מכאבי
الصحة كل شيء

10 قواعد ذهبية
لتناول أدوية لعلاج الارتفاع في ضغط الدم بشكل صحيح

1 تعرفوا على أدويتكم!
لتحقيق توازن مثالي لضغط الدم يتطلب أحيانًا الدمج بين عدة أدوية تتميّز بطريقة تقنيات عمل مختلفة.
قد يحتوي قرص واحد أحيانًا على عدة مركبات فعالة ذات تقنيات عمل مختلفة. دمج الأدوية غالبًا أفضل من استخدام جرعة عالية من دواء واحد، سواء من ناحية الفعالية في تخفيف ضغط الدم أو من ناحية الآثار الجانبية. من المهم معرفة أن لنفس الدواء قد تكون هناك أسماء تجارية مختلفة.
في حال لم تكونوا ملمين في هوية أدويتكم المخصصة لعلاج ارتفاع ضغط الدم (المشار إليه فيما يلي بـ: ارتفاع ضغط الدم) فاسألوا الطبيب أو الصيدلي. بهذا الشكل ستستطيعون تجنب الأخطاء مثل تناول نفس الدواء بأسماء تجارية مختلفة.
على كل حال، يوصى بالاطلاع على نشرة المستهلك المجودة ضمن علبة الدواء قبل تناول الدواء لأول مرة.

2 العلاج بارتفاع ضغط الدم ثابت – فاحرصوا على التناول بانتظام
لا نشعر بارتفاع ضغط الدم غالبًا وهو غير مصحوب بالأعراض، لكن يدور الحديث عن مشكلة مزمنة من شأنها التسبب بالعديد من الأمراض التي قد تتمثل في نوبات قلبية، جلطات دماغية وضرر في الكلى والعيون. وبالتالي، فيجب الحرص على تناول الأدوية يوميًا في ساعة ثابتة، أيضًا خلال الفترات التي تشعرون حينها على ما يرام وأيضًا خلال الأيام التي ينبغي الصيام فيها قبل الخضوع لفحوصات دم.
غالبًا سيتم الوصول الى أقصى مفعول من الأدوية في تخفيض ضغط الدم بعد عدة أسابيع من العلاج. ضغط الدم المتوازن يشكل مؤشرًا إيجابيًا لفعالية العلاج فبالتالي يجب الاستمرار في تناوله.
لا يجب تناول الأدوية "حسب الحاجة" ويمنع التوقف عن تناول العلاج دفعةً واحدةً بدون إرشاد طبي. هناك أدوية من شأن التوقف المفاجئ عن تناولها أن يؤدي الى تفاقم ارتفاع ضغط الدم وارتفاع في نبضات القلب.

3 تناولوا الأدوية بشكل مركز
بشكل عام، لا حاجة لتقسيم تناول الدواء إلى أكثر من 2-3 مرات يوميًا، إلا في حال أرشدكم طبيبكم إلى القيام بذلك. لا اهمية لفصل عدة دقائق بين تناول دواء وغيره.

4 أدمجوا تناول الأدوية ضمن الروتين اليومي
تناول الأدوية بشكل دائم حسب جدول أعمالكم اليومي، مثلا قرب أوقات تناول الوجبات، سيساعدكم على التذكر والمواظبة على المواعيد الثابتة وبهذا المحافظة على توازن ضغط الدم.

5 تحققوا من موعد التناول الصحيح للأدوية
غالبًا، يتم تناول الأدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم صباحًا، لكن استشيروا الطبيب بشأن ما إذا كان يفضل أخذ أي من الأدوية التي تتناولونها قبل النوم. بالنسبة لأدوية معيّنة ربما سيساعد ذلك في تخفيف الآثار الجانبية، مثل حالات الوذمة (تراكم السوائل) في الساقين والدوار. لدى مرضى يتناولون عدة أدوية لارتفاع ضغط الدم، تحويل دواء واحد للمساء قد يحسّن توازن ضغط الدم.

6 يمكن تناول معظم الأدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم دون علاقة للطعام
بشكل عام، تعليمات التناول "قبل الوجبة"، "مع الوجبة" و"بعد الوجبة مباشرةً" متشابهة وتعني التناول على معدة مليئة.
تعليمات "التناول على معدة فارغة" يشير إلى وجود فاصل لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل أو ساعتين على الأقل بعد تناول الطعام. من المهم تناول كافة الأدوية مع القليل من المياه على الأقل، وعدم الابتلاع بدون السوائل. ضمن نشرة المستهلك يمكن إيجاد تعليمات بشأن تناول الدواء فيما يتعلق بالطعام.
شرب عصير الجريب فروت قد يؤثر على مفعول أدوية معيّنة – استشيروا الصيدلي عن ذلك.

7 لا تقسموا أو تطحنوا القرص قبل أن تتأكدوا من أن الأمر ممكن
في كل حالة يتطلب فيها تقسيم أو سحق قرص يجب الاطلاع على نشرة المستهلك المرفقة بكل دواء. في حال لم تكونوا متأكدين، توجهوا للصيدلي للاستشارة.

8 المكملات الغذائية – استشيروا الطبيب أو الصيدلي
هناك مكملات غذائية مثل جذر ليكوريتش ومستحضرات مختلفة لإنقاص الوزن التي قد تسبب ارتفاع ضغط الدم. من المهم استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل تناول مكملاً غذائيًا والتحقق مما إذا كان من شأنه التسبب بارتفاع ضغط الدم، أو التقليل من فعالية العلاج الدوائي.

9 أدوية بدون وصفة طبيب – استشيروا الطبيب أو الصيدلي
أدوية شائعة كثيرة والتي لا تتطلب وصفة طبيب، مثل مسكّنات الألم ومضادات الالتهاب أو أدوية ضد نزلة البرد يتم بلعها قد تسبب ارتفاع ضغط الدم أو تبطل مفعول بعض الأدوية التي تُستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم. لدى معظم المرضى المتزنين، تناول هذه الادوية لمرة واحدة أو لفترة وجيزة لن يشكل عادةً أي مشكلة، لكن لدى مرضى يعانون من عدم توازن ضغط الدم أو من ضرر في وظيفة الكلى، يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل التناول.

10 آثار جانبية جديدة – يرجى استشارة الطبيب أو الصيدلي
ظهور مفاجئ للدوار، سعال جاف لا يزول، حالات وذمة (تراكم السوائل)، مشاكل في اللثة، تفاقم إمساك، صداع، نبضات قلب سريعة، تباطؤ نبضات القلب أو أي أثر جديد بعد بدء العلاج الدوائي – عليك استشارة الطبيب. في بعض الأحيان يدور الحديث عن آثار عابرة، أما في أحيان أخرى فيدور الحديث عن آثار تتطلب تبديل الأدوية.

التوصيات المذكورة أعلاه لا تستبدل التوصيات الصادرة عن الطبيب المعالج، ونوصيكم بطرح أي سؤال يتعلق بتناول أدويتكم على الطبيب أو الصيدلي

מק"ט 2014335 | מאי 2024 | מהדורה 2

نتمنى لكم تمام الصحة،
قسم الصيدلة الإكلينيكية ، قسم الصيدلة وعلم الأدوية بالتعاون مع قسم إدارة الجودة ،
قسم المعلومات والصحة الرقمية

عائلات الأدوية
شيوع علاج ارتفاع ضغط الدم
المصطلحات الأساسية

ما هي العائلة الدوائية؟
كل دواء له تقنية عمل يعمل بموجبها في الجسم لتخفيض ضغط الدم. أدوية تتميز بتقنية عمل مشتركة ستنتمي إلى نفس العائلة الدوائية. يمكن العثور على رمز إسناد دواء إلى ذات الفئة من خلال النهاية الشبيهة لاسم المركب الفعال (انظروا الجدول البياني أدناه).
عند علاج ارتفاع ضغط الدم، من المقبول دمج أدوية ذات تقنيات عمل مختلفة ومكملة لتحقيق توازن مثالي لضغط الدم. غالبًا من غير المقبول دمج دواءين من نفس العائلة الدوائية.

ما هو المركب الفعال؟
المركب الفعال هو مادة الدواء المسؤولة عن نشاطه الطبي.
الاسم العلمي للمركب الفعال يسمى كذلك الاسم العام، المرتبط حصريًا بالمادة الفعالة في الدواء، ولا يمت بصلة بالجهة المصنعة للدواء. عادةً يحتوي الدواء على مركب فعال واحد، لكن هناك كذلك أدوية تحتوي على عدة مركبات فعالة.

نهاية اسم المركب الفعال تشير إلى الانتماء العائلي للدواء
على النحو الموضح ضمن المخطط

ما هو المركب غير الفعال؟
سيحتوي الدواء عادةً على مركبات إضافية غير فعالة مثل مواد الملء، الطعم، واللون إلخ... من المفروض ألا يكون للمواد غير الفعالة تأثير على المتعالج (معلومات عن المركبات من هذا النوع واردة ضمن نشرة المستهلك).

ما هو الاسم التجاري؟
الاسم التجاري هو الاسم الذي يعطى للدواء من قبل الشركة المصنعة له. بما أن ذلك المركب الفعال أو مدمج المركبات الفعالة قد يتم إنتاجها من قبل عدة شركات مختلفة فقد تكون لديها أسماء تجارية مختلفة.

ما هي الأدوية العامة؟
الأدوية العامة عبارة عن أدوية ذات أسماء تجارية مختلفة، لكن تركيبة المركبات الفعالة داخلها متشابهة، وبالتالي فهي قابلة للاستبدال فيما بينها عادةً.
في بعض الأحيان هناك فرق في محتوى المركبات غير الفعالة، لكن من غير المفروض أن يكون لهذا الفرق أي تأثير على عمل الدواء.

عائلة مثبطات ACE
اسم المركب الفعال سينتهي بعبارة **"بريل"**
مثل: إينالابريل، راميبريل، سيلازابريل، كابتوبريل إلخ

عائلة حاجبات بيتا
اسم المركب الفعال سينتهي بعبارة **"لول"** مثل: بيسوبرولول، ميتوبرولول، لابيتالول، كارفيديلول، بروبرانولول، أتينولول إلخ

عائلة المدرات
هناك عدة أصناف فرعية ضمن هذه الفئة ذات تقنيات مختلفة. المدرات شائعة الاستخدام هي هيدروكلوروثيازيد وفوروسيميد

عائلة حاجبات ألفا
اسم المركب الفعال سينتهي بعبارة **"زوسين"**
مثل: دوكسازوسين، تيرازوسين إلخ

عائلة حاجبات قنوات الكالسيوم
الديهيدروبيريدينات اسم المركب الفعال سينتهي بعبارة **"ديبين"** مثل: أملوديبين، لبركانيديبين، نيفيديبين إلخ

عائلة مثبطات ATII أو عائلة الـ ARB
اسم المركب الفعال سينتهي بعبارة **"سارتان"** مثل: لوسارتان، فالسارتان، كانديسارتان إلخ

أما الأدوية التي تدمج بين عدة مركبات من عائلات مختلفة ضمن قرص واحد
فستظهر غالبًا ضمن اسمها التجاري الكلمات: بلوس، كومبو أو كو