

قطع یا مصرف خودسرانه داروها بالای جانتان می‌شود

دکتر بارانی متخصص داروسازی در خصوص قطع خودسرانه داروهای تجویز شده گفت: در صورتی که دارو قطع یا کمتر از مقدار تجویز شده مصرف شود، ممکن است نتوانند عوارض بیماری را علاج کنند و در نتیجه زمان بیماری طول می‌کشد یا حتی بدتر هم می‌شود، از این رو بیمار باید طبق دستور پزشک داروی خود را به مقدار تجویز شده مصرف کند زیرا مصرف کم یا زیاد داروها به نفع بیمار نیست.

وی افزود: رعایت میزان مصرف دارو در مورد قرص‌ها و کپسول‌ها مشکل زیادی به دلیل ثابت بودن میزان دارو در آن ندارد ولی هنگام مصرف مایعات دارویی، بیمار باید دقت داشته باشد که به اندازه تجویز شده مصرف کند. بیمار نباید تصور کند که اگر بیش از مقدار توصیه شده دارو بخورد زودتر سلامتی خود را به دست خواهد آورد، زیرا مقدار تجویز شده به میزان کافی است و اگر بیشتر خورده شود موجب تشدید عوارض جانبی ناخواسته و مسمومیت می‌شود. بارانی اظهار داشت: بعضی افراد هستند که با مشاهده اولین علائم بهبودی، دارو را خودسرانه قطع می‌کنند بعضی دیگر هم با مشاهده اولین عوارض جانبی داروی خود را قطع می‌کنند، هر دو گروه کار نادرستی را انجام می‌دهند زیرا تنها پزشک است که می‌تواند تشخیص دهد آیا درمان کافی بوده یا نبوده است. افرادی که با اولین علائم بهبودی داروی خود را قطع می‌کنند در معرض خطرات زیادی مثل بازگشت مجدد بیماری یا حتی خطرناک‌تر شدن آن هستند.

این داروساز در پایان خاطرنشان کرد: داروها معمولاً دارای عوارض جانبی ناخواسته‌ای هستند که مشاهده این عوارض به دلیل نامناسب بودن دارو نیست. تنها کاری که بیمار باید با مشاهده عوارض جانبی انجام دهد در میان گذاشتن موضوع با پزشک است. در بعضی موارد ممکن است نیاز به قطع دارو یا جایگزین کردن دارو باشد ولی اغلب موارد نیاز به این کار نیست. در هر صورت بیمار نباید داروی خود را خودسرانه قطع کند.

ظروف یکبار مصرف مواد شیمیایی را وارد بدن می‌کند

حسن اکبری متخصص آسیب‌شناسی و محقق طب سنتی ایرانی و اسلامی با اشاره به این که ظروف یکبار مصرف ۱۰ برابر مواد مورد نیاز برای بروز انواع سرطان‌ها را در خود گنجانده است، اظهار کرد: از دیرباز مصرف موادغذایی در ظروف بلورین، چینی و مسی در فرهنگ ما ایرانیان مرسوم بوده است، به طوری که هنگام پخش نذورات و یا در مجالس عزاداری از ظروف مسی، بلورین و چینی استفاده می‌شد. وی افزود: داشتن لیوان‌های شخصی بلورین برای نوشیدنی آب و مایعات و همراه داشتن ظروف بلورین، چینی و مسی یا قاشق و چنگال‌های بلورین و نقره‌ای به جای ظروف یکبار مصرف از دیرباز میان مردم ایران مرسوم بوده است.

اکبری تصریح کرد: همیشه نمی‌توان گفت؛ جلوگیری از بروز برخی بیماری‌ها به نفع ما است بلکه ممکن است برخی بیماری‌ها مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا زمینه‌ای برای پیشگیری از بروز بیماری‌های سخت و بدتر باشد و یک نوع واکسیناسیون برای انواع بیماری‌ها محسوب می‌شود و باید به این نکته توجه کنیم، مصرف مواد غذایی در ظروف سنتی بعد از شست و شوی کافی بهترین گزینه برای پیشگیری از انواع عارضه‌ها به ویژه سرطان است و به طبع ظروف سنتی بهتر از ظروف یکبار مصرف است زیرا مواد غذایی در ظروف یکبار مصرف نسبت به ظروف سنتی مواد بیماری‌زای بیشتری در خود گنجانده است.

این متخصص آسیب‌شناس و محقق طب سنتی ایرانی و اسلامی تأکید کرد: مصرف مواد غذایی در ظروف یکبار مصرف باعث ورود انواع مواد شیمیایی و مشتقات شیمیایی به بدن و به ویژه ادرار می‌شود. وی در پایان گفت: مصرف مواد غذایی در ظروف یکبار مصرف برای همه افراد خطرناک است اما برای بانوان باردار و آینده کودکان آنها خطرناک‌تر است، زیرا ممکن است انواع بیماری‌ها و سرطان‌ها از بدو تولد یا نوزادان همراه باشد و زمینه را برای شیوع و بروز بیماری‌های مختلف مهیا سازد.

مشکلات کلیوی مخصوص دوران بارداری

علی نوبخت، فوق تخصص بیماری‌های کلیوی و فشارخون و رییس انجمن اهداء عضو ایران گفت: با توجه به این که در دوران بارداری امکان دارد برخی عوارض کلیوی بروز کنند از این رو به این افراد توصیه می‌شود در این خصوص به پزشک متخصص مراجعه نمایند. وی ادامه داد: این عوارض ممکن است به شکل‌های مختلفی بروز کند و در دوره‌های آخر بارداری با علائمی همچون ورم کردن بدن، دفع آلومینوم و پروتئین در ادرار و بالا رفتن فشارخون و تغییر در تست‌های انعقادی و کبیدی مشاهده شود.

دکتر نوبخت خاطرنشان کرد: در صورت مشاهده علائم ذکر شده باید فوراً به پزشک مراجعه و بیمار بستری شده و تحت مراقبت‌های ویژه قرار گیرد.

این فوق تخصص بیماری‌های کلیوی و فشارخون در رابطه با تغذیه در این دوران گفت: این افراد باید از خوردن نمک در حد امکان خودداری نموده و به میزان کمی از نمک در تغذیه خود استفاده نمایند.

۸۰ درصد بیماریهای مهم ناشی از عوامل محیطی است

مهرداد فرخی عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی با اشاره به رویکرد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی نسبت به محیط زیست افزود: سه رویکرد اشاعه آموزش پایه محیط زیستی با توجه به وجود گروه آموزشی رشد و پرورش کودکان پیش از دبستان در این دانشگاه، حفاظت از محیط زیست در حوزه سلامت، با توجه به وجود مراکز تحقیقاتی همچون سلامت در حوادث و فوریتهای پزشکی در این دانشگاه و نگاه به محیط زیست از جنبه رفاه زیست محیطی، در دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی حاکم است. فرخی اظهار داشت: همیشه می‌گوییم که آلودگی آب، خاک، هوا و … وجود دارد اما اینکه آیا همه افراد بطور یکسان در معرض این آلودگی قرار دارند؟ یا نه، باید مورد بررسی قرار بگیرد که دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی می‌تواند با همکاری سازمان های حفاظت محیط زیست و بهزیستی، نسبت به این موضوع، مطالعاتی داشته باشد.

وی تأکید کرد که امروزه، شاخص های رفاه اجتماعی جای خود را به شاخص های رفاه زیست محیطی داده است و امیدوارم با اجرای طرح تدوین شده، بحث محیط زیست و توجه به آن، در جامعه اشاعه یافته و همه مردم، تبدیل به محیط بانان این مرز و بوم شوند. فرخی به نیابت از ریاست دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی خاطرنشان کرد: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی پیشگام عرصه های گوناگون علمی و اجتماعی است وامیدوارم در بحث تربیت مربیان و حفاظت از محیط زیست بتوانیم گامهای ارزند ه ای برداریم.

از هر ۳ دیابتی

یک نفر دچار مشکلات کلیوی می‌شود

علی نوبخت، فوق تخصص بیماری‌های کلیوی و فشارخون و رییس انجمن اهداء عضو ایران با اشاره به برخی از عوارض که افراد دیابتی را تهدید می‌کند، گفت: خطر ابتلا به مشکلات کلیوی همیشه در کمین افراد مبتلا به دیابت قرار دارد و معمولاً افراد دیابتی به اشکال مختلفی دچار عوارض کلیوی می‌شوند. وی ادامه داد: به طور قطع و یقین از هر ۳ نفر مبتلا به دیابت، یک نفر دچار عوارض کلیوی می‌شود و این آمار خود اهمیت این موضوع را مشخص می‌کند. این فوق تخصص بیماری‌های کلیوی و فشار خون در تشریح علائم بروز این عوارض گفت: ورم و فشارخون و همچنین افرادی که شب هنگام در مثانه خود احساس ادرار دارند و این تا جایی ادامه دارد که فرد را از خواب بیدار می‌کند از جمله علائمی هستند که بروز مشکلات کلیوی را در فرد هشدار می‌دهند.

دکتر نوبخت در پایان خاطرنشان کرد: از آنجایی که سلامت کلیه برای بدن حیاتی است به افراد توصیه اکید می‌شود در صورت بروز علائمی که نشان‌دهنده بروز مشکلات کلیوی هستند، حتماً به پزشک متخصص مراجعه و مراقبت‌های لازم برای سلامتی کلیه‌های خود را انجام دهند.

پنجشنبه ۱۷ دی ۱۳۹۴ ۲۶ ربیع‌الاول ۱۴۲۷

سلامت

Jan 7۰ 2016 سال بیست و یکم شماره ۰۶۶۲

هسته‌های ضدسرطان



پیشگیری و درمان سرطان سینه دارند. خوشبختانه بذر کتان مدتی است که شهرت خوبی پیدا کرده است و کم کم جای خود را در برنامه ی غذایی بسیاری افراد باز کرده است. این ماده باعث تحریک آپوپتوز (مرگ برنامه ریزی شده ی سلول های به روشی حفاظت شده) سلول های سرطانی شده و از متاستاز جلوگیری می کند. تخم کتان منبع خوب اسید آلفا لینولئیک است. این اسیدهای چرب ضروری با سرطان و بیماری های مزمن دیگر مقابله می کنند.

هسته زردآلو

هسته ی زردآلو حاوی میزان زیادی

ویتامین B۱۷ است که در بدن ما به عنوان ماده‌ای ضدسرطان عمل می کند. این ویتامین برای پیشگیری از این بیماری و همچنین درمان آن موثر است. برای مصرف این هسته کافی است آن‌ها را بشکنید و مغز آن را میل کنید. بهترین منبع ویتامین B۱۷ زردآلو و هسته ی آن است چون مکمل های موجود در بازار فاقد آنزیم ها و کوفاکتورهای موجود در این ماده ی غذایی است. برای کاهش طعم تلخ برخی هسته ها کافی است آن را با مواد غذایی دیگر مانند جوز هندی، پودر نارگیل و … مخلوط کنید.

هسته سیب

هسته سیب حاوی میزان زیادی

انرژی شفابخش زمین را نادیده نگیرید



انرژی ساطع شده از زمین شفابخش است
زمین مفیدند. راه های زیادی برای تأثیرپذیری از انرژی‌های زمین وجود دارد. یکی از این روش‌ها که به روش **Earthing** شناخته می‌شود، این بر روی بدن تأثیر می‌گذارد. همه انرژی‌های

فصل سرما و سلامت چشم‌ها



چشمی در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند که برای مرطوب کردن چشم‌ها و پیشگیری از تبخیر سریع مایع چشم مناسب هستند. می‌توانید با چشم پزشکی مشورت کرده و از این محصولات استفاده کنید.

بیشتر پلک بزئید

اگر فعالیت‌ها و شغل‌تان به گونه‌ای است که زیاد به صفحه‌ی رایانه چشم می‌دوزید، لازم است که به اندازه‌ی کافی پلک بزئید و چشم‌ها را باز و بسته کنید. این کار خشکی چشم‌ها را کاهش می‌دهد.

اگر حین کار کردن، چشم‌هایتان زیاد خشک

۱۱-بهداشت چشم‌ها

شاید هسته ی سیب به نظرتان بی ارزش و دور ریختنی باشد، اما به نظر اکثر متخصصان این هسته‌های دورریز جزو ترکیبات طبیعی و قوی در برابر سرطان هستند. اما چرا مردم در جریان چنین خاصی نیستند؟ شاید اطلاع‌رسانی در این خصوص کم بوده است و یا اینکه همچنان اکثر افراد به مؤثر بودن داروهای شیمیایی در مقابله و درمان بیماری‌ها، اعتقاد بیشتری دارند. تأثیر هسته‌ی سیب در مقابله با رشد سلول‌های بدخیم در سرطان‌های مختلف به‌طور علمی به اثبات رسیده است.

به عقیده‌ی محققان هسته‌ی سیب قادر است از رشد سلول‌های سرطانی در کولون، ریه، پروستات، پانکراس، سینه و معده جلوگیری کند. ترکیبات فوتوشیمیایی موجود در هسته‌ی سیب چندین برابر آذرپامایسین (یکی از داروهای شیمی‌درمانی رایج) قادر هستند که رشد سلول‌های سرطانی را به تأخیر بیندازند. نکته‌ی جالب این است که این ترکیبات طبیعی با تخریب سلول‌های سرطان‌زا تهدیدی برای سلول‌های سالم محسوب نمی‌شوند. البته حواستان باشد که هسته‌ی سیب حاوی میزان اندکی سیانور است و چنانچه به میزان زیادی مصرف شود ممکن است مرگبار باشد.

بدانید…

البته معرفی این هسته‌ها و صحبت از خواص آن‌ها به این معنی نیست که جایگزین درمان‌های فعلی هستند. اثرات ضدسرطانی ترکیبات موجود در این هسته‌ها به اثبات رسیده است اما با این حال نمی‌توان با اطمینان آن‌ها را درمان‌کننده‌ی سرطان دانست. به نظر می‌رسد که مصرف منظم این مواد روشی طبیعی و مطمئن برای پیشگیری و یا درمانی مکمل برای سرطان باشد. توجه داشته باشید که مصرف هر نوع ماده‌ی غذایی طبیعی نیز در کنار دارو باید با دقت و به میزان متعادل مصرف شود چون ممکن است مصرف بی‌رویه‌ی آن به ضرر بدن باشد.

زمین پر از الکترون‌های منفی شارژ شده است که می‌توان با داشتن تماس مستقیم با طبیعت، این الکترون‌ها را جایگزین الکترون‌های از دست رفته بدن کرد.

بدن ما از اتم‌ها و الکترون و پروتون و نوترون تشکیل شده است. برخی از الکترون‌ها، طی فرایندهایی از بین می‌روند که این مسئله تعادل سیستم بدن را به هم می‌زند و ممکن است مشکلاتی نظیر اختلال در گردش خون، درد، التهاب، خستگی، پیری زودرس، سرطان و دیگر بیماری‌های مزمن را به دنبال بیاورد.

مطالعات نشان داده است که تماس مستقیم با طبیعت می‌تواند به بهبود خواب، افزایش انرژی و کاهش استرس کمک کند و التهاب و تنش‌های عضلانی را کاهش دهد.

چگونه انرژی شفابخش زمین را جذب کنیم؟

یکی از بهترین راه‌های جذب انرژی، پابرهنه راه رفتن بر روی زمین و طبیعت است.

با توجه به طب چینی و طب سوزنی، قسمت جلویی کف پا که “قطعه‌ی کلیدی شماره‌ی یک” نامیده می‌شود در جذب انرژی زمین کمک می‌کند. به غیر از این نقطه، نقاط جذب انرژی دیگری نیز بر روی پاها قرار دارند و تماس مستقیم پاها با زمین می‌تواند انرژی زیادی را از زمین به بدن منتقل کند.

زمین مفیدند. راه های زیادی برای تأثیرپذیری از انرژی‌های زمین وجود دارد. یکی از این روش‌ها که به روش **Earthing** شناخته می‌شود، این بر روی بدن تأثیر می‌گذارد. همه انرژی‌های

خورشید نزدیک تر هستیم. فاصله ی زمین از خورشید ۱۵۰ میلیون کیلومتر است و چند صد متر ارتفاع کوه تأثیری در این مسئله ندارد، بلکه زمانی که از سطح دریا دور می شویم، به ازای هر هزار متر ارتفاع، میزان اشعه های ماورای بنفش ۱۰ درصد افزایش پیدا می کند. علاوه بر این، انعکاس این اشعه‌ها از روی برف به ۹۰درصد می رسد. در حالیکه شن و ماسه این اشعه‌ها را به میزان ۱۰ درصد و دریا به میزان ۲۰ درصد انعکاس می دهد.

زمانی که چشم‌ها در معرض انعکاس نور خورشید قرار می گیرند، احتمال بروز التهاب قرنیه بالا می رود. این مشکل چشم‌ها را قرمز و دردناک و نسبت به نور حساس تر می کند. امکان دارد که نیاز به درمان با قطره های آنتی بیوتیکی باشد. قرار گرفتن در معرض اشعه های ماورای بنفش در بروز آب مروارید نیز نقش دارد.

چه باید کرد؟

از چشم‌ها محافظت کنید

حتما عینک آفتابی ضدUV بزئید. اگر اهل اسکی هستید، یادتان باشد که برف تازه اشعه های ماورای بنفش را تا ۱۰۰ درصد انعکاس می دهد. بنابراین در ارتفاعات آسیب‌ها دو برابر هستند.

عینک آفتابی شما باید حداقل «یو وی ۴۰۰» باشد. در این صورت اشعه های ماورای بنفش A و B تا حد زیادی بلوکه می شوند.

حواستان باشد که آب مروارید در کمین تمام اعضای خانواده هست. حتی کودکان نیز باید در روزهای برفی از عینک های آفتابی استفاده کنند. اگر اهل اسکی هستید، باید بیشترین دقت را در خرید عینک آفتابی داشته باشید.

ساعتی را که بیرون از منزل هستید، محدود کنید

اگر عینک ندارید و یا آن را جا گذاشته اید، بهتر است ساعاتی را که در هوای بیرون قرار دارید، حتی در روزهای ابری محدود کنید.

یادتان باشد که اشعه‌های ماورای بنفش از ابرها نیز عبور می‌کند و به سطح پوست و چشم‌ها می‌رسند.