

"بسمه تعالی"

راهنمای قدم به قدم برای آمادگی دارویی در شرایط بحرانی

(گروه هدف: عموم جامعه)

در شرایط بحرانی مانند جنگ، زلزله یا قطع طولانی مدت برق، دسترسی به دارو ممکن است به طور ناگهانی قطع شود. افرادی که داروی مزمن مصرف می کنند یا بیمار خاص هستند، باید از قبل برای چنین شرایطی آماده باشند. این راهنما به زبان ساده، ولی با نکات علمی دقیق، به شما کمک می کند نیازهای دارویی خود را اصولی مدیریت کنید.

✓ مرحله اول: فهرست دارویی شخصی تهیه کنید.

در قدم اول، لیستی از داروهای خود یا اعضای خانواده تان تهیه کنید. در بسیاری مواقع به ویژه در شرایط بحران، یادآوری نام صحیح دارو و دوز آن، برای افراد امکان پذیر نیست. اطلاعات این فهرست شامل موارد زیر باشد:

- نام ژنریک و تجاری دارو
 - دوز و روش مصرف (مثلاً: لوزارتان ۵۰ میلی گرم، روزی یک بار)
 - علت مصرف دارو (مثلاً: فشار خون، دیابت، تشنج، آسم)
 - وضعیت حساسیت دارویی (مثلاً: حساسیت به پنی سیلین، ایبوپروفن)
- ثبت وضعیت حساسیت دارویی بسیار مهم است، چون در شرایط بحرانی ممکن است امکان توضیح دادن برای فرد مثلاً کودکان، سالمندان یا افراد بی هوش وجود نداشته باشد. دانستن آلرژی ها به تیم امدادی کمک می کند از خطاهای دارویی خطرناک جلوگیری شود.

✦ فهرست دارویی را در کیف دارو قرار دهید و یک نسخه از آن را در گوشی موبایل ذخیره کنید. داشتن نسخه یا خلاصه پرونده پزشکی در کیف دارویی توصیه می شود.

✓ مرحله دوم: داروها را بر اساس کارکرد و ضرورت دسته بندی کنید.

برای مدیریت مؤثر داروها در بحران، آن ها را به چند گروه مشخص تقسیم کنید. این دسته بندی کمک می کند هنگام آماده سازی کیف دارویی، بدانید کدام داروها حیاتی ترند و باید اولویت بالاتری داشته باشند.

۱. داروهای حیاتی (نجات بخش فوری) - این داروها در صورت عدم مصرف به موقع ممکن است منجر به آسیب جدی یا تهدید جان بیمار شوند:

- اسپری های تنفسی سریع الاثر (مثل سالبوتامول - برای آسم و تنگی نفس)
 - قرص های زیرزبانی نیتروگلیسرین (برای بیماران قلبی در درد قفسه سینه)
 - انسولین برای دیابت وابسته به انسولین
 - داروهای ضد تشنج روزانه مانند سدیم والپروات یا کاربامازپین
 - کورتون خوراکی یا تزریقی (مثل پردنیزولون یا دگزامتازون) در افرادی با آسم شدید یا بیماری های خودایمنی
- ✦ این داروها باید همیشه در دسترس سریع باشند، حتی در پناهگاه یا حین فرار از موقعیت خطر.

۲. داروهای کنترل بیماری های مزمن (دارای مصرف روزانه یا مداوم) - این داروها اگرچه فوریت ندارند اما در صورت قطع ناگهانی، بیماری را از کنترل خارج می کنند به عنوان مثال دسته های زیر:

- قلب و فشار خون: لوزارتان، آتنولول، آملودیپین، بیزوپرولول
 - دیابت: متفورمین، گلی بنکلامید، گلی کلازید
 - چربی خون: آتورواستاتین، سیمواستاتین
 - بیماری‌های تیروئید: لووتیروکسین، متی‌مازول
 - بیماری‌های خودایمنی یا پیوند اعضا: آزاتیوپرین، سیکلوسپورین، مایکوفنولات، پردنیزولون
 - درمان‌های هورمونی: قرص‌های پیشگیری از بارداری، هورمون‌های جایگزین در یائسگی، داروهای ناباروری
- ✂️ قطع ناگهانی این داروها ممکن است باعث تشدید بیماری، بستری شدن یا عوارض طولانی مدت شود.

۳. داروهای کنترل علائم مزمن (پشتیبان درمان روتین)- این داروها برای کنترل علائم مزمن یا بهبود کیفیت زندگی استفاده می‌شوند و بهتر است در دسترس باشند:

- گوارشی: امپرازول، فاموتیدین، لوپرامید، دومپریدون
- آنتی‌هیستامین‌ها: لوراتادین، سیتیزین برای آلرژی‌های مزمن
- روان‌پزشکی: داروهای ضد اضطراب یا ضدافسردگی با مصرف مزمن مانند فلوکستین، سرتالین
- مسکن‌ها برای درد مزمن: استامینوفن، دیکلوفناک، سلکوکسیب (در دوزهای مجاز)

۴. داروهای اورژانسی عمومی و کمک‌های اولیه- این داروها کارآمد هستند، به‌ویژه در شرایطی که دسترسی به داروخانه یا مراکز درمانی محدود است:

- داروی تب و درد (استامینوفن یا ایبوپروفن)
- قرص ضد تهوع (مانند متوکلوپرامید)
- قرص ضد اسهال و سرم خوراکی (ORS) برای اسهال
- پمادهای موضعی مانند تتراسایکلین یا زینک اکساید
- آنتی‌بیوتیک خوراکی پرکاربرد با تجویز قبلی پزشک: مانند آموکسی‌سیلین یا سفیکسیم
- بتادین، باند، گاز، چسب زخم، الک، قیچی، پنبه، ماسک، دستکش یک‌بار مصرف، قیچی کوچک

❖ در خانواده‌هایی که شرایط خاص مثل بیماری‌های خاص، کودک، سالمند یا عضو باردار دارند بهتر است یک دسته جداگانه فقط برای آن فرد در نظر گرفته شود، مثلاً: داروهای بارداری (فولیک‌اسید، آهن، مکمل‌های بارداری)، مکمل‌های سالمندان (ویتامین D، کلسیم)، داروهای کودکان (صرع، شربت، قطره یا شیف تب‌بر و مسکن کودک، قطره آهن کودک).

✓ مرحله سوم: کیف اضطراری دارویی را آماده کنید.

در کیف یا جعبه‌ای سبک و قابل حمل، اقلام زیر را قرار دهید:

- داروهای ضروری هر فرد که نمونه‌هایی در فوق ذکر شد برای حداقل ۷ تا ۱۰ روز.
- آب معدنی کوچک برای بلع راحت داروها و مصرف داروهای خاص مانند برخی آنتی‌بیوتیک‌ها یا قرص‌های آهن
- کیف‌های پارچه‌ای عایق دار یا جعبه‌های پلاستیکی قفل‌دار به دلایل زیر:
 - عایق حرارتی: برای محافظت از داروها در برابر گرما و نور، به‌ویژه در صورت قطعی برق یا خروج از منزل
 - قفل‌دار یا زیپ‌دار محکم: برای جلوگیری از دسترسی کودکان یا باز شدن ناگهانی کیف در هنگام جابه‌جایی
 - مقاوم در برابر رطوبت: جلوگیری از فاسد شدن داروها یا خراب شدن بسته‌بندی آن‌ها

✓ مرحله چهارم: نگهداری داروها در پناهگاه یا موقعیت بحرانی.

در شرایطی مثل ماندن در پناهگاه، قطع برق، حبس شدن در زیرزمین یا نبود تهویه، امکان نگهداری اصولی داروها به صورت عادی وجود ندارد. در این شرایط باید از راهکارهای جایگزین برای حفظ اثربخشی داروها استفاده کرد. در ادامه، راهکارهای نگهداری داروها بر اساس ویژگی‌های حساس آن‌ها آورده شده:

۱. داروهای معمولی مثل قرص‌ها و کپسول‌ها

مشکل: گرما، رطوبت، نور مستقیم

راهکارها:

داروها را در بسته‌بندی اصلی نگه دارید (بلیستر یا قوطی)

داخل کیسه یا جعبه عایق درب‌دار قرار دهید

در پناهگاه، دارو را در بخشی از فضا نگه دارید که کم‌ترین نوسان دما و خشک‌ترین محل را داشته باشد (دور از دیوار و کف زمین) جدا از مواد غذایی و وسایل شوینده نگه دارید تا بخارات و آلودگی جذب نکنند.

۲. داروهای یخچالی (مثل انسولین، برخی آنتی‌بادی‌ها، هورمون‌ها)

مشکل: اتلاف دارو در دمای بالای ۸ درجه

راهکارها:

در صورت قطع برق، دارو را سریع به کیسه یا جعبه خنک‌کننده با یخ خشک یا ice pack منتقل کنید

تماس مستقیم دارو با یخ ممنوع است؛ حتماً از پارچه خشک یا لایه محافظ استفاده شود

اگر دسترسی به یخ نداشتید، دارو را در مکان کم‌نور، خنک و کم‌حرکت (مثلاً زیر زمین خشک) قرار دهید و از حوله‌های مرطوب برای خنک نگه داشتن تدریجی استفاده کنید

پایداری انسولین در دمای اتاق حدود ۲۸ روز است، اما در صورت امکان دما را زیر ۲۵ درجه حفظ کنید.

۳. داروهای حساس به نور (قطره‌ها، پمادها، برخی شربت‌ها)

مشکل: نور شدید یا گرمای مستقیم باعث تخریب ماده مؤثر

راهکارها:

این داروها را در بسته‌بندی اصلی نگه دارید (بطری قهوه‌ای یا جعبه کاغذی)

داخل جعبه درب‌دار یا پارچه ضخیم تیره‌رنگ پیچیده و در کیف دارویی قرار دهید

دور از پنجره و نور چراغ نگهداری کنید.

۴. داروهای رطوبت‌پذیر (قرص‌های جوشان، پودرها، بعضی آنتی‌بیوتیک‌ها)

مشکل: رطوبت باعث تغییر ساختار یا فعال شدن زودهنگام

راهکارها:

درون پاکت‌های زیپ‌دار ضد رطوبت قرار دهید

در صورت امکان، از خشک‌کننده‌های سیلیکاژل داخل بسته استفاده کنید (همان بسته های حاوی گرانول‌های کوچک در جعبه داروها)

دارو را در مکان خشک‌تر در پناهگاه نگه دارید و از تماس با بخار یا قطرات آب محافظت کنید

❖ نکته مهم: در صورت بروز تغییر ظاهری در دارو (مثل تغییر رنگ، بوی نامطبوع، چسبندگی یا حباب کف کرده)، از مصرف آن خودداری کنید و در اولین فرصت با داروساز مشورت کنید.

✓ مرحله پنجم: اگر به دارو دسترسی نداشتید، چه باید کرد؟

به اولین پناهگاه مجهز یا ایستگاه امداد مراجعه کنید.
فهرست دارویی خود را همراه داشته باشید.
از مصرف خودسرانه داروهای دیگران خودداری کنید.
داروهای جایگزین را فقط با مشورت داروساز یا پزشک مصرف کنید.

تهیه: دکتر س حمیدی، داروساز متخصص، مجموعه مدد دانشگاه عوم پزشکی ایران، تیر ۱۴۰۴

منابع:

1. World Health Organization. Emergency health kits and storage protocols, 2023.
2. U.S. FDA. Drug Storage and Shelf Life in Emergency Conditions.
3. American Red Cross – Emergency Medication Planning.