



مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها موجب مقاومت به داروهای ضد میکروبی می‌شود که مخاطرات بسیاری برای فرد به همراه دارد. مصرف غیرمنطقی آنتی میکروبیال‌ها می‌تواند با ایجاد عوارض ناخواسته دارویی و یا بروز تداخلات دارویی موجب افزایش هزینه درمان و یا خسارت‌های جبران ناپذیر جسمی در فرد مصرف‌کننده شود. استفاده بی‌رویه، ناقص، نادرست و نابه‌جا از داروهای آنتی میکروبی باعث بروز پدیده مقاومت میکروبی می‌شود، مقاومت میکروبی عبارت است از ایجاد توانایی مقاومت در باکتری‌ها و سایر میکروارگانیسم‌ها در برابر اثر داروهای ضد میکروبی با استفاده از مکانیسم‌های متفاوت، عده‌ای از باکتری‌ها توانایی خنثی‌سازی آنتی‌بیوتیک را قبل از اینکه دارو بتواند آنها را نابود کند، دارند و عده‌ای دیگر از باکتری‌ها آنتی‌بیوتیک را به خارج از محیط خود پمپ کرده و آنتی‌بیوتیک نمی‌تواند بر عملکرد باکتری اثر بگذارد. پناه‌بردن به مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در بیماری‌هایی که نیاز به مصرف این داروها ندارد مانند اکثر سرماخوردگی‌ها، تب و یا اسهال‌های غیرباکتریایی، عدم دقت در انتخاب و تجویز آنتی‌بیوتیک‌های موثر، مصرف نابجا و بیش از حد از مواد آنتی‌باکتریال و گندزد، تماس نابجا و غیر ضروری با بیماران مبتلا به بیماری‌های عفونی و درخواست غیرمنطقی از پزشک معالج برای تجویز آنتی‌بیوتیک از جمله مهمترین علل بروز مقاومت میکروبی است. استفاده از داروهای آنتی میکروبیال در درمان و یا پرورش دام‌ها، طیور و آبزیان نیز یکی دیگر از علل ایجاد مقاومت میکروبی است، درمان حیوانات مولد غذا با آنتی‌بیوتیک‌هایی که در درمان انسان به کار می‌روند، ممکن است به علت احتمال انتقال مقاومت از حیوان به انسان سلامت عمومی جامعه را به خطر انداخته و ضمن کاستن از تأثیر آنتی‌بیوتیک‌ها، باعث افزایش تقاضای داروهای جایگزین با صرف هزینه بیشتر شود. رعایت بهداشت شخصی و عمومی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیر و عفونی و انتشار آن مانند شستن صحیح و کامل دست‌ها، پرهیز از تماس غیر ضروری با افراد و یا محیط‌های آلوده، رعایت موارد بهداشتی در مواقع بیماری برای جلوگیری از انتقال بیماری و اجتناب از درخواست بی‌رویه دارو از پزشک و داروساز از جمله راه‌های جلوگیری از این عارضه است.

نکاتی در مورد مصرف هر روز «قهوه»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

نتایج علمی نشان می‌دهند اگر هر روز قهوه بنوشید، احتمال ابتلا به یکسری از بیماری‌ها را کاهش خواهید داد.



کاهش افسردگی



کافئین قهوه علاوه بر پیشگیری از خیلی از بیماری‌ها، مستقیماً روی مغز تان هم اثر می‌گذارد. کافئین می‌تواند هوشیاری ذهنی و تمرکز تان را بیشتر کند و حال عمومی تان را بهتر نماید. کافئین به دلیل اینکه حس و حال را بهتر می‌کند، افسردگی را کاهش داده و در نتیجه ریسک خودکشی را نیز بسیار پایین می‌آورد.

تقویت حافظه



مطالعه‌ای نشان داد کافئین می‌تواند ثبات خاطرات دور تر در حافظه انسان را بیشتر کند. مصرف قهوه در حد اعتدال (سه تا پنج فنجان در روز) می‌تواند احتمال مرگ و میر به هر دلیلی را کاهش بدهد، ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم را کمتر کند و احتمال بیماری پارکینسون، زوال عقل، سیروز کبد و انواعی از سرطان از جمله سرطان کبد و آندومتر را پایین بیاورد

عملکرد ورزشی خوب



مطالعات ثابت کرده مصرف قهوه بر عملکرد فیزیکی و ذهنی ورزشکاران اثر مثبت می‌گذارد و این اثر مربوط به تمام کافئین‌های طبیعی موجود در قهوه است. مقدار کافئینی که برای بهبود عملکرد ورزشی توصیه می‌شود، ۲ تا ۶ میلی گرم کافئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. کافئین به عملکرد ورزشی حین جلسات تمرینی کوتاه و طولانی کمک می‌کند.

توصیه‌ها



اگر زیاد قهوه مصرف کنید ممکن است دچار عوارضی مانند اضطراب، پانیک، خواب ناآرام، بی‌خوابی و وابستگی به کافئین شوید. افرادی که به کافئین وابستگی پیدا می‌کنند، اگر دوازده تا بیست و چهار ساعت کافئین مصرف نکنند دچار علائم ترک کافئین خواهند شد. مهم ترین علامت ترک کافئین سردرد است که البته در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت برطرف خواهد شد.

نقش شیر مادر در رشد مغزی نوزادان نارس

داده‌های یک مطالعه نشان می‌دهد که هر چه نوزادان نارس بیشتر از شیر مادر تغذیه کنند، سطح رشد مغزی آنها بیشتر می‌شود. قشر مغز؛ بخشی از مغز که برای یادگیری و تفکر کاربرد دارد، معمولاً در نوزادان نارس به اندازه کافی رشد نمی‌کند، اما مطالعات نشان داده است در گروهی از این نوزادان که سطوح بالای شیر مادر را مصرف می‌کنند به سرعت شبیه نوزادان کامل می‌شود. کارشناسان می‌گویند: تغذیه نوزادان نارس با

روانه ۲۵ تا ۳۰ گرم وزن اضافه کند و در سه ماهه دوم می‌بایست روزانه ۲۰ تا ۲۵ گرم وزن اضافه کند. بسیاری افزود: اگر کودک وزن مناسب پیدا کند، یعنی اینکه شیر مادر کفایت می‌کند، وی در پاسخ به اینکه مادر چگونه بداند شیر او کفایت تغذیه کودک را می‌کند، بیان داشت: معمولاً کودک بعد از خوردن شیر، می‌خواهد؛ مادر اطمینان پیدا می‌کند که شیر او برای فرزندش کافی است.

کودک تا ۶ ماهگی شیر مادر بخورد

رئیس هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان، بر اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر تأکید کرد. علی اکبر سیاری، گفت: توصیه ما به مادران برای بهبود تغذیه کودک، این است که نوزاد تا ۶ ماهگی از شیر مادر تغذیه کند. وی افزود: معیار کفایت شیر مادر، وزن گیری کودک است که نشان می‌دهد تغذیه او مناسب است. سیاری ادامه داد: وقتی کودک با شیر مادر تغذیه می‌کند، بایستی در سه ماهه اول

جدول سودوکو

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

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

افق

۱- مفت و مسلم- زشت و ناپسند ۲- اهل قیور- بی نیازی- گذرانیدن ۳- سوار- حیران- صفت کنه! ۴- اشاره به دور- رنگ- رغبت و آرزو- حلازون ۵- نصف- از شهرهای مراکش- پیشرفت- ناراست ۶- اجرام سماوی- از وسایل اعدام ۷- پسر نیست- اسب چابار- از حواس پنجگانه ۸- اتصال و وابستگی- بعد از غذای خوردن- حرف ۲۸ فارسی- نوعی پلنگ ۹- مقابل پرداخت- قلمه گیاه- برادر شیرازی ۱۰- درخشیدن- راهزن و دزد ۱۱- باران اندک- عرض- اندازه- وجود دارد ۱۲- لنگرگاه- نمک- موی گردن اسب- حرف تردید ۱۳- ضعیف و رنجور- نوعی چای- دوست صمیمی ۱۴- مجموعه- پارچه نخی ارزان قیمت- پوشاک و جامه ۱۵- متمایل- خادم

حل جدول ۱۵۱۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

کوتاه

افزایش بیماری‌های قلبی پس از ابتلا به کرونا

کووید ۱۹، سندرمی است که می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد. براساس تحقیقات جدید، داشتن علائم ماندگار شناخته شده به عنوان کووید طولانی پس از ابتلا به عفونت کووید ۱۹، خطر ابتلا به علائم جدید قلبی را بیش از دو برابر می‌کند. جوانالی، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: کووید ۱۹ بیش از یک بیماری ساده تنفسی است؛ سندرمی است که می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد. محققان برنامه‌ای متشکل از ۱۱ مطالعه مهم را که در مجموع ۵.۸ میلیون نفر در آن شرکت داشتند را برای بررسی عوارض قلبی عروقی ناشی از کووید طولانی بررسی کردند. شواهد نشان می‌دهد که افراد مبتلا به کووید طولانی مدت به طور قابل توجهی بیشتر از کسانی که هرگز کووید ۱۹ نداشته‌اند علائم مرتبط با مشکلات قلبی را تجربه می‌کنند. این علائم شامل درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب و خستگی است. این افراد همچنین نشانگرهای بیماری قلبی با افزایش خطر قلبی عروقی را در تصویربرداری پزشکی و آزمایش‌های تشخیصی بیشتر نشان می‌دهند. لی ادامه داد: پزشکان باید آگاه باشند که عوارض قلبی ممکن است وجود داشته باشد و اگر بیمار از این علائم شکایت کند، باید بیشتر بررسی شود. برای این مطالعه، محققان کووید طولانی مدت را به عنوان علائمی تعریف کردند که حداقل به مدت چهار هفته باقی می‌ماند و حداقل دو ماه پس از عفونت اولیه کووید ۱۹ رخ می‌دهد.