

رایگان

پلیس

پلیس

پلیس

شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۸۰ | ماهنامه اردیبهشت ۱۴۰۱

هدیه ای از

افسردگی در کودکان

پرش پلک پشم پیست

اتینه پاتی دیابتی

سرطان دهان

دندهان عقل



ACTOVERCO

با خود باید آشنایی کنید

EÍN
Elegance in Nature

بادی اسپلش های EÍN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS



**FREEDOM &
SENSUALITY**

[ein.care](https://www.instagram.com/ein.care)

www.eincare.com

TRUE EXPRESSION
ONLY COMES FROM THE HEART

IN THE LIFE

CREATE YOUR OWN
SUNSHINE
AND MAKE LIFE
PINK

YOUNG AND RECKLESS



HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



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

"آسم" یک بیماری شایع و غیرواگیر است که کودکان و بزرگسالان را مبتلا می کند. این بیماری با التهاب مزمن راه های هوایی، شُش ها را درگیر کرده و به صورت احساس تنگی نفس، سنگینی قفسه سینه، خس سینه، تنفس کوتاه و سرفه خود را نشان می دهد. مجموعه ای از عوامل وراثتی و محیطی سبب بروز آسم در فرد می شود و شدت و علایم آن در افراد مختلف متفاوت است. عوامل حساسیت زا مثل گرده های گیاهان، گرد و خاک و آلودگی هوا در بروز این بیماری نقش مهمی دارند.

تخمين زده می شود که در حدود ۲۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند. در افراد زیر ۱۸ سال، آسم در پسرها بیشتر از دخترها دیده می شود؛ اما در بزرگسالان شیوع این بیماری در خانم ها بیشتر از آقایان است. شیوع این بیماری در کشورهای پیشرفته بیشتر است. علت دقیق این شیوع بیشتر مشخص نیست، اما به نظر می رسد سبک زندگی غربی و شهرنشینی سبب می شود تا افراد بیشتر در معرض عوامل حساسیت زا (مثل آلودگی های زیست محیطی) قرار گرفته و احتمال بروز آسم در آن ها بیشتر شود. این بیماری در افراد با درآمد پایین تر بیشتر از افراد ثروتمند مشاهده می شود. برخی از پژوهش ها نشان داده اند که کمبود ویتامین دی ممکن است با بروز آسم مرتبط باشد؛ اما ارتباط دقیق این دو هنوز به درستی شناخته نشده است.

"حمله آسم" یک حالت اورژانسی است که در افراد مبتلا به این بیماری ممکن است رخ دهد. در این وضعیت التهاب شدید راه های هوایی در شُش ها سبب باریک شدن و یا انسداد آن ها شده و اکسیژن کافی به بیمار نمی رسد. در صورت عدم درمان سریع این حمله، فرد مبتلا در معرض خطر شدید و حتی مرگ قرار می گیرد. احتمالاً سالانه بیش از ۴۰۰ هزار مرگ در دنیا به دلیل بیماری آسم است.

سیزدهم اردیبهشت امسال (سوم ماه می ۲۰۲۲) روز جهانی آسم است. آسم درمان قطعی ندارد، اما می توان آن را کنترل کرده و از حمله های این بیماری پیشگیری کرد. شعار روز جهانی آسم امسال، "کاهش شکاف ها در درمان آسم" است. این شعار با هدف کاهش تفاوت ها در دسترسی به روش های پیشگیری و کنترل بیماری بین گروه های مختلف سنی و نژادی و افراد جوامع مختلف با اختلاف های طبقاتی و فرهنگی و اقتصادی است.

سلام سلامت

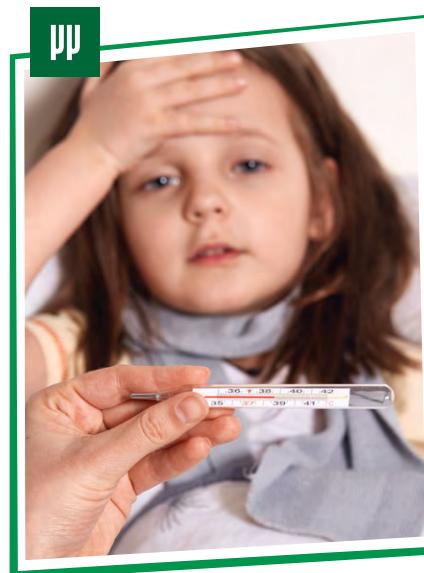
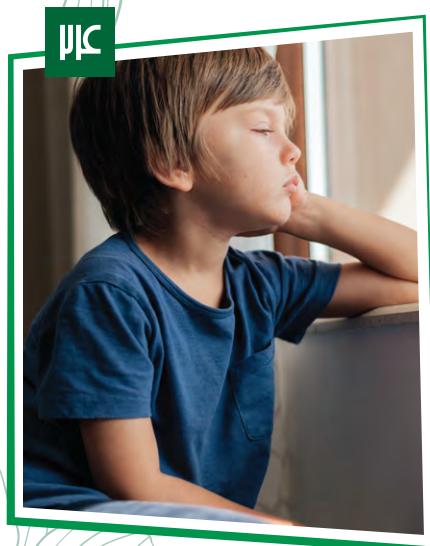
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
salamsalamat_ 





اردیپوشت

مک.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سردهیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دیر علمی: دکر بهار ک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمية بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمية بزرگیان

مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز منتظری

مدیر فنی و چاپ: سپیده ساتکین

دیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شایقی

کیخسروی، دکتر سپیده محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر

طاهری، دکتر روشنامتین، دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر آیدا یاردوست

طراح هنری و گرافیست: آناهیتا سید اشرف، پرستو غافانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی

چاپخانه: هزار نقش آریا

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

نشانی شرکت اکتوورد کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، بلاک ۱۷

دندان عقل

۵

شوزن شوزن شدن در دستهای پاها

۶

علایم هشدار دهنده پوستی یا ایمپاری های قلبی

۷

قد آرلی

۸

سلطان دهان

۹

پلاش پلاکا پشم پیست

۱۰

مسابقات سلام سلامت

۱۱

رتینوپاتی دیابتی

۱۲

موم فونف کالکلیفیز پیست

۱۳

افسوسدگی در گفتدگان

۱۴

باشدگاه سلام سلامت

۱۵

دندان های عقل می توانند موجب بروز مشکلات حاد یا مزمن شوند. خارج کردن دندان قبل از گسترش علایم می تواند از مشکلات آینده پیشگیری کند.

خارج کردن دندان عقل

در صورتی که یک یا چند دندان شما باعث بروز مشکلات شده باشند، پزشک ممکن است خارج کردن دندان ها را پیشنهاد کند تا علایم برطرف شده و از سلامت دهانی شما محافظت شود.

با توجه به موقعیت ریشه دندان عقل و یا سایر مشکلات سلامتی ممکن است سایر گرینه های درمانی توسط پزشک پیشنهاد شوند.

- پیگیری مستمر (فالوآپ)، ویزیت منظم دندانپزشکی و انجام رادیوگرافی؛
- دارودرمانی: کنترل برخی علایم و درمان عفونت ها؛
- جراحی های کوچک: در برخی موارد فرآیند هایی نظیر اپرکولکتومی (برداشتن بافت لثه روی دندان عقل) می تواند کمک کننده باشد؛

هر عمل جراحی دارای عوارض مختلفی می باشد. عوارض خارج کردن دندان عقل با توجه به سن بیمار و موقعیت دندان متغیر است. این عوارض عبارتند از:

همین دلیل مولر سوم نام گذاری شده اند. به علت وجود هشت دندان مولر دیگر، عدم وجود دندان عقل مشکلی در فرایند جویدن ایجاد نمی کند.

دندان عقل چگونه تکامل می یابد؟

محل شکل گیری دندان ها در داخل استخوان فک می باشد. هنگام شکل گیری ریشه، تاج دندان به سمت بالای لته حرکت می کند.

پس از خروج تاج از میان لته، ریشه به افزایش طول خود ادامه می دهد و رشد کامل آن چندین سال طول می کشد. با گذشت زمان استخوان های فک متراکم و سخت می شوند.

دندان عقل نهفته

دندان عقل نهفته ممکن است در هر جهتی (به صورت عمودی یا مایل و یا افقی) رشد کند.

عقل، بدون داشتن علایم ذکر شده توصیه شود؛ زیرا با افزایش سن ریشه دندان رشد کرده و اتصال آن به استخوان محکم تر و خارج کردن آن دشوارتر می شود. قبل از کشیدن دندان، معاینه کامل شامل آزمایش و تصویربرداری از دندان عقل و فک، صورت می گیرد و پس از آن ممکن است دندانپزشک، شما را برای انجام مراحل بعدی، به متخصص جراحی دهان، فک و صورت ارجاع دهد.

آشنایی با دندان عقل

دندان های عقل بسیار شبیه سایر دندان ها هستند. تفاوت اصلی در زمان تکامل و رویش این دندان ها است.

اکثر افراد دارای چهار دندان عقل هستند. اما برخی به طور طبیعی فاقد یک یا چند دندان عقل می باشند.

هر دو فک بالا و پایین دارای سه دندان مولر در هر گوشه خود هستند. دندان های عقل آخرین دندان در این ردیف بوده و به

دندان عقل یا همان دندان مولر (آسیاب) سوم، آخرین دندان دائمی است که تکامل می یابد. این دندان اغلب در اواخر دوران جوانی رویش یافته و ممکن است موجب بروز مشکلات دندانی شود.

مشکلات ناشی از دندان عقل

در بسیاری از افراد فضای کافی برای رویش دندان عقل در فک وجود نداشته و این دندان به صورت نهفته باقی می ماند. عدم دسترسی آسان به دندان عقل تمیز کردن آن را به وسیله مسوواک و نخ دندان دشوار می کند. مشکلات ناشی از دندان عقل ممکن است تا چند سال پس از رویش یا نهفته آشکار نشوند.

این مشکلات شامل درد، بیماری مزمن پریودنتال (له)، عفونت لثه، کیست و پوسیدگی دندان عقل یا دندان مجاور آن می باشد.

خارج کردن دندان

اگر دندان عقل موجب درد یا عفونت شده باشد، احتمالاً اولین اقدام خارج کردن دندان خواهد بود. اما در برخی شرایط ممکن است خارج کردن دندان

دکتر سینا قانعان (متخصص جراحی دهان، فک و صورت)



در صورت مشاهده موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

روندهبودی

- شدت یافتن درد در روز بعد از جراحی و عدم کنترل آن با مسكن‌ها؛
- خونریزی غیرقابل کنترل؛
- تب و لرزه؛
- کهیز، خارش یا عالیم دیگری مبنی بر واکنش آلرژیک به داروها؛
- تهوع و استفراغ مداوم.

فرآیند ترمیم

- بهبودی و ترمیم بعد از جراحی دندان عقل چند ماه طول می‌کشد. برای کمک به روند بهبودی:
- در روزهای ابتدایی جراحی از غذاهای نرم استفاده کنید.
- با ملامیت و اختیاط از مسوک و نخ دندان استفاده کنید.
- ناحیه جراحی را تمیز نگه دارید.
- بعد از جراحی به مدت یک هفته از دهانشویه استفاده کنید.
- حداقل تا یک هفته پس از جراحی از خوردن غذاهای چسبنده و ترد به مدت حداقل دو هفته خودداری کنید.

▪ عضلات و مفاصل دردناک؛ درد، کبدی و تورم بعد از کشیدن دندان طبیعی است. هم‌چنین اختلال در مفصل فک و مشکل در باز کردن کامل دهان ممکن است رخ دهد. این عوارض اغلب طی یک یا دو هفته خود به خود بهبود می‌یابند اما در صورت طولانی شدن به درمان نیاز پیدامی کند.

▪ نوع جراحی وابسته به موقعیت دندان، تعداد دندان‌هایی که کشیده می‌شوند و سایر عوامل زمینه‌ای، متفاوت است.

▪ بر اساس توصیه پزشک ممکن است جراحی همه دندان‌های عقل در یک جلسه انجام شود و یا جلسه جداگانه‌ای برای کشیدن هر دندان پیشنهاد شود.

- حفره خشک؛ بعد از خارج کردن دندان، لخته خون محل کشیدن دندان را پر می‌کند. لخته‌ای که زودتر از موعده تجزیه یا جابجا شود می‌تواند موجب درد یا تاخیر در بهبودی شود.

آمادگی برای جراحی

▪ زمان تقریبی جراحی بر اساس نوع آن می‌تواند ۴۵ دقیقه تا ۲ ساعت به طول انجامد. قبل از جراحی اطمینان حاصل کنید که:

- عفونت: عفونت معمولاً با تجویز آنتی‌بیوتیک یا درناز درمان می‌شود.
- اختلالات سینوس: آسیب حفره سینوس مانگزیلاری ممکن است در هنگام جراحی رخ دهد.

▪ آسیب به عصب: بر اساس موقعیت دندان ممکن است شاهد آسیب به برخی از اعصاب باشیم.

▪ در صورت مصرف هرگونه دارو و یا داشتن بیماری زمینه‌ای به پزشک خود اطلاع دهید.

▪ در صورت سابقه حساسیت به هر یک از داروهای بی‌حسی به پزشک خود اطلاع دهید.

▪ به دستور العمل های غذایی توصیه شده توسط پزشک قبل از جراحی توجه کنید.

▪ در هنگام جراحی لباس‌های آزاد و راحت بپوشید.

▪ جراحی دندان عقل به طور معمول در

- در روز اول و دوم بعد از جراحی:
- خونریزی را کنترل کنید. گازپوشاننده حفره دندان را فشاردهید. خونریزی می‌باشد بعد از دو ساعت متوقف شود، اما ترشحات جزئی برای چند روز طبیعی است.
- بر اساس تجویز پزشک داروهای خود را به صورت صحیح مصرف کنید. داروهای ضد درد و آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است توسط پزشک برای شما تجویز شوند.
- کنترل تورم: در ۲۴ ساعت اول در فواصل زمانی مناسب، هر بار به مدت ده دقیقه از کمپرس سرد بر روی موضع استفاده کنید.
- عدم استفاده از نوشیدنی‌های گرم: گرما باعث افزایش تورم و خونریزی می‌شود.
- مایعات مغذی بنوشید.
- ۲۴ ساعت بعد از جراحی استراحت کنید و از انجام فعالیت‌های سنگین پرهیز کنید.
- از موضع جراحی مراقبت کنید. برای جلوگیری از جابجا شدن لخته خون. در روز اول از مسوک زدن خودداری کنید. سیگار نکشید و از نی‌جهت نوشیدن استفاده نکنید؛ زیرا مکش موجب جابجا شدن لخته می‌شود.



امساں

سوzen سوzen شدن در دست ها و پاها



عبارتنداز:

- داروهای قلب یا فشار خون، مانند آمیودارون یا هیدرالزین؛
- آنتی بیوتیک ها، مانند مترونیدازول و داپسون؛
- داروهای ضد تشنجه، مانند فنی توئین.

۶. اختلالات خود ایمنی

به طور معمول سیستم ایمنی از بدن در مقابل مهاجمان خارجی محافظت می کند. بیماری خود ایمنی زمانی بروز می کند که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سلول های بدن حمله می کند.

از انواع این اختلالات که ممکن است منجر به احساس گزگز در انداخته ایمنی باشد عبارت است از :

-مولتیپل اسکلروزیس (MS)

این بیماری یکی از انواع اختلالات خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی به پوشش محافظ اعصاب (میلین) حمله کرده و منجر به آسیب عصبی می شود. احساس بی حسی یا گزگز در بازوها، پاها و صورت یکی از علائم شایع ام این است.

می تواند باعث ایجاد احساس سوزن سوزن شدن در دست یا پا شود.

۳. سندروم تونل کارپال

سندروم تونل کارپال یک بیماری شایع است و زمانی بروز پیدامی کند که عصب میانی دست، هنگام حرکت در مچ دست تحت فشار قرار گیرد. سندروم تونل کارپال می تواند به دلیل آسیب، حرکات تکراری یا شرایط التهابی رخ دهد.

افراد مبتلا به سندروم تونل کارپال ممکن است در چهار انگشت اول دست خود احساس بی حسی یا گزگز کنند.

۴. بارداری

ورمی که در طول بارداری در سراسر بدن ایجاد می شود می تواند به برخی از اعصاب فشار آورد؛ به همین دلیل ممکن است در دست و پاهای خود احساس سوزن سوزن شدن کنید. این علایم معمولاً پس از بارداری از بین می رود.

۵. مصرف دارو

بعضی از انواع داروها ممکن است باعث آسیب عصبی شوند و در نتیجه آن ممکن است احساس سوزن سوزن شدن در دست یا پا به وجود آید. به عنوان مثال یکی از عوارض جانبی رایج داروهای مورد استفاده برای درمان سرطان (شیمی درمانی) و HIV، احساس گزگز در دست ها و پاها

نیز آسیب برساند؛ در نتیجه زمانی که اعصاب اکسیژن کافی نگیرند، ممکن است به خوبی عمل نکنند.

موسسه ملی دیابت و بیماری های گوارشی و کلیوی تخمین می زند نیمی از افرادی که دیابت دارند، دچار نوروباتی محیطی نیز هستند. نوروباتی محیطی نوعی از نوروباتی است که اعصاب دست ها و پاها را در گیر می کند.

۲. کمبود ویتامین

کمبود ویتامین ممکن است به دلیل نبود برخی از ویتامین های ضروری در رژیم غذایی افراد بروز کند. از دیگر علل آن بیماری یا شرایطی خاصی است که در آن ویتامین های بده مقدار کافی در بدن جذب نمی شوند؛ نتیجه کمبود این مواد مغذی آسیب هایی به اعضای مختلف بدن از جمله اعصاب است.

برخی از ویتامین های برای سلامت اعصاب مهم هستند، از جمله این ویتامین ها عبارت است از:

• ویتامین B12

• ویتامین B6

• ویتامین B1

• ویتامین E

کمبود این

ویتامین ها

احتمالاً برای همه ما پیش آمده است که احساسی شبیه سوزن سوزن شدن یا گزگز را در برخی از اندام های بدن خود تجربه کنیم؛ مثلاً زمانی که دستمان برای مدت طولانی زیر سرمان بوده و به خواب رفته، یا پاها یمان را برای مدت طولانی روی هم انداخته ایم، ممکن است دچار این احساس در دست یا پا یمان شویم.

در این حالت ممکن است علاوه بر سوزن سوزن شدن، بی حسی، درد یا ضعف را هم در دست یا پا و نواحی اطراف آن احساس کنید؛ به این عارضه "اختلال حس لمس" نیز گفته می شود.

سوزن سوزن شدن دست های پاها می تواند ناشی از عوامل مختلف باشد؛ اما به طور کلی فشار، ضربه یا آسیب به اعصاب می تواند باعث ایجاد گزگز شود. در ادامه به برخی از علل بالقوه که باعث بروز این احساس در دست ها یا پاها می شود، می پردازیم.

۱. نوروباتی دیابتی

نوروباتی در نتیجه آسیب به اعصاب رخ می دهد.

نوروباتی دیابتی زمانی اتفاق می افتد که آسیب عصبی ناشی از بیماری دیابت باشد. در نوروباتی دیابتی آسیب عصبی به دلیل بالا بودن مقدار قند در جریان خون رخ می دهد. بالا بودن قند خون علاوه بر آسیب به اعصاب، می تواند به رگ های خونی که به اعصاب خون رسانی می کنند



کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

اکتوفن اکسترا

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

استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

اکتوفن اکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشد.

نشان دهنده انسداد در سیستم قلبی و عروقی باشد. کبود شدن قسمتی از بدن می تواند نشانه کمبود اکسیژن در خون باشد. کمبود اکسیژن بدون درمان، می تواند منجر به مرگ پوست و بافت زیرین شود. نام پزشکی این وضعیت سیانوز است که به رنگ مایل به آبی روی پوست اشاره دارد.

الگوی تور مانند آبی یا بنفش روی پوست

الگوی تور مانند آبی یا بنفش روی پوست می تواند نشان دهنده این باشد که شما یک شریان مسدود شده دارید. برخی از افراد وقتی احساس خنکی می کنند این الگو را روی پوست خود می بینند.

وقتی پوست آنها گرم می شود، این الگو از بین می رود. هم چنین می توان هنگام مصرف برخی از داروها این وضعیت را مشاهده کرد. این الگوی خاص هم چنین می تواند نشانه ای از یک بیماری به نام سندرم آمبولیزاسیون کلسترول باشد، که با انسداد عروق کوچک رخ می دهد.

انسداد می تواند به بافت ها و اندام های آسیب دیده منجر شود؛ بنابراین بهتر است که در صورت بروز چنین علایمی حتماً به پزشک مراجعه کنید. اصطلاح پزشکی این وضعیت Livedo reticularis برای الگوی شبکه مانند است.

ضایعات مومی مایل به زرد و نارنجی روی پوست

ضایعات مومی مایل به زرد و نارنجی روی پوست می تواند نشان دهنده این باشد که

اگر می خواهید وضعیت و عملکرد قلب خودتان را بررسی و از بروز عوارض آن پیشگیری کنید، بهتر است علایم هشدار دهنده بیماری قلبی روی پوست و ناخن ها را بشناسید و در صورت بروز آنها سریعاً اقدام کنید.

در زیر به برخی از شایع ترین علایم هشدار دهنده پوستی که نشان دهنده بیماری های قلبی هستند، می پردازیم.

ورم در پاها به خصوص در قسمت پایین پاها

ورم در پاها و به خصوص قسمت پایین پا می تواند نشان دهنده این باشد که قلب شما به درستی کار نمی کند.

بسیاری از بیماری های قلبی باعث تجمع مایعات در پاها و پایین پاها می شوند. با جمع شدن مایعات، ممکن است تورم مشاهده کنید که می تواند تا بالای ساق ها و کشله ران انتشار یابد. اصطلاح پزشکی این وضعیت ادم است.

علت ورم کردن بدن یا ادم، التهاب ناشی از مایع اضافی جمع شده در بافت های مختلف بدن است. ادم می تواند بر روی هر قسمت از بدن تأثیر گذارد.

ادم بیشتر در دست ها، بازوها، پاها و مج پا دیده می شود. ادم می تواند عوارض ناشی از دارو، بارداری یا بیماری زمینه ای مانند نارسایی احتقانی قلب، بیماری کلیوی یا سیروز کبدی باشد.

رنگ آبی یا بنفش روی پوست

رنگ آبی یا بنفش روی پوست می تواند



علایم هشدار نهاد پوششی برای بیماری های قلبی

تالیف و ترجمه: دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

علایم هشدار دهنده پوستی برای بیماری های قلبی بر روی پوست و ناخن های شما ظاهر می شود؛ به همین دلیل متخصص پوست ممکن است اولین پزشکی باشد که متوجه بیماری قلبی شمامی شود.

کنترل آرژی در تمامی فصول



لتیزن® ۱۰ میلی گرم

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

LETIZEN®
Cetirizine Tablet 10 mg



www.actoverco.com

شما سطح کلسترول ناسالم دارید. اگر روی پوست خود رشد ضایعات زرد یا مایل به زرد مشاهده کردید، ممکن است اختلالی در سطح کلسترول خود داشته باشید.

نام پزشکی این شرایط گزانتوما است که به ظهور ناگهانی بسیاری از رسوبات چربی کلسترول اشاره دارد.

این رسوبات بدون درد می‌تواند در بسیاری از مناطق از جمله گوش، چشم، خطوط کف دست یا پشت ساق پا ظاهر شود.

منحنی شدن ناخن‌ها به سمت پایین و تورم در انتهای انگشتان

اگر در هر ناحیه از پوست این رشد را مشاهده کردید، به پزشک خود مراجعه کنید. ممکن است به آزمایش کلسترول یا آزمایش پزشکی دیگری نیاز داشته باشید. منحنی شدن ناخن‌ها به سمت پایین و تورم در انتهای انگشتان می‌تواند نشان دهنده این شرایط باشد که شما دچار عفونت قلبی، بیماری قلبی یا مشکل ریوی شده‌اید. این علایم برای بسیاری از افراد بی‌ضرر است.

تحت کنترل درآوردن سطح کلسترول نیز ممکن است به برطرف شدن ضایعات پوستی کمک کند. در غیر این صورت یک متخصص پوست می‌تواند آنها را درمان کند.

بر جستگی‌های مومنی که به طور ناگهانی بر روی پوست ظاهر می‌شوند، می‌توانند عوارض و بیماری‌های جدی تر به پزشک نشان دهنده این باشند که شما سطح کلسترول بالا و یا دیابت دارید.

ظاهر شدن ناگهانی این بر جستگی‌ها می‌تواند مانند بثورات، زگیل یا بیماری مسری پوستی به نام molluscum contagiosum باشد.

این بر جستگی‌ها در واقع رسوبات چربی کلسترول هستند که به دلیل مقادیر بسیار بالای تری گلیسیرید (نوعی چربی) در خون ایجاد می‌شوند.

درد آرنج

حالی که تاندون ها ماهیچه را به استخوان متصل می کنند.

بورس (Bursa)

یک کیسه با دیواره بسیار نازک پر از مایع است که مانند یک ضربه گیر در برابر فشار عمل می کند و بین بافت هایی مانند تاندون ها و استخوان ها قرار دارد. وظیفه این کیسه ها تسهیل حرکت و لغزیدن بافت ها در کنار یکدیگر و کاهش اصطکاک بین قسمت های متحرک بدن است (مانند مفاصل). بورس با پوششی از سلول های خاص به نام سلول های سینویوال پوشیده شده است که مایع بسیار کم ولی غنی از کلازن و پروتئین را ترشح می کند. این مایع سینویوال مانند یک روان کننده بین قسمت های متحرک بدن عمل می کند.

اگر در هر یک از این قسمت ها حتی اعصاب و رگ های خونی اطراف آنها، مورده پیش آید، می تواند باعث ایجاد درد شود. هم پارگی رباط و هم پارگی تاندون شرایط جدی هستند که در صورت عدم درمان می توانند باعث درد شدید و اختلال جبران ناپذیر شوند.

ابتدا تاندون ها خونرسانی بهتری نسبت به رباطها دارند. آسیب های تاندون نسبت به آسیب های لیگامانی با شدت مشابه سریع تر بهبود می یابند. درد ناحیه آرنج اغلب به دلیل استفاده بیش از حد ایجاد می شود. بسیاری از ورزش ها و مشاغل به حرکات مکرر دست، مچ یا بازو نیاز دارند. در آرنج ممکن

احتمالا برای برخی از ما پیش آمده که دچار درد در ناحیه آرنج شده و کنجکاو شده ایم که علت آن را بدانیم. در این مقاله برخی علل شایع و شناخته شده درد آرنج را با توجه به آناتومی این ناحیه بررسی می کنیم.

مفصل آرنج

و در محل مفاصل، استخوانی را به استخوان دیگر وصل می کنند.

تاندون یا زردپی (Tendon)

گروهی از رشته های موازی کلازن هستند که یک نوار سفت و با مقاومت کششی بالا از بافت فیبری متراکم ایجاد می کنند. این که ماهیچه را به استخوان متصل می کند. تاندون می تواند با تحمل مقدار فشار زیاد، نیروهای مکانیکی انقباض عضلات را به طور موثر به سیستم اسکلتی منتقل کند.

タンدون و لیگامان بافتی کاملا شبیه به هم دارند، هر دو از کلازن ساخته شده اند؛ اما لیگامان یک استخوان را به استخوان دیگر متصل می کند. در

برای شناخت دلایل ایجاد درد ناحیه آرنج آشنایی با چند ساختار کلیدی ضروری است:

رباط یا لیگامان (Ligament)

گروهی از بافت های فیبر مانند و از جنس کلازن هستند که توانایی مقاومت در برابر کشش را دارا هستند



آن شوید. سیستم ایمنی بدن به بافت سالم بدن شما حمله می کند و باعث تورم در مفاصل می شود. زمانی که غضروف آرنج به مرور زمان از بین می رود، به آرتروز مبتلا می شوید، به این معنی که استخوان ها به هم ساییده شده و باعث درد و سفتی می شوند.

استئوکندریت دیسکانس

کودکان و نوجوانان بیشتر به این عارضه مبتلا می شوند. در این عارضه تکه ای از استخوان نزدیک آرنج به بافت مرده تبدیل شده، سپس قطعه استخوان و غضروف شکسته شده و باعث ایجاد درد در حین فعالیت بدنی می شود. در زانوها شایع تر است، اما می تواند در آرنج نیز اتفاق بیفتد.

نقرس

این بیماری در واقع نوعی آرتربیت است. اسید اوریک یک ماده زائد است و از بدن دفع می شود. گاهی مقادیر بالای اسید اوریک خون به صورت کریستال در بافت های مختلف تجمع می پابند. اگر تجمع در آرنج اتفاق بیفتد، می تواند بسیار دردناک باشد.

لوپوس

یک بیماری است که در آن سیستم ایمنی بدن به قسمت های سالم از جمله مفاصل و اندام های شما حمله می کند. این بیماری معمولاً پوست یا ارگان های دیگر بدن را تحت تاثیر قرار می دهد، اما می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در آرنج نیز شود.

بیماری لایم

بیماری لایم یک بیماری باکتریایی است که توسط کنه ها منتقل می شود. اگر به موقع درمان نشود، می تواند منجر به بروز مشکلات متعدد سیستم عصبی، آرتربیت و درد در مفاصلی مانند آرنج شود.

تحت فشار قرار گرفتن عصب (اعصاب به دام افتاده)

حتماً نام سندروم تونل کارپال را شنیده اید؛ زمانی که عصبی که از مچ دست شما عبور می کند فشرده شود، باعث ایجاد برخی مشکلات در مچ دست و بازو می شود. شما می توانید مشکلات مشابهی در آرنج خود داشته باشید که به آن سندروم تونل کوبیتال گفته می شود. یعنی یکی از اعصاب اصلی بازوی شما (عصب اولنار) هنگامی که در امتداد داخل آرنج از بافتی به نام تونل کوبیتال عبور می کند، فشرده می شود. در نتیجه ممکن است در دست، بازو و انگشتان خود احساس سوزش یابی حسی داشته باشید. اگر سندروم تونل رادیال دارید، مشکل مشابهی با عصب رادیال دارید که ممکن است در ناحیه ساعد و احساس ایجاد سوزش یابی حسی کنید.

شکستگی های فشاری (stress fracture)

گاهی یک ترک کوچک در یکی از استخوان های بازو ایجاد می شود که معمولاً به دلیل استفاده بیش از حد است. البته این مورد در استخوان های پا بیشتر دیده می شوند، اما ورزشکارانی که توپ یا دیسک پرتاب می کنند یا ورزشکاران بیسبال، می توانند دچار این مشکل در آرنج خود شوند. در این موارد در آرنج معمولاً هنگام پرتاب بیشتر می شود.

بیماری ها

چندین بیماری نیز می توانند باعث درد آرنج شوند. اگرچه معمولاً علامت اصلی بیماری نیست.

آرتربیت

بسیاری از انواع آرتربیت می توانند آرنج شما را تحت تاثیر قرار دهند، اما اصلی ترین آنها آرتربیت روماتوئید و آرتروز هستند.

آرتربیت روماتوئید شایع ترین نوع آرتربیت در آرنج است. هنگامی که دچار

وقتی رباط ها یا لیگامان ها کشیده یا پاره شده باشند، رگ به رگ شدن یا sprain است.

کشیدگی بافت های نواحی آرنج زمانی ایجاد می شود که به عضلات آرنج خود فشار زیادی وارد می کنید، مانند زمانی که اجسام سنگین را بلند می کنید یا در ورزش زیاده روی می کنید.

پیچ خوردگی آرنج

در ورزشکارانی که دیسک پرتاب می کنند، از راکت استفاده می کنند یا ورزش هایی که ورزشکار با حریف درگیر می شود، رایج است.

آسیب های ناشی از ساییدگی

وقتی حین کار یا ورزش حرکت یا اعمال خاصی را به طور مداوم تکرار کنید می توانید باعث ساییدگی یا پارگی بافت آرنج خود شوید.

اغلب به دلیل تکرار یک حرکت مشابه در آرنج بورسیت ایجاد می شود، به التهاب و تورم بورس بورسیت گفته می شود. التهاب بورس باعث افزایش مایع سینوویال آن می گردد و هرچه میزان مایع بیشتر شود، درد و حساسیت نیز افزایش می یابد. هم چنین ممکن است در اثر ضربه یا غفوخت به بورسیت مبتلا شوید.

آرنج تنسی بازان و گلف بازان

هر دو نوعی از التهاب تاندون هستند، به این معنی که تاندون های اطراف آرنج در اثر استفاده بیش از حد دچار آسیب می شود.

علیرغم این نام گذاری، این مصدومیت ها به گلف بازان یا تنیس بازان محدود نمی شود بر اساس حرکات بازو که در ورزش های گوناگون استفاده می شود. احتمال زیادی وجود دارد که دچار این التهابات شوید. تفاوت اصلی بین این دو این است که آرنج تنسی باز ناحیه بیرونی آرنج شما را تحت تاثیر قرار می دهد، در حالی که آرنج گلف باز روی ناحیه داخلی آن تاثیر می گذارد.

شکستگی آرنج

اگر یکی از استخوان های ساعد یا بازوی شما از ناحیه آرنج بشکند، دچار شکستگی شده اید. این شکستگی معمولاً با یک ضربه ناگهانی اتفاق می افتد، ممکن است در حین ورزش ضربه بیند یا هنگام تصادف خود رو رخ دهد.

کشیدگی و رگ به رگ شدن

وقتی ماهیچه ها کشیده یا پاره می شوند، به آن muscles strain می گویند، اما

لب یا زبان، لقی دندان، اختلال بلع، محدودیت در حرکت زبان و یا در باز کردن دهان، بی حسی لب پایین و تورم در ناحیه گردن می توانند از علایم احتمالی سرطان دهان باشند. تشخیص ضایعات سرطانی دهان نیاز به معاینه دقیق بالینی دارند. مهم است آگاه باشیم که هر زخمی که بیش از دو هفته در محیط دهان باقی بماند باید از نظر سرطانی بودن، تحت بررسی قرار گیرد.

بازدهم تا هفدهم آوریل (۲۲ تا ۲۸ فروردین ماه) به نام هفته آگاهی رسانی درباره سرطان های سر و گردن نامگذاری شده و به صورت نمادین با یک روبان متقاطع به رنگ سفید و زرشکی یادآوری می شود. به کمک روش های پیشگیری و اطلاع رسانی صحیح، می توان از یک سوم سرطان های دهان جلوگیری و یک سوم دیگر را با درمان ها و برنامه های غربالگری کنترل کرد.

به دلیل خاموش بودن سرطان دهان در مراحل ابتدایی، مهمترین روش ردیابی، معاینه دهانی توسط خود فرد، در کنار معاینات دوره ای (هر شش ماه یک بار) توسط دندانپزشک به عنوان بخش اصلی برنامه غربالگری است.

در صورت تشخیص زودهنگام، ۹۰ تا ۸۰ درصد از سرطان های دهان می توانند به طور کامل درمان شوند. با این حال در حال حاضر از هر ۳ فرد مبتلا به سرطان دهان، ۲ نفر با ضایعه پیشرفتی به دندانپزشک مراجعه می کنند. ترک دخانیات و الکل، استفاده از کرم های ضدآفات و مصرف میوه و سبزیجات در پیشگیری از ابتلا به سرطان های دهان نقش اساسی دارند.

واکسیناسیون کودکان بر علیه ویروس پاپیلومای انسانی، گامی سودمند جهت جلوگیری از بروز سرطان های مرتبط با ویروس پاپیلومای انسانی است.

بسیاری از سرطان های دهان در مراحل اولیه فاقد درد و علامت هستند، اما ضایعات پیشرفته عمدتاً از زخم هایی تشکیل می شوند که حاشیه برجسته، سفت و آزاردهنده دارند. شکل زخم

منتقل می شود. ویروس پاپیلومای انسانی بالغ بر ۱۰۰ نوع متفاوت دارد که بیش از ۴۰ نوع آن از طریق تماس جنسی قابل انتقال هستند و می توانند نواحی تناسلی، دهان و حلق را درگیر کنند. این ویروس بسته به نوع، احتمال ایجاد سرطان در نواحی مختلف حفره دهان را تشخیص دهد. هم اکنون در آمریکا تعداد سرطان های دهان ایجاد شده توسط ویروس مذکور، از تعداد سرطان های دهانه رحم مرتبط با آن پیشی گرفته است. با این حال پیش

سرطانی به نام سرطان سلول سنگفرشی حدود ۹۰ درصد تمام سرطان های دهان را شامل می شود. سلول های سنگفرشی سطحی ترین سلول هایی هستند که حفرات بدن انسان را می پوشانند. سرطان سلول سنگفرشی دهان، ششمین سرطان از نظر شیوع در کل جهان است.

صرف دخانیات و الکل مهمترین عوامل خطر ابتلا به سرطان دهان هستند. مصرف تباکو خطر ابتلا به سرطان دهان را ۲۵ درصد افزایش می دهد.

صرف الکل نیز یک عامل خطر مستقل در ایجاد سرطان خصوصاً در ناحیه حلق و دهان به حساب می آید. مصرف همزمان تباکو و الکل به صورت هم افزای (سینرژیک) احتمال ایجاد سرطان دهان را بیشتر می کند. مصرف غذاهای داغ و عدم محافظت از پوست در برابر تابش خورشید نیز خطر ابتلا به سرطان های سر و گردن به ویژه لب ها را افزایش می دهد.

دیگر عامل خطر مهم، ویروس پاپیلومای انسانی است که در ۲۰ الی ۲۵ درصد از سرطان های سر و گردن یافت می شود. این ویروس عامل ایجاد یک عفونت است که در حالت کلی از ظاهر بالینی آن با عنوان زگیل یاد می شود و از طریق تماس پوستی مستقیم از فردی به فرد دیگر

سرطان دهان

دکتر میلاد حیدری

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



سرطان دهان یک عبارت عمومی است که ممکن است برای بیان طیف وسیعی از سرطان هایی که در نواحی مختلف سر و گردن رخ می دهند به کار رود. در حقیقت هر نوع از انواع سرطان هایی که در ناحیه هایی مثل حفره دهان، لب ها، زبان، حلق، حنجره، سینوس های بینی و غدد بزاقی کشف می شوند سرطان دهان نامیده می شوند.

مرتبط با ضایعه می تواند در نواحی مختلف حفره دهان متفاوت باشد و ظاهری با رنگ سفید، قرمز، یا ترکیبی از این دو رنگ را را رائه دهد. زخم پایدار روی

آگهی سرطان های دهان ایجاد شده توسط این ویروس نسبت به سایر عوامل خطر ذکر شده، بهتر و پاسخ به درمان نیز در این موارد مطلوب تر است.



اکتاب

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

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

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

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

دچار پرش پلک شوند. پرش پلک ممکن است چند روز یا بیشتر طول کشد و سپس برای مدتی از بین بود. در برخی از افراد پرش پلک بیشتر اتفاق می‌افتد و در طول زمان طولانی تر می‌شود. در بسیاری علایم از بین می‌روند و باز نمی‌گردند.

عموماً پرش پلک فقط در پلک بالایی رخ می‌دهد. احتمالاً هر دو چشم دچار پرش پلک می‌شوند؛ اما گاهی اوقات فقط یک چشم علایم را نشان می‌دهد. پلک شما ممکن است تا حدی بسته شود، یا ممکن است کامل بسته شود.

علوه بر اسپاسم پلک، ممکن است علایم دیگری نیز داشته باشید:

- سوزش چشم (اغلب اولین علامت)؛
- افزایش دفعات پلک زدن؛
- حساسیت به نور؛
- خشکی چشم؛
- مشکلات بینایی، اگر پرش پلک مکرر باشد؛
- اسپاسم صورت.

علایم پرش پلک اغلب زمانی که در خواب هستید یا روی یک کار دشوار تمرکز می‌کنید از بین می‌روند. بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که با انجام برخی از کارها ممکن است پرش پلک برای مدت کوتاهی از بین بود؛ فعالیت‌هایی مانند صحبت کردن، آواز خواندن یا لمس کردن قسمتی از بدن.

برخی موارد ممکن است احتمال بروز علایم را بیشتر کند. این موارد عبارتند از:

- خستگی؛
- فشار و استرس؛
- چراغ‌های روشن؛
- رانندگی؛
- کافئین؛
- تحریک چشم به دلایل دیگر.

اگر این مشکل در خانواده شما وجود داشته باشد یا از داروهای خاصی برای سلامت روان استفاده کرده باشید، ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار گیرید.

- اختلال حرکتی سیستم عصبی؛
 - بیماری ام اس؛
 - اسپاسم صورت؛
 - فلج بل.
- این مشکلات اغلب علایم دیگری نیز دارند.

علایم پرش پلک چیست؟

انقباضات پلک از نظر شدت و فراوانی بسیار متفاوت است. برخی از افراد ممکن است هر چند ثانیه یک بار

سابقه آسیب به سر ممکن است خطر پرش پلک را افزایش دهد. هم چنین

پرش پلک، پلک زدن غیرارادی و غیر طبیعی است. این پلک زدن غیرطبیعی ممکن است بارها در روز اتفاق بیفتد. اگر پرش پلک شدید باشد، می‌تواند بینایی شمارا تحت تاثیر قرار دهد.

یکی از عضلات صورت وظیفه بستن پلک را دارد. عضله دیگری پلک را باز می‌کند. ایجاد مشکل در هر یک از این ماهیچه‌ها (و گاهی اوقات هر دوی آنها) ممکن است باعث پرش پلک شود. سایر عضلات چشم نیز ممکن است در پرش پلک تاثیر بگذارند.

بسیاری از افراد، گهگاه دچار پرش پلک می‌شوند، مخصوصاً زمانی که خسته هستند یا کافئین زیادی مصرف کرده اند. پرش مکرر پلک نسبتاً غیر معمول است. ممکن است همه افراد دچار پرش پلک شوند؛ اما در زنان میانسال و مسن شایع تر است.

علت پرش پلک چیست؟

پرش پلک خطری به دنبال ندارد و منجر به مشکلات دیگری نمی‌شود. ممکن است ناشی از خستگی، مصرف بیش از حد کافئین یا استرس باشد. هم چنین داشتن ژن‌های خاص در برخی افراد ممکن است منجر به پرش پلک شود.

به ندرت ممکن است که وجود مشکل دیگری در مغز یا سیستم عصبی باعث پرش پلک شود. این مشکلات عبارتند از:

- بیماری پارکینسون؛
- آسیب مغزی ناشی از التهاب یا سکته مغزی؛
- واکنش به برخی داروهای اعصاب و روان؛



اکتوپین

درد را هدف می‌گیرد



اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

- ◀ دارای پوشش محافظه‌گیری از زخم معده
- ◀ فرمولاسیون پیشرفته
- ◀ اثربخشی سریع

ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

ممکن است باعث پرش پلک شود،
درمان کند.

عوارض احتمالی پرش پلک چیست؟

- اگر انقباض چشم مزمن و شدید باشد،
می‌تواند به طور دائمی به پلک‌ها و
سایر ساختارهای چشم آسیب رساند.
این مشکلات عبارتند از:
 - پلک‌های فوقانی کمتر از حد طبیعی استراحت می‌کنند؛
 - ابروها کمتر از حد طبیعی استراحت می‌کنند؛
 - پوست اضافی در عضلات فوقانی یا تحتانی چشم ایجاد می‌شود؛
 - چین خوردگی غیر طبیعی در پلک‌ها ایجاد می‌شود.
- برخی از افراد مبتلا به پرش مزمن پلک در نهایت دچار اسپاسم عضلانی در سایر قسمت‌های بدن، مانند فک یا گردن می‌شوند.

چگونه پرش پلک را مدیریت کنیم؟

- اگر گاهی اوقات دچار پرش پلک می‌شوید،
می‌توانید اقداماتی را برای کاهش علیم خود انجام دهید:
 - محصولات حاوی کافئین مصرف نکنید.
 - به اندازه کافی بخوابید.
 - استرس را کاهش دهید.
- ممکن است پزشک از شما بخواهد برای درمان پرش پلک از دارو استفاده شده است. ممکن است پزشک تزریق سم بوتولینوم به ماهیچه‌های پلک را توصیه کند. این ماده می‌تواند ماهیچه‌ای را که در حال انقباض است از کار بیندازد.

- ممکن است پزشک از شما بخواهد برای درمان پرش پلک از دارو استفاده کنید. این داروها فقط در کوتاه مدت علیم را کاهش می‌دهند و برای همه افراد موثر نیستند.
 - در صورت نیاز از یعنیک آفتایی استفاده کنید.
 - اگر پرش پلک بیش از یک هفته طول کشید، با پزشک خود تماس بگیرید.
 - هم چنین در صورت داشتن علیم جدید یا اضافی، مانند سایر اسپاسم‌های صورت یا ترشحات از چشم، به پزشک مراجعه کنید.
- اگر پرش پلک شما هنوز شدید است، ممکن است به جراحی ای به نام میکوتومی نیاز داشته باشید. در این جراحی پزشک برخی از ماهیچه‌ها و اعصاب پلک‌های شما را بر می‌دارد. به کمک این عمل جراحی علیم در بسیاری از افراد متوقف می‌شود.

هم چنین پزشک باید هر گونه بیماری زمینه‌ای، مانند پارکینسون را که

پرش پلک چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشک در مورد سابقه سلامتی شما سوالاتی می‌پرسد و یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد. این معاینه اغلب شامل معاینه کامل سیستم عصبی و چشم‌ها است. تشخیص نهایی اغلب با چشم پزشک است. معمولاً شما به هیچ آزمایش دیگری نیاز نخواهید داشت. در برخی موارد ممکن است پزشک دستور تصویربرداری از مغز با سی‌تی اسکن یا ام‌آر‌آی دهد. به کمک تصویربرداری می‌توان سایر علل پزشکی پرش پلک را رد کرد.

پرش پلک چگونه درمان می‌شود؟

اگر علایم زیادی از پرش پلک ندارید، ممکن است به هیچ درمانی نیاز نداشته باشید. استراحت بیشتر و کاهش مصرف کافئین ممکن است به کاهش علایم کم کند.

اگر پرش پلک برایتان مشکل ساز شده است، ممکن است پزشک تزریق سم بوتولینوم به ماهیچه‌های پلک را توصیه کند. این ماده می‌تواند ماهیچه‌ای را که در حال انقباض است از کار بیندازد.

ممکن است پزشک از شما بخواهد برای درمان پرش پلک از دارو استفاده کنید. این داروها فقط در کوتاه مدت علیم را کاهش می‌دهند و برای همه افراد موثر نیستند.

- در صورت نیاز از یعنیک آفتایی استفاده کنید.
- اگر پرش پلک بیش از یک هفته طول کشید، با پزشک خود تماس بگیرید.
- هم چنین در صورت داشتن علیم جدید یا اضافی، مانند سایر اسپاسم‌های صورت یا ترشحات از چشم، به پزشک مراجعه کنید.



چه دلایلی ممکن است باعث بروز اختلالات چرخه قاعدگی شود؟

- الف تغییرات و نامتعادل بودن سطح هورمون ها در بدن خانم ها
- ب بیماری های منتقله جنسی و عفونت های ناحیه لگنی
- ج کمبود مزمن آهن
- د همه موارد



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



**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.salsalsalamat.com
خواهد رسید.



فارماکوویژیلانس پیست

دکتر بهارک مهدی پور

چگونه باید عوارض دارویی را
گزارش کرد؟

دست اندکاران و بیماران در صورت
نیاز می‌توانند از طریق یکی از روش‌های
زیر با ما در ارتباط باشند:

شماره تماس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۱۰۰

فکس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ (داخلی)
(۱۲۹۹)

آدرس پست الکترونیک:
pvs@actoverco.com

کلیه گزارش‌های ارسال شده به مرکز
فارماکوویژیلانس از نظر هویت
گزارشگر و بیمار مبتلا به عارضه
دارویی، محربانه تلقی می‌شود.

چه مواردی را باید گزارش
کنید؟

هر گونه شکایت یا نارضایتی از
محصولات شرکت اکتوور یا هر گونه
اتفاق نامطلوبی که به دنبال مصرف
محصولات شرکت اکتوور رخ بدهد را
باید بدون در نظر گرفتن احتمال
ارتباط آن با دارو، به واحد
فارماکوویژیلانس این شرکت اطلاع دهید.

واحد فارماکوویژیلانس شرکت
اکتوور با هدف شناسایی مشکلات و
عوارض محصولات این شرکت،
ارزیابی آن و در نهایت پیشگیری از
تکرار وقوع این مشکلات تشکیل شده
است.

تمام افراد جامعه از جمله بیماران،
همراهان آنها و کلیه شاغلین حرفه‌های
پزشکی (پزشکان، پرستاران، داروسازان،
دنداپزشکان و ...) در بخش دولتی و
غیردولتی می‌توانند عوارض و خطاهای
دارویی مشاهده شده و شکایات خود را
به واحد فارماکوویژیلانس اکتوور کو
گزارش دهند.

هدف از تجویز دارو، پیشگیری،
کنترل یا درمان بیماری است؛
اما عوارض دارویی، گاهی مانع
از رسیدن پزشک به این هدف
می‌شود.

فارماکوویژیلانس دانشی است
که به بررسی، جمع آوری،
ارزیابی و جلوگیری از بروز
عوارض سوء داروها می‌پردازد.
واژه فارماکوویژیلانس از ریشه
فارماکو به معنای دارو و
ویژیلار به معنای هوشیاری و
دور نگاه داشتن گرفته شده
است.

رتینوپاتی دیابتی

تالیف و ترجمه: دکتر آیدا یاردوست (داروساز)



بیماری دیابت یکی از بیماری‌های پر عارضه است که می‌تواند علاوه بر افزایش سطح طبیعی قند خون، آسیب‌های ثانویه در سایر بافت‌ها ایجاد کند. یکی از بافت‌های مورد هدف، این بیماری چشم است.

در حقیقت دیابت می‌تواند ریسک بروز بیماری‌های متعدد چشمی نظیر آب مروارید، گلوكوم و رتینوپاتی دیابتی را افزایش دهد. در بیماری رتینوپاتی دیابتی، در اثر افزایش سطح گلوکز خون به دیواره عروق شکمی چشم آسیب وارد شده و در نهایت منجر به کاهش بینایی می‌شود. در صورت عدم کنترل این بیماری ممکن است بینایی فرد مختل شود.

در حقیقت هر فردی که دیابت دارد در معرض خطر ابتلاء به رتینوپاتی دیابتی است. این بیماری جدی چشم نیاز به درمان فوری دارد و بدون مداخله می‌تواند منجر به از دست دادن بینایی و حتی نابینایی شود.

اما درمان به موقع می‌تواند از کاهش بینایی جلوگیری کرده و پیشرفت بیماری را متوقف کند.

شبکیه چیست؟

شبکیه بافتی در قسمت پشتی چشم است که پرتوهای نور را به سینگال های الکتریکی تبدیل کرده و با رساندن این پیام ها به مغز توانایی بینایی را برای فرد رقم می زند. هدف اصلی رتینوپاتی دیابتی بافت شبکیه چشم است.

در مجموع دو نوع رتینوپاتی دیابتی وجود دارد:

۱- رتینوپاتی دیابتی اولیه:

که این فرم رایج تر است و به نام رتینوپاتی دیابتی غیر تکثیری (NPDR) شناخته می شود.

روش های شناسایی رتینوپاتی دیابتی:

- ۱- سنجش دقت بینایی؛
- ۲- اندازه گیری فشار داخل چشم؛
- ۳- سنجش عملکرد ماهیجه های داخل چشم؛
- ۴- سنجش دید محیطی.

پس از سنجش موارد فوق پزشک متخصص قدره هایی را در چشم می ریزد. قدره ها مردمک ها (مرکز چشم) را گشاد می کنند. این بیماری می تواند از خفیف تا شدید پیشرفت کند.

- در برخی موارد آسیب عروق خونی شبکیه منجر به تجمع مایع در بخش مرکزی شبکیه (ماکولا) شده و کاهش بینایی را تشید می کند.

۲- رتینوپاتی دیابتی پیشرفته:

در این حالت در مرحله پیشرفت بیماری رگ های غیر خونی رشد می کنند و به اصطلاح رگ زایی در چشم انجام می شود. این عروق غیر طبیعی خون را به بخش زجاجیه نشت داده و چشم فرد را پر می کنند.

در حالت پیشرفته از دست دادن شدید بینایی در مراحل پایانی اتفاق می افتد.

علایم رتینوپاتی دیابتی

در مراحل اولیه اکثر افراد هیچ نشانه ای از رتینوپاتی دیابتی را تجربه نمی کنند؛ بنابراین ممکن است تا زمانی که وضعیت وخیم نباشد، تغییرات بینایی حس نشود.

۴- معاینه سالیانه چشم؛
۵- کنترل فشار خون: افزایش فشار خون می تواند میزان جریان خون را در عروق محیطی کاهش داده و سرعت تخریب بافت عروقی را افزایش دهد. لذا کاهش فشار خون و افزایش جریان خون در روند کنترل این بیماری موثر است.

۶- دریافت رژیم غذایی با آنتی اکسیدان های بالا؛ مصرف آنتی اکسیدان ها می تواند با مهار رادیکال های آزاد، از تخریب سلول ها جلوگیری کرده و علاوه بر این میزان التهاب در بافت های مختلف از جمله شبکیه چشم را کاهش دهد.

بسیاری از ویتامین ها از جمله ویتامین C و A، آنتی اکسیدان های بسیار قوی هستند. علاوه بر این بسیار از مواد غذایی و سبزیجات رنگی از جمله هویج با دارا بودن ترکیبات حاوی آنتی اکسیدان در پیشگیری از رتینوپاتی دیابتی بسیار موثر است.

هم چنین اصلاح رژیم غذایی با کربوهیدرات کم و اسید چرب های غیر اشباع بالا (از جمله رژیم کتوژنیک) علاوه بر کنترل قند خون، از افزایش عوارض ناشی از دیابت جلوگیری می کند.

۷- مصرف دارو ها طبق دستور برای کنترل قند خون: مهم ترین اقدام برای فرد دیابتی استفاده از داروهای کنترل کننده قند خون در زمان مناسب است. عدم مصرف به موقع و منظم داروها، تعادل گلوکز خون را بر هم زده و منجر به تشدید علایم بیماری می شود.

۸- کاهش استرس و تنش های عصبی. در صورتی که ما بین ویزیت های ماهانه، بیمار علایم زیر را مشاهده کنند، بایستی سریعاً به پزشک اطلاع دهد:

۱- وجود لکه های سیاه در میدان بینایی؛
۲- تاری دید؛
۳- جرقه های نور؛
۴- وجود حفره هایی در دید.

چشمی را به صورت مرتب انجام دهد. در این مرحله نیاز به درمان بیشتر وجود ندارد. برخی از افراد هر دو تا چهار ماه یک بار نیاز به معاینه چشم دارند.

در صورت نیاز به درمان بیشتر موارد زیر لحاظ می شود:

- ۱- تزریقات: استفاده از داروهای کورتیکواستروئیدبرای کاهش التهاب چشم و هم چنین استفاده از داروهای مهار کننده رشد عروق در مرحله پیش رفته.
- ۲- تجویز این دارو ها به کاهش سرعت پیشرفت بیماری و در نهایت بهبود مشاهده است.

۲- جراحی لیزری: در برخی افراد برای کاهش تورم در شبکیه چشم و جلوگیری از رشد عروق خونی جدید، لیزر رگ ها انجام می شود.

این لیزر به رگ های خونی کمک می کند تا کوچک تر شده و نشت آن ها را متوقف می کند.

۳- ویترکتومی: اگر به دلیل نشت رگ های خونی دید ابری ایجاد شود، ممکن است پزشک این جراحی سپرایی چشم را توصیه کند. درین ویترکتومی، چشم پزشک یک برش کوچک در چشم ایجاد می کند.

در چه صورت می توان ریسک بروز رتینوپاتی دیابتی را کاهش داد؟

در صورت ابتلا به دیابت، با مدیریت موارد زیر می توان ریسک ابتلا به رتینوپاتی دیابتی را کاهش داد:

- ۱- پرهیز از سیگار کشیدن: استعمال سیگار به فعل شدن شرایط اکسیداتیو استرس و افزایش رادیکال های آزاد منجر شده که خود می تواند روند آسیب عروق محیطی بدن از جمله عروق چشم را افزایش دهد.

۲- کنترل قند خون:

- ۳- ورزش منظم: انجام ورزش منظم می تواند به افزایش گردش خون در تمامی نقاط بدن از جمله چشم کمک کرده و در کاهش فشار داخل چشم و در نهایت نشتی عروق موثر باشد.

در برخی از افراد علایم به صورت متناوب ظهور پیدا می کند و سپس قطع می شود.

اما به طور کلی علایم رتینوپاتی شامل موارد زیر است:

- ۱- کورنگی جدید یا محو شدن رنگ ها؛
- ۲- شب کوری (کاهش دید در شب)؛
- ۳- لکه های تیره یا رگه هایی در بینایی؛
- ۴- مشکل در خواندن یا دیدن اشیا دور، لکه های خون در چشم افراد قبل مشاهده است.

روش های شناسایی رتینوپاتی دیابتی:

- ۱- سنجش دقت بینایی؛
- ۲- اندازه گیری فشار داخل چشم؛
- ۳- سنجش عملکرد ماهیجه های داخل چشم؛
- ۴- سنجش دید محیطی.

پس از سنجش موارد فوق پزشک متخصص قطره هایی را در چشم می ریزد. قطره ها مردمک ها (مرکز چشم) را گشاد می کنند. در طول این معاینه پزشک به دنبال موارد زیر است:

- ۰- عروق خونی غیر طبیعی؛
- ۰- خونریزی در مرکز چشم؛
- ۰- رشد عروق خونی جدید؛
- ۰- تورم شبکیه چشم.

درمان رتینوپاتی دیابتی

پزشک متخصص برای انجام برنامه درمانی آیتم های مختلفی را در نظر می گیرد. از جمله:

- ۱- سن بیمار؛
- ۲- تاریخچه پزشکی؛
- ۳- میزان آسیب شبکیه چشم؛
- ۴- میزان توانایی بینایی؛
- ۵- سطح هموگلوبین A1C خون.

در صورتی که بیمار در مراحل اولیه بیماری باشد، مراقبت های چشمی، دریافت مکمل ها و رژیم غذایی مناسب تا حد قابل توجهی می تواند در کنترل بیماری موثر باشد. هم چنین به بیمار توصیه می شد معاینه

بیماری مونونوکلئوز عفونی معمولاً به دو صورت درمان دارویی و درمان خانگی قابل کنترل است.

اما در میان تمام روش‌های موجود، تغییر سبک زندگی و نوشیدن آب فراوان می‌تواند موثرتر از بقیه راهکارها باشد.

در ادامه برخی از راههای درمان این بیماری عفونی را با شما به اشتراک می‌گذاریم:

- تقویت سیستم ایمنی بدن و استفاده از ویتامین‌هایی مانند ویتابیمن سی؛
- استفاده از دمنوش‌های گیاهی مناسب برای مقابله با عفونت؛
- غرغره آب نمک؛
- مصرف مایعات فراوان اعم از آب، آب میوه و چای؛
- استراحت کافی برای پیشگیری از ضعف بدن؛
- استفاده از روغن نارگیل در رژیم غذایی؛
- رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی و مواد دارای فیبر بالا.

بیماری مونونوکلئوز چگونه قابل تشخیص است؟

بیماری مونونوکلئوز نیز مانند هر بیماری عفونی دیگری در مراحل ابتدایی با بررسی علایم و تست‌های مختلف قابل تشخیص است. اما از طریق آزمایش خون جهت بررسی آنتی‌بادی، شمارش گلولوی‌های سفید و با تست عملکرد درست کبد نیز قابل تشخیص است.

پیشگیری

برای جلوگیری از مونونوکلئوز این نکات را در نظر داشته باشید:

- از تماس با فرد آلوده خودداری کنید.
- وسایل شخصی مانند مسوک، ظروف غذا، نی یا لیوان را با کسی که مشکوک به بیماری است به اشتراک نگذارید.
- خود را سالم نگه دارید.
- دستان خود را به طور مرتب بشویید.

از طرف دیگر ویروس ایجاد کننده این بیماری به گونه‌ای است که حتی می‌تواند پس از برطرف شدن علایم در بدن باقی بماند؛ بنابراین بزاق فرد آلوده

این بیماری می‌تواند حدود دو الی شش هفت‌هه به صورت خاموش باقی بماند و پس از آن با بروز علایم در فرد نمود پیدا کند. هر فرد معمولاً تنها یک بار به

مونونوکلئوز عفونی که با نام تب غده دار نیز شناخته می‌شود، یک بیماری عفونی است که توسط ویروس اپشتین بار ایجاد می‌شود. بیشتر افراد در سنین کودکی به این ویروس مبتلا می‌شوند و بیماری در اغلب این افراد بدون علامت یا کم علامت است. بیماری در سنین جوانی اغلب با علایم همراه است.

علایم و نشانه‌های مونونوکلئوز چیست؟

علایم بیماری معمولاً حدود ۱ الی ۲ ماه پس از آلوده شدن فرد به ویروس مشاهده می‌شود. شایع ترین علایم آن که گاهی اوقات ممکن است با گلودرد یا انفلوآنزا اشتباه گرفته شود عبارتند از:

- تب؛
- گلودرد با لوزه‌های متورم که ممکن است لکه‌های سفید داشته باشد؛
- غدد لنفاوی متورم در گردن؛
- خستگی مفطر؛
- سردرد؛
- عضلات دردناک؛
- ضعف؛
- شکم درد با کبد یا طحال بزرگتر از حد طبیعی؛
- بشورات پوستی؛
- از دست دادن اشتها.

آیا مونونوکلئوز مسری است؟

بله این بیماری مسری است. این نوع بیماری عفونی در حقیقت یک نوع عفونت دهانی است که در مرحله اول سلول‌های مخاط دهان را در گیر می‌کند و در نتیجه باعث آلوده شدن بزاق فرد می‌گردد. از این رو ممکن است در اثر بویی‌سینه از فردی به فرد دیگر منتقل شود؛ به همین دلیل است که به آن بیماری بوسه نیز گفته می‌شود.

عامل انتقال این بیماری می‌تواند مخاط دهان، بینی، خون و مایع منی باشد. اما به طور نادر از طریق اشیا، مانند مسوک و لیوان و یا سرفه و عطسه نیز قابل انتقال است. هم چنین این بیماری می‌تواند از طریق مقایبت جنسی و انتقال خون گسترش یابد، اما این مورد بسیار کمتر مشاهده می‌شود. ویروس ایجاد کننده

مونونوکلئوز پیشست؟

ترجمه و گردآوری: دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)



تا آخر عمر می‌تواند منجر به انتقال این

این ویروس مبتلا می‌شود؛ بنابراین

آن‌تی بادی‌های تولید شده در بدن فرد

می‌توانند تا پایان عمر از او محافظت کنند.

مونونوکلئوز چگونه درمان می‌شود؟

بهترین راه درمان آن استراحت و نوشیدن مایعات زیاد است؛ به خصوص در اوایل بیماری که علایم شدیدتر است. اما هیچ راه درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد.

چگونه می‌توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد؟

در حالت کلی هیچ راهی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد؛ زیرا از یک طرف هیچ واکسنی برای این سازی بدن در برابر این ویروس وجود ندارد و



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

شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد اولین و تنها شرکت داروسازی دارای گواهینامه GMP در تولید فرآورده‌های دارویی هورمونی خوارکی زنان در ایران می‌باشد. شرکت آتی فارمد خود را متوجه می‌داند به تولید با کیفیت ترین و ایمن ترین فرآورده‌های دارویی هورمونی برای تامین سلامت بانوان در همه مراحل زندگی آنها.

ما هم با هم برای سلامتی تو تلاش می‌کنیم

افسردگی در کودکان

- فریاد کشیدن یا گریه کردن؛
- مشکل در تمرکز؛
- خستگی و کم انرژی بودن؛
- شکایت از دردهای جسمانی (مانند معده درد و سردرد) که به درمان پاسخ نمی دهد؛
- مشکل در فعالیت های جمعی برای مثال در فعالیت های فوق برنامه در مدرسه یا فعالیت های جمعی در خانه؛
- احساس بی ارزشی یا احساس گناه؛
- اختلال در تفکر یا تمرکز؛
- افکار مرگ و یا خودکشی.

همه کودکان همه این علایم را ندارند. در واقع اکثر آنها در زمانها و در شرایط مختلف علایم متفاوتی نشان می دهند. اگرچه برخی از کودکان ممکن است در محیط های ساختاریافته به خوبی به عملکرد خود ادامه دهند، اکثر کودکان

گرفته می شوند. علایم اولیه افسردگی حول محور غم و اندوه، احساس نالمیدی و تغییرات خلقي می چرخد.

علایم و نشانه های افسردگی در کودکان عبارتند از:

- بدخلقی یا عصبانیت؛
- احساس غم و نالمیدی طولانی مدت؛
- گوشه گیری و دوری از جمیع؛
- حساسیت بیشتر نسبت به طرد شدن؛
- افزایش یا کاهش اشتها؛
- تغییرات در الگوی خواب (بی خوابی یا خواب زیاد)؛

کودک چهار افسردگی شده است. به یاد داشته باشید با این که افسردگی یک بیماری جدی محسوب می شود، اما قابل درمان است.

آیا کودکان هم چهار افسردگی می شوند؟

بله؛ افسردگی دوران کودکی با ناراحتی و کج خلقی های عادی و روزمره که کودکان در حین رشد با آن مواجه می شوند متفاوت است. غمگین بودن کودک لزوماً به این معنی نیست که او دچار افسردگی شده است؛ اما اگر بزرگسالان متفاوت است. این بیماری به احساس غم پایدار شود یا در فعالیت های اجتماعی، علایق، کارهای مدرسه و یا زندگی خانوادگی کودک اختلال ایجاد کند، ممکن است به این معنی باشد که

چگونه متوجه افسردگی کودک خود شویم؟

علایم افسردگی در کودکان با بزرگسالان متفاوت است. این بیماری به راحتی تشخیص داده نمی شود، زیرا علایم این بیماری به اشتباه به عنوان تغییرات عاطفی و روانی عادی در نظر



جمله روان درمانی (مشاوره) و دارودرمانی، پزشک کودک ممکن است ابتدا روان درمانی را پیشنهاد کند و در صورت عدم بهبود قابل توجه، داروی ضد افسردگی را به عنوان یک گزینه در نظر بگیرد.

بهترین مطالعات تا به امروز نشان می‌دهند که ترکیبی از روان درمانی و دارو در درمان افسردگی موثرer است. اگر پزشک متخصص دارو درمانی را برای کودک شما توصیه کرد، در مورد عوارض و هشدارهای دارو از پزشک متخصص سوال پرسید و دارو درمانی را فقط زیر نظر متخصص انجام دهید.

به عنوان یک پدر و مادر، گاهی اوقات انکار افسردگی فرزندتان آسان تر است. ممکن است به دلیل انگهای اجتماعی مرتبط با بیماری روانی، درخواست کنید تا فرزندتان به درستی به رشد جسمی و عاطفی اش ادامه دهد.

هم چنین مهم است که در مورد اثراتی که ممکن است افسردگی در آینده روی فرزندتان داشته باشد، آموزش بینند. اگر شک دارید که کودک یا نوجوان شما افسرده شده است، برای گوش دادن به نگرانی‌های او وقت بگذارید. حتی اگر فکر نمی‌کنید مشکل واقعاً نگران کننده است، به یاد داشته باشید که ممکن است مساله برای آنها بسیار واقعی باشد. مهم است که راه‌های ارتباطی را باز نگه دارید، حتی اگر به نظر می‌رسد که فرزندتان می‌خواهد از شما فاصله بگیرد تنها به دنبال راه حل دادن به کودک و نوجوان خود نباشید؛ بلکه تلاش کنید

همیشه شنونده خوبی برای صحبت‌های فرزندتان باشید. ممکن است بتوانید در مورد مسائلی که باعث ایجاد مشکلاتش می‌شوند، اطلاعات بیشتری کسب کنید. اگر احساس می‌کنید خسته هستید یا نمی‌توانید با او ارتباط برقرار کنید، یا اگر هم چنان نگران هستید، به دنبال کمک حرفه‌ای از پزشک و متخصص در حوزه روان باشید.

اینکه کودک درمان مناسب را دریافت می‌کند، با پزشک خود مشورت کنید. مشاوره با یک متخصص مراقبت از سلامت روان که در حوزه کودکان تخصص داشته باشد نیز توصیه می‌شود.

به خاطر داشته باشید که ممکن است

پزشک اطفال از شما بخواهد که به

نهایی با کودک صحبت کند.

از ریاضی سلامت روان باید شامل مصاحبه با شما (والدین یا فردی که از کودک مراقبت می‌کند) و فرزند شما و هر آزمایش روانشناسی دیگری باشد که مورد نیاز است. اطلاعات معلمان، دوستان و همکلاسی‌ها می‌تواند برای نشان دادن اینکه این عالیم در طول فعالیت‌های مختلف کودک ثابت هستند و رفتار کودک نسبت به گذشته دچار تغییرات آشکاری شده است، مفید باشد.



هیچ تست و آزمایش پزشکی یا روانشناسی خاصی وجود ندارد که بتواند افسردگی را به وضوح نشان دهد؛ اما ابزارهایی، مانند پرسشنامه (هم برای کودک و هم برای والدین)، همراه با اطلاعات شخصی، می‌تواند برای کمک به تشخیص افسردگی در کودکان بسیار مفید باشد. گاهی اوقات این جلسات درمانی و پرسشنامه‌های توافقنگاری‌های دیگری که به بروز افسردگی کمک می‌کنند، مانند اختلال بیش فعالی، اختلالات رفتاری و اختلال وسوسات فکری اجباری را نشان دهند.

گزینه‌های موجود برای درمان چیست؟

گزینه‌های درمانی برای کودکان مبتلا به افسردگی مشابه بزرگسالان است، از

خانوادگی خشونت، سوء مصرف الکل، یا سوء استفاده فیزیکی یا جنسی هستند. مانند کودکانی که عالیم افسردگی دارند، در معرض خطر بیشتری برای خود کشی هستند.

چه کودکانی دچار افسردگی می‌شوند؟

۳ درصد از کودکان و ۸ درصد از نوجوانان در آمریکا افسردگی دارند. این بیماری به طور قابل توجهی در بسیار زیر ۱۰ سال شایع تر است؛ اما در سن ۱۶ سالگی، دختران بیشتر دچار افسردگی می‌شوند.

چه چیزی باعث افسردگی در کودکان می‌شود؟

افسردگی در کودکان، مانند بزرگسالان می‌تواند ناشی از مسائل مختلفی باشد که به سلامت جسمانی، رویدادهای زندگی، سابقه خانوادگی، محیط زندگی، ژنتیک و اختلالات بیوشیمیایی مربوط می‌شود. افسردگی یک حالت گذرا نیست و بدون درمان مناسب هم از بین نمی‌رود. پس باید حتماً به آن توجه کرد و بازیگر در مورد این مشکل صحبت کرد.

آیا می‌توان از افسردگی در کودکان پیشگیری کرد؟

کودکانی که سابقه خانوادگی افسردگی دارند، بیشتر در معرض خطر افسردگی هستند. کودکانی که والدین مبتلا به افسردگی دارند، معمولاً اولین دوره افسردگی خود را زودتر از کودکانی که والدینشان افسردگی ندارند، تجربه می‌کنند. کودکانی که در خانواده‌های پر از درگیری زندگی می‌کنند و هم چنین کودکان و نوجوانانی که الکل و مواد مخدر مصرف می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء افسردگی هستند.

افسردگی در کودکان چگونه تشخیص داده می‌شود؟

اگر عالیم افسردگی در کودک شما حداقل ۲ هفته طول کشیده است، برای اطمینان از اینکه هیچ دلیل فیزیکی برای این عالیم وجود ندارد و برای اطمینان از

ورزش های مناسب جهت جلوگیری از ایجاد لخته در سفر



پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

بررسی ها نشان داده است که در سفرهای طولانی خطر ابتلاء به لخته عروقی پا وجود دارد. مهم ترین و خطرناک ترین عارضه لخته شدن خون در پا، آمبولی ریه است. ممکن است قسمتی از لخته پا در مسیر جریان خون حرکت کرده و باعث گرفتگی عروق ریه شود.

- در صورت داشتن سابقه لخته شدن خون حتما قبل از سفر با پزشک خود مشورت نمایید.
- در هنگام مسافرت برای جلوگیری از ایجاد لخته خون باید دائم بدن خود را کشیده و حرکت دهید.
- اگر با هواپیما سفر می کنید باید هر یک ساعت یک بار بایستید و یک دقیقه قدم بزنید و مجددا بنشینید.
- اگر با اتومبیل شخصی سفر می کنید هر یک ساعت توقف کرده و چند قدم راه بروید.
- در طول سفر لباس گشاد و راحت پوشیده و کفش مناسب به پا کنید تا بتوانید به راحتی پاهای خود را حرکت دهید. (پوشیدن جوراب واریس جهت جلوگیری از لخته توصیه می شود.)
- در طول سفر مایعات، مخصوصا آب زیاد بنوشید.

در سفر های طولانی باید در همان حالت نشسته انگشتان، ساق، مج پا و زانوها را خم و راست کنید. هر ۳۰ دقیقه حرکات زیر را به صورت نشسته انجام دهید:

۱. انگشتان پا را ۵ بار باز و بسته نمایید.
۲. کف پای خود را کف هواپیما یا هر وسیله نقلیه ای که سوار هستید، ۳ مرتبه فشار دهید تا عضلاتتان منقبض شود. (این کار برای بهبود گردش خون در پاهای مفید است).
۳. پاهای را ۳ تا ۵ بار از مج در جهت و خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخانید.
۴. مفصل زانو را ۳ تا ۵ بار باز و بسته کنید.

بلافاصله پس از پایان سفر دقایقی راه بروید. اگر ورم یا کبودی در پا دیدید یا مشکل تنفسی داشتید سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.



با زنور آسان لاغر شوید



۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول های لاغری زنور از بهترین گزینه هاست، زیرا تا ۳۰٪ چربی غذایی که در هر وعده می خورید را دفع می کند. بدین ترتیب تمرين 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 زنور را تجربه کنید

xenover

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

کنترل آлерژی در تمامی فصول



LETIZEN®
Cetirizine
Tablet 10 mg

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