

کانادایی‌های مسن
و مصرف کانابیس

حقایق در مورد
کانابیس

کانابیس و قانون

مزیت‌های درمانی

عوارض جانبی و
خطرات

سالمندی و
کانابیس

گفتگو با پزشک
خود

تعیین دوز و
بیماری شما

عقل باشید

کانابیس و بزرگسالان سالمند



نشریه‌ای از



کانابیس و بزرگسالان سالمند

تقدیر و تشکر

مؤسسه Active Aging Canada مایل است مراتب قدردانی خود را از افراد و سازمان‌های زیر بابت حمایت و مشارکت‌شان در تهیه این نشریه به‌جا آورد:

Jane Arkell، مدیر اجرایی Active Living Alliance for Canadians with a Disability (انجمن زندگی پویا برای کانادایی‌های دچار ناتوانی)

Rob Buller، مسئول هماهنگی بخش کانابیس، RCMP، دایره «O» (انتاریو)

Catherine Chiappetta-Swanson، عضو هیئت علمی دانشگاه McMaster (علوم اجتماعی) و کالج Conestoga (دانشکده مطالعات میان‌رشته‌ای)

Wendy Kraglund-Gauthier PhD، عضو هیئت علمی و مدیر پژوهش، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه Yorkville

Dessy Pavlova، استراتژیست بازاریابی و عضو هیئت مدیره National Institute for Cannabis Health and Education (مؤسسه ملی بهداشت و آموزش کانابیس، به‌اختصار NICHE)

Greg Penney، مدیر برنامه‌ها، Canadian Public Health Association (انجمن بهداشت عمومی کانادا)

Liza Stathokostas، مدیر پژوهش، Active Aging Canada

Marilyn White-Campbell، کارشناس بالینی اعتیاد سالمندان، تیم‌های کمک‌رسانی و پشتیبانی رفتاری در مراقبت‌های بلندمدت بیمارستان Baycrest

بیانیه سلب مسئولیت: هدف از انتشار این کتابچه صرفاً ارائه اطلاعات است. این کتابچه برای ارائه توصیه‌های پزشکی یا تعریف و تعیین استانداردی برای اقدامات پزشکی در نظر گرفته نشده است.

امکان تولید این نشریه به‌واسطه مشارکت مالی از طرف Health Canada's Substance Use and Addictions Program (برنامه مقابله با اعتیاد و سوء مصرف مواد وزارت بهداشت کانادا) فراهم شد. دیدگاه‌های ذکر شده در اینجا لزوماً بیانگر دیدگاه‌های «برنامه مقابله با اعتیاد و سوء مصرف مواد وزارت بهداشت کانادا» نیست.

این سند به 15 زبان دیگر نیز در دسترس است. برای اطلاعات بیشتر، لطفاً پشت جلد این کتابچه را مطالعه کنید.

© 2021, ISBN: 978-0-9812531-9-0

این مرجع با موضوع کانابیس اختصاصاً برای بزرگسالان سالمند کانادا نوشته شده است. هدف مؤسسه Active Aging Canada ارائه منابعی در حوزه سلامت است که بر پایه جدیدترین شواهد علمی موجود باشد. برای تهیه این سند، تحقیقات مرتبط با بزرگسالان سالمند را از سراسر دنیا جمع‌آوری کردیم. ما تحقیقات معتبری به‌دست آوردیم اما برای بررسی تأثیرات کانابیس روی بزرگسالان سالمند، به موارد بیشتری نیاز داریم.

با استفاده از تعداد زیادی گروه هدف و نظرسنجی آنلاین، مشخص کردیم که بزرگسالان سالمند چه اطلاعاتی را در مورد کانابیس می‌خواهند بدانند و به چه روشی مایل به دریافت این اطلاعات هستند. این کتابچه برای پاسخگویی به سوالات شما و ارائه لینک‌ها و منابعی به شما برای کسب اطلاعات بیشتر تهیه شده است. می‌دانیم که مطالب زیاد است، پس برای مطالعه وقت بگذارید. سعی ما بر این بوده است که در یک راهنمای مرجع مفید به همه سوالات شما پاسخ دهیم.

سالمندی سالم با دریافت اطلاعات و آموزش در مورد موضوعات مربوط به سلامتی آغاز می‌شود. امیدواریم این کتابچه در پاسخگویی به سوالات شما سودمند واقع شود. دوست‌دار سلامت شما،

Patty Clark

Patricia Clark

مدیر اجرایی ملی

Active Aging Canada

نشریه‌ای از



فهرست مطالب

درباره Active Aging Canada
محتوا

22	آرتروز
23	مراقبت‌های تسکینی
24	خواب و بی‌خوابی
25	بی‌اشتهایی/ گلوکوم
26	بیماری پارکینسون
27	آلزایمر
28	سلامت روان

29 خطرات و عوارض جانبی کانابیس

30	بزرگسالان سالمندی که «نباید» کانابیس مصرف کنند
31	خطر زمین خوردن
31	خطر رانندگی
32	خطر اعتیاد/خطر ترک
33	خطر مصرف بیش از حد
34	خطرات متوجه مصرف‌کنندگان همیشگی کانابیس
35	مصرف کانابیس و الکل
36	خطرات مصرف کانابیس و سالمندی

37 سالمندی و کانابیس

37	کانابیس و اثر آن روی بدن با افزایش سن
39	تداخلات دارویی با کانابیس
41	اگر در مقاطع بعدی زندگی‌تان شروع به مصرف کانابیس می‌کنید (یا دوباره شروع می‌کنید)
42	کانابیس و تغییرات مرتبط با سن

43 صحبت با پزشک خود در مورد کانابیس

46	سوالاتی برای پرسیدن از پزشک خود
----	---------------------------------

47 تعیین دوز و بیماری شما

47	دستورالعمل‌های تأییدشده در مورد دوزبندی برای بیماری من
48	اصول مربوط به دوز شروع برای مصرف تفریحی
49	اصول مربوط به دوز شروع برای مصرف درمانی
50	گزارش مصرف شخصی
51	مراجع و منابع

1 کانادایی‌های مسن و مصرف کانابیس

2	گفته‌های کانادایی‌های سالمند به ما
2	علت مصرف کانابیس در بزرگسالان سالمند

3 حقایق در مورد کانابیس

4	THC و CBD کاربردهای درمانی متفاوتی دارند
5	شیوه‌های مصرف کانابیس توسط افراد
7	کانابیس تفریحی
7	کانابیس خوددرمانی
8	کانابیس دارویی

9 کانابیس و قانون

11	میانگین هزینه‌های کانابیس
11	محل‌های مجاز برای مصرف کانابیس
12	خرید کانابیس دارویی
12	نحوه فروش کانابیس
13	برچسب محتویات کانابیس
13	شناسایی محصولات قانونی کانابیس
14	برچسب بسته‌بندی
15	همراه داشتن کانابیس در سفر
16	کانابیس از لحاظ ایمنی

17 مزیت‌های درمانی

17	کانابیس در مشکلات سلامت سودمند است
19	کانابیس و مشکلات سلامت
19	مزیت‌های کانابیس
21	انواع مشخصی از دردها



فعالیت بدنی

ما به عنوان بزرگسالان سالمند، هر روز به فعالیت بدنی نیاز داریم.

تغذیه سالم

تغذیه سالم از بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و سکنه پیشگیری یا آنها را کنترل می‌کند.



سلامت روان

سلامت روان شما درست به اندازه سلامت جسمتان اهمیت دارد. فعالیت منظم موجب می‌شود احساس خوبی داشته باشید و برای مغز شما نیز سودمند است.



فعالیت اجتماعی

برنامه‌ای برای زندگی سالم و سالمندی مثبت تنظیم کنید که ارتباط شما با جامعه خود را در برداشته باشد.



باورها و نگرش‌ها

نگرش مثبت یکی از رموز زندگی سالم است. خود را درگیر چالش کنید، و طرز تفکر خود را در مورد سالمندی و ممکن‌ها تغییر دهید!



دربارهٔ Active Aging Canada

Active Aging Canada یک مؤسسه خیریه ملی است که در سال 1999 تأسیس شد.

ما تلاش می‌کنیم جامعه‌ای را گسترش دهیم که در آن همهٔ افراد بزرگسال و بزرگسالان سالمند کانادا سبک زندگی پویایی را در پیش بگیرند که نقش مؤثری در ارتقای رفاه عمومی آنها داشته باشد.

ما از طریق مشارکت، آموزش، پژوهش و آگاهی‌بخشی، از سالمندی پویا و سالم تا پایان عمر، حمایت می‌کنیم.

برنامه‌ها و منابعی تهیه می‌کنیم که به بزرگسالان سالمند آگاهی، آموزش، و انگیزه می‌دهد و الهام‌بخش آنها است تا در جهت سبک زندگی سالم و پویا گام‌هایی هر چند کوچک بردارند.

فلسفهٔ زندگی پویا شیوه‌ای از زندگی است؛ به این معنا که هر فرد فعالیت‌هایی را در برنامه زندگی روزمره خود می‌گنجاند که نشان‌دهنده ارزش‌های معنوی، عاطفی، ذهنی، اجتماعی و فیزیکی او است.

«آنچه هر روز انجام می‌دهید اهمیت دارد»، بنابراین هر روزتان بخشی از تلاش در جهت داشتن نوعی سبک زندگی برای سالمندی سالم باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به وبسایت مراجعه کنید.

www.activeagingcanada.ca

محتوا

این کتابچه به‌طور مختصر اطلاعات مربوط به کانابیس (گیاه شاهدانه) را متناسب با سن توضیح می‌دهد؛ همچنین دلیل و نحوه مصرف، و نتیجه تحقیقات را در زمینه استفاده از آن در درمان مشکلات سلامتی بیان می‌کند.



حقایق در مورد کانابیس

کانابیس هر محصولی است که از گیاه کانابیس به‌دست می‌آید. ترکیبات فعال آن THC و CBD است. از هر ترکیب برای اهداف درمانی متفاوتی استفاده می‌شود. محصولات کانابیس در اشکال مختلف عرضه می‌شوند. میزان ماده THC و CBD متفاوت است. این میزان بستگی به هدف استفاده از آن محصول دارد.

در صفحات 3-8 در این مورد بیشتر بخوانید.



کانادایی‌های مسن و مصرف کانابیس

مصرف کانابیس در بزرگسالان سالمند رو به افزایش است. برخی از افراد می‌خواهند بدانند که به رفع عوارض پیری و بیماری‌های مزمن کمک می‌کند یا خیر. بقیه صرفاً برای لذت بردن مصرف می‌کنند (مصرف تفریحی).

در صفحات 1-2 در این مورد بیشتر بخوانید.

کانابیس و قانون

مصرف کانابیس از هر دو جنبه پزشکی و تفریحی در کانادا قانونی است. قانون فدرال برای میزان مجاز در اختیار داشتن آن، سهیم شدن آن با دیگران، یا کاشت آن محدودیت گذاشته است. شما فقط می‌توانید از توزیع‌کننده‌های مجاز خریداری کنید. هر استان و ناحیه نیز قوانین خود را در مورد کانابیس دارد.



در صفحات 9-16 در این مورد بیشتر بخوانید.



مزیت‌های درمانی

بزرگسالان سالمند مصرف کانابیس را به تجویز پزشک یا خودسرانه برای رفع مشکلاتی از قبیل درد، اضطراب، افسردگی، و بدخوابی گزارش می‌دهند. برخی آن را به‌عنوان جایگزین داروهای تجویزی مصرف می‌کنند. در حال حاضر، شواهد علمی موجود در اثبات بسیاری از ادعاهای درمانی محدود است.

در صفحات 17-28 در این مورد بیشتر بخوانید.



خطرات و عوارض جانبی کانابیس

کانابیس می‌تواند خطرات و عوارض جانبی داشته باشد. عوارض جانبی برای محصولاتی با مقدار THC بالا می‌تواند شامل خشکی دهان، خواب‌آلودگی و اختلال تعادل باشد. خطرات کانابیس شامل مصرف بیش‌ازحد، و رانندگی در حالت نشنگی می‌شود.

در صفحات 29-36 در این مورد بیشتر بخوانید.



سالمندی و کانابیس

بدن ما با افزایش سن تغییر می‌کند و مواد مخدر بر ما اثرگذاری متفاوتی دارد. محققان همچنان در حال بررسی تأثیرات کانابیس روی بزرگسالان سالمند هستند.

در صفحات 37-42 در این مورد بیشتر بخوانید.



گفتگو با پزشک خود

این کتابچه دارای فهرستی از سوالات مربوط به مصرف کانابیس است که می‌توانید از خود یا از متخصص مراقبت‌های بهداشتی‌تان بپرسید.

در صفحات 43-46 در این مورد بیشتر بخوانید.



بیماری شما و تعیین دوز

هیچ‌گونه قوانین رسمی برای دوز مصرفی کانابیس وجود ندارد. توصیه عمومی برای مشخص شدن چگونگی واکنش شما به کانابیس این است: «از کم شروع کنید و آهسته پیش بروید.»

در صفحات 47-49 در این مورد بیشتر بخوانید.

کانادایی‌های مسن و مصرف کانابیس

علت مصرف کانابیس در بزرگسالان سالمند



هم‌اکنون در کانادا هر دو کانابیس دارویی و تفریحی قانونی است. اغلب بزرگسالان سالمند مصرف‌کننده دلایل درمانی برای مصرف کانابیس دارند. آنها دلایل اصلی خود را برای امتحان کردن کانابیس آزمودن تأثیر آن روی پیری و عوارض جانبی بیماری‌های مزمن عنوان می‌کنند. آنها به‌عنوان یک روش درمانی جایگزین به آن نگاه می‌کنند.

بزرگسالان سالمند کانابیس دارویی را برای موارد زیر مصرف می‌کنند:

- درد
- اضطراب و افسردگی
- مشکلات خواب
- به‌عنوان جایگزین یک داروی تجویزی
- به‌منظور دست یافتن به کیفیت زندگی بهتر.

گفته‌های کانادایی‌های سالمند به ما

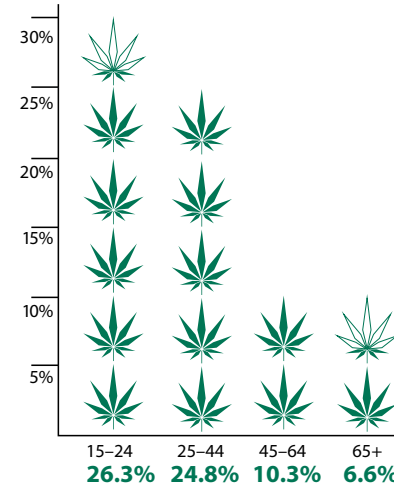
30% از سالمندان کانادایی شرکت‌کننده در نظرسنجی آنلاین ما از زمان قانونی شدن آن در سال 2018 مصرف‌کننده کانابیس بوده‌اند.

در نمونه نظرسنجی ما از 638 نفر، 40% از افرادی که در حال حاضر کانابیس مصرف نمی‌کنند به مصرف آن علاقه‌مند بودند یا به آن فکر می‌کردند.

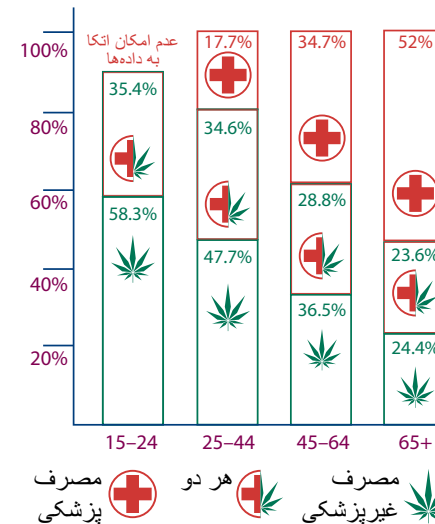
اغلب افرادی که در حال حاضر کانابیس مصرف می‌کنند و افرادی که به مصرف آن فکر می‌کنند، دلایل پزشکی دارند، و این دلایل عمدتاً شامل دردهای مزمن، التهاب، معضلات خواب، دردهای عضلانی، و اضطراب می‌شود.

بیش از نیمی از بزرگسالان سالمند شرکت‌کننده در نظرسنجی ما بیان کردند:

- تمایل دارند در مورد کانابیس و خطرات و فواید آن بیشتر بدانند
- دوست دارند اطلاعاتی معتبر از منبعی قابل اعتماد کسب کنند
- دوست دارند اطلاعاتی در مورد فواید پزشکی و یا درمانی و مصرف آن کسب کنند
- اطلاعاتی که ما از نظرسنجی به‌دست آوردیم مشابه داده‌های جدید است که نشان می‌دهد مصرف کانابیس و همچنین گرایش به آن در میان بزرگسالان سالمند افزایش یافته است.



درصد کانادایی‌های مصرف‌کننده کانابیس، بر اساس سن.



تفکیک مصرف کانابیس در کانادا برای مصارف پزشکی، غیر پزشکی و هر دو، بر اساس سن.

مصرف کانابیس در میان افراد بزرگسال 65 سال به بالا نسبت به گروه‌های سنی دیگر افزایش سریع‌تری دارد. در سال 2019 در کانادا، 6.6% از بزرگسالان سالمند گزارش دادند که مصرف‌کننده کانابیس هستند. در حالی که این رقم در سال 2012 تنها 1% بوده است.

اغلب بزرگسالان سالمندی که از کانابیس استفاده می‌کنند مصرف‌کنندگان جدید هستند. تعداد کمی از آنها مصرف‌کنندگان همیشگی هستند یا افرادی هستند که در سنین جوانی کانابیس مصرف می‌کردند و مجدداً شروع کرده‌اند.

یکی از دلایل این افزایش مصرف تغییر نگرش‌ها نسبت به کانابیس است. همچنین کنجکاوی فزاینده‌ای در مورد فواید آن برای سلامتی وجود دارد.

هیچ قالب تعریف‌شده‌ای برای مصرف‌کنندگان کانابیس وجود ندارد. مصرف‌کنندگان ممکن است از هر سنی و با هر پیشینه‌ای باشند.

حقایق در مورد کانابیس

THC و CBD کاربردهای درمانی متفاوتی دارند

CBD	THC
غیرروان گردان	روان گردان
کاهنده درد ناشی از التهاب	ضد تهوع
کنترل یا پیشگیری از تشنج	تسکین اسپاسم
کنترل اضطراب	تسکین درد
تسکین علائم روان پریشی	تحریک اشتها



THC و CBD دو ماده شیمیایی فعال در گیاه کانابیس هستند. این گیاه را به صورت خشک شده می توان مصرف کرد، یا روغن گیاه را استخراج و سپس از آن در تهیه محصولات مختلف کانابیس استفاده نمود.

دو گونه از این گیاه مورد استفاده قرار می گیرد



ساتیوا	ایندیکا
گیاه بلند	گیاه کوتاه
برگ های باریک	برگ های پهن
محرک	آرام بخش

THC (دلتا-9-تتراهیدروکانابینول) و، **CBD** (کانابیدیول).

THC یک ترکیب روان گردان در کانابیس است (عملکرد مغز را تغییر می دهد و بر ذهن تأثیر می گذارد) که باعث می شود احساس «نشنگی» به شما دست دهد.

CBD روان گردان نیست و در حال حاضر تحقیقات در مورد اثرات بالقوه پزشکی و درمانی آن در حال انجام است.

برگ ها و گل های گیاه کانابیس حاوی صدها ترکیب است، که **فیتوکانابینوئید** نامیده می شود. مقدار این ترکیبات در هر فرآورده به چند عامل بستگی دارد، از جمله سویه گیاه کانابیس، خاک و آب و هوایی که گیاه در آن رشد می کند و نحوه کشت آن.

دو ترکیبی که بیشترین شناخت را از آنها داریم عبارتند از:

محصولات کانابیس بسته به روش تولیدشان می توانند قدرت های اثرگذاری مختلف یا مشخصات مختلفی از لحاظ میزان THC و CBD داشته باشند:

- **THC غالب**
- **CBD غالب**
- **THC و CBD مساوی.**

رایج ترین انواع کانابیس یعنی ایندیکا یا ساتیوا را اغلب با هم ترکیب می کنند تا **زیرگونه ای مختلط** از این دو نوع به دست آید.

هر زیرگونه به خاطر اثرات متفاوت فیزیولوژیکی به بازار عرضه می شود. گیاه کانابیس حاوی ترکیباتی به نام «ترپن» (terpenes) نیز هست. این ترکیبات است که موجب عطر و طعم متمایز این گیاه می شود.

اثرات سویه های کانابیس با ترکیب ترپن ها و کانابینوئیدها متفاوت است.

شیوه‌های مصرف کانابیس توسط افراد

روش مصرف	درباره این روش	سرعت تأثیرگذاری	زمان ماندگاری اثر
استنشاق - کشیدن	کانابیس خشک که به شکل سیگار پیچیده شده است، یا در پایپ یا بانگ استفاده می‌شود.	ظرف چند ثانیه تا چند دقیقه	تا 6 ساعت، اثرات آن ممکن است تا 24 ساعت ادامه داشته باشد.
استنشاق - ویپ	کانابیس خشک در دستگاه بخار ساز، کارتریج‌های روغنی در قلم ویپ یا سیگار الکترونیکی	ظرف چند ثانیه تا چند دقیقه	تا 4 ساعت
زیرزبانی (قرار دادن زیر زبان)	اسپری‌ها، نوارهای حل‌شده داخل دهان	10 الی 30 دقیقه	6 الی 12 ساعت
بلعیدنی (بر پایه روغن)	روغن کانابیس، کپسول یا کپسول ژله‌ای	10 الی 60 دقیقه	تا 12 ساعت
بلعیدنی (غذایی)	محصولات خوراکی (پخته‌شده در داخل مواد غذایی)	30 دقیقه تا 2 ساعت	تا 12 ساعت یا بیشتر
محصولات موضعی (استعمال روی پوست)	کرم‌ها، لوسیون‌ها	کامل مشخص نشده است	تا 6 ساعت یا بیشتر

کشیدن به شکل سیگار:
به صورت گیاه خشک (غنچه‌های خشک‌شده)



ویپ:
استنشاق گیاه خشک به صورت بخور



روغن کانابیس:
افشره رقیق‌شده در روغن. روی مشتقات روغنی، گرم کانابیس داخل آن درج شده است.



اسپری کردن:
داخل دهان یا زیر زبان. از طریق مخاط دهان جذب می‌شود.



خوراکی‌ها:
محصولات غذایی که در آنها از چربی یا روغن غنی‌شده با کانابیس خشک استفاده شده است.



موضعی:
از افشره غلیظ روغن به عنوان ژل یا کرم استفاده می‌شود و از طریق پوست جذب می‌شود.



مقایسه شیوه‌های مصرف کانابیس

اگر یک محصول غذایی یا کپسول ژله‌ای می‌بلعید، ممکن است 30 دقیقه تا 2 ساعت طول بکشد که کم‌کم اثر آن را احساس کنید و احتمال دارد اثرگذاری کامل آن تا 4 ساعت طول بکشد. مثلاً اگر برای کمک به خوابیدن‌تان از کپسول ژله‌ای استفاده می‌کنید، باید حداقل 30 دقیقه قبل از زمان خواب دوز خود را مصرف کنید.

اثرات کانابیس و مدت‌زمان ماندگاری آن متفاوت است. این اثرات به نحوه مصرف شما بستگی دارد.

محتاط و صبور باشید.

برای مثال، اگر استنشاق می‌کنید، ممکن است چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد که کم‌کم اثر آن را احساس کنید. اثر کامل ممکن است پس از 10 تا 30 نمایان شود.

کانابیس تفریحی

کانابیس حاوی THC احساس سرخوشی یا آرامش ایجاد می‌کند. کانابیس تفریحی یعنی فرد کانابیس را به‌خاطر لذت بردن و نه دلایل پزشکی مصرف کند. علی‌رغم اینکه کانابیس دارویی و تفریحی می‌تواند از منابع گیاهی یکسانی به‌دست بیاید، مشتقات آنها بسته به نتایج موردنظر با تمرکز بر خواص شیمیایی متفاوتی تولید می‌شود.

THC در هر واحد: 20 میلی‌گرم
 THC کل 200 میلی‌گرم
 CBD 0 میلی‌گرم/گرم
 THC کل 200 میلی‌گرم

برچسب محصول کانابیس با محتوای THC غالب.

کانابیس خوددرمانی

بسیاری از افراد انواع مختلف محصولات کانابیس را برای مشکلات مختلف مربوط به سلامتی خودسرانه امتحان می‌کنند. به این کار خوددرمانی می‌گویند.

این افراد بدون نسخه پزشک کانابیس را از طریق عرضه‌کننده‌های مجاز تهیه می‌کنند. بعضی از افراد به‌دلایلی مثل کاهش اضطراب یا کنترل درد، از کانابیس به‌عنوان راهی برای خوددرمانی استفاده می‌کنند.

THC > 1.00 میلی‌گرم/میلی‌لیتر
 THC کل > 1.00 میلی‌گرم/میلی‌لیتر
 CBD 20.0 میلی‌گرم/میلی‌لیتر
 CBD کل 20.0 میلی‌گرم/میلی‌لیتر

برچسب محصول کانابیس با محتوای CBD غالب.

کانابیس دارویی

کانابیس دارویی را پزشک برای درمان بیماری‌ها و علائم خاصی تجویز می‌کند. پیچیدن نسخه توسط تولیدکننده مجاز انجام می‌شود. امکان دارد نسخه برای تجویز محصولات طبیعی کانابیس به شکل THC یا CBD باشد. همچنین ممکن است برای تجویز داروی کانابیس صنعتی باشد که فقط با ارائه نسخه پزشک قابل دریافت است.

علاوه بر محصولات طبیعی کانابیس،

فرآورده‌های دارویی نیز موجود است. این فرآورده‌ها یا از گیاه کانابیس ساخته می‌شوند یا در آزمایشگاه بازسازی می‌شوند. آن فرآورده‌ها اطلاعات مشخصی در مورد دوزبندی و قدرت اثرگذاری دارند.

«وزارت بهداشت کانادا» مصرف کانابینوئیدهای تجویزی شبیه‌سازی شده از THC را در کانادا تصویب کرده است. این داروها Marinol، Cesamet (یا نابیلون)، و Sativex (یا نابیکسیمول) هستند. آنها برای درمان اسپاسم ناشی از بیماری ام‌اس (اسکلروز چندگانه) و دردهای سرطانی استفاده می‌شوند.



با توجه به اینکه اکنون کانابیس در کانادا قانونی است، شاید این سؤال برای‌تان پیش آید که هنوز هم به نسخه پزشک نیاز است یا نه.

دلایلی که افراد ممکن است بخواهند یا نسخه پزشک کانابیس دارویی تهیه کنند عبارت‌اند از:

- دسترسی به کانابیس تجویزی صنعتی.
- طرح‌های بیمه محل کار به‌تازگی دارند کانابیس دارویی را تحت پوشش قرار می‌دهند، و برای مطالبه هزینه آن باید رسید نسخه داشته باشید.
- اگر از کمک‌های اجتماعی دولت برخوردارید یا جزء قشر کم‌درآمد محسوب می‌شوید، ممکن است تخفیفی شامل حال‌تان شود.
- «اداره درآمد کانادا» به افرادی که نسخه دارند این امکان را می‌دهد که مخارج تهیه کانابیس خود را جزء هزینه‌های پزشکی عنوان کنند.

عقل باشید * سالمندی پویا و اعتدال

به یاد داشته باشید که رمز حفظ سلامتی رعایت اعتدال در همه چیز است. وقتی ورزش را شروع می‌کنید، سخت نگیرید و به خودتان فرصت تطبیق با آن را بدهید. اگر یکی از محصولات کانابیس را مصرف می‌کنید، آهسته پیش بروید، به اثر آن توجه کنید و صبور باشید.

طبق قانون فدرال، بزرگسالان می‌توانند:



تا حداکثر 30 گرم کانابیس خشک، یا مقدار معادل آن به شکل غیرخشک را در مکان‌های عمومی با خود داشته باشند.

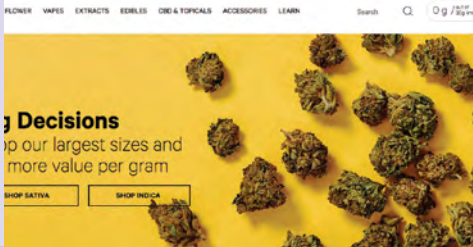
تا حداکثر 30 گرم کانابیس قانونی را در اختیار سایر بزرگسالان قرار دهند.



کانابیس تازه یا خشک و روغن کانابیس را از فروشندگان دارای مجوز استانی خریداری کنند.



اگر در استان یا ناحیه آنها هیچ چارچوبی برای خرده‌فروشی تنظیم نشده است، کانابیس را به‌صورت آنلاین از تولیدکنندگان دارای مجوز فدرال خریداری کنند.



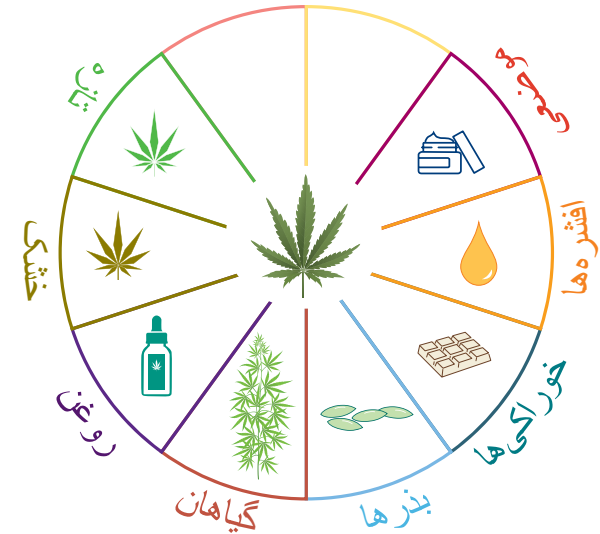
برای مصرف شخصی در هر منزل حداکثر تا 4 گیاه کانابیس را از بذر یا نهال‌های مجاز پرورش دهند.



در خانه به تهیه محصولات کانابیس مثل غذا و نوشیدنی‌ها پردازند. آنها تا زمانی این اجازه را دارند که تبدیل به تولید عمده نشود.



کانابیس و قانون



- در حال حاضر «قانون مصرف کانابیس در کانادا» به توزیع‌کنندگان مجاز اجازه فروش محصولات زیر را می‌دهد:
- کانابیس تازه
 - کانابیس خشک
 - روغن کانابیس
 - گیاهان کانابیس
 - بذرهای کانابیس
 - کانابیس خوراکی
 - افشره‌های کانابیس
 - محصولات موضعی کانابیس

این محصولات در اشکال مختلف به فروش می‌رسد

میانگین هزینه‌های کانابیس

در سال 2021، میانگین قیمت قیمت کانابیس

کپسول	روغن	محصول خشک	شکل
هر 60 کپسول 100 تا 200 دلار	هر بطری 50 تا 200 دلار	تا 15 دلار/گرم 5	هزینه فروش
تا 2 کپسول در 1 30 روز = 30 روز	بطری برای 1 مصرف 1 تا 3 ماه است	1 گرم در روز 1 30 روز = 150 تا 450 دلار	هزینه ماهانه

یک گرم کانابیس در کانادا 10.30 دلار بود. این هزینه به استان، نوع کانابیس خریداری شده، و دوز مصرفی شما بستگی دارد. این جدول نمونه‌هایی از بازه قیمتی محصولات مختلف را به ما نشان می‌دهد. این قیمت‌ها مربوط به سال 2018 است.

محل تهیه کانابیس

پاسخ به این سؤال به استان شما بستگی دارد. به‌طور کلی، موارد زیر تنها منابع قانونی تهیه کانابیس هستند:

فروشگاه‌های خصوصی دارای مجوز فروش

فروشگاه‌های دولتی یا تلفنی

با پست برای مصرف پزشکی

تعداد مکان‌های فروش به استان بستگی دارد.

محل‌های مجاز برای مصرف کانابیس

می‌توانید کانابیس را در حریم خصوصی منزل خود مصرف کنید.

اگر اجاره‌نشین هستید، صاحب‌خانه شما می‌تواند در اجاره‌نامه قوانینی را در مورد کشیدن کانابیس، یا پرورش آن، تعیین کند.

مجتمع‌ها و آپارتمان‌های مسکونی نیز می‌توانند قوانین خاص خود را داشته باشند.

در بعضی از استان‌ها، کشیدن کانابیس به‌صورت سیگاری یا با ویپ در اماکن عمومی ممنوع است. یا ممکن است فقط در جاهایی که استعمال دخانیات مجاز است اجازه مصرف داده شود.



خرید کانابیس دارویی

برای خرید کانابیس دارویی، از ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی‌درمانی تجویز آن را درخواست کنید. سپس نزد یکی از تولیدکنندگان مجاز ثبت‌نام می‌کنید تا کانابیس با پست به شما تحویل داده شود.



در سراسر کانادا، کلینیک‌های مستقل توزیع کانابیس دارویی نیز فعالیت دارند. این کلینیک‌ها از سوی پزشکان ارجاع می‌پذیرند.

برای افراد واجد شرایط اقدام نمایند. سپس پرسنل کلینیک نحوه مصرف کانابیس دارویی را به بیماران آموزش می‌دهند.

اگر پزشک خانواده نتواند در مورد مصرف کانابیس به شما مشاوره دهد، مراجعه به یکی از کلینیک‌های کانابیس می‌تواند گزینه جایگزین باشد.

این کلینیک‌ها می‌توانند برای ارائه مشاوره‌های لازم، با پزشکان هماهنگ کنند تا آنها به ارزیابی بیماران و تجویز نسخه ویزیت بیماران دریافت می‌کنند.

اگر پزشک خانواده نتواند در مورد مصرف کانابیس به شما مشاوره دهد، مراجعه به یکی از کلینیک‌های کانابیس می‌تواند گزینه جایگزین باشد.

این کلینیک‌ها می‌توانند برای ارائه مشاوره‌های لازم، با پزشکان هماهنگ کنند تا آنها به ارزیابی بیماران و تجویز نسخه ویزیت بیماران دریافت می‌کنند.

نحوه فروش کانابیس

استان‌ها و ناحیه‌ها مسئولیت تصمیم‌گیری نسبت به نحوه توزیع و فروش کانابیس را در حوزه قضایی‌شان بر عهده دارند.

هر استان و ناحیه نیز قوانین خاص خود را در مورد کانابیس دارد، از جمله:

- حداقل سن قانونی
 - محل خرید آن برای بزرگسالان
 - محل مصرف آن برای بزرگسالان
 - مقدار مجاز در اختیار داشتن آن.
- شما مسئول هستید از موارد قانونی در استان یا ناحیه محل سکونت یا مراجعه‌تان آگاه باشید.
- برای مشاهده لینک‌های حاوی مقررات استانی و ناحیه‌ای، به بخش «منابع» رجوع کنید.

برچسب بسته‌بندی

کلیه محصولات قانونی کانابیس که در کانادا فروش می‌رود ملزم به داشتن این برچسب‌ها هستند.



درج علامت استاندارد کانابیس طبق الزامات «دولت کانادا» روی کلیه محصولات حاوی THC.

روی محصول عبارتی وجود دارد که مقدار THC و/یا CBD را در هر واحد از محصول بیان می‌کند، و همچنین عبارتی که مشخص‌کننده مقدار THC و CBD کل است. این عبارت همیشه در یک کادر سفیدرنگ درج می‌شود. اگر محصول خوراکی باشد، بیان می‌شود که در کل معادل چه مقدار از کانابیس خشک است.

- THC per unit ## mg | THC par unité ## mg
- Total THC per unit ## mg
- THC total par unité ## mg
- THC ## mg
- Total THC ## mg | THC total ## mg
- CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg
- Total CBD per unit ## mg
- CBD total par unité ## mg
- CBD ## mg
- Total CBD ## mg | CBD total ## mg

(خطوط نقطه‌چین روی برچسب واقعی وجود ندارد و در اینجا صرفاً نشانگر کادر برچسب است.)

یک هشدار دوجمله‌ای روی بسته وجود دارد. پس‌زمینه هشدار همیشه به رنگ زرد است.

این نمونه مربوط به محصولات خوراکی کانابیس است. در کل هشتم پیام هشدار مختلف درج شده است.

WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting. The effects can last between 6 and 12 hours following use.

MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée. Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

اگر محصول خوراکی باشد، برچسب استاندارد «جدول ارزش غذایی» وجود خواهد داشت.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per HM (MM)		pour MD (MM)	
		% Daily Value*	
Calories ###			%
Fat / Lipides ## g		##	%
Saturated / saturés ## g		##	%
+ Trans / trans ## g		##	%
Carbohydrate / Glucides ## g		##	%
Fibre / Fibres ## g		##	%
Sugars / Sucres ## g		##	%
Protein / Protéines ## g		##	%
Cholesterol / Cholestérol ## mg		##	%
Sodium ## mg		##	%
Potassium ## mg		##	%
Calcium ## mg		##	%
Iron / Fer ## mg		##	%

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

برچسب محتویات کانابیس

گیاه کانابیس حاوی انواع مختلفی از ترکیبات شیمیایی است که کانابینوئیدها نام دارد. شناخته‌شده‌ترین آنها تتراهیدروکانابینول (THC) و کانابیدیول (CBD) است.

صدها سویه از کانابیس در مشتقات مختلف آن وجود دارد. این مشتقات بسته به نحوه تهیه‌شان می‌توانند به میزان‌های مختلفی از THC و CBD را داشته باشند. آن چیزی که حس «ننشگی» به افراد می‌دهد THC است. این ماده باعث واکنش روان‌گردانی در مغز می‌شود، که برای بعضی افراد ممکن است لذت‌بخش و برای بعضی دیگر ناخوشایند باشد. برخلاف THC، ماده CBD موجب حس «ننشگی» یا واکنش روان‌گردانی نمی‌شود.

THC ## میلی‌گرم/گرم
THC کل | THC کل ## میلی‌گرم/گرم

CBD ## میلی‌گرم/گرم
CBD کل | CBD کل ## میلی‌گرم/گرم

حتماً برچسب را با دقت بخوانید. اگر کانابیس را برای اهداف درمانی خریداری می‌کنید، مقدار «THC کل» باید نزدیک به صفر باشد.

مشتقاتی که مقدار THC آنها بالاتر باشد خطرات بیشتری برای سلامت و ایمنی دارند، و نباید توسط افرادی که به‌تازگی شروع به استفاده از کانابیس کرده‌اند مصرف شود. اتخاذ تصمیمی آگاهانه حائز اهمیت است، بخصوص اگر بی‌تجربه هستید یا قصد دارید یک محصول جدید را امتحان کنید.

شناسایی محصولات قانونی کانابیس

محصولات قانونی کانابیس از طریق فروشندگانی که از دولت استانی یا ناحیه‌ای شما مجوز دارند به فروش می‌رسد.

- روی بسته محصولات قانونی کانابیس (به‌جز آنهایی که حاوی THC کمتر از 0.3% یا فاقد THC هستند) مهر مالیاتی درج شده است.
- مهر مالیاتی هر استان و ناحیه رنگ متفاوتی دارد.
- این مهر از ویژگی‌های امنیتی برخوردار است تا از جعل آن جلوگیری شود، درست مثل گذرنامه‌ها و اسکناس‌ها.



کانابیس از لحاظ ایمنی



قفل کودک



بطری دارای قفل کودک



همراه با مواد غذایی معمول نگهداری نکنید



دور از دسترس کودکان و حیوانات خانگی قرار دهید

همیشه محصولات کانابیس را در جایی دور از دسترس کودکان و حیوانات خانگی نگهداری کنید. محصولات خوراکی کانابیس و شکل بسته‌بندی آن ممکن است کودکان را به اشتباه بیندازد و تصور کنند آب‌نبات است. روی محصولات غذایی حاوی کانابیس برچسب واضحی بزنید و آنها را در جای امن نگهداری کنید.

عاقل باشید سالمندی پویا و اعتدال

در میان گذاشتن اطلاعات و تجارب کار خوبی است. اگر در حال امتحان کردن مصرف کانابیس هستید، از گفتن آن به دوستان یا خانواده نترسید یا خجالت نکشید. شاید متعجب شوید که بفهمید بعضی از آشنایان نیز کانابیس را امتحان کرده‌اند. به دریافت اطلاعات جدید روی باز نشان دهید. گوش فرا دهید و یاد بگیرید.

همراه داشتن کانابیس در سفر

همراه‌تان نیاورید. با خود به بیرون نبرید.

خروج از کانادا



حمل کانابیس یا هرگونه محصول حاوی کانابیس - از جمله کانابیس خوراکی، افشره‌های کانابیس و محصولات موضعی آن - موقع گذر از مرز کانادا چه برای ورود به کشور و چه خروج از آن همچنان ممنوع است.

کانابیس در اکثر کشورها ممنوع است. اگر با داشتن هر مقدار از کانابیس اقدام به سفرهای بین‌المللی کنید، ممکن است هم در خاک کشور و هم خارج از آن با مجازات‌های جزایی شدید روبرو گردید.

سفر به ایالات متحده

اگرچه داشتن کانابیس در بعضی از ایالت‌های ایالات متحده قانونی است، طبق قوانین فدرال ایالات متحده غیرقانونی شناخته می‌شود. با هر مقدار از کانابیس از هر نوع آن اقدام به عبور از مرز میان کانادا و ایالات متحده نکنید، حتی اگر به ایالتی از ایالات متحده می‌روید که داشتن کانابیس در آن قانونی است.



همراه داشتن کانابیس در سفرهای داخلی

وقتی در داخل کانادا سفر می‌کنید، اگر سن شما به حداقل سن تعیین‌شده در استان یا ناحیه محل حضورتان باشد، اجازه دارید حداکثر 30 گرم کانابیس خشک یا معادل آن را در اختیار داشته باشید.

مسئولیت آگاهی از قوانین استان یا ناحیه‌ای که قصد سفر به آن را دارید بر عهده خود شماست. اگر کانابیس مصرف می‌کنید، قوانین حاکم بر آن حوزه قضایی را رعایت نمایید.

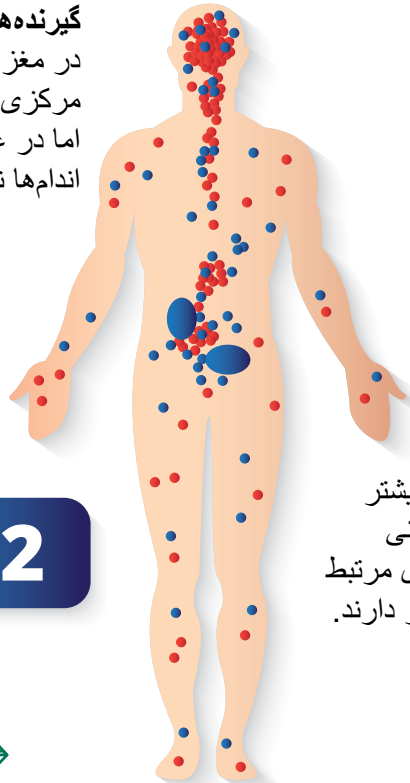
در سفرهای بین دو مقصد در داخل کانادا، توجه کنید که پروازتان توقیفی در ایالات متحده نداشته باشد. در ایالات متحده، کانابیس غیرقانونی است. همچنین در نظر داشته باشید که ممکن است پروازها به دلیل مشکلات جوی یا ایرادات فنی به ایالات متحده تغییر مسیر دهد.



اندوکannabinoid در بدن انسان

مزیت‌های درمانی

گیرنده‌های CB1 عمدتاً در مغز و سیستم عصبی مرکزی یافت می‌شوند، اما در عصب‌ها و بعضی اندام‌ها نیز وجود دارند.



CB1

گیرنده‌های CB2 بیشتر در اندام‌های پیرامونی بخصوص سلول‌های مرتبط با سیستم ایمنی قرار دارند.

CB2

THC

CBD

سیستم اندوکannabinoid بر موارد زیر نیز کنترل دارد



تعدیل دما



حافظه



عملکرد قلبی عروقی



توازن انرژی و متابولیسم



هاضمه

THC و CBD مثل قفل و کلید در داخل گیرنده‌های موجود در بدن چفت می‌شوند.

* CBD مستقیماً با گیرنده‌های CB1 یا CB2 «چفت» نمی‌شود، بلکه اثرات قوی غیرمستقیم دارد که هنوز موضوع مطالعات است.

کانابیس در مشکلات سلامت سودمند است

گیرنده‌های CB1 در قسمت‌هایی از مغز که مرتبط با کنترل حرکتی و قوه شناختی است نیز وجود دارند. گیرنده‌های CB2 عمدتاً در سلول‌های سیستم ایمنی و بافت‌های ماهیچه‌ای و استخوانی یافت می‌شوند. آنها می‌توانند در کاهش التهاب نقش داشته باشند.

پژوهشگران حوزه پزشکی آزمایش‌هایی برای تشخیص توانایی کانابینوئیدها در کاهش استرس، ایجاد اشتها، کمک به خواب، و تخفیف درد و التهاب انجام می‌دهند.

ممکن است کانابیس بتواند نقشی در انواع مشکلات سلامتی و حفظ سلامت در دوران سالمندی ایفا کند. در بعضی از فرهنگ‌ها، کانابیس را یکی از داروهای گیاهی کهن می‌دانند.

اما در مقطع کنونی، شواهد علمی کمی وجود دارد.

کانابینوئیدها مشابه با ترکیباتی به نام «اندوکانابینوئیدها» هستند که به صورت طبیعی در بدن پدید می‌آیند. آنها در سیستم اندوکانابینوئید عمل می‌کنند. پژوهش‌های انجام‌گرفته روی سیستم اندوکانابینوئید همچنان بسیار محدود است.

این سیستم از طریق کل سیستم عصبی، که مغز نیز بخشی از آن است، کار می‌کند. این سیستم دارای گیرنده‌هایی در کل بدن انسان است. گفته می‌شود این سیستم اثراتی روی سیستم عصبی، عملکرد ایمنی، خلق‌وخو و اشتها، و سایر عملکردهای بدن دارد.

دو مورد از معروف‌ترین گیرنده‌های کانابینوئید CB1 و CB2 نام دارند. گیرنده‌های CB1 باعث ایجاد اثرهای روان‌گردانی THC می‌شوند. آنها نقشی در حافظه، خلق‌وخو، خواب، اشتها و میزان درد در بدن ایفا می‌کنند.

سیستم اندوکانابینوئید در بدن انسان وظیفه کنترل تعدادی از عملکردهای روان‌شناختی را بر عهده دارد. پژوهشگران همچنان در حال کسب علم در مورد این سیستم هستند. کانابینوئیدها (در کانابیس) با سیستم اندوکانابینوئید تعامل ایجاد می‌کنند. حاصل این تعامل طیف وسیعی از اثرات است که بر روی بدن و ذهن برجای گذاشته می‌شود.

پژوهشی که در دست داریم نشان می‌دهد کانابیس دارویی می‌تواند برای سه بیماری اثرگذار باشد:

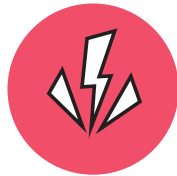


- درد مزمن، تسکین‌نیافته و شدید در مراقبت‌های تسکینی
- حالت تهوع و استفراغ در اثر شیمی‌درمانی
- اسپاسم عضلانی به‌دلیل ام.اس (اسکلروز چندگانه) یا آسیب به نخاع.

گرایش بزرگسالان سالمند به کانابیس به‌عنوان یک روش درمانی رو به افزایش است. در نتیجه، جامعه پزشکی رویکردی عملی را اتخاذ کرده است. بیماری‌هایی که در حال حاضر با کانابیس دارویی درمان می‌شود عبارت‌اند از:



آرتروز



انواع
مشخصی از
دردها



خواب و
بی‌خوابی



مراقبت‌های
تسکینی



گلوکوم



بی‌اشتهایی



اضطراب و
افسردگی



زوال عقل

کانابیس و مشکلات سلامت



گفته می‌شود کانابیس مزایای درمانی بسیاری دارد. اما شواهد علمی برای اثبات بسیاری از ادعاهای درمانی محدود است. برای آگاهی از مزایا و خطرات آن، به انجام پژوهش‌های بیشتری نیاز است.

«سازمان بهداشت کانادا» مصرف کانابیس را برای کلیه مشکلات سلامت مجاز می‌داند، به شرطی که پزشک آن را تجویز کرده باشد. با این حال، کانابیس فرآیندهای نظارتی را که برای تأیید داروها ضروری است نگذرانده است. تعدادی محصول صنعتی کانابیس برای استفاده پزشکی جهت درمان بعضی از بیماری‌ها تأیید شده است. این محصولات عبارتند از «Cesamet» (نابیلون) و «Sativex» (نابیکسیمول).



مزیت‌های کانابیس

محصولات کانابیس ممکن است برای بعضی از بزرگسالان سالمند اثرگذار باشد و برای بعضی دیگر نباشد. گرچه پژوهش‌ها همچنان محدود است، بزرگسالان سالمند در گفته‌هایشان مزیت‌های آن را گزارش می‌کنند.

وقتی از مصرف‌کنندگان کانابیس دارویی سؤال می‌شود چه مزایایی داشته است، می‌گویند:

- کیفیت زندگی بهتر
- کمک به خواب
- کمک به کاهش درد
- کمک به قطع مصرف داروهای تجویزی.

اثر بخشی کانابیس دارویی به نظر می‌رسد کاملاً در هر فرد متفاوت باشد. در واقع بستگی به دلیل مصرف و یافتن نوع و دوز مناسب دارد.

انواع مشخصی از دردها



- کانابیس اغلب به عنوان گزینه‌ای جهانی برای تسکین درد رواج یافته است. اما پژوهش‌های جاری صرفاً نشان می‌دهد نتایج مثبت برای دردهای عصبی مرتبط با موارد زیر حاصل می‌شود:
- ام‌اس (اسکلروز چندگانه)
 - دیابت
 - درد ناشی از HIV (نوروپاتی حسی)
 - درد بعد از عمل یا بعد از تروما
 - فیبرومیالژی.

درد نوروپاتی از آسیب به عصب‌ها ناشی می‌شود. این درد شامل درد ناگهانی یا درد سوزشی و همچنین تیر کشیدن و کرختی می‌شود. می‌تواند شدید باشد و به صورت موجی پدیدار شود. این نوع درد در بیماری دیابت، فشارخون، طناب نخاعی و عصب‌ها و شیمی‌درمانی شایع است.

آرتروز



استئوآرتریت یا درد مفاصل مشکلی شاید در بین بزرگسالان سالمند است. عامل این درد را آسیب به مفصل، التهاب یا آسیب عصبی می‌دانند.

در مفاصل گیرنده‌های اندوکانبینوئید وجود دارد، و کانابیس هم از خواص ضدالتهاب برخوردار است. فرضیه مطرح شده این است که احتمالاً کانابیس می‌تواند درد عصبی ناشی از استئوآرتریت را کاهش دهد. مطالعات پژوهشی انجام‌گرفته روی حیوانات به‌نظر نویدبخش می‌آیند، اما هنوز مطالعاتی روی انسان انجام نگرفته است.

در مورد روماتیسم مفصلی نیز به همین شکل است. پژوهش‌های بسیار کمی انجام شده است، ولی همین مطالعات اولیه نویدبخش بوده است. مشخص شد که اسپری دهان «Sativex» درد ناشی از روماتیسم مفصلی را کاهش می‌دهد.

Arthritis Society of Canada (انجمن آرتروز کانادا) و **Canadian Rheumatology Association (انجمن روماتولوژی کانادا)** هر دو از منافع موجود در کانابیس آگاه هستند. آنها رویکردی عملی را پیشنهاد می‌کنند.

داروهای بر پایه کانابیس نشان دادند که دردهای نوروپاتی را در حد متوسط کاهش می‌دهند. نتایج آزمایشات حاکی از آن است که کانابیس گیاهی، THC گرفته‌شده از گیاه (درونابینول)، THC صنعتی (نابیلون) یا ترکیب THC/CBD گرفته‌شده از گیاه اثربخش بوده است.

اثربخشی آن با توجه به عوامل زیر متغیر بود:

- منبع درد
 - طول دوره درمان
 - نوع کانابیس مصرفی.
- بهترین نتیجه عموماً با خوردن یا چکاندن یک قطره زیر زبان حاصل شد، و در درجات بعدی اسپری‌های دهان یا بینی و استنشاق کانابیس (کشیدن آن) قرار داشت.**

Canadian Pain Society (انجمن درد کانادا)، همسو با اکثر نهادهای حرفه‌ای، در حال حاضر توصیه می‌کنند از کانابینوئیدها به عنوان درمان «خط سوم» استفاده شود؛ بدین معنا که در صورت عدم تأثیرگذاری روش‌های درمانی دیگر باید به آن روی آورده شود.

خواب و بی‌خوابی



بسیاری از بزرگسالان سالمند در خوابیدن با مشکل مواجه هستند. از آنجایی که کانابیس می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شود، بزرگسالان سالمند از آن برای مشکلات خواب استفاده می‌کنند. این یکی از مزایایی است که مصرف‌کنندگان کانابیس عموماً گزارش می‌دهند.

با این حال، پژوهش‌های انجام‌گرفته در این زمینه محدود است. پژوهش‌هایی که در دست داریم غالباً خواب را به‌عنوان پیامد ثانوی یک بیماری دیگر توصیف می‌کنند.

شرکت‌کنندگان پژوهش گزارش کردند که با مصرف سویه‌های خاصی از THC کشیدنی و مشتقات آن، چه تنها و چه در ترکیب با کانابیدیول، خواب بهتری داشته‌اند. این اقدامات درمانی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی، کاهش اختلالات خواب، و کاهش زمان لازم برای به خواب رفتن در افراد دچار مشکلات زیر کمک کند:

- آینه انسدادی خواب
- فیبرومیالژی
- درد مزمن
- ام.اس (اسکلروز چندگانه).

پژوهشگران گزارش کردند که کانابیدیول می‌تواند برای مشکل حرکت تند چشم در خواب و خواب‌آلودگی بیش‌ازحد در طول روز سودمند واقع شود. کانابیس صنعتی («Cesamet» یا «نابیلون») می‌تواند به بهبود خواب در بیماران دچار درد مزمن کمک کند. همچنین می‌تواند کابوس‌های شبانه را در افراد دچار اختلال استرس پس از حادثه (PTSD) کاهش دهد.

مراقبت‌های تسکینی



کنترل درد و علائم بیماری از نگرانی‌های شایع در مرحله پایانی زندگی است. پزشکان مراقبت‌های تسکینی بیش از پیش در حال بررسی کانابیس به‌عنوان جایگزینی برای مواد افیونی هستند.

اقدامات درمانی در مراقبت‌های تسکینی غالباً روی درد سرطان تمرکز دارد. شواهدی هست که نشان می‌دهد کانابینوئیدها (ترکیب THC/CBD) در کاهش درد مرتبط با سرطان به‌نسبت اثربخش واقع می‌شوند.

جامعه پزشکی فعال در مراقبت‌های تسکینی مصرف «Cesamet» بر پایه کانابیس (یا نابیلون یا نابیکسیمول) را توصیه کرده است، اما فقط بعد از اینکه سایر روش‌های درمانی تسکین درد نتیجه‌بخش نبوده باشد.

مصرف کانابیس جهت تسکین درد کاملاً بلامانع است، اما مثل کلیه اقدامات درمانی، باید صحبت‌هایی در مورد اثرات جانبی آن صورت گیرد. بروز روان‌آشفتگی در مراحل پایانی زندگی پدیده‌ای شایع است. این وضعیت می‌تواند با مصرف دوزهای بالاتر کانابیس تشدید شود. کانابیس می‌تواند حالات گریزگونه‌ای را القا کند که خود باعث «رهایی» از درد می‌شود. بدن بیماران ممکن است گیرنده این نوع اثرات نباشد.

اگرچه اقدامات درمانی در مراقبت‌های تسکینی غالباً روی موضوع درد تمرکز می‌کند، بسیاری از بیماران احتمالاً دوست دارند به سایر علائم شایع در پایان عمرشان نیز توجه کنند، از جمله اضطراب، افسردگی، حالت تهوع، بی‌اشتهایی یا بی‌خوابی.

بیماری پارکینسون



بیماری پارکینسون بعد از بیماری آلزایمر دومین اختلال شایع نورودژنراتیو است و در کانادا، 79% از افراد مبتلا به پارکینسون 65 سال به بالا هستند. بیماری پارکینسون باعث ایجاد لرزش می‌شود، حرکات ماهیچه‌ها را کندتر و سخت‌تر می‌کند، و با مختل کردن عکس‌العمل‌های غیرارادی، منجر به از دست دادن تعادل می‌شود. این‌طور تصور می‌شود که بخشی از مغز که دچار بیماری پارکینسون شده است می‌تواند از اثرات مثبت خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهاب CBD برای کاهش علائم مذکور بهره بگیرد. در حال حاضر پژوهش‌های نویدبخشی روی حیوانات در حال انجام است، اما روی انسان پژوهشی صورت نگرفته است.

عقل باشید

سالمندی پویا و سلامت مغز

اکثر کارشناسان توافق نظر دارند که فعالیت جسمانی در سطح سبک تا متوسط یکی از بهترین عوامل محافظ در مقابله با از دست دادن عملکرد بدن و مغز است. در واقع، دستورالعمل ایده‌آل برای ارتقای سلامت مغز می‌تواند ترکیبی از فعالیت جسمانی، تحریک فکری و تعاملات اجتماعی باشد به‌صورتی که همگی همزمان در جریان باشد.

بی‌اشتهایی



تصور می‌شود THC موجود در کانابیس اشتها را تحریک می‌کند. مصرف‌کنندگان کانابیس به‌کرات گرسنه می‌شوند. هیچ پژوهشی در اثبات صحت این موضوع برای بزرگسالان سالمند وجود ندارد. پژوهش‌های محدودی انجام شده است که نشان می‌دهد THC می‌تواند سبب افزایش اشتها در افراد مبتلا به HIV/ایدز و سرطان شود.

گلوکوم



یکی از دلایل اصلی از دست دادن بینایی در بین بزرگسالان سالمند گلوکوم است، عارضه‌ای که ناشی از فشار در داخل مردمک چشم می‌شود. کانابیس می‌تواند ورم را کاهش دهد و قطعاً در کاهش فشار روی چشم اثربخش است. اما دوز موردنیاز می‌تواند واکنش‌های روان‌شناختی نامطلوب دیگری ایجاد کند.

Canadian Ophthalmological Society (انجمن چشم‌پزشکی کانادا)

مصرف کانابیدیول را برای درمان گلوکوم تأیید نکرده است.

سلامت روان



سالمندی با تغییر مستمر ما همراه است. از این رو، باید به تطبیق خود با شرایط ادامه دهیم. بعضی از بزرگسالان سالمند ممکن است دچار مشکلات سلامت روان مثل اضطراب و افسردگی باشند. اما مشکلات سلامت روان لزوماً بخشی طبیعی از سالمندی نیستند.

شواهد قطعی در مورد مصرف کانابیس برای درمان مشکلات سلامت روان وجود ندارد. مطالعات اخیر حاکی از نتایج مثبت بوده است، اما به مطالعات بیشتر و وسیع‌تری در مورد اثرات کانابیس روی سالمندان نیاز داریم.

مطالعات نشان داده است کانابیس می‌تواند اضطراب را در افرادی که دچار نوع خاصی از آن هستند تشدید کند، از جمله صحبت کردن در جمع و اضطراب اجتماعی.

متخصصان حوزه سلامت مصرف کانابیس را برای درمان افسردگی توصیه نمی‌کنند. افسردگی نوعی عامل ریسک است که با مصرف کانابیس می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند.

الزایمر



الزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است. پژوهشگران بر این باورند که یکی از عوامل آن التهاب نوروهای مغز است. از آنجایی که CBD داخل کانابیس دارای خواص ضدالتهابی است، پژوهشگران معتقدند می‌تواند به کاهش سرعت پیشرفت بیماری کمک کند. مطالعات روی حیوانات نتایج موفقی در برداشته است، اما شواهد قطعی از این موضوع روی انسان وجود ندارد.

کانابیس اثرات مثبتی در تسکین اضطراب و پرخاشگری احتمالی ناشی از زوال عقل نشان داده است. با این حال، مطالعات بیشتری برای تأیید آن و تشخیص دوز درمانی مناسب باید انجام گیرد.

در تعدادی مطالعه پژوهشی بسیار ابتدایی مشخص شده است که دوزهای بسیار کمی از کانابیدیول (CBD) در افراد سالم می‌تواند از نوروها محافظت کند و به تداوم رشد آنها در بزرگسالان سالمند کمک نماید. اگرچه این نتایج امیدبخش است، هنوز جا دارد تحقیقات بسیاری صورت گیرد.

بزرگسالان سالمندی که «نباید» کانابیس مصرف کنند



بزرگسالان سالمندی که بیماری روانی دارند، یا سابقه ابتلا به مشکلات سلامت روان مثل افسردگی، اضطراب یا روان‌پریشی در خانواده‌شان وجود دارد، باید از مصرف کانابیس پرهیز کنند.



افرادی که دچار بیماری قلبی عروقی یا نوسان فشار خون هستند نباید به کشیدن کانابیس روی آورند. استعمال محصولات دخانی از هر نوعی که باشد مشکلات قلبی را تشدید خواهد کرد.

بزرگسالان سالمند دچار اختلال تعادل نباید کانابیس مصرف کنند، چون عدم تعادل را افزایش می‌دهد.

بزرگسالان سالمندی که مصرف‌کننده کانابیس هستند ممکن است با افزایش ریسک بروز آسیب و در نتیجه افزایش ضرورت مراجعه به بخش اورژانس مواجه شوند.



خطرات و عوارض جانبی کانابیس

عوارض جانبی احتمالی مصرف کانابیس

عارضه جانبی یا اثر نامطلوب به هرگونه اثر ناخواسته‌ای گفته می‌شود که از مصرف محصولات پزشکی ناشی می‌شود.



بعضی از اثرات جانبی کوتاه‌مدت که از سوی بزرگسالان سالمند گزارش شده است عبارتند از:

خشکی دهان؛

خواب‌آلودگی؛

سرگیجه؛

سردرد؛

مشکلات شناختی همچون ضعف حافظه، کاهش دامنه توجه، واکنش‌دهی کند، تضعیف قدرت تصمیم‌گیری یا حل مشکل؛

اختلال در هماهنگی و تعادل؛

ادراک‌پریشی؛

احساس اضطراب یا تند شدن ضربان قلب.

این‌طور نیست که همه افراد با عوارض جانبی ناخواسته مواجه شوند. انتخاب محصولی که حاوی هردو ماده TCH و CBD باشد می‌تواند به تخفیف عوارض ناخواسته ناشی از THC کمک کند.

هرکسی که تصمیم به مصرف کانابیس درمانی می‌گیرد باید با جدیت اقدام به تشخیص دوز مناسب خودش نماید.

او باید مشخص کند که آیا کفه سنگین ترازو در طرف مزایای آن است یا عوارض جانبی.

خطر زمین خوردن

تصور می‌شود که THC با آن دسته از گیرنده‌های بدن که روی هماهنگی، تعادل و ادراک عمق اثرگذارند در ارتباط باشد. اینها همه توانایی‌هایی است که با افزایش سن افت پیدا می‌کند. تغییرات افزوده در تعادل و نحوه راه رفتن مصرف‌کنندگان کانابیس می‌تواند خطر زمین خوردن را افزایش دهد.



خواب‌آلودگی و سرگیجه، که دو عارضه جانبی شناخته‌شده در اثر مصرف کانابیس است، نیز می‌توانند در عدم تعادل و زمین خوردن سالمندان نقش داشته باشند.

در این حیطه، پژوهش‌های بسیار محدودی انجام شده است. درصد کمی از مصرف‌کنندگان مسن کانابیس گزارش می‌دهند که در پاهایشان احساس بی‌قراری دارند.

اگر در نظر دارید به مصرف محصولات کانابیس روی آورید، باید این موضوع را مد نظر قرار دهید تا ببینید چه اثرهایی روی شما می‌گذارد.

همچنین هرگاه که قصد دارید یکی از محصولات کانابیس را مصرف کنید، باید این موضوع را مد نظر قرار دهید تا بتوانید از ایمنی خود اطمینان حاصل نمایید.



خطر رانندگی

شواهدی مبنی بر میزان ایمن مصرف کانابیس برای رانندگی وجود ندارد. رانندگی پس از مصرف کانابیس در کانادا غیرقانونی است. بعضی از اثرات ناشی از مصرف کانابیس، مثل خواب‌آلودگی، می‌تواند تا 24 ساعت برجای بماند، یعنی کاملاً بعد از اینکه سایر اثرات از بین رفته است.

مدت‌زمانی که طول می‌کشد تا اثرات کانابیس محو شود بستگی به عوامل زیر دارد:

- میزان و دفعات مصرف آن
- اینکه آن را کشیده‌اید یا خورده‌اید.

خطر اعتیاد

بزرگسالان سالمند هم به اندازه افراد جوان با خطر اعتیاد روبرو هستند.

نام دیگر اعتیاد «اختلال مصرف مواد» یا «وابستگی» است. همه این اصطلاحات به این اشاره دارد که «اختلال یا پریشانی بالینی قابل توجهی»

رخ می‌دهد. به عبارتی، نیاز شما به آن دارو پررنگ شده است و مشکلات بزرگی در زندگی و روابط شما ایجاد کرده است.

بزرگسالان سالمند که دچار اختلالات مصرف مواد دیگر هستند، از جمله اعتیاد به الکل، باید از مصرف کانابیس پرهیز کنند.

وقتی یک بزرگسال سالمند اقدام به مصرف کانابیس می‌کند، خانواده و دوستان و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی‌درمانی وی باید از علائم و نشانه‌های معمول اختلال مصرف کانابیس آگاهی داشته باشند.

خطر ترک

مغز خود را با وجود کانابینوئیدها وفق می‌دهد. همین می‌تواند منجر به وابستگی شود. اگر کسی یک‌باره از مصرف دست بکشد، ممکن است وارد فاز بروز علائم ترک شود. حدود 15% از مصرف‌کنندگان مسن کانابیس موقع قطع مصرف با علائم ترک مواجه می‌شوند. این افراد غالباً مصرف‌کنندگان طولانی‌مدت هستند.

پژوهش‌های انجام‌گرفته در مورد مسئله ترک در بزرگسالان سالمند بسیار محدود است. پژوهش‌هایی که در دست داریم نشان می‌دهد علائم ترک در بزرگسالان سالمند همانند علائم ترک در بزرگسالان در سنین جوانی است.

این علائم می‌تواند موارد زیر را شامل شود:

- زودرنجی
- بی‌قراری
- بی‌خوابی یا خواب منقطع
- اضطراب
- بی‌اشتهایی.

از بین رفتن کل علائم ترک می‌تواند بین چند روز تا چهار هفته زمان ببرد.

خطر مصرف بیش از حد



کانابیس را اغلب ماده مخدری «ملایم» می‌بینند که آسیبی وارد نمی‌کند یا آسیب کم است. اما قدرت اثرگذاری کانابیس به‌مرور زمان افزایش پیدا کرده است. قدرت اثرگذاری THC موجود در کانابیس می‌تواند متغیر باشد. در کانابیس خشک، میزان آن از 3% در دهه 1980 امروزه به 15% افزایش یافته است.

بعضی از عوارض جانبی که برای مصرف خوراکی CBD گزارش شده است عبارتند از خشکی دهان، فشار خون پایین، احساس سبکی سر، خواب‌آلودگی و اسهال. آسیب به کبد از عوارض جانبی نادر است. CBD می‌تواند با بعضی از داروهای تجویزی تداخل داشته باشد.

اگر علائم شدید شد، از جمله شرایط زیر، به خدمات پزشکی مراجعه کنید:

- اگر نمی‌توانید جلوی استفراغ‌تان را بگیرید
- اگر درد قفسه سینه دارید
- اگر سرگیجه شدید دارید.

افرادی که کانابیس را سال‌ها استفاده نکرده‌اند احتمالاً شگفت‌زده می‌شوند اگر افزایش اثرگذاری کنونی آن را ببینند. بزرگسالان سالمندی که مصرف کانابیس را بعدها در زندگی‌شان شروع می‌کنند ممکن است با خطراتی مواجه شوند، زیرا تجربه استفاده از این محصول را ندارند.

این عوامل می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد شود. حائز اهمیت است که کانابیس را به‌عنوان ماده مخدر قلمداد کنیم و از غلظت THC در مشتقات مختلف اطلاع یابیم.

تعیین دوز ایمن متناسب با مشتقات آن، از جمله پماد، روغن یا محصولات خوراکی آن، می‌تواند دشوار باشد. برای مثال، پیش‌بینی اثر محصولات خوراکی کانابیس روی مصرف‌کنندگان جدید سخت است. به همین دلیل، توصیه می‌شود محصولات خوراکی خانگی با احتیاط مصرف گردد. در محصولات خوراکی خانگی این خطر هست که ماده مخدر به‌صورت یکسان در محصول توزیع نشده باشد.

از آنجایی که اثر آن ممکن است بلافاصله پدیدار نشود، مصرف‌کنندگان احتمال دارد بیشتر مصرف کنند تا سریع‌تر به اثر مطلوب برسند. این کار باعث خطر مصرف بیش از حد می‌شود.

افرادی که کانابیس را بیش از حد مصرف کرده‌اند اغلب حس خواب‌آلودگی، اضطراب، ترس یا بی‌قراری را گزارش می‌کنند. آنها ممکن است از داشتن توهمات نیز سخن بگویند. افراد غالباً احساس تهوع دارند و ممکن است استفراغ کنند.

اگر هرکدام از این علائم را تجربه کردید، آرامش خود را حفظ کنید. این اثرات معمولاً بعد از چند ساعت از بین خواهد رفت.

خطرات متوجه مصرف‌کنندگان همیشه کانابیس

اثر مصرف بلندمدت کانابیس روی سالمندی در حال تحقیق و بررسی است. بزرگسالان سالمند که در طول عمرشان به مصرف کانابیس پرداخته‌اند ممکن است جزء گروه پرخطر از لحاظ مواجهه با اختلالات شناختی شوند. تعدادی پژوهش نشان داده است که در مغز مصرف‌کنندگان همیشه تغییری رخ می‌دهد. این تغییرات می‌تواند باعث افزایش زوال ذهن با بالا رفتن سن شود.

خطرات مصرف کانابیس و سالمندی

برای کسی که تصمیم به مصرف کانابیس گرفته است، آموزش و مشاوره دو موضوع مهم است تا در درک مصرف بی‌خطر آن به او کمک شود.



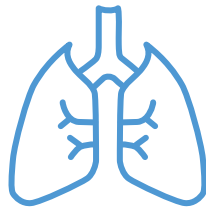
ارزیابی خطر یکی از قسمت‌های مهم این فرآیند است. افزایش سن به خطرات پیش روی سالمندان اضافه می‌کند، مثلاً ممکن است بیماری مزمن داشته باشند. ممکن است در حال مصرف داروی دیگری باشند که هنگام مصرف کانابیس درمانی باعث شود به خطر بیفتند.

اکثر پژوهش‌های انجام‌گرفته در زمینه کانابیس از خطرات THC صحبت می‌کند و نه CBD. دلیلش این است که ماده THC اعتیادآور و روان‌گردان است -- این ماده بر روی مغز و سیستم عصبی اثر می‌گذارد. مصرف بیش‌ازحد THC با افزایش افسردگی، اضطراب، هراس ناگهانی و تشدید علائم در افرادی که دچار اختلال استرس بعد از حادثه (PTSD) ارتباط داده شده است.



مصرف کانابیس می‌تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته شود. همچنین می‌تواند به افزایش سفت شدن سرخرگ‌ها بیانجامد. بزرگسالان سالمندی که دچار مشکلات قلبی باشند در خطر بالاتری قرار دارند. کشیدن کانابیس می‌تواند باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب شود، همین امر خطر سکته، حمله قلبی، یا آریتمی (بی‌نظمی ضربان قلب) را برای افراد دچار مشکلات قلبی افزایش می‌دهد. کانابیس می‌تواند کاهش فشار خون را نیز به همراه داشته باشد، که می‌تواند باعث از هوش رفتن یا زمین خوردن افراد شود.

کشیدن کانابیس حاوی بسیاری از مواد مضر ناشی از کشیدن دخانیات است. درست مثل کشیدن سیگار، کشیدن کانابیس هم می‌تواند به ریه‌ها آسیب بزند و منجر به علائم شبیه به برونشیت مثل سرفه یا خس‌خس سینه شود. کشیدن ویپ را کم‌ضررتر از کشیدن دخانیات می‌دانند، اما کاملاً هم بی‌ضرر نیست.



مصرف کانابیس و الکل

در صورت مصرف همزمان الکل و کانابیس (THC)، احتمال دارد اختلالات شدیدتری در مقایسه با مصرف جداگانه آنها ایجاد شود. ماده THC روی گیرنده‌های کانابینوئید در مغز اثر می‌گذارد، و همین منجر به اثرات و اختلالات شناختی می‌شود. الکل به‌خاطر نحوه اثرگذاری آن روی سیستم عصبی مرکزی به‌شدت روی مهارت‌های حرکتی اثر می‌گذارد ولی قوه شناختی را نیز



می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد. وقتی فرد همراه با مصرف الکل اقدام به کشیدن THC می‌کند، الکل می‌تواند میزان جذب ماده THC در بدن را افزایش دهد. این امر می‌تواند میزان THC را بالا ببرد و باعث افزایش بروز عوارض جانبی ناخوشایند ناشی از THC، افزایش خطر مسمومیت با الکل و افزایش خطر رفتارهایی مثل اختلال در رانندگی شود.

هنوز تحقیقات کافی در زمینه ترکیب الکل با CBD صورت نگرفته است. با این حال، الکل و CBD هر دو شل‌کننده هستند و برای همین وقتی این دو ماده همراه هم مصرف شوند، اثرات آنها می‌تواند قوی‌تر شود و بیشتر پابرجا بماند. CBD ممکن است بتواند اثرات الکل را در بدن کم کند، اما اطلاعات کافی هنوز به‌دست نیامده است. همچنین نظریه‌ای مطرح شده است مبنی بر اینکه الکل می‌تواند با CBD تداخل پیدا کند، حتی اگر با فاصله چند ساعت از هم مصرف کنید. در صورت استفاده از هر دو، دوز آنها را پایین نگه دارید تا متوجه واکنش خود نسبت به آنها باشید.

سالمندی و کانابیس

کانابیس و اثر آن روی بدن با افزایش سن



دانشته‌های ما در مورد نحوه تأثیرپذیری بدن از کانابیس همچنان که پا به سن می‌گذاریم بسیار کم است. پژوهش‌های محدودی صورت گرفته و مطالعاتی روی این موضوع در حال انجام است.

آنچه با قطعیت می‌دانیم این است که بدن ما با افزایش سن تغییر می‌کند

کانابیس می‌تواند اثراتی روی افراد مسن بگذارد که با مصرف‌کنندگان جوان‌تر متفاوت است. برای مثال، کانابیس روی بخش‌هایی از مغز که در یادگیری، حافظه و تصمیم‌گیری دخیل هستند اثر می‌گذارد. همین قسمت‌های مغز با افزایش سن تغییر کرده و خوب عمل نمی‌کند. این امکان وجود دارد که اثرات کانابیس بتواند عملکرد مغز را در بزرگسالان سالمند بیشتر مختل کند.

وقتی پزشکان هرگونه دارویی تجویز می‌کنند، حتماً باید عوامل زیر را در نظر بگیرند:

1. حرکت دارو موقع ورود به بدن، مسیر عبور آن، و هنگام دفع از بدن (فارماکودینامیک). این موضوع شامل مدت‌زمان جذب توسط بدن، میزان گردش آن در بدن و اثرگذاری فعال آن (فراهمی‌زیستی و توزیع)، و سرعت خروج آن از سیستم بدن (متابولیسم و دفع) می‌شود.
2. چگونگی اثرگذاری دارو بر بدن (فارماکوکینتیک).

علاوه بر این، متخصصان پزشکی باید به میزان دوز نیز فکر کنند. تغییراتی مرتبط با سن در عملکرد کبد و کلیه، چربی بدن، و دستگاه هاضمه رخ می‌دهد. این تغییرات می‌تواند بر میزان اثرگذاری دارو، و دوز اثرگذاری آن تأثیر بگذارد. تغییرات مرتبط با سن در بدن می‌تواند روی سرعت بدن در دفع کانابیس تأثیرگذار باشد. این فرآیند ممکن است نسبت به یک بزرگسال جوان بیشتر طول بکشد.

عقل باشید سالمندی پویا و تناسب اندام از لحاظ هوازی

تناسب اندام از لحاظ هوازی عبارت است از ارزیابی توانایی بدن شما در حرکت کردن و کار کردن به مدت بیش از دو دقیقه. برای اینکه از لحاظ هوازی تناسب اندام داشته باشید، باید به تمرین حرکت دادن ماهیچه‌های بزرگ، مثل ماهیچه‌های پاها، بالاتنه و شانه‌ها بپردازید. باید این کار را در هر نوبت حداقل 10 دقیقه یا بیشتر به‌صورت مستمر انجام دهید، و کل فعالیت شما در هفته باید حداقل به 150 دقیقه (2 ساعت و نیم) برسد.

پژوهش‌ها به‌وضوح نشان می‌دهد میزان مذکور حداقل میزان فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید است که برای حفظ سلامت به آن نیاز داریم.

مصرف کانابیس تفریحی و بزرگسالان سالمند



بزرگسالان سالمند امروزی از «کودکان نسل انفجار جمعیتی» (بیبی بومر) هستند. آنها در دوران جوانی بیشتر در معرض «ماری جوانا» بوده‌اند و در مقایسه با نسل‌های قبل‌شان، نسبت به مصرف تفریحی آن پذیرا تر هستند. در نسل کنونی بزرگسالان سالمند، افرادی هستند که مصرف‌کننده همیشگی بوده‌اند، افرادی هستند که فقط در دوران ابتدایی زندگی‌شان مصرف کرده‌اند، و همچنین افرادی که در مقاطع بعدی زندگی‌شان تازه به آن روی آورده‌اند. ما دانسته‌های بسیار کمی در مورد اثرات و خطرات کانابیس برای مصرف‌کنندگان همیشگی آن در دست داریم.

ماده THC در کانابیس طی سال‌های اخیر قدرت اثرگذاری بیشتری پیدا کرده است. ماده THC در کانابیس خشک در دهه 1980 به‌طور میانگین کمتر از 3% بود. امروزه سویه‌هایی از آن هست که THC داخل آن می‌تواند تا 30% هم برسد.

این موضوع چیزی نیست که افراد زیادی در جوانی به آن توجه کرده باشند. اما بزرگسالان سالمند اکنون باید توجه بیشتری به آن کنند.

با افزایش سن، تغییراتی در بدن ما رخ می‌دهد که می‌تواند روی فرآیند متابولیسم کانابیس و اثرگذاری آن بر شما تأثیر بگذارد. شاید آنچه تجربه می‌کنید مثل دوران جوانی نباشد. شاید ماندگاری آن در سیستم بدن‌تان نیز بیشتر باشد.

آنها باید از نوع و مقدار مصرف شما آگاه شوند. از این‌رو، باید محصولاتی مصرف کنید که اطلاعات مذکور را مشخص کرده باشد. بدین ترتیب می‌توانند خطر تداخل آن با سایر داروها را ارزیابی کنند.

اگر کانابیس مصرف می‌کنید، اطلاع دادن آن به ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی‌درمانی‌تان حائز اهمیت است، حال چه مصرف‌کننده نوع دارویی آن باشید و چه نوع تفریحی آن. این موضوع بخشی از نمایه پزشکی کلی شما است.

تداخلات دارویی با کانابیس

کانابیس می‌تواند با سایر داروهای تجویزی و آزاد تداخل داشته باشد. نمونه‌هایی از آن بدین شرح است:

میزان کانابینوئید می‌تواند به‌واسطه سایر داروها افزایش پیدا کند.



کانابیس می‌تواند میزان داروهای دیگر را در بدن تحت تأثیر قرار دهد. این موضوع می‌تواند اثرات فزاینده‌ای ایجاد کند.



مصرف کانابیس از طریق کشیدن آن می‌تواند پاک‌سازی سایر داروها را از بدن افزایش دهد.



کانابیس می‌تواند روی داروهای آرام‌بخش اثر بگذارد. هرچه می‌گذرد، متخصصان بیهوشی قبل از عمل بیشتر در مورد مصرف کانابیس از بیماران سؤال می‌کنند، چون می‌تواند روی میزان داروی آرام‌بخش موردنیاز تأثیرگذار باشد.



کانابیس و تغییرات مرتبط با سن

وقتی افراد جوان به مصرف تفریحی THC روی می‌آورند، مسئله نگران‌کننده اثر آن روی رشد مغز است. برای بزرگسالان سالمند، مسئله نگران‌کننده این است که کانابیس روی همان بخش‌هایی از مغز که نشانگر تغییرات مرتبط با سن است اثر می‌گذارد. هنوز نمی‌دانیم که آیا کانابیس باعث افزایش زوال ذهنی مرتبط با سن می‌شود یا خیر.

کشیدن کانابیس می‌تواند منجر به بروز مشکلات تنفسی گردد. این عمل می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون شود، که هر دو عوامل خطر ساز برای بروز سکته و بیماری قلبی هستند. کشیدن هر چیزی برای ریه‌های شما مضر است و می‌تواند خطرانی مشابه با کشیدن سیگار، سیگار برگ، پیپ و غیره داشته باشد.

مصرف کانابیس با ویپ (استنشاق بخار از طریق دستگاه الکترونیکی) اکنون به روشی محبوب تبدیل شده است. اگرچه کشیدن ویپ کم‌ضررتر از کشیدن دخانیات است، اما کاملاً هم بی‌ضرر نیست. ما از اثرات بلندمدت استنشاق مواد با محصولات ویپی روی سلامت انسان چیزی نمی‌دانیم.

اگر شما یا خانواده‌تان سابقه ابتلا به بیماری روانی را دارید یا اگر هم‌اکنون دچار مشکل سلامت روان هستید، از مصرف تفریحی کانابیس بپرهیزید.



اگر در مقاطع بعدی زندگی‌تان شروع به مصرف کانابیس می‌کنید (یا دوباره شروع می‌کنید)

THC: %?

دقت کنید که چه مقدار ماده THC در محصول کانابیس یا سوپه‌ای که قصد مصرف آن را دارید وجود دارد.

آرام پیش بروید

از پایین‌ترین سطح ممکن شروع کنید و دوز را به تدریج افزایش دهید تا جایی که اثر مطلوب حاصل شود.



از مصرف کانابیس صنعتی غیرمجاز مثل K2 یا Spice خودداری کنید. خطر بروز عوارض جانبی نامطلوب در مصرف‌کنندگان مسن به دلیل قدرت اثرگذاری بالای آن بیشتر است.



از مصرف ترکیبی کانابیس با سایر مواد مخدر تفریحی، از جمله الکل، خودداری کنید. اگر به الکل یا مواد مخدر دیگری اعتیاد دارید، خطر اعتیاد به کانابیس نیز برای شما بالا می‌رود.



کانابیس را در محیطی امن مصرف کنید. تصور می‌شود THC با آن دسته از گیرنده‌های بدن که روی هماهنگی و تعادل اثرگذارند در ارتباط باشد. همچنان‌که سن ما بالا می‌رود، زمین خوردن به مشکل جدی‌تری تبدیل می‌شود.



از رانندگی پس از مصرف کانابیس خودداری کنید، زیرا در کانادا غیرقانونی است. اختلالات ایجادشده می‌تواند تا 24 ساعت برجای بماند.

صحبت با پزشک خود در مورد کانابیس

جزئیات	موضوع
دلیل استفاده از کانابیس	مثال‌ها: درد، آشفتگی، کاهش وزن، بی‌خوابی، اضطراب
گزینه‌های درمان	آیا گزینه‌های درمانی دیگر را بررسی کرده‌اید؟ مثال‌ها: روان‌درمانی، فیزیوتراپی، سایر داروها
انتظارات شما	علم در مورد درمان این بیماری با کانابیس چه می‌گوید؟ آن گفته‌ها در مقایسه با اطلاعات نقل‌شده (حکایات) از زبان سایر افرادی که آن را امتحان کرده‌اند چطور است؟
عوارض جانبی احتمالی	مثال‌ها: خطر بروز بیماری قلبی یا سکت خطر زمین خوردن مشکلات سلامت روان تداخل با سایر داروها اختلال شناختی اختلال در رانندگی
ارزیابی خطر	آیا کفه سنگین ترازو در طرف بهبودهای بالقوه‌ای است که در علائم بیماری و کیفیت زندگی حاصل می‌شود یا در طرف خطرات؟
شروع مصرف	با پایین‌ترین دوز ممکن شروع کنید. اگر بار اولتان است که مصرف می‌کنید، اگر امکان دارد از کسی بخواهید برای بار اول مصرف‌تان در کنار شما باشد. مکانی امن و راحت پیدا کنید. گزارش یا دفترچه یادداشتی از مصرف‌تان و حسی که به شما دست داده است تهیه کنید (صفحه 50 را ملاحظه نمایید). خانواده یا دوستان را در امر نظارت بر عوارض جانبی دخیل کنید و از ایمنی خود اطمینان خاطر یابید.
ارزیابی	آیا مزیتی در مصرف آن بود؟ هیچ‌گونه عارضه جانبی وجود داشت؟ آیا مزایای آن به عوارض جانبی می‌ارزید؟ لازم است دوز را تغییر دهید؟ بیشتر کنید یا کمتر؟ لازم است نوع دیگری از مصرف آن را امتحان کنید؟

مصرف کانابیس درمانی و بزرگسالان سالمند

مصرف کانابیس درمانی یا دارویی توسط بزرگسالان سالمند باید متناسب با هر فرد انجام گیرد. موارد زیر باید در نظر گرفته شود:

- علائمی که نیازمند درمان هستند،
- شدت علائم
- سایر مشکلات سلامت، و
- عوارض جانبی احتمالی نامطلوب.

اگر در نظر دارید به دلایل درمانی اقدام به مصرف کانابیس کنید، جدول موجود در صفحه 44 حاوی یک سری از سوالات پیشنهادی است که ممکن است مایل باشید از خودتان بپرسید.

عقل باشید * سالمندی پویا و سالخوردگی

آیا تابه‌حال کسی به شما توصیه کرده است که حالا که سنت بالا رفته، «سخت‌نگیر»؟

احساس می‌کنید برای داشتن پویایی جسمانی دیگر پیر شده‌اید؟

ما در کانادا ارزش زیادی برای کمک به سالمندان در مواقع بیمار شدن‌شان قائلیم اما در راستای تشویق آنها به حفظ سلامت‌شان خیلی کاری انجام نمی‌دهیم.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد داشتن فعالیت روزانه بین 30 تا 60 دقیقه برای سالمندان بیش از سایر افراد منفعت دارد. در کل، هرچه بیشتر فعالیت کنید، احساس بهتری خواهید داشت. می‌توانید خطر ابتلا به بیماری را تا 50% کاهش دهید. پس، فعال باشید!

سوالاتی برای پرسیدن از پزشک خود

- آیا کانابیس روی من جواب می‌دهد؟
- آیا اثرات منفی روی سلامت یا عوارض جانبی مشخصی وجود دارد که لازم باشد نگرانش باشم؟
- آیا کانابیس با هر یک از داروهایی که در حال مصرفش هستم تداخل خواهد داشت؟
- آیا مصرف کانابیس به من کمک می‌کند مصرف سایر داروهای تجویزی را قطع کنم؟
- با توجه به پیشینه پزشکی‌ام، چه روشی از مصرف کانابیس برای من بهتر و بی‌خطرتر است؟
- چندوقت یکبار باید با شما ویزیت‌های تکمیلی (فالوآپ) داشته باشم؟
- آیا خطر وابستگی به کانابیس برای من وجود دارد؟ آیا علائمی هست که تحت نظر مراقب آنها داشته باشم؟

عاقل باشید سالمندی پویا و سلامت قلب

عادت به داشتن فعالیت جسمانی طی سال‌های متمادی می‌تواند کمک کند از ابتلای به بیماری قلبی در امان بمانید. پژوهشگران دریافته‌اند که داشتن فعالیت جسمانی می‌تواند سرعت ضربان قلب در حالت استراحت را پایین بیاورد، فشار خون را کاهش دهد و تناسب اندام شما را بهتر کند.

مطالعات نشان می‌دهد زنان و مردان مسنی که ورزش می‌کنند عمر طولانی‌تری دارند و کمتر از افرادی که اهل ورزش نیستند دچار بیماری قلبی می‌شوند.

برنامه‌ریزی برای سی دقیقه تمرین در سطح متوسط در اکثر روزهای هفته کار سختی نیست. تنها اصل موجود این است که ضربان قلبتان کمی تندتر شود و نفس کشیدن برای‌تان کمی دشوارتر شود. پیاده‌روی با سرعت تندتر از معمول می‌تواند ذهنیت خوبی از شدت فعالیت موردنیاز به شما بدهد.

گفتگو با پزشک خود



کانابیس به‌خاطر مزایای درمانی آن دارد بیشتر و بیشتر رواج می‌یابد، اما بسیاری از اعضای جامعه پزشکی در تجویز آن مردد هستند یا ممکن است حتی استفاده از آن را منع می‌کنند.

دلیل‌اش این است که در حال حاضر شواهد بسیار ناچیزی در مورد خطرات و مزایای آن، به‌خصوص برای بزرگسالان سالمند،

وجود دارد. به گفته Canadian Medical Association (انجمن پزشکی کانادا) این موضوع باعث شده است که ارائه توصیه‌های مناسب به بیماران‌شان و مدیریت دوزها و عوارض جانبی دشوار شود.

از این‌رو، گفتگویی صریح و صادقانه بین شما و ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی‌درمانی‌تان ضرورت پیدا می‌کند. جدول مندرج در صفحه 46 می‌تواند در سازمان‌دهی افکار و سوالات شما سودمند واقع شود تا بتوانید همراه هم یک طرح درمانی تهیه کنید.

اگر پزشک خانواده برایش راحت نیست که در مورد مصرف کانابیس به شما مشاوره دهد یا برای تجویز کانابیس آموزش ندیده است، می‌توانید به یکی از کلینیک‌های کانابیس یا مراکز توزیع مجاز بروید.

اما پزشک خانواده همچنان نقش مهمی ایفا می‌کند. به‌عنوان نمونه، پزشک خانواده می‌تواند خطرات متوجه شما از جمله تداخلات دارویی را تشخیص دهد. موقع مراجعه به جاهای دیگر برای تهیه کانابیس، به این اطلاعات نیاز خواهید داشت.

تعیین دوز و بیماری شما

دستورالعمل‌های تأییدشده در مورد دوزبندی برای بیماری من

پژوهش‌های بسیار ناچیزی در مورد کاناбіس برای بزرگسالان سالمند انجام گرفته است؛ برای همین، هیچ قانون رسمی در رابطه با دوزبندی و انتخاب فرمولاسیون (روش مصرف کاناбіس) وجود ندارد.

در وهلهٔ کنونی، بهترین توصیه در مورد مشخص شدن چگونگی واکنش بدن به کاناбіس بدین شرح است: «از کم شروع کنید و آهسته پیش بروید.» شروع تدریجی و افزایش دوز را «تیتراسیون یا تعیین دوز» می‌نامند.

یک اصل جاری دیگر در اینجا آورده شده است -- اگر بار اولتان است، دوزتان را در هنگام عصر یا شب مصرف کنید. این کار به کاهش بروز مشکلات ناشی از عوارض جانبی کمک می‌کند. با تنها یک دوز در روز شروع کنید. این کار برای آن است که بتوانید میزان ماندگاری اثر آن را متوجه شوید. بهتر است از دو برابرکردن دوز خودداری کنید چون می‌تواند منجر به عوارض جانبی نامطلوب شود.

لطفاً به‌خاطر داشته باشید: هدف از این بخش صرفاً ارائه اطلاعات است. این کتابچه برای ارائه توصیه‌های پزشکی یا تعریف و تعیین استانداردی برای اقدامات پزشکی در نظر گرفته نشده است.

اصول مربوط به دوز شروع برای مصرف تفریحی

محصولات حاوی ماده THC بیشتر

دوز شروع THC باید 2.5 میلی‌گرم و یک‌بار در روز باشد، اما در بزرگسالان سالمند بخصوص آنهایی که تجربه‌ای در مصرف کاناбіس ندارند می‌تواند با 1.25 میلی‌گرم شروع شود.

این دوز را می‌توان با 1.25 میلی‌گرم افزایش به 2.5 میلی‌گرم رساند تا اینکه اثر مطلوب حاصل شود.

هشدار: دوزهای بالای 25-30 میلی‌گرم از THC در روز سبب افزایش خطر بروز عوارض جانبی نامطلوب می‌شود.

با محصولات آماده خوراکی THC معمولاً بهتر می‌توان در مقایسه با محصولات استنشاقی قضاوت کرد. دلیلش این است که تولیدکننده از لحاظ غلظت ماده THC بیشتر می‌تواند دقت به خرج داده باشد.

اگر از محصولات استنشاقی مثل «جوینت» (سیگار پیچیده‌شده) (که رول آماده نام دارد)، یا دستگاه ویپ استفاده می‌کنید، دوز شروع روزانه 1 پُک از محصول با حداکثر 9% از ماده THC است. این میزان را می‌توان به 1 پُک، 4 نوبت در روز افزایش داد. چهار نوبت در روز تقریباً معادل نصف «جوینت» در روز یا 400 میلی‌گرم است. میزان THC که با استنشاق جذب می‌کنید تقریباً 25% از کل THC موجود در یک نخ «جوینت» است. اما این میزان جذب بستگی به مدت نگه داشتن نفس‌تان بعد از استنشاق آن و تعداد پک‌های شما دارد.

گزارش مصرف شخصی

تاریخ _____ محصول _____ دوز _____

علائم قبل از مصرف _____

علائم پس از مصرف _____

دوره اثرگذاری _____

تاریخ _____ محصول _____ دوز _____

علائم قبل از مصرف _____

علائم پس از مصرف _____

دوره اثرگذاری _____

تاریخ _____ محصول _____ دوز _____

علائم قبل از مصرف _____

علائم پس از مصرف _____

دوره اثرگذاری _____

اصول مربوط به دوز شروع برای مصرف درمانی

محصولات خوراکی روغنی با CBD بالا و THC کم

ما می‌دانیم که CBD در کل مشکلی ایجاد نمی‌کند، حتی در دوزهای بالا.

دوز شروع برای ماده CBD را غالباً 5 میلی‌گرم در روز عنوان کرده‌اند.

برای مثال، یک محصول جویدنی CBD معمولاً حاوی 5 میلی‌گرم CBD است. یک کیسول ژله‌ای حاوی 5 میلی‌گرم یا 0.25 میلی‌گرم روغن کاناбіس است که محتوی 20 میلی‌گرم در میلی‌لیتر CBD است.

میزان مصرف شما، و افزایش یا عدم افزایش دوز، بستگی به بیماری(های) شما و علت مصرف CBD از لحاظ درمانی دارد.

- با روغن CBD، از دوز کم 0.1 میلی‌لیتر روغن در روز (که حاوی 2 میلی‌گرم CBD با 1.5 میلی‌گرم/میلی‌لیتر THC یا کمتر یا صفر) شروع کنید و در صورت نیاز، به تدریج افزایش دهید. دوز را هر روز یا یک روز در میان به میزان 0.1 میلی‌لیتر افزایش دهید تا زمانی که اثر مطلوب روی علائم بیماری خود حاصل شود.

- معمولاً یک سرنگ همراه با محصولات روغنی تولیدکنندگان مجاز عرضه می‌شود تا بتوانید با آن میزان روغن مصرفی را اندازه‌گیری کنید. با این سرنگ می‌توانید در صورت لزوم دوز را هر بار به میزان 0.1 میلی‌لیتر افزایش دهید.

- پس از اینکه به دوز مناسب در محصولات روغنی رسیدید، به احتمال زیاد دیگر نیازی به افزایش دوز نخواهد بود. معمولاً، بدن‌تان نسبت به بروز مزیت‌های مصرفی مقاومت پیدا نخواهد کرد. به عبارتی، نیاز نمی‌شود مصرف را هر بار بیشتر کنید.

مراجع و منابع

پیشینه پژوهش

www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf

مقررات استانی و ناحیه‌ای

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

دولت کانادا -- کانابیس در کانادا: آشنایی با حقایق

www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html

کانابیس -- دولت کانادا

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html

مصرف دارویی کانابیس -- دولت کانادا

www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html

انجمن بهداشت عمومی کانادا -- مبانی کانابیس

www.cpha.ca/cannabasics

اطلاعات مربوط به کانابیس برای بزرگسالان سالمند -- بهداشت عمومی اوتاوا

www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx

کانابیس دارویی و آرتروز -- انجمن آرتروز کانادا

arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis

کانابیس و درمان زوال عقل -- انجمن آلزایمر کانادا

alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia

کانابیس و داروهای شما [اینفوگرافیک] -- مرکز اعتیاد و سوءمصرف مواد کانادا

www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic

ائتلاف سلامت روان سالمندان کانادا -- لیست منابع آنلاین در مورد اختلال مصرف کانابیس

[/ccsmh.ca/cannabis-guidelines](http://ccsmh.ca/cannabis-guidelines)

مرکز اعتیاد و سوءمصرف مواد کانادا -- کانابیس

www.ccsa.ca/cannabis

کانابیس و سفرهای بین‌المللی

travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel

کانابیس در هریک از استان‌ها و ناحیه‌ها

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

اطلاعات مردمی در مورد مصرف کانابیس

www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm

برچسب محصولات کانابیس

www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html

سالمندی پویا

www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm

مصرف کانابیس و بزرگسالان کانادا

<https://www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm>

عقل باشید * سالمندی پویا و رژیم غذایی سالم *

گاهی اوقات افراد تصور می‌کنند زمین خوردن و مصدومیت، سرطان و بیماری‌های مزمن مثل دیابت و بیماری قلبی با بالا رفتن سن طبیعی است. اما پژوهش‌ها به ما می‌گویند این مشکلات می‌تواند به‌خاطر نداشتن فعالیت کافی یا نداشتن رژیم غذایی سالم رخ دهد. اگر تصمیم بگیریم فعالیت داشته باشیم و در کنار آن غذای سالم بخوریم، می‌توانیم سرعت پیشرفت دیابت، بیماری‌های قلبی و بعضی از سرطان‌ها را کُند کنیم. این کارها به جلوگیری از زمین خوردن و بروز صدمات نیز کمک می‌کند.

يادداشت‌ها

سفارش دادن نسخه‌ای از کتابچه «عافل باشيد» کار سختی نيست.

برای سفارش دادن یک نسخه رایگان از کتابچه «عافل باشيد» جهت استفاده شخصی، می‌توانید سفارش خود را با مراجعه به وبسایت ما، تماس با ما یا ارسال نامه ثبت کنید. اگر برای مصارف سازمانی به بیش از یک نسخه نیاز دارید، لطفاً سفارش را از طریق وبسایت ثبت کنید.

پست	تلفن	آنلاین
Active Aging Canada P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8	1-800-549-9799	activeagingcanada.ca

مشاوران

Patsy Beattie-Huggan: تسهیل
The Quaich

Tonia Hearst: مدیریت

Claire Jobidon: ترجمه فرانسوی:

Ward Maxwell: مدیر هنری:

Sally McBeth: زبان فصیح:
Clear Language and Design

بازاریابی دیجیتال:

Kyle McTaggart
Park House Solutions

مدیریت وب:

Andrew Wilczynski
New Concept Design

ترجمه زبانی:

Lilia Zaytseva
Universum Translation & Consulting

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها



Active Aging Canada
P.O. Box 143, Stn. Main
Shelburne ON
L9V 3L8

شماره تلفن رایگان 1-800-549-9799
تلفن 519-925-1676
ایمیل info@activeagingcanada.ca
وبسایت www.activeagingcanada.ca

این سند به زبان انگلیسی موجود است
این سند به زبان فارسی موجود است
این سند به زبان فرانسوی موجود است
این سند به زبان آلمانی موجود است
این سند به زبان یونانی موجود است
این سند به زبان ایتالیایی موجود است
این سند به زبان کره‌ای موجود است
این سند به زبان چینی ساده‌شده موجود است
این سند به زبان لهستانی موجود است
این سند به زبان پرتغالی موجود است
این سند به زبان پنجابی موجود است
این سند به زبان روسی موجود است
این سند به زبان اسپانیایی موجود است
این سند به زبان تاگالوگ موجود است
این سند به زبان تامیل موجود است
این سند به زبان ویتنامی موجود است

اطلاعات شواهدمحور
برای آموزش به
بزرگسالان سالمند
در مورد محصولات
کانابیس و اثرات آن