الفصل السابع

الاستعمال الآمن للأدوية للمسنين

إن الاعتقاد الشائع عن أن التقدم فى السن يعنى حياة مليئة بالمرض والإعاقة والاكتئاب ليس صحيحًا. وهذا الاعتقاد يمثل أهم الإعاقات أمام توفير حياة أفضل لكبار السن. ومما لاشك فيه أن القوة البدنية والقابلية لمقاومة المرض والمناعة بصفة عامة تنخفض قليلاً قليلا مع التقدم فى السن بجانب الممارسات غير الصحية التى تسهل الوقوع فريسة للعديد من الأمراض.

١ مشاكل المعالجة الدوائية فى المسنين:

إن المشاكل المتعلقة بالمعالجة الدوائية فى المسنين متعددة.. وغالبًا مًا تتأثر الأدوية (أى يؤثر بعضها فى بعض) بطرق معقدة..وقد تم التطرق إلى أسباب هذه المشاكل وكيفية التعامل معها.

ويمكن إجمالها تحت عناوين ثلاثة:

١ - المريض. ٢ - واصف الدواء. ٣ - الأدوية

١ - المريض: يمكن تحديد المشاكل الأساسية من جهة المريض كما يلى:

(أ) نظرا لتعدد الأمراض التى يصاب بها المرضى المسنون، فإنهم يستهلكون من الأدوية أكثر مما يتناول المرضى الذين هم أصغر سنًا، مما ينتج عنه زيادة تعرضهم إلى مخاطر الآثار الجانبية المؤذية.

(ب) يزداد – مع كبر السن – العجز عن الالتزام بمقرر دوائى، كما تزداد أخطاء التعاطى، وينجم ذلك جزئيًا عن الالتباس الناتج عن المعالجة المتعددة للأدوية. كما أن ضعف الذاكرة، واضطرابات الرؤية، وضعف القدرة اليدوية، تحتل أيضًا عوامل مهمة.

(جـ) ثم إن التعبئة السيئة للأدوية تجعل الالتزام أكثر صعوبة مما يجب.

(د) نجد أن أهم أسباب سوء الالتزام هو احتمال عجز المريض وعائلته عن فهم ما يجب عليهم عمله.

(هـ) إن فقدان السعة الاحتياطية، وضعف مقاومة الجسم يضاف إلى زيادة تعرض المسنين لأخطار الأدوية.

(و) ويرجح أن تتأثر نتيجة العلاج فى المسنين بتعاطيهم فى نفس الوقت لأدوية قديمة أو مستعارة، أو نتيجة معالجتهم لأنفسهم بالمستحضرات التى تصرف بدون وصفة طبية.

٢ – **واصف الدواء:** إن المشكلة الأساسية فى واصفى الدواء، هى أن التعليم غير الوافى كثيرًا مما يؤدى إلى الجهل بالاختلافات

العديدة بين المسنين وبين الشبان فيما يتعلق بالمعالجة الدوائية.. وإذا كان جزء من هذا الجهل حقيقيًا، بمعنى أن هناك الكثير الذى لم يُفهم بعد، فإن هنا شطرًا كبيرًا معروفًا فى الحقيقة ولكنه لا يطبق تطبيقًا سليمًا. ولنذكر أن وصف الدواء هو دائمًا مسئولية الواصف، وأن المعرفة الوافية هى أفضل حماية يحمى بها نفسه.

والإصابة بأمراض متعددة حالة شائعة بين كبار السن، مما يستوجب اتخاذ القرارات الصعبة حول أية حالة يجب علاجها أولا؛ ويعنى ذلك ضرورة وضع ترتيب للأوليات. إن حالة الأمراض المتعددة هى دعوة قائمة لوصف العديد من الأدوية.

ولكن ما يؤدى ذلك من مشاكل يكون أوخم إذا وصفت بعض الأدوية لعلاج الآثار الجانبية لأدوية أخرى. إن البساطة هى أهم مبدأ وأحد ما ينبغى أن يلتزم به واصف الدواء.

٣ - **الأدوية:** إن المشاكل الخاصة بالأدوية نفسها والتى تنشأ فى المسنين تتضمن ما يلى:

- التغيرات فى حركة الدواء وامتصاصه.
- التفاعلات بين الأدوية (يزداد حدوثها كلما زادت الأدوية المتعاطاة).
- التأثيرات الفسيولوجية لكبر السن والمرض.

لذلك:

ينبغى اتخاذ أسباب الحذر فى استخدام الأدوية الجديدة فى المسنين احتياطا لشكوك من هذا القبيل.

٢ الإرشادات الواجب اتباعها للاستعمال الآمن للأدوية للمسنين:

١ - الالتزام:

١ - ينبغى الالتزام بالجرعة الموصوفة بواسطة الطبيب ومواعيدها بقدر الإمكان.

٢ - التأكد من استخدام كل دواء، وما هو تأثيره المتوقع، وآثاره الجانبية التى يحتمل أن تحدث.

٣ - ينبغى حفظ اسم كل دواء مستعمل إن أمكن والتعرف على مفعوله من الطبيب حتى يمكن الاقتناع به، والالتزام باستخدامه.

٤ - ينبغى أن يُذكر للطبيب المشاكل السابقة لاستخدام بعض الأدوية حتى يمكن تجنب وصفها لتجنب ظهور هذه المشاكل (كالحساسية).

٥ - ينبغى التعرف من الطبيب الوقت المحتمل والذى يحتاجه استخدام الدواء حتى يظهر تأثيره فى زوال الأعراض.

٦ - ينبغى أن يُذكر للطبيب كل أسماء الأدوية التى يأخذها المريض بالفعل فى كل زيارة، وإن استحال الأمر تؤخذ قائمة بأسماء الأدوية جميعها.

٧ – التعرف من الطبيب المعالج كل فترة عند زيارة الطبيب عما إذا كان هناك ضرورة لاستخدام جميع أنواع الأدوية أو لا.

٨ – ينبغى الالتزام بالمتابعة العلاجية المنتظمة للعلاج مما يتيح الفرصة لتخفيض الجرعة أو وقف العلاج الدوائى فى الوقت المناسب.

٩ – عند البدء فى استعمال دواء جديد ينبغى سؤال الطبيب أو الصيدلى عن الآثار الجانبية، وقواعد تخزينه (بعيدًا عن الحرارة وأشعة الشمس فى مكان مظلم أو فى الثلاجة) – والأطعمة والمشروبات التى يجب تجنبها وهل يؤخذ قبل الأكل أو بعده.

١٠ – ينبغى التأكد من فهم التعليمات المكتوبة على العلبة واسم الدواء وكيف ومتى ينتهى استعماله. وتجنب تغيير الدواء من العلبة الأصلية.

١١ – ينبغى التخلص من الأدوية القديمة بشكل دورى فمعظمها يفقد فاعليته بالوقت كما ينبغى استعمال عبوات سهلة الفتح، وإبعادها عن متناول الأطفال.

١٢ – ينبغى وضع الأدوية فى علب منفصلة، تحدد الأوقات المختلفة فى اليوم للتأكد من أخذها أو التسجيل يوميا ما تم أخذه من دواء لتجنب النسيان.

١٣ – فى حالة السفر: ينبغى التأكد من كم الدواء الذى يكفى فى فترة السفر.

١٤ – ينبغى الاتصال بالطبيب فورًا إذا ظهرت ملاحظات وردود فعل غير عادية لتجنب المضاعفات المحتملة.

٢ – تجنب ما يأتى:

١ – تجنب تعاطى الفيتامينات وأدوية البرد بدون استشارة الطبيب، حيث إنها تشمل الأسبرين، ومضادات الهستامين الذى يسبب دوخة وارتفاعا فى ضغط الدم ومشاكل فى التبول خاصة الرجال ومن لديهم تضخم البروستاتا.

٢ – تجنب الاستمرار فى شرب الكحول لأنه يزيد من خطورة السقوط على الأرض ويفقد الشهية ويتفاعل مع بعض الأدوية ويضعف من تأثيرها.

٣ – تجنب أخذ دواء وصف لشخص آخر أو يوصف دواء لغيرك مهما كانت الأعراض متشابهة، لأن الدواء لا يعطى نفس التأثير لكل الأفراد واحتمال أن يسبب الضرر.

٤ – تجنب إيقاف تناول الدواء مثل المضادات الحيوية وأقراص ارتفاع ضغط الدم أو إعادة استعمال بدون استشارة الطبيب المعالج.

٥ - تجنب رفع اسم الدواء من على العلبة أو تغيير وضع الأقراص من العلبة الأصلية إلى زجاجة جديدة خوفًا من حدوث أخطاء.

٦ - تجنب أخذ جرعة أكثر أو أقل من الجرعة الموصوفة من الدواء بدون استشارة الطبيب المعالج (مثل: الأسبرين، الملينات، المهدئات.. وغيرها).

٧ - تجنب حفظ أكثر من دواء فى علبة واحدة حتى لا تحدث أخطاء، مع تجنب الاحتفاظ بالدواء القديم الذى انتهت صلاحيته، حتى لا نستعمله.

٨ - تجنب أخذ الملينات لفترة طويلة بدون استشارة الطبيب.

٩ - تجنب الإهمال فى تنفيذ تعليمات الطبيب المعالج بالنسبة للأدوية حتى لا يحدث تفاعلات عكسية أو آثار جانبية قد تيسبب ضررًا كبيرًا.

١٠ - تجنب استخدام الأدوية إلا للضرورة القصوى.

- ويكون تحت اشراف طبى دقيق.. لتجنب الانفعالات العكسية للأدوية.
- كما ينبغى أن تكون الجرعة الدوائية أقل من الأشخاص البالغين لبطء الامتصاص، وزيادة الوقت اللازم لتفريغ المعدة، وقلة الحركة وقصور الكلى، واضطراب الإتزان الانفعالى.
- تجنب الأدوية غير اللازمة بجانب الأدوية الموصوفة، لتجنب الآثار الجانبية.

٣ أسباب تعرض المسنين للتفاعلات العكسية للأدوية:

١ – اختلاف دورة الأدوية فى المسنين عنها فى الأشخاص البالغين من نواحى: الامتصاص. التوزيع. والإخراج.

٢ – عدم التزام المسن (المريض) لأوامر الطبيب بشأن جرعات الأدوية المنتظمة.

٣ – تعدد الأدوية التى يستهلكها المسن بالنسبة لتعدد أمراضه.

٤ – مشاكل الاتصال بالنسبة لكبير السن: ضعف السمع، والبصر، وضعف الذاكرة، وقلة الكفاءة، وقلة الحركة.

٥ – عدم التزام المريض المسن بتعاطى الأدوية فى ميعادها.

٦ – تعاطى أدوية أ خرى غير ضرورية بجانب الأدوية الموصوفة له.

٧ – استعمال المنومات والمهدئات لفترة طويلة دون إشراف طبى.

٨ – استعمال المسهلات إلى الحد الذى يدمر وظيفة القولون الطبيعية دون إشراف طبى.

٩ – استعمال مدرات البول والمسكنات من النوع المخدر بصفة مستمرة – دون إشراف طبى.

١٠ – عدم الالتزام بالاستشارة الطبية، والمتابعة العلاجية.