

رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۸۳ | ماهنامه مرداد ۱۴۰۱

همه چیز در مورد انسولین

تغذیه با شیر مادر

دندان درآوردن نوزاد

اسیدوز راکتیکی

گرمزدگی

فون دماغ

عضونت ادراری



ACTOVERCO

! همه برای آینده ی

EIN
Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS



**FREEDOM &
SENSUALITY**

 ein.care

 www.eincare.com

TRUE EXPRESSION
ONLY COMES FROM THE HEART
IN THE LIFE

CREATE YOUR OWN
SUNSHINE
AND MAKE LIFE
PINK

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

از زمان شروع همه گیری کووید-۱۹ در کشور ما حدود دو سال و شش ماه می گذرد. در طول این مدت، همه ما با چالش های بیشماری روبرو شدیم و جامعه درمانی کشور حوادثی را از سر گذراند که در تاریخ درمان این کشور کم سابقه هستند. جانفشانی پرستاران، بهیاران، پزشکان و سایر اعضای کادر درمان در خط مقدم مبارزه با کرونا چیزی نیست که بر کسی پوشیده باشد. آرامش و گشایشی که در چند ماه گذشته ایجاد شد، حاصل تلاش و ایثار تک تک این عزیزان و همراهی مردم در التزام به اصول بهداشتی و مشارکت گسترده در طرح واکسیناسیون کشوری بود.

در چند ماه اخیر، کاهش آمار ابتلا و مرگ و میر در اثر کرونا در کشور ما بسیار امیدوارکننده بود و در مواردی شاهد تک رقمی شدن و حتی به صفر رسیدن این موارد نیز بودیم؛ اما بر خلاف تصور عموم، این همه گیری هنوز به پایان نرسیده است. افزایش آمار ابتلا به سویه جدید ویروس کرونا نشان می دهد که در شرایط فعلی، رعایت شیوه نامه های بهداشتی، استفاده مداوم از ماسک به ویژه در فضاهای دارای تهویه نامناسب، پرهیز از حضور و تدارک دیدن دورهمی های غیر ضروری، و انجام فاصله گذاری اجتماعی مانند سابق ضروری به نظر می رسد. همه افرادی که از دریافت دوز سوم واکسن آنها شش ماه می گذرد لازم است با مراجعه به مراکز منتخبی که از سوی وزارت بهداشت برای این منظور در نظر گرفته شده اند، دوز یادآور را تزریق کنند.

در زمینه شناخت سویه جدید باید بدانیم که میزان درگیری ریه در این مورد کمتر از سویه دلتا است؛ اما در صورت درگیری ریه، احتمال بستری در بیمارستان و حتی مرگ وجود دارد؛ در نتیجه، رعایت اصول پیشگیرانه را جدی بگیریم.

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، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

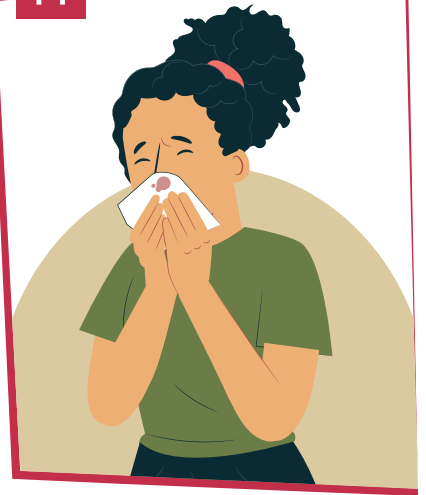
ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

salamsalamat_

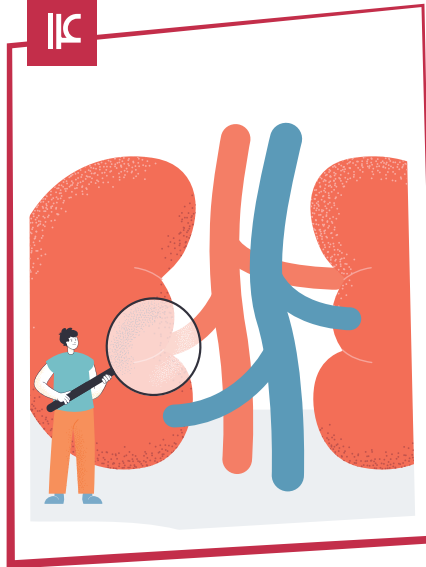


فهرست

ن



۱۴



۲۰



گرمادگی

۷

فون ریزی بینی

ن

تغذیه با شیر مادر

۱۰

ژن درمانی در مشکلات فک و صورت

۱۲

عقونت مہاری ادراری پیست؟

۱۴

دندان درآوردن

۱۶

مسابقه سلام سلامت

۱۸

همه چیز در مورد انسولین

۲۰

مثبت اندیشی سمی پیست؟

۲۲

اسیدوز لاکتیک پیست؟

۲۴

باشگاه سلام سلامت

۲۷

مرداد ۱۴۰۱

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سر دبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سپیده 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 شهرزاد دهناد،

دکتر نگین پرویز، دکتر آیدا یاردوست، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام

یوسفی، دکتر میلاد حیدری

طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سید اشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی

چاپخانه: هزار نقش آریا

نشانی چاپخانه: کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص، خیابان انصار، خیابان یکم شرقی، پلاک ۱۱

نشانی شرکت اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

گرم‌زدگی وضعیتی است که در اثر گرمای بیش از حد بدن ایجاد می‌شود و معمولاً در نتیجه قرار گرفتن طولانی مدت در معرض گرما یا فعالیت بدنی در دمای بالا است. گرم‌زدگی به عنوان جدی‌ترین آسیب گرمایی، می‌تواند دمای بدن را به ۱۰۴ درجه فارنهایت (۴۰ درجه سانتیگراد) و یا بالاتر برسد. این عارضه بیشتر در ماه‌های تابستان دیده می‌شود.

گرم‌زدگی نیاز به درمان اورژانسی دارد؛ زیرا اگر درمان نشود می‌تواند به سرعت به مغز، قلب، کلیه‌ها و ماهیچه‌ها آسیب برساند. هر چه زمان درمان طولانی‌تر شود و به تعویق بیفتد، آسیب بیشتر شده و خطر عوارض جدی یا مرگ افزایش می‌یابد.

علائم

گرم‌زدگی مانند هر آسیب دیگری مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌ها است. مهم‌ترین این علامت‌ها عبارتند از:

۱- افزایش دمای بدن: دمای ۴۰ درجه سانتی‌گراد و یا حتی بالاتر، علامت اصلی گرم‌زدگی است. بهترین کار برای اندازه‌گیری دمای درونی بدن استفاده از دماسنج مقعدی است.

۲- تغییر وضعیت کلامی یا رفتاری: گیجی، بی‌قراری، کلام نامفهوم، تحریک‌پذیری عصبی، هذیان، تشنج و کما همگی می‌توانند ناشی از گرما زدگی باشند.

۳- تغییر در تعریق بدن: در گرم‌زدگی ناشی از گرمای هوا، پوست با خشکی و حرارت زیاد همراه است. درحالی‌که در گرم‌زدگی ناشی از ورزش پوست صرفاً خشک یا کمی مرطوب است و حرارت بالایی ندارد.

۴- تهوع و استفراغ: در

بعضی افراد، گرم‌زدگی با تهوع و یا استفراغ همراه است.

۵- برافروخته شدن پوست: با افزایش دمای بدن، جریان خون در رگ‌های خونی افزایش پیدا کرده و ظاهر پوست سرخ به نظر می‌رسد.

۶- تنفس سریع و پی در پی: در افراد گرم‌زده، تعداد تنفس‌ها در زمان مشخص افزایش پیدا کرده و عمق تنفس کم می‌شود.

۷- افزایش ضربان قلب: در افراد مبتلا به گرم‌زدگی تعداد ضربان قلب به میزان قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند؛ زیرا استرس و تنش گرمایی بار زیادی بر قلب وارد کرده تا به خنک شدن بدن کمک کند.

۸- سردرد: در اثر تنش گرمایی، ضربان‌هایی در سر احساس می‌شود.

علل

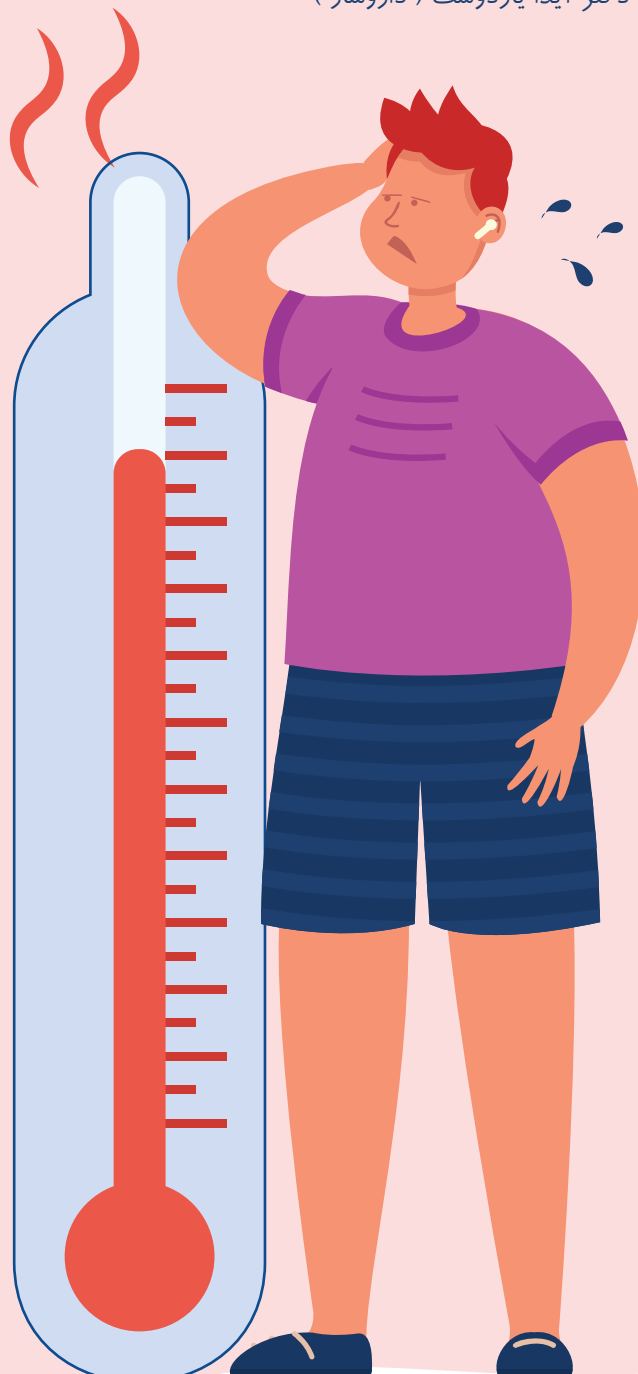
گرم‌زدگی می‌تواند در نتیجه موارد زیر رخ دهد:

۱- قرار گرفتن در محیط گرم: در یک نوع از گرم‌زدگی که به آن گرم‌زدگی کلاسیک یا بدون فشار گفته می‌شود، قرار گرفتن در محیط گرم و به ویژه برای زمان طولانی منجر به افزایش دمای مرکزی بدن می‌شود. این حالت بیشتر در افراد مسن و یا افراد با بیماری‌های مزمن اتفاق می‌افتد.

۲- فعالیت شدید: در این حالت فعالیت زیاد به خصوص در هوای گرم می‌تواند گرم‌زدگی ایجاد کند، برای مثال کسی که در هوای گرم ورزش و یا کار می‌کند، می‌تواند دچار این نوع گرم‌زدگی شود. این حالت به خصوص در افرادی که به

گرم‌زدگی

دکتر آیدا یاردوست (داروساز)



دمای بالای عادت نداشته باشند اتفاق می افتد.

هم چنین عوامل دیگری در تشدید گرمزدگی نقش دارند از جمله:

۱- پوشیدن لباس اضافی؛

۲- نوشیدن الکل؛

۳- کم آبی بدن.

عوامل خطر

هر کسی ممکن است دچار گرمزدگی شود. اما عوامل متعددی وجود دارد که خطر ابتلا به آن را افزایش می دهد؛ از جمله:

۱- سن: توانایی شما برای مقابله با گرمای شدید به عملکرد سیستم عصبی مرکزی بستگی دارد. در افراد با سن پایین، سیستم عصبی مرکزی به طور کامل تکمیل نشده است و در افراد سالمند بالای ۶۵ سال، سیستم عصبی شروع به زوال می کند و باعث می شود بدن کمتر بتواند در برابر تغییرات دمای بدن مقابله کند.

۲- ورزش در هوای گرم:

آموزش های نظامی و شرکت در ورزش هایی مانند فوتبال یا مسابقات دو، در طولانی مدت خطر ابتلا را بالاتر می برد. در این حالت ها، فعالیت فرد بایستی حداقل برای چند روز محدود شده و به بدن اجازه داده شود تا با تغییرات سازگاری پیدا کند.

۳- عدم تهویه مناسب:

در هوای گرم، تهویه مطبوع موثرترین راه برای خنک کردن و کاهش رطوبت محیط است.

۴- داروهای خاص:

داروها از جمله ادرار آورها با افزایش دفع مایعات بدن، ریسک بروز گرمزدگی را بالا می برند. علاوه بر این مصرف برخی محرک ها مانند مشتقات آمفتامین، آسیب پذیری ناشی از این حالت را افزایش می دهند.

۵- برخی بیماری ها:

خصوص بیماری های مزمن نظیر بیماری های قلبی یا ریوی و چاقی خطر گرمزدگی را افزایش می دهند.

عوارض شدید

گرمزدگی بسته به مدت زمان بالا بودن دمای بدن می تواند منجر به عوارض متعددی شود. عوارض شدید عبارتند از:

- آسیب اندام های حیاتی:

گرمزدگی می تواند باعث تورم مغز یا سایر اندام های حیاتی شود و احتمالاً منجر به آسیب دائمی شود؛

- مرگ. بدون درمان سریع و کافی، گرمزدگی می تواند کشنده باشد.

پیشگیری

گرمزدگی قابل پیش بینی و پیشگیری است. برای جلوگیری از گرمزدگی در هوای گرم این اقدامات را انجام دهید:

۱- لباس های گشاد و سبک

پوشید. پوشیدن لباس های اضافی یا لباس های تنگ به بدن شما اجازه خنک شدن نمی دهد.

۲- از خودتان در برابر آفتاب

سوختگی محافظت کنید. با یک کلاه لبه پهن و عینک آفتابی از خود در

خارج از منزل محافظت کنید و از یک کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۵ استفاده کنید. کرم ضد آفتاب را مرتب و هر دو ساعت یک بار تجدید کنید.

۳- مقدار زیاد مایعات مصرف

کنید. هیدراته ماندن (حفظ آب بدن) به بدن شما کمک می کند تا به اندازه کافی عرق کند و دمای بدن را در حالت طبیعی حفظ کند.

۴- اگر داروهایی مصرف می کنید

که می توانند بر دهیدراته شدن (کم آبی) بدن تأثیر بگذارند، مراقب عواقب آن باشید.

۵- هرگز کسی را در ماشین پارک

شده رها نکنید. این یکی از علت های شایع مرگ و میر ناشی از گرما در کودکان است. وقتی ماشین را در زیر نور خورشید پارک می کنید، دمای ماشین می تواند در عرض ۱۰ دقیقه بیش از ۱۱ درجه سانتیگراد افزایش یابد.

۶- حتی رها کردن شخصی در

ماشین پارک شده در هوای گرم در زیر سایه نیز بی خطر نیست.

۷- در گرم ترین ساعت های روز،

فعالیت خود را کاهش دهید. اگر نمی توانید در هوای گرم از فعالیت های شدید اجتناب کنید، مایعات بنوشید و به طور مکرر در یک مکان خنک استراحت کنید. سعی کنید در ساعت های خنک تر روز، مانند صبح زود یا عصر، برای ورزش یا کار فیزیکی برنامه ریزی کنید.

تشخیص

بهترین روش های تشخیص

گرمزدگی علاوه بر مشاهده علائم ظاهری عبارتند از:

۱- اندازه گیری دمای مقعدی؛

۲- آزمایش خون برای بررسی

سدیم یا پتاسیم و محتوای گازهای موجود در خون؛

۳- آزمایش ادرار برای بررسی

رنگ ادرار و بررسی عملکرد کلیه؛

۴- تست های عملکرد عضلانی

برای بررسی آسیب جدی به بافت عضلانی (رابدومیولیز)؛

۵- اشعه ایکس و سایر اقدامات

تصویربرداری برای بررسی آسیب به اندام های داخلی.

درمان

درمان گرمزدگی، خنک کردن بدن تا دمای معمولی به منظور جلوگیری از آسیب به مغز و اندام های حیاتی است. برای انجام این کار پزشک ممکن است مراحل زیر را انجام دهد:

- غوطه ور کردن یا حمام آب سرد؛

- ریختن آب روی بدن به منظور تبخیر آب و کاهش دمای بدن؛

- بستن فرد با پتو و یخ های خنک کننده؛

- اگر کاهش دما بدن را به لرز آورد، ممکن است پزشک به شما یک شل کننده عضلانی تجویز کند. لرز دمای بدن را افزایش داده و اثر درمان را کم می کند.

فونریزی بینی



خونریزی بینی می تواند ترسناک باشد؛ اما معمولاً نشانه یک مشکل جدی نیست و اغلب می تواند در خانه درمان شود.

نام پزشکی این مشکل، اپیستاکسی است. در طول خونریزی بینی، خون از یک یا هر دو سوراخ بینی جاری می شود. خونریزی ممکن است سنگین یا سبک باشد و از چند ثانیه تا ۱۵ دقیقه یا بیشتر طول بکشد.

چگونه خونریزی بینی را متوقف کنیم؟

• بنشینید و قسمت نرم بینی خود را، درست بالای سوراخ های بینی، به مدت حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به سمت استخوان های صورت محکم فشار دهید؛

• به جلو خم شوید و از طریق دهان نفس بکشید؛
• یک کیسه یخ را که با حوله پوشانده شده است روی قسمت بالای بینی قرار دهید؛
• دراز نکشید و در حالت عمودی بمانید؛ زیرا این کار فشار خون را در رگ های خونی بینی کاهش می دهد.

در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- داروی رقیق کننده خون (ضد انعقاد خون) مانند وارفارین مصرف می کنید یا دچار اختلال لخته شدن خون مانند هموفیلی هستید و خونریزی متوقف نمی شود؛
- علائم کم خونی مانند تپش قلب، تنگی نفس و رنگ پریدگی دارید؛
- کودک زیر دو سال دچار خونریزی بینی شده است؛
- به طور مرتب دچار خونریزی بینی می شوید که قطع شده و مجدد شروع می شود.

چه عواملی باعث خونریزی بینی می شود؟

داخل بینی پر از رگ های خونی ریز و ظریف است که می توانند آسیب دیده و نسبتاً راحت دچار خونریزی شوند.

علل شایع خونریزی بینی عبارتند از:

- تمیز کردن بینی با انگشت یا جسم خارجی؛
- دمیدن با فشار در بینی (فین کردن)؛
- آسیب جزئی به بینی؛
- تغییرات رطوبت یا دما باعث خشک شدن و ترک خوردن رگ های داخل بینی می شود.

چه افرادی دچار خونریزی بینی می شوند؟

خونریزی بینی نسبتاً شایع است و اکثر مردم هر از گاهی آن را تجربه می کنند. هر کسی ممکن است دچار خونریزی بینی شود؛ اما اغلب این افراد را تحت تاثیر قرار می دهد:

- کودکان بین ۲ تا ۱۰ سال؛
- افراد مسن؛
- زنان باردار؛
- افرادی که از داروهای رقیق کننده

خون مانند آسپرین یا داروهای ضد انعقاد مانند وارفارین استفاده می کنند؛
• افراد مبتلا به اختلالات لخته شدن خون، مانند هموفیلی.

هم چنین در صورت مصرف داروهای ضد انعقاد، اختلال انعقاد خون یا فشار خون بالا، خونریزی ممکن است شدیدتر یا طولانی تر شود.

آیا خونریزی بینی یک مشکل جدی است؟

خونریزی بینی معمولاً جدی نیست. با این حال خونریزی های مکرر یا شدید بینی ممکن است نشان دهنده مشکلات جدی تری مانند فشار خون بالا یا اختلال لخته شدن خون باشد و باید بررسی شود.

خونریزی بیش از حد در مدت زمان طولانی نیز می تواند منجر به مشکلات بیشتری مانند کم خونی شود.
اگر پزشک عمومی مشکوک باشد که مشکل جدی تری باعث خونریزی بینی شما شده است، ممکن است شما را برای آزمایش های بیشتر به متخصص گوش، حلق و بینی ارجاع دهد.

پیشگیری از خونریزی بینی

برای جلوگیری از خونریزی بینی می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- از تمیز کردن بینی با انگشت خودداری کنید و ناخن های خود را کوتاه نگه دارید؛
- فشار کمتری داخل بینی وارد کنید؛
- محیط خانه را مرطوب نگه دارید؛
- در طول فعالیت هایی که ممکن است بینی یا سر آسیب ببیند، از محافظ سر استفاده کنید؛
- همیشه دستورالعمل های همراه با داروهای ضد احتقان بینی را مطالعه کنید و با پزشک خود مشورت کنید؛
- استفاده بیش از حد از آنها می تواند باعث خونریزی بینی شود.



HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



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

شیر دادن، شیر دادن و شیر دادن

هرچه بیشتر به کودک شیر دهید، شیر بیشتری تولید می شود. از روی جدول زمانی به کودک شیر ندهید، بلکه هر زمان که نوزاد گرسنه شد، تا زمانی که می خواهد به او شیر دهید، به خصوص در چند هفته اول. وقتی سینه اول خالی شد، از سینه دیگر به نوزاد شیر دهید.

نگران نباشید

بسیاری از خانم هایی که به تازگی مادر شده اند، فکر می کنند که شیرشان کم است؛ در حالی که در واقع هیچ مشکلی وجود ندارد. تا زمانی که کودک شما هوشیار و فعال است و به طور مرتب دفع ادرار و مدفوع دارد، اوضاع خوب است. به یاد داشته باشید ممکن است چند روز پس از زایمان طول بکشد تا شیر در سینه ها تولید شود. در عین حال کودک می تواند از آغوز که شیر غلیظ اولیه مادر و سرشار از مواد مغذی است استفاده کند.

بیشتر استراحت کنید

کمبود خواب روی تولید شیر تأثیر منفی می گذارد. اگر می توانید مرخصی بگیرید.

خود در انجام کارها کمک بگیرید.

از حمایت دیگران بهره مند شوید

با مادران دیگری که در دوران شیردهی هستند در ارتباط باشید و به یکدیگر کمک کنید. اگر مادر، دوست یا مادر بزرگ شما تجربه مشابهی در زمینه شیر دادن به نوزاد دارد، از آنها در این خصوص راهنمایی بگیرید. اگر احساس آسیب پذیری می کنید، از افراد عیب جو و کسانی که با شیردهی موافق نیستند یا شیردهی را برای شما سخت می کنند، دوری کنید.

استرس را مهار کنید

در حالی که استرس تولید شیر را کاهش نمی دهد، اما می تواند مانع از خروج شیر از سینه شده و دریافت مقدار کافی از شیر را برای نوزاد سخت تر کند. مراقب خودتان باشید تا بتوانید برای کودکان بهترین باشید. از همسر، خانواده یا دوستان

مصرف الکل را کنترل کنید

شاید این ادعا را شنیده باشید که آبجو محرک تولید شیر است، اما در واقع نوشیدن الکل تولید شیر را کاهش می دهد.

آب زیاد بنوشید

اگر بدن کم آب شود، شیر کمتری تولید خواهد کرد. ممکن است به راحتی مشغول امور نوزاد خود شوید و فراموش کنید آب بنوشید؛ بنابراین یک بطری آب همراه خود داشته باشید و بطری را در جایی که معمولاً شیر می دهید نگهداری کنید. هم چنین سعی کنید از غذاهایی که به طور طبیعی سرشار از آب هستند، مانند میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.

به اندازه کافی غذا بخورید تا

بتوانید به کودک غذا دهید

برای حفظ میزان شیر و سلامتی خود، اگر کودک فقط از شیر شما تغذیه می کند، باید روزانه ۳۰۰ تا ۵۰۰ کیلو کالری بیشتر از آنچه برای حفظ وزن قبل از بارداری نیاز داشتید، دریافت کنید. بهترین رژیم غذایی برای یک خانم شیرده یک رژیم غذایی

تغذیه با شیر مادر: راه های افزایش شیر مادر



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.



www.atipharmed.com

معمولی، سالم، متعادل و غنی از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل است.

اگر از شیردوش استفاده می کنید

اگر اکثر مواقع شیر خود را به کمک شیردوش می دوشید، بیشتر توصیه های ارائه شده در این مقاله در مورد آنها نیز صدق می کند. هم چنین، دیدن کودک محرکی برای مقدار تولید و خروج شیر است؛ بنابراین سعی کنید زمانی که شروع به پمپاژ کردن می کنید، به عکس کودک خود نگاه کنید، به صدای ضبط شده اش گوش کنید، یا عطر تنس را از پتو یا لباس هایش استشمام کنید.

سینه های خود را ماساژ دهید

ماساژ سینه ها می تواند به افزایش حجم و محتوای چربی شیر شما کمک کند. هنگامی که کودک گرسنه نیست اما هم چنان تمایل به مکیدن سینه مادر دارد (بیشتر از خوردن، خود را آرام می کند)، سینه خود را از قسمت خارج به سمت نوک آن ماساژ دهید و منتظر بمانید تا شیر بخورد. این عمل را تکرار کنید.

داروهای خود را بررسی کنید

برخی از داروها می توانند روی شیردهی تاثیر بگذارند. داروهای رایجی که ممکن است باعث کاهش میزان شیر شما شوند عبارتند از آنتی هیستامین ها و ضداحتقان ها، ادرارآورها، داروهای ضد بارداری هورمونی حاوی استروژن و برخی از داروهای کاهش وزن. در مورد جایگزین کردن داروها با پزشک خود مشورت کنید.

یک حرفه ای پیدا کنید

اگر برای شیردهی یا از شیر گرفتن کودک دچار مشکل شده اید، از یک فرد با تجربه و متخصص (پزشک، ماما، پرستار) کمک بگیرید

برای استفاده از شیشه شیر صبر کنید

تغذیه با شیشه شیر برای بعدا خوب است، اما در چند هفته اول پس از تولید شیر، کودک باید در حد توانش سینه مادر را بمکد. نوزاد سینه شما را خیلی بهتر از پمپ تخلیه می کند؛ بنابراین شما هم در پاسخ به سیگنال های کودک (و در مقایسه با دستگاه شیر دوش)، می توانید شیر بیشتری تولید کنید.

آیا محصولات گیاهی مفید هستند؟

بعضی از گیاهان دارویی می توانند میزان تولید شیر مادر را افزایش دهند. یکی از آنها شنبلله است؛ دانه ای که اغلب در آشپزی استفاده می شود. یکی دیگر از مکمل های رایج مورد استفاده، گیاه خار مریم است. تحقیقات در مورد این که آیا هر کدام از این مکمل ها واقعا محرک تولید شیر هستند یا خیر قطعی نیست، اما به طور کلی مصرف متعادل آن ها در دوران شیردهی بی خطر در نظر گرفته می شوند. از مصرف شنبلله در دوران بارداری خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث انقباضات رحمی شود. قبل از استفاده از هر مکمل گیاهی با پزشک خود صحبت کنید.

غذاها و شیر مادر

برای تولید شیر بیشتر نیازی به خوردن غذاهای خاص ندارید. فقط یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید که شامل انواع سبزیجات، میوه ها، غلات، پروتئین و کمی چربی باشد. برخی تحقیقات نشان می دهد که سیر، پیاز و نعنای طعم شیر مادر را متفاوت می کند؛ بنابراین ممکن است کودک شما بیشتر شیر بخورد و به نوبه خود، شیر بیشتری تولید کنید. اگر بعد از خوردن کلم بروکلی، کلم یا حبوبات، نوزادتان دچار نفخ معده شد، این مواد

ژن درمانی در مشکلات فک و صورت

دکتر میلاد حیدری

(جراح دندانپزشک، کارشناس ارشد کاربرد ژن در علوم پزشکی)



سازمان غذا و داروی آمریکا ژن درمانی را برای اهداف درمانی در این کشور به تأیید رساند. در دهه های اخیر پیشرفت های علمی عمدتاً روی تولید محصولات ژن درمانی ضایعات بدخیم و بیماری های خود ایمنی تمرکز کرده اند. ژن درمانی دستاوردهای گوناگونی را به ویژه در زمینه رفع مشکلات غدد بزاقی، دردهای مزمن، ترمیم لثه و استخوان، ایمپلنت های دندان، ارتودنسی، و سرطان های فک و صورت کسب کرده است. از جمله:

ژن ها واحد های بسیار کوچکی از محتوای زیستی بدن انسان هستند که ساخت پروتئین ها را در قالب دستورهای مشخصی رمز نویسی می کنند. زمانی که ژن ها به صورتی تغییر کنند که در نتیجه آن، پروتئین های تولید شده در اثر بیان ژن ها توانایی ارائه کارکرد عادی را نداشته باشند، ناهنجاری های ژنتیکی به وجود می آیند. ژن درمانی جایگزین کردن یک ژن معیوب با نسخه سالم همان ژن است تا از این طریق بتوان بدن را در مسیر ساخت پروتئین های سالم قرار داد.

درد های فک و صورت

منظور از دردهای فک و صورت همه درد هایی است که با بافت نرم و سخت صورت، سر و نواحی گردنی در ارتباط هستند. با توجه به طبیعت پراکنده و ارجاعی این درد ها، تشخیص و مدیریت آنها بسیار چالش برانگیز است. منشأ درد های فک و صورت می تواند بافت های

ژن درمانی در پیشگیری، تسهیل، یا درمان ناهنجاری هایی مثل سرطان ها، بیماری های عفونی، اختلالات وراثتی و خود ایمنی کاربرد دارد. معرفی اولیه این ایده به سال های دهه ۷۰ میلادی بر می گردد؛ جایی که پژوهش ها منتج به انجام اولین کارآزمایی بالینی ژن درمانی در سال ۱۹۷۳ شد. پس از آن بود که برای اولین بار در سال ۱۹۹۰،

سخت دندانی (مانند وجود التهاب در بافت زنده مرکز دندان، یا افزایش حساسیت دندانی)، بافت‌های نرم (مانند درگیری مفصل گیجگاهی فکی، یا غدد بزاقی)، بافت‌های عصبی و یا عروقی صورت باشد. به طور مرسوم درد با استفاده از مسکن‌ها و داروهای آرام بخش مدیریت می‌شود.

ژن درمانی می‌تواند به مدیریت درد‌های مزمن از طریق کاهش مصرف داروهای دارای خطر مسمومیت عمومی و مخدرهایی که احتمال اعتیاد به آنها وجود دارد کمک کند. هدف ژن درمانی در این روش، تولید و ترشح پروتئین‌های ضد درد در نواحی خاصی از دستگاه عصبی مرکزی است که در فرآیند ایجاد درد نقش دارند.

این کار از دو طریق قابل انجام است: در روش اول با تزریق کردن مواد ویژه‌ای به فضای میانی غشای محافظت‌کننده‌ای که سراسر دستگاه عصبی مرکزی یعنی مغز و نخاع را پوشانده است (پرده مننژ)، تغییراتی در لایه عمقی این غشا (سخت شامه) ایجاد می‌شود. طی این فرآیند آدنوویروس‌های تغییر یافته یا ویروس‌های شبه آدنوویروسی (AAV) که قابلیت ساخت مواد شیمیایی ضد التهابی خاص را دارند در محل تثبیت می‌شوند.

در روش دوم ویروس تغییر یافته هرپس انسانی (از خانواده ویروس تبخال) در پوست تلقیح می‌شود و از آنجایی که این ویروس قابلیت مهاجرت و لانه‌گزینی در سلول‌های عصبی را دارد، نهایتاً از طریق پایانه‌های عصبی پوستی در مراکز عصبی هدف (گانگلیون ریشه ای خلفی) مستقر خواهد شد. در این محل ویروس مذکور یا باعث تحریک تولید انتقال دهنده‌های عصبی سرکوب‌کننده و عوامل ضد التهابی می‌شود یا مستقیماً با مهار تولید مولکول‌های عامل احساس درد باعث القای اثر

تسکینی می‌شود.

در حال حاضر استفاده از این فناوری عمدتاً به مدل‌های آزمایشگاهی محدود است. با این حال ژن درمانی با روش‌های فوق در درمان درد در سندرم‌هایی مانند نورالژی (درد) عصب تری ژمینال یا سه قلو و ناهنجاری‌های مفصل گیجگاهی فکی، آینده‌پرامیدی را برای مدیریت درد نوید می‌دهد.

سرطان‌ها

سرطان سلول سنگفرشی، سرطان مرتبط با سلول‌های پوشاننده حفرات بدن است. این سرطان در ناحیه سر و گردن، نواحی حلق، حنجره، سینوس‌ها، پوست، لب‌ها و حفره دهان را شامل می‌شود و از نظر شیوع ششمین سرطان شایع در دنیاست. این سرطان‌ها عموماً به علت افزایش فعالیت ژن‌های دخیل در ایجاد سرطان یا در اثر کاهش فعالیت ژن‌های مهارکننده سرطان رخ می‌دهند. درمان‌های معمول و پیشرفت‌های اخیر در زمینه تکنیک‌های جراحی، رادیوتراپی و شیمی‌درمانی، در افزایش امید به زندگی پنج ساله پس از این سرطان‌ها موفقیت چشمگیری نداشته‌اند؛ با این حال اثبات شده است که در تلفیق با ژن درمانی، میزان پاسخ به درمان‌های معمول افزایش می‌یابد.

ژن درمانی این سرطان‌ها به چندین صورت قابل انجام است: روش اول ژن درمانی اصلاحی (کورتیو) است که به تصحیح ناهنجاری‌های ژنتیکی زمینه‌ای می‌پردازد.

طی این فرآیند نسخه‌ای از ماده وراثتی به داخل سلول تزریق می‌شود که یا از فعالیت بیش از حد ژن عامل ایجاد سرطان جلوگیری می‌کند و یا باعث ورود سلول‌های سرطانی به چرخه طبیعی مرگ سلولی می‌شود. روش دوم، ژن درمانی کاهش سلولی

(سایتو رداکتیو) است، که ژن‌های خاصی را که ژن‌های خودکشی نامیده می‌شوند وارد سلول‌های سرطانی می‌کند تا از این طریق اندازه کلی توده سرطانی کاهش داده شود. در این روش نسخه‌ای از ماده وراثتی در سلول جایگزین می‌شود که دستور ساخت آنزیم‌های ویژه‌ای را با خود حمل می‌کند. این آنزیم‌ها به تبدیل داروهای شیمی‌درمانی به فرمی که بر مرگ سلول‌های سرطانی مؤثر است کمک می‌کنند. این روش هم چنین قابلیت رگ‌زایی سلول‌های سرطانی را محدود می‌کند، که متعاقباً با کاهش دسترسی این سلول‌ها به اکسیژن و مواد مغذی موجود در خون، مرگ آنها را در پی خواهد داشت. وارد کردن ویروس‌های کشنده سلول‌های سرطانی (انکولیتیک) که به طور انتخابی سلول‌های سرطانی را از بین می‌برند نیز جزویکی از رویکردهای این روش است که بیشترین اثربخشی را در جلوگیری از وقوع متاستاز دارد.

در حال حاضر کیفیت و شیوه‌های انجام ژن درمانی سرطان‌های فک و صورت، از طریق انجام کارآزمایی‌های بالینی در حال ارتقا هستند. این درمان در مورد سرطان‌های متاستاتیک (سرطان‌هایی که به نواحی دوردست سرایت کرده‌اند) با چالش بیشتری روبرو است؛ زیرا تجویز سیستمی عوامل ژن درمانی ممکن است عوارض ناشناخته‌ای را برای سایر قسمت‌های بدن ایجاد کند.

ترمیم استخوان

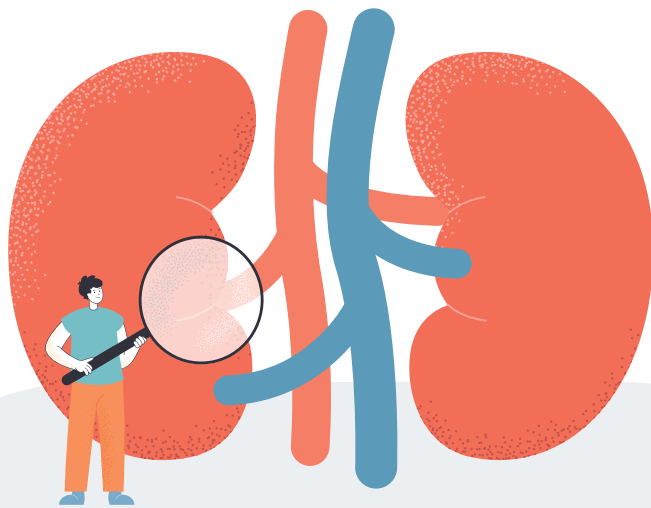
ترمیم مناسب شکستگی‌ها و تخریب‌های استخوانی گسترده یکی از چالش‌های درمان‌های فک و صورت است. این فرآیند چهار رکن اصلی تحت عناوین هدایت استخوانی، تمایز سلول‌های حاضر به سلول‌های سازنده بستر استخوانی، القای استخوانی و تحریک

مکانیکی دارد که ژن درمانی می‌تواند در ارتقای سه رکن اول مؤثر باشد.

ژن درمانی به طور مستقیم ژن‌های مطلوب را توسط ناقل‌های آدنوویروسی به محل وارد می‌کند تا ترمیم ضایعه استخوانی در مسیر صحیح هدایت شود. این ژن‌ها ساخت پروتئین‌های مورفوژنیک استخوانی (BMP) را القا می‌کنند که تنها مولکول‌های پیام‌دهنده برای هدایت استخوانی و تحریک تشکیل استخوان در نواحی مناسب هستند. این ویژگی باعث می‌شود بتوان از این مواد به عنوان جایگزین برای پیوندهای استخوان استفاده کرد.

از ژن تولیدکننده فاکتور رشد مشتق از پلاکت (PDGF) نیز برای این درمان‌ها استفاده می‌شود. این ژن در مهاجرت، تکثیر و تمایز صحیح سلول‌های بستر استخوان نقش دارد و نهایتاً باعث ترمیم و بازسازی بدون عارضه استخوان می‌شود.





عفونت مباری ادراری میست؟

عفونت مجاری
ادراری، عفونت
در هر بخشی از
سیستم ادراری
است که شامل
کلیه ها، مثانه،
حالب ها و مجرای
ادرار می شود.

استفاده کند.

عفونت ادراری مزمن

اگر مردی یک بار به عفونت ادراری مبتلا شود، احتمالاً دفعات دیگری نیز مبتلا خواهد شد. از هر ۵ زن، ۱ نفر برای بار دوم نیز به عفونت ادراری مبتلا می شود، و برخی نیز بارها و بارها به آن مبتلا می شوند. در بیشتر موارد هر نوبت از عفونت توسط نوع یا سویه متفاوتی از باکتری ایجاد می شود. اما برخی از باکتری ها می توانند به سلول های بدن حمله کنند و تکثیر شوند و گروهی از باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک ایجاد کنند. سپس از سلول ها خارج شده و مجدداً به دستگاه ادراری حمله کنند.

درمان عفونت ادراری مزمن

اگر سه بار یا بیشتر در سال به عفونت ادراری مبتلا می شوید، از پزشک بخواهید یک برنامه دارو درمانی برای شما در نظر بگیرد. اگر برای عفونت ادراری آنتی بیوتیک مصرف می کنید، حتی اگر علائم شما برطرف شده است، دوره درمان آنتی بیوتیکی خود را تکمیل کرده و به اتمام برسانید. در صورت عدم بهبود و یا بروز عوارض دارویی با پزشک و یا داروساز مشورت کنید.

برخی از زنان به دلایل ژنتیکی بیشتر در معرض ابتلا به عفونت ادراری هستند. حتی شکل مجرای ادرار برخی از افراد سبب می شود بیشتر در معرض ابتلا به عفونت ها قرار گیرند. زنان مبتلا به دیابت ممکن است بیشتر در معرض خطر باشند، زیرا سیستم ایمنی ضعیفی دارند و همین موضوع باعث می شود کمتر بتوانند با عفونت ها مبارزه کنند.

سایر شرایطی که می تواند خطر ابتلا به عفونت ادراری را افزایش دهد عبارت است از: تغییرات هورمونی، مولتیپل اسکلوزیس و هر چیزی که بر جریان ادرار تأثیر می گذارد، مانند سنگ کلیه، سگته مغزی و آسیب نخاعی.

آزمایش ها و تشخیص عفونت ادراری

اگر مشکوک به عفونت ادراری هستید، به پزشک مراجعه کنید. از شما نمونه ادرار گرفته می شود. اگر به طور مکرر به عفونت ادراری مبتلا می شوید و پزشک مشکوک به مشکلی در مجاری ادراری شما است، ممکن است با سونوگرافی، سی تی اسکن یا ام آر آی بررسی دقیق تری انجام دهد. هم چنین ممکن است پزشک برای معاینه بیشتر داخل مجرای ادرار و مثانه از یک لوله بلند و انعطاف پذیر به نام سیستوسکوپ

است هنگام ادرار کردن احساس درد کنید. هم چنین ممکن است زیر شکم درد داشته باشید و ادرار کدر یا خونی داشته باشید.

- پیلونفریت (عفونت کلیه ها): این نوع از عفونت می تواند منجر به تب، لرز، حالت تهوع، استفراغ و درد در قسمت پشت یا پهلو شود.
- اورتریت (عفونت مجرای ادرار): این عفونت می تواند باعث ترشح و سوزش هنگام ادرار شود.

علل عفونت ادراری

پزشکان به زنان می گویند که برای پیشگیری از ابتلا به عفونت های ناحیه تناسلی بعد از رفتن به دستشویی خود را به خوبی، از جلو به عقب، با دستمال توالت خشک کنند. مجرای ادرار، لوله ای است که ادرار را از مثانه به خارج از بدن می رساند، و نزدیک به مقعد است.

گاهی اوقات باکتری های روده بزرگ نیز می توانند از مقعد خارج شده و وارد مجرای ادرار شوند. باکتری ها از آن جامی توانند تا مثانه حرکت کنند و اگر عفونت درمان نشود، ممکن است منجر به بروز عفونت کلیه ها شود. زنان مجرای ادرار کوتاه تری نسبت به مردان دارند. این باعث می شود که باکتری ها راحت تر به مثانه برسند. رابطه جنسی نیز می تواند باعث ورود باکتری ها به مجاری ادراری شود.

احتمال ابتلا به عفونت ادراری در خانم ها بیشتر است. بسیاری از زنان گاهی اوقات برای سال ها دچار عفونت های مکرر می شوند. از هر ۱۰ مرد، یک نفر در طول زندگی خود به عفونت ادراری مبتلا می شود. در این مقاله نحوه کنترل این بیماری، علائم و کاهش احتمال ابتلا به آن بررسی می شود.

علائم عفونت ادراری

علائم عفونت ادراری می تواند شامل موارد زیر باشد:

- احساس سوزش هنگام ادرار کردن؛
- احساس اضطراب مکرر یا شدید برای ادرار کردن، با این که مقدار ادرار کمی دفع می شود؛
- ادرار کدر، تیره، خونی یا با بوی عجیب؛
- احساس خستگی یا لرز؛
- تب یا لرز (نشانه ای مبنی بر این که عفونت ممکن است به کلیه های شما رسیده باشد)؛
- درد یا فشار در پشت یا پایین شکم.

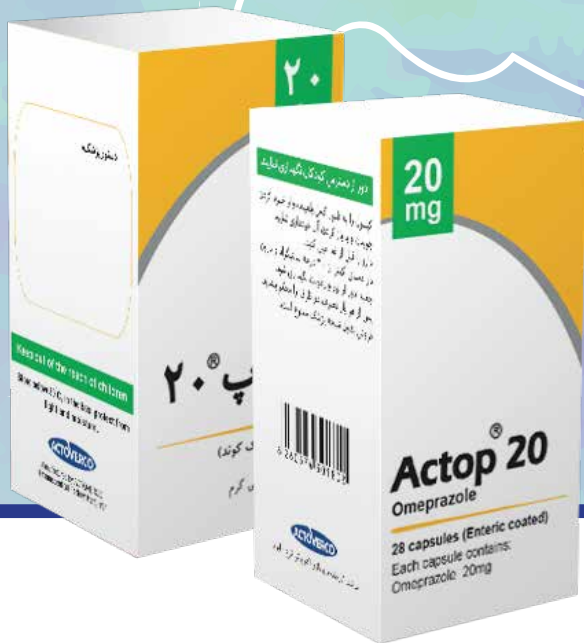
انواع عفونت ادراری

عفونت می تواند در قسمت های مختلف دستگاه ادراری بروز کند. هر نوع بر اساس محل عفونت نام متفاوتی دارد.

- سیستیت یا التهاب مثانه: ممکن است احساس کنید که به طور مکرر نیاز به ادرار کردن دارید، یا ممکن

Actop[®]

omeprazole Capsule 20 mg



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 دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

دندان درآوردن

دندان درآوردن زمانی است که دندان های کودک از خط لثه خارج می شوند. به دندان درآوردن، رویش دندان نیز گفته می شود.



اجازه دهید کودک انگشت شما را بجود. اگر به نوزاد خود شیر می دهید، سعی کنید قبل از هر بار شیر دادن، انگشتان خود را در آب خنک فرو کنید و لثه های او را ماساژ دهید؛ ممکن است به کمک این روش بتوانید از گاز گرفتن نوک پستان در حین شیردهی جلوگیری کنید (این کار را فقط زمانی که هنوز نوزاد هیچ دندانانی ندارد انجام دهید).

در می آید. سپس دو دندان در دو طرف دندان های جلویی پایینی درآمده، و بعد اولین دندان های آسیاب ظاهر می شوند. دندان های جلوی دندان های آسیاب اول و دندان های آسیاب عقب آخرین دندان هایی هستند که در می آیند. در نهایت اغلب تا ۳ سالگی کودک ۲۰ دندان شیری خواهد داشت.

راه های تسکین درد در هنگام دندان درآوردن

درمان هایی که باید از آنها اجتناب کنید

چیزی که برای آرام کردن کودک هرگز چیزی را که به طور خاص برای

دندان درآوردن تایید نشده، در دهان کودک قرار ندهید. حتی برخی از محصولات که مخصوص دندان درآوردن هستند نیز ایمن نیستند؛ از جمله محصولاتی که:

- پر از مایع است و ممکن است پاره شده و بریزد؛
- از مواد شکستنی، مانند پلاستیک یا شیشه ای که قابل شکستن است و ممکن است منجر به خفگی شود؛
- اجسامی که جامد و یخ زده هستند و ممکن است برای دهان نوزاد خیلی سفت باشد.

به یاد داشته باشید از دندان گیر هایی استفاده کنید که حاوی مواد مضر یا سرب نباشند. دندان گیرهایی مناسب هستند که از پلاستیک مخصوص و فاقد مواد مضر ساخته شده باشند.

گردنبند های دندان گیر نوزاد

متخصصان سلامت کودک این

دوستان کار می کند، ممکن است برای شما کارساز نباشد. ممکن است لازم باشد چیزهای مختلفی را امتحان کنید تا کودکان احساس بهتری داشته باشد:

- قرار دادن یک شی سرد در دهان کودک، مانند پستانک سرد، قاشق، و دستمال تمیز که با آب مرطوب شده می تواند مفید باشد. هم چنین می توانید یک اسباب بازی یا حلقه مخصوص دندان درآوردن جامد (نه مایع) را در یخچال قرار دهید و بعد از خنک شدن به کودک دهید. برخی از کارشناسان می گویند استفاده از حلقه یخ زده مخصوص دندان درآوردن روش مناسبی نیست؛ زیرا خیلی سرد است و ممکن است به دهان کودک آسیب برساند.

پس از استفاده کودک از این وسایل آنها را تمیز کنید.

- اگر کودک شما بزرگتر از ۶ تا ۹ ماه است، می توانید یک فنجان آب خنک به او دهید.
- دستتان را بشوید و سپس خیلی ملایم لثه ها را با انگشت ماساژ دهید. اگر دندان ها هنوز در نیامده اند، می توانید

- ♥ مالیدن گونه یا کشیدن گوش ها؛
 - ♥ بردن دست ها به داخل دهانشان؛
 - ♥ تغییر در الگوی خوردن یا خوابیدن.
- دندان درآوردن می تواند دردناک باشد؛ اما معمولاً نوزادان را بیمار نمی کند. اگر کودک دچار اسهال، استفراغ، بثورات روی بدن، تب بالا، سرفه و احتقان شده است، با پزشک خود تماس بگیرید. این موارد از علائم طبیعی دندان درآوردن نیستند؛ هم چنین اگر لثه های کودک خونریزی یا چرک کرد، باید به پزشک اطفال یا دندانپزشک متخصص اطفال مراجعه کنید.

ترتیب رویش دندان

زمان و نحوه در آمدن دندان ها می تواند برای هر نوزاد متفاوت و ممکن است بر اساس سابقه خانوادگی باشد؛ اما در بیشتر مواقع در ابتدا دو دندان جلوی پایین و به دنبال آن دو دندان بالایی و سپس دو دندان در دو طرف آن ها

چه زمانی نوزادان شروع به دندان درآوردن می کنند؟

بیشتر نوزادان بین ۴ تا ۷ ماهگی شروع به دندان درآوردن می کنند؛ اما به خاطر داشته باشید که آهنگ رشد هر کودک متفاوت است و اگر نوزاد شما دیرتر دندان درآورد جای نگرانی ندارد.

علائم و نشانه های دندان درآوردن

علائم برای همه نوزادان یکسان نیست؛ اما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ♥ لثه های متورم و حساس؛
- ♥ بی قراری و گریه؛
- ♥ کمی بالا رفتن دمای بدن (کمتر از ۳۸ درجه سانتیگراد)؛
- ♥ جویدن یا میل به جویدن چیزهای سخت؛
- ♥ آب دهان زیاد که می تواند باعث ایجاد جوش در صورت آنها شود؛
- ♥ سرفه کردن؛

کاش...

آکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



آکتوفن اکسترا

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

✗ استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

✗ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

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

گردنبندهای دندان گیر را توصیه نمی کنند. این گردنبندها خطرناک هستند و ممکن است باعث خفگی کودک شوند. هم چنین ممکن است گردنبند بشکند و کودک مهره ها را قورت دهد.

اگر می خواهید از این گردنبند ها استفاده کنید، مطمئن شوید که:

• گردنبند را روی مچ دست یا مچ پا

ممکن است استفاده از مسکن خوراکی مفید باشد؛ اما به خاطر داشته باشید که مصرف هرگونه دارو در کودکان باید با توصیه و تجویز پزشک باشد.

دندان درآوردن در ابتدا ممکن است برای شما و کودکان سخت باشد؛ اما وقتی هر دوی شما یاد می گیرید که چگونه درد هر دندان جدیدی که بیرون می زند را آرام کنید، آسان تر می شود.

چگونه از دندان های جدید کودک مراقبت کنیم؟

حفظ بهداشت دهان و دندان حتی قبل از این که کودک دندان در بیاورد مهم است:

• تا زمانی که دندان ها شروع به بیرون آمدن کنند، حداقل روزی یک بار لثه های کودک خود را با یک پارچه یا تکه گاز مرطوب تمیز کنید.

• پس از درآوردن دندان، حداقل دو بار در روز دهان کودک خود را به همین روش تمیز کنید. بعد از تغذیه زمان خوبی برای این کار است.

• پس از یک سالگی می توانید از مسواک مخصوص کودک با پرزهای نرم با آب و مقدار کمی خمیر دندان که حاوی فلوراید نباشد استفاده کنید. هم چنین می توانید استفاده از نخ دندان را برای آنها شروع کنید.



بندید، نه دور گردن نوزاد؛
• زمان هایی که کودک در حال استفاده از گردنبند است کاملاً مراقبش باشید؛

• زمانی که نمی توانید کودک را ببینید، حتی برای مدت بسیار کوتاهی، گردنبند را بردارید.

شاید شنیده باشید که گردنبندهای کهربایی هنگام گرم شدن، مسکن آزاد می کنند؛ اما این موضوع ثابت نشده است و پزشکان می گویند استفاده از آن ایده خوبی نیست.

دارو های مناسب

داروی مسکن یا بی حس کننده ای که روی لثه های کودک می مالید تا درد دندان درآوردن را متوقف کند ممکن است کمکی نکند؛ زیرا به دلیل وجود آب دهان زیاد، به سرعت از روی لثه ها پاک می شود و ممکن است پشت گلوی کودک را بی حس کند و قورت دادن را برایش سخت کند.

<https://www.webmd.com/parenting/baby/teething-symptoms-remedies>



کدام یک از موارد زیر از عوامل خطر ابتلا به
نوروپاتی دیابتی نیست؟



الف قند خون کنترل نشده

ب سکته قلبی

ج اضافه وزن

د مدت زمان طولانی تر ابتلا به دیابت

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

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. نام برنده مسابقه از پانزدهم ماه
بعد در سایت سلام سلامت به آدرس
www.salamsalamat.com به اطلاع شما عزیزان
خواهد رسید.

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.



همه چیز در مورد انسولین



دیابت و انواع آن

دیابت نوعی بیماری است که با مشکلات کمبود هورمون انسولین همراه است. به طور معمول لوزالمعده یا پانکراس (عضوی در پشت معده) انسولین آزاد می‌کند تا به بدن کمک کند قند و چربی غذایی که می‌خورید را ذخیره و استفاده کند. دیابت زمانی رخ می‌دهد که یکی از موارد زیر رخ دهد:

- سلول‌های پانکراس فرد هیچ انسولینی تولید نکند.
- سلول‌های پانکراس فرد انسولین کمی تولید کند.
- بدن فرد به طور مناسب به انسولین پاسخ ندهد، وضعیتی به نام مقاومت به انسولین.

دیابت یک بیماری مادام‌العمر است. افراد مبتلا به دیابت باید بیماری خود را مدیریت کنند تا سالم بمانند.

نقش انسولین در دیابت

غذایی که می‌خوریم در بدن به نوعی قند به نام گلوکز تبدیل می‌شود. زیرا سلول‌های بدن فقط از گلوکز استفاده می‌کنند و این گلوکز زمانی قابل استفاده است که هم زمان انسولین در خون موجود باشد و گلوکز بتواند به سلول‌ها وارد شود. مقدار گلوکز در جریان خون توسط هورمون انسولین تنظیم می‌شود. انسولین همیشه در مقادیر کم توسط پانکراس ترشح می‌شود. هنگامی که میزان گلوکز

در خون تا سطح مشخصی افزایش می‌یابد، لوزالمعده انسولین بیشتری آزاد می‌کند تا گلوکز بیشتری وارد سلول‌ها شود. همین امر سبب کاهش گلوکز در خون می‌شود.

برای این که سطح گلوکز خون خیلی پایین نیاید (هیپوگلیسمی یا افت قند)، بدن به شما پیام می‌دهد که غذا بخورید و یا مقداری گلوکز ذخیره شده در کبد را آزاد می‌کند.

افراد مبتلا به دیابت یا انسولین نمی‌سازند یا سلول‌های بدنشان در برابر انسولین مقاوم است، و منجر به سطوح بالای قند در گردش خون شده که قند خون بالا نامیده می‌شود. طبق تعریف، دیابت داشتن سطح گلوکز یا قند خون

۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر بعد از یک شب ناشتایی می‌باشد.

انواع دیابت

• مرحله پیش دیابت

سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی است، اما به اندازه کافی بالا نیست که به عنوان دیابت طبقه بندی شود. به این حالت پیش دیابت یا اختلال در تحمل گلوکز گفته می‌شود. افراد مبتلا به پیش دیابت معمولاً هیچ علامتی ندارند، اما این حالت تقریباً همیشه قبل از ابتلا به دیابت نوع ۲ وجود دارد.

• دیابت نوع ۱

دیابت نوع ۱ به این دلیل رخ می‌دهد که سلول‌های تولید کننده انسولین لوزالمعده

(به نام سلول‌های بتا) توسط سیستم ایمنی از بین می‌روند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ انسولین تولید نمی‌کنند و باید برای کنترل قند خون خود از تزریق انسولین استفاده کنند. دیابت نوع ۱ معمولاً در افراد زیر ۲۰ سال شروع می‌شود، اما ممکن است در هر سنی رخ دهد.

• دیابت نوع ۲

برخلاف افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ انسولین تولید می‌کنند، با این حال انسولین ترشح شده از لوزالمعده یا کافی نیست یا سلول‌ها در برابر انسولین مقاوم هستند و گلوکز نمی‌تواند وارد سلول‌های بدن شود.

دیابت نوع ۲ شایع‌ترین نوع دیابت است و بسیاری از موارد آن قابل پیشگیری است.

عوارض مهم و جدی مرتبط با هر دو نوع دیابت شامل:

نابینایی، قطع عضو و نارسایی مزمن کلیه است که نیاز به دیالیز دارد.

• دیابت بارداری

تغییرات هورمونی در دوران بارداری می‌تواند بر توانایی انسولین برای عملکرد صحیح تأثیر بگذارد. این عارضه در ۹ درصد از تمام بارداری‌ها رخ می‌دهد.

زنان بارداری که در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری قرار دارند، آنهایی هستند که بالای ۲۵ سال سن دارند، وزن بدنشان قبل از بارداری بالاتر از حد طبیعی است و سابقه خانوادگی دیابت دارند. معمولاً در عرض شش هفته پس از زایمان، سطح قند خون به حالت عادی باز می‌گردد. با این حال خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در زنانی که دیابت بارداری داشته‌اند با افزایش سن بیشتر می‌شود.

روش‌های درمانی دیابت متفاوت است.

برخی از افراد می‌توانند دیابت نوع ۲ خود را با کنترل وزن، رعایت رژیم غذایی و ورزش منظم کنترل کنند. برخی دیگر نیز ممکن است نیاز به مصرف دارو داشته باشند تا به بدن

کمک شود انسولین را بهتر استفاده کند. اما گروهی باید انسولین تزریق کنند.

انسولین امروزه به روش‌های گوناگون استفاده می‌شود؛ گاه تزریق با سرنگ و اخیراً استفاده از انسولین قلمی که بسیار راحت‌تر و کاربردی‌تر است. اما در برخی موارد با نظر پزشک از پمپ انسولین استفاده می‌شود. این پمپ دستگاهی به اندازه یک گوشی موبایل است که با یک لوله بسیار نازک به زیر پوست متصل است و جریان ملایمی از انسولین آزاد می‌کند. میزان انسولین در پی مصرف مواد غذایی افزایش می‌یابد. البته اخیراً انسولین استنشاقی هم به بازار آمده است.

دسته‌بندی انواع انسولین

• بر اساس منشأ تولید

انسولین‌ها در ابتدا منشأ حیوانی داشته و از پانکراس حیوانات گرفته می‌شد. با پیشرفت تکنولوژی، انسولین نو ترکیب اولین پروتئینی بود که از طریق جابجینی ژن انسولین در باکتری اشرشیا کلی و تولید انسولین توسط باکتری تولید شد. سومین نوع انسولین، انسولین‌های آنالوگ هستند که به طور مصنوعی تولید می‌شوند.

• بر اساس شروع و طول مدت اثر

انسولین با شروع اثر فوری یا (fast acting)؛ انسولین با طول اثر کوتاه (short acting)؛ انسولین با طول اثر متوسط (intermediate acting)؛ انسولین طولانی اثر (long acting)؛

• بر اساس ساده یا مخلوط بودن

برخی از محلول‌های انسولینی حاوی یک نوع و برخی برای اثر بخشی بهتر، حاوی مخلوطی از دو نوع انسولین هستند.

عوارض مصرف انسولین

گرچه مصرف درست و به موقع انسولین و استفاده از تکنیک صحیح تزریق از عوارض آن پیشگیری می‌کند، ولی این دارو مانند بسیاری از داروهای دیگر بی‌عارضه نیست؛ عوارضی مانند

افت قند خون، افزایش وزن، اِدم یا تورم بدن، افت فشارخون وضعیتی، آلرژی نسبت به انسولین، مقاومت به انسولین و تغییرات بافت بدن در محل تزریق.

انسولین‌های موجود در بازارهای جهانی

که البته برخی از آنها در ایران هم موجود هستند:

انسولین گلارژین (Glargine)

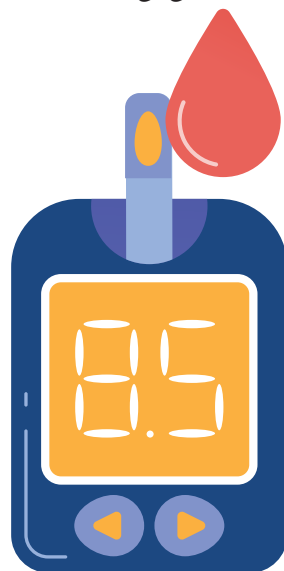
این انسولین یک انسولین طولانی اثر است که به صورت زیر جلدی تزریق شده و از چند ساعت پس از تزریق و حداکثر تا ۲۴ ساعت تأثیر دارد.

انسولین رگولار (Regular)

یک انسولین کوتاه اثر است که در عرض ۳۰ دقیقه پس از مصرف شروع به اثر کرده و اوج اثر آن ۲ تا ۳ ساعت است و تا ۸ ساعت هم باقی می‌ماند.

انسولین (Detemir)

این انسولین یک انسولین نو ترکیب انسانی و یک محلول با تزریق زیر جلدی است. اثر آن طولانی مدت است که چند ساعت بعد از تزریق شروع شده و تا ۲۴ ساعت باقی می‌ماند.



انسولین ایزوفان (Isophane)

این انسولین یک انسولین نو ترکیب انسانی و یک محلول با تزریق زیر جلدی است. اثر آن متوسط است و از ۲ تا ۴ ساعت پس از تزریق شروع شده و اوج اثر آن ۴ تا ۱۲ ساعت است و تا ۱۸ ساعت باقی می‌ماند.

انسولین (Degludec)

این انسولین یک محلول با تزریق زیر جلدی و طولانی اثر است. اثر آن چند ساعت پس از تزریق شروع می‌شود و تا ۱۸ ساعت باقی می‌ماند.

انسولین گلولیزین (Glulisine)

این انسولین یک محلول با شروع اثر فوری است. اثر آن ۱۵ دقیقه پس از تزریق شروع می‌شود. اوج اثر آن یک ساعت است و ۲ تا ۴ ساعت باقی می‌ماند.

انسولین لیسپرو (Lispro) و لیسپرو پروتامین (Lispro protamine)

یک محلول سوسپانسیون زیر جلدی است و حاوی دو نوع انسولین است؛ انسولین لیسپرو، که یک انسولین با اثر سریع است و انسولین لیسپرو پروتامین که یک انسولین با اثر متوسط است. شروع اثر آن ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بعد از تزریق، اوج اثر ۲ تا ۳ ساعت و طول اثر آن تا ۲۴ ساعت است.

انسولین ایزوفان و رگولار

یک محلول سوسپانسیون زیر جلدی است و حاوی دو نوع انسولین نو ترکیب انسانی است؛ انسولین ایزوفان با اثر متوسط و انسولین رگولار که اثر کوتاه مدت دارد.

انسولین آسپارت (Aspart) و آسپارت پروتامین (Aspart protamin)

یک محلول سوسپانسیون زیر جلدی است و حاوی دو نوع انسولین است؛ انسولین آسپارت یک انسولین با اثر سریع و انسولین آسپارت پروتامین که یک انسولین با اثر متوسط است. شروع اثر این مخلوط انسولینی ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بعد از تزریق، اوج اثر ۲ ساعت و طول اثر آن تا ۲۴ ساعت است.

انسولین استنشاقی

یک انسولین که به صورت استنشاقی استفاده شده و شروع اثرش فوری است. اوج اثر آن تا یک ساعت است و اثر آن ۲ تا ۴ ساعت ادامه دارد.

به علاوه صحبت نکردن در مورد احساسات منفی باعث نمی شود از بین بروند و برعکس، به اشتراک گذاشتن احساسات، به مغز کمک می کند تا آن ها را بهتر پردازش کند.

چگونه از مثبت اندیشی سمی جلوگیری کنیم؟

برخی از راهکار ها برای جلوگیری از مثبت اندیشی سمی خود خواسته عبارتند از:

- احساسات منفی را طبیعی و به عنوان بخش مهمی از تجربه انسانی در نظر بگیریم.

- به جای تلاش برای اجتناب از احساسات، آنها را شناسایی کرده و بپذیریم.

- در مورد احساسات خود، حتی احساسات منفی، با افرادی که قابل اعتماد هستند صحبت کنیم؛

- از مشاور یا دوستانی که ما را قضاوت نمی کنند کمک بگیریم.

به طور خلاصه:

— مثبت اندیشی سمی افراد را تشویق می کند تا احساسات ناخوشایند خود را نادیده بگیرند و همین مورد به طور بالقوه قدرت این احساسات را تشدید می کند.

— اگرچه مثبت اندیشی فوایدی دارد، اما هیچ کس نمی تواند همیشه مثبت فکر کند.

— اجبار فرد به ابراز احساسات مثبت در تمام شرایط، حتی شرایط ناخوشایند، می تواند توانایی او در برقراری ارتباط را سرکوب کند و باعث شود به دلیل داشتن افکار منفی، نسبت به خود احساس بدی داشته باشد.

در برخی مواقع این فشار مثبت اندیشی، خودخواسته و از سمت افراد بر خودشان و گاهی از طرف جامعه و اطرافیان به فرد تحمیل می شود؛ مانند زمانی که کسی در حال سوگواری است و دیگران از او می خواهند زندگی ادامه دهد و نسبت به این فقدان مثبت بیاندیشد.

طی چندین دهه، کتاب ها و رسانه های عمومی ارزش بالقوه مثبت فکر کردن را برجسته کردند. در این باره شواهدی هم وجود دارد که نشان می دهد تفکر مثبت سبب بهبود سلامت روان می شود؛ اما نکته ای که باید به آن توجه بیشتر شود این است که مثبت فکر کردن، نوشدارویی برای تمام چالش های زندگی نیست و نمی توان تفکر مثبت را به عنوان تنها راه حل مشکلات به فرد تحمیل کرد.

تحقیقات پیرامون مثبت اندیشی به طور کلی بر مزایای مثبت اندیشی در هنگام بروز مشکلات متمرکز است؛ در حالی که مثبت اندیشی سمی، بدون توجه به چالش هایی که فرد با آن ها روبرو است، از او نگرش صرفاً مثبت می طلبد، از فرد می خواهد که از تفکر منفی یا ابراز احساسات منفی خودداری کند و به نوعی آن ها را نادیده بگیرد، به طور بالقوه احساسات خود را سرکوب کرده و عاملی بازدارنده برای درخواست کمک های اجتماعی محسوب می شود.

برخی از نمونه های مثبت اندیشی سمی عبارتند از:

- به والدینی که فرزندشان را از دست داده اند بگویند خوشحال باشید، چرا که هنوز هم می توانید بچه دار شوید.

مثبت اندیشی سمی چیست؟

مثبت اندیشی سمی نوعی وسواس برای مثبت فکر کردن به صورت افراطی است؛ یعنی افراد باید نسبت به هر تجربه ای، حتی تجربه هایی که غم انگیز هستند، دید مثبت داشته و آن را مثبت تفسیر کنند. این نوع نگرش می تواند احساسات منفی، غم و اندوه را سرکوب کند و افراد را تحت فشار قرار می دهد تا حتی زمانی که در حال تقلا با مشکلات هستند، تظاهر به خوشحالی کنند.

آیا اشکالی دارد گاهی منفی باشیم؟

انسان ها طیف وسیعی از احساسات را تجربه می کنند که هر کدام نقش مهمی در زندگی دارند. برای مثال اضطراب ممکن است فرد را نسبت به موقعیت خطرناک یا یک نگرانی اخلاقی آگاه کند؛ در حالی که خشم پاسخی عادی به بی عدالتی یا بدرفتاری و غم و اندوه نشان دهنده شدت فقدان است؛ عدم پذیرش این احساسات به معنای نادیده گرفتن آن چیزی است که می تواند الهام بخش باشد.

- بعد از یک فاجعه ادعا کنید که "همه چیز به دلیلی اتفاق می افتد" یا "می توانست بدتر از این اتفاق هم رخ دهد".

- به کسی بگویند که غم یا رنج خود را پشت سر بگذارد و روی چیزهای خوب زندگی اش تمرکز کند.

- به افرادی که همیشه مثبت به نظر می رسند یا احساسات خود را به اشتراک نمی گذارند، برچسب قوی تر یا دوست داشتنی تر بودن بزنید.



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

اسیدوز لاکتیک چیست؟

اسیدوز لاکتیک نوعی از اسیدی شدن بدن

است و زمانی شروع می شود که بدن

فرد اسید لاکتیک بیش از حد تولید

می کند یا از آن کم استفاده

می کند و بدن قادر به سازگاری

با این تغییرات نیست.

افراد با اسیدوز لاکتیک در

حذف اسید اضافی از بدن

به وسیله کبد و گاهی

کلیه های خود مشکل

دارند. اگر سرعت تولید اسید

لاکتیک از سرعت حذف آن

بیشتر باشد، میزان اسیدی بودن

مایعات بدن - مانند خون - افزایش پیدا

می کند.

این تجمع اسید باعث عدم تعادل در سطح pH بدن

می شود که در حالت عادی همیشه باید به جای اسیدی،

کمی قلیایی باشد.

چند نوع مختلف اسیدوز وجود دارد.

تجمع اسید لاکتیک زمانی اتفاق می افتد که اکسیژن کافی در عضلات

برای تجزیه گلوکز و گلیکوزن وجود نداشته باشد. به این متابولیسم

بی هوازی می گویند.

دو نوع اسید لاکتیک وجود دارد L-lactate و

D-lactate. بیشتر اشکال اسیدوز لاکتیک

به دلیل ال-لاکتات زیاد ایجاد

می شود.

علایم، روش های پیشگیری و راه درمان اسیدوز لاکتیک

دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

دو نوع اسیدوز لاکتیک وجود دارد: نوع A و نوع B.

• اسیدوز لاکتیک نوع A در اثر کاهش حجم مایعات بدن، نارسایی قلبی، واکنش عمومی بدن به عفونت یا ایست قلبی ریوی ایجاد می شود.

• اسیدوز لاکتیک نوع B به دنبال اختلال در عملکرد سلولی و مناطق موضعی در اثر کمبود اکسیژن بافت ایجاد می شود.

اسیدوز لاکتیک دلایل زیادی دارد و اغلب قابل درمان است. اما در صورت عدم درمان ممکن است تهدید کننده زندگی باشد.

علامین اسیدوز لاکتیک چیست؟

علامین اسیدوز لاکتیک معمولاً در بسیاری از مشکلات دیده می شود. اگر هر یک از این علامین را تجربه کردید، باید بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید. پزشک می تواند در تعیین علت اصلی کمک کند.

چندین علامت اسیدوز لاکتیک نشان دهنده یک وضعیت اورژانسی است:

- بوی شیرین و میوه ای نفس (نشانه احتمالی عارضه جدی دیابت، که کتواسیدوز نامیده می شود)؛
- گیجی؛
- زردی (زردی پوست یا سفیدی چشم)؛
- مشکل تنفس یا تنفس کم عمق و سریع.

اگر می دانید یا شک دارید که به این بیماری مبتلا شده اید و هر یک از این علامین را دارید، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

سایر علامین اسیدوز لاکتیک عبارتند از:

- خستگی یا خستگی مفرط؛
- گرفتگی عضلات یا درد؛
- ضعف بدن؛
- احساس کلی ناراحتی جسمی؛
- درد یا ناراحتی شکمی؛
- اسهال؛

- کاهش اشتها؛
- سردرد؛
- ضربان قلب سریع.

علت اسیدوز لاکتیک چیست؟

اسیدوز لاکتیک علل زمینه ای گسترده ای دارد، از جمله مسمومیت با مونوکسید کربن، وبا، مالاریا و خفگی. برخی از دلایل رایج عبارتند از:

بیماری قلبی

مشکلاتی مانند ایست قلبی و نارسایی احتقانی قلب ممکن است جریان خون و اکسیژن را در سراسر بدن کاهش دهد که می تواند سطح اسید لاکتیک را افزایش دهد.

عفونت شدید (سپسیس)

هر نوع عفونت ویروسی یا باکتریایی شدید می تواند باعث سپسیس شود. افراد مبتلا به سپسیس ممکن است افزایش اسید لاکتیک را تجربه کنند که ناشی از کاهش جریان اکسیژن است.

اچ آی وی (HIV)

داروهای HIV، مانند مهار کننده های معکوس نوکلئوزید ترانس کریپتاز، می توانند سطح اسید لاکتیک را افزایش داده و یا ممکن است باعث آسیب کبدی شوند. این امر فرایند تنظیم اسید لاکتیک را برای بدن دشوارتر می کند.

سرطان

سلول های سرطانی اسید لاکتیک ایجاد می کنند. این تجمع اسید لاکتیک ممکن است با کاهش وزن و پیشرفت بیماری تسریع شود.

سندرم روده کوتاه

افرادی که دارای روده کوتاه هستند ممکن است تجمع اسید لاکتیک را تجربه کنند که ناشی از رشد بیش از حد باکتری در روده کوچک است. افرادی که جراحی بای پس معده انجام داده اند نیز ممکن است به اسیدوز لاکتیک مبتلا شوند.

استفاده از استامینوفن

استفاده منظم و مکرر از استامینوفن می تواند باعث اسیدوز لاکتیک شود؛ حتی اگر در دوز مناسب مصرف شود.

اعتیاد مزمن به الکل

نوشیدن بیش از حد الکل در طولانی مدت می تواند منجر به اسیدوز لاکتیک و کتواسیدوز الکلی شود. کتواسیدوز الکلی در صورت عدم درمان یک بیماری بالقوه کشنده است، اما می توان با هیدراتاسیون وریدی (مایع درمانی تزریقی) و گلوکز با آن مبارزه کرد.

الکل سطح فسفات را افزایش می دهد؛ فسفات روی کلیه ها تأثیر منفی می گذارد و باعث اسیدی شدن PH بدن می شود.

ورزش شدید یا فعالیت بدنی

اگر بدن شما اکسیژن کافی برای تجزیه گلوکز در خون نداشته باشد، تجمع موقتی اسید لاکتیک می تواند ناشی از ورزش شدید باشد. این موضوع می تواند باعث احساس سوزش در توده های عضلانی شده و نیز باعث حالت تهوع و ضعف شود.

تشخیص اسیدوز لاکتیک چگونه است؟

اسیدوز لاکتیک از طریق آزمایش خون ناشتا تشخیص داده می شود. پزشک ممکن است به شما توصیه کند که ۸ تا ۱۰ ساعت قبل از انجام آزمایش چیزی نخورید و ننوشید. هم چنین ممکن است به شما گفته شود که در چند ساعت قبل از آزمایش سطح فعالیت خود را مهار کنید.

هنگام انجام آزمایش ممکن است از شما خواسته شود که مشتش خود را ننندید، زیرا ممکن است به طور مصنوعی میزان اسید را افزایش دهد. بستن یک نوار الاستیک در اطراف بازو نیز ممکن است این نتیجه را داشته باشد.

به همین دلایل آزمایش خون اسیدوز لاکتیک گاهی اوقات به جای رگ بازو، با

یافتن رگ پشت دست انجام می شود.

گزینه های درمان اسیدوز لاکتیک چیست؟

بهترین روش برای درمان اسیدوز لاکتیک درمان علت اصلی آن است. به همین دلیل درمان ها متفاوت است.

گاهی اوقات این مشکل نشان دهنده یک وضعیت اورژانسی است. این مستلزم درمان علائم، صرف نظر از علت اصلی آنها است. افزایش اکسیژن بافت ها و دادن مایعات تزریقی، اغلب برای کاهش سطح اسید لاکتیک استفاده می شود.

اسیدوز لاکتیک ناشی از ورزش در خانه قابل درمان است. متوقف کردن کاری که انجام می دهید برای آبرسانی و هم چنین استراحت، اغلب کمک می کند. نوشیدنی های ورزشی جایگزین الکترولیت به آب رسانی کمک می کنند، اما آب معمولاً بهترین گزینه است.

بر اساس علت اصلی، درمان های اسیدوز لاکتیک معمولاً با بهبود کامل نتیجه می دهند. اما گاهی اوقات ممکن است نارسایی کلیه یا نارسایی تنفسی ایجاد شود. در صورت عدم درمان، اسیدوز لاکتیک می تواند کشنده باشد.

پیشگیری از اسیدوز لاکتیک

پیشگیری از اسیدوز لاکتیک نیز با توجه به علت بالقوه آن تعیین می شود. اگر مبتلا به دیابت، اچ آی وی یا سرطان هستید، در مورد وضعیت خود و داروهای مورد نیاز با پزشک مشورت کنید.

با آب رسانی کامل و داشتن استراحت کافی بین جلسات تمرین ورزشی، می توان از اسیدوز لاکتیک ناشی از ورزش جلوگیری کرد.

جلوگیری از سو مصرف الکل نیز بسیار مهم است.

ورزش در تابستان

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

ورزش در تابستان شرایط متفاوتی دارد که باید برای حفظ سلامت و بهداشت ورزشکار رعایت شود.

☀ در فصل تابستان بهتر است ورزش‌هایی انجام شود که برای گرمای هوا مناسب باشد؛ مانند شنا کردن یا ورزش در محیط‌های باشگاهی. البته به دلیل شیوع ویروس کرونا باید توجه ویژه‌تری نسبت به تهویه مناسب هوا و رعایت فاصله اجتماعی داشت.

☀ مهم‌ترین نکته برای آغاز ورزش در این فصل تدریجی بودن آن است. شروع تدریجی ورزش در گرمای تابستان باعث جلوگیری از گرمزدگی می‌شود؛ پس بهتر است آهسته، با ورزش‌های سبک و مدت زمان کوتاه ورزش را شروع کرد.

☀ دوش آب خنک قبل از ورزش به حفظ دمای بدن و جلوگیری از گرمزدگی کمک می‌کند.

☀ از لباس مناسب استفاده کنید. لباس‌های نخی و راحت به تنظیم دمای بدن کمک می‌کنند.

☀ اگر چه مصرف آب در همه فصول برای حفظ سلامتی بدن ضروری است، اما در این فصل اهمیت بیشتری دارد. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از ورزش و نیز حین ورزش (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه) آب بنوشید. پس از ورزش نیز به مصرف مایعات ادامه دهید تا بدن دچار کم‌آبی نشود.

☀ حتماً از کلاه نقابدار، ضد آفتاب و عینک آفتابی مناسب استفاده کنید؛ در غیر این صورت اشعه‌های خورشید باعث آسیب به پوست و چشم خواهد شد.

☀ صبح و شب برای ورزش کردن در تابستان زمان مناسب‌تری است. محیط‌های خنک و سایه دار را برای ورزش انتخاب نمایید.



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

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

- ◀ دارای پوشش محافظ جهت جلوگیری از زخم معده
- ◀ فرمولاسیون پیشرفته
- ◀ اثر بخشی سریع



Together for a healthy future

www.actoverco.com