

تلنگر سلامت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی:

بسیاری از افراد ممکن است به فشار خون یا دیابت

مبتلا باشند اما از بیماری خود اطلاع نداشته باشند؛

بنابر این غربالگری و آگاهی از وضعیت سلامت،

نخستین گام برای پیشگیری و کنترل بیماری هاست

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر ضرورت توجه جدی خانواده‌ها به سلامت خود، گفت: ارتقای سواد سلامت و نهادهی‌سازی فرهنگ خودمراقبتی باید به یکی از اولویت‌های جدی جامعه تبدیل شود و مردم پیش از بروز بیماری، برای حفظ سلامت خود اقدام کنند. دکتر «سیداحمد هاشمی» در مراسم اختتامیه طرح غربالگری کارکنان صدا و سیمای خراسان شمالی، با اشاره به اهمیت این برنامه اظهار کرد: فرصتی فراهم شد تا با همکاری مرکز بهداشت بجنورد، خدمات غربالگری و مراقبت‌های بهداشتی به کارکنان صدا و سیما ارائه شود و در کنار آن، موضوع مهم خودمراقبتی و ارتقای سواد سلامت مورد توجه قرار گیرد. وی با بیان این که اجرای این برنامه می‌تواند یک «تلنگر سلامت» برای افراد باشد، افزود: بسیاری از افراد ممکن است به فشار خون یا دیابت مبتلا باشند اما از بیماری خود اطلاع نداشته باشند؛ بنابراین غربالگری و آگاهی از وضعیت سلامت، نخستین گام برای پیشگیری و کنترل بیماری هاست. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به اهمیت سواد ارتباطی‌ای و سواد رسانه‌ای اهمیت قائل است، باید به سواد سلامت نیز توجه جدی داشته باشیم. دکتر «هاشمی» افزود: فردی که از سواد سلامت برخوردار است، بهتر می‌تواند اطلاعات صحیح را از اطلاعات نادرست تشخیص دهد، عوامل خطر بیماری‌ها را بشناسد، در زمان مناسب برای دریافت خدمات درمانی مراجعه کند و در زندگی روزمره تصمیم‌های سالم‌تری بگیرد. وی تأکید کرد: افزایش سواد سلامت باید از خانواده آغاز شود و خانواده‌ها باید نسبت به تغذیه، فعالیت بدنی، پیشگیری از بیماری‌ها و مراقبت‌های دوره‌ای اعضای خود حساس باشند. دکتر «هاشمی» با اشاره به اهمیت اصلاح سبک زندگی اظهار کرد: ورزش، پیاذه‌روی، تغذیه مناسب و کاهش مصرف نمک، روغن و چربی باید پیش از بروز بیماری در زندگی افراد نهادینه شود. وی ادامه داد: نباید منتظر بیماری‌ها را بشناسد، در زمان مناسب به سبب به فکر اصلاح سبک زندگی باشیم؛ باید پیش از دیر شدن به سلامت خود و فرزندانمان توجه و آن‌ها را نیز به سمت تغذیه سالم و فعالیت بدنی هدایت کنیم. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که در برخی مناطق، مصرف نمک و روغن بالاست، گفت: مصرف غذاهای شور و پر چرب از عوامل مهمی است که می‌تواند سلامت افراد را تهدید کند و اصلاح این الگوهای غذایی نیازمند آگاهی و مشارکت خانواده‌هاست. وی اظهار کرد: بیش از ۳۰ درصد جمعیت بالای ۲۰ سال مبتلا به فشارخون هستند و این موضوع ضرورت توجه بیشتر به پیشگیری، غربالگری و اصلاح سبک زندگی را نشان می‌دهد. دکتر «هاشمی» افزود: بیماری‌های غیرواگیر مانند فشار خون، دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی، امروز

بخش مهمی از چالش‌های نظام سلامت را تشکیل می‌دهند و مقابله با آن‌ها تنها از مسیر درمان امکان‌پذیر نیست. وی تصریح کرد: در حوزه سلامت، نقش پزشک و نظام درمان بسیار مهم است، اما بخش قابل توجهی از سلامت افراد به رفتار، سبک زندگی و انتخاب‌های روزمره خود آن‌ها وابسته است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر این که تأمین سلامت جامعه یک مسئولیت همگانی است، گفت: تنها حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد عوامل مؤثر بر سلامت در اختیار وزارت بهداشت است و بخش عمده این موضوع، نیازمند همراهی سایر دستگاه‌ها، سازمان‌ها و نهاده‌ها و مشارکت مردم است. وی افزود: هوای سالم، تغذیه سالم، محیط اجتماعی سالم، افزایش تحرک، ایمنی راه‌ها و خودروها، حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، موضوعاتی هستند که تحقق آن‌ها به همکاری همه بخش‌های جامعه نیاز دارد.

دکتر «هاشمی» با اشاره به اقدامات انجام‌شده در حوزه جوانی جمعیت اظهار کرد: در این زمینه، اقدامات مختلفی انجام شده است، اما همچنان نیازمند حمایت و اقدامات بیشتر، به‌ویژه در زمینه تسهیل ازدواج و حمایت از تشکیل خانواده هستیم. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به بهبود برخی شاخص‌های بهداشتی گفت: در سال‌های گذشته با توسعه خدمات بهداشتی، بسیاری از بیماری‌های عفونی و واگیر کاهش یافته‌اند، اما امروز بیماری‌های غیرواگیر به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های نظام سلامت تبدیل شده‌اند. وی ادامه داد: برای کنترل این بیماری‌ها باید پیشگیری، تشخیص زودهنگام و اصلاح سبک زندگی را بیش از گذشته جدی بگیریم و این امر بدون ارتقای سواد سلامت مردم امکان‌پذیر نیست. دکتر «هاشمی» با اشاره به تجربه اجرای پویش «نه به تصادف» گفت: با اجرای این پویش، شاهد کاهش شیب تصادفات بودیم، اما برای کاهش پایدار حوادث همچنان به فرهنگ‌سازی نیاز داریم. وی افزود: در موضوع تصادفات نیز مانند بسیاری از مسائل سلامت، ارتقای سواد سلامت مردم امکان‌پذیر نیست. دکتر «هاشمی» با اشاره به تجربه ارتقای سلامت افراد است. «طاهر رستمی» در مراسم اختتامیه طرح غربالگری کارکنان صدا و سیمای مرکز خراسان شمالی، اجرای طرح‌های غربالگری را اقدامی مهم و ارزشمند در مسیر حفظ و ارتقای سلامت جامعه دانست و اظهار کرد: باید زمینه اجرای گسترده و عمومی طرح‌هایی در سطح استان فراهم شود. وی با بیان این که پیشگیری همواره مقدم بر درمان است، افزود: سلامت فردی و اجتماعی باید به‌عنوان یکی از اولویت‌های اصلی و در برنامه‌ریزی‌ها مورد توجه قرار گیرد و افزایش سواد سلامت در میان کارکنان و عموم مردم می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش آسیب‌های ناشی از آن داشته باشد.

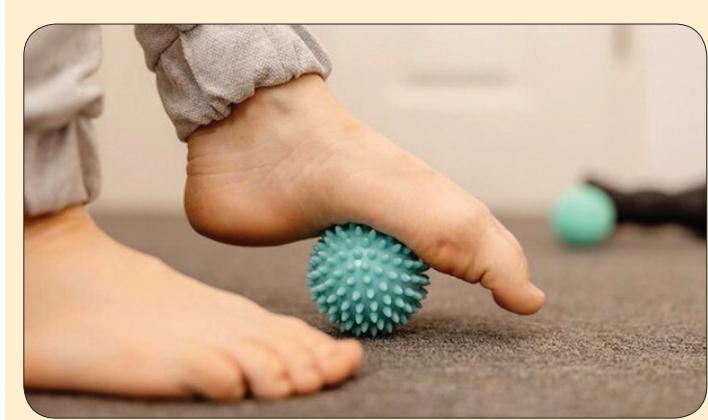


رسانه‌ها به‌ویژه صدا و سیمای خراسان شمالی در ارتقای سواد سلامت جامعه گفت: صدا و سیما از ظرفیت و بُرد رسانه‌ای خوبی برخوردار است و می‌تواند نقش مؤثری در ترویج فرهنگ خودمراقبتی و افزایش آگاهی مردم داشته باشد. وی افزود: اجرای برنامه غربالگری و خودمراقبتی در صدا و سیما تنها برای ارائه خدمت به کارکنان این مجموعه نیست، بلکه نوعی «تلنگر سلامت» است تا موضوع سلامت بیش از گذشته در زندگی روزمره افراد و همچنین در محتوای رسانه‌ای مورد توجه قرار گیرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با قدردانی از همراهی صدا و سیمای استان در حوزه سلامت خاطرنشان کرد: برای ارتقای سواد سلامت جامعه به همراهی بیشتر رسانه‌ها نیاز داریم، چراکه اطلاع‌رسانی صحیح، به‌موقع و قابل فهم می‌تواند مردم را در انتخاب رفتارهای سالم و استفاده درست از خدمات سلامت یاری کند. وی تأکید کرد: اگر اقدامات حوزه سلامت به‌درستی اطلاع‌رسانی نشود، حتی خدمات و اقدامات مؤثر نیز ممکن است برای مردم به‌خوبی نبیین نشود و زمینه نارضایتی ایجاد شود. بر اساس این گزارش، طی روزهای اخیر، در راستای اجرای این طرح و با هماهنگی‌های انجام‌شده، تیمی خیره‌متشکل از روان‌شناس، کارشناس سلامت کار، پزشک، مراقب سلامت، آزمایشگاه و سایر کارشناسان حوزه سلامت از مراکز خدمات جامع سلامت بجنورد در مرکز صدا و سیمای خراسان شمالی حضور یافتند و خدمات غربالگری و مشاوره‌های سلامت‌محور را به کارکنان این مجموعه ارائه کردند. این برنامه با هدف شناسایی و پیشگیری از عوامل خطر، ارتقای سطح سلامت کارکنان و افزایش آگاهی آنان در زمینه سلامت جسمی و روانی اجرا شد. همچنین به گزارش روابط عمومی استانداری، معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار خراسان شمالی بر ضرورت توسعه فرهنگ غربالگری، ارتقای سواد سلامت و گسترش برنامه‌های پیشگیرانه در جامعه تأکید کرد و گفت: پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری‌ها از مؤثرترین راهکارهای حفظ و ارتقای سلامت افراد است. «طاهر رستمی» در مراسم اختتامیه طرح غربالگری کارکنان صدا و سیمای مرکز خراسان شمالی، اجرای طرح‌های غربالگری را اقدامی مهم و ارزشمند در مسیر حفظ و ارتقای سلامت جامعه دانست و اظهار کرد: باید زمینه اجرای گسترده و عمومی طرح‌هایی در سطح استان فراهم شود. وی با بیان این که پیشگیری همواره مقدم بر درمان است، افزود: سلامت فردی و اجتماعی باید به‌عنوان یکی از اولویت‌های اصلی و در برنامه‌ریزی‌ها مورد توجه قرار گیرد و افزایش سواد سلامت در میان کارکنان و عموم مردم می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش آسیب‌های ناشی از آن داشته باشد.

نکاتی درباره صافی کف پا در کودکان

صافی کف پا در کودکان تا حدود پنج سالگی می‌تواند در بسیاری از موارد طبیعی باشد، اما پس از پنج سالگی، در صورت تداوم صافی کف پا، به‌ویژه اگر همراه با چرخش یا شانه به سمت داخل باشد، ارزشی توسط پزشک متخصص توصیه می‌شود



یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با اشاره به شیوع صافی کف پا در کودکان، گفت: صافی کف پا در سال‌های ابتدایی زندگی در بسیاری از کودکان طبیعی و بخشی از روند رشد است، اما در برخی موارد می‌تواند نیازمند بررسی و پیگیری تخصصی باشد. دکتر «نیکتنا نیکبخت» در گفت‌وگو با عیلا، با بیان این که صافی کف پا یکی از موارد شایعی است که موجب نگرانی والدین می‌شود، اظهار کرد: در بسیاری از کودکان، صافی کف پا در سال‌های نخست زندگی طبیعی است و به‌تدریج با رشد کودک و افزایش میزان راه رفتن و فعالیت، قوس طبیعی کف پا شکل می‌گیرد. وی افزود: وجود درد در پا، مچ یا زانو یا ساق، به‌ویژه هنگام فعالیت، راه رفتن یا دویدن، یکی از مهم‌ترین علائمی است که باید مورد توجه والدین قرار گیرد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان بیان کرد: همچنین اگر کودک زود خسته شود، از راه رفتن یا دویدن اجتناب کند یا به دلیل خستگی تمایلی به فعالیت نداشته باشد، لازم است وضعیت وی توسط پزشک متخصص ارزیابی شود. «نیکبخت» ادامه داد: اختلال واضح در راه رفتن یا دویدن، از جمله لنگیدن یا زمین خوردن‌های مکرر نیز از علائمی است که نباید نادیده گرفته شود؛ همچنین اگر صافی کف پا در یک یا هر دو پا به‌صورت غیرقرینه مشاهده شود یا کف پا سفت و غیرقابل انعطاف باشد، بررسی تخصصی ضروری است. وی با اشاره به اهمیت بررسی انعطاف‌پذیری کف پا، گفت: یکی از نکات قابل توجه این است که هنگام ایستادن کودک روی پنجه، آیا قوس کف پا ایجاد می‌شود یا خیر؟ اگر با ایستادن روی پنجه نیز قوس کف پا شکل نگیرد، احتمال وجود صافی کف پای غیرانعطاف‌پذیر مطرح است و کودک باید توسط متخصص بررسی شود. وی اضافه کرد: انحراف واضح مچ پا به سمت داخل یا خارج نیز می‌تواند از علائم نیازمند بررسی باشد؛ والدین گاهی این تغییر را از روی نحوه قرارگرفتن پا یا تغییر شکل و ساییدگی غیرطبیعی کفش‌های کودک متوجه می‌شوند. «نیکبخت» همچنین نسبت به صافی کف پای پیشرونده هشدار داد و گفت: اگر والدین متوجه شوند صافی کف پای کودک به‌تدریج بیشتر شده، در حالی که پیش از این وجود نداشته یا به‌تازگی ایجاد شده است، لازم است کودک در اسرع وقت مورد ارزیابی تخصصی قرار گیرد. وی وجود همزمان مشکلات حرکتی یا ضعف عضلانی را نیز از دیگر موارد مهم برشمرد و تأکید کرد: در چنین شرایطی مراجعه به پزشک متخصص و انجام بررسی‌های لازم نباید به تعویق بیفتد. این متخصص طب فیزیک درباره سن مناسب برای ارزیابی صافی کف پا، توضیح داد: صافی کف پا در کودکان تا حدود پنج سالگی می‌تواند در بسیاری از موارد طبیعی باشد، چرا که قوس کف پا در سال‌های ابتدایی زندگی هنوز به‌طور کامل شکل نگرفته و با افزایش فعالیت و راه رفتن کودک، روند تکامل آن ادامه پیدا می‌کند. «نیکبخت» خاطرنشان کرد: پس از پنج سالگی، در صورت تداوم صافی کف پا، به‌ویژه اگر همراه با چرخش یا شانه به سمت داخل باشد، ارزیابی توسط پزشک متخصص توصیه می‌شود. وی تأکید کرد: صافی کف پا در ابتدای زندگی، اغلب بخشی از روند طبیعی رشد است و زمینه‌های زیادی موجب نگرانی والدین شود، اما وجود علائمی مانند درد، خستگی زودرس، اجتناب از راه رفتن و دویدن، صافی یک‌طرفه یا غیرقرینه، غیرقابل انعطاف بودن کف پا، انحراف مچ به سمت داخل یا خارج، اختلالات حرکتی، ضعف عضلانی و افزایش تدریجی صافی کف پا، از جمله مواردی هستند که به بررسی تخصصی نیاز دارند.

چگونگی مقابله با خطر خفگی در کودکان

اشیای کوچک، قطعات اسباب‌بازی، وسایل مربوط به خواهر و برادرهای بزرگ‌تر و سایر اجسام قابل بلع باید از دسترس شیرخواران و کودکان خردسال دور نگه داشته شوند



یک متخصص اطفال با اشاره به این که کودکان زیر پنج سال، بیش از سایر گروه‌های سنی در معرض خطر خفگی ناشی از ورود جسم خارجی به راه هوایی قرار دارند، بر ضرورت آگاهی والدین از اقدامات صحیح در زمان بروز این وضعیت تأکید کرد. به گزارش وی، دکتر «الهام زارع» گفت: انسداد راه هوایی با جسم خارجی یکد از اورژانس‌های است که آگاهی از نحوه برخورد صحیح با آن می‌تواند در نجات جان کودک مؤثر باشد و والدین باید تفاوت میان سرفه مؤثر و انسداد کامل راه هوایی را بشناسند. وی افزود: شیرخواران زیر یک سال، مایعاتی مانند شیر می‌توانند از عوامل بروز خفگی باشند، اما در کودکان بزرگ‌تر، به‌ویژه نوبایان، اشیای کوچک و برخی مواد غذایی مانند انگور، آجیل، سوسیس و آب‌نبات از عوامل مهم انسداد راه هوایی به شمار می‌روند. دکتر «زارع» یکی از اشتباهات مهم هنگام خفگی کودک را انجام مداخلات غیرضروری در زمان سرفه مؤثر دانست و اظهار کرد: اگر کودک در حال سرفه کردن است و هنوز می‌تواند نفس بکشد یا صداتولید کند، نباید به‌پشت او ضرب‌ه‌زدیا مانورهای رفع انسداد را انجام داد. او ادامه داد: سرفه، یکی از مؤثرترین مکانیسم‌های دفاعی بدن برای خارج کردن جسم خارجی است؛ بنابراین در این شرایط باید در کنار کودک ماند، او را آرام کرد و اجازه داد سرفه کند تا جسم خارج شود. این متخصص اطفال تأکید کرد: زمانی باید مداخله جدی انجام شود که سرفه مؤثر نباشد و کودک نتواند نفس بکشد یا صحبت و گریه کند، زیرا این علائم می‌تواند نشان‌دهنده انسداد کامل راه هوایی باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با هشدار نسبت به یکی از رفتارهای رایج در زمان خفگی، گفت: وارد کردن انگشت به دهان کودک برای خارج کردن جسمی که دیده نمی‌شود، می‌تواند خطرناک باشد. وی توضیح داد: اقدام ممکن است جسم خارجی را به قسمت‌های عمقی‌تر راه هوایی هل دهد و باعث انسداد کامل شود؛ همچنین احتمال آسیب به بافت‌های نرم دهان و گلو را افزایش می‌دهد. دکتر «زارع» همچنین نسبت به تکان دادن شدید کودک یا وارد کردن ضربات بی‌هدف هشدار داد و والدین و معولا در شرایط خفگی به دلیل ترس و اضطراب شدید، ممکن است دست به اقدامات تهاجمی بزنند، در حالی که تکان دادن شدید کودک یا ضربات نادرست می‌تواند وضعیت را وخیم‌تر کند. این متخصص اطفال با بیان این که نحوه کمک به کودک در هنگام انسداد راه هوایی با توجه به سن متفاوت است، گفت: در شیرخواران زیر یک سال، در صورت انسداد شدید راه هوایی، باید اقدامات رفع انسداد متناسب با این گروه سنی انجام شود که شامل پنج ضربه به پشت در وضعیت مناسب و سپس پنج فشار قفسه سینه است و این چرخه تا خروج جسم یا بهبود شمع شیرخوار ادامه پیدا می‌کند. وی افزود: در کودکان بالای یک سال، در صورت انسداد شدید راه هوایی، از مانورهای رفع انسداد شکمی استفاده می‌شود و اگر کودک بیهوش شود، باید بلافاصله احیای قلبی ریوی آغاز شود. دکتر «زارع» تأکید کرد: آشنایی والدین و مراقبان کودک با آموزش‌های معتبر کمک‌های اولیه اهمیت زیادی دارد و توصیه می‌شود این مهارت‌ها به‌صورت عملی از مراکز معتبر آموزش داده شود. وی با تأکید بر اهمیت سرعت عمل در شرایط خفگی، بیان کرد: اگر فرد دیگری در محل حضور دارد، یک نفر باید اقدامات نجات را آغاز کند و فرد دیگر همزمان با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد. وی ادامه داد: اگر فرد تنهاست، باید اقدامات نجات متناسب با وضعیت کودک را آغاز کند و در صورت بیهوش شدن کودک، بلافاصله احیای قلبی ریوی را شروع کند و با اورژانس تماس بگیرد. دکتر «زارع» با اشاره به ضرورت بررسی کودک پس از رفع انسداد گفت: حتی اگر جسم خارجی خارج شود و کودک حال عمومی خوبی پیدا کرد، بهتر است کودک توسط پزشک ارزیابی شود. او افزود:

است در جریان ورود یا خروج جسم، آسیب‌هایی به راه هوایی ایجاد شده باشد یا بخشی از جسم خارجی در مسیر تنفسی باقی مانده باشد، بنابراین بهبود ظاهر کودک همیشه به معنای برطرف شدن کامل مشکل نیست. این متخصص اطفال، پیشگیری را مهم‌ترین اقدام برای کاهش خطر خفگی دانست و اظهار کرد: والدین باید مواد غذایی و اشیایی را که احتمال انسداد راه هوایی دارند، بشناسند و نحوه صحیح مصرف یا استفاده از آن‌ها را متناسب با سن کودک رعایت کنند. وی مواد غذایی که در مانند انواع مغزها، انگور، ذرت بوداده، آب‌نبات، هویج خام و برخی فرآورده‌های گوشتی مانند هات‌داگ را از مواد غذایی پرخطر عنوان کرد و گفت: برای کودکان خردسال باید از دادن مواد غذایی پرخطر خودداری شود و در سنین بالاتر نیز این مواد به شکل ایمن، متناسب با سن کودک و با نظارت بزرگسالان مصرف شوند. دکتر «زارع» ادامه داد: کودک هنگام غذا خوردن باید نشسته باشد و نباید در دندرس غذا راه‌برود، بدون بازی کند یا دراز بکشد، زیرا این رفتارها می‌تواند خطر ورود غذا به راه هوایی و خفگی را افزایش دهد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین به ضرورت توجه والدین به محیط اطراف کودک اشاره کرد و گفت: اشیای کوچک، قطعات اسباب‌بازی، وسایل مربوط به خواهر و برادرهای بزرگ‌تر و سایر اجسام قابل بلع باید از دسترس شیرخواران و کودکان خردسال دور نگه داشته شوند. وی افزود: کوسه‌های پلاستیکی یا بدکندهای پلاستیکی نیز می‌توانند خطر خفگی ایجاد کنند و باید دور از دسترس کودکان قرار گیرند. دکتر «زارع» خاطرنشان کرد: والدین هنگام خرید اسباب‌بازی باید به هشدارهای درج‌شده روی بسته‌بندی توجه کنند و از اختیار قرار دادن اسباب‌بازی‌های کوچک یا دارای قطعات ریز که برای کودکان زیر سه سال نامناسب اعلام شده‌اند، خودداری کنند. این متخصص اطفال در پایان تأکید کرد: آگاهی از اقدامات صحیح هنگام خفگی در کنار پیشگیری و نظارت مستمر بر کودکان، می‌تواند نقش مهمی در کاهش حوادث ناشی از انسداد راه هوایی و حفظ جان کودکان داشته باشد.

تهدیدی به نام مصرف خودسرانه دارو

برخی مُسکّن‌ها می‌توانند در صورت مصرف نامناسب، موجب عوارض گوارشی شوند و در دزهای بالا یا در افراد دارای شرایط خاص، احتمال بروز آسیب‌های کلیوی یا کبدی نیز وجود دارد؛ حتی داروهایی مانند استامینوفن در صورت مصرف بیش از مقدار توصیه‌شده می‌توانند عوارض جدی ایجاد کنند



داروساز دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر مدت زمان مصرف خودسرانه دارو، گفت: دارو یک ماده مؤثر است که در صورت مصرف با دُزی یا پمیت زمان نامناسب، به جای سود می‌تواند عوارض و آسیب‌هایی برای فرد ایجاد کند. دکتر «معین سبزه‌ای» اظهار کرد: دارو با هدف درمان بیماری و بهبود وضعیت بیمار تجویز می‌شود، اما این موضوع به معنای بی‌خطر بودن آن در هر شرایطی نیست و دُز مصرفی، فاصله بین نوبت‌ها، مدت درمان، شرایط جسمی فرد و داروهای همزمان همگی در اثربخشی و ایمنی دارو نقش دارند. وی افزود: گاهی افراد تصور می‌کنند اگر دارویی در گذشته برای یک علامت یا درد مشابه برایشان تجویز شده و مؤثر بوده است، می‌توانند در شرایط فعلی نیز همان دارو را مصرف کنند، در حالی که ممکن است علت علائم جدید متفاوت باشد و پزشک این بار داروی دیگری دُز متفاوت یا حتی مدت زمان مصرف متفاوتی را تجویز کند. این داروساز دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به مصرف نادرست آنتی‌بیوتیک‌ها، بیان کرد: آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان عفونت‌های باکتریایی هستند و بر بیماری‌های ویروسی مانند بسیاری از موارد سرماخوردگی اثر درمانی ندارند. دکتر «سبزه‌ای» ادامه داد: بنابر این اگر فردی دچار علائم سرماخوردگی شد، نباید به صورت خودسرانه مصرف آنتی‌بیوتیک را آغاز کند. چرا که در صورت ویروسی بودن بیماری، نه تنها سودی برای فرد ندارد، بلکه مصرف بی‌رویه این داروها می‌تواند زمینه‌ساز مقاومت میکروبی و کاهش اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌ها در آینده شود. وی تأکید کرد: با بروز علائم بیماری، به‌ویژه زمانی که نیاز به تشخیص علت بیماری وجود دارد، فرد باید مورد ارزیابی پزشک قرار گیرد و در صورت نیاز، آنتی‌بیوتیک یا سایر داروها توسط پزشک تجویز شود. دکتر «سبزه‌ای» درباره قطع یا ادامه مصرف خودسرانه داروها نیز هشدار داد و گفت: بیماران نباید بدون نظر پزشک، دارویی را زودتر از زمان تعیین‌شده قطع کنند یا مدت مصرف آن را خودسرانه افزایش دهند، چرا که مدت درمان، متناسب با نوع بیماری و شرایط بیمار تعیین می‌شود. وی افزود: در مورد برخی داروها، قطع زودهنگام می‌تواند باعث درمان ناقص بیماری شود و در مورد بعضی داروهای اعصاب و روان نیز ممکن است قطع ناگهانی دارو با عوارض و مشکلاتی همراه باشد و بیمار باید طبق نظر پزشک و به‌نامه درمانی خود پیش برود. این داروساز خاطرنشان کرد: در برخی بیماری‌های گوارشی نیز ممکن است بیمار با مصرف دارو علائم بهبود را احساس کند و تصور کند دیگر نیازی به ادامه درمان ندارد، در حالی که قطع زودهنگام دارو می‌تواند باعث بازگشت علائم یا کنترل نشدن کامل بیماری شود؛ بنابراین مدت مصرف دارو باید بر اساس نظر پزشک باشد. وی با اشاره به نقش داروسازان در ارتقای سلامت جامعه اظهار کرد: داروسازان در داروخانه‌ها یکی از مهم‌ترین مراجع مردم برای دریافت مشاوره درباره نحوه صحیح مصرف دارو هستند و افراد می‌توانند درباره نحوه مصرف زمان مصرف، تداخلات دارویی و نکات ایمنی‌ها مورد توجه قرار گیرد و افزایش سواد سلامت در میان کارکنان و مردم باید توجه داشته باشند که بدون نسخه بودن یک دارو به معنای بی‌خطر بودن آن نیست. برخی داروها مانند بعضی مُسکّن‌ها و داروهای مورد استفاده برای علائم شایع، ممکن است در صورت مصرف نادرست یا بیش از مقدار توصیه‌شده، عوارض ایجاد کنند. این داروساز دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به مصرف خودسرانه مُسکّن‌ها گفت: برخی مُسکّن‌ها می‌توانند در صورت مصرف نامناسب، موجب عوارض گوارشی شوند و در دُزهای بالا یا در افراد دارای شرایط خاص، احتمال بروز آسیب‌های کلیوی یا کبدی نیز وجود دارد. وی افزود: حتی داروهایی مانند استامینوفن که از داروهای پر مصرف هستند، در صورت مصرف بیش از مقدار توصیه‌شده می‌توانند عوارض جدی ایجاد کنند؛ بنابراین نباید تصور کرد که مصرف بیشتر دارو، باعث بهبود سریع‌تر بیماری می‌شود. دکتر «سبزه‌ای» در پاسخ به این پرسش که آیا تجربه قبلی فرد از مصرف موفق یک دارو می‌تواند دلیل مناسبی برای مصرف مجدد آن باشد، گفت: خیر؛ علائم مشابه، الزاماً به معنای یک بیماری مشابه نیستند. وی ادامه داد: ممکن است یک علامت در شرایط مختلف، علل متفاوتی داشته باشد و مصرف خودسرانه دارو صرفاً باعث کاهش موقت علائم شود و در نتیجه، تشخیص بیماری اصلی به تأخیر بیفتد و بیماری فرصت پیشرفت پیدا کند. این داروساز تأکید کرد: بهتر است افراد در صورت بروز علائم جدید یا مداوم، به جای خوددرمانی، در زمان مناسب برای ارزیابی و تشخیص علت بیماری به پزشک مراجعه کنند تا از پیچیدتر شدن بیماری جلوگیری شود. وی درباره مصرف همزمان چند دارو و مکمل نیز اظهار کرد: پزشکان و داروسازان همواره تلاش می‌کنند داروهای مورد نیاز بیمار را از کمترین تعداد و دُز مؤثر تجویز کنند، زیرا با افزایش تعداد داروها و حتی مکمل‌های صرفی، احتمال تداخلات دارویی و بروز عوارض نیز افزایش پیدا می‌کند. دکتر «سبزه‌ای» افزود: این موضوع به‌ویژه در افراد سالمند که ممکن است به دلیل بیماری‌های مختلف، چندین دارو به صورت همزمان مصرف کنند، اهمیت بیشتری دارد. وی توصیه کرد: بهتر است افراد، به‌خصوص سالمندان و بیمارانی که چند دارو مصرف می‌کنند، فهرستی از تمام داروها، مکمل‌ها و فرآورده‌های مصرفی خود تهیه کنند و هنگام مراجعه به پزشک یا داروساز همراه داشته باشند تا امکان بررسی تداخلات و پیشگیری از عوارض احتمالی فراهم شود. دکتر «سبزه‌ای» با تأکید بر این که هر دارویی باید با هدف مشخص و حاشی صحیح مصرف شود، گفت: ما از دارو به دنبال منفعت و اثر درمانی آن هستیم، اما اگر دارو با دُز نامناسب، در فاصله زمانی نادرست یا برای مدت نامناسب مصرف شود، ممکن است همین دارو به مامل ایجاد عارضه تبدیل شود؛ وی خاطرنشان کرد: مصرف منطقی دارو به معنای استفاده از داروی مناسب، برای فرد مناسب، با دُز مناسب و در مدت زمان مناسب است و رعایت این اصول می‌تواند از بسیاری از عوارض و هزینه‌های ناشی از مصرف نادرست دارو جلوگیری کند. وی از مردم خواست برای جلوگیری از عوارض دارویی، از مصرف خودسرانه، تغییر دُز، قطع یا ادامه مصرف خودسرانه دارو و مصرف همزمان داروها و مکمل‌ها بدون اطلاع پزشک یا داروساز خودداری کنند و در صورت داشتن هر گونه سؤال درباره دارو، از داروساز یا پزشک راهنمایی بگیرند.

ضرورت توجه جدی‌تر به رعایت اصول ایمنی در ترده‌ها

طی ۱۰ روز نخست شهریور امسال، ۷ نفر در پی حوادث ترافیکی استان، جان خود را از دست دادند

رئیس اورژانس و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از وقوع ۳۷۶ مورد تصادف و ثبت ۷ فوتی در حوادث ترافیکی استان طی ۱۰ روز نخست شهریور خبر داد. «تقی رحمتی» با اعلام آمار حوادث ترافیکی استان از یکم تا دهم شهریور ۱۴۰۵ اظهار کرد: در این بازه زمانی ۲۷۶ مورد تصادف در استان گزارش شد و نیروهای اورژانس برای امداد رسانی به مصدومان این حوادث به محل اعزام شدند. وی افزود: در پی این حوادث، ۴۴۹ مورد اعزام مصدومان به مراکز درمانی و بیمارستان‌ها انجام شد و ۱۰۶ مورد نیز با توجه به شرایط مصدومان، در محل حادثه توسط نیروهای اورژانس مورد درمان قرار گرفت. «رحمتی» با اشاره به آمار فوتی‌های حوادث ترافیکی در این مدت، گفت: متأسفانه طی ۱۰ روز نخست شهریور، ۷ نفر در پی حوادث ترافیکی جان خود را از دست داده‌اند که این آمار ضرورت توجه جدی‌تر به رعایت اصول ایمنی در تردهای جاده‌ای و شهری را نشان می‌دهد. رئیس اورژانس و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر اهمیت استفاده از کمربند ایمنی، خاطرنشان کرد: «رحمتی» تصریح کرد: همکاری شهروندان در محل حادثه، از جمله باز کردن شدت آسیب‌ها و خسارت‌های جانی ناشی از تصادفات و همه سرشنشان خودرو باید بدون استثنا از کمربند ایمنی استفاده کنند. وی همچنین از شهروندان خواست هنگام وقوع حادثه، ضمن حفظ آرامش، همکاری لازم را با نیروهای امدادی و تیم‌های عملیاتی اورژانس داشته باشند. «رحمتی» تصریح کرد: همکاری شهروندان در محل حادثه، از جمله باز کردن مسیر برای آمبولانس و پرهیز از تجمع در محل می‌تواند به کاهش زمان دسترسی نیروهای امدادی به مصدومان و انتقال سریع‌تر آنان به مراکز درمانی کمک کند. وی در پایان بر ضرورت رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی، پرهیز از سرعت و سبقت غیرمجاز و توجه جدی به اصول ایمنی در سفرها و ترده‌های روزانه تأکید کرد.