

چند عادت غذایی که باید ترک کنید



شادفر

گاهی ممکن است بدون اینکه متوجه شوید بدنتان سوخت و ساز کند ی داشته باشد، ریزش مو، خشکی پوست، خستگی، افزایش وزن یا مشکل در کاهش وزن از نشانه های رایج متابولیسم کند و زندگی در این شرایط خسته کننده است. با این حال با تغییر برخی عادت های غذایی ناسالم می توانید به سوخت و ساز بدنتان سرعت ببخشید. پیش از اینکه به بعضی از این عادت های اشتباه اشاره کنیم باید بدانید که متابولیسم می تواند مانند یک تنظیم کننده عمل و دائم انرژی لازم برای تقویت عملکردهای ضروری بدن را در حالت خواب و استراحت تولید کند. اگر این موتور کند شود سبب به وجود آمدن مشکلاتی در حفظ وزن سالم، سطح انرژی و سلامت کلی بدن می شود.

پیروی از سبک غذایی بدون پروتئین

دریافت پروتئین کافی در افزایش سلامت متابولیک نقش دارد. مطالعات نشان می دهد مصرف یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین به طور مستقیم با بهبود متابولیسم کلی ارتباط دارد. نه تنها مقدار پروتئینی که می خورید، بلکه زمان مصرف پروتئین نیز مهم است. بیشتر افراد با اینکه در رژیم غذایی شان پروتئین کافی دارند، ولی این ماده غذایی مفید را به درستی بین وعده های غذایی و میان وعده ها تقسیم نمی کنند تا سبب رشد و ترمیم ماهیچه هایشان شود. توصیه می شود روزانه دست کم ۲۰ تا ۲۵ گرم پروتئین در هر وعده غذایی مصرف کنید تا بدنتان از این ماده مغذی بهره مند شود.

مصرف زیاد کربوهیدرات و قندهای افزودنی

مصرف بیش از اندازه کربوهیدرات های تصفیه شده، مانند غلات شیرین و نان سفید سبب افزایش سریع سطح قند خون و به دنبال آن افت شدید قند خون می شود و اثر منفی بر متابولیسم دارد. این نوسانات می توانند متابولیسم را مختل و تنظیم مؤثر انرژی و ذخیره چربی را برای بدن سخت تر کنند. مصرف زیاد قند های افزودنی موجود در مواد غذایی و خوراکی ها همچنین می تواند منجر به مقاومت به انسولین شود و وضعیتی که سلول های بدن کمتر به انسولین پاسخ می دهند و سبب عدم کنترل سطح قند خون و ذخیره مؤثر چربی می شوند.

مصرف چربی های مضر

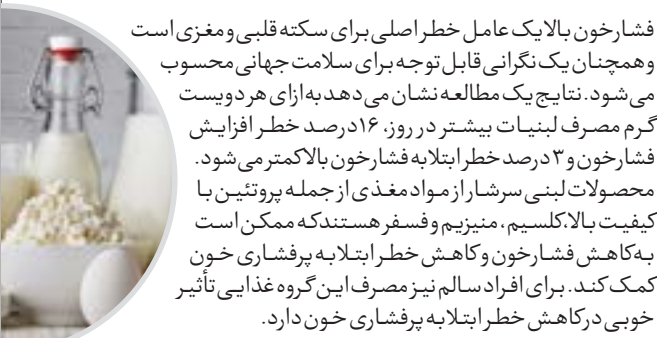
چربی هانقش مهمی در تنظیم هورمون ها و عملکرد کلی متابولیک دارند. چربی های سالم در خوراکی هایی مانند آووکادو، آجیل، ماهی و روغن زیتون یافت می شوند و برای جذب ویتامین های محلول در چربی (A, D, E, K) و تولید هورمون های مهم مانند انسولین و هورمون های تیروئید ضروری هستند. با مصرف کافی چربی های سالم در رژیم غذایی، توانایی بدن در حفظ تعادل هورمونی و جذب مناسب مواد مغذی بهبود می یابد. این در صورتی است که مصرف چربی های مضر منجر به بی نظمی متابولیک و عدم تعادل انرژی می شود.

پیروی از رژیم غذایی کم ویتامین

تمایل به خوردن غذاهای فرآوری شده و نخوردن میوه و سبزیجات کافی می تواند روند سوخت و ساز را مختل کند زیرا ریزمغذی هایی مانند ویتامین ها و مواد معدنی برای آنزیم های دخیل در تولید انرژی، متابولیسم مواد مغذی و تنظیم هورمون ها ضروری هستند. وقتی بدن فاقد این مواد مغذی ضروری باشد، برای تبدیل مؤثر غذا به انرژی، تنظیم اشتها و حفظ تعادل متابولیک مناسب دچار مشکل و اختلال می شود.

تیک سلامتی

لبنیات فشار خون را پایین می آورد



فشارخون بالا یک عامل خطر اصلی برای سکنه قلبی و مغزی است و همچنان یک نگرانی قابل توجه برای سلامت جهانی محسوب می شود. نتایج یک مطالعه نشان می دهد به ازای هر دو لیست گرم مصرف لبنیات بیشتر در روز، ۱۶ درصد خطر افزایش فشارخون و ۳ درصد خطر ابتلا به فشارخون بالا کمتر می شود. محصولات لبنی سرشار از مواد مغذی از جمله پروتئین با کیفیت بالا، کلسیم، منبزمیم و فسفر هستند که ممکن است به کاهش فشارخون و کاهش خطر ابتلا به پرفشاری خون کمک کند. برای افراد سالم نیز مصرف این گروه غذایی تأثیر خوبی در کاهش خطر ابتلا به پرفشاری خون دارد.

درمانگاه

پایین بودن هموگلوبین نشانه غلظت خون است

● **شهروند:** پدرم اشتباهی اسیدی را خورد که برای درست کردن کارهای چاپی خریده بودم. هر چند درصد اسید بسیار کم بود ولی نگرانم. حالا چه کار باید بکنم؟
هر قدر هم کم میزان سم وارد شده به بدن کم باشد، باید بدون درنگ و پس از اطلاع فرد را به مراکز درمانی رساند. توصیه می کنم همراه پدرتان به اورژانس بیمارستان امام رضا^۱ بروید تا میزان آسیب وارده به بدنش با معاینه مشخص شود.
● **شهروند:** یک سال پیش خون اهدا کردم. آن موقع حالم خوب بود ولی پس از دو هفته، دو بار در طول یک هفته تشنج کردم. پزشک قرصی داده است که تأثیر زیادی دارد ولی خیلی گرسنه ام می کند. همچنین چشم هایم سیاهی می رود و بعد از چهار شدید و تب می شوم و پاهایم درد می گیرد. آزمایش خون دادم. نتیجه اش خوب بود ولی سطح Hb هموگلوبینم بالا بود. پزشک دارو تجویز کرده که تأثیر چندانی ندارد. لطفاً راهنمایی ام کنید.
سن و جنسیت خود را که برای دانستن مشکل اهمیت دارد، بیان نکرده اید. اهدای خون چنین مشکلاتی را باید بد نمی آورد. توصیه می کنم با رزم خون اهدا کنید. اگر با خون دادن مشکل افت فشارخون و ضعف پیدا کنید، در مدت کوتاهی بهبود ایجاد می شود. این نشانه های گوینده که دچار مشکلات خونی زمینه ای بوده اید و اهدای خون سبب بروز آن شده، به عبارت دیگر تعادل شما را به هم زده است. پایین بودن هموگلوبین خون نیز نشان می دهد که غلظت خون شما بالاست و باید علت را پیدا کنید. توصیه می کنم به متخصص داخلی مراجعه کنید تا علت های احتمالی را بررسی کند. صرف این توضیح های کوتاه و بدون مشاهده آزمایش دقیق خون و معاینه نشانه های بالینی نمی توان اظهار نظر قطعی کرد.



دکتر مهدی شهروند
متخصص داخلی

خانه تکانی دارویی

نگهداری غیر اصولی و نابجای داروها در خانه از علت های مهم مسمومیت در کشورمان محسوب می شود

معصومه متین نژاد، آسپرین، آموکسی سیلین، سرما خوردگی، استامینوفن، کدئین، مفنامیک اسید، آنتی هیستامین و ایبوپروفن معمولی ترین داروهایی هستند که ما ایرانی ها آن ها را می شناسیم و از آن ها استفاده می کنیم. از این رو، کمتر خانه ای را هم می توان سراغ گرفت که در قفسه داروهایش یکی از این اقلام نباشد. آمارهای وزارت بهداشت نشان می دهد از بین صدها قلم دارویی که در بازار وجود دارد، ما ایرانی ها دست کم ۱۰ تا ۱۵ درصد آن ها را خود سرانه تهیه و مصرف می کنیم. پدیده ای که سبب شده است حدود ۲۰ درصد بیماران بستری و بیش از یک سوم مسمومیت های مراجعه کننده به مراکز درمانی به علت عوارض مصرف همین داروها باشند. در کنار تجویزهای خود سرانه، نگهداری غیر اصولی داروها در خانه هم، برای روزی به نام مبادا سبب شده است تا سالانه بر تعداد مسمومیت های دارویی اضافه شود. همه این ها در حالی است که خیلی از ما هنوز نمی دانیم نگهداری از داروها در خانه به اندازه نگهداری مواد غذایی حساس است و اما واگر دارو می تواند ایجاد مسمومیت کند.

زمان مناسب برای پایان مصرف

ساده ترین راه برای دانستن زمان پایان مصرف داروها بررسی تاریخ مصرف چاپ شده بر روی جعبه دارو هاست. اگر این تاریخ سپری شد باید آن ها را دور بریزید. زمانی که پزشک معالجتان دارویی را با دارویی دیگر عوض می کند باقی مانده آن دارو را باید دور بریزید. نه اینکه آن را به فرد دیگری توصیه کنید. زمانی که دارویی در ظرفی قرار دارد که هیچ برچسبی ندارد برای جلوگیری از مصرف اشتباهی آن را دور بریزید. اگر رنگ، بو، شکل ظاهری دارویی تغییر کرده است، نباید آن را مصرف کنید.

نامناسب ترین مکان برای نگهداری

از آنجایی که حرارت، نور و رطوبت بر مواد مؤثره داروها اثر می گذارد نباید آن ها را در هر مکان و شرایطی نگهداری کرد. برای این منظور توصیه می کنیم:
از نگهداری داروها در کابینت بالای اجاق گاز و داشبورد ماشین به علت گرمای زیاد و سبک ظرف شویی، حمام و سرویس بهداشتی به علت رطوبت فراوان پرهیز کنید.
یخچال با وجود خنک بودن به علت رطوبتی که دارد، مکان مناسبی برای نگهداری از همه دارو ها نیست، چون رطوبت یخچال ممکن است به داروها نفوذ کند و اثر تخریبی بر روی آن ها داشته باشد.
داروها را در نزدیکی مواد غذایی نیز نباید نگهداری کنید، چون بخار غذا ها می تواند به ترکیبات داروها آسیب بزند.

دانستنی هایی برای نگهداری بهتر

شبهه درست نگهداری از هر دارویی را کارخانه سازنده آن مشخص می کند و شما می توانید با مطالعه دستورالعمل آن دارو یا پرسیدن از دکتر داروساز آن مطلع شوید.
گاهی داروی یکسانی که محصول دو کارخانه مختلف هستند، شرایط نگهداری متفاوتی دارند.
اسپری ها را همیشه باید دور از نور آفتاب، حرارت مستقیم و شعله آتش نگهداری کنید.
قفسه داروها را در جایی دور از دسترس کودکان و حیوانات خانگی نگهداری کنید.
بهتر است ظرف نگهداری داروها را عوض نکنید. این طوری داروها بیشتر محافظت می شوند و کمتر در معرض هوا، نور و رطوبت قرار می گیرند.
داروهای حساسی مانند نیترات ها بدون حفظ در محیط ممکن است تخریب شوند و کارایی و اثر خود را از دست بدهند.
تاریخ مصرف داروهای موجود در خانه را باید هر سه ماه یک بار بررسی کنید.
هیچ گاه نباید دارویی را در جعبه داروی دیگری نگهداری کنید.
داروها را باید در بسته بندی و ظرف اصلی خود ش نگهداری کنید. خارج کردن آن ها از بسته بندی و تقسیم در پاکت های کاغذی یا پلاستیکی فساد آن ها را سریع تر می کند.
برای نگهداری مناسب داروها در خانه بهتر است آن ها را در ظرفی پلاستیکی درون کابینت قرار دهید.
قفسه های خنک (به دور از یخ زدگی) و محافظت شده از نور و رطوبت در آشپزخانه بهترین مکان برای نگهداری از داروها هستند.

پماد و کرم هایی را که ترک خورده، سفت شده یا نشسته اند باید دور بریزید.
سنگ و دستکش استریلی را که تاریخ مصرف آن گذشته باشد باید دور بریزید.
اگر فراموش کرده اید که داروی یخچالی را در یخچال نگهداری کنید حتماً درباره ادامه مصرف یا دور ریختنش با یک دکتر داروساز مشورت کنید.

داروهای یخچالی



انواع واکسن

شیاف

انسولین

برخی داروهای قلبی

برخی قطره های چشمی

برخی سوپا انسپون های (محلول ناهمگن) آنتی بیوتیک ها

شربت های ایبوپروفن، استامینوفن، دی سیکلومین و امثال آن

دارو هایی که در پمپ های دارویی استفاده می شوند، مانند برخی داروهای ضد سرطان

روش درست معدوم سازی داروها

زمانی که تاریخ مصرف داروها گذشته باشد یا دیگر به آن ها نیازی نداشته باشید، باید آن ها را به روشی درست از بین ببرید. این کار کمک می کند کسی از آن ها سوء استفاده نکند و کسی هم آسیبی نبیند. دارو هایی که تاریخ مصرف آن ها سر رسیده است، از بسته بندی اصلی خارج کنید و داخل کیسه زیاله بریزید.
برای جلوگیری از مصرف داروهای دور ریخته شده، بهتر است قرص ها و کپسول ها را درون زیاله های تری مانند تفاله چای بریزید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها شود.
شربت های تاریخ گذشته (به جز آنتی بیوتیک ها) را در فاضلاب خالی کنید و شیشه های آن ها را دور بریزید.
سوسپانسیون (محلول ناهمگن) آنتی بیوتیک ها را پس از گذشت ۱۰ روز از مصرفشان داخل سطل زیاله بیندازید.
قطره های چشمی را که از باز شدن آن ها یک ماه گذشته است، باید دور بریزید.
آمیول ها و سرنگ های تاریخ گذشته را در کیسه زیاله بریزید. بهتر است از یک قوطی یا بسته بندی نامربط برای دیده نشدنشان استفاده کنید.
پیش از دور انداختن بطری خالی داروها، دستور مصرف روی آن را برای جلوگیری از مصرف نابجا مخدوش کنید.
بر اساس آن عمل کنید.
اگر برای دور ریختن دارویی به مشکل برخوردید از دکتر داروساز مستقر در داروخانه کمک بگیرید.

داروهای مجاز برای نگهداری در خانه

شما مجاز هستید فقط داروهای بدون نسخه ای مانند مسکن ها، آنتی هیستامین ها، ضد حساسیت ها و ضد احتقان ها را بدون نیاز به مصرف فوری در خانه نگهداری کنید.

نشانه های مسمومیت دارویی

نشانه های مسمومیت با دارو بسته به نوع دارو و مقدار مصرفی آن دارد. با این همه، می توان از این نشانه ها با عنوان مسمومیت دارویی یاد کرد: احساس بیمار بودن، اسهال، درد شدید معده، خواب آلودگی، سرگیجه یا ضعف، تب و لرز، از دست دادن اشتها، سردرد، تحریک پذیری، مشکل در بلع، مشکلات تنفسی، تولید بزاق بیش از حد، مشکلات پوستی، کمبودی، سوختگی اطراف بینی یا دهان، دوبینی یا تاری دید، تشنج، از دست دادن هوشیاری، از دست دادن تعادل و هماهنگی بدن و در موارد شدید کما.

سامانه های اطلاع رسانی دارویی

همیشه ریان عزیز می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر در حوزه دارو ها با دو سامانه ۱۹۰ وزارت بهداشت و درمان و ۱۶۱۵ هلال احمر تماس بگیرید.