



کم‌عارضه‌ترین مسکن کدام است؟ / دردهایی به نام "هشدار"

رئیس انجمن درد ایران ضمن تشریح عوارض جبران‌ناپذیر مصرف خودسرانه مسکن‌ها، دیگر تکنیک‌های موثر در تسکین درد را تشریح کرد.

رئیس انجمن درد ایران ضمن تشریح عوارض جبران‌ناپذیر مصرف خودسرانه مسکن‌ها، دیگر تکنیک‌های موثر در تسکین درد را تشریح کرد.

دکتر سید مسعود هاشمی - متخصص درد در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه مصرف مسکن‌ها در بین عموم بسیار رایج است و جزو داروهایی هستند که بدون نسخه نیز خریداری می‌شوند، گفت: داروهای مسکن در نیا نیز بسیار پرمصرف هستند و طیف بسیار عظیمی دارند. این نوع داروها علاوه بر خاصیت ضد دردی، اثرات جانبی دیگری مانند ضدتهاپی و یا آرامش‌بخشی دارند. در عین حال مسکن‌ها با وجود تسکین درد، عوارض جبران‌ناپذیری در پی دارند. کم‌عارضه‌ترین مسکن کدام است؟

هاشمی با بیان اینکه مسکن‌ها در دسته‌بندی‌های گوناگون قرار می‌گیرند، افزود: استامینوفن از ساده‌ترین نوع مسکن‌هاست که در ایران به شکل قرص‌های ۲۵۰ و ۵۰۰ میلی‌گرم عرضه می‌شود. در حالیکه در کشورهای دیگر مانند آمریکا به صورت ۵۰۰ و ۱۰۰۰ میلی‌گرم وجود دارند. این نوع ساده مسکن کم‌عارضه‌ترین نوع مسکن است.

وی ادامه داد: مسکن‌های ضدتهاپی غیراستروئیدی در دسته‌بندی دیگر مسکن‌ها قرار می‌گیرند. این نوع مسکن‌ها در دو گروه قرار می‌گیرند؛ در گروه اول عوارض گوارشی آزاردهنده‌ای شایع است و در گروه دوم عارضه گوارشی رفع شده، اما عوارض دیگری وجود دارند. این مسکن‌ها جزو داروهای پرمصرفی هستند که خاصیت ضد دردی قوی و ضدتهاپی دارند مانند بروفن، ژلوفن، مگنامیک اسید و ...

هاشمی با بیان این‌که مسکن‌های ضدتهاپی در درمان دردهای مفصلی و دردهای سوختگی کاربرد دارند، گفت: این مسکن‌ها به شکل قرص، پماد موضعی، کپسول و شیاف مورد استفاده قرار می‌گیرند. مصرف مسکن در دردهای غیر عادی، ممنوع!

این فوق تخصص درد، مصرف ممتد و خودسرانه مسکن‌ها هنگام دردهای غیرعادی را خطرناک دانست، گفت: در پی مصرف مکرر مسکن‌ها، امکان عوارض گوارشی (خونریزی‌های گوارشی و زخم معده در سنین بالا)، عدم کنترل فشارخون، عوارض خونی و سیستم‌های انعقادی، بیماری‌های قلبی، کلیوی، کبدی وجود خواهد داشت. دردهای به نام "هشدار"

وی درباره عدم مصرف مسکن‌ها در بروز دردهای ناگهانی خاطرنشان کرد: هنگامی که درد حالت عادی ندارد مانند احساس درد در شانه چپ که قلب را نیز درگیر می‌کند، شکم دردهای ناگهانی و شدید، دردهای سیاتیک که با بی‌حسی و سوزش در اندام‌ها (پاها، دیسک گردن) و یا دردهای خاصی که در ساعاتی از شبانه‌روز رخ می‌دهند، مصرف مسکن برای تسکین این دردها راه مناسبی نیست و موجب بروز مشکل می‌شود. به این دردها علائم هشدار گفته می‌شود و دردی که با علائم هشدار همراه است باید تحت نظر پزشک قرار گیرد.

وی مصرف استامینوفن ساده را بهترین نوع مسکن برای کنترل دردهایی که علت مشخصی ندارند، دانست و درباره مصرف و نوع این قرص در ایران، گفت: استامینوفن ساده زیر دوز درمانی عرضه و استفاده می‌شود که برای قطع و کنترل درد کافی نیست. بر همین اساس بهتر است از استامینوفن ۵۰۰ یا ۱۰۰۰ میلی‌گرم استفاده کرد که این کار می‌تواند سه بار در روز انجام شود.

هاشمی ادامه داد: درباره مسکن‌ها؛ های دیگر نمی‌توان گفت کدام یک بهتر است و عوارض کمتری دارند؛ در بعضی عوارض کمتر یا در بعضی بیشتر است. در بین آن‌ها ناپروکسین تا حدی کم‌عارضه‌تر است. در عین حال مصرف موردی مسکن‌ها مشکلی ندارد. ضددردهای طبیعی

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی درباره تأثیرتغذیه و درمان‌های گیاهی در تسکین و درمان درد، گفت: دردها از نظر مدت زمانی به دو گروه حاد (کمتر از سه ماه) و مزمن (بیشتر از سه ماه) تقسیم می‌شوند. مواد غذایی در دردهای حاد تأثیر چندانی ندارند ولی در دردهای مزمن می‌توان به عنوان داروهای کمکی استفاده کرد.

وی افزود: داروهای گیاهی مثل آواکادو، زردچوبه، زنجبیل، پودر سنجد و ... علاوه بر خاصیت ضد دردی، خاصیت ضد التهابی نیز دارند ولی در استفاده از آنها هم باید احتیاط کرد. استفاده طولانی مدت از آنها باید بررسی شود یا ممکن است با داروهای دیگر مانند داروی ضدانعقاد و رقیق کننده خون اختلال ایجاد کنند.

این متخصص درد با اشاره به اینکه مصرف مسکن‌ها بویژه در سالمندان که دردهای مزمن دارند، بسیار شایع است، گفت: در تسکین دردهای مزمن علاوه بر داروهای ترکیبی، از تکنیک‌های دیگری نیز استفاده می‌شود. این روش‌های غیر جراحی در تسکین درد کاربرد زیادی دارند. از این روش‌ها می‌توان به تزریق‌های داخل مفصلی انواع ژل‌ها و آنزیم‌ها در بیماری آرتروز نام برد که شش ماه تا یک سال درد را از بین می‌برند.

وی افزود: ورزش، فیزیوتراپی، بلوک‌های عصبی و لیزر از دیگر تکنیک‌های غیر جراحی در تسکین درد هستند. لیزر در حال حاضر یکی از روش‌های متداول و کاربردی تسکین درد است که اعصاب درد را تحریک کرده و باعث بهبود درد می‌شود. همچنین بلوک‌های عصبی از دیگر روش‌ها و آنزیم‌ها در بیماری آرتروز نام برد که شش ماه تا یک سال درد را از خوردن دارو آسوده کند.

هاشمی با اشاره به اینکه در بیماری‌های خاص و نادر از مسکن‌های ترکیبی استفاده می‌شود، گفت: این داروها در نگاه اول ضد درد به نظر نمی‌آیند مانند داروهای ضدتشنج و ضد افسردگی، اما به عنوان مسکن هم کاربرد دارند. داروهای ترکیبی اثربخشی چندگانه دارند؛ اثراتی همچون آرام‌بخشی، خواب‌آوری و در عین حال ضد درد هستند.

وی ادامه داد: داروهای ترکیبی (ضد افسردگی، ضد تشنج) در بیماری‌هایی که موجب اختلال عملکرد اعصاب سیستم انتهایی دست و پا (گزگز کردن دست و پا) می‌شوند، از مسکن‌ها موثرترند. بیماری‌ها چون دیابت، کم کاری یا پرکاری تیروئید یا شیمی درمانی، باعث چنین اختلالی در فرد می‌شوند که مصرف داروهای ترکیبی باعث بهبود این اختلال می‌شود. این داروها نیز عوارض خاص خود را دارند، اما اگر درست مصرف شوند، کم‌عارضه هستند.

هاشمی، تجویز درست دارو به شکل ترکیبی را هنر یک پزشک خوب دانست و گفت: پزشک باید با توجه به شرح حال بیمار، نوع و شدت درد او، رژیم دارویی مناسب با حداقل عوارض را تجویز کند.

وی در پایان با بیان اینکه بیماری‌ها از نظر شدت در سه گروه خفیف، متوسط و شدید قرار می‌گیرند، گفت: دردهای شدید برای تسکین به مسکن‌های قوی مانند مرفین نیاز دارد. این مسکن‌ها نوعی مخدر هستند که هزاران سال قدمت دارند و قوی‌ترین ضد درد هستند. مصرف کنترل شده این نوع مسکن به صورت دارو قابل قبول است و در غالب خوراکی، شیاف، پدهای پوستی و یا تزریقی استفاده می‌شوند. در عین حال مصرف مکرر و خودسرانه این مسکن هم عوارض خاص خود را دارد. مصرف مکرر این مسکن‌ها در وهله اول اعتیادآور است و عوارضی چون بیوست، خواب‌آوری، کاهش وضعیت تنفسی و کاهش عملکرد قلب را بدنبال خواهد داشت.