

رایگان

سلام سلامت

شرکت داروسازی آکتوور به دستداران سلامت | شماره ۶۰ | ماهنامه تیر ۱۳۹۹

هدیه ای از

فشونت فانگی علیه قودکان

کھیر پیست؟

قم کاری پاراتیروئید پیست؟

تب و تشنج در اطفال

ACTOVERCO

با هم برای آینده ی بهتر

کاش...

اكتوفن اكسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

اكتوفن اكسترا

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

X استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

X کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

اكتوفن اكسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

کشتی باکتریال

حلوئی نرم کننده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

از سوی دیگر کشورهایی هستند که با روند منفی رشد جمعیت مواجهند. مثلاً جمعیت ژاپن که در حال حاضر ۱۲۶ میلیون نفر است، تا سال ۲۰۵۰ به ۹۵ میلیون نفر کاهش خواهد یافت و یا جمعیت آلمان که امروزه تقریباً برابر با ایران است، تا سال ۲۰۵۰ به حدود هفتاد میلیون نفر کاهش می‌یابد. در این کشورها با کاهش جمعیت، نسبت جمعیت جوان کمتر شده و نسبت جمعیت سالمند در حال افزایش است. این به معنی کاهش نیروی کار و افزایش هزینه‌های فراهم کردن امکانات زندگی است. این گونه کشورها نیز در حال برنامه‌ریزی برای مقابله با چنین مشکلاتی هستند.

کشور ما نیز با نزدیک به ۸۴ میلیون نفر، نوزدهمین کشور پرجمعیت جهان است. بر اساس برآورد مرکز آمار ایران، جمعیت کشور در سال ۱۴۱۵ به بیش از ۹۵ میلیون نفر خواهد رسید.

بیست و یکم تیرماه (یازدهم جولای) به عنوان "روز جهانی جمعیت" نام گذاری شده است. این روز یادآور یازدهم جولای ۱۹۸۷ است که در آن روز جمعیت جهان از مرز ۵ میلیارد نفر گذشت. این روز برای آگاهی بخشی در مورد رشد بی‌رویه جمعیت جهان از سال ۱۹۸۹ در تقویم قرار گرفت، اما از آن زمان تا کنون سایر مسائل جمعیتی از جمله رشد منفی جمعیت در برخی از کشورها، نابرابری‌های قومی و نژادی و جنسیتی، مشکلات دسترسی به امکانات اولیه زندگی و ... نیز مورد بحث قرار گرفته‌اند.

از سال ۱۹۵۰ که جمعیت جهان ۲/۵ میلیارد نفر بود، فقط ۲۷ سال طول کشید تا این تعداد دو برابر شده و به ۵ میلیارد نفر برسد. امروزه جمعیت جهان نزدیک به ۷ میلیارد و ۸۰۰ میلیون نفر شده و روز به روز در حال افزایش است و پیش‌بینی می‌شود تا ۴۰ سال آینده از ۱۰ میلیارد نفر نیز فراتر رود. بیش از نیمی از جمعیت جهان فقط در هشت کشور چین، هند، آمریکا، اندونزی، پاکستان، برزیل، نیجریه و بنگلادش زندگی می‌کنند. برآوردها نشان می‌دهند که ظرف چند سال آینده، هند با گذر از چین، پرجمعیت‌ترین کشور جهان خواهد شد. کشورهایی که با رشد جمعیت مواجه هستند، مشکلات زیادی برای فراهم کردن آب و غذا، امکانات زندگی، تحصیل و کار برای مردم خود دارند.

سردبیر

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، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.



تیر ۹۹

فهرست

- ۶ تب در اطفال
- ۸ سندرم استیو جانسون
- ۱۰ مصرف صمغ آنتی بیوتیک ها
- ۱۲ کویر پیست؟
- ۱۴ کم کاری پاراتیروئید پیست؟
- ۱۶ بی افتیاری ادرار
- ۱۸ مسابقه سلام سلامت
- ۱۹ محافظت در برابر اشعه
- ۲۰ عادت های روزانه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه
- ۲۲ فشونت علیه کودکان
- ۲۴ اسهال مسافرتی
- ۲۶ باشگاه سلام سلامت

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 شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان،

دکتر نیلوفر شادالویی، دکتر ملیحه شهبازی، دکتر شقایق کیخسروی،

دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر نگاه شفیعی،

دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر رامونا اجتماعی

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

چاپخانه: انتشارات ندای حق

نشانی چاپخانه: خیابان استاد نجات‌اللهی (ویلا) خیابان محمدی پلاک ۱۲، واحد ۱۱.

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

تب و تشنج در اطفال



آیا نیاز است با اورژانس تماس بگیرید؟

در موارد زیر با ۱۱۵ تماس بگیرید:

- تشنج بیش از ۵ دقیقه طول کشیده است.
- کودک دچار تنگی نفس شده است.
- فقط یک قسمت از بدن دچار لرزش و تکان است.
- بعد از گذشت یک ساعت یا بیشتر، کودک رفتارهای غیر عادی دارد.
- بدن کودک به نظر کم آب است.
- طی ۲۴ ساعت یک تشنج دیگر نیز رخ دهد.

آیا ممکن است کودک مجدد دچار این نوع از تشنج ها شود؟

حدود ۳۵ درصد از کودکانی که یک بار دچار تشنج ناشی از تب می شوند، مجدد در یک یا دو سال آینده دچار تشنج خواهند شد. اگر اولین تشنج کودک در سن کمتر از ۱۵ ماهگی بوده است، به احتمال زیاد دوباره تشنج خواهد کرد. الزاماً، تشنج ناشی از تب بعد از هر بار تب، یا با همان درجه از تب برای کودک رخ نمی دهد.

آیا راه درمانی برای کودک وجود دارد؟

ممکن است پزشک داروهای ضد تشنج برای کودک تجویز کند. اغلب بعد از تشنج پیچیده این داروها تجویز می شوند.

آیا تشنج ناشی از تب می تواند باعث بروز سایر مشکلات شود؟

تشنج ساده ناشی از تب آسیبی به مغز وارد نمی کند و بر توانایی یادگیری کودک تأثیر نمی گذارد. این تشنج مانند صرع نیست. صرع که فرد بدون وجود تب، دچار تشنج می شود.

کودک بعد از تشنج ناشی از تب رشد و یادگیری طبیعی دارد و معمولاً هیچ گونه عواقبی برای کودک به جا نمی گذارد.

شود، کودک تب خواهد کرد.

- واکسیناسیون ممکن است بعد از واکسیناسیون، به خصوص بعد از واکسن های سرخک، اوریون و سرخچه، دمای بدن کودک به مدت ۸ تا ۱۴ روز بالا رود.

در صورت بروز تشنج ناشی از تب چه کنیم؟

- آرامش خود را حفظ کنید و سرعت عمل داشته باشید تا بتوانید از بروز آسیب جلوگیری کنید.
- کودک را به مکان امنی منتقل کنید (مثلاً روی زمین بگذارید) تا از ارتفاع نیفتد.
- او را به پهلو بخوابانید تا آب دهان یا استفراغش باعث خفگی نشود.
- چیزی را در دهانش قرار ندهید.
- سعی نکنید او را بی حرکت نگه دارید تا تکان ها را کنترل کنید.
- بعد از پایان تشنج با پزشک تماس بگیرید. ممکن است نیاز باشد تا کودک مورد معاینه قرار بگیرد تا دلیل تب مشخص شود.
- بر روی بعضی از کودکان، به خصوص کودکان کمتر از ۱۲ ماه، باید آزمایش هایی انجام شود. پزشک باید اطمینان پیدا کند که دلیل تب، مننژیت (یک عفونت جدی در پوشش مغز) نیست.

- تب ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر
- چرخیدن مردمک چشم ها
- عدم هوشیاری
- ناله کردن
- از دست دادن کنترل ادرار و مدفوع
- گاز گرفتن زبان

کودک ممکن است تا چند ساعت پس از پایان تشنج احساس خواب آلودگی، ناراحتی، گیجی و کج خلقی کند.

-تشنج پیچیده: این نوع از تشنج کمتر شایع است و ممکن است بیشتر از ۱۵ دقیقه به طول انجامد. کودک ممکن است بیشتر از یک بار در روز دچار این تشنج شود. تنها یک بخش از بدن کودک دچار رعشه و لرزش می شود. کودک بعد از حمله در ساق ها یا ساعد ها احساس ضعف می کند.

نگرانی اصلی در مورد تشنج های پیچیده است. ممکن است نیاز باشد تا آزمایش های بیشتری روی کودک صورت بگیرد و یا در بیمارستان بستری شود.

تشنج به چه علت رخ می دهد؟

هر زمانی که کودک زیر ۶ سال تب کند، امکان بروز تشنج ناشی از تب وجود دارد. عوامل زیر شایع ترین علل بروز تب در کودکان است:

- عفونت ها
- اگر ویروس یا باکتری وارد بدن کودک

اگر فرزند شما تا به حال دچار تشنج ناشی از تب شده باشد، هرگز آن تجربه را فراموش نخواهید کرد. اما، با این که این تشنج ها ترسناک به نظر می رسند، معمولاً هیچ تأثیر بلندی روی سلامت فرد نمی گذارد.

چه افرادی دچار تشنج ناشی از تب می شوند؟

کودکان ۳ ماهه تا ۶ ساله ممکن است به این نوع تشنج دچار شوند؛ اما بین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی بیشترین شیوع را دارد. اگر سابقه تشنج در خانواده وجود داشته باشد، احتمال اینکه کودک دچار تشنج شود بیشتر است. همچنین، اگر کودک یک بار دچار تشنج شده باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که دوباره دچار آن شود.

علائم تشنج ناشی از تب چگونه است؟

علائم بستگی به نوع تشنج دارد.

-تشنج ساده: این نوع تشنج متداول ترین حالت است و معمولاً یک یا دو دقیقه طول می کشد، اما ممکن است تا ۱۵ دقیقه ادامه داشته باشد.

علائم شامل:

- تشنج، لرزیدن و تکان های ناگهانی کل بدن

اكتوكولد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش در اقرص



Actocold®

تسکین سریع تب و درد

بهبود سرفه خشک

رفع آبریزش و احتقان

کاهش علائم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو

کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

سندرم استیونز جانسون اورژانسی است و معمولاً بیمار باید در بیمارستان بستری شود. تمرکز درمان در این اختلال بر روی برطرف کردن علت، کنترل علائم و به حداقل رساندن عوارض است تا زمانی که پوست مجدد بازسازی شود.

دوره بهبود در این بیماری بسته به شدت بیماری و شرایط فرد، بین چند هفته تا چند ماه به طول می انجامد. اگر اختلال به علت مصرف دارو به وجود آمده باشد، مصرف آن دارو و هرگونه داروی مشابه، باید برای همیشه قطع شود.

علائم

- تب
- درد غیر موجه در پوست
- بثورات پوستی قرمز یا بنفش که گسترش می یابد
- تاول هایی روی پوست و غشاهای مخاطی دهان، بینی، چشم ها و دستگاه تناسلی
- ریخته شدن پوست چند روز پس از تشکیل تاول ها
- اگر شما دچار سندرم استیونز جانسون شده باشید، چند روز قبل از ایجاد بثورات پوستی ممکن است دچار حالت های زیر شوید:

- تب
- درد در دهان و گلو
- خستگی
- سرفه
- سوزش چشم ها

سندرم استیونز جانسون نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. اگر علائم این بیماری را دارید، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

علل بیماری

این اختلال، واکنش بسیار نادر و غیر قابل پیش بینی است. اما این واکنش اغلب در اثر مصرف نوعی دارو یا عفونت به وجود می آید. ممکن است



سندرم استیونز جانسون

سندرم استیونز جانسون نوعی اختلال نادر و جدی در پوست و غشاهای مخاطی است. این اختلال واکنش به یک دارو یا عفونت است و معمولاً با علائمی شبیه به آنفلوانزا شروع شده و به دنبال آن بثورات قرمز یا مایل به بنفش ایجاد می شود که گسترش یافته و تاول می زند. پس از آن، لایه رویی پوست که آسیب دیده است می میرد، سپس پوست ریخته و در نهایت بهبود می یابد.

این واکنش در زمان استفاده از دارو یا دو هفته بعد از قطع مصرف دارو شروع شود.

دارو ها و درمان هایی که ممکن است باعث بروز این اختلال شوند عبارتند از:

- داروهای ضد نقرس، مانند آلوپورینول
- داروهای برای درمان تشنج و بیماری های روانی (ضد تشنج و ضد روانپریشی)، اگر تحت پرتودرمانی قرار دارید، خطر بیشتری را به همراه دارد.

- داروهای ضد درد مانند استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن

- داروهای که برای مقابله با عفونت استفاده می شوند، مانند پنی سیلین

علل عفونی که باعث بروز این اختلال می شود عبارتند از:

- ویروس تبخال

- ذات الریه

- HIV

- هپاتیت نوع A

عوامل خطر

عواملی که خطر ابتلا به این سندرم را بیشتر می کند عبارتند از:

- عفونت HIV. احتمال ابتلا به سندرم استیونز جانسون در میان افراد مبتلا به اچ آی وی، صد برابر بیشتر از سایرین است.

- سیستم ایمنی ضعیف شده. تضعیف سیستم ایمنی بدن می تواند به دلیل پیوند عضو، ابتلا به ویروس اچ آی وی یا ایدز و سایر بیماری های خود ایمنی باشد.

- سابقه ابتلا به سندرم استیونز جانسون. اگر قبلا به علت استفاده از نوعی دارو دچار این سندرم شده باشید، ممکن است با مصرف مجدد همان دارو، باز هم به این اختلال دچار شوید.

- سابقه خانوادگی ابتلا به سندرم استیونز جانسون. اگر یکی از اعضای خانواده نزدیک، مبتلا به سندرم استیونز جانسون یا بیماری مرتبط با آن به نام نکرولیز توکسیک اپیدرمال

باشد، ممکن است شما هم مستعد ابتلا به سندرم استیونز جانسون باشید.

- ژن HLA-B 1502. اگر شما این ژن را داشته باشید، خطر ابتلا به این سندرم در شما بیشتر است. به خصوص اگر از دارو های خاصی مثل دارو های ضد نقرس، یا دارو های مخصوص بیماری های روانی استفاده می کنید.

عوارض

عوارض این سندرم عبارت است از:

- سلولیت (عفونت ثانویه پوست). سلولیت می تواند باعث بروز عوارض بسیار خطرناک و کشنده ای، مانند عفونت خون شود.

- عفونت خون. هنگامی که در اثر عفونت، باکتری وارد جریان خون شود و در تمام بدن پخش شود، باعث عفونی شدن خون می شود. عفونت خون به سرعت گسترش پیدا کرده و بسیار کشنده است. همچنین می تواند باعث بروز شوک و یا از کار افتادن ارگان ها شود.

- مشکلات چشمی. بثورات حاصل از این سندرم می تواند باعث ایجاد التهاب در چشم ها شود. در موارد خفیف، ممکن است باعث خارش یا خشکی چشم ها شود. اما در موارد حادتر باعث آسیب دیدگی شدید بافت چشم و خراش شده که در نهایت باعث نقص بینایی و به ندرت کوری می شود.

- درگیر شدن ریه. ابتلا به این سندرم می تواند منجر به نارسایی حاد تنفسی شود.

- آسیب دائم به پوست. هنگامی که بعد از ابتلا به سندرم استیونز جانسون پوست احیا می شود، ممکن است دچار برجستگی ها و رنگ غیر طبیعی شود. ممکن است زخم هایی هم روی پوست دیده شود. ماندگاری مشکلات پوستی می تواند منجر به ریزش مو شده و همچنین ناخن های دست و پا نیز رشد طبیعی نخواهند داشت.

پیشگیری از بیماری

- قبل از مصرف برخی داروها ممکن است لازم باشد که آزمایش ژنتیک بدهید. افرادی که ژن HLA-B 1502 را دارند بیشتر در معرض ابتلا به این سندرم هستند.

اگر قبلا دچار این اختلال شده اید، از مصرف دارو هایی که باعث تحریک این بیماری می شوند خودداری کنید. اغلب ابتلای مجدد به این سندرم شدیدتر از دفعه اول بوده و حتی ممکن است کشنده باشد. بهتر است اعضای خانواده شما نیز از مصرف این دسته از دارو ها خودداری کنند

تشخیص بیماری

- معاینه بدنی. پزشکان اغلب می توانند براساس سوابق پزشکی و معاینه فیزیکی، سندرم استیونز جانسون را تشخیص دهند.

- بیوپسی (نمونه برداری) از پوست. برای تأیید تشخیص و رد دلایل احتمالی دیگر، پزشک ممکن است از پوست فرد نمونه برداری کرده تا روی آن آزمایش های لازم صورت گیرد.

- کشت دادن. کشت پوستی یا دهان یا کشت از سایر نواحی بدن

- عکس برداری. بسته به علائم فرد، ممکن است پزشک برای بررسی پنومونی دستور عکس برداری از قفسه سینه بدهد.

- آزمایش خون. برای تأیید عفونت یا سایر علل از آزمایش خون استفاده می شود.

درمان

- برای درمان این سندرم، فرد مبتلا

باید در بیمارستان، اغلب در بخش مراقبت های ویژه یا سوختگی، بستری شود.

- قطع داروهای غیر ضروری. اولین و مهمترین قدم در درمان سندرم استیونز جانسون، قطع دارو هایی است که ممکن است باعث ایجاد آن شوند.

- جایگزینی مایعات و تغذیه. از آنجا که ریزش پوست می تواند باعث از بین رفتن قابل توجه مایعات بدن شود، جایگزینی مایعات بخش مهمی از درمان است. ممکن است مایعات و مواد مغذی را از طریق لوله ای که داخل بینی می گذارند و به داخل معده می رود دریافت کنید.

- مراقبت از زخم ها. کمپرس خنک و مرطوب در هنگام بهبودی به تسکین تاول ها کمک می کند. تیم بهداشت و درمان شما پوست مرده را به آرامی برمی دارد و وازلین یا پانسمان دارویی را بر روی مناطق آسیب دیده قرار می دهد.

- مراقبت از چشم ها. برای مراقبت از چشم ها به چشم پزشک مراجعه کنید.

دارو ها

دارو هایی که برای درمان سندرم استیونز جانسون استفاده می شوند عبارتند از:

- داروهای ضد درد برای کاهش ناراحتی.

- داروهای کاهش التهاب چشم و غشاهای مخاطی (استروئیدهای موضعی). در صورت لزوم، استفاده آنتی بیوتیک ها برای کنترل عفونت.

- بسته به شدت بیماری، سایر داروهای عمومی را نیز می توان در نظر گرفت، از جمله استروئیدهای خوراکی، ایمونوگلوبولین و سایر داروهای مربوط به ایمنی بدن. این نوع از درمان بحث بر انگیز است و بسته به شرایط فرد و علت به وجود آمدن بیماری تجویز می شود.

داروهای آنتی بیوتیک که در جامعه‌ی ما تحت عنوان اشتباه "چرک خشک کن" شناخته می‌شوند، در واقع دسته دارویی مهمی هستند که علیه عفونت‌های باکتریایی در بدن مبارزه می‌کنند و با باکتری‌ها را از بین می‌برند و یا از رشد و تکثیرشان در بدن جلوگیری می‌کنند.

هر داروی آنتی بیوتیک بر طیف خاصی از باکتری‌ها مؤثر است و ممکن است یک آنتی بیوتیک بر عفونت باکتری دیگری بی‌فایده باشد.

آنتی بیوتیک‌ها بر عفونت‌های ویروسی بی‌تأثیر هستند و منجر به بهبود نمی‌شوند؛ به همین دلیل است که هنگامی که سرما می‌خوریم به هر میزان آنتی بیوتیک یا به اصطلاح "چرک خشک کن" مصرف کنیم، باز هم بهتر نمی‌شویم.

کار اشتباه ما این است که دائم از آنتی بیوتیک‌های متنوع استفاده کنیم. تشخیص این که عفونت ویروسی است یا باکتریایی تنها بر عهده پزشک است. برخی علائم و شاخص‌ها وجود دارد که به پزشک در تشخیص کمک می‌کند که متناسب با آن داروی مناسب را تجویز کند و یا حتی هیچ دارویی تجویز نکند و تنها به شما توصیه کند مراقبت خاصی انجام دهید، استراحت کنید و غذای کافی مصرف کنید.

هر زمان که یک داروی آنتی بیوتیک را با تشخیص خودمان یا افراد غیرپزشک مصرف کنیم، یک قدم به سمت عوارض جانبی و مقاومت آنتی بیوتیکی پیش می‌رویم.

بسیاری از عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و بسیاری از گلودرد‌ها نیازی به درمان با آنتی بیوتیک ندارند. مقاومت آنتی بیوتیکی به این معنا است



مصرف صحیح آنتی بیوتیک‌ها

کنند اگر با روند کنونی پیش برویم، دیگر با این روش نیز به نتیجه نمی‌رسیم و هیچ دارویی قادر نخواهد بود برای نجات ما اقدام کند و مرگ خواهد داد.

چرا باکتری‌ها به دارو مقاوم می‌شوند؟

مصرف بیش از حد و غیراصولی آنتی بیوتیک‌ها، به باکتری‌ها فرصت

زمانی که یک بیماری سخت به راحتی با مصرف یک دوره آنتی بیوتیک درمان می‌شود، اما اکنون با مصرف همان آنتی بیوتیک هر روز پیشرفت می‌کند و به مرحله خطرناک می‌رسد.

زمانی که بیماری به نوع مقاوم به نوع مقاوم تبدیل می‌شود، دیگر درمان ساده نیست و پزشکان مجبور می‌شوند از چندین دارو با طیف عوارض بیشتر، گران قیمت‌تر و پردردس‌تر استفاده

که در صورت ابتلا به عفونت باکتریایی حتی با مصرف دارو، باکتری‌ها هم‌چنان به رشد و فعالیت ادامه می‌دهند و دارو قادر نیست باکتری را از بین ببرد و از فعالیت بیماری‌زایی‌اش جلوگیری کند.

چرا باید نگران مقاومت آنتی بیوتیکی باشیم؟

زمانی را تصور کنید که دیگر آنتی بیوتیک‌ها هیچ تأثیری نداشته باشند؛ یعنی

اكتوپين درد را هدف می‌گیرد

بخواهیم روش های درمانی غیر آنتی بیوتیکی که در بهبود حال ما مؤثر است پیشنهاد دهد.

• دارویی که پزشک تجویز کرده دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنیم و آن را تغییر ندهیم.

• داروی خود را سر ساعت مصرف کنیم. اثربخشی داروها وابسته به زمان مصرف است. حتماً داروی تجویزی خود را تا آخر ادامه دهید.

• هرگز برای مصرف آنتی بیوتیک ها در عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی به پزشک و داروساز اصرار نکنید.

• هرگز در دفعات جدید ابتلا به بیماری همان آنتی بیوتیک را تکرار نکنید.

• هرگز داروی تجویز شده توسط پزشک برای بیماری خود را به فرد دیگری پیشنهاد نکنید.

• هرگز برای درمان عفونت در گروه های حساس یعنی نوزادان و کودکان و یا در سالمندان بدون مشورت با پزشک آنتی بیوتیک مصرف نکنید.

• قبل از غذا و بعد از دستشویی رفتن حتماً دستان خود را بشوید.

می دهد مکانیسم های دفاعیشان را برای مقاومت در برابر دارو ها فعال تر کنند.

هر زمانی که هر فردی در جامعه یک آنتی بیوتیک مصرف می کند، باکتری های حساس (که هنوز دارو بر آن ها اثر دارد)

از بین می روند؛ اما باکتری های مقاوم شروع به رشد و تکثیر می کنند. بنابراین با هر بار مصرف آنتی بیوتیک تعداد باکتری های مقاوم افزایش می یابد و به تدریج جایگزین باکتری های حساس می شوند.

از طرفی، زمانی که ما به اشتباه آنتی بیوتیک را برای درمان عفونت ویروسی مانند سرماخوردگی، بسیاری از گلودردها، برونشیت، سینوزیت و یا عفونت گوش مصرف می کنیم علاوه بر این که عفونت ویروسی درمان نمی شود، بلکه به باکتری ها زمان می دهیم که فعالیتشان را علیه آنتی بیوتیک افزایش دهند.

یعنی وقتی یک باکتری به صورت مداوم با یک آنتی بیوتیک مواجه شود یا وقتی یک باکتری درمان نشده باقی می ماند، شروع به تکثیر، تغییر و قوی تر شدن می کند تا جایی که شاید عفونتی شکل بگیرد که با آنتی بیوتیک های معمول قابل درمان نباشد و نیاز به داروی جدید، برای مثال در فرم وریدی و یا بستری شدن در بیمارستان باشد.

حتی وقتی اطرافیان یک بیمار به همان عفونت دچار شوند، معمولاً به درمان سخت تری نیاز دارند.

تنها راه مقابله با باکتری ها این است که مصرف آنتی بیوتیک ها را به حداقل برسانیم.

معمولاً پزشکان در درمان عفونت های ویروسی آنتی بیوتیک تجویز نمی کنند؛ ولی اگر یک عفونت ویروسی بیش از یک هفته طول بکشد، معمولاً آنتی بیوتیک را نسخه می کنند.

چگونه می توانیم از پدیده مقاومت آنتی بیوتیکی جلوگیری کنیم؟

• از پزشک و سایر افراد کادر درمان

علل تجویز بی رویه آنتی بیوتیکی از جانب پزشکان چیست؟

- فشار و تمایل بیماران؛
- محدودیت زمانی در پزشکان پرکار که نمی توانند وقت زیادی برای شرح حال گرفتن از بیمار بگذارند؛
- خستگی در تصمیم گیری در پزشکانی که تعداد زیادی بیمار می بینند و نمی توانند در مورد تجویز صحیح آنتی بیوتیک تصمیم بگیرند؛
- عدم تشخیص صحیح پزشک که گاهی خطر عدم تجویز آنتی بیوتیک را از مصرف بی رویه آن بیشتر می دانند؛
- مراجعه بیمار به پزشکان مختلف که هر کدام نظر قبلی را نقض می کنند.

اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اكتوپين را می توان به عنوان مسکن درد در موارد زیر مصرف کرد: سر درد، دردهای عضلانی، دردهای مفصلی، کمر درد، دندان درد، دردهای قاعدگی و کنترل تب.

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

ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

علت بروز کهیر چیست؟

کهیر زمانی رخ می دهد که در پاسخ به هیستامین آزاد شده در بدن، پلاسمای خون از رگ های خونی کوچک در پوست نشت می کند. هیستامین یک ماده شیمیایی است که از سلول های در امتداد رگ های خونی پوست آزاد می شود. واکنش های آلرژیک، مواد شیمیایی موجود در مواد غذایی خاص، نیش حشرات، قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا دارو ها همگی می توانند باعث آزاد شدن هیستامین شوند. غالباً علت ایجاد کهیر مشخص نیست.

انواع مختلف کهیر

انواع مختلف کهیر عبارتند از:
واکنش های آلرژیک:

شایع ترین علل کهیر واکنش های آلرژیک است که ممکن است در اثر مواجهه با هرگونه ماده آلرژن که فرد به آن حساسیت داشته باشد ایجاد شود، از جمله این موارد می توان به :
• غذاها (مانند آجیل ، شیر و تخم مرغ)

• غذای حیوان خانگی

• گرده

• غبار

• نیش حشرات

• داروها (در درجه اول آنتی بیوتیک ها، داروهای ضد سرطانی و ایبوپروفن) اشاره کرد.

درمان موارد خفیف کهیر ناشی از آلرژي به طور معمول با داروهای ضد حساسیت و جلوگیری از مواجهه با ماده آلرژن می باشد.

آنافیلاکسی: آنافیلاکسی یک واکنش آلرژیک شدید و تهدید کننده زندگی است. در این شرایط، کهیر معمولاً با مشکلات تنفسی، تهوع یا استفراغ، تورم شدید و سرگیجه همراه است. اگر مشکوک به آنافیلاکسی هستید، فوراً با مراکز درمانی تماس بگیرید.

کهیر چیست؟

دکتر الهام یوسفی (داروساز)



ناشی از سرما ممکن است در اثر آب سرد یا قرار گرفتن در معرض هوای سرد رخ دهد، در حالی که گرمای بدن ناشی از فعالیت بدنی ممکن است باعث کهیر های ناشی از ورزش شود. قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا دستگاه برنزه کننده نیز ممکن است در بعضی از افراد کهیر ایجاد کند.

اگر بروز کهیر در بدن شما بیش از یک ماه طول بکشد یا در طول زمان دوباره به وجود آید باید به یک متخصص آلرژی مراجعه کنید تا با انجام معاینه کامل پزشکی و بررسی سابقه بیماری های پوستی بتواند علت علائم کهیر را در شما تشخیص دهد.

علائم بیماری کهیر

اگرچه ظاهر کهیر همانند جای نیش حشرات است، اما می تواند حالت های متفاوتی داشته باشد مثلاً:

- در هر قسمت از بدن ظاهر شده، تغییر شکل دهد، برای مدت کوتاهی ناپدید شود و دوباره به وجود آید.
- لکه های متورم قرمز رنگی که لبه های سفیدی دارد، ظاهر شده و به سرعت ناپدید شوند.
- با فشار دادن کهیر، رنگ قرمز آن به رنگ سفید تغییر کند.

چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر کهیر یا آنژیوادمای با هر یک از علائم زیر رخ داده است، سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید:

- سرگیجه
- خس خس سینه
- تنفس دشوار
- سفتی در سینه
- تورم زبان ، لب و صورت

کهیر نوعی حساسیت پوستی است که می تواند به دلایل مختلفی از جمله حساسیت به برخی مواد به وجود آید و به صورت ضایعاتی قرمز رنگ، برآمده و خارش دار است. احساس خارش ممکن است خفیف یا شدید باشد. بهتر است بدانید که حدود ۲۰ درصد از مردم جهان در طول زندگی خود دچار کهیر می شوند و بیشتر در افراد بین ۲۰ تا ۴۰ سال رخ می دهد .

است. اگرچه در برخی موارد علت بیماری تیروئید، بیماری سلیاک، لوپوس، دیابت نوع ۱ یا روماتیسم مفصلی و سرطان است.

درماتوگرافی: این نوع از کهیر، کهیر حاد تلقی می شود. خاراندن بیش از حد یا فشار مداوم بر روی پوست باعث ایجاد آن می شود. درماتوگرافی معمولاً در مدت کوتاه و بدون نیاز به درمان، به خودی خود پاک می شود.

کهیر ناشی از دما: بعضی اوقات تغییرات دما می تواند باعث ایجاد کهیر در افرادی شود که نسبت به چنین تغییراتی حساس هستند. کهیر

کهیر ناشی از عفونت: هر دو عفونت ویروسی و باکتریایی می توانند باعث کهیر شوند. عفونت های باکتریایی متداول که باعث کهیر می شوند شامل عفونت ادراری و عفونت استرپتوکوکی گلوبی باشند. ویروس هایی که باعث ایجاد مونونوکلئوز عفونی، هپاتیت و سرماخوردگی می شوند ممکن است باعث بروز کهیر شوند.

کهیر مزمن: این نوع از کهیر بیش از شش هفته طول می کشد. تشخیص علت این نوع کهیر معمولاً نسبت به مواردی که باعث کهیر حاد می شود، دشوارتر است. برای اکثر مبتلایان به کهیر مزمن، تعیین علت غیرممکن

شرکت داروسازی اکتوور



شرکت دارویی اکتوور در سال ۱۳۴۸ با هدف تامین و توزیع داروهای باکیفیت برای مصرف کننده ایرانی تاسیس شد و از آن زمان تاکنون در مسیر توسعه و بومی سازی صنعت داروسازی کشور گام های بلندی برداشته است.

این شرکت، علاوه بر دریافت نمایندگی از شرکت های معتبر بین المللی دارویی جهت واردات داروهای باکیفیت، از طریق انتقال تکنولوژی از شرکت های اروپایی، موفق به تولید و عرضه بیش از ۱۷۰ محصول دارویی در کشور شده است. اکتوور با بیش از ۱۲۰۰ نفر کارمند در قسمت های مختلف تولید، بازاریابی و پخش و به پشتوانه تجربه ای نزدیک به نیم قرن در تامین داروی کشور، به یکی از بزرگ ترین تولیدکنندگان داخلی تبدیل شده است.

این شرکت با استفاده از مرغوب ترین مواد اولیه و بهره گیری از جدیدترین تکنولوژی های روز دنیا در صنعت داروسازی، بهترین و باکیفیت ترین محصولات دارویی را تولید می کند و موفق به دریافت گواهینامه GMP برای تمام خطوط تولید و گواهینامه های ISO 9001، ISO14000 و OHSAS 18000 شده است؛ همین امر دلیل انتخاب این کارخانه داروسازی جهت تولید محصولات تحت لیسانس شرکت های داروسازی معتبر اروپایی در ایران می باشد. چشم انداز اکتوور، حضور در بازارهای صادراتی در کنار تامین داروی داخلی می باشد.

کارخانه اکتوور

این کارخانه شامل دو سایت تولیدی بزرگ و مطابق با به روزترین

استانداردهای جهانی است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، ۱۷۰ داروی متفاوت در ۱۴ حوزه درمانی تولید می کند.

سایت بیوتکنولوژی

سایت بیوتکنولوژی اکتوور در دو فاز با هدف تولید داروهای نو ترکیب مانند داروهای ام اس و ضدسرطان فعالیت می کند و توان تولید ماده اولیه و محصول نهایی را با به کارگیری به روزترین تکنولوژی ها دارد.

اکترو

اکترو، بزرگ ترین کارخانه تولید محصولات دارویی ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که با جذب سرمایه گذاری عظیم خارجی و بهره گیری از آخرین فناوری های روز دنیا در سال ۱۳۹۷ به بهره برداری

رسید.

آتی فارمد

شرکت داروسازی آتی فارمد، یکی از بزرگ ترین کارخانه های بین المللی تولید داروهای هورمونی است که با سرمایه گذاری مستقیم گروه دارویی Chemo اسپانیا و مشارکت گروه دارویی اکتوور به عنوان اولین شرکت داروسازی تخصصی در حوزه سلامت بانوان در کشور تاسیس شده است.

البرز زاگرس

کارخانه البرز زاگرس، با مشارکت گروه دارویی اکتوور و با بالاترین استانداردهای جهانی و با هدف تولید داروهای خاص (hazardous) و برای تولید داروهای ام اس و ایمنی درمانی راه اندازی شده است.

استفراغ و یا مشکلات دندانی مثل شل شدن دندان ها، ضعیف بودن مینای دندان و یا رشد ضعیف دندان ها بشوند.

تشخیص کم کاری پاراتیروئید

در صورتی که در نتیجه آزمایش موارد زیر مشاهده شود. می توان این بیماری را تشخیص داد:

- سطح پایین هورمون های پاراتیروئیدی
- سطح پایین کلسیم
- سطح بالای فسفر

درمان کم کاری پاراتیروئید

هدف از درمان در این بیماری، تسکین علائم و به تعادل رساندن سطح کلسیم و سایر مواد معدنی در خون است. اغلب، برای حفظ سطح کلسیم مورد نظر می توان از مکمل های حاوی کربنات کلسیم و ویتامین دی استفاده کرد.

معمولا بیماران باید این مکمل ها را به صورت مداوم استفاده کنند. همچنین، بیمار باید به طور مرتب آزمایش خون بدهد تا سطح هورمون های پاراتیروئیدی، کلسیم و فسفر در وی کنترل شود.

ملاحظات لازم در رژیم غذایی

اگر دچار کم کاری پاراتیروئید هستید، رژیم غذایی شما باید سرشار از کلسیم و حاوی مقدار کم فسفر باشد. همچنین، نوشیدن شش تا هشت لیوان آب در روز می تواند این اطمینان را برای بیمار حاصل کند که بدنش مواد مغذی لازم را از دست نمی دهد.

غذاهای سرشار از کلسیم

شامل موارد زیر هستند:

- انواع لوبیا
- بادام
- سبزیجات با برگ سبز تیره
- محصولات لبنی

مرتب به پزشک مراجعه کنید، با وجود کم کاری پاراتیروئید، هم چنان طول عمر کامل و زندگی فعالی خواهید داشت.

علل کم کاری پاراتیروئید

شایع ترین علل کم کاری پاراتیروئید برداشتن غدد پاراتیروئید، یا آسیب دیدگی اتفاقی آن ها در حین عمل جراحی گردن است.

سایر علل بیماری عبارتند از:

- بیماری های خود ایمنی: شرایطی که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت های خود آسیب می زند.
- نداشتن غدد پاراتیروئیدی به صورت مادرزادی، یا غددی که به درستی عمل نمی کنند.
- رادیوتراپی برای درمان سرطان گلو یا گردن
- سطح پایین منیزیم خون، برای مثال به علت مصرف بیش از حد نوشیدنی های الکلی

علائم کم کاری پاراتیروئید

- سطح پایین کلسیم باعث بروز بسیاری از علائم در این بیماری می شود:
- درد عضلات یا گرفتگی عضلات
- سوزن سوزن شدن، سوزش یا بی حسی در نوک انگشتان دست، پا و لب ها
- اسپاسم عضلات، به خصوص در اطراف دهان
- ریزش موی سکه ای
- خشکی پوست
- شکنندگی ناخن ها
- خستگی
- اضطراب یا افسردگی
- قاعدگی دردناک
- تشنج

کودکان مبتلا به کم کاری پاراتیروئید ممکن است دچار علائمی مانند سر درد،



کم کاری پاراتیروئید (هیپوپاراتیروئید) چیست؟

کم کاری پاراتیروئید بیماری نادری است و زمانی اتفاق می افتد که غدد پاراتیروئید به اندازه کافی هورمون پاراتیروئید تولید نکنند. هر فرد چهار غده پاراتیروئید دارد که در پشت غده تیروئید و نزدیک به آن قرار گرفته اند. هر غده به اندازه یک دانه برنج است.

مراحل اولیه تشخیص داده شود. باعث بروز مشکلات حاد پزشکی نمی شود؛ اما به درمان و کنترل طولانی مدت در طول زندگی فرد احتیاج دارد.

درمان یعنی اطمینان حاصل کردن از این که بدن به اندازه کافی کلسیم و ویتامین دی دارد، که می توان آن را با داشتن یک رژیم غذایی متعادل، مصرف مکمل ها و کنترل مداوم سطح کلسیم در خون انجام داد. اگر روی برنامه درمانی خود بمانید و به طور

عملکرد اصلی هورمون پاراتیروئید تنظیم سطح کلسیم در بدن است. همچنین، این هورمون سطح فسفر بدن را نیز کنترل می کند و در تولید فرم فعال ویتامین دی نیز نقش دارد.

تمامی این فعالیت ها برای حفظ تعادل میزان کلسیم در بدن ضروری است.

کمبود هورمون پاراتیروئید باعث کاهش سطح کلسیم و افزایش سطح فسفر می شود. این بیماری اگر در



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

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم



www.atipharmed.com

- غلات صبحانه غنی شده
- آب پرتقال غنی شده
- جو دوسر
- آلوها
- زردآلو
- تپش قلب یا ضربان قلب نامنظم
- احساس سوزن سوزن شدن در لب ها، زبان، انگشتان و پاها
- اگر موارد فوق زود تشخیص داده نشوند، ممکن است عوارض جبران ناپذیری رخ دهد که عبارتند از:
- آب مروارید یا کدر شدن عدسی چشم
- رسوب کلسیم در مغز
- جلوگیری از رشد در کودکان
- کند ذهنی در کودکان

این مواد غذایی عبارتند از:

- نوشیدنی های گازدار بدون الکل
- تخم مرغ
- گوشت قرمز
- غذاهای تصفیه شده، مانند نان سفید و ماکارونی
- چربی های ترانس که در مواد غذایی آماده وجود دارد
- قهوه
- تنباکو
- هرگونه تغییر در رژیم غذایی و مکمل هایی که مصرف می کنید را حتما به اطلاع پزشک خود برسانید تا میزان لازم ویتامین و مواد مغذی را دریافت کنید.

عوارض بالقوه کم کاری پاراتیروئید

- تشخیص و درمان زود هنگام بیماری می تواند تا حد زیادی خطر عوارض ناشی از این بیماری را کاهش دهد. ممکن است به علت کمبود میزان کلسیم مشکلاتی رخ دهد، اما می توان با درمان آن ها را برطرف کرد.

عوارض برگشت پذیر عبارتند از:

- اسپاسم طولانی مدت مانند گرفتگی دست ها و انگشتان
- دندان های ناقص تشکیل شده



بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار یک بیماری شایع است که به دلیل بروز مشکل در ماهیچه هایی که به مثانه در نگهداری یا دفع ادرار کمک می کنند به وجود می آید. در این بیماری ممکن است هنگام سرفه یا عطسه ادرار نشت کند. هم چنین، ممکن است فرد اضطراری ناگهانی برای دفع ادرار پیدا کرده و نتواند به موقع به دستشویی برسد. اگر به این مشکل مبتلا هستید، مطمئناً سؤال های زیادی دارید و ممکن است ندانید برای پاسخ و مشاوره به کجا مراجعه کنید.

مراجعه به پزشک اولین قدم است. شما هم چنین می توانید اطلاعات بیشتری در مورد بی اختیاری، درمان های موجود و تغییرات سبک زندگی به دست آورید تا بتوانید شرایط خود را درک کرده و به زندگی معمول خود ادامه دهید. با افزایش سن امکان بروز بی اختیاری ادرار در افراد بیشتر می شود؛ حدود ۳۰ درصد از سالمندان دچار این مشکل شده و این بیماری در ۸۵ درصد از افراد دارای مراقبت طولانی مدت اتفاق می افتد.

انواع مختلف بی اختیاری ادرار

۱- بی اختیاری ناشی از فشار بالای شکمی:

باعث می شود در هنگام عطسه، سرفه، خندیدن، بلند کردن اجسام سنگین، ورزش یا انجام کارهای دیگری که باعث فشار آمدن روی مثانه می شود، ادرار نشت کند.

۲- بی اختیاری اورژانسی:

که به نام مثانه بیش فعال (OAB) نیز شناخته می شود. در این حالت احساس نیاز فوری و ناگهانی به تخلیه مثانه و تخلیه غیر ارادی ادرار وجود دارد. اگر در روز هشت بار یا بیشتر در شب بیشتر از یک بار به دستشویی می روید، احتمالاً دچار اختلال مثانه بیش فعال هستید. هم چنین، ممکن است هنگامی که به آب دست می زنید یا صدای آب را می شنوید نیاز به دفع ادرار پیدا کنید. نوع دیگری از اختلال مثانه بیش فعال نیز وجود دارد؛ هنگامی که مثانه خالی است، اما فرد احساس نیاز فوری برای دفع ادرار دارد.

۳- بی اختیاری ادرار ترکیبی:

در این نوع بی اختیاری فرد هم بی اختیاری ناشی از فشار بالای

شکمی و هم بی اختیاری اورژانسی را دارد. این مورد در زنان شایع تر است. **۴- بی اختیاری ادرار بیش از حد (پر شدن زیاد مثانه):** در مردان شایع تر است و حالتی است که فرد نمی تواند به طور کامل مثانه خود را خالی کند، بنابراین ممکن است هنگامی که مثانه پر است، ادرار ریزش کند.

۵- بی اختیاری عملکردی:

زمانی است که یک وضعیت پزشکی مانند آرتروز مانع رسیدن به موقع فرد به دستشویی می شود.

چه عواملی باعث بی اختیاری ادرار می شوند؟

• **عفونت مجاری ادراری:** عفونت ها می توانند مثانه را تحریک کنند و سبب شوند تا فرد نیاز فوری به دفع ادرار داشته باشد.

• **بارداری و زایمان:** فشار ناشی از تولد نوزاد و زایمان می تواند باعث تضعیف ماهیچه ها، رباط ها و اعصاب لگن شده و منجر به بی اختیاری ادرار در فرد می شود.

• **یائسگی:** به دلیل کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی، بی اختیاری ناشی از فشار بالای شکمی و بی اختیاری اورژانسی در این دوران بیشتر شایع است. هورمون استروژن کمک می کند تا دیواره مثانه و مجرای ادرار قوی بماند و کنترل ادرار به راحتی امکان پذیر باشد.

• **سیگار کشیدن:** متخصصان هنوز درباره چرایی این موضوع به نتیجه ای نرسیده اند، اما افراد سیگاری بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر بی اختیاری ادرار هستند.

• **مشکلات پروستات:** مردانی که تحت عمل جراحی پروستات قرار گرفته اند یا پروستات بزرگ شده دارند، احتمال بی اختیاری ادرار در آن ها وجود دارد.

• **اضافه وزن:** اضافه وزن می تواند به مثانه فشار وارد کند و باعث نشت ادرار شود.

• **شرایط پزشکی:** برخی از شرایط مانند دیابت، مولتیپل اسکلروز (ام اس) و پارکینسون به اعصاب یا ماهیچه ها آسیب می زند. در برخی افراد، اضطراب نیز می تواند باعث بی اختیاری شود.

• **داروها:** برخی از داروها، مانند داروهای ادرار آور (داروهایی که باعث دفع آب از طریق کلیه ها می شود)، داروهای آرام بخش، قرص های خواب آور و برخی از داروهایی که برای درمان افسردگی استفاده می شوند، می توانند باعث بی اختیاری ادرار یا تشدید آن شوند. از پزشک خود بپرسید که آیا بی اختیاری شما ممکن است به علت عارضه جانبی داروی مصرفی شما باشد یا گزینه های درمانی دیگری برای شما وجود دارد.

• **برداشتن رحم در زنان (هیسترکتومی):** مثانه و رحم در مجاورت یکدیگر قرار دارند و همدیگر را نگه می دارند. عضلات کف لگن با برداشتن رحم دچار مشکل می شوند و فرد بابت بی اختیاری ادرار مواجه می شود.

روش های درمان بی اختیاری ادرار

• **داروها:** داروهای بدون نسخه و نسخه ای می توانند عضلات و اعصاب را آرام کنند و از اسپاسم مثانه جلوگیری کنند. وقتی دارو تأثیری نداشته باشد، تزریق بوتاکس ممکن است موثر واقع شود. تزریق بوتاکس در مطب پزشک انجام شده و معمولاً کمتر از ۵ دقیقه طول می کشد. با این کار ممکن است علائم شما تا ۶ ماه کنترل شود.

• **عمل جراحی:** اگر علائم فرد شدید باشد و سایر روش های درمان کمکی نکرده باشد، ممکن است پزشک

جراحی را پیشنهاد کند.

• **استفاده از حلقه رحم بند (pessary):** حلقه ای است که در واژن خانم ها قرار می گیرد تا از نشت ادرار جلوگیری کند.

• **آموزش مثانه:** فرد می تواند با زمان بندی منظم برای استفاده از توالت به جای قرار گرفتن در شرایط اضطراب، به آرامی کنترل مثانه خود را به دست آورده و فاصله بین استفاده از توالت را به آرامی افزایش دهد.

• **تقویت عضلات لگن با کمک تمرین های کِگَل:** در این روش، حرکاتی خاص به صورت منقبض کردن و ریلکس کردن متناوب عضلات لگن با هدف تقویت این عضلات به کار برده می شود.

• **تحریک عصبی:** پالس های سریع برق به عضلات اطراف مثانه فرستاده می شود که ممکن است به تقویت آن ها کمک کند

تغییر در سبک زندگی برای بهبود بی اختیاری ادرار

• به اندازه کافی آب مصرف کنید. ممکن است فکر کنید کم کردن آب مصرفی باعث می شود تا کمتر به دستشویی بروید، اما اگر به اندازه کافی در طول روز آب مصرف نکنید، این مسئله حادتر می شود. توصیه می شود روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشید.

• **مراقب رژیم غذایی خود باشید.** کاهش مصرف نوشیدنی های الکلی و گازدار، چای و قهوه، غذاهای پر ادویه و اسیدی می تواند در بهبود علائم موثر باشد.

• **وزن کم کنید.** با کاهش چند کیلوگرم از وزن خود می توانید علائم بی اختیاری ادرار را بهبود بخشید.

• **سیگار کشیدن را ترک کنید.** با ترک سیگار می توانید احتمال بهبود بی اختیاری ادرار را افزایش دهید.

ماهیچه بگیری سلام سلامت بفوانید

این ماه تو برنده جایزه
۵۰۰ هزار تومانی
سلام سلامت باش



هر ماه به قید قرعه به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند یک کارت هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود. نام برنده های مسابقه از پانزدهم ماه بعد، در سایت سلام سلامت به آدرس www.salamsalamat.com به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

پاسخ خود را به شماره

۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱

ارسال فرمایید

مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ تیر

کدامیک از علایم بیماری فاویسم نیست؟

تنگی نفس

ج

خستگی

الف

تپش قلب

د

تهوع

ب

سلام سلامت

هماهنگی در برابر اشعه



کشف پرتو ایکس یا اشعه یونیزان دستاورد بزرگی در تشخیص و درمان بیماری‌ها ایجاد کرد. اما با وجود منافع منحصر به فرد پرتوهای یونیزان، مسئله حفاظت در برابر این اشعه مطرح شد و با افزایش سریع استفاده از آن در دهه‌های گذشته، موجی از نگرانی درباره اثرات سرطان‌زایی پرتوهای یونیزان ایجاد شده است. در خصوص ارتباط بین پرتو نگاری و افزایش بروز بدخیمی‌ها گزارش‌هایی وجود دارد. مطالعات انجام شده بر روی بیماران با سابقه پرتو نگاری این مطلب را تایید کرده است. بافت‌های حساس به پرتوهای یونیزان شامل مغز استخوان، سلول‌های جنسی، بافت لنفاوی، مخاط دستگاه گوارش، گلو، لایه خارجی پوست و فولیکول‌های مو می‌باشد.

دستگاه‌ها و تکنولوژی تصویربرداری‌های پزشکی، آسیب‌پذیری بیماران و پرسنل به کمترین میزان رسیده است، اما محافظت در برابر اشعه را همیشه باید مدنظر داشت.

در برخی از روش‌های تصویربرداری پزشکی، مثل سونوگرافی و ام‌آر‌آی، از اشعه‌های یونیزان استفاده نمی‌شود و این روش‌ها، به ویژه برای خانم‌های باردار، ایمنی بسیار بالایی دارند. البته برای انجام ام‌آر‌آی محدودیت‌هایی وجود دارد که در صورت نیاز به انجام این تصویربرداری، پزشک شما و مرکز تصویربرداری این موارد را در نظر خواهند گرفت.

• پرهیز از انجام تصویربرداری‌های مکرر غیر ضروری.

• همکاری با تکنسین و قرار گرفتن در وضعیت مناسب برای انجام تصویربرداری‌ها.

• استفاده از محافظ تیروئید در تصویربرداری‌های سر، گردن و دندان.

• خودداری از انجام تصویربرداری تشخیصی خصوصاً از ناحیه لگن خانم‌هایی که احتمال باردار بودن آن‌ها وجود دارد؛ مگر در مواردی که یک فوریت پزشکی مطرح است.

لازم به ذکر است که امروزه با پیشرفت

توصیه‌های ضروری در انجام تصویربرداری‌های پزشکی با اشعه، به شرح زیر است:

• از خانم‌های باردار و افراد زیر ۱۸ سال به عنوان همراه استفاده نشود.

• برای حفظ غدد جنسی بیمار، در صورت امکان از حفاظ مناسب سربی استفاده شود.

• فقط افرادی که حضور آن‌ها برای کمک به بیمار ضروری است در اتاق حضور داشته باشند.

• هر شخصی که در هنگام پرتو دهی، بیمار و یا کاست فیلم را نگاه می‌دارد، باید روپوش سربی بپوشد.

با توجه به احتمال نیاز شما به انجام تصویربرداری‌های پزشکی، خوب است نکات مهمی را در این خصوص بدانید:

• استفاده از وسایل خود مراقبتی موجود در مرکز تصویربرداری برای شما به عنوان همراه یا سرویس‌گیرنده لازم است و رعایت دستورالعمل‌های حفاظتی باعث کاهش مخاطرات پرتو نگاری می‌شود.

• وسایلی مانند پاراوان، روپوش سربی، عینک سربی یا محافظ تخمدان را درخواست نمایید.

• برای مهار کردن اشعه‌هایی که در فضا انعکاس پیدا می‌کند، باید سرعت آن را با استفاده از عناصری که دارای عدد جرمی بالایی هستند (مانند طلا یا سرب که البته با توجه به مقرون به صرفه بودن بیشتر از سرب استفاده می‌شود) به حداقل رساند. در بخش‌هایی مانند رادیولوژی، آنژیوگرافی و اتاق عمل که مستقیماً با اشعه سروکار دارند، برای حفاظت از پرسنل و بیمار از وسایل حفاظتی سربی استفاده می‌شود. اما با توجه به این مسئله که روپوش را خود شخص باید استفاده کند و گاه تا ساعت‌ها باید آن را به تن داشته باشد، میزان وزن و انعطاف‌پذیری آن بسیار مهم است.

روپوش سربی استاندارد روپوشی است که باعث حفاظت از مغز استخوان به میزان ۷۵ تا ۸۵ درصد می‌شود. عینک سربی استاندارد عینکی است که باعث کاهش میزان اشعه به میزان ۹۸ درصد شود.

انجام رادیولوژی‌های تشخیصی مثل یک تیغه دو لبه عمل کرده و خود به عنوان فاکتور خطر بروز بدخیمی می‌باشد. برای مثال در بروز تومورهای غده تیروئید فاکتور خطر شناخته شده‌ای است. اشعه ایکس می‌تواند یک سری آثار زودرس و دیررس برای فرد استفاده‌کننده بگذارد. آثار زودرس مستقیم در فرد رخ می‌دهد و آثار دیررس غیر مستقیم به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود.

عادت‌های روزانه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه

• تعادل رژیم غذایی خود را حفظ

کنید

انتخاب مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنید می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه نقش داشته باشد. اگرچه دانشمندان در حال تحقیقات بیشتری بر روی این موضوع هستند تا بدانند چطور رژیم غذایی می‌تواند بر بیماری تاثیر بگذارد.

اگر در بافت سینه شما چربی کمتر و غدد شیری و بافت‌های پشتیبان بیشتر است، به آن بافت متراکم می‌گویند.

این بافت می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را در شما افزایش دهد و باعث می‌شود سلول‌های غیر طبیعی به سختی در تصویب برداری‌ها دیده شوند.

ماموگرافی یک روش برای بررسی بافت سینه است. در صورتی که شما جز افرادی با بافت سینه متراکم هستید، ممکن است نیاز باشد تا دفعات بیشتری به غربالگری و معاینه نیاز داشته باشید.

• مواظب وزن خود باشید

زمانی که تعادل رژیم غذایی خود را حفظ کنید و ورزش کنید، می‌توانید وزن مناسبی داشته باشید.

داشتن وزن مناسب خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. اضافه وزن، به خصوص در بزرگسالان، می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد. این موضوع به خصوص در مورد زنانی که یائسه شده‌اند صدق می‌کند.

• در مورد روش‌های پیشگیری از

بارداری بیشتر توجه کنید

روش‌های هورمونی جلوگیری از بارداری، مانند قرص‌ها و برخی از IUDها، کمی خطر ابتلا به سرطان سینه را بیشتر می‌کند. اما آن‌ها می‌توانند از شما در برابر انواع دیگر تومورها محافظت کنند. پزشک شما می‌تواند به شما کمک کند تا بدانید در مقایسه با قابل اطمینان بودن روش پیشگیری از بارداری و فواید سلامتی آن، چه چیزهایی احتمال ابتلا به سرطان سینه را در شما بیشتر می‌کند و در نهایت

تمرکز اصلی رژیم غذایی خود را روی سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و دانه‌ها بگذارید. دو سوم رژیم غذایی شما باید حاوی مواد ذکر شده باشد. یک سوم باقی‌مانده را برای پروتئین‌های بدون چربی مثل مرغ و ماهی بگذارید. بر اساس تحقیقات متعدد، زنانی که مقادیر زیادی سبزیجات، میوه و حبوبات مصرف می‌کنند به احتمال کمتری به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.

استفاده از چنین رژیم غذایی، علاوه بر کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، باعث بهبود وضعیت کلی سلامت شما نیز می‌شود. برای مثال ریسک ابتلا به دیابت یا بیماری‌های قلبی را در شما کاهش می‌دهد.

• سیگار نکشید

استعمال تنباکو خطر ابتلا به سرطان سینه را، به خصوص در زنان جوانی که هنوز یائسه نشده‌اند، افزایش می‌دهد. این که روزانه چند نخ سیگار می‌کشید، از چند سالگی شروع به سیگار کشیدن کرده‌اید و چه مدتی است که سیگار می‌کشید، همه عواملی هستند که بر میزان احتمال ابتلا به سرطان نقش دارند. اگر سیگار می‌کشید از یک متخصص کمک بگیرید تا بتوانید آن را ترک کنید.

• نوع بافت بدن خود را بشناسید

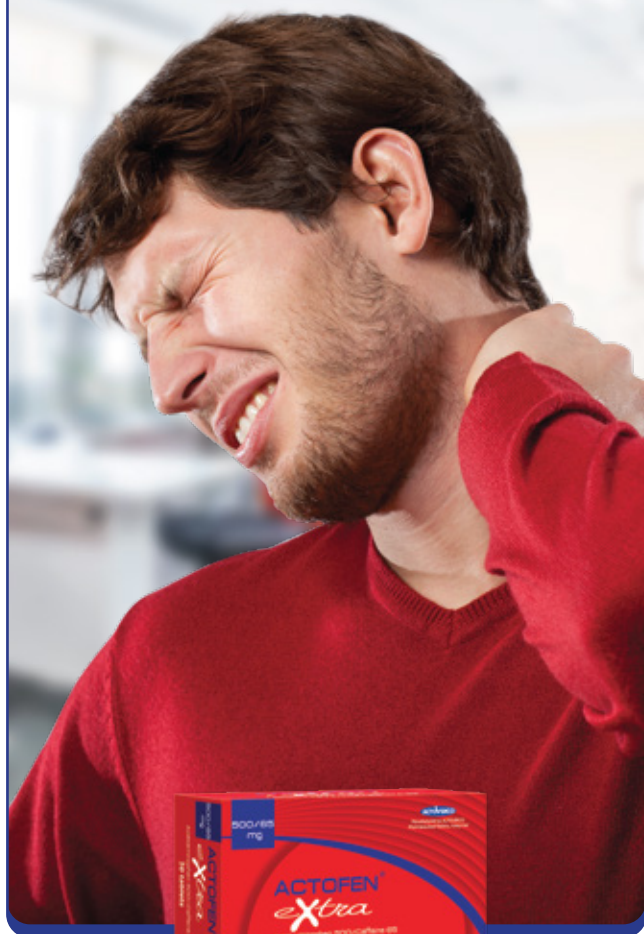
بافت سینه همه افراد یکسان نیست.



کاش...

اکتوفن اِکسترا

را انتخاب می کرد



اکتوفن اِکسترا

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

اکتوفن اِکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

دئودورانت ها خطر ابتلا به سرطان سینه افزایش پیدا نمی کند. استفاده از سینه بند تاثیری بر این موضوع ندارد.

روشی که برای شما بهترین است را انتخاب کنید.

• آیا ویتامین دی لازم را دریافت

می کنید؟

چند نکته:

(۱) مصرف الکل به هر شکل و هر مقدار باعث افزایش ریسک سرطان سینه می شود.

(۲) توصیه می شود به طور متوسط هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش یا پیاده روی کنید.

(۳) برخی از خانم ها برای جلوگیری از مشکلات یائسگی و جلوگیری از پوکی استخوان هورمون مصرف می کنند؛ این کار باید زیر نظر پزشک و در کمترین مقدار و زمان ممکن باشد، چرا که این هورمون ها امکان سرطان سینه را اندکی افزایش می دهند.

(۴) دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که الگوی خواب افراد در بالا بردن سطح ایمنی و اثر بخشی هورمون ملاتونین بدن موثر است. لذا دیر خوابیدن و فعالیت در نور شب مانند مشاغل شیفتی ممکن است ریسک بیماری سرطان سینه را افزایش دهد.

(۵) به جای سینه بند می توان از تاپ ها و بلوزهای تنگ زیر سایر لباس ها استفاده کرد.

(۶) در پایان بهتر است اضافه شود که سرطان سینه بیماری با طیف وسیع و علل متعدد است و می تواند در افراد مختلف علل و بروز متنوعی داشته باشد.

هنگامی که پوست در معرض نور خورشید قرار می گیرید، بدن شروع به ساخت ویتامین دی می کند. اما راه مطمئن تر استفاده از مواد غذایی مانند ماهی سالمون، صدف، ساردین، شیر و آب پرتقال است. وقتی به اندازه کافی از این مواد مغذی دریافت نکنید، خطر ابتلا به سرطان سینه در شما بیشتر می شود. شما، همچنین می توانید از مکمل ها نیز استفاده کنید، اما حتما قبل از مصرف با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

• مواد آرایشی و بهداشتی که

مصرف می کنید را بررسی کنید

بسیاری از مواد آرایشی، لوسیون ها و محصولات که برای آرایش موها استفاده می شوند حاوی پارابن هستند؛ پارابن می تواند مانند استروژن ضعیف در بدن عمل کند.

برخی از دانشمندان معتقدند که این مواد شیمیایی ممکن است باعث بروز سرطان سینه هورمونی شوند، اما این تحقیقات به هیچ وجه قطعی نیستند. اگر نگران این خطر هستید، می توانید از اقلامی استفاده کنید که فاقد پاربن هستند.

• در مورد این بیماری اطلاعات

کسب کنید

اطلاعات نادرست زیادی در مورد سرطان سینه وجود دارد؛ در نظر داشته باشید: عکس برداری از سینه با اشعه ایکس (ماموگرافی) ابزار غربالگری مهمی است و باعث پخش شدن تومور نمی شود. با اصلاح موهای زیر بغل یا استفاده از

خشونت علیه کودکان

دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

بدرفتاری:

شامل خشونت جسمی، جنسی، روحی و عاطفی و غفلت از نوزادان، کودکان و نوجوانان توسط والدین، مراقبان و دیگر افراد در خانه، مدرسه و مراکز نگهداری از کودکان است.

تهدید:

رفتار تهاجمی ناخواسته توسط یک کودک دیگر یا گروهی از کودکان است و شامل آزار جسمی، روانی یا اجتماعی است و اغلب در مدارس و گروه‌های کودکان مشاهده می‌شود.

و گوش به زنگی بالا است و این اضطراب را خصوصا در ارتباط با فرد آزارگر و در مورد سایر افراد به صورت عمومی تر می‌توان دید. ترس‌های اجتماعی هم در این کودکان بیشتر است و حتی ممکن است شاهد رفتارهای بازگشتی باشیم.

یعنی کودکی که کنترل ادرار و مدفوع داشته بعد از خشونت‌های جسمی ممکن است دچار ناتوانی در کنترل ادرار و مدفوع شود.

ضعف در فرزندپروری

وقتی این کودکان در بزرگسالی نقش مادر و پدر می‌گیرند، ارتباط خوبی با فرزندانشان نخواهند داشت.

کودکان دختر مهارت‌های فرزندپروری را از مادر و کودکان پسر از پدر دریافت می‌کنند. با وجود اینکه کودک از این آزار آسیب دیده و رنج کشیده و از نظر ذهنی شکنجه شده، ممکن است شیوه‌های فرزندپروری مشابه والدین خود را در پیش بگیرد و خشونت گرا شود و حتی در تربیت فرزندانش از خشونت جسمی استفاده کند.

افسردگی

افسردگی از دیگر عوامل روان‌شناختی شایع در کودکانی است که مورد آزار قرار گرفته‌اند. این افسردگی ممکن است طی دوره و بعد از دوره آزار جسمی مشاهده شود یا در سال‌های بعد یعنی در نوجوانی و بزرگسالی بروز کند.

ناتوانی در برقراری ارتباط

متأسفانه این کودکان در آینده در برقراری ارتباط با همسالان و بزرگسالان مشکل پیدا می‌کنند. این کودک تجربه‌هایی کسب کرده که کودکان همسن او در مدرسه یا مهد تجربیات مشابه آن را ندارند و این

خشونت شریک زندگی:

شامل خشونت جسمی و عاطفی توسط والدین جدید یا در صورت طلاق، والدین سابق است.

خشونت جنسی:

شامل آزار و اذیت جنسی کودک بی‌دفاع است.

خشونت عاطفی یا روانی:

شامل محدودیت حرکات کودک، خشونت، تهدید و تبعیض و دیگر اشکال غیر جسمی خصمانه است.

تاثیر خشونت خانگی بر آینده کودکان:

از دست دادن اعتماد خود به دنیا

زمانی که کودکان که به‌وسیله نزدیک‌ترین افراد از نظر عاطفی، مثل پدر و مادر مورد خشونت قرار می‌گیرند، اطمینان و اعتماد خود را به تمام دنیا از دست می‌دهند. این موضوع گاهی تا آخر عمر فرد نیز غیرقابل جبران است.

اضطراب، ترس‌های اجتماعی و رفتارهای بازگشتی

اضطراب از دیگر عوارض روان‌شناختی شایع در کودکان قربانی آزار است. در این کودکان سطح اضطراب

انواع خشونت علیه کودکان

خشونت علیه کودکان به چندین نوع تقسیم می‌شود، ولی عنصر اصلی که آن‌ها را به هم پیوند می‌دهد اثرات عاطفی/روانی آن‌ها بر روی کودک است.

خشونت روانی:

تحقیر کردن شرم‌منده کردن، اهانت کردن، خوار کردن مداوم کودک، نام گذاری روی کودک و مقایسه کردن او به‌صورت منفی با کودکان دیگر، بی‌اعتنایی و بی‌توجهی به کودک به عنوان نوعی از مجازات، یا صحبت نکردن با وی، تماس محدود جسمی، خودداری از به آغوش گرفتن و نوازش کردن او، خودداری از بوسیدن کودک یا دیگر رفتاری که نشان دهنده عدم توجه عاطفی به کودک باشد، مواجه کردن کودک با خشونت اعمال شده توسط دیگران، یا عدم توجه به خشونتی که توسط دیگران بر کودک اعمال می‌شود.

خشونت در قالب بی‌اعتنایی:

نوع دیگر خشونت علیه کودک، بی‌اعتنایی به نیازمندی‌های اولیه (جسمی و روانی) او است.

خشونت خانگی واقعی آزار دهنده و غیر قابل انکار در دنیای امروز است، در جهانی که محیط خانه باید پناهگاهی باشد تا ساکنانش در آن بی‌سایند و خستگی‌ها و رنج‌های ناشی از دشواری‌های محیط بیرون خانه را به فراموشی بسپارند، متأسفانه برای بسیاری از مردم، خانه به جهنمی می‌ماند که آتش دشمنی، خشم، کینه و انتقام در آن هر لحظه شعله‌ورتر می‌شود.

خشونت علیه کودکان به چه معنا است؟

خشونت علیه کودکان شامل انواع خشونت علیه افراد زیر ۱۸ سال است که توسط والدین یا مراقبان کودک، همسالان، همسران دوم و یا غریبه‌ها ایجاد می‌شود.

بر اساس آمار ارائه شده در سال گذشته در جهان یک میلیارد نفر در سنین ۲ تا ۱۷ سال خشونت جسمی، جنسی، یا عاطفی را تجربه کرده‌اند. تجربه خشونت در دوران کودکی بر سلامت مادام‌العمر کودکان تاثیر بسزایی می‌گذارد.

مساله باعث می شود کودک خود را از دیگر کودکان جدا حس کند و نتواند ارتباط خوبی داشته باشد و در بازی ها و فعالیت های گروهی با آن ها همراه نشود.

راه حل چیست؟

آسیب شناسان بر این باورند که افزایش پدیده کودک آزاری همگام با رشد نابسامانی های اقتصادی (گرانی و کاهش قدرت خرید مردم)، فرهنگی (ماهواره ها و جراید) و اجتماعی (اعتیاد و طلاق والدین) امری انکارناپذیر است.

از آنجا که مشکل خشونت علیه کودکان پیچیده و چندجانبه است، راه حل های آن نیز باید به همین ترتیب دارای جوانب مختلف باشد و باید به طور هماهنگ به کار گرفته شوند.

آموزش و تربیت از طریق رسانه ها

عملکرد مسئولانه رسانه ها در زمینه خشونت با کودکان در محیط خانه بسیار مهم است.

از این رو، رسانه های همگانی و به ویژه رادیو و تلویزیون از مهم ترین و مؤثرترین اهرم های تغییر نگرش و آموزش و تربیت همگانی در امر مبارزه با خشونت هستند.

انتشار کتابچه های آگاهی دهنده به خانواده ها یا نصب پوستر در وسایل حمل و نقل عمومی و ادارات و اماکن عمومی اقدامات دیگری است که می تواند در

کاهش امر خشونت در خانواده کارساز باشد.

اقدامات پیشگیرانه خانواده

اطلاع از ویژگی های هر مرحله از رشد، تقویت رفتارهای اجتماعی فرزندان مانند همکاری کردن، مشارکت کردن، ابراز همدلی و هم دردی و گوشزد کردن عواقب احتمالی رفتار پرخاشگرانه می تواند کمک کننده باشد

راهکارهای حمایتی

توانمندسازی پزشکان و کارکنان کادر درمان و روانشناسان کودک و نوجوان برای مدیریت

موارد خشونت خانگی علیه کودکان مورد توافق کارشناسان است. تاکید بر برنامه های آموزشی و مهارت های زندگی شامل مهارت مواجهه با خشم علیه کودکان در زمان های بحرانی و اجتناب از ایجاد زمینه خشونت از جمله مهم ترین راهکارهای پیشنهادی است.

برگزاری کلاس ها و آموزش استراتژی های فرزندپروری و پیشگیری از کودک آزاری به والدین یکی از بهترین راه کار ها است. هنگامی که والدین و خانواده ها در هنگام مراقبت از کودکان مجهز به استراتژی، حمایت و مهارت

باشند، خشونت علیه کودکان می تواند کاهش یابد.

حمایت از کودکان

اغلب کودکان از بزرگتر ها تقلید می کنند. آن ها اغلب آنچه را که از بزرگسالان یاد می گیرند و تجربه می کنند، الگو برداری می کنند. بزرگترین الگوی فرزند اغلب پدر و مادر است.

آن دسته از کودکان که در حال تماشای والدین خشن هستند، این رفتار را در بزرگسالی خود با همسران یا فرزندانشان تکرار می کنند. برای جلوگیری از تکرار این چرخه، ما باید برای این کودکان، حمایت، روان درمانی و مشاوره خانواده داشته باشیم.

افزایش آگاهی

دانش قدرت است و آگاهی دفاع به ارمغان می آورد. کودکان باید در مورد سوء استفاده و خشونت خانگی آموزش ببینند. آنچه که در مورد پیشگیری از کودک آزاری می دانید را به دوستان و اطرافیانتان آموزش دهید.

در صورت مواجهه با کودک آزاری سریعاً گزارش کنید

اگر شما مظنون به سوءاستفاده و یا خشونت علیه کودکی هستید، تعلل نکنید.

زمان، تاریخ، محل و اطلاعات بسیار مهم است، به محض شک در موارد آزار کودکان با پلیس و یا اورژانس اجتماعی تماس بگیرید.

این کار کمک بسیاری به پیشگیری از کودک آزاری و همچنین حمایت از کودکان می کند.





اسهال مسافرتی

در موارد شدید اسهال مسافرتی، می توان برای تامین آب بدن از محلول خوراکی ORS استفاده کرد. این پودر را می توانید از داروخانه تهیه کنید و طبق دستورالعمل روی جعبه آن را آماده کنید.

این محلول کمک می کند تا بدن شما آب و الکترولیت های از دست رفته را جایگزین کند.

چه زمان باید به پزشک مراجعه کرد؟

اغلب، اسهال مسافرتی خود به خود بعد از گذشت چند روز بر طرف می شود. علائم و نشانه های بیماری ممکن است برای مدت طولانی تر باقی بماند اما ممکن است اسهال شما یک اسهال مسافرتی ساده نباشد و باکتری های دیگری موجب این اسهال شده باشند در این صورت معمولاً بیماری حادتر است و در چنین شرایطی شما نیاز به مراجعه به

تنها غذا هایی را مصرف کنید که کاملاً پخته شده و داغ سرو می شود. از مصرف غذا های مانده خودداری کنید. میوه ها و سبزیجات را تنها در صورتی مصرف کنید که یا آن ها را کاملاً با آب تصفیه شده شسته باشید و یا پوست آن ها را کنده باشید. تنها از نوشیدنی هایی که در کارخانه بسته بندی شده اند مصرف کنید. از یخ استفاده نکنید چرا که مشخص نیست با آب تصفیه شده تولید شده باشد.

• دستان خود را به طور مداوم با آب و صابون بشویید، به خصوص بعد از استفاده از دستشویی و قبل از صرف غذا. اگر صابون و آب در دسترس ندارید از مایع های ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید. به طور کلی، بهتر است از تماس دست ها با دهان تا حد ممکن خودداری کنید.

• مصرف مایعات را افزایش دهید. اگر اسهال گرفته اید باید بیشتر از مایعات استفاده کنید تا بدن دچار کم آبی نشود.

شایع ترین علایم و نشانه های اسهال مسافرتی عبارتند از:

- شروع ناگهانی دفع سه بار یا بیشتر مدفوع شل در روز
- نیاز فوری به دفع
- درد های شکمی
- حالت تهوع
- استفراغ
- تب

به علامت هایی مانند کم آبی متوسط یا شدید بدن، استفراغ مداوم، تب بالا، مدفوع خونی و یا درد شدید در شکم و روده بزرگ توجه کنید. اگر شما یا فرزندتان یک یا چند علامت گفته شده را دارید و یا اسهال بیشتر از چند روز طول کشید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

برای پیشگیری از اسهال مسافرتی می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- غذا و آشامیدنی ها را با دقت انتخاب کنید

اسهال مسافرتی، اختلالی در دستگاه گوارش است که معمولاً باعث ایجاد مدفوع شل و درد شکم می شود. مصرف مواد غذایی یا آب آلوده علت اصلی اسهال مسافرتی است. در بزرگسالانی که سالم هستند و مشکل خاصی ندارند، اسهال مسافرتی به ندرت جدی و کشنده می شود، اما می تواند مسافرت را بسیار ناخوشایند کند.

علایم

اسهال مسافرتی معمولاً به طور ناگهانی در طی سفر یا اندکی پس از بازگشت به خانه شروع می شود. اکثر موارد اسهال مسافرتی طی یک تا دو روز بدون درمان خاصی بهبود می یابد و علائم طی یک هفته کاملاً از بین می رود. با این وجود، ممکن است شما در طول یک سفر بخش های مختلفی از علائم اسهال مسافرتی را تجربه کنید.

ActoP®

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

تا به حال براي تان پيش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجيح دهيد غذا نخوريد؟! **اكتاپ** با جلوگيري از افزايش ترشح اسيد معده، مشكلات آن را برطرف مي كند. اين دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هليكوباکترپایلوری تجویز می شود.

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

احساس امنیت کاذب در مورد خطرات مصرف غذاها و نوشیدنی های محلی بدهند. مصرف آنتی بیوتیک ها همچنین می تواند عوارض جانبی ناخوشایندی مانند بثورات پوستی، واکنش حساسیت پوست به خورشید و عفونت های واژینال ایجاد کند. به عنوان یک اقدام پیشگیرانه، برخی از پزشکان توصیه می کنند که از بیسموت ساب سالیسیلات استفاده شود؛ چرا که مشخص شده است احتمال اسهال مسافرتی را کاهش می دهد. اما، بیش از دو هفته این دارو را مصرف نکنید و در صورت بارداری یا حساسیت به آسپرین و یا مصرف داروهای خاصی مانند داروهای ضد انعقاد به هیچ وجه آن را مصرف نکنید. اما به یاد داشته باشید قبل از تهیه و مصرف این دارو حتما با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. عوارض جانبی و بی ضرر بیسموت ساب سالیسیلات شامل سیاه شدن زبان و تیره شدن مدفوع است. در بعضی موارد می تواند باعث یبوست، حالت تهوع و به ندرت زنگ زدن در گوش نیز بشود.

روش های دیگری نیز برای کاهش خطر ابتلا به اسهال مسافرتی وجود دارد:

- قبل از استفاده از ظروف اطمینان حاصل کنید که ظروف شسته شده و تمیز هستند.
- دست ها را به صورت مداوم و حتما قبل از صرف غذا بشوید. اگر شستشو دست ها امکان پذیر نیست، قبل از غذا از ضدعفونی کننده دست با پایه الکل ۶۰ درصد استفاده کنید.
- از مواد غذایی استفاده کنید که در تهیه آن ها کمتر از دست استفاده شده باشد.
- مواظب کودکان باشید تا دست های آلوده یا سایر اشیا را در دهان خود نگذارند.

پزشک و دریافت داروی مناسب دارید.

برای بزرگسالان

اگر بزرگسال هستید زمانی به پزشک مراجعه کنید که:

- بیشتر از دو روز اسهال دارید؛
- دچار کم آبی شده اید؛
- در شکم یا روده بزرگ احساس درد شدید می کنید؛
- در مدفوع خون وجود دارد یا مدفوع سیاه رنگ است؛
- تب بالاتر از ۳۹ درجه سانتیگراد دارید؛

برای کودکان

در خصوص اسهال مسافرتی در کودکان بسیار مراقب باشید، چرا که بدن آن ها در مدت کوتاهی دچار کم آبی شدید می شود. اگر کودک بیمار است و علائم زیر را دارد به پزشک مراجعه کنید:

- استفراغ مداوم
- تب ۳۹ درجه سانتیگراد یا بالاتر؛
- در مدفوعش خون وجود دارد و یا اسهال شدید دارد؛
- دهانش خشک است و یا گریه می کند اما اشک ندارد؛
- نشانه هایی غیر معمول از خواب آلودگی و یا عدم واکنش غیر معمول دارد؛
- کاهش حجم ادرار، زمانی که پوشک بچه تعویض می شود متوجه شوید که به اندازه قبل ادرار نکرده است.

اقدامات پیشگیرانه

متخصصان بهداشت عموماً برای پیشگیری از اسهال مسافرتی مصرف آنتی بیوتیک را توصیه نمی کنند، زیرا مصرف خودسرانه و اشتباه آنتی بیوتیک ها باعث افزایش مقاومت به آن ها در شخص و جامعه می شود.

آنتی بیوتیک ها هیچ گونه محافظتی در برابر ویروس ها و انگل ها ایجاد نمی کنند، اما می توانند به مسافران

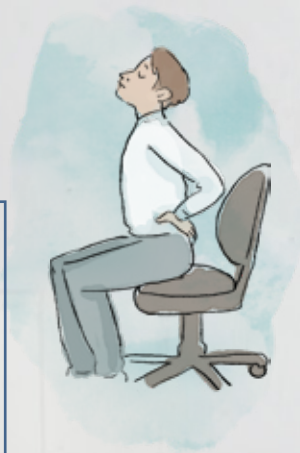
امروزه کاربرد رایانه در زندگی بسیار زیاد است و افراد در طول روز ساعت‌های زیادی را پشت رایانه خود سپری می‌کنند. مهم نیست که شغل شما چیست. اگر روزانه بیش از ۲ ساعت با رایانه کار می‌کنید، شناخت عوامل مؤثر در محیط کار با رایانه در جهت جلوگیری از بروز بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها بسیار اهمیت دارد.

گردآوری: روزبه مددی

نرمش و تمرین‌های پیشنهادی حین کار با رایانه از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند به بدن آسیب برساند، نشستن و ثابت بودن در یکجا به مدت طولانی است، که اغلب باعث گرفتگی عضلات گردن، پشت و شانه‌ها می‌شود. کاربر باید سعی کند در هر ساعت حداقل ۵ دقیقه از کامپیوتر فاصله بگیرد، به اطراف قدم بزند و نرمش‌ها را روزانه به صورت مرتب انجام دهد.

۱ چانه خود را به طرف شانه راست بچرخانید. پشت گردنتان را منقبض نکنید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه داشته و سپس برای طرف دیگر تکرار کنید.

۲ روی صندلی بنشینید. کف پاها را روی زمین قرار دهید، سر را به آرامی به سمت عقب ببرید در حالیکه به بالا نگاه می‌کنید، سینه را به سمت جلو ببرید و دستانتان را بر روی کمر قرار دهید و به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.



۳ دست‌ها را به موازات بدن رها کنید و از ناحیه انگشتان به آرامی به مدت ۱۰ ثانیه دستانتان را تکان دهید.



با زَنوور آسان لاغر شوید



۳۰% از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول های لاغری زَنوور از بهترین گزینه هاست، زیرا تا ۳۰% چربی غذایی که در هر وعده می خورید را دفع می کند. بدین ترتیب تمرین های ورزشی شما موثرتر خواهد بود و زودتر به نتیجه خواهید رسید.

با هر وعده غذایی یک کپسول کافی است و اگر وعده ی غذایی شما فاقد چربی باشد، نیازی به مصرف آن نیست.

منتظر چه هستید؟؟ اثرات فوق العاده زَنوور را تجربه کنید

xenover

کنترل آلرژی در تمامی فصول



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

LETIZEN®
Cetirizine Tablet 10mg