رایگان

سلام سلامت

شماره ۱۰۰ - ماهنامه بهمن ۱۴۰۲   هدیه ای از گروه دارویی اَکتوورِ به دوستداران سلامت

پارکینسون

ورزش در روزهای سرد زمستان

غلبه بر نقرس

هورمون کورتیزول

ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

EÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
EÍN
Elegance in Nature
MEHR ALS NUR FEUCHTIGKEIT
MOISTURIZING CREAM
Softness
COLLAGEN, HYALURON
COLLAGEN, HYALURONIC ACID
SCHNELL EINZIEHEND
FAST ABSORBING
PROTECTS AGAINST DRYING OUT
PARABEN FREE
Wizard
400 ml/e 13.4fl.OZ
یک انتخاب ایده ال برای پوست
دست ، صـــورت و بدن شما !
ein.care
www.eincare.com

EÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH
YOUNG AND RECKLESS
HUG
EINfach Schön
DREAMY
Lass dich verwöhnen
DARLING
Body Mist
AUF DER HAUT
بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!
ein.care
www.eincare.com

سخن سردبیر

تاریخچه سرطان

برخی از اولین شواهد سرطان در میان تومورهای استخوانی فسیل شده در مومیایی های انسان در مصر باستان یافت شده و اشاراتی به آن در دست نوشته های باستانی پیدا شده است.

اگرچه از کلمه سرطان استفاده نمی شد، اما قدیمی ترین توصیف این بیماری مربوط به مصر است و به حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح باز می گردد. در بخشی از کتاب درسی مصر باستان در مورد تومور و این که هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد، صحبت شده است.

این بیماری برای اولین بار توسط پزشک یونانی بقراط (۴۶۰-۳۷۰ قبل از میلاد) سرطان نامیده شد. بقراط از واژه "کارسینوما" برای توصیف تومور استفاده کرد. این واژه در زبان یونانی به معنای خرچنگ است. از آنجایی که برآمدگی های انگشت مانندی که از یک سرطان منتشر می شد، شکل یک خرچنگ را به یاد می آورد، این نام برای این بیماری انتخاب شد.

چندین سال بعد، سلسوس پزشک رومی، این اصطلاح یونانی را به کنسر، کلمه لاتین برای خرچنگ، ترجمه کرد.

از قرن ۱۵ تا ۱۸ که دانشمندان اطلاعات بیشتری از عملکرد بدن انسان و فرایند های بیماری آن پیدا کردند، کالبد شکافی و جراحی برای یافتن علت بیماری ها و مطالعه سرطان پایه گذاری شد. نزدیک به یک قرن بعد بود که توسعه بیهوشی باعث انجام جراحی منظم برای سرطان هایی شد که به سایر اندام ها سرایت نکرده بودند.

سرطان دومین عامل اصلی مرگ و میر در جهان است. در ایران سرطان دومین گروه بیماری های مزمن غیر واگیر و سومین عامل مرگ و میر پس از بیماری های قلبی، تصادفات و سایر پدیده های طبیعی است.

در سال ۲۰۰۰ در اولین اجلاس جهانی مبارزه با سرطان، که در شهر پاریس برگزار شد، ۴ فوریه (۱۵ بهمن) به عنوان "روز جهانی سرطان" نامگذاری شد. هدف اصلی تعیین این روز، افزایش آگاهی در مورد پیشگیری از سرطان بوده است. مطالعات نشان داده که ۴۰ درصد مرگ و میر ناشی از سرطان قابل پیشگیری است. ساده ترین راه پیشگیری از سرطان داشتن سبک زندگی سالم می باشد.

تندرست باشید.

دکتر بهارک مهدی پور

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_

فهرست

۶

۱۰

۲۴

۶ ورزش در روزهای سرد زمستان

۸ گامی بدون درد

۱۰ کمک های اولیه در مواجهه با مصدوم

۱۲ تاثیر ملاتونین بر بی خوابی

۱۴ پارکینسون

۱۶ هورمون کورتیزول

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ غلبه بر نقرس

۲۲ ممنوعه ها در فاویسم

۲۴ مدیریت عوارض دیابت کنترل نشده

۲۶ باشگاه سلام سلامت

بهمن

۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر مهشید مولا، دکتر آذر طاهری، دکتر سپیده محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر آیدا ژیان عمرانیان، دکتر سحر خدا پناهنده، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر مریم شریف، نادیا سجادیان، دکتر رویا خرمی

طراح هنری و گرافیست: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، پرستو رحیمی، کوثر صدیقی، شهرزاد یعقوبی

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، پدرام بذرافکن، محمد حاج کریم بابا

انتشارات جنگل

نشانی چاپخانه: تهران، میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان لبافی نژاد، نرسیده به خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۱۸۵

نشانی شرکت اکتوورکو: تهران، کوی نصر (گیشا)، خیابان هشتم، پلاک ۵۸

ورزش در روزهای سرد زمستانی

دکتر رامونا اجتماعی (داروساز)

سرد شدن هوا به این معنی نیست که دیگر نمی توانید در هوای آزاد ورزش کنید. برعکس، حتی ورزش در روزهای سرد زمستانی می تواند فواید بیشتری هم برای شما داشته باشد؛ از جمله:

- هوای سرد باعث می شود سیستم قلبی-عروقی شما مجبور به فعالیت بیشتری شود و این موجب تقویت بهتر آن می گردد.
- به طور کلی ورزش حال روحی شما را بهتر می کند. ورزش در هوای آزاد در روزهای سرد زمستانی به خصوص در افرادی که دچار افسردگی فصلی می شوند یا به علت کوتاه شدن طول روز، احساس کسلی و کاهش انگیزه دارند می تواند بسیار مفید باشد.
- ورزش در هوای سرد کالری سوزی بالاتری دارد؛ زیرا بدن علاوه بر کالری سوزی ناشی از ورزش مجبور است سعی کند در تمام مدت دمای بدن شما را نیز تنظیم کند.

!!! نکته مهم: افرادی که سابقه مشکلات قلبی یا بیماری های تنفسی مانند آسم دارند، حتما باید راجع به ورزش در هوای سرد با پزشک خود مشورت کنند. ورزش در هوای سرد می تواند برای این افراد خطرناک باشد.

اما برای ورزش در هوای سرد باید حتما نکات زیر را رعایت کنید تا مشکلی برایتان پیش نیاید:

۱ قبل از شروع ورزش، زمان طولانی تری را صرف گرم کردن کنید و هم چنین بعد از پایان ورزش، حتما حرکات کششی جهت سرد کردن بدن انجام دهید.

۲ لایه لایه لباس بپوشید، و لباس ها به گونه ای باشند که به راحتی بتوانید آنها در آورده و مجدد، در صورتی که سردتان شد، بپوشید. هم چنین بهتر است لباس هایتان کمی گشاد باشند تا هوای بین لایه های آن مثل عایق در برابر سرما عمل کند.

۳ سر، دست ها و پاهایتان را گرم نگه دارید. در هوای سرد جریان خون در مرکز بدن بیشتر می شود تا گرمای بدن حفظ شود؛ درنتیجه سر، دست ها و پاها بیشتر در معرض خطر سرمازدگی قرار می گیرند. حتما از دستکش، جوراب و کلاه گرم استفاده کنید.

۴ آفتاب زمستانی را به خصوص زمانی که برف روی زمین نشسته، جدی بگیرید. با عینک مناسب از چشمهایتان در برابر باد سرد، نور آفتاب و نور بازتاب شده از برف محافظت کنید و حتما از ضد آفتاب با حداقل SPF ۳۰ استفاده کنید.

۵ آب کافی بنوشید. سرما باعث می شود کمتر احساس تشنگی کنید، در حالی که بدن شما هنگام فعالیت همچنان نیاز به دریافت آب کافی دارد.

۶ سطح مناسبی برای ورزش انتخاب کنید تا به علت خیسی و لغزندگی، زمین نخورید. هم چنین از کفش های ضد لغزش استفاده کنید.

۷ حواستان به آلودگی هوا باشد. در روزهایی که هوا آلوده است و شاخص آلودگی هوا «ناسالم» اعلام می شود، بهتر است داخل منزل ورزش کنید.

۸ حواستان به سرمازدگی باشد و علائم آن را بشناسید تا در صورتی که هر یک از علائم آن را تجربه کردید سریعا به مکان گرم برگردید.

علائم سرمازدگی عبارتند از:

- سردی شدید پوست؛
- احساس لرزش در بدن؛
- تغییر رنگ پوست به قرمز، سفید، آبی یا خاکستری مایل به زرد؛
- تغییر رنگ ناخن‌ها؛
- احساس سفتی در عضلات و مفاصل؛
- احساس کرختی و بی‌حسی؛
- کاهش هوشیاری.

با رعایت نکات بالا می توانید از روزهای زمستانی پیش رو لذت بیشتری ببرید.

https://www.nia.nih.gov/health/infographics/five-tips-exercising-safely-during-cold-weather
https://www.aston.ac.uk/sport/news/tips/fitness-exercise/benefits-training-cold-weather
https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-wonders-of-winter-workouts

Actocold

وداع با علائم سرماخوردگی و انفلوآنزا

گامی بدون درد

دکتر آیدا ژیان عمرانیان (داروساز)

پا ها، پایه تحرک ما، هر روز وزن بدنمان را تحمل می کنند و همواره همراهیمان می کنند. پس عجیب نیست که درد پا یک مشکل متداول است و افراد را در هر سنی تحت تاثیر قرار می دهد.

در این مقاله، علل و شرایط مختلفی را که می تواند منجر به درد پا شود بررسی می کنیم. با شناخت دلایل درد پا می توانید اقدامات لازم را برای حفظ سلامت و درد پاهای خود انجام دهید، زیرا با تشخیص و درمان به موقع بیماری های زمینه ای، می‌توان از بدتر شدن درد جلوگیری کرده و شرایط بیمار را در آینده بهبود بخشید.

پوشیدن مداوم کفش و انتخاب نادرست کفش

یکی از دلایل اصلی درد پا، استفاده بیش از حد از کفش و پوشیدن کفش نامناسب است. ایستادن یا راه رفتن طولانی مدت، و هم چنین شرکت در فعالیت های پرتحرک، می تواند منجر به فشار و ناراحتی پا شود. کفش های نامناسب یا تنگ می توانند این مشکلات را تشدید کنند، و باعث درد در پاها شوند.

صدمه به پا

آسیب هایی که به پا وارد می شوند، مانند کشیدگی، پیچ خوردگی و شکستگی می توانند در اثر تصادف یا ضربه ناگهانی ایجاد شوند. این آسیب‌ها می‌توانند باعث درد حاد شوند و ممکن است به مراقبت پزشکی و زمان برای بهبود نیاز داشته باشند.

التهاب رباط کف پا

نیام کف‌پا یا فاشیای پلانتار یک بافت همبند بلند و ضخیم است که درست زیر پوست کف پا قرار گرفته است. این رباط از پاشنه پا به زیر پنجه پا کشیده شده و موجب قوس کف پا می‌شود. نیام کف پا، نیروها و فشارهای وارد شده به پا را جذب و خفیف می کند. گاهی فشار یا صدمه بیش از حد سبب ایجاد پارگی در این بافت می شود. پاسخ طبیعی بدن به این آسیب، التهاب است که باعث می شود درد، خشکی و سفتی در کف پا و پاشنه بروز کند.

چاقی

اضافه وزن می تواند فشار قابل توجهی بر پا وارد کند و منجر به مشکلات مختلفی از جمله پا درد شود. حفظ وزن متناسب برای کاهش مشکلات مربوط به پا ضروری است.

بررسی درد پاشنه پا، نیازمند یک مشاوره با پزشک متخصص است. این درد ممکن است به دلیل عوامل متعددی ایجاد شود که برخی از آن ها را به همراه هم بررسی می کنیم:

• ورم کف پا

این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که رباط پا بیش از حد طبیعی کشیده شده و باعث پارگی جزئی این بافت شود. افراد مبتلا به دیابت، افراد چاق، بازیکنان بعضی از ورزش ها مانند والیبال، تنیس، دو، افرادی که کف پای صاف دارند، و زنان باردار بیشتر مستعد ورم کف پا هستند.

پوشیدن کفش نامناسب و فشار دادن یک وسیله سنگین با کف پا احتمال بروز این اختلال را افزایش می‌دهد.

• بیماری سیور (Sever's Disease)

بیماری سیور که هم چنین به نام آپوفیزیت کالکانیال نیز شناخته می شود، نوعی آسیب به پاشنه پا است که یکی از علل شایع درد پاشنه پا است؛ به ویژه در افرادی که نوجوان هستند و ورزش می کنند، معمولاً در حوالی سن بلوغ ایجاد شده و پسران کمی بیشتر از دختران به این بیماری مبتلا می شوند. سیور در اثر التهاب ناشی از استفاده بیش از حد یا فشار بیش از حد در صفحه رشد پاشنه ایجاد می شود. بیماری سیور یک بیماری خود محدود شونده است و اغلب با گذشت زمان کاهش می یابد.

• بورسیت

بین ماهیچه‌ها، استخوان‌های مجاور مفاصل و تاندون‌ها کیسه‌های کوچک پر از مایعی قرار دارند که باعث تسهیل حرکت مفاصل می‌شوند. هنگامی که این کیسه‌ها دچار درد و التهاب می‌گردند بورسیت بوجود آمده و باعث ایجاد درد می شود. هرچند که این بیماری بیشتر آرنج، شانه و مفاصل ران را درگیر می‌کند اما زانو، پاشنه پا و انگشت بزرگ پا نیز دچار این التهاب می‌شوند.

• کبودی موضعی

ممکن است در هنگام راه رفتن با وارد شدن ضربه‌ای به پا، یا کف پا یک کبودی دردناک بوجود بیاید، در صورتی که این درد با استراحت و گذشت زمان از بین نرفت و یا شدت پیدا کرد به پزشک متخصص ارتوپد مراجعه کنید.

• التهاب آشیل

تاندون آشیل یکی از تاندون‌های مهم در پا است که سبب متصل شدن عضلات پشت پا به استخوان پاشنه می‌شود. گاهی پوشیدن کفش نامناسب، التهاب مفاصل، آرتریت روماتوئید، روماتیسم ستون فقرات و نقرس می تواند باعث التهاب در تاندون آشیل شود.

• فشردگی و تحریک عصب

شایع ترین علت فشار و تحریک عصب، بیرون زدگی دیسک است. دیسک مهره ای از کانال نخاعی خارج شده و عصب سیاتیک را تحریک می کند که می تواند باعث بروز علائمی در مچ پا و سایر نواحی در طول مسیر آن شود.

علائم آن بی‌حسی، گزگز و درد پاشنه پا است.

• خار پاشنه

خار پاشنه نوع خاصی از بیماری پا است که به صورت توده های استخوانی در قسمت زیرین استخوان پاشنه ایجاد می شود. وارد شدن یک فشار نامتوازن و نامناسب به پا، می‌تواند غشاء کف پا را دچار کشش بیش از حد کرده و به مرور قسمت پاشنه پا ملتهب خواهد شد و کلسیم در آن رسوب می‌کند.

دلایل ایجاد خار پاشنه

خار پاشنه معمولاً در پاسخ به کشیدگی طولانی مدت و التهاب فاسیای کف پا ایجاد می شود و به گونه‌ای طراحی شده است که به عنوان یک ضربه‌گیر برای فشار زیادی که روی پاها وارد می شود، عمل می کنند. فشارهای زیادی که در حین راه رفتن به کف پا وارد می شوند اگر بیش از حد تحمل این رباط باشند موجب آسیب به آن خواهد بود. پس در واقع این بیماری زمانی ایجاد می شود که تعادل بین تحمل رباط کف پا و مقدار نیرویی که به آن وارد می شود بر هم بخورد.

عوامل متعددی می تواند در ایجاد و پیشرفت خار پاشنه موثر باشد، از جمله انجام فعالیت هایی مکرر که به پاها فشار وارد می کند، مانند چاقی، دویدن، راه رفتن در مسافت های طولانی، یا ایستادن برای مدت طولانی، پوشیدن کفش‌هایی که فاقد قوس و کفی مناسب هستند، خشکی عضلات ساق پا که خم شدن پا و مچ پا به سمت ساق پا را مشکل می سازد.

علائم خار پاشنه

تشخیص علائم خار پاشنه برای درمان و مداخله زودهنگام بسیار مهم است. علائم و نشانه های رایج عبارتند از: درد شدید پاشنه پا یا نزدیک به پاشنه به‌خصوص پس از استراحت، مانند هنگام برخاستن از رختخواب در صبح، التهاب، تورم و قرمزی در اطراف ناحیه آسیب دیده، مشکل در راه رفتن یا ایستادن های طولانی مدت، انجام فعالیت های مکرری که به پاها فشار وارد می کند، مانند دویدن، راه رفتن در مسافت های طولانی، یا ایستادن برای مدت طولانی.

درمان و بهبود خار پاشنه

درمان این بیماری باید حتما زیر نظر پزشک متخصص صورت گیرد، اما موارد ذیل می توانند کمک کننده باشند:

- کاهش فشار روی پای آسیب دیده؛
- استفاده موضعی از یخ و کمپرس سرد؛
- درمان موضعی با داروهای ضد التهاب؛
- انجام تمرینات اصلاحی عضلات پشت ساق و نیام کف پا؛
- کشش عضلات پشت ساق؛
- استفاده از کفش طبی و پدهای سیلیکونی پاشنه؛
- استفاده ازآتل های شبانه.

برای پیشگیری از درد پاشنه پا راه هایی وجود دارد که متناسب با شرایط خود می‌توانید آن‌ها را رعایت کنید:

- زمانی که در پاهای خود احساس درد و خستگی می کنید استراحت کنید؛
- وزن خود را متعادل نگه دارید؛
- رژیم غذایی مناسب و غنی از ویتامین ب و ویتامین دی داشته باشید؛
- پیش از ورزش حرکات کششی انجام دهید و کفش مناسب بپوشید؛
- تمرینات کششی که باعث کشش تاندون آشیل و رباط کف پا می‌شوند انجام دهید؛
- در صورتی که ورزشکار هستید، پس از انجام حرکات سنگین کف پا را با کمپرس سرد ماساژ دهید؛
- فعالیت‌های سنگین را متوقف کرده یا کاهش دهید.

کمک های اولیه در مواجهه با مصدوم

گردآوری: دکتر سپیده محمدی (داروساز)

به مراقبت های فوری و کارهایی که باید بلافاصله بعد از رخ دادن حادثه و قبل از سر رسیدن اورژانس در راستای کمک به بیمار یا مصدوم، انجام شود کمک های اولیه می گویند.

آسیب ها و صدمات بدنی همیشه در کمین هستند. به همین سبب نیاز است هرکسی از کمک های اولیه آگاهی کافی داشته باشد تا در صورت بروز حوادث برای اشخاص دیگر، بتواند به سرعت به آنها امداد رسانی کرده و نجات بخش زندگی آنها باشد.

اهداف کمک های اولیه عبارتند از:

۱- نجات و زنده نگهداشتن شخص مصدوم یا بیمار؛

۲- جلوگیری از شدت یافتن عارضه؛

۳-کمک به بهبود حال بیمار تا رسیدن اورژانس و یا انتقال او به مراکز درمانی.

خصوصیات امدادگر

شخص کمک دهنده نیازی به داشتن اطلاعات پزشکی یا پرستاری ندارد. همه افراد می توانند با آموختن اصول کمک های اولیه و انجام صحیح و به موقع آن، باعث جلوگیری از شدت یافتن عوارض و حتی مرگ حتمی مصدومین گردند. امدادگر باید سرعت عمل داشته و در هر حادثه به سرعت و با خونسردی از وضع بیمار و نوع حادثه اطلاعاتی کسب نموده و دست به کار شود.

برای گرفتن شرح حال از مصدوم و اطرافیان او و که شاهد حادثه بوده اند، اقدامات زیر باید انجام داده شوند:

الف- سؤالات زیر پرسیده شوند:

۱. آخرین باری که مصدوم چیزی خورده، چه زمانی بوده است؟

۲. آیا مصدوم سابقه بیماری خاص، آلرژی و یا مصرف دارو دارد؟

۳. حادثه چه زمانی رخ داده است؟

۴. اگر مصدوم هوشیار است چه شکایتی دارد؟

توجه: اگر مصدوم قادر به همکاری نیست یا بی هوش است باید به شواهد موجود در صحنه حادثه توجه شود، مانند دارو، سم و... .

ب- علائم و نشانه‌هایی که در هنگام معاینه باید مورد توجه قرار گرفته و یادداشت شوند بدین شرح است:

۱. آنچه مصدوم می گوید، مثل درد، اضطراب، احساس گرما و سرما، تشنگی، تهوع و ... .

۲. آنچه درموقع معاینه مشاهده می شود، مثل تعریق، سوختگی، شکستگی،

کمک های اولیه ویژه بهورزان؛ مجموعه کتب آموزش بهورزی

خونریزی، کبودی و... .
۳. آنچه از طریق لمس احساس می شود، مثل درجه حرارت طبیعی بدن، تورم و... .
۴. تنفس غیرطبیعی یا ناله ای که به گوش می رسد.
۵. بوی الکل، گاز، بخار، ادرار، مدفوع و مواد مخدر که به مشام معاینه کننده می‌رسد.

وظایف اصلی امدادگر

در هر حادثه آنچه ضروری است، حفظ ترتیب عمل در کمک های اولیه است. امدادگر باید هنگام رسیدن به بالین مصدوم یا بیمار به ترتیب زیر اقدام نماید:
۱- دورکردن شخص مجروح یا مصدوم از محیط خطر، مثل: ریزش کوه و آوار، آتش سوزی، غرق شدگی و ....
۲- بازرسی راه های تنفسی و کنترل علائم حیاتی بدن، مثل: نبض، فشارخون و تنفس،
۳- جلوگیری از خونریزی،
۴- کنترل علائم مسمومیت و اقدام به نجات مسموم،
۵- کنترل شکستگی ها و انجام کمک های اولیه لازم.

تشخیص نوع حادثه

در هر حادثه باید ابتدا نوع عارضه را تشخیص دهید تا بتوانید اقدام صحیح را انجام دهید. برای تشخیص ابتدا باید از سابقه مصدومیت و نحوه بروز حادثه آگاه شوید. در صورتی که فرد بیهوش باشد، وضع ظاهری محل حادثه هم ممکن است به تشخیص کمک کند. ممکن است در جیب های بیمار کارت یا مدارکی وجود داشته باشد که نشان دهنده بیماری قلبی و یا قند (دیابت) باشد؛ دانستن این موضوع در امر درمان و کمک به ادامه حیات بیمار نقش مهمی دارد. مهم است هنگام ارزیابی مصدوم ضمن کنترل علائم حیاتی بدن، به رنگ چهره و وضعیت مردمک بیمار هم توجه داشته باشید.

دادن هر نوع دارو، مواد غذایی یا مایعات به بیمار بیهوش ممنوع است!

مجروحین را معمولا به پشت می خوابانند. مگر در مواقعی که حالت تهوع داشته و استفراغ کنند یا بیهوش باشند؛ در این صورت باید او را به حالت ایمنی درازکش و به پهلو بخوابانید. دهان بیمار بیهوش را فورا بررسی کرده و در صورتی که در دهان او دندان های مصنوعی، آدامس، سیگار و یا اشیا خارجی دیگری وجود دارد، آنها را خارج کرده و در صورت وجود ترشحات، آن را با دستمال پاک کنید. دقت کنید زبان بیمار در جلو دهان قرار گرفته باشد و راه هوایی مسدود نباشد. در صورتی که بدن بیمار سرد و رنگ پریده است باید او را با پتو یا وسیله دیگری گرم نگه داشت. اگر کوچکترین تردیدی در مرگ بیمار دارید، باید کمکهایتان را تا رسیدن پزشک ادامه دهید.

مراحل ارزیابی

بررسی سطح هوشیاری مریض:

ابتدا هوشیاری مریض را بررسی کنید. سعی کنید فقط شانه هایش را تکان دهید و مراقبت کنید تا سر و گردن او تکان نخورد؛ چون ممکن است شکستگی در گردن اتفاق افتاده باشد.
پس از آن ارزیابی اولیه صورت می گیرد که عبارت است از مانوور ABC؛ یعنی ابتدا اطمینان پیدا می کنیم که راه هوایی بیمار باز است (A)، به خوبی نفس می کشد (B) و جریان خون به خوبی در رگ ها جاری است (C) و بیمار نبض دارد:

A باز کردن مجاری هوایی (Air way)

سعی کنید مجاری هوایی را باز کنید. به عقب افتادن زبان و قرار گرفتن آن در برابر گلو شایعترین علت انسداد راه هوایی در مصدومین بیهوش است. اجسام خارجی و آسیب به مجاری هوایی نیز می توانند باعث انسداد راه هوایی شوند. علائم انسداد راه هوایی: در صورت انسداد کامل، هوای تنفسی به گوش نمی رسد و صورت و لب ها کبود است و در انسداد ناقص راه هوایی، صدای غلغل، خرخر به گوش می رسد و ورود و خروج هوا به ریه خوب انجام نمی شود.

B چک کردن تنفس (Breathing)

اگر راه هوایی مصدوم باز بود، تنفس را چک کنید که آیا نفس می کشد یا خیر. پس از باز نمودن راه هوایی با مانور سر عقب و چانه بالا، سر خود را نزدیک دهان مصدوم آورده و سعی کنید با گوشتان صدای تنفس را بشنوید. با لاله گوش حرکت صدا را در مقابل دهان و بینی مصدوم حس کنید و با چشمهایتان حرکت قفسه سینه وی را زیر نظر بگیرید. اگر تنفس دارد و بیهوش است او را در وضعیت بهبود قرار دهید یعنی به پهلو، طوری که پای بالایش به سمت جلو و دست زیرش به سمت عقب برود، تا ترشحات طبیعی دهان یا استفراغ وی وارد ریه ها نشود. اگر تنفس ندارد تنفس مصنوعی را شروع کنید.

C چک کردن گردش خون بیمار (Circulation)

نبض گردنی یا نبض کاروتید بیمار را برای اطمینان از وجود گردش خون و عملکرد طبیعی قلب چک کنید.

بررسی وجود خونریزی

وجـود خونریـزی های شـدید سـبب از دسـت رفتن خـون و نرسـیدن خون به اندام های حیاتی، مانند مغز و کلیه و سرانجام پدیدار شدن شوک می شود.

پس ارزیابی اولیه (مانوور ABC)، کیفیت علائم حیاتی بیمار را بررسی کنید. علائم حیاتی عبارتند از: نبض، تنفس، وضعیت پوست، سطح هوشیاری و فشار خون.

در تمام مدت به خاطر داشته باشید اولین اقدام در مواجهه با فرد مصدوم تماس با مراکز درمانی و اورژانس است. تمام علائم را به اورژانس توضیح داده و تا زمان رسیدن امداد به مدیریت صحنه حادثه و وضعیت بیمار بپردازید.
توجه داشته باشید تا زمانی که از اقدام بعدی اطمینان ندارید، بهتر است مداخله ای در وضعیت بیمار نداشته باشید و تا رسیدن اورژانس صبر کنید.

نکاتی که پس از انجام اقدامات اولیه باید در فرم ارجاع ثبت شود

هنگامی که انجام اقدامات و مراقبت های لازم (در خانه بهداشت یا در محل حادثه) پایان یافت، مشاهدات کمک دهنده به عنوان اولین فرد مطلع از وضعیت اولیه مصدوم و تغییرات علائم حیاتی پس از انجام اقدامات اولیه بسیارحائز اهمیت است. این مشاهدات به پزشک و پرسنل درمانی امکان می دهد که بتوانند وضعیت بیمار یا مصدوم را بهتر و سریع تر در جهت بهبودی هدایت کنند. اطلاعات ثبت شده باید شفاف، خلاصه و مشخص باشند.

تاثیر ملاتونین بر بی خوابی

دکتر رویا خرمی (داروساز)

بی خوابی نوعی اختلال خواب است که ممکن است در شروع، تداوم و یا کیفیت خواب خلل ایجاد کند، و نه تنها باعث کاهش سطح انرژی بدن می شود، بلکه خلق و خو، عملکرد کاری و کیفیت زندگی شخص را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.
دلایل مختلفی از جمله استرس، جت لگ (سفر به مناطقی با اختلاف زمانی)، بارداری، افزایش سن، مصرف کافئین، الکل و نیکوتین زیاد، بیماری (مانند دیابت، فشار خون، بیماری های روحی و روانی مانند افسردگی) و تعدادی از داروها (مانند داروهای شیمی درمانی) می توانند دلیل ایجاد بی خوابی باشند.

بی خوابی ممکن است حاد و یا کوتاه مدت باشد، که در این حالت معمولاً بیش از چند هفته طول نمی کشد و موقت است؛ اما در برخی افراد ممکن است به صورت مزمن و طولانی مدت باشد و شخص به مدت ۳ روز یا بیشتر در طول هفته به طور منظم اختلال خواب را تجربه کند.

بی خوابی ممکن است اولیه (ایدیوپاتیک) و یا ثانویه باشد. در بی خوابی اولیه علت مشخصی از جمله وضعیت سلامت فیزیکی و یا روانی دخیل نمی باشد و بی‌خوابی بدون دلیل خاصی ایجاد شده است، اما در بی خوابی ثانویه یک علت زمینه‌ای، از جمله درد یا بیماری، شرایط سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب، شیفت کاری طولانی و نامنظم و یا داروی خاصی(داروهای تحریک کننده سیستم عصبی) وجود دارد که بی خوابی به خاطر آن ایجاد شده است.

بی خوابی در طولانی مدت می تواند اثرات جدی تری برای سلامت شخص به دنبال داشته باشد و ممکن است شانس ابتلا به شرایطی مانند افزایش وزن و فشار خون، اضطراب، افسردگی و ضعف سیستم ایمنی را افزایش دهد.
میزان خواب کافی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما بیشتر بزرگسالان به هفت تا هشت ساعت خواب در شب نیاز دارند تا در نهایت بدن انرژی کافی را از خواب دریافت کند.

برای مدیریت بی خوابی چه راهکارهایی وجود دارد؟

راهکارهای زیادی برای درمان بی خوابی وجود دارد که اولین و مهم ترین آن‌ها تغییر سبک زندگی و رعایت بهداشت خواب است. داشتن یک برنامه خواب منظم، انجام فعالیت هایی مانند مدیتیشن یا مطالعه قبل از خواب، ایجاد یک محیط آرام با نور و دمای مناسب، پرهیز از خوردن غذای سنگین، و نوشیدن کافئین در ساعات عصر، داشتن فعالیت ورزشی در طول روز (در ساعات پایانی روز نباشد) و هم چنین کم کردن خواب در طول روز از جمله مهم ترین موارد رعایت بهداشت خواب هستند
هم چنین مراجعه به کلینیک های خواب جهت بررسی دلیل ایجاد بی خوابی می‌تواند برای برخی از فراد ضروری و کمک کننده باشد.
در صورت نیاز به استفاده از داروهای تنظیم خواب، به عنوان خط اول درمان دارویی بی خوابی مکمل های ملاتونین توصیه شده است، که نسبت به بقیه داروهای خواب آور کم عارضه تر است و احتمال ایجاد وابستگی با آن کم تر می باشد.

ملاتونین

ملاتونین هورمونی است که به صورت طبیعی از مغز انسان و در پاسخ به تاریکی ترشح و باعث تنظیم ریتم خواب و بیداری می شود. مصرف این مکمل یک ساعت قبل از زمان خواب می تواند به بهبود و تنظیم خواب کمک کند.
علاوه بر این، ملاتونین به دلیل خاصیت ضد درد و التهابی که دارد در موارد بی‌خوابی ثانویه ای که به دلیل درد ایجاد شده است نیز می تواند کمک کننده باشد.
هم چنین این ترکیب برای افرادی که بی‌خوابی های ناشی از شیفت کاری نامنظم و یا جت لگ را تجربه می کنند، به دلیل تنظیم ریتم خواب و بیداری می تواند بسیار مفید باشد.

ملاتونین به دلیل خاصیت محافظتی که بر روی سلول های عصبی ایجاد می کند و هم چنین خاصیت ضداضطرابی که دارد، می تواند در بی خوابی ناشی از مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی استفاده شود.

در مطالعاتی که تاثیر ملاتونین بر سردرد های میگرنی بررسی شده، نتایج خوبی مشاهده شده است.
پس به صورت کلی مصرف ملاتونین هم در شروع خواب تاثیرگذار است و هم سبب ایجاد خوابی با کیفیت تر و طولانی تر می‌شود.

بهترین روش درمان بی خوابی روشی است که بتواند به صورت طولانی مدت با کم‌ترین عارضه این مشکل را برطرف کند، ولی در صورتی که روش های فوق اثربخش نباشد لازم است حتما به پزشک مراجعه تا دلایل اصلی بررسی و درمان شود.

NEXTYLE

امسال
خواب خوبی
خواهم داشت!

نکستایل را تجربه کن

ACTOVER GROUP | NEXUS

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

پارکینسون

دکتر مریم شریف (متخصص داروسازی بالینی)

بیماری پارکینسون سریع ترین بیماری عصبی در حال رشد در جهان است. بین سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۵، تعداد افراد مبتلا به این بیماری دو برابر شده و به بیش از ۶ میلیون نفر رسیده است. پیش بینی می شود که این تعداد تا سال ۲۰۴۰ مجدد دو برابر شود و به ۱۲ میلیون نفر برسد، که در درجه اول به دلیل پیری جمعیت است.

بیشتر مردم بیماری پارکینسون را معادل لرزش یا مشکل در حرکت می دانند؛ با این حال، پارکینسون چیزی بیش از حرکت را تحت تأثیر قرار می دهد. علائمی مانند اختلال در خواب و از دست دادن بویایی که به عنوان علائم غیرحرکتی شناخته می شوند، اغلب قبل از لرزش بروز پیدا می کنند.

پارکینسون چیست و در چه کسانی دیده می شود؟

بیماری پارکینسون یک اختلال پیشرونده و تخریب کننده عصبی مغز است. این بیماری با مرگ سلول های مغزی، به ویژه در ناحیه ای از مغز به نام ماده سیاه مشخص می شود. این قسمت از مغز از ماده شیمیایی به نام دوپامین برای انتقال سیگنال ها بین خود و در سراسر مغز استفاده می کند. این سیگنال ها برای هماهنگ کردن حرکت عمل می کنند. پارکینسون در رده سنی ۶۰ سال بیشتر دیده می شود و متاسفانه سال های اخیر در سنین ۴۰ یا ۵۰ سال هم روند مشاهده آن افزایش داشته است. طبق آمار جهانی مردان بیشتر از زنان به بیماری پارکینسون مبتلا می شوند.

متاسفانه بیماری پارکینسون منجر به نرخ بالای ناتوانی در بیمار شده و نیاز به مراقبت از بیمار روز به روز بیشتر می شود. تعداد زیادی از بیماران مبتلا به پارکینسون دچار زوال عقل نیز می شوند.

پارکینسون شایع ترین اختلال حرکتی است، اما برخی از اختلالات حرکتی علائمی شبیه به پارکینسون دارند، مانند لرزش، حرکت آهسته و سفتی عضلات که توسط متخصص مغز و اعصاب تشخیص داده می شوند.

علت بروز پارکینسون چیست؟

هنوز عامل اصلی بروز پارکینسون کشف نشده است، اما به نظر می رسد در مغز مبتلایان به پارکینسون تغییرات بسیاری رخ می دهد. این تغییرات شامل مواردی از قبیل تجمع مواد پروتئینی خاص در سلول های عصبی می باشد.

افرادی که سابقه خانوادگی این بیماری را دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پارکینسون هستند و برخی جهش های ژنتیکی شناسایی شده می تواند احتمال بروز پارکینسون را بیشتر کند. هم چنین قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، آفت کش ها و حلال های شیمیایی ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهد.

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/parkinson-disease#:~:text=Parkinson20%disease20%(PD)20%is20%a,muscle20%contractions20%and20%difficulty20%speaking.

معیارهای موثر در بروز بیماری:
شایعترین نوع پارکینسون، که به آن پارکینسون ایدیوپاتیک می گویند، بدون علت خاصی بروز می کند و مشخص شده است که چندین سال قبل از شروع اختلالات حرکتی علائمی مانند کاهش مدت خواب، یبوست، اضطراب، افسردگی و اختلال رفتاری شروع می شود.

علاوه بر این، پارکینسون می تواند به دنبال عارضه دارویی رخ دهد؛ که این نوع پارکینسون معمولا با قطع دارو برگشت پذیر است؛ اگرچه ممکن است چندین ماه طول بکشد تا علائم و نشانه ها به صورت کامل برطرف شوند.

انواع دیگر پارکینسون شامل پارکینسون عروقی و پارکینسون به دنبال ضربه می باشد. به نظر می رسد افرادی که در طول زندگی در معرض ضربات مکرر به سر می باشند، مانند فوتبالیست ها و بوکسورها بیشتر در خطر ابتلا به پارکینسون هستند.

علائم بیماری پارکینسون چیست؟

پارکینسون شامل چهار علامت اصلی، لرزش (لرزش خفیف که معمولاً از انگشت، دست یا چانه شروع می شود)، کندی حرکت، سفتی بدن و اختلال و ناپایداری در تعادل می باشد. متاسفانه علائم بیماری پارکینسون با گذشت زمان بدتر می شود و این علائم به صورت مستقیم می توانند رفاه و کیفیت زندگی را تا حد زیادی کاهش دهند. علاوه بر علائم حرکتی، از لرزش گرفته تا مشکلات تعادلی، اکثر افراد مبتلا به پارکینسون علائم غیرحرکتی نیز دارند، که بسیاری آنها را ناتوان کننده تر می دانند.

سایر علائم بیماری پارکینسون شامل:

سایر علائم حرکتی شامل: حرکت غیرارادی، اختلال در شروع حرکت و راه رفتن و احساس چسبیدن به زمین.

علائم غیر حرکتی شامل: اختلال شناختی (مشکلات توجه، برنامه ریزی، زبان یا حافظه)، زوال عقل، خستگی، توهم و هذیان، سبکی سر (افت فشار خون وضعیتی)، مشکلات جنسی مانند اختلال نعوظ، اختلالات خواب مانند بی خوابی، حرکات ناگهانی در طول خواب، درد، اختلالات حسی و اختلالات خلقی مانند افسردگی، اضطراب، بی تفاوتی و تحریک پذیری).

حرکات غیرارادی و انقباضات دردناک عضلانی می توانند باعث ایجاد مشکل در صحبت کردن و حرکت شوند. این علائم منجر به نرخ بالای ناتوانی و نیاز به مراقبت در بیمار می شود. کندی حرکت، ناتوان کننده ترین ویژگی این بیماری است و عبارت است از کند شدن حرکات ارادی و کاهش حرکات خودکار مانند حرکت دست ها هنگام راه رفتن.

تغییر در دست خط، به ویژه دست خطی که با گذشت زمان کوچکتر یا شلوغ شده و یا با حروف فشرده است، نشانگر اولیه بیماری پارکینسون است. یکی دیگر از علائم اولیه رایج، از دست دادن حس بویایی نسبت به غذاهایی مانند موز، ترشی، شوید و شیرین بیان است.

بسیاری از افراد مبتلا به پارکینسون کاهش حالت چهره و ابراز احساسات در چهره را تجربه می کنند و اغلب این بیماران بسیار جدی و افسرده به نظر می رسند، اما دلیل اصلی این علائم اختلال در انقباض و سفتی عضلات صورت و یا صرف زمان طولانی برای حرکت می باشد، که چهره این بیماران را بسیار خشن و بی‌احساس می کند. بیمار صورت نسبتا بی حرکتی دارد که صورت ماسکه شده و پلک زدن کاهش می یابد. صورت بی حالت بوده و لبخند به آرامی ظاهر شده و به آرامی محو می شود. حرکات ظریف یا متناوب و سریع دچار اختلال می شوند.

راه رفتن غیر طبیعی یکی از شایعترین علائم بیماران مبتلا به پارکینسون می باشد. بطور کلی برخاستن از بستر یا صندلی راحتی برای بیمار مشکل است و در حال ایستاده قامتی خمیده دارد؛ شروع راه رفتن دشوار است به نحوی که بیمار برای شروع راه رفتن تا مدتی خود را هر چه بیشتر به جلو خم می کند و قبل از شروع حرکت چند قدم درجا می زند. راه رفتن با قدم های کوچک، نامنظم و عدم وجود حرکت خودکار دست ها در جریان راه رفتن می باشد. بطور کلی در هنگام چرخش عدم ثبات وجود دارد و توقف برای بیمار مشکل است.

نقش رژیم غذایی در پارکینسون

بررسی های زیادی در زمینه تاثیر مواد غذایی بر بیماری پارکینسون انجام شده، اما نتایج دقیقی به دست نیامده است. با این وجود به نظر می رسد که خطر ابتلا به پارکینسون در میان مردان و زنانی که دریافت کافی از ویتامین E در رژیم غذایی (فقط از غذاها) داشتند، به طور قابل توجهی کمتر بوده است.

درمان بیماران مبتلا به پارکینسون

افراد مبتلا به پارکینسون می توانند زندگی با کیفیت و خوبی داشته باشند. در حالی که دارو رایج ترین راه درمان است، جراحی و اصلاح شیوه زندگی، مانند استراحت و ورزش، به مدیریت بیماری کمک می کند. بسیاری از بیماران با شروع درمان دارویی بهبود علائم را به وضوح احساس می کنند.

برای افراد مبتلا به پارکینسون، ورزش چیزی بیش از سلامتی است. ورزش کردن یک جزء حیاتی برای حفظ تعادل، تحرک و فعالیت های روزمره زندگی می باشد. ورزش و فعالیت بدنی می تواند بسیاری از علائم بیماری پارکینسون را بهبود بخشد. طبق مطالعات انجام شده بیمارانی که فعالیت بدنی حداقل ۲/۵ ساعت در هفته (۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه) دارند در مقایسه با بیمارانی که هیچ گونه فعالیت بدنی ندارند، کیفت زندگی بالاتری دارند و پیشرفت علائم در آنها کندتر اتفاق می افتد. انجام یوگا، پیلاتس، رقص، تمرین با وزنه و موارد دیگر همگی تأثیرات مثبتی بر علائم بیماری پارکینسون دارند.

همان طور که پیش تر اشاره شد پارکینسون درمان قطعی ندارد، اما به کمک پیشرفت علم و دست یابی به درمان های دارویی می توان سرعت پیشرفت بیماری و علائم بیماری را کنترل نمود.

هورمون کورتیزول

هورمون ها مواد شیمیایی هستند که عملکرد اعضای مختلف بدن را با انتقال پیام از طریق خون به اندام ها، پوست، ماهیچه ها و سایر بافت ها هماهنگ می کنند. این پیام ها به بدن می گویند که چه کاری و در چه زمانی باید انجام شود. کورتیزول یک هورمون استروئیدی است که توسط غدد آدرنال (غده ای درون ریز در بالای کلیه) تولید و آزاد می‌شود. البته غدد هیپوتالاموس و هیپوفیز میزان ترشح کورتیزول از غده آدرنال را کنترل می کنند. کورتیزول اغلب به عنوان «هورمون استرس» شناخته می شود.

بدن به طور مداوم سطوح کورتیزول را برای حفظ سطوح ثابت خونی کنترل می کند. سطوح بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی کورتیزول، می تواند برای سلامتی مضر باشد. هنگامی که سطح کورتیزول پایین است، هیپوتالاموس هورمونی آزاد می کند که غده هیپوفیز را تحریک می کند، تحریک هیپوفیز و آزادسازی هورمون اختصاصی آن باعث می شود که غده آدرنال کورتیزول بیشتری تولید و آزاد کند. کورتیزول از چند جنبه بر بدن تأثیر می گذارد؛ اصلی ترین آن تنظیم پاسخ بدن به هرگونه استرس است. اکثر سلول های بدن گیرنده های کورتیزول دارند. کورتیزول در بدن عملکردهای گوناگونی دارد، مانند:

- تنظیم فشار خون؛
- تنظیم قند خون؛
- کاهش التهاب؛
- تنظیم متابولیسم؛
- تنظیم و کنترل حافظه؛
- کمک به تنظیم چرخه خواب و بیداری؛

علل افزایش کورتیزول خون

- **مشکلات غده هیپوفیز؛**

۱) هیپوفیز بیش فعال ۲) تومورهای خوش خیم هیپوفیز، از جمله میکروآدنوم ۳) تومورهای سرطانی هیپوفیز

- **تومورهای غده فوق کلیوی (آدرنال)؛**

تومورهای آدرنال معمولاً خوش خیم هستند و تقریباً در یک نفر از ۱۰ نفر تشخیص داده می شود؛ که با تصویربرداری از غده آدرنال شناسایی می شود.

سرطان آدرنال بسیار نادر است.

- **عارضه دارویی؛**

داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتون ها) که برای درمان آسم، آرتریت (التهاب مفاصل)، سرطان‌های خاص و سایر بیماری ها استفاده می‌شوند نیز می‌توانند در صورت مصرف در دوزهای بالا یا برای مدت طولانی باعث افزایش سطح کورتیزول شوند. هرگز نباید داروهای استروئیدی را بدون کاهش تدریجی یا صحبت با پزشک قطع کنید. توقف ناگهانی داروهای کورتیکو استروییدی می تواند باعث کاهش فشارِ خون یا قند خون، کما و حتی مرگ شود. کورتیکواستروئیدهایی که معمولاً تجویز می‌شوند عبارتند از: دگزامتازون، پردنیزون، کورتیزون و متیل پردنیزولون.

- **استرس؛**

استرس ترکیبی از سیگنال ها را از هورمون ها و اعصاب در بدن ایجاد می کند. این سیگنال ها باعث می شود که غدد فوق کلیوی، هورمون هایی از جمله آدرنالین و کورتیزول را ترشح کنند. افزایش ضربان قلب و انرژی در شرایط استرس به عنوان بخشی از پاسخ جنگ یا گریز است؛ بدن از این طریق در برابر موقعیت های خطرناک یا مضر، آماده می شود. کورتیزول هم چنین به محدود کردن عملکردهایی که در شرایط جنگ یا گریز ضروری نیستند کمک می کند. هنگامی که تهدید از بین رفت، هورمون ها و عملکردهای بدن به سطوح معمول باز می گردند.

۱ استرس حاد: زمانی بروز می کند که در مدت زمان کوتاهی در معرض خطر ناگهانی قرار بگیرید؛ به عنوان مثال، اجتناب از تصادف رانندگی یا تعقیب و گریز توسط یک حیوان.

۲ استرس مزمن: زمانی بروز می کند که موقعیت هایی پیاپی باعث ناامیدی یا اضطراب شود؛ به عنوان مثال، داشتن یک شغل دشوار یا خسته کننده یا داشتن یک بیماری مزمن.

۳ استرس آسیب زا (تروماتیک): استرس آسیب زا زمانی اتفاق می افتد که بدن یک رویداد تهدید کننده زندگی را تجربه کند، که باعث ترس و احساس درماندگی شود. برای مثال تجربه یک رویداد آب و هوایی شدید، زلزله، جنگ یا یک حادثه تروریستی می‌تواند باعث استرس آسیب‌زا شود. در برخی موارد این رویداد ها می توانند منجر به اختلال استرس پس از سانحه **(PTSD)** شوند.

وقتی بدن تحت استرس طولانی مدت قرار بگیرد، این پاسخ همیشه خاموش نمی شود. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض کورتیزول و سایر هورمون های استرس می تواند تقریباً بر تمام فرایندهای بدن تأثیر منفی بگذارد. این می تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی، مشکلات ریوی، چاقی، اضطراب، افسردگی و ... را افزایش دهد. وقتی بدن هر یک از انواع استرس ها را تجربه کند، شروع به افزایش سطح کورتیزول می کند.

علائم و نشانه های عمومی کورتیزول بالا

- افزایش وزن، به خصوص درناحیه صورت و شکم؛
- آکنه؛
- نازک شدن پوست و علائم کشش گسترده و بنفش روی شکم(استریا)؛
- کبودی پوست؛
- صورت برافروخته؛
- کندی التیام زخم ها؛

https://www.healthline.com/health/high-cortisol-symptoms
https://my.clevelandclinic.org/health/articles/-22187cortisol

- ضعف عضلانی؛
- خستگی شدید؛
- تحریک پذیری؛
- مشکل در تمرکز؛
- فشار خون بالا؛
- سر درد؛
- رشد بیش از حد مو (هیرسوتیسم)؛
- استخوان های ضعیف (پوکی استخوان) و شکستگی.

اگرچه کورتیزول برای سلامتی مهم است، اما اگر بدن به طور مداوم کورتیزول بیش از حد تولید کند، معمولاً نشان دهنده یک مشکل اساسی سلامتی است.

علل کاهش کورتیزول خون

داشتن سطح کورتیزول کمتر از حد طبیعی (هیپوکورتیزولیسم) نارسایی غده آدرنال نامیده می شود. علل نارسایی آدرنال عبارتند از:

- واکنش خود ایمنی نسبت به سلول های غدد فوق کلیوی (بیماری آدیسون)؛
- عفونت در غدد فوق کلیه؛
- کم کاری غده هیپوفیز؛
- قطع درمان با داروهای کورتیکواستروئیدی.

علائم و نشانه های عمومی کورتیزول پایین

- خستگی؛
- کاهش وزن ناخواسته؛
- اشتهای ضعیف؛
- فشار خون پایین؛

درمواردی که بیماری باعث افزایش کورتیزول خون شود، باید بیمار تحت بررسی و درمان های پزشکی قرار بگیرد؛ اما اگر استرس باعث افزایش سطح کورتیزول خون شود، راهکارهایی برای رفع استرس پیشنهاد می شود:

- افزایش کیفیت خواب با رفع مشکلات خواب، مانند آپنه انسدادی، بی خوابی یا کار در شیفت شب؛
- ورزش و تحرک. چندین مطالعه نشان داده اند که ورزش منظم به بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس کمک می کند، که می تواند به کاهش سطح کورتیزول در طول زمان کمک کند.
- یادگیری و تمرین کنترل استرس و الگوهای تفکر استرس زا. آگاهی از شرایط استرس زا، افزایش ریتم تنفس، ضربان قلب و سایر نشانه های تنش.
- تمرینات تنفس عمیق را انجام دهید. تنفس کنترل شده به تحریک سیستم عصبی پاراسمپاتیک کمک کرده و باعث کاهش سطح کورتیزول خون می شود.
- شرکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده می‌تواند احساس خوب بودن را افزایش دهد؛ پس بخندید زیرا خندیدن باعث ترشح اندورفین و سرکوب کورتیزول می شود.
- روابط سالم و دور از تنش با اطرافیان. روابط جنبه مهمی از زندگی ما است. داشتن روابط پرتنش و ناسالم با عزیزان یا همکاران می تواند باعث استرس مکرر و افزایش سطح کورتیزول شود.

بزن به هدف
۵۰۰ هزار تومن برنده شو

پاسـخ خود را تـا تاریـخ ۲۵ بهمن به
شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ پیامک کنید.

کدام جمله صحیح نمی باشد؟

۱	عوامل محیطی و تغذیه می توانند در بروز بیماری خودایمنی تاثیر گذار باشند.
۲	دیابت نوع ۱ ، بیماری خودایمنی است.
۳	سیستم ایمنی بدن در حالت عادی توانایی تشخیص سلول های بیگانه از سلول های بدن را ندارد.
۴	بعضی از بیماری های خودایمنی فقط روی یک ارگان و برخی روی چند ارگان تاثیر دارند.

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

شرکت داروسازی اکتوور

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

این شرکت، علاوه بر دریافت نمایندگی از شرکت های معتبر بینالمللی دارویی جهت واردات داروهای باکیفیت، از طریق انتقال تکنولوژی از شرکت های اروپایی، موفق به تولید و عرضه بیش از ۳۵۰ محصول دارویی در کشور شده است.

اکتوِر با بیش از ۲۷۰۰ نفر کارمند در قسمت های مختلف تولید، بازاریابی و پخش و به پشتوانه تجربه ای نزدیک به نیم قرن در تامین داروی کشور، به یکی از بزرگ ترین تولیدکنندگان داخلی تبدیل شده است.

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

چشم انداز اکتوِر، حضور در بازارهای صادراتی در کنار تامین داروی داخلی می باشد.

کارخانه اکتوور

این کارخانه شامل دو سایت تولیدی بزرگ و مطابق با به روزترین استانداردهای جهانی است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، بیش از ۳۵۰ داروی متفاوت در ۱۵ حوزه درمانی تولید می کند.

سایت بیوتکنولوژی

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

اکتِرو

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

آتی فارمد

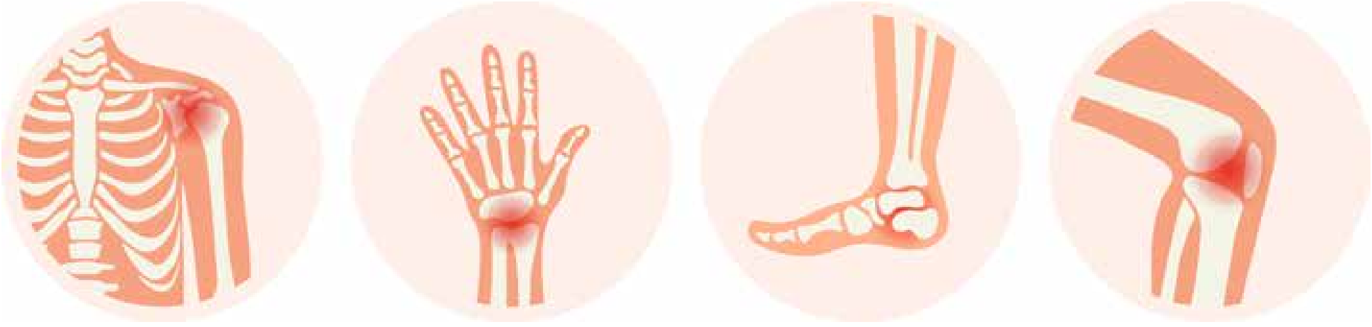
شرکت داروسازی آتی فارمد که با سرمایه گذاری مستقیم به عنوان یکی از بزرگترین کارخانجات هورمونی برای انتقال تکنولوژی پیشرفته به ایران آغاز به کار کرد، اولین شرکت داروسازی تخصصی دارای استاندارد GMP در حوزه سلامت بانوان می باشد.

البرز زاگرس

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

غلبه بر نقرس؛ پیشگیری و مدیریت

دکتر مهشید مولا (داروساز)



بیماری نقرس میلیون ها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده، و شیوع آن در سال های اخیر به طور پیوسته در حال افزایش بوده است. این بیماری اگر کنترل نشود می تواند مسبب دردهایی طاقت فرسا، آسیب به مفاصل و عوارضی جدی از جمله سنگ کلیه و مشکلات قلبی عروقی گردد. شناخت نشانه های نقرس و اقداماتی که می توانیم در جهت پیشگیری و کنترل آن داشته باشیم، برای حفظ آینده‌ای سالم و بدون درد ضروری است.

نقرس نوعی اختلال مزمن است که در پی افزایش سطح اسید اوریک در بدن رخ می دهد. اسید اوریک ترکیبی است که عموما حاصل تجزیه موادی به نام پورین است. اگر اسید اوریک به طور موثر توسط کلیه ها دفع نشود و یا بدن مقادیر زیادی از آن را تولید کند، این ترکیب در بدن انباشته شده و می تواند کریستال های ریزی را تشکیل دهد. این کریستال ها اغلب در داخل و اطراف مفاصل تجمع می کنند و باعث التهاب دردناکی می شوند که با قرمزی و تورم قابل تشخیص است.

نقرس معمولا در دوران بزرگسالی بروز می کند و مشاهده آن در کودکان نادر است. علائم نقرس به طور معمول در مردان (اغلب در ۳۰ تا ۴۵ سالگی) زودتر از زنان (معمولاً بعد از ۵۵ سالگی) بروز می کند. تظاهر این بیماری در افراد بالای ۶۵ سال، بدون در نظر گرفتن جنسیت شایع تر است.

چه عواملی باعث افزایش اسید اوریک بدن می شود؟

همانطور که اشاره شد، بیماری نقرس در اثر بالا رفتن سطح اسید اوریک ایجاد می گردد. با این حال، لازم است بدانیم که بالا بودن سطح اسید اوریک همیشه به معنی نقرس نیست و ممکن است فرد در این مرحله هیچ علامتی نداشته باشد. در غیاب علائم بالینی نقرس، هیچ توصیه‌ای برای درمان وجود ندارد. در حالی که بالا بودن اسید اوریک خطر ابتلا به نقرس را افزایش می دهد، برخی از افراد با وجود سطوح بسیار بالای اسید اوریک هرگز دچار حملات نقرس نمی شوند.

مصرف غذاهای سرشار از پورین می تواند به طور قابل توجهی بر سطح اسید اوریک بدن تأثیر بگذارد. برخی از غذاهای غنی از پورین که باید در مورد مصرف آن ها احتیاط کرد عبارتند از:

• گوشت گاو، گوسفند و بره
• غذاهای دریایی به ویژه صدف، میگو و ماهی ساردین
• جگر، دل و قلوه

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند؟

برخی از بیماری ها و انواعی از سبک زندگی وجود دارد که خطر ابتلا به نقرس را در افراد افزایش می دهد، از جمله:

• چاقی؛
• فشار خون بالا؛
• بیماری های مزمن کلیوی؛
• پرخوری یا خودداری از مصرف غذا به مدت طولانی؛
• مصرف مقادیر زیاد الکل؛
• مصرف غذاهای سرشار از پورین؛
• مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه های غیر رژیمی؛
• مصرف برخی از داروها که بر سطح اسید اوریک خون تأثیر می گذارد؛
• گاهی اوقات یک آسیب یا جراحی اخیر می تواند عود حملات نقرس را تحریک کند؛
• سابقه خانوادگی؛ در ارزیابی خطر ابتلا به این بیماری، در نظر گرفتن سابقه خانوادگی بسیار مهم است. مطالعات نشان می دهد که تقریباً در خانواده یک نفر از هر پنج بیمار مبتلا به نقرس، یکی از اعضای نزدیک نیز درگیر این بیماری است.

علائم نقرس چیست؟

بیماری نقرس سه مرحله اصلی دارد:

• **فاز حمله حاد:** نشانه های نقرس معمولا به صورت یک درد ناگهانی شدید، و اغلب در شب ظاهر می شود. اگرچه نقرس می تواند در هر مفصلی رخ دهد، اما معمولاً مفصل شست پا را درگیر می کند. مفصل یا مفاصل آسیب دیده، متورم، گرم و قرمز می شوند. درد مفصلی در طول ۴ تا ۱۲ ساعت پس از شروع، به شدیدترین حالت خود می رسد. برخی از دردها ممکن است از چند روز تا چند هفته طول بکشد. در صورت عدم درمان، این زمان در حملات بعدی احتمالاً بیشتر شده، و مفاصل بیشتری را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

• **فاز بین حمله ها:** دوره بین حملات نقرس به این معنا است که ممکن است فرد بیمار ماه ها یا حتی سال ها را بدون حمله نقرس سپری کند، اما نقرس درمان نشده، و برای پیشگیری از علائم نقرس مزمن همچنان به درمان نیاز است.

• **فاز نقرس مزمن:** در صورت عدم درمان، این بیماری می تواند به نقرس مزمن تبدیل شود. در این مرحله، مقادیر زیادی کریستال اسید اوریک در اطراف مفاصل تجمع می یابد. این کریستال ها ممکن است مفاصل را از بین ببرند یا باعث تغییر شکل آنها شوند. فواصل بین حملات نقرس کاهش می یابد و هر حمله ممکن است از ساعت ها تا هفته ها طول بکشد. در این شرایط درد نقرس دیگر با گذر زمان به خودی خود از بین نمی رود.

چطور می توان از عود نقرس پیشگیری کرد؟

اگر به بیماری نقرس مبتلا هستید، با انجام راهکارهایی که در ادامه آورده شده می توانید از عود نقرس جلوگیری کنید:

• تاکنون شواهد محکمی وجود ندارد که نشان دهد پیروی از یک برنامه غذایی خاص به کاهش بروز علائم نقرس کمک می کند. اما به طور قطع، داشتن یک رژیم غذایی متعادل می تواند به بهبود سلامت کلی شما کمک کند. سعی کنید میوه، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم چرب را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
• مصرف آب را فراموش نکنید. کم آبی بدن باعث افزایش خطر تشکیل کریستال در مفاصل می شود.
• از مصرف نوشیدنی های شیرین و الکلی خودداری کنید.
• برخی از افراد با محدود کردن غذاهایی که سرشار از پورین است، علائم بیماری کمتری را تجربه می کنند. از پزشک خود بپرسید که آیا اجتناب از غذاهای غنی از پورین ممکن است به شما کمک کند یا خیر.
• اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن می تواند به تسکین علائم نقرس کمک کند.

حین حملات نقرس چه اقداماتی لازم است؟

در صورت شروع علائم حمله نقرس، انجام اقدامات زیر به شما کمک خواهد کرد:

• هر دارویی که برای شما تجویز شده است را طبق دستور پزشک بلافاصله پس از حمله مصرف کنید.
• به خودتان استراحت دهید و مفصل درگیر شده را بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید.
• از ضربه زدن به مفصل آسیب دیده خودداری کنید.
• مفصل آسیب دیده را خنک نگه دارید. برای این کار از یک کیسه یخ که در حوله پیچیده شده است کمک بگیرید. یخ را مستقیماً روی پوست خود قرار ندهید.
• کیسه یخ را حدود ۲۰ دقیقه روی مفصل خود بگذارید.
• در صورت لزوم، می توانید یک بار دیگر از کیسه یخ استفاده کنید. اما ابتدا صبر کنید تا پوست شما به دمای طبیعی برگردد، و سپس مجددا یخ را روی مفصل خود قرار دهید.
• پزشک شما ممکن است توصیه کند از یک فیزیوتراپیست جهت انجام تمریناتی برای بهبود انعطاف پذیری و دامنه حرکتی خود کمک بگیرید.
• اگر مفصل آسیب دیده در پا باشد، ممکن است پزشک شما استفاده از عصا یا واکر را پیشنهاد کند.
• اگر نقرس بر خلق و خوی شما تأثیر می گذارد یا زندگی روزمره را برایتان دشوار کرده است، با پزشک خود در این باره صحبت کنید.
• مطمئن شوید که آب بدن شما کم نشده باشد. برای جلوگیری از کم آبی، آب کافی بنوشید.

در پایان، به یاد داشته باشید که با مراجعات منظم به پزشک و پیروی از راهکارهای پیشگیری ارائه شده، می توان جلوی عود نقرس را گرفت و زندگی با کیفیت‌تری را تجربه کرد.

ممنوعه ها در فاویسم

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)

فاویسم یا کمبود آنزیم G6PD یک اختلال ژنتیکی است که از پدر و مادر به ارث برده می شود. آنزیم G6PD به طور طبیعی از گلبول های قرمز خون محافظت می کند. بنابراین کمبود این آنزیم می تواند موجب کم خونی همولیتیک (از بین رفتن سریع گلبول های قرمز)، یرقان (زردی چشم و پوست)، تیره شدن رنگ ادرار و حتی کما و مرگ شود.

فاویسم یک بیماری قابل کنترل است و افراد مبتلا به آن در بیشتر مواقع مشکلی نخواهند داشت؛ به طوری که بسیاری از آن ها هرگز متوجه بیماری خود نمی شوند. مهم ترین چالشی که برای این بیماران وجود دارد خطر همولیز (تخریب گلبول های قرمز) به دنبال مصرف بعضی از داروها و غذاها و مواجهه با بعضی مواد است. زیرا باعث تخریب گلبول های قرمز خون و کم خونی شده و در صورت عدم رسیدگی، منجر به مرگ بیمار می شوند. این چالش، اهمیت بالای آگاهی برای مدیریت بیماری و حفظ سلامتی را نشان می دهد. افراد مبتلا به فاویسم باید با دقت رژیم غذایی خود را انتخاب کنند. در این شماره به تشریح لیست موارد غذایی، داروها و سایر مواد ممنوعه در فاویسم می پردازیم و راهنمایی های لازم برای انتخاب مناسب ترین مواد غذایی را ارائه می کنیم.

مواد غذایی ممنوع

- **لوبیا فاوا (باقلا)**: معروف ترین علت ایجاد همولیز است.
- **حبوبات**: برخی از مطالعات توصیه می کنند تمام حبوبات (مانند لوبیا، نخود و عدس) باید از رژیم غذایی افراد مبتلا به فاویسم حذف شوند. با این حال، نمی توان با قطعیت گفت که این مواد غذایی محرک هستند. حذف این مواد از رژیم غذایی می تواند منجر به سوء تغذیه شود. بهتر است قبل از حذف هر گونه مواد غذایی با پزشک مشورت کنید.
- **مواد غذایی حاوی گوگرد**: مواد غذایی با مقادیر بالای گوگرد مانند سیر و پیاز ممکن است برای برخی از افراد مبتلا به فاویسم مشکل ساز باشند. اگر چه همه افراد تحت تأثیر این مواد نخواهند بود، اما دقت در مصرف آن و ارزیابی وضعیت سلامتی اهمیت بالایی دارد.

داروهای ممنوعه

برخی از داروها مانند داروهای ضد مالاریا و برخی آنتی‌بیوتیک ها می توانند باعث بروز کم خونی همولیتیک در افراد مبتلا به فاویسم شوند.
افراد مبتلا به فاویسم باید قبل از مصرف هر گونه دارو با پزشک یا داروساز خود مشورت کنند.

سایر مواد ممنوعه

- **حنا**؛
- **نفتالین** که در بعضی حشره کش ها و آفت کش ها وجود دارد.

حالا که با پرهیز های غذایی فاویسم آشنا شدید، به **انتخاب‌های غذایی مناسب** می پردازیم.

- **میوه‌ها و سبزیجات**: اکثر میوه‌ها و سبزیجات برای افراد مبتلا به فاویسم ایمن هستند. رژیم غذایی غنی از انواع میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ می‌تواند مواد مغذی ضروری بدن را بدون ایجاد خطر فراهم کند.
- **پروتئین بدون چربی**: پروتئین های بدون چربی مانند مرغ، ماهی و گوشت لخم انتخاب‌های ایمن و مغذی برای این افراد هستند.
- **محصولات لبنی**: اکثر محصولات لبنی ایمن هستند و مواد مغذی مهم مانند کلسیم را فراهم می کنند.

سایر مواد غذایی مانند **برنج قهوه‌ای**، **کینوا** و **گندم** منبع انرژی خوبی هستند و می‌توانند در رژیم غذایی این افراد جای داشته باشند.

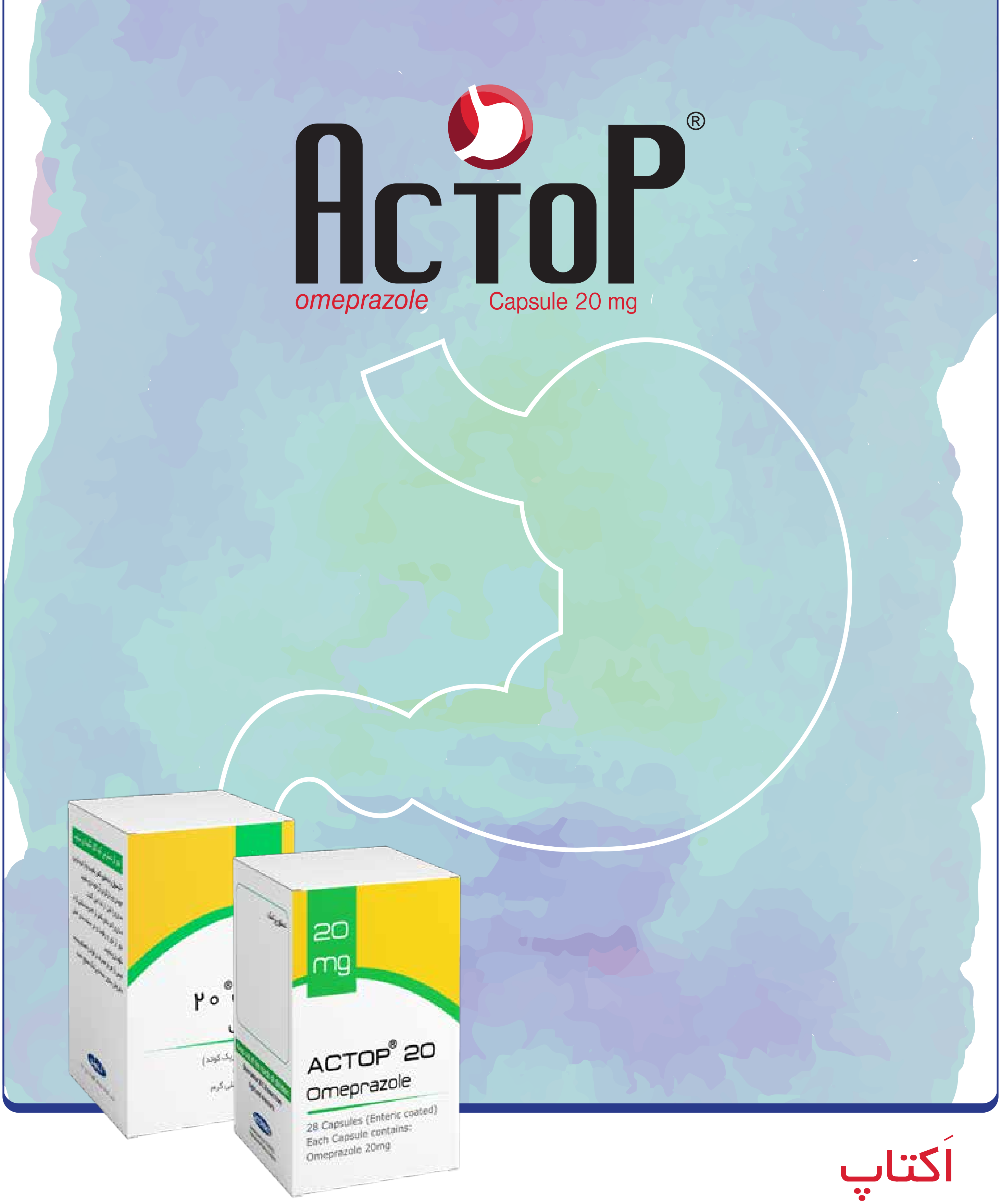
مصرف تصادفی

با وجود انتخاب‌های دقیق رژیم غذایی، ممکن است افراد مبتلا به فاویسم به صورت ناخواسته مواد غذایی یا داروهای ممنوعه را مصرف کنند. در چنین مواردی، ضروری است که بدانید چگونه وضعیت را مدیریت کنید تا خطرات احتمالی را کاهش دهید.

- **مصرف آب**: به بیمار توصیه کنید به مقدار کافی آب بنوشد. مصرف آب می‌تواند تأثیر مواد غذایی مضر و خطر همولیز را کاهش دهد.
- **زیر نظر گرفتن بیمار**: بیمار را از نظر علائم همولیز، مانند خستگی، ادرار تیره و یا یرقان بررسی کنید. اگر هر یک از این علائم ظاهر شد، به سرعت به پزشک مراجعه کنید.
- با یک پزشک درباره وضعیت پیش آمده مشورت کنید. ممکن است در صورت شدت واکنش، درمان‌ها یا مداخلات خاصی برای بیمار شروع شود.

جمع بندی

زندگی برای افراد مبتلا به فاویسم همراه با محدودیت‌های خاص در رژیم غذایی است. اما توجه دقیق به انتخاب‌های غذایی و آگاهی از خطرات مصرف تصادفی، موجب می شود که بتوانند یک رژیم غذایی و سبک زندگی استاندارد را حفظ کنند. ارائه راهنمایی توسط پزشکان، داروسازان و متخصصان تغذیه برای آگاهی بخشی افراد از این بیماری، بسیار حیاتی است.



اَکتاپ

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

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

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

مدیریت عوارض دیابت کنترل نشده

دکتر سحر خداپناهنده (داروساز)

اگر دیابت دارید، مطالب زیر را حتما بخوانید.

مدیریت دیابت نیازمند تلاش و اراده قوی است، اما نتایجی که از این تلاش‌ها به دست می‌آید، ارزش طلایی دارند. دیابت کنترل نشده به این معناست که سطح قند خون شما بیش از حد بالاست، حتی اگر در حال درمان باشید. در این صورت باید علائمی نظیر دفع ادرار فراوان، خشکی دهان و دیگر مشکلات مرتبط با دیابت در نظر گرفته شود.

اگر دیابت شما کنترل نشود: سیستم قلبی-عروقی، چشم ها، کلیه‌ها، اعصاب، دستگاه گوارش، لثه ها و دندان ها در معرض آسیب قرار می گیرند.

در ادامه به شرح هر کدام از این عوارض خواهیم پرداخت:

سیستم قلبی-عروقی

احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در افراد با دیابت کنترل نشده نسبت به افراد غیر دیابتی دو برابر بیشتر است.

آسیب به عروق خونی، که با کاهش خون رسانی به اندام ها مخصوصا پاها همراه است، می تواند منجر به قطع عضو شود. در افراد با دیابت کنترل نشده احتمال قطع عضو ده برابر بیشتر از افراد غیر دیابتی است.

علائم هشدار:

ممکن است تا زمان رخداد یک حمله قلبی شما هیچ نشانه هشدار دهنده ای را تجربه نکنید، اما آسیب در عروق خونی پا ها، ممکن است با احساس گرفتگی در عضلات، تغییر رنگ پوست و کاهش حس همراه باشد.

خبر خوب:

مطالعات زیادی نشان می‌دهند که کنترل دیابت از طریق دارو، رژیم غذایی و ورزش، می‌تواند کمک کند تا از این مشکلات جلوگیری شود؛ یا اگر این مشکلات را دارید، از پیشرفت آنها جلوگیری کنید.

چشم‌ها

دیابت علت اصلی از دست دادن بینایی در بین بزرگسالان ۲۰ تا ۷۴ ساله در آمریکا است.

سایر مشکلات مربوط به چشم عبارت است از:

- آب سیاه؛
- آب مروارید؛
- آسیب عروق خونی شبکیه که می تواند منجر به نابینایی شود.

علائم هشدار:

- از دست دادن ناگهانی بینایی؛
- دیدن حلقه‌ها یا لکه های تیره در اطراف نورها؛
- حساسیت به نور؛
- کاهش دید در شب.

آسیب چشمی همیشه علامت دار نیست؛ حتی زمانی که پیشرفت کرده باشد. بنابراین، مهم است که حداقل یک بار در سال به پزشک متخصص چشم مراجعه کنید تا برای شما یک معاینه دقیق انجام شود.

خبر خوب:

مطالعات نشان می دهند که معاینات منظم چشم و درمان به موقع این نوع مشکلات می‌تواند تا ۹۰ درصد از نابینایی مرتبط با دیابت جلوگیری کند. اگر نشانه های هشدار را احساس کردید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

بیماری های کلیوی

مشکلات کلیوی در دیابت در مراحل ابتدایی غالبا علائم خاصی را ایجاد نمی‌کنند. اما در مراحل پیشرفته‌تر، می‌توانند باعث تورم در پاهای شما شوند.

خبر خوب:

داروهایی که به کاهش قند خون و فشار خون کمک می‌کنند (ممکن است طبق صلاحدید پزشک برای شما داروی ضد فشار خون تجویز شود، حتی اگر فشار خون شما بالا نباشد) می‌توانند خطر نارسایی کلیه را تا ۳۳ درصد کاهش دهند.

اعصاب

آسیب به اعصاب (نوروپاتی) ممکن است به مرور زمان به دنبال بالا بودن سطح قند خون رخ دهد. ۷۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت این نوع آسیب را تجربه می‌کنند که معمولاً از دست و پاها شروع می‌شود، اما ممکن است سایر بخش‌های بدن از جمله معده، روده، مثانه، اندام تناسلی، قلب و بخش‌های دیگر را تحت تأثیر قرار دهد.

علائم هشدار:

- لرزش، درد یا بی‌حسی در دست ها یا پاها؛
- مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ یا اسهال؛
- عفونت مکرر یا سخت شدن تخلیه مثانه؛
- سرگیجه یا احساس سبکی سر.

در دیابت، انواع مختلفی از آسیب‌های عصبی وجود دارد که عبارتند از:

۱. نوروپاتی محیطی:

این نوع آسیب عصبی می‌تواند درد و سوزش، یا حتی بی حسی در پاهای شما ایجاد کند که معمولاً با انگشتان پاها شروع می‌شود و می‌تواند دست ها و سایر قسمت های بدن را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

۲. نوروپاتی خودکار:

این نوع آسیب عصبی ناشی از آسیب به اعصابی است که عملکرد اندام‌های داخلی بدن را کنترل می‌کنند. علائم آن شامل مشکلات جنسی، مشکلات گوارشی، عدم احساس نیاز به دفع ادرار و سرگیجه می باشد.

۳. آمیوتروفی دیابتی:

این بیماری عموماً با درد شدید یا سوزش لگن و ران آغاز شده و با ضعف در عضلات ران همراه می‌شود. این نوع نوروپاتی کمترین شیوع را در میان سایر انواع نوروپاتی دارد.

خبر خوب:

شما برای درمان این دردها گزینه های متعددی دارید که با صلاحدید پزشک تجویز می شوند.

دندان‌ها

دیابت می تواند منجر به بیماری های لثه شود.

علائم هشدار:

لثه های شما ممکن است قرمز و متورم شوند و به راحتی به دنبال فعالیت های روزمره مانند مسواک زدن خونریزی کنند.

خبر خوب:

اگر قند خون خود را کنترل کنید، به صورت منظم به دندانپزشک مراجعه کرده و هر روز از دندان‌های خود، با مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و شستشو با محلول دهان شویه مراقبت کنید، می‌توانید از مشکلات لثه و پوسیدگی و تخریب دندان های خود جلوگیری کنید.

مشکلات پوستی

در دیابت، مشکلات پوستی مانند عفونت‌های قارچی می تواند نشانه ای مهم از قند خون بالا باشد.

علائم هشدار:

- خارش در چین‌های مرطوب پوست شما، مانند زیر سینه ها، بین انگشتان دست ها و پا ها یا ناحیه زیر بغل؛
- خارش، درد یا ترشح در ناحیه تناسلی خانم ها؛
- از دست دادن موی انگشتان پا؛
- پوست های قهوه‌ای رنگ و برجسته در کنار گردن، زیربغل یا کشاله ران.

خبر خوب:

ممکن است پزشک شما برای درمان عفونت‌های قارچی دارو تجویز کند، به ویژه اگر این عفونت ها به طور مکرر رخ دهند. در صورت مشاهده سایر علائم پوستی حتما به پزشک مراجعه کنید.

وضعیت اورژانس در دیابت

اگر سطح قند خون شما مدت طولانی بالا باشد، می‌تواند منجر به عوارض جدی‌تر مثل فلج یا حتی مرگ شود.

وضعیت اورژانسی می تواند با علائم زیر همراه باشد:

- خستگی زیاد؛
- کاهش وزن؛
- گرسنگی مداوم؛
- تشنگی زیاد؛
- دفع ادرار مکرر.

ممکن است شما هیچ یک از علائم هشدار مرتبط با عوارض ذکر شده دیابت کنترل نشده را نداشته باشید، اما برای حفظ سلامتی، پیشگیری و تشخیص به موقع اقدامات زیر را در پیش بگیرید:

- حداقل یکبار در سال به پزشک خود مراجعه کنید.
- داروهای دیابت خود را دقیق و طبق دستورات پزشک مصرف کنید.
- اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید وزن خود را کاهش دهید.
- به رژیم غذایی خود برای داشتن تغذیه سالم و مناسب توجه داشته باشید.
- به طور منظم ورزش کنید. از ورزش های استقامتی غافل نشوید، ورزش‌های هوازی را فراموش نکنید. به یاد داشته باشید در هنگام ورزش باید حتما تعریق داشته باشید.
- بهتر است روزانه حداقل ۵۰۰ قدم بردارید.
- در طول شبانه روز حداقل ۸ ساعت بخوابید.
- اگر سیگار می کشید بهتر است سیگار را کنار بگذارید.
- با پزشک خود همکاری کرده تا سطح قند خون، فشار خون و کلسترول خود را کنترل کنید.

مسئولیت بیماری خود را به عهده بگیرید.

بعضی از افراد با تغییرات کوچک در سبک زندگی می توانند سطح قند خون خود را کنترل کنند؛ اما بعضی از افراد نیاز به مصرف چند دارو یا حتی عمل جراحی دارند تا مشکلات ناشی از دیابت کنترل نشده را مدیریت کرده و جلوی بدتر شدن آنها را بگیرند. اما باید بدانید مهمترین اقدامات در کاهش احتمال بروز این مشکلات عبارتند از: اندازه گیری مرتب سطح قند خون، تغذیه صحیح، ورزش منظم، کاهش وزن، ترک مصرف سیگار، کنترل فشار خون و تنظیم میزان کلسترول خون.

اسپینینگ

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

این ورزش بر استقامت، قدرت و شدت تمرین تمرکز دارد، و نوعی تمرین هوازی روی دوچرخه ثابت است.

ورزش اسپینینگ کلیه عضلات اصلی بدن را تقویت می کند.

قبل از شروع این ورزش حتما از سلامتی عضلات و استخوان های خود اطمینان حاصل کنید. این ورزش را حتما زیر نظر مربی انجام دهید.

تمرینات با دوچرخه اسپینینگ برای هر سطح از آمادگی جسمانی افراد مناسب است؛ بنابراین حتی اگر مبتدی هستید می‌توانید بدون نگرانی در کلاس‌های اسپینینگ شرکت کرده و زیر نظر مربی تمرین کنید.

۱ رکاب زدن با موقعیت نشسته روی زین

دست ها را در جایی که ترمزها در یک دوچرخه معمولی قرار دارند، یا در وسط فرمان دوچرخه قرار دهید. روی زین بنشینید و لگن را عقب ببرید. گردن و شانه را شل کنید و در همین حالت رکاب بزنید.

۲ رکاب زدن در حالت ایستاده با گذاشتن دست در اطراف دسته ها

روی زانوها بلند شده، دست ها را دو طرف دسته ها بگذارید. در این حالت ستون فقرات و عضلات گلوتئال (باسن) درگیر می شوند. هنگام رکاب زدن باید کشیده شدن باسن به لبه زین را کمی احساس کنید.

۳ رکاب زدن در حالت ایستاده با گذاشتن دست در اطراف و بالای دسته ها

دست ها را در انتهای دسته ها قرار دهید و کمر را صاف نگه دارید. در این حالت ستون فقرات و گلوتئال درگیر می شوند. کمی به جلو خم شوید، به نحوی که آرنج هایتان کمی خم شود، ولی همچنان باسنتان نزدیک به زین باشد. در این حرکت ستون فقرات، عضلات چهار سر، پشت ران (همسترینگ) و گلوتئال درگیر می شوند؛ بدون اینکه در کمر، گردن و یا شانه احساس ناراحتی کنید.

برای مشاهده تمرینات ورزشی که در شماره های قبل آموزش داده شد، به سایت www.salamsalamat.com مراجعه کنید.

۳۰ ٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می‌خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول های لاغری زِنووِر 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 زِنووِر را تجربه کنید

xenover

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

EÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
بادی واش‌های EIN
پاکیزگی و لطافت برای بدن شما!
ein.care
www.eincare.com