



صفحه  
**۵**  
شماره  
**۱۸۹۶**  
سال  
بیست و دوم

## توصیه های پزشکی

اگر همیشه احساس خستگی می کنید، فلفل دلمه ای قرمز بخورید

تاریخ  
**۲۶**  
بهمن  
**۱۳۹۵**  
سه شنبه



### آیا سیگار کشیدن زنان باردار بر سلامت جنین تاثیر نامطلوب دارد؟

رقیه بناگر / کارشناس مامایی شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

یادگیری و مشکلات رفتاری نیز هستند. و به خاطر اینکه سیگار کشیدن دیگران هم می تواند خطرناک باشد سعی کنید به محیط هایی که سیگار می کشند نروید. استعمال دخانیات در دوران بارداری خطر تولد نوزاد بیش فعال را نیز افزایش می دهد و در صورتی که مادران باردار به طور همزمان در معرض دود سیگار و سرب قرار گیرند این خطر به میزان ۸ برابر افزایش می یابد. نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد که سیگار کشیدن مادران باردار مهمترین و خطرناک ترین فاکتور سندرم مرگ ناگهانی نوزاد است که به تلف شدن کودک در داخل رحم مادر منجر می شود و همچنین سیگار کشیدن حین دوران حاملگی با افزایش خطر پارگی جفت همراه است که جان مادر و جنین را به شدت به خطر می اندازد. ۵/۲۵۵۰

بعضی نقایص زمان تولد، تولد زود هنگام نوزاد و حتی مرگ نوزاد. سیگار همچنین ریسک عقیمی را در زنان افزایش می دهد و باعث حاملگی نابجا (حاملگی که خارج از رحم ایجاد می شود) سقط جنین و اختلالات جفت می شود. خیلی از خطرات دیگر سیگار که به تولد مثل ارتباطی ندارد شامل بالا بردن ریسک بیماری های قلبی و سرطان های مختلف است.



هر گونه مصرف سیگار در زمان بارداری جنین را در معرض خطراتی قرار می دهد که عبارتند از: کاهش وزن هنگام تولد، مشکلات تنفسی، ناتوانی های مغزی از جمله فلج مغزی، عقب ماندگی ذهنی و مشکلات یادگیری،

### غذاهایی که با دارو نمی سازند

تهیه کنندگان / زینب گشتاسبی کارشناس تغذیه، مرضیه دهقانی اصل کارشناس مامایی شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

و لکت در فرد ایجاد کند. مثلا هرگز نباید داروهای ضد آسم مثل تتوفیلین را با نوشیدنی های حاوی کافئین خورد. **شیر و آنتی بیوتیک ها و پنیر و داروهای ضداسفردگی** نوشیدن شیر همراه برخی داروها به پوست و مجاری ادراری آسیب می زند زیرا کلسیم شیر تاثیر برخی داروها به خصوص آنتی بیوتیک هایی که برای مقابله با عفونت های پوستی و ادراری تجویز می شوند را کاهش می دهد. اگر پزشک برای درمان بیماری های پوستی شما آنتی بیوتیک ها (تتراسایکلین) یا آنتی بیوتیک های مورد استفاده در عفونت های مجاری ادراری تجویز کرده است، آن را همراه شیر یا بلافاصله بعد از



#### آب گریپ فروت

مصرف آب گریپ فروت با بسیاری از داروها ممنوع است. گریپ فروت حاوی ترکیب هایی است که میزان جذب برخی داروها از جمله داروهای کاهنده چربی خون را از طریق دستگاه گوارش را بالا می برد. به طور کلی بهتر است تا ۲ ساعت قبل از مصرف این داروها آب گریپ فروت ننوشید. همچنین مصرف داروهایی مثل سیمواستاتین با آب گریپ فروت می تواند باعث افزایش غلظت خون تا ۱۵ برابر و مشکلات عضلانی شود. مصرف داروهای درمانگر سوزش سر دل مثل داروی سیزاپراید هم با این آب میوه ممنوع است زیرا می تواند باعث افزایش ضربان قلب شود. **ضددردهای غیر مخدر و کافئین** کافئین موجود در قهوه، چای یا نوشیدنی های کولادار میزان جذب استامینوفن را افزایش می دهد و دوز بالای این ترکیب باعث آسیب های کبدی می شود. مصرف برخی داروها با نوشیدنی های کافئین دار نیز می تواند علائمی مانند لرزش، تعریق

مصرف شیر نخورید. شیر حتی می تواند اثر آسپرین را هم کاهش دهد زیرا مصرف زیاد آن میزان اسیدیته ادرار را تغییر می دهد و باعث دفع بیشتر دارو می شود. بهتر است بین مصرف محصولات لبنی به خصوص شیر و این داروها ۲ ساعت فاصله بیندازید. داروهای ضداسفردگی با هیچ یک از انواع پنیرها سازگاری ندارند. برخی از پنیرها از جمله موزارلا حاوی ترکیبی شیمیایی به نام تیرامین هستند. مصرف زیاد تیرامین با داروهای ضداسفردگی یا آنتی بیوتیک هایی مثل لینزولید که هنگام ابتلا به عفونت های شدید ریوی و پوستی تجویز می شوند، می تواند باعث افزایش شدید فشار خون شود. پس اگر تحت درمان با داروهای ضداسفردگی یا آنتی بیوتیک هستید، مصرف پنیر را کاهش دهید. فراموش نکنید سس سویا و مایلشعیر هم سرشار از تیرامین هستند. ۵/۲۴۸۷

### کدام افراد به ویتامین کلسیفرول بیشتر نیاز دارند؟

افراد دارای رنگ پوست تیره هستند که با توجه به توصیه پزشک این میزان ممکن است در آنها افزایش یابد. این کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ادامه داد: مصرف بیش از اندازه ویتامین D می تواند موجب مسمومیت و بروز عوارض شود؛ بنابراین قرص های ۵۰ هزار واحدی این ویتامین، نباید روزانه مصرف شوند و به خاطر داشته باشیم که مهم ترین راه تامین ویتامین D، نور آفتاب است. مرادی یادآور شد: میزان ورود اشعه ماورای بنفش به عواملی مانند سن (کاهش تولید با افزایش سن)، رنگ پوست، نوع پوشش و استفاده از ضد آفتاب بستگی دارد، قرار گرفتن دست و پاها یا صورت، به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه، دو تا سه بار در هفته برای تامین این ویتامین به میزان کافی، در افراد سالم لازم است.

عروقی و اثرات عصبی-عضلانی است. او با اشاره به مشکلات ناشی از کمبود این ویتامین در دوران کودکی به بیماری راشیتسم، بزرگی جمجمه، زنده های دکمه مانند بر روی ستون فقرات و برجستگی سینه، اشاره کرد و ادامه داد: کمبود این ویتامین در دوران بزرگسالی نیز بیماری استئومالاسی (کاهش تراکم استخوانی) و در دوران سالمندی، بیماری پوکی استخوان به ویژه در بانوان را به همراه دارد.

ویتامین کلسیفرول از ویتامین های محلول در چربی و برای بدن ضروری است، این ویتامین با ایجاد افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده ها و کاهش دفع از کلیه، به متابولیسم استخوان ها کمک کرده و موجب رشد و استحکام استخوان ها می شود. به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: منبع اصلی دریافت این ویتامین به جز منابع گیاهی مانند غلات و منابع حیوانی مانند ماهی ساردین، شیر و تخم مرغ، نور آفتاب است، به صورتی که قرار گرفتن در زیر نور آفتاب، نیاز روزانه بدن انسان به این ویتامین را تامین می کند. «لیلا مرادی» افزود: ویتامین D شامل تنظیم غلظت کلسیم و فسفر خون، تنظیم رشد و تکثیر سلولی، ایمنی بدن، سلامت مغز و جلوگیری از آلزایمر، اثرات قلبی

مرادی اضافه کرد: با توجه به شیوع بالای کمبود این ویتامین در عموم مردم ایران، مصرف قرص ۵۰ هزار واحدی پس از انجام آزمایش و تایید کمبود این ویتامین از سوی پزشک، هر ماه یک عدد توصیه می شود؛ افراد در معرض خطر کمبود ویتامین D، شامل افراد مبتلا به چاقی، بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی، افرادی که در ارتفاع زیاد یا در زیرزمین و مکان های بسته زندگی می کنند و

# برگزاری جشنواره گل نرگس در کازرون

