نسخه

تجویز آمپول دگزامتازون؛ خوب یا بد؟



دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

اگر دنبال یک جواب خیلی کوتاه برای این پرسش هستید، این نوشته چندان برایتان جالب نخواهد بود. واقعیت این است که پزشکی علمی وسیع و پیچیده است و کسانی که دنبال جواب‌های کوتاه برای بیماری‌ها و درمان آن می‌گردند، معمولا به بیراهه می‌روند.

اکنون می‌پردازم به پرسش اصلی: دگزامتازون دارویی از دسته کورتون‌هاست که خواص بسیاری دارد. کورتون‌ها در حال حاضر برای ده‌ها و شاید صدها بیماری به عنوان درمان به کار می‌روند و در عین حال روزانه هزاران مورد استفاده نابجا و اشتباه نیز از آنها می‌شود.

دو مثال می‌زنم: بیماری را با ضربه سر به اورژانس می‌آورند، جراح اعصاب بعد از دیدن سی تی اسکن او دستوراتی می‌دهد. یکی از این دستورات تزریق چند آمپول دگزامتازون به بیمار هر چند ساعت است. اینجا پزشک قصد دارد با استفاده از خواص درمانی دگزامتازون کمی از فشار جمجمه کم کند و بیمار را از مرگ نجات دهد.

بیماری با گلو درد به اورژانس می‌آید. دو یا سه دقیقه بعد و قبل از این که بیماری تشخیص داده شود، نسخه نوشته می‌شود و یکی از داروها دگزامتازون است. اینجا هدف کم کردن درد و ایجاد رضایت بیمار است. اما گاهی این رضایت صدماتی در پی دارد.

در مثال اول با این که داروی دگزامتازون به عنوان یکی از قوی‌ترین داروهای کورتونی دارای عارضه است ولی نجات زندگی بیمار ارزش این تزریق را دارد. ولی در مورد دوم آیا بهبود از درد هم این ارزش را دارد؟

داروهایی که آنها را به عنوان کورتون می‌شناسیم شامل پردنیزولون، بتامتازون، دگزامتازون، متیل پردنیزولون، ترپامسینولون، هیدروکورتیزون وکلوبتازول هستند. این داروها خاصیت مسکن و تضعیف سیستم ایمنی بدن را داشته و در درمان تعداد زیادی از بیماری‌ها کاربرد دارند. نام علمی این داروها کورتیکواستروئید است و به شکل قرص، آمپول، اسپری و پمادهای موضعی در بازار وجود دارند. برای درمان برخی از بیماری‌ها به عنوان مسکن فوری از انواع کورتون‌ها استفاده می‌کنیم. مثلا در حساسیت‌های شدید تزریق یک آمپول حاوی کورتون می‌تواند نجات بخش باشد یا در حملات شدید آسم استفاده از کورتون خوراکی یا تزریقی باعث باز شدن راه‌های هوایی و بهبود می‌شود. فصل پاییز رو به پایان و زمستان در پیش است. انواع بیماری‌های ویروسی از جمله آنفلوآنزا کمی شایع شده اند و استفاده بسیار زیاد از مسکن‌ها از جمله داروهای کورتونی باید با دقت صورت گیرند. این بحث را در هفته آینده دنبال می‌کنیم.

تقصیر نیمی از معلولیت‌ها بر گردن ژنتیک است



۵۰ درصد معلولیت‌ها به ویژه معلولیت‌های ناشنوایی، نابینایی و عقب ماندگی ذهنی وابسته به عوامل ژنتیک هستند. دکتر مینو رفیعی افزود: اگر بتوانیم مشاوره ژنتیک صحیح انجام دهیم و نیز عوامل جهش زای ژنتیک را بشناسیم، می‌توانیم از معلولیت‌ها پیشگیری کنیم. وی با بیان این که حدود ۳۰ درصد ازدواج‌های کشور فامیلی است، احتمال بیماری‌های ژنتیک به ویژه از نوع مغلوب در ایران بیشتر است، به همین دلیل لازم است حتما این آگاهی‌ها به مردم برسد؛ لذا ازدواج‌های فامیلی در خانواده‌هایی که معلولیت در آنها تکرار می‌شود ممکن است پرخطر باشد، معنی این سخن این نیست که ازدواجی صورت نگیرد ولی حتما باید مشاوره ژنتیک انجام شود.

وی درباره نوع معلولیت‌ها گفت: معلولیت‌های شایع ثبت شده، معلولیت‌های جسمی حرکتی هستند که عوامل اکتسابی همچون دارو، تصادف و سوانح یا عوامل ژنتیک علت آن هستند./ جام جم دیلی



ضرورت آگاهی نسبت به خطرات مردارسنگ از دیدطب سنتی

ردپای سم در واگن‌های مترو

دکتر زارعیان: فردی که روزانه از مردار سنگ یا دئودورانت‌های سنتی حاوی مردار سنگ استفاده می‌کند در خطر مسمومیت با سرب قرار دارد

فاخره بهبهانی

سلامت

تعریق زیاد و بوی بد آن می‌تواند کیفیت زندگی هر انسانی را تحت تأثیر قرار دهد. کمتر کسی است که بخواهد کنار یک فرد خیس از عرق که بوی آن مشام را می‌آزارد، بایستد یا بنشیند و این موضوع برای فرد مبتلا آزاردهنده‌تر است. معمولا برای رفع این عارضه افراد به دنبال تمام روش‌های موجود می‌روند و آنها را امتحان می‌کنند. متداول‌ترین راه مهار این عارضه استفاده از دئودورانت‌هاست که هر روز مطالب ضد و نقیضی درباره عوارض آن در رسانه‌ها منتشر می‌شود. بر این اساس تعداد زیادی از افراد با تمسک به روش‌های سنتی به دنبال ترکیبات طبیعی برای کاهش عرق و خوشبو کردن بدن خود هستند. تاسف بار این که اغلب افراد فکر می‌کنند هر چه نام طب سنتی بر آن نهاده شود، بی خطر و کم عارضه است. غافل از این که بسیاری از سودجویان در قالب درمان‌های سنتی و گیاهی با سلامت و جان مردم بازی می‌کنند. یکی از ترکیباتی که در سال‌های اخیر بسیار مورد تبلیغ قرار گرفته و به عنوان درمانی اعجازآور برای کاهش تعریق و رفع بوی عرق به فروش می‌رسد، پودر مردار سنگ است که این روزها شاهد فروش زیرزمینی آن در سالن‌های مترو هستیم و ضروری است مردم هر چه سریع‌تر از خطرات استفاده از آن آگاه شوند. به همین منظور با دکتر محمدعلی زارعیان، پزشک و متخصص طب ایرانی گفت‌وگویی انجام دادیم.

مردار سنگ با اسامی متعددی همچون سنگ مرده، سنگ مرداب، سنگ نقره و... به فروش می‌رسد و این روزها به دلیل ناآگاهی مردم، بازار پررونقی پیدا کرده و پول هنگفتی به جیب سودجویان می‌رود. لازم است بدانید حکمای طب سنتی همچون بوعلی سینا در کتاب قانون و عقیلی در کتاب مخزن الادویه به صراحت مردارسنگ را سم دانسته‌اند و حتی علائم مسمومیت با آن را گفته‌اند. نکته قابل تامل این‌که بدانیم مردارسنگ جذب پوستی بالایی دارد.

مردارسنگ چیست؟

اکسید سربی است که پس از ذوب و سرد شدن متبلور شده و به نام لیتارژ یا مردارسنگ شناخته می‌شود. این ترکیب در رنگ‌های ساختمانی، صنایع سرامیک، ظروف لعابی و در بسیاری از ترکیبات ضدعفونی‌کننده استفاده می‌شود. موضوع مهم این که سرب با ویژگی تجمع تدریجی در بدن پس از رسیدن به دوز مشخص، مسمومیت‌زا خواهد شد و فردی که به صورت روزانه از مردارسنگ یا ترکیبات دئودورانت‌های به اصطلاح سنتی حاوی مردارسنگ برای زیربغل، کف پا و کشاله ران استفاده می‌کند در معرض خطر مسمومیت با سرب قرار دارد و حتی نگهداری مردار سنگ در خانه می‌تواند از طریق خوردن یا تماس پوستی، کودکان را مسموم کند. استفاده از مردارسنگ شاید برای کوتاه مدت عارضه جدی نداشته باشد، ولی به مرور زمان باعث تجمع سرب در سلول‌های بدن به‌ویژه سلول‌های استخوانی، دندان‌ها، ناخن‌ها و موها شده و سبب اختلال در اعضا و مسمومیت‌های حاد و مزمن می‌شود. در این خصوص گزارش‌هایی از مسمومیت با سرب در مصرف‌کنندگان مداوم مردارسنگ به ثبت رسیده است.

انگشت اتهام به سمت دئودورانت‌ها

البته تمام عوارض به مردار سنگ ختم نمی‌شود و همه دئودورانت‌ها در معرض اتهام بیماری‌زایی هستند، چراکه حاوی ترکیباتی‌اند که هم جذب پوستی دارند و هم جمعیت باکتری‌های پوستی را تغییر می‌دهند. یکی از اجزای دئودورانت‌ها نمک‌های آلومینیوم است که بعد از استعمال وارد سلول‌های لایه سطحی پوست شده و با جذب آب باعث تورم این سلول‌ها و بسته شدن مجاری عرق می‌شوند. یون آلومینیوم از موادی است که در بروز آلزایمر مورد اتهام قرار گرفته که البته تاکنون ارتباطی بین مصرف دئودورانت‌ها و آلزایمر کشف نشده است. موضوع دیگر مشابهت عملکردی ترکیبات آلومینیومی با استروژن است که باعث شده این ترکیبات را در بروز سرطان سینه مؤثر بدانند، گرچه این موضوع نیز تاکنون به اثبات نرسیده است. به جز ترکیبات آلومینیومی، دئودورانت‌ها دارای ترکیبات ضدباکتری هستند که بعضی از دانشمندان آنها را در مقاوم شدن بدن نسبت به آنتی بیوتیک‌ها مؤثر می‌دانند.

دوری از محصولات ناشناخته

اولین و مهم‌ترین نکته پرهیز از مصرف ترکیبات ناشناخته‌ای است که می‌تواند حاوی مواد سمی باشد و افراد باید بیاموزند که تنها به صرف یک ادعا، سلامت و جان خود را در معرض خطر قرار ندهند و از خرید محصولاتی که از مواد تشکیل‌دهنده آن بی‌اطلاع هستند، پرهیز کنند. ضمن این‌که محصولی که هر فروشنده و تولیدکننده به آنها ارائه می‌دهد، لزوما باید تحت نظارت سازمان غذا و دارو تولید یا وارد شده باشد و دارای مجوز بهداشت و علامت استاندارد بوده و ترکیبات آن قابل مشاهده باشد. اغلب تبلیغاتی که دستفروشان سیار محصولات آرایشی ـ بهداشتی در مکان‌های مختلف همچون مترو انجام می‌دهند، دروغ بوده و در حد یک ادعاست.

تعریق بدبو از دیدگاه طب سنتی

در منابع طب سنتی، فرآیند تعریق، طبیعی یا غیرطبیعی تلقی می‌شود. تشخیص این مساله با شرح حال دقیق و معاینه کامل امکان‌پذیر است و تجویز مردارسنگ به عنوان یک روش دائمی برای کاهش تعریق نه‌تنها علمی و اصولی نیست، بلکه آسیب‌زا هم خواهد بود. یک درمانگر متعهد و مجرب با توجه به مقدار، رنگ، بو، قوام، دمای عرق، زمان خروج آن و همچنین ارزیابی حال بیمار پس از تعریق می‌تواند متوجه علت تعریق و چگونگی درمان آن شود.

رفع بوی عرق با ترکیبات سنتی

مکث



باید دانست که تعریق یکی از مسیرهای دفعی بدن است و ممانعت از خروج عرق خالی از عارضه نیست. از توصیه‌های کلی برای کاهش عرق استحمام مکرر، پوشیدن لباس‌های نخی سبک، پرهیز از استفاده ترکیبات بدبو و به کار بردن ترکیبات معطر در غذا به ویژه انواع دارچین، میخک، گلاب، جوزبوا و... است که می‌تواند به اصلاح بوی بدن کمک کند، اما موثرترین راهکار، شستن مداوم زیر بغل است. اگر هم قصد استفاده از ترکیبات موضعی را دارید می‌توانید از ترکیبات کم‌عارضه مثل ترکیب روغن گل و پودر برگ استفاده کنید. البته یادتان باشد همه انواع دئودورانت (چه سنتی و چه شیمیایی) از دسته داروها به شمار می‌آیند و هیچ دارویی خالی از عارضه نیست.

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.

حل سودوکو ۳۴۶۱

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

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

سودوکو ۳۴۶۲

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

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

۱	۴			۸	۶		۲	۵
		۲	۵			۳		
		۸	۶		۳			
		۵			۱			
	۵					۴		
	۱					۸		

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

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

خبر سلامت

۵ داروی چاق‌کننده

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

فوایدی که مصرف داروها برای درمان مشکلات سلامت دارند از عوارض جانبی‌ای که ایجاد می‌کنند بیشتر و مهم‌تر است. اما آگاهی از این عوارض جانبی گاهی می‌تواند به جلوگیری از بروز آنها کمک کند. افزایش وزن یکی از عوارضی است که بر اثر مصرف برخی داروها ایجاد می‌شود. با تعدادی از داروهایی که وزن را افزایش می‌دهند و کارهایی که می‌توانید برای جلوگیری از آن انجام دهید آشنا شوید.

داروهای ضد افسردگی: بعضی از داروهای ضد افسردگی یک گیرنده بازجذب سروتونین را در مغز مسدود می‌کنند و باعث افزایش میزان این ماده شیمیایی«حال خوب‌کن» - که وظیفه ارسال پیام بین سلول‌های عصبی را به عهده دارد - می‌شوند. اگرچه این شرایط، تأثیر مثبتی برخلق و خو دارد، اما می‌تواند براشتها نیز تأثیر بگذارد. کارشناسان می‌گویند داروهای ضدافسردگی همچنین میل به مصرف کربوهیدرات‌ها را افزایش می‌دهند و درنتیجه باعث افزایش وزن می‌شوند. شما می‌توانید با پزشک‌تان در این باره صحبت کنید و از او بخواهید داروهایی تجویز کند که کمترین تاثیر را بر افزایش وزن دارند.

داروهای ضد بارداری: این داروها به دلیل دوزی از هورمون پروژسترون که در آنها وجود دارد می‌توانند اشتها را افزایش دهند. احتباس آب ناشی از مصرف این داروها نیز می‌تواند افزایش وزن به دنبال داشته باشد. اما معمولا قرص‌های ضد بارداری‌ای که دوز پایینی از استروژن دارند تاثیری بر افزایش وزن ندارد. در زمینه تجویز این نوع داروها با پزشکتان مشورت کنید.

بتابلاکرها و بلاکرهای گیرنده آنژیوتانسین: این داروهای ضد فشار خون و پیشگیری‌کننده از میگرن معمولا افزایش وزن به همراه دارند. نتایج مطالعه‌ای که به‌تازگی در نشریه علمی سل منتشر شد نشان داد این داروها باکند کردن متابولیسم باعث چاقی می‌شوند. کارشناسان می‌گویند مصرف‌کنندگان این داروها گزینه‌های زیادی ندارند. اما مصرف مواد غذایی گیاهی، کاهش مصرف قندها، ورزش کردن و داشتن خواب باکیفیت به کاهش تاثیرات این داروها کمک می‌کند.

استروئیدها: بی‌خوابی، افزایش اشتها و احتباس آب از تاثیرات مصرف استروئیدهاست که افزایش وزن را به دنبال دارد. با پزشک‌تان درباره تجویز دوزی از دارو که کمترین تاثیر را بر کاهش وزن داشته باشد صحبت کنید و تمرین سبک زندگی سالم را نیز فراموش نکنید.

آنتی‌هیستامین‌ها: نتایج تحقیقات نشان داده است مصرف زیاد داروهای بدون نسخه و تجویزی ضدحساسیت به دلیل ایجاد احساس گرسنگی بیشتر، باعث افزایش وزن به‌ویژه در زنان می‌شود. شما می‌توانید به‌جای استفاده از قرص، راه‌های دیگری مثل شست‌وشوی بینی با محلول آب‌نمک یا اسپری بینی را برای کاهش مشکل آلرژی خود به کار بگیرید.

منبع: prevention.com

لاغرشو

۷ بلای ناشی از چاقی

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

طبق آخرین اطلاعیه سازمان بهداشت جهانی (WHO) چاقی از هفت راه در حال کشتن بشر است:

۱ **آرتریت:** در مطالعات جدید ثابت شد درمان روماتوئید آرتریت در افراد چاق با موفقیت کمتری همراه است و این افراد بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه قرار دارند.

۲ **سرطان:** پژوهشگران دریافته اند که خطر ابتلا به هشت سرطان از جمله، کبد، تخمدان و تیروئید باچربی‌های اضافی موجود در بدن رابطه مستقیم دارد. چاقی به یک حالت التهاب مزمن در سراسر بدن منجر می‌شود و تولید طبیعی هورمون‌هایی مانند انسولین، تستوسترون و استروژن را مختل می‌سازد که همگی عواملی است که به بروز سرطان منجر شوند.

۳ **نازایی:** به دلیل این که اندام‌های تناسلی زنان حوالی شکم قرار دارد، مساله چاقی شکم و چربی شکم می‌تواند بر باروری زنان تاثیرات منفی بگذارد. یکی از معضلاتی که چاقی شکم در زنان می‌تواند ایجاد کند، سردی شکم است. سردی شکم یک نشانه بارز از ناباروری در زنان می‌تواند باشد.

۴ **بیماری‌های قلبی و فشار خون:** چاقی باعث می‌شود احتمال بروز دیگر ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی بیشتر شود. این ریسک فاکتورها شامل فشار خون بالا، نابهنجاری‌های کلسترول و دیابت نوع دوم می‌شود، همه اینها احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهند.

۵ **سکته مغزی:** بررسی‌های تازه نشان داده است، بیشتر بیماران سکته مغزی و قلبی در گروه سنی ۴۰ تا ۶۹ سال قرار دارند. به گفته کارشناسان بهداشتی، فشارخون بالا و چاقی عمده‌ترین دلایل بروز سکته مغزی و حمله قلبی هستند.

۶ **دیابت:** در پژوهش‌های جدید وجود رابطه اصلی بین چاقی و بروز دیابت نوع ۲ به اثبات رسیده است. این در حالی است که محققان تاکید می‌کنند بر اساس مطالعات پیشین، اشخاصی که بعد از تشخیص دیابت نوع ۲ به زودی وزن خود را کم می‌کنند، کنترل بهتری روی فشار خون و قند خونشان می‌توانند داشته باشند.

۷ **عوارض اسکلتی و نخاعی:** با افزایش وزن میزان زیادی چربی در شکم تجمع پیدا می‌کند. در نتیجه شکم بزرگ و گودی کمر بیشتر شده و لگن به سمت جلو می‌چرخد. این افزایش تقعر در ستون مهره کمری، موجب وارد شدن فشار بیش از حد به دیسک بین مهره‌ای و مفاصل بین مهره‌ها می‌شود. همچنین افراد چاق فعالیت‌های فیزیکی کمتری دارند. این کم تحرکی به‌تدریج می‌تواند موجب ضعف عضلات ستون مهره و شکم شود. ضعیف شدن این عضلات از مهم‌ترین علل شناخته شده در بروز کمردرد است.