

زنګ خطر مصرف خودسرانه آمپول های لاغری

تهیه آمپول های لاغری از بازار غیر رسمی یا فضای مجازی می تواند بسیار خطر ناک باشد، زیرا احتمال وجود فرآورده های تقلبی نگهداری نامناسب یا دُز های نامشخص وجود دارد

نامش را شاید برخی افراد شنیده باشند؛ آمپول هایی که گفته می شود بدون رژیم غذایی و ورزش باعث کاهش وزن می شوند. اما واقعیت این داروها چیست؟ آیا واقعاً راهی ساده و بی دردسر برای رسیدن به تناسب اندام هستند؟ دکتر «عاطفه گل حسنی» متخصص بیماری های داخلی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، با تشریح نحوه عملکرد این داروها و موارد مصرف صحیح آن ها تأکید می کند که استفاده از این داروها بدون ارزیابی و نظارت پزشک می تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد. وی با اشاره به افزایش تبلیغات درباره آمپول های لاغری گفت: داروی «اسپارتینا» حاوی «تیزرپاتاید» است؛ دارویی که با اثر بر گیرنده های دو هورمون طبیعی GIP و GLP-۱ عمل می کند. این دارو با کاهش اشتها، افزایش احساس سیری و کند کردن تخلیه معده به کاهش دریافت کالری و در نتیجه کاهش وزن کمک می کند. وی افزود: این گروه از داروها ابتدا برای درمان دیابت نوع ۲ توسعه یافتند، اما امروزه در افراد واجد شرایط برای در مان چاقی نیز کاربرد دارند و مصرف آن ها برای همه افراد مناسب نیست. این متخصص بیماری های داخلی درباره موارد تجویز این داروها توضیح داد: بر اساس راهنماهای علمی، این داروها معمولاً برای افرادی توصیه می شوند که شاخص توده بدنی (BMI) آن ها ۳۰ یا بیشتر است، یا BMI بالاتر از ۲۷ دارند و همزمان به بیماری های مرتبط با اضافه وزن مانند دیابت نوع دو، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، آپنه خواب یا بیماری های قلبی - عروقی مبتلا هستند. دکتر «گل حسنی» تأکید کرد: بسیاری از افراد برای کاهش

چند کیلوگرم وزن یا دستیابی به اهداف زیبایی به سراغ این داروها می روند، در حالی که این داروها برای چنین مواردی طراحی نشده اند و مصرف غیرضروری آن ها می تواند فرد را در معرض عوارض ناخواسته قرار دهد. وی درباره عوارض احتمالی این داروها گفت: شایع ترین عوارض، شامل تهوع، استفراغ، احساس پری معده، یبوست یا اسهال و کاهش اشتهاست؛ در برخی موارد نیز ممکن است عوارض مهیتری مانند التهاب لوزالمعده (پانکراتیت)، بیماری های کیسه صفرا، کم ای بدن و اختلال عملکرد کلیه رخ دهد. همچنین مطالعات جدید نشان داده اند که بخشی از کاهش وزن حاصل از این داروها ممکن است ناشی از کاهش توده بدون چربی یا توده عضلانی بدن باشد، به همین دلیل رعایت رژیم غذایی متعادل، دریافت کافی پروتئین و انجام منظم فعالیت بدنی، به ویژه تمرینات مقاومتی، در طول درمان اهمیت ویژه ای دارد. دکتر «گل حسنی» همچنین درباره مصرف خودسرانه این داروها هشدار داد و اظهار کرد: تهیه آمپول های لاغری از بازار غیررسمی یا فضای مجازی می تواند بسیار خطرناک باشد، زیرا احتمال وجود فرآورده های تقلبی، نگهداری نامناسب یا دُزهای نامشخص وجود دارد. وی با اشاره به سایر داروهای مورد استفاده در درمان چاقی افزود: داروهای دیگری مانند سماگلوتاید و



لیرا گلوتاید نیز برای درمان چاقی و کنترل دیابت استفاده می شوند، اما انتخاب داروی مناسب باید بر اساس شرایط هر فرد و تحت نظر پزشک انجام شود. دکتر «گل حسنی» ادامه داد: از موارد مهم منع مصرف این داروها می توان به سابقه شخصی یا خانوادگی سرطان مدولاری تیروئید (MTC) و همچنین سندرم نکولیازی غدد درون ریز متعدد نوع ۲ (MEN۲) اشاره کرد. همچنین این داروها در دوران بارداری و در برخی بیماران مبتلا به بیماری های شدید گوارشی، از جمله کاستروپارزی، معمولاً توصیه نمی شوند و تصمیم گیری درباره مصرف آن ها باید توسط پزشک انجام شود. این متخصص بیماری های داخلی توصیه کرد: افرادی که قصد استفاده از این داروها را دارند، پیش از شروع درمان حتماً توسط پزشک ارزیابی شوند، سابقه بیماری های زمینه ای و داروهای مصرفی آن ها بررسی شود و درمان با دُزهای پایین و طبق برنامه افزایش تدریجی دُز آغاز شود. دکتر «گل حسنی» خاطرنشان کرد: این داروها برای برخی بیماران می توانند ابزار مؤثری در مدیریت چاقی باشند، اما هیچ دارویی جایگزین اصلاح سبک زندگی نیست. رعایت رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم و پیگیری پزشکی همچنان مهم ترین ارکان کاهش وزن پایدار و حفظ سلامت محسوب می شوند.

مواد غذایی مناسب از بین بردن التهاب

ممکن است به کاهش التهاب کمک کنند. غذاهای سرشار از چربی های اشباع ممکن است التهاب را افزایش دهند، به علاوه، غذاهای فراوری شده و غذاهای دارای چربی ترانس نیز ممکن است التهاب آور باشند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تصور می شود شکلات تلخ (بیش از ۷۰ درصد کاکائو)، چای سبز، زردچوبه و زنجبیل به کاهش التهاب کمک می کنند اما بسیاری از تحقیقات در مورد اثرات ضدالتهابی این غذاها از مطالعات انجام شده روی حیوانات آزمایشگاهی حاصل شده است. در حال حاضر نمی توانیم در مورد چگونگی تأثیر این غذاها بر التهاب در افراد نتیجه گیری کنیم و هنوز مشخص نیست که برای مقابله با التهاب، چه مقدار و چند وقت یکبار باید غذاهای ضدالتهابی مصرف شود. پس بهترین توصیه اتخاذ یک سبک غذایی سالم است.

پنج رویکرد غذایی که ممکن است به کاهش التهاب کمک کنند

مرحله ۱: نیمی از بشقاب خود را میوه ها و سبزیجات قرار دهید:

هدف خود را گنجاندن سبزیجات و میوه جات با هر وعده غذایی قرار دهید. انواع سبزیجات و میوه جات با رنگ روشن بخورید. همه اشکال سبزیجات از جمله تازه، منجمد، کنسرو شده و خشک را می توانید مصرف کنید. فقط مطمئن باشید که بدون

سالمندان چقدر مکمل مصرف کنند؟

*****منیزیم**

در عملکرد عضلات، اعصاب، تنظیم فشار خون و سلامت استخوان نقش دارد. منیزیم اغلب برای بهبود خواب تبلیغ می‌شود، اما شواهد علمی برای مصرف روتین آن در درمان بی‌خوابی هنوز محدود است. در صورت کمبود یا دریافت ناکافی غذایی، مصرف مکمل ممکن است مفید باشد.

*****مولتی‌ویتامین**

ممکن است برای سالمندانی که غذای کمی مصرف می‌کنند، اشتهای ضعیفی دارند یا نوع غذایی کافی ندارند، مفید باشد. اما نباید به عنوان «حمایت‌گر تغذیه» برای همه افراد استفاده شود. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین لزوماً خطر مرگ یا بیماری را کاهش نمی‌دهد.

*****پروتئین**

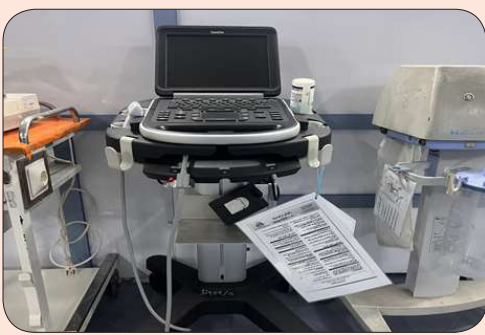
یکی از نادیده‌گرفته‌شده‌ترین «مکمل‌ها» در سالمندی، اصلاً ویتامین نیست، بلکه پروتئین است. بسیاری از سالمندان پروتئین کافی دریافت نمی‌کنند. کمبود پروتئین باعث افزایش خطر سارکوپنی (کاهش توده و قدرت عضلانی)، زمین‌خوردن، ناتوانی و وابستگی می‌شود. مقدار توصیه‌شده برای سالمندان سالم حدود یک تا ۱/۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز است. منابع مناسب شامل گوشت کم‌چرب، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات و عدس هستند.

*****نتیجه‌گیری:**

شواهد علمی از مصرف همگانی مکمل‌ها برای همه سالمندان حمایت نمی‌کنند. اما استفاده هدفمند از ویتامین D، ویتامین B۱۲، فولات و در برخی موارد مولتی‌ویتامین یا مکمل پروتئینی می‌تواند در صورت وجود کمبود یا دریافت ناکافی مفید باشد. مکمل‌ها جایگزین تغذیه سالم نیستند. بهترین راه برای سالمندی سالم، داشتن رژیم غذایی متعادل، دریافت پروتئین کافی، فعالیت بدنی (به‌ویژه ورزش‌های قدرتی)، خواب مناسب و حفظ روابط اجتماعی است. مکمل‌ها فقط زمانی مفید هستند که کمبود یا نیاز واقعی وجود داشته باشد.

پیک سلامت

راهاندازی دستگاه جدید و مجهز سونوگرافی در بیمارستان امام رضا(ع) بجنورد



با راه‌اندازی دستگاه سونوگرافی پرتابل مجهز به پروپ جدید در بخش مراقبت‌های ویژه کودکان (PICU)، روند انجام برخی اقدامات درمانی تخصصی در این بخش تسهیل و فرایند CVC گذاری (کتر داخل وریدی) برای یکی از بیماران بستری در این بخش با موفقیت انجام شد. رئیس بیمارستان امام رضا(ع) بجنورد اظهار کرد: راه‌اندازی این دستگاه سونوگرافی پرتابل در PICU، علاوه بر افزایش سرعت و دقت در انجام اقدامات درمانی، موجب کاهش نیاز به انتقال مکرر دستگاه سونوگرافی ثابت رادیولوژی به طبقات و بخش‌های مختلف بیمارستان شده است. دکتر «احمد وثوقی مطلق» افزود: این موضوع می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از آسیب احتمالی به دستگاه ثابت رادیولوژی و همچنین کاهش اختلال در روند خدمات تصویربرداری ایفا کند. به گفته وی، استفاده از سونوگرافی پرتابل در بخش‌های ویژه، به خصوص در مواردی مانند رگ‌گرفتن مرکزی و اقدامات تهاجمی هدایت‌شونده با تصویر، می‌تواند ایمنی بیمار را افزایش دهد و کیفیت ارائه خدمات درمانی را بهبود بخشد. این اقدام در راستای ارتقای تجهیزات درمانی، افزایش بهر‌موری بخش‌های ویژه و بهبود خدمات‌رسانی به بیماران بستری در PICU انجام شده است.

تحقیقات جدید درباره رتباط تغذیه نوجوانان و سلامت روان

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که آن چه نوجوانان می‌خورند ممکن است چیزی بیش از سلامت جسمی آنها را شکل دهد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یک مطالعه جدید با مسئولیت محققان دانشگاه سوانسی نشان می‌دهد که الگوی کلی آن چه نوجوانان می‌خورند ممکن است با سلامت روان آن‌ها مرتبط باشد. به طور کلی، نوجوانانی که الگوهای تغذیه سالم‌تری را دنبال می‌کردند، علایم کمتری از زندگی روزمره هستند. در عین حال، محققان هشدار غذایی با کیفیت پایین‌تری به سطوح بالاتر پریشانی روانی مرتبط بودند. محققان تأکید می‌کنند نوجوانی مر حله‌ای کلیدی برای رشد مغز و سلامت عاطفی است. از آن جا که این دوره شامل تغییرات بیولوژیکی و روانی قابل توجهی است، ممکن است فرصت‌های ارزشمندی برای پیشگیری و مداخله زودهنگام ارائه دهد. رژیم غذایی عاملی است که می‌تواند بر مقیاس بزرگ اصلاح و اجرا شود، زیرا عادات غذایی بخشی از زندگی روزمره هستند. در عین حال، محققان هشدار می‌دهند که شواهد فعلی هنوز در حال تکامل است. نتایج در مطالعات مختلف متفاوت است و به نظر می‌رسد تحت تأثیر عوامل جمعیت‌شناختی مانند وضعیت اجتماعی – اقتصادی و جنسیت قرار دارد. برای بهبود ارتباط با دنیای واقعی، این بررسی نه تنها بر جمعیت‌های بالینی، بلکه بر گروه‌های وسیع‌تری از نوجوانان نیز متمرکز بود. هدف دستیابی به یافته‌هایی بود که بتوانند هم در اقدامات مراقبت‌های بهداشتی و هم در سیاست‌های بهداشت عمومی مؤثر باشند. این مطالعه همچنین کشف‌های مهمی را در تحقیقات موجود برجسته می‌کند. اکثر مطالعات قبلی بر افسردگی متمرکز بوده‌اند، در حالی که سایر پیامدها، از جمله اضطراب، استرس، رفتارهای بیرونی، عزت نفس و پر خاشگربی، توجه بسیار کمتری را به خود جلب کرده‌اند. به طور کلی، یافته‌های جدید نشان می‌دهد که استراتژی‌های بهداشت عمومی و بالینی باید هنگام بررسی سلامت روان نوجوانان، رویکردهای رژیم غذایی کامل را بر مکمل‌های جداگانه در اولویت قرار دهند. با این حال، تحقیقات با کیفیت بالا بیشتری برای تعیین این است که کدام الگوهای غذایی مؤثرتر هستند و برای چه کسانی مورد نیاز است.

سلامت نامه

راهنمای انتخاب ضدآفتاب

همه افرادی که در طول روز به‌ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر در معرض نور خورشید قرار دارند باید برای جلوگیری از عوارض ناشی از اشعه UV خورشید از ضدآفتاب استفاده کنند



یک متخصص پوست با بیان این که مصرف ضدآفتاب برای همه افراد در معرض نور خورشید به ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر الزامی است، توصیه کرد SPF ضد آفتاب حتماً بالای ۳۰ باشد و افراد دارای پوست حساس از ضدآفتاب با SPF پنجاه و شصت استفاده کنند. دکتر «فهیمه عبداللهی مجد» با تأکید بر لزوم استفاده از ضدآفتاب در همه افراد در معرض نور مستقیم خورشید، به بیان برخی ملاحظات مربوط به استفاده از ضدآفتاب در گروه‌های حساس نظیر خام‌های باردار و شیرده و اطفال پرداخت. متخصص

پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: همه افرادی که در طول روز به ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر در معرض نور خورشید قرار دارند باید برای جلوگیری از عوارض ناشی از اشعه UV خورشید از ضدآفتاب استفاده کنند. به گفته وی، حتی روزهای غیرآفتابی و ابری نیز برای پیشگیری از عوارض این اشعه باید از ضدآفتاب استفاده کرد. وی استفاده از کرم ضدآفتاب را یکی از راه‌های حفاظت از پوست در مقابل عوارض ناشی از نورخورشید برشمرد و مواجهه دراز مدت با نور خورشید در افراد پوست روشن را باعث بروز سرطان‌های پوستی عنوان کرد. وی استفاده از پوشش و لباس های مناسب (آستین بلند، شلوارپنلند)، کلاه لبه دار، عینک و دستکش و چتر را از دیگر راه‌های محافظت پوست در مقابل اشعه آفتاب عنوان کرد. دکتر «عبداللهی مجد» کرم‌های ضدآفتاب را شامل دو نوع شیمیایی و فیزیکی با ترکیبی از این دو نوع برشمرد. به گفته وی، کرم‌های ضد آفتاب شیمیایی، نور UV را جذب می کنند و نگه می دارند و نمی گذارند روی پوست تأثیر بگذارد، اما ضدآفتاب‌های فیزیکی با مینرال مثل یک فیلتر عمل و نور را منعکس می کنند و نمی گذارند به سطح پوست برسند. این متخصص پوست با اشاره به انتخاب کرم ضدآفتاب مناسب تأکید کرد: باید از کرم ضد آفتابی استفاده کنیم که پوست را در برابر اشعه‌های UVA و UVB محافظت می‌کند. وی با توصیه به استفاده از ضدآفتاب‌های دارای SPF بالای ۳۰ یادآور شد: درصد حفاظت از SPF ضدآفتاب باید بالای ۳۰ باشد اما داشتن SPF ۶۰ به این معنی نیست که دو برابر SPF ۳۰ حفاظت ایجاد می‌کند. به گفته وی، متخصصان توصیه می‌کنند SPF ضد آفتاب حتماً بالای ۳۰ باشد و افراد دارای پوست حساس از ضدآفتاب با SPF پنجاه و شصت استفاده کنند.

دکتر «عبداللهی مجد» یادآور شد که انتخاب ضدآفتاب باید با توجه به نوع پوست فرد(چرب، خشک یا معمولی) انجام شود به‌ویژه در افراد دارای جوش یا آکنه که حتماً باید از ضدآفتاب فاقد چربی استفاده شود تا باعث تحریک پوست یا جوش نشود. وی با تأکید بر این که ضدآفتاب رنگی باعث ایجاد لک یا کک و مک روی پوست نمی‌شود، خاطرنشان کرد: افراد دچار لک‌های صورت برای پوشاندن این لک ها می توانند از ضدآفتاب رنگی استفاده کنند. این متخصص پوست با اشاره به مقدار مصرف کرم ضدآفتاب گفت: برای محافظت از عوارض ناشی از نور آفتاب باید مقدار مناسب و کافی از کرم کرم مصرف استفاده شود به نحوی که کرم کاملاً پوست صورت یا بدن را بپوشاند. به گفته وی، در صورت حضور در محیط بیرون اگر بیش از دو تا سه ساعت در معرض نور خورشید قرار داریم حتماً باید پس از دو ساعت ضدآفتاب را تجدید کنیم. این عضو هیئت علمی دانشگاه با تأکید بر استفاده گروه‌های حساس از ضدآفتاب‌های فاقد مواد شیمیایی به زنان باردار و شیرده و اطفال توصیه کرد از کرم‌های ضد آفتاب فیزیکیال یا مینرال استفاده کنند که دارای SPF مناسب و میزان کافی پوشش خطی در مقابل UVA و UVB باشند. وی یادآور شد: بعضی افراد ترجیح می دهند که ضدآفتاب‌های فیزیکیال استفاده کنند که مواد شیمیایی ندارند. این متخصص پوست خاطرنشان کرد: در محیط‌های بسته اگر در معرض نورمستقیم آفتاب نیستیم نیاز به تمدید ضدآفتاب نداریم اما هنگام خروج از منزل حتماً باید از ضدآفتاب استفاده کنیم. دکتر «عبداللهی مجد» با اشاره به نحوه تشخیص خشکی یا چربی پوست گفت: اگر هنگام لمس پوست خود، احساس چربی می‌کنید یا پوست برآقی دارید پوست شما چرب است، اما اگر صبح‌ها و در طول روز احساس خشکی و کشیدگی یا سوزش پوست را تجربه می‌کنید، پوستتان خشک است. به گفته وی، افراد دارای پوست معمولی، صبح‌ها و در طول روز احساس چرب بودن یا کشیدگی و خشکی پوست ندارند. این متخصص پوست خاطرنشان کرد برخی دارای پوست مختلط هستند یعنی نقاطی از بدن آن‌ها مثل صورت چرب و برآق است و قسمت‌های دیگری از پوست آنان خشک است. وی توصیه کرد که افراد با توجه به نوع پوست خود از ضدآفتاب مخصوص استفاده کنند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر کلاسه ۱۳۷۷/۰۷۱۱۴۴۰۱۴۴۰۱۴۰۵ و رای شماره ۱۵۱۳/۱۴۰۵ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی زهرا صباغی شیروان به شناسنامه شماره ۱۶۲۷۷ کدملی ۰۸۲۷۹۳۷۲۰۰ شماره شیروان فرزند محمد در شش دانگ کارگاه بدینصورت که مساحت ۲۷.۲۶ متر جزیه پلاک فرعی از ۱۶۲۸/۶۳۶-اصلی ناحیه ۱ از محل مالکیت محمد صباغی (قسمتی از مالکیت وی) واقع در خراسان شمالی بخش ۵ حوزه ثبت ملک شیروان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵/۰۴/۰۸
شماره آگهی: ۵۸۰۰:۲۲۰

محمد زارعی رئیس ثبت اسناد و املاک

روزنامه

خراسان شمالی

توسعه کسب وکار با تبلیغات «روزنامه خراسان شمالی» ۰۵۸۳۲۲۳۹۷۶۴