رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی اَکتوورِ به دوستداران سلامت | شماره ۷۸ | ماهنامه بهمن ۱۴۰۰

نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم

سوزش سر دل چیست؟

آمبولی ریه

غربالگری سرطان

YOUNG AND RECKLESS

HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD

کرم EIN لطیف و سبک!

یک انتخاب ایده آل برای پوست
دست، صورت و بدن شما!

EÍN

Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS

MY HAIR MY PASSION!

THE POWER OF PURPLE ESSENCE! YOUR SWEET DREAM

شامپو ترمیم کننده و کراتینه EIN

لـــذت مـــوهای ســـالم و زیـــبا!

ein.care

www.eincare.com

یادداشت سردبیر

هفت سال از انتشار ماهنامه سلام سلامت گذشت و وارد هشتمین سال همراهی با شما مخاطبین گرانقدرمان شدیم.

در هفت سال گذشته تلاش کردیم تا موضوعات مختلف و جذاب بهداشتی و پزشکی را با زبان ساده اما علمی برای شما تهیه کنیم. هدفمان آن بوده که دانش سلامت را به درستی، خلاصه و مفید، و قابل استفاده برای شما عرضه کنیم.

امروزه انواع و اقسام مطالب درست، نیمه درست و حتی کاملا نادرست درباره سلامتی و پزشکی در گروه ها، کانال ها و صفحات مختلف فضای مجازی منتشر می شود که نه تنها برای مخاطب سودی ندارد، بلکه می تواند برای سلامتی مردم خطرآفرین باشد.

ما خواسته ایم سهممان را در افزایش آگاهی بهداشتی و سلامتی هموطنانمان به درستی ادا کنیم و سلام سلامت را به عنوان مرجعی قابل اطمینان و قابل استفاده برای عموم مردم معرفی کنیم. امیدواریم که در این راه موفق باشیم و شما همراهانمان را راضی نگه داریم.

لازم است از تمامی همکارانی که هر ماه در تهیه مطالب، آماده سازی و انتشار سلام سلامت ما را یاری می کنند قدردانی کنم. بدون شک تعهد و همراهی این عزیزان برای ما بسیار ارزشمند است.

به امید آن که هر چه زودتر دشواری همه گیری بیماری کووید از جامعه ما و تمامی مردم جهان دور شود.

سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

چنانچه از طرفداران نشریه سلام سلامت هستید و تمایل به داشتن آرشیوی از کلیه مقالات دارید و یا می خواهید برنده مسابقه ماه قبل را بشناسید، کافیست به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
salamsalamat_

فهرست

۶ مکمل هایی برای لاغری

۸ سوزش سر دل چیست؟

۱۰ با نوزاد خود چگونه بازی کنیم؟

۱۲ مصاحبه با دکتر خرمناز وفایی زاده: غربالگری سرطان

۱۴ تفاوت زگیل تناسلی و تبخال تناسلی

۱۶ همه چیز در ارتباط با کلسترول

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم

۲۲ جعبه کمک های اولیه و محتوای آن

۲۴ آمبولی ریه

۲۶ باشگاه سلام سلامت

بهمن ۱۴۰۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده
سردبیر: دکتر علی اعتماد رضایی
دبیر علمی: دکتربهارک مهدی پور
مدیر اجرایی : سمیه بزرگیان
مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان
مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی
مدیر فنی و چاپ: سپیده سانکین
دبیر تحریریه: لیدا فرجی
هیئت تحریریه: دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر سپیده محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لادن ادیب عشق، دکترآذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر شهرزاد دهناد، دکترنگین پرویز، دکتر آیدا یاردوست
طراح هنری و گرافیست: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی
چاپخانه: هزار نقش آریا
نشانی چاپخانه: کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص، خیابان انصار، خیابان یکم شرقی، پلاک ۱۱
نشانی شرکت اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

مکمل هایی برای لاغری !

وقتی با دلایل گوناگون از جمله تناسب اندام یا حتی به دلیل مشکلات سلامتی به دنبال کاهش وزن هستیم، منطقی است که به دنبال روش های آسان تر یا عملی تر باشیم. اگر به مکمل ها یا داروهای گیاهی فکر می کنید، به خاطر داشته باشید که تحقیقات و بررسی ها نتایج متفاوتی ارائه کرده اند. در برخی موارد اطلاعات چندانی برای تأیید ادعاها وجود ندارد و برخی هم برای سلامتی خطردارند. قبل ازاستفاده از هردارو یا ماده گیاهی یا حتی هر گونه مکمل، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید؛ چرا که گاهی مواد شیمیایی یا دارویی به یک مکمل افزوده شده ولی در ترکیبات آن ذکر نشده است.

در این مقاله چند ماده یا گیاه که گفته می شود به کاهش وزن کمک می کنند را بررسی می کنیم.

کیتوسان

این ماده قندی است که از لایه های سخت خارجی صدف، خرچنگ و میگو به دست می آید. برخی می گویند این ماده می تواند مانع جذب چربی ها و کلسترول در بدن شود.

اما آیا به کاهش وزن کمک می کند؟ بر اساس نتایج تحقیقات یک گروه مستقل از دانشمندان که مکمل ها را تجزیه و تحلیل می کنند، شواهد قابل اعتماد کافی برای اثربخشی این ماده وجود ندارد. مرکز ملی پزشکی مکمل امریکا می گوید کیتوسان در کاهش وزن موثر نیست.

کیتوسان معمولا عوارض جانبی ایجاد نمی کند، اما برخی از افراد بعد از مصرف آن دچار ناراحتی معده یا یبوست می شوند. اگر به صدف حساسیت دارید، نباید کیتوسان مصرف کنید، زیرا از صدف تهیه شده است.

کروم پیکولینات یا مکمل های حاوی کروم

کروم یکی از عناصر کمیاب و یک فلز ضروری است که بدن به مقادیر بسیار کم به آن نیاز دارد. اطلاعات محدودی در مورد مقدار دقیق کروم مورد نیاز بدن و عملکرد آن وجود دارد.

ادعاهایی وجود دارد که مکمل های کروم می توانند:

- اشتها را کاهش دهند؛
- به شما درسوزاندن کالری بیشتر کمک کنند؛
- توده چربی بدن را کاهش دهند؛
- توده عضلانی را تقویت کنند.

اما با مرور ۲۴ مطالعه که تأثیر مصرف ۲۰۰ تا ۱۰۰۰ میکروگرم کروم در روز را بررسی کردند، مشخص شد که فواید قابل توجهی ندارد و احتمالا برای کاهش وزن بی اثر است.

مکمل های کروم با کمتر از ۳۵ میکروگرم در روز معمولا برای بزرگسالان بی خطر هستند. دوزهای بالاتر می تواند باعث موارد زیر شود:

- بی خوابی؛
- تحریک پذیری؛
- مشکلات تمرکز؛
- سر درد.

هم چنین برخی از افراد هنگام مصرف کروم دچار آسیب کلیوی شده اند. اگر مشکلات کلیوی دارید نباید از آن استفاده کنید.

اسید لینولئیک (CLA)

قرص CLA یا قرص لینولئیک اسید یک مکمل غذایی است؛ در واقع یک

نوع اسید چرب از خانواده امگا ۶ محسوب می شود.
به طور کلی ۲۸ نوع امگا ۶ وجود دارد که اسید لینولئیک یکی از آنها است.
این نوع اسید چرب در بسیاری از مواد غذایی، مانند گوشت، فراورده های لبنی و برخی گیاهان وجود دارد و برای ادامه حیات ضروری است.
ادعاهایی وجود دارد که CLA ممکن است به کاهش چربی بدن کمک کرده و باعث ایجاد احساس سیری شود.
نتایج مطالعات در مورد اثر CLA برکاهش وزن متفاوت است. برخی معتقدند که ۱/۸ تا ۶/۸گرم CLA در روز ممکن است باعث کاهش توده چربی بدن و تقویت عضلات شود؛ اما تحقیقات دیگر نشان می دهند که CLA به کاهش وزن کمکی نمی کند.
برخی محققان هشدار می دهند که استفاده طولانی مدت از CLA، به ویژه درافراد چاق، ممکن است مقاومت به انسولین و در نتیجه احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.
هم چنین ممکن است کلسترول خوب را در خون شما کاهش دهد، که باعث افزایش خطر ابتلا به مشکلات قلبی می شود.
در بعضی از افراد CLA ممکن است باعث بروز عوارض جانبی مانند ناراحتی معده، حالت تهوع، مدفوع شل و خستگی شود.

گلوکومانان

قرص لاغری گلوکومانان یک مکمل کاملا گیاهی است. فیبر گیاهی موجود در این قرص محلول و قابل تخمیر است که از ریشه گیاه کنجاک که گیاه بومی آسیا است به دست می آید. این فیبر گیاهی کالری بسیار کمی دارد و بعد از استفاده فضای خالی معده را اشغال کرده و سبب احساس سیری و در نتیجه سبب کاهش مصرف غذا در وعده غذایی بعدی می شود.
مانند سایر فیبرهای رژیمی، گلوکومانان قرار است با جلوگیری از جذب چربی موجود در غذا، به بدن درکاهش وزن کمک کند.
البته شواهد کافی برای ارزیابی عملکرد گلوکومانان در کاهش وزن وجود ندارد.
اگر گلوکومانان را به شکل قرص مصرف کنید، عملکرد و افزایش حجم آن درگلو یا مری ممکن است خطرناک باشد و سبب انسداد شود. به نظر می رسد اگر این مکمل را به صورت پودر یا کپسول مصرف کنید تا حدودی ایمن تر است.
هم چنین گلوکومانان ممکن است جذب داروها را برای بدن شما دشوارتر کند. بنابراین داروی خود را ۱ ساعت قبل یا ۴ ساعت بعد از گلوکومانان مصرف کنید.

عصاره چای سبز

گفته می شود این گیاه با مهار اشتها و افزایش سوخت و ساز چربی می تواند به کاهش وزن کمک کند؛ گرچه شواهد کافی برای ارزیابی عملکرد آن وجود ندارد.
عوارض جانبی عصاره چای سبز به ویژه در مقادیر زیاد عبارتند از:

- تهوع؛
- استفراغ؛
- نفخ؛
- گازمعده؛
- اسهال؛
- سرگیجه؛
- بی خوابی؛
- تحریک پذیری.

عصاره قهوه سبز

مطالعات اولیه نشان می دهد که ممکن است منجر به کاهش وزن شود، اما شواهد کافی برای تصمیم گیری در مورد موثر بودن آن وجود ندارد.
تعداد کمی از افراد دچارعوارض جانبی می شوند که عمده آن به دلیل کافئین موجود در قهوه سبز است و عبارتند از:

- سردرد؛
- ناراحتی معده؛
- عصبی شدن؛
- بی خوابی؛
- ریتم غیر طبیعی قلب.

صمغ گوار یا گوارگام (guar gum)یا گواران (guaran)

گوارگام یک فیبرغذایی گرفته شده از نوعی لوبیای خوشه‌ای (گیاه گوار) است که بیشتر در پاکستان، هند و آمریکا تولید می شود. این ماده از نظر ساختمانی یک گالاکتومانان است.
گفته می شود گوارگام نیز مانند سایر فیبرهای رژیمی، مانع از جذب چربی در بدن، تنظیم کلسترول و ایجاد احساس سیری می شود. یکی از موارد مصرف مهم گوارگام، افزایش غلظت محصولاتی است که به بافت ژله ای نیاز دارند، مانند برخی مواد آرایشی و نوشابه ها.
صمغ گوار بسیار بیشتر از سایر فیبرها برای کاهش وزن مورد مطالعه قرار گرفته است و اکثر محققان می گویند که در زمینه کاهش وزن موثر نیست.
عوارض جانبی مصرف صمغ گوار ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- گازمعده؛
- اسهال.

گیاه هودیا Hoodia gordonii

این گیاه در صحرای کالاهاری در آفریقا می روید. ساقه و ریشه گیاه به طور سنتی توسط قبایل آفریقا برای کاهش گرسنگی و تشنگی در حین شکارهای طولانی استفاده می شده است و در حال حاضر به عنوان یک سرکوب کننده اشتها به بازار عرضه می شود.
هودیا حاوی ماده P57 است، که گفته می‌شود با کمک به احساس سیری، اشتها را کاهش می‌دهد. اما هیچ شواهد معتبری مبنی بر ایمن یا موثر بودن آن وجود ندارد.

Ephedra

از این گیاه گونه های متفاوتی وجود دارد، اما گونه خاصی از افدرا حاوی ماده محرک افدرین است که ارتباط بسیار نزدیکی با ترکیبات موجود در برخی داروها، مانند سودوافدرین یا فنیل پروپانول آمین دارد.
این ماده به خاطر عوارض بسیار زیاد توسط سازمان غذا و داروی آمریکا ممنوع شده است.

Keto-DHEA-7

این ماده به طور طبیعی در بدن شما یافت می شـــــود (از یک هورمون استروییدی در غده فوق کلیه ساخته می شود). ممکن است با افزایش متابولیسم به شما کمک کند تا در طول روز کالری بیشتری بسوزانید. در چند مطالعه کوچک، افرادی که همراه با ورزش متوسط و رژیم غذایی کم کالری این ماده را مصرف کردند، به طور قابل توجهی بیشتر از افرادی که دارونما دریافت کردند وزن کم کردند. اما هنوز شواهد قابل اعتماد و کافی برای ارزیابی عملکرد این ماده وجود ندارد.

پرتقال تلخ Bitter Orange

درخت پرتقال تلخ بومی آفریقا و مناطق گرمسیری آسیا است. اما در مدیترانه و آمریکا هم رشد می کند.
پوست میوه پرتقال تلخ حاوی سینفرین، محرک مرتبط با افدرین، است که ظاهرا باعث افزایش میزان کالری سوزانده شده می شود.
پس از این که FDA محصولات کاهش وزن حاوی افدرا را ممنوع کرد، بسیاری از سازندگان به گیاه پرتقال تلخ روی آوردند، اما مشخص نیست که آیا این ماده بی خطر است یا خیر؛ خصوصا اگر به همراه کافئین و برخی داروها مصرف شود، می تواند عوارض قلبی ایجاد کند یا حتی مرگبار باشد.

https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/herbal-remedies
https://aspirin24.com/blog/glucomannan-supplement-superior-weight-loss/
https://www.healthline.com/nutrition/hoodia-gordonii
https://drpasdar.com/cla-pill/

سوزش سر دل چیست؟

سوزش سر دل نوعی تحریک مری ناشی از اسید معده است. اسید معده منجر به ایجاد احساس سوزش در قسمت بالایی شکم یا در پشت جناغ سینه می شود. برخی از علایم سوزش سر دل مشابه علایم حمله قلبی یا بیماری های قلبی است.

علایم:

سوزش سر دل همانند نامش (heartburn)، احساس سوزش در پشت جناغ سینه، وسط قفسه سینه و یا در گلو می باشد.

- هنگام خم شدن یا دراز کشیدن درد قفسه سینه بیشتر می شود؛
- احساس طعم تلخ یا اسیدی و احساس گرما در دهان؛
- احتمال بروز مشکل در بلع.

سوزش سر دل چقدر طول می کشد؟

مدت زمان سوزش سر دل در افراد مختلف متفاوت بوده و می تواند از چند دقیقه تا چندین ساعت متغیر باشد.

سوزش سر دل در زنان باردار شایع است.

علل سوزش سر دل و عوامل خطر

علایم سوزش سر دل می توانند به دلیل بروز مشکل در دریچه عضلانی به نام اسفنکتر تحتانی مری (LES) ایجاد شوند. اسفنکتر تحتانی در جایی قرار دارد که مری به معده می رسد.

به طور معمول این اسفنکتر با کمک نیروی جاذبه اسید معده را در مسیر درست هدایت می کند. در صورت عملکرد مناسب این دریچه به موقع باز می شود تا غذا وارد معده شود و سپس دوباره بسته می شود.

اما اگر اسفنکتر تعداد دفعات بیشتری باز شود یا به طور کامل بسته نشود، می تواند منجر به برگشت اسید معده به مری شده و باعث احساس سوزش شود.

از دیگر علل برگشت اسید معده به مری وارد شدن فشار بیش از حد بر معده، به دلیل چاقی، بارداری یا یبوست است.

هم چنین مصرف برخی از غذاها و یا داروها نیز می تواند باعث افزایش ترشح اسید معده و سوزش معده شود؛ مواد غذایی مانند:

- گوجه فرنگی؛
- مرکبات؛
- سیر و پیاز؛
- شکلات؛
- قهوه یا محصولات کافئین دار؛
- الکل؛
- نعناع.

وعده های غذایی چرب، استرس و کمبود خواب نیز می تواند میزان ترشح اسید معده را افزایش داده و موجب سوزش سر دل شود.

افزایش میزان هورمون پروژسترون در بارداری می تواند باعث شل شدن اسفنکتر تحتانی و در نتیجه منجر به سوزش سر دل شود.

سیگار کشیدن نیز می تواند باعث شل شدن اسفنکتر تحتانی و افزایش ترشح اسید معده شود.

تشخیص:

اگر سوزش سر دل برای مدت طولانی ادامه داشته باشد، ممکن است نشانه ای از یک بیماری جدی تر تحت عنوان بیماری ریفلاکس معده به مری (GERD) باشد.

در اغلب موارد پزشک با بررسی علایم، علت سوزش سر دل را تشخیص می دهد اما ممکن است برای تشخیص شدت بیماری، نیاز به انجام آزمایش های بیشتر باشد، از جمله:

- بررسی رادیوگرافی
- اندوسکوپی
- پایش pH مری
- تست تحرک مری (مانومتری مری)
- نوار قلب (ECG)

درمان

درمان سوزش سر دل اغلب با تجویز داروهای بدون نسخه (OTC) انجام می شود. این داروها عبارتند از:

- آنتی اسیدها: با کاهش میزان اسید معده، درد را کاهش می دهند. در برخی موارد این داروها می توانند به برطرف شدن سوء هاضمه و نفخ نیز کمک کنند.
- مسدود کننده های اسید و مهارکننده های پمپ پروتون: این داروها میزان اسید تولید شده توسط معده را کاهش می دهند و موجب تسکین علایم سوء هاضمه می شوند.

در صورت عدم اثر بخشی این دسته از داروها، ممکن است سایر درمان های دارویی توسط پزشک تجویز شوند.

عوارض

سوزش سر دل اغلب خطرناک نیست، اما ریفلاکس معده گاهی اوقات می تواند منجر به مشکلات جدی شود، مانند:

- سرفه طولانی مدت؛
- لارنژیت؛
- التهاب یا زخم مری؛
- مشکلات بلع به دلیل باریک بودن مری؛
- مری بارت (وضعیتی که می تواند احتمال ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد.)

پیشگیری

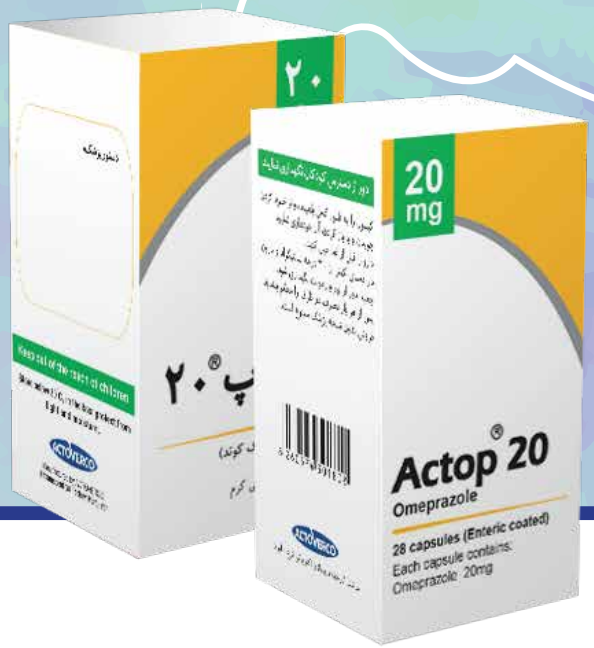
برای کمک به پیشگیری از بروز سوزش سر دل، به نکات زیر توجه کنید:

- حفظ وزن مناسب؛
- پرهیز از خوردن غذاها و نوشیدنی هایی که علایم را تشدید می کنند؛
- عدم استفاده از لباس های خیلی تنگ؛
- پرهیز از پرخوری و مصرف وعده های غذایی کوچک تر؛
- عدم استعمال سیگار؛
- پیشگیری از بروز یبوست؛
- خواب کافی و کاهش سطح استرس؛
- عدم دراز کشیدن و خوابیدن تا ۳ ساعت بعد از صرف غذا؛
- بالاتر قرار دادن سر نسبت به بدن در هنگام خواب.

https://www.webmd.com/heartburn-gerd/guide/understanding-heartburn-basics

ACTOP®

omeprazole Capsule 20 mg



اَکتاپ

تا به حال برایتان پیش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجیح دهید غذا نخورید؟!

اکتاپ با جلوگیری از افزایش ترشح اسید معده، مشکلات آن را برطرف می کند.

این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباکترپایلوری تجویز می شود.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، لیفلت را مطالعه نمایید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

با نوزاد خود چگونه بازی کنیم

یک ماهگی

با نوزاد خود وقت بگذرانید، از نزدیک نزدیک، چرا؟ زیرا در این سن، نوزاد فاصله دوازده تا بیست سانتی متری را به خوبی می بیند؛ همان طور که نوزاد رشد می کند توانایی بینایی اش هم بهتر می شود. آنها دوست دارند روی صورت ها تمرکز کنند. بنابراین وقتی خواب نیستند فقط کافی است صورت خود را نزدیکشان نگه دارید و با خیال راحت صحبت کنید.

نکته ای که باید به خاطر داشته باشید این است که هنگام انجام این کار ممکن است گاهی چشم هایشان چپ شود. این اتفاق در این مرحله از رشد کاملا طبیعی است. این مسأله معمولا تا ۴ ماهگی برطرف می شود؛ اما اگر هم چنان ادامه داشت و یا اگر تعداد دفعات آن بیشتر شد، به پزشک نوزاد اطلاع دهید و از او بخواهید چشم های نوزاد را معاینه کند.

دو ماهگی

برای این که به رشد بهتر حرکات دست و بینایی نوزاد کمک کنید دست بزنید و برایش آواز بخوانید. به مرور زمان نوزاد سعی می کند حرکات و صدای شما را تقلید کند و هماهنگی چشم، دست و زبانشان پرورش داده می شود. کمی بعدتر کودک شروع به کپی کردن حالت های شما می کند. بنابراین سعی کنید کودک را نزدیک خود نگه دارید، زبانتان را بیرون بیاورید و با دهان باز بخندید. در چند ماه آینده آنها شروع به تقلید از شما می کنند.

سه ماهگی

ممکن است در سه ماهگی نوزاد با دستانش بازی کند و اشیا را لمس کند. جغجغه و اسباب بازی های رنگارنگ را بالای سرش نگه دارید تا هماهنگی بین چشم ها و دستانش تقویت شود. نوزاد در این مرحله از بلند کردن سر خود لذت می برد. هم زمان برای تشویق بیشتر نوزاد، زمانی که نوزاد بیدار است، کنار نوزاد بنشینید و او را برای لحظاتی روی شکم بخوابانید. آینه های ایمن جلویش بگیرید تا بتواند خودش را ببیند.

این کار برایشان الهام بخش خواهد بود؛ باعث می شود سرش را بالاتر ببرد تا بتواند چهره دوست داشتنی کسی که دارد به او نگاه می کند را ببیند؛ اما حواستان باشد وقتی نوزاد را بغل می کنید هنوز باید مواظب سر و گردنش باشید.

چهار ماهگی

مهارت های اجتماعی، حرکتی و زبانی در حال شکوفایی است. کودک با دیدن اسباب بازی احساساتش را با تولید صداهایی ابراز می کند. اگر اسباب بازی را از او بگیرید با عصبانیت گریه می کند. زمانی که نوزاد در چهارده هفتگی است نسبت به قلقلک واکنش نشان می دهد.

پنج ماهگی

در این زمان، چشم ها و گوش های کودک درست مانند چشم و گوش شما کار می کنند. کودک شروع به تولید صداهای نامفهومی می کند (قبل از آغاز حرف زدن). سعی کنید در جواب با او صحبت کنید و حروف صامت را تکرار کنید تا نحوه ارتباط را به او بیاموزید. کلمات را تکرار کنید و وقتی شروع به تقلید می کند او را تشویق کنید. برایش کتاب بخوانید و هم زمان که از چیزی نام می برید به همان شیء نیز اشاره کنید.

شش ماهگی

به زودی کودک یاد می گیرد تا بنشیند و حرکت کند. نوزاد را روی شکم بخوابانید تا وادار به حرکت شود. سپس یک اسباب بازی روی زمین بگذارید و او را تشویق کنید تا به سراغش برود. از آنجا که نوزادان در این سن تقریبا هرچیزی را در دهانشان می کنند، اطمینان پیدا کنید که اسباب بازی ها بزرگتر از قطر داخل لوله دستمال توالت باشند. هم چنین اطمینان پیدا کنید که محیط خانه از هر نظر برای کودک ایمن شده باشد. نسبت به حرکات نوزاد هشیار باشید تا بتوانید از افتادنش جلوگیری کنید.

هفت ماهگی

مهارت های دست کودک بیشتر رشد کرده و در چند ماه آینده چنگ زدن نیز به مهارت هایش اضافه می شود. با دادن اشیای کوچک و ایمن به کودک، مهارت های حرکتی و هماهنگی اش را تحریک کنید. قاشق های اندازه گیری پلاستیکی یا فنجان های کوچک وسایل مناسبی هستند. می توانید روی چمن ها بنشینید تا کودک علف ها را با دست بگیرد. در ابتدا آنها دسته ای از چمن ها را در دست می گیرند؛ اما بعد سعی می کنند علف ها را تک به تک به دست بگیرند. مراقب باشید تا علف ها به دست نوزاد آسیب نزند و یا آن ها را در دهان قرار ندهد.

هشت ماهگی

هشت ماهگی زمان تحریک حس کودک از فضا و استفاده از کلمات است. ابتدا سعی کنید اسباب بازی هایی را به کودک بدهید که داخل یکدیگر قرار می گیرند، مانند قابلمه و ماهیتابه. یا سعی کنید از کودک سوال بپرسید؛ برای مثال از او بپرسید: بینی تو کجاست؟ و بعد به بینی نوزاد اشاره کنید. این بازی را تکرار

کنید، و هر بار قسمت های بیشتری از بدن را به سوالتان اضافه کنید. به این صورت کودک معنای کلمات را یاد می گیرد.

نه ماهگی

در این زمان کودک ممکن است شیفته اجسام لولا دار و نحوه عملکرد آنها شود. یک کتاب با جلد مقوایی سفت، در کابینت، جعبه های مقوایی درب دار، یا اسباب بازی هایی که چیزی از آنها بیرون می زند را به آنها بدهید و ببینید چطور با آنها سرگرم می شوند. ممکن است ده ها بار یک جعبه، یا در را باز و بسته کنند. در این زمان هماهنگی بین چشم و دست هایشان در حال پرورش است.

ده ماهگی

کودک ممکن است عاشق یافتن چیزهای پنهان شده باشد. بازی "کجا رفت؟" به آنها در پرورش مهارت های حرکتی و مفهوم ماندگاری اشیا کمک می کند، یعنی وقتی چیزی را نمی بینند به معنی از بین رفتن آن نیست. یک جسم چراغ دار را زیر یک روسری یا زیر مقداری ماسه در یک جعبه ماسه پنهان کنید. سپس دست کودک را روی شیء بگذارید و به او کمک کنید تا آن را کشف کند. بعد از مدت کوتاهی کودک بدون کمک شما می تواند آن را پیدا کند.

یازده ماهگی

به کمک بازی و آهنگ مهارت های زبانی را به کودک بیاموزید.

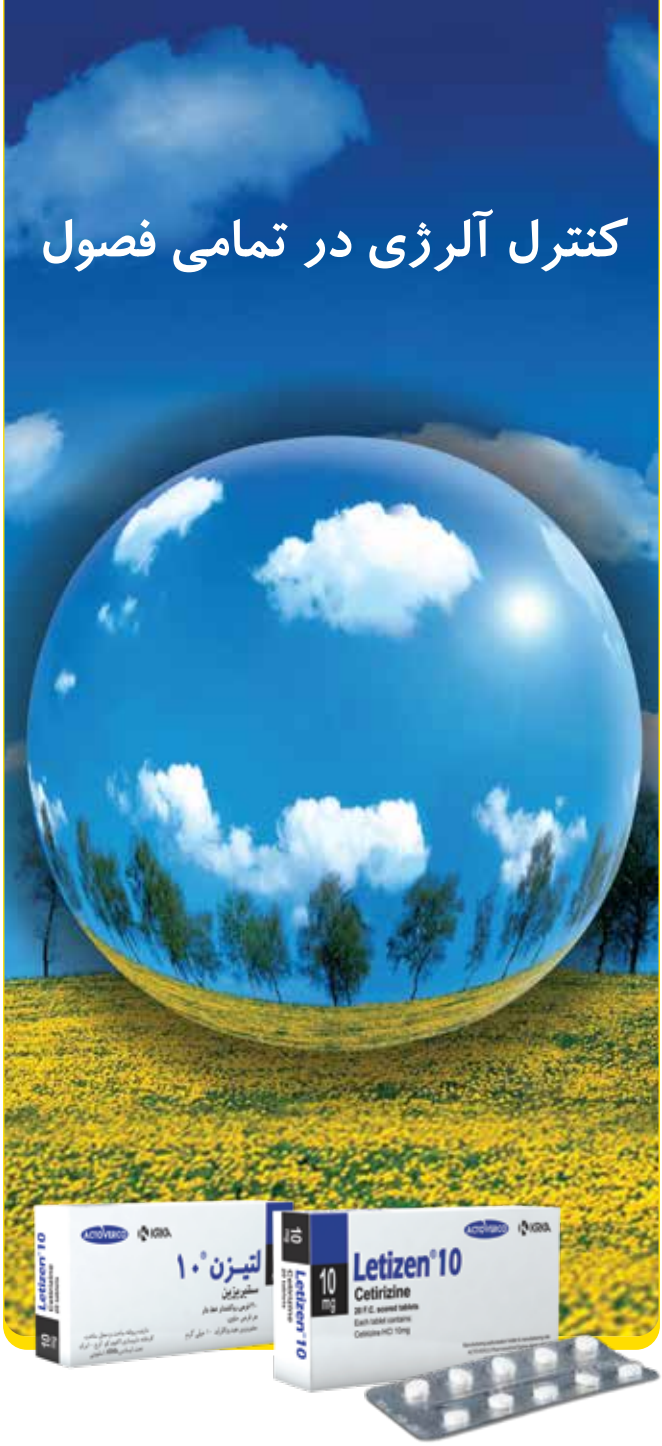
پرورش مهارت های زبانی از طریق تعامل با افراد، و نه برنامه های تلویزیونی، صورت می گیرد؛ بنابراین تا آنجا که می توانید با حرکات و لحن های نمایشی با کودک صحبت کنید.

به او بگویید چه کار می کنید و از او سوال بپرسید. آنها تماشا می کنند و یاد می گیرند.

رشد کودک

برخی از نوزادان زود صحبت می کنند؛ برخی ماه ها قبل از همسالان خود چهار دست و پا می روند. کودکان طبق آهنگ خودشان رشد می کنند. رشد متفاوت به ندرت نشان دهنده مشکلی در نوزاد است. اگر نگران هستید، با متخصص اطفال مشورت کنید. اغلب بین کودکان تفاوت های طبیعی وجود دارد؛ بنابراین آرام باشید و از مسیر رشد نوزاد خود لذت ببرید.

https://www.webmd.com/parenting/baby/ss/slideshow-baby-development



لتیزن® ۱۰ میلی گرم

- مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
- شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
- مدت اثر طولانی
- قوی ترین آنتی هیستامین نسل دوم

LETIZEN®
Cetirizine
Tablet 10mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future
KRKA

www.actoverco.com

غربالگری سرطان

دکتر فرحناز وفائی زاده (فوق تخصص بیماری های خون و سرطان)

یکی از راه های تشخیص زودهنگام سرطان، توجه به علایم و نشانه‌ها است. با توجه به نشانه ها و علایم بیماری، یک معاینه ساده توسط خود فرد و یک معاینه دقیق توسط پزشک، می‌توان بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داد. در نتیجه درمان بسیار ساده‌تر و ارزان‌تر خواهد شد و امید به زندگی فرد نیز بیشتر می‌شود.

در اینجا به علایم چند سرطان نسبتا شایع می پردازیم.

سرطان پستان

برای تشخیص به موقع این نوع بدخیمی توصیه می‌شود که خود فرد به طور مرتب پستان را معاینه کند.

وجود توده غیر طبیعی در ناحیه پستان یا زیر بغل، ترشح غیر طبیعی (خونابه) از پستان، تغییر شکل نوک پستان (فرورفتگی) یا خود پستان (پوست پرتقالی)، همه از علایمی هستند که در صورت مشاهده آنها باید هرچه سریع تر به پزشک مراجعه شود.

اما یک سری افراد هم هستند که احتمال ایجاد سرطان سینه در آن‌ها بیشتر است. مثلا اگر سابقه سرطان سینه در خانواده فرد وجود دارد، یا سابقه سندرم‌های ژنتیکی و یا بیماری‌های ارثی دارند، باید از سنین پایین تر به طور مرتب تحت معاینه قرار گیرند. افرادی که سن شروع قاعدگی در آن‌ها زیر ۱۲ سال بوده، افرادی که شروع یائسگی در آن‌ها بالای ۵۵ سال بوده، افرادی که در تماس با داروهای هورمونی، رادیوتراپی قفسه سینه بوده اند و یا اصلا باردار نشده‌اند، در معرض خطر بیشتری هستند. اما از آن جایی که این بیماری در سنین بالا بیشتر تشخیص داده می‌شود، توصیه می‌شود افراد بالای ۴۰ سال حداقل یک بار در سال ماموگرافی انجام دهند. با رعایت این موارد می‌توان بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داد و آن را ریشه کن کرد.

سرطان روده (کولون)

در مورد سرطان کولون در صورت وجود علایم هشداردهنده مثل وجود خون در مدفوع، درد و یبوست مزمن باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه شود. هم چنین وجود خون مخفی در مدفوع می تواند در اثر این نوع بدخیمی باشد. بنابراین به افراد بالای ۵۰ سال توصیه می‌شود که آزمایش مدفوع را به صورت سالانه انجام دهند.

سیگموئیدوسکوپی روش تشخیصی دیگری است که انجام آن هر پنج سال یک بار توصیه می شود.

توصیه به سیگموئیدوسکوپی به این دلیل است که حدود ۷۵ درصد از سرطان های کولون در سمت چپ هستند و احتمال دسترسی و تشخیص آنها با معاینه و آزمایش های اولیه امکان پذیر نیست.

در مواردی که فرد سابقه سرطان کولورکتال یا سایر سرطان ها و سندرم های ارثی در خود یا خانواده اش داشته باشد، حتی اگر علایم بالینی نداشته باشد، باید سریع تر به پزشک مراجعه کند. در غیر این صورت توصیه می‌شود هر فرد بالای ۵۰ سال حداقل یک نوبت کولونوسکوپی در سال انجام دهد، تا در صورت وجود این نوع بیماری ها، تشخیص زودتر انجام شود.

توصیه می‌شود تمام افراد بالای ۵۰ سال، هم زنان و هم مردان، حتی اگر علایمی وجود ندارد، حداقل یک نوبت کولونوسکوپی و معاینه جهت تشخیص سرطان کولون انجام دهند.

سرطان رحم

علایم زودهنگام سرطان رحم می تواند شامل خونریزی با الگوی غیرطبیعی، لکه بینی، ترشحات غیر طبیعی، و یا درد قسمت تحتانی شکم باشد.

خطر بروز سرطان رحم در خانم هایی که به دلایل پزشکی تحت هورمون درمانی هستند، به صورت دیررس (بالای ۵۵ سالگی) یائسه شده اند، نازایی اولیه داشته اند و یا باردار نشده اند، چاق هستند، دیابت و فشار خون دارند، و یا نارسایی در تخمک گذاری دارند بیشتر است.

هم چنین خانم هایی که سابقه تبخال یا زگیل های تناسلی دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان رحم و دهانه رحم قرار دارند. این موارد عوامل خطری هستند که بیماران با مشاهده آنها باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنند تا امکان تشخیص بیماری در مراحل اولیه وجود داشته باشد و درمان به موقع آغاز شود.

سرطان پروستات

در مورد سرطان پروستات هم احتمال تشخیص زودهنگام بیماری در مراحل اولیه وجود دارد. اگر فرد علایم ادراری دارد، برای مثال وجود خون در ادرار، احتباس ادرار، تغییر رنگ ادرار و یا درد قسمت تحتانی شکم، باید هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کند. پزشک با معاینه و انجام آزمایشات اولیه می تواند بیماری را به موقع تشخیص دهد. اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، احتمال درمان و ریشه کنی آن وجود دارد.

توجه داشته باشید که مردان بالای ۵۰ سال بهتر است سالانه تحت ویزیت پزشک قرار گیرند.

افرادی که سابقه سرطان پروستات در خود و یا وابستگان درجه اول خود داشته اند، بیشتر در معرض خطر هستند.

سرطان ریه

سرطان ریه ممکن است در مراحل اولیه هیچ‌گونه نشانه قابل توجهی نداشته باشد و تا زمان پیشرفت آن در بسیاری از افراد تشخیص داده نشود.

سرفه های مداوم، مشکلات تنفسی، درد قفسه سینه، خس خس سینه و گرفتگی صدا می تواند به عنوان علایم هشدار در نظر گرفته شود.

احتمال بروز سرطان ریه در افرادی که سیگار می کشند، به دلایل شغلی با بعضی مواد شیمیایی در تماس هستند، بعضی از بیماری های ارثی را دارند و یا سندرم های ژنتیکی در اقوامشان وجود دارد بیشتر است.

این افراد باید جهت بررسی اولیه حتما به پزشک مراجعه کنند. به این افراد توصیه می شود سیگار را قطع کنند و فعالیت فیزیکی را بیشتر کنند.

با این شرایط احتمال دارد بتوان از بروز سرطان ریه جلوگیری کرد و یا در صورت تشخیص در مراحل اولیه بتوان آن را ریشه کن کرد.

مسئله مهمی که وجود دارد این موضوع است که اکثر افراد تصور می کنند بیماری سرطان غیر قابل درمان است و به خاطر ترس از این موضوع یا مراجعه نمی کنند و یا دیر مراجعه می کنند. در حالی که این بیماری در مراحل اولیه قابل درمان بوده و حتی احتمال ریشه کنی آن نیز وجود دارد. به طور کلی توصیه می شود که افراد کلیه علایم هشدار را جدی گرفته و به پزشک مراجعه کنند. درواقع مراجعه به موقع به پزشک تنها راهی است که بتوان بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داد.

تفاوت زگیل تناسلی و تبخال تناسلی

دکتر آیدا یاردوست (داروساز)

ویروس پاپیلومای انسانی و ویروس هرپس سیمپلکس هر دو از ویروس های شایع دستگاه تناسلی هستند که از طریق رابطه جنسی انتقال پیدا می کنند. هر دوی این بیماری ها مسری هستند و احتمال عود مکرر در هر دو وجود دارد.

شیوع زگیل تناسلی در مقایسه با تبخال تناسلی بسیار بیشتر است. با وجود شباهت های بسیاری که بین زگیل و تبخال تناسلی وجود دارد، این دو بیماری کاملا از نظر عامل بیماری، علایم، تشخیص و درمان متفاوت هستند؛ بنابراین شناخت دقیق و آگاهی از نوع ابتلا بسیار حائز اهمیت است.

تفاوت از نظر عامل بیماری

عامل بیماری زگیل تناسلی ویروس HPV یا همان ویروس پاپیلومای انسانی است. ویروس پاپیلوما از ویروس های دارای DNA دو رشته ای(dsDNA) است، که هم هسته و هم سیتوپلاسم را در سلول های سنگفرشی سطحی درگیر می سازد و باعث ایجاد تغییرات ساختاری و مورفولوژیکی در این سلول‌ها و تولید تومورهای غیر سرطانی پوستی می‌شود.

در حالی که عامل بیماری تبخال تناسلی HSV یا همان ویروس هرپس سیمپلکس است. این ویروس دارای ژنوم DNA دو رشته ای خطی است که در یک پوشش پروتئینی به نام کپسید قرار می گیرد.

تفاوت دو ویروس از نظر بروز علایم

از علایم تبخال تناسلی بروز تاول یا زخم هایی با سوزش و یا درد شدید است. این تاول ها از هم جدا هستند. ویروس می تواند ناحیه تناسلی و یا اطراف دهان را درگیر کند.

علایم زگیل تناسلی شامل ضایعات گوشتی نرم و معمولا کم رنگ است و می تواند همراه درد یا سوزش و خارش یا بدون درد باشد. زگیل می تواند کوچک یا بزرگ باشد و معمولا طی چند هفته تا چند ماه پس از تماس جنسی در بدن فرد رشد می کند.

زگیل ها از نظر ظاهری می توانند یکی از اشکال زیر باشند:

- توده های تکی؛
- توده های تجمعی؛
- توده های گل کلمی.

در بیش تر موارد زگیل تناسلی معمولا با علایم خاصی همراه نیست.

تفاوت در تشخیص

در تشخیص زگیل تناسلی در قدم اول معاینه توسط پزشک متخصص انجام می گیرد و در صورت مشکوک بودن، تست پاپ اسمیر انجام می شود.

در حالی که در تبخال تناسلی، بعد از معاینه بدنی توسط پزشک، در مواردی کشت ویروس انجام می شود.

علاوه بر این در صورت شک پزشک به سرطانی شدن سلول های دهانه رحم ناشی از ویروس های پاپیلوما، کولپوسکوپی انجام می شود. کولپوسکوپی یک روش غربالگری برای تشخیص سلول های سرطانی از سلول های سالم است.

تفاوت در پیشگیری

به منظور پیشگیری از ابتلا به ویروس پاپیلومای انسانی و در نهایت زگیل تناسلی، استفاده از واکسن های مورد تایید می تواند موثر باشد.

در حالی که برای ویروس هرپس سیمپلکس و در نتیجه تبخال تناسلی، تا به حال واکسنی وارد بازار دارویی نشده است.

در هر دو مورد رعایت بهداشت جنسی، مراقبت های فردی، برقراری رابطه جنسی ایمن و افزایش سیستم ایمنی، ریسک بروز آلودگی را کاهش می دهد.

تفاوت در درمان

در تبخال تناسلی استفاده از مسکن ها، کاهش دفعات شستشو با محرک ها و تمیز نگه داشتن آلت تناسلی می تواند کمک کننده باشد. علاوه بر این در برخی موارد داروهای مهار کننده ویروس خوراکی ممکن است تجویز شود.

در زگیل تناسلی بهترین راه مقابله تقویت سیستم ایمنی است. هم چنین برداشتن ضایعات زگیل تناسلی حائز اهمیت است. استفاده از سرما درمانی، جراحی، لیزر و محلول های موضعی می تواند در برداشتن آن مفید باشد.

شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد تنها به تامین سلامت بانوان ایرانی می اندیشد

به آتی فارمد خوش آمدید

شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد اولین و تنها شرکت داروسازی دارای گواهینامه GMP در تولید فرآورده های دارویی هورمونی خوراکی زنان در ایران می باشد.شرکت آتی فارمد خود را متعهد می داند به تولید با کیفیت ترین و ایمن ترین فرآورده های دارویی هورمونی برای تامین سلامت بانوان در همه مراحل زندگی آنها.

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم

Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

همه چیز در ارتباط با کلسترول

گردآوری،تالیف و ترجمه: دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

کلسترول مشابه یک ماده مومی و چرب است که در تمامی سلول های بدن ما یافت می شود. بدن همه ما به میزان مشخصی کلسترول برای انجام دادن روتین برخی از پروسه های طبیعی بدن، مانند تولید هورمون ها، تولید ویتامین د و برخی از مواد لازم جهت هضم مواد غذایی در بدن نیاز دارد. بدن ما تقریبا ۷۵ درصد از کلسترول مورد نیاز ما را تولید می کند. هم چنین این ماده در منابع غذایی حیوانی، مانند زرده تخم مرغ، گوشت و پنیر یافت می شود.

اگر کلسترول خوب است، چرا باید نگران بالا رفتن آن باشیم؟

وجود مقدار نرمال کلسترول برای بدن ما ضروری است، ولی افزایش آن بیش از حد نرمال می تواند درد سرآفرین باشد. بالارفتن کلسترول (هایپر کلسترولمی) و پایین بودن آن بیشتر از حد مشخص (هایپوکلسترولمی)، هرکدام می تواند مشکلاتی را برای بدن ایجاد کند.

بالا رفتن کلسترول مشکل بسیار رایجی است.

اگرچه بسیار نادر است که افراد دچار شرایط هایپوکلسترولمی شوند، ولی به هر حال ممکن است اتفاق بیفتد.

بر اساس یافته های مرکز کنترل و پیش گیری از بیماری ها در آمریکا، بالا بودن کلسترول یکی از مشکلات شایع بوده و نزدیک به ۹۴ میلیون نفر از بالغین بالای ۲۰ سال، جزء جمعیت در معرض افزایش کلسترول تلقی می شوند.

چنان چه کلسترول در بدن شما از حد مجاز خود بیشتر شود، می تواند با مواد دیگر ترکیب شده و لخته تشکیل دهد.

این لخته می تواند به دیواره سرخرگ های بدن بچسبد و منجر به بیماری هایی نظیر آترواسکلروز یا تصلب شرایین شود.

این وضعیت، منجر به انسداد عروق خونی قلب (سرخرگ ها) و در نتیجه بروز حمله قلبی یا درد قفسه سینه می شود.

انواع کلسترول کدام است و چگونه در بدن عمل می کنند؟

کلسترول از طریق یک ترکیب به اسم لیپوپروتئین که دو گونه مختلف دارد، در بدن حمل می شود: اچ دی ال یا لیپوپروتئین با چگالی بالا، که میزان کلسترول خوب خون را اندازه گیری می کند و ال دی ال یا لیپوپروتئین با چگالی پایین که میزان کلسترول بد خون را اندازه گیری می کند.

به اچ دی ال از این جهت کلسترول خوب گفته می شود که کلسترول بد (ال دی ال) را از جریان خون جذب کرده و به کبد می برد.

در آن جا کلسترول به صفرا تبدیل شده و قبل از ایجاد لخته در سرخرگ ها، از بدن دفع می شود.

به ال دی ال از این جهت کلسترول بد گفته می شود که مقادیر زیاد آن در خون می تواند به دیواره رگ ها صدمه رسانده و منجربه رسوب کلسترول در رگ ها و بسته شدن آن ها شود.

بیشتر کلسترول خون به صورت ال دی ال می باشد.

چه دلایلی باعث افزایش کلسترول می شود؟

بیشترین دلایل افزایش کلسترول، به شیوه زندگی ناسالم بر می گردد. در این زمینه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

عادات غذایی ناسالم و خوردن مقدار زیادی چربی بد: درواقع منظور از چربی بد همان چربی های اشباع شده است. چربی ها و روغن ها از واحدهای کوچکی به نام اسیدهای چرب تشکیل شده اند. هر نوعی از چربی ها یا روغن ها، دارای ترکیبی از اسیدهای چرب اشباع شده و اشباع نشده هستند. اسیدهای چرب اشباع شده را می توان در گوشت قرمز، شکلات، لبنیات و غذاهای فراوری شده یافت. مصرف زیاد این غذاها می تواند منجر به افزایش ال دی ال شود.

کم تحرکی: نشستن زیاد و عدم تحرک و فعالیت بدنی می تواند باعث کاهش اچ دی ال شود.

استعمال دخانیات: باعث کاهش اچ دی ال و افزایش ال دی ال، مخصوصا در خانم ها می شود.

ژنتیک: در برخی از افراد نوع خاصی ازافزایش کلسترول به صورت ژنتیکی دیده می شود که به آن هایپر کلسترولمی فامیلی گفته می شود.

داروها: برخی از درمان های دارویی نیز می تواند منجر به افزایش کلسترول شود.

چه عواملی باعث افزایش ریسک بالا رفتن کلسترول می شود؟

- سن؛
- وراثت؛
- وزن؛
- نژاد.

عوارض بالا بودن کلسترول چیست؟

به غیر از بیماری آترواسکلروز یا تصلب شرایین، خود این بیماری می تواند شرایط خطرناک تری را برای بیمار

ایجاد کند. لخته تشکیل شده ممکن است از شریان ها کنده شود، به سمت سایر قسمت های بدن حرکت کند و حتی منجر به خطرات مرگ آفرین برای فرد شود.

از جمله عوارض ناشی از آترواسکلروز می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سکته مغزی؛
- حمله قلبی؛
- آنژین صدری(درد در ناحیه قفسه سینه)؛
- افزایش فشارخون؛
- بیماری های عروق محیطی بدن؛
- بیماری های مزمن قلبی.

هم چنین ایجاد اختلال در عملکرد کیسه صفرا و افزایش احتمال ابتلا به سنگ صفراوی نیز جزء سایر عوامل خطر افزایش کلسترول می باشد.

چگونه می توان بالا بودن کلسترول را تشخیص داد؟

به طور معمول هیچ نشانه و علامت ظاهری برای تشخیص کلسترول وجود ندارد و تنها راه قطعی آن، تشخیص از طریق آزمایش خون است. این که در چه زمان هایی و هر چند وقت یک بار باید این آزمایش انجام گیرد، به عوامل مختلفی مانند سن، ریسک فاکتورها و سابقه خانوادگی بستگی دارد.

چه عواملی در کاهش کلسترول بالا موثر هستند؟

به طور کلی باید توجه داشت، که بسته به میزان بالا بودن کلسترول و تجویز پزشک، ممکن است نیاز به استفاده از داروهای کاهنده چربی خون باشد.

ایجاد تغییرات مثبت در جهت اصلاح شیوه زندگی در این امر می تواند کمک کننده باشد. اصلاح شیوه زندگی شامل روی آوردن به برنامه عادات غذایی سالم، کاهش وزن و تمرینات منظم ورزشی می شود. ممکن است دارو درمانی و اصلاح شیوه زندگی در کنار هم و یا طبق نظر پزشک، در ابتدا ایجاد تغییرات در شیوه زندگی توصیه شود.

کاهش کلسترول از طریق اصلاح عادات غذایی نا سالم

ممکن است پزشک به شما توصیه کند که:

- غذاهای غنی از کلسترول و اسیدهای چرب اشباع شده را کمتر مصرف کنید.
- منابع غنی از پروتئین، مانند ماهی، مرغ و حبوبات را بیشتر مصرف کنید.
- غذاهای حاوی مقادیر زیاد فیبر، مانند میوه ها، سبزیجات و غلات کامل را زیاد مصرف کنید.
- به جای استفاده از غذاهای سرخ کردنی، از غذاهای آب پز، گریل شده و بخارپز استفاده کنید.
- تا جایی که امکان پذیر است، از مصرف فست فود، غذاهای فرآوری شده، نیمه آماده، پر شکر و چرب خودداری کنید.

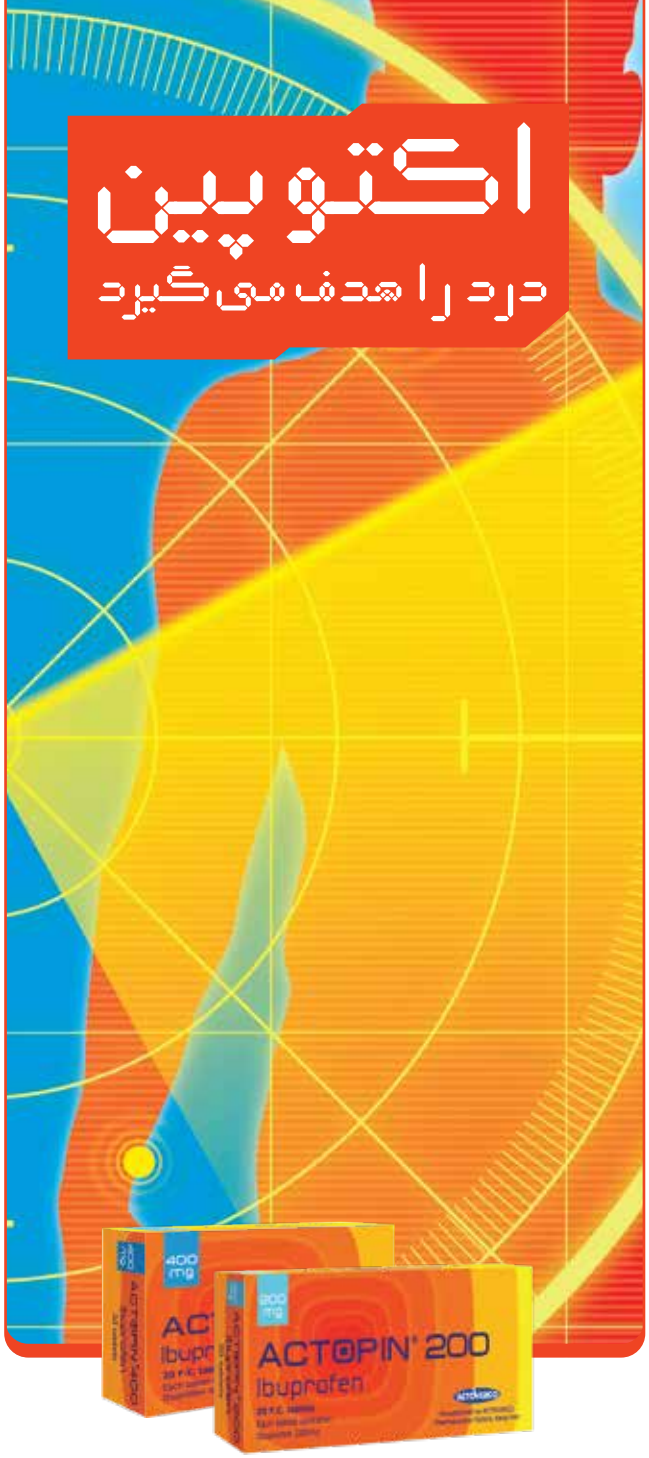
غذاهای حاوی اسید های چرب اشباع شده، کلسترول و چربی های ترانس می تواند شامل موارد زیر باشد:

- گوشت قرمز، امعا و احشای حیوانات (مانند کله پاچه، سیرابی، دل، جگر، قلوه، مغز و....)، زرده تخم مرغ و لبنیات پر چرب؛
- غذاهای فرآوری شده یا آماده شده با روغن پالم و کره کاکائو؛
- مصرف بیش از حد غذاهای سرخ شده، مانند سیب زمینی سرخ کرده و مرغ سوخاری؛
- برخی از شیرینی های پخته شده به روش صنعتی، مانند کیک ها، کلوچه ها، مافین ها و دسرهای آماده؛

خوردن انواع ماهی ها و غذاهای غنی از منابع امگا۳ می تواند تا حدی در کاهش کلسترول موثر واقع شود. ماهی سالمون، ماهی خال مخالی(اسقومری) و شاه ماهی از ماهی های غنی از امگا ۳ هستند

گردو، بادام، دانه کتان آسیاب شده و آووکادو نیز امگا۳ دارند.

https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=every+thing+about+chlosterol
https://www.everydayhealth.com/high-cholesterol/symp-toms/everything-you-always-wanted-know-about-cholesterol/
https://www.healthline.com/health/high-cholesterol



اَکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اَکتوپین را می توان به عنوان مُسکن درد در موارد زیر مصرف کرد:
سر درد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، کمر درد، دندان درد، دردهای قاعدگی و کنترل تب.

- دارای پوشش محافظ جهت جلوگیری از زخم معده
- فرمولاسیون پیشرفته
- اثربخشی سریع

ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

پاسخ خود را به شماره

۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱

ارسال فرمایید

مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ بهمن

به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود. نام برنده مسابقه از پانزدهم ماه بعد، در سایت سلام سلامت به آدرس www.salamsalamat.com به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

در صورت مصرف دارو،کدام یک از موارد زیر از نشانه های وقوع عارضه دارویی است؟

- الف | علامت جدیدی را با شروع مصرف دارو تجربه می کنید
- ب | با کاهش دوز دارو علامت جدیدی را تجربه می کنید یا شدت آن علامت کاهش می یابد
- ج | در صورت شروع دوباره مصرف دارو، علایم مجددا ظاهر شوند
- د | همه موارد

سلام سلامت

شرکت داروسازی اکتوِور

شرکت دارویی اکتوِور در سال ۱۳۴۸ با هدف تامین و توزیع داروهای باکیفیت برای مصرف کننده ایرانی تاسیس شد و از آن زمان تاکنون در مسیر توسعه و بومی سازی صنعت داروسازی کشور گام های بلندی برداشته است.

این شرکت، علاوه بر دریافت نمایندگی از شرکت های معتبر بین‌المللی دارویی جهت واردات داروهای باکیفیت، از طریق انتقال تکنولوژی از شرکت های اروپایی، موفق به تولید و عرضه بیش از ۳۰۰ محصول دارویی در کشور شده است. اکتوِور با بیش از ۲۷۰۰ نفر کارمند در قسمت های مختلف تولید، بازاریابی و پخش و به پشتوانه تجربه ای نزدیک به نیم قرن در تامین داروی کشور، به یکی از بزرگ ترین تولیدکنندگان داخلی تبدیل شده است.

این شرکت با استفاده از مرغوب ترین مواد اولیه و بهره گیری از جدیدترین تکنولوژی های روز دنیا در صنعت داروسازی، بهترین و باکیفیت ترین محصولات دارویی را تولید می کند و موفق به دریافت گواهینامه GMP برای تمام خطوط تولید و گواهینامه های ISO 9001، ISO14000 و OHSAS 18000 شده است؛ همین امر دلیل انتخاب این کارخانه داروسازی جهت تولید محصولات تحت لیسانس شرکت های داروسازی معتبر اروپایی در ایران می باشد. چشم انداز اکتوِور، حضور در بازارهای صادراتی در کنار تامین داروی داخلی می باشد.

کارخانه اکتوِور

این کارخانه شامل دو سایت تولیدی بزرگ و مطابق با به روزترین استانداردهای جهانی است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، ۳۰۰ داروی متفاوت در ۱۵ حوزه درمانی تولید می کند.

سایت بیوتکنولوژی

سایت بیوتکنولوژی اکتوِور در دو فاز با هدف تولید داروهای نوترکیب مانند داروهای ام اس و ضدسرطان فعالیت می کند و توان تولید ماده اولیه و محصول نهایی را با به کارگیری به روزترین تکنولوژی ها دارد.

اکتِرو

اکتِرو، بزرگ ترین کارخانه تولید محصولات دارویی ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که با جذب سرمایه گذاری عظیم خارجی و بهره گیری از آخرین فناوری های روز دنیا در سال ۱۳۹۷ به بهره برداری رسید.

آتی فارمد

شرکت داروسازی آتی فارمد که با سرمایه گذاری مستقیم به عنوان یکی از بزرگترین کارخانجات هورمونی برای انتقال تکنولوژی پیشرفته به ایران آغاز به کار کرد، اولین شرکت داروسازی تخصصی دارای استاندارد GMP در حوزه سلامت بانوان می باشد.

البرز زاگرس

کارخانه البرز زاگرس، با مشارکت گروه دارویی اکتوِور و با بالاترین استانداردهای جهانی و با هدف تولید داروهای خاص (hazardous) و برای تولید داروهای ام اس و ایمنی درمانی راه اندازی شده است.

تفاوت بین نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم چیست؟

بیشتر مشکلات بینایی را می توان به نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم و یا ترکیبی از این سه نسبت داد. به طور خلاصه نزدیک بینی به معنای توانایی دیدن اجسام نزدیک با وضوح نسبی است، در حالی که دوربینی توانایی مشاهده واضح اجسام دور می باشد.

نزدیک بینی

نزدیک بینی توانایی مشاهده واضح اجسام نزدیک و مشکل در دیدن اجسام دور است.

علت نزدیک بینی

چشم ما با تبدیل نور به تصویر، به ما کمک می کند تا ببینیم. هنگامی که نور به چشم ما برخورد می کند، وارد قرنیه شده و پس از عبور از مردمک به شبکیه می رسد.

شبکیه مسئول انتقال نور به عصب بینایی است که تکانه های الکتریکی را به مغز می فرستد. هنگامی که شما نزدیک بین هستید، خطای انکساری وجود دارد، به این معنی که نور نمی تواند به درستی بر روی شبکیه متمرکز شود. تصاویر به جای اینکه بر روی شبکیه شکل گیرند، در جلوی آن تشکیل می شوند.

خطای انکساری به شکل چشم شما مربوط می شود. شما می توانید با قرنیه بیش از حد گرد یا کره چشم بیش از حد کشیده شده متولد شوید. هم چنین ممکن است قرنیه با افزایش سن به این اشکال تغییر پیدا کند.

نزدیک بینی را می توان به مسائل زیست محیطی، مانند استفاده از رایانه، تلفن همراه و کتاب خوانی الکترونیک نسبت داد.

علایم

علامت اصلی نزدیک بینی، تار دیدن اجسام از راه دور است.

به دلیل فشار ناشی از تمرکز چشم ها در طول روز، ممکن است متوجه علایم بیشتری شوید:

- سردرد؛
- دوبینی؛
- خستگی چشم ها یا درد چشم ها.

عوامل خطر، شدت و تشخیص نزدیک بینی

در بیشتر موارد تشخیص نزدیک بینی

https://www.healthline.com/health/nearsighted-vs-farsighted

در کودکان است؛ زیرا چشم آنها با رشد تغییر شکل می دهد. معمولا اگر فرد در کودکی نزدیک بین تشخیص داده شود، در بزرگسالی نیز نزدیک بین خواهد بود. ممکن است بزرگسالان نیز به دلیل استرس بصری یا برخی شرایط پزشکی، مانند دیابت دچار نزدیک بینی شوند.
نزدیک بینی با آزمایش های ارزیابی میزان بینایی تشخیص داده می شود. در این آزمایش ها باید حروف روی نمودار را از فاصله مشخصی بخوانید. در صورت تشخیص نزدیک بینی، آزمایش های بیشتری برای تعیین نسخه اصلاحی شما نیاز است.

دوربینی

دوربینی بدین معناست که شما می توانید اجسام دور را به وضوح ببینید؛ اما در واضح دیدن اجسام نزدیک مشکل دارید.

علت

دوربینی نیز به دلیل شکل چشم به وجود می آید. دوربینی به طور معمول در مواردی مشاهده می شود که کره چشم کوتاهتر از حد معمول است یا سطح قرنیه صاف است. این بیماری به احتمال زیاد به صورت ژنتیکی به شما منتقل شده است.

علایم

افرادی که دوربین هستند ممکن است در خواندن مشکل داشته باشند و موارد زیر را تجربه کنند:

- دوبینی؛
- سوزش یا درد در اطراف چشم؛
- سردردهایی که هنگام مطالعه یا انجام سایر کارهایی که نیاز به تمرکز روی اشیا نزدیک دارند، ایجاد می شوند.

عوامل خطر، شدت و تشخیص

ممکن است در صورتی که دوربینی در کودکان تشخیص و اصلاح نشود، دچار استرابیسم (انحراف چشم) شوند. چشم اکثر افرادی که دچار اختلال نقص توجه و بیش فعالی هستند، دوربین است.
به کمک معاینه های معمولی چشم می توان دوربینی حاد را تشخیص داد؛ اما این معاینه ها برای تشخیص دوربینی خفیف و متوسط چندان قابل اعتماد نیستند. اکثر موارد را می توان با ارزیابی انکسار و معاینه سلامت چشم تشخیص داد. برای کودکان خردسال که ممکن است دوربینی داشته باشند، مهم است که به طور مرتب معاینات معمول توسط یک متخصص مراقبت از بینایی انجام شود.

آستیگماتیسم

آستیگماتیسم یکی دیگر از مشکلات رایج بینایی است که در اثر انحنا در شکل چشم ایجاد می شود. در آستیگماتیسم انحنای نامنظمی در عدسی یا قرنیه چشم وجود دارد. آستیگماتیسم هنگامی اتفاق می افتد که پرتوهای نوری هنگام عبور از قرنیه و طی کردن طول کره چشم، بسته به این که به کدام قسمت از قرنیه برخورد می کنند، به حالت های گوناگون شکسته می شوند. آستیگماتیسم بر تار شدن کلی دید در تمام مسافت ها تاثیر می گذارد که می تواند همراه نزدیک بینی یا دور بینی باشد.

عوامل خطر، شدت و تشخیص

برخلاف نزدیک بینی و دوربینی، آستیگماتیسم ممکن است بر اثر آسیب یا جراحی روی چشم ایجاد شود.
آستیگماتیسم را می توان با آزمایش های ارزیابی میزان بینایی، تست انکساری و کراتومتری(وسیله ای برای اندازه گیری انحنا و بازتاب سطح قدامی قرنیه) تشخیص داد.

آیا چیزی با عنوان دید عادی وجود دارد؟

چیزی به عنوان دید "عادی" وجود ندارد. هر فردی دارای عوامل ژنتیکی، رفتاری و شیوه زندگی خاصی است که به میزان کیفیت بینایی آنها در هر زمان کمک می کند. حتی دید شما می تواند بر اساس همین عوامل در طول روز نیز تغییر کند.
شرایطی مانند نزدیک بینی و دوربینی معمولا نیاز به اصلاح با عینک، لنز یا جراحی با لیزر دارند؛ زیرا چشم به طور معمول شکل خود را به تنهایی اصلاح نمی کند. عینک ها و لنز ها به چشم کمک می کنند تا نور را به درستی منکسر کند، در حالی که جراحی چشم با لیزر، نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم را از نظر فیزیکی اصلاح می کند.

چگونه می توان از اختلال بینایی جلوگیری کرد؟

در حالی که اختلال بینایی می تواند ارثی باشد، با رعایت نکات زیر می توانید خطر نزدیک بینی و دوربینی را محدود کنید.
۱. غذاهای سالم، مانند سبزیجات با برگ تیره و ماهی هایی که دارای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، مصرف کنید.
۲. از نظر جسمانی فعال بمانید تا خطر ابتلا به بیماری هایی که منجر به مشکلات چشمی می شوند، مانند دیابت، فشار خون و کلسترول بالا را محدود کنید.
۳. در طول روز به چشمان خود استراحت دهید. هر ۲۰ دقیقه استراحت کنید و به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی که حدودا ۶۰ سانتی متر از شما فاصله دارد نگاه کنید.
۴. از عینک آفتابی استفاده کنید. چشمان شما مستعد آسیب با اشعه UVA و UVB هستند.
۵. سیگار کشیدن را ترک کنید. سیگار کشیدن خطر بیماری هایی مانند تباهی لکه زرد و آب مروارید را افزایش می دهد.

آیا درمانی برای اختلالات بینایی وجود دارد؟

بسته به شدت وضعیت شما، ممکن است بتوانید کارهای روزانه را بدون درمان انجام دهید.
با یک متخصص صحبت کنید تا اطمینان حاصل کنید که با وجود اختلال بینایی می توانید فعالیت هایی مانند رانندگی با وسیله نقلیه یا کار با ماشین آلات سنگین را انجام دهید. این فعالیت ها می توانند در صورت وجود اختلالات بینایی خطرناک باشند. اکثر موارد نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم باید توسط پزشک و با لنزهای تماسی، عینک یا جراحی درمان شوند.

اگر دچار نزدیک بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم متوسط هستید، درمان با عینک کمک کننده است. برای موارد شدیدتر، ممکن است بخواهید گزینه جراحی، مانند جراحی لیزر چشم را در نظر بگیرید.

جعبه کمک های اولیه و محتوای آن

جعبه کمک های اولیه، یکی از اقلام ضروری است که هر فرد باید یکی از آن ها را تهیه کرده، در خانه، ماشین یا هنگام سفر همراه خود داشته باشد. کاربرد این جعبه عموما برای مواقعی است که آسیبی که دیده ایم، خفیف تر از آن باشد که به بیمارستان مراجعه کنیم؛ یا زمانی که فاصله تا بیمارستان آن قدر زیاد است که در زمانی کوتاه امکان رسیدن به آنجا را نداریم.

پس بهتر است قبل از هرچیز، یک جعبه کمک های اولیه مناسب تهیه کنید و برای هر موقعیتی آماده باشید.

ابزار مناسب در جعبه کمک‌های اولیه می تواند در شرایط مختلف از جمله زمین خوردن، گزیدگی، سوختگی، بریدگی، واکنش های حساسیتی و آسیب های محتمل دیگر به کمک شما بیاید.

شما می توانید جعبه های آماده را خریداری و یا خودتان آن را با سایز و ابزار مناسب و مورد نیاز تهیه کنید؛ اما چند نکته اصلی را باید در مورد آن رعایت کنید که در ادامه به آن ها خواهیم پرداخت:

انتخاب کیف کمک های اولیه مناسب

در ابتدا باید کیف مناسبی برای نگه داری وسایل انتخاب کنید؛ بهتر است این کیف از پارچه های ضد آب تولید شده باشد.

اگر نمی‌خواهید یک کیف ضد آب بخرید، می توانید تمام اقلام مورد نظر را در کیسه‌های پلاستیکی زیپ دار نگهداری کنید تا آب آنها را خراب نکند. روی هر کیسه با ماژیک ضد آب مشخصات را یادداشت کنید تا بتوانید وسایل مورد نیاز را به راحتی و به سرعت پیدا کنید. حتما جعبه کمک‌های اولیه خود را در جایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان، اما دور از دسترس کودکان و حیوانات خانگی باشد.

داروهای مورد نیاز برای جعبه کمک های اولیه

دارو های ضروری هر فرد، مانند دارو های قلبی، می توانند در زمان مورد نیاز نجات دهنده باشند. بهتر است لیستی از دارو های شخصی و ضروری خودتان تهیه و دارو های مورد نیازتان را قبل از هر چیز در جعبه کمک های اولیه قرار دهید.

برای مثال افرادی که احتمال بروز سکته قلبی در آنها زیاد است، حتما باید آسپیرین را در جعبه کمک های اولیه خود داشته باشند. اما اگر فرد درد قفسه سینه جدید یا غیرقابل توضیح و بدون سابقه قبلی را تجربه می کند و یا مشکوک به حمله قلبی است، باید با اورژانس تماس بگیرید. به کودکان، افرادی که حساسیت دارند و یا داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند، آسپیرین ندهید.

سایر داروهایی که باید در جعبه کمک های اولیه خود نگه دارید ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ژل یا پماد سوختگی برای درمان سوختگی های خفیف؛
- لوسیون کالامین جهت بهبود خارش و التهاب ناشی از گزیدگی حشرات؛
- ملین، داروی اسهال، تهوع و سایر بیماری های گوارشی؛
- آنتی اسیدها؛
- پماد جهت التیام زخم؛
- داروهایی برای تب، سرفه، گلودرد؛
- مسکن ها برای درد های عضلانی، سردرد و ...؛
- دارو برای بهبود علایم آلرژی؛
- داروهای شخصی که پزشک برایتان تجویز کرده است.

انواع و اندازه های مختلف بانداژ

در مواردی ممکن است بسته به نوع و شدت آسیب، نیاز به بانداژ های متفاوتی داشته باشید. صدمات اغلب غیرمنتظره هستند؛ بنابراین بهتر است انواع بانداژ را در جعبه کمک های اولیه خود قرار دهید تا در زمان لازم دچار مشکل نشوید.

باندهایی که باید در جعبه کمک های اولیه خود داشته باشید، عبارتند از:

- پانسمان های کمپرسی جاذب؛
- چسب بانداژ در اندازه های مختلف؛
- نوار چسب پارچه ای؛
- باند رول گازی؛
- پد گاز استریل؛
- بانداژهای سه گوش.

در کنار بانداژ، مواردی مانند موچین، پدهای الکلی و دستکش های غیر لاتکس می توانند در آماده سازی و پانسمان جراحات کمک کنند.

نگهداری از جعبه کمک های اولیه

- چند بار در سال، جعبه کمک‌های اولیه خود را بررسی کنید و داروهای منقضی را جایگزین کنید تا زمانی که به آنها نیاز دارید، مؤثرترین داروها را در دسترس داشته باشید.
- فهرستی از مخاطبین اضطراری تهیه یا آن را به روز کنید؛ به خصوص اگر در حال تهیه جعبه کمک های اولیه برای پیاده روی یا کمپینگ هستید.

https://www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2021/05/19/19/13/what-to-put-in-first-aid-kit

اَکتوفن اِکسترا

درمان دردهای مختلف از جمله: میگرن، دندان درد، دردهای قاعدگی، دردهای مفاصل و دردهای عصبی

- استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد
- کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

اَکتوفن اِکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOFEN® eXtra

Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

آمبولی ریه

و روش های تشخیص و درمان آن

تالیف و گردآوری: دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

آمبولی ریوی انسداد شریانی است که خون را به ریه ها می‌رساند. این انسداد یکی از رایج‌ترین بیماری‌های قلبی عروقی در آمریکا است.آمبولی ریوی سالانه حدود ۱ نفر از ۱۰۰۰ شهروند آمریکا را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

معمولا انسداد لخته خون مانع از رسیدن اکسیژن به بافت‌های ریه می‌شود. این بدان معنی است که آمبولی ریوی می‌تواند زندگی فرد را تهدید کند.کلمه آمبولی از کلمه یونانی émbolos آمده است و به معنی مسدود کننده می باشد.

در آمبولی ریوی جسم مسدود کننده در جریان خون در یک قسمت از بدن تشکیل می‌شود، در سراسر سیستم خون رسانی گردش می‌کند و سپس خون جریان یافته از طریق رگ را در قسمت دیگری از بدن، یعنی ریه‌ها مسدود می کند.

آمبولی با ترومبوس (thrombus)، که پس از ایجاد شدن در یک مکان می‌ماند، متفاوت است.

تخمین زده شده است که هر ساله تقریبا از هر ۳۵۰۰ نیوزیلندی یک نفر دچار آمبولی ریه می‌شود. از افرادی که دچار آمبولی ریوی می‌شوند، ۱۰ درصد در ساعت اول می‌میرند و ۳۳درصد متعاقبا بر اثر آمبولی مکرر می‌میرند.

علایم بیماری آمبولی ریوی

علایم آمبولی ریوی شامل موارد زیر است:

- درد قفسه سینه، یک درد تیز و برنده است که ممکن است هنگام نفس کشیدن بیشتر شود؛
- ضربان قلب افزایش یافته یا نامنظم می گردد؛
- سرگیجه؛
- مشکل در نفس کشیدن که ممکن است به طور ناگهانی یا با گذشت زمان ایجاد شود؛
- تنفس سریع و پی در پی؛
- به طور معمول سرفه خشک همراه با خون یا خون و مخاط.

علایم شدید نیاز به کمک فوری پزشکی دارد.

موارد شدیدتر ممکن است منجر به شوک، از دست دادن هوشیاری، ایست قلبی و مرگ شود.

علایم و نشانه‌های کمتر دیده شده در آمبولی ریوی عبارتند از:

- درد یا تورم پا، به طور معمول در ساق پا؛
- پوستی سرد، بی‌روح و بد رنگ؛
- تعریق زیاد؛
- تب؛
- ضربان قلب سریع یا نامنظم؛
- سبکی سر یا سرگیجه.

درمان بیماری آمبولی ریوی

هدف از درمان‌های آمبولی جلوگیری از رشد لخته، جلوگیری از تشکیل لخته‌های جدید و تخریب یا از بین بردن لخته‌های موجود است.

اولین قدم در درمان اکثر آمبولی‌ها درمان شوک و اکسیژن درمانی است.
به طور معمول داروهای ضد انعقاد به منظور کمک به رقیق شدن خون و جلوگیری از لخته شدن بیشتر آن تجویز می‌شوند.

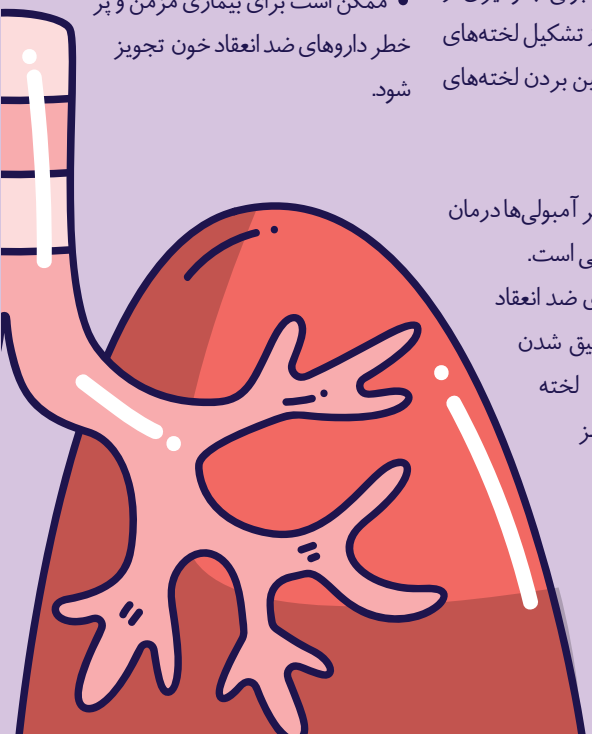
ممکن است داروهای از بین برنده لخته به نام ترومبولیتیک (thrombolytics) نیز ممکن است تجویز شوند.
با این حال دارو ها خطر و ریسک خون ریزی بیش از حد را دارند.
اگر بیمار فشار خون پایین داشته باشد، برای افزایش فشار ممکن است دوپامین تجویز شود.

بیمار به طور معمول مجبور است به طور منظم و به مدت نامشخص، حداقل ۳ ماه دارو مصرف کند.

جلوگیری از آمبولی ریوی

تعدادی از اقدامات می‌توانند خطر آمبولی ریوی را کاهش دهند.

- ممکن است برای بیماری مزمن و پر خطر داروهای ضد انعقاد خون تجویز شود.



• فشردهسازی پاها با استفاده از جوراب‌های فشاری ضد آمبولی یا کمپرس پنوماتیک امکان‌پذیر است.
یک آستین، دستکش یا پوشش بدن، ناحیه آسیب دیده را نگه داشته و در صورت لزوم فشار را افزایش می‌دهد.

از دیگر راه های کاهش خطر و ریسک بیماری می‌توان به فعالیت بدنی، ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و ترک سیگار یا کاهش مصرف آن اشاره کرد.

علل آمبولی ریوی

آمبولی ریوی زمانی اتفاق می‌افتد که جسم مسدود کننده (معمولا یک لخته خون)، جریان خون را از طریق شریان تغذیه کننده ریه ها مسدود می کند.

لخته خون ممکن است از بازو یا پا شروع شود که به عنوان ترومبوز وریدی عمقی (DVT) شناخته می‌شود.

سپس لخته آزاد می‌شود و از طریق سیستم گردش خون به سمت ریه‌ها حرکت می کند. آمبولی خیلی بزرگ است و در هنگام عبور از رگ‌های کوچک باعث انسداد می شود.

این انسداد مانع از جریان خون در بخشی از ریه شده و منجر به از بین رفتن قسمت آسیب دیده ریه به دلیل کمبود اکسیژن می گردد.

آمبولی ریوی به ندرت از جسم مسدود کننده‌ای که از قطرات چربی، مایع آمنیوتیک یا برخی از ذرات دیگر که به جریان خون وارد می‌شوند، تشکیل می‌شود.

گاهی اوقات (به ندرت) موادی غیر از لخته خون مسئول آمبولی ریه هستند. به عنوان مثال می‌توان به حباب هوا، بخشی از تومور یا چربی از مغز استخوان شکسته اشاره کرد که از طریق جریان خون به ریه‌ها منتقل می‌شوند.

تشخیص آمبولی ریوی

پزشک به منظور رسیدن به تشخیص بیماری، شرح حال بیمار را گرفته و احتمال وجود آمبولی را بررسی می‌نماید.
پزشکان به طور معمول معاینه بدنی انجام می‌دهند.

تشخیص می‌تواند چالش برانگیز باشد، زیرا این احتمال وجود دارد که سایر بیماری‌ها علایم مشابهی با آمبولی ریوی داشته‌باشند.

آزمایشات برای تشخیص آمبولی ریه عبارتند از:

• یک مدل آزمایشی وابسته به عدد و ریاضیات که به پزشک کمک می‌کند تا روند DVT و خطر آمبولی را پیش بینی کند؛

• آزمایش d-Dimer، آزمایش خونی است که می‌تواند ترومبوز را تشخیص دهد که در صورت نتیجه منفی می‌تواند آزمایشات دیگر را رد کند؛

• اسکن V / Q ریوی، دو آزمایشی هستند که خصوصیات تهویه و ساختاری ریه‌ها را تجزیه و تحلیل می کنند و اشعه کمتری نسبت به CT دارند؛

• اسکن توموگرافی کامپیوتری (CT) که می‌تواند ناهنجاری‌هایی را در قفسه سینه، مغز و سایر اندام‌ها نشان دهد. هم چنین در مواردی که V / Q امکان‌پذیر نیست، توصیه‌می گردد؛

• الکتروکاردیوگرام (EKG) جهت ثبت فعالیت‌الکتریکی‌قلب؛

• مطالعه گاز موجود در خون شریان‌ها به منظور اندازه‌گیری اکسیژن، دی اکسید کربن و سایر گازهای موجود در خون؛

• اشعه ایکس قفسه سینه جهت ایجاد تصویری از قلب، ریه‌ها و سایر اندام‌های داخلی؛

• سونوگرافی از پاها به منظور اندازه‌گیری سرعت جریان خون و هرگونه تغییر در آن؛

• آنژیوگرام ریوی به منظور نشان دادن لخته‌های خون در ریه‌ها؛

• تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) به منظور به دست آوردن تصاویر دقیق از ساختارهای داخلی.

عوامل خطرزای ابتلا به آمبولی ریوی

• **عوامل کلی ابتلا به آمبولی مانند سن ۶۰ سال به بالا؛**

• **سابقه شخصی و خانوادگی در ابتلا به آمبولی؛**

• **بی تحرکی طولانی مدت.**

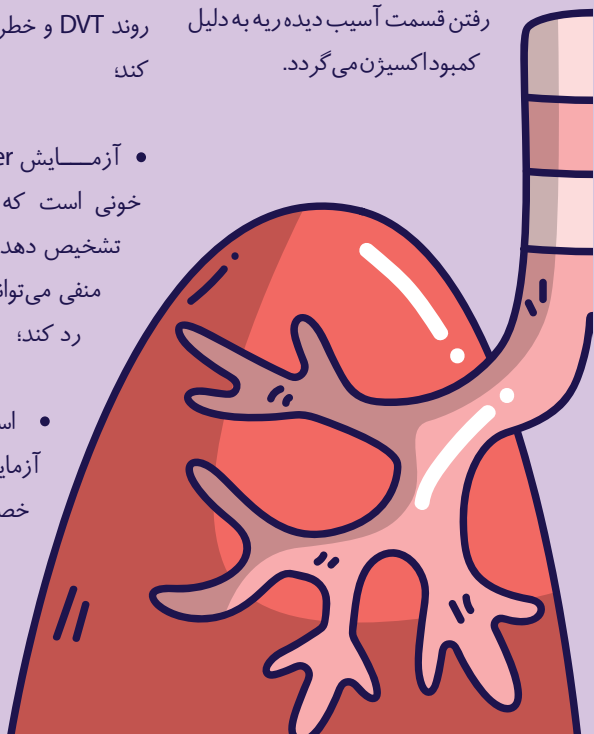
عوارض آمبولی ریوی

آمبولی ریوی یک بیماری است که می‌تواند منجر به عوارض جدی و حتی مرگ شود؛ به خصوص اگر لخته خون بزرگ باشد؛ یا بیش از یک لخته وجود داشته باشد. بدون تشخیص و درمان، حدود یک سوم موارد آمبولی ریه منجر به مرگ می‌شود.

• کاهش جریان خون در بافت ریه می‌تواند منجر به آسیب نسبی ریه شود. از دست دادن بخشی از ریه‌های سالم ممکن است اکسیژن رسانی به بقیه اعضای بدن را برای ریه‌ها دشوارتر کند؛ این موضوع به نوبه خود می‌تواند باعث آسیب به سایر اندام‌ها شود.

هم چنین آسیب به بافت ریه ممکن است منجر به فشار خون ریوی شود. این وضعیت، فشار خون را در رگ های ریوی و قلب افزایش می‌دهد.

• انسداد شریان‌های ریوی نیاز به فعالیت قلب جهت پمپاژ خون از طریق عروق آسیب دیده دارد. این امر باعث افزایش فشار خون در عروق ریوی و سمت راست قلب می شود که می‌تواند قلب را ضعیف کند.



باشگاه سلام سلامت

همه ما باید بدانیم که پیاده‌روی مزایای زیادی دارد. کاهش وزن و چربی، افزایش سوخت و ساز بدن، افزایش تندرستی، کاهش خطر حملات قلبی و نیز کمک به استحکام عضلات و استخوان ها از فواید پیاده‌روی هستند.

• به خاطر داشته باشید، قبل از آغاز هر ورزشی داشتن یک چکاپ کامل از بدن لازم است.

• اگر پیاده روی را به منظور کاهش وزن انجام می‌دهید حتما باید رژیم غذایی مناسب را تحت نظر متخصص داشته باشید.

• ۱۵ دقیقه قبل از پیاه روی حتما یک لیوان آب بنوشید.

• برای پیاده روی از کفش مناسب با لژ حدودا ۳ سانتی متراستفاده نموده و در سطوح صاف و هموار پیاده روی کنید.

• صاف بایستید و ستون فقرات خود را درحالت صاف قرار دهید.

• پیاده روی باید حداقل ۲۰ دقیقه به طور پیوسته و ۴ تا ۵ روز در هفته انجام شود. در روزهای اول ۱۰ دقیقه و ۳ روز در هفته پیاده روی کنید و کم‌کم زمان آن را افزایش داده و به ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته برسانید.

• سرعت راه رفتن باید در حدی باشد که عرق کرده و ضربان قلب در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد.
می‌توان میزان ضربان قلب ۱۴۰تا۱۶۰ را برای افراد جوان و ضربان قلب ۱۱۰تا۱۲۰ را برای افراد میانسال محدوده ضربان قلب هدف در نظر گرفت.

• حرکت پا باید از ناحیه ران انجام شود. بهتر است ابتدا پاشنه پای جلو را روی زمین بگذارید و همزمان با بلند نمودن پای عقب پنجه پای جلو روی زمین گذاشته شود. زانو مقدار کمی خم شود.

برای مشاهده تمرینات ورزشی که در شماره های قبل آموزش داده شد، به سایت www.salamsalamat.com مراجعه کنید.

با زِنوورِ
آسان لاغر شوید

۳۰ % از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول های لاغری زِنوور از بهترین گزینه هاست، زیرا تا ۳۰ % چربی غذایی که در هر وعده می خورید را دفع می کند. بدین ترتیب تمرین های ورزشی شما موثرتر خواهد بود و زودتر به نتیجه خواهید رسید.

با هر وعده غذایی یک کپسول کافی است و اگر وعده ی غذایی شما فاقد چربی باشد، نیازی به مصرف آن نیست.

منتظر چه هستید؟؟ اثرات فوق العاده زِنوور را تجربه کنید

xenover

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

اکتوکلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

۴ اثر در ۱ قرص

- تسکین سریع تب و درد
- بهبود سرفه خشک
- رفع آبریزش و احتقان
- کاهش علایم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو
- کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

Actocold®

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com