدليل رقم 38، الصادر في 18 يونيو/حزيران 2008، حول الوصفات الطبية الخاصة بالعقاقير المسببة للإدمان

الأعراض الجانبية

الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً، للأدوية المنومة والعقاقير المستخدمة لتسكين اضطرابات الخوف أو حالات الذعر المرضية، هي:

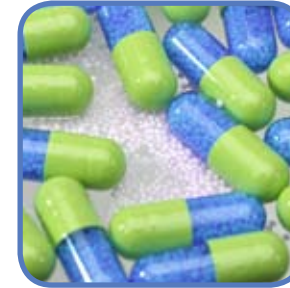
- الدوخة
- النعاس
- مشاكل الذاكرة
- التشويش الذهني وصعوبة التركيز

غالبية الناس لا يكتشفون أنهم خت تأثير الاستعمال الطويل للأدوية المنومة والعقاقير المستخدمة لتسكين اضطرابات الخوف أو حالات الذعر المرضية، الشيء الذي تظهره أعداد غير محدودة من الدراسات. كما يلاحظه الكثيرون من أقاربهم المحيطين بهم.

التوقف المفاجئ عن تناول هذه الأدوية يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأعراض الانقطاع الفجائي، ويمكن أن يكون ذلك علامة على الإدمان. أعراض الانقطاع الفجائي الأكثر شيوعاً هي:

- الخوف والذعر
- الاضطراب
- الأرق

لذلك يتعيّن اتباع طريقة الإيقاف التنازلي التدريجي لها (يرجى مراجعة المعلومات المذكورة أعلاه).



كيفية البدء

اتصل بطبيبك واتفق معه على الإيقاف التنازلي التدريجي للدواء.

كما تستطيع الاتصال بالمركز المحلي لارشاد المدمنين على الكحول وخلافه، أو طلب المساعدة على المواقع الإلكترونية التالية:

www.medicinmedfornuft.dk

www.benzo.dk

بعض متناولي الأدوية يكونون حساسين وسريعي التأثير في فترة الإيقاف التدريجي، لذلك يمكن أن تستدعي الضرورة الاستمرار على الجرعة الحالية وتأجيل مواصلة التخفيف التدريجي للدواء لعدة أيام.

المبدأ الذي يتعيّن الالتزام به في عملية الإيقاف التنازلي التدريجي للدواء، يتمثل في ضرورة ألا يلجأ الشخص مطلقاً، في حالة شعوره بالضيق وعدم الراحة، إلى زيادة الجرعة، ويتوجب عليه في المقابل الاستمرار على الجرعة الحالية لبضعة أيام.

إذا كنت قد تناولت أدوية منومة أو عقاقير لعلاج اضطرابات الخوف أو حالات الذعر المرضية لمدة 7-14 يوماً مثلاً عندئذ تستطيع التوقف دون اللجوء إلى طريقة التخفيف التدريجي، لكن الوسيلة الأضمن هي التخفيف التدريجي لعدة أيام، حتى لا تُفاجئ بأعراض الانقطاع.

الإيقاف التنازلي التدريجي

الإيقاف التدريجي يتحقق عبر تخفيف الجرعة التي تتناولها شيئاً فشيئاً، مثلاً التخلي عن ربع أو نصف الجرعة (الحبة) يومياً، وأن تكون الفترة الزمنية الفاصلة أسبوعين تقريباً، بهذه الطريقة سيتمكن الجسم من التعود على جرعة دواءٍ أقل شيئاً فشيئاً.

الشيء الذي سيؤدي بالنتيجة إلى تجنب التعرض لأعراض ومصاعب جوهرية كبيرة في فترة الإيقاف التنازلي التدريجي للدواء.

حينما يتوصل الشخص بواسطة التخفيف التدريجي إلى استعمال نصف حبة، يمكنه عندئذ التوقف تماماً.

كما يمكن عمل جدول للإيقاف التنازلي التدريجي، لأن الجدول سيساعد في متابعة العملية وتذكر مراحلها،

الوصفة الطبية (الروشيطة)

وصفة الأدوية المنومة أو العقاقير المستخدمة لتسكين اضطرابات الخوف أو حالات الذعر المرضية، لا يمكن الحصول عليها إلا باستشارة الطبيب شخصياً، لذلك لا يمكن طلب الدواء عبر الهاتف أو الانترنت إلا في حالات استثنائية قليلة.

أسماء الأدوية المنومة والعقاقير المستخدمة لتسكين اضطرابات الخوف أو حالات الذعر المرضية

Sonata	Imovane	Alopam
Stesolid	Imozop	Alprazolam
Stilnoct	Klopoxid	Alprox
Tafil	Lexotan	Apodorm
Temesta	Mogadon	Apozepam
Valaxona	Nimadorm	Bromam
Zolpidem	Nitrazepam	Diazepam
Zonoct	Oxabenz	Flunipam
Zopiclon	Oxapax	Flunitrazepam
Zopiclone	Pacisyn	Frisium
Zopiklon	Pronoctan	Halcion
	Risolid	Hexalid
	Rivotril	Imoclone



Institut for Rationel Farmakoterapi
Axel Heides Gade 1
2300 København S

المطوية تم إعدادها بالحوار مع الإخفاء الصيدلاني الدنمركي والجمعية الدنمركية لرعاية شؤون المسنين، ويمكن طلبها على:

irf@dkma.dk