



اختلال پانیک (اختلال وحشت زدگی)



گروه هدف: بیمار و خانواده

(بخش روانپزشکی)

تهیه و تایید:

خانم ملایی: پرستار بخش روان

رئیس علمی بخش: دکتر رهنمون

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-۷۸

بیماری اختلال پانیک:

اطلاعات قابل فهم در مورد بیماری: حمله حاد و شدید

اضطراب همراه با احساس مرگ قریب الوقوع را اختلال

پانیک می نامند.

میزان شیوع این اختلال در جمعیت ۱ تا ۴ درصد می

باشد. دوره ناگهانی ترس یا وحشت شدید چند دقیقه تا چند

ساعت طول می کشد.

از: نشانه های جسمی حمله پانیک اغلب عبارتست

-افزایش ضربان قلب ، احساس تپش قلب ، تنگی نفس ،

تعریق ، گرگرفتگی، سرگیجه ، احساس حالت تهوع و

ناراحتی معده.

بیمار اغلب میکوشد در هرجایی که هست آنجا را ترک کند تا

از کسی کمک بگیرد.

زنها ۲ برابر بیشتر از مردها ممکن است مبتلا شوند.

میانگین سنی تظاهر آن حدود ۲۲ سالگی است .

برای تشخیص این بیماری باید بیماریهای طبی مثل کم کاری

و پرکاری تیروئید ، افت قند خون ، اختلالات دستگاه قلبی

ریوی رد شود.

نحوه درمان :

برای درمان این بیماری روشهای دارویی و غیردارویی پیشنهاد شده

است که بصورت مکمل برای بهبود وضعیت بیمار استفاده می شود.

طول درمان و مراحل درمان:

اختلال پانیک در کل اختلالی مزمن است ، اما سیرش در هر بیمار

متفاوت است . حدود ۰۳ الی ۴۳ درصد از بیماران در پیگیریهای

درازمدت بی علامت می شوند.

حدود ۲۳٪ علائم مختصری دارند و حدود ۱۳ تا ۲۳٪ از بیماران

علائم قابل توجهی خواهند داشت که نیازمند درمانهای دارویی و

غیردارویی به مدت طولانی می باشند.

درمانهای جایگزین :

-دارودرمانی

-درمان شناختی رفتاری بیشترین تاثیر را در درمان این

بیماران دارد.

-گروه درمانی و خانواده درمانی هم میشود به بیمار و

خانواده اش کمک کرد.

عوارض درمان و عدم درمان:

با توجه به شکل حمله ای بیماری ، در صورت عدم درمان می تواند باعث افت شدید عملکرد و افزوده شدن افسردگی به نمای بیماری و افزایش مصرف الکل و مواد دیگر جهت تسکین عالیم بیماری گردد. ولی در صورت درمان ، پیش آگهی خوب می باشد .

پیش آگهی :

در صورت تشخیص به موقع و درمان کافی و پیگیری مناسب ، در اغلب موارد پیش آگهی خوب است و فرد می تواند به کارها و زندگی عادی اش برگردد .

داروهای مصرفی:

برای درمان این بیماری داروهای مختلفی وجود دارد که طبق نظر پزشک برای هر فرد با توجه به سن ، جنس و وضعیت بالینی تجویز می شود.

از جمله داروهای شایع قرص های کلونازپام ، آلپرازولام ، سرتالین و سیتالوپرام می باشند.

عوارض احتمالی داروها :

از عوارض شایع احتمالی می توان به افزایش خواب ، خواب آلودگی ، افزایش وزن ، مشکلات گوارشی ، مشکلات جنسی و . . . را نام برد.

تغذیه:

-مصرف بعضی از غذاها و نوشیدنی ها بصورت مفرط می تواند علایم پانیک را تشدید کند ، مثل مصرف مفرط کافئین که در قهوه ، چای و شکالت وجود دارد .

-استفاده از نیکوتین که در سیگار موجود است می تواند علایم حمله پانیک را تشدید کند.

بنابراین از مصرف افراطی این مواد باید اجتناب گردد .



خودمراقبتی:

-باید بیمار به پزشک متخصص اعصاب و روان (روانپزشک) مراجعه نموده و داروهای تجویزی ایشان را مرتب مصرف نماید.

-در صورت بروز هرگونه مشکلی به پزشک معالج مراجعه نماید .

- از مصرف کافئین و نیکوتین و الکل تا حد امکان اجتناب کند

بازتوانی :

-بیمار باید تحت نظر پزشک متخصص اعصاب و روان داروهای تجویزی را مرتب مصرف نماید .

- بصورت مرتب به پزشک معالج جهت ادامه درمان مراجعه بکند که در اینصورت اغلب پیش آگهی خوبی برای بیمار میتوان تصور کرد.

شماره تلفن بخش روان: ۰۴۱ ۳۷۷۶۳۰۹۰ داخلی ۲۰۵