



## مخاطرات استفاده از داروهای نیروزا و مکملهای غذایی غیر مجاز

جوانان این شهرستان برنامه بازدید از باشگاه های پرورش اندام در دستور کار قرار گرفت که ضمن انجام دور اول این بازدیدها و توزیع پمفلت ها و اطلاع رسانی در این خصوص به ورزشکاران حاضر در باشگاه ها ، اطلاعیه این اداره نیز در محل مناسب و در معرض دید ورزشکاران قرار گرفت و باشگاه ها موظف شدند که اطلاع رسانی کامل را در این زمینه به کلیه ورزشکاران به خصوص قشر جوان انجام دهند. وی در پایان ضمن اظهار امیدواری از اثر بخشی اینگونه اقدام ها در اشاعه فرهنگ صحیح مصرف اینگونه مکمل ها و داروها و نیز ادامه دار بودن بازرسی ها ، از کلیه همشهریان محترم به ویژه ورزشکاران عزیز درخواست کرد: قبل از مصرف هرگونه مکمل و یا دارویی حتماً با افراد متخصص در این زمینه ، مانند داروسازان و یا کارشناسان و متخصصین تغذیه مشورت نموده و در صورت تجویز اینگونه اقلام از طرف آنها ، در خریداری آنها نیز دقت بسیار زیادی داشته باشند به نحوی که حتماً اقلام دارای مجوز معتبر را از محل های مجاز عرضه و فروش که داروخانه ها می باشند خریداری نمایند.

تهیه و تدوین : دکتر مژگان خراسانیان

مسئول اداره نظارت بر مواد خوارکی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان نسبت به مخاطرات استفاده از داروهای نیروزا و مکملهای غذایی غیر مجاز هشدار داد. به گزارش وب دا مسئول اداره نظارت بر مواد خوارکی ، آشامیدنی ، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان گفت: نظر به اهمیت حفظ سلامت در انجام ورزش و نیز در راستای انجام وظایف سازمانی این اداره مبنی بر آموزش و اطلاع رسانی ، این اداره اقدام به انتشار و توزیع دو عنوان بروشور تحت عناوین پودرها و مکمل های ورزشی و دوپینگ ، داروهای نیروزا و عوارض مصرف آنها و یک عنوان اطلاعیه با عنوان نکاتی در خصوص مکمل های ورزشی در سطح باشگاه های پرورش اندام سطح شهرستان نموده است .

علی دانشور گفت :این اقدام در راستای مبارزه با توزیع و فروش مکمل های غیر مجاز و نیز آگاهی و اطلاع رسانی به عموم مردم به خصوص جوانان ورزشکار صورت گرفته است. وی افزود : نظر به اهمیت این موضوع و ذکر این نکته که هدف اصلی از پرداختن به ورزش حفظ و ارتقاء سلامت می باشد لذا با هماهنگی صورت گرفته با اداره ورزش و

## شیمی درمانی و عوارض دهانی

می توان دهانشویه ای با جوش شیرین درست کرد و روزی ۲ تا ۳ بار دهان را با آن شست. مشکل دیگر، خشکی بیش از حد دهان است. داروهای شیمی درمانی روی غدد بزاقی اثر می گذارند و ترشح آنها را کمتر می کنند بنابراین بیمار در بلع و تکلم دچار مشکل می شود. بزاق، نقش مهمی در شستشوی دهان دارد و کمبود آن می تواند باعث پوسیدگی دندانها شود. برای مرطوب نگه داشتن محیط دهان راهکارهای مفیدی وجود دارد. یک روش سنتی و

مهم ترین عارضه دهانی شیمی درمانی، ایجاد التهاب، قرمزی و زخم داخل مخاط گونه، لثه، زبان، لب و سقف دهان است که دردناک است و بیمار را آزار می دهد. در این مواقع ، بیمار باید رژیم غذایی اش را کنترل کند . خوراکی هایی مانند مرکبات ، گریپ فروت ، گوجه فرنگی ، مواد تند مثل فلفل و ادویه ها آسیب بیشتری به نقاط ملتهب و قرمز وارد می کنند. علاوه بر این، بیمار باید آب خنک، بستنی و شکلات های خنک بیشتر مصرف کند. برای تسکین زخم های دهانی،

همچنین بیماران می‌توانند از بزاق‌های مصنوعی که در داروخانه‌ها موجود است نیز به عنوان مرطوب‌کننده دهان استفاده کنند. بهتر است همه افرادی که قرار است شیمی‌درمانی شوند، قبل از این کار به دندان‌پزشک مراجعه و دندان‌های پوسیده خود را ترمیم کنند.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

بسیار ساده؛ وجود یک بطری آب کنار بیمار است تا هر وقت نیاز شد، دهانش را تر و مرطوب کند. روش دوم، استفاده از یک تا دو قاشق گلیسرین یا روغن زیتون است که با یک قطره آبلیموی تازه مخلوط شده است. این دهانشویه سنتی را می‌توان ۲-۳ دقیقه قبل از خوردن غذا (روزی ۳-۴ بار) مزه‌مزه کرد. آدامس‌های بدون قند نیز بسیار مفید هستند.

## اختلالات خواب

**خوابی دقت بفرمایید:**

۱. حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب، وعده‌ی غذایی اصلی خود را صرف نمایید.

زیرا عدم هضم کامل مواد غذایی و پر بودن معده باعث اختلالات گوارشی و در نتیجه خواب آشفته می‌شود و افرادی که زمان صرف وعده‌ی غذایی و خواب آن‌ها هم زمان است، خواب خوبی را تجربه نمی‌کنند.

۲. بهتر است غذاهای شور، پر پروتئین و چرب، به عنوان آخرین وعده‌ی غذایی در روز مصرف نشوند.

زیرا غذاهای شور و پر پروتئین با کم کردن آب بدن باعث تشنگی فرد می‌شوند و فرد را در اواسط خواب بعلت تشنگی بیدار می‌کنند. غذاهای چرب نیز باعث سنگینی معده می‌شوند.

۳. میزان قند موجود در خون.

منابع دارای کربوهیدرات را کمتر مصرف کنید. بهتر است کربوهیدرات مصرفی همراه با پروتئین و مقادری فیبر باشد تا آزاد سازی قند با سرعت کمتری صورت گیرد.

۴. تریپتوفان:

تریپتوفان به فرد آرامش می‌دهد و خواب راحت تری را برایتان فراهم می‌کند. برای اینکه خواب آرام و راحت تری داشته باشید، غذاهای حاوی تریپتوفان بالا مانند مرغ، پنیر، توفو، آجیل، تخم مرغ، ماهی تن، موز، سیب، شیر (شیر گرم تریپتوفان بالاتری دارد) مصرف کنید.

تریپتوفان برای رسیدن به مغز (مغز جایست که در آن

اختلالات خواب به طور کلی به دو دسته‌ی بی‌خوابی و پر خوابی دسته‌بندی می‌شوند.

(۱) بی‌خوابی (insomnia):

بی‌خوابی یکی از مشکلات بزرگ بسیاری از افراد به شمار می‌آید.

بررسی‌های اخیر در سراسر جهان نشان می‌دهند که ساعات خواب در افراد، رو به کاهش است که این امر منجر به خستگی و بی‌حالی آنها پس از بیداری و در واقع کسالت آنها در زمان کار و فعالیت می‌شود.

از عوارض جدی بی‌خوابی و کمبود خواب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

آسیب به قدرت تفکر، تعقل و مهارت تصمیم‌گیری، ضعف حافظه، افسردگی و زودرنجی، تأثیر بر هورمون‌های جنسی، پُرآشتهایی، ناتوانی در کنترل استرس و اختلالات بینایی. همچنین بی‌خوابی بر میزان ترشح هورمون‌ها، ضربان قلب، متابولیسم و بازده مغز اثر می‌گذارد و زمینه‌ساز دیابت و افسردگی است و خطر ابتلا به سکته‌ی مغزی را به خصوص در جوانان افزایش می‌دهد.

بسیاری از مبتلایان به بی‌خوابی، از داروهای آنتی‌هیستامین به عنوان خواب‌آور استفاده می‌کنند، در صورتی که این داروها برای درمان آلرژی استفاده می‌شوند و خواب‌آوری این داروها، در حقیقت یک اثر جانبی و سوء محسوب می‌شود و اقدامی کاملاً اشتباه است.

به چندی از توصیه‌های لازم در جهت بهبود کم‌خوابی یا بی‌

از مصرف این مواد خودداری کنید تا به تشدید میل شما به خواب و بروز خواب آلودگی نینجامد.

۲. در طول روز مواد قندی مانند کیک ، آب میوه و قهوه های شیرین را کمتر مصرف کنید :

زیرا مصرف بی رویه ی خوراکی ها و نوشیدنی های مذکور، باعث ترشح انسولین و در نتیجه کاهش قند خون می شود. بنابراین فشارخون فرد کاهش یافته و منجر به خواب آلودگی خواهد شد.

۳. پرهیز از پرخوری پیش از خواب:

یکی دیگر از راهکارهای جلوگیری از خواب آلودگی در طول روز پرهیز از پرخوری پیش از خواب است. افرادی که از ساعات اولیه ی روز باید از هوشیاری کامل جهت انجام امور روزانه ی خود برخوردار باشند، نباید پیش از خواب غذاهای چرب، پرادویه و سنگین مصرف کنند، زیرا این امر باعث نیاز مفرط آنان به خواب بیشتر خواهد شد.

۴. سعی کنید پس از بیدار شدن حمام آب سرد بگیرید:

این کار خواب را از بدنتان خارج می کند.

۵. خوردن صبحانه ی سبک و پر انرژی کمک شایانی می تواند به شما بکند:

مصرف مقدار زیادی چربی، شکر، کربوهیدرات ها (کربوهیدرات به میزان مختلف در بسیاری از غذاهای روزمره ما مثل میوه ها ، سبزیجات ، غلات ، حبوبات ، شیر و فرآورده های لبنی موجود است) ، کالری و... در ابتدای روز نه تنها سلامت شما را به خطر می اندازد بلکه به شما احساس خستگی و بی حالی می دهد و سبب می شود مدام احساس خواب آلودگی کنید.

۶. هر روز کمی حمام آفتاب بگیرید:

حمام آفتاب به شما کمک خواهد کرد تا چرخه خوابتان را منظم کنید چرا که آفتاب به تنظیم ساعت بدن کمک می کند .

۷. ورزش را فراموش نکنید.

ورزش نه تنها برای سلامت بدن مفید است بلکه تحقیقات نشان می دهد که ورزش به تنظیم ساعت بدن کمک کرده،

تریپتوفان تبدیل به سروتونین می شود) نیاز به همراهی انسولین دارد. پس خوردن مقدار کمی کربوهیدرات لازم است.

۵. ویتامین های گروه B به ویژه B<sub>3</sub> به بهبود بی خوابی کمک می کنند.

سیب زمینی، قارچ، ذرت، گندم از منابع مهم ویتامین B<sub>3</sub> به حساب می آیند.

۶. افزایش منیزیم بدن:

منیزیم بدنتان را با خوردن سبزیجات برگ سبز (مانند اسفناج، کاهو، کلم پیچ و...) و کدوتنبل بالا ببرید تا خواب آرامی را تجربه کنید.

۷. اجتناب از خوردن کافئین:

از خوردن کافئین و ترکیباتش مانند شکلات، چای، نوشابه و ... دوری کنید. به جای آنها از آب آلبالو استفاده کنید زیرا ملاتونین بالایی دارد و کیفیت خواب را افزایش می دهد. بهتر است ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب، کافئین را از برنامه ی غذایی تان حذف کنید.

۸. مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و آهن:

این گروه از مواد غذایی نیز از کم خونی جلوگیری کرده و خواب راحتی را برایتان به ارمغان می آورند. گوشت بدون چربی، تخم مرغ و حبوبات از منابع مهم آهن و انواع ماهی و آبیان، تخم کدو، تخم کتان و گردو از منابع مهم امگا ۳ به شمار می آیند.

۲) پر خوابی (hypersomnia):

پر خوابی، به دلایل متعددی مانند اختلال در سوخت و ساز بدن و یا تغذیه ی نامناسب در افراد مشاهده می شود که در بیشتر موارد برای سلامت بدن انسان و همچنین سلامت روانی فرد مضر می باشد.

در افرادی که بیش از اندازه در طول روز می خوابند، بیماری های قلبی و عروقی، سکتة مغزی و دیابت شایع تر است.

توصیه های لازم:

۱. از تناول غذاهایی شامل ماست، انواع ترشی، دوغ و بادمجان خودداری کنید:

در سیستم گوارشی یافت نشود، مواد طبیعی، مخاط و خود سلول‌های بدن و سیستم گوارش به عنوان غذا مصرف می‌شوند. با شکم پر خوابیدن هم باعث انسداد عروق، دیدن خواب بد و کابوس، احساس بختک افتادن روی قفسه سینه، خروپف، سنگینی پس از خواب، خلط ته حلق به هنگام صبح و بوی بد دهان می‌شود.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

و همچنین خلق و خو را بهتر و انرژی بدن را ارتقا می‌دهد و دلیلی برای کمتر خوابیدن نیز می‌باشد.

در آخر توصیه می‌شود که با شکم خالی و در حالت گرسنگی و یا با شکم پر نخوابید، زیرا خوابیدن در حالت گرسنگی و با شکم خالی منجر به ضعف و لاغری می‌شود، چون در هنگام خواب، قوای بدن و خون، جهت انجام عملیات هضم و جذب به سمت سیستم گوارش جلب می‌شوند و اگر غذایی

## آنچه باید در مورد گارداسیل (واکسن HPV) بدانید

ایجاد سرطان دهانه رحم است نه جلوگیری از آلودگی به ویروس

آیا واکسن گارداسیل برای مردها نیز مفید است؟

خیر، نقش این واکسن تنها برای جلوگیری از ایجاد سرطان دهانه ی رحم در خانم هاست و لذا استفاده از این واکسن برای مردها اصلا پیشنهاد نمی‌گردد.

طرز استفاده از واکسن گارداسیل چگونه است؟

به صورت عضلانی و در سه نوبت و در هر ۲ ماه یک بار

بهترین زمان استفاده از واکسن گارداسیل

قبل از شروع تماس جنسی و در فواصل سنی بین ۹-۲۷ سالگی

عوارض واکسن گارداسیل کدامند؟

تب و لرز، التهاب محل تزریق و حساسیت عمومی در بدن که در موارد نادر اتفاق می‌افتد.

آیا زدن واکسن با توجه به اینکه از پروتئین HPV درست شده است باعث آلودگی می‌شود؟

خیر، چون واکسن تنها از پروتئین ویروس ساخته شده و هسته ی آن را ندارد باعث آلودگی نمی‌شود.

چه کسانی نباید از واکسن گارداسیل استفاده کنند؟

خانم های شیرده، خانم های باردار، افراد با ضعف دستگاه ایمنی تهیه و تدوین: کارشناس مامایی مرضیه شریعتی

این واکسن از طریق جداسازی و خالص نمودن پروتئین ویروس زگیل تناسلی (HPV) درست شده است و باعث تحریک دستگاه ایمنی علیه ویروس HPV یا زگیل تناسلی می‌شود. از ویروس HPV بیش از ۲۰۰ گونه در دنیا کشف شده که در بیش از ۳۰ نوع این ویروس از طریق جنسی و از فرد آلوده به فرد سالم منتقل می‌شود. بعضی از نوع ویروس زگیل تناسلی یا HPV از جمله نوع ۱۶ و ۱۸ پرخطر شناخته شده اند و عامل ۷۵ درصد سرطانهای دهانه ی رحم می‌باشند.

### زگیل تناسلی شایعترین بیماری منتقله جنسی در دنیا است

آیا گارداسیل جلوگیری از همه ی انواع زگیل تناسلی مینماید؟

خیر، واکسن گارداسیل بیشترین نقش را در جلوگیری در نوع ۱۶ و ۱۸ زگیل تناسلی که عامل ۷۵ درصد سرطان های گردن رحم هستند و همچنین نوع ۶ و ۱۱ که عامل ۹۰ درصد زگیل های تناسلی هستند موثر می‌باشد.

آیا زدن واکسن گارداسیل برای افرادی که مبتلا به زگیل تناسلی هستند مفید است؟

خیر، زدن واکسن تنها برای خانم های سالم و کسانی که هنوز به این زگیل ها مبتلا نشده اند مفید است. تنها اثر واکسن، تحریک سیستم ایمنی زنان غیر آلوده و جلوگیری از

