

خوددرمانی مسؤولانه



دکتر لاله محمودی^۱، دکتر محمدرضا جوادی^۲

۱. دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران
۲. دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

■ خود درمانی

سلامتی حق مسلم جوامع بشری است و کسب بالاترین حد ممکن از سلامت، یکی از مهم‌ترین اهداف انسانی بوده و هست.

یکی از موضوعاتی که در راستای سلامت جامعه، همواره مورد بحث بوده است بحث خوددرمانی است. خوددرمانی اصطلاحی است که تعابیر مختلفی از آن وجود دارد. منظور از خوددرمانی، اقدام افراد جهت درمان بیماری‌های خود، فرزندان و اعضای خانواده‌شان بدون دخالت پزشک می‌باشد که در مورد هر فرد بسته به دانش و تجربیاتی که دارد، نحوه و نتایج خوددرمانی متفاوت خواهد بود.

بر اساس مطالعاتی که در انگلستان انجام گردیده، ۸۷ درصد از مردم جامعه اغلب بیماری‌های خفیفشان را خودشان درمان می‌کنند. بیش از ۷۵ درصد آن‌ها اعتقاد دارند که در صورتی که از طرف یک فرد آگاه و آموزش یافته در این زمینه مشاوره و راهنمایی دریافت کنند، نتایج بهتری خواهند گرفت. (۱)

از طرفی نزدیک به ۴۰ درصد از وقت پزشکان عمومی صرف صحبت کردن با بیماران در مورد مشکلاتی می‌شود که توسط خود آن‌ها قابل درمان است. (۲)

با توجه به این که خوددرمانی یک جزء لاینفک

■ زمانی که فرآورده‌ای ویژگی‌های فوق را نداشته باشد، آن فرآورده جهت استفاده بدون نسخه در دسترس افراد خواهد بود. OTC یا داروی بدون نسخه در واقع فرآورده‌ای است که جهت مصرف نیاز به نظارت مستقیم پزشک ندارد. بیش از ۸۰ دسته درمانی از داروهای OTC وجود دارد که از فرآورده‌های دارویی مورد مصرف در درمان آکنه تا داروهای کنترل وزن را دربرمی‌گیرد (۳).

داروهای OTC عموماً این ویژگی‌ها را دارا می‌باشند: ■ منافع آن‌ها نسبت به خطرشان بسیار بیشتر است. ■ پتانسیل سوء مصرف پایینی دارند. ■ بیمار می‌تواند آن‌ها را برای شرایطی که توسط خودش تشخیص داده شده، مصرف کند. ■ اطلاعات مورد نیاز به نحو مناسب و کافی در برچسب دارو آمده است (۴).

در حال حاضر بازار داروهای OTC دنیا شامل ۱۰۰۰ ماده موثره و بیش از ۱۰۰۰۰۰ فرآورده دارویی است. در عین حال همواره تعدادی از داروهای نسخه‌ای به جایگاه داروهای OTC انتقال می‌یابند. به طوری که از سال ۱۹۷۶، ۸۹ ترکیب نسخه‌ای به جایگاه OTC منتقل شده‌اند (۳). بالغ بر ۷۰۰ فرآورده‌ای که امروزه به‌عنوان OTC به فروش می‌رسند حاوی ترکیباتی هستند که ۳۰ سال پیش به‌عنوان فرآورده نسخه‌ای در دسترس بودند (۴). ۵۷ درصد از کل مشکلات سلامت در ایالات متحده توسط داروهای بدون نسخه درمان می‌شوند (۳). به طوری که میزان فروش داروهای OTC در آمریکا از سال ۱۹۷۲، ۱۰ برابر افزایش یافته و این میزان بالغ بر ۱۷ میلیارد دلار است (۳).

از درمان در میان مردم بوده و هست، به نظر می‌رسد خدمات دارویی و مشاوره‌ای که داروسازان می‌توانند ارائه دهند، نقشی مهم و حیاتی دارد. چرا که نظام‌مند نمودن و برخورد علمی و حرفه‌ای با مشاوره در ارتباط با اقدام بیماران جهت انجام خوددرمانی، مزایای متعددی در پی خواهد داشت.

■ مزایای خوددرمانی

الف - کاهش تعداد مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی
مطالعات نشان داده‌اند که در صورت تقویت خوددرمانی به شکل مسؤولانه، ۶۷ درصد از مراجعات غیرضروری به پزشکان عمومی کاهش می‌یابد (۱).

ب - بهبود وضعیت سلامت در اجتماع و ارتقاء کیفیت زندگی (۲)

ج - ۵۰ درصد کاهش در استفاده از سرویس‌های بیمارستانی (۱)

د - جلوگیری از هدر رفتن منابع اقتصادی و زمانی در جامعه

■ داروهای OTC و مکمل‌ها

داروها از لحاظ نحوه مصرف به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند:

■ داروهای منحصراً نسخه‌ای که به فرآورده‌هایی اطلاق می‌گردد که تجویز آن تنها با نظر و صلاحدید پزشک ممکن است. زیرا این داروها دارای پتانسیل بالقوه ایجاد مشکلاتی هستند که استفاده از آن‌ها مستلزم تجویز و توصیه‌های خاص پزشکی می‌باشد.

این موضوع نشان‌دهنده عدم آگاهی مردم راجع به کمبود نظارت بر بازار مکمل‌ها است و عدم اطلاع آن‌ها از اینکه این فرآورده‌ها با داروهای OTC متفاوتند.

بسیار مهم است که مردم بدانند مکمل‌ها می‌توانند حاوی ترکیبات فعال یا غیرفعال باشند که پتانسیل ایجاد عوارض جانبی را دارند. این عوارض می‌تواند ناشی از تداخل با داروهای نسخه‌ای، داروهای بدون نسخه، سایر مکمل‌ها و یا مشکلات زمینه‌ای جسمانی خود فرد باشد (۶).

اکثر مردم این فرآورده‌ها را از داروخانه‌ها خریداری می‌کنند و از داروساز سوالاتی در ارتباط با فرآورده‌های مختلف می‌پرسند. گرچه اکثر داروخانه‌ها این فرآورده‌ها را به فروش می‌رسانند، کمتر از نیمی از داروسازان (۴۰ درصد) اطلاعات کافی در اختیار مصرف‌کننده قرار می‌دهند (۶).

■ مشکلات خوددرمانی

با توجه به آنچه ذکر شد، در صورت عدم دخالت مسؤولان داروسازان در روند خوددرمانی و عدم هدایت مناسب از جانب ایشان خوددرمانی منجر به مشکلاتی می‌گردد که به مواردی از آن اشاره می‌شود:

- استفاده بی‌رویه از داروها
- مصرف نادرست دارو از لحاظ دوز مورد نیاز و طول مدت درمان.
- مصرف نابجا از آنتی‌بیوتیک‌ها برای موارد غیرعفونی (طبق آمار WHO بیش از ۹۰ درصد عفونت‌های باکتریایی در آسیا، به دلیل سوءمصرف آنتی‌بیوتیک‌ها به خط اول درمان مقاومند).

یک مطالعه جدید نشان داده که ۸۲ درصد از زنان و ۷۱ درصد از مردان آمریکایی در عرض ۶ ماه اخیر یک داروی OTC مصرف کرده‌اند. این عدد تقریباً ۲ برابر میزان مراجعات به پزشکان و یا دریافت داروهای نسخه‌ای بوده است (۵).

■ ۲ فاکتور اصلی مصرف بالای داروهای OTC

۱ - افزایش توجه و علاقه مردم به دانستن در مورد بیماری‌ها و اینکه افراد زمانی که بیماری توسط خودشان درمان می‌شود احساس بهتری پیدا می‌کنند. گزارشات در آمریکا نشان داده که ۵۹ درصد از افراد بسیار علاقه‌مندند که خودشان مشکلات سلامتی‌شان را حل کنند.

۲ - تعداد زیادی از داروهای بی‌خطر و موثر نسخه‌ای در حال انتقال به جایگاه داروهای OTC هستند (۳). در عین حال، تعداد زیاد داروهای OTC، بازار داروهای OTC را برای عموم مردم پیچیده و گیج‌کننده ساخته است. این پیچیدگی مداخله داروساز را در بسیاری از موارد ضروری می‌سازد.

■ مکمل‌ها و داروهای گیاهی

استفاده از مکمل‌ها در جامعه بسیار شایع است. تخمین زده شده که ۳۵ درصد از بزرگسالان به‌طور منظم از مکمل‌ها استفاده می‌کنند. فروش این فرآورده‌ها در سال ۲۰۰۲ بیش از ۱۸ میلیارد دلار بوده است (۶).

بسیاری از مردم معتقدند که گیاهان و فرآورده‌های گیاهی، ترکیباتی بی‌خطر هستند و تصور می‌کنند که فرآورده‌های گیاهی طبق همان استانداردهای داروهای OTC وارد بازار دارویی می‌شوند (۶).

منظور ساختاری به نام روش ASMETHOD پیشنهاد شده، که از کنار هم گذاشتن کلمات ابتدایی سئوالات مورد نظر تشکیل یافته است.

A: Age and appearance

■ سن و وضعیت ظاهری بیمار چیست. (ظاهر بیمار می‌تواند برای ارزیابی شدت وخامت بیماری مفید باشد. اهمیت سن از این نظر است که بعضی از علائم برای گروه سنی خاصی جدی تلقی می‌شوند.)

S: Self or someone else

■ بیمار چه کسی است؟ آیا فرد مراجعه‌کننده خود بیمار است یا خیر.

M: Medication

■ بیمار چه داروهای دیگری اعم از OTC یا نسخه‌ای مصرف می‌کند. (باید تداخلات احتمالی و پتانسیل عوارض جانبی را در نظر گرفت.)

E: Extra medicines

■ تاکنون چه اقدامات درمانی جهت رفع این علائم صورت گرفته است.

T: Time persisting

■ این علائم برای چه مدت زمانی وجود داشته‌اند.

(طول مدت علائم می‌تواند مهم باشد زیرا علائم طول کشیده بیشتر به نفع مشکلات جدی است.)

H: History

■ تاریخچه خود علائم و مصرف داروهای قبلی جهت رفع علائم.

(این علائم به چه شکل شروع شده و برای چه مدت زمانی وجود داشته‌اند. در صورتی که بیمار قبلاً

■ مصرف نادرست آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضداسهال برای اسهال کودکان.

■ استفاده از ترکیبات تقویت‌کننده و مولتی‌ویتامین‌ها برای سوءتغذیه.

■ داروساز و خوددرمانی مسؤولانه

با توجه به افزایش درخواست بیماران جهت خوددرمانی و همچنین کاربرد متنوع داروهای OTC به منظور دستیابی به نتایج مناسب قبل از هر چیز ناگزیر به تغییر نگرش نسبت به داروهای OTC هستیم تا این فرآورده‌ها به‌عنوان داروهایی در نظر گرفته شوند که مصرف آن‌ها نیازمند نظارت و توجه داروسازان می‌باشد. بنابراین داروسازان نیز باید در موارد لازم موثرترین و کم‌عارضه‌ترین داروها را همراه با لحاظ نمودن تداخلات احتمالی دارویی و غذایی، به بیماران توصیه نمایند.

■ جهت انجام یک مشاوره مناسب، داروساز بایستی مهارت‌های لازم جهت مشاوره را دارا باشد

■ به دقت به بیمار گوش دهد و در مواقع لازم سوالاتش را بپرسد.

■ تصمیم بگیرد که چه زمانی اقدام به درمان کند و چه زمان بیمار را به پزشک ارجاع دهد.

■ در صورت تصمیم به درمان، بتواند داروی مناسب را انتخاب کند.

به منظور اخذ اطلاعات پایه و اولیه از بیمار در رابطه با بیماری مورد نظر باید رویکردی استفاده شود که ضمن سادگی، داروساز را از دستیابی به تمامی جوانب مشکل بیمار مطمئن نماید. بدین

این علایم را تجربه کرده است با چه روش‌هایی مشکل رفع گردیده است.)

O: Other symptoms

■ بیمار چه مشکلات دیگر و یا بیماری‌های زمینه‌ای دارد.

(بیماران اغلب راجع به علایمی که بیشتر ناراحتشان می‌کند صحبت می‌کنند. لذا باید راجع به دیگر مشکلات نیز از آن‌ها سوال شود.)

D: Danger symptoms

■ علایم خطر.

(اهمیت این دسته از علایم از نظر نیاز به ارجاع بیمار به پزشک است که به بعضی از این علایم اشاره خواهد شد.)

■ در تمام موارد زیر نیاز به ارجاع بیمار به پزشک وجود دارد

■ علایمی که برای مدت زمان طولانی وجود داشته‌اند.

■ مشکلاتی که عودکننده یا تشدیدشونده هستند.

■ دردهای بسیار شدید.

■ علایمی که به درمان علامتی با دارو پاسخ نمی‌دهند.

■ شک به وجود عوارض ناخواسته داروهای دیگری که توسط بیمار مصرف می‌شوند.

■ وجود علایم خطر

علایم خطر عبارتند از علایمی که می‌توانند نشان‌دهنده یک مشکل جدی در فرد باشند. مانند:

■ کاهش وزن

■ تغییر در وضعیت اجابت مزاج
■ وجود توده در هر بخش از بدن
■ زخم‌هایی که بهبود نیافته و یا رو به بدتر شدن هستند.

■ وجود خون در ادرار یا مدفوع

■ ترشح غیرطبیعی از هر بخش از بدن

■ اشکال در بلع و احساس فشار در گلو

■ سرفه‌های شبانه، تغییر صدا

■ وجود خون در خلط

بعد از کسب اطلاعات کافی از بیمار، زمانی که اطمینان حاصل شد که مشکل بیمار، ناشی از یک بیماری خفیف بوده و توسط داروی OTC قابل درمان است، می‌توان تصمیم گرفت که چه دارویی را به بیمار پیشنهاد کرد.

■ خوددرمانی مسؤولانه

زمانی یک خوددرمانی به نحو مسؤولانه صورت می‌گیرد که:

■ داروساز بتواند با سوالات دقیق و کافی بیمار را شناسایی کرده و وضعیت وی را ارزیابی کند.

■ داروساز موارد نیاز به ارجاع بیمار به پزشک را بشناسد.

■ داروساز بداند که خوددرمانی لزوماً به معنای توصیه به مصرف دارو نیست. گاهی توصیه به عدم مصرف دارو بهترین و مناسب‌ترین توصیه است.

■ داروساز بایستی به بیمار توضیح دهد که دارو فقط برای فرد خاص و جهت درمان شرایط خاص پیشنهاد شده و نباید به افراد دیگر با علایم مشابه و حتی یکسان توصیه گردد.

■ زمانی که یک فرآورده دارویی، به اسم، توسط

در سال‌های ۱۹۹۴ و ۱۹۹۵ این آمار کمتر از ۲۰ درصد بوده که نسبت به عدد ۵۰ درصد فعلی کاملاً قابل توجه می‌باشد. (۳)

جوامع در حال تغییر و تحول هستند. به طوری که مردم خود خواهان اطلاعات بیشتر، توانایی انتخاب و کنترل بر وضعیت سلامت خود هستند. بنابراین، بایستی این باور را به اجتماع داد که داروسازان، کاملاً حرفه‌ای و علمی به داروهای OTC نگاه می‌کنند و مشاوره و خدمات ایشان برای سلامت افراد، اثربخشی مناسب و عوارض کمتر، لازم و ضروری است.

فرد درخواست می‌گردد نباید فرض را بر این گذاشت که وی کاملاً از ویژگی‌های دارو، نحوه استفاده و عوارض آن اطلاع دارد.

■ در تمام موارد بایستی از بیمار راجع به استفاده هر نوع فرآورده دارویی سوال شود، چرا که بایستی تداخلات احتمالی مدنظر قرار گیرد. حتی اگر دارو قبلاً توسط فرد استفاده می‌شده، لازم است مجدداً سوالات ضروری پرسیده شود.

■ عوارض جانبی دارو، در حد نیاز، برای بیمار شرح داده شود و به وی گوشزد گردد که در صورت بروز چه عوارضی نیاز به قطع دارو، مراجعه مجدد و پیگیری دارد.

■ شرایط نگهداری دارو و مدت زمانی که فرد می‌تواند از آن استفاده کند دقیقاً توضیح داده شود.

■ بر حسب سن، جنس و بیماری زمینه‌ای فرد (کلیوی، کبدی، قلبی و ...) میزان مورد نیاز دارو توصیه گردد.

■ همواره به گروه‌های پرخطر مانند خانم‌های باردار، شیرده، نوزادان و افراد مسن توجه ویژه گردد. تعداد زیادی از مطالعات اهمیت وجود خدمات داروسازی را جهت کمک به بیماران برای درمان بیماری‌شان بررسی کرده‌اند. در یکی از این مطالعات میزان تمایل مردم جهت پرداخت حق مشاوره به داروسازان بررسی شده. نتایج نشان داده‌اند که تقریباً نیمی از افراد حاضر در مطالعه تمایل به پرداخت هزینه جهت گرفتن توصیه‌های لازم برای مصرف صحیح و مناسب داروها دارند.



منابع

1. Department of health, "self-care Support, the evidence Pack", July 2007
2. Gressel E, et al, "Personal Responsibility and changing behavior: The state of knowledge and its implications for public policy." February 2004
3. S.H. Hong, PhD, et al. "Patient Evaluation of pharmacists services for self care with OTC medication". Journal of clinical pharmacy and therapeutics (2005), 30, 193-199
4. "over-the - counter medicines: what's Right for you" available at : <http://www.FDA.Gov>
5. "Consumer Healthcare Products Association. OTC facts and figures, Available at :
6. Murphy MS. Wertheimer AI. Machowiak ED. "Dietary supplement use among academic pharmacists." Pharmacy practice 2007; 5(1) 31-35.
7. Blenkinsopp and Paxton, "Symptoms in pharmacy-A guide to the management of common illness."ed. 3,1993, P: vii-xii.
8. www.chpainfo.org