

یادداشت

مقاومت آنتی بیوتیک

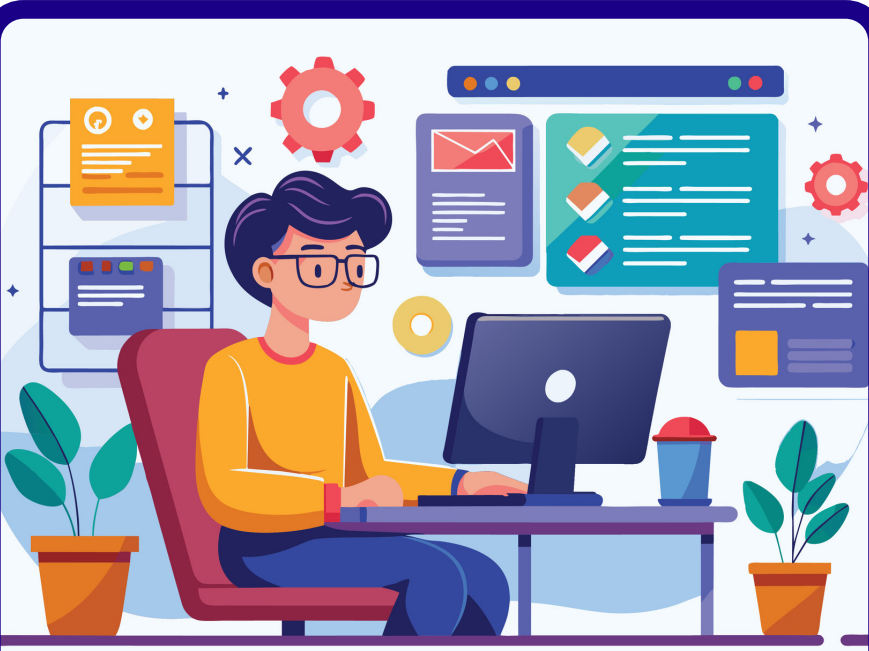


آزینابی زاده

دکترای حرفه‌ای داروسازی

مقاومت آنتی بیوتیکی در واقع زیرمجموعه مقاومت ضد میکروبی بوده و مهم ترین دلیل به وجود آمدن آن استفاده بیش از حد و نادرست از آنتی بیوتیک ها است. یکی از عواملی که منجر به بروز مقاومت می شود، استفاده بیش از حد و مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک هاست. مصرف آنتی بیوتیک هازمانی که بدن به آن ها احتیاج ندارد، نه تنها مفید نیست بلکه می تواند باعث بروز مقاومت هم شود. به عنوان مثال اکثر موارد گلدرد و ویروسی بوده و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد. یکی دیگر از دلایل بروز مقاومت به آنتی بیوتیک ها استفاده نادرست از آن است. با کتری ها از هر فرصتی برای تکثیر استفاده می کنند. در این شرایط اگر فرد مصرف داروی خود را فراموش کند (یک یا چند روز)، درمانش را زودتر از زمانی که پزشک معالج در نظر گرفته قطع کند یا از آنتی بیوتیک مناسب استفاده نکند، با کتری ها شروع به تکثیر کرده و در روند تکثیر با تغییرات و جهش هایی که اتفاق می افتد نسبت به برخی آنتی بیوتیک ها مقاوم می شوند. در دامپوری به دلیل مصرف آنتی بیوتیک ها برای از بین بردن باکتری های موجود در بدن حیوانات هم مقاومت آنتی بیوتیکی رخ می دهد، همچنین گاهی اوقات ساختار ژنتیکی باکتری ها خود به خود دچار تغییر شده و باعث می شود آنتی بیوتیک قادر به شناسایی باکتری و از بین بردن آن نباشد. از طرف دیگر نیز ممکن است باکتری مقاوم به درمان آنتی بیوتیکی به فرود دیگری سرایت کند و فرد بیمار جدید به آنتی بیوتیک پاسخ ندهد.

عارضه‌ای که پشت میز نشین‌ها را تهدید می کند



درمان در منزل

تمرین chint tuck عضلات گردن، شانه و قسمت بالایی پشت را تقویت و روی وضعیت بدنی انعطاف پذیری و قدرت مرکزی تمرکز کنید. یکی از مهم ترین راه های پیشگیری و درمان این ناهنجاری تمرین chint tuck است. به این صورت که فرد دارای ناهنجاری سر به جلو دست خود را روی چانه قرار داده و سر را به صورت مستقیم به سمت عقب هدایت میکند و چانه را به گردن نزدیک میکند و این وضعیت را به مدت ۱۰-۸ ثانیه حفظ می کند. این کار بهتر است چند بار در روز تکرار شود تا نتیجه بخش باشد.

علل بروز عارضه

استفاده طولانی مدت و مداوم از دستگاه های الکترونیکی شامل کامپیوتر، تبلت، موبایل و سایر ابزارهای هوشمند

Infographic showing symptoms like neck pain, shoulder pain, and posture issues with corresponding icons.

آمار ابتلا به عارضه جدید «سر به جلو»، این روزها شیوع قابل توجهی در جهان دارد، به ویژه برای کسانی که زمان زیادی از کامپیوتر، تلفن های هوشمند و سایر دستگاه های الکترونیکی استفاده می کنند. کارمندان، دانشجویان، دانش آموزان و افرادی با سبک زندگی کم تحرک هم بیشترین گروه های آسیب پذیر از این عارضه زندگی مدرن هستند. در ایران هم فعالان حوزه سلامت از افزایش مراجعه به پزشکان و فیزیوتراپ ها به دلیل بروز دردهای مداوم در ناحیه سرو گردن خبر می دهند و گفته می شود 95 درصد از این مراجعان با شرایط ابتلا به عارضه forwardhead پشت میز نشین هستند.

عوارض

عوارضی مانند: ظاهر ناخوشایند، گردن درد، سردرد، درد در شانه و کمر، محدود شدن میدان دید، آرتروز زودرس، فشرده سازی عصب و ساییدگی و پارگی سریع دیسک های ستون فقرات.

تشخیص بیماری

تشخیص دقیق forwardhead با تصویربرداری، MRI یا سی تی اسکن انجام می شود اما خودتان هم می توانید آن را تا حدودی تشخیص دهید. برای این کار به دیوار تکیه دهید، طوری که سر، کتف و ران شما به دیوار چسبیده باشد. پاشنه پای خود را 15 سانتی متر از دیوار فاصله دهید. از یک نفر بخواهید با استفاده از انگشتانش تعیین کند که بین پشت گردن و دیوار چند انگشت فاصله وجود دارد. در صورتی که بیشتر از 3 انگشت بین دیوار و گردن فاصله وجود دارد، احتمالاً دچار مشکل سر به جلو هستید. اصلاح وضعیت بدن با تنظیم مناسب تجهیزات مورد استفاده (صفحه مانیتور رایانه ها عموماً پیش از حد پایین یا بالا هستند و در اصولی ترین گوی نشستن پشت میز، باید مرکز مانیتور مماس با چشم باشد)، همچنین ایستادن، کشش و راه رفتن در خلال استفاده مداوم از گوشی و رایانه.

ویژه

راهکار مقابله با گرمزدگی

از میوه های آب دار، صیفی جات، آب و مایعات کافی، در فصل تابستان مصرف کنید. از مصرف مایعات خیلی سرد پرهیز شود. میوه هایی مانند هندوانه، خربزه، خیار و توت فرنگی که حاوی مقدار زیادی آب و الکترولیت مانند پتاسیم، سدیم و منیزیم هستند، به حفظ تعادل آب و الکترولیت های بدن کمک و از دهیدراتاسیون (از دست دادن آب) جلوگیری می کنند. مصرف آب همراه با چند قطره آب لیموی تازه، شربت تخم شربتی و ریحان، شربت خاکشیر و بید مشک و شربت گلاب نیز برای جلوگیری از گرمزدگی توصیه می شود. نوشیدن مایعات شیرین و کافئین دار که ادرار آور هستند و موجب از دست دادن آب بدن می شوند، در فصل گرما و تابستان توصیه نمی شود.

تنهایی را دست کم نگیرید

اظهار کرد: افرادی که از نظر اجتماعی منزوی و هم تنها بودند، بیشترین کاهش حافظه را داشتند و طی ۶ سال تشدید شد. فعالیت هایی مانند خواندن، بازی کردن و دنبال کردن سرگرمی ها می تواند حافظه را بهبود بخشد و مغز را تحریک و در نتیجه اثرات منفی انزوای اجتماعی را خنثی کند. در حال حاضر، بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با اختلالات عصبی شناختی زندگی می کنند و انتظار می رود این تعداد افزایش یابد.

افسردگی پس از ایست قلبی در زنان بیشتر است

یک مطالعه جدید هشدار می دهد زنانی که از ایست قلبی جان سالم به در می برند، بیشتر از بازمندگان مرد دچار اضطراب یا افسردگی می شوند. «رایین اسمیتز»، محقق ارشد گفت: «داده های مربوط به پیامد های بهداشتی پنج ساله از ایست قلبی، افزایش ۵۰ درصدی تجویز ضد افسردگی در سال اول در بین زنان را در مقایسه با مردان نشان داد. پس از پنج سال، این افزایش تقریباً به ۲۰ درصد

کاهش مرگ و میر

به طور خاص، رفت و آمد با دو چرخه با ۴۷ درصد کمتر خطر مرگ، ۱۰ درصد کمتر از هر نوع بستری در بیمارستان و ۲۴ درصد خطر کمتر از بستری شدن در بیمارستان برای بیماری های قلبی همراه بود. همچنین با ۲۰ درصد کمتر خطر تجویز دارو برای درمان بیماری های قلبی عروقی، ۵۱ درصد کمتر خطر مرگ بر اثر سرطان و ۲۴ درصد کمتر بستری شدن در بیمارستان به دلیل این بیماری و همچنین ۲۰ درصد خطر کمتر تجویز دارو برای مشکلات سلامت روان همراه بود. اما دو چرخه سواران ۲ برابر بیشتر از افراد غیرفعال در بیمارستان پس از تصادف جاده ای بستری شدند. رفت و آمد عابران پیاده با ۱۱ درصد کمتر بستری شدن در بیمارستان به هر دلیلی و ۱۰ درصد کمتر بستری شدن در بیمارستان برای بیماری های قلبی عروقی همراه بود. همچنین به ترتیب با ۷ درصد خطر کمتر تجویز دارو هایی برای درمان بیماری های قلبی عروقی و مشکلات سلامت روان همراه بود. این یک تحقیق مشاهده ای است و به این ترتیب، هیچ نتیجه گیری قطعی در مورد عوامل علی نمی توان گرفت. محققان محدودیت های مختلفی را برای تحقیقات خود تصدیق می کنند. برای مثال، پاسخ های سرشماری فقط یک نقطه از زمان را منعکس می کنند و سطوح کلی فعالیت بدنی را شامل نمی شوند. داده های نسخه ای فقط از سال ۲۰۰۹ به بعد در دسترس بود. آنان خاطر نشان کردند داده های سرشماری، سفرهای چندوجهی را نیز نشان نمی دهد که منجر به همپوشانی بالقوه بین افراد فعال و غیرفعال می شود. اما با این وجود آنان نتیجه گرفتند این تحقیق شواهدی را تقویت می کند که رفت و آمد فعال دارای مزایای سلامتی در سطح جمعیت است و می تواند به کاهش عوارض و مرگ و میر کمک کند. اینکه رفت و آمد دو چرخه سواران و عابران پیاده با خطرات کمتر تجویز دارو برای سلامت روان ضعیف مرتبط است، یافته مهمی محسوب می شود. این یافته ها شواهد مستقیمی از مزایای سلامتی رفت و آمد فعال ارائه می دهد و از سیاست فعلی حمایت می کند. این تحقیق ارتباط جهانی گسترده تری با تلاش های بارباری کاهش انتشار دارد و یافته مأمینی برای آنکه دو چرخه سواران در مقایسه با افراد غیرفعال، ۲ برابر خطر آسیب دیدگی ترافیک جاده ای دارند، نیاز به زیرساخت دو چرخه سواری ایمن تر را تقویت می کند. این یافته ها با نتایج تحقیقات قبلی مطابقت دارد و بر اهمیت ترویج سفر فعال برای بهبود سلامت عمومی تاکید می کند. افزایش فعالیت بدنی ناشی از رفت و آمد فعال به طور قابل توجهی به این نتایج مثبت سلامت کمک می کند.

جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو

شماره ۱۸۸۲

عمودی

- ۱- کشور همسایه ترکیه - طلب آب کردن ۲- تندیز - ناشایست ۳- سوره ۴ قرآن کریم - نمی شود- جهازعروس- پوشیدگی ۴- پاندول ساعت- گرداگرد و دهان - حرف دهن کجی- پرستیدنی مشرکان ۵- هنگام ظهر- خوگرفتن - روغن و چربی ۶- طبیعی - اصطلاحی در عکاسی- انس گرفته ۷- هذیان بیمار- از سازهای موسیقی- فهرست ۸- گل سرخ- از حشرات انگلی- نیک بودن، نیکوگشتن - خیس ۹- بنا شده- گیاه علفی یکساله- حرف نوروزی ۱۰- خوری و پستی- جوانمرد- تیره و تاریک مانند شب ۱۱- علامت مفعولی- آرایش در قدیم- رویه چرخ اتومبیل ۱۲- بله روسی- بالای فرنگی - حرف فاصله - غیرجدی ۱۳- پژواک صدا- حاجت- مرغابی- رشد کردن ۱۴- یکی از گوشه های دستگاه همایون- از فیلم های کیانوش عیاری ۱۵- وحشتناک- فیلمی به کارگردانی کارول رید

افقی

- ۱- ماننداران - سریالی به کارگردانی مسعود رسام ۲- موش خرما- سریالی از سعید آقاخانی - از حروف انگلیسی ۳- معدل و متوسط - رمق آخر- مردد و شکاک ۴- متفارقوتا - سلاح رستم- شیر برنج- اشاره به دور ۵- نگاه زدکاانه- نزدیک بین- پایان نامه- همان دارو است ۶- خروس صحرایی- بخشی از اوستا- از وسایل نقاشان ۷- کلام انزجار- مکانیسم- رودی در ایتالیا ۸- امر به نرفتن- ترس و بیم- ظرف مسی - جزء کوچک یک ماده ۹- چهارم تبریزی- کائنات- جنس مذکر ۱۰- همسر اردشیر اول - روشنایی- هاله ماه ۱۱- کیف سفری- رطوبت - سرگستگی- جهت وسعت ۱۲- گیره سر خانم ها- شجاعت ودلاوری- زیاد- شامل همه می شود ۱۳- صنعت- قدم یکجا- بزرگ ترین شهر گامبیا ۱۴- از وسایل شیرینی پزی- لباس زمستانی گشاد و بلند- آرد آمیخته با آب ۱۵- فیلمی از شهرام شاه حسینی- اشعه فرابنفش

Crossword grid with letters filled in.

Sudoku puzzle grid.

حل جدول ۱۸۸۱

Sudoku solution grid.