اليقظة الدوائية

عن الدواء وأكثر

د. محمد العطار
طبيب، دكتوراة في الطب العربي
مريم سعيد العطار

ما يجب عليك معرفته كما يعتقد الأطباء
بلغة تفهمها دون دراسة الطب

اليقظة الدوائية
د. محمد العطار
مريم سعيد العطار

الطبعة الأولى: البحرين، ٢٠٢٣
ردمك: ٧-٩٨٦-٠-٩٩٩٥٨-٩٧٨
ISBN 978-99958-0-986-7

(CC BY-NC-ND 4.0)
يهتم المؤلفان بنشر ثقافة اليقظة الدوائية لهذا، يمكنك مشاركة، نسخ وتوزيع ونقل هذا الكتيب بأي شكل بموجب الشروط التالية: يجب عليك نَسب العمل لأصحابه. لا يمكنك استخدام هذا العمل لأغراض تجارية. لايمكنك تعديل هذه النسخة.

المقدمة

على الرغم من التطور المذهل للعلوم الطبية سيما علوم الصيدلة والذي غير بشكل جذري خدمات الرعاية الصحية، لعلنا أصبحنا كأفراد مجتمع أو مختصين أكثر حاجة للتيقظ الدوائي أكثر من أي وقت مضى. لا شك أن الأدوية الحديثة زادت متوسط العمر وقللت معدل الوفيات وحسنت من جودة حياة المرضى، ولكن في الوقت ذاته ليست هذه الأدوية إلا سلاح ذو حدين يجب الحذر منه تمام الحذر؛ لتصور شدة وشيوع الخطر المحدق بنا، يكفي التأمل في إحصاءات المخاطر الدوائية في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث يعاني سنوياً ٨١ مليون شخص من الأحداث الجانبية للأدوية ويتم تنويم ٢.٧ مليون منهم في المستشفيات، ويموت أسبوعياً ٢,٤٠٠ شخص بسبب الأدوية الموصوفة مما يجعل الأدوية السبب الرابع من أسباب الوفاة، ولو أضيف لها الأخطاء الدوائية أو الجرعات الزائدة أو سوء استخدام الأدوية (التعالج الذاتي) لارتفع عدد الوفيات بسبب الأدوية، للسبب الثالث.

الإحصائيات أعلاه، مستقاة مما يتم توثيقه من مخاطر الدواء، لكن الحقيقة هي أن أضعاف هذه الأعداد من الأعراض الجانبية بل حتى حالات الوفاة بسبب الدواء أو بسبب الأخطاء الطبية لا تُكتشف وبهذا تُعد الأرقام أعلاه مجرد قمة جبل الجليد من مخاطر الدواء أو كما يقال «سكان القبور هم الشهود على خطر الأدوية».

ما سبق، أعداد وإحصائيات الولايات المتحدة الأمريكية، أي أكثر البلاد دقة في رصد ورقابة الأدوية وأحد أعظمها تطوراً في مجال البحث العلمي عامة والطبي خاصة؛ فكم سيكون حجم الخطر في بلادنا؟

لتجنب وتقليل مخاطر الدواء، تشير كل الدراسات والأدلة الإرشادية لضرورة ترويج مفاهيم اليقظة الدوائية في كل المستويات، بدءاً من عامة الشعب مروراً بكافة مختصي تقديم خدمات الرعاية الصحية (ممرضين،

صيادلة، أطباء) وحتى مراكز اتخاذ القرار ورسم السياسات الصحية.

تم تأليف هذا الكتيب كمرفق ومذكرة ملخصة لدورة (اليقظة الدوائية) وليكن نصاً مستقلاً مناسباً لمن يفضل القراءة، ويتميز الكتيب بالتالي:

١. السهولة: كُتب نص الكتاب بقلم مؤلفين أحدهما طبيب مختص عمل كباحث في مجال استكشاف الدواء والثاني مؤلفة ليست لديها دراسة طبية؛ ضماناً لأن يكون الكتاب سهلاً دقيقاً ممتعاً للقارئ العام.

٢. الإيجاز: تعمد المؤلفين أن لا تتعدى مفاهيم الموضوع الواحد صفحتين من القطع الصغير تحوي أهم المفاهيم في كل موضوع من مجالات التيقظ الدوائي.

٣. الشمولية: يشمل الكتيب تقريباً كل مواضيع التيقظ الدوائي التي يجب على كل فرد معرفته، وتنفرد الدورة باهتمامٍ خاص بالتيقظ بخصوص الأعشاب الطبية.

٤. الوسائط المتعددة: لكل درس من دروس الكتيب نسخة مصورة موجودة في صفحة دورة التيقظ الدوائي والذي يمكن الوصول إليه عن طريق رمز الاستجابة السريع QR Code. كما يمكن قراءة الكتيب وفهمه حتى دون مشاهدة الدروس المصورة.

يتمنى المؤلفان أن يملأ الكتيب فراغاً في الثقافة الطبية ويحقق لقرائه الفائدة القصوى من الدواء والحد من مخاطره.

د. محمد العطار

مريم سعيد العطار

فهرس المحتويات

المقدمة	٣
آلية عمل الأدوية	٦
الأساسيات	٨
تصنيف الأدوية	٩
مراحل اليقظة الدوائية	١٠
الأحداث الجانبية	١٢
الحساسية الدوائية	١٥
الأخطاء الدوائية	١٧
الوصفة الطبية	١٩
التداخل الدوائي	٢٥
سوء استخدام الدواء	٢٧
التيقظ الدوائي أثناء فترة الحمل والرضاعة	٢٩
الاستخدام الرشيد	٣٠
اليقظة الدوائية والأعشاب الطبية	٣٢
السجل الدوائي	٣٤
جداول ببيانات الأدوية الأكثر شيوعاً	٣٦
جداول السجل الدوائي	٤٤

(١) آلية عمل الأدوية

يعمل الدواء في شبكة معقدة داخل الجسم، ويؤدي عدة أعمال ليست بالضرورة استهداف سبب المرض. بعض هذه التأثيرات مضرة تسمى بالأعراض الجانبية.

• **آلية عمل الدواء:** عمليات كيميائية حيوية أو فسيولوجية محددة ينتج من خلالها الدواء آثاره المقصودة في الجسم.

• **الهدف الأساسي من الدواء: استهداف سبب المرض، ولكن:**

١. المرض مجموعة من الأسباب التي تتحالف معاً لتؤدي لبروز المرض. الدواء لا يستهدف كل هذه الأسباب معاً بالضرورة؛ وبالتالي قد نضطر للالتزام بتناول الدواء لأن بقية أسباب المرض تبقى موجودة.

٢. الأمراض إصابات متعددة، مثال: مرض نشأ بسبب ضربة، ستؤدي لإصابات متعددة (تمزق الأوعية الدموية، كسور، تهري عضلات) كل واحدة منها لها علامات مختلفة.

٣. الأدوية ليست حكيمة:لا تنتقل مباشرة لسبب المرض؛ بل تنتشر في الجسم وتؤثر في مختلف أعضائه، أنسجته، خلاياه. بعض هذه التأثيرات مضرة تتسبب بما يسمى بالأعراض الجانبية.

مثال: الزنجبيل يحوي المئات من المواد الكيميائية كل واحد منها يقوم بأعمال متعددة في الجسم (نافع أو ضار).

• الدواء الأمثل: الأكثر تأثيراً في أسباب المرض والأقل تأثيراً على بقية أعضاء الجسم أو أنسجته أو خلاياه.

• بحسب مدارس الطب المختلفة فإن أسباب المرض هي خلل في نمط حياة المريض المتأثر بالهواء، الطعام والشراب، الحركة والسكون في البدن، الحركة والسكون في النفس، النوم واليقظة، الإحتباس والإستفراغ.

مثال: اجتماع العوامل مثل طعام غير صحي، استعداد جيني، نشاط بدني قليل، سهر، كلها عوامل قد تسبب السكري عند اجتماعها معاً.

• **أبرز أنواع الأدوية:**

١. بديل لمادة غذائية: مثل الحديد لعلاج فقر الدم.

٢. بديل لمادة حيوية: مثل الأنسولين للتحكم بمستوى السكر في الدم.

٣. منع امتصاص الجسم لمادة: مثل إزيتمايب لتقليل امتصاص الكوليسترول.

٤. تغيير عمل الخلايا: إذ يمكن تغيير عمل الخلايا:

– عبر المستقبلات –receptors– (مفاتيح الخلية): ترتبط بها الأدوية لتؤثر في عمل الخلية عن طريق تحفيز الخلية أو سدها.

– عبر القنوات –channels– (بوابات الخلية): يؤثر الدواء في عمل الخلية وبالتالي تقوم بفتح/سد القنوات فتؤثر على دخول أو خروج المواد من وإلى الخلية.

٥. تغيير تفاعل كيميائي: كتثبيط عمل الأنزيمات.

٦. تغيير عملية نقل المواد: بزيادة نقل المواد داخل الجسم.

• الخلاصة:

– آلية عمل الأدوية مختلفة.

– الدواء يؤدي عدة أعمال.

– المرض شبكة من العوامل.

(٢) الأساسيات

الدواء هو أي مادة كيميائية أو بيولوجية تؤثر في الجسم. وقد تختلف مأمونية الأدوية عن بعضها. منها ما يمكن استخدامه بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية. يقينا الاستخدام الرشيد للدواء من الآثار الضارة أو غير المقصودة؛ وتتيح لنا اليقظة الدوائية المعرفة اللازمة لذلك.

• **الدواء:** أيّ مادة مُعدّة للاستعمال في التشخيص، التسكين، العلاج، الوقاية من المرض، التأثير في بنية الجسم أو وظيفته.

• الأدوية إما أن تكون: بوصفة طبية (عادية، مراقبة، في المستشفيات فقط)، أو دون وصفة طبية (مكملات غذائية).

• للدواء ثلاثة اسماء: كيميائي، عام(جنيسي)، تجاري.

• **الجرعة:** مقدار المادة الفعالة في الشكل الدوائي.

• الجرعة ليست القوة: قد تكون المادة الفعالة (أ) ذات تأثير أكبر من المادة الفعالة (ب) وبجرعة أقل .

• الأشكال الدوائية متعددة مثل: قرص، كبسول، شراب، حقن، تحاميل، مرهم، كريم، غسول، شامبو، لاصق، علكة، بخاخ، أعشاب (زيوت، أوراق وزهور مجففة).

• لتناول الدواء يجب الالتفات: لمقدار الجرعة، تواتر التناول (مثال: كل ثمان ساعات)، وضع التناول(مثال: قبل الغذاء)، وقت التناول(مثال: قبل النوم).

• **الاستخدام الرشيد يكون باليقظة الدوائية؛ وذلك بمعرفة:**

- دواعي الاستعمال
- الأعراض الجانبية
- الحساسية الدوائية
- الأخطاء الدوائية
- سوء الاستخدام
- الأمن الدوائي في الحالات الخاصة
- التكلفة الاقتصادية /الفائدة

(٣) تصنيف الأدوية

المعرفة بتصنيف الأدوية تمكنك من تقليل احتمالية التداخلات الدوائية وبالتالي تجنب بروز الأحداث الجانبية غير المرغوب فيها.

• يمكن تصنيف الأدوية بناءً على خصائص معينة مثل تركيبها الكيميائي أو استخدامها العلاجي أو طريقة عملها أو التأثيرات الدوائية.

• **التصنيفات متعددة جداً، أبرزها:**

١. التركيب الكيميائي: يهم المختصين بمجال استكشاف الدواء.

٢. الاستخدام العلاجي: مثل الأدوية المسكنة للألم، الخافضة للحرارة، الخافضة لضغط الدم..

٣. آلية العمل: مؤثرة على مستقبلات معينة..

٤. طريقة التناول والاستخدام: عن طريق الفم، الحقن..

٥. وضع الرقابة: بوصفة أو بدون وصفة طبية..

٦. حسب الأمن في فترة الحمل.

٧. حسب القابلية في التسبب على الإدمان.

٨. مدة الأثر: طويلة أو قصيرة المدة.

٩. مستحضر بيولوجي أو كيميائي.

١٠. وسع الطيف: غالباً للمضادات الحيوية، هل يؤثر الدواء على نوع واحد من البكتيريا أم تأثيره متعدد على مجموعة واسعة من البكتيريا.

١١. الاستقلاب والترشح: كيف يتعامل الجسم مع الدواء ويتخلص منه.

١٢. الخط العلاجي: إذا وجد مانع علاجي لدواء معين، ماهو الخط العلاجي الآخر له.

١٣. مفردة أو مركبة: مادة مؤثرة واحدة أو عدة مواد مؤثرة.

• مثال: الأسبرين، الباراسيتامول، الإيبوبروفين كلها مسكنات ألم تعمل على مثبطات كوكس (COX inhibitors)، مع ذلك تتفاوت درجة أمنها في فترة الحمل.

(٤) مراحل اليقظة الدوائية

لاحظ الانسان خصائص النباتات وتأثيرها منذ القدم؛ فقام بتصنيف أمنها الغذائي والدوائي. تقوم منظمة الغذاء والدواء اليوم بترخيص الدواء بعد التحقق من مأمونيته وفعاليته عبر الدراسات والأبحاث العلمية.

• تاريخيا صنف الأمن الدوائي لغذاء مطلق، غذاء دوائي، دواء غذائي، دواء مطلق.

• **تطور التصنيف في الطب العربي لاحقا ليكون:**

الدرجة ٠: مماثل للبدن، لا يغير أفعال البدن.

الدرجة ١: القليل منه لا يغير أفعال البدن، الكثير أو التكرار يغير قليلاً دون ضرر.

الدرجة ٢: القليل منه يؤثر في أفعال البدن، الكثير أو المكرر غير ضار.

الدرجة ٣: مضر لكن غير مهلك.

الدرجة ٤: ضرر عظيم يصل للهلاك.

• تؤثر الأعشاب في البدن؛ بالتالي تعتبر أدوية يمكن تصنيف أمنها الدوائي.

• **مراحل اليقظة الدوائية:** المعرفة بمراحل اكتشاف الدواء بدءاً من مصدر انتاج الدواء مروراً بالفحوص المخبرية والاختبارات الحيوانية نهاية بالدراسات السريرية بمراحلها الأربع:

المرحلة ١: يجب توفر ترخيص من قبل لجان الأخلاق الطبية، يقوم بها طبيب باحث على ١٠-٢٠ مريض متطوع مجاناً مع توفر فحوص لسلامة المريض وتقييم لإدعاء العلاج والسلامة.

المرحلة ٢: في هذه المرحلة يتم التحقق من الكفاءة العلاجية للجرعة المحددة، يقوم بها طبيب باحث على ١٠٠ مريض متطوع لمدة أطول،

تشمل فحوص السلامة كذلك.

المرحلة ٣: دراسة الكفاءة البيولوجية والآثار النادرة وذلك يتطلب عدد أكبر من المشاركين؛ ١٠٠٠ مريض متطوع وبأعمار وأجناس مختلفة؛ قد تشارك فيها عدة دول لتكلفتها الباهضة. في حال اثبات صحة ادعاء العلاج ومأمونية الدواء يتم ترخيصه من قبل منظمات إدارة الغذاء والدواء.

المرحلة ٤: مرحلة انتاج الدواء وتسويقه؛ في هذه المرحلة قد يتم اكتشاف استخدامات جديدة للدواء؛ أو ظهور مخاطر مجهولة لم يتم اكتشافها خلال الدراسات في المراحل السابقة.

• دور المريض في التيقظ يكون في المرحلة الرابعة (بعد تسويق الدواء): التبليغ عن ظهور الأعراض والمخاطر.

• دواعي استعمال الدواء قد تكون:

–استخدامات مصرحة: أي معتمدة من قبل إدارة الغذاء والدواء لحالة طبية معينة. بالنسبة للأعشاب الطبية تعتمد لجنة E الألمانية الاستخدامات المصرحة للتعالج بالأعشاب.

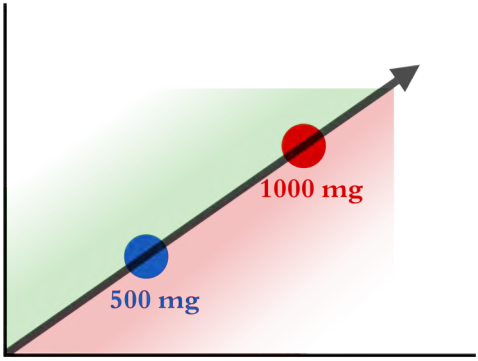
–استخدامات غير مصرحة: تكون غير معتمدة من إدارة الغذاء والدواء، ولكن يمكن وصفها من قبل الطبيب بناءً على دراسات علمية.

(٥) الأحداث الجانبية

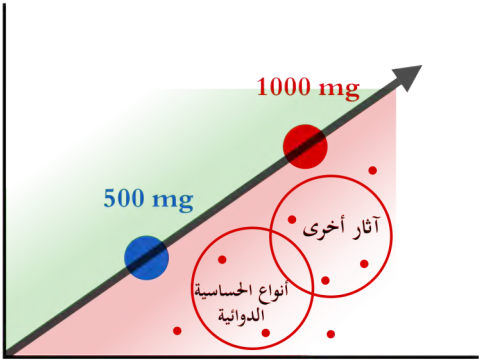
الأعراض الجانبية للدواء قد تكون إيجابية تساهم في اكتشاف استخدامات جديدة، أو سلبية تعرض المريض للخطر. وهي تشمل ست أنواع: الزيادة، الغريب، المزمن، المتأخر، قطع العلاج، فشل العلاج.

• **الأعراض الجانبية:** عمل الدواء في الجسم.
• قد تكون إيجابية أحيانا.
• الأعراض الجانبية السلبية تعتبر السبب الرابع للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية.
• نسبة الشيوع غير معروف؛ لاختلاف شدة الأعراض التي تتراوح بين أعراض خفيفة إلى شديدة وحتى الوفاة.
• الأكثر عرضة هم: كبار السن، الأطفال، المصابين بالأمراض المزمنة، المرضى ممن يستخدم العديد من الأدوية.
• **أمور يجب الانتباه لها لتقييم الحالة:**
سرعة البروز: طارئ، سريع، متأخر.
الشدة: خفيف، متوسط، خطير.
الشيوع: نادر، شائع.
• تقدمة المعرفة بحسب تسمية الطب العربي أو ما يُعرف اليوم بالـ (Prognosis): المعرفة المسبقة لسير المرض أو التداوي وما قد يتعرض له المريض وما ينبغي له من تدابير.
• **بالنسبة للدواء من المهم معرفة:**
– الأعراض الدوائية الشائعة أو الخطرة – أدوية ممنوعة النسيان
– اسم الدواء وتصنيف الدواء – تاريخ بدء الاستخدام
• معرفة المريض بوقت بروز العرض السريري مع وقت بدء استخدامه للدواء يساعد مقدم الرعاية الصحية في تشخيص الحالة لتقديم العلاج الأنسب للمريض.

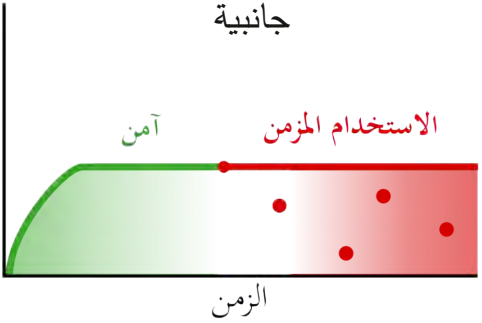
الزيادة (Augmenting): زيادة الجرعة تسبب أعراضاً جانبية



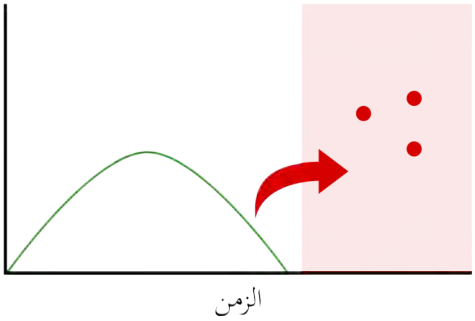
الغريب (Bizarre): أثر غير متوقع



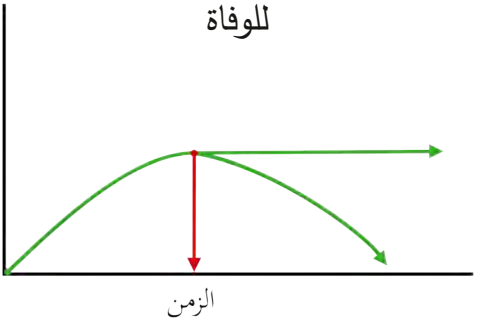
المزمن (Chronic): الاستخدام المتكرر لمدة طويلة قد يسبب أعراضاً جانبية



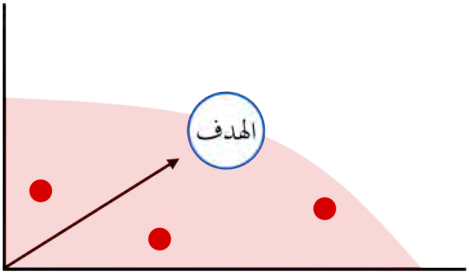
المتأخر (Delayed): يظهر بعد أشهر أو عدة سنوات



قطع العلاج: (End of Treatment): قطع الدواء المفاجئ قد يؤدي للوفاة



فشل العلاج (Failure): عدم تحقق الهدف من التناول



(٦) الحساسية الدوائية

التحسس الدوائي هو أحد أنواع الأعراض الجانبية؛ إذ يتعلق برد فعل الجهاز المناعي تجاه الدواء. العلامات السريرية له مختلفة ومتفاوتة.

- **التحسس الدوائي:** رد فعل الجهاز المناعي على المادة الدوائية.
- علاماته متنوعة ومتعددة، بعضها قاتل.
- حجم المشكلة غير معروف؛ لاختلاف العلامات السريرية المتفاوتة.
- تشير بعض الدراسات لتعرض ٥-١٠% من المجتمع للتحسس الدوائي مرة في حياتهم على الأقل.
- قد تظهر العلامات فورا أو بعد أشهر من تناول الدواء.
- العوامل المؤثرة: الجينات، الحساسيات السابقة، بعض الأمراض.
- من المهم معرفة تاريخ بداية تناول الدواء، والأعراض الجانبية؛ لأن التحسس الدوائي متنوع زمنياً، وشدةً، كما تتفاوت العلامات السريرية بالنسبة للأدوية والأفراد المختلفين.
- تقدمة المعرفة، والسجل الدوائي الخاص بك يساعدانك في الوقاية من الأخطار، وكذلك يساعد الطبيب في تقديم خدمة أكثر أماناً.
- **أنواع الحساسية الدوائية:**

النوع	الآلية	أمثلة للأعراض
الفوري	يرتبط الدواء بالأجسام المضادة للجهاز المناعي ← انفجار← تتفعل صفارات الإنذار للجهاز المناعي← استدعاء الجنود← إفراز المواد الالتهابية متى: بعد دقائق-ساعات من تناول الدواء	مختلفة بحسب الدواء. هبوط ضغط الدم حكة، طفح جلدي قيء، إسهال، زيادة رشح الأنف، سعال، ضيق تنفس، قد يكون قاتل

النوع	الآلية	أمثلة للأعراض
سام الخلايا	يرتبط الدواء بالخلية (كرهينة) ← يعتبر الجهاز المناعي الدواء عدو ←يقصف الخلية الرهينة والدواء بالأسلحة← موت الخلية متى: متنوع عاجل-مزمن	موت كريات الدم الحمراء يؤدي للتعب، اصفرار اللون، بول غامق
التحسس المتأخر	يلتصق الدواء بالخلية (كجاسوس)← تتعرف عليه الخلايا القيادية فقط متى: يظهر بعد ساعات-أسابيع	التهاب الجلد: كالحكة، الطفح الجلدي التهاب الأنسجة المخاطية (الفم)
المشابه لمرض المصل	يلتصق الدواء بالجسم المضاد←يشكل معه مركب معقد ←يتحرك في الدورة الدموية ← يعتبره الجهاز المناعي عدو← يسبب زعزعة للسلم الاجتماعي (فتنة في البدن)← تفعيل النظام المناعي وظهور علامات الالتهاب متى: أسبوع-أسبوعين	حمى، تعب، آلام المفاصل، التهاب الغدد اللمفاوية، طفح جلدي
متلازمة فرط التحسس الدوائي	نفس الآلية السابقة مركب معقد يتحرك في الجسم ← يعتبره كامل الجسم عدو←حرب أهلية← إصابة العديد من الأعضاء (قلب، كبد، كلية..) متى: أيام-عدة أشهر	قاتل

(٧) الأخطاء الدوائية

قد تحدث الأخطاء الدوائية من قبل الممارس الصحي أو المريض أو أحد أفراد عائلته. ويمكن الوقاية من هذه الأخطاء باليقظة الدوائية لكل مرحلة من مراحل صرف الدواء.

• **الخطأ الدوائي:** أيّ حدث دوائي أو سوء استخدام يمكن الوقاية منه؛ حينما يكون الدواء في حوزة الممارس الصحي أو المريض.

• يُمكن وصف الأخطاء الدوائية بنموذج الجبنة السويسرية إذ يستخدم النموذج في العديد من المجالات لتحليل المخاطر وإدارتها والوقاية منها. ففي حين تتوفر العديد من الحواجز بين المخاطر والحوادث إلا أنه توجد عيوب في كل طبقة، وفي حال تجاوزها تزداد نسبة حصول الحوادث. كذلك الأخطاء الدوائية يمكن أن تحدث في عدة مراحل بدءاً من الفحص السريري مروراً بصرف الدواء وحتى استخدامه.

• **تصنيف الخطأ الدوائي:**

– محتملة: أدوية تحمل بطبيعتها مخاطر، حق وواجب المريض معرفة مخاطر الأدوية التي يتناولها.

– تحصل في الواقع: بسبب ممارسات خاطئة؛ ١١% من حوادث المستشفيات ناشئة من أخطاء دوائية.

• **الأخطاء الدوائية قد تحدث عند:**

١. **الطبيب، للأسباب التالية:**

– ضعف التعليم، التدريب.

– الإرهاق والتعب (ضغط العمل).

– القلق والتوتر (لعوامل خارجية: اجتماعية، اقتصادية..).

– ضعف التواصل بين الفريق الطبي. مثال: حينما يصف طبيب دواء دون علمه بالأدوية التي يتعاطاها المريض بوصفة طبية من طبيب آخر

قد يحدث تداخل دوائي.

– عدم اتباع المعايير اللازمة كخصوصية المرضى أو مكان الاستشارة الطبية. مثال: كثرة طرق الباب من قبل المرضى أو كثرة المرافقين مع المريض.

– خلل في التشخيص المبني على الفحص السريري وأخذ السيرة المرضية.

– نقص المعلومات؛ كالأدوية التي يستخدمها المريض أو الحساسية الدوائية التي يعاني منها.

– الخط غير الواضح.

• ٧% من الأخطاء الدوائية يرتكبها الأطباء؛ و٩٣% من الأخطاء تحدث في مراحل لاحقة يجب الانتباه لها، وهي:

٢. **الصيدلي:** مثلاً خطأ في قراءة الوصفة، أو صرف دواء أو جرعة خاطئين، أو كتابة تعليمات خاطئة؛ من الأفضل التحقق من وصفة الطبيب والدواء الذي صرفه الصيدلي.

٣. **الممرض:** تحدث بعض الأخطاء الدوائية حينما يستبدل المريض سريره بسرير مريض آخر دون ابلاغ الممرض، لأن الممرض سيصرف للمريض دواء المريض الثاني.

٤. **على المريض و عائلته الانتباه للإرشادات التالية:**

– قبل تناول الدواء تحقق من اسم المريض والدواء.

– قد يخلط أحد أفراد العائلة الأدوية في ظرف أو علبة واحدة؛ لهذا لا تعتمد على بيانات الملصق أو العلبة.

• السجل الدوائي يقلل من احتمالية حدوث خطأ دوائي، حيث يفيد الطبيب في تجنب صرف دواء يسبب تداخل دوائي؛ وكذلك أفراد العائلة في تجنب خلط الأدوية فيما بينهم.

(٨) الوصفة الطبية

القراءة الخاطئة للوصفة الطبية قد تسبب خطأ دوائياً؛ تعلم المريض قراءة الوصفة الدوائية تمكنه من اليقظة الدوائية وتجنبه المخاطر؛ كما تعتبر الوصفة مرجعاً لفهم طريقة استخدام الدواء.

• **الوصفة الطبية:** أمر أو تعليمات مكتوبة من أخصائي رعاية صحية إلى مقدم رعاية صحية آخر.

• تحدد الوصفة الطبية الدواء والجرعة وأي تفاصيل ضرورية للاستخدام الآمن والمناسب.

• تحتوي على كلٍ من بيانات: المريض، مقدم الرعاية الصحية، الوصفة (كتاريخ تحريرها)، الدواء.

• **من المهم معرفة قراءة بيانات الأدوية واختصاراتها وهي تحتوي:**

- اسم الدواء
- جرعة الدواء
- إرشادات الاستخدام
- شكل الدواء
- العدد
- عدد مرات استخدام الوصفة

• يوصى بكتابة الاسم الجنيسي للدواء؛ ليتوفر للمريض الخيارات المختلفة من مستحضرات شركات الأدوية.

• من الضروري التأكد من كمية الدواء المتوفرة لديك وكم سيكفيك من الوقت؛ لأنه قد تطرأ ظروف كالسفر عليك الاستعداد لها.

• **أهم الاختصارات التي يتوجب عليك معرفتها هي:**

- شكل الدواء
- وحدة قياس الجرعة
- طريقة الإعداد والاستعمال
- تواتر الاستعمال

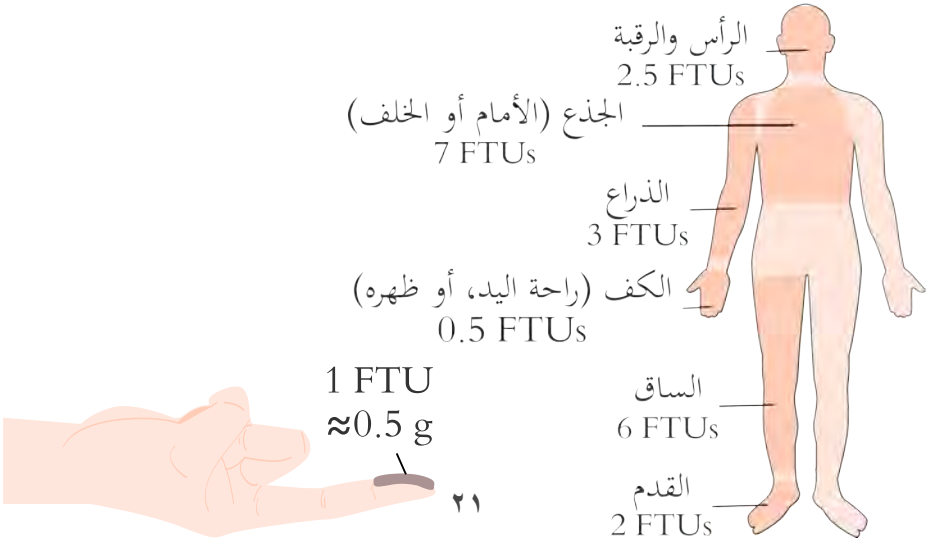
الجدول (١). اختصارات الشكل الدوائي

الاختصار	الأصل اللاتيني	بالإنجليزية	بالعربية
Amp	-	Ampulla	حقنة
Aq	Aqua	Water	ماء
Cap	Capsula	Capsule	كبسولة
Cr,Cm, crm	Cremor	Cream	كريم
D.t	Dentifricium	Toothpaste	معجون الأسنان
Elix	Elixir	Elixir	إكسير
Insuff	Insufflatio	Insufflation	تنفسية
Liq	Liquor	Liquid	سائل
Lot	Lotio	Lotion	لوشن
Pulv	Pulvis	Powder	مسحوق
Sol, soln	Solutio	Solution	محلول
Supp	Suppositorium	Suppository	تحميلة
Susp	Suspensio	Suspension	محلول (فيه مواد معلقة)
SR, XR, XL	-	Slow/Extended Release	جرعة بطيئة التحرر
Syr	Syrupus	Syrup	شراب
Tab	Tabuletta	Tablet	قرص
Ung, Oint	Unguentum	Ointment	مرهم

الجدول (٢). اختصارات وحدات قياس الجرعة

الاختصار	بالانجليزية	بالعربية
FTU	Fingertip unit	وحدة قياس طرف الإصبع
G أو g أو Gm	gram	جرام
Gtt	Drop(S)	قطرة
kg	kilogram	كيلوجرام
L أو l	liter	لتر
Mcg أو µg	microgram	مايكروجرام
mg	milligram	مليجرام
mL أو ml	milliliter	ملليلتر
Tbs أو T	Tablespoon	ملعقة طعام
Tsp أو T	Teaspoon	ملعقة شاي

وحدة قياس طرف الإصبع: وحدة خاصة لقياس كمية المرهم أو الكريم، تختلف الكمية للأطفال حسب العمر.



الجدول (٣). اختصارات طريقة الاستخدام

الاختصار	بالانجليزية	بالعربية
متى؟		
A.C.	Before Food, Meals	قبل الوجبة، الطعام
P.C.	After Food, Meals	بعد الوجبة، الطعام
ATC	Around The Clock	على مدار الساعة
A.M.	Morning	صباحاً
P.M.	Evening	مساءً
H.S.	At Bedtime	عند النوم
WA	While Awake	عند الاستيقاظ
PRN أو P.R.N.	as needed	حسب الحاجة
q.s.	as much as is needed	حسب الحاجة
stat	immediately	فوراً
كيف؟		
Per Neb	By Nebulizer	جهاز البخار للتنفس
NAS	Nasal spary	بخاخ أنف
P.O.	By Mouth	فموي
S.L.	Sublingually	تحت اللسان
P.R.	Rectally	شرجي
P.V.	Vaginally	مهبلي
Top.	Topically	موضعي

الاختصار	بالانجليزية	بالعربية
الحقن		
IM	Intramuscular	حقن عضلي
IV	Intravenous	حقن وريدي
IVP	Intravenous Push	حقن وريدي
SC أو SQ	Subcutaneously	تحت الجلد
الموضع		
Aa	Affected Area	المنطقة المصابة
A.D.	Right Ear	الأذن اليمنى
A.S.	Left Ear	الأذن اليسرى
A.U.	Each Ear	كلا الأذنين
O.D.	Right Eye	العين اليمنى
O.S.	Left Eye	العين اليسرى
O.U.	Each Eye	كلا العينين

الجدول (٤). اختصارات طريقة الإعداد

الاختصار	بالانجليزية	بالعربية
Ad	To, Up To	حتى
Aq. Ad	Add Water Up To	أضف الماء حتى
Q.S.	A Sufficient Quantity	كمية كافية
Q.S. Ad	Add A Sufficient Quantity	أضف كمية كافية

الجدول (٥). اختصارات تواتر الاستعمال

الاختصار	بالانجليزية	بالعربية
H أو °	Hour	الساعة
Q	Each, Every	كل
Q.H.	Every hour	كل ساعة
Q.D. أو QD	Every day	يومياً
Q.I.D. أو QiD أو Q6h	Four times a day	أربع مرات في اليوم
T.I.D. أو Tid أو Q8h	Three times a day	ثلاث مرات في اليوم
B.I.D. أو Bid أو Q12h	Twice A Day	مرتين يوميا
Q.O.D. أو Qod	Every other day	مرة كل يومين
B.I.W. أو Biw	Twice A Week	مرتين اسبوعيا
T.I.W. أو Tiw	Three Times A Week	ثلاث مرات اسبوعيا

(٩) التداخل الدوائي

لا تتفاعل الأدوية فيما بينها فحسب؛ بل كذلك بين الأغذية التي نتناولها، أو الأمراض التي نتعرض لها؛ قد يؤدي الأمر لتداخلات دوائية تسبب كوارث صحية كالأعراض الجانبية، تشوهات الأجنة، أو الموت.

• **التداخل الدوائي:** تفاعل اثنان أو أكثر من الأدوية أو المواد مع بعضها، مما قد يؤثر على فعاليتها أو يتسبب في أحداث جانبية.

• **يمكن تصنيف التداخل الدوائي إلى:**

• **تصنيف (١): التداخل؛ ويكون بين:**

– دواء + دواء – دواء + غذاء

– دواء + مستحضر عشبي – دواء + حالة صحية/فحص طبي

• **تصنيف (٢): آلية التفاعل:**

تفاعل ديناميكي: عقارين أو أكثر لهما تأثيرات متشابهة أو متضاربة على الجسم، تحدث استجابة معززة أو متناقصة.

مثال: تناول العقارين ميتوبرولول وبروبرانولول: العقارين ينتميان لتصنيف دوائي واحد حيث يرتبطان بنفس المستقبلات في الجسم؛ يؤدي تناول الدوائين معاً لزيادة التأثير الدوائي في الجسم مما يؤدي لانخفاض عدد دقات القلب وبالتالي انخفاض ضغط الدم.

تفاعل حركي: تغييرات في حركة الدواء في الجسم؛ من خلال تأثير عقار على عقار آخر في آلية امتصاصه، أو توزيعه، أو إفرازه من الجسم.

مثال: تناول فاكهة الجريب فروت وعقار السيمفاستاتين؛ بينهما تداخل دوائي حيث تؤثر فاكهة الجريب فروت في تعامل الجسم مع العقار مما يؤدي لزيادة المادة الفعالة، وقد يؤدي لتسمم الستاتين.

• **العواقب:**

– زيادة الأحداث الجانبية.

– خفض فعالية الدواء: قد يؤدي لفشل العلاج.
– زيادة سمية الدواء: بسبب زيادة تركيز الدواء أو تراكمه في الجسم.

• **العوامل المؤثرة في التداخلات الدوائية:**

– اختلافات فردية.
– تعدد الأدوية: كلما زادت زادت احتمالية حدوث التداخل؛ خصوصاً إذا وصفها أكثر من طبيب (قد يجهل بقائمة الأدوية التي تتناولها).
– العلاج الذاتي: من الضروري إبلاغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن جميع المواد التي تتناولها بما في ذلك الأدوية العشبية.

• **تختلف شدة التداخلات الدوائية وبالتالي يختلف مقدار ضررها، وتصنف إلى:**

A: لا يوجد تداخل معروف.
B: تداخل معروف، ليس له ضرر.
C: تداخل ضعيف الاحتمال، المتابعة فقط.
D: احتمال حدوث متوسط، تعديل الجرعة أو موعد التناول.
X: وقف أحد الدوائين فوراً.

• **يمكن تقليل مخاطر التداخل الدوائي عن طريق:**

– الثقافة الدوائية والتيقظ الدوائي.
– امتلاك سجل دوائي خاص بك.
– اطلاع مقدم الرعاية الصحية بسجلك الدوائي في كل مراجعة.
– قراءة نشرة الأدوية المرفقة مع كل دواء؛ والانتباه للتداخلات الدوائية التي قد تحدث كالحمل أو مواد مثل التبغ والكحول.
– التحقق الدوري لكل دواء جديد يُضاف لسجلك الدوائي.

• تتوفر العديد من المواقع الإلكترونية التي توفر خدمة فحص التداخل الدوائي؛ يمكنك البحث باستخدام الكلمات المفتاحية (Drug Interactions Checker)، أو بمسح رمز الاستجابة السريع في بداية الدرس.

(١٠) سوء استخدام الدواء

يؤدي سوء استخدام الدواء لإهمال الأعراض المرضية البسيطة (الصداع كمثال) دون تشخيص طبي لأصل المشكلة مما يعني تفاقم الأمراض التي قد يصعب علاجها لاحقاً؛ وقد تؤدي للوفاة.

• **سوء استخدام الدواء:** سوء الاستخدام (لغير الهدف العلاجي)، أو الاستخدام بخلاف الجرعة أو المدة الموصى بها.

• **المشكلة شائعة اجتماعياً، على سبيل المثال:**

– استخدام الشاي الأخضر للتخسيس: يسبب مشاكل للجهاز الهضمي.

– استخدام مسكنات الألم بشكل مفرط (مثل الأوكسيكودون): تصنف كمواد أفيونية (مخدرة).

– استخدام المهدئات كأدوية منومة (مثل البنزوديازيبينات): مصممة للاستخدام قصير المدة.

– استخدام المنشطات (مثل الريتالين) كمنشط لفترة الامتحانات: مصمم لعلاج فرط الحركة.

– الاستخدام المفرط للباراسيتامول: الدواء الأكثر مبيعاً في بعض الدول، والسبب الأول للفشل الكبدي عند الأطفال.

– قطع العلاج بالمضاد الحيوي بخلاف المدة المحددة: قد يسبب مقاومة بكتيرية.

– استخدام المضاد الحيوي لعلاج الزكام: موت البكتيريا المفيدة في الجسم، كما يسبب مقاومة بكتيرية.

• **يتراوح سوء استخدام الأدوية بين فئات عديدة كالشباب، أو المدمنين، وحتى المبتلون بحالات نفسية، قد تكون الدوافع:**

– للشعور بالرضا/الانتشاء
– لتخفيف التوتر
– لتجربة التأثيرات العقلية للمادة
– لتقليل الشهية

– القبول من قبل الأقران والأصدقاء – لزيادة اليقظة
– تحسين التركيز والأداء المدرسي أو العمل – لتخفيف الآلام
– للحفاظ على الإدمان ومنع متلازمة الحرمان

• **أسباب سوء استخدام الدواء قد تكون بسبب:**

– تعدد الأدوية والإفراط في وصفها.
– قلة الوعي العام.
– عوامل ثقافية: تأثير وسائل الاعلام، تطبيع تعاطي الأدوية، هوس السرعة والسهولة.
– استخدام وصفات سابقة للآخرين.
– معتقدات باطلة: مأمونية الأعشاب الطبية، مأمونية استخدام الأدوية التي تباع دون وصفة؛ والواقع كلاهما قد يسبب أحداثا جانبية.
– عدم قراءة النشرة المرفقة مع الدواء والتساهل في استخدامه.

• **العواقب:**

– الإدمان – إهمال علاج المرض
– زيادة الأحداث الجانبية –الإصابة بأمراض جديدة
– أضرار اجتماعية: كالمقاومة البكتيرية، أو الأضرار الاقتصادية

• **أسباب سوء استخدام الأعشاب الطبية:**

– الاعتقاد أنها آمنة – متوفرة ومتاحة
– الإعلان عنها غير ممنوع – متوافقة مع الثقافة
– قلة الرقابة وضعف الترخيص، وبالتالي ضعف جودة الإنتاج

• **لتقليل مخاطر سوء استخدام الأعشاب الطبية:**

– تأهيل مقدمي الرعاية الصحية بشأن المستحضرات العشبية (اجتياز مقررات دراسية).
– الوعي الذاتي: بفحص مصدر المعلومات ودقتها.
– تفعيل أنظمة الرقابة والتقنين.

(١١) التيقظ الدوائي أثناء فترة الحمل والرضاعة

تتعامل أبدان الأطفال والأجنة بشكل مختلف مع الأدوية عن البالغين، كما لا تتوفر الدراسات الكافية في مجال الأمن الدوائي عليهم؛ وعليه تنشأ قاعدة ضرورة الحذر في استخدام الأدوية في فترة الحمل والرضاعة. يُصنف الأمن الدوائي في فترة الحمل أو الرضاعة بحسب دراسات إنسانية أو حيوانية.

- **القاعدة العامة(١):** الدواء الآمن للبالغ ليس بالضرورة آمن للجنين.
- **القاعدة العامة(٢):** تجنب الأدوية إلا عند الضرورة لنقص الدراسات في مجال الأمن الدوائي على الأجنة.
- **تصنيف الأمن الدوائي في فترة الحمل والرضاعة:**

A. آمن أثناء الحمل، بحسب دراسات إنسانية، مثال: حمض الفوليك.

B. آمن أثناء الحمل، بحسب دراسات حيوانية، مثال: الأنسولين.

C. أعراض أثناء حمل الحيوان، دون دراسات إنسانية. يستخدم بقرار طبي.

D. أعراض حمل إنسانية، يستخدم بقرار طبي.

X. أعراض حمل إنسانية شديدة. منع استخدام، مثال: فيتامين A.

- الأعشاب الطبية أدوية يجب الحذر منها كالأدوية المصنعة.
- الدراسات نادرة في مجال مأمونية الأعشاب الطبية، كما يجب استشارة المختص عند استخدامها.
- **السجل الدوائي يساعدك في:**

– التخطيط لحمل آمن: بعض الأدوية يجب قطعها قبل الحمل بأشهر.

– اليقظة الدوائية: بتسجيل مأمونية الأدوية المتناولة.

– المراجعة الفورية للأدوية عند الحمل، وبالتالي تقليل المخاطر.

– استشارة المختص لمراجعة الأدوية واتخاذ القرار الأنسب.

(١٢) الاستخدام الرشيد

يحقق الاستخدام الرشيد الحد الأعلى لرفاه المستخدم وسلامة المجتمع.

• **الاستخدام الرشيد:** الاستخدام المناسب والمسؤول للأدوية، مع مراعاة: أفضل البراهين المتاحة، والتوافق مع احتياجات المريض.

• **مفاهيم مهمة:**

– الاستخدام المناسب للمريض: مراعاة عمره، وضعه الصحي، الخ.

– الاستخدام المسؤول: وصفة طبية مسؤولة، الحذر من الاستخدام أو القطع دون استشارة.

– الاستخدام الأمثل: لتحقيق التوازن بين الفوائد بأقل المخاطر.

– حذف التكلفة غير الضرورية: بعيداً عن الأوهام، الإعلام، التسويق.

• الهدف: تحقيق الحد الأعلى لرفاه المستخدم وسلامة المجتمع.

• لتحقيق الاستخدام الرشيد للأدوية تبرز ضرورة التيقظ الدوائي، **بمعرفة كلاً من التالي:** دواعي الاستعمال، الأعراض الجانبية، الحساسية الدوائية، الأخطاء الدوائية، سوء الاستخدام، الأمن الدوائي في الحالات الخاصة (كبار السن، الأطفال، الحمل والرضاعة، الأمراض)، التكلفة الاقتصادية مقابل الفائدة.

• تتوفر الأدوية بالاسمَيّن الجنيسي والتجاري مع أن لها نفس المادة الفعالة بأشكال وأسعار مختلفة، وقد تختلف جودة المواد الأولية والمواد المضافة بشكل طفيف بحسب الشركة المنتجة؛ وعليه يتم توصية الأطباء بوصف الدواء باسمه الجنيسي؛ لإتاحة اختيار الدواء الأنسب للمريض. مثال: قد يكون فرق التأثير بين الدوائين (أ) و (ب) ١٠%، ولكن من الأفضل للمريض اختيار الدواء الأرخص لأسباب مالية، وبالتالي يتاح للمريض توفير المال والحصول على تغذية أفضل، تجنب القلق المالي، وغيرها.

• الاستخدام الرشيد للدواء يعني أن للمريض الحق في اختيار العلاج؛ بمعرفة كل الخيارات المتاحة؛ وبالتالي: على المختصين احترام حق المريض

في اتخاذ خياره بعد تزويده بالمعلومات الكافية بشأن كل خيارات العلاج المتاحة. وكذلك عدم اكراه المريض أو التأثير عليه بشأن خياراته بشكل غير مبرر.

• العلاج يمكن أن يكون: تغيير نمط الحياة، أو علاج دوائي، أو علاج بمكملات غذائية وعلاجات عشبية، أو جراحة.

• من حقك كمريض معرفة كافة التفاصيل من منافع (نسبة نجاح العلاج)، ومضار (نسبة الخطر)، وتكلفة كل خيار.

• من حقك التساؤل أيضا: عن مدى ضرورة العلاج؟ ولأي درجة هو مفيد بالنسبة لك؟ ما أدلة صحة الإدعاء؟ هل يستحق السعر الذي يُباع به؟ وما هي البدائل الأخرى المتاحة لك؟

• يُعتبر الالتزام بالعلاج أحد التحديات التي يواجهها المرضى والتي تعيقهم عن الاستخدام الرشيد للأدوية. **من أسباب عزوف المرضى عن الالتزام بالعلاج هي:** تعقيد نظام العلاج، الآثار الجانبية، النسيان، عدم فهم العلاج وضرورته، عوامل اجتماعية واقتصادية.

• **حلول المشاكل المذكورة آنفاً:** أن تكتب التعليمات بشكل واضح ومفهوم، مناقشة مخاوف المريض واعلامه بحلول لتجنب المخاطر، تبسيط العلاج، خلق علاقة ودية بين المريض والطبيب، توفير أدوات تذكر المريض بأوقات تناول الدواء مثل تطبيقات الهاتف أو استخدام منظمات الحبوب، توفر نظام للإبلاغ عن أي مشاكل.

• **التخزين السليم:** بشكل عام في مكان بارد وجاف بعيدًا عن أشعة الشمس (تتطلب بعض الأدوية درجات حرارة معينة)، بعيد عن متناول الأطفال والحيوانات، ولتجنب الأخطاء الدوائية: يجب الاحتفاظ بالأدوية في عبواتها الأصلية مع ملصقات فيها اسم المريض، مع التأكيد على التخلص من الأدوية منتهية الصلاحية أو غير المستخدمة.

• **التخلص السليم:** يجب إزالة البيانات الشخصية، تجنب الرمي في المرحاض، خلط الدواء بمادة غير محبوبة (ثفل) ووضعها في أكياس مغلقة.

(١٣) اليقظة الدوائية والأعشاب الطبية

الأعشاب الطبية أدوية، وهي على عكس الشائع عنها لا تخلو من المخاطر، يمكننا التيقظ الدوائي من تجنب الأضرار المحتملة للأعشاب الطبية.

• أهمية الأدوية العشبية: تستخدم بشكل رائج، وهي من أدوات العلاج في المدارس الطبية (العربي، الهندي، الصيني، الرائج)، وهي سوق نامية.

• هل هي مفيدة؟ وهل يمكن أن تحل محل الأدوية الرائجة؟

لا يمكن انكار أثرها على وظائف الجسم (بالنفع أو الضرر)، كما توجد مئات الآلاف من الدراسات السريرية المحكمة عن آثارها العلاجية. وأحياناً يكون أثرها العلاجي مماثل لأدوية رائجة وبأعراض جانبية أقل.

• الدراسات السريرية كثيرة في المرحلة ٢ إلا أن معظمها يتوقف عند المرحلة ٣؛ لأن مستحضراتها ليس لها حقوق ملكية فكرية وبالتالي تتوقف شركات الأدوية عن دعم الأبحاث المكلفة.

• النباتات هائلة التنوع، منتشرة في كل البلاد؛ وبالتالي الدراسات بشأنها رغم كثرتها متناثرة.

• قامت لجنة E الألمانية بتوفير أدلة إرشادية للاستخدامات المصرحة للأدوية العشبية. أما الاستخدامات غير المصرحة للأدوية العشبية فهي تقارير المدارس الطبية ونتائج الدراسات السريرية.

• هل هي آمنة؟

الإهتمام بأمن الدواء العشبي قديم والدراسات حوله منذ قرون؛ حيث اهتم الباحثين باستخراج الجرعة العلاجية، والسامة، والقاتلة منذ القدم.

• معايير الرقابة مختلفة حسب البلد.

• معايير الرقابة يجب أن تكون على عدة مراحل:

- التصنيع
- التسويق
- توزيع الأدوية العشبية
- تقييم معايير السلامة
- مراقبة الجودة
- فعالية المنتجات (توفر أدلة الجدوى)

• **الأشكال الدوائية:**

– أجزاء نباتية مفردة دون معالجة ثانوية (طرية، مجففة).

– غير معبأة أو معبأة (في كبسولات، أو أكياس شاي).

–أجزاء نباتية بمعالجة ثانوية (زيت طيار، شراب، اكسير، مستخلص).

• **المخاطر المتعلقة بالأعشاب الطبية:**

– تحديد النبات غير دقيق، مثال: يُباع مستحضر على أنه زعتر ولكنه في الواقع نبات آخر (يجب مراعاة توفر الاسم العلمي).

– سلامة النبات: بدءاً من زراعته (خطر التلوث)، مروراً بتحضيره ونقائه من السموم والحشرات.

– معايير الجرعة: يختلف النبات عن الدواء المُصنع في أنه يحوي العديد من المواد المركبة والمعقدة. وتتأثر جرعة الدواء العشبي بمنطقة زراعته، وموسم قطفه، وطريقة تحضيره، بخلاف الأدوية المصنعة ذات المادة الفعالة الواحدة والمقاسة في المختبرات.

• **تحديات التيقظ الدوائي بالنسبة للأدوية العشبية:**

– الافتقار لأنظمة الإبلاغ عن الأحداث السلبية.

– الصعوبة في تحديد المكونات العشبية المسؤولة عن ردود الفعل.

– صعوبة التفريق بين الأحداث السلبية المتعلقة بالمنتجات العشبية أو الأعراض المرتبطة بالأمراض.

• من الضروري إنشاء أنظمة إبلاغ عن الأعراض الجانبية مخصصة للمنتجات العشبية، وتفعيل دور المتخصصين والمستهلكين في الإبلاغ عن الأحداث الجانبية، مع جمع البيانات وتحليلها لتحديد مخاوف السلامة المحتملة.

• قواعد أساسية للتحقق من توفر الحد الأدنى من مراعاة معايير الإنتاج يكون بتوفر التالي: الاسم العلمي للنباتات، توفر بيانات معايير جودة الإنتاج، بيانات الأثر الصحي المطلوب (المصدر: دراسات سريرية، لجنة E).

(١٤) السجل الدوائي

يساعدك السجل الدوائي في رصد المخاطر المحتملة للدواء، كما يفيد مقدمو الرعاية الصحية في تحسين سلامة الأدوية وحماية الصحة العامة.

• **السجل الدوائي:** سجل مفصل للأدوية التي من المفترض أن يتناولها الشخص (حالياً أو لاحقاً)، له نوعان:

١. قائمة التذكير: ضرورية لمن يعاني من النسيان خصوصاً كبار السن، قد تكون مذكرة أسبوعية أو شهرية، مثال:

اليوم	الدواء	الجرعة	الأوقات	ملاحظات
السبت	باراسيتامول	قرص ٥٠٠ مج	٨ صباحاً ٤ عصراً ١٢ مساءً	بعد الطعام

٢. السجل الدوائي المفصل: بيانات مفصلة عن السجل الدوائي، مع اسم المريض وتاريخ آخر تحديث للسجل، مثال:

اسم الدواء	الشكل والجرعة	تاريخ البدء	الطبيب	التصنيف
باراسيتامول أدول	قرص ٥٠٠ مج	٢٠٢٢/٥/١٠	العطار	NSAID

قم بإضافة أي دواء جديد تتناوله للسجل (حتى العشبي/أو المكملات الغذائية منها)، ولا تنس إضافة الاسمين الجنيسي والعام واسم الطبيب الذي وصفه لك، كما يمكنك مراجعة التصنيفات من جدول البيانات الملحق في الكتيب لأكثر الأدوية شيوعاً.

• في نفس الجدول املأ بيانات استخدام الدواء، مثال:

السبب	التواتر	الوقت	تعليمات خاصة
مسكن صداع	كل ٨ ساعات	بعد الوجبة	

يمكنك كتابة التعليمات الخاصة للدواء: مثلاً دواء منوم.

كما يمكنك كتابة طريقة التواتر بالإختصار Q8h (راجع جداول الاختصارات لدرس الوصفة الطبية).

• من المهم كتابة بيانات الأعراض الجانبية (إن وُجد)، مثال:

العلامة	تاريخ البدء	المدة	الشدة	سابقاً	المآل	الأدوية
سعال	٢٠٢٢/٥/١٠	أسبوع	خفيف	لا	مستمر	Losartan

من الضروري استشارة الطبيب لتحديد سبب العلامة السريرية، قد تكون مرتبطة بتناولك للدواء، أو قد تكون علامة سريرية لمرض آخر.

• اكتب بيانات التداخل الدوائي للأدوية التي تتناولها كما في المثال:

الدواء الأول	الدواء الثاني	شدة التداخل	الأحداث
Simvastatin	Clarithromycin	شديد	تلف عضلي

تتوفر مواقع الكترونية تفحص التداخلات الدوائية، يمكنك مراجعة درس التداخلات الدوائية للوصول لها.

جداول ببيانات الأدوية الأكثر شيوعاً

فيما يلي جدول لـ ٣٠ دواء شائع، يوضح بعض الاستخدامات الرئيسية، إضافة لبعض التعليمات الهامة التي يجب عليك مراعاتها عند استخدام هذه الأدوية. يُرجى ملاحظة أن هذه المعلومات ليست شاملة ولا ينبغي اعتبارها بديلا عن استشارة الطبيب، أو قراءة النشرة الدوائية المرفقة؛ حيث تختلف الإرشادات للدواء الواحد حسب شكله الدوائي وكذلك بحسب المصنع المُنتج له إذ تقوم المصانع بإضافة أو تعديل الدواء مما يؤثر في آلية عمل الدواء وبالتالي طريقة الاستعمال.

عند تناول الأدوية، يجب أن تكون على علم بالنقاط الرئيسية التالية:

١. موعد التناول: يجب أن تلتزم بتوقيت التناول حسب الجدول الزمني الموصى به. في حال فاتتك الجرعة فإن الإجراء المناسب (بحسب الدواء) قد يكون:

– التناول بمجرد أن تتذكر؛ إلا في حال اقتراب موعد الجرعة التالية (يختلف فرق عدد الساعات بحسب الدواء). تم الرمز له بـ (◍)

– الانتظار حتى الجرعة التالية. تم الرمز له بـ (⊗)

– قد يختلف الإجراء لنفس الدواء بحسب شكله، مثلا يجب تناول الدواء (أ) بمجرد أن تتذكر إذا كان قرصاً، والانتظار إذا كان شراباً.

٢. الأمان أثناء الحمل: تصنف الأدوية بفئات الأمان أثناء الحمل (A,B,C,D,X) وتختلف مأمونية الدواء أحياناً بحسب شهر الحمل. يجب على الحوامل استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء لضمان سلامته.

٣. الآثار الجانبية الشائعة والخطرة: يجب أن تكون على دراية بكل من الآثار الجانبية الشائعة والخطرة للدواء الموصوف، وفي حال ظهور أعراض غير مألوفة أو أعراض استمرت لفترة طويلة، فعليك الاتصال بالطبيب. كما يجب عليك مراقبة الأعراض الخطرة التي قد تطرأ عليك والتوقف عن

استخدام الدواء والتواصل مع الطبيب فوراً.

٤. التفاعلات الدوائية: تداخل الأدوية فيما بينها يمكن أن يؤدي لزيادة أو انخفاض آثارها. في الجدول بعض التداخلات المحتملة. يمكنك البحث عن التداخلات الدوائية في المواقع المخصصة (راجع درس التداخلات الدوائية)، ولا تستغن عن استشارة الطبيب.

٥. التفاعلات مع الطعام أو الكحول: تؤثر التفاعلات بين الأدوية والأغذية على امتصاص الجسم للمواد، بعضها قد يكون خطر. راجع النشرة الدوائية دائما واستشر الطبيب عن أهم التفاعلات المحتملة. كما يُفضل تناول الدواء بطريقة معينة مع أو بدون الطعام. لاحظ أن الرموز في الجدول تعني:

- ◉ : يمكنك التناول مع أو بدون طعام
- ○ : قبل الطعام (عدد الساعات يختلف حسب الدواء)
- ● : مع الطعام
- ◎ : بعد الطعام

٦. النعاس والقيادة: تؤثر بعض الأدوية على النوم أو اليقظة أو التركيز. يجب عليك تجنب قيادة المركبة أو استخدام الآلات الثقيلة إذا كان الدواء يؤثر على حالة اليقظة لديك. التأثير قد يكون نادر أحياناً ويختلف من شخص لآخر.

٧. التصنيف الدوائي: تُصنف الأدوية حسب آلية عملها وتأثيراتها الفيزيولوجية. من المهم معرفة التصنيف لتجنب التفاعلات الدوائية المحتملة وتوقع تأثيره على حالتك الصحية.

هذه بعض النصائح العامة لاستخدام الأدوية بشكل آمن وفعال. يُرجى التأكد من التواصل المستمر مع الطبيب والصيدلي للحصول على معلومات محدثة ودقيقة حول الأدوية التي تستخدمها والتعليمات الخاصة لكل منها، مع ضرورة قراءة النشرة الدوائية المرفقة. تذكر أنه عليك ملاحظة هذه البيانات الأساسية وتسجيلها لأي دواء تستخدمه.

اسم الدواء	أهم الاستخدامات	التصنيف	آثار جانبية شائعة
Aspirin	الألم، الحمى	مضاد للالتهابات غير الستيرويدية	عسر هضم خفيف، سيولة الدم
Atorvastatin	خفض الكوليسترول، الوقاية من أمراض القلب	من مجموعة الستاتين	غثيان، صداع، إسهال
Amlodipine	ارتفاع ضغط الدم، الوقاية من أمراض القلب	مانع لقنوات الكالسيوم	صداع، دوار، تورم الكاحلين
Azithromycin	الجيوب الأنفية، التهاب رئوي	مضاد حيوي	فقدان الشهية، الغثيان، الصداع
Bisacodyl	الإمساك	ملين	ألم المعدة، الإسهال، الغثيان
Bisoprolol	ارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية	مانع مستقبل بيتا	الصداع، الضعف، الدوار
Cetirizine	الإكزيما، الحساسية	مضاد هيستامين	الغثيان، جفاف الفم، الصداع
Colecalciferol	نقص فيتامين د	مكمل فيتامين	ألم المعدة، الغثيان، الصداع
Dapagliflozin	السكري من النوع الثاني، قصور القلب	مضاد سكري	ألم الظهر، الدوار، التبول أكثر من المعتاد
Diclofenac	الالتهابات، الألم، النقرس	مضاد للالتهابات غير الستيرويدية	غثيان، إسهال، صداع
Esomeprazole	ارتجاع معدي مريئي	مثبط مضخة البروتون	الصداع، الإمساك، الإسهال
Ferrous Sulfate	نقص الحديد بالدم	مكمل حديد	الإمساك، حرقة في المعدة، الغثيان
Fexofenadine	الاكزيما، بعض الحساسيات الغذائية	مضاد هستامين	الغثيان، النعاس، الصداع
Fluconazole	الالتهابات الفطرية	مضاد فطريات	صداع، غثيان، إسهال
Folic Acid	نقص حمض الفوليك	مكمل فيتامين	الغثيان، فقدان الشهية، انتفاخ البطن

آثار جانبية خطرة	بعض التداخلات	فوات الأوان	السلامة والحمل	النعاس والقيادة	التناول
دم في البول أو البراز أو القيء، ارتفاع حمض البوليك	آيبوبروفين، وارفارين	◍	D	النعاس: تجنب القيادة	●
تلف الكلى، التهاب البنكرياس	الجريب فروت، وارفارين	◍	X	–	◉
مشاكل في الكبد، التهاب البنكرياس	راميبريل، ليزينوبريل	◍	C	النعاس: تجنب القيادة	◉
اختلال ضربات القلب، طنين في الأذن	وارفارين، كولشيسين	◍	B	النعاس: تجنب القيادة	◉
دم في البراز، القيء	مضادات الحموضة، الحليب	⊗	B	النعاس: تجنب القيادة	◉
مشاكل في الكبد، مشاكل في القلب	كلونيدين، إيفابرادين	◍	C	النعاس: تجنب القيادة	◉
ردود فعل حساسية حادة، كدمات أو نزيف غير معتادة	إيسكيتامين	◍	B	النعاس: تجنب القيادة	◉
زيادة مستوى الكالسيوم في الدم	كالسيفيديول، ديجوكسين	◍	C	–	◉
الحماض الكيتوني السكري	أدوية مدرة للبول، أملوديبين	◍	C	–	◉
نزيف المعدة أو الأمعاء، قصور القلب	أسبيرين، إيبوبروفين	◍	D	النعاس: تجنب القيادة	●
مشاكل في الكبد، التهاب الأمعاء	كلوبيدوغريل، ديجوكسين	◍	B	النعاس: تجنب القيادة	◉
براز أسود أو أحمر أو مصحوب بدم	تحتوي: حديد،زنك، كالسيوم، مغنيسيوم	◍	A	–	◉
ضربات قلب سريعة أو غير منتظمة	كيتوكونازول، ليفلونوميد	◍	C	النعاس: تجنب القيادة	○
تسارع ضربات القلب أو عدم انتظامها	كلوبيدوغريل، وارفارين	◍	D	النعاس: تجنب القيادة	◉
ردود فعل حساسية حادة	كوليسترامين، سلفاسالازين	◍	A	–	◉

اسم الدواء	أهم الاستخدامات	التصنيف	آثار جانبية شائعة
Gliclazide	السكري النوع ٢	مضاد السكري	انخفاض السكر في الدم، الإسهال، إمساك
Hyoscine butylbromide	دوار السفر (الحركة)	مضاد الكولين	جفاف الفم، النعاس، إمساك
Ibuprofen	الألم، الالتهاب، الحمى	مضاد للالتهاب غير الستيرويدي	الصداع، الغثيان، الدوار
Lactulose	الإمساك	ملين	الإسهال، ألم المعدة، الغثيان
Lansoprazole	ارتجاع معدي مريئي	مثبط مضخة البروتون	الصداع، الإمساك، الإسهال
Loratadine	الاكزيما، بعض أنواع الحساسية	مضاد هستامين	صداع، تعب
Mebeverine	متلازمة القولون العصبي	مضاد للتشنجات	طفح جلدي خفيف، حكة
Metformin	السكري النوع ٢	مضاد للسكري	ألم المعدة، الإسهال، فقدان الشهية
Metronidazole	العدوى البكتيرية والطفيلية	مضاد للميكروبات	طعم معدني في الفم، الغثيان، الإسهال
Omeprazole	ارتجاع معدي مريئي	مثبط مضخة البروتون	الصداع، الغثيان، الإسهال
Pantoprazole	ارتجاع معدي مريئي	مثبط مضخة البروتون	صداع، إسهال
Paracetamol	الألم، الحمى	مسكن ومضاد للحمى	صداع، صعوبة النوم، إمساك
Promethazine	الحساسية، السعال، سيلان الأنف	مضاد هستامين	الدوار، الصداع، الكوابيس
Rabeprazole	قرحة المعدة، ارتجاع معدي مريئي	مثبط مضخة البروتون	الصداع، آلام البطن، الغثيان
Rosuvastatin	ارتفاع الكوليسترول	مضاد للدهون	الصداع، آلام المعدة، الغثيان

آثار جانبية خطرة	بعض التداخلات	فوات الأوان	السلامة والحمل	النعاس والقيادة	التناول
مشاكل في الكبد، اضطراب الدم	أسبرين، وارفارين	⊗	C	-	●
صعوبة التبول، هلوسة، زيادة ضغط العين	دومبيريدون، ميتوكلوبراميد	◍	C	النعاس: تجنب القيادة	◉
نزيف في المعدة، مشاكل في الكلى	أسبرين، وارفارين	◍	D	النعاس: تجنب القيادة	●
تقلصات أو ضعف عضلي، اضطراب ضربات القلب	إسيتالوبرام	⊗	B	-	◉
الذئبة الحمامية، التهاب الكبد أو البنكرياس أو الأمعاء	كلوبيدوجريل، سيتالوبرام	◍	B	النعاس: تجنب القيادة	○
ردود فعل حساسية حادة	سيميتيدين، كيتوكونازول	◍	B	النعاس: تجنب القيادة	◉
ردود فعل حساسية حادة	أدوية القولون العصبي الأخرى	⊗	B	-	○
ردود فعل حساسية حادة، مشاكل في الكبد	بريدنيزولون، فوروسيمد	⊗	B	-	●
مشاكل في الكبد أو المرارة، التهاب البنكرياس، رؤية مشوشة	فينيتوين، وارفارين	◍	B	النعاس: تجنب القيادة	◎
مشاكل في الكبد، التهاب الأمعاء	كلوبيدوغريل، وارفارين	◍	C	النعاس: تجنب القيادة	◉
مشاكل في الكبد، التهاب الأمعاء	وارفارين، فلوفوكسامين	◍	B	النعاس: تجنب القيادة	○
ردود فعل حساسية حادة، تلف الكبد	وارفارين، أدوية الصرع	◍	C	-	◉
كدمات أو نزيف غير معتادة، مشاكل في الكبد	كودين، مورفين	◍	C	النعاس: تجنب القيادة	◉
التهاب الأمعاء، مشاكل في الكبد	كلوبيدوغريل، وارفارين	◍	B	النعاس: تجنب القيادة	○
تلف الكلى، مشاكل في الكبد، التهاب البنكرياس	جيمفيبروزيل، وارفارين	◍	X	النعاس: تجنب القيادة	◉

أمثلة للأدوية بحسب تصنيفها العلاجي

الاستخدام العلاجي	الأمراض	أمثلة الأدوية
مثبط ألفا–1	تضخم البروستات الحميد	Tamsulosin
مسكن	تخفيف الألم	Paracetamol, Ibuprofen, Naproxen, Flurbiprofen
مضاد حموضة	حرقة المعدة، إرتجاع المريء	Magnesium Hydroxide, Pantoprazole, Omeprazole, Rabeprazole
مضاد التهاب	التهاب، التهاب المفاصل	Loxoprofen, Diclofenac, Meloxicam
مضاد ربو	الربو	Montelukast
مضاد حيوي	العدوى البكتيرية	Amoxicillin, Ciprofloxacin, Doxycycline
مضاد كوليني	تشنج العضلات، مشاكل الجهاز الهضمي	Hyoscine butylbromide, Tolperisone
مضاد اكتئاب	الاكتئاب، القلق	Amitriptyline, Citalopram, Fluoxetine
مضاد سكري	السكري	Metformin , Dapagliflozin, Glimepiride
مضاد إسهال	الإسهال	Loperamide
مضاد قيء	الغثيان، القيء	Domperidone
مضاد فطري	العدوى الفطرية	Fluconazole, Amphotericin B
مضاد نقرس	النقرس	Febuxostat, Allopurinol
مضاد هيستامين	الحساسية، حمى القش	Cetirizine, Fexofenadine, Loratadine
مضاد ضغط	ارتفاع ضغط الدم	Amlodipine, Candesartan Cilexetil
مضاد الدهون	زيادة مستويات الدهون في الدم	Atorvastatin Hemicalcium, Fenofibrate

أمثلة الأدوية	الأمراض	الاستخدام العلاجي
Albendazole, Metronidazole	الإصابة بالطفيليات	مضاد طفيلي
Paracetamol	الحمى	مضاد حمى
Mebeverine, Dicyclomine	تشنج العضلات، متلازمة الأمعاء العصبية	مضاد تشنج
Butamirate	قمع السعال	مضاد سعال
Pantoprazole, Famotidine	القرحة	مضاد قرحة
Betahistine	دوار	مضاد دوار
Propranolol, Atenolol	ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب	مانع مستقبل بيتا
Amlodipine	ارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية	مانع قنوات الكالسيوم
Furosemide	تجمع السوائل	مدر للبول
Cabergoline	مرض باركنسون، زيادة هرمون البرولاكتين	معارض دوبامين
Sildenafil, Tadalafil	ضعف الانتصاب	دواء ضعف الانتصاب
Bromhexine	تصفية المخاط	طارد للبلغم
Clomifene	العقم	عامل خصوبة
Ispaghula Husks	الإمساك	مستحضرات الجهاز الهضمي
Domperidone	تباطؤ حركة الجهاز الهضمي	دواء محرك أمعاء
Prednisolone	الحالات التهابية	كورتيكوستيرويد
Loxoprofen, Ibuprofen, Naproxen, Flurbiprofen	تخفيف الألم، التهاب، التهاب المفاصل	مضاد للالتهاب غير ستيروئيدي
Ferrous Sulfate	نقص الحديد في الدم	مكملات الحديد
Pantoprazole, Omeprazole, Esomeprazole	إرتجاع حمض المعدة، القرحة	مثبط مضخات البروتون

السجل الدوائي المفصل

اسم المريض: **تاريخ التحديث:**

اسم الدواء	الشكل والجرعة	تاريخ البدء	الطبيب	التصنيف

تتوفر ملفات هذه الجداول في الصفحة الخاصة بدورة اليقظة الدوائية في موقع الدكتور محمد العطار.

السبب	التواتر	الوقت	تعليمات خاصة

السجل الدوائي: المذكرة الأسبوعية

اسم المريض: **تاريخ البدء:**

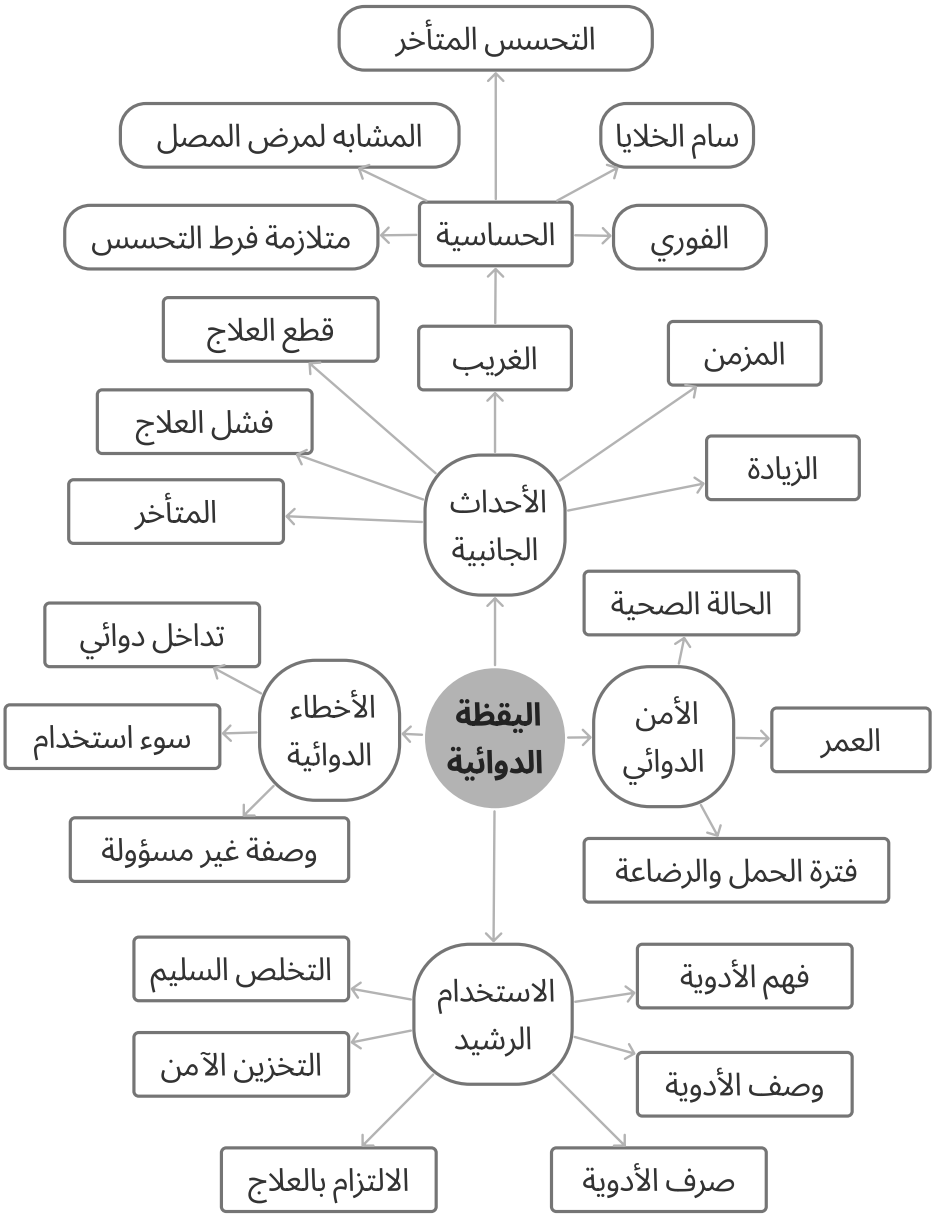
اليوم	الدواء	الجرعة	الأوقات	ملاحظات
السبت				
الأحد				
الإثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

سجل فحص التداخل الدوائي المحتمل

الدواء الأول	الدواء الثاني	شدة التداخل	الأحداث

سجل الأعراض الجانبية المحتملة

العلامة	تاريخ البدء	المدة	الشدة	سابقاً	المآل	الأدوية


اليقظة الدوائية
الحساسية
التحسس المتأخر
سام الخلايا
الفوري
المشابه لمرض المصل
متلازمة فرط التحسس
الأحداث الجانبية
الغريب
المزمن
الزيادة
قطع العلاج
فشل العلاج
المتأخر
الأمن الدوائي
الحالة الصحية
العمر
فترة الحمل والرضاعة
الأخطاء الدوائية
تداخل دوائي
سوء استخدام
وصفة غير مسؤولة
الاستخدام الرشيد
فهم الأدوية
وصف الأدوية
صرف الأدوية
الالتزام بالعلاج
التخزين الآمن
التخلص السليم

dr.attar.ar

ساهمت الأدوية الحديثة بشكل كبير في تحسين جودة حياة المرضى وزيادة متوسط العمر؛ ولكن في الولايات المتحدة الامركية لوحدها:

- يعاني ٨١ مليون شخص سنوياً من الأحداث الجانبية للأدوية.
- ٢.٧ مليون شخص منهم يتم تنويمه في المستشفيات.
- ويموت أسبوعياً ٢,٤٠٠ شخص بسبب الأدوية الموصوفة.
- الأحداث الجانبية للأدوية هي السبب الرابع من أسباب الوفاة، ولو أضيف لها الأخطاء الدوائية أو الجرعات الزائدة أو سوء استخدام الأدوية لارتفع عدد الوفيات بسببها للسبب الثالث.

الحوادث المرورية، السكتات القلبية والجلطات الدماغية مرعبة وتحظى باهتمام كبير بدءاً من عموم الناس وصولاً لراسمي السياسات الصحية للحد من مخاطرها.

ولكن ماذا عن مخاطر الأدوية؟

ISBN 978-99958-0-986-7

الدكتور محمد العطار طبيب MD ويحمل شهادة دكتوراة PhD في الطب العربي، عمل كباحث في مجالات استكشاف الدواء؛ كما يهتم بتعزيز صحة المجتمع وملئ الفراغ في مجال التثقيف الصحي.