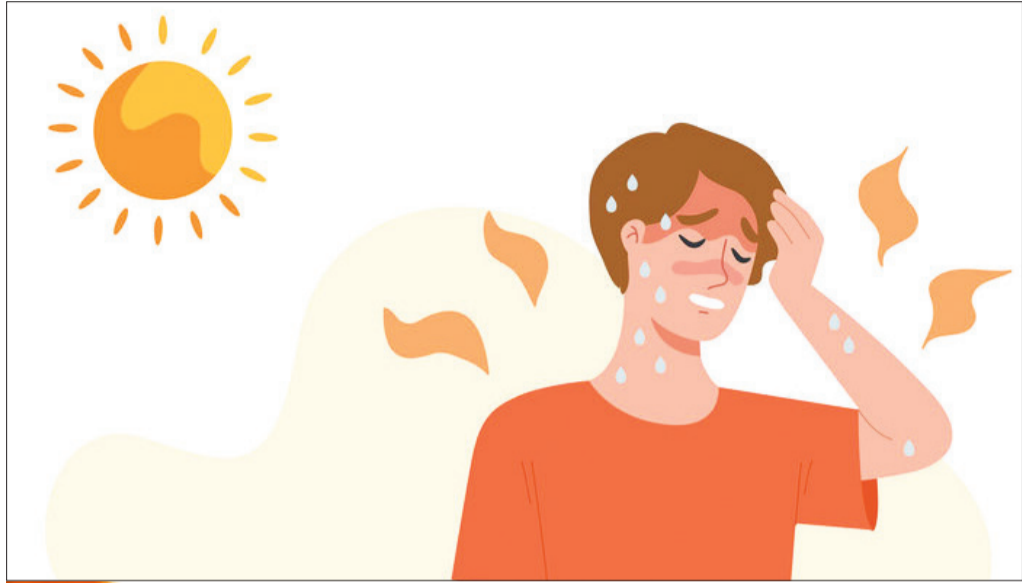


مصرف این داروها در گرما خطرناک است

سرویس سلامت

برخی از داروهای ضد افسردگی، قرص‌های فشار خون و سایر داروها شما را مستعد ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما می‌کنند. مصرف برخی داروها از جمله داروهایی که برای درمان بیماری‌های روانی، فشار خون بالا و آلرژی‌ها استفاده می‌شوند، می‌تواند هیدراته ماندن (وجود میزان مناسبی آب در بدن) یا خنک کردن موثر بدن را در زمانی که هوا گرم است دشوارتر کند. در اینجا چگونگی ایمن ماندن در برابر گرما را شرح داده‌ایم. در تازه‌ترین گزارش «نیویورک تایمز» آمده که مصرف برخی از داروها خطر کمبود آب در بدن و در نهایت از حال رفتن و غش کردن را در پی دارد.



چه داروهایی در گرما خطر دارند

«دیورتیک‌ها» که پزشکان برای مدیریت نارسایی قلبی، بیماری کلیوی یا فشار خون بالا تجویز می‌کنند، باعث تکرر ادرار می‌شود و این امر موجب کاهش مایعات در بدن می‌شود. آلیسون هیل، مدیر اجرای عمل و امور حرفه‌ای در انجمن داروسازان آمریکا، گفت: «این داروها می‌توانند باعث کم‌آبی بدن یا عدم تعادل الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم یا نمک شوند که تنظیم دمای بدن را سخت‌تر می‌کند.» این موضوع می‌تواند به ویژه در گرمای شدید خطرناک باشد چون منجر به کم‌آبی بدن می‌شود. کارشناسان می‌گویند برای افرادی که از «دیورتیک‌ها» استفاده می‌کنند که به آنها قرص‌های آب نیز گفته می‌شود، تأمین آب و الکترولیت‌ها و توجه به نشانه‌های کم‌آبی و گرمزدگی باید بسیار مهم تر باشد.

داروهای فشار خون

دکتر مایکل ردلر، مدیر پزشکی بخش اورژانس Mount Sinai گفت: «مهارکننده‌های آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین یا مهارکننده‌های ACE معمولاً برای درمان فشار خون بالا تجویز می‌شوند، می‌توانند خطر غش کردن و افتادن را به ویژه در گرمای شدید افزایش دهند. خطرناکتر اینکه این داروها دریافت حس تشنگی را پنهان می‌کنند و در نهایت تشخیص اینکه چه زمانی نیاز به نوشیدن آب بیشتری دارید را دشوارتر می‌کند. مسدودکننده‌های بنا، نوع دیگری از داروهای فشار خون هم خطر غش کردن را افزایش می‌دهد و عرق کردن را سخت‌تر می‌کند، که در نتیجه آن خنک نگه داشتن بدن را دشوارتر می‌کند.»

سرویس سلامت

چه چیزی لازم است تا ۱۰۰ سال یا بیشتر از آن عمر کنیم؟ شاید پاسخ این پرسش در داشتن درک بهتر از فرایندهای سوخت و ساز در بدن ۱۰۰ ساله‌ها نهفته باشد.

اگرچه طول عمر خوب - که می‌توان آن را به صورت زنده ماندن در سال‌های پس از ۸۵ سالگی تعریف کرد - نتیجه ترکیبی از عوامل از جمله ژنتیک و سبک زندگی است، محققان دریافته‌اند که در خون افراد صدساله در مقایسه با کسانی که به مرز ۱۰۰ سال نرسیده‌اند سطوح پایین‌تری از گلوکز، اسید اوریک و کراتینین وجود دارد.

به علاوه، این تفاوت‌ها در نشانگرهای زیستی خون از ۶۵ سالگی، یعنی ۳۵ سال قبل از رسیدن به ۱۰۰ سالگی، مشاهده شده است.

شونسکه موراتا، محقق مؤسسه کارولینسکا، می‌گوید: این که چرا برخی افراد به ۱۰۰ سالگی می‌رسند و برخی نمی‌رسند، ربط چندانی به شانس نمی‌تواند داشته باشد چون تفاوت در نشانگرهای زیستی موجود در خون بین افراد صدساله و غیر صدساله می‌تواند در مدت زمانی طولانی قبل از مرگ آنها قابل مشاهده باشد.

دکتر ردلر گفت که داروهای فشار خون معروف به «مسدودکننده‌های کانال کلسیم» می‌توانند باعث عدم تعادل الکترولیت در بدن شوند و تنظیم دمای بدن را دشوار می‌کنند.

داروهای ضد روان‌پریشی

دکتر ردلر گفت که برخی از داروهای ضد روان‌پریشی مانند هالوپریدول، اولانزاپین و ریسپریدون نیز بر قدرت تعریق تأثیر می‌گذارند. او گفت: «در هنگام مصرف این داروها، دمای بدن با احتمال بیشتری گرم می‌شود.» برخی از داروهای ضد افسردگی می‌توانند با ایجاد تکرر ادرار تعریق را افزایش داده و تشنگی را سرکوب کنند و در نهایت در طول موج گرما خطر مواجهه با کم‌آبی را برای فرد ایجاد کند.

داروهای تیروئید

داروهای جایگزین هورمون تیروئید نیز می‌توانند دمای بدن را افزایش دهند و یا تنظیم دما را مختل کنند و باعث تعریق بیش از حد افراد شوند. دکتر ماهش پولوارپو، مدیر پزشکی اورژانس گفت: «محرك‌هایی مانند آمفتامین‌ها و سایر داروهایی که برای درمان اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی نیز استفاده می‌شوند، ممکن است با تعامل با سیستم عصبی مرکزی و مغز برای افزایش دمای بدن، خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما را افزایش دهند.»

دکتر پولوارپو افزود: «برخی از آنتی‌هیستامین‌های بدون نسخه مانند دیفن‌هیدرامین (بنادریل)، پرومتازین و داکسیلامین (یونیسوم) نیز باعث می‌شوند کمتر عرق کنید و می‌توانند تنظیم دما را مختل کنند.»

در برابر گرما ایمن بمانید

اگر به دلیل داروهایی که مصرف می‌کنید در معرض خطر ابتلا به گرمزدگی هستید، اقدامات پیشگیرانه وجود دارد که می‌توانید برای محافظت خود انجام دهید.

اول، علائم بیماری مرتبط با گرما را بشناسید: «علائم گرمزدگی شامل تعریق شدید، پوست سرد، رنگ پریده یا لطیف؛ سردرد؛ حالت تهوع؛

یا استفراغ می‌تواند مربوط به این مسئله باشد. افرادی که درگیر علائم بیماری‌های مرتبط با گرما هستند، ممکن است گرفتگی عضلات را تجربه کنند و احساس سرگیجه یا خستگی را نیز داشته باشند.

در موارد جدی‌تر، گرمای بیش از حد می‌تواند منجر به گرمزدگی حاد شود. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که دمای بدن به ۳۹.۵ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر می‌رسد. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری: «اگر دچار گرمزدگی شده‌اید، پوست شما ممکن است متفاوت به نظر برسد. ممکن است قرمز، گرم، خشک یا مرطوب باشد. ممکن است گرمزدگی باعث سرگیجه یا سردرد مداوم هم بشود و حتی ممکن است منجر به از دست دادن هوشیاری فرد شود.»

دکتر پولوارپو گفت: «اگر شما یا شخصی که می‌شناسید این علائم را از خود بروز داد، فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی اورژانسی باشید.» دکتر ردلر گفت: «در صورت امکان، در محیطی با تهویه مطبوع بمانید.»

در سایه بمانید. شما همچنین باید سعی کنید الکترولیت‌های بدن خود را تجدید کنید. این کار را می‌توانید با نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت، میوه‌ها و سبزیجات برگ‌دار انجام دهید. دکتر هیل توصیه کرد: «اگر در خارج از منزل هستید - یا در داخل خانه بدون تهویه هوا - در طول موج گرما، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یکبار یک لیوان آب بنوشید.» دکتر پولوارپو گفت: «همچنین می‌توانید با پوشیدن لباس‌های گشاد با رنگ‌های روشن‌تر که نور خورشید را منعکس می‌کند و کمتر گرما را به خود جذب می‌کند، یا جذب گرما به بدن خود جلوگیری کنید. اگر می‌توانید، سعی کنید صرف وقت خود بیرون از خانه را به صبح زود یا اواخر روز که خنک‌ترین قسمت‌های روز هستند، موکول کنید.»

نقش گلوکز، اسید اوریک و کراتینین در طول عمر

مختصان غدد بر این باورند که وجود مقادیر کمتر اسید اوریک، کراتینین و گلوکز در خون نشان دهنده سبک زندگی سالم‌تر افراد است.

پایین بودن سطح کراتینین در بدن نشان دهنده عملکرد خوب کلیه‌ها، پایین بودن گلوکز (قند خون) نشان دهنده سوخت و ساز بهتر بدن و پایین بودن اسید اوریک نشان دهنده رژیم غذایی سالم و بدون الکل است.

بر این اساس، پژوهشگران می‌گویند: «سطوح پایین این سه نشانگر زیستی در افراد صدساله نشان می‌دهد در پیش گرفتن رفتارهای سالم مانند فعالیت داشتن و کاهش مصرف گوشت، شکر و الکل ممکن است منجر به طول عمر بیشتر شود. محققان، به عنوان اولین راه برای داشتن زندگی با کیفیت بهتر و کمیت بیشتر به انجام غربالگری‌های بهداشتی برای شناسایی بیماری‌های رایج مانند فشار خون بالا، دیابت، چاقی، چربی خون و غیره اشاره می‌کنند.»

پژوهشگران می‌گویند: «باید مردم را تشویق کرد تا همیشه به فعالیت ادامه دهند. نیازی به ورزش شدید نیست، بلکه فقط هر نوع فعالیتی که جریان خون را تسهیل کند، ماهیچه‌ها را فعال نگاه دارد، سوخت و ساز را بالا ببرد و رباط‌ها و مفاصل را انعطاف‌پذیر نگه دارد، به کاهش آسیب کمک می‌کند.»

محققان تأکید می‌کنند: «با وجود مطالعات متنوعی که درباره این موضوع وجود دارد، از اهمیت معاینات عمومی مانند آزمایش‌های کلی مربوط به اندازه‌گیری قند، چربی، فشار خون و معاینات عمومی برای شناسایی سایر بیماری‌های رایج نباید غافل شد.»

برایان ماسترویانی در هلث نوشت: «در مطالعه‌ای که در نشریه جروساینس منتشر شده، این موضوع مورد بررسی قرار گرفته است.» که سازمان بازنستسگی کشور آن را ترجمه کرده است.

میزخبر

مصرف غذاهای پُرچرب را در تابستان حذف کنید

سرویس سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به شروع فصل گرما، گفت: در فصل تابستان نباید غذاهای پرانرژی و پرچرب استفاده شود. منصور رضایی افزود: در گرما تعریق افزایش یافته و احساس نیاز به آب بیشتر می‌شود. اگر آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف، سستی، بی‌حالی و کاهش آستانه تحمل و توجه می‌شود.

این متخصص رژیم درمانی، با اشاره به اینکه در هوای گرم نیاز افراد به کالری کمتر و به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود یادآور شد: با گرم‌تر شدن هوا افراد باید از لبنیات و گوشت‌های کم چرب استفاده کنند. رضایی با بیان اینکه میوه و سبزی تازه فصل غنی از آب، املاح، ویتامین‌ها و فیبر هستند، مصرف آنها را برای رفع نیاز بدن توصیه کرد.

به گفته وی، مصرف کمپوت، آب میوه (اعم از صنعتی و خانگی) و میوه و سبزی‌های خشک نمی‌تواند این نیاز را رفع کند و بهتر است از میوه و سبزی تازه استفاده شود. این متخصص علوم تغذیه افزود: در کنار مصرف میوه‌ها، مصرف غذاهای پروتئینی گیاهی (دانه‌ها، مغزها، حبوبات و آجیل‌ها) و پروتئین‌های حیوانی کم چرب مثل تخم مرغ و لبنیات باعث افزایش توان جسمی افراد می‌شود. وی تأکید کرد: در فصل تابستان و گرما نباید غذاهای پرانرژی و پرچرب استفاده شود و مصرف غذاهای فرآوری شده که نمک پنهان دارد باید به حداقل برسد.

عضو هیئت علمی دانشگاه تأکید کرد: مصرف نمک، غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس شور و آجیل شور را باید در تابستان محدود کرد و بیشتر از آجیل خام بیشتر استفاده کرد.

رضایی، سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن مواد غذایی را باعث کاهش ارزش غذایی آنها برشمرد و توصیه کرد که در مصرف این نوع غذایی و غذاهای آماده، مصنوعی و فست فودها زیاده روی نشود.

به گفته وی، نباید در فصل تابستان در مصرف شیرینی، شکلات، شیرینی‌های طبیعی (عسل، کشمش، مویز) و میوه‌های شیرین (مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس) زیاده‌روی کرد. این متخصص تغذیه افزود: در تابستان باید از مصرف افراطی گوشت قرمز به دلیل داشتن انرژی، کلسترول و چربی زیاد پرهیز کرد و گوشت پرندگانمانند کبک و بلدرچین نیز با حداکثر تنوع و حداقل مقدار مصرف شوند.

مصرف متفورمین در بارداری خطر نقایص مادرزادی را افزایش نمی‌دهد



سرویس سلامت

نتایج مطالعه جدید این اطمینان را ارائه می‌دهد که استفاده از داروی دیابت "متفورمین" قبل و در طول بارداری با نقایص مادرزادی مرتبط نیست. به طور مرسوم و سنتی، مادر در هنگام بارداری و زمانی که صحبت از سلامت جنین و سلامت نوزاد به میان می‌آید، کانون توجه بوده است. دکتر «ران روتم»، نویسنده مطالعه جدید در مورد مصرف متفورمین و نقایص مادرزادی توسط پدر، می‌گوید: «چیزی که ما به طور فزاینده‌ای متوجه شدیم این است که پدر نیز در این زمینه مهم است.»

روتم خاطرنشان کرد: «ما می‌دانیم که دیابت به خودی خود وقتی در مادر باشد خوب نیست، و در حال یافتن شواهدی هستیم که نشان می‌دهد برای پدران نیز مشکل است.»

اگر بتوانید دیابت را فقط با تغییر سبک زندگی خود مدیریت کنید یعنی با ورزش بیشتر و رعایت رژیم غذایی خود، احتمالاً خوب است و به هر حال مفید است. اما اگر مجبور به مصرف دارو هستید، به نظر می‌رسد که متفورمین یک انتخاب بی‌خطر برای هر دو است.»

روتم، محقق دانشگاه هاروارد، گفت: «افزایش خطر نقایص مادرزادی که در تحقیقات قبلی دیده شده است، می‌تواند به جای دارو با خود دیابت یا بیماری‌های مرتبط با آن در ارتباط باشد.»

در این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های سوابق پزشکی نزدیک به ۴۰۰۰۰۰ نوزاد متولد شده را بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۲۰ تجزیه و تحلیل کرد. آنها آن را با اطلاعات مربوط به پدران نوزادان، مانند سن، نتایج آزمایش‌های آزمایشگاهی و سوابق دارویی مقایسه کردند.

تیم دریافت که میزان نقایص مادرزادی جدی در فرزندان پدرانی که در ماه‌های منتهی به بارداری در معرض داروهای دیابت بوده‌اند، ۰.۷ درصد است، در حالی که این میزان در فرزندان پدرانی که قبل از بارداری متفورمین مصرف کرده بودند، ۰.۲ درصد است.

اما زمانی که محققان سایر شرایط بهداشتی اساسی پدران و اینکه آیا مادر نیز دیابت یا بیماری‌های مرتبط با آن داشت را ارزیابی کردند، هیچ خطر افزایشی برای نقایص مادرزادی در کودکانی که در معرض متفورمین پدری قرار داشتند، مشاهده نکردند.

داده‌ها نشان می‌دهد که خطر نقص مادرزادی زمانی که پدر از داروهای دیگر همراه با متفورمین استفاده می‌کند بیشتر بود.