



مرکز آموزشی درمانی الزهرا(س)

گروه مراقبت‌های دارویی

واحد DPIC

خبرنامه خرداد 1393

هشیت تهر پیریه



دکتر، رضا هیدری

دکتر، عفت نصیری

دکتر، حمید، رضا کریم نژاد

زهرا مصطفوی



هشدار FDA در مورد داروی Lipitor و استاتین ها در سال 2013



نکاتی در مورد داروی لواتیراستام که جدیداً به فارماکوپه دارویی مرکز اضافه شده است



داروی خوراکی در درمان MS



جوانه گندم ، کلسترول خون را کاهش و در درمان ریزش مو و رفع شوره سر موثر است



نکاتی در مورد تزریق داروی کانسیداس (کاسپوفانژین)



رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان



هشدار FDA در مورد داروی Lipitor و استاتین ها در سال 2013

اخیراً FDA هشدار جدید در بر چسب داروهای استاتین ها و لیپیتور گذاشته است که با مصرف این داروها سطح گلوکز خون بالا می رود و خطر ابتلا به دیابت نوع II را افزایش می دهد . طبق آزمایشات بدست آمده از خانمهایی که داروهای استاتین را مصرف می کرده اند غریب به 48 درصد آنها به دیابت نوع II گرفتار شده بودند . ولی در آقایانی که استاتین مصرف می کردند میزان ابتلا به دیابت نوع II 10 تا 12 درصد از آنهایی که استاتین مصرف نمی کردند بیشتر بوده است .



نکاتی در مورد داروی لواتیراستام که جدیداً به فارماکوپه دارویی مرکز اضافه شده است



نام ژنریک : لواتیراستام

نام تجاری : کپرا ، با یولپرا ، لوبل

دسته دارویی : ضد تشنج

موارد مصرف : داروی وسیع الطیف و اثر بخش در انواع صرع که برای استفاده در افراد بالای 16 سال تأییدیه دریافت کرده است در درمان کمکی صرع پارشیال، صرع میوکلونیک و صرع جنر الیزه تونیک کلونیک اولیه به کار می‌رود .

موارد منع مصرف : با یولپرا در بیماران با سابقه حساسیت به لواتیر استام یا سایر اجزاء فرمولاسیون دارو منع مصرف دارد .
هشدارها و احتیاط های لازم : مصرف دارو در افراد سالمند و بیماران با سابقه اختلالات کلیوی ، نارسایی حاد کبدی و بیماران همودیالیز باید با احتیاط و تحت نظر پزشک صورت گیرد قطع ناگهانی این دارو سبب افزایش بروز حملات تشنجی می شود بنابراین از قطع ناگهانی آن بپرهیزید. همچنین کاهش مصرف این دارو باید به صورت تدریجی و زیر نظر پزشک انجام گیرد.

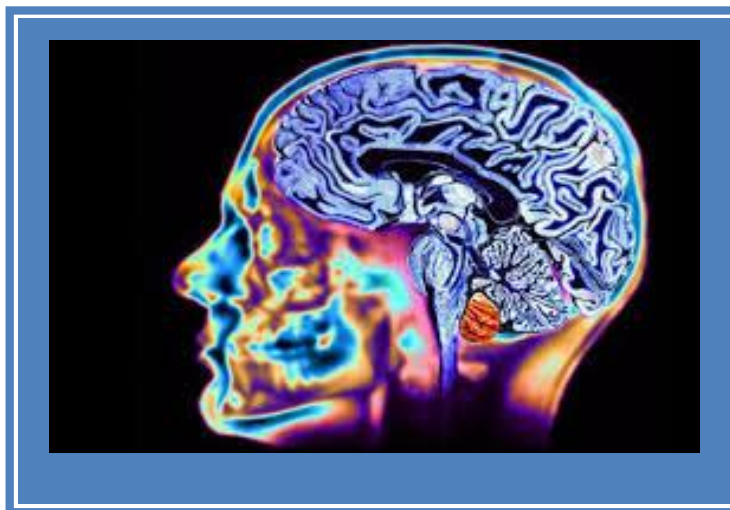
در صورتیکه مصرف این دارو باعث بروز واکنش های عصبی بصورت گذرا یا تشدید شونده و همچنین واکنش های پوستی شدید شود بلافاصله با پزشک مشورت نمائید .

مصرف در بارداری و شیردهی : مصرف لواتیراستام در دوران بارداری و شیر دهی توصیه نمی شود مگر با نظر پزشک
عوارض جانبی : کاهش اشتها ، تهوع ، درد ماهیچه اسکلتی (گردن درد) بیماری عفونی ، ضعف ، خستگی ، گیجی ، سر درد ، واکنش های عصبی ، بی قراری ، سرفه و آبریزش بینی

تداخلات دارویی : مصرف همزمان این دارو با داروهای فنی توئین ، والپروات ، داروهای ضد بارداری خوراکی ، دیگوکسین ، وارفارین ، و پروبنسید ایجاد تداخل می کند .
مقدار مصرف دارو : پزشک مشخص می کند .

اشکال دارویی : قرص روکش دار خط دار 250 میلی گرم 500 میلی گرم ، 750 میلی گرم

شرایط نگهداری : در دمای کمتر از 30 درجه سانتی گراد ، دور از نور و رطوبت و دور از دسترس اطفال نگهداری شود .



داروی خوراکی در درمان MS

نام ژنریک : Fingolimod

نام تجاری : Gilenya

دسته دارویی : فینگولیمود تنها داروی خوراکی که در درمان MS مصرف می شود .

مکانیسم اثر : مکانیسم آن مشخص نیست ولی معتقدند که سبب کاهش جریان لیمفوسیت ها می شود . به این طریق

که مهاجرت گلبولهای سفید را در سیستم اعصاب مرکزی کاهش می دهد . چون گلبولهای سفید سبب التهاب و از بین رفتن اعصاب اشخاصی که دچار MS هستند می شود . فینگولیمود MS را شفا نمی دهد ولی عود حملات را در افراد دچار MS کاهش می دهد و همچنین شدت بیماری را هم کند می کند . F.D.A. داروی فینگولیمود را در سپتامبر 2010 در بیماری MS تأیید کرد .

دوز مصرفی : فینگولیمود یک داروی خوراکی با میزان مصرف یکبار در روز همراه یا بدون غذا مصرف می شود . اضافه کردن مقدار دوز عوارض جانبی را بیشتر می کند بدون اینکه سود درمانی داشته باشد .

تداخلات دارویی : مصرف این دارو همزمان با کتوکونازول سطح خونی فینگولیمود را بالا می برد و در نتیجه عوارض جانبی آن افزایش می یابد. مصرف این دارو همراه با داروهائی که ضربان قلب را کاهش می دهند مانند آنتولول ضربان قلب را 15% بیشتر کاهش می دهد .

بارداری و شیر دهی : مصرف این دارو در دوران بارداری و شیر دهی مشخص نشده است .

عوارض جانبی : شایع ترین عوارض جانبی این دارو عبارت است از سردرد ، افزایش سطح آنزیم های کبدی ، آنفولانزا ، اسهال ، کمر درد و سرفه ، بلوک های قلبی ، افزایش خفیف فشار خون و تنگی خفیف برونش ها.

اشکال دارویی : کپسول 500 mg شرایط نگهداری : در درجه حرارت 30°C _ ۱۵



جوانه گندم ، کلسترول خون را کاهش و در درمان ریزش مو و رفع شوره سر موثر است

پودر جوانه گندم مکمل غذایی پر ارزشی است که سرشار از ویتامین E و ویتامین های گروه B است .

سلنیوم و منیزیوم موجود در جوانه گندم در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان ها موثر شناخته شده است .

به اعتقاد برخی از متخصصان پوست ، مو و زیبایی ، جوانه گندم در درمان ریزش مو ، رفع شوره سر و رفع انواع جوش صورت و ناراحتی پوستی موثر است و بدین منظور میتوان از ماسک جوانه گندم استفاده کرد به این ترتیب که پودر جوانه گندم را با ماست تازه به صورت خمیر در آورده و روی پوست بگذارید .

همچنین کسانی که از یبوست، خستگی و بی حالی، کلسترول بالا و درد های عضلانی رنج می برند باید از این ماده غذایی کمک بگیرند برای لاغر شدن پودر جوانه گندم را همراه با ماست یا سالاد کاهو 10 دقیقه قبل از صرف غذا و برای چاق شدن ، آنرا 10 دقیقه بعد از غذا می توان مصرف کرد .

جوانه ها مواد غذایی هستند که با روند طبیعی ، رشد و تولیدشان در گروه سبزی ها ، آن هم با ارزش غذایی بالا از نظر ویتامین ها و املاح محسوب می شوند .



مردان در سنین مختلف ، بین 10 تا 30 در صد بیشتر به پروتئین و ویتامین های A، B₆، B₁₂ ، و اسید فولیک و املاح کلسیم ، فسفر ، روی و ید نیاز دارند . اما در خصوص زنان باردار و شیر ده ، بالاترین نیازهای غذایی در نظر گرفته و حتی در مواردی از مقدار مصرف مردان نیز به مراتب بیشتر است .

در سنین بالا به علت تحرک کمتر ، نیاز بدن به انرژی کاسته شده ولی در مقابل نیاز به ویتامین ها ، املاح و پروتئین افزایش می یابد . با مصرف جوانه های مختلف می توان مقدار قابل توجهی از ویتامین ها B را به بدن رساند .

توجه به این موضوع که تامین ویتامین های E و C، بتاکاروتن و سلنیوم میتواند از اکسیداسیون چربی ها در بدن جلوگیری کند و نیز تامین منیزیم می تواند فشار خون را کنترل نماید ، نقش مهم جوانه ها و گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه را بیشتر روشن می کند .

نکاتی در مورد تزریق داروی کانسیداس (کاسپوفانژین)



1. به هیچ وجه داروی کانسیداس را با هیچ داروی دیگر مخلوط نکنید .
2. با توجه به اینکه کانسیداس با محلولهای حاوی گلوکز سازگار نمیباشد به هیچ وجه کانسیداس را با محلولهای حاوی گلوکز مخلوط نکنید .
3. جهت رقیق کردن کانسیداس می توان از سرمهای نمکی و یا رینگر لاکتات استفاده کرد .
4. بهتر است بلافاصله پس از تهیه ویال کانسیداس مصرف گردد.
5. در صورتی که یک ویال بصورت کامل مصرف نشد می توان باقیمانده را تا 24 ساعت در زیر 25° و حداکثر 48 ساعت در دمای یخچال نگهداری کرد .
6. انفوزیون کانسیداس باید بطور آهسته و حداقل طی مدت 1 ساعت انجام پذیرد .

رژیم غذایی مناسب در ماه رمضان

وعده سحری را به هیچ وجه فراموش نکنید، زیرا سحری در ماه رمضان همانند صبحانه در روزهای عادی، مهمترین وعده غذایی است این وعده غذایی، مواد مغذی لازم و انرژی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند و سوخت و ساز پایه ی بدن را بالا نگه می دارد .

اشخاصی که بدون سحری اقدام به روزه گرفتن می کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری می شوند این عوارض هیچ ارتباطی به روزه گرفتن ندارد و نتیجه تغذیه ی نامناسب است. در هنگام سحر سعی کنید از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و دارای فیبر مانند غلات کامل، حبوبات و سبزیجات به جای کربوهیدرات های ساده مثل قند، مربا، برنج و نان های بدون سبوس استفاده کنید؛ چرا که کربوهیدرات های پیچیده سرعت هضم کم و خاصیت سیر کنندگی بیشتری دارند و به حفظ قند خون در محدوده ی طبیعی و تاخیر در ایجاد حس گرسنگی کمک می کنند. به هر میزان که سحری سبک تر باشد، احساس سنگینی، کسالت و خواب آلودگی کمتر بروز کرده و شخص فعالیت روزانه را با نشاط بیشتری آغاز می کند .

مثال هایی از انتخاب های غذایی در هنگام سحر :

- 2- تا 3 تکه نان (ترجیحاً نان سنگگ) به همراه پنیر و خرما یک وعده ی سبک و مناسب برای سحر است .
- یک بشقاب سالاد همراه با یک تکه مرغ یا ماهی را می توان به عنوان سحری میل کرد (همراه با سالاد می توانید از 2 تا 3 قاشق مربا خوری روغن زیتون استفاده کنید) .
- حلیه یک منبع غذایی غنی از پروتئین با سرعت هضم کم برای وعده ی سحری مناسب می باشد .



افطار

بهتر است روزه را با شیر یا آب ولرم، خرما و چای کم رنگ باز کرده و به تدریج از مواد غذایی سبک مانند نان و پنیر، گردو و سوپ که فشار چندانی به معده وارد نمی کنند استفاده کنیم. همچنین بهتر است بین افطار و صرف شام یک فاصله ی زمانی کم در نظر گرفته شود تا بدن بتواند خود را آماده ی قبول غذاهای پرحجم تر کند .

مصرف مواد غذایی شیرین، اما با شیرینی طبیعی در هنگام افطار بسیار ضروری است چرا که بدن به خصوص سلول های مغز نیاز مبرمی به دریافت منابع انرژی به شکل گلوکز دارد. بنابراین مصرف خرما، کشمش و یا افزودن یک قاشق چای خوری شکر به شیر یا چای بسیار خوب است.

پرخوری و مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب و شیرین چون نان خامه ای، زولبیا، بامیه، حلوا، شله زرد و... توصیه نمی شود؛ زیرا این خوراکی ها باعث تحریک معده، اضافه وزن و نیز عطش شدید می شوند که اغلب این تشنگی را با نوشیدن مقادیر زیاد نوشیدنی های سرد جبران می کنند. نوشیدن آب زیاد همراه با غذا باعث رقیق شدن شیره ی معده و تاخیر هضم غذا می شود، بنابراین این افراد دچار نفخ شکم و سایر ناراحتی های گوارشی خواهند شد. مصرف مواد غذایی از کلیه ی گروه های غذایی به صورت متعادل برای وعده ی شام توصیه می شود. البته مصرف انواع میوه پس از شام تا هنگام خواب را فراموش نکنید.

توصیه های تغذیه ای

- مصرف مقادیر کافی آب بین افطار و هنگام خواب برای پیشگیری از کم آبی بدن
- مصرف مقادیر کافی از سبزیجات در وعده ی غذایی و مصرف میوه در پایان وعده ی غذایی
- اجتناب از مصرف مواد غذایی پر ادویه
- اجتناب از زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی قند بالا مانند شیرینی و شکلات به ویژه در سحر
- توصیه به مصرف کربوهیدرات های پیچیده برای سحر
- اجتناب از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای و نوشابه به خصوص در هنگام سحر .
- کافئین موجود در این نوشیدنی ها باعث دفع زیاد ادرار و در نتیجه کم آبی و از دست دادن مواد معدنی مورد نیاز بدن در طول روز می شود، بنابراین سه تا پنج روز قبل از ماه رمضان به تدریج دریافت این نوشیدنی ها را کاهش دهید. البته به خاطر داشته باشید که کاهش ناگهانی کافئین منجر به سردرد، تغییرات رفتاری و تحریک پذیری می شود .
- اجتناب از پرخوری به ویژه در سحر
- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای چرب باعث سوزش سر دل سوء هاضمه و اضافه وزن می شوند .
- سیگار یک عامل خطر برای سلامتی است اگر نمی توانید یکدفعه سیگار را ترک کنید چند هفته قبل از ماه رمضان به تدریج شروع به کاهش استعمال سیگار نمایید .
- تهیه انواع و اقسام خوراکی ها در مهمانی های افطار موجب از بین بردن اثرات معنوی روزه و منجر به پرخوری و اسراف می شود .

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. اما بدون شک زمانی می توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحر منطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. در طول این ماه نیازی به پرخوری نیست؛ زیرا در طول روزه داری بدن مکانیسم های تنظیمی خود را از قبیل مصرف بهینه ی

ذخیره ی چربی و کاهش سوخت و ساز بدن باعث حالت هایی چون کمرختی، بی حالی و کاهش دمای بدن می شود که این امر طبیعی است و جای نگرانی ندارد .
روزه به درمان برخی از بیماری سم زدایی بدن و استراحت دستگاه گوارش کمک می کند و به منظور کاهش وزن ، کاهش چربی خون و کنترل قند خون به افراد جامعه توصیه می شود .
این مقاله توصیه هایی را در رابطه با تغذیه ی مناسب و پیشگیری از بروز مشکلات رایج در طول ماه رمضان در اختیار شما قرار می دهد با رعایت این نکات شما قادر خواهید بود به راحتی روزه بگیرید و به طور کامل از فواید معنوی و جسمانی ماه رمضان بهره مند شوید .



References:

[www.fda.gov/safety/medwatch/safty information . htm](http://www.fda.gov/safety/medwatch/safty%20information.htm)

lipitorand statin in 2013

[www.darooab .ir](http://www.darooab.ir)

micro medex 2011

hand book on injectable Drug is th edition 2009