

سلامت نابناک

اضطراب بیماری قرن

شفا آنالین - دلپره و اضطراب از مواردی است که هر روزه در روابط کاری، اجتماعی، تحصیلی و حتی در زندگی خانوادگی در ارتباط با موضوعات متفاوت تجربه می کنیم، به عقیده روانشناسان لازمه زندگی و باعث تلاش و تکاپو در امور روزمره انسان است.بر همین اساس روانشناسان می گویند، وجود استرس نشانه وجود فهم و شعور است و هر موجودی که ' فکر ' داشته باشد با استرس و اضطراب نیز آشنا است زیرا وجود اضطراب زبانی برای انسان ندارد بلکه این ترس از آینده و خطرهای قریب الوقوع است که مشکلاتی را به همراه دارد.

اضطراب بخشی از زندگی روزانه انسان مدرن است. همه ما ممکن است هنگام مواجه با مشکلات کاری یا خانوادگی، در زمان آزمون مدرسه یا دانشگاه، زمانی که مجبور به اتخاذ تصمیم های مهم در زندگی هستیم دچار اضطراب شویم. اما بیماری اضطراب چیزی بیش از این داولیسی ها و ترس های گاه و بیگاه است. برای فرد مبتلا به این بیماری، اضطراب از بین نمی رود و نه تنها در اکثر ساعات شبانه روز ذهن او وجود دارد، بلکه به مرور زمان بر میزان آن افزوده می شود. این اضطراب و ترس اغلب باعث کند شدن روال عادی زندگی برای فرد بیمار می شود و عملکرد وی را در کار، درس و روابط شخصی تحت تاثیر قرار می دهد.

بیماری اضطراب اغلب به آهستگی برای افراد بوجود می آید و در طول زمان میزان آن افزایش پیدا می کند. علائم ممکن است در طول زمان بهتر یا بد تر شوند، اما اغلب استرس آن را شدید تر می کند.وقتی بیماری اضطراب هنوز وخیم نشده، مبتلایان به آن می توانند از نظر اجتماعی یا کاری فعال باشند، اما مبتلایان به نوع وخیم اضطراب اغلب در انجام کوچک ترین کارهای روزمره ناتوان هستند.با آنکه علت اصلی ابتلا به بیماری اضطراب هنوز مشخص نیست، اما عوامل ژنتیکی به عنوان یکی از عوامل اصلی این بیماری شناخته شده است.

استرس و عوامل محیطی از دیگر عوامل ابتلا به این بیماری اند. محققان بر این باورند که بخش های خاصی از مغز مسئول عواطف و حالاتی مثل ترس و اضطراب هستند. آن ها بر این امید اند که پیشرفت های علمی در زمینه شناخت مغز بتواند در درمان اضطراب موثر باشد.بیمارهایی از جمله استرس، وسواس، اضطراب و انواع دیگر، فشارهای ناشی از عدم سلامت روح در انسان و بزرگنمایی مشکلات در ذهن فرد است.

نوع خاصی از روان درمانی به نام درمان شناختی رفتاری به بیماران یاد می دهد که در موقعیت هایی که مضطرب می شوند چطور فکر کنند یا چطور از ترس دائم رهایی یابند. داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی مخصوص هم توسط پزشکان برای بیماران مبتلا به نوع حاد اضطراب تجویز می شود که البته مصرف آن ها در دراز مدت می تواند عوارض جانبی برای بیمار به همراه داشته باشد.

پیشگیری از پوسیدگی دندان با ریشه شیرین بیان

دارد که از رشد و پیشرفت و گسترش باکتری ها در محیط داخل دندان پیشگیری کرده و به این باکتری ها اجازه متصل شدن به دندان ها را نمی دهد. به این ترتیب این باکتری ها در محیط دهان رشد نکرده و در پایه دندان ها مجتمع نخواهند شد.

و به تبع آن از پوسیدگی دندان ها پیشگیری می شود. این کشف شگفت انگیز نشان دهنده اهمیت و پتانسیل بالای این گروه از مواد طبیعی موجود در غذاهاست که نقشی مهم در فناوری های بهداشتی ایفا می کنند.



شفا آنالین - گیاهان و سبزیجات مانند ریشه شیرین بیان مانع از رشد و فعالیت باکتری های عامل تشکیل دهنده پلاک های دندانی و پوسیدگی دندان ها می شود. مواد طبیعی موجود در گیاهان موسوم به «ترنس کالکون» می توانند از فعالیت باکتری های تشکیل دهنده جرم های دندانی که اسید تولید کرده و سبب پوسیدگی دندان های می شوند، جلوگیری کنند. یکی از گیاهان حاوی این ماده، ریشه شیرین بیان است. در این مواد گیاهی نوعی آنزیم وجود

آشنایی با خواص سیاه دانه

و سرطان سینه مرتبط است. از آسم جلوگیری می کند. دم کرده عصاره سیاه دانه برای رفع انسداد مجاری تنفسی توصیه شده است. از حمله قلبی جلوگیری می کند. در درمان صرع موثر است. در درمان عفونت های باکتریایی و پسوریازیس موثر



است. در درمان آلزایمر و صرع موثر است. مانع از آسیب های کلیوی ناشی از دیابت می شود. تاثیر تشعشعات را کاهش می دهد. سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. عوارض شیمی درمانی را کاهش می دهد.

ایرنا- سیاه دانه گیاهی یک ساله و گلدار است. خواص سیاه دانه از نظر علمی کاملا به اثبات رسیده که برخی از این خواص عبارتند از:
با دیابت نوع ۲ مبارزه می کند. سبب کاهش فشار خون می شود. سلول های سرطانی را سرکوب می کندمطالعات نشان می دهد که سیاه دانه از رشد سلول های سرطانی، به ویژه سرطان روده بزرگ، جلوگیری می کند. همچنین این مطالعات نشان می دهد که سیاه دانه با مهار سرطان های دهان، مغز، کبد، دهانه رحم

درمان کشنده!

عوارض مصرف خودسرانه دارو

دسترسی به پزشک در برخی موارد، گرانی درمان (ویزیت پزشک) ، اهمیت ندادن بیمار به تجویز نسخه پزشکی و مهمتر از همه نداشتن اطلاعات کافی را، می توان از مهمترین علل مصرف خودسرانه دارو ذکر کرد. بیمار در بسیاری از موارد به پزشک اجازه می دهد داروهای زیادی و حتی داروهایی که قبلاً استفاده می کرده در نسخه بنویسد و در واقع با این عمل، بیمار خود به تشخیص و دارو درمانی می پردازد! پس پزشکان به مراتب نقش حساس تری در ایجاد و اشاعه مصرف غیر منطقی دارو و همچنین جهت گیری و هدایت فرهنگ دارو درمانی مردم به سوی روش های صحیح تجویز، تهیه و مصرف دارو دارند.

باتوجه به اینکه ایران بالاترین رتبه مصرف سرانه دارو در جهان را دارد علاوه بر میزان تجویز بالای دارو و سبب پزشکان کشور ما که طبق آمار سازمان بهداشت جهانی ۳ برابر استانداردهای جهانی است (در حال حاضر متوسط تعداد اقدام دارویی در هر نسخه در بیشتر نقاط کشور بین ۵/۳ تا ۴۳ قلم در هر نسخه و در برخی نقاط بین ۷ تا ۸۴ قلم دارو است در حالی که میانگین نرم جهانی بین ۲/۱ تا ۱/۵ قلم در هر نسخه است)، فرهنگ مصرف فعلی دارو به شکلی است که پس از تجویز دارو هیچگونه پیگیری درباره اثرات و عواقب مصرف دارو صورت نمی پذیرد، در صورتی که خود درمانی و مصرف خودسرانه دارو زمانی کاهش پیدا می کند که رابطه بین بیمار و پزشک دلسوزانه شود، همچنین نظارت بیشتر بر خدمات پزشکی، عملکرد حرفه ای پزشکان و در دسترس بودن آنها صورت پذیرد و بوسیله اطلاع رسانی از طریق رسانه ها در جهت فرهنگ سازی و اشاعه فرهنگ صحیح استفاده از دارو در بین مردم تلاش شود. در پایان باید گفت که مصرف بی رویه و خودسرانه دارو در ایران تاکنون تلفات زیادی داشته، شایعات جسمی و روحی فراوانی بر بیماران وارد کرده است و بسیاری از بیماری های حاد و مزمن را در درازمدت متوجه افراد کرده است؛ ابتلا به انواع سرطان، بیماری های مفصلی، ناباروری، نقایص جسمی در نوزادان به هنگام تولد، از کار افتادگی کبد و کلیه هاتنها بخش کوچکی از لطماتی است که فرد در نتیجه مصرف بی رویه دارو و بدون مشورت با پزشک در معرض تهدید قرار می گیرد، به گواهی آمار ۱۰ درصد افرادی که به مصرف خودسرانه و غیر منطقی دارو می پردازند عوارض شدید دارویی را تجربه می کنند و پوست، تنفس و قلب آنها دچار مشکل می شود لازم است بدانید مطالعات جدید نشان می دهد که مصرف زیاد استامینوفن (که یکی از رکورد داران مصرف بی رویه دارو در کشورمان نیز هست) احتمال افزایش ابتلا به فشارخون را بالا می برد مصرف روزانه ۵۰۰ میلی گرم استامینوفن، خطر ابتلا به فشار خون بالا را در خانم های مسن ۹۳ درصد و در خانم های جوان ۹۹ درصد افزایش می دهد؛ همچنین داروهایی که برای درمان سرماخوردگی و قرص و اسپری هایی که جهت رفع گرفتگی بینی استفاده می شود را می توان به عنوان علل تاثیر گذار بروز ایست قلب نام برد. با این وجود ضروری است در جهت رفع این مضل افتشار مختلف مردم، مسئولان بهداشت و درمان و کلیه بخش هایی که به نوعی درگیر سلامت جامعه هستند دست به دست هم

بدهند و با برنامه ریزی صحیح آموزشی در جهت بالا بردن سطح آگاهی افراد جامعه اقدام کنند.
بی اعتمادی به کیفیت دارو، دسترسی راحت مردم به دارو، عدم

(مانند اسپرین و استامینوفن ...) بعضی از داروهایی که بدون نسخه می توان آنها را تهیه کرد بی خطرند و در تسکین برخی بیماری های جزئی سودمند؛ ولی نباید از نظر دور داشت که یکی از بزرگترین خطرات خوددرمانی این است که با درمان علامتی ممکن است احساس اطمینان و آرامش کاذب به بیمار دست بدهد اما هیچکدام از این داروها، بیماری را درمان نمی کنند بلکه فقط علائم بیماری را به طور موقت و بدون درمان ریشه ای از بین می برند. البته داروهای بدون نسخه اگر به مقدار درست و به مدت زمان لازم و تعیین شده مصرف شوند تقریباً بی خطرند و مصرف نادرست و به مدت طولانی آنها باعث بروز عوارض مورد اشاره می شود (اگر داروی بی نسخه ای خریدید و پس از چند روز بهتر نشدید و علائم بیماری ادامه یافت یا بدتر شدید حتماً به پزشک مراجعه کنید)

بر اساس آمارهای ارائه شده، میانگین رشد مصرف دارو در کشور حدود ۵/۱۱ درصد است در حالی که همین آمار در کشورهای در حال توسعه ۷ درصد و در جهان ۹ درصد است؛ خوددرمانی امروزه به یکی از برنامه های روزمره برخی بیماران تبدیل شده است و آنان بدون هیچگونه توجیهی به عواقب این کار اقدام به تجویز نسخه برای خود می کنند، اگرچه بسیاری از کشورها و حتی در صد بالایی از بیماران در مواقع ضروری هم به پزشک مراجعه نمی کنند، حتی برخی پژوهش ها حاکی از آن است که ایرانی هاتنها در هنگام بروز بیماری های عفونی، شکستگی ها و سرطان ها به سرعت به پزشک مراجعه می کنند و در مواردی مثل سرما خوردگی، سردرد و... سهل انگاری یا خوددرمانی می کنند. به دلیل اهمیت و تاثیری که استفاده غیر منطقی و غیر اصولی از این کالا (دارو) هم در اقتصاد خانوار و هم در روند درمان می تواند داشته باشد، صرفنظر از سایر عواملی که در تهیه دارو یا عدم وجود آن نقش و تاثیر دارند، باید به نقش مردم به عنوان اصلی ترین عامل فرهنگ مصرف دارو همچنین نقش گروه پزشکی به عنوان تاثیرگذارترین رکن فرهنگ تجویز دارو توجه جدی شود.

بی اعتمادی به کیفیت دارو،

دسترسی راحت مردم

به دارو، عدم



قبل از مصرف این داروها، نمک بخورید!

براساس تحقیقات به دست آمده، بسیاری از داروهای موضعی می تواند سمی باشد اما در این بین ترکیب این داروها با محلول نمکی سمی بودن این داروها را بسیار کم می کند که به طور کلی مواد مخدری که به صورت محلول و به عنوان تسکین دهنده استفاده می گردد در صورت حل شدن در محلول های آلی سمیت آن از بین خواهد رفت.

براین اساس، نمک های مایع جابه جایی موادمخدر از طریق پوست را آسان و سبب کاهش سمیت این داروی مسکن می شود و این محلول نمک برای داروهای پروپرانولول، مسدود کننده که برای درمان فشارخون بالا، درد قفسه سینه و میگرن استفاده ی شود به خوبی امتحانش را پس داده است. پروپرانول دارای بار مثبت و با درجه سمیت زیاد که وقتی با محلول نمک ترکیب می شود، سمیت اش از بین خواهد رفت و این فرمول بر روی پوست حیوانات تست شده است. گفتنی است؛ تغییرات در هیدرانیاسیون بر التهاب پوست در زمان تزریق مسکن تأثیر می گذارد.



پنجره

دلیل پهلودرد هنگام دویدن

تیبیان- این درد که بیشتر در زیر دنده ها و قسمت سمت راست شکم بوجود می آید و اغلب ورزشکاران در رشته های دو و شنا با آن مواجه هستند گاهی به حدی است که ورزشکار مجبور است فعالیت خود را متوقف کند. درد پهلو در هنگام ورزش جای نگرانی ندارد. درد پهلو هنگام ورزش کردن به خصوص دویدن ناشی از عدم آمادگی برای ورزش است.

این درد ناشی از نرسیدن خون کافی به پرده دیافراگم است که به دنبال آن ماهیچه ها دچار گرفتگی می شوند. تمرین های نرمشی قبل از شروع ورزش و تمرینات کششی بعد از شروع درد پهلو سبب بهبود این درد خواهد شد. درد پهلو در هنگام ورزش کردن جای نگرانی ندارد اما اگر ادامه پیدا کند حتماً باید با پزشک مشورت کرد. کم کردن سرعت حرکت درد پهلو را کمتر می کند و نفس عمیق کشیدن و گرم کردن قبل از شروع حرکات تند و سریع از به وجود آمدن چنین مشکلی می کاهد.

