

رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستاناران سلامت | شماره ۸۹ | ماهنامه بهمن ۱۴۰۱

سرما زدگی میست؟

چگونه شاد باشیم؟

برای پاکی

ساعت های هوشمند

بواسازی پوست

افتلالات فوای



ACTOVERCO

با هم برای آینده ی

EIN
Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS

+0% ALCOHOL ROLL ON



زنانه

اسپرت

مردانه

زنانه

48 ODOUR
Protection

دئودورانت ضد عرق EIN (برای خانمها و آقایان)
با اعتماد بنفس در جمع حاضر شوید!

ein.care

www.eincare.com

کنترل آلرژی در تمامی فصول



LETIZEN[®]
Cetirizine Tablet 10mg

مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
مدت اثر طولانی
حداقل اثر خواب آلودگی

ACTOVERCO
Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com

یادداشت سردبیر

مجله شما و ما هشت ساله شد!

هشت سال پیش ایده انتشار مجله ای علمی و به زبان روان برای همه جامعه را عملی کردیم. در ابتدا نگران بودیم که آیا می شود در کنار تمامی کارها و فعالیت های فراوان روزانه برای تأمین داروهای باکیفیت، مجله علمی هم منتشر کرد یا نه؟ اما استقبال عالی شما همراهان همیشگی به ما انگیزه داد که «سلام سلامت» را در اولویت کارهایمان داشته باشیم و متنوع ترین، بهترین و کاربردی ترین مطالب علمی را از منابع معتبر برای شما فراهم کنیم. در یک سال گذشته تصمیم گرفتیم تنوع مقالات را بیشتر کنیم و حتی موضوعات جانبی تری را هم به مجله بیفزاییم. برنامه ریزی برای تهیه مطالب، طراحی، ویراستاری و چاپ هر شماره سلام سلامت از ماه ها قبل شروع می شود و جمعی چند ده نفره در این کارها با ما همکاری می کنند. برای مطالب هر شماره بحث و تبادل نظر جالبی بین اعضای هیئت تحریریه شکل می گیرد و در نهایت ترکیب مطالب هر شماره مشخص شده و همکاران ما مشغول تهیه این مطالب می شوند. همزمان با این اقدامات، دوستان عزیز و هنرمندان در بخش هنری شرکت دارویی اکتوور کو مشغول ایده پردازی برای صفحه بندی و طراحی هنری آن شماره هستند و طراحی های جالب خود را برای هر مطلب آماده می کنند. در نهایت پس از تهیه مطالب و صفحه آرایی هر شماره، چندین نوبت ویراستاری و بررسی کامل محتوا انجام شده و مجله برای چاپ و انتشار به چاپخانه فرستاده می شود.

شایسته است به تمامی همکاران عزیزم در مجله سلام سلامت خسته نباشید و خداحوت عرض کنم تا با انگیزه و انرژی بیشتر برای ورود به سال نهم انتشار مجله آماده باشیم.

شما همراهان گرانقدر سلام سلامت می توانید علاوه بر تهیه مجله چاپ شده از داروخانه ها، مطالب هر شماره را در صفحه «درباره سلامت» وبسایت شرکت داروسازی اکتوور کو به آدرس <https://www.actoverco.com/blog> و هم چنین در وبسایت مجله به آدرس <https://salamsalamat.com> مطالعه کنید.

آشناختن

فهرست

۶



۲.



۱۳



چگونه شاد باشیم؟

سرمازدگی (هایپوترمی) چیست؟

یوست

مصاحبه با دکتر پدram طالبیان: مرامی پاقی

ساعت های هوشمند

بهسازی پوست در پند قدم

مسابقه

افتلالات فوab چیست؟

تفاوت بین ملاء پانیک و ملاء اضطرابی

زندگی سالم بعد از بهبود سرطان

باشگاه سلام سلامت

بهمن ۱۴۰۱

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سردبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سیده سائکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر رامونا اجتماعی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کبکسروی،

دکتر سیده محمدی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنامتین، دکتر نگین پرویز،

دکتر آیدایار دوست، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر پریا بهاروند، دکتر الهام یوسفی،

دکتر میلاد حیدری، دکتر امیر رضایی قدیم، دکتر آیدانزایان

طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، پرستو رحیمی، کوثر صدیقی

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

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، کافیت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
salamsalamat_





چگونه شاد باشیم؟



عادت هایی که باید به زندگی معمول خود اضافه کنید

صرف نظر از تعریف شما از نوع خوشبختی واقعی، می توان زندگی شاد تر و رضایت بخش تری داشت. با چند تغییر در عادت های همیشگی خود می توانید به آن برسید.

بله، امکان پذیر است.

عادت ها مهم هستند. اگر تا به حال سعی کرده اید یک عادت بد را ترک کنید، به خوبی می دانید که آنها چقدر ریشه دار هستند.

درست است، عادت های خوب نیز عمیقاً در ما ریشه دوانده اند. چرا عادت های مثبت را به بخشی از زندگی معمولی خود تبدیل نکنیم؟

در این مقاله و مقاله بعدی به برخی از عادت های روزانه، ماهانه و سالانه برای کمک به شروع این روال برای شما پرداخته شده است.

فقط به یاد داشته باشید که مفهوم شادی برای هر فرد اندکی متفاوت است؛ در نتیجه مسیر افراد برای رسیدن به آن نیز متفاوت خواهد بود.

اگر برخی از این عادت ها به شما استرس بیشتری می دهد یا با سبک زندگی شما سازگار نیستند، آنها را کنار بگذارید. با کمی زمان و تمرین، متوجه خواهید شد که چه چیزی برای شما مفید است. عادت های روزانه زیر ممکن است

به شما کمک کند به شادی بیشتری در زندگی خود برسید.

۱. لبخند بزنید

وقتی خوشحال هستید تمایل دارید لبخند بزنید. اما در واقع این موضوع یک خیابان دو طرفه است.

ما لبخند می زنیم، چون خوشحالیم و لبخند زدن باعث ترشح دوپامین از مغز می شود؛ دوپامین باعث ایجاد احساس شادی در ما می شود.

محققان دریافته اند که ارتباط بین لبخند و شادی را می توان به «فرضیه بازخورد صورت» نسبت داد: یعنی حالت های چهره ممکن است تأثیر ملایمی بر احساسات داشته باشد.

این بدان معنا نیست که شما باید همیشه با یک لبخند ساختگی که روی صورتتان نقش بسته است زندگی کنید. اما دفعه بعد که احساس ضعف کردید، لبخند بزنید.

سعی کنید هر روز صبح خود را با لبخند زدن در آینه شروع کنید.

۲. ورزش کنید

ورزش فقط برای سلامت بدن مفید نیست؛ بلکه ورزش منظم می تواند در کاهش استرس، احساس اضطراب و افسردگی و هم چنین تقویت عزت نفس و شادی تأثیر بگذارد.

حتی اندکی فعالیت بدنی می تواند تأثیر گذار باشد. نیازی نیست صخره نوردی کنید یا ورزش های سه گانه

اگر در طول روز در مقابل چرت زدن مقاومت می کنید یا احساس گیجی و عدم تمرکز دارید، بدنتان به شما می گوید به استراحت بیشتری نیاز دارید.

اهمیتی ندارد که جامعه مدرن کنونی تا چه حد ما را به خواب کمتر سوق می دهد؛ اما ما می دانیم خواب کافی برای سلامتی، عملکرد مغزی و حال عاطفی ما حیاتی است. هم چنین داشتن خواب کافی خطر ابتلا به برخی از بیماری های مزمن، مانند بیماری قلبی، افسردگی و دیابت را نیز کاهش می دهد.

در زیر نکاتی برای داشتن خواب بهتر به شما پیشنهاد می شود:

• بنویسید که هر شب چند ساعت می خوابید و چقدر احساس آرامش می کنید.

هم چنین می توانید اپلیکیشن های مخصوص برای ردیابی خواب خود استفاده کنید

برای شروع تمرین های زیر را در نظر بگیرید:

• هر شب بعد از شام در اطراف خانه قدم بزنید.
• در یک دوره مبتدی یوگا یا تای چی ثبت نام کنید.
• روز خود را با ۵ دقیقه تمرین های کششی شروع کنید.

هر نوع فعالیتی که قبلاً از انجام آنها لذت می برده و اکنون بنا به دلایل گوناگون آنها را فراموش کرده اید را از سر بگیرید. یا می توانید با فعالیت هایی شروع کنید که همیشه دوست داشتید آنها را امتحان کنید؛ مثلاً دویدن یا ورزش های دیگر.

۳. زیاد بخوابید

اکثر بزرگسالان حداقل به ۷ ساعت خواب در شب نیاز دارند. شاید

• هر روز، حتی در تعطیلات و روزهای آخر هفته، در یک ساعت مشخص بخوابید و بیدار شوید.

• یک ساعت قبل از خواب را به عنوان زمان استراحت کنار بگذارید. حمام کنید، کتاب بخوانید، یا هر فعالیت دیگری که سبب آرامش شما می شود. از خوردن غذای سنگین بپرهیزید.

• اتاق خواب خود را تاریک، خنک و ساکت نگه دارید.

• تشک، روانداز و تخت خواب مناسب تهیه کنید.

• اگر باید در طول روز چرت بزنید، سعی کنید آن را به ۲۰ دقیقه محدود کنید.

اگر دائماً مشکل خواب دارید، با پزشک مشورت کنید. ممکن است دچار اختلال خواب باشید که نیاز به درمان دارد.

۴. مواد غذایی مصرف کنید که روی حال روحیتان نیز تأثیر داشته باشد.

ممکن است بدانید که انتخاب های غذایی شما بر سلامت جسمانی شما تأثیر گذارند. اما برخی از مواد غذایی می توانند بر وضعیت ذهنی شما نیز تأثیر بگذارند.

برای مثال:

• کربوهیدرات ها باعث ترشح سروتونین می شوند که سبب ایجاد «احساس خوب» است. فقط مصرف کربوهیدرات های ساده – غذاهای سرشار از قند – را به حداقل برسانید؛ زیرا این افزایش انرژی، کوتاه مدت است و دچار مشکل می شوید. انتخاب کربوهیدرات های پیچیده، مانند سبزیجات، لوبیا و غلات کامل می تواند به شما در جلوگیری از احساس غش کردن کمک کند و در عین حال سروتونین را تامین کند.

• گوشت بدون چربی، مرغ، حبوبات و لبنیات سرشار از پروتئین هستند. غذاهای غنی از پروتئین دوپامین و نوراپی نفرین را آزاد می کنند که انرژی و تمرکز را افزایش می دهند.

• اسیدهای چرب امگا ۳، مانند اسیدهای چرب موجود در ماهی های چرب، دارای اثرات ضد التهابی هستند و سلامت کلی مغز را بهبود می بخشند. اگر ماهی نمی خورید، می توانید در خصوص مصرف مکمل های احتمالی با پزشک صحبت کنید.

• غذاهای بسیار فراوری شده یا سرخ شده و هم چنین حذف وعده های غذایی باعث می شوند که شما احساس ناراحتی کنید. اگر می خواهید با در نظر

گرفتن خلق و خوی خود غذا بخورید، هر روز یک غذا را متناسب با خلق و خوی خود انتخاب کرده و طبخ کنید.

۵. قدردانی را تمرین کنید

سپاسگزار بودن می تواند خلق و خوی شما را تقویت کند. قدردانی روی احساس شادی و امید نیز تأثیر می گذارد.

همان طور که روز خود را پیش می برید، مراقب مسائل خوشایند زندگی خود باشید. این مسائل می توانند چیزهای بزرگی باشند، مانند دانستن این که کسی شما را دوست دارد یا ارتقای شغلی.

اما حتی موضوعات کوچک هم می توانند دلیلی برای قدردانی باشند، برای مثال زمانی که همکاران یک فنجان قهوه به شما پیشنهاد می دهد. یا حتی به کوچکی حس نور خورشید روی پوست.

۶. از دیگران تعریف کنید

تحقیقات نشان می دهد که انجام اعمال محبت آمیز ممکن است به ارتقای رفاه کلی شما نیز کمک کند.

تعریف و تمجید صمیمانه راهی سریع و آسان برای لذت بخش کردن روز دیگری است؛ در عین حال با این کار خودتان نیز احساس شادی بیشتری می کنید.

۷. عمیق نفس بکشید

احساس تنش دارید، احساس سفتی در شانه هایتان می کنید و احساس می کنید که ممکن است خیلی چیزها را از دست بدهید، همه ما این حس را می شناسیم.

ممکن است گزینه به شما بگوید یک نفس طولانی و عمیق بکشید تا خود را آرام کنید.

تحقیقات نیز نشان داده است که تمرین های تنفس آهسته و عمیق می تواند به کاهش استرس کمک کند.

۸. لحظات ناخوشایند را بپذیرید

نگرش مثبت به طور کلی چیز خوبی است؛ اما اتفاقات بد برای همه رخ می دهد. این اتفاقات نیز بخشی از زندگی است.

اگر اخبار بدی دریافت کردید، اشتباهی مرتکب شدید، یا ترسیدید، سعی نکنید وانمود به خوشحالی کنید.

احساس ناراحتی را بپذیرید و به خودتان اجازه دهید لحظه ای آن را تجربه کنید. سپس تمرکز خود را به سمت آنچه که این احساس را در شما ایجاد کرده و آنچه برای بهبودی لازم است، تغییر دهید.

۹. یک دفتر یادداشت/خاطرات داشته باشید

داشتن دفتر یادداشت/خاطرات راه خوبی برای سازماندهی افکار، تجزیه و تحلیل احساسات و برنامه ریزی است.

می تواند به سادگی یادداشت چند فکر قبل از رفتن به رختخواب باشد.

۱۰. با استرس روبرو شوید

زندگی پر از عوامل استرس زا است و اجتناب از همه آنها غیرممکن است. اصلاً نیازی به اجتناب نیست؛ استرس همیشه هم مضر نیست.

برای آن دسته از عوامل استرس زا که نمی توانید از آنها اجتناب کنید، به خود یادآوری کنید که همه افراد استرس دارند. دلیلی وجود ندارد که فکر کنید همه چیز به عهده شماست و به احتمال زیاد، شما قوی تر از آن چیزی هستید که فکر می کنید. گاهی اوقات استرس جنبه های مثبت هم دارد.

به خود یادآوری کنید که همه دچار استرس می شوند.

سرمازدگی (هایپوترمی) چیست؟

• سرمازدگی یک اورژانس پزشکی محسوب می شود که در نتیجه کاهش دمای بدن اتفاق می افتد.

• دمای طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتی گراد است و سرمازدگی زمانی اتفاق می افتد که دمای بدن به کمتر از این مقدار کاهش یابد.

• یکی از مهم ترین عوامل ایجاد سرمازدگی، قرار گرفتن طولانی مدت در دمای بسیار پایین است. در این شرایط، بدن به سرعت گرما از دست می دهد در حالی که با سرعت کمتری می تواند گرمای از دست رفته را جایگزین کند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض دماهای پایین انرژی ذخیره شده بدن را مصرف کرده و منجر به کاهش دمای بدن می شود.

• در اثر افت دمای بدن، قلب، سیستم عصبی و سایر اعضای حیاتی نمی توانند عملکرد عادی خود را داشته باشند و ادامه این وضعیت ممکن است منجر به از کار افتادن اعضا و حتی مرگ شود. هم چنین، دمای پایین روی مغز تاثیر گذاشته، فکر و حرکت فرد را با اختلال مواجه می کند در این شرایط خطر هایپوترمی بیشتر می شود، زیرا عموماً فرد متوجه شرایط نامساعد خود نمی شود و نمی تواند جهت بهبود وضعیت کاری انجام دهد.

• سرمازدگی عموماً به علت قرار گرفتن در معرض سرما یا غوطه ور شدن در آب سرد اتفاق می افتد؛ اما تعریق، باران و مشروبات الکلی هم از دیگر عوامل ایجاد یا تشدید آن هستند که می تواند منجر به سرمازدگی حتی در دماهای بالاتر از ۴ درجه سانتی گراد شود.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر هستند؟
 قربانیان هایپوترمی اغلب عبارتند از:
 • افراد مسن که از تغذیه،

لباس یا گرمایش مناسب بهره مند نیستند؛
 • نوزادانی که در اتاق خواب سرد خوابیده باشند؛
 • افرادی که مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف می کنند؛
 • افرادی که برای مدت طولانی در معرض فضای باز و هوای سرد هستند؛ مانند: بی خانمان ها، کوهنوردان، سربازان و ...

علائم و نشانه های هایپوترمی چیست؟
 موارد زیر از علائم هشدار دهنده هایپوترمی می باشد:

بزرگسالان:
 • لرز؛
 • احساس خستگی بیش از حد؛
 • گیجی؛
 • از دست دادن حافظه؛
 • لکنت زبان؛
 • خواب آلودگی؛
نوزادان:
 • پوست قرمزروشن و سرد؛
 • انرژی بسیار کم.

منتظر نمانید؛ اقدام کنید
 هایپوترمی یک فوریت پزشکی است. در صورت مشاهده هر یک از علائم ذکر شده، دمای بدن فرد



اکتوکلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

را اندازه گیری کنید. اگر کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد است، فوراً به پزشک مراجعه کنید.
 اگر نمی توانید کمک پزشکی فوری دریافت کنید، در اولین اقدام سعی کنید بدن فرد را گرم کنید.

از اقدامات حیاتی در این شرایط:

• فرد را به اتاق یا پناهگاه گرم ببرید.
 • هر گونه لباس مرطوبی که به تن دارد را در بیاورید.
 • مرکز بدن فرد، یعنی سینه، گردن، سر و کشاله ران را با استفاده از پتوی برقی (در صورت وجود) گرم کنید. هم چنین می توانید از تماس پوست به پوست زیر پتو، لباس، حوله یا ملحفه استفاده کنید.

• نوشیدنی های گرم می توانند به افزایش دمای بدن کمک کنند؛ اما از نوشیدنی های الکلی استفاده نکنید.
 • هیچ گاه سعی نکنید به یک فرد بیهوش نوشیدنی دهید.
 • پس از افزایش دمای بدن، فرد را خشک نگه دارید و بدن او، از جمله سر و گردن را در یک پتوی گرم بپیچید.

• در اسرع وقت مراقبت های پزشکی مناسب را برای فرد مهیا کنید.
 • فرد مبتلا به هایپوترمی شدید ممکن است بیهوش باشد، در بررسی اولیه نبض نداشته باشد یا نفس نکشد؛ در این صورت فوراً کمک اضطراری دریافت کنید و در همین حین احیای قلبی تنفسی را، در صورتی که آموزش دیده اید، برای فرد انجام دهید.

• در حین انجام احیای قلبی تنفسی به گرم کردن فرد ادامه دهید. در برخی موارد قربانیان هایپوترمی که به نظر مرده اند، می توانند با موفقیت احیا شوند.

<https://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html>

♦ تسکین سریع تب و درد

♦ بهبود سرفه خشک

♦ رفع آبریزش و احتقان

♦ کاهش علائم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو

♦ کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش



Actocold®

ACTOVERCO
 Together for a healthy future

www.actoverco.com

یبوست

یبوست چیست؟

یبوست به حالتی گفته می شود که حرکات روده (تخلیه مدفوع) برای فرد دشوار باشد یا تعداد دفعات اجابت مزاج کمتر از حالت عادی صورت گیرد؛ یا ممکن است فرد نیاز به دفع داشته باشد اما نتواند مدفوع خود را تخلیه کند.

یبوست می تواند شکم درد یا نفخ ایجاد کند یا باعث ایجاد احساس ناخوشی شود. مدفوع در حالت عادی نرم و دفع آن از بدن آسان است.

علت چیست؟

علل و درمان یبوست در بزرگسالان با کودکان متفاوت است.

نمونه هایی از علل یبوست در نوزادان و کودکان:

- بیماری هیرشپرونک (اختلال مادرزادی گوارشی)؛
- کم کاری تیروئید؛
- مشکلات سیستم عصبی.

برخی از عواملی که باعث یبوست در بزرگسالان می شود:

- نادیده گرفتن نیاز به دفع، هنگامی که این احساس به شما دست می دهد؛



آیا لازم است هر روز تخلیه مدفوع داشته باشیم؟

خیر؛ همه افراد هر روز تخلیه مدفوع ندارند. بعضی از افراد ممکن است ۳ بار در روز تخلیه داشته باشند. افرادی دیگری هم ممکن است ۲ تا ۳ بار در هفته دفع داشته باشند. هر کسی الگوی مخصوص به خود را دارد. به نظر می رسد قبل از بلوغ، یبوست در بین دختران و پسران به یک اندازه رایج است. پس از بلوغ و در سنین جوانی، زنان بیشتر از مردان به یبوست مبتلا می شوند.

آنتی هیستامین ها، مواد مخدر مانند کدئین، داروهای ضد اسهال، داروهای ادرارآور، آرامبخش ها و بعضی از داروهای بیماری های قلبی؛ (۱۱) استفاده از مکمل هایی مانند آهن و کلسیم.

بیماری هایی که می توانند باعث یبوست شوند:

سندروم روده تحریک پذیر، سرطان روده بزرگ، اختلالات غذایی، کم کاری تیروئید، دیابت، پارکینسون، ام اس، بیماری سلیاک، افسردگی، اختلالات عصبی، سکتة مغزی، بیماری هیرشپرونک، ضایعه نخاعی و آسیب به سر.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- بدون هیچ تغییری در روال عادی زندگی روزانه، تغییر ناگهانی در تخلیه مدفوع شما ایجاد شود.
- چندین روز یبوست داشته اید و تغییر رژیم غذایی کمکی نکرده است.
- درد شدیدی در شکم یا راست روده (بالا و داخل مقعد) خود دارید.
- در مدفوعتان خون وجود دارد.
- دچار کاهش وزن غیرقابل توضیح شده اید.
- به طور متناوب یبوست و اسهال دارید.

عوارض احتمالی یبوست چیست؟

- هموروئید یا بواسیر؛
- شقاق یا زخم ناحیه مقعد به دنبال دفع متناوب مدفوع سفت؛
- ضعیف شدن ماهیچه ها و رباط هایی که مقعد را در جای خود نگاه می دارند؛
- انسداد مدفوع در روده بزرگ.

رژیم غذایی چگونه می تواند به بهبود یبوست کمک کند؟

مصرف فیبر و مایعات در کنار یکدیگر، تخلیه مدفوع را منظم نگه می دارند. مواد غذایی سرشار از فیبر

با حفظ مایعات در مدفوع، باعث نرم ماندن آن می شود. هدف را بر این بگذارید که هر روز ۲/۲ تا ۳ لیتر (۹ تا ۱۲ لیوان) مایعات بنوشید. آب بهترین گزینه است. افزودن ناگهانی و سریع فیبر به رژیم غذایی می تواند باعث بروز دل پیچه و ایجاد گاز شود. وقتی فیبر غذایی بیشتری می خورید، یادتان باشد که مایعات بیشتری نیز بنوشید. غذاهایی حاوی فیبر هستند که یبوست ایجاد نمی کنند یا باعث بدتر شدن آن نمی شوند. فیبر در بیشتر غذاهای گیاهی یافت می شود.

غذاهایی حاوی فیبر عبارتند از:

- سبزیجات و میوه ها شامل میوه های خشک شده؛
- غلات کامل و محصولات گندم کامل، مانند نان، غلات صبحانه، پاستا، برنج قهوه ای، جو دو سر، سبوس جو، جو و کینوا؛
- لوبیای خشک، نخود و عدس؛
- دانه ها و مغزها.
- پختن، مخلوط یا پوره کردن مواد غذایی باعث کاهش مقدار فیبر آنها نمی شود.

هم چنین می توانید با افزودن ۱۵ تا ۳۰ میلی لیتر (۱ تا ۲ قاشق غذاخوری) تخم چیا، تخم برزک (کتان) آسیاب شده یا سبوس جو به غلات صبحانه، غذاها، یا نان و شیرینی، مقدار فیبر خوراکی خود را افزایش دهید.

برای آگاهی از مقدار فیبر موجود در خوراکی های بسته بندی شده، جدول ترکیبات غذایی روی بسته بندی را بخوانید. به دنبال خوراکی هایی باشید که درصد ارزش روزانه فیبر موجود در آنها ۱۵ درصد یا بیشتر باشد. یعنی این خوراکی ها فیبر بسیار زیادی دارند. خوراکی هایی که حداقل ۴ گرم فیبر در هر وعده دارند، غذاهایی با مقدار فیبر بالا محسوب می شوند. یبوستی که به واسطه مصرف دارو یا یک عارضه پزشکی ایجاد شده

باشد، به احتمال کمتری از طریق ایجاد تغییرات در رژیم غذایی بهبود می یابد.

آیا خوردن آلو یا نوشیدن آب آلو برای یبوست مفید است؟

بله. آلو و آب آلو حاوی سوربیتول هستند که یک الکل قندی طبیعی محسوب می شود. آلو و آب آلو بهتر است در ترکیب با رژیم غذایی سرشار از فیبر و مایعات مصرف شوند.

آیا می توان از داروهای ملین برای بهبود یبوست استفاده کرد؟

داروهای ملین موادی هستند که می توانند به رفع یبوست کمک کنند. با این حال استفاده طولانی مدت از بعضی ملین ها می تواند باعث وابستگی بدن شما به آنها شود. در مورد استفاده از ملین برای کنترل یبوست خود با پزشک صحبت کنید. در مورد استفاده از ملین های حجم دهنده برای کنترل یبوست با پزشک صحبت کنید. آنها با جذب مایعات بیشتر در روده ها، یبوست را تسکین می دهند. این ملین ها شامل محصولات مبتنی بر پسیلیوم و متیل سلولز هستند.

مکمل های حاوی فیبر به فراوانی در دسترس هستند. می توانید آنها را به شکل های مختلف مانند پودر، قرص و کپسول پیدا کنید. اگر برای خوردن فیبر کافی دچار مشکل هستید، می توانید از مکمل های حاوی فیبر استفاده کنید.

اما اگر به بیماری خاصی دچار هستید، داروی خاصی مصرف می کنید و یا اگر باردار هستید، قبل از استفاده از هر دارو یا حتی مکمل های حاوی فیبر با پزشک خود مشورت کنید.

اكتاپ



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

اكتاپ 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، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.

برای پاقی



مصاحبه با دکتر پدram طالبیان
(فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی
پیشرفته و جراحی چاقی)

به طور کلی تعریف چاقی چیست؟
چاقی نوعی بیماری است که در اثر تجمع غیرطبیعی چربی در بدن باعث ایجاد بیماری های مختلف مانند دیابت، فشار خون بالا، عوارض مفصلی، مشکلات تنفسی، چربی خون بالا و حتی سرطان در افراد می شود.

بهترین روش برای تخمین چاقی استفاده از شاخص توده بدنی (BMI) می باشد. شاخصی که با تقسیم کردن وزن فرد بر توان دوم قد وی محاسبه می شود.
اگر BMI فرد بین ۱۸ تا ۲۵ باشد، وزنی متناسب با قد خود دارد.
اگر BMI فرد بین ۲۵ تا ۳۰ باشد، فرد اضافه وزن دارد.
اگر BMI فرد بین ۳۰ تا ۳۵ باشد، فرد دچار چاقی درجه یک می باشد.
اگر BMI فرد بین ۳۵ تا ۴۰ باشد، فرد دچار چاقی درجه دو می باشد.
اگر BMI فرد بیشتر از ۴۰ باشد، فرد دچار چاقی درجه سوم یا چاقی مفرط می باشد.
اگر شاخص توده بدنی در فردی بیش از ۲۵ باشد، او دارای اضافه وزن، و اگر بالای ۳۰ باشد، شخص دچار بیماری چاقی است.

چاقی چه خطراتی برای افراد دارد؟
میزان بروز چاقی در جهان و ایران رو به افزایش است و متأسفانه در کودکان هم فزاینده است. تحقیقات نشان داده است افرادی که چاقی درجه ۳ (چاقی مرضی) دارند، ۱۳ الی ۱۸ سال طول عمر کمتر و کیفیت زندگی پایین تری نسبت به افراد با وزن متناسب دارند.

چه افرادی کاندید مناسبی برای جراحی چاقی هستند؟

افرادی که BMI یا شاخص توده بدنی بالای ۳۵ دارند، و بیمارانی که دارای شاخص توده بدنی بالای ۳۰ و دچار عوارض مرتبط با چاقی هستند، می توانند از جراحی چاقی جهت کاهش وزن و بهبود

عوارض چاقی بهره ببرند. عوارض مرتبط با چاقی شامل فشار خون بالا، مشکلات تنفسی، عوارض مفصلی و به خصوص دیابت می باشد.

این جراحی ها چه تاثیری بر عوارض ناشی از چاقی دارد؟
مطالعات نشان داده است که افراد چاقی که این جراحی ها را انجام می دهند، طول عمر بیشتری در مقایسه با افراد چاق دیگر داشته اند.

بعد از انجام این جراحی ها در درصد بالایی از این بیماران دیابت، فشار خون بالا و سایر بیماری های مرتبط با چاقی بهبود یافته و حتی در مواردی مشکلات مربوط به بیماری چاقی فرد به طور کامل برطرف شده است.

به طور کلی چند نوع جراحی چاقی وجود دارد؟

دو گروه کلی را شامل می شود. گروه اول جراحی های کاهش دهنده حجم معده است که در راس آنها جراحی اسلیو معده قرار دارد. گروه دوم جراحی های کاهش دهنده سطح جذب مواد غذایی است که بهترین نوع آن جراحی های بای پس معده است.

جراحی لاپاراسکوپی چیست؟
در جراحی های لاپاراسکوپی به جای ایجاد برش های بزرگ بر روی شکم، از طریق سوراخ های کوچک بین ۵ تا ۱۲ میلی متر، وسایل جراحی و دوربین به داخل

و کاهش وزن بیشتر، بهتر است تا حدودی رژیم غذایی و ورزش منظم رعایت شود.

مکانیسم عمل بای پس و اسلیو معده به چه صورت است؟

در عمل اسلیو حدودا ۷۰ تا ۸۵ درصد از حجم معده جدا و از شکم خارج می شود. معده ای که برای بیمار باقی می ماند قطری حدود ۱۲ میلی متر و بسته به قد بیمار طولی حدود ۱۸ تا ۲۶ سانتی متر دارد.

بعد از عمل اسلیو به علت این که حجم معده بیمار کمتر شده و مسیر عبور غذا باریکتر شده است، بیمار با خوردن حجم خیلی کمتر مواد غذایی احساس پری و سیری کرده و نمی تواند زیاد غذا مصرف کند. در نتیجه طی یک سال درصد بالایی از اضافه وزن خود را از دست می دهد.

مدت زمان بستری و دوره نقاهت در این جراحی ها چقدر است؟
با توجه به انجام جراحی به صورت لاپاراسکوپی مدت زمان بستری معمولاً یک شب بوده و در صورت تحمل رژیم مایعات صاف شده در بیمار، فردای روز عمل بیمار از بیمارستان مرخص خواهد شد. بیمار، بسته به نوع عمل جراحی انجام شده، باید سه ساعت بعد از عمل از تخت پایین آمده و راه برود و معمولاً یک شب در بیمارستان بستری بوده و فردای روز عمل از بیمارستان مرخص می شود.

آیا بعد از انجام این عمل های جراحی نیاز به رعایت رژیم و انجام ورزش است؟

بیمارانی که این عمل های جراحی را انجام می دهند معمولاً ۶۰ تا ۸۰ درصد از وزن خود را از دست می دهند. کاهش وزن بیمار همراه با تحلیل درصدی از عضلات بدن همراه است؛ به همین جهت به منظور از دست دادن عضله کمتر

غذایی مناسب و ورزش را رعایت نکند، احتمال بازگشت وزن در اسلیو ۳۰ درصد و در بای پس ۱۵ درصد است.

آیا این جراحی ها در طولانی مدت ریسک بروز سرطان را افزایش می دهد؟

خیر. این جراحی ها نه تنها خطر بروز هیچ سرطانی را زیاد نمی کنند، بلکه با توجه به این که عامل خطر بروز برخی از سرطان ها چاقی است، طبق مطالعات انجام شده با انجام این اعمال جراحی ها احتمال بروز سرطان پستان، لوزالمعده، روده بزرگ و رحم کاهش پیدا می کند.

تاثیرات این عمل های جراحی در افراد با مشکلات زمینه ای دیگر، مانند دیابت و ... چگونه است؟

در افرادی که دیابت نوع ۲ دارند، به خصوص در افرادی که در ۵ سال گذشته درگیر مشکل دیابت شده اند، میزان بهبود دیابت و حتی قطع کامل دارو بعد از جراحی ها وجود دارد.

حتی در بیمارانی که دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) دارند با کاهش وزن نیاز به مصرف انسولین کاهش یافته است.

حتی افرادی که به دلیل مشکل چاقی دچار ناباروری بودند، توانستند به کمک جراحی مشکل ناباروری خود را برطرف کنند. هم چنین در خانم هایی که از تخمدان پلی کیستیک رنج می برند، با کاهش وزن و بدون درمان دارویی، مشکل کیست تخمدان آنها در ۵۳ درصد موارد بهبود یافته است.

آیا این جراحی ها محدودیت سنی دارند؟

این جراحی ها معمولاً در سنین ۱۵ تا ۶۵ سال انجام می شود؛ ولی در شرایط خاص می توان در خارج

از این محدوده سنی هم جراحی را انجام داد.

آیا این جراحی ها تحت پوشش بیمه هم می باشد؟

در صورتی که بیمار شاخص توده بدنی یا BMI بالای ۴۰ داشته باشد، می تواند از بیمه برای این جراحی ها استفاده کند که براساس سقف و فرانشیز بیمه، این کمک هزینه می تواند متغیر باشد.

آیا بعد از عمل جراحی ریزش مو ایجاد می شود؟

به علت کاهش وزن سریع، به خصوص در ۶ ماه اول، احتمال بروز درجاتی از ریزش مو وجود دارد؛ اما پس از مدتی این ریزش مو کاهش یافته و متوقف می شود و بیشتر موهای ریخته شده مجدداً رویش خواهد داشت.

آیا بعد از جراحی چاقی، برای رژیم باید از متخصص تغذیه کمک گرفت؟

بله در حال حاضر متخصصین تغذیه در کلینیک ها در فواصل زمانی مشخص و منظم بعد از عمل، بیماران را برای دریافت رژیم غذایی مناسب ویزیت و راهنمایی می کنند.

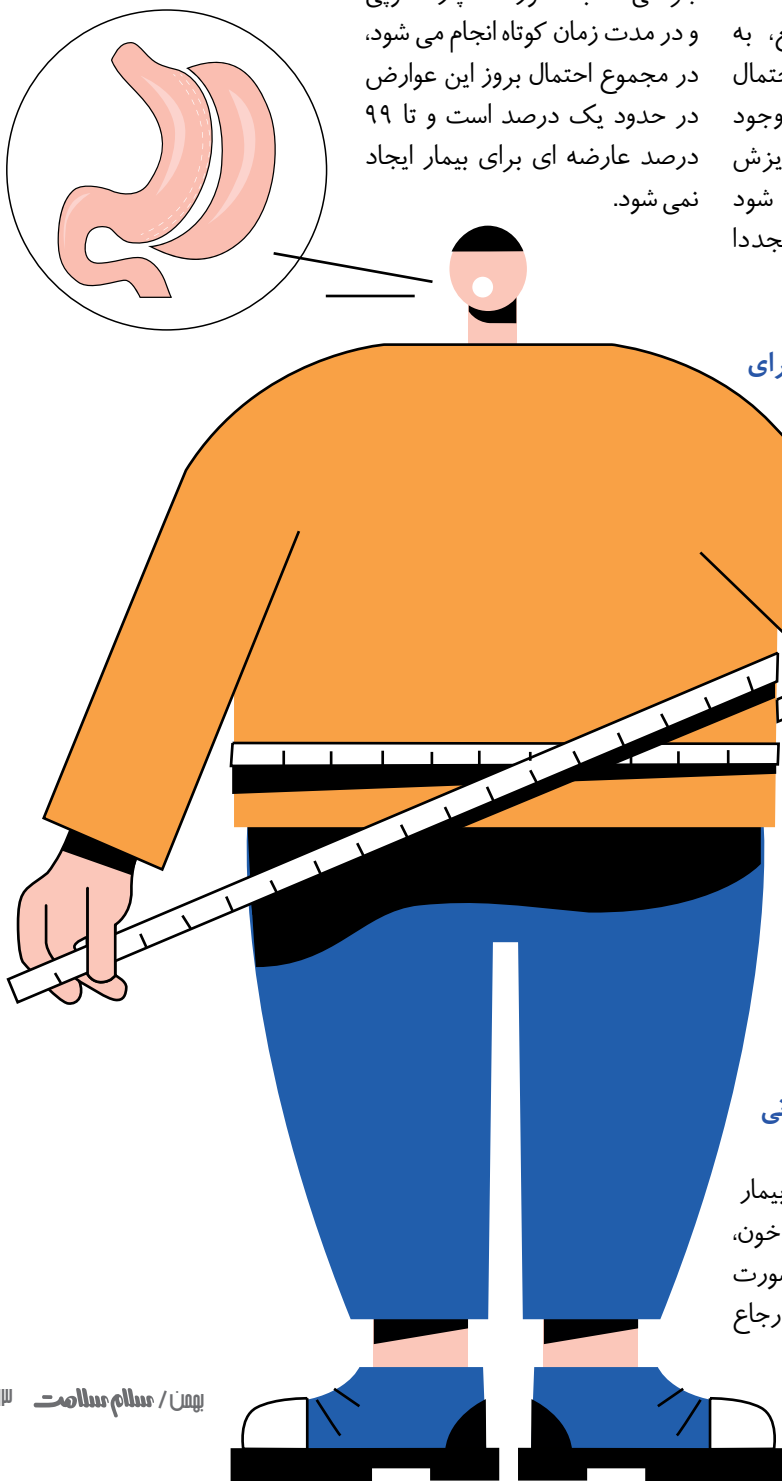
قبل از جراحی چه اقداماتی باید انجام شود؟

بعد از انجام مشاوره اولیه، بیمار جهت انجام آزمایش خون، سونوگرافی، آندوسکوپی و در صورت لزوم مشاوره قلب، ریه و ... ارجاع

داده می شود. پس از انجام موارد فوق جهت تعیین نوع عمل و تاریخ عمل بیمار مجدداً به کلینیک مراجعه خواهد کرد.

این جراحی ها چه عوارضی دارند و احتمال خطر جراحی چقدر است؟

در هر جراحی ممکن است عوارضی نیز ایجاد شود. در این جراحی ها می توان به احتمال بروز خونریزی، عفونت زخم، نشت محل جراحی و آمبولی اشاره کرد. اما با توجه به این که در سال های اخیر این جراحی ها به صورت لاپاراسکوپی و در مدت زمان کوتاه انجام می شود، در مجموع احتمال بروز این عوارض در حدود یک درصد است و تا ۹۹ درصد عارضه ای برای بیمار ایجاد نمی شود.



ساعت های هوشمند:

پالش ها و آپه طرقداران نهی داند (بفش دوم)

دکتر میلاد حیدری (جراح دندانپزشک، کارشناس ارشد پژوهش در علوم بین رشته ای پزشکی)



در مقاله پیشین به برخی از کاربرد های ساعت های هوشمند در دنیای سلامت و ورزش اشاره کردیم؛ با این حال، این پکیج های جذاب، در کنار قابلیت هایی که ارائه می دهند، معایب خاص خود را نیز دارند: مهم ترین این موارد، قیمت زیاد، ظرفیت محدود باتری، و تولید تشعشعات مضر برای سلامتی هستند. در مورد اثرات مضر تشعشعات این دستگاه ها ابهاماتی وجود دارد؛ سیستم های بلوتوثی که اساس کارکرد این دستگاه ها هستند، سطوح اندکی از تابش های غیر یونیزان (اشعه هایی که میزان انتقال انرژی پایین دارند) را تولید می کنند. در حال حاضر، مطابق نظر سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، قرارگیری روزانه در معرض این امواج برای سلامتی انسان بی ضرر در نظر گرفته می شود؛ هر چند که برای رسیدن به نتایج علمی قطعی، انجام مطالعات بیشتر ضرورت دارد.

ساعت های هوشمند می توانند جهت تشخیص طیفی از بیماری ها مورد استفاده قرار گیرند. ضربان قلب و دمای بدن که توسط این ابزار ها پایش می شود، قابلیت این را دارد که در بررسی های گذشته نگر به منظور شناسایی عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی، به ویژه عفونت های بدون علامت کاربرد داشته باشد. این

می کرد؛ علاوه بر این، ظاهر بسیار مشخص این دستگاه ها باعث ایجاد نگرش ناخوشایند نسبت به استفاده کنندگان می شد. از ویژگی های مثبت ساعت های هوشمند این است که نه تنها ظاهر نامطلوب دستگاه های هشدار را ندارند، بلکه حسی از مدرنیته و پویایی را به سالمندان استفاده کننده و اطرافیان القا می کند؛ هم چنین به دلیل کار با اینترنت و عدم نیاز به وجود دستگاه های گیرنده، شعاع کار با ساعت های هوشمند تقریباً نامحدود است و می تواند برای پایش وضعیت پایه سلامتی، و رصد موقعیت مکانی سالمندان دارای بیماری های شناختی (مثل افراد مبتلا به آلزایمر) مورد استفاده قرار گیرد.

هر ساله قابلیت های متنوع تری به ساعت های هوشمند اضافه می شود. توسعه سریع صنعت ساخت دستگاه های پایشگر قابل پوشیدن (wearable devices) مثل ساعت های هوشمند، از چالش های پیش روی دنیای پزشکی است. حجم داده هایی که بیماران از این طریق در اختیار پزشکان قرار می دهند، عموماً به اندازه ای زیاد است که برای برخی از پزشکان قابل مدیریت

کردن نیست. از طرف دیگر، همه ساعت های هوشمند قابلیت های برابر ندارند و تمام اطلاعات جمع آوری شده توسط آن ها الزماً برای پزشکان مفید نیست.

از آنجا که تاکنون سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) این دستگاه ها را به طور جامع مورد بررسی و کنترل قرار نداده است، پزشکان نمی توانند اطمینان حاصل کنند که تمام اطلاعات جمع آوری شده توسط این دستگاه ها قابل استناد باشد. علی رغم عدم دقت در ثبت اطلاعات، این دستگاه ها به ندرت تهدید مستقیم برای سلامت کاربران محسوب می شوند. از سوی دیگر، عدم نظارت FDA باعث آشفتگی در بازار ساعت های هوشمند می شود و به بار کاری

پزشکان و فعالان حوزه سلامت در شناسایی دستگاه هایی که واقعا اثرات مفید بهداشتی دارند می افزاید. تا سال ۲۰۲۲، FDA فقط ۱۰۳ اپلیکیشن و ابزار سلامتی را به طور رسمی مورد تایید قرار داده و بر سایر آنها هیچ نظارتی انجام نداده است. این یعنی، شاید بهتر باشد که درباره کارکرد این دستگاه ها با دید متفاوت تری بنگریم.

HAND & FACE CREAM SOFTNESS WIZARD



کرم E1N لطیف و سبک!
یک انتخاب ایده آل برای پوست
دست، صورت و بدن شما!

بهبودسازی پوست در پند قدم

دکتر آیدا ژیان (داروساز)

برخورداری از پوست سالم از مولفه های اصلی زیبایی محسوب می شود. اگر هنگام جوانی به سلامت پوست خود اهمیت دهید و بیشتر از پوستتان مراقبت نمایید، پیری پوست به تعویق افتاده و پوست شما روشن و سالم تر می ماند.

به پوست خود برسید. هم چنان که مراقبت از سلامت پوست می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست، بثورات پوستی، آکنه و پیری زودرس پوست کمک کند. پوست شما دریچه ایست به روزگاری که بدن شما از سر گذرانده؛ از بروز آکنه دوران نوجوانی گرفته تا لکه هایی که در اثر نور خورشید همراه با بالا رفتن سن پدیدار می شوند.

از سویی دیگر تعادل هورمونی، سلامت ارگان های داخلی بدن مانند کبد و روده تا افکار و احساسات همه در پوست بازتاب مستقیم دارند.

عوامل و راه های مختلفی در حفظ و نگهداری از پوست سالم و جوان وجود دارد که برخی موارد آن را با هم بررسی می کنیم.

روزانه ضد آفتاب بزنید. یک کرم ضد آفتاب مناسب بهتر است SPF30 یا بالاتر داشته باشد، پوست را بیش از حد خشک یا چرب نکند و بافت سبکی داشته باشد تا به عادت روزانه تبدیل شود. استعمال ضد آفتاب روی پوست جدا از این که از آفتاب سوختگی جلوگیری می کند، سدی موثر در جهت محافظت از پوست در برابر ملانوما یا سرطان پوست را فراهم می سازد.

در نظر داشته باشید که باید به پوست خود از قرارگیری در معرض اشعه نور خورشید و اشعه

ساطع شده از دستگاه و ابزارهای دیجیتال نیز استراحت دهید؛ زیرا آسیب های ناشی از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این اشعه ها باعث می شود پوست خاصیت ارتجاعی خود را به علت آسیب دیدگی کلاژن، از دست بدهد و نهایتاً می تواند منجر به پدیدار شدن چین و چروک و ایجاد لک روی پوست شود. هنگام حضور طولانی مدت در فضای باز، کرم ضد آفتاب بزنید و ترجیحاً از کلاه لبه دار و عینک آفتابی استفاده کنید.

پوست خود را مرطوب نگاه دارید. امروزه گستره وسیعی از محصولات مراقبت از پوست را مرطوب کننده ها، که به شکل لوسیون یا کرم و ژل وجود دارند، تشکیل می دهند. این محصولات از انواع مختلف پوست در برابر خشکی محافظت می کنند. اگر پوست چرب دارید، مرطوب کننده بدون چربی مناسب شمامست تا پوست شما را بدون افزودن چربی اضافه، آبرسانی کند و مانع از دست رفتن رطوبت پوستتان باشد.

روزانه صورت خود را پاک نموده و بشویید. یک یا دو بار در روز از یک پاک کننده ملایم صورت استفاده کنید تا آلودگی ها را از سطح پوست پاک کند. به خاطر داشته باشید که استفاده بیش از حد از آب داغ و صابون های شستشوی معمولی (مثلاً برای دست و بدن)، می تواند محرک باشد و چربی طبیعی پوست شما را نیز از بین می برند.

مقدار زیادی آب بنوشید. آب تمام اندام های بدن از جمله پوست را آبرسانی می کند. یکی از ساده ترین راه ها برای جلوگیری از

خشکی پوست، هیدراته ماندن (کم آب نشدن) آن است.

چربی های سالم بخورید.

چربی های سالمی که در آجیل، صیفی جاتی مانند آووکادو و زیتون یافت می شوند، حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که به حفظ سلامت سلول های پوست بسیار کمک می کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ که عمدتاً در ماهی های چرب مانند سالمون یافت می شوند، می توانند پوست را نرم و مرطوب نگه دارند.

مصرف مکمل ها و ویتامین ها را فراموش نکنید. مصرف مکمل های یک کار ساده است که می تواند برای پوست خود انجام دهید. مثلاً ویتامین E از پوست در برابر رادیکال های آزاد و التهاب محافظت می کند. ویتامین C می تواند به روشن شدن رنگ پوست و افزایش تولید کلاژن و الاستین پوست شما کمک کند؛ پزشک و داروساز مورد اعتماد شما می توانند به خوبی شما را در انتخاب و استفاده صحیح آن ها راهنمایی نمایند.

سعی کنید منظم به متخصص پوست خود مراجعه نمایید. غربالگری های منظم توسط متخصص پوست برای کسانی که بیماری های پوستی مانند اگزما و پسوریازیس دارند توصیه می شود. متخصص پوست شما می تواند اختلال پوستی را تشخیص داده و راه حل درمان را به شکل تخصصی و متناسب برای هر فرد ارائه دهد. متخصصان پوست هم چنین می توانند پوست شما را از نظر علائم سرطان پوست تحت

نظر داشته باشند.

از استعمال دخانیات به خصوص کشیدن سیگار خودداری کنید.

سیگار کشیدن رگ های خونی لایه بیرونی پوست را منقبض می کند و همین امر باعث کاهش جریان خون در پوست می شود. این اتفاق باعث می شود پوست رنگ پریده تر به نظر برسد و از مواد مغذی ضروری محروم بماند.

تغییر در سبک زندگی نیز می تواند در حفظ تعادل پوست کمک کند.

برای مثال شب تا صبح خواب کامل و مفید داشته باشید. قند اضافی

مصرفی خود را کاهش داده یا حذف نموده و از مصرف غذاهای سرخ شده اجتناب کنید.

روش های تزریقی. استفاده از انواع جراحی های زیبایی راهکاری برای نگهداری و بازپایی سلامتی پوست است که عموماً برای تصحیح خطوط صورت و افتادگی پوست به کار می روند. شناخته شده ترین نوع این روش ها تزریق بوتاکس است. به دنبال تزریق بوتاکس، عضلات ظریف ناحیه تزریق دچار انقباض و فلج موقتی شده و باعث کشیدگی پوست می گردند. تزریق بوتاکس در چین و چروک هایی مانند خط اخم که هنوز عمیق نشده اند، بسیار موثر است؛ اما در چین های قدیمی و عمیق کارآمد نیست.

برای خطوط عمیق تر و حجم دادن به صورت تزریق ژل یا فیلر موثرتر خواهد بود. در این روش ژل مورد تایید پزشک متخصص پوست در

نواحی خاصی از پوست که با افزایش سن و یا در اثر رژیم های لاغری شدید دچار چین و چروک عمقی یا فرورفتگی شده، تزریق می گردد.

مزوتراپی. روشی جدید برای تزریق فیلر به همراه مواد مختلفی مانند ویتامین ها، کلاژن، و مواد طبیعی دیگر بوده که داخل پوست تزریق می شوند. مزیت و نتایج مورد انتظار در این تکنیک آبرسانی به پوست، ویتامین رسانی و ترمیم بافت کلاژن پوست است. ولی هیچ یک از نظر منابع معتبر علمی به اثبات نرسیده اند.

لیزر. جوانسازی و زیباسازی پوست صورت با لیزر ابزار بسیار خوبی است که می تواند به بهبود مشکلات مختلف پوست، مانند اسکار یا جای جوش، خطوط ریز پوست، چین و چروک، لکه های ایجاد شده در اثر نور خورشید، و پاک کردن خالکوبی و افتادگی پوست کمک کند.



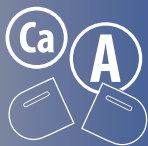
شرکت داروسازی بین المللی
آتی فارمد تنها به تامین
سلامت بانوان ایرانی می اندیشد
به آتی فارمد خوش آمدید

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.

Atipharmmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmmed.com



بعدی؟ چیزی؟

مهم نیست بعدش چی میشه، نکستایل و تنوع زیاد ویتامین هایش همراه همیشگی زندگی شما است. چون شما آماده اید، نکستایل هم.

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

nexus

ACTOVER GROUP

کدام یک نمی تواند جزو علایم سرطان تیروئید باشد؟

- الف گرفتگی صدا
- ب مشکل در بلع
- ج عفونت مفصلی
- د درد گردن

پاسخ خود را به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ ارسال فرمایید.
مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ بهمن

سلام سلامت بخون
هم جوابتو پیدا کن
هم ۵۰۰ هزار تومان برنده شو

به دو نفر
از افرادی که پاسخ صحیح را
ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت
هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود.
www.salamsalamat.com



سلام سلامت



افتلالات خواب چیست؟

اختلالات خواب مجموعه ای از شرایطی است که بر توانایی خواب با کیفیت و منظم تاثیر می گذارد؛ چه در اثر مشکلات زمینه ای سلامتی و چه به دلیل استرس زیاد.

اکثر مردم گاهی به دلایلی هم چون استرس، برنامه کاری شلوغ و سایر تاثیرات بیرونی دچار مشکلات خواب می شوند. در صورتی که این مشکلات به صورت منظم تکرار شوند و در زندگی روزانه فرد تاثیر گذارند، ممکن است نشان دهنده اختلالات خواب باشند.

بسته به نوع اختلال خواب، افراد ممکن است در به خواب رفتن دچار مشکل باشند و یا در طول روز به شدت احساس خستگی کنند. کمبود خواب تاثیر منفی بر سطح انرژی، خلق و خو، تمرکز، و سلامت کل بدن دارد.

در برخی مواقع، اختلال خواب می تواند نشانه ای از وجود مشکل در سلامت جسم یا روان باشد. بعد از درمان بیماری زمینه ای، مشکلات خواب هم برطرف خواهد شد.

اما زمانی که اختلال خواب به علت بیماری دیگری بروز نکرده باشد، درمان شامل ترکیبی از درمان پزشکی و تغییر در سبک زندگی است.

انواع اختلالات خواب

انواع مختلفی از اختلال خواب وجود دارد که به برخی از آنها در زیر اشاره می کنیم:

بی خوابی

بی خوابی به عدم توانایی در به خواب رفتن یا در خواب ماندن اشاره دارد. دلیل آن می تواند جت لگ (پرواز زدگی)، استرس و اضطراب، هورمون ها، یا مشکلات گوارشی باشد. هم چنین می تواند نشان دهنده سایر اختلالات باشد. بی خوابی برای سلامت کلی بدن مضر است و روی کیفیت زندگی فرد تاثیر می گذارد و به طور بالقوه باعث مشکلات زیر می شود:

- افسردگی؛
- مشکل در تمرکز؛
- کج خلقی؛
- اضافه وزن؛
- مشکل در عملکرد شغلی یا تحصیلی.

این اختلال بیشتر در زنان و افراد میانسال شایع است. بی خوابی اغلب در یکی از طبقه بندی های زیر قرار می گیرد:

- مزمن: زمانی که بی خوابی به طور منظم رخ دهد و حداقل برای ۱ ماه ادامه داشته باشد.
- متناوب: زمانی که بی خوابی به طور دوره ای رخ می دهد.
- گذرا: زمانی که بی خوابی فقط چند شب یک بار رخ می دهد.

آپنه خواب

از مشخصات آپنه خواب توقف در تنفس در طول خواب است. آپنه خواب یک اختلال جدی پزشکی است و باعث می شود بدن میزان اکسیژن کمتری دریافت کند. هم چنین در اثر این اختلال، فرد در طول شب از خواب بیدار می شود. شما ممکن است حتی ندانید که دچار این اختلال هستید؛ اما حتما

همسران شاهد خر و پف، خر خر و با دهان باز نفس کشیدن شما است.

دو نوع از آپنه خواب وجود دارد:

- آپنه انسدادی، که جریان هوا متوقف می شود؛ زیرا مسیر هوا مسدود یا بسیار باریک شده است.
- آپنه مرکزی، که مشکلی در ارتباط بین مغز و ماهیچه هایی که تنفس را کنترل می کنند وجود دارد.

ناهنجاری های خواب

ناهنجاری های خواب نوعی از اختلال خواب است که باعث حرکات و رفتارهای غیر طبیعی در طول خواب می شود. این ناهنجاری ها عبارتند از:

- راه رفتن در خواب؛
- حرف زدن در خواب؛
- ناله کردن؛
- کابوس دیدن؛
- شب ادراری؛
- دندان قروچه و قفل شدن فک.

پای بی قرار

سندرم پای بی قرار نیاز مقاومت ناپذیر در برابر حرکت پاها است. این نیاز گاهی با احساس سوزن سوزن شدن در پاها نیز همراه است. اگرچه این حالت ممکن است در طول روز نیز رخ دهد؛ اما اغلب در طول شب شایع است.

سندرم پای بی قرار با برخی از مشکلات سلامتی شامل اختلال نقص توجه و بیش فعالی و پارکینسون مرتبط است؛ اما علت اصلی این سندرم ناشناخته است.

نارکولپسی

ویژگی نارکولپسی، «حملات خواب» در طول بیداری است. یعنی زمانی که شما بیدار هستید ممکن است به شدت احساس خستگی کنید و بدون هر هشدار قبلی بخوابید. این اختلال هم چنین می تواند فلج

خواب ایجاد کند، که ممکن است باعث شود شما از نظر جسمی نتوانید بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب حرکت کنید. اگرچه نارکولپسی ممکن است به خودی خود رخ دهد، اما با برخی از اختلالات عصبی مانند مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) نیز همراه است.

علام اختلالات خواب چیست؟

علام بسته به نوع و شدت اختلال متفاوت هستند. حتی اگر اختلال خواب به دلیل شرایط دیگری باشد، ممکن است علامت متفاوتی بروز دهد.

به هر حال علامت عمومی اختلال خواب شامل موارد زیر است:

- دشواری در خوابیدن یا در خواب ماندن؛
- خستگی در طول روز؛
- نیاز فوری به چرت زدن در طول روز؛
- الگوی تنفسی غیر طبیعی؛
- میل غیرمعمول یا ناخوشایند برای حرکت در هنگام خواب؛
- حرکت غیرمعمول یا سایر تجربیات در هنگام خواب؛
- تغییرات ناخواسته در برنامه خواب یا بیداری؛
- تحریک پذیری یا اضطراب؛
- عملکرد ضعیف کاری یا تحصیلی؛
- عدم تمرکز؛
- افسردگی؛
- افزایش وزن.

علت اختلال خواب

شرایط، بیماری ها و اختلالات زیادی وجود دارند که می توانند باعث اختلال در خواب شوند. در بسیاری از موارد اختلالات خواب در نتیجه یک مشکل زمینه ای سلامتی است، مانند:

• آلرژی و مشکلات تنفسی

آلرژی ها، سرماخوردگی ها و

عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی می توانند تنفس در شب را دشوار کنند. ناتوانی در تنفس از طریق بینی نیز می تواند باعث مشکلات خواب شود.

• تکرر ادرار

شب ادراری یا تکرر ادرار می تواند در خواب شما وقفه ایجاد کند و شما را در طول شب بیدار کند.

• درد های مزمن

درد مداوم می تواند روند به خواب رفتن را دشوار کند. حتی ممکن است بعد از این که به خواب رفتید شما را بیدار کند.

برخی از شایع ترین علل درد مزمن عبارتند از:

- آرتروز؛
- سندرم خستگی مزمن؛
- فیبرومیالژیا (درد گسترده در عضلات بدن و خستگی)؛
- بیماری التهابی روده؛
- سردردهای مداوم؛
- کمردرد مداوم.

• استرس و اضطراب

استرس و اضطراب اغلب بر کیفیت خواب تأثیر منفی می گذارد. به خواب رفتن یا در خواب ماندن می تواند برای شما سخت باشد. کابوس، صحبت کردن در خواب، یا راه رفتن در خواب می توانند خواب شما را مختل کنند.

تشخیص اختلالات خواب

پزشک ابتدا یک معاینه فیزیکی انجام می دهد و اطلاعاتی در مورد علائم و سابقه پزشکی شما جمع آوری می کند. ممکن است نیاز به انجام آزمایش های مختلفی باشد، از جمله:

- پلی سومنوگرافی (PSG): این روش یک مطالعه خواب آزمایشگاهی است که سطوح اکسیژن، حرکات بدن و امواج مغزی را ارزیابی

می کند تا مشخص شود چگونه خواب را مختل می کنند.

- الکتروانسفالوگرام (EEG): آزمایشی است که فعالیت الکتریکی مغز را ارزیابی می کند و هرگونه مشکل احتمالی مرتبط با آن را تشخیص می دهد. این آزمایش بخشی از پلی سومنوگرافی است.
- تست تأخیر خواب چندگانه (MSLT): از این روش برای بررسی چرت روزانه استفاده می شود و از نتیجه آن و پلی سومنوگرافی برای تشخیص نارکولپسی استفاده می شود.

درمان اختلالات خواب

درمان اختلالات خواب بسته به نوع و علت زمینه ای آن می تواند متفاوت باشد. با این حال به طور کلی شامل ترکیبی از درمان های پزشکی و تغییرات سبک زندگی می شود.

درمان های پزشکی

درمان پزشکی برای اختلالات خواب ممکن است شامل یکی از موارد زیر باشد:

- قرص های خواب آور؛
- مکمل های ملاتونین (هورمونی است که به طور طبیعی در بدن ترشح می شود و یک عامل مهم در تنظیم چرخه خواب و بیداری بدن است)؛
- داروهای آلرژی یا سرماخوردگی؛
- دارو برای هر گونه بیماری زمینه ای؛
- دستگاه تنفس یا جراحی (معمولاً برای آپنه خواب)؛
- محافظ دندان (معمولاً برای دندان قروچه).

تغییر سبک زندگی

تطبیق سبک زندگی می تواند کیفیت خواب شما را تا حد زیادی بهبود بخشد؛ به خصوص زمانی که همراه با درمان های پزشکی باشد. می توانید نکات زیر را در نظر

بگیرید:

- گنجاندن مقدار بیشتر سبزیجات و ماهی در رژیم غذایی و مصرف کمتر مواد قندی؛
 - کاهش استرس و اضطراب با انجام ورزش هایی مانند ورزش های کششی؛
 - ایجاد و پای بندی به برنامه خواب منظم؛
 - نوشیدن آب کمتر قبل از خواب؛
 - محدود کردن مصرف کافئین، به خصوص در بعد از ظهر یا اواخر عصر؛
 - کاهش مصرف دخانیات و الکل؛
 - خوردن وعده های غذایی کم کربوهیدرات قبل از خواب؛
 - حفظ وزن سالم براساس توصیه های پزشک.
- اگر هر شب در ساعت مشخصی به رختخواب رفته و در ساعت مشخصی نیز بیدار شوید، به بهبود کیفیت خواب شما کمک می کند. اگرچه تمایل دارید آخر هفته بیشتر بخوابید، اما این کار باعث می شود در طول هفته سخت تر بخوابید و از خواب بیدار شوید.

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين را می‌توان به عنوان مسکن 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

تفاوت بین مهله پانیک و مهله اضطرابی

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)

حمله های پانیک و حمله های اضطرابی با وجود تفاوت ها، شباهت های زیادی نیز با یکدیگر دارند. حمله های اضطرابی اغلب توسط عوامل استرس زا و به تدریج ایجاد می شوند؛ اما حمله های پانیک اغلب به طور ناگهانی و به صورت غیر منتظره رخ می دهند.

حمله اضطرابی چیست؟

حمله اضطرابی از علایم شایع اختلال های روانپزشکی شامل وسواس، استرس پس از سانحه، اضطراب فراگیر و فوبیا (ترس) می باشد.

اضطراب معمولاً به پیش بینی یک موقعیت استرس زا مربوط می شود. علایم اضطراب شامل نگرانی بیش از حد، پریشانی و ترس می باشد.

حمله پانیک چیست؟

حمله پانیک اغلب به طور ناگهانی رخ می دهد و با ترس شدید یا غیرقابل تحمل همراه است. حملات پانیک شامل علایم فیزیکی مانند افزایش سرعت ضربان قلب، تنگی نفس و تهوع می باشند.

حملات پانیک به دو گروه قابل پیش بینی و غیرقابل پیش بینی تقسیم می شوند.

حملات غیرقابل پیش بینی: این حملات بدون علت مشخص ایجاد می شوند.

حملات قابل پیش بینی:

این حملات اغلب ناشی از عوامل استرس زای خارجی و یا ترس ها می باشند.

حملات پانیک ممکن است برای هر فردی رخ دهند؛ اما بروز چند حمله ناگهانی می تواند نشانه ای از اختلال پانیک باشد.

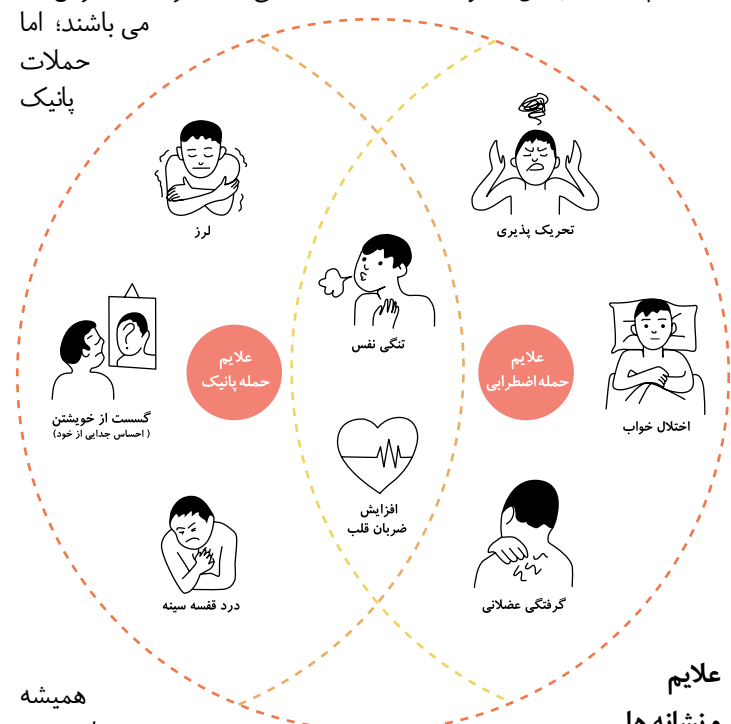
علایم و نشانه های حملات پانیک و اضطرابی:

حملات پانیک و اضطرابی ممکن است به صورت هم زمان در افراد رخ دهد. به عنوان مثال ممکن است در هنگام نگرانی از شرایط استرس زا مانند یک سخنرانی مهم در محل کار، اضطراب را تجربه کنید و در زمانی که موقعیت فرا می رسد، اضطراب ممکن است به حمله پانیک تبدیل شود.

دست و پا
• حالت تهوع، درد شکم و ناراحتی معده
• سردرد
• احساس ضعف یا سرگیجه

برای تشخیص حمله اضطراب و پانیک به نکات زیر توجه کنید:

علت: حملات اضطرابی معمولاً ناشی از شرایط استرس زا می باشند؛ اما حملات پانیک



همیشه
وابسته به

شرایط استرس زا نبوده و می توانند به صورت ناگهانی نیز رخ دهند.

میزان اضطراب: اضطراب می تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد؛ اما حملات پانیک شامل علایم شدید و مخرب تری هستند.

واکنش ستیز و گریز: در هنگام حمله پانیک واکنش دستگاه خودمختار بدن برای مبارزه یا فرار صورت می گیرد.

علایم فیزیکی در حملات پانیک بیشتر می باشد.

سرعت شروع: حملات اضطرابی به

علایم
و نشانه ها

عبارتنداز:

- دلهره و پریشانی
- نگرانی
- ترس از مرگ
- از دست دادن کنترل
- تپش قلب یا افزایش سرعت ضربان قلب
- درد قفسه سینه
- تنگی نفس
- احساس خفگی
- خشکی دهان
- تعریق
- لرز یا گرگرفتگی
- بی حسی یا سوزن سوزن شدن



زندگی سالم بعد از بهبود سرطان

برگشت به روال عادی زندگی برای هر بازمانده از بیماری سرطان منحصر به فرد است؛ اما مهم است که همه بازماندگان برای حفظ سلامتی جسمی و عاطفی خود اقداماتی انجام دهند.

اگر شما قبلا به سرطان مبتلا بوده اید، ابتلای مجدد به سرطان در شما همچنان محتمل است. به همین دلیل مهم است که مراقب سلامتی خود باشید. لذا در این مقاله بر آنیم که برخی نکات ضروری را با هم مرور کنیم.

پیگیری و چک آپ

وقتی درمان شما تمام شد، ممکن است پزشک به شما بگوید که باید در آینده به صورت دوره ای، معاینات یا آزمایش هایی انجام دهید. حتما از دستورات پزشک خود پیروی کنید؛ زیرا این اقدامات

می تواند به یافتن علایم اولیه سرطان

جدید یا تشخیص عود مجدد سرطان قبلی در مراحل اولیه کمک کند.

انتخاب های سالم

برخی از بهترین کارهایی که می توانید برای سلامتی خود انجام دهید عبارتند

از: دوری از دخانیات، محافظت از پوست در برابر نور شدید آفتاب و حفظ وزن مناسب.

سه حوزه مهم سلامت جسمانی که کلید بهبود و تندرستی برای همه بازماندگان سرطان است، تغذیه سالم، فعالیت بدنی مناسب و مداوم در کنار خواب با کیفیت می باشد.

زندگی پس از سرطان می تواند به اندازه دوره درمان استرس زا باشد. زندگی خانوادگی، کار، امور مالی و سلامت روان از جمله مواردی است که برای برگشت به روال عادی نیاز به زمان دارند. طبیعی است که احساس آرامش، قدردانی و هیجان و در عین حال احساس نگرانی یا غم داشته باشید.

می توانید راه های زیر یا روش های دیگر را برای کاهش استرس امتحان کنید و دریابید که کدام یک برای شما بهتر است.

- فعالیت بدنی از نظر جسمی و روحی تنش را کاهش می دهد. فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین (هورمون های احساس خوب) می شود و به حس رهایی و ریلکس شدن ماهیچه هایی که در اثر استرس سفت و منقبض شده اند، کمک می کند. قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که در مورد نوع فعالیت بدنی انتخابی محدودیت پزشکی خاصی برایتان وجود نداشته باشد.

- مدیتیشن و ریلکسیشن (تکنیک های تنفس عمیق) می تواند به آرام کردن ذهن شما کمک کند. در این زمینه می توانید از کلاس های حضوری یا آنلاین، ویدیوهای آموزشی و یا اپلیکیشن های کاربردی سود ببرید.

- فعالیت های خلاقانه مانند هنر، رقص، موسیقی، نوشتن یا کاردستی

می تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بهبود ببخشید، ذهن خود را آرام کرده و بهتر تمرکز کنید.

- اشتراک تجربه های شخصی با دیگران به شما فرصتی می دهد تا در مورد احساسات خود صحبت کنید و بشنوید که چگونه سایر بازماندگان سرطان در حال سازگاری با بیماری و زندگی بعد از درمان سرطان هستند.

پس از درمان، ممکن است احساس جدایی از جمع داشته باشید. هم چنین ممکن است حمایتی که از تیم مراقبت های بهداشتی خود در طول دوره درمانی دریافت می کردید را از دست بدهید. اما می توانید همچنان با راهکارهای زیر تا زمان نیاز خود از پشتیبانی بهره مند شوید!

- از پرستاران و پزشکان خود بپرسید که آیا هنوز هم می توانید با آنها تماس بگیرید. این موضوع می تواند به شما کمک کند در ارتباط بمانید.

- گروه های پشتیبانی - حضوری یا آنلاین - راهی عالی برای ملاقات با سایر بهبودیافتگان، برای به اشتراک گذاشتن احساسات، نگرانی ها و بازگشت سریع تر به روال عادی زندگی است.

ممکن است به دلایل زیادی در طول درمان و پس از آن احساس عصبانیت و خشم کنید. این احساسات قابل مدیریت کردن هستند و با گذشت زمان به مرور از بین می روند. **نکات زیر ممکن است در این زمینه کمک کننده باشد:**

- از خود بپرسید چه موضوعی سبب خشم شما شده است و برای آن چه کاری می توانید انجام دهید.

- روشی برای آرام کردن خشم خود پیدا کنید.

- روی چیزی تمرکز کنید که امکان کنترلش را دارید، مثل زمان معاینات،

تغییر در سبک زندگی و

اصطلاح chemo brain برای توصیف مشکلات و اختلالات به وجود آمده در زمینه تفکر و حافظه در حین و بعد از درمان سرطان به کار می رود. چالش های سلامت عاطفی و روانی مانند افسردگی، اضطراب، استرس و مشکلات خواب می توانند در این زمینه هم مطرح باشند.

هر احساسی که دارید واقعی و معتبر است. صحبت با متخصصان بسیار مهم است؛ زیرا مشکلات سلامت روان در صورت نادیده گرفته شدن ممکن است بدتر شوند.

نمونه ای از سوالاتی که در این زمینه باید از پزشک خود پرسید، شامل موارد زیر است:

- آیا داروی من عوارض جانبی در زمینه ذهنی یا عاطفی ایجاد می کند؟
- آیا چیزی که من احساس می کنم رایج است؟ چگونه می توانم با این احساسات کنار بیایم؟

- آیا مشاوره یا گروه پشتیبانی برای من مناسب است؟

گروهی از متخصصان می توانند در مورد مدیریت احساسات، مواجهه با مشکلات پیش رو و استفاده از منابع موجود در جامعه به شما کمک کنند، از جمله:

- روانشناسان، مددکاران اجتماعی بالینی به ویژه مددکاران اجتماعی انکولوژی و مشاوران که مجوز تشخیص و رفتار درمانی مشکلات سلامت روان را دارند، می توانند به شما کمک کنند تا احساسات و نگرانی های خود را مدیریت کنید.

- روانپزشکان، پزشکانی هستند که در روانشناسی یا سلامت روان تخصص

دارند و علاوه بر ارائه درمان های مختلف، می توانند بسته به تشخیص، نیاز و شرایط بالینی شما، دارو نیز تجویز کنند.

- مشاوران معنوی هم می توانند به شما کمک کنند تا با نگرانی هایی مانند احساس تنهایی، ترس از مرگ، و شک در ایمان خود کنار بیایید.

از تیم مراقبت های بهداشتی خود، مراکز اجتماعی محلی، بیمارستان ها، سازمان های حمایتی، کلینیک ها یا مکان های زیارتی در مورد برنامه هایی که ممکن است ویژه بیماران مبتلا به سرطان ارائه دهند، پرس و جو کنید.

صحبت کردن با خانواده و دوستانان ممکن است چالش برانگیز باشد. با آگاه کردن اطرافیان نشان دهید که از سوالات و نگرانی های آنها استقبال می کنید. به آنها اجازه دهید بدانند چه کار می کنید و از به اشتراک گذاشتن آن احساس ناراحتی نمی کنید.

برخی از موضوعاتی که باید مورد بحث قرار گیرند عبارتند از:

- رابطه و نقش بین شما و افرادی که از شما مراقبت می کنند، ممکن است در طول درمان و حتی پس از درمان نیز تغییر کنند. این ایده خوبی است که با هم در مورد احساسات خود صحبت کنید.

- دوستان و خانواده می توانند از شما حمایت کنند. افراد نزدیک به شما ممکن است ندانند که چگونه پس از درمان از شما حمایت کنند. در مورد این که آنها چگونه می توانند در شرایط عادی جدید به شما کمک کنند (یا کمک نکنند)، شفاف، صادق و به طور مشخص صحبت کنید.

- مهم است که در مورد انتظارات برای بهبودی صحبت کنید و در طول فرآیند صبور باشید. همه چیز ممکن است فورا به حالت «عادی» برنگردد، و این اشکالی ندارد.

هنگامی که درمان سرطان به پایان می رسد، ممکن است احساس آرامش یا قدرت کنید. هم چنین ممکن است مجموعه جدیدی از اهداف داشته باشید یا در مورد آینده نگران باشید. حتی شاید متوجه شوید که برای این که بتوانید برخی از کارهای قبلی را انجام دهید، نیاز به زمان بیشتری دارید. شما ممکن است بیشتر از آنچه عادت دارید، برای مدتی به کمک دیگران وابسته باشید و ممکن است نگران پول و بازگشت سرطان خود باشید. لذا در این زمینه آگاه باشید و به خود فرصت و زمان دهید.

«با آرزوی سلامتی و تندرستی پایدار شما»

ورزش در دوران بارداری

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

قبل از شروع ورزش در بارداری با پزشک خود مشورت کنید تا بر اساس سوابق پزشکی اگر محدودیتی برای ورزش در این دوران دارید به شما بگویند.

در این دوره ورزش را با نرمش و گرم کردن بدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع نمایید. روزانه حداقل پانزده دقیقه ورزش هوازی در برنامه خود داشته باشید و پنج دقیقه آخر آن به صورت آهسته با کشش ملایم باشد.

لباس راحت، گشاد و نخی بپوشید. برای جلوگیری از آسیب به پاها از کفش ورزشی مناسب استفاده کنید. از ورزش در سطوح شیب دار خودداری نموده و در سطح صاف ورزش کنید. قبل، بعد و در حین ورزش حتما آب بنوشید. یک ساعت قبل از ورزش از خوردن غذا خودداری نمایید.

اگر هر یک از موارد زیر را مشاهده کردید، ورزش را قطع کرده و سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید:

- لکه بینی یا خونریزی؛
- دفع قطره ای یا ناگهانی آب؛
- احساس درد در قفسه سینه؛
- احساس درد و انقباض در شکم و لگن؛
- ورم ناگهانی دست و پا؛
- ورم یک طرفه پا؛
- سردرد، سرگیجه یا عدم تعادل.

در طول بارداری تمرین های ورزشی با احتمال سقوط مانند اسکی و سوارکاری، تمرین هایی که می توانند منجر به برخورد ضربه به شکم شوند، مانند ورزش های رزمی و هم چنین فعالیت هایی که پرش دارند، مانند طناب زدن، جستن یا دویدن توصیه نمی شوند.



با زَنوور 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 زَنوور 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 زَنوور را تجربه کنید

xenover

EIN

Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS

 ein.care

 www.eincare.com