

هشدار؛ این داروها و مواد غذایی را همزمان مصرف نکنید

♦ گروه فناوری //

نائب رئیس انجمن داروسازان ایران گفت: از آنجایی که احتمال تداخل بسیاری از داروها با غذاها وجود دارد افراد باید به این موضوع به طور ویژه توجه کنند.

سید علی فاطمی متخصص فارماکولوژی و نائب رئیس انجمن داروسازان ایران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره تداخل مصرف غذا با دارو اظهار کرد: تداخل داروها با غذاهایی که می‌خوریم، یکی از موضوعات مهم در دارو درمانی است که این موضوع در افرادی که به علت بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، نارسایی قلبی، آسم و کم کاری تیروئید مجبور هستند سال‌ها دارو بخورند یا اینکه به دلیل ابتلا به برخی عفونت‌ها از آنتی بیوتیک استفاده می‌کنند، اهمیت بیشتری دارد.

نائب رئیس انجمن داروسازان ایران بیان کرد: بسیاری از افرادی که رگ‌های بدن آنها مستعد گرفتگی با لخته خون است، برای پیشگیری از بروز سکنه باید سال‌ها از داروهای ضد انعقاد استفاده کنند که یکی از پرمصرف‌ترین این داروها، قرص «وارفارین» است. مصرف مقادیر زیاد غذاهای غنی از ویتامین K مانند کلم، کاهو، اسفناج، پیازچه و جای سبز همراه با داروی وارفارین، اثربخشی این دارو را کاهش می‌دهد، بنابراین احتمال تشکیل لخته خون در رگ‌ها افزایش پیدا می‌کند.

امروزه یکی از پرمصرف‌ترین داروهایی که برای درمان فشار خون بالا، آرتزین و نارسایی قلبی به کار می‌روند داروهای خانواده کاپتوپریل مانند «انالاپریل» و «لیزینوپریل» هستند. مصرف همزمان این داروها با پتاسیم و غذاهای سرشار از این عنصر مانند موز، مرکبات، آلو و خرما ممکن است ضعف عضلانی، بی نظمی ضربان و تپش قلب را به همراه داشته باشد



اسفناج

فاطمی افزود: مصرف همزمان داروی وارفارین با غذاهای حاوی سیر، زنجبیل، جینکو، جنسینگ و گلوکزآمین احتمال خون ریزی را در فرد افزایش می‌دهد.

داروهای قلبی و عروقی

او تاکید کرد: امروزه یکی از پرمصرف‌ترین داروهایی که برای درمان فشار خون بالا، آرتزین و نارسایی قلبی به کار می‌روند داروهای خانواده کاپتوپریل مانند «انالاپریل» و «لیزینوپریل» هستند. مصرف همزمان این داروها با پتاسیم و غذاهای سرشار از این عنصر مانند موز، مرکبات، آلو و خرما ممکن است ضعف عضلانی، بی نظمی

ضربان و تپش قلب را به همراه داشته باشد.

داروهای ضد آسم

نائب رئیس انجمن داروسازان ایران در ادامه افزود: مصرف همزمان داروهای گشاد کننده برونش مانند «سالبوتامول» و «تئوفیلین» با نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای ممکن است عوارضی همچون تحریک پذیری عصبی و تپش قلب را ایجاد کند.

داروی ضد کم کاری تیروئید

فاطمی گفت: برای جلوگیری از کاهش جذب بهتر است که داروی کم‌کاری تیروئید «لووتیروکسین» صبح ها، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از غذا میل شود. همچنین مولتی ویتامین‌ها

بازگشت قلب مرده به زندگی برای اولین بار در آمریکا

جراحان آمریکایی برای اولین بار در این کشور موفق شدند که قلب یک اهداکننده فوت شده را که گردش خون در بدنش متوقف شده بود، به فرد دیگری پیوند بزنند. به گزارش روزنامه دیلی میل، قلب اهدایی از نظرفنی ازاهداکننده مبتلا به مرگ مغزی که قلب وی همچان ضریان دارد، گرفته می‌شود تا از مرگ سریع این یافت جلوگیری شود. اما اکنون محققان بیمارستان دوک در آمریکا موفق شده‌اند که با استفاده از روشی به نام «برقیوژن گرم» خون را دوباره به یک قلب مرده بازگردانند. برقیوژن گرم روشی برای زنده‌سازی اعضای بدن با خون، اکسیژن و الکترولیت است. از این روش برای اولین بار در سال ۲۰۱۵ در انگلیس استفاده شد و اکنون بیمارستان دوک اولین بیمارستان در آمریکاست که موفق شده است قلب یک اهداکننده فوت شده را به بدن فرد دیگر پیوند بزند. استفاده از این رویه می‌تواند جان هزاران نفر را که در انتظار پیوند قلب به سر می‌زنند، نجات دهد. قلب انسان برای اولین بار در سال ۱۹۶۷ در آفریقای جنوبی پیوند زده شد. یک سال بعد پزشکان دانشگاه استنفورد اولین پیوند قلب را در آمریکا انجام دادند. تا سال ۲۰۱۸ میلادی، بیش از سه هزار و ۴۰۰ پیوند قلب در سراسر آمریکا انجام شده است. پیوند قلب اکنون عملی نسبتا شایع است اما کمبود مداوم ارگان‌ها – قلب و سایر اندام‌ها مانند کبد، ریه و کلیه برای اهدا در آمریکا و جهان وجود دارد.

درمان‌های خانگی سرماخوردگی

♦ گروه فناوری //

سرماخوردگی از جمله بیماری‌های شایع در فصل سرد سال است که علائم آن از احتقان بینی گرفته تا احساس خستگی و بدن درد، آزاردهنده و مختل‌کننده روند عادی زندگی هستند.

به گزارش ایسنا، در کنار اهمیت مراجعه به پزشک و اقدام برای درمان صحیح به ویژه در موارد شدید بیماری، درمان‌های خانگی نیز برای تسکین علائم سرماخوردگی وجود دارند که به خواب بهتر و کوتاهترشدن دوره بیماری کمک می‌کنند.

در این باره سایت firstpost، به برخی از این راهکارهای خانگی اشاره کرده که به شرح زیر است:

– استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز در فضای اتاق؛ در فصل زمستان و با خشک شدن هوا شرایط برای رشد ویروسها فراهم می‌شود و به همین دلیل احتمال ابتلا به سرماخوردگی افزایش می‌یابد. استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد به از بین رفتن میکروبها در هوا کمک می‌کند. علاوه براین، هوای مرطوب میزان احتقان و گرفتگی بینی و دیگر علائم سرماخوردگی را بهبود می‌دهد.

– حمام آب گرم: بخار حمام آب گرم گرفتگی بینی و گلو را از بین برده و ماهیچه‌ها را آرام می‌سازد.

– نوشیدن چای گرم: نوشیدنی چای گرم همچون مرهمی در گلو عمل می‌کند و از خشکی ناشی از سرماخوردگی می‌کاهد. مصرف چای سیاه یا سبز همراه با زنجبیل و عسل توصیه می‌شود.

– غرغره آب نمک: غرغره آب نمک از روش‌های قدیمی و موثر در کاهش التهاب گلو است. همچنین از داروهای ضداحتقان غیرنسخه‌ای برای باز کردن مجاری تنفسی و شست‌وشو با آب نمک برای کاهش خارش گلو می‌توان استفاده کرد.

– استفاده از تصفیه کننده هوا هنگام شب: دستگاه تصفیه کننده هوا ذرات گرد و غبار را از فضای اتاق پاک می‌کند. این دستگاه مانع از سرماخوردگی نمی‌شود اما می‌تواند به خواب بهتر هنگام بیماری کمک کند. تنفس در هوای پاک به این مفهوم است که علائم بیماری تشدید نمی‌شود.

– مصرف مکمل‌های ویتامین ث: بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف ویتامین ث به هنگام سرماخوردگی اثربخشی چندانی ندارد اما مصرف آن در پیشگیری از سرماخوردگی موثر است.

– مصرف داروهای مسکن: «داروهای مسکن غیرنسخه‌ای» در کاهش تب خفیف و بدن درد موثر هستند و همچنین به خواب پیوسته در بیمار که برای بهبودی امری ضروریست، کمک می‌کنند.

تاثیر استفاده شبانه

از گوشی هوشمند بر افزایش قند خون

♦ گروه فناوری //

متخصصان آمریکایی در بررسی‌های خود تاکید کردند که استفاده از گوشی‌های هوشمند پیش از زمان خواب می‌تواند سطح قند خون را افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، رژیم غذایی و انجام حرکات ورزشی نقش مهمی در کنترل دیابت نوع دو بازی می‌کنند.

کارشناسان سلامت همواره تاکید کرده‌اند داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل در کنار حرکات ورزشی به حفظ سطح قند خون کمک می‌کند اما لازم است عدم استفاده از گوشی‌های هوشمند پیش از زمان خواب نیز به این فهرست اضافه شود. به گفته متخصصان دیابت نوع دو باعث می‌شود که بدن، کنترل میزان قند موجود در خون را از دست بدهد. استفاده از گوشی‌های هوشمند یا تبلت یک ساعت پیش از خوابیدن در افزایش ناگهانی سطح قند خون نقش دارد.

این بررسی نشان می‌دهد افزایش ناگهانی قند خون به دلیل قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی ناشی از تجهیزات الکترونیکی پیش از خوابیدن است. قرار گرفتن در معرض نور در شب پیامدهای جدی برای سلامتی به همراه دارد و این درحالیست برخی افراد تصور می‌کنند قرار گرفتن در معرض این نوع نور در برخی شرایط بی‌خطر است.

به گزارش مدیکال دیلی، به گفته محققان آمریکایی ساعت طبیعی بدن بر اساس دوره زمانی ۲۴ ساعته عمل می‌کند. هرچند زمانیکه مغز هنگام شب در معرض نور قرار می‌گیرد ساعت زیستی بدن مختل شده و روند به خواب رفتن با مشکل روبرو می‌شود. همچنین شرایط فوق تغییراتی را در بدن به همراه دارد که موجب بالا رفتن قند خون می‌شود.

گرمایش زمین تولد نوزادان را دو هفته

جلو می‌اندازد

♦ گروه فناوری //

نتایج یک مطالعه که به تازگی در آمریکا انجام شده است نشان می‌دهد که گرمایش زمین موجب افزایش هورمون زایمان شده و در نتیجه نوزادان دو هفته

زودتر به دنیا می‌آیند.

به گزارش روزنامه دیلی میل، محققان دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس در این مطالعه داده‌های بیش از ۵۶ میلیون تولد را در آمریکا در فاصله زمانی میان سال‌های ۱۹۶۹ و ۱۹۸۸ مطالعه کردند.

آنها متوجه شدند که در روزهای گرم‌تر – روزهایی که دمای هوا ۳۲.۲ درجه سانتی‌گراد و یا بالاتر بود– میزان تولد نوزادان به اندازه قابل توجهی افزایش می‌یافت و در نتیجه دوره بسیاری از بارداری‌ها کوتاه می‌شدند.

محققان با مطالعه میزان تولد نوزادان و آب و هوا در آمریکا متوجه شدند که میزان تولد نوزدان در روزهای گرم‌تر پنج درصد افزایش می‌یابد. آنها خاطرنشان کردند که در آمریکا سالانه دست‌کم ۲۵ هزار نوزاد پیش از موعد به دنیا می‌آیند که این موضوع سلامت نوزادان را به خطر می‌اندازد. به گفته محققان، تولد نوزاد زودتر و قبل از زمان لازم برای رشد کامل، می‌تواند اثرات کوتاه یا بلندمدتی بر سلامت کودک داشته باشد. انتظار می‌رود که امواج گرما شایع‌تر شود زیرا سطوح دی اکسید کربن موجود در اتمسفر زمین موجب به دام انداختن گرمای خورشید در زمین و افزایش دمای جهان می‌شود.



آرایشگری، خیاطی، بافتنی، تایپ، استفاده نامناسب از تلفن همراه و لپ‌تاپ، رانندگی پر استرس و مداوم منجر به درد در ناحیه گردن می‌شوند.

او افزود: درد گردن اگر ناشی از گرفتگی عضلات باشد با روش‌های ساده خانگی مانند: استفاده از یخ، کیسه‌آب گرم و ماساژهای موضعی بهبود پیدا می‌کند.

این متخصص ارتوپدی افزود: تمام افراد هنگام استفاده از تلفن همراه باید زاویه دید چشمان خود را در افق مناسب با گوشی قرار دهند. طبق

مطالعات و تحقیقات علمی خم کردن گردن بر روی تلفن همراه حداقل ۳۰ تا ۴۰ درصد باعث وارد شدن فشار به رگ‌های گردن و دردهای مکرر در این ناحیه خواهد شد.

او درباره درمان بیماری گردن گفت: در صورت طولانی شدن درد گردن به گونه جدی و حساس بیش از دو هفته همراه با حالت تهوع، استفراغ، تیر کشیدن، گزگز و مور شدن عضلات بدن مانند: دست‌ها،

پاها، کتف و انگشتان راه رفتن با قدم‌های بلند افراد حتما باید به پزشک متخصص ارتوپدی، جراح ستون فقرات، طب فیزیکی و یا فیزیوتراپ مراجعه کنند.

حسن زاده تصریح کرد: کمتر از ۵ درصد دردهای گردن ممکن است با علائمی مانند: عصبانیت پیش دارنده، مورمورشدن و گزگز کردن عضلات اندام فوقانی مانند: عضلات بین انگشتان یا انگشتان و عضلات ناحیه آرنج به عمل جراحی و ماساژ درمانی احتیاج داشته باشند. این متخصص ارتوپدی درباره تکنیک‌ها و

گزارش نگران کننده استاندارد از وجود سرب در رژلب‌های مصرفی

سرب در رژلب‌های تولید داخل بیشتر از نمونه‌های خارجی بود.

این مسئول با بیان اینکه ایران سومین مصرف‌کننده لوازم آرایشی در خاورمیانه است و ایرانی‌ها سالانه یک میلیارد دلار لوازم آرایشی می‌خرند؛ تصریح کرد: برای حفظ سلامت مصرف‌کنندگان؛ بدون شک نتیجه این تحقیق به تجدید نظرهایی در خصوص استانداردهای لوازم آرایشی در کشور منجر می‌شود.

وی با اشاره به دومین پروژه تحقیقاتی امسال گفت: پایش ماست‌های سنتی تولید شده در لر بنیانی‌های استان دومین پروژه تحقیقاتی امسال بود که بر مبنای آن ۲۰ نمونه از ماست‌های سنتی بازار خریداری و مورد آزمایش قرار گرفت.

شکرالهی تاکید کرد: در راستای این تحقیق میزان آنتی بیوتیک‌ها؛ استرول گیاهی و بار میکروبی این نمونه‌ها بررسی شد و نتیجه نشان داد میزان آنتی بیوتیک ۳۴ درصد از نمونه‌های خریداری شده از بازار بیش از حد مجاز بود.

وی با بیان اینکه میزان پنی سیلین، کپک و مخمر در ۲۵ درصد