

## هشدار درباره خطر «سندرم سروتونین» در مصرف همزمان

### داروهای اعصاب

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی



شیراز با تأکید بر ضرورت حفظ تعادل انتقال‌دهنده‌های عصبی در بدن، نسبت به مصرف همزمان و خودسرانه داروهای اعصاب و روان هشدار داد.

باشگاه خبرنگاران جوان- دکتر امید مرادی، متخصص داروسازی بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به نقش انتقال‌دهنده‌های عصبی در انتقال پیام‌های شیمیایی در سیستم عصبی اظهار کرد: عملکرد طبیعی مغز وابسته به تعادل دقیق میان این انتقال‌دهنده‌هاست و هرگونه اختلال در این تعادل، به‌ویژه در اثر مصرف نادرست داروها، می‌تواند سلامت فرد را با خطر مواجه کند.

وی با بیان اینکه سروتونین یکی از مهم‌ترین انتقال‌دهنده‌های عصبی موثر بر خلق‌و‌خو، خواب و احساسات است، افزود: بسیاری از داروهای مورد استفاده در درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی از طریق تاثیر بر این ماده عمل می‌کنند، اما مصرف همزمان چند داروی افزایش‌دهنده سطح سروتونین ممکن است باعث تحریک بیش‌ازحد سیستم عصبی شود. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: در چنین شرایطی، احتمال بروز حالتی به نام «سندرم سروتونین» وجود دارد که می‌تواند با علائم و عوارض جدی همراه باشد و در صورت تشخیص و مدیریت نکردن به‌موقع، خطرناک باشد.

مردمی با اشاره به عوامل موثر در افزایش خطر بروز این سندرم گفت: مصرف همزمان چند داروی اعصاب، خواب یا ضدافسردگی بدون مشورت با پزشک متخصص یا داروساز، استفاده از برخی داروها مانند بعضی آنتی‌بیوتیک‌ها، مصرف داروهای گیاهی و مکمل‌ها در کنار داروهای تجویزی بدون نظر متخصص و همچنین افزایش خودسرانه دوز دارو از جمله عوامل خطر محسوب می‌شود.

وی با تأکید بر نقش آگاهی بیماران در پیشگیری از تداخلات دارویی خاطرنشان کرد: ارائه فهرست کامل داروهای مصرفی به پزشک یا داروساز، پرهیز از مصرف همزمان فرآورده‌های گیاهی و مکمل‌ها بدون مشورت تخصصی، توجه به واکنش‌های غیرعادی بدن پس از شروع داروی جدید و پابندی به دوز و زمان توصیه‌شده مصرف دارو، از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از بروز عوارض ناخواسته است.

این متخصص داروسازی بالینی در پایان گفت: مصرف صحیح و آگاهانه داروها در کنار مشاوره با پزشک و داروساز، نه‌تنها اثربخشی درمان‌های اعصاب و روان را افزایش می‌دهد، بلکه نقش مهمی در حفظ سلامت جسم و روان بیماران دارد.

## هشدار در مورد استفاده از لنزهای رنگی بدون نظارت پزشکی

پزشکان نسبت به استفاده از لنزهای رنگی تماسی بدون مشورت با چشم پزشک هشدار می‌دهند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ پروفیسور تاتيانا شیلووا، چشم‌پزشک در مورد استفاده از لنزهای رنگی بدون نظارت پزشکی هشدار داد، زیرا می‌تواند باعث زخم قرنیه و از دست دادن دائمی بینایی شود.

به گفته او، خرید لنزهای آرایشی فقط پس از مشورت با متخصص در یک فروشگاه تخصصی عینک ضروری است، نه از بازار. در غیر این صورت، فرد ممکن است دچار آسیب مکانیکی به چشم و آسیب به اپیتلیوم قرنیه شود.

تاتيانا شیلووا می‌گوید: هنگام استفاده از لنزهای نامناسب، فرد ممکن است در ابتدا ناراحتی، خشکی، قرمزی و تاری دید را در عصر تجربه کند. با این حال، این وضعیت به سرعت از نظر بالینی بدتر می‌شود و فرسایش شروع می‌شود و به دنبال آن کراتیت عفونی، زخم قرنیه، جای زخم و از دست دادن دائمی بینایی رخ می‌دهد. در برخی موارد، درمان طولانی مدت و جراحی مورد نیاز است.

به گفته او، محصولات بی کیفیت ممکن است حاوی مواد خطرناکی باشند که باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شوند.

ذرات کوچکی مانند گرد و غبار و پرز که گاهی اوقات ممکن است در محلول یا روی خود لنز یافت شوند، خطر خاصی را ایجاد می‌کنند.

این ذرات در صورت تماس با چشم می‌توانند باعث آسیب مکانیکی شوند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با تاکید بر لزوم تناسب نوع ورزش با شدت بیماری‌های قلبی عروقی، گفت: انجام فعالیت‌های ورزشی بدون ارزیابی پزشکی، به‌ویژه در افراد پرخطر و بالای ۴۰ سال، می‌تواند سلامت قلب را با تهدید جدی مواجه کند.

به گزارش ایسنا،دکتر احمدعلی رئیسی، متخصص قلب عروق، فلوشیپ مداخله ای قلب بزرگسالان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، با بیان اینکه بیماری‌های قلبی-عروقی به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شوند، اظهار داشت: فعالیت‌های ورزشی نیز در همین سه سطح تعریف می‌شوند و انتخاب نادرست نوع ورزش می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای بیماران قلبی به همراه داشته باشد.

وی افزود: مشکلات قلبی-عروقی خفیف شامل اختلالات خفیف دریچه‌های قلب، نارسایی خفیف قلب و برخی اختلالات ریتم قلب است که معمولاً نیاز به درمان دارویی ندارند. در مقابل، مشکلات متوسط مانند نارسایی متوسط قلب، اختلالات متوسط دریچه‌ای و تنگی متوسط عروق قلب بوده که اغلب نیازمند درمان دارویی هستند. مشکلات شدید قلبی نیز شامل مواردی است که نیاز به اقدامات فوری و مداخلات تخصصی مانند جراحی قلب باز، تعویض دریچه یا سایر درمان‌های تهاجمی دارند.

رئیسى با اشاره به مجاز بودن فعالیت‌های ورزشی متناسب با شدت بیماری خاطرنشان کرد: فعالیت‌های ورزشی خفیف مانند انجام کارهای شخصی و پیاده‌روی آرام

# سلامت

# هر ورزشی برای هر قلبی مجاز نیست



چربی خون، سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی هستند یا سن بالای ۴۰ سال دارند و قصد شروع ورزش‌های متوسط تا سنگین را دارند، حتما باید پیش از آغاز فعالیت به پزشک قلب

مراجعه کرده و از سلامت قلب خود اطمینان حاصل کنند.

بنابر اعلام وبدا، وی در پایان توصیه کرد: بیماران با مشکلات قلبی خفیف تا متوسط درمان‌نشده، از انجام ورزش‌های سنگین خودداری کرده، فعالیت خود را به‌تدریج افزایش دهند، بین ورزش استراحت‌های کوتاه داشته باشند و از ورزش انفرادی در مکان‌های فاقد امکانات امدادی پرهیز کنند. همچنین بیماران با مشکلات شدید قلبی باید تا زمان

رفع کامل بیماری، از هرگونه فعالیت ورزشی و حتی فعالیت‌های بدنی غیرضروری اجتناب کنند.

برای بیماران با مشکلات خفیف و برخی موارد متوسط مجاز است، اما بیماران با مشکلات شدید قلبی باید پیش از هرگونه فعالیت ورزشی، ابتدا تحت درمان قرار گیرند.

وی ادامه داد: فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری با ریتم ملایم، کوه‌پیمایی سبک و شنا، در بیماران قلبی متوسط و شدید تنها با احتیاط و پس از ارزیابی و درمان پزشکی قابل انجام است. همچنین انجام فعالیت‌های ورزشی شدید و حرفه‌ای نظیر فوتبال، والیبال و سایر ورزش‌های رقابتی برای بیماران با مشکلات شدید قلبی مجاز نیست و باید پس از درمان کامل آغاز شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان تأکید کرد: افرادی که دارای عوامل خطر ساز مانند دیابت، فشار خون بالا،

## چرا برخی فکر می کنند که هویج بینایی را بهبود می بخشد؟!

که همچنان یکی از علل قابل پیشگیری اصلی نابینایی، به ویژه در کودکان، است.

برای جلوگیری از کمبود ویتامین A، کافی است از یک رژیم غذایی متعادل که شامل غذاهای غنی از بتاکاروتن است، پیروی کنید. لازم به ذکر است که مصرف بیش از حد هویج بینایی را بهبود نمی‌بخشد و ممکن است منجر به کاروتنمی شود، یک بیماری بی‌ضرر که باعث زرد شدن پوست می‌شود و قابل درمان است.

چشم‌ها همچنین برای حمایت از سلامت خود به مواد مغذی دیگری نیاز دارند، مانند:

اسیدهای چرب امگا ۳ از ماهی‌های چرب ویتامین E از آجیل برای کاهش خطر دژنراسیون ماکولا ویتامین C از میوه‌ها برای محافظت جزئی در برابر آب مروارید، به ویژه هنگامی که با ترک سیگار و محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش همراه باشد.

روشنشاین تأکید می‌کند که هویج به خودی خود هیچ بیماری را درمان نمی‌کند یا بینایی را بهبود نمی‌بخشد. آنها صرفاً یکی از غذاهایی هستند که از سلامت چشم پشتیبانی می‌کنند. بهترین رویکرد برای سلامت چشم، پیروی از یک رژیم غذایی متنوع و متعادل سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، ماهی و آجیل است.منبع: روزنامه ایزوستیا



می‌کند. با این حال، سبزیجات دیگری مانند اسفناج و کلم نیز سرشار از بتاکاروتن هستند، اگرچه رنگ آنها به دلیل وجود کلروفیل کمتر مشخص است.

او اشاره کرد که شبکیه چشم حاوی دو نوع سلول حساس به نور است:

مخروط‌ها: مسئول دید رنگی و حدت بینایی. میله‌ای‌ها: مسئول دید در شب و محیطی. هر دو نوع به ویتامین A نیاز دارند، اما سلول‌های میله‌ای به ویژه به کمبود آن حساس هستند. بدون ویتامین A، آنها نمی‌توانند مقادیر کافی رودوپسین، یک پروتئین حساس به نور، تولید کنند. در نتیجه، دید در شب و محیطی بدتر می‌شود و شب کوری ممکن است اولین علامت کمبود ویتامین A باشد

## بیشتر مردم از این بیماری خطرناک خبر ندارند!



بررسی شود.

به گفته ملک زاده، کبد چرب کاملاً قابل درمان است و اگر فرد سبک زندگی خود را اصلاح کند، هم کبد بهبود می‌یابد و هم از عوارض خطرناک پیشگیری می‌شود.

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، ورزش را موثرترین درمان دانست و گفت: ورزش برای کبد چرب حتی از غذا خوردن مهم تر است. هفته‌ای پنج روز، هر روز ۳۰ دقیقه ورزش باید به حدی باشد که فرد عرق کند و نفس نفس بزند.

وی با اشاره به تغییر الگوی زندگی در ایران، اظهار داشت: قبل از انقلاب، ایرانی‌ها به طور متوسط روزانه ۲۰۰۰ کالری مصرف می‌کردند، اما امروز این عدد به حدود ۳۰۰۰ کالری رسیده است.

زندگی ماشینی، استفاده از آسانسور و کاهش پیاده روی باعث شده است ۹۰ درصد ایرانی‌ها تحرک کافی نداشته باشند و حدود ۷۰ درصد دچار اضافه وزن یا چاقی باشند.

برنج، نان، سبب‌زمینی و شیرینی‌ها را می‌توان چهار گروه غذایی موثر در کبد چرب معرفی کرد.

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که مصرف متعادل چربی به‌خودی‌خود باعث کبد چرب نمی‌شود، گفت: حتی اگر هیچ علامتی ندارید، وضعیت کبد خود را بررسی کنید. اگر کبد چرب دارید، آن را جدی بگیرید؛ با ورزش، کاهش وزن، اصلاح تغذیه و کنترل فشار و چربی خون می‌توان از عوارض بسیار خطرناک آن پیشگیری کرد.

شنبه ۲۵ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۱۵ / سال سی و دوم **نورخوستان ۷**

### کلید زندگی خوب برای مبتلایان

### به آرتروز



برای میلیون‌ها نفر مبتلا به آرتروز، توانایی فشردن یک دستگیره ممکن است برای کیفیت زندگی آنها کمتر از توانایی بلند شدن از روی صندلی اهمیت داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، مطالعه اخیر، داده‌های بیش از ۳۸۰۰۰ نفر بالای ۵۰ سال را بررسی کرد تا مشخص کند چه عوامل فیزیکی بیشترین تأثیر را بر حس استقلال، لذت و رضایت آنها دارند.

محققان قدرت گرفتن دستگیره- یک نشانگر سنتی سلامت عضلات- را در مقایسه با کارهای حرکتی معمول مانند ایستادن، راه رفتن و بالا رفتن از پله‌ها با کیفیت زندگی بیماران مقایسه کردند.

در حالی که افراد مبتلا به آرتروز عموماً قدرت گرفتن ضعیف‌تری دارند، این مطالعه نشان داد که قدرت دست ارتباط بسیار کمی با نحوه ارزیابی بیماران از زندگی‌شان دارد.

در عوض، قوی‌ترین نشانه‌های پایین بودن سلامت، دشواری در انجام اقدامات ساده و معمول بود.

این مطالعه ۷۶۰۰ فرد مبتلا به آرتروز را با ۳۱۰۰۰ فرد بدون این عارضه مقایسه کرد. شرکت‌کنندگان از ۲۸ کشور اروپایی بودند.

کیفیت زندگی با استفاده از پرسشنامه‌ای اندازه‌گیری شد که میزان احساس کنترل، استقلال، رضایت و لذت پاسخ‌دهندگان از زندگی را نشان می‌داد. «آسیمه کریم»، نویسنده اصلی و استادیار دانشگاه شارجه در امارات متحده عربی، گفت: «آنچه ما یافتیم قابل توجه بود. در حالی که افراد مبتلا به آرتروز قدرت گرفتن ضعیف‌تر اشیا و کیفیت زندگی پایین‌تری داشتند، اما قدرت گرفتن اشیا بیانگر وضعیت واقعی بیمار نیست.»در عوض، او گفت: «حرکات روزمره‌ای که بسیاری از مردم بدیهی می‌دانند- به خصوص بلند شدن از صندلی، راه رفتن و بالا رفتن از پله‌ها- همان چیزی است که واقعاً حس آزادی یک فرد را تعریف می‌کند.»

این مطالعه همچنین خستگی مدولم را به عنوان یک عامل اصلی، اما اغلب نادیده گرفته شده، در سلامت بیمار شناسایی کرد.

محققان گفتند که پزشکان باید مدیریت انرژی را به اندازه تسکین درد در اولویت قرار دهند. وقتی بیماران احساس خستگی مفرط می‌کنند و نمی‌توانند حرکت کنند، اعتماد به نفس و استقلال آنها به سرعت کاهش می‌یابد و منجر به کاهش کیفیت کلی زندگی می‌شود. «رضوان قیصر»، نویسنده همکار و استادیار فیزیولوژی در دانشگاه شارجه، تأکید کرد که هدف درمان باید گسترده‌تر از صرفاً مدیریت علائم باشد.

او گفت: «اگر می‌خواهیم کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به آرتروز را بهبود بخشیم، باید فراتر از داروها را در نظر بگیریم و بر تحرک انرژی و استقلال عملکردی آنها تمرکز کنیم.»

## افزایش آگاهی زوجین: کلید پیشگیری از عوارض بارداری

متخصص زنان و زایمان بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: افزایش دانش زوج‌ها درباره مراقبت‌های دوران بارداری، نقش مهمی در پیشگیری از عوارضی همچون خونریزی، مسمومیت بارداری و سایر مشکلات مادر و جنین دارد.

به گزارش ایسنا،مریم نوروزی با بیان اینکه هفته ارتقای آگاهی در مورد بارداری فرصتی ارزشمند است تا به یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین دوره‌های زندگی خانواده یعنی دوران بارداری توجه ویژه‌ای داشته باشیم گفت: سلامت مادر می‌تواند مستقیماً بر سلامت جنین اثر بگذارد، پس می‌توانیم با مراقبت‌های منظم، سلامت جنین را تضمین کنیم.

وی افزود: با کنترل منظم فشار خون، قند خون، کم خونی مادر، همچنین بررسی رشد و سلامت جنین با تست‌هایی مانند سونوگرافی یا نوار قلب جنین، می‌توانیم نوزادی با شرایط و وزن مناسب‌تری به دنیا بیاوریم.

این متخصص زنان و زایمان ادامه داد: بخش زیادی از عوارض بارداری قابل پیشگیری و حتی قابل درمان هستند مانند پریکلسمی یا مسمومیت بارداری، دیابت بارداری، عفونت‌ها، خونریزی، که تشخیص به موقع و دانستن علائم خطر و در نتیجه مراجعه سریع به بیمارستان می‌تواند از پیامدهای خطرناک جلوگیری کند.

نوروزی با بیان اینکه علائم خطر مثل سردرد شدید، تاری دید، نرم ناگهانی دست و صورت برای قسمت‌هایی از بدن که تحت تاثیر نیروی جاذبه نیستند، افزایش ناگهانی وزن بدن، خونریزی، درد شکم، کاهش حرکات جنین، تب، ترشحات غیر طبیعی واژینال علائم خطری هستند که باید به مادر باردار آموزش داده شود و به محض اینکه در مادر باردار به وجود بیاید، سریع پیگیری و کارهای لازم انجام شود اظهار کرد: یک سری شرایط وجود دارد که باعث می‌شود یک بارداری پرخطر باشد مثلاً مادری که بیماری زمینه‌ای دارد، بیماری قلبی، دیابت، یا مادری که سن بالایی دارد، یا مادری که بارداری چندقلویی دارد در این موارد پیگیری‌های تخصصی لازم است.

وی افزود: در بارداری، نقش پدر خانواده مهم است زیرا یک پدر آگاه می‌تواند حمایت روحی و عاطفی بهتری از مادر داشته باشد، در تصمیم‌گیری‌های درمانی مشارکت داشته باشد، در مراقبت از نوزاد نقش فعال‌تری ایفا کند و حضور پدر می‌تواند استرس مادر را کم و کیفیت بارداری را بالا ببرد.

این متخصص زنان و زایمان تأکید کرد: مادران بدانند که دانستن علائم در زمان بارداری و رسیدگی به آن‌ها می‌تواند در تولد نوزادی سالم موثر باشد.