

ما هو الاضطراب ثنائي القطب؟

الاضطراب ثنائي القطب هو مرض عقلي

الناس المصابون بمرض الاضطراب ثنائي القطب يعانون من نوبات من تغيّرات مستمرة وملحوظة في مزاجهم. فإنهم يتعرضون إلى فترات من الاكتئاب ونوبات من الهوس. الهوس هو ارتفاع حاد في المزاج يستمر لمدة أسبوع واحد أو أكثر. قد يكون لدى الشخص الذي يعاني من الهوس مستويات مرتفعة غير عادية من الطاقة، وقد يكون عصبي جداً، وربما يتكلم بسرعة ويفكر بسرعة. قد يكون لديه أفكار ليست صحيحة (أوهام)، أو قد يرى ويسمع، ويشعر أو يتذوق أشياء غير موجودة بالفعل (هلوسة).

الاضطراب ثنائي القطب يصيب ما يقرب من 1 إلى 2 % من السكّان.

ما هو سبب الإصابة بالاضطراب ثنائي القطب؟

إن الاضطراب ثنائي القطب هو مرض بيولوجي ويُعتقد أن السبب فيه هو مجموعة من العوامل، مثل تاريخ عائلي، وضغوط نفسية وجسدية، واستخدام الكحول ومخدرات أخرى. أحياناً يكون السبب وراء الإصابة بالاضطراب ثنائي القطب غير معروف.

كيف يتم علاج الاضطراب ثنائي القطب؟

إن الاضطراب ثنائي القطب هو مرض طويل الأمد يتكرر. لا يوجد علاج له، ومع ذلك إن حدة وتكرار النوبات يمكن خفضها والتحكم فيها بواسطة العلاج، مثل مجموعة من الأدوية، والاستشارة النفسية وبرامج الدعم الاجتماعي.

ما هي الأدوية التي تُستخدم في علاج الاضطراب ثنائي القطب؟

تتضمن الأدوية التي تعالج اضطراب ثنائي القطب ما يلي:

- مثبتات المزاج
- أدوية مضادة للاكتئاب
- أدوية مضادة للذهان

صحيفة الحقائق هذه ستشرح مثبتات المزاج. يمكن إيجاد معلومات عن الأدوية المضادة للذهان والأدوية المضادة للاكتئاب عن طريق فحص الموقع التالي www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc.

مثبتات المزاج

يتم وصف مثبتات المزاج للخفض من التباين الشديد في المزاج وللحد من تكراره. أكثر أنواع مثبتات المزاج شيوعاً في أستراليا هي: ليثيوم، وفالبرويت، وكربمازين ولموتريجين.

ليثيوم

ليثيوم فعال في السيطرة وخفض معدل تكرار نوبات الهوس والاكتئاب.

ما الذي يتعيّن علي معرفته عن تناول ليثيوم؟

ليثيوم لا يُمكن إدمانه. ومع ذلك، يمكن أن يكون لليثيوم آثار جانبية خطيرة. إن الأثر الجانبي هو تفاعل غير مرغوب فيه عند تناول دواء ما. لدى معظم الأدوية آثار جانبية، على الرغم من أن نوع وحدة الآثار الجانبية تتفاوت بين مختلف الناس.

آثار جانبية محتملة هي:

الاسم العلمي	الاسم التجاري	آثار جانبية شائعة
كربونات الليثيوم كربونات الليثيوم بطيء السريان	ليثيكارب كولونم SR (بطيء السريان)	<ul style="list-style-type: none"> • آلام في المعدة • ارتعاش اليدين • زيادة الشعور بالعطش • زيادة التبول • صدفية (حالة تُسبب احمرار الجلد) • حب الشباب (وهي حالة جلدية تُسبب البثور) • زيادة الوزن

قد لا يكون لأدوية الاضطراب ثنائي القطب تأثيراً فورياً على الأعراض التي لديك. تحدث مع طبيبك حول المدة التي سيستغرقها هذا الدواء حتى يكون له تأثير على الأعراض التي لديك.

احتفظ بسجل للأعراض وأي آثار جانبية تعاني منها بسبب دوائك. خذ هذه الملاحظات معك عند زيارة الطبيب واطرح أسئلتك إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات حول كيفية تأثير دواء الاضطراب ثنائي القطب عليك.

لا تتقاسم دوائك مع أي فرد آخر. فقد تم وصف الدواء لك حسب الأعراض التي لديك ولأنه يتناسب مع تاريخك الطبي. قد يكون دوائك ضار لشخص آخر. إذا كان هناك شخص تعرفه ولديه نفس الأعراض التي لديك، شجّع على زيارة الطبيب.

تجنب أو حد من شرب الكحول (النيبيذ والبيرة، والمشروبات الروحية بما في ذلك الكوكتيلات) والتبغ أو أي مخدرات أخرى. الكحول والتبغ والمخدرات الأخرى يمكن أن تؤثر على الطريقة التي يعمل بها دوائك معك.

يستطيع أيضاً الصبالة والخبراء في الطب المساعدة عن طريق تقديم المعلومات عن الآثار الجانبية التي تسببها أدوية الاضطراب ثنائي القطب؛ ومع ذلك أي تغيير في الأدوية يجب أن يتم فقط بواسطة طبيبك.

إن الأصدقاء والعائلة هامين للدعم والرعاية ولكن قد لا يكون لديهم إجابات دقيقة عن أسئلتك. كل مريض مختلف عن غيره. ولذلك، ليست كل المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت دقيقة ومحددة لمرضك.

يمكن لكتيب **Medimate**، والذي يتوفر في عدد من اللغات، مساعدتك على فهم واستخدام مثبتات المزاج، أو الأدوية الأخرى، بالإضافة إلى طبيبك والصيدلي. هذا الكتيب وغيره من المعلومات المفيدة متوفر على موقع www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines الخدمة القومية لوصف الأدوية (NPS).

ماذا إذا كنت في حاجة إلى المساعدة للتحدث باللغة الإنجليزية؟

اطلب مترجم شفهي إذا كنت تواجه صعوبة في التواصل مع طبيبك أو الصيدلي. يجب الاستعانة بمترجم شفهي مهني بدلاً من الاستعانة بأحد أفراد العائلة أو صديق. المترجمون مدربون على فهم المصطلحات الطبية ويُطلب منهم الاحتفاظ بسرية المعلومات.

يمكن لطبيبك أو الصيدلي الخاص بك الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS) على الرقم 131 450. هذه الخدمة مجانية ومتوفرة 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع

تحتوي هذه النشرة على معلومات عامة ولا تتضمن على كل الآثار الجانبية المحتملة أو على كل الأسماء التجارية للأدوية.

بينما تتناول ليثيوم سوف تحتاج إلى إجراء اختبارات للدم بصفة منتظمة للتحقق من كمية الليثيوم في الجسم. طبيبك سوف يخبرك متى يتعين عليك إجراء اختبارات الدم هذه.

إذا كان لديك الكثير من الليثيوم في الدم قد تعاني من الأعراض التالية:

- ارتباك
- ضعف العضلات
- نعاس
- ارتعاش
- ارتعاش العضلات
- نوبات تشنج

يتعين عليك التحدث إلى طبيبك عاجلاً إذا كنت تعاني من أي من تلك الأعراض.

قبل البدء في تناول ليثيوم، قد يقوم طبيبك بتنظيم اختبارات للدم بصفة منتظمة للتحقق من مستويات هرمون الغدة الدرقية ووظائف الكلى لديك. استخدام ليثيوم على المدى الطويل قد يؤدي إلى تغيير في مستويات هرمون الغدة الدرقية، وربما يؤثر على وظائف الكلى لديك.

يمكن أن تتأثر كمية الليثيوم في جسمك بكمية الملح الذي تأكله. تحدث مع طبيبك حول الأطعمة التي تتناولها عادةً ولا تبدأ نظام غذائي منخفض الملح. كقاعدة عامة، اشرب نفس كمية المياه كل يوم. إذا كنت تمارس تمارين رياضية أو إذا كان هناك يوم حار، يتعين عليك شرب المزيد من المياه لتجنب الإصابة بالجفاف.

يتعين عليك أن تخبر طبيبك عن أي أدوية تتناولها تم وصفها لك أو أي أدوية تتناولها بدون وصفة طبية.

يتعين عليك أيضاً أن تخبر طبيبك عن أي أدوية عشبية أو تقليدية تتناولها.

فالبرويت

فالبرويت يمكن أن يُستخدم لعلاج الهوس. يمكن استخدام فالبرويت على المدى الطويل لمنع حدوث المزيد من نوبات الهوس.

ما الذي يتعين عليّ معرفته عن فالبرويت؟

فالبرويت يمكن أن يؤثر على كبدك. سيتعين عليك إجراء اختبارات للدم بصفة منتظمة بينما تتناول فالبرويت للتحقق من كيفية عمل كبدك.

الآثار الجانبية لفالبرويت هي:

الاسم العلمي	الاسم التجاري	الآثار الجانبية الشائعة
فالبرويت	ابيلم	<ul style="list-style-type: none"> • شعور بالغثيان • قئ • شعور بالتعب • شعور بالارتباك • زيادة الوزن • احتفاظ زائد بالسوائل (تورم) في الجسم

يتعين عليك التحدث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من أي من تلك الأعراض.

فالبروت قد يجعلك تشعر بالنعاس. يتعين عليك أن تخبر طبيبك ما إذا كنت تعمل بتشغيل الآلات أو تقوم بقيادة سيارة.

يتعين عليك أيضاً أن تخبر طبيبك عن أي أدوية أخرى تتناولها بما في ذلك الأدوية العشبية أو التقليدية التي تتناولها.

كربمازين

إن كربمازين دواء مماثل لفالبروت.

ما الذي يتعين عليّ معرفته عن تناول كربمازين؟

ينبغي أن يكون لديك مستوى محدد من الكربمازين في دمك حتى يكون الدواء فعالاً. سيتعين عليك إجراء اختبارات للدم بصفة منتظمة لمراقبة مستوى الكربمازين في دمك.

الآثار الجانبية للكربمازين هي:

الاسم العلمي	الاسم التجاري	الآثار الجانبية الشائعة
كربمازين	تجرتول	<ul style="list-style-type: none"> • عدم ثبات القدمين • شعور بالغثيان • نعاس • رؤية الأشياء مزدوجة • دوام • طفح جلدي • صداع

يتعين عليك التحدث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من أي من تلك الأعراض.

يمكن تجنب العديد من الآثار الجانبية بشكل كبير عن طريق البدء في تناول جرعة صغيرة من كربمازين.

يتعين عليك أيضاً أن تخبر طبيبك عن أي أدوية أخرى تتناولها وخاصةً الأدوية التي تساعدك على النوم. يتعين عليك أيضاً أن تخبر طبيبك إذا كنت تشرب الكحول. قد يزيد كربمازين من تأثيرات التحفيز على النوم من هذه الأدوية ومن الكحول.

يتعين عليك أن تخبر طبيبك إذا كنت تتناول ليثيوم، أو موانع الحمل أو أي أدوية عشبية أو تقليدية.

لاموتريجين

لاموتريجين يمكن أن يمنع أعراض الاكتئاب لدى بعض الناس المصابون بالاضطراب ثنائي القطب. ينبغي تناول لاموتريجين لفترة طويلة حتى يكون فعالاً.

ما الذي يتعين عليّ معرفته عن تناول لاموتريجين؟

الآثار الجانبية للاموتريجين هي:

الاسم العلمي	الاسم التجاري	آثار جانبية شائعة
لاموتريجين	لاميكتل	<ul style="list-style-type: none"> • صداع • ارتعاش اليدين • جفاف الفم • عدم ثبات القدمين • إمساك • دوام • شعور بالنعاس • عدم وضوح الرؤية

يتعين عليك أن تخبر طبيبك إذا تعرضت إلى أي من تلك الآثار الجانبية.

لاموتريجين يمكن أن يُسبب طفح جلدي خطير (مثل احمرار أو حبيبات صغيرة تظهر على الجلد). في حالات نادرة جداً يمكن أن يكون هذا الطفح الجلدي قاتل. يمكن خفض خطر الإصابة بطفح جلدي إذا بدأت بجرعة منخفضة من لاموتريجين. سيخبرك طبيبك عن كيفية أخذ جرعة أكبر من لاموتريجين تدريجياً إذا لزم الأمر.

إذا تطوّر لديك أي من الأعراض التالية من المهم أن تتصل بطبيبك في الحال:

- طفح جلدي
- أعراض الأنفلونزا (حمى والتهاب في الحلق)
- بثور على باطن قدميك أو كفيك

يتعين عليك أن تخبر طبيبك إذا كنت تعاني من أي مشاكل في القلب أو الكلى، أو إذا كان لديك حساسية لأدوية أو أطعمة ما أو لأي مواد أخرى.

يتعين عليك أيضاً أن تخبر طبيبك عن أي أدوية أخرى، بما في ذلك الأدوية العشبية أو الأدوية التقليدية التي تتناولها.

ما الذي يتعين عليّ معرفته عن تناول أدوية الاضطراب ثنائي القطب؟

اخبر طبيبك بأكثر قدر ممكن من المعلومات عن الأعراض التي لديك وعن تاريخك الطبي وعن أي أمراض لديك أو قد أصبت بها في الماضي.

يتعين عليك التحدث إلى طبيبك إذا كنت حامل أو إذا كنت ترضعين طفلك من ثديك، أو إذا كنت تنوي الإنجاب. إذا كنت حامل بالفعل، يتعين عليك الاتصال بالطبيب في الحال. يتعين عليك أيضاً التحدث إلى طبيبك عن إرضاع طفلك من ثديك بينما تتناولين أدوية لعلاج الاضطراب ثنائي القطب.

يتعين عليك دائماً أن تتناول دوائك حسب توجيهات طبيبك. لا تُغيّر الجرعة التي تتناولها ولا تمتنع عن تناول الدواء بدون أن تتحدث إلى طبيبك.