آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۴۲
دوشنبه
۱۲ • ۰۸ • ۱۴۰۴
۱۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۰۳ نوامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

تبعات مصرف خودسرانه داروها

یک متخصص داروسازی بالینی نسبت به عواقب مصرف خودسرانه داروها و خطرات آن هشدار داد. دکتر عادله صاحب‌نسق با اشاره به اینکه مسمومیت دارویی شایع‌ترین نوع مسمومیت در کشور است، بر لزوم پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و رعایت اصول نگهداری ایمن آن‌ها تأکید کرد. فلوشیپ فوق تخصص فارماکوتراپی و مراقبت‌های ویژه با بیان اینکه مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک می‌تواند خطرات جدی برای سلامت داشته باشد، گفت: با مصرف بی‌رویه یا نادرست داروها، به‌ویژه در کودکان و سالمندان، احتمال بروز مسمومیت و حتی مرگ افزایش می‌یابد. وی افزود: شایع‌ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است و در کشور نیز بخش قابل‌توجهی از موارد در مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، به مسمومیت دارویی مربوط می‌شود صاحب‌نسق تصریح کرد: دهان شایع‌ترین مسیر ورود سموم به بدن است، از این رو داروها باید دور از دید و دسترس کودکان، در ارتفاع بالا و داخل کمدهای مجهز به قفل نگهداری شوند. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ادامه داد: در هنگام بیماری کودکان، والدین باید مراقب باشند تا داروی تکراری به کودک داده نشود و داروی تب‌بر مانند استامینوفن را تنها براساس سن و وزن کودک و با مشورت پزشک یا داروساز مصرف کنند، زیرا مصرف بیش از حد این دارو می‌تواند موجب آسیب کبدی شود. وی بر لزوم نظارت خانواده‌ها بر مصرف دارو در سالمندان تأکید کرد و افزود: فراموشی، تشابه ظاهری داروها یا ناتوانی در خواندن برچسب‌ها از عوامل تکرار مصرف دارو در سالمندان است؛ بنابراین بهتر است مصرف داروها یادداشت شود یا از جعبه‌های تقسیم‌بندی‌شده استفاده شود. صاحب‌نسق اظهار داشت: مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، استامینوفن یا داروهای اعصاب و روان می‌تواند موجب تخریب کبد و کلیه یا بروز مسمومیت‌های شدید شود. همچنین داروهای بیماران افسرده یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند باید با دقت و دور از دسترس آن‌ها نگهداری شود. وی با اشاره به اهمیت حفظ خونسردی در مواجهه با فرد مسموم عنوان کرد: در صورت مشاهده بسته‌های داروی مصرف‌شده در کنار فرد بی‌هوش، از القای استفراغ خودداری کرده و بسته‌های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید. در این موارد، تماس فوری با شماره ۱۹۰ (مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، داخلی ۳، کد ۲) یا با اورژانس ۱۱۵ ضروری است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی بیان کرد: بسیاری از شربت‌های دارویی، بعد از باز شدن درب آن، حداکثر تا یک ماه امکان استفاده دارند که در مورد شربت‌های آنتی‌بیوتیکی، این مدت کوتاه‌تر و برای دو هفته و برای قطره‌های چشمی، حداکثر یکماه است. بنابر اعلام وزارت بهداشت، صاحب‌نسق تصریح کرد: بنابراین، بایستی از مصرف باقی‌مانده آن، بعد از مدت مذکور خودداری کرد. چراکه خطر آلودگی میکروبی، کاهش اثربخشی دارو و یا تبدیل دارو به مواد سمی وجود دارد و سلامت فرد را به خطر می‌اندازد. متخصص داروسازی بالینی در پایان تأکید کرد: رعایت توصیه‌های دارویی پزشکان و داروسازان، پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و نگهداری صحیح داروها در خانه، از مهم‌ترین راهکارها برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های دارویی است.

نکته

اعلام حقایقی جدید درباره نوشابه

این مطالعات با ارقام قاطع، ثابت می‌کنند که عادت روزانه به مصرف نوشابه‌ها، ریسک ابتلا به بیماری را به میزان چشمگیری افزایش می‌دهد. در پس هر قوطی نوشابه شیرین، یک خطر خاموش برای یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن نهفته است. یافته‌ها آشکار کرده‌اند: چه با شکر شیرین شده باشند و چه با جایگزین‌های مصنوعی، مصرف روزانه این نوشیدنی‌ها می‌تواند به طور چشمگیری سلامت کبد شما را تهدید کند.

افزایش سرطان کبد

در یک بررسی بزرگ محققان ارتباط مستقیمی میان مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و افزایش خطر سرطان کبد مشاهده کردند. این تحقیق، شرایط نزدیک به ۱۰۰ هزار زن را در طول بیش از ۲۰ سال پیگیری کرد. یافته‌ها حاکی از آن بود: زنانی که روزانه یک وعده یا بیشتر نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر (مانند نوشابه‌های معمولی و آبمیوه‌های قندی) مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که ماهانه سه وعده یا کمتر مصرف می‌کردند، ۸۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان کبد قرار داشتند. همچنین، این گروه از مصرف‌کنندگان روزانه، با ۶۸ درصد خطر بالاتر مرگ ناشی از بیماری‌های مزمن کبدی (از جمله سیروز و فیبروز) مواجه بودند.

هشدار

جدیدترین شواهد، روی پیامدهای مصرف نوشیدنی‌های رژیمی تمرکز کرده است. این تجزیه و تحلیل گسترده روی داده‌های بیش از ۱۲۰ هزار شرکت‌کننده، به بررسی ارتباط میان این نوشیدنی‌ها و بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال متابولیک (MASLD) پرداخت. یافته‌های این مطالعه نشان داد: مصرف روزانه و بیش از ۲۵۰ گرم از هر دو نوع نوشیدنی، به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال متابولیک را افزایش می‌دهد. افراد با مصرف بالای نوشابه‌های شیرین شده با شکر، تا ۵۰ درصد افزایش خطر ابتلا به MASLD داشتند. نکته تعجب‌آور این بود که مصرف‌کنندگان نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی (رژیمی) نیز تا ۶۰ درصد افزایش خطر ابتلا به MASLD را نشان دادند و این گروه به طور خاص با خطر بالاتر مرگ ناشی از نارسایی کبدی مرتبط بودند. محققان نتیجه گرفتند که نوشیدنی‌ها با ایجاد جهش‌های ناگهانی در قندخون و افزایش مقاومت به انسولین به کبد آسیب می‌رسانند، در حالی‌که نوشیدنی‌های رژیمی ممکن است از طریق اختلال در میکروبیوم روده باعث ایجاد استرس‌های متابولیک شوند. این دو مطالعه همواره بر یک اصل تاکید دارند: برای محافظت از سلامت کبد و کاهش چشمگیر ریسک ابتلا به بیماری‌های جدی، ضروری است که مصرف نوشیدنی‌های شیرین، اعم از شیری شده با شکر و رژیمی، به حداقل برسد. متخصصان توصیه می‌کنند که جایگزینی این نوشیدنی‌ها با آب آشامیدنی، امن‌ترین و موثرترین راه برای حفظ سلامت متابولیک و جلوگیری از آسیب‌های کبدی است.

«کدو تنبل» سرشار از آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان موجود در آب کدوتنبل به التهاب پوست و همچنین مشکلاتی مانند: درمان گزش و جای نیش حشرات کمک می‌کند. کدوتنبل یکی از صیفی جات‌های بسیار مفید برای بدن است که در نقاط مختلف و سیستم دفاعی تاثیر به‌سزایی دارد. برای مثال کدوتنبل حاوی ویتامین‌های گروه A، C و E است که هرکدام به نوبه خود برای سلامت بدن مفید هستند. برای داشتن پوست درخشان سالم و یک نرم‌کننده برای موهای خشک آسیب‌دیده شما می‌توانید روی آب کدوتنبل حساب باز کنید.

پوست سالم

ویتامین C و ویتامین E موجود در آب کدوتنبل، موادمغذی فوق‌العاده‌ای برای حفظ سلامت و درخشندگی پوست هستند. کدوتنبل، یک لایه نازک از پوست را برمی‌دارد و آن را جوان، نرم و زیبا نگه می‌دارد.

از بین بردن التهاب پوست

آنتی اکسیدان موجود در آب کدوتنبل به التهاب پوست و همچنین مشکلاتی مانند نیش حشرات و سوختگی کمک می‌کند.

ضد چروک صورت

کدوتنبل موجب زیبایی صورت می‌شود که برای ضد چین و چروک و آبرسانی به پوست تاثیر بسزایی دارد.

کمک به کاهش وزن

کدوتنبل حاوی فیبر است و این فیبر به کاهش‌وزن کمک می‌کند، همچنین باعث می‌شود تا احساس گرسنگی در شما از بین برود و از خوردن کالری بیش از حد جلوگیری کنید.

رشد مجدد مو

برخی افراد ممکن است به‌دلیل داشتن بیماری‌های مختلف، حجم زیادی از موهای خود را از دست بدهند. در این صورت پس از درمان بیماری می‌توانند به سراغ آب کدوتنبل برای رشد مجدد موهای بروند. آب کدوتنبل منبع عالی ویتامین A و دارای مقدار زیادی پتاسیم است که به رشد مجدد موها و درمان ریزش مو کمک می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

بی‌حسی پاها را جدی بگیرید

محمدحسن دلشاد
فلوشیپ درد

مراجعه بیماران با شکایت از بی‌حسی پاها افزایش پیدا کرده است، بی‌حسی پاها از زانو به پایین تنها یک ناراحتی ساده نیست، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از فشردگی ریشه‌های عصبی ستون فقرات، آسیب عصب پرونئال اطراف زانو، یا تنگی کانال نخاعی باشد. در کنار این عوامل بیماری‌های متابولیک مانند دیابت، کم‌کاری تیروئید و کمبود ویتامین B۱۲ نیز در بروز این مشکل نقش مهم و پراهمیتی دارند. برخی بیماران این علائم را موقتی تلقی کرده و درمان را به تعویق می‌اندازند که این بی‌توجهی ممکن است به آسیب‌های پایدار عصبی، ضعف عضلات و حتی اختلال در توانایی راه‌رفتن منجر شود، تشخیص به‌موقع با استفاده از روش‌هایی مانند نوار عصب و عضله، تصویربرداری MRI و آزمایش‌های تکمیلی، گام اصلی در پیشگیری از عوارض جدی‌تر است. در این میان عوامل عروقی اهمیت دارد، انسداد عروق اندام تحتانی یکی دیگر از علل مهم بی‌حسی پاهاست که اگر نادیده گرفته شود، خطر زخم‌های مزمن و حتی قطع عضو را به همراه دارد، به همین دلیل بررسی هم‌زمان وضعیت عروقی و عصبی بیماران بسیار ضروری است. سبک زندگی نقش تعیین‌کننده در بروز این عارضه دارد، پرهیز از نشستن یا ایستادن طولانی‌مدت، انجام ورزش‌های مناسب، کنترل قندخون، و مصرف کافی ویتامین‌ها به‌ویژه گروه B می‌تواند خطر ابتلا به این عارضه را به شکل قابل‌توجهی کاهش دهد. آگاهی‌رسانی عمومی در این زمینه بسیار مهم است، زیرا بسیاری از بیماران زمانی مراجعه می‌کنند که بیماری در مراحل پیشرفته قرار دارد، و قطعا نقش رسانه‌ها در اطلاع‌رسانی و بسیار کلیدی است و مراجعه سریع به پزشک متخصص می‌تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند.

خبر

ارتباط آفتکش‌ها با بیماری کلیوی

محققان می‌گویند یک آفتکش معمولی با افزایش خطر بیماری مزمن کلیه مرتبط است. محققان داده‌های حاصل از نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه، ارتباط بین قرارگرفتن در معرض آفتکش‌ها و خطر اختلال عملکرد کلیه را در ۴۱۸۴۷ نفر تجزیه‌وتحلیل کردند. «نیکلاس. آزبورن»، می‌گوید: «افرادی که در معرض مقادیر بیشتری از حشره‌کش‌ها قرار دارند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض اختلال عملکرد کلیه هستند.» وی در ادامه افزود: «تقریبا از هر ۱۰ نفر در کشورهای با درآمد بالا، یک نفر دارای علائم بیماری مزمن کلیوی است که شامل آسیب دائمی به کلیه و ازدست‌دادن عملکرد کلیه است.» فاکتورهای پرخطر ابتلا به بیماری کلیه شامل سن، فشارخون بالا و دیابت است.

ارتباط خواب مفید با کاهش چاقی در پسران

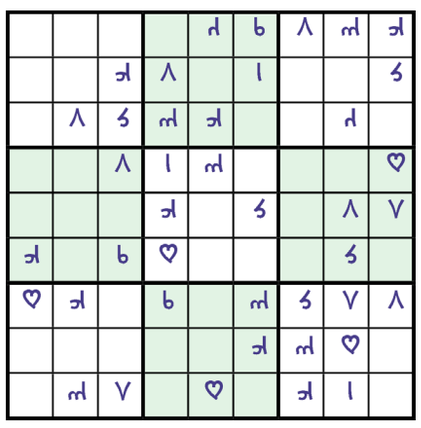
براساس مطالعه جدید پسرانی که به طور ثابت شب‌ها ۹ ساعت یا بیشتر در طول هفته می‌خوابیدند، ۵۱ درصد کمتر در معرض خطر چاقی بودند. این مطالعه که شامل ۶۳۸ کودک بود. یافته‌ها نشان داد پسرانی که مدت زمان خواب توصیه شده را رعایت کردند، چربی کمتری در تمام نواحی اندازه‌گیری شده داشتند. آنها همچنین سطوح پایین‌تری از نشانگر التهاب را در خون نشان دادند که با التهاب مزمن مرتبط است. این مطالعه اشاره کرد که چربی شکم، به‌ویژه چربی اطراف اندام‌های داخلی، با بیماری‌های متابولیک مانند دیابت ۲ و بیماری‌های قلبی‌وعروقی ارتباط نزدیکی دارد. «شیرانگ کای»، نویسنده ارشد گفت: «این یافته پیامدهای مهمی برای والدین، مدارس و سیاست‌گذاران دارد؛ عادات خواب ثابت در طول هفته چیزی است که برای محافظت از سلامت متابولیک کودکان مهم است، نه فقط جبران خواب ناکافی کودکان در آخر هفته‌ها.»

شاخصی برای اندازه‌گیری سطح استرس

متخصصان دریافته‌اند که استرس، جریان خون را در چهره تغییر می‌دهد و افت دمای بینی را می‌توان به‌عنوان شاخصی قابل اعتماد برای اندازه‌گیری سطح استرس و میزان بازیابی بدن پس از آن در نظر گرفت. در یک مطالعه از یک شرکت‌کننده خواسته شد آرام بنشیند و به صدایی یکنواخت از هدفون گوش دهد، بعد ناگهان پژوهشگر سه داور غریبه را به اتاق آورد و اعلام کرد فرد تنها سه دقیقه فرصت دارد تا برای یک سخنرانی پنج دقیقه‌ای آماده شود. یکی از داوطلبان می‌گوید: در تصویر حرارتی رنگ صورتم تغییر کرد. سعی می‌کردم حرف بزنم، دمای بینی‌ام هم به‌سرعت پایین آمد. متخصصان می‌گویند مدت زمانی‌که طول می‌کشد تا افت دمای بینی فرد برطرف شود، می‌تواند معیاری عینی از توانایی در کنترل استرس باشد. این می‌تواند برای ارزیابی استرس در نوزادان یا افراد ناتوان در برقراری ارتباط نیز مفید باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

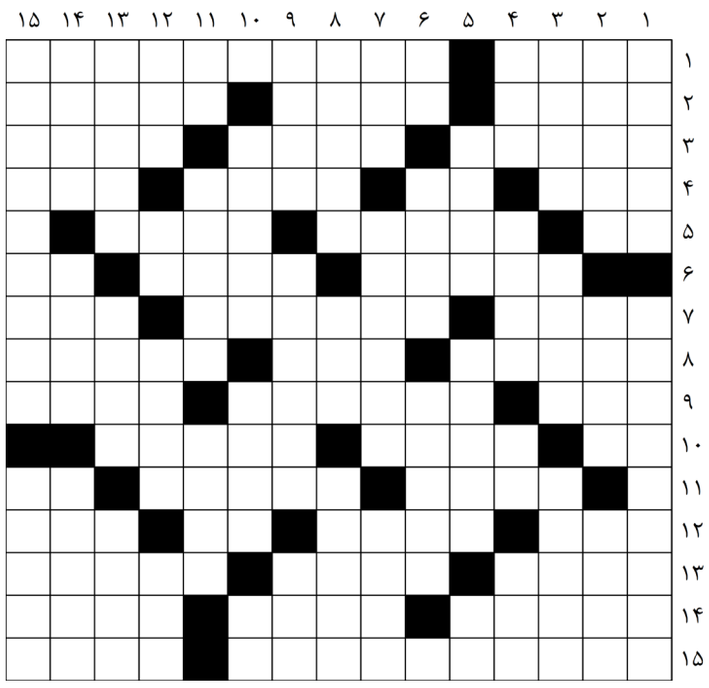
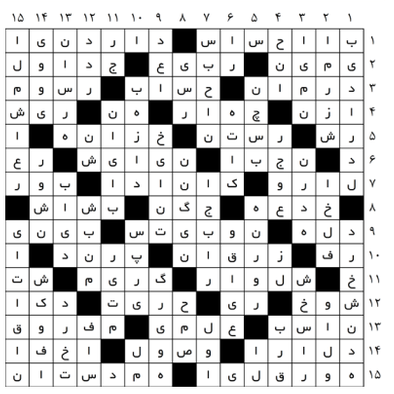
شماره ۲۲۴۲

افقی

۱- صفت روباه! - صرفنظرکردن از حیات خویش یا از سود و نفع ۲- رخ‌دادن - ادعای بی‌اساس و گزاف - انباشتگی و انبوهی ۳- رادارزیردریایی - گشاد و وسیع - ستون خیمه ۴- دعای زیر لب - درخت زبان گنجشک - از سه‌تفنگدار دوما - گیاه فیلگوش ۵- دختر - از قارچ‌های آفت گندم و جو - از وسایل پرواز ۶- زاینده آتش - روشنایی اندک - صنعت و هنر ۷- پایتخت لهستان - لباس زنان ژاپنی - صیقل ۸- کمک‌رسان - رکن اصلی نماز - میمون آدم‌نما ۹- بالای خانه - سنجیدگی در رفتار - نوعی پیوند در شیمی ۱۰- شخص و نفر - ماده‌ای در چای - آب هدررفته ۱۱- ماده‌ای در خون - جناح چپ لشکر - راست نیست ۱۲- نصف - کج و مایل - نام ترکی - به‌تنهایی ۱۳- قسمتی از قرآن - سنگ آسمانی - نوعی آش محلی سنندج ۱۴- گوهربی همتا - گردیده - گردآوری شده ۱۵- منطقه‌ای جنگلی در گرگان - ایستاده و بی‌حرکت

عمودی

۱- مورد رشک دیگران - ایالتی در آمریکا ۲- رنجش‌وآزردگی - نام سابق شهری - نهمین حرف الفبای یونانی ۳- لوله گیاهی - شریف‌تروارجمندتر - دستوروفرمان ۴- گریستن بر مرده - چهارپایان - داخل - پرنده سعادت ۵- روییدن گیاه - شهری در اصفهان - شامل همه می‌شود ۶- مایه حیات - کلفت نیست - کندذهن ۷- گیسو - تنگه‌ای در چین - خواننده ۸- اغذیه‌وطعام - رغبت‌وآرزو - پیشکار ۹- از دنیارفتن - مخالف بلندی - حرف دوم یونانی ۱۰- اثری از ر.اعتمادی - مسیحی - نفس چاق ۱۱- نام قدیم یزد - نوعی دوخت در جامه - قسمتی از تخم مرغ ۱۲- بلال - می‌دهند تا رسوا کنند - رنگ مشکی - حکم‌وفرمان ۱۳- سزاوارومناسب - یکی از چهار جهت اصلی - بلندترین شب سال ۱۴- دوباره صورت‌گرفتن کاری - شخص نامعلوم - پرنده‌ای خوش‌آواز ۱۵- ناسپاسی - اتصال



حل جدول ۲۲۴۱