



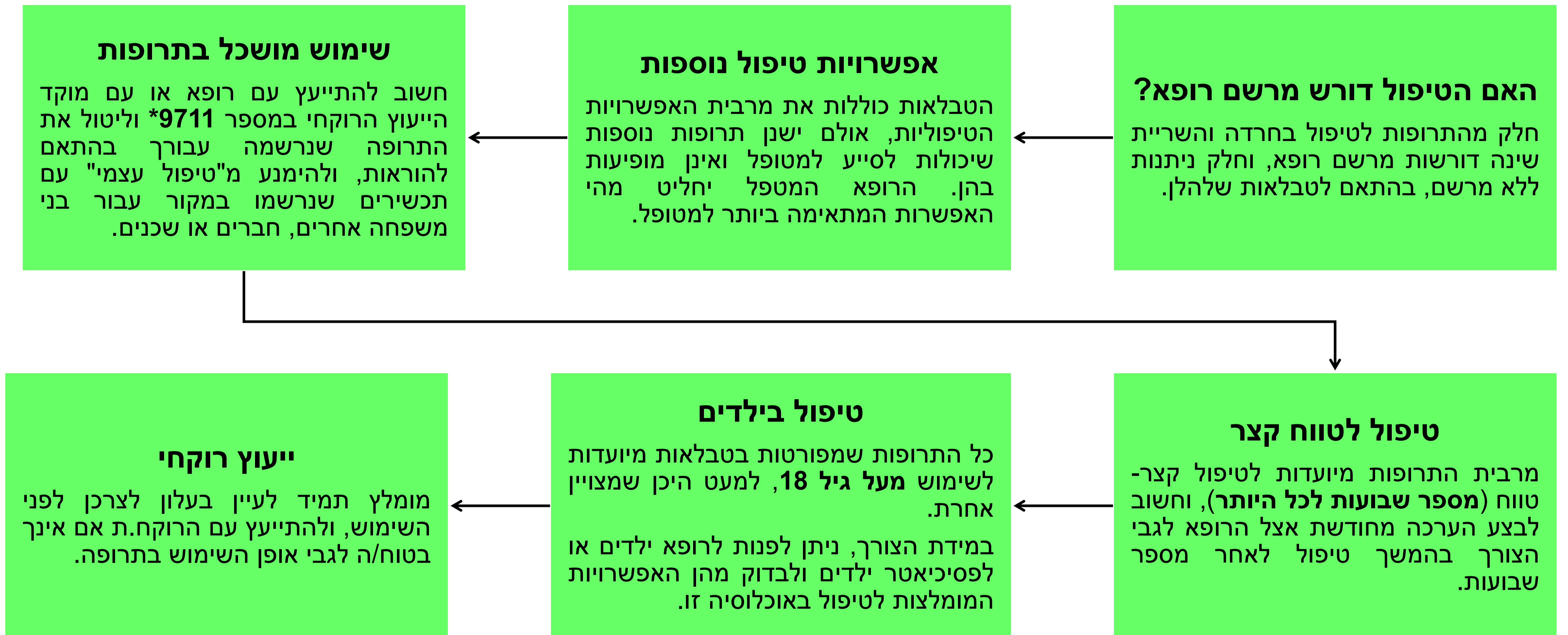
17.10.23

## איגרת לציבור הרחב:

### שימוש מושכל בתרופות לטיפול בחרדה/השריית שינה

בעקבות האירועים המטלטלים והמצערים שכולנו עדים להם מאז יום שבת ה-7 באוקטובר, ניכרת עלייה בצורך של אזרחים רבים בטיפול תרופתי להתמודדות עם חרדה ו/או קשיי שינה (קושי להרדם, התעוררויות מוקדמות ולא מתוכננות). לצד טיפולים לא-תרופתיים להרגעה וייצוב מצב הרוח, טיפול תרופתי יכול להועיל בהקלה מהירה על חרדה ו/או בעיות שינה וחזרה לתפקוד הרצוי.

לפיכך, ארגון הרוקחות בחר לפרסם מספר דגשים הנוגעים לשימוש בתרופות המיועדות לטיפול בחרדה או להשריית שינה, על מנת לסייע לכל מטופל ליטול תרופות אלו בצורה נכונה ובטוחה:



### התרופות הרשומות בישראל לטיפול בחרדה או השריית שינה מפורטות בטבלאות הבאות:

תכשירים ללא מרשם רופא (מיועדים לשימוש מגיל 12)				תכשירים במרשם רופא			
תכשירים להשריית שינה		תכשירים לטיפול בחרדה		תכשירים להשריית שינה		תכשירים לטיפול בחרדה	
שמות מסחריים ומינונים	שם החומר הפעיל	שמות מסחריים ומינונים	שם החומר הפעיל	שמות מסחריים ומינונים	שם החומר הפעיל	שמות מסחריים ומינונים	שם החומר הפעיל
Dorminol Night	Valerian (חלק מהתכשירים מכילים חומרים נוספים)	Valeton Drops	Valerian (חלק מהתכשירים מכילים חומרים נוספים)	Bondormin 0.25 mg	Brotizolam	Alpralid 0.25 / 0.5 / 1 mg	Alprazolam
Nerven		Valeriane Tinctura Floris		Xanax 0.25 / 0.5 / 1 mg			
Songha Night		Nerven		Xanax 0.5 / 1 / 2 mg			
Calmanervin Tablets		Songha Night		Assival 2 / 5 / 10 mg	Diazepam		
Calmanervin S Elixir		Calmanervin S Elixir		Diazepam Grindeks 5 mg			
Relaxine		Calmanervin Tablets		Vaben 10 mg	Oxazepam		
Tonight 25 mg		Doxylamine		Relaxine	Lorivan 1 mg	Lorazepam	
Sleep Aid 25 mg			(ניתן ליטול מגיל 13)	Clonazepam			
			Clonex 0.5 / 2 mg				
			Rivotril Drops 2.5 mg/mL	Buspirone			
			Sorbon 10 mg				
			Lasea 80 mg	Lavender oil			
			Circadin 2 mg	Melatonin			

קיימים בשוק תוספי תזונה ותכשירים על בסיס צמחי **שאינם** רשומים כתרופות. מומלץ להתייעץ עם רוקח.ת טרם תחילת השימוש בכל תכשיר על מנת לוודא טיפול נכון ובטוח.

אם את/ה נוטל/ת או מתכוון/ת ליטול אחת מהן, חשוב לדעת את הפרטים הבאים:

כאמור לעיל, מרבית התרופות אינן מיועדות לטיפול לטווח ארוך, אלא לתקופה של מספר שבועות (לרוב 2-4 שבועות). חשוב להיות בקשר עם הרופא במהלך פרק הזמן הזה על מנת להעריך את המשך הצורך בטיפול, את יעילותו ואת האפשרויות להחליפו לטיפול ארוך-טווח במידת הצורך.

**שימו לב:** שימוש ממושך עלול לגרום לתלות בתרופה (החמרת החרדה או החמרה בבעיות השינה תחת הטיפול).

במקרים רבים יש להפסיק את השימוש בתרופות באופן הדרגתי ומבוקר (בהנחיית הרופא).

**שימו לב:** הפסקה בבת אחת עלולה לגרום למטופל לחוות תופעות גמילה כגון עצבנות, בלבול, נדודי שינה, התכווצויות שרירים ועוד.

## משך הטיפול

## הפסקת הטיפול



17.10.23

עבור כל תרופה חשוב לוודא את ההנחיות בנוגע להיבטים הבאים, אשר משתנים מתרופה לתרופה:

1. האם ניתן לחצות/לרסק את הטבליה במידת הצורך
2. מתי מומלץ ליטול את התרופה במהלך היום
3. האם יש ליטול אותה בסמיכות לארוחה או לא

מומלץ לעיין בסעיף 3 בעלון לצרכן – "כיצד תשתמש בתרופה?", אשר מכיל את המידע הרלוונטי עבור כל תרופה.

## אופן השימוש

טשטוש, פגיעה בקואורדינציה (יש לשים לב במיוחד בקשישים ובעת קימה בלילה מחשש לנפילות) ועייפות גם למחרת. בעלון של כל תרופה מופיעה רשימה מפורטת של תופעות לוואי אפשריות.

שימו לב: לא כל מטופל יסבול מתופעות לוואי, אולם אם אתם חשים בהשפעה בלתי-אופיינית לאחר תחילת השימוש בתרופה, חשוב לדווח לרופא או לרוקח.ת.

## תופעות לוואי בולטות



יש להימנע משתיית אלכוהול במהלך הטיפול – השילוב עלול להגביר את תחושת הישנוניות או סחרחורת.



עישון עלול לפגוע ביעילות הטיפול התרופתי.

## אלכוהול ועישון



מומלץ להימנע מנהיגה בתחילת הטיפול, עד להיכרות עם השפעת התרופה ומתי היא חולפת.

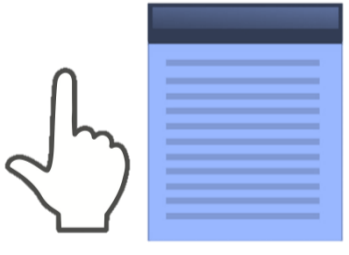
## נהיגה

ההשפעה על הנהיגה עלולה להתרחש גם עם תרופות הניתנות לפני השינה.

מומלץ להתייעץ עם רוקח.ת האם צפויה תגובה לא רצויה ובעלת משמעות בין התרופה החדשה לבין התרופות הקבועות שלך. יש לשים לב במיוחד לשילוב עם תרופות לטיפול בכאב או לדיכאון.

## תגובות עם תרופות קבועות

ניתן לשלב תרופות לטיפול בחרדה/השריית שינה עם תרופות מסויימות במרשם וללא מרשם – חשוב להתייעץ עם רוקח.ת ולעיין בעלוני התרופות לפני תחילת השימוש.



המרכז ליעוץ תרופתי בהיריון והנקה ("הריופון") במרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא) פרסם [דף מידע](#) כללי עדכני בנוגע לבטיחות השימוש בתרופות לטיפול במצבי חרדה בהיריון והנקה.

מרבית התרופות לטיפול בחרדה נחשבות בטוחות לשימוש בהיריון והנקה. במידת הצורך ניתן ליטול גם תרופות על בסיס צמחי כמפורט במסמך, אולם המידע הבטיחותי עליהן מוגבל.

ניתן ומומלץ להתייעץ בכל שאלה נוספת עם מרכזי הייעוץ התרופתי הרשמיים בישראל:

## היריון והנקה

### המכון הארצי למידע בהרעלות – מרכז רפואי רמב"ם

- טלפון: [04-7771900](tel:04-7771900)
- שעות פעילות רגילות: ימים א'-ה', 10:00-14:00

### "הריופון" – מרכז ייעוץ תרופתי במרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא)

- טלפון: [08-9779309](tel:08-9779309)
- שעות פעילות רגילות: ימים א'-ה', 08:00-14:00
- שעות פעילות מיוחדות:
  - עקב המצב הביטחוני השירות פעיל בימים א'-ה' בין השעות 08:00 בבוקר עד 22:00 ובימי שישי, בין השעות: 08:00-13:00
  - ניתן להתקשר או לשלוח הודעה בוואטסאפ למספר [050-8886698](tel:050-8886698)

### המרכז הארצי ליעוץ טרטולוגי – משרד הבריאות

- טלפון: [02-5082825](tel:02-5082825)
- שעות פעילות רגילות: ימים א'-ה', 09:00-14:00

מוקד הייעוץ התרופתי של ארגון הרוקחות בישראל: [\\*9711](tel:09711)