

" خود درمانی دارویی "

کشور ما به لحاظ مصرف دارو جزء ۲۰ کشور نخست دنیا است و در آسیا بعد از چین مقام دوم را دارد. بر اساس تحقیقات انجام شده، هر ایرانی بطور میانگین سالانه ۳۳۹ عدد دارو مصرف می کند که بیش از استاندارد جهانی است. همچنین بر اساس این تحقیقات ایرانیان ۱۰ تا ۱۵ درصد مجموع داروهای کشور را بدون مشورت با پزشک مصرف می کنند. (کلمه OTC مخفف over-the-counter است یعنی فروش دارو بدون نسخه) و مسکن ها، قطره های چشمی و آنتی بیوتیک ها بیشترین میزان مصرف خود سرانه را دارند. البته آنتی بیوتیکها بعلاوه نوع تاثیر دارویی بدترین داروهایی هستند که به این شیوه مصرف می شوند. در صورت عدم نیاز به این داروها مقاومت میکروبی در سطح جامعه بوجود خواهد آمد. همچنین مصرف سرانه دارو های تزریقی در ایران در سال گذشته ۴/۱۱ عدد بوده است که این رقم حدود ۴ برابر مصرف سرانه کشورهای در حال توسعه است. سرانه مصرف دارو در کشور بیش از ۵۰ هزار تومان می باشد.

خود درمانی عبارت است از درمان دارویی یا غیر دارویی توسط بیمار بدون مراجعه به پزشک. مصرف داروهای تجویزی به سلیقه خود و تغییر در نحوه مصرف آنان، مثلا اگر پزشک تجویز کرده که سه بار در روز مصرف شود، بیمار سرخود تعداد مصرف را یا بیشتر یا کمتر کند. یا با استفاده از داروهای گیاهی که دوست یا آشنا توصیه نموده بدون مشورت با پزشک مصرف نماید. عدم مراجعه به پزشک در موارد خطرناک یکی از عادات غلط و مرسوم است که مردم جامعه ما به آن مبتلا هستند. مصرف داروهای چشمی، بدون نظر پزشک می تواند عوارض جبران ناپذیری داشته باشد. طبق تحقیقات بعمل آمده در ایران بیش از ۵۰ درصد بیماران در مواقع ضروری هم به مراکز درمانی مراجعه نمی کنند و با مراجعه به داروخانه یا استفاده از داروهای موجود در منزل مبادرت به درمان می نمایند.

از نظر راهبردی نقش داروسازان بالینی در نظام درمانی کشور منافی را از جهت کاهش هزینه ها گزاف دارو درمانی و همچنین کاهش عوارض دارویی و تداخل های دارویی خطرناک که باعث افزایش طول مدت بستری بیماران و تحمیل هزینه های سنگین به نظام سلامت کشور می شود. در واقع متخصصین داروسازی بالینی باعث جلوگیری از تحمیل بار مالی ناشی از مصرف غیر منطقی داروها را با حضور فعال در بخش ها و درمانگاه های بیمارستان ها می شوند.

از دیدگاه آسیب شناسانه تاثیرات خود درمانی و مصرف خود سرانه داروها بر سلامت جامعه قابل تامل است. مصرف خودسرانه دارو می تواند حتی منجر به مرگ شود. خود درمانی نه تنها به خود فرد بلکه در خانم های حامله می تواند به جنین آسیب جبران ناپذیر وارد کنند. بسیاری از بودجه بهداشت و درمان کشور صرف درمان بیماریها و عوارض ناشی از آن می شود. مصرف خود سرانه و بی رویه آنتی بیوتیکها هم خوراکی و هم تزریقی در جامعه ما باعث بروز مقاومت میکروبی و مقاومت دارویی گشته و منجر به روی آوردن به آنتی بیوتیکهای گرانتر می شود و چنانچه این روند ادامه یابد فاجعه ای رخ خواهد یافت.

زمینه های اجتماعی و فرهنگی دخیل در تشدید تمایل و روی آوردن به خود درمانی در جامعه عبارتند از فقر اقتصادی که مهمترین عاملی است که باعث گردیده بسیاری از خانواده ها پرداخت هزینه ی پزشکی با مشکل روبرو شوند. طبیعی است که خانواده ای که از تامین بسیاری از ضروریات زندگی خود ناتوان است در هنگام ابتلاء به بیماری به جای پرداخت هزینه ویزیت پزشک و تهیه دارو سعی می کند به شیوه های قدیمی استفاده از داروهای گیاهی و یا مصرف دارو های در دسترس بپردازد. همچنین با توجه به افزایش قیمت داروها، یکی از مشکلات اساسی مردم در تهیه دارو، گرانی آنها و عدم حمایت های مالی بیمه هاست. حتی در صورت حمایت بیمه ها نیز فرانشیزی برای بیماران در نظر گرفته می شود که به علت قرار گرفتن بسیاری از خانواده ها در زیر خط فقر امکان پرداخت این فرانشیز از بین می رود. از عوامل دیگر دخیل در این امر می توان به سهولت دسترسی به دارو و اطلاعات کم و ناقص مردم در مورد بیماریها و داروها می باشد.

نقش رسانه ها در گرایش به خود درمانی و مقابله با آن بسیار مهم می باشد. از طریق فرهنگ سازی در سطح جامعه داشته باشند. در صورتی که سطح آگاهی و دانش مردم در مورد سلامتی خود و خانواده، عوارض جانبی داروها، خود درمانی و عواقب آن بالا رود. مسلما کمتر اقدام به این امر خطیر می نماید.

باروهای جامعه نسبت به بی ضرر بودن مصرف داروهای گیاهی و مسکن ها به هر مقدار از جمله مشکلات مقوله خود درمانی می باشد. بسیاری از مردم جامعه ما بر این عقیده هستند که داروهای گیاهی، داروهای بی خطر و بی عارضه می باشند. و از هر منبعی که تهیه گردند و با هر مقداری که مصرف شوند عارضه ای مهمی مانند داروهای شیمیایی نمی کنند. این امر

موجب رواج داروهای گیاهی حتی غیر استاندارد و آلوده در جامعه شده است. از طرفی بدلیل اینکه برخی از داروهای گیاهی با برخی از داروهای شیمیایی اثر تجمعی یا کاهنده دارند. این موضوع می تواند باعث عواقب زیادی را برای بیمار و نظام سلامت تحمیل می کند. در مورد مسکن ها اغلب مردم به عوارض کلیوی و کبدی این دسته از داروها و میزان حداکثری آنان واقف نیستند و برای تسکین درد بطور طولانی مدت و مقدار زیاد مصرف شوند موجب نارسایی کلیه و کبد خواهند شد. در عین حال خود درمانی باعث بالا رفتن سرانه دارو شده و مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.

راهکارهای تخصصی در مورد برخورد با خود درمانی و کاهش بار اقتصادی وارد آمده بر نظام سلامت شامل: کاهش هزینه های درمان (شامل ویزیت پزشکان و دارو)، بیمه همگانی، پوشش بیمه ای خدمات دارو درمانی، فرهنگ سازی رسانه ها (افزایش آگاهی و اطلاعات مردم در مورد اهمیت بیماریها، عوارض خود درمانی و اثرات سوء آن) می تواند نقش بسزایی در این امر داشته باشد. مردم باید به دارو به عنوان یک ماده تخصصی نگاه کنند و این که دارو، غذا نیست.

درباره ی این داروها، توجه به چند نکته مهم برای تمام مصرف کنندگان، لازم است:

- از مصرف داروها بیشتر از مقدار تجویز شده بپرهیزید. مطلب شایع شده، خوردن قرص در هر وعده (سه بار در روز) است که بعضی ها دو یا سه عدد در هر وعده استفاده می کنند با این تصور که احتمالاً اثر بهتری خواهد داشت!

- نوزادان، اطفال، افراد سالخورده، زنان باردار و شیرده و افراد مبتلا به بیماری های مزمن (مانند فشار خون، دیابت، نارسایی کبدی و کلیوی و...) به عنوان گروه پُرخطر شناخته شده و باید در مصرف داروهای OTC حداکثر احتیاط را به عمل آورند. - اگر به علت ابتلا به بیماری مزمنی باید به طور مداوم داروهای مشخصی استفاده کنید (مانند قرص های کاهنده فشار خون یا قند خون، داروهای قلب، داروهای ضد سرطان و...); پیش از مصرف هر گونه داروی OTC با پزشک معالج خود و یا دکتر داروساز مشورت کنید. امکان دارد داروی مورد نظر با داروهای مصرفی شما تداخل اثر داشته باشد و به دلیل کاهش یا افزایش آثار آن ها مشکلات جدی به بار آورد.

- بیشتر افراد به دلیل درد و برای تسکین دردهایی مانند سردرد، دندان درد و دردهای عضلانی و مفاصل، تورم و تب، از داروهای مسکن بدون نسخه استفاده می کنند اما لازم است یادآوری کنیم که مصرف این داروها بیش از ۱۰ روز برای بزرگسالان و بیش از ۵ روز برای کودکان مجاز نیست. حتماً اگر ۳ تا ۴ روز استفاده کردید، با پزشک یا داروساز مشورت کنید تا خطری پیش نیاید.

- دارو درمانی در بیماران سالمند نیازمند توجه خاصی است. سالمندان حدود ۵۰ درصد از داروهای با نسخه را مصرف می کنند و اغلب نسبت به واکنش های نامطلوب دارویی حساس تر هستند. تغییرات در شیوه اثر و جذب داروها، حساسیت گیرنده ها و نارسایی در ثابت نگه داشتن محیط داخلی به دلیل تغییر سن، همگی سبب می شوند که در سالمندان تغییرات وسیعی در پاسخ به داروها پیدا شود.

- افزایش نسبی چربی در بدن سالمندان سبب افزایش انتشار داروهای محلول در چربی و کاهش انتشار داروهای محلول در آب می شود؛ برای مثال، نیمه عمر داروی دیازپام در سالمندان بالاتر است.

مهمترین عوارض جانبی داروهای بدون نسخه

آسپیرین و سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی

عارضه جانبی اصلی این داروها مشکلات گوارشی است. که این مشکلات می تواند از یک ناراحتی ساده معده تا خونریزی های گوارشی باشد که مورد اخیر بیشتر در سنین بالاتر اتفاق می افتد. هرچه مقدار مصرف این داروها و طول دوره درمان با این داروها بیشتر باشد احتمال بروز خونریزی های گوارشی بیشتر است. اما از یاد نباید برد که حتی با مصرف یک عدد قرص آسپیرین یا سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی نیز ممکن است خونریزی گوارشی اتفاق بیافتد. از عوارض جانبی دیگر این داروها آسیبهای کلیوی است که از یک التهاب قابل برگشت ساده کلیه تا آسیب های پایدار جدی می تواند متغیر باشد. از جمله عوارض دیگر آسپیرین و سایر مسکن های ضد التهاب غیر استروئیدی بالا رفتن فشار خون بخصوص در کسانی است که از داروی فشار خون استفاده می کنند و این بدلیل تأثر آنها بر داروهای ضد فشار خون است. دوز بالای این داروها در کسانی که بیماری کبدی دارند و یا مبتلا به آرتریت جوانان و یا تب روماتسمی (روماتیسم قلبی) هستند می تواند ریسک آسیبهای کبدی را بالا ببرد.

استامینوفن

هر چند این دارو در بسیاری از افراد داروی بی خطری است اما در هنگام مصرف طولانی مدت این دارو بخصوص در انواعی که حاوی کافئین یا کدئین است می تواند مخاطراتی را برای کبد و کلیه بوجود آورد (analgesic nephropathy). کافئین در قرصهای آکسار (آسی آ - A.C.A) وجود دارد این موارد اکثرا پس از سالها مصرف مداوم و یا در مسمومیت های دارویی ممکن است اتفاق بیافتد.

آنتی هیستامین ها

آنتی هیستامین ها بدلیل حالت خواب آلودگی و رخوتی که در انسان ایجاد می کنند ممکن است در هنگام رانندگی یا کارکردن با ماشین آلتی که نیاز به هوشیاری دارند مخاطراتی را برای بیمار بوجو آورند. از عوارض دیگر آنها خشکی دهان و چشم است که گذرا است و با قطع دارو برطرف می شود.

ضد احتقان ها Decongestants

از عوارض این داروها و بخصوص پزودو افرین بی خوابی - حالتهای عصبی و بی خوابی و افزایش فشارخون یا افزایش قند خون است که البته همه اینها گذرا و موقتی است و با قطع دارو به حالت اولیه برمی گردد.

داروهای ضد سرفه

کدئین که در داروهای ضد سرفه بکار میرود ممکن است بطور موقت سبب خواب آلودگی - یبوست - و یا حالت تهوع گردد دکسترومتورفان اثر خواب آلودگی کمتری نسبت به سایر داروها دارد و به میزان کمتری نیز ممکن است سبب مشکلات گوارشی گردد. هر چند ممکن است علائم عصبی و بی قراری و تحریک پذیری در فرد ایجاد نماید.

الکل و داروهای بدون نسخه

مسکن ها

از آنجائیکه مصرف الکل همراه با داروهای ضد التهاب غیر استروئید باعث تشدید احتمال بروز خونریزی های گوارشی می شود - مصرف همزمان الکل با اینگونه داروها حتما باید با نظر پزشک باشد هرچند استامینوفن همراه با مشکلات گوارشی کمتری است اما بدلیل عوارض مختصری که ممکن است بر روی کبد داشته باشد باید همراه با مشروبات الکلی مصرف نشود و همچنین باید دقت شود در روز بیش از ۴ گرم استامینوفن در یک انسان بالغ مصرف نشود

داروهای آنتی هیستامین و ضد احتقان و ضد سرفه + الکل

از آنجائیکه مصرف همزمان الکل با داروهای فوق اثرات خواب آوری آنها را تشدید می کند و بخصوص در مورد دکسترومتورفان سبب کاهش کارایی فرد و کاهش سرعت واکنشهای خودکار و ارادی می گردد توصیه می شود در مدت مصرف این داروها چه با و چه بدون الکل رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک صورت نگیرد

گروههای خاص (کودکان-سالخوردگان-زنان حامله و شیرده-افرادوبیماران آسیب پذیر)

کودکان

از آنجائیکه متابولیسم داروها در کودکان با زرگسالان متفاوت است لذا باید دارو در کودکان بدرستی مصرف شود تا کمترین عارضه را برای آنان داشته باشد. به همین دلیل باید قبل از مصرف دارو بدرستی بدانید چه دارویی را مجاز هستید بدون توصیه پزشک و در چه زمانی و در چه مدتی مصرف کنید. لذا به این نکات توجه داشته باشید:

- استامینوفن عموماً دارویی است که بعنوان مسکن در کودکان مصرف می گردد
- کودکانی که با مصرف آسپیرین دچار حساسیت می شوند و بعنوان مثال باعث تشدید آسم در آنها می شود ممکن است با مصرف سایر داروهای مشابه مانند ایبوبروفن نیز ممکن است دچار همان علائم گردند
- از آنجائیکه مصرف آسپیرین در سنین زیر ۱۸ سال ممکن است باعث بروز سندرم ری (Reye's syndrome) که نوعی آسیب مغزی است شود در این سنین آسپیرین بدون نسخه پزشک مصرف نشود.
- بدون تجویز پزشک از مصرف داروهای کدئین دار در کودکان استفاده نکنید.

سنین بالا و سالخوردگان

- از آنجاییکه اکثر سالخوردگان تحت درمان دارویی با تجویز پزشک می باشند لذا بدلیل احتراز از واکنشهای دارویی لازم است دادن داروهای بدون نسخه نیز با توجه کامل به سایر داروهای آنها و حتی المقدور با نظر پزشک باشد .
- از آنجاییکه ریسک ابتلا به خونریزی های گوارشی و بیماریهای کلیوی در سالخوردگان بیشتر از سایر افراد است
- مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند آسپیرین با احتیاط با تجویز پزشک باشد
- داروهای ضداحتقان مانند پزودو آفرین و آنتی هیستامین دکونژستان میتواند سبب افزایش فشار خون و حتی افزایش فشار داخل چشم و بروز گلوکوم (آب سیاه) گردد . در افراد سالخورده این داروها میتواند باعث احتباس ادرار گردد - همچنین بدلیل تداخل با داروهای مانند پروپرانولول - انسولین و سایر داروهای پایین آورنده قند خون و داروهای ضد افسردگی باید همراه با آنها مصرف نشود.
- بدلیل تداخل دارویی پزودو آفرین با داروهای ضدافسردگی و انواع آرامبخش ها و همچنین داروهای ضد تشنج و صرع نباید همراه با این داروها مصرف شود
- داروی ضد سرفه دکسترومتورفان نیز با داروهای ضد افسردگی تداخل دارد و بخصوص در سالخوردگان نباید با هم مصرف شود

خانمهای باردار و خانمهای شیرده

از آنجاییکه هر دارویی در خانمهای باردار یا شیر ده ممکن در کودکان تاثیر داشته باشد / باید قبل از مصرف حتما با پزشک مشورت کنند اما بطور کلی موارد عمومی مصرف داروهای بدون نسخه را در این گروه از بیماران ذکر می کنیم :

حاملگی

- در طول حاملگی برای تسکین درد بی ضررترین دارو استامینوفن ساده است
- از آنجاییکه مصرف آسپیرین در خانمهای حامله ممکن است سبب بروز ناهنجاری در جنین و یا مشکلاتی در زمان زایمان گردد مصرف آن در زمان حاملگی نباید صورت گیرد.
- مصرف سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی نیز بدلیل احتمال بروز ناهنجاری بخصوص در سه ماهه سوم ممنوع است .

دوران شیردهی

- مصرف استامینوفن و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن در طی دوران شیردهی بعنوان مسکن مجاز است و مشکلی ایجاد نمی کند .
- از آنجاییکه آسپیرین در شیر مادر ترشح می شود و ممکن است سبب خونریزی و بثورات جلدی گردد باید در دوران شیردهی بخصوص در شیردهی زیر یک سال مصرف نشود .
- آنتی هیستامین ها نیز در شیر مادر ترشح می شود و مصرف طولانی مدت آنها ممکن است سبب خواب آلودگی و یا اختلال خواب - بی قراری و یا گریه در نوزاد گردد.

توصیه های کلی

- توجه به نکات زیر سبب به حداقل رسیدن عوارض جانبی در خانمهای باردار یا شیرده می شود
- در مورد مصرف داروهای مجاز با پزشک خود مشورت کنید
- تحت هیچ عنوان در سه ماهه اول حاملگی دارو بدون مصرف پزشک مصرف نکنید
- در دوران شیردهی داروهای خوراکی را پس از شیردادن به نوزاد یا قبل از خواب طولانی نوزاد مصرف کنید
- در این مدت داروهای طولانی اثر یا قوی را مصرف نکنید
- داروهای ترکیبی خوراکی را مصرف نکنید
- تغییرات پوستی یا جسمانی نوزاد خود را که ممکن است بدلیل اثرات جانبی داروها بوجود آمده و قبل از مصرف دارو نبوده است مد نظر داشته باشید

سایر گروههای آسیب پذیر

- در زمان ابتلا به بیماریهایی مانند دیابت - نقرس - بیماریهای عروقی - فشارخون بالا - بیماریهای کلیوی یا کبدی - بیماریهای قلبی و آسم باید داروها با احتیاط مصرف شود چون احتمال بروز عوارض جانبی در این موارد بیشتر است