



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

چگونه می توان از عود بیماری دوقطبی جلوگیری کرد؟



تلفن تماس با واحد آموزش به بیمار در ساعات اداری

۳۸۲۷۵۵۸۳

وقتی مشکوک به چه کنید فاز افسردگی می شوید؟

۱. سعی کنید با روانپزشک خود تماس بگیرید. پزشکتان را عوض نکنید. پزشک شما باید از ماهیت افسردگی شما که مربوط به بیماری دوقطبی است اطلاع داشته باشد. افسردگی دوقطبی باید حتماً با داروهای تثبیت کننده خلق درمان شود نه ضدافسردگی به تنهایی پزشک شما باید تصمیم گیرد که به ضدافسردگی هم نیاز دارید یا نه؟
۲. هرگز برای رهایی از افسردگی خود درمانی نکنید.
۳. حداکثر ۸ ساعت بخوابید خواب بیشتر افسردگی را بدتر می کند فعالیت صبحگاهی جهت پیشگیری از خواب اضافه توصیه می شود.
۴. فعالیت های روزانه خود را بیشتر کنید و هیچ کاری را رها و تعطیل نکنید.
۵. ورزش هایی مثل : شنا - پیاده روی روزانه
۶. تصمیم های مهم زندگی تان را در این دوره افسردگی نگیرید
۷. مصارف الکل، کوکائین و ... برای بالا بودن روحیه مناسب نیست اگر اضطراب ندارید قهوه مصرف نمایید.
۸. از راهکار منفی چون: خودکودک بینی، بی ارزشی و احساس حقارت دوری کنید.

۹. برنامه منظم برای زندگی روزمره تان داشته باشید.
۱۰. برنامه ویزیت با روانشناسی را انجام دهید.
۱۱. اگر افکار خودکشی دارید فوراً درمانگران خود را در جریان بگذارید چون همیشه علامتی مهمی شروع بیماری است.

مشکوک به شروع فاز مانیا (قطب شیدایی) شدید چکار کنید؟

۱. در اولین فرصت با روانپزشک خود تماس بگیرید و علائم خود را برای وی بازگو نمایید.
۲. ساعات خواب را به ۱۰ - ۹ ساعت افزایش دهید حتی با مصرف داروی خواب آور، اغلب ساعات خواب طولانی حتی برای ۳-۴ روز می تواند شروع یک دوره شیدایی را متوقف یا خفیف نماید.
۳. تعداد فعالیت های روزانه خود را کاهش دهید و با کمک حمایتگر خود فعالیت های غیرضروری را کنار بگذارید.
۴. حداکثر ۶ ساعت فعالیت داشته باشید مثل زمانی که سرماخوردگی دارید عمل کنید کم کردن تفریح، ورزش، تحرک و آرامش زیاد.
۵. هرگز برای غلبه بر بیش فعالی و انرژی زیاد سعی به خسته کردن خود نکنید زیرا همانند ریختن نفت روی آتش است.

۶. کاهش تحریک‌ها: به جای حضور در محیط‌های پر سرو صدا و شلوغ (مثل پارتنی - راهپیمایی و ...) بیشتر به محیط‌های آرام و بدون نور محرک بروید.
۷. پرهیز از نوشیدن قهوه - چای - کولا - الکل و نوشابه‌های انرژی‌زا و حتی قرص مولتی‌ویتامین چون گاهی مواد محرک دارد.
۸. خرج کردن را محدود کنید کارت اعتباری از دسترس بیمار دور باشد می‌توانید کارت را تا پایان دوره مانیا به حمایتگر خود پسپارید.
۹. معاملات و خریدها را برای حداقل ۴۸ ساعت به تعویق بیندازید.
۱۰. تصمیم‌گیری‌های مهم را به زمان پایان دوره مانیا موکول نمایید.
۱۱. هرگز به خودتان اجازه ندهید که: یه کم بیشتر جلو برو، ببینم چطور پیش می‌ره هر چه دوره مانیا جلوتر رود سخت‌تر می‌شود.

اهمیت درمان دارویی:

در هر دوره افسردگی یا مانیا میزان مواد شیمیایی در بین سلول‌های عصبی که نقش محافظتی دارند کم می‌شود و به سلول‌های عصبی آسیب وارد می‌شود داروهای دوقطبی این مواد را متعادل می‌کنند و از پیشرفت آسیب‌های مغزی

پیشگیری می‌نمایند و نقش حفاظتی و ترمیمی را برای سلول‌های عصبی ایفا می‌کنند. عدم مصرف دارو و با مصرف مواد می‌تواند این آسیب‌ها را بیشتر کند.

اختلال دوقطبی یک اختلال عودکننده است در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف یا با استرس‌های شدید زندگی ممکن است عود کند. درمان دارویی از عودها کم می‌کند در افرادی که دارو مصرف می‌کنند شدت بیماری در زمان عود کمتر می‌باشد. درمان اختلال دوقطبی طولانی می‌باشد اما باید به بیمار امید بهبودی داده شود اما قول به درمان سریع داده نشود.

درمان دارویی مراحل مختلف دارد

- ✓ مرحله اول در فاز حاد و عود بیماری است.
- ✓ مرحله دوم فاز نگهدارنده که طولانی‌تر است و معمولاً نیاز به ترکیب دارویی دیده می‌شود.

گاهی داروهای مورد استفاده در دوقطبی کاربردهای دیگر هم دارد مثل گروه داروهای ضد تشنج مثل والپروات سدیم و کاربامازپین چون خاصیت تثبیت‌کننده خلق هم دارد جزء داروهای اصلی در درمان دوقطبی است. مصرف بعضی از داروها همانند کورتون‌ها - آلپرازولام و ... باعث عود بیماری در فاز مانیا می‌شوند.

گاهی افسردگی دوقطبی فقط با تثبیت‌کننده‌های خلقی کنترل می‌شوند.

داروهای تقویتی مورد استفاده که با داروهای اصلی دوقطبی ممکن است تجویز شوند

شامل امگا ۳ ویتامین C و D و فولیک اسید - کلسیم - روی اما به یاد داشته باشید در بعضی از مولتی‌ویتامین‌ها. داروی محرک وجود دارد نباید خودسرانه مصرف نمود.

در صورتی که بیمار مشکلات دیگری همانند وسواس اضطراب و اعتیاد دارد گاهی با همان داروهای دوقطبی درمان می‌شود.

به طور کلی به یاد داشته باشید:

استرس در زندگی فرد می‌تواند عود بیماری را سبب شود بنابراین بایستی دوره‌ها پراسترس زندگی مدیریت شود و بیمار راه‌های غلبه بر اضطراب و استرس را یاد بگیرد.

ریتم دوره‌ای خواب اگر منظم باشد و حدود ۹ تا ۷ ساعت خواب شبانه و پرهیز از خواب روزانه می‌تواند از عود بیماری پیشگیری کند.