

رایگان

سلام سلامت

داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۶۵ | ماهنامه آذر ۱۳۹۹

هدیه ای از شرکت

عادت های مفرط برای دندان



شانه یغ زده

HIV پیست؟

فشکی پوشم

مهلولیت



ACTOVERCO

به هم برای آینه ای

اكتوكلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

4 اثر در
1 قرص



◆ تسکین سریع تب و درد

◆ بهبود سرفه خشک

◆ رفع آبریزش و احتقان

◆ کاهش علائم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو

◆ کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

Actocold®

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

کشتی باکتریال

حلوای نرم کننده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

بر روی سلول های حمایت کننده و تغذیه کننده آن ها.

در ماه های اخیر مواردی از درد گوش، کاهش حس شنوایی و حتی کاهش یا اختلال بینایی نیز در این بیماران گزارش شده است. بنابراین در شرایط همه گیری بیماری کووید-۱۹، لازم است پزشکان و عموم مردم نسبت به انواع علائم درگیر کننده سیستم عصبی هوشیار باشند و حتما احتمال ابتلا به این بیماری را مدنظر قرار دهند.

امیدوارم همراهان عزیز سلام سلامت و خانواده هایشان از گزند این بیماری در امان باشند و هر چه زودتر این روزهای سخت را با هم سپری کنیم.



هر چه از آغاز همه گیری بیماری کووید-۱۹ می گذرد، زوایای پنهان بیشتری از ماهیت ویروس و بیماری زایی آن و هم چنین علائم و عوارض این بیماری مشخص می شود. یکی از بخش های بدن که در برخی از بیماران درگیر می شود، سیستم عصبی است. درگیری عصبی در بیماران کووید-۱۹ به صورت های مختلف بروز می کند. شایع ترین علامت این درگیری سردرد است که در بسیاری از بیماران مشاهده می شود. بروز لخته های خونی در رگ های مغزی هم ممکن است رخ دهد که می تواند سبب سکته مغزی شود. در برخی دیگر از بیماران التهاب مغزی ممکن است حتی باعث بروز تشنج شود.

اختلال حس بویایی و چشایی هم که از معروف ترین علائم درگیری سیستم عصبی است در بیماران کووید-۱۹ مشاهده شده که تئوری های مختلفی در خصوص دلیل ایجاد آن بیان می شود؛ از تاثیر مستقیم ویروس بر سلول های عصبی تا تاثیر آن

سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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



آذر ۹۹

فهرست

۶ HIV چیست؟

۸ فشتی پنجم

۱۰ عادت های مفرب برای سلامت دندان ها

۱۲ دیابت بارداری

۱۴ التهاب مزمن مصل جوانات چیست؟

۱۶ کابوس در بزرگسالان

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ معلولیت

۲۲ درد پستان

۲۴ شانه یغ زده

۲۶ باشگاه سلام سلامت

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سردبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشتریان و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشتریان و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سیده 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 شفیع،

دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر رامونا اجتماعی

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

چاپخانه: انتشارات ندای حق

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

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

۷۲ ساعت اول بعد از تماس احتمالی با ویروس مصرف شود احتمالاً مانع از عفونی شدن بدن توسط این ویروس می شود. توصیه می شود تا مصرف این دارو در سریع ترین زمان ممکن صورت گیرد؛ زمان ایده آل برای مصرف این دارو در ۲۴ ساعت اول پس از تماس می باشد.

آیا این بیماری علایمی دارد؟

برخی از افراد در طی ۲ تا ۴ هفته پس از عفونت، علایم شبه انفلوآنزا (عفونت حاد HIV) پیدا می کنند. این علایم ممکن است برای چند روز یا چند هفته ادامه یابد. علایم احتمالی شامل موارد زیر است:

- تب
- لرز
- جوش های پوستی
- تعریق شبانه
- درد عضلانی
- گلو درد
- خستگی
- تورم غدد لنفاوی
- زخم در دهان

اما ممکن است برخی از افراد در دوره عفونت حاد HIV، احساس بیماری نکنند. این علایم به این معنا نیست که شما به HIV مبتلا هستید. بسیاری از بیماری های دیگر نیز می توانند همین علایم را ایجاد کنند

مراحل ابتلا به HIV چیست؟

زمانی که فرد مبتلا به HIV تحت درمان قرار نگیرد، مراحل بیماری به طور معمول تا ۳ مرحله پیشرفت می کند. اما داروهای HIV می توانند سرعت پیشرفت بیماری را کند یا متوقف کنند. با نوآوری های صورت گرفته در حوزه درمان، پیشرفت بیماری و رسیدن به مرحله ۳ بسیار کمتر

HIV (Human immunodeficiency virus) و یا ویروس نقص سیستم ایمنی انسانی، ویروسی است که به سیستم ایمنی بدن حمله می کند. اگر HIV درمان نشود، ممکن است منجر به بروز بیماری ایدز (سندرم نقص ایمنی اکتسابی) شود.

در حال حاضر درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد. زمانی که فردی به HIV مبتلا شود، این ویروس تا پایان زندگی فرد با او خواهد ماند؛ اما با مراقبت های پزشکی مناسب می توان HIV را کنترل کرد.

تاریخچه HIV

عفونت HIV از گونه ای شامپانزه در آفریقای مرکزی به انسان سرایت کرد. زمانی که انسان این گونه از شامپانزه ها را شکار کرد تا از گوشت آن ها استفاده کند، در اثر تماس با خون حیوان، به این ویروس مبتلا شد.

تشخیص

تنها راه برای این که بدانید به ویروس HIV مبتلا شده اید، آزمایش خون است.

چه جواب آزمایش مثبت باشد و چه منفی، ممکن است یک تا سه ماه بعد از تماس بالقوه با ویروس HIV، آزمایش تکرار شود. اما برای درمان نباید تا آزمایش مجدد صبر کرد.

داروی ضد HIV اورژانسی که به آن پیشگیری بعد از مواجهه می گویند، توسط پزشک تجویز می شود و در صورتی که در

HIV چیست؟

از سال های گذشته شده است.

مرحله ۱: عفونت حاد HIV

در این مرحله، در خون فرد مقدار بسیار زیادی از ویروس وجود دارد و بیماری بسیار مسری است. برخی از افراد علائمی هم چون انفلوآنزا پیدا می کنند. اما ممکن است بعضی از افراد هیچ علامتی نداشته باشند.

فقط تست های آنتی ژن / آنتی بادی یا آزمایش های اسید نوکلئیک (NAT) می توانند عفونت حاد را تشخیص دهند.

مرحله ۲: عفونت مزمن HIV

به این مرحله، عفونت HIV بدون علامت نیز گفته می شود. HIV هنوز هم فعال است اما در سطح بسیار پایین تکثیر می شود. ممکن است افراد در این مرحله علائمی نداشته باشند یا بیمار نشوند.

بدون مصرف داروی HIV، این دوره ممکن است یک دهه یا بیشتر طول بکشد. اما ممکن است بیماری در برخی دیگر سریع تر پیشرفت کند.

در این مرحله، افراد می توانند HIV را به دیگران انتقال دهند.

افرادی که داروهای HIV را طبق دستورالعمل مصرف کنند، ممکن است هرگز وارد مرحله ۳ این بیماری نشوند.

مرحله ۳: سندرم نقص ایمنی اکتسابی (ایدز)

این مرحله شدیدترین فاز عفونت HIV است.

سیستم ایمنی افراد مبتلا به ایدز چنان آسیب دیده است که دچار بیماری های حاد بسیاری می شوند؛ به این بیماری ها عفونت های فرصت طلب گفته می شود.

افراد مبتلا به ایدز مقدار بسیار زیادی از ویروس را دارند که می تواند بسیار

مسری باشد.

اگر درمانی صورت نگیرد، افراد مبتلا به ایدز به طور معمول تا ۳ سال زنده می مانند.

HIV چگونه به فرد دیگری سرایت می کند؟

افراد می توانند ویروس HIV را فقط از طریق فعالیت های خاص، از جمله رابطه جنسی یا تزریق مواد مخدر بگیرند یا آن را به دیگری انتقال دهند. سرایت HIV تنها از طریق بعضی از مایعات بدن امکان پذیر است:

• خون

• مایع منی

• مایع پیش منی

• مایع مقعدی

• مایعات واژن

• شیر مادر

انتقال HIV تنها در صورتی امکان پذیر است که این مایعات با غشای مخاطی یا بافت آسیب دیده در تماس باشند و یا مستقیماً (از طریق یک سوزن یا سرنگ) وارد جریان خون شوند.

درمان HIV

برای درمان HIV از دارو های ضد ویروس استفاده می شود. با مصرف این دارو ها، از تکثیر ویروس در بدن جلوگیری می شود و هم چنین به سیستم ایمنی بدن این امکان را می دهد تا خود را ترمیم کند و از بروز آسیب های بیشتر به این سیستم جلوگیری می شود.

این دارو ها به شکل قرص در بازار وجود دارند که باید روزانه مصرف شوند. HIV به راحتی می تواند در برابر یک دارو مقاوم شود، اما با مصرف چند دارو احتمال مقاومت بسیار کم می شود.

هدف از درمان HIV این است که مقدار ویروس در بدن غیر قابل تشخیص باشد؛

یعنی مقدار ویروس HIV در بدن چندان کم باشد که در آزمایش غیر قابل تشخیص باشد.

زندگی با HIV

اگر شما HIV دارید، با مصرف صحیح دارو ها می توانید خطر سرایت این بیماری به دیگران را به طرز چشمگیری کاهش دهید.

همچنین توصیه می شود تا:

• به طور منظم ورزش کنید.

• رژیم غذایی سالمی داشته باشید.

• سیگار نکشید.

• هر سال واکسن انفلوآنزا بزنید تا خطر ابتلا به بیماری های جدی را به حداقل برسانید

بدون درمان، سیستم ایمنی بدن به شدت آسیب می بیند و امکان ابتلا به بیماری های تهدید کننده حیات مانند سرطان و بیماری های حاد عفونی وجود دارد.

اگر مادر به موقع تحت درمان قرار گرفته باشد، امکان سرایت بیماری از مادر حامله به نوزاد بسیار نادر خواهد بود.

پیشگیری از HIV

هر کسی که رابطه جنسی محافظت نشده داشته باشد یا از سوزن مشترک برای تزریق مواد مخدر استفاده کند، خطر ابتلا به عفونت HIV را دارد. روش های موثر زیادی برای پیشگیری و یا کاهش خطر ابتلا به عفونت HIV وجود دارد. این روش ها عبارتند از:

• استفاده از کاندوم برای رابطه جنسی

• درمان HIV برای کاهش مقدار ویروس، تا حدی که غیر قابل تشخیص باشد.

• اگر از مواد مخدر استفاده می کنید هرگز از سوزن و سایر تجهیزات تزریقی از جمله سرنگ، قاشق و سایر وسایل به

طور مشترک استفاده نکنید.

• آزمایش بدهید. اطمینان حاصل کنید که هم خودتان و هم شریک زندگیتان آزمایش HIV و سایر بیماری های مقاربتی را داده باشید.

• تعداد شرکای جنسی خود را محدود کنید. خطر ابتلا به HIV و سایر بیماری های مقاربتی با افزایش تعداد شرکای جنسی بیشتر می شود.

• اگر خطر ابتلا به HIV در شما بالا است، با پزشک در مورد پیشگیری قبل از مواجهه صحبت کنید و داروهای HIV را به طور روزانه مصرف کنید تا از عفونت HIV پیشگیری کنید.

اگر تست HIV شما منفی است و شریک جنسی شما HIV مثبت است، پیشگیری قبل از مواجهه برای شما ضروری است.

اگر یکی از حالت های زیر برای شما صدق می کند، پیشگیری قبل از مواجهه برای شما لازم است:

رابطه جنسی محافظت نشده با شرکای جنسی مختلفی دارید و در مورد وضعیت HIV در شریک جنسی خود اطلاعی ندارید.

• پروفیلاکسی بعد از مواجهه (PEP) به معنای مصرف داروهای HIV پس از قرار گرفتن در معرض HIV و به منظور جلوگیری از ابتلا به این بیماری است.

اگر شما HIV منفی هستید یا وضعیت HIV خود را نمی دانید و فکر می کنید اخیراً در حین رابطه جنسی در معرض ویروس HIV قرار گرفته اید (مثلاً اگر کاندوم پاره شده باشد)، فوراً (حداکثر ۳ روز) به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید و در مورد پیشگیری بعد از مواجهه با پزشک صحبت کنید.

• اگر شما HIV منفی و شریک جنسی شما HIV مثبت است، او را تشویق کنید تا درمان را شروع کند و آن را ادامه دهد.

دلایل خشکی چشم چیست؟

خشکی چشم یکی از شایع ترین مشکلات چشمی است و زمانی رخ می دهد که به اندازه کافی اشک برای مرطوب نگه داشتن محیط چشم ها تولید نمی شود. دلایل خشکی چشم عبارتند از:

• **سن:** بیشتر افراد بالای ۶۵ سال خشکی چشم را تجربه می کنند.

• **جنسیت:** به دلیل تغییرات هورمونی ناشی از داروهای ضد بارداری خوراکی، بارداری و یائسگی، زنان بیشتر از مردان دچار خشکی چشم می شوند.

• **داروها:** برخی از داروها ممکن است باعث کاهش تولید اشک شوند؛ برخی از این دارو ها عبارتند از داروهای ضد احتقان، آنتی هیستامین ها، داروهای ضد افسردگی و داروهای فشار خون.

• **بیماری ها:** برخی از بیماری ها مانند دیابت، آرتریت روماتوئید، لوپوس، سندرم شوگرن، بلفاریت (تورم پلک) و آلرژی می توانند باعث خشکی چشم شوند.

• **مشکلات چشم:** استفاده طولانی مدت از لنزهای تماسی و جراحی عیوب انکساری چشم (مانند لیزیک) می تواند باعث خشکی چشم شود.

• **محیط:** آب و هوای خشک و باد، قرار گرفتن در معرض دود سیگار و خیره شدن به صفحه کامپیوتر می تواند باعث خشکی چشم شود.

علایم خشکی چشم چیست؟

خشکی چشم علامت اصلی این بیماری است. علایم دیگری که ممکن است با خشکی چشم همراه باشد عبارتند از:

- قرمزی چشم
- تحریک پذیری



فشک چشم

- احساس وجود جسم خارجی در چشم
- احساس سوزش
- حساسیت به نور
- تاری دید
- اشک ریزی بیش از حد چشم
- خشکی دهان (زمانی که به علت سندرم شوگرن ایجاد شود)

روش های طبیعی و خانگی برای کنترل خشکی چشم چیست؟

درمان های خانگی برای تسکین علایم خشکی چشم:

- از قطره ها، ژل ها یا پمادهای روان کننده بدون نسخه (OTC) استفاده کنید؛
- از دستگاه های بخور و مرطوب کننده های هوا در محیط خانه استفاده کنید؛

- هنگام استفاده طولانی مدت از کامپیوتر، مرتباً پلک بزنید و به طور مرتب به چشم های خود استراحت بدهید؛

- به جای لنز های تماسی از عینک

استفاده کنید؛

- در فضای باز از عینک آفتابی استفاده کنید؛

- آب زیاد بنوشید؛

- سیگار نکشید؛

- برای تسکین درد و حساس شدن چشم هایتان، حوله مرطوب و گرم روی چشم ها قرار دهید؛

- از پاک کننده های قوی در اطراف چشم استفاده نکنید؛

- مکمل های حاوی اسیدهای چرب ضروری مصرف کنید (با پزشک خود مشورت کنید).

عوارض خشکی چشم چیست؟

در اثر خشکی چشم مزمن یا درمان نشده ممکن است عوارضی برای شما به وجود بیاید. از جمله این عوارض عفونت چشم، کاهش توانایی در انجام کارهایی مانند

کار با کامپیوتر، خواندن و رانندگی است. در موارد شدید و در صورت عدم درمان، خشکی چشم می تواند منجر به التهاب چشم، خراشیدگی و زخم قرنیه و مشکلات دائمی بینایی شود.

چه غذاهایی در درمان خشکی چشم موثر است؟

مواد مغذی موجود در برخی از غذاها می توانند در حفظ سلامت چشم ها مفید باشند. این مواد مغذی شامل اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان های لوتئین و زاگزانتین، ویتامین های C، E و روی است.

- منابع خوب حاوی امگا ۳ شامل ماهی های روغنی مانند ماهی تن، ماهی آزاد و ساردین، آجیل و دانه ها (مانند بذر کتان)، کدو حلوائی، گل کلم، دانه های سویا، سبزیجات سبزرنگ و روغن نباتی است.

- منابع خوب حاوی لوتئین و زاگزانتین شامل تخم مرغ، ذرت، کیوی، کدو سبز، انگور، سبزیجات برگ دار مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم بروکلی است.

- منابع خوب حاوی ویتامین C شامل مرکبات و آب مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، لیمو)، سیب، موز، گوجه فرنگی و اسفناج پخته شده است.

- منابع خوب حاوی ویتامین E شامل غلات سبوس دار، بادام، فندق، تخمه آفتابگردان، سیب زمینی شیرین و کره بادام زمینی است.

- منابع خوب حاوی روی شامل غلات غنی شده، جو دوسر، تخمه کدو، دانه کنجد، نخود، کینوا، گوشت گاو، شیر و ماست، خرچنگ، ماهی قزل آلا و تخم مرغ است.

MICRO ZODA™

KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱
آتش باکتریال
خوشبو کننده
تمیز کننده



microzoda

www.microzoda.com

تلفن امور مشتریان

۰ ۲ ۶ - ۳ ۶ ۶ ۷ ۰ ۸ ۱ ۶



يخ يك خوراكي طبيعي و بدون قند است، به همين خاطر ممكن است تصور كنيد براي دندان هاي شما ضرري ندارد. اما جويدن قطعات يخ مي تواند باعث ترك و يا شكستگي دندان ها شود. اگر به اين كار ادامه دهيد و بافت نرم داخل دندان آسيب ببيند، ممكن است به طور مرتب دچار دندان درد شويد و دندان ها به سرعت در مقابل غذاهاي سرد و گرم تحريك شوند و درد شديد و مقاومي به دنبال داشته باشد. به جاي جويدن يخ، از آدامس هاي بدون قند استفاده كنيد.

۲. ورزش، بدون محافظت از دندان ها

اگر در رشته هاي ورزشي اي فعاليت داريد كه امكان آسيب به دندان وجود دارد، حتما از محافظ (گارد) دندان استفاده كنيد. محافظ (گارد) دندان از جنس پلاستيك است كه قالب گيري شده و از دندان هاي رديف بالا محافظت مي كند. اگر از محافظ دندان استفاده نكنيد، در صورتي كه ضربه شديد باشد، ممكن است لبه دندان يا حتي كل دندان تان بشكند. مي توان از محافظ هاي آماده استفاده كرد يا از دندان پزشك خود بخواهيد كه گارد مناسب براي تان آماده كند.

۳. مصرف نوشيدني قبل از خواب

براي مراقبت از دندان ها هيچ وقت زود نيست. اگر قبل از خواب به كودك شير، آب ميوه و يا دارو مي دهيد، مي تواند باعث تخریب دندان شود. ممكن است كودك هم زمان كه در حال ميكيدن شيشه شير است به خواب برود و قند موجود در شير تمام طول شب روي دندان ها باقي بماند.

عادت هاي مفرب براي سلامت دندان ها

دندان قروچه به تدريج سبب سايدگي دندان ها مي شود. دندان قروچه اغلب به علت استرس و عادت هاي خوابيدن بروز مي كند و كنترل آن دشوار است. استفاده از محافظ دندان در طول خواب مي تواند جلوي آسيب هاي ناشي از دندان قروچه را بگيرد.

۵. آبنبات هاي مكيدني مخصوص گلودرد

چون اين آبنبات ها را از داروخانه تهيه مي كنيد به معنای اين نيست كه خوراكي سالمی است و براي سلامت دندان ها مضر نيست. اكثر اين آبنبات ها حاوي مقدار زيادي قند هستند. بنابراين بعد از مصرف اين آبنبات ها حتما مسواك بزنيد. قند موجود در آبنبات هاي مكيدني و ساير شكلات ها، با پلاك هاي چسبناكي كه روي دندان ها را پوشانده و اكشن نشان مي دهد. سپس باكتري موجود در پلاك ها قند را به اسيد تبديل كرده و مينای دندان را از بين مي برد. به همين سادگي دندان دچار پوسيدگي مي شود.

۶. پاستيل و آبنبات

پاستيل ها روي دندان ها مي چسبند و قندها و اسيدهاي حاصل از آن ساعت ها با مينای دندان در تماس است. پاستيل ها را با وعده اصلي بخوريد؛ چراكه در زمان صرف غذای اصلي بزاق بيشتر توليد مي شود و به پاك كردن باقي مانده پاستيل و اسيد هاي تشكيل شده روي دندان ها كمك مي كند.



Actop[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

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

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

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

۷. نوشیدنی های گازدار

نوشیدنی های گازدار نزدیک به ۱۱ قاشق چایخوری قند دارند.

ضرر نوشیدنی های گاز دار تنها به داشتن قند زیاد محدود نمی شود! این نوشیدنی ها حاوی اسید فسفریک و اسیدسیتریک هستند که مینای دندان را از بین می برند.

نوشیدنی های گازدار بدون قند فقط قند ندارند، اما حاوی شیرین کننده های مصنوعی هستند و اسید بیشتری دارند.

۸. باز کردن خوراکی ها با دندان

باز کردن درپوش بطری یا بسته بندی پلاستیکی با دندان ممکن است راحت باشد اما این کار می تواند باعث ترک خوردگی یا شکستگی دندان ها شود.

۹. نوشیدنی های انرژی زا

این نوشیدنی ها معمولا قند زیادی دارند. مانند نوشابه یا آب نبات ها. نوشیدنی های انرژی زای شیرین، به دلیل مواد اسیدی که دارند، به مینای دندان ها آسیب می زنند. مصرف مکرر این نوشیدنی ها می تواند منجر به پوسیدگی شود.

برای اینکه بعد از ورزش دچار کم آبی نشوید، جایگزین بهتری وجود دارد که نه قند دارد و نه کالری؛ آب بنوشید.

۱۰. آب میوه

آب میوه حاوی ویتامین ها و آنتی اکسیدان است. اما متأسفانه بیشتر آب میوه ها قند زیادی دارند.

بعضی از آب میوه ها می توانند به اندازه نوشابه قند داشته باشند. میوه ها به طور طبیعی شیرین هستند،

بنابراین به دنبال آب میوه ای باشید که قند اضافه نداشته باشد. هم چنین می توانید آب میوه را با اضافه کردن کمی آب به آن رقیق کرده و میزان قندش را کاهش دهید.

۱۱. چیپس

باکتری های موجود در پلاک روی دندان ها، غذاهای نشاسته ای را نیز به اسید تجزیه می کند.

این اسید می تواند به مدت ۲۰ دقیقه به دندان ها حمله کند. اگر مواد غذایی بین دندان ها باقی بماند و یا میان وعده مصرف کنید، مدت حمله طولانی تر می شود. بهتر است بعد از خوردن چیپس سیب زمینی یا سایر مواد غذایی نشاسته دار که به دندان می چسبند، از نخ دندان استفاده کنید.

۱۲. جویدن سر مداد

آیا تا به حال، هنگام تمرکز یا درس خواندن مداد خود را جویده اید؟ مانند جویدن یخ، این عادت می تواند باعث شکستگی یا ترک خوردگی دندان ها شود. وقتی احساس نیاز به جویدن می کنید، آدامس های بدون قند گزینه بهتری هستند. این کار سبب تولید بزاق بیشتر شده و باعث می شود دندان ها قوی تر شوند. هم چنین در مقابل اسید ها، از مینای دندان محافظت می کند.

۱۳. مصرف سیگار

سیگار و سایر دخانیات باعث ایجاد لک و از دست دادن دندان ها در اثر بیماری های لثه می شوند.

دخانیات هم چنین می تواند باعث سرطان دهان، لب و زبان شود.

اگر به دنبال دلیل دیگری برای ترک سیگار هستید، به لبخند خود فکر کنید.



دیابت بارداری

دیابت بارداری به افزایش قند خون در دوران بارداری می گویند که معمولاً پس از زایمان از بین می رود. دیابت بارداری می تواند در هر مرحله ای از بارداری بروز کند، اما در سه ماهه دوم یا سوم بیشتر مشاهده می شود.

این بیماری زمانی بروز می کند که بدن نتواند انسولین لازم در این دوران را تولید کند؛ انسولین هورمونی است که سطح قند خون را کنترل می کند. دیابت بارداری می تواند برای مادر و نوزاد در حین بارداری و پس از آن مشکلاتی ایجاد کند. اما اگر زود تشخیص داده شود و تحت کنترل قرار گیرد، خطر آن کاهش می یابد.

چه افرادی در معرض دیابت بارداری هستند؟

- تمام زنان ممکن است در حین بارداری دچار دیابت بارداری شوند؛ اما در موارد زیر خطر ابتلا بیشتر است:
- شاخص توده بدنی بیشتر از ۳۰
- سابقه به دنیا آوردن نوزادی با وزن

- بیشتر از ۴/۵ کیلوگرم
- سابقه دیابت بارداری در بارداری های قبلی
- ابتلای یکی از والدین یا خواهر و برادر به دیابت
- افراد با پیشینه نژادی از آسیای جنوبی، آفریقا و یا خاورمیانه

علامت

- دیابت بارداری اغلب علائمی به همراه ندارد و در اکثر موارد در هنگام تست های غربالگری بارداری تشخیص داده می شود.
- در برخی از خانم ها اگر سطح قند خون خیلی بالا رود (هایپرگلیسمی) ممکن است علائم زیر بروز کند:
- افزایش تشنگی
- نیاز بیشتر برای دفع ادرار

- خشکی دهان
- خستگی

برخی از این علائم در طول بارداری شایع هستند و الزاماً نشانه دیابت بارداری نیستند؛ اما اگر در مورد این علائم احساس نگرانی می کنید، با پزشک خود صحبت کنید.

دیابت بارداری چگونه بر بارداری تاثیر می گذارد؟

- بیشتر زنان مبتلا به این نوع از دیابت، بارداری طبیعی دارند و نوزاد سالم به دنیا می آورند، با این وجود، دیابت بارداری می تواند مشکلاتی را به وجود آورد:
- اندازه نوزاد بیش از میزان طبیعی؛ که این باعث ایجاد مشکل به هنگام زایمان طبیعی و یا افزایش نیاز به انجام سزارین می شود.
- افزایش مایع آمنیون (مایع دور جنین) در رحم؛ که می تواند منجر به زایمان زودرس یا مشکلات دیگر در حین زایمان شود.
- زایمان زودرس: زایمان زودتر از ۳۷ هفتهگی.
- پره اکلامپسی: وضعیتی که باعث فشار خون بالا در دوران بارداری می شود و در صورت عدم درمان می تواند منجر به

عوارض بارداری شود.

- نوزاد پس از تولد دچار قند خون پایین یا زردی پوست و چشم (زردی) می شود؛ که ممکن است نیاز به درمان در بیمارستان داشته باشد.
- به دنیا آمدن نوزاد مرده: اگرچه بسیار نادر است.
- دیابت بارداری خطر ابتلا به دیابت نوع دو را در آینده در شما افزایش می دهد. همچنین احتمال این اتفاق در بارداری های بعدی شما نیز افزایش می یابد.

آزمایش غربالگری دیابت بارداری

در طی اولین ویزیت قبل از زایمان در حدود هفته ۸ تا ۱۲ بارداری، ماما یا پزشک از شما سؤالاتی می پرسد تا مشخص کند آیا در معرض خطر دیابت حاملگی هستید یا خیر.

اگر یک یا چند عامل خطر برای دیابت بارداری دارید، باید آزمایش غربالگری را انجام دهید.

به آزمایش غربالگری، آزمایش تحمل گلوکز خوراکی گفته می شود. این آزمایش بین هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام می شود.

اگر قبلاً مبتلا به دیابت بارداری بوده اید باید زودتر این آزمایش را انجام دهید و اگر اولین آزمایش طبیعی باشد، آزمایش دیگری در ۲۴ تا ۲۸ هفتهگی انجام می شود.

درمان و پیشگیری

اگر به دیابت بارداری مبتلا هستید می توانید با کنترل سطح قند خون احتمال بروز مشکل در بارداری را کاهش دهید. ممکن است با تغییر رژیم غذایی و ورزش سطح قند خون کاهش یابد. با این حال، اگر این تغییرات به اندازه کافی سطح قند خون شما را کاهش ندهند، باید دارو مصرف کنید.

برای کاهش خطر ابتلا به دیابت به شما توصیه می شود تا وزن طبیعی خود را حفظ کنید، رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و به طور مرتب ورزش کنید.

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



آرتریت به معنی التهاب مفاصل است و آرتریت مزمن جوانان، یک بیماری التهابی و مزمن مفاصل است که در کودکان زیر ۱۶ سال رخ می دهد. این بیماری شایع ترین بیماری روماتیسمی و التهابی مفاصل در کودکان است. این بیماری با توجه به شدت آن و شرایط ژنتیکی بیمار ممکن است یک یا چند مفصل را درگیری بگیرد. سایر اندام های بدن مانند چشم، قلب و پوست نیز در این بیماری دیده می شود.

تالیف و گردآوری: دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

التهاب مزمن مفاصل جوانان چیست؟

خستگی، بی حوصلگی و کم اشتها

علائم اختصاصی بیماری

• تب: برخی از شکل های بیماری همراه تب هستند؛ ولی نبود تب تشخیص بیماری را رد نمی کند. تب معمولاً در شب و ساعات اولیه صبح ظاهر می شود و سپس قطع می شود.

• درد مفاصل: که ممکن است منجر به لنگیدن کودک شود. در سنین پایین که کودک تازه راه افتاده است و توان بیان مشکل را ندارد، ممکن

آن جایی که ماهیت این بیماری در کودکان مانند بالغین نیست و عموماً بهبود می یابد، استفاده از اصطلاح آرتریت روماتوئید جوانان امروزه منسوخ شده و فقط برای انواع بسیار خاص و محدود بیماری که در سنین بعد از بلوغ نیز ادامه می یابد استفاده می شود.

علائم این بیماری چیست؟

علائم عمومی مانند: تب، بی حالی،

تشخیص می دهد. این حالت ممکن است معمولاً متعاقب ابتلا به یک عفونت اتفاق افتد، اما آن چه مسلم است این بیماری نه یک بیماری عفونی است و نه یک مشکل ارتوپدی.

برخلاف آن چه که در گذشته نیز تصور می شد، این بیماری هیچ ارتباطی با آب و نمناک بودن محیط ندارد و همان طور که بعدتر نیز به آن اشاره می شود، ورزش های آبی برای این بیماران بسیار مفید است. از

علت بیماری چیست و آیا شرایطی مانند محیط نمناک و تماس زیاد با آب در ایجاد بیماری نقش دارد؟

علت بیماری دقیقاً مشخص نیست؛ ولی آن چه که مسلم است این بیماران دارای یک زمینه ژنتیکی برای ابتلا به این بیماری هستند. در این بیماری به دلیل نامعلوم سیستم ایمنی بدن علیه بافت مفصل شروع به فعالیت می کند و آن را غیر خودی

است با کم تحرکی و بی تحرکی خود را نشان دهد. درد می تواند با تورم و یا بدون تورم مفاصل باشد.

• تورم مفاصل همراه با سفتی آن: این علامت اکثرا صبح ها و بعد از بیدار شدن از خواب رخ می دهد. تورم مفاصل بیشتر در مفاصل محیطی مانند انگشتان و مچ های دست و پا، آرنج و زانو خود را نشان می دهد. نبود تورم بیماری را رد نمی کند.

• بثورات (دانه های) پوستی: این علامت در بسیاری از بیماری ها مانند بیماری های ویروسی و... نیز رخ می دهد؛ ولی خصوصیت آن در این بیماری این است که بثورات معمولا با تب همراه است و با از بین رفتن تب برطرف می شود.

• سایر علائم: بزرگی غدد لنفاوی، التهاب چشم

اشکال مختلف التهاب مزمن مفاصل جوانان

این بیماری انواع مختلفی دارد. در بعضی از انواع آن مفاصل بزرگ درگیر است و در بعضی مفاصل کوچک. بیماری می تواند با درگیری تنها یک مفصل همراه باشد؛ گاهی نیز می تواند هم زمان چندین مفصل را درگیر کند. گاهی در ابتدا یک مفصل و در طول بیماری درگیری مفاصل دیگر ظاهر می شود.

در بعضی انواع بیماری دستگاه های مختلف بدن درگیر می باشند.

علت ایجاد التهاب مزمن مفاصل جوانان چیست ؟

در این بیماری عوامل ارثی و محیطی موثر هستند.

اتفاقی که در این بیماری می افتد این است که سیستم ایمنی بدن علیه خودش وارد عمل می شود و علت این موضوع ناشناخته است.

اگر یکی از افراد خانواده آرتریت

روماتوئید جوانان داشته باشد، آیا کودک مبتلا می شود؟ اگر در خانواده سابقه التهاب مزمن مفصل جوانان وجود داشته باشد، احتمال ابتلای کودک بیشتر می شود.

در چه مواقعی با شک به آرتریت روماتوئید جوانان به پزشک مراجعه کنیم؟

۱. کودک دچار تورم، سفتی و درد مفصل بدون علت مشخص باشد؛

۲. کودک بدون علت مشخص بلنگد؛

۳. تب بالای ۳۸ درجه که بیش از ۲ تا ۳ روز طول بکشد.

پزشک برای تشخیص التهاب مزمن مفصل جوانان چه اقداماتی انجام می دهد؟

۱. گرفتن شرح حال و معاینه کامل؛

۲. آزمایش خون: گاه کودک مبتلا به آرتریت روماتوئید جوانان است اما همه آزمایش ها طبیعی است؛

۳. اقدامات تصویر برداری مثل عکس ساده رادیولوژی؛

۴. خارج کردن مایع مفصل مبتلا و بررسی آزمایشگاهی آن: با این کار هم درد مفصل کم می شود و هم به تشخیص بیماری نزدیک می شویم.

کودکی که مبتلا به التهاب مزمن مفصل جوانان است در آینده احتمال دارد دچار چه مشکلاتی شود؟

در ابتدا ذکر این نکته ضروری است که در صورت درمان منظم و دقیق بیمار، احتمال بروز این مشکلات بسیار کاهش می یابد.

۱. بیماری چشمی: برای پیشگیری از این عارضه معاینه چشم پزشکی منظم لازم است (حداقل هر ۵ ماه یکبار)؛

۲. اختلال رشد: این عارضه هم به علت خود بیماری است و هم به علت درمان هایی که برای بیماری انجام می شود؛

۳. بد شکلی مفاصل بدن؛

۴. پوکی استخوان: علت پوکی استخوان خود بیماری است. البته برخی دارو های مورد استفاده برای درمان به این مسئله کمک می کند.

درمان التهاب مزمن مفصل جوانان چیست؟

درمان این بیماری شامل دو قسمت درمان دارویی و درمان غیر دارویی است.

درمورد درمان غیر دارویی: بیمار باید حرکت و فعالیت کافی داشته باشد و نباید بیمار را به خاطر بیماری اش از فعالیت باز داشت؛ فیزیوتراپی نیز موثر است.



باید توجه داشت که برای تشخیص قطعی بیماری به گذشت زمان حداقل شش هفته نیاز است.

بنابراین اکیدا توصیه می شود از درمان نابجا و سرخود که منجر به مخدوش شدن چهره واقعی بیماری می شود پرهیز شود؛ چراکه سبب تاخیر در تشخیص شده و نه تنها بیمار از آن سودی نمی برد، بلکه متضرر نیز خواهد شد.

در مورد درمان دارویی: بر حسب شدت و نوع بیماری و شرایط بیمار، داروهای مختلفی به کار می رود و معمولا از ترکیب چند دارو استفاده می شود. داروهای مورد استفاده عبارتند از:

• داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی

مانند ایبوپروفن و ناپروکسن

• داروهای تنظیم کننده سیستم ایمنی که عمدتا در کودکان متوترکسات مورد استفاده قرار می گیرد.

• داروهای ضد التهابی استروئیدی که ممکن است به صورت خوراکی و گاهی تزریق داخل مفصلی و ندرتا تزریق داخل وریدی استفاده شود.

• داروهای (جدید) بیولوژیک

عوارض بیماری

عوارض چشمی: یکی از عوارض مهم بیماری است و حتی ممکن است منجر به کوری بیمار شود؛ در نتیجه معاینه منظم چشم پزشکی (حداقل هر ماه) در کودک بیمار لازم است.

بدشکلی مفاصل: در صورت عدم درمان مناسب در نهایت مفاصل دچار بد شکلی می شوند.

عدم تناسب اندام ها: در گرفتاری اندام تحتانی یک طرفه در اوایل بیماری و یا به صورت تاخیری ممکن است اختلاف طول دو اندام پیش بیاید. اختلاف طول دو اندام در اوایل بیماری شایع است و معمولا با درمان مناسب از بین می رود.

اختلال رشد قدی: در کودکان اختلالات رشدی به ویژه رشد قدی ناشی از طولانی شدن بیماری است، ولی گاهی مصرف طولانی مدت داروها به ویژه داروهای استروئیدی نیز ممکن است سبب این عارضه شود.

هر چه بیماری خفیف تر باشد و بیماری زودتر کنترل شود، احتمال این عارضه کمتر خواهد بود.

به هر حال اقدام درمانی جهت جبران اختلال رشد قدی منوط به کنترل کامل بیماری و قبل از کامل شدن بلوغ خواهد بود.



نیز می توانند منجر به بروز کابوس شود. اگر به دنبال تغییر در داروهای مصرفی، در دفعات کابوس هایتان تغییری ایجاد شده، با پزشکتان در این مورد صحبت کنید.

به نظر می رسد کمبود خواب نیز باعث بروز کابوس می شود؛ همین امر، باعث کم خوابی بیشتر در فرد می شود. البته ارتباط دقیق آن ها هنوز ثابت نشده است.

مشکلات اضطرابی و افسردگی می توانند باعث

با وحشت های شبانه تفاوت دارند. وحشت های شبانه به طور معمول در ساعت های اول خواب رخ می دهند. آن ها حس می شوند ولی رویا نیستند؛ بنابراین فرد بعد از بیدار شدن به خاطر نمی آورد که چرا ترسیده است.

علل کابوس در بزرگسالان چیست؟

اغلب کابوس در بزرگسالان بی دلیل رخ می دهد. اما عوامل و اختلالاتی نیز وجود دارد که باعث بروز کابوس می شوند.

ممکن است صرف دیر هنگام غذا باعث کابوس شود؛ چرا که با این عمل سوخت

آیا تا به حال نیمه شب، به خاطر دیدن کابوس از خواب پریده اید؟ شاید فکر کنید شما تنها فرد بزرگسالی هستید که کابوس می بیند، اما آیا واقعا بزرگسالان نباید هیچ وقت کابوس ببینند؟ کابوس در کودکان شیوع بیشتری دارد، اما تقریباً ۲ تا ۸ درصد از بزرگسالان گرفتار کابوس های شبانه هستند.

آیا کابوس هایتان باعث پریشانی شما می شوند؟

آیا این کابوس ها خواب شما را دچار اختلال کرده است؟ اگر این چنین است، تعیین عامل اصلی این کابوس های بزرگسالانه اهمیت پیدا می کند. بعد از شناسایی دلیل بروز کابوس ها، می توان تغییراتی برای کاهش آن ها انجام داد.

کابوس چیست؟

کابوس ها، رویا های واقعی و مزاحمی هستند که شما را از خواب بیدار می کنند و خیلی از اوقات باعث می شوند از ترس دچار تپش قلب شوید. کابوس ها معمولاً در مرحله REM خواب (مرحله خواب دیدن) اتفاق می افتند. هرچه زمان خوابیدن طولانی تر شود، مرحله REM خواب هم طولانی تر می شود؛ به همین دلیل است که کابوس ها بیشتر در ساعات اولیه صبح اتفاق می افتند.

موضوع کابوس ها در افراد مختلف متفاوت است. با این وجود، کابوس های متداولی وجود دارند که بسیاری از افراد آن را تجربه می کنند. به عنوان مثال، بسیاری از افراد در کابوس نمی توانند به سرعت بدونند و خود را از خطر برهانند و یا از ارتفاع بلندی به زمین می افتند.

اگر قبلاً دچار حادثه ای شده باشید، برای مثال تصادف کرده یا دچار حمله شده باشید، ممکن است کابوس های مکرری در همین خصوص ببینید.

در اینجا لازم است اشاره کنیم کابوس ها

و ساز (متابولیسم) افزایش یافته و فعالیت مغز بیشتر می شود. مصرف برخی از دارو ها نیز ممکن است باعث کابوس شود.

داروهایی که روی ترکیبات شیمیایی مغز تاثیر می گذارند، مانند داروهای ضد افسردگی و مواد مخدر، می توانند باعث کابوس شوند. گاهی سایر داروها مانند بعضی از داروهای فشار خون نیز می توانند باعث بروز کابوس در بزرگسالان شوند.

همچنین ترک مصرف داروهایی همچون آرام بخش ها و موادی هم چون الکل

بروز کابوس شوند.

هم چنین اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) باعث بروز کابوس های مکرر و مزمن می شود.

باید در نظر داشت کابوس های شبانه در بزرگسالان می تواند ناشی از برخی اختلالات شامل قطع تنفس حین خواب (آپنه خواب) و سندرم پاهای بی قرار باشد.

اگر علت دیگری برای کابوس ها مشخص نشود، می توان کابوس های مزمن را یک اختلال خواب محسوب

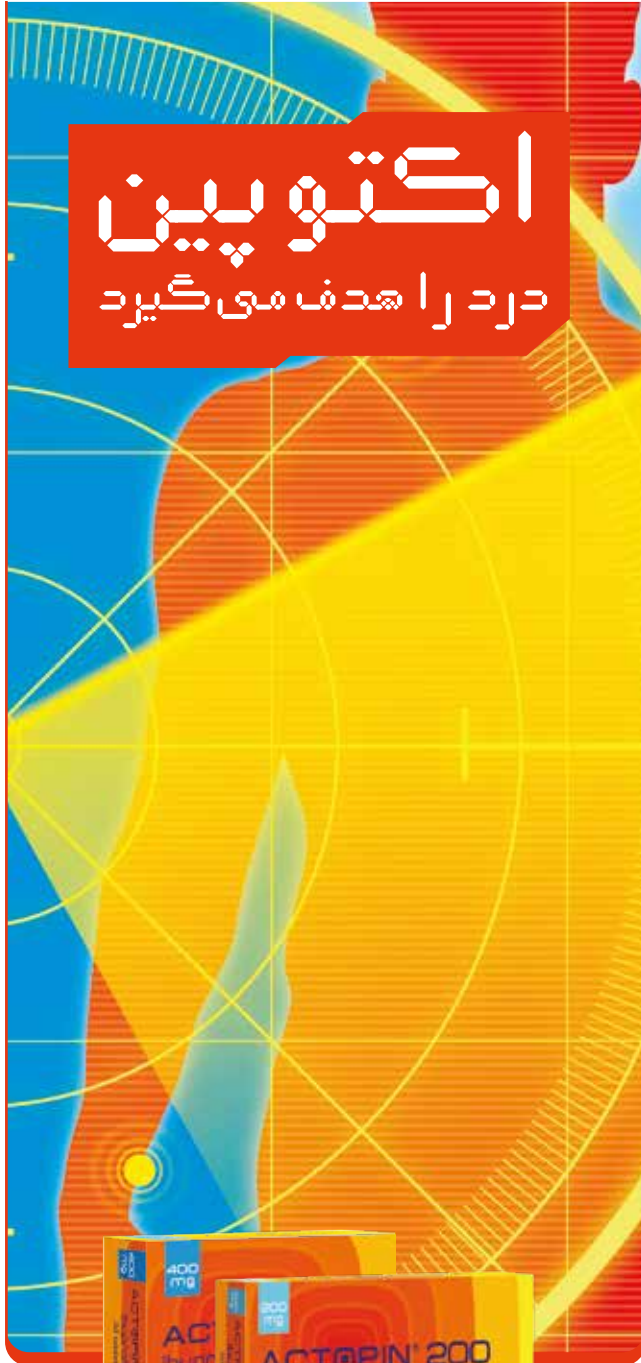
کرد. احتمال بروز کابوس در افرادی که خویشتاوندانی با اختلال کابوس دارند بیشتر است.

تاثیرات کابوس روی سلامتی چیست؟

کابوس ها می توانند روی سلامت فرد تاثیر بگذارند. در این میان تاثیرات مخرب روانی کابوس بر افرادی که دچار اضطراب و افسردگی هستند بیشتر است. اگرچه هنوز ارتباط دقیق کابوس ها با خودکشی مشخص نیست، اما به نظر می رسد کابوس ها با افزایش ریسک خودکشی همراه هستند.

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

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

ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

از بین برود.

در افرادی که کابوس های آن ها به دلیل شرایطی مانند آپنه خواب یا سندرم پاهای بی قرار است، درمان اختلال زمینه ای معمولاً به کاهش علائم کمک می‌کند.

اگر کابوس های شما مربوط به بیماری یا دارو نیست ناامید نشوید. تغییرات رفتاری برای ۷۰ درصد از بزرگسالانی که از کابوس رنج می‌برند، از جمله افرادی که به دلیل اضطراب و افسردگی دچار کابوس می‌شوند، موثر است. به عنوان مثال ساعت مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن تعیین کنید.

هم چنین انجام یک ورزش منظم مانند یوگا و مدیتیشن می‌تواند با کاهش اضطراب و استرس هایی که منجر به بروز کابوس می‌شوند، به شما کمک کند. روان درمانی و در بعضی موارد مصرف داروهای ضد اضطراب می‌توانند در درمان کابوس های ناشی از مشکلات روحی و اضطرابی موثر باشند.

سعی کنید تا بهداشت خواب را رعایت کنید تا از کم خوابی که ممکن است منجر به بروز کابوس شود پیشگیری کنید. اتاق خواب خود را به مکان آرامش بخشی تبدیل کنید که تنها مخصوص خواب باشد. فعالیت هایی که همراه با استرس هستند را در فضای اتاق خواب انجام ندهید.

هم چنین مراقب مصرف الکل، کافئین و نیکوتین باشید؛ چرا که اثرات آن ها تا ۱۲ ساعت در بدن باقی می‌ماند و اغلب الگوی خواب را مختل می‌کند.

به علاوه، کمبود خواب ناشی از کابوس می‌تواند باعث ایجاد مشکلات زیادی از جمله بیماری های قلبی، افسردگی و چاقی شود.

هم چنین اگر کابوس در بزرگسالان به خاطر آپنه خواب و یا اختلال استرس پس از سانحه باشد، خود این اختلالات زمینه ای می‌توانند تأثیرات مخرب زیادی بر سلامت

جسمی و روانی فرد بگذارند.

درمان

خوشبختانه برای کاهش دفعات کابوس های شبانه و تأثیر آن ها بر زندگی شما راه هایی وجود دارد.

اگر کابوس های شما به دلیل مصرف یک داروی خاص است، می‌توانید با نظر پزشکتان دوز مصرفی و یا خود دارو را تغییر دهید تا این عارضه جانبی ناخواسته

این ماه تو برنده جایزه
۵۰۰ هزار تومانی
سلام سلامت باش

سلام سلامت بفهانید
بایزه بگیریید



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.

پاسخ خود را به شماره

۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱

ارسال فرمایید

مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ آذر

جهت جلوگیری از ریفلاکس معده، کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

۲ ترک سیگار

۱ پرهیز از غذا خوردن قبل از خواب

۴ عدم مصرف حیوانات

۳ پرهیز از پر خوری

سلام سلامت



کارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکترو

اکترو از جمله کارخانه‌های مجموعه اکتور و بزرگ‌ترین کارخانه محصولات ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که در سال ۱۳۹۷ با بهره‌گیری از آخرین فناوری‌های روز دنیا با زیربنایی به مساحت ۷ هزار مترمربع در شهرک صنعتی بهارستان به بهره‌برداری رسیده و ظرفیت تولید سالانه بیش از ۱۰ میلیون ویال، ۳۰۰ میلیون قرص و ۱۰۰ میلیون کپسول را داراست.

این کارخانه مجهز به خط تولید داروی جامد خوراکی و تزریقی تحت استاندارد GMP می‌باشد و در تمام مراحل طراحی، ساخت و راه‌اندازی آن استاندارد OEL4 در نظر گرفته شده است.

در کارخانه اکترو، ملاحظات ایمنی در تمام مراحل طراحی تا اجرا در نظر گرفته شده است.

محصولات دارویی اکترو علاوه بر تامین نیاز داخلی، به بازارهای منطقه نیز صادر خواهد شد. تعداد این محصولات تا پایان سال ۱۳۹۷ به بیش از ۱۰ داروی خوراکی و تزریقی خواهد رسید. چشم‌انداز اکترو، پوشش کامل دارویی بیماران مبتلا به سرطان است. بنابراین علاوه بر تولید داروهای شیمی‌درمانی در زمینه تولید داروهایی در حوزه مراقبت‌های تسکینی و داروهای کاهش‌دهنده عوارض سرطان و شیمی‌درمانی نیز فعالیت دارد.

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکترو نیز با بهره‌گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفته‌ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می‌رود. اکترو تلفیقی از استانداردهای جهانی و ظرفیت‌های تولید داخلی است که کیفیت، شالوده تمام فعالیت‌های آن می‌باشد. در این راستا کل عملیات اکترو از توسعه محصول تا تولید و عرضه، به صورت یکپارچه و منطبق با الزامات رگولاتوری جهانی است.



سازمان بهداشت جهانی طبقه بندی خاصی برای انواع معلولیت ها در جهان دارد که به طبقه بندی ICF معروف است و توسط ۱۹۱ کشور در سال ۲۰۰۱ پذیرفته شد و مواردی در آن مطرح شد که برنامه ای جامع و کامل برای مبارزه با ناتوانی ناشی از معلولیت و تدوین راهکارهای اقتصادی اجتماعی را می طلبد.

معلولیت

در سال های اخیر، درک معلولیت از دید جسمی یا پزشکی به سمت دیگری تغییر یافته است که زمینه فکری، اجتماعی و سیاسی یک فرد را هم در نظر می گیرد. قوانینی که از حقوق معلولان حمایت می کنند، صراحتاً بیان می دارند که فرد معلول نیز حق دارد تا همانند سایر اقشار مردم از آموزش، مسکن، رفاه و تأمین اجتماعی، اشتغال و تفریح برخوردار باشد و جامعه نیز موظف است با اتخاذ راهکارهای مناسب، امکان تحقق این خواسته ها را فراهم کند.

هرچند کشور ما با تصویب قانون جامع حمایت از حقوق معلولان و پیوستن به کنوانسیون جهانی حقوق افراد دارای معلولیت، خود را به احیای هویت اجتماعی و تحقق خواسته های معلولان متعهد ساخته است، لیکن باید بپذیریم که طی این سال ها تلاش های ما در مسیر برابرسازی حقوق معلولان با کاستی هایی همراه بوده است. گام های بزرگی در پیش است تا جهان برای افراد معلول زیباتر و قابل استفاده تر شود.

شاید یکی از جامع ترین تعاریف معلولیت تعریف زیر باشد:

معلولیت وجود هرگونه شرایط غیر معمول یا اختلال فکری، روانپزشکی، شناختی، عصبی، حسی یا جسمی و یا ترکیبی از این اختلالات است که فعالیت های روزمره را محدود کند، گاه دائمی و گاه موقت است. حتی ممکن است ماهیت مزمن یا اپیزودیکی داشته باشد. وقتی فردی را معلول می نامیم که این اختلالات منجر به کاهش قابل ملاحظه ظرفیت شخص در برقراری ارتباط، تعامل اجتماعی، یادگیری یا تحرک او گردد و وی را نیازمند کمک خانواده، دیگران یا سازمان های کمک رسان و خدماتی کند.

بسیاری از معلولین دارای چندین معلولیت هستند؛ البته با کمک ها و خدمات مناسب، ممکن است



محدودیت هایی که بسیاری از افراد دارای معلولیت تجربه می کنند برطرف شود.

معلولیت فرد ممکن است همانند اختلالات کروموزومی و ژنتیکی مادرزادی باشد یا حین تولد ایجاد شده باشد؛ مانند معلولیت های جسمی و ذهنی ناشی از کمبود اکسیژن حین زایمان. معلولیت ممکن است جسمی باشد که

شایع ترین نوع معلولیت است و به طور کلی به دو دسته تقسیم می گردد:

۱) به اختلالات سیستم اسکلتی عضلانی، گردش خون، سیستم تنفسی و یا عصبی مربوط می شود، مانند بیماری دیستروفی عضلانی، ام اس یا پارکینسون.

۲) معلولیت حسی: شامل اختلالات شنوایی، بینایی و مشکلات گفتاری است.

معلولیت عصبی می تواند اکتسابی باشد، مانند ام اس یا معلولیت های ناشی از تروماهای مغزی.

معلولیت شناختی یا ادراکی شامل ناتوانی های ذهنی و تکاملی است که به اختلال در فرآیندهای ادراک، یادگیری، برقراری ارتباط، حافظه یا به یاد آوردن اطلاعات و استفاده مناسب از آن، قضاوت و حل مسئله مربوط می شود، مانند بیماری فلج مغزی.

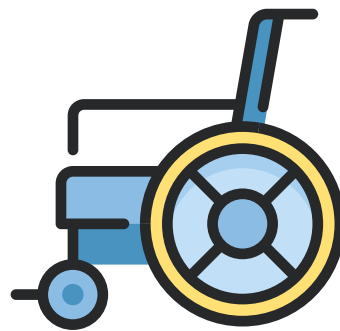
برخی اختلالات روانپزشکی منجر به ناتوانی عبارتند از اختلالات طیف اوتیسم، اختلالات اضطرابی، هراس یا افسردگی.

وقتی فرد کاملاً سالم و بدون معلولیت پا به زندگی می گذارد احتمال این هست که در مراحل مختلف زندگی گرفتار بیماری ها یا آسیب های گوناگون منجر به معلولیت گردد. حتی افزایش سن اگر با رعایت نکات بهداشتی همراه نباشد خود می تواند با ناتوانی و وابستگی فرد به دیگران

همراه گردد.

برخی بیماری ها که می توانند در فرد ایجاد معلولیت کنند عبارتند از:

- آرتروز
- کمردرد
- بیماری قلبی
- افسردگی
- دیابت
- سرطان
- بیماری ام اس
- پارکینسون
- صرع
- آلزایمر
- برخی عوامل عفونی مانند مننژیت یا استئومیلیت
- چاقی مفرط



آرتروز و سایر مشکلات اسکلتی-عضلانی از جمله شایع ترین دلایل ناتوانی دراز مدت است. تقریباً یک سوم موارد ناتوانی را انواع آرتريت ها تشکیل می دهند و این اصلی ترین دلیل ناتوانی است.

بیماری ام اس هم یکی از عوامل اصلی ناتوانی در بزرگسالان جوان است و بیشتر اوقات بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی ظاهر می شود.

توصیه هایی که می تواند در جلوگیری از ناتوانی در اثر بیماری ها موثر باشد:

- فعالیت و تحرک مداوم داشته باشید.
- از استرس دوری کنید.
- میزان خطرات بیماری خود را به

طور صحیح ارزیابی کرده و درمان مناسب دریافت نمایید.

- به طور منظم با پزشک یا مسئول بهداشتی خود در ارتباط بوده و توصیه های ایشان را جدی بگیرید.
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید.
- از افزایش وزن جلوگیری کرده و در حفظ تناسب اندام خود بکوشید.

محققان دانشگاه استنفورد در مطالعه ای که روی تعدادی مرد و زن مسن انجام دادند به این نتیجه رسیده اند که دویدن و سایر ورزش های هوازی می تواند به افراد مسن کمک کند تا زندگی طولانی تر و بدون معلولیتی را طی کنند. یافته ها نشان می دهد این مزیت به ویژه برای زنان بیش از مردان است. بر این اساس توصیه ای را ارائه می دهند که افراد حتی اگر تاکنون فعالیت کافی نداشته اند، در میانسالی هم می توانند ورزش های هوازی منظم و نه چندان شدید (حتی کمتر از ۳۰ دقیقه در روز) را شروع کنند.

ورزش و فعالیت های هوازی از طریق تقویت عضلات، افزایش ظرفیت ریه و تقویت حرکات و عملکرد مفاصل و حفظ وزن سالم، کمیت و کیفیت زندگی فرد را بهبود می بخشد.

دلیل دیگری که برای حفظ وزن تاکید می شود این است که چاقی و ناتوانی در ارتباط هستند. براساس یک مطالعه جدید، افراد مسن که چاق هستند، بیشتر از بزرگسالان با وزن معمولی و یا دارای اضافه وزن محدود در معرض ناتوانی و وابستگی با افزایش سن هستند.

حتی برای برخی از انواع معلولیت، خطر در بین افراد چاق دو برابر بیشتر از افراد با وزن معمولی است.

برای ارزیابی میزان ناتوانی و یا معلولیت ناشی از بیماری ها پرسشنامه های خاصی وجود دارند که توسط بیمار پر شده و در آن اطلاعات مختلفی از میزان تحرک و جا به جایی فرد در طول روز تا

مشکلات عاطفی و شناختی و اجتماعی فرد و میزان کیفیت زندگی بیمار سوال می شود.

حدود ۱۵٪ از جمعیت جهانی یعنی بیش از یک میلیارد نفر، با نوعی از ناتوانی زندگی می کنند که ۲ تا ۴ درصد از آن ها مشکلات قابل توجهی در عملکرد دارند. بسیاری از این افراد به فناوری های کمکی مانند دستگاه های کمک بینایی، صندلی های چرخدار یا سمک احتیاج دارند. پیش بینی می شود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر برسد.

زنان بیشتر از مردان و کشورهای کم درآمد و متوسط دارای ناتوانی بالاتری نسبت به کشورهای پردرآمد هستند. تأثیر معلولیت بر زندگی افراد در مناطق فقیرنشین با عدم دسترسی به خدمات کمکی و مراقبت های بهداشتی همراه است. افراد بومی، افراد بی خانمان، پناهندگان، مهاجران و زندانیان دارای معلولیت نیز در دسترسی به خدمات کمکی و بهداشتی با چالش های بیشتری روبرو هستند.

در پایان ذکر نکته ای ضروری به نظر می رسد که هیچ گاه معلولیت به معنی ناتوانی در زندگی نبوده است. شاید بهتر این است که بگوییم فرد معلول در شرایط یکسان با فردی سالم برای رسیدن به موفقیت، به تلاش و پشتکار و انگیزه بیشتری نیاز دارد و برخی از معلولین در نقاط مختلف جهان و حتی در کشور خودمان به جایگاهی رسیده اند که توانسته اند الگویی موفق برای افراد سالم باشند.

درد پستان

در شماره قبل در رابطه با درد پستان در زنان صحبت کردیم. در این شماره به بررسی سایر علل درد پستان در زنان و راه های تشخیص و بررسی درد پستان در آقایان خواهیم پرداخت.

سایر علل درد پستان در زنان می تواند یکی از موارد زیر باشد:

رژیم غذایی: زنانی که از رژیم های غذایی ناسالم استفاده می کنند، مانند رژیم های پر چربی و کربوهیدرات فراوری شده، ممکن است بیشتر در معرض درد پستان باشند.

عوامل ساختاری: مشکلات آناتومیکی و ساختاری در پستان ها می تواند موجب ایجاد درد شود که در بیشتر موارد این دردها غیر دوره ای هستند. اختلالاتی مانند کیست ها، ضربه ها و آسیب دیدگی ها و جراحی های قبلی می توانند موجب بروز درد شوند.

اندازه پستان: زنانی که اندازه پستان بزرگی دارند ممکن است دردهای غیر دوره ای را تجربه کنند.

جراحی پستان: جراحی پستان و فرم بافت زخم می تواند به درد پستان منجر شود.

داروها: برخی از انواع دارو می تواند باعث ایجاد درد پستان شود.

سرطان پستان: اغلب انواع سرطان پستان سبب ایجاد درد نمی شوند. در هر حال سرطان پستان باعث ایجاد التهاب می شود و برخی تومورها می توانند سبب ناراحتی در پستان شوند.

ارزیابی و آزمایشات مورد نیاز برای درد پستان شامل:

معاینه بالینی و فیزیکی

ماموگرافی

سونوگرافی یا سی تی اسکن
بیوپسی تومورهای مشکوک پستان:
نواحی متورم یا مناطقی که در حین
معاینات تصویربرداری مشاهده می شوند،
باید بیوپسی شود.

درد پستان در مردان

اکثر موارد درد پستان در مردان ناشی از مشکلات مربوط به بافت پستان است. این مسائل عموماً قابل درمانند و برخی از آن ها خود به خود برطرف می شوند.

علل درد پستان در مردان چیست ؟

ژنیکوماستی، کیست، کشیدگی عضله، نکروز چربی پستان، فیبروآدنوم و سرطان پستان از جمله اختلالات شایع است که باعث بروز درد پستان در مردان می شود.

ژنیکوماستی اختلالی است که باعث ایجاد توده و ورم غیر نرمال در پستان مردان در تمامی سنین می شود. تغییر شکل یا اندازه پستان متفاوت بوده و می تواند باعث ایجاد درد شود. ژنیکوماستی ممکن است بر اثر عدم تعادل هورمونی بروز کند که در آن هورمون استروژن و تستوسترون افزایش می یابد. چاقی و پیری دیگر علل محتمل این اختلال به شمار می روند.

وجود کیست روی پستان یکی از علل محتمل ایجاد درد است. کیست توده ای زیر پوست و حاوی مایع یا هوا است. کیست ها عموماً بی ضررند، اما گاهی از اوقات باعث ایجاد درد می شوند.

انجام تمرین های قدرتی قفسه سینه یا اعمال فشار اضافی بر روی عضلات می تواند باعث کشیدگی و درد در ناحیه پستان شود.

نکروز چربی پستان نیز در جایی بروز

می کند که بافت چربی دچار آسیب می شود. عمل جراحی بر روی پستان یا انجام بیوپسی در برخی مواقع باعث آسیب دیدگی بافت مزبور می شود. نکروز چربی پستان می تواند باعث ایجاد غده یا برآمدگی شود، اما این غده سرطان زا نیست.

برخی از مردان نیز بر اثر دویدن دچار آزرده گی یا تحریک پوست می شوند. نوک پستان ممکن است بر اثر سایش به لباس گرم شود. این گرم شدن ممکن است باعث ناسور شدن نوک پستان شود.

فیبروآدنوم نیز توده غیر سرطانی دیگری است که امکان شکل گیری آن روی پستان وجود دارد؛ فیبروآدنوم ها شایع ترین نوع تومورهای پستان محسوب می شوند اما در مردان نادرند. علت ایجاد فیبروآدنوم روشن نیست اما اغلب آن ها باعث افزایش ریسک سرطان پستان نمی شوند. بیشتر موارد درد پستان ناشی از سرطان نیست، اما در مورد برخی افراد به تست بیشتری نیاز است. برای مثال، سونوگرافی یا سی تی اسکن می تواند به تشخیص کیست کمک کند. درمان درد پستان در مردان به علت

ایجاد این درد بستگی دارد. درمان در تمامی موارد ضروری نیست. برای مثال یک دوره استراحت معمولاً برای درمان کشیدگی عضله کافی است.

برخی از علل درد پستان در مردان نیاز به درمان دارند. بر مبنای نظر انجمن های معتبر، بیشتر پزشکان خارج کردن فیبروآدنوم (توده غیر سرطانی) را توصیه می کنند. خارج کردن این توده معمولاً یک اقدام احتیاطی برای کاهش خطر سرطان پستان است.



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

مفصل شانه یک مفصل کاسه ای است که سر محدب آن (استخوان بازو) در داخل گودی کاسه ای کتف قرار می گیرد. بافت همبند محکمی این مفصل را احاطه می کند که به آن کپسول در بیماری شانه یخ زده، کپسول بسیار ضخیم و سفت می شود و حرکت دست را دچار مشکل می کند. هم چنین میزان مایع سینوویال (وظیفه این مایع، لغزنده کردن سطوح مفصلی و کمک به تغذیه آن ها است) کمتر می شود و موجب محدودتر شدن حرکت در شانه می گردد.

علائم

و خشکی است که موجب محدودیت در حرکت شانه و یا عدم توانایی حرکت دادن آن می شود. در این بیماری مشکلاتی از قبیل احساس درد یا خواب رفتگی در یک شانه، درد در عضلات شانه و بالای

علائم اصلی بیماری شانه یخ زده درد

شانه یخ زده (Frozen shoulder)، یک بیماری نسبتاً شایع است که مفاصل شانه را درگیر می کند و به دنبال آن درد، خشکی و محدودیت حرکات در شانه ایجاد و به تدریج تشدید شده و در نهایت نیز برطرف می شوند. طول دوره بیماری ممکن است بین ۱ تا ۳ سال باشد.

شانه یخ زده



بازو و یا تشدید دردها در شب که موجب اختلال در خواب می شوند، بروز پیدا می کنند.

بیماری شانه یخ زده شامل مراحل زیر می باشد:

مرحله ۱- قبل از یخ زدگی

• در این مرحله بیمار به مدت ۱ تا ۳ ماه علایمی را مشاهده می کند که با گذشت زمان شدیدتر می شوند.

• بیمار احساس دردی را تجربه می کند که با حرکت بیشتر می شود و در هنگام شب نیز ادامه دارد.

• محدودیت حرکتی در این مرحله بسیار ناچیز است.

مرحله ۲- یخ زدگی

• معمولاً ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا این مرحله سپری شود.

• در طی این مدت، دامنه حرکت شانه مرتباً کاهش بیشتری پیدا کرده و درد آن (مخصوصاً در شب) افزایش می یابد.

• بیماران با گذشت زمان در انجام حرکات روزمره با مشکل مواجه می شوند.

مرحله ۳- شانه یخ زده

• درد به مرور کم می شود اما محدودیت حرکتی باقی می ماند.

• حرکت دادن شانه به مرور دشوارتر شده و انجام فعالیت های روزانه سخت تر می شود.

• این مرحله می تواند بین ۴ تا ۱۲ ماه طول بکشد.

مرحله ۴- آب شدن

• محدودیت حرکتی بیماران، دیگر با درد همراه نیست و حرکات شانه به مرور بهتر می شود.

• ممکن است این مرحله بین ۶ ماه تا ۲ سال طول بکشد.

علل بیماری

علت دقیق ابتلا به بیماری مشخص نیست، اما برخی از گروه ها بیشتر در معرض خطر ابتلا به شانه یخ زده می باشند.

شانه یخ زده در خانم ها و در بازه سنی ۴۰ تا ۶۰ سالگی شیوع بیشتری دارد. احتمال بروز بیماری در شرایطی از قبیل التهاب، واکنش های بدن بعد از آسیب دیدگی یا انجام عمل جراحی، بی حرکت شدن شانه به خاطر بستن آن بعد از جراحی یا شکستگی دست، عدم تحرک شانه به علت درد ناشی از آرتروز و یا التهاب تاندون ها، مصدومیت های ورزشی افراد ورزشکار و زمین خوردن افراد میانسال، بیشتر می شود.

برخی از بیماری های زمینه ای مانند دیابت، بیماری های قلبی عروقی، اختلالات تیروئید و پارکینسون نیز احتمال ابتلا به شانه یخ زده را افزایش می دهند.

جلوگیری از ابتلا به شانه یخ زده

کم تحرکی و بی تحرکی شانه به هر دلیلی می تواند عامل بسیار مهمی در یخ زدگی شانه باشد. تمرین های کششی مرتب و پیوسته می تواند بی تحرکی را از بین برده و از بروز این عارضه جلوگیری کند. صاف راه رفتن در کودکی و نوجوانی نیز می تواند به جلوگیری از بروز قوز پشت و در نتیجه شانه منجمد در بزرگسالی کمک کند.

درمان

سیر این بیماری خود به خود محدود شونده است، اما به دلیل ایجاد

محدودیت های حرکتی طولانی مدت، نیازمند درمان می باشد.

بر اساس تشخیص پزشک و شرایط بیمار، ترکیبی از موارد زیر می تواند به بهبودی بیمار کمک کند:

۱. فیزیوتراپی

فیزیوتراپی متداول ترین و اولین گزینه درمان شانه یخ زده است. هدف از فیزیوتراپی کاهش درد و افزایش دامنه حرکتی است. در فیزیوتراپی تمرین هایی برای افزایش دامنه حرکتی به بیمار آموزش داده می شود که می بایست چندین مرتبه در روز تکرار شوند. تمرینات کششی از کارهایی است که از ابتدا و بلافاصله بعد از کاهش التهاب شروع می شوند و سپس با کمتر شدن درد و بهبود دامنه حرکتی، حرکات قدرتی نیز به تمرین های بیمار اضافه می شوند.

۲. دارو درمانی

با نظر پزشک معالج برای درمان درد و کاهش التهاب مفصل ممکن است مسکن ها و یا داروهای ضدالتهاب مانند (استامینوفن، آسپیرین، ایبوپروفن و ناپروکسن) برای بیمار تجویز شوند.

تزریق کورتیکواستروئیدها به داخل فضای مفصلی می تواند کمک بزرگی برای کم کردن درد و بهبود حرکات بیمار باشد.

۳. مراقبت های خانگی

قرار دادن کیسه یخ روی شانه به مدت ۱۵ دقیقه و تکرار آن در روز، می تواند به کاهش درد کمک کند. هم چنین انجام حرکات فیزیوتراپی بر اساس آموزش های پزشک در

منزل می تواند به روند بهبود بیمار کمک کند.

استفاده منظم و مداوم از شانه طی فعالیت های روزمره می تواند خشکی شانه را کم کرده و میزان حرکت آن را افزایش دهد.

انجام حرکات ورزشی مناسب یکی از بهترین درمان های خانگی برای این بیماری است.

خودداری از حمل کیف و اشیای سنگین با دستی که دچار یخ زدگی شانه است و عدم خوابیدن روی پهلوی از مواردی است که به کاهش درد و عدم تشدید علائم بیماری کمک می کند.

۴. جراحی

مداخلات جراحی نیز معمولاً زمانی انجام می شوند که بیمار حدود چند ماه درمان های غیر جراحی را انجام دهد و هیچ پیشرفتی حاصل نشود. بعد از عمل جراحی، انجام فیزیوتراپی برای حفظ حرکات به دست آمده طی جراحی ضروری است. مدت زمان بهبودی بعد از جراحی ممکن است ۶ هفته تا ۳ ماه طول بکشد.

نکته نهایی

بیشتر افراد بدون درمان در طی دو سال بهبود می یابند. اما به علت احتمال بروز ناتوانی در فرد، تشخیص زود هنگام و شروع درمان جهت پیشگیری از تشدید علائم از اهمیت بالایی برخوردار می باشد.

فیزیوتراپی به عنوان موثرترین اقدام و استفاده از داروهای ضد درد زیر نظر پزشک، روند بهبودی را تسریع می کنند.

در صورت نیاز به جراحی، استمرار در انجام تمرین های فیزیوتراپی و حرکات ورزشی در ماه های بعدی ضروریست تا از عود مجدد بیماری جلوگیری شود.

مرکب های اصلاحی و تقویت عضلات کمر بند شانه ای

باشگاه
سلام سلامت

گردآوری: نشاط هاتف (کارشناس پرستاری)
دکتر مهدی هنرمند (دکتری تربیت بدنی)

دچار فقر حرکتی شده ایم و محدودیت حرکتی در افراد کم سن و سال بیشتر به چشم می خورد. فقر حرکتی در کمر بند شانه ای یا ضعف عضلات فوقانی منجر به اختلالاتی در ستون فقرات و شانه های افراد می شود. از شایع ترین این اختلالات افتادگی شانه ها یا عدم تقارن شانه ها با یکدیگر است.

در ادامه تعدادی از حرکات تقویت عضلات کمر بند شانه ای و عضلات فوقانی ارائه شده است.



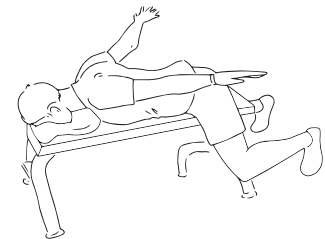
ناهنجاری های کمر بند شانه علاوه بر ایجاد محدودیت حرکتی موجب اختلال در عملکرد شانه، گردن و پشت می شود؛ این امر، عملکرد کمر بند شانه و کلیه فعالیت های اندام فوقانی را تحت تاثیر قرار می دهد. امروزه تحقیقات بسیاری در رابطه با تقویت عضلات کمر بند شانه ای و تاثیرات مثبت ورزش های تقویتی بر روی اندام فوقانی انجام شده است.

جالب است بدانید علاوه بر تاثیرات مثبت تقویت کمر بند شانه ای در زندگی روزمره، این تحقیقات در خصوص زنان یائسه مبتلا به سرطان پستان نیز انجام شده است. نتایج این تحقیقات بیان می کند از آنجا که قدرت نقش مهمی در انجام فعالیت های روزمره و عملکرد کمر بند شانه افراد مبتلا به سرطان پستان ایفا می کند، به نظر می رسد بهبود در قدرت عضلانی به دنبال یک برنامه تمرینی ترکیبی در منزل بتواند به توانبخشی آسان و سریع تر این بیماران پس از درمان کمک کند.

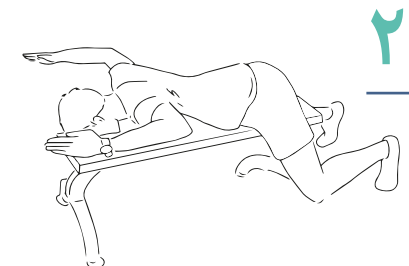
از سوی دیگر امروزه به مدد استفاده از تکنولوژی، خواه نا خواه

انجام این حرکات با کمترین امکانات و وسایل موجود امکان پذیر است.

۱. یک حوله یا بالش را بر زیر پیشانی خود قرار دهید و با سینه به سمت زمین دراز بکشید. اگر به تعداد کافی صندلی یا میز پرس در دسترس نداشتید می توانید همین وضعیت را با چیدن تعدادی بالش کنار هم ایجاد نمایید. مطابق شکل ۱ بر روی شکم، دراز بکشید و هر دو دست را به حالت کاملاً کشیده و عدد ۸ فارسی در کنار بدن قرار دهید. نکته مهم در انجام این حرکت کشیدگی و انقباض کمر بند شانه ای است. برای این منظور هر دو شانه را به سمت بالا و به سمت یکدیگر منقبض نمایید. کافی است مطابق خود چند ثانیه مکث کنید و سپس دست ها را رها کنید؛ این حرکت را مجدداً چند بار دیگر تکرار نمایید.



۲. در حرکت بعدی مطابق شکل ۲ دوباره به روی سینه دراز بکشید. یک حوله یا بالش را بر زیر پیشانی خود قرار دهید و هر دو شانه را به سمت بالا و به سمت یکدیگر بکشید. این بار و در این حرکت کف دست ها در راستای بدن و به سمت سر به طور کاملاً صاف قرار می گیرند به طوری که زاویه بازو و ساعد هر دو دست ۹۰ درجه باشد. در این حرکت نیز عضلات کمر بند شانه ای، را منقبض نگه می دارید و سپس رها می کنید.



۳. مطابق شکل ۳ کف دست ها را از بدن دور کنید و به سمت بالا بکشید و هم زمان شانه ها را به سمت یکدیگر منقبض کنید. تا سر حد توان مقاومت کنید و سپس حرکت را تکرار کنید.



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

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.