



الصورة: © IrisArt - Fotolia.com

## هل أتناول الأدوية أكثر مما ينبغي؟

### عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

### كيف يأتي تعدد الأدوية؟

هناك أسباب شتى لتناول العديد من الأدوية المختلفة في آن واحد:

- يعاني مريض ما من عدة أمراض و التي يجب معالجتها تناول أدوية بشكل دائم. بما انه و مع تقدم العمر تظهر معظم المشاكل الصحية، يتناول المسنين بشكل خاص أدوية مختلفة عديدة في آن واحد.
- تضاف أدوية جديدة مع مرور السنين إلى لائحة الأدوية التي يتناولها المريض، مع بقاء الأدوية القديمة على القائمة.
- لا يتم إيقاف العلاجات الغير الناجحة.
- يتم وصف أدوية إضافية بسبب الإصابة بالآلام أو بأمراض مفاجئة و لا يتم التوقف عن تناولها بالرغم من تحسن حالة المريض في وقت لاحق.
- يتم معالجة مريض ما من قبل عدة أطباء و لا يكون هناك تناسق بينهم و بالتالي لا يكون لديهم علم بالأدوية التي تم وصفها من قبل أطباء آخرين.
- لا يتم التعرف على الأعراض الجانبية الظاهرة للأدوية، و بدلاً من التوقف عن تناول الدواء المسبب أو إنقاص الجرعة، يحصل المريض على دواء جديد بغرض التخفيف من الأثر الجانبي.
- يتناول المريض من تلقاء نفسه أدوية تُباع للعموم دون وصفة طبية و من دون معرفة الطبيب.
- غالباً ما يظن المريض أو الطبيب، بأنه من اللازم معالجة كل خلل صحي عن طريق تناول أدوية. غير أن العديد من الآلام تكون مؤقتة فقط و قد تزول لوحدها دون حاجة لعلاج بواسطة الأدوية.
- الآمال التي تُعقد على فوائد العلاج بالأدوية كبيرة جداً.
- يتم تعيين أهداف علاج صارمة جداً، مثلاً نسب منخفضة جداً لسُكر الدم أو ضغط الدم. لهذا السبب يتم اللجوء إلى المزيد من الأدوية أو إلى تناول جرعات مرتفعة جداً.

يساعد الاستخدام الصحيح للأدوية على الوقاية والعلاج من الأمراض و التخفيف من الأعراض. أما من كان مُلزماً بالخضوع لعلاج طبي بشكل دائم بسبب تعدد الشكوى، فيكون غالباً مجبراً على تناول العديد من الأدوية. يطلق المتخصصون على تناول العديد من الأدوية في آن واحد مصطلح المداواة المتعددة أو الإفراط الدوائي. تكمن المشكلة في ذلك في كون التناول المتزايد للأدوية يزيد أيضاً من ظهور أعراض جانبية غير مرغوب فيها.

ستكتشف لك هذه المعلومات عن أسباب تلقي المريض لكثير من الأدوية المختلفة و عن المخاطر المرتبطة بذلك. و بالتالي تستطيع أن تساهم بنفسك في تناول الأدوية فقط التي أنت حقا في حاجة لها.

### في لمحة واحدة: ما معنى تعدد الأدوية؟

- يُقصد بتعدد الأدوية تناول أدوية مختلفة في آن واحد.
- يُمكن أن تتداخل أدوية مختلفة مع بعضها البعض و أن تتسبب في ظهور أعراض جانبية غير مرغوب فيها مثل الغثيان، الإمساك، الصداع، دوخة أو أنزفة دموية. قد يؤدي تعدد الأدوية أيضاً إلى دخول المستشفى و في أسوأ الحالات إلى الوفاة.
- هناك العديد من الطرق التي قد تمكنك من تقليل تناول الأدوية و بالتالي تقليل الأعراض الجانبية: مثلاً التوقف عن تناول الأدوية غير الضرورية أو المستحضرات الصيدلانية التي فقدت فعاليتها.
- الأمر الأكثر أهمية: إستشارة طبيبك المعالج الذي يجب أن يكون على معرفة تامة بنوعية الأدوية التي تتناولها. يمكنه أن يحدد، بعد مناقشة الأمر معك، الأدوية التي يجب عليك تناولها – و تلك التي يجب عليك إجتناؤها.

## ◀ ما هي عواقب تعدد الأدوية؟

التناول المنتظم و السليم للأدوية أمر حاسم للتوصل إلى علاج ناجح للأمراض أو الأمراض. إلا إن إتباع التعليمات الخاصة بالدواء ليس بالأمر السهل. يفقد المريض الذي يتناول أدوية كثيرة بسرعة الرؤية الشاملة للدواء الصحيح و الجرعة المناسبة في الوقت المناسب. قد تؤدي قائمة أدوية طويلة جدا إلى عدم تناولك للأدوية بالشكل الصحيح.

يزداد خطر ظهور أعراض جانبية مع تناول أي دواء إضافي. حيث غالبا ما تظهر أعراض شائعة، مثل الإرهاق، فقدان الشهية، دوار، الغثيان، حالات الإرتباك أو الشعور بالدوخة. قد ينتج عن ذلك أيضا السقوط أرضا و حدوث إصابات بليغة. يمكن أن ينتج عن تناول أدوية مميعة للدم الإصابة بأنزفة دموية عفوية حادة أو مزمنة. و قد يترتب عن الأعراض الجانبية لبعض الأدوية دخول المريض إلى المستشفى وخضوعه للعلاج.

ينطبق عموما ما يلي: لا يُمكن بعد التنبأ بما يحدث في الجسم من تأثيرات، تداخلات و تأثيرات جانبية غير مرغوب فيها عند تناول أدوية عديدة. و بالمقابل كلما قل عدد الأدوية كانت فائدتها أفضل!

## ◀ ما يمكنك القيام به بنفسك

ليس دائما من السهل تفادي تناول عدد كبير من المستحضرات الطبية، لكن أحيانا تكون بعضها غير ضرورية. تساعدك النصائح التالية على تنظيم علاجك بالأدوية بمساعدة طبيبك المعالج و ذلك وفقا لإحتياجاتك الشخصية:

- أطلب استشارة طبيبك المعالج و ثق به في جميع المسائل المتعلقة بالمستحضرات الطبية و يجب أن يكون على معرفة تامة بنوعية و كيفية تناول الأدوية و بالأدوية التي يجب أن لا تتناول أو أن – تتناولها بطريقة مختلفة بالرغم من توفرك على وصفة الدواء.

## ◀ المزيد من المعلومات

مصادر، المنهجيّات و روابط إضافية

ترتكز هذه المعلومات على الإرشادات المتعلقة بالطبيب المعالج „تعدد الأدوية“. تجد جميع المراجع المستعملة، دليل المنهجيات و روابط إضافية تحت الرابط التالي:

[www.noitamrofni-netneitap.ed.nenonitakidemitlum/kidothem-dnu-nelleuq](http://www.noitamrofni-netneitap.ed.nenonitakidemitlum/kidothem-dnu-nelleuq)

معلومات مختصرة للمرضى „تناول الأدوية بطريقة آمنة“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

## مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الهاتف: 030 4005-2501 الإيميل: 030 4005-2555

الإيميل\الموظف المكلف: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

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

