آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۳۱
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۱•۳۰
۲۸ رمضان ۱۴۴۴ / ۱۹ آوریل ۲۰۲۳

اثرات منفی برخی داروها بر کلیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی

بسیاری از داروها که به‌صورت روزانه مصرف می‌شوند، می‌توانند به کلیه‌ها آسیب برسانند. این در حالی است که برخی از افراد در معرض خطر آسیب کلیوی ناشی از داروهای رایج هستند؛ از جمله افرادی که بالای ۶۰ سال دارند یا با بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشارخون بالا زندگی می‌کنند. گفته می‌شود ۲۰ درصد از آسیب‌های کلیوی ناشی از داروهای بدون نسخه است.

داروهای غیراستروئیدی

داروهای غیراستروئیدی درد و التهاب را درمان می‌کنند. آنها شامل آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن هستند. این داروها از جمله شایع‌ترین مقصران بیماری کلیوی هستند و مصرف طولانی‌مدت آنها می‌تواند منجر به بیماری مزمن کلیوی (CKD) شود. این داروها نباید بدون مشورت با پزشک مصرف شوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها

آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند پنی‌سیلین و سفالوسپورین‌ها برای مبارزه با عفونت‌های ناشی از باکتری‌ها تجویز می‌شوند. بسیاری از افراد در زمان سرماخوردگی سعی می‌کنند با آنتی‌بیوتیک‌های باقی‌مانده خوددرمانی کنند. این امر ممکن است باعث مشکلات حاد کلیوی شود.

داروهای گوارشی

این داروها مانند امپرازول به کاهش اسیدمعده کمک می‌کنند و از رایج‌ترین داروهای تجویزشده هستند. در حالی که خطر کلی آنها برای آسیب کلیوی کم است، استفاده طولانی‌مدت و دزهای بالاتر شانس بیماری کلیوی را افزایش می‌دهد.

داروهای فشارخون

این داروها در کنترل فشارخون و کاهش خطر سکته‌مغزی و سایر بیماری‌های قلبی‌وعروقی مؤثر هستند. شما نباید مصرف این داروها را متوقف کنید، مگر اینکه پزشک به شما بگوید. با این حال، هنگام استفاده از این داروها، باید مراقب سایر داروهایی باشید که می‌توانند به کلیه‌های شما ضرر برسانند.

دانستنی‌ها

خطرات لاغری با داروهای گیاهی غیرمجاز

یک کارشناس دارویی دانشگاه علوم پزشکی ایران به تشریح خطرهای لاغری براثر مصرف داروهای گیاهی غیرمجاز پرداخت. سمیرا برات‌وند گفت: اضافه‌وزن و شیوع چاقی در همه گروه‌های سنی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه رو به افزایش است و نگرانی از تمایل افراد به مصرف دارو برای کاهش‌وزن بیشتر شده است. وی ادامه داد: سابقه استفاده از دارو برای کاهش‌وزن و درمان چاقی بیش از یک قرن است. داروهای تجویز شده با مکانیسم‌های کاهش اشتها، افزایش حس سیری، کاهش جذب موادغذایی و یا افزایش مصرف انرژی نقش خود را ایفا می‌کند. برات‌وند تصریح کرد: امروزه استفاده از روش‌های طب مکمل و جایگزین در بهداشت و درمان به سرعت در حال افزایش است. به‌طور مثال استفاده از مکمل‌های غذایی و گیاهان دارویی را می‌توان نام برد. کارشناس دارویی اداره نظارت و ارزیابی فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل افزود: مردم در بسیاری از فرهنگ‌ها که با اضافه‌وزن و افزایش چاقی مواجه هستند، از داروهای گیاهی بیشتر استقبال می‌کنند. برات‌وند ادامه داد: مصرف‌کنندگان بر این باورند که اجزای این محصولات کاملا گیاهی و طبیعی است و می‌توانند به‌عنوان یک روش موثر و بی‌خطر در کاهش‌وزن و درمان چاقی درنظر گرفته شود. وی تصریح کرد: متاسفانه به‌دلیل نبود آگاهی افراد، تبلیغات نادرست در این زمینه و تجویز دارو از سوی افراد غیرمتخصص، مشکلات زیادی گریبان‌گیر افرادی می‌شود که خودسرانه دارو مصرف می‌کنند. برات‌وند افزود: برخی از تولیدکنندگان بدون مجوز، برای اثر بخشی بیشتر این محصولات به ظاهر گیاهی؛ از مواد و داروهای بدون مجوز در ترکیب این محصولات استفاده می‌کنند؛ از آنجا که مقدار این ترکیبات غیرمجاز از مندرجات روی بسته‌بندی قابل تشخیص نیست، مصرف‌کنندگان نسبت به عوارض جانبی و مشکلات سلامت ناشی از مصرف این کپسول‌های گیاهی بی‌اطلاع می‌مانند. وی ادامه داد: به‌دلیل نبود نظارت بر چگونگی تولید و فروش این محصولات به ظاهر طبیعی که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم در شبکه‌های مجازی به فروش می‌رسد، وجود مواد غیرمجاز در ترکیب این محصولات تهدید جدی برای سلامت مصرف‌کنندگان است. برات‌وند بیان داشت: براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، بیشترین گروه دارویی مورد استفاده در فرمولاسیون مکمل‌های لاغری گیاهی تقلبی، شامل داروهای کاهش‌دهنده اشتها، ضداضطراب و ضدافسردگی، ادرارآور و ملین است. وی بیان داشت: بر این اساس در مصرف‌کنندگان مکمل‌های لاغری گیاهی، عوارض و مشکلات بالینی بسیاری مانند بیماری‌های قلبی‌وعروقی، اختلالات کبدی، تغییرات خلق‌وخوی و روان، هیجان، بی‌قراری، گیجی، افسردگی و حتی گاهی اوقات افکار خودکشی گزارش شده است.

اثرات منفی بر فشارخون

برات‌وند گفت: داروهای لاغری گیاهی غیرمجاز، معمولا در عطاری‌ها به‌فروش می‌رسد و یا با آگهی در رسانه‌ها به‌صورت مستقیم به مصرف‌کنندگان تحویل داده می‌شود. وی افزود: «سیبوترامین» از جمله موادی است که به‌طور غیرمجاز به ترکیبات گیاهی لاغری اضافه می‌شود. بیش‌ترین عارضه آن، افزایش پیامدهای قلبی‌وعروقی، مرگ ناگهانی است. برات‌وند تصریح کرد: مطالعات نشان داده است که «سیبوترامین» با تغییرات روان و خلق‌وخو در مصرف‌کنندگان همراه است. به همین علت، این دارو از بازارهای کشورهای غربی و برخی از کشورهای آسیایی حذف شده است. وی گفت: همچنین ماده غیرمجاز دیگری از جمله «فنل‌فتالئین» وجود دارد که دارویی ملین است. این دارو چندین سال است که به‌دلیل عوارض سرطان‌زایی از رده دارویی حذف شده است. وجود «فنل‌فتالئین» همراه با «سیبوترامین» در گذشته در چند فرمولاسیون لاغری گیاهی گزارش شده است. برات‌وند ادامه داد: وجود ترکیبات روان‌گردان از جمله «آمفتامین»، «متامفتامین» و «متیلن دی‌اکسی» در بعضی از فرآورده‌های غیرمجاز لاغری گزارش شده است. غیر از این موارد، وجود «فن. فلرامین»، «افدرا» و کافئین در برخی محصولات لاغری نیز به اثبات رسیده است که عوارض نامطلوبی مانند خشکی دهان، لرزش دست، افزایش فشارخون، اختلالات خواب، کاهش اشتها، تپش قلب، آسیب کلیه و کبد، مشکلات قلبی‌وعروقی و مرگ در مصرف‌کنندگان را باعث شده است.

یادداشت

آمبولی ریوی، علل و درمان

عاطفه فخاریان
فوق‌تخصص ریه

آمبولی به‌دلیل لخته‌خونی اتفاق می‌افتد که معمولا از پاها حرکت کرده و به سمت عروق ریوی حرکت می‌کند. لخته خونی که معمولا از پاها حرکت کرده و در مسیر جریان خون قرار می‌گیرد، وارد عروق ریوی می‌شود و در جایی قرار می‌گیرد که باعث اختلال در تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن شده و آمبولی ایجاد می‌کند. علائم آمبولی بستگی به اندازه رگ دارد. اگر رگ بزرگ ریه درگیر شود، علائم آن به‌طور تنگی‌نفس شدید، احساسا سنگینی و درد شدید در قفسه‌سینه و افت فشارخون نمایان شود. اما اگر این لخته در رگ‌های انتهایی ریه قرار داشته و ریز باشد می‌تواند موجب درد تیزی در کناره‌های قفسه‌سینه شده و لخته‌خونی در خلط ایجاد کند، اما نفس‌تنگی خیلی شدید ندارد. پس لخته‌هایی که می‌توانند باعث عواقب ناگوار برای فرد شوند لخته‌هایی هستند که در رگ‌های بزرگ ریوی قرار می‌گیرند. عواملی همچون سیگارکشیدن، بیماری‌های قلبی و کلیوی و دیابت، درازکشیدن برای مدت‌های طولای در بستر در ابتلا به آمبولی بسیار تاثیرگذار است. بیماری‌های مزمن بدخیم هم شانس لختگی‌خون را بالا می‌برند. افرادی مثل رانندگان که مجبورند ساعت‌های طولانی پای خود را آویزان نگه دارند باید جوراب‌های ضدانعقادخون بپوشند و یا در مواردی باید از داروهای ضدانعقادخون استفاده کرد. اگر چه کنترل بیماری زمینه‌ای می‌تواند احتمال آمبولی را کاهش دهد. خلط‌خونی نیز می‌تواند به‌دلیل مشکل در مجاری تنفسی بالایی (بینی، حلق و حنجره) یا ریه باشد و یا حتی مربوط به مجاری گوارشی باشد که معاینه پزشک را می‌طلبد.

ویژه

تاثیر اندازه زبان در آپنه خواب

اغلب به افراد مبتلا به آپنه‌خواب توصیه می‌شود که با کاهش‌وزن علائم آپنه خواب خود را تسکین دهند. متخصصان اظهارداشتند: در مورد عارضه آپنه‌خواب آناتومی زبان نقش کلیدی بازی می‌کند. آپنه انسدادی خواب عارضه‌ای است که براثر آن ماهیچه‌های گلو قادر نیستند به هنگام خواب مجرای تنفسی را باز نگه دارند. در یک بررسی محققان به مطالعه روی ۶۷ بیمار چاق پرداختند. بررسی MRI انجام شده از این بیماران با جزئیات دقیق‌تری همراه بوده است. براساس این بررسی‌ها بین کوچک‌ترشدن زبان و بهبود علائم بیماری ارتباط وجود داشته است.

عسل می‌تواند جایگزین آنتی‌بیوتیک باشد

با ادامه افزایش عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک، متخصصان در جست‌وجوی داروهای ضدمیکروبی جایگزین، به خواص درمانی طبیعی عسل پرداخته‌اند. مقاومت فزاینده باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها به منزله تهدید بازگشت به دوران قبل از آنتی‌بیوتیک است که برای سلامت و امنیت جهانی تهدیدی بزرگ به‌شمار می‌رود. پروفسور «لبیلی» گفت: ما باکتری‌هایی را می‌بینیم که تکامل یافته‌اند، تقریبا به همه آنتی‌بیوتیک‌ها مقاومند و به مرحله‌ای می‌رسیم که دستمان خالی است. این استاد دانشگاه افزود: تحقیقات در مورد عسل تلاشی برای بازگشت به درمان‌های سنتی است تا ببینیم آیا می‌توانیم از اجدادمان بیاموزیم یا خیر. عسل حاوی آنتی‌بیوتیک است و قرن‌هاست که به‌عنوان یک درمان طبیعی برای مبارزه با انواع بیماری‌ها و درمان زخم‌ها استفاده می‌شود. عسل همچنین مواد شیمیایی گیاهی ضدمیکروبی دارد که برای تولید داروهایی برای درمان عفونت‌های میکروبی منبعی غنی از سرب به حساب می‌آید.

اگر میوه تازه نمی‌خورید، حتما سبزی مصرف کنید

میوه سرشار از فیبرهاست که عملکرد دستگاه ایمنی را کنترل می‌کند. میوه حاوی ویتامین‌ها و موادمعدنی است که برای بدن ضروری است. اگر میوه تازه نمی‌خورید حتما مواد مغذی بدنتان را از طریق مصرف سبزیجات تأمین کنید. به‌جای مرکبات که سرشار از ویتامین C است فلفل دلمه‌ای و کلم بخورید. به‌جای سالاد میوه، سراغ سالاد گوجه‌فرنگی و خیار بروید. میوه‌های خشک و آجیل‌ها را جایگزین میوه‌های تازه کنید. می‌توانید آنها را صبح و یا به‌عنوان میان‌وعده میل کنید. میوه‌های خشک حاوی موادمغذی، فیبرها و عناصر ضروری هستند. گردو، فندق، بادام، زردآلوی خشک، آلوی خشک و غیره را در برنامه غذایی‌تان داشته باشید. حتی اگر میوه تازه دوست ندارید می‌توانید آنها را به میزان کم به غذاها یا دسرهایتان اضافه کنید. می‌توانید آب سبزیجاتی مانند هویج را بگیرید و کمی آبمیوه به آن اضافه کنید.

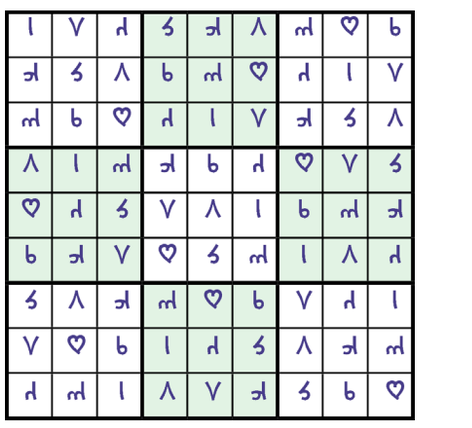
نکته

پیش‌بینی احتمال ابتلا به دیابت از نوزادی

متخصصان علوم پزشکی می‌گویند: از باکتری‌های موجود در روده نوزادان یکساله می‌توان برای پیش‌بینی احتمال ابتلای آنان به دیابت «نوع ۱» در سنین بالاتر استفاده کرد. به گزارش گاردین، این بیماری اغلب در کودکان و نوجوانان و زمانی بروز می‌کند که سیستم ایمنی بدن به سلول‌های سازنده انسولین در لوزالمعده حمله می‌کند و آنها را از بین می‌برد. متخصصان در بخشی از مطالعه خود، باکتری‌های روده موسوم به میکروبیوم را در نوزادانی که به دیابت نوع ۱ مبتلا شده‌اند، با گروه کنترل که تا سن ۲۰ سالگی سالم مانده بودند، مقایسه کردند و تفاوت‌های چشمگیری در سن ۱۲ ماهگی بین دو گروه یافتند. گزارش این گروه که در شماره اخیر مجله انجمن اروپایی مطالعه دیابت (European Association for the Study of Diabetes) منتشر شد، حاکی از آن است که نوزادانی که ابتلای آنان به دیابت نوع ۱ تشخیص داده می‌شود، دارای سطوح بالاتری از باکتری‌هایی‌اند که باعث التهاب می‌شوند و در واکنش ایمنی بدن نقش دارند. دکتر مالین بلتکی، نویسنده ارشد این مطالعه و پزشک بیمارستان کودکان ویکتوریا در لینکوپینگ سوئد، بیان داشت: یافته‌های ما نشان می‌دهد روده نوزادانی که به دیابت نوع ۱ مبتلا می‌شوند به‌طرز چشمگیری با نوزادان سالم متفاوت است و چند نشانگر زیستی میکروبی مرتبط با بیماری‌های آینده، ممکن است در اوایل یک سالگی در روده این نوزادان وجود داشته باشد. بلتکی گفت: این کشف می‌تواند برای کمک به شناسایی نوزادانی که در معرض بیشترین خطر ابتلا به این بیماری هستند، قبل یا در طول اولین مرحله ابتلا به دیابت نوع ۱ استفاده شود و می‌تواند فرصتی برای تقویت یک میکروبیوم سالم روده برای جلوگیری از ایجاد بیماری باشد. با این حال متخصصان می گویند مطالعاتی باید انجام شود تا در آنها با بررسی تعداد بیشتری از کودکان مشخص شود که در ادامه زندگی، کدام باکتری بیشترین تاثیر را در ابتلا به دیابت نوع ۱ دارد و تعیین کند که وجود آن، چقدر می‌تواند به پیش‌بینی بروز بیماری کمک کند.

جدول سودوکو

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



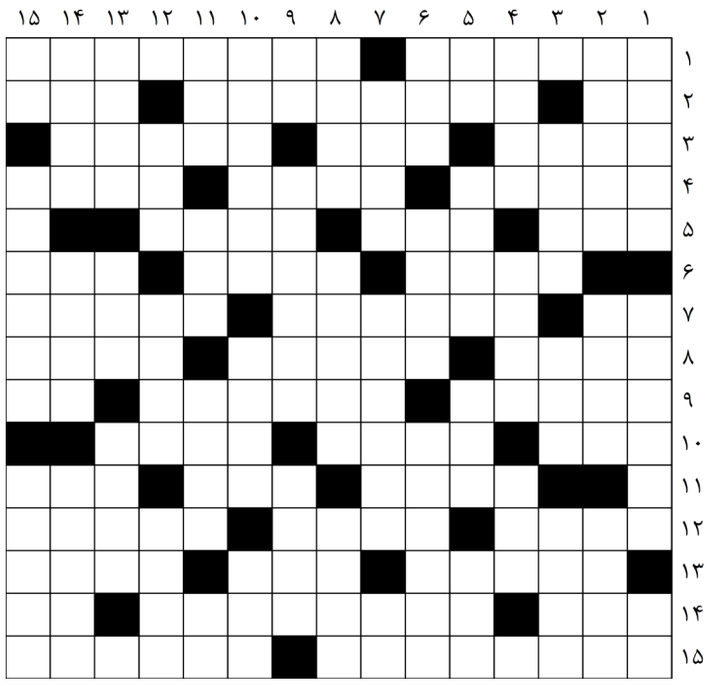
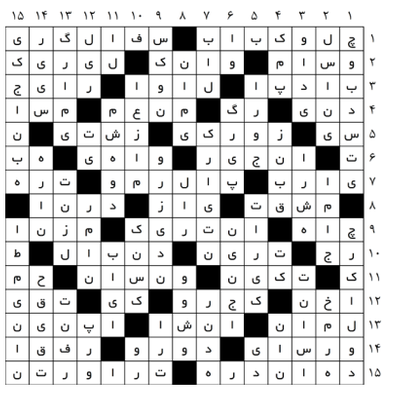
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۵۳۱

افقی

۱- دریاچه‌ای در مجارستان- نوعی غذا ۲- معبرخون- نویسنده اثر دلباخته- جلادادن‌وپرداخت ۳- زانوی در!- امیدواری- رفتن به‌تنهایی ۴- عطرمایه- خدایی- میوه هندی ۵- پرده- سنگی گرانبها- هرصندلی دارد ۶- وسیله‌ای برای پرواز- عقیم‌ویائس- بهشت ۷- خاندان‌وقوم- فضایل‌وشایستگی‌ها- جانوردرختی آمریکایی ۸- بشارت‌دهنده- کافروملحد- آگهی کوتاه تبلیغاتی ۹- تپه‌هاوپشته‌ها- قالب صنعتی- ضربه سردرفوتبال ۱۰- دروازه- نوعی ناهنجاری کوروموزومی- ستون فقرات ۱۱- خورشیدی- شمشیر- از وسایل بازی کودکان در پارک ۱۲- اهداف‌ومقاصد- خودرویی از شرکت سایپا- برد آن معروف است ۱۳- هر طبقه ساختمان- به‌روخوابیده- سخن‌ظریف ۱۴- موجودخیالی ترسناک- کم‌کم- مقابل زیر ۱۵- از ورزش‌ها- موسس سلطنت‌پارس

عمودی

۱- طایفه تیمورلنگ- شهری در خوزستان- بله‌روسی ۲- هشتمین ماه میلادی- قشون‌وسپاه- عقیم‌ونازا ۳- از جزایر جنوبی‌ایران- ضایع‌وبیهوده- فتنه‌وبلوا ۴- اشاره به جمع- گرامی‌تر- ترشح آب ۵- خمیدگی کاغذ- تندرست‌وبی‌عیب- انسان- پخش‌وپلا ۶- نگریستن- پرخاش‌ودرشتی- باقی‌گذاشتن ۷- فرصت‌ومهلت- رنگ زرد روشن- گذشتن برچیزی ۸- چشم پزشک- جاهل‌وبی‌خرد- قرض‌ووام ۹- حرف پوست‌کنده- ازبیماری‌های گوارشی- درنگ‌کردن ۱۰- برتری‌داشتن- ملایمت- استانی در سوریه ۱۱- خوردنی در دعوا!- از گل‌های زیبا- سرکش- مغز ۱۲- جاده‌ومسیر- پادشاه سلجوقی- تفریق ۱۳- نگهداری‌شده- رقیب کارتونی تام!- بددهان‌ودشنام‌گو ۱۴- حریف- سلاح جنگجوی قدیم- کارآموز رشته پزشکی ۱۵- یارزنجیر- شهری در البرز- کندذهن



حل جدول ۱۵۳۰