



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی
واحد امور دارویی

داروهای OTC (بدون نسخه) پر مصرف



سال ۱۳۹۹

OTC یا داروی بدون نسخه به چه معنی است ؟

کلمه OTC مخفف Over -The- Counter است. یعنی فروش دارو بدون نسخه یعنی بدون تجویز و نسخه پزشک می توانید دارو را از داروخانه ها تهیه نمایید. این داروها عموماً باعث تسکین درد و یا بر طرف کردن علائم سرماخوردگی آنفولانزا و حساسیت می شوند مانند (مسکن ها ، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی ، آنتی هیستامین ها ، ضداحتقانها و داروهای ضد سرفه).



مسکن ها و عوارض آنها:

این دسته از داروها برای برطرف کردن سردرد، دردهای عضلانی استخوانی و تب بکار می روند

▶ **داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs):**

▶ شامل: (آ اس آ، ایبوپروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن و ...) می باشند.



عوارض آسپیرین و سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی:

عارضه جانبی اصلی این داروها مشکلات گوارشی است :

این مشکلات می تواند از یک ناراحتی ساده معده تا خونریزی های گوارشی باشد که بیشتر در سنین بالاتر اتفاق می افتد . هرچه مقدار مصرف این داروها و طول دوره درمان با این داروها بیشتر باشد احتمال بروز خونریزی های گوارشی بیشتر است + اما در بعضی موارد حتی با مصرف یک عدد قرص آس آ یا سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی خونریزی گوارشی ممکن است اتفاق بیافتد .

از عوارض جانبی دیگر این داروها آسیب های کلیوی است که از یک التهاب قابل برگشت ساده کلیه تا آسیب های پایدار جدی می تواند متغیر باشد .

از جمله عوارض دیگر آس آ و سایر مسکن های ضد التهاب غیر استروئیدی بالا رفتن فشار خون بخصوص در کسانی است که از داروی فشار خون استفاده می کنند و این بدلیل تاثیر آنها بر داروهای ضد فشار خون است . دوز بالای این داروها در کسانی که بیماری کبدی دارند و یا مبتلا به آرتریت جوانان و یا تب روماتسمی (روماتیسم قلبی) هستند می تواند ریسک آسیبهای کبدی را بالا ببرد .

کودکان ممکن است با مصرف آس آ دچار حساسیت شوند و آسم در آنها تشدید شود .

در سالمندان مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند آس آ باید حتما با تجویز پزشک مصرف شود .

از سایر مسکن ها:

▶ استامینوفن Acetaminophen

این دارو سبب کاهش درد و تب می شود . استامینوفن بر عکس داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی که در سطح پوست و عضلات و مفاصل و استخوانها تاثیر می گذارند ، استامینوفن با مهار حس درد در مغز و نخاع سبب کاهش درد می شود .

▶ عوارض استامینوفن:

هر چند این دارو در بسیاری از افراد داروی بی خطری است اما در هنگام مصرف طولانی مدت این دارو بخصوص در انواعی که حاوی کافئین یا کدئین است می تواند مخاطراتی را برای کبد و کلیه بوجود آورد.

استامینوفن مشکلات گوارشی کمتری دارد اما بدلیل عوارض مختصری که ممکن است بر روی کبد داشته باشد.



آنتی هیستامین ها و عوارض آنها:

آنتی هیستامین ها داروهایی هستند که با مهارگیرنده های مربوط به خارش، تحرکات بینی، ترشح خلط و عطسه، سبب کنترل آنها می شوند.

این داروها عموماً به عنوان ضد حساسیت در بین مردم شناخته می شوند. با توجه به شیوع آلرژی در بین مردم، هر سال آنتی هیستامین های جدیدی ساخته و وارد بازار دارویی کشورها می شوند.

از مهمترین آنها می توان به این موارد اشاره کرد: (آنتی هیستامین دکترستان، دیفن هیدرامین، کلرفنیرامین، کلماستین، دیمن هیدرینات و...)

آنتی هیستامین ها بدلیل ایجاد حالت خواب آلودگی و رخوت ممکن است مخاطراتی را برای بیمار در هنگام رانندگی یا کارکردن با ماشین آلاتی که نیاز به هوشیاری دارند بوجود آورند.

از عوارض مهم دیگر آنها خشکی دهان و چشم است که گذرا است و با قطع دارو برطرف می شود.

ادولت کلد (ترکیب استامینوفن+فنیل افرین+کلر فنیرامین) مثالی از داروی ترکیبی مسکن و آنتی هیستامین قابل استفاده در سرماخوردگی



دکونژستان ها یا ضد احتقان ها :

دکونژستان ها داروهایی هستند که باعث تنگی رگ های مخاط بینی شده و سبب فروکش کردن التهاب و ورم و احتقان در این ناحیه می شوند از داروهای ضد احتقان بدون نسخه می توان از فنیل افرین... نام برد . که فنیل افرین در بازار دارویی ایران در ترکیب قرص آنتی هیستامین دکونژستان وجود دارد .

از عوارض این داروها حالت های عصبی و بی خوابی و افزایش فشارخون یا افزایش قند خون است که البته همه اینها گذرا و موقتی می باشد و با قطع دارو به حالت اولیه برمی گردد.

برخی از داروهای ضداحتقان مانند آنتی هیستامین دکونژستان می تواند سبب افزایش فشار خون وحتی افزایش فشار داخل چشم و بروز گلوکوم (آب سیاه) گردند .



داروهای ضد سرفه

▶ داروهای ضد سرفه سبب مهار رفلکس سرفه می شوند که از جمله آنها می توان از دکسترومتورفان نام برد .

▶ دکسترومتورفان اثر خواب آلودگی کمتری نسبت به سایر داروها دارد و به میزان کمتری نیز ممکن است سبب مشکلات گوارشی گردد . هر چند ممکن است علائم عصبی و بی قراری و تحریک پذیری در فرد ایجاد نماید .

داروی ضد سرفه دکسترومتورفان نیز با داروهای ضد افسردگی تداخل دارد و بخصوص در سالمندان نباید با هم مصرف شود .

گروه دیگر این داروها اکسپکتورانت ها هستند که سبب رقیق شدن خلط شده و بدین وسیله باعث می شوند که با هر بار سرفه مجاری تنفسی از خلط و ترشح پاک شود .

در این گروه گایافنزین قرار دارد که هم بصورت مجزا و هم در ترکیب اکسپکتورانت وجود دارد .



علائم سرماخوردگی و راههای کنترل آن با داروهای OTC



▶ تا زمان برطرف شدن التهاب گلو آب نمک ولرم غرغره کنید.

▶ از آب نبات ها یا قرص های مکیدنی مربوط به التهاب گلو نیز می توانید استفاده نمایید که می تواند سبب تخفیف درد گلو گردد .

▶ مایعات فراوان مانند آب ، آب میوه ، و سوپ رقیق میل نمایید.

▶ اگر بینی شما دردناک و متورم شده است می توانید از قطره های سدیم کلراید برای رقیق شدن ترشحات بینی استفاده نمایید که سبب کاهش حساسیت بینی می گردد .

▶ اگر تب دارید سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید.



چه زمانی در سرماخوردگی باید به پزشک مراجعه نمود؟

- ▶ هنگامی که از مصرف داروهای سرماخوردگی سودی نبردید و تاثیری در حالتان نداشته است .
- ▶ هنگامی که احساس می کنید شدت بیماری زیاد است و خیلی ناراحت می باشید.
- ▶ زمانی که بدلیل مصرف داروهای بدون نسخه دچار عوارض جانبی شده اید .



مواردی که هر شخصی باید قبل از مصرف داروهای OTC بداند.

۱- ترکیبات دارویی: شامل ماده موثر موجود در دارو است که سبب کاهش علائم می گردد، معمولاً ممکن است یک دارو از چند جزء موثر تشکیل شده باشد که در ابتدای بروشورهای دارویی این مطالب درج شده است و به وضوح این ترکیبات توضیح داده شده است.

۲ - موارد مصرف دارو: مواردی که سبب بهبودی بیماری می گردد.

۳ - هشدارها: مواردی که هنگام مصرف دارو باید بدانید، شرایط استفاده از غذاها همراه با داروها و یا رانندگی و کار با دستگاه هایی که نیاز به هشیاری دارد.

۴ - چگونگی مصرف: مصرف داروها در چه زمانی بهتر است.

۵ - سایر اطلاعات مهمی که ممکن است لازم باشد بدانید: همانند روش نگهداری و...

۶ - مواد نگهدارنده و رنگهای خوراکی و سایر مواد شیمیایی: این مواد همراه ماده موثره دارو وجود دارد، دانستن این نکات بخصوص برای افرادی مهم است که به ماده یا رنگ خاصی حساسیت دارند.



چگونه در استفاده از داروهای OTC بهترین نتیجه را بگیریم؟

همانطور که داروهای بدون نسخه ممکن است در بسیاری از موارد مفید باشد در مواردی نیز ممکن است مضراتی داشته باشد برای استفاده صحیح از این داروها به این راهنمایی ها توجه کنید:

با پزشک خود مشورت کنید.

در زمانی که روش استفاده یا تاثیر یک دارو را بدرستی نمی دانید از پزشک خود یا داروساز داروخانه ای که دارو را از آنجا تهیه می کنید اطلاعات را سوال نمایید.

اگر بیش از یک دارو مصرف می کنید از نامبردگان بخواهید که تاثیرات متقابل آنها را بر همدیگر به روشنی برای شما توضیح دهند تا شما هم از واکنشهای متقابل داروهایی که مصرف می کنید آگاهی یابید.



توجه

توجه



▶ توصیه می کنند که نباید به کودکان زیر دو سال، داروهای سرماخوردگی و ضد سرفه را بدون نسخه پزشک داد، زیرا این داروها برای کودکان عوارض جانبی جدی دارند.

▶ قاشق های مختلف متفاوت است اما بطور کلی یک قاشق چایخوری ۲/۵ سی سی و یک قاشق مرباخوری ۵ سی سی و یک قاشق غذاخوری استیل حدود ۱۰ سی سی گنجایش دارد

▶ شربت ها یا سایر مایعات دارویی را با سرنگ اندازه گرفته و به کودک دهید.

▶ اگر با دادن دارو کودکان دچار واکنشهای ناخواسته گردید و برایش مشکلی پیش آمد شما باید بیماری کودک، دارو و دوز داروی مصرفی و عوارض بوجود آمده را یادداشت کنید و با پزشک کودکان تماس بگیرید.

مصرف داروهای COT در دوران بارداری و شیردهی

دوران بارداری:

در طول حاملگی برای تسکین درد، بی ضررترین دارو استامینوفن است. مصرف آسپیرین در خانم های باردار ممکن است سبب بروز ناهنجاری در جنین و یا مشکلاتی در زمان زایمان گردد لذا در زمان حاملگی نباید مصرف شود. مصرف سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی نیز بدلیل احتمال بروز ناهنجاری بخصوص در سه ماهه سوم ممنوع است.

اصولاً بهتر است مصرف هر نوع دارویی در این دوران با نظر پزشک صورت گیرد.

دوران شیردهی:

مصرف استامینوفن و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن در طی دوران شیردهی بعنوان مسکن مجاز است و مشکلی ایجاد نمی کند .

آسپیرین در شیر مادر ترشح می شود و ممکن است سبب خونریزی و بثورات جلدی گردد لذا در دوران شیردهی بخصوص در شیردهی زیر یک سال مصرف نشود

آنتی هیستامین ها نیز در شیر مادر ترشح می شود و مصرف طولانی مدت آنها ممکن است سبب خواب آلودگی و یا اختلال خواب ، بی قراری و یا گریه در نوزاد گردد.



مصرف داروهای COT در دوران بارداری و شیردهی

توجه به نکات زیر سبب به حداقل رسیدن عوارض جانبی در خانم‌های باردار یا شیرده می‌شود.

- ۱- در مورد مصرف داروها با پزشک خود مشورت کنید
- ۲- تحت هیچ عنوان در سه ماهه اول حاملگی دارو را بدون نظر پزشک مصرف نکنید
- ۳- در دوران شیردهی داروهای خوراکی را پس از شیردادن به نوزاد یا قبل از خواب طولانی نوزاد مصرف کنید.
- ۴- در این مدت داروهای طولانی اثر یا قوی را مصرف نکنید.
- ۵- داروهای ترکیبی خوراکی را مصرف نکنید.
- ۶- تغییرات پوستی یا جسمانی نوزاد خود را که ممکن است بد جانبی داروها بوجود آمده و قبل از مصرف دارو نبوده است مد نظر باشید.





توصیه ها:

توجه داشته باشید که تهیه هر نوع دارو اعم از مکمل یا ویتامین فقط باید از طریق داروخانه باشد
مصرف بی رویه ویتامین ها بدون تجویز پزشک، نیز می تواند عوارض جبران ناپذیری برای فرد
به دنبال داشته باشد.

در زمان ابتلا به بیماریهایی مانند دیابت - نقرس - بیماریهای عروقی - فشارخون بالا -
بیماریهای کلیوی یا کبدی، بیماریهای قلبی و آسم باید داروهای OTC با احتیاط و با مشورت با
پزشک یا داروساز مصرف شود چون احتمال بروز عوارض جانبی در این موارد بیشتر است.

خود درمانی

یکی از بزرگترین معضلات فرهنگی در بخش دارو خود درمانی است. درخواست داروی بدون نسخه در بیشتر موارد به دلیل نداشتن اطلاعات دارویی فرد مصرف کننده منجر به پدید آمدن عوارض جانبی متعدد در وی می شود.



داروهای گوارشی:



آنتی اسیدها:

مصرف این داروها یک ساعت بعد از غذا و هنگام خواب
آلومینیوم-ام-جی: درمان ناراحتی معده

آلومینیوم-ام-جی-اس: ناراحتی معده- کاهش نفخ
عوارض: در افراد مبتلا به نارسایی کلیه، می تواند موجب تضعیف اعصاب مرکزی شود.

آنتی اسید ملین:

منیزیم هیدروکسید: بعنوان ملین هم قابل استفاده است .
عوارض: اسهال، کرامپهای شکمی، افزایش منیزیم خون، برهم خوردن تعادل مایعات و الکترولیتها (با مصرف طولانی مدت)
آنتی اسید قابض:

آلومینیوم هیدروکساید: کاهش دهنده فسفات سرم و آنتی اسید در درمان زخم دوازدهه و...
عوارض: یبوست، از دست دادن اشتها، کاهش حرکات روده. مسمومیت ناشی از زیادی آلومینیوم، آنسفالوپاتی

داروهای گوارشی:

بیزاکودیل: ملین

دارویی برای درمان یبوست برای اثر سریع تر می توان قرص بیزاکودیل را با معده خالی مصرف کرد.

از عوارض احتمالی این دارو می توان به آروغ زدن، کرامپ، اسهال، تهوع و تحریک پوستی در اطراف مقعد اشاره نمود.

در صورت وجود آپاندیسیت و تا دو ساعت بعد از مصرف سایر داروها از مصرف این داروها خودداری گردد.

مصرف طولانی مدت این دارو ممکن است سبب وابسته شدن کار روده به آن گردد.

لوپرامید: ضداسهال

اثرات دارو ظرف ۱ تا ۲ ساعت پس از مصرف ظاهر می شود.

عوارض دارو: خستگی، خواب آلودگی، سرگیجه، یبوست، تهوع، استفراغ، درد و ناراحتی در قسمت شکم، خشکی دهان، بثورات پوستی



داروهای گوارشی:

دایجستیو:

رفع مشکلات گوارشی همچون سوء هاضمه در درمان اختلالات گوارشی ناشی از بیماری های کیسه صفرا یا کبد، بیماری مزمن معده یا روده، اختلالات گوارشی ناشی از جراحی کیسه صفرا و روده ها و نفخ مصرف می شود.

پانکراتین:

به عنوان مکمل آنزیم های لوزالمعده برای هضم چربی ها و کربوهیدرات ها، یعنی کمک به هضم غذا در اشخاص پیر، ناتوان یا مبتلا به سوءهاضمه به علت کم کاری لوزالمعده مانند التهاب لوزالمعده استفاده می شود.



عوارض: اسهال، تهوع و استفراغ، سردرد، ناراحتی گوارشی
این دارو ها را همراه با غذا یا بلافاصله قبل یا بعد از غذا میل شود.

داروهای گوارشی:

دایمتیکون:

داروی ضد نفخ است که به دفع آسان مواد از روده‌ها کمک کرده و به مرور مشکل نفخ را برطرف می‌کند.

عوارض:

سر درد، حالت تهوع، استفراغ، اسهال و اختلال دستگاه گوارش بهترین تاثیر این دارو بعد از خوردن غذا و در هر ۸ ساعت مصرف می‌باشد.



منابع:

۱- دارونامه رسمی ایران ویرایش ششم تیر ماه سال انتشار ۱۳۹۵

۲- <http://www.fda.gov/MEDWATCH>

۳- <https://medlineplus.gov/overthecountermedicines.html>

۴- **Drug Facts And Comparisons 2012**