

داروخانه

پر مصرف ترین آنتی بیوتیک

آموکسی سیلین یک آنتی بیوتیک رایج است، در حقیقت پر مصرف ترین آنتی بیوتیک کشور محسوب می شود که برای درمان انواع گوناگونی از عفونت ها مانند عفونت گوش میانی، گلودرد، ذات الریه، سینوزیت و عفونت های دستگاه ادراری تجویز می شود. متاسفانه این دارو بیش از همه داروهای دیگر، به طور خودسرانه مصرف می شود. جذب آموکسی سیلین از طریق دستگاه گوارش صورت می گیرد. ۹۰ تا ۹۵ درصد دارو از راه خوراکی جذب می شود. زمان اثر آن ۳۰ دقیقه بعد از مصرف و اوج اثر آن نیز یک تا ۲ ساعت بعد است. سوخت و ساز این دارو در کبد و دفع آن از طریق کلیه است. ۶۵ تا ۷۰ درصد دارو به صورت تغییر یافته از راه کلیه دفع می شود.

موارد منع مصرف

این دارو در صورت وجود سابقه حساسیت به پنی سیلین ها نباید مصرف شود. در بیماران مبتلا به ناراحتی کلیه برخی سران های خون، سابقه بیماری های گوارشی بویژه کولیت وابسته به آنتی بیوتیک باید با احتیاط فراوان تجویز شود. آموکسی سیلین به راحتی در شیر مادر ترشح می شود و بی ضرری آن در زمان شیردهی ثابت نشده لذا قطع شیردهی و تغییر رژیم غذایی کودک در دوره درمانی توصیه می شود. اگر آموکسی سیلین با آنتی بیوتیک هایی مانند تراسایپکین، اریتروماسین و لینکومایسین مصرف شود اثر ضد میکروبی آن کاهش می یابد.

ده قرمان

۱. در صورت بروز اسهال، سردرد، تهوع و استفراغ، زخم های دهانی و زبان، خارش و ترشح از واژن، یا پلاک های سفید در دهان یا روی زبان در حین مصرف آموکسی سیلین، با پزشکان تماس بگیرید.
۲. آموکسی سیلین را می توان با معده خالی یا پر مصرف کرد. (جذب حداکثری با معده خالی انجام می شود).
۳. در بیماران مبتلا به عیب کار کلیه به کاهش مقدار مصرف دارو نیازی نیست، مگر این که عیب کار کلیه شدید باشد.
۴. در صورت بروز اسهال، بدون مشورت با پزشک از مصرف هرگونه داروی ضد اسهال باید خودداری کرد.
۵. اگر برای جلوگیری از بارداری از قرص استفاده می شود در هنگام مصرف آموکسی سیلین باید از سایر روش های جلوگیری از بارداری نیز استفاده کرد.
۶. در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شده، به محض به یاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری کرده و مقدار مصرف بعدی نیز نباید دو برابر گردد.
۷. دوره درمان خود را تکمیل کنید. حتی در صورت احساس بهبودی تمام آموکسی سیلین تجویز شده را برای درمان عفونت ثان و جلوگیری از عود مجدد مصرف کنید.
۸. سوسپانسیون آموکسی سیلین را بعد از تهیه به مدت ۷ روز در دمای خانه و ۱۴ روز در یخچال می توان نگهداری کرد.
۹. سوسپانسیون آموکسی سیلین را می توان به همان شکل یا همراه با مقدار اندکی شیر، شیر خشک، آب میوه، آب گازدار یا نوشیدنی های خنک دیگر مصرف کرد.
۱۰. دارو را سریع و با مقدار کامل مصرف کنید.

# نوشابه؛ رژیمی اش هم خوب نیست



گروه سلامت: این روزها، اکثر خانواده ها، ناهار و شام خود را با نوشابه میل می کنند و اصلا توجهی به توصیه های پزشکان ندارند. آنهایی هم که این توصیه ها را کمی جدی می گیرند به دنبال جایگزینی برای آن هستند و به نظر آنها، چه چیزی بهتر از نوشابه های رژیمی ولی واقعا تا به حال فکر کرده اید که آیا نوشابه های رژیمی مضر نیستند.

متخصصان تغذیه می گویند در نوشابه های رژیمی بر خلاف نوشابه های معمولی از قند و ساکاروز استفاده نمی شود، بلکه از شیرین کننده های غیرمغذی و بدون کالری که فقط طعم شیرین دارند، استفاده می شود.

یک لیوان نوشابه معمولی حاوی ۱۰۰ کالری انرژی و یک لیوان نوشابه رژیمی حاوی ۲ کالری انرژی است. به طور کلی قندهای مصنوعی موجود در نوشابه های رژیمی نظیر: اسپارتام، آسه سولفام پتاسیم و ... که امروزه در میان ترکیبات مندرج روی برچسب بطری نوشابه های رژیمی به چشم می خورد، در واقع نوعی پروتئین کوچک با قدرت شیرین کنندگی بالاتر از شکر هستند که گرچه برای افراد با اضافه وزن بالا و بیماران دیابتی کاربرد داشته و از پوسیدگی و فساد زودرس دندان ها جلوگیری می کنند، ولی مصرف مداوم و زیاد از حد آنها نیز مضرات ناگواری را به همراه خواهد داشت. به طوری که فسفر را از مغز، کلسیم را از استخوان ها و دندان ها، سدیم را از عضلات و اکسیژن را از معده گرفته و بدن را به مسمومیت تدریجی دچار می کند که در پاره ای تحقیقات، سرطانیایی برخی از انواع آنها گزارش شده و برخی از کشورها نیز مصرف آن را ممنوع کرده اند. علاوه بر این اگر از اثرات قند مصنوعی نوشابه های رژیمی بگذریم به وجود ترکیباتی نظیر: رنگ، گاز و مواد افزودنی موجود در آنها می رسیم که هر کدام می تواند

به نوعی برای سلامت افراد خصوصا کودکان مخاطره آمیز باشد. این گونه مواد در بدن حالت جمع شونده داشته و در دراز مدت به تدریج به مقدارشان افزوده شده تا به حد لازم برای ایجاد انواع مسمومیت ها یا بروز تنگی نفس، آسم، آلزایمر، سرطان و ... بینجامد. در نتیجه استفاده از قندهای مصنوعی در نوشابه های رژیمی از مضرات گاز، رنگ و مواد افزودنی آنها کم نمی کند.

توصیه

- ۱- برای گروهی از کودکان که به بیماری ژنتیکی فنیل کتونوری مبتلا هستند استفاده از نوشابه های رژیمی حاوی اسپارتام ممنوع شده است.
- ۲- در ترکیب نوشابه های رژیمی مشکلی رنگ همانند نوشابه های معمولی از کافئین استفاده می شود که زیاد روی در مصرف آن می تواند منجر به بروز اضطراب، انقباض عضلات، عصبی بودن، بی خوابی، تپش قلب، زخم معده، عدم جذب کلسیم و وابستگی به مصرف مداوم آن گردد. همچنین گاز موجود در نوشابه های رژیمی همان عوارض گاز نوشابه های معمولی را داشته، از این رو، بهتر است از مصرف مقدار زیاد این نوشابه ها در یک زمان و یا نوبت های زیاد برای مدت دراز خودداری شود.

یک خبر خوش برای دیابتی ها

## تولید انبوه انسولین مخلوط در کشور

گروه سلامت: انسولین مخلوط با اثر گذاری کوتاه و طولانی مدت که با نام انسولین های با دوز ثابت نیز شناخته می شود با نام انسولین ۷۰/۳۰ با هدف کمک به بیماران دیابتی برای نخستین بار در کشور و با مجوز وزارت بهداشت به تولید انبوه رسید. دکتر غلامحسین فرزندی، مدیرعامل شرکت داروسازی اکسیر. شرکت تولید کننده انسولین ۷۰/۳۰، با اعلام این خبر افزود: این نوع انسولین برای بیماران دیابتی تیپ یک و دو کاربرد دارد که به صورت ترکیب ۷۰ درصد انسولین NPH (انسولین طولانی اثر) و ۳۰ درصد انسولین رگولار (انسولین با سرعت اثر بالا) تولید شده است. وی با اشاره به این که هم اینک در ایران حدود سه میلیون بیمار دیابتی تیپ یک و دو وجود دارد و نرخ رشد سالانه بیماران دیابتی در ایران حدود ۲۰ درصد است، اظهار کرد: با توجه به رشد شتابان بیماری دیابت در کشور، نیاز روز افزون به انسولین برای اقبال مختلف با سطوح اجتماعی و اقتصادی احساس می شد که تولید انسولین ۷۰/۳۰ با هدف پاسخ به این نیاز در ایران صورت پذیرفت. دکتر فرزندی گفت: این انسولین از نظر کیفیت تولید، مشابه نمونه خارجی آن است که با احتساب مزیت هایی مانند در دسترس بودن و پوشش بیمه ای آن گزینه مناسبی برای بیماران به شمار می رود. وی ادامه داد: این فرآورده دارویی در راستای نام گذاری سال ۸۷ به نام سال نوآوری و شکوفایی و به همت متخصصان داخلی در واحد تحقیق و توسعه شرکت داروسازی اکسیر به تولید رسیده است.

## تاثیر عصاره کلم در درمان زخم معده

پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی قزوین اثر عصاره برگ کلم را بر زخم معده ناشی از اسپرین در شماری از موش های آزمایشگاهی بررسی کردند. بر پایه این بررسی عصاره برگ کلم به مقدار ۱۰۰ میلی گرم در کیلوگرم، بیشترین اثر را در پیشگیری از زخم معده ناشی از اسپرین دارد. این بررسی همچنین نشان می دهد، مقدار ۲۰۰ میلی گرم بر کیلوگرم عصاره برگ کلم، مؤثرترین مقدار در درمان زخم معده است. پژوهشگران با توجه به این بررسی معتقدند، در پیشگیری یا درمان از زخم معده می توان از برگ کلم استفاده کرد. پژوهشگران احتمال می دهند، عصاره این گیاه با کاهش ترشح اسید معده و تحریک ترشح بی کربنات سدیم در محیط معده، در بهبود و پیشگیری از زخم معده مؤثر است. از مهم ترین کاربردهای برگ کلم در طب سنتی، استفاده از آن برای بهبود دردهای دستگاه گوارش است.



گروه سلامت: مصرف عصاره برگ کلم در درمان و پیشگیری از زخم معده مؤثر است.

کلینیک چاقی

## افزایش خطر سندرم متابولیک قبل از یائسگی

سنین قبل از یائسگی یکی از سنین مهم از نظر شیوع بیماری های قلبی و عروقی است. با آغاز علائم یائسگی در زنان و ورود آنان به دوران یائسگی، ریسک گسترش مجموعه عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی افزایش می یابد. منظور از دوران قبل از یائسگی، به سال هایی گفته می شود که بدن زنان برای ورود به دوران یائسگی آماده می شود که این معمولا از سنین حدود ۴۰ سالگی آغاز می شود.

دکتر چنانس و همکارانش از دانشگاه پزشکی شیکاگو در مطالعه ای که روی ۹۲۹ زن آمریکایی در طول یک دهه انجام دادند، دریافتند که ریسک رشد سندرم متابولیک در دوره قبل از یائسگی شروع به افزایش می کند. سندرم متابولیک به گروهی از ریسک فاکتورهای بیماری های قلبی، سکتة مغزی و دیابت. شامل فشار خون بالا، چاقی شکمی، قند خون بالا، پایین بودن HDL و بالا بودن تری گلیسرید. مربوط است. این سندرم معمولا زمانی تشخیص داده می شود که فرد سه یا بیشتر از این نشان ها را داشته باشد.

این مطالعه که در مجله Archives of Internal Medicine چاپ شده است تأکید دارد که در واقع بروز سندرم متابولیک در دهه چهارم عمر خانم ها شروع به افزایش می کند. محققان همچنین دریافتند که افزایش ریسک بیماری های متابولیک در این رده سنی می تواند به علت افزایش فعالیت تستوسترون باشد. در این مطالعه زنان ۴۲.۵۲ ساله با نژادهای گوناگون که در ابتدای مطالعه نشان می دادند سندرم متابولیک نداشتند، طی یک دهه مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج این مطالعه نشان داد که نزدیک ۱۴ درصد افراد مورد مطالعه همزمان با آخرین پروید ماهانه خود مبتلا به سندرم متابولیک بوده اند. ریسک توسعه سندرم متابولیک از ۶ سال قبل از آخرین عادت ماهانه افزایش پیدا می کند. نکته جالب در مقایسه ریسک بیماری های متابولیک در زمان پیش از یائسگی و پس از آن بیشتر بودن این ریسک در دوران قبل از یائسگی است.

مطالعات قبلی نشان داده است که در زنان ریسک بیماری های قلبی عروقی در قبل از ۴۵ سالگی کمتر از مردان است. ولی بعد از ۵۵ سالگی این نمودار بر عکس شده، به طوری که در زنان این ریسک بیشتر از مردان همسن آنها می شود. پس به نظر می آید در ۴۵ تا ۵۵ سالگی اتفاقی باعث این تغییر روند می شود. زمانی این مساله را به کاهش میزان استروژن نسبت می دادند، ولی در این مطالعه میزان استروژن در زنان با میزان رشد سندرم متابولیک مربوط نبود. در عوض سندرم متابولیک در ارتباط مستقیم با افزایش فعالیت تستوسترون بوده است، لذا این محققان پیشنهاد می کنند که اثر منفی مستقیم تستوسترون هم تر از اثر مثبت استروژن در کنترل ریسک بیماری های قلبی در زنان است. پیام اصلی این مطالعه برای خانم ها، داشتن شیوه زندگی سالم به عنوان یک عامل حیاتی در پیشگیری بیماری های متابولیک بویژه در دوران قبل از یائسگی است. در تأمین شیوه زندگی سالم، نکشیدن سیگار، داشتن رژیم غذایی سالم و ورزش مرتب، همگی در کاهش این میزان ریسک دارای اهمیت اساسی می باشند. شیوه زندگی سالم اگرچه در همه سنین مورد تأکید می باشد ولی بر طبق این مطالعه، در خانم ها سنین قبل از یائسگی دارای اهمیت بیشتری می باشد.

## زائران عتبات، سبزی و کاهو نخورند

هموطنان از زمانی که شرایط پایدار بهداشتی در شهرهای زیارتی عراق برقرار نشده است باید دقت لازم را در مصرف آب و مواد غذایی به عمل آورند. به گفته زهرایی، استفاده از آب بطری برای نوشیدن، عدم مصرف سبزیجات و سالاد و استفاده از غذاهای بسته شده و میوه های پوست دار طی سفر برای زائران ضروری است.

منتقله از آب و مواد غذایی معاونت سلامت با بیان این مطلب افزود: در سال گذشته نیز بیماری ویاد عراق شیوع پیدا کرده بود ولی به دلیل این که این بیماری در شمال عراق شیوع داشت، زائران ایرانی در مسیر تردد شهرهای شمالی عراق قرار نداشتند و بنابراین موردی هم از ابتلا به بیماری ویاد در هموطنان مشاهده نشد. وی خاطر نشان کرد:

گروه سلامت: وزارت بهداشت از کسانی که قصد عزیمت به عتبات عالیات را دارند، خواست به دلیل شیوع بیماری ویاد عراق کاملا مراقب باشند و اصول بهداشتی پیشگیرانه را رعایت کنند. به گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر سید محسن زهرایی، رئیس اداره مبارزه با بیماری های

هشدار یک کارشناس تغذیه:

## کودکان در ظروف پلاستیکی غذا نخورند



گروه سلامت، یک متخصص تغذیه به مادران و خانواده ها هشدار داد «در ظرف پلاستیکی به کودکان شیر و غذا ندهند». احمد کلانتری در گفتگو با ایرنا گفت: مواد پلاستیکی به کار رفته در بطری های شیر و ظروف پلاستیکی، تاثیرات منفی بر سیستم عصبی و رفتاری کودک می گذارد و منجر به صدمه در رشد مغز می شود. وی افزود: ترکیبات پلسی کربنات پلاستیک دارای مواد شبیه هورمونی «استروژن» است که در مجاورت شیر و دیگر مایعات می تواند وارد بدن کودک شده و اختلالاتی در سلامت کودک ایجاد کند.

این کارشناس تغذیه گفت: ترکیبات ظروف پلاستیکی به گونه ای است که وقتی با مایعات گرم در تماس باشد، مواد سرطان زایی به داخل مایع ترشح می کند و این مواد پس از مصرف وارد بدن می شود. کلانتری افزود: با توجه به این که اکثر مواقع شیر کودک تا حدودی گرم می شود و با برخی از مادران ظروف حاوی شیر کودک را در دستگاه «مایکروویو» قرار می دهند، مضرات آن افزایش می یابد. وی از مادران خواست برای شیر دادن کودکان خود از بطری های شیشه ای استفاده کنند تا برای فرزندان عوارضی به دنبال نداشته باشد. این کارشناس تغذیه به این که شیر مادر بهترین ماده غذایی برای کودک است، گفت: استفاده از شیر خشک برای تغذیه کودکان، عوارض جبران ناپذیری از جمله کاهش ضریب هوشی و عدم رشد کافی کودک را به همراه دارد.

**کیش**  
تور کیش ایران  
مشهد  
شعبه کیش  
۸۸۹۷۰۳۹۰

**سواحل خلیج فارس تایلند**  
طی آسمان  
۸۸۹۱۸۵۰

**سوریه و لبنان**  
فقط تاریخ ۶/۲۹ پرواز ایران ایر ۵۳۰/۰۰۰ تومان  
بلیت سفربسز امیر آباد شمالی ۶۶۹۱۰۰۰۷

**کیش**  
با قیمت های فوق العاده و خدماتی بی نظیر فقط با کیش پرواز  
۸۸۶۵۹۸۲۸ (خط ۲۰)

**کیش**  
پرواز بوئینگ  
ترکیه تایلند  
قصر داریوش  
۸۲۴۵۶

**خلیج فارس**  
کیش مشهد (هر روز)  
پارمیس سیر  
۸۸۵۲۷۶۲۰  
۸۸۵۲۴۶۱۴  
۸۸۵۱۱۷۳۸-۴۰

**مشهد و کیش**  
تور و پرواز همه روزه  
مشهد و کیش  
با خدمات تشریفات فرودگاهی CIP  
www.ehsantravel.com  
شناسیر ۴۴۶۳۰۰۱۱ - ۴۴۶۵۰۰۰۲ (۰۲۱)

**بلیط ارزان به آمریکا - کانادا - اروپا**  
سواحل خلیج فارس  
مالزی - سنگاپور  
تایلند  
آنگارا  
سبزینه  
۸۸۶۰۶۱۸۰ ۸۸۵۱۰۸۵۱  
روشا پرواز

**گوانجو**  
نمایشگاه  
فاز یک  
فاز دو  
فاز سه  
تورهای هفتگی  
با قیمت ویژه  
تایلند - مالزی، سنگاپور  
آژانس دور تا دور دنیا  
۸۸۵۰۳۵۵۶-۷ ۸۸۷۵۷۲۸۶

**قابل توجه عمده فروشان و بخش کنندگان مواد غذایی**  
شرکت تولیدی کسرو تن ماهی جنوب  
( رشید تن )  
در سراسر ایران نماینده فعال میبذیرد  
۵۵۸۱۵۸۵۵ - ۰۲۱

**خلیج فارس نمایشگاه گوانجو**  
ترکیه تایلند - مالزی - سوریه  
مشهد ۵۵۱۰۰۰ تومان  
کنت کل یاس ۸۸۵۱۱۸۷۱

**شرکت تهیه ماشین آلات راهسازی و معینی سید**  
( تمام سید )  
زمان تحویل: فوری  
گارانتهی: یکسال  
خدمات: ۱۰ سال  
شرایط فروش اقسالی:  
بدون سود و کارمزد  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۸۳۰۷۱-۴  
۰۹۱۲۷۱۹۶۷۳۹  
۰۹۱۲۷۱۹۲۸۶۱  
۰۹۱۲۷۰۵۲۲۴

**بستری مناسب جهت معرفی آژانس ها، تورها، هتل ها و رستوران های سراسر کشور**  
جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش چاپ آگهی  
با تلفن های ۴۱-۳۴۳۹-۸۸۵  
۰۹۱۲۱۰۸۵۱۵۴ و ۰۶۵۲۶-۹۱۲۱۰۸۵۱۵۴  
تماس حاصل فرمایید