

چرا نباید خودسرانه مُسکن مصرف کنیم؟

مصرف خودسرانه دارو می تواند عوارضی جدی و جبران ناپذیر در پی داشته باشد؛ یک داروساز در این مورد، توضیحات و هشدارهای مهمی را بیان می کند



یک داروساز و کارشناس دارو در معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، نسبت به عوارض جدی مصرف خودسرانه مُسکن ها و آنتی بیوتیک ها هشدار داد و تأکید کرد: استفاده نابه جا و بدون تجویز پزشک از این داروهای پرمصرف می تواند سلامت فرد و جامعه را با تهدیدهای جدی مواجه کند. دکتر

«سماعی» با اشاره به این که مُسکن ها و آنتی بیوتیک ها از پرمصرف ترین دسته های دارویی در کشور هستند، اظهار کرد: گاهی مصرف دارو به جا و با توصیه پزشک انجام می شود، اما در مواردی نیز مصرف دارو به صورت نابه جا و خودسرانه صورت می گیرد که می تواند پیامدهای جبران ناپذیری به همراه داشته باشد. وی در تشریح مصرف مُسکن ها گفت: مُسکن ها برای تسکین درد به کار می روند، اما باید توجه داشت که درد، یک علامت هشداردهنده در بدن است و می تواند منشا های متفاوتی داشته باشد. برخی دردها حاد، شدید و ناگهانی هستند و برخی دیگر به صورت مزمن، مداوم و گاه عودکننده بروز می کنند، به همین دلیل، صرف از بین بردن درد بدون توجه به علت اصلی آن، اقدامی نادرست است. این کارشناس دارو افزود: مُسکن ها در گروه های دارویی مختلفی قرار می گیرند؛ از جمله کورتون ها، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی و داروهای ضد درد که مخدر هستند؛ هر یک از این داروها کاربردهای متفاوتی دارند، اما آن چه بیشتر به صورت خودسرانه مصرف می شود، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی است. دکتر «سماعی» با بیان این که مصرف این داروها نیز مانند سایر داروها با عوارض جانبی همراه است، ادامه داد: مهم ترین عوارض این گروه دارویی، عوارض گوارشی است. سوزش سر دل، نفخ، یبوست، تهوع و استفراغ از جمله عوارضی هستند که ممکن است در پی مصرف این داروها ایجاد شوند. در برخی موارد نیز این عوارض شدیدتر می شوند و می توانند به زخم ها و خونریزی های گوارشی منجر شوند. وی تصریح کرد: سالمندان، کودکان، افراد دارای بیماری های

زمینه ای و همچنین زنان باردار و شیرده، در برابر عوارض دارویی حساس تر هستند و مصرف هر نوع دارو، حتی داروهای گیاهی، در این گروه ها باید با دقت و نظر پزشک انجام شود. این داروساز همچنین به عوارض قلبی، عروقی و کلیوی برخی مُسکن ها اشاره کرد و گفت: مصرف بی رویه این داروها

می تواند خطر بروز عوارض قلبی – عروقی را افزایش دهد. از سوی دیگر، آسیب های کلیوی از دیگر عوارض مهم این داروهاست که گاهی به احتباس آب، ورم بدن و حتی نارسایی کلیه منجر می شود؛ بنابراین این داروها نباید بیش از حد و بدون تجویز پزشک مصرف شوند. وی با تأکید بر این که انتخاب نوع مُسکن به عوامل مختلفی بستگی دارد، افزود: شکل درد، محل درد، شدت آن، شرایط عمومی بیمار، بیماری های زمینه ای و عوارض جانبی احتمالی، از جمله پارامترهایی هستند که در انتخاب داروی مناسب نقش دارند و این موضوع باید از سوی پزشک تعیین شود. دکتر «سماعی» در ادامه با اشاره به داروهای بدون نسخه گفت: برخی داروها مانند استامینوفن ساده در فهرست داروهای بدون نسخه قرار دارند و مردم می توانند آن را از داروخانه تهیه کنند، اما این موضوع به معنای بی خطر بودن مصرف آن نیست. مصرف بیش از حد یا دُز بالای استامینوفن می تواند صدمات جدی و جبران ناپذیری به کبد وارد کند. وی خاطرنشان کرد: تعیین دُز مناسب دارو، موضوعی بسیار مهم است و مصرف دُزهای بالا ممکن است منجر به مسمومیت دارویی شود. همچنین داروهای مخدر و اوپیوئیدی که برای دردهای شدیدتر استفاده می شوند، جزو داروهای تحت کنترل هستند و تهیه و مصرف آن ها شرایط و ضوابط خاص خود را دارد، از این رو مردم باید بدانند که مصرف خودسرانه دارو می تواند عوارضی جدی و جبران ناپذیر در پی داشته باشد. این کارشناس دارو در بخش دیگری از سخنان خود به مصرف نادرست آنتی بیوتیک ها پرداخت و گفت: آنتی بیوتیک ها دومین دسته دارویی پرمصرف

هستند و متأسفانه بسیاری از افراد با مشاهده نخستین علایم سرماخوردگی، به صورت خودسرانه به مصرف آنتی بیوتیک اقدام می کنند در حالی که این شیوه مصرف، غیرمنطقی و از مهم ترین چالش های حوزه سلامت است. وی افزود: مصرف آنتی بیوتیک در شرایطی که ضرورتی برای آن وجود ندارد، موجب گسترش پدیده مقاومت دارویی می شود. در این شرایط، میکروارگانیسم ها دچار تغییراتی می شوند که آن ها را نسبت به آنتی بیوتیک ها مقاوم می کند. این مسئله در نهایت درمان عفونت ها را دشوارتر می کند و سلامت عمومی جامعه را به خطر می اندازد. دکتر «سماعی» تأکید کرد: آنتی بیوتیک ها تنها برای درمان عفونت های باکتریایی مؤثر هستند و بر بیماری های ویروسی، قارچی و انگلی تأثیری ندارند، بنابراین مصرف آنتی بیوتیک در بیماری های ویروسی، از جمله بسیاری از سرماخوردگی ها، نه تنها کمکی به بهبود بیمار نمی کند، بلکه تنها زمینه ساز مقاومت آنتی بیوتیکی خواهد شد.

وی با اشاره به این که انواع مختلفی از آنتی بیوتیک ها وجود دارد، اظهار کرد: تشخیص این که چه نوع آنتی بیوتیکی برای کدام عفونت مناسب است، به عوامل متعددی بستگی دارد و این تشخیص، تنها باید توسط پزشک انجام شود. مصرف بی رویه و غیرمنطقی این داروها موجب می شود آنتی بیوتیک های قوی که برای درمان عفونت های شدید و بیماران بستری ضروری هستند، به تدریج کارایی خود را از دست بدهند و از چرخه درمان خارج شوند. این داروساز همچنین بر ضرورت تکمیل دوره درمان با آنتی بیوتیک تأکید کرد و گفت: یکی از نکات بسیار مهم در مصرف آنتی بیوتیک، کامل کردن دوره درمان است. در صورتی که بیمار مصرف دارو را زودتر از موعد قطع کند، میکروب های باقی مانده قوی تر می شوند و ممکن است شدیدتر استفاده می شوند، جزو داروهای تحت کنترل هستند و تهیه و مصرف آن ها شرایط و ضوابط خاص خود را دارد، از این رو مردم باید بدانند که مصرف خودسرانه دارو می تواند عوارضی جدی و جبران ناپذیر در پی داشته باشد. این کارشناس دارو در بخش دیگری از سخنان خود به مصرف نادرست آنتی بیوتیک ها پرداخت و گفت: آنتی بیوتیک ها دومین دسته دارویی پرمصرف

سلامت نامه

مصرف ویتامین C و سلامت مغز سالمندان



آن رژیم غذایی غنی از ویتامین C ممکن است نقشی حمایتی در حفظ سلامت مغز و کاهش زوال شناختی مرتبط با سن در افراد سالمند ایفا کند.

نکاتی درباره درمان ناباروری

هم اکنون تمام خدمات درمان ناباروری در استان انجام می شود و مرکز ناباروری سطح ۳ بر اساس استانداردهای جهانی فعالیت می کند

بسیاری از موارد نیز قابل درمان است، بنابراین زوجین باید با صبوری و اعتماد به تیم درمان، مراحل تشخیص و درمان را دنبال کنند. وی شایع ترین علل ناباروری در زنان را نیز برشمرد و گفت: یکی از مهم ترین علل، اختلال در تخمک گذاری است که معمولاً با نامنظم بودن دوره های قاعدگی خود را نشان می دهد؛ این مشکل می تواند هم قبل از ازدواج و هم بعد از ازدواج وجود داشته باشد و درمان دارویی برای آن در نظر گرفته می شود. همچنین کاهش ذخیره تخمدان، یائسگی زودرس، اندومترئوز، عفونت های لگنی و برخی مشکلات دیگر نیز از عوامل مهم ناباروری در زنان هستند. او در پاسخ به این پرسش که آیا سابقه ناباروری در خواهر یا اعضای خانواده می تواند نشانه ای از وجود این مشکل باشد، توضیح داد: ناباروری دلایل و ریزفاکتورهای متعددی دارد و یکی از آن ها سابقه خانوادگی است. در برخی موارد ممکن است زمینه های ژنتیکی در بروز این مشکل نقش داشته باشند. دکتر «تنهایی کلاته» با اشاره به ظرفیت های درمانی استان گفت: هم اکنون تمام خدمات درمان ناباروری در استان انجام می شود و مرکز ناباروری سطح ۳ بر اساس استانداردهای جهانی فعالیت می کند. این مرکز از بهمن سال ۱۴۰۱ آغاز به کار کرد و با کادر مجرب و متخصص، خدمات مختلف کمک باروری را به زوج های ناباور ارائه می دهد. وی

پیک سلامت

خادمان سلامت در مسیر پیاده روی اربعین

دومین تیم درمانی خراسان شمالی برای پشتیبانی از مراسم پیاده روی اربعین و ارائه خدمات حوزه سلامت به عراق اعزام شدند



دومین تیم درمانی اعزامی خراسان شمالی، برای پشتیبانی از مراسم پیاده روی اربعین حسینی و ارائه خدمات حوزه سلامت به کشور عراق اعزام شدند تا به زائران حضرت اباعبدالله (ع) خدمت رسانی کنند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در مراسم بدرقه دومین تیم درمانی اعزامی به کشور عراق، خدمت رسانی به زائران اربعین حسینی را افتخاری ارزشمند برای مجموعه سلامت استان دانست

و بر آمادگی کامل کادر درمان برای ارائه خدمات مطلوب در این حماسه عظیم تأکید کرد. دکتر «سید احمد هاشمی» با بیان این که اعزام نیروهای درمانی به اربعین، جلوه ای از روحیه ایثار و مسئولیت پذیری کارکنان نظام سلامت است، گفت: حضور پزشکان، پرستاران و کارشناسان در این مأموریت معنوی، نشان دهنده توانمندی مجموعه سلامت استان برای خدمت به عاشقان اباعبدالله (ع) است. وی با قدردانی از تعامل سازنده جمعیت هلال احمر استان در اجرای این مأموریت اظهار کرد: هم افزایی میان دانشگاه علوم پزشکی و هلال احمر، ظرفیت ارزشمندی برای ارائه خدمات تخصصی و باکیفیت به زائران فراهم کرده و نمادی از انسجام مجموعه سلامت استان است. در ادامه این مراسم، مدیرعامل جمعیت هلال احمر خراسان شمالی نیز ضمن قدردانی از همکاری دانشگاه در تأمین کادر درمان، جزئیات این اعزام را تشریح کرد و گفت: دومین تیم درمانی مشترک استان شامل بیش از ۱۱۰ پزشک، پرستار و نیروی پشتیبانی و اجرایی، برای ارائه خدمت در بیمارستان امام علی (ع) شهر نجف اشرف عازم کشور عراق شد. گفتنی است، بیش از این نیز در تاریخ اول مردادماه، نخستین کاروان درمانی مشترک هلال احمر و دانشگاه علوم پزشکی با حضور نزدیک به ۵۰ نیروی درمانی و تیم های امداد و نجات به همراه چهار دستگاه آمبولانس، عازم نجف اشرف شده بود که هم اکنون در حال خدمت رسانی شبانه روزی به زائران هستند. همچنین در راستای پوشش امدادی زائران در داخل کشور، کاروان اورژانس استان نیز ۳۰ تیر با تجهیزات شامل دو دستگاه آمبولانس، یک دستگاه اتوبوس آمبولانس و ۱۰ کارشناس عملیاتی برای استقرار در مبادی مرزی و ارائه خدمات فوریت های پزشکی به زائران راهی منطقه شده است.

قدردانی از «سراج» و یک نکته

معاون استاندار: اقدامات انجام شده توسط مراکز «سراج» تاکنون مطلوب بوده اما اکنون زمان آن فرا رسیده است که سایر دستگاه های اجرایی نیز با جدیت و کوشش بیشتر، در این مسیر مشارکت کنند تا پوشش خدمات اجتماعی در تمام نقاط استان گسترش یابد

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار خراسان شمالی با اشاره ضرورت اجرای برنامه های فرهنگی با رویکرد نشاط محور، گفت: برنامه های فرهنگی ابزاری کلیدی برای ارتقای سلامت روان جامعه است. به گزارش ایرنا، «طاهر رستمی» در کارگروه اجتماعی فرهنگی و سلامت خراسان شمالی اظهار کرد: برنامه های فرهنگی در استان نباید تنها جنبه نظری داشته باشند بلکه باید با رویکرد مدیریت خشم و ترویج نشاط اجتماعی به سمت کاهش این تنش ها حرکت کنند. وی با قدردانی از عملکرد مراکز «سراج» در استان، افزود: اقدامات انجام شده توسط این مراکز تاکنون مطلوب بوده اما اکنون زمان آن فرا رسیده است که سایر دستگاه های اجرایی نیز با جدیت و کوشش بیشتر، در این مسیر مشارکت کنند تا پوشش خدمات اجتماعی در تمام نقاط استان گسترش یابد. «رستمی» به مسائل مربوط به آسیب های اجتماعی در سطح شهر اشاره کرد و گفت: ساماندهی کودکان زباله گرد از وظایف اصلی سازمان بهزیستی و سایر دستگاه های متولی است و اکنون اقدامات لازم برای مدیریت این موضوع در دست بررسی و اجراست. وی همچنین بر اهمیت مدیریت محیط زیست و سلامت شهری تأکید کرد و افزود: در زمینه تفکیک زباله ها در سطح شهر، نیاز مبرمی به فرهنگ سازی و ساماندهی ویژه احساس می شود. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار خراسان شمالی ادامه داد: جدا از این، موضوع جمع آوری و مدیریت سگ های ولگرد نیز در دستور کار قرار دارد و باید با همکاری دستگاه های مربوطه به صورت علمی و اجرایی پیگیری شود. مدیرکل اجتماعی و فرهنگی استانداری خراسان شمالی نیز با ابراز نگرانی از گسترش برخی آسیب های اجتماعی، از اقدامات در حال انجام در مدارس و تعامل با مشاوران دانش آموزان خبر داد. «ملیحه یغمایی» با اشاره به خلاهای موجود در پوشش خدمات اجتماعی، گفت: با وجود ظرفیت های مطلوب مراکز سراج در پیشگیری از خودکشی، شهرستان های جاجرم و سلمقان همچنان فاقد این مراکز هستند و نیاز مبرم به استقرار آن ها در این مناطق احساس می شود. وی با اشاره به چالش های عملیاتی، افزود: ما در این مراکز با کمبود نیروی متخصص مواجه هستیم و از تمامی دستگاه ها و نهادهای مرتبط می خواهیم در تأمین نیروهای متخصص و کارشناس برای تقویت مراکز سراج، مشارکت فعال داشته باشند.

یک مسئول در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خبر داد:

صفر؛ سهم شرکت های دولتی در انجام مسئولیت های اجتماعی حوزه سلامت!

رئیس اداره سازمان های مردم نهاد و خیرین سلامت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: سهم شرکت های دولتی خراسان شمالی در انجام مسئولیت های اجتماعی (CSR) در حوزه سلامت، صفر است. دکتر «مجید پور خیاط» در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: در حال حاضر ۹ پروژه خانه بهداشت که در طرح نهضت ملی مسکن قرار دارند و باید ساخته شوند، نیازمند کمک خیران هستند، علاوه بر آن، حدود ۳۰۰ قلم از تجهیزات پزشکی اولویت دار نیز وجود دارند که برای خرید آن ها نیازمند کمک خیران هستیم. دستگاه سنگ شکن که هزینه آن در حال حاضر حدود سه میلیارد تومان و دستگاه سی تی اسکن نیز برای بخش دیارتمان قلب که هزینه آن ۴۰ میلیارد تومان است از جمله تجهیزاتی هستند که برای خرید آن به کمک نیاز داریم. وی ادامه داد: در حوزه پروژه های آموزشی و پژوهشی به کمک و حمایت خیران نیاز داریم که تاکنون خیران در این حوزه ورودی نداشته اند؛ به عنوان مثال، قرص بروج با پایه گیاهی یکی از دستاویزهای این دانشگاه است، اما برای تولید انبوه آن و ورود آن به بازار، نیاز به کمک و حمایت سرمایه گذار است.

چقدر پروتئین نیاز داریم؟



یک بررسی جدید نشان می دهد که بسیاری از بزرگسالان می توانند از پروتئین و ورزش بیشتر از حد مورد نیاز خود برای حفظ قدرت، استقلال، نیزبینی ذهنی و کیفیت زندگی برخوردار باشند. این بررسی به سه سوال اساسی می پردازد: افراد واقعاً به چه مقدار پروتئین نیاز دارند؟ چه نوع ورزشی بیشترین فواید را ارائه می دهد؟ شواهد علمی فعلی چه چیزی را توصیه می کنند؟ به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تحقیقات مدرن به مزایای سطوح بالاتر فعالیت بدنی و مصرف پروتئین بیشتر از آن چه بسیاری از توصیه های موجود نشان می دهند، اشاره دارد. توصیه های بهداشت عمومی اغلب بر حداقل نیازهای افراد برای جلوگیری از مشکلات تمرکز دارند. اما بسیاری از مردم می خواهند بدانند که برای قوی، مستقل و از نظر ذهنی نیز ماندن در طول زندگی چه باید بکنند. طبق این بررسی، فعالیت بدنی منظم با کاهش خطر مرگ زودرس، سلامت روان بهتر، عملکرد شناختی قوی تر و مقاومت بیشتر در برابر زوال عقل مرتبط با سن مرتبط است. شواهد همچنین نشان می دهد که ترکیب ورزش هوازی با تمرینات مقاومتی ممکن است مزایای سلامتی بسیار قدرتمندی را به همراه داشته باشد. این مطالعه، همچنین توصیه های پروتئینی را مورد بررسی مجدد قرار می دهد و خاطرنشان می کند که دستورالعمل های فعلی بریتانیا عمدتاً بر جلوگیری از کمبود پروتئین در بزرگسالان تمرکز کم استوار است. با این حال، شواهد جدیدتر نشان می دهد که چندین گروه ممکن است از مصرف پروتئین بسیار بیشتر، از جمله افراد فعال از نظر جسمی، بزرگسالان مسن و زنان باردار، بهره مند شوند. این بررسی همچنین به تحقیقاتی اشاره می کند که نشان می دهد رژیم های غذایی با پروتئین بالاتر ممکن است از کاهش چربی پشتیبانی کنند زیرا باعث افزایش سرن و تقویت اثر گرمایی بدن می شوند که انرژی مورد استفاده در طول هضم را افزایش می دهد. این بررسی همچنین خاطرنشان می کند که خوردن پروتئین بیشتر با رژیم های غذایی گیاهی سازگار است، زمانی که وعده های غذایی با دقت برنامه ریزی شده باشند، همانطور که تعداد فراوانی از وزنه برداران و بدنسازان و گان نشان داده اند. محققان پیشنهاد اضافه کردن مجموعه دومی از دستورالعمل ها با هدف دستیابی به «نتایج مطلوب سلامت» را می دهند. آن ها

استدلال می کنند که مردم در توصیه های واضح تر و کاربردی تری که نه تنها بر اجتناب از بیماری، بلکه بر به حداکثر رساندن سلامت و عملکرد بلندمدت نیز متمرکز باشند، بهره مند خواهند شد. ورزش های شدید و زنان باردار، بهره مند شون. این بررسی اغلب با اهداف سطحی زیبایی شناختی و بدنسازان مرتبط هستند، با این حال، ورزش های شدید و رژیم های غذایی سرشار از پروتئین، عموم مردم را نیز قادر می سازد تا طول عمر خود را افزایش دهند، بنابراین بیشتر به توانایی بازی کردن و حتی به یاد آوردن نوه هایشان با لطف بدن و ذهنی قوی و مقاوم مربوط می شود. به طور خلاصه، ما نباید در عادی سازی و پذیرش پیامدهای یک سبک زندگی عمدتاً بی تحرک عجله کنیم، ما باید به طور فعال مردم را توانمند کنیم تا سلامت خود را باز یابند.