



اداره مشاوره و سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

آیا مصرف ترامادول اعتبار آور است؟

سودابه شریفیان
کارشناس بهداشت روان

- قرص ترامادول چیست؟ عوارض ترامادول و راه‌های ترک آن
- موارد مصرف و کاربردهای ترامادول چیست؟
- عوارض ترامادول چیست؟
- آیا ترامادول اعتیاد آور است؟
- آیا وابستگی به ترامادول مانند اعتیاد است؟
- درمان‌های ترک ترامادول و اعتیاد چگونه پاسخ می‌دهند؟
- روان درمانی
- دارو درمانی
- چطور می‌توان خطر بازگشت به مصرف ترامادول را کاهش داد؟

قرص ترامادول چیست؟ عوارض ترامادول و راه‌های ترک آن

قرص ترامادول چیست؟ آیا تاکنون نام آن را شنیده‌اید؟ در دنیای مُسکن‌ها، ترامادول اثراتی همانند مورفین در بدن ایجاد می‌کند. ترامادول هم مانند مورفین به گیرنده‌هایی از مغز (گیرنده‌های اپیوئیدی) متصل می‌شود. این گیرنده‌ها در انتقال احساس درد از نقاط گوناگون بدن به مغز نقش دارند. مانند سایر مواد مخدری که برای تسکین درد مصرف می‌شوند، ترامادول هم اعتیاد آور است. در این بروشور شما را با موارد مصرف ترامادول، عوارض ترامادول، اعتیاد آور بودن ترامادول، شیوه‌های ترک ترامادول و عوارض ترک آن آشنا خواهیم کرد.

موارد مصرف و کاربردهای ترامادول چیست؟

پزشکان از ترامادول برای کاهش دردهای شدید بهره می‌گیرند. بزرگسالانی که در مدت‌زمانی طولانی، تحت درمان هستند و دردهایی مزمن را تحمل می‌کنند، معمولاً با برنامه‌ای مشخص (از نظر مدت‌زمان و مقدار مصرف) از ترامادول کمک می‌گیرند. مصرف این دارو برای کودکان زیر ۱۲ سال ممنوع است. افراد زیر ۱۸ سال هم پس از جراحی لوزه یا غدد مربوط به بینی نباید ترامادول مصرف کنند. افراد ۱۲ تا ۱۸ ساله که دچار اضافه وزن هستند یا بیماری تنفسی مانند آپنه خواب یا بیماری‌های ریوی جدی دارند، از دیگر افرادی هستند که نباید به‌سراغ مصرف این دارو برونند.

عوارض ترامادول چیست؟

ترامادول معمولاً فاقد عوارض جانبی خیلی شدید است و عوارض احتمالی آن هم به‌شکل موقتی بروز می‌یابند.

از عوارض شایع مصرف این دارو می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

حالت تهوع، یبوست، سرگیجه، سردرد، سوء هاضمه، گرفتگی ماهیچه‌ها، ضعف، خواب‌آلودگی، استفراغ

سایر عوارض جانبی کمتر شایع، هم به‌شرح زیر است:

خارش پوست، خشکی دهان، عرق کردن، اسهال، تحریک و اذیت شدن پوست، دیدن هاله پیرامون اجسام.

برخی از افراد هم با مصرف ترامادول دچار تشنج می‌شوند. مصرف هم‌زمان این دارو با سایر داروهایی که مانند ترامادول موجب ترشح سروتونین می‌شوند، مشکلاتی مانند سندروم سروتونین ایجاد می‌کند.

آیا ترامادول اعتیاد آور است؟

ترامادول نوعی ماده مخدر و اعتیاد آور است و در دسته‌ی مواد کنترل‌شده‌ی گروه ۴ (Schedule IV) قرار می‌گیرد؛ یعنی درجه‌ی وابستگی فرد به آن در مقایسه با دیگر مواد مخدر کمتر است؛ اما می‌تواند موجب وابستگی، سوءمصرف و کاربرد نادرست شود. حتی در مواردی که پزشک مقدار و دُزی خاص را برای مصرف تجویز می‌کند، باز هم احتمال ابتلای فرد مصرف‌کننده به اعتیاد و سوءمصرف وجود خواهد داشت؛ ضمن اینکه امکان اُردز (بیش مصرفی) و مرگ هم وجود دارد.

مانند دیگر مواد افیونی، قطع ناگهانی یا کاهش دُز مصرف داروی ترامادول برای کسانی که مدت طولانی مصرف داشته‌اند، همراه با عوارض ترک خواهد بود. از جمله عوارض ترک می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بی‌قراری، فعالیت بیشتر غدد اشکی، خمیازه کشیدن، تعریق، لرز.
- درد ماهیچه، کمردرد، اضطراب، درد مفاصل، ضعف، انقباض شکمی.



• بی خوابی، حالت تهوع، کاهش وزن، استفراغ، اسهال، فشار خون بالا، تغییراتی در شمار نبض و نفس شایان ذکر است که نوزادانی که مادران شان در دوران بارداری، ترامادول مصرف می کنند، دچار مشکلات تنفسی و علائم نام برده می شوند.

آیا وابستگی به ترامادول مانند اعتیاد است؟

وابستگی و اعتیاد با هم تفاوت دارند. وابستگی، حالتی جسمی است که در آن فرد از نظر بدنی نیاز به مصرف دارو دارد و به آن وابسته می شود. در این حالت، فرد برای دریافت اثر مطلوب از مصرف، باید مقدار مصرف دارو را به طور پیوسته افزایش دهد. همچنین در صورت قطع مصرف، علائم روحی و جسمی ترک در او پدیدار خواهد شد.

اما اعتیاد به معنای ناتوانی در ترک ماده مخدر و دارو، فارغ از هرگونه عوارض و پیامدهای جانبی است. اعتیاد می تواند بدون وابستگی جسمی به مواد و داروها رخ دهد. البته اغلب وابستگی جسمی به ماده مخدر یکی از علائم رایج اعتیاد است.

علت اعتیاد چیست؟ اعتیاد علل گوناگونی دارد. برخی از عوامل ناشی از محیط و تجربه های زندگی هستند؛ مثلاً اعتیاد دوستان می تواند در گرایش افراد به مصرف مواد مخدر نقش داشته باشد. وراثت هم عاملی دیگر است که در برخی افراد سبب اعتیاد به مصرف برخی از مواد می شود. مصرف منظم مواد مخدر، شیمی مغز را عوض می کند و روی شیوهی لذت بردن آن اثر می گذارد. به همین خاطر، ترک مواد پس از اعتیاد دشوار می شود.

درمان های ترک ترامادول و اعتیاد چگونه پاسخ می دهند؟

درمان اعتیاد معمولاً پس از سم زدایی و خروج مواد از بدن آغاز می شود. هدف نهایی هم رسیدن به زندگی سالمی است که ترامادول یا هر ماده ای اعتیاد آور دیگری در آن وجود ندارد. درمان ترک اعتیاد به رفع برخی دیگر از مشکلات

ضمنی مانند اضطراب یا افسردگی هم کمک می کند. پژوهش های چندانی در زمینه ی درمان های ویژه ی ترک ترامادول صورت نگرفته است؛ از این رو، درمان اعتیاد به این ماده هم در حال حاضر همانند سایر مواد افیونی و مخدر است.

روان درمانی

روان درمانی یا تراپی معمولاً از سوی روانپزشک، روان شناس یا مشاور انجام می شود. شیوه ی برگزاری جلسات درمان هم می تواند به شکل انفرادی، همراه با همسر یا اعضای از خانواده یا به شکل گروهی باشد. روش های روان درمانی متنوع هستند؛ برای نمونه، رفتار درمانی شناختی (CBT) به شناسایی و تغییر رویکردها و رفتارهای منفی (به ویژه مواردی که باعث اعتیاد می شوند) کمک می کند. افزون بر اینها، به فرد کمک می کنند تا با، میل به مصرف مواد، وسوسه ی مصرف و بازگشت به مصرف مبارزه کند. مدیریت احتمالی یا کنترل وابستگی (CM) هم که در انگلیسی، معادل Contingency Management است، روش دیگری از روان درمانی است که در آن، در ازای پاک بودن نمونه ادرار فرد از مواد، به او جایزه، کوپن یا در کل چیزی تشویقی اهدا می شود. ارزش پاداش گرفتن معمولاً مدت ترک را طولانی تر می کند. شاید روان درمانی در هفته های اول درمان فشرده تر باشد؛ اما با گذشت زمان، امکان کمتر شدن شمار جلسات و ملاقات ها با درمانگر هم وجود دارد.

دارو درمانی

داروهایی هم برای درمان اعتیاد به ترامادول وجود دارند؛ برای نمونه، متادون نوعی داروی نگهدارنده برای ترک اعتیاد است که بدون عوارض جانبی ترک مانند نشنگی به ترک مواد اعتیاد آور کمک می کند. بوپرنورفین، نالوکسان و نالتروکسان، از دیگر داروهایی هستند که مانع از فعال شدن گیرنده های اپیوئیدی (مخدر) در مغز می شوند و نشنگی ایجاد نمی کنند. چنانچه اعتیاد به ترامادول در فرد شدید نباشد، نیازی به دارودرمانی نیست.

چطور می توان خطر بازگشت به مصرف ترامادول را کاهش داد؟

بازگشت به مصرف مواد، بخشی از فرایند ترک اعتیاد است.

آنچه مهم است اینکه یاد بگیرید چگونه این خطر را کاهش دهید. همچنین، یادگیری نوع برخورد با مشکل بازگشت، به مصرف هم ضروری است. در این حالت، کنار آمدن با تغییرات ترک در بلندمدت آسان تر و بهتر صورت می گیرد.

تغییر سبک زندگی به شیوه های زیر می تواند در کاهش خطر بازگشت به مواد مؤثر باشد:

- دوری از افراد و مکان هایی که فرد را به یاد مصرف مواد می اندازد؛
- بهره گیری از پشتیبانی خانواده، دوستان یا مشاوران؛
- اشتغال به فعالیت های ارزشمند؛
- فعال ماندن، پیروی از رژیم غذایی متعادل و خواب منظم؛
- در اولویت قرار دادن سلامتی به ویژه سلامتی روانی؛
- متفاوت اندیشیدن؛
- ایجاد تصویر ذهنی مثبت از خود؛
- برنامه ریزی برای آینده.

بنا به شرایطی که هر فرد دارد، اقدامات برای جلوگیری از بازگشت به مصرف مواد می تواند شکل های متفاوتی داشته باشد. برای نمونه، دیدار با مشاور و درمانگر به صورت هفتگی یا ماهانه، بهره گیری از تکنیک های ذهنی مانند زندگی کردن در لحظه، مراقبه (مدیتیشن) و...

در آخر:

نتایج ترک اعتیاد به ترامادول مانند درمان سایر بیماری های مزمن است. یادتان باشد که ترک هرگونه اعتیادی به زمان نیاز دارد. کلید رفع این مشکل، صرف وقت و حوصله و ابراز مهربانی به خود یا عزیزان تان است. در این مسیر نباید از کمک دیگران چشم پوشی کنید. پزشکان هم می توانند منابع خوبی برای کمک به ترک اعتیاد به شما معرفی کنند.