

توصیه

نکات ضروری مصرف دارو

پیش از مصرف هر دارویی پزشک خود را از موارد ذیل آگاه سازید.

۱- اگر نسبت به دارو، غذا یا مواد خاصی دیگری مانند رنگ‌های مصنوعی آلرژی یا حساسیت دارید.
۲- اگر تحت رژیم غذایی کم نمک، کم شکر یا دیگر انواع آن هستید چرا که بسیاری از داروها دارای املاح، شکر یا الکترولیت هستند.

۳- اگر باردار هستید یا قصد باردار شدن دارید چرا که بعضی از داروها ممکن است موجب ناهنجاری‌های مادرزادی شوند. از طرفی ایمن بودن هیچ دارویی در دوران بارداری ثابت نشده است لذا مصرف هر گونه دارو در این دوران باید تحت نظر پزشک باشد.

۴- اگر به کودک خود شیر می‌دهید چرا که بعضی از داروها ممکن است در شیر ترشح شده و موجب عوارض ناخواسته‌ای در فرزند شما شود.

۵- اگر می‌خواهید از داروهایی نیاز به تجویز پزشک یا به اصطلاح داروهای OTC برای کودک خود استفاده کنید.

۶- اگر در حال مصرف داروهای کامل‌های غذایی هستید یا اخیراً مصرف کرده‌اید، چرا که ممکن است با داروی تجویزی پزشک شما تداخل داشته باشد. فراموش نکنید داروهایی که نیاز به تجویز پزشک ندارند مانند مسکن‌ها، مسهله‌ها و شربت‌های ضداسیدها از این مورد مستثنی نیستند.

۷- اگر مشکل پزشکی دیگری جدای از بیماری فعلی خود دارید.

۸- اگر در یادآوری مطالب و خواندن دستورات دارویی مشکل دارید.

دکترملکی

معانوت غذا و دارو

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



بازار تندرستی

آووکادو؛ ضد پیری

پژوهش‌های محققان دانشگاه ایالتی اوهاو در آمریکا نشان می‌دهد که مصرف آووکادو تازه یکی از راه‌های جذب ویتامین A است. به گزارش هلث، به دلیل فصل و انقباض انجام شده در بدن، ویتامین A مواد غذایی مصرفی به‌طور کامل جذب نمی‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آووکادو به جذب این ویتامین در بدن کمک می‌کند.

انجمن‌های سلامت بسیاری از کشورهای دنیا به این میوه لقب سلامت‌ترین غذای دنیا را نسبت داده‌اند. آووکادو حاوی بیش از ۲۵ ماده مغذی از جمله ویتامین E، C، B، A، K، مس، آهن، فسفر، منیزیم، سیسفر، فیبر، پروتئین و چندین مواد شیمیایی گیاهی مفید است که در درمان بسیاری بیماری‌ها موثر هستند.

برخی از خواص درمانی آووکادو عبارتند از: کاهش سطح کلسترول، افزایش سلامت قلب، کنترل فشار خون، دارای خواص ضد التهابی، بهبود سلامت سیستم بینایی، جلوگیری از زایمان زودرس، مبارزه با رادیکال‌های آزاد، جلوگیری از بروز سسکه مغزی، خواص ضدسرطانی، خواص ضدپیری و مراقبت از پوست.

مانطوری که گفته شد آووکادو به جذب ویتامین A کمک می‌کند. ویتامین A تنظیم‌کننده بسیاری از عملکردهای مفید بدن است. برخی از مهم‌ترین وظایف این ویتامین در بدن عبارتند از: بهبود سیستم ایمنی بدن و مقاومت در برابر انواع عفونت

- مقاومت در برابر سرماخوردگی

- افزایش سلامت سیستم بینایی

- حفظ طراوت و شادابی پوست

- کمک به بهبود زخم

- ویتامین ضروری برای عملکرد گوش میانی

- خاصیت سپردنایی

- حفظ سلامت دندان‌ها

- محافظت از روده

- محافظت از ریه

به غیر از آووکادو، سبب زمینی، هویج، اسفنج، طالبی، کلم، بروکلی، زردآلو، هندوانه، کدو حلوائی، کاهو، مارچوبه، جعفری، ذرت، لوبیا سبز، تخم مرغ، نخود فرنگی و گل کلم منبع غنی این ویتامین هستند.

نتایج این تحقیقات در شماره اخیر نشریه The Journal of Nutrition منتشر شده است.



تداوم سیگار کشیدن حتی بعد از تشخیص سرطان

خاموش نمی‌کنند تا خاموش شوند

نمی‌تواند تضمینی برای ترک سیگار محسوب شود، حتی در صورتی که سرطان به‌طور مستقیم به سیگار کشیدن فرد گره خورده باشد. ما برای تعامل و ایجاد تغییر در این بیماران نیاز به کار بیشتر داریم. **ادامه‌ها و ایستگی به تنهایی کفایت‌کننده نیستند.** نویسندگان این مطالعه بیان می‌کنند که یافته‌های آنها نشان دهنده ادامه وابستگی به تنباکو در این بیماران است. آنها همچنین بر این باورند که پرداختن به ویژگی‌های روانی خاص، مانند برداشتن غلط از برطرف‌شدن خطر و باورهای اشتباه، می‌تواند انگیزه ترک را تحت تأثیر قرار دهد. این مطالعه برای به حداقل رساندن خطر رده بندی نادرست سرطان‌ها، از گزارش ثبت شده تشخیص سرطان استفاده کرده، با وجود این که احتمال وجود محدودیت‌هایی در عدم اطمینان بالقوه از سیگار کشیدن در این بیماران وجود داشت، با این حال مطالعات قبلی نشان می‌دهد که اظهارات شخصی مبنی بر سیگار کشیدن یا نکشیدن در بیماران مبتلا به سرطان قابل اعتماد است. پیشنهاد می‌شود برای تحقیقات بعدی مربوط به سیگار کشیدن بهبود یافتگان از سرطان و انگیزه‌های آنها برای ترک، مطالعات مبتنی بر جمعیت با نگاهی ویژه به بررسی اهمیت متغیرهای روانی اجتماعی و روابط این متغیرها با دیگر فاکتورهای مرتبط با سلامت در دستور کار محققان قرار گیرد.

محققان قصد دارند بهبود یافتگان از سرطان که بیشتر در معرض خطر ادامه مصرف سیگار قرار دارند را شناسایی کنند تا آنها را بر اساس اولویت آسیب‌پذیری در برنامه‌های ترک قرار دهند. دکتر وستمن تأکید می‌کند که ضروری است این مطالعه به بررسی‌های بیشتر بر بهبود یافتگان سرطان مدت‌ها پس از تشخیص بیماری که به دلیل مصرف متداول سیگار بیش از دیگران در معرض خطر قرار دارند، بپردازد. مطالعه دیگری که اخیراً انجام شده نشان می‌دهد که چرا برای برخی از افراد سیگاری ترک کردن سخت است.

است که ما باید به آن توجه داشته باشیم. **اعتیاد به مصرف سیگار**

این تیم تحقیقاتی از انجمن سرطان آمریکا داده‌های مربوط به ۲ هزار و ۹۳۸ نفر از نجات‌یافتگان انواع سرطان‌ها را به صورت تصادفی از سراسر آمریکا انتخاب کردند. این پژوهش طولی بوده و کیفیت زندگی بیماران مبتلا

به سرطان را اندازه‌گیری کرده است. محققان امار متعجب‌کننده‌ای از بررسی بیماران مبتلا به سرطان که حتی بعد از تشخیص بیماری به‌طور میانگین تا ۱۳ سال به سیگار کشیدن ادامه می‌دادند

رایه دست آوردند؛ نتایج نشان می‌دهد ۱۴ درصد از مبتلایان به سرطان ریه، بعد از تشخیص بیماری‌شان هنوز هم به سیگار کشیدن ادامه دادند. این رقم در مورد مبتلایان به سرطان مثانه ۱۷٪ در صد، سرطان تخمدان ۱۱ درصد، سرطان پوسست ۷ درصد و سرطان کلیه ۷٪ درصد بود. بررسی کسانی که به‌طور روزانه سیگار می‌کشیدند نشان داد به‌طور متوسط حدود ۱۵ عدد سیگار در روز استعمال می‌کنند. بهبود یافتگانی که جوان تر بودند اغلب در سطح تحصیلات و درآمد پایین قرار داشتند و به شدت به مصرف الکل عادت داشتند؛ روی آوردن به مصرف دوباره سیگار در این افراد بیشتر از سایر گروه‌ها بود. از میان بیماران بررسی شده، ۴۰ درصد از سیگاری‌ها اعلام کردند که برای ترک سیگار در ماه آینده برنامه‌ریزی کرده‌اند. قصد ترک در نجات‌یافتگان سرطان‌های قدیمی‌تر، کسانی که ازدواج کرده یا بیش از میزان متوسط سیگار می‌کشیدند، کمتر بود. لی‌وستمن، سرپرست این گروه تحقیقاتی در این رابطه می‌گوید: «سیگار کشیدن اعتیادوار است و ابتلا به سرطان

مضرات سیگار، مطالعات اخیر نشان داده است بسیاری از مبتلایان به سرطان حتی پس از بهبودی هم موجب پدید آمدن بیش از ۴ هزار ماده سمی و ۸۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهند که تمام انواع محصولات دخانی به هر شکلی مضر بوده و مرگ و میر و ناتوانی را سبب می‌شوند. با مصرف هر نخ سیگار، فرد بزرگ جرم ۳ نوع بدیده اصلی بیماری‌زا ریه رو می‌شود؛ سمیت حاد یا فوری مانند تنگی نفس بعد از سیگار کشیدن، سمیت مزمن یا طولانی مدت مانند سرطان ریه و اعتیاد به ماده اعتیادآور موجود در سیگار یا اعتیاد به نیکوتین. سیگار عامل حداقل ۱۴ سرطان مختلف در بدن انسان است که مهم‌ترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوسست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد و سرطان روده بزرگ. به نظر می‌رسد مرگ و میر زنان و مردان بر اثر سرطان ریه بیشتر از مجموع سرطان‌های پروستات، پستان و روده بزرگ است.

همه موارد اثبات شده، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که عادت سیگار کشیدن می‌تواند حتی پس از تشخیص سرطان هم تداوم‌ها در بیمار ادامه داشته باشد. گزارشی که در اپیدمیولوژی سرطان، شاخص‌های زیستی و پیشگیری منتشر شده، نشان می‌دهد که ۹۳ درصد از نجات‌یافتگان از سرطان در آمریکا افرادی هستند که حتی پس از تشخیص سرطان به‌طور منظم تا ۱۳ سال سیگار می‌کشیدند.

دکتر روی هرست، رئیس انکولوژی پزشکی در دانشگاه ییل می‌گوید: «یافته‌های این مطالعه از یک معضل بزرگ سلامت خبر می‌دهد، سیگار کشیدن می‌تواند باعث ایجاد تحول‌های ناگهانی در بهبود یافتگان سرطان شود؛ این عادت بد حتی می‌تواند به عود کردن دوباره بیماری منجر شود. سیگار کشیدن می‌تواند عملکرد فیزیکی بدن را تحت تأثیر قرار دهد و موجب اختلال در اثر در مان‌ها شود؛ اینها مواردی

سیگار در این افراد به نغم آگاهی از خطرات بسیار زیاد این ماده کشنده هستند.

بر اساس اعلام مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، سیگار کشیدن می‌تواند به ایجاد توده سرطانی در هر نقطه از بدن منجر شود. به همین ترتیب سیگار به عنوان مانعی برای تأثیر طول عمر و افزایش احتمال وخیم‌شدن بیماری شناخته شده است؛ اما با وجود

سیگار در این افراد به نغم آگاهی از خطرات بسیار زیاد این ماده کشنده هستند. بر اساس اعلام مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، سیگار کشیدن می‌تواند به ایجاد توده سرطانی در هر نقطه از بدن منجر شود. به همین ترتیب سیگار به عنوان مانعی برای تأثیر طول عمر و افزایش احتمال وخیم‌شدن بیماری شناخته شده است؛ اما با وجود همه موارد اثبات شده، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که عادت سیگار کشیدن می‌تواند حتی پس از تشخیص سرطان هم تداوم‌ها در بیمار ادامه داشته باشد. گزارشی که در اپیدمیولوژی سرطان، شاخص‌های زیستی و پیشگیری منتشر شده، نشان می‌دهد که ۹۳ درصد از نجات‌یافتگان از سرطان در آمریکا افرادی هستند که حتی پس از تشخیص سرطان به‌طور منظم تا ۱۳ سال سیگار می‌کشیدند. دکتر روی هرست، رئیس انکولوژی پزشکی در دانشگاه ییل می‌گوید: «یافته‌های این مطالعه از یک معضل بزرگ سلامت خبر می‌دهد، سیگار کشیدن می‌تواند باعث ایجاد تحول‌های ناگهانی در بهبود یافتگان سرطان شود؛ این عادت بد حتی می‌تواند به عود کردن دوباره بیماری منجر شود. سیگار کشیدن می‌تواند عملکرد فیزیکی بدن را تحت تأثیر قرار دهد و موجب اختلال در اثر در مان‌ها شود؛ اینها مواردی

رافیه زرگری | تنباکو، کافئین، فیلتر و برخی افزودنی‌ها، سیگار را می‌سازند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۴ هزار ماده سمی و ۸۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهند که تمام انواع محصولات دخانی به هر شکلی مضر بوده و مرگ و میر و ناتوانی را سبب می‌شوند. با مصرف هر نخ سیگار، فرد بزرگ جرم ۳ نوع بدیده اصلی بیماری‌زا ریه رو می‌شود؛ سمیت حاد یا فوری مانند تنگی نفس بعد از سیگار کشیدن، سمیت مزمن یا طولانی مدت مانند سرطان ریه و اعتیاد به ماده اعتیادآور موجود در سیگار یا اعتیاد به نیکوتین. سیگار عامل حداقل ۱۴ سرطان مختلف در بدن انسان است که مهم‌ترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوسست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد و سرطان روده بزرگ. به نظر می‌رسد مرگ و میر زنان و مردان بر اثر سرطان ریه بیشتر از مجموع سرطان‌های پروستات، پستان و روده بزرگ است.

استعمال دخانیات عامل ۹۰ درصد سرطان‌های ریه، ۸۰ درصد برونشیت مزمن و ۲۵ درصد بیماری‌های ایسکمیک قلبی است، به‌طور کلی سیگار کشیدن بر تمام قسمت‌های بدن آثار سوء دارد؛ می‌گذارد؛ از پوست که باعث تیرگی و چین و چروک و پیری زودرس در آن شده، تا استخوان‌ها که باعث استئوپوروز (پوکی استخوان) در آنها می‌شود. هیچ‌کدام از اعضای بدن از آثار زیانبار سیگار در امان نیستند. بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن از هر نفر فوت می‌کند و به بیماری حاصل از این عادت نارسیدن مبتلا می‌شود. به راستی این ماده شوم حاوی هزاران ماده سمی است و به هزاران طریق جان انسان‌ها را می‌گیرد.

با وجود همه واقعیت‌های اثبات شده در مورد

بنا بر اعلام محققان استرالیایی، زوج‌ها با گذر زمان دارای حافظه مشترک می‌شوند.

به گفته آنها، زوج‌های نزدیک‌زمانی که با یکدیگر هستند، دارای خاطرات واضحی هستند. در مطالعه انجام‌شده، افراد در صورتی که به یکدیگر نزدیک بودند، اغلب می‌توانستند در به یاد آوردن یک اسم قرار به شریک زندگی‌شان کمک کنند. تیم دانشگاه کم‌کوای طی ۲ مطالعه، یادآوری مشترک را در زوج‌های صمیمی بررسی کرد و دریافت زوج‌هایی که سطح صمیمیت‌شان بالا بود، در این یادآوری بهتر عمل کردند. نویسندگان این مقاله حافظه را درباره اطلاعات زندگی‌نامه‌ای و نه وقایع انفرادی تجربه می‌کنند و به نظر می‌رسد با بالا رفتن سن افراد، آنها عدم اعتمادپذیری حافظه خود را با کمک گرفتن از حافظه شریک قابل اعتمادشان تعادل می‌بخشند. این یافته می‌تواند توضیحی برای این موضوع باشد که چرا وقتی یکی از زوج‌ها دچار افت کار کرد شناختی می‌شود، دیگری نیز به‌زودی به وضع دچار می‌شود.

دانستنی‌ها

محبوب‌ترین سن، چند سالگی است؟

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد، ۲۹ سالگی محبوب‌ترین سن برای افراد محسوب می‌شود. محققان شرکت Genius Gluten Free با انجام نظرسنجی از ۱۵۰۵ شهروند انگلیسی دریافتند، بیشترین تعامل با دوستان محل کار است نه با دوستان قدیمی مدرسه یا دوران دانشجویی؛ چرا که فرد زمان زیادی را در محیط کار سپری می‌کند.

همچنین به‌طور متوسط، افراد دارای ۶۴ دوست هستند که اغلب این دوستان نیز همکاران فرد در محل کار هستند.

اما ۲۹ سالگی به این دلیل محبوب‌ترین سن عنوان شده است که فرد خود را در میان جمع زیادی از دوستان قدیمی، دوران دانشجویی و محل کار می‌بیند.

در این سن افراد حدود ۸۰ دوست دارند که شامل دوستان دوره کودکی، دبیرستان، دانشگاه و همکاران محل کار می‌شود.

در ۲۹ سالگی، فرد از بلوغ فکری کافی برای درک اهمیت روابط با دوستان و تلاش برای حفظ آن برخوردار است.



روان شناختی

زوج‌های صمیمی دارای حافظه مشترک هستند

بنا بر اعلام محققان استرالیایی، زوج‌ها با گذر زمان دارای حافظه مشترک می‌شوند. به گفته آنها، زوج‌های نزدیک‌زمانی که با یکدیگر هستند، دارای خاطرات واضحی هستند. در مطالعه انجام‌شده، افراد در صورتی که به یکدیگر نزدیک بودند، اغلب می‌توانستند در به یاد آوردن یک اسم قرار به شریک زندگی‌شان کمک کنند. تیم دانشگاه کم‌کوای طی ۲ مطالعه، یادآوری مشترک را در زوج‌های صمیمی بررسی کرد و دریافت زوج‌هایی که سطح صمیمیت‌شان بالا بود، در این یادآوری بهتر عمل کردند. نویسندگان این مقاله حافظه را درباره اطلاعات زندگی‌نامه‌ای و نه وقایع انفرادی تجربه می‌کنند و به نظر می‌رسد با بالا رفتن سن افراد، آنها عدم اعتمادپذیری حافظه خود را با کمک گرفتن از حافظه شریک قابل اعتمادشان تعادل می‌بخشند. این یافته می‌تواند توضیحی برای این موضوع باشد که چرا وقتی یکی از زوج‌ها دچار افت کار کرد شناختی می‌شود، دیگری نیز به‌زودی به وضع دچار می‌شود.



عوارض

بستری شدن به خاطر مصرف داروهای مسکن

انصار ابراهیمی در بانی | فوق تخصص گوارش و کبد |



۵ تا ۷ درصد موارد بستری در بیمارستان‌ها به دلیل عوارض ناشی از استفاده داروهای ضد التهابی و مسکن از جمله آسپرین و پروفن است.

طیف وسیعی از مسکن‌ها به عنوان داروهای غیراستروئیدی ضد التهابی معرفی می‌شود که از آن جمله می‌توان به آسپرین، پروفن و دیکلوفناک اشاره کرد (استامینوفن شامل این داروهای نیست). هنگام استفاده از آسپرین یا داروهای ضد التهابی، ساخت مخاط‌زله‌ای به نام «پروستاگلاندین» در معده با مشکل روبه‌رو می‌شود که در نتیجه سد دفاعی مخاط معده شکسته شده و آسیب‌پذیری مخاط ناشی از اثرات اسید معده افزایش می‌یابد. دستگاه گوارش در سه حالت دچار زخم یا عارضه می‌شود: نخست این که زله مخاطی معده (پروستاگلاندین) کاهش یابد، دوم این که جریان خون به داخل مخاط معده کم شود و همچنین بیکربنات موجود در مخاط معده نیز با کاهش روبه‌رو شود.

عوارض ناشی از داروهای مسکن یا التهابی به

گرفتگی عضلات را جدی بگیرد

احسین فانیان | متخصص ارتوپدی |



انقباض شدید و غیرارادی یک عضله را اسپاسم عضلانی می‌گویند. عضلات پشت ران و عضلات جلوی ران بیشترین نقاطی هستند که اسپاسم عضله در آنها مشاهده شده است اما اسپاسم عضله در بازو، شکم، کف دست و کف پا نیز ایجاد می‌شود.

میان کرامپ و اسپاسم عضلانی تفاوت وجود دارد. البته هر دو گرفتگی عضلات هستند اما کرامپ در افراد سالم نیز مشاهده شده است در حالی که اسپاسم عضلانی به دلیل اختلال در دستگاه اعصاب محیطی و مرکزی ایجاد می‌شود.

اسپاسم عضلانی می‌تواند در کوتاه یا طولانی مدت عضلات بیمار را درگیر کند اما کرامپ، عضلات حدود چند دقیقه دچار گرفتگی می‌شوند که اغلب به صورت حمله‌ای رخ می‌دهد.

شایع‌ترین علت ایجاد اسپاسم عضله خستگی است. ممکن است فرد بیش از توانایی عضله جسم سنگین بلند کند که در این صورت عضله منقبض و اسپاسم و گرفتگی عضله ایجاد می‌شود.

قرار گرفتن در معرض هوای سرد و گرم از دیگر عواملی است که منجر به اسپاسم عضلانی می‌شود. زمانی که فرد مدت زمان طولانی در هوای گرم رانندگی می‌کند به دلیل تعریق و سپس قرار گرفتن در معرض باد خنک دچار گرفتگی عضلات می‌شود.

در اکثر موارد اسپاسم یا گرفتگی عضلانی بدون

مطب

پیشگیری از گلوکوم با معاینه منظم سالیانه چشم

دکتر سید علی میردهقان | فوق تخصص قرینیه | گلوکوم یک بیماری چشمی است که با بالا رفتن فشار چشم ایجاد می‌شود. گلوکوم مشکل جبران ناپذیری را ایجاد می‌کند و بهترین راه برای درمان و پیشگیری، انجام سالیانه یک نوبت اندازه‌گیری فشار چشم است که در تشخیص زودهنگام کمک

بسیاری دارد. بیماری گلوکوم می‌تواند در هر سنی دیده شود و محدودیت سنی ندارد. بیماری گلوکوم به دو صورت بسته و باز بروز می‌کند که متخصصان با اندازه‌گیری فاصله میان قرینیه و صلبیه چشم می‌توانند نوع آن را تشخیص دهند و با لیزر اندازه زاویه چشم را تنظیم کنند. بیماری به مرور عصب چشم را از بین می‌برد که قابل بازگشت نیست و تشخیص و درمان به موقع با دارو و عمل جراحی، بهترین راه برای جلوگیری از محدود شدن دید شخص است. عوامل زیادی می‌تواند بر ایجاد

گلوکوم چشم تأثیر بگذارد. عواملی مانند سابقه خانوادگی، فشار خون بالا، سوختگی، ضربه دیدگی، حساسیت فصلی و قطره کورتون باعث بالا رفتن فشار چشم می‌شود که با تشخیص به موقع پزشک و مصرف دارو می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

افرادی که دارای سابقه خانوادگی بیماری گلوکوم هستند، پیش از دیگر افراد در معرض ابتلا به آن

عارضه قرار دارند بنابراین توصیه می‌شود به‌طور مرتب، سالیانه یک نوبت برای اندازه‌گیری فشار

چشم معاینه شوند.