

توصیه‌های ورزشی در صورت مصرف برخی داروها

خیلی از ما به طور مرتب دارو مصرف می‌کنیم و این داروها می‌توانند زندگی ما را بهتر کرده و کمکمان می‌کنند عوارضی را که داریم کنترل کنیم. ورزش کردن هم یکی از مولفه‌های یک سبک زندگی سالم است و همه ما باید یک روتین ورزشی در زندگی روزمره خود داشته باشیم، اما آیا با توجه‌به داروهایی که مصرف می‌کنیم می‌توانیم هیچ خطری ورزش کنیم؟

فهریده پناه	
	
<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>گروه بهداشت و سلامت—اگر دارویی مصرف می‌کنید خوب است پیش از شروع یک روتین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. زیرا هر دارویی می‌تواند نته‌تها بر توانایی شما برای ورزش کردن بلکه بر ریسک آسیب‌پذیری تان نیز اثر بگذارد. نگران شدید؟ پس ادامه مطلب را بخوانید.</div>	
داروهای ضدافسردگی	علت تدریجاً انگیزه و انرژی بیشتری برای ورزش کردن خواهید داشت.
استاتین‌ها	استاتین‌ها دسته‌ای از داروها هستند که برای درمان کلسترول بالا به کار می‌روند. سیمواستاتین، آترواستاتین و فلوواستاتین از معروف‌ترین استاتین‌ها می‌باشند. استاتین‌ها در کنترل کلسترول خون بسیار خوب عمل می‌کنند؛ اما عوارض جانبی آنها ممکن است بر ورزشتان اثر بگذارد، مثل درد عضلانی، گرفتگی و خستگی.
بنزودیازپین‌ها	در نتیجه انجام تمرینات مقاومتی ممکن است هم‌زمان با مصرف استاتین‌ها سخت شود. اما تمرینات مقاومتی با شدت کم تا متوسط کمک زیادی به کنترل سطح کلسترول خون می‌کند.
بنزودیازپین‌ها	بنزودیازپین‌ها اساساً برای کنترل اضطراب یا کمک‌به خواب تجویز می‌شوند. در نتیجه بر سیستم عصبی اثر گذاشته و آن را مهار می‌کند و عوارض جانبی آنها می‌تواند اثاث‌ناخوابی شما برای ورزش کردن را تحت‌تأثیر قرار دهد. بنزودیازپین‌ها ممکن است حالت خواب‌آلودگی و بی‌حالی و خستگی ایجاد کنند. در نتیجه احساس می‌کنید کم‌انرژی هستید و تعادل و هماهنگی

گروه بهداشت و سلامت–طبق گفته آکادمی چشم پزشکی آمریکا، همان رژیم غذایی که برای قلب و سایر اعضای بدن مفید است، برای سلامت چشم‌ها هم مفید است. آکادمی در مورد غذاهای سالم برای بینایی و نحوه ایجاد یک رژیم غذایی غنی از آنها توصیه‌هایی ارائه می‌دهد.

دکتر «ریکا تیلور» در این باره توضیح می‌دهد: «برخی مواد مغذی به طوری کلی چشم را سالم نگه می‌دارند و برخی از آنها خطر ابتلا به بیماری‌ها مانند چشمی را کاهش می‌دهند.»

آگهی تأسیس شرکت مکتب مدیران هزاره سوم کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۲۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۶۸۹۰۳
نظر به استعلامات به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بند۶ ماده ۷ ضوابطثبت شرکت‌ها به‌شماره ۱۴۰۵/۱۴۶/۳۸۰ مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۰/۱۰۰ و مدیریت‌کار و خدمات اشتغال سازمان منطقه آزاد کیش به شماره ۱۴۰۲/۴۳/۱۳۱۱۳۱۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت‌فوق که‌در تاریخ ۲۰/۰۶/۱۴۰۲ تحت‌شماره ۱۴۸۲۵ در این اداره‌به‌ثبت‌رسیده‌جهت‌اطلاع‌عموم‌بشخص ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱-موضوع شرکت:تصدی‌به‌فعالیت‌در زمینه‌کارایی، مشاوره‌شغلی، ارائه‌تسهیلات‌به‌جویندگان‌کار، مشاوره‌ر و‌وابط‌کارو‌کارگر، ایجاد و اشتغال‌کاریابی، برگزار ی‌دوره‌کار‌گاه‌های آموزشی‌و‌کلاسهای‌مرتبط‌باموضوع شرکت،آموزش‌به‌پرسنل و کار‌مندان.
۲-مرکز اصلی شرکت:جزیره کیش، میدان پردیس ، ابتدای بلوار رودکی، هتل آر امین ، غرقه ۶،کدپستی:۷۹۴۱۸۹۶۱۶
۳-میزان سرمایه‌ش‌رکت:سرمایه شرکت:۰۰۰/۰۰۰/۱۰۰۰۰سرمایه‌منقسم به ۱۰۰ سهم بانام عادی ۰۰۰/۱۰۰/۰۰۰ریالی‌که‌مبلغ۰۰۰/۵۰۰/۳ریال‌به‌موجب‌گواهی‌شماره ۱۶۹۰۰۹۷/۰۱/۱۶۹۰۰ مورخ ۱۳/۱۱/۱۴۰۰ بانک تجارات شعبه پردیس کیش به حساب شرکت و اریز‌گر‌دیده‌است‌و‌باقی‌در‌تجدید‌سهامداران می‌باشد.

۴-مدت اعتبار شرکت:از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.

۵-مدیران‌شرکت:آقای‌محمد‌ضاح‌خادم‌الرضا بانک‌م‌لی۰۹۴۲۷۶۰۹۴ به‌سمت‌مدیر‌عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای حامد سلامی با‌کد ملی ۰۰۸۲۱۵۷۳۹۱ به‌نمایندگی از شرکت هزاره سوم کیش باشناسه ملی ۰۰۳۷۷۶۸۹۰ به‌سمت‌رئیس هیئت‌مدیره و آقای‌مهرداد‌توتلی با‌کد ملی ۰۰۱۲۳۰۱۰۶ به‌سمت‌نائب‌رئیس هیئت‌مدیره‌برای‌مدت‌دو‌سال انتخاب‌شدند.

۶-دارندگان‌حق‌امضاء:کلیه‌اسناد و اوراق‌بهادار و‌بانکی‌با‌امضاء‌متفق‌مدیر‌عامل و یکی از اعضای هیئت‌مدیره‌همراه‌با‌مهر شرکت‌معتبر خواهد‌بود و سایر‌نامه‌های‌اداری‌و‌عادی‌و‌اداری‌با‌امضاء‌مدیر‌عامل‌به‌تنهایی‌همراه‌با‌مهر شرکت‌معتبر می‌باشد.

۷-اختیار‌ان‌مدیر‌عامل:طبق‌مفاد‌اساسنامه.

۸-اولین‌بازرسان:آقای‌جواد‌رسنگار به‌شماره‌ملی۰۶۰۲۲۵۸۲۲۰۶۰ بعنوان‌بازرس اصلی و خانم‌سعیده‌السدادت‌حسینی به‌شماره ملی۰۳۱۱۲۰۲۶۸۳ بعنوان‌بازرس علی‌البدل برای‌مدت یکسال مالی انتخاب‌شدند.

۹-دروز‌نامه‌کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روز‌نامه‌کثیرالانتشار جهت‌درج‌آگهی‌های‌شرکت‌انتخاب‌گر‌دید.

شیمافرج‌زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های‌صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بهداشت و سلامت



شل‌کننده‌های عضله مثل سیکلو بنز اپرین اغلب برای درمان اسپاسم‌های عضلانی تجویز می‌شوند برای عوارض جانبی اندک.از جمله افزایش احتمال دهیدرانته شدن بدن، خشکی دهان، تاری دیدو احساس گیجی و منگی. البته بدیهی است که این دارو ها عضلات را شل می‌کنند.

داروهای فُشارخون مثل مهارکننده‌های بتا یا مهارکننده‌های ACE ممکن است بر ورزش شما اثر بگذارند.
اگر ورزش را نگاهان متوقف کنید شاید دچار افت فشار خون شوید. این افت فشار بعد از ورزش می‌تواند باعث از حال رفتن و غش شود. پس بهتر است کم‌کم بدن خود را سرد کنید.
دمای‌بدن‌افزادی‌که‌مهارکننده‌های غیراستروئیدی را می‌توانید بدون نسخه پزشک از داروخانه بخرید، مثل ایوپروفن.این داروها برای تسکین درد و کاهش التهاب مصرف می‌شوند اما مصرف بلندمدت این داروها می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند.
یکی از عوارض خونریزی گوارشی است که می‌تواند باعث کم‌خونی، خستگی، ضعف و سرگیجه، تنگی نفس و دیگر علائم شود.
همه این عوارض بر ورزش کردن شما اثر خواهند گذاشت. این داروها درد را پوشش می‌دهند و ممکن است این وضعیت ایده‌آلی حسین ورزش کردن نباشد، چون درد علامتی است که بدن ما از آن برای هشدار نسبت به مشکلی که دچارش شده استفاده می‌کند.

معرفی خوراکی های تقویت کننده بینایی

سلامت چشم بسیار مهم است. در حالی که غذاهای سرخ شده، دود تنباکو و پر توهای خورشیدی می‌توانند رادیکال های آزاد تولید کنند- اما سبب زمینی شیرین حتی بیشتر از هویج، این ماده مغذی را تأمین می کند.
تیلور می گوید: «سبب زمینی شیرین بیش از ۲۰۰ درصد از زینت روزانه ویتامین A را تأمین می کند» طالبی و زردآلو نیز منابع خوبی هستند.

دهد و به مرطوب ماندن چشم کمک می کند.

به گفته تیلور، «هویج منبع شناخته شده ای از ویتامین A است، اما سبب زمینی شیرین حتی بیشتر از هویج، این ماده مغذی را تأمین می کند. تیلور می گوید: «سبب زمینی شیرین بیش از ۲۰۰ درصد از زینت روزانه ویتامین A را تأمین می کند»

منابع خوب ویتامین C پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، لیمو، هلو، فلفل دلمه ای قرمز، گوجه فرنگی و توت فرنگی هستند.

آنتی اکسیدان ویتامین C برای

بر اساس مطالعه بیماری های چشمی مرتبط باسن، آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند از بیماری‌دژنراسیون ماکولا (AMD) و آب مروارید مرتبط باسن جلوگیری کرده یا به تأخیر بیاانازند.

به گفته آکادمی، آنتی اکسیدان دیگری به نام ویتامین E است که سلول های چشم را سالم نگه می دارد که در آووکادو، بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد. همچنین خوردن ماهی های آب سرد حاوی اسیدهای چرب امگا ۳

خشکی دهان، تاری دید و احساس گیجی و منگی. البته بدیهی است که این داروها عضلات را شل می‌کنند.

ادرا‌آورها

دیورتیک‌ها یا داروهای ادرار‌آور کمک می‌کنند بدن از شر آب و نمک اضافی خلاص شود. این داروها گاهی برای افرادی که بیماری قلبی، ادم یا فشارخون بالا دارند تجویز می‌شود. ادرار‌آور‌ها دارای عوارض جانبی هستند که می‌تواند بر توانایی فرد برای ورزش کردن اثر بگذارد-سند، از جمله سرگیجه، دهیدراته شدن بدن و افت فشارخون.

آنتی بیو تیک ها ی فلوروکینولون

هرچند بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها تاداخلی بسا ورزش ندارند؛ اما آنتی‌بیوتیک‌هایی مثل سپروفلوکساسین ممکن است مشکلاتی برای ورزش ایجاد کنند. آنتی‌بیوتیک‌های فلوروکینولون ممکن است باعث تاندونیت شده و اثر منفی بر سلامت تاندون بگذارند.

افرادی که دیابت ششیرین دارند، سابقه اختلالات اسکلتی عضلانی دارند یا کورتیکواستروئید همراه با آنتی‌بیوتیک‌های فلوروکینولون مصرف می‌کنند بیشتر احتمال دارد دچار مشکلات تاندون شوند، مثل پارگی تاندون.

افرادی که دیابت ششیرین دارند، سابقه اختلالات اسکلتی عضلانی دارند یا کورتیکواستروئید همراه با آنتی‌بیوتیک‌های فلوروکینولون مصرف می‌کنند بیشتر احتمال دارد دچار مشکلات تاندون شوند، مثل پارگی تاندون.

کورتیکواستروئیدها

کورتیکواستروئیدهایی مثل پردنیزون در صورتی که طولانی‌مدت مصرف شوند می‌توانند عضلات را ضعیف کنند و این می‌تواند توانایی ورزش کردن و ریکاوری بعد از تمرین را تحت‌تأثیر قرار دهد.

ضداحتقان‌ها

این دارو برای کاهش گرفتگی بینی به کار می‌روند. داروهایی مثل

آگهی تأسیس شر کت ساختمان هوشمند پرن کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۴۷۵۱۹
با‌اعلیت‌به‌استعلام‌اخذ‌شده‌از‌مدیریت‌بازرگانی‌سازمان‌منطقه‌آزادکیش‌بر‌اساس‌بند۶ ماده۷ ضوابطثبت شرکت‌ها به‌شماره ۱۴۰۲/۳۸۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت‌فوق که‌در تاریخ ۲۰/۰۶/۱۴۰۲ تحت‌شماره ۱۴۸۲۲ در این ادربه‌ثبت‌رسیده‌جهت‌اطلاع‌عموم‌بشخص‌ذیل‌در‌روز‌نامه رسمی کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: تأمین مصالح و تجهیزات و متریال ساختمانی و پیمانکاری و ساختمان، طراحی، مشاوره، تأمین قطعات نصب و راه اندازی، خدمات پس از فروش تجهیزات هوشمندسازی ساختمان و تجهیزات برقی؛ و ادرات و صادرات و خرید و فروش و تولید کلیه کالاها و تجهیزات از مرتبطه اخذ و اعطای نمایندگی و ایجاد شعب در داخل و خارج از کشور؛ اخذ وام و تسهیلات بانکی‌ها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی و دریافت ضمانت‌نامه‌های بانکی شرکت در مناقصات دولتی و خصوصی.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بلوار ایران ،کوچه انرژی ۲، پلاک ۸-EX، طبقه اول، و احد۲، کد پستی ۷۹۴۱۶۵۹۶۶۰

۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.

۵- مدیران شرکت: خانم‌طاهره حسینی به‌شماره ملی ۰۰۸۴۲۷۹۹۳۱

به‌سمت‌مدیر‌عامل و عضو هیئت مدیره و خانم‌فاطمه‌حیدری به‌شماره ملی ۰۰۴۰۸۱۹۹۱۱ به‌سمت‌رئیس و عضو هیئت مدیره‌برای‌مدت نامحدود انتخاب‌شدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قرار داد‌ها و عقود اسلامی با امضای متفق مدیر‌عامل و رئیس هیئت‌مدیره و مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای‌منفرد مدیر‌عامل یا رئیس هیئت‌مدیره‌همراه‌با‌مهر شرکت معتبر می‌باشد.

شیمافرج‌زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های‌صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

۷- اختیار‌ان‌مدیر‌عامل: طبق مفاد اساسنامه.

آگهی تصمیمات شرکت بین المللی تجارت الکترونیک پرهام کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۲۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۰۷۱۴۷۴
به‌استناد‌صورت‌جلسه‌مجمع‌عمومی‌عادی‌بطور‌فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۴؛مؤسسه‌حسابرسی‌تلاش‌ارقام‌به‌شناسه ملی۱۰۱۰۰۵۰۳۸۳ بعنوان‌بازرس اصلی و آقای‌بابک‌صباحی‌خواه با‌کد ملی ۰۰۴۳۱۳۱۰۵ بعنوان‌بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب‌گر‌دید.

شیمافرج‌زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های‌صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پژودافردین واکسی‌متازولین می‌تواند فشارخون و ضربان قلب را بالا ببرد. ضمناًحد‌احتقان‌های‌توانند‌تنظیم‌گرمای‌بدن و خشک‌مانند‌را‌سخت‌تر‌کنند. ورزش‌کردن با فشارخون و ضربان قلب بالا توصیه‌نمی‌شود و اگر کسی دچار مشکل قلبی باشد می‌تواند یک حادثه قلبی ایجاد کند.

محرم‌ها

محرم‌هایی مثل آدرال و ریتالین معمولاً برای کنترل علائم بیش‌فعالی و نقص توجه به کار می‌روند اما بر تنظیم دمای بدن نیز اثر می‌گذارند و می‌توانند بدن را دهیدراته کنند.

داروهای ADHD می‌توانند موجب افزایش فشارخون و بی‌نظمی ضربان قلب نیز بشوند که همه این عوارض با ورزش کردن تشدید خواهند شد.

داروهای دیابت

بعضی از داروهای دیابت از جمله انسولین و ضمناً پائین آمدن گلوکز خون، ریسک افت قند خون را افزایش می‌دهند. ورزش کردن به‌خودی‌خود گلوکز خون را پائین می‌آورد، بنابراین ترکیب ورزش و انسولین در صورتی که ورزش متناسب نباشد می‌تواند ترکیب خطرناکی باشد.

ورزش‌کردن برای کسانی که

داروی دیابت مصرف می‌کنند چیز بدی نیست و ممکن می‌باشد؛ اما باید به تعذیه

قبل از ورزش و کنترل منظم گلوکز خون

حین ورزش اهمیت داده شود.

ملین‌ها

ملین‌ها برای درمان یبوست به کار می‌روند و دارای عوارض جانبی‌اند، از جمله دهیدراته شدن بدن، سرگیجه، تهوع و خستگی. همه این عوارض بر ظرفیت و توان ورزشی اثر گذارند. ضمناً ورزش‌کردن با مشکلات گوارشی اصلاً‌خوشایند‌نیست.

میزان مس را در بدن شما کاهش دهد. این ماده مغذی برای تشکیل گلبول های قرمز خون مورد نیاز است.

هر دو را می‌توان در حیوات، از جمله نخود سیاه، لوبیا چشم‌بلبلی و لوبیا لیما یافت. صدف، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ و غلات غنی شده نیز سرشار از روی هستند.

تیلور گفت بهترین راه برای دریافت این مواد مغذی از طریق غذا است.

اما افسرد مبتلا به دژنراسیون ماکولا ممکن است از مصرف مکمل ها هم سود ببرد.