

راه های کاهش عوارض داروهای اعصاب و روان

شناسنامه بروشور

عنوان	راه های کاهش عوارض داروهای اعصاب و روان
تهیه کننده	دکتر کارگر
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری	تیرماه 1403
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/40

مقدمه:

داروهای اعصاب و روان دارای طیف بسیار گسترده ای بوده و به دلایل گوناگون برای افراد تجویز می شوند. این دسته از داروها عمدتاً شامل داروهای ضد روان پریشی، ضد اضطراب، ضد افسردگی، تنظیم کننده خلق، داروهایی برای کاهش عوارض داروهای ضد روان پریشی و گروهی از داروهای جسمی هستند که در درمان بخشی از علائم مددجویان اعصاب و روان مفید واقع می شوند. جدا از این که هر یک از این دسته داروها به چه منظور توسط روان پزشک تجویز می شوند، مانند تمام دیگر داروهایی که به وسیله پزشکان تجویز می گردند، می توانند در کنار بسیاری از اثرات درمانی، دارای عوارضی باشند که فرد را در زمان مصرف آن ها آزار دهند. وجود عوارض جانبی امری طبیعی در استفاده از بعضی داروها بوده و این امر نباید باعث شود فرد از مصرف داروهایش فقط به همین علت و بدون مشورت با پزشک خود سر باز زند. نکته قابل توجه آن است که آگاهی از عوارض مذکور نباید به معنای آن باشد که فرد بخواهد از مصرف آن ها خودداری کرده و در نهایت به تبعات کنار گذاشتن داروها مبتلا شود. زیرا درمان اصلی بسیاری از اختلالات روان پزشکی در تمام نقاط دنیا در حال حاضر مصرف دارو و در کنار آن، دریافت درمان های روان شناسی و حمایتی می باشد. مورد دیگر آن که عوارضی که در ادامه به آنها اشاره می شوند لزوماً در زمان مصرف تمام داروهای اعصاب و روان مشاهده نمی شوند و در هر یک از آن ها شدت و ضعف داشته و درباره تعدادی از آن ها نیز اصلاً وجود چنین عوارضی صدق نمی کند.

عوارض شایع داروهای روان پزشکی:

1- تاری دید (به علت احتمالی افت فشار خون):

به شرط آن که بیمار درگیر بیماری های چشمی و مغزی نبوده و این عارضه پس از شروع مصرف داروهای روان پزشکی شروع شده باشد این عارضه می تواند به سبب افت فشار خون ناشی از مصرف این داروها رخ دهد. راه حل اولیه برای رفع و یا کاهش آن مصرف کافی مایعات و عدم تغییر ناگهانی وضعیت از حالت خوابیده به نشسته و نشسته به ایستاده می باشد. به عبارت دیگر به این افراد توصیه می شود به خصوص در روزهای اول بعد از شروع مصرف داروها برای تغییر وضعیت خود حداقل چند دقیقه ای صبر کرده و به شکل مکرر از مایعات فراوان در صورت نداشتن مشکلات کلیوی استفاده نمایند. لازم به ذکر است منظور از مایعات لزوماً مایعات شیرین نبوده و مصرف آب به تنهایی کفایت می نماید. اصولاً مصرف شیرینی جات نمی تواند باعث افزایش فشار خون شود و صرفاً به افزایش قند خون منجر خواهد شد. اگر به هر علتی بر اساس تشخیص پزشک و یا اندازه گیری صورت گرفته توسط دستگاه های اندازه گیری قند خون، پایین بودن قند خون در فرد مصرف کننده دارو، مسجل شود، آن زمان است که به مصرف مایعات شیرین توصیه می شود.



2- خشکی دهان:

مصرف داروهای اعصاب و روان در افراد ممکن است در مواردی باعث بروز خشکی دهان شود. این امر در زمان مصرف داروهای ضد افسردگی نسل قدیم مانند آمی تریپتیلین و داروهای شبیه آن بیشتر دیده شود. برای کاهش این عارضه که در هفته های اول پس از شروع مصرف بیشتر هم وجود دارد توصیه می گردد مددجو از آدامس های غیر قندی و جویدنی هایی که سبب افزایش ترشح بزاق می شوند استفاده نماید. همچنین گرداندن آب در دهان می تواند این احساس ناخوشایند را کاهش دهد.

3- احساس بی قراری در اندام ها و عدم توانایی کنترل آن (آکاتیژیا):

مصرف داروهای ضد روان پریشی در مواردی می تواند باعث بروز احساس بیقراری در فرد گردد به نحوی که او در یک وضعیت نمی تواند باقی مانده و به شکل تقریبا غیر قابل کنترلی باید وضعیت خود را به نشسته، ایستاده و دراز کش تغییر دهد. این امر می تواند موجب کلافگی و آشفتگی او شود. در چنین مواردی ضمن توصیه به مددجو برای انجام فعالیت های هدفمند مانند قدم زدن، باید در صورت ادامه پیدا کردن این حالت آن را به پزشک معالج گزارش دهد تا با تجویز داروی مناسب به کاهش و یا از بین رفتن این عارضه کمک شود.

4- مشکلات گوارشی:

معمولا مصرف داروهای اعصاب و روان می تواند موجب پاره ای از مشکلات گوارشی مانند یبوست و یا احساس سوزش سر معده گردد. اقداماتی نظیر مصرف مایعات فراوان، داشتن تحرک کافی، پرهیز از مصرف دخانیات، مصرف میوه و سبزیجات تازه (در صورت نداشتن مشکلاتی نظیر زخم معده یا اثنی عشر) می تواند به رفع یبوست کمک قابل توجهی نماید. با این حال لازم به ذکر است استفاده از داروهای روان پزشکی در کل می تواند تعداد

دفعات اجابت مزاج را نسبت به افراد دیگر و الگوی دفعی فرد، قبل از مصرف این داروها تغییر دهد به نحوی که معمولا ممکن است فرد حتی در طول یک هفته بیش از 1 تا 2 بار اجابت مزاج نداشته باشد. اما با گذشت چند هفته از مصرف داروها این مشکل در صورت مصرف کافی مایعات و داشتن تحرک کافی از بین می رود.

5- افزایش وزن:

در پاره ای افراد مصرف برخی داروهای روان پزشکی ممکن است در صورت داشتن استعداد افزایش وزن موجب بالا رفتن وزن گردد که با اتخاذ رژیم غذایی مناسب و تحرک کافی کاهش می یابد. با این حال اگر فرد به این نتیجه برسد که مصرف این داروها در کنار استعداد فردی خود به افزایش وزن یا حساسیت های موجود در خانم ها و افراد جوان برایش نگران کننده است می تواند با مشورت روان پزشک خود و در صورت صلاحدید او، از داروهایی با اثرات درمانی مشابه که موجب افزایش وزن نمی گردند استفاده کند. در پایان مجددا تاکید می گردد اگرچه این موارد در زمان مصرف بیشتر داروهای روان پزشکی ممکن است رخ دهند ولی هرگز به معنای آن نیست که در تمامی افراد و با مصرف همه داروهای اعصاب و روان دیده می شوند.

منابع:

- 1- داروهای کاربردی در ردوان پرستاری، دکتر حمید حجتی، انتشارات جامعه نگر، 1397.
- 2- خلاصه روان پزشکی کاپلان، 2020.
- 3- تجارب بالینی تعدادی از خبرگان روان پرستاری بیمارستان

نوبت دهی اینترنتی



آموزش به بیمار و مراجعین



مراجعین گرامی: برای دسترسی به اطلاعات، از طریق نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی گوشی همراه خود، اقدام به اسکن بارکد درج شده در فرم نمایید.

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

سیزده آبان- بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4- 07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>