



باسمه تعالی



## اعتیاد

زیر نظر کمیته آموزشی  
بخش آموزش به بیمار

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان  
سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا  
تلفن گویا: ۴-۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱  
سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

## تعریف اعتیاد:

اعتیاد پاسخ فیزیولوژیک بدن به مصرف مکرر مواد اعتیاد آور است. این وابستگی از طرفی باعث تسکین و آرامش موقت و گاهی تحریک و نشاط گذرا برای فرد می‌گردد و از طرف دیگر بعد از اتمام این اثرات سبب جستجوی فرد برای یافتن مجدد ماده و وابستگی مداوم به آن می‌شود. در این حالت فرد هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی به ماده مخدر وابستگی پیدا می‌کند و مجبور است به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد.

## علائم شایع:

یبوست، کاهش فشار خون، کوچک شدن مردمک‌های چشم، تهوع، نامفهوم شدن تکلم و

ادای کلمات، عکس‌العمل‌های کند، خارش پوست، احساس تنگی نفس و کند شدن تنفس، کاهش حافظه، زرد شدن رنگ پوست، گودی زیر چشم. در عین حال سوختگی روی لباس. احساس کاذب اعتماد به نفس، توهمات بینایی و شنوایی، بی‌حالی و خماری یا آشفتگی.

## پیشگیری:

با افرادی که داروها را مورد استفاده یا سوء مصرف قرار می‌دهند، معاشرت نکنید. قبل از این که مشکلات مربوط به سلامت ذهنی مثل افسردگی یا اضطراب مزمن، منجر به ایجاد مشکلات در ارتباط با داروها گردند، برای حل آنها درخواست مشاوره کنید. به علائق سالم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری در اوقات فراغت پردازید.

پس از جراحی، بیماری یا آسیب، هرچه زودتر مصرف مسکن‌ها یا آرام‌بخش‌های تجویز شده را متوقف کنید.

با انگیزش قوی، مراقبت پزشکی مناسب و حمایت از جانب خانواده و دوستان قابل علاج است.

### اصول کلی درمان :

\*قبول کنید که مشکلی دارید.

\*درخواست کمک از افراد متخصص کنید.

\*با خانواده و دوستان خوب خود، راحت و صادق

باشید و از آنها کمک بخواهید و از دوستانی که شما

را تشویق به از سر گرفتن عادتتان می‌کنند، دوری

کنید.

\*به گروه‌ها و انجمن‌های حمایتی ملحق شوید.

\*نالوکسان که اثر مخدرها را خنثی می‌کند.

\*متادون برای سوء مصرف مواد مخدر استفاده می

شود. این دارو یک مخدر ضعیف‌تر است که برای کاهش شدت علائم ترک و محرومیت از دارو مصرف می‌شود. این دارو امکان بازگشت به زندگی را مقدور می‌سازد.

### رژیم غذایی :

یک رژیم غذایی طبیعی، کاملاً متعادل و پر پروتئین

اتخاذ کنید. در صورت ابتلا به سوء تغذیه ممکن

است مکمل‌های ویتامینی لازم باشند.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	اعتیاد
تهیه کننده	محبوبه کشاورز
سمت	مترون
تأیید کننده علمی	دکتر مقیمی
تاریخ تهیه	فروردین ۱۳۹۵
تاریخ بازنگری	فروردین ۱۳۹۷

### منابع :

۱- بهداشت روان ۲- کلیدهای پیشگیری و

مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان