

תרופות ללא מרשם למחלות חורף ותופעות הלוואי שלהן

מאת: ד"ר גיזל זנדמן-גודארד, מנהלת מחלקה פנימית ג', מרכז רפואי "וולפסון"

מהן התרופות השכיחות לשימוש בחורף?

בחורף משתמשים בתרופות רבות הנרכשות ללא מרשם. לרוב הסיבות לרכישת התרופות הן: נגד הצטננות, נזלת, כאבים בשרירים, שיעול וחום.

האם אקמול הוא תרופה? יש לה תופעות לוואי?

קימות מספר תרופות ללא מרשם כמו אקמול, דקסמול סינוס וקולד, יום ולילה, ואחרות. בכל התרופות הללו קיים מרכיב שנקרא אצטומינופן (או שם המסחרי-אקמול). עיקר פעילות התרופה היא להורדת חום ונגד כאבים אך ללא השפעה על תהליך דלקתי.

יש לשים לב שבמינונים גבוהים, תוך 24 שעות, או במינונים נמוכים יותר, **לאורך זמן, נטילת אקמול יכולה לגרום לפגיעה בכבד**. המינון המומלץ הוא עד 4 גרם ליום במבוגר ועד 200 מ"ג/ק"ג בילד. במינון של מעל 7 גרם ליום, הסיכוי לנזק בכבד הוא מירבי. במידה והייתה נטילה כזאת יש צורך לפנות לחדר מיון מיד. ככל שמגיעים מהר יותר למיון, הסיכוי לפגיעה בלתי הפיכה קטן יותר. אדם השותה אלכוהול באופן קבוע, יותר מ-3 כוסות יין ליום, ונוטל אקמול, הסיכוי לפגיעה בכבד יהיה רב יותר. אדם שאוהב לשותה אלכוהול כל יום, עדיף שיגביל את השימוש באקמול עד 1 גרם ליום.

לעיתים רחוקות יכולה להיות פגיעה בכליות. הפגיעה בכליות מופיעה כאשר אותו אדם משלב תרופות נוספות נגד כאבים כגון אספירין, קפאין, וקודאין.

קיימות תרופות כמו קומדין, שאם נוטלים אותן יחד עם אקמול, ההשפעה שלהן תהיה חזקה מדי ויכול להיווצר מצב של דילול יתר של הדם - דבר הגורם לדימום. **על כן מאוד חשוב לידע את הרופא המטפל כאשר מוסיפים לתרופות גם תרופות ללא מרשם.**

אין השפעה של אקמול על מערכת העצבים המרכזית, על מערכת העיכול, או על מערכת הדם כפי שקורה בקבוצת תרופות אחרת כמו אדביל או נורופן. אצל האוכלוסייה המבוגרת או הקשישה המינון המומלץ של אקמול הוא עד 4 גרם ליום. ניתן ליטול אקמול בהריון ובזמן הנקה. הטיפול במינון יתר יעשה בבית החולים ע"י צוות מיומן וכולל שטיפת קיבה, טיפול בפחם פעיל או מתן תרופה בשם אצטיל-צסטאין.

מהן התרופות להצטננות ושיעול? האם הן מתאימות לכל אחד?

התרופות מורכבות מאקמול וחומרים נוספים נגד הצטננות,

לדוגמא: דקסמול קולד/סינוס ואחרים ומכילים אקמול, גיאפניזין (GUAFENASIN) ופנילאפרין (PHENYLEPHRIN). התרופות מיועדות להפחית גודש באף, לזרז שיעול, והוצאת ליחה.

פנילאפרין - גורם לכיווץ כלי דם. יעיל לטיפול סימפטומטי בברונכיטיס, סינוסיטיס, פרינגיטיס, דמעת. קיימות תופעות לוואי רבות כגון עצבנות יתר, קושי להירדם,

אי שקט, כאבי ראש, בחילה, אצירת שתן, הגברת לחץ תוך-עיני, חרדה, פרכוסים, דיכאון, הפרעה בנשימה, קצב לב מהיר, דפיקות לב, רעד בידיים, חולשה והקאות. יש לשים לב במיוחד בנטילת התרופות יחד עם תרופות לדיכאון, אינהלציות וונטולין, ותרופות להורדת לחץ דם כגון נורמיטן.

דקסטרומתורפאן (DEXTROMETHORPHAN) - חומר לדיכוי שיעול ללא מרשם. התכשיר

דומה לקודאין. עובד דרך מרכז במוח, אין לו תכונה ממכרת. נמצא כמרכיב ב- 125 תרופות וסירופים שונים להקלה על שיעול והצטננות. במנת יתר יכול לגרום לבלבול, הפרעה ביכולת שיפוטי, טשטוש ראייה, סחרחורת, הזעת יתר, פרכוסים, בחילות והקאות.

קלורפרמין (CHLORPHENIRAMINE) - טיפול בתסמיני הצטננות, התעטשות, דמעת ונזלת.

תופעת הלוואי השכיחה ביותר עקב השפעה על המח היא רצון לישון ועייפות. יכולה להיות גם הגברה של הפרשות מדרכי הנשימה. פחות שכיח הן הפרעות במערכת העיכול כגון בחילות, שלשולים, כאבי בטן, תאבון מוגבר, וכן הפרעה במתן שתן, ראייה כפולה, כאבים במיפרקים, כאבי גרון.

בתרופות המכילות גויפנסיין (GUAFENASIN) יש לנקוט זהירות בחולים עם מחלות כרוניות כגון יתר לחץ דם, מחלת לב, מחלה של בלוטת התריס, סוכרת, הגדלת הערמונית עם הפרעה במתן שתן.

מה לגבי תרופות נגד כאבים כלליים או במיפרקים?

מדובר על תרופות נוגדות דלקת שאינן סטרואידים. בקבוצה הזאת תרופות רבות שחלקן נמכרות ללא מרשם. התרופות הן בכדורים או במשחה. לדוגמה- אדביל, נוירופן, משחה דיקלופנק. התרופות האלו יעילות בהורדת חום, כנגד כאבים, וכנגד דלקת. בשנים הקודמות מיליוני אנשים השתמשו בתרופות אלו ללא הגבלה. בשנים האחרונות משרד הבריאות קבע שיש ליטול אותן לזמן מוגבל בלבד עקב תופעות הלוואי.

התופעות כוללות דימום ממערכת העיכול, עלייה בלחץ דם, החמרה במחלת לב, החמרה באי ספיקת לב, פגיעה בכליות, בלבול. יכולה להיות השפעה מתווספת אם נוטלים ומשתמשים במשחה בו-זמנית. חשוב לבחור את סוג התרופה ע"פ ההתוויה. כלומר אם מדובר על תהליך דלקתי יש להעדיף את התרופות נוגדות דלקת כמו נוירופן ואחרים. אם מדובר על כאבים כלליים כמו כאבי ראש או כאבים בשרירים של מחלת שפעת, יש להעדיף את הקבוצה של תרופות להקלה בכאבים כמו אקמול.

חשוב לזכור שתרופות עם השם קולד או סינוס משלבות אקמול עם תרופות נוספות. יש לזכור ששילוב של אקמול עם תרופות אלו, מעלה את המינון היומי של האקמול. בכל התכשירים השילוב דומה, אך על הקופסה רשום המינון המדויק של אקמול בכל תרופה. **אם יש חשד למינון יתר יש להגיע מיד לחדר מיון.** אם קיימים תסמינים ממושכים שלא חלפו או מחמירים יש לפנות לרופא המטפל.

בחורף האם יש יותר כאבים בעצמות ובמיפרקים? או שמדובר בסיפורי סבתא?

קיימים מספר מחקרים בודדים בספרות הרפואית לגבי הקשר בין שינוי במזג אוויר והחמרה בכאבים. באחד המחקרים החשובים שכלל 62 חולים בדלקת מיפרקים מסיבות שונות ונערך במשך שנה וחצי בממוצע, נמצאו המסקנות הבאות: שינוי במזג אוויר בחודשי החורף גרם להחמרה בכאבים במיפרקים, יותר בנשים מאשר בגברים, והיה קשור לשינוי בלחץ הברומטרי, טמפרטורה, ומידת הלחות. ולכן כאשר יש עלייה במספר התלונות על כאבים במיפרקים אנו יודעים שהחורף מגיע.