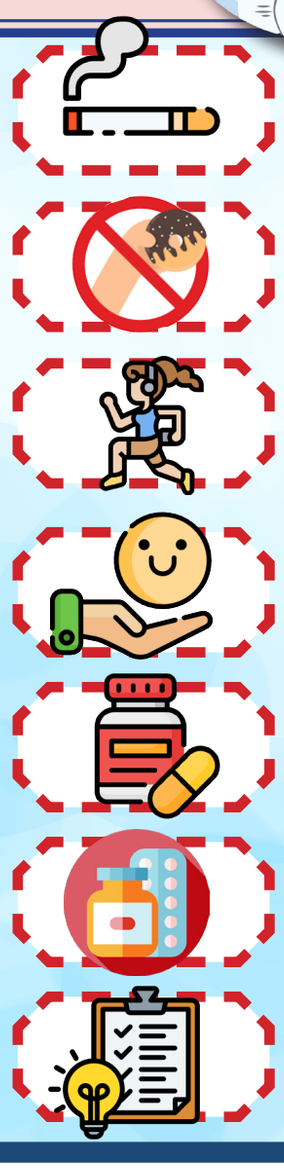
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۰۷
چهارشنبه
۱۴۰۴•۰۲•۲۴
۱۶ ذی‌القعده ۱۴۴۶ / ۱۴ می ۲۰۲۵

اطلاعات نادرستی که نباید به پزشک بگویید

پزشک شما تنها در صورتی می‌تواند بهترین مراقبت را برایتان فراهم کند که واقعیت را بداند حتی اگر گفتن آن سخت یا ناخوشایند باشد. پنهان‌کاری در مورد عادت‌ها و سبک زندگی‌تان ممکن است بی‌ضرر به نظر برسد، اما گاهی همین جزئیات کوچک می‌توانند تفاوت میان تشخیص درست و اشتباه، یا درمان مؤثر و ناکارآمد باشند. پس اگر به سلامتی خود اهمیت می‌دهید، وقت آن است که با پزشک‌تان روراست باشید. وظیفه پزشک کمک به شماست. هرچه اطلاعات دقیق‌تری در اختیار او قرار دهید، شانس بیشتری برای دریافت مراقبت مناسب و مؤثر خواهید داشت.



سیگار را ترک کرده‌ام
اگر هنوز گه‌گاه سیگار می‌کشید یا در تلاش برای ترک آن هستید، این موضوع را صادقانه بگویید. سیگار می‌تواند با داروهای مختلف تداخل داشته باشد یا علت برخی علائم شما باشد. به علاوه، پزشک می‌تواند در مسیر ترک کامل این عادت حمایت کند.

دونات نمی‌خورم
اگر در رژیم غذایی خود اغراق می‌کنید اما همچنان غذاهای ناسالمی مثل دونات مصرف می‌کنید، این اطلاعات می‌تواند پزشک را گمراه کند.

هر روز ورزش می‌کنم
اگر ورزش منظم ندارید، نگران نباشید، اما حتما صادق باشید. پزشک می‌تواند با توجه به سبک زندگی واقعی شما، توصیه‌هایی برای فعال‌تر شدن ارائه دهد.

احساس خوبی دارم
علائم خفیف یا گاه‌به‌گاه را نادیده نگیرید — حتی سردرد حین ورزش یا خستگی غیرمعمول می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل بزرگ‌تر باشد. این موارد را با پزشک خود در میان بگذارید.

مکمل مصرف نمی‌کنم
مکمل‌ها (حتی آن‌هایی که بدون نسخه تهیه می‌شوند) می‌توانند با داروهای دیگر تداخل داشته باشند یا در برخی شرایط پزشکی مضر باشند. پزشک باید بداند چه چیزهایی مصرف می‌کنید.

داروهایم را به‌درستی مصرف می‌کنم
بسیاری از بیماران به دلایل مختلف، داروهای خود را به‌درستی مصرف نمی‌کنند. اگر به دلیل عوارض، هزینه یا فراموشی داروها را کنار می‌گذارید، موضوع را مطرح کنید تا پزشک بتواند کمک‌تان کند.

نتیجه‌گیری
پزشک شما متحد شما در مسیر حفظ سلامتی است، نه داور یا ناظم اخلاق. صادق بودن باعث می‌شود او بتواند بهترین تصمیم‌ها را برای مراقبت از شما بگیرد. پس خجالت را کنار بگذارید و با خیال راحت صحبت کنید — حقیقت، شما را سالم‌تر نگه می‌دارد.

دانستنی‌ها

عوارض آنتی‌بیوتیک برای کودکان

داده‌های یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف نوعی از داروهای رایج برای مبارزه با عفونت در دوران کودکی می‌تواند احتمال چاقی را در آینده افزایش دهد. متخصصان در فنلاند دریافتند کودکانی که قبل از دو سالگی، آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کردند در مقایسه با خردسالانی که از این دسته داروها استفاده نکرده‌اند، ۲۰ درصد بیشتر در معرض قرارگرفتن شاخص توده بدنی‌شان در گروه چاق تا سن ۱۲ سالگی بودند. همچنین کودکان زیر دو سال که آنتی‌بیوتیک دریافت می‌کردند تا پایان مدرسه ابتدایی ۱۰ درصد بیشتر در معرض اضافه وزن بودند. نویسندگان این مطالعه از دانشگاه «اولو» از پزشکان عمومی خواستند که در تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها برای کودکان نوپا، به ویژه نسخه‌های غیرضروری برای عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی، محتاط باشند. داده‌های رسمی نشان می‌دهد که هر ساله نزدیک به ۴ میلیون نسخه آنتی‌بیوتیک به کودکان زیر ۱۴ سال در انگلیس داده می‌شود. این داروها معمولا برای درمان عفونت‌های باکتریایی مشکوک مانند گلودرد استرپتوکوکی، ذات‌الریه و گاستروانتریت و همچنین عفونت‌های پوست و گوش تجویز می‌شوند. با این حال، کارشناسان قبلا خواستار محدودکردن مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها شده و هشدار داده‌اند که تجویز بیش از حدِ این دسته از داروها، باعث از بین رفتن قدرت درمانی آنها و در نتیجه سخت‌تر شدن درمان عفونت‌های رایج می‌شود. اکنون متخصصان فنلاندی می‌گویند که مصرف این دارو خطر دیگری برای سلامتی دارد که باید حتما در نظر داشت. به گزارش دیلی میل، متخصصان گفتند: قرارگرفتن در معرض آنتی‌بیوتیک در ۲۴ ماه اول زندگی با BMI بالاتر در دو سالگی در مقایسه با مواردی که در معرض این دارو قرار نگرفته بودند، همراه بود و همین امر در تجزیه و تحلیل طولانی‌مدت تا سن ۱۲ سالگی مشاهده شد. این وضعیت می‌تواند مشکلاتی را برای آینده کودکان ایجاد کند. یک تجزیه و تحلیل اخیر نشان داد که ۵۵ درصد از کودکان مبتلا به چاقی در سنین نوجوانی نیز چاق باقی ماندند، در حالی که ۸۰ درصد از نوجوانان چاق، وزن اضافی را تا بزرگسالی حمل کردند. برای این مطالعه، کارشناسان ۳۳ هزار و ۹۵ کودک فنلاندی را از بدو تولد تا سن ۱۲ سالگی تحت مطالعه داشته و قرارگرفتن در معرض آنتی‌بیوتیک را در دو سال اول زندگی آنها ردیابی کردند. متخصصان تصمیم گرفتند تا اثرات قرارگرفتن در معرض آنتی بیوتیک قبل از بارداری، در دوران بارداری، هنگام تولد و در دوران کودکی را بر اضافه وزن و چاقی در کودکان مقایسه کنند. بر اساس داده‌ها، مادران ۳۹ درصد از کودکان یک سال قبل از بارداری، ۲۷ درصد از مادران در دوران بارداری و ۶۸ درصد از کودکان در دو سال اول زندگی در معرض آنتی‌بیوتیک قرار گرفتند. این مطالعه اضافه وزن و چاقی را دو بار اندازه گیری کرد - یک بار در دو سالگی و یکبار در ۱۲ سالگی. متخصصان دریافتند که مصرف این دارو قبل از بارداری، در دوران بارداری یا حوالی زمان تولد هیچ تفاوتی در وزن نوزادشان در دوران کودکی ایجاد نمی‌کند. با این حال مصرف این داروها در دو سال اول زندگی تفاوت قابل توجهی در خطر چاقی و افزایش وزن در کودک دارد.

تاثیر بر گوارش

متخصصان مدت‌هاست که از تأثیر بالقوه مضر آنتی‌بیوتیک‌ها بر میکروب‌های حیاتی روده ما که به حفظ وزن سالم کمک می‌کنند، آگاه هستند. آنها می‌گویند که این داروهای قدرتمند می‌توانند باکتری‌های مهمی را که به طور معمول از برخی از غذاهای خورده شده تغذیه می‌کنند، از بین ببرند. در بدن ما اکوسیستم‌های مختلفی وجود دارد که بزرگ‌ترین آنها میکروبیوتای روده یا «فلور روده» است. این اکوسیستم شامل میلیاردها ارگانیسم زنده از جمله ویروس‌ها، انگل‌ها و قارچ‌هاست و عمدتا از باکتری‌ها تشکیل شده است. زمانی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنیم، این داروها علاوه بر نابود کردن باکتری‌های عامل عفونت، باکتری‌های مفید روده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. این امر ممکن است تعادل میکروبیوتای روده را برهم زند و برخی باکتری‌ها را به سمت رشد بیش از حد و مضر شدن سوق دهد. اختلال در میکروبیوتای روده می‌تواند عملکرد حیاتی آن را مختل کند که این امر متابولیسم، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به گفته متخصصان، چاقی دوران کودکی یک چالش رو به افزایش در سراسر جهان است، به طوری که بیش از ۱۵۹ میلیون کودک در سن مدرسه در سال ۲۰۲۲ به چاقی مبتلا بودند. مقاومت آنتی‌بیوتیکی، توانایی یک باکتری در مقاومت در برابر درمان با آنتی بیوتیک است. این پدیده در سال‌های اخیر به یکی از دغدغه‌های بزرگ بهداشت عمومی تبدیل شده است. باکتری‌ها ضمن تطبیق با محیط خود و انجام جهش‌های ژنتیکی در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند. این جهش‌ها در دی‌ان‌ای آنها ثبت شده و به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. علاوه بر این، باکتری‌ها می‌توانند دی‌ان‌ای مقاوم خود را حتی به دیگر باکتری‌ها نیز منتقل کنند. در مواردی که آنتی‌بیوتیک‌های اولیه اثر نمی‌کنند، پزشکان ممکن است آنتی‌بیوتیک‌هایی با طیف اثر گسترده‌تر تجویز کنند. اما گاهی هیچ گزینه درمانی دیگری وجود ندارد که به این وضعیت «بن‌بست درمانی» گفته می‌شود. مصرف آنتی‌بیوتیک‌های با طیف وسیع، خود می‌تواند مقاومت باکتری‌ها را افزایش دهد و بدین ترتیب، این چرخه معیوب ادامه می‌یابد.

یادداشت

تغییر فصل، محرک اگزماست

بهاره ابراهیمی
متخصص پوست،مو

عوامل مختلفی می‌توانند موجب تحریک حساسیت در این بیماران شوند، یکی از این عوامل تغییرات فصلی است؛ به‌گونه‌ای که آغاز فصل بهار و گرده‌افشانی گل‌ها می‌تواند موجب تشدید علائم شود. درماتیت یکی از شایع‌ترین اختلالات پوستی است، درماتیت‌ها دسته‌ای از بیماری‌های متنوع هستند که با بروز اشکال مختلفی از اگزما و التهابات پوستی همراه هستند. یکی از انواع اگزما، «درماتیت آتوپیک» است، این بیماری زمینه ژنتیکی دارد و معمولا از دوران کودکی با علائمی مانند قرمزی، خارش، پوست پوست شدن و ترک‌خوردگی در نواحی مانند گونه‌ها و تنه ظاهر می‌شود، مبتلایان به این نوع اگزما ممکن است در سایر ارگان‌های بدن نیز حساسیت‌هایی مانند آسم و رینیت آلرژیک بروز دهند. عوامل مختلفی می‌توانند موجب تحریک حساسیت در این بیماران شوند، یکی از این عوامل تغییرات فصلی است؛ به‌گونه‌ای که آغاز فصل بهار و گرده‌افشانی گل‌ها می‌تواند موجب تشدید علائم شود. برخی بیماران نیز با شروع فصل پاییز و خشکی هوا دچار اگزما می‌شوند، یکی از مهم‌ترین راه‌های کنترل علائم این است که مبتلایان آلرژن‌هایی را که به آن حساسیت دارند، شناسایی کنند. حساسیت به مواد غذایی، آب، مواد شوینده، تماس با گرد و خاک، گرده گل و مواد شیمیایی از جمله عواملی است که می‌تواند تحریک حساسیت و بروز علائم اگزما را به‌دنبال داشته باشد. در دوران کرونا به‌دلیل استفاده مکرر از محلول‌های ضدعفونی‌کننده، شیوع اگزمای پوستی چندین برابر شد، بهترین راه درمان برای مبتلایان به اگزما، پیشگیری از بروز علائم است. هم‌چنین شناخت مواد حساسیت‌زای پوستی و تنفسی، الزام‌آور است، با پرهیز از تماس با مواد حساسیت‌زا، افراد می‌توانند تا حد زیادی از تشدید بیماری جلوگیری کنند. برای پیشگیری از اگزوما؛ استفاده از لباس‌های نخی، شست‌وشوی کنترل‌شده دست و بدن و استفاده از شوینده‌های ملایم، کاهش تماس با مواد آلرژن شغلی همچون مواد الکلی و شیمیایی، مدیریت و کاهش استرس و مصرف منظم نرم‌کننده‌های پوستی توصیه می‌شود. در صورت عدم بهبودی یا پیشرفت بیماری، مراجعه به پزشک متخصص برای درمان ضروری است.

داروهای بیش فعالی اعتیادآور نیستند

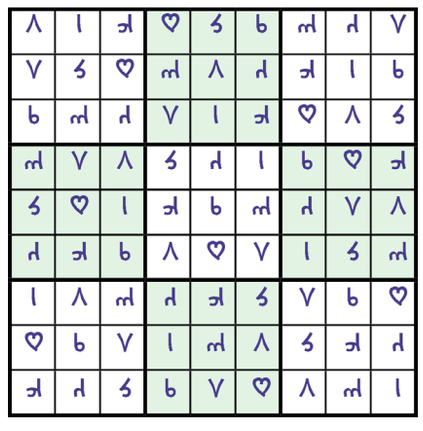
امین ماهورام مشهدی، فوق‌تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان تأکید کرد: امروزه با تغییر سبک زندگی، رفتارهای فرزندان بیشتر به چشم می‌آید و همین امر باعث شده موارد بیشتری از این اختلال تشخیص داده شود. وی ادامه داد: نقش رفتار والدین و محیط تربیتی کودک در بهبود روند درمان بسیار مؤثر است. آموزش اصول فرزندپروری و رفتار صحیح با کودک، تأثیر بسزایی در روند درمان دارد و حتی می‌تواند از اثر دارو نیز پیشی بگیرد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در ادامه با اشاره به تأثیر تغذیه در این اختلال، گفت: تغذیه نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز یا بهبود بیش‌فعالی ندارد. در پایان، ماهورام با رد شایعه اعتیادآور بودن داروهای بیش‌فعالی افزود: اگر داروها توسط پزشک تجویز شده و طبق دستور مصرف شوند، نه‌تنها اعتیادآور نیستند بلکه می‌توانند مانع گرایش کودک به اعتیاد در آینده شوند.

کم‌خوابی، قلب را نشانه می‌گیرد

یک مطالعه نشان می‌دهد که حتی چند شب کم‌خوابی می‌تواند سطح پروتئین‌های التهابی در بدن را افزایش دهد و بدن را در معرض خطر بیماری‌های قلبی.عروقی قرار دهد؛ بیماری‌هایی که می‌توانند به نارسایی قلبی منجر شوند. دکتر جاناتان سدرنس، محقق ارشد می‌گوید: «اکثر مردم با اختلال خواب روبه‌رو هستند، افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند، شدیدتر است.» نتایج نشان داد که در حالت کم‌خوابی، سطح بسیاری از پروتئین‌هایی که با التهاب در بدن و بیماری‌های قلبی.عروقی مرتبط هستند، افزایش می‌یابد. پژوهشگران تأکید می‌کنند که این پروتئین‌ها پیش‌تر نیز با بیماری‌هایی نظیر نارسایی قلبی و انسداد شریان‌های کرونری مرتبط دانسته شده بودند. به بیان دیگر، خواب ناکافی به‌طور مستقیم با بروز تغییرات بیوشیمیایی در بدن همراه است که می‌توانند سلامت قلب را به خطر بیندازند. ورزش می‌تواند بخشی اثرات منفی کم‌خوابی را کاهش دهد.

جدول سودوکو

	۳	۷						
۲	۴	۶				۸		۵
		۸		۴		۳		۱
	۶	۱	۸		۷	۹		۲
		۲	۳	۹		۱		
		۹		۲	۶	۷		۳
۶		۵			۸			
			۲	۷	۳	۵	۶	۸
۸		۳		۶	۵	۴	۱	



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

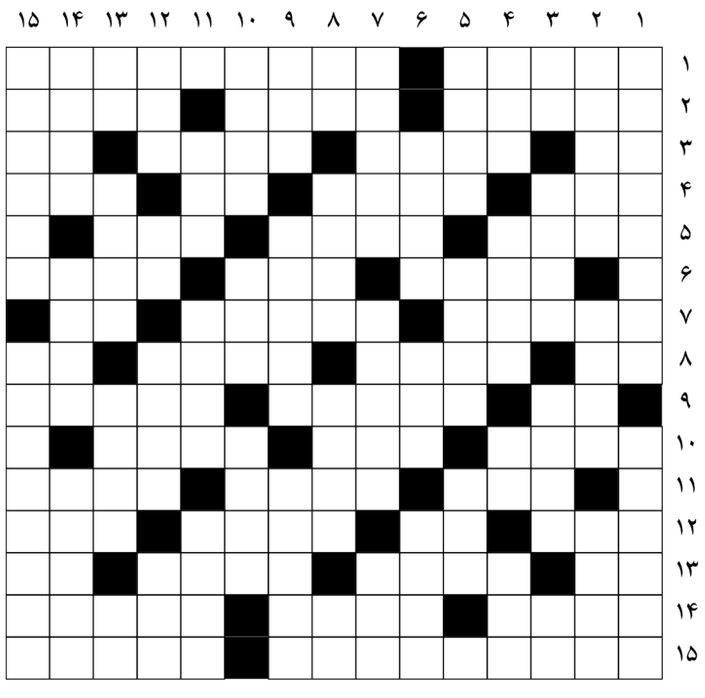
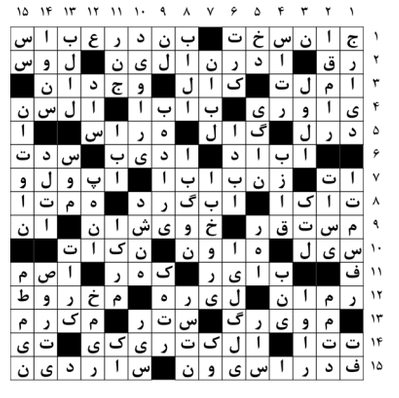
شماره ۲۱۰۷

افقی

۱- لباسی زمستانی- گشاده رویی ۲- کتاب شعر- رواو شایسته- نشانه رضایت است ۳- مایه پیشرفت بعضی‌ها!- جمع ماده- یاغی و گردنکش- ویتامین جوانه گندم ۴- بازدید از رژه- غیرثابت- زائوترسان- زدنی خودستا ۵- دریاچه‌ای در آسیا- ابزار و وسایل- خاطرواندیشه ۶- باوقار- محلی در مکه- قسمتی از گوش ۷- خواهش‌های نفسانی- سرخرگی که از بطن چپ قلب خارج می‌شود- نمی‌شنود ۸- چهره- فرقه و دسته- بی‌آبروبدنام- بخیه درشت ۹- نوعی رنگ مو- جهنم- آش عدس ۱۰- مرغابی- پیاله آبخوری- پدالی زیر پای راننده ۱۱- اسب چاپار- ضرر- قصه‌گو ۱۲- قوم غرب کشور- خط‌کش مهندسی- غلاف شمشیر- از حشرات ۱۳- باران اندك- ضمیر و باطن- وسیله کمکی شنیدن- نت سوم موسیقی ۱۴- بی‌نظیر- با آن آب را نکوبید!- روزگذشته ۱۵- از بیماری‌های روانی- آخرین ملکه مصر

عمودی

۱- سریالی خاطره‌انگیز با بازی مرحوم محمدعلی کشاورز- شمشیربازی ۲- هنگام عصر- عامل تخمیر- زخم پشت گوش ۳- نوعی حلوا- پرآوازه- سخت‌وتند- پشته بلند ۴- کامل و تمام- نان نازك- ویتامین جدولی- از اعضای دستگاه تنفسی ۵- الهه جمال و زیبایی- دژ- وسیله‌ای برای سوراخ‌کردن دیوار ۶- از ماه‌های رومی- پول زوری- ذکر درویش ۷- نیاکان- مرکز خوزستان- عقاب سیاه ۸- حرف همراهی- سنگ‌انداز- سمت راست- حرف پیروزی ۹- نخ تابیده- دودکش- خبرگزاری دانشجویان کشورمان ۱۰- اعضای هیات دولت- رودمرزی- جایگاه درندگان ۱۱- مقابل جزئی- حفره‌ای در کوه- خاکبرداری زیرزمین به قصد اکتشاف ۱۲- رشدونمو- لحظه- پایه‌وبنیاد- مرزبان ۱۳- کالای دست‌نخورده- سند- سس تند- گلسرخ ۱۴- سفره- جوهر- احاطه شده ۱۵- غذایی از بادمجان- فرایند سرپیچی‌کردن از پرهیز



حل جدول ۲۱۰۶