

معنای استفاده نادرست از OTC

سایت nida.nih.gov در بخشی از مقاله‌ای «داروهای بدون نسخه (OTC) چیست؟» معنای استفاده نادرست از این داروها را به سه شکل مطرح کرده است: ۱. مصرف دارو به روش یا دوزی غیر از دستورالعمل روی بسته ۲. مصرف بیش از اندازه دارو برای اثر بخشی بیشتر ۳. ترکیب داروهای OTC با هم برای دریافت یک نتیجه متفاوت.



عوارض قرص‌های رژیمی

مصرف قرص‌های رژیمی با دوز بالا می‌تواند منجر به نارسایی‌های جدی تغذیه‌ای شود و این در حالی است که برخی از این داروها در فضای مجازی عرضه می‌شوند و حاوی محرک‌های خطرناک هستند. بسیاری دیگر از انواع قرص‌های رژیمی هم عوارضی نظیر مشکلات گوارشی، ریزش مو، بی‌خوابی، اضطراب، التهاب، پارانویای (کژپنداری) شدید، تاری دید، نارسایی کلیوی و از دست دادن آب بدن به همراه دارند.



هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۲۶ فروردین ۱۴۰۳ + شماره ۱۳ + دوره جدید

تنزل جایگاه داروخانه‌ها

مشکل اصلی در ساختار عرضه داروی کشور این است که داروخانه‌ها داروهای تجویزی را هم بدون نسخه می‌فروشند

پروانه‌بندی خبرنگار

باید قبول کنیم که ما ایرانی‌ها دارو زیاد مصرف می‌کنیم و حتی اگر به آنها دست نزنیم، باید چند ورق از هر کدام در یخچال و کشوی کابینت ما باشد؛ ژلوفن، نوافن، استامینوفن کدئین، دیازپام، لورازپام، دایمیتیکون، شیباف و خیلی از داروهای دیگر که فکر می‌کنیم لازم است برای روز مبادا در خانه باشند. تعدادی از داروها نیازی به نسخه ندارند و شما با مراجعه به داروخانه می‌توانید آنها را تهیه کنید. اینها، داروهای OTC نام دارند. دسته دیگری از داروها نیازمند نسخه پزشک هستند اما بسیاری از داروخانه‌ها معمولاً آنها را هم بدون نسخه در اختیار افراد می‌گذارند؛ داروهایی که مصرف بی‌رویه آنها می‌تواند عوارض متعددی برای سلامت داشته باشد و سلامت شما را در معرض خطر قرار دهد. دکتر بابک پورقلیچ، پزشک عمومی در گفت‌وگو با همشهری به نکات جالبی درباره مصرف داروهای OTC تاکید می‌کند که دانستن آنها شاید باعث شود دست از مصرف بی‌رویه و طولانی مدت داروها برداریم و به سلامت خود اهمیت دهیم.



زنگ خطر قطع مصرف خودسرانه

پورقلیچ می‌گوید: «مصرف خودسرانه داروهای OTC بستگی به بیماری ما دارد. اگر بیماری سبک باشد که معمولاً دچارش می‌شویم و نخستین بار نیست، مثل سردرد همیشگی، سرماخوردگی همیشگی، آلرژی و آبریزش بینی همیشگی، درد قاعدگی همیشگی و از این قبیل که قبلاً پزشک اجازه داده که در چنین مواقعی داروهای خاصی را برای تسکین درد استفاده کنیم، می‌توانیم در حد ۴۸ ساعت آنها را مصرف کنیم. اما اگر بعد از ۴۸ ساعت و حداکثر ۷۲ ساعت علائم برطرف نشد، یا تشدید شد یا علائم دیگری به آن اضافه شد که شبیه علائم همیشگی نیست، باید حتماً به پزشک مراجعه کنیم و خودسرانه مصرف داروها را ادامه ندهیم.» به گفته این پزشک اگر سردردی داریم که هر قدر هم قرص می‌خوریم، خوب نمی‌شود، قاعدتاً باید مصرف خودسرانه دارو را قطع و به پزشک مراجعه کنیم.

داروخانه یا فروشگاه؟!

پورقلیچ بیان اینکه در کشورهای دیگر هم یکسری داروها هستند که در فروشگاه‌ها ارائه می‌شوند و مردم می‌توانند بدون نسخه، آنها را خریداری کنند، ادامه می‌دهد: «ما در ایران، الان مشکل فقط داروهای OTC نیست. مشکل ما داروهای هستند که در قالب OTC به مردم ارائه می‌شوند. مثل آیزترومایسین، دیازپام، سفکسیم و... یا داروهایی که همیشه مصرف می‌کنیم را می‌بریم به داروخانه نشان می‌دهیم و می‌گوییم من همیشه این را مصرف می‌کنم و داروخانه هم بدون نسخه آن را به شما می‌دهد.» به تأکید او، داروخانه در کشور ما جایگاه و مقام فروشگاه را پیدا کرده است. در حالی که ساختار و کارکرد فارمی که تنها تعدادی از داروهای OTC را در اختیار دارد، با دارگاستور متفاوت است. اما اینجا داروخانه‌ها شبیه فارمی‌ها عمل می‌کنند.

این ۶ دسته دارو را بی‌رویه نخورید

دکتر پورقلیچ درباره عوارض مصرف بی‌رویه و طولانی مدت ۷ داروی OTC و غیر OTC هشدار می‌دهد و تأکید می‌کند که آگاهی از چند نکته درباره این داروها ضروری است.

استامینوفن کدئین

استامینوفن اگر بیش از دوز مجاز مصرف شود، داروی بسیار مضر برای کبد است. کدئین آن هم اگر بیش از ۳ روز مصرف شود، هم وابستگی ایجاد می‌کند و هم باعث از بین رفتن سلول‌های کبدی می‌شود.

ژلوفن و ایبوپروفن

این ۲ دارو با مصرف طولانی منجر به مشکلات گوارشی می‌شوند. برخی افراد هم برای بیماری قلبی‌شان دارویی مثل آسپرین مصرف می‌کنند و همزمان پروفن هم مصرف می‌کنند، رقت خون‌شان بیشتر می‌شود و ممکن است مستعد خونریزی شوند. به خصوص افرادی که فشار خون دارند و فشار خون آنها کنترل نشده است.

مسکن برای درد قاعدگی

ژلوفن و بروفن در دراز بین می‌برند اما خون‌را رقیق و ممکن است مقدار خونریزی را بیشتر کنند. معمولاً پزشکان این دو دارو را برای کاهش درد قاعدگی زیاد تجویز نمی‌کنند. ممکن است ترکیبی تجویز کنند. مثلاً نوافن تجویز می‌کنند که ترکیبی از دوز پایین بروفن، استامینوفن و کافئین است. نوافن هم اثر تسکینی دارد و هم عوارض کمتر است.

شیاف

یک شکل از داروی OTC غیر استروئیدی است مثل دیکلوفناک، ناپروکسن و استامینوفن. عوارض شیاف دقیقاً مثل داروی خوراکی آن است؛ از جمله خونریزی معده و روده، مشکلات کلیوی و بدتر شدن مشکلات قلبی به خصوص در سالمندان.

سدیم کلراید

به‌خودی‌خود عوارضی ندارد. مگر اینکه احساس کنید با مصرف آن دچار خشکی زیاد بینی، تحریک پذیری بینی، افزایش التهاب بینی، درد در گوناه‌ها شده‌اید. در غیر این صورت مشکلی ندارد.

اشک مصنوعی

مصرف اشک مصنوعی معمولاً منعی ندارد اما بهتر است با تجویز پزشک باشد چون ممکن است چشم التهاب داشته باشد و هر روز بعد از مصرف اشک مصنوعی عفونت چشم رخ دهد. مگر اینکه پزشک تجویز کرده باشد که ۶ ماه تا یک سال اشک مصنوعی را مصرف کنید.

آنتی‌بیوتیک برای یک ویروس ساده؟

پورقلیچ به یک نکته خیلی مهم اشاره می‌کند و می‌گوید: «در بسیاری از مواقع گلودرد شما ممکن است به‌خاطر یک میکروب یا ویروس ساده باشد. بهبود این ویروس ساده روندی دارد؛ مثلاً ۳ تا ۷ روز طول می‌کشد و بعد علائم‌ش از بین می‌رود. اما وقتی شما برای بهبود آن آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، میکروب‌های ساده را هم از بین می‌برید و به میکروب‌های خطرناک‌تر و مقاوم‌تر فرصت جولان می‌دهید و دوره درمان‌تان هم طولانی‌تر می‌شود.» او تأکید می‌کند: «البته آنتی‌بیوتیک‌ها OTC نیستند اما میزان مصرف خودسرانه آنها در کشور بسیار بالاست و خیلی‌ها خیر ندارند که چه عوارض متعددی دارند. بسیاری از افراد برای کوچک‌ترین مشکل مثل گلودرد یا داشتن خلط، آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند در حالی که آنتی‌بیوتیک اصلاً روی عفونت تأثیری ندارد. فقط ممکن است در شما مقاومت دارویی ایجاد کند؛ یعنی اگر شما بعداً عفونت روده، عفونت گوش یا عفونت سینوس بگیرید، دیگر بدن شما به آن آنتی‌بیوتیک جواب نخواهد داد و در برابرش مقاومت خواهد کرد و شما مجبور می‌شوید آنتی‌بیوتیک قوی‌تری مصرف کنید که آن هم تبعات و عوارض خاص خود را دارد.»

و گرنه تومور در جای خود باقی است.» او می‌افزاید: «گاهی پزشک، دارویی را برای مدت محدودی تجویز می‌کند اما فرد، از آن به بعد هر بار مریض شد، آن را از داروخانه می‌خرد و مصرف می‌کند. در حالی که ممکن است پزشک آن دارو را فقط برای ۲ هفته یا نهایتاً یک‌ماه تجویز کرده باشد. اگر پزشک برای شما مثلاً امپرازول تجویز کرد و بعد از یک‌ماه همچنان بهبود پیدا نکردید، حتماً شمارا برای آندوسکوپی می‌فرستد تا ببیند مشکل از کجاست. پس بهتر است دست از مصرف خودسرانه و طولانی مدت داروها برداریم تا سلامت‌مان به خطر نیفتد.»

«درباره داروهای OTC علاوه بر اینکه نباید به‌صورت طولانی مدت و بی‌رویه مصرف شوند، توجه به علائمی مثل درد، سوزش، التهاب و سرفه هم مهم است.» پورقلیچ با بیان این مطلب ادامه می‌دهد: «پزشک با مشاهده این علائم می‌تواند دلیل بیماری را تشخیص دهد و به آن، درمان علامتی می‌گوید. اما بیمار نمی‌داند که علائم مربوط به چه بیماری‌ای است و با مصرف مثلاً مسکن یا آنتی‌بیوتیک، فقط بیماری‌ای را سرکوب می‌کند. ممکن است فردی از ۳ ماه قبل، درگیر تومور مغزی باشد و نداند و با مصرف مسکن، فقط موجب سرکوب آن شود.

داروهای تجویزی را خودسرانه مصرف نکنید