



دارو، نقل و نبات نیست!

## عوارض مصرف خودسرانه داروها

### اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ عوامل زمینه ساز مصرف خود سرانه دارو را بدانند.
- ◀ موارد مصرف خودسرانه دارو را نام ببرند.
- ◀ خطر تداخلات دارویی را بیان کنند.
- ◀ راهکارهای کاهش مصرف خود سرانه دارو را شرح دهند.

### مقدمه

هدف از مراقبت‌های بهداشتی درمانی، حفظ و ارتقای سطح سلامت جامعه است. این هدف از طریق مجموعه‌ای از عوامل تحقق می‌یابد که تهیه، توزیع و مصرف صحیح دارو یکی از عوامل اصلی در نیل به این هدف است. در واقع مصرف دارو از ارکان مهم درمان بیماری است.

۷۵ درصد درمان‌ها با کمک دارو است؛ اما مصرف غیرمنطقی آن علاوه بر عدم درمان بیماری موجب ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت می‌شود.

متأسفانه دیدگاه اجتماعی از دارو فقط جنبه بی‌خطری و شفا بخشی آن است در حالی که متون پزشکی، دارو را مانند تیغ دولبه‌ای تصور می‌کند که یک لبه آن عوامل بیماری‌زا را مورد توجه قرار می‌دهد و لبه دیگر آن به علت ناآگاهی در مصرف صحیح، جان انسان را مورد تهاجم قرار می‌دهد.



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

#### ◀ فیروزه فیض الهی

مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

#### ◀ جعفر عطایی

کارشناس گسترش شبکه  
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

#### ◀ شایسته سعادت‌مند

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی و رابط فصلنامه بهورز  
دانشگاه علوم پزشکی کردستان

#### ◀ کلتوم خرم

مری مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی کردستان

## خوددرمانی

خوددرمانی که با مفهوم خودمراقبتی تفاوت دارد، رفتاری است که طی آن شخص سعی می‌کند بدون کمک و نظر افراد حرفه‌ای، برای درمان بیماری یا رفع مشکل سلامتی، از خوددرمانی استفاده کند. سلامتی از عوامل مؤثر در توسعه پایدار هر جامعه است و البته نقش دارو در این میان بسیار اساسی، مؤثر و تعیین‌کننده است. هرچند مصرف دارو به عنوان آخرین و حساس‌ترین مرحله در چرخه سلامت و بهداشت از مهم‌ترین ارکان درمان بیماری‌ها است؛ اما مصرف بی‌رویه و خودسرانه دارو یا خوددرمانی با توجه به گسترش ابعاد آن از مشکلات مهم بهداشتی درمانی به خصوص در کشورهای در حال توسعه محسوب می‌شود. اگرچه مصرف بجا و درست یک دارو، سلامت را به فرد بازمی‌گرداند، اما مصرف نادرست و زیاده از حد همان دارو می‌تواند پیامدهای ناگواری در پی داشته باشد؛ این پیامدها می‌توانند از نارضایتی بیمار، طولانی شدن زمان بیماری و شدت آن شروع شده و به عوارض جانبی خطرناک و بستری شدن در بیمارستان و در نهایت افزایش هزینه‌های درمانی و حتی مرگ بیمار ختم شود.

ریوی مبتلاست، مصرف داروی کاهش‌دهنده فشار خون، بیماری ریوی را تشدید می‌کند. هم‌چنین داروهای کورتونی که برای درمان بیماری مزمن انسداد ریوی تجویز می‌شود، قند خون را افزایش می‌دهد و برای مبتلایان به دیابت مضر است. مصرف همزمان داروهای ضد انعقاد خون با داروی ضدالتهاب و تداخل این دو نوع دارو، منجر به خونریزی شدید می‌شود. دوز بالای داروهای خواب‌آور یا آرام‌بخش برای افراد مسن، باعث خواب‌آلودگی می‌شود که عدم تعادل حاصل از آن زمین‌خوردگی یا اتفاقات دیگر را در پی دارد.

عملکرد دارو در بدن افراد متفاوت است و دارو برای هر فردی باید به طور اختصاصی تجویز شود. بنابراین هرگز داروی خود را با کسی شریک نشوید و از داروی افراد دیگر استفاده نکنید چون ممکن است عوارض مرگباری داشته باشد.

### سالمندان و مصرف دارو

عوارض نامطلوب داروها پس از سن ۶۵ سالگی، بسیار بیشتر می‌شود، سالمندانی که چند نوع دارو مصرف می‌کنند و یا دچار کم‌کاری یا نارسایی کبد یا کلیه هستند، در این باره بسیار حساس هستند. می‌دانیم که وقتی کبد سالم باشد، متابولیسم دارو به خوبی انجام می‌گیرد اما وقتی دچار ناراحتی و نارسایی باشد، همین دارو ممکن است برای بدن سم محسوب شود. در مورد کلیه‌ها نیز باید گفت که بسیاری از داروها در کلیه‌ها تصفیه می‌شوند که در صورت نارسایی کلیه، این عمل به خوبی انجام نمی‌شود و در نتیجه مقدار بالایی از دارو در پلاسمای خون باقی می‌ماند.

### مصرف نابجای آنتی‌بیوتیک

بیشتر افراد در پی یک گلودرد و سرماخوردگی اقدام به مصرف

کشور ما به لحاظ مصرف دارو جزو ۲۰ کشور نخست دنیا است و نرخ مصرف خودسرانه دارو در ایران نسبت به متوسط جهانی تقریباً ۳ برابر اعلام شده است که این موضوع برنامه‌ریزی صحیح برای حل این مشکل و در وهله اول اقدام فرهنگی برای تغییر در باورهای مردم در ارتباط با خطرات جبران‌ناپذیر خوددرمانی و مصرف بی‌رویه دارو را می‌طلبد. چه بسیارند افرادی که به دلیل ناآگاهی حتی داروهای قلبی و تاریخ گذشته را مصرف می‌کنند.

### علل و عوامل زمینه ساز مصرف خودسرانه داروها

۱. استفاده قبلی از دارو و بهبودی نشانه‌ها
۲. تجویز مشابه نسخه از سوی پزشک و جزئی بودن نشانه‌ها
۳. بالا بودن هزینه ویزیت پزشک، شلوغ بودن مطب پزشک
۴. تحویل ناکامل داروها توسط داروخانه، موجود نبودن داروهای تجویز شده
۵. اطلاع ناکافی بیماران از نحوه و زمان مصرف داروها
۶. امکان تهیه دارو بدون تجویز پزشک از داروخانه و نبود نظارت کافی بر این امر
۷. برخوردار نبودن همه افراد جامعه از پوشش بیمه‌ای

### اشتباهات رایج درباره مصرف دارو

معمولاً بیشتر افرادی که خودسرانه دارو مصرف می‌کنند، آگاهی اولیه‌ای از داروی مصرفی دارند ولی این آگاهی به حدی نیست که به استفاده صحیح از دارو و پیشگیری از تداخلات دارویی و نیز عوارض نامطلوب آن منجر شود. به عنوان مثال برخی داروها اثر یکدیگر را تشدید یا خنثی کرده و گاهی ضد هم عمل می‌کنند.

برای مثال در فردی که به بیماری فشار خون بالا و بیماری

آنتی بیوتیک و پنی سیلین می‌کنند. لازم به تذکر است که اغلب سرماخوردگی‌ها دارای منشأ ویروسی هستند و هیچ آنتی بیوتیکی بر روی ویروس‌ها مؤثر نیست. مصرف خودسرانه این داروها منجر به تضعیف فلور طبیعی بدن می‌شود و بدین ترتیب با از بین رفتن میکروارگانیسم‌های مفید و ایجاد یک خلأ درونی میکروب‌های فرصت طلب و عفونی به سرعت در خلأ ایجاد شده جایگزین و منجر به عفونت جدیدی می‌شوند. از آنجا که تمام بیماری‌های ویروسی دارای یک دوره بیماری هستند این افراد بدون دارو یا پس از مصرف آنتی بیوتیک و پس از گذشت دوره بیماری بهبود می‌یابند. با این تصور اشتباه که مصرف دارو منجر به بهبودی آن‌ها شده است.

### مصرف نابجای قرص‌های مسکن

قرص‌ها و داروهای مسکن برای التیام درد استفاده می‌شوند. استفاده خودسرانه از این داروها می‌تواند به ناشناخته ماندن علت بیماری و عدم درمان صحیح آن منجر شود. درد از عوارض بالینی یک بیماری است که دارای علل بسیار متنوع و گوناگونی است. چنانچه فرد برای رفع این عارضه مسکن مصرف کند، مانند آن است که بدون آنکه به علت درد پی برده باشد تظاهر بالینی بیماری را مخفی و مسیر تشخیص بیماری را منحرف کرده باشد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد مجاز استامینوفن یا مصرف طولانی مدت آن موجب مسمومیت کبدی می‌شود.

### مصرف نابجای ویتامین‌های محلول در چربی

خیلی‌ها فکر می‌کنند مصرف بی‌رویه ویتامین‌ها مشکلی ایجاد نخواهد کرد به همین دلیل با مراجعه به داروخانه انواع ویتامین و مکمل را درخواست می‌کنند. در حالی که مصرف بیش از حد ویتامین‌های محلول در چربی به‌طور قطع برای سلامت آن‌ها ضرر دارد و فقط مقدار اضافه ویتامین‌های محلول در آب دفع می‌شود. به عنوان مثال، اگر ویتامین C بیش از اندازه مصرف شود، هیچ اتفاق خاصی نمی‌افتد. مقدار مورد نیاز بدن جذب شده و اضافه آن نیز دفع می‌شود ولی مصرف بی‌رویه و خودسرانه ویتامین‌هایی مثل A، D، E و K که محلول در چربی هستند، می‌تواند عوارضی برای بدن ایجاد کند.

### چند توصیه برای نحوه مصرف و نگهداری دارو

پس از مصرف داروی تجویز شده از سوی پزشک و وخامت نشانه‌های بیماری و بروز مشکلات جدید، مصرف دارو باید قطع

شده و به پزشک مراجعه شود. از آنجا که اکثر مردم از اثرات سوء تداخل دارویی اطلاعی ندارند، هیچ‌گاه در طول دوره درمان نباید در کنار مصرف داروهایی که پزشک تجویز می‌کند، داروهای دیگری را استفاده کرد. هیچ‌گاه بخشی از داروهایی را که پزشک تجویز می‌کند برای بیماری‌های آینده نگهداری نکنید. اگر یک دارو برای یکی از اعضای خانواده مؤثر و مفید بود، دلیل نمی‌شود برای بیماری شما نیز این‌گونه باشد، بلکه ممکن است بی‌تأثیر و حتی خطرناک نیز باشد.

### داروهای گیاهی

مصرف خودسرانه داروهای گیاهی عوارض کمتری نسبت به داروهای شیمیایی دارند اما به هیچ‌عنوان نباید بدون تجویز پزشک مصرف شوند، چرا که بعضی از این داروها دارای ترکیبات شیمیایی هستند و مصرف همزمان آن‌ها با سایر داروها ممکن است موجب تداخل دارویی و عوارض جانبی در فرد شود. با توجه به این که علاقه به مصرف داروهای گیاهی رو به افزایش است و بسیاری از مردم عقیده دارند مصرف این داروها بدون عارضه است، با مصرف بی‌رویه این نوع فرآورده‌ها، اختلال‌هایی در سیستم بدن مصرف‌کننده ایجاد می‌شود. مثلاً برخلاف تصور عمومی که سرمه برای پیشگیری یا درمان چشم درد در نوزادان استفاده می‌شود، سرمه می‌تواند موجب عفونت، انسداد مجرای اشکی، آسیب قرنیه و کوری شود.

برای مصرف صحیح این نوع داروها باید فرآورده‌های گیاهی بدون شناسنامه دارویی را هرگز مصرف نکنیم و درج نکردن مواردی از جمله مواد مؤثره و میزان آن، تاریخ ساخت، تاریخ انقضا، مجوز وزارت بهداشت بر روی بسته‌بندی دارو به دلیل نبود اطمینان از محتویات فرآورده به منزله غیر قابل مصرف بودن آن است. به ویژه برای کودکان به دلیل برخی ناخالصی‌ها بهتر است از مصرف دم‌کرده‌های خالص خودداری شود و از عصاره‌هایی که به روش استاندارد تهیه شده و دارای مجوز وزارت بهداشت است، استفاده شود.

داروهای گیاهی نیز چون دیگر داروها به دلیل عوارض جانبی احتمالی، موارد منع مصرف یا تداخل اثر با داروهای دیگر باید زیر نظر پزشک و پس از تشخیص بیماری مصرف شوند.

### خطرات جدی مصرف خودسرانه داروها

**بروز زوال عقل:** داروهای شایعی مانند داروهای خواب‌آور، مسکن و داروهای ضد افسردگی که به‌طور معمول خودسرانه و بدون تجویز پزشک مصرف می‌شود، نقش مهمی در اختلال

شناختی و کاهش حافظه دارند.

بیشتر افراد بر این باورند که در صورت قطع مصرف داروها، حافظه مجدداً به حالت طبیعی باز می‌گردد؛ ولی تحقیقات به وضوح نشان می‌دهد که اثرات منفی داروهای خودسرانه روی حافظه، قابل بازگشت نیستند.

### مسمومیت‌های دارویی:

عوامل مختلفی موجب مسمومیت دارویی می‌شود که مهم‌ترین علت آن مسمومیت‌های دارویی، خوددرمانی است. عده زیادی از بیماران هنگامی که مریض می‌شوند، خودسرانه نوعی از داروها را برای خود تجویز می‌کنند.

به عنوان مثال، شخصی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کند، اگر خودسرانه مصرف داروی ضدالتهاب را نیز شروع کند نتیجه تداخل این دو نوع دارو، خونریزی شدید است. بیمارانی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، دوز بالایی از داروهای خواب‌آور یا آرام‌بخش را مصرف می‌کنند. این داروها برای افراد مسن، باعث خواب‌آلودگی می‌شود که زمین‌خوردگی یا اتفاقاتی دیگر را در پی دارد یا در مواردی پزشک برای آن‌ها مسکن از نوع مشتقات مرفین تجویز می‌کند و در حالی که دچار یبوست شده‌اند، برای رفع مشکل خود اقدام به خوردن مقدار بالایی از قرص‌های ملین انرژی‌زا می‌کنند، در نتیجه حجم بالایی از مواد معدنی بدن را از دست داده که منجر به ضعف و اتفاقات ناگوار دیگر می‌شود.

### بروز رفتارهای ناهنجار و احتمال خودکشی:

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف زیاد و خودسرانه دارو احتمال بروز خودکشی را افزایش می‌دهد. این در حالی است که تاکنون تصور می‌شد تنها مصرف خودسرانه داروهای اعصاب موجب بروز این رفتارها در افراد می‌شود،

اما تحقیقات اخیر نشان داده، مصرف انواع داروها می‌تواند عوارضی مانند بروز رفتارهای ناهنجار و خودکشی را به دنبال داشته باشد. چنانچه هرگونه دارویی به مقدار زیاد و بدون تجویز پزشک مصرف شود، می‌تواند منجر به تغییر رفتار و بروز رفتارهای ناهنجار در افراد شود.

### پوکی استخوان:

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف زیاد داروهای سوءهاضمه و ترشی معده خطر بروز پوکی استخوان را در پی دارد.

افرادی که به‌طور منظم برای مدت پنج سال از این داروها استفاده می‌کنند، ۴۴ درصد بیش‌تر در معرض خطر شکستگی‌های استخوان لگن قرار دارند. این داروها ممکن است مانع از جذب کلسیم توسط بدن شود در حالی که جذب کلسیم برای داشتن استخوان‌های سالم و محکم ضروری است.

### خونریزی دستگاه گوارش:

یکی دیگر از مهم‌ترین عوارض مصرف خودسرانه و زیاد داروهای مسکن، خونریزی دستگاه گوارش است. افرادی که سن زیادی دارند و کسانی که به سایر بیماری‌ها مبتلا هستند، حتماً باید با در نظر گرفتن عوارض ناشی از مصرف این داروها تحت نظر پزشک اقدام به استفاده از آن‌ها کنند.

علاوه بر این، مصرف هم‌زمان مسکن‌ها با داروهای دیگر مانند داروهای ضدانعقادی، هم‌چنین دوز بالای مسکن‌ها و مصرف هم‌زمان چند مسکن با هم نیز می‌تواند احتمال روبه‌رو شدن با عوارض را افزایش دهد.

دیکلوفناک همراه با آسپیرین می‌تواند احتمال بروز عوارض گوارشی مانند خونریزی را افزایش دهد. لذا این داروها

حتماً باید با داروهای کاهنده اسید معده مانند امپرازول استفاده شوند که البته این کار نیز باید زیر نظر پزشک معالج و با توجه به شرایط فرد انجام شود.

### نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت تلاش برای حفظ و ارتقای سلامت افراد جامعه، آموزش در مورد اثرات سوء مصرف خودسرانه داروها و تداخلات دارویی و عوارض ناخواسته داروها از ضروریات سیستم بهداشتی است. آموزش و ترویج شیوه خودمراقبتی یکی از راهکارهای مفید در این راستا است.

### منابع

۱. آنوسا معیری، اردشیر معیری. بررسی عوامل مرتبط با مصرف بی‌رویه دارو در مراجعان به درمانگاه شبانه‌روزی شهرستان عباس‌آباد. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام. دوره بیست و دوم. شماره پنجم. مهر ۹۳. ۱۱-۱۹.
۲. اعظم باقری، نرگس اسکندری، فاطمه عباس زاده. بررسی مقایسه‌ای مصرف خودسرانه دارو و مکمل‌های زنان باردار شهری و روستایی مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهرستان کاشان. مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مازنداران دوره بیست و سوم شماره ۹۶ دی سال ۱۳۹۱-۱۵۱، ۱۵۷.
۳. ابولفضل محمد بیگی، رضا تاجیک، محسن شمسی. تأثیر آموزش بر اساس مدل اعتقاد بهداشتی بر وضعیت خوددرمانی مادران مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر اراک. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، (۴۷) پیاپی شماره ۳. ۱۳۸۸ پاییز. ۶۶-۵۷.
۴. داروهای ژنریک ایران، تالیف پوران سامی