

داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی)

بینی گرفته و چشمان قرمز با آبریزش که به علت آلرژی ایجاد شده، می‌تواند مثل سرماخوردگی به نظر بیاید ولی دو بیماری متفاوتند. بسیاری از داروهای بدون نسخه در داروخانه‌ها از ترکیب داروهایی که برای سرماخوردگی و آلرژی مناسب هستند تشکیل شده‌اند تا بتوانند هر دو مشکل را رفع کنند. اغلب این داروها طوری ترکیب شده‌اند که دوز کمتری از مواد مؤثر در مقایسه با داروهای غیر ترکیبی در خود دارند. البته داروهای بدون نسخه‌ای هم وجود دارند که کاملاً ضداحتقان یا کاملاً آنتی‌هیستامین هستند.

پاسخ افراد به داروهای خاص یا ترکیب داروها متفاوت است. این امر به مشکل ایجاد شده (بیماری) و به واکنش بدن ما به داروی تجویز شده بستگی دارد. شما می‌توانید به وسیله مشورت با پزشک یا دکتر داروساز داروی مناسب را مصرف کنید. اطلاعات روی بسته‌های دارو همیشه توضیح نمی‌دهند داروی درون بسته‌بندی آنتی‌هیستامین یا ضداحتقان است. در عوض اطلاعات روی بسته می‌تواند نام مواد شیمیایی دارو را نشان دهد. در کمک خواستن از دکتر داروساز تردید نکنید. داروسازان منبع معتبر اطلاعات دارویی هستند.

می‌توانید هنگام خرید دارو برای آلرژی یا سرماخوردگی این کتاب را همراه داشته باشید.

همه آن چه درباره ضداحتقان‌ها باید بدانیم

ضداحتقان‌ها داروهایی هستند که تورم راه‌های هوایی را کاهش می‌دهند و مخاط آن را خشک می‌کنند. این داروها اغلب به شکل قرص خوراکی، قطره (بینی و چشم)، شربت یا به شکل تزریقی در دسترس هستند. نام اکثر ضداحتقان‌ها مثل آفدرین، فنیل‌آفرین، فنیل پروپانولامین، سودوافدرین و افشانها که ممکن است حاوی زایلومتازولین یا اکسی متازولین باشند دشوار به یاد می‌ماند. بسیاری از این داروها اثرات مشابه آدرنالین دارند. آدرنالین ماده‌ای است که در بدن به طور طبیعی تولید می‌شود لذا این داروها می‌توانند برای بیماران مبتلا به بیماری‌های جدی قلبی یا پرفشاری خون که به خوبی تحت کنترل نیست خطرناک باشند. این داروها می‌توانند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهند. افراد مبتلا به آسم هم باید با احتیاط از این داروها استفاده کنند. بنابراین این داروها باید زیر نظر و یا تجویز پزشک مصرف شوند.

بسیاری از ترکیبات دارویی، ضداحتقان‌ها، آنتی‌هیستامین یا تببر و مسکن‌هایی مثل استامینوفن یا بروفن را در خود دارند. ضداحتقان‌ها در رفع بعضی علائم سرماخوردگی و پرخونی سینوس‌ها بسیار مؤثر هستند. این داروها می‌توانند آبریزش بینی ناشی از واکنش حساسیتی را کاهش دهند ولی نمی‌توانند واکنش حساسیتی را مثل آنتی‌هیستامین مهار کنند. استفاده مرتب از قطره‌های ضد احتقان بینی می‌تواند به افزایش آبریزش از بینی منجر شود. لذا نباید به طور منظم یا طولانی مصرف شوند. مصرف آن‌ها حداکثر ۳ روز توصیه می‌شود.

بسیاری از مردم هنگام واکنش‌های حساسیتی علائم چشمی بسیار ناراحت‌کننده‌ای دارند. قطرات چشمی ضد احتقان وجود دارند که به کاهش قرمزی چشم کمک می‌کنند. این قطرات می‌توانند حاوی آنتی‌هیستامین‌های ضعیف نیز باشند. به یاد داشته باشید که داروهای ترکیبی با وجود آنکه با هدف بیش‌ترین اثر برای همه ساخته شده‌اند، ممکن است بهترین انتخاب برای رفع علائم سرماخوردگی یا حساسیت شما نباشند. بعضی افراد با استفاده جدا از یک آنتی‌هیستامین یا ضداحتقان نتیجه بهتری می‌گیرند. با پزشک یا دکتر داروساز مشورت کنید.

کودکان اگر شب داروی سرماخوردگی بگیرند بیش‌ترین فایده را خواهند برد و اغلب در طول روز به دارو نیاز پیدا نمی‌کنند. (بستگی به نوع داروی تجویز شده دارد) بنابراین ترکیب آنتی‌هیستامین خواب‌آور یا ضداحتقان هنگامی که شب استفاده شود، کمک‌کننده خواهد بود.

توصیه می‌کنیم داروی مسکن به شکل خالص و با دوز متناسب با وزن داده شود. (صفحه ۶۰ را ببینید) برای کودکان زیر ۲ سال ما داروهای شیرخواران را توصیه می‌کنیم. به دقت توضیحات برچسب دارو را بخوانید و از دکتر داروساز راهنمایی بخواهید. مراقب علائم بیش‌فعالی ناخواسته در کودکانی که آنتی‌هیستامین گرفته‌اند، باشید. اگر این علائم رخ داد تنها ترکیباتی را استفاده کنید که حاوی ضداحتقان باشند. به یاد داشته باشید که تجویز دارو در کودکان باید توسط پزشک متخصص صورت گیرد.

همه آنچه در مورد آنتی‌هیستامین‌ها باید بدانیم

آنتی‌هیستامین‌ها داروهایی هستند که اثر هیستامین را کاهش می‌دهند. هیستامین عامل آبریزش، قرمزی و خارش چشم‌ها، آبریزش بینی، تورم گلو و بشورات در حساسیت‌هاست. اگر در ابتدای واکنش حساسیتی آنتی‌هیستامین بخورید می‌توانید از شدت علائم بکاهید. اگر پیش از شروع واکنش آنتی‌هیستامین بخورید شاید به طور کامل جلوی واکنش حساسیتی را بگیرید. تقریباً همه آنتی‌هیستامین‌ها بدون نسخه قابل تهیه هستند. از دکتر داروساز در این مورد راهنمایی بخواهید.

آنتی‌هیستامین‌ها به دو گروه اصلی تقسیم می‌شوند:

۱. آنتی‌هیستامین‌های خواب‌آور

۲. آنتی‌هیستامین‌هایی که خواب‌آور نیستند.

گروه اول، برای واکنش‌های پوستی به خوبی مؤثرند. این داروها هنگامی که خواب مناسب مهم است بسیار کمک‌کننده‌اند. آنتی‌هیستامین‌ها در اشکال مختلف فروخته می‌شوند. قرص، قطره بینی، شربت، قطره چشمی و لوسیون. بعضی طول اثرشان یک روز است و بعضی دیگر را باید هر ۴ ساعت دریافت کرد. داروهای کوتاه‌اثرتر برای فوریت‌ها مفیدتر هستند. دیفن‌هیدرامین داروی انتخابی اکثر پزشکان برای واکنش‌های حساسیتی شدید است.

آنتی‌هیستامین‌هایی که می‌توانند خواب‌آور باشند شامل دیفن‌هیدرامین، بروموفنیرامین، کلرفنیرامین و کلماستین هستند. این داروها در ترکیب با یک ضداحتقان و گاهی یک داروی کاهش دهنده سرفه نیز موجودند. ترکیب آن‌ها با داروهای مسکن و تب‌بر مثل استامینوفن و بروفن نیز ساخته شده است. این آنتی‌هیستامین‌ها علاوه بر درمان سرماخوردگی، خواب‌آور نیز هستند. ولی باید مراقب بود چون در بعضی از افراد اثر عکس دارد و فرد هوشیارتر و فعال‌تر می‌شود. ممکن است کودکان در پاسخ به این داروها بیش‌فعال شوند. این واکنش، با هر آنتی‌هیستامینی ممکن است.

آنتی‌هیستامین‌هایی که اثر خواب‌آوری ندارند شامل استمیزول، لوراتادین و فکسوفنادین هستند. این آنتی‌هیستامین‌های بدون اثر خواب‌آوری در فصل حساسیت انتخاب بهتری برای مصرف روزانه به شمار می‌آیند. این داروها بدون ایجاد خواب‌آلودگی از علائم پیشگیری می‌کنند. در خصوص نحوه مصرف این داروها می‌توانید با دکتر داروساز مشورت کنید.

همه آن چه باید درباره داروهای مسکن و تب‌بر بدانیم

اکثر مردم با آسپرین و تایلنول آشنا هستند. این‌ها نام تجاری داروی رایج آس‌آ (اسید استیل سالیسیلیک) و استامینوفن هستند. این داروها برای درمان درد و تب به کار می‌روند. آس‌آ خاصیت ضد التهابی (تورم، گرما، قرمزی) دارد ولی خاصیت ضد التهابی استامینوفن اندک است.

یکی از داروهای جدید که می‌توان بدون نسخه از داروخانه خرید بروفن است. این دارو به همان دسته دارویی متعلق است که آس‌آ تعلق دارد. این دسته دارویی داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی خوانده می‌شود. این داروها می‌توانند درد را رفع کنند، تب را کم کنند و نیز التهاب را کاهش دهند. ممکن است فکر کنید این داروها بهترین هستند چرا که هم درد و هم التهاب را رفع می‌کنند متأسفانه این داروها می‌توانند در بعضی بیماران زخم معده، مشکلات کلیوی و کاهش گذرای پلاکت ایجاد کنند. برای کاهش عوارض گوارش بهتر است این داروها پس از غذا خورده شوند.

آسپرین (آس‌آ) نباید به افراد زیر ۲۰ سال که بیماری ویروسی دارند تجویز شود زیرا می‌تواند بیماری کبدی به نام سندرم رای ایجاد کند. بروفن خطر ایجاد سندرم رای ندارد. از این دارو می‌توان به تنهایی یا در کنار استامینوفن برای تب و درد در بیمارانی که به خوبی به استامینوفن پاسخ نمی‌دهند، استفاده کرد. بروفن می‌تواند ناراحتی را به مدت طولانی‌تری رفع کند (۶ تا ۸ ساعت در مقابل ۴ تا ۶ ساعت با استامینوفن). بروفن را در بسته‌بندی‌های ویژه کودکان نیز می‌فروشند. در کودکان برای تب و درد، استامینوفن انتخاب اول است.

شما ممکن است شنیده باشید بعضی می‌گویند که یکی از این داروها بهتر از داروهای دیگر روی درد تأثیر دارد. هر چند ممکن است این تفاوت در افراد مختلف وجود داشته باشد ولی اغلب علت عدم کنترل درد، استفاده از دوز نامناسب این داروهاست. این امر به خصوص در درمان کودکان اهمیت دارد. دستور دارویی روی جعبه معمولاً دوز مناسب را برای سن درج کرده است. ما جدول دوز مناسب را برای این که یافتن دوز مناسب را آسان‌تر کند تهیه کرده‌ایم (صفحه ۶۰). جدول صفحه ۶۰ می‌تواند برای یافتن دوز مناسب به شما کمک کند. در مورد دوز مناسب و نحوه مصرف دارو با دکتر داروساز مشورت کنید. ترکیبات مسکن متعددی وجود دارند که کافئین را در ترکیب با آس‌آ عرضه می‌کنند. این ترکیب به اثربخشی بیش‌تر آس‌آ کمک می‌کند ولی در اکثر مواقع مورد نیاز نیست. محتوای کافئین این ترکیبات معادل کافئین نیم‌فنجان قهوه است.

گاهی برای بهبود اثر تسکین درد، داروی مخدري به آس‌آ یا استامینوفن اضافه می‌شود که معمولاً کدئین است. به یاد داشته باشید هنگامی که از دارو برای رفع درد یا کنترل تب استفاده می‌کنید، بیش‌ترین موفقیت زمانی به دست می‌آید که دارو را در فواصل زمانی منظم مصرف کنید. اگر صبر کنید تا درد واقعاً زیاد شود یا تب خیلی بالا رود مدت زمان بیش‌تری طول می‌کشد تا علائم تحت کنترل درآیند. برای اطلاع از دوز استامینوفن به صفحه ۶۰ مراجعه کنید. در کودکان و نوزادان تب می‌تواند علامت یک بیماری جدی باشد بنابراین حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

چگونه و چه زمانی آنتی‌بیوتیک مصرف کنیم؟

عفونت اغلب به دنبال مواجهه با باکتری‌ها، ویروس‌ها یا انگل‌ها رخ می‌دهد. بسیاری از بیماری‌ها ناشی از ویروس‌ها هستند. این بیماری‌ها شامل سرماخوردگی، آنفلوآنزا و گاستروانتریت هستند. درمان اختصاصی برای عفونت‌های ویروسی وجود ندارد و این عفونت‌ها اغلب پس از چند روز بدون درمان اختصاصی بهبود می‌یابند.

آنتی‌بیوتیک‌ها داروهایی هستند که در درمان افرادی که عفونت باکتریایی دارند مفید هستند. عفونت‌های باکتریایی به طور شایع در ریه، ادرار، سینوس‌ها، گلو، گوش و پوست مشاهده می‌شوند. آنتی‌بیوتیک‌ها رشد باکتری‌ها را کند یا متوقف می‌کنند و به این ترتیب به سیستم دفاعی بدن فرصت می‌دهند که با عفونت بجنگد. هنگامی که برای شما آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود متوجه می‌شوید که برای تعداد روز مشخصی تجویز شده است. بسیار مهم است که همه داروی تجویز شده را بر اساس دستور مصرف کنید. اگر شما دوره درمان را کامل نکرده و فقط چند روز دارو را مصرف کنید، عفونت کاملاً ریشه‌کن نمی‌شود و ممکن است عفونت دوباره برگردد و مشکلات بیش‌تری ایجاد کند.

آنتی‌بیوتیک‌ها نمی‌توانند همه باکتری‌ها را بکشند. بعضی به نوع خاصی از باکتری حمله می‌کنند، در حالی که بعضی دیگر طیف وسیع‌تری از باکتری‌ها را می‌کشند. پزشک شما تلاش می‌کند آنتی‌بیوتیکی انتخاب کند که مختص باکتری عامل بیماری شما باشد و به این ترتیب از مقاومت سایر باکتری‌ها به آنتی‌بیوتیک‌ها جلوگیری می‌کند. به همین دلیل بسیار مهم است که تنها زمانی که نیاز است، آنتی‌بیوتیک‌ها مصرف شوند. تابلوهای این کتاب به شما کمک می‌کنند تصمیم بگیرید چه زمانی مراجعه به پزشک لازم است و احتمالاً نیاز به درمان آنتی‌بیوتیکی وجود دارد.

اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند ناراحتی معده یا تغییر اجابت مزاج ایجاد کنند. اسهال شایع‌ترین عارضه آنتی‌بیوتیک‌هاست. اگر اسهال شدید باشد یا خون در آن دیده شود باید با پزشک‌تان تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید.

نکته مهم دیگر اینکه بعضی آنتی‌بیوتیک‌ها اگر طولانی‌مدت نگهداری شوند، می‌توانند سمی یا ضعیف شوند. داروهای باقیمانده یا قدیمی را باید دور ریخت. اگر داروهای دور ریختنی یا بدون استفاده زیاد دارید دکتر داروساز می‌تواند شما را راهنمایی کند. هیچ‌گاه دارویی که برای شما تجویز شده به دیگران ندهید. از خود درمانی با آنتی‌بیوتیک بدون تجویز پزشک اکیداً خودداری کنید.

شستن دست‌ها

بسیاری از عفونت‌های قابل پیشگیری از راه تماس بدنی بین افراد منتقل می‌شود. میکروب‌های مختلف می‌توانند روی پوست، دستگیره در، میله‌های پله و دیگر اشیاء تا چندین ساعت فعال بمانند. از آن‌جا که عدم لمس اشیایی که دیگران لمس می‌کنند ممکن نیست، باید برای کاهش انتقال عفونت، دست‌ها را از این میکروب‌ها پاک کنیم.

شستن دست‌ها بهترین راه حفاظت در مقابل عفونت است. حتماً دست خود را حداقل ۴۵ ثانیه با آب گرم و صابون بشوید، اکثر افراد دست خود را ۵ تا ۱۰ ثانیه بیش‌تر نمی‌شویند.

امروزه ضد عفونی‌کننده‌های با پایه الکلی تولید شده است که می‌تواند ویروس و باکتری روی پوست را بکشد. این ضد عفونی‌کننده‌ها ممکن است پوست بعضی افراد را آزرده سازد ولی می‌توان انواعی که حاوی لوسیون محافظ پوست هستند را خریداری کرد.

توصیه ما این است که برای پاک کردن کثیفی واضح از آب و صابون استفاده کنید. برای حفاظت بهتر خود و خانواده‌تان از عفونت پیش از آماده کردن غذا دست‌ها را با ضد عفونی‌کننده دست با پایه الکلی بشوید. علاوه بر آن برای محافظت از پوست دست خود می‌توانید ۱ تا ۲ بار در روز از لوسیون‌های دست استفاده کنید.

آنفلوآنزا و دیگر عفونت‌های ویروسی

بعضی ویروس‌ها می‌توانند عفونت ریه ایجاد کنند که به آن پنومونی می‌گویند. این ویروس‌ها شامل آنفلوآنزا، ویروس سارس و ویروس آنفلوآنزای پرندگان و ... هستند. این ویروس‌ها با استنشاق ریز قطره‌های سرفه یا عطسه فرد مبتلا منتقل می‌شوند. دیگران با لمس اشیایی که روی آن‌ها سرفه شده است به این ریز قطره‌ها آلوده می‌شوند. بهترین دفاع شما در برابر هر عفونتی آن است که دست خود را بشویید و از ضدعفونی‌کننده‌های دست بر اساس آن چه در بخش شستشوی دست (صفحه ۱۸۱) گفته شد، استفاده کنید.

اگر به بیماری تنفسی با تب مبتلا شدید شرط احتیاط آن است که دیگران را در معرض بیماری خود قرار ندهید. خانه بمانید و سر کار نروید و از روش درست شستن دست پیروی کنید. از استفاده مشترک از حوله، دستمال یا ظروف با دیگران بپرهیزید مگر اینکه از شست‌وشوی مناسب آن‌ها اطمینان حاصل کنید. استفاده از ماسک امکان گسترش ریزقطره‌های تنفسی و آلودگی مراقبان را کاهش می‌دهد. کارکنان بیمارستان باید از ماسک ویژه‌ای (N95) که ذرات بسیار کوچک را نیز فیلتر می‌کند استفاده کنند ولی بخش عمده‌ای از گسترش ریز قطره‌ها با استفاده از ماسک‌های ساده اتاق عمل قابل پیشگیری است. اگر بیماری شما خیلی شدید نباشد، می‌توانید در خانه دوران بیماری را سپری کنید و بهبود یابید. شما می‌توانید تا ۱۰ روز پس از آنکه خودتان خوب شدید، عفونت را به دیگران انتقال دهید. بنابراین توصیه ما این است که تا چند روز پس از بهبود از حضور در محل کار یا تحصیل، خودداری کنید.

اگر علائم شدید شد یا در تنفس، خوردن یا مراقبت در منزل با مشکل مواجه شدید باید با زدن یک ماسک به صورت به بیمارستان بروید. احتمالاً تا تشخیص قطعی شما را از دیگران مجزا می‌کنند. واکسیناسیون بر علیه آنفلوآنزا می‌تواند کمک کننده باشد.

پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات

بهترین پیشگیری از گزش حشرات اجتناب از آن است. هنگام غروب از فعالیت بیرون از خانه خودداری کنید. برای پیشگیری از گزش حشرات بدن خود را با پوشیدن بلوز آستین بلند و شلوار پاچه بلند یا پوشیدن ژاکت بیوشانید. استفاده از مواد دافع حشرات حاوی DEET باعث کاهش گزش حشرات و پشه می‌شود. محلول‌های DEET در غلظت‌های ۱۰ درصد تا ۳۰ درصد موجودند. به یاد داشته باشید که غلظت‌های بالاتر «قوی‌تر» نیستند و تاثیر بیش تری هم در دفع حشرات ندارند.

شما می‌توانید احتمال گزش حشرات را با آماده کردن لباس‌ها و چادر از قبل، کاهش دهید. در صورت نیاز، پس از مشورت با دکتر داروساز می‌توانید با استفاده از محلول ۰/۲۵ درصد یا ۰/۵ درصد پرمترین (نیکس) پارچه‌ها و البسه را آغشته کنید. پارچه و البسه را با افشانه پرمترین مرطوب کنید. سپس اجازه دهید خشک شوند. این ماده دافع حشرات نیست و نباید روی پوست از آن استفاده کرد. این ماده همان دارویی است که برای شپش سر استفاده می‌شود و دستگاه عصبی پشه‌ها را تخریب می‌کند.

استفاده از البسه آغشته به پرمترین و استفاده از پمادهای مخصوص روی پوست در معرض گزش حشرات راه بسیار خوبی برای کاهش احتمال گزش حشرات و لذت بردن از صرف زمان در طبیعت است.