

## چند توصیه ساده برای مصرف صحیح تر دارو

**مصرف دارو هم اصولی دارد**  
همه ما در طول زندگی بارها نیاز به مصرف دارو داشته ایم که این امر به طریق مختلف صورت می گیرد. یعنی داروها برای انجام عمل خود به شیوه های گوناگون وارد بدن شده و تاثیر خود را بر روی دستگاههای بدن می گذارند.

پوست، مخاط، گوارش، عضلات، داخل وریدی و ... راههای گوناگون هستند که داروها می توانند از آن طریق اثر دارویی و درمانی خود را بروز دهند. اما ممکن است بنا بر تغییر شکل و یا شیوه اشتباه مصرف درصدی از ماده موثر دارو جذب نشود و اثر مطلوب ایجاد نگردد، رعایت نکات زیر می تواند تا حدی به تاثیر بیشتر دارو در بدن کمک کند.

۱- داروهای مایع را قبل از مصرف تکان دهید. زیرا بعضی از داروها مایع در اثر ماندن دو لایه یا چند لایه می شوند و مواد موثر داروها در بعضی لایه ها کم و در بعضی لایه ها زیاد است.

۲- در مصرف داروهای مایع به ویژه آنتی بیوتیک و داروهای ضد صرع تا حد امکان از قاشق های مخصوص همان دارو یا سرنگ استفاده نمایید چون قاشق های معمول آشپزخانه به اندازه کافی دقیق نیستند. ۳- اگر شیشه شربت را در یخچال نگهداری کنید ممکن است شرکک بزند اما در صورت



۴- از خورد کردن قرص های روکش دار خودداری نمایید و اگر قرص روکش دار ترک داشت مصرف نکنید.

۵- قبل از مصرف قطره یا اسپری بینی به آرامی بینی خود را تخلیه نمایید.

۶- پیش از استفاده قطره چشمی دستهایتان را بشوئید، مژه ها و اطراف چشم را تمیز کنید، پلگ را به طرف بائین طوری بکشید تا شکل کیسه بدهد، قطره چکان را نزدیک چشم نگه دارید اما نباید با چشم تماس پیدا کند، قطره را در داخل کیسه زیرین بریزند (هیچگاه درصدی از ماده موثر دارو جذب نشود و اثر مطلوب ایجاد نگردد، رعایت نکات زیر می تواند تا حدی به تاثیر بیشتر دارو در بدن کمک کند.

۷- برای ریختن قطره گوشی، لایه گوش را عقب بکشید که در کودکان به پایین و عقب و در بزرگسالان به بالا و عقب ا بعد قطره را بچکانید - قطره نباید سرد و یا بسیار گرم باشد. بهترین روش برای اینکه قطره به گرمای مناسب برسد این است که آن را بین دست به

جلو و عقب برگردانید. هیچگاه قطره را در آب چوش قرار ندهید.

۸- به طور کلی در مصرف قطره ها یا پمادهای چشمی، گوشی و بینی از تماس نوک قطره یا پماد با مخاط خودداری کنید و از مصرف قطره هایی که مدتی بی استفاده مانده است خودداری نمایید چون خود دارو می تواند محیط مساعدی جهت تجمع عوامل میکروبی باشد که در نتیجه ضرر آن بیش از ترکیب کاملاً متفاوت و خطرناکی تبدیل می شوند بنابراین هیچگاه قفسه دارویی در مجاورت رطوبت مثل حمام یا حرارت مثل اشعه مستقیم خورشید قرار ندهید. ۱۲- و در پایان اینکه هنگام خرید و مصرف داروها به تاریخ انقضاء آنها توجه ننمائید همیشه سالم باشند.

۱۰- برخی داروها بنا بر ترکیب خاصیت خود برای جذب بهتر باید با معده خالی مصرف شوند مثل ترکیبات آهن و بعضی دیگر ممکن است به معده خالی آسیب برسانند

## توصیه های قلبی و عروقی از زبان فوق تخصص جراحی قلب

قسمت اول

**راه های پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی:**  
در ایران بیماریهای قلبی و عروقی علت اصلی مرگ و میر در مردان و زنان هستند. بیماریهای قلبی عروقی اشکال مختلفی دارند مانند: فشار خون بالا، بیماری سرخ رگ های کرونر، بیماریهای درجه های قلب و سکتة مغزی.

آگاهی از عوامل خطر زا و جلوگیری کنترل آنها این فرصت را بوجود آورد که بتوان از بروز این بیماریها پیشگیری کرده و یا در صورت ابتلا از شدت آن کاست چرا که بسیاری از افراد می توانند تغییرات مثبتی را در شیوه زندگی خود ایجاد کرده و یا ایجاد و یا بدتر شدن این بیماریها پیشگیری کنند. با پیروی از یک برنامه غذایی منظم می توانیم سبب بهبود و در وضعیت کلی سلامتی در افراد سالم و افراد مبتلا به بیماری قلبی و عروقی شویم.

این برنامه شامل ۱۰ راه کاری می باشد. ۱-میه و سبزیجات بخورید بطور طبیعی میوه ها و سبزیجات فاقد چربی و کلسترول بوده و دارای ترکیبات سالم و پروتئین های گیاهی هستند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند دست کم روزانه چند واحد غذایی از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید شامل: مرکبات، قفل سبز، کلم بروکلی، اسفناج، کرفس، کلم پیچ و گوجه فرنگی و ... به غیر از نارگیل که حاوی روغن های مضر است.

۲- غلات سبوس دار استفاده کنید غلات سبوس دار بهتر از غلات تصفیه شده هستند. از نان، بیسکویت ها، مرغ ها و ماکارونی های حاوی



استفاده نکنید بیشتر از روغن های زیتون و کافول استفاده نمایید. ۱۰- مصرف دخانیات را ترک کنید.

۸- میزان مصرف نمک خود را کاهش دهید. ۹- از روغن ها و چربی های ترانس دار جامد

## صد دانه یاقوت

سرشار از ویتامین C ( یکی از آنتی اکسیدان های قوی ) است و به این ترتیب، خوردن یک عدد از آن یا ۱۰۰ سی سی از آب انار تامین کننده ۱۶ درصد از نیاز روزانه به این ویتامین است. ضمناً منبعی از ویتامین B5 و بتاسیم است و ترکیبات آنتی اکسیدانی آن هم از خانواده پلی فنول ها، دیگر مواد ارزشمند این میوه هستند. مژه گس انار نیز به دلیل تاننی است که در پوستش دارد، درست مثل چای. **هشدار:** افرادی که دایم فنج می کنند یا یبوست دارند، بهتر است از خوردن این میوه صرف نظر کنند؛ زیرا چنین عادت تشدید کننده مشکلات یاد شده است.

۵- منبع آنتی اکسیدان، این میوه

گرفتگی عروق را کم می کند. ۳- ترکیب انار و گل پر، خوردن این میوه و آب آن به دلیل ترکیباتی که دارد، یبوست آور است و خوردنش به همراه هسته مانند یک ملین عمل می کند اما به



۱- تصفیه خون: می دانید که انار یک تصفیه کننده خون بوده و برای کبد بسیار مناسب است. به این دلیل از قدیم خوردن این میوه برای شفافیت پوست توصیه می شده است. از امام رضا (ع) نقل می کنند که: (( انار بخورید تا ماهاتان پاکیزه و خوش بو شود. )) مطالعات متعدد نشان داده که عادت به خوردن این میوه مانع تشکیل پلاک های دندانی و بروز پوسیدگی

دندان می شود. ۲- تقویت قلب: نکته مهمی که باید دربرابر انار بدانیم خاصیت حفاظتی آن دربرابر بیماریهای قلبی است. انار احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را با

کاهش فشار خون، جلوگیری از اکسید شدن LDL و تشکیل پلاک در دیواره عروق پایین آورده و ریسک ابتلا به

### چه مواردی نیازمند مشاوره ژنتیک هستند؟

ژنتیکی شایع در جمعیت مثل تالاسمی، هموفیلی، کم خونی داسی شکل و... نگرانی از تکرار یک بیماری فامیلی مثل سرطان، دیابت، بیماری قلبی و فشار خون.

بهبودی استان هرمزگان  
معاونت امور پیشگیری مجتمع خدمات مشاوره ای مرکز مشاوره پزشکی ژنتیک

### فروشی مزون رز سیاه عرضه کننده بهترین لباسهای عروس

امتیاز خود را به همراه بیش از ۴۰ دست لباس، انواع تاج و تور، کامپیوتر، بیچال و غیره با قیمت باور نکردنی واگذار می نماید

بندرعباس، خ شهید کارزونی، مجتمع پاسارگاد روبروی عکاسی زوم  
۰۹۲۰۰۴۷-۰۹۱۷۹۰۳۰۶۸-۰۹۱۲۶۹۶۳۳۰۵

## با مصرف ماهی می توان از ایجاد بیماری فشار خون و تنگی رگها جلوگیری کرد

**روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان**

## همه چیز درباره واکسن آنفلوانزا

همانطور که می دانیم بیماری آنفلوانزا یک بیماری عفونی است که توسط گروهی از ویروس ها ایجاد می شود. برای پیشگیری از این بیماری بشر توانسته است مانند بسیاری از بیماری های مهم دیگر واکسن تولید کند. با توجه به جهانگیر شدن آنفلوانزا، آنچه می خوانید اطلاعات مفید و ضروری در این باره است.

اکتون دو نوع واکسن بر علیه آنفلوانزا ساخته شده است:

نوع تزریقی - که حاوی ویروس های غیر فعال و کشته شده است و معمولاً در بازو تزریق می شود. استفاده از آن برای همه افراد با سن بالای شش ماه (چه افراد سالم و چه کسانی که بیماری های مزمن دارند) مورد تأیید قرار گرفته است.

نوع اسپری استنشاقی - این نوع واکسن حاوی ویروس های زنده اما ضعیف شده آنفلوانزا می باشد. مصرف آن تنها برای افراد ۲ تا ۴۹ ساله تجویز می شود. البته در خانم های باردار نباید از آن استفاده شود.

فرواکسن آنفلوانزای فصلی (انسانی) حاوی سه نوع ویروس مختلف آنفلوانزا می باشد. اینکه از میان انواع مختلف ویروس های خانواده آنفلوانزا کدامیک انتخاب شوند، بستگی به این دارد که در آن سال نتیجه بررسی ها و مطالعات تحقیقاتی در دنیا نشان دهد سه ویروس شایع و مهم از کدام نوع هستند. بنابراین هر سال ممکن است واکسن ها تغییر کنند. به هرحال براساس نتیجه این مطالعات و پیش بینی های کارشناسان، سه نوع ویروس انتخاب و برای تهیه واکسن بکار می روند. معمولاً نوع H۳N۲ - A به همراه H۱N۱ - A و نوع B بیشتر انتخاب می شوند. حدود دو هفته پس از تزریق واکسن، زمان لازم است تا سطح آنتی بادی ها در بدن به اندازه ای برسد که ایمنی لازم را در برابر تهاجم ویروس های واقعی آنفلوانزا ایجاد کند. بنابراین اگر کسی قبل از این زمان با ویروس تماس داشته باشد احتمال بیمار شدن وی وجود دارد. زدن واکسن آنفلوانزای فصلی ( انسانی) هیچ

ایمنی در برابر آنفلوانزای جدید( نوع -A خوک) ایجاد نمی کند.

**چه موقع باید واکسن تزئیم؟**  
بهترین زمان، ماههای شهریور و مهر می باشد. البته وقتی همه گیری آنفلوانزا وجود داشته باشد، هر موقع می توان این واکسن را تزریق کرد.

**چه کسانی باید واکسن بزنند؟**  
بطور کلی هرکس که بخواهد شانس ابتلای خود به آنفلوانزا را کم کند، بایستی واکسن بزند. اگرچه توسط کارشناسان توصیه شده، برخی افراد خاص هرسال واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند. اینها معمولاً کسانی هستند که یا خود بنا به دلایلی در معرض خطر عوارض آنفلوانزا هستند و یا اینکه در تماس نزدیک با افراد آسیب پذیر هستند و از آنها مراقبت و نگهداری می کنند.

**کسانی که توصیه می شود هرسال واکسن آنفلوانزا را بزنند،**

کودکان و بچه های بالای ۶ ماه

خانم های باردار

افراد مسن بالای ۵۰ سال

افرادی که بیماری های مزمن دارند

کسانی که در خانه ها و محل های نگهداری و پرستاری گروه های خاص زندگی می کنند

کسانی که مسئول مراقبت از گروه های خاص هستند از جمله گروه پزشکی و پرستاری

**چه کسانی نباید واکسن آنفلوانزا بزنند؟**

- کسانی که سابقه حساسیت و آلرژی به تخم مرغ دارند.

- کسانی که در گذشته نسبت به واکسن آنفلوانزا حساسیت داشته اند.

- بچه های کمتر از ۶ ماه

- کسانی که درحال حاضر بیماری تب دار متوسط تا شدید دارند. ( اینها باید صبر کنند تا کاملاً بهبود یافته و سپس واکسن بزنند)

- افرادی که ۶ هفته پس از واکسن آنفلوانزا علیم سندرم گیلن باره ( نوعی فلج اندام ها) داشته اند.

**فایده و اثربخشی واکسن آنفلوانزا**  
همه کسانی که واکسن آنفلوانزا می زنند، از سطح

آنرا از بین خواهد برد. بنابراین اولاً واکسن باید در یک مرکز بهداشتی درمانی تزریق شود! بدلیل احتمال بروز حساسیت و در دسترس بودن اقدامات اورژانسی) و در ثانی باید حتماً شرایط زنجیره سرما رعایت شده باشد.

**من واکسن آنفلوانزا زدم، چند روز بعد آنفلوانزای شدیدی گرفتم! آیا واکسن زدن باعث این حالت شده است؟**  
به هیچ عنوان این امر امکان ندارد. چون ویروس های موجود در واکسن همگی غیرفعال و کشته شده هستند.

**آیا کسی که واکسن زده است دیگر مریض نخواهد شد؟**  
اگرچه شانس ابتلا به آنفلوانزا تا حد زیادی کاهش خواهد یافت اما هیچگاه به صفر نخواهد رسید. بنابراین بر رعایت توصیه های بهداشتی و ایمنی همچنان تأکید می شود.

**دکتر ابراهیم خواجه**

## سبزی درختان، آسمان آبی، همکاری شهروندان

سازمان پارکها و فضای سبز  
و فضای سبز شهرداری بندرعباس

### موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

**\*حسابداری حسابرسی \* تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای \* تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی**

**\* طراحی سیستم کنترل داخلی \* تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری -**

**\*تأمین و آموزش کادر موسسات و شرکتهای \* تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...**

**تلفن تماس:** ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۱  
**E-mail:**omid.gamberoon.jonoob@gmail.com

**حسابداری**  **تأمین کادر مالی**   
**حسابرسی**  **تهیه صورتهای مالی**   
**تهیه اظهار نامه مالیاتی**  **اعتبارات و خزانه داری**   
**مشاوره مالیاتی و بیمه ای**  **اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد**

**عصر دانش بندر**