

یادداشت

نشانه‌های مسمومیت دارویی

الناز ذوقی

متخصص

داروسازی بالینی



هنگامی که دز یک دارو یا یک ماده مصرفی، از دز درمانی بیشتر باشد و با افزایش پیدا کند مسمومیت رخ می دهد که می تواند به‌طور عمدی یا اتفاقی باشد. از مسمومیت‌های دارویی که به‌طور ناگهانی و اتفاقی رخ می دهد می توان به مسمومیتی اشاره کرد که بیمار در ناحیه کبد و کلیه اختلال عملکرد پیدا کرده باشد. مصرف داروها در ۲ طیف سنی کودکان و سالمندان به‌دلیل فاکتورهای فیزیولوژیکی که دارند می تواند با احتمال بیشتری منجر به مسمومیت شود. تهوع و استفراغ جز علائم شایع مصرف داروهاست که البته می توان برخی داروها را با مصرف غذا، میل کرد تا این علائم را کنترل کرد. اغلب مسمومیت‌های دارویی نشانه دارند و بسته به دارویی که مصرف می شود ممکن است علائم متفاوت باشد؛ اما علائم گوارشی مشترک همچون حالت تهوع، استفراغ، دل درد و ضعف، ممکن است برای بسیاری از داروها رخ دهد. به‌خصوص در مسمومیت با داروهایی که کاربردهای اعصاب‌روان دارند یا آرام بخش هستند. اختلال هوشیاری، تنگی نفس، کاهش تنفس و تشنج نیز از نشانه‌های جدی مسمومیت دارویی هستند که فرد با این علائم باید هرچه سریع‌تر به اورژانس مراجعه کند. افراد در حد مسمومیت‌های دارویی ساده می توانند همه روزها از ساعت ۸ الی ۲۰ با شماره تلفن ۱۹۰ تماس بگیرند و وضعیت خود را شرح دهند تا اگر خطر جدی باشد به اورژانس انتقال داده شوند و اگر جدی نبود، توسط متخصص داروساز، دستورالعمل‌های کنترل در خانه ارائه شود. اگر افراد بعداز مصرف دارو همچون داروهای سرماخوردگی یا استامینوفن، بدن یا صورت‌شان ورم کرد، این عارضه مسمومیت دارویی نیست ولی عارضه جدی و حساسیت است و باید به پزشک متخصص مراجعه کنند.

ویژه

عوارض کمبود ویتامین B۱۲

پژوهشگران اعلام کردند: ویتامین B۱۲ به حفظ سلامت اعصاب و سلول های خونی کمک می کند. کمبود ویتامین B۱۲ در صورت عدم درمان می تواند منجر به مشکلات عصب شناختی و روانی جبران ناپذیری شود. کمبود ویتامین B۱۲ می تواند منجر به خستگی، ضعف، کاهش وزن، کرخت شدن دست و پاها، مشکل در حفظ تعادل، سردرد، گمی، سرگیجه و حافظه ضعیف می شود. انواع ماهی ها، گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ، لبنیات، غلات و حبوبات از منابع غنی این ویتامین هستند. ویتامین B۱۲ در تمامی مولتی ویتامین ها وجود دارد. اکثر افراد از طریق مصرف مواد خوراکی می توانند میزان کافی این ویتامین را دریافت کنند.

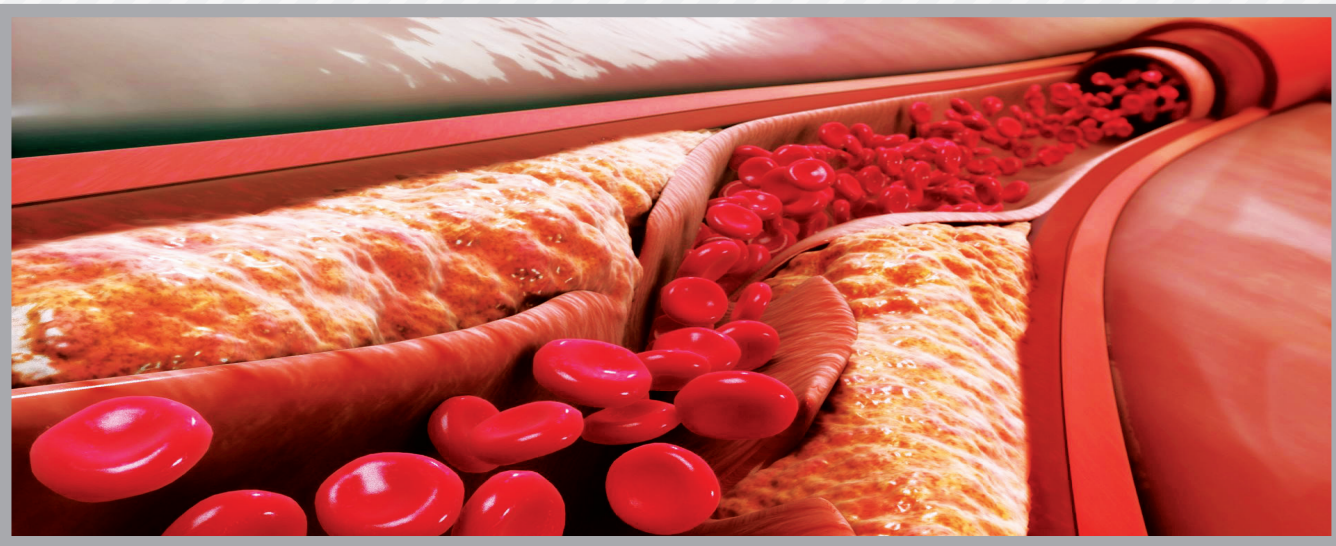
چگونه عادت پیاده روی سالم را آغاز کنیم؟

حرکت شناسی افزود: تنها چند قدم بیشتر در روز بردارید، این یک راه عالی برای شروع است. بهتر است برای چند روز از یک دستگاه گام شمار که حدود ۴۰۰۰ گام است، استفاده کنید تا مراحل پایه خود را مشخص کنید، سپس حدود ۵۰۰ قدم در روز برای هفته بعد اضافه کنید. مطالعات نشان می دهد که گام های بیشتر با کاهش میزان مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی و ... مرتبط است.

سبزیجاتی برای کاهش کلسترول و سلامت قلب

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

یکی از عوامل خطر اصلی براس سلامت قلب، سطح کلسترول بالاست؛ چرا که می تواند خطر حملات قلبی و بیماری های عروق کرونر قلب را به مرور زمان افزایش دهد. مراقبت خوب از قلب بسیار مهم است. عوامل متعددی مانند: کم تحرکی، چاقی، دخانیات، رژیم غذایی نامناسب، فشار خون بالا و کلسترول بالا می توانند قلب شما را در معرض خطر قرار دهد. سبزیجات منبع خوبی از فیبر، آنتی اکسیدان و سایر مواد مغذی حیاتی هستند که به سیستم قلبی و عروقی کمک می کنند.



بروکلی



کلم بروکلی سرشار از فیبر محلول است که آن را به یک ماده غذایی برای مقابله با کلسترول با تبدیل می کند. بروکلی سرشار از مواد مغذی و ترکیبی غنی از گوگرد به نام سولفورافان است که به کاهش سطح تری گلیسیرید کمک می کند. سبزیجات غنی از فیبر سطح تری گلیسیرید را در بدن کاهش می دهند.

کلم پیچ



پناتاسیم، فیبر، فولات، کلسیم و... در کلم پیچ به وفور یافت می شوند. کلم پیچ با کاهش سطح LDL، می تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را به حداقل برساند. کلم پیچ علاوه بر داشتن ویتامین های فراوان، لوتئین زیادی نیز دارد. لوتئین سطح کلسترول خون را با جلوگیری از تجمع آن در بدن کاهش می دهد.

تربچه



تربچه یک منبع عالی از آنتوسیانین است که سطح LDL ما را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان موجود در تربچه به کاهش فشار خون بالا کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی را به حداقل می رساند. تربچه شامل فیبر غذایی است که سطح کلسترول را کاهش می دهد.

هویج



قلب ما از هویج بسیار سود می برد. بتا کاروتن موجود در هویج به فعال شدن BCO۱ کمک می کند که سطح کلسترول خون را کاهش می دهد و از بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری می کند. هویج حاوی فیبر محلول است. سطح کلسترول خون توسط فیبرهای محلول کاهش می یابد.

مراقبت از دندان ها و لثه ها برای سلامت مغز

محققان می گویند مراقبت خوب از لثه ها و دندان ها برای سلامت مغز نیز حیاتی است. یک مطالعه جدید نشان می دهد بزرگسالانی که از نظر ژنتیکی مستعد پوسیدگی، دندان مصنوعی و از دست دادن دندان هستند با علائم کاهش سلامت مغز روبه رو هستند. در این مطالعه ۴۰۰۰ بزرگسال مورد ارزیابی قرار گرفتند. محققان خاطرنشان کردند که آسیب ماده سفید مغز می تواند حافظه، تعادل و تحرک را مختل کند. آسیب ریزساختاری

محققان می گویند مراقبت خوب از لثه ها و دندان ها برای سلامت مغز نیز حیاتی است. یک مطالعه جدید نشان می دهد بزرگسالانی که از نظر ژنتیکی مستعد پوسیدگی، دندان مصنوعی و از دست دادن دندان هستند با علائم کاهش سلامت مغز روبه رو هستند. در این مطالعه ۴۰۰۰ بزرگسال مورد ارزیابی قرار گرفتند. محققان خاطرنشان کردند که آسیب ماده سفید مغز می تواند حافظه، تعادل و تحرک را مختل کند. آسیب ریزساختاری

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از بازیگران فیلم نجواگراسب- ازوسایل آشپزخانه ۲- رشته کوه آسیایی- موهن ۳- باران اندک- یک خوراک فرانسوی- نظردوختن- به جز ۴- نوعی زردآلوی وحشی- خم پارچه- ضعیف- گوسفندقربانی ۵- یکی از گوشه های دستگاه ماهور- جامه بسیار کهنه- علامت فعلولی- یک خودمانی ۶- چیرگی- کمربندی که در اتومبیل می بندند ۷- حرص وطمع- امتحان وتجربه- رومدومر- از قصه ۸- بخشش- امر به نگرستن- ضربه فنی درکشتی- حرکت کرم ۹- حفاظ پله- بخشنده- اختراع ادیسون- بازی نفس گیر! ۱۰- روشنایی ها- از رنگ ها ۱۱- خودم- رنج و زحمت- شامی- آدم خبرچین ۱۲- تجاوز کردن از حد خود- کاشف تیفوس- یارشلوار- قدر ۱۳- اثری از هرمان ملویل- گل ته حوض- خوش گذران- حرف دهن کجی ۱۴- سریالی از امیر قویدل- از سازهای موسیقی ۱۵- اهل فلسفه- اصطلاحی درریاضی

حل جدول ۱۴۹۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۲	۶	۵	۴	۳	۲	۶	۵	۴	۳	۲	۶	۵	۴	۳
۳	۷	۶	۵	۴	۳	۷	۶	۵	۴	۳	۷	۶	۵	۴
۴	۸	۷	۶	۵	۴	۸	۷	۶	۵	۴	۸	۷	۶	۵
۵	۹	۸	۷	۶	۵	۹	۸	۷	۶	۵	۹	۸	۷	۶
۶	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۰	۹	۸	۷
۷	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶

دانستنی ها

کاهش مصرف کالری
روند پیری را کند می کند

محققان دریافته اند که رژیم غذایی با کالری محدود مزایای سلامتی قابل توجهی از جمله تأخیر در پیری دارد. دکتر «دان بلسکی»، نویسنده ارشد این مطالعه می گوید: «می توان سرعت پیری بیولوژیکی را کاهش داد و ممکن است از طریق اصلاح سبک زندگی و رفتار به این گندی دست یافت.» کارآزمایی بالینی فاز ۲ شامل ۲۲۰ بزرگسال بود که برخی ۲۵ درصد کالری رژیم غذایی شان را کاهش دادند یا اصلا تغییری ایجاد نکردند. شاخص توده بدنی (BMI) برای شرکت کنندگان از ۲۲ تا ۲۷ متغیر بود (BMI ۳۰) آستانه چاقی است. در ماه اول، به افرادی که در گروه کالری محدود بودند، هر روز سه وعده غذایی آماده داده شد تا با اندازه وعده ها آشنا شوند. آنها در مورد رژیم غذایی خود برای ۲۴ هفته اول این مطالعه دو ساله مشاوره گرفتند. گروه دیگر هیچ مشاوره یا محدودیتی در دریافت کالری نداشتند. محققان از الگوریتمی براساس داده های گذشته برای ۱۰۰۰ نفر استفاده کردند که به مدت ۲۰ سال تحت پیگیری قرار گرفتند تا ببینند چگونه برخی از نشانگرهای زیستی DNA در گروه مورد مطالعه تغییر کرده است. کسانی که کالری خود را کاهش دادند، ۲ تا ۳ درصد روند پیری خود را کاهش دادند و احتمال مرگ زودهنگام ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش یافت. محققان قصد دارند افرادی را که رژیم غذایی با کالری محدود دارند به مدت ۱۰ سال دنبال کنند. بلسکی افزود: «مشخص نیست که چرا کم خوردن باعث کند شدن روند پیری می شود، اگر چه ممکن است باعث تغییرات سلولی شود.» «والتر لونگو»، محقق می گوید: «با این حال، محدودیت های طولانی مدت کالری در حیوانات مضر است، از جمله کاهش قدرت عضلانی، متابولیسم کندتر و اختلال در سیستم ایمنی.» لونگو افزود: «ممکن است اثرات ضد پیری قدرتمندی ایجاد کند، اما احتمالا در جانی از ضعف یا سایر مسائلی را که ممکن است چندان مفید نباشند، هم ایجاد می کند.»

نکته

کسانی که به پوکی استخوان مبتلا می شوند

یک متخصص ارتوپد گفت: ساخت بافت استخوان تا ۳۵ سالگی بیشتر از تخریب است، اما از این سن به بعد سرعت تخریب بیشتر خواهد شد. دیپچا... حسن زاده متخصص ارتوپد اظهار کرد: پوکی استخوان به معنی تحلیل رفتن بافت استخوان با میزانی بیش از حد نرمال و کاهش تراکم بافت استخوانی است؛ در این حالت احتمال شکستگی استخوان هم افزایش می یابد. وی درباره علل پوکی استخوان بیان داشت: پوکی استخوان با تراکم بافت استخوان در ارتباط است، تراکم استخوان از سن بلوغ شکل می گیرد و استاندارد بودن این تراکم به تغذیه سالم حاوی کلسیم مثل لبنیات و ورزش نیاز دارد، بافت استخوان یک بافت زنده است که مدام ساخته و تخریب می شود. وی اظهار کرد: فرایند ساخت بافت استخوان از دوران کودکی تا ۳۵ سالگی بیشتر از تخریب استخوان صورت می گیرد، اما از این سن به بعد سرعت تخریب بیشتر از ترمیم خواهد بود؛ هر چه بافت استخوانی در سنین جوانی تراکم بیشتری داشته باشد در سنین بالا کمتر تخریب می شود. حسن زاده درباره عوامل تأثیر گذار بر بروز پوکی استخوان ادامه داد: کاهش استروژن در بدن خانم ها، عدم فعالیت بدنی، رژیم غذایی فاقد کلسیم مورد نیاز روزانه، مصرف طولانی مدت کورتیکواستروئیدها و سیگار کشیدن از عوامل ایجاد این بیماری است. وی گفت: معمولا تا شکستگی رخ ندهد علائم و نشانه خاصی از پوکی استخوان دیده نمی شود؛ پس به آن بیماری خاموش گفته می شود. این متخصص ارتوپد تصریح کرد: افرادی که خیلی لاغر هستند یا بستگان درجه یک آنها سابقه پوکی استخوان دارند بیشتر مستعد این نوع بیماری هستند، البته افرادی که داروهای خاصی مانند کورتون ها و داروهای ضد صرع مصرف می کنند به این بیماری مبتلا می شوند. وی ادامه داد: برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان یک کار تیمی لازم است که شامل تمرینات ورزشی، رژیم غذایی متعادل و تغییر سبک زندگی می شود. تمرینات فیزیوتراپی به کاهش احتمال زمین خوردن ها و شکستگی های پی در پی کمک می کند، داروهای استروژنی نیز برای درمان این عارضه مفید هستند.

کوتاه

«بادام» را جایگزین مکمل کنید

گفته می شود یک اونس «بادام» به تنهایی حاوی ۲۰ درصد از نیاز روزانه بزرگسالان به منیزیم است. علائمی مانند مشکلات خواب، عضلات منقبض و انرژی کم همه نشانه هایی است که افراد به کمبود برخی ویتامین ها دچار هستند و باید مکمل منیزیم مصرف کنند. منیزیم یکی از ریزمغذی هایی است که بدن برای سالم ماندن به آن نیاز دارد. منیزیم برای کمک به بیش از ۳۰۰ آنزیم در انجام فرآیندهای شیمیایی متعدد در بدن از جمله آنهایی که پروتئین تولید می کند، ضروری است؛ به حفظ استخوان کمک، قند خون و فشارخون را کنترل و ماهیچه ها و اعصاب سالم را حفظ می کند. منیزیم همچنین به عنوان یک رسانای الکتریکی عمل و به ضربان قلب و انقباض عضلات کمک می کند. اکثر افراد مبتلا به کمبود منیزیم تشخیص داده نمی شوند زیرا سطح منیزیم در خون به طور دقیق میزان منیزیم موجود در سلول های ما را نشان نمی دهد. نشانه های کمبود منیزیم شامل: ضعف، از دست دادن اشتها، خستگی، حالت تهوع و استفراغ است. کمبود منیزیم با افزایش خطر ابتلا به برخی بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی و عروقی، پوکی استخوان، دیابت ۲، میگرن و بیماری آلزایمر مرتبط است. در حالی که هر کسی ممکن است با کمبود منیزیم مواجه شود اما گروه های خاصی مانند کودکان و نوجوانان، افراد مسن و زنان بزرگسال بیشتر از سایرین در معرض خطر هستند. اگر چه میوه ها و سبزی ها اکنون نسبت به ۵۰ سال پیش منیزیم کمتری دارد و فرآوری حدود ۸۰ درصد از این ماده معدنی را از غذا حذف می کند اما اگر برنامه ریزی دقیقی داشته باشید، همچنان می توانید تمام منیزیم مورد نیاز خود را در رژیم غذایی خود دریافت کنید. غذاهایی مانند: آجیل، غلات کامل، لوبیا، سبزیجات برگ سبز مانند کلم پیچ یا کلم بروکلی، شیر، ماست و غذاهای غنی شده همگی حاوی مقدار زیادی منیزیم است. یک اونس بادام به تنهایی حاوی ۲۰ درصد از نیاز روزانه بزرگسالان به منیزیم است.