

توصیه های کاربردی برای مقابله

بایماری های ویروسی

بیماری هایی مانند سرماخور دگی و بسیاری

از موارد آنفلوانزا با آنتی بیوتیک درمان نمی شوند.

در فصل های سرد سال باید از بی خوابی، خستگی مفرط

پر خوری و مصرف مداوم غذاهای بسیار چرب، سنگین

و دیر هضم پرهیز شود

با فرارسیدن فصل های سرد سال و افزایش شیوع بیماری های

ویروسی دستگاه تنفسی، رعایت برخی توصیه ها برای پیشگیری

و کاهش علایم این اهمیت دارد. مدیر نظارت بر دارو و مواد تحت

کنترل معاونت غذا و دارو و دانشگاه علوم پزشکی خراسان

شمالی با اشاره به افزایش احتمال شیوع عفونت های تنفسی

همزمان با بازگشایی مدارس، بر ضرورت پرهیز از مصرف

خودسرانه آنتی بیوتیک در کودکان تأکید کرد. «مسا فخر

زارعی» اظهار کرد: با آغاز سال تحصیلی و بازگشت دانش آموزان

به محیط های آموزشی، تماس نزدیک و تجمع کودکان در

فضاهای بسته مانند کلاس های درس، سرویس مدارس و مراکز

آموزشی افزایش می یابد و عواملی مانند تهویه نامناسب، تماس

دست ها با سطوح مختلف و استفاده مشترک از وسایل شخصی

می تواند انتقال عفونت های تنفسی را تسهیل کند. وی افزود:

بخش قابل توجهی از عفونت های تنفسی شایع در کودکان، منشأ

ویروسی دارند و بیماری هایی مانند سرماخوردگی و بسیاری از

موارد آنفلوانزا با آنتی بیوتیک درمان نمی شوند. مدیر نظارت بر

دارو و مواد تحت کنترل معاونت غذا و دارو و دانشگاه علوم

پزشکی خراسان شمالی تصریح کرد: تشخیص نوع عفونت و این

که بیماری منشأ ویروسی دارد یا باکتریایی و نیازمند درمان

آنتی بیوتیکی است، باید توسط پزشک و بر اساس ارزیابی بالینی

و در صورت نیاز، بررسی های تشخیصی انجام شود. «فخر زارعی»

ادامه داد: مصرف غیرضروری آنتی بیوتیک، نه تنها در درمان

عفونت های ویروسی مؤثر نیست، بلکه می تواند عوارضی مانند

واکنش های حساسیتی و اختلالات گوارشی ایجاد کند و مهم تر از

آن، موجب انتخاب و گسترش باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک

شود. وی تأکید کرد: والدین نباید از باقی مانده آنتی بیوتیک

مربوط به کودک دیگر یا دارویی که در گذشته برای همان کودک

تجویز شده است، برای بیماری جدید استفاده کنند، چرا که

دارو تجویز شده در گذشته لزوماً برای بیماری فعلی مناسب

نیست و مصرف غیرضروری برخی آنتی بیوتیک ها می تواند

کودکان را در معرض عوارض دارویی قرار دهد. «فخر زارعی» با

اشاره به نقش خانواده ها در پیشگیری از عفونت های تنفسی

گفت: آموزش شست وشوی صحیح دست ها، رعایت آداب تنفسی

هنگام سرفه و عطسه، تهویه مناسب کلاس ها، پرهیز از استفاده

مشترک از وسایل شخصی و ماندن دانش آموز بیمار در منزل تا

بهبود شرایط، از راهکارهای مؤثر در کاهش انتقال عفونت های

تنفسی است. وی خاطرنشان کرد: هر تب، سرفه، گلودرد یا

آبریزش بینی به معنای نیاز به مصرف آنتی بیوتیک نیست و

والدین باید از تهیه و مصرف خودسرانه این داروها، استفاده از

داروهای باقی مانده در منزل و مصرف دارو تجویز شده برای فرد

دیگر نیز دقیقاً مطابق دستور مصرف شود. «فخر زارعی» تأکید

معاونت غذا و دارو و دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

گفت: در صورت تشخیص پزشک و نیاز به درمان آنتی بیوتیکی،

انتخاب دارو، تعیین دُز و مدت درمان باید توسط پزشک انجام و

دارو نیز دقیقاً مطابق دستور مصرف شود. «فخر زارعی» تأکید

کرد: آنتی بیوتیک ها از داروهای ارزشمند هستند و اثربخشی آن

ها زمانی حفظ می شود که برای بیمار مناسب، در زمان درست و

با دوز صحیح مصرف شود؛ مصرف بی رویه این داروها می تواند

اثربخشی آن ها را برای خودمان و نسل آینده تهدید کند. دکتر

«محمد مهدی پرویزی» پزشک و متخصص طب ایرانی هم با اشاره

به افزایش شیوع بیماری های ویروسی دستگاه تنفسی در

فصل های سرد سال، اظهار کرد: بیشتر موارد سرماخوردگی در

افراد سالم طی چند روز بهبود می یابد، اما آنفلوانزا می تواند در

برخی گروه های پرخطر عوارض جدی تری ایجاد کند، از این رو،

توجه به اقدامات پیشگیرانه و مراقبتی اهمیت دارد. وی افزود: در

طب ایرانی نیز مانند پزشکی نوین، پیشگیری و حفظ شرایط

عمومی مناسب بدن مورد توجه است و تغذیه، خواب، فعالیت

بدنی و شرایط محیطی، همگی در حفظ سلامت نقش دارند.

دکتر «پرویزی» توصیه کرد: در فصل های سرد سال، از بی خوابی،

خستگی مفرط، پر خوری و مصرف مداوم غذاهای بسیار چرب،

سنگین و دیر هضم پرهیز شود. وی افزود: مصرف غذاهای تازه و

متناسب با شرایط فرد، سبزیجات و میوه های تازه در حد متعادل،

دریافت پروتئین کافی و مصرف مایعات مناسب می تواند به حفظ

شرایط عمومی بدن کمک کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه با

تأکید بر این که سرماخوردگی و آنفلوانزا بیماری های ویروسی

هستند، ادامه داد: صرف قرار گرفتن در معرض هوای سرد، علت

ایجاد این بیماری ها نیست و رعایت بهداشت دست و تنفس،

تهویه مناسب محیط، کاهش تماس نزدیک با افراد بیمار و

واکسیناسیون آنفلوانزا در گروه های واجد شرایط، همچنان از

مهم ترین اقدامات پیشگیرانه به شمار می رود. وی درباره تغذیه

هنگام ابتلا به سرماخوردگی نیز گفت: در دوران بیماری ممکن

است اشتها و قدرت هضم فرد کاهش یابد، بنابراین بهتر است به

جای غذاهای سنگین، از غذاهای ساده، تازه و قابل هضم

استفاده شود. دکتر «پرویزی» افزود: انواع سوپ های سبک، از

جمله سوپ تهیه شده از گوشت یا مرغ، سبزیجات و مقدار مناسبی

غلات، در صورت تحمل بیمار می تواند علاوه بر تأمین بخشی از

نیازهای غذایی، به دریافت مایعات نیز کمک کند. آش های سبک

نیز برای برخی افراد مناسب است، اما بهتر است از مصرف

آش های بسیار چرب، شور یا سنگین در دوران بیماری پرهیز

شود. وی مصرف مایعات کافی را نیز مهم دانست و گفت: آب،

سوپ و برخی نوشیدنی های گرم می توانند به تأمین مایعات بدن

و کاهش احساس خشکی و تحریک گلو کمک کنند. این دانشیار

دانشگاه با اشاره به جایگاه عسل در طب ایرانی و مطالعات

پزشکی جدید، اظهار کرد: شواهد موجود نشان می دهد مصرف

عسل می تواند در برخی افراد، به ویژه در کاهش شدت و دفعات

سرفه، مفید باشد. اما عسل نباید به کودکان زیر یک سال داده

شود. وی آویشن را یکی از گیاهان دارویی شناخته شده در طب

ایرانی عنوان کرد و گفت: ترکیبات موجود در گونه های مختلف

آویشن، از جمله تیمول و کارواکرول، دارای فعالیت های زیستی

متعددی هستند و برخی مطالعات نیز اثرات ضد التهابی و

ضد میکروبی آن ها را بررسی کرده اند. این عضو هیئت علمی

دانشگاه افزود: مصرف آویشن به شکل فرآورده های خوراکی یا

دمونش ممکن است در برخی افراد به کاهش علایم تنفسی،

به ویژه سرفه، کمک کند، اما شواهد درباره پیشگیری یا درمان

خود عفونت ویروسی محدود است و نباید از آن انتظار درمان

قطعی آنفلوانزا را داشت. وی همچنین درباره زنجبیل گفت:

زنجبیل نیز از گیاهانی است که در طب ایرانی کاربرد گسترده ای

دارد و برخی مطالعات جدید، اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی

ترکیبات آن را بررسی کرده اند، اما خواص احتمالی آن به معنای

درمان مستقیم ویروس آنفلوانزا نیست. وی خاطرنشان کرد:

افرادی که بیماری های خاص دارند یا داروهای به ویژه داروهای

مؤثر بر انعقاد خون، مصرف می کنند، بهتر است پیش از مصرف

مقادیر دارویی زنجبیل با پزشک مشورت کنند. به گزارش وبدا،

دکتر «پرویزی» با اشاره به کاربرد عنب در منابع طب ایرانی برای

برخی مشکلات مرتبط با دستگاه تنفسی و گلو گفت: عنب

می تواند به شکل غذایی یا در برخی فرآورده های سنتی، بخشی

از رژیم غذایی دوران بیماری باشد. این متخصص طب ایرانی

افزود: ترکیباتی مانند عنب، سپستان و به دانه نیز در برخی

نسخه های سنتی برای مشکلات مرتبط با گلو و سرفه مورد

استفاده قرار گرفته اند و برخی از این فرآورده ها با هدف تسکین

تحریک و خشکی مخاط به کار می روند. وی درباره به دانه نیز

گفت: موسیلاژ موجود در دانه ها در تماس با آب حالت لعابی

ایجاد می کند و می تواند به تسکین موقت تحریک مخاط کمک

کند، اما فرآورده های لعابی باید به شکل صحیح آماده و مصرف

شوند و بهتر است از جویدن یا بلعیدن دانه ها به صورت خشک

خودداری شود. دکتر «پرویزی» با تأکید بر این که گیاهان دارویی

نیز می توانند مانند دارو ها عوارض و تداخل داشته باشند، اظهار

کرد: ممکن است یک فرآورده گیاهی با دارو های مصرفی فرد

تداخل داشته باشد یا برای شرایط خاص او مناسب نباشد. وی

ادامه داد: کودکان، سالمندان، زنان باردار و شیرده و افراد مبتلا

به بیماری های مزمن نباید بدون مشورت متخصص، مقادیر

دارویی گیاهان را مصرف کنند و همچنین توصیه نمی شود افراد

برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوانزا چندین گیاه را به صورت

خودسرانه یا بدیگری ترکیب کنند. این عضو هیئت علمی دانشگاه

همچنین استفاده از مقدار متعارف زعفران در غذا را نوشیدنی را

در چارچوب یک رژیم غذایی سالم بلا مانع دانست، اما نسبت به

مصرف مقادیر بالای آن با هدف درمان بیماری هشدار داد و

گفت: در دوران بارداری یا در افراد دارای شرایط پزشکی خاص،

مصرف دارویی زعفران باید با نظر پزشک انجام شود. وی خواب و

استراحت مناسب را از ارکان مهم حفظ سلامت در طب ایرانی

دانست و افزود: در دوران بیماری بدن به استراحت بیشتری نیاز

دارد و کاهش فعالیت های سنگین و داشتن خواب کافی می تواند

به تحمل بهتر بیماری کمک کند. دکتر «پرویزی» ادامه داد: حفظ

دمای متعادل محیط، پرهیز از قرار گرفتن طولانی مدت در

معرض هوای بسیار سرد و توجه به تهویه مناسب فضای زندگی نیز

ویژه است. وی با تأکید بر پرهیز از مصرف خودسرانه

آنتی بیوتیک گفت: سرماخوردگی و آنفلوانزا عمدتاً بیماری های

ویروسی هستند و آنتی بیوتیک ها بر ویروس ها اثر ندارند. او

افزود: مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک نه تنها کمکی به درمان

بیماری ویروسی نمی کند، بلکه می تواند موجب عوارض دارویی و

افزایش مقاومت میکروبی شود و در صورت تشخیص عفونت

باکتریایی، پزشک بر اساس شرایط بیمار درباره تجویز

آنتی بیوتیک تصمیم گیری می کند. دکتر «پرویزی» تأکید کرد:

هدف از استفاده از ظرفیت طب ایرانی در بیماری های تنفسی،

جایگزین کردن آن با پزشکی نوین نیست، بلکه می توان از دایر

تغذیه ای، اصلاح سبک زندگی و فرآورده های طبیعی عوارض

شواهد قابل قبول، در جایگاه مناسب و در کنار مراقبت های

استاندارد پزشکی استفاده کرد. این عضو هیئت علمی دانشگاه

علوم پزشکی میکران، خاطرنشان کرد: افرادی که سابقه اختلالات ریتم قلب دارند، با کاهش شدید ضربان قلب

تنگی نفس، درد قفسه سینه، کاهش سطح هوشیاری، ضعف

شدید، کم ایی قابل توجه، تب شدید یا پایدار و تشدید علایم پس از

یک دوره بهبودی، نیازمند مراجعه پزشکی است. وی خاطرنشان

کرد: در کودکان خردسال، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا

به بیماری های زمینه ای نیز باید وضعیت بیمار با حساسیت

بیشتری پیگیری شود.

چگونه به سلامت قلب کمک کنیم؟

اصلاح سبک زندگی، افزایش فعالیت بدنی، تغذیه مناسب و مدیریت استرس، نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری های قلبی دارد



یک متخصص قلب و عروق با تأکید بر این که بیماری های قلبی، دیگر محدود به سالمندان نیست، گفت: فشارخون، قند خون، چربی خون، مصرف سیگار و سابقه خانوادگی از مهم ترین عوامل خطر محسوب می شوند و با توجه به شیوع بالای فشارخون، اصلاح سبک زندگی، افزایش فعالیت بدنی، تغذیه مناسب و مدیریت استرس، نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری های قلبی دارد. دکتر «محمد رضا اخباری» در گفت و گو با وبدا با بیان این که الگوی بروز بیماری های قلبی در سال های اخیر تغییر کرده است، اظهار کرد: بیماری های قلبی و عروقی دیگر تنها موضوع دوران سالمندی نیست و امروزه موارد ابتلا در سنین

میان سالی و حتی جوان تر نیز مشاهده می شود. وی عنوان کرد: تغییر شیوه زندگی، ماشینی شدن زندگی روزمره، کاهش تحرک،

فاصله گرفتن از فعالیت های بدنی و کمتر شدن ارتباط با محیط های طبیعی از جمله عواملی هستند که می توانند در این زمینه

نقش داشته باشند. این متخصص قلب و عروق تأکید کرد: اصلاح این عوامل، به ویژه در افرادی که یک یا چند عامل خطر مانند

فشارخون، دیابت یا مصرف سیگار دارند، اهمیت بیشتری پیدا می کند و باید با جدیت بیشتری دنبال شود. وی با اشاره به اهمیت

سابقه خانوادگی در ارزیابی خطر بیماری های قلبی گفت: افرادی که در خانواده خود سابقه بیماری قلبی در سنین پایین، به ویژه

حدود ۴۰ تا ۵۰ سالگی دارند، باید توجه بیشتری به وضعیت سلامت خود داشته باشند. دکتر «اخباری» تأکید کرد: افرادی که

دارای عوامل خطری مانند فشارخون بالا، دیابت، مصرف سیگار یا سابقه خانوادگی بیماری قلبی هستند، بهتر است برای ارزیابی

دقیق تر وضعیت سلامت خود با پزشک مشورت کنند و در صورت نیاز، آزمایش های لازم و بررسی های قلبی برای آن ها انجام شود.

وی تصریح کرد: هدف از این بررسی ها، شناسایی زودهنگام عوامل خطر و بیماری و فراهم کردن فرصت مناسب برای پیشگیری

توصیه هایی است که باید در سبک زندگی مورد توجه قرار گیرد. دکتر «اخباری» ادامه داد: در کنار تغذیه مناسب، کم تحرکی نیز

رژیم غذایی می تواند بر عواملی مانند فشارخون و وزن اثر بگذارد و به همین دلیل توجه به نوع و میزان مواد غذایی مصرفی اهمیت

زیادی دارد. وی گفت: کاهش مصرف نمک، پرهیز از غذاهای پرچرب و شور و کنترل مصرف مواد غذایی پر انرژی و شیرین در جمله

عوامل خطر محسوب می شود. دکتر «اخباری» با تأکید بر اهمیت فعالیت بدنی منظم گفت: برای پرهی مندتری از مزایای

فعالیت بدنی لازم نیست فرد ورزشکار حرفه ای باشد. وی افزود: توصیه عمومی این است که افراد در طول هفته دست کم ۱۵۰

دقیقه فعالیت بدنی یا شدت متوسط داشته باشند؛ برای مثال می توان این میزان را در پنج روز هفته و هر روز حدود ۳۰ دقیقه انجام

داد. این متخصص قلب و عروق توضیح داد: منظور از شدت متوسط، فعالیتی است که ضربان قلب را افزایش دهد، اما فشار بیش

از حد به فرد وارد نکند؛ همچنین نوع و میزان فعالیت بدنی باید با توجه به شرایط جسمی، سن، بیماری های زمینه ای و وضعیت

سلامت هر فرد انتخاب شود. وی با تأکید بر نقش سلامت روان در کنار تغذیه و فعالیت بدنی گفت: اگر فرد در کنار رعایت اصول

تغذیه و ورزش با استرس مزمن و مداوم مواجه باشد، نمی توان سلامت آن تنها با اصلاح تغذیه و افزایش تحرک تعریف کرد. دکتر

«اخباری» افزود: استرس مزمن و تکرار شونده می تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد و به همین دلیل مدیریت آن باید در کنار

سایر اقدامات پیشگیرانه مورد توجه باشد. وی توصیه کرد: افراد تا حد امکان از محیط های پر استرس فاصله بگیرند و زمان بیشتری

را به فعالیت هایی که برای آنان آرامش ایجاد می کند اختصاص دهند؛ فعالیت بدنی، ارتباط با دوستان و خانواده، روابط اجتماعی

صحیمانه و حضور در محیط های آرام می تواند در این مسیر مورد توجه قرار گیرد. وی خاطرنشان کرد: افزایش آگاهی مردم درباره

عوامل خطر، روش های پیشگیری، نحوه کنترل فشارخون و اهمیت مراجعه و بررسی به موقع می تواند به تشخیص زودتر مشکلات

و پیشگیری از عوارض کمک کند.

چرا زمان مصرف آنتی هیستامین اهمیت دارد؟

یک متخصص فارماسیوتیکس با اشاره به تأثیر غذا و برخی آمپوها بر جذب داروی بیلاستین، بر ضرورت رعایت فاصله زمانی مناسب هنگام مصرف این آنتی هیستامین برای کمک به اثربخشی مطلوب درمان تأکید کرد. به گزارش وبدا، دکتر «زهراسیحانی» با اشاره به کاربرد آنتی هیستامین ها در کنترل علایم بیماری های آلژژیک، اظهار کرد: این داروها برای کاهش علایمی مانند عطسه، آبریزش و گرفتگی بینی، خارش و کهیر به کار می روند، اما از نظر میزان خواب آلودگی، نحوه جذب و دفع و تداخل با غذا و سایر داروها، تفاوت هایی با یکدیگر دارند.

وی با معرفی بیلاستین به عنوان یکی از آنتی هیستامین های نسل دوم، افزود: این دارو با مهار گیرنده های H۱ هیستامین به

کنترل علایم آلرژی کمک می کند و به دلیل نفوذ محدود به سیستم عصبی مرکزی، معمولاً خواب آلودگی کمتری نسبت به

آنتی هیستامین های نسل اول ایجاد می کند؛ با این حال، احتمال بروز خواب آلودگی در برخی افراد وجود دارد و در صورت

بروز این عارضه، باید از رانندگی و فعالیت های نیازمند هوشیاری کامل خودداری کرد. این متخصص فارماسیوتیکس با

تأکید بر اهمیت نحوه مصرف بیلاستین، بیان کرد: مصرف همزمان این دارو با غذا می تواند میزان جذب آن را کاهش دهد.

همچنین آب گرمپروت و برخی آمپوها ی دیگر ممکن است بر جذب دارو تأثیر بگذارند و باعث شوند مقدار کمتری از

ماده مؤثره وارد جریان خون شود. دکتر «سیحانی» ادامه داد: بر اساس توصیه های مربوط به فرآورده های خوراکی ۲۰

میلی گرمی بیلاستین، قرض باید یک ساعت پیش از مصرف غذا یا آمپوها یا دست کم دو ساعت پس از آن ها مصرف شود،

بنابراین رعایت فاصله زمانی مناسب از غذا و آمپوها، یکی از نکات مهم در مصرف صحیح این داروست. وی با بیان این که

متابولیسم محدود بیلاستین در کبد به معنای نداشتن تداخل دارویی نیست، گفت: برخی داروها می توانند از طریق تأثیر

بر ناقل های دارویی، میزان بیلاستین را در خون تغییر دهند؛ از جمله این داروها می توان به کتوکنازول، اریترومايسين،

سیکلوپورین، ریتوناویر و دیلتیازم اشاره کرد. این عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

افزود: در افراد مبتلا به اختلال منوسط یا شدید عملکرد کلیه، مصرف همزمان بیلاستین با برخی داروها اهمیت بیشتری

دارد و لازم است وضعیت بیمار و داروهای مصرفی او از سوی پزشک بررسی شود. دکتر «سیحانی» با اشاره به ضرورت

توجه به شرایط فردی بیمارآن، خاطرنشان کرد: افرادی که سابقه اختلالات ریتم قلب دارند، با کاهش شدید ضربان قلب

یا اختلال در سطح الکترولیت هایی مانند پتاسیم، منیزیم و کلسیم مواجه اند یا دارو هایی مصرف می کنند که ممکن است

فاصله QT قلب را افزایش دهند، باید پیش از مصرف بیلاستین با پزشک یا داروساز مشورت کنند. وی تأکید کرد: انتخاب

آنتی هیستامین و مدت مصرف آن باید با توجه به نوع علایم، شرایط فرد و دارو های همزمان انجام شود، زیرا قرار گرفتن

در دارو در یک گروه درمانی به معنای یکسان بودن ویژگی ها و امکان جایگزینی خودسرانه آن ها نیست. این متخصص

فارماسیوتیکس در پایان یادآور شد