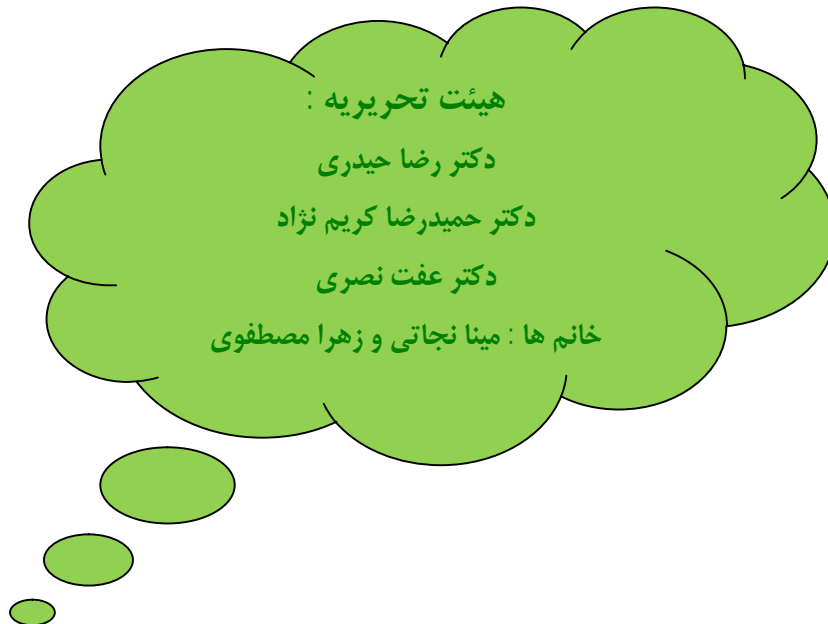




مركز آموزش و رسالتي دارو (س)  
گروه مراقبتهای داروئی  
واحد DPIC

"خبرنامه دارویی"

شماره دوم : مهرماه 1390



در این شماره می خوانید :

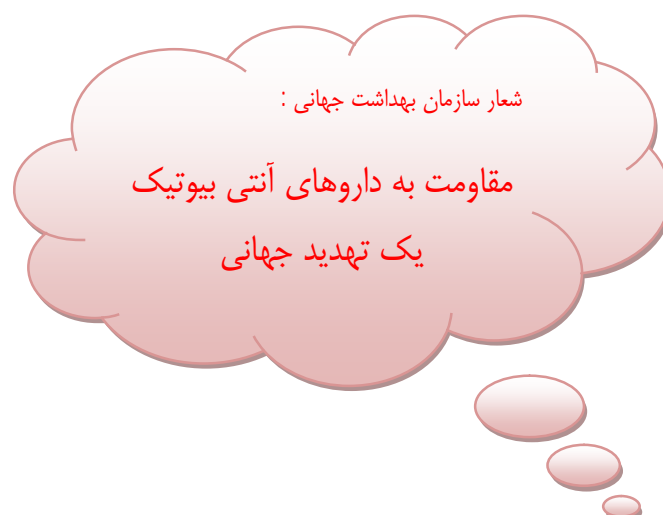
نکاتی در مورد قرص های آهسته رهش یا پیوسته رهش



طول مدت زمان معمول انفوزیون داخل وریدی متناوب برخی از داروهای تزریقی



زیبایی پوست و عوامل تغذیه ای ضد پیری



## قرص های آهسته رهش 😊



برای مشخص شدن این قرص ها موقع نسخه نویسی از علائم زیر استفاده می شود

Sustained Release (SR)

Extended Release (ER)

Long Acting (LA)

Contin Retard or Controlled Release (CR)

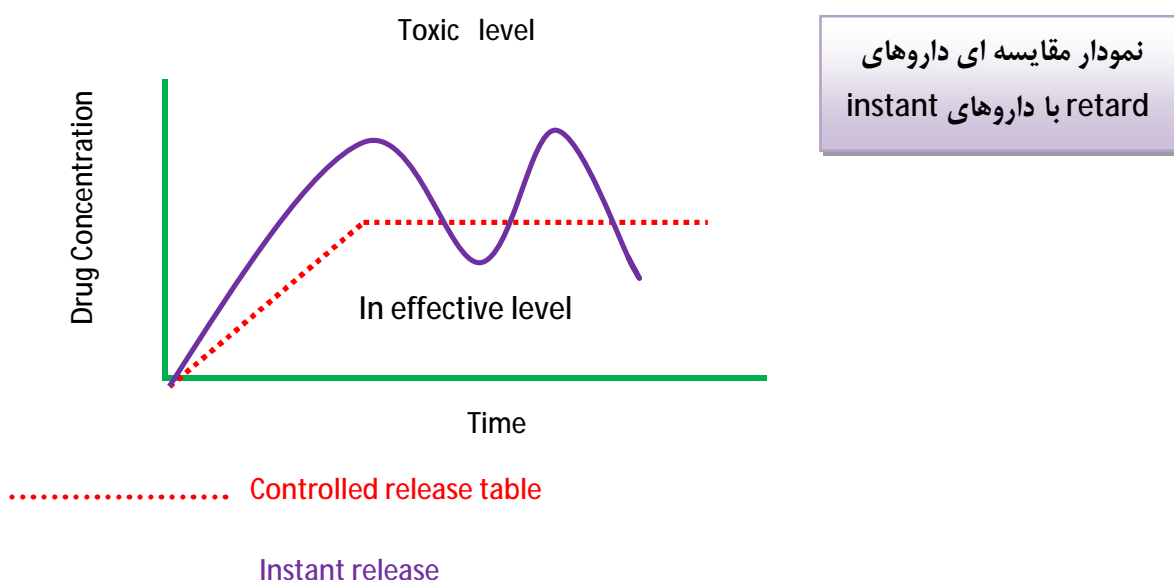


قرصهای آهسته رهش قرصهایی هستند که مقداری از داروی موثر آن بلافاصله آزاد می شود و اثر فوری را ایجاد می کند و مقدار باقیمانده دارو تدریجا و به طور پیوسته طی مدت زمان طولانی تر ی آزاد می شود تا سطح سرمی دارو در طول مدت زمان درمان ثابت نگه داشته شود .

بنابراین پس از مصرف قرصهای SR ، دارو به غلظت درمانی در خون رسیده و سپس این غلظت ثابت می ماند و اثر دارو تا مدت زمان طولانی تری می ماند و این باعث می شود که تعداد دفعات کمتری در روز مصرف شود ( کاهش امکان فراموشی و خطا در مصرف ) و در نتیجه غلظت یکنواختی را برای مدت زمان طولانی تری ایجاد می کند در صورتیکه در قرصهای Instant Release غلظت خونی دارو دچار تغییرات زیادی می شود . این موضوع مخصوصا در مورد داروهای با ایندکس درمانی کوچک بسیار مهم است مانند دیگوکسین که در اثرنوسانات غلظتی ممکن است به غلظت سمی نزدیک شود یا بر عکس از غلظت درمانی فاصله بگیرد . البته کنترل Over dose در داروهای SR مشکل است و اگر دارو با دوز بالایی مصرف شود کنترل سمیت سخت می شود چون داروی تجویز شده تا آخر آزاد می شود. با آزاد شدن تدریجی دارو و ایجاد غلظت های خونی کم در دارو های SR آسیب مخاط گوارش که در اثر غلظت های بالای دارو ایجاد می شود کمتر دیده می شود و عوارض گوارشی کمتری ایجاد می کند .



از جمله داروهای ریتارد موجود در بازار دارویی ایران می توان به قرص های کاربامازپین (Tegretol) سدیم والپرات ریتارد ( Depakin CR ) دیکلوفناک ریتارد ( Voltarol ) نیترو گلسیرین ریتارد ( Nitrocantin ) اشاره کرد .



طول مدت زمان معمول انفوزیون داخل وریدی متناوب برخی از داروهای تزریقی 😊

با توجه به مشاهدات انجام شده در بررسی کارت های ADR که توسط همکاران محترم مرکز به گروه مراقبت دارویی ارسال شده بود بسیاری از موارد به دلیل رعایت نکردن حداقل زمان انفوزیون دارو بود که جدول زیر نشان دهنده حداقل طول مدت زمان معمول انفوزیون داخل وریدی متناوب برخی از داروهای تزریقی است .

| نام دارو                | حداقل طول مدت زمان معمول انفوزیون              |
|-------------------------|--|
| AcyclovIr               | 1 ساعت   |
| Amikacin                | کودکان و بالغین 30_60 دقیقه و نوزادان 1_2 ساعت |
| Aminophylin             | 20_30 دقیقه                                    |
| Amphotericine           | 2_6 ساعت                                       |
| Asparaginase            | 30_60 دقیقه                                    |
| Bleomycin               | 10 دقیقه                                       |
| Calcium chloride        | 1 ساعت   |
| Ampicilline _ sulbactam | 15_30 دقیقه                                    |
| Carboplatin             | 15 دقیقه                                       |
| Carmustine              | 1_2 ساعت                                       |
| Cefazolin               | 30_60 دقیقه                                    |
| Cefepime                | 30_60 دقیقه                                    |
| Cefotaxime              | 15_30 دقیقه                                    |
| Ceftazidime             | 15_30 دقیقه                                    |

ادامه جدول فوق در خبرنامه های بعدی به اطلاع همکاران محترم میرسد

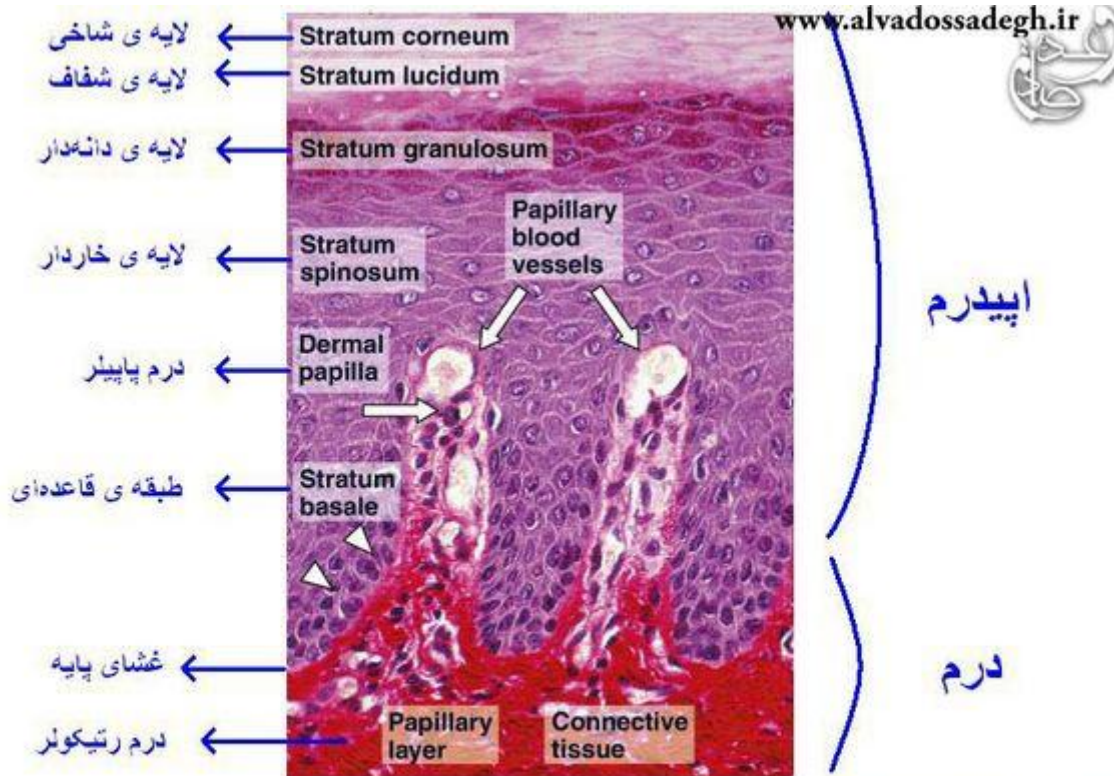
## زیبایی پوست و عوامل تغذیه ای ضد پیری

با گذر زمان و افزایش سن تغییراتی در پوست ایجاد می شود که مهمترین آن شلی و افتادگی پوست ، پیدایش چین و چروک ، پیدایش لک های تیره یا قهوه ای رنگ ، ایجاد فرو رفتگی های متعدد و تغییرات عروقی است که آنچه بیشتر نمود می کند و نماد پیری محسوب می شود چین و چروک های پوست صورت است که در معرض دید همگان است و نقش مهمی در برقراری روابط اجتماعی ، فردی و شغلی افراد دارد به همین دلیل همه افراد به دنبال راهی برای از بین بردن این چروک ها هستند .

آنچه مسلم است افراد مسن بیشتر از افراد جوان دچار مشکلات پوستی می شوند که برخی از این مشکلات بعلت پیری و بسیاری مرتبط با تغییرات سیستم ایمنی در پوست است . پاسخ های ایمنی و طبیعی پوست شامل سد های فیزیکی ، مخاط و ترکیبات ضد میکروبی ، علاوه بر جذب تشعشعات زیان آور خورشید مانع از دست رفتن آب بدن می شود . از طرف دیگر اسید های چرب آزاد موجود در سد دفاعی با ایجاد یک محیط اسیدی از تشکیل تجمعات باکتریایی مانند استافیلوکوک طلایی جلوگیری می کند . کشیدن سیگار به خصوص در زنان موجب تشدید پیری ناشی از آفتاب می شود از طرفی ارتباط مستقیمی بین خطر مواد مخدر با شدت چین و چروک پوست و خاکستری شدن موها وجود دارد .

### شکل بندی و ساختار پوست :

فیبرهای کلاژن ، ساختمان اصلی پروتئینی در پوست هستند و فیبرهای الاستین به خاطر قابلیت ارتجاعی خود به پوست شادابی و طراوت می دهند . پوست خوب پیامد طبیعی سلولهای پوستی جدید است که در محیط مطلوب از مواد اساسی سازنده پوست نظیر آمینو اسید ها ، ویتامین ها و مواد معدنی بوجود می آید . به نظر می رسد که محکم ماندن پوست مستقیماً با سلامت فیبرهای کلاژن ارتباط دارد و سلولهای پوستی به ویتامین ث کافی نیاز دارد تا به طور سالم فیبرهای کلاژن را بسازد .



Copyright ©2006 by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved.

هیپودرم در این تصویر دیده نمی شود.

Photomicrograph of a section of thick skin. Note the blood vessels in the dermal papillae improving the nutrition of the thick epithelium. Picrosiriusâ€™hematoxylin stain, Medium magnification.

## روش های زیبایی پوست و پیشگیری از چروک

- ن پوست خود را همواره مرطوب نگه دارید . مصرف کرمهای مرطوب کننده تا حدودی می تواند چروکهای ریز را به طور موقت از بین ببرد .
- ن به اندازه کافی میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید .
- ن از آرایش زیاد پرهیزید . در صورت استفاده از مواد آرایشی قبل از خوابیدن باید هر آنچه که به آن مواد آرایشی می گویند از روی پوست پاک شود .
- ن هرگز سیگار و مواد مخدر استفاده نکنید .
- ن صورت خود را زیاد نشویند، زیرا شستشوی زیاد چربی و رطوبت پوست را کاهش می دهد .
- ن خواب کافی داشته باشید .

U از مصرف الکل پرهیزید .

U قبل از اینکه در معرض آفتاب قرار گیرید از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید و هرگز حمام آفتاب نگیرید.

U در معرض حرارت قرار نگیرید . گرما قادر است به بافت های همبند پوست صدمه وارد کند . هنگام استفاده از سشوار آنرا در حالت بسیار داغ قرار ندهید و جریان هوای گرم را مستقیماً به سمت پوست نگیرید .

U از عوامل آنتی اکسیدان استفاده کنید .

### نقش آنتی اکسیدانهای گوناگون

یکی از مهمترین دلایل پیری پوست ، تخریب سلولی توسط رادیکالهای آزاد است . رادیکالهای آزاد که بسیار فعالند به ساختار سلولی بدن حمله می کنند و آنها را از بین می برند . عمده ترین منبع تولید کننده رادیکال های آزاد سوخت سلولی است که هر لحظه در تمام سلولهای بدن مصرف می شود . به نظر میرسد افزایش مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان ، از پوست در برابر تخریب رادیکالهای آزاد محافظت می کند .

البته نتایج قطعی آنتی اکسیدانهای مواد غذایی بیان نشده و تنها اثرات غیر مستقیم آنها مشاهده شده است یکی از خصوصیات مهم آنتی اکسیدانها محلول بودن در آب و چربی است . بافت سلولی بدن به گونه ای است که غشاهای از جنس چربی و فضای خارجی و داخل سلول آب است از این رو آنتی اکسیدانهای محلول در آب از خارج و داخل سلول محافظت می کنند و انواع محلول در چربی ، غشاء را تازه و جوان نگه می دارند . پس هر دو نوع مورد نیاز هستند تا یک سد محافظتی مناسب در برابر رادیکالهای آزاد ایجاد کنند .

## آنتی اکسیدانها و مواد مغذی مفید برای داشتن پوستی سالم و زیبا

| نام آنتی اکسیدان    | منابع  | خواص  |
|---------------------|--|---|
| ال _ کارنوزین       | بطور طبیعی در بدن یافت می شود اما با افزایش سن مقدار آن کاهش می یابد                           | تثبیت کننده و محافظت کننده غشاء سلولی از حمله پراکسیدی  |
| کاروتنوئیدها        | سبزیجات سبز و نارنجی و قابل تبدیل به Vitamin A   | محافظت از بافتهای بدن   |
| کوآنزیم Q 10        | به طور طبیعی در بدن وجود دارد با مصرف داروهای کاهنده کلسترل از بین می رود _ اسفناج و زغال اخته | قابلیت فراوان جذب رادیکالهای آزادشیمیایی و محافظت از قلب  |
| چای سبز             | منبع غنی پلی فنلها   | مهار کننده رادیکالهای آزاد  |
| ویتامین E           | جوانه حبوبات و دانه ها   | محافظت از سلولها در مقابل رادیکالهای آزاد   |
| سلنیوم              | جزء مهم پر اکسیداز گلووتاتیون  | سیستم دفاعی عمده آنتی اکسیدان در بدن وجود سلنیوم در خون مادر از ورود سموم به جنین جلوگیری میکند   |
| ایزو فلوونوئیدها    | سویا و زغال اخته   | مقاومت بدن در مقابل بیماریهای غیر واگیر   |
| روی                 | ماده معدنی بیش از 300 آنزیم بدن _ تخم کدو  | محافظت DNA سلول   |
| آلفا لیپو لئیک اسید | در بدن _ گوشت  | در غشاء سلولی پوست وارد شده و رادیکالهای آزاد را از بین می برد (نقش لایه بردار طبیعی بدن را دارد) |
| لیسیتین             | تخم مرغ و لبنیات   | آسیب های اشعه پرتوی   |
| Cucurmin            | زردچوبه  | نمایان سازی بافت های پیوندی سرطانها   |