

ריטלין: חבל הצלה או חבל תליה?

הפרעת קשב וריכוז הינה אחת הבעיות השכיחות בישראל, הן בקרב ילדים ומתבגרים והן בקרב מבוגרים. כשני שלישי מהילדים ימשיכו לסבול מהפרעת הקשב גם בגיל מבוגר. מקור ההפרעה הינו אורגני ומחקרים מדגימים כי אזורים מסוימים במוח (פרה-פרונטלי ופריאטלי) שונים בגודלם ובקישור שלהם אצל מטופלים עם הפרעת קשב. קיימות השפעות סביבתיות נוספות לדוגמא: חינוך ומשפחה, תזונה, שינה.

הפרעת קשב כוללת שלושה מרכיבים עיקריים:

קשב פגום – המתאפיינ בהפסקה מוקדמת של מטלות, מעבר מפעילות לפעילות, אבדן עניין עקב הסחה.

פעילות יתר – המתאפיינת באי שקט גדול (בולט בעיקר במצבים הדורשים שלוה) - ריצה, קפיצה, רעש ודברנות (בולט בעיקר בסיטואציה מובנית כמו שיעור שאז נדרשת שליטה עצמית).

אימפולסיביות - המתאפיינת בחוסר זהירות במצבים מסוכנים, בהפרה אימפולסיבית של חוקים וכללים, בחוסר עכבות ביחסים חברתיים.

תנועתיות יתר בולטת יותר אצל בנים צעירים, והסחת יתר יותר בקרב בנות. האתגר המשמעותי הינו להבדיל בין הפרעת קשב לאבחנה המבדלת הרחבה: הפרעות שינה ולקויות למידה, ירידה בשמיעה והפרעות רגשיות, אפילפסיה וחרדה. לצורך כך יש לעבור אבחון רפואי מקיף ולא להסתפק במבחני סקר ממוחשבים. האתגר השני הוא לאחר האבחון – התאמת הטיפול למטופל. הטיפול בהפרעות קשב צריך להיות מבוסס על טיפול משולב: תרופתי והתנהגותי, וכל אחד מהם צריך להיות מותאם לילד ולמשפחתו באופן אישי.

טיפול תרופתי:

מתילפנידאט או בשמה המסחרי המוכר יותר – ריטלין, היא תרופה ממשפחת התרופות המעוררות-הסיטומולנטים. מטרת הטיפול בריטלין הינה לשפר את איכות החיים עבור מטופלים הסובלים מהפרעה תפקודית על רקע הפרעת קשב וריכוז. הסטימולנטים כוללים את המתילפנידאט (ריטלין) ואת האמפטמינים (אטטנט וויואנס).

כבר בשנות ה-70 הוכיחו מחקרים כי הריטלין יעיל מאוד בטיפול בתסמינים השונים הקשורים בהפרעות קשב וב-1980, לאחר שהמכון האמריקני הלאומי לבריאות הנפש הכיר בהפרעת קשב באופן רשמי, החל השימוש הגובר בריטלין לטיפול בהפרעות קשב.

כיצד עובד הריטלין?

מנגנון הפעולה של הסטימולנטים (הריטלין והאמפטמינים) מעלה את רמות הדופאמין במוח ובכך משפר את חוסר האיזון באונה המוחית המצחית (פרונטלית). חוסר איזון זה הוא, ככל הנראה, אחד הגורמים להפרעת קשב. דהיינו, בעוד שעל פני השטח נדמה שהריטלין מרגיע, למעשה, ברמה המוחית, הוא מעורר. העלייה ברמות הדופאמין מאפשרת למי שסובלים מהפרעה בקשב יכולת לקשב מתמשך, שליטה עצמית טובה יותר, הפחתה בתנועתיות יתר ושיפור הזיכרון. כ-75% מהאנשים הסובלים מהפרעת קשב הנוטלים ריטלין יזכו לשיפור משמעותי בפעילות היתר וביכולות הקשב. בנוסף לכך, קיים שיפור מסוים בהתנהגות, ביחסים הבינאישיים ובביצועים הקוגניטיביים.

קיימות בארץ מספר תרופות ממשפחת הסטימולנטים:

- ריטלין "ריגיל" (Ritalin, Methylphenidate Hydrochloride) - בעל השפעה של עד ארבע שעות: כדורים במינון של 10 מיליגרם.
- ריטלין לשחרור איטי (Ritalin SR, Methylphenidate Hydrochloride) - תרופה ישנה יחסית, שעלולות להיות לה יותר תופעות לוואי מהתרופות האחרות. היא פועלת כ-6 שעות. יש לבלוע אותה שלמה ולא לרסקה.
- ריטלין לשחרור ארוך טווח (Ritalin LA) - משך הפעולה של ריטלין LA הוא כ-8 שעות. לילדים שמתקשים לבלוע תרופות ניתן לפתוח את הקפסולה ולפור את הכדוריות שבתוכה על כפית עם מאכלים. נחשבת לתרופה עם פחות תופעות לוואי.
- קונצרט (Concerta, Methylphenidate Extended Release tablets) - משך הפעולה של הקונצרט 12 שעות הודות למנגנון שחרור איטי. קונצרט נחשבת לתרופה עם פחות תופעות לוואי ומיועדת לעזור בטיפול גם בשעות אחר הצהריים.

- פוקלין (Dexmethyhlphenidate XR) - משך השפעתה : 8-9 שעות. משווקת בקפסולה בדומה לריטלין LA הניתן לפתיחה ומכילה רק את החלק הפעיל של המתילפנידאט. ניתן להשיגה דרך הביטוחים המשלימים של קופות החולים. המינונים של התרופות משתנים בהתאם למשך זמן הפעולה ועל כן קונצרטתה 36 מ"ג ל-12 שעות "שווה" לריטלין 20LA ל-8 שעות ולריטלין 10 מ"ג בשחרור מהיר ל-4 שעות.

קיימות בארץ 2 תרופות השייכות לקבוצת האמפטמינים :

- אטטנט (Aderall) - משך הפעולה הינו 5 שעות, מותר לרסק את התרופה. יש פחות תופעות לוואי מהמתילפנידאט. נמצאת בסל הבריאות לילדים שניסו מספר סוגי ריטלין ונכשלו עקב תופעות לוואי או חוסר תגובה.
- ויואנס (Vyvanse) - משך הפעולה ל-13 שעות, התרופה נמסה לחלוטין במים. ניתן לרכוש אותה דרך הביטוחים המשלימים של הקופות.

תופעות לוואי :

1. פגיעה בתיאבון, כאבי בטן וכאבי ראש (על כן מומלץ לאכול ארוחה משמעותית בבוקר וליטול את התרופה עם האוכל).
2. תחושה של דפיקות לב מהירות (אינה מלווה בשום פגיעה בתפקוד הלבבי).

כל מטופל מגיב באופן שונה לתרופה. חלק יסבלו מכל תופעות הלוואי האפשריות, אך יש שלא יסבלו מאף אחת. הדרך היחידה לדעת בוודאות מהן השפעות התרופה היא ליטול אותה ולהיות במעקב אחר תופעות הלוואי לצד השינוי הרצוי של היכולת להיות קשוב. גם מי שסובל מ"טיקים" או מתסמונת טורט יכול לקחת ריטלין. לעיתים, הריטלין יגרום להופעת גל קצר של "טיקים" אך הוא נעלם בהמשך, ולאחר מכן איכות החיים צפויה להשתפר משמעותית. הקריטריון העיקרי לבחירת סוג הריטלין הוא משך הפעולה הרצוי לנו. יש להדגיש שהפרעת קשב פוגעת בפעילויות יומיומיות רבות ולא רק בלימודים ועל כן בחלק מהילדים רצוי להעניק טיפול שמשפיע במשך רוב שעות היום.