

الأدوية

قد تُواجه تحديات وصعوبات في إدارة أدويةك. قد يصعبُ عليكُ تذكُّرُ ومتابعة ومعرفة متى وكيف تتناول الأدوية، وما هي الآثار الجانبية التي قد تُحدثها. إليك بعض المعلومات التي يمكنك استخدامها لمساعدتك في إدارة أدويةك بشكل أكثر فعالية.

صندوق أدوات إدارة الألم

من المهم أن تتذكر أن الأدوية ليست الأداة الوحيدة المتوفرة في "صندوق أدوات إدارة الألم". تتضمن إدارة الألم عادةً مزيجًا من العلاجات التالية:

- العلاجات المادية الفيزيائية (كالكمامات الساخنة / الباردة، والراحة، والعلاج الطبيعي، والحركة)
- العلاجات النفسية (كتمارين التنفس والتأمل والاستشارة)
- العلاجات الدوائية (كالأدوية التي لا تتطلب وصفة طبية والأدوية الموصوفة طبيًا)

لا يُقصدُ باستخدام مُعظم مُسكِّنات الألم أن تعتبرها علاجاً "مستقلاً" مُفرداً. بدلاً من ذلك، يجب أن تكون مسكنات الألم جزءًا واحدًا من خطة إدارة الألم التي تتضمن استراتيجيات جسدية ونفسية أيضًا.

تحقيق الاستفادة القصوى من أدويةك

- تناول الأدوية في الوقت المحدد وعلى النحو الموصوف.
- كن مستعداً لنوبات الألم المفاجئة. قد يعطيك طبيبك وصفة طبية لأدوية سريعة المفعول لتتناولها في حالات نوبات الألم المفاجئة.
- إذا كان لديك دواء لنوبات الألم المفاجئة أو طُلب منك تناوله حسب الحاجة، فلا تتأخر في تناوله، ولا تنتظر إلى أن يصل الألم إلى درجة لا تُطاق لكي تتناول الدواء.

أنت المسؤول

- أنت الخبيرُ فيما يخصُ جسمك. إذا كان هناك شيء لا تفهمه حول أدويةك وكيفية استخدامها، فتأكد من طرْح أسئلتك على مقدم الرعاية الصحية الذي وصف لك الأدوية.
- تتبَّع كيفية ردِّ فعلِ جسمك لمُسكِّنات الألم من خلال مراقبة تأثيرها على أعراضك. دَوِّن أي آثار جانبية لها.
- تتبَّع أسماء وجُرعات أدويةك لأنَّ ذلك سيسهِّل عليك التَّواصل مع فريق رعايتك الصحية.

ما هي المواد الأفيونية؟

تُعدُّ المواد الأفيونية إحدى فئات مسكِّنات الألم التي تُصرف بوصفة طبية. إنها تعمل عن طريق تقليل ردِّ فعلك للألم مع زيادة قدرتك على تحمُّله.

ما هو الفرق بين الاعتماد والإدمان والتحمُّل؟

الاعتماد الجسدي: الاعتماد الجسدي على مُسكِّنات الألم يعني أن جسم الشخص قد اعتادَ على كيفية تأثير الدواء على ألمه. يُعدُّ الاعتماد الجسدي على الأدوية الأفيونية أمرًا شائعًا ويمكن إدارته بسهولة عن طريق تقليل الدواء ببطء (تنقيص الحبوب أو الجرعات) قبل التوقف عن تناوله.

التحمُّل: العديد من الأشخاص الذين يتناولون أدوية أفيونية لفترة طويلة يجدون أنه بعد فترة من الزمن يحتاجون إلى المزيد من الأدوية ليكون لها نفس التأثير في تخفيف الألم. وهذا ما يسمى التحمُّل. يختلف كلُّ من الاعتماد الجسدي والتحمُّل عن الإدمان.

اضطراب الإدمان أو تعاطي المخدرات: نقول إنَّ شخصاً ما قد تطوَّرت حالته إلى أن أصبحت حالة إدمان (ويسمى أيضاً اضطراب تعاطي المخدرات) عندما لا يستطيع التوقف عن استخدام مادة مخدرة، مثل المواد الأفيونية، حتى وإن تسبَّب ذلك في عواقب وخيمة على الشخص نفسه وعلى الأشخاص من حوله. يمكن أن يتسبب استخدام المواد المخدرة في حدوث تغييرات في الدماغ بحيثُ تجعل التوقف عن تعاطيها أكثر صعوبة على الشخص، حتى ولو أراد ذلك. كما هو الحال مع جميع المواد، هناك طرقُ لاستخدام الأدوية الأفيونية التي تدعم صحتك وعافيتك، وطرقُ أخرى يمكن أن تكون ضارة. مُعظم الأشخاص الذين يستخدمون المواد الأفيونية تحت إشراف مقدم الرعاية الصحية لا يصابون باضطراب تعاطي المخدرات. يعتمدُ خطر إصابتك باضطراب تعاطي المخدرات على العديد من الأشياء، بما في ذلك تاريخ عائلتك في تعاطي المخدرات، وتاريخك الشخصي مع تعاطي المخدرات، و / أو وجود بعض حالات الصحة النفسية. إذا كنت قلقاً بشأن الإدمان، فتحدث مع مقدم رعايتك الصحية.

متى يجب أن أُغيِّر دوائي الأفيوني أو أن أتوقَّف عن تناوله؟

- لا تقم أبداً بتغيير أيّ دواء أفيوني أو التوقف عن تناوله دون استشارة طبيبك أولاً.
- إذا لم تعمل مسكنات الألم كما ينبغي، فقد يُحوّل طبيبك إلى جرعة مختلفة أو يُجرّب معك دواءً آخر.
- إذا شعرت أنك مستعد للتوقف عن تناول الأدوية الأفيونية، فمن المحتمل أن يفطمك (يوقفك) طبيبك عنها ببطء لمنح جسمك الوقت الكافي للتكيف، وإلا فقد تُواجه أعراض الانسحاب والإفلاع المتعلقة بالاعتماد الجسدي.

الموارد (الإنجليزية)

- ما هي المواد الأفيونية؟
- الألم المزمن: قرارات العلاج
- هل تتناول المواد الأفيونية؟
- مسكنات الألم المزمن من طرف "خدمات رابط الصحة لكولومبيا البريطانية" HealthLinkBC
- "خطة العيش ب + -" وحدة حول إدارة الأدوية (تتطلب توفّر على حساب) LivePlanBe
- كندا للصحة والعافية معاً - دعم مجاني للصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة (متوفر باللغتين الإنجليزية والفرنسية)
- جمعية دعم الأقران والإدمان في المجتمع المحلي (باللغتين الإنجليزية والفرنسية)
- نحن هنا للمساعدة (لسكان كولومبيا البريطانية)

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية