

L-Arginine

ال-آرژینین
شکل فرآورده : قرص روکشدار
ترکیبات : ال-آرژینین ۱۰۰۰ میلی گرم
دسته بندی : مکمل تغذیه ای
مواد جانبی : سلولز میکروکریستالین، پوئیدون، تالک، کراس پوئیدون، هایپروملوز، سدیم لوریل سولفات، منیزیم استئارات، پلی اتیلن گلیکول، کلسیم فسفات، آیزوزیل، رنگ اریتروزین و پونسو
مورد مصرف: بهبود عملکرد قلب و عروق، محرک جنسی، افزایش توده عضلانی، کاهش چاقی، افزایش متابولیسم پروتئین

از موارد مصرف دیگر این فرآورده به موارد زیر می توان اشاره کرد:
 ✓ تحریک ترشح و آزادسازی هورمون رشد HGH از غده هیپوفیز، دخالت در سنتز و ساخت نیتریک اکسید NO (مسئول گشادی عروق یا وازودیلاسیون)، کاهش ریسک بیماریهای قلبی و افزایش خونرسانی عروق کرونری قلب، کمک به کاهش فشار خون
 ✓ افزایش توده و حجم عضلانی، کاهش بافت چربی و کمک به کاهش وزن
 ✓ کمک به افزایش حساسیت و عملکرد انسولین
 ✓ کمک به افزایش باروری مردان و زنان، کمک به افزایش تولید اسپرم، بهبود حالت نعوظ و ارکشن در مردان، بالا بردن جریان گردش خون در بدن و اندامهای تناسلی و افزایش توانایی دستگاه تولید مثل
 ✓ تولید استیل اسپارزینات، اسپاراتات، سیترات، گلوتامات، اکسوجلورات، تی دیاسیکات، تی موناسیکات
 ✓ کمک به افراد دچار کمبود آنزیم آرژیناز یا دچار هایپرآمونیا نوع یک و دو، سیترولی، آرژینین سوکسینات اسیدوری و یا کمبود آنزیم آن استیل گلوتامات سنتتاز(NAGS)
 ✓ بهبود سیستم ایمنی، کاهش زمان ترمیم زخم، تسریع زمان ترمیم و بهبود بافتهای آسیب دیده

الف) راهنماییهای عمومی :
 قبل از مصرف این فرآورده در موارد زیر با پزشک یا دکتر داروساز مشورت کنید :
 ۱- در صورت سابقه حساسیت به این فرآورده
 ۲- در صورت مصرف هر گونه دارو
 ۳- در صورت مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی
 ۴- در صورت ناراحتی کلیوی
 ۵- در صورت ابتلا به آنوری و اختلالات الکترولیتی
 ۶- افرادی که ناراحتی قلبی و یا سابقه مشکلات روحی و روانی دارند
 ۷- این اسید آمینه جزء اسیدآمینه های غیر ضروری است ، بدین معنی که بدن قادر به ساخت آن میباشد و فقط در موارد خاص جزء اسید آمینه های ضروری محسوب میگردد . منابع غذایی حاوی ال آرژینین ، پروتئین های حیوانی و گیاهی همچون لبنیات ، گوشت ، ماکیان ، ماهی و مغزجات می باشد .

ب) مصرف در دوران بارداری و شیردهی :
 ال-آرژینین در گروه B قرار دارد، به دلیل عدم وجود مطالعات در مورد ایمنی مصرف این فرآورده توصیه می شود، شیردهی توسط خانمهای شیرده انجام نگردد.
پ) هشدارها :
 ✓ ال- آرژینین ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد، در بیماران مبتلا به اختلالات خونریزی و یا کسانی که مواد مخدر مصرف مینمایند بهتر است ، مصرف این فرآورده با احتیاطات لازم و زیر نظر پزشک صورت پذیرد . تنظیم دوز در این موارد ممکن است لازم باشد.
 ✓ ال- آرژینین ممکن است سطح قند خون را تغییر دهد. احتیاط در بیماران مبتلا به دیابت و یا هیپوگلیسمی توصیه شده است.
 ✓ در بیماران مبتلا به اختلال عملکرد کلیه، دیابت و یا کسانی که در معرض خطر هیپرکالمی (سطوح غیر طبیعی بالای پتاسیم خون) هستند با احتیاط مصرف شود.
 ✓ استفاده از این فرآورده همراه با داروهایی که سطح پتاسیم را بالا می برند مانند دیورتیک های نگهدارنده پتاسیم و مکمل های پتاسیم ممکن است باعث خطر هیپرکالمی شود و اریتمی قلبی کشنده رخ دهد.
 ✓ این فرآورده همراه با مهارکننده های فسفودی استراز مانند سیلدنافیل به دلیل گشاد شدن رگ های خونی و کاهش فشار خون، با احتیاط استفاده شود.

✓ در خانمهای یائسه، به علت تعریق شبانه و گرگرفتگی با احتیاط مصرف شود.
 ✓ در بیماران مبتلا به ویروس هرپس، با احتیاط مصرف شود، ال-آرژینین ممکن است این وضعیت را بدتر کند.
 ✓ در افراد در معرض خطر سردرد با احتیاط مصرف شود، در کوهنوردان ال-آرژینین خطر ابتلا به سردرد را افزایش می دهد.
 ✓ در بیماران مبتلا به اختلالات ایمنی با احتیاط مصرف شود.
 ✓ در بیماران مبتلا به **acrocyanosis** ، کم خونی سلول داسی شکل ، و اسیدوز **hyperchloremic** با احتیاط مصرف شود، ال-آرژینین ممکن است باعث بدتر شدن علامت شود.
 ✓ در بیماران مبتلا به کمبود گوانیدین استات متیل ترانسفراز (**GAMT**) با احتیاط مصرف شود. این آنزیم در تبدیل اسیدهای آمینه (آرژینین) به کراتین نقش دارند.
 ✓ از مصرف در زنان با حاملگی های پرخطر ، اجتناب شود.
 ✓ از استفاده در افراد مبتلا به فشار خون پایین اجتناب شود.
 ✓ از مصرف همراه با نیتراها اجتناب شود.
 ✓ در بیماران مبتلا به آسم، ممکن است واکنش آلرژیک ایجاد کرده و باعث تشدید التهاب راه های هوایی شود. افزایش پاسخ های التهابی در افراد مبتلا به آسم و فیبروز کیستیک گزارش شده است، لذا از مصرف آن اجتناب شود.
 ✓ از مصرف در بیماران در معرض خطر و یا با سابقه حمله قلبی اجتناب شود.
 ✓ از مصرف در بیماران مبتلا به سرطان پستان اجتناب شود.
 ✓ در صورت مصرف همزمان ال-آرژینین با انسولین و داروهای گاهنده کلسترول خون ؛ اثر ال-آرژینین غیر قابل پیش بینی است؛ بهتر است با هم مصرف نشوند.
 ✓ ال-آرژینین اثر ایزوسورباید مونونیترات و دیگر داروهای آزاد کننده نیتریک اکسید مثل گلیسرل تری نیترات و سدیم نیتروپروسید را تشدید میکند و همزمان نیایستی مصرف شوند.
 ✓ دوز بالای ال-آرژینین از طریق تحریک ترشح گاسترین، میزان ترشح اسید معده را افزایش میدهد.

ت) عوارض جانبی:
 این فرآورده به موارات اثرات مطلوب درمانی ممکن است باعث بروز بعضی عوارض ناخواسته نیز بشود گر چه همه این عوارض اتفاق نمی افتد ولی در صورت بروز ممکن است نیاز به توجه پزشکی داشته باشند:
 تهوع، استفراغ، سردرد، برافروختگی و بیحسی از عوارض جانبی این فرآورده می باشد. افزایش سطح پتاسیم خون و اختلالات الکترولیتی در بیماران اورمیک و نارسایی کلیوی نیز گزارش شده است.

ث) مقدار و نحوه مصرف :
 • میزان مصرف معمول این فرآورده یک عدد قرص، یک الی سه بار در روز می باشد

میزان مصرف این فرآورده با توجه به هدف مورد نظر برای ورزشکاران متفاوت است و بر حسب سن، جنس، قد و وزن ورزشکار بین ۱۰-۴ گرم در روز خواهد بود.
 هر عدد قرص حاوی ۱ گرم ال-آرژینین می باشد. اگر هدف از مصرف آرژینین کمک به حذف آمونیم از عضلات باشد، روش صحیح مصرف با معده خالی در هنگام خواب یا یک تا دو ساعت قبل از ورزش و تمرین و یا نیم تا یک ساعت بعد از ورزش است. اگر هدف افزایش ترشح هورمون رشد باشد، دوز توصیه شده توسط متخصص تغذیه یا پزشک باید بعد از شام و یا قبل از خواب مصرف شود.

ج) مسمومیت : احتمال مسمومیت با این فرآورده کم است. در صورت مسمومیت فوراً بیمار را بیمارستان منتقل کنید.

چ) شرایط نگهداری : فرآورده را دور از نور و رطوبت و در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتیگراد در ظروف در بسته و محکم نگهداری کنید.
 فرآورده را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.

ح) بسته بندی : شرکت داروسازی رها ال-آرژینین ۱۰۰۰ میلیگرمی را به صورت قرص های بیضی شکل به رنگ قرمز-صورتی و در قوطی های ۵۰ عددی درون جعبه مقوایی به همراه بروشور به بازار عرضه می نماید .