

۳باور غلط درباره درمان سرماخوردگی

یک متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیئت علمی دانشگاه می‌گوید که باورهای رایج

درباره شیوه‌های درمان سرماخوردگی گاهی افراد را به سمت روش‌هایی سوق می‌دهد

که نه تنها کمکی به بهبود بیماری نمی‌کنند، بلکه ممکن است سلامت آن‌ها را نیز تحت

تأثیر قرار دهند؛ در این مطلب، چند باور غلط در این زمینه را مرور کرده ایم

(بلع)، یا در موارد شک به پذیرش بیمار(به عنوان مثال به علت فراموشی یا

عدم تمایل به مصرف دارو) و نیز در برخی بیماری‌های خاص، استفاده از داروها و یا آنتی بیوتیک‌های تزریقی مناسب‌تر است. این عضو هیئت علمی دانشگاه تأکید کرد: به یاد داشته باشیم که این تفکر که داروهای تزریقی قوی‌تر هستند و تأثیرات روانی بیشتری به دنبال دارند به اثبات نرسیده و دلیلی غیرمنطقی برای انتخاب روش تزریقی به جای مصرف خوراکی آنتی بیوتیک‌ها است.

باور غلط: مکمل‌ها علایم سرماخوردگی را کم می‌کنند

این عضو هیئت علمی دانشگاه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که بسیاری از افراد بر این باورند که خوردن مکمل ویتامین C یا دیدن اولین نشانه سرماخوردگی، مکیدن قرص‌های مکدنی «روی» یا زینک همزمان با شروع گلودرد یا تقویت سیستم ایمنی بدنشان با مکمل‌های گیاهی، همیشه جواب می‌دهد، توضیح داد: یافته‌های اندکی برای پشتیبانی از هر کدام از این درمان‌ها وجود دارد و مشکل این جاست که پژوهش‌های زیادی نیز وجود دارند که اثربخشی آن‌ها را رد می‌کنند. وی توضیح داد: در داروخانه‌ها داروهای بدون نسخه زیادی را پیدا می‌کنید که بر این مکمل‌ها متکی هستند، اما این واقعیت معروف و محبوب بودن آن‌ها به معنای اثربخشی آن‌ها یا این بودن آن‌ها نیست، بنابراین قبل از استفاده هر نوع مکمل غذایی در هر شکلی با پزشک صحبت کنید.

ویتامین D۳ چه زمانی لازم است؟

ویتامین D۳ در جذب کلسیم و فسفر، حفظ سلامت استخوان‌ها و عملکرد طبیعی عضلات نقش دارد، با این حال، برخلاف تصور رایج، مصرف مکمل آن برای همه افراد ضروری نیست

ادراآر ترازیدی مانند هیدروکلروتیازید ممکن است احتمال افزایش کلسیم خون را بیشتر کند؛ همچنین داروی اورلیستات می‌تواند جذب ویتامین D را کاهش دهد و برخی داروهای ضدتشنج مانندفنی‌توئین وفنوباریتال نیز بر متابولیسم این ویتامین اثر می‌گذارند.وی ادامه‌داد: مصرف طولانی‌مدت کورتیکواستروئیدها مانندپر دینزولون نیز می‌تواند سلامت استخوان‌هاراحت تأثیر قرار دهد. از سوی دیگر، دریافت بیش از حد هم‌زمان کلسیم و ویتامین D ممکن است خطر افزایش کلسیم خون و بروز مشکلات کلیوی را افزایش دهد؛ بنابراین افرادی که به‌طور منظم دارو یا مکمل مصرف می‌کنند، پیش از شروع یا تغییر مقدار ویتامین D باید با پزشک یا داروساز مشورت کنند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز درباره عوارض مصرف بیش از حد ویتامین D۳ هشدار داد و گفت: دریافت طولانی‌مدت مقادیر بالای این ویتامین می‌تواند موجب هیپر کلسمی یا افزایش کلسیم خون شود که از علایم آن می‌توان به تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، یبوست، درد شکم، تشنگی شدید، افزایش ادرار، ضعف عضلانی و خستگی اشاره کرد. در موارد شدید نیز احتمال آسیب کلیوی و اختلالات قلبی وجود دارد. وی با اشاره به این که حد بالایی قابل تحمل دریافت روزانه ویتامین D برای بیشتر بزرگسالان سالم، چهار هزار واحد بین‌المللی است، تأکید کرد: این مقدار به معنای دُز درمانی با هدف مصرف روزانه نیست و پزشک ممکن است در شرایط مشخص و برای مدت محدود، مقادیر بالاتری تجویز کند؛ بنابراین مصرف خودسرانه و طولانی‌مدت دُزهای بالا می‌تواند خطرآفرین باشد.

دکتر «ثابت» با بیان این که انجام آزمایش ویتامین D برای همه افراد ضروری نیست، اظهار کرد: در شرایطی مانند احتمال بالای کمبود، اختلالات جذب و برخی بیماری‌های استخوانی یا کلیوی، پزشک ممکن است آزمایش ۲۵-هیدروکسی ویتامین D را درخواست کند. همچنین ضرورت تکرار آزمایش باید بر اساس شرایط بالینی و برنامه درمانی هر فرد تعیین شود. فرآورده‌های روزانه و دُز بالا، از جمله اقداماتی است که به مصرف ایمن ویتامین D کمک می‌کند. این متخصص شیمی دارویی خاطر نشان کرد: ویتامین D برای سلامت بدن ضروری است، اما مصرف بیش‌تر آن لزوماً به معنای سلامت بیشتر نیست و انتخاب دُز مناسب و متناسب با نیاز هر فرد، اصل اساسی در استفاده ایمن از این مکمل به شمار می‌رود، وی در پایان، نقش داروساز را در پیشگیری از خطاهای مصرف مکمل‌ها مهم دانست و افزود: بررسی دُز مصرفی، شناسایی تر کیبات تکراری در مکمل‌ها، ارزیابی تداخلات دارویی و آگاهی بخشی درباره تفاوت فرآورده‌های روزانه و دُز بالا، از جمله اقداماتی است که به مصرف ایمن ویتامین D کمک می‌کند.

یک متخصص شیمی دارویی با تأکید بر ضرورت مصرف آگاهانه مکمل ویتامین D۳، گفت: مصرف بیش از حد و طولانی‌مدت این ویتامین می‌تواند با افزایش کلسیم خون، مشکلات گوارشی و در موارد شدید، آسیب کلیوی و اختلالات قلبی همراه باشد. به گزارش وبدا، دکتر «راضیه ثابت» با اشاره به نقش ویتامین D۳ یا کوله‌کلسیفرول در سلامت بدن اظهار کرد: این ویتامین در جذب کلسیم و فسفر، حفظ سلامت استخوان‌ها و عملکرد طبیعی عضلات نقش دارد، با این حال، برخلاف تصور رایج، مصرف مکمل آن برای همه افراد ضروری نیست و میزان نیاز به آن به سن، رژیم غذایی، شرایط پزشکی و احتمال کمبود بستگی دارد. وی افزود: کمبود شدید و طولانی‌مدت ویتامین D می‌تواند سلامت استخوان‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و موجب ضعف عضلانی شود؛ اما علائمی مانند خستگی و درد عضلانی به‌تنهایی نمی‌توانند نشان‌دهنده کمبود این ویتامین باشند.

دُز مناسب ویتامین D۳ چقدر است؟

عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیرا با اشاره به مقادیر توصیه‌شده روزانه ویتامین D بیان کرد: بر اساس مقادیر مرجع تغذیه‌ای، دریافت روزانه ۶۰۰ واحد بین‌المللی برای بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ سال و ۸۰۰ واحد برای افراد بالای ۷۰ سال توصیه می‌شود؛ البته این مقادیر برای افراد سالم تعریف شده و با دوزهای درمانی مورد استفاده در افراد مبتلا به کمبود ویتامین D تفاوت دارد. دکتر «ثابت» با هشدار درباره مصرف خودسرانه فرآورده‌های دُز بالا گفت: کمپول‌های ۵۰ هزار واحدی ویتامین D نباید بدون تجویز پزشک و به‌صورت روزانه مصرف شوند، زیرا مقدار و فاصله زمانی مصرف این فرآورده‌ها باید متناسب با شرایط فرد و بر اساس برنامه درمانی تعیین شود.

**** بهترین زمان مصرف ویتامین D۳**

وی با بیان این که ویتامین D محلول در چربی است، توضیح داد: مصرف این مکمل همراه غذا، به‌ویژه وعده‌ای که حاوی مقداری چربی باشد، می‌تواند به جذب بهتر آن کمک کند. این متخصص شیمی دارویی همچنین توصیه کرد: هنگام مصرف فرآورده‌های قطر‌های باید به غلظت و مقدار ویتامین موجود در هر قطره توجه شود. همچنین در صورت فراموش کردن یک نوبت، نباید مقدار مصرف نوبت بعدی را دو برابر کرد. بررسی تر کیبات مولتی‌ویتامین‌ها و مکمل‌های کلسیم نیز برای پیشگیری از دریافت تکراری و بیش از حد ویتامین D اهمیت دارد.

**** تداخلات دارویی و عوارض مصرف بیش‌از حد**

دکتر «ثابت» با اشاره به احتمال تداخل ویتامین D۳ با برخی داروها گفت: مصرف هم‌زمان این ویتامین با داروهای

علایم هشداردهنده سکنه مغزی را بشناسید

سکنه مغزی از فوریت‌های پزشکی است که بر اثر انسداد جریان خون به بخشی از مغز یا پارگی یکی از رگ‌های مغزی رخ می‌دهد. شناخت علایم هشدار دهنده و مراجعه فوری برای دریافت خدمات درمانی می‌تواند در کاهش خطر مرگ و ناتوانی‌های ناشی از این عارضه نقش مهمی داشته باشد. سکنه مغزی زمانی اتفاق می‌افتد که خون‌رسانی به بخشی از مغز مختل شود؛ در این شرایط، سلول‌های مغزی ممکن است به‌سرعت آسیب ببینند و پیامدهایی مانند اختلال حرکتی، مشکلات گفتاری و کاهش توانایی انجام فعالیت‌های روزمره ایجاد شود. بر اساس اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۲۱ حدود ۱۱.۹ میلیون مورد جدید سکنه مغزی در جهان ثبت شده است.

علایم نامید و انتقال بیمار را به تأخیر نیندازید. زمان شروع علایم را به خاطر بسپارید؛ این اطلاعات در انتخاب روش درمان مؤثر است. سرعت دریافت خدمات درمانی اهمیت زیادی دارد. برخی درمان‌های سکنه مغزی ناشی از انسداد رگ، در صورت تشخیص مناسب، تنها در بازه زمانی محدودی قابل انجام هستند. تشخیص نوع سکنه با بررسی‌های پزشکی و تصویربرداری مغزی انجام می‌شود.

مهم‌ترین عوامل بروز سکنه مغزی

عوامل مختلفی در بروز سکنه مغزی نقش دارند که برخی از مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: فشارخون بالا؛ مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دودان؛ افزایش چربی خون؛ دیابت و بالا بودن قند خون؛ اضافه‌وزن و چاقی؛ کم‌تحرکی و تشنیه ناسالم؛ به‌ویژه مصرف زیاد نمک؛ برخی بیماری‌های قلبی، از جمله اختلالات ریتم قلب. سن بالا و سابقه سکنه مغزی نیز از عوامل افزایش‌دهنده خطر هستند. اگرچه برخی عوامل خطر قابل تغییر نیستند، کنترل عوامل قابل پیشگیری می‌تواند احتمال ابتلا را کاهش دهد.

چگونه از سکنه مغزی پیشگیری کنیم؟

اصلاح سبک زندگی و پیگیری وضعیت سلامت، نقش مهمی در کاهش خطر سکنه مغزی دارد. برای پیشگیری، توصیه می‌شود:
● فشارخون خود را به‌طور منظم بررسی و در صورت بالا بودن، طبق نظر پزشک درمان کنید.
● مصرف نمک، غذاهای پرچرب و مواد غذایی پرچند را کاهش دهید و میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید.
● فعالیت بدنی منظم داشته باشید؛ برای بیشتر بزرگسالان، دست کم ۱۵۰

پیک سلامت

طرح‌های درمانی تأمین اجتماعی، روی دور تند

مدیر درمان تأمین اجتماعی خراسان شمالی پس از دیدار با مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی کشور، از تصمیمات اتخاذشده برای تسریع در اجرای طرح‌های عمرانی و توسعه‌ای حوزه درمان تأمین اجتماعی استان خبر داد



مدیر درمان تأمین اجتماعی خراسان شمالی از تسریع در اجرای سه طرح مهم درمانی استان شامل احداث درمانگاه تأمین اجتماعی در سملقان، تکمیل ساختمان آم‌آرای بیمارستان ثامن‌الامنه (ع) و بجنورد و بازسازی و توسعه اتاق عمل این بیمارستان با دستورمدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی خبر داد. به گزارش روابط عمومی مدیریت درمان تأمین اجتماعی خراسان شمالی، دکتر «ابوتر عزیزی» پس از دیدار با «غلامحسین محمدی»، مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی کشور، از تصمیمات اتخاذشده برای تسریع در اجرای طرح‌های عمرانی و توسعه‌ای حوزه درمان تأمین اجتماعی استان خبر داد و اظهار کرد : پیگیری احداث درمانگاه تأمین اجتماعی در سملقان از این هفته با جدیت بیشتری دنبال خواهد شد. وی با اشاره به اهمیت تکمیل زیرساخت‌های تشخیصی و درمانی استان افزود: با دستور مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی، کارشناسان دفتر فنی و مهندسی سازمان برای بررسی و پیگیری روند تکمیل بخش آم‌آرای بیمارستان ثامن‌الامنه(ع) بجنورد به استان اعزام می‌شوند و اعتبار موردنیاز برای تکمیل این بخش نیز تأمین خواهد شد. مدیر درمان تأمین اجتماعی خراسان شمالی همچنین از توافق برای بازسازی و توسعه اتاق عمل بیمارستان ثامن‌الامنه(ع) بجنورد خبر داد و تصریح کرد: اجرای این طرح‌ها نقش مؤثری در ارتقای زیرساخت‌های درمانی، افزایش ظرفیت ارائه خدمات تخصصی و بهبود کیفیت خدمات‌رسانی به بیمه‌شدگان و مراجعان مراکز درمانی تأمین اجتماعی خواهد داشت. دکتر «عزیزی» با تأکید بر ضرورت تأمین منابع مالی برای اجرای طرح‌های درمانی استان اظهار داشت: کارشناسان سازمان برای تسریع در تکمیل بخش تأمین اجتماعی، مقرر شد با پیگیری استاندارداری خراسان شمالی، زمینه ارزش‌افزایی زمین‌های تحت تملک سازمان فراهم شود تا از ظرفیت این دارایی‌ها به‌عنوان منابع غیرتقدی برای تأمین مالی طرح‌های درمانی استفاده شود. وی افزود: هماهنگی و تعامل میان مدیریت درمان استان، مسئولان سازمان تأمین اجتماعی و مدیران اجرایی استان می‌تواند زمینه تسریع در اجرای طرح‌های اولویت‌دار و تقویت زیرساخت‌های درمانی را فراهم کند. «پهمن توری» استاندار خراسان شمالی هم با تأکید بر اهمیت توسعه زیرساخت‌های سلامت در استان، اظهار کرد: استفاده از ظرفیت‌های مدیریتی، اجرایی و اقتصادی استان و تقویت تعامل میان دستگاه‌های مسئول می‌تواند روند اجرای طرح‌های درمانی را تسهیل کند و زمینه دسترسی مناسب‌تر مردم به خدمات تخصصی و باکیفیت‌تر فراهم آورد. وی افزود: پیگیری مستمر طرح‌های عمرانی حوزه درمان و بهره‌گیری هدفمند از ظرفیت‌های موجود، از ضرورت‌های ارتقای خدمات سلامت در استان است و هماهنگی میان استانداری، سازمان تأمین اجتماعی و مدیریت درمان استان در این مسیر اهمیت ویژه‌ای دارد. دکتر «سیدمحمد پاکمهر»، رئیس مجمع نمایندگان خراسان شمالی نیز با اشاره به اهمیت تقویت زیرساخت‌های درمانی استان اظهار کرد: تکمیل طرح‌هایی همچون بخش آم‌آرای بیمارستان ثامن‌الامنه(ع) بجنورد، توسعه ظرفیت‌های درمانی بیمارستان و احداث درمانگاه تأمین اجتماعی در سملقان، در پاسخ‌گویی بهتر به نیازهای درمانی مردم و تسهیل دسترسی بیمه‌شدگان به خدمات تخصصی نقش مهمی دارد. وی افزود: پیگیری تأمین اعتبارات موردنیاز و رفع موانع اجرایی این طرح‌ها از اولویت‌های مهم در مسیر توسعه خدمات درمانی استان است و تعامل و همکاری میان مسئولان ملی و استانی می‌تواند به تسریع در تکمیل این پروژه‌ها کمک کند.

بررسی رویکردهای نوین درمان چاقی

سمینار «مدیریت شخصی‌سازی‌شده چاقی» از دارودرمانی نوین تا جراحی

متابولیک، در خراسان شمالی بر گزار شد

سمینار روز سه‌شنبه «مدیریت شخصی‌سازی‌شده چاقی» از دارودرمانی نوین تا جراحی متابولیک» با حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دکتر «طولابی» فلوشیپ و بنیانگذار جراحی لاپاراسکوپی پیشرفته در ایران و جمعی از پزشکان متخصص فوق تخصص، اساتید دانشگاه و فعالان حوزه سلامت در استان برگزار شد. این سمینار با هدف بررسی رویکردهای نوین و چندتخصصی در پیشگیری، تشخیص و درمان چاقی، طی دو روز و در قالب هفت پارت علمی و یک پنل تخصصی جراحی برگزار شد و موضوعاتی همچون جنبه‌های ژنتیکی و روان‌شناختی چاقی، تغذیه و رفتار خوردن، بیماری‌های همراه، سلامت قلب و کلیه، اختلالات متابولیک، درمان‌های دارویی و فناوری‌های نوین، هوش مصنوعی و جراحی‌های باریتریک مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. در کنار برنامه‌های علمی، نمایشگاهی با حضور شرکت‌های فعال در حوزه دارو، تجهیزات پزشکی و فناوری‌های مرتبط برپا شد و شرکت‌های حاضر بخشی از ظرفیت‌ها و محصولات خود را معرفی کردند. همچنین کارگاه تخصصی تجهیزات پزشکی و اتاق عمل با همکاری اداره تجهیزات پزشکی معاونت درمان و برگزارکنندگان سمینار برگزار شد. آماده‌سازی و ایمنی تجهیزات، فناوری‌های جراحی کم‌تهاجمی و مدیریت تجهیزات اتاق عمل از محورهای این کارگاه بود. در آیین پایانی سمینار نیز از دکتر «سید احمد هاشمی»، رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دکتر «طولابی»، جمعی از اساتید، پزشکان، سخنرانان و عوامل اجرایی و برگزارکنندگان این رویداد علمی با اهدای لوح تقدیر قدردانی شد. برگزاری این سمینار، فرصتی برای تبادل دانش و تجربه میان متخصصان رشته‌های مختلف و تأکید بر ضرورت نگاه چندبعدی و شخصی‌سازی‌شده به درمان چاقی را فراهم کرد.

پشه آندس؛ هیچ مورد در استان شناسایی نشد

حفظ وضعیت پاک خراسان شمالی از پشه آندس، علاوه بر استمرار پایش و مراقبت نظام سلامت، به همکاری مردم در بهسازی محیط، حذف محل‌های تخم‌گذاری پشه و گزارش موارد مشکوک وابسته است

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از استمرار نظام مراقبت حشره‌شناسی پشه آندس در مناطق تحت پوشش خبر داد و گفت: تاکنون هیچ موردی از حضور این پشه و هیچ مورد ابتلای بومی یا وارداتی به بیماری‌های منتقله از آن، از جمله تب دنگی، چیکوگونگیا و زیکا، در مناطق تحت پوشش دانشگاه شناسایی نشده است. دکتر «افشین دلشاده» با اشاره به استمرار نظام مراقبت حشره‌شناسی پشه آندس از سال ۱۳۹۲ در استان اظهار کرد: این برنامه در هر هشت شهرستان تحت پوشش دانشگاه اجرا می‌شود و در شش ماه نخست سال ۱۴۰۵، تعداد هزار و ۶۵۸ مورد اوبیتراپ‌گذاری در نقاط هدف انجام شده است. نتایج بررسی تمامی تله‌ها از نظر وجود تخم و پشه آندس منفی بوده و بر این اساس، مناطق تحت پوشش دانشگاه همچنان در وضعیت یک، یعنی منطقه پاک از این ناقل، قرار دارند. وی با تأکید بر ضرورت حفظ این وضعیت افزود: با توجه به گسترش پشه آندس در جهان و شناسایی آن و گزارش انتقال محلی تب دنگی در برخی مناطق کشور، از جمله جاپه‌ار و بندر لنگه، تداوم مراقبت‌های حشره‌شناسی، بیماری‌زایی و گزارش‌دهی به‌موقع، برای پیشگیری از استقرار این ناقل در استان اهمیت ویژه‌ای دارد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به اهمیت جهانی این موضوع بیان کرد: گونه‌های Aedes albopictus و Aedes aegypti از ناقلان بیماری‌هایی مانند تب دنگی، چیکوگونگیا، زیکا و تب زرد هستند. تب دنگی در ۱۴۱ کشور بومی شده و بیش از نیمی از جمعیت جهان در معرض خطر بیماری‌های منتقله از پشه آندس قرار دارند. همچنین در سال ۲۰۲۴، بیش از ۱۰ میلیون مورد ابتلا و حدود پنج هزار مرگ ناشی از تب دنگی در ۸۰ کشور گزارش شده است. دکتر «دلشاده»مهم‌ترین راهکار پیشگیری از استقرار و تکثیر این پشه را حذف محل‌های تجمع آب راكد دانست و گفت: تخلیه آب ظروف بلااستفاده، لاستیک‌های فرسوده، مجل‌ها و سطل‌ها و سایر مخازن آب در کنار استفاده از مواد دافع حشرات، پوشیدن لباس‌های آستین‌بلند و روشن و نصب توری، می‌تواند به کاهش خطر گزش و انتقال بیماری کمک کند. وی در پایان تأکید کرد: حفظ وضعیت پاک خراسان شمالی از پشه آندس، علاوه بر استمرار پایش و مراقبت نظام سلامت، به همکاری مردم در بهسازی محیط، حذف محل‌های تخم‌گذاری پشه و گزارش موارد مشکوک وابسته است.