

حال روانتان چطور است؟

افسردگی بعد از کنکور



نتیجه مطلوب بسیار تلاش کنند. ساعات مطالعه طولانی و اردوهای مطالعاتی و همایش‌های نکته و تست و مشاوره‌های درسی نیز جزو برنامه زندگی دانش‌آموز کنکوری قرار می‌گیرد و باعث می‌شود دانش‌آموز شرایط خاصی را سپری کند.

بعضی از خانواده‌ها از شرکت کردن در تفریحات و مهمانی‌های خانوادگی نیز خودداری می‌کنند و شرایط را به گونه‌ای فراهم می‌کنند تا فرزند آنها فقط درس بخواند و همه این موارد عاملی است که اگر مدیریت نشود باعث می‌شود دانش‌آموز هم در حین درس خواندن و هم پس از کنکور دچار ترس، اضطراب و افسردگی شود.

یکی از حالت‌هایی که دانش‌آموزان بعد از کنکور تجربه می‌کنند احساس افسردگی و گاهی خشم است و چنانچه در مورد کنکور از آنها سؤال شود عصبانی می‌شوند یا احساس بدی به آنها دست می‌دهد.

به خصوص آن دسته از دانش‌آموزانی که برای کنکور وقت کافی در نظر نگرفته یا به اندازه کافی تلاش نکرده‌اند ممکن است دچار افسردگی شوند یا زمانی‌که دانش‌آموز معتقد است آزمون‌ی را که داده چندان سخت نبوده و می‌توانسته از پس آن برآید، بیشتر دچار احساس غم و خشم می‌شود و این علائم در آنها مشهود است:

- احساس غم مداوم
- اضطراب
- ناارامی و بی‌قراری
- مرور افکار ناامیدکننده

- تغییر در روند خواب و اشتها
- زود از کوره در رفتن

برخی دانش‌آموزان به‌رغم تلاش‌های زیادی که انجام داده‌اند اگر به هر دلیلی از نوع پاسخ دادن خود ناراضی باشند نیز دچار حالت افسردگی می‌شوند و همچنین دانش‌آموزانی که اعتماد به نفس پایینی دارند نیز حتی با این‌که ممکن است امتحان خود را خوب داده باشند، خود را بدشانس می‌دانند و تصور می‌کنند سایر افراد نتیجه بهتری نسبت به آنها کسب خواهند کرد.

خانواده‌ها نقش زیادی در ماندگاری استرس و حالات افسردگی دانش‌آموز دارند و چنانچه اقدام به سرزنش کنند (درست درس نخواندی؛ وقتت را هدر دادی، چقدر گفتیم بخوان، عرضه نداشتی، بقیه از تو جلوترند و...) به اختلالات روحی دانش‌آموز دامن می‌زنند. بنابراین لازم است علاوه بر درمان فردی، در صورت لزوم خانواده درمانی نیز صورت گیرد.



درمان کامل هپاتیت C با ۳ میلیون تومان

دبیر علمی همایش روز جهانی هپاتیت با اشاره به این‌که درمان کامل هپاتیت C حداکثر با سه میلیون تومان از طریق داروهای تولید داخل امکان‌پذیر است، گفت: هپاتیت C در صورتی که درمان نشود می‌تواند سبب نارسایی کبد شود و فرد به پیوند کبد نیاز خواهد داشت یا به مرگ فرد منجر شود.

مهابت خسروشاهی

سلامت



دکتر بهاری ساروی:

استامینوفن کدئین با آرام‌بخش‌های عضلانی و داروهای ضد افسردگی تداخل دارد و مصرف طولانی مدت و دوزهای بالای آن می‌تواند اثرات داروهای ضد اعتقاد را افزایش دهد

به گفته دکتر خیرا... غلامی درحال حاضر شاهد تجویز ۳۰۰ قلم داروی بدون نسخه هستیم. علاوه بر این‌که مردم ما بی‌پروا دارو مصرف کرده و از طرفی از مصرف دارو هراس دارند. این صحبت‌ها نشان می‌دهد هر کدام از ما به شکلی در به هم زدن تعادل دارویی

کشور نقش داریم. دکتر ساروی در این باره می‌گوید: مصرف دارو موضوعی کاملاً فنی و علمی بوده و به‌طور مستقیم با سلامت ما سروکار دارد. بنابراین شروع مصرف هر دارو حتماً باید به تجویز پزشک معالج بوده و حتی نباید مبتلایان به همان علائم، مصرف

آن را توصیه کنند؛ چرا که بسیاری از بیماری‌ها دارای علائم مشابه هستند، اما تشخیص و درمان آنها به‌طور کلی با هم متفاوت است و نمی‌توان صرفاً براساس تشابه علائم، درمان‌های مشابه را تجویز و توصیه کرد. دکتر ساروی ادامه می‌دهد: تعبیه باجه داروهای

استامینوفن کدئین، همراه همیشگی: استامینوفن کدئین، مسکنی برای دردهای خفیف تا نسبتاً شدید است. استامینوفن در کاهش درد و تب مؤثر بوده و کدئین نیز مسکنی است که برای کاهش دردهای متوسط تا شدید کاربرد دارد. به همین دلیل آن را

برای درمان سردرد، دندان درد، کمردرد، آرتروز، دردهای قاعدگی، سرماخوردگی و آنفلوآنزا تجویز می‌کنند.

دکتر ساروی درباره عوارض جانبی مصرف این دارو می‌گوید: ابتلا به یبوست، سرگیجه، خواب‌آلودگی، خشکی دهان، برافروختگی، کاهش اشتها، تهوع، مشکل یادرده به هنگام ادرار و تعریق از عوارض مصرف نامناسب آن است.

او درباره تداخل دارویی استامینوفن کدئین می‌گوید: این دارو با آرام‌بخش‌های عضلانی و داروهای ضد افسردگی تداخل داشته و مصرف طولانی مدت و دوزهای بالای استامینوفن می‌تواند اثرات داروهای ضد اعتقاد مانند وارفارین و هپارین را افزایش دهد. ترکیب این داروها به این طریق، ممکن است منجر به خونریزی شود.

امپرازول، توصیه همگانی: دکتر ساروی ادامه می‌دهد: امپرازول، ترشح اسید معده را مهار می‌کند. این دارو برای درمان رفلاکس معده، درمان زخم معده یا زخم اثنی‌عشر و عفونت‌های معده ناشی از وجود

باکتری هلیکوباکتر پیلوری استفاده می‌شود. وی درباره عوارض مصرف امپرازول می‌گوید: تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی و کاهش وزن، خشکی دهان، نارسایی کبدی، کاهش شدید منیزیم، ضریان قلب

نامنظم یا بسیار تند، نارسایی قلبی، لرزش، اضطراب، احساس ضعف ماهیچه، گرفتگی دست و پا، انقباض یا دردهای ماهیچه‌ای، گرفتگی صدا و حنجره از عوارض این داروست. او ادامه می‌دهد: کمبود ویتامین B۱۲، بی‌حسی یا سوزش در دست‌ها و پاها، هماهنگی ضعیف عضلات، تغییر در قاعدگی و اسهال نیز از دیگر عارضه‌های امپرازول است. از سوی دیگر مصرف همزمان امپرازول همراه با بعضی داروها می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد.

برای مثال کاهش اثربخشی داروی کلوییدوگرل و ایجاد لخته خون در بدن. مصرف امپرازول همراه با داروهایی مانند دیگوکسین، وارفارین، فنی‌توئین، متوترکسات، سیتالوپرام و دیازپام نیز عوارضی را به دنبال دارد.

کلرودiazپوکساید، اعتیادآور **خاموش:** یکی از داروهایی‌که برای بازگرداندن آرامش به روان خسته‌مان می‌خوریم، کلرودiazپوکساید است. دکتر ساروی درباره این دارو می‌گوید: این دارو، اولین دارو از خانواده معروف بنزودiazپین‌ها است که معمولاً

برای کنترل اختلالات اضطرابی یا برای تسکین کوتاه‌مدت علائم اضطراب و همچنین برای رفع علائم قطع مصرف الکل تجویز می‌شود. اما از عوارض آن نباید غافل شد.

او درباره عوارض مصرف این‌طور توضیح می‌دهد: خواب‌آلودگی روز بعد از مصرف، گیجی و عدم تعادل (به‌ویژه در افراد مسن)، فراموشی، وابستگی، تحرك‌پذیری غیرعادی و در برخی موارد سردرد، سرگیجه، افت فشار خون، افزایش ترشحات بزاق و درد در ناحیه شکم، بثورات جلدی، اختلال بینایی، تغییر در میل جنسی، اختلال در دفع ادرار، اختلالات خونی، یرقان، تغییرات نوار قلبی، اِدم و افزایش ضریان قلب از عوارض مصرف به‌ویژه مصرف بی‌رویه و بدون نسخه آن است. دکتر ساروی درباره مواردی که نباید این دارو مصرف شود می‌گوید: مصرف آن در دوران بارداری، شیردهی و کودکان کمتر از شش سال، افراد مبتلا به حساسیت مفرط به بنزودiazپین‌ها و ابتلا به آب سیاه یا زاویه بسته ممنوع است.



به این چند سؤال، صادقانه پاسخ دهید. چند قلم دارو در منزل دارید که آنها را به توصیه دیگران خریده‌اید؟ چند قلم دارو برای دیگران تجویز کرده‌اید؟ اطلاع دارید که بعد از مصرف آن چه اتفاقی برای آنها افتاده؟ تا به حال چند بار بدون مراجعه مجدد به متخصص، داروی مصرفی را قطع کرده‌اید؟ و چند بار در اثر مصرف داروهایی که دیگران برای شما تجویز کرده‌اند، دچار دردسر شده‌اید؟ از اینها که بگذریم، رئیس دهمین همایش داروسازی بالینی ایران، دکتر خیرا... غلامی درباره نحوه مصرف دارو در کشور تجویز دارو و عوارض قطع مصرف آن، نکته‌هایی را بیان کرده که قابل تأمل است. برای بررسی دقیق‌تر اظهارات دکتر غلامی، رئیس دهمین کنگره داروسازی بالینی کشور و استاد دانشگاه و به‌همه این دلایلی که در ابتدا به آن اشاره شد، با دکتر سیده مریم بهاری ساروی، داروساز گپی زده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

بدون نسخه یا OTC (Over the Counter در داروخانه‌ها که کم و بیش در تمامی داروخانه‌های دنیا متداول است، نباید به معنای تقاضای خارج از ضوابط و بدون مرز دارو تلقی شود؛ بلکه این اجازه صرفاً برای فهرست محدودی از داروهای مسکن

زیاد از خانواده کربوهیدرات‌ها و استفاده از فسف‌فودها، زیاد غذا خوردن و در کنار آن عدم تحرك می‌تواند سبب بروز این بیماری شود که براساس یافته‌ها مشخص شد، ۵۰ درصد این بیماری با رژیم غذایی مناسب و بهبود فعالیت بدنی قابل درمان است. / جام‌جم

و کم عارضه صادر شده است تا در موارد اضطراب‌ر و عدم دسترسی به پزشک، آن هم مشروط به مشورت با مسؤول فنی یا دکتر داروساز داروخانه، به شکل محدود و موقت در اختیار بیمار قرار گیرد.

قطع خودسرانه، خودکشی است

به گفته دکتر غلامی، مردم با شنیدن این‌که دارویی مشکلی دارد، بلافاصله مصرف آن را به شکل خودسرانه متوقف می‌کنند؛ درحالی‌که این تصمیم قطعاً با عوارضی همراه است.

دکتر ساروی در این باره می‌گوید: بسیاری از داروها برای يك دوره درمانی و با تعداد مشخص تجویز می‌شوند که حتماً باید تا انتها مصرف شوند. معروف‌ترین این داروها همان آنتی‌بیوتیک‌ها هستند که معمولاً ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از شروع مصرف، علائم را تخفیف داده یا به‌کلی از بین می‌برند، اما این تغییر دلیل بر قطع دارو نبوده و دوره مصرف دارو حتماً باید طی شود.

خودکشی با ۹ دارو

دکتر ساروی درباره مصرف خودسرانه داروها می‌گوید: ۹ دارو، در فهرست پرمصرف‌ترین داروها در کشور قرار دارند، اما غافل از عارضه آنها، داروها را مصرف می‌کنیم.

وی عقیده دارد برای يك بار هم که شده، باید درباره این داروها، اثر واقعی و سوء مصرف آنها صحبت کرد که در اینجا شش مورد از آنها را بررسی می‌کنیم.

رانیتیدین؛ پیشنهاد همگانی: به‌طور معمول این دارو برای کاهش اسید معده در

درمان مشکلات گوارشی ناشی از افزایش اسید استفاده می‌شود، اما برای درمان زخم‌های فعال دوازدهه یا زخم‌های فعال و خوش‌خیم معده و بیماری رفلاکس معده به مری و سوزش سردل هم کاربرد دارد.

دکتر ساروی درباره عوارض مصرف آن می‌گوید: مصرف این دارو می‌تواند باعث ایجاد درد قفسه سینه، تب، گلو درد، احساس کوتاه شدن تنفس، احساس ضعف غیر عادی، کند یا تند شدن سرعت ضربان قلب، مشکلات بینایی، سرخی و تاول پوستی، کاهش اشتها، زردی پوست و چشم، کاهش توانایی جنسی، خستگی، خواب‌آلودگی، کاهش فشار خون، بثورات پوستی، استفراغ، اسهال و کدر شدن ادرار و مدفوع شود؛ به‌ویژه اگر به شکل خودسرانه مصرف گردد. او اضافه می‌کند: مصرف همزمان کتوکونازول، داروهای ضد یابیتی خوراکی، نیفیدپین و فنی‌توئین، وارفارین و میدازولام و رانیتیدین عوارضی را به دنبال دارد.

آسپیرین؛ از قدیم تا به حال: این دارو که به آن به اختصار آ.اس.آ می‌گویند مسکن، تب‌بر، ضد التهاب و ضدپلاکت است. این دارو برای درمان دردهای خفیف تا متوسط، تب، رماتیسم، آرتروز و تسهیل شرایط درمان بعد از سکنه قلبی کاربرد دارد.

دکتر ساروی درباره عوارض جانبی مصرف این دارو می‌گوید: مصرف آسپیرین، دارای عوارض جانبی مانند؛ تهوع، استفراغ، خونریزی و افزایش زمان خونریزی، بی‌اشتهایی، نارسایی کلیوی، هیپاتیت، افزایش ضریان قلب، ادم ریوی، کاهش شنوایی، کهیر، خون‌مردگی، عوارض عصبی نظیر سرگیجه، وزوز گوش، تشنج، افسردگی، سردرد و توهّم زایی است.

او ادامه می‌دهد: به دلیل گسترش مصرف باید به موارد منع مصرف نیز اشاره کنیم. مصرف آسپیرین در زنان در سه ماهه سوم بارداری، کودکان زیر ۱۲ سال، خونریزی‌گوارشی، وجود یا سابقه کمبود ویتامین K، حساسیت به سایر داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAIDs)، کاهش پلاکت، پولیپ بینی و خونریزی داخل جمجمه ممنوع است.

وی درباره تداخل دارویی آسپیرین با دیگر داروها می‌گوید: مصرف همزمان آسپیرین با داروهایی مانند وارفارین، تیکلوپیدین، کلوییدگرول و سایر داروهای ضد اعتقادی، پنی‌سیلین‌ها، کورتیکواستروئیدها و NSAIDs، الکل، فوروزماید، فنی‌توئین، والپروئیک اسید، نیتروگلیسرین و اسپیرنونولاکتون تداخل دارد.

دگزامتازون برای توان مجدد: این جمله را زیاد شنیده‌ایم «حالت بده، په دگرا بنز، خوب می‌شی» و شاید خود ما هم از تجویزکنندگان حرفه‌ای این دارو باشیم. دکتر

ساروی درباره این دارو می‌گوید: دگزامتازون از داروهای خانواده کورتیکواستروئیدها یا کورتون‌هاست که برای درمان طیف گسترده از بیماری‌ها استفاده می‌شود. اما از موارد مصرف شاخص آن می‌توان به درمان جایگزین در نارسایی غدد فوق کلیه، درمان علامتی اختلالات التهابی و حساسیتی و برای سرکوب کردن عملکرد نابه‌جای سیستم ایمنی و اِدم مغزی اشاره کرد. اما این دارو هم عوارض خودش را دارد. ضمن این‌که برای بعضی افراد، دریافت این دارو ممنوع است.

وی درباره عوارض جانبی مصرف این دارو این‌طور توضیح می‌دهد: خونریزی دستگاه گوارش، اسهال، تهوع، عفونت‌های قارچی، آب مروارید، کاهش یا تازی دید، افزایش فشار داخل چشم، تکرر ادرار پرنوشی، آکنه، ترمیم نامناسب زخم‌ها، افزایش فشار خون، کاهش پلاکت‌های خون، افزایش ضریان قلب، آمبولی، افسردگی، برافروختگی، تعریق، بی‌خوابی، تشنج و استئوپروز از عوارض جانبی مصرف این داروست.

این دارو با بعضی داروها تداخل دارد و دکتر ساروی درباره این مشکل می‌گوید: دریافت این دارو همزمان با داروهایی مانند ریفامپین، داروهای ضد صرع، دیگوکسین، مُدرها، ضدبارداری‌های خوراکی و کتوکونازول تداخل داشته و نباید همزمان مصرف شوند.

