

بسمه تعالی



معاونت امور فرهنگی و دانشجویی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

جزوه آموزشی شماره ۲۵ :

## با عوارض ریتالین آشنا شویم



با نظارت آقای دکتر حشمت اله موسوی  
(متخصص اعصاب و روان)

گرد آورندگان :

فهیمة سحری کارشناس روان شناسی بالینی  
منیره کرم بین کارشناس روان شناسی بالینی

معاونت امور فرهنگی و دانشجویی  
( اداره مشاوره دانشجویی )

آیا واقعاً دارویی برای افزایش حافظه وجود دارد؟ آیا دارویی را می توان یافت که با خوردن آن بتوان در یک شب چند کتاب درسی را حفظ کرد و فردا صبح امتحان داد؟

خبر تولید چنین دارویی تا به حال در مدارک علمی معتبر گزارش نشده است، ولی برخی از دانشجویان با چنین توهمی پای در راهی می گذارند که به اعتیاد آنها ختم می شود.

Methyl phenidate با فرمول شیمیایی C14H19N02 در سال ۱۹۵۴ معرفی شد. این دارو در ابتدا ((نوآرتیس)) نام داشت ولی از ۱۹۶۰ با رواج آن به ((ریتالین)) تغییر نام داد و قرار بود برای درمان افسردگی، خواب آلودگی در طول روز و سندرم خستگی مزمن استفاده شود کاربرد اصلی این دارو مربوط به درمان کودکان بیش فعال (ADHD) است. این کودکان دچار مشکل عدم تمرکز هستند و نمی توانند بیش از چند ثانیه به موضوع مشخصی فکر کنند.

تجویز ریتالین توسط پزشک متخصص باعث می شود تا ۷۵ درصد این کودکان قدرت فکر کردن مداوم به موضوعی واحد را در کودکان عادی داشته باشند.

قسمت قابل توجهی از این افراد در سنین نوجوانی و حتی بزرگسالی نیز نباید قرص ها را ترک کنند چون با کنار گذاشتن دارو تمرکز فکری خود را نیز از دست می دهند.

کاربرد دوم ریتالین برای افراد مسنی است که به علت کهولت، قسمت عمده شبانه روز را در خواب به سر می برند، آنها با خوردن یک قرص در ابتدای روز هوشیاری خود را حفظ می کنند. معمولاً به عوارض مصرف قرص در این گروه سنی چندان توجهی نمی شود مخصوصاً که این افراد در سال های آخر عمر خود هستند.

ریتالین از جمله داروهایی است که هنوز مطالعه کافی بر روی آثار و عوارض آن انجام نشده است. ولی اندک اندک مردم کاربردهای دیگری هم برای آن پیدا کردند. ابتدا تمام ماجرا از کالج های آمریکایی و استرالیایی شروع شد. در آمریکا دانشجویان از ((ویتامین R)) صحبت می کردند که با خوردن آن حافظه قوی تر و خواب کمتر می شود.

به این صورت قرص ریتالین برای تقویت نمرات هم کاربرد پیدا کرد و با گذشت زمان در دیگر کشورها هم رواج پیدا کرد.

قرص ریتالین خواصی شبیه آمفتامین (همان قرصی که به اکستازی مشهور است) دارد. بطوریکه خیلی از دانشجویان بدلیل تاثیر آن در درمان خواب آلودگی در طول روز، برای درس خواندن چند عدد از این قرص ها را مصرف می کردند . تقریباً یکی دو سال است که مصرف این قرص در میان قشر مشغول به تحصیل افزایش یافته و در ایام امتحانات داروخانه ها متوجه مراجعه بالای دانشجویان می شوند . قرص را باید با نسخه پزشک خریداری کرد ولی خبرهایی از سوء استفاده در این مورد می رسد نظیر این که برخی از رزیدنتهایی که دارای شماره نظام پزشکی هستند برای دوستان در حال تحصیل خود نسخه ها را مهر می کنند . البته وقتی که قرص در بازار سیاه دارو به قیمت پایینی عرضه می شود به نظر نمی آید کسی به نسخه و مهر احتیاج پیدا کند . در ابتدا با خوردن یک قرص می توان ساعاتی را بیدار ماند و یکسره مطالعه کرد اگرچه بعد از پاک شدن اثر قرص باید ۱۲ ساعت خوابید .

با مصرف مداوم، بدن به قرص مقاومت پیدا کرده و نیازمند داروی بیشتری می شود . مصرف ریتالین در کسانی که به آن وابسته شده اند گاهی به ۲۰ عدد در روز هم می رسد این افراد دیگر بدون قرص قادر به درس خواندن نخواهند بود .

دکتر محمد باقر صابری رئیس اداره پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد مخدر وزارت بهداشت می گوید « ریتالین باید فقط با نسخه روانپزشک مصرف شود اگر فردی بدون نظارت صحیح اقدام به خوردن قرص ها کند و بدن او واکنش نامناسبی نشان دهد سیستم عصبی فرد به شدت تحریک شده و حالتی از بی قراری را ایجاد می کند که بعضاً عوارض غیر قابل جبرانی خواهد داشت » .

در عین حال یک متخصص اعصاب و روان با توجه به شیوع ۸ درصدی اختلال کم توجهی و بیش فعالی در میان دانش آموزان کشور ، داروی ریتالین را در درمان بیماری آنها موثر و مفید میدانند و یکی از دلایل ریشه ای مصرف خود سرانه این دارو توسط دانشجویان را ناشی از تداوم بیماری کم توجهی از کودکی تا به حال در آنان معرفی می کند و می گوید که این افراد هیچوقت خود را بیمار تصور نکرده اند ، بنا براین با روی آوردن به سمت داروهای روانگردان و حتی مواد مخدر ، برای ایجاد تمرکز بیشتر تلاش می کنند .

به گزارش ایسنا، دکتر رضا رستمی، عضو هیات علمی دانشکده روان شناسی دانشگاه تهران اعلام می کند که بیش از ۹۷٪ سوء مصرف کنندگان ریتالین عوارض نامطلوب آن را تجربه می کنند. بدون اینکه از دلیل ایجاد این عوارض با خبر باشند. حتی بسیاری از مصرف کنندگان ریتالین از اعتیادآوری جدی آن اطلاعی ندارند در حالیکه اعتیادآوری ریتالین دقیقاً مشابه اکستازی است.

### آثار مصرف ریتالین:

از آنجا که ریتالین دارویی است که توسط پزشکان تجویز می شود، مصرف کنندگان تصور می کنند این قرص ها بی خطرند و آن «بدنامی» مواد مخدر را ندارند. در حالیکه عوارض مصرف خود سرانه این قرص ها می تواند در حد مواد دیگر نظیر «کوکائین و آمفتامین» باشد. پزشکان و روانپزشکان با صراحت اعلام می کنند ترک کردن داروهای محرک آمفتامینی نظیر «ریتالین و اکستازی» بسیار سخت تر و پیچیده تر از «کراک»،

هروئین و سایر مواد مخدر است. استفاده محدود و کنترل شده ریتالین باعث عادت کردن بدن مصرف کننده به دوزهای پایین و در نتیجه ایجاد علاقه فرد به استفاده از دوزهای بالاتر و حتی مصرف داروهای سنگین تر و خطرناک تر می شود.

## شایعترین عوارض مصرف خود سرانه قرص های ریتالین عبارتند از:



\*عصبی شدن و بی خوابی

\*حالت تهوع و استفراغ

\*احساس سرگیجه و سردرد

\*تغییرات ضربان قلب و فشارخون

( که معمولاً به صورت افزایش است

ولی در مواردی نیز به شکل کاهش

دیده می شود)

\*خارش و جوش های پوست

\*دردهای شکمی ، کاهش وزن و مشکلات معده

\* بروزحالت های روان پریشی ( جنون) و علائم وابستگی به ریتالین

\*بروز افسردگی پس از قطع مصرف

## عوارض مصرف مقادیر زیاد ریتالین:

\* ازدست دادن اشتها و سوء تغذیه

\* لرزش و پرش عضلات

\* تب ، تشنج و سردرد

\* نامنظم شدن ضربان قلب و تنفس که در مواردی می تواند به شکل خطرناکی ادامه پیدا کند .

\* تکرار حرکات و اعمال بی هدف

\* بروز حالت های پارانوئید ( سوء ظن ) ، توهم و هذیان

\* احساس حرکت و جنبش حشرات در زیر پوست

\* کوکائین و آمفتامین ها ( مانند ریتالین ) با ایجاد التهاب در عروق مغز ، خطر سکته مغزی را افزایش می دهند .

\* همچنین یک مطالعه که در سال ۲۰۰۵ به انجام رسید ، نشان داد که ریتالین می تواند اثرات مخربی روی DNA داشته باشد .

\* مرگ ( تاکنون در چند مورد سوء مصرف ریتالین منجر به مرگ شده است).

چند توصیه مهم :

از آنجا که داروهای محرک با افزایش کاتکول آمین هایی مانند دوپامین بر مغز اثر می کنند و ورزش های هوازی ( مثل شنا ، پیاده روی ، دوچرخه سواری) نیز با تاثیر بر نوراپی نفرین ، دو پامین و اپی نفرین می توانند اثرات این داروها را تقلید کنند . بنابراین به جای استفاده از دارو ، به ورزش روی آورید که همان اثرات را بدون عوارض دارد .

به مقدار کافی ماهی یا روغن ماهی که سرشار از چربی امگا 3 می باشد و برای تقویت حافظه مفیداست ، را مصرف کنید .

از همه مهمتر تنبلی را کنار بگذارید .

آنچه که اهمیت دارد و خلا وجود آن به شدت احساس می شود اطلاع رسانی صحیح ، پیگیری و مراقبت از سوی مراجع ذیصلاح و نهادهای مسئول در این زمینه است و توجه و اراده جدی مسئولان برای شناسایی و کنترل این پدیده ، ضروری و انکار ناپذیر است .

