

# درباه زمان‌هایی که واقعاً به آنتی‌بیوتیک نیاز دارید؛ بدانید

آنتی‌بیوتیک‌ها داروهای قدرتمندی هستند که طی قرن گذشته جان افراد بی‌شماری را نجات داده‌اند؛

اما خیلی از افراد زمانی که واقعاً به آنتی‌بیوتیک نیازی نیست، این دارو را مصرف می‌کنند که باعث افزایش باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک می‌شود.

فریده پناه	
<span></span>	
<b>گروه بهداشت و سلامت</b> – وقتی مریض و ناخوش می‌شویید طبیعی است که دوست داشته باشید هر چه زودتر حالتان خوب شود. ظاهراً با مکمل‌زینک (روی) و ویتامین C و راهکارهای خانگی خوب نمی‌شوید و صبر و حوصله‌تان هم تمام شده و البته جعبه دستمال کاغذی‌تان. شاید اولین راهی که به ذهنتان می‌رسد این باشد که سراغ پزشک بروید و از او بخواهید برایتان آنتی‌بیوتیک تجویز کند؛ اما گاهی آنتی‌بیوتیک چاره کار نیست. آنتی‌بیوتیک‌ها عفونت‌های باکتریایی را در درمان می‌کنند و اگر بیماری شما ویروسی باشد آنتی‌بیوتیک فایده‌ای نخواهد داشت.	
آنتی‌بیوتیک‌ها داروهای قدرتمندی هستند که طی قرن گذشته جان افرادی‌شماری را نجات داده‌اند؛ اما خیلی از افراد زمانی که واقعاً به آنتی‌بیوتیک نیازی نیست، این دارو	

**گروه بهداشت و سلامت**– مطالعه اخیر محققان دانشگاه آگوستا آمریکا نشان می‌دهد که حفظ یک برنامه خواب مداوم نه تنها از سلامت کلی حمایت می‌کند، بلکه نقش مهمی در کند کردن روند پیری دارد. خواب به فرآیندهای شناختی مانند تفکر، تمرکز و پردازش اطلاعات کمک می‌کند و خواب کافی بهبود حافظه و مهارت‌های حل مسئله را به همراه دارد. علاوه بر این، نقش مهمی در تنظیم خلق و خوی ایفا می‌کند. خواب ناکافی می‌تواند منجر به نوسانات خلقی و حتی اختلالات سلامت روان مانند افسردگی شود. نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که یک برنامه خواب ثابت

### آگهی تصمیمات شرکت سرمایه گذاری ایران اطلس کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۰۰۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۳۳۷ به‌استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ ۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- شرکت ایران اطلس با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۸۳۴۷، شرکت عمران اطلس ایران اینان با شناسه ملی ۱۰۲۲۰۸۳۷۵۸۶، شرکت مشاوره توسعه راه آهن ایران مترا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۹۶۵۶۳ به‌سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- به‌استناد صورت جلسه مذکور : آقای حامد افکاری مهر پانی به‌شماره ملی ۱۰۳۲۹۷۰۱۶۶۹ به‌نام‌پندگی از شرکت ایران اطلس با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۸۳۴۷ به‌سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای منوچهر مرادی فرز رانه به‌شماره ملی ۰۰۲۸۳۰۱۹۵ به‌نام‌پندگی از شرکت عمران اطلس ایران اینان با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۳۷۵۸۶ به‌سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای وفا لاجوردی به‌شماره ملی ۰۰۵۶۲۵۰۶۷۳ به‌نام‌پندگی از شرکت مهندسین مشاور توسعه راه آهن ایران مترا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۹۶۵۶۳ به‌سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی وقراردادها ، و بطور کلی هرگونه قراردادی که برای شرکت ایجاد تعهد نماید با امضای مدیر عامل بطور ثابت و به اتفاق

### بهداشت و سلامت



**خیلی از افراد تصور می‌کنند و اکثش آلرژیک‌به آنتی‌بیوتیک مشکل خاصی نیست؛ اما در واقع این عوارض جانبی می‌توانند برای هر کسی روی بدهند حتی اگر قبلاً این اتفاق‌ها نیفتاده باشد. یکی از شایع‌ترین عوارض مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها اسهال است؛ چون آنتی‌بیوتیک نه‌تنها عفونت را از بین می‌برد؛ بلکه باکتری‌های مفید ساکن در روده‌ها را نیز نابود می‌کند.**

از کامل شدن دوره درمان، هر داروی باقیمانده را دور بریزند.

### آنتی‌بیوتیک‌ها چه عوارضی را در مان می‌کنند؟

آنتی‌بیوتیک‌ها فقط عفونت‌های باکتریایی را م‌سداو می‌کنند. این داروها می‌توانند باکتری‌هایی مثل استرپتوکوک‌ها یا استافیلوکوکوس‌ها را از بین ببرند. یا از تکثیرشان جلوگیری کنند. آنتی‌بیوتیک فقط باید توسط پزشک و برای برخی از عفونت‌های باکتریایی تجویز شود که احتمالاً خودشان برطرف نمی‌شوند، مثلاً

. گل‌درد استرپتوکوکی
. عفونت‌های گوش میانی
. عفونت‌های مجاری ادراری
. پنومونی
. عفونت‌های پوستی مثل زرد زخم و عفونت‌های استاف
. سیاه‌سرفه
. عفونت‌های منتقله از راه جنسی
مثل کلامیدیا و سسلیس
**آنتی‌بیوتیک‌ها چه عوارضی را در مان نمی‌کنند؟**
آنتی‌بیوتیک‌ها اثری روی بیماری‌های ویروسی یا همان عفونت‌های ویروسی ندارند.

متأسفانه بیشتر عفونت‌های ویروسی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا باید دوره خود را طی کنند که ممکن است دو تا چهار هفته طول بکشد. نمونه‌هایی از عفونت‌های ویروسی شامل موارد زیر می‌شود:
. سرماخوردگی
. شبه‌آنفلوآنزا
. آنفلوآنزا
. کووید – ۱۹
. برونشیت
. بیشتر سرفه‌ها
. بیشتر گلودردها
. فراموش نکنید که بیشتر سرفه‌ها

## با این روش عمر طولانی تری داشته باشید

محققان الگوهای خواب بیش از ۶۰۰ شرکت‌کننده با میانگین سنی ۵۰سال را تجزیه‌وتحلیل کردند. شرکت‌کنندگان به مدت چهار تا هفت روز از ریاض‌های خواب استفاده می‌کردند که داده‌های ارزشمندی در مورد مدت زمان خواب، تغییرپذیری و منظم بودن همچنین اطلاعاتی در مورد خواب ارائه می‌داد. محققان از طریق بررسی دقیق نمونه خون شرکت‌کنندگان، سن بیولوژیکی آنان را تخمین زدند. این نمونه‌ها نشانه‌هایی از عوامل مختلف سلامتی، از جمله بیماری‌های کبدی و کلیوی، دیابت، فشار خون بالا و سطح کلسترول را نشان می‌دهند. شرکت‌کنندگان همچنین به سوالات

مربوط به سبک زندگی خود از جمله سلامت، وزن، مصرف الکل، عادات سیگار کشیدن و فعالیت بدنی پاسخ دادند.

**با این روش عمر طولانی تری داشته باشید**
نتایج این تحقیق نشان داد که حدود ۶۵ درصد از شرکت‌کنندگان ۹ تا ۷ ساعت در شب می‌خوابیدند. علاوه بر این، ۱۶ درصد کمتر از ۷ ساعت خواب داشتند، در حالی که ۱۹ درصد بیش از ۹ ساعت می‌خوابیدند. به‌طور متوسط، زمان خواب شرکت‌کنندگان هر شب ۶۰ دقیقه تغییر می‌کرد، در حالی که آنان ۷۸ دقیقه خواب بیشتر در آخر هفته ثبت کردند. محققان دریافتند که تغییر

در ساعت داخلی بدن ما احتمالاً مکانیسم‌های اصلی حاکم بر پیری بیولوژیکی را مختل می‌کند. داده‌ها حاکی از آن است که برنامه‌های خواب نامنظم ممکن است پیری سلولی را تسریع کند و حساسیت ما را به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن و حتی مرگ زودتر افزایش دهد. بااین حال، این تحقیق در مراحل اولیه خود است و مطالعات بیشتری برای بررسی رابطه بین خواب و ساعت درونی بدن مورد نیاز است اما می‌تواند درک ما را از چگونگی تأثیر خواب بر سرعت پیری بیولوژیکی بهبود بخشد.

از آنجایی که انحراف روزانه در خواب یک عامل رفتاری قابل تغییر است، یافته‌های ما نشان می‌دهد که خواب‌های منظم در طول

می‌توانند تا ۱۸ روز بعد از یک عفونت تنفسی فوقانی طول بکشند، بنابراین باید تصور کنید. سرفه‌ها به آنتی‌بیوتیک نیاز ندارند و فکر نکنید اگر آنتی‌بیوتیک مصرف کنید زودتر از شر سرفه‌ها خلاص خواهید شد. ویروس‌هایی مثل کووید – ۱۹ و HIV و آنفلوآنزا هم با آنتی‌بیوتیک‌ها مداوم‌می‌شوند؛ اما گاهی ممکن است با داروهای ضدویروس درمان شوند. داروهای ضدویروس می‌توانند علائم را تسکین داده و طول مدت یک عفونت ویروسی را کوتاه‌تر کنند.

### عوارض جانبی مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها چیست؟

آنتی‌بیوتیک‌ها دارای عوارض جانبی خفیف تا خطرناک می‌توانند باشند، مثل اسهال یا واکنش‌های آلرژیک و ثورات پوستی. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) واکنش‌های آلرژیک نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها علت یک‌پنجم مراجعات به اورژانس هستند.

خیلیی از افراد تصور می‌کنند واکنش آلرژیک به آنتی‌بیوتیک مشکل خاصی نیست؛ اما در واقع این عوارض جانبی می‌توانند برای هر کسی روی بدهند حتی اگر قبلاً این اتفاق‌ها نیفتاده باشد. یکی از شایع‌ترین عوارض مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها اسهال است؛ چون آنتی‌بیوتیک نه‌تنها عفونت را از بین می‌برد؛ بلکه باکتری‌های مفید ساکن در روده‌ها را نیز نابود می‌کند. گوارش و خلق‌وخوی شما نیز ممکن است تحت تأثیر مصرف

آنتی‌بیوتیک قرار بگیرد زیرا ۹۰ درصد از هورمون ششادی بدن ما که سروتونین است در روده‌ها تولید می‌شود و ازبین‌رفتن باکتری‌های خوب می‌تاند موجب اسهال و گاستریت و گرفنگی شکم شود. در بدترین موارد، مصرف طولانی‌مدت از آنتی‌بیوتیک حتی می‌تواند موجب عفونت C.diff شود که یک عفونت خطرناک بوده و باعث کولیت یا التهاب روده بزرگ می‌شود.

### چه زمانی لازم است به پزشک مراجعه کنید؟

اگر علائمتان شروع به بهتر شدن کردند یا با راهکارهای خانگی بعد از یک هفته بهتر نشدند، پس به‌احتمال زیاد یک عفونت ویروسی است. اما اگر علائم ادامه‌دار شدند (ده روز) یا شروع به بدتر شدن کردند ممکن است یک عفونت باکتریایی وجود دارد. اگر مشکلی در تنفس پیدا کردید یا درد شش‌پدی داشتید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

### کلام پایانی

آنتی‌بیوتیک‌ها باید فقط برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده شوند و کمکی به درمان عفونت‌های ویروسی نمی‌کنند. مصرف آنتی‌بیوتیک زمانی که ضرورتی ندارد می‌تواند موجب مقاومت به آنتی‌بیوتیک و عوارض جانبی شود. نباید از آنتی‌بیوتیک‌ها برتری‌باید در جای مناسب از آنها استفاده کنید تا بعداً اگر به آنها نیاز داشتید اثر‌گذار باشند.



مداخله با هدف افزایش نظم در الگوهای خواب ممکن است یک رویکرد جدید برای افزایش طول عمر سالم باشد.

محققان اظهار کردند که انحرافات روزانه در پارامترهای خواب به‌طور مستقل با پیری بیولوژیکی در جمعیت عمومی ایالات متحده مرتبط است. از آنجایی که انحراف روزانه در خواب یک عامل رفتاری قابل تغییر است، یافته‌های ما نشان می‌دهد که مداخله با هدف افزایش نظم در الگوهای خواب ممکن است یک رویکرد جدید برای افزایش طول عمر سالم

خواب، بدن برای ترمیم قلب و عروق خونی، ترمیم بافت‌های آسیب دیده و افزایش توده عضلانی فعالیت دارد. به دست آوردن کمیت و کیفیت خواب سالم کلید سلامت روان و

### آگهی تأسیس شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری چکاوک پرواز مهر کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۵۱۱۱۹ به‌عنايت به‌استعلامات اخذ‌شده از مدیریت‌بازرگانی‌سازمان منطقه‌از اد کیش بر اساس بنده ۷ ماده صواب‌ثبت‌ششرکت‌به‌شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۷۴۶۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۶ و معاونت‌گردشگری سازمان منطقه‌از ادکیش به‌شماره ۱۴۰۲/۲۱۳۰۱۱۷۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۷ و خلاصه‌اساسنامه‌و اظهارنامه‌ششرکت‌فوق‌که‌در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ تحت‌شماره ۱۴۸۳۳ در این‌اداره‌به‌ثبت‌رسیده جهت‌اطلاع‌عموم‌بشرح‌ذیل‌در روزنامه‌رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت : کلیه‌فعالیت‌های گردشگری مدیریت‌بند ب .
۲- مرکز اصلی شرکت : جزیر هکیش، میدان ساحل، بلوار ساحل، مجتمع تجاری اداری‌دیپلمات، طبقه‌اول، غرفه ۱۲۰ کدپستی ۲۵۵۰۱۲۷۱۹۸۹۰۶ ۷۹۴
۳- میزان سرمایه‌ششرکت : مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال .
۴- مدت اعتبار شرکت : از تاریخ‌ثبت‌به‌مدت‌نامحدود.
۵- مدیران شرکت : آقای محمدرضاوطن‌خواهی به‌شماره‌ملی ۰۰۲۵۹۵۲۷۹۱۱ به‌سمت‌مدیر عامل و عضو رئیس هیئت مدیره آقای داریوش وطن‌خواهی به‌شماره‌ملی ۰۰۱۲۷۱۶۱۱۲۰ کدپستی ۲۵۵۰۱۲۷۱۹۸۹۰۶ نائب‌رئیس و عضو هیئت‌مدیره، خانم‌هافر حناز خرم‌دل به‌شماره ملی ۰۸۳۹۸۲۲۷۱۹ و خانم‌درسا وطن‌خواهی به‌شماره‌ملی ۰۲۴۸۸۳۳۳۴۰۲۰۳ به‌سمت‌اعضای هیئت‌مدیره‌برای‌مدت‌نامحدود انتخاب‌شدند.

۶- دار‌نگان حق امضاء : کلیه‌اسناد واوراق‌بهدار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات ، قر ارداد‌ها، عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضاء آقای محمدرضا وطن‌خواهی به‌تتهایی همراه‌با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

شماره‌فرج‌زاده‌سرپرست اداره ثبت‌شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه‌آزاد کیش

### آگهی تصمیمات شرکت پترو برنا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۹۰۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۰۵۳۶۸ به‌استنادصورت‌جلسه‌مجمع‌عمومی‌عادی‌سالیانه‌مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید :
۱- تر‌از‌نامه‌و حساب‌سود و زیان منتهی‌به‌سال ۱۴۰۱ به‌تصویب‌رسید.
۲- مؤسسه‌اطمینان‌بخش و همکاران با شناسه‌ملی ۱۰۳۲۰۸۵۳۳۴۹ به‌عنوان حساب‌رس بازرس اصلی و آقای مجید آئین پرست با‌شماره‌ملی ۰۰۵۶۳۲۴۶۳ به‌عنوان بازررس علی‌البدل برای‌مدت‌یک‌سال‌مالی انتخاب‌شدند.
۳- روز‌نامه‌کثیرالانتشار اطلاعات‌جهت‌درج‌آگهی‌های‌شرکت‌انتخاب گردید.

شماره‌فرج‌زاده‌سرپرست اداره ثبت‌شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه‌آزاد کیش

**وحدیده امیرزاده مشاور بیمه‌ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس‌آپ**