

## الأدوية –

## هل أتناول أكثر مما ينبغي؟



قد تساعد الأدوية على الوقاية والعلاج من الأمراض والتخفيف من الأعراض. إذا كنت تعاني أو تعاني من أمراض متعددة، فقد تبتلع وتبتلع الكثير من الأقراص. تكمن المشكلة في ذلك في كون تناول المتزايد للأدوية قد يزيد أيضاً من ظهور أعراض جانبية غير مرغوب فيها. يطلق المتخصصون على تناول العديد من الأدوية في آن واحد مصطلح المداوة المتعددة أو تعدد الأدوية.

ستكشف لك هذه المعلومات عن أسباب تلقي بعض الأشخاص لكثير من الأدوية المختلفة وعن المخاطر المحتملة المرتبطة بذلك. بإمكانك أيضاً أن تساهم بنفسك في تفادي ذلك عن طريق تناولك فقط للأدوية التي أنت حقا في حاجة لها.

## ما هي عواقب تعدد الأدوية؟

يُعد تناول الأدوية وفقاً لتعليمات أمراً حاسماً لتحقيق علاج آمن وناجح. إلا أن الأمر ليس دائماً بالسهل، خاصة إذا كنت تتناول – أو تتناولين - الكثير من الأدوية، فإنه من الممكن أن تفقد أو تفقد بسرعة الرؤية الشاملة للدواء المناسب والجرعة المناسبة والوقت المناسب لتناول الدواء، هذا يعني أن تناول الأدوية أكثر مما ينبغي قد ينتج عنه عدم تناولك للأدوية بشكل صحيح. يزداد مع كل تناول لدواء إضافي، أيضاً خطر ظهور ما يُسمى بالآثار الجانبية غير المرغوب فيها، بحيث غالباً ما تظهر هذه الأخيرة على شكل آلام عامة، مثل الإرهاق أو فقدان الشهية أو الشعور بالدوخة أو الغثيان أو حالات الهذيان أو الشعور بالنعاس. قد ينتج عن ذلك أيضاً السقوط أرضاً والإصابة بجروح بليغة. يمكن أن ينتج عن تناول مميعات الدم الإصابة بأنزفة دموية مفاجئة، حادة ومُطوّلة. بحيث أن بعض المرضى يكونوا مُلزمون بالخضوع لعلاج بالمستشفى بسبب الأعراض الجانبية.

## كيف يحدث تعدد الأدوية؟

قد تكون هناك أسباب شتى لتناول العديد من الأدوية المختلفة في آن واحد. ومن بين الأمثلة على ذلك ما يلي:

- تعاني أو تعاني من عدة أمراض والتي يجب معالجتها بتناول أدوية بشكل دائم. يتناول المُسنون بشكل خاص أدوية مختلفة عديدة في آن واحد.
- تتم معالجتك من قِبل عدة طبيبات وأطباء مختلفون، بحيث لا يكون دائماً هناك تناسقاً بينهم وبالتالي لا يكون لديهم علم بالأدوية التي تم وصفها من قِبل الأطباء الآخرين؛ خاصة في حالة غياب نظرة عامة على الأدوية الخاص بك - ما يُسمى بخطة العلاج.
- عدم التعرف على الأعراض الجانبية التي تعاني أو تعاني منها. بدلا من إيقاف تناول الدواء المُسبب أو التخفيض من الجرعة، يحصل المريض على دواء آخر بغرض التخفيف من الأثر الجانبي.
- يتم وصف أدوية إضافية بسبب إصابتك فجأة بالآلام أو بمرض ما، بحيث لا يتم التوقف عن تناول هذه الأدوية بالرغم من تحسن حالتك الصحية في وقت لاحق.

## في لمحة واحدة



- يُقصد بتعدد الأدوية تناول أدوية مختلفة في آن واحد.
- يمكن أن تؤثر الأدوية المختلفة على بعضها البعض وتسبب المزيد من الآثار الجانبية، مثل الغثيان أو الإمساك أو الصداع أو النعاس. قد ينتج عن ذلك أيضاً ضرورة الخضوع للعلاج في المستشفى.
- هناك عدة طرق لتقليل عدد الأدوية التي تتناولها والمخاطر المرتبطة بها. قد يكون أيضاً من المفيد - من بين أمور أخرى - أن يكون لديك خطة علاج تشمل قائمة لجميع الأدوية التي تتناول.
- لا تتطلب جميع الآلام أو الأمراض تناول المريض لدواء ما، حيث أن الكثير منها يتراجع دون الحاجة لذلك، وغالباً ما يكون من الأفضل الانتظار والترقب.
- الشيء الأكثر أهمية: تحدّث أو تحدّثي مع طبيبتك أو طبيبك، حيث من المفروض أن يكونوا على دراية بالأدوية التي تتناولها، ويمكنكم أن تُحدّثوا معاً الأدوية التي أنت في حاجة لها - وتلك التي لا تحتاج تناولها.

- تُضاف - مع مرور السنين - أدوية جديدة إلى لائحة الأدوية التي تتناولها، إلا أنك لا تزال تتناول الأدوية "القديمة".
- لا يتم إيقاف العلاجات الدوائية الغير الناجحة.
- كنت تخضع أو تخضعين للعلاج في المستشفى وتلقيت هناك أدوية جديدة لا تتوافق مع أدويةك المعتادة، ومع ذلك لا تتم مراجعة قائمة الأدوية بعد مغادرتك للمستشفى.
- حدوث تغيير في عادات نمط حياتك والأعراض التي تعاني أو تعاني منها - مثلاً - فقدت وزنك في الأسابيع القليلة الماضية، إلا أن الأدوية تبقى دون تغيير.
- تتناول أو تتناولين أدوية قمت بشرائها من تلقاء نفسك، وبدون معرفة طبيبتك أو طبيبك بذلك.
- ربما تتوقع أو تتوقعين دائماً الحصول على دواء - مثلاً - عند إصابتك بالزكام. غير أن العديد من الآلام تكون فقط مؤقتة أو قد تزول لوحدها، مما يؤدي بك إلى تناول دواء لا تحتاجه أو تحتاجينه بالفعل.

## ما يمكنك القيام به بنفسك

ليس دائماً من الممكن تجنب تناول العديد من الأدوية. إلا أنه يمكنك بعض الأحيان الاستغناء عن البعض منها. قد تُساعدك هذه النصائح - بمساعدة طبيبك أو طبيبتك - على ضبط العلاج بالأدوية حتى يتلاءم مع احتياجاتك:

- سيُساعدك منظم جرعات الدواء على فرز الأقرص الطبية التي تتناول في اليوم أو الأسبوع.
- أخبر أو أخبري طبيبك أو طبيبتك في حالة إذا كنت لا تزال تعاني - تزالي تعانين - من الأعراض أو الألام على الرغم من تناولك الدواء.
- إذا كنت ملزماً أو ملزمةً بتناول الكثير من الأدوية، فمن المستحسن أن تقوم - تقومي - باقتنائها لدى "صيدليتك المعتادة"، حيث بإمكان هذه الأخيرة أن تنصحك في حالة مواجهتك لصعوبات وأن تساعدك على الحفاظ على نظرة شاملة بخصوص علاجك.
- ينبغي أن تكون لديك نقطة اتصال رئيسية لجميع الأسئلة المتعلقة بالأدوية الخاصة بك. يمكن أن يكون ذلك طبيبك أو طبيبتك، إذ ينبغي أن يكونوا على علم تام بالأدوية التي تتناول - أو تتناولين- وبالأدوية التي ينبغي - رغم توفرك على وصفة الدواء خاصة بها - عدم تناولها أو تناولها بطريقة مختلفة.
- اطلب أو اطلبي من طبيبتك - أو طبيبك - الحصول على ما يسمى بالخطة العلاجية. ينبغي أن يتم فيها إدراج جميع المستحضرات الطبية الموصوفة من طرف الأطباء، إضافة إلى أنك ستجد - أو ستجدين - عليها اسم المادة الفعالة والجرعة. كما يُسرد فيها كيفية وسبب تناولك للأدوية. بإمكان طبيب مختص أو طبيبة مختصة العمل على تعبئة خطة العلاج لك، في حالة عدم توفرك على إعادة طبيب أسرة.

- تتضمن خطة العلاج أيضاً الأدوية التي تم شراؤها دون وصفة طبية. لذلك اطلب أو اطلبي من الصيدلية إضافة الأدوية التي تم اقتناؤها دون وصفة طبية - أي تلك التي تدفع ثمنها بنفسك - على قائمة الأدوية. لا تقتصر هذه القائمة على الأقرص الطبية فحسب، بل حتى البخاخات أو القطرات أو المراهم، ويشمل ذلك أيضاً منتجات الأعشاب والفيتامينات والمكملات الغذائية.
- احتفظ أو احتفظي دائماً بهذه القائمة بحوزتك أو التقط - التقطي - صورة لها بهاتفك الذكي، واحرص أو احرصي على تقديمها في كل زيارة للطبيب أو في الصيدلية أو في المستشفى.
- اعمل أو اعلمي على مساءلة طبيبك أو طبيبتك عما إذا كنت بحاجة حقاً لجميع الأدوية. تشير الدراسات: كلما قلَّ عدد الأقرص الطبية التي يتم استعمالها، كان تناولها ناجحاً.
- هل تتناول - أو تتناولين - أكثر من أربعة أدوية أو هل تعاني - أو تعانين - من ثلاث أمراض مزمنة على الأقل؟ إذا قم - أو قومي - بمراجعة الطبيب أو الطبيبة مرة واحدة في السنة للتحقق من أدويةك: هل ما زلت بحاجة إلى كل واحد منها؟ اصطحب - أو اصطحبي - معك لهذا الغرض جميع المستحضرات الطبية، حتى تلك التي اشتريتها دون وصفة طبية، إضافة إلى نشرة عبوة كل دواء.

- ينبغي لطبيبك - أو طبيبتك - من أجل التحقق من الأدوية الخاصة بك واختيار الأدوية المناسبة، معرفة الكثير عنك، مثل الأمراض السابقة أو الأعراض الجديدة. من المهم - بالإضافة إلى ذلك - الحصول على معلومات حول وضع حياتك وأسلوب حياتك، وينبغي لك الإبلاغ عن ذلك في حالة إذا كانت لديك مخاوف بشأن دواء ما. كما ينبغي لك أيضاً الإفصاح عما تريد تحقيقه من خلال العلاج، مثل التخفيض من الألام التي تعاني منها أو المحافظة على الاستقلالية في الحياة اليومية. يُساعد ذلك على معرفة الأعراض أو الأمراض التي يجب علاجها بشكل عاجل.
- احرص - أو احرصي - عند زيارتك للطبيب أو في الصيدلية على أن يتم إيفادك بشرح لكيفية استخدام الدواء بشكل صحيح، مثلاً قبل أو بعد الوجبات.
- لا يجب معالجة جميع الأعراض أو كل مرض بالجوء إلى تناول الأدوية، بحيث غالباً ما تزول الألام لوحدها دون الحاجة إلى علاج أو يتم التخفيف منها بطريقة أخرى. استشير - أو استشيري - طبيبك أو طبيبتك عما إذا كان بإمكانك الانتظار فقط أو إذا كانت الحركة - مثلاً - أو اللجوء إلى إجراء آخر يساعذك على التخفيف من الألام.
- ينبغي لك الإبلاغ عن ذلك في حالة مواجهتك لصعوبات مرتبطة بتناول دواء ما أو عند ظهور آلام أثناء خضوعك لعلاج ما.
- قد يُسبب التوقف عن تناول بعض الأدوية في ظهور أعراض. تحدث - أو تحدثي - مع طبيبتك أو طبيبك عن ذلك. ينبغي مراعاة ما يلي: لا تقم - أو تقومي - بالتوقف عن تناول دواء ما إلا بعد استشارة طبية، ولا تقم - أو تقومي - أيضاً من تلقاء نفسك بتغيير جرعة الأدوية التي تتناول أو تتناولين.

### لمزيد من المعلومات



#### 1. مصادر ومُنَهَجَات وروابط

ترتكز هذه المعلومات على الإرشادات المتعلقة بالطبيب المعالج

"تعدد الأدوية" (رابطة الجمعيات العلمية الطبية - رقم السجل 043-053) وبناءً على تجارب بعض المصابين.

#### مُنَهَجَات ومصادر:

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/multimedikation#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/multimedikation#methodik)

المزيد من المعلومات المختصرة الخاصة بمواضيع طبية:

→ [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### II. الاتصال بمجموعات مساعدة الذات

يمكنك بهدف إيجاد مجموعة للمساعدة الذاتية بالقرب من سكنك، الاتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات):

الهاتف: [www.nakos.de](http://www.nakos.de) / 030 31018960

مع أطيب التحيات

هيئة التحرير

مسؤول عن المضمون:

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

بطلب من:

اتحاد نقابة الأطباء الألماني (BÄK)

الاتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء (KBV)

البريد الإلكتروني [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

الموقع الإلكتروني [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



KBV