آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۵۰
چهارشنبه
۱۴۰۴ • ۰۸ • ۲۱
۲۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۱۲ نوامبر ۲۰۲۵

خطرات فراموشی مصرف داروها در سالمندان

با افزایش سن، سالمندان ممکن است دچار کاهش حافظه کوتاه‌مدت و تمرکز شوند و همزمان چند دارو مصرف کنند؛ شرایطی که احتمال فراموشی یا مصرف نادرست داروها را افزایش می‌دهد. دکتر لاله محمودی، عضو هیأت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: با افزایش سن، تغییراتی در عملکرد مغز رخ می‌دهد که ممکن است باعث کاهش تمرکز و حافظه کوتاه‌مدت شود، بسیاری از سالمندان همزمان چند دارو مصرف می‌کنند، در نتیجه احتمال فراموشی یا مصرف نادرست دارو بیشتر می‌شود.

دادن انگیزه به بیمار

وی گفت: گاهی سالمندان احساس می‌کنند نیازی به دارو ندارند یا از مصرف طولانی مدت آن خسته می‌شوند. گفت‌وگوی صبورانه، توضیح ساده درباره اهمیت دارو و توجه به نگرانی‌های آن‌ها می‌تواند انگیزه مصرف منظم دارو را افزایش دهد؛ در برخی موارد، همراهی داروساز یا پزشک برای ارائه این توضیحات مفید است.

خطرات

وی توضیح داد: عدم مصرف به‌موقع داروها می‌تواند تشدید بیماری، کاهش اثربخشی درمان و حتی بروز عوارض جدی را به همراه داشته باشد. فراموشی مصرف داروهای قلبی می‌تواند خطر حمله قلبی یا افزایش فشارخون را بالا برد.

توصیه‌ها

این متخصص داروسازی در خصوص یادآوری زمان داروها به سالمندان توصیه‌هایی ارائه داد: ۱- جعبه‌های دارویی هفتگی، یادآورهای موبایلی یا ساعت‌های هوشمند و حمایت خانواده در آماده‌سازی و یادآوری داروها، می‌تواند به سالمندان کمک کند بدون خطا داروهای خود را مصرف کنند. ۲- اپلیکیشن‌های موبایل، ساعت‌های هوشمند با حتی زنگ هشدار ساده می‌توانند یادآور مصرف دارو باشند. ترکیب فناوری با مراقبت خانوادگی، مانند تماس با پیامک یادآوری توسط اعضای خانواده، معمولاً مؤثرتر است. ۳- نوشتن زمان مصرف (صبح/ظهر/شب) با استفاده از برچسب‌های رنگی، روند یادآوری مصرف دارو را ساده‌تر می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

عادت‌های ساده برای جلوگیری از ریزش مو

ریزش مو مشکلی است که بسیاری از زنان درگیر آن هستند اما خبر خوب این است که چند تغییر ساده در عادت‌های روزمره می‌تواند برای کاهش یا رفع این مشکل بسیار موثر باشد. متخصصان پوست می‌گویند راهکارهای ساده از تغییر مدل مو گرفته تا مراقبت از تغذیه، در سلامت و پرپشتی موها موثر است. ریزش مو شاید ترسناک به نظر آید به خصوص وقتی که نمی‌دانیم چه مقدار ریزش، طبیعی است. هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد در آینه نگاه کند و ببیند که موهای پرپشت او حالا کم‌پشت شده‌اند. با اینکه کم‌پشتی مو پدیده‌ای شایع است و حدود ۴۰ درصد زنان تا پیش از ۵۰ سالگی با آن مواجه می‌شوند، بازهم در چنین شرایطی احساس می‌کنیم سلامت و زیبایی ظاهرمان در حال از دست رفتن است. بسیاری از دلایل اصلی ریزش مو در زنان به ژنتیک، سن، تغییرات سن بالا و سطح هورمون‌ها مربوط است؛ عواملی که نمی‌توان به‌طور مستقیم تغییرشان داد. اما خبر خوب این است که همه چیز در اختیار ژن‌ها یا سن نیست. به این معنی که چند عادت کوچک می‌تواند به شما کمک کند تا احتمال ریزش مو را کاهش دهید.

تغییر مدل موها

ریزش ناشی از کشیدن موها زمانی رخ می‌دهد که موها به‌دلیل مدل‌هایی مثل دم‌اسبی یا بافت‌های خیلی سفت، تحت فشار مداوم قرار دارند. دکتر «پارادی میرمیرانی»، متخصص پوست می‌گوید: با عوض‌کردن مدل مو و کم‌کردن فشار بر ریشه مو، می‌توانید از این نوع ریزش جلوگیری کنید. دکتر «میشل گرین»، متخصص دیگری هم هشدار می‌دهد که مداوم رنگ‌کردن مو، استفاده مکرر از مواد فر یا صاف‌کننده‌های شیمیایی، مقاومت مو را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود در برابر کشش، آسیب‌پذیرتر شود.

شست‌وشوی منظم

توصیه این است که موها را تا حد ممکن دیر به دیر بشویید اما اگر با ریزش مو درگیرید، این شاید راهکار خوبی نباشد. متخصصان معتقدند شست‌وشوی منظم حتی با شامپوهای مخصوص موهای نازک مفید است. تجمع چربی، آلودگی و ذرات روی پوست سر، فولیکول‌ها را مسدود می‌کند و مانع رشد مو می‌شود. بنابراین استفاده منظم از شامپوی ملایم توصیه می‌شود. همچنین باید در استفاده از ابزارهای حرارتی مثل سشوار و اتوی مو هم محتاط بود.

مراقبت از سلامت عمومی

بهترین اقدام برای داشتن موهای سالم، همان کارهایی است که به نفع سلامت کلی بدن هستند: ورزش، مدیریت استرس، خواب کافی و سبک زندگی متعادل. به‌ویژه کنترل استرس اهمیت زیادی دارد زیرا استرس باعث افزایش سطح کورتیزول می‌شود و نوعی ریزش ناگهانی به نام «تلوژن افلوویوم» ایجاد می‌کند. ورزش، یوگا، مراقبه یا حتی نوشتن یادداشت‌های روزانه ممکن است در کنترل استرس موثر باشد.

توجه به تغذیه

کمبود برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین D، آهن و زینک ممکن است ریزش مو را تقویت کند، هرچند این کمبودها به‌تنهایی عامل اصلی نیستند. بیشتر رژیم‌های غذایی معمول این نیازها را تامین می‌کنند اما اگر ریزش مویتان زمینه ژنتیکی دارد، بهتر است آزمایش خون بدهید و رژیم غذاییتان را اصلاح کنید. متخصصان تغذیه رژیم غذایی متعادل حاوی میوه، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم را توصیه می‌کنند. حتی شواهدی وجود دارد که افزایش مصرف پروتئین به رشد مو کمک می‌کند.

نکته

علل بروز آرتروز و دیسک کمر

یک متخصص ارتوپدی با تأکید بر اهمیت رعایت وضعیت بدن در فعالیت‌های روزمره گفت: ایستادن طولانی، نشستن نادرست و بی‌توجهی به زمان‌های استراحت از مهم‌ترین عوامل بروز آرتروز و دیسک کمری در بزرگسالان محسوب می‌شود. دکتر حمید فرزادفر اظهار کرد: به‌دلیل راست‌قامتی انسان، ساختار ستون فقرات بسیار ظریف و حساس است. ستون فقرات از جمجمه آغاز و پس از عبور از هفت مهره گردنی، ۱۲ مهره پشتی، پنج مهره کمری و پنج مهره لگنی تا انتهای بدن امتداد می‌یابد. وی افزود: مهم‌ترین وظیفه ستون فقرات، حفظ تعادل، ایجاد پایداری و تشکیل کانالی محافظ برای نخاع است تا پیام‌های عصبی از مغز به اندام‌ها منتقل شود. مهره‌ها از طریق مفاصل و دیسک‌های بین‌مهره‌ای با یکدیگر در ارتباط هستند و این ساختار، ضمن حفظ استحکام، امکان خم شدن، چرخش و حرکت جانبی را فراهم می‌سازد. فرزادفر ادامه داد: بین هر دو مهره دیسکی غضروفی قرار دارد که مانند یک فنر طبیعی، فشارهای وارد شده را جذب می‌کند. در حاشیه مهره‌ها نیز فضاهایی برای خروج اعصاب نخاعی وجود دارد؛ عصب‌های گردنی به اندام فوقانی و عصب‌های کمری به پاها عصب‌رسانی دارند؛ بنابراین هرگونه آسیب یا لغزش مهره می‌تواند موجب درد، بی‌حسی یا ضعف در اندام‌ها شود. متخصص ارتوپدی دانشگاه با اشاره به اینکه درد لگن در سنین سالمندی می‌تواند ناشی از آرتروز یا صدمات استخوان دنبالچه باشد، گفت: درمان این عارضه معمولا ترکیبی از دارو، فیزیوتراپی و تمرینات تقویتی است و تشخیص دقیق آن از طریق بررسی کامل نواحی کمری و لگنی انجام می‌شود. وی افزود: برخلاف تصور عمومی، نوعی از کمردردها ماهیت التهابی دارد و معمولا در سنین ۱۵ تا ۳۰ سال بروز می‌کند. این نوع دردها هنگام استراحت تشدید شده و با تحرک کاهش می‌یابد، بنابراین مراجعه به پزشک برای بررسی زمینه‌های ایمنی و ژنتیکی ضروری است. فرزادفر توصیه کرد: افراد باید پس از هر ۴۵ تا ۵۰ دقیقه فعالیت مداوم ایستاده، دست‌کم ۱۰ دقیقه در وضعیت دراز کش استراحت کنند تا فشار عمودی از روی مفاصل و دیسک‌ها کاهش یابد. وی با تأکید بر اهمیت رعایت اصول صحیح نشستن تاکید کرد: در حالت نشسته، زانوها باید هم‌سطح یا کمی بالاتر از لگن قرار گیرند و گودی کمر با تکیه‌گاه پر شود. انجام ورزش‌های سبک و منظم مانند پیاده‌روی، شنا و نرمش‌های کششی، همچنین پرهیز از حمل بار سنگین و حرکات ناگهانی در حفظ سلامت ستون فقرات مؤثر است. عضو هیأت علمی دانشگاه تصریح کرد: مفاصل تحتانی کمر بیشترین وزن بدن را تحمل می‌کنند، بنابراین ایستادن طولانی بدون استراحت باعث افزایش احتمال آرتروز و تخریب تدریجی دیسک‌ها می‌شود. استراحت افقی به احیای عملکرد عضلات و کاهش فشارهای فیزیکی کمک می‌کند.

یادداشت

تفاوت آنفلوآنزا با دیگر بیماری‌ها

آذرخش آذران
متخصص ویروس‌شناسی پزشکی

پاییز، زمان اوج بسیاری از بیماری‌های ویروسی تنفسی است؛ عفونت‌های ویروسی سیستم تنفسی به‌راحتی قابل انتقال هستند و می‌توانند برای کودکان، افراد مسن و اشخاصی که ضعف سیستم ایمنی دارند، خطرناک باشند. ویروس‌های مختلفی از جمله رینوویروس‌ها در بروز سرماخوردگی نقش دارند. کووید - ۱۹، آنفلوآنزا، سرماخوردگی ناشی از ویروس‌های مختلف، اسهال و استفراغ ناشی از روتاویروس، عفونت حاد گوش، سینوزیت، آلرژی و آسم در این فصل شیوع پیدا می‌کنند. علائم آنفلوآنزا برخلاف کووید - ۱۹ که به‌صورت تدریجی شروع می‌شود، ناگهانی است و با تب و لرز و سردرد شروع می‌شود و در ادامه، سرفه خشک و در موارد کم سرفه خلط‌دار، بدن‌درد شدید به‌ویژه در ناحیه کمر یا پشت ساق پا، آبریزش از بینی، گلودرد، آبریزش چشم، دردناک شدن چشم‌ها، بی‌اشتهایی، احساس فشار در زیر جناق سینه، گاهی بروز اسهال، استفراغ و تهوع، خستگی و بی‌قراری از علائم این بیماری هستند. در خصوص تفاوت‌های آنفلوآنزا با سرماخوردگی و کووید - ۱۹، بسیاری اوقات بیماری‌های تنفسی از نظر بالینی، قابل تشخیص نیستند اما یکی از مهم‌ترین وجوه تفکیک آنفلوآنزا از سرماخوردگی و کووید - ۱۹، شروع بسیار ناگهانی آنفلوآنزا است، به این معنا که بدون هیچ پیش‌آگهی قبلی و به‌صورت ناگهانی، تب و لرز و سردرد شروع می‌شود اما در کووید - ۱۹ و سرماخوردگی، علائم به‌صورت تدریجی رخ خواهد داد؛ اول تب و لرز خفیف، بعد کاهش اشتها، گلودرد، سوزش گلو و به تدریج درد عضلانی، آبریزش و گرفتگی بینی ایجاد می‌شود. بنابراین وجه تفکیک بالینی آنفلوآنزا از سرماخوردگی، تنها شروع ناگهانی یا تدریجی بودن علائم است در حالی‌که در سرماخوردگی، درد عضلانی وجود ندارد و شدت بیماری کمتر است. شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه، ضدعفونی‌کردن سطوح، دوری از افراد دارای علائم بیماری و پوشاندن دهان و بینی با ماسک در جاهای شلوغ و سربسته نیز راه‌های پیشگیری است. درمان: مراقبت‌های اولیه و حمایتی شامل استراحت، مصرف مایعات گرم، استفاده از عسل، لیمو و ویتامین C است. در مورد تجویز دارو؛ داروهای ضدویروس برای همه افراد تجویز نمی‌شود و تنها با دستور پزشک و در موارد خاص انجام می‌شود. مصرف آنتی‌بیوتیک فقط در صورت وجود گلودرد باکتریال مجاز است و هیچ تاثیری بر خود ویروس ندارد.

گام‌های ساده برای تغذیه سالم‌تر

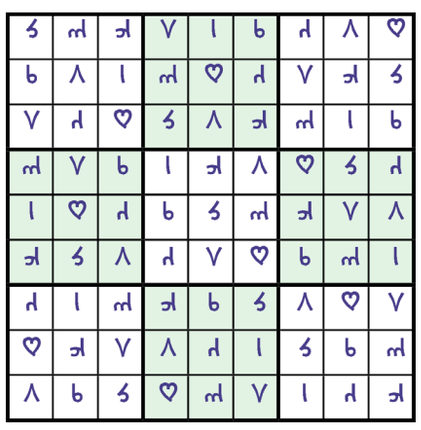
پیام اصلی دانش تغذیه در سال‌های اخیر ساده و روشن است: «غذای واقعی بخورید.» یعنی خوراک‌هایی که کمترین فاصله را با حالت طبیعی خود دارند. تحقیقات نشان می‌دهد برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و جودوسر به‌دلیل فیبر بالا، به کنترل قند خون و سلامت روده کمک می‌کنند. در مقابل، غلات سفید و فرآوری‌شده ارزش غذایی کمتری دارند. ماهی، مرغ، حبوبات و مغزها گزینه‌هایی هستند که می‌توانند جایگزین گوشت قرمز و فرآوری‌شده شوند. چربی‌های گیاهی مانند روغن زیتون، آووکادو و مغزها برای عملکرد مغز و قلب ضروری هستند. نوشیدنی‌های شیرین، خوراکی‌های بسته‌بندی‌شده و فست‌فودها از عوامل اصلی افزایش فشارخون و چربی خون هستند. جایگزین‌کردن میوه‌های تازه و ادویه‌های طبیعی به‌جای قند و نمک اضافی، گامی مؤثر در سلامت است. آب بهترین نوشیدنی برای بدن است. کم‌آبی خفیف می‌تواند باعث خستگی و... شود. کارشناسان هاروارد تأکید می‌کنند که مکمل‌ها هرگز جایگزین غذاهای کامل نمی‌شوند.

۵۰۰۰ قدم پیاده روی آلزایمر را کُند می‌کند

به‌گفته محققان، پیاده‌روی ۵۰۰۰ تا ۷۵۰۰ قدم در روز ممکن است به کندکردن تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر کمک کند. در این مطالعه محققان ۲۹۴ بزرگسال ۵۰ تا ۹۰ ساله را با عملکرد طبیعی مغز تا ۱۴ سال ردیابی کردند و تعداد قدم‌های روزانه، عملکرد مغز و تجمع پروتئین‌های مرتبط با آلزایمر در مغز آنها را زیرنظر گرفتند. طبق این مطالعه، شرکت‌کنندگانی که بیش از ۵۰۰۰ قدم در روز برمی‌داشتند، کاهش کندتری در حافظه و تفکر نشان دادند. محققان گفتند: تجمع و شناخت تائو در سطح فعالیت متوسط ۵۰۰۱ تا ۷۵۰۰ قدم در روز ثابت ماند. حتی ورزش متوسط، حدود ۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ قدم، با کاهش قابل توجه تجمع تائو و زوال شناختی مرتبط است. این مطالعه «یک هدف فعالیت بدنی را برجسته می‌کند که می‌تواند مشارکت بیشتر در بین بزرگسالان مسن‌تر کم‌تحرک را تشویق کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۲۵۰

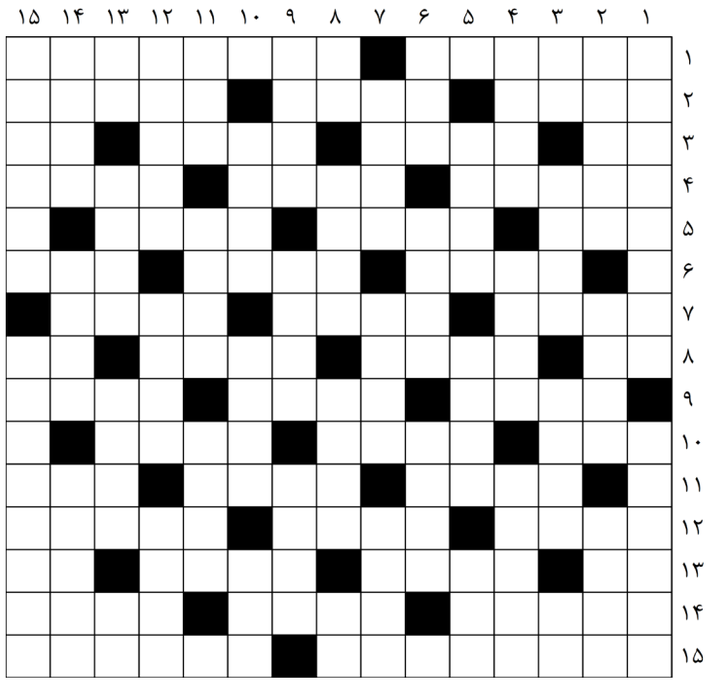
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- عصر نوزایی در اروپا- دسته ای از ایل قاجار ۲- عهده‌دار- بینوا- تاریکی و ظلمات ۳- حرف هشتم لاتین- فرعون مصری که نخستین هرم را بنا کرد- باقیمانده- همراه سوزن ۴- زن‌وفرزند- کلاه مردمان مصری- حرف ۲۴ یونانی ۵- امر به رفتن- نفرین‌کننده- امتدادیافته ۶- باطل- دورزدن و گردیدن- پایه اداری ۷- بیمار- به اتفاق- از قصد ۸- حرف انتخاب- کوچ‌کننده- حس بویایی- ویتامین انعقاد خون ۹- دورخانه خدا گردیدن- پرنده شانه به سر- جانور تک سلولی ۱۰- درخواست از خداوند- از بیماری‌ها- بالای چشم ۱۱- بزرگتر- قدرت و توان- سوگ و ماتم ۱۲- آگاه و دانا- شهری در استان آذربایجانشرقی- فرمانده سپاه ۱۳- حرف پیروزی- پاندول ساعت- رام شده- پسوند حاصل مصدر ۱۴- عنوان فراعنه مصر- گوهری سبز رنگ- زرنگ و باهوش ۱۵- لقب آمریکا- بعد از شنبه

عمودی

۱- مشهورترین نقاش زمان شاه‌عباس صفوی- رنجیدگی و آزردگی ۲- لاجرم و ناگزیر- برنده و قطع‌کننده- شرح‌دادن ۳- کشنده بی‌صدا- نوعی مسلسل دستی- بدهکار و مقروض- مخفف مگابایت ۴- بلندترین آبشار جهان- فرماندهان- مترسک ۵- نوبت و دفعه- اصطلاح سینمایی- مروارید ۶- رنگ پوست خیار- قبیح‌تر و زشت‌تر- هرلحظه ۷- بلندتر- خدایی- شهری در اصفهان ۸- حرف ندا- دنباله- از سکه‌های هخامنشی- شما و من ۹- چیزی را با آب پاک ساختن- از ابزار بنایی- محصول زلزله ۱۰- گمان بد بردن- از ماه‌های سریانی- گوسفند قربانی ۱۱- سوگند- ثروتمند- مردشجاع ۱۲- دریغا- زمام شتر- عمل ریختن ۱۳- حرف همراهی- وسیله حل جدول- زمان وعده داده شده- واحد پول ژاپن ۱۴- آوای موزون- شکایت‌کننده- پایتخت کرواسی ۱۵- از القاب سعدی- درآمد کم اما مستمر



حل جدول ۲۲۴۹