

داروهای OTC مؤثر

در ترک استعمال دخانیات

ترجمه: دکتر شیلا حمزه‌پور

کارشناس امور دارویی - معاونت دارویی و غذایی وزارت بهداشت

نیکوتین ماده انتیادآور توتون است که به سرعت از مخاط دهان و ریه‌ها جذب شده و ظرف ۲۰ ثانیه پس از پک زدن به سیگار به حداقل غلظت خود در خون می‌رسد. این ماده با اثر بر CNS سبب افوریایی موقت، احساس آرامش، افزایش قدرت تمرکز و حافظه و کاهش اشتها می‌شود. قدرت انتیادآوری توتون همسنگ کوکائین یا هروئین می‌باشد.

اضطراب، اختلال در تمرکز و تحریک‌پذیری از جمله عوارض محرومیت از سیگار بوده که با مصرف سیگار بعدی بهبود می‌یابد. در حقیقت سیگاری‌ها با مصرف دائم سیگار غلظت ثابتی از نیکوتین در خون خود ایجاد می‌کنند. در این انتیاد عوامل روانی و رفتاری همچای عوامل جسمانی دخیل می‌باشند.

از دیگر عوارض نیکوتین می‌توان به تحریک سیستم عصبی اتونوم (بالارفتن تعداد ضربان قلب، فشارخون و انقباض عروق)، بالارفتن خطر تشکیل لخته در خون، بالارفتن غلظت سرطونین، کاتکولامین‌ها، هورمون‌های

مقدمه

گرچه استعمال دخانیات (سیگار، پیپ، سیگار برگ) بخودی خود بیماری نیست اما بدون شک عوارض ناشی از آن همچون مرگ و میر، عوارض جسمی و زیان‌های اقتصادی همچون بلای جوامع را گرفتار خود ساخته است.

تشویق و کمک به این افراد در جهت ترک دخانیات از وظایف خطیری است که به عهد متولیان بهداشت جامعه و ودارو سازان می‌باشد که با ارایه مواد و داروهای مؤثر در ترک (بدون نسخه پزشک) میسر بوده است.

عارض ناشی از استعمال توتون

توتون شامل مواد گوناگونی همچون نیکوتین و حدود ۴۰۰۰ ماده پیرولیزکننده (pyrrolysis) همچون اجزای قطران (هیدروکربن‌های الیفاتیک و اروماتیک، فتل‌ها و دیگر ترکیبات)، الکل‌ها، آمین‌ها، نیتروزامین‌ها، اکسیدهای نیتروژن و منواکسیدکربن می‌باشد.

فارنژیت، لارنژیت و برونشیت مزمن گردد.
این عوارض در نهایت با تخریب بافت‌های
برونش و کیسه‌های هوایی به برونشیکتازیس و
آمفیزم (دو بیماری غیر قابل برگشت که با کاهش
میزان تبادل گازهای تنفسی، دیسترس تنفسی
ایجاد می‌کنند) می‌انجامد.

استعمال دخانیات همچنین سبب صدمه
دیدن شبکیه و عصب بینایی، بالا رفتن قند و
چربی خون، عوارض نقص عضو در جنین
(هنگامی که پدر یا مادر سیگاری باشند)، بالا
بردن امکان تولد نوزاد نارس و کاهش وزن
نوزاد تازه متولد شده می‌شود.

ترک مصرف دخانیات و درمان‌های موجود
ترک دخانیات در اصل انگیزه فردی و اراده
قوی می‌طلبد. چه بسیارند افرادی که بدون
استفاده از دارویی خاص موفق به ترک شده‌اند.
اما در هر حال داروهای متعددی برای کمک به
افرادی که محتاج کمک هستند وجود دارد. اثر
داروهای موثر در ترک دخانیات تا حد زیادی
مرهون اثر تلقین آنهاست. چراکه تقریباً هر
درمانی که امید و تشویق به ترک را در فرد
ایجاد کند می‌تواند موثر واقع شود. با این همه
مطالعات تحقیقی و مقایسه این مواد با پلاسبو
نشان داده‌اند که این مواد اثر درمانی واقعی نیز
دارند.

امروزه تقریباً تمامی موادی که به عنوان
داروهای ترک سیگار در بازار موجودند
درمانهای جایگزینی نیکوتین می‌باشند. از جمله
آنان می‌توان به آدامس‌های نیکوتینی، زیست
چسب‌های پوستی و یا اخیراً شکل استنشاقی (به
شکل سیگار) از این ماده اشاره کرد. اسپری بینی

هیپوفیزی (وازوپرسین) در خون و مغز و
افزایش اسید معده (که احتمالاً به زخم روده
می‌انجامد) اشاره کرد.
قطران Tar عمدهاً جذب نشده بلکه در ریه‌ها
باقی مانده و می‌تواند به سرطان بینجامد. خطر
سرطانهای ریه، حنجره و مری بمیزان فاحشی
در مصرف کنندگان دخانیات بالا می‌باشد.

نیکوتین ماده اعتیادآور توتون
است که به سرعت از مخاط
دهان و ریه‌ها جذب شده و
ظرف ۳۰ ثانیه پس از پک زدن
به سیگار به حداکثر غلظت خود
در خون می‌رسد.

از طرف دیگر برخی اجزای قطران وارد
جريان خون شده و می‌تواند به سرطان در
اعضایی همچون کلیه‌ها، مثانه و کبد بینجامد.
منواکسیدکربن با هموگلوبین پیوند یافته و با
ایجاد کربوکسی هموگلوبین میزان دسترسی
بافتها از جمله میوکارد قلب را به اکسیژن کاهش
می‌دهد. این ماده همراه نیکوتین بمیزان قابل
توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های ایسکمیک قلب
را بالا می‌برد. مشکلات سیستم گردش خون
ناشی از آن نیز می‌تواند به لنگیدن متناوب و در
نهایت گانگرن و حتی قطع عضو منجر گردد.

دیگر اثرات
استعمال توتون مجاری تنفسی فوقانی را
تحریک نموده، در حرکت مژکهای اپی تلیوم و
تولید موکوس توسط سلول‌های گرانولار اختلال
ایجاد می‌کند که این بخودی خود می‌تواند سبب

ب - اشکال دارویی بدون نسخه موجود
۱ - زیست چسبها (Patches)

زیست چسب‌های پوستی نیکوتین غلظت پلاسمایی تقریباً نصف غلظت ایجاد شده با مصرف تعداد متوسطی سیگار در یک روز ایجاد می‌کند این شکل دارویی به سبب سهولت استعمال، در کسانی که جنبه‌های رفتاری سیگار کشیدن از عوامل مؤثر در اعتیادشان نیست می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود.

سه داروی تجاری موجود در بازار از این دسته عبارتند از:

A - Nicorette (نیکورت): در سه شکل ۵ و ۱۰ میلی گرمی برای ۱۶ ساعت که در موقع خواب برداشته شده و در صبح زیست چسب جدید جایگزین می‌شود. این نوع زیست چسب در کسانی که استعمال زیست چسب شبانه موجب بی‌خوابی در آنها می‌شود استفاده می‌گردد.

B - Nicotinell (نیکوتینیل): در سه شکل ۷، ۱۴ و ۲۱ میلی گرمی برای ۲۴ ساعت که در شب نیز بر پوست باقی مانده و باعث حفظ غلظت نیکوتین در خون در لحظه برخاستن از خواب می‌شود.

این امر در کسانی که عادت به استعمال سیگار اول وقت دارند بسیار با اهمیت است. سیگار اول وقت دارند بسیار با اهمیت است. (البته اگر بی‌خطری ایجاد شد باید از زیست چسب ۱۶ ساعته استفاده کرد).

C - Niconil (نیکوفنیل): در دو شکل ۱۱ و ۲۲ میلی گرمی برای ۲۴ ساعت (همچون نیکوتینیل) در بازار موجود است.

دوز شروع درمان معمولاً دوز بالاتر است مگر در کسانی که کمتر از ۱۰ سیگار در روز مصرف می‌کنند (سیگاری‌های ملایم) که با دوز متوسط شروع می‌کنند. در مورد نیکونیل همیشه

(با نسخه پزشک) و آب نبات‌های نیکوتینی که ادعا می‌شود اثرات ناخوشایند ترک سیگار را رفع می‌کند نیز در دسترس می‌باشد. تمامی اشکال فوق الذکر در اکثر کشورهای صنعتی به صورت OTC به مقاضیان ارایه می‌شود.

درمان‌های جایگزینی نیکوتین
Nicotine replacement therapy (NRT)

الف - طریقه عمل

استفاده از جایگزین‌های نیکوتین (NRT) با ایجاد سطح سرمی نیکوتین پایین‌تر نسبت به زمان مصرف سیگار از عوارض قطع (سندرم محرومیت و جستجوی سیگار) جلوگیری نموده و با ایجاد سطح سرمی ثابت، میزان نیاز به نیکوتین را ظرف دو تا سه ماه به صفر می‌رسانند.

ترک دخانیات در اصل انگیزه
فردی و اراده قوی می‌طلبد. چه
بسیارند افرادی که بدون
استفاده از دارویی خاص موفق
به ترک شده‌اند.

ترکیبات مورد استفاده در NRT از دو طریق یعنی مخاط دهان و یا پوست استعمال می‌شوند. NRT از محدود روش‌های بدون نسخه ترک اعتیاد به سیگار است که کارایی آن توسط مطالعات متعددی مورد تأیید قرار گرفته است. افرادی که از جایگزین‌های نیکوتین برای ترک استفاده می‌کنند به هیچ عنوان نمی‌باشند دخانیات مصرف کنند. همچنین استفاده از چند جایگزینی به طور هم‌رمان مجاز نمی‌باشد.

۲۰ سیگار در روز) و کسانی که با فاصله ۲۰ دقیقه از بیدار شدن به دنبال سیگارند با دوز بالاتر توصیه می‌شود. در سیگاری‌های ملایم‌تر از دوز کم شروع شده اما اگر تعداد آدامس‌های مصرفی در یک روز از ۱۵ دانه گذشت می‌باشد به آدامس‌های با دوز نیکوتین بالاتر روی آورده شود.

۲- میلی گرمی Nicotinell-B

به طور کلی آدامس‌های توان هر زمان که نیاز به مصرف احساس شد استفاده کرد. ماکریم تعداد مصرف روزانه ۱۵ تکه نیکوتین ۴ میلی گرمی یا ۲۵ تکه Nicotinell می‌باشد. مدت مصرف توصیه شده سه ماه است که پس از آن طی چند هفته بر ترک کامل دست می‌یابیم.

زیست چسب‌ها باید روزانه بر پوست تمیز، خشک و بدون مو روی تنہ یا بازو استفاده شود.

طریقه صحیح جویدن باعث حداکثر جذب نیکوتین از طریق مخاط دهان شده و از عوارض ناشی از بلع نیکوتین در بزاق جلوگیری می‌کند. آدامس آهسته جویده می‌شود تا نیکوتین آن آزاد شده و طعم قوی و تندی در دهان ایجاد شود. در این زمان جویدن متوقف می‌شود و آدامس تا موقع از بین رفتتن طعم میان لثه و گونه‌ها نگهداری می‌شود. این مرحله تا از بین رفتن کامل مزه که معمولاً ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد تکرار می‌شود.

۳- نیکوتین درمانی استنشاقی inhalers

از آنجایی که وسیله مورد استفاده در این

می‌باشد با دوز بالاتر شروع کرد.

طول درمان معمولاً ۸-۴ هفته است که با دوز بالاتر شروع و به دنبال آن کاهش پیشرونده دوز ظرف ۲-۸ هفته انجام می‌پذیرد. طول مدت درمان با نیکوتین ۱۲ هفت، و با نیکوتینیل ۶ هفت است.

زیست چسب‌ها می‌باشد روزانه بر پوست تمیز، خشک و بدون مو روی تنہ یا بازو استفاده شده و برای جلوگیری از تحریک پوستی از گذاشتن زیست چسب بر جای قبلی تا چندین روز خودداری شود.

زیست چسب‌های مصرف شده می‌باشد به دقت از طرف چسب دار تا شده و دور انداخته شوند چراکه با داشتن غلظت بالایی از نیکوتین بخصوص در بچه‌ها ایجاد مسمومیت می‌کنند.

۲- آدامس‌های نیکوتینی Chewing gums

این آدامس‌ها با ایجاد غلظتی تقریباً ۲۰ درصد غلظت نیکوتین حاصل از مصرف سیگار، الگوی نوسانی غلظت همچون سیگار ایجاد می‌کنند چراکه این آدامس‌ها در زمان احتیاج به سیگار در دهان گذاشته شده و در کسانی که در مقابل تمايل به جستجوی سیگار نمی‌توانند مقاومت کنند بسیار مؤثر است. در عین حال جویدن از نظر رفتاری می‌تواند جایگزین رفتار سیگار کشیدن محسوب شود که این خود در کمک به ترک سیگار بسیار مهم است.

دو نوع آدامس موجود در بازار عبارتند از:

۲- میلی گرمی Nicorette-A

شروع درمان در سیگاری‌های قهار (بیش از

کاهش یابد و تا ۶ ماه درمان تکمیل می‌شود. از این گروه می‌توان به فرم استنشاقی Nicorette اشاره کرد.

ج - احتیاط‌ها، موارد عدم مصرف و عوارض جانبی

با توجه به اثرات قلبی - عروقی نیکوتین در بیماران با سابقه آنژین قلبی، کسانی که اخیراً دچار سکته قلبی شده‌اند، بیماران با سانحه مغزی - عروقی، آریتمی قلبی، فشارخون بالا یا مبتلایان بیماری‌های عروق محیطی می‌بایست با احتیاط رفتار کرد.

همچنین با توجه بر اثر نیکوتین بر متابولیسم در مبتلایان به دیابت، هیپرتیروئیدیسم و فئوکروموسیتوما نیز باید مراقب بود.

صرف زیست چسب‌ها احتمالاً تحریکات پوستی را به همراه دارد و در بیماری‌های سخت و یا مزمن پوستی از مصرف آنها می‌بایست اجتناب نمود. مصرف NRT بخصوص آدامس‌های نیکوتینی (به سبب احتمال بعل نیکوتین) علایم زخم روده یا گاستریت را تشید نموده، همچنین در پوسیدگی‌های دندان می‌تواند مشکل ساز باشد.

از مصرف فرم استنشاقی در برونشیت‌های مزمن و آسم شدید می‌بایست جلوگیری نمود. فرآورده‌های NRT در مواردی موجب بروز عوارضی همچون استعمال سیگار (از قبیل سکسکه، گلوی دردناک، سردرد، تهوع و گیجی) نیز می‌شوند که اکثراً قابل تحمل و خفیف است. علایم محرومیت از نیکوتین (می‌خوابی، عدم تمرکز، تغییرات ناگهانی رفتار، خستگی، گرسنگی، سرفه‌های خلط دار، مشکلات رودهای

طریق درمان بسیار به سیگار شبیه بوده و همچون سیگار احتیاج به پک زدن دارد این شکل دارویی در کسانی که از جنبه‌های رفتاری وابستگی شدیدی به دخانیات دارند (در حقیقت بیشتر به ژست سیگار کشیدن معتادند تا خود سیگار) بسیار مؤثر واقع شده است.

دستگاه از قطعه دهانی پلاستیکی دو قسمتی و یک نگهدارنده تشکیل شده است که در آن کارتیجی محتوی پلاگ پلی آتیلن متخلخل حاوی نیکوتین قرار داده شده است. هر پلاک حاوی ۱۰ میلی گرم نیکوتین است که ۵ میلی گرم آن قابل استشمام می‌باشد. در هر پک ۱۲ میکروگرم نیکوتین ($\frac{1}{12}$ تا $\frac{1}{25}$ نیکوتین حاصله از هر پک سیگار) وارد بدن می‌شود.

این پلاک‌ها طوری طراحی شده‌اند که نیکوتین خود را در زمانی طولانی یعنی تا بیش از ۲۰ دقیقه پک زدن مداوم به آهستگی آزاد می‌کنند. اما پک زدن آنها (همچون پک زدن به سیگار) مداوم نبوده بلکه با فاصله است که خود سبب کاهش جذب نیکوتین و کاهش پیک خونی آن می‌شود.

برای جلوگیری از تحریک پوستی از کذاشتن زیست چسب بر جای قبلی تا چندین روز خودداری شود.

این پلاک‌ها طعم منتول داشته که از بین رفتن این طعم نشانه اتمام نیکوتین موجود در آن می‌باشد. تعداد مصرف روزانه ۱۲ - ۶ کارتیج است که به راحتی برای سه ماه مصرف می‌شود. پس از آن ظرف ۸ - ۶ هفته دوز روزانه می‌بایست

- اعتیاد مؤثر تشخیص داده شده است.
- ۲- افراد با وابستگی کم به سیگار و انگیزه ترک قوی احتمالاً بدون استفاده از این داروها خود موفق به ترک می‌شوند.
- ۳- در کل اختلاف پسیار کمی در کارایی اشکال مختلف (زیست چسب یا آدامس) وجود دارد اما در یک فرد سیگاری خاص ممکن است شکلی خاص یا دوزی خاص بهترین جواب را دهد.
- ۴- زیست چسب‌ها در عین سهولت مصرف در کسانی که از لحاظ رفتاری به سیگار کشیدن وابستگی دارند چندان مؤثر نیستند.
- ۵- قابلیت اثر زیست چسب‌های ۱۶ و ۲۴ ساعته با هم تفاوتی ندارند و انتخاب آنها بر اساس عواملی که در متن ذکر شدانجام می‌پذیرد.
- ۶- آدامس‌های ۴ میلی گرمی احتمالاً بهترین انتخاب در سیگاری‌های قهار و ۲ میلی گرمی برای سیگاری‌های متوسط یا ملایم است.
- ۷- بر نوع استنشاقی نیکوتین هنوز مطالعات کافی انجام نگرفته است اما نتایج تاکنون آنها را بهترین انتخاب در معتادان به سیگار متوسط با درجه بالای وابستگی به جنبه‌های رفتاری سیگار کشیدن نشان داده است.

منبع:

1. Nathan A. A Non-prescription medicines formulary: Smoking cessation products. *Pharmaceut J.* 1998, p: 260: 340 - 343.



و پاراستزیا) نیز ممکن است مشاهده شود. مصرف این مواد در خانم‌های باردار و شیرده همچنین افراد زیر ۱۸ سال جز با تجویز پزشک منوع است.

د- تداخلات دارویی

فرآورده‌های NRT گرچه با سایر داروها تداخلی ندارند اما از آنجا که سیگار سبب کاهش غلظت سرمی برخی داروها می‌شود ترک مصرف آن نیاز به تنظیم مجدد دوز داروهایی همچون تئوفیلین، B بلکرها، آگونیست‌های آدرنرژیک، نیفیدیپین، ضد افسردگی‌های سه حلقه‌ای، فنوتیازین‌ها، بنزو دیازپین‌ها و انسولین را ایجاد می‌کند.

ه- فرآورده‌های دیگر

۱- آب نبات‌های نیکوتینی Nicotine Lozenges stoppers از فرمولاسیون‌های ثبت شده‌ای است که ماده مؤثره آن عصاره تخلیص شده توتون حاوی ۰/۳۵ میلی گرم نیکوتین در هر لوزنچ (تقریباً $\frac{1}{3}$ مقدار موجود در یک سیگار) می‌باشد.

این ماده در دهان حل شده و در زمان نیاز به سیگار استفاده می‌گردد. در موردی stoppers امکان ایجاد اعتیاد وجود دارد و تاکنون حداقل یک معتاد به این ماده جهت درمان به کلینیک مراجعه نموده است.

خلاصه سخن

در زمان انتخاب دارو چه نکاتی را در نظر بگیریم؟

۱- مهمترین عامل مؤثر در ترک سیگار انگیزه فردی قوی می‌باشد. NRT نیز در کمک به ترک