

داروها را چه زمان باید خورد

دانشمندان پس از کشف اثرگذاری بالای انواع داروها متناسب با ساعت بدن، اعلام کردند اگر داروها در زمان‌هایی مشخص از روز مصرف شوند، اثرگذاری بیشتری خواهندداشت.



دانشمندان پس از کشف اثرگذاری بالای انواع داروها متناسب با ساعت بدن، اعلام کردند اگر داروها در زمان‌هایی مشخص از روز مصرف شوند، اثرگذاری بیشتری خواهندداشت.

براساس گزارش تلگراف، اگرچه همواره گفته می‌شود مصرف داروهایی مانند آسپرین و استاتین در صبح‌ها اثر بهتری دارد، اما دلیل این اثرگذاری بیشتر و اینکه آیا زمان مصرف دارو در مورد دیگر انواع داروها نیز صدق می‌کند یا نه، نامشخص بود.

دانشمندان دانشگاه پنسیلوانیا اکنون موفق به تعیین زمانی از روز شده‌اند که در آن زمان ژن‌های بدن انسان فعال‌تر از دیگر زمان‌ها هستند. دانشمندان معتقدند داروهایی که این ژن‌های خاص را هدف می‌گیرند، متناسب با زمانی که مصرف می‌شوند اثرگذاری متفاوتی از خود نشان می‌دهند.

آزمایش‌هایی که روی موش‌ها انجام گرفته نشان می‌دهد تقریباً نیمی از پرفروش‌ترین داروهای سازمان بهداشت جهانی طی روز و شب عملکرد متفاوتی دارند. با توجه به اینکه بسیاری از داروها درون بدن انسان دوام چندانی ندارند، زمان مصرف آنها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

به بیانی دیگر مصرف دارو در زمانی نامناسب از روز و زمانی که ژن‌ها فعال نیستند آن را به ماده‌ای بی‌مصرف تبدیل می‌کند. در مقابل داروهایی نیز هستند که باید صبح‌هنگام مصرف شوند و مصرف آنها در هنگام عصر خطرناک خواهد بود.

به گفته محققان اگرچه بیشتر افراد آسپرین را هنگام صبح مصرف می‌کنند، اما حقیقت این است که به دلیل اثر کاهش فشار خون، بهتر است این دارو پیش از خواب مصرف شود.

همچنین محققان معتقدند اگرچه شیمی‌درمانی امروزه به عنوان یکی از اثرگذارترین شیوه‌های درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، تعداد کمی از بیماران سرطانی هستند که این درمان را در زمانی مشخص از روز دریافت می‌کنند.

محققان در این مطالعه تلاش دارند نقشه‌ای از الگوی 24 ساعته هزاران ژن در پستانداران را تدوین کنند. این نقشه می‌تواند به پزشکان کمک کند تا زمان مناسب برای مصرف داروها را برای بیماران مشخص سازند.

تقریباً تمامی موجودات زنده از مکانیزم داخلی برخوردارند که عملکرد بدن را با الگوی 24 ساعته چرخش زمین تطبیق می‌دهد. در انسان و دیگر پستانداران، تنظیم این ساعت توسط حواس بدن انجام می‌گیرد، مثلاً چشم تاریکی شب و روشنی روز و پوست سردی شب و گرمی روز را تشخیص داده و از آن برای تنظیم ساعت بدن استفاده می‌کند. این مکانیزم است که ساعت خواب و بیداری انسان را تعیین می‌کند.

اکنون دانشمندان دریافته‌اند ژنوم انسان بیش از آنچه تصور می‌شد، تحت کنترل این ساعت طبیعی قرار دارد. در این مطالعه مشخص شده‌است که 43 درصد از تمامی ژن‌ها دارای چرخه شبانه‌روزی هستند. کبد منظم‌ترین اندام بدن است که فعالیت ژنتیکی آن پیش از غروب خورشید به اوج خود می‌رسد.