

آداب مصرف اسپارتینا®

راهنمای ایجاد ذهنیت درست، آمادگی پیش از تزریق و مدیریت شرایط در طول درمان

شروع مصرف اسپارتینا® فقط به معنای انجام تزریق نیست. تجربه موفق درمان از زمانی آغاز می‌شود که شما پیش از اولین تزریق بدانید:

- ✓ چرا این دارو را شروع می‌کنید
- ✓ روند درمان شما چگونه پیش می‌رود
- ✓ در هفته‌های اول چه انتظاری باید داشته باشید
- ✓ چگونه بدن و برنامه روزانه خود را آماده کنید
- ✓ در صورت بروز عوارض احتمالی چه اقداماتی انجام دهید
- ✓ در چه شرایطی باید از پزشک یا مرکز درمانی کمک بگیرید

هدف این راهنما آن است که شما درمان را با آگاهی، آرامش و انتظار واقع‌بینانه آغاز کنید.

بخش اول: ذهنیت درست پیش از شروع اسپارتینا®

1. اسپارتینا® یک فرایند درمانی تدریجی است

اسپارتینا® درمانی نیست که نتیجه نهایی آن با یک یا دو تزریق مشخص شود. بدن برای سازگاری با دارو به زمان نیاز دارد و دوز دارو نیز به صورت تدریجی و تحت نظر پزشک افزایش پیدا می‌کند.

دارو حتماً باید با دوز 2/5 میلی‌گرم آغاز شود. این دوز، بعنوان دوز شروع در نظر گرفته می‌شود و انتظار اثرات درمانی محسوس از آن وجود ندارد. شروع با دوز کم دارو، با هدف کمک به سازگاری بدن و کاهش احتمال رخداد یا شدت عوارض گوارشی انجام می‌شود. بنابراین، هدف در شروع درمان، لزوماً رسیدن به کاهش وزن سریع یا بالابردن سریع‌تر دوز دارو نیست؛ بلکه هدف این است که درمان را به درستی و با تحمل مناسب آغاز کنید.

2. عارضه ممکن است ایجاد شود، اما نه لزوماً در همه افراد

احساس پری یا سیری زودرس، بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ، نفخ، سوءهاضمه، اسهال و گاهی یبوست از عوارض شناخته‌شده داروی تیرزپاتاید هستند. این علائم به دلیل مکانیسم اثر دارو بر دستگاه گوارش ایجاد می‌شوند؛ تیرزپاتاید با افزایش احساس سیری، کاهش سرعت حرکت غذا در دستگاه گوارش و تأثیر بر هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها عمل می‌کند.

به همین دلیل، بروز برخی از این علائم به‌ویژه در هفته‌های ابتدایی درمان یا پس از افزایش دوز می‌تواند قابل انتظار باشد. در اکثر بیماران، علائم خفیف تا متوسط و موقتی هستند و با ادامه درمان و رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای به تدریج کاهش می‌یابند.

دانستن اینکه برخی تغییرات گوارشی ممکن است در شروع درمان رخ دهند، می‌تواند به شما کمک کند با آرامش بیشتری درمان را ادامه دهید و همکاری بهتری با پزشک خود داشته باشید.

توجه: اثربخشی تیرزپاتاید به وجود علائم گوارشی وابسته نیست؛ در اکثر موارد بدون تجربه این علائم نیز پاسخ درمانی مطلوب مشاهده می‌شود.

3. کاهش اشتها به معنای غذا نخوردن نیست

ممکن است پس از مصرف اسپارتینا* زودتر احساس سیری کنید یا میل کمتری به غذا داشته باشید. این موضوع نباید به حذف کامل وعده‌ها، گرسنگی طولانی، مصرف فقط آب یا خوردن فقط پروتئین منجر شود. با کاهش حجم غذا، ارزش تغذیه‌ای هر وعده مهم‌تر می‌شود. بدن همچنان به تأمین کالری کافی از پروتئین، کربوهیدرات مناسب و چربی‌های سالم در کنار دریافت ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و مایعات نیاز دارد.

ذهنیت صحیح این نیست که: هرچه کمتر بخورم، سریع‌تر نتیجه می‌گیرم.

ذهنیت صحیح این است که: با کاهش اشتها، باید با وجود حجم کمتر، هوشمندانه‌تر غذا بخورم.

4. دارو یک ابزار درمانی است، نه تمام درمان

اسپارتینا* باید در کنار رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم و اصلاح سبک زندگی استفاده شود. مصرف دارو بدون ایجاد عادات پایدار، نتیجه مطلوب و ماندگار درمان را تضمین نمی‌کند.

از ابتدای درمان به این نکات توجه کنید:

- دارو قرار نیست به‌تنهایی همه عادات غذایی را اصلاح کند
- افزایش فعالیت بدنی باید تدریجی و متناسب با شرایط فرد باشد
- حفظ توده عضلانی در کنار کاهش وزن اهمیت دارد
- روند درمان ممکن است طولانی‌مدت باشد

در درمان چاقی، قطع دارو ممکن است با افزایش مجدد اشتها و بازگشت بخشی از وزن همراه باشد؛ بنابراین نباید با ذهنیت یک دوره کوتاه و چند هفته‌ای وارد مسیر درمان شوید. پزشک باید برنامه درمانی شما را بر اساس شرایط فردی‌تان تعیین کند.

5. نتیجه درمان همیشه خطی و یکسان نیست

پاسخ افراد به دارو متفاوت است. ممکن است:

- یک فرد زودتر و فرد دیگری دیرتر کاهش اشتها را احساس کند
- کاهش وزن در بعضی هفته‌ها بیشتر و در بعضی هفته‌ها کمتر باشد
- پس از مدتی سرعت کاهش وزن کمتر شود
- بدن برای سازگاری با هر دوز به زمان متفاوتی نیاز داشته باشد

تجربه خود را با دوستان، اعضای خانواده یا مطالب منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی مقایسه نکنید. همچنین با مشاهده نتیجه درمان دیگران، دوز یا روند درمان خود را بدون مشورت با پزشک تغییر ندهید.

6. بدانید که در این مسیر تنها نیستید

پیش از اولین تزریق، یک مسیر ارتباطی مشخص برای خود در نظر بگیرید. باید بدانید در صورت بروز سؤال یا عارضه با چه فرد یا مرکزی تماس بگیرید و چگونه راهنمایی دریافت کنید.

بخش دوم: آمادگی قبل از تزریق

اگر از یک تا دو روز پیش از تزریق خود را آماده کنید، احتمالاً تجربه راحت‌تری خواهید داشت.

1. روز مناسبی را انتخاب کنید

اگر پزشک زمان خاصی برای شروع تعیین نکرده است، بهتر است اولین تزریق را در روزی انجام دهید که طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از آن:

- برنامه کاری بسیار مهم یا جلسه حساسی نداشته باشید
- امتحان یا سفر طولانی در پیش نداشته باشید
- امکان استراحت داشته باشید
- به سرویس بهداشتی دسترسی داشته باشید
- بتوانید نوع غذا، مصرف مایعات و علائم خود را کنترل کنید
- و در صورت نیاز، امکان تماس با پزشک یا مرکز درمانی را داشته باشید

برای برخی افراد، پایان هفته یا روز قبل از تعطیلی انتخاب مناسب‌تری است. این توصیه برای ایجاد آرامش و امکان مراقبت بیشتر از خود است و الزام پزشکی محسوب نمی‌شود.

2. غذای بسیار سنگین نخورید

از یک تا دو روز قبل از اولین تزریق:

- از پرخوری خودداری کنید
- وعده‌های بسیار حجیم یا غذاهای سنگین و دیر هضم مصرف نکنید
- از مصرف غذاهای چرب، سرخ‌شده و فست‌فود پرهیزید
- از مصرف زیاد شیرینی، دسر و نوشابه خودداری کنید
- غذاهای بسیار تند و پرادویه را محدود کنید
- غذا را آهسته بخورید
- الکل، کافئین و نوشیدنی‌های گازدار مصرف نکنید
- بعد از غذا بلافاصله دراز نکشید

وعده‌های سبک و متعادل می‌توانند شامل سینه مرغ یا ماهی آب‌پز یا گریل‌شده، سوپ سبک، ماست ساده، سبزیجات پخته و مقدار کمی نان، برنج یا سیب‌زمینی باشند.

3. مصرف مایعات را منظم کنید

- مایعات را در طول روز و به‌صورت جرعه‌جرعه مصرف کنید. نوشیدن حجم بسیار زیاد آب در یک نوبت یا هم‌زمان با یک وعده حجیم ممکن است احساس پری یا تهوع را افزایش دهد.
- بهتر است بیشتر مایعات در فاصله میان وعده‌های غذایی مصرف شوند.
- افرادی که به دلیل بیماری قلبی یا کلیوی محدودیت مصرف مایعات دارند، نباید بدون نظر پزشک مصرف مایعات خود را به‌طور قابل توجه افزایش دهند.

4. از مصرف نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید

الکل ممکن است تهوع، استفراغ، سوءهاضمه، سرگیجه و کم‌آبی را تشدید کند. همچنین در افراد مبتلا به دیابت، به‌ویژه کسانی که هم‌زمان انسولین یا برخی داروهای کاهنده قند خون مصرف می‌کنند، می‌تواند احتمال افت قند خون را افزایش دهد.

به طور کلی هدف این است که روز تزریق را در شرایطی آغاز کنید که درگیر آثار غذای سنگین، کم‌آبی بدن یا مصرف الکل نباشید.

بخش سوم: روز تزریق

در روز تزریق:

1. نیازی به ناشتا بودن نیست

2. توصیه‌های غذایی ذکر شده برای روز قبل را رعایت نمایید

3. برای استراحت احتمالی برنامه داشته باشید

می‌توانید فعالیت‌های عادی و سبک خود را ادامه دهید؛ اما بهتر است در چند روز نخست درمان، فعالیت بسیار سنگین یا برنامه‌ای را انتخاب نکنید که دسترسی شما به استراحت، مایعات یا سرویس بهداشتی را محدود کند.

بخش چهارم: در طول درمان با اسپارتینا*

1. مواد غذایی متنوع و مناسب مصرف کنید

برای کمک به کاهش عوارض گوارشی اسپارتینا*، بهتر است غذاهایی را انتخاب کنید که سبک، مغذی و درعین‌حال متنوع باشند:

☑ پروتئین‌های سبک: فیله یا سینه مرغ یا ماهی آبپز یا گریل‌شده، ماست ساده، پروتئینی یا پروبیوتیک با توزیع مناسب مصرف در طول روز

☑ غلات کامل: برنج قهوه‌ای، نان یا پاستای سبوس‌دار، جو دوسر، غلات صبحانه غنی‌شده

☑ میوه‌ها و سبزیجات مختلف: میوه‌های با فیبر زیاد و سبزیجات غیر نشاسته‌ای

☑ چربی‌های سالم: روغن زیتون، آووکادو، آجیل و ماهی‌های چرب

☑ ریزمغذی‌ها: ویتامین‌های گروه B (ویتامین‌های B1، B2، B6، B9 و B12)، ویتامین‌های محلول در چربی (مانند ویتامین‌های A، D، K و E) و مواد معدنی (مانند کلسیم، منیزیم، آهن و زینک)

2. غذای بسیار حجیم یا چرب نخورید

برای کاهش تهوع، نفخ، دل‌درد و علائم گوارشی بهتر است مصرف این موارد را محدود کنید:

- ✗ مواد غذایی فراوری شده
- ✗ غذاهای چرب و سرخ شده
- ✗ غذاهای شیرین
- ✗ غذاهای پرادویه یا تند
- ✗ برنج یا نان سفید
- ✗ کره و روغن پالم
- ✗ نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های دارای قند طبیعی یا مصنوعی
- ✗ الکل و کافئین

3. وعده‌ها را کوچک و متعادل نگه دارید

اسپارتینا® سرعت تخلیه معده را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود مدت بیشتری احساس سیری داشته باشید.

✓ به جای 2 یا 3 وعده حجیم، غذا را در 4 تا 6 وعده کوچک‌تر مصرف کنید.

4. غذا را آهسته بخورید

خوردن سریع غذا ممکن است تهوع، نفخ و احساس سنگینی معده را تشدید کند.

✓ برای صرف غذا زمان کافی در نظر بگیرید.

✓ هر لقمه را کامل بجوید.

✓ بین لقمه‌ها چند ثانیه مکث کنید.

5. با اولین احساس سیری، خوردن را متوقف کنید

6. مایعات کافی بنوشید

کم‌آبی بدن ممکن است یبوست و ضعف را تشدید کند.

✓ در طول روز به‌طور منظم آب بنوشید.

✓ مصرف مایعات را در فواصل بین وعده‌های غذایی افزایش دهید.

✓ مایعات را جرعه‌جرعه مصرف کنید.

✗ از نوشیدن حجم زیاد مایعات همراه غذا خودداری کنید؛ زیرا ممکن است احساس پری معده را بیشتر کند. توصیه می‌شود، به‌ویژه در صورت بروز اسهال یا استفراغ، از مایعات حاوی الکترولیت مانند ORS استفاده کنید.

7. از مصرف نوشیدنی‌های الکلی، به‌ویژه در صورت وجود تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه یا کاهش اشتها، خودداری کنید

8. پس از غذا بلافاصله دراز نکشید

بخش پنجم: مدیریت عوارض احتمالی

به طور کلی هر دارو در کنار فواید درمانی ممکن است در برخی افراد باعث رخداد برخی عوارض ناخواسته شود. شایع‌ترین علائمی که در مصرف‌کنندگان داروی تیرزپاتاید گزارش شده است، عوارض گوارشی مثل احساس پری، تهوع، استفراغ، اسهال و یبوست است. ولی همه افراد لزوماً این موارد را تجربه نخواهند کرد. همچنین این علائم معمولاً خفیف و خود محدود شونده هستند، بیشتر در اوایل شروع درمان یا هنگام افزایش دوز مشاهده می‌شوند و در بیشتر بیماران به‌مرور زمان و با سازگاری بدن با دارو کاهش می‌یابند و برطرف می‌شوند.

اگر احساس تهوع یا پری داشتید

- حجم هر وعده را کمتر کنید
- تعداد وعده‌های کوچک را افزایش دهید
- غذاهای سبک و کم‌چرب مانند کراکر (بیسکویت ترد)، نان تست، برنج، سینه مرغ آب‌پز یا گریل‌شده، ماست و غذاهای آبدار مانند سوپ مصرف کنید
- از غذاهای چرب و پرادویه، سبزیجات خام، نوشیدنی‌های الکلی و کافئین دوری کنید
- غذا را آهسته بخورید
- پس از احساس سیری، خوردن را ادامه ندهید
- مایعات را در حجم کم اما به‌طور مستمر مصرف کنید

اگر دچار اسهال شدید

- مایعات فراوان بنوشید
- در صورت شدید بودن اسهال از ORS استفاده کنید
- وعده‌های غذایی کوچک و سبک مصرف کنید
- غذاهای چرب و پرادویه، سبزیجات خام، نوشیدنی‌های الکلی و کافئین مصرف نکنید
- در صورت ادامه یا تشدید علائم با پزشک تماس بگیرید

اگر دچار یبوست شدید

- مایعات کافی مصرف کنید
- فعالیت بدنی داشته باشید
- وعده‌های غذایی سبک و کم‌چرب و غذاهای آبدار مصرف کنید
- از مصرف غذاهای چرب و پرادویه، نوشیدنی‌های الکلی و کافئین اجتناب کنید
- مصرف فیبر روزانه خود را به‌تدریج و بر اساس تحمل افزایش دهید
- از افزایش ناگهانی مصرف حبوبات یا سبزیجات خام خودداری کنید، زیرا ممکن است نفخ را بیشتر کند

- در صورت یبوست شدید، تورم شکم، درد شدید، خونریزی در هنگام دفع یا ناتوانی در دفع گاز و مدفوع، به پزشک مراجعه نمایید

اگر دچار سوءهاضمه و نفخ شدید

- حجم هر وعده را کاهش دهید و به جای وعده‌های بزرگ، چند وعده کوچک‌تر مصرف کنید
- غذا را آهسته بخورید، هر لقمه را کامل بجوید و با اولین احساس سیری، خوردن را متوقف کنید
- از غذاهای چرب، سرخ‌شده، بسیار تند، اسیدی و وعده‌های سنگین پرهیز کنید
- نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های الکلی و مصرف زیاد کافئین را کنار بگذارید
- مواد نفاخ مانند حبوبات، کلم و پیاز خام را در صورتی که علائم را تشدید می‌کنند، موقتاً محدود کنید
- بلافاصله پس از غذا دراز نکشید و مدتی در وضعیت نشسته یا ایستاده باقی بمانید
- مایعات را در طول روز و به‌صورت جرعه‌جرعه، ترجیحاً بین وعده‌ها مصرف کنید؛ نوشیدن حجم زیاد مایعات همراه غذا ممکن است احساس پری را بیشتر کند
- تا زمان بهبود علائم، غذاهای ساده و کم‌چرب را بر اساس تحمل انتخاب کنید.

اگر دچار سرگیجه شدید

- سرگیجه ممکن است در اثر کم‌آبی، کاهش دریافت غذا یا افت قند خون ایجاد شود. خطر افت قند در افرادی که هم‌زمان انسولین یا سولفونیل‌اوره مصرف می‌کنند بیشتر است.
- بنشینید یا دراز بکشید
 - در صورت امکان قند خون خود را اندازه‌گیری کنید
 - اگر سابقه افت قند خون دارید، یک خوراکی شیرین مصرف کنید
 - از رانندگی یا کار با دستگاه‌های نیازمند تمرکز خودداری کنید
 - اگر سرگیجه شدید یا مداوم بود یا همراه با تپش قلب، تعریق سرد، لرزش دست‌ها، اضطراب یا بی‌قراری رخ داد، به مرکز درمانی مراجعه کنید.

بخش ششم: در چه شرایطی باید به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید؟

در صورت بروز هر یک از موارد زیر، با پزشک خود مشورت کنید یا به مرکز درمانی مراجعه نمایید:

علائم گوارشی شدید یا مداوم

- استفراغ مکرر یا ناتوانی در نگه داشتن مایعات

- اسهال شدید یا ادامه‌دار
- درد شدید شکم، به‌ویژه اگر به پشت انتشار پیدا کند
- نفخ شدید همراه با عدم دفع گاز یا مدفوع
- زردی پوست یا چشم‌ها
- تب همراه با درد شکم

علائم کم‌آبی

- تشنگی شدید
- خشکی دهان
- کاهش واضح ادرار و پررنگ شدن آن
- سرگیجه، ضعف شدید یا احساس غش

علائم افت قند خون (به‌ویژه اگر هم‌زمان انسولین یا داروهای دسته سولفونیل اوره مصرف می‌کنید)

- لرزش
- تعریق سرد
- تپش قلب
- گرسنگی شدید
- گیجی، تاری دید یا خواب‌آلودگی
- اضطراب یا بی‌قراری

علائم حساسیت یا واکنش آلرژیک شدید

- کهیر یا خارش گسترده
- تورم صورت، لب‌ها، زبان یا گلو
- مشکل در تنفس یا خس‌خس سینه
- گیجی یا افت فشار خون

داشتن ذهنیت درست، آمادگی مناسب و شناخت روند درمان به شما کمک می‌کند مصرف اسپارتینا® را با آرامش بیشتری آغاز کنید و تجربه درمانی بهتری داشته باشید.