



17.10.23

إرشادات لعامة الجمهور:

الاستعمال المستنير بالأدوية لعلاج القلق/الحائثة على النوم

في أعقاب الأحداث الجسيمة والمؤسفة التي نشهدها منذ يوم السبت الموافق 7 من تشرين الأول، يُلاحظ ارتفاع في الحاجة لعلاج دوائي لمواجهة القلق و/أو صعوبات النوم (صعوبة في الخلود للنوم، الاستيقاظ المبكر وغير المخطط له).

إلى جانب العلاجات غير الدوائية للتهديئة والمساعدة على تثبيت المزاج، يمكن أن يفيد العلاج الدوائي من خلال تخفيف سريع للقلق و/أو مشاكل النوم والعودة الى الأداء الطبيعي المرغوب.

وفقا لذلك، اختارت منظمة الصيدالة في إسرائيل أن تنشر عددا من النقاط المهمة التي تتعلق باستعمال الأدوية المخصصة لعلاج القلق أو المساعدة على النوم، بغية مساعدة الجمهور على تناول هذه الأدوية بالشكل الصحيح والامن:

<p>استعمال مستنير للأدوية من المهم استشارة طواقم طبية أو مركز الاستشارة الصيدلي على هاتف 9711* وتناول الدواء الذي وصف لك حسب التعليمات وتجنب "العلاج الذاتي" بالمستحضرات التي وصفت بالأصل لأفراد العائلة الآخرين، أصدقاء أو جيران.</p>	<p>خيارات العلاج الأخرى تشمل الجداول معظم خيارات العلاج، ولكن هناك أدوية أخرى يمكن أن تساعد المتعالج ولا تظهر في الجداول. سوف تقرر الطواقم الطبية ما هي الخيارات الأنسب لك.</p>	<p>هل يحتاج العلاج لوصفة طبية؟ بعض أدوية علاج القلق والحث على النوم تحتاج لوصفة طبية، وبعضها يعطى من دون وصفة طبيب، حسب الجداول أدناه</p>
<p>علاج قصير الأمد غالبية الأدوية مخصصة لعلاج قصير الأمد (عدد من الأسابيع على الأكثر)، ومن المهم إجراء تقييم من جديد لدى الطاقم الطبي بعد عدة أسابيع بخصوص الحاجة لاستمرار العلاج.</p>	<p>العلاج في الأطفال كافة الأدوية المفصلة في الجداول مخصصة للاستعمال فوق جيل 18 سنة، إلا إذا ذكر خلاف ذلك. عند الحاجة يمكن التوجه الى طبيب/ة الأطفال أو الأخصائي/ة النفسي للأطفال وفحص الخيارات الموصى بها لعلاج هذه الفئة.</p>	<p>استشارة صيدلي يوصى دوما بالتمعن في النشرة للمستهلك قبل الاستعمال، واستشارة طاقم الصيدالة في حال عدم وضوح بخصوص استعمال الدواء.</p>



الأدوية المسجلة في إسرائيل لعلاج القلق أو الحث على النوم مفصلة في الجداول التالية:

مستحضرات بوصفة طبيب			
مستحضرات للحث على النوم		مستحضرات لعلاج القلق	
أسماء تجارية وجرعات	اسم المادة الفعالة	أسماء تجارية وجرعات	اسم المادة الفعالة
Bondormin 0.25 mg	<i>Brotizolam</i>	Alpralid 0.25 / 0.5 / 1 mg	<i>Alprazolam</i>
Brotizolam Teva 0.25 mg		<i>Xanax 0.25 / 0.5 / 1 mg</i>	
		<i>Xanax 0.5 / 1 / 2 mg</i>	
Imovane 7.5 mg	<i>Zopiclone</i>	Assival 2 / 5 / 10 mg	<i>Diazepam</i>
Nocturno 3.75 mg			
Nocturno Forte 7.5 mg		Diazepam Grindeks 5 mg	
Ambien CR 6.25 / 12.5 mg	<i>Zolpidem</i>	Vaben 10 mg	<i>Oxazepam</i>
Zodorm 10 mg		Lorivan 1 mg (يمكن تناول فوق جيل 13 سنة)	<i>Lorazepam</i>
Stilnox 10 mg		Clonex 0.5 / 2 mg	<i>Clonazepam</i>
Circadin 2 mg	<i>Melatonin</i>	Rivotril Drops 2.5 mg/mL	
		Sorbon 10 mg	<i>Buspirone</i>
		Lasea 80 mg	<i>Lavender oil</i>



מסתحضרות بدون وصفة طبيب (مخصصة للاستعمال من جيل 12 سنة فما فوق)			
مستحضرات للنوم		مستحضرات لعلاج القلق	
أسماء تجارية وجرعات	اسم المادة الفعالة	أسماء تجارية وجرعات	اسم المادة الفعالة
Dorminol Night	Valerian (بعض المستحضرات تحتوي على مواد إضافية)	Valeton Drops	Valerian (بعض المستحضرات تحتوي على مواد إضافية)
Nerven		Valeriane Tinctura	
Songha Night		Floris	
Calmanervin Tablets		Nerven	
Calmanervin S Elixir		Songha Night	
Relaxine		Calmanervin S Elixir	
Tonight 25 mg	Doxylamine	Calmanervin Tablets	
Sleep Aid 25 mg		Relaxine	

! تتوفر في السوق مكملات غذائية ومستحضرات على أساس نباتي غير مسجلة كأدوية.
يوصى باستشارة طواقم الصيدالة قبل بدء استعمال أي مستحضر للتأكد من أن العلاج صحيح وآمن.



خلال تناول أو إذا كانت لديك نية تناول أحد الأدوية أعلاه، من المهم أن تعرف التفاصيل التالية:	
فترة العلاج	كما ذكر أعلاه، أغلب الأدوية غير مخصصة للعلاج للمدى الطويل، بل لفترة أسابيع معدودة (بالأغلب 2-4 أسابيع). من المهم أن تكون على تواصل مع الطواقم الطبية خلال هذه الفترة الزمنية من أجل تقييم مدى الحاجة بمواصلة العلاج، نجاعته وخيارات استبداله بعلاج طويل الأمد حسب الحاجة.
إيقاف العلاج	انتبهوا: الاستعمال المتواصل قد يسبب التعلق بالدواء (تفاقم القلق أو تفاقم مشاكل النوم تحت العلاج). في الكثير من الحالات يجب إيقاف استعمال الأدوية بشكل تدريجي ومراقب (بتوجيه من الطواقم الطبية). انتبهوا: التوقف عن الاستعمال مرة واحدة قد يسبب أعراض فطام مثل العصبية، ارتباك، أرق، تشنجات عضلية وغيرها.
طريقة الاستعمال	بالنسبة لكل دواء من المهم التأكد من التوجيهات بخصوص الأمور التالية، التي تتغير من دواء لآخر: 1. هل يمكن شطر/سحق القرص عند الحاجة؟ 2. متى يوصى بتناول الدواء خلال النهار؟ 3. هل يجب تناوله بالقرب من وجبة طعام أم لا؟ يوصى بالتمعن في البند 3 من نشرة المستهلك – "كيف تستعمل الدواء؟"، والذي يحتوي على المعلومات ذات الصلة بالنسبة لكل دواء.
أعراض جانبية بارزة	ضبابية، تضرر التناسق (يجب الانتباه بشكل خاص لدى فئة المسنين وعند النهوض في الليل خشية السقوط) والتعب في اليوم التالي أيضا. في نشرة كل دواء توجد قائمة مفصلة بالأعراض الجانبية الممكنة.
الكحول والتدخين	انتبهوا: قد لا تعانون من أعراض جانبية أبداً، ولكن إذا شعرت بتأثير غير معهود بعد بدء استعمال الدواء، من المهم تبليغ الطواقم الطبية أو الصيدالة. يجب تجنب شرب الكحول خلال العلاج- الدمج مع الأدوية قد يزيد من الشعور بالنعاس أو بالدوار. التدخين قد يضر بنجاعة العلاج الدوائي.
القيادة	يوصى بتجنب القيادة في بدء العلاج، حتى تتعرف على تأثير الدواء ومتى ينقضي. قد يحدث التأثير على القيادة كذلك مع أدوية تؤخذ قبل النوم.
تفاعلات مع أدوية تؤخذ بشكل منتظم	يوصى باستشارة أطقم الصيدالة بالنسبة لإمكانية حدوث رد فعل غير مرغوب وذو أهمية بين الدواء الجديد وبين الأدوية التي تؤخذ بشكل منتظم. يجب الانتباه بشكل خاص للدمج مع أدوية لعلاج الألم أو الاكتئاب.
الحمل والارضاع	يمكن دمج أدوية لعلاج القلق/الحدث على النوم مع أدوية معينة مع أو بدون وصفة طبيب – من المهم استشارة طواقم الصيدالة ومعاينة نشرات الأدوية قبل بدء الاستعمال. قام مركز الاستشارة الدوائي في الحمل والارضاع ("هيريوفون") في مركز شمير الطبي بنشر ورقة معلومات عامة محدثة بخصوص مأمونية استعمال الأدوية لعلاج حالات القلق في الحمل والارضاع. غالبية الأدوية لعلاج القلق تعتبر آمنة للاستعمال في الحمل والارضاع. عند الحاجة يمكن أيضا تناول أدوية على أساس نباتي كما هو مفصل في الوثيقة، ولكن المعلومات بخصوص مأمونيتها ما تزال محدودة. يمكن وينصح بالتشاور في حال وجود أي أسئلة مع مراكز الاستشارة الدوائية المسجلة في إسرائيل:



المعهد القطري للمعلومات بخصوص التسمم – مركز رامبام الطبي	"هيريوفون" مركز استشارة دوائي في المركز الطبي شمير (أساف هروفي)	المركز القطري للاستشارة بخصوص التأثيرات المسخية – وزارة الصحة
● هاتف: 04-7771900 ● ساعات العمل الاعتيادية: أيام الأحد-الخميس، 10:00-14:00	● هاتف: 08-9779309 ● ساعات العمل الاعتيادية: أيام الأحد-الخميس، 08:00 – 14:00 ● ساعات عمل خاصة: ○ عقب الوضع الأمني تكون الخدمة متاحة في أيام الأحد حتى الخميس بين الساعات 08:00 صباحا وحتى 22:00 وفي أيام الجمعة، بين الساعات: 08:00-13:00. ○ يمكن الاتصال أو ارسال رسالة واتس أب على الرقم 050-8886698	● هاتف: 02-5082825 ● ساعات العمل الاعتيادية: أيام الأحد-الخميس، 09:00-14:00

مركز الاستشارة الدوائي في منظمة الصيدالة في إسرائيل: *9711

- تم التحرير من قبل الصيدلي دوتان شنيق والدكتور ران نيسان، المنظومة السريرية، منظمة الصيدالة في إسرائيل.
- تمت الترجمة من قبل الصيدلي سليم جمال والصيدلي محمد أبو-الهيحاء. بلاو شيروتيتم فارماسيبتيم م.ض.