عوارض خوددرمانی با مُسکن ها

ایرانی‌ها در حالی به طور میانگین سالیانه ۵۵ قرص مسکن مصرف می کنند که مصرف خودسرانه و زیاد آن باعث عوارضی چون ایجاد میکروب در کبد، خون ریزی و بیماری های قلبی می شود

داروشناسی

مهین رمضانی | خبرنگار

براساس آمار نامه دارویی کشور، در سال ۱۳۹۹، ۴۴ میلیارد و ۵۲۶ میلیون عدد دارو در کشور مصرف شده است. یکی از نکات جالب مصرف عددی قرص در کشور، سهم بالای چهار قرص استامینوفن، استامینوفن-کدئین، سرماخوردگی بزرگسالان و کپسول ژلوفن است. این خود درمانی و مصرف زیاد دارو می تواند پیامدهای بسیاری برای سلامت جامعه داشته باشد.

۴ مسکن صدرنشین

به گزارش «فرهیختگان»، هر ایرانی در سال گذشته به‌طور میانگین بیش از ۵۵ عدد استامینوفن، کدئین، سرماخوردگی و ژلوفن را مصرف کرده است و نکته تاسف برانگیزتر دیگر این که ایرانی ها ۱۰ تا ۱۵ درصد داروها را بدون مشورت با پزشک مصرف می کنند و مسکن ها، قطره های چشمی و آنتی بیوتیک ها بیشترین میزان مصرف خودسرانه را به خود اختصاص می دهند.

مقام دوم آسیا

به گفته دکتر رستگارپناه مدیر امور بین الملل دانشکده داروسازی علوم پزشکی تهران، ایران پس از چین (با حدود ۲ میلیارد نفر جمعیت) مقام دوم مصرف دارو را به خود اختصاص داده، این در حالی است که سالیانه بیش از ۱۰ هزار مورد عارضه ناشی از مصرف نادرست دارو گزارش می شود و نگرانی متخصصان حوزه سلامت راجع به سه برابر بودن مصرف دارو در ایران نسبت به جهان هشدار جدی است که باید تا دیر نشده فکری برایش کرد. به همین منظور در ادامه به عوارض مصرف بی‌رویه قرص های مسکن اشاره می کنیم:

مصرف فقط هنگام بروز دردهای خفیف یا نیمه حاد

مسکن های بدون نسخه برای دردهای خفیف یا نیمه حاد مجاز هستند. این داروها اگر در حد اعتدال و به‌طور موقت مصرف شود قاعدتا مشکلی برای افراد سالم به وجود نمی‌آورد.

امکان بروز مشکلات گوارشی

شایع‌ترین عوارض جانبی داروهای مسکن ضد التهاب، ناراحتی های گوارشی است. مصرف بی‌رویه این داروها ممکن است باعث ایجاد ورم معده شود یا خطر خونریزی معده را دو تا چهار برابر افزایش دهد که علایم آن وجود خون در مدفوع یا در استفراغ است. تشکیل میکروب در کبد، کم خونی، از بین رفتن انعقاد خون و حتی خونریزی در مغز و داخل شکم بیمار از جمله عوارض دیگر این داروهاست.

خطر بروز بیماری های قلبی

مصرف بالای برخی مسکن ها همچون دیکلوفناک در بلندمدت خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد. همچنین در مواردی چون بیماری های کلیوی یا مشکلات کبدی مصرف برخی داروها ممنوع است.

سردردهای ناشی از مصرف دارو

مصرف مسکن ها در بلندمدت ممکن است خود باعث بروز سردرد شود، به همین دلیل گفته می شود زمانی که شخص دردمند برای تسکین خود از ضد دردها استفاده می کند در یک دور باطل گرفتار می شود.

راهکارهای مدیریت کاهش عوارض

با توجه به این که در بیشتر موارد مصرف مسکن های قوی بی دلیل است یا روش های کم خطر برای کاهش درد وجود دارد قبل از مصرف مسکن های دارویی رایج می توان از روش های تسکینی جایگزین مانند کمپرس سرد و گرم، لیزر، امواج زیر قرمز و طب سوزنی استفاده کرد. استفاده از دمنوش های گیاهی برای انواع سردرد و برخی از دردهای التهابی توصیه می شود. در صورت نیاز به تسکین بیشتر می توان از فراورده های موضعی نظیر کرم، پماد و ژل های مسکن بهره مند شد.

اخبار کوتاه

فشار خون مطلوب در کند شدن روند پیری مغز موثر است

به گفته محققان، فشار خون مطلوب به مغز کمک می کند تا حداقل شش ماه جوان تر از سن واقعی اش بماند. بر اساس تحقیقات جدید محققان دانشگاه ملی استرالیا، افرادی که فشار خون بالایی نسبت به محدوده توصیه شده طبیعی دارند، در معرض خطر افزایش سرعت پیری مغز هستند. فشار خون مطلوب و سالم به رقم ۱۱۰ / ۷۰ نزدیک‌تر است. فشار خون بالا خطر سکته مغزی و زوال عقل را بیشتر می کند.

به کودکان شیر کم چرب بدهیم یا پرچرب؟

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده که لبنیات پرچرب به اندازه کم چرب برای بچه ها مفید است. به نقل از ساینس دیلی، پروفسور «ترز اوسالیوان»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «قبلا تصور می شد که کودکان خردسال به دلیل میزان کمتر چربی های اشباع شده و چگالی کمتر انرژی، بهتر است از محصولات لبنی کم چرب استفاده کنند تا به نوبه خود به جلوگیری از چاقی و خطر مرتبط با بیماری های قلبی عروقی کمک کنند.»

داده تصویری

آشپزی من

چاشنی

سس خوشمزه «مارینارا» را خانگی تهیه کنید

- گوجه‌فرنگی - ۵ عدد
- پیاز - یک عدد متوسط
- سیر - ۲ حبه
- آب لیموی تازه - یک قاشق غذاخوری
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
- آویشن - نصف قاشق غذاخوری
- جعفری و ریحان تازه - هر کدام یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم

۱- گوجه‌فرنگی ها را پوست بگیرید و پوره کنید. پوره گوجه را داخل تابه بریزید و به همراه پیاز و سیر تفت دهید.

۲- آب لیمو را هم به مواد اضافه کنید.

۳- می‌توانید برای بهتر شدن رنگ سس از نصف قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی هم استفاده کنید.

۴- طعم‌دهنده‌ها را به سس مارینارا اضافه کنید. مواد را دوباره به ماهیتابه برگردانید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دیگر با حرارت ملایم بجوشد.

مناسبتی

کاری کنید که صدای استخوان‌های‌تان درنیاید

پوکی استخوان با افزایش سن پیشرفت می کند اما با راهکارهای ساده مانند رژیم غذایی مناسب، دریافت کافی ویتامین D و داشتن تحرک کافی می توان از آن پیشگیری کرد

مهین رمضانی
خبرنگار

استخوان در واقع چارچوب بدن است که ماهیچه، رگ و به عبارتی بافت های بدن روی آن سوار است و تصورش را بکنید اگر روزی استخوان نداشته باشیم، ظاهرمان به چه شکلی در می آید. از آن جا که استخوان ها در معرض دیدمان نیستند، خیلی دیر متوجه پوکی آن ها می شویم.

اهمیت پوکی استخوان به حدی است که سازمان بهداشت جهانی ۲۰ اکتبر (۲۸ مهر) را به عنوان روز جهانی پوکی استخوان یا همان «استئوپروز»، نام گذاری کرده است. به همین دلیل ما هم امروز درباره بهترین شیوه های محافظت از استخوان ها به نکاتی اشاره کرده ایم:

بیماری خاموش در زنان و مردان

از ۳۰ سالگی پیشرفت پوکی استخوان بیشتر می شود و از هر سه زن بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر پنج مرد بالای ۵۰ سال یک نفر شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می کند. به گزارش ایسنا، تخمین زده می شود در جهان در هر ۳ ثانیه یک شکستگی اتفاق می افتد.

شکستگی استخوان با یک عطسه!

افراد مبتلا به پوکی استخوان حتی هنگام انجام فعالیت های معمول مانند ایستادن یا راه رفتن، در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند. با نازک و ضعیف شدن استخوان ها، خطر شکستگی استخوان بسیار افزایش می یابد تا جایی که فرد در اثر زمین خوردن های ساده یا حتی در اثر عطسه یا سرفه شدید، ممکن است دچار شکستگی استخوان شود.

آسیب پذیرترین استخوان ها

بیشترین آسیب دیدگی در دنده ها، باسن، استخوان های مچ و ستون فقرات است. این مسئله باعث می شود توانایی فرد کاهش یابد.

علایم پوکی استخوان

- ✓ عقب رفتن لثه ها
- ✓ ناتوانی در محکم گرفتن اشیای مختلف
- ✓ ضعیف و شکننده شدن ناخن ها
- ✓ کمردرد یا گردن درد یا کاهش قد
- ✓ اگر علایمی ندارید اما سابقه خانوادگی پوکی استخوان دارید، حتما برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

عوامل خطر پوکی استخوان

مهم‌ترین عوامل خطر پوکی استخوان افزایش سن و یائسگی، ژنتیک، داشتن سابقه خانوادگی، تغذیه نامناسب، نداشتن فعالیت بدنی، سیگار کشیدن، وزن کم بدن و استخوان بندی نامناسب است.

پیشنهادهایی برای پیشگیری از پوکی استخوان

تغییر سبک زندگی، افزایش دریافت کلسیم و ویتامین D از طریق رژیم غذایی و مکمل ها و همچنین انجام حرکات ورزشی تقویت کننده استخوان ها از جمله راهکارها برای پیشگیری از پوکی استخوان است. البته هم اکنون هیچ درمانی که بتواند پوکی استخوان را کاملا برطرف کند، وجود ندارد.

رژیم غذایی افراد مبتلا به پوکی استخوان

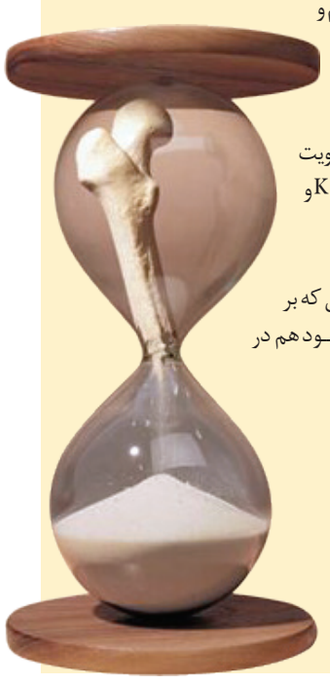
علاوه بر برنامه درمانی، یک رژیم غذایی مناسب می تواند به تقویت استخوان ها و پیشگیری و درمان پوکی استخوان کمک کند. برای حفظ سلامت استخوان ها، باید مواد غذایی خاصی را در رژیم روزانه خود بگنجانید. مهم‌ترین این موارد، کلسیم و ویتامین D است. بدن شما برای حفظ استخوان های قوی به کلسیم و برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز دارد. دیگر مواد مغذی که سلامت استخوان را تقویت می کند شامل پروتئین، منیزیم، ویتامین K و روی است.

ورزش و درمان پوکی استخوان

ورزش به ویژه انواع تمرینات استقامتی که بر مبنای تحمل وزن بدن یا وزنه، انجام می شود هم در تقویت استخوان ها موثر است.

برخی از این ورزش ها عبارت اند از:

- ✓ بالا رفتن از پله ها
- ✓ پرس پا
- ✓ اسکوات
- ✓ استفاده از دمبل
- ✓ استفاده از کش ورزشی
- ✓ استفاده از دستگاه های بدن سازی



شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹۰

برگ سبز کارت پراید ۱۱۱ مدل ۸۹
به شماره انتظامی ۸۹۲ه۷۲ ایران ۳۶ شماره شاسی ۵S۴۳۰۰۸۹۰۱۱۲۰۰ شماره موتور ۳۴۷۶۱۵۷ بنام محمد رضا عبادی کته تلخ مفقودو اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۱۲۶۷/ف

برگ سبز خودرو پژو آردی آی ۱۶۰۰ مدل۸۳
به شماره انتظامی ۱۱ ایران ۲۶۴س۶۴ و شماره موتور ۱۱۷۸۳۰۴۷۸۲۸ و شماره شاسی ۸۳۱۴۸۳۲۴ به نام محمد حسین محمدزاده
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۱۳۰۳/پ

برگ سبزو سند سواری لیفان مدل ۸۹ به شماره پلاک ایران۴۵-۱۹۱س۶۵وشماره موتور LF481Q3Y1001011962 وشماره شاسی NAKNF4125AB004564 به نام مسعود مصدقی به شماره ملی 2992570303 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۱۳۵۹/ش

سند کمپانی خودرو چک S5 مدل۹۶
به شماره انتظامی ۷۴ایران۹۳۵و۵۴ ، شماره موتور HFC4GA31DH0045638 و شماره شاسی NAKSH731XHB136503 به نام راضیه ناصری بایگی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۱۱۹۲/پ

برگ سبزوسندخودروکوپا ریگان مدل۹۷
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۲۸ه۱۱ وشماره شاسی N3A5882J5J1001553 وشماره موتور TNN4G15TJ6074169
بنام جوادرفسنجانیان مفقودوفاقداعتبارمی باشد ۱۴۰۰۴۱۱۸۶/

برگ سبز و کارت خودرو سواری استیشن جیپ مدل ۱۳۶۴ رنگ سورمه ای
با شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۵۲م۲۶ و شماره موتور 401C03 و شماره شاسی ۱۴۰۳۷۹۲ به نام محمد مهدی نامجو مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۱۲۹۵/ط

برگ سبز خودرو براید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۸۲ سفید
با شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۹۱م۲۴ و شماره موتور ۰۰۵۴۵۴۰۴ و شماره شاسی S1412282100669 به نام حسن ایوز مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۱۲۸۸/ط

برگ سبز خودروی پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۴
به شماره پلاک ۴۲ - ۹۳۸ ی ۲۴ رنگ نقره ای به نام مینا سلماسی زاده شماره موتور ۱۲۴۸۴۱۸۹۴۸۶ شماره شاسی ۱۴۲۷۰۸۷۹ مفقود گردیده و فاقد ارزش قانونی می باشد. ۱۴۰۰۴۱۳۴۳/ج

برگ سبز خودرو سمند LX XU7 مدل۹۷
به شماره انتظامی ۳۲ ایران۲۱۵ق۵۸ و شماره موتور 124K1237421 و شماره شاسی NAAC91CE6JF389248 به نام سمیه اصغری
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۱۲۷۱/پ

اینجانب معصومه زارع زاده طرقی مالک خودرو پژو 405GLX-XU7 مدل ۱۳۹۲ رنگ نقره ای
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۸۵ن۲۸ و شماره شاسی NAAM01CA4DK622752 و شماره موتور 124K0203641 بعلت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۱۲۸۴/ط

برگ سبز ،سند مالکیت و سند کمپانی سواری پرایدجی تی ایکس ای مدل ۸۵ به شماره پلاک ایران۷۴- ۱۵۴ د ۶۹ و موتور 01364511شماره شاسی S1412284709638ب‌نام مرتضی سجادی دوست مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۱۲۹۰/ش

کارت کار ویژه اتباع افغانی شاغل در مشهد
به نام اینجانب محمد ابراهیم پور فرزند نعمت‌الله با کد فراگیر ۱۰۶۸۲۸۸۵۰۶۵ و شماره خانوار ۹۲۲۲۵۷۴۲۶ گم شده است. از یابنده تقاضا می‌شود با شماره تلفن ۰۹۱۵۷۶۳۳۶۹۱ تماس بگیرید. ۱۴۰۰۴۱۳۳۴/ط

اینجانب زهره فرزانه
مالک خودرو پژو آردی مدل ۸۴ پشمی به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۵۶۵ د ۲۶ و شماره شاسی ۱۳۴۷۴۵۹۰ شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۷۱۷۱۶
به علت فقدان اسناد فروش(سند و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۱۳۴۷/ف

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا GTX مدل ۱۳۸۱
به شماره پلاک ۵۴۴ط۷۶ ایران ۴۲وشماره موتور 00327437 وشماره شاسی S1412281791086 بنام حمیده سپاهی چنار مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۱۳۶۱/ش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۰۶۰۰۳۰۰۰۸۷۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن بیک بیلندی فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۶۹۵۴۱ صادره از مشهد در ششدانگ یک باب انباری به مساحت ۱۱۷۹/۱۷ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۳ اصلی بخش ۹ مشهد واقع در بلوار میامی خریداری از مالک رسمی آقای / قاسم قاسم پور محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روزآگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۹۸۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۷/۱۲- تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۷/۲۸- سیدمحمدباقر حسینی جهانگیر- رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۴۰۰۳۸۵۷۷/م

نامجو فرزند علی به شماره ملی ۵۲۴۹۲۷۵۱۴۱مدیون پرونده اجرایی کلاسه فوق که به استناد سند ازدواج شماره ۱۱۶۱-۱۳۹۹/۹/۴ تنظیمی دفتر خانه ازدواج شماره ۵۷شهر مشهد استان خراسان رضوی بازداشت گردیده است. برابر پرونده ثبتی حدود کل ملک:شمالا بطول ۳۲/۶۰متربه دیواریست به منزل ولی نامجو شرقا بطول ۷۷/۴۰متر دیواریست به منزل میرزا عبدالحسین جنوبا بطول ۳۱/۳۰متردرب و دیواریست به خیابان غربا بطول ۸۰/۲۰متر دیواریست به زمین حسن نامجو و برابر گزارش کارشناس رسمی دادگستری ششدانگ پلاک فوق به نام آقای محمد نامجو مبلغ هفت میلیارد و پانصد و شصت میلیون ریال ارزیابی و قطعی گردیده است. لذا مورد مزایده در روز چهار شنبه ۱۴۰۰/۸/۱۲از ساعت ۹الی ۱۲ظهر در محل شعبه اجرای اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان به مزایده گذاشته می شود. خریداران می توانند در وقت مقرر در محل شعبه برگزاری مزایده حاضر و در جلسه شرکت نمایند.مزایده فقط در یک نوبت برگزار میگردد و از مبلغ مورد ارزیابی به مبلغ پانصد و چهل و شش میلیون و هشتصدو هفتادو پنج هزار ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدارفروخته می شود و مطابق ماده ۱۳۶ .آیین نامه اجراء شرکت در مزایده منوط به پرداخت ۱۰درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و حضور خریدار یا نماینده قانونی در جلسه مزایده است. برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت ۵روز از تاریخ مزایده به حساب صندق ثبت تودیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد. تاریخ انتشار ۱۴۰۰/۷/۲۸
بشیر خانی -رییس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان
۱۴۰۰۴۱۳۰۵/و