آنتی‌بیوتیک تاریخ‌مصرف گذشته را دور نریزید

مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: اگر آنتی بیوتیک‌ها وارد طبیعت شوند، از طریق باران، آب‌های زیرزمینی و... وارد خاک و آب آشامیدنی شده، تصفیه شده و بدون این‌که اطلاع داشته باشیم وارد چرخه خوراک مردم شده و مقاومت میکروبی ایجاد می‌شود.

دکتر مهرناز خیراندیش، افزود: یکی دیگر از راه‌های مقاومت میکروبی استفاده از آنتی بیوتیک‌ها در بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزاست، اما آنتی بیوتیک هیچ تاثیری روی ویروس ندارد.

وی تاکید کرد: مردم آنتی بیوتیک‌های تاریخ‌گذشته‌ای را که در خانه دارند، می‌توانند با روش کپسوله کردن به‌درستی امحا کنند؛ به‌طوری که آنها را در پاکت‌های مخصوص بسته‌بندی شده قرار داده و روی آنها نوشته شود که در آنها آنتی بیوتیک است و سپس تحویل قسمت بازیافت شهرداری شده تا از سوی شهرداری به صورت مناسب امحا شوند./ ایسنا

روان‌شکافی

اهمیت مدیریت ناکامی

دکتر دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از مسائلی که همه انسان‌ها در زندگی تجربه می‌کنند «نه شنیدن» و «ناکامی» است. در سبک زندگی و روش‌های تربیتی ممکن است افرادی وجود داشته باشند که در برابر ناکام شدن و نه شنیدن طاقت ندارند. این‌که هر فردی مایل باشد تمام خواسته‌های او با موافقت روبه‌رو شود مسلما لذتبخش است، اما باید توجه داشته باشیم زمان‌هایی وجود دارد که درخواست‌های فرد با موافقت همراه نیست یا اتفاقاتی می‌افتد که مطابق میل فرد نیست.

در چنین مواقعی افراد واکنش‌های هیجانی و رفتاری متفاوتی از خودشان بروز می‌دهند و با توجه به موضوع ناکامی و موضوعی که مورد تایید آنها و دلخواه آنها نیست برخورد می‌کنند.

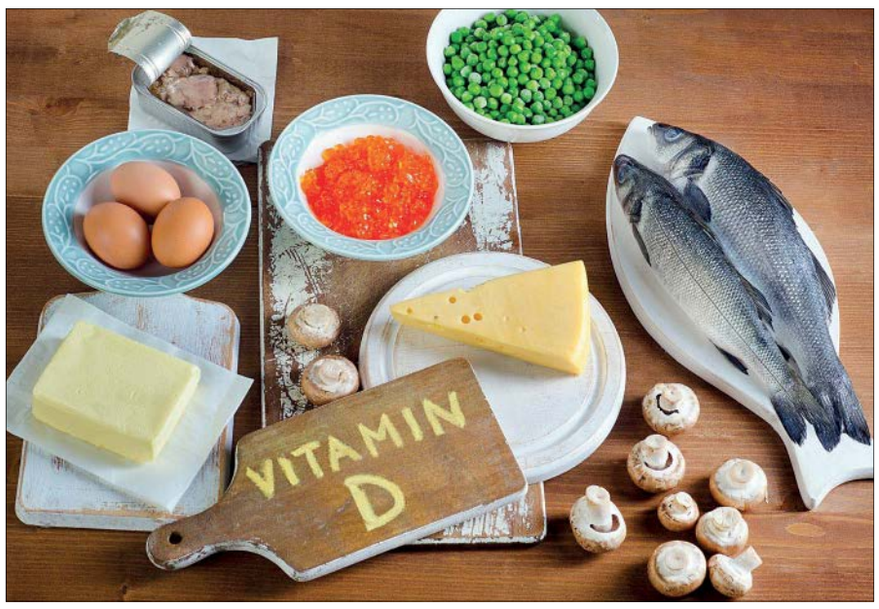
هر اتفاقی که در زندگی فرد می‌افتد، می‌تواند با واکنش‌های هیجانی همراه باشد و هیجان‌ها پاسخ‌های نسبتا کلی و ساده‌ای هستند که بدن انسان در مقابل محرک‌های بیرونی و درونی از خودش بروز می‌دهد و این نوع واکنش‌ها معمولا ناپایدار و آنی بوده و با تغییرات جسمانی و یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند مثل ترس، غم، خشم، شادی، تعجب، بیزاری و... همراه است. یکی از اولین هیجان‌هایی که فرد در مواجهه با ناکامی تجربه می‌کند خشم و استرس است و به دنبال هیجان خشم ممکن است رفتار پرخاشگرانه از انسان سر بزند و ناکامی ارتباط مستقیم با رفتار پرخاشگرانه دارد.

هنگامی که فرد درگیر هیجان خشم می‌شود واکنش‌های فیزیولوژیک مانند (افزایش ضربان قلب، تعریق، لرزش درونی، تغییر در آهنگ تنفس، خشک شدن دهان، تاری دید، استرس و بی‌قراری) در او دیده می‌شود و ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه مانند حملات فیزیکی و گفتاری، تهدید، سرزنش، حمله فیزیکی، تندراه رفتن، رانندگی سریع، فریاد و داد و بیداد، انتقام‌گیری، زورگویی، تخریب از خودش نشان دهد و در حالت‌های شدیدتر می‌تواند خود تخریبی را نیز همراه داشته باشد.

آنچه از لحاظ روان‌شناختی به فرد کمک می‌کند تا رفتار معقول از خود بروز دهد مهارت مدیریت خشم در برابر ناکامی‌هاست.

مدیریت خشم با توانایی بازشناسی و به موقع رهاسازی خشم و بیان احساس ناشی از ناکامی به روشی کنترل شده همراه است و چنانچه فرد بتواند استرس و خشم خود را کنترل کند، می‌تواند معقولانه‌تر رفتار کند.

هیجانات منفی ما از نیازهای هیجانی برآورده نشده ایجاد می‌شود، پس بهترین راه صحبت در مورد هیجاناتی است که تجربه می‌کنیم تا بتوانیم نیاز اصلی خود را بیان کنیم. ابراز هیجان خشم به شیوه صحیح می‌تواند به ارتقای سلامت روان کمک کند.



ویتامین D در مواد غذایی به میزان کمی وجود دارد و برای رفع کمبود آن مصرف کپسول‌های خوراکی توصیه می‌شود

خودتان را «دی» دار کنید!

۹۰ درصد ایرانی‌ها به درجات مختلف، کمبود ویتامین D دارند

ندا اظهری

سلامت

بدن انسان برای سالم ماندن به گروه‌های مختلف غذایی و ویتامین‌ها نیاز دارد تا بتواند عملکرد خود را به‌خوبی انجام دهد. یکی از مواد ضروری برای بدن ویتامین D است که بیش از هر چیز در سلامت استخوان‌ها نقش ایفا می‌کند. اما شاید عجیب باشد که حدود ۹۰ درصد مردم ایران دچار درجات مختلف کمبود این ویتامین هستند. یکی از مهم‌ترین وظایفی که این ویتامین دارد، کمک به جذب کلسیم حاصل از مواد غذایی و از روده‌هاست. جذب کلسیم و درنتیجه فرآیند استخوان‌سازی بدون ویتامین D با مشکل مواجه می‌شود.

دکتر مجید ولی‌زاده، فوق تخصص غدد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره توضیح می‌دهد.

دکتر ولی‌زاده: در شهرهای بزرگ مانند تهران، مشهد، اصفهان و شیراز کمبود ویتامین D بالای ۷۰ تا ۸۰ درصد گزارش شده است و تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد جمعیت ویتامین D کافی داشته‌اند

اولین نقش ویتامین D در بدن به سلامت استخوان‌ها و عضلات برمی‌گردد و علاوه بر این در بسیاری از فرآیندهای سوخت و ساز بدن هم نقش فرعی دارد. این ویتامین روی سلامت استخوان‌ها تا حد زیادی مؤثر است و به عبارتی افرادی که کمبود شدید و طول کشیده ویتامین D دارند، در سنین پایین استخوان‌هایشان استحکام لازم را پیدا نمی‌کند و در سنین بالا نیز درصورت عدم جبران در معرض خطر شکستگی‌های استخوانی هستند و احتمال زمین خوردن در آنها افزایش می‌یابد.

مکمل‌ها، بهترین راه‌حل

ویتامین D، هم ازطریق مواد غذایی وارد بدن می‌شود و هم با نور خورشید در بدن تولید می‌شود. زندگی شهرنشینی و نبود نور کافی آفتاب برای ساختن ویتامین D مانع از تولید این ویتامین توسط نور آفتاب در بدن می‌شود به طوری که خیلی وقت‌ها افراد زمان زیادی را در محل کار یا داخل خانه می‌گذرانند. این مشکل در کشورهای دیگر هم وجود دارد ولی به‌طرق مختلف آن را جبران می‌کنند؛ به عنوان مثال در کشورهای غربی، ویتامین D را به لبنیات و شیر اضافه می‌کنند؛ این کار یعنی غنی سازی با ویتامین D در بعضی محصولات لبنی کشور ما از جمله شیر یا روغن‌های سرخ‌کردنی هم انجام می‌شود. البته این غنی‌سازی حاوی مقادیر کمی از ویتامین است لذا توصیه می‌شود که افراد از مکمل‌های خوراکی استفاده کنند. بعضی از مدارس به طور ماهیانه به دانش‌آموزان به ویژه در سنین رشد که نیاز به ویتامین D بیشتری دارند، ویتامین D به شکل کپسول می‌دهند. ما نیز به همه بزرگسالان و نوجوانان توصیه می‌کنیم برای تامین نیازهای بدن، هرماه یک کپسول ویتامین D ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند. این مقدار مسمومیتی ایجاد نمی‌کند و افراد با خیال راحت می‌توانند آن را مصرف کنند. البته باید درنظر داشت ویتامین D محلول در چربی است و اضافه آن از بدن دفع نمی‌شود و اگر مصرف آن خیلی زیاد باشد، می‌تواند ایجاد مسمومیت کند و سطح کلسیم خون را تا مقادیر خطرناک افزایش دهد.

آفتاب نگیرید

البته ما هرگز آفتاب گرفتن به تنهایی را به منظور جبران کمبود نیاز بدن به ویتامین D توصیه نمی‌کنیم؛ زیرا همان‌طور که پیشتر گفته شد این کار به تنهایی نیازهای بدن را جبران نمی‌کند. به‌علاوه اشعه فرابنفش خورشید و نور آفتاب می‌تواند خطر سرطان‌های پوست را تا حدی افزایش دهد بنابراین به افرادی که مدت زمان زیادی در زیر نور آفتاب قرار می‌گیرند توصیه می‌کنیم برای دور ماندن از خطرات نور خورشید حتما از ضدآفتاب استفاده کنند. بیشتر کشورهای دنیا کمبود ویتامین D را با غنی کردن مواد غذایی با این ویتامین یا مصرف مکمل‌ها جبران می‌کنند.

نیاز بدن در سنین مختلف

همان‌طور که گفتیم، نیاز بدن به ویتامین D معمولا بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد در روز است. در سنین بالای ۹ سال، مصرف ماهیانه یک کپسول ویتامین D با دوز ۵۰ هزار برای تامین ویتامین بدن کافی است. در سنین زیر ۹ سال هم هر دو ماه یک کپسول ۵۰ هزار توصیه می‌شود. کودکان نیاز کمتری به ویتامین D دارند به طوری که در سنین پیش مدرسه، نیاز کودکان به ویتامین D بین ۴۰۰ تا ۶۰۰ واحد در روز است. اما افراد مسن و سالمند بالای ۵۰ سال به دلیل کاهش جذب، مقدار نیاز روزانه بدن آنها به این ویتامین نیز افزایش می‌یابد و به ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد هم می‌رسد؛ بنابراین برای جذب مقدار کافی ویتامین D موردنیاز روزانه باید این مقدار را مصرف کنند یا ماهیانه از کپسول‌های ویتامین D استفاده کنند.

خانم‌های باردار و شیرده

خانم‌های باردار و خانم‌هایی که در دوران شیردهی به سر می‌برند بیشتر نیاز به تأمین کلسیم دارند اما نیاز ویتامین D نسبت به دیگر مواقع تفاوتی ندارد. ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر از روده‌ها کمک می‌کند که برای سلامت دستگاه اسکلتی مادر و جنین لازم است. اما معمولا بجز در موارد کمبود متوسط تا شدید در سه ماهه نخست بارداری مصرف هیچ‌یک از ویتامین‌ها از جمله مکمل‌های ویتامین D را توصیه نمی‌کنیم. اما خانم‌های باردار به ویژه از ماه چهارم می‌توانند از قرص‌های ۱۰۰۰ هزار واحدی ویتامین D به طور روزانه استفاده کنند. ما معمولا در سه ماهه نخست سعی می‌کنیم مکمل آهن یا هر مکمل دیگری مگر در موارد خیلی ضروری تجویز نکنیم؛ زیرا اندام‌های جنین در حال شکل‌گیری است و دوران بسیار حساسی است. اما در سه ماهه دوم و سوم برای تأمین ویتامین D روزانه، خانم‌های باردار می‌توانند از قرص‌های ۱۰۰۰ واحدی به‌صورت روزانه یا کپسول‌های ۵۰ هزار واحدی به‌صورت ماهانه استفاده کنند.

آمپول ویتامین D۳

بیشتر افراد ترجیح می‌دهند از شکل خوراکی داروها استفاده کنند. کپسول‌های ویتامین D معمولا در قالب کپسول‌های ۵۰ هزار واحدی عرضه می‌شوند و چون محلول در چربی است، در بدن ذخیره می‌شود و فرد با مصرف ماهانه آن، کمبود بدنش را جبران می‌کند. مطالعات جدید نشان می‌دهد ممکن است نیاز بدن به ویتامین D حتی بیشتر از ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد در روز باشد و نیاز افرادی که وزن و جثه بزرگ‌تری دارند، معمولا بیشتر از مقدار گفته شده است. با توجه به این که قرص‌ها ۵۰ هزار واحدی است، مصرف ماهیانه آن، افراد را در معرض مسمومیت قرار نمی‌دهد و حتی می‌تواند کمبودهای گذشته را هم جبران کند. آمپول‌های ویتامین D۳ حدود ۳۰۰ هزار واحدی است و از این رو توصیه می‌کنیم اگر فردی از گذشته کمبود ویتامین D ندارد بیشتر از سالی یک یا دو آمپول استفاده نکند؛ چرا که محلول در چربی است و احتمال مسمومیت وجود دارد. اما افرادی که کمبود شدید ویتامین D دارند تزریق سالی سه تا چهار آمپول D۳ هم مشکلی در آنها ایجاد نمی‌کند.

کمبودی که مشکلات استخوانی می‌آورد

در سنین رشد بین سنین ۹ تا ۱۸ سال که استخوان‌ها در حال استحکام بوده و زمان حداکثر رشد قدی افراد است، توصیه می‌کنیم مکمل‌های ویتامین D حتما تجویز شوند. سنین قبل و بعد از آن، کمبودهای خفیف این ویتامین از نظر رشدی مشکل خاصی در افراد ایجاد نمی‌کند. اما کمبود شدید در هر سنی ممکن است عوارض خاص خودش را داشته باشد. برای مثال، در سنین شیرخوارگی و قبل از بلوغ، ممکن است مشکل راشیتیسم یا نرمی استخوان رخ دهد که استخوان‌ها نرم شده و ممکن است شکل استخوان‌های اندام‌های تحتانی فرد قوس پیدا کند و حتی در کمبودهای شدید منجر به پرانتزی شدن پاها شود. اما امروزه کمبودهای شدید ویتامین D را شاهد نیستیم اما در سنین بزرگسالی نرمی استخوان به تغییر شکل اندام منجر نمی‌شود و دردهای استخوانی را ممکن است ایجاد کند و توان حرکتی فرد ممکن است کاهش یابد.

در گذشته در افرادی که به‌مدت طولانی و زیاد در معرض نور آفتاب نبودند، مانند قالیبافان بیشتر این مشکلات دیده می‌شد اما اختلالات جذب از روده‌ها و بیماری‌های کبدی و کلیوی شدید می‌تواند منجر به مشکلات مشابه شود.

کمبود ۹۰ درصدی

طبق بررسی‌ها درجات خفیف، متوسط و شدید میزان ویتامین D در کشور ما وجود دارد. البته کمبود ویتامین D در همه جوامع شایع است و به ویژه جوامعی که این ویتامین را به طور عام به مواد غذایی خود اضافه نکرده‌اند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. در مورد نمک‌هایی که در کشور تولید می‌شوند، باید غنی‌سازی شده و به همین دلیل سال‌هاست کمبود ید در کشور نداریم و از این طریق از بسیاری از ناتوانی‌های ذهنی ناشی از کمبود ید پیشگیری شده است. اما در مورد ویتامین D هنوز غنی سازی گسترده و کافی انجام نشده است. ویتامین D در مواد غذایی خیلی کم وجود دارد، به عنوان مثال، هر زرده تخم مرغ ۱۰ واحد ویتامین D دارد، علاوه بر این در جگر و روغن ماهی هم این ویتامین وجود دارد اما مقدار آن بسیار پایین است به همین دلیل غذاهای طبیعی به طور معمول نیازهای بدن را جبران نمی‌کنند و کمبود آن در جامعه شهری و روستایی و مرد و زن به ویژه خانم‌های ما زیاد است. این در حالی است که نیاز روزانه ما حداقل ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد ویتامین D است. لذا توصیه می‌کنیم حتما از مکمل‌های حاوی ویتامین D استفاده شود؛ طبق آخرین مطالعات انجام شده در حدود چهار سال پیش، حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد جمعیت نوجوان و بزرگسال کشور دچار درجات مختلف کمبود ویتامین D هستند که بیشتر درجات خفیف را شامل می‌شوند اما این کمبود تا حدی در خانم‌ها بیشتر است که با توجه به این که بیشتر از مردان در منزل هستند و نیز پوششی که دارند قابل انتظار است که ویتامین D کمتری هم در مقایسه با مردان داشته باشند. به طور قطع، جبران این کمبود در هر دو جنس استفاده از مکمل‌هاست.

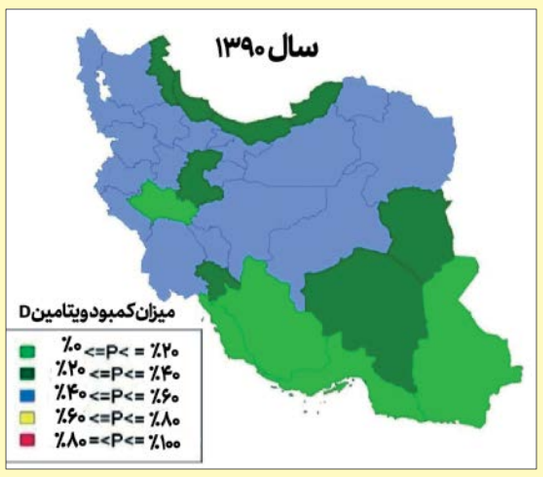
شهرهای پرجمعیت بیشتر کمبود دارند

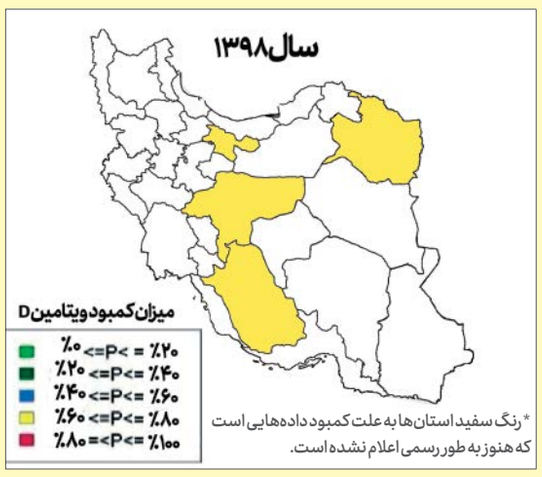
آماری که از استان‌های کشور داریم، در شهرهای بزرگ مانند تهران، مشهد، اصفهان و شیراز کمبود ویتامین D بالای ۷۰ تا ۸۰ درصد گزارش شده است و تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد جمعیت ویتامین D کافی داشته‌اند. به نظر می‌رسد در تمام مناطق کشور کمبود این ویتامین وجود دارد.

راه‌حل جبران کمبود ویتامین D آفتاب گرفتن و قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیست، بلکه مصرف مکمل‌هاست بنابراین انتظار می‌رود در شهرهای جنوبی مانند خوزستان که مردم آفتاب‌گریز بوده و در سایه راه می‌روند و از ضدآفتاب‌ها به مقدار زیاد استفاده می‌کنند و نیز شهرهای شمالی کشور هم میزان ویتامین D پایین باشد. به خاطر داشته باشید قرار گرفتن در معرض آفتاب و نور خورشید کافی باعث تامین نیازهای بدن نمی‌شود.

این ویتامین در مواد غذایی هم کم پیدا می‌شود و افراد باید کمبود آن را با مکمل‌ها جبران کنند. با توجه به آلودگی هوا در شهرهای بزرگ انتظار می‌رود کارایی نور آفتاب بیشتر کاهش یابد.

براساس آخرین اطلاعات آماری منتشر شده، نقشه‌های زیر نشان می‌دهد طی دهه اخیر کاهش سطح ویتامین D می‌تواند ناشی از افزایش مصرف غذاهای غیرمغذی و نیز بالارفتن سطح آلودگی هوا در شهرهای بزرگ و همچنین افزایش مصرف کرم‌های ضدآفتاب از سوی مردم باشد.





* رنگ سفید استان‌ها به علت کمبود داده‌هایی است که هنوز به طور رسمی اعلام نشده است.

حل سودوکو ۳۴۵۱

۸	۳	۲	۴	۵	۶	۱	۷	۹
۵	۷	۹	۲	۳	۱	۸	۴	۶
۱	۶	۴	۷	۹	۸	۵	۳	۲
۷	۹	۵	۶	۲	۴	۳	۱	۸
۲	۴	۱	۹	۸	۳	۷	۶	۵
۶	۸	۳	۱	۷	۵	۲	۹	۴
۹	۱	۸	۳	۶	۲	۴	۵	۷
۴	۲	۷	۵	۱	۹	۶	۸	۳
۳	۵	۶	۸	۴	۷	۹	۲	۱

۷	۵	۶	۸	۱	۲	۹	۴	۳
۸	۳	۴	۷	۹	۵	۶	۲	۱
۲	۹	۱	۳	۴	۶	۷	۸	۵
۳	۱	۷	۹	۲	۴	۵	۶	۸
۵	۶	۲	۱	۸	۷	۳	۹	۴
۹	۴	۸	۵	۶	۳	۱	۷	۲
۶	۸	۳	۴	۷	۱	۲	۵	۹
۴	۷	۵	۲	۳	۹	۸	۱	۶
۱	۲	۹	۶	۵	۸	۴	۳	۷

۲	۱	۵	۹	۴	۳	۶	۸	۷
۷	۴	۶	۸	۵	۱	۳	۹	۲
۹	۸	۳	۶	۷	۲	۴	۱	۵
۴	۳	۷	۱	۶	۵	۹	۲	۸
۱	۹	۲	۳	۸	۴	۷	۵	۶
۶	۵	۸	۷	۹	۲	۱	۴	۳
۳	۶	۴	۵	۲	۷	۸	۱	۹
۸	۲	۹	۴	۱	۶	۵	۳	۷
۵	۷	۱	۲	۳	۸	۹	۶	۴

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۵۲

۷					۲			۹
	۶				۸			
				۳		۱		
			۹		۴		۳	۵
		۵				۴		
۸	۱		۵		۳			
		۲		۸				
			۶				۸	
۹			۲					۶

۸			۱					۲
			۴				۸	
		۴		۳				
۲	۳		۹		۱			
		۸				۱		
			۸		۵		۳	۹
				۵		۷		
					۹		۴	
			۲					۴

۲			۱					۹
			۲				۵	
		۷		۴				
۱	۹		۸		۳			
		۳				۵		
			۵		۶		۹	۷
				۵		۹		
	۸				۴			
۷					۲			۱

			۹		۲			
						۱		
			۴		۷			
۲			۱			۹		۳
			۲				۷	
		۷		۴				

۴			۱		۳			۶
			۸			۵		
			۶		۷			۴
۹			۲		۴			۷
			۹		۶			۸
			۴		۸			۱

۹			۶		۳			۲
			۸			۴	۷	
				۷		۶		
۲	۳		۹		۱			
		۸				۱		
			۸		۵		۳	۹
				۵		۷		
			۴		۹			
۷			۹		۲			۴