



دارو شناسی

عوارض مصرف خودسرانه آزیترومايسين براي پيگشيري از کرونا

اين روزها مصرف خودسرانه آزيترومايسين زياد شده است، در حالي كه استفاده بدون تجويز پزشك اين دارو عوارض يادي دارد

همه ما به نوعي به دنبال راهي براي پيشگيري و درمان کرونا بوده و هستيم و خبرهاي مربوط به اين بيماري را پيگيري مي كنيم اما بعضي از افراد از اطلاعات اينترنتي خودپايتوصيه هاي جسته و گريخته در باره مصرف يك دارو استفاده مي كنند و آن را به همه موارد پيشگيري و درمان تميميم مي دهند اين در حالي است كه باز هم متاسفانه اين روزها خيلي مي شنويم كه بعضي از هموطنان خودسرانه اقدام به مصرف دارويي به نام «آزيترومايسين» مي كنند. به هر حال اگر مصرف اين دارو مفيد و موثر هم باشد، باز هم مصرف آن در سايه معاينه و تجويز پزشك معنا پيدا مي كند و مصرف خودسرانه آن مورد تايد هيچ كس نيست و عوارضي هم در پي دارد. در ادامه به بررسي عوارض مصرف خودسرانه اين دارو مي پردازيم.

آزيترومايسين چيست و چه عوارضي دارد؟

آزيترومايسين نوعي داروي آنتي بيوتيك است كه براي جلوگيري از عفونت برخي از باكتري ها مصرف مي شود. اين دارو روي عفونت هاي ويروسي مانند سرماخوردگي و آنفلوآنزا اثر ي ندارد. آزيترومايسين را براي عفونت سينوس، بيماري مزمن اسهال، ريه يا لوزه تجويز مي كنند. آزيترومايسين مي تواند با طيف گسترده اي از باكتري هاي خانواده استرپتوكوك مبارزه كند. اين دارو را بايد به صورت خوراكي و به ميزاني كه پزشك تجويز كرده، معمولاً قبل از وعده غذايي مصرف كنيد، زيرا بهترين حالت جذب دارو مصرف آن با معده خالي است. اگر دچار تهوع شديد، مي توانيد همراه با غذا يا شير هم مصرف كنيد. اين قرص اگر گسسته شود، مزه تلخي دارد لذا قرص كامل را قورت دهيد و از جويدن يا شكستن آن خودداري كنيد.

عوارض جانبي مصرف خودسرانه آزيترومايسين مصرف آزيترومايسين ممكن است موجب عوارضي مانند در دشمك، اسهال، ضعف، كاهش اشتها و حالت تهوع يا دردهاي غير عادي شكمي و خستگي شود. مصرف اين دارو همراه با غذا ممكن است باعث كاهش اين عوارض جانبي شود.

نكاتي براي شروع مصرف آزيترومايسين

- ✓ در صورت بارداري، تصميم به بارداري يا شيردهي حتماً پزشك خود را مطلع كنيد.
 - ✓ در صورتي كه سابقه ناراحتي كبدي يا كليوي داريد به پزشك اطلاع دهيد.
 - ✓ در صورت سابقه ضريبان قلب نامنظم و حساسيت دارويي پزشك را مطلع كنيد.
 - ✓ موارد مصرف آزيترومايسين
- آزيترومايسين به عنوان جايگزين پني سيلين ها در بيماراني كه به اين دارو حساسيت مفرط دارند، استفاده مي شود. آزيترومايسين يك داروي تجويزي است. بنابر اين، مردم نبايد آن را بدون نسخه مصرف كنند. اين دارو به صورت قرص، شربت خوراكي، قطره چشم و تزريق در دسترس است. بهترين نوع و دوز مصرفي به نوع عفونت فرد بستگي دارد.

تازه ها

ايا جاروبرقي كرونارمنتشر مي كند؟

استفاده از جاروبرقي در منزل فرديمارممكن است باعث انتشار گردوغبار آلوده به ويروس کرونا در هوا شود. همان طور كه مي دانيم ماندگاري ويروس کرونا روي سطوح مختلف ممكن است از چند ساعت تا چند روز باشد. بنابر اين تميز كردن سطوح آلوده و به دنبال آن ضدعفوني كردن بهترين اقدام براي پيشگيري از ابتلا به اين ويروس است. باتوجه به اين كه فرش، موكت، مبلي با كف منزل ممكن است جزو سطوحی باشند كه آلوده شده باشند، سوال اين است كه آیا احتمال آلوده شدن جاروبرقي منزل هنگام تميز كردن اين سطوح وجود دارد؟ شواهد نشان مي دهد وقتي فرد آلوده به ويروس كرونار منزل سرفه يا عطسه مي كند، يا با شدت نفس مي كشد، يا با صدای بلند صحبت مي كند، ذرات آلوده به ويروس به سطوح فرش و مبلمان منزل بر خورد مي كند و ممكن است براي مدتي روي گردوغبار آن باقاي بمانند. در هنگام استفاده از جاروبرقي، اين گردوغبار هاي آلوده به ويروس ممكن است در هوا منتشر شوند و جاروبرقي نيز آلوده شود اما بقاي ويروس کرونا در محيط هاي مختلف از جمله گردوغبار منزل دقيقاً مشخص نيست. چنان چه از جاروبرقي براي گردگيري و تميز كردن سطوح آلوده در منزل استفاده مي شود، احتمال آلوده شدن آن به ويروس كرونا وجود دارد. بنابر اين تا جاي ممكن نبايد با جاروبرقي كه در منزل يك فرد مبتلا به ويروس كرونا استفاده شده است، منازل ديگر را گردگيري و تميز كرد. همچنين هنگام استفاده از جاروبرقي و تخليه فيلتر آن نكات بهداشتي لازم از جمله استفاده از ماسك و دستکش را بايد كامل رعايت كرد.

منبع: پونا

۸ کاربرد نمک برای سلامت و بهداشت

نمک از گذشته تا امروز هم به عنوان طعم دهنده اصلی غذا و هم ماده ضد عفونی کننده به کار می رود



نمک با طعم شور از دو عنصر اصلی کلر و سدیم تشکیل شده است. این ماده

سفید رنگ از دیر زمانی است که برای طعم دادن به غذا و همچنین نظافت و ضد عفونی کننده و تسکین دهنده در مورد استفاده قرار می گیرد . نمک انواع مختلفی دارد که مادر این مطلب به نوع حاوی کلرید سدیم و جوش شیرین اشاره کرده ایم . از جمله کاربردهای نمک موارد زیر است .

۱ بهداشت دندان

نمک معمولاً در ساخت خمیر دندان به کار می رود. شما می توانید با ترکیب یک به ۲ نمک و جوش شیرین، خمیر دندان خانگی درست کنید و دندان ها را مسواک بزنید.

۲ درمان آفت دهان

شست و شوی دهان با آب نمک به بهبود آفت دهان کمک می کند. یک قاشق چای خوری نمک را در نصف لیوان آب حل کنید. محلول را در دهان بچرخانید و سپس خارج کنید. این عمل را چند بار در روز انجام دهید تا آفت دهان بهبود یابد.

۳ درمان آب ریش بینی

كاهش التهاب مجاری تنفسی در هنگام سرماخوردگی از مهم ترین خواص نمك است. از اسپری های بینی شور موجود در داروخانه ها یا از محلول آب و نمك خانگی برای شست و شوی مجاری بینی استفاده کنید.

۴ پيسوريازيس واگنما

نمک در بهبود بیماری های پوستی مانند اگزما و پيسوريازيس مؤثر است. شنا کردن در حوضچه های حاوی نمک به کاهش بیماری کمک می کند.

شما می توانید در منزل از وان آب نمک استفاده کنید و ۱۵ دقیقه در وان حمام دراز بکشید حتی می توانید در آب حمام یک فنجان نمک را حل و با آن استحمام کنید.

۵ درمان نیش حشرات

خمیر جوش شیرین با مقداری آب می تواند هر نوع سوزش یا خارش یا ورم ناشی از نیش حشرات را بهبود بخشد.

۶ گلودرد

يکي از شناخته شده ترين خواص نمك، استفاده از آن در بهبود علايم سرماخوردگی است. غرغره کردن محلول نمک و آب گرم، در کاهش ورم و بهبود گلودرد بسیار مؤثر است. نصف قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب ولرم حل و چند

بار در روز غرغره کنید.

۷ درمان بوی بد دهان

اگر بوی بد دهان، شما یا دیگران را آزار می دهد، احتمالاً ناشی از خشکی دهان یا آفت های دهانی است. برای رفع بوی بد دهان یک قاشق چای خوری جوش شیرین را در یک لیوان آب حل کنید و دهان تان را یک دقیقه شست و شو دهید. این کار را چند بار در روز تکرار کنید. نمک موجود در جوش شیرین، باکتری های دهان را از بین می برد و تا سه ساعت بوی بد دهان را رفع می کند.

۸ رفع گرفتگی عضلات

اگر به مدت طولانی در گرما ورزش یا کار کنید، بدن تان مقدار زیادی آب و نمک از دست می دهد. این مسئله باعث بروز درد و گرفتگی عضلات می شود. برای پيشگيري از آن، بايد هنگام فعاليت به مقدار کافي آب معدني حاوی نمک و املاح مورد نیاز بدن بنوشید. (با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه)

تغذیه

خوراکی هایی که پوست را درخشان می کند

مهسا کنوی

مترجم

داشتن پوست صاف و شفاف، آرزوی هر خانمی است. خیلی از ما حاضریم برای داشتن صورت بدون لک و آکنه، هزینه های گزافی انجام دهیم و از انواع کرم های روز و شب استفاده کنیم، غافل از این که راه های ساده تر و کم هزینه تری مثل اضافه کردن یک سری ویتامین، به برنامه غذایی روزانه مان، برای داشتن پوست درخشان وجود دارد. در ادامه به معرفی چند ویتامین و مکمل که پوست شما را بی نقص می کند خواهیم پرداخت.

ویتامین k2

خانم های ژاپنی، پوست بدون چروک و نرم تری نسبت به خانم های غربی دارند. دلیل آن وجود یک غذای سرشار از ویتامین k2 در غذای ژاپنی ها به نام ناتو (که از نوعی دانه سویا تهیه می شود) است. البته این ویتامین در گوشت، تخم مرغ و لبنیات نیز یافت می شود و عملکرد اصلی آن تنظیم کلسیم در بدن و کمک به داشتن استخوان های مستحکم تر است. در تحقیقات اخیر نشان داده شده، یک رابطه بین تراکم استخوان و ضخامت پوست وجود دارد، یعنی هر چه استخوان ها در سنین بالا پوک تر شوند پوست شما، نازک، کدر و چروکیده تر خواهد شد. از این رو ویتامین k2 می تواند به داشتن پوست سالم و استخوان های قوی کمک کند.

زردچوبه

زردچوبه به علت داشتن کورکومین که یک آنتی اکسیدان قوی است، می تواند از آسیب اشعه UV به پوست جلوگیری کند.

روی

روی مثل زردچوبه، حاوی آنتی اکسیدان است که به داشتن پوستی درخشان و بی نقص کمک می کند. روی در غذاهایی مانند گوشت گاو و بادام زمینی یافت می شود.

ویتامین c

ویتامین c خاصیت آنتی اکسیدانی دار و به ساخت کلاژن که به برای سلامت و جوان سازی پوست، حیاتی است کمک و از سلول های پوستی، در برابر اشعه UV محافظت می کند و باعث جوان سازی پوست می شود.

خورش

اشپزی من

خورش بوقلمون با طعم زعفران

- گوشت بوقلمون - ۳۰۰ گرم
- سیب زمینی - ۲ عدد
- پیاز خلال شده - یک عدد
- تخمه آفتابگردان - یک قاشق غذاخوری
- روغن زیتون - ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
- آب، نمک و زعفران - به میزان لازم

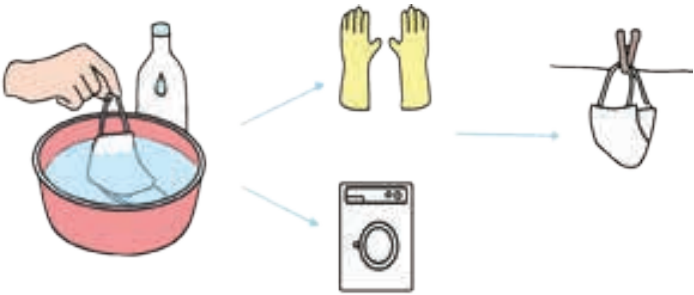


۴ روش برای ضد عفونی کردن ماسک های چند بار مصرف



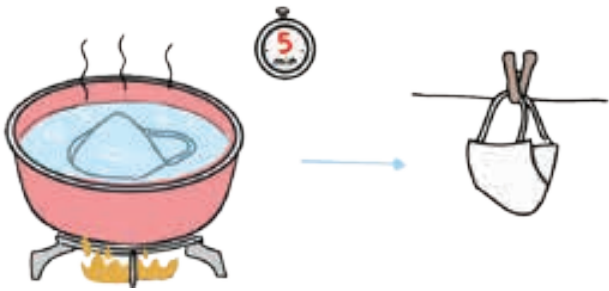
روش دوم

- ✓ ماسک خود را در محلول حاوی یک قاشق چای خوری محلول سفیدکننده و ۴ پیمانه آب به مدت ۵ دقیقه قرار دهید و سپس آن را آبکشی کنید



روش اول

- ✓ ماسک را در ظرفی که محلول ضد عفونی و آب گرم در آن ریخته شده قرار دهید
- ✓ سپس آن را با دست بشویید یا در ماشین لباس شویی قرار دهید
- ✓ پس از شست و شو ماسک را در محیط مناسب خشک کنید و آن را در جای تمیز نگه دارید



روش چهارم

- ✓ ماسک را به مدت ۵ دقیقه در آب جوش بجوشانید و سپس آن را در محل مناسب قرار دهید تا خشک شود
- تذکر: ماسک های یک بار مصرف را دوباره استفاده نکنید
- تصویر سازی: سعید مرادی



روش سوم

- ماسک را به مدت ۵ دقیقه بادامی ۷۰ درجه اتو کنید