

نکاتی درباره مصرف آنتی بیوتیک



فاطمہ غنی یور

متخصص عفونی

بسیاری از بیماری‌های سالیع مانند سرماخوردگی و ویروسی هستند و مصرف نارسامت آنتی بیوتیک نه تنها بی فایده، بلکه خطرناک است و مقاومت میکروبی ایجاد می‌کند. مصرف بی‌رویه و نابجای آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری برای سلامت انسان داشته باشد و جامعه را با یک بحران جهانی مواجه کند. آنتی بیوتیک تنها یکی از جاذبه‌های باکتریایی تجویز می‌شود. متأسفانه بسیاری از مردم گمان می‌کنند که برای بهبود علائمی مثل سرماخوردگی یا آلرژی، باید حتماً آنتی بیوتیک مصرف کنند. در حالی که این بیماری‌ها اغلب ویروسی است و نیاز بی‌حسب و چنين داروهایی ندارند. مصرف بی‌مورد آنتی بیوتیک‌ها نه تنها تأثیری در بهبودی این بیماری‌ها ندارد، بلکه می‌تواند عوارضی چون اختلالات گوارشی، بیماری‌های باکتریایی، آسیب به کلیه، کاهش گوتی قلب، برابن‌ال‌بند باشد. تغییر در فلور باکتریایی بدن یکی از نتایج مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک است که باعث کاهش ایمنی و بروز بیماری‌های دیگری می‌شود. مقاومت میکروبی با مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک، میکروب‌ها مقاوم می‌شوند و داروهای موجود دیگر اثر خود را از دست می‌دهند. در آینده‌ای که چندان دور ممکن است با میکروب‌هایی مواجه شویم که هیچ دارویی بر آن‌ها تأثیر نهد و انسان‌ها را برابر شدت‌ترین فوخته‌ها خود را از دست بدهند. با افزایش آگاهی عمومی و تغییر نگرش نسبت به مصرف آنتی بیوتیک، می‌توانیم سلامت خود را حفظ کنیم و از خطرناک‌ترین عوارض آن جلوگیری کنیم. باید یاد بگیریم از مصرف خودسرانه دارو، از نظر رنگی و از خودمان و فرزندانمان مدینه بهیم.

خبر

کنترل آسم بامیوه و سبزی

یک عضو هیأت علمی دانشگاه گفت: مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه مانند پرتقال، انوت، آناناس، کاهو و اسفناج به دلیل داشتن ویتامین C و ویتامین E در کاهش التهاب بسیار مؤثر است. عضو مؤثر است، ابراهیم نادی عنوان کرد: برخی افراد نسبت به گرده افشانی گل‌ها حساسیت دارند و این موضوع در زندگی شهروین به دلیل آلودگی هوا افزایش ریزگردها بیشتر شده و باعث تشدید واکنش‌های آلرژیک می‌شود. وی اظهار کرد: عفونت‌های ویروسی نیز می‌توانند با تحریک سیستم ایمنی، باعث واکنش‌های بیش از حد بدن به عوامل محرک شوند. نتیجه تولید بدن شونده که این روند محرک به بروز علائم آلرژیک می‌گردد. نادی بهترین و مؤثرترین درمان آسم را استفاده از داروهای ضد التهاب استنشاقی دانست و گفت: اگر به‌درستی استفاده شود، بسیار اثرگذار بوده و می‌تواند موارد کمی و مبرمانه‌اش از آسم را به طور موقت گریزی کاهش دهد.

مضرات خوراکی های ترش

وجود بیاید. پییری زودرس: خوراکی های ترش مزه، حرارت بدن را کاهش می دهند و همچنین باعث کاهش مقدار آب بدن می شوند، مصرف طولانی مدت و بیش از اندازه خوراکی های ترش مزه، باعث پییری زودرس می شود. کم خونی: هنگامی که مصرف خوراکی های ترش بیش از اندازه باشد، آهن مورد نیاز بدن جذب نخواهد شد. فقر آهن: کم خونی می شود؛ زیرا آهن یکی از مهمترین مواد برای ساخته شدن گلبول های قرمز است.

خوراکی‌های ترش مزه، با وجود خواصی که دارند، ف بیش از حد آنها می‌تواند مضراتی را برای بدن به اه داشته باشد. پوکی استخوان، هنگامی که میزان دیته خون در اثر مصرف خوراکی‌های ترش بالا رود، بدن برای حفظ مه ایستایی، ناچار است که قلیایی مانند کلسیم را از بافت استخوان هاجد کند. جریان خون کند. ر نتیجه، از میزان ماده زمینه‌ای خوان کم می‌شود و ممکن است پوکی استخوان به

استرس و تشدید خطر بیماری ریه

است که شامل بیماری هایی مانند برونشیت مزمن و آمفیزم می شود. محققان می گویند: تشدید بیماری مزمن انسدادی ریه باعث می شود تنفس بیماران بدتر از حد معمول شود و سرفه، تنگی نفس یا خلط افزایش یابد. محققان افزودند: سطوح بالاتر استرس با فرایندهای بیولوژیکی مرتبط با بیماری مزمن انسدادی ریه نیز مرتبط است. این فرایندها شامل فعال شدن پلاکت ها، استرس اکسیداتیو و التهاب سیستمیک است.

محققان گزارش دادند که سطوح بالای استرس برای خطر چهار برابر شدن حملات منوسپی می باشد. بیماری مزمن انسدادی ریه و تشدید بیماری مرتبط است. دکتر اوویاگلی لینداف (محقق ارشد گفت: «عوامل روانی- اجتماعی، از جمله استرس، با تشدید علائم تنفسی در افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه مرتبط هستند.» برای این مطالعه، محققان ۹۹ فرد سیگاری را به مدت شش ماه پیگیری کردند. بیماری مزمن انسدادی ریه یک بیماری التهابی،

نکته

واکسن زونا از قلب محافظت می کند

یک مطالعه جدید می‌گوید واکسن زونا مزایایی فرازتر از محافظت از سالمندان در برابر این بیماری دردناک پوستی دارد. محققان گزارش دادند افرادی که واکسن زونا دریافت می‌کنند، ۲۲ درصد کمتر در معرض مشکلات سلامتی مانند سکنه گری، نوراسیالی و بیماری قلبی قرار دارند. «وینگ کیون یون»، محقق ارشد و گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که واکسن زونا ممکن است به کاهش خطر بیماری قلبی، حتی در افرادی که عوامل خطر شناخته شده‌ای ندارند، کمک کند. این بدان معناست که واکسن‌های واکسن‌های نوآیند مزایای سلامتی فرازتر از پیشگیری از زونا داشته باشد.» زنان برای فردی رخ می‌دهد که در اوایل زندگی خود به آبله مرغان مبتلا شده‌اند. ویروس آبله مرغان - موسوم به هرپس زوستر - برای دهه‌ها در سلول‌های عصبی خفته است، سپس ممکن است دوباره ظاهر شود و باعث ایجاد بثورات دردناک یا زوایل‌های مرتبط با زونا شود.

یون افروید: «بدون واکسنیاسیون خود به زونا مبتلا نشوند. حدود ۴۰ درصد از افراد ممکن است در طول زندگی خود به زونا مبتلا شوند. به عبارت دیگری، به ندرت به بیروت افروید زونا، اما فراوانی خطر مشکلات قلبی مرتبط دانسته شده است، بنابراین ما می خواستیم دریابیم که آیا واکسنیاسیون می تواند این خطر را کاهش دهد یا خیر.»

برای این مطالعه، محققان ۱۰۳ نفر از ۱۰۳ میلیون یون افروید ۴۰ ساله به بالا را که جزوی رابین سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۲ پیگیری کردند، نیمی از افراد واکسن زونا دریافت کرده بودند. یون گفت: «اللائل مختلفی وجود دارد که چرا واکسن زونا ممکن است کاهش بیماری قلبی کمک کند. عفونت زونا می تواند باعث آسیب رگ های خونی، التهاب و تشکیل لخته شود که می تواند منجر به بیماری قلبی شود. واکسنیاسیون با پیگیری از زونا ممکن است این خطرات را کاهش دهد.»

محققان گفتند مردان، افراد زیر ۶۰ سال و افرادی که سبک زندگی ناسالمی دارند، به ویژه از محافظت های سلامت قلب واکسن زونا بهره ی بیشتری می شوند.

سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و عدم ورزش
جمله عادات ناسالم را در کار افراد قرار دهد. چون تصریح کرده:
«مطالعه ما مزایای قوی‌تری را در افراد جوان‌تر، انحراف از:
دلیل پاسخ ایمنی بهتر، و در مردان، احتمالاً دلیل تفاوت
در اثربخشی واکنس، نشان داد.» «با این حال، محققان
خاطر نشان کردند از آنجایی که این تحقیق شامل افراد آسیایی
بوده و ممکن است برای افراد با پیشینه‌های دیگر صدق نکند،
مطالعات بیشتری مورد نیاز است.

واکسن مورد مطالعه در این تحقیق، یک واکسن زنده زوستر بود، به این معنی که حاوی نوع ضعیف شده‌ای از ویروس عامل زونا بود.

مغربه توجه و مراقبت نیاز دارد

مغز، این فرمانده قدرتمند بدن، مسئولیت تمام فعالیت‌های ما؛ از پلک زدن گرفته تا حل پیچیده‌ترین مسائل را بر عهده دارد. اما آیا به حال این فکر کرده‌اید که خود این فرمانده می‌تواند نیازهای ما را در دست‌اندازد؟ ما شش پر قدرت که به سوخت و نگهداری مناسب نیاز داریم، مغز برای عملکرد بهینه نیازمند توجه و مراقبت است. در غیر این صورت، ممکن است با مشکلاتی مواجه شویم که بر کیفیت زندگی ما تأثیر منفی بگذارند. بایباید در این مقاله به بررسی این موضوع بپردازیم که چرا و چگونه باید به نیازهای مغزمان توجه کنیم.

ورزش

اول از همه و احتمالا و کمتر مورد علاقه برای بسیاری از مردم، ورزش است. چرا باید ورزش کنیم؟ ورزش راهی عالی برای مغز است تا امواج شیمیایی (احساس خوب) به خود به نام اندورفین را دریافت کند. اندورفین در پاسخ به ورزش آزاد می شود و به کاهش استرس، تحریک لذت، کاهش درد و احساس خوب در ما کمک می کند. مغز عاشق دریافت یک هجوم خوب اندورفین است زیرا احساس سرخوشی، لذت، ایجاد می کند و به تسکین استرس کمک می کند. بنابراین، وقتی کمی احساس ناراحتی و بی فکری می کنید، ممکن است بخواهید به آخرین باری فکر کنید که کمی وقت برای خودتان گذاشتید و ورزش کردید.

تغذیه ◀

دومین چیزی که به عملکرد مغز کمک می‌کند، تغذیه است. مغز شما به غذایا دارد. آیا می‌دانید مغز برای سوخت‌گیری و ادامه عملکرد از چه چیزی استفاده می‌کند؟ گلوکز که یک قند ساده است. سوختی است که مغز برای ادامه عملکرد از آن استفاده می‌کند. بنابراین، تثبیت قند خون برای سلامت مغز شما بسیار مهم است. مغز شما می‌تواند زمانی سوختال باشد که مقدار مناسبی انرژی دریافت کند؛ نه خیلی زیاد و نه خیلی کم. بهترین راه برای داشتن قند خون پایدار، خوردن غذای سالم به طور منظم است. توصیه می‌شود رژیم غذایی داشته باشید که سرشار از میوه‌ها (که قندهای طبیعی هستند)، سبزیجات (که کربوهیدرات هستند) و سپس کربوهیدرات‌های پیچیده مانند حبوبات، سیب‌زمینی و برنج باشد. این مواد غذایی هضم می‌شوند و به شکل قابل استفاده برای قند برای مغز تجزیه می‌شوند. این امر منجر به آزاد شدن تدریجی گلوکز می‌شود و به مغز اجازه می‌دهد تا تمام عملکردهای مهم خود، از جمله تولید کافی انتقال دهنده‌های عصبی برای کمک به خلق و خوی ما را انجام دهد.

◀ خواب

در نهایت، و به نظر من مهم‌ترین این سه مورد، خواب است. بدون خواب، مغز تمام وقت با تمام ظرفیت کار می‌کند. خواب یک جنبه ضروری زندگی است، درست مانند غذا، آب و اکسیژن. ما باید خواب با کیفیت و کمیت خوب داشته باشیم. آیا می‌دانستید که با کمبود خواب، خود را در خطر می‌گذارید؟ خواب به مغز ما کمک می‌کند تا خاطرات جدید بسازد، تمرکز کند، اطلاعات را پردازش کند، چند کار را همزمان انجام دهد و خلق و خوی خوبی داشته باشد. اگر کمتر از شش ساعت یا بیشتر از ده ساعت در شب می‌خوابیم، خطر ابتلا به اختلالاتی با تدریج شدن آن را افزایش می‌دهیم. اگر خواب کافی نداشته باشیم، مدیریت استرس را سخت‌تر می‌کنیم که می‌تواند سطح اضطراب را نیز افزایش دهد.

جدول سودو کو

	6			4	9	1	8	7
4		1	7	3		9	6	2
				6			4	5
	4	9		1	2		5	3
	7							
1	2		5					
9		8		2	6			
6	1		3	5	4	8		9
	5	4		8				1

l	m	s	A	V	b	z	h	d
b	d	V	z	h	m	A	l	s
z	A	h	s	d	l	V	m	b
V	b	z	m	A	h	s	d	l
s	l	d	V	b	z	h	A	m
m	h	A	d	l	s	b	z	V
h	z	m	l	s	V	d	b	A
d	s	b	h	m	A	l	V	z
A	V	l	b	z	d	m	s	h

« افقی

- ۱- بسیاریخنده - سرانیده انگلیسی -
- جنس ومتع ۲- پادشاه سلجوقی - از شهرهای ترکیه -
- آیات آغازین قصیده ۳- پرش با جنز از ارتفاع - کشور آفریقای ۴- ناخده گشتی - مدافع افسر خارجی تیم پرسپولیس ۵- مازکی بر خودروهای سوندی - اعمال عبادی و آیین های دینی ۶- رزمایش - از گویش های اقوام ایرانی - مرکز ایالت کازانس ۷- از حروف اضافه -
- زبدنه در بوکس ۸- جسته ۹- طویل ترین استخوان - مرغ ماهیخوار - پرش سیمای ۹- همسایه -
- پسوندلادگی - خانم ۱۰- پاپانی - از تبرج - سیوله ای -
- کرشاورزی ۱۱- از شهرهای فارس -
- سرمایه گذار - سبک ادبی ۱۹میلادی ۱۲- واحدپول کشورمان - اثری از خواجه نصرالدین طوسی ۱۴-
- مراهر و استاد - ناحیه ای در امتداد دریای عمان بین ایران و پاکستان ۱۵- اکنون ۱۵- تشکر فارسی - دانش شناخت اشکال - موتور خودرو و هواپیما

حل جدول ۲۱۲۰

[illegible]

حدود

عمودی

- ۱- عقب و دنبال - با برهان ثابت شده - گیاهی کم نظیر که از خود حرارت تولید می کند
- ۲- شام گو - پیوستگی - غیر ثابت ۳- نام یک سرور هنی اسرائیل - لاک پشت های رزمی کار
- ۴- نی - کو کهن ایران باستان ۴- شهری در فرانسه - آهنگساز ایالاتیایی ۵- بخش کم رقا و کم رودخانه - ابوتی در آلمان ۶- اکیپوریکه - خوشبخت و اقبال - از صاحبه پیاسمیر ایلمر
- ۷- سرور مستمند - کابری در ایران - سلاح برتایی نیجا - دانش بر آوردن باران - مرتفع ترین قله
- ۸- ملل متحد - امریکا - کندم سوده ۹- استخوانی در گوش - قمر - کندرومی ۱۰- ناشایست - عدل و الگو ۱۱- پوشیده - علاو بخشش ۱۲- روی در نزدیکی قصر قمرشیرین - شاگرد ابن سینا
- ۱۳- سهل وساده - جنگ ورم - عام و پول سامو ۱۴- آشور آفریقای مجاور مدیترانه - علامت
- ۱۵- زردلان و شیران ۱۵- از حکمرانی هان نام مردانه فرنگی - احساس دشمنی