



داروی ضد آکنه

ایزوترتینوئین

Accutane (Roaccutane)

Substance: Isotretinoin

10-20 mg/tab

آکنه بیماری پوستی است که در اثر اختلال کارکرد و یا التهاب غده ای سبب
سه در پوست باعث ایجاد تاول هایی در نواحی مختلف صورت و سینه و
یا پشت ایجاد میگردد .

شایع ترین علت ایجاد آن در اثر پرکاری غدد سباسه است که تولید کننده ماده روغنی بنام سبوم میباشد که از روزنه های کوچکی که در کنار فولیکولهای مو وجود دارد بر روی سطح پوست رسیده و باعث ایجاد لایه ای چرب بروی پوست شده که جلوی تبخیر آب را گرفته و خواص آنتی باکتریایی دارد.

پرکاری غدد سباسه که دلایل هورمونی دارد و بیشتر نسبت به هورمون های جنسی فعال بوده و در سنین بلوغ باعث پرکاری غدد فوق میگردد که در نتیجه این پرکاری و افزایش چربی پوست و احتباس این ماده روغنی در زیر پوست و یا التهاب خود غدد سباسه ایجاد تاول در روی پوست در نواحی مختلف بدن میکند (جوش های غرور جوانی) و البته با شستشوی منظم پوست و یا حتی استفاده از آنتی بیوتیک ها می توان عوارض مزمن این کیست های عفونی را کاهش داد که البته این عوارض با پا گذاشتن سن به کهن سالی و کاهش مقدار هورمون های جنسی از بین خواهد رفت .

همچنین این تحریک غدد سباسه ممکن است در اثر تماس با مواد شیمیایی خارجی نیز بوجود بیاید. همچنین تحریک غدد فوق برای تولید آکنه ممکن است عوامل دیگری از جمله چربی و قند خون بالا و همچنین استرس و اضطراب و یا حتی کم کاری کلیه ها باشد ولی **همانطور که گفته شد مهمترین و موثرترین عامل تاثیرات هورمونی میباشد .**

همانطور که در مورد عوارض استفاده از استروئیدها گفته شد مصرف این هورمون ها باعث تحریک غدد سباسه پوستی شده و باعث تولید جوش در نواحی مختلف بدن ورزشکاران که بیشتر در صورت و پشت میباشد میگردد. این جوش ها که بسیار شبیه جوش های غرور جوانی هستند (علت هر دو یکی است) . در ورزشکاران مختلف نسبت به میزان داروی مصرفی در دوره زمانی مصرف و از همه مهمتر نسبت به استعداد طبیعی ژنتیکی آنها در جوش زدن و تحریکات پوستی متفاوت میباشد .

یعنی ممکن است عارضه فوق در یک مصرف کننده استروئید اصلا بروز نکند و در یک فرد دیگر بصورت حاد عارض گردد . ولی بطور کل کسانی که پوست چربی دارند یعنی عملکرد طبیعی غدد سباسه در آنها بیشتر است با استفاده از هورمون ها و تحریک مضاعف غدد فوق بیشتر دچار آکنه شده اند **استفاده از داروی ضد آکنه در آنها کاملا ضروری است .**

ایزوترتینوئین یک قرص ضد آکنه است که با کم کردن کار غدد سباسه در بدن از چربی پوست و در نتیجه از مقدار آکنه ها می کاهد این دارو همراه با غذا برای جذب بهتر میبایست استفاده گردد و تاثیر آن بسیار شگفت انگیز و جالب است . اگر چه تاثیر دارو معالجه دائمی برای آکنه نمیباشد ولیکن اثر دارو روی بدن های مختلف متفاوت است ممکن در یک نفر تا یک ماه پس از قطع دارو بروز آکنه دیده نشود و در فردی دیگر تا ۱ الی ۲ سال حتی تا ۱۰ جوش هم در بدن وی یافت نگردد.

با بازگشتن علائم جوش ها در بدن فرد میبایست دوباره مصرف دارو فوق را برای وی آغاز گردد و با از بین رفتن آکنه ها دارو را نیز باید قطع کرد . ایزوترتینوئین حتی روی آکنه های چرکین که مصرف آنتی بیوتیک ها نیز برای مهار آن موثر نمی باشد بسیار اثر گذار میباشد.

به این جهت دارویی بسیار موثر برای مهار آکنه ها میباشد البته نه برای درمان دائمی آنها . ایزوترتینوئین معمولا برای مهار آکنه هایی که در خانم ها در دهه دوم و سوم زندگی ایجاد میگردد و در بیشتر مواقع با درمان های آنتی بیوتیک ها بر آن بی اثر است استفاده میگردد که در بیشتر موارد موثر واقع میشود . همچنین باید دانست که نیمه عمر ایزوترتینوئین و متابولیت اصلی اش ۱۰-۲۰ ساعت است.

موارد منع مصرف: www.dooping.blogfa.com
دارو در دوران بارداری و شیردهی، موارد نقص عملکرد کبدی یا کلیوی ، افزایش ویتامین ای و افزایش چربی خون نباید مصرف شود.

مؤلف: مهدی فلاح

هشدارها:

- ۱ - دارو تراژون است یعنی باعث ایجاد برخی ناهنجاری ها در جنین میگردد و حداقل یک ماه قبل از شروع درمان، طی درمان و تا حداقل سه ماه پس از درمان، حاملگی نباید صورت گیرد.
- ۲ - طی دوران درمان و حداقل تا یک ماه پس از پایان درمان از اهداء خون باید اجتناب شود.

- ۴ - از مصرف مقادیر زیاد ویتامین A (بیشتر از ۴-۵ هزار واحد در روز) و کراتولیتیک‌ها طی دوره درمان با دارو باید خودداری شود.
- ۵ - گلوکز خون در افراد دیابتیک و همچنین مبتلا به کراتیت (به‌ویژه در افراد مبتلا به سندرم چشم خشک) باید ارزیابی شود.

عوارض جانبی:

ایزوترتینوئین ممکن است باعث بروز عوارض عدیده‌ای همچون سوزش، خارش یا سایر علائم التهابی چشم، خونریزی از بینی، پوسته پوسته شدن، سرخی، سوزش، درد و سایر علائم التهاب لبها، دپرسیون ذهنی، عفونت پوستی شود.

مقدار مصرف:

ابتدا مقدار 500 mcg/kg در روز (در یک یا دو مقدار منقسم) همراه با غذا به مدت ۴ هفته تجویز می‌شود، در صورت پاسخ مناسب، مصرف دارو برای ۸-۱۲ هفته ادامه می‌یابد.

در صورت پاسخ ضعیف تجویز دارو تا حداکثر 1mcg/kg/day برای ۸-۱۲ هفته ادامه می‌یابد. در صورت عدم تحمل، و بروز عوارض

جانبی احتمالی، مقدار مصرف دارو به 100-200 mcg/kg/day

کاهش یابد.

مؤلف: مهدی فلاح

مثلا یک فرد ۸۰ کیلویی طریقه مصرف دارو به شرح زیر است :

$$80 * 500 \text{ mcg} = 40000 \text{ mcg} = 40 \text{ mg} \quad (2 * 20 \text{ mg tab /day}) \quad (\text{for 4 week})$$

در صورت پاسخ مناسب، مصرف دارو برای ۸-۱۲ هفته ادامه می‌یابد . و در غیر اینصورت ، در صورت پاسخ ضعیف بعد از ۴ هفته مصرف دارو :

$$80 * 1 \text{ mg} = 80 \text{ mg} \quad (4 * 20 \text{ mg tab /day}) \quad (\text{for 8-12 week})$$

در صورت عدم تحمل، و بروز عوارض جانبی احتمالی بعد از ۴ هفته مصرف دارو :

$$80 * 100-200 \text{ mcg} = 8 - 16 \text{ mg} \quad (1-2 * 10 \text{ mg tab /day}) \quad (\text{for 8-12 week})$$

مؤلف : مهدی ولاح



داروی ضد ریزش مو

فیناستراید

Propecia (Proscar)

Substance: finasteride

1-5mg/tab

علت های ریزش مو و روش های کمکی برای مراقبت از موها علل متفاوتی می توانند سبب ریزش مو شوند. از آن جمله می توان به این دلایل زیر اشاره کرد :

بیماری یا جراحی بزرگ: ممکن است حدود ۳ یا ۴ ماه پس از یک بیماری یا جراحی بزرگ، به طور ناگهانی تعداد زیادی از موهای خود را از دست دهید که به علت استرس بیماری یا جراحی است و موقتی می باشد .

اختلالات هورمونی: اگر مشکل تیروئیدی داشته باشید، چه پرکاری و چه کم کاری، می تواند باعث ریزش موی شما شود. که با حل مشکل تیروئید، این مشکل حل میشود .

ممکن است هورمونهای زنانه (استروژن) یا مردانه (آندروژن) دچار عدم تعادل شده باشند که باز می تواند از علل ریزش مو باشد. متعادل کردن این هورمونها نیز به حل ریزش مو منجر می شود.

هورمون مردانه: هورمون مردانه (تستسترون) که می تواند به دی هیدروتستسترون (DHT) تبدیل شود، یکی از دلایل اصلی است. این هورمون همچنین می تواند توسط آدرنال و پوست سر هم ساخته شود. چربی پوست سر: اگر پوست سر چرب باشد، ریزش مو بیشتر خواهد بود.

رژیم غذایی: مهمترین عامل ریزش مو، می تواند رژیم غذایی نامتعادل باشد. رژیم غذایی باید حاوی انواع مواد غذایی باشد. برای کاهش ریزش مو، غذای پر پروتئین و آهن کافی، لازم است. همچنین مصرف میوه ها و سبزی های تازه نیاز است.

استرس: از دیگر عوامل مهم ریزش مو، استرس است. مانند: اضطراب، نگرانی و شوک ناگهانی .

داروها: بعضی داروها باعث ایجاد این مشکل می شوند. داروهایی مانند: داروهای ضد انعقاد خون (وارفارین، هپارین و...)، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد نقرس، شیمی درمانی که برای سرطانها استفاده می شود، استفاده بیش از حد از ویتامین A و قرصهای ضدحاملگی . قطع این داروها به کاهش ریزش مو بسیار کمک کننده است.

عفونت: بعضی از عفونتها مانند عفونتهای قارچی باعث ریزش مو می شوند که با درمان آن با داروهای ضد قارچ، می توان از ریزش مو جلوگیری کرد.

بیماری: در بعضی از بیماریها می تواند روی دهد از جمله در لوپوس یا دیابت. ریزش مو می تواند از علائم بعضی از بیماریها باشد. بنابراین تشخیص و درمان علت ریزش مو می تواند سبب کشف بیماری و درمان به موقع آن شود.

در بعضی از بیماریهای مزمن هم ممکن است دیده شود. مانند: سیفلیس، تیفسوس، آنفلوانزا، سرماخوردگی مزمن و کم خونی.

مراقبت نامناسب: کشش بیش از حد موها از علل مهم ریزش مو است. درمان های کمکی برای جلوگیری از ریزش مو: یک رژیم غذایی مناسب با پروتئین کافی، ویتامین B کافی و مس، روی و ید کافی نیاز است.

اگر به دلیل عدم تعادل هورمونی باشد، متعادل کردن آن و استفاده از داروهای کمکی کاهش دهنده و قطع کننده ریزش مو مثل فیناستراید حالا می خواهیم دارویی را به شما معرفی کنیم که شعار اکثر بدنسازان حرفه ای که هنگام مصرف هورمون ها بیان میکنند که:

(**کچلم کن ولی بدنم کن!**) را از بین ببرد و شما بگوید : (**بدنم کن ولی کچلم هم نکن!**) بله این جمل واقعیت دارد با استفاده از داروی ضد ریزش مو فیناستراید حتی با مصرف هورمون های استروئیدی قوی هم میتوانید جلوی ریزش موهای خود را تا حد بالا و باور نکردنی بگیرید .

قرص فیناستراید ۱ mg با نام تجاری propecia جهت درمان ریزش مو یک بار در روز مصرف می شود این دارو در فوریه سال ۱۹۹۸ معرفی شده است . از مطالعه ۵ ساله ۹۰٪ بیماران هیچ کاهشی را در تعداد مو نشان نداده اند . میزان رویش مویی که با این دارو می توان انتظار داشت متفاوت است و تراکم رویش مو کمتر از ۱۵٪ بوده است .

در اصل داروی فیناستراید ، جهت بزرگی غده پروستات با دوز ۵ mg در روز مصرف می شود فیناستراید دارویی بی خطر بوده که سالها مصرف شده است .

از عوارض این دارو اختلالات جنسی بصورت کاهش میل جنسی در حدود ۵٪ از بیماران مصرف کننده گزارش شده است . و ثابت شده است که این دارو ریزش موی زنان موثر نبوده و نباید برای زنان در سنین باروری تجویز شود .

مردانی که از این دارو استفاده می کنند میتوانند بدون ترس از اختلالات و ناهنجاریهای جنسی بچه دار شوند . داروی جدیدی بنام dutasteride

اخیراً مانند فیناستراید تجویز می شود. گزارش شده است که این دارو مؤثرتر از فیناستراید است ولی عوارض آن نیز بیشتر است.

مکانیسم اثر:

این دارو آنزیم ۵-آلفا دوهکتاز را که مسئول تبدیل تستوسترون به دی هیدرو تستوسترون می باشد، به طور اختصاصی مهار می کند و باعث کاهش اندازه پروستات، بهبود سرعت جریان ادرار و رفع علائم انسدادی می گردد.

این دارو از طریق خوراکی به خوبی جذب می شود نیمی از دارو در کبد متابولیزه و از طریق مدفوع دفع می شود. نیمه عمر دارو حدود ۸ ساعت است و کمتر از یک درصد دارو از طریق ادرار دفع می شود.

عوارض جانبی:

ناتوانی جنسی، کاهش میل جنسی و حجم مایع انزال، بزرگ شدن واحساس ناراحتی در پستان ها، واکنش های حساسیت مفرط (از جمله تورم لب و بثورات جلدی) از عوارض این دارو می باشند.

مقدار مصرف :

به ورزشکاران توصیه میشوند اگر بعد و در حین مصرف داروهای استروئیدی که مشتقات تستسترون بوده و این هورمون مردانه باعث افزایش ریزش موهای سر میگردد بصورت مداوم وبا مصرف روزانه ۱ تا ۵ میلی گرم از کاهش ریزش موهای خود جلوگیری کنند .
توجه شود حداکثر زمان مصرف ۶ ماه میباشد که به علت عوارض کم میتواند تا یک سال هم استفاده نمود .



البته بیان این واقعیت که میزان مصرف بالاتر از دوزهای مجاز و همچنین دوره های طولانی مصرف استروئیدها که توسط برخی از ورزشکار ها بدون توجه به خواص آندروژنیک بالا این هورمون ها و به هم زدن تعادل هورمونی بدن باعث میگردد که حتی اثر داروی فیناستراید برای مهار ریزش موی نیز موثر نباشد .

انواع داروهای دیورتیک (پیشابزا یا مدر) :

این شاخه از داروها که به داروهای پیشابزا یا دیورتیک معروف می باشند با افزایش حجم پیشاب (ادرار) که ناشی از دفع آب و نمک ها (الکترولیت‌ها- املاح) از کلیه میباشد باعث دفع احتباس آب و نمک بدن میگردند .

داروهای دیور با ذخیره کالیم سبب خشک شدن آب میشوند برخی از آنها بعنوان قویترین چربی سوزها یاد میشوند , البته در مصرف کننده های استروئیدهای آنابولیک به علت احتباس آب و نمک ها در زیر پوست با مصرف استروئیدها (از خواص استروژنی) که در افراد مختلف میزان احتباس متفاوت است با مصرف داروهای دیورتیک در روزهای آخر مصرف استروئیدها و تا چندین روز پس از پایان مصرف آنها باعث خشک شدن بدن و خطر تر کردن عضلات و سفت شدن آنها و رسیدن بدن به فرم ایده آل خواهد شد .

همانطور که در بخش انواع داروهای دوپینگی در مورد داروهای پیشابزا گفته شد در تمامی ورزش هایی مثل کشتی و وزنه برداری و دو میدانی و غیره توسط ورزشکاران برای رسیدن به سرعت به وزن دلخواه مورد مصرف قرار میگیرد و حتی برای رقیق شدن ادرار برای ایجاد خطا در آزمایشات دوپینگ نیز توسط ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی

استفاده می‌گردد. از این رو خود داروهای دیورتیک برای اینکه به عنوان دارویی برای مخفی کردن دوپینگ های ورزشی استفاده میشود و نیز عوارض جانبی بالایی که برای سلامت ورزشکاران دارند به این جهت وجود ترکیبات آن در خون و ادرار ورزشکاران به عنوان دوپینگ به حساب می‌آید. **آن هم دوپینگ آگاهانه!**

www.doping.blogfa.com

این داروها در پزشکی برای کاهش فشار خون بیماران قلبی و دفع آب و نمک بدن در بیماران کلیوی و کبدی بکار می‌روند.

مؤلف: مهدی فلاح

انواع پیشابزاها:



- پیشابزاهایی که مستقیماً بر نرون های کلیوی اثرکرده و باعث افزایش پیشاب و دفع آب و نمک بدن می‌گردند. مثل: فروزماید (لاسیکس) و تیازید ها و غیره .

- پیشابزا های کورتیکوستروئیدی صناعی مثل: اسپرونولاکتون (آلداکتون) که با ازکار انداختن هورمون آلدسترون که وظیفه تنظیم آب و نمک بدن را دارد باعث دفع آب و نمک بدن می‌گردند .

که ما در این بخش تنها به معرفی داروهای لاسیکس و آلداکتون بسنده میکنیم .



عوارض جانبی (خفیف) :

داروهای دیورتیک با کاهش آب و نمک بدن و در نتیجه کاهش فشار خون باعث خشکی ها و حساسیت های پوستی و همچنین سر درد ها و خواب آلودگی ها ناشی از افت فشار خون و همچنین تهوع و استفراغ میگردند .

شاید این سوال برای شما مطرح شود که چرا این داروها موجب مرگ ورزشکاران شده است؟ (عوارض جانبی خطرناک)، برای درک موضوع فوق لازم است که اندکی در مورد نقش اساسی آب و نمک ها (الکترولیتها) در بدن پردازیم .

مرگ محمد بن عزیز و آندریاس مونتز و هنز سالیمیار پرورش اندام کار استرالیایی و ده ها ورزشکار حرفه ای بدنسازی و دو میدانی و کشتی وغیره . در سالهای اخیر به دلیل استفاده از داروهای غیرمجاز مدر به منظور کاهش وزن و آماده سازی بدن پیش از مسابقات موجب نگرانی بسیاری از دستاوردکاران ورزش شده است .

نقش آب و الکتروالیتها در بدن :

شما بدون غذا چند هفته، بدون آب چند روز و بدون اکسیژن چند دقیقه
میتوانید زنده بمانید ، به عبارت دیگر بجز اکسیژن آب مهمترین
عنصریست که در بدنمان داریم .

بدن شما از ۷۰-۵۵ درصد آب تشکیل شده و تقریباً ۹۰-۸۰ درصد خون را
آب تشکیل می دهد. آب تقریباً در تمام روندهای حیاتی بدن دخیل است.
کمبود آب میتواند به تغییرات ذهنی و فیزیکی منجر شود، آب نقش های زیر
را ایفا میکند:

- با شستن سمومی که در طی زندگی عادی تولید میشود، بدن را پاک میکند.

- زندگی مفاصل را تأمین می کند.
www.dooping.blogfa.com

- پوست را از خشکی محافظت می نماید.

- هیدراسیون احشاء داخلی را حفظ می کند.

- دمای بدن را کنترل می نماید.

وقتی بدن گرم میشود ، آب به شکل عرق از پوست دفع میگردد ، این مساله
خوب است چرا که عرق از پوست شما تبخیر میشود و بدن شما سرد
میشود، در واقع یک Air-Conditioner در بدن شما وجود دارد ولی

برای اینکه این سیستم به کار خود ادامه دهد، نیاز به جبران آب از دست رفته بدن دارید.

اگر به اندازه کافی و در حد جبران عرق از دست رفته آب ننوشید ، خون غلیظ شده و جریان خون کند میشود این امر باعث میگردد که فشار بروی قلب وارد شود. در صورتی که کمبود مایع زیاد باشد ، بدن شما به اندازه کافی آب برای تولید عرق ندارد. در این نقطه درجه حرارت بدن میتواند تا حد خطرناکی بالا برود.

وجود اینکه یک فرد بزرگسال با چته متوسط در روز حدود ۲ لیتر آب از دست میدهد، یک ورزشکار ممکن است در ظرف یک ساعت ورزش شدید قریب به ۳ لیتر آب از دست بدهد. در صورتی که این مایعات از دست رفته جایگزین نشوند ، ممکن است دهیدراسیون عارض گردد.

کم آبی یا دهیدراسیون به معنای فقدان یا کمبود آب در بافت های بدن میباشد و از دریافت ناکافی آب و یا دفع بیش از حد آن از بدن از جمله به واسطه تعریق و اسهال و استفراغ و یا حتی استفاده از داروهای دیورتیک ناشی میشود . از علائم آن میتوان به تشنگی و تهوع را نام برد .

با افزایش غلظت خون و در نتیجه سخت تر شدن به حرکت در آمدن آن در رگ ها فشار زیادی به قلب وارد شده که باعث ناراحتی های قلبی و عروقی و یا در نهایت مرگ شخص میگردد .

علائم و خطرات کم آبی در ورزشکاران :

دهیدراسیون می تواند نسبتاً سریع عارض شود. همچنین ممکن است ظرف چندین روز ورزش بدون نوشیدن مایعات کافی پدید آید. ورزشکارانی که هر روز یا دوبار در روز و بویژه در آب و هوای گرم و مرطوب بشدت ورزش میکنند ممکن است بازای ها ۰/۵ کیلوگرم وزنی که از دست می دهند آب نیاز داشته باشند تا تعادل آب آنها مجدداً ایجاد شود.

علاوه بر آب ، برخی از ورزشکاران نیاز به جایگزینی الکترولیت‌های سدیم و پتاسیم که در عرق از دست می روند، دارند. این امر بویژه در ورزشی که بیش از یک ساعت به طول انجامد صدق میکند. بسیاری از نوشابه های ورزشی حاوی غلظتهایی از الکترولیتها و کربوهیدراتها هستند که جذب آب را تشریح می نمایند.

همچنین الکترولیت‌های موجود در نوشابه های ورزشی تشنگی را تحریک میکند، که باعث تحریک فرد به نوشیدن و جبران کم آبی میشود. در صورتی که ذائقه و بیزاری مانع نوشیدن مایعات مورد نیاز شماست، نوشابه را بر طریق سلیقه خود برگزینید. (انواع آمیوه، آب ساده، آب معدنی، نوشابه های ورزشی، لیموناد) شما همچنین میتوانید از غذاهایی که آب زیادی دارند (مثل هندوانه، گوجه فرنگی، کاهو، سوپ) بیشتر استفاده کنید.

با این حال آگاه باشید که نوشیدنیهای حاوی کافئین، نظیر قهوه و چای اثر متضادی دارند. کافئین نیاز بدن به ادرار کردن را افزایش میدهد و بنابراین باید در زمان اعاده مایعات از دست رفته، از مصرف آنها اجتناب نمود، به همین ترتیب مشروبات الکلی دارای اثر کاهنده آب بدن هستند.

در واقع حتی هیدراسیون خفیف تا حد یک درصد کاهش وزن بدن می تواند با ایجاد سرگیجه، سردرد و زمان عکس العمل کندتر باشد. در صورت عدم درمان، دهیدراسیون بدتر میشود و می تواند کشنده باشد. مراقب علائم زودرس هشدار دهنده در خودتان باشید تا از دهیدراسیون اجتناب شود و در صورتی که هر یک از این علائم را مشاهده کردید، گر در حال مصرف داروهای دیورتیک هستید مصرف خود را متوقف کرده و با پزشک متخصص مشورت کنید.

ورزشکاران به نوشیدن مایعات و الکترولیت های اضافی نیاز دارند تا بدنشان را سرد نگه دارند. یک فرد بزرگسال متوسط باید در روز ۱۲-۸ لیوان مایعات مصرف نماید.

بدن به ازای هر ۱۲ کیلوگرم نیازمند مصرف یک لیوان آب در روز است بطوری که یک انسان سالم ۱۲۰ کیلویی روزانه نیازمند ۱۰ لیوان آب برای نوشیدن است، که البته مقداری از آب مورد نیاز بدن توسط خوردن سبزی ها و میوه ها، غذاهای آب دار و نوشیدنی های مختلف تامین میگردد.

نیاز شما به مایعات ممکن است در زمان بیش از یک ساعت فعالیت در گرما به دو یا حتی سه برابر افزایش بیابد حتی در روزهای خنک و فعالیت های کوتاه مدت شما باید بیشتر از یک فرد غیر ورزشکار بنوشید.

پس میتوان نتیجه گرفت کاهش آب بدن به میزان بالا چه در اثر تمرین و تعریق زیاد باشد و چه در اثر مصرف داروهای دیورتیک برای دفع آب بدن و کم کردن وزن باشد چون خون غلیظ شده است و جریان خون کند میشود این امر باعث می گردد که فشار بروی قلب وارد شود و درموارد حاد باعث ایست قلبی و مرگ ورزشکار میگردد .

برای درمان هیدراسیون ورزشکاران باید به مصرف مایعات به اندازه کافی پردازند و در صورت نیاز و در موارد حاد از سرم های قندی برای رقیق شدن خون و افزایش فشار خون که در اثر کم آبی افت کرده است استفاده میگردد .

حالا فهمیدید که چرا میگویند : **آب مایه حیات است** .

اگر به هر دلیلی قصد کاهش وزن خود را دارید در این کار عجله نکرده و حوصله بخرج بدهید یک فرمول ساده برای کاهش وزن وجود دارد، شما لازم است که کالری بیشتری از کالری مصرفی خود بسوزانید (با تمرین بیشتر و مصرف کالری کمتر) .

اگر یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید ، خواهید توانست از طریق کاهش ملایم در دریافت کالری خود ۱-۰/۵ کیلوگرم را در هفته کاهش دهید و نه بیشتر یعنی می‌بایست میزان کالری دریافتی بدنتان را ۵۰۰ کالری از حد نرمال کاهش دهید .

۳۰ کالری در روز به ازاء هر کیلو وزن بدن برای کاهش وزن (نرمال ۴۰-۵۰ کالری به ازاء هر کیلو وزن بدن میباشد) . مثلاً یک ورزشکار ۸۰ کیلویی نباید بیش از ۲۴۰۰ کالری در روز برای کاهش وزن بدن مصرف نماید.

$$(80 * 30 = 2400 \text{ cal/day})$$

نقش املاح در بدن :

هنگام دفع آب از بدن چه از طریق تعریق و چه از طریق ادرار نمک های معدنی نیز از بدن دفع میشوند . این عناصر معدنی که شامل سدیم ، پتاسیم ، منیزیم ، آهن ، ید و غیره میباشد . که در بدن نقش های مهم و حیاتی را ایفا میکنند .

ماده معدنی	عمل	عارضه کمبود
کلسیم	همراه با فسفر در ترکیبات استخوان و دندان و اعمال عصبی و انقباضات ماهیچه ای دخالت دارد.	نرمی، تندی و پوکی استخوان، عصبانیت و بی خوابی و گرفتگی عضلانی
منیزیم	در کار آنزیم های تولید کننده انرژی در بدن و سنتز پروتئین ها (رشد عضلانی) و اعمال ماهیچه ای و عصبی نقش دارد	کم حوصلگی، گرفتگی عضلانی، ضعف عضلانی و سنگ کلیه
آهن	جزء مهمی از ساختن هموگلوبین (گلبول قرمز) و میوگلوبین ماهیچه هاست و همچنین جزی از آنزیم هایی است که در واکنش های شیمیایی سلولی نقش دارد.	کم خونی، خستگی، تنگی نفس
ید	در ترکیب هورمون غده تیروئید موجود است و سوخت و ساز تمام سلول های بدن را کنترل میکند	گواتر، خستگی و ضعف مفرط، نبض آهسته

خوب با بیان مطالب بالا میتوان به این نتیجه رسید که مصرف داروهای دیورتیک با عوارض جانبی بالایی که ناشی از کم بود آب بدن و کاهش میزان املاح معدنی میباشد بسیار مضر و خطرناک هستند.

در واقع مرگ ورزشکاران در رشته های مختلف ورزشی به جهت استفاده مفرط از داروهای مدر جهت کاهش وزن این شعار را برای انسان تداعی میکند که :

یا منو بساز یا منو بکش !

خطر مرگ



دوپینگ = مرگ

از این رو مصرف داروهای دیورتیک جزء تحت نظر پزشک متخصص و با انجام آزمایشات مداوم از ورزشکار بازی با سلامتی و یا به عبارتی درست تر بازی با مرگ و زندگی است .

لاسیکس



Lasix

Substance: furosemide

20mg or 40mg tabs

لاسیکس یک داروی هورمونی نیست بلکه یک ترکیب دیورتیک بسیار قوی است که مستقیماً بر نورون های کلیوی اثر کرده و باعث دفع آب

املاح از بدن می‌گردد.

که این دفع آب بدن باعث کم شدن نمک های کلسیم ، سدیم و بالاخص پتاسیم می‌گردد. که کمبود نمک های فوق باعث ایجاد اختلالات اساسی در

عملکرد بدن می‌گردد .

مؤلف : مهدی فلاح

www.doping.blogfa.com

به علت خاصیت شدید لاسیکس در دفع آب بدن لازیکس برای معالجه بیماران که دچار احتباس زیاد آب زیر پوستی گردیده اند (ادم) و همچنین کاهش فشار خون بالا که در نتیجه افزایش حجم خون میباشد در پزشکی مورد استفاده قرار میگیرد .

ورزشکاران عمدتاً از این دارو در دوره های کوتاه مدت **نهایتاً یک تا دو روزه پیش از مسابقات** استفاده مینمایند . که باعث دفع آب زیر پوستی بدن (نه چربی بدن زیرا دفع آب چه با داروهای دیورتیک و چه با تعریق بالا باعث سوختن چربی ها نميگردد اگر چه با دفع آب میان بافتی حجم آنها کمتر به نظر میرسد) و همچنین سفت تر بنظر رسیدن عضلات و در نهایت کاهش وزن میشود .

تأثیر مصرف از حدود یک ساعت بعد از مصرف شروع شده و تا ۳ الی ۴ ساعت ادامه دارد در این زمان ورزشکاران دائم بعلت ادرار های مکرر می بایست دائم کنار مستراح باشند . و این دفع آب بدن (البته با املاح مفید آن) سبب کاهش وزن ورزشکار در مدت زمانی کوتاه میگردد .

با کاهش آب بدن در نتیجه حجم خون نیز کاهش یافته و در نتیجه اکسیژن رسانی به بافت های بدن کند میگردد از سوی دیگر چون آب میان بافتی در عضلات نیز کاهش میابد عضلات کوچکتر شده و قدرت پمپ عضلانی در آنها کاهش مییابد همچنین کاهش قند خون نیز در نهایت همگی دست به

دست هم داده تا ورزشکار را دچار ضعف شدید بدنی و احساس خستگی مفرط پس از مصرف داروهای دیورتیک نماید .

همانطور که در پیشتر نیز بیان گردید تنها از دست رفتن ۲٪ از مایع بدن یک فرد ۷۰ کیلویی که معادل تنها ۱,۵ لیتر آب میباشد باعث کاهش توان جسمی فرد به میزان ۲۰٪ میگردد . یعنی در واقع **اگر میخواهید پیش از مسابقه تنها ۲٪ از وزن تان بکاهید بدانید که ۱/۵٪ از قدرت خود را از دست خواهید داد.**

اگر پرورش اندام کار باشید نیاز زیادی به قدرت ندارید ولی اگر یک ورزشکار قدرتی و استقامتی هستید این کاهش قدرت بسیار به ضرر شما تمام خواهد شد در چنین شرایطی معمولاً پس از وزن کشی یک سرم قندی در برگشت قدرت از دست رفتن کاملاً موثر است .

چون میزان کاهش یون پتاسیم در بدن در اثر مصرف داروهای دیورتیک بسیار بالاست در نتیجه مصرف قرص های پتاسیم کلراید در حین مصرف حتماً به شما توصیه میگردد , زیرا پتاسیم به عنوان یونی که وظیفه تنظیم الکتریکی قلب را به عهده دارد یون بسیار مهمی در بدن میباشد . البته **باید دقت کرد مصرف مصرف مفرط یون پتاسیم نیز باعث به هم خوردن تعادل یونی بدن و همچنین اختلالات قلبی و حتی سکته قلبی میگردد!!!** پس در میزان صحیح مصرف دقت نمائید .