

دانستنی‌ها

سرفه مزمن از عوارض داروهای کاهش وزن

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است مصرف داروهای کاهش وزن نظیر «اوزمپیک» ممکن است عوارضی به همراه داشته باشد. تاکنون بسیاری از مصرف‌کنندگان هنگام مصرف این داروها با عوارضی همچون سردرد، خستگی، تغییرات یوستی و مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ، یبوست و اسهال مواجه بوده‌اند. اکنون متخصصان در مورد عارضه جانبی دیگری نیز هشدار می‌دهند، عارضه‌ای که ممکن است دیگران تصور کنند که شما بیمار هستید: سرفه مزمن. متخصصان داده‌های پزشکی بیش از دو میلیون بیمار بررسی کردند. این داده‌ها مربوط به اطلاعات پزشکی این بیماران در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۵ میلادی بود. در میان آنها ۴۲۷ هزار و ۵۵۵ نفر برای درمان دیابت نوع ۲ داروهای «آگونیست گیرنده جی‌آل‌پی-۱» دریافت کرده بودند. داروهایی که با آلوپورداریل از هورمون «جی‌آل‌پی-۱»، ترشح انسولین را افزایش می‌دهند و با کند کردن هضم و همچنین کاهش اشتها در مدیریت قند خون و کنترل وزن نقش دارند. همچنین وضعیت ۱.۶ میلیون بیمار دیگر که سایر داروهای رایج برای دیابت را مصرف می‌کردند، بررسی شد. نتایج نشان داد افرادی که داروهای جی‌آل‌پی-۱ مصرف می‌کردند، تا ۲۹ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرفه مزمن قرار داشتند، سرفه‌ای که هشت هفته یا بیشتر ادامه می‌یابد. این گروه همچنین بیشتر به ریفلاکس معده به مری (GERD) دچار بودند که سبب سرفه‌های خشک می‌شود. حتی با حذف بیماری‌هایی که از قبل به این بیماری مبتلا بودند، ارتباط میان مصرف جی‌آل‌پی-۱ و سرفه مزمن همچنان معنادار باقی ماند. این متخصصان در گزارش خود تأکید کردند که این رابطه نیازمند تحقیقات بیشتر است تا سازوکار دقیق آن مشخص شود. این یافته‌ها در شرایطی منتشر می‌شود که پژوهش درباره کاربردهای فرعی داروهای جی‌آل‌پی-۱ روبه گسترش است. سال گذشته، متخصصان به داروی ویگویی برای کاهش خطرات قلبی در میان افراد دارای اضافه‌وزن مجوز دادند و داروی «زپ‌باند» هم برای درمان آپنه انسدادی خواب در مبتلایان به چاقی مجوز گرفت. اکنون محققان در حال بررسی کاربردهای احتمالی این داروها در بیماری‌های کبدی و کلیوی و نیز کاهش تمایل به الکل و نیکوتین هستند. برخی مطالعات نیز اثرات احتمالی آنها را بر کند شدن زوال شناختی و محافظت عصبی بررسی کرده‌اند. اما این مسیر با چالش‌هایی روبه‌روست. برای مثال دو کارآزمایی بزرگ شرکت داروسازی نوو نوردیسک نشان داد نسخه خوراکی «سماگلوتاید» که ماده فعال اوزمپیک و «ویگویی» است، در بیش از ۲۸۰۰ فرد مبتلا به ضعف شناختی خفیف با مراحل ابتدایی آلزایمر به کند کردن پیشرفت بیماری موفق نشد، هرچند این دارو ایمن بود و برخی شاخص‌های زیستی مرتبط با آلزایمر را بهبود بخشید. دکتر «جانان رسولی»، جراح مغز و اعصاب گفت: این نتیجه ناامیدکننده است اما توجه به دشواری درمان آلزایمر چندان غافلگیرکننده نیست. او توضیح داد که احتمالاً در زمان ورود بیماران به مطالعه، آسیب نورونی بیش از حد پیشرفته بوده و بنابراین حتی اگر نشانگرهای زیستی بهبود یافته باشند این امر نمی‌تواند به بازگشت عملکرد شناختی منجر شود. وی تأکید کرد که درمان‌های موثر باید پیش از بروز علائم یا در مراحل بسیار ابتدایی بیماری آغاز شوند. متخصصان می‌گویند: تحقیقات درباره نقش احتمالی داروهای جی‌آل‌پی-۱ در درمان بیماری‌های تخریبگر عصبی ادامه خواهد یافت زیرا این گروه دارویی ممکن است در شرایط مختلف، عملکرد متفاوتی داشته باشد.

نگته

تغذیه سالم: سپری در برابر آلودگی هوا

یک فوق تخصص گوارش کودکان گفت: مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها، دریافت امگا ۳، پیشگیری از کمبود ویتامین D و نوشیدن مایعات کافی، راهکارهای مؤثری برای کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کودکان هستند. دکتر امیرحسین حسینی، فوق تخصص گوارش کودکان و دبیر اجرایی بیست و یکمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان، با اعلام برگزاری این رویداد در روزهای ۲۴ الی ۲۶ دی ماه، اظهارداشت: این کنگره با رویکردی نوین و علمی، بر ارتقای سلامت تغذیه‌ای نسل آینده تمرکز دارد و تلاش می‌کند با ارائه راهکارهای عملی، بحران‌های تغذیه‌ای کودکان کشور را مهار کند. وی با اشاره به محورهای علمی این کنگره اظهارکرد: پیشگیری از چاقی، توجه به تغذیه در سال‌های حیاتی رشد، بررسی نقش تغذیه در بیماری‌های نوپدید و همچنین برنامه‌ریزی غذایی در شرایط محیطی از مهم‌ترین اولویت‌های این رویداد است همچنین، محورهای تازه‌ای مانند نقش تغذیه بر سیستم ایمنی، سلامت مغز و میکروبیوم، که رویکرد پیشرفته‌تری را در حوزه سلامت کودکان رقم می‌زند، حسینی با اشاره به افزایش نگرانی‌ها درباره اثرات آلودگی هوا بر سلامت کودکان افزود: امروزه تغذیه سالم می‌تواند بخش مهمی از آسیب‌های ناشی از آلودگی را کاهش دهد. مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها، دریافت امگا ۳، پیشگیری از کمبود ویتامین D و نوشیدن مایعات کافی، راهکارهای مؤثری برای کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کودکان هستند. این فوق تخصص گوارش کودکان با اشاره به نگرانی از روند روبه‌رشد مصرف فست‌فود و نوشیدنی‌های شیرین در میان کودکان گفت: افزایش مصرف غذاهای پرچرب، نوشابه‌ها و خوراکی‌های فرآوری شده، منجر به چاقی، بلوغ زودرس، مشکلات رفتاری و بیماری‌هایی مانند کبد چرب در سنین پایین شده است، خانواده‌هایی بایست به این آگاهی برسند که آلودگی غذایی آن‌ها مستقیماً رفتار غذایی کودک را شکل می‌دهد. دبیر اجرایی بیست و یکمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان تأکید کرد: سلامت تغذیه‌ای کودکان باید از دوران بارداری و شیرخوارگی پیگیری شود. والدین باید به وعده صحیحانه، کنترل رشد کودک و فراهم کردن تنقلات سالم توجه کنند و غذا را به ابزار تنبیه یا تشویق تبدیل نکنند. وی افزود: جامعه پزشکی نیز باید نقش فعال‌تری در آموزش تغذیه ایفا کند و مشکلاتی نظیر مقاومت به انسولین و کبد چرب را در سنین پایین ترصد کند. حسینی تصریح کرد: کاهش تبلیغات خوراکی‌های ناسالم، تقویت برنامه‌های تغذیه سالم در مدارس و محدودسازی افزودنی‌ها در صنایع غذایی از سیاست‌های ضروری برای حمایت از سلامت نسل آینده است. وی خاطرنشان کرد: این کنگره تلاش می‌کند با هم‌افزایی میان خانواده‌ها، پزشکان و سیاست‌گذاران، مسیر تازه‌ای برای ارتقای سلامت کودکان ایران ترسیم کند؛ مسیری که بر پیشگیری، آموزش و سبک زندگی سالم استوار است.

عوارض جانبی سرکه سیب

با وجود محبوبیت گسترده

سرکه سیب، متخصصان

هشدار می‌دهند استفاده

بیش از حد یا بدون رقیق‌سازی

سرکه سیب می‌تواند به

عوارض جدی از جمله

فرسایش دندان، سوختگی

مری و اختلال در تعادل

الکترولیت‌ها منجر شود.

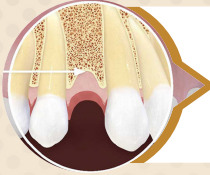


فرسایش مینای دندان

سرکه سیب بسیار اسیدی است. تماس مداوم با آن مینای دندان را همانند نوشیدنی‌های اسیدی نرم و فرسوده می‌کند. یک کارآزمایی نشان داد مصرف منظم سرکه، حتی رقیق شده، می‌تواند به از دست رفتن تدریجی مینای دندان منجر شود.

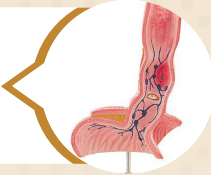


تحلیل استخوان



مصرف طولانی‌مدت و حجم بالا با کاهش سطح پتاسیم مرتبط است؛ مشکلی که می‌تواند ضعف عضلانی، آریتمی قلبی و حتی ایست قلبی ایجاد کند. یک گزارش موردی نیز ارتباط سوءاستفاده طولانی از سرکه سیب با پوکی استخوان را نشان داده است.

آسیب به مری



سرکه غلیظ یا بدون رقیق‌سازی می‌تواند به پوشش داخلی گلو و مری آسیب بزند. گزارش‌هایی از سوختگی مخاطی و آسیب‌خوردگی پس از مصرف محصولات غیراستاندارد منتشر شده است.

تداخل با داروها



سرکه سیب می‌تواند قند خون را پایین بیاورد و اثر داروهای دیابت را تشدید کند؛ خطر افت قند خون (هیپوگلیسمی) را افزایش می‌دهد. همچنین با دیورتیک‌ها، مهارکننده‌های ACE و برخی ملین‌ها تداخل دارد. بیماران دارویی باید قبل از مصرف منظم، مشورت کنند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

سلامت کبد با ورزش

محمد مهدی زرشناس

متخصص طب سنتی



زرشک می‌تواند به تعادل صفرا و تقویت عملکرد کبد کمک کند البته به شرط آنکه در مقدار مناسب و به شکل منطقی مصرف شود. زرشک یکی از گیاهان بومی ایران است که در مناطق کوهستانی به صورت درختچه‌ای با میوه‌های قرمز و ترش مزه رشد می‌کند. در منابع معتبر طب ایرانی، زرشک به عنوان داروی مقوی کبد، کاهنده صفرا و تصفیه‌کننده خون معرفی شده است. حکمای این طب معتقد بودند که زرشک با کاهش حرارت کبد و پاکسازی مجاری صفراوی، به رفع احساس سنگینی، تلخی دهان و زردی پوست کمک می‌کند. این دیدگاه غیر مستقیم با برخی یافته‌های جدید در داروسازی نیز همسو است، در سال‌های اخیر نیز تحقیقات جدید نشان داده‌اند این گیاه با خاصیت ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی خود می‌تواند از سلول‌های کبدی محافظت کند. بربرین با تنظیم ترشح صفرا، مهار تولید رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب می‌تواند نقش حمایتی در سلامت کبد داشته باشد و بر اساس گزارش‌های برخی مطالعات، این گیاه دارویی توانسته است به کاهش آنزیم‌های کبدی در بیماران مبتلا به کبد چرب کمک کند. برای مصرف خانگی، دم‌کرده ملایم یا خیسانده زرشک انتخاب مناسبی است. خانواده‌ها بهتر است از آب زرشک‌های صنعتی که ممکن است حاوی رنگ یا افزودنی باشد، پرهیز کنند. در موارد درمانی نیز فرآورده‌های استاندارد حاوی عصاره زرشک با بربرین قابل اعتمادتر هستند زیرا دوز مشخص دارند. در ضمن مصرف زیاد زرشک ممکن است در برخی افراد باعث افت فشارخون، اسهال، تحریک معده و ضعف شود؛ لذا زنان باردار و شیرده باید حتماً با پزشک و داروساز مشورت کنند و بیماران دیابتی نیز به دلیل اثر کاهنده قند خون زرشک باید نسبت به هم‌افزایی آن در مصرف مداوم یا داروهای خود توجه داشته باشند. زرشک جای درمان مرسوم را نمی‌گیرد، این گیاه می‌تواند مکملی طبیعی در کنار تغذیه سالم و سبک زندگی درست باشد، اما نباید جایگزین درمان بیماری‌هایی مانند هپاتیت یا نارسایی کبدی شود. توصیه: پیش از مصرف هر نوع فرآورده گیاهی، مشورت با پزشک یا داروساز ضروری است تا دوز مناسب و احتمال تداخل داروها بررسی شود.



بهترین طریقه مصرف انار

عسل پس از مصرف انار میل کنید یا انار را با آبگرم و عسل ترکیب کنید. برای افرادی که مصرف انار باعث دل درد یا سردی معده می‌شود، نوشیدن یک لیوان آبگرم، دمنوش نعناع یا دمنوش زنجبیل همراه با بعد از خوردن انار بسیار مفید است. نمک: نمک یکی از قدیمی‌ترین مصلحات انار است، مخصوصاً برای انار ترش. زیره: ترکیب آن با مقدار بسیار کمی زیره سیاه می‌تواند بهترین انتخاب باشد.

هرچند انار خواص فراوانی برای پاکسازی بدن و تقویت دستگاه گوارش دارد، اما طبع سرد و خشک آن ممکن است برای برخی افراد، به خصوص کسانی که مزاج سرد دارند، مشکل‌ساز شود. گلبر مهم‌ترین و پراستفاده‌ترین مصلح برای انواع انار، به‌ویژه انار ترش است. خواص گلبر: گرم‌کننده قوی، ضدنفخ و کمک‌کننده به هضم، عسل یک مصلح عالی برای انار شیرین و ملس محسوب می‌شود. جلوگیری از ضعف ناشی از سردی انار می‌تواند کمی

تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی

راه‌های انتقال این ویروس‌ها مشابه است و از طریق سرفه، عطسه و دست‌های آلوده رخ می‌دهد. آذران عنوان کرد: شست‌وشوی ۲۰ ثانیه‌ای دست‌ها، ضد عفونی سطوح، استفاده از ماسک در فضاهای بسته و پرهیز از تماس با افراد بیمار از مهم‌ترین روش‌های کنترل بیماری هستند. این ویروس شناس همچنین گفت: علائمی همچون تب مداوم، تنگی نفس، سرفه خلط‌دار، افت فشار و افزایش ضربان قلب نیازمند مراجعه فوری به پزشک هستند.

آنفلوآنزا همچنان ویروس غالب فصل‌های سرد سال است و کودکان، سالمندان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی بیشترین خطر ابتلا و عوارض را تجربه می‌کنند. دکتر آذرخش آذران - دکترای ویروس‌شناسی درباره تفاوت سرماخوردگی و آنفلوآنزا توضیح داد: آغاز ناگهانی تب، لرز و سردرد شدید در ناحیه پیشانی از ویژگی‌های بارز آنفلوآنزا است، در حالی‌که سرماخوردگی و کووید-۱۹ با روندی تدریجی و علائمی مانند بی‌حوصلگی و بی‌اشتهایی شروع می‌شوند. وی افزود:

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- فرمان بردن - نمایشی ۲- روزگار - حرف پوست‌کنده - دباغ - جنگ و پیکار ۳- اشاره به دور - آغازها - چوب سوزاندنی ۴- تابستان - دادگاه بین‌المللی - مشک آب - خطاب بی‌ادبانه ۵- گشوده - مقابل رفت - از فلزات - چه بسیار ۶- جای آموزش هنر - نوک کوه - کودک ۷- اسم - اتمسفر - صدای کلفت ۸- دنباله - صدای درد - میزان عمر - قشون و سپاه ۹- ضمیرسوم شخص مفرد - اعلامیه مخفی - کوهی اساطیری ۱۰- پراکنده کردن - ازانواع انرژی - نوعی مدل تلویزیون ۱۱- نخست‌وآغاز - واحد پول ژاپن - ظلم و جور - شامل شدن ۱۲- پیش شماره - علامت مفعولی - زمستانی - سبزه‌زار ۱۳- گوشه نشینی - نم - داخل ۱۴- واژه و کلمه - پدرا در دست داده - پوشش پرنندگان - جوش ریز بدن ۱۵- بازیگر فیلم بازممانده روز - به آرامی

حل جدول

۲۲۶۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ک	ش	ت	ا	ر	ک	ی	ن	ی	و	ر	و	ر	و
۲	م	ا	ل	ک	ج	ب	و	ر	م	و	ر	و	ر	و
۳	د	ی	ا	پ	ی	م	و	ی	و	ش	م	ن	س	س
۴	د	ی	ا	پ	ی	م	و	ی	و	ش	م	ن	س	س
۵	و	ر	م	و	ر	م	و	ر	م	و	ر	م	و	ر
۶	ا	د	ی	ا	پ	ی	م	و	ی	و	ش	م	ن	س
۷	ا	د	ی	ا	پ	ی	م	و	ی	و	ش	م	ن	س
۸	و	ر	م	و	ر	م	و	ر	م	و	ر	م	و	ر
۹	ی	ر	ا	ی	ا	پ	ی	م	و	ی	و	ش	م	ن
۱۰	ی	ر	ا	ی	ا	پ	ی	م	و	ی	و	ش	م	ن
۱۱	د	ی	ا	پ	ی	م	و	ی	و	ش	م	ن	س	س
۱۲	م	و	ر	م	و	ر	م	و	ر	م	و	ر	م	و
۱۳	ا	ی	ر	ا	ی	ر	ا	ی	ر	ا	ی	ر	ا	ی
۱۴	ا	ی	ر	ا	ی	ر	ا	ی	ر	ا	ی	ر	ا	ی
۱۵	م	و	ر	م	و	ر	م	و	ر	م	و	ر	م	و

جدول سودوکو

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

۷	ا	ل	۸	ب	س	ا	۷	۱
۸	۷	ا	س	ل	ا	ب	۷	۱
ا	۸	ب	۷	ا	ل	۸	ب	۷
ا	۸	ب	۷	ا	ل	۸	ب	۷
۷	ا	ل	۸	ب	س	ا	۷	۱
۸	۷	ا	س	ل	ا	ب	۷	۱
ا	۸	ب	۷	ا	ل	۸	ب	۷
۷	ا	ل	۸	ب	س	ا	۷	۱
۸	۷	ا	س	ل	ا	ب	۷	۱