

رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۸۴ | ماهنامه شهریور ۱۴۰۱

روز داروساز گرمی باد

موسیقی درمانی

مسمومیت غذایی

تاثیر افبار بر سلامتی



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای بهتر

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



HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



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

شنبه ۲۶ شهریور برابر با ۱۷ سپتامبر، "روز جهانی ایمنی بیمار" است. تقریباً همه انسان‌ها در طول زندگی خود برای پیشگیری، درمان و یا بهبود علایم بیماری از دارو استفاده می‌کنند. همه داروها -چه شیمیایی و چه گیاهی- در کنار اثر درمانی خود، تأثیرات نامطلوبی نیز بر روی بدن می‌گذارند. زمانی که اثرات درمانی یک دارو بیش از اثرات نامطلوب آن باشد و به بیان دیگر، عوارض جانبی دارو برای دستیابی به اثر مفید آن قابل تحمل باشد، می‌توان از دارو با اطمینان نسبی استفاده کرد.

مهم‌ترین دلایل بروز آسیب‌های دارویی قابل پیشگیری، تجویز و مصرف نادرست دارو و هم‌چنین خطا در مصرف دارو می‌باشد. بروز خطا در مصرف دارو عوامل متعددی دارد؛ از جمله آن‌ها بی‌دقتی یا خستگی بیمار و یا افراد تحویل‌دهنده دارو مثل داروساز و پرسنل داروخانه‌ها، پزشک و یا پرستار است. خطا در مصرف دارو می‌تواند سبب آسیب جدی، ناتوانی و یا مرگ بیمار شود. از این رو سازمان بهداشت جهانی با تأکید بر افزایش دقت در تحویل و مصرف دارو، "ایمنی دارویی" را سرلوحه برنامه‌ها و اقدامات خود در این زمینه قرار داده و روز ۱۷ سپتامبر امسال را "داروی بدون آسیب" نامگذاری کرده است.

اهداف این اقدامات توسط سازمان بهداشت جهانی شامل موارد زیر است:

- افزایش آگاهی جهانی در خصوص آسیب‌های دارویی و دلایل ایجاد و راه‌های پیشگیری از آن
- دخیل کردن تمامی ذینفعان و افراد و نهادهای تأثیرگذار در جلوگیری از بروز آسیب‌های دارویی
- تقویت دانش و آگاهی بیماران و خانواده‌ها در خصوص مصرف صحیح و بدون اشکال دارو
- گسترش اقدامات لازم در راستای "داروی بدون آسیب"

اگر شما و اطرافیان از دارو استفاده می‌کنید، لازم است برای پیشگیری از بروز خطا در مصرف دارو چند کار مهم انجام دهید: در زمان ویزیت پزشک تمامی داروها، مکمل‌ها و داروهای گیاهی که مصرف می‌کنید را به پزشک خود اطلاع دهید؛ به توصیه‌ها و دستورات پزشک با دقت گوش دهید و برای اطمینان از درک صحیح این دستورات اگر سوالی دارید در همان زمان ویزیت از وی بپرسید؛ در داروخانه هم نام داروهای مصرفی خود را به داروساز بگویید و از داروساز خود در خصوص روش صحیح مصرف داروی خود سوال کنید؛ برکه راهنمای داخل بسته دارو را به دقت مطالعه کنید؛ داروهای خود را بدون قاطعی شدن یا هم‌به‌درستی نگهداری کنید؛ دارو را سر وقت و منظم و فقط با دوز و مقدار تجویز شده توسط پزشکتان مصرف کنید؛ در زمان مصرف دارو بسته‌بندی و نام آن را به دقت بخوانید و مطمئن شوید داروی درست را در زمان مناسب مصرف می‌کنید؛ در صورت بروز عارضه و مشکل در زمان مصرف دارو به پزشک خود اطلاع دهید؛ سر خود و بدون دستور پزشک از دارویی استفاده نکنید.

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 می‌خواهید برنده مسابقه ماه قبل را بشناسید، کافیست به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

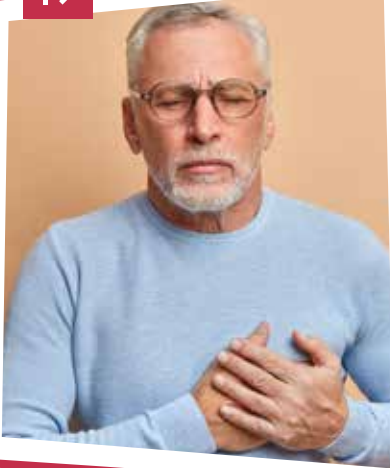
ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

salamsalamat_



فهرست

۱۴



۱۲



۸



شهریور 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 روشنا متین، 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 سیداشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی
چاپخانه: هزار نقش آریا

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

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

مسمومیت غذایی

۷

هموگلوبین A1c

۸

سندرم پیش از قاعدگی

۱۰

خرفانوان یا ریگال دارویی چیست؟

۱۲

فودکشی

۱۴

آریتمی قلبی

۱۶

مسابقه سلام سلامت

۱۸

سرطان آپاندیس

۲۰

تاثیر افبار منفی بر سلامت روان

۲۲

موسیقی درمانی

۲۴

باشگاه سلام سلامت

۲۶

علائم

هنگام آماده سازی، مدفوع حیوان با گوشت آن تماس پیدا کند، منتقل شوند. این عامل عفونی می تواند از طریق شیر غیرپاستوریزه و آب آلوده نیز منتقل شود.

افراد در معرض خطر

مسمومیت هر فرد بعد از مصرف غذای آلوده، به نوع عامل عفونی، میزان تماس با عامل عفونی، سن و سطح سلامت او بستگی دارد.

با این حال بعضی از افراد بیشتر در معرض خطر هستند:

۱. افراد مسن بالای ۶۵ سال؛ با افزایش سن، سیستم ایمنی توانایی پاسخ سریع و موثر به عوامل عفونی را از دست می دهد.
۲. زنان باردار؛ در طول بارداری به دنبال تغییر در سوخت و ساز بدن و گردش خون، ریسک مسمومیت غذایی افزایش می یابد. علائم ممکن است شدید تر از سایر افراد باشد و حتی جنین هم تحت تاثیر این مسمومیت قرار بگیرد.
۳. نوزادان و خردسالان زیر ۵ سال؛ به این دلیل که سیستم ایمنی آنها تکامل نیافته است.
۴. افراد دارای بیماری های مزمن؛ مبتلا بودن به بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های کبدی، ایدز و دریافت داروهای شیمی درمانی یا رادیوتراپی، باعث کاهش سطح فعالیت سیستم ایمنی می شود.

عارضه جدی

شایع ترین عارضه جدی ناشی از مسمومیت غذایی، دهیدراتاسیون به دنبال از دست دادن شدید آب و الکترولیت های بدن است. اگر به اندازه کافی مایعات برای جایگزینی آب از دست رفته بدن ناشی از اسهال

علائم ناشی از مسمومیت غذایی می تواند از چند ساعت تا چند هفته بعد از مصرف غذای آلوده شروع شود. این علائم عمدتاً شامل احساس تهوع، استفراغ، اسهال آبکی یا خونی، دل پیچه و تب است.

در اغلب موارد این علائم خفیف تا متوسط بوده و خود به خود رفع می شوند. با این حال گاهی بعضی بیماران علائم بسیار شدید دارند و نیاز به مراجعه به بیمارستان پیدا می کنند. بهبود علائم ممکن است از چند ساعت تا چند روز طول بکشد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

- اگر هر کدام از علائم زیر را داشتید، به یک مرکز درمانی مراجعه کنید:
۱. استفراغ های مکرر.
 ۲. استفراغ و اسهال خونی.
 ۳. دل درد شدید.
 ۴. تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد.
 ۵. دهیدراتاسیون (کم آبی بدن)؛ علائم کم آبی شامل احساس تشنگی، خشکی دهان، ادرار کم حجم یا نداشتن ادرار، احساس ضعف شدید، سرگیجه و احساس سبکی سر؛
 ۶. علائم عصبی مانند تاری دید، ضعف عضلانی، مور مور شدن بازوها.
 ۷. اسهالی که بیش از سه روز طول کشیده باشد.

علت

میکروب های عفونت زا یا سم های ناشی از آنها می توانند غذاها را در هر مرحله ای از تولید (رشد، برداشت، ذخیره سازی، حمل و نقل یا آماده سازی) آلوده کنند. برای مثال کامپیلو باکترها که نوعی باکتری هستند، می توانند از طریق گوشت قرمز و مرغ در شرایطی که

مسمومیت غذایی

مسمومیت غذایی به بیماری ناشی از مصرف غذای آلوده اطلاق می شود. علت اصلی مسمومیت غذایی، میکروب های عفونت زا مانند باکتری ها و ویروس ها یا سم های تولیدی آنها می باشد.

و استفراغ بنوشید، دچار این عارضه نخواهید شد.
نوزادان، افراد مسن و افراد با ضعف ایمنی یا بیماری های مزمن، ممکن است دچار دهیدراتاسیون شدیدتری شوند. به این دلیل که توان کمتری در جبران مایعات از دست رفته بدن دارند.

دهیدراتاسیون در صورت عدم کنترل، ممکن است سبب بستری شدن بیمار در بیمارستان و حتی مرگ شود.

پیشگیری

برای پیشگیری از مسمومیت غذایی در خانه می توانید اقدامات زیر را انجام دهید که در چهار دسته کلی طبقه بندی می شود:

■ تمیز کردن

میکروب های مسبب مسمومیت های غذایی می توانند در محیط های مختلفی رشد کنند و در سراسر آشپزخانه پراکنده شوند.
بنابراین:

- دستانتان را قبل و بعد از آماده سازی غذا و در طول آن و قبل از مصرف غذا با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- ظروف و سطوح مورد استفاده در تهیه غذا را با آب داغ و شوینده مناسب بشویید.
- میوه ها و سبزیجات را با آب روان بشویید.

■ جدا کردن

مواد غذایی خام مانند گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی و تخم مرغ می توانند میکروب ها را به سایر مواد غذایی انتقال دهند.
بنابراین:

- آنها را از سایر مواد غذایی حتی در

هنگام خرید، جدا کنید.

- برای خرد کردن آنها از تخته های جداگانه استفاده کنید.
- آنها را در یخچال و فریزر از سایر مواد غذایی جدا نگه دارید.

■ پختن

- مواد غذایی را در دمای مناسب بپزید. بهترین روش برای اطمینان از این که غذا در دمای مناسب پخته شده است یا نه استفاده از دماسنج است. شما با دیدن ظاهر غذا و تغییر در رنگ و قوام آن نمی توانید با اطمینان بگویید که غذا به طور کافی و در دمای مناسب پخته شده است یا خیر.

- دمای مناسب برای پخت گوشت چرخ کرده، ۷۱/۱ درجه سانتی گراد، برای گوشت قرمز و ماهی ۶۲/۸ درجه سانتی گراد، برای مرغ و بوقلمون ۷۳/۹ درجه سانتی گراد و برای غذاهای مانده ۱۷۳/۸ درجه سانتی گراد می باشد.

■ سرد کردن

- رها کردن غذا در محیط سبب تکثیر باکتری ها در آن و تولید سم توسط آنها می شود که با پختن از بین نمی رود. حتی اگر تغییری در بو و مزه آن ایجاد نشده باشد، به معنی سالم بودن آن نیست. بنابراین در صورتی که مطمئن نیستید غذا در دمای مناسب نگه داری شده است، از مصرف آن اجتناب کنید.
- دمای مناسب یخچال ۴/۵ درجه سانتی گراد یا کمتر و دمای مناسب فریزر ۱۸- درجه سانتی گراد و کمتر (۱۹-، ۲۰- و ...) است.
- مواد غذایی فاسد شدنی را سریعاً در یخچال بگذارید یا فریز کنید. در دماهای کمتر از ۳۲/۲ درجه سانتی گراد، حداکثر دو ساعت فرصت دارید که مواد غذایی فاسدشدنی را در یخچال یا فریزر بگذارید و در دماهای

بالتر، این زمان به یک ساعت کاهش می یابد.
• برای یخ زدایی مواد غذایی یخ زده، آنها را در دمای محیط رها نکنید. بهتر است آنها را از فریزر به یخچال منتقل کنید یا در مایکروویو، با برنامه Defrost یا ۵۰% power، یخ زدایی کنید.

افراد در معرض خطر که در بالا به آنها اشاره شد، باید موارد بیشتری را رعایت کنند که علاوه بر موارد بالا شامل توصیه های زیر است:

- اجتناب از مصرف گوشت، مرغ، ماهی، صدف و سوسیس خام؛
- اجتناب از مصرف تخم مرغ خام یا نیم پز، یا مواد غذایی شامل آنها مانند خمیر کیک و بستنی خانگی؛
- اجتناب از مصرف جوانه های خام، مانند جوانه یونجه، لوبیا، شبدر و ترپچه؛

- اجتناب از مصرف آبمیوه های غیرپاستوریزه؛
- اجتناب از مصرف شیر و سایر محصولات لبنی غیر پاستوریزه.

اقداماتی که در خانه می توانید انجام دهید

- مسمومیت غذایی معمولاً طی ۴۸ ساعت خود به خود رفع می شود. اما اقدامات زیر می تواند بسیار کمک کننده باشد:
- اجازه بدهید معده شما آرام شود. برای چند ساعت خوردن و آشامیدن را متوقف کنید.

- می توانید تکه های یخ را بمکید یا جرعه های کوچک آب بنوشید. اگر علائم کم آبی شدید یا اسهال دارید، محلول های خوراکی ORS را امتحان کنید. هنگامی که به طور طبیعی ادرار می کنید و ادرارتان شفاف و تیره نیست، به این معنی است که مایعات کافی دریافت می کنید.

- به آرامی غذا خوردن را شروع کنید. غذاهای سبک، کم چرب و زود هضم مانند نان تست، موز و برنج انتخاب بسیار مناسبی هستند. در صورت بازگشت حالت تهوع از خوردن دست بکشید.

- تا زمانی که احساس بهتر شدن ندارید، از مصرف برخی مواد غذایی مانند محصولات لبنی، کافئین، الکل، نیکوتین و غذاهای چرب یا پر ادویه خودداری کنید.

- به میزان کافی استراحت کنید.



هموگلوبین A1c



آزمایش هموگلوبین A1c چیست؟

میزان هموگلوبین A1c میانگین قند خون یک فرد را در طول دوره دو تا سه ماهه مشخص می کند. این میزان نشان می دهد که آیا به طور متوسط در طی ۳ ماه گذشته قند خون بیمار در محدوده نرمال و هدف بوده است یا خیر.

از شما می خواهد تا آزمایش A1c را انجام دهید. این آزمایش یک سطح پایه را تعیین می کند تا بوسیله آن بتوانید میزان قند خون خود را پایش کنید.

این که هر چند وقت یک بار بعد از آن به آزمایش نیاز خواهید داشت به چندین عامل بستگی دارد، مانند:

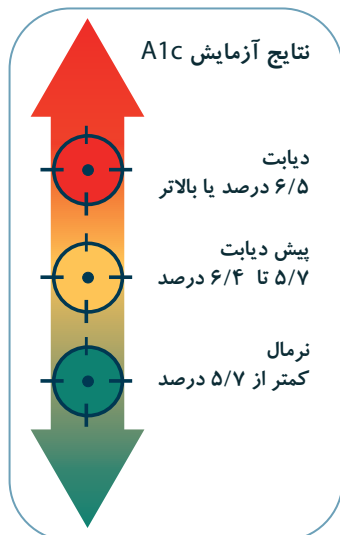
- نوع دیابت شما؛
- نحوه کنترل قند خون شما؛
- برنامه درمانی شما.

اگر پیش دیابت دارید، احتمالاً انجام آزمایش یک بار در سال کافی است. اگر به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید، از انسولین استفاده نمی کنید و سطح قند خون در محدوده هدف است، انجام دو بار آزمایش در سال کافی است (هر ۶ ماه یک بار).

اگر به دیابت نوع ۱ مبتلا هستید، ممکن است نیاز باشد سه یا چهار بار در سال آزمایش دهید.

اگر برنامه درمانی یا داروهای مصرفی تغییر کند، باید آزمایش A1c را انجام دهید که ممکن است هر ۳ ماه یک بار نیاز به انجام این آزمایش داشته باشید.

برای انجام این آزمایش به تنهایی، نیازی نیست ناشتا باشید؛ هر زمان از روز، قبل یا بعد از صرف غذا، می توانید آزمایش را انجام دهید. اما اگر پزشک شما این آزمایش را به همراه شاخصه های دیگری همانند قند ناشتا درخواست کند، باید ناشتا باشید.



تعیین هدف برای رسیدن به A1c مطلوب در افراد دیابتی
A1c مطلوب برای اکثر افراد مبتلا به دیابت کمتر از ۷ درصد است. این بدان معنی است که میزان قند خون شما (A1c) تا این عدد باید کاسته شود (از طریق روش های درمانی).

البته این میزان مطلوب برای همه افراد ممکن است یکسان نباشد. میزان A1c مطلوب یا هدف درمان برای هر فرد را پزشک معالج تعیین می کند. به عبارت دیگر شرایط فرد مبتلا به دیابت تعیین می کند که میزان هدف A1c چقدر باشد.

هر چند وقت یک بار باید آزمایش داد؟

احتمالاً به محض این که پزشک تشخیص دهد به دیابت مبتلا شده اید،

سراسر بدن و جمع آوری دی اکسید کربن از بافت ها و انتقال به ریه ها برای دفع است.

آزمایش به چه نحوی است؟

به قند موجود در خون گلوکز گفته می شود. هنگامی که مقدار گلوکز در خون زیاد شود، به هموگلوبین های موجود در گلبول های قرمز متصل می شود. اندازه گیری هموگلوبین A1c نشان می دهد که چه میزان گلوکز به هموگلوبین متصل شده است.

هر چه میزان گلوکز خون بالاتر باشد، میزان A1c نیز افزایش خواهد یافت. از آنجایی که عمر گلبول های قرمز ۳ ماه است، پس این آزمایش میانگین سطح گلوکز موجود در خون را در طول ۳ ماه نشان می دهد.

چه نتیجه ای در آزمایش هموگلوبین A1c نرمال محسوب می شود؟

برای افرادی که دیابت ندارند، محدوده نرمال هموگلوبین A1c عددی کمتر یا مساوی ۵/۶ درصد است. اگر این عدد بین ۵/۷ تا ۶/۴ درصد باشد، پیش دیابت دارید و احتمال ابتلا به دیابت در شما بالاست. عدد بالاتر از ۶/۵ نشان دهنده ابتلای فرد به دیابت نوع ۲ است.

به این دلیل که یک بار اندازه گیری قند خون کمکی به تعیین وضعیت دیابت نمی کند، این شاخص به علت نشان دادن وضعیت قند خون در طی یک دوره طولانی بسیار حائز اهمیت است.

اندازه گیری هموگلوبین A1c یکی از شاخصه های اصلی برای تشخیص دیابت می باشد و پایش آن نقش مهمی در کنترل قند خون دارد.

بیماران مبتلا به دیابت به طور منظم باید میزان A1c خود را چک کنند تا مطمئن شوند که قند خون آنها در محدوده هدف قرار دارد یا نه؛ هم چنین اندازه گیری میزان A1c برای بررسی اثر بخشی داروهای درمان دیابت بسیار ضروری است.

هموگلوبین چیست؟

هموگلوبین پروتئینی است که در گلبول های قرمز خون وجود دارد و وظیفه آن انتقال اکسیژن از ریه ها به



کنترل آلرژی در تمامی فصول



LETIZEN®
Cetirizine Tablet 10mg

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

بسیاری از خانم ها، اختلال هایی را در هر سیکل قاعدگی، به خصوص پیش از شروع خون ریزی تجربه می کنند که به آن سندرم پیش از قاعدگی می گویند. این سندرم در برخی موارد خفیف است و مشکلی جدی ایجاد نمی کند، در حالی که در موارد شدید می تواند زندگی روزمره خانم ها و حتی اطرافیان آنها را سخت کند. سندرم پیش از قاعدگی در واقع مجموعه ای از حالت های جسمی، رفتاری، روانی، عاطفی و روحی است که به صورت دوره ای در خانم ها بروز پیدا می کند. شدت این علائم و نشانه های این سندرم می تواند در هر خانم متفاوت باشد.

• تغییر اشتها و میل به مواد غذایی؛
• بی خوابی و مشکلات خواب؛
• گوشه گیری و دوری از جمع؛
• ضعف ارتباطی؛
• تغییر میل جنسی؛
• زودرنجی؛
• تحریک پذیری؛
• مشکل در تمرکز؛
علائم جسمی؛

• سردرد؛
• کمر درد؛
• خستگی؛
• گرفتگی دردناک رحم درست قبل

و در اولین روزهای قاعدگی؛
• افزایش وزن به دلیل بالا رفتن حجم مایعات بدن؛
• نفخ شکمی؛
• تحریک پذیری سینه ها؛
• بروز ناگهانی جوش صورت؛
• یبوست یا اسهال.

• آسیب فیزیکی؛
• عدم تحرک؛
• ضربه عاطفی؛
• خواب و استراحت ناکافی؛
• استرس.

عوامل خطر سندرم پیش از قاعدگی چیست؟

• سابقه خانوادگی؛
• خشونت خانگی؛
• استعمال دخانیات؛

تشخیص سندرم پیش از قاعدگی

هیچ آزمایشی برای تشخیص سندرم پیش از قاعدگی وجود ندارد. تنها راه تشخیص این است که علائم در نیمه دوم چرخه قاعدگی و نزدیک به قاعدگی ایجاد می شود و با شروع قاعدگی کاهش یافته و سپس محو می شود. اگر هر ماه در جریان چرخه قاعدگی علائم مخصوصی را تجربه می کنید، پزشک با ارزیابی این علائم و پرسش هایی می تواند در مورد احتمال وجود سندرم پیش از قاعدگی نتیجه گیری کند.

سندرم پیش از قاعدگی چگونه درمان می شود؟

درمان این سندرم بیشتر مبتنی بر کنترل و تسکین علائم است. در صورت ابتلا به نوع خفیف یا متوسط گزینه های درمانی زیر کمک کننده هستند:

- خوردن وعده های غذایی با حجم کم، چندین مرتبه در روز باعث کاهش نفخ و احساس سیری می شود.
- برای جلوگیری از نفخ و جمع شدن مایعات در بدن از مصرف غذاهای شور پرهیز کنید.
- غذا های سرشار از کربوهیدرات مانند میوه ها، سبزیجات و غلات کامل مصرف کنید.
- اگر قادر به مصرف لبنیات نیستید، غذاهای سرشار از کلسیم مصرف کنید.
- نوشیدن مایعات فراوان برای تسکین نفخ شکم کمک کننده است.

سندرم پیش از قاعدگی چیست؟



علل و عوامل ایجادکننده سندرم پیش از قاعدگی چیست؟

با وجود این که علت سندرم پیش از قاعدگی هنوز از نظر علمی دقیق مشخص نشده است، محققان دریافته اند که برخی از عوامل می تواند در بروز این حالت های ماهیانه نقش داشته باشد:

تغییرات هورمونی: تغییرات هورمونی ممکن است در برخی از افراد باعث ایجاد سندرم پیش از قاعدگی شود.

افسردگی: خانم هایی که افسردگی یا بیماری های زمینه ای همراه با افسردگی دارند، بیشتر ممکن است این علائم را تجربه کنند.

تغییرات شیمیایی مغز: تغییر در سطح هورمون سروتونین که یکی از مواد شیمیایی مغز است و نقش اساسی در برقراری تعادل در حالات روحی فرد ایفا می کند، می تواند در بروز این علائم تاثیر گذار باشد.

علائم و نشانه های سندرم پیش از قاعدگی کدامند؟

علائم احساسی، عاطفی و رفتاری؛

- حالت های افسردگی؛
- گریه کردن ناگهانی و بی اختیار؛
- تغییرات خلق و خو و خشم ناگهانی؛

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.

 **Atipharmed**
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

اختلال دیسفریک پیش از قاعدگی

اختلال دیسفریک پیش از قاعدگی که به آن اختلال بی قراری یا اختلال خلقی پیش از قاعدگی نیز گفته می شود، در واقع فرم تشدید شده سندرم پیش از قاعدگی است. در این اختلال علائم به ویژه علائم روحی، روانی، عاطفی و رفتاری شدیدتر است. مشخص نیست که چرا برخی از زنان نسبت به بروز این تغییرات حساس تر هستند ولی ممکن است زمینه ژنتیک موثر باشد.

علائم اختلال دیسفریک پیش از قاعدگی چیست؟

- افسردگی؛
- اضطراب؛
- تغییرات ناگهانی در خلق و خو؛
- کج خلقی؛
- از دست دادن انگیزه و علاقه برای انجام کارهای روزمره؛
- مشکل در تمرکز؛
- کاهش سطح انرژی؛
- گریه؛
- احساس عدم کنترل؛
- موارد وحشت زدگی؛
- افکار خودکشی.

این علائم، به ویژه علائم عاطفی، می تواند اختلال بزرگی در زندگی روزمره ایجاد کند و مانع حضور فرد در محیط کار، مدرسه و یا اجتماع شود. هیچ درمانی برای این علائم وجود ندارد، اما راه کارهای مشابه با سندرم پیش از قاعدگی می تواند تا حدی کمک کننده باشد.

- مصرف قند، نمک، کافئین و الکل را کاهش دهید.
- عدم استعمال سیگار و یا ترک آن بسیار کمک کننده است.
- تکنیک های کاهش استرس را تمرین کنید. یک حمام طولانی خوب بگیرید، مراقبه و یوگا می تواند موثر واقع شود.
- حداقل هشت ساعت خواب در شب می تواند برای کاهش خستگی مفید باشد.
- ورزش برای کاهش نفخ شکم و بهبود سلامت روان ضروری است.
- استفاده از دارو ها و مکمل های خاص تحت نظر پزشک هم کمک کننده است.

چه زمانی باید جهت بررسی سندرم پیش از قاعدگی به پزشک متخصص زنان مراجعه کرد ؟

اگر درد جسمی، تغییرات خلقی و سایر علائم این سندرم در زندگی روزمره شما تأثیر گذاشته یا علائم برطرف نمی شود، به پزشک مراجعه کنید.

پزشک هم چنین سایر علل را نیز مد نظر قرار می دهد، از جمله:

- کم خونی؛
- اندومتریوز؛
- بیماری های مرتبط با غده تیروئید؛
- سندرم روده تحریک پذیر؛
- سندرم خستگی مزمن؛
- بیماری های عضلانی و یا روماتولوژی؛
- پزشک در مورد هرگونه سابقه افسردگی یا اختلالات خلقی در خانواده سوال می کند تا مشخص شود که آیا این علائم مربوط به سندرم پیش از قاعدگی است یا بیماری دیگر. برخی از بیماری ها مانند سندرم روده تحریک پذیر، کم کاری تیروئید و بارداری علائمی مشابه این سندرم دارند.

در آمریکا به طور متوسط، سالانه حدود ۴۵۰۰ محصول از قفسه های داروخانه خارج می شود. این درحالی است که کلیه محصولات فراخوان شده دارای تاییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) بوده و در بسیاری از موارد، قبل از فراخوان به طور گسترده مصرف شده اند.

هنگامی که یک محصول معیوب یا به طور بالقوه مضر باشد، فراخوان یا ریکال موثرترین راه برای محافظت از عموم مصرف کنندگان می باشد.

اگرچه پیش از ورود دارو به بازار دارویی، ایمنی و اثربخشی آن طی مراحل مختلف مطالعات حیوانی و انسانی بررسی می شود، اما به علت وجود یکسری محدودیت ها در مطالعات، در برخی مواقع اثرات نامطلوب داروها طی بررسی های اولیه شناخته نمی شوند. بعد از ورود دارو به بازار، سازمان غذا و داروی هر کشور در کنار شرکت تولید کننده به نظارت بر محصولات جهت ارزیابی و بررسی مشکلات پیش بینی نشده ادامه می دهد. اگر مشکلی ایجاد شود یا ایمنی یک دارو زیر سوال رود، ممکن است فراخوان داده شود.

فراخوان دارو چه زمانی اعلام می شود؟

فراخوان دارو زمانی اعلام می شود که یک داروی تجویزی یا بدون نسخه به علت وجود نقص یا ضررهای بالقوه، از بازار جمع آوری می شود. گاهی تولید کننده دارو متوجه وجود مشکل شده و داوطلبانه فراخوان اعلام می کند. گاهی اوقات نیز سازمان غذا و دارو بعد از دریافت گزارش هایی مبنی بر وجود

مشکلات در یک محصول، درخواست فراخوان می دهد.

دلیل فراخوان دارو چیست؟

اگر دارویی شرایط زیر را داشته باشد فراخوان داده می شود:

- زمانی که تهدید کننده حیات باشد.
- متأسفانه، برخی از عوارض داروها تا زمانی که به طور گسترده مورد استفاده قرار نگیرند، مشخص نمی شوند. به عنوان مثال در سال ۲۰۱۹، سازمان

غذا و داروی آمریکا (FDA)، متوجه نوعی ناخالصی در محصولات رانیتیدین شد که مقادیر کم آن معمولاً در رژیم غذایی روزانه (آب و غذا) نیز وجود دارد. این سطوح پایین خطری برای انسان ندارد، ولی مطالعات این سازمان نشان داد که این ناخالصی در برخی از محصولات رانیتیدین در طول زمان افزایش می یابد و ممکن است منجر به افزایش ریسک ابتلا به سرطان در

مصرف کننده شود. نهایتاً در سال ۲۰۲۰، سازمان FDA از تولیدکنندگان می خواهد تا تمام داروهای رانیتیدین را فوراً از بازار خارج کنند. به دنبال آن رانیتیدین از بازار دارویی جهان فراخوانده شد.

- زمانی که برچسب اطلاعات اشتباه یا بسته بندی نامناسبی دارد. گاهی اوقات دارو به دلیل اشتباه در اطلاعات برگه راهنمای داخل جعبه (میزان دوز دارو، روش مصرف، ...)، فراخوان می شود.

- دارو به طور بالقوه آلوده باشد. ممکن است دارو در طول فرایند تولید یا پخش، با مواد مضر یا غیر مضر آلوده شود.

- اشتباه در بسته بندی دارو رخ داده باشد. برای مثال ممکن است داخل جعبه یک داروی ضد درد به اشتباه داروی دیگری باشد.

- دارو به طور نامناسب تولید شده است. نقص های تولید مرتبط با کیفیت، خلوص و قدرت یک محصول ممکن است سبب فراخوان دارو شود.

هشدار عمومی

علت فراخوان تعیین می کند آیا به هشدار عمومی نیاز است یا خیر. ممکن است سازمان غذا و دارو و شرکت تولید کننده به کمک رسانه های خبری عمومی یا تخصصی هشدار می صادر کنند.

شرکت تولید کننده در اجرای فراخوان با سازمان غذا و دارو همکاری می کند، اما در هر حال تولید کننده موظف است تا به مشتریان خود، مانند پزشکان و



بیمارستان ها، در مورد فراخوان اطلاع دهد. ابلاغیه فراخوان باید مختصر باشد و محصول و دلیل فراخوان را مشخص کند.

اگر برای داروی مصرفی شما فراخوان داده شد، باید چه کنید؟

اگر فراخوان مربوط به داروهای بدون نسخه است، بلافاصله مصرف آن را قطع کنید. می توانید دارو را پس دهید؛ در چنین شرایطی داروخانه ها عموماً سیاست هایی در خصوص برگشت محصول و بازپرداخت آن دارند. پزشک یا داروساز می تواند داروی جایگزین برای شما تجویز کند. هم چنین تولیدکنندگان یک شماره تماس ضروری برای دریافت اطلاعات بیشتر دارند.

اگر فراخوان در خصوص داروهای تجویزی باشد، در اسرع وقت با پزشک خود تماس بگیرید، تا داروی جدیدی جایگزین کنید.

در هنگام فراخوان یک دارو، نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- ترسید. به خاطر داشته باشید اکثر فراخوان ها برای وجود مشکلات جزئی است.

- ریسک نکنید. اگر متوجه مورد غیرعادی در دارو، یا بسته بندی آن شدید، مانند تغییر شکل، بوی عجیب یا آلودگی شدید، قبل از مصرف با شرکت تولید کننده دارو تماس بگیرید و یا داروخانه فروش محصول را مطلع کنید.

- داروهای فراخوان شده را با رعایت اصول ایمنی دور بریزید.

حتی اگر در حال حاضر دارو مصرف

نمی کنید، کابینت داروی خود را برای محصول فراخوان شده بررسی کنید و در صورت داشتن آن، دارو را دور بیندازید یا به داروخانه برگردانید.

اکثر داروها را می توان پس از مخلوط کردن با ماده ای مانند تفاله قهوه یا خاک و سپس ریختن آن در یک ظرف یا کیسه پلاستیکی، به طور ایمن در سطل زباله انداخت. اگر بچه دارید، مطمئن شوید که دارو را طوری دور بریزید که نتواند به آن دسترسی پیدا کند. فقط در موارد نادر باید دارو را در توالی ریخت. دستورالعمل امحاء روی برچسب یا بسته بندی دارو را مطالعه کنید.

- اگر دارویی مصرف کرده اید که فراخوان شده است و علائم غیرعادی دارید که احتمال می دهید با دارو مرتبط باشد، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

اولین و شاید متحول کننده ترین فراخوان در تاریخ FDA مربوط به تالیدومید است. تالیدومید که با نام ایمونوپرین نیز فروخته می شد، توسط شرکت گرونیتال در سال ۱۹۵۴ تولید و به عنوان آرام بخش تجویز می شد. در نهایت برای رفع تهوع صبحگاهی برای زنان باردار تجویز می شد. تالیدومید در اواخر دهه ۱۹۵۰ به عنوان یک داروی بدون نسخه در سراسر جهان فروخته می شد.

اما در سال ۱۹۶۱ مشخص شد که این دارو عامل حدود ۱۰۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰ نقص مادرزادی شدید است. به گفته مؤسسه ملی بهداشت، این بحران "بزرگترین فاجعه پزشکی ساخته دست بشر تا کنون" بوده است.

پس از این بحران، FDA مسئول

نظارت بر داروها گردید. از آن زمان تولیدکنندگان ملزم شدند تا عوارض جانبی محصولات خود را مستند کنند.

به دنبال این قبیل اتفاقات، نهادهای نظارت بر دارو، تحت عنوان مراکز فارماکوویزیلانس، در سایر کشورها تاسیس شدند. اگرچه در اوایل فعالیت هنوز به این شکل نامگذاری نشده بود. مسئولیت اصلی این مراکز نظارت بر مصرف منطقی و ایمن داروها پس از ورود به بازار بوده است. فارماکوویزیلانس یک فعالیت ساختاریافته در زمینه بهداشت حرفه ای است، که با هدف نظارت بر نسبت خطر/ فایده داروها، حفظ ایمنی و ارتقاء کیفیت زندگی بیمار شکل گرفته است.

مرکز فارماکوویزیلانس ایران فعالیت خود را زیر نظر سازمان غذا و داروی ایران در سال ۱۳۷۰ آغاز کرد و سپس در سال ۱۳۷۷ به عضویت کامل برنامه فارماکوویزیلانس بین المللی سازمان بهداشت جهانی (WHO) درآمد. در حال حاضر طبق قوانین داخلی و بین المللی، هر شرکت دارویی ملزم به تاسیس واحد فارماکوویزیلانس جهت نظارت بر محصولات خود می باشد.

واحد فارماکوویزیلانس شرکت اکتورکو نیز با هدف ارتقای کیفیت محصولات خود و حفظ ایمنی مصرف کنندگان، از سال ۱۳۹۲ فعالیت خود را آغاز کرد.

مصرف کنندگان محصولات این شرکت در صورت نیاز می توانند از طریق یکی از روش های زیر با ما در ارتباط باشند:

تماس با: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۱۰۰

ارسال پست الکترونیک به pvs@actoverco.com آدرس:

در واقع سیستم نظارت بر دارو نقطه عطفی در همکاری بین پزشک و داروساز می باشد. بررسی ها نشان داده اند که در طول دهه گذشته، تاثیر همکاری پزشک و داروساز در روند درمان بیماران و ارتقای سلامت جامعه بسیار موثر است.

پزشکان نقش محوری و حیاتی در بهبود دسترسی به مراقبت های بهداشتی با کیفیت برای جامعه دارند. در عین حال دانش، مهارت و تخصص یک داروساز، آنها را قادر می سازد تا با راهنمایی بیماران برای مدیریت بهتر داروهای خود و مصرف صحیح و منطقی آن به حفظ سلامت جامعه کمک کنند.

در ایران، اول شهریور ماه، همزمان با زادروز بوعلی سینا، به پاس تألیفات و خدمات وی به علوم پزشکی و فعالیت وی در این رشته، و تجلیل از پزشکان روز پزشک نام گذاری شده است.

۵ شهریور نیز همزمان با زادروز زکریای رازی، و به پاس زحمات بی دریغ این دانشمند به عنوان یکی از اولین کسانی که از علم شیمی در پزشکی استفاده نمود، روز داروساز نامیده شده است. یاد و نام این دانشمندان بزرگ را گرامی می داریم و این روز را به همه پزشکان و داروسازان بزرگوار، این سخت کوشان عرصه علم و عمل، تبریک می گوئیم.

سازمان بهزیستی کشور؛ خدمات این سازمان به صورت رایگان و از سه راه اینترنتی، حضوری و تلفنی قابل دسترسی هستند

تلفنی: خط تلفن سه رقمی ۱۲۳
اورژانس اجتماعی (وابسته به سازمان بهزیستی ایران) در جهت اورژانس‌های اجتماعی - که خودکشی نیز بخشی از آن

وقت بگیرید. فرد را تشویق کنید که به یک متخصص سلامت روان مراجعه کند، به یک مرکز درمانی برود یا او را برای ملاقات با دکتر همراهی کنید. اگر پزشک دارویی تجویز می کند، مطمئن شوید که آن را طبق دستورالعمل مصرف می کند. از عوارض جانبی احتمالی دارو آگاه باشید و در صورت



پیشگیری از خودکشی
اگر علائم هشدار دهنده خودکشی را در یکی از نزدیکان خود مشاهده کردید، ممکن است از خود بپرسید

طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی سالانه تقریباً یک میلیون نفر در اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند. برای افراد سالمی که در دام افسردگی و ناامیدی گرفتار نیستند، درک این که چه عاملی می تواند باعث شود تعداد زیادی از افراد دست به خودکشی بزنند دشوار است.

اما فردی که تصمیم به خودکشی می‌گیرد آنقدر درد می‌کشد که نمی‌تواند انتخاب‌های دیگر را ببیند. این افراد علی‌رغم تمایل به پایان دادن درد، اکثراً در مورد تصمیم به خودکشی درگیری عمیقی دارند و آرزو می‌کنند که یک گزینه دیگر به جای خودکشی وجود داشته باشد. اما در چنین شرایطی نمی‌توانند انتخاب‌های دیگر را ببینند. از این رو لازم است که اطرافیان آن‌ها در مورد پیشگیری از خودکشی اطلاعاتی داشته باشند.



علائم هشدار دهنده خودکشی
علائم مهم هشدار دهنده خودکشی شامل موارد زیر است:

صحبت در مورد خودکشی یا آسیب رساندن به خود، صحبت کردن یا نوشتن مطالب زیادی درباره مرگ یا مردن و جستجوی مواردی که می‌تواند در اقدام به خودکشی استفاده شود، مانند اسلحه و دارو.

نظم دادن به امور، نوشتن وصیت نامه، بخشش اموال گرانبها، خداحافظی، دیدارها یا تماس‌های غیرمعمول یا غیرمنتظره با خانواده و دوستان.

هم چنین احساس آرامش ناگهانی و خوشبختی پس از افسردگی شدید می‌تواند به معنای تصمیم‌گیری فرد برای اقدام به خودکشی باشد.

اگر فرد دچار اختلالات خلقی مانند افسردگی یا اختلال دوقطبی باشد، از وابستگی به الکل رنج ببرد، قبلاً اقدام به خودکشی کرده باشد یا سابقه خودکشی در خانواده داشته باشد، خطر ارتکاب به خودکشی در او بیشتر است.

چه کاری از دست شما بر می‌آید؟

۱. با او صحبت کنید: صحبت کردن با فردی که تمایل به خودکشی دارد می‌تواند بسیار بسیار کمک‌کننده باشد. به شخص اجازه دهید بداند که برایتان مهم است و تنها نیست. به او اجازه دهید صحبت کند و احساسات خود را تخلیه کند. دلسوز او باشید ولی او را قضاوت نکنید. به او اطمینان دهید که برای کمک در دسترسش هستید و احساسات خودکشی موقتی است. به او بگویید که زندگی او برای شما مهم است.

از گفتن جملاتی مانند: "تو انگیزه‌های زیادی برای زندگی کردن داری"، "خودکشی تو به خانواده ات آسیب می‌رساند" یا "فقط از این حالت بیرون بیا" خودداری کنید.

۲. کمک تخصصی بگیرید: تمام توان خود را به کار بگیرید تا او کمکی که نیاز دارد را بدست آورد. از مشاور برای او

بدتر شدن وضعیت حتماً به پزشک اطلاع دهید. یافتن دارو یا درمانی که برای یک شخص خاص مناسب است، اغلب به زمان و تداوم عمل نیاز دارد. ۳. امن کردن محیط: ابزارهای احتمالی خودکشی، مانند قرص، چاقو، تیغ یا اسلحه گرم را از بین ببرید. اگر فرد ممکن است بیش از حد دارو مصرف کند، داروها را از دسترس خارج کرده و فقط در صورت نیاز فرد به او بدهید.



فهرست شماره تلفن‌های فوریتی خودکشی

اگر خودتان یا یکی از نزدیکانتان قصد خودکشی دارید، لطفاً کمک بگیرید شاید راهی برای نجات یک زندگی وجود داشته باشد.

است - به صورت شبانه‌روزی به ارائه خدمات می‌پردازد. هم چنین شماره ۱۴۸۰ برای مشاوره تلفنی رایگان از ساعت ۶ صبح تا ۹ شب از سراسر کشور قابل دسترسی است.

اینترنتی: با ثبت نام در وبسایت **moshaver.behzisti.ir** حضوری: با جست‌وجو و یافتن نزدیک‌ترین مرکز مشاوره در وبسایت بهزیستی به نشانی **The Iran National Organization of Well Being**.

شماره ۰۲۱-۵۴۴۶۷۰۰۰ (ره‌آوا خط مستقیم مداخله بحران روانپزشکی) از ساعت ۲ بعدازظهر تا ۱۲ شب دستیاران روانپزشکی بیمارستان روزبه پاسخگوی افرادی خواهند بود که در شرایط بحران و نیازمند مداخله فوری روانپزشکی هستند

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

آریتمی قلبی

انواع آریتمی قلبی

فیبریلاسیون دهلیزی

در این شرایط ضربان دهلیزها نامنظم است و اغلب با تکی کاردی (ضربان قلب بالا) همراه است. آریتمی فیبریلاسیون دهلیزی اغلب در افراد بالای ۶۵ سال شایع است. در این نوع آریتمی قلبی، دهلیزها به جای این که یک انقباض قوی داشته باشند، تپش قلب سریع را ایجاد می کنند.



فلوتر دهلیزی (Atrial Flutter)

همان طور که گفتیم، فیبریلاسیون باعث ایجاد تپشهای نامنظم و تصادفی در دهلیزها می شود. در فلوتر دهلیزی بخشی از دهلیز به درستی کار نمی کند. در نتیجه الگوی ضربان قلب یک الگوی غیر طبیعی اما پیوسته خواهد داشت. برخی افراد هم فیبریلاسیون و هم فلوتر را تجربه می کنند. فلوتر دهلیزی یک نوع آریتمی قلبی جدی است و در صورت عدم درمان می تواند باعث فیبریلاسیون دهلیزی شود.



تاکی کاردی فوق بطنی

در تاکی کاردی فوق بطنی (SVT) ضربان قلب سریع اما منظم و با ریتم مشخص است. افزایش ضربان قلب ممکن است چند ثانیه یا چند ساعت طول بکشد. پزشکان قلب و عروق، فلوتر و فیبریلاسیون دهلیزی را زیر مجموعه تاکی کاردی فوق بطنی دسته بندی می کنند.



تاکی کاردی بطنی

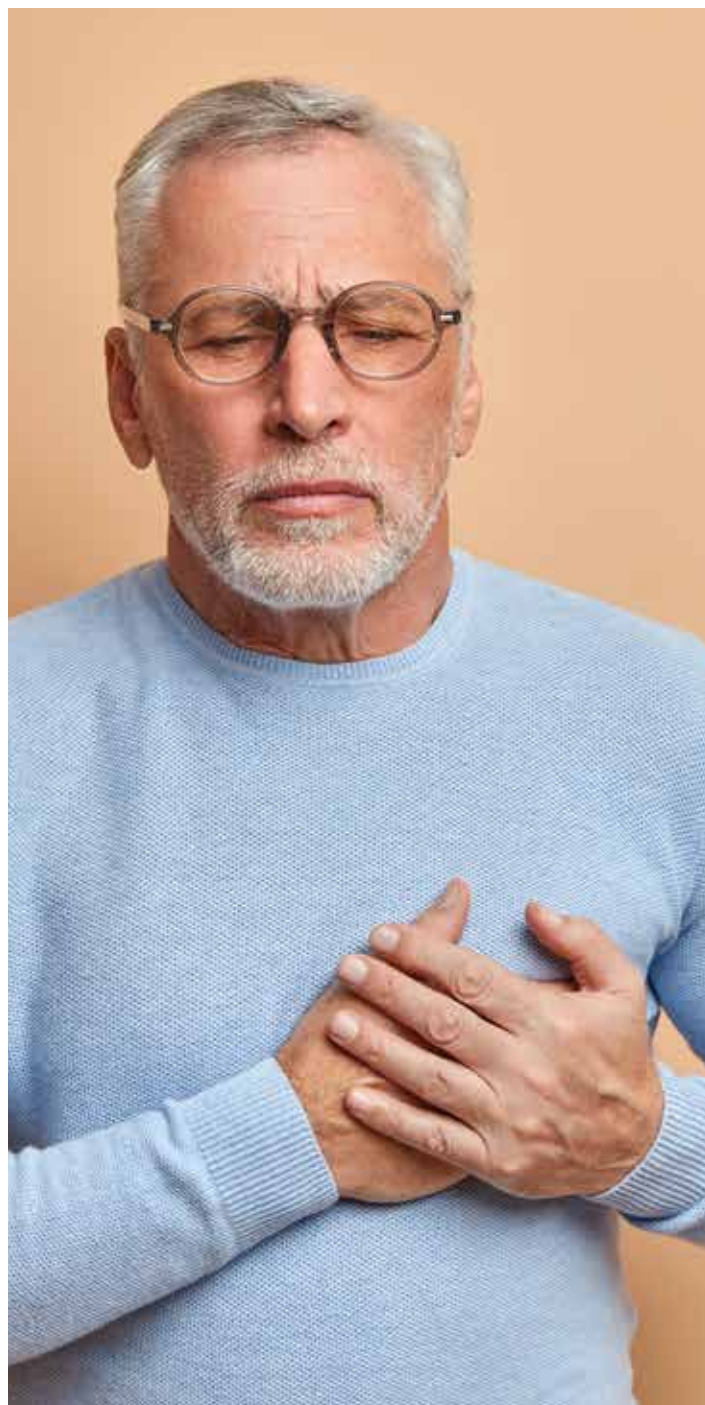
در این شرایط سیگنالهای الکتریکی در بطن حالت غیرطبیعی دارند و باعث ضربان قلب تند و غیر طبیعی می شوند. این نوع آریتمی قلبی معمولا در افرادی که قلبشان در اثر حمله قلبی آسیب دیده است رخ می دهد.



فیبریلاسیون بطنی (تارلرزه بطنی)

در این آریتمی، انقباض بطنها سریع،

آریتمی قلبی به معنی ضربان غیرطبیعی قلب است. در این حالت قلب خیلی سریع یا خیلی کند می زند یا ضربان نامنظمی دارد. وقتی سیگنالهای الکتریکی که مسئول هماهنگ ساختن ضربانها هستند به درستی فعالیت نمی کنند، آریتمی رخ می دهد. این مشکل در اکثر مواقع بی خطر است، اما اگر علت به وجود آمدن آن، نارسایی قلبی یا نقصهای مادرزادی باشد ممکن است باعث به وجود آمدن مشکلات جدی برای فرد شود. در این مقاله علت، انواع و علایم آریتمی بررسی می شود.



آریتمی (Arrhythmia) به مجموعه ای از اختلالات ضربان قلب گفته می شود که باعث بی نظم شدن ضربانها، کند یا سریع شدن آنها می شود. انواع آریتمی قلبی عبارتند از:

- برادی کاردی (Bradycardia): ضربان کند
- تاکی کاردی: (Tachycardia) ضربان سریع
- ضربان قلب نامنظم یا پرش قلب (فیبریلاسیون)
- انقباض نارس بطنی

بسیاری از انواع آریتمی مشکل جدی ایجاد نمی کنند؛ با این حال گاهی می توانند خطر ایست قلبی و سکته مغزی را افزایش دهند.



ضربان قلب نرمال چگونه است؟

پزشکان برای اندازه گیری ضربان قلب نرمال از ضربان قلب در حالت استراحت، استفاده می کنند. ضربان قلب استراحت تعداد ضربانهای قلب در یک دقیقه و در حالت استراحت می باشد.

میزان نرمال ضربان قلب در حال استراحت برای هر فرد متفاوت است. انجمن قلب آمریکا (AHA) این عدد را بین ۶۰ تا ۱۰۰ bpm) تعیین کرده است.

قلب باید با ریتم منظمی بزند و بین هر دو ضربان، فواصل منظمی وجود داشته باشد. هر ضربان دو بخش دارد:

۱. انقباض: برای اکسیژن رسانی به خونی که از بدن برگشته است.
 ۲. پمپاژ: بیرون رفتن خون تمیز و غنی از اکسیژن از قلب به بدن.
- اندازه گیری ضربان قلب با نبض هم امکان پذیر است. بهترین محل هایی که می توان از روی نبض آنها ضربان را اندازه گیری کرد عبارتند از:
- مچ دست؛
 - داخل بازوها؛
 - کنار گردن؛
 - روی پا.



ActoP®

omeprazole Capsule 20 mg



اکتاپ

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

اکتاپ با جلوگیری از افزایش ترشح اسید معده، مشکلات آن را برطرف می کند. این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباکترپیلوری تجویز می شود.

قلب متوجه آن شود. البته حتی اگر فردی علائم آریتمی قلبی را داشته باشد، لزوماً به معنی آریتمی شدید نیست. در ادامه علائم آریتمی را بسته به نوع آن بررسی می کنیم.



علائم تکی کاردی

- تنگی نفس؛
- سرگیجه؛
- از حال رفتن؛
- احساس لرزش در سینه (مثل بال بال زدن)؛
- درد قفسه سینه؛
- سبکی سر؛
- احساس ضعف ناگهانی.



علائم برادی کاردی

- درد قفسه سینه یا آنژین؛
- عدم تمرکز؛
- گیجی؛
- دشوار شدن انجام تمرین های ورزشی؛
- سرگیجه؛
- خستگی؛
- سبکی سر؛
- تپش قلب ناگهانی و لحظه ای یا احساس ایستادن ضربان قلب به صورت لحظه ای؛
- تنگی نفس؛
- از حال رفتن؛
- تعریق بیش از حد.



علائم فیبریلاسیون دهلیزی

علائم آریتمی قلبی از نوع فیبریلاسیون دهلیزی معمولاً به سرعت ظاهر می شوند. این علائم عبارتند از:

- آنژین قلبی؛
 - تنگی نفس؛
 - سرگیجه؛
 - تپش قلب ناگهانی و لحظه ای یا احساس ایستادن ضربان قلب به صورت لحظه ای؛
 - خستگی.
- در شماره بعدی به روش های درمان آریتمی قلبی می پردازیم.

ناهماهنگ و پرشی است. در این شرایط بطن ها به جای پمپاژ قلب دچار لرزش های غیر طبیعی و نامنظم می شوند. فیبریلاسیون بطنی که اغلب به علت یک ناراحتی قلبی ایجاد می شود یا به دنبال حمله قلبی رخ می دهد، می تواند جان بیمار را تهدید کند.



سندرم QT طولانی

سندرم QT طولانی اختلالی است که باعث ضربان قلب سریع و ناهماهنگ و از حال رفتن بیمار می شود. هم چنین دارا بودن استعداد ژنتیکی یا مصرف برخی داروهای خاص هم در بروز این سندرم نقش دارند.



چرا ضربان قلب نامنظم می شود؟

وجود هر گونه اختلالی در سیگنال های الکتریکی که انقباض های قلبی را ایجاد می کنند، می تواند منجر به آریتمی قلبی شود. عوامل مختلفی باعث اختلال در کارکرد قلب می شوند. از جمله:

- سوء مصرف الکل؛
- دیابت؛
- اختلال سوء مصرف مواد؛
- مصرف بیش از حد قهوه؛
- بیماری های قلبی مثل نارسایی احتقانی قلب؛
- فشار خون بالا؛
- تیروئید پرکار؛
- استرس؛
- اسکار قلب (ایجاد بافت همبند بعد از حمله قلبی)؛
- سیگار کشیدن؛
- مصرف برخی مکمل های گیاهی و تغذیه ای؛
- مصرف برخی داروهای خاص؛
- تغییرات ساختاری در قلب.



علائم آریتمی قلبی چیست؟

آریتمی لزوماً علائم مشخصی را از خود نشان نمی دهد. ممکن است پزشک در حین انجام آزمایش های روتین یا نوار

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com



تمام موارد زیر از علایم گرمزدگی است به جز...

الف افت فشار خون

ب افزایش دمای بدن و تغییر در تعریق بدن

ج تهوع و استفراغ

د افزایش ضربان قلب

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

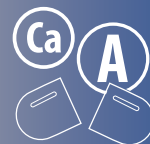


سلام سلامت بخون
هم جوابتو پیدا کن
هم ۵۰۰ هزار تومان برنده شو



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.





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

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)

سرطان آپاندیس



آپاندیس یک لوله کیسه مانند است که به بخش ابتدایی روده بزرگ متصل شده و بخشی از دستگاه گوارش را تشکیل می دهد.

سرطان زمانی رخ می دهد که سلول های یک عضو از بدن دچار رشد و تکثیر غیرطبیعی و خارج از کنترل شوند. سرطان آپاندیس یک بیماری نادر است که به دلیل جهش در سلول های آپاندیس و رشد غیر قابل کنترل سلول ها ایجاد می گردد. تقسیم بدون کنترل سلول ها می تواند موجب ایجاد تومورهای سرطانی بدخیم یا خوش خیم در آپاندیس شود.

تشخیص سرطان آپاندیس اغلب طی انجام سایر اعمال جراحی توسط پزشک صورت می گیرد. در سایر موارد نیز سرطان آپاندیس می تواند پس از بروز درد در آپاندیس و یا در فرآیند عکس برداری از سایر نواحی بدن، توسط پزشک متخصص تشخیص داده شود.

انواع سرطان آپاندیس

در سرطان آپاندیس انواع مختلفی از تومورهای سرطانی بدخیم و خوش خیم مشاهده می شوند.

• تومورهای نورو اندوکراین
منشاء تومورهای نورو اندوکراین در اغلب موارد سلول های دیواره دستگاه گوارش می باشند.

تومورهای نورو اندوکراین معمولاً تا زمانی که به سایر اندام ها سرایت نکرده باشند هیچ علامتی ایجاد نمی کنند. این نوع تومورها حدود نیمی از انواع سرطان های آپاندیس را شامل می شوند. جراحی یکی از بهترین روش های درمان این نوع تومورها است.

• آدنوکارسینوم موسینوس
شیوع این تومورها میان مردان و زنان یکسان بوده و متوسط سن بروز آن ۶۰ سال می باشد. این نوع تومور از سلول های اپیتلیال (بافت پوششی داخلی) آپاندیس آغاز می شود. سلول های سرطانی ماده ای ژلاتینی

(موسین)، که یکی از اجزای مخاط است را آزاد می‌کنند و می‌توانند موجب پخش شدن سرطان در سایر اندام‌ها شوند. این نوع تومورها تمایل پخش شدن بسیار بالایی در بدن دارند.

• آدنوکارسینوم کولونیک
این نوع از تومورهای آپاندیس حدود ۱۰ درصد از سرطان‌های آپاندیس را به خود اختصاص می‌دهند. به طور معمول در این نوع از سرطان سلول‌های سرطانی بیشتر در قاعده آپاندیس قرار می‌گیرند. بر اساس مطالعات انجام شده، این نوع تومور شایع ترین نوع سرطان روده بزرگ را تشکیل می‌دهد. این نوع از سرطان آپاندیس اغلب در سنین ۶۲ تا ۶۵ سال و با شیوع بیشتری در مردان نسبت به زنان بروز پیدا می‌کند.

• آدنوکارسینوم گابلت سل (Goblet cell)

این تومور سرطانی بدخیم نادر است، اما گاهی اوقات ممکن است در آپاندیس ایجاد شود. سلول‌های سرطانی مقادیر زیادی موسین ترشح و ذخیره می‌کنند. این نوع از سرطان اغلب در سنین ۵۰ تا ۵۵ سالگی بروز می‌یابد و می‌تواند موجب التهاب آپاندیس و یا درد شکمی شود.

علائم

در بیش از نیمی از افرادی که مبتلا به سرطان آپاندیس می‌شوند، هیچ گونه علائم هشدار دهنده‌ای بروز نمی‌کند و اغلب در هنگام جراحی‌های دیگر، کولونوسکوپی یا آزمایش‌های تصویربرداری متوجه این بیماران می‌شوند. شایع‌ترین علائمی که در بیماران مبتلا به سرطان بدخیم یا خوش‌خیم آپاندیس بروز پیدای می‌کند عبارتند از:

- نفخ؛
- ایجاد توده‌های تخمدانی؛
- احساس دردهای مزمن یا شدید در شکم؛
- احساس ناراحتی در قسمت راست و پایینی شکم؛

- تغییر در عملکرد دستگاه گوارش (یبوست، انسداد روده، اسهال)؛
- فتن.
- اغلب علائم ذکر شده تا زمان پیشرفت سرطان بروز پیدا نمی‌کنند.

فاکتورهای خطر

علت بروز سرطان آپاندیس اغلب ناشناخته بوده و به همین دلیل عوامل خطر ساز مشخصی برای بروز این سرطان ذکر نمی‌شود. با این حال برخی از عواملی که می‌توانند خطر بروز سرطان آپاندیس را در افراد افزایش دهند عبارتند از:

- استعمال دخانیات؛
- سابقه خانوادگی ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله آنمی پرئیشیوز (کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ب۱۲) و گاستریت آتروفیک (کاهش سلول‌های جداری و اصلی معده به علت التهاب مزمن)؛

- افزایش سن؛
- سابقه خانوادگی: بیمارانی که سابقه خانوادگی سرطان آپاندیس یا سندرم نئوپلازی غدد درون ریز متعدد نوع ۱ (MEN1) دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان آپاندیس هستند.
- جنسیت: شیوع سرطان آپاندیس در زنان بیشتر از مردان است.

تشخیص

افراد اغلب پس از آپاندکتومی (برداشتن آپاندیس) به دلیل آپاندیسیت، متوجه ابتلا به سرطان آپاندیس می‌شوند.

در صورت بروز علائم و نشانه‌های سرطان، به منظور تشخیص دقیق این بیماری پزشک می‌تواند از روش‌های متفاوتی استفاده کند.

- روش‌های تصویر برداری:
در آزمایش‌های تصویر برداری مانند CT اسکن و MRI تصویر واضحی از اندام‌ها و بافت‌های داخلی بدن به دست می‌آید که به وسیله آن می‌توان بسیاری از ناهنجاری‌ها مانند تومورها را تشخیص داد.

- نمونه برداری (بیوپسی):
در این روش پزشک متخصص نمونه‌ای از بافت سرطانی یا مشکوک را به منظور بررسی‌های بیشتر برداشته و به آزمایشگاه ارسال می‌کند.

نمونه برداری از آپاندیس فرآیند دشواری است؛ از این رو اغلب در صورتی که سرطان به سایر نقاط بدن متاستاز داده باشد، از آن ناحیه نمونه برداری انجام می‌شود.

- لاپاروسکوپی:
در این روش جراح متخصص سوراخ‌های کوچکی در ناحیه حفره شکمی ایجاد می‌کند و با کمک یک دوربین از آپاندیس عکس و فیلم گرفته و به وسیله مانیپولر به بررسی فایل‌ها می‌پردازد.

- آزمایش خون:
در صورت مثبت شدن نتایج نمونه برداری به نفع سرطان آپاندیس، پزشک آزمایش‌های تکمیلی را جهت بررسی سطوح پروتئین و تعیین شدت و مرحله سرطان درخواست می‌کند.

درمان

انتخاب روش درمانی سرطان آپاندیس بر اساس وضعیت سلامتی فرد، نوع سرطان تشخیصی، اندازه تومورها و مرحله (استیج) تومورها انجام می‌شود.

انواع روش‌های درمان سرطان آپاندیس عبارتند از:

- جراحی
عمل جراحی رایج ترین روش درمانی سرطان آپاندیس است. در صورتی که اندازه تومورها کوچک (کمتر از یک تا دو سانتی متر) باشد، به راحتی با جراحی قابل برداشت هستند.

اما در رابطه با تومورهای بزرگتر که اغلب تهاجمی نیز می‌باشند، علاوه بر برداشتن آپاندیس نیاز به جراحی‌های ثانویه جهت برداشت سایر بافت‌های درگیر نیز می‌باشد. طی این عمل ممکن است علاوه بر برداشتن

آپاندیس، مقدار کمی از روده بزرگ، رگ‌های خونی و غدد لنفاوی که در نزدیکی آن است برداشته شود. اگر سرطان پیشرفته تر باشد، مقدار بیشتری از روده بزرگ و بافت‌های اطراف آن برداشته می‌شود.

- شیمی درمانی
در این روش درمانی، از برخی داروهای خاص جهت از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. این داروها می‌توانند به صورت تزریقی و یا خوراکی برای بیمار تجویز شوند. شیمی درمانی معمولاً پس از عمل جراحی توصیه می‌شود تا در صورت سرایت سلول‌های سرطانی به سایر بافت‌ها، بقایای این سلول‌ها از بین برود.

در برخی موارد می‌توان همزمان با انجام جراحی از شیمی درمانی هایپرترمیک HIPEC (شیمی درمانی صفاقی هایپر ترمیک) استفاده کرد. در این روش مایع شیمی درمانی در ناحیه صفاقی برای مدت مشخص با دور مشخص و دمای تعیین شده به گردش درآمده و بافت‌های غیرقابل دیدن یا سلول‌های سرطانی به جا مانده از عمل جراحی را از بین می‌برد.

- پرتو درمانی
از این روش می‌توان در زمانی که سلول‌های سرطانی به سایر نقاط بدن متاستاز داده باشند، استفاده نمود.

• دارو درمانی هدفمند
داروهای این روش درمانی برای حمله کردن به اهداف خاصی مانند گیرنده‌ها یا پروتئین‌های سلول‌های سرطانی طراحی شده‌اند. هدف از درمان هدفمند این است که رشد تومور کند شده و یا متوقف شود.

تاثیر افبار منفی بر سلامت روان

امروزه به سختی می توان از پیگیری اخبار روزانه اجتناب کرد. اخبار منفی می تواند به شکل افزایش اضطراب، افسردگی و واکنش های استرسی حاد بر سلامت روان ما تاثیر بگذارند. این اخبار هم چنین تفکر، رفتار و احساسات ما را تحت تاثیر قرار می دهند.

زمان های معینی از صبح

و عصر را برای شنیدن یا خواندن اخبار مشخص کنید و برای خود محدودیت زمانی در نظر بگیرید. حتی می توانید از زمان سنج کمک بگیرید.

۲. تنها تعداد محدودی از منابع خبری را دنبال کنید.

با وجود عدم قطعیت های فراوان در دنیای امروز، ممکن است جستجوی نامحدود اطلاعات وسوسه کننده باشد. زمانی که از اخبار اطلاع پیدا کردید، برنامه روزانه خود را ادامه دهید. اگر از بیشتر اخبار مهم اطلاع پیدا کردید، دیگر نیازی نیست اخبار را از سایر منابع پیگیری کنید و به خود استرس وارد کنید. هم چنین اگر در فضای مجازی افرادی را دنبال می کنید که مدام برای شما اخبار ارسال می کنند یا پست های ناراحت کننده منتشر می کنند، پست های آنها را نادیده بگیرید یا حتی مدتی آنها را دنبال نکنید.

پیگیری اخبار می تواند سیستم اعصاب سمپاتیک را فعال کند. فعالیت این اعصاب سبب ترشح هورمون های استرس، مانند کورتیزول و آدرنالین می شود. برخی از علائم شایع عبارتند از خستگی، اضطراب، افسردگی و مشکل در خواب.



راهکار هایی برای مدیریت پیگیری اخبار

مانند خیلی از مسائل دیگر، کلید حفظ سلامتی هم در اعتدال است. توصیه CDC (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا) ایجاد وقفه در دیدن، شنیدن و خواندن اخبار است.

۱. برای خود محدودیت زمانی تعیین کنید.

اگر احساس می کنید توسط تعداد بی شمار تیرهای خبری احاطه شده اید،

داستان های مثبت و نشاط آور را به اشتراک می گذارند. در شبکه های مجازی صفحاتی را دنبال کنید که حاوی اخبار خوب هستند. هم چنین می توانید با دوستان، یا خانواده گروهی مخصوص به اشتراک گذاری داستان ها و اخبار مثبت تشکیل دهید. شاید چنین کارهایی بتواند تاثیر نامطلوب اخباری که شما را احاطه کرده اند جبران کند.

۶. برای خودتان یک کار خوشایند انجام دهید.

پس از خواندن اخبار بد، ممکن است در مورد آینده نگران یا نامطمئن شوید. خود را مشغول یک فعالیت نشاط بخش کنید، تا از آزار این افکار یا احساس ناامیدی جلوگیری کنید. پیاده روی کنید، با یک دوست تماس بگیرید، مدیتیشن کنید یا یک برنامه تلویزیونی سرگرم کننده تماشا کنید. کاری انجام دهید که ذهنتان از اخبار بد دور شود. همه اینها حواس پرتی های سالمی هستند که شما را در لحظه حال نگه می دارند.

۳. اخبار را از طریق دوستان صمیمی و یا اعضای خانواده دنبال کنید.

اگر دیدن اخبار سبب تحریک علائم اضطراب و افسردگی در شما می شود، توصیه می شود از یکی از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید تا اخبار را برای شما فیلتر کنند. از آنها بخواهید چند بار در هفته در مورد اخبار یا وقایع مهم با شما صحبت کنند.

۴. قبل از خواب اخبار را دنبال نکنید.

نور آبی که از وسایل الکترونیکی ساطع می شود می تواند سبب اختلال در چرخه طبیعی خواب شود. حداقل یک ساعت قبل از خواب از دنبال کردن اخبار خودداری کنید.

۵. به دنبال اخبار خوب باشید.

با وجود این که به نظر می رسد هر آنچه در اخبار منتشر می شود منفی است، رسانه هایی وجود دارند که

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 پيشرفته
- ◀ اثربخشی سریع



Together for a healthy future

www.actoverco.com

موسیقی یکی از هنر های سنتی بشر در کنار ادبیات، معماری، پیکر تراشی، نقاشی و هنر های نمایشی است. امروزه موسیقی علاوه بر استفاده برای سرگرمی، برای اهداف درمانی نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

موسیقی درمانی (Music therapy) شاخه ای از علوم بین رشته ای پزشکی است که به عنوان یک مداخله غیر دارویی اثر بخش در مدیریت طیف گسترده ای از امور درمانی مانند ارتقای بهداشت روان، پزشکی قانونی، مراقبت های پزشکی درون منزل، بازتوانی، و درمان سرطان کاربرد دارد.

موسیقی درمانی یک دانش باستانی است که علم مدرن نیز بر سودمندی آن صحنه می گذارد. اگرچه موسیقی درمانی اهداف متنوعی دارد، اما می توان از التیام درد و مدیریت استرس به عنوان دو هدف اصلی آن یاد کرد که در ادامه این مطلب به توضیح آنها می پردازیم.

شاخصه موسیقی درمانی استفاده از مداخلات موسیقایی اختصاصی برای هر فرد، تحت نظر مستقیم یک موسیقی - درمانگر

التیام درد

درد های درمان نشده می توانند اثرات مخرب طولانی مدت بر روی خلق و خو، سلامت روان، فرآیند های شناختی و عملکرد جسمانی افراد داشته باشند. اگرچه درد می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، اما سرطان ها از عمده ترین دلایل ایجاد درد هستند. مطابق گزارش سال ۲۰۲۰ مرکز ملی سلامت و

دکتر میلاد حیدری

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

پیشگیری از بیماری های مزمن آمریکا، هر ساله حدود ۱/۶ میلیون نفر به سرطان مبتلا می شوند. دردهای عمیق و پایداری که سرطان برای بیماران ایجاد می کند، کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد و آن گونه که بررسی ها نشان می دهند، بین ۵۰ تا ۷۵ درصد بیماران مبتلا به سرطان چنین دردهایی را تجربه می کنند. معمولاً این درد ها صرفاً با مداخلات دارویی کاهش نمی یابد؛ در نتیجه مداخلات غیر دارویی مثل موسیقی درمانی نیاز است تا به کنترل جامع تری از آنها دست پیدا کرد.

مطابق مطالعات روز گوش دادن به

موسیقی در وعده های ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ای می تواند میزان درد و اضطراب را به طور معناداری در بیماران مبتلا به سرطان کاهش دهد؛ با این حال این به معنای جایگزین کردن کامل درمان های دارویی با موسیقی درمانی نمی باشد.

از آنجا که گوش دادن یا مشاهده برنامه های موسیقی زنده نسبت به قطعات ضبط شده همان موسیقی، در کاهش درد و ناراحتی مؤثرتر هستند، در بخش های انکولوژی بیمارستان ها در برخی از کشورها مقدماتی جهت دسترسی به آلات موسیقی و تمرین اجرای زنده فراهم شده است. در این موارد تأکید بر انتخاب قطعاتی درباره امید، یادآوری، روابط بین فردی، نیاز و آرزوها، احساسات، صلح، گفتگو در



احساسات و عواطف مثبت مثل احساس شادمانی می شود.

مورد نزدیکان، و حتی قطعانی با زمینه مذهبی است تا در کاهش درد بیمار بیشترین نقش را ایفا کند.

کاهش استرس

استرس یک حالت عمومی است که فرد طی تعامل با محیط تجربه می کند و می تواند منجر به تحمل فشار روانی یا فیزیولوژیک (جسمانی) شود. استرس یک عامل شناخته شده در شروع و پیشرفت طیف وسیعی از مشکلات جسمی و عاطفی شامل مشکلات قلبی عروقی، سرطان ها، اختلالات اضطرابی، افسردگی و خستگی مفرط است.

برای بر آمدن از عهده استرس و فشار های زندگی در عصر حاضر، جمعیتی میلیونی از مردم در گوشه و کنار دنیا از دارو های آرامبخش استفاده می کنند که علاوه بر داشتن محدودیت تجویز، احتمال وقوع عوارض جانبی جدی مانند وابستگی و سوء مصرف در مورد آنها مطرح است؛ از این رو اهمیت دارد که برای پیشگیری و مدیریت استرس به مداخلات درمانی غیر دارویی توجه بیشتری شود.

در بین تأثیرات درمانی موسیقی، در مطالعات بیشتر به اثر آن در کاهش استرس پرداخته شده است. گوش دادن به موسیقی ارتباط قوی با کاهش استرس از طریق کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک دارد؛ به این معنا که باعث کاهش سطح کورتیزول (از هورمون های عامل اضطراب)، کاهش ضربان قلب و کاهش فشار خون متوسط می شود. موسیقی هم چنین باعث کاهش احساسات و عواطف منفی از جمله نگرانی ذهنی، اضطراب پایه، بیقراری و حالت عصبی، و نیز افزایش

موسیقی اثر خود را از طریق تغییر فعالیت بخش هایی از ساختار مغز (با نام های آمیگدال و سیستم پاداش مزولیمبیک) اعمال می کند که در فرآیند های مرتبط با انگیزش و عواطف نقش دارند. به علاوه بررسی های تجربی نشان می دهند که فعالیت در قالب گروه های موسیقی می تواند منجر به همگرایی در اعضای گروه شود که متعاقباً زمینه ای برای ایجاد احساسات سازنده چون احساس اتصال و با هم بودن را فراهم می کند. از جنبه پزشکی، احساس اتصال و با هم بودن را می توان با آزاد سازی دو انتقال دهنده عصبی به نام های اندورفین و اُکسی توسین توضیح داد

که هر دو نقش مهمی در تلطیف نحوه پاسخ بدن به استرس دارند. نهایتاً گوش دادن به موسیقی می تواند از طریق جدا سازی ذهن از افکار منفی و احساساتی که تشدید کننده استرس هستند، باعث کاهش سطوح استرس شود.

فرآیند موسیقی درمانی

موسیقی درمانی استفاده بالینی و دانش محور از مداخلات موسیقایی به منظور رسیدن به اهداف درمانی متناسب با هر فرد خاص است تا بتوان از این طریق نیاز های عاطفی، ذهنی، اجتماعی، و شناختی بیمار را تأمین کرد.

این درمان توسط درمانگران آموزش دیده که دانش لازم در علوم پزشکی، روانشناسی و موسیقی را دارند اجرا می شود که از موسیقی برای دسترسی به عواطف و خاطرات

بیماران استفاده

می کنند تا به این شیوه بتوانند رفتار بیماران را به نحوی که مطلوب ترین برآیند را در پی داشته باشد تحت تأثیر قرار دهند.

در واقع این نحوه پاسخ به نیاز بیمار، مهارت اصلی موسیقی درمانگران است. طی این فرآیند، درمانگر با تأمین آن قطعه موسیقی که با نیاز فوری بیمار همخوانی دارد به صورت لحظه به لحظه با بیمار هم داستان می شود، به نحوی که رفتار هر دو نفر در قالب ریتم، وزن، و حال و هوای موسیقی با هم هماهنگ می شود. به عنوان مثال

مداخلات فعال (Active)، و مداخلات پذیرشی (Receptive)، در مداخلات فعال بیمار طی پروسه درمانی، فعالیتی معطوف به موسیقی انجام می دهد؛ آواز خواندن، حرکات موزون، تنظیم قطعه، و بداهه نوازی مثال هایی از این مداخلات هستند.

آن طور که شواهد موجود در مطالعات و درمان های بالینی گواهی می دهند، به نظر می رسد که بداهه نوازی زیر نظر درمانگر، مفید ترین انواع موسیقی درمانی باشد.

در مداخلات پذیرشی بیمار به صورت فعال در همراهی با موسیقی شرکت نمی کند بلکه بیشتر به موسیقی تولید شده توسط درمانگر گوش می دهد تا بتواند به صورت کلامی، عواطف و یا حالات درونی خود را بیان کند و از این طریق در مسیر بهبود روحیات خود گام بردارد.

درمانگر می تواند میزان استرس بیمار را با یک بداهه نوازی مناسب تحت تأثیر قرار دهد و یک قطعه با ریتم ملایم تر یا با شدت صدای آرام تر بنوازد تا خود را با آن موسیقی که مورد نیاز بیمار است وفق دهد.

مداخلات موسیقی درمانی می تواند به صورت فردی یا گروهی انجام شود، اما در حالت کلی این مداخلات به دو نوع تقسیم بندی می شوند:



ورزش در محل کار

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

کارمندان روزانه حدوداً ۸ ساعت یا بیشتر از وقت خود را در محیط کار می گذارند؛ بیشتر این زمان را در پشت میز کار، در حالت نشسته و بدون تحرک سپری می کنند.

بی تحرکی باعث خستگی، سفتی عضلات و مشکلات جسمانی دیگری می شود و نهایتاً بهره وری فرد کاهش می یابد.

برای حفظ تحرک روزانه می توانید:

• برای رفتن به محل کار پیاده روی کنید.

• اگر با مترو یا اتوبوس به محل کار خود می روید، چند ایستگاه پیش از محل کار پیاده شده و پیاده به محل کار بروید.

• اگر با ماشین شخصی به محل کار می روید، ماشین را دورتر پارک کنید و باقی مسیر را پیاده روی کنید.

شما می توانید در محل کار نرمش های زیر را انجام دهید:

۱

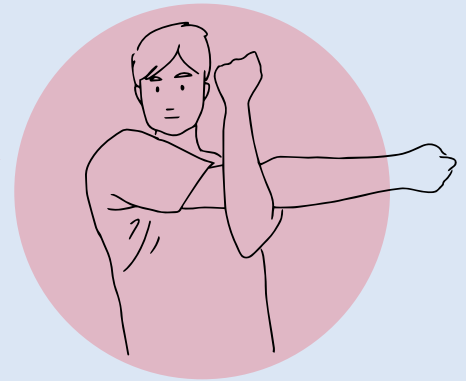
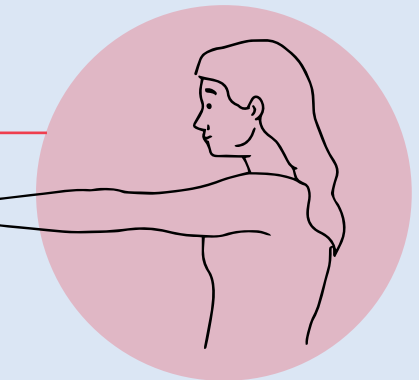
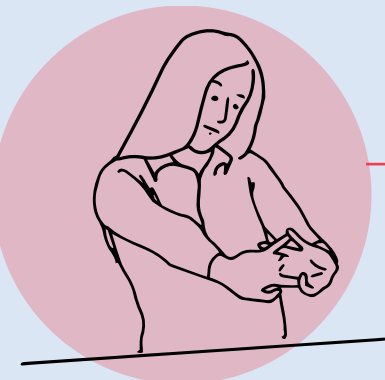
انگشتان خود را درهم گره کرده و کف دست را به سمت بیرون بچرخانید.

۲

دستتان را مشت کنید و ۵ بار در جهت عقربه های ساعت و پنج بار خلاف جهت بچرخانید.

۳

یک آرنج را با دست دیگر نگه داشته و دست را به سمت سینه بکشید. ۳۰ ثانیه نگه دارید و سپس با دست دیگر همین حرکت را انجام دهید.



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

کاش...

آکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

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.



Together for a healthy future

www.actoverco.com