

خودمراقبتی به جای مصرف خودسرانه دارو



در سال‌های اخیر دسترسی مردم به اطلاعات پزشکی افزایش چشمگیری داشته به طوری که افراد با بروز کوچک‌ترین مشکلی شروع به جستجو درباره بیماری احتمالی و روش‌های درمان آن می‌کنند و بدون این‌که نگران عوارض خوددرمانی باشند، سراغ انواع و اقسام داروهای پیشنهادی دکتر مجازی می‌روند.

جام جم سرا: در سال‌های اخیر دسترسی مردم به اطلاعات پزشکی افزایش چشمگیری داشته به طوری که افراد با بروز کوچک‌ترین مشکلی شروع به جستجو درباره بیماری احتمالی و روش‌های درمان آن می‌کنند و بدون این‌که نگران عوارض خوددرمانی باشند، سراغ انواع و اقسام داروهای پیشنهادی دکتر مجازی می‌روند. این در حالی است که بر اساس آمار هر ایرانی سالانه 339 عدد دارو مصرف می‌کند.

از طرفی ایران سه برابر دیگر کشورهای دنیا مصرف خودسرانه دارو دارد و این در حالی است که مهم‌ترین علت مسمومیت‌های دارویی، خود درمانی است.

با این حساب براحتی می‌توان از بروز درصد بالایی از این مسمومیت‌ها و عوارض ناشی از خوددرمانی پیشگیری کرد، البته به شرط این‌که خودمراقبتی را با خوددرمانی اشتباه نگیریم.

خوددرمانی به فرآیندی گفته می‌شود که فرد بدون توصیه پزشک و بی‌آن‌که اطلاعات اولیه از بیماری‌اش داشته باشد اقدام به مصرف انواع داروها کند در حالی که خود مراقبتی نوعی مهارت زندگی و شناسایی و پیشگیری از بروز عواملی است که سلامت را به خطر می‌اندازند. متأسفانه هنوز بسیاری از خانواده‌ها ترجیح می‌دهند دکتر خودشان باشند و هزینه‌ای بابت سلامتی پرداخت نکنند. حتی گاهی این موضوع به تجویز دارو به دیگران هم منتهی می‌شود در حالی که پیشگیری و توصیه برای انجام چکاپ‌های دوره‌ای و منظم معمولاً بحث مورد علاقه افراد در دوره‌های خانوادگی و دوستانه نیست.

اصلاح فرهنگ نادرست

دکتر شادی رضائی، داروساز در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: خوددرمانی در کشور ما به یک فرهنگ تبدیل شده و کمتر کسی برای بیماری‌های ساده به پزشک مراجعه می‌کند. در واقع افراد برای درمان یا سراغ جعبه داروها می‌روند یا با مراجعه به داروخانه اقدام به خرید دارویی می‌کنند که خودشان برای خودشان تجویز کرده‌اند. حتی به دلیل فرهنگ نادرست مصرف دارو معمولاً داروهای بیشتری از داروخانه‌ها تهیه می‌شود تا برای روز مبادا ذخیره شود. این در حالی است که خاصیت و عملکرد یک دارو، همیشه و در افرادی با شرایط متفاوت یکسان نیست و می‌تواند عوارض زیادی را برای مصرف‌کننده به همراه داشته باشد. به گفته این داروساز، علت بستری شدن 10 تا 20 درصد از بیماران در بیمارستان‌ها، عوارض دارویی اعلام شده که به دلیل مصرف خودسرانه دارو بروز می‌کند. با این حساب باید خودمراقبتی را جایگزین مصرف خودسرانه دارو کنیم؛ یعنی خوردن غذای سالم، پرهیز از بی‌حرکی، دوری از استعمال دخانیات و شناسایی علائم شایع بیماری‌ها و مراجعه به پزشک برای چکاپ‌های دوره‌ای و ترویج این عادت‌ها بین افراد خانواده و دوستان و آشنایان به جای مصرف دارو بدون تجویز پزشک.

بی‌خبری از تداخلات دارویی

هر چند 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 خنثی کرده و گاهی ضد هم عمل می‌کنند. مثلاً در فردی که به بیماری فشار خون بالا و بیماری ریوی مبتلاست، مصرف داروی کاهش‌دهنده فشار خون، بیماری ریوی را تشدید می‌کند. همچنین داروهای کورتونی که برای درمان بیماری مزمن انسدادی ریوی تجویز می‌شود، قند خون را افزایش می‌دهد و برای دیابتی‌های مبتلا به این بیماری مضر است. همچنین عملکرد دارو در بدن افراد مختلف 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.

ویتامین بی خطر نیست

خیلی‌ها فکر می‌کنند مصرف بی‌رویه ویتامین‌ها مشکلی ایجاد نخواهد کرد به همین دلیل با مراجعه به داروخانه درخواست انواع ویتامین و مکمل می‌کنند در حالی که مصرف بیش از حد ویتامین‌های محلول در چربی به طور 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 E، D، A و K که محلول در چربی هستند، می‌تواند عوارضی برای بدن ایجاد کند. همچنین مصرف بی‌رویه مکمل کلسیم بدون تجویز پزشک ممکن است به بروز سنگ کلیه منجر شود.

مقصوری به نام ماهواره

این روزها درصد بالایی از فروش کالاها بستگی به معرفی آنها از طریق تبلیغات دارد به طوری که محصولات مختلف به شیوه‌های متفاوت تبلیغاتی معرفی می‌شوند. یکی از این شیوه‌ها تبلیغات از طریق ماهواره‌هاست که به حوزه داروها هم سرایت کرده و هر روز شاهد تبلیغات متنوعی درباره فلان قرص درمان آرتروز، فلان شربت برای از بین بردن زخم معده یا مثلا کرم عصاره پای چپ مورچه برای درمان آکنه در این رسانه‌ها هستیم. لطفا ساده نباشید، گول تبلیغات را نخورید و به کسانی که همه چیزی که از آنها می‌دانید دو شماره موبایل غیرمعتبر و ارزانقیمت است، اعتماد نکنید و این جمله را به خاطر بسپارید که «اگر چیزی بهتر از آن بود که باورکردنی باشد پس آن را باور نکنید». از طرفی اگر فروشندگان این محصولات ریگی به کفش نداشتند محصولشان را از طریق کانال‌های رسمی و با گرفتن مجوز از وزارت بهداشت و در حجم بسیار وسیع می‌فروختند و متوسل به دروغگویی تلویزیونی نمی‌شدند. پس قبل از این‌که پول بی‌زبان را به دست کلاهبرداران بدهید با افراد متخصص مشورت کرده و داروها و البته ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی مورد نیازتان را از طریق مشورت با پزشک خریداری کنید. این اقدام به ظاهر ساده مهم‌ترین گام برای مقابله با خوددرمانی است.