



تاریخ
۱
آبان
۱۳۹۹
پنجشنبه

### ضرب‌المثل‌های جهان

## وای بر دانایی که میان دو نادان گرفتار شود

تازی

### سلامت



صفحه
۶
شماره
۲۹۲۱
سال
بیست و ششم

### افزایش مصرف خودسرانه دارو در ایام کرونا وضعیت مسمومیت های دارویی



سرپرست دفتر تجویز و مصرف منطقی دارو، نسبت به عواقب و عوارض مصرف خودسرانه داروها به خصوص در روزهای کرونایی، نکاتی را متذکر شد. به گزارش خبرنگار مهر، نوشین محمدحسینی، در نشست خبری که به صورت ویدئوکنفرانس از محل وزارت بهداشت برگزار شد، با اشاره به آغاز هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها، در مورد مسمومیت با دارو و عوارض مصرف خودسرانه داروها، موضوعاتی را مطرح کرد. وی با اشاره به آغاز هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها از یکم تا هفتم آبان ۹۹، گفت: روز اول هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها، به مسمومیت‌های دارویی اختصاص دارد. محمدحسینی با عنوان این مطلب که حال و هوای پاییز به گونه‌ای است که به دلیل ناپایداری هوا و سرد و گرمی پیاپی و تغییر پوشش موجبات بروز سرماخوردگی را بیشتر فراهم می‌کند، افزود: پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی، اقدام مهمی برای حفظ سلامت در فصل پاییز است.

محرك‌ها در رده چهارم قرار دارند. حتی آنتی بیوتیک‌ها و کورتون ها هم مسمومیت داده‌اند، زیرا مصرف نادرست همیشه می‌تواند به صورتی دردمرست کند.

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، درباره داروهای تاریخ گذشته، گفت: تقریباً هر سال برای این موضوع برنامه داریم؛ زیرا خود این داروها می‌توانند عامل مسمومیت باشند. نگه داشتن دارویی که مصرف نمی‌کنید، در منزل کار درستی نیست. اگر داروی اضافه‌ای دارید، باید آنها را در محلی نگهداری کنید که در دسترس بچه‌ها و یا کسانی که ممکن است این داروها را اشتباه مصرف کنند، نباشد.

وی تأکید کرد: باید توجه کرد که داروی تاریخ گذشته، دارویی است که ۱۰ درصد از محتوای آن قابلیت دارویی خودش را از دست داده است، اما در موارد بسیاری این ۱۰ درصد می‌تواند به یک ماده سمی بدل شده باشد؛ بنابراین هرگز نباید از داروی تاریخ مصرف گذشته استفاده کرد و باید به شیوه مناسب دور ریخته شود.

محمدحسینی درباره احتمال مسمومیت با مصرف انسولین‌های ویال به دلیل حساسیت در تنظیم دوز آنها، گفت: امکان مسمومیت با ویال انسولین بجای قلم انسولین وجود ندارد؛ زیرا ترکیب دارو یکسان است و کسانی که استفاده می‌کنند یا کمی دقت می‌توانند جایگزین کنند. وی در پاسخ به سؤالی درباره عوارض داروهای که به بیماران کرونایی داده می‌شود به دلیل تعداد بالای داروها، گفت: در زمینه داروهای مورد مصرف در کرونا، ممکن است منجر به واکنش‌های ناخواسته شود که نام آن عوارض ناخواسته دارو است که به طور طبیعی هرکس که با این عوارض مواجه می‌شود، اعم از بیمار، پزشک، پرستار و... باید به مرکز ثبت عوارض داروها اطلاع دهد تا روی آن‌ها اقدام شود. این دیگر مسمومیت دارویی نیست، بلکه به نوعی عارضه جانبی دارو محسوب می‌شود.

### رئیس انجمن دیابت ایران:

### انسولین‌های تولید داخل جایگزین وارداتی‌ها شود

پمپی برابر بوده و مهم وارد شدن ماده انسولین به بدن این بیماران است. وی از انسولین به عنوان ماده حیاتی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع یک نام برد و گفت: دیابت در اثر کاهش تولید انسولین در بدن یا کم شدن اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی حاصل می‌شود و اکنون حدود هشت میلیون نفر دیابت دارند. رئیس انجمن دیابت ایران تصریح کرد: دیابت نوع یک وابسته به انسولین و ارثی است و افراد مبتلا به این بیماری نیاز به تزریق انسولین دارند اما در دیابت نوع ۲ که بر اثر عدم فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب و غیره وجود می‌آید با دارو می‌تواند آن را کنترل کرد. رجب تصریح کرد: رژیم غذایی و ورزش یکی از درمان‌های اصلی برای دیابت نوع ۲ است و بیماران مبتلا به آن برای کاهش انرژی دریافتی نیاز به یک رژیم غذایی خاص و مناسب دارند.



وی اظهار داشت: در درمان دیابت نوع یک، روزانه دو مرتبه تزریق انسولین باید باشد و برخی بیماران می‌توانند به سه بار تزریق در روز افزایش دهند، نوع انسولین مصرفی، به سطح قند خون بیمار بستگی دارد و انسولین می‌تواند از عوارض چشمی، کلیوی، عصبی و قلبی جلوگیری کند و یا بروز آنها را به تأخیر بیناندازد. رجب تصریح کرد: برخی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز می‌توانند یک بار در روز انسولین را همراه با مصرف داروهای خوراکی و یا بدون استفاده از آنها را تجویز پزشک تزریق کنند. کمبود انسولین طی هفته‌های اخیر مشکلاتی را برای مبتلایان به دیابت ایجاد کرده است. محمدرضا شانه‌ساز رییس سازمان غذا و دارو روز گذشته (یکشنبه) گفت: کمبود مقطعی انسولین به علت تحریم‌ها و مشکلات انتقال ارز است و با ورود محموله‌های جدید به صورت سهمیه‌ای یا با کد ملی بین بیماران توزیع می‌شود.

رئیس انجمن دیابت ایران گفت: با توجه به کمبود انسولین وارداتی در کشور، بهتر است، انسولین‌های تولید داخل جایگزین انسولین‌های خارجی شود. به گزارش وبدا به نقل از ایرنا؛ اسدالله رجب گفت: با توجه به تحریم‌های ظالمانه، حدود هفت ماه کمبود انسولین وارداتی در کشور داریم و برخی بیماران مبتلا به دیابت که از این نوع انسولین استفاده می‌کنند، بهتر است آموزش‌های لازم را در انجمن دیابت ایران برای جایگزینی انسولین تولید داخل و تزریق آن بگذرانند تا دیگر دغدغه و نگرانی نداشته باشند. وی اظهار داشت: مشکلی در تولید انسولین‌های انسانی نداریم و عملکرد آن در کنترل دیابت پویه نوع یک خوب بوده و قابل رقابت با انسولین‌های مشابه خارجی است.

رجب ادامه داد: انسولین‌ها انواع قلمی، تزریقی و پمپی هستند و بر اساس باور غلط بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت تصورشان آن است که باید نوع قلمی را استفاده کنند، در حالی‌که عملکرد قلمی، تزریقی و

### معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران:

### شکستگی‌های پوکی استخوان در زنان ۵ برابر مردان است



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: ریسک شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان در زنان ۵ برابر مردان است.

علیرضا دلآوری، در گفتگو با خبرنگار مهر، به آسیب‌های بروز و شیوع پوکی استخوان به عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غیر واگیر اشاره کرد و افزود: مرگ و میر ناشی از پوکی استخوان به دلیل شکستگی‌های مکرر و هزینه‌های درمانی و بستری، بیشتر از سایر بیماری‌های غیرواگیر مزمن است.

وی با اشاره به مطالعات انجام شده در ایران، گفت: میزان شیوع پوکی استخوان در کشور بسیار بالاتر از سایر بیماری‌های غیر واگیر از جمله سکته مغزی و سرطان پستان است.

دلآوری به عوامل خطر بروز بیماری پوکی استخوان اشاره کرد و افزود: این عوامل به دو دسته غیرقابل کنترل شامل افزایش سن، جنس، نژاد و سابقه فامیلی مثبت و عوامل قابل کنترل، شامل عدم رعایت تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی و مصرف سیگار، تقسیم می‌شود. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که تراکم استخوانی با افزایش سن در هر دو جنس زن و مرد کاهش می‌یابد، گفت: در زنان بعد از دوران یائسگی کاهش تراکم استخوان تشدید می‌شود به صورتی که شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان از هر ۳ زن بالای ۵۰ سال، یک نفر را درگیر می‌کند.

### گلبول‌های سفید یا Wbc در آزمایش خون نشان دهنده چیست؟

محدوده خطر: WBC کمتر از ۲۵۰۰ و بیشتر از ۳۰۰۰۰ هر کدام نشان‌دهنده بیماری‌هایی هستند که می‌توانند گاهی خطرناک باشد.

#### کاهش گلبول‌های سفید به چه معناست؟

لکوپنی یا کاهش گلبول‌سفید به مقادیر زیر ۴ هزار گفته می‌شود که معمولاً در نتیجه نارسایی مغز استخوان، مسمومیت دارویی عفونت بسیار زیاد، سوءتغذیه، بیماری‌های خودایمنی، ایمنی، و همین کرونا به وجود می‌آید. در بسیاری از انواع نارسایی‌های مغز استخوان (مثلاً بعد از شیمی‌درمانی، رادیوتراپی و...) هم این مقدار کاهش می‌یابد.

#### چه چیزهایی باعث افزایش آن می‌شود؟

افزایش گلبول‌سفید، لکوسیتوز نام دارد و به مقادیر بالاتر از ۱۰ هزار گفته می‌شود که به طور معمول نشان‌دهنده عفونت، التهاب، تخریب بافت بدن و یا لوسمی یا سرطان خون است. ضربه و جراحت، استرس و تب هم مقدار WBC را افزایش می‌دهند. نکته: عمل اصلی گلبول سفید مبارزه با عفونت و حذف عوامل خارجی و مزاحم است و در مواقع آلرژی‌ها هم این سلول‌ها مسوول بروز واکنش هستند. تغییر هر کدام از انواع WBC معنی خاص خود را دارد و ممکن است نشان دهنده عفونت با میکروب، ویروس و یا حتی استرس باشد.

سه حرف مخفف سلول‌های سفید خون نشان دهنده سربازهای ایمنی بدن یا گلبول‌های سفید هستند. اندازه‌گیری مقدار گلبول‌های سفید خون یکی از روش‌های اصلی تعیین کننده وجود عفونت در بدن است.

این سلول‌ها که جزو سیستم دفاعی بدن هستند در بیماری‌های عفونی و غیرعفونی واکنش‌های مختلفی از خود نشان می‌دهند و در این روزها که همه در حال کسب اطلاعات برای پیشگیری از ابتلا به کرونا هستند اندازه گیری گلبول‌های سفید خون در آزمایش‌ها نقشی تعیین کننده در شناسایی کرونا دارد، زیرا در این عفونت ویروسی تعداد گلبول‌های سفید به شدت کاهش می‌یابد که نشان‌دهنده افت سیستم ایمنی بدن است.

#### نکاتی درباره اندازه گیری گلبول‌های سفید

مقدار کلی گلبول‌های سفید در یک میلی‌لیتر خون و جزء دیگر شمارش جزء به جزء این سلول‌ها، چون گلبول سفید خود مشکل، از پنج نوع مختلف است که کم و زیاد شدن هر کدام از این انواع معنی خاص خود را دارد. کلمه «diff» که در جلوی CBC به معنی آزمایش خون نوشته می‌شود درخواست برای شمارش همین انواع مختلف گلبول‌سفید است. مقادیر طبیعی: در بزرگسالان و بچه‌های بالاتر از ۲ سال مقدار گلبول‌سفید بین ۵ تا ۱۰ هزار در هر میلی‌لیتر خون طبیعی است.

### نوزادان درشت با خطر اختلال ضربان قلب در سنین بالا مواجه اند



معمولاً والدین درشت بودن نوزادشان را دلیل بر قوی بودنش می‌دانند اما تحقیق جدید نشان می‌دهد نوزادان بزرگ با ریسک بالاتر اختلال ضربان قلب موسوم به فیبریلاسیون دهلیزی در سنین بالاتر مواجه هستند. به گزارش خبرنگار مهر، فیبریلاسیون دهلیزی شایع‌ترین نوع اختلال تپش قلب است که بیش از ۴۰ میلیون نفر در سراسر جهان درگیر آن هستند. افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی پنج برابر بیشتر با افزایش خطر سکته روبرو هستند.

محققان با استفاده از تکنیک تحلیل دریافتند بین وزن بالا در زمان تولد و افزایش ریسک ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در سنین بالاتر ارتباط وجود دارد.

محققان مشاهده کردند نوزادانی که وزن شان از وزن میانگین ۳.۴۰ کیلوگرم، ۰.۴۵ کیلوگرم بیشتر بود، ۳۰ درصد بیشتر با احتمال ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی مواجه بودند. سانگ ژان چن، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه چیانگانگ چین، در این باره می‌گوید: نتایج ما بیانگر آن است که خطر فیبریلاسیون دهلیزی

### مواد غذایی ضد سرطانی را بشناسیم نقش حیاتی ویتامین‌ها



یک متخصص تغذیه در خصوص توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان به معرفی منابع طبیعی مفید در این زمینه پرداخت. سید ضیاءالدین مظهری، در گفتگو با خبرنگار مهر، گفت: عموم افراد جامعه با مصرف سبب غذایی اشتباه در معرض خطر ابتلا به سرطان‌ها هستند. سبب غذایی پر چرب و کم فیبر، نوشیدن نوشابه‌های گازدار از هر نوع و الکل، راه را برای افزایش رادیکال‌های آزاد و آمادگی بدن برای سرطان فراهم می‌کنند.

وی افزود: مصرف آنتی اکسیدان‌هایی مانند سبزیجات، مغز دانه‌ها و پروتئین‌ها می‌تواند به شکل قابل توجهی از ابتلا به انواع سرطان‌ها جلوگیری کند. همچنین از مصرف ویتامین C که در سبزیجات و میوه‌ها به وفور یافت می‌شود نباید غافل شد. برای مثال مصرف پرتقال، میوه‌های گریپ فروت، سبزی جعفری منبع غنی از این ویتامین هستند.

مظهری با اشاره به مصرف ویتامین A جهت جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها، اظهار داشت: سبزیجاتی مانند هویج و فلفل دلمه‌ای منبع غنی از ویتامین A هستند و نباید مصرف آنها را فراموش کرد. همچنین مصرف مغز دانه‌هایی مانند تخم شربتی، تخم کنار و کنجد منبع غنی از ویتامین E هستند که مصرف آنها برای این منظور باید