نکاتی مهم درباره مصرف داروها

گروه سلامت-

مصرف درست داروها در تسریع بهبود بیماری نقش مهمی دارد و مصرف خودسرانه و خارج از چارچوب نسخه پزشک می تواند هم روند درمان را مختل و بی اثر یا کم اثر کند و هم ممکن است موجب مسمویت دارویی شود. اما نسخه مناسب و روش صحیح مصرف داروها چیست؟

مسئول اداره نظارت و پایش فراورده‌های سلامت معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این خصوص نکات مهمی را بیان می کند. دکتر «مهسا فخرزارعی» با اشاره به نکاتی درباره پیشگیری از مصرف بیش از اندازه دارو و مسمومیت‌های دارویی، می گوید: برای این که دارو برای شما و نه علیه شما کار کند، باید مقدار درستی از آن مصرف شود.

وی می افزاید: بسیاری از داروهای مایع مانند ضددردها، داروی سرما خوردگی، شربت سرفه و داروهای گوارشی با قاشق، فنجان، قطره‌چکان یا سرنگ‌های مدرج مخصوص فروخته می‌شوند تا به مصرف‌کننده برای اندازه‌گیری دقیق دارو کمک کنند، بنابراین همیشه از آن ها استفاده کنید زیرا قاشق‌های آشپزخانه ممکن است مقدار دقیقی از دارو را اندازه‌گیری نکنند. دکتر «فخرزارعی» با بیان این که قاشق‌های آشپزخانه متفاوت هستند و حجم‌های مختلفی را شامل می‌شوند، خاطرنشان می کند: همیشه از پزشک بخواهید مقدار دقیق مصرف دارو را برای شما به میلی لیتر یا سی سی بیان کند.

وی بر پیروی از دستور پزشک برای مصرف دارو تأکید و اظهارمی کند: باید داروی مناسب با مقدار مناسب مصرف شود.

به گفته وی، داروها با نام تجاری یکسان می‌توانند با مقادیر ماده موثره متفاوتی فروخته شوند، مانند فراورده‌های مخصوص نوزادان، کودکان یا بزرگ سالان؛ همچنین مقدار و نحوه مصرف برای کودکان بسته به سن و وزن شان متفاوت است که باید همیشه مقدار مناسب را طبق دستور پزشک استفاده کنید.

مسئول اداره نظارت و پایش فراورده‌های سلامت معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تصریح می کند: مقدار مصرف بعضی از داروها با توجه به وزن کودک تعیین می‌شود و هرگز میزان دارویی را که باید به کودک تان بدهید حدس یا از مقدار مربوط به بزرگ سالان تخمین نزنید.

مقدار مصرف بعضی از داروها با توجه به وزن کودک تعیین می‌شود و هرگز میزان دارویی را که باید به کودک تان بدهید حدس یا از مقدار مربوط به بزرگ سالان تخمین نزنید

دکتر «فخرزارعی» با تأکید بر این که با ظروف دارای درپوش مقاوم به کودک، جلوی مسمومیت‌های تصادفی را بگیرید، می افزاید: بعد از هر بار مصرف، در دارو را ببندید و دور از دسترس کودک قرار دهید، زیرا بعضی از داروها خوشمزه و خوش رنگ هستند و کودکان ممکن است فکر کنند داروها آبنبات یا شکلات هستند، بنابراین داروها و ویتامین‌ها باید دور از دید و دسترس کودکان قرار گیرند.

وی با تأکید بر این که باید از پزشک یا داروساز در مورد تداخلات دارویی سوال شود، بیان می کند: داروها، ویتامین‌ها، مکمل‌ها، غذاها و نوشیدنی‌ها همیشه با هم سازگار نیستند.

وی تأکید می کند: داروها را باید قبل از مصرف ۳ بار کنترل کرد؛ ابتدا بسته‌بندی خارجی دارو که دارای برش و پارگی نباشد؛ در مرحله دوم، برچسب داخل بسته‌بندی دارو برای اطمینان از صحت دارو و همچنین از نظر سالم بودن در دارو چک شود و در مرحله سوم، شکل، رنگ، اندازه و بوی دارو را کنترل کنید و اگر متوجه مورد غیرطبیعی شدید، با داروساز مشورت کنید.

جلوگیری از دیابت نوع ۲ با رژیم غذایی گیاهی سالم

یک مطالعه جدید نشان می دهد که خوردن یک رژیم غذایی گیاهی سالم ممکن است به شما در جلوگیری از دیابت نوع ۲ کمک کند.

به گزارش مهر، غذاهای سالم گیاهی شامل میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، قهوه و چای، روغن‌های گیاهی و حبوبات است. غذاهای گیاهی ناسالم شامل غلات تصفیه شده، آب میوه، سیب زمینی، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و شیرینی‌ها و دسرها هستند.

محققان نوشتند: «یافته‌های ما از نقش مفید رژیم‌های غذایی گیاهی سالم در پیشگیری از دیابت حمایت و بینش جدیدی برای تحقیقات آینده ارائه می کند.»

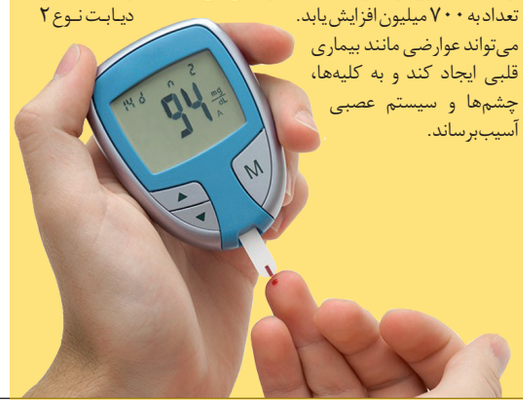
برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۰۶۰۰ شرکت کننده را در ۳ مطالعه بلندمدت ایالات متحده تجزیه و تحلیل کردند.

یافته‌ها نشان داد در مقایسه با شرکت کنندگانی که دیابت نوع ۲ نداشتند، افراد مبتلا به دیابت، غذاهای گیاهی سالم کمتری مصرف می کردند.

بر اساس این گزارش، آن ها همچنین میانگین BMI (شاخص توده بدنی) بالاتری داشتند، احتمال ابتلا به فشار خون و کلسترول بالا، مصرف داروهای فشار خون و کلسترول، فعالیت کمتر و سابقه خانوادگی دیابت نیز در آن ها بیشتر بود. شرکت کنندگان همراه با تکمیل پرسش‌نامه‌هایی در مورد عادات غذایی خود، نمونه‌های خونی را ارائه کردند که از نظر متابولیت‌های مرتبط با رژیم غذایی آن‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. متابولیت ها زمانی تولید می‌شوند که بدن غذا، دارو، مواد شیمیایی یا بافت خود را برای تولید انرژی تجزیه می کند. «فرانک هو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، می گوید: «ما دریافتیم متابولیت‌های تک ناشی از مصرف غذاهای گیاهی غنی از پلی‌فنول مانند میوه‌ها، سبزیجات، قهوه و حبوبات همگی با یک رژیم غذایی گیاهی سالم و کاهش خطر ابتلا به دیابت مرتبط هستند.»

هوو همکارانش به این نتیجه رسیدند که «یافته‌های ما در مورد متابولیت‌های میانی در حال حاضر جالب است، اما مطالعات بیشتری برای تأیید نقش علت و معلولی آن ها در ارتباط با رژیم‌های غذایی گیاهی و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مورد نیاز است.»

به گفته محققان، موارد ابتلا به دیابت نوع ۲ در بزرگ سالان در سراسر جهان در کمتر از ۳ دهه، ۳ برابر شده است؛ به بیش از ۴۵۰ میلیون در سال ۲۰۱۹ از ۱۵۰ میلیون در سال ۲۰۰۰. پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۵، این تعداد به ۷۰۰ میلیون افزایش یابد.



دیابت نوع ۲ می‌تواند عوارضی مانند بیماری قلبی ایجاد کند و به کلیه‌ها، چشم‌ها و سیستم عصبی آسیب برساند.

پیک سلامت

جشنواره رسانه و سلامت در استان برگزار می‌شود

جشنواره رسانه و سلامت به‌مناسبت هفته ملی سلامت و در راستای توسعه تولیدات محتوایی این حوزه و ارتقای فرهنگ سلامت عموم در خراسان شمالی برگزار می شود.

مدیر روابط عمومی و امور بین‌الملل دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب اظهارکرد: جشنواره رسانه و سلامت خراسان شمالی در ۶ بخش اصلی شامل سرمقاله و یادداشت، عکس، خبر و مصاحبه، گزارش، طراحی و صفحه‌آرایی، طرح و کاریکاتور و یک بخش آزاد(گزارش تصویری، موشن گرافی، اینفوگرافی، پادکست، ویدئوکست و...) برگزار می‌شود. مهندس «مجید پورخیاط» اضافه کرد: تمام تولیدات و آثار رسانه‌ای که در یکی از رسانه‌های مجازی، برخط، شنیداری، دیداری و مکتوب استان از زمان شیوع کرونا(اسفند ۱۳۹۸) تاکنون منتشر شده است می‌توانند در این جشنواره شرکت کنند و سقف ارسال آثار در هر بخش برای هر خبرنگار ۳ اثر است. وی با اشاره به انتشار پوستر و فراخوان این جشنواره گفت: علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و ارسال آثار خود به سایت جشنواره به آدرس https://fn.nkums.ac.ir مراجعه کنند. وی افزود: مشارکت و همراهی همگانی برای هر حوزه‌ای جزو منابع ارزشمندی به شمار می‌رود که بهره‌مندی از این سرمایه‌های اجتماعی، توسعه و پیشرفت را به همراه خواهد داشت و از آن جایی که یکی از ابزارهای این جلب مشارکت همگانی، رسانه‌ها هستند که نقش مهمی در ارتقای فرهنگ سلامت عمومی جامعه دارند، هرچه زمینه‌های تعامل اصحاب رسانه با نظام سلامت، بیشتر و بهتر فراهم شود، به طور قطع به سمت جامعه‌ای سالم‌تر حرکت خواهیم کرد.

مهندس «پورخیاط» خاطرنشانکرد: هفته ملی سلامت فرصت مغتنمی است تا با برگزاری جشنواره‌ها و برنامه‌های جانبی مرتبط، زمینه‌های تعامل با خبرنگاران و رسانه‌ها را بیش از پیش فراهم آوریم و هم از تلاش‌های آنان در طول سال و همراهی بی‌شائبه شان با نظام سلامت تقدیر کنیم. گفتنی است، مهلت ارسال آثار به این جشنواره، ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۱ است. آثار جشنواره حتماً باید انتشار یافته و به صورت لینک برای رسانه های برخط و اسکن محتوا برای رسانه های مکتوب باشد و صرفاً از طریق سایت جشنواره پذیرش می شود.

نجات جان یک بیمار با جراحی فوق تخصصی عروقی در بیمارستان پورسینای آشخانه

سرپرست بیمارستان پورسینای آشخانه گفت: با اقدام سریع و به موقع کادر درمان و تیم جراحی این بیمارستان، یک بیمار جوان با انجام جراحی فوق تخصصی عروقی از مرگ حتمی نجات یافت.

به گزارش وبدا، دکتر «حسین شادپور» افزود: به دنبال آسیب شریان رانی در یک بیمار جوان، جراحی فوق تخصصی بای پس شریانی به همت متخصصان و کادر درمان بیمارستان پورسینا انجام شد.

وی با بیان این که این عمل توسط متخصص جراح دکتر «رضائیان» انجام شد، تصریح کرد: جراحی عروقی جزو جراحی‌های فوق تخصصی است که عمدتاً در مراکز پیشرفته و مرکز استان به صورت محدود انجام می‌شود.

سرپرست بیمارستان پورسینای آشخانه افزود: با توجه به شرایط بالینی و خطر مرگ بیمار، تیم پزشکی بیمارستان با درایت تصمیم به ترمیم عروقی گرفت و با همکاری تیمی گروه بیهوشی و جراحی، با پایدار نگه داشتن وضعیت بالینی بیمار و انتقال خون ماژور، علاوه بر نجات جان بیمار، از قطع عضو وی نیز جلوگیری شد. دکتر «شادپور» ابراز امیدواری کرد: با تجهیز بیمارستان، کمک‌های همه جانبه و قدردانی از زحمات کادر درمان، زمینه دلگرمی و ارائه خدمات بیشتر و تخصصی‌تری ازجمله مورد فوق برای مردم منطقه تداوم یابد.

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول)

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن اندیشه اترک مرزی به شماره ثبت۱۴۶۱ و شناسه ملی تعاونی ۱۰۸۶۰۳۱۷۱۷۵ در روز پنجشنبه مورخ۱۴۰۱/۰۲/۲۲ رأس ساعت ۱۰/۳۰ در محل پروژه شرکت تعاونی مسکن اندیشه اترک مرزی به آدرس خراسان شمالی- بجنورد- محله امیر کبیر- خیابان فرهنگ- کوچه فرهنگ ۶- کدپستی ۹۴۱۶۹۳۸۹۷۹ برگزار می گردد. از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم، کارت و یا دفترچه عضویت رأس ساعت و موعد مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند و یا وکیل / نماینده خود را کتباً جهت حضور معرفی نمایند.

ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیرعضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۵ لغایت تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۹ در محل پروژه شرکت تعاونی اندیشه اترک مرزی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند. **دستور جلسه:** ۱- تغییر ماده ۱۸ اساسنامه در خصوص روش محاسبه ارزش سهام عضو

هیأت مدیره

۱۴۰۱۶۹۵۵۴/و

مزایده مرحله اول

احتراماً در راستای اجرای ابلاغیه شماره 140127100000147671 مورخ 1401/01/15 در خصوص پرونده 1400279200006654 95 به شماره کلاسه بایگانی 0100016 آن شعبه محترم در خصوص دعوی حسین صادقی به طرفیت سیدمهدی عفتی، حسن صادقی، محمدرضا صادقی، تکتم صادقی، وحید صادقی، مروارید رحمانی، سوسن صادقی، دلبر بیگم عفتی، بیژن صادقی، زهرا بیگم عفتی و سیدمحمد عفتی مبنی بر تقسیم مال به استحضار می رساند، اینجانب حیدر نامور، به عنوان کارشناس منتخب آن شعبه محترم پس از دریافت ابلاغ، در محل دفتر آن شعبه محترم حضور یافته و ضمن مطالعه پرونده و با در نظر گرفتن محتویات آن در راستای اجرای قرار صادره با هماهنگی با خواهان (حسین صادقی) و خواندگان (حسن صادقی به نمایندگی از طرف خواندگان) در معیت خواهان و آقای نعمت احمدی (با هماهنگی نماینده خواندگان، آقای حسن صادقی و اعلام اینکه امکان آمدن به روستا را ندارد و آقای نعمت احمدی را به عنوان معتمد از طرف خواندگان معرفی نمودند) در روز پنجشنبه مورخه 1401/01/18 به محل ملک مورد نظر واقع در محدوده اراضی روستای اخلی دنگل از توابع بخش حصار گرمخان بجنورد عزیمت نموده و دو قطعه زمین زراعی (یک قطعه زمین دیم و یک قطعه زمین آبی) از سوی طرفیت جهت ارزیابی به اینجانب معرفی گردید که پس از انجام بررسیها و اقدامات لازم برای ارزیابی ملک مورد نظر، نظریه کارشناسی را به شرح ذیل جهت استحضار به حضور تقدیم میدارم. یکی از دو قطعه زمین تعرفه شده طبق بازدید صورت گرفته و براساس مختصات نقاط جغرافیایی utm محدوده برداشت شده به شرح ذیل y=4162158 X=0526691 y=4162331 X=0526774 y=4162413 X=0526706 y=4162387 X=0526684 y=4162317 X=0526654 y=4162204 X=0526692 y=4162233 X=0526770 X=0526806 y=4162357 X=0526830 y=4162176 به مساحت حدود 20000 (بیست هزار) مترمربع (دو هکتار) با کاربری زراعی (کشاورزی) می باشد که در زمان بازدید شخم نخورده و زیر کشت هیچ محصولی نبود. قطعه زمین تعرفه شده توسط طرفین براساس ادعای خواهان و تایید نماینده تعرفه شده از سوی خواندگان دیم بوده و فاقد هر گونه حقابه می باشد. قطعه زمین دوم تعرفه شده، طبق بازدید صورت گرفته و براساس مختصات نقاط جغرافیایی utm محدوده برداشت شده به شرح ذیل: y=4163840 x=05266975 y=4163824 x=0526943 y=4163847 x=0526930 y=4163853 x=0526945 y=4163887 x=0526950 y=4163879 x=0526989 به مساحت حدود 2000 (دو هزار) مترمربع با کاربری زراعی (کشاورزی) و زمین آبی می باشد که در زمان بازدید شخم نخورده و زیر کشت هیچ محصولی نبود. در خصوص قطعه زمین آبی تعرفه شده توسط طرفین براساس اظهارات خواهان و تایید نماینده تعرفه شده از سوی خواندگان نیمی از زمین مورد نظر متعلق به اصحاب دعوی می باشد و لذا در ارزیابی صورت گرفته به میزان نصف مساحت قطعه مورد نظر یعنی یک قطعه زمین مورد نظر آبی بوده و دارای حقابه به میزان دو ساعت از بندخاکی که در بالادست اراضی احداث شده است می باشد و لذا براین اساس که زمین مورد نظر دارای حقابه می باشد، ارزیابی با لحاظ آبی بودن زمین مورد نظر صورت گرفته است. نظریه کارشناسی: با توجه به قرار کارشناسی صادره دادگاه محترم و عنایت به مفاد مطروحه و مشروحه در بندهای فوق الذکر اعلام می دارد با بررسیهای صورت گرفته و مشاهدات عینی در منطقه و استماع و بررسی اظهارات خواهان و تحقیقات محلی انجام شده و با در نظر گرفتن کلیه اصول فنی در باب کارشناسی و تمامی عوامل موثر در قضیه، ارزش ریالی قطعه زمین دیم مورد نظر به مساحت حدود 20000 (بیست هزار) متر مربع (دو هکتار) با عنایت به کاربری کشاورزی به مبلغ 516000000 ریال (پانصد و شانزده میلیون ریال) و ارزش ریالی قطعه زمین آبی مورد نظر به مساحت حدود 1000 (یکهزار) متر مربع با عنایت به کاربری کشاورزی و دارا بودن یک ساعت حقابه به مبلغ 120000000 ریال (یکصد و بیست میلیون ریال) و در مجموع هر دو قطعه زمین تعرفه شده از سوی اصحاب دعوی به میزان 636000000 (ششصد و سی و شش) میلیون ریال برآورد و جهت استحضار به حضور اعلام می گردد. حیدر نامور کارشناس رسمی دادگستری در رشته کشاورزی و منابع طبیعی و اینکه پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده ملک فوق الذکر هر روز سه شنبه مورخ 1401/02/27 ساعت 12/00 الی 12:30 و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد، بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند. بدیهی است مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس ازبرنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ تودیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

دادورز اجرای احکام شعبه 1 دادگاه عمومی حقوقی شهرستان بجنورد- علی اکبر برزنیان نیت

م الف/۱۳۰۹۸۷۵

۱۴۰۱۶۹۵۱۴/و