

## نقش داروساز در گسترش بهداشت جامعه

دکتر حمیدرضا صادقی پور رودسری<sup>۱</sup>، دکتر مهرداد فراهانی<sup>۱</sup>  
دکتر آزیتا خضری<sup>۱</sup>

### خلاصه

داروساز به عنوان فردی که در طول دوران تحصیل، اطلاعات ارزنده‌ای را در زمینه علوم پزشکی کسب نموده است در میان سایر اعضای گروه‌های بهداشتی مختلف جامعه (پزشکان، پرستاران، بهداشت کاران و ...) از ویژگی منحصر به فردی برخوردار است. زیرا شرایط کاری او بگونه‌ای است که افراد جامعه به آسانی و سادگی به او و اطلاعات او دسترسی دارند. داروخانه شاید در دسترس‌ترین مکانی باشد که فرد در هر زمان که بخواهد و بدون نیاز به وقت قبلی و بدون نیاز به پرداخت وجه می‌تواند آزادانه سؤالات خود را با فرد صاحب‌نظر در علوم بهداشتی و پزشکی یعنی داروساز مسئول داروخانه در میان بگذارد. شاید بتوان اطلاعات مربوط به نحوه مصرف داروها، تداخلات آنها و سایر اطلاعات علمی را توسط دستگاه‌های ساخت بشر مثل کامپیوتر، تلفن‌های گویا و ... جایگزین نمود، ولی هیچگاه نمی‌توان رویارویی انسان با انسان را که تأثیری شگرف در رفع بسیاری از مشکلات بهداشتی جامعه، ارتقاء سطح آگاهی عوام و ... دارد را با چیزی غیر از انسان جایگزین نمود.

اقتضای مختلف جامعه سطح آگاهی یکسانی ندارند و از نظر بهداشت فردی و اجتماعی نیز بسیار متفاوت از یکدیگرند، ولی تمام آنها باید از بهداشت عمومی به طور یکسان برخوردار باشند و این حق مسلم تمام افراد جامعه است. پیام تلفنی، برنامه رادیویی یا تلویزیونی، بوسترهای تبلیغاتی و ... در تمام مردم به طور یکسان اثر نمی‌کنند و بسیاری از مردم نسبت به آنها بی‌اعتنا هستند. در صورتی که مشاوره، حضوری و فردی با توجه به شناخت ویژگی‌های فردی و موقعیت اجتماعی و فرهنگی افراد مختلف مطمئناً تأثیر شگرفی خواهد داشت.

برای بهتر مشخص شدن نقش داروساز در این دایره بهداشتی، مهمترین جنبه‌های آنرا بررسی می‌کنیم.

کلید واژه: داروساز - بهداشت - جامعه

### اپیدمیولوژی

با توجه به مفهوم اپیدمیولوژی که به بررسی بیماری‌های شایع، علل شیوع بیماری‌ها در جامعه و مسائلی مشابه می‌پردازد، می‌توان به اهمیت نقش داروساز در این زمینه پی برد. به طور مثال اگر فردی به داروساز مراجعه و کمی از سردرد و

خواب‌آلودگی و عوارضی که در نزد خیلی‌ها علایم بیماری نیست شکایت نماید، درست است که تشخیص و درمان بیماری بطور مستقیم به عهده پزشک است و داروساز بطور غیرمستقیم در این امور مداخله دارد ولی داروساز می‌تواند با سؤالاتی که از بیماری می‌نماید احتمال دهد که فرد به نوعی بیمار خاص مبتلاست و علاوه بر آگاه کردن

بوجود می‌آورند که عواقب روانی آن گاهی از خود بیماری هم خطرناکتر است.

به کنترل درآوردن بیماریها تحت تأثیر دو عامل، کلی پیشگیری و درمان است. در واقع اگر مردم بدانند که راههای پیشگیری از این بیماریها چقدر آسان و ساده است و آنها را بکار بندند، این بیماریها نیز به زودی تحت کنترل درخواهند آمد. در این بین شاید نقش اصلی و کلیدی بعهده داروسازان باشد که علاوه بر آموزش افراد در زمینه روشهای انتقال بیماری، روشهای صحیح پیشگیری از آن و اینکه اگر بیماری در مراحل اولیه خود تشخیص داده شود بیماری را می‌توان تحت کنترل درآورده و شانس بیشتری برای زنده ماندن باقی می‌ماند. و بنابر این علاوه بر تشویق افراد برای انجام مرتب آزمایشهای تشخیصی، باید روشهای صحیح استفاده از وسایل پیشگیری کننده را نیز به افراد بیاموزند.

از نقطه نظر درمانی، داروساز بطور مستقیم اقدام به درمان بیماران نمی‌کند ولی به طور غیرمستقیم در این امر نقش فعال دارد (۲). در واقع داروساز پل ارتباطی است بین بیمار و پزشک که می‌تواند به طور مستقیم در نحوه تجویز داروها، انتخاب مناسب‌ترین داروی درمانی، بررسی احتمال ایجاد تداخلات دارویی و درمانی و چگونگی رفع آنها شرکت کرده و نظر دهد. در این زمینه داروساز می‌تواند تداخلات دارویی احتمالی را به ویژه در مورد داروهای جدید که هنوز از نظر علمی در نزد پزشک شناخته نشده‌اند، تشخیص دهد. در واقع داروساز با توجه به مکانیسم و شناخت دسته دارویی و نحوه اثر داروهای جدید می‌تواند از تداخلات دارویی جلوگیری کرده و به این ترتیب می‌تواند شکل تجویز و الگوی درمان را تغییر دهد (۳). از سوی دیگر داروسازان می‌توانند برای بیماران خود پرونده دارویی تهیه کرده و به این ترتیب تاریخچه داروهای مصرفی و مؤثر یا غیرمؤثر بودن شیوه‌های مختلف درمانی (۴، ۱) و بسیاری نکات دیگر را که در بهبود شرایط بیماری تأثیر مثبتی دارند بررسی و در روند درمان بیماری با پزشک همکاری مستقیم داشته باشند (۵).

علاوه بر موارد بالا داروساز می‌تواند در زمینه کنترل بیماریهای مختلف دارای نقش‌های زیر باشد:

- تهیه گزارش از مشاهدات و دریافت‌های خود در زمینه شیوع بیماریهای خاص، نسبت مصرف داروهای مختلف مربوط به یک نوع بیماری خاص و ...

- تهیه فهرستی از مراکز تشخیصی و درمانی تخصصی مربوط به بیماریهای خاص، جهت ارجاع و راهنمایی بیماران.

بیمار و ارجاع او به پزشک مربوطه می‌تواند در صورت تکرار موارد مشابه، اپیدمیولوژیست‌ها را نیز از این مسئله آگاه نموده و به این وسیله به طور غیرمستقیم شیوع بیماری خاص و نیز علل پیدایش آن بیماری را مشخص و رفع نماید. در واقع فرد تا وقتی که خودش احساس بیماری نکند به پزشک مراجعه نخواهد کرد و پزشک نیز به بیمار دسترسی نخواهد داشت ولی داروساز به دلیل موقعیت خاص شغلی خود در جامعه می‌تواند با دقت در حالات و صحبت‌های او پی به بیماری وی برده و به این وسیله در مراحل بسیار ابتدایی از همه‌گیر شدن احتمالی بیماری جلوگیری نماید، شاید بدون وجود داروساز این امر توسط اپیدمیولوژیست‌ها قبل از همه‌گیر شدن بیماری امکان‌پذیر نباشد.

البته در زمینه اپیدمیولوژی داروسازها دارای نقش اختصاصی تری هم هستند و در واقع شاخه جدیدی از اپیدمیولوژی به نام فارماکواپیدمیولوژی ایجاد شده است که یکی از وظایف آن ردیابی و پیگیری اثرات درمانی و عوارض جانبی دراز مدت داروهای است که مراحل مختلف آزمایشگاهی خود را گذرانده و وارد بازار شده‌اند که در این زمینه، به یقین، با صلاحیت‌ترین فرد در انتخاب روش مناسب، طرح ریزی و برنامه ریزی، نحوه اجرا و چگونگی ارزیابی نتایج، داروساز است.

در مجموع اپیدمیولوژی می‌کوشد تا سطح بهداشت و سلامت جامعه را بالا ببرد که این امر متأثر از عوامل بیشتری است که از بین آن داروساز می‌تواند در زمینه‌هایی نظیر کنترل جمعیت، مراقبت‌های دوران بارداری و نوزادان، ایمن‌سازی، بیماری‌های مقاربتی، مسمومیت‌ها، بهداشت شغلی، فلورینه کردن آب، کنترل بیماریهای عفونی، کنترل بیماریهای مزمن، استعمال دخانیات، اعتیاد، سوء استفاده‌های دارویی، بهبود تغذیه و ... اصلی‌ترین نقش را داشته باشد (۲، ۱).

### کنترل بیماریهای عفونی

در سالهای اخیر اکثر بیماریهای عفونی تقریباً تحت کنترل درآمده‌اند و چندان مشکل‌آفرین نیستند. در حالیکه درمان بیماریهایی نظیر سرماخوردگی، سوزاک، سیفلیس و ایدز بسیار مشکلتر از راههای پیشگیری از آن است و شاید بهترین راه برای به کنترل درآوردن آنها آموزش راههای صحیح جلوگیری از ابتلا و همچنین جلوگیری از انتشار بیماری باشد. عدم آگاهی و یا تصورات نادرست درباره این بیماریها گاهی چنان ترس و واکنش‌های نادرست در افراد

(۹).

بطور کلی داروسازان می‌توانند در مرکز بهداشتی با روشهای زیر در امر واکسیناسیون مؤثر باشند:

- آموزش مردم و جوامع بهداشتی از طریق ارائه مقبالات، سخنرانی‌ها و مشاوره‌ها و تفهیم درست این مسئله که بیماریهایی نظیر آنفلونزا، پنومونی و هیاتیت ب قابل پیشگیری هستند و تأکید بر این مسئله که گروههای خاصی در جامعه مثل سالمندان، کودکان، افراد مبتلا به بیماریهای مزمن (بیماران قلبی و عروقی، دیابتی و...) بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به عفونت‌ها هستند.

بنابراین داروسازان نقش مهمی در آموزش این افراد جهت ایمن‌سازی در برابر بیماریهای احتمالی دارند. همچنین داروساز می‌تواند از واکسینه شدن بچه‌ها نسبت به بیماریهای سرخک، اوریون، فلج اطفال و غیره اطمینان یابد (۱۱).

- داروسازان می‌توانند برنامه واکسیناسیون افراد را به پرونده دارویی آنها اضافه نمایند. داروسازان همچنین می‌توانند با تلفن یا با ارسال نامه افراد تحت پوشش خود را نسبت به دریافت واکسن‌های مختلف یا دوزهای یادآور واکسنهای دریافتی در زمانهای لازم راهنمایی نمایند (۹، ۱۱).

- همچنین داروسازان می‌توانند در برنامه‌ها و طرحهای مربوط به قرنطینه کردن و واکسینه کردن مسافران مناطق آلوده جهان، شرکت نمایند. بسیاری از افرادی که قصد سفر به نقاط آلوده جهان را دارند (مناطق که بیماریهای بومی خاصی را دارند) به داروساز مراجعه کرده و از او راهنمایی می‌خواهند، بنابراین داروساز باید راهنمایی‌های لازم را نسبت به مصرف داروهای ویژه و یا واکسیناسیون ارائه دهد (۲).

### کنترل بیماریهای مزمن

در جوامع امروزی به علت تغییر شرایط زندگی و بسیاری مسائل دیگر اکثر بیماریهای عفونی تحت کنترل درآمده‌اند و امروزه عمده‌ترین علل مرگ و میر، بیماریهای مزمن نظیر سرطان، بیماریهای قلبی و عروقی، تنفسی و... هستند. داروساز در زمینه پیشگیری و کنترل این نوع بیماریها نقش دارد (۲).

#### الف - پیشگیری

- داروساز باید با آموزش و ترویج شیوه‌های صحیح زندگی، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی مناسب، عدم مصرف مواد الکلی و سیگار، کاهش وزن، خواب کافی، استفاده از وسایل پیشگیری کننده (مثل

- جمع‌آوری تازه‌ترین و صحیح‌ترین اطلاعات در مورد داروهای جدید مورد مصرف در درمان بیماریهای خاص.

- ارائه اطلاعات کافی و مناسب به بیماران و توجه خاص به بیماران مبتلا به بیماریهای صعب‌العلاج (ایدز، سرطان و...).

- تهیه بروشور، مقاله و جزوه در مورد استفاده صحیح از وسایل پیشگیری کننده (مثل قرصهای پیشگیری از حاملگی و آمپولهای تزریقی) و ارائه آموزش‌ها و آگاهی‌های لازم در این مورد (۶، ۷).  
- شرکت در انجمن‌ها و کمیته‌های حمایت از بیماریهای خاص و ارائه مقاله و سخنرانی (۶).

- تشکیل پرونده دارویی برای هر بیمار و بررسی اینکه آیا بیمار داروهای مناسب را دریافت کرده و آیا تداخلی بین مصرف داروهای مختلف وجود ندارد (۸).

- ترویج واکسیناسیون و آگاهی مردم نسبت به عواقب به تأخیر انداختن آن. داروسازان می‌توانند با ارائه آمار و ارقام بر ضرورت واکسیناسیون و میزان تأثیر آن در پیشگیری از بسیاری از بیماریهای صعب‌العلاج تأکید نمایند (۹).

- راهنمایی بیماران متقاضی داروهای بدون نسخه از نظر انتخاب مناسب‌ترین داروی بدون نسخه (OTC) با توجه به سن، بیماریها، حالات فیزیکی فرد، همزمانی مصرف آن با سایر داروها و ارائه توصیه‌های لازم در مورد نحوه صحیح و به جا، طول مصرف و نیز جلوگیری از مصرف بی‌رویه و نابجای آنها (۱۰).

### ایمن‌سازی

مهمترین و اصلی‌ترین نقش داروساز در زمینه ایمن‌سازی، آموزش و مشاوره با بیماران و نیز صاحب‌بنظران علوم بهداشتی است. در واقع داروسازان باید با آگاه کردن مردم و جوامع پزشکی، اهمیت روشهای ایمن‌سازی در پیشگیری از بیماریها و در نتیجه ارتقاء سلامت جامعه را یادآوری کرده و در راه ترویج واکسیناسیون بکوشند.

گذشته از مسئله آموزش، گاهی اوقات مصرف بعضی داروها به طور همزمان با مصرف بعضی واکسن‌ها ایجاد اشکال می‌کند (تداخل واکسن - دارو)، بنابراین لازم است که داروساز برنامه واکسیناسیون هر بیمار را نیز به پرونده دارویی او اضافه نماید. این کار از دو جنبه مفید است: اول اینکه با مطالعه این پرونده می‌توان دریافت که فرد مورد نظر چه واکسن‌هایی را هنوز دریافت نکرده و در مورد آنها گوشزد کرد و دوم اینکه با بررسی پرونده می‌توان تداخلات احتمالی موجود را برطرف نمود و در مجموع سلامت فرد را بیش از پیش تضمین نمود

بیماران بیشتر است.

- لازمه کنترل بیماریهای مزمن این است که فرد بعضی شیوه‌های زندگی خود را تغییر دهد. دکتر داروساز است که باید فرد را به ترک سیگار، کنترل مرتب وزن و فشارخون، کاهش مصرف غذاهای حاوی کلسترول، افزایش فعالیت‌های بدنی و ... ترغیب نماید (۲، ۸).

- افرادی وجود دارند که بنا به مقتضای محل زندگی، محیط‌های شغلی خود، مواد یا داروهایی که مصرف می‌کنند و بسیاری عوامل دیگر، دچار نوعی مسمومیت مزمن هستند بدون اینکه خود از بیماری خود آگاه باشند. این افراد معمولاً دچار نوعی ضعف عمومی، احساس خستگی زودرس، سردرد و علائمی مشابه هستند که بسیاری از افراد، اینگونه علائم را جزو علائم بیماری به شمار نمی‌آورند و مهم نمی‌شمارند. بنابراین داروسازان در این میان باید اینگونه افراد را که معمولاً متقاضی دریافت داروهای مسکن و سایر داروهای OTC هستند، تشخیص داده و آنها را نسبت به بیماری خود آگاه سازند.

گذشته از مسمومیت‌های مزمن گاهی در مورد مسمومیت‌های حاد نیز در دسترس‌ترین فرد، داروساز است. بنابراین داروساز باید اطلاعات کافی در مورد مسمومیت با مواد مختلف و پادزهر هر یک و نیز روش‌های برطرف نمودن و کمک کردن به فرد مسموم را داشته باشد و در صورتی که خودش قادر به رفع مشکل نباشد، فرد مسموم را به نزدیکترین مرکز کنترل مسمومیت ارجاع دهد. بنابراین باید اطلاعات کافی از آدرس و تلفن مراکز مختلف کنترل مسمومیت در اختیار داشته باشد. امروزه بسیاری از داروسازان مسئولیت واحد اطلاع‌رسانی مراکز کنترل مسمومیت را بعهده دارند (۲).

- داروساز با تشکیل پرونده دارویی و بررسی تاریخچه بیماری و دارویی بیمارانی که از بیماریهای خاص مثل آسم، افزایش کلسترول خون، فشارخون و ... رنج می‌برند و درج نتایج روند درمانی و مؤثر بودن یا غیر مؤثر بودن هر روش می‌تواند در طرح‌ریزی و انتخاب روش مناسب درمانی نقش داشته باشد (۴، ۵).

### آموزش بهداشت

داروسازان در زمینه آموزش بهداشت دارای نقش‌های زیر هستند:

- تهیه بروشور، بولتن، مجله و مقالات مختلف در زمینه بیماریهای مختلف، داروها، تداخلات غذا - دارو، مسمومیت‌ها، ایمن‌سازی، حفاظت از محیط زیست، سلامت شغلی و ...  
- صحبت و آگاهی دادن به افراد مراجعه کننده در ارتباط با مسائل و مشکلات بهداشتی، راههای پیشگیری و رفع آنها و ...

ترویج استفاده از کرم‌های ضدآفتاب برای جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست) تا حد ممکن از بروز این بیماریها جلوگیری کند (۲).

- داروساز باید افراد مبتلا به گلودردهای چرکی را نسبت به عواقب عدم درمان یا درمان ناقص بیماری خود هشدار داده و چنین افرادی را از مصرف داروهای OTC تسکین دهنده دردگلو (درمان علامتی) بازدارد تا به این وسیله از بروز بیماریهای رماتیسمی پیشگیری گردد (۲، ۱۰).

- بسیاری از بیماریهای مزمن مانند سرطان با روش‌های پیشگیری کننده فوق چندان قابل پیشگیری و کنترل، نیستند ولی تشخیص سریع و زود هنگام آن می‌تواند در درمان مؤثر بیماری و نجات بیمار و به کنترل درآوردن بیماری مؤثر باشد. بنابراین داروسازان باید نسبت به علائم ابتدایی بروز بیماریهای مزمن، آگاهی داشته و افراد مختلف را نیز آگاه نمایند. همچنین آنها را به انجام مرتب معاینات پزشکی ترغیب نمایند. مثلاً یکی از علل سکتته‌های قلبی، فشارخون بالاست، بنابراین با اندازه‌گیری مرتب فشارخون و کنترل آن می‌توان از بروز سکتته‌های قلبی جلوگیری کرد (۲).

ب - کنترل

- آگاه کردن مردم نسبت به این نوع بیماریها، عواقب عدم کنترل آنها و ... به این نوع بیماران باید آموزش داد که همانطور که بدن آنها تا آخر عمر به غذا و آب احتیاج دارد، سلامت آنها نیز در گرو مصرف دائمی و به موقع داروهای خاص بیماریهای خود آنهاست. در ضمن باید آنها را مطمئن ساخت که در صورت مصرف این نوع داروها و رعایت نکاتی چند، تفاوتی میان آنها و سایر افراد جامعه وجود نخواهد داشت.

- فشار خون بالا یکی از علل بروز سکتته‌های قلبی است. بنابراین باید همه افراد، فشارخون خود را کنترل نمایند. یکی از راههای کنترل فشارخون بالا استفاده از داروهای ضدفشار خون است که به ویژه در این مورد داروساز می‌تواند در انتخاب مناسب‌ترین دارو و تشویق ادامه درمان و بسیاری موارد دیگر مؤثر باشد. این نوع بیماران به طور مرتب برای دریافت داروهای مورد نیاز خود به داروخانه مراجعه می‌کنند.

بنابراین با تشکیل پرونده و در صورت امکان با اندازه‌گیری فشارخون، وزن و ... می‌توان کیفیت روند درمانی هر فرد را کنترل و در صورت بروز اشکال آنرا مستقیماً یا با مشاوره پزشک معالج برطرف نمود. در واقع این بیماران بیش از اینکه به پزشک خود مراجعه نمایند به داروساز مراجعه می‌کنند و در نتیجه نقش داروساز در کنترل این

- شرکت در گردهمایی‌های علمی مختلف و ارائه مقالات و سخنرانی راجع به جدیدترین دستاوردهای علمی در این زمینه‌ها (۲).

### بهداشت مادران در دوران بارداری و نوزادان

داروساز با اطلاعاتی که در مورد دوران بارداری و مراحل مختلف شکل‌گیری جنین در داخل رحم دارد و نیز با شناخت نحوه اثر داروها و بیماری‌های مختلف و تأثیر آنها بر سلامت مادر و جنین می‌تواند دارای نقش‌های فراوانی در این زمینه باشد:

- بعضی افراد به علت عدم آگاهی دیر متوجه بارداری خود می‌شوند. در صورتی که بارداری هر چه زودتر تشخیص داده شود، فرد بیشتر و بهتر می‌تواند مراقبت‌های لازم را از جنین خود به عمل آورد و این مسئله به ویژه در ماه‌های اول بارداری در جهت حفظ سلامت جنین و مادر از اهمیت بیشتری برخوردار است. بنابراین داروساز باید افراد را با شیوه‌های مختلف تشخیص حاملگی آشنا نماید.

- بارداری شرایط و حالات طبیعی فیزیولوژیک بدن را تغییر می‌دهد که در نتیجه آن امکان تشدید بعضی بیماری‌ها، عدم پاسخ درمانی مناسب نسبت به دوزهای معمول مورد استفاده داروها و همچنین تداخل اثر بعضی داروها با ترکیباتی که ممکن است در دوران بارداری مصرف شوند وجود دارد. در اینجاست که داروساز می‌تواند نسبت به تغییر داروهای مصرفی، تعیین مناسب آن در دوران بارداری و رفع تداخلات موجود نظر دهد.

- بسیاری از داروها در هنگام بارداری از طریق جفت وارد بدن جنین شده و می‌توانند به آن آسیب برسانند. بنابراین داروساز باید مادران را نسبت به عدم مصرف بعضی داروها در دوران بارداری هشدار دهد. این مسئله در زمان شیردهی نیز حائز اهمیت است. بنابراین داروساز در زمینه آموزش و آگاه‌سازی مادران در دوران بارداری و شیردهی دارای نقش بسزایی بوده که در درازمدت از بروز معلولیت‌ها و ناهنجاری‌های ذهنی و جسمانی افراد جلوگیری می‌نماید.

- بارداری در سنین خیلی پائین و خیلی بالا هم برای جنین و هم برای مادر خطرناک است. در این زمینه داروساز باید روش‌های مختلف جلوگیری از بارداری و انتخاب مناسب‌ترین روش برای هر فرد را با توجه به داروهای مصرفی و نیز وجود بعضی بیماری‌ها تشریح کرده و روش استفاده صحیح در هر مورد و نیز فواید و لزوم استفاده از این روش‌ها را آموزش دهد.

- داروساز باید مردم را نسبت به اهمیت تغذیه نوزاد از شیرمادر و نقش آن در سلامت نوزاد آگاه سازد (۲).

- داروساز باید در زمینه یادآوری والدین از نظر واکسیناسیون نوزادی کوشا باشد که برای این کار می‌تواند زمان مناسب برای هر واکسن را بصورت جدولی تدوین کرده و آنرا در اختیار خانواده‌ها بگذارد و یا اینکه در زمان‌های مورد نظر نامه‌ای را جهت یادآوری زمان واکسیناسیون به خانه آنها ارسال کند (۲، ۹).

### کنترل جمعیت

عواقب رشد روزافزون جمعیت شاید کم‌خطرتر از بیماری‌های کشنده نباشد، لذا باید آنرا کنترل نمود. اکثر داروها و وسایل ضدبارداری از طریق داروخانه‌ها در اختیار مردم قرار می‌گیرد، بنابراین داروسازها نقش کلیدی و مستقیم در امر تنظیم خانواده ایفا می‌کنند.

- آگاه کردن مردم نسبت به عواقب عدم کنترل جمعیت از طریق صحبت مستقیم، ارائه مقاله، پوستر، مجله و ...  
- ترویج استفاده از وسایل ضدبارداری و آموزش راه صحیح استفاده از آن.

- تهیه بروشورهایی جهت ارائه اطلاعات لازم و مورد نیاز به افراد این بروشورها باید کوتاه، کامل و قابل فهم برای عموم باشند.  
- انتخاب و توصیه مناسب‌ترین و مؤثرترین روش ضدبارداری با توجه به سلامت جسمی، وضعیت اقتصادی و سطح فرهنگی افراد مختلف.

- تهیه گزارش و آمار و ارقام درباره میزان کارآیی روش‌های مختلف ضدبارداری (۲، ۱۲).

### تغذیه

- امروزه کاملاً مشخص شده است که بین تغذیه نامناسب و بسیاری بیماری‌ها ارتباط وجود دارد. بنابراین داروسازان باید از نیازهای تغذیه‌ای مناسب گروه‌های سنی مختلف و نیز از عواقب سوء تغذیه بخوبی آگاه باشند و آگاهی‌های لازم را در این زمینه به مردم بدهند.

- داروسازان با آموزش و آگاه کردن مردم نسبت به عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان و عفونت دهان، راه‌های پیشگیری از آن، تأثیر تغذیه مناسب و همچنین توصیه‌های لازم در مصرف صحیح داروهای مربوطه، همکاری نزدیکی با دندانپزشکان در امر بهداشت دهان و دندان دارند.

- امروزه اکثر افراد جامعه به دلایل مختلف ناشی از زندگی ماشینی

بطور کلی بر طبق کتاب Remington، موارد زیر از مهمترین مسائل مربوط به بهداشت محیط هستند که در دهه ۱۹۹۰ در اولویت قرار دارند:

- بررسی محیط کار از نظر رعایت موازین و قوانین بهداشتی.
- خطرات زیست محیطی (مانند زباله های رادیو اکتیو، کارخانجات اسلحه سازی و آلودگی آبهای زیرزمینی)

### آلودگی هوا

- کاهش زباله ها و فاضلاب کارخانه ها
  - آلودگیهای منطقه ای
  - لایه ازن و کلروفلوروکربن ها
  - اهمیت فضاهای سبز و تغییرات آب و هوایی
- داروسازان می توانند در هر مورد از موارد بالا نیز در حیطه دانش خود مشارکت داشته باشند. همچنین داروسازان در زمینه تحقیقات مربوط به بهداشت محیط به ویژه مواردی که به داروها مربوط می شود فعالیت دارند (۲).

### ترک اعتیاد و سوء استفاده های دارویی

مهمترین مواد و داروهایی که مصرف آنها ایجاد عادت می کند شامل مرفین و ترکیبات مشتق شده از آن، ماری جوانا، الکل، سیگار، کوکائین، ترکیبات روانگردان و مسکن هاست. داروساز با معرفی این مواد و عوارض و عواقب مضرف نابجای آنها از طریق بروشورها، مقالات و مجله ها، همچنین با آگاه کردن مستقیم افراد و نیز همکاری با مراکز بازپروری نقش بسزایی در رفع این مسأله دارد (۲).

مثلاً داروساز می تواند با استفاده از روشهای زیر می تواند در کاهش افراد سیگاری و ترک عادت سیگار کشیدن، مؤثر باشد:

- مسلم است که داروساز زمانی می تواند مردم را به ترک سیگار تشویق نماید که خودش سیگاری نباشد.

- داروساز باید استعمال دخانیات را در محیط داروخانه منع نماید، زیرا در غیر اینصورت بطور غیرمستقیم اعلام می کند که سیگار کشیدن اشکالی ندارد.

- از فروش فرآورده های حاوی تنباکو در داروخانه پرهیز نماید.
- داروساز می تواند در پرونده دارویی هر فرد متذکر شود که شخص سیگاری است، قبلاً سیگاری بوده است و یا اینکه هرگز سیگاری نبوده است.

- داروساز باید افراد سیگاری را به ترک این عادت تشویق نماید.

دارای اضافه وزن هستند که خود این مسئله زمینه ساز پیدایش بسیاری از بیماریها مانند دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، بیماریهای دستگاه گوارش، بعضی سرطانها و غیره است. یکی از عمده ترین علل چاقی، بدی تغذیه است و در واقع اکثر افراد چاق دچار پرخوری هستند. عادت به پرخوری نیز همانند سیگار کشیدن بوده و ترک آن چندان ساده نیست. به همین علت گاهی افراد ترجیح می دهند که بجای رعایت رژیم های درمانی مناسب از داروهای کاهش دهنده وزن استفاده کنند. در اینجاست که داروساز باید نسبت به عواقب مصرف چنین داروهای گوشزد کند و از چنین سوء استفاده های دارویی جلوگیری نماید. داروساز می تواند این افراد را راهنمایی کند که با خوردن چه نوع غذاهایی و به چه میزانی کالری مورد نیاز خود را به اندازه مناسب دریافت کنند.

- به علاوه داروسازان در تعیین نیازهای اصلی تغذیه ای، رفع عادات تغذیه ای نامناسب کودکان، تغذیه مناسب مادران باردار و شیرده، تغذیه مناسب بیماران دیابتی، قلبی و عروقی و بسیاری موارد مشابه نقش مهمی دارند (۲).

### بهداشت محیط

بسیاری از بیماریها از محیط اطراف از طریق آب، خاک، هوا و غذا منتقل می شوند. نوع آلودگی در زمان ها و مکانهای مختلف متفاوت بوده و تحت تأثیر شرایط زیستی مختلف است. بنابر این داروسازان باید در هر زمان اطلاعات دقیقی از اولویت های موجود داشته باشند و برای این منظور بهتر است که داروسازان در انجمن ها و کمیته های محلی عضویت داشته و آموزش ها و اقدامات خود را با خط مشی تعیین شده، مطابقت دهند. بعلاوه داروسازان می توانند در سازمانهای کنترل آلودگی آب وهوا عضویت داشته و در اینگونه اقدامات سهیم باشند. داروسازان باید از مواد سرطان زا و سمی اطلاع کافی داشته و مردم را از مصرف فرآورده های حاوی این مواد بازدارند. همچنین داروسازان می توانند در اقدامات مربوط به بهینه سازی محیط های کار به منظور جلوگیری از بروز بیماریهای تنفسی نیز شرکت فعال داشته باشند.

بعلاوه داروسازان باید از مشاغل محل اشتغال خود و نیز مشکلات و بیماریهای شغلی موجود و علایم اولیه بیماریهای مربوطه اطلاع داشته و بتوانند به موقع این گونه علایم را تشخیص دهند. مثلاً تنگی نفس و دشواری تنفس یکی از علائم اولیه پنومونی است هر چند که بسیار خفیف باشد.

مخاطب را راهنمایی نماید و فرد را متقاعد سازد که مصرف همزمان این فرآورده و استعمال سیگار بعلت مسمومیت بالا با نیکوتین چه عوارضی را به دنبال خواهد داشت.

- اگر فرد سیگاری نتوانست سیگار را ترک نماید باید او را به تلاش دوباره در این زمینه تشویق نمود. و از سوی دیگر اگر فرد سیگاری در این امر موفق شد، باید او را تشویق کرد و موفقیت بدست آمده را تبریک گفت.

- از سوی دیگر از نظر بهداشت و سلامت کل جامعه نیز داروساز باید بکوشد تا عواقب دود سیگار در نزد بچه های کم سن و سال را تشریح نماید. داروساز همچنین می تواند در سازمانهای مسئول مبارزه با افراد سیگاری، عضویت یابد و در این زمینه تلاش نماید (۱۳).

### بهداشت روانی

داروسازان می توانند بسیاری از افرادی که از مشکلات روانی رنج می برند را از طرز صحبت و رفتار آنها شناسایی نموده و با گفتگوی مستقیم و نیز با همکاری خانواده فرد بیمار و مراکز ذیصلاح او را به زندگی عادی خود برگردانند. بسیاری از افرادی که دچار افسردگی هستند دست به خودکشی می زنند و گاهی برای این عمل از داروها کمک می گیرند. داروسازان آگاه می توانند اینگونه افراد را از اقدام خود منصرف کرده و با کنترل میزان و نوع داروهای دریافتی توسط آنها از بروز حوادث ناگوار پیشگیری کنند (۲).

البته نباید فرد را به زور وادار به ترک سیگار نماید بلکه باید زمینه مناسب را برای اینکار فراهم نماید و به این وسیله نشان دهد که دلسوز و نگران سلامت بیمار است.

- در صورتی که فرد تمایل به ترک سیگار داشته باشد داروساز باید او را در این زمینه یاری داده و راهنمائیهای لازم را در جهت کمک به وی انجام دهد.

- امروزه فرآورده های دارویی متعددی به هر دو صورت OTC و نسخه ای وجود دارند که برای کمک به ترک سیگار وارد بازار شده اند. وظیفه داروساز این است که درباره فواید و مضرات هر یک از فرآورده ها، مورد مصرف صحیح و میزان کارایی و عدم کارایی هر کدام، راهنمائیهای لازم را بنماید.

- در هنگام ترک سیگار، فرد سیگاری دچار عوارض ناخوشایندی مانند تحریک پذیری، هیجان، بی قراری، گیحی و عدم تمرکز فکری می شود که یکی از دلایل شکست در این مورد است. داروساز باید در زمینه کاهش یا رفع این حالت فرد را راهنمایی نماید. در واقع داروساز باید فرد را از بروز این عوارض در هنگام ترک سیگار آگاه نماید. بعضی فرآورده های حاوی نیکوتین بصورت صمغ یا پچهای پوستی وجود دارند که برای جلوگیری از بروز این حالات در هنگام ترک سیگار بکار می روند. در واقع داروساز است که باید در مورد نحوه مصرف این فرآورده ها و طول مدت مصرف آنها، فرد مورد

### REFERENCES:

- 1- Munroe W. P., Clinical Monitoring plans for the delivery of pharmaceutical care. *Journal of the American Pharmaceutical Association*, 1996, NS36, 397-402.
- 2- Marderossian A. H. D., The pharmacist and public health, In: *Remington's pharmaceutical Sciences*, 18th ed., Mack printing Company, Easton, Pennsylvania, 1990, 1773-1787.
- 3- Carlson A. M. & Morris L. S. Coprescription of terfenadine and Erythromycin or Ketoconazole: An assessment of potential harm. Pharmacists can be key in changing prescribing behavior to avoid drug-drug interactions., *Journal of the American Pharmaceutical Association*, 1996, NS36, 263-269.
- 4- Park J. J. Kelly P. Carter B. L. & Burgess P. P., Comprehensive pharmaceutical care in the chain setting, *Journal of the American Pharmaceutical Association*, 1996, NS36, 443-451.
- 5- McCallian D. J. Caristedt B. C. & Rupp M.T., Developing pharmaceutical care plans for desired outcomes. *Journal of the American Pharmaceutical Association*, 1996, NS36, 270-277.
- 6- Crawford N. S., Organizing pharmacists to help fight AIDS., *American Pharmacy*, 1991, NS31, 44-47.
- 7- Dance B., Survey finds surprising AIDS ignorance among health professionals, *American Pharmacy*, 1991, NS31, 48-49.
- 8- McDonough R. P., Interventions to improve patient pharmaceutical care outcomes, *Journal of the American Pharmaceutical Association*, 1996, NS36, 453-464.
- 9- Grabenstein J. D., Pharmacists and immunization: Advocating preventive medicine, *American Pharmacy*, 1988, NS28, 25-33.
- 10- Pray W. S., The pharmacist as self-care advisor, *Journal of the American Pharmaceutical Association*, 1996, NS36, 329-339.
- 11- Grabenstein J. D., Counseling your patients about vaccines., *American Pharmacy*, 1992, NS32, 54-55.
- 12- Sands C. D. Robinson J. D. & Orlando J. B., The oral contraceptive PPI: its effect on patient knowledge, feelings, and behavior, *Drug Intelligence and Clinical pharmacy*, 1984, 18, 730-735.
- 13- Fincham J. E., Smoking cessation: Treatment options and the phar-