

Με σύνεση

Η κάνναβη και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία



Μια έκδοση του



Οι μεγαλύτεροι σε
ηλικία Καναδοί και η
χρήση της κάνναβης

Πληροφοριακά
στοιχεία για την
κάνναβη

Η κάνναβη και
ο νόμος

Θεραπευτικά
οφέλη

Παρενέργειες
και κίνδυνοι

Η γήρανση και
η κάνναβη

Μιλήστε με τον
γιατρό σας

Δοσολογία και η
κατάσταση της
υγείας σας

Ευχαριστίες

Η Active Aging Canada θα ήθελε να ευχαριστήσει τα ακόλουθα άτομα και οργανισμούς για την υποστήριξη και τη συμβολή τους στη δημιουργία αυτής της έκδοσης:

Jane Arkell, Εκτελεστική Διευθύντρια, Active Living Alliance for Canadians with a Disability (Ένωση για τους Καναδούς με Αναπηρία)

Rob Buller, Συντονιστής Διεύθυνσης Κάνναβης, RCMP, Διεύθυνση «Ο» (Οντάριο)

Catherine Chiappetta-Swanson PhD, Μέλος ΔΕΠ του Πανεπιστημίου McMaster (Κοινωνικές Επιστήμες) και του Conestoga College (Σχολή Διεπιστημονικών Σπουδών)

Wendy Kraglund-Gauthier PhD, Μέλος ΔΕΠ & Διευθύντρια Έρευνας, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου του Yorkville

Dessy Pavlova, Στρατηγικό Marketing και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Εθνικού Ινστιτούτου για την Υγεία και την Εκπαίδευση σχετικά με την Κάνναβη (NICHE)

Greg Penney, Διευθυντής Προγραμμάτων, Καναδική Ένωση Δημόσιας Υγείας

Λίζα Σταθοκώστα PhD, Διευθύντρια Έρευνας, Active Aging Canada

Marilyn White-Campbell, Ειδική στις Κλινικές Γηριατρικές Εξαρτήσεις, Ομάδες υποστήριξης της συμπεριφορικής προσέγγισης για τη μακροχρόνια φροντίδα του Baycrest

Δήλωση αποποίησης ευθύνης: Το παρόν φυλλάδιο προορίζεται μόνο για σκοπούς ενημέρωσης. Δεν προορίζεται για να παρέχει ιατρικές συμβουλές, ή να ερμηνευθεί ή χρησιμοποιηθεί ως πρότυπο της ιατρικής πρακτικής.

Η παρούσα έκδοση υλοποιήθηκε με τη χρηματοδοτική συνδρομή του προγράμματος Χρήση Ουσιών και Εξαρτήσεις του Υπουργείου Υγείας του Καναδά. Οι απόψεις που εκφράζονται στο παρόν δεν αντιπροσωπεύουν απαραίτητα τις απόψεις του προγράμματος Χρήση Ουσιών και Εξαρτήσεις του Υπουργείου Υγείας του Καναδά.

Αυτό το έντυπο είναι επίσης διαθέσιμο σε 15 άλλες γλώσσες. Ελέγξτε το πίσω μέρος του φυλλαδίου για περισσότερες πληροφορίες.

© 2021, ISBN: 978-1-7776762-1-6

Η κάνναβη και οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας

Αυτό το πληροφοριακό αρχείο για την κάνναβη συντάχθηκε ειδικά για τους Καναδούς ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Σκοπός της Active Aging Canada είναι να παρέχει πόρους για την υγεία με βάση τα πιο πρόσφατα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία. Η δημιουργία αυτού του εγγράφου μάς μετέφερε σε όλον τον κόσμο για να βρούμε έρευνες σχετικά με τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Ανακαλύψαμε κάποιες έγκυρες έρευνες, αλλά χρειάζεται να γίνουν περισσότερα για να εξετάσουμε τις επιπτώσεις της κάνναβης στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Μέσα από πολυάριθμες ομάδες εστίασης και επιγραμματικές έρευνες, καθορίσαμε τις πληροφορίες που ήθελαν να γνωρίζουν οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας για την κάνναβη, και πώς θα ήθελαν να λάβουν αυτές τις πληροφορίες. Το φυλλάδιο αυτό δημιουργήθηκε για να απαντήσει στις ερωτήσεις σας και να σας παρέχει τους συνδέσμους και τους πόρους από όπου μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες.

Υπάρχει πολύ υλικό να διαβάσετε, το γνωρίζουμε, επομένως πάρτε το χρόνο σας. Θελήσαμε να επιχειρήσουμε να απαντήσουμε σε όλες τις ερωτήσεις μέσω ενός εύχρηστου πληροφοριακού οδηγού.

Η υγιής γήρανση αρχίζει με την ενημέρωση και την εκπαίδευση σε θέματα υγείας. Ελπίζουμε να βρείτε αυτό το φυλλάδιο χρήσιμο με απαντήσεις στις ερωτήσεις σας.

Υγειαίνετε

Patricia Clark
Εκτελεστική Διευθύντρια
Active Aging Canada

Μια έκδοση του



Περιεχόμενα

Σχετικά με την Active Aging Canada

Τι θα βρείτε

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία Καναδοί και η χρήση της κάνναβης 1

Τι μας είπαν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία Καναδοί 2

Γιατί οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας κάνουν χρήση κάνναβης 2

Πληροφοριακά στοιχεία για την κάνναβη 3

Η THC και η CBD έχουν διαφορετικές θεραπευτικές χρήσεις 4

Τρόποι που οι άνθρωποι μπορούν να καταναλώνουν κάνναβη 5

Κάνναβη για ψυχαγωγικούς σκοπούς 7

Κάνναβη για αυτοθεραπεία 7

Ιατρική κάνναβη 8

Η κάνναβη και ο νόμος 9

Μέσο κόστος κάνναβης 11

Πού μπορεί να χρησιμοποιηθεί η κάνναβη 11

Αγορά ιατρικής κάνναβης 12

Πώς πωλείται η κάνναβη 12

Επισήμανση περιεχομένου κάνναβης 13

Εντοπισμός νόμιμων προϊόντων κάνναβης 13

Επισήμανση συσκευασιών 14

Ταξιδεύοντας με κάνναβη 15

Ασφαλής φύλαξη της κάνναβης 16

Θεραπευτικά οφέλη 17

Η κάνναβη βοηθά σε προβλήματα υγείας 17

Η κάνναβη και οι ιατρικές παθήσεις 19

Τα οφέλη της κάνναβης 19

Ορισμένα είδη πόνου 21

Αρθρίτιδα 22

Παρηγορητική φροντίδα 23

Ύπνος και αϋπνία 24

Ανορεξία / Γλαύκωμα 25

Νόσος Πάρκινσον 26

Νόσος Αλτσχάιμερ 27

Ψυχική υγεία 28

Παρενέργειες και κίνδυνοι της κάνναβης 29

Ενήλικες μεγαλύτεροι σε ηλικία που ΔΕΝ πρέπει να χρησιμοποιούν κάνναβη 30

Κίνδυνος πτώσεων 31

Κίνδυνος κατά την οδήγηση 31

Κίνδυνος εθισμού 32

Κίνδυνοι στέρησης 32

Κίνδυνος υπερκατανάλωσης 33

Κίνδυνοι για τους δια βίου χρήστες κάνναβης 34

Η χρήση κάνναβης και το αλκοόλ 35

Κίνδυνοι της χρήσης κάνναβης κατά τη γήρανση 36

Η γήρανση και η κάνναβη 37

Η κάνναβη και η επίδρασή της στο σώμα που γερνά 37

Αλληλεπιδράσεις φαρμάκων με την κάνναβη 39

Εάν αρχίζετε να χρησιμοποιείτε κάνναβη (ή ξεκινάτε ξανά) αργότερα στη ζωή σας 41

Η κάνναβη και η αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία 42

Συζητήστε με τον γιατρό σας για την κάνναβη 43

Ερωτήσεις για τον γιατρό σας 46

Δοσολογία και η κατάσταση της υγείας σας 47

Εγκεκριμένες οδηγίες δοσολογίας για την κατάσταση της υγείας μου 47

Κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τις αρχικές δόσεις για ψυχαγωγική χρήση 48

Κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τις αρχικές δόσεις για θεραπευτική χρήση 49

Το προσωπικό σας αρχείο χρήσης 50

Βιβλιογραφία και πηγές 51



Σχετικά με την Active Aging Canada

Η Active Aging Canada είναι μια εθνική φιλανθρωπική οργάνωση που ιδρύθηκε το 1999.

Στόχος μας είναι να προάγουμε μια κοινωνία όπου όλοι οι Καναδοί ενήλικες και ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας ζουν μια ενεργή και δραστήρια ζωή, γεγονός που συμβάλλει στη συνολική καλή ψυχοσωματική τους κατάσταση.

Στηρίζουμε τη δια βίου, υγιή, ενεργή γήρανση μέσω της συμμετοχής, της εκπαίδευσης, της έρευνας και προώθησης.

Δημιουργούμε προγράμματα και πόρους που ενημερώνουν, εκπαιδεύουν, εμπνέουν και παρακινούν τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας να κάνουν μικρά βήματα προς έναν υγιή και δραστήριο τρόπο ζωής.

Η φιλοσοφία ενεργούς ζωής είναι ένας τρόπος ζωής. Αυτό σημαίνει ότι ως άτομα, δημιουργούμε δραστηριότητες στην καθημερινή μας ζωή που αντανακλούν τις σωματικές, κοινωνικές, διανοητικές, συναισθηματικές και πνευματικές αξίες μας.

«Αυτό που κάνετε κάθε μέρα έχει σημασία», επομένως κάντε κάθε μέρα σας να είναι ένα βήμα προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής κατά τη γήρανση.

Για να μάθετε περισσότερα, επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.activeagingcanada.ca

Σωματική δραστηριότητα

Ως ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας χρειαζόμαστε σωματική δραστηριότητα καθημερινά.



Υγιεινή διατροφή

Η υγιεινή διατροφή αποτρέπει ή διαχειρίζεται ασθένειες που επηρεάζουν τον τρόπο ζωής όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Διανοητική υγεία

Η διανοητική σας υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία σας. Η τακτική δραστηριότητα σας κάνει να νιώθετε καλά, και αυτό είναι καλό για το μυαλό σας.



Κοινωνική δραστηριότητα

Κάντε ένα πρόγραμμα για μια υγιή ζωή και θετική γήρανση που περιλαμβάνει τη σύνδεση με την κοινότητά σας.

Πεποιθήσεις και συμπεριφορές

Η θετική στάση είναι ένα από τα κλειδιά για την υγιή διαβίωση. Δεχτείτε την πρόκληση, και αλλάξτε τον τρόπο που σκέφτεστε για τη γήρανση και για τις δυνατότητες που υπάρχουν!



Τι θα βρείτε

Το φυλλάδιο περιγράφει εν συντομία συγκεκριμένες κατά ηλικία πληροφορίες σχετικά με την κάνναβη, γιατί και πώς χρησιμοποιείται, και τι αναφέρει η έρευνα για τη χρήση της για τη θεραπεία παθήσεων.



Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία Καναδοί και η χρήση της κάνναβης

Η χρήση της κάνναβης από ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας αυξάνεται. Κάποιοι θέλουν να δουν αν βοηθά στις επιπτώσεις της γήρανσης και των χρόνιων παθήσεων. Άλλοι απλά απολαμβάνουν τη χρήση της (ψυχαγωγική χρήση).

Δείτε σελίδες 1-2.



Πληροφοριακά στοιχεία για την κάνναβη

Η κάνναβη είναι κάθε προϊόν που προέρχεται από το φυτό της κάνναβης. Οι δραστικές ενώσεις είναι THC και CBD. Κάθε ένωση χρησιμοποιείται για διαφορετικούς θεραπευτικούς σκοπούς. Τα προϊόντα κάνναβης κυκλοφορούν σε πολλές διαφορετικές μορφές. Η ένταση των ενώσεων THC και CBD ποικίλλει. Εξαρτάται από το λόγο για το οποίο χρησιμοποιείται το προϊόν.

Δείτε σελίδες 3-8.

Η κάνναβη και ο νόμος

Η χρήση της κάνναβης τόσο για ιατρικούς όσο και ψυχαγωγικούς σκοπούς είναι νόμιμη στον Καναδά. Ο ομοσπονδιακός νόμος περιορίζει την ποσότητα που μπορείτε να έχετε στην κατοχή σας, να μοιραστείτε ή να καλλιεργήσετε. Μπορείτε να αγοράσετε το προϊόν μόνο από την αδειοδοτημένους διανομείς. Κάθε επαρχία και επικράτεια έχει επίσης τους δικούς της κανόνες για την κάνναβη.

Δείτε σελίδες 9-16.



Θεραπευτικά οφέλη

Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας αναφέρουν ότι κάνουν χρήση κάνναβης, είτε μέσω του γιατρού τους ή με δική τους πρωτοβουλία, για προβλήματα όπως ο πόνος, το άγχος, η κατάθλιψη, και ο κακός ύπνος. Μερικοί την χρησιμοποιούν ως εναλλακτική λύση σε σχέση με κάποιο συνταγογραφούμενο φάρμακο. Αυτή τη στιγμή, τα επιστημονικά στοιχεία που υποστηρίζουν πολλές από τις θεραπευτικές ιδιότητες της κάνναβης είναι περιορισμένα.

Δείτε σελίδες 17-28.



Παρενέργειες και κίνδυνοι της κάνναβης

Η κάνναβη μπορεί να εμφανίσει παρενέργειες και κινδύνους. Οι παρενέργειες για τα προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε THC περιλαμβάνουν ξηροστομία, υπνηλία, και αστάθεια. Οι κίνδυνοι της κάνναβης περιλαμβάνουν την υπερκατανάλωση και την οδήγηση υπό την επήρεια της.

Δείτε σελίδες 29-36.

Η γήρανση και η κάνναβη

Καθώς μεγαλώνουμε, το σώμα μας αλλάζει και τα φάρμακα μάς επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο. Οι ερευνητές εξακολουθούν να μαθαίνουν για τις επιπτώσεις της κάνναβης σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Δείτε σελίδες 37-42.



Μιλήστε με τον γιατρό σας

Το φυλλάδιο αυτό περιέχει έναν κατάλογο με ερωτήσεις ώστε να τις υποβάλετε στον εαυτό σας και τον /την επαγγελματία στον τομέα της υγείας σας σχετικά με τη χρήση της κάνναβης.

Δείτε σελίδες 43-46.

Δοσολογία και η κατάσταση της υγείας σας

Δεν υπάρχουν επίσημοι κανόνες για τη δοσολογία της κάνναβης. Η γενική συμβουλή για να ανακαλύψετε πώς αντιδράτε στην κάνναβη είναι: «Αρχίστε με μικρή ποσότητα και προχωρήστε αργά».

Δείτε σελίδες 47-49.



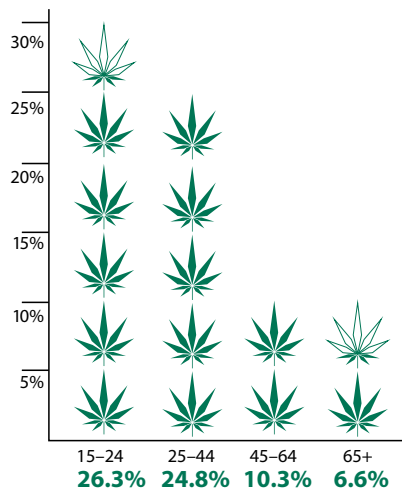
Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία Καναδοί και η χρήση της κάνναβης

Η χρήση της κάνναβης από ενήλικες 65 ετών και άνω αυξάνεται ταχύτερα από κάθε άλλη ηλικιακή ομάδα. Στον Καναδά το 2019, 6,6% των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας ανέφερε ότι κάνει χρήση κάνναβης. Αυτό αποτελεί αύξηση από το 1% του 2012.

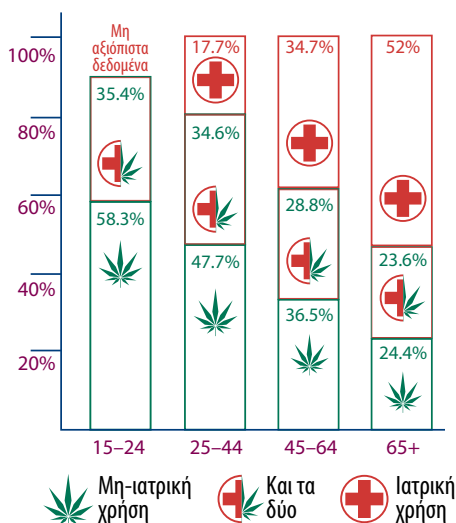
Οι περισσότεροι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που χρησιμοποιούν κάνναβη είναι νέοι χρήστες. Λίγοι είναι δια βίου χρήστες ή άνθρωποι που έκαναν χρήση κάνναβης σε νεαρή ηλικία και άρχισαν πάλι.

Ένας λόγος για την αυξημένη χρήση είναι η αλλαγή στάσης απέναντι στην κάνναβη. Υπάρχει, επίσης, αυξανόμενη περιέργεια σχετικά με τα οφέλη της για την υγεία.

Δεν υπάρχουν στερεότυπα για τον χρήστη κάνναβης. Οι χρήστες μπορεί να είναι οποιασδήποτε ηλικίας και προέλευσης.



Ποσοστό των Καναδών που είναι χρήστες κάνναβης, ανάλογα με την ηλικία.



Ανάλυση της χρήσης κάνναβης στον Καναδά για ιατρική χρήση, μη-ιατρική χρήση, και για τα δύο, ανάλογα με την ηλικία.

Γιατί οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας κάνουν χρήση κάνναβης

Η χρήση κάνναβης για ιατρικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς είναι πλέον νόμιμη στον Καναδά. Οι περισσότεροι χρήστες μεγαλύτερης ηλικίας προβάλλουν θεραπευτικούς λόγους για τη χρήση κάνναβης.

Αναφέρουν ότι οι κύριοι λόγοι για να δοκιμάσουν κάνναβη είναι για να δουν αν βοηθά στη γήρανση και στις παρενέργειες χρόνιων ασθενειών. Θεωρούν την κάνναβη ως εναλλακτική θεραπεία.

Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας χρησιμοποιούν φαρμακευτική κάνναβη:

- για τον πόνο
- για το άγχος και την κατάθλιψη
- για προβλήματα ύπνου
- ως εναλλακτική λύση σε σχέση με κάποιο συνταγογραφούμενο φάρμακο
- για καλύτερη ποιότητα ζωής.



Τι μας είπαν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία Καναδοί

Από όταν νομιμοποιήθηκε η κάνναβη το 2018, το 30% των μεγαλύτερων σε ηλικία Καναδών, που συμμετείχαν στην έρευνα μας μέσω διαδικτύου, είχαν κάνει χρήση κάνναβης. Μεταξύ του δείγματος της έρευνας μας των 638 ατόμων, το 40% εκείνων που επί του παρόντος δεν κάνουν χρήση κάνναβης έδειξαν ενδιαφέρον και εξετάζουν σοβαρά τη χρήση κάνναβης.

Οι περισσότεροι από αυτούς που χρησιμοποιούν κάνναβη σήμερα, και εκείνοι που σκέφτονται να κάνουν χρήση κάνναβης, ήταν για ιατρικούς λόγους, κυρίως λόγω χρόνιου πόνου, φλεγμονών, προβλημάτων ύπνου, μυαλγιών και άγχους.

Πάνω από το ήμισυ των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας που συμμετείχαν στην έρευνα μας είπαν ότι:

- θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα για την κάνναβη και τους κινδύνους και τα οφέλη της
- ήθελαν αξιόπιστες πληροφορίες από αξιόπιστη πηγή
- ήθελαν πληροφορίες για τα ιατρικά/θεραπευτικά οφέλη και τη χρήση
- οι επαγγελματίες υγείας ήταν η κύρια πηγή αξιόπιστης πληροφόρησής τους, αλλά αναγνωρίζουν ότι πολλοί δεν έχουν εκπαίδευση στη χρήση κάνναβης και υπάρχει ακόμα ο δισταγμός ως προς την αναζήτηση πληροφοριών από τους γιατρούς τους.

Οι πληροφορίες που αποκτήσαμε από την έρευνά μας είναι παρόμοιες με τα δεδομένα που αναδύονται καθημερινά, καταδεικνύοντας τόσο αυξημένη χρήση της κάνναβης όσο και ενδιαφέρον των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας για την κάνναβη.

Πληροφοριακά στοιχεία για την κάνναβη

Οι THC και CBD είναι οι δύο δραστικές χημικές ουσίες στο φυτό της κάνναβης. Το φυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ξηρή μορφή, ή μπορεί να αφαιρεθεί το έλαιο από το φυτό και στη συνέχεια να δημιουργηθούν διάφορα προϊόντα κάνναβης.

Χρησιμοποιούνται δύο ποικιλίες του φυτού



Φυτό (Indica)	Φυτό (Sativa)
Φυτό μικρού μεγέθους	Φυτό μεγάλου μεγέθους
Πλατιά φύλλα	Στενά φύλλα
Κατασταλτική δράση	Διεγερτική δράση

Τα φύλλα και τα άνθη της κάνναβης περιέχουν εκατοντάδες ενώσεις, που ονομάζονται **φυτοκανναβοειδή**. Η ποσότητα αυτών των ενώσεων σε οποιοδήποτε προϊόν εξαρτάται από το στέλεχος της κάνναβης, το έδαφος και το κλίμα όπου μεγαλώνει το φυτό και τον τρόπο που καλλιεργείται.

Οι δύο δραστικές ενώσεις για τις οποίες γνωρίζουμε τα περισσότερα είναι:

Η **THC** (δέλτα-9-τετραυδροκανναβινόλη και Η **CBD** (κανναβιδιόλη). Η THC είναι η ψυχοδραστική ένωση (αλλάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου και επηρεάζει το μυαλό) στην κάνναβη που σας κάνει να αισθάνεστε «στα πάνω» σας. Η CBD δεν είναι ψυχοδραστική, και διερευνάται τόσο για ενδεχόμενα ιατρικά όσο και θεραπευτικά αποτελέσματα.

Η THC και η CBD έχουν διαφορετικές θεραπευτικές χρήσεις

THC	CBD
Ψυχοδραστική Κατά της ναυτίας	Μη-ψυχοδραστική Μείωση του πόνου που προκαλείται από φλεγμονή
Ανακούφιση από σπασμούς	Έλεγχος ή πρόληψη κρίσεων
Ανακούφιση από τον πόνο	Έλεγχος άγχους
Τόνωση της όρεξης	Ανακούφιση από τα συμπτώματα της ψύχωσης



Ανάλογα με το πώς παρασκευάζονται, τα προϊόντα κάνναβης έχουν μια σειρά δραστηριοτήτων ή «προφίλ» της THC και της CBD:

- **Με υπερσχύουσα την THC**
- **Με υπερσχύουσα την CBD**
- **Με ισορροπημένη THC και CBD.**

Οι πιο κοινοί τύποι κάνναβης, indica ή sativa συχνά συνδυάζονται για τον σχηματισμό **υβριδίου υποειδους** αυτών των δύο τύπων.

Κάθε υποείδος διατίθεται στο εμπόριο για διαφορετικές επιπτώσεις στη φυσιολογία του ατόμου.

Τα φυτά κάνναβης περιέχουν επίσης ενώσεις που ονομάζονται **τερπένια**. Αυτές προσδίδουν στο φυτό τη διακριτή οσμή και γεύση του. Οι επιδράσεις των στελεχών της κάνναβης ποικίλλουν ανάλογα με το μείγμα **τερπενίων και κανναβινοειδών**.

Τρόποι που οι άνθρωποι μπορούν να καταναλώνουν κάνναβη

Κάπνισμα

Ως αποξηραμένο φυτό (αποξηραμένα μπουμπούκια ανθών).



Άτμισμα:

Εισπνοή του αποξηραμένου φυτού ως ατμού.



Έλαιο κάνναβης

Εκχύλισμα αραιωμένο σε λάδι. Τα προϊόντα ελαίου αναγράφουν τα γραμμάρια κάνναβης που περιέχονται στο έλαιο.



Ψεκασμός:

Στο στόμα ή κάτω από τη γλώσσα. Απορροφάται μέσω του βλεννογόνου του στόματος.



Βρώσιμη μορφή:

Τρόφιμα στα οποία χρησιμοποιείται λίπος ή έλαιο εμπλουτισμένο με αποξηραμένη κάνναβη.



Τοπική χρήση:

Ένα παχύ εκχύλισμα ελαίου εφαρμόζεται ως γέλη ή κρέμα και απορροφάται από το δέρμα.



Σύγκριση των τρόπων κατανάλωσης της κάνναβης

Οι επιπτώσεις της κάνναβης και η διάρκειά τους ποικίλλουν. Εξαρτάται από τον τρόπο που καταναλώνεται.

Να είστε προσεκτικοί και υπομονετικοί.

Για παράδειγμα, αν κάνετε εισπνοές, μπορεί να χρειαστούν δευτερόλεπτα έως λεπτά για να αρχίσετε να αισθάνεστε τα αποτελέσματα. Για πλήρη αποτελέσματα ενδέχεται να χρειαστούν 10 έως 30 λεπτά.

Εάν γίνεται κατάποση τροφίμου ή μαλακού ζελέ, μπορεί να χρειαστούν 30 λεπτά έως 2 ώρες για να αρχίσετε να αισθάνεστε τα αποτελέσματα, και μέχρι 4 ώρες για να αισθανθείτε τα πλήρη αποτελέσματα. Για παράδειγμα, αν πάρετε ένα μαλακό ζελέ για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε, θα πρέπει να πάρετε τη δόση σας τουλάχιστον 30 λεπτά πριν τον ύπνο.

Τρόπος κατανάλωσης	Σχετικά με αυτόν τον τρόπο	Πόσο γρήγορα αρχίζει να παράγει αποτελέσματα	Πόσο καιρό διαρκούν τα αποτελέσματα
Εισπνεόμενα - κάπνισμα	Αποξηραμένη κάνναβη σε μορφή τσιγάρου, ή σε πίπα ή σε ναργιλέ	Εντός δευτερολέπτων ή λεπτών	μέχρι και εντός 6 ωρών. Τα αποτελέσματα μπορεί να διαρκέσουν μέχρι και 24 ώρες
Εισπνεόμενα - άτμισμα	Αποξηραμένη κάνναβη σε ψεκαστήρα, κάψουλες λαδιού σε ένα στυλό ατμίματος ή ηλεκτρονικό τσιγάρο	Εντός δευτερολέπτων ή λεπτών μέχρι	και εντός 4 ωρών
Υπογλώσσια (κάτω από τη γλώσσα)	Σπρέι, ταινίες που διαλύονται στο στόμα	10–30 λεπτά	6–12 ώρες
Κατάποση (με βάση το έλαιο)	Έλαιο κάνναβης, κάψουλα ή μαλακό ζελέ	10–60 λεπτά	μέχρι 12 ώρες
Κατάποση (τροφή)	Βρώσιμη μορφή (ψημένα ή μαγειρεμένα σε τροφή)	30 λεπτά έως 2 ώρες	μέχρι 12 ώρες ή περισσότερο
Τοπική χρήση (στο δέρμα)	Κρέμες, λουσίων	δεν είναι πλήρως κατανοητή η δράση	μέχρι 6 ώρες ή περισσότερο

Κάνναβη για ψυχαγωγικούς σκοπούς

Η κάνναβη που περιέχει THC προκαλεί αισθήματα ευφορίας ή χαλάρωσης.

Η κάνναβη για ψυχαγωγικούς σκοπούς σημαίνει ότι ένα άτομο κάνει χρήση κάνναβης για απόλαυση και όχι για ιατρικούς λόγους. Παρόλο που η κάνναβη για ιατρικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς μπορεί να προέρχεται από τα ίδια φυτά, τα προϊόντα θα επικεντρωθούν σε διαφορετικές χημικές ιδιότητες ανάλογα με τα επιθυμητά αποτελέσματα.

THC ανά μονάδα: 20mg
Συνολική THC 200mg
CBD 0 mg/g
Σύνολο CBD 0 mg/g

Ετικέτα για προϊόν κάνναβης με κυρίαρχο συστατικό το THC.

Κάνναβη για αυτοθεραπεία

Πολλοί άνθρωποι δοκιμάζουν διάφορα είδη προϊόντων κάνναβης από μόνοι τους για διάφορες καταστάσεις της υγείας τους. Αυτό ονομάζεται χρήση για αυτοθεραπεία.

Αυτοί οι άνθρωποι λαμβάνουν κάνναβη χωρίς ιατρική συνταγή μέσω εξουσιοδοτημένου προμηθευτή. Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν την κάνναβη ως τρόπο αυτοθεραπείας για λόγους όπως η μείωση του άγχους ή η αντιμετώπιση του πόνου.

THC <1,00 mg/ml
Συνολική THC < 1,00 mg/ml
CBD 20,0 mg/ml
Συνολική CBD 20,0 mg/ml

Ετικέτα για προϊόν κάνναβης με κυρίαρχο συστατικό το CBD.

Ιατρική κάνναβη

Η ιατρική κάνναβη συνταγογραφείται από γιατρό για τη θεραπεία συγκεκριμένων παθήσεων και συμπτωμάτων. Η συνταγή εκτελείται από αδειούχο παραγωγό. Η συνταγή μπορεί να αφορά φυσικά προϊόντα κάνναβης με τη μορφή THC ή CBD. Θα μπορούσε επίσης να αφορά ένα συνθετικό φάρμακο με κάνναβη, που διατίθεται μόνο με ιατρική συνταγή.

Εκτός από τα φυσικά προϊόντα κάνναβης, διατίθενται επίσης φαρμακευτικά παρασκευάσματα. Αυτά είτε δημιουργούνται από το φυτό της κάνναβης ή αναπαράγονται σε εργαστήριο. Έχουν συγκεκριμένη δραστηριότητα και πληροφορίες δοσολογίας.

Συνταγογραφούμενα κανναβινοειδή που μιμούνται την THC έχουν εγκριθεί από το Υπουργείο Υγείας του Καναδά για χρήση στον Καναδά. Αυτά είναι τα σκευάσματα Marinol, Cesamet (ή ναμπιλόνη), και Sativex (ή ναμπιξιμόλη). Χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των σπασμών της σκλήρυνσης κατά πλάκας και του πόνου που οφείλεται σε καρκίνο.

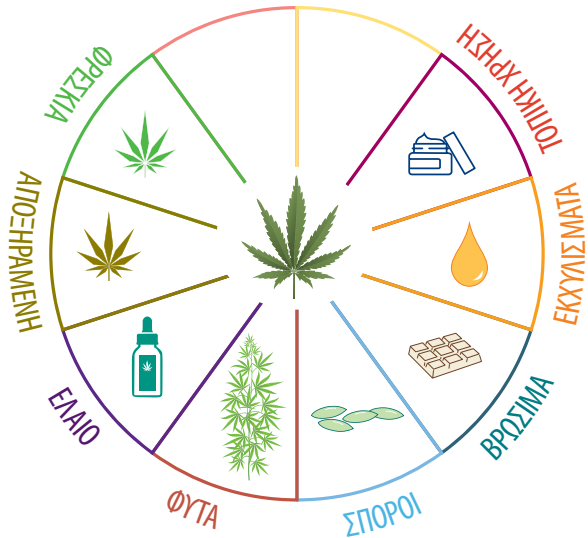


Καθώς η κάνναβη είναι πλέον νόμιμη στον Καναδά, μπορείτε να ρωτήσετε αν εξακολουθεί να απαιτείται ιατρική συνταγή.

Οι λόγοι για τους οποίους ένα άτομο ενδέχεται να θέλει να λάβει ιατρική κάνναβη με ιατρική συνταγή περιλαμβάνουν:

- Πρόσβαση σε συνθετική κάνναβη με ιατρική συνταγή.
- Τα εργασιακά ασφαλιστικά προγράμματα έχουν αρχίσει να καλύπτουν την ιατρική κάνναβη, και απαιτείται να προσκομιστεί η απόδειξη της συνταγής για την επιστροφή του ποσού.
- Αν λαμβάνετε επίδομα κοινωνικής πρόνοιας ή θεωρείστε χαμηλού εισοδήματος, ενδέχεται να δικαιούστε έκπτωση.
- Η καναδική Υπηρεσία Εσόδων επιτρέπει τη δήλωση των εξόδων για κάνναβη ως ιατρική δαπάνη, εφόσον έχει συνταγογραφηθεί.

Η κάνναβη και ο νόμος



Η νόμος του Καναδά για την κάνναβη επιτρέπει σήμερα την πώληση των παρακάτω προϊόντων από αδειοδοτημένους διανομείς:

- φρέσκια κάνναβη
- αποξηραμένη κάνναβη
- έλαιο κάνναβης
- φυτά κάνναβης
- σπόροι κάνναβης
- βρώσιμη κάνναβη
- εκχυλίσματα κάνναβης
- κάνναβη για τοπική χρήση

Αυτά τα προϊόντα πωλούνται σε διάφορους τύπους

Ο ομοσπονδιακός νόμος αναφέρει ότι οι ενήλικες μπορούν να:

έχουν στην κατοχή τους δημόσια έως 30 γραμμάρια, αποξηραμένης, ή ισοδύναμη ποσότητα σε μη-αποξηραμένη μορφή.



Χρησιμοποιούν από κοινού με άλλους ενήλικες έως και 30 γραμμάρια νόμιμης κάνναβης.

Αγοράζουν αποξηραμένη ή φρέσκια κάνναβη και έλαιο κάνναβης από λιανοπωλητή που έχει αδειοδοτηθεί από την επαρχία.



Αγοράζουν κάνναβη από την ομοσπονδιακά αδειοδοτημένους παραγωγούς, εφόσον δεν υπάρχει οργανωμένο πλαίσιο λιανικής πώλησης στην επαρχία ή την επικράτειά τους.

Καλλιεργούν, με χρήση εγκεκριμένων σπόρων ή φυτών, μέχρι 4 φυτά κάνναβης ανά κατοικία για προσωπική χρήση.



Παράγουν προϊόντα κάνναβης, όπως τρόφιμα και ποτά, στο σπίτι. Αυτό επιτρέπεται εφόσον δεν παράγονται συμπυκνωμένα προϊόντα.

Μέσο κόστος κάνναβης

Το 2021, η μέση τιμή της κάνναβης στον Καναδά ήταν 10,30\$ ανά γραμμάριο. Το κόστος ποικίλει ανάλογα με την επαρχία, το είδος της κάνναβης που αγοράζεται, και τη δόση σας. Αυτό το γράφημα σας δίνει παραδείγματα του εύρους των τιμών για τα διάφορα προϊόντα. Οι τιμές αφορούν στο έτος 2018.

Κόστος κάνναβης

Μορφή	Ξηρό προϊόν	Έλαιο	Κάψουλες
Κόστος λιανικής πώλησης	\$5-15/g	\$50-200 ανά φιάλη	\$100-200 για 60 κάψουλες
Μηνιαίο κόστος	1g/ημέρα x 30 ημέρες = \$150-450	1 φιάλη μπορεί να διαρκέσει 1-3 μήνες	1-2 κάψουλες/ημέρα x 30 ημέρες = \$100-400

Πού μπορώ να αγοράσω κάνναβη

Η απάντηση στο ερώτημα αυτό εξαρτάται από την επαρχία. Σε γενικές γραμμές, οι μόνες νόμιμες πηγές αγοράς κάνναβης είναι:

αδειοδοτημένα καταστήματα λιανικής πώλησης κρατικά καταστήματα διαδικτυακά ή μέσω τηλεφώνου μέσω e-mail για ιατρική χρήση.

Ανάλογα με την επαρχία μπορεί να υπάρχουν μερικά ή πολλά σημεία λιανικής πώλησης.

Πού μπορεί να χρησιμοποιηθεί η κάνναβη

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κάνναβη στην ησυχία του σπιτιού σας.

Εάν είστε ενοικιαστής, ο ιδιοκτήτης της κατοικίας σας έχει το δικαίωμα να θέσει κανόνες στο μισθωτήριο για το κάπνισμα, ή την καλλιέργεια κάνναβης.

Οι πολυκατοικίες και τα διαμερίσματα μπορεί επίσης να έχουν τους δικούς τους κανόνες.

Σε μερικές επαρχίες απαγορεύεται το κάπνισμα ή το άτμισμα κάνναβης δημοσίως. Ενδέχεται να επιτρέπεται μόνον εφόσον επιτρέπεται το κάπνισμα καπνού.



Αγορά ιατρικής κάνναβης

Για να αγοράσετε ιατρική κάνναβη, ζητήστε συνταγή από το γιατρό σας. Στη συνέχεια, θα πρέπει να εγγραφείτε σε αδειοδοτημένο παραγωγό για να λαμβάνετε κάνναβη μέσω ταχυδρομείου.

Σε ολόκληρο τον Καναδά υπάρχουν επίσης ανεξάρτητες κλινικές ιατρικής κάνναβης. Αυτές οι κλινικές δέχονται παραπεμπτικά από γιατρούς.

Η κλινική κάνναβης μπορεί να αποτελέσει εναλλακτική λύση, αν οικογενειακός γιατρός σας δεν μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά με τη χρήση της κάνναβης.

Οι κλινικές μπορούν να κανονίζουν ιατρικές εξετάσεις με γιατρούς που αξιολογούν τους ασθενείς και παρέχουν συνταγές σε όσους πληρούν τις προϋποθέσεις.

Στη συνέχεια, το προσωπικό της κλινικής εκπαιδεύει τους ασθενείς σχετικά με τη χρήση της ιατρικής κάνναβης.

Τους εγγράφουν σε έναν εξουσιοδοτημένο παραγωγό, ο οποίος παρέχει νόμιμη κάνναβη μέσω ταχυδρομείου.

Οι γιατροί σε αυτές τις κλινικές λειτουργούν ως ανεξάρτητοι εξωτερικοί συνεργάτες ή σύμβουλοι. Ορισμένες κλινικές χρεώνουν αμοιβή για τις επισκέψεις των ασθενών.



Πώς πωλείται η κάνναβη

Οι επαρχίες και οι επικράτειες είναι αρμόδιες να αποφασίσουν πώς θα διανέμεται και θα πωλείται η κάνναβη εντός της δικαιοδοσίας τους.

Κάθε επαρχία και επικράτεια έχει επίσης τους δικούς της κανόνες για την κάνναβη, όπως:

- νόμιμη κατώτερη ηλικία
- πού μπορούν να την αγοράσουν οι ενήλικες
- πού μπορούν να την χρησιμοποιήσουν οι ενήλικες
- πόση ποσότητα μπορούν να κατέχουν οι ενήλικες.

Είστε υπεύθυνοι να γνωρίζετε τι είναι νόμιμο στην επαρχία ή επικράτεια όπου ζείτε ή επισκέπτεστε.

Ελέγξτε την ενότητα Βιβλιογραφία για να δείτε συνδέσμους για τους κανονισμούς επαρχιών και επικρατειών.

Επισήμανση περιεχομένου κάνναβης

Το φυτό κάνναβης περιέχει μια ποικιλία χημικών ενώσεων που ονομάζονται **κανναβινοειδή**. Τα πιο γνωστά από αυτά είναι η **τετραϋδροκανναβινόλη (THC)** και η **κανναβιδιόλη (CBD)**.

Υπάρχουν εκατοντάδες στελέχη κάνναβης σε πλήθος μορφών προϊόντων. Ανάλογα με το πώς παρασκευάζονται, τα προϊόντα κάνναβης έχουν μια σειρά δραστικότητας THC και CBD.

Η THC είναι αυτό που κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται «στα πάνω» τους. Προκαλεί ψυχοδραστική αντίδραση στον εγκέφαλο, γεγονός που κάποιος άνθρωπος απολαμβάνουν και άλλοι βρίσκουν δυσάρεστο. Σε αντίθεση με την THC, η CBD δεν προκαλεί ψυχοδραστική αντίδραση που να σας κάνει να αισθάνεστε «στα πάνω» σας.

THC ## mg/g
Συνολική THC | Σύνολο THC ## mg/g

CBD ## mg/g
Συνολική CBD | Σύνολο CBD ## mg/g

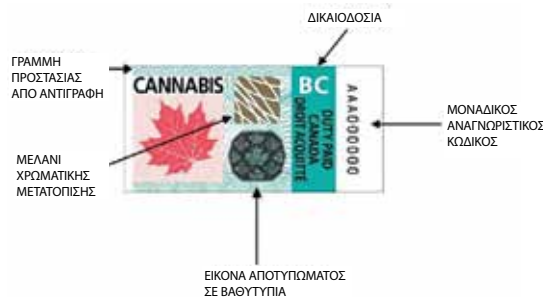
Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει προσεκτικά την ετικέτα. Εάν αγοράζετε κάνναβη για θεραπευτικούς σκοπούς, η «Συνολική THC» πρέπει να είναι χαμηλή έως μηδέν.

Τα προϊόντα με υψηλότερη δραστικότητα σε THC παρουσιάζουν μεγαλύτερους κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από οποιονδήποτε που δεν γνωρίζει την κάνναβη. Είναι σημαντικό να πάρετε ενημερωμένη απόφαση, ειδικά αν είστε άπειροι ή δοκιμάζετε ένα νέο προϊόν.

Εντοπισμός νόμιμων προϊόντων κάνναβης

Τα νόμιμα προϊόντα κάνναβης πωλούνται μόνο μέσω λιανοπωλητών αδειοδοτημένων από τη διοίκηση της κάθε επαρχίας ή επικράτειας.

- Τα νόμιμα προϊόντα κάνναβης (εκτός από προϊόντα με λιγότερο από 0,3% THC ή χωρίς THC) φέρουν σφραγίδα ειδικού φόρου κατανάλωσης στη συσκευασία.
- Κάθε επαρχία και επικράτεια έχει διαφορετικό χρώμα σφραγίδας ειδικού φόρου κατανάλωσης.
- Η σφραγίδα φέρει χαρακτηριστικά ασφαλείας για την πρόληψη της παραχάραξης, όπως τα διαβατήρια και τα χαρτονομίσματα.



Επισήμανση συσκευασιών

Αυτές οι ετικέτες είναι υποχρεωτικές για όλα τα νόμιμα προϊόντα κάνναβης που πωλούνται στον Καναδά.

Τυποποιημένο σύμβολο της κάνναβης, όπως απαιτείται από την καναδική κυβέρνηση σε όλα τα προϊόντα που περιέχουν THC.



- 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

(Η διακεκομμένη γραμμή δεν περιλαμβάνεται, υποδεικνύει μόνο την περιοχή της ετικέτας.)

Θα υπάρχει προειδοποίηση δύο προτάσεων στη συσκευασία. Η προειδοποίηση θα είναι πάντα σε κίτρινο φόντο.

Αυτό το παράδειγμα είναι για τα βρώσιμα προϊόντα κάνναβης. Υπάρχουν συνολικά οκτώ διαφορετικά μηνύματα προειδοποίησης.

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.

Θα υπάρξει αναφορά της ποσότητας της THC ή/και της CBD σε κάθε μονάδα του προϊόντος, καθώς και αναφορά του συνόλου της THC και της CBD στο προϊόν. Αυτή θα εμφανίζεται πάντα σε λευκό πλαίσιο.

Εάν το προϊόν είναι βρώσιμο, θα αναφέρει τη συνολική ισοδύναμη ποσότητα αποξηραμένης κάνναβης σε αυτό.

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

Εάν το προϊόν είναι βρώσιμο, θα υπάρξει η τυποποιημένη ετικέτα Διατροφικών Στοιχείων.

Ταξιδεύοντας με κάνναβη

Μην την εισάγετε. Μην την εξάγετε.

Φεύγοντας από τον Καναδά

Είναι ακόμα παράνομο να μεταφέρετε κάνναβη ή οποιοδήποτε προϊόν που περιέχει κάνναβη - όπως βρώσιμη κάνναβη, εκχυλίσματα κάνναβης και κάνναβη για τοπική χρήση - από τα σύνορα του Καναδά, είτε εισέρχεστε στη χώρα ή εξέρχεστε από αυτήν.

Η κάνναβη είναι παράνομη στις περισσότερες χώρες. Αν προσπαθήσετε να ταξιδεύετε στο εξωτερικό με οποιαδήποτε ποσότητα κάνναβης στην κατοχή σας, μπορεί να αντιμετωπίσετε σοβαρές ποινικές κυρώσεις τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.



Ταξίδι στις ΗΠΑ

Παρά το γεγονός ότι η κατοχή κάνναβης είναι νόμιμη σε ορισμένες πολιτείες των ΗΠΑ, εξακολουθεί να είναι παράνομη βάσει της αμερικανικής ομοσπονδιακής νομοθεσίας. Μην επιχειρήσετε να διασχίσετε τα σύνορα Καναδά-ΗΠΑ με οποιαδήποτε ποσότητα κάνναβης σε οποιαδήποτε μορφή, ακόμη και αν ταξιδεύετε σε μια πολιτεία των ΗΠΑ που νομιμοποίησε την κατοχή της κάνναβης.



Ταξιδεύοντας με κάνναβη εντός του Καναδά

Όταν ταξιδεύετε εντός του Καναδά, αν πληροίτε την ελάχιστη ηλικιακή απαίτηση της επαρχίας ή της επικράτειας στην οποία βρίσκεστε, μπορεί να έχετε στην κατοχή σας μέχρι και 30 γραμμάρια αποξηραμένης κάνναβης ή ισοδύναμο αυτής.

Είστε υπεύθυνοι να ενημερωθείτε για τη νομοθεσία της επαρχίας ή της επικράτειας που πρόκειται να επισκεφθείτε. Εάν χρησιμοποιείτε κάνναβη, τηρήστε τους νόμους στην εν λόγω δικαιοδοσία.

Ενώ ταξιδεύετε μεταξύ δύο προορισμών εντός Καναδά, προσέξτε αν η πτήση σας κάνει στάση στις ΗΠΑ. Η κάνναβη δεν είναι νόμιμη στις ΗΠΑ. Επίσης, έχετε κατά νου ότι οι πτήσεις μπορούν να ανακατευθυνθούν προς τις ΗΠΑ λόγω καιρικών συνθηκών ή μηχανικών προβλημάτων.



Ασφαλής φύλαξη της κάνναβης

Πάντα να αποθηκεύετε τα προϊόντα κάνναβης σας σε σημείο που δεν φτάνουν τα **παιδιά** ή τα **κατοικίδια** ζώα.

Τα βρώσιμα προϊόντα κάνναβης και οι συσκευασίες τους μπορεί να κάνουν τα παιδιά να σκεφτούν ότι είναι **καραμέλες**.

Τοποθετήστε ευκρινή **ετικέτα** και **αποθηκεύστε με ασφάλεια** τυχόν τρόφιμα που περιέχουν κάνναβη.



Κλειδαριά ασφαλείας για παιδιά



Μπουκάλι ασφαλείας για παιδιά



Μην αποθηκεύετε μαζί με κανονικά τρόφιμα



Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά και κατοικίδια

ΕΝΕΡΓΗ ΓΗΡΑΝΣΗ και ΧΡΗΣΗ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

Είναι καλό να ανταλλάσσετε πληροφορίες και εμπειρίες. Μην φοβάστε και μην ντρέπεστε να πείτε στους φίλους ή την οικογένεια, αν δοκιμάζετε κάνναβη. Μπορεί να εκπλαγείτε αν μάθετε ότι άλλα άτομα που γνωρίζετε έχουν επίσης δοκιμάσει κάνναβη. Να είστε ανοιχτοί σε νέα πληροφόρηση. Ακούστε και μάθετε.

Θεραπευτικά οφέλη

Η κάνναβη βοηθά σε προβλήματα υγείας

Τα κανναβινοειδή είναι παρόμοια με τις φυσικές απαντούσες ενώσεις στο ανθρώπινο σώμα, γνωστές ως ενδοκανναβινοειδή. Δρουν στο ενδοκανναβινοειδές σύστημα. Η έρευνα για το ενδοκανναβινοειδές σύστημα εξακολουθεί να είναι πολύ περιορισμένη.

Το σύστημα λειτουργεί σε όλο το νευρικό σύστημα, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου. Διαθέτει υποδοχείς σε όλο το ανθρώπινο σώμα. Θεωρείται ότι επηρεάζει το νευρικό σύστημα, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, τη διάθεση και την όρεξη, και άλλες λειτουργίες του σώματος.

Οι δύο πιο γνωστοί υποδοχείς κανναβινοειδών είναι ο CB1 και ο CB2. Οι υποδοχείς CB1 ευθύνονται για τα ψυχοδραστικά αποτελέσματα της THC. Μπορούν να παίξουν κάποιο ρόλο στα επίπεδα της μνήμης, της διάθεσης, του ύπνου, της

όρεξης και του πόνου. Οι υποδοχείς CB1 βρίσκονται επίσης σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τον έλεγχο των κινήσεων και τη νοητική λειτουργία. Οι υποδοχείς CB2 βρίσκονται κυρίως στα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος και στους ιστούς των μυών και των οστών. Μπορούν να παίξουν κάποιο ρόλο στη μείωση των φλεγμονών.

Οι ιατρικοί ερευνητές ελέγχουν τη δυνατότητα των κανναβινοειδών να μειώνουν το άγχος, να βελτιώνουν την όρεξη, να βοηθούν τον ύπνο, και να ρυθμίζουν τον πόνο και τις φλεγμονές.

Η κάνναβη μπορεί να παίξει επηρεάσει διάφορα ζητήματα υγείας και υγιούς γήρανσης. Σε μερικούς πολιτισμούς, η κάνναβη θεωρείται αρχαίο φυτικό φάρμακο.

Εντούτοις, τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία είναι επί του παρόντος περιορισμένα.

Το ανθρώπινο ενδοκανναβινοειδές σύστημα ρυθμίζει μια σειρά φυσιολογικών λειτουργιών. Οι ερευνητές ακόμη μαθαίνουν για αυτό το σύστημα. Τα κανναβινοειδή (από κάνναβη) αλληλοεπιδρούν με το ενδοκανναβινοειδές σύστημα. Αυτό παράγει ένα ευρύ φάσμα επιδράσεων στο σώμα και το μυαλό μας.

ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΕΝΔΟΚΑΝΝΑΒΟΕΙΔΕΣ ΣΥΣΤΗΜΑ

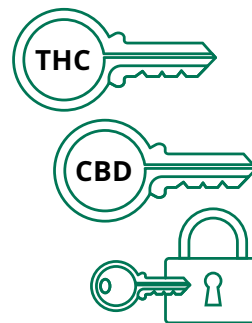
Οι υποδοχείς CB1 βρίσκονται κυρίως στον εγκέφαλο και το κεντρικό νευρικό σύστημα, αλλά είναι επίσης παρόντες στα νεύρα και σε μερικά όργανα.



CB1

CB2

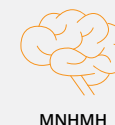
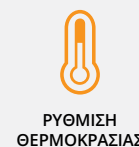
Οι υποδοχείς CB2 βρίσκονται κυρίως στα περιφερικά όργανα ειδικά στα κύτταρα που σχετίζονται με το ανοσοποιητικό σύστημα.



Η THC και η CBD ταυρίζονται σαν την κλειδαριά με το κλειδί σε υφιστάμενους ανθρώπινους υποδοχείς.

*Η CBD δεν «ταυρίζεται» άμεσα με τους υποδοχείς CB1 και CB2, αλλά έχει ισχυρές έμμεσες επιπτώσεις που μελετώνται ακόμα.

ΤΟ ΕΝΔΟΚΑΝΝΑΒΟΕΙΔΕΣ ΣΥΣΤΗΜΑ ΡΥΘΜΙΖΕΙ ΕΠΙΣΗΣ



Η κάνναβη και οι ιατρικές παθήσεις

Λέγεται ότι η κάνναβη έχει πολλά οφέλη για την υγεία. Ωστόσο, υπάρχουν περιορισμένα επιστημονικά στοιχεία για την υποστήριξη πολλών από τους θεραπευτικούς ισχυρισμούς. Απαιτείται περισσότερη έρευνα για να κατανοήσουμε τα οφέλη και τους κινδύνους.

Το Υπουργείο Υγείας του Καναδά επιτρέπει τη χρήση της κάνναβης για οποιαδήποτε ιατρική πάθηση, εφόσον συνταγογραφείται από γιατρό. Ωστόσο, η κάνναβη δεν έχει υποβληθεί στις ρυθμιστικές διαδικασίες που απαιτούνται για την έγκριση φαρμάκων. Λίγα συνθετικά κανναβινοειδή προϊόντα έχουν εγκριθεί για κλινική χρήση για ειδικές συνθήκες. Αυτά είναι τα σκευάσματα Cesamet (ναμπιλόνη) και Sativex (ναμπιξιμόλη).



Τα οφέλη της κάνναβης

Τα προϊόντα κάνναβης μπορεί να είναι αποτελεσματικά για κάποιους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και για άλλους όχι. Αν και η έρευνα είναι ακόμη περιορισμένη, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας αναφέρουν τα οφέλη σε ανέκδοτα.

Όταν ρωτάμε εκείνους που χρησιμοποιούν την ιατρική κάνναβη ποια είναι τα οφέλη, αναφέρουν:

- καλύτερη ποιότητα ζωής
- βοηθά τον ύπνο
- βοηθά τον πόνο
- τους επιτρέπει να σταματήσουν να χρησιμοποιούν συνταγογραφούμενα φάρμακα.

Η αποτελεσματικότητα της ιατρικής κάνναβης φαίνεται να είναι πολύ υποκειμενική. Εξαρτάται από την αιτία της χρήσης της και την ανεύρεση του σωστού τύπου και της σωστής δοσολογίας.



Η έρευνα που έχουμε δείχνει τρεις παθήσεις που ωφελούνται από την ιατρική κάνναβη:

- χρόνιος, συσσωρευμένος, έντονος πόνος στην παρηγορητική φροντίδα
- ναυτία και εμετός που προκαλούνται από τη χημειοθεραπεία
- μυϊκοί σπασμοί λόγω σκλήρυνσης κατά πλάκας ή τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης.



Το ενδιαφέρον των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας για την κάνναβη ως θεραπεία αυξάνεται.

Ως αποτέλεσμα, η ιατρική κοινότητα λαμβάνει μια πρακτική προσέγγιση.

Οι παθήσεις που υποβάλλονται σε θεραπεία με ιατρική κάνναβη περιλαμβάνουν:

Ορισμένα είδη πόνου		Αρθρίτιδα	
Παρηγορητική φροντίδα		Ύπνος και αϋπνία	
Ανορεξία		Γλαύκωμα	
Άνοια		Άγχος και κατάθλιψη	

Ορισμένα είδη πόνου



Συχνά, η κάνναβη προωθείται ως μια καθολική λύση για την ανακούφιση του πόνου. Ωστόσο, οι τρέχουσες έρευνες δείχνουν θετικά αποτελέσματα μόνο για τον πόνο των νεύρων που σχετίζεται με:

- σκλήρυνση κατά πλάκας
- διαβήτη
- πόνο που σχετίζεται με HIV (αισθητηριακή νευροπάθεια)
- μετεγχειρητικό ή μετατραυματικό πόνο
- ινομυαλγία.

Ο νευροπαθητικός πόνος συνδέεται με βλάβη των νεύρων. Περιλαμβάνει διαπεραστικό πόνο ή αίσθημα καψίματος, καθώς και τσούξιμο και μούδιασμα. Μπορεί να είναι έντονος και να έρχεται κατά κύματα. Αυτός ο τύπος πόνου είναι συνηθισμένος σε περιπτώσεις διαβήτη, συμπίεσης των νεύρων ή της σπονδυλικής στήλης, και χημειοθεραπείας.

Φάρμακα με βάση την κάνναβη εμφάνισαν μέτρια μείωση του νευροπαθητικού πόνου. Τα αποτελέσματα των δοκιμών δείχνουν ότι η φυτική κάνναβη, η φυτική προέλευσης THC (ντροναμπινόλη), η συνθετική THC (ναμπιλόνη), ή συνδυασμός THC/CBD που προέρχεται από φυτό είχαν αποτέλεσμα.

Η αποτελεσματικότητα ποικίλει σύμφωνα με:

- την πηγή του πόνου
- τη διάρκεια της θεραπείας
- τον τύπο κάνναβης που χρησιμοποιήθηκε.

Υπήρχε μια τάση για καλύτερα αποτελέσματα είτε με βρώση, είτε βάζοντας μια σταγόνα κάτω από τη γλώσσα, ακολουθούμενα από σπρέι για το στόμα ή τη μύτη και εισπνεόμενη (με το κάπνισμα) κάνναβη.

Η Καναδική Εταιρεία Πόνου, σύμφωνα με τους περισσότερους επαγγελματικούς φορείς, συνιστά σήμερα τα κανναβινοειδή ως «παράγοντες τρίτης γραμμής» θεραπείας». Αυτό σημαίνει ότι δοκιμάζεται αν άλλες θεραπείες δεν είναι αποτελεσματικές.

Αρθρίτιδα



Η οστεοαρθρίτιδα ή ο πόνος στις αρθρώσεις είναι συνήθη μεταξύ των ηλικιών μεγαλύτερης ηλικίας. Πιστεύεται ότι ο πόνος προκαλείται από βλάβη στην άρθρωση, φλεγμονή ή βλάβη των νεύρων.

Στις αρθρώσεις υπάρχουν ενδοκανναβινοειδείς υποδοχείς, και η κάνναβη έχει αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες. Θεωρητικά, ίσως η κάνναβη θα μπορούσε να μειώσει τον πόνο των νεύρων που προκαλείται από την οστεοαρθρίτιδα. Οι ερευνητικές μελέτες σε ζώα φαίνονται ελπιδοφόρες, ωστόσο δεν έχουν γίνει ακόμα μελέτες σε ανθρώπους.

Το ίδιο ισχύει και για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Δεν υπάρχουν πολλές έρευνες, αλλά μια πρώιμη μελέτη έχει καταδείξει κάποια ελπιδοφόρα στοιχεία. Διαπιστώθηκε ότι ένα σπρέι για το στόμα που ονομάζεται Sativex μείωσε τον πόνο που σχετίζεται με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Τόσο η Εταιρεία Αρθρίτιδας του Καναδά και η Ένωση Ρευματολογίας κατανοούν το ενδιαφέρον για την κάνναβη. Προτείνουν μια πρακτική προσέγγιση.

Παρηγορητική φροντίδα



Ο πόνος και ο έλεγχος των συμπτωμάτων είναι συνηθισμένες ανησυχίες στο τελικό στάδιο της ζωής. Οι γιατροί παρηγορητικής φροντίδας διερευνούν την κάνναβη όλο και περισσότερο ως εναλλακτική λύση για τα οπιοειδή.

Η θεραπεία στην παρηγορητική φροντίδα συχνά επικεντρώνεται στον πόνο του καρκίνου. Υπάρχουν ενδείξεις ότι τα κανναβινοειδή (συνδυασμός THC/CBD) είναι αποτελεσματικά σε μέτριο βαθμό όσον αφορά στη μείωση του πόνου που σχετίζεται με τον καρκίνο.

Η ιατρική κοινότητα στην παρηγορητική φροντίδα συνέστησε το Cesamet με βάση την κάνναβη (ή ναμπιλόνη ή ναμπιξιμόλη), αλλά μόνο αφού άλλες θεραπείες ανακούφισης από τον πόνο έχουν αποδειχτεί αναποτελεσματικές.

Η χρήση της κάνναβης ως αναλγητικό είναι καλώς ανεκτή, αλλά όπως με όλες τις θεραπείες, πρέπει να γίνει μια συζήτηση για τις παρενέργειες. Το παραλήρημα είναι σύνηθες στο τελικό στάδιο της ζωής. Αυτό μπορεί να καταστεί υπερβολικό με μεγαλύτερες δόσεις κάνναβης. Η κάνναβη μπορεί να προκαλέσει κάποιου τύπου διαχωριστικές καταστάσεις, οι οποίες δημιουργούν «αποστασιοποίηση» από τον πόνο. Οι ασθενείς ενδέχεται να μην είναι δεκτικοί σε αυτούς τους τύπους αντίδρασης.

Αν και η θεραπεία στην παρηγορητική φροντίδα συχνά επικεντρώνεται στον πόνο, πολλοί ασθενείς ενδέχεται να θέλουν να αντιμετωπίσουν άλλα κοινά συμπτώματα στο τέλος της ζωής τους, όπως άγχος, κατάθλιψη, ναυτία, απώλεια όρεξης, ή αϋπνία.

Ύπνος και αϋπνία



Πολλοί ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας έχουν πρόβλημα με τον ύπνο. Δεδομένου ότι η κάνναβη μπορεί να προκαλέσει υπνηλία, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας τη δοκιμάζουν για θέματα ύπνου. Αυτό είναι ένα πλεονέκτημα που συχνά αναφέρουν οι χρήστες κάνναβης.

Ωστόσο, η έρευνα για αυτό το ζήτημα είναι περιορισμένη. Η έρευνα που έχουμε περιγράψει συχνά τον ύπνο ως δευτερεύον αποτέλεσμα μιας άλλης πάθησης.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ανέφεραν καλύτερο ύπνο με ορισμένα στελέχη THC για κάπνισμα και παράγωγα της THC, μεμονωμένα ή σε συνδυασμό με κανναβιδιόλη. Αυτές οι θεραπείες μπορεί να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου, να μειώσουν τις διαταραχές του ύπνου, και να μειώσουν τον χρόνο που χρειάζεται για να αποκοιμηθούν άτομα με:

- σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας ύπνου
- ινομυαλγία
- χρόνιο πόνο
- σκλήρυνση κατά πλάκας

Οι ερευνητές ανέφεραν ότι η κανναβιδιόλη μπορεί να είναι ελπιδοφόρα για τα προβλήματα του ύπνου REM και την υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η συνθετική κάνναβη (Cesamet ή ναμπιλόνη), μπορεί να βελτιώσει τον ύπνο σε ασθενείς με χρόνιο πόνο. Μπορεί, επίσης, να μειώσει τους εφιάλτες σε άτομα με διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).

Ανορεξία



Πιστεύεται ότι η THC στην κάνναβη διεγείρει την όρεξη. Οι χρήστες κάνναβης πεινούν συχνά. Δεν υπάρχει καμία έρευνα που αποδεικνύει ότι αυτό ισχύει για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Υπάρχει κάποια περιορισμένη έρευνα που δείχνει ότι η THC μπορεί να αυξήσει την όρεξη σε άτομα με HIV/AIDS και ασθενείς με καρκίνο.

Γλαύκωμα



Μια από τις κύριες αιτίες της απώλειας όρασης μεταξύ των ηλικιωμένων είναι το γλαύκωμα, το οποίο προκαλείται από την πίεση στο εσωτερικό του βολβού του ματιού. Η κάνναβη μπορεί να μειώσει το οίδημα και έχει τη δυνατότητα να μειώσει την πίεση των ματιών. Ωστόσο, η δόση που απαιτείται θα μπορούσε να παράγει άλλες ανεπιθύμητες φυσιολογικές αντιδράσεις.

Η Καναδική Οφθαλμολογική Εταιρεία δεν υποστηρίζει τη χρήση κανναβιδιόλης για τη θεραπεία του γλαυκώματος.

Νόσος Πάρκινσον



Η νόσος Πάρκινσον είναι η δεύτερη πιο συνηθισμένη νευροεκφυλιστική διαταραχή μετά τη νόσο Alzheimer και, στον Καναδά, 79% των ατόμων με τη νόσο Πάρκινσον είναι 65 ετών και άνω. Η νόσος Πάρκινσον προκαλεί ιδιοπαθή τρόμο (τρέμουλο) σε εξέλιξη, οι κινήσεις των μυών γίνονται πιο αργές και πιο δύσκαμπτες, και τα αντανακλαστικά μειώνονται συμβάλλοντας στην απώλεια της ισορροπίας. Πιστεύεται ότι το τμήμα του εγκεφάλου που επηρεάζεται από τη νόσο Πάρκινσον μπορεί να επηρεαστεί θετικά από τις αντιοξειδωτικές και αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες της CBD από τη μείωση των παραπάνω συμπτωμάτων. Επί του παρόντος διενεργούνται πολλά υποσχόμενες έρευνες σε ζώα, αλλά όχι ακόμη σε ανθρώπους.

Με σύνεση

ΕΝΕΡΓΗ ΓΗΡΑΝΣΗ και ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι η ελαφρά έως μέτρια σωματική δραστηριότητα είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους προστασίας κατά της απώλειας των λειτουργιών τόσο του σώματος όσο και του εγκεφάλου. Στην πραγματικότητα, η ιδανική συνταγή για ενισχυμένη υγεία του εγκεφάλου ενδέχεται να είναι ο συνδυασμός της σωματικής δραστηριότητας, της πνευματικής διέγερσης, και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, ταυτόχρονα.

Νόσος Αλτσχάιμερ



Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η πιο κοινή μορφή άνοιας. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι ένας παράγοντας είναι η φλεγμονή των νευρώνων του εγκεφάλου. Επειδή η CBD που προέρχεται από την κάνναβη έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, πιστεύουν ότι μπορεί να βοηθήσει στην επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου. Μελέτες σε ζώα έχουν εμφανίσει κάποια επιτυχία, αλλά δεν υπάρχουν αντίστοιχες πειστικές αποδείξεις σε έρευνες σε ανθρώπους.

Η κάνναβη έχει εμφανίσει κάποια επιτυχία στην καταπράυνση της αναστάτωσης και της επιθετικότητας που μπορεί να συνοδεύει την άνοια. Ωστόσο, χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να επιβεβαιωθεί αυτό και να προσδιοριστεί η θεραπευτική δόση.

Υπάρχουν κάποιες πολύ πρώιμες ερευνητικές μελέτες που δείχνουν ότι πολύ χαμηλές δόσεις κανναβιδιόλης (CBD) σε υγιή άτομα μπορούν να προστατεύσουν τους νευρώνες και να βοηθήσουν στη διατήρηση της ανάπτυξης τους σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Αν και πολλά υποσχόμενες, χρειάζονται ακόμη πολλές έρευνες.

Ψυχική υγεία



Γήρανση σημαίνει ότι συνεχίζουμε να αλλάζουμε. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να συνεχίσουμε να προσαρμοζόμαστε. Μερικοί ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος και κατάθλιψη. Ωστόσο, τα θέματα ψυχικής υγείας δεν είναι απαραίτητα μέρος της φυσιολογικής γήρανσης.

Τα αποδεικτικά στοιχεία σχετικά με τη χρήση κάνναβης για την αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας είναι ανάμεικτα. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν κάποια ελπίδα, αλλά χρειαζόμαστε περισσότερες και πιο εκτεταμένες μελέτες σχετικά με τις επιπτώσεις της κάνναβης στους ηλικιωμένους.

Οι μελέτες δείχνουν ότι η κάνναβη μπορεί να αυξήσει το άγχος σε άτομα που έχουν ορισμένες μορφές άγχους, όπως η ομιλία σε κοινό και το κοινωνικό άγχος.

Οι επαγγελματίες υγείας δεν συνιστούν την κάνναβη για τη θεραπεία της κατάθλιψης. Η κατάθλιψη αποτελεί παράγοντα κινδύνου που μπορεί να προκαλέσει προβληματική χρήση κάνναβης.

Παρενέργειες και κίνδυνοι της κάνναβης

Πιθανές παρενέργειες από τη χρήση κάνναβης

Παρενέργεια ή ανεπιθύμητο συμβάν είναι οποιοδήποτε ανεπιθύμητο αποτέλεσμα προέρχεται από τη χρήση ενός ιατρικού προϊόντος.

Μερικές βραχυπρόθεσμες παρενέργειες που αναφέρθηκαν από ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας περιλαμβάνουν:

ξηροστομία

υπνηλία

ζάλη

πονοκέφαλος

γνωσιακά προβλήματα, όπως μειωμένη μνήμη, μειωμένη διάρκεια εστίασης της προσοχής, βραδύτητα αντίδρασης, κακή κρίση ή μειωμένη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων,

αδυναμία συντονισμού των κινήσεων και αστάθεια

στρεβλή αντίληψη,

αίσθημα άγχους ή αύξηση του καρδιακού ρυθμού.



Οι παρενέργειες δεν εμφανίζονται σε όλους. Η επιλογή ενός προϊόντος με THC και CBD μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των ανεπιθύμητων ενεργειών της THC.

Όποιος/α επιλέγει να χρησιμοποιήσει τη θεραπευτική κάνναβη πρέπει να αναλάβει ενεργό ρόλο στην ανεύρεση της δόσης που είναι σωστή για αυτόν/ήν.

Θα πρέπει να αποφασίσουν εάν τα οφέλη υπερτερούν των παρενεργειών.

Ενήλικες μεγαλύτεροι σε ηλικία που ΔΕΝ πρέπει να χρησιμοποιούν κάνναβη

Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που έχουν ψυχική ασθένεια, ή οικογενειακό ιστορικό ψυχικής ασθένειας, όπως η κατάθλιψη, το άγχος και η ψύχωση θα πρέπει να αποφεύγουν τη χρήση κάνναβης.



Όποιος πάσχει από καρδιαγγειακή νόσο ή ασταθή αρτηριακή πίεση δεν πρέπει να καπνίζει κάνναβη. Κάθε είδος καπνίσματος επιδεινώνει τυχόν καρδιακά προβλήματα.



Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας με διαταραχή της ισορροπίας δεν πρέπει να χρησιμοποιούν κάνναβη, επειδή αυξάνει την αστάθεια.

Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που χρησιμοποιούν κάνναβη μπορεί να διατρέχουν **αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών** που απαιτεί επισκέψεις στα επείγοντα περιστατικά.



Κίνδυνος πτώσεων

Θεωρείται ότι η THC συνδέεται με τους υποδοχείς του σώματος που επηρεάζουν το συντονισμό, την ισορροπία και την αντίληψη του βάθους. Όλες αυτές είναι ικανότητες που μειώνονται με την ηλικία. Οι προστιθέμενες αλλαγές στην ισορροπία ή τη βάρδια για τους χρήστες κάνναβης, μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσεων.

Υπνηλία και ζάλη, δύο γνωστές παρενέργειες της κάνναβης, επίσης συμβάλουν στην αστάθεια και τις πτώσεις σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Η έρευνα για το θέμα αυτό είναι πολύ περιορισμένη. Μικρό ποσοστό των μεγαλύτερων σε ηλικία χρηστών κάνναβης αναφέρουν ότι αισθάνονται άβολα όταν στέκονται όρθιοι.

Αν σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε προϊόντα κάνναβης, θα πρέπει να το λάβετε υπόψη, μέχρι να δείτε πώς σας επηρεάζει.

Θα πρέπει επίσης να το λάβετε υπόψη κάθε φορά που σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε ένα προϊόν κάνναβης, ώστε να βεβαιωθείτε ότι θα είστε ασφαλείς.



Κίνδυνος κατά την οδήγηση

Δεν υπάρχουν στοιχεία για τα ασφαλή επίπεδα της χρήσης κάνναβης κατά την οδήγηση. **Η οδήγηση μετά την κατανάλωση κάνναβης είναι παράνομη στον Καναδά.**

Μερικές παρενέργειες της χρήσης κάνναβης, όπως η υπνηλία, μπορεί να διαρκέσουν έως και 24 ώρες, πολύ περισσότερο από άλλες παρενέργειες που μπορεί να έχουν ήδη ατονήσει.

Ο χρόνος που χρειάζεται για να εκτονωθούν οι παρενέργειες της κάνναβης εξαρτάται από:

- για πόσο χρόνο και πόσο συχνά καταναλώσατε κάνναβη
- αν καπνίσατε κάνναβη ή την καταναλώσατε υπό τη μορφή τροφίμου.

Κίνδυνος εθισμού

Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας διατρέχουν τον ίδιο κίνδυνο εθισμού με τους νεότερους.

Ο εθισμός αποκαλείται επίσης «διαταραχή από τη χρήση ουσιών» ή «εξάρτηση». Όλοι αυτοί οι όροι σημαίνουν ότι υπάρχει «κλινικά σημαντική βλάβη ή δυσφορία». Με άλλα λόγια, η ανάγκη σας για το φάρμακο έχει τον έλεγχο και προκαλεί μεγάλα προβλήματα στη ζωή σας και τις σχέσεις σας.

Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που παρουσιάζουν άλλες διαταραχές λόγω της χρήσης ουσιών, όπως ο εθισμός στο αλκοόλ, θα πρέπει να αποφεύγουν τη χρήση κάνναβης.

Όταν ένας ενήλικας μεγαλύτερης ηλικίας κάνει χρήση κάνναβης, η οικογένειά του, οι φίλοι και φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας θα πρέπει να γνωρίζουν τις συνήθειες ενδείξεις και τα συμπτώματα των διαταραχών λόγω της χρήσης κάνναβης.



Κίνδυνοι στέρησης

Ο εγκέφαλος προσαρμόζεται στην παρουσία των κανναβινοειδών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση. Εάν ένα άτομο σταματά ξαφνικά τη χρήση, μπορεί να αισθανθεί στέρηση. Περίπου το 15% των χρηστών κάνναβης μεγαλύτερης ηλικίας έχουν συμπτώματα στέρησης όταν σταματούν τη χρήση. Συχνά, πρόκειται για μακροχρόνιους χρήστες.

Η έρευνα σχετικά με τα συμπτώματα στέρησης σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας είναι πολύ περιορισμένη. Η έρευνα που έχουμε δείχνει ότι οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας εμφανίζουν συμπτώματα στέρησης παρόμοια με εκείνα των ενήλικων νεαρότερης ηλικίας.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- ευερεθιστότητα
- ψυχοκινητική ανησυχία
- αϋπνία ή διακεκομμένο ύπνο
- άγχος
- ανορεξία.

Μπορεί να χρειαστούν μερικές μέρες και μέχρι τέσσερις εβδομάδες για να εξαφανιστούν όλα τα συμπτώματα στέρησης.

Κίνδυνος υπερκατανάλωσης



Ζητήστε ιατρική φροντίδα αν τα συμπτώματα είναι έντονα, για παράδειγμα:

- αν κάνετε συνεχώς εμετό
- αν αισθάνεστε πόνο στο στήθος
- εάν έχετε έντονη ζάλη.

Η κάνναβη θεωρείται συχνά «ελαφρύ» φάρμακο που προκαλεί λιγότερο ή καθόλου κακό. Ωστόσο, η δραστηριότητα της κάνναβης έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Η δραστηριότητα της THC στην κάνναβη ποικίλει. Στην αποξηραμένη κάνναβη, έχει αυξηθεί από 3% στη δεκαετία του 1980 σε περίπου 15% σήμερα.

Όταν η CBD λαμβάνεται από το στόμα, μερικές ανεπιθύμητες ενέργειες που αναφέρθηκαν περιλαμβάνουν ξηροστομία, χαμηλή αρτηριακή πίεση, ελαφρύ πονοκέφαλο, υπνηλία, και διάρροια. Μια σπάνια παρενέργεια είναι βλάβη του ήπατος. Η CBD μπορεί επίσης να αλληλοεπιδράσει με κάποια συνταγογραφούμενα φάρμακα.

Τα άτομα που δεν έχουν κάνει χρήση κάνναβης εδώ και πολλά χρόνια μπορεί να εκπλαγούν από το πόσο δυνατότερη είναι τώρα. Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που αρχίζουν να χρησιμοποιούν κάνναβη αργότερα στη ζωή τους μπορεί να κινδυνεύουν, επειδή δεν έχουν εμπειρία με το προϊόν.

Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν σε υπερκατανάλωση. Είναι σημαντικό να θεωρούμε την κάνναβη ως φάρμακο και να ενημερωθούμε για τις συγκεντρώσεις της THC σε διάφορα προϊόντα.

Ο προσδιορισμός της ασφαλούς δόσης των προϊόντων, όπως αλοιφές, έλαια, και βρώσιμα προϊόντα ενδέχεται να είναι δύσκολος. Για παράδειγμα, η επίδραση των βρώσιμων προϊόντων κάνναβης είναι δύσκολο να προβλεφθεί για τους νέους χρήστες. Για τον ίδιο λόγο συνιστάται προσοχή με τα βρώσιμα που παρασκευάζονται στο σπίτι. Υπάρχει κίνδυνος το φάρμακο να μην είναι ομοιόμορφα κατανομημένο στα βρώσιμα που παρασκευάζονται στο σπίτι.

Επειδή η επίδραση δεν επέρχεται αμέσως, οι χρήστες ενδέχεται να λαμβάνουν μεγαλύτερη ποσότητα για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα πιο γρήγορα. Αυτό προκαλεί τον κίνδυνο υπερκατανάλωσης.

Τα άτομα που έχουν καταναλώσει υπερβολική ποσότητα κάνναβης αναφέρουν συχνά υπνηλία, άγχος, αίσθημα φόβου ή νευρική κατάσταση. Ενδέχεται να αναφέρουν ότι βλέπουν οράματα. Μερικά άτομα συχνά αισθάνονται ναυτία και μπορεί να κάνουν εμετό.

Εάν εμφανιστεί κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Συχνά, αυτά τα συμπτώματα περνούν σε λίγες ώρες.

Κίνδυνοι για τους δια βίου χρήστες κάνναβης

Η επίδραση της μακροχρόνιας χρήσης κάνναβης κατά τη γήρανση βρίσκεται επί του παρόντος υπό διερεύνηση. Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που έχουν κάνει χρήση κάνναβης σε όλη τη ζωή τους, μπορεί να αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου για γνωσιακή αναπηρία. Υπάρχουν ορισμένες έρευνες που δείχνουν ότι η δια βίου χρήστες εμφανίζουν αλλαγές στον εγκέφαλο. Αυτές μπορεί να αυξήσουν τη μείωση των διανοητικών λειτουργιών που σχετίζονται με την ηλικία.

Η χρήση κάνναβης και το αλκοόλ



Η χρήση αλκοόλ και κάνναβης (THC), την ίδια στιγμή είναι πιθανό να οδηγήσει σε μεγαλύτερη δυσλειτουργία από ότι όταν χρησιμοποιείται το καθένα ξεχωριστά. Η THC δρα σε υποδοχείς κανναβινοειδών στον εγκέφαλο, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε γνωσιακές επιπτώσεις και δυσλειτουργίες. Το αλκοόλ επιδρά σε μεγάλο βαθμό στις κινητικές δεξιότητες, λόγω του τρόπου που επηρεάζει το κεντρικό

νευρικό σύστημα, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τη γνωσιακή λειτουργία. Όταν κάποιος πίνει αλκοόλ και ταυτόχρονα καπνίζει THC, το αλκοόλ μπορεί να αυξήσει την ποσότητα της THC που απορροφάται στο σώμα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει υψηλότερα επίπεδα THC και αύξηση των δυσάρεστων παρενεργειών της THC, αυξημένο κίνδυνο δηλητηρίασης από αλκοόλ και υψηλότερο κίνδυνο συμπεριφορών όπως η μειωμένη ικανότητα οδήγησης.

Δεν υπάρχουν ακόμη επαρκείς έρευνες σχετικά με το συνδυασμό αλκοόλ και CBD. Ωστόσο, το αλκοόλ και η CBD είναι και τα δύο χαλαρωτικά και επομένως τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να είναι ισχυρότερα και να διαρκέσουν περισσότερο όταν οι δύο ουσίες λαμβάνονται μαζί. Η CBD μπορεί να είναι σε θέση να μειώσει τις επιπτώσεις του αλκοόλ στο σώμα, αλλά δεν γνωρίζουμε ακόμα αρκετά. Εικάζεται, επίσης, ότι το αλκοόλ μπορεί να αλληλοεπιδράσει με την CBD ακόμα και αν καταναλωθούν σε διάστημα αρκετών ωρών το ένα από το άλλο. Όταν χρησιμοποιείτε και τα δύο, κρατήστε τις δόσεις σε χαμηλό επίπεδο μέχρι να μάθετε πώς αντιδράτε σε αυτές.

Κίνδυνοι της χρήσης κάνναβης κατά τη γήρανση

Όταν ένα άτομο αποφασίζει αν θα κάνει χρήση κάνναβης, η εκπαίδευση και η παροχή συμβουλών είναι σημαντικές για να το βοηθήσουν να κατανοήσει την ασφαλή χρήση της.

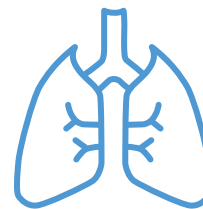
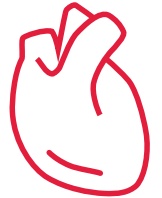
Η αξιολόγηση κινδύνου αποτελεί σημαντικό μέρος αυτής της διαδικασίας. Η γήρανση προσθέτει κινδύνους για τους ηλικιωμένους, για παράδειγμα, μπορεί να έχουν μια χρόνια ασθένεια. Μπορεί να παίρνουν άλλα φάρμακα που θα μπορούσαν να τους θέσουν σε κίνδυνο όταν χρησιμοποιούν θεραπευτική κάνναβη.



Οι περισσότερες έρευνες σχετικά με την κάνναβη περιγράφουν τους κινδύνους της THC και όχι της CBD. Αυτό συμβαίνει επειδή η THC είναι εθιστική και ψυχοδραστική - επηρεάζει τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Η υπερβολική χρήση THC έχει συνδεθεί με την αύξηση της κατάθλιψης, του άγχους, των κρίσεων πανικού και της επιδείνωσης των συμπτωμάτων για άτομα με διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).

Η χρήση κάνναβης μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού.

Μπορεί να προκαλέσει αυξημένη σκλήρυνση των αρτηριών. Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας με καρδιακές παθήσεις διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο. Το κάπνισμα κάνναβης μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, καρδιακής προσβολής ή αρρυθμίας (ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός) για όσους έχουν καρδιακές παθήσεις. Η κάνναβη μπορεί επίσης να μειώσει την αρτηριακή πίεση, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει λιποθυμία και πτώσεις.



Ο καπνός κάνναβης περιέχει πολλές από τις ίδιες επιβλαβείς ουσίες με τον καπνό του τσιγάρου. Όπως το κάπνισμα τσιγάρων, το κάπνισμα της κάνναβης μπορεί να βλάψει τους πνεύμονές σας και μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα βρογχίτιδας, όπως βήχα και συριγμό. Το άτμισμα θεωρείται λιγότερο επιβλαβές από το κάπνισμα, αλλά δεν είναι εντελώς αβλαβές.

Η γήρανση και η κάνναβη

Η κάνναβη και η επίδρασή της στο σώμα που γερνά

Γνωρίζουμε ελάχιστα για το πώς το σώμα επεξεργάζεται την κάνναβη καθώς μεγαλώνουμε. Οι έρευνες είναι περιορισμένες και μελετώνται επί του παρόντος.



Γνωρίζουμε ότι το σώμα μας αλλάζει με την ηλικία

Η κάνναβη μπορεί να παράγει αποτελέσματα σε ηλικιωμένους που είναι διαφορετικά από ότι στους νεότερους χρήστες. Για παράδειγμα, η κάνναβη επηρεάζει μέρη του εγκεφάλου που εμπλέκονται στη μάθηση, τη μνήμη και τη λήψη αποφάσεων. Αυτά τα ίδια μέρη του εγκεφάλου αλλάζουν με την ηλικία και δεν λειτουργούν το ίδιο καλά. Είναι πιθανό οι επιδράσεις της κάνναβης να επηρεάζουν περαιτέρω τη λειτουργία του εγκεφάλου σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Όταν οι γιατροί συνταγογραφούν φάρμακα, πρέπει να λάβουν υπόψη αυτούς τους παράγοντες:

1. Την κίνηση του φαρμάκου μέσα, δια μέσου και έξω από το σώμα (**φαρμακοδυναμική**). Αυτό περιλαμβάνει το χρόνο που χρειάζεται ο οργανισμός για να το απορροφήσει, πόσο κυκλοφορεί και έχει ενεργό αποτέλεσμα (**βιοδιαθεσιμότητα και κατανομή**) και πόσο γρήγορα εγκαταλείπει το σύστημα (μεταβολισμός και απέκκριση).
2. Πώς το φάρμακο επηρεάζει το σώμα (**φαρμακοκινητική**).

Επίσης, το ιατρικό προσωπικό πρέπει να σκεφτεί τη δοσολογία. Υπάρχουν αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία αλλαγές στη **λειτουργία του ήπατος και των νεφρών, το σωματικό λίπος**, και το **πεπτικό σύστημα**. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα ενός φαρμάκου, και τη δοσολογία.

Οι αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία του σώματος επηρεάζουν επίσης την ταχύτητα απορρόφησης της κάνναβης από το σώμα, η οποία μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από ό,τι για ένα νεότερο ενήλικα.

Με σύνεση

ΕΝΕΡΓΗ ΓΗΡΑΝΣΗ και ΑΕΡΟΒΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η αερόβια φυσική κατάσταση είναι ένα μέτρο για το πόσο καλά μπορεί να κινηθεί ή να λειτουργήσει το σώμα σας για πάνω από δύο λεπτά. Για να είστε σε καλή αερόβια φυσική κατάσταση, πρέπει να γυμνάσετε τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, όπως τα πόδια, τον κορμό και τους ώμους. σας. Πρέπει να το κάνετε αυτό συνεχώς για 10 λεπτά ή περισσότερο κάθε φορά και η συνολική σας δραστηριότητα θα πρέπει να ανέρχεται τουλάχιστον σε 150 λεπτά (2,5 ώρες) την εβδομάδα.

Η έρευνα δείχνει σαφώς ότι αυτή είναι η ελάχιστη μέτρια έως έντονη σωματική άσκηση που έχουμε ανάγκη για να παραμείνουμε υγιείς.

Αλληλεπιδράσεις φαρμάκων με την κάνναβη

Η κάνναβη μπορεί να επηρεάσει άλλα συνταγογραφούμενα ή μη φάρμακα.

Για παράδειγμα:

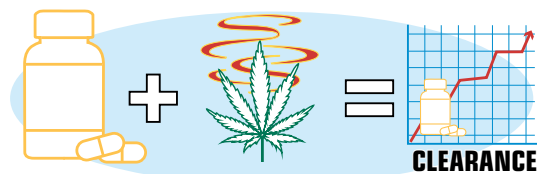
Τα επίπεδα των κανναβινοειδών μπορούν να αυξηθούν από άλλα φάρμακα.



Η κάνναβη μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα άλλων φαρμάκων στο σώμα. Αυτό μπορεί να έχει επιπρόσθετα αποτελέσματα.



Η χρήση κάνναβης με το κάπνισμα μπορεί να αυξήσει την εξουδετέρωση άλλων φαρμάκων.



Η κάνναβη μπορεί να επηρεάσει τα ηρεμιστικά φάρμακα. Όλο και συχνότερα, οι αναισθησιολόγοι ρωτούν τους ασθενείς σχετικά με τη χρήση κάνναβης πριν από τις επεμβάσεις, επειδή μπορεί να επηρεάσει την απαιτούμενη ποσότητα για τη νάρκωση.



Η χρήση κάνναβης για ψυχαγωγικούς σκοπούς και οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας

Οι σημερινοί ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας είναι «baby boomers». Είχαν μεγαλύτερη έκθεση στη «μαριχουάνα» όταν ήταν νέοι και είναι πιο ανεκτικοί στην ψυχαγωγική χρήση της σε σχέση με τις γενιές που προηγήθηκαν.

Στη σημερινή γενιά των ενήλικων μεγαλύτερης ηλικίας, υπάρχουν άνθρωποι που είναι δια βίου χρήστες, άνθρωποι που έκαναν χρήση μόνο στη νεανική ηλικία και άτομα που ξεκίνησαν να κάνουν χρήση αργότερα στη ζωή. Γνωρίζουμε πολύ λίγα για τις επιπτώσεις και τους κινδύνους της κάνναβης για τους δια βίου χρήστες.

Η THC στην κάνναβη έχει γίνει πολύ πιο ισχυρή με την πάροδο των ετών. Η THC στην αποξηραμένη κάνναβη ήταν κατά μέσο όρο λιγότερη από 3% στη δεκαετία του 1980. Υπάρχουν στελέχη που περιέχουν έως και 30% THC σήμερα.

Αυτό δεν είναι κάτι που πολλοί θα παρατηρούσαν όταν ήταν νεότεροι. Ωστόσο, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας πρέπει προσέχουν περισσότερο τώρα.

Καθώς μεγαλώνουμε, οι αλλαγές στο σώμα μας μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο που μεταβολίζεται η κάνναβη και πώς θα μας επηρεάσει. Μπορεί να μην είναι η ίδια εμπειρία όπως είχατε όταν ήσασταν νεότεροι. Μπορεί, επίσης, να παραμείνει στο σύστημά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης εάν χρησιμοποιείτε κάνναβη, εάν η χρήση που κάνετε είναι φαρμακευτική ή ψυχαγωγική. Αποτελεί μέρος του συνολικού προφίλ των φαρμάκων σας.

Πρέπει να γνωρίζουν ποια και πόσα παίρνετε. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να χρησιμοποιείτε προϊόντα που παρέχουν αυτές τις πληροφορίες. Έτσι μπορούν να αξιολογήσουν τον κίνδυνο της αλληλεπίδρασης με άλλα φάρμακα.

Εάν αρχίζετε να χρησιμοποιείτε κάνναβη (ή ξεκινάτε ξανά) αργότερα στη ζωή σας

Λάβετε υπόψη την ποσότητα της THC που βρίσκεται στο προϊόν κάνναβης ή στο στέλεχος που σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε.

THC: ?%

Ξεκινήστε στο χαμηλότερο δυνατό επίπεδο και αυξήστε αργά τη δόση μέχρι να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Προχωρήστε με αργό ρυθμό

Αποφύγετε την παράνομη συνθετική κάνναβη όπως το K2 ή το Spice. Υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος παρενεργειών μεταξύ των ηλικιωμένων χρηστών λόγω της υψηλής δραστηριότητας.

Υποκατάστατα

Μη συνδυάζετε την κάνναβη με οποιοδήποτε άλλο ψυχαγωγικό φάρμακο, συμπεριλαμβανομένου του αλκοόλ. Εάν έχετε εθισμό στο αλκοόλ ή σε οποιοδήποτε άλλο φάρμακο, διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο εθισμού στην κάνναβη.



Χρησιμοποιήστε κάνναβη σε ασφαλές περιβάλλον. Θεωρείται ότι η THC συνδέεται με τους υποδοχείς του σώματος που επηρεάζουν τον συντονισμό και την ισορροπία. Καθώς μεγαλώνουμε, οι πτώσεις αποτελούν μεγαλύτερο λόγο ανησυχίας.



Μην οδηγείτε μετά την κατανάλωση κάνναβης, είναι παράνομο στον Καναδά. Η δυσμενείς για την οδήγηση επιπτώσεις της μπορούν να διαρκέσουν έως και 24 ώρες.



Η κάνναβη και η αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία

Όταν οι νεότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν την THC για ψυχαγωγικούς λόγους, αυτό που προκαλεί ανησυχία είναι οι επιπτώσεις στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλό τους. Για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, το ανησυχητικό σημείο είναι ότι η κάνναβη επηρεάζει τα ίδια μέρη του εγκεφάλου που αλλάζουν με την ηλικία. **Δεν γνωρίζουμε ακόμη αν η κάνναβη αυξάνει τη μείωση των διανοητικών λειτουργιών που σχετίζονται με την ηλικία.**



Το κάπνισμα κάνναβης μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικά προβλήματα. Μπορεί να αυξήσει τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση, που αποτελούν παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο και καρδιακές παθήσεις. Το κάπνισμα οποιασδήποτε ουσίας είναι επιβλαβές για τους πνεύμονές σας και μπορεί να επιφέρει τους ίδιους κινδύνους με τα τσιγάρα, τα πούρα, τις πίπες κλπ.



Το άτμισμα κάνναβης (εισπνοή ατμών μέσω ηλεκτρονικής συσκευής) είναι πλέον μια δημοφιλής επιλογή. Αν και λιγότερο επιβλαβές από το κάπνισμα, το άτμισμα δεν είναι εντελώς αβλαβές. Δεν γνωρίζουμε ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία από την εισπνοή των ουσιών μέσω προϊόντων ατμίματος.



Εάν εσείς ή η οικογένειά σας έχετε ιστορικό ψυχικής ασθένειας ή εάν έχετε επί του παρόντος πρόβλημα ψυχικής υγείας, αποφύγετε τη χρήση κάνναβης για ψυχαγωγικούς σκοπούς.

Συζητήστε με τον γιατρό σας για την κάνναβη

Η χρήση κάνναβης για θεραπευτικούς σκοπούς και οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας

Η θεραπευτική ή ιατρική χρήση κάνναβης από ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη σε κάθε άτομο. Θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη:

- τα συμπτώματα που χρειάζονται θεραπεία,
- η σοβαρότητα των συμπτωμάτων,
- άλλα προβλήματα υγείας, και
- πιθανές παρενέργειες.

Το διάγραμμα στη σελίδα 44 είναι μια προτεινόμενη ακολουθία ερωτήσεων που μπορεί να θέλετε να υποβάλετε στον εαυτό σας, αν σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε κάνναβη για θεραπευτικούς λόγους.

Με σύνεση

ΕΝΕΡΓΗ ΓΗΡΑΝΣΗ και ΗΛΙΚΙΑΚΟΣ ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ

Σας έχει προτείνει ποτέ κανείς να “χαλαρώσετε” τώρα που έχετε μεγαλώσει;

Νιώθετε πολύ ηλικιωμένοι για να είστε σωματικά δραστήριοι;

Στον Καναδά δίνουμε μεγάλη αξία στο να βοηθάμε τους ηλικιωμένους μόλις αρρωστήσουν, αλλά δεν κάνουμε πολλά για να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να παραμείνουν υγιείς.

Η έρευνα δείχνει ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μπορούν να επωφεληθούν περισσότερο από οποιονδήποτε από τη σωματική δραστηριότητα για 30 έως 60 λεπτά κάθε μέρα. Γενικά, όσο περισσότερα κάνετε, τόσο καλύτερα θα αισθανθείτε. Μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο ασθένειας έως και 50%. Επομένως, μείνετε δραστήριοι!

Θέμα	Λεπτομέρειες
Γιατί να χρησιμοποιήσετε κάνναβη	Παραδείγματα: πόνος, ταραχή, απώλεια βάρους, αϋπνία, άγχος
Επιλογές θεραπειάς	Έχετε διερευνήσει άλλες επιλογές θεραπειάς; Παραδείγματα: ψυχολογική θεραπεία, φυσικοθεραπεία, άλλα φάρμακα
Τι περιμένετε	Τι αναφέρει η επιστήμη για τη θεραπεία αυτής της πάθησης με κάνναβη; Πώς συγκρίνεται αυτό με ανέκδοτες πληροφορίες (ιστορίες) από άλλους ανθρώπους που την έχουν δοκιμάσει;
Πιθανές παρενέργειες	Παραδείγματα: κίνδυνος καρδιακής νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου κίνδυνος πτώσης θέματα ψυχικής υγείας αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα γνωσιακή δυσλειτουργία μειωμένη ικανότητα οδήγησης
Αξιολόγηση κινδύνου	Η πιθανή βελτίωση των συμπτωμάτων και της ποιότητας ζωής σας υπερτερεί των κινδύνων;
Έναρξη της χρήσης	Ξεκινήστε με τη μικρότερη δυνατή δόση. Εάν είστε νέος χρήστης, σκεφτείτε να έχετε κάποιον μαζί σας στην πρώτη σας προσπάθεια. Βρείτε ένα ασφαλές και άνετο μέρος. Τηρήστε αρχείο ή ημερολόγιο των δόσεων πρόσληψής σας και πώς αισθάνεστε (βλέπε σελίδα 50). Εμπλέξτε την οικογένεια ή τους φίλους σας για να παρακολουθήσουν τις παρενέργειες και να διασφαλίσουν την ασφάλειά σας.
Αξιολόγηση	Υπήρχε κάποιο όφελος από τη χρήση; Υπήρξαν παρενέργειες; Τα οφέλη υπερτερούν των παρενεργειών; Μήπως να αλλάξετε τη δόση; Μεγαλύτερη ή μικρότερη; Μήπως να δοκιμάσετε ένα διαφορετικό τρόπο χορήγησης;

Συνομιλώντας με τον γιατρό σας

Η κάνναβη προωθείται όλο και περισσότερο για τα οφέλη της στην υγεία, αλλά πολλά μέλη της ιατρικής κοινότητας διστάζουν να τη συνταγογραφήσουν ή μπορεί να μη συστήσουν τη χρήση της.

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι εξακολουθούν να υπάρχουν πολύ λίγα επιστημονικά στοιχεία σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη, ειδικά για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Ο Καναδικός Ιατρικός Σύλλογος ανέφερε ότι αυτό καθιστά δύσκολο για τους γιατρούς να δώσουν καλές συμβουλές στους ασθενείς τους και να διαχειριστούν τις δόσεις και τις παρενέργειες.

Αυτό απαιτεί ειλικρινή και ανοιχτή συνομιλία με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας. Το διάγραμμα στη σελίδα 46 μπορεί να σας βοηθήσει να οργανώσετε τις σκέψεις και τις ερωτήσεις σας, ώστε να κάνετε ένα σχέδιο θεραπείας από κοινού.

Εάν ο οικογενειακός σας γιατρός δεν αισθάνεται άνετα να σας συμβουλευτεί σχετικά με τη χρήση κάνναβης ή δεν έχει εκπαιδευτεί στη συνταγογράφηση κάνναβης, μπορείτε να επιλέξετε να πάτε σε κλινική κάνναβης ή αδειοδοτημένο φαρμακείο.

Ωστόσο, ο οικογενειακός σας γιατρός εξακολουθεί να παίζει σημαντικό ρόλο. Για παράδειγμα, ο οικογενειακός γιατρός σας μπορεί να εντοπίσει κινδύνους για εσάς, όπως αλληλεπιδράσεις φαρμάκων. Θα χρειαστείτε αυτές τις πληροφορίες όταν απευθύνεστε αλλού για να αγοράσετε κάνναβη.



Ερωτήσεις για τον γιατρό σας

- Μπορεί η κάνναβη να λειτουργήσει για μένα;
- Υπάρχουν επιπτώσεις στην υγεία ή παρενέργειες που πρέπει να με ανησυχούν;
- Η κάνναβη θα αλληλεπιδράσει με άλλα φάρμακα που παίρνω;
- Η χρήση κάνναβης θα μου επιτρέψει να σταματήσω να παίρνω άλλα συνταγογραφούμενα φάρμακα;
- Ποια είναι η καλύτερη ή ασφαλέστερη μέθοδος για να πάρω κάνναβη, δεδομένου του ιστορικού της υγείας μου;
- Πόσο συχνά πρέπει να με παρακολουθείτε;
- Διατρέχω κίνδυνο να αποκτήσω εξάρτηση από την κάνναβη; Υπάρχουν ενδείξεις που πρέπει να προσέξω;

Με σύνεση

ΕΝΕΡΓΗ ΓΗΡΑΝΣΗ και ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Η συνήθεια της σωματικής δραστηριότητας για πολλά χρόνια μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από καρδιακές παθήσεις. Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τον καρδιακό ρυθμό ανάπαυσης, να μειώσει την αρτηριακή σας πίεση, να βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση.

Οι μελέτες δείχνουν ότι οι ηλικιωμένοι άνδρες και γυναίκες που ασκούνται ζουν περισσότερο και δεν αναπτύσσουν καρδιακές παθήσεις τόσο συχνά όσο οι άνθρωποι που δεν ασκούνται.

Τριάντα λεπτά μέτριας άσκησης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας είναι αρκετά εύκολα διαχειρίσιμα. Ο μόνος κανόνας είναι ότι η καρδιά σας πρέπει να χτυπά λίγο πιο γρήγορα και να σας κάνει να αναπνέετε λίγο πιο έντονα. Το γρήγορο περπάτημα σας δίνει μια καλή ιδέα για το πόσο σκληρά πρέπει να γυμναστείτε.

Δοσολογία και η κατάσταση της υγείας σας

Εγκεκριμένες οδηγίες δοσολογίας για την κατάσταση της υγείας μου

Δεν υπάρχουν πολλές έρευνες σχετικά με την κάνναβη για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, οπότε δεν υπάρχουν επίσημοι κανόνες για τη δοσολογία ή την επιλογή σκευασμάτων (τρόποι πρόσληψης της κάνναβης).

Αυτή τη στιγμή, η καλύτερη συμβουλή για να μάθετε πώς αντιδρά το σώμα σας στην κάνναβη είναι: «Αρχίστε με μικρή ποσότητα και προχωρήστε αργά». Η αργή σε χαμηλά επίπεδα και η αύξηση της δόσης ονομάζεται «μελέτη ασφάλειας και ανοχής».

Μια άλλη οδηγία είναι: αν δοκιμάζετε για πρώτη φορά, πάρτε τη δόση σας το βράδυ ή τη νύχτα. Αυτό βοηθά στον περιορισμό των προβλημάτων από τυχόν παρενέργειες. Ξεκινήστε με μία μόνο δόση την ημέρα. Έτσι θα μπορέσετε να αξιολογήσετε πόσο διαρκούν οι επιπτώσεις. Θα πρέπει να αποφύγετε τη διπλή δοσολογία, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άσχημες παρενέργειες.

Θυμηθείτε: η παρούσα ενότητα έχει αποκλειστικά ενημερωτικό σκοπό. Δεν αποβλέπει στην παροχή ιατρικών συμβουλών, ούτε θα πρέπει ερμηνευθεί ή να χρησιμοποιηθεί ως πρότυπο της ιατρικής πρακτικής.

Κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τις αρχικές δόσεις για ψυχαγωγική χρήση

Προϊόντα με υψηλότερη περιεκτικότητα σε THC

Μια αρχική δόση THC είναι 2,5 mg, μία φορά την ημέρα, αλλά αυτό θα μπορούσε να ξεκινήσει αρκετά χαμηλότερα όπως στα 1,25 mg για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, ιδιαίτερα για άτομα που δεν έχουν εμπειρία με την κάνναβη.

Αυτή η δόση μπορεί να αυξηθεί κατά 1,25 mg σε 2,5 mg μέχρι να επιτύχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Προειδοποίηση: Δόσεις άνω των 25-30 mg THC την ημέρα αυξάνουν τον κίνδυνο δυσάρεστων παρενεργειών.

Τα από του στόματος παρασκευάσματα THC είναι συνήθως ευκολότερο να αξιολογηθούν από ό,τι τα εισπνεόμενα προϊόντα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο παραγωγός μπορεί να είναι πιο ακριβής σχετικά με τις συγκεντρώσεις.

Εάν χρησιμοποιείτε ένα προϊόν που εισπνέετε, όπως ένα «στριφτό» (που ονομάζεται «προ-ρολό») ή μια συσκευή ατμίματος, η αρχική δόση είναι 1 εισπνοή προϊόντος με μέγιστη ποσότητα THC 9% μία φορά την ημέρα. Αυτό μπορεί να αυξηθεί σε 1 εισπνοή, 4 φορές την ημέρα. Οι τέσσερις εισπνοές την ημέρα αντιστοιχούν σε περίπου μισό «στριφτό» την ημέρα ή 400 mg. Η ποσότητας της THC που απορροφάτε με την εισπνοή είναι περίπου 25% του συνόλου της THC σε ένα «στριφτό». Ωστόσο, αυτή η απορρόφηση επηρεάζεται από το για πόσο χρόνο κρατάτε την αναπνοή σας μετά την εισπνοή και πόσες ρουφηξιές παίρνετε.

Κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τις αρχικές δόσεις για θεραπευτική χρήση

Βρώσιμα προϊόντα ελαίου με υψηλή CBD και χαμηλή THC

Γνωρίζουμε ότι η CBD είναι γενικά καλά ανεκτή, ακόμη και σε μεγαλύτερες δόσεις. Η αρχική δόση της CBD αναγράφεται συχνά ως 5 mg, μία φορά την ημέρα.

Για παράδειγμα, η μασώμενη CBD συχνά ισούται με 5 mg CBD. Ένα μαλακό ζελέ μπορεί να περιέχει 5 mg ή 0,25 ml ελαίου κάνναβης που περιέχει 20 mg ανά ml CBD.

Η ποσότητα που λαμβάνετε και η ενδεχόμενη αύξηση της δοσολογίας, εξαρτάται από την(τις) πάθηση(εις) σας και τον ιατρικό λόγο για τη λήψη της CBD.

- Με το έλαιο CBD, ξεκινήστε με μικρή δόση 0,1 ml ελαίου (δηλαδή 2 mg CBD με 1,5 mg/ml THC ή λιγότερο ή καθόλου) μία φορά την ημέρα και αυξήστε αργά, εάν χρειάζεται. Αυξήστε τη δόση κατά 0,1 ml κάθε μέρα ή κάθε δεύτερη μέρα μέχρι να επιτύχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα για τα συμπτώματά σας.
- Τα προϊόντα ελαίου από εξουσιοδοτημένους παραγωγούς συχνά περιλαμβάνουν μια σύριγγα που μπορείτε να χρησιμοποιείτε για τη μέτρηση του ελαίου που λαμβάνετε. Αυτό σας επιτρέπει να αυξήσετε τη δόση σταδιακά σε 0,1 ml, εάν απαιτείται.
- Μόλις καταλήξετε στη δόση ενός προϊόντος ελαίου που σας δίνει τα επιθυμητά αποτελέσματα, πιθανότατα δεν θα χρειαστεί να αυξήσετε τη δόση σας. Συνήθως, δεν θα αναπτύξετε ανοχή στα οφέλη. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα χρειαστεί να παίρνετε όλο και περισσότερο.

Το προσωπικό σας αρχείο χρήσης

Ημερομηνία _____ Προϊόν _____ Δόση _____

Συμπτώματα πριν από τη χρήση _____

Συμπτώματα μετά τη χρήση _____

Διάρκεια επίδρασης _____

Ημερομηνία _____ Προϊόν _____ Δόση _____

Συμπτώματα πριν από τη χρήση _____

Συμπτώματα μετά τη χρήση _____

Διάρκεια επίδρασης _____

Ημερομηνία _____ Προϊόν _____ Δόση _____

Συμπτώματα πριν από τη χρήση _____

Συμπτώματα μετά τη χρήση _____

Διάρκεια επίδρασης _____

Βιβλιογραφία και πηγές

Βιβλιογραφική ανασκόπηση

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

Κανονισμοί Επαρχιών και Επικρατειών

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

Κυβέρνηση του Καναδά – Η κάνναβη στον Καναδά: Αποκτήστε πληροφορίες

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

Κάνναβη – Κυβέρνηση του Καναδά

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

Ιατρική χρήση της κάνναβης – Κυβέρνηση του Καναδά

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

Καναδική Ένωση Δημόσιας Υγείας – Cannabasics

www.cpha.ca/cannabasics

Πληροφορίες για την κάνναβη για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας –

Δημόσια Υγεία της Οττάβα

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

Ιατρική κάνναβη και αρθρίτιδα – Εταιρεία Αρθρίτιδας του Καναδά

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

ΕΝΕΡΓΗ ΓΗΡΑΝΣΗ και ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μερικές φορές οι άνθρωποι υποθέτουν ότι οι πτώσεις και οι τραυματισμοί, ο καρκίνος και οι χρόνιες ασθένειες όπως ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις αποτελούν φυσικό μέρος της γήρανσης. Ωστόσο, η έρευνα έχει καταδείξει ότι αυτές οι παθήσεις μπορεί να επέλθουν επειδή δεν είμαστε αρκετά ενεργοί ή δεν ακολουθούμε μια υγιεινή διατροφή. Εάν επιλέξουμε να είμαστε ενεργοί και να ακολουθούμε υγιεινή διατροφή, συνδυαστικά, μπορούμε να επιβραδύνουμε την πρόοδο του διαβήτη, των καρδιακών παθήσεων και ορισμένων καρκίνων. Βοηθά επίσης στην αποτροπή πτώσεων και τραυματισμών.

Η κάνναβη και η θεραπεία της άνοιας – Εταιρεία Αλτσχάιμερ του Καναδά

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

Η Κάνναβη και τα φάρμακά σας [Γραφήματα πληροφοριών] – Καναδικό Κέντρο Κατάχρησης Ουσιών και Εθισμού

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

Καναδικός Συνασπισμός για την Ψυχική Υγεία των Ηλικιωμένων – κατάλογος διαδικτυακών πόρων για διαταραχή από τη χρήση κάνναβης

ccsmh.ca/cannabis-guidelines/

Καναδικό Κέντρο Κατάχρησης Ουσιών και Εθισμού – Cannabis

www.ccsa.ca/cannabis

Η Κάνναβη και τα Διεθνή Ταξίδια

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

Η κάνναβη σε κάθε επαρχία και επικράτεια

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

Δημογραφικά στοιχεία χρήσης κάνναβης

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

Σήμανση προϊόντων κάνναβης

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

Ενεργή γήρανση/Active Aging

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

Η χρήση κάνναβης και οι Καναδοί ενήλικες

www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm

Είναι εύκολο να παραγγείλετε αντίγραφο του *Με σύνεση*

Μπορείτε να παραγγείλετε ένα δωρεάν αντίγραφο του φυλλαδίου *Be Wise/Με σύνεση* για προσωπική χρήση μέσω της ιστοσελίδας μας, τηλεφωνικά ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Αν θέλετε περισσότερα από ένα αντίγραφα για έναν οργανισμό, παρακαλούμε κάντε την παραγγελία μέσω του ιστοτόπου.

Διαδικτυακά	Τηλεφωνικά	Ταχυδρομικά
activeagingcanada.ca	1-800-549-9799	Active Aging Canada P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8

Σημειώσεις

Σύμβουλοι

Συντονισμός: **Patsy Beattie-Huggan**
The Quaich

Διαχείριση: **Tonia Hearst**

Μετάφραση στα γαλλικά: **Claire Jobidon**

Καλλιτεχνική διεύθυνση: **Ward Maxwell**

Διόρθωση κειμένων: **Sally McBeth**
Clear Language and Design

ψηφιακού μάρκετινγκ:

Kyle McTaggart

Park House Solutions

Διαχείριση Ιστού:

Andrew Wilczynski

Σχεδιασμός νέας ιδέας

Μετάφραση σε άλλες γλώσσες:

Lilia Zaytseva

Universum Translation & Consulting

Σημειώσεις

Σημειώσεις



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

Δωρεάν κλήση 1-800-549-9799
Τηλ. 519-925-1676
Email info@activeagingcanada.ca
Ιστός www.activeagingcanada.ca

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα αγγλικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα φαρσί

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα γαλλικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα γερμανικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα ελληνικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα ιταλικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα κορεατικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα απλοποιημένα κινέζικα

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα πολωνικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα πορτογαλικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα παντζάμπι

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα ρωσικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα ισπανικά

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα τάγκαλογκ

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα ταμίλ

Αυτό το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στα βιετναμέζικα

**Τεκμηριωμένες
πληροφορίες για
την εκπαίδευση των
ενηλίκων μεγαλύτερης
ηλικίας σχετικά με τα
προϊόντα κάνναβης και
τις επιπτώσεις τους.**