

## جایگزین های طبیعی کافئین برای انرژی و تمرکز



در حالی که کافئین همچنان یک محرک ترجیحی برای کسانی است که به دنبال افزایش انرژی هستند، اما بدون اشکال نیست. باشگاه خبرنگاران جوان؛ تحقیقات علمی اخیر نشان می‌دهد که استنشاق عطر گیاهان خاص می‌تواند عملکردهای شناختی را تحریک کرده و سطح انرژی را افزایش دهد، که به طور بالقوه و بدون عوارض جانبی با اثرات کافئین رقابت می‌کند.

به گفته انجمن قلب آمریکا، کافئین می‌تواند باعث افزایش ناگهانی فشار خون شود و برای افرادی که فشار خون بالا دارند، مصرف دو یا چند فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر مرگ ناشی از حمله قلبی یا سکته مغزی را دو برابر کند.

همچنین کافئین برای زنان باردار توصیه نمی‌شود، زیرا از طریق جریان خون عبور می‌کند و می‌تواند به جفت برسد و به طور بالقوه ضربان قلب جنین را افزایش داده و متابولیسم را تسریع کند.

کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که آروماتراپی جایگزینی ایمن و موثر برای کافئین برای افزایش انرژی با حداقل عوارض جانبی فیزیولوژیکی ارائه می‌دهد.

متخصصان سه رایحه خاص را توصیه می‌کنند که می‌توانند ذهن و بدن را تقویت کنند:

علف لیمو: یک محرک طبیعی ذهن و بدن یک مطالعه علمی نشان داده است که استنشاق روغن اسانس علف لیمو فقط به مدت پنج دقیقه می‌تواند عملکرد شناختی، حافظه و توجه را به طور قابل توجهی بهبود بخشد. تحقیقات اخیر همچنین اثربخشی آن را در کاهش فشار خون و ضربان قلب و کاهش اضطراب، به ویژه در بیمارانی که منتظر اقدامات پزشکی هستند، اثبات کرده است.

نعناع: هوشیاری و تندرستی

روغن نعناع دارای مزایای علمی اثبات شده متعددی از جمله افزایش هوشیاری و تقویت حافظه است. جالب‌تر از همه، به دلیل ترکیباتی که بر خلق و خو و توانایی مقابله با استرس تأثیر مثبت می‌گذارند، به کاهش رفتار پرخاشگرانه هنگام رانندگی کمک می‌کند.

رزماری: راز یونانیان باستان

یونانی‌ها قرن‌ها پیش از رزماری برای تقویت حافظه و تمرکز استفاده می‌کردند و امروزه تحقیقات علمی این مزایا را تأیید می‌کنند. مطالعات بهبود قابل توجهی در حافظه بلند مدت در بزرگسالان مسن نشان داده است و افزایش فعالیت امواج مغزی پس از استنشاق مشاهده شده است.

این گیاه حاوی ترکیبات محافظت‌کننده عصبی است که ممکن است به جلوگیری از بیماری‌های دژنراتیو کمک کند.

رزماری همچنین مزایای سلامتی دیگری نیز دارد؛ روغن آن به عنوان یک درمان طبیعی برای تحریک رشد مو و جلوگیری از سفید شدن زودرس مو استفاده می‌شود و مطالعات نشان داده‌اند که اثربخشی آن با برخی از داروهای تخصصی پزشکی قابل مقایسه است.

## پنج آنتی‌بیوتیک پر فروش در ایران



سرپرست گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: آموکسی‌سیلین، سفکسیم و کوآموکسی‌کلاو به لحاظ ریالی جزو سه داروی پرفروش آنتی‌بیوتیک سال ۱۴۰۳ بودند.

به گزارش ایسنا، دکتر راضیه کشاورز اعلام کرد: پنج داروی پرفروش از لحاظ ریالی شامل آموکسی‌سیلین ۵۰۰ میلی‌گرم، سفکسیم ۴۰۰ میلی‌گرم، کوآموکسی کلاو ۶۲۵ میلی‌گرم، سفازولین یک گرم تزریقی و کپسول سفالکسین ۵۰۰ میلی‌گرم بوده‌اند.او گفت: میزان فروش داروهای آنتی‌میکروبیال در سال ۱۴۰۳ به ۱۱.۹۳ تریلیون ریال رسیده که معادل ۳.۸ درصد از کل فروش داروهاست.کشاورز تأکید کرد که اطلاع‌رسانی و آموزش به عموم مردم، تدوین رهنمای تجویز داروها و افزایش اقدامات نظارتی نقش مؤثری در کاهش تجویز و مصرف غیر منطقی داروها و متعاقب آن کاهش مقاومت دارویی دارند.

به گزارش سازمان غذا و دارو، مدیریت، نظارت و پایش دقیق مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها برای حفظ سلامت عمومی ضروری است.

## سلامت

# آنچه که لازم است درباره واکسیناسیون کودکان بدانیم



سندروم داون، سابقه تشنج یا نیاز به دریافت خون یا فرآورده‌های خونی نیز توضیح داد: در این موارد والدین باید با پزشک متخصص و یا مراقبان سلامت مشورت کنند تا بر اساس وضعیت دقیق کودک راهنمایی دریافت کنند. به گفته وی، به عنوان مثال اگر کودک قطره فلج اطفال خوراکی دریافت می‌کند، مادر باردار باید از تماس مستقیم با کودک خودداری کند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تأکید کرد، با این حال، حتی در صورت وجود بیماری یا درمان خاص، واکسیناسیون تنها در شرایط مشخص و پس از مشورت با پزشک و کارشناسان به تعویق می‌افتد و معمولاً هیچ مانعی برای تزریق به موقع وجود ندارد.

مراقبت های والدین پس از تزریق واکسن دکتر ویزشفر درباره مراقبت‌های والدین پس از تزریق واکسن به کودکان و شیرخوران توضیح داد: یکی از موثرترین روش‌ها برای کاهش عوارض بعد از واکسن، مراقبت و آرام کردن کودک است.

وی بهترین راهکارهای والدین برای مراقبت کودک بعد از واکسیناسیون را شامل برقراری تماس پوست به پوست مادر و کودک یا نگه‌داشتن کودک در آغوش والدین هنگام تزریق، نوازش و صحبت با کودک و تغذیه با شیر مادر یا مصرف مایعات پس از اطمینان از توقف گریه و توانایی بلع کودک عنوان کرد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز دیگر راهکارها را پرت کردن حواس کودک، نوازش و صحبت کردن با او دانست و افزود: گریه و بی‌قراری کودک بعد از تزریق واکسن واکنشی طبیعی است و نیازی به نگرانی والدین نیست.

**موارد منع یا تأخیر در واکسیناسیون**

ویزشفر در خصوص موارد منع یا تأخیر در واکسیناسیون توضیح داد: در بیشتر موارد، کودکی که تازه بیماری خفیف داشته یا در دوره نقاهت است، مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، آبله مرغان یا اسهال خفیف، می‌تواند واکسن خود را دریافت کند.

به گفته وی، مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک یا داروهای ضد ویروس نیز معمولاً مانعی برای تزریق واکسن‌ها ایجاد

## خواص درمانی میوه بالنگ را بشناسید



علائم و کاهش طول مدت ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و پنومونی می‌شود.

در طب سنتی از چای بالنگ برای سرفه و گلودرد استفاده می‌شود. پوست خشک شده یا تازه

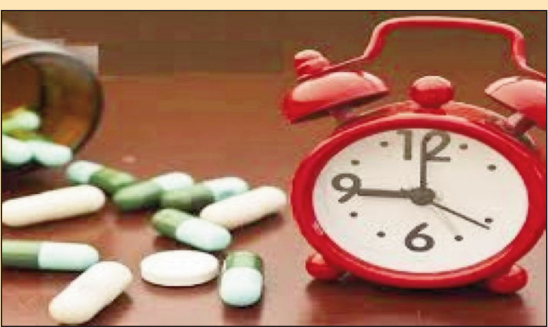
بالنگ را به عنوان طعم دهنده ماست یا غلات صبحانه استفاده می‌کنند. اگر به دردهای عصبی دچار هستید، یک لیوان آب با چند قطره آب بالنگ بنوشید. بالنگ خاصیت آرام بخش و مسکن دارد که می‌تواند باعث بهبود میگرن شود. می‌توانید مقداری آب بالنگ را در آب ریخته و آن را به آرامی بنوشید. آب می‌تواند به پاک شدن گلو و اسیدی که بالا آمده کمک کند و آب بالنگ نیز می‌تواند برای مدت کوتاهی، درد را تسکین دهد.

میزان بالای ویتامین C در قسمت گوشتی بالنگ ارگانیک و تازه به سلامت دندان‌ها و لثه، همچنین جلوگیری از اسکوربوت کمک می‌کند. بالنگ بومی لیمویی دارد که به راحتی وارد لباس می‌شود.

علاوه بر این که بالنگ دارای خواص زیادی برای سلامتی است، عطر آن باعث دفع پشه‌ها، بیدها و خزنده‌ها نیز می‌شود. مالدین چند قطره آب بالنگ بر جای نیش حشرات باعث کاهش احساس سوزش آن می‌شود. بالنگ به دلیل داشتن مقادیر بالای ویتامین C، برای رفع حالت تهوع، اسکوروبت و استفراغ به کار می‌رود.

## نورخوستان ۷شنبه ۱ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۵۰ / سال سی ویکم

## زخم معده پس از درمان کامل نیاز به مصرف طولانی مدت دارو ندارد



یک فوق تخصص گوارش و کبد، گفت: بیماران مبتلا به زخم معده پس از طی دوره درمان و بهبود کامل، در صورت نبود علائم، نیازی به ادامه مصرف داروهای کنترل‌کننده اسید معده ندارند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، سمیه خیاطیان، فوق تخصص گوارش و کبد و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران درباره ادامه مصرف دارو پس از درمان زخم معده افزود: بیماران باید مطمئن شوند زخم معده به طور کامل درمان شده است و تنها در این صورت می‌توان مصرف دارو را قطع کرد.

وی با اشاره به اینکه حداکثر دوره درمان زخم معده ۱۲ هفته است، ادامه داد: اگر بیش از این مدت همچنان نیاز به مصرف داروهای کنترل‌کننده اسید معده وجود داشته باشد، لازم‌است بررسی‌های تکمیلی صورت گیرد.

این متخصص بیماری‌های داخلی در مصاحبه با رادیو سلامت اظهار داشت: مصرف طولانی‌مدت دارو برای زخم معده ضرورت ندارد و تنها در صورت باقی‌ماندن علائم یا مشکلات دیگر باید ادامه یابد.

## پیرگوشی؛ روند تدریجی اما پرچالش سالمندی



کاهش شنوایی ناشی از سالمندی یا «پیرگوشی» یکی از شایع‌ترین مشکلات دوران میانسالی و سالمندی است که می‌تواند ارتباطات اجتماعی، کیفیت زندگی و حتی سلامت روان افراد را تحت تأثیر قرار دهد. به گزارش خبرگزاری مهر، امیرحسین احسنی، متخصص جراحی گوش، گلو و بینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان، به بررسی ابعاد مختلف پیرگوشی پرداخت و گفت: هرچه از جوانی فاصله می‌گیریم و به میان‌سالی و سالمندی نزدیک می‌شویم، تغییرات تدریجی در دستگاه‌های بدن رخ می‌دهد. دستگاه شنوایی نیز از این قاعده مستثنی نیست و سالمندان اغلب با کاهش شنوایی یا همان سنگینی گوش مواجه می‌شوند.

وی ادامه داد: این کاهش شنوایی بیشتر از نوع حسی عصبی است و در بخش حلزون گوش و عصب هشتم رخ می‌دهد. بیماران سالمند معمولاً اظهار می‌کنند که صدا را می‌شنوند اما قادر به درک کلمات نیستند؛ موضوعی که در اصطلاح علمی «اختلال در فهم گفتار» نام دارد. احسنی افزود: وز وز گوش یا صداهای غیرواقعی نیز از دیگر تظاهرات بالینی سالمندان است که می‌تواند با بی‌خوابی و اضطراب همراه شود و چرخه‌ای معیوب میان اضطراب، اختلال خواب و وزوز ایجاد کند.

وی با تأکید بر اینکه کاهش شنوایی می‌تواند پیامدهای اجتماعی و روانی داشته باشد، ادامه داد: بسیاری از سالمندان به دلیل مشکل در ارتباطات، منزوی می‌شوند و این انزوا می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی یا حتی آلزایمر باشد.

به گفته این متخصص، عوامل محیطی مانند قرار گرفتن در معرض صداهای بلند، بیماری‌های زمینه‌ای همچون دیابت و فشار خون، و مصرف برخی داروهای شیمی‌درمانی می‌توانند روند کاهش شنوایی را تشدید کنند. احسنی خاطر نشان کرد: درمان اصلی این بیماران استفاده از سمعک است و در موارد شدید، کاشت حلزون می‌تواند کیفیت زندگی سالمندان را بهبود ببخشد.

## هشدار نسبت به مصرف خوراکی‌های محرک بانوان



کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به مصرف محصولات تبلیغ شده به عنوان محرک بانوان هشدار داد.به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ايفدانا، هدی شفیعی در گفتگو با ايفدانا تأکید کرد: همه شکلات‌ها، آدامس‌ها و نوشیدنی‌های تبلیغ شده در فضای مجازی و مراکز غیرمجاز فاقد مجوز رسمی سازمان غذا و دارو هستند و مصرف آنها تهدیدی جدی برای سلامت به شمار می‌رود.وی با اشاره به افزایش تبلیغات این محصولات گفت: هیچ یک از این فرآورده‌ها مراحل ارزیابی ایمنی و کنترل کیفی را طی نکرده‌اند و عرضه آنها غیرقانونی است.این محصولات ترکیبات مشخص و استاندارد ندارند و ممکن است حاوی داروهای ضد افسردگی، آرام‌بخش یا داروهای خواب‌آور باشند.مصرف این فرآورده‌ها می‌تواند با عوارض جدی مانند افزایش فشار خون، اختلالات هورمونی، آسیب کبدی و کلیوی، وابستگی روانی و واکنش‌های حساسیتی شدید همراه باشد.

شهروندان در صورت مشاهده علائمی مانند سرگیجه، مشکل در صحبت کردن یا لکنت زبان، اختلال در حرکت یا کنترل عضلات، تهوع یا استفراغ، ضربان قلب غیرعادی، خواب‌آلودگی یا مشکل در تنفس باید فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنند.

برجسب اصالت و مجوز معتبر سازمان غذا و دارو باید مصرف شوند و در صورت مشاهده عرضه یا تبلیغ غیرمجاز، گزارش آن از طریق سامانه ۱۹۰ ثبت شود.