چرا باید برخی داروها را با غذا مصرف کرد؟

برخی داروها را باید بعد از غذا مصرف کرد اما برخی دیگر نیاز به پر بودن معده ندارند به بررسی مصرف داروها و تاثیر میزان پر بودن معده در اثر گذاری دارو پرداختیم

نجات شکوندی|مترجم

سلامت

شاید در مرحله اول دستورالعمل‌های پزشک راجع به مصرف دارو در زمان و حالت‌های مختلف خسته‌کننده به‌نظر برسد اما این توصیه‌ها به دلایل متفاوت و خاصی تجویز می‌شود. در ادامه روش‌های مختلف اثرگذاری داروها بر بدن و دلایل تجویز حالت‌های مختلف قرص را بسته به پر یا خالی بودن معده بررسی می‌کنیم. بدیهی است که این دستورات کلی است و ملاک اصلی مصرف دارو همواره نظر پزشک مربوط است.

عملکرد دارویی در معده خالی

هنگامی که یک دارو با معده خالی تجویز می‌شود، برای اطمینان از جذب بیشتر آن است چرا که جذب روده با غذا محدود می‌شود و بر اثربخشی این داروهای خاص تأثیر می‌گذارد. در برخی موارد، عناصر غذا مانند آهن یا کلسیم ممکن است به ساختارهای شیمیایی دارو متصل و مانع جذب موثر آن شوند به همین دلیل است که مصرف داروهای پوکی استخوان و آسم را با معده خالی توصیه می‌کنند. در برخی از حالت‌ها هم غذا می‌تواند به عنوان یک مانع فیزیکی برای سطح دیواره روده عمل و از جذب برخی داروها به جریان خون جلوگیری کند. در موارد دیگر، تغییرات در ترشحات روده و فرایند گوارش می‌تواند اثربخشی دارو را کاهش دهد.

عملکرد دارویی با یک وعده غذایی (یا میان‌وعده)

برخی از داروها عوارض جانبی مانند تحریک معده، سوءهاضمه، زخم یا التهاب دارند. خوردن آن‌ها همراه با وعده غذایی، این آثار ناخوشایند را کاهش می‌دهد. لازم نیست یک وعده‌غذایی کامل باشد، میان‌وعده‌های سبک مانند بیسکویت یا یک ساندویچ کوچک هم در برخی موارد کافی است. بهترین مثال این مورد درباره داروهای خوراکی دیابتی است که برای جلوگیری از افت قند خون (هیپوگلیسمی) تجویز می‌شود.

آنتی اسیدها و داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی معمولاً همراه با وعده غذایی یا میان‌وعده مصرف می‌شوند تا این مواد پوشش معده را در برابر اسید محافظت کنند. خوردن غذا باعث ایجاد تغییرات فیزیولوژیکی متعدد از جمله افزایش جریان خون به روده، آزاد شدن صفرا و تغییر در pH (اسیدیته) و تحرک روده می‌شود. این تغییرات فیزیولوژیکی می‌تواند بر مقدار داروی جذب شده از روده و بر پاسخ بدن به دارو تأثیر بگذارد. تغییرات فیزیولوژیکی هم مهم است، به عنوان مثال، کپسول ایتراکونازول (که برای درمان برخی عفونت‌های قارچی استفاده می‌شود) باید همراه با غذا و در برخی موارد حتی با نوشیدنی‌های اسیدی مانند نوشابه مصرف شود، زیرا این محصول برای جذب به محیط اسیدی نیاز دارد.

تاثیر میزان پر بودن معده

برای برخی از داروها، اندازه وعده غذایی مهم است. به عنوان مثال، «اورلیستات» برای کاهش وزن، جذب چربی از غذا را کاهش می‌دهد، بنابراین مصرف این دارو همراه با وعده‌های غذایی اصلی برای تأثیر بهینه مهم است. ترکیب غذا هم می‌تواند مهم باشد. خوردن غذاهای سرشار از فیبر، پروتئین یا چربی یا نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه، شیر و آب‌میوه، می‌تواند بر نحوه عملکرد برخی داروها در بدن تأثیر بگذارد.

در بعضی موارد هنگام مصرف آنتی بیوتیک‌هایی مانند «سیپروفلوکساسین» باید از مصرف محصولات لبنی تا بعد از دو ساعت اجتناب شود.

لزوم توجه به برچسب‌های دارو

برچسب داروها را به دقت بررسی کنید. به جز مواردی که توصیه می‌شود، قرص‌ها یا کپسول‌ها باید با آب قورت داده شوند اگر روی برچسب نوشته شده است: «همراه یا بعد از غذا مصرف شود»، به این معنی است که دارو باید در حین غذا یا ظرف نیم ساعت پس از غذا مصرف شود. برای استفاده دارو با معده خالی، باید حداقل دو ساعت قبل و نیم ساعت بعد از خوردن دارو چیزی نخورید؛ مگر این که دستور پزشک نکته دیگری داشته باشد.

مسکن فقط با معده پر

بیشتر ضددردها همچون ایبوپروفن، مفنامیک اسید و دیکلوفناک در معده باز می‌شوند و معده درد را در برخی افراد تشدید می‌کنند، بنابراین باید با معده پر مصرف شوند. اگر فرد در زمان مصرف دارویی که باید با معده پر خورده شود، خوردنی یا غذایی در دسترس نداشته باشد، حتما باید دارو را با دو لیوان آب بنوشد تا باعث آسیب به مری و عوارض گوارشی و کلیوی نشود.

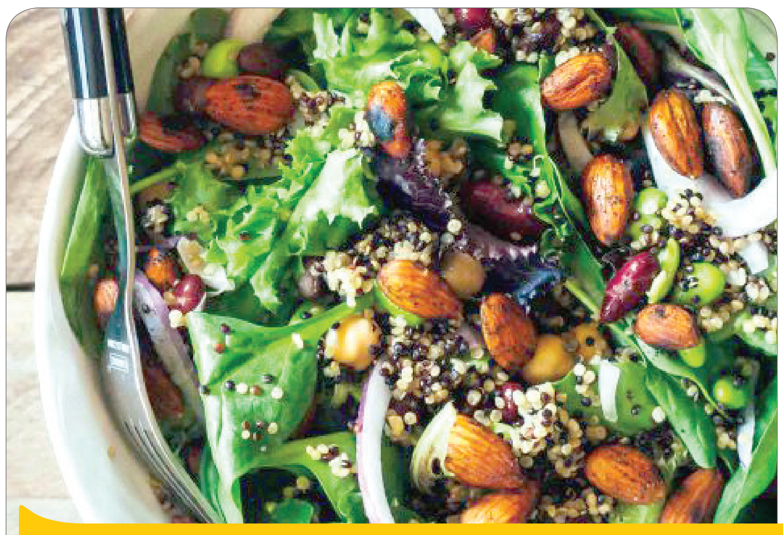
منبع: /https://theconversation.com

آشپزی من

سالاد

سالاد پروتئین، عضله‌ساز و خوشمزه

یکی از مشکلات برنامه غذایی روزانه ما این است که میزان پروتئین مصرفی‌مان نسبت به کربوهیدرات بسیار کم است. این مسئله برای ورزشکاران بسیار حائز اهمیت است زیرا پروتئین در غذای روزانه باعث عضله‌سازی خواهد شد. لازم نیست حتما این ماده مغذی را از منابع حیوانی مثل گوشت و تخم‌مرغ دریافت کنید. در ادامه به شما طرز تهیه یک سالاد را که منبع پروتئین است آموزش خواهیم داد.



مواد لازم

- نخود: ۱۰۰ گرم
- گوجه گیلاسی: ۷ عدد
- جوانه ماش: یک استکان
- اسفناج: ۵۰ گرم
- بروکلی: ۱۰۰ گرم
- هویج: یک عدد
- فلفل دلمه‌ای: یک سوم یک عدد
- کینوا: ۴۰ گرم
- تخم کتان و تخم آفتابگردان: یک قاشق غذاخوری
- گردو: ۱۰۰ گرم
- آب: سه چهارم استکان
- لیموترش: ۲ عدد
- نمک و فلفل: به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱- در ابتدای کار، مغز گردو را ۸ ساعت درون آب بریزید و خیس کنید. ۲- نخود را حدود یک شب قبل خیس کنید و با کمی آب بپزید. وقتی نخودها پخت، به آن روغن زیتون و نمک و پاپریکا اضافه کنید و کنار بگذارید. ۳- یک قابلمه کوچک را پر از آب کنید و روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید. سپس بروکلی‌ها را درون آن بریزید و بعد از این که ۵ تا ۱۰ دقیقه جوشید، بروکلی‌ها را آبکش کنید و درون آب سرد قرار دهید تا پخت آن متوقف شود. ۴- یک کاسه بردارید و نخود، بروکلی و جوانه ماش را به آن اضافه کنید. ۵- گوجه‌ها را خرد و به مواد اضافه کنید. در این مرحله کینوا و برگ اسفناج‌های کوچک و فلفل دلمه‌ای خردشده را هم اضافه و مواد را مخلوط کنید.
۶- در این مرحله روی مواد را به صورت یکدست تخم کتان و تخم آفتابگردان بپاشید.
۷- در ادامه سس را تهیه کنید. برای این کار، گردوها را که از قبل درون آب خیس کرده‌اید، درون یک غذاساز یا مخلوط کن بریزید. سپس کمی آب به آن اضافه کنید. اکنون به دلخواه آب لیموو نمک و فلفل را به آن بیفزایید و مواد را مخلوط کنید تا سس یکدست و نرمی به دست آید. ۸- سس را روی مواد سالاد بریزید و آن را سرو کنید.

تازه ها

چای و قهوه دشمن سکته مغزی و زوال عقل

دانشمندان چینی می گویند نوشیدن چای یا قهوه ممکن است خطر سکته مغزی و زوال عقل را کاهش دهد

زوال عقل نوعی تخریب عملکرد مغز است که با افزایش سن ایجاد می‌شود و علایم آن شامل از دست دادن حافظه، مشکلات زبان و تغییر در خلق و خوی است. آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل است و اما سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون بخشی از مغز به‌طور موقت قطع می‌شود و می‌تواند باعث آسیب مغزی شود.

چای و ارتباط مغزی بهتر

محققان دریافتند که فواید چای ممکن است ناشی از فلاونوئیدهای موجود در آن باشد. فلاونوئیدها آنتی اکسیدان‌ها و بخشی از کلاس پلی فنول‌ها محسوب می‌شوند که در گیاهان یافت می‌شوند و فایده‌های بسیاری برای سلامتی دارند و به پیشگیری از بیماری‌های مختلف کمک می‌کنند.

همچنین نوشیدن چای با سلامت کلی مغز مرتبط است. اگر افراد حداقل چهار بار در هفته در یک دوره ۲۵ ساله همه انواع چای از جمله چای اولانگ، سیاه یا سبز را بنوشند ارتباط مغزی بهتری دارند. افرادی که به‌طور منظم چای می‌نوشند، مناطق مغزی سازمان یافته‌تری دارند.

محققان چینی چه می گویند؟

محققان چینی داده‌های بیش از ۳۵۰ هزار نفر را بررسی کردند و این نتایج نشان داد، افرادی که دو تا سه فنجان قهوه یا سه تا پنج فنجان چای در روز می‌نوشند کمترین خطر سکته مغزی یا زوال عقل را دارند. نوشیدن این مقدار چای خطر سکته مغزی را تا ۳۲ درصد و زوال عقل را تا ۲۸ درصد کاهش می‌دهد.

محققان می‌گویند: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که مصرف متوسط قهوه و چای به‌طور جداگانه یا ترکیبی با کاهش خطر سکته مغزی و زوال عقل مرتبط است.»

نتایج این تحقیق در نشریه PLoS Medicine منتشر شده است.

بیشتر بدانیم

قبل از رفتن به استخر این مطلب را بخوانید!

با گرم شدن هوا و شروع فصل تابستان، بازار استخر رفتن و شنا حسابی داغ می‌شود. درست است این ورزش مفرح طرفداران زیادی دارد اما شاید اگر این طرفداران از بیماری‌هایی که ممکن است از طریق آب منتقل شود اطلاع داشتند با رعایت نکات بهداشتی بیشتری سراغ این ورزش می‌رفتند.

انگل کریپتو|انگل «کریپتوسپوریدیوم» که عمده‌ترین عامل اسهال است، در برابر مواد شیمیایی آب استخرها کاملا مقاوم است. این انگل در مدفوع وجود دارد و هاگ‌های آن می‌توانند ساعت‌ها تا روزها در آب زنده بمانند. در صورت آلوده شدن به این انگل، فرد تا دو هفته مبتلا به اسهال خواهد شد. برای کاهش خطر ابتلا، از بلعیدن آب استخر (حتی به مقدار کم) پرهیز کنید. هر فردی که مبتلا به اسهال است باید دور شنا کردن را خط بکشد.

کلرامین، عامل قرمزی چشم|وقتی مواد شیمیایی درون آب استخر با چیزهایی مثل ادرار، عرق و آلودگی‌های بدن ترکیب می‌شوند، چشم‌ها در تماس با آب اذیت می‌شوند. در نتیجه ترکیب این مواد با کلر ماده‌ای به نام کلرامین به‌وجود می‌آید که بوی شدیدی دارد. در حقیقت، بوی شدید کلر ناشی از این ماده است.

بیماری گوش شناگران|خارش، قرمز شدن، ورم و درد گوش، نشانه‌های بیماری عفونی گوش شناگران است که نوعی عفونت در گوش خارجی است. این بیماری زمانی به‌وجود می‌آید که باکتری موجود در آب استخر، در مجرای گوش باقی می‌ماند و تکثیر می‌شود. بنابراین حتما با یک حوله خشک، بعد از شنا رطوبت درون گوش‌تان را خشک کنید تا از این بیماری جلوگیری کنید.

قارچ پا|قارچ پا نوعی عفونت قارچی واگیردار است که در اثر تماس با شخص مبتلا یا لمس سطوح آلوده سرایت می‌کند. این قارچ پوستی در محیط‌های گرم و مرطوب رشد می‌کند و از بیماری‌های شایع در استخرهاست. برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری در اتاق‌های رختکن و اطراف استخر حتما از دمپایی استفاده کنید.

بیماری لژیونر|باکتری به‌نام «لژیونلا» عامل بیماری‌های لژیونر (نوع شدید بیماری سینه‌پهلو) و تب پونتیاک (نوعی عفونت تنفسی خفیف) است. علایم بیماری لژیونر ۲ تا ۱۰ روز بعد از آلودگی به این باکتری ظاهر می‌شود و عبارت است از: سردرد، درد عضلانی، لرز و تب شدید.

هپاتیت|اگرچه اتفاق نادری است اما غیر ممکن نیست. ویروس «هپاتیت آ» که باعث بیماری کبدی می‌شود می‌تواند در آب و غذای آلوده به مدفوع انسان زندگی کند و اگر ناخواسته کمی از چنین آبی را ببلعید، این ویروس وارد بدن‌تان خواهد شد.

منبع: ایرنا

برگ سبز پادرا پلاس به شماره انتظامی ۳۸۹ هـ ۹۷ ایران ۱۲
و شماره شاسی NAZPF104PM0643500 و شماره موتور M24866225M بنام کاظم غمخوار مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۷۴۶۱/ف

برگ سبز خودرو 131SE مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۸۴-۹۸۷ص۶۳ و شماره شاسی NAS411100H1309164 و شماره موتور M13/5833930 به نام میلاد پیام دوست مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۷۷۵۱۷/ط

برگ سبزام وی ام 315HNEW مدل ۹۵ مشکی متالیک
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۷ج۳۶
به شماره موتور MVM477FJAG045179
به شماره شاسی NATFBAMD7G1034391 بنام
سارا دشتبانی خضری مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۷۷۳۹/ف

برگ سبز خودرو تیبا ۲ مدل ۱۳۹۸ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۸۴-۷۸۴ط۸۱ و شماره شاسی NAS821100K1240185 و شماره موتور M15/8843626 به نام ام البنین رنجبر مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۷۷۵۲۱/ط

برگ سبز خودروی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۸ نوک مدادی به شماره انتظامی ایران ۸۸-۵۸۶ل۳۸ وشماره موتور ۱۴۱۸۸۰۲۷۵۹۰ وشماره شاسی NAAPO3ED29J0G5218 به نام مالک محمد حسن واجدی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۷۴۹۷/ش

برگ سبز خودرو سراتو
به شماره انتظامی ۱۰ ایران ۱۳۴ص۶۱
و شماره موتور G4KD-HH575518
وشماره شاسی NAS621200H1029613
بنام زهره نخعی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۷۴۱۷/ف

مجوز حمل سلاح و مهمات شکاری گلوله زنی تک لول متوسط کالیبر ۲۷۰ به شماره ۰۰۱۲۷۸۰۵۱۶ به نام مهدی نصرآبادی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۷۷۵۷۱/ش

برگ سبز و اسناد کمپانی موتور سیکلت PMS-125ccCDI
مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ایران ۷۴۹۴۳-۷۷۲ به شماره موتور 0125N3B358292 شماره تنه 125B9312174***N3B بنام جلیل باشیب
مفقودگردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۷۷۵۲۰/ش

اینجانب مهدی میرک
مالک خودرو وانت پیکان دوگانه مدل ۸۷
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۱۹۴ و ۲۵
و شماره شاسی NAAA46AA38G027097
شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۳۰۱۹۳
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۷۷۴۱۹/ف

برگ سبز کارت موتور کارت بنزین و ۲ برگ سند کمپانی موتورسیکلت بهران مدل ۸۸ ش انتظامی ۷۶۱-۵۴۹۹۵
شماره موتور B1156FMI75800619
شماره تنه 125B8832007***NB3
بنام سیامک قطبی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۷۴۸۸/ف

برگ سبز موتور شوکا مشکی مدل ۸۹
به شماره پلاک ۷۶۸ ایران ۶۵۴۲۱
وشماره موتور NCS004786
وشماره تنه 125S8922620***NCS
به نام علی رضایی مفقودوفاقداعتبارمی باشد
۱۴۰۱۷۷۴۳۲/

برگ سبز و کارت خودرو هیوندا بنام محمد جواد لطفی
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۳۵۷ ب ۱۹
و شماره موتور G8BACU053316
و شماره شاسی KMHGH41F0DU064423
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۷۷۴۸۴/پ

کارت و برگ سبز خودرو تیبا۲ بنام محسن شب بو
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۹۶ ن ۴۸
و شماره موتور 8265408
و شماره شاسی NAS821100F1039355
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۷۷۴۶۲/پ

کلیه مدارک موتور سیکلت آپاچی بنام وحید رهنما جوزان
به شماره انتظامی ۷۷۱-۳۸۶۹۳
و شماره موتور 0E6F82038909
و شماره تنه 180B8904129***NE8
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۷۷۵۵۸/پ

زمین به آدرس ۳۵ کیلومتری جاده نیشابور شهر جدید
ملک آباد بلوار بهارستان نبش بهارستان ۷
جنب دبیرستان حاج احمد فیروزنیا مساحت ۲۵۶۰ متر ۳ نبش
چنانچه مدعی شخصی دارد به شهرداری ملک آباد
۳۵ کیلومتری جاده نیشابور مراجعه کند
۱۴۰۱۷۷۴۶۴/ف

آگهی تغییرات شرکت عمران و توسعه آتیه شاهدان خراسان
شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۲۲۴۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۸۰۵۴۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ و نامه شماره ۴۰۱۲/۱۲۸/۳۱۹۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۸ اداره کل میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری خراسان رضوی و نامه شماره ۳۱/۳۸۲۲۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۳۱ اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده استان خراسان رضوی تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
روزنامه کثیرالانتشار خراسان جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید.
حسابرسی آگاهان و همکاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۹۰۲۸۴ به سمت بازرس علی البدل و وانیا نیک تدبیر به شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۲۱۸۶۲ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال انتخاب گردیدند. ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۱/۳۰ مورد تصویب قرار گرفت. با مستند این مستند تصمیمات تصویب ترازنامه و صورت های مالی، انتخاب بازرس / بازرسان ، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.
اداره کل ثبت اسنادو املاک استان خراسان رضوی- اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد
۱۴۰۱۷۷۵۴۴/م

آگهی مزایده اتومبیل
آگهی مزایده اموال منقول کلاسه ۱۴۰۰/۲۴۴
خانم الهه برومند شریفی به استناد سند ازدواج ۲۸۳۳۵-۱۳۸۳/۷/۱۱ دفتر خانه ۴۹/۶ مشهد اجراییه ای تحت کلاسه ۱۴۰۰/۲۴۴ در قبال ۳۱۴ سکه تمام بهار آزادی علیه حامد کافی یزدی فرزند محمد باقر کد ملی ۰۷۳۱۷۵۳۸۰۱ صادر که پس از ابلاغ اجراییه در پایان مهلت های مقرر و آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و تقاضای بستانکار مبنی بر ارزیابی و مزایده اموال منقول بازداشت شده در پرونده که متعلق به بدهکار می باشد به مبلغ ۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی و قطعیت یافته که توصیف آنها بدین شرح می باشد. سواری پراید مدل ۸۸ رنگ نوک مدادی دوگانه سوز. مورد مزایده اموال منقول فوق الذکر است واقع در شهرستان فریمان پارکینگ عرفان. نظریه ارزیابی: اموال منقول فوق الذکر به مبلغ ۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال تعیین و پیشنهاد می گردد. مزایده در روز شنبه ۱۴۰۱/۰۴/۲۵ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر در محل اجرای ثبت اسناد فریمان واقع در شهرستان فریمان از طریق مزایده نقدا به فروش خواهد رسید. ضمنا بدهی های مربوطه تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده بعهده برنده مزایده است. ضمنا چنانچه روز مزایده با تعطیلی مصادف گردد روز بعد در همان ساعت و محل مقرر برگزار خواهد شد و حق مزایده و نیمعشر دولتی و هزینه های قانونی طبق تبصره ۶ ماده ۱۲۱ بعهده برنده مزایده می باشد. محمد رضا رجایی مقدم رییس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان
۱۴۰۱۷۷۵۵۹/ش