

معاون دانشگاه علوم پزشکی زاهدان اعلام کرد:

زنگ خطر مقاومت در برابر آنتی بیوتیک ها

شهرکی - الگوهای شایع تجویز و مصرف غیرمنطقی آنتی بیوتیک ها خطرات جدی به همراه دارد. به گزارش «سیستان و بلوچستان» معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در نشست خبری به مناسبت هفته اطلاع رسانی درباره آنتی بیوتیک ها، الگوهای شایع تجویز و مصرف غیرمنطقی آنتی بیوتیک ها گفت: کشف آنتی بیوتیک ها در ۹۰ سال پیش نوید بخش کنترل و درمان بیماری های عفونی شد و بسیاری از افراد مبتلا به بیماری های عفونی درمان شدند اما مدتی پس از کشف پنی سیلین مقاومت به آن اعلام شد و مقاومت به داروهای ضد میکروبی یک تهدید جهانی محسوب می شود. دکتر سید (مهدی طباطبایی) افزود: ۳۰ سال از کشف آخرین گروه آنتی بیوتیک های موثر در انسان می گذرد و بعد از آن آنتی بیوتیک جدیدی کشف نشده است و بسیاری از میکروب ها نسبت به درمان مقاوم شده اند. بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه ۷۰۰ هزار نفر به دلیل ابتلا به میکروب های مقاوم و عفونت می میرند که مرگ و میر ناشی از عفونت های مقاوم به درمان تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۱۰ میلیون نفر می رسد در حالی که تا سال ۲۰۵۰ مرگ و میر ناشی از سرطان ۸/۲ میلیون نفر پیش بینی شده است. وی تصریح کرد: مالاریا فالسیپارم نسبت به درمان های قبلی جواب نمی دهد و داروهای جدیدی جایگزین شده است که مقاومت ایجاد شده زنگ خطر را به صدا در آورده است و می تواند گسترش یابد. درمان سل معمولی در دوره شش ماهه با ۴۰۰ هزار تومان هزینه امکان پذیر است که ۹۵ درصد بیماران بهبودی می یابند و فقط پنج درصد نیاز به بستری دارند. اما دوره درمان سل مقاوم به درمان ۱۸ تا ۲۴ ماه و هزینه آن ۴۰ تا ۵۰ میلیون تومان است. همه بیماران برای درمان بستری می شوند و عوارض نارسایی تنفسی دارند که این مقاومت به دارو در بسیاری از بیماری ها مشاهده می شود. وی خاطر نشان کرد: عمر آنتی بیوتیک ها رو به پایان بوده و جدیدترین آنتی بیوتیک های سازمان جهانی بهداشت فقط چهار مورد است. برای درمان



که نیاز به فرهنگ سازی در جامعه دارد. دکتر «فرزانه فرچیان» ادامه داد: داروسازان گاهی بی نسخه پس از اصرار بیماران برای دریافت دارو به آن ها دارو می دهند، با تجویز دارو توسط پزشکان به صورت غیراصولی باید برخورد شود، باید آنتی بیوتیک های دامی متفاوت با آنتی بیوتیک های انسانی باشد. شرکت های دارویی، بیشترین بار بیماری عفونی وجود دارد به همین دلیل آسیب پذیرتر از دیگر نقاط است. امسال ۱۳۴ مورد مالاریا دیده شد که ۸۰ درصد وارداتی بود. نگرانی ما از ورود بیماری مالاریای مقاوم از پاکستان به کشور است.

وی تصریح کرد: سال ۹۱ میزان ۶۵ درصد نسخه ها حاوی آنتی بیوتیک بود ولی با اقدام های انجام شده امسال این رقم به ۵۰ درصد رسید که ارزشمند است. در حالی که تجویز آنتی بیوتیک ها توسط متخصص عفونی نسبت به پزشک عمومی کمتر است. وی با بیان این که کمیته قاچاق دارو و لوازم آرایشی بهداشتی در زمینه داروهای قاچاق رسیدگی می کند ادامه داد: سیستان و بلوچستان نقطه مرزی است و ورود دارو قاچاق هم وجود دارد که در برخی قسمت ها برای مبارزه با آن باید با پلیس و نیروی انتظامی اقدام شود.

خود در مانی دامداران برای دام ها

معاون سلامت اداره کل دام پزشکی نیز گفت:

دیابتی دچار خشکی چشم هستند و نیاز است که از قطره های چشم به صورت مداوم استفاده کنند. عروق کوچک بر اثر دیابت دچار آسیب می شود، به همین دلیل عروق تغذیه کننده اعصاب چشم هم در معرض آسیب قرار می گیرد و فرد دیابتی ممکن است با فلج اعصاب چشمی و انحراف چشم به پزشکان مراجعه کند. آسیب به قرنیه یکی دیگر از عوارض بیماری دیابت است. بیماران دیابتی که عمل جراحی عیوب انکساری انجام می دهند، باید بیشتر مراقب زخم قرنیه باشند، ممکن است ترمیم زخم آن طول بکشد، در این حالت خطر عفونت افزایش می یابد و فرد ممکن است دچار عفونت قرنیه شود.

آسیب به شبکیه ناشی از دیابت شایع ترین دلیل نابینایی در افراد ۲۰ تا ۷۰ ساله است که این عارضه بسیاری از افرادی را می تواند نابینا کند که در سن

فعالیت قرار دارند و چهارمین دلیل نابینایی در جهان بعد از بیماری های آب مروارید، تراخوم و سیاه آب است. بیماران که همزمان فشار خون و قند خون دارند احتمال درگیری شبکیه چشمشان به طور محسوس افزایش پیدا می کند و میزان آسیب به شبکیه در بیماران دیابتی سیگاری یا افراد دارای چربی خون بیشتر است. معمولاً دیابت نوع یک زود تشخیص داده و توصیه می شود افراد سه تا پنج سال به چشم پزشک مراجعه کنند، اما تشخیص دیابت نوع دو معمولاً مدت ها طول می کشد به این دلیل توصیه می شود به محض تشخیص دیابت به چشم پزشک مراجعه کنند تا وضعیت شبکیه بررسی شود.

در مواقعی که بیمار دچار ورم شبکیه می شود از داروی جدیدی مثل آواستین استفاده می کنیم که در چشم تزریق و سبب کاهش تورم شبکیه می شود.



آمار پرونده های قضایی می کاهد زیرا درصد بالایی از پرونده های موجود در محاکم، مربوط به دعواییی از قبیل ارث یا نپذیرفتن وصیت نامه عادی متوفی یا وصیت نامه ناقص است. در حقیقت، در وصیت نامه رسمی، نیازی به گذراندن مراحل دست و پاگیر و طولانی قضایی و اداری وجود ندارد. به عنوان مثال، دادگاهی که گواهی حصر وراثت را صادر می کند، به موضوع صحت اصالت سند و نیز رعایت تشریفات و دیگر امور لازم در باره وصیت نامه عادی، به نحوی که در قانون امور حسبی و دیگر قوانین مقرر شده است، وارد نمی شود و رسیدگی نمی کند و فقط مراتب ارثه وصیت مزبور را در گواهی حصر وراثت ذکر می کند و چنان چه از حیث ثلث و مازاد بر آن اختلافی وجود نداشته باشد، وصیت نامه بدون هیچ گونه منعی قابل اجرا خواهد بود. باوجود همه این مزایا، تمایل موصی (فرد وصیت کننده) به پنهان نگاه داشتن وصیت و نیز صرفه جویی در وقت و هزینه ثبت سند، موجب می شود که رغبت عمومی بر وصیت نامه خود نوشت بیشتر باشد. این موضوع در حالی است که بسیاری از افرادی که به نوشتن وصیت نامه خود نوشت، اقدام می کنند، به دلیل نداشتن اطلاعات حقوقی کافی، مرتکب اشتباه های قانونی و موارد خلاف مقررات در متن وصیت نامه می شوند.

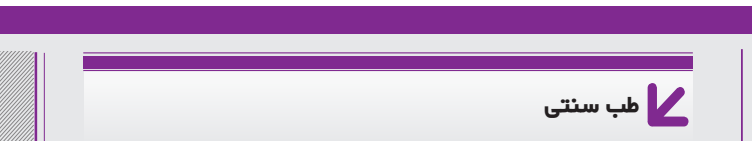
روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی: نبش مولوی ۲۱
تلفن: آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲، ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۳
تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهر چاپ خراسان چاپخانه:

صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سرمدیر:
دفتر مرکزی:
مسئول فنی:
تلفن:
نماier شهرستان ها:
پایگاه:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱ ۳۷۶۷۳۳۴
۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۳۸	اذان صبح	۰۴:۳۷			
۰۵:۵۹	طلوع آفتاب	۰۶:۰۰			
۱۱:۱۳	اذان ظهر	۱۱:۱۴			
۱۶:۲۷	غروب آفتاب	۱۶:۲۷			
۱۶:۴۶	اذان مغرب	۱۶:۴۶			



سر دردهای ناشی از سوء هاضمه

برای درمان سر درد ناشی از سوء هاضمه چه باید کرد؟

یوسف پور کیخا- کارشناس طب سنتی: اگر بیشتر اوقات پس از پر خوری، یا برعکس در هنگام گرسنگی و تاخیر غذا، دچار سر درد می شوید، دلیل اصلی سر درد ممکن است اختلالات اولیه گوارش باشد. اگر سر درد شما اغلب با ریفلاکس (ترش کردن)، نفخ (جمع شدن گاز در شکم)، تهوع، تاختی دهان یا بیوست همراه با این علایم در شروع و افزایش سر درد موثر است، باز هم در تشخیص و درمان سر درد باید به دستگاه گوارش بسیار توجه کرد. گاهی شدت علایم گوارشی با شدت سر درد متناسب نیست، به عنوان مثال با کمی نفخ یا احساس پری معده، سر درد شدیدی رخ می دهد یا برعکس با وجود نفخ و ریفلاکس شدید، سر درد ناتوان کننده روی نمی دهد. دست کم دو الگوی شایع در سر دردهای معدوی وجود دارد که در مان غذایی و دارویی آن بسیار متفاوت است، اما توصیه عمومی برای پیشگیری از سر دردهای گوارشی این است که تا گر سته نشده اید غذا نخورید، هنگامی که گر سته شدید مصرف غذای مناسب را زیاد به تاخیر نیندازید و از پر خوری و با هم خوری پرهیز کنید.

سر درد یکی از رایج ترین انواع بیماری هاست. خوردن پنیر، برتقال، شکلات و قهوه با معده خالی می تواند موجب بروز سر درد شود همچنین کم آبی، نداشتن فعالیت ورزشی و رژیم های سخت در سر درد موثر است.

در طب سنتی سر دردها به چهار دسته کلی سر دردهای صفراوی، دموی، بلغمی و سوداوی تقسیم می شود. در سردرد صفراوی درد از پیشانی و جلوی سر شروع و گرما و با عطرها ی گرم تشدید می شود و پیشانی و چشم را افرامی گیرد که این سر درد معمولاً در مردها مشاهده می شود. برای درمان اورژانسی آن سر که انگبین (دو واحد عسل + دو واحد عرق نعنا + یک واحد سر که انگور طبیعی)، آب زرشک، غذای سرد، استعمال سر که آب نارنج، آب لیمو و... می تواند موثر باشد. اما برای در مان اساسی باید سر که انگبین ۴۰ روز مصرف شود و سپس با حجامت عام درمان قطعی شود.

در سر دردهای دموی درد از پیشانی شروع می شود، کل سر را فرا می گیرد و در شقیقه نبض دارد این نوع سر درد با گرما شدت می گیرد، عصبانیت و عطرها ی گرم از دیگر عوامل تشدید کننده آن به شمار می رود و در مردان بیشتر دیده می شود. برای در مان این سر درد دو مرحله حجامت عام ماهی یک بار، سپس یک مرحله حجامت سر که دو هفته بعد از حجامت عام دوم انجام می شود.

در سردردهای بلغمی درد معمولاً از گردن و پشت سر شروع می شود و گاهی با حالت تهوع همراه است که هنگام سردی و استرس تشدید می شود و با بوهای گرم آرام می شود، این نوع سر درد در زنان بیشتر دیده می شود. برای در مان آن سر درد حاضر به شمار می رود. برای این سر درد که چهار کتف (باد کش) ۲۱ مرحله، استفاده از ارده با شیرین انگور هفته ای پنج وعده صبحانه، استعمال عطر گرم شب ها موقع خواب جلوی بینی، روغن مالی با روغن کنجد روی ملاح سر و ترک با کاهش سردی ها به خصوص شبانه تجویز می شود که ممکن است درمان آن ۴۰ تا ۱۲۰ روز به طول انجامد.

در سردردهای سوداوی معمولاً کل سر را فرا می گیرد و به ربهانه ای ممکن است ایجاد شود. سر و صدا، عصبانیت، شلوقی، ترافیک، استرس، آلودگی هوا و... آن را تشدید می کند که یکی از سر دردهای شایع میان زنان و مردان در عصر حاضر به شمار می رود. برای این سر درد که چهار تا شش ماه نیاز به درمان دارد خورا ک سر که انگبین شیبی یک لیوان، ماساژ سر پا و پنجه پا، شانه زدن موها با شانه های زبر، باد کش گرم کتف ۲۱ مرحله، حجامت عام دو مرحله ماهی یک بار، حجامت سر در ماه سوم، حجامت پشت گوش در ماه چهارم و ترک غذاهایی که ایجاد سودامی کند از جمله بادجنام، سوسیس و کالباس، ادویه های تند و کوشک و گاله و گاو، جای سیاه و سبز، قهوه و نسکافه و سرخ کر کنی ها و همچنین سیگار، قلیان و... تجویز می شود.

آشپزی

کلم پلو شیرازی

مواد لازم: پیاز دو عدد، سبزی خرد شده (تره، ترخان، شوید، ریحان) نیم کیلوگرم، برنج یک کیلوگرم، کلم خرد شده یک کیلوگرم، گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، روغن، نمک، آب لیمو، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم، آرد نخود چ۴ قاشق غذا خوری
طرز تهیه: برنج را با مقداری نمک چند ساعت قبل خیس و کلم ها را پوست کنید، به صورت خلال خرد و با نمک، فلفل و زردچوبه سرخ و در هنگام سرخ شدن دو قاشق آب لیمو به آن اضافه کنید. برنج را با نصف قاشق مرباخوری زردچوبه بجوشانید، آبکش کرده، سبزی و کلم سرخ شده را در صافی با برنج مخلوط و در قابلمه بریزید و دم کنید.

طرز تهیه کوفته ریزه: پیاز را روی گوشت چرخ کرده رنده و آرد نخودچی، نمک، فلفل و زرد چوبه را اضافه کنید، خوب ورز دهید و آن را به صورت کوفته ریزه در آورید، سرخ و پیاز را هم خرد و سرخ کنید.

کوفته ها را وسط پلو بگذارید تا همراه پلو دم بکشد. وقتی دم کشید آن را در دیس بکشید و با پیاز سرخ شده تزئین کنید.

نکته: برای این که پیاز سرخ شده ترد و خوش رنگ شود هنگام خرد کردن مقداری نمک به آن نزنید، بعد سرخ کنید. می توانید از کلم سر (قمری) یا کلم برگ استفاده کنید.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵