

رایگان

سلام

سلام

آکتوور به دوستان سلامت | شماره ۸۸ | ماهنامه دی ۱۴۰۱

هدیه ای از شرکت داروسازی

ساعت های هوشمند



تقویت و تسریع رشد مو

دردهای مزمن

سرطان تیروئید

ویتیلیگو

مقاومت میکروبی

ارتفاع زندگی



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای بهتر

اكتوكلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

4 اثر در
1 قرص



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

EIN

Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS



MY HAIR MY PASSION!

THE POWER OF
PURPLE ESSENCE!
YOUR SWEET DREAM

شامپو ترمیم کننده و کراتینه
لذت موهای سالم و زیبا!



 ein.care

 www.eincare.com

یادداشت سردبیر

از RSV چیزی شنیده اید؟

احتمال دارد این روزها در مورد ویروس RSV (ویروس سنسیشیال تنفسی) در اخبار و فضای مجازی شنیده باشید. ابتلا به این ویروس در چند ماه اخیر در کشورهای مختلف و به ویژه در کودکان افزایش یافته و در ایران نیز کودکان زیادی در این مدت بیمار شده اند که ممکن است ناشی از ابتلا به این ویروس باشد. این ویروس نیز مثل ویروس انفلوآنزا و ویروس کرونا، سبب ایجاد یک بیماری تنفسی می شود. اما ویروس جدیدی نیست و هر ساله عده ای را درگیر می کند. این بیماری در اکثر موارد خفیف و شبیه سرماخوردگی است و علائم آن ظرف یک تا دو هفته برطرف می شود؛ ولی گاهی در دوسر ساز خواهد شد! مثل انفلوآنزا و کووید، بیماری ویروس RSV نیز در افراد مسن، افراد دارای بیماری های زمینه ای مثل نارسایی قلبی و آسم و افراد با سیستم ایمنی ضعیف می تواند شدید شده و سبب بستری یا حتی فوت بیمار شود. ابتلا به ویروس RSV در کودکان ممکن است خطرناک باشد؛ به ویژه در نوزادان نارس، شیرخواران زیر ۶ ماه، کودکان زیر ۲ سال مبتلا به بیماری قلبی یا ریوی و کودکان مبتلا به بیماری های عصبی عضلانی که در بلع و تنفس مشکل دارند. علائم این بیماری هم مثل سایر بیماری های تنفسی شامل آبریزش بینی، کاهش اشتها، سرفه و عطسه، تب و تنگی نفس است. در نوزادان و شیرخواران علائم اولیه بیماری می تواند به صورت بیقراری، بی اشتها و نفس نکشیدن های چند ثانیه ای (گاهی بیش از ۱۰ ثانیه) بروز کند. این نوزادان و شیرخواران ممکن است حتی تب نداشته باشند.

در زمانی که بیماری های تنفسی مثل RSV شایع می شوند، اگر نوزاد یا شیرخوار در منزل دارید، لازم است مراقبت های بیشتری انجام دهید. مثلاً شستن مکرر دست ها به ویژه زمان غذا دادن به کودک؛ دست نزدن به دهان و بینی خودتان هنگام تماس با نوزاد و شیرخوار؛ پرهیز از ارتباط با افراد بیمار؛ تمیز و ضدعفونی کردن سطوح خانه مخصوصاً سطوحی که کودک با آنها در تماس است. در صورتی که فرزند شما هر یک از علائم ذکر شده را داشت یا حتی احساس کردید حالت طبیعی ندارد و بی حال و ضعیف شده است، حتماً با پزشک تماس بگیرید و بهتر است برای معاینه او را پیش پزشک ببرید. بسیاری از بیماری های تنفسی در صورت تشخیص و درمان به موقع، مشکل ساز نخواهند شد.

سلامت

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، کافیه به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

salamsalamat_



فهرست

۱۴



۱۲



۱۰



افتلال نقص توجه - بیش فعالی در بزرگسالان

۷

تقویت و تسريع رشد مو

۸

دردهای مزمن

۱۰

سرطان تیروئید

۱۲

افزایش وزن در بارداری

۱۴

ویتیلگو

۱۶

مسابقه

۱۸

مقاومت میکروبی

۲۰

ساعت های هوشمند

۲۲

ارتقاء زندگی

۲۴

باشگاه سلام سلامت

۲۶

دای 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 مشتریان و توزیع: سمیه بزرگیان
مسئول امور مشتریان و توزیع: مهناز منقی
مدیر فنی و چاپ: سپیده ساتکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی
هیئت تحریریه: دکتر رامونا اجتماعی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کیخسروی،
دکتر سپیده محمدی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنامتین، دکتر نگین پرویز،
دکتر آیدایار دوست، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی،
دکتر میلاد حیدری، دکتر امیر رضایی قدیم، دکتر آیدایان
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

افتلال نقص توجه - بیش‌فعالی در بزرگسالان

اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی (ADHD) چیست؟

کلمه بیش‌فعال ممکن است شما را به یاد کودکانی بیندازد که بسیار پرتحرک بوده و به اطراف خود بی‌توجه می‌باشند. درحالی‌که حدود ۴ تا ۵ درصد از جمعیت بزرگسالان نیز به این اختلال مبتلا هستند. در واقع بروز اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی در بزرگسالان، ریشه در کودکی فرد دارد. اختلال بیش‌فعالی اغلب از دوران کودکی آغاز می‌شود، اما در برخی از موارد ممکن است تا دوران بزرگسالی تشخیص داده نشود.

حدود ۶۰ درصد از کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی، در بزرگسالی نیز به این اختلال مبتلا هستند. به نظر می‌رسد اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی بزرگسالان به یک اندازه مردان و زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علائم اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی بزرگسالان

- مشکل در پیروی از قوانین؛
- مشکل در به‌خاطر سپردن اطلاعات؛
- مشکل در تمرکز و توجه؛
- بی‌نظمی؛
- عدم توانایی در اتمام وظایف محوله؛
- این علائم می‌توانند از خفیف تا شدید متغیر بوده و در طول زمان تغییر کنند. هم‌چنین ممکن است در بسیاری از بخش‌های زندگی در خانه، محل کار یا مدرسه مشکل ایجاد کنند. درمان و یادگیری روش‌های مدیریت اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی می‌تواند کمک‌کننده باشد. اکثر افراد یاد می‌گیرند با این اختلال سازگار شوند. بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی می‌توانند با توسعه نقاط قوت خود به موفقیت دست یابند.

چالش‌هایی که افراد مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی تجربه می‌کنند:

- اضطراب؛
- کسالت دائمی؛
- تأخیر و فراموشی در اغلب اوقات؛

• افسردگی؛

- مشکل در تمرکز هنگام مطالعه؛
- مشکل در کنترل خشم؛
- مشکلات در محل کار؛
- تکانشگری (یعنی بدون فکر و ناگهانی دست به کاری می‌زنند)؛
- تحمل بسیار پایین در ناکامی‌ها؛
- عزت نفس پایین؛
- نوسانات خلقی؛
- مهارت‌های ضعیف سازماندهی؛
- اهمال کاری؛
- مشکلات در روابط بین فردی؛
- سوء مصرف مواد یا اعتیاد؛
- انگیزه پایین.

هیچ یک از دو نفر مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی، دقیقاً شبیه هم نیستند. اگر اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی دارید، در صورتی که به کاری که انجام می‌دهید علاقه مند باشید، ممکن است بتوانید تمرکز کنید. اما برخی از افراد مبتلا به این اختلال تحت هر شرایطی در تمرکز مشکل دارند. برخی افراد به دنبال تحریک هستند، اما برخی دیگر از آن اجتناب می‌کنند. به علاوه برخی از افراد مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی می‌توانند گوشه گیر و اجتماع ستیز باشند.

مشکلات در زندگی

بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی بیشتر احتمال دارد:

- به دلیل سرعت غیر مجاز جریمه شوند، گواهینامه آنها به حالت تعلیق درآید یا بیشتر تصادف کنند.
- سیگار بکشند.
- بیشتر از الکل یا مواد مخدر استفاده کنند.

مشکلات در مدرسه

بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی ممکن است تجربیات سختی در دوران تحصیل داشته باشند، مانند:

- عملکرد ناموفق تحصیلی؛
- دچار شدن به دروس‌های زیاد؛
- تکرار یک دوره/کلاس؛
- اخراج از مدرسه.

مشکلات در محل کار

بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی بیشتر احتمال دارد:

- شغل خود را زیاد تغییر دهند و عملکرد ضعیفی داشته باشند؛
- از شغل خود کمتر راضی باشند و موفقیت‌های کمتری در کار به دست آورند.



- پول بیشتری خرج کنند.
- مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب را تجربه کنند.

مشکلات رابطه

- بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش فعالی بیشتر احتمال دارد:
- در روابط دوستانه یا خانوادگی مشکل داشته باشند؛
- طلاق بگیرند؛
- ازدواج های متعدد داشته باشند.

اختلال نقص توجه-بیش فعالی بزرگسالان چگونه درمان می شود؟

برنامه های درمانی می تواند شامل دارو، جلسات روان درمانی، آموزش یا یادگیری بیشتر در مورد این اختلال و دریافت حمایت از خانواده باشد.

همه این موارد در کنار هم می توانند به انجام هرچه بهتر فعالیت های روزانه و زندگی راحت تر کمک کنند.

در مبتلایان به اختلال نقص توجه-بیش فعالی، حتی کارهای ساده مانند خرید مواد غذایی یا پرداخت قبوض نیز گاهی اوقات ممکن است

خسته کننده به نظر برسند. هرکسی ممکن است دچار نوسانات خلقی، از دست دادن تمرکز و مشکل در سازماندهی شود، اما اگر به این اختلال مبتلا هستید، ممکن است هر روز با این موارد مواجه شوید.

پزشک ممکن است دارو یا روش درمانی دیگری را برای کمک به تمرکز بهتر پیشنهاد دهد، اما روش های زیر برای مدیریت بهتر فعالیت ها کمک کننده است:

• داروها را طبق دستور مصرف کنید.

اگر دارویی برای اختلال نقص توجه-بیش فعالی یا هر بیماری دیگری برای شما تجویز شده، آن را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید. مصرف همزمان دو دوز برای جبران دوز فراموش شده می تواند برای شما و دیگران مضر باشد. اگر متوجه عوارض جانبی یا سایر مشکلات شدید، در اسرع وقت با پزشک خود صحبت کنید.

• سازمان دهی فعالیت ها.

زمانی را انتخاب کنید که خبری از هیاهو نباشد و عجله ای نداشته باشید- مثلاً شب قبل از رفتن به رختخواب - و برای کارهای روز بعد خود برنامه ریزی کنید. فهرستی واقع بینانه از کارهایی که باید کامل شوند تهیه کنید. کارهایی را که می خواهید انجام دهید را با کارهایی که انجام نمی دهید جایگزین کنید، تا به ذهنتان کمک کند فعال و مشغول بماند. از دفتر یا برنامه های

مخصوص برنامه ریزی روزانه استفاده کنید، یادداشت بردارید و برای یادآوری قرار ملاقات ها یا سایر فعالیت های خود، زنگ ساعت را تنظیم کنید.

• در مورد زمان واقع بین باشید. ممکن است به علت تفاوت در سیستم عملکرد مغزی شما، انجام کارها بیشتر طول بکشد. پیشنهاد می شود که یک چارچوب زمانی واقعی (همراه با زمان استراحت) برای کارهای روزانه خود در نظر بگیرید.

• تمرین تنفسی داشته باشید. اگر تمایل به انجام کارهایی مانند قطع کردن حرف دیگران یا پرخاشگری دارید که بعداً پشیمان می شوید، با کمی مکث، این هیجان را مدیریت کنید. در حالی که به آرامی نفس می کشید تا ۱۰ بشمارید. معمولاً این نوع هیجانات به همان سرعتی که ظاهر می شوند، از بین می روند.

• عوامل حواس پرتی را کاهش دهید. زمانی که باید کاری انجام دهید، عواملی که ممکن است سبب حواس پرتی شما شوند را از خود دور کنید. اگر متوجه شدید که موسیقی با صدای بلند یا تلویزیون حواستان را پرت می کند، آن را خاموش کنید یا از گوش گیر یا هدفون های حذف صدای محیط استفاده کنید. گوشی خود را در حالت بی صدا قرار دهید. به مکان ساکت تری بروید. اگر می توانید در اتاقی کار کنید که بتوانید درآببندید. فضای خود را به گونه ای تنظیم کنید که به شما کمک کند تمرکز کنید.

• بی نظمی و شلوغی را کنترل کنید. روش دیگر برای آرام کردن مغز این است که محیط اطرافتان را از چیزهایی که

به آنها نیاز ندارید پاک کنید. این کار می تواند مانع از ایجاد حواس پرتی شود.

• انرژی اضافی خود را تخلیه کنید. ورزش برای همه خوب است، اما اگر شما اختلال نقص توجه-بیش فعالی دارید، ورزش تأثیرات مفید بیشتری برای شما خواهد داشت. حتی کمی ورزش منظم می تواند علائم اختلال نقص توجه-بیش فعالی را کاهش دهد.

• نه گفتن را یاد بگیرید. تصمیم گیری ناگهانی می تواند یکی از علائم اختلال نقص توجه-بیش فعالی باشد. ممکن است بیشتر از ظرفیت خود مسئولیت به عهده بگیرید. از خود بپرسید: آیا واقعا می توانم این کار را انجام دهم؟ یا خود و دیگران در مورد این که چه چیزی ممکن و غیر ممکن است صادق باشید.

• به خود پاداش دهید. اگر منتظر یک پاداش/جایزه باشید که حالتان را خوب می کند، راحت تر می توانید کار خود را انجام دهید و به انتها برساید. قبل از شروع پروژه، در مورد پاداش اتمام کار برای خود تصمیم بگیرید. تقویت مثبت می تواند به شما کمک کند تا در این مسیر بمانید.

• از دیگران کمک بگیرید. همه ما هر از گاهی به کمک نیاز داریم و مهم است که از درخواست کمک ترسید. اگر افکار یا رفتارهای مخربی دارید، از یک مشاور برای کنترل این افکار و رفتار کمک بگیرید.



تقویت و تسریع رشد مو

دکتر آیداژیان (داروساز)

فولیکول مو بخش بسیار مهمی در رشد مو است که وظیفه آن پرورش تار مو، رشد و نگهداری آن است. هر فرد با تعداد فولیکول هایی که تا پایان عمر خواهد داشت به دنیا می آید و این تعداد در هر فرد براساس پارامترهای ژنتیکی، اندکی بیشتر یا کمتر است. با بالا رفتن سن، رشد مو در برخی فولیکول ها متوقف می شود که همین امر دلیل نازک شدن موها و طاسی است. سرعت رشد مو به طور کلی از عوامل متعددی تاثیر می گیرد مانند، سن، جنس موها، سلامت عمومی بدن، ژنتیک و سابقه خانوادگی، کاهش ناگهانی وزن بدن، رژیم غذایی، آسیب از طریق حرارت یا مواد شیمیایی مانند رنگ مو.

بهترین گامی که می توانید در جهت تقویت رشد مو بردارید این

است که از ریزش و نازک شدن مو ناشی از تغذیه نامناسب جلوگیری کنید. به عبارت دیگر، رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و روزانه به طور منظم آب و مایعات بنوشید و اگر ریزش موی غیرمعمول یا شدیدی را تجربه کردید، با پزشک خود در این رابطه مشورت کنید تا علل زمینه ای یا کمبود مواد مغذی را بررسی کند. به خاطر داشته باشید، تقویت رشد مو مستلزم عادت های نگهداری و شستسوی صحیح مو همراه با یک سبک زندگی سالم است.

راه هایی وجود دارد که می توانید رشد مو را تقویت کنید، برای مثال:

- * از رژیم غذایی مصرفی خود پروتئین کافی دریافت کنید.
- * از رژیم غذایی کم کالری یا

روزه داری های شدید خودداری کنید.

* محصولات شوینده و تقویت مو را متناسب با نوع موی خود انتخاب کنید.

* هنگام استفاده طولانی از حالت دهنده حرارتی مو مانند سشوار، به موهای خود استراحت دهید.

چرخه حیات موها به سه فاز آنژن، کاتاژن و تلوژن تقسیم می شود، که آنژن مرحله فعال رشد مو، فاز کاتاژن یا مرحله گذار و میانی رشد مو که رشد مو در آن متوقف می شود و ۲ الی ۳ هفته طول می کشد، و مرحله تلوژن با طول ۳ الی ۴ ماه که مرحله استراحت مو نام دارد و موها در این مرحله می ریزند. معمولا ۹۰ درصد فولیکول موها در پوست سر در فاز آنژن هستند که حدود ۳ تا ۱۰ سال طول می کشد. ممکن است بتوان با انجام اقدامات حمایتی موهای سالم را در مرحله آنژن تقویت کرد.

بدن برای رشد مو نیاز به انرژی زیادی دارد؛ بنابراین باید از منابع غذایی پرکالری و مغذی در کنار مکمل و ویتامین های مورد نیاز بدن استفاده کنید تا موثر واقع شود. برخی از مواد مغذی که معمولا برای تقویت رشد مو توصیه می شود یا کمبود آن ها ممکن است باعث ریزش مو شود، شامل موارد زیر است:

- * امگا ۳؛
- * روی (زینک)؛
- * بیوتین (ویتامین ب۷)؛
- * آهن؛
- * ویتامین ث؛
- * ویتامین دی.

ماساژ سر و استفاده از مواد طبیعی و موضعی

می توانید عصاره سیر، روغن درخت چای، رزماری، اسطوخدوس، آویشن، یا فلفل را در روغن های حامل مانند روغن بادام، روغن نارگیل، روغن کرچک یا روغن آووکادو مخلوط

کرده و روی ساقه موها بمالید یا چند قطره از آن را در شامپوی خود بریزید. ماساژ سر به بهبود گردش خون بسیار کمک می کند.

استفاده از محصولات نامرغوب

بعضی از محصولات برای تقویت مو مفید هستند و بعضی دیگر به سلامت موها آسیب جدی می زنند. توجه داشته باشید مو برای رشد باید ریشه و ساقه سالم داشته باشد. محصولاتی که حاوی مواد شیمیایی زیادی مانند گوگرد هستند، موها را خشک و شکننده می کنند.

مواد موثر در شامپو و سایر محصولات زیبایی مو

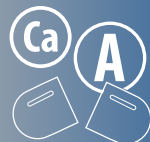
مطالعات نشان داده است که کافئین محرک رشد مو است و استفاده از محصولات ضد ریزش موضعی که حاوی کافئین هستند، به خصوص زمانی که با ماینوکسیدیل ترکیب شوند، می تواند برای رشد مو نیز بسیار مناسب باشد.

مصرف پروتئین و بیوتین

بیوتین یکی از ویتامین های دسته ب کمپلکس است و با نام های اختصاصی ویتامین ب۷ و ویتامین H شناخته می شود که برای تأمین انرژی اندام های مختلف بدن مفید بوده و به سوخت و ساز چربی ها، قندها و اسیدهای آمینه که عناصر سازنده پروتئین ها هستند کمک می کند. برای رشد سریع مو باید تغذیه غنی از بیوتین و پروتئین داشته باشید.

مواد غذایی شامل بیوتین و پروتئین که به رشد مو کمک می کنند، عبارتند از:

- * تخم مرغ؛
- * لبنیات مانند شیر و پنیر؛
- * گوشت مرغ، ماهی، گوشت قرمز و جگر؛
- * سبزیجات مانند آووکادو؛
- * دانه ها مانند بادام، بادام زمینی و گردو.



بعدی؟ خبیه...

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

دردهای مزمن

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)

درد اصطلاحی کلی برای توصیف احساس ناخوشایند به وجود آمده در بدن است. درد از فعال شدن سیستم عصبی منشأ می‌گیرد. هنگام بروز آسیب، پیام‌های درد از ناحیه آسیب دیده به سمت نخاع و سپس به مغز می‌رسند.

در واقع درد ناگهانی یک واکنش مهم سیستم عصبی است که به شما کمک می‌کند و در مورد آسیب احتمالی هشدار می‌دهد.

به طور معمول با بهبود آسیب، از شدت درد کاسته می‌شود. از این رو دردهای ناشی از جراحی‌ها و یا عمل‌های جراحی پس از گذشت زمان مشخصی از بین می‌روند؛ اما در برخی مواقع دردها برای مدت طولانی تری ادامه می‌یابند.

درد مزمن یا مداوم، به دردی گفته می‌شود که علی‌رغم استفاده از روش‌های درمانی بیش از ۱۲ هفته ادامه داشته باشد.

علت بروز دردهای مزمن، تداوم ارسال پیام‌های درد از ناحیه آسیب دیده، حتی بعد از بهبودی است. از این رو دردهای مزمن ممکن است برای چندین هفته تا چند سال ادامه یابند.

درد‌های مزمن معمولاً به دنبال آسیب‌های بافتی و پس از آسیب دیدن اعصاب ایجاد می‌شوند. در برخی موارد، افراد دردهای مزمن را بدون هیچ‌گونه آسیب قبلی تجربه می‌کنند. بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، سندرم خستگی مزمن، سابقه ابتلا به عفونت‌ها، فیبرومیالژیا (درد گسترده در استخوان‌ها و عضلات)، سندرم روده تحریک پذیر، آرتریت، میگرن و سایر سردردها و اندومتريوز (اختلال درناکی که در آن پوشش رحم در

خارج از رحم رشد می‌کند)، می‌توانند از دلایل بروز دردهای مزمن باشند.

نشانه‌ها

شدت دردهای مزمن از خفیف تا شدید طبقه‌بندی می‌شود. این دردها می‌توانند برای مدت طولانی به صورت پیوسته ادامه داشته باشند یا به صورت دوره‌ای نمایان شده و سپس از بین بروند. علائم این دردها شامل دردهای مبهم، دردهای ضربان دار، احساس سوزش، احساس فشار و سفتی می‌باشد.

سایر نشانه‌هایی که به طور معمول همراه با دردهای مزمن می‌بایست مورد توجه قرار گیرند عبارتند از:

- احساس خستگی بیش از حد؛
- بی‌اشتهایی؛
- مشکلات خواب؛
- تغییر خلق و خو؛
- ضعف و کاهش انرژی؛

دردهای مزمن می‌توانند عملکرد روزانه شما را تحت تأثیر قرار داده و احساساتی از قبیل عدم اعتماد به نفس، خشم، افسردگی، اضطراب و ناامیدی در شما ایجاد کنند.

راهکارهای کنترل دردهای مزمن

• برای روز خود برنامه ریزی کنید

درد مزمن ممکن است انجام برخی از فعالیت‌های روزانه را چالش برانگیز کند. برنامه‌ای از کارهایی که باید انجام دهید و مکان‌هایی که باید در آن حضور داشته باشید تهیه کنید، تا با شرکت در فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید، استرس خود را کاهش دهید. منزوی شدن و عدم انجام فعالیت‌های روزانه، حساسیت شما را نسبت به درد افزایش می‌دهد.

• تا حد امکان فعال بمانید

پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری می‌توانند به کاهش درد عضلات و مفاصل کمک کنند. در صورت عدم فعالیت، ممکن است درد شما بدتر شود. با توجه به شرایط خود و پس از مشورت با پزشک، فعالیت مناسب را برای خود انتخاب کنید. در صورتی که ورزش درد شما را افزایش می‌دهد، با پزشک خود مشورت کنید.

• حفظ آرامش

حفظ آرامش را تمرین کنید. از روش‌هایی مانند انجام تمرین‌های تنفس عمیق، یوگا، هنر، موسیقی درمانی، ماساژ و روان درمانی برای آرام کردن ذهن خود استفاده کنید.

• حفظ سلامتی

مراقبت از بدن خود را فراموش نکنید. تغذیه سالم، خواب کافی و ورزش منظم موجب حفظ سلامت

کاش...

آکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



آکتوفن اکسترا

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

X استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

X کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

آکتوفن اکسترا 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



جسمی و روحی شما می شود.

• صحبت کردن با دیگران

با دوستان و خانواده در رابطه با دردهای خود صحبت کنید. اطرافیان در صورت آگاهی از وضعیت شما می توانند در مواقع سخت به شما آرامش دهند، در انجام کارهای روزانه به شما کمک کنند و یا از لحاظ روحی حامی شما باشند.

• استفاده از داروهای ضد درد

در صورت صلاحدید پزشک شما می توانید در کنار سایر فعالیت های ذکر شده، از روش های دارو درمانی جهت کاهش درد استفاده کنید.

درمان دردهای مزمن

هدف اصلی درمان، کاهش درد و افزایش قدرت تحرک است تا بتوانید بدون احساس ناراحتی به فعالیت های روزانه خود بازگردید. شدت و نوع درد مزمن در افراد مختلف متفاوت است. از این رو

برنامه های مدیریت درد برای هر فرد توسط پزشک به صورت جداگانه، بر اساس علایم و شرایط بیمار تهیه می شود. درمان های سبک زندگی، درمان های پزشکی یا ترکیبی از این روش ها ممکن است برای درمان درد مزمن شما پیشنهاد شود.

علاوه بر موارد ذکر شده، از جمله داشتن سبک زندگی سالم و یا استفاده از داروهای ضد درد، استفاده از روش های درمانی مانند کمپرس سرد یا گرم در نواحی دردناک، ورزش های کششی، تحریک الکتریکی (ارسال شوک الکتریکی خفیف به عضلات)، طب سوزنی، بلوک عصبی، بیوفیدبک (نوعی روش درمانی است که در آن از پاسخ های فیزیولوژیک افراد به منظور درمان بیماری ها استفاده می شود) و جراحی می تواند در بهبود دردهای مزمن موثر باشد.

<https://www.webmd.com/pain-management/guide/understanding-pain-management-chronic-pain>
<https://www.webmd.com/pain-management/chronic-pain-syndrome-overview>
<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/chronic-pain-self-help-guide>



سرطان تیروئید



تألیف و ترجمه: دکتر امیررضا نبی قدیم (پزشک عمومی)

پزشکی خاصی گفته می شود که فرد دارنده آن را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قرار می دهد. برخی از عوامل خطر را می توان تغییر داد، در حالی که برخی دیگر این امکان را ندارند. با این حال فقط به دلیل این که شما یک یا چند عامل خطر دارید، به این معنی نیست که ناگزیر به بیماری مرتبط با آن مبتلا خواهید شد.

عوامل خطر مرتبط با سرطان تیروئید می تواند شامل موارد زیر باشد:

زیر باشد:

- وجود توده یا تورمی در ناحیه گردن؛
- درد گردن که از جلو شروع می شود و گاهی به سمت گوش کشیده می شود؛
- گرفتگی صدا؛
- تغییرات صدای پایدار؛
- مشکل در بلع؛
- تنگی نفس؛
- سرفه های مداوم.

عوامل خطر

عامل خطر به ویژگی ها یا سابقه

غیرطبیعی می توانند سلول های طبیعی را به مرور از رده خارج کنند. این سلول ها هم چنین می توانند به سایر قسمت های بدن نیز گسترش یابند. سرطان تیروئید در زنان تقریباً سه برابر بیشتر از مردان رخ می دهد. در واقع این بیماری پنجمین سرطان شایع در سراسر جهان و ایران است.

علائم

سرطان تیروئید می تواند علائم و نشانه های بیماری های دیگر را تقلید کند. علائم آن می تواند شامل موارد

تیروئید یک غده کوچک پروانه ای شکل در قاعده گلو است. تیروئید هورمون تیروکسین را تولید می کند که به بدن در تنظیم موارد زیر کمک می کند:

- متابولیسم؛
- فشار خون؛
- ضربان قلب؛
- دمای بدن؛
- وزن بدن؛

چنانچه سلول های این غده بدون کنترل شروع به تکثیر کنند، فرد به سرطان تیروئید مبتلا می شود. با بروز سرطان تیروئید، سلول های سرطانی

• جنس مؤنث؛

• سن ۲۰ تا ۵۵ سال؛

• سابقه خانوادگی سرطان تیروئید؛

• داشتن یک بیماری ارثی، مانند

بیماری پولیپوز آدنوماتوز

خانوادگی (پولیپ‌های فراوان در

روده بزرگ)؛

• مواجهه بیش از حد با اشعه‌هایی

همچون اشعه ایکس یا پرتودرمانی

در دوران کودکی؛

• مواجهه بیش از حد با آفت کش‌ها؛

• اضافه وزن یا چاقی؛

• ابتلا به سرطان پستان.

در یک مطالعه مروری در سال

۲۰۱۵ مشخص شد که داشتن

رژیم غذایی حاوی ید، مثل ماهی و

غذاهای دریایی در جمعیت‌های

دارای کمبود ید ممکن است منجر

به کاهش اندکی در خطر ابتلا به

سرطان تیروئید شود.

✂ تشخیص سرطان تیروئید

نتایج معاینه فیزیکی یا آزمایش‌ها

می‌تواند وجود سرطان تیروئید را

نشان دهد. به عنوان مثال در

معاینه گردن ممکن است توده

کوچک یا بزرگی در تیروئید

مشخص شود. غدد لنفاوی نیز

ممکن است بزرگ شده و شناسایی

شوند.

برخی از روش‌هایی که می‌توان با

آنها سرطان تیروئید را تشخیص

داد عبارتند از:

• نمونه برداری سوزنی: در نمونه

برداری، پزشک با استفاده از یک

نوع سوزن، سلول‌های تیروئید را

برای بررسی‌های آزمایشگاهی

سرطان برمی‌دارد. این کار می‌تواند

به شناسایی نوع سرطان کمک کند.

• آزمایش عملکرد تیروئید: این

آزمایش خون، سطح هورمون‌های

تیروئید را می‌سنجد.

• سونوگرافی تیروئید: سونوگرافی

از امواج صوتی استفاده می‌کند تا

تصاویری از غده تیروئید را نشان

دهد؛ از این طریق وجود موارد

مشکوک در این غده مشخص

شده و ارزیابی می‌شود.

• سی تی اسکن و ام آر آی: این

روش‌های تصویربرداری ممکن

است برای بررسی دقیق مناطقی

که سرطان تیروئید به آنها

گسترش یافته است انجام شود.

• اسکن تیروئید: این روش

تصویربرداری از مقدار کمی ید

رادیواکتیو برای بررسی عملکرد

تیروئید استفاده می‌کند.

✂ درمان

درمان سرطان تیروئید بستگی به

نوع سرطان، اندازه تومور و

متاستاز یا گسترش آن به مناطق

دیگر دارد.

برخی از روش‌های درمانی

عبارتند از:

• جراحی: برداشتن قسمتی از

تیروئید یا تمام آن درمان ارجح برای

تومورهای سرطانی با اندازه ۱ تا ۴

سانتی‌متر است. اگر غدد لنفاوی نیز

تحت تأثیر قرار گرفته باشند،

پزشکان ممکن است آنها را نیز

بردارند. این کار ممکن است توان

تولید هورمون تیروئید توسط بدن را

کاهش دهد. در این صورت پزشک

با تجویز داروی لووتیروکسین، کمبود

هورمون تیروئید را جبران می‌کند.

• درمان با ید رادیواکتیو: غده

تیروئید تقریباً تمام ید موجود در

بدن را جذب می‌کند. بنابراین

پزشکان با تجویز ید رادیواکتیو،

ممکن است از این عملکرد تیروئید

برای کشتن سلول‌های سرطانی

استفاده کنند. ممکن است پس از

جراحی نیز از درمان با ید

رادیواکتیو برای تخریب بافت

تیروئید باقی مانده یا سلول‌های

منتشرشده به سایر نقاط استفاده

شود.

• پرتو درمانی (رادیوتراپی):

رادیوتراپی متمرکز بر غده تیروئید

می‌تواند سلول‌های سرطانی را از

بین ببرد.

• شیمی‌درمانی: دارویی است که

به صورت تزریقی یا خوراکی برای

مبارزه با سلول‌های سرطانی

تجویز می‌شود.

• درمان‌دارویی هدفمند: پیشرفت‌های

پزشکی دانشمندان را به ساخت

داروهای جدیدتری سوق داده است

که می‌توانند تغییرات درون سلول‌ها

(نشانه‌های زیستی) را که باعث

سرطانی شدن آنها می‌شود هدف

قرار دهند. این داروها با هدف قرار

دادن این نشانه‌ها می‌توانند به

جلوگیری از رشد سلول‌های سرطانی

و هم چنین تشکیل رگ‌های خونی

جدید که برای رشد سلول‌های

سرطانی مورد نیاز است، کمک کنند.

✂ عوارض

حتی اگر برای برداشتن غده

تیروئید خود عمل جراحی انجام

دهید، احتمالاً هم‌چنان به درمان

نیاز خواهید داشت. پزشک خطر

عود سرطان و اثرات بالقوه‌ای که

روی بدن شما داشته یا هنوز دارد

را بررسی می‌کند. درمان‌های

خاص، مانند درمان با ید

رادیواکتیو و شیمی‌درمانی نیز

ممکن است عوارض جانبی ایجاد

کنند. هم‌چنین اگر غده تیروئید

شما برداشته شود، احتمالاً باید

روزانه دارو مصرف کنید تا

جایگزین هورمون‌هایی شود که

غده تیروئید مسئول تولید آن بود.

این دارو به حفظ متابولیسم شما

کمک می‌کند و در عین حال از

عود مجدد سرطان نیز جلوگیری

می‌کند.

✂ چشم‌انداز طولانی‌مدت بیماران

افرادی که در مراحل اولیه سرطان

تیروئید تشخیص داده می‌شوند،

معمولاً به خوبی به درمان پاسخ

می‌دهند و بهبود می‌یابند. با این

حال برخی از انواع سرطان تیروئید

نسبت به سایرین میزان عود

بیشتری داشته و تهاجمی‌تر هستند.

سرطان تیروئید نرخ بقای ۵ ساله

۹۵ درصدی دارد. این عدد به این

معنی است که ۹۵ درصد از افرادی

که تشخیص سرطان تیروئید دارند،

۵ سال پس از تشخیص زنده خواهند

بود.

✂ پیشگیری

در بیشتر موارد علت سرطان

تیروئید مشخص نیست؛ به این

معنی که برای بسیاری از افراد

هیچ راه شناخته شده‌ای برای

پیشگیری از آن وجود ندارد. با این

حال با اجتناب از عوامل خطر قابل

تغییر مطرح شده برای سرطان

تیروئید می‌توان از خطر ابتلا به

این نوع سرطان، حتی به میزان

اندک، کاست. برخی از انواع

سرطان تیروئید می‌توانند ارثی

باشند؛ بنابراین اگر در خانواده یا

اقوام شما سابقه این نوع سرطان

تیروئید وجود دارد، بهتر است با

پزشک مشورت کنید و طبق

صلاحیت‌های وی به صورت دوره‌ای

آزمایش‌ها یا معاینات لازم را

جهت بررسی خطر این نوع

سرطان انجام دهید.

افزایش وزن در بارداری



بیشتر زنان باید در دوران بارداری بین ۱۱/۵ تا ۱۶ کیلوگرم وزن اضافه کنند. اکثر زنان باردار در طول سه ماهه اول ۱ تا ۲ کیلوگرم و سپس ۰/۵ کیلوگرم در هفته وزن اضافه خواهند کرد. میزان افزایش وزن بستگی به وضعیت خانم باردار دارد. • زنانی که اضافه وزن دارند باید افزایش وزن کمتری در طول بارداری داشته باشند و حدود ۷ تا ۱۱ کیلوگرم یا کمتر (بسته به وزن قبل از بارداری آنها) وزن اضافه کنند.

• زنانی که وزنشان کمتر از حد طبیعی است؛ باید افزایش وزن بیشتری در طول این دوران داشته باشند و چیزی در حدود ۱۳ تا ۱۸ کیلوگرم وزن اضافه کنند.

• زنانی که دوقلو باردار هستند باید ۱۶/۵ تا ۲۴/۵ کیلوگرم وزن اضافه کنند.

یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی همراه با ورزش، پایه و اساس یک بارداری سالم است. برای اکثر زنان باردار، مقدار مناسب کالری عبارت است از:

۱۸۰۰ کالری در روز در سه ماهه اول بارداری؛

۲۲۰۰ کالری در روز در سه ماهه دوم بارداری؛

۲۴۰۰ کالری در روز در سه ماهه سوم بارداری.

✓ **مدیریت وزن در دوران بارداری**
برخی از زنان قبل از بارداری اضافه وزن دارند. برخی از زنان در دوران بارداری خیلی سریع وزن اضافه می کنند. در هر صورت یک زن باردار نباید در دوران بارداری سعی در کاهش وزن داشته باشد. بهتر است روی خوردن غذاهای مناسب و داشتن فعالیت بدنی تمرکز کنید. اگر در دوران بارداری به اندازه کافی وزن اضافه نکنید، ممکن است شما و کودکتان دچار مشکل شوید.

در زیر به چند نکته در خصوص تغذیه سالم، که در شروع کار به شما کمک می کند، اشاره می شود:

✓ انتخاب های سالم:

• میوه ها و سبزیجات تازه
• میان وعده های مناسبی هستند؛ زیرا سرشار از ویتامین، کم کالری و کم چربی هستند.

• از نان و غلات صبحانه دارای سبوس استفاده کنید.

• محصولات لبنی کم چرب را انتخاب کنید. شما روزانه حداقل به ۴ وعده از فراورده های لبنی نیاز دارید؛ با این حال استفاده از شیر بدون چربی، ۱٪ یا ۲٪ چربی، میزان کالری و چربی مصرفی شما را تا حد زیادی کاهش می دهد.

هم چنین از ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید.

✓ غذاهایی که باید از مصرف آن اجتناب کرد:

• غذاهایی که به طور طبیعی شیرین هستند، بهتر از غذاها و نوشیدنی هایی است که برای شیرین شدن به آن ها شکر یا شیرین کننده های مصنوعی اضافه شده است.

• بسیاری از نوشیدنی های شیرین کالری بالایی دارند. برجسب روی محصولات را بخوانید و مراقب نوشیدنی هایی باشید که قند بالایی دارند. آب را جایگزین نوشابه و آب میوه کنید.

• از خوردن تنقلات ناسالم مانند چیپس، آب نبات، کیک، کلوچه و بستنی خودداری کنید. بهترین راه برای جلوگیری از خوردن غذاهای ناسالم یا سایر تنقلات ناسالم این است که این محصولات را نخرید و در خانه نداشته باشید.

• از چربی ها کمتر استفاده کنید. چربی ها شامل روغن های پخت و پز، مارگارین، کره، انواع سس ها، خامه ترش و پنیر خامه ای هستند. نوع کم چرب این محصولات را امتحان کنید.

✓ خوردن غذا در رستوران:

به طور کلی اگر می خواهید بیرون از خانه غذا بخورید، ترجیحا سالاد، سوپ و سبزیجات بخورید. فست فود نخورید.

✓ آشپزی در منزل:

• در تهیه غذا از روغن کمتری استفاده کنید.

• از مصرف غذاهای سرخ شده پرهیز کنید. سرخ کردن غذاها در روغن یا کره باعث افزایش کالری و چربی غذا می شود.

• استفاده از فر، کباب، گریل و آب پز کردن روش های سالم تر و کم چرب تر برای پخت و پز هستند.

✓ ورزش:

• ورزش متعادل، زیر نظر پزشک، می تواند به سوزاندن کالری اضافی کمک کند.

• پیاده روی و شنا به طور کلی ورزش های ایمن و موثر برای زنان باردار هستند.

• قبل از شروع یک برنامه ورزشی حتما با پزشک خود صحبت کنید.

✓ تصویر بدن در دوران بارداری

اگر در گذشته با وزن خود مشکل داشته اید، ممکن است پذیرش این واقعیت که اضافه وزن در دوران بارداری امری طبیعی است، برای شما دشوار باشد.

به خاطر داشته باشید که برای داشتن بارداری سالم باید وزنتان اضافه شود. یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم بهترین راه برای اطمینان از بارداری و جنین سالم است.

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.

ویتیلیگ

ویتیلیگو (لک و پیسی) یک بیماری پوستی است که در آن بخش‌هایی از پوست رنگ طبیعی خود را از دست می‌دهند.

قسمت‌هایی که دچار تغییر رنگ شده‌اند معمولاً با گذشت زمان بزرگتر می‌شوند. این عارضه می‌تواند پوست هر قسمت از بدن را تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری هم چنین می‌تواند روی مو و داخل دهان نیز تأثیر بگذارد. به طور معمول رنگ مو و پوست توسط ملانین (رنگدانه اصلی پوست و مو) تعیین می‌شود. ویتیلیگو زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌هایی که ملانین تولید می‌کنند از بین می‌روند یا از کار می‌افتند.

ممکن است علت ویتیلیگو، یکی از موارد زیر باشد:

• اختلال در سیستم ایمنی (شرایط خود ایمنی)؛

• سابقه خانوادگی (وراثت)؛

• یک عامل محرک، مانند استرس، آفتاب سوختگی شدید یا آسیب دیدگی پوستی، مانند تماس با یک ماده شیمیایی.

افراد با انواع پوست می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند؛ اما ممکن است در افراد با پوست قهوه‌ای یا سیاه بیشتر دیده شود. این بیماری تهدید کننده زندگی یا مسری نیست.

علائم

• لکه‌های پوستی بدون رنگ، که اغلب در ابتدا روی پوست دست، صورت و اطراف ناحیه تناسلی ظاهر می‌شود؛

• سفید یا خاکستری شدن زودرس موهای سر، مژه‌ها، ابروها یا ریش؛
• از دست دادن رنگ در بافت‌هایی که داخل دهان و بینی را پوشانده‌اند (غشاهای مخاطی).

ویتیلیگو می‌تواند در هر سنی بروز کند؛ اما اغلب قبل از ۳۰ سالگی شروع می‌شود.

دو نوع ویتیلیگو، غیر سگمنتال و سگمنتال وجود دارد.

۱. ویتیلیگو غیر سگمنتال

اگر لکه‌های سفید، متقارن باشند، ویتیلیگو غیر سگمنتال نامیده می‌شود. رایج‌ترین نوع ویتیلیگو، غیر سگمنتال است و حدود ۹۰ درصد افراد به این نوع مبتلا می‌شوند. لکه‌ها معمولاً در هر دو طرف بدن به یک اندازه ظاهر می‌شوند. آن‌ها اغلب روی قسمت‌هایی از پوست که در معرض آفتاب قرار دارند، مانند صورت، گردن و دست‌ها دیده می‌شوند.

انواع ویتیلیگو غیر سگمنتال:

• ویتیلیگو بسیار وسیع (یونیورسال) معمولاً تمام سطح پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آن را بی‌رنگ می‌کند.

• ویتیلیگو عمومی (جنرال)

رایج‌ترین نوع پیسی است و شامل لکه‌های بزرگ تغییر رنگ یافته‌ای است که روی قسمت‌های مختلف بدن به‌طور متقارن پیشرفت می‌کند.

• ویتیلیگو موضعی (لوکال)

تنها قسمت کمی از بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بسیار نادر است.

• ویتیلیگوی آکرویشال

پوست صورت و دست‌ها و اطراف چشم، بینی و گوش را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

• ویتیلیگوی مخاطی (موکوزال)

بر غشاهای مخاطی دهان یا دستگاه تناسلی تأثیر می‌گذارد.

۲. ویتیلیگوی سگمنتال

ویتیلیگوی سگمنتال با سرعت بیشتری گسترش می‌یابد؛ اما نسبت به نوع غیر سگمنتال ثابت‌تر، پایدار و منظم‌تر است و به یک طرف بدن یا یک ناحیه مانند دست یا صورت محدود می‌شود. این مورد، کمتر رایج است و فقط ۱۰ درصد به این نوع پیسی مبتلا می‌شوند، بیشتر در سنین جوانی رخ می‌دهد و به مدت یک یا دو سال پیشرفت می‌کند و پس از آن متوقف می‌شود.

عوامل خطر

شما ممکن است در معرض افزایش خطر ابتلا به ویتیلیگو غیر سگمنتال باشید اگر:

• سایر اعضای خانواده شما به این بیماری مبتلا هستند.
• به یک بیماری خود ایمنی دیگر مبتلا هستید.

• به ملانوما (نوعی سرطان پوست) یا سرطان سیستم لنفاوی مبتلا هستید.

• تغییرات خاصی در ژن‌های خود دارید.

عوارض

افراد مبتلا به ویتیلیگو ممکن است بیشتر در معرض خطر:

• پریشانی اجتماعی، یا روانی،

• آفتاب سوختگی،

• مشکلات چشمی،

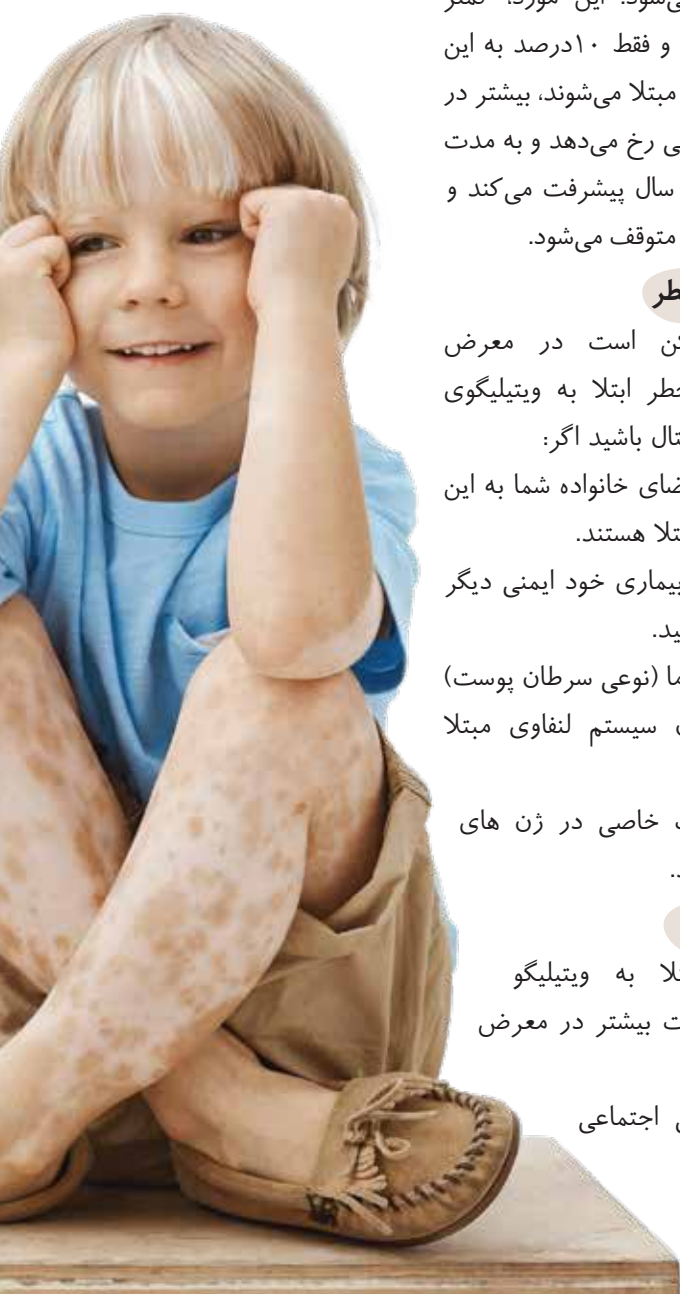
• از دست دادن شنوایی باشند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر مناطقی از پوست، مو یا غشاهای مخاطی رنگ خود را از دست داد، باید به پزشک مراجعه کنید.

تشخیص

پزشک در مورد سابقه پزشکی شما سوالاتی می‌پرسد و احتمالاً پوست



کنترل آلرژی در تمامی فصول



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



Together for a healthy future



www.actoverco.com

• حذف رنگ باقیمانده (دیگمانتاسیون): اگر ویتیلیگوی شما گسترده است و سایر روش های درمانی برای شما موثر نباشند، این روش می تواند گزینه مناسبی باشد. با این روش به تدریج پوست روشن می شود؛ به طوری که با نواحی بدون رنگ ترکیب می شود. درمان یک یا دو بار در روز و به مدت نه ماه یا بیشتر انجام می شود.

عمل جراحی

اگر نور درمانی و دارو ها موثر نبودند، ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد.

شیوه زندگی و درمان های خانگی

• از پوست خود در برابر نور خورشید و منابع مصنوعی اشعه فرابنفش محافظت کنید. از ضد آفتاب با طیف وسیع و مقاوم در برابر آب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید و هر دو ساعت یک بار آن را تجدید کنید.

• قسمت دارای ویتیلیگوی پوست را با کمک محصولات آرایشی پوشانید. محصولات آرایشی برنزه کننده می توانند در به حداقل رساندن تفاوت رنگ پوست به شما کمک کنند.

• خالکوبی نکنید. آسیب به پوست، مانند آسیبی که در اثر خالکوبی ایجاد می شود، ممکن است باعث ایجاد لکه جدیدی از ویتیلیگو در عرض دو هفته شود.

شما را با یک لامپ مخصوص معاینه می کند. هم چنین ممکن است به نمونه برداری از پوست و آزمایش خون نیز نیاز باشد.

درمان

انتخاب روش درمان بستگی به سن، میزان درگیر شدن پوست و محل بروز علائم، سرعت پیشرفت بیماری و تأثیر آن بر زندگی شما دارد.

دارو ها و درمان های مبتنی بر نور برای کمک به بازپایی رنگ پوست یا حتی از بین بردن رنگ پوست در دسترس هستند. حتی اگر درمان برای مدتی موفقیت آمیز باشد، ممکن است همیشه نباشد یا لکه های جدیدی ظاهر شوند.

داروها

هیچ دارویی نمی تواند روند بیماری را متوقف کند؛ اما برخی از داروها، به تنهایی یا به صورت ترکیبی با نور درمانی، می توانند به بازگرداندن بخشی از رنگ پوست کمک کنند؛ مثل:

- داروهایی که التهاب را کنترل می کنند؛
- داروهایی که بر سیستم ایمنی تأثیر می گذارند.

روش های درمان

• نور درمانی: نور درمانی با اشعه فرابنفش B برای متوقف یا کند کردن پیشرفت ویتیلیگو تأثیر گذار است.



کدام یک از موارد زیر از علایم شایع پیشرفت
پیش دیابت به سمت دیابت نوع ۲ نیست؟

الف تمایل زیاد به شیرینی

ب تشنگی

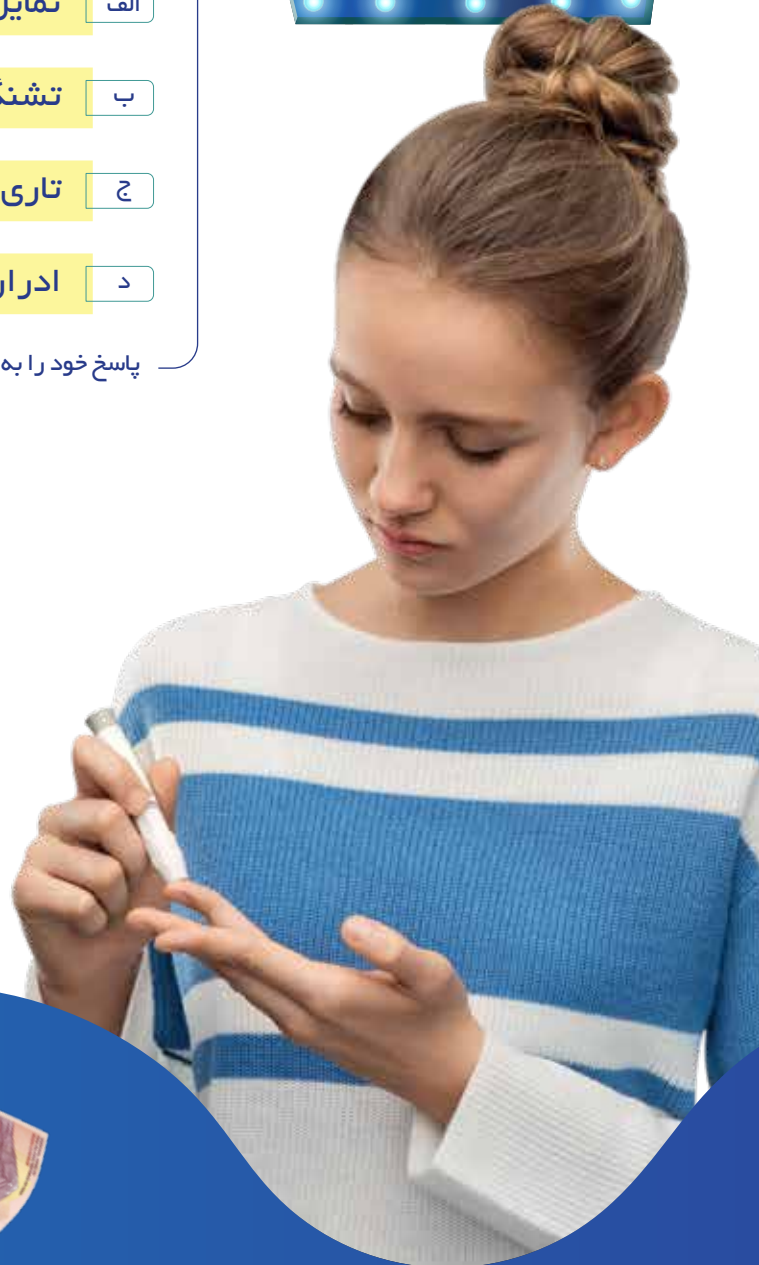
ج تاری دید

د ادرار مکرر



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

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

البرز زاگرس

شرکت دارویی

شرکت دارویی البرز زاگرس مجهز به دو خط تولیدی بسیار مجهز است که داروهایی با مواد اولیه پر خطر (hazardous) تولید می کند و مطابق با آخرین فناوری های روز دنیا در سال ۱۴۰۰ راه اندازی شده است. البرز زاگرس تنها کارخانه ایرانی می باشد که موفق به اخذ استاندارد جهانی OEL5 در تولید داروهای پرخطر شده است و داروهای مورد نیاز بیماران خاص را تامین می کند. در سبد محصولات شرکت داروسازی البرز زاگرس اشکال مختلف دارویی شامل قرص و کپسول قرار دارد و تمامی داروهای تولیدی این شرکت تحت بالاترین استاندارد های GMP تولید می شود.

در حال حاضر این کارخانه آماده تامین بیش از ۸۰ درصد بسیاری از داروهای مورد نیاز بیماران بوده و رسالت آن رسیدن به خودکفایی و در نهایت صادرات به دیگر کشورهای منطقه و توسعه بازارهای بین المللی می باشد.



مقاومت میکروبی چیست؟

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)

میکروب‌های مقاوم به مرزها احترام نمی‌گذارند. یعنی می‌توانند با افراد و مواد غذایی جابجا شده و برای مردم در هر کشور و منطقه‌ای ایجاد مشکل کنند. به همین جهت است که مقاومت میکروبی یک تهدید جهانی محسوب می‌شود و سیاست‌های مقابله با آن از طریق سازمان‌های بین‌المللی مانند سازمان بهداشت جهانی ابلاغ می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که در سال ۲۰۱۹، مقاومت میکروبی موجب مرگ ۵ میلیون انسان در دنیا شده است که از بین آنها، از هر ۵ نفر، یک نفر کودک زیر

به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند، اطلاق می‌شود. مقاومت در باکتری‌ها می‌تواند به طور طبیعی با جهش‌های ژنتیکی تصادفی به‌دست آید، به طور طبیعی با جهش‌های ژنتیکی تصادفی، و یا به دنبال تبادل ژن‌های مقاوم به دارو از یک گونه به گونه دیگر اتفاق می‌افتد.

آنتی‌بیوتیک‌ها در جمعیت‌های باکتریایی باعث مرگ باکتری‌های آسیب‌پذیر می‌شوند و به این ترتیب با حذف باکتری‌های ضعیف‌تر، باکتری‌هایی که به هر دلیل به آن آنتی‌بیوتیک مقاوم هستند، به تکثیر خود ادامه می‌دهند و افزایش می‌یابند. مقاومت رو به رشد میکروب‌ها با انتشار پساب‌های صنایع داروسازی که به طور صحیح تصفیه نشده‌اند، به ویژه در کشورهایی که داروهای فله‌ای تولید می‌شوند، نیز مرتبط است.

بنابراین اگرچه مقاومت میکروبی یک فرآیند طبیعی است، اما عمدتاً نتیجه استفاده نادرست و بی‌رویه از آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر ضد میکروب‌ها در انسان و در حیوانات است. مقاومت میکروبی به این دلیل به یکی از فوری‌ترین مشکلات بهداشت عمومی در جهان تبدیل شده است، که نه تنها سلامت انسان، بلکه صنایع مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی، دامپزشکی و کشاورزی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید تصور کنید دچار عفونت شده‌اید. این عفونت می‌تواند یک عفونت شایع مانند عفونت دستگاه ادراری باشد یا یک عفونت جدی‌تر مانند سل. حالا تصور کنید که پزشکان به شما بگویند که این عفونت به درمان پاسخ نمی‌دهد! به این معنی که هیچ داروی موثری در بهبود و درمان این عفونت وجود ندارد. این عدم پاسخ به درمان، به دنبال مقاومت میکروبی ایجاد شده است.

به طور دقیق‌تر می‌توان گفت مقاومت میکروبی یعنی باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها که هر کدام به تنهایی می‌توانند موجب عفونت و بیماری شوند، به داروهای موجود پاسخ نمی‌دهند. این مساله از این نظر اهمیت دارد که درمان عفونت‌های مقاوم می‌تواند دشوار و گاهی غیرممکن باشد و حتی مرگ بیمار را به همراه داشته باشد.

باید بدانید مقاومت میکروبی به معنای مقاومت بدن مادر برابر آنتی‌بیوتیک‌ها یا سایر ضد میکروب‌ها نیست. بلکه مقاومت میکروبی زمانی اتفاق می‌افتد که میکروب‌ها دچار تغییراتی می‌شوند که از آنها در برابر اثرات ضد میکروبی داروها محافظت می‌کند. همه رده‌های میکروب‌ها می‌توانند مقاومت ایجاد کنند. قارچ‌ها در برابر ضد قارچ‌ها، ویروس‌ها در برابر ضد ویروس‌ها، انگل‌ها در برابر ضد انگل‌ها و باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها. مقاومت آنتی‌بیوتیکی زیرمجموعه اصلی مقاومت میکروبی است که به طور خاص برای باکتری‌هایی که



بیش از ۳۵۰۰۰ نفر می شود. در کشورهای در حال توسعه مانند ایران گرچه آمار دقیقی وجود ندارد، اما با توجه به مصرف بی رویه و بدون کنترل آنتی بیوتیک ها، این آمار بسیار بیشتر و نگران کننده تر است. بر اساس برآوردهای سازمان بهداشت جهانی، تا سال ۲۰۵۰، ممکن است ۳۵۰ میلیون مرگ بر اثر مقاومت میکروبی رخ دهد. اگر آنتی بیوتیک ها، ضد قارچ ها و سایر ضد میکروب ها کارایی خود را از دست دهند، توانایی درمان عفونت ها و کنترل بهداشت عمومی از دست خواهد رفت. نکته نگران کننده این است که

سرعت ساخت و تولید داروهای جدید که جایگزین داروهای قبل برای درمان عفونت های مقاوم باشند، بسیار کمتر از سرعت مقاوم شدن باکتری ها به آنتی بیوتیک ها است. باکتری ها، قارچ ها، انگل ها و ویروس ها به طور طبیعی در جهان وجود دارند، از جمله در محیط زیست، در بدن حیوانات و در بدن ما انسان ها. بنابراین قرار نیست ما تمام میکروب ها را از دنیای اطراف خود حذف کنیم. مهم این است که همه ما باید متعهد به کاهش استفاده بیش از حد و سوء استفاده از ضد میکروب ها خصوصا آنتی بیوتیک ها باشیم. به علاوه استفاده غیر ضروری از

آنها، ما را بی جهت در معرض عوارض جانبی قرار می دهد و می تواند خطرات جدی تری نیز به همراه داشته باشد؛ مانند واکنش های آلرژیک تهدید کننده حیات و عفونت ناشی از کلستریدیوم دیفیسیل که یک عفونت فرصت طلب است و به دنبال مصرف بعضی آنتی بیوتیک ها ایجاد می شود. عفونت ناشی از آن می تواند منجر به اسهال شدید و مرگ بیمار شود.

برای کمک به مبارزه با مقاومت میکروبی و محافظت از خود می توانیم نکات زیر را مد نظر داشته باشیم:

• آنتی بیوتیک مصرف نکنیم؛ مگر این که مطمئن باشیم به آن نیاز داریم. تخمین زده می شود که ۳۰ درصد از میلیون ها نسخه ای که سالانه نوشته می شوند، حاوی آنتی بیوتیک های غیرضروری و اشتباه هستند.

• همیشه از پزشک خود بخواهیم به ما توضیح دهد که آیا آنتی بیوتیک ها برای مشکل کنونی ما کمک کننده است یا خیر. بیماری های ناشی از ویروس ها مانند

گوشی و سینوسی نیاز به درمان با آنتی بیوتیک ها ندارند.

• به پزشکان برای تجویز آنتی بیوتیک فشار نیاوریم. به ویژه زمانی که توصیه می کنند به آنتی بیوتیک نیازی نداریم. به هیچ عنوان سر خود و با توصیه دوستان و اطرافیان اقدام به مصرف آنتی بیوتیک نکنیم. حتی اگر فکر می کنیم همان بیماری است که در گذشته سابقه ابتلا به آن را داشتیم و می توانیم درمان آن را تکرار کنیم.

• اگر در نسخه تجویزی خود آنتی بیوتیک یا داروی ضد میکروب دیگری داریم، آنها را طبق دستور و در فواصل زمانی منظم مصرف کنیم تا تمام شوند. به هیچ عنوان در میانه دوره درمانی یا زمانی که احساس بهبودی کردیم، داروی خود را قطع نکنیم. اگر پیش از درمان کامل عفونت داروی خود را قطع کنیم، به احتمال زیاد آن باکتری به دارو مقاوم خواهد شد.

• به هیچ عنوان برای درمان عفونت خود دنبال آنتی بیوتیک قوی تر نباشیم. درمان عفونت باید با آنتی بیوتیک مناسب، اختصاصی و موثر صورت بگیرد. هدف قرار دادن میکروب ها به طور اختصاصی، مؤثر و دقیق، عوارض جانبی کمتر و احتمال مقاومت میکروبی پایین تری به دنبال دارد.

• واکسن بزنیم تا در بدن ما ایمنی کافی برای مقابله با میکروب ها ایجاد شود. واکسیناسیون می تواند از ما در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت کند.

• بهداشت فردی را رعایت کنیم و با رعایت سبک زندگی سالم خود را از ابتلا به بیماری مزمن و مستعد کننده عفونت مانند دیابت دور کنیم.

سرماخوردگی، معمولی، برونشیت، و بسیاری از عفونت های



ساعت های هوشمند: مزایا و دارایی محبوبیت

دکتر میلاد حیدری (جراح دندان پزشک) (بخش اول)

هم زمان همه داده های جمع آوری شده را ممکن می سازند. در نهایت، افراد می توانند خروجی این داده ها که شامل آمار و نتایج پایش سطح سلامتی است را از طریق اپلیکیشن هایی که روی تلفن همراه، تبلت یا کامپیوترهای خانگی نصب کرده اند مرور و بررسی کنند. داده هایی که ساعت های هوشمند گردآوری می کنند می تواند برای استفاده توسط سیستم ها و مراکز بهداشت و سلامت بسیار مفید باشد؛ این ابزار ها قادرند با فراهم کردن زمینه برای تحت نظر داشتن بیماران از راه دور (remote patient tracking)، به کاهش هزینه های درمانی کمک کنند. با پیوستن ساعت های هوشمند به

سبک زندگی روزمره افراد، حجم داده های تولید و پردازش شده، به طور چشمگیری افزایش یافته است. تحلیل گسترده این حجم از اطلاعات زنده (realtime) در قالب شبکه های در هم تنیده اطلاعاتی، سبب شده است بینش ها و بازخورد های بی سابقه ای در زمینه پیشگیری و تشخیص در اختیار جامعه سلامت قرار گیرد. با این حال، این ابزارهای مفید در کنار قابلیت هایی که ارائه می دهند، کاستی های خاص خود را نیز دارند. در مقاله آتی، به معایب ساعت های هوشمند و مقایسه آنها با دیگر کاربردهای هوشمند در حیطه سلامت می پردازیم.

هستند که باعث می شوند این ساعت ها ابزارهای پیشگر محبوب برای گروهی از فعالیت های ورزشی مانند دویدن (running)، شنا، و دوچرخه سواری باشند.

حتی اخیرا برخی از منابع، این ساعت ها را "ساعت های فیتنس (تناسب اندام)" می نامند. بررسی ها نشان داده اند که پایش وضعیت جسمانی در حین دویدن، از اهداف اصلی خریداری و استفاده از ساعت های هوشمند است؛ عدم نیاز به امکانات خاص، و افزایش آگاهی عمومی نسبت به فواید دویدن، به افزایش درخواست جهانی برای خرید ساعت های هوشمند منجر شده است.

قابلیت فرستادن خودکار پیام هشدار (alert notification) در وضعیت های اضطراری و حین بروز حوادث ورزشی، ساعت های هوشمند را به ابزار هایی کارآمد جهت استفاده شناگران، دوچرخه سواران، و کوهنوردان تبدیل می کند؛ علاوه بر این، قابلیت های آنالیز داده ها باعث شده است که استفاده از ساعت های هوشمند جهت ثبت رکورد و بهبود مهارت و عملکرد، در بین ورزشکاران رشته های فوق مرسوم باشد.

دارا بودن مزیت های سخت افزاری ویژه، باعث شده تا ساعت های هوشمند بتوانند طیفی از کاربردهای فناورانه سلامتی را ارائه دهند. ردیابی حرکات (Movement tracking)، ارزیابی عادت خواب افراد، پایش دمای بدن (temperature monitoring)، ثبت و پایش ضربان قلب (heart rate)، و اندازه گیری سطح آب بدن (hydration levels) از قابلیت های مهم ساعت های هوشمند هستند. حسگر هایی تحت عنوان حسگرهای داخلی یکپارچه (integrated onboard sensors) که در این ساعت ها تعبیه می شوند، دریافت اطلاعات به صورت زنده (realtime input) و آنالیز

ساعت هوشمند یکی از وسایل جانبی جذاب دنیای مدرن است؛ چون کاربر می تواند ویژگی های مرسوم ساعت مچی و طیفی از کاربردهای گوشی های هوشمند را در یک پکیج کوچک در کنارهم داشته باشد. بررسی اعلان ها، امکان برقراری تماس تلفنی و ویدئویی، مرور وضعیت آب و هوا، دریافت پیام متنی، مسیر یابی، و ثبت و مرور اطلاعات سلامتی فقط بخشی از کاربردهای گوناگون این ساعت ها هستند.

بازار فروش ساعت های هوشمند نیز این روز ها داغ است. در سرتاسر جهان، حدود ۹۳ میلیون نفر در سال ۲۰۱۷ از ساعت های هوشمند استفاده کرده اند و تعداد کاربران در سال ۲۰۲۲ به ۲۱۶ میلیون نفر رسیده است.

پیش بینی می شود که این آمار تا چهار سال آینده یعنی تا سال ۲۰۲۶ با اندکی رشد به ۲۳۱ میلیون نفر برسد.

همه گیری جهانی کووید-۱۹ باعث شد بسیاری از مردم دنیا نسبت به پیگیری وضعیت سلامتی خود حساس تر شوند؛ جالب است که این مسأله به افزایش استفاده از ساعت های هوشمند منجر شده است؛ به طوری که فقط در تابستان ۲۰۲۰ و حدود شش ماه پس از آغاز رسمی همه گیری، بازار فروش ساعت های هوشمند یک رشد ۲۰ درصدی را در آمریکا تجربه کرده است. اما دلیل بروز این اتفاق چیست؟

قاعداً آنچه باعث محبوبیت ساعت های هوشمند در دنیای سلامت می شود، وجود ویژگی هایی فراتر از یک صفحه لمسی با قابلیت مدیریت اپلیکیشن ها است؛ دوربین دیجیتال، سرعت سنج، پدومتر (یا گام شمار)، پایشگر ضربان قلب، ارتفاع سنج، فشار سنج، قطب نما، مرورگر جی پی اس، و کارت حافظه با ظرفیت بالا، همه و همه قابلیت هایی



EIN

Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS

 ein.care

 www.eincare.com

ارتفاع زدگی

در موارد پیشرفته تر که ارتفاع زدگی منجر به ادم مغزی (HACE) می شود، علائم همراه با اختلالات سیستم عصبی مانند فقدان کنترل بر عضلات و هماهنگی حرکات ارادی و گیجی و .. است.

در هر دو نوع ارتفاع زدگی، کم کردن ارتفاع بهترین گزینه است؛ اما اگر به هر دلیلی امکان پایین آمدن نباشد، اکسیژن درمانی به همراه مصرف بعضی داروها به میزان قابل توجهی می تواند علائم را کم کرده و منجر به نجات جان فرد شود.

در ارتباط با خطرات ناشی از ارتفاع، کودکان و بزرگسالان و افراد بالای ۵۰ سال به یک اندازه آسیب پذیر هستند.

برای پیش بینی نحوه واکنش بدن افراد به افزایش ارتفاع، می توان به سفرهای گذشته آن ها با سرعت صعود و ارتفاع مشابه، در کنار سوابق بیماری آن ها مراجعه کرد؛ هرچند که نداشتن سابقه ارتفاع زدگی در گذشته به معنی آن نیست که فرد هیچ گاه دچار این عارضه نخواهد شد.

سه عامل اصلی که در احتمال ابتلا به ارتفاع زدگی تاثیر گذارند عبارتند از: ارتفاع مقصد، سرعت صعود و میزان فعالیت.

در صورتی که کمبود اکسیژن شدید نباشد، بدن انسان به خوبی با آن سازگار می شود؛ اما برای انجام این تطابق به زمان نیاز دارد. فرآیند سازگاری به ارتفاعات ۳ تا ۵ روز طول می کشد. بنابراین جهت سازگاری، بهتر است برای چند روز در ارتفاع ۲۵۰۰ تا ۲۷۵۰ متری بمانید و بعد به ارتفاعات بالاتر صعود کنید. به این ترتیب می توان از ارتفاع زدگی جلوگیری کرد و خواب و توان ادراکی و نهایتاً عملکرد را بهبود بخشید.

برای آن که هوا رسانی بهتر انجام شود و سازگاری بدن در ارتفاعات بالا و کمبود اکسیژن با سرعت بیشتری

این عارضه ممکن است طی چند ساعت به سرعت پیشرفت کند و مهم است که فرد فوراً به ارتفاعات پایین تر آورده شود.

خوب است در این شرایط از داروهای ضد التهاب و در صورت وجود، اکسیژن استنشاقی استفاده شود.

لازم است افراد بعد از فرود به ارتفاع پایین به پزشک مراجعه کنند و تحت درمان های مراقبتی بعدی قرار گیرند.

۳- ادم ریوی در ارتفاع بالا (HAPE)

در مرحله بعدی، ارتفاع زدگی ممکن است در قالب ادم ریوی خود را نشان دهد.

این عارضه در اثر تجمع مایعات در ریه اتفاق می افتد.

لب های تیره رنگ و کبود، تنگی نفس حتی در حالت استراحت، احساس سنگینی و گرفتگی در قفسه سینه و سرفه های مکرر و خستگی از علائم این نوع ارتفاع زدگی است.

ادم ریوی در ارتفاع بالا (HAPE) می تواند به خودی خود یا همراه با بیماری حاد کوهستان و ادم مغزی در ارتفاع بالا رخ دهد. کم کردن ارتفاع و درمان با اکسیژن از اصلی ترین اقداماتی است که در این شرایط باید انجام شود.

تشخیص و درمان

بیماری حاد کوهستان / ادم مغزی در ارتفاع بالا

در مواردی که فرد دچار بیماری حاد کوهستان (AMS) شده باشد، تشنج به ندرت اتفاق می افتد و در این شرایط باید به مشکلات و بیماری های زمینه ای فرد مشکوک شد.

ممکن است پیش رود؛ این مراحل به ترتیب عبارت است از:

- ۱- بیماری حاد کوهستان (AMS)
- ۲- ادم مغزی در ارتفاع بالا (HACE)
- ۳- ادم ریوی در ارتفاع بالا (HAPE).

۱- بیماری حاد کوهستان (AMS)

بیماری حاد کوهستان شایع ترین شکل بیماری ارتفاع است.

علائم آن مشابه علائم خماری بعد از مصرف الکل است. سردرد علامت اصلی است و گاهی با خستگی، از دست دادن اشتها، حالت تهوع و استفراغ همراه است. شروع سردرد معمولاً ۲ تا ۱۲ ساعت پس از رسیدن به ارتفاع بالاتر و اغلب در طول شب اول یا بعضی اوقات بعد از آن است. این علائم در کودکانی که در مرحله پیش کلامی هستند (۲ تا ۴ سال) شامل از دست دادن اشتها، تحریک پذیری و رنگ پریدگی می شود.

AMS به طور معمول طی ۱۲ تا ۴۸ ساعت برطرف می شود.

۲- ادم مغزی در ارتفاع بالا (HACE)

این بیماری مرحله حادتر AMS و نادرتر از آن است و به سبب تورم در مغز در اثر کمبود اکسیژن اتفاق می افتد. علاوه بر علائم شایع بیماری حاد کوهستان، بی حالی بیشتر، خواب آلودگی، گیجی و عدم توانایی کنترل عضلات و توهم ممکن است بروز پیدا کند.

در اغلب موارد این افراد متوجه بیماری خود نمی شوند و ممکن است اصرار داشته باشند که حالشان خوب است.

زمانی که فردی به سرعت به ارتفاعات بالا صعود می کند، ممکن است دچار ارتفاع زدگی شود.

در این شرایط و در ارتفاعات بالا به علت کاهش فشار اکسیژن در نتیجه کمتر شدن اکسیژن تنفسی در دم، ممکن است مشکلاتی برای فرد پیش بیاید و علائمی را تجربه کند. این علائم در اثر کمبود اکسیژن در بافت های بدن (هیپوکسی) اتفاق می افتد.

میزان افت اکسیژن در ارتفاعات، به سرعت صعود و مدت زمانی که فرد در معرض این شرایط قرار گرفته است بستگی دارد. خوابیدن در ارتفاع زیاد بیشترین هیپوکسمی (کاهش اکسیژن بافت ها) را ایجاد می کند؛ در حالی که درسفرهای یک روزه، فشار کمتری بر بدن وارد می شود.

علائم معمولاً بین ۶ تا ۲۴ ساعت بعد از صعود به ارتفاع بالای ۲۵۰۰ متر از سطح دریا اتفاق می افتد و علائم شایع آن در بیماری حاد کوهستان عبارت است از:

- * سردرد
- * احساس ناخوشی
- * سرگیجه
- * خستگی
- * از دست دادن اشتها
- * تنگی نفس

این علائم معمولاً شب ها شدید تر تجربه می شوند.

بیماری ارتفاع فقط در کوه نوردان اتفاق نمی افتد؛ هنگام بازدید از شهرهای با ارتفاع بالاتر از ۲۵۰۰ متر هم همچنان امکان بروز علائم ارتفاع زدگی وجود دارد.

انواع ارتفاع زدگی به ۳ دسته اصلی تقسیم می شود که به ترتیب در سه مرحله از خفیف تا شدید



اتفاق بیفتد، بهتر است در صورت مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم تنفسی، صعود به ارتفاعات با احتیاط بیشتری انجام شود.

پزشکی در ارتفاعات) می توانند بدون نیاز به کاهش ارتفاع، در همان محل با اکسیژن درمان شوند.

در صورتی که به ۳ اصل پایبند باشید می توانید از مرگ یا عواقب جدی بیماری ارتفاع جلوگیری کنید:

- علایم اولیه بیماری ارتفاع زدگی را بشناسید و در صورت بروز آن را بپذیرید.
- هنگامی که علایم بیماری ارتفاع زدگی را تجربه می کنید، هر چقدر هم که جزئی به نظر می رسند، هرگز برای خوابیدن به ارتفاع بالاتر نروید.
- در صورت بدتر شدن علایم در هنگام استراحت، پایین بیایید.

پیشگیری از ارتفاع زدگی شدید

نکته اصلی در آموزش مسافران در مورد ارتفاع زدگی، از بین بردن احتمال علایم خفیف نیست، بلکه جلوگیری از مرگ یا آسیب های جدی و دایمی است. از آن جایی که شروع علایم و سیر بالینی به اندازه کافی آهسته و قابل پیش بینی است، هیچ دلیلی وجود ندارد که کسی در اثر بیماری ارتفاع زدگی بمیرد؛ مگر در شرایطی که فرود غیرممکن است و فرد در دام آب و هوا یا سایر شرایط حاد جغرافیایی افتاده باشد.

ادم ریوی در ارتفاع بالا

به طور معمول، کاهش توانایی و ظرفیت ورزش کردن به همراه افزایش تنگی نفس در هنگام فعالیت و استراحت در ارتفاع، به عنوان ادم ریوی قابل تشخیص است.

فرود فوری در این شرایط ضروری و اجباری است. در صورتی که فرود فوراً امکان پذیر نباشد، اکسیژن درمانی حیاتی است. اگر بیماران مبتلا به ادم ریوی به اکسیژن دسترسی داشته باشند (مثلاً در یک بیمارستان یا کلینیک

خواید و مضرات استفاده از پله

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

استفاده از پله نوعی فعالیت بدنی شدید می باشد که می تواند برای برخی افراد مفید واقع شود و برای برخی دیگر مضراتی به همراه داشته باشد.

چه افرادی نباید از پله استفاده کنند؟

۱. بیماران قلبی و تنفسی و نیز کسانی که در ستون فقرات و زانو مشکل دارند، باید حتما در مورد استفاده از پله با پزشک خود مشورت نمایند.
۲. اگر مبتلا به پوکی استخوان هستید، تا حد امکان از آسانسور استفاده نمایید؛ مخصوصا هنگام پایین رفتن.
۳. بهتر است به دلیل عدم تعادل در ماه های آخر بارداری، از آسانسور استفاده نمایید.

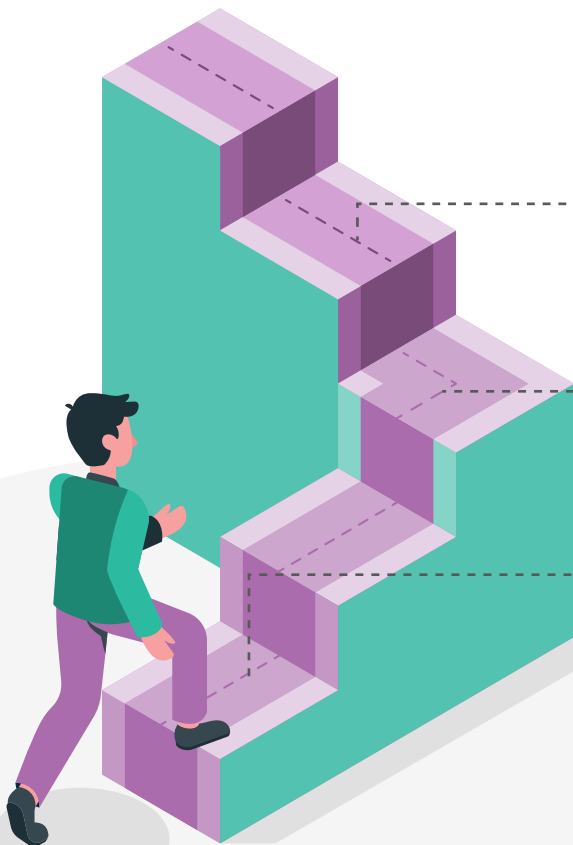
بالا رفتن از پله از جمله فعالیت های سخت محسوب می شود و کالری زیادی می سوزاند. به همین دلیل برای **سلامت قلب و عروق** شما مفید است.

به خاطر داشته باشید:

ارتفاع پله ها باید استاندارد باشد.

پایین رفتن از پله ها برای مفاصل همه افراد مضر است.

زیاده روی در بالا رفتن از پله نیز می تواند برای مفاصل شما مضر باشد.



با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com



HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



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