

تفاوت داروهای مفرده و مرکبه



فاخره بهبهانی

سلامت

این روزها به خصوص با شیوع ویروس کرونا، رجوع به سلامت‌کده‌های طب سنتی و عطاری‌ها برای تهیه داروی درمان گیاهی این بیماری بیشتر شده‌است.

داروهایی که به افراد عرضه می‌شود اغلب مفرده یا مرکبه هستند. منظور از این داروها چیست و چه فرقی با هم دارند و اثربخشی و عوارض کدامیک کمتر یا بیشتر است؟ این‌که برخی معتقدند داروهای گیاهی به دلیل طبیعی بودن مضر نبوده و به هر میزان می‌توان از آنها استفاده کرد تا چه اندازه درست است؟ در طب سنتی داروی مفرده یا تکی، اصطلاحی برای نامیدن گیاهانی است که خواص دارویی منحصر به فرد دارند؛ مثل نعنا، گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب اما داروی مرکبه یا ترکیبی نوعی داروی گیاهی است و به انواع شربت و قرص‌های گیاهی گفته می‌شود که طی فرآیندهای مختلف از ترکیب چند نوع گیاه با اثرات قوی‌تر به‌دست می‌آیند. در نتیجه برخلاف باور عامه، گیاه دارویی یا مفرده‌ها با داروی گیاهی یا مرکبه‌ها متفاوتند. داروهای گیاهی را حتما باید متخصص طب سنتی تجویز کند؛ زیرا گرچه اثربخشی قوی‌تر و سریع‌تری دارند اما اگر به میزان مناسب و بجا استفاده نشوند عوارض آنها بیشتر خواهد بود. بسیاری از داروها اثرات جمعی دارند که در مصرف طولانی‌مدت عوارض نامطلوبی را بروز می‌دهند.

هیچ داروی گیاهی و شیمیایی بی‌عارضه نیست. مفرده‌ها و مرکبه‌ها اگر به‌درستی انتخاب شوند در مدت کوتاهی اثربخشی خوبی از خود بروز می‌دهند. قاعده بر این است که هر قدر دارو اثراتی سریع و شدیدتر داشته باشد ممکن است عوارض جدی‌تری از خود بروز دهد؛ به همین دلیل طبایب طب سنتی اغلب، مفرده یا مرکبه‌هایی تجویز می‌کنند که پاسخ درمانی دیرتر اما عارضه‌کمتری ایجاد کنند. داروهای گیاهی امکان دارد با داروهای شیمیایی تداخل ایجاد کند و مصرف همزمان آنها سبب بروز مسمومیت‌های دارویی یا بی‌تأثیرشدن دارو شود. محل عرضه قانونی داروهای گیاهی، داروخانه‌های دانشگاهی و غیردانشگاهی و سلامت‌کده‌هاست؛ ولی گیاهان دارویی در عطاری هم قابل عرضه هستند. آنچه به‌عنوان داروهای استاندارد از طرف سازمان غذا و دارو شناخته می‌شود باید پرورشور و تاریخ مصرف داشته‌باشد. هرگونه طعم ماندگی، تشرش‌دگی، تندی و تیزی ناخوشایند، بوی تعفن یا تند، تغییر رنگ غیرطبیعی یا بروز تغییر در سطح دارو نشانه‌ای از آلودگی و از جمله علائم فساد داروست.



کمبود متخصص بیهوشی در سال‌های آینده

رئیس انجمن بیهوشی قلب ایران با اشاره به این‌که امسال و سال گذشته حدود ۷۰ درصد از صندلی‌های تخصصی حوزه بیهوشی خالی مانده‌است، گفت: کمبود متخصص بیهوشی در کشور طی سال‌های آینده، سیستم بهداشت و درمان را با چالش‌های زیادی مواجه می‌کند.



با انجام تست غربالگری نوزادان در روزهای نخست پس از تولد احتمال ابتلای آنها به بیماری‌های تیروئیدی مشخص می‌شود



دکتر صمدانی فر:

نوزادی

عقب‌افتادگی

ذهنی پیدا می‌کند

که به دنیا بیاید

کم‌کاری تیروئید

مادرزادی

داشته باشد

و دارو نخورد



پونه شیرازی

سلامت

غدد و عضو تیم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان نابابوری ابن سینا آنها را مرور کرده‌ایم.

چگونه از مشکلات تیروئید طی بارداری

پیشگیری کنیم؟

خوشبختانه امروزه روش‌های کنترل متعددی برای شناسایی عوارض احتمالی طی بارداری



پزشکان می‌گویند کم‌کاری تیروئید خفیف به نابابوری منجر نمی‌شود

ولی در صورت بارداری احتمال سقط وجود دارد

تهدید بارداری با اختلالات تیروئیدی

داستان اختلالات تیروئیدی طی حاملگی بعد از دیابت از شایع‌ترین و پرچالش‌ترین عوارض متابولیکی دوران بارداری محسوب می‌شود. البته معاینه‌های منظم و غربالگری‌های طی دوران بارداری می‌تواند در شناسایی و کنترل عوارض اختلالات تیروئیدی بر باردارو جنین جلوگیری کند. عملکرد غده تیروئید از آنجا بسیار مهم است که ارتباط نزدیکی با رشد جنین و به‌ویژه تکامل مغزی نوزاد دارد. کما این‌که نوزادی که با کم‌کاری تیروئید مادرزادی متولد می‌شود باید به‌سرعت تحت درمان قرار بگیرد وگرنه با مشکلات مغزی جدی روبه‌رو خواهد شد. به بیان دیگر، تشخیص و درمان کم‌کاری تیروئید در یک خانم پیش از بارداری و نیز طی دوران حاملگی بسیار مهم است. زیرا اگر این اختلال تشخیص داده نشود و جنینی با کم‌کاری تیروئید متولد شود و تحت درمان قرار نگیرد، بروز مشکلاتی در رشد روانی وی گریزناپذیر خواهد بود. با این حال باورهای درست و نادرست زیادی در ارتباط با اثرات اختلالات تیروئیدی و به‌ویژه کم‌کاری تیروئید طی بارداری وجود دارد که ما در گفت‌وگو با دکتر حسین صمدانی فر، فوق تخصص غدد و عضو تیم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان نابابوری ابن سینا آنها را مرور کرده‌ایم.

وجود دارد. پیش از هر چیز، اگر فکر می‌کنید باردار هستید، مطمئنا باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک شما با انجام یک آزمایش خون، عملکرد تیروئیدتان را بررسی خواهد

دکتر علیرضا جلالی اظهار کرد: در پنج سال گذشته هم به‌طور کلی ۵۰ درصد از تمایل پزشکان برای ورود به حوزه تخصصی بیهوشی کاهش یافته و اگر اقدامات لازم در این زمینه انجام نشود در آینده با مشکل کمبود متخصص بیهوشی در کشور مواجه خواهیم بود و این موضوع باید حتما مدنظر مسؤولان قرار گیرد.

وی با بیان این‌که متخصصان بیهوشی نقش بسیار مهمی در اتاق‌های عمل، بخش‌های ویژه و عمل‌های سرپایی دارند، گفت: کمبود متخصص بیهوشی در آینده می‌تواند سیستم درمان کشور را با چالش مواجه کند بنابراین توجه به رفع این مشکل بسیار حائز اهمیت است. / جام‌جم دیلی

علائم کم‌کاری تیروئید در بارداری

متأسفانه علائم کم‌کاری تیروئید در دوران بارداری با عوارض معمول دوران حاملگی شباهت دارد و در صورت بروز این نشانه‌ها بهتر است با پزشک مشورت شود. این نشانه‌ها شامل خستگی شدید، احساس سرما، از دست دادن حافظه، درد و گرفتگی عضلات، افزایش وزن بیش از حد طبیعی، مشکلات پوستی، ریزش مو، تورم دست و پا و یبوست می‌شود.

جنین قرار باشد مبتلا به کم‌کاری تیروئید مثل مادرش شود، در سنین بزرگسالی این اتفاق خواهد افتاد. پس انتقال ژنتیکی کم‌کاری تیروئید به جنین اتفاق نمی‌افتد.

اما اگر جنینی به‌طور مادرزادی تیروئید نداشته باشد، از هورمون‌های مادر در دوران بارداری استفاده می‌کند. اما اگر خودش مشکلات هورمون تیروئید داشته باشد، بعد از زایمان تشخیص داده شده و درمان می‌شود و در صورت نیاز دارو می‌گیرد. به این ترتیب عوارض کم‌کاری تیروئید را نخواهیم داشت.

مصرف قرص لووتیروکسین در دوران بارداری معنی ندارد؛ قطع خودسرانه این دارو در دوران بارداری چه عوارضی برای مادر و جنین خواهد داشت؟

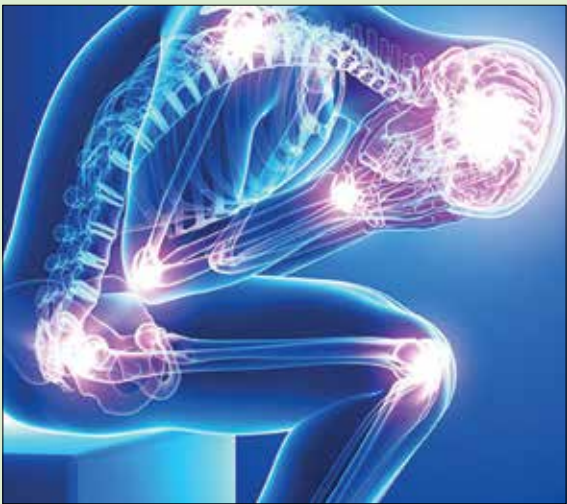
مصرف این دارو در بارداری اگر به‌درستی استفاده شود، معنی ندارد و البته مصرف آن هرگز نباید خودسرانه قطع شود. در دوران شیردهی هم باید دارو مصرف شود و مادر اگر کم‌کاری تیروئید داشته باشد و قرصش را قطع کند هم مشکلی در جنین ایجاد نمی‌کند. پس دارو نباید خودسرانه قطع شود؛ به‌ویژه در دوران بارداری این موضوع برای جنین می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

آیا کم‌کاری تیروئید ممکن است به نابابوری منجر شود؟

کم‌کاری تیروئیدی شدید، نابابوری می‌دهد. چون ممکن است محور هورمون‌های جنسی را به هم بریزد. کم‌کاری تیروئید خفیف کمتر به نابابوری منجر می‌شود، ولی در صورت باروری احتمال سقط هم وجود دارد.

راست قامت

اصلاح ساختار اسکلتی با فیزیوتراپی



راشناسایی و با اصلاح آنها مشکل بیمار را در همان موضع یا مفاصل بالا یا پایین‌تر از آن حل کنند.

ما فیزیوتراپیست‌ها معتقدیم حرکات بخش‌های مختلف بدن در یک زنجیره حرکتی صورت می‌گیرد و بروز اختلال در عملکرد هر یک از حلقه‌های این زنجیر می‌تواند، بقیه را هم با مشکل روبه‌رو کند. در مثالی دیگر فردی که پایش داخل چرخیده روی لبه خارجی پایش بیشتر راه می‌رود و به‌صورت جبرانی پاشنه را به بیرون می‌چرخاند تا لبه داخلی پا با زمین تماس بیشتری پیدا کند و سطح تحمل وزن تنظیم شود که آسیب در مفصل مع پا را در پی خواهد داشت و به‌تدریج این آسیب به مفاصل زانو و لگن هم سرایت خواهد کرد.

تجویز کشش و کفی مناسب و انجام تکنیک‌های دستی با هدف اصلاح ساختار مفاصل این ناحیه و آموزش تمرین‌های درمانی از سوی فیزیوتراپیست، راهکار برطرف‌کردن مشکل بیمار است که در مراکز فیزیوتراپی به‌آسانی و با کمترین هزینه انجام می‌شود.

آگاهی و سلامت

انتقال بیماری با مصرف دخانیات

می‌شود. مصرف مشترک قلیان موجب انتقال بیماری‌ها از طریق دهان، مانند تبخال است. باید بدانید مصرف روزانه پنج نخ سیگار یا مصرف سیگار برای مدت چهار هفته موجب وابستگی به سیگار است. خطر بیماری‌های قلبی- عروقی، سکنه مغزی و سرطان‌ریه نیز با مصرف دخانیات بالا می‌رود.

برخی افراد دخانیات مصرف نمی‌کنند ولی در معرض دود آن قرار دارند. طبق آمار منتشرشده از سوی سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی- عروقی و بیش از ۳۵ درصد بیماران تنفسی افرادی هستند که در معرض دود دخانیات قرار گرفته‌اند. سموم ناشی از مصرف دخانیات روی پوست و مو، لباس و وسایل شخص تا مدت‌ها باقی می‌ماند و اثرات منفی بر سلامت دارد. با توجه به آنچه گفتیم شکی وجود ندارد که ترک دخانیات یکی از راه‌های سرنوشت‌ساز در حفظ سلامت است.

راستای غیرطبیعی هر یک از استخوان‌ها و مفاصل

بدن و نبود انقباض و کشش عضلات اطراف آنها به بروز اختلال و آسیب در سیستم اسکلتی-عضلانی- عصبی در فرد منجر می‌شود. انحراف و غیرقرینگی در ساختار آکاتومیک بدن انسان تا حدی طبیعی است اما وقتی از محدوده‌های طبیعی تعریف‌شده می‌گذرد، محدودیت در عملکرد مناسب مفاصل مختلف را در پی دارد.

وقتی آسببی در یک مفصل بروز می‌یابد، علت آسیب می‌تواند در خود مفصل باشد و هم می‌تواند در موضعی دورتر از آن باشد که به لحاظ حرکتی و بیومکانیکی با آن ارتباط داشته و در صورت بروز اختلال در آن، به صورت جبرانی حرکت و وضعیت دیگری از حالت طبیعی خارج می‌شود. راستای غیرطبیعی اسکلتی بدن میزان اعمال نیرو به بافت‌های نرم مانند عضلات، تاندون‌ها، رباط‌ها (لیگامان‌ها) و کپسول مفصلی را در محل آسیب یا موضعی دورتر افزایش می‌دهد.

برای مثال بر اثر عارضه زانوی ضربدیری که در آن زانو‌ها بیش از حد به هم نزدیک و مچ پاها از هم دور می‌شوند، به علت زاویه‌دارشدن خط کشش عضله چهارسر در جلوی ران که مهم‌ترین عضله کنترل‌کننده حرکات زانوست، قدرت کشش آن کاهش یافته و استخوان کشکک را به سمت بیرون منحرف می‌کند. به علاوه این انحراف در راستای طبیعی باعث توزیع ناهمگون وزن بدن روی سطوح مفصلی می‌شود و ساییده‌شدن و تخریب غضروف آن را در پی دارد.

این پدیده سایش مفصلی را در حرکات مختلف بیشتر می‌کند و جذب نیروهای وارد بر مفصل در پریدن، دویدن و حرکات ورزشی به درستی صورت نمی‌گیرد و این فعالیت‌ها باعث آسیب بیشتر به مفصل می‌شود.

بررسی راستای استخوان‌بندی بدن در وضعیت ساکن مانند ایستادن، نشستن و خوابیدن و همچنین انجام حرکات مختلف مانند راه‌رفتن، از پله بالا و پایین رفتن و فعالیت‌های مرتبط با شغل، ورزش و تفریح افراد از وظایف مهم فیزیوتراپیست‌هاست تا براساس این ارزیابی عوامل آسیب‌زا



پیرهام پارساناد

فیزیوتراپیست



دکتر آریستا

شجاع‌الدین

مدیر مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت پویا

از بین دخانیات، سیگار پرمصرف‌ترین آنها در جهان است. در حالی‌که اثرات زیان‌آور مواد موجود در دود سیگار بر بدن بسیار زیاد است. سیگار بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زا دارد و دود حاصل از مصرف قلیان موجب ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان‌ریه شده و نیکوتین موجود در آن اعتیادآور است.

متأسفانه آمار افراد سیگاری رو به افزایش است و نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در کشورمان متأسفانه

روند صعودی مصرف قلیان را نشان می‌دهد. مواد شیمیایی سرطان‌زا،

منوکسیدکربن و فلزات سنگین در دود قلیان موجود است و تباکو‌های

میوه‌ای مواد مضر شیمیایی دارند که باعث ایجاد آلرژی، آسم و سرطان