

اخبار

پزشکان انگلیسی هشدار دادند

استفاده نادرستِ بیماران از اسپری آسم



اگر به آسم مبتلا هستید و از اسپری‌های استنشاقی مصرف می‌کنید، احتمال زیادی وجود دارد که داروهای خود را به روش صحیح استفاده نکنید.

به گزارش ایسنا، یک ارزیابی از تحقیقات قبلی که در گزارشی از سوی "بنیاد ریه انگلیس" منتشر شد نشان داده است که تا ۹۰ درصد از مبتلایان به آسم در سراسر جهان به شیوه غیرصحیح از اسپری‌های استنشاقی خود استفاده می‌کنند. به عبارتی دیگر به هنگام استفاده از این اسپری‌ها تنها پنج درصد از دارو به طور واقعی به ریه فرد مبتلا به آسم می‌رسد.

یک مطالعه دیگر نیز نشان می‌دهد که تنها یک دهم افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن ریوی (COPD) اقدامات ضروری برای استفاده از اسپری‌های استنشاقی خود را به درستی انجام می‌دهند.

این مشکل از آن جایی نشأت می‌گیرد که پزشکان در راهنمایی درست بیماران موفق نبوده یا به آن‌ها طرز استفاده از این داروها را به طور فیزیکی نشان نمی‌دهند.

یک متخصص در این مورد می‌گوید: با توجه به انواع بسیار متفاوت اسپری‌هایی که در دسترس بوده و توزیع می‌شود، فراگیری بهترین روش استفاده از آن‌ها می‌تواند برای مردم امری دشوار باشد. هر کدام از این وسیله‌های دارویی شیوه خاص مصرفی خود را دارند و بنابراین جای تعجب نیست که تعداد زیادی از مردم طرز درست استفاده از آن‌ها را نمی‌دانند. پزشکان و متخصصان توصیه می‌کنند که در چک‌آپ سالانه خود حتما از طرز درست استفاده از داروهای خود مطمئن شوید.

رییس بنیاد ریه انگلیس در ویز توصیه می‌کند که شیوه‌های استفاده از اسپری‌های استنشاقی و هر گونه مشکل دیگری را که نسبت به آن نگرانی دارید، بررسی کنید. در صورتی که برای استفاده درست از اسپری خود با مشکل روبه‌رو هستید و نمی‌توانید شیوه درست استفاده از آن را پیاده کنید، از پزشک خود بخواهید در صورت امکان نوع اسپری شما را تغییر دهد یا وسیله‌ای کمکی برای استفاده از آن برای‌تان تجویز کند.

بنا بر گزارش سایت "وومنزدی"، بسیاری از افراد از جمله بزرگسالان از دستگاه‌های کمکی اسپری‌های استنشاقی (آسان‌نفس یا دمیار) استفاده می‌کنند تا بیشترین استفاده مفید را از داروی خود ببرند.

در صورتی که به بیماری‌های ریوی و تنفسی از جمله آسم مبتلا هستید از پزشک خود بخواهید تا طرز دقیق استفاده درست از اسپری‌ها و داروهایتان را به شما آموزش دهد.

زغال خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد



متخصصان علوم پزشکی به روشی دست یافته‌اند که مانع می‌شود برخی از بیماری‌ها بر سیستم طبیعی آنتی‌اکسیدانی بدن غلبه کنند. به گزارش ایسنا، هر ساله حوادث جراحتی (تروماتیک) از قبیل آسیب‌دیدگی مغزی، سکته مغزی و حمله قلبی سلامت میلیون‌ها انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند کشنده نیز باشد. سازمان جهانی بهداشت (WHO) سکته مغزی را به عنوان دومین عامل مرگ و میر در جهان معرفی کرده است.

تمامی این بیماری‌ها و اختلالات شامل استرس اکسیداتیو می‌شوند که به "عدم توازن جسمی بین سطح رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌ها" گفته می‌شود. در حوادث تروماتیک مغزی تعداد رادیکال‌های آزاد افزایش پیدا می‌کند که به آسیب دیدن بافت و از کار افتادن اندام‌ها منجر می‌شود.

همچنین این عدم توازن، حمله قلبی و سکته مغزی را به دنبال دارد. "آنتی‌اکسیدان درمانی" یکی از روش‌های کاربردی برای مقابله با استرس اکسیداتیو است. اثربخشی این روش درمانی همچنان مورد مطالعه است اما برخی از محققان این روش را درمانی امیدبخش درنظر می‌گیرند. این در حالی است که رادیکال‌های آزاد موسوم به گونه‌های واکنش‌پذیر اکسیژن، آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی از قبیل آنزیم "سوپراکسید دیسموتاز" را از بین می‌برند.

متخصصان بر این باورند که دست یافتن به آنتی‌اکسیدان مصنوعی به آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی بدن کمک می‌کند که با رادیکال‌های آزاد مقابله کنند.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، متخصصان علوم پزشکی در آمریکا معتقدند که زغال می‌تواند در تولید این آنتی‌اکسیدان مصنوعی کمک کننده باشد. این آنتی اکسیدان از نقاط کوانتومی گرافن گرفته می‌شود که محققان اولین بار در سال ۲۰۱۳ میلادی آن را از زغال استخراج کردند. این نقاط کوانتومی ذرات ریز نیمه‌هادی هستند که می‌توانند به شکل‌های مشخصی مورد استفاده قرار بگیرند. محققان معتقدند این نقاط می‌توانند به مقابله با استرس اکسیداتیو کمک کنند.

اذان صبح	۴:۳۰
طلوع آفتاب	۶:۰۵
اذان ظهر	۱۳:۰۱
غروب آفتاب	۲۰:۰۱
اذان مغرب	۲۰:۱۶

حکم تخلیه منزل در دست آقا عبدالله

استقلال خوزستان برای ویسی پلیس خبر کرد



زمان برمی گردد.

انتظار باشگاه‌ها بود و لاقال اگر طلبکاران ایرانی این مسیر سرسختانه را طی نمی‌کنند، انتظار می رود باشگاه‌های بدهکار برخورد شایسته تری با آنها داشته باشند. به ویژه در شرایطی که دریافت پول در زمان مقرر خود، تفاوت بسیاری با گرفتن آن با تأخیر چند ساله دارد.

با این حال از مسئولان باشگاه استقلال خوزستان شنیده می‌شود که درصدد هستند مسئله محل سکونت عبدالله ویسی به زودی حل شود و مشکل دیگری برای سرمربی سابق این تیم به وجود نیاید.

حکم تخلیه ویسی توسط استقلال خوزستان

فارغ از این بحث، اقدام باشگاه اس خوزستان تا حدودی فراموشکارانه به نظر می‌رسد. دقیقا سه سال پیش در همین ماه اردیبهشت بود که ویسی با قهرمانی در لیگ برتر، به یکی از خاطره ساز ترین چهره های فوتبالی در تاریخ استان خوزستان تبدیل شد. پس از یک فصل دوری، ویسی دوباره به استقلال برگشت و این بار توانست تیم بحران زده را در لیگ برتر نگه دارد. ماجرای سکونت در منزل متعلق به باشگاه تا زمان دریافت طلب هم به همین

زمان برمی گردد. اخیرا برخوردهای عجیبی از سوی باشگاه های ایرانی با مریبان دیده ایم و این اقدام باشگاه خوزستانی نیز جای تعجب دارد. این در حالی است که مدیران استقلال در ماه های اخیر به خوبی متوجه شده اند اگر یک بازیکن (یا مربی) خارجی از آنها حتی طلب اندکی داشته باشد، به راحتی شکایت می کند و سنگین ترین احکام را نیز از فیفا دریافت می کند. شاید اگر قرار بود ایرانی ها هم چنین رویه ای را در پیش بگیرند، سرنوشت تلخی در

انتقاد از وضعیت تیم ملی امید

پیروانی: همه مریبان بد و مدیران خوب هستند؟

سرمربی سابق تیم ملی امید اظهار کرد: من آدم عقده‌ای نیستم که موج منفی بدهم. به نظرم همان برنامه‌ای که برای تیم ملی بزرگسالان در نظر می‌گیرند، باید برای تیم ملی امید هم اجرا کنند. متأسفانه به این تیم شخصیت نمی‌دهند. همین امسال هم عده‌ای به تیم ملی امید همکاری نکردند. البته کسانی هم که در باشگاه‌ها هستند، حق دارند. ساختار ضعیف است، کرانچار مقصر نیست. استیلی مدیر لایق و فهمی است اما ساختار ایراد دارد. پیروانی تأکید کرد: استیلی، بختیاری‌زاده و شاهرودی افراد شاخصی هستند. آیا همه مریبان بد و مسئولان خوب هستند؟ دل‌ها یکی نیست. در مدتی که عهده‌دار تیم ملی امید بودم، پدرم سوخت؛ در بازی‌های آسیایی گوانگژو به ژاپن و کره‌جنوبی باختیم و چهارم شدیم. این دو تیم در المپیک سوم و چهارم شدند. سعیدلو، رئیس سازمان تربیت بدنی گفت شما ابقاء شدید ولی من نماندم.



سرمربی سابق تیم ملی امید می‌گوید در ۴۰ سال اخیر ناکامی تیم ملی امید به گردن مریبان افتاده و هیچ کدام از مدیران پذیری اشتباهات خود نیستند. غلامحسین پیروانی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره برکناری زلاتکو کرانچار از سرمربیگری تیم ملی امید بعد از عملکرد ضعیف این تیم در مرحله مقدماتی انتخابی المپیک و کمبود منابع ارزی گفت: بعد از المپیک ۱۹۷۶ مونترال کانادا که می‌توانستیم از گروهمان بالا برویم، بیش از ۴۰ سال می‌گذرد. در این سال‌ها فقط حذف شدیم. یعنی همه مریبان خراب و دست اندر کاران خوب هستند؟ حسن حبیبی مربی عالی برای تیم ملی امید بود که پرسپولیس و تاج دنبال او بودند و هر دو تیم را می‌برد و در نتیجه با پاس قهرمانی می‌شد. وی ادامه داد: مریبانی زیادی در این سال‌ها سرمربی تیم ملی امید بودند اما هیچ‌کدام موفق نشدند. به اعتقاد من دست‌اندرکاران و مسئولان مشکل دارند و هر مرتبه که شکستی می‌خورند، به سراغ مربی بعدی می‌روند.

توصیه‌هایی به روزه‌داران درباره چگونگی مصرف داروها

در خصوص اقدام به روزه‌داری و همچنین نحوه مصرف داروها، باید با پزشک و داروساز مشورت کنید.
چنانچه مبتلا به بیماری خاصی هستید که مجبور به مصرف دارو در ایام مبارک رمضان هستید، قبل از هر چیز با پزشک معالج خود مشورت کنید.

در زمان روزه‌داری هیچ‌گاه وعده‌های دارو را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول نکنید. این عمل سبب اختلال در روند درمان می‌شود. مصرف بسیاری از داروها را می‌توان پس از مشوت با پزشک به زمان سحری یا افطار منتقل کرد.

روزه‌دار عزیز، چنانچه مبتلا به بیماری مزمن مانند فشارخون، دیابت، بیماری‌های گوارشی، اعصاب و روان، قلبی عروقی، تنفسی و اختلالات کلیوی هستید، در این خصوص که آیا روزه‌داری برای شما بدون اشکال است یا خیر و همچنین در صورت بی‌خطری، در مورد نحوه مصرف دارو و رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان، با پزشک و داروساز مشورت کنید.

اثربخشی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف به‌موقع آن‌ها در زمان معین دارد. در ایام روزه‌داری خودسرانه نوبت داروی خود را قطع کنید. قطع ناگهانی برخی از داروها به‌واسطه روزه‌داری بسیار خطرناک است. درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده آن‌ها در ماه مبارک رمضان، با پزشک و یا داروساز خود مشورت کنید.

بیماران دیابتی باید پیش از شروع ماه مبارک تحت بررسی پزشکی قرار گیرند. بیماران باید ازنظر سطح قند خون، فشارخون، چربی خون، انعقاد خون و وضعیت کلی بیوشیمی خون، بررسی شوند و بر این اساس رژیم غذایی و دارویی مختص هر بیمار قبل از شروع ماه مبارک تعیین شود.

هم بیماران و هم خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدیدکننده بیمار در ایام روزه‌داری مورد مشاوره قرار گیرند. همچنین در مورد علائم افزایش و کاهش قند خون، اندازه‌گیری قند خون، تنظیم وعده‌های غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروها در ماه مبارک باید آموزش لازم را دریافت کنند. علاوه بر این، روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل باید به همراه بیمار آموزش داده شود.

نکته بسیار مهمی که در خصوص سلامت بانوان لازم به ذکر است، استفاده خودسرانه از داروهای ضدبارداری ترکیبی مانند LD جهت قطع خونریزی دوران قاعدگی و به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان است؛ مصرف قرص‌های ضدبارداری ترکیبی به روشی که منجر به قطع قاعدگی شود، علاوه بر این‌که چرخه هورمونی مصرف‌کننده دارو را مختل خواهد کرد، تبعات خطرناکی مانند اشکالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندام‌های تحتانی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت. خصوصاً که این امر با کاهش مصرف ایماعت ممکن است تشدید شود.

شیوع این عارضه با افزایش سن افزایش می‌یابد و این امر هشدارى است برای بانوانی که در سنین بالای ۳۵ سال هستند، دارای اضافه‌وزن و سابقه ترومبوز و یا سیگاری هستند و قصد مصرف داروهای ضدبارداری بدون تجویز پزشک را دارند. لذا توصیه می‌شود در هر زمینه خصوصاً مصرف دارو با پزشک و داروساز مشورت شود.

توصیه‌های نحوه مصرف داروها در ماه مبارک رمضان

