چه داروهایی را نباید در زمان واکسیناسیون کووید-۱۹ مصرف کرد؟

هر روز صبح، یک قرص برای فشار خون یا دیابت خود مصرف می‌کنید شاید شب‌ها نیز استاتین برای کلسترول مصرف کنید. اکنون، به دلیل همه‌گیری، از شما خواسته می‌شود که واکسن کووید-۱۹ را نیز در این داروها بگنجانید.

گروه بهداشت و سلامت- اگر نگران افزودن واکسن به این ترکیب دارویی هستید، باید با پزشک خود مشورت کنید، متخصصان پزشکی می‌گویند: بسیاری از داروهای تجویزی پس از دریافت واکسن کووید-۱۹ مانند قبل از تزریق واکسن کارایی دارند همچنین موجب کاهش اثربخشی واکسن نیز نمی‌شوند.

اما چگونه پزشکان به این اندازه مطمئن هستند؟ با توجه به این مطالب نتیجه این است که اکثر داروهایی که مصرف می‌کنیم به هیچ وجه در سیستم ایمنی بدن که واکسن‌های کووید-۱۹ (COVID-۱۹) بر روی آن تاثیر می‌گذارند، وارد نمی‌شوند.

آیا مصرف داروهای رقیق‌کننده خون با واکسن کووید-۱۹ مجاز است؟

اگر از داروی رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید، سازمان غذا و دارو (FDA) توصیه می‌کند که هنگام تزریق واکسن کووید-۱۹به پزشک خود اطلاع دهید. داروهای رقیق‌کننده خون از لخته شدن جلوگیری می‌کنند بنابراین حتی یک صدمه کوچک مانند سوراخ کردن پوست با سوزن می‌تواند باعث خونریزی یا کبودی بیشتر از حد معمول شود. البته نه FDA و نه مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) نمی‌گویند که به دلیل مصرف داروی رقیق‌کننده نباید واکسن کووی-۱۹دریافت کنید.

استفان مول، پروفسور پزشکی در دانشگاه کارولینای شمالی (UNC) و مدیر پزشکی Clot Connect در مرکز تحقیقات خون این دانشگاه تاکید می‌کند: افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند باید واکسن کووید-۱۹ دریافت کنند. اگر از داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین، الیکوییس، پاراداکسا، ساوایسا، زارلتو، لوونوکس، اریکسترا یا داروهای ضد پلاکتی دیگر استفاده می‌کنید فقط باید به موارد ذیل بیشتر توجه کنید:

- احتمالا در محل تزریق بیشتر دچار کبودی می‌شوید.
- محل تزریق را حداقل پنج دقیقه فشار دهید تا خطر کبودی کاهش یابد.
- باید از کوچکترین سوزن ممکن استفاده شود.
- یک دوز رقیق‌کننده خون خود را حذف کنید اما قبل از انجام این کار حتما با پزشک خود مشورت کنید.

آدام برمن، پزشک و رئیس بخش اورژانس مرکز پزشکی لانگ آیلند در نیویورک اظهار کرد: نحوه کار واکسن‌های موجود این است که بدن فرد را در معرض پروتئین کوچکی از ویروس کرونا قرار می‌دهند که باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن شروع به مبارزه با ویروس کند، مانند اینکه فرد به‌طور کامل آلوده شده است. امید این است که بدن فرد یاد بگیرد با ویروس کرونا مبارزه کند و در صورت ابتلا به عفونت به درستی با ویروس مقابله و از فرد محافظت کند.

برمن می‌گوید: در واقع، واکسن برای سیستم ایمنی بدن شما خط مشی ایجاد می‌کند و اکثر داروهایی که بیماران مصرف می‌کنند بر سیستم ایمنی آنان تاثیر نمی‌گذارند.

ویلیام شافنر، اپیدمیولوژیست و استاد پزشکی پیشگیرانه و سیاست‌های بهداشتی در دانشگاه وندربیلت بیان کرد: به‌عنوان‌مثال، استاتین که برای محافظت در برابر کلسترول بالا مصرف می‌شود و تولید کلسترول را مختل می‌کند هیچ ارتباطی با سیستم ایمنی بدن ندارد. داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین یا الیکوییس بر مکانیسم لخته شدن خون بدن کار می‌کنند. داروهای کنترل دیابت مانند متفورمین نیز بر متابولیسم گلوکز تاثیر دارند و هیچ ارتباطی با سیستم ایمنی بدن ندارند.

آیا برخی داروها اثربخشی واکسن‌ها را کاهش می‌دهند؟

مانند اکثر قوانین علم پزشکی برخی استثنائات نیز در مورد واکسیناسیون وجود دارد. اگر به‌طور اتفاقی از داروهای تجویزی استفاده می‌کنید که بر سیستم ایمنی بدن شما تاثیر دارند، واکسن ممکن است به اندازه کافی موثر نباشد.

ویلیام ماس، مدیر اجرایی مرکز دسترسی بین‌المللی واکسن دانشکده بهداشت عمومی جانز هاپکینز بلومبرگ می‌گوید: اگر شما پیوند عضو داشتید و از داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی یا از دارو برای درمان بیماری خود ایمنی استفاده می‌کنید یا تحت شیمی درمانی خاصی برای سرطان قرار دارید، داروی سرکوب‌کننده سیستم ایمنی می‌تواند اثر واکسن را کاهش دهد. همین امر در مورد افرادی که مبتلا به ایدز (HIV) هستند و از یک یا چند دارو تاثیرگذار بر سیستم ایمنی استفاده می‌کنند نیز صادق است. با این وجود، شافنر تاکید کرد: چنین داروهایی با شرایطی که شما آنها را مصرف می‌کنید همچنان کارایی دارند و واکسن نیز موثر خواهد بود.

شافنر با اشاره به واکسن های موجود ابراز کرد: به‌طور مطلق نمی‌توانیم تضمین کنیم که فرد ۹۵ درصد محافظت خواهد شد اما تا حدی در برابر ویروس محافظت می‌شود و بهتر از هیچی است.

ماس پیشنهاد می کند که افراد در مورد واکسن‌های کووید همانند تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا یا واکسن زونا یا ذات‌الریه فکر کنند. واکسن کووید نوع جدیدی از واکسن است اما اساسا فقط یک واکسن است و مانند واکسن‌های دیگر بر سیستم ایمنی ما تاثیر می‌گذارد و هیچ دلیلی برای نگرانی در مورد چگونگی تداخل این دارو با سایر داروها وجود ندارد.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها به افراد توصیه می‌کنند که در مورد هرگونه درد و ناراحتی پس از واکسیناسیون، با پزشکان خود در مورد مصرف داروهای بدون نسخه مانند ایبوپروفن، استامینوفن، آسپرین یا آنتی‌هیستامین‌ها مشورت کنند. این مرکز توصیه نمی‌کند که افراد از داروها یا آنتی‌هیستامین‌ها برای جلوگیری از عوارض جانبی قبل از دریافت واکسن کرونا استفاده کنند. البته می‌توانید از این داروها برای از بین بردن عوارض جانبی پس از واکسیناسیون استفاده کنید؛ اگر هیچ دلیل پزشکی دیگری ندارید که مانع از مصرف عادی این داروها شود. مقامات بهداشتی خاطرنشان کردند که مشخص نیست این داروها چگونه می‌توانند بر اثر واکسن تاثیر بگذارند. برای افرادی که برای بیماری‌های زمینه‌ای دارو مصرف می‌کنند توصیه می‌شود به استفاده از داروی خود ادامه دهند.

CDC توصیه می‌کند در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر به دنبال مراقبت های پزشکی باشید:

- اگر قرمزی یا حساسیت محل تزریق بعد از ۲۴ ساعت بدتر شد؛
- اگر عوارض جانبی شما را نگران کرده است یا به نظر نمی رسد بعد از چند روز از بین برود؛

جانسون و جانسون شرکت داشتند. آزمایش‌های اولیه مرحله سوم شامل افرادی با برخی شرایط پزشکی ازجمله بیماری ریه، بیماری قلبی، بیماری کبد، چاقی، دیابت، سرطان و ایدز بود که این افراد به همراه بقیه مورد مطالعه قرار گرفتند.

محققان به منظور ارزیابی هر واکسن در جمعیت وسیع، افرادی را که عمدتا دارای بیماری‌های زمینه‌ای بودند را نیز وارد آزمایش کردند. به شرکت‌کنندگان گفته نشد که هنگام دریافت واکسن، درمان‌های منظم پزشکی خود را تغییر دهند بنابراین می‌توان فرض کرد که بسیاری از آنها

یک هشدار وجود دارد که کارشناسان پزشکی در مورد آن توافق دارند، قبل از تزریق واکسن از مسکن استفاده نکنید مگر آنکه توسط پزشک تجویز شده باشد چون تاثیر واکسن را کاهش می‌دهد.

شافنر توضیح می‌دهد که این توصیه بر اساس نتایج تحقیقاتی است که سال‌ها قبل در مورد واکسیناسیون کودکان انجام شده است. در حالی که نتایج این مطالعات کاملا قطعی نبود اما پزشکان اطفال به والدین می‌گویند که قبل از واکسیناسیون نباید کودکان از مسکن استفاده کنند و این مفهوم به واکسن کووید-۱۹ برای بزرگسالان نیز منتقل شده است. اما برای تسکین عوارض جانبی بعد از دریافت واکسن، استفاده از داروهای مسکن مناسب است.

آیا واکسن کووید-۱۹ بر روی افرادی که دارو مصرف می‌کنند نیز آزمایش شده است؟

افرادی که انواع مختلفی از داروها را مصرف می‌کردند در آزمایش‌های واکسن فایزر، مدرنا و جانسون و جانسون شرکت داشتند. آزمایش‌های اولیه مرحله سوم شامل افرادی با برخی شرایط پزشکی ازجمله بیماری ریه، بیماری قلبی، بیماری کبد، چاقی، دیابت، سرطان و ایدز بود که این افراد به همراه بقیه مورد مطالعه قرار گرفتند.

محققان به منظور ارزیابی هر واکسن در جمعیت وسیع، افرادی را که عمدتا دارای بیماری‌های زمینه‌ای بودند را نیز وارد آزمایش کردند. به شرکت‌کنندگان گفته نشد که هنگام دریافت واکسن، درمان‌های منظم پزشکی خود را تغییر دهند بنابراین می‌توان فرض کرد که بسیاری از آنها از همه داروهای مختلف استفاده می‌کردند.

آیا واکسن کووید-۱۹ در افرادی که دارو مصرف می‌کنند، واکنش آلرژیک ایجاد خواهد کرد؟

اگر به هر یک از اجزای واکسن حساسیت دارید به ویژه پلی اتیلن گلیکول (PEG) یا پلی سوربات نباید واکسن کووید دریافت کنید. این مورد چه در حال مصرف داروهای دیگر باشید یا نباشید صادق است. ما هنوز نمی‌دانیم که مصرف داروهای دیگر خطر واکنش آلرژیک به واکسن را تغییر می‌دهد یا خیر.

آیا می‌توان واکسن کووید-۱۹ را همراه دیگر واکسن‌ها دریافت کرد؟

در ماه مه ۲۰۲۱، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه های خود را در مورد انجام سایر واکسن‌ها در زمان دریافت واکسن کووید-۱۹به‌روزرسانی کرد. شما می‌توانید همزمان با واکسن کووید-۱۹واکسن‌های دیگر (مانند واکسن آنفلوآنزا) را با خیال راحت دریافت کنید. با این حال، اگر چندین واکسیناسیون را همزمان دریافت می‌کنید باید آنها را در اندام‌های مختلف تزریق کنید که اگر بدن شما واکنش تزریقی نشان داد دریابید مربوط به کدام واکسن است.

آیا می‌توان بعد از واکسن کووید ایبوپروفن مصرف کرد؟

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها به افراد توصیه می‌کنند که در مورد هرگونه درد و ناراحتی پس از واکسیناسیون، با پزشکان خود در مورد مصرف داروهای بدون نسخه مانند ایبوپروفن، استامینوفن، آسپرین یا آنتی‌هیستامین‌ها مشورت کنند. این مرکز توصیه نمی‌کند که افراد از داروهای بدون نسخه یا آنتی‌هیستامین‌ها برای جلوگیری از عوارض جانبی قبل از دریافت واکسن کرونا استفاده کنند. البته می‌توانید از این داروها برای از بین بردن عوارض جانبی پس از واکسیناسیون استفاده کنید؛ اگر هیچ دلیل پزشکی دیگری ندارید که مانع از مصرف عادی این داروها شود.

مقامات بهداشتی خاطرنشان کردند که مشخص نیست این داروها چگونه می‌توانند بر اثر واکسن تاثیر بگذارند. برای افرادی که برای بیماری‌های زمینه‌ای دارو مصرف می‌کنند توصیه می‌شود به استفاده از داروی خود ادامه دهند.

CDC توصیه می‌کند در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر به دنبال مراقبت های پزشکی باشید:

- اگر قرمزی یا حساسیت محل تزریق بعد از ۲۴ ساعت بدتر شد؛
- اگر عوارض جانبی شما را نگران کرده است یا به نظر نمی رسد بعد از چند روز از بین برود؛
- اگر واکسن کووید دریافت کردید و فکر می‌کنید ممکن است پس از خروج از محل واکسیناسیون دچار واکنش آلرژیک شدید شوید به دنبال مراقبت‌های فوری پزشکی باشید.

چه افرادی نباید واکسن کووید-۱۹ دریافت کنند؟

تنها افرادی که باید از دریافت واکسن کووید-۱۹اجتناب کنند، افرادی هستند که واکنش‌های آلرژیک جدی یا فوری به اجزای واکسن دارند و شامل افرادی است که به پلی اتیلن گلیکول یا پلی سوربات حساسیت دارند. اگر افراد در گذشته واکنش‌های آلرژیک به واکسن‌های دیگر داشتند نیز باید قبل از دریافت واکسن کووید-۱۹با ارائه‌دهنده خدمات پزشکی خود مشورت کنند.

آیا افراد دارای نقص ایمنی می‌توانند واکسن کووید-۱۹دریافت کنند؟

در حقیقت از آنجایی که افراد دارای نقص ایمنی در صورت ابتلا به کووید-۱۹با خطر بیماری شدید روبرو می‌شوند، باید تمام تلاش خود را برای محافظت در برابر ویروس انجام دهند.

نکته اصلی که افراد دارای نقص ایمنی باید در مورد واکسن‌ها در نظر داشته باشند این است که واکسن‌ها ممکن است برای آنها به خوبی کار نکند. از آنجا که واکسن‌ها برای کارکردن به سیستم ایمنی قوی متکی هستند، ممکن است فردی که دارای نقص ایمنی باشد تاثیر قوی از واکسن کووید-۱۹ دریافت نکند. به این معنی که حتی ممکن است در معرض ابتلا به کووید-۱۹ پس از دریافت واکسن باشد. ما هنوز نمی‌دانیم واکسن در افرادی که دارای نقص ایمنی هستند چقدر خوب عمل می‌کند.

نتیجه نهایی چیست؟

اگر به‌طور منظم دارویی مصرف می‌کنید و نگران این هستید که واکسن کووید-۱۹ چه تاثیری بر شما داشته باشد، با پزشک خود مشورت کنید. آنان می‌توانند به شما کمک کنند تا دریابید چقدر احتمال دارد که داروی خاص شما تحت تاثیر قرار گیرد. برای اکثر افراد توصیه این است که به‌طور معمول به مصرف داروهای خود ادامه دهند و با واکسیناسیون در اسرع وقت، خود را ایمن نگه دارند.

باخوراکی قاتل کلسترول بیشتر آشنا شوید

گروه بهداشت و سلامت- مطالعه انجام شده توسط محققان، نوعی خوراکی را در حذف کلسترول بدن موثر می‌داند.

براساس مطالعه محققان بیمارستان "Clinique de Barcelona" که نتایج آن در مجله علمی Circulation منتشر شده است، افزودن نصف فنجان گردو به رژیم غذایی روزانه ما می‌تواند سطح کلسترول را تا حدود ۵/۸ درصد کاهش داده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

این مطالعه پس از انجام آزمایش روی ۶۲۸ فرد بزرگسال که روزانه این مقدار گردو را به رژیم غذایی خود اضافه کردند، به نتایج خود رسیده است.

دو سال بعد، محققان دریافتند گروهی که روزانه گردو مصرف می‌کردند، سطوح پایین تری از کلسترول لیپوپروتئین با چگالی پایین، معروف به LDL داشتند. این نوع کلسترول، که کلسترول "بد" نیز نامیده می‌شود، با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی مرتبط است.

امیلیو روس، متخصص تغذیه از بیمارستان کلینیک بارسلونا در اسپانیا در مورد نتایج این مطالعه گفت: مطالعات

قبلی نشان داده بود که آجیل به طور کلی و به طور خاص گردو، میزان بیماری‌های قلبی و سکته را کاهش می‌دهد، اما مطالعه ما نشان داد که در بهبود کیفیت ذرات کلسترول بد نیز نقش دارد.

انجمن قلب آمریکا خوردن گردو را توصیه می‌کند، زیرا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که چربی‌های مفید برای قلب هستند و به مقدار زیاد در ماهی‌های روغنی یافت می‌شوند.

تمرین‌های ورزشی برای بالای ۴۰ ساله‌ها؛ راز جوانی!

گروه بهداشت و سلامت- بسیاری از ورزش ها راهی برای از بین بردن مشکلات جسمی و روانی و حتی کند کردن روند پیری هستند.

البته هیچ کدام از فعالیت های بدنی نمی توانند روند افزایش سن را متوقف کنند اما شواهد نشان داده که فعالیت های بدنی امید به زندگی را با محدود کردن توسعه بیماری های مزمن افزایش می دهند و این تاثیر ورزش بخصوص بعد از سن ۴۰ سالگی بسیار مشهود است.

در اینجا مهمترین تمرینات ورزشی که نباید بعد از سن ۴۰ سالگی از آنها غفلت شود، بیشتر معرفی شده است:

برای جلوگیری از بیماری های قلبی: تمرینات قلبی عروقی

کمتر از یک درصد از زنان آمریکایی بین سنین ۲۰ تا ۳۹ سالگی از بیماری عروق کرونر قلب رنج می برند و این را موسسه ملی بهداشت این کشور اعلام کرده است. با این حال این رقم در سنین ۴۰ تا ۵۹ سالگی به ۱۰ برابر افزایش می یابد. این در حالی است که پرداختن به تمرینات قلبی عروقی که منجر به افزایش پمپاژ قلب می شود، عضلات قلب را تقویت کرده و سلامت این عضو از بدن را افزایش خواهد داد. انجام ورزش های قلبی عروقی ۳ تا ۴ بار در هفته و برای ۳۰ دقیقه برای تقویت عضلات قلب ضروری است. این تمرینات شامل پیاده روی، حرکت روی ترمیل، دوچرخه ثابت و متحرک و سایر تمرینات هوازی است.

برای دفع پوکی استخوان؛ فعالیت های با تاثیر بالا

بنیاد ملی پوکی استخوان در آمریکا اعلام کرده که از هر دو زن بالای ۵۰ سال، یک زن دچار وضعیت پوکی استخوان و شکستگی استخوان ها خواهد شد. برای پیشگیری از این وضعیت خطرناک پزشکی، توصیه ها بر تقویت سیستم اسکلتی بدن است. تحقیقات نشان می دهد که انجام ورزش هایی که همراه با تحمل وزن هستند و در برابر نیروی جاذبه زمین شما را وادار به فعالیت می کنند، به افزایش قدرت استخوان ها کمک می کند. ورزش های راکتی، تمرین وزنه، پیاده روی، پیاده روی طولانی، آهسته دویدن، بالا رفتن از پله و تنیس از جمله این تمرین ها هستند.

برای مبارزه با ورم مفاصل؛ تمرینات قدرتی

خطر ابتلا به آرتریت مسلما با افزایش سن، افزایش می یابد. با این حال درد مزمن مفاصل و سفتی آنها در بزرگسالان و در تمام سنین می تواند اتفاق بیفتد؛ به ویژه در کسانی که اضافه وزن دارند و یا کسانی که قبلا متحمل صدمه به مفاصل شده اند. با این حال ثابت شده انجام ورزش های قدرتی به میزان دو تا سه بار در هفته یکی از بهترین راه ها برای پیشگیری از درد ناشی از ورم مفاصل است. ورزشهایی که تمرینات قدرتی به صورت پایه ای در آن استفاده می شوند شامل بدنسازی، وزنه‌برداری، پاورلیفتینگ، پرتاب وزنه و بسیاری دیگر از رشته های ورزشی است.

برای مبارزه با افسردگی؛ انجام یوگا

زنان بین ۴۵ تا ۶۴ سال در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به افسردگی هستند. در این میان اگرچه هر شکلی از ورزش می تواند به رفع استرس و افسردگی کمک کند، اما محققان ثابت کرده اند که انجام یوگا برای کاهش استرس و تنظیم خلق و خوی از سایر ورزش ها مفیدتر است. انجام یوگا در حقیقت منجر به افزایش سطح گابا می شود؛ یک انتقال دهنده عصبی که خلق و خوی را تنظیم می کند و در اثر افسردگی و اضطراب میزان آن در بدن کاهش می یابد.

برای مبارزه با درد پشت؛ ورزش های کششی

اکثر مردم درد کمر را تجربه می کنند و آنهم بین سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی. با این حال همانطور که مسن تر می شویم، بیماری های اسکلتی و عضلانی منجر به تجربه دردهای شدید کمر می شوند. انجام ورزش های کششی برای کاهش این دردها و حتی از بین بردن آنها موثر است. بهترین راه برای پیشگیری از کمر درد انجام مرتب و منظم تمرینات کمر و تمرین درمانی است. توصیه می شود که حرکات کششی و تقویتی کمر را حداقل برای دو یا سه بار در هفته انجام دهید. راه موثر دیگر برای پیشگیری از کمر درد و همچنین پا درد انجام دادن کار های روزانه به شیوه صحیح و به کار گیری شیوه های صحیح حرکتی است به عنوان مثال عادت کنید که در حالت نشسته یا ایستاده کمر خود را صاف نگه دارید و قوز نکنید.

سعی کنید تا جای ممکن برای انجام کارها کمر خود را خم نکنید و به جای آن از لگن (ران) یا زانو خم شوید. مثلا برای بلند کردن اجسام، بستن بند کفش یا پوشیدن جراب یا شلوار خود و ... از زانو یا لگن خم شوید.

کم کردن وزن بدن و همچنین پیشگیری از زمین خوردن و آسیب به کمر و ورزش درمانی دیسک کمر نیز راه های خوبی برای پیشگیری از کمر درد هستند.

دکه مطبوعات