گوناگون

پیک آنفلوآنزا در سیر نزولی قرار دارد

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بیماری آنفلوآنزا که از اواخر مهر سال جاری شروع و در اوایل آبان به اوج موج اولیه خود رسید، اکنون در سیر نزولی پیک بروز اولیه قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پدا، شهنام عرشی افزود: بروز سالیانه آنفلوآنزا به طور معمول دارای سه موج است که موج اولیه بروز بیماری معمولاً در ابتدای فصل پاییز، موج دوم معمولاً با شدت کمتر از موج اولیه در ماه‌های بهمن و اسفند و موج سوم در اردیبهشت سال بعد رخ می‌دهد. وی اظهار کرد: با توجه به گذر از پیک بزرگ موج اولیه و روند کاهشی آن اکنون باید برای بروز موج دوم دریمن سال جاری آمادگی داشته باشیم؛ در این راستا آموزش‌های بهداشت فردی و اجتماعی با تاکید بر استفاده از ماسک بهویژه در اماکن بسته و بدون تهویه، شستوشوی مرتب دست‌ها، تهویه مناسب اماکن به‌خصوص اماکن تجمعی و لجام واکسیناسیون آنفلوآنزا در گروه‌های هدف اولویت دار بسیار ضروری است. سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، ادامه داد: به دلیل احتمال ابتلاء به بیماری در همه فصول سال، انجام واکسیناسیون آنفلوآنزای سالیانه منوط به لجام آن فقط در اوایل مهر نیست و در هر زمانی از طول سال و برای گروه‌های اولویت دار با توجه به دسترسی به واکسن آنفلوآنزا الزامی و ضروری است. عرشی تصریح کرد: همچنین لازم است در صورت علامت‌دار بودن، نسبت به مراجعه به پزشک اقدام کرده و از مصرف خودسرانه دارو و خودمداوایی پرهیز شود. همچنین توصیه می‌شود: تا رفع علامت‌های حاد بیماری از حضور در محل کار و مدرسه اجتناب شود.

عرضه انسولین قلمی بدون تجویز پزشک ممنوع

مشاور رئیس سازمان غذا و دارو گفت: عرضه انسولین قلمی بدون تجویز پزشک ممنوع است و قیمت آن هم تغییر نیافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سجاد اسماعیلی افزود: نیاز ماهانه کشوری به انسولین قلمی سه میلیون عدد است که عرضه آن فقط با نسخه پزشک و ثبت در سامانه تیک قابل عرضه است. وی اظهار کرد: مسیر تهیه انسولین در صورتی که با تجویز پزشک تشکیل پرونده بیمه و مراجعه به داروخانه باشد، قیمت آن تغییر نمی‌کند. در همین راستا هفتم آذر، سید حیدر محمدی- رئیس سازمان غذا و دارو نیز با اشاره به اصلاح سیاست‌های ارزی برای انسولین قلمی وارداتی، گفته بود که قیمت این اقلام دچار افزایش شد اما برای بیماران دارای نسخه با قیمت‌های قبل عرضه می‌شود. وی افزود: اکنون انسولین قلمی ۲۲۰ هزار تومانی با قیمت چهار هزار و ۵۰۰ تومان به بیماران فروخته می‌شود. انسولین هورمونی است که لوزالمعده در بدن تولید می‌کند. این هورمون قند را از خون گرفته و به داخل سلول‌های بدن منتقل می‌کند تا بدن از آن قند به عنوان انرژی استفاده کند. در مبتلایان به دیابت، میزان انسولین کم است یا انسولین به دلایل گوناگون، تاثیر کافی ندارد و سلول‌ها نمی‌توانند قند موجود در خون را به درستی جذب کنند. در نتیجه، میزان قند یا گلوکز در خون بالا می‌رود و بیماران باید برحسب نیاز و تجویز پزشک انسولین قلمی را روزانه تزریق کنند تا قند خونشان تنظیم شود. در دیابت نوع یک، تنها درمان رضایت بخش تزریق انسولین است و این داروماند همه پروتئین‌ها هنگام جذب از روده به لیپدهای آمینه تجزیه می‌شود؛ بنابراین باید داخل خون تزریق تا در آن سوخت و ساز بدن با تغییرات مداوم در ترشح انسولین هماهنگ شود.

سازمان جهانی بهداشت گزارش می‌دهد از هر ۱۰ نفر، یک نفر دیابتی است و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۴۵ از هر هشت نفر یک نفر به دیابت مبتلا باشد. بنابراین شیب تند ابتلاء به دیابت را در سراسر جهان در پساکرونا شاهدیم. هزینه سالانه دیابت، حدود ۶۷۳ میلیارد دلار برآورد می‌شود و بیش از ۱۲ درصد بودجه مالی بهداشت صرف درمان دیابت و عوارض آن می‌شود. با توجه به این که علت اصلی شیوع و افزایش دیابت نوع، تغذیه نامناسب و کاهش فعالیت جسمی است و همه‌گیری بیماری کرونا در ۲ سال اخیر مشکلات جسمی و روانی بسیاری را برای مردم به‌وجود آورد که زمینه ساز ابتلاء به دیابت در دوران پساکرونا است.

براساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۱ درصد افراد بالای ۲۵ سال به دیابت مبتلا هستند که معادل ۵.۵ میلیون نفر در کشور است و البته شیوع این بیماری در ایران روند افزایشی دارد.

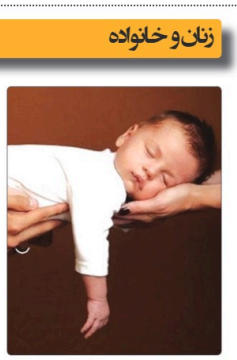
قرارگیری جنین در معرض ویروس زیکا موجب تغییراتی در رشد کودک می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکانی که در رحم مادر در معرض ویروس زیکا قرار می‌گیرند ممکن است هنگام شروع مدرسه به حمایت بیشتری نیاز داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر سارا مولکی، متخصص مغز و اعصاب در بیمارستان کودکان در واشنگتن دی سی می‌گوید: هنوز سوالات بی پاسخ زیادی در مورد تأثیرات درازمدت زیکا بر کودکانی که در رحم در معرض این ویروس قرار می‌گیرند وجود دارد. او در ادامه افزود: این یافته‌ها قطعه دیگری از پازل است که بینشی در مورد رشد عصبی درازمدت کودکان مبتلابه ویروس زیکا در دوران بارداری ارائه می‌کند. ارزیابی بیشتر با بزرگتر شدن این کودکان ضروری است. کودکانی که قبل از تولد در طی اپیدمی ۲۰۱۷-۲۰۱۵ در معرض ویروس زیکا قرار گرفتند، اکنون به سن مدرسه رسیده‌اند. تیم تحقیق رشد مغز ۵۵ کودک را در کلمبیا که اکنون ۶ تا ۸ سال سن دارند، و در رحم مادر در معرض زیکا قرار داشتند مورد مطالعه قرار دادند. آنها این کودکان را با ۷۰ کودک ۴ و ۵ ساله که در معرض زیکا نبودند مقایسه کردند. بچه‌ها در مهارت‌های دست‌ساز، هدف‌گیری، تعادل و دانش رنگ‌ها، حروف، اعداد و اشکال مورد آزمایش قرار گرفتند. والدین آنها اطلاعاتی در مورد عملکرد ذهنی فرزندشان از جمله حافظه و کنترل عاطفی، شرایط رفتاری و فیزیکی، مانند مسئولیت پذیری و تحرک و احساسات خودشان در مورد فرزندپروری، را ارائه کردند. محققان دریافتند اگرچه والدین کودکانی که در معرض زیکا قرار گرفته بودند، سطح تحرک و مسئولیت پذیری قابل توجهی در کودکان خود در مقایسه با گروه کنترل گزارش کردند، اما تفاوت در نمرات آزمون شناختی معنی دار نبود. شش کودک در معرض زیکا (۱۱ درصد) در مقایسه با ۱ درصد کودکان کنترل، مشکلات خلقی داشتند. آزمایش متخصصان هیچ تفاوت قابل توجهی در مهارت دستی در کودکان در معرض زیکا نشان نداد. هر دو گروه ازنظر آمادگی برای مدرسه نمرات پایینی داشتند. محققان گفتند که واکنش والدین تحت تأثیر نگرانی آنها در مورد رشد فرزندشان به دلیل قرار گرفتن در معرض زیکا است. آنها افزودند که برخی از تفاوت‌ها ممکن است به دلیل سن کودک باشد.

زنان و خانواده

فرزندآوری دیرهنگام از دلایل ناباروری است



دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: یکی از دلایل ناباروری و فرزندآوری دیرهنگام است و بنابراین در کنار تدابیر قانون باید به حوزه فرهنگ‌سازی در نظام بهداشتی و درمانی توجه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سید کاظم فروتن در پانزدهمین نشست قرارگاه جوانی جمعیت وزارت بهداشت اظهار کرد: وزارت بهداشت فعالانه پیگیر تحقق اجرای قانون جوانی جمعیت است اما برخی دستگاه‌ها به‌ویژه در زمینه فرهنگ‌سازی، همچنان فعال نشده‌اند؛ بنابراین از وزارت بهداشت و مدیران ابن وزارتخانه تشکر می‌کنیم که علی‌رغم مشکلات و محدودیت‌ها، به اجرای این قانون اصرار دارند. وزارت بهداشت با سرعتی بسیار بیشتر از آنچه تصور می‌کردیم، در اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت فعال است و تنها دستگاه اجرایی است که تاکنون ۱۵ جلسه قرارگاه برگزار کرده است. وی افزود: مقام معظم رهبری نقشه راه را با تاکید بر کارهای فرهنگی و فرهنگ‌سازی در مورد جمعیت ترسیم کردند. در کنار تدابیر قانون باید به حوزه فرهنگ‌سازی در نظام عمومی و همچنین نظام بهداشتی و درمانی توجه کرد. یکی از دلایل ناباروری، فرزندآوری دیرهنگام است که نیاز به فرهنگ‌سازی ویژه دارد.

دبیر ستاد ملی جمعیت با بیان اینکه دستگاه‌های مختلف باید در اجرای قانون جوانی جمعیت در کنار وزارت بهداشت مشارکت و نقش‌آفرینی کنند، یادآور شد: استانداران نقش ویژه‌ای در هماهنگی بین بخشی در استان‌ها برای اجرای این قانون به عهده دارند و نیاز است که در این جلسات، حضور پیدا کنند چراکه برخی استان‌ها از نظر شاخص‌های جمعیتی در وضعیت مناسبی قرار ندارند.

فروتن خاطرنشان کرد: نقش مراقب‌های سلامت، ماماها و بهورزها به عنوان حلقه‌های اول ارتباطات نظام بهداشتی با مردم، در زایمان، باروری و تحقق این قانون بسیار مهم و نیاز است به منظور تشویق زوجین به فرزندآوری، پاداشی برای آنها در نظر گرفته شود.

دبیر ستاد ملی جمعیت بر ضرورت استحکام خانواده‌ها تأکید کرد و افزود: ارائه آموزش‌های ازدواج و خدمات بهداشتی و درمانی مورد نیاز بدون استحکام خانواده‌ها منجر به فرزندآوری نمی‌شود و لازم است مشاوره‌های ازدواج به ویژه پنج سال اول زندگی زوجین، تحت پوشش بیمه قرار گیرد.

مدارس رتبه‌بندی می‌شوند

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش از رتبه‌بندی کیفی مدارس خبر داد و گفت: این اقدام در یک طرح مشترک میان شورای عالی، اداره کل ارزیابی عملکرد و سنجش آموزش و پرورش بررسی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سید مجتبی هاشمی- مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش درباره فرایند رتبه‌بندی مدارس و شاخص های این اقدام اظهار کرد: رتبه‌بندی مدارس یا مبتنی بر کیفیت مدارس در نظر گرفته‌ایم؛ شایستگی‌ها و صلاحیت‌هایی در سطح مدیریت مدارس و صلاحیت حرفه‌ای، تخصصی و عمومی و روش‌های علمی برای دسترسی به اهداف کیفی مدارس مورد بررسی قرار داده‌ایم و از الگوهای مختلفی در این زمینه استفاده می‌شود. وی ادامه داد: هفته آینده در یک نشست با حضور مقامات عالی وزارت آموزش و پرورش، قرار است که هر بخش موضوعات بررسی شده را عنوان کند، هم‌اکنون صورت گیرد تا بتوانیم نتیجه‌گیری کنیم.

ثبت‌نام الکترونیکی مدارس برای سال تحصیلی آینده

هاشمی دیافته فرآیند ثبت‌نام دانش‌آموزان اظهار داشت: ثبت نام در سطح مدارس با نزدیک به ۱۶ میلیون دانش‌آموز براساس پیش‌بینی‌ها انجام شد که پس از پایان کار، این فرایند باید مورد ارزیابی قرار گیرد. وی افزود: موضوع بازماندگان از تحصیل فرایندی است که امسال به صورت خاص و ویژه توسط سامانه‌ای در معاونت آموزش ابتدایی رصد می‌شود و تلاش کرده‌اند تا در ماه‌های اول سال این اقدام را دنبال کنند. مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش ادامه داد: نظارت مردمی بر فرایندها و ثبت‌نام الکترونیکی مدارس برای ثبت‌نام سال آینده دانش‌آموزان در دستور کار قرار دارد و قرار است که ایرادهای کار در این موضوع شناسایی شود همچنین مسأله نظارت مردم مطرح است که امسال در گام نخست رمزینه‌هایی در مدارس قرار داده‌ایم و بازخورد مناسبی هم دریافت کردیم که امیدواریم این موضوع توسعه یابد و بتوانیم بیشتر از نظارت مردمی استفاده کنیم.

هاشمی گفت: ثبت‌نام الکترونیکی هم در دستور کار است و قرار است سامانه‌ها را به حدی از آمادگی برسانیم که مراجعات مردم به مدرسه را هدفمند و ناظر بر حل مسائل کنیم. وی اضافه کرد: مسئله اصلی هم برای پایه‌های ورودی است، به طور مثال پایه اول پایگاه سنجش سلامت را به این واسطه مدیریت کنیم. این موضوع اهمیت زیادی دارد، زیرا همه فرایندها مانند سامانه‌ی نیروی انسانی و کلاس‌بندی مبتنی بر فرآیند ثبت‌نام دانش‌آموزان در مدارس است.

پاسخگویی به ۱۲ هزار مراجعه مردمی

هاشمی درباره بیشترین مراجعه والدین و دغدغ آموزان در مقام اجرا دارد، در این ارزیابی به صورت فصلی دنبال می‌شود و در نهایت توسط منطقه خدمت مدیر اعلام می‌کنیم و اگر نقاط اصلاحی دارند در این زمینه انجام می‌شود و خروجی گرفته می‌شود.

سامانه جامع تعاملی نظارت مبتنی بر گزارش‌های فصلی است و در حوزه‌های مختلف مانند پرداختن به ایمنی مدارس، ارزیابی مبتنی بر بخش‌های آموزشی و پرورشی و برنامه درسی مدارس بیشتر دیده می‌شود. هاشمی ادامه داد: شرایط اداری و مالی و نوع مدیریتی که مدیر مدرسه در مقام اجرا دارد در این ارزیابی به صورت فصلی دنبال می‌شود و در نهایت توسط منطقه خدمت مدیر اعلام می‌کنیم و اگر نقاط اصلاحی دارند در این زمینه انجام می‌شود و خروجی گرفته می‌شود.

پزش

تب‌برهای رایانه‌ای

یکی از مشکلات رایانه‌ها افزایش بیش از اندازه دمای آنها است که این معضل سبب لطمات جبران ناپذیر به قطعات سیستم می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، افزایش دمای رایانه حین انجام کار تا اندازه‌ای قابل قبول و طبیعی است ولی وقتی این دما افزایش پیدا می‌کند در دراز مدت باعث صدمه زدن به قطعات داخلی شده و عمر مفید آنها را کم می‌کند. در واقع این مشکل یک زنگ خطری است که با هوشیاری ما می‌تواند جلوی بسیاری از مشکلات را بگیرد.

چرا رایانه من بیش از حد داغ می‌شود؟

به طور کلی هر کاری که باعث شود میزان استفاده از cpu و کارت گرافیک بالا برود، موجب مصرف برق بیشتر و درنتیجه افزایش دما می‌شوند. همچنین اگر فن سیستم گرد و خاک زیادی به خودش گرفته باشد سبب اختلال در عملکرد آن می‌شوند. پس فن‌ها با دور کمتری کار کرده و سیستم خنک کننده دچار اختلال می‌شود. مورد بعدی اختلالات نرم‌افزاری است که احتمال وقوع آن از موارد قبلی کمتر است و وقتی اتفاق می‌افتد که نسخه‌ی سیستم عامل بروز نیست و یا از درایورهای غیررسمی، منسوخ و قدیمی استفاده می‌شود که بهتر است هرچند وقت یکبار آنها را بروز کنید.

چطور بفهمیم دمای پردازنده سیستم ما چقدره؟

اگر از ویندوز ده یا بازده استفاده می‌کنید به راحتی می‌توانید به بخش Task Manager ویندوز و بعد قسمت Performance بروید و دما را چک کنید البته نرم‌افزارهای MSI Afterburner ،CPU Thermometer ،Speccy ،Speed Fan و... نیز کار شما را رایگان راه می‌اندازند.

دمای مناسب هنگام بازی و پردازش سنگین چقدره؟

دمای پردازنده مرکزی یا CPU هنگام بازی کردن یا استفاده از برنامه‌های سنگین باید به طور متوسط بین ۷۵ تا ۸۰ درجه سلتی گراد باقی بماند. به طور کلی عواملی مثل پردازش سنگین، اورکلاک کردن پردازنده و یا مدت زمان طولانی بازی کردن سبب افزایش این متوسط دمایی می‌شود اما در نهایت باید بدانید دمای بهینه و ایمن برای فعالیت طولانی مدت حداکثر ۸۵ درجه سلتی گراد است. دمای کارت گرافیک یا GPU نیز در شرایط بازی یا پردازش سنگین باید بین ۶۵ تا ۸۵ درجه سانتی گراد باشد تا ایمنی قطعات تامین شود.

راهکارهای کاهش دمای رایانه: موقعیت مکانی مناسب

سمی کنید لپ‌تاپ یا سیستم خود را در جای گرم نگهداری نکنید، چرا که نمای بالا و نبود جریان هوا در فضای دربسته می‌تواند دمای پردازنده را بالا ببرد. پس مطمئن شوید که رایانه‌تان در فضایی خنک و عاری از گرد و غبار قرار دارد.

تمیزی فن‌ها

هر چند وقت یکبار بهتره گرد و خاک روی تیغه‌های فن‌ها را با هوای فشرده تمیز کنید و تاثیر آن را روی سیستم ببینید.

درب کیس را ببندید

شاید فکر کنید باز بودن درب کیس باعث گردش هوا شده و این برای سیستم بسیار مناسبه، اما باز بودن درب باعث ورود بیشتر گرد و غبار نیز می‌شود. از این رو بهتر است درب کیس را ببندید تا جریان هوا به شکل متعادلی برقرار شود.

خمیر حرارتی پردازنده جدید

روی پردازنده یک خمیر حرارتی قرار دارد که پس از مدتی خشک شده و از بین می‌رود. تعویض این خمیر و استفاده از خمیر با کیفیت به شکل صحیح نیز از عوامل کنترل دمای پردازنده است.

کلیل‌ها را منظم کنید

عموما حجم بالای کلیل‌ها و شلخته بودن آن‌ها بر روی هوای ورودی و خروجی به سیستم تاثیر بدی می‌گذارد و بهتر است این کلیل‌ها را نظم دهید تا مشکلی برایتان پیش نیاورند.

غیرفعال کردن برنامه‌های غیرضروری

راه اندازی خود به خودی برنامه‌های غیر ضروری سبب افزایش دمای پردازنده می‌شود. برای جلوگیری از آن کلیدهای Windows - I را بزنید و به منوی Apps رفته و Startup را انتخاب کنید. حالا کافیست برنامه‌های غیرضروری را غیرفعال کنید.

سرعت فن را به صورت دستی تنظیم کنید

این روش آسان و کاربردی و نظریه‌بدون دردسر است. باید برنامه SpeedFan را دانلود کنید و پس از اجرا سرعت فن را زیاد یا کم کنید. برای کارهای عمومی و روزمره و کلا سبک سرعت ۵۰ مناسب است ولی برای کارهای سنگین‌تر باید این مقدار را افزایش دهید.

خنک کننده جدیدی را امتحان کنید

اگر کلا با برقراری شرایط بهینه باز هم دمای بالایی را تجربه می‌کنید و یا قصد اورکلاک کردن رایانه خود را دارید، بد نیست یک فن جدید و بروز را جایگزین کنید و یا اینکه تعداد فن‌ها را افزایش دهید.

در نهایت باید بدانید افزایش دمای رایانه برای قطعات داخلی اصلا خوب نیست و عمر آنها را کاهش می‌دهد و هر چقدر دمای پردازنده پایین‌تر باشد، طبیعتا عملکرد فنی و سرعت آن نیز بهتر خواهد بود.

مقاومت آنتی‌بیوتیکی و خطر مرگ‌هایی جهانی

آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند نجات‌بخش باشند، اما اگر به صورت نادرست از آن‌ها استفاده شود، ممکن است عوارض جانبی ایجاد کرده و منجر به مقاومت آنتی‌بیوتیکی یا مقاومت میکروبی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت بهداشت وزارت بهداشت، مقاومت آنتی‌بیوتیکی زمانی رخ می‌دهد که میکروبی مانند باکتری یا قارچ، این توانایی را پیدا کند که داروهای ساخته شده برای نابودی خود را شکست داده و دیگر به این داروها پاسخ ندهد. هنگامی که آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌های ایجادکننده بیماری‌ها را می‌کشند، همزمان گروهی از باکتری‌های مفید موجود در بدن را نیز که از ابتلا به بیماری جلوگیری می‌کنند از بای درمی‌آورند و بنابراین باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک رشد کرده و جایگزین می‌شوند. اگر آنتی‌بیوتیک‌ها تاثیر خود را از دست دهند، انسان نیز توانایی درمان عفونت‌ها، از قبیل عفونت‌هایی را که منجر به عفونت خون می‌شوند، از دست می‌دهد. هنگامی که باکتری‌ها مقاوم می‌شوند، آنتی‌بیوتیک‌ها قادر به مبارزه با آن‌ها نبوده و تعداد باکتری‌ها افزایش می‌یابد. درمان برخی باکتری‌های مقاوم سخت‌تر بوده و می‌توانند به دیگر افراد نیز انتقال یابند.

عوارض جانبی استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها

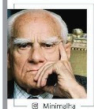
هر زمان که از آنتی‌بیوتیک استفاده کنیم، می‌توانند عارضه جانبی و ناخواسته ایجاد کنند. هرچند آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند نجات‌دهنده زندگی باشند، اما هنگامی نیاز به مصرف آن‌ها وجود دارد که فواید مصرف بر عوارض ناخواسته جانبی غلبه داشته باشد. در این راستا هنگامی که شما نیاز به آنتی بیوتیک ندارید، نباید از آن استفاده کرد. زیرا می‌تواند سبب بروز عوارض شود. عوارض جانبی شایع آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند شامل بروز دانه‌های قرمز روی پوست، گیجی و سرگیجه، تهوع، اسهال و عفونت‌های قارچی باشد. بروز اسهال پس از مصرف آنتی‌بیوتیک عارضه جانبی جدی‌تری است و باید فوراً به پزشک مراجعه شود. زیرا می‌تواند ناشی از عفونت با باکتری کلستریدیوم دیفیسیل باشد که منجر به تخریب گسترده بافت روده بزرگ می‌گردد. علاوه بر آن احتمال بروز واکنش‌های حساسیتی بسیار شدید نیز در افراد وجود دارد. در صورت تجربه هر یک از عوارض مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، مراجعه به پزشک معالج یا کارکنان ارائه‌کننده خدمات سلامت ضروری است.

نکاتی برای پیشگیری از عفونت آنتی‌بیوتیکی

- از درمان خودسرانه با آنتی‌بیوتیک خودداری کرده و هرگز آنتی‌بیوتیک‌ها را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.
- استفاده نامناسب از آنتی‌بیوتیک‌ها خسارت‌های زیادی به بار می‌آورد.
- در مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها احتیاط کرده و بگذارید آنتی‌بیوتیک‌ها همچنان اثربخش باشند.
- برای مصرف آنتی‌بیوتیک همواره از راهنمایی یک پزشک کمک بگیرید.
- مصرف صحیح و به‌جای آنتی‌بیوتیک‌ها، یک مسئولیت همگانی است و همه در این مسئولیت سهیم هستیم.
- وقتی که به‌طور مکرر و نابه‌جا از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنیم، سبب افزایش مقاومت در باکتری‌ها می‌شویم که یکی از بزرگترین عوامل تهدیدکننده سلامت در جهان است.
- آنتی‌بیوتیک‌های باقی‌مانده در منزل را در اختیار دیگر اعضای خانواده قرار ندهید.
- مصرف بیشتر آنتی‌بیوتیک، به‌معنی خسارت بزرگتر است.
- با مصرف کمتر آنتی‌بیوتیک‌ها و خودداری از مصرف خودسرانه این داروها، به اثربخشی بیشتر آن‌ها کمک کنیم.
- شستوشوی دست، خط مقدم دفاعی علیه گسترش باکتری‌هاست.
- با شستوشوی منظم دست‌ها با آب وصابون، پوشاندن دهان در موقع سرفه کردن و ماندن در خانه هنگام بیماری، می‌توان از گسترش عفونت‌ها جلوگیری کرد و سالم ماند و دیگران را سالم نگه داشت.
- در صورت تداوم و گسترش مقاومت میکروبها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها، اجتماع با خطر فزاینده شیوع عفونت‌هایی روبه‌رو می‌شود که درمانی برای آن‌ها وجود ندارد.
- آنتی‌بیوتیک‌ها قادر به درمان همه انواع بیماری‌ها و عفونت‌ها، درمان سرماخوردگی سردرد یا آنفلوآنزا نیستند.
- تکنک افراد باید نقش خود را در کمک به کاهش مقاومت آنتی‌بیوتیکی ایفا کنند.
- رعایت بهداشت دست و دیگر راه‌های پیشگیری از عفونت برای هر بیمار مهم و ضروری است.
- آنتی‌بیوتیک‌ها مسکن نیستند و برای درمان گلودرد، سردرد یا احساس ضعف، نباید از آنتی‌بیوتیک استفاده کرد.
- الودگی و ابتلاء به عوامل بیماری‌زای مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها منجر به قامت طولانی‌تر در بیمارستان، تحمیل هزینه‌های سنگین‌تر درمان و در برخی موارد، مرگ می‌شود.
- آنتی‌بیوتیک‌ها در حال از دست دادن اثربخشی خود هستند؛ بگذارم یا مصرف محتاطانه آنتی‌بیوتیک‌های موجود، اثربخشی آن‌ها بمدت طولانی‌تری حفظ شود.
- همواره خانواده خود را واکسینه کرده و تزریق واکسن کرونا (در صورت رسیدن موعد آن) و واکسن سالیانه آنفلوآنزا را فراموش نکنید.
- با اقدام و پیشگیری مناسب فروز، از آینده خود محافظت کنید.
- اگر جلوی استفاده نامناسب از آنتی‌بیوتیک‌ها را نگیریم، به مقاومت میکروبها در برابر آن‌ها دامن زده‌ایم که یکی از بزرگترین تهدیدها علیه بهداشت و سلامت جهانی است.
- آنتی‌بیوتیک‌ها را فقط بر اساس تجویز پزشک، مصرف کنید؛ چراکه هنگامی که به مصرف آنها نیازی نیست، نه تنها کمکی نمی‌کنند، بلکه عوارض جانبی آن‌ها می‌تواند باعث آسیب شود.
- استفاده غلط و نابه‌جا از آنتی‌بیوتیک‌ها را متوقف کنید؛ چراکه عامل مقاوم‌شدن میکروبها در مقابل درمان، به‌عنوان یکی از بزرگترین مخاطرات سلامتی امروز در سراسر جهان است.

اگر امروز سراغ حل مشکل مقاومت میکروبها در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها نرویم، باید منتظر وقوع مرگ سالیانه ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان و تحمیل هزینه‌ای بالغ بر ۱۰ تریلیون دلار برای درمان این بیماران در سال ۲۰۵۰ میلادی در سراسر جهان باشیم.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

سکوت وقتی زیباست که در کنار محبوب خود باشیم و بدانیم که هر وقت بخواهیم می‌توانیم با او صحبت کنیم، اما همین که سکوت به ما تحمیل شد، به عذابی تبدیل می‌شود.

از کتاب داستان‌های رمی نو
آبرتو موراویا

Minimalha

Minimal Hani Barayé Zendegi Minimalha MinimalForLife

تازه‌های سلامت

۵ اثر منفی زیاده‌روی در مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها

تاکنون چند بار برای خود یا فرزندتان از داروهای بدون نسخه برای درمان تب، سرماخوردگی یا آنفلوآنزا استفاده کرده‌اید؟ مطالعات نشان می‌دهد که در بسیاری از کشورها مصرف خودسرانه داروهای آنتی‌بیوتیک افزایش چشمگیر یافته که در یک دوره زمانی می‌تواند به عواقب ناخوشایندی منجر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هندوستان تایمز، با وجود اینکه آنتی بیوتیک‌ها داروهای تجویزی هستند، معمولا در داروخانه‌ها بدون نسخه در دسترس هستند. هنگامیکه برای مدت زمان طولانی در مصرف داروهای آنتی بیوتیک افراط شود، مقاومت آنتی بیوتیکی ایجاد میشود. هند یکی از کشورهایی است که بالاترین میزان مقاومت ضد میکروبی را در سراسر جهان دارد.

مقاومت آنتی بیوتیکی زمانی رخ می دهد که باکتری در واکنش به مصرف این داروها تغییر کند. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، درمان عفونت‌هایی مانند ذات‌الریه، سل، سوزاک و سالمونلوز سخت‌تر می‌شود زیرا آنتی‌بیوتیک‌های مورد استفاده برای درمان آن‌ها اثربخشی خود را تا حدودی از دست داده‌اند.

به گفته پزشکان هندی، آنتی بیوتیک‌ها رایج ترین ترکیب‌های ضد میکروبی هستند که به طور فعال برای مقابله با باکتری‌ها از طریق نابودی یا سرکوب رشد آنها مورد استفاده قرار می گیرند. هرچند، با ظهور فنلوری و دسترسی آسان به اطلاعات، اکنون بسیاری از مردم معمولا این داروها را بدون ارائه نسخه مصرف می‌کنند که منجر به افزایش موارد مقاومت ضد میکروبی و عوارض جانبی آن شده است.

در ادامه به پنج اثر مخرب افراط در مصرف آنتی بیوتیک‌ها اشاره شده است:

۱- عدم تعادل فلور روده: باکتری‌هایی که به حفظ تعادل روده کمک و هضم درست و ایمنی آن را تضمین می کنند به عنوان فلور روده شناخته می‌شوند. استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک‌ها می تواند باعث عدم تعادل روده شود و بخش قابل توجهی از این باکتری‌ها را از بین ببرد که میتواند منجر به بروز مشکلات دیگر شود.

۲- اسهال: بسیاری از افراد اغلب برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوآنزا در کودکان و همچنین بزرگسالان به مصرف داروهای آنتی بیوتیک رو می آورند که اغلب منجر به چندین عارضه جانبی ناخوشایند می شود. طبق مطالعه ای که توسط کارشناسان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها انجام شده کودکانی که به طور معمول برای درمان عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مانند سرفه و سرماخوردگی و غیره آنتی بیوتیک دریافت می کنند، بیشتر مستعد ابتلا به سویه‌های مقاوم به آنتی بیوتیک باکتریایی به نام استروکولیت یا غشای کاذب هستند. این عفونت باکتریایی در روده انسان موجود است و می تواند باعث اسهال شدید شود. این باکتری هر ساله منجر به مرگ هزاران کودک و بزرگسال میشود.

۳- عفونت‌های قارچی: در حالیکه آنتی بیوتیک‌ها برای از بین بردن باکتری‌های مضر طراحی شده‌اند، اغلب باکتری‌های خوب را که به محافظت از افراد در برابر عفونت‌های قارچی کمک می کنند، از بین می‌برند. به همین دلیل، افرادی که آنتی بیوتیک مصرف می کنند اغلب در قسمت های خاصی از بدن خود مانند دهان، گلو و واژن درگیر عفونت‌های قارچی می‌شوند.

۴- تداخلات دارویی: آنتی بیوتیک‌ها گاهی اوقات با سایر داروها نیز تداخل پیدا کرده و اثربخشی آنها را در برابر بیماری کم می کنند. این ترکیبات همچنین می‌توانند عوارض جانبی دارو یا آنتی بیوتیک دیگر را تشدید کنند. برخی از آنتی بیوتیک‌ها آنزیم‌های کبدی را تحریک کرده که باعث افزایش یا کاهش تاثیر تعدادی از آنتی بیوتیک‌ها، داروهای قلبی، داروهای ضد صرع و داروهای ترکیبی می‌شود.

۵- مقاومت ضد میکروبی: باکتری‌ها تلاش می‌کنند ساختار خود را تغییر دهند یا آنزیم‌های خاصی را آزاد کنند که در صورت استفاده مداوم از آنتی بیوتیک‌ها زنده بمانند، به همین دلیل مقاومت در برابر آنتی بیوتیک‌هایی که پیش از این اثربخش بوده‌اند، ایجاد می‌شود.