

داروهای کاهش دهنده اسید معده را با احتیاط بیشتری مصرف کنیم

برای کنترل بازگشت اسید معده به سمت بالا که اصطلاحاً «ریفلاکس اسید» یا (GERD) نامیده می شود روش های بدون دارو وجود دارد. این روش ها به طور خلاصه شامل اجتناب از مصرف غذا و نوشیدنی هایی که این روند را تشدید می کنند (مانند الکل، قهوه، نوشابه های گازدار، غذاهای تند، چرب و یا بسیار ترش)، اجتناب از دراز کشیدن و خوابیدن بلافاصله پس از غذا و اجتناب از خوابیدن به پهلو راست می باشد. از طرف دیگر، مصرف سبزیجات سبز رنگ مانند کاهو، خیار و سبزی خوردن، خواب کافی و کاهش استرس باعث کاهش و بهبود ریفلاکس معده و کاهش علائم ناخوشایند آن می گردند. در این مقاله به ضرورت استفاده از این روش ها و دلایل کمتر استفاده کردن از داروهای می پردازیم. یکی از پرمصرف ترین داروها برای کاهش اسید معده و جلوگیری از ریفلاکس، داروهای مهارکننده پمپ پروتون (Proton Pump Inhibitors) هستند که به اختصار PPIs نامیده می شوند که ما هم از همین نام در این مقاله استفاده می کنیم. مثال های این داروها شامل امپرازول (Prilosec)، پنتوپرازول (Protonix)، لنزوپرازول (Prevacid) و اسموپرازول (Nexium) می باشند. این داروها در کاهش اسید معده بسیار موثر عمل کرده و ترشح اسید را تا حد زیادی متوقف می نمایند. بعضی از این داروها هم بدون نسخه به فروش می رسند و اصطلاحاً در گروه OTC قرار می گیرند و تا چندی پیش در گروه داروهای قرار داشتند که پزشکان با رغبت فراوان و با ملاحظه کمتری برای بیماران تجویز می کردند. به هر حال بر اساس اطلاعات منتشرشده در سایت سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) و نیز یک تحقیق جدید در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا سن دیگو، بهتر است هم پزشکان و هم بیماران با احتیاط بیشتری از این داروها استفاده کرده و حتی الامکان از روش های غیردارویی برای کنترل ریفلاکس استفاده نمایند.

بر اساس اطلاعات سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، اخیراً مواردی از شکستگی استخوان های لگن، ستون فقرات و مچ دست در افرادی که داروهای PPIs را مصرف می کردند، گزارش گردیده است. اگرچه FDA بیشتر این گزارش ها را مربوط به افرادی میداند که بالای پنجاه سال داشته و یا بیش از یک سال بطور مداوم و یا با دوز بالا از این داروها استفاده می کرده اند، با این حال احتمال بروز این مشکل را در سنین پایین تر و یا طی مصرف کوتاه مدت رد نمی کند. متأسفانه در حال حاضر عملاً جایگزین مناسبی برای این داروها وجود ندارد که هم کارایی این داروها را داشته باشد و هم علائم ناخوشایند ریفلاکس را در بیماران کنترل کند. شاید به همین دلیل و یا سایر دلایل (مانند ناکافی بودن تحقیقات کلینیکی در مورد عوارض ذکر شده)، FDA فقط به داروسازان توصیه می کند که با وسواس بیشتری این داروها را به افراد توصیه نمایند. مثلاً در افراد بالای پنجاه سال، در مورد سابقه پوکی استخوان (Osteoporosis) از ایشان سوال نمایند و یا دوز پایین تر این داروها را به افراد توصیه نمایند و از همه مهم تر برای مصرف بیش از یک دوره چهارده روزه، افراد را به مشورت با متخصصین ترغیب نمایند. FDA همچنین داروسازان را موظف می سازد که بروشور این داروها را که اخیراً مورد تجدید نظر قرار گرفته و در آن به احتمال افزایش ریسک شکستگی استخوان های لگن، ستون فقرات و مچ دست اشاره گردیده است، در اختیار مشتریان قرار

دهند. پس به زبان ساده می توان گفت بی خطر بودن کامل داروهای PPIs مورد سوال قرار گرفته و هم پزشکان و هم بیماران بهتر است با احتیاط بیشتری از این داروها استفاده نمایند.

از سوی دیگر، یک تحقیق بسیار جدید که در تاریخ ۱۰ اکتبر ۲۰۱۷ توسط دانشگاه ایالتی کالیفرنیا سن دیگو (UCSD) منتشر گردیده است، نشان می دهد که متاسفانه مصرف طولانی مدت داروهای PPIs می تواند شانس ابتلا به بیماری های مزمن کبدی را افزایش دهد. تحقیقات بر روی موش و همچنین انسان نشان می دهد که کاهش شدید اسید معده در افرادی که از این داروها به طور مداوم استفاده می کنند، باعث افزایش رشد یک باکتری گوارشی می گردد که می تواند به کبد آسیب برساند. به عقیده این محققان مصرف طولانی مدت این داروها با کاهش اسید معده، فلور طبیعی میکروبی روده ها را بر هم زده و به باکتری های مضر اجازه رشد بیشتر می دهد که می تواند شانس التهاب کبد و افزایش ریسک بیماری های مزمن کبدی را افزایش دهد. این محققان ضمن اشاره به اینکه بسیاری از افراد مبتلا به چاقی مفرط و یا معتاد به الکل، نیاز به مصرف این داروها دارند، توصیه می کنند که مصرف شایع این داروها در بیماران دچار مشکلات کبدی باید مورد تجدید نظر قرار گیرد.

نتیجه: با توجه به موارد ذکر شده، افرادی که بدون تجویز متخصصین بهداشتی و پزشکان از داروهای PPIs به طور شایع استفاده می کنند، بهتر است حتماً امکان میزان مصرف این داروها را کاهش داده و یا از روشهای غیردارویی استفاده نمایند و در صورت نیاز مبرم به استفاده از این داروها، در زمینه عوارض ذکر شده با پزشک خود مشورت نمایند.