



وجود غذا و مواد مغذی در معده یا روده باریک امکان جذب دارو را کاهش می دهد



با میزان جذب دارو در صورت وجود غذا یا مواد مغذی دخیل باشد. وعده غذایی یا غذایی خورده شده و نوع آن بر سرعت تخلیه معده تاثیر می گذارد. تخلیه معده ممکن است با مصرف غذاهای پر فیبر و پر چرب به تاخیر افتد. به طور کلی تاخیر در جذب دارو، مادامی که میزان جذب تحت تاثیر قرار نگرفته از نظر بالینی مهم نیست. هرچند تاخیر در جذب آنتی بیوتیک ها یا مسکن ها را می توان نمونه هایی از مشکلات مهم بالینی دانست. واکنش های ترکیبی بین داروهای خاص و آهن، کلسیم، منیزیم، روی و آلومینیوم موجب کاهش جذب دارو می شود.

معاون غذا و دارو دانشگاه افزود: بعضی از آنتی بیوتیک ها همراه با فرآورده های لبنی یا غذاها و نوشیدنی های غنی شده با کلسیم تولید کمپلکس های کلسیم غیر محلول می کند. بنابراین مکمل های کلسیم، منیزیم، روی، آهن یا آلومینیوم در آنتی اسیدها از جذب دارو و نیز مواد مغذی جلوگیری کرده و یا آنرا کاهش می دهد. رویکرد بهینه برای اجتناب از این تداخل متوقف کردن مصرف مکمل های غیر ضروری در طول تجویز آنتی بیوتیک است. در صورت عدم امکان این امر به ویژه در خصوص منیزیم، مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها حداقل ۲ ساعت قبیل یا ۶ ساعت بعد از مصرف مواد معدنی توصیه می شود.

مثبت نگری عامل اصلی ایجاد شادابی در افراد است



رئیس اداره مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی گفت: مثبت نگری عامل اصلی ایجاد شادابی و نشاط در افراد جامعه است. به گزارش وبدا دکتر هایده فیضی پور افزود: افسردگی در سراسر جهان به معضلی بزرگ تبدیل شده و دومین عامل مرگ و میر جوانان در سال های اخیر بوده است. وی افزود: پر کردن اوقات فراغت افراد جامعه و به ویژه جوانان، با تفریحات سالم باعث درونی شدن مثبت نگری استفاده از ظروف یکبار مصرف از جنس پی پی سی با حروف اختصاری PVC در کف ظرف در تماس با مواد غذایی اکیدا ممنوع است.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی فسا گفت: وجود غذا و مواد مغذی در معده یا روده باریک ممکن است جذب دارو را کاهش دهد. به گزارش وبدا، دکتر صفورا محبی با بیان مطلب فوق افزود: به عنوان مثال اگر داروهای ضد یوکی استخوان با غذا داده شوند جذب آن ها بسیار کاهش می یابد و اگر با قهوه یا آب پرتقال داده شوند جذب تا ۶۰ درصد کاهش می یابد، دستور مصرف صحیح این دسته از داروها که شامل آندرونیست و ریزدرونیست می باشد به این صورت است که دارو با معده خالی و آب ساده حداقل ۳۰ دقیقه قبل از مصرف هر غذا، نوشیدنی یا داروی دیگر خورده شوند.

وی خاطر نشان کرد: جذب آهن از طریق مکمل ها، هنگامی که با غذا مصرف شود ممکن است تا ۵۰ درصد کاهش یابد. آهن بهترین جذب را در زمانی دارد که با آب و معده خالی خورده شود. اگر به منظور اجتناب از ناراحتی های گوارشی آهن اجبارا با غذا داده شود نباید با غذاهایی مانند سیبوس، تخم مرغ، غذاهای دارای فیتات بالا، مکمل های فیبر، چای، قهوه، فرآورده های لبنی یا مکمل های کلسیم داده شود چون هر یک از اینها می تواند جذب آهن را کاهش دهد.

وی در خصوص مکانیسم های تاثیر غذا بر جذب دارو گفت: مکانیسم های مختلفی می تواند در کاهش سرعت

الکل از فراموشی مدام و اختلالات فراموشی گذرا گرفته تا دما تیک، همه را موجب می شود و این فراموشی های گذرا مشکلات حقوقی و قضایی برای فرد ایجاد می کنند.

این روانپزشک با بیان اینکه برخی از زوجین فکر می کنند که مصرف الکل در روابط آنها تاثیر مثبتی می گذارد، افزود: مصرف الکل روابط نزدیک زوجین را بدتر می کند. در آمریکا مهم ترین علت عقب ماندگی ذهنی در نوزادان، مصرف الکل توسط مادر در دوران بارداری است.

وی ادامه داد: مصرف منظم الکل منجر به وابستگی فرد به الکل می شود که این موضوع خطرات روانی و جسمی بسیاری برای مصرف کننده دارد.

جعفری با بیان اینکه علامت اختلالات روانپزشکی در افراد زیر ۱۸ سال با بزرگسالان متفاوت است، بیان کرد: اختلال بیش فعالی یا کم توجهی یعنی نداشتن تمرکز یا فعالیت بیش از حد و اختلال سلوک، اختلالاتی هستند که افراد زیر ۱۸ سال را شامل می شوند. افرادی که دچار اختلالات سلوک هستند قانون را رعایت نمی کنند از خانه فرار می کنند، دزدی های کوچک انجام می دهند، قلندری می کنند که اگر بچه ای این مشکلات را دارد حتما به روانپزشک مراجعه کند.

وی با تاکید بر اینکه درمان اختلالات روانپزشکی بسیار مشکل است و بیشتر به پیشگیری توصیه می کنیم، ادامه داد: افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی برای درمان نیاز به حمایت های اجتماعی و خانوادگی دارند تا بتوانند درمان شوند.

اختلالات روانپزشکی مهمترین عارضه مصرف الکل



ترس از چیزهای خاص، یا ترس از جمع از جمله اختلالات روانپزشکی شایع هستند که یکی از راه های خود درمانی آنها مصرف الکل است.

وی تصریح کرد: البته برخی از افراد، خود سرزنش گرند یعنی خودشان را ملامت می کنند و احساس گناه زیادی دارند. انقدر این احساسات به فرد فشار می آورد که به جای درمان صحیح از الکل استفاده می کند. جعفری با بیان اینکه افراد پر شماری هستند که احساس می کنند مصرف الکل اعتیاد نمی آورد، گفت: الکل در رأس مواد اعتیاد آور است؛ در اختلالات روانپزشکی از جمله اختلال خواب، جنسی، خلقی، اضطرابی، حافظه، دما تیک، انواع اختلالات شناختی و اختلالات سایکوتیک و انواع جنونها شاخص ترین اختلالات روانپزشکی ناشی از مصرف الکل است.

وی با تاکید بر اینکه مصرف الکل موجب انواع فراموشی می شود، گفت:

واقع پیشگیری از مصرف الکل است. دکتر جعفری، سیگار، حشیش و الکل را سه ماده در حوزه اعتیاد به عنوان الکل از همه خطرناک تر است چون عوارض جسمی و روانپزشکی مصرف آن متعدد است. در سال های اخیر، مصرف الکل از راه های فرهنگی از جمله شبکه های ماهواره ای تبلیغ می شود. البته باید بدانیم که یکی از راه های اعتیاد، مد و فرهنگ است. وی با اشاره به اینکه آموزش غیر مستقیم بسیار موثر است، ادامه داد:

به طور نمونه بعضی موسیقی ها وجود دارند که افراد نباید به آن ها گوش کنند دلیل آن هم واژه گان به کار رفته در ترانه های آنهاست. از این رو، با این ترندهای فرهنگی امکان دارد نوجوانان و جوانان به سمت الکل گرایش پیدا کنند.

این متخصص روانپزشک در ادامه تاکید کرد: اختلالات اضطرابی مانند

در سال های اخیر، مصرف الکل از راه های فرهنگی از جمله شبکه های ماهواره ای تبلیغ می شود و متأسفانه نوجوانان و جوانان کشورمان با ترندهای فرهنگی به سمت مصرف الکل گرایش پیدا می کنند.

دکتر فیروزه جعفری، متخصص روانپزشکی در برنامه «مجله پزشکی» شبکه رادیویی سلامت با بیان اینکه اعتیاد یک اختلال روانپزشکی عودکننده است، افزود: اعتیاد یک اختلال روانپزشکی است. انواع مواد اعتیادآور به دسته های مختلف تقسیم می شوند که مهم ترین آن ها مواد مخدر، مواد محرک، الکل و حشیش است همچنین داروهای خاص که از اهمیت کمتری برخوردارند.

وی با بیان اینکه الکل خود یک دسته از مواد است که موجب اعتیاد می شود و به اعتیاد الکل معروف است، ادامه داد: اعتیاد به الکل یک اختلال روانپزشکی است. برخی از اختلالات روانپزشکی، قبل از مصرف الکل وجود دارند و برخی پس از مصرف الکل و اعتیاد به الکل، ظاهر می شوند.

این متخصص روانپزشکی در ادامه به مهم ترین اختلالاتی که زمینه مصرف الکل را فراهم می کنند، اشاره و بیان کرد: اختلال شخصیت ضد اجتماعی، اختلالات خلقی و اضطرابی، اختلالات خلقی و افسردگی که عمدتاً اختلالات دوقطبی هستند از مهم ترین این اختلالاتند.

وی تصریح کرد: بعضی که به اختلال افسردگی دچارند، یکی از راه های مقابله با افسردگی را مصرف الکل می دانند که این دیدگاه و باور، غلط است. درمان به موقع افسردگی در

راههای پیشگیری از مسمومیت چشمی

بیاموزیم؛ حادثه خبر نمی کند



به گزارش وبدا، دبیر ستاد مرکزی داروها و سموم سازمان غذا و دارو با بیان اینکه یکی از شایع ترین انواع مسمومیتها که در برخورد با مواد بسیار قوی شیمیایی رخ دهد مسمومیت از راه چشم است مسمومیت با انواع گاز، اسید و قلیا و مواد شوینده، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی را از جمله حوادثی برشمرد که بارها و بارها سبب بروز صدمات جبران ناپذیر و دائمی به چشم افراد شده است.

دکتر یسنا به منش با اشاره به اینکه اگر چه عموم مردم ممکن است با مواد مذکور چندان ارتباط نداشته باشند اما مواد شوینده خانگی و گاز متعادل شده از آنها و مهمتر از همه تماس چشمی با برخی دارو ها و سموم همواره به عنوان تهدید بالقوه برای همه افراد به حساب می آید، اضافه کرد: بهتر است در صورت مواجهه با چنین رخدادی ابتدا با مرکز اطلاع رسانی دارو ها و سموم با شماره ۱۴۹۰ تماس برقرار نموده و اقدامات

با انواع گاز، اسید و قلیا و مواد شوینده، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی را از جمله حوادثی برشمرد که بارها و بارها سبب بروز صدمات جبران ناپذیر و دائمی به چشم افراد شده است.

دبیر ستاد مرکزی داروها و سموم سازمان غذا و دارو با بیان اینکه یکی از شایع ترین انواع مسمومیتها که در برخورد با مواد بسیار قوی شیمیایی رخ دهد مسمومیت از راه چشم است مسمومیت

استفاده از ظروف یکبار مصرف از جنس پی پی سی برای مصرف و نگهداری مواد غذایی ممنوع



دانشگاه علوم پزشکی توصیه می شود حتماً از ظروف یکبار مصرف دارای پروانه

ساخت از وزارت بهداشت برای سرو، نگهداری و حمل و نقل مواد غذایی و آشامیدنی استفاده شود.

وی اظهار کرد: علامت مندرج در کف ظروف مجوز دار شامل شماره پروانه ساخت، جنس ظرف یا نوع پلیمر تشکیل دهنده ظرف بصورت مثلث و حروف اختصاری در پایین آن، علامت قاشق و چنگال یا مجاز در ارتباط با ماده غذایی، نام شرکت یا نام تجاری آن است.

ظهوری نژاد در پایان خاطرنشان کرد: استفاده از ظروف یکبار مصرف از جنس پی پی سی با حروف اختصاری PVC در کف ظرف در تماس با مواد غذایی اکیدا ممنوع است.

کارشناس آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو اهواز هشدار داد: شهروندان در استفاده از ظروف یکبار مصرف دقت کنند.

به گزارش وبدا به نقل از روابط عمومی معاونت غذا و دارو اهواز، مهندس موسی ظهیری نژاد کارشناس آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو اهواز هشدار داد: شهروندان در استفاده از ظروف یکبار مصرف دقت کنند.

موسی ظهیری نژاد ادامه داد: شهروندان عزیز در ایام نوروز و تعطیلات بیشتر به سمت خرید و استفاده از ظروف یکبارمصرف تمایل پیدا می کنند، لذا باتوجه به اهمیت حفظ سلامت احاد افراد و بنابه وظیفه ذاتی وزارت بهداشت