

رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۹۰ | ماهنامه اسفند ۱۴۰۱

تالری سوزی در



تعطیلات نوروز

پزشکی شفصا
سازی شده چیست؟

سندرم مرگ ناگهانی
تو دکتا زیر یک سال

چگونه شاد باشیم؟



ACTOVERCO

با هم برای آینده ی بهتر

EIN
Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS

+0% ALCOHOL ROLL ON



زنته

اسپرت

مردانه

زنته

48 Hour ODOUR
Protection

دئودورانت ضد عرق EIN (برای خانمها و آقایان)
با اعتماد بنفس در جمع حاضر شوید!

@ein.care

www.eincare.com

EIN

Elegance in Nature

ببادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS

@ein.care

www.eincare.com

فهرست

یادداشت سردبیر

این روزها دست کم برای چندین هفته مداوم، ساکنین شهرهای پرجمعیت و صنعتی، به خصوص ما پایتخت نشینان، از دیدن آسمان آبی و طرحواره پاک طبیعت محروم بودیم. آلودگی هوای شهرها جدا از این که جان مردمان را می گیرد، بر سلامت روان افراد تاثیر منفی می گذارد. روشن است که کاهش و رفع آلودگی هوا، جز با همراهی و تلاش فراگیر تمامی سطوح اجتماعی، ارتقا و انتقال دانش و تجربیات متخصصین میسر نیست؛ اما تا دستیابی به چاره ای برای آلودگی هوا در طولانی مدت حیاتی است که یکایک ما در حفظ سلامت خویش کوشا باشیم و روش های بهبود سبک زندگی را به کار گیریم تا اثرات نامطلوب این پدیده را بر سلامت خود به حداقل برسانیم.

برای مرزبندی سطوح آلودگی هوا، باتوجه به تأثیر بالقوه آن ها بر سلامتی، شش رنگ خاص به آن اختصاص می دهند که برای هوای پاک، رنگ سبز؛ برای هوای سالم، رنگ زرد؛ برای هوای ناسالم، رنگ قرمز؛ برای هوای ناسالم در گروه های حساس، رنگ نارنجی؛ برای هوای بسیار ناسالم، بنفش و برای سطح خطرناک رنگ قهوه ای را در نظر گرفته اند. اگر شاخص آلودگی هوا در رده بندی نارنجی یا بالاتر باشد، بهتر است برای کاهش عوارض آلودگی هوا کمتر از خانه خارج شوید و از پیاده روی در مناطق شلوغ شهر پرهیز کنید.

ابتدایی ترین و بهترین گزینه، جلوگیری از مواجهه با آلودگی هواست. می توانید با محدود کردن مدت زمانی که در هوایی با کیفیت پایین سپری می کنید، قرارگیری در معرض آلاینده های هوا را کاهش دهید. برای درمان سرفه و حتی حالت تهوع ناشی از آلودگی هوا غرغره آب نمک می تواند به شما کمک کند؛ نصف قاشق نمک را در یک لیوان پر از آب گرم حل کرده و غرغره کنید. این کار به کاهش سوزش گلو کمک می کند. ماسک های جراحی معمولی نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی را بگیرند؛ اما ماسک های ویژه ای که با عنوان KN95 و N95 عرضه می شوند برای این شرایط تا حدی مناسب هستند. فراموش نکنید چنانچه حال عمومی شما رو به وخامت گذاشت، به مرکز درمانی مراجعه کرده یا با اورژانس تماس بگیرید.

کوشش شد تا چکیده ای از اطلاعات مفید درباره آلودگی هوا و راهکارهای ساده برای کاهش هرچه بیشتر تاثیر عوارض آن بر سلامت انسان را ارائه نماییم؛ زیرا سلامت شما هدف نهایی ما در گروه دارویی اکتوور است.

اکتوور

سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
[salamsalamat_](https://www.instagram.com/salamsalamat_)



۵ واکسن سرطان: تلاشی به درازای پند دهه

۶ از پوست فود پیرسید: ساعت پند است؟

۷ بیماری منیر

۸ سرطان روده بزرگ

۹ پشه شاد باشیم؟

۱۰ افتال و سواس خدای عملی در کودکان

۱۱ مسابقه سلام سلامت

۱۲ پزشکی شفص سازی شده پیست؟

۱۳ بیماری مرکت

۱۴ سندرم مرگ ناگهانی کودکان زیر یک سال

۱۵ باشگاه سلام سلامت

۱۶



۱۷



۱۸



اسفند ۱۴۰۱

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 مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان
مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی
مدیر فنی و چاپ: سیده سانکین
دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر رامونا اجتماعی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر سیده محمدی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر نگین پرویز، دکتر آیدا یساردوست، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر پریا بهاروند، دکتر الهام یوسفی، دکتر میلاد حیدری، دکتر امیر رضا نبی قدیم، دکتر آیدا زبان عمرانیان، دکتر مهشید مولا، علی دهقانان

طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، پرستو رحیمی، کوثر صدیقی
چاپخانه: هزار نقش آریا

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

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



واکسن سرطان؛ تلاشی به درازای پند دهه

دکتر مهشید مولا(داروساز)

۲۹ اوت ۱۹۵۹ روزنامه نیویورک تایمز در گزارشی خبر از ساخت موفقیت آمیز واکسن سرطان داد. خبری که در ابتدا بسیاری را امیدوار کرد و پس از مدتی به رویایی دور از دسترس تبدیل شد. اکنون پس از گذشت بیش از ۶۰ سال از اولین کارآزمایی بالینی در زمینه واکسن سرطان، پژوهشگران هم چنان در پی راهی برای ساخت واکسن این بیماری هستند. اخیراً خبرگزاری های شناخته شده جهان گزارش هایی مبنی بر امکان تولید واکسن سرطان تا سال ۲۰۳۰ منتشر کردند. سوال این است که آیا این بار می توان امیدوار بود؟

با آغاز قرن بیستم و شیوع بیماری های همه گیر، اهمیت سلامت همگانی و پیشگیری از ابتلا به بیماری ها بیش از پیش روشن شد. پیشرفت علم واکسیناسیون طی آن سال ها نهایتاً منجر به ریشه کن شدن آبله و طاعون گاوی، و مهار فلج اطفال، دیفتیری، هاری و بسیاری بیماری های دیگر شد.

واکسن ها سیستم دفاعی بدن را علیه عامل خارجی فعال می کنند؛ درست مانند زمانی که بدن در معرض بیماری قرار می گیرد. با این حال از آنجایی که واکسن ها فقط حاوی اشکال کشته شده، ضعیف شده و یا تنها آنتی ژن (بخش بیماری زای سطحی) ویروس یا باکتری هستند، باعث بروز بیماری نمی شوند.

چالش ساخت واکسن سرطان از جایی شروع می شود که عموماً عامل آن، ویروس ها یا باکتری های مهاجم نیستند، بلکه سلول های تغییر یافته خود بدن هستند که به شکلی کنترل نشده تکثیر می گردند و توده های سرطانی را تشکیل می دهند. در ابتدا تنها راه درمان سرطان جراحی و یا درمان هایی با محوریت کشتن این سلول ها بود؛ از این رو تا سال ها کسی از نقش سیستم ایمنی در درمان این بیماری اطلاع نداشت.

ایمونوتراپی

اواخر قرن نوزدهم، پزشکی آمریکایی دریافت که علائم سرطان در بیمارانی که هم زمان به عفونت شدیدی نیز دچار می شوند،

بهبود می یابد؛ این یافته سبب شد تا او به بیماران خود ترکیبی حاوی میکروب های عفونت زا تزریق کند. همان طور که می توان حدس زد، این تزریق ها بسیار خطرناک بودند و تعدادی از بیماران او بر اثر عفونت جان خود را از دست دادند. با این حال نشانه هایی از کوچک شدن تومورهای بدخیم در عده قابل توجهی از بیماران مشاهده شد. محققان بعدها تلاش کردند تا اولین واکسن سرطان را بر پایه این تحقیقات تولید کنند، ولی به علت نبود دانش کافی در رابطه با ایمونوتراپی، و هم چنین توسعه هم زمان درمان های شیمی درمانی و پرتودرمانی کار آن ها بی نتیجه ماند.

امروزه چندین نوع درمان سرطان بر پایه ایمونوتراپی مورد توجه است، از جمله آنتی بادی های مونوکلونال،

درمان های غیر اختصاصی مانند سایتوکاین ها، درمان با سلول های T و واکسن های درمانی.

واکسن های پیشگیری کننده و واکسن های درمانی

ساز و کار اغلب واکسن هایی که تا به امروز می شناسیم به این صورت بوده است که پیش از بروز بیماری وارد بدن می شوند تا توسط سیستم ایمنی شناسایی شده، و در مقابله با آن آنتی بادی (پروتئین هایی علیه عامل بیماری زا) تولید شود. این نوع از واکسن های پیشگیری کننده می توانند از ابتلای افراد سالم به برخی سرطان های ناشی از ویروس ها نیز جلوگیری کنند. تاکنون دو نوع واکسن ویروس هپاتیت B و ویروس پاپیلوما ی انسانی (HPV) توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) تایید شده است، که به ترتیب از ابتلا به سرطان کبد و سرطان دهانه رحم پیشگیری می کنند.

۱. از رشد تومور جلوگیری می کنند. ۲. سلول های سرطانی که پس از پایان درمان در بدن باقی مانده اند را از بین ببرند. ۳. از عود سرطان جلوگیری کنند.

در سال ۲۰۱۰ اولین واکسن با روش ایمونوتراپی برای درمان سرطان مراحل پیشرفته پروستات تاییدیه FDA را دریافت کرد، اگرچه کارایی این واکسن از انتظارات پایین تر بود. امروزه محققین به دنبال واکسن هایی با کارایی بالاتر هستند که در مراحل ابتدایی سرطان قابلیت استفاده داشته باشد.

آنتی ژن؛ کلید واکسن

انتخاب آنتی ژن منحصر به سلول های سرطانی که ایمنی زایی بالا نیز داشته باشد، یک فرآیند پیچیده و مهم در تولید واکسن سرطان است. آنتی ژن های سلول سرطانی ۲ نوع اند:

در مقابل زمانی که صحبت از واکسن های سرطان می شود، اغلب منظور واکسن های درمانی (Therapeutic vaccines) است که پس از بروز بیماری استفاده می شوند. دلیل این که این شیوه درمانی نوعی واکسن به شمار می رود این است که این روش مستقیماً تومور یا محیط اطراف آن را هدف قرار نمی دهد، بلکه سیستم ایمنی را تحریک می کند تا حملات به تومور را آغاز یا گسترش دهد؛ علاوه بر این درمان های دیگر منجر به تولید سلول های ایمنی خاطره نمی شوند، در حالی که چنین پاسخی از اهداف مهم یک واکسن درمانی موثر است.

واکسن های درمانی عموماً سه هدف را دنبال می کنند:

سلول های ایمنی در سرکوب این سلول ها موفق تر عمل می کنند. از این رو در سال های اخیر بیشتر توجه ها معطوف به ساخت واکسن های شخصی سازی شده علیه این دسته از آنتی ژن ها بوده است. همانند کاری که شرکت های CureVac، Pfizer-BioNTech و Moderna به کمک واکسن های mRNA پیشگام آن شده اند.

آیا واکسن های mRNA می توانند به درمان سرطان کمک کنند؟

همه گیری ویروس کرونا، واکسن های بر پایه mRNA (پیام رسان) را در مرکز توجهات قرار داد. mRNA مولکولی است که دستورالعمل های سلول را برای ساخت پروتئین ها عرضه می کند. در طول این همه گیری، واکسن های mRNA به صدها میلیون نفر تزریق شد که در عین ایمن بودن، اثربخشی بالایی را در برابر بیماری کرونا نشان داد. این امر موجب افزایش سرعت مطالعات

واکسن های درمانی سرطان نیز شده است. واکسن های mRNA می توانند آنتی ژن سلول های سرطانی را کدگذاری کرده و بدن را به پاسخ ایمنی وادار کنند. هم چنین به منظور ساخت واکسن های mRNA علیه نتوآنتی ژن ها، ابتدا نمونه های بافتی از یک بیمار جمع آوری شده، و سپس واکسن بر اساس ویژگی های مولکولی خاص تومورهای فرد ساخته می شود. گفته می شود تولید این واکسن های شخصی سازی شده حدود ۱ تا ۲ ماه طول می کشد. امروزه، ده ها کارآزمایی بالینی در حال آزمایش واکسن های درمانی mRNA در افراد مبتلا به انواع مختلف سرطان هستند. مطالعات این حوزه از واکسن ها تا کنون نتایج امیدوارکننده ای به همراه داشته است. در انتها می توان گفت ویروس کرونا در کنار تمام مصائبی که به بار آورد، توانست ایمنی واکسن های mRNA را نشان دهد و درها را برای واکسن سرطان باز کند.





HAND & FACE CREAM SOFTNESS WIZARD

اشعه آفتاب و وسایل الکترونیک و رادیکال های آزاد (مولکول های مضر محیط) در امان بوده و جریان خون نیز ثبات بیشتری دارد. این موارد مجموعاً به پوست کمک می کند تا بهترین اثر را از محصولات ترمیمی و آرایشی دریافت کند.

مواردی که بهتر است برای داشتن پوستی سالم تر و خواب بهتر رعایت کنیم:

- روتین پوستی پیش از خواب داشته باشید. صورت خود را با یک شوینده ملایم از مواد آرایشی، چربی و سایر آلودگی ها پاک کنید تا منافذ پوستتان باز شده و اکسیژن مورد نیاز برای تنفس و ترمیم سلولی به پوست برسد.

- روی صورت نخوابید. خوابیدن روی صورت باعث ازدیاد چروک های پوستی می شود؛ اما اگر امکانش را ندارید از یک بالش با روکش نرم و پاکیزه (نخی، ساتن یا ابریشمی) که کمترین آسیب را به پوست می زند و ضمناً سرتان در آن فرو نمی رود، استفاده کنید.

- پیش از خواب از محصولاتی که دارای آنتی اکسیدان بالا و یا ترکیبی از اسیدهای هیالورونیک هستند، استفاده کنیم؛ زیرا هم باعث افزایش آب رسانی و رطوبت دهی به پوست می شوند و هم به جایگزینی مواد از دست رفته از پوست کمک می کنند.

فراموش نکنید که داشتن خواب کافی فقط برای درخشان نگاه داشتن پوست یا برخورداری از ظاهری جوان نیست و آنچه اهمیت دارد، حفظ سلامت جسم، ذهن و پوست شما برای سال های پیش روی شما است؛ چند چین و چروک روی صورت نه تنها از زیبایی کم نمی کند، بلکه در حقیقت نشانه ای از سال های خوش زندگی است.

لازم است همراه استراحت آب و مایعات کافی بنوشید و سر خود را با یک بالش اضافی بالا ببرید؛ این موارد می توانند به کاهش تورم و تیرگی دور چشم کمک کنند. خواب خوب و کافی می تواند سیاهی دور چشم را به حداقل برساند. در شرایط کم خوابی خون زیر چشم جمع می شود و قابل مشاهده است، زیرا پوست اطراف چشم بسیار نازک است.

تغییر رنگ زیر چشم هم چنین می تواند به علت سابقه ژنتیکی فرد، افزایش سن و افزایش ملانین (رنگدانه قهوه ای پوست) نیز باشد که اگر این موارد نیز مطرح باشند، کمبود خواب می تواند تیرگی و تورم زیر چشم را تشدید کند.

// چین و چروک کمتر

پوست هنگام خواب کلاژن تولید می کند. کلاژن از افتادگی پوست جلوگیری کرده و به استحکام و حالت ارتجاعی پوست کمک می کند و مهره مهمی در فرآیند ترمیم پوست است. وجود کلاژن بیشتر به این معنی است که پوست حجیم تر بوده و احتمال

اثراتی مانند افتادگی پلک، التهاب چشم ها، ایجاد یا تشدید حلقه سیاه دور چشم، رنگ پریدگی، افزایش چین و چروک های پوست و عمیق شدنشان در پوست شود. خواب شبانه فرصت بهتر و بیشتری برای بازسازی، آبرسانی، تغذیه و تقویت لایه محافظ از طریق انجام فرآیندهای طبیعی ترمیم کننده پوست می دهد.

مزایای استراحت کافی موثر بر پوست و زیبایی:

// درخشندگی و طراوت پوست

در هنگام خواب، بدن جریان خون را به پوست افزایش می دهد، که نتیجه آن در درخشش و روشنی چهره نمایان می شود. کم خوابی باعث کاهش جریان خون در پوست صورت می شود که در نتیجه آن پوست کدر شده و طراوت لازم را ندارد.

// روشنی اطراف چشم ها

این احتمال وجود دارد که پس از یک شب خواب کم و ناکافی حلقه ای تیره دور چشم یا التهاب و پف کردگی چشم داشته باشید.

خواب کافی و راحت به بدن آرامش می دهد و کیفیت زندگی و سلامت جسم و روان ما را تحت تاثیر قرار داده و راهی مستقیم و نزدیک برای رسیدن به چشمه جوانی است.

طبق مطالعات اخیر، افرادی که هفت تا نه ساعت در شب می خوابند پوست مرطوب تری داشته و پس از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش ساطع شده از خورشید و وسایل الکترونیکی در مقایسه با افرادی که پنج ساعت یا کمتر خوابیدند، محافظت و بهبودی بهتری در پوست خود داشتند.

بدن هنگام خواب خود را بازسازی و ترمیم می کند و این امر فواید بسیاری از جمله بهبود در ظاهر و سلامت پوست به همراه دارد. بازه لازم خواب در هر فرد بین ۷ الی ۹ ساعت متغیر است، اما اگر شما کمتر از شش ساعت در شبانه روز می خوابید، با بالا بردن زمان خوابتان حتی به میزان یک ساعت بیشتر، بهبود ظاهری خود را به راحتی حس خواهید کرد. خواب کم و رعایت نکردن بهداشت خواب می تواند باعث

از پوست فود پیرسید:

دکتر آیدا زیان عمرانیان (داروساز)

ساعت چند است؟



چروک شدن آن کمتر می گردد. خواب کمتر از ۷ ساعت در شبانه روز می تواند باعث ایجاد چروک های ریز در پوست شود. هم چنین پوست خشک می تواند خطوط را بیشتر نمایان کند.

// محصولات محافظتی و آرایشی پوست اثر بهتری نشان می دهند

هنگام خواب پوست خود را متمرکزتر ترمیم می کند، زیرا از

کرم E1N لطیف و سبک!
یک انتخاب ایده آل برای پوست دست، صورت و بدن شما!

کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



اکتوفن 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

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

ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthier future

www.actoverco.com

می گردد در اولین نشانه بروز حمله:

• نوشیدنی های حاوی کافئین؛

• ترک سیگار.

• اگر داروی کنترل کننده سرگیجه خود را به همراه دارند، مطابق دستور پزشک مصرف کنند؛

• بنشینند یا دراز بکشند؛

• چشمان خود را ببندند، یا مسیر بینایی خود را در طول یک مسیر ثابت در مقابل خود نگه دارند؛

• سر خود را سریع بچرخانند؛

• اگر نیاز به حرکت دارند، این کار را به آرامی و با دقت انجام دهند؛

• این احتمال وجود دارد که تا زمانی که علائم کنترل نگردد، فرد اجازه رانندگی نداشته باشد؛

• اکثر افراد مبتلا به بیماری منییر با پرواز مشکلی ندارند و رعایت نکات زیر می تواند خطر حمله و در نتیجه احساس اضطراب فرد را در طول پرواز کاهش دهد؛

• اگر نگران سرگیجه هستند، صندلی خود را در قسمت راهرو انتخاب کنند، در این صورت از پنجره دور بوده و دسترسی سریع تری به توالت خواهند داشت؛

• در صورتی که سر و صدا و لرزش برای فرد دردسرساز است، دور از موتورهای هواپیما بنشینند؛

• به طور منظم آب بنوشد و نوشیدنی های الکلی مصرف نکند؛

• از شرکت هواپیمایی پرسند که آیا می تواند برای فرد یک رژیم غذایی خاص متناسب با نیاز فرد ارائه دهد یا خیر.

• شواهد زیادی مبنی بر این که تغییر در رژیم غذایی بیمار می تواند در بهبود علائم کمک کننده باشد، وجود ندارد. اما برخی از افراد ادعا می کنند که علائم آنها با موارد زیر بهبود می یابد، لذا موارد زیر توصیه می گردد:

• مصرف یک رژیم غذایی کم نمک؛

• اجتناب از مصرف الکل؛

• اجتناب از مصرف بیش از اندازه

• برای فرد دردسرساز است، دور از موتورهای هواپیما بنشینند؛

• به طور منظم آب بنوشد و نوشیدنی های الکلی مصرف نکند؛

• از شرکت هواپیمایی پرسند که آیا می تواند برای فرد یک رژیم غذایی خاص متناسب با نیاز فرد ارائه دهد یا خیر.

• شواهد زیادی مبنی بر این که تغییر در رژیم غذایی بیمار می تواند در بهبود علائم کمک کننده باشد، وجود ندارد. اما برخی از افراد ادعا می کنند که علائم آنها با موارد زیر بهبود می یابد، لذا موارد زیر توصیه می گردد:

• مصرف یک رژیم غذایی کم نمک؛

• اجتناب از مصرف الکل؛

• اجتناب از مصرف بیش از اندازه

• شواهد زیادی مبنی بر این که تغییر در رژیم غذایی بیمار می تواند در بهبود علائم کمک کننده باشد، وجود ندارد. اما برخی از افراد ادعا می کنند که علائم آنها با موارد زیر بهبود می یابد، لذا موارد زیر توصیه می گردد:

• مصرف یک رژیم غذایی کم نمک؛

• اجتناب از مصرف الکل؛

• اجتناب از مصرف بیش از اندازه

• شواهد زیادی مبنی بر این که تغییر در رژیم غذایی بیمار می تواند در بهبود علائم کمک کننده باشد، وجود ندارد. اما برخی از افراد ادعا می کنند که علائم آنها با موارد زیر بهبود می یابد، لذا موارد زیر توصیه می گردد:

• مصرف یک رژیم غذایی کم نمک؛

• اجتناب از مصرف الکل؛

• اجتناب از مصرف بیش از اندازه

• شواهد زیادی مبنی بر این که تغییر در رژیم غذایی بیمار می تواند در بهبود علائم کمک کننده باشد، وجود ندارد. اما برخی از افراد ادعا می کنند که علائم آنها با موارد زیر بهبود می یابد، لذا موارد زیر توصیه می گردد:

• مصرف یک رژیم غذایی کم نمک؛

• اجتناب از مصرف الکل؛

• اجتناب از مصرف بیش از اندازه

• شواهد زیادی مبنی بر این که تغییر در رژیم غذایی بیمار می تواند در بهبود علائم کمک کننده باشد، وجود ندارد. اما برخی از افراد ادعا می کنند که علائم آنها با موارد زیر بهبود می یابد، لذا موارد زیر توصیه می گردد:

• مصرف یک رژیم غذایی کم نمک؛

• اجتناب از مصرف الکل؛

• اجتناب از مصرف بیش از اندازه

• شواهد زیادی مبنی بر این که تغییر در رژیم غذایی بیمار می تواند در بهبود علائم کمک کننده باشد، وجود ندارد. اما برخی از افراد ادعا می کنند که علائم آنها با موارد زیر بهبود می یابد، لذا موارد زیر توصیه می گردد:

• مصرف یک رژیم غذایی کم نمک؛

• اجتناب از مصرف الکل؛

• اجتناب از مصرف بیش از اندازه

• شواهد زیادی مبنی بر این که تغییر در رژیم غذایی بیمار می تواند در بهبود علائم کمک کننده باشد، وجود ندارد. اما برخی از افراد ادعا می کنند که علائم آنها با موارد زیر بهبود می یابد، لذا موارد زیر توصیه می گردد:

• مصرف یک رژیم غذایی کم نمک؛

• اجتناب از مصرف الکل؛

• اجتناب از مصرف بیش از اندازه

• ابتلا به عفونت ویروسی

• سابقه خانوادگی بیماری منییر

• آسیب به سر

• میگرن

احتمالا بیماری منییر در اثر

مجموعه ای از عوامل فوق بروز

می کند.

تشخیص

در صورت داشتن علائم بیماری

منییر، مانند سرگیجه مداوم

یا کاهش حس شنوایی، توصیه

می شود در قدم اول بیمار به پزشک

عمومی و یا به یک متخصص

گوش، حلق و بینی مراجعه کند

تا موارد زیر توسط پزشک معالج

دقیق تر بررسی گردد.

• بررسی سرگیجه، با حداقل ۲

حمله که حداقل به مدت ۲۰

دقیقه در یک فاصله زمانی کوتاه

رخ دهد؛

• نوسان در حس شنوایی که با

آزمایشات مختص ارزیابی شنوایی

(از قبیل اودیومتری) تایید شود؛

• بررسی دقیق تر وزوز گوش یا

احساس فشار در گوش؛

پزشک معالج ممکن است ارزیابی

و معاینه دقیق تر به همراه

درخواست آزمایش خون و یا

تصویربرداری از سیستم عصبی

را برای رد سایر علل احتمالی از

قبیل میگرن، عفونت گوش، نوریت

دهلیزی (التهاب عصب دهلیزی) و

لابیرنتیت (عفونت گوش داخلی)

انجام دهد.

درمان بیماری منییر

هیچ درمان قطعی برای بیماری

منییر وجود ندارد، اما دارودرمانی

می تواند به کنترل علائم از جمله

سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ

کمک کند.

هم چنین به بیماران توصیه

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menieres-disease/symptoms-causes/>

<https://www.nhs.uk/conditions/menieres-disease/>

<https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/vertigo>

بیماری منییر

علت بروز بیماری منییر نامشخص

عبارتند از:

• است، اما با اختلال در فشار داخل گوش مرتبط است.

• عواملی که به نظر خطر بروز

بیماری را افزایش می دهند

• آلودگی

• تخلیه ضعیف مایع اندولنف در گوش داخلی

• اختلال در سیستم ایمنی

• آلرژی

• عوارضی که به نظر خطر بروز

بیماری را افزایش می دهند

• آلودگی

• تخلیه ضعیف مایع اندولنف در گوش داخلی

• اختلال در سیستم ایمنی

• آلرژی

• عوارضی که به نظر خطر بروز

بیماری را افزایش می دهند

• آلودگی

• تخلیه ضعیف مایع اندولنف در گوش داخلی

• اختلال در سیستم ایمنی

• آلرژی

• عوارضی که به نظر خطر بروز

بیماری را افزایش می دهند

• آلودگی

• تخلیه ضعیف مایع اندولنف در گوش داخلی

• اختلال در سیستم ایمنی

• آلرژی

• عوارضی که به نظر خطر بروز

بیماری را افزایش می دهند

• آلودگی

• تخلیه ضعیف مایع اندولنف در گوش داخلی

• اختلال در سیستم ایمنی

• آلرژی

• عوارضی که به نظر خطر بروز

بیماری را افزایش می دهند

• آلودگی

• تخلیه ضعیف مایع اندولنف در گوش داخلی

• اختلال در سیستم ایمنی

• آلرژی

• عوارضی که به نظر خطر بروز

بیماری منییر شرایطی در گوش

داخلی است که باعث بروز حملات

ناگهانی مطابق یک یا همه موارد

زیر می شود:

• بیمار احساس می کند که اتاق

دور سرش می چرخد (سرگیجه)؛

• صدای زنگ ماندنی در داخل

گوش می شنود (وزوز گوش)؛

• در درون گوش احساس فشار

می کند؛

• دچار کاهش ناگهانی حس

شنوایی می گردد.

هم چنین در طول حملات بیماری

منییر، ممکن است فرد علائم زیر

را نیز تجربه کند:

• احساس گیجی و عدم تعادل در

هنگام ایستادن؛

• احساس تهوع یا استفراغ؛

کلیه این علائم ممکن است همگی

با هم و به یکباره اتفاق بیفتند و

برای چند دقیقه تا چند ساعت

(معمولا ۲ تا ۳ ساعت) ادامه پیدا

کنند. معمولا علائم از یک گوش

شروع ولی به مرور زمان به هر دو

گوش سرایت می کنند.

ممکن است یک یا دو روز طول

بکشد تا علائم به طور کامل ناپدید

شوند و فرد بعد از حمله احساس

خستگی کند.

اگرچه علائم از فردی به فرد دیگر

متفاوت است، اما کاهش حس

شنوایی بدون سرگیجه غیر معمول

است.

حملات می توانند به صورت

خوشه ای یا چندین بار در هفته

اتفاق بیفتند؛ یا ممکن است فواصل

حملات، هفته ها، ماه ها و یا

سال ها از هم فاصله پیدا کنند.

بیماری منییر بیشتر افراد در

بازه سنی ۲۰ تا ۶۰ ساله را مبتلا

می کند ولی این بیماری در

کودکان غیر معمول است.

سرطان روده بزرگ

دکتر فرید رجبیان

سرطان روده بزرگ یکی از انواع سرطان است که از روده بزرگ آغاز می شود. روده بزرگ بخش انتهایی دستگاه گوارش است. سرطان روده بزرگ به طور معمول در بزرگسالان و افراد مسن تر دیده می شود؛ هر چند این بیماری می تواند در هر سنی افراد را مبتلا کند. این بیماری معمولا



سرطان روده بزرگ یکی از انواع سرطان است که از روده بزرگ آغاز می شود. روده بزرگ بخش انتهایی دستگاه گوارش است. سرطان روده بزرگ به طور معمول در بزرگسالان و افراد مسن تر دیده می شود؛ هر چند این بیماری می تواند در هر سنی افراد را مبتلا کند. این بیماری معمولا

درمان های دارویی، مانند شیمی درمانی هدفمند و ایمنی درمانی.

سرطان روده بزرگ گاهی اوقات به نام سرطان کولورکتال هم شناخته می شود که اصطلاحی است از ترکیب سرطان کولون یا همان روده بزرگ و سرطان رکتوم، که درحقیقت بخش انتهایی دستگاه گوارش است.

علائم

علائم و نشانه های سرطان روده بزرگ عبارتند از:
• تغییر مداوم در عادات روده ای، از جمله اسهال و یا یبوست؛
• خونریزی از ناحیه مقعد یا وجود خون تازه در مدفوع؛
• ناراحتی مداوم شکم، مانند گرفتگی عضلات، گاز یا درد؛
• احساسی مانند آن که روده شما کاملا خالی نیست؛
• ضعف یا خستگی؛
• کاهش وزن غیر قابل توجیه و بی دلیل.

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ هیچ نشانه ای را در مراحل اولیه بیماری تجربه نمی کنند. هنگامی که علائم ظاهر می شود، بسته به اندازه سرطان و محل آن در روده بزرگ علائم به احتمال زیاد متفاوت خواهد بود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

چنانچه هر یک از علائمی که در بالا شرح داده شد را به صورت مداوم احساس کردید، لازم است با پزشک خود مشورت کنید.

علل ابتلا به سرطان روده بزرگ

پزشکان مطمئن نیستند که چه چیزی باعث بروز سرطان روده بزرگ می شود.

به طور کلی سرطان روده بزرگ

زمانی آغاز می شود که سلول های سالم در روده بزرگ دچار تغییرات (جهش) در DNA خود می شوند. DNA یک سلول حاوی مجموعه ای از دستورالعمل ها است که به یک سلول می گوید چه باید کرد.

سلول های سالم رشد می کنند و به شیوه ای منظم تقسیم می شوند تا عملکرد بدن شما به طور معمول حفظ شود. اما هنگامی که DNA یک سلول آسیب می بیند و سرطانی می شود، سلول ها هم چنان تقسیم می شوند – حتی زمانی که به سلول های جدید نیازی نیست. تجمع سلول ها، سبب تشکیل تومور می شود.

با گذشت زمان سلول های سرطانی می توانند برای حمله و از بین بردن بافت طبیعی در آن ناحیه رشد کنند و سلول های سرطانی در نهایت می توانند به سایر نقاط بدن سفر کنند تا در آنجا نیز رشد کنند (متاستاز).

عوامل خطر

عواملی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در فرد را افزایش دهند، عبارتند از:

•**سن بالاتر.** سرطان روده بزرگ را می توان در هر سنی تشخیص داد، اما اکثریت افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ بیشتر از ۵۰ سال سن دارند. نرخ سرطان روده بزرگ در افراد جوان تر از ۵۰ سال در حال افزایش است، اما پزشکان مطمئن نیستند که چرا این اتفاق در سال های پیشین افتاده است.

• **نژاد آفریقایی-آمریکایی.** خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در آمریکایی های آفریقایی تبار نسبت به افراد نژادهای دیگر بیشتر است.

• **سابقه شخصی سرطان روده بزرگ یا پولیپ.** اگر شما در حال

حاضر به سرطان روده بزرگ خوش خیم و یا پولیپ روده بزرگ غیر سرطانی مبتلا هستید، خطر ابتلا به سرطان روده بدخیم در آینده در شما بیشتر است.

• **شرایط التهابی روده.** بیماری های التهابی مزمن روده بزرگ مانند کولیت اولسراتیو و کرون می توانند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهند.

• **سندرم های موروثی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهند.** برخی از جهش های ژنی که از نسل هایی از خانواده شما عبور می کنند می توانند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را به طور قابل توجهی افزایش دهند. تنها درصد کمی از سرطان های روده بزرگ با ژن های موروثی مرتبط هستند. شایع ترین سندرم های موروثی که خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهند، پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی (FAP) و سندرم لینچ هستند که به سرطان روده بزرگ ارثی غیرپولیپوزی (HNPCC) نیز معروف است.

• **سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ.** احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ در شما بیشتر خواهد بود اگر یکی از خویشاوندان خونی شما مبتلا به این بیماری باشد. اگر بیش از یک عضو خانواده سرطان روده بزرگ یا سرطان رکتال داشته باشند، خطر درگیری شما بیشتر خواهد بود.

• **رژیم غذایی پرچرب و کم فیبر.** سرطان روده بزرگ و سرطان رکتوم ممکن است در پی یک رژیم غذایی معمولی غربی اتفاق بیفتد که فیبر کم و چربی و کالری بالایی دارد. تحقیقات در این زمینه نتایج مختلطی داشته است. برخی مطالعات افزایش خطر ابتلا به

سرطان روده بزرگ را در افرادی که رژیم های غذایی آنها شامل گوشت قرمز و گوشت فراوری شده بوده است را پیدا کرده اند.

• **سبک زندگی بی تحرک.** افرادی که غیرفعال هستند و تحرک کمی دارند، بیشتر به سرطان روده بزرگ مبتلا می شوند. فعالیت بدنی منظم ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در شما کاهش دهد.

• **دیابت.** خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در افراد مبتلا به دیابت یا مقاومت به انسولین، نسبت به افراد سالم بیشتر است.
• **چاقی.** افرادی که چاق هستند، در مقایسه با افرادی که وزن طبیعی دارند، با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان روده بزرگ مواجه اند.

• **سیگار.** استعمال دخانیات می تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.

• **الکل.** مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.

• **پرتودرمانی برای سرطان.** پرتودرمانی هدایت شده به شکم برای درمان سرطان های قبلی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.

• **غربالگری سرطان روده بزرگ**
پزشکان توصیه می کنند افرادی که به طور متوسط خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را دارند، غربالگری سرطان روده بزرگ را در حدود سن ۴۵ سالگی در نظر بگیرند. اما افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا

می باشند، مانند وجود سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ، باید غربالگری را زودتر در نظر بگیرند. چند گزینه جهت غربالگری وجود دارد؛ در مورد گزینه های متفاوت غربالگری موجود می توانید با پزشک خود صحبت کنید. می توانید تصمیم بگیرید که کدام آزمایش ها برای شما مناسب است.

تغییرات شیوه زندگی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ

شما می توانید با ایجاد تغییراتی در زندگی روزمره خود گام هایی موثر برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ بردارید. اقداماتی مانند:

• **مصرف انواع میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس دار.** میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس دار حاوی ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان هستند که ممکن است در پیشگیری از سرطان نقش داشته باشند. انواع میوه ها و سبزیجات را در سبد غذایی خود قرار دهید تا آرایه ای از ویتامین ها و مواد مغذی را دریافت نمایید.

• **الکل.** اگر نوشیدنی الکلی مصرف می کنید، میزان الکلی که می نوشید را محدود کنید.
• **سیگار کشیدن را متوقف کنید.** با پزشک خود در رابطه با راه های مناسب شما برای ترک سیگار مشورت کنید.

• **بیشتر روزهای هفته ورزش کنید.** سعی کنید در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر به طور معمول غیرفعال هستید، به آرامی شروع به ورزش کنید و به تدریج تا ۳۰ دقیقه ورزش کردن در روز را ادامه دهید. هم چنین

قبل از شروع ورزش جدیدی بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

• **وزن سالم را حفظ کنید.** اگر در وزن متعادل خود هستید، با یک رژیم غذایی سالم به همراه ورزش روزانه، وزن خود را حفظ کنید. اگر نیاز به کاهش وزن دارید، از پزشک خود در مورد راه های سالم برای رسیدن به وزن هدف خود بپرسید. رسیدن به وزن هدف با افزایش مدت زمان ورزش و کاهش تعداد کالری دریافتی روزانه قابل دست یابی خواهد بود.

پیشگیری از سرطان روده بزرگ برای افراد با خطر بالا

برخی از داروها برای کاهش خطر ابتلا به پولیپ های پیش سرطانی یا سرطان روده بزرگ پیدا شده اند. به عنوان مثال برخی از شواهد، کاهش خطر ایجاد پولیپ و سرطان روده بزرگ را به استفاده منظم از داروهای آسپیرین یا دارو هایی مانند آن پیوند می دهند. اما مشخص نیست که چه دوز و چه مدت زمانی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مورد نیاز خواهد بود. مصرف روزانه آسپیرین خطرآتی از جمله خونریزی گوارشی و زخم در پی خواهد داشت.

این گزینه ها به طور کلی برای افرادی که خطر بالایی برای سرطان روده بزرگ دارند محفوظ است. شواهد کافی برای توصیه این داروها به افرادی که به طور متوسط خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند، وجود ندارد.

اگر شما جزء افرادی هستید که خطر ابتلا به این سرطان در شما بالا است، برای استفاده از این دارو ها به عنوان پیشگیری، با پزشک معالج خود مشورت کنید.



ببینید چه مسیری پیش روی شما است؟ از این مسیر همچنان راضی هستید؟ هیچ دلیلی برای شرمندگی برای تغییر برنامه ها وجود ندارد.

۲۱. خودتان به تنهایی بیرون بروید. حتی اگر کسی نیست، چرا به تنهایی بیرون نمی روید؟ به رستوران مورد علاقتان یا به سفر بروید، یا در سینما فیلم ببینید.

۲۲. لیستی از علاقه مندی هایتان تهیه کنید. در ابتدای هر ماه فهرست کوتاهی از خاطرات شاد یا چیزهایی که مشتاقانه منتظر آنها هستید، روی یک تکه کاغذ کوچک یا در تلفن خود آماده کنید.

زمانی که منتظر تاکسی هستید، در صف خواربارفروشی ایستاده اید، یا فقط چند دقیقه وقت اضافه دارید، به این فهرست رجوع کنید. حتی می‌توانید زمانی از آن استفاده کنید که معمولاً احساس ناراحتی می‌کنید و نیاز به تغییر افکارتان دارید.

عادت های سالانه

۲۳. زمانی برای تفکر برای خود در نظر بگیرید. زمانی را برای خود کنار بگذارید، همان طور که برای یک دوست قدیمی وقت می‌گذارید و به این سوالات فکر کنید:

– حالتان چطور است؟

– چه کار کرده اید؟

– آیا نسبت به سال قبل شادتر بوده اید؟

اما سعی کنید خیلی تند و ناملايم خود را قضاوت نکنید. یک سال دیگر زندگی کرده اید و این خود دلیلی برای شادی است.

۲۴. اهداف خود را

مجدد ارزیابی کنید. افراد به مرور زمان تغییر می‌کنند فکر کنید و

در شما می‌شد، شما هم در ماه این

پگونه شاد باشیم:

عادت هایی که باید به زندگی معمول خود اضافه کنید

(بخش دوم)

به افسردگی را کاهش می‌دهد.

۱۷. مدیتیشن (مراقبه یا ذهن آگاهی) کنید. مدیتیشن انواع مختلفی دارد. لازم نیست نوع پیچیده ای را انتخاب کنید. می‌تواند به همین سادگی باشد که ۵ دقیقه به آرامی در جایی بنشینید و فکر کنید. تمرین تنفس عمیق نیز می‌تواند نوعی مدیتیشن باشد.

۱۸. به مشاوره و روان درمانی فکر کنید. اگر احساس می‌کنید مشکلی دارید، به صورت هفتگی به مشاور یا روان درمانگر مراجعه کنید. برای مراجعه به مشاور یا روان درمانگر نباید حتماً دچار یک بحران (روحي) شدید شده باشید.

۱۹. یک آیین مراقبت از خود پیدا کنید. نادیده گرفتن مراقبت از خود در دنیای پر سرعت کنونی آسان است. اما تلاش برای یافتن زمانی برای پرورش ذهن و بدنتان مهم است. مثلاً می‌توانید یک شب در هفته روتین مراقبت از پوست داشته باشید.

عادت های ماهانه

۲۰. انرژی خوب را برگردانید. اگر تعریف های مثبت روزانه برای شما مفید بود و باعث بهبود حال خوب در شما می‌شد، شما هم در ماه این

در شماره قبل به ده عادت روزانه که می‌تواند به شما کمک کند تا به شادی بیشتری در زندگی خود برسید، پرداختیم. در این مطلب به عادت های هفتگی، ماهانه و سالانه اشاره می‌شود.

عادت های هفتگی

۱۲. اتاق و خانه خود را مرتب کنید. مرتب کردن، پروژه بزرگی به نظر می‌رسد. اما در هفته برای آن ۲۰ دقیقه وقت بگذارید و تاثیر شگفت آن را ببینید.

۱۳. دوستانتان را ببینید. انسان موجودی اجتماعی است. داشتن روابط اجتماعی می‌تواند ما را خوشحال کند.

۱۴. برنامه هفتگی داشته باشید. تلاش کنید آخر هر هفته برای هفته پیش رو برنامه ریزی کنید. حتی اگر کامل روی برنامه پیش نروید، اما این که بدانید چه زمانی باید به خرید بروید، لباس ها را بشویید یا پروژه های کاری خود را انجام دهید، ذهنتان را آرام می‌کند.

۱۵. تلفن همراهتان را خاموش کنید. شواهد زیادی مبنی بر تاثیر استفاده بیش از حد از موبایل بر مغز و تاثیرات آن بر افراد وجود دارد. تلفن را خاموش کنید، کتاب بخوانید یا مدیتیشن (مراقبه) کنید. به محیط اطرافتان توجه کنید.

۱۶. به طبیعت بروید. بر اساس یک مطالعه صرف زمان ۳۰ دقیقه یا بیشتر در طول هفته در فضای سبز (طبیعت) فشار خون و احتمال ابتلا

چند؟

مهم نیست بعدش چی میشه، نکستایل و تنوع زیاد ویتامین هایش همراه همیشگی زندگی شما است. چون شما آماده اید، نکستایل هم.

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد

تعیین کننده نوع درمان آن ها است. هدف اول در درمان بهبود علائم رفتاری و افزایش کیفیت زندگی این کودکان است؛ بنابراین با توجه به سن کودک، میزان درگیری و علائم این کودکان، درمان متفاوت است.

اصلی ترین روش درمان در این کودکان درمان شناختی رفتاری و درمان خانواده است که توسط متخصص روانپزشک صورت می پذیرد. کودک در طول درمان با روش های کنترل ترس ها و هیجانات خود آشنا شده و می تواند توانایی خود را در حل بهتر مسائل و افزایش کیفیت زندگی ارتقا دهد. علاوه بر این با برقراری روش های رفتاری صحیح، کودک قدم به قدم آموزش می بیند رفتارهای وسواس گونه خود را کاهش داده و به مرور آن ها را به حداقل رسانده و یا ترک کند. برای مثال در صورتی که کودک مرتباً تکالیف خود را پاک می کند و از ابتدا می نویسد، با مشخص نمودن حداکثر مجاز برای پاک کردن تکالیف می توان این رفتار را کنترل کرد.

علاوه بر خود کودک، مشاوره والدین نیز در طول درمان می تواند سرعت روند بهبودی را چند برابر افزایش دهد. والدین می توانند با ایجاد بستری آرام و امن فضا را برای آموزش های ارائه شده از سمت روانپزشک فراهم نموده و کیفیت زندگی کودک خود را افزایش دهند.

قدم بعدی در صورت صلاح دید پزشک تجویز دارو است. از آن جایی که کاهش سطح سروتونین در مغز کودکان می تواند علت بروز وسواس باشد، بنابراین داروهای افزایش دهنده سروتونین می تواند در این زمینه برای کودکان تاثیر به سزایی داشته باشد.

را می شویند که دچار ترک پوستی می شوند؛
۳- مصرف مواد مخدر: گاهی اوقات این افراد به خصوص در سنین نوجوانی برای کنترل و حفظ آرامش خود، به مصرف مواد مخدر روی می آورند؛
۴- اختلال خواب: از آن جایی که رفتار وسواس گونه در بسیاری از اتفاقات روزمره در افراد مبتلا به OCD نمایان است، این افراد قبل از خواب معمولاً باید روال خاصی را طی کنند. همین امر منجر به ایجاد افکار پریشان و وسواس گونه در هنگام خواب شده و برای این بیماران اختلال خواب ایجاد می کند.



علت ایجاد وسواس در کودکان چیست؟

تا کنون هیچ علت قطعی و مشخصی برای بروز وسواس فکری عملی در کودکان مشخص نشده است. اما بعضی علت ها خطر بروز بیماری را افزایش می دهند؛ از جمله:
۱- زمینه ارثی: در بسیاری از موارد مشاهده شده است که اگر فردی در خانواده به خصوص پدر یا مادر مبتلا به وسواس فکری عملی باشد، احتمال بروز این اختلال در کودک بیشتر است. البته پیش تر مطالعات نشان داده است که الگو برداری از رفتار پدر و مادر پس از تولد در این زمینه اثر گذار است؛

۲- اختلال اضطرابی پس از حادثه: در بسیاری از موارد پس از تروما یا حادثه و در پی آن بروز اختلال اضطرابی پس از حادثه یا همان PTSD در کودکان، احتمال بروز وسواس فکری عملی در آن ها وجود دارد.

درمان وسواس فکری عملی در کودکان

شدت بیماری در کودکان

وسواس فکری عملی یا همان OCD (Obsessive-compulsive disorder)

نوعی از اختلالات اضطرابی است که می تواند تمام گروه های سنی از جمله کودکان را درگیر کند.

این افراد معمولاً به رفتار یا افکار غیر طبیعی خود، آگاه هستند و رضایتی از این رفتار ها ندارند؛ اما مرتباً به تکرار افکار یا رفتار خود به همراه پریشانی و اضطراب ادامه می دهند. همان طور که از نام بیماری مشخص است، این بیماری شامل دو بخش وسواس فکری و وسواس عملی است.

در حقیقت در این افراد الگوهای تکرار شونده از افکار وسواسی همراه با ترس، اضطراب و نگرانی های ناخواسته وجود دارد. شایع ترین نوع وسواس فکری، مربوط به تمیزی و برقراری نظم وسواس گونه است. در این نوع اختلال، کودک کاملاً درگیر افکار ناخوشایند وسواسی است و مرتباً خود را آزار می دهد.

وسواس فکری شامل ویژگی های منحصر به فردی از جمله موارد ذیل است:
۱- افکار وسواسی وقت قابل توجهی از فرد می گیرد؛
۲- این افکار با احساس نارضایتی و ناراحتی همراه است؛
۳- این افکار خارج از کنترل فرد بوده و ممکن است علی رغم میل باطنی شخص، بارها و بارها تکرار شود؛

۴- افکار وسواسی معمولاً در کودکان مخفیانه است و معمولاً کودک اجازه نمی دهد اطرافیان از این موضوع اطلاعی داشته باشند؛
۵- این کودکان معمولاً در سکوت همراه با رنج به سر می برند.

نحوه تشخیص وسواس فکری عملی در کودکان

معمولاً این اختلال اضطرابی می تواند توسط روانپزشک تشخیص داده شود. پزشک می تواند با حرکات مداوم و تکرار شونده به همراه پریشانی و اضطراب این اختلال را تشخیص دهد.

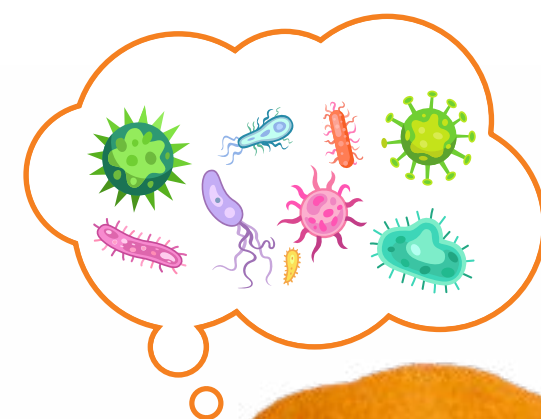
از جمله افکار وسواسی شایع در کودکان شامل موارد زیر است:
۱- ترس از مرگ یا مریضی خود و یا اطرافیان؛
۲- ترس از قرار گرفتن در محیط کثیف
۳- ترس از عدم نظم در کارها.

در ادامه افکار وسواسی، رفتار وسواسی نیز وجود دارد که می تواند در نتیجه تخلیه افکار این افراد باشد. این رفتار ها به صورت مکرر بوده

شرح برخی از علائم می تواند در تشخیص بیماری وسواسی فکری عملی در کودکان موثر باشد:
۱- انجام تکالیف: کودکان مبتلا به OCD معمولاً زمانی زیادی را برای انجام تکالیف صرف می کنند. این کودکان معمولاً یک مساله را چندین بار پاک و حل می کنند و ممکن است یک خط را چندین بار بخوانند؛
۲- شستن دست ها: این کودکان معمولاً در حدی دست های خود

اختلال وسواس فکری عملی در کودکان

دکتر آیدا یاردوست (داروساز)



اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اكتوپين را می توان 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

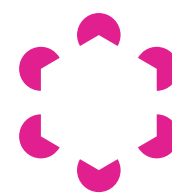
Together for a healthier future

www.actoverco.com

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

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.

 **Atipharmed**
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com



چه عامل/عواملی باعث بروز یبوست در
بزرگسالان می شود؟



الف نخوردن فیبر غذایی به اندازه کافی

ب نادیده گرفتن نیاز به دفع هنگامی که این احساس به شما دست می دهد.

ج استرس

د همه موارد

پاسخ خود را تا ۲۵ اسفند به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ پیامک کنید.

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



به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را
ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت
هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود.

www.salamsalamat.com

سلام سلامت

پزشکی شفصی سازی شده پیست؟

علی دهقانان (محقق نانوفناوری پزشکی)

چرا آینده پزشکی در این مسیر قرار دارد؟

پزشکی شخصی سازی شده، پزشکی هدفمند یا دقیق (precision medicine)، از مفاهیم نوین دنیای سلامت است. این حیطه از پزشکی تلاش می کند با اتخاذ یک رویکرد همه جانبه میان رشته ای، یعنی با کمک گرفتن هم زمان از ظرفیت علوم مختلف (مانند ژنتیک، علوم پایه پزشکی، علوم آزمایشگاهی، مهندسی پزشکی، علوم کامپیوتر و ...)، از ادغام کاربردی دستاورد های آن ها در جهت ارتقای دانش تشخیصی و درمانی پزشکی سود برده و خدماتی را ارائه کند که با نیاز پزشکی بیماران بیشترین مطابقت را دارند.

در این مسیر، با در نظر گرفتن شرایط منحصر به فرد ژنتیکی و خانوادگی هر شخص، بروز یک بیماری خاص در آینده پیش بینی شده و با ارائه توصیه های بهداشتی مناسب و اعمال تغییرات در سبک زندگی، کوشش می شود تا احتمال وقوع آن کاهش داده شود. در نهایت در صورت ابتلا به بیماری، با پی گرفتن یک یا چند شیوه درمانی که احتمال داده می شود برای فرد اثربخش تر باشد، برای درمان اقدام شود.

پزشکی شخصی از امیدوارکننده ترین رویکردها برای مقابله با بیماری هایی است که تاکنون به درمان های موجود پاسخ نداده اند. سرطان، بیماری های عصبی، و بیماری های نادر ژنتیکی از مهمترین این بیماری ها هستند. پیشگیری از بسیاری از سرطان ها، با اصلاح سبک زندگی (مانند ترک مصرف سیگار و الکل، تنظیم وزن، تغییر رژیم غذایی) تا حدودی ممکن است؛ اما عمده سرطان ها در نتیجه وجود استعداد ژنتیکی برای ابتلا به بیماری ایجاد می شوند. بسیاری از بیماری های مهم دستگاه عصبی مانند بیماری آلزایمر، وضعیت مشابهی در مورد زمینه ایجاد وراثتی دارند.

الزامات مالی، بالینی و اجتماعی برای یافتن درمان برای این گونه بیماری ها، منجر به افزایش علاقه به پزشکی هدفمند شده است. محققان با در اختیار داشتن داده های دیجیتالی فراوان و قدرت محاسباتی و تحلیلی علوم آمار و کامپیوتر، در حال کشف روابط بین ژن های بیماری زا، داروها و جمعیت های انسانی هستند.

پزشکی شخصی سازی شده چگونه عملی می شود؟

پزشکی شخصی سازی شده برای درمان و پیشگیری از بیماری ها، تنوع فردی در ژن ها، محیط و سبک زندگی هر فرد را در نظر می گیرد. مزیت پزشکی شخصی سازی شده در بیماری های پیچیده، استفاده هوشمند از داده ها، به ویژه داده های وراثتی، برای تصمیم گیری در مورد مسیر درمان است. ترکیب و تحلیل هم زمان داده های وراثتی با سایر داده ها (مانند اطلاعات بالینی، دارویی، اجتماعی، و اقتصادی)، این امکان را به متخصصان می دهد که به الگو هایی در مورد احتمال اثربخشی درمان های مختلف دست پیدا کنند.

طبق تعریف علمی، پزشکی شخصی سازی شده به تطبیق درمان پزشکی با ویژگی های فردی هر بیمار

اشاره دارد. این به معنای تولید داروها یا وسایل پزشکی منحصر به فرد برای یک بیمار نیست، بلکه به معنای طبقه بندی افراد در گروه های مشخصی است که در مجموعه ای از ویژگی های مرتبط با یک بیماری واحد با هم اشتراک دارند؛ به عنوان مثال شباهت استعداد آن ها برای ابتلا به یک بیماری واحد، پاسخ آنها به یک درمان برای بیماری مذکور را با افراد سایر گروه ها متفاوت می کند. به همین دلیل است که بیشتر متخصصان امر بر این باورند که استفاده از اصطلاح پزشکی دقیق به جای پزشکی شخصی سازی شده مفیدتر است.

تعریف برخی اصطلاحات کلیدی در پزشکی هدفمند (پزشکی شخصی سازی شده)

بسیاری از اصطلاحات علمی که برای توصیف پیشرفت و چالش های پزشکی دقیق به کار می روند، تعاریف تخصصی پیچیده ای دارند که برای ارائه خدمات قابل پذیرش و مفید پزشکی هدفمند به بیماران، می توان آن ها را به صورت ملموس بازتعریف کرد.

در زیر به مرور تعریف ساده برخی واژه های پر کاربرد در این زمینه می پردازیم:

ژنوم و دی ان ای (DNA)

ژنوم به مجموعه کامل مواد وراثتی ساختار یک موجود زنده اشاره دارد. بخش ویژه ای درون هر یک از سلول های موجود زنده قرار دارد که اطلاعات وراثتی مسئول تکامل و عملکرد های زیستی را در خود جای می دهد؛ این بخش به اصطلاح DNA خوانده می شود. DNA اطلاعات وراثتی را از نسلی به نسل دیگر منتقل می کند.

ژن و ژنومیک

ژن ها بخش هایی از دی ان ای بدن موجود زنده هستند که با

ایجاد ویژگی های زیستی منحصر به فرد آن موجود ارتباط دارند. این ویژگی ها می تواند شامل خصوصیات بارز ظاهری (مثل رنگ چشم، و یا گروه خونی) و یا خصوصیات پنهان مثل استعداد ابتلا به بیماری های خاص را زمینه سازی کند. ژنومیک علمی است که به مطالعه ژن ها و عملکرد آن ها می پردازد. محققان هنوز در حال کشف روابط بسیار پیچیده بین ژن ها و بیماری ها هستند. دانشمندان می توانند سلول های سرطانی را با این داده ها مقایسه کنند تا بفهمند جهش های خاص کجا و چگونه رخ می دهند و اثرات آنها ممکن است چه باشد.

توالی ژنتیکی

محققان می توانند با توالی یابی ژنتیکی یا توالی یابی DNA تشخیص دهند که کدام بخش از یک مولکول دی ان ای حاوی ژن و کدام شامل اطلاعات تنظیمی است. توالی یابی به آنها اجازه می دهد تا تفاوت های بین افراد دارای ویژگی های خاص و افراد فاقد آن را مشخص کنند.

توالی یابی نسل بعدی NGS (Next Generation Sequencing)

این نوع تکنیک، به جای توالی یابی کل کد ژنتیکی یک فرد، هر بار از ابتدا قطعاتی از دی ان ای یک فرد را توالی یابی کرده و سپس نتایج بدست آمده را با یک مرجع داده های ژنتیکی مقایسه می کند. هر گونه تفاوت یا جهش را می توان در طول فرآیند شناسایی کرد.

کریسپر CRISPR

کریسپر متشکل از تکرار توالی کد ژنتیکی است که توسط توالی های «فاصله دار» قطع می شوند و احتمالاً بقایای کد ژنتیکی ویروس های مهاجم گذشته هستند. کریسپر یک فناوری ویرایش ژن قدرتمند است که به محققان اجازه می دهد

تا بخش های خاصی از کد ژنتیکی را حتی در سلول زنده هدف قرار داده و DNA درون آن ها را تغییر دهند. این قابلیت آینده نگرانه به دانشمندان اجازه می دهد تا جهش های مخرب یا حساسیت به بیماری ها را در موجودات زنده بدون عوارض جانبی درمان های دارویی سنتی ترمیم کرده و حتی بیماری های ژنتیکی را که هیچ گزینه دارویی برای آنها وجود ندارد، اصلاح کنند.

فارماکوژنتیک

فارماکوژنتیک مطالعه چگونگی تأثیر تفاوت های ژنتیکی بر مسیرهای متابولیسم داروها یا نحوه پاسخ افراد به مداخلات دارویی خاص بر اساس ترکیب ژنتیکی منحصر به فرد خود است. این علم اساس بسیاری از تلاش های پزشکی هدفمند، مانند انتخاب ترکیب های دارویی فردی برای حمله به نوع خاصی از سرطان را تشکیل می دهد.

نشانه های زیستی

نشانه های زیستی به طور گسترده در تمام اشکال بالینی مورد استفاده قرار می گیرند تا نشان دهند که یک بیماری، عفونت، مسمومیت یا فرآیندهای دیگر در یک ارگانیسم در حال وقوع است (مثل میزان سموم در خون، میزان هورمون ها و آنتی بادی ها).

بانک زیستی

از بسیاری جهات، تحقیقات ژنومی زمانی که در مقیاس بزرگ انجام شود بیشترین سود را دارد. به منظور شناسایی الگوها در جمعیت ها به روشی قابل اعتماد و قابل تکرار، محققان باید به حجم زیادی از داده های بیمار دسترسی داشته باشند. بانک های زیستی مجموعه این اطلاعات هستند.

Actop®

omeprazole Capsule 20 mg



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 هلیکوباکتریایی تجویز می شود.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

مغز می گویند که ایستاده اید یا دراز کشیده اید.

نقش مغز

مغز شما همه این داده ها را دریافت کرده، و با ترکیب این اطلاعات حس مناسب آن را ایجاد می کند. اما گاهی اوقات مغز سیگنال های گیج کننده ای دریافت می کند.

به عنوان مثال در یک هواپیمای در حال پرواز، گوش داخلی حس حرکت را به مغز ارسال می کند، اما چشمانتان به مغزتان می گویند که به نظر می رسد جایی نمی روید. برعکس آن نیز صادق است. پس از یک سفر دریایی طولانی، می توانید در خشکی بی حرکت بایستید اما هم چنان احساس می کنید که در حال حرکت هستید.

نتیجه یکسان است. بیماری حرکت.

چه افرادی به بیماری حرکت مبتلا می شوند؟

هر فردی می تواند به بیماری حرکت مبتلا شود، اما بیشتر در کودکان و زنان باردار شایع است.

علائم

بیماری حرکت می تواند به سرعت بروز کند و باعث شود عرق سرد کرده و حالت تهوع پیدا کنید. سایر علائم رایج عبارتند از:

- سرگیجه
- افزایش تولید بزاق
- از دست دادن اشتها
- پوست رنگ پریده

علاوه بر این برخی از افراد دچار سردرد، احساس خستگی شدید یا تنگی نفس می شوند.

نکاتی برای بهبود شرایط

اغلب بعد از عادت به شرایط، علائم برطرف می شود. اما اگر علائم برطرف نشد، می توانید روش های ساده زیر را انجام دهید:

- آرام باشید. روی چیزی تمرکز کنید، برای مثال می توانید نفس های عمیق بکشید، یا برعکس از صد بشمارید.



بیماری حرکت، به خصوص در فرم دریازدگی، همیشه در طول تاریخ وجود داشته است. امروزه نوع جدیدی از این بیماری ظهور کرده است؛ بیماری حرکت در فضا! حدود یک سوم فضانوردان از بیماری حرکتی شدید در فضا رنج می برند. راه هایی برای پیشگیری یا درمان آن وجود دارد تا سفر خوشایند باشد.

در قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم تلاش هایی برای تولید دستگاه های ضد بیماری حرکت انجام شد، از جمله «کمربند ضد بیماری حرکت»، صندلی لرزان ضد دریازدگی «که نشستن روی آن حس رانندگی ایجاد می کرد». از همه مهمتر ساخت کابینی بود که از حرکت قطب نما الگو برداری می کرد و به گونه ای طراحی شده بود تا در حین حرکت کشتی پایدار باشد.

علت چیست؟ نقش گوش ها

در واقع تعارض بین حواس مختلف عامل ایجاد بیماری حرکت می باشد. برای مثال زمانی که دریکی از دستگاه های شهر بازی همزمان می چرخید و وارونه می شوید، چشم ها، ماهیچه ها و گوش داخلی هر کدام به صورت مجزا سیگنال های متفاوت دریافت می کنند.

مغز نمی تواند تمام این سیگنال های ترکیب شده را بپذیرد. به همین دلیل در نهایت شما دچار سرگیجه و تهوع می شوید.



سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)، مرگ ناگهانی نوزاد و کودک زیر یک سال است که اغلب بدون دلیل یا توضیح خاصی اتفاق می افتد. از آن جا که نوزاد و کودک اغلب در گهواره خوابیده اند که دچار مرگ می شوند؛ به آن مرگ گهواره هم گفته می شود.

این سندرم دو نوع دارد:

نوع اول، سندرم مرگ ناگهانی کودک زیر یک سال نامیده می شود و حالتی است که کودک زیر یک سال در خواب و بدون دلیل مشخصی فوت می کند. احتمال بروز این سندرم در کودکان ۲ تا ۴ ماه بیشتر است.

نوع دوم، مربوط به مرگ کودک زیر یک سال در خواب به صورت اتفاقی است. این حادثه زمانی رخ می دهد که کودک زیر یک سال در اثر عامل دیگری مانند اسباب بازی، بالش، رو انداز سنگین، یا حتی غلتیدن والدین یا خواهر و برادر در حین خواب به سمتشان، خفه می شود.

اگرچه علت دقیق سندرم مرگ ناگهانی کودک زیر یک سال ناشناخته است، اما به نظر می رسد مربوط به نقص در بخشی از

مغز است که تنفس و هم چنین بیدار شدن از خواب را کنترل می کند.

با وجود عدم شناسایی دقیق علل بروز این حادثه، برخی عوامل به عنوان عامل خطر شناسایی شده است که لازم است همه والدین از آن ها آگاه باشند و در مواقع لزوم پیشگیری های لازم را جهت حفاظت از نوزادان انجام دهند.

یکی از مهمترین این اقدامات که در ادامه به آن بیشتر می پردازیم، خواباندن نوزادان به پشت (روی کمر) است.

علل

مجموعه ای از عوامل فیزیکی و فاکتورهای محیطی هنگام خواب می تواند کودک را نسبت به این سندرم آسیب

پذیرتر کند. این عوامل ممکن است از کودکی به کودک دیگر متفاوت باشد.

عوامل فیزیکی

عوامل فیزیکی مرتبط با سندرم مرگ ناگهانی نوزاد عبارت است از:

• نقص مغزی: بعضی از کودکان با مشکلاتی به دنیا می آیند که احتمال مرگ با SIDS را در آن ها بیشتر می کند.

• وزن کم در زمان تولد: زایمان زودرس یا چند قلویی، احتمال کامل نشدن مغز نوزاد را افزایش می دهد؛ بنابراین کنترل کمتری بر فرآیندهای خودکار مانند تنفس و ضربان قلب دارد.

• عفونت تنفسی: بسیاری از

نرم می تواند در مسیر ورود هوا به داخل بدن کودک موانعی ایجاد کند.

• خوابیدن در یک تخت خواب در کنار نوزاد: اگرچه بهتر است کودک زیر یک سال با پدر و مادر در یک اتاق بخوابد، اما خوابیدن روی یک تخت به همراه والدین می تواند خطر وقوع آسیب را بیشتر کند.

• خوابیدن در گرمای بیش از حد: گرمای بیش از حد موقع خواب می تواند خطر سندرم مرگ ناگهانی کودک زیر یک سال را افزایش دهد.

سایر عوامل خطر

از دیگر عواملی که خطر ابتلا به این سندرم را افزایش می دهد، عبارت است از:

• جنسیت: احتمال مرگ پسران در اثر SIDS کمی بیشتر است.

• سن: کودکان بین ماه های دوم و چهارم زندگی بیشترین آسیب پذیری را دارند.

• نژاد: به دلایلی که هنوز به طور کامل مشخص نیست، نوزادان غیرسفید پوست بیشتر در معرض ابتلا به SIDS هستند.

• سابقه خانوادگی: نوزادانی که خواهر یا برادرشان بر اثر SIDS فوت کرده اند در معرض خطر بیشتری هستند.

• دود دست دوم سیگار: نوزادانی که با افراد سیگاری زندگی می کنند، بیشتر در معرض خطر SIDS هستند.

• نارس بودن: هم تولد زود هنگام و هم داشتن وزن کم در هنگام تولد، احتمال وقوع SIDS را در کودک افزایش می دهد.

پیشگیری

هیچ راه قطعی برای پیشگیری از سندرم مرگ ناگهانی کودک وجود

ندارد؛ اما می توان با رعایت نکات زیرشرایط خواب ایمن تری را برای نوزادان و کودکان فراهم کرد:

• کودک خود را هر بار (چه شب ها و چه برای خواب های کوتاه مدت) به پشت بخوابانید (روی کمر).

• در طول خواب از استفاده از وسایلی که کودک را در یک وضعیت نگه می دارند، خودداری کنید.

اگر کودک شما وضعیت سلامتی خاصی دارد که نیاز به موقعیت متفاوتی برای خواب دارد، گزینه های ایمن برای رفع نیازهای کودکان را با مشورت متخصصان در اختیار او قرار دهید.

در ماه های اول پس از تولد، اگر کودک هنگام خواب روی شکم خود می غلتد، به آرامی او را روی پشت خود قرار دهید.

هنگامی که کودک شما بیدار است یا زمانی که به سنی برسد که بتواند بدون کمک از هر دو طرف غلت بزند، این کار ضروری نیست؛

اما در دوران نوزادی، حتی برای مدتی کوتاه یا برای آرام کردن گریه نوزاد هم نباید روی شکم خوابانده شود.

• تخت یا گهواره کودک و نوزاد را تا حد امکان خلوت نگه دارید: از یک تشک سفت استفاده کنید و از قرار دادن کودک روی تشک های ضخیم و کرکی مانند پوست بره یا لحاف ضخیم خودداری کنید.

بالش ها، اسباب بازی های کرکی یا حیوانات عروسکی را در گهواره نگذارید. اگر صورت کودک روی آن ها قرار بگیرد، ممکن است در تنفس وی اختلال ایجاد کند.

• کودک خود را گرم نگه دارید اما نه خیلی گرم: گرمای بیش از حد خطر ابتلا به SIDS را افزایش می دهد.

برای تشخیص دمای مناسب، سر کودک را چک کنید، اگر گرم باشد یعنی دمای محیط مناسب است.

دست ها و پاهای کودک به طور معمول کمی خنک تر هستند.

برای اطمینان از مناسب بودن دمای هوا، پشت گردن کودک خود را بررسی کنید و اگر عرق کرده یا برافروخته به نظر می رسد، یک لایه از روی او بردارید.

دمای اتاق باید برای بزرگسالان مطلوب باشد. برای گرم نگه داشتن نوزاد در خانه کافی است از یک پتوی نازک استفاده کنید و نیازی به استفاده از کلاه و لباس بیشتر نیست.

• قنداق کردن محکم می تواند نفس کشیدن را برای کودک سخت کند و هم چنین باعث گرم شدن بیش از حد او و افزایش خطر SIDS شود.

به علاوه کودک و یا نوزاد قنداق شده ممکن است هنگام غلت زدن روی شکم بماند و نتواند به موقعیت امن تری بازگردد.

• کودک را در اتاق خودتان، روی یک تخت مجزا بخوابانید.

در حالت ایده آل کودک باید حداقل به مدت شش ماه و در صورت امکان تا یک سال در اتاق شما، اما به تنهایی در گهواره یا تخت خودش بخوابد.

تخت بزرگسالان برای نوزادان ایمن نیست. کودک ممکن است بین فضای بین تشک و دیوار یا قسمت های مختلف گیر کند و خفه شود.

هم چنین ممکن است والدین هنگام خواب به طور تصادفی غلت بزنند و بینی و دهان کودک را بپوشانند که می تواند خود منجر به خفگی شود.

• بهتر است نوزاد از شیر مادر تغذیه شود؛ شیرمادر به محافظت از کودک در برابر SIDS و بسیاری از بیماری های دوران کودکی کمک می کند.

هنگامی که با کودک خود در اتاق مشترک هستید، شیردهی آسان تر است.

هم چنین کودک نزدیکتان می خوابد و می توانید مراقب او باشید.

• از پستانک استفاده کنید. مکیدن پستانک بدون بند در زمان خواب ممکن است خطر SIDS را کاهش دهد.

یک نکته: اگر به نوزاد خود شیر می دهید، منتظر بمانید تا به ۳ تا ۴ هفتهگی برسد و بعد به او پستانک بدهید تا به روال شیردهی عادت کند.

اگر کودک شما به پستانک علاقه ای ندارد، او را مجبور نکنید. توجه داشته باشید اگر در هنگام خواب پستانک از دهان نوزاد افتاد نباید آن را مجدد داخل دهانش بگذارید.

• واکسیناسیون کودک را به موقع انجام دهید.

هیچ مدرکی مبنی بر این که واکسیناسیون خطر SIDS را افزایش می دهد وجود ندارد و برخی شواهد نشان می دهد که ایمن سازی می تواند حتی به پیشگیری از SIDS کمک کند.

این اطلاعات را با هر کسی که ممکن است از کودک شما مراقبت کند به اشتراک بگذارید. برای همه والدین، پرستاران کودک و مراقبین ضروری است تا در مورد چگونگی کاهش خطر مرگ ناگهانی کودک زیر یک سال هنگام خواب مطلع باشند.

”فراموش نکنید که: کودک خود را هر بار، چه شب ها و چه برای خواب های کوتاه مدت، به پشت بخوابانید (روی کمر)“



با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می‌خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول‌های لاغری زَنوور از بهترین گزینه‌هاست، زیرا تا ۳۰٪ چربی غذایی که در هر وعده می‌خورید را دفع می‌کند. بدین ترتیب تمرین‌های ورزشی شما موثرتر خواهد بود و زودتر به نتیجه خواهید رسید.

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

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

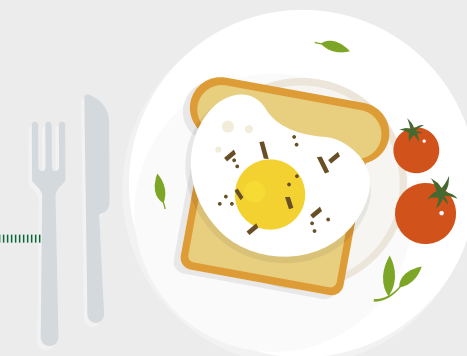


کالری سوزی در تعطیلات نوروز

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

برای این که در تعطیلات نوروز دچار اضافه وزن نشوید، در زیر به چند نکته اشاره می‌کنیم.

• اولین وعده غذایی روز، صبحانه است که به دلایل مختلف در تعطیلات از یاد می‌رود. همین موضوع باعث می‌شود به دلیل خالی بودن معده در حدود ساعت ۱۰ تا ۱۲ ریزه‌خواری کنیم، که سبب جذب کالری بیش از نیاز بدن و افزایش وزن می‌شود.



در تعطیلات زمان بیشتری برای استراحت داریم. به خاطر داشته باشید نباید بلافاصله بعد از وعده‌های غذا استراحت کنید؛ زیرا سبب افزایش جذب کالری و کاهش متابولیسم بدن می‌شود.

نوشیدن ۸ لیوان آب در طول روز سبب بهبود متابولیسم بدن می‌شود.

به هیچ عنوان وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید. ضرورت مصرف صبحانه توضیح داده شد. همین امر در مورد سایر وعده‌های غذایی نیز صدق می‌کند.



ورزش روزانه به ویژه دویدن صبحگاهی بسیار به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند.

اكتوكلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی



♦ 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