

1. ariketa

Ondoren testu bat daukazu. Irakurri eta erantzun galderei.

Aukeratu erantzuna. Bakarra da zuzena.

LASAITZEKO PILULAK, KEZKATZEKO ARRAZOIAK

Gaur egungo gizartean gauzak bizkor egin behar dira eta etekinak are bizkorrago lortu behar dira. Gaixotasunekin ere du bera jarraitzen da, gaizki gaudenean sendagilearenera joan eta, hark emandako pilula miragarri batzuei esker, ahalik eta azkarren osatzea espero dugu. Eredu horrek logika izan dezake gripea sendatzeko, baina nola senda dezake pilula batek buruko gaixotasun bat bestelako terapiarik egin gabe? Sinplea da, ezin du.

Bentzodiazepinak hipnotiko edota antsiolitiko gisa erabiltzen diren substantzia psikotropiko talde osobat dira. Hauda, insomnioa eta antsietate arazoak tratatzeko balio duten farmakoak dira; hartzen dituenak lasaitasun handia izango du, pilulek nerbio-sistema inhibitzen baitute. Farmako hauek mendekotasun handia eragin dezakete, hori dela eta tratamenduaren iraupena zehatza da: insomniorako preskribatuak badira bi eta lau aste bitartekoa, antsietatea murrizteko zortzi eta hamabi aste bitartekoa. Epe horietatik aurrera ezinbestekoa da gaixoak dosia gutxitzea, mendekotasunik ez garatzeko eta “errebote efektua” saihesteko. 2014ko Nafarroako Informazio Farmakoterapeutiko Buletinean argitaratutakoaren arabera, lurralde horretako populazioaren % 8k bentzodiazepinak kontsumitzen ditu, eta horietako askok, gutxienez, hamabost urtez hartu dituzte pilulak. Lorazepam eta diazepam, hau da, Orfidal eta Valium farmakoak dira erabilienak.

EHUko Medikuntza Fakultateko Farmakologia sailean irakasle den Koldo Calladok dioenez, funtsezkoa da sendagileek eta gaixoei argi izatea bentzodiazepinak ez direla betiko: “Hainbat aste igaro ostean, sintomek hobera egin ez badute, posible da gaitza beste bat izatea. Depresioak, adibidez, terapia behar du, eta ez pilulak soilik”. Ezin da arazo bat beste batez ordezkatu, arazoa konpontzen saiatu behar da. Zenbait droga uztearen ondorioetako bat antsietatea izan daiteke, eta sendagileek sarritan bentzodiazepinak erabiltzen dituzte gaixoa lasaitzeko. Gaixo horrek mendekotasuna garatuko balu, droga bat beste batez ordezkatzeko litzateke, besterik ez. Balorazioa

gakoa dela uste du Calladok, “sendagileek, bentzodiazepinak agintzean, tratamenduaren jarraipena egiteko ardura hartu behar dute. Denok ditugu ezinegona eta urduritasuna eragiten dizkiguten arazoak, pilulek unean-unean gaixoa lasaitzeko balio dezakete, baina ez dute sendatuko”. Nolabaiteko kezka piztu da sendagileen artean, baina oraindik ez da sistema alternatiborik proposatu eta erabakia osasun-zentroen esku dago. Hala ere, egungo gizarte-ereduak jendea botikak hartzera bultzatzen du Calladoren iritziz. Medikuek ez du erru gutzia.

Ana Azparren Osasunbideko teknikariaren ustez, kasu askotan informazioa aski izan daiteke gaixoei botikak pixkanaka uzteko. *“Bentzodiazepinak ez preskribatzeko estrategiak”* txostenaren egileetako bat da Azparren. Hor azaltzen dutenez, gaixoari gutun bat bidaliz edota bilera batean tratamendua murriztu behar duela jakinaraziz, botiken uzte-tasak nabarmen handitzen dira. Kontsumitzaileen Elkartearen arabera, antsiolitiko-kontsumoak % 57 egin zuen gora 2000. eta 2012. urteen artean Espainiako estatuan. Ordutik kontsumoa berdintsu mantendu da. Azparrenek adierazi duenez, “sendagileei kritika egitea baino, gure gizarteak edozein arazoren aurrean botikak hartzeko duen ohitura zalantzan jarri nahi dugu”. Botikak mesedegarriak izan daitezke, baina azken aukera izan behar dute. Insomnioa duen jendeak bentzodiazepinak garaiz uzten ez baditu, pilulen mendeko izango da beti lo hartu ahal izateko. Dena den, badira farmakorik gabeko alternatibak. Hainbat osasun-zentrotan antolatzen diren “loaren tailerrak” eta psikoterapia oso lagungarriak izan daitezke antsietatea duen jendearentzat. Helburua ezin da izan pilulen bidez lasaitzea edo lokartzea, naturaltasunez lortzea baizik.

Bentzodiazepinek arazoak eragiten dituzte, baina asko errezetatzen dira, eragin bereko beste farmakoak arriskutsuagoak baitira. Hausnarketa egin behar da farmakoaren alde on eta txarrez, argi izanda zeintzuk izan daitezkeen kalteakpe luzean.

Sistema kognitiboari eragindako kalteak dira ohikoenak: oroimen-galerak eta arreta mantentzeko zailtasunak bereziki, baina oinaze fisikoak ere bai, kontsumitzaileek ahulezia-sentsazioa izaten dute eta. Albo-ondorio zuzena ez bada ere, depresioak maiz izaten dira.

Hori jakinik, esanguratsua da plan sistematikorik urte askoan egin ez izana mendeko izan den jendeak bentzodiazepinak uzteko.

BELATEGI, H. Argia. 2017ko otsailaren 26a. Egokitua

1. ariketa. Aukeratu erantzuna

1. Zer gertatzen da buruko gaixotasunekin?

- a) Gaur egun gero eta azkarrago sendatzen direla.
- b) Bestelako gaixotasunak bezala, berehala sendatu nahi ditugula.
- c) Daukagun gizarte-ereduak sortuak direla.

2. Zer dio testuak substantzia psikotropikoez?

- a) Jendeak hori uste arren, ez dutela insomnioa tratatzeko balio.
- b) Lasaitasuna eragiten dutenez, bizitzeko gogoia inhibitzen dutela.
- c) Farmako hauek mendekotasun handia eragin dezaketela.

3. Zein izan behar da tratamenduaren iraupena?

- a) Pertsonaren araberakoa, baina inoiz ez bi aste baino gehiago.
- b) Gaixotasunaren araberakoa denez, ez dago iraupen zehatzik.
- c) Epeak mugatuak izan behar dira efektu txarrik ez izateko.

4. Zer da funtsezkoa, Calladoren ustez?

- a) Terapiak balio ez duenean, sendagaia pilulak direla ustea.
- b) Hobera egin ezean, gaitza beste bat izan daitekeela pentsatzea.
- c) Gaixoak argi izatea pilulak betiko hartu behar izango dituela.

5. Zer dio Calladok bentzodiazepinez?

- a) Sortu ditzaketen ondorioak kontuan hartu behar direla.
- b) Ezinegona eta urduritasuna sendatzeko balio dezaketela.
- c) Drogen kontrako tratamenduan ezin hobeak direla.

6. Zer proposatzen du Azparrenek?

- a) Botiken abusua murriztea.
- b) Sendagileei kritika egitea.
- c) Botiken erabilera lehenestea.

7. Zer gertatzen da insomnioa duen jendearen kasuan?

- a) Botikak mesedegarriak direla, mendekotasunik ez baitago.
- b) Ez dagoela farmakorik gabeko tratamendu alternatiborik.
- c) Naturaltasunez lokartzea izan beharko litzatekeela helburua.

8. Zer dio testuak bentzodiazepinek sortzen dituzten arazoez?

- a) Epe luzean kontuan hartu behar direla.
- b) Beste farmakoenak baino arriskutsuagoak direla.
- c) Hausnartu beharra dagoela, ez baitaude argi.