

שימוש מושכל בתרופות לטיפול בחרדה ובקשיי שינה

האירועים המטלטלים והמצערים שכולנו עדים להם
לאחרונה הובילו לעלייה ניכרת בצורך בטיפול
תרופתי להתמודדות עם חרדה ו/או קשיי שינה.
ארגון הרוקחות בישראל מסביר כיצד ליטול את
התרופות בצורה נכונה ובטוחה



ארגון הרוקחות
בישראל
The Pharmaceutical
Society of Israel





הפסקת הטיפול

יש להפסיק את הטיפול באופן מבוקר ובהנחיית צוותים רפואיים. הפסקה בבת אחת עלולה לגרום לתופעות גמילה כגון עצבנות, בלבול, נדודי שינה ועוד



שימוש מושכל בתרופות

חשוב להתייעץ עם צוותים רפואיים או עם מוקד הייעוץ הרוקחי בטלפון 9711* וליטול את התרופה שנרשמה עבורך בהתאם להוראות. המנעו מ"טיפול עצמי" עם תכשירים שנרשמו במקור עבור אחרים



אופן השימוש

הקפידו ליטול את התרופה בהתאם להנחיות בעלון לצרכן: עם/ללא ארוחה, בבוקר/בלילה וכדומה



משך הטיפול

מרבית התרופות מיועדות לטיפול במשך 2-4 שבועות לכל היותר. לאחר מכן, צריך לבצע הערכה מחודשת אצל הצוות הרפואי לגבי הצורך בהמשך הטיפול



תגובות עם תרופות קבועות

ניתן לשלב תרופות לטיפול בחרדה ובקשיי שינה עם תרופות אחרות במרשם ולא ובמרשם, אך יש להתייעץ עם הצוותים הרוקחיים ולעיין בעלוני התרופות לפני תחילת השימוש.



תופעות לוואי בולטות

טשטוש, פגיעה בקואורדינציה ועייפות. בעלון של כל תרופה מופיעה רשימה מפורטת של תופעות לוואי אפשריות, וחשוב לדווח לצוות הרפואי במקרה בו חשים בהשפעה בלתי-אופיינית



טיפול בילדים

כל התרופות שמפורטות בטבלאות מיועדות לשימוש מעל גיל 18, למעט כאלה שמציינות במפורש אחרת



אלכוהול ועישון

מומלץ להימנע משתיית אלכוהול ומעישון, שעלולים להגביר את תופעות הלוואי או לפגוע ביעילות הטיפול



היריון והנקה

מרבית התרופות לטיפול בחרדה נחשבות בטוחות לשימוש בהיריון והנקה אך חובה לוודא פרטנית עם הצוות הרפואי לפני הנטילה



נהיגה

מומלץ להימנע מנהיגה בתחילת הטיפול, עד שמכירים את השפעת התרופה על הגוף

תרופות מרשם לטיפול בחרדה ובקשיי שינה:

| תכשירים להשריית שינה | | תכשירים לטיפול בחרדה | |
|--------------------------|----------------|--------------------------------------|----------------|
| שמות מסחריים ומינונים | שם החומר הפעיל | שמות מסחריים ומינונים | שם החומר הפעיל |
| Bondormin 0.25 mg | Brotizolam | Alpralid 0.25 / 0.5 / 1 mg | Alprazolam |
| Brotizolam Teva 0.25 mg | | Xanagis 0.25 / 0.5 / 1 mg | |
| | | Xanax 0.5 / 1 / 2 mg | |
| Imovane 7.5 mg | Zopiclone | Assival 2 / 5 / 10 mg | Diazepam |
| Nocturno 3.75 mg | | Diazepam Grindeks 5 mg | |
| Nocturno Forte 7.5 mg | | Vaben 10 mg | Oxazepam |
| Ambien CR 6.25 / 12.5 mg | Zolpidem | Lorivan 1 mg (ניתן ליטול מגיל 13) | Lorazepam |
| Zodorm 10 mg | | Clonex 0.5 / 2 mg | Clonazepam |
| Stilnox 10 mg | | Rivotril Drops 2.5 mg/mL | |
| Circadin 2 mg | Melatonin | Sorbon 10 mg | Buspirone |
| | | Lasea 80 mg | Lavender oil |

לפניות בנושא מידע תרופתי:

מוקד הייעוץ התרופתי של
ארגון הרוקחות בישראל

☎ *9711

א'-ה' 07:00-22:00

המכון הארצי למידע
בהרעלות - מרכז
רפואי רמב"ם

☎ 04-7771900

לפניות בנושאי היריון והנקה:

המרכז הארצי לייעוץ
טרטולוגי - משרד הבריאות

☎ 02-5082825

"הריופון" - מרכז ייעוץ
תרופתי במרכז הרפואי
שמיר (אסף הרופא)

☎ 08-9779309

תכשירים ללא מרשם רופא (לשימוש מגיל 12):

| תכשירים להשריית שינה | | תכשירים לטיפול בחרדה | |
|-----------------------|--|------------------------------|--|
| שמות מסחריים ומינונים | שם החומר הפעיל | שמות מסחריים ומינונים | שם החומר הפעיל |
| Dorminol Night | Valerian (חלק מהתכשירים מכילים חומרים נוספים) | Valeton Drops | Valerian (חלק מהתכשירים מכילים חומרים נוספים) |
| Nerven | | Valeriane Tinctura Floris | |
| Songha Night | | Nerven | |
| Calmanervin Tablets | | Songha Night | |
| Calmanervin S Elixir | | Calmanervin S Elixir | |
| Relaxine | | Calmanervin Tablets | |
| Tonight 25 mg | | Doxylamine | |
| Sleep Aid 25 mg | | | |

קיימים בשוק תוספי תזונה ותכשירים על בסיס צמחי שאינם רשומים כתרופות