

### چرا نباید قرص را با نوشابه خورد؟



پزشکان و متخصصان توصیه می‌کنند که افراد همراه با مصرف قرص آب میل کنند تا دچار مشکل نشوند، اما هستند افرادی که قرص هایشان را با هر مایعی بجز آب میل می‌کنند .

به گزارش پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ پزشکان و متخصصان توصیه می‌کنند که افراد همراه با مصرف قرص آب میل کنند تا دچار مشکل نشوند، اما هستند افرادی که قرص هایشان را با هر مایعی بجز آب میل می‌کنند و از پیامدهای منفی ناشی از عملشان هیچ نمی‌دانند.

باشگاه خبرنگاران جوان قصد دارد تا در این مطلب شما را با پیامدهای ناشی از میل کردن قرص با نوشیدنی‌های گاز دار و نوشابه آگاه کند، پس با ما همراه باشید.

پیامدهای مصرف قرص با مایعاتی بجز آب
مواد دارویی با مایعاتی بجز آب، در مواردی که بدون تجویز پزشک یا توصیه داروساز صورت گیرد، می‌تواند اثر قرص‌ها را از بین ببرد.

مصرف بدون آب برخی قرص‌ها موجب ایجاد مشکلات زیادی در فرد بیمار می‌شود بنابراین بهترین نوشیدنی برای خوردن قرص‌ها، آب معمولی است. هدف اصلی افسافرش به مصرف «قرص با آب»، به دلیل بازشدن ماده موثره آن‌ها درمعه‌ده و تاثیر در درمان است.

مصرف بدون آب برخی قرص‌ها به دلیل ساختار آنها، ممکن است موجب ایجاد مشکلات زیادی در ناحیه مری فرد بیمار، شود.

خوردن قرص‌ها با نوشابه، آبمیوه یا حتی شیر آب جوش و گرم و البته چای داغ به علت حرارت آن مشکلاتی به وجود می‌آورد.

علاوه براین، کافئین موجود درچای خود مخرب دارو است؛ بسیار مشاهده شده است که خوردن برخی آنتی بیوتیک‌ها با شیر یا نوشیدن آبمیوه‌های ترش به علت اسیدی بودن آنها، خاصیت درمانی دارو را از بین برده و در مواردی موجب تخریب ساختار دارو شده است.

کدام نوشیدنی دارو‌ها را بی‌اثر می‌کند؟

برای همین به‌دنبال یک نوشیدنی هستید تا قرص‌تان را میل کنید حالا فرقی ندارد چای باشد یا قهوه، سرد باشد یا گرم، شیرین باشد یا ترش مهم این است که قرص سرموقع مصرف شود.

حتی بعضی از افراد منظر نوشیدنی نمانده و سعی می‌کنند بدون مایعات قرص خود را ببلعند.

اما تا به حال شده از خود پیرسید آیا این کار درستی است یا نه ؟!

آیا هیچ محدودیتی درمورد نوع نوشیدنی هنگام مصرف قرص وجود ندارد؟!

داشتن اطلاعات کافی در این زمینه برای به حداکثر رساندن کارایی داروها و جذب بهینه مواد مغذی امری مهم و غیرقابل انکار است.

با مایعات اسیدی این داروها را مصرف کنید!

جذب برخی داروها در دستگاه گوارش در محیط اسیدی بهتر خواهد بود.

اگر قرص نفعان را با نوشابه بخورید تبدیل به موشک می شوید

به عنوان مثال می‌توان به داروی کتوکونازول (ضدفارج) اشاره کرد؛ بنابراین افرادی که دچار کاهش ترشح اسید معده هستند در جذب این دارو دچار مشکل می‌شوند؛ درنتیجه نوشیدن مایعات اسیدی مانند آب‌پرقتال و نوشابه‌های گازدار همراه با این دسته از داروها توصیه می‌شود.

کتوکونازول، ایتراکانازول (ضد فارج)، آتانازاویر (در درمان HIV، سیفودوکسیم (آنتی بیوتیک)، انوکسازین (داروی آنتی باکتریال در درمان عفونت‌های مجاری ادراری) و دیپیریدامول (داروی ضد تجمع پلاکت) از جمله داروهایی هستند که مصرف آن‌ها با نوشیدنی‌های اسیدی بلاامان است.

دارویتان را با آب‌های گازدار یا نوشابه می‌خورید بدانید که نباید دارو را با هر مایع و نوشیدنی مصرف کنید. بهترین نوشیدنی برای مصرف دارو آب است.

به خاطر این که یک مایع خنثی است. توجه داشته باشید که نوشابه‌ها جزو نوشیدنی‌های گازدار هستند.

حل شدن دارو در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش حالت اسیدی آن می‌شود.توجه‌داشته‌باشید که نوشابه‌ها حاوی میزان زیادی قند نیز هستند که برای افراد دیابتی توصیه نمی‌شود.لازم است که برخی از داروها مانند داروهای ضد اسید، بعد از غذا مصرف شود تا از بالا آمدن اسید معده جلوگیری شود.باید بدانید که مصرف آب‌های گازدار برای افرادی که از فشارخون بالا رنج می‌برند توصیه نمی‌شود.داروها حاوی نمک هستند و مصرف آن‌ها با آب گازدار احتمال افزایش آن را بیشتر و بیشتر می‌کند.علاوه بر این باید بدانید که الکل بیش‌ترین آسیب را به بدن و اثر گذاری دارو می‌زند. چون متابولیسم دارو را تغییر داده و اثر آن را به طور چشمگیری افزایش و یا کاهش می‌دهد.

## سلامت

# بی‌رویه دارو مصرف نکنید



نمی‌دهد. این بود که افتادم به انواع و اقسام دارو خوردن. درد که امانم را می‌برد، یک لوفن یا بروفن یا هر مسکنی که دستم می‌آمد، می‌خوردم. فکر می‌کنید چه شد؟ دفع پروتئین پیدا کردم و دکتر گفت مسکن‌ها باعث شده‌اند کلیه‌ام دچار نارسایی شود.» سارا این حرف‌ها را در حالی می‌زند که الان دنبال درمان نارسایی کلیه‌اش است به خاطر تجویزهای نادرست دارویی که خودش و دوستانش انجام دادند: «در واقع سردردم ریشه مشخصی نداشت. میگرن یا هر چیزی بود، من به خاطرش به مسکن پناه بردم. می‌خواهم بگویم آنطور که خیلی‌ها فکر می‌کنند، داروهایی که بدون تجویز می‌خوریم، بی‌عوارض هم نیستند. کاش بر فروش همه این‌ها نظارتی وجود داشت.»

**داخل دارویی و مصرف بی‌رویه**
تازه یک مشکل دیگر که معمولاً خیلی‌ها به آن بی‌توجه‌اند، مصرف انواع و اقسام داروهای شیمیایی در کنار داروهای گیاهی است؛ مثل پزشکی که تعریف می‌کرد، با وجود کنترل بیماری دوقطبی مریض‌اش و مصرف مرتب دارو، بیمار دائم علائم عود نشان می‌داد و معلوم شد که مادر بیمار در کنار داروها مرتب به فرزندش جای‌کوهی می‌داده. دم‌نوشی که باعث افزایش سرتوین و در واقع بدحالی بیمار می‌شده. یا مردی که با وجود فشار خون بالا گل‌گاوزبان استفاده می‌کرد با کاش به بیمارستان کشید. از این نمونه‌ها بسیار است و مصرف سرخود داروها می‌تواند گاه اثرات مرگباری داشته باشد.

«هر چند روز یکبار به خاطر اینکه انرژی‌ام زیاد شود، آمپول نورویبون استفاده می‌کردم. این یک آمپول تقویتی‌لست که در بدن انرژی مناسبی تولید می‌کند، اما نمی‌دانستم می‌تواند اثرات خطرناکی داشته‌باشد. بعد از یک مدت استفاده حالم خیلی بد شد و وقتی به بیمارستان رسیدیم، گفتند از این دارو بی‌رویه استفاده کرده‌ای و کبدت آسیب دیده‌است.» علی تا مدت‌ها درگیر درمان مشکل کبدی‌اش بود که به خاطر مصرف بی‌رویه این آمپول درگیرش شده بود.

مریم هم مشکلات مربوط به هورمون‌های زنان داشت تا اینکه یکی از دوستانش توصیه کرد می‌تواند از کبسول و یا عرق رازیانه استفاده کند. او هم عرق رازیانه از عطاری خرید و

همزمان از کبسولی که حاوی رازیانه بود، استفاده می‌کرد. هم اشتهایش کم شده بود و هم مشکلات هورمون‌های زنانه‌اش بهتر تا اینکه یک روز از خواب بلند شد و دید تمام بدنش پر از کپهر شده: «به جز اینکه همه بدنم ملتهب و پر از کپهر شد، سراسر کمرم هم لک سیاه شد. یعنی دارو روی کبدم تأثیر منفی گذاشت. دکتر پوست رفتم و آزمایش‌های مربوط به شاخص‌های کبدی انجام دادم. به زبان عامیانه گرمی زیاد کبدم را داغان کرده بود. تا مدت‌ها تحت‌نظر دکتر پوست بودم تا بیماری‌ام فروکش کرد، اما لک‌های کمرم هیچ‌وقت از بین نرفت.»

**اصرار از بیمار، انکار از پزشک**

دکتر فرزانه حرف بل، داروساز می‌گوید: «خیلی‌ها برای اینکه به پزشک مراجعه‌کنند و پول ویزیت ندهند، سرخود به داروخانه‌ها مراجعه می‌کنند و بدون نسخه دارو تهیه می‌کنند. البته شاید در شهرهای بزرگ این کمتر عمومیت داشته‌باشد، اما در شهرهای کوچک و حومه این خیلی رایج است. در همین داروخانه‌ها ما که در حومه تهران قرار دارم، بارها سر گرفتن آنتی‌بیوتیک و پنی‌سیلین بحث می‌شود و بیمار با اصرار زیاد می‌خواهد این داروها را مثل نقل و نبات مصرف کند. آن‌ها فکر می‌کنند هر عفونت دندان یا گوش را می‌توانند با مصرف سرخود آنتی‌بیوتیک خوب کنند، معمولاً هم توضیح دادن‌ما درباره اینکه مصرف بی‌رویه این داروها مضر است، فایده‌ای ندارد. این مشکل درباره مکمل‌ها هم وجود دارد و عده‌ای ویتامین‌ها یا آمپول نورویبون را هم بی‌رویه استفاده می‌کنند که البته خطر این‌ها کمتر از آنتی‌بیوتیک‌هاست و اگر بیمار بی‌رویه از آن‌ها استفاده کند، از بدنش خارج می‌شود، اما اینطور هم نیست که بی‌ضرر باشد. مثلاً مصرف بیش از حد آهن موجب مسمومیت می‌شود. مصرف نورویبون و سرم هم لنگار عمومیت پیدا کرده، مثلاً نوجوان ۱۴ ساله به ما مراجعه می‌کند و هفته‌ای یکبار نورویبون یا سرم می‌زند با این عنوان که باید از این‌ها استفاده کنم تا جان بگیرم. حتی اگر پزشک برایشان سرم ننویسد یا یک ورق قرص ننویسد، از پزشک شاکمی می‌شوند و آن پزشک را فاقد دانش می‌دانند. این افراد معمولاً به توصیه‌های داروساز هم توجهی نمی‌کنند، مثلاً اگر با کسی همراه هستند به توصیه‌های او بیشتر از داروساز اهمیت می‌دهند. استفاده بی‌رویه از مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها واقعاً خطرناک است و من نسبت به آن هشدار می‌دهم.»

این بار اگر سرتان درد گرفت یا احساس کردید دندان‌درد دارید یا گلویتان می‌سوزخ یا آلرژی داشتید یا بی‌انرژی بودید، خیلی سریع سراغ دارو نروید؛ فکر کنید که مصرف بیش از حد این داروها بیشتر می‌تواند به سلامت‌تان لطمه بزند.درد که امانم را می‌برد یک لوفن یا بروفن یا هر مسکنی که دستم می‌آمد می‌خوردم. فکر می‌کنید چه شد؟ دفع پروتئین پیدا کردم و دکتر گفت مسکن‌ها باعث شده‌اند کلیه‌ام دچار نارسایی شود.

## غذاهایی که خوردن آن‌ها بیشتر شما را گرسنه می‌کند



می‌شود احساس گرسنگی کنید بهتر است مواد مغذی ساده مصرف کنید تا سیر شوید. اگر دلتان خولست غذای سبکی بخورید، آجیل، همچون بادام و گردو، انتخاب مناسبی است. بادام و گردو نه تنها موادی مغذی و سالم و سرشار از پروتئین و چربی هستند، بلکه حتماً باید بسیار آن‌ها را جوید (مثل آدامس). بادام را حداقل باید ۴۰ بار بجوید، بدین‌ترتیب اثر سیرکنندگی‌اش به مراتب بیشتر از موقعی خواهد بود که با چند بار جویدن آن را میل‌بلعید.

**۹) سیب**

میوه‌ها بی‌شک جزء مواد غذایی به حساب می‌آیند که تأثیر بسیاری در سیری دارند، اما سیب در این میان استثناست. با این حال کافی است بدانید که هرگز نباید سیب را به تنهایی مصرف کنید. چراکه برای هضم سیب بدن باید قند بسوزاند و در نتیجه خیلی سریع احساس گرسنگی می‌کنید؛ بنابراین سیب را بهتر است همراه مواد پرپروتئین مثل آجیل یا مواد دیگر مصرف کنید.

**۱۰) بیگل**

بیگل کلوجه‌ای ساده و خوش‌طعم است که فیبر و مواد مغذی چندانی ندارد، یعنی موجب افزایش قند خون نمی‌شود؛ بنابراین می‌توانید آن را با پروتئین‌های دیگر، یا مثلاً با تخم مرغ مصرف کنید.

**۱۱) غلات صبحانه**

غلات صبحانه دارای مواد قندی یا قندهای مصنوعی است و فیبر و پروتئین چندانی ندارد، اما صبحانه باید به حدی مغذی باشد که قند بدن خون را طی روز تأمین کند. حتی غلات صبحانه‌های رژیمی هم کالری پایین و فیبر ناچیزی دارند. غلات دیگر همچون بلغور جو دوسر جایگزین مناسبی است، چرا که حاوی فیبر بالاست.

**۱۲) برخی غذاهای آماده‌ی آسیایی**

برخی رستوران‌های آسیایی در تهیه‌ی غذاهایشان از طعم‌دهنده‌ی منوسدیم گلوتمات استفاده می‌کنند که حتی بعد از خوردن چنان غذاهایی همچنان احساس گرسنگی می‌کنید.

یکشنبه ۴ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۲۷ / سال سی ویکم **نورخوږستان** ۷

### حمله‌ها و سکنه‌های قلبی تقریباً

### قابل پیش‌بینی هستند



یک مطالعه جدید می‌گوید تقریباً هر کسی که دچار حمله قلبی، سکنه قلبی یا نارسایی قلبی می‌شود، حداقل یک علامت هشدار دهنده داشته که سال‌ها قبل بروز کرده‌است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که بیش از ۹۹٪ از بیماران قبل از مراجعه به اورژانس قلب، یک یاچند عامل خطر از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالا، کنترل ضعیف قند خون یا سیگار کشیدن را داشتند.

محققان گفتند که این مطالعه، باور رایج مبنی بر اینکه بیماری قلبی اغلب بدون هشدار است وارد می‌کند.دکتر «فیلیپ گرینلند»، استاد قلب و عروق در دانشکده پزشکی فاینبرگ دلشگاه نورث وسترن و محقق ارشد، گفت: «ما فکر می‌کنیم که این مطالعه به طور بسیار قانع‌کننده‌ای نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض یک یا چند عامل خطر قبل از این پیامدهای قلبی عروقی تقریباً ۱۰۰٪ است.»وی در یک بیانیه خبری افزود: «هدف اکنون این است که به جای خارج شدن از مسیر دنبال کردن عوامل دیگری که به راحتی قابل درمان نیستند و علت نیستند، بیشتر روی یافتن راه‌هایی برای کنترل این عوامل خطر قابل اصلاح تلاش کنیم.»برای این مطالعه، محققان سوابق سلامتی بیش از یک دهه را برای بیش از ۹ میلیون بزرگسال در کره جنوبی و نزدیک به ۷۰۰۰ نفر در ایالات متحده تجزیه و تحلیل کردند.این تیم به دنبال چهار عامل خطر عمده قلبی بودند.این تیم از دستورالعمل‌های انجمن قلب آمریکا برای سلامت قلب استفاده کرد که شامل موارد زیر به عنوان عوامل خطر بود:

فشار خون ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر، یا تحت درمان کلسترول کل ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر، یا تحت درمان قند خون ناشتا ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر، یا تشخیص دیابت

مصرف دخانیات در گذشته یا حال

این مطالعه نشان داد که تقریباً همه افراد حداقل یکی از این عوامل خطر را داشتند، بلکه بیش از ۹۶٪ آنها دو یا بیشتر از این عوامل خطر را داشتند.

فشار خون بالا شایع‌ترین مشکل بود که بیش از ۹۵٪ از بیماران در گروه کره جنوبی و بیش از ۹۳٪ از گروه ایالات متحده را تحت تأثیر قرار داد. حتی زمانی که محققان سطوح بالاتری از این عوامل خطر- به عنوان مثال، فشار خون بالای بالینی در مقایسه با فشار خون بالا- را بررسی کردند، این الگو همچنان پابرجا بود. محققان گفتند که حداقل ۹۰٪ از آنها قبل از اورژانس قلبی خود، حداقل یک عامل خطر اصلی داشتند.محققان نوشتند: «هر عامل خطر، به ویژه فشار خون، کلسترول و سیگار کشیدن، حتی زیر آستانه‌های تشخیصی بالینی، تأثیر مداوم، وابسته به دوز و تجمعی بر خطر بیماری‌های قلبی عروقی دارد.»

### نوشیدن الکل خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید می‌گوید نوشیدن هر مقدار الکل احتمالاً خطر ابتلا به زوال عقل را در فرد افزایش می‌دهد. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که حتی نوشیدن کم الکل- که زمانی به عنوان یک عامل محافظتی در نظر گرفته می‌شد- بعید است که خطر ابتلاء به زوال عقل را کاهش دهد و این خطر با مقدار الکلی که فرد مصرف می‌کند، افزایش می‌یابد.محققان خاطرنشان کردند که این نتایج، مطالعات قبلی را که اثر محافظتی بالقوه‌ای برای نوشیدن کم الکل در برابر زوال عقل یافته بودند، به چالش می‌کشید.تم تحقیقات به رهبری «آنی توییولا»، محقق ارشد بالینی در دانشگاه آکسفورد در انگلستان، نوشت: «یافته‌های مطالعه ما از اثر مضر انواع مقادیر مصرف الکل بر خطر زوال عقل پشتیبانی می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۵۶۰ هزار نفر شرکت‌کننده در دو مطالعه بزرگ در ایالات متحده و انگلستان را تجزیه و تحلیل کردند. به طور متوسط، افراد حدود چهار سال در گروه ایالات متحده و ۱۲ سال در گروه بریتانیا پیگیری شدند.محققان گفتند که بیش از ۹۰٪ از شرکت‌کنندگان گفتند که الکل می‌نوشند. در نهایت، بیش از ۱۴۵۰۰ نفر به زوال عقل مبتلا شدند.در ابتدا به نظر می‌رسید نتایج مطالعه نشان‌دهنده‌ی اثر محافظتی برای نوشیدن کم الکل باشد.محققان دریافتند که در مقایسه با افرادی که کمتر از هفت نوشیدنی در هفته مصرف می‌کردند، خطر ابتلاء به زوال عقل در بین افرادی که الکل مصرف نمی‌کردند، ۲۴٪ بیشتر بود. افراد الکلی ۵۱٪ بیشتر در معرض خطر بودند.وقتی محققان خطر رزنتیکی ابتلاء به زوال عقل و مصرف الکل را در شرکت‌کنندگان در نظر گرفتند، نتایج تغییر کرد.

هر میزان نوشیدن الکل، خطر ابتلاء به زوال عقل را در فرد افزایش داد، به طوری که با افزایش مصرف الکل، این خطر به طور بیوسته افزایش یافت.

علاوه بر این، این مطالعه نشان داد که دو برابر شدن خطر زنتیکی وابستگی به الکل با افزایش ۱۶ درصدی خطر زوال عقل مرتبط است. محققان نوشتند: «درصدی عدم مصرف الکل در جمعیت ممکن است موارد زوال عقل را تا ۱۶٪ کاهش دهد و کاهش مصرف الکل را به عنوان یک استراتژی بالقوه در سیاست‌های پیشگیری از زوال عقل برجسته کند.علاوه بر این، محققان گفتند کسانی که به زوال عقل مبتلا شدند، معمولاً در سال‌های قبل از تشخیص، کمتر الکل مصرف می‌کردند. این نشان می‌دهد که مطالعات قبلی که اثر محافظتی را نشان می‌دادند، به اشتباه به علیت معکوس روی آورده‌اند- فرض بر این بود که نوشیدن کمتر الکل از مغز محافظت می‌کند، در حالی که در واقع زوال زودرس مغز منجر به کاهش مصرف الکل شده است.