یادداشت

عوارض مصرف خودسرانه کورتون

راضیه ثابت
متخصص شیمی دارویی

کورتیکواستروئیدها که در گفتار عمومی به نام «کورتون» شناخته می‌شوند، در درمان بیماری‌های التهابی و خودایمنی، برخی حمله‌های حاد آسم و واکنش‌های آلرژیک شدید کاربرد دارند و در شرایط مناسب می‌توانند نقشی مهم و حتی حیاتی در درمان داشته باشند. کورتون‌ها در اشکال مختلفی از جمله قرص و آمپول مانند پردنیزولون و دگزامتازون، اسپری‌های تنفسی، کرم و پمادهای موضعی و قطره‌های چشمی مصرف می‌شوند و هر یک از این فرآورده‌ها با توجه به میزان جذب، قدرت اثر، محل مصرف و مدت استفاده، ملاحظات و عوارض متفاوتی دارند. اثر سریع کورتون‌ها ممکن است افراد را به مصرف خودسرانه این داروها ترغیب کند، کورتیکواستروئیدها با کاهش التهاب و تعدیل فعالیت سیستم ایمنی می‌توانند علائم بسیاری از بیماری‌ها را به سرعت کاهش دهند، اما کاهش علائم الزاماً به معنای برطرف شدن علت بیماری نیست. مصرف مکرر و بدون تشخیص و نظارت مناسب می‌تواند موجب تأخیر در تشخیص بیماری زمینه‌ای یا استفاده غیرضروری از دارو شود و به همین دلیل، انتخاب نوع فرآورده، میزان مصرف و طول دوره درمان باید متناسب با بیماری و شرایط هر فرد تعیین شود. عوارض کورتیکواستروئیدها به نوع فرآورده، دوز، مدت مصرف و میزان جذب سیستمیک بستگی دارد، افزایش قند خون، افزایش فشار خون، احتباس مایعات و ایجاد ادم، پوکی استخوان، ضعف عضلانی، نازک شدن پوست و تأخیر در ترمیم زخم از جمله عوارضی هستند که به‌ویژه در مصرف سیستمیک و دوزهای بالا یا دوره‌های طولانی‌مدت اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. کورتیکواستروئیدهای سیستمیک همچنین با تضعیف پاسخ ایمنی می‌توانند خطر بروز برخی عفونت‌ها را افزایش دهند یا علائم بعضی عفونت‌ها را تغییر دهند؛ بنابراین مصرف این داروها باید با توجه به شرایط جسمی فرد و بیماری‌های زمینه‌ای انجام شود. مصرف مداوم کورتون‌های سیستمیک می‌تواند فعالیت طبیعی محور هیپوتالاموس. هیپوفیز. آدرنال و تولید طبیعی هورمون‌های غده فوق‌کلیوی را سرکوب کند. در چنین شرایطی، قطع ناگهانی دارو ممکن است موجب بروز علائم ناشی از کمبود کورتیکواستروئید و در موارد شدید، نارسایی حاد آدرنال شود؛ بنابراین افرادی که کورتون را برای مدت طولانی یا با دوز بالا مصرف کرده‌اند، نباید بدون نظر پزشک نسبت به قطع یا کاهش دوز آن اقدام کنند و در صورت نیاز، کاهش دوز باید به صورت تدریجی انجام شود.

تغذیه و میگرن

میگرن فقط یک سردرد معمولی نیست و در برخی افراد می‌تواند فعالیت‌های روزمره را مختل کند. تغذیه نیز ممکن است در تعداد و شدت حمله‌های میگرنی نقش داشته باشد، اما یک رژیم غذایی واحد برای همه مبتلایان وجود ندارد.

1 رژیم کتوژنیک و میگرن

برخی مطالعات نشان داده‌اند رژیم کتوژنیک، که کربوهیدرات بسیار کمی دارد و بدن را به استفاده بیشتر از چربی برای تامین انرژی وادار می‌کند، ممکن است تعداد حمله‌های میگرنی را در بعضی افراد کاهش دهد. با این حال، شواهد هنوز برای توصیه این رژیم به عنوان درمان استاندارد میگرن کافی نیست. رژیم کتوژنیک محدودیت‌های غذایی زیادی دارد و می‌تواند عوارضی مانند خستگی، تهوع، یبوست و کمبود برخی مواد مغذی ایجاد کند.

2 وعده‌های غذایی را حذف نکنید

گرسنگی و فاصله طولانی بین وعده‌های غذایی می‌تواند در برخی افراد محرک میگرن باشد. داشتن وعده‌های غذایی منظم و جلوگیری از افت شدید قند خون می‌تواند به کنترل حمله‌ها کمک کند.

3 آب کافی بنوشید

کم‌آبی بدن نیز یکی از عوامل شناخته شده‌ای است که می‌تواند در بعضی افراد باعث شروع یا تشدید سردرد و میگرن شود. نوشیدن آب کافی در طول روز اهمیت دارد، به ویژه در هوای گرم یا هنگام فعالیت بدنی.

4 محرک‌های غذایی را پیدا کنید

برخی افراد متوجه می‌شوند مواد غذایی خاصی مانند الکل، بعضی فرآورده‌های گوشتی، غذاهای حاوی مقدار زیاد افزودنی‌ها یا برخی شیرین‌کننده‌ها با شروع میگرن آنها ارتباط دارند، اما این محرک‌ها برای همه یکسان نیستند. یک روش ساده این است که برای مدتی زمان حمله‌های میگرنی، غذاها، خواب و عوامل استرس‌زا را یادداشت کنید.

5 یک نکته مهم

برای کنترل میگرن لازم نیست بدون دلیل غذاهای زیادی را از رژیم غذایی حذف کنید. اگر حمله‌ها مکرر یا شدید هستند، بهتر است علت و روش درمان مناسب با پزشک بررسی شود. تغییرات غذایی می‌توانند در کنار درمان مناسب مفید باشند، اما جایگزین درمان پزشکی نیستند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

آیا داروهای تزریقی کاهش وزن مناسب است؟

یک فوق تخصص غدد با اشاره به پیامدهای چاقی، در عین حال درباره استفاده از داروهای تزریقی کاهش وزن توضیحاتی ارائه داد. دکتر مژگان میرعبدالحق درباره داروهای کاهش وزن توضیح داد: اگرچه داروهای خوراکی کاهش وزن وجود داشت، اما این داروها نه تنها قدرت کافی برای کاهش وزن نداشتند، بلکه عوارض متعددی نیز داشتند؛ به همین دلیل، به صورت محدود استفاده می‌شدند. طی دو تا سه دهه گذشته، جراحی کاهش چاقی با عنوان‌های مختلف مطرح شد و توانستند به بیماران کمک کنند به وزن مطلوب خود دست یابند. میرعبدالحق درباره داروهای تزریقی کاهش وزن گفت: داروهای موثر کاهش وزن که اغلب تزریقی هستند طی دهه اخیر در دسترس پزشکان و بیماران قرار گرفته تا افراد را به وزن مطلوب برسانند. داروهای تزریقی، انواع مختلفی دارد و شرکت‌های ایرانی نیز نسبت به تولید آن اقدام می‌کنند.

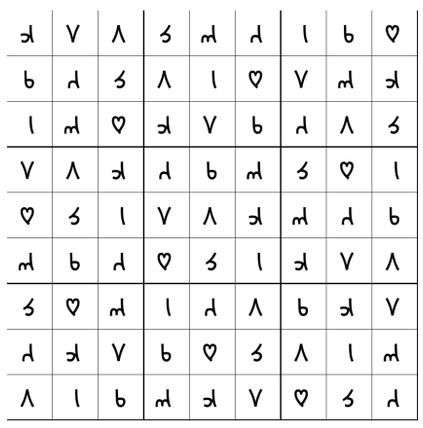
هشدار یک متخصص ایمپلنت درباره سیگار

یک متخصص جراحی لثه و ایمپلنت، با اشاره به عوامل موثر بر موفقیت کاشت ایمپلنت، گفت: مصرف سیگار و اعتیاد به مواد مختلف می‌تواند احتمال بروز عوارض و شکست درمان ایمپلنت را افزایش دهد.

امیرمعین تقوی در گفت‌وگو با ایسنا با توجه به افزایش هزینه‌های خدمات دندانپزشکی و عوامل موثر بر قیمت ایمپلنت، اظهار کرد: برند ایمپلنت، تخصص و تجربه دندانپزشک، نوع مواد و متریال مورد استفاده و شرایط و پیچیدگی درمان از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده هزینه ایمپلنت هستند. شرایط رقابتی میان مراکز درمانی نیز می‌تواند بر قیمت خدمات تاثیرگذار باشد و طبیعی است که هزینه ارائه خدمات در مراکز مختلف یکسان نباشد. به طور معمول، مراکز دولتی و خیریه به دلیل ساختار هزینه‌ای و نوع ارائه خدمات، هزینه پایین‌تری نسبت به مراکز خصوصی دارند.

جدول سودوکو

		۵		۴	۳			
۳						۸	۴	
۸	۴		۷		۱			
			۱		۵	۲		
۹	۲	۳		۷	۸	۱		
			۳	۹	۲	۴	۷	
		۲		۸			۳	
			۵			۶	۲	۹
		۱	۲		۶		۸	



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

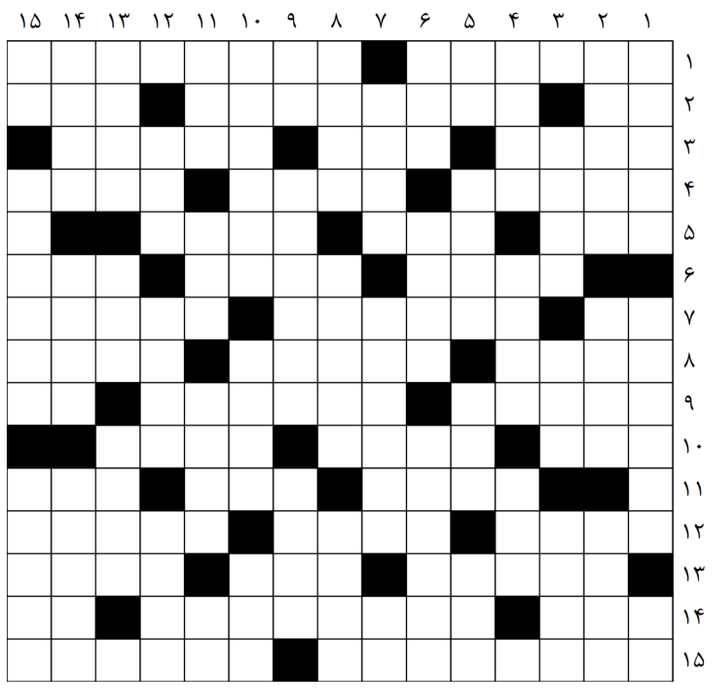
شماره ۲۳۷۰

افقی

۱- خبر دادن- فامیلی۲- ضمیر سوم شخص مفرد- شهری در ترکیه- سخت تر۳- شفا دهنده- از پرندگان- توهین کردن۴- آرام و یواش- جمع شیخ- کوهستانی در شمال غرب استان کرمانشاه۵- باریدنی در زمستان- خوی و سرشت- عصبانی و خشمناک۶- کاشف الکل- الهه عقل و هنر- خوشی۷- پنج ترکی- عصر نوزایی در اروپا- از سرداران نامی افراسیاب ۸- رزم و جنگ- فرو فرستادن- پایتخت بنگلادش۹- قلندر- مرکز ایالت کانزاس آمریکا- گریز آهو۱۰- نام دیگر بلدرچین- محو کردن- زمان وعده داده شده۱۱- رئوس- رنگ- از بیماری‌های واگیردار۱۲- وسط و بین- خوراک قناری- کاشف گردش خون۱۳- پایان ها- وسیله احتیاطی اضافی- بلم و قایق۱۴- تبار و نژاد- سنگ معدنی پیریت- بله روسی۱۵- به وسیله آن برنامه‌نویسی انجام می‌دهند- یک هزارم میلیمتر

عمودی

۱- غذای محلی قم- محکم و استوار- منقار کوتاه۲- همشیره- آشوب و بلوا- قانون مغولی۳- یک درصد کل وزن بدن را تشکیل می‌دهد- از امپراتوری های باستان- زادگاه انیشتین۴- اصطلاحی در رایانه- از مدل های پژو- مجلس اعیان۵- خاک سفالگری- یکی از لوازم خانگی برای مخلوط کردن- بنای مرتفع- نسخه دست نویس۶- پرده دری- شبیه به نی- دریاچه‌ای در استان فارس۷- اندام تنفسی ماهی- خودکشی- اسب آذری۸- سردی آب- گوشه نشینی- کشور سابق آفریقایی۹- مایه حیات- از پیام رسان های فضای مجازی- جایگزین کبریت۱۰- ساز زدن- پایتخت پرو- دهان۱۱- عاشق- سلطان- آلونک- صاحب و دارنده۱۲- نوعی رشته- خداحافظی- طایفه ای از تاتار۱۳- خردمند و فاضل- گیاه تاجریزی- متظاهر و منافق۱۴- گردیده- یادآور- از شهرهای فرانسه۱۵- دست عرب- از کشورهای آسیایی به پایتختی هانوی- باور داشتن



حل جدول ۲۳۶۹

دانستنی ها

پشت پرده نوشابه‌های رژیمی

نوشابه‌های رژیمی به جای شکر از شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا کم‌کالری مانند آسپارتام، سوکرالوز، آسه‌سولفام پتاسیم یا استویا استفاده می‌کنند. به همین دلیل میزان کالری آنها بسیار پایین یا نزدیک به صفر است. همین ویژگی باعث شده است که بسیاری از افراد مبتلا به دیابت، کسانی که رژیم کاهش وزن دارند یا افرادی که قصد کاهش مصرف قند را دارند، این محصولات را انتخاب کنند.

با وجود این مزیت متخصصان تغذیه معتقدند نبود قند به معنای سالم بودن کامل این نوشیدنی‌ها نیست. ترکیبات اسیدی، افزودنی‌ها و شیرین‌کننده‌های مصنوعی موجود در این محصولات می‌توانند در صورت مصرف مکرر، آثار نامطلوبی بر بخش‌های مختلف بدن داشته باشند.

فرسایش مینای دندان

یکی از شناخته‌شده‌ترین عوارض نوشابه‌های رژیمی، آسیب به سلامت دهان و دندان است. بسیاری تصور می‌کنند چون این نوشابه‌ها فاقد شکر هستند، برای دندان‌ها ضرری ندارند اما واقعیت این است که اسیدی بودن نوشابه، مهم‌ترین عامل تخریب مینای دندان محسوب می‌شود.

اسید فسفریک و اسید سیتریک موجود در بسیاری از نوشابه‌های رژیمی می‌توانند به مرور زمان باعث نرم شدن و فرسایش مینای دندان شوند. با از بین رفتن این لایه محافظ، احتمال حساسیت دندانی، پوسیدگی و تغییر رنگ دندان‌ها افزایش پیدا می‌کند.

متخصصان دندانپزشکی توصیه می‌کنند اگر نوشابه مصرف می‌شود، بهتر است همراه غذا باشد و پس از آن دهان با آب شسته شود. همچنین بهتر است حداقل ۳۰ دقیقه پس از مصرف نوشابه مسواک زده شود، زیرا مسواک زدن بلافاصله بعد از تماس اسید با دندان، ممکن است به مینای نرم‌شده آسیب بیشتری وارد کند.

در سال‌های اخیر، رابطه میان شیرین‌کننده‌های مصنوعی و سلامت متابولیک به یکی از موضوعات مهم تحقیقات تبدیل شده است. برخی مطالعات نشان داده‌اند مصرف زیاد شیرین‌کننده‌های مصنوعی ممکن است ترکیب باکتری‌های مفید روده را تغییر دهد. از آنجا که میکروبیوم روده نقش مهمی در هضم غذا، تنظیم سیستم ایمنی و سوخت‌وساز بدن دارد، هرگونه اختلال در آن می‌تواند پیامدهای مختلفی ایجاد کند.

از سوی دیگر برخی پژوهش‌های مشاهده‌ای ارتباطی میان مصرف زیاد نوشابه‌های رژیمی و افزایش خطر مقاومت به انسولین یا ابتلا به دیابت نوع ۲ گزارش کرده‌اند. البته متخصصان تاکید می‌کنند که این مطالعات الزاما رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کنند، زیرا افرادی که در معرض خطر دیابت قرار دارند، ممکن است خود بیشتر به مصرف نوشابه رژیمی روی آورده باشند.

به همین دلیل سازمان‌های علمی همچنان بر این باورند که برای اثبات قطعی این ارتباط، مطالعات بیشتری لازم است. با این حال کاهش مصرف نوشیدنی‌های دارای شیرین‌کننده مصنوعی و جایگزینی آنها با آب یا نوشیدنی‌های طبیعی، اقدامی منطقی برای حفظ سلامت محسوب می‌شود.

تاثیر احتمالی بر سلامت کلیه‌ها

کلیه‌ها نقش مهمی در دفع مواد زائد بدن دارند و سلامت آنها تحت تاثیر الگوی تغذیه قرار می‌گیرد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند مصرف مداوم نوشابه‌ها به ویژه نوشابه‌های حاوی اسید فسفریک ممکن است با افزایش احتمال کاهش عملکرد کلیه‌ها در برخی افراد همراه باشد. هرچند هنوز همه پژوهش‌ها نتایج یکسانی ارائه نکرده‌اند اما متخصصان نفرولوژی توصیه می‌کنند افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی، فشار خون بالا یا دیابت در مصرف انواع نوشابه، اعم از معمولی و رژیمی، احتیاط بیشتری داشته باشند.

همچنین جایگزین کردن نوشابه با آب ساده، یکی از موثرترین راهکارها برای حفظ عملکرد طبیعی کلیه‌ها و پیشگیری از کم‌آبی بدن محسوب می‌شود.

ارتباط نوشابه رژیمی با فشار خون

یکی دیگر از موضوعاتی که در تحقیقات مورد توجه قرار گرفته، ارتباط میان نوشابه‌های رژیمی و افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا است. برخی مطالعات جمعیتی نشان داده‌اند افرادی که به طور منظم نوشابه رژیمی مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که مصرف بسیار کمی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری خون قرار می‌گیرند.

با این حال پژوهشگران تاکید می‌کنند که عوامل متعددی مانند اضافه‌وزن، سبک زندگی کم‌تحرک، رژیم غذایی نامناسب و سابقه بیماری‌های قلبی نیز در این ارتباط نقش دارند و نمی‌توان نوشابه رژیمی را به تنهایی عامل ایجاد فشار خون بالا دانست. بنابراین بهترین توصیه این است که مصرف نوشابه‌های رژیمی به یک عادت روزانه تبدیل نشود و افراد برای رفع تشنگی، آب یا نوشیدنی‌های سالم‌تر را انتخاب کنند.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند نوشابه رژیمی ابزار مناسبی برای کاهش وزن است. واقعیت این است که جایگزین کردن نوشابه معمولی با نوع رژیمی می‌تواند میزان دریافت قند و کالری را کاهش دهد و در کوتاه‌مدت به کنترل انرژی دریافتی کمک کند. اما اگر مصرف این نوشیدنی باعث شود فرد تصور کند می‌تواند غذاهای پرکالری بیشتری مصرف کند، یا همچنان عادت به طعم بسیار شیرین حفظ شود، تاثیر مثبت آن بر کنترل وزن کاهش خواهد یافت.

متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند موفقیت در کاهش وزن بیش از هر چیز به الگوی کلی تغذیه، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و سبک زندگی سالم و نه صرفا جایگزین کردن یک نوشیدنی وابسته است.

بهترین جایگزین‌ها

اگر هدف کاهش مصرف نوشابه باشد، گزینه‌های سالم و متنوعی وجود دارد که علاوه بر تامین آب بدن، ارزش تغذیه‌ای بیشتری نیز دارند. آب طعم‌دار طبیعی یکی از بهترین انتخاب‌هاست. اضافه کردن برش‌های لیمو، خیار، پرتقال، نعناع یا چند تکه توت فرنگی به آب، بدون نیاز به شکر، طعم مطلوبی ایجاد می‌کند. آب گازدار بدون شکر نیز می‌تواند برای افرادی که به نوشیدنی‌های گازدار علاقه دارند، جایگزین مناسبی باشد. افزودن مقدار کمی آب لیموی تازه یا آب میوه طبیعی به آن، طعم دلپذیری ایجاد می‌کند. دوغ کم‌نمک بدون گاز، دمنوش‌های سرد بدون شکر و چای سبز سرد نیز از گزینه‌های سالم‌تر محسوب می‌شوند.