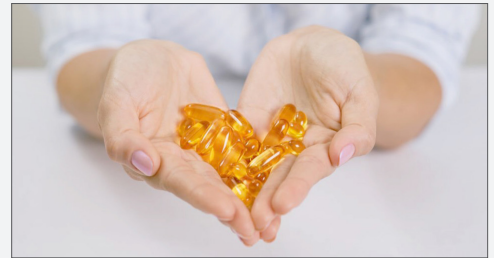


## سلامت

## امگا ۳ را به همراه این داروها مصرف نکنید



امگا ۳ از پرطرفدارترین مکمل‌های تغذیه‌ای است که به بهبود سلامت قلب و مغز و کاهش التهاب کمک می‌کند اما ترکیب آن با بعضی داروهای رایج ممکن است خطر ساز باشد.

به گزارش ایسنا، کارشناسان هشدار می‌دهند مصرف همزمان این اسید چرب با رقیق‌کننده‌های خون، داروهای فشار خون، آسپرین یا ایبوپروفن ممکن است اثر این داروها را تشدید کند و احتمال خونریزی یا افت فشار را بالا ببرد. بنابراین، پیش از مصرف امگا ۳ مشورت با پزشک ضروری است. براساس گزارشی از وبسایت «اینتیگول»، چهار گروه دارویی که نباید همزمان با امگا ۳ مصرف شوند عبارتند از:

## ۱. رقیق‌کننده‌های خون

داروهایی مانند «وارفارین» (Coumadin)، «الیکوئیس» و «زارلتو» با رقیق کردن خون از لخته شدن آن جلوگیری می‌کنند. از آنجا که اسیدهای چرب امگا ۳ هم خاصیت رقیق‌کنندگی دارند، مصرف همزمان آن با این داروها ممکن است خطر خونریزی را به‌ویژه پس از جراحی یا جراحی افزایش دهد. «دفتر مکمل‌های غذایی موسسه ملی سلامت آمریکا» توصیه می‌کند افرادی که از این داروها استفاده می‌کنند، پیش از مصرف دز بالای امگا ۳ با پزشک مشورت کنند.

## ۲. داروهای فشار خون

امگا ۳ با گشاد کردن رگ‌ها، فشار خون را پایین می‌آورد که در حالت عادی مفید است اما مصرف همزمان آن با داروهای کاهش‌دهنده فشار خون مانند مهارکننده‌های «ای سی‌ئی» (ACE) بتابلاکرها یا دیورتیک‌ها ممکن است باعث افت بیش از حد فشار شود. دکتر «جوزف مرکولا» می‌گوید: دزهای روزانه دو تا سه هزار میلی‌گرم امگا ۳، فشار خون را تا حدی کاهش می‌دهد و بنابراین شاید لازم باشد که دز دارو تنظیم شود.

## ۳. آسپرین

به گزارش ایندیندنت، آسپرین علاوه بر کاهش درد و التهاب، در دز پایین برای پیشگیری از حمله قلبی یا سکته مغزی تجویز می‌شود و با مهار تجمع پلاکت‌ها، از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. از آن رو که امگا ۳ هم اثر مشابهی دارد، مصرف همزمان آنها، به‌ویژه در دز بالا، خطر خونریزی را در برخی موارد افزایش می‌دهد. با این حال، پژوهش‌ها در این زمینه نتایج متفاوتی نشان داده‌اند. برای مثال، یافته‌های پژوهش «فرامینگهام» (Framingham Heart Study) در آمریکا حاکی از آن است که میزان متفاوت امگا ۳ در خون هر فرد بر نحوه تأثیر آسپرین بر سلامت قلبی-عروقی تأثیرگذار است. نتیجه‌گیری روشن است: ارزیابی وضعیت فردی و مشورت با پزشک اهمیت بسیار دارد.

## ۴. ایبوپروفن و سایر داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی

مسکن‌های بدون نسخه مانند ایبوپروفن و ناپروکسن گزینه‌های همیشگی برای تسکین درد هستند. با این حال، مصرف زیاد یا طولانی‌مدت آنها خطر خونریزی، به‌ویژه در دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. دز بالای امگا ۳ در کنار «داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی» (NSAID) ممکن است این مشکل را تشدید کند. اگر به‌طور منظم از این مسکن‌ها استفاده می‌کنید و همزمان مکمل امگا ۳ هم می‌خورید، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

امگا ۳ مکملی ارزشمند برای حفظ سلامت قلب، مغز و کنترل التهاب است، به‌خصوص اگر در وعده‌های غذایی‌تان به میزان کافی ماهی چرب نمی‌خورید، اما ممکن است با داروهایی مانند رقیق‌کننده‌های خون، داروهای فشار خون، آسپرین و ایبوپروفن تداخل داشته باشد. این موضوع به معنای کنار گذاشتن مکمل یا داروهای دیگر نیست، بلکه تأکیدی است بر ضرورت مشورت با پزشک تا بهترین و ایمن‌ترین برنامه درمانی را پیش از مصرف همزمان این داروها دریافت کنید.

## برای ورود به سایت روزنامه حیات کرمان



بارکد را اسکن کنید

رئیس اتاق بازرگانی استان کرمان:

## همه باید برای تکمیل شبکه تشخیص و درمان سرطان در استان کرمان کمک کنیم



رئیس اتاق بازرگانی استان کرمان با دعوت از همه فعالان اقتصادی بخش خصوصی، دولتی و مردم برای پیوستن به کمپین تشخیص و درمان سرطان، گفت: همه باید کمک کنیم تا شبکه تشخیص و درمان سرطان در کرمان کامل شود.

سیدمهدی طبیب‌زاده با بیان اینکه انجمن خیریه یاس برای کمک به بیماران سرطانی پروژه‌های بزرگی را در دست اجرا دارد، افزود: سونامی سرطان در حالی کرمان را فرا می‌گیرد که تخت خالی برای درمان بیماران سرطانی در کرمان وجود ندارد و حتی ۸۰ درصد تخت‌های بخش‌های دیگر درمانی نیز به این بیماران اختصاص یافته است و اگر بتوانیم در زمینه تشخیص و درمان

بیماران سرطانی اقدام مهمی انجام دهیم، همه خانواده‌های کرمانی درگیر مشکلات می‌شوند

به گزارش فردای کرمان به نقل از روابط عمومی اتاق کرمان، طبیب‌زاده در آئین گرامیداشت روز یاس به مناسبت فرارسیدن ۲۲ شهریورماه سالروز تولد زنده یاد محمدرضا بهرامی، نایب رئیس فقید اتاق کرمان و به پاس فعالیت‌های خیرخواهانه ایشان در انجمن خیریه یاس برای حمایت از بیماران سرطانی و خانواده‌های آنها، گفت: محمدرضا بهرامی با همت بلند مجموعه‌ای راه اندازی کرد و هرکسی که به ایشان ارادت دارد کمک کند تا پروژه‌های این مجموعه کامل شود.

وی با اشاره به قدردانی مردم دیار کریمان از خدمات زنده یاد بهرامی، ادامه داد: ایشان مصداق اشعار شاعران بزرگ در مورد نیکوکاری و منشاء خیر و اثر در جامعه بود و زین پس ۲۲ شهریورماه مفهوم دیگری برای ما دارد و امیدواریم ثبت روز یاس در تقویم، تجلی همه خدمات ارزنده خیرین باشد.

طبیب‌زاده، با درخواست از استاندار کرمان برای کمک به تکمیل پروژه‌های خیریه یاس و پای کار آمدن مجموعه‌های بزرگ استان برای این موضوع، خاطرنشان کرد: اتاق کرمان پای کار این موضوع است زیرا کار در این حوزه را ضروری می‌دانیم و تمام تلاش خود را انجام می‌دهیم تا در ۲۲ شهریور ۱۴۰۵ پروژه‌های درمانی خیریه یاس تکمیل و افتتاح و هر سال یک گام بزرگ برای ارتقای درمان در کرمان برداشته شود.

رئیس پلیس راه استان کرمان:

## عامل انسانی بیش از ۷۰ درصد نقش در بروز تصادفات دارد



وی افزود: استان کرمان از نظر وسعت جاده‌ها تقریباً به اندازه چهار یا پنج استان کشور راه مواصلاتی دارد. این گستردگی کار نظارت، ایمن‌سازی و کنترل را بسیار دشوار کرده است. متأسفانه ما میراث‌دار کم‌کاری‌های گذشته هستیم و اگر چه حرکت‌های مثبتی آغاز شده، اما عقب‌ماندگی‌ها باید با سرعت بیشتری جبران شود.

## ۳۲ سازمان دخیل در مدیریت تصادفات

معین‌الدینی خاطرنشان کرد: پیشگیری از تصادفات تنها وظیفه پلیس نیست، براساس تحقیقات، ۳۲ سازمان و نهاد در شکل‌گیری و کاهش تصادفات نقش دارند و سهم پلیس کمتر از ۱۹ درصد است. به همین دلیل ما قرارگاه‌های مشترکی با اورژانس، هلال احمر و راهداری ایجاد کرده‌ایم تا امداد، نجات و مدیریت حوادث به‌صورت هماهنگ انجام شود.

وی در خصوص اقدامات کنترلی پلیس راه گفت: دوربین‌های ثابت و سیار در اکثر جاده‌های پرخطر نصب و فعال هستند و خودروهایی که با سرعت‌های بحرانی بالای ۱۵۰ کیلومتر حرکت کنند، به‌صورت سیستمی توقیف می‌شوند.

وی ادامه داد: همچنین با چراغ‌های زنون که خطر کوری موقت برای رانندگان ایجاد می‌کند، برخورد جدی شده و آمار استفاده از آن‌ها از ۱۰۰ درصد به حدود ۴۰ درصد کاهش یافته است.

## جاده‌های مرگ: از سیرجان تا بم

رئیس پلیس راه شمال استان کرمان، با عنوان اینکه محورهای سیرجان، بافت، انار، رفسنجان و ماهان - راین به سمت بم از خطرناک‌ترین جاده‌های شمال استان هستند، افزود: در هر شهرستان حداقل یکی دو محور فوق‌العاده حادثه‌خیز وجود دارد که به‌صورت مستمر شناسایی و ایمن‌سازی آن‌ها در دستور کار راهداری و پلیس قرار دارد.

معین‌الدینی در پایان تأکید کرد: هیچ راننده‌ای به دلیل یک اشتباه نباید تاوانی سنگین مثل مرگ خودش یا عزیزانش را بدهد. ما به دنبال ارتقای ایمنی هستیم و بدون تعارف از هیچ دستگاهی کوتاهی را نمی‌پذیریم. تصادفات جاده‌ای موضوعی فراجشی است و نیازمند همکاری ملی، تجهیز زیرساخت‌ها، ارتقای کیفیت خودروها و تغییر فرهنگ رانندگی در کشور است.

رئیس پلیس راه استان کرمان با اشاره به جان باختن ۳۴۰ نفر در پنج ماه نخست امسال در جاده‌های شمال استان، گفت: عامل انسانی بیش از ۷۰ درصد نقش در بروز تصادفات دارد.

به گزارش تسنیم، تصادفات جاده‌ای در ایران همواره یکی از اصلی‌ترین معضلات اجتماعی، اقتصادی و انسانی بوده است؛ موضوعی که نه تنها جان هزاران نفر را سالانه می‌گیرد بلکه آثار زیان‌بار اقتصادی و روانی فراوانی بر جامعه برجای می‌گذارد. استان کرمان به دلیل وسعت جغرافیایی، موقعیت ترانزیتی، وجود معادن و تردد سنگین خودروهای سبک و سنگین، از استان‌های حادثه‌خیز کشور به‌شمار می‌رود. در همین راستا به‌سرعت سرهنگ امیر معین‌الدینی، رئیس پلیس راه شمال استان کرمان، رقتیم تا آخرین وضعیت تصادفات، دلایل اصلی آن و اقدامات صورت گرفته برای کاهش حوادث در محورهای برون شهری کرمان را جویا شویم.

رئیس پلیس راه شمال استان کرمان با اشاره به جان باختن بیش از ۳۴۰ نفر در پنج ماه نخست امسال در جاده‌های این منطقه گفت: عامل انسانی بیش از ۷۰ درصد نقش در بروز تصادفات دارد و بدون همکاری همه دستگاه‌ها، امکان کاهش این حوادث وجود نخواهد داشت.

## ۳۴۰ کشته در پنج ماه؛ واقعیتی تلخ

سرهنگ معین‌الدینی با اشاره به آمار نگران‌کننده تصادفات در شمال استان کرمان اظهار داشت: تنها در پنج ماه ابتدای سال جاری، بیش از ۳۴۰ نفر از همشهریان ما جان خود را در تصادفات جاده‌ای از دست داده‌اند.

وی با بیان اینکه در سه‌ماهه نخست امسال، روند تصادفات در محورهای استان کرمان بسیار صعودی و نگران‌کننده بود، گفت: آمار خوشبختانه در دو ماه اخیر با اقدامات انجام‌شده، شاهد کاهش هر چند اندک در آمارها بوده‌ایم.

## سه ضلع تصادفات: انسان، راه و وسیله نقلیه

وی با اشاره به عوامل اصلی شکل‌گیری تصادفات افزود: تصادف بدون دلیل رخ نمی‌دهد و سه ضلع اصلی این پدیده شامل انسان، راه و وسیله نقلیه است که متأسفانه عامل انسانی با سهمی بیش از ۶۰ تا ۷۰ درصد، نقش پررنگ‌تری در وقوع این حوادث دارد. یک لحظه غفلت راننده می‌تواند به قیمتی بسیار سنگین منجر شود.

معین‌الدینی با تأکید بر اینکه کیفیت خودروهای داخلی در ایمنی تصادفات نقش منفی دارند، گفت: ایمنی خودروها در کشور ما کافی نیست و بسیاری از وسایل نقلیه توان محافظت از سرنشینان را در تصادفات ندارند که این مسئله یک معضل ملی است.

## جاده‌های کویری، خواب‌آور و حادثه‌خیز

رئیس پلیس راه شمال استان کرمان در ادامه به ویژگی جغرافیایی منطقه اشاره کرد و گفت: بسیاری از جاده‌های ما به دلیل کویری بودن، یکنواخت و خسته‌کننده هستند. همین یکنواختی باعث خواب‌آلودگی و خستگی رانندگان شده و بیشترین دلیل واژگونی‌ها در استان را رقم می‌زند. به‌تنهایی ۵۹ درصد تصادفات ناشی از بی‌احتیاطی، خستگی و خواب‌آلودگی رانندگان است.