



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

بیمارستان روانپزشکی کارگر نژاد

## آشنایی با عوارض داروهای روانپزشکی

واحد آموزش پرستاری

گردآوری و تقارن:

واحد آموزش پرستاری

کد بهوشور: KH-A-10

- ✓ ورزش منظم روزانه
- ✓ نظارت و کنترل دقیق بر وزن
- ✓ داشتن یک برنامه تغذیه مناسب
- ✓ استفاده از سبزیجات و میوه های بیشتر در وعده های غذایی

راهکارهایی برای جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن می باشند

### عوارض قطع ناگهان

همانطور که مصرف دارو بدون دستور پزشک ممنوع هست قطع داروهای روانپزشکی هم بدون اجازه پزشک ممنوع بوده و گاهی خطراتی بدنبال دارد.

مدیریت داروها، قطع کردن، کم کردن، اضافه کردن و تغییر دادن داروها یک امر تخصصی بوده و وظیفه پزشک معالج شما می باشد.

در صورتی که با هریک از داروها مشکل داشتین و دچار عوارض ناخوشایند شدید به پزشک خود مراجعه کنید.

جهت دسترسی به محتوی های آموزشی بیشتر در

کانال زیر عضو شوید

لینک کانال تلگرام بیمارستان:

@amozesh\_kargarnejad

### خواب آلودگی

مدیریت خواب و استراحت در بیمار روان فوق العاده اهمیت دارد ولی گاهی اثر خواب آوری قرص ها در طول روز مانع فعالیت لازم بیمار در زندگی می شود

✓ در طول شب ۶ تا ۸ ساعت بخوابید در طول روز، یک چرت کوتاه بزنید.

✓ ورزش های ملایم انجام دهید، از قبیل پیاده روی.

✓ در هنگام خستگی و خواب آلودگی از کارهایی که نیاز به دقت بالا دارد و از رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک دوری کنید.

✓ یک تا دو ساعت قبل از خواب، داروی خود را مصرف کنید.

### افزایش وزن



برخی داروها بدنبال تغییراتی متابولیکی که در بدن ایجاد می کنند باعث چاقی و افزایش وزن بیماران میشوند همچنین کم تحرکی و عملکرد پایین افراد باعث تشدید این معضل در بیماران روان می شود. لذا:

## درمان دارویی



بصورت کلی برای هر بیماری درمان های مختلفی وجود دارد ولی مهم ترین و کلیدی ترین نوع درمان درمان دارویی است بیمار و خانواده باید با این واقعیت جهت درمان کنار بیایند و نیاز به مصرف دارو را بپذیرند و به پزشک خود اعتماد کنند مثل بسیاری از بیماران قلبی و دیابتی و ... که برای درمان بیماری خود باید سالها تحت نظر و درمان دارویی باشند، بیمار روان هم برای درمان نیازمند مصرف دارو زیر نظر پزشک متخصص دارد تا بیماری خود را تعدیل کند و به زندگی معمولی بازگردد.

عوارض ناخوشایند بدنبال مصرف هر دارویی وجود دارد

بیماران روان با صبر و پذیرش این واقعیت و پیگیری مستمر درمان خود تحت نظارت پزشک متخصص بایستی بهترین ترکیب درمانی را با دانستن راهکارهای کاهش عوارض دارویی پیدا کنند.

هر کدام از داروها عوارض خاص خود را دارند ولی برخی از این عوارض شایع تر می باشند که به تعدادی از آنها می پردازیم.....

## افت فشار خون، سرگیجه



اگر با انجام هر حرکت فیزیکی مانند جابجا شدن دچار سرگیجه، تاری دید، سبکی سر، می شوید دچار افت فشار خون وضعیتی شده اید .

راه های جلوگیری از افت فشار خون وضعیتی

- ✓ خوردن وعده های غذایی کوچک و منظم: خوردن وعده های غذایی بزرگ و سنگین میتواند منجر به افت ناگهانی فشار خون شود
- ✓ تغییر آرام وضعیت فیزیکی: ماندن در یک موقعیت قیزیکی حداقل برای شصت ثانیه و مجددا جابجا شدن
- ✓ نوشیدن مایعات بیشتر



## یبوست



اگر کمتر از سه بار در هفته دفع انجام شود و مدفوع سخت و خشک باشد نشانه ی یبوست است.

- ✓ تحرک و فعالیت کافی داشته باشید: نیم ساعت پیاده روی در طول روز
- ✓ مایعات فراوان مصرف کنید: دوتا لیوان آب ولرم ناشتا باعث به کار افتادن گوارش شما خواهد شد.
- ✓ دفع عاداتی داشته باشید: پس از مصرف وعده های غذایی به محض احساس دفع مدفوع به دستشویی بروید و مدفوع خود را به تعویق نیندازید.
- ✓ از غذاهای حاوی فیبر بالا مثل انواع میوه و سبزیجات استفاده کنید: آلو و آب آلو، انجیر، گلابی، سیب، روغن زیتون در غذا، آب کلم و اسفناج



## خشکی دهان

- ✓ به طور مرتب و با جرعه های کوچک، آب بنوشید.
- ✓ آدامس بدون قند بجوید.
- ✓ آبنبات سفت و بدون شکر و یا یک تکه یخ بمکید.
- ✓ از طریق بینی، نفس بکشید نه از طریق دهان.
- ✓ دندان های خود را دو بار در روز مسواک بزنید و به طور مرتب نزد دندانپزشک بروید. اگر شما دارای دهانی خشک باشید، باعث افزایش پوسیدگی دندان می گردد.