آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۷۷
سه شنبه
۱۴۰۴•۰۱•۱۹
۹ شوال ۱۴۴۶ / ۸ آوریل ۲۰۲۵

یادداشت

مقاومت آنتی‌بیوتیکی؛ سونامی خاموشی که سلامت ایران را تهدید می‌کند

شراره هوشمندیار
پزشک و فعال اجتماعی

در دنیای امروز که پیشرفت‌های علمی و فناوری‌های پزشکی با سرعتی چشمگیر گسترش یافته‌اند، تهدیدی آرام و در عین حال ویرانگر در حال گسترش است: مقاومت آنتی‌بیوتیکی (Antimicrobial Resistance - AMR). زمانی آنتی‌بیوتیک‌ها انقلابی در درمان بیماری‌های عفونی ایجاد کردند و امید به زندگی را در بسیاری از جوامع افزایش دادند. اما امروز، همان داروهای نجات‌بخش در برابر برخی میکروب‌ها دیگر کارایی ندارند. بحران مقاومت آنتی‌بیوتیکی در سطح جهانی مطرح است، اما در ایران به دلایلی مانند مصرف بی‌رویه، تجویز غیرمنطقی، دسترسی آسان به دارو بدون نسخه، استفاده گسترده در دام‌پروری، و تحریم‌های دارویی، ابعاد گسترده‌تری به خود گرفته و اکنون به یک تهدید ملی بدل شده است. این بحران، تنها یک معضل پزشکی نیست، بلکه تهدیدی برای اقتصاد سلامت، امنیت غذایی و آینده نظام درمانی کشور است. آمارها از شدت این بحران حکایت دارند. طبق گزارش‌های رسمی، ۸۹٪ از موارد عفونت ادراری ناشی از باکتری E. coli در برابر سفتریاکسون، یکی از پرمصرف‌ترین آنتی‌بیوتیک‌ها، مقاوم شده‌اند؛ در حالی‌که این میزان در سال ۱۳۹۵ تنها ۵۰٪ بود. همچنین، طبق برآوردهای وزارت بهداشت، هر ۴۵ دقیقه یک نفر در ایران جان خود را به دلیل عفونت‌های مقاوم از دست می‌دهد. هزینه‌های درمان این نوع عفونت‌ها نسبت به یک دهه قبل بیش از پنج برابر شده و در بسیاری از موارد، داروهای نسل دوم و سوم در بازار یا کمیاب هستند یا بسیار گران. این در حالی است که مصرف خودسرانه و غیرعلمی آنتی‌بیوتیک‌ها همچنان در جامعه فراگیر است؛ به طوری‌که بیش از ۴۵٪ ایرانیان، بدون تجویز پزشک اقدام به مصرف آنتی‌بیوتیک می‌کنند. یکی از دلایل گسترش مقاومت، ضعف در نظام نظارتی بر داروخانه‌هاست. هنوز بسیاری از داروخانه‌ها نسخه الکترونیک را رعایت نمی‌کنند و فروش بدون نسخه، به‌ویژه در داروهای پرمصرف، ادامه دارد. از سوی دیگر، تحریم‌های بین‌المللی، واردات داروهای حیاتی از جمله کولیستین و کارباپنم‌ها را محدود کرده و در نتیجه، درمان بیماران به داروهای ارزان و قدیمی محدود شده است؛ داروهایی که اغلب اثربخشی لازم را ندارند. در بخش دام‌پروری نیز، ایران یکی از پرمصرف‌ترین کشورها در استفاده از آنتی‌بیوتیک محسوب می‌شود؛ کاربرد گسترده این داروها در صنایع غذایی باعث انتقال غیرمستقیم باکتری‌های مقاوم به بدن انسان شده است.

پیامدهای این بحران همه‌جانبه است. در بیمارستان‌ها، به‌ویژه در بخش‌های مراقبت ویژه (ICU)، درصد بیماران مبتلا به عفونت‌های مقاوم افزایش یافته و درمان این بیماران، زمان‌بر، پرهزینه و اغلب ناکارآمد شده است. در کشاورزی و صنعت غذایی، بقایای آنتی‌بیوتیکی به محصولات گوشتی و لبنی راه یافته‌اند و حتی در محیط زیست، ردپای ژن‌های مقاوم در رودخانه‌ها و منابع آبی کشور ثبت شده است. طبق پژوهش‌های اخیر، در بیش از ۵۰٪ از نمونه‌های آب رودخانه‌های شمالی ایران، ژن‌های مقاوم به دارو شناسایی شده‌اند.

با توجه به روند فزاینده این بحران، آینده به دو سناریو وابسته است: اگر هم‌اکنون اقدامات مؤثر آغاز شود، می‌توان تا سال ۱۴۱۰ حداقل ۳۰٪ از مرگ‌ومیرهای ناشی از عفونت‌های مقاوم را کاهش داد. اما اگر وضعیت به همین منوال ادامه یابد، پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۱۴۱۵، حتی جراحی‌های ساده‌ای مانند آپاندکتومی نیز به دلیل خطر بالای عفونت‌های مقاوم، کشنده شوند. بنابراین، بی‌تفاوتی در برابر این تهدید، عواقب سنگینی برای نظام سلامت و امنیت زیستی کشور به همراه خواهد داشت.

برای مقابله با این بحران، نقشه راهی چندبخشی لازم است. در سطح سیاست‌گذاری، راهکارهایی مانند تدوین نظام نسخه‌نویسی الکترونیک، اختصاص کد ملی برای تجویز آنتی‌بیوتیک، ایجاد سامانه رصد و کنترل فروش، ممنوعیت فروش بدون نسخه و آزادسازی واردات داروهای حیاتی باید به فوریت اجرا شود. در حوزه پزشکی، آموزش پزشکان در زمینه تجویز مبتنی بر شواهد و تست‌های حساسیت میکروبی، استفاده از دستورالعمل‌های بالینی به‌روز، و پرهیز از تجویز احتیاطی یا با فشار بیمار از اهمیت بالایی برخوردار است. در سطح اجتماعی نیز، مردم باید از ذخیره و مصرف مجدد داروهای باقی‌مانده خودداری کرده و پیش از اصرار بر دریافت آنتی‌بیوتیک، از پزشک بپرسند: «آیا واقعاً به این دارو نیاز دارم؟»

در نهایت، مقاومت آنتی‌بیوتیکی نه تنها تهدیدی برای نسل حاضر، بلکه آزمونی برای مسئولیت‌پذیری سلامت ملی است. همان‌گونه که جامعه ایران در برابر بحران کرونا توانست با مشارکت و آگاهی به مقابله بپردازد، اکنون نیز لازم است همین روحیه همدلی در برابر این تهدید بی‌صدا اما مرگ‌بار به‌کار گرفته شود. آینده سلامت کشور، وابسته به تصمیمات امروز ماست. اگر امروز نایستیم، فردا شاید دیر باشد.

ویتامینی‌های مفید برای تقویت حافظه

بر اساس تحقیقات کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن، باعث بروز اختلالاتی در مغز می‌شود که یکی از مهم‌ترین پیامدهای آن، افت حافظه است. به همین دلیل نیز مصرف ویتامین مخصوص یکی از موثرترین روش‌های تقویت حافظه به شمار می‌رود. مغز در جوانی به مواد مغذی نیاز دارد تا ارتباطات عصبی را تقویت کند. کمبود این عناصر، هوش و حافظه را تضعیف می‌کند.

امگا ۳

اسیدهای چرب موجود در امگا ۳، غشای نورون‌ها را انعطاف‌پذیر می‌کنند، حافظه بلندمدت را تقویت می‌کنند و سرعت پردازش اطلاعات را افزایش می‌دهند. منابع: ماهی چرب، گردو.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ با تولید انرژی در سلول‌های مغزی و حمایت از غلاف میلین اعصاب، تمرکز را بالا می‌برد و از کندی ذهنی جلوگیری می‌کند. ویتامین B۱۲ بیشتر در گوشت، تخم‌مرغ موجود است.

ویتامین E

ویتامین E به‌عنوان آنتی‌اکسیدان، نورون‌ها را از آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند، که منجر به بهبود توجه و حل مسئله می‌شود. منابع: بادام، اسفناج.

آهن

عنصر آهن با انتقال اکسیژن به مغز از طریق هموگلوبین، قدرت تحلیل و استدلال را تقویت می‌کند و خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد. منابع: گوشت قرمز، عدس.

ویتامین D

گیرنده‌های آن در مغز، انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش می‌دهند، یادگیری را تسریع می‌کنند و از افت عملکرد جلوگیری می‌کنند. منابع: نور خورشید، ماهی.

منیزیم

منیزیم در بسیاری از عملکردهای فیزیولوژیکی بدن نقش دارد، تأثیر آن بر سلامت مغز و قابلیت‌های شناختی به تازگی در حال آشکارشدن است. منیزیم به طور گسترده در بسیاری از غذاهای گیاهی و حیوانی از جمله سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، حبوبات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل وجود دارد.

سخن پایانی

مصرف غذاهای مفید برای تقویت حافظه بدون شک در عملکرد سوخت و ساز بدن و مغز تاثیرگذار است، اما نباید به مصرف همین مواد غذایی اکتفا کنید. انجام برخی بازی‌ها و فعالیت‌ها نیز در تقویت حافظه بسیار موثر هستند. مثل تقویت حافظه با حل جدول. داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مصرف مکمل در صورت نیاز می‌تواند به شما در حفظ سلامت کلی کمک کند.

دانستنی‌ها

دوری از دیابت بارداری با خوراک لوبیا

نتایج تحقیقات جدید نشان داد که مصرف خوراک لوبیای پرادویه در دوران بارداری ممکن است خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهد. بارداری اغلب ترکیبی از انتظار، اضطراب و تصمیمات بسیار را به‌خصوص در مورد غذا به همراه دارد. برای چندین دهه، متخصصان سلامت، لوبیا را به‌عنوان غذایی مقرون‌به‌صرفه و غنی از پروتئین، فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده معرفی کرده‌اند. در حال حاضر، نتایج تحقیقات جدید موارد جالبی ارائه می‌دهد که خوراک لوبیای پرادویه در دوران بارداری ممکن است خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهد. این یافته را محققان دانشگاه بوفالو در نیویورک آمریکا ارائه کردند و نتایج تحقیق آنان در مجله Nutrients منتشر شده است، خوراک لوبیای پرادویه را به‌عنوان ترکیب رژیم غذایی احتمالی برای افراد باردار و به ویژه افرادی ارائه می‌دهد که در معرض خطر عوارض قند خون قرار دارند. دیابت بارداری، وضعیتی است که در دوران بارداری تشخیص داده می‌شود و بر نحوه پردازش قند توسط بدن تاثیر می‌گذارد. این وضعیت اگر کنترل نشود، می‌تواند هم برای نوزاد و هم برای مادر منجر به عوارض جدی شود. در حالی که این وضعیت معمولا پس از زایمان برطرف می‌شود، اما احتمال ابتلای مادران به دیابت نوع دو در مراحل بعدی زندگی بیشتر است. عواملی مانند چاقی قبل از بارداری، سن مادر، افزایش وزن بیش از حد بارداری، فعالیت بدنی کم، رژیم غذایی نامناسب و حتی کووید- ۱۹ با این وضعیت مرتبط هستند. بر اساس داده‌های اخیر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، دیابت بارداری در این کشور از ۶ درصد در سال ۲۰۱۶ به ۳.۸ درصد در سال ۲۰۲۱ افزایش یافته است. محققان در پاسخ به این افزایش، راه‌هایی برای کاهش خطر را بررسی می‌کنند. لوبیا که به دلیل توانایی خود در تثبیت سطح قند خون و حمایت از سلامت دستگاه گوارش شناخته شده، قبلا جایگاه خود را در بسیاری از فهرست‌های غذایی سالم به دست آورده است. بر اساس نتایج این تحقیق، زنانی که یک بار در ماه فلفل چیلی مصرف کردند، ۵.۳ درصد در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری بودند اما افرادی که هرگز فلفل قرمز نخورده بودند، ۴.۷ درصد در معرض خطر بودند. این تفاوت قابل‌توجهی برای تنها یک وعده در ماه بود. لوبیا به تنهایی فواید زیادی ازجمله فیبر بالا و شاخص گلیسمی پایین دارد، اما خوراک لوبیای پرادویه اغلب شامل چیزی بیشتر از لوبیا است. به‌طور معمول در این خوراک، لوبیا، پودر فلفل قرمز و گاهی ادویه‌های اضافی، همه ممکن است به اثرات منحصربه‌فرد بر قند خون کمک کنند.

سرطان‌های شایع در میان مردان

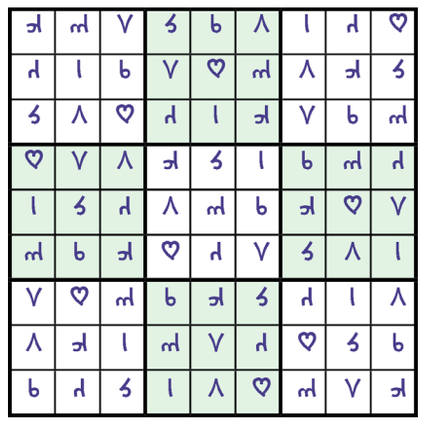
دبیر جامعه اورولوژی ایران درباره سرطان‌های شایع میان مردان توضیح داد. دکتر محمدهادی رادفر، اظهار کرد: سرطان‌های «پروستات»، «مثانه»، «تومور کلیه» و «تومور بیضه» در میان مردان بسیار شایع است. وی خاطرنشان کرد: سرطان‌ها ویژگی‌های مختص به خود را دارند و سن شایع مختص به خود را دارند. دبیر جامعه اورولوژی توضیح داد: سرطان‌های «پروستات»، «مثانه» و «کلیه» که جزو سرطان‌های اورولوژی به حساب می‌آیند. باز هم تاکید می‌کنم که تومور بیضه در میان جمعیت جوان شایع است و اغلب در سنین جوانی دیده می‌شود. این متخصص اورولوژی توضیح داد: سرطان پروستات، دومین سرطان شایع در میان مردان است. تغییر شرایط ادراری، مهمترین علامت بیماری سرطان پروستات به حساب می‌آید. تغییر شرایط ادراری، تکرر ادرار، سوزش ادرار، دیده شدن خون در ادرار بسیار نکات مهمی هستند و می‌بایست به این موارد توجه کرد.

شیوع اضطراب در بیماران درد مزمن

بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که برافروختگی و عصبانیت در میان افرادی که با درد مزمن مبارزه می‌کنند بسیار رایج است. «راشل آرون»، محقق ارشد گفت: «افرادی که دردهای مزمن دارند، بیشتر از افرادی که چنین دردهای ندارند، دچار افسردگی و اضطراب هستند. این نتایج روایت توانمندی را که درد مزمن ذاتا افسرده‌کننده است به چالش می‌کشد. افراد مبتلا به درد مزمن می‌توانند از نظر روانشناختی زندگی سالم، رضایت‌بخشی داشته باشند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۳۷۶ مطالعه را گردآوری کردند. نتایج نشان می‌دهد افراد مبتلا به فیبرومیالژیا بالاترین میزان اختلالات خلقی را داشتند، به طوری که ۵۴ درصد علائم افسردگی و نزدیک به ۵۶ درصد علائم اضطراب را تجربه کردند. آرون گفت: «در حال حاضر، ما درمان‌های روان‌شناختی مؤثری برای افسردگی و اضطراب، و درمان‌های روان‌شناختی مؤثر برای دردهای مزمن داریم.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۰۷۷

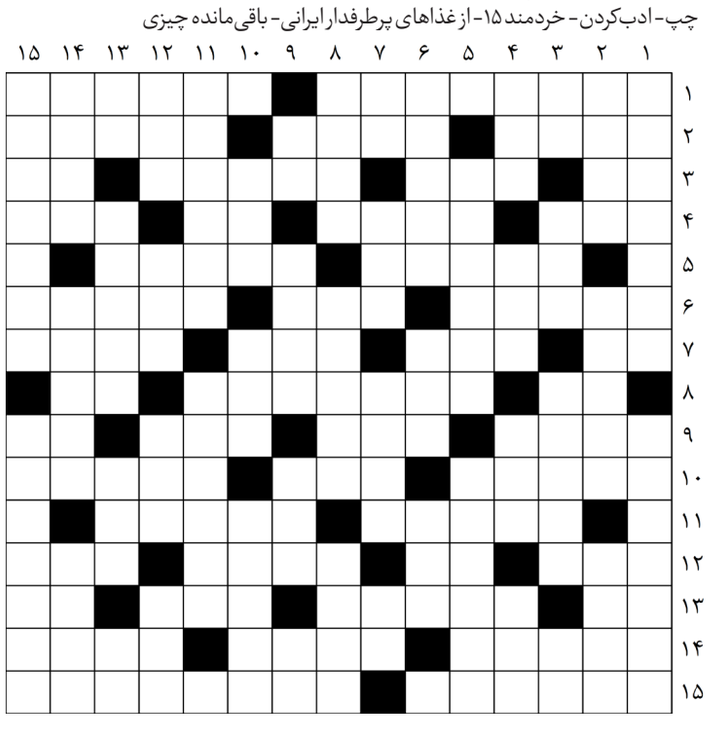
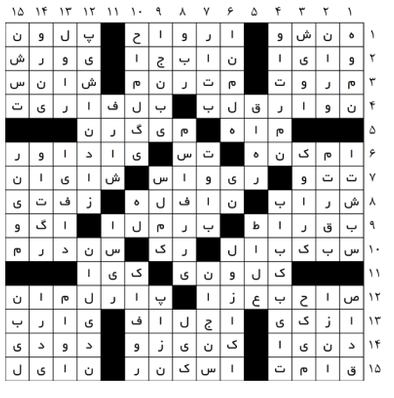
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- بدین جهت و بدین سبب- دارای پیچ و خم ۲- انتظار و نگرانی- تندی و تیزی- ترام تصویر دیجیتالی ۳- خون و نفس- سروصدا- فیلم مشهور راج کاپور- ضمیر سوم شخص مفرد ۴- سلطان میوه‌ها- نداده‌نده- جنس مذکر- شکاف ۵- نوشته‌شده- محل اجتماع ۶- محل ذخیره کالا- عزاوماتم- بندری در اوکراین ۷- رمق آخر- بیماری برص- مرغزار- سنگ آتشزنه ۸- طرف و جهت- معادل فارسی کاتالوگ- بالاآمدن آب دریا ۹- ضایع و خراب- آلوده‌کردن- از سیارات منظومه شمسی- علامت مصدر جعلی ۱۰- شهری در چهارمحال و بختیاری- جوانمرد- امتحان و آزمون ۱۱- ایالتی در آمریکا- راضی و خوشحال ۱۲- سوره ۱۱ قرآن‌کریم- جدید و تازه- شبیه به نی- بانگ دعوت ۱۳- ویتامین انعقاد خون- دشمنی‌کننده- خشک مزاج- ریشه ۱۴- از زینت آلات زنانه- عبادتگاه مسلمانان- قاصد ۱۵- اِکلیل کوهی- مورد اتفاق

عمودی

۱- از شهرهای استان قزوین- مفسد ۲- ملایمت- راننده کشتی- شیرهوای تیوپ ۳- مادرعرب- سلاح انفجاری- منطقه‌ای در حومه کاشان- رطوبت ۴- اختراع ادیسون- جام ورزشی- بدگویی شعری- یک میلیون برابر متریک ۵- تحریک‌کردن- عیال و اولاد شخص ۶- نژادروسی- معادل ۱۲ ماه- همان دارو است ۷- شمای بیگانه- شیره خرما- گل گندم- ناشنوایان ۸- از پادشاهان ساسانی- علم ژنتیک- نام قدیم اتریش ۹- هزارکیلوگرم- خودرویی است که توسط شرکت رنو فرانسه تولید می‌شود- نوعی بستنی- حرکت و تکان کم ۱۰- دفینه اشاره‌کردن با چشم و ابرو- میوه قابل برداشت ۱۱- بی‌حیا- به حساب آوردن ۱۲- چرک زخم- واحد سرعت هواپیما- گل و لای- سوره ۳۴ قرآن‌کریم ۱۳- نفس سیگاری- یاددادن- صف وردیف- رودی در فرانسه ۱۴- سمت چپ- ادب‌کردن- خردمند ۱۵- از غذاهای پرطرفدار ایرانی- باقی‌مانده چیزی



حل جدول ۲۰۷۶