

.....15.....

الحبوب المنومة

كانت الحبوب المنومة، فيما مضى، أكثر الأدوية رواجاً في العالم. أما الآن فهي توصف بحذر أكثر، إلا أنها مازالت توصف لفترات أطول من اللازم. وبالرغم من أن أياً من شركات صناعة الأدوية لا توصي بتناول الحبوب كل ليلة على مدى أشهر أو سنوات، إلا أن كثيراً من المرضى مازالوا يستخدمونها كل ليلة. وهذا لا يتضمن الأدوية المنومة التي تصرف بلا وصفة طبية، ويستخدمها الملايين. تعالوا نستعرض بعض الحقائق حول الحبوب المنومة.

◆ الحبوب المنومة لا تعمل سوى لفترة قصيرة

معظم الحبوب المنومة لا تؤثر للفترة التي يعتقد معظم الناس أنها تفعل. فالجيل الأقدم من الأدوية، مثل الباربيتورات، لم تكن تعمل، غالباً، لفترة تزيد عن أسبوع أو اثنين. والأدوية الأحدث قد

تعمل لعدة أشهر، أو سنوات، ولكن ليس على طول عقود كما يستخدمها بعض الأشخاص. وهنا يجدر بنا أن نذكر أن الأرق هو عرض، ويترتب عليك أن تتقصى عن المشكلة الطبية أو السلوكية أو النفسية على تسبب عرض الأرق. والحبوب قد تؤخر المعالجة التي ربما تشفيك من الأرق بدل الاكتفاء بكبحه. وعليك أن تجد السبب (أو الأسباب) المؤدية إلى الأرق ومعالجتها.

◆ الحبوب المنومة قد تسبب ارتداد الأرق

إذا اعتاد جسمك الحبوب المنومة ثم امتنعت عن تناولها فإن أرقك يصبح أسوأ لبعض الوقت، وربما يصبح أسوأ مما كان عندما ابتدأت بتناول الحبوب المنومة. هذه الحالة تسمى الأرق المرتد وقد تستمر عدة أسابيع.

تعاطي الحبوب المنومة يشبه الاقتراض من المصرف، إذ بإمكانك أن «تقترض» النوم بالحبوب المنومة، لكن يترتب عليك تكاليف السداد، وهو الأرق المرتد، وليس هناك من ينقذك من ذلك السداد. إذ لا يمكنك أخذ حبوب منومة بديلة لأن الحبوب المنومة يتقاطع تأثيرها، والتحول إلى أنواع أخرى له تأثير النوع نفسه.

◆ الحبوب المنومة قد تسبب التعود

هذا الأرق المرتد قد يسبب لديك حالة تعود على الحبوب المنومة. وبالرغم من أن الحبوب المنومة لم تعد تؤثر إلا أنك

تستمر في تناولها لأن الأرق المرتد يجعلك تفكر أنك ما زلت بحاجة إلى المساعدة، وهذا يفسر تعود هذا العدد الكبير من الناس على الحبوب. لذلك يجدر بك قبل أن تأخذ أية حبة أن تسأل نفسك إذا كنت تملك الشجاعة والقوة الكافيتين لأن تأخذ الحبوب بين وقت وآخر فقط. إذا كنت لا تقدر اطلب من طبيبك أن يعطيك بضع حبوب فقط كل مرة. وإذا كان لديك استعداد للإدمان ننصحك بالحد من حبال البدء بتعاطي الحبوب المنومة أصلاً. فالأفضل أن تستغني عن الحبوب المنومة بشكل كامل على أن تصبح مدمناً.

◆ الحبوب المنومة قد يكون لها تأثيرات جانبية خطيرة

كثير من الناس يتعاطون الحبوب المنومة ليناموا بشكل أفضل مما يحسن انتباههم وتيقظهم في اليوم التالي. إلا أن الأبحاث تظهر أن الحبوب لا تحسن الأداء الذهني ولا الآلي.

في العمل

الأرق قد يسبب لدى الفرد حالة من الترنح والنعاس. والحبوب المنومة قد تترك الأثر نفسه لكن بشكل أسوأ. وذلك لأن كثيراً من الحبوب المنومة يبقى جزء منها في الجسم لفترة أطول بكثير من الساعات القليلة التي أخذت لتساعد على نومها. وكلما تباطأت سرعة استقلاب الحبة ازداد أثرها العالق في الجسم سوءاً. وبعد ليلة نوم بالحبوب المنومة يشهد كثير من الأشخاص

تغييرات في المزاج، كأن يستثار غضبهم بسهولة. كما أن زمن رد الفعل وزمن التفكير يتباطآن بتأثير الحبوب المنومة. وهذا لا يجعل أدائك لأي عمل أفضل، وقد يؤدي إلى كارثة إذا كنت تقود سيارة أو تعمل بألة.

أثناء الحمل

يشير البحث المبدئي إلى أن بعض أنواع الحبوب المنومة قد تؤدي إلى تشوهات في الجنين إذا تعاطت الأم الحبوب المنومة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. كما أن الأم المدمنة على الحبوب المنومة تلد طفلاً مدمناً عليها أيضاً.

لا تأخذي الحبوب المنومة إلا بأمر الطبيب إذا كنت حاملاً أو قد تحمليين. وتذكري أيضاً أنك إذا كنت ترضعين طفلك فإن الحبوب المنومة تنتقل إليه بواسطة حليبك.

◆ الحبوب المنومة قد تتداخل مع أدوية أخرى

إذا كنت تتناول أدوية أخرى بالإضافة إلى الحبوب المنومة، ربما دعت الضرورة إلى تعديل الأدوية الأخرى. فالتاغاميت Tagamet مثلاً، والحبوب المنومة، يجري استقلابهما بالخماثر الكبدية نفسها. وهنا يجب تعديل جرعة التاغاميت وفقاً لذلك.

الحبوب المنومة تصنف مع مثبطات الجهاز العصبي المركزي. وكذلك تفعل الأدوية المضادة للتشنج والمهدئات. ويؤدي تداخل الاثنين إلى حالة تثبيط مزدوجة. من هنا يترتب عليك دائماً أن

تخبر طبيبك عن الأدوية التي تأخذها مما وصفه أطباء آخرون أو مما يمكنك شراءه بلا وصفة طبية.

◆ الحبوب المنومة مع الكحول خليط قاتل

معظم الناس لا يدركون مدى خطوة تناول الحبوب المنومة مع الكحول. فكلاهما يزيد من تأثير الآخر، وكلاهما يخفض التنفس، وخططهما معاً قد يتسبب في متاعب مضرة وخطيرة.

◆ الحبوب المنومة ليست كلها سواء

بعض الحبوب المنومة لا يدوم تأثيرها أكثر من بضعة ساعات، وأخرى قد تجعلك نعساً إلى وقت متقدم من اليوم التالي. إذا كنت بحاجة إلى اليقظة والنشاط في اليوم التالي، اطلب حبوباً تأثيرها قصير الأمد.

الحبوب المنومة المثالية هي تلك التي لا تتراكم في الجسم إلا بقدر تأثيرها، ولا تسبب آثاراً جانبية، ولا تسيء إلى الأداء، أو يدوم مفعولها حتى الصباح التالي. ولكن، لسوء الحظ، ليس هناك حبوباً بهذه المواصفات.

وتنطبق جميع المتاعب السالفة الذكر مع الحبوب المنومة على الأغلبية العظمى للمرضى. ولكن صحيح أيضاً أن أقلية صغيرة مع المرضى لا تعاني من تلك المتاعب. وهناك بعض المرضى النادرين الذين يتعايشون بشكل جيد مع الحبوب المنومة، حتى إذا

استخدموها لعشرات السنين. ويأمل معظم مرضى الأرق أن يكونوا من تلك الأقلية الصغيرة. ولكنك حتماً لا تنتمي إلى تلك المجموعة إذا اضطرت في يوم من الأيام إلى زيادة الجرعة. أي أن تكون جرعة محددة من دواء منوم مريحة ومرضية بضعة أشهر ثم تضطر إلى زيادتها لتحصل على الأثر نفسه.

الحبة الأفضل هي تلك التي لا تتناولها.