



بیمارستان آموزشی درمانی ابن سینا

اختلال وابسته به مواد

شناسنامه بروشور

عنوان	اختلال وابسته به مواد
تهیه کننده	جواد رحیمی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ تهیه	فروردین 1400
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزر آموزشی

تعریف :

اختلال وابسته به مواد، پاسخ فیزیولوژیک بدن به مصرف مکرر مواد اعتیادآور 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.

درمان (ترک):

- درمان با بوپرونورفین : در این روش بیمار در عرض یکی دو هفته با استفاده از داروی بوپرونورفین (قرص) ترک اعتیاد مینماید.

2- درمان با متادون: در این روش بیمار از متادون به صورت شربت یا قرص استفاده نموده و اقدام به ترک می‌نماید.

نکته: بیمار جهت ترک باید به پزشک متخصص مراجعه نماید و طبق دستور ایشان نوع دارو و مقدار دارو مشخص گردد.

توصیه تغذیه ای در ترک اعتیاد:

- 1- در دوران ترک وابستگی، رژیم غذایی پُرپروتئین و غنی از کربوهیدرات (قند) مفید خواهد بود.
- 2- خوردن میوه و سبزیجات تازه و غذاهای حاوی غلات کامل منابع ویتامینی لازم را برای بیمار را تامین کند و همچنین مانع از ایجاد یبوست می‌گردد.
- 4- در مصرف چربی‌ها محدودیت قایل شوید.
- 5- از مصرف کافئین حتی الامکان اجتناب کنید. به تدریج از روزهای آغازین ترک مواد، مصرف کافئین را کاهش دهید و این روند را تا رسیدن به حداقل میزانی که می‌توانید، ادامه دهید. (قهوه دم کرده، چای، نوشابه، کاکائو و شکلات و نسکافه حاوی مقادیری کافئین هستند.)
- 6- مصرف قند و شکر و شیرینی جات نیز می‌تواند به عنوان یک محرک عمل کند لذا ضرورت دارد مصرف آن‌ها را متناسب با میزان فعالیت فیزیکی بیمار تنظیم کنید.

خانواده بیمار لازم است :

- از عادات مصرف بیمار آگاه باشد.
- بیمار را قضاوت نکرده و برخورد مستقیم مبتنی بر واقعیت با او داشته باشد.

- به بیمار بعنوان فرد باارزشی که لیاقت کمک دارد توجه وعلاقه نشان دهد.

-عوارض وآسیب هایی که ماده اعتیاد آوریجاد می کند را با مستندات علمی به بیمار آموزش دهد.

-بیمار را درباره اثرات مخرب سومصرف آگاه نمایند.

- دفاتر وانجمن ها وتلفن های ضروری که می تواند جهت این مشکل به بیمار کمک نمایدردراختیارشان قرار دهند.

-علائم ترک در بیماررا ارزیابی وثبت کند.

-درصورت بروز علائم ترک وتشنج با مشورت پزشک باید اذدارو استفاده نمود.

- به بیماراطمینان داده علائم ترک موقتی می باشد واورا حمایت نماید .

-خطر خشونت علیه خود و دیگران را در بیمار ارزیابی کند.

- اگررفتارهای بیمار نشانی ازتهدید آسیب وخسارت دارد ایمنی بیمار ودیگرافراد خانواده و محیط را حفظ کند.

-به بیمارپرخاشگر بصورت رودررو نه از پشت نزدیک شوند.

- هنگام برخورد با بیمارپرخاشگر آرام و با ملایمت اما قاطع برخورد نمایند.

- به جای پاسخ های مستبدانه به بیمار از عبارات قاطعانه مثل من و نه تو استفاده کنند.

بیمار با اختلالات سومصرف مواد:

- وابستگی به مواد یک بیماری است نه یک مشکل اخلاقی و لازم است این بیماری مداوا گردد.

- پس از ترک باید فعالیت اجتماعی مناسبی انجام دهد.

- پس از ترک از دوستانی که سومصرف مواد دارند دوری نماید .

- پس از ترک فعالیتهای ورزشی و بدنی مناسب انجام دهد.

پیشگیری:

*با افرادی که داروها را مورد استفاده یا سوء مصرف قرار می دهند، 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 علایق سالم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری در اوقات فراغت بپردازید.

*پس از جراحی، بیماری یا آسیب، هرچه زودتر مصرف مسکن ها یا آرام بخش های تجویز شده را متوقف کنید.

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

برای غلبه بر وسوسه بعد از ترک مصرف مواد چه باید کرد؟

-از محیط ها و افرادی که برای شما یاد آور مصرف هستند دوری کنید.

-افکار منفی تان را کنترل کنید .

-ورزش کنید .

-از خودگویی های مثبت استفاده کنید.

-احساسی را(هنگام وسوسه شدن)که دارید با کسی در میان بگذارید .

-احساسات تان را به اشتراک بگذارید .

-شبکه اجتماعی اطرافیان خودتان را تغییر دهید.

-یک سرگرمی جدید را امتحان کنید.

-آنچه بر هوس مصرف تان تاثیر می گذارد ، شناسایی کنید.

منابع:

- 1- روانپرستاری. کوشان، محسن ؛ واقعی، سعید. (1390).
- 2- روانشناسی اعتیاد. احمدی، ساعد ؛ رستمی، امیرمسعود. (1393).

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>