

# غذاها و داروهایی که با یکدیگر کارد و پنیتر هسنتند!



گروه بهداشت و سلامت - به هنگام مصرف داروهای شیمیایی باید مواظب نوع تغذیه خود بنشینید. غذاها می‌توانند با داروها تداخل ایجاد کنند. غذاها می‌توانند با داروها تداخل ایجاد کنند و بر میزان جذب تأثیر بگذارند. حتی در برخی موارد، می‌توانند تأثیر داروها را تغییر دهند و مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کنند.

رژیم غذایی شما می‌تواند اثر بخشی داروها را تغییر دهد. حتی گاهی یک نوشیدنی داغ می‌تواند نحوه عملکرد داروی شما را تغییر دهد و احتمالاً سلامت شما به خطر بیفتد. نمک و آب میوه‌های به ظاهر بی ضرر نیز می‌توانند عملکرد دارو را کاهش داده یا تغییر دهند.

مصرف شوند، اشاره شده است. غذاها اسیدی و فرآورده‌های لبنی با آنتی بیوتیک غذاها اسیدی با مصرف زیاد کافئین، مانند قهوه، می‌توانند اثر بخشی آنتی بیوتیک‌هایی مانند پنی سیلین را کاهش دهند. اگر پنی سیلین مصرف می‌کنید، گوشت، مرغ، قهوه، شربت ذرت و محصولات اسیدی حاوی قدری از خوردن دارو، مصرف کنید.

مصرف لبنیات همزمان با آنتی بیوتیک‌ها باعث کاهش اثر بخشی آن‌ها می‌شود. اگر می‌خواهید لبنیات مصرف کنید، دو ساعت قبل و بعد از مصرف آنتی بیوتیک‌ها صبر کنید.

**از تداخل غذا با دارو: پیتر و سویا با داروهای ضد افسردگی**

اگر از مهار کننده‌های مونو آمین اکسیداز استفاده می‌کنید یا مصرف پیتر خودداری کنید. آن‌ها برای درمان افسردگی و اختلالات اضطرابی استفاده می‌شوند و ممکن است به غذاهای غنی از تیرامین موجود در پیتر پیتر رسیده واکنش نشان دهند. مخلوط کردن مهار کننده‌های مونو آمین اکسیداز با غذاهای حاوی تیرامین، مانند پنیر یا غذاهای تخمیر شده یا اسیدی، می‌تواند فشار خون را به شدت خطرناک و همچنین داروهای سایر غذاهای غنی از تیرامین عبارتند از سس سویا، توفو، میسولولینا، کلم ترش، الکل، آووکادو، موز و کشمش.

**روغن ماهی و اسفناج با رقیق کننده‌های خون**

داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده‌های خون) از تشکیل لخته‌های خون جلوگیری می‌کنند. برخی از غذاها اثر بخشی آن را کاهش می‌دهند، در حالی که برخی دیگر زمان لخته شدن و خطر خونریزی را افزایش می‌دهند. به عنوان مثال، روغن ماهی برای قلب مفید است، اما دارای اثر خفیف لخته‌شدن خون است. سبزیجات با برگ سبز تیره و سایر غذاهای حاوی ویتامین K می‌توانند لخته شدن خون را افزایش دهند. بنابراین در هنگام استفاده از رقیق کننده‌های خون، از اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ، چغندر و کلم پیچ خودداری کنید.

**از تداخل غذا با دارو: گریپ فروت و پرتقال با کاهش دهنده کلسترول**

اگر از استاتین‌های کاهش دهنده کلسترول استفاده می‌کنید، صبح‌ها به جای گریپ فروت از میوه‌های دیگر

## بهترین و بدترین مواد غذایی برای افراد مبتلا به میگرن



گروه بهداشت و سلامت - متخصصان می‌گویند مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند به تسکین بیماری میگرن کمک کند.

میگرن یکی از بیماری‌های بسیار دردناک است که به صورت سردرد خود را نشان می‌دهد. این سردردها نیمی از سر را درگیر کرده و به صورت ضربانی باعث ایجاد درد در رنج در می‌شوند. ممکن است از ۷ تا ۷۲ ساعت به طول بینجامد. عوامل مختلفی شامل عوامل ژنتیکی (وراثت) و عوامل محیطی می‌تواند در بروز میگرن دخیل باشند.

گرچه استفاده از مسکن‌ها بهترین راهکار برای خلاصی از سردردهای میگرنی است، اما کمتر کسی به اهمیت داشتن یک رژیم غذایی سالم در جلوگیری از بروز این بیماری توجه دارد. این در حالی است که تحقیقات متعدد نشان داده اند مصرف برخی مواد غذایی باعث تشدید بیماری و برخی دیگر باعث تسکین آن می‌شود. از ابتدایی ترین راهکارها برای تسکین میگرن توقف

استفاده از مشروبات الکلی است. زمان‌هایی که شاهد بروز میگرن هستید، بهتر است مصرف قهوه و هر نوشیدنی حاوی کافئین مانند نوشیدنی‌های انرژی زا را متوقف کنید.

یک تحقیق در سال ۲۰۲۱ نشان داد افرادی که از بیماری میگرن رنج می‌برند، بهتر است مصرف اسید چرب امگا ۳ خود را افزایش دهند. دانه کنان، آجیل، به ویژه گردو، روغن جگر ماهی و ماهی‌های چرب بهترین منابع اسید چرب امگا ۳ است که افراد مبتلا به میگرن باید در رژیم غذایی خود آن را بگنجانند.

متخصصان می‌گویند اسیدهای چرب پیچیده مانند امگا ۳ برای سلامتی بدن انسان ضروری هستند و بدن توانایی ساخت آن‌ها را ندارد. از این رو، افراد باید توجه ویژه‌ای به مصرف آن‌ها از طریق رژیم غذایی داشته باشند. تحقیقات متعدد تأثیر مثبت مصرف امگا ۳ بر سلامت مغز و سیستم قلبی-عروقی دارد به طوری که افرادی که از رژیم غذایی غنی از این اسید چرب

# در چهارشنبه سوری، در دسر نسازید

رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته مطرح کرد: اتخاذ سیاست‌های جدید را راهکار برون رفت از مشکلات فعلی برگزاری مراسم چهارشنبه سوری عنوان کرد و گفت: باید قانون گذاری کرد زیر قانون‌ها کمک می‌کنند در این زمینه اقداماتی انجام دهیم که به پیشگیری از سوختگی کمک کند.

گذاری می‌شود تا با افزایش مولید، جامعه جوانی داشته باشیم اما از این جوانان فعلی به درستی مراقبت نمی‌شود که نسوزند یا فوت نکنند.

**وضعیت بد سوختگی و درمان آن در کشور**

وی افزود: متأسفانه طی چند سال اخیر وضع سوختگی در ایران در کشور به مراتب بدتر شده است؛ در واقع اتفاقاتی مانند کرونا، تحریم و سیاست‌های نادرست دولت‌ها بر این موضوع مؤثر بوده است.

**خلاء پوشش بیمه‌ای در درمان بیماران سوخته**

او درباره پوشش بیمه‌ای خدمات ارائه شده به بیماران سوخته، بیان کرد: کشور به مراتب بدتر شده است؛ در واقع اتفاقاتی مانند کرونا، تحریم و سیاست‌های نادرست دولت‌ها بر این موضوع مؤثر بوده است.



ملی در این شب همراه با شادی و برنامه‌های خوب با همگامی ارگان‌های ذی ربط مانند اورژانس، آتش نشانی، وزارت بهداشت و... است. مراسم چهارشنبه سوری نیز مانند نگاه و سیاست جدید است و تا زمانی که این اتفاق نیفتد ترس و دلهره از آن وجود دارد.

**۳۰۰۰ بیمار سوخته هر سال جان می‌بازند**

فاطمی درباره آمار موارد سوختگی در کشور، گفت: به طور کلی سالانه حدود ۲۸۵ تا ۳۰۰ هزار نفر دچار سوختگی شدید می‌شوند که لازم است در بیمارستان بستری شوند. متأسفانه از آمار ذکر شده حدود ۳۰۰۰ نفر جان خود را از دست می‌دهند و ۲۷ هزار نفر هم در حالی وارد جامعه می‌شوند که بین یک چهارم تا یک پنجم آنها معلول هستند و یا به علت نقص عضو و چسبندگی‌های ممتد منجر به تغییر شکل عضو، از کار افتاده محسوب می‌شوند.

گروه بهداشت و سلامت - دکتر محمد جواد فاطمی گفت: موضوع چهارشنبه سوری بیشتر یک مشکل فرهنگی و مدیریتی است. مردم در همه طبقات اجتماعی چیزی به نام پیشگیری را نمی‌شناسند و به آن بی توجه هستند. ما مردم بعد از وقوع حادثه هستیم؛ یعنی صبر می‌کنیم تا اتفاقی رخ دهد و بعد به فکر برطرف شدن آن می‌افتیم. صبر می‌کنیم آخر سال شود تا نهایتاً یک هفته قبل از چهارشنبه سوری همه به یاد این مناسبت بیفتند؛ در حالی که اگر قرار است اقدام مناسبی انجام شود باید در طول سال هم به فکر باشیم و فرهنگ پیشگیری از حوادث همچون سوختگی را تقویت کنیم.

**درباره پیشگیری از سوختگی قانون گذاری شود**

او با تأکید بر اهمیت آموزش و پیشگیری در محیط چهارشنبه سوری، بیان کرد: سوختگی و آتش سوزی علاوه بر تمام آسیب‌هایش عوارض اقتصادی هم به دنبال دارد. باید قانون گذاری کرد زیرا قانون‌ها کمک می‌کند در این زمینه اقداماتی انجام دهیم که به پیشگیری از سوختگی کمک کند.

**اقدامات لازم در مواجهه با بیمار سوخته**

او در خصوص اقداماتی که مردم باید در مواجهه با فرد دچار سوختگی تا پیش از رسیدن اورژانس انجام دهند، اظهار کرد: سرد کردن محل سوختگی اقدام بسیار مهمی است. هنگام سوختگی ممکن است سوختگی در چشم مضموم برود که معمولاً شست و شوی با آب پیش از رسیدن به پزشک کمک کننده است. در مورد سوختگی پوست هم سرد کردن با آب می‌تواند شدت سوختگی را کاهش دهد. ابتدا فرد را از محل وقوع حادثه به محل امن منتقل کنید و محل سوختگی را سرد کرده و با پارچه تمیز یا گاز استریل بپوشانید و به مردم مرض آرامش دهید تا اورژانس برسد.

رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته، ادامه داد: در این چهارشنبه سوری برای سوختگی در بخش‌های مختلف، در این زمینه اقداماتی انجام دهیم که به پیشگیری از سوختگی کمک کند.

وی افزود: در محیط مدیریتی اعتقاد قوی دارم که دلیل مشکل چهارشنبه سوری، ناکارآمدی سیاست‌های ارگان‌ها و سازمان‌های مسئول در این زمینه است. چه اتفاقی افتاده است که یک جشن ملی ما تبدیل به یک شب دلهره آور همراه با آسیب دیدن و معلول شدن افراد جامعه به ویژه جوانان شده است؟ چه کار کردیم که شبی که باید شادی، دور هم جمع شدن و آجیل خوردن باشد تبدیل به شب بمب پرتاب کردن و آسیب رساندن شده است؟ تمام اینها به علت رویکردهای اشتباهی است که به جای اینکه از این روزهای خاص برای شادی بیشتر مردم استفاده شود، رویکردهایی به کار گرفته شده که کافی نیست.

رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته، ادامه داد: بعد درمان به دلیل هزینه‌های بالای درمان، فقر بیمار، بیمارستان‌های ورشکسته و درمان‌های غلط سبب می‌شود تعدادی از هموطنان ما به دلیل سوختگی فوت کنند یا معلول شوند. جای سوال است که این همه سرمایه

رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته مطرح کرد: در این چهارشنبه سوری برای سوختگی در بخش‌های مختلف، در این زمینه اقداماتی انجام دهیم که به پیشگیری از سوختگی کمک کند.

وی افزود: در محیط مدیریتی اعتقاد قوی دارم که دلیل مشکل چهارشنبه سوری، ناکارآمدی سیاست‌های ارگان‌ها و سازمان‌های مسئول در این زمینه است. چه اتفاقی افتاده است که یک جشن ملی ما تبدیل به یک شب دلهره آور همراه با آسیب دیدن و معلول شدن افراد جامعه به ویژه جوانان شده است؟ چه کار کردیم که شبی که باید شادی، دور هم جمع شدن و آجیل خوردن باشد تبدیل به شب بمب پرتاب کردن و آسیب رساندن شده است؟ تمام اینها به علت رویکردهای اشتباهی است که به جای اینکه از این روزهای خاص برای شادی بیشتر مردم استفاده شود، رویکردهایی به کار گرفته شده که کافی نیست.

## دگاه مطبوعات

**دگاه اقتصاد**

سال ۱۴۰۱ سال آرایش اقتصادی؟ بازار مسکن

در بیان طوفان

تحریک منطقه علیه ایران

**اقتصاد کیش**

اعتماد کتب جای مسافری برای گردشگران نوروزی

تعمیر تریپ تیکت‌های خارجی در مناطق آزاد

**همیشه‌های**

سفر زیرزمینی به تمام پایتخت

برنامه بورس برای خروج از بحران

**من‌صبح**

معمای پیچیده محاسبه خسارت پراید و بورشه

عملیات سنگین مالیاتی علیه اینفلانسونها

**جام جم**

تخریب «خانه تحریم» با سیاست‌های خنثی سازی

پایان دو باره

**آفتاب**

سازمان تامین اجتماعی تا قبل از ۱۶۰۴۳ ورشکسته می‌شود!

باقری با جلیلی فرق دارد؟

## غذاهای فرآوری شده با بدن ما چه می‌کنند؟



گروه بهداشت و سلامت - یکی از مواردی که بر خلاف خوشمزه بودن، می‌تواند به بدن ما آسیب برساند، مصرف غذاهای فرآوری شده است. بر کسی پوشیده نیست که غذاهای فرآوری شده، جزء مواد غذایی هستند که کمترین خاصیت را برای بدن ما دارند و در صورتی رژیم غذایی را بر پایه مصرف این مواد غذایی بنا کنید، این امر می‌تواند به افزایش وزن و مشکلات دیگر منجر شود.

تا به حال فکر کرده اید زمانی که غذایی می‌خورید که اغلب مواد تشکیل دهنده آن به جای میوه، سبزی‌ها و غلات، از مواد غذایی فرآوری شده تشکیل شده‌اند، با بدن خود چه می‌کنید؟ در ابتدا مهم است توجه داشته باشید در هر رژیم غذایی که آن را دنبال می‌کنید، حتی اگر رژیم غذایی برای کاهش وزن نیز دارید، بخشی از رژیم خود را می‌توانید به غذاهای فرآوری شده اختصاص دهید. هر چند باید بدانید مواد غذایی فرآوری شده به طور کلی دارای مواد مغذی کم ارزش تری به نسبت مواد غذایی کامل هستند که هیجان و نشاط را برای شما به ارمان می‌آورند.

همان طوری که گفته شد، ۸۰ درصد از رژیم غذایی شما را باید غذاهای کامل شکل دهند. باید بدانید غذاهای کامل به طور کلی غذایی هستند که فرآوری و یا تصفیه نشده‌اند و مواد افزودنی به آن‌ها اضافه نشده است. غذاهای کامل شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، آجیل، مغز دانه‌ها، غلات کامل، گوشت، ماهی و تخم مرغ هستند.

Jenn LaVerdera متخصص تغذیه در شرکت دلی هاروست با هشدار در خصوص غذاهای فرآوری شده گفت: غذاهای فرآوری شده معمولاً دارای قندها و روغن‌های تصفیه شده هستند و اغلب سدیم بالایی دارند. غذاهای فرآوری شده اغلب دارای مواد مغذی مفیدی مانند فیبر، ویتامین‌ها و یا مواد معدنی نیستند.

از آن جایی که غذاهای فرآوری شده به طور کلی فاقد مواد مغذی هستند که به سیر شدن شما کمک می‌کنند، ممکن است خوردن آن‌ها حتی منجر به افزایش اشتها شود. این متخصص تغذیه گفت: خوردن غذاهای فرآوری شده می‌تواند به بالا و پایین افتادن قند خون منجر شده و سبب شود شما احساس انرژی کمتری بکنید. آن‌ها سیر کننده

پخت غذایی باشد، یک فرمول شیمیایی است و شما قادر به تشخیص هیچ یک از عناصر از مواد غذایی کامل در محصول نهایی نیستید. به طور مثال تغذات بسته بندی شده (مانند پفک و چیپس)، گوشت‌های فرآوری شده مانند ناک‌های مرغ (و گوشت‌های فرآوری شده) به همراه غذاهای فرآوری شده به همراه داشته باشند، تأثیرات طولانی مدتی را نیز می‌تواند با خود به همراه بیاورند. لاوآردا، متخصص تغذیه گفت: خوردن غذاهای فرآوری شده با افزایش خطر فشار خون، بیماری قلبی، سرطان و دیابت نوع ۲ مرتبط است. تحقیقات در خصوص تأثیرات غذاهای فرآوری شده بر سلامت انسان نسبتاً جدید هستند. با افزایش تحقیقات، احتمالاً نتایج منفی بیشتری در خصوص تأثیرات منفی این نوع غذاها، بر سلامت انسان آشکارتر می‌شود.

البته مصرف این نوع مواد غذایی در حد اعتدال به بدن شما آسیب وارد نمی‌کند؛ اما وقتی غذاهای فرآوری شده بیشتر و عده غذایی شما را تشکیل می‌دهند، می‌تواند تهدیدی برای سلامت شما تلقی شود.

درک این مسئله که چه چیزی غذاهای فرآوری شده را تشکیل می‌دهد تا بتوانید از آن اجتناب کرده و یا دست کم مصرف آن را در رژیم غذایی خود به حداقل برسانید، امری ضروری است. این متخصص تغذیه در این باره گفت: غذاهای فرآوری شده اصولاً دارای فرمولاسیون صنعتی هستند. مواد تشکیل دهنده آن‌ها پیش از آن که شبیه به دستور

**صنایع چوب**

**حلاج کیش**

کلیه سفارشات MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲