

رئیس اداره مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی :

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی فسا:

## مثبت نگری عامل اصلی ایجاد شادابی در افراد است



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

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 داروها می شود.

معاون غذا و داروی دانشگاه افزود: بعضی از آنتی بیوتیک ها همراه با فرآورده های لبنی یا غذاهای 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 قبل یا ۶ ساعت بعد از مصرف مواد معدنی توصیه می شود.



میزان جذب دارو در صورت وجود غذا یا مواد مغذی دخیل باشد. وعده غذایی یا غذای خورده شده و نوع آن بر سرعت تخلیه معده تاثیر می گذارد. تخلیه معده ممکن است با مصرف غذاهای پر فیبر و پرچرب به تاخیر افتد. به طور کلی تاخیر در جذب دارو، مادامی که

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 یا

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی فسا گفت: وجود غذا و مواد مغذی در معده یا روده باریک ممکن است جذب دارو را کاهش دهد.

به گزارش وی، دکتر صفورا محبی با بیان مطلب فوق افزود: به عنوان مثال اگر داروهای ضد پوکی 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 آلدرونیست 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 اجباراً با غذا داده شود نباید با غذاهایی مانند سیبوس، تخم مرغ، غذاهای دارای فیتات بالا، مکمل

## دبیر ستاد مرکزی دارو ها و سموم سازمان غذا و دارو عنوان کرد:

### راههای پیشگیری از مسمومیت چشمی



دبیر ستاد مرکزی دارو ها 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.

به گزارش وی، دبیر ستاد مرکزی دارو ها 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 متساعد شده از آنها و مهمتر از همه تماس چشمی با برخی دارو ها و سموم همواره به عنوان تهدید بالقوه

## مدیر تحقیق و توسعه معاونت غذا و داروی شیراز عنوان کرد:

### استفاده غیر اصولی از شوینده ها می تواند کشنده باشد

کارشناس آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و داروی اهواز هشدار داد:

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



بطوری که آب روی پیشانی فرد به جریان بیفتد و به سمت دو چشم وی انتقال یابد چشم فرد آسیب دیده را با آب جاری ولرم به تعداد ۱۰ بار شستشو دهند.

وی با تاکید بر اینکه اولویت بعدی رساندن فرد آسیب دیده به نزدیکترین بیمارستان است، گفت: بقیه اقدامات باید در بخش اورژانس صورت گیرد و پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند که بیمار به درمان اضافه تر نیاز دارد یا خیر.

دکتر به منش در پایان خاطر نشان کرد: گرچه عموم افراد با این تفکر که هیچگاه چنین مطالبی بکارشان نخواهد آمد از آن می گذرند اما باید به یاد داشت که حادثه هیچگاه وقوعش را خبر نمی دهد اما به خاطر سپردن چنین نکات کوچکی بارها از فاجعه هایی بزرگ پیشگیری کرده است.

سبب ایجاد آسیب های اکسیداتیو شدید و گاهی اوقات غیر قابل بازگشت در مجاری تنفسی فوقانی و تحتانی و بروز عوارض ناشی از آن شونند. این عوارض در سطوح پایین گاز کلر و مدت زمان کوتاه تماس با آن، شامل تحریک غشاهای مخاطی (چشم) ها، گلو و بینی، سرفه، تنگی تنفس، سوزش و آبریزش بینی و چشمها بوده و در سطوح بالاتر شامل درد قفسه سینه، مشکلات شدید تنفسی، استفراغ، غفونت و تجمع مایع در ریه ها می باشد. استنشاق این گاز سمی در سطوح بسیار بالاتر می تواند منجر به مرگ نیز بشود.

این کارشناس مرکز اطلاع رسانی دارو ها و سموم ادامه داد: به منظور محافظت از خود و خانواده از خطرات و مسمومیت های ناشی از شوینده ها، افراد می بایست پیش از استفاده از این مواد، ضمن توجه به هشدارها و دستورالعمل درج شده بر روی بسته بندی آنها، با باز نمودن پنجره ها و روشن نمودن فن، از وجود تهویه مناسب در محیطی که در حال تمیز کردن آن هستند، اطمینان

وی افزود: محلول های سفیدکننده کلردار یا هیپوکلریت سدیم، یکی از خطرناک ترین مواد شیمیایی به ویژه در ترکیب با سایر مواد شوینده هستند؛ زیرا طیف گسترده ای از مواد شیمیایی می توانند با آنها واکنش نشان دهند، که بلافاصله منجر به تولید گازهای سمی و کشنده می گردد. البته برخی از این واکنش ها نیز می توانند منجر به سوختگی های شدید پوست شوند.

این کارشناس مرکز اطلاع رسانی دارو ها و سموم تاکید کرد: محلول های سفیدکننده را هرگز نباید با انواع اسیدها مانند جوهرنمک و حتی سرکه ها و ... آمونیاک، یا سایر مواد شوینده و ضد عفونی کننده ترکیب نمود. هنگامی که هیپوکلریت سدیم با یک اسید مخلوط گردد، گاز کلر آزاد می شود. گاز کلر و آب موجود در مجاری هوایی و گوارشی با یکدیگر ترکیب شده و به هیدروکلریک اسید و هیپوکلرواسید تبدیل می شود؛ که این اسیدها، علاوه بر ایجاد سوختگی در بینی، دهان، گلو، ریه ها، پوست و چشم ها، می توانند با تولید رادیکال های آزاد و بسیار واکنش پذیر

کارشناس مرکز اطلاع رسانی دارو ها و سموم با توجه به شیوع مسمومیت و مرگ ناشی از شوینده ها، به خصوص به دنبال مخلوط کردن آنها با یکدیگر، بر لزوم رعایت کردن احتیاطات لازم در زمان استفاده از این مواد، طی خانه تکانی عید تاکید کرد.

به گزارش وی، «دکتر زکیه آصف جاه» گفت: با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال و فرا رسیدن عید نوروز، استفاده از انواع مواد شوینده و ضد عفونی کننده به منظور نظافت منزل و خانه تکانی در بین خانواده های ایرانی افزایش می یابد؛ اما استفاده نادرست و غیر اصولی از این پاک کننده های شیمیایی، می تواند منجر به افزایش احتمال بروز مسمومیت های اتفاقی در زمان خانه تکانی، به ویژه در بانوان شود. بسیاری از مواد شوینده هم به تنهایی و هم در ترکیب با سایر شوینده ها، بخاراتی از خود متساعد می کنند که سمی بوده و نباید توسط فرد تنفس و استنشاق شوند و در صورت خورده شدن نیز، بسیار سمی و خطرناک خواهند بود.

کارشناس آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و داروی اهواز هشدار داد: ساخت و وزارت بهداشت برای سرو، مصرف دقت کنند.

به گزارش وی، به نقل از روابط عمومی معاونت غذا و داروی اهواز، مهندس موسی ظهیری نژاد کارشناس آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و داروی 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 یکبار مصرف تمایل پیدا می کنند، لذا با توجه به اهمیت حفظ سلامت احاد افراد و بنابه وظیفه ذاتی وزارت بهداشت و دانشگاه

علوم پزشکی توصیه می شود حتماً از ظروف یکبار مصرف دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت برای سرو، حمل و نقل مواد غذایی و آشامیدنی استفاده شود.

وی اظهار کرد: علائم 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.

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