

## مخل تعادل بدن

مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها چه عوارضی دارد؟



محبوبی

مصرف آنتی بیوتیک ها زمانی ضروری و نجات دهنده است که بدن با یک عفونت باکتریایی واقعی روبه رو باشد، اما استفاده بی مورد یا بیش از حد از آن ها نه تنها کمکی به درمان نمی کند، بلکه می تواند به سلامتی آسیب بزند. آنتی بیوتیک ها مثل یک شمشیر دولبه عمل می کنند همان قدر که توانایی از بین بردن باکتری های بیماری زا را دارند، می توانند تعادل طبیعی بدن را هم برهم بزنند. شناخت عوارض رایج مصرف بیش از حد این داروها می تواند به تصمیم گیری بهتر در استفاده از آن ها کمک کند. ایستاد درباره عوارض مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها چنین نوشته است:

### برهم خوردن تعادل فلور روده

آنتی بیوتیک ها قادرند علاوه بر باکتری های مضر، باکتری های مفید روده را نیز از بین ببرند. این باکتری ها برای هضم، تقویت ایمنی و حفظ سلامت دستگاه گوارش ضروری اند. نابودی این فلور مفید می تواند به مشکلات گوارشی، ضعف ایمنی و التهاب های روده ای منجر شود.

### اسهال و عفونت های ناشی از اختلال روده

مصرف بی رویه آنتی بیوتیک، به ویژه برای بیماری هایی مثل سرماخوردگی که ماهیت ویروسی دارند، خطر بروز اسهال شدید را افزایش می دهد. برخی آنتی بیوتیک ها زمینه رشد باکتری های مقاوم مانند انتروکولیت با غشای کاذب را فراهم می کنند که می تواند باعث اسهال شدید و حتی مرگ در کودکان و بزرگسالان شود.

### افزایش احتمال عفونت های قارچی

وقتی آنتی بیوتیک ها باکتری های مفید محافظ بدن را از بین می برند، فرصت برای رشد قارچ ها فراهم می شود. به همین دلیل، مصرف کنندگان آنتی بیوتیک بیشتر دچار عفونت های قارچی در دهان، گلو یا نواحی تناسلی می شوند.

### تداخل با دیگر داروها

برخی آنتی بیوتیک ها می توانند با داروهای دیگر تداخل ایجاد کنند و اثربخشی آن ها را کاهش یا عوارضشان را تشدید کنند. این تداخلات ممکن است به دلیل تأثیر بر آنزیم های کبدی باشد و روی داروهای قلبی، ضد صرع یا ترکیبی اثر بگذارد.

### ایجاد مقاومت میکروبی

مصرف مداوم آنتی بیوتیک ها باعث می شود باکتری ها خود را تطبیق دهند و نسبت به دارو مقاوم شوند. این مقاومت موجب می شود داروهای مؤثر گذشته کارایی خود را از دست بدهند و درمان عفونت ها دشوارتر و طولانی تر شود.

## مقابله با ذرات ریز معلق

۱۷ اصل مهم برای گردگیری و کنترل گردوغبار در خانه



گروه فرهنگ شهروندی

گردوغبار خانگی تنها یک مشکل ظاهری نیست؛ این ذرات ریز می توانند سلامت تنفسی و کیفیت زندگی را کاهش دهند. بنابراین، هدف اصلی از تمیزکاری، فقط پاک کردن گرد نیست، بلکه جلوگیری از تجمع مجدد آن است. به گزارش فرارو، رعایت چند اصل ساده، به حفظ هوای سالم و محیطی پاک کمک می کند.

### استفاده از دستمال های میکروفایبر

برای گردگیری مؤثر، انتخاب ابزار مناسب اهمیت دارد. دستمال های معمولی گرد را جابه جایی می کنند، در حالی که الیاف میکروفایبر آن را جذب و نگه می دارند. مرطوب کردن این دستمال ها باعث چسبیدن بهتر ذرات ریز می شود. بهترین برنامه گردگیری، حداقل یک بار در هفته است.

### جاروبرقی اصولی و منظم

بیشتر گردوغبار روی زمین می نشیند و در صورت جارو نکردن، دوباره در هوا پخش می شود. جاروبرقی مجهز به فیلتر HEPA توصیه می شود، چون ذرات بسیار ریز، گرد و باکتری ها را جذب می کند. برای پاکیزگی بیشتر، کف را گاهی با تی مرطوب یا بخارشوی شست و بشوید.

### شست و شوی منظم پارچه ها و ملحفه ها

ملحفه، روتختی، کوسن و پتو محل تجمع گردوغبار هستند. شست و شوی مداوم آن ها به ویژه برای افراد آلرژیک، مانع حساسیت و موجب خوابی آرام تر می شود.

### کاهش شلوغی و وسایل اضافی

انبوه دکورها، مجلات و لباس های جمع نشده مأمن گردوغبارند. کم کردن وسایل تزئینی، استفاده از ویترین های شیشه ای یا کنار گذاشتن اقلام غیرضروری، هم تمیزکاری را آسان تر و هم میزان گردوغبار را کمتر می کند.

### تمیزی نقاط فراموش شده

پرده ها، کرکره ها، پشت مبل ها و مبلمان پارچه ای اغلب از قلم می افتند. این قسمت ها باید به صورت هفتگی گردگیری و فکلی شسته شوند. جاروبرقی با سری مخصوص برای مبلمان بهترین گزینه است.

### پاک کردن برگ های گیاهان خانگی

گیاهان نیز گردوغبار را جذب می کنند. پاک کردن برگ با دستمال نرم و مرطوب، هم ظاهر گیاه را شاداب تر می کند و هم به بهبود کیفیت هوا کمک می کند.

### رسیدگی به فیلترها و تهویه

فیلترهای هوا باید مرتب بررسی و تعویض شوند؛ هر سه تا شش ماه برای خانه های معمولی، و هر دو ماه با حضور حیوانات یا مبتلایان به آلرژی. این کار مانع پخش مجدد گردوغبار در فضای شما می شود.

# پیش نویس یک طرح ۹ ماهه

با برنامه ریزی و اصلاح سبک زندگی دوران بارداری بی خطری را برای خود رقم بزنید

معصومه متین نژاد چه با برنامه ریزی منتظر یک تازه وارد در خانه تان باشید و چه با شنیدن جواب آزمایش از حضورش خبردار شده باشید، فرقی در مسیری که باید بروید، ندارد. این یک اتفاق بزرگ در زندگی همه همسران است که به طور حتم همه جنبه های زندگی شان را متأثر از خودش خواهد کرد. از این رو باید از همان لحظات اول برای آن برنامه ریزی جدی داشت. برخی از این کارها که باید انجام شود، مشترک همه مادران باردار است و برخی هم به سبک خاص زندگی هر مادر برمی گردد که باید با تغییر رویه و اصلاح آن، بهترین شرایط را برای خودش و تورهایی اش رقم بزند. موضوعی که امروز می خواهیم درباره آن با هم صحبت کنیم تا ذهن شما نسبت به آنچه باید دنبال کنید، قدری روشن تر شود.



## ورزش حتی در بارداری

اینکه برخی مادران تصور می کنند برای گذر سلامت از دوره طولانی بارداری نیاز است که استراحت زیادی داشته باشند و کار نکنند، اشتباهی مهلک است، چون سبب اضافه وزن بیش از اندازه مادر و ابتلا به بیماری هایی مانند فشارخون و دیابت خواهد شد. همچنین رشد بیش از اندازه جنین و سخت شدن فرایند زایمان را به دنبال دارد که در بیشتر مواقع چاره ای جز عمل سزارین نخواهد بود. بنابراین، اگر تا به امروز هم اهل ورزش نبوده اید، یک برنامه منظم ورزشی برای خودتان بچینید. برای نمونه پیاده روی روزانه باید جزو برنامه های ثابتتان باشد و در کنار آن حتما هفته ای سه روز نرمش های دوره بارداری را زیر نظر یک مربی انجام دهید.



## اصلاح سبک زندگی

اگر تا به امروز عادت داشته اید صبحانه نخورید، تا لنگ ظهر بخوابید، غذا های فست فودی زیاد بخورید، شب ها تا دیروقت بیدار بمانید، شیرینی جات زیاد بخورید، رژیم های عجیب و غریب بگیرید، بدون خوردن نوشابه قندی الحمد لله پایان سفره تان را نگوئید، بیست و چهار ساعت گوشی به دست باشید، موسیقی با صدای بلند گوش کنید و هله هوله زیاد بخورید، از امروز باید سبک زندگی تان را به کل تغییر دهید و عادت های سالم را جایگزین عادت های ناسالم کنید. این کار کمی سخت است و کسی هم از شما انتظار ندارد همه آن ها را یک روزه رها کنید ولی هر چه زود تر این تغییرات بنیادین را در خودتان ایجاد کنید، فرزند سالم تری خواهید داشت و خودتان هم کمتر گرفتار بیماری های دوران بارداری مانند دیابت بارداری و پرفشاری خون یا اضافه وزن غیر معمول خواهید شد.



## اطلاع رسانی به همسر

اولین کاری که پس از تأیید خبر بارداری تان باید انجام بدهید، این است که همسر تان را هم در جریان این موضوع قرار بدهید. ممکن است همسر تان از شنیدن این خبر خیلی خوشحال نشود، اگر این طور هم باشد، باز هم نباید با پنهان کردن موضوع، استرس بیشتری را به خودتان تحمیل کنید. خیلی منطقی در این باره با او صحبت کنید و بعد هم مسئولیتش در برابر بچه و خودتان را به او یادآور شوید. اگر هر دو نفر تان هم منتظر این اتفاق مبارک بوده اید، حتما جشن دوفره ای ترتیب بدهید و با همسر تان درباره زمان مناسب برای در جریان گذاشتن بقیه اعضای خانواده و دوستان مشورت کنید. بهتر است هر زمانی که احساس را حتی بیشتری داشتید، این کار را انجام بدهید.



## توجه به سلامت روان

احساسات متناقض زیادی مادران باردار را در طول دوره بارداری شان درگیر می کند و برخی از آن ها حتی گرفتار افسردگی در این دوره هم می شوند. بنابراین خیلی مهم است که متوجه شرایط روحی و روانی خودتان باشید و در صورتی که احساس خوبی از این اتفاق ندارید با یک مشاور و روان شناس در این باره صحبت کنید. بارداری دوره ای ویژه و خاص است که برخی از مادران فقط یک بار آن را تجربه می کنند. از این رو باید از همه لحظات آن بهره برد. برای این منظور هم باید از هر آنچه که سبب استرس و اضطراب بی مورد در این دوران می شود، مانند احتمال سلامتی جنین یا تأمین هزینه های سیمومنی فاصله گرفت.



## یک رژیم غذایی مناسب

داشتن یک رژیم غذایی مناسب و مصرف مکمل های بارداری از مسائل مهمی است که باید در طول دوره بارداری به آن توجه ویژه داشته باشید. بهتر است در مصرف هیچ کدام زیاده روی نکنید. بدن شما در این دوران نیازی بیش از دیگران دارد ولی به معنای مصرف خارج از اندازه نیست، چون به طور حتم انباشت زیاد مواد مغذی در بدن می تواند مشکل ساز شود. مانند مصرف زیاد آهن که سبب افزایش بار اضافی آهن در بدن و اختلال در عملکرد اندام هایی مانند کبد، قلب، لوزالمعده و مفاصل خواهد شد. پس فقط بنابر توصیه ماما و پزشکتان پیش بروید که تجویز مکمل ها را بنابر نیاز بدن و براساس آزمایش هایی که انجام داده اید، توصیه خواهند کرد.



## انتخاب مامایی مجرب

به جای اینکه فوری راهی مطب متخصصان زنان و زایمان شوید، سعی کنید با یک مامای خوب ارتباط بگیرید و از آنجا به بعد همه چیز را زیر نظر او دنبال کنید. در حقیقت نخستین اقدام عملی که پس از تأیید خبر بارداری تان باید انجام بدهید، مراجعه به نزدیک ترین مرکز بهداشت در محل سکونتتان است. ماما های مستقر در این مراکز برایتان پرورده سلامت تشکیل می دهند و برای هر آنچه نیاز باشد، راهنمایی تان می کنند. اگر شرایط خاصی هم داشته باشید، مانند بیماری زمینه ای، حتم بدانید که شما را به یک متخصص ارجاع خواهند داد.



## خرید های حال خوب کن

خرید لباس های خاص برای خودتان مانند پیراهن های بلند، گشاد و نخ‌ی یا لباس نوزاد حس خوبی به شما خواهد داد. سعی کنید در حد متعارف برای خودتان خرید داشته باشید. بهتر است با همسر تان برای این کار اقدام کنید، به ویژه وقتی که قرار است برای فرزند دلبندتان هم خرید کنید. توصیه می کنیم از خرید های اضافی به شدت بپرهیزید، به ویژه در ماه های نخست بارداری که احتمال به سرانجام نرسیدن دوره بارداری زیاد است. انباشت این خرید های بدون استفاده بعد ها مایه آزار روحی تان خواهد شد. این توصیه را به اطرافیانتان هم بکنید.



## انجام آزمایش های ضروری

مادران باردار نیازی نیست همه آزمایش های بارداری و غربالگری ها را انجام بدهند. برخی از این آزمایش ها عمومی و برخی بنا به نیاز و شرایط خاص مادران توصیه و تجویز می شود، مانند آزمایش HIV. بنابراین استرس بی خودی نداشته باشید و با اصرار از پزشک نخواهید فلان آزمایش خاص را که دوستان انجام داده است، برای شما هم بنویسد. مدام هم با توصیه این و آن به دنبال تغییر پزشک نباشید. این کار سبب سرگردانی بیشترتان خواهد شد. به مامایتان اعتماد کنید و اجازه دهید او با تجربه کاری که در این زمینه دارد شما را تا پایان دوره بارداری راهنمایی کند.



## خدا حافظی با عادات بد

یکی از مهم ترین کارهایی که پس از مثبت شدن آزمایش بارداری تان باید انجام بدهید، خدا حافظی کردن با عادت های بد احتمالی تان است، مانند مصرف دخانیات، مواد مخدر یا مشروبات الکلی. این عادت های ناپسند هر قدر هم که کم و جنبه سرگرمی در زندگی تان داشته باشند، برای شما و جنینتان آسیب زاست و می تواند سبب مشکلاتی مانند کاهش جریان خون رحمی به ویژه در سه ماه اول بارداری یا عوارضی مانند بارداری های خارج رحمی، نقایص مادرزادی و تولد زودرس شود. حواستان باشد، استعمال دود دسته دوم هم می تواند برای سلامتی شما و جنینتان مضر باشد.