

## إرشادات ما بعد إستخدام أدوية التنويم

أدوية التنويم هي الأدوية التي تعمل على تهدئة المريض وتدفعه تدريجياً إلى النوم. وبشكل عام يعتمد مفعولها على إشارات منبهة يتم إرسالها عبر العصب الرئيسي. فتعمل على تهدئة ردة فعل المريض تجاه حدث معين. وقد تعمل هذه الأدوية على تثبيط عمل وظائف القلب والرئة في حال أساء الشخص إستخدامها أو تعاطى الكحول معها. لذا يجب أن لا يتعاطى الشخص هذه الأدوية إلا بإشراف الطبيب المختص وعند الحاجة فقط. وهناك بعض الأدوية الشائع إستخدامها بكثرة كأدوية السعال، والزكام، وأدوية إسترخاء العضلات قد يكون لها بعض التأثيرات المنومة على الشخص. كالشعور بالدوار مثلاً. وتختلف بطول مدتها وقوتها من شخص لآخر. وللتأكد من سلامة المريض وعدم تعرضه للأذى عند تناول الأدوية المنومة يجب الإنتباه جيداً مما يلي:

١. تجنب القيادة تحت تأثير الأدوية المهدئة.
٢. تجنب القيام بأي أعمال خطيرة تتطلب التركيز وبذل مجهود ذهني.
٣. تجنب السباحة.
٤. تجنب تعاطي أو شرب الكحول.
٥. القيام بحركة جسدية مفاجئة قد يؤدي إلى الشعور بالدوخة، لذا عند النهوض من الفراش مثلاً يجب التأكد من تثبيت القدمين على الأرض جيداً والإنتظار لفترة قبل الوقوف لتجنب السقوط أرضاً والتعرض للأذى.
٦. تقيد تماماً بتعليمات وإرشادات إستخدام الدواء.
٧. على المرضى الإنتباه جيداً وأخذ الحيطة بأن لا يتوقفوا من ذاتهم عن تناول الأدوية الموصوفة لهم حيث أن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات سلبية منعكسة عليهم.
٨. ويجب على المرضى أيضاً ألا يغيروا أو يبدلوا في الجرعات المقررة لهم دون الرجوع للطبيب المعالج.
٩. إحرص على بقاء الأدوية بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.



  
**مستشفى زليخة**  
لأن صحتك غالية

