



## العقاقير الأفيونية: متى تحتاج إليها - ومتى لا تكون بحاجة إليها.



إذا كنت قد أجريت جراحة للتو أو كنت تعاني من مشكلة صحية، فإن الألم يُعد أحد التوابع الطبيعية والمتوقعة لهذه الجراحة. قد تُساعدك مُسكنات الألم على العمل بشكل أفضل والتغلب على مستوى الألم الذي تُعاني منه، ولكنها لن تُؤدي لزوالة تمامًا.

والعقاقير الأفيونية تُعد من مُسكنات الألم الشائعة. وقد تُساعد إذا كنت تُعاني من آلام شديدة على المدى القصير - مثل الألم بعد جراحات تثبيت كسور العظام. وقد تُساعدك أيضًا في السيطرة على الألم إذا كنت تُعاني من مرض مثل السرطان.

لكن العقاقير الأفيونية تُعد أدوية قوية المفعول. ومن ثم لا تكون عادةً بالخيار الأفضل لعلاج الألم على المدى الطويل، مثل التهاب المفاصل أو آلام أسفل الظهر أو الصداع المتكرر. هذا النوع من الألم يُسمى الألم "المزمن". قبل الحصول على العقاقير الأفيونية لتدبير هذه المشكلات، يجب عليك مناقشة الخيارات الأخرى مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وإليك السبب:

يُسبب آثارًا جانبية شديدة، مثل:

- غثيان
- قيء
- حكة
- إمساك
- عدم القدرة على التبول (إفراغ المثانة)
- تباطؤ التنفس، والذي قد يكون قاتلاً
- ارتباك واضطراب عقلي

قد تُسبب العقاقير الأفيونية الإدمان. فالاستخدام طويل الأمد للعقاقير الأفيونية قد يُؤدي إلى "الاعتماد الجسدي" ومن ثم إذا توقفت عن استخدامها بشكل مُفاجئ، فقد تُصيبك أعراض انسحابية، مثل الرغبة المُلحة الشديدة، والتعرق وآلام العضلات والأرق. والأشخاص الذين يتناولون العقاقير الأفيونية على المدى الطويل قد يُصابوا بالإدمان، وأحيانًا ما يكون ذلك مصحوبًا بنتائج خطيرة. في عام 2017، تُوفي 4000 كندي بسبب جرعة زائدة من العقاقير الأفيونية.

### تُوصف العقاقير الأفيونية في الكثير من الأحيان.

يُعد الألم المزمن أحد أكثر الأسباب شيوعًا للمرضى المترددين على مُقدمي الرعاية الصحية. ومع ذلك، بالنسبة لمعظم أنواع الألم المزمن، لا يُحبذ استخدام العقاقير الأفيونية إلا كملأذ أخير فقط.

تشمل العقاقير الأفيونية الشائعة:

- هيدرومورفون (Dilaudid®)
- مورفين (Kadian®, M-Eslon®, MS-Contin®, Stated®)
- كوديين (Tylenol No. 3®)
- أوكسي كودون (OxyNeo®, Percocet®)
- ترامادول (Ralivia®, Tridural®, Zytram®)

والاستخدام على المدى القصير لهذه الأدوية قد يكون ذا فائدة. لكن لا يوجد ثمة دليل على كونها جيدة المفعول على المدى الطويل.

### والعقاقير الأفيونية لها آثار جانبية ومخاطر شديدة.

فبمرور الوقت، يعتاد الجسم على العقاقير الأفيونية ويتوقف مفعولها أيضًا. وكي تحصل على نفس التأثير المُسكن السابق، ستحتاج إلى زيادة الجرعة أكثر وأكثر. وهذا الأمر يُسمى "تحمل الدواء". واستخدام جرعات أكبر قد

## متي يمكن أن تكون العقاقير الأفيونية مناسبة؟

إذا كنت تعاني من ألم شديد ناجم عن السرطان:

قد تكون العقاقير الأفيونية هي الخيار الصحيح إذا كان الألم يُمثل قلقًا أكبر من إمكانية حدوث الإدمان والحاجة إلى مواصلة زيادة الجرعة.

إذا خضعت للتو لعملية جراحية:

إذا لزم الأمر، يمكن أن تقدم لك وصفة طبية لتناول عقاقير أفيونية، ولكن يجب ألا تستخدم هذه العقاقير بعد فترة وجيزة من الجراحة. هذه الفترة عادة ما تكون ثلاثة أيام أو أقل، وفي حالات نادرة أكثر من سبعة أيام.

إذا كنت تعاني من مرض مزمن:

اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن خيارات مختلفة للتعامل مع الألم، بما في ذلك البدائل غير الأفيونية وغير الدوائية قبل التفكير في وصفة أفيونية. واسأل عن المخاطر والفوائد من بين الخيارات.

ما الذي يجب عليك فعله إذا وصف لك مقدم الرعاية الصحية العقاقير الأفيونية؟

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الآثار الجانبية والمخاطر المحتملة. راقب الآثار الجانبية وعلامات الإدمان. وتتضمن هذه الآثار تغيير أو انحراف المزاج بشكل غير معتاد أو مفاجئ في صورة نوبات، والرغبة الملحة، والمجازفة.

## قد تعمل علاجات الألم الأخرى بشكل أفضل ولها مخاطر أقل.

يقول أخصائيو طب الألم أنه يجب عليك عادة تجربة العلاجات الأخرى أولاً

- الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية:
- أسيتامينوفين (Tylenol®) والأدوية الجينية)
- إيبوبروفين (Motrin IB® و Advil®) والأدوية الجينية)
- نابروكسين (Aleve®) والأدوية الجينية)
- الأدوية غير الستيرويدية الموضعية (NSAIDs):
- التدليك الحراري
- العلاجات غير الدوائية:
- ممارسة التمرينات
- العلاج الطبيعي
- المُعالجة اليدوية للعمود الفقري
- المُعالجة بالتدليك
- الوخز بالإبر
- العلاج السلوكي المعرفي
- الحُفْن (مثل الستيرويدات)
- الأدوية الأخرى التي تُصرف بوصفة طبية (اسأل عن المخاطر والآثار الجانبية):
- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)
- مضادات التشنج
- الجابابنتينويدات
- مضادات الاكتئاب
- الكانابينويدات

## نُبذة عن Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada هي حملة وطنية تهدف إلى الحد من الاختبارات والعلاجات غير الضرورية في مجال الرعاية الصحية. ومن وظائفها المهمة مساعدة الأطباء والمرضى على المشاركة في مناقشات تهدف إلى اتخاذ الخيارات الذكية والفعالة للرعاية الصحية.

### كيف تم إنشاء هذا الكتيب:

هذا الكتيب مأخوذ عن كتيب مماثل تم استخدامه في حملة Choosing Wisely الأمريكية، التي نظمتها ABIM Foundation، وقد تم تعديله بتصريح مسبق ليكون ملائمًا للمواطنين الكنديين. المُراجع الكندي لهذا الكتيب هو الدكتورة تانيا دي رينا، Women's College Hospital، تورنتو، أونتاريو، كندا.

هذا الكتيب مُوجه إليك لتستفيد منه قبل التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وهو لا يحل بديلاً بأي حال عن المشورة الطبية والعلاج. استخدم هذا الكتيب على مسؤوليتك الخاصة.