

کافئین

Caffeine

شکل دارویی : قرص ۲۰۰ میلی گرم

دسته دارویی : متیل گزانتین ها

مواد جانبی : لاکتوز، سلولز میکروکریستالین، کراس کارملوز، آئروزیل، تیتانیوم دی اکساید، پلی اتیلن گلیکول، منیزیم استئارات، تالک

دسته درمانی : مکمل تغذیه ای

موارد مصرف :

کمک به :

● افزایش هوشیاری ● تاخیر خستگی

تحقیقات بر روی کافئین نشان می دهد که این ماده درافزایش انرژی، بهبود استقامت، قدرت عضلانی، ضریب عملکرد فیزیکی، نگهداری آب بدن و ریکاوری بدن موثر است.

عملکردهای آن در بدن شامل موارد ذیل می باشد:

- ۱- تأثیر بر سیستم اعصاب مرکزی و عملکرد شناختی.
- ۲- در حین ورزش باعث مصرف چربی شده و گلیکوژن را ذخیره می کند.
- ۳- جذب روده ای و اکسیداسیون کربوهیدرات را افزایش می دهد.
- ۴- سنتز مجدد گلیکوژن ماهیچه ها را در روند ریکاوری سرعت می بخشد.
- ۵- درد ناشی از تمرین را کاهش می دهد.

کافئین موجب بالا بردن متابولیسم و افزایش سطح انرژی می شود و به عنوان انرژی بخش، قبل از انجام تمرینات ورزشی بکار می رود که می تواند مدت زمان انجام تمرینات را ۲۰-۵۰٪ افزایش دهد و منجر به افزایش آستانه درد و تحمل فرد شود. کافئین همچنین برای بیدار نگه داشتن فرد، ساعت های طولانی کار و افزایش سطح انرژی بدن به کار می رود. کافئین به دلیل توانایی در افزایش آزاد سازی پتاندروفین ها، هورمون ها و نوروترانسمیترهایی که در شروع احساس درد نقش دارند، اثرات ضد دردی در گرفتگی ایسکمیک عضلات دارد. کافئین سرعت از دست دادن چربی و مصرف انرژی را افزایش داده و جذب مواد غذایی را کاهش می دهد. همچنین مطالعات بالینی نشان داده است که مصرف کافئین به همراه تغذیه سالم و ورزش منظم موجب از دست رفتن چربی در بدن شده و باعث کاهش وزن می گردد.

پ) مصرف در دوران بارداری و شیر دهی :

مطالعات نشان می دهد که در بارداری کافئین از جفت عبور کرده و کانکول آمین ها را افزایش می دهد. اما به نظر می رسد که دریافت مقادیر کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز آن، موجب زایمان زود رس نمی شود و جریان خون رحم یا اکسیژن رسانی به آن را کاهش نمی دهد. در شیر دهی نیز مقادیر کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز برای نوزاد مشکلی ایجاد نمی کند، اما در صورتی که نوزاد نارس باشد، ممکن است به اثرات کافئین حساس باشد. بنابراین این لازم است مادر مراقبت علائم تحریک پذیری بیش از حد در نوزاد باشد، و در صورت بروز علائمی مانند بی قراری، مقدار مصرف خود را کاهش دهد. هیچ گونه شواهدی مبنی بر تأثیر کافئین بر مقدار شیر وجود ندارد. هر چند بی قراری نوزاد، منجر به کاهش مصرف شیر و در نهایت کاهش مقدار شیر مادر می گردد. این فرآورده در بارداری و شیردهی لازم است با توصیه پزشک معالج مصرف گردد.

ت) هشدارها :

۱- مقدار کافئین موجود در این قرص معادل مقدار موجود در ۱-۲ فنجان قهوه می باشد، بنابراین از مصرف داروها، غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین در حین مصرف این دارو پرهیز نمایید، چرا که مصرف بیش از حد آن موجب اضطراب، تحریک پذیری، بی خوابی و افزایش ضربان قلب می شود.

۲- در صورت مصرف لووتیروکسین سدیم، شار کول و سایر داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایند.

۳- این فرآورده نباید در طولانی مدت جایگزین خواب کافی شود.

۴- در صورت ادامه خستگی و خواب آلودگی با پزشک خود مشورت کنید.

۵- در صورت ابتلا به زخم های گوارشی و فشار خون بالا یا مشکلات قلبی عروقی، بیماری های کلیه، پرکاری تیروئید، افراد مستعد به تشنج و سایر اختلالات روانی قبل از مصرف این فرآورده با پزشک خود مشورت نمایند.

۶- در صورت مصرف داروهای محرک نظیر آمفتامین ها، متیل فنیدات و توفولین، به دلیل امکان بروز عوارضی نظیر بی خوابی، لرزش و اضطراب با پزشک خود مشورت نمایند.

۷- در صورت ابتلا به صرع قبل از مصرف کافئین با پزشک خود مشورت کنید.

۸- این فرآورده جهت تشخیص، پیش گیری و درمان نمی باشد.

ث) مقدار و نحوه مصرف فرآورده :

بزرگسالان : ۱ قرص حداکثر ۳ بار در روز به فاصله هر ۴ ساعت (بیش از سه قرص در روز مصرف نگردد)

ج) مسمومیت دارویی :

دوز بیشتر از ۱/۵ گرم کافئین در روز منجر به سفتی بدن، انقباضات نامنظم ماهیچه های مختلف، سفتی گردن و افزایش ضربان قلب بصورت نامنظم می شود. اولین علائم مسمومیت استفراغ و انقباضات شکمی است. درمان مسمومیت با تحریک استفراغ و شست و شوی معده باید آغاز شود. سپس جهت کاهش جذب زغال فعال و سوریبتول تجویز می شود. جهت درمان انقباضات شکمی دپازپام تجویز می شود.

ج) تداخلات دارویی :

۱- این فرآورده می تواند اثر آرامبخش و ضد اضطراب داروهای نظیر بنزودیازپین ها و لورازپام را کاهش دهد.

۲- کافئین اثر محرک داروهای نظیر آمفتامین، متیل فنیدات و توفولین را افزایش می دهد، بنابراین تعدیل دوز لازم است.

۳- بین مصرف این فرآورده و لووتیروکسین سدیم، حداقل نیم ساعت فاصله باید باشد.

۴- این فرآورده نباید همراه شارکول مصرف گردد.

چ) عوارض جانبی:

این فرآورده می تواند موجب اضطراب، تحریک پذیری، بی خوابی و افزایش ضربان قلب شود.

سایر عوارض جانبی ناشی از مصرف مقادیر زیاد کافئین عبارتند از: سر درد، تحریک گوارشی، رفلاکس و افزایش میزان ادرار.

همچنین کافئین ممکن است موجب اختلال در الگوی خواب شود. مصرف مقادیر بالای کافئین در دراز مدت میتواند منجر به بوکی استخوان شود.

عوارض جانبی ناشی از مصرف مقادیر بالای کافئین (بالتر از ۱/۵ گرم در روز) به مدت طولانی عبارت است از: بی قراری، تحریک پذیری، بی خوابی،

تپش قلب، سرگیجه، استفراغ، اسهال، بی اشتهاپی و سر درد.

خ) شرایط نگهداری دارو :

فرآورده را دور از نور و در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی گراد و در ظرف اصلی خود نگهداری نمایید.

فرآورده را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

د) بسته بندی :

شرکت داروسازی رها، قرص کافئین ۲۰۰ میلی گرمی را در قوطی های پلی اتیلنی به همراه بروشور و درون جعبه بسته بندی و به بازار عرضه می کند.

2

1