

یادداشت

نکاتی درباره مصرف «راکوتان»



علیرضا واعظ شوشتری
متخصص پوست

استفاده از «راکوتان» یکی از مشهورترین راهکارهای دارویی برای از بین بردن آکنه‌های شدید است. از این دارو برای درمان آکنه‌های شدید استفاده می‌کنند که اغلب به سایر روش‌های درمانی پاسخی نداده است. راکوتان را هرگز نباید بدون تجویز پزشک و به صورت خودسرانه مصرف کرد؛ زیرا این دارو عوارض مختلفی دارد و برای هر فردی مناسب نیست. برخی از داروها با راکوتان تداخل دارند و احتمال بروز عوارض جانبی را افزایش می‌دهند. تداخلات دارویی می‌تواند باعث تغییر عملکرد و اثر دارو شود. این دارو عوارض شدیدی دارد. در صورتی که هر یک از موارد زیر در مورد شما صدق می‌کند، نباید از راکوتان استفاده کنید، بیماری‌هایی مانند: افسردگی یا بیماری روانی، آسم، بیماری کبدی، دیابت، بیماری قلبی یا افزایش کلسترول، پوکی استخوان یا کاهش تراکم استخوان. اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی، آلرژی غذایی یا دارویی و اختلالات روده مانند بیماری التهابی روده. برخی عوارض جانبی پس از مصرف راکوتان رایج است، مانند: خشکی لب و دهان، تورم جزئی پلک‌ها یا لب، پوسته پوسته شدن پوست، خونی‌ریزی بینی، ناراحتی معده، نازک شدن مو، سوزش، خارش یا قرمزی چشم، بارداری و شیردهی. به طور معمول این قرص یک یا دو بار در روز باید مصرف شود البته مقدار و تعداد دفعاتی که این قرص باید مصرف شود در افراد متفاوت است، پس حتماً برای مصرف قرص راکوتان از دستوراتی که پزشک به شما داده است پیروی کنید. فراموش نکنید که قرص را حتماً باید همراه وعده‌های غذایی و یا بعد از آن با مقدار زیادی آب مصرف کنید. این دارو ممکن است حساسیت شما را نسبت به آفتاب بیشتر کند. وقت خود را در زیر نور آفتاب محدود کنید. از غرقه‌های برنزه کننده و چراغ‌های آفتاب پرهیز کنید. در فضای باز از کرم ضدآفتاب استفاده کنید و لباس محافظ بپوشید. در صورت آفتاب سوختگی یا تاول‌های پوستی یا قرمزی فوراً به پزشک خود اطلاع دهید. این دارو می‌تواند دید در شب شما را تحت تأثیر قرار دهد. از رانندگی، استفاده از ماشین‌آلات و فعالیت‌هایی که نیاز به دید واضح دارد، خودداری کنید. اگر از لنز استفاده می‌کنید، ممکن است هنگام استفاده از این دارو مانند همیشه آنها را تحمل نکنید.

برای خواب خوب مفرات بگذارید



نزدیک به یک سوم بزرگسالان می‌گویند هفت تا نه ساعت توصیه شده خواب شبانه را ندارند و برخی از دلایل اصلی آن عبارتند از: استرس، اضطراب و نیز فرهنگی که به گفته کارشناسان، خواب را موجب کاهش بهره‌وری می‌داند نه برای استراحت و بازیابی توان جسم و روان. محققان می‌گویند: شما باید درک کنید که بدنتان به چه چیزهایی نیاز دارد و برای اولویت بندی آنها نهایت تلاش خود را بکنید و فقط خواب را به عنوان چیزی که می‌توان در زمان بیکاری به سراغ آن رفت، نبینید. این ترندهای ساده را به توصیه متخصصان امتحان کنید.

ایجاد یک «منطقه حائل»



استرس ناشی از کار اجتناب‌ناپذیر است. سعی کنید یک منطقه حائل بین پایان روز کاری و زمان خواب خود ایجاد کنید. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند حدود یک ساعت قبل از خواب، وظایف شغلی و مسئولیت‌های روزانه را به حال خود رها کنید. ایمل خود را چک نکنید. و در عوض، روتینی ایجاد کنید که در آن یک کتاب بخوانید، به یک سرگرمی بپردازید یا زمانی را با عزیزان خود بگذرانید.

مراقبت غذایی



خوردن یک وعده غذایی بزرگ درست قبل از خواب می‌تواند خواب شما را مختل کند، بنابراین سعی کنید در ساعات اولیه عصر غذا بخورید. با این حال خیلی گرسنه به رختخواب نروید. تقلبات حاوی پروتئین یا چربی‌های سالم مانند پنیر، بادام یا کره بادام زمینی را با نان غلات کامل امتحان کنید.

محدود کردن وسایل الکترونیکی



نور تلفن‌ها و صفحه‌های کامپیوتری می‌تواند ریتم شبانه‌روزی یا ساعت داخلی بدن را که به طور طبیعی ما را از خواب بیدار می‌کند، با سرکوب ملاتونین که به خواب کمک می‌کند، مختل کند. متخصصان می‌گویند برای محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی، نیاز به نظم و اعمال قوانین شخصی دارید.

خودداری از کافئین



نوشیدن اسپرسو بعد از شام ممکن است باعث ایجاد اختلال در خواب شود. کافئین محرکی است که بی‌خوابی می‌آورد. به این دلایل، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند نوشیدنی‌های کافئین دار یا گازدار خود را چند ساعت قبل از خواب مصرف نکنید.

کنترل اضطراب با ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های گروه B اغلب به عنوان یک درمان طبیعی برای اضطراب به بازار عرضه می‌شوند. داروهای طبیعی برای سلامتی یک انتخاب محبوب در بین کسانی است که به دنبال بهبود مشکلات سلامت روان خود بدون دارو هستند. تعداد کمی از مردم می‌خواهند با زمان و درمانی کنار بیایند و تعداد کمی از مردم همچنان می‌خواهند از درمان‌های دارویی استفاده کنند که نه تنها در جامعه پزشکی محور امروزی بسیار سریع تجویز می‌شوند بلکه عوارض جانبی زیادی نیز دارند. بسیاری بر این باورند که ویتامین‌ها و تغذیه به کلید بهبود اضطراب هستند. به این دلیل که به نظر می‌رسد کمبود ویتامین‌های مهم علائم اضطراب را تشدید می‌کند، بنابراین ممکن است که مصرف این ویتامین‌ها اثر معکوس داشته باشد و میزان اضطراب را کاهش دهد. سال‌هاست که علاقه‌مندان به سلامت طبیعی ایده مصرف ویتامین‌ها را به تنهایی به عنوان درمانی برای اضطراب تبلیغ می‌کنند. مصرف ویتامین‌ها گاهی اوقات فایده‌ای دارد. برای مثال شواهد اولیه‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد مکمل‌های منیزیم ممکن است به کاهش اضطراب کمک کنند. همچنین برخی اعتقادات وجود دارد که یک رژیم غذایی مناسب ممکن است برای مقابله با استرس مفید باشد. اما مصرف مکمل‌های ویتامین ممکن است برای همه موثر نباشد و صرف افزودن ویتامین‌ها به رژیم غذایی شما ممکن است تأثیر زیادی نداشته باشد.

ویتامین B1

تیامین یا همان ویتامین B1 بر عملکرد اعصاب تأثیر می‌گذارد و در ایجاد انرژی و DNA نقش دارد. به نظر می‌رسد مطالعه‌ای در ویتامین دریافت تیامین را با بهبود سطح اضطراب در افراد مبتلا به اختلال اضطراب رایج مرتبط می‌کند. با این حال، وقتی به مطالعه بیشتر نگاه می‌کنیم، به نظر می‌رسد که این مطالعه فقط ۹ نفر را شامل می‌شد. هر ۹ نفر دارای تیامین پایین بودند، همه آنها بالای ۵۰ سال سن داشتند و هیچ گروه کنترلی وجود نداشت. یعنی مطالعه معتبر نیست. به نظر می‌رسد که هیچ مطالعه دیگری وجود نداشته باشد که تیامین را به کاهش اضطراب یا استرس مرتبط کند پس هنوز تحقیقات کافی تکمیل نشده است.

B2

ریبوفلاوین یا همان ویتامین B2 با تولید انرژی و اکسیداسیون اسیدهای چرب مرتبط است. بسیاری ادعا می‌کنند که ریبوفلاوین ممکن است علائم استرس را کاهش دهد و دوره‌های بالاتر ریبوفلاوین می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد که ممکن است «استرس» را کاهش دهد. با این حال، باید توجه داشت که استرس مربوط به سلامت روان را کاهش نمی‌دهد. در عوض، استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد، که ارتباطی هم به یکدیگر ندارند. مشخص نیست آیا سیستم ایمنی بهبود یافته در اضطراب فایده‌ای دارد یا خیر. استرس خود سیستم ایمنی بدن را در پاسخ به ترشح هورمون‌های استرس ضعیف می‌کند. بعید به نظر می‌رسد که تقویت سیستم ایمنی باعث کاهش سطح استرس شود. همچنین ریبوفلاوین با کاهش میگردن مرتبط است، بنابراین می‌توان تصور کرد که اگر اضطراب باعث میگردن شما می‌شود، ریبوفلاوین می‌تواند فوایدی داشته باشد، اما احتمال آن نیز بسیار کم است.

نیاسین

نیاسین در واقع می‌تواند از تریپتوفان گرفته شود، بنابراین مصرف خود نیاسین ممکن است حتی برای اطمینان از کمبود آن ضروری نباشد. با این حال، نیاسین را نمی‌توان ذخیره کرد، بنابراین کمبود آن ممکن است وجود داشته باشد. نیاسین در سلامت پوست، تبدیل انرژی از کربوهیدرات‌ها و احتمالاً تولید کلسترول نقش دارد. بسیاری از حامیان سلامت طبیعی ادعا می‌کنند نیاسین سرروتونین تولید می‌کند یا در تولید سرروتونین نقش دارد. با این حال به نظر نمی‌رسد این فرضیه درست باشد. در عوض، تریپتوفان (یک نوع اسید آمینه) توسط بدن برای ایجاد نیاسین و سرروتونین استفاده می‌شود. نیاسین همچنین با داروهای دیگر همراه شده است زیرا به نظر می‌رسد از سد خونی مغز عبور می‌کند.

B5

اسید پانتوتیک یکی از ویتامین‌های B کمتر شناخته شده برای افراد عادی است، زیرا معمولاً به عنوان یک مکمل سلامت طبیعی استفاده نمی‌شود. اما هنوز هم نقش مهمی دارد و در ایجاد انتقال دهنده‌های عصبی استیل کولین، اکسید کردن اسیدهای چرب و غیره نقش دارد. همچنین CoEnzyme-A تولید می‌کند. کمبود B5 به ندرت پیش می‌آید زیرا تقریباً در هر نوع غذایی یافت می‌شود. در حالی که اسید پانتوتیک ممکن است به کنترل انواع شرایط ناراحت کننده و دردناک کمک کند، به نظر نمی‌رسد که هیچ نقشی در کاهش اضطراب یا استرس ایفا کند.

B6

پیریدوکسین یا همان B6 انتقال دهنده‌های عصبی و اسیدهای آمینه را سنتز می‌کند و نمی‌تواند در بدن ذخیره شود. در حال حاضر هیچ تحقیقی در مورد اینکه آیا پیریدوکسین دارای اثرات ضد اضطراب است یا خیر وجود ندارد. اما یک مطالعه روی میمون‌ها نشان داد که افزایش پیریدوکسین باعث افزایش سطح سرروتونین می‌شود. همچنین به نظر می‌رسد که اضطراب در افراد مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی کاهش می‌دهد و کمبود B6 باعث افزایش استرس روانی در مردان می‌شود.

B7

بیوتین یا همان B7 ویتامینی است که به پردازش و متابولیسم لیبیدها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها کمک می‌کند و برای انتقال دی اکسید کربن ضروری است و ممکن است به پیشگیری از دیابت کمک کند. بعید است که بیوتین به بهبود اضطراب کمک کند زیرا مقادیر اضافی بیوتین روزانه در روده توسط باکتری‌ها تولید می‌شود. با این حال مشخص نیست که آیا مکمل بیوتین سطح اضطراب را بهبود می‌بخشد یا خیر.

داروهای سوزش معده «میگرن» را افزایش می‌دهند

یک مطالعه هشدار می‌دهد افرادی که داروهای سوزش معده مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر میگرن هستند. نتایج نشان می‌دهد که تمام دسته‌های داروهای کاهش دهنده اسید معده موسوم به مهارکننده‌های پمپ پروتون، مسدودکننده‌های H2 و حتی آنتی اسیدها، به نظر می‌رسد خطر ابتلاء به میگرن و سردرد را افزایش می‌دهند. «ماگارت اسلاوین»، محقق ارشد گفت: «این داروها اغلب بیش از حد تجویز می‌شوند و تحقیقات نشان داده است، این داروها زوال عقل را افزایش می‌دهند.» محققان داده‌های نزدیک به ۱۲۰۰۰ نفر را بررسی کردند. مهارکننده‌های پمپ پروتون تولید اسید را مسدود کرده و به بهبود مری کمک می‌کنند. اسلاوین ادامه داد: «بسیاری از افراد برای مدیریت رفلاکس اسید به داروهای کاهش دهنده اسید نیاز دارند و افرادی که دچار میگرن یا سردرد شدیدی هستند که از این داروها یا مکمل‌ها استفاده می‌کنند باید با پزشک خود صحبت کنند.»

نحوه تأثیر آسپرین در پیشگیری از سرطان روده

استفاده طولانی مدت روزانه از آسپرین برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ شناخته شده است، اما تا به حال مشخص نشده است که چرا چنین تأثیری دارد. یک مطالعه نشان داد که آسپرین چگونه در برابر سرطان روده بزرگ عمل می‌کند. به نظر می‌رسد آسپرین جنبه‌های پاسخ ایمنی بدن را در برابر سلول‌های سرطانی تقویت می‌کند. دکتر «ماگوارا اسکاریا»، محقق ارشد گفت: «مطالعه ما مکانیسم کامل پیشگیری یا درمان سرطان با استفاده طولانی مدت روزانه از آسپرین که شامل مهار التهاب است، نشان می‌دهد.» برای این مطالعه، محققان نمونه‌های بافتی ۲۳۸ بیمار را که تحت عمل جراحی سرطان روده بزرگ قرار گرفته بودند، به دست آوردند. حدود ۱۲ درصد مصرف‌کننده آسپرین بودند. به گفته محققان، نمونه‌های بافتی از مصرف‌کنندگان آسپرین، گسترش کمتر سرطان به غدد لنفاوی و فعالیت تهاجمی تر سلول‌های ایمنی در برابر تومورها را نشان داد.

جدول کلمات متقاطع

افقی

- ۱- زیردست - جزئی از آجیل - جست‌وجو کردن
- ۲- دانه سیاه - مخترع میکروفون - شهری در فرانسه
- ۳- کوشیدن - تزیق ژل - بالاد ۴- خردمند فاضل - همد - نوعی روغن ۵- کشنده بی‌صدا - ضد بیگانگی - خاک - وسط و بین - واحد پول چین - ضربه‌ای که با یازده شود ۷- از بیماری‌های کودکان - ندادنده - آسودگی ۸- زمانی از گوستاو فلور ۹- آه سوزناک - پایه - نوعی نخل ۱۰- مهمانی و جشن - سیاستمدار - کارنیک ۱۱- مخفف آتش - تعیین شده - همسر مرغ - نمایش ۱۲- فیلمی از مسعود نوابی - فیلمی از نیکی کریمی - شرط بستن ۱۳- گرداب - هدف تیر - جزو کوچک یک ماده ۱۴- سیگار بدبوی قدیمی - خون بسته - خط فرضی زمین ۱۵- پایتخت عربستان - زیرک و باهوش - اهل سرگرمی

حل جدول ۱۸۱۸

Grid for crossword puzzle solution.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers.

Sudoku grid with letters.

شماره ۱۸۱۹

عمودی

- ۱- بنای تاریخی ساوه - پیوستگی ۲- خیالات - معادل فارسی کبی - از ضمیر انگلیسی
- ۳- نگاه کردن - سیر کوهی - مانور روسی ۴- دوستی - مخترع برق - پدکار ۵- محل تغذیه جنین - خوراک کفش - فرود آمدن بر زمین ۶- سمت راست - یخ - میوه‌ای خوشمزه در فصل تابستان ۷- از خط‌های باستانی - یکی از گوشه‌های دستگاه نوا - مشک آب ۸- حمله به دشمن - خدای آغاز زمان یونانیان - تیغ دسته‌دار ۹- تاخت اسب - گورستان - فیلمی از والتر هودسن ۱۰- شکست خوردن دشمن - رودی در آلمان - آفتاب پرست ۱۱- رژیم گیاهخواری - بز دل و کم جرات - واحد شمارش شیشه ۱۲- ادب کردن - از شهرهای استان کرمانشاه - واحد بازی تنیس ۱۳- پایتخت سودان جنوبی - پارچه‌ای که روی چیزی پوشند - آواز دهنده ۱۴- چاشنی سالاد - سراسری و عمومی - دسته پیستون اتومبیل ۱۵- شاعر - وجه اشتراک مجله

Grid for vertical crossword puzzle.