

مطالعه‌های موردی OTC

دکتر ثریا منتظری

■ مورد اول

□ عوارض جانبی فیبرها

NM یک مرد ۴۱ ساله با شکایت از جمع شدن گاز در معده و روده و نفخ به داروخانه مراجعه می‌کند. او بیان می‌کند که اخیراً دیابت برای او تشخیص داده شد و پزشک دارو برایش تجویز کرده است. به علاوه، دکتر توصیه کرده که فیبر را که قبلاً در رژیم غذایی خیلی کم مصرف می‌کرده، افزایش داده و مکمل فیبر OTC را به او پیشنهاد کرده است.

NM یک بسته پودر حاوی پسیلیوم را تهیه کرده، دستور مصرف بسته‌بندی ۳ بار در روز می‌باشد. او بعد از مصرف پسیلیوم، نفخ و گاز و ناراحتی گوارش پیدا کرده است. شما چه توصیه‌ای برای او دارید؟

□ پاسخ

افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی می‌تواند منجر به نفخ و ایجاد گاز در معده و روده شود. مرکز علوم تغذیه و مواد خوراکی و آشامیدنی آمریکا روزانه ۳۸ گرم فیبر را پیشنهاد می‌کند. آقای NM برای جلوگیری از علائم نفخ و افزایش گاز در معده و روده، باید فیبر دریافتی روزانه خود را به آهستگی افزایش می‌داد. مخصوصاً در مورد پسیلیوم، او می‌تواند به آرامی مقدار آن را اضافه کند. اگر این روش موثر نباشد، او یک مکمل فیبر نیمه سنتتیک محلول، مانند کلسیم پلی‌کربوفیل را امتحان کند. این ترکیب یک پلی‌مر سنتتیک خنثی با قدرت جذب آب است که قوی‌تر از فیبرهای

طبیعی مانند پسیلیوم یا کربوکسی متیل سلولز می‌باشد.

■ مورد دوم

□ زنجبیل برای بیماری تهوع صبحگاهی morning sickness

LL یک خانم ۳۲ ساله است که با شکایت از تهوع صبحگاهی به داروخانه مراجعه می‌کند. او در هفته شانزدهم بارداری است و هر روز صبح بعد از بیدار شدن از خواب، حالت تهوع دارد. او مچ‌بندهای طب‌سوزنی را که در بارداری قبلی استفاده می‌کرده، مصرف می‌کند. ولی اثرات قبلی را در این دوره ندارد. LL به‌طور عمومی سالم است و این حالت را بعد از بارداری پیدا کرده است. دوست او زنجبیل را پیشنهاد کرده، ولی او مزه آن را دوست ندارد و به دنبال پیدا کردن یک مکمل طبیعی است که حالت تهوع او را کم کند. LL استفراغ یا علائم دیگری ندارد و در حال حاضر یک مولتی ویتامین دوران حاملگی را مصرف می‌کند. شما چه پیشنهادی دارید؟

□ پاسخ

بیماری تهوع صبحگاهی ممکن است با شدت‌های مختلف وجود داشته و توسط درمان‌های دارویی و غیردارویی بهبود یابد. برای اکثر خانم‌های باردار علائم تهوع تا هفته بیستم برطرف می‌شود. با این حال به نظر می‌رسد خانم LL ناراحت بوده و مایل است فرآورده‌ای را مصرف کند که برای از بین بردن علائم تهوع او کمک کند. در دوران بارداری، زنان می‌توانند زنجبیل را در فرم‌های مختلف از جمله کپسول، عصاره، مربا و چای مصرف کنند.

بر اساس گزارش انجمن پزشکان خانواده آمریکا، مصرف ۱ گرم زنجبیل در روز نسبت به دارونما، در کاهش علائم تهوع موثرتر بوده است. اگرچه هیچ‌گونه اطلاعاتی از مطالعات بالینی موجود نیست، ولی در بسیاری از فرهنگ‌ها، زنجبیل را به‌عنوان قسمتی از رژیم غذایی روزانه‌شان مصرف می‌کنند و به‌طور نسبی به‌عنوان ماده‌ای برای سلامتی در نظر گرفته شده است. به علاوه به LL مصرف ویتامین B6 (پیریدوکسین) توصیه شود که تهوع دوران بارداری را کاهش داده و می‌تواند به تنهایی یا ترکیب با دوکسیل آمین مصرف شود. نتایج یک مطالعه نشان داد که مقادیر مصرف کوچک ۷۵ میلی‌گرم در روز نسبت به دارونما در کاهش علائم مؤثر بوده‌اند. این خانم می‌تواند داروی دیگری را امتحان کند، ولی قبل از مصرف هر داروی جدید حتی طبیعی، باید با پزشک خود مشورت کند.

■ مورد سوم

□ دیسمنوره (قاعدگی دردناک)

RD یک خانم ۲۴ ساله است که برای دریافت داروی OTC جهت کاهش درد قاعدگی به داروخانه مراجعه می‌کند. او از ۱۰ سال قبل، هرماه در سیکل ماهانه‌اش درد داشته است. RD برای کاهش درد، قرص ایبوپروفن را قبل و در مدت سیکل قاعدگی مصرف می‌کرده است. او از یک نوع درد مزمن همراه با اسپاسم در ناحیه عضلات شکمی شکایت دارد. پزشک او با تشخیص دیسمنوره، بروفن را برای تسکین درد تجویز کرده است. RD در اینترنت مشاهده کرده که روغن ماهی علاوه بر اثرات مثبت برای سلامتی قلب، می‌تواند سبب

را با نوشابه رژیمی جایگزین نموده است. او روزانه ۸-۱۰ فنجان نوشابه رژیمی مصرف می‌کند. به علاوه او سالاد را با سس تند فلفل سبز مصرف می‌کرده است. این رژیم غذایی، اغلب اوقات باعث احساس سوزش سردل او شده است. پزشک FG پیشنهاد کرده که او یک داروی OTC برای کاهش سوزش سردل مصرف کند. ولی او نمی‌داند چه دارویی بهتر است. شما چه پیشنهادی دارید؟

□ پاسخ

چون FG عادت‌های رژیم غذایی خود را تغییر داده، او باید به دنبال مشاوره برای اصلاح روش زندگی خود باشد.

بسیاری از غذاها می‌توانند سوزش سردل را تحریک کنند، مخصوصاً غذاهای تند. FG باید سعی کند از مصرف الکل، نوشیدنی‌های کافئین‌دار، مرکبات، قند، نعنای و گوجه فرنگی خودداری کند. او هم چنین باید آب گازدار رژیمی را با آب معمولی و یا لاقط با نوشیدنی‌های بدون کافئین جایگزین کند، بعد مشاهده کند که آیا علایم کاهش یافته یا برطرف می‌شوند. به علاوه FG باید سعی کند مقادیر کمتری یا با تعداد دفعات بیشتری غذا بخورد. داروهای OTC که می‌توانند کمک کنند شامل آنتی‌اسیدها مانند کلسیم کربنات، یک آنتاگونیست گیرنده هیستامین مانند سایمتیدین، فاموتیدین یا رانیتیدین و یک مهارکننده پمپ پروتون (PPI) از قبیل اس‌امپرازول، لنزوپرازول یا امپرازول می‌باشد. او می‌تواند با وجود علایم سوزش سردل، یک آگونیست گیرنده ۲-هیستامین (H2RA) را مصرف نماید. اگر علایم برطرف نشوند، دارو را به یک ترکیب PPI تبدیل کند. در صورتی که علایم

کاهش درد سیکل ماهانه شود. شما چه پیشنهادی برای مصرف روغن ماهی دارید؟

□ پاسخ

امگا-۳ موجود در روغن ماهی، اثرات مفیدی روی بیماری‌ها دارد که دچار تری‌گلیسیرید بالا هستند. به علاوه، یافته‌های محدودی در رابطه با استفاده از روغن ماهی در بسیاری از موارد دیگر از جمله کمبود تمرکز در بیماران هیپراکتیو (بیش‌فعال)، دو قطبی، قاعدگی دردناک، مشکلات قلبی و هیپرتانسیون در دسترس می‌باشد. در مورد دیسمنوره، نتایج یک مطالعه استفاده از روغن ماهی را در مقایسه با دارونما نشان می‌دهد. نویسندگان مقاله نتیجه گرفتند که شدت و طول مدت درد، با مصرف روغن ماهی نسبت به دارونما کاهش پیدا می‌کند. مطالعه دیگری امگا-۶ روغن ماهی به اضافه ویتامین E را با دارونما مقایسه کرده است. این مطالعه نشان داد که هر دو مکمل به‌طور مؤثری درد قاعدگی را کاهش داده‌اند. در مجموع، افراد می‌توانند روغن ماهی را با مقدار مصرف ۳ گرم در روز و یا کمتر استفاده کنند. امگا ۳ به‌عنوان یک ماده سالم در آمریکا مشخص شده است. بنابراین، RD می‌تواند روغن ماهی را مصرف کند تا اثرات آن را در دیسمنوره مشاهده نماید.

■ مورد چهارم

□ سوزش سردل Heart burn

FG خانم ۳۹ ساله ای است که به دنبال دارویی برای سوزش سردل می‌باشد. او اخیراً در رژیم غذایی از ترکیبات سالم‌تری استفاده می‌کند. FG قبلاً نوشابه گازدار معمولی استفاده می‌کرد که آن

بیماری باقی بمانند و یا تشدید شوند، او باید به پزشک ارجاع داده شود.

■ مورد پنجم

MJ یک خانم ۵۲ ساله از داروخانه محلی خود در مورد واکسن زونا سؤال می‌کند. آنکولوژیست MJ، در آخرین ویزیت او، این واکسن را پیشنهاد کرده است. پس از پرسش‌های اولیه، او بیان می‌کند که مبتلا به لوسمی است و در حال انجام شیمی درمانی می‌باشد. داروساز واکسن زونا را طبق درخواست او تهیه می‌کند. آیا داروساز برای تهیه این واکسن در حالی که بیمار در دوره درمان سرکوب ایمنی است، کار درستی انجام می‌دهد؟

□ پاسخ

بیماران مبتلا به سرطان، در معرض خطر زیاد ابتلا به زونا (هرپس زودتر) هستند. واکسن Shingrix (زونا) برای افراد بالای ۵۰ سال توصیه می‌شود. یک واکسن غیرفعال است که در افراد مبتلا به کاهش ایمنی منع مصرف ندارد. با این حال، مرکز مشاوره امور ایمن‌سازی توصیه می‌کند که این واکسن برای بیمارانی که در آن‌ها کاهش ایمنی پیش‌بینی می‌شود، مقادیر مصرف پایین داروهای سرکوبگر ایمنی (کمتر از ۲۰ میلی‌گرم در روز پردنیزولون یا مشابه آن) را مصرف می‌کنند و یا از بیماری نقص ایمنی بهبودی یافته‌اند، می‌تواند تجویز شود. بیمارانی که مقادیر مصرف بالای سرکوب‌کننده‌های ایمنی را دریافت می‌کنند و یا افراد مبتلا به سرطان، از مطالعات اثرات واکسن زونا خارج شده‌اند. بنابراین، یافته‌ها در این گروه‌ها ناقص است. محققان از میزان پاسخ این بیماران و

تجویز واکسن زونا در سیستم ایمنی در معرض خطر اطمینان ندارند. هیچ گونه مدارکی وجود ندارد که پیشنهاد کند تجویز این واکسن در بیماران مبتلا به سرطان، خطرناک است. با این حال توصیه می‌شود که پس از بررسی‌های بالینی خطرات و منافع آن برای تک تک افراد، تجویز شود.

■ مورد ششم

NT یک مرد ۳۷ ساله خیلی چاق است (BMI= 55/4 kg/m²) یا سابقه پزشکی مشخص برای وقفه تنفسی در خواب و کمبود ویتامین D. زمان تحویل نسخه برای دریافت هفتگی ویتامین D ۵۰/۰۰۰ واحد، او به داروساز اظهار می‌کند که پزشک خانواده، اختلال در جذب گلوکز را برایش تشخیص داده و قرص متفورمین را برای او نسخه کرده، ولی NT ترجیح می‌دهد که آن را مصرف نکند. NT در فضای مجازی خوانده که سرکه سیب می‌تواند به افراد پردیابتیک کمک کند و ترجیح می‌دهد که آن را به دلیل طبیعی بودن، مصرف کند. او می‌خواهد نظر داروساز را برای استفاده از سرکه سیب بداند. آیا سرکه سیب می‌تواند یک درمان مناسب برای NT باشد؟

□ پاسخ

سرکه سیب (Apple Cider Vingers) یک ترکیب فراوان و ارزان و در دسترس می‌باشد که با عنوان دارا بودن فواید مختلف برای سلامتی، مشتمل‌تری پیدا کرده است. در افراد چاق و خیلی چاق مثل NT ترکیب سرکه سیب و یک رژیم کم کالری، وزن بدن را کاهش داده، پارامترهای چربی را اصلاح کرده و اشتها را کم می‌کند. مطالعات

از طریق اختلال در سد طبیعی پوست، که آن را نسبت به محرک‌ها مستعد می‌کند، افزایش دهند. به علاوه، استفاده مکرر از شوینده‌های دست، می‌تواند پوست را تحریک کرده و احتمال درماتیت‌های تماسی را افزایش دهد. در مورد این کهپرها، CL نیاز دارد که رطوبت پوست را توسط کرم‌های محافظت‌کننده و مرطوب‌کننده‌های قوی، برای بازسازی سد پوستی خود، نگهداری کند. او هم‌چنین می‌تواند از حمام جو دو سر (colloidal oatmeal bath) برای کاهش خارش استفاده کند.

CL باید از ترکیبات OTC موضعی محتوی انواع بی‌حس‌کننده‌ها، از جمله بنزوکائین و لیدوکائین اجتناب کند، به دلیل آن که ممکن است پوست را تحریک کنند. برای پیشگیری از مشکلات دیگر، او باید در زمان کار کردن با مواد محرک مانند سفیدکننده‌ها و سایر محلول‌های پاک‌کننده، از دستکش‌های یک بار مصرف محافظت استفاده کند، بالاخره اگر CL تماس پوستی دیگری با محلول‌های پاک‌کننده دارد، او باید دست‌هایش را با آب ولرم و یک پاک‌کننده ملایم بدون حساسیت مانند ستافیل یا داو شسته و به آرامی خشک کند.

■ مورد هشتم

□ اوستئوپروز (پوکی استخوان)

NM یک خانم ۶۳ ساله است که به دنبال پیدا کردن ترکیبی برای محکم کردن استخوان‌هایش می‌باشد. او می‌گوید که اگر با بالا رفتن سن، لاغرتر شود، مانند برخی از دوستانش، به شکستگی استخوان ران دچار می‌شود. NM به دنبال پیدا

تحقیقاتی نشان می‌دهد که مزایای سرکه سیب برای میزان قند خون محدود ولی نوید بخش است. در یک مطالعه کوچک متقاطع در بیماران مقاوم به انسولین، مانند NT و افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، مصرف سرکه سیب فوایدی دریافت کند، ولی متفورمین، استراتژی ترجیحی است به دلیل آن که مشخص شده که شروع دیابت نوع ۲ را تا ۳۱ درصد به تأخیر می‌اندازد. NT باید برای کاهش وزن و افزایش فعالیت‌های بدنی در حد قابل تحمل، تشویق شود.

■ مورد هفتم

□ راش (کهپیر)

CL یک خانم ۳۷ ساله است که به دنبال درمان کهپیر روی هر دو دستش می‌باشد. کهپیر به صورت اریتم (سرخ‌ی و التهاب پوست) و دارای خارش و احساس سوزش می‌باشد. CL اخیراً در یک مرکز نظافت منزل شروع به کار کرده است. در محل کار، او محلول‌های شوینده را که اغلب محتوی ترکیبات سفیدکننده هستند، برای تمیز کردن حمام استفاده می‌کند. CL می‌گوید که دلیل به وجود آمدن این کهپرها، با وجود آن که به طور دایم دست‌هایش را می‌شوید، برایش تعجب‌آور است. او سالم است و سابقه هیچ نوع آلرژی و یا استفاده از داروهای بیماری‌های مزمن را ندارد. CL چگونه می‌تواند این کهپرها را درمان کند؟

□ پاسخ

به او توصیه می‌شود که محرک‌های شیمیایی، مخصوصاً ترکیبات اکسیدکننده از جمله سفیدکننده‌ها، می‌توانند قابلیت نفوذ پوست را

■ مورد نهم

□ واکسن (HPV) Human Papilloma virus

زگیل تناسلی

RD یک خانم ۲۴ ساله است که به دنبال پیدا کردن ترکیبی برای پیشگیری از عفونت ویروس یا پیلومای انسانی (HPV) است. او بیان می‌کند که مادرش در اثر ابتلا به سرطان تخمدان فوت کرده و خودش به دنبال پیدا کردن داروی OTC برای کمک به تقویت ایمنی بدنش می‌باشد. او الکل و سیگار مصرف نمی‌کند. از ۲ سال قبل فعالیت جنسی داشته است. RD هم‌چنین روزانه یک مکمل کلسیم، مولتی ویتامین و امگا-۳ را برای سلامتی خود مصرف می‌کند. او هیچ مشکل پزشکی ندارد. چه پیشنهادی برای او دارید؟

□ پاسخ

HPV یک ویروس منتقل‌شونده جنسی است. بیشتر عفونت‌ها در مدت ۲ سال خود به خود برطرف می‌شوند. ولی برخی از آن‌ها می‌توانند مدت طولانی‌تری باقی‌مانده و سبب بروز سرطان‌ها و سایر بیماری‌ها شوند. HPV می‌تواند باعث سرطان مقعد، پشت حلق، دهانه رحم، آلت، واژن و فرج شود. حدود ۳۳/۷۰۰ مورد سرطان در هر سال در آمریکا توسط HPV ایجاد می‌شود.

RD هنوز می‌تواند واکسن را دریافت کند، اگرچه تجویز آن قبل از آن که فرد از نظر جنسی فعال شود، بهترین تأثیر را دارد. مرکز کنترل بیماری‌ها (CDC) پیشنهاد می‌کند که تمام پسران و دختران بالای ۱۱ یا ۱۲ سال در مقابل HPV واکسینه شوند. واکسیناسیون می‌تواند به طور اولیه از ۹ سالگی شروع شود. CDC توصیه می‌کند که مردان

کردن ترکیبی برای سلامتی استخوان است. او برای بررسی پوکی استخوان، آزمایش اسکن دو طرفه اشعه X داده و پزشک به او گفته که همه چیز طبیعی به نظر می‌رسد. با این حال، پزشک به او توصیه کرده که هر روز یک مکمل کلسیم مصرف کند. پس از پرسش، NM می‌گوید که او رژیم غذایی نسبتاً سالمی دارد، اگرچه به‌طور عمومی محصولات لبنی مصرف نمی‌کند ولی مشکلات پزشکی دیگر ندارد. به NM انواع زیادی از مکمل‌های کلسیم معرفی شده و او نمی‌داند کدامیک را انتخاب کند. او هم‌چنین در حال مصرف مولتی ویتامین حاوی کلسیم است. شما چه توصیه‌ای دارید؟

□ پاسخ

به NM توصیه شود که از روش‌های پیشگیرانه برای کاهش شانس ابتلا به پوکی استخوان استفاده کند. او می‌تواند مکمل‌های کلسیم را مصرف کند، ولی باید بداند که مولتی ویتامین‌ها به تنهایی نمی‌توانند کلسیم مورد نیاز را تأمین کنند. مطابق با سن NM، او باید ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز دریافت کند. افراد کمتر از ۵۰ سال سن باید ۱۰۰۰ میلی‌گرم و افراد ۵۱ سال و بالاتر ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف کنند. هم‌چنین کارشناسان دریافت روزانه حدود ۶۰۰ واحد ویتامین D را تا سن ۷۰ سال پیشنهاد می‌کنند. با این که اسامی تجاری زیادی در بازار وجود دارند، NM می‌تواند هر کدام از انواع کلسیم کربنات را با مقدار ۶۰۰-۵۰۰ میلی‌گرم ۲ بار در روز انتخاب کند. به او پیشنهاد شود که برای به دست آوردن بهترین نتیجه، مقادیر مصرف را از یکدیگر جدا کند.

به طور معمول، بررسی توسط پزشک در بیمارانی که خطر عوامل ناباروری دارند و یا خانم‌های بالای سن ۳۵ سال، باید زودتر شروع شود. به طور کلی، داروسازان باید خطر عوامل قابل تغییر از جمله مصرف الکل، داروها و دخانیات را علاوه بر چاقی، جداسازی کنند. ولی چون هیچ یک از این عوامل در فرد مذکور وجود ندارد، او باید توسط پزشک بررسی شود. در ضمن، او می‌تواند از آزمون‌های اوولاسیون استفاده کند که حدود ۹۹ درصد در تشخیص افزایش هورمون لوتئین (LH) که پیش از اوولاسیون است، دقیق هستند. به او توصیه شود که می‌تواند آزمون اوولاسیون را در هر زمانی از روز استفاده کند، ولی افزایش غلظت LH در صبح اولین چیزی است که وجود دارد. چندین نام تجاری در بازار وجود دارد و بعضی از آن‌ها راه‌های آسانی برای تشخیص تخمک‌گذاری دارند. این مسأله مهم است که XV هر روز در یک زمان معین آزمایش کند و دریافت مایعات را ۴ ساعت قبل از آزمایش کاهش دهد. او باید بداند که ۳ روز پس از یک آزمون مثبت، بهترین زمان نزدیکی است. به طور معمول اوولاسیون ۱ تا ۲ روز پس از افزایش LH اتفاق می‌افتد. این مسأله مهم است که او می‌تواند از آزمون پیش‌بینی‌کننده تخمک‌گذاری استفاده کند تا زمانی که پزشک خود را ملاقات نماید. ولی باید برای اطمینان از این نظر که مشکلات اساسی برایش وجود ندارد، پی‌گیری شود.

منابع

1. OTC Case Studies: Stomach issues, July 27, 2019
2. Case Studies: (July 2019) 2019-07-25
3. Case Studies, July 5, 2019

می‌توانند واکسن را تا ۲۱ سالگی و زنان تا ۲۶ سالگی دریافت کنند. RD در این دامنه قرار دارد، بنابراین می‌تواند واکسن را دریافت کند. آزمایش‌های بالینی نشان می‌دهند که واکسن‌های HPV تا حدود ۱۰۰ درصد در برابر سرطان‌های دهانه رحم و زگیل‌های تناسلی، محافظت می‌کنند. از زمان ورود واکسن به بازار، داده‌ها بیانگر کاهش ۶۴ درصدی در ابتلا به HPV در افراد واکسینه می‌باشند. به RD توصیه شود که واکسن HPV عوارض جانبی مشابه سایر واکسن‌ها از جمله خستگی، تب، سردرد، درد مفصل یا عضله، تهوع، سرخی و ورم در بازو را دارد.

■ مورد دهم

□ مشاهده باروری fertility monitoring

XV یک خانم ۳۶ ساله به دنبال چیزی است که تخمک‌گذاری او را بررسی کند. او می‌گوید که درجه حرارت بدنش را در ۶ ماه گذشته کنترل می‌کرده تا شاید بتواند تخمک‌گذاری را پیش‌بینی کند، ولی در حاملگی ناموفق بوده است. دوست او چسب‌های (Sticks) اوولاسیون را استفاده کرده و باردار شده است. XV می‌گوید که احساس ناامیدی می‌کند، زیرا او و همسرش به طور دایم سعی در ایجاد حاملگی داشته‌اند. او الکل و سیگار و داروهای غیرمجاز مصرف نمی‌کند. XV می‌گوید که او نسبتاً سالم است و هیچ دارویی مصرف نمی‌کند. شما چه توصیه‌ای دارید؟

□ پاسخ

چون سن XV بیشتر از ۳۵ سال است، اولین توصیه این است که برای بررسی تخمک‌گذاری، او به یک پزشک متخصص زنان و زایمان ارجاع داده شود.