

خبر پزشکی

قهوه می‌خورید؟ این تداخلات دارویی را بشناسید



مصرف قهوه، نوشیدنی محبوب صبحگاهی، می‌تواند با جذب برخی داروها تداخل خطرناکی ایجاد کند. این تداخل دارویی قهوه، به گفته متخصصان، بر اثربخشی داروهای حیاتی مانند داروهای دیابت، فشار خون و حتی آلزایمر تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین، آگاهی از این تداخلات برای حفظ سلامت ضروری است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، قهوه، نوشیدنی پرطرفدار در سراسر جهان، با وجود فوایدی چون افزایش انرژی و تمرکز، در صورت عدم مصرف متعادل می‌تواند عوارض جانبی به همراه داشته باشد.یکی از مهم‌ترین نکات، تداخل دارویی قهوه با برخی داروهاست که می‌تواند سلامت افراد را تحت تأثیر قرار دهد و اثربخشی درمان را کاهش دهد.

داروساز مرکز پزشکی دانشگاه مینه سوتا، گزارش داد که قهوه ممکن است با جذب طبیعی آنتی بیوتیک‌ها و همچنین داروهای بیماری آلزایمر، دیابت، فشار خون بالا و پوکی استخوان تداخل داشته باشد. این هشدار پزشکی برای مصرف‌کنندگان قهوه و دارو حائز اهمیت است.

به گفته این متخصص، مصرف هرگونه نوشیدنی کافئین‌دار، از جمله قهوه، می‌تواند سطح انسولین و قند خون را افزایش دهد.این مسئله اثربخشی داروهای دیابت مانند متفورمین را کاهش می‌دهد. توصیه می‌شود اینگونه داروها همراه با قهوه، به ویژه با خامه و شکر، مصرف نشوند تا از تداخل دارویی جلوگیری شود.

این داروساز همچنین بر لزوم خودداری از ترکیب قهوه و جای با آنتی بیوتیک‌ها تأکید کرد، زیرا این داروها متابولیسم کافئین را کند می‌کنند. این امر منجر به باقی ماندن طولانی‌تر کافئین در خون و بروز عوارضی چون افزایش ضربان قلب و عصبانیت می‌شود. اثرات کافئین بر افزایش ضربان قلب برای افرادی که داروهای فشار خون مصرف می‌کنند نیز نامطلوب است و می‌تواند اثربخشی درمان را کاهش دهد.

در خصوص داروهای آلزایمر، توصیه این متخصص مصرف آن‌ها ۲ ساعت قبل یا ۴ ساعت بعد از نوشیدن قهوه است. مصرف همزمان قهوه با این داروها می‌تواند اثر سد خونی مغزی (جداکننده مایع مغزی از جریان خون) را افزایش داده و رسیدن مواد فعال دارو به مغز را با مشکل مواجه سازد، که یک نمونه دیگر از تداخل دارویی قهوه است.

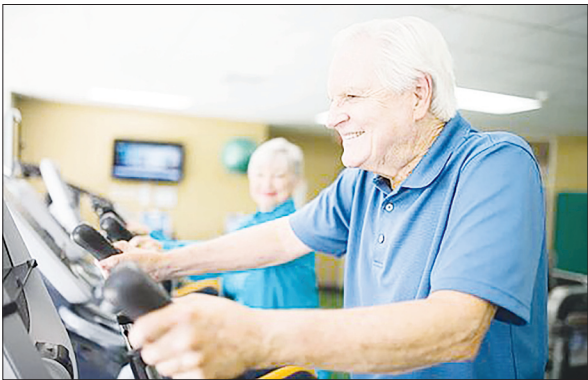
کافئین موجود در قهوه همچنین ممکن است در جذب صحیح داروهای پوکی استخوان، که یک بیماری متابولیک استخوانی است، اختلال ایجاد کند. این پزشک توصیه می‌کند پس از مصرف این دسته از داروها، برای حدود دو ساعت از نوشیدن قهوه یا خوردن غذا پرهیز شود تا از تداخل دارویی و کاهش اثربخشی دارو پیشگیری گردد. این اطلاعات برای حفظ سلامت‌کنندگان قهوه که همزمان از دارو استفاده می‌کنند، بسیار حیاتی است.

می‌کنند و مغز را هم درگیر نگه می‌دارند تا ایمنی را حفظ کند.

♦ **تمرین‌های مقاومتی**
وزنه زدن یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ قدرت عضلانی با افزایش سن است. چند تمرین ساده که می‌توان در کمتر از سه دقیقه در خانه انجام داد، عبارت‌اند از پرتاب یک توپ وزنه‌دار از یک دست به دست دیگر (می‌توانید روی یک پا بایستید)، اسکوات (نشستن و برخاستن) با استفاده از دمبل، یک کیسه پرتقال یا حتی بدون وزنه و پرس سینه با وزنه در حالت قایقی (boat pose).

♦ **باغبانی و کارهای خانه**
باغبانی به تقویت عضلات مرکزی، افزایش انعطاف‌پذیری و مهارت‌های حرکتی ظریف بسیار کمک می‌کند. حتی کارهای خانه ساده مثل شستن وان حمام یا تی کشیدن کف خانه هم می‌توانند ورزش متوسط محسوب شوند.

به طور کلی هر فعالیتی که ضربان قلب را بالا ببرد، مفید است و در واقع مهم‌ترین نکته این است که از روی مبل بلند شوید و حرکت کنید.



خیلی ماهر نیستید، می‌توانید با استفاده از پره یا دست‌کم به سطحی از ورزش متوسط دست یابید.

♦ **دوچرخه‌سواری**
به گزارش ایندیندنت، دوچرخه سواری می‌تواند با دوچرخه ثابت یا دوچرخه‌های معمولی در بیرون از خانه باشد که این روزها بسیاری از آن‌ها برقی‌اند که رکاب زدن در سربالایی را بسیار آسان می‌کنند. اما یکی از مزیت‌های دوچرخه‌های قدیمی بدون باتری این است که به حفظ تعادل کمک

برای تبدیل آن به فعالیت شدیدی و نفسگیر، پیاده‌روی تند یا کوهنوردی در مسیرهای شیب‌دار عالی است، زیرا این نوع حرکت، مسیر برگشت به پایین نیز دارد و طی آن ضربان قلب ابتدا مدتی بالا می‌رود و سپس به‌تدریج پایین می‌آید.

♦ **شنا**
شنا راهی عالی برای تقویت تمام بدن و بالا بردن ضربان قلب است.

شروع می‌گوید که شنا به مفاصل فشار زیادی وارد نمی‌کند و حتی اگر در شنا

افراد مسن تنها با چند دقیقه فعالیت بدنی در روز هم می‌توانند سلامت مغزشان را به طور قابل‌توجهی بهبود دهند.

به گزارش ایسنا، در ادامه، پیشنهادهای کارشناسان برای فعالیت‌های ورزشی متوسط یا شدید مناسب افراد مسن آورده شده است:

♦ **پیاده‌روی**
ساده‌ترین راه برای به دست آوردن فواید ورزش روزانه برای سلامت مغز، پیاده‌روی است. دکتر «تاد شرودر»، استاد فیزیوتراپی بالینی و مدیر مرکز پژوهش‌تمرین‌های بالینی دانشگاه یواس‌سی، می‌گوید: پیاده‌روی گزینه شماره یک است، چون ساده‌ترین گزینه برای افراد مسن که فعالیت بدنی کمی دارند، می‌تواند با پیاده‌روی ساده روی زمین مسطح و با سرعت طبیعی، آن را شروع کنند اما افرادی که به طور منظم پیاده‌روی می‌کنند، می‌توانند سرعت خود را افزایش دهند تا ضربان قلبشان به سطح متوسط موردنظر برسد.

پیاده‌روی سریع به‌عنوان فعالیت بدنی متوسط در نظر گرفته می‌شود.

ویژگی خطرناک جدید برای فست فود کشف شد

با این حال، محققان در مطالعه جدید تأکید کرده‌اند که این التهاب می‌تواند برای مدت طولانی بدون علامت باقی بماند و به تدریج به مشکلات مزمن تبدیل شود. اما خبر خوب این است که با حذف فست‌فود از رژیم غذایی و جایگزینی چربی‌های اشباع با چربی‌های غیر اشباع (مانند روغن‌های گیاهی، آجیل و آووکادو)، می‌توان عملکرد محافظتی روده را بازسازی کرد.

کارشناسان توصیه می‌کنند که به جای مصرف فست‌فود و مواد غذایی فرآوری‌شده، به سمت رژیم‌های غذایی سالم‌تر با محتوای بالای سبزیجات، میوه‌ها و چربی‌های سالم روی آورده شود تا سلامت گوارشی و عمومی بدن حفظ شود.

بدن موش‌ها کاهش یافته است. این پروتئین یکی از عوامل کلیدی در بازسازی بافت‌ها و محافظت از پوشش داخلی روده محسوب می‌شود.

بررغم اینکه ظاهر موش‌ها سالم به نظر می‌رسید، اما نشانه‌های اولیه التهاب در دیواره روده آنها مشاهده شد.این التهاب شامل ضخیم شدن دیواره روده و تجمع سلول‌های ایمنی در بافت‌ها بود.

پیش از این نیز تحقیقات بسیاری در مورد اثرات منفی رژیم‌های غذایی پرچرب بر سیستم گوارشی انجام شده بود.این مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مداوم چربی‌های اشباع می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان‌های گوارشی باشد.

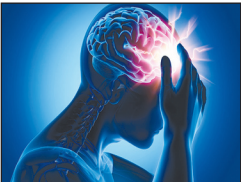
مصرف غذاهای پرچرب مانند فست‌فود تنها در چند روز می‌تواند سیستم ایمنی روده را تضعیف و زمینه‌ساز مشکلات جدی سلامتی شود.

به گزارش بهداشت نیوز، مطالعه‌ای جدید از استرالیا نشان داده است که مصرف غذاهای پرچرب مانند فست‌فود می‌تواند در مدت کوتاهی مکانیسم‌های دفاعی روده را تضعیف کند. این یافته‌ها در مجله تخصصی "Immunity" منتشر شده است.

محققان در این پژوهش گروهی از موش‌ها را تحت رژیم غذایی با محتوای بالای چربی قرار دادند که مشابه رژیم غذایی انسان‌هایی است که به میزان زیادی فست‌فود و شیرینی‌جات مصرف می‌کنند. نتایج نشان داد که تنها در دو روز، سطح پروتئین IL-۲۲ در

خبرها از عالم علم

زمان طلایی در درمان سکته مغزی



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر اهمیت مراجعه سریع به مراکز درمانی در صورت مشاهده علائم سکته مغزی، گفت:در درمان سکته مغزی، زمان طلایی نقش حیاتی دارد.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر مجتبی خزائی با بیان اینکه هر پدیده‌ای که به‌صورت ناگهانی رخ دهد، در اصطلاح به آن سکته گفته می‌شود، اظهار کرد:در واقع، زمانی که در یکی از نواحی مغز، نخاع یا چشم اختلالی ایجاد شود و علائمی بروز پیدا کند، فرد دچار سکته شده است.

وی با اشاره به اینکه سکته‌ها به طور عمده به دو نوع تقسیم می‌شوند؛ یا ناشی از ایجاد لخته در رگ هستند که باعث انسداد جریان خون و بسته شدن رگ می‌شود، یا ناشی از خون‌ریزی هستند، تصریح کرد: در برخی موارد، ایجاد یک بادکنک یا تورم(انورسم) در رگ می‌تواند منجر به پارگی و در نهایت سکته خون‌ریزی‌دهنده شود.

دکتر خزائی ادامه داد:بیش از ۸۵ درصد از سکته‌ها، ناشی از لخته خون هستند؛ به‌عبارت‌دیگر، از هر ۱۰ نفری که دچار سکته می‌شوند، ۹ نفر به علت لخته دچار این مشکل می‌شوند.

وی با بیان اینکه علائم سکته بسته به ناحیه‌ای که درگیر می‌شود، متفاوت است، تصریح کرد: اگر سکته در مغز رخ دهد، انتظار است علائمی مانند کج شدن ناگهانی صورت، ناتوانی در صحبت کردن، بی‌حسی یا ضعف در دست و پا، عدم تعادل در راه رفتن، اختلال در تکلم و مانند آن مشاهده شود.

متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ نوروسکلولاریشنروشن همچنین با اشاره به اختلال در بینایی در زمان سکته مغزی، افزود: افرادی که دچار سکته می‌شوند ممکن است در گذرنا خود دچار اشکال شوند؛ علاوه بر آن، فهم کلام نیز ممکن است برایشان دشوار شود.

دکتر خزائی با بیان اینکه از دیگر علائم سکته مغزی می‌توان به اختلال در بلع و سرگیجه اشاره کرد که اغلب در سکته‌های ناشی از لخته دیده می‌شود، بر اهمیت مراجعه سریع به مراکز درمانی در صورت مشاهده علائم سکته مغزی، تأکید کرد و گفت: در درمان سکته مغزی، زمان طلایی نقش حیاتی دارد.

وی ادامه داد: بهترین زمان برای شروع درمان‌های موثر، کمتر از ۳ تا ۴ ساعت پس از بروز اولین علائم است. اگر فرد در این بازه زمانی به بیمارستان مراجعه کند، امکان تجویز داروهای حل‌کننده لخته وجود دارد که می‌تواند تا حد زیادی از بروز عوارض شدید جلوگیری کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان خاطرنشان کرد: تأخیر در مراجعه می‌تواند باعث از بین رفتن سلول‌های مغزی بیشتری شود و در نتیجه، احتمال بروز ناتوانی‌های دائمی یا حتی مرگ افزایش می‌یابد.

وی با بیان اینکه لخته در مغز باقی نمی‌ماند، اما آثار و علائم آن ممکن است باقی بماند، یادآور شد: خوشبختانه در سال‌های اخیر پیشرفت چشمگیری در درمان سکته‌های مغزی حاصل شده است، به‌طوری‌که می‌توان عوارض ناشی از آن را به حداقل ممکن رساند؛ البته به شرطی که بیمار در اسرع وقت تحت درمان قرار گیرد.

نظر به اینکه عباس لطفی با تفویض وکالت از خانم طاهره دلقی دشتیابض (به شماره تفویض وکالت به شماره ۵۸۱۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ دفترخانه ۳۷) در پلاک ثبتی ۲۶۰۳۶ فرعی از ۴ اصلی بخش ۹ مشهد به استناد دو برگ استشادهیه گواهی امضاء شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است که یک سهم از ۱۲ سهم از پلاک ثبتی ۲۶۰۳۶ فرعی از ۴ اصلی بخش ۰۹ مشهد به علت سهل انگاری مفقود شده و لذا با بررسی سیستم جامع املاک و پرونده الکترونیک معلوم گردید مالکیت طاهره / دلقی دشتیابض فرزند عباس شماره شناسنامه ۵۵۹۸۵ تاریخ تولد ۱۳۵۳/۰۶/۳۰ صادره از مشهد دارای شماره ملی ۰۹۳۲۱۹۲۴۶۷ بعنوان مالک یک سهم مشاع از دوازه سهم اعیان با شماره مستند مالکیت ۸۲۳۴۲ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۳۱۸۱۴ سری الف سال ۰۲ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۲۰۳۰۶۰۰۴۳۰۴۱۷ ثبت گردیده است. لذا به استناد مفاد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد، بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.	رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه دو م.۱۶۰۹.الف/۳۳۱-ش مشهد- بشیر پاشایی
---	---

نظر به اینکه عباس لطفی با تفویض وکالت از عصمت دلقی دشتیابض (به شماره تفویض وکالت به شماره ۵۸۱۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ دفترخانه ۳۶۷) در پلاک ثبتی ۲۶۰۳۶ فرعی از ۴ اصلی بخش ۹ مشهد به استناد دو برگ استشادهیه گواهی امضاء شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است که یک سهم از ۱۲ سهم از پلاک ثبتی ۲۶۰۳۶ فرعی از ۴ اصلی بخش ۰۹ مشهد به علت سهل انگاری مفقود شده و لذا با بررسی سیستم جامع املاک و پرونده الکترونیک معلوم گردید مالکیت عصمت / دلقی دشتیابضی فرزند عباس شماره شناسنامه ۲۲۰۷ تاریخ تولد ۱۳۴۹/۰۶/۱۰ صادره از مشهد دارای شماره ملی ۰۹۳۵۵۱۶۶۸ بعنوان مالک یک سهم مشاع از دوازه سهم اعیان با شماره مستند مالکیت ۸۲۳۴۲ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۳۱۸۱۷ سری الف سال ۰۲ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۲۰۳۰۶۰۰۴۳۰۴۱۷ ثبت گردیده است. لذا به استناد مفاد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یاسند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.	رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه دو م.۱۹۳۴۷۴۸.م.الف/۳۳۴-ش مشهد- بشیر پاشایی
--	--

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

حل جدول شماره ۴۱۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ج	م	ک	م	غ	ل	م	ت	ا	ر	م	پ			
۲	ج	ل	ا	ل	م	ه	ر	گ	ا	ن	ر	م			
۳	د	م	ز	و	ن	ک	ا	ل	ج	م	د	ا			
۴	م	م	ی	و	پ	ش	ر	م	ف	ا	د				
۵	م	د	ت	و	ا	ل	د	ا	ز	ا	ر				
۶	م	ا	د	م	ر	ا	ی	م	ق	ا	ج				
۷	م	ه	ن	ا	و	س	ت	م	ک	ا	ر	ن	م		
۸	ا	ن	ی	ر	ا	م	ا	ی	ل	س	م	ا			
۹	ن	ه	س	ر	ب	ا	ل	ا	ه	ا	ب	ی	ل		
۱۰	ی	ک	ا	س	ا	ی	ن	ا	ی	ن	ا	ر	ز		
۱۱	ه	ا	ک	ی	ت	ا	ب	ا	ن	ر	و	ا			
۱۲	ا	ل	س	ت	ه	ا	ر	ب	ا	پ	ز	د			
۱۳	ا	ب	ه	و	ر	ا	ت	ب	ا	ر	ه				
۱۴	ا	ل	ف	و	ر	ی	ن	ت	م	ا	ب	ه			
۱۵	م	ا	م	ا	ن	خ	ا	ه	ا	ج	ر	ا			

۱-کتاب گورکی - قصه‌پرداز ۲-لّ و گیاه خوشبو است و عنوانی برای ریحان - مشکین شهر قدیم - چهار فصل ۳-گرمی و حرارت- بازگشت از گناه - امتحان و آزمایش- از غلات ۴-دوباره کاری - پدر آذرنها - بانوی بزرگ ۵-خدا نکند سردرگم شود - از موجودات آبری - از شهرهای استان فارس ۶-کلبه‌ای از تحقیر و خفیف کردن کسی - از روی قصد - نان خرد شده در آنگوشت ۷-سستی و نرمی - از احاد طول دوستی - حرف همراهی ۸-ناسزا نیست- دم کرده آن برای درد مفاصل مفید است- همگانی ۹-حرف دهن کجی - گذرگاه سیل - مجبور است ۱۰-روشهای نیکو - از چهار عمل اصلی - زره ساز ۱۱-اولاد پیامبرند - پایتخت تازانایا ۱۲-باری و کمک کردن - مظهر روشنائی - دیوار بلند ۱۳-تبل و بیکاره - خشکی - اندوهگین است و افسوس می‌خورد - هنوز ادب نشده ۱۴-همیشه برقرار است- قبول خواش- خربزه خوشبو ۱۵-آسمان رنگ- پایتخت کشور استونی	عمودی
---	--------------

برابر رای ۲۳۳۱۰۰۷۰۰۳۹۰۰۷۰۱۸ مورخه ۱۴۰۲ / ۰۲ / ۱۴۰۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوبین زهرا تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی شرکت آشام آروین خاورمیانه به ش ش ۱۴۰۰۸۱۰۲۲۰۰ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۲ / ۵۷۳۳ متر مربع از پلاک ۸۷ اصلی واقع در بخش ۸ قزوین موسوم به روستای رحمت آباد موجب پرونده کلاسه ۱۷۶۴ / ۱۴۰۱۱۴۹۰۰۷۰۰۹۰۰۱۱۶۱۴ محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می گردد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی و نیز اسلاک واقع در روستاها از تاریخ الصاق در محل به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایند و معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نموده و گواهی آنرا به اداره ثبت اسناد و املاک تحویل دهد در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را به اداره ثبت ارائه نکند اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمیشاد.	تاریخ انتشار نوبت اول ۰۴ / ۰۳ / ۱۴۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۲۰ / ۰۳ / ۱۴۰۴
--	---

۱۹۳۴۷۴۸.م.الف/۳۳۴-ش
سپروس محمد بیگی -
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بوبین زهرا