



مرکز آموزشی درمانی الزهرا(س)

بخش مراقبت‌های دارویی

خبرنامه شماره: ۶۶

بهار: ۱۴۰۵



"بهار رفت و دل ما هنوز در تابستان غم بود"

بهار ۱۴۰۵، با تمام زیبایی‌ها و طراوت همیشگی‌اش، برای مردم ایران متفاوت از همیشه سپری شد. جنگی نابرابر، شب‌های بی‌خوابی و دلهره‌های مداوم، فصل شکوفایی طبیعت را به فصلی پر از اضطراب برای بسیاری تبدیل کرد. اما بهار همیشه می‌رود و تابستان از راه می‌رسد. آنچه می‌ماند، سلامت ماست؛ هم سلامت جسم و هم سلامت روان.

در آخرین روزهای بهار ۱۴۰۵، خبرنامه دارویی بیمارستان الزهرا (س) را با نگاهی به چالش‌های این روزها و آمادگی برای تابستان پیش رو تقدیم شما می‌کنیم.

مبحث سلامت: مراقب خوددرمانی در شرایط استرس باشیم

زندگی در شرایط جنگی، استرس و اضطراب را افزایش می‌دهد. برخی افراد برای فرار از این احساسات ناخوشایند، سراغ مصرف خودسرانه داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور می‌روند. این کار اگرچه در کوتاه‌مدت ممکن است تسکین موقتی ایجاد کند، اما عوارض خطرناکی دارد.

چرا مصرف خودسرانه دارو در شرایط جنگ خطرناک است؟

- ایجاد وابستگی: مصرف حتی چند هفته‌ای بنزودیازپین‌ها (مانند آلپرازولام، دیازپام) می‌تواند فرد را به این داروها وابسته کند.
- کاهش هوشیاری: در لحظه حمله، فردی که داروی آرام‌بخش مصرف کرده، نمی‌تواند سریع تصمیم بگیرد یا خانواده را به پناهگاه ببرد.
- علائم ترک شدید: قطع ناگهانی این داروها می‌تواند باعث تشنج، بی‌خوابی شدید و حتی خطر مرگ شود.

به جای مصرف خودسرانه دارو، چه کار کنیم؟

✓ با خانواده و دوستان صحبت کنید

✓ تنفس عمیق را تمرین کنید (دم ۴ ثانیه، حبس ۴ ثانیه، بازدم ۶ ثانیه)

✓ پیاده‌روی کوتاه حتی در حیاط یا پشت بام

✓ اگر اضطراب شدید دارید، به پزشک یا روانشناس مراجعه کنید، نه به جعبه دارو

یادمان باشد: داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور فقط با نسخه پزشک و برای مدت کوتاه باید مصرف شوند.

تازه‌های دارویی

تیرزپاتاید (Tirzepatide)؛ داروی جدید کاهش وزن با تأثیری شگفت‌انگیز

این روزها نام تیرزپاتاید در محافل پزشکی و میان عموم بسیار شنیده می‌شود. تیرزپاتاید یک داروی تزریقی جدید است که به صورت هفتگی تزریق می‌شود و تأثیر چشمگیری در کاهش وزن دارد.

این دارو چگونه کار می‌کند؟

تیرزپاتاید با تقلید از دو هورمون طبیعی بدن به نام‌های **GLP-1** و **GIP**، اشتها را کاهش می‌دهد، احساس سیری را افزایش می‌دهد و تخلیه معده را کند می‌کند. به همین دلیل، فرد حجم کمتری غذا می‌خورد و زودتر سیر می‌شود.

چه کسانی می‌توانند از این دارو استفاده کنند؟

تیرزپاتاید برای افرادی تجویز می‌شود که:

- شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۰ داشته باشند (چاقی)
- BMI بالای ۲۷ همراه با حداقل یک مشکل ناشی از وزن مانند فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، یا چربی خون بالا داشته باشند

میزان تأثیر در کاهش وزن چقدر است؟

مطالعات بالینی نشان داده‌اند که تیرزپاتاید می‌تواند طی ۷۲ هفته (حدود ۱۶ ماه) بین ۱۵ تا ۲۱ درصد وزن بدن را کاهش دهد. به عبارت دیگر، فردی با وزن ۱۰۰ کیلوگرم ممکن است ۱۵ تا ۲۱ کیلوگرم وزن کم کند. جالب است بدانید که تأثیر این دارو در افراد بدون دیابت بیشتر از افراد مبتلا به دیابت است (حدود ۱۸-۲۱ درصد در مقابل ۱۵ درصد).

مقایسه با سایر داروهای کاهش وزن:

تحقیقات نشان داده‌اند که تیرزپاتاید در مقایسه با سماگلوتاید (داروی موجود در اوزمپیک و وگاوی) تأثیر بیشتری در کاهش وزن دارد:

- کاهش وزن با تیرزپاتاید: حدود ۲۰/۲ درصد از وزن اولیه
- کاهش وزن با سماگلوتاید: حدود ۱۳/۷ درصد از وزن اولیه

عوارض جانبی احتمالی چیست؟

شایع‌ترین عوارض تیرزپاتاید مربوط به دستگاه گوارش است:

- تهوع (حالت تهوع)
- استفراغ
- اسهال
- یبوست
- درد شکم

این عوارض معمولاً خفیف تا متوسط هستند و با ادامه مصرف کاهش می‌یابند. حدود ۳ تا ۷ درصد افراد به دلیل عوارض، مصرف دارو را قطع می‌کنند.

هشدارهای مهم (چه کسانی نباید مصرف کنند؟):

این دارو برای همه مناسب نیست و در موارد زیر ممنوع است:

- **X** افراد با سابقه شخصی یا خانوادگی سرطان تیروئید (به ویژه نوع مدولاری)
- **X** افراد با سابقه سندروم نئوپلازی متعدد غدد درون‌ریز نوع ۲ (MEN۲)
- **X** افراد با حساسیت شدید به تیرزپاتاید یا هر یک از ترکیبات آن
- **X** زنان باردار یا شیرده

نکات مهم قبل از مصرف:

- حتماً با نظر پزشک متخصص شروع شود

- همراه با رژیم غذایی کم کالری و فعالیت بدنی منظم مؤثرتر است
- دوز دارو باید به تدریج افزایش یابد (شروع از ۲/۵ میلی گرم هفتگی و افزایش تدریجی هر ۴ هفته)
- در صورت فراموشی یک نوبت، حداکثر ظرف ۴ روز می توان تزریق کرد

برندهای موجود در بازار ایران:

تیرزپاتاید با نام تجاری اصلی مونجارو (**Mounjaro**) توسط شرکت الی لیلی (Eli Lilly) ساخته می شود.

برندهای موجود در ایران: این دارو در ایران با برندهای اسپارتینا (تولید شرکت سیناژن) و Zcorpa شرکت عبیدی در دسترس می باشد.



قیمت و دسترسی:

به دلیل تقاضای بسیار بالا و ارزیابی این دارو، قیمت آن در بازار آزاد ایران بالاست و تحت پوشش بیمه های عمومی برای کاهش وزن قرار ندارد. بیماران دیابتی ممکن است با تجویز پزشک متخصص و تأیید بیمه، تا حدی از پوشش بیمه بهره مند شوند.

پیام پایانی:

تیرزپاتاید یک پیشرفت بزرگ در درمان چاقی محسوب می شود، اما داروی جادویی نیست و بدون رژیم غذایی و ورزش، تأثیر مطلوب را نخواهد داشت. همچنین به هیچ عنوان خودسرانه مصرف نشود و حتماً زیر نظر پزشک متخصص تجویز گردد.

داروها و فصل تابستان: گرمزدگی را جدی بگیریم

با شروع تابستان و افزایش دما، خطر گرمزدگی افزایش می‌یابد. برخی داروها احتمال گرمزدگی را بیشتر می‌کنند:

داروهای خطرناک در گرمای شدید:

- داروهای ادرارآور (دیورتیک‌ها) ← باعث کم آبی بدن می‌شوند
- بعضی از داروهای فشار خون (مانند بتا بلوکرها) ← توانایی بدن برای خنک شدن را کاهش می‌دهند
- آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای آلرژی ← تعریق را کاهش می‌دهند

نکات مهم برای بیماران در تابستان:

- ✓ مایعات فراوان بنوشید (آب، دوغ بدون نمک، آب میوه طبیعی)
- ✓ از بیرون رفتن در ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر خودداری کنید
- ✓ اگر داروی ادرارآور مصرف می‌کنید، در هوای گرم با پزشک خود مشورت کنید
- ✓ علائم گرمزدگی (سردرد شدید، تهوع، گیجی، پوست داغ و خشک) را جدی بگیرید و سریع به اورژانس مراجعه کنید

مصرف منطقی آنتی‌بیوتیک‌ها: با شروع تابستان مراقب باشیم

با گرم شدن هوا، عفونت‌های ویروسی و مسمومیت‌های غذایی افزایش می‌یابد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند آنتی‌بیوتیک برای اسهال یا گلودرد چاره‌ساز است، در حالی که بیشتر این موارد ویروسی هستند و آنتی‌بیوتیک نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه مقاومت میکروبی ایجاد می‌کند.

کی باید آنتی‌بیوتیک مصرف کنیم؟

- فقط با تجویز پزشک
- در عفونت‌های باکتریایی تأیید شده با کشت
- دوره درمان را کامل کنید

کی نباید آنتی بیوتیک مصرف کنیم؟

- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- بیشتر گلودردها (بجز گلودرد استرپتوکوکی)
- اسهال های ویروسی
- تب بدون تشخیص قطعی

پیام سلامت تابستانی



- ✓ در گرما مایعات کافی بنوشید
- ✓ داروهای خود را سر ساعت و طبق تجویز مصرف کنید
- ✓ هرگز داروی دیگران را مصرف نکنید
- ✓ داروهای تاریخ گذشته را به داروخانه تحویل دهید، نه در سطل زباله
- ✓ اگر اضطراب یا بی خوابی دارید، به پزشک مراجعه کنید، نه به جعبه دارو
- ✓ برای کاهش وزن، هرگز دارو را خودسرانه مصرف نکنید

تهیه کنندگان:

دکتر سارا موسوی

زهرا مصطفوی