

ریتالین و عوارض سوء مصرف آن



Methylphenidate با فرمول شیمیایی $C_{14}H_{19}NO_2$ در سال ۱۹۵۴ معرفی شد. این دارو در ابتدا «نوآرتیس» نام داشت ولی از ۱۹۶۰ با رواج آن به «ریتالین» تغییر نام داد. کاربرد اصلی این دارو مربوط به درمان کودکان بیش فعال (ADHA) است. این کودکان دچار مشکل عدم تمرکز هستند و نمی‌توانند بیش از چند ثانیه به موضوع مشخصی فکر کنند. تجویز ریتالین توسط پزشک متخصص باعث می‌شود تا ۷۵ درصد این کودکان قدرت فکر کردن مداوم به موضوعی واحد را در حد کودکان عادی داشته باشند.

کاربرد دوم ریتالین برای افراد مسنی است که به علت کهولت، قسمت عمده شبانه‌روز را در خواب به سر می‌برند. آنها با خوردن یک قرص در ابتدای روز هوشیاری خود را حفظ می‌کنند تا چند سال قبل قرص ریتالین کاربردی منحصر به کنترل کودکان بیش فعال داشت ولی یکی دو سال است که مصرف این قرص در میان قشر مشغول به تحصیل افزایش یافته و در ایام امتحانات داروخانه‌ها متوجه مراجعه بالای دانشجویان می‌شوند.

قرص را باید با نسخه پزشک خریداری کرد ولی خبرهایی از سوء استفاده در این مورد می‌رسد در ابتدا با خوردن یک قرص می‌توان ساعاتی را بیدار ماند و یکسره مطالعه کرد اگر چه بعداز پاک شدن اثر قرص باید ۱۲ ساعت خوابید. با مصرف مداوم، بدن به قرص مقاومت پیدا کرده و نیازمند داروی بیشتری می‌شود. مصرف ریتالین در کسانی که به آن وابسته شده‌اند گاهی به ۲۰ عدد در روز هم می‌رسد این افراد دیگر بدون قرص قادر به درس خواندن نخواهند بود.

«ریتالین باید فقط با نسخه روانپزشک مصرف شود»

اگر فردی بدون نظارت نورولوژیست اقدام به خوردن قرص‌ها کند و بدن او واکنش نامناسبی نشان دهد سیستم عصبی فرد به شدت تحریک شده و حالتی از بی‌قراری را ایجاد می‌کند که بعضاً عوارض غیرقابل جبرانی خواهد داشت.»

د ر باره مصرف دارو برای کودکان بیش فعال :

داروهایی مثل داروی محرک از جمله ریتالین به دلایل نامعلوم اثرات ضد و نقیض دارند. علی‌رغم اصرار اکثراً والدین دارو را فقط باید در موارد شدید مصرف کرد این دارو ها به شرط تجویز توسط روانپزشک غالباً باعث اعتیاد نمی‌شوند و در کوتاه مدت دوسوم بیماران بهبود می‌یابند اثرات طولانی مدت درمان مشخص نیست .

شایع ترین عوارض مصرف خود سرانه قرص های ریتالین عبارتند از:

- عصبی شدن و بی خوابی
 - حالت تهوع و استفراغ
 - احساس سرگیجه و سردرد
 - تغییرات ضربان قلب و فشار خون (که معمولاً به صورت افزایش است ولی در مواردی نیز به شکل کاهش دیده می شود)
 - خارش و جوش های پوست
 - دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده
 - مصرف دایمی و اعتیاد (وابستگی)
 - بروز حالت های روان پریشی (جنون) و علایم وابستگی به ریتالین
 - بروز افسردگی پس از قطع مصرف
 - عوارض مصرف مقادیر زیاد ریتالین:
 - از دست دادن اشتها و سوء تغذیه
 - لرزش و پرش عضلات
 - تب، تشنج و سردرد
 - نامنظم شدن ضربان قلب و تنفس که در مواردی می تواند به شکل خطرناکی ادامه پیدا کند
 - تکرار حرکات و اعمال بی هدف
 - بروز حالت های پارانوئید (سوء ظن)، توهم و هذیان
 - احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست
 - مرگ (تاکنون در چند مورد سوء مصرف ریتالین منجر به مرگ شده است)
- (شایع ترین عوارض این داروها کاهش اشتها، بی خوابی، اضطراب، تحریک پذیری، شکم درد و سردرد است. اکثر این عوارض پس از چند هفته از شروع درمان از بین می روند، ولی در صورت استمرار علایم می توان دوز دارو را کاهش داد.

بسیار مهم است که به کودک، والدین و معلمین وی آموزش داده شود که گرچه با مصرف داروها علایم برطرف می شود اما این امر به معنی از بین رفتن بیماری نیست و کودک با وجود از بین رفتن علایم باید داروها را مصرف کند.

۸۰ درصد کودکانی که دارو مصرف می کنند به ادامه دارو در دوره نوجوانی و ۵۰ درصد به ادامه دارو در دوره بزرگسالی نیاز دارند. این داروها به کودک کمک می کنند تا بهتر تمرکز کند و وظایفش را کامل انجام دهد، اما نمی توانند اطلاعات وی را افزایش داده و مهارت های کودک را زیاد کنند؛ در واقع این داروها تنها به کودک کمک می کنند تا از مهارتهایش استفاده کند. با استفاده از روان درمانی در کنار مصرف این داروها می توانیم مهارت های کودک را برای حل مشکلات روزمره افزایش دهیم

دارو درمانی :

دارو درمانی باید زمانی به کار گرفته شود که مداخلات درمانی دیگر امتحان شده باشند و خانواده نتواند در آموزش کنترل کودک شرکت کند، کودک فوق‌العاده غیرقابل کنترل باشد و سابقه تیک عصبی، اختلال، روان پریشی و اختلال تفکر نداشته باشد و مهم‌تر اینکه امکان بررسی و ارزیابی تأثیرات دارو وجود داشته باشد.

درمان دارویی بیش‌فعالی

درمان اختلال بیش‌فعالی دو جنبه دارد، یک سری درمانهای دارویی که خط اول درمان محسوب می‌شوند، از این رو بهترین داروهایی که می‌توان برای اختلال ADHD تجویز کرد، داروهایی هستند که سیستم مهاری مغز را فعال می‌کنند و این داروها شامل داروی "متیل‌فندیت" یا "ریتالین" و داروی جدیدتری به نام "آتوماکستین" می‌شود.

داروهای بیش‌فعالی در دو نوبت به کودک داده شود

معمولاً کودکان دو نوبت در روز باید از این داروها استفاده کنند؛ یک نوبت برای حضور در مدرسه و یک نوبت بعدازظهر در منزل برای کنترل رفتارهای مربوط به پرتحرکی و نیز برای افزایش تمرکز و انجام تکلیف درسی به کودک داده می‌شود. تشخیص و درمان به موقع از بسیاری عواقب احتمالی اختلال بیش‌فعالی در آینده جلوگیری می‌کند. از اختلالات همراه با بیش‌فعالی می‌توان به اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس در این کودکان و نیز اختلالات یادگیری در دیکته‌نویسی، روخوانی و ریاضی اشاره کرد.

درمان دارویی

موثرترین درمان این بیماری است و اغلب سایر روش‌ها را در کنار این روش به‌عنوان درمان‌های کمکی به کار می‌برند. داروهایی که در این بیماری استفاده می‌شوند، تحت عنوان <داروهای محرک> طبقه‌بندی می‌شوند. آمفتامین و ریتالین مشهورترین داروهای این گروه هستند که آمفتامین را برای کودکان بالای سه سال و ریتالین را برای کودکان بالای شش سال به کار می‌برند. آتوموکستین داروی جدید غیرمحرکی است که با اثر بر سلول‌های عصبی موجب افزایش دوپامین می‌شود. به‌نظر می‌رسد ۷۰ درصد کودکان به این دارو پاسخ می‌دهند. داروها در افراد مختلف اثر مشابهی ندارند. برخی از افراد به یک دارو بهتر جواب می‌دهند و برخی به یک داروی دیگر. از این رو بسیار مهم است که به پزشک اجازه دهید تا با آزمایش داروهای مختلف، داروی مناسب و مناسب‌ترین دوز آن را بیابد. اگرچه این داروها در جامعه به‌عنوان محرک مورد استفاده قرار گیرند اما در مقادیر درمانی، خطری ندارند.

برخی از والدین نگرانند که کودکانشان به این داروها معتاد شوند. می‌توان به این والدین اطمینان داد که مقادیر درمانی که تحت‌نظر پزشک استفاده می‌شوند، کودکان را معتاد نمی‌کنند

راهکارهای پیشنهادی در نوع برخورد والدین با کودک بیش فعال :

۱. کودکان آینه شما هستند هر رفتاری که انجام دهید او با الگو گیری از شما همان عمل را تکرار خواهد کرد پس اگر می خواهید کودکان صدایش را بلند نکند خودتان نیز در عمل صدایتان را در حد معقول نگه دارید.
۲. احساس دست داده از رفتار او به خودتان را صادقانه به او نشان دهید مثلا اگر با کاری ناراحتان کرد این ناراحتی را پنهان نکنید بلکه به او نشان دهید که ناراحت شده اید.
۳. فرزندان را تشویق کنید، برای مثال اگر فرزند شما تکالیف خود را که قبلا به موقع انجام نمی داد اکنون درست و به موقع انجام داده به او بگوئید من از داشتن فرزندى مثل تو که تکالیفش را به وقت انجام میدهد افتخار می کنم.
۴. به آسانی جلوی کودکان زانو زده و مقابل او بنشینید بگذارید به واسطه حرفایتان توجه او به شما جلب شود نه اینکه به زور او را وادار به این امر کنید. این عمل یکی از مثبت ترین راههای ارتباطی با کودک است.
۵. به سخنان او گوش دهید، نقش یک شنونده خوب را برایش ایفا کنید با گفتن کلماتی همچون من درکت می کنم به او آرامش را هدیه دهید.
۶. به قولی که به کودکان می دهید بیش از هر قولی پایبند باشید، چون باعث شده او به شما اطمینان کند و با شما راحتتر کنار بیاید. برای مثال اگر قول داده اید بعد از تمیز کردن اتاقش او را به پارک ببرید سر قولتان باشید و این کارا انجام دهید.
۷. وسایل با ارزشی که کودکان برا بازی به آنها توجه دارد برای آنکه به آنها صدمه ای نرسد از دسترس او دور کنید در این صورت هم خودتان در آرامشیدو هم او خرابکاری نمی کند.
۸. حد و مرزی برای روابطتان با فرزند خود قائل شوید مثلا در هر کار شخصی او دخالت نکنید. دستورالعملها، درخواستها و پاسخهای منفی را تا حد امکان کم کنید تا او دچار ناهنجاری فکری و ذهنی نشود.
۹. با او بفهمانید که با داد و فریاد کاری از پیش نمی برد اگر شما به داد و فریاد او برای درخواست چیزی توجه کنید او تصور می کند که به این شیوه به آنچه می خواهد می رسد پس تمام خواست های نا معقول خود را اینگونه بیان می کند.
۱۰. خواست هایتان را راحت و صریح و با ملایمت به گونه ای مثبت با او در میان بگذارید مطمئن باشید حتما انجام خواهد داد برای مثال به جای گفتن در را باز نگذار به او بگوئید عزیزم لطفا در را ببند!
۱۱. بگذارید مسئولیت کارهایش را خود به گردن بگیرد، به این ترتیب به او کمک کرده اید تا در مقابل بر خورد با مشکلات خود تصمیم بهتری بگیرد و در قبال کاری که انجام می دهد مسئولیت پذیر باشد.
۱۲. زیاد انتقاد نکنید چون نتیجه ای جز خستگی خود را به دست نمی آورید. خواسته های خود را در قالب یک بازی ساده به او بگوئید تا او نیز حین انجام بازی به خواسته شما عمل کند.
۱۳. به او ارزش دهید و به او نشان دهید که او نیز برای شما اهمیت دارد. او را در کارهایی که از پس آنها بر میاد سهیم کنید به این صورت هم اعتماد به نفس او را به کار انداخته اید هم به شما کمک کرده و هم مسئولیت پذیری در او پرورش می یابد.
۱۴. موقعیت را فراهم کنید تا او خود از حقوقش دفاع کند چون شما همیشه کنار او نیستید که حق او را بگیرید او باید خود قادر به این کار باشد.
۱۵. لبخند را به چهره فرزندان هدیه دهید با او شوخی کنید با او بازی کنید و در بازی باعث خنده وی شوید. با یک شوخی ساده می توانید خنده را برای او به ارمغان بیاورید

گرد آوری : ملیحه سازنده (کارشناس واحد تحقیق و توسعه)

ویرایش : دکتر ملیحه پرویز (کارشناس واحد نظارت بر امور دارو و مواد مخدر)