

رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۹۲ | ماهنامه خرداد ۱۴۰۲

غذا خوردن احساسی

اختلال طیف اوتیسم

سرطان پروستات

غده تیروئید

ACTOVERCO

با هم برای آینده ای بهتر

EiN

Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS



+0% ALCOHOL ROLL ON



زنانه

اسپرت

مردانه

زنانه

24 Hour 48 ODOUR Protection

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

@ein.care

www.eincare.com



HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



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

یا گهگاه به صورت قرص جوشان تهیه می شود، دارای ترکیب مناسبی از نمک های مورد نیاز افرادی است که در اثر اسهال و استفراغ بدنشان دچار اختلال الکترولیتی شده است. اما ORS از نظر بعضی از افراد بدمزه است. برای تهیه محلول ORS و مصرف آن نکات زیر را مدنظر داشته باشید:

- هر بسته پودر ORS را در یک لیتر یا چهار لیوان متوسط آب جوشیده سرد شده حل کنید.
- برای خوش طعم تر شدن محلول به هیچ عنوان از شکر یا قند استفاده نکنید؛ فقط می توانید کمی آبلیمو به آن اضافه کنید. گرچه در حال حاضر پودر ORS طعم دار هم موجود است.
- برای کاهش حس طعم نمکی محلول تهیه شده، آن را در یخچال نگهداری کرده و در زمان مصرف آن را خنک بنوشید.
- با هر بار استفراغ یا دفع اسهالی، یک تا یک و نیم لیوان از محلول را آرام آرام و بدون عجله بنوشید.

یادمان باشد قدم اول درمان، محلول ORS است. هیچ دارویی به اندازه این محلول ساده و در دسترس قادر به کنترل عوارض و علائم همراه اسهال و استفراغ و حتی کاهش شدت آن ها نیست!

اعتماد

روزهای گرم سال از راه رسیده اند و یکی از همسفرهای همیشگی گرما، اسهال و استفراغ است!

عوامل گوناگونی موجب ایجاد این مشکل می شوند و این عوامل در افراد رده های سنی مختلف، متفاوت است؛ اما بسیاری از این عوامل در روزهای گرم سال تاثیرگذارترند. عوامل عفونی مثل انواع ویروس ها، باکتری ها، آمیب ها و انگل ها، مسمومیت های غذایی و تاثیر مستقیم گرما و کم آبی بدن، تعدادی از این عوامل هستند. فارغ از عامل ایجاد کننده اسهال و استفراغ، دانستن چند نکته کلی برای کنترل این علائم و پیشگیری از تشدید آنها مهم است.

اولین نکته مهم این است که بدانیم اسهال و استفراغ دو تاثیر عمده بر بدن می گذارند: کم آب شدن بدن و به هم ریختن تعادل الکترولیت ها یا همان نمک های بدن. این دو اتفاق سبب بی حالی، سرگیجه، سردرد، درد بدن، خواب آلودگی، اختلال ضربان قلب، و هم چنین تشدید اسهال و استفراغ می شود. پس یکی از مهم ترین کارها برای کنترل عوارض و پیشگیری از تشدید اسهال و استفراغ، جبران آب از دست رفته بدن و برقراری تعادل الکترولیتی است.

برای این کار یک ترکیب جادویی و ارزان تقریباً در تمام داروخانه ها یافت می شود؛ اُ آر اس (ORS)؛ این ترکیب که معمولاً به صورت پودر

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، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.



خرداد

۱۴۰۲

فهرست

کم خونی ناشی از فقر آهن

۶

پرفسور یحیی عدل:
پدر جراحی نوین ایران

۸

سرطان پروستات

۱۰

۱۵ روش برای افزایش تمرکز

۱۲

اختلال طیف اوتیسم چیست؟

۱۴

غذا خوردن احساسی

۱۶

مسابقه سلام سلامت

۱۸

دانستی‌ها در رابطه با غده تیروئید

۲۰

تاثیر 5G و امواج تلفن همراه
بر سلامت انسان

۲۲

مدیریت عوارض پس از
رادیوتراپی

۲۴

باشگاه سلام سلامت

۲۶

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سر دبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سیده سانکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر سپیده

محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین،

دکتر نگین پرویز، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر آیدا ژریان عمرانیان، دکتر میلاد حیدری، دکتر

پریا بهاروند، دکتر امیررضا نبی قدیم، دکتر مهشید مولا، علی دهقانان

طراح هنری و گرافیک: آناییتا سیداشرف، پرستو فغانی، پرستو رحیمی، کوثر صدیقی

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

کم خونی ناشی از فقر آهن

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)



کمبود انرژی

تمرکز پایین

رنگ پریدگی

افزایش ضربان قلب

کم شدن حافظه

زخم یا تورم زبان

قبل از این که به بررسی کم خونی فقر آهن بپردازیم، باید بدانیم کم خونی چیست. کم خونی زمانی اتفاق می افتد که شما گلبول های قرمز کافی ندارید یا گلبول های قرمز خون شما به طور موثر کار نمی کنند. گلبول های قرمز مسئول انتقال اکسیژن در سراسر بدن هستند و این کار را توسط پروتئینی به نام هموگلوبین که در درون خود دارند، انجام می دهند. اکسیژن به سلول های شما نیرو می دهد تا شما انرژی کافی برای انجام فعالیت های خود داشته باشید. بدون گلبول های قرمز سالم، شما خسته و کم انرژی خواهید بود.

کم خونی انواع مختلف دارد. بعضی از انواع آن می توانند کوتاه مدت و خفیف باشند؛ اما برخی دیگر می توانند تا پایان عمر ادامه داشته باشند. در صورت عدم درمان کم خونی، ممکن است زندگی شما به خطر بیفتد.

کم خونی فقر آهن چیست؟

بیش از نیمی از جمعیت جهان کم خونی دارند و فقر آهن شایع ترین علت آن است. آهن یک ماده معدنی است که بدن برای رشد و نمو به آن نیاز دارد. بدن شما از آهن برای ساخت هموگلوبین استفاده می کند.

بیشتر آهن در بدن برای ساخت این پروتئین استفاده می شود و مابقی آن در کبد، طحال و مغز استخوان ذخیره می شود.

در جدول زیر میزان آهن مورد نیاز روزانه با در نظر گرفتن سن و جنسیت مشخص شده است:

میزان آهن مورد نیاز روزانه در بارداری به ۲۷ میلی گرم و در شیردهی به ۱۰ میلی گرم افزایش می یابد.

چرا کم خونی فقر آهن اتفاق می افتد؟

همان طور که از نام آن پیداست، این نوع کم خونی زمانی ایجاد می شود که بدن شما دچار کمبود آهن شده باشد. در کوتاه مدت، بدن شما برای جبران کمبود آهن شروع به استفاده از ذخایر آهن خود می کند؛ بنابراین شما علائم واضحی که مبنی بر کم خونی باشد نشان نمی دهید. اگر کمبود آهن اصلاح نشده و ذخایر آهن نیز کم شود، شما علائم کم خونی فقر آهن را نشان خواهید داد. در کم خونی فقر آهن گلبول های قرمز خون کوچکتر و دارای هموگلوبین کمتری هستند؛ در نتیجه توانایی کمتری برای حمل و انتقال اکسیژن در بدن پیدا می کنند.

کمبود آهن می تواند به دلایل مختلفی رخ دهد؛ از جمله:

• **از دست دادن خون:** از دست دادن خون می تواند باعث کاهش آهن و

کم خونی فقر آهن شود. دلایل از دست دادن خون می تواند شامل خونریزی گوارشی، خونریزی قاعدگی و زخم یا آسیب دیدگی باشد.

• **رژیم های غذایی کم آهن:** شما باید آهن مورد نیاز بدن خود را از رژیم غذایی به دست آورید. فردی که قادر به داشتن یک رژیم غذایی غنی از آهن نیست، ممکن است درجاتی از کم خونی فقر آهن را تجربه کند.

• **تغییرات بدن:** تغییراتی مانند رشد در کودکان و نوجوانان، بارداری و شیردهی، نیاز بدن به آهن را برای تولید بیشتر گلبول های قرمز افزایش می دهد.

• **اختلالات دستگاه گوارش:** هرگونه ناهنجاری در دستگاه گوارش می تواند جذب آهن را تغییر داده و منجر به کم خونی فقر آهن شود. داروهایی که تولید اسید معده را کاهش می دهند، جذب آهن را نیز کم می کنند.

• **جراحی های کاهش وزن:** در بعضی از جراحی هایی که برای کاهش وزن انجام می شود، معمولاً قسمتی از روده باریک به همراه معده برداشته می شود. محل اصلی جذب آهن، ابتدای روده باریک است. بنابراین بعد از این جراحی ها، فقر آهن به دنبال کاهش جذب آن به طور شایع اتفاق می افتد.

علائم کم خونی فقر آهن چیست؟

موارد زیر، شایع ترین علائم کم خونی فقر آهن هستند. اگر چه ممکن است هر فردی تجربه متفاوتی از علائم را داشته باشد. این علائم عبارتند از:

- رنگ پریدگی غیر طبیعی یا کم رنگ شدن پوست؛
- تحریک پذیری؛
- کمبود انرژی؛
- احساس خستگی زود هنگام؛
- افزایش ضربان قلب؛
- زخم یا تورم زبان؛
- تمرکز پایین؛
- کم شدن حافظه؛
- طحال بزرگ؛

• تمایل به خوردن مواد غیرغذایی مانند خاک یا یخ.

بعضی از بیماری ها ممکن است علائمی مشابه کم خونی فقر آهن داشته باشند؛ بنابراین تشخیص قطعی آن باید توسط پزشک صورت گیرد.

کم خونی فقر آهن چگونه تشخیص داده می شود؟

ممکن است کم خونی فقر آهن بر اساس اطلاعات موجود در پرونده پزشکی بیمار و معاینات فیزیکی مشکوک باشد. اما برای تشخیص قطعی، نیاز به آزمایش خون است که در آن تعداد گلبول های قرمز، میزان هموگلوبین و ذخایر آهن اندازه گیری می شود.

کم خونی فقر آهن چگونه درمان می شود؟

درمان کم خونی فقر آهن توسط پزشک بر اساس موارد زیر تعیین می شود:

- سن، سلامت کلی و سابقه پزشکی شما؛
- شدت کم خونی؛
- علت کم خونی؛
- تحمل شما برای داروها یا درمان های خاص؛
- نظر یا ترجیح شما.

درمان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

• **رژیم غذایی غنی از آهن:** رژیم غذایی حاوی غذاهای غنی از آهن می تواند به درمان کم خونی ناشی از فقر آهن کمک کند. دو نوع آهن در مواد غذایی وجود دارد: آهن هم و آهن غیرهم؛ آهن هم عمدتاً از گوشت و آهن غیرهم از گیاهان به دست می آید. گوشت، جگر، مرغ و ماهی از بهترین منابع آهن هم هستند. از منابع آهن غیرهم می توان به سبزیجات تیره رنگ و برگ دار مانند انواع کلم، حبوبات مانند لوبیا و نخود و غلات مانند برنج، گندم و جو دوسر اشاره کرد.

آهن هم راحت تر از آهن غیرهم جذب می شود و برای جبران کمبود آهن مناسب تر است.

• **مکمل های آهن:** مکمل های آهن را می توان در طی چند ماه برای افزایش سطح آهن در خون مصرف کرد. مکمل های آهن می توانند باعث عوارض گوارشی مانند یبوست شوند. این مکمل ها باید با معده خالی مصرف شوند. آب پر تقال جذب آهن را بیشتر می کند. مکمل های آهن بسیار موثرتر از مداخلات غذایی به تنهایی هستند. در موارد سوء جذب یا عدم تحمل، ممکن است به آهن تزریقی نیاز باشد.

چه نوع مکمل های آهن موجود است؟

آهن در بسیاری از مکمل های مولتی ویتامین و مولتی مینرال و یا به تنهایی در برخی از مکمل ها وجود دارد که اغلب به شکل فرس سولفات، فرس فومارات و فرس بیس گلیسینات است. میزان آهن مورد نیاز برای درمان کم خونی فقر آهن بسیار بالاتر از میزان آهن مورد نیاز روزانه می باشد و باید توسط پزشک تجویز شود.

در جدول زیر چند نمونه از مواد غذایی حاوی آهن، به همراه میزان آهنی که در مقادیر معینی از آنها وجود دارد، آمده است:

غذاهای غنی از آهن	مقدار	مقدار آهن (بر حسب میلی گرم)
جگر گاو	۱۰۰ گرم	۹
گردو	نصف فنجان	۴
گوشت چرخ کرده	۱۰۰ گرم	۳/۵
ماهی	۱۰۰ گرم	۳
میگو	۱۰۰ گرم	۳
نخود	نصف فنجان	۳
کشمش	نصف فنجان	۲/۵
بوقلمون	۱۰۰ گرم	۲/۵
اسفناج	نصف فنجان	۲/۵
بادام هندی	نصف فنجان	۲/۵
آلو خشک	نصف فنجان	۲
لوبیا قرمز	نصف فنجان	۲
نخود سبز	نصف فنجان	۱/۵
بادام زمینی	نصف فنجان	۱/۵
سیب زمینی شیرین	نصف فنجان	۱
لوبیا سبز	نصف فنجان	۱
سیب زمینی	۱ عدد	۱
تخم مرغ	۱ عدد	۱

پروفسور یحیی عدل؛ پدر جراحی نوین ایران

«یک وقتی به من گفتند شما روز به روز مریض‌هایتان کمتر می‌شود، گفتم طبیعی است؛ چون شاگرد من در لرستان همان عملی را که من در [بیمارستان] سینا انجام می‌دهم، به خوبی می‌تواند انجام دهد.» این را پروفسور یحیی عدل می‌گوید؛ مردی که کلامش موثر و رفتارش سرمشق بوده است. اکنون که بیست سال و اندی از درگذشت او می‌گذرد، نگاهی به زندگی و خدمات او به پزشکی و جراحی نوین ایران کرده ایم.

روزی در پاییز سال ۱۳۳۲، بیمارستان سینا مردی میانسال روی تخت به بالش تکیه داده و به پرسش‌های خبرنگاران پاسخ می‌دهد. او می‌گوید در تهران به کارگری مشغول است؛ ولی به علت بیماری قلبی، دو ماه است که قادر به کار و حرکت نبوده، و روز به روز حالش وخیم‌تر شده است. مرد که به تازگی از اتاق عمل برگشته، می‌گوید الان حالش خوب است و دیگر اثری از نشانه‌های بیماری در او نیست.

جراید آن زمان، خبر این عمل را در صفحات خود درج کردند و از آن به عنوان نخستین جراحی قلب در ایران یاد می‌کنند که به دست پروفسور یحیی عدل انجام شده است.

یحیی عدل برخاسته از خانواده‌ای شناخته شده بود.



او در ایران استاد دانشکده پزشکی تهران در دروس جراحی شد، به منصب ریاست بخش جراحی بیمارستان سینا رسید، و بعدها ریاست بیمارستان شهدای تجریش و سپس ریاست بخش جراحی بیمارستان شریعتی را برعهده گرفت.

پروفسور عدل وضعیت جراحی در آن روزگار ایران را این گونه شرح می‌دهد: «وقتی که به ایران آمدم، جراحی در سطح شکافتن آبسه، عمل فتق و بواسیر بود. استادان آن چنان درها را بسته بودند که کسی فکر نمی‌کرد می‌تواند جراح شود. کاری

که من کردم این بود که این درها را روی نسل آن روز باز کردم.» به گفته شاگردانش، او ترس جراحی را در آن‌ها کاهش داده و تکنیک‌ها را به دور از پیچیدگی آموزش می‌داد.

او در گفتگویی که سال ۱۳۷۸ با سازمان اسناد و کتابخانه ملی انجام داد، اضافه می‌کند: «آمدن من مصادف شد با شروع جنگ [جهانی دوم]... وضعیت دارویی و وسایل جراحی فوق‌العاده اسفناک بود. حتی چهار، پنج سال بعد از شروع به کار من، بعضی وقت‌ها نخ برای دوختن یا سوزن را خودمان می‌خریدیم و وارد می‌کردیم؛ چون در بیمارستان نبود.»

در آن دوران، به همت پروفسور عدل و همکارانشان، تجهیزات بیمارستانی به مرور تکمیل شد و با کشف آنتی بیوتیک‌ها و داروهای بیهوشی و ورود آن به ایران، تخصص جراحی بیش از پیش رشد کرد.

پروفسور عدل هر سال به پاریس سفر می‌کرد تا از روش‌های جدید جراحی و داروهای جدید بیهوشی مطلع شود.

او نخستین عمل‌های جراحی ریه، مری، قلب و استخوان را در ایران انجام داد. هرآنچه را که می‌آموخت



به دیگران منتقل می‌کرد. آن گونه که خودش می‌گفت: «وقتی در فرانسه عمل جراحی قلب باز را شروع کردند، رفتم و یک ماه آن‌جا ماندم که ببینم چه می‌کنند. بعد آمدم همان کار را این‌جا انجام دادم. به کسان دیگر هم یاد دادم... نمی‌دانم این مرض من است یا حسن من، که هرچه بدانم و بتوانم، باید به شاگردانم یاد بدهم؛ شما هم همین‌طور باشید.»

از پروفسور عدل مصاحبه‌ای تصویری به تاریخ اسفند ۱۳۷۸ در دسترس است. در این مصاحبه او ۹۱ سال سن دارد، با قامتی بلند پشت میزی در بیمارستان آریا نشسته و رو به روی او، مصاحبه‌گر که خود دانشجوی پزشکی است، از او سوالاتی می‌پرسد.

پروفسور با روی گشاده سوالات را پاسخ می‌دهد و از سرگذشت خود با جزئیات یاد می‌کند. میان صحبت‌هایش به دفعات بلند می‌خندد و شوخی می‌کند.

در انتهای مصاحبه، مصاحبه‌گر می‌پرسد: «استاد مایلید در پایان مطلبی بگوید؟... هر مطلبی.» او کمی مکث می‌کند و می‌گوید: «اصل مسئله این است که آدم به یک چیزی که عقیده دارد، باید پشت آن را بگیرد و ادامه دهد، سرخوردگی نداشته باشد، ولس نکند، بالاخره به نتیجه می‌رسد.»

کنترل آلرژی در تمامی فصول



LETIZEN®
Cetirizine Tablet 10mg

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

سرطان چیست؟

سرطان نوعی بیماری است که در آن رشد سلول‌های سازنده بدن، از کنترل خارج می‌شود. رشد بیش از حد سلول‌ها در بدن، ممکن است در نهایت منجر به آسیب و اختلال در عملکرد طبیعی بدن شود. با توجه به این که در بدن انسان سلول‌های مختلفی وجود دارد، بنابراین سرطان‌های گوناگونی هم ممکن است به وجود آید. سلول‌های سرطانی مانند سلول‌های طبیعی عمل نمی‌کنند؛ به بیان دیگر سلول‌های طبیعی بدن براساس قانونی خاص عمل می‌کنند؛ در حالی که سلول‌های سرطانی از این قوانین پیروی نمی‌کنند.

غده‌ای در بدن مردان است که در تولید مثل نقش دارد. این غده مایعی را تولید می‌کند که در تغذیه و انتقال اسپرم نقش دارد.

🧵 وظیفه غده پروستات چیست؟

این غده مایع منی را تولید می‌کند و در دستگاه تولید مثل بسیار اهمیت دارد.

🧵 سرطان پروستات چیست؟

«سرطان پروستات» در غده پروستات ایجاد می‌گردد. زمانی سرطان پروستات ایجاد می‌شود که رشد سلول‌ها در غده پروستات از کنترل خارج می‌شود.

🧵 عوامل ایجاد کننده سرطان

پروستات چیست؟

علت قطعی رشد غیرعادی سلول‌های بدن تاکنون مشخص نشده است؛ اما عواملی وجود دارد که خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می‌دهد. این عوامل خطر به طور قطعی موجب سرطان پروستات نمی‌شوند؛ اما افرادی که به سرطان پروستات مبتلا هستند، با یک یا دو عامل خطر در ارتباط بوده‌اند.

عوامل خطر شامل موارد زیر می‌شود:

– **سن:** مهمترین عامل ایجاد خطر ابتلا به سرطان پروستات، سن است. این بیماری معمولاً در سنین بالای ۶۵ سال بروز پیدا می‌کند. به بیان دیگر با افزایش سن، خطر ابتلا به سرطان پروستات افزایش پیدا می‌کند.

– سابقه خانوادگی:

سابقه بروز بیماری در سایر اعضای خانواده، وضعیت کلی سلامت و بیماری را در یک خانواده بیان می‌کند. مردانی که در سایر اعضای خانواده سابقه ابتلا به سرطان پروستات دارند، در خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری هستند. هم چنین در صورتی که سایر اعضای خانواده به سرطان‌های دیگر (روده، لوزالمعده، پستان، تخمدان و ...) مبتلا باشند، خطر ابتلا به سرطان پروستات وجود دارد.

این قوانین خاص در سلول‌های بدن، شامل موارد زیر است:

- سلول‌های سرطانی منجر به ایجاد «خطاهای ژنتیکی» یا «جهش» می‌شوند که همین جهش‌ها باعث تولید سلول‌های سرطانی بیشتر می‌شود. این سلول‌های سرطانی، به دنبال تکثیر و افزایش تعداد در بدن، بر سلول‌های طبیعی غلبه می‌کنند و انرژی و مواد مغذی مورد نیاز سلول‌های طبیعی بدن را مصرف می‌کنند.
- سلول‌های طبیعی بدن، بعد از مدتی می‌میرند و سلول‌های جدید طبیعی جایگزین آن‌ها می‌شوند. اما سلول‌های سرطانی دچار مرگ سلولی نمی‌شوند و طول عمر بیشتری نسبت به سلول‌های طبیعی دارند.

- این سلول‌های سرطانی به قسمت‌های گوناگون در بدن گسترش پیدا می‌کنند و جایگزین سلول‌های طبیعی بدن می‌شوند؛ در نهایت عملکرد طبیعی آن قسمت از بدن دچار اختلال می‌شود.
- در ابتدای درمان ممکن است که علائم سرطان از بین برود. اما گاهی این علائم مجدداً بروز پیدا می‌کنند.
- گاهی اوقات سرطان به درمان‌های قبلی پاسخ نمی‌دهد.

محققان در مورد سرطان به دانش بیشتری دست پیدا کرده‌اند. بنابراین امروزه درمان سرطان، نسبت به گذشته، نتایج بهتری به همراه دارد. هم چنین امروزه بیماران گزینه‌های بیشتری برای انتخاب نوع درمان سرطان نسبت به گذشته دارند.

🧵 پروستات چیست؟

«پروستات» غده‌ای در بدن مردان در قسمت عمقی و پایین شکم است. افرادی که دارای غده پروستات هستند، شانس ابتلا به سرطان پروستات را دارند. در این مطلب به این سرطان شایع می‌پردازیم.

«غده» یکی از اعضای بدن است که مایع و مواد شیمیایی مورد نیاز بدن را تولید می‌کند. پروستات



دکتر فریدرجیان

سرطان پروستات

کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



اکتوفن اکسترا

درمان دردهای مختلف از جمله: میگرن، دندان درد، دردهای قاعدگی، دردهای مفصل 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 healthy future

www.actoverco.com

- استعداد ژنتیکی: آزمایش های ژنتیکی می تواند جهش های غیرعادی ژنتیکی را تشخیص دهد که می تواند با ابتلای به سرطان پروستات و یا سایر سرطان ها در ارتباط باشد. به طور مثال بیماری سرطان پروستات با جهش در ژن BRCA2 در ارتباط است. وجود جهش های ژنتیکی می تواند به صورت ارثی از نسلی به نسل دیگر منتقل شود. اما گاهی ممکن است یک خطای ژنتیکی نه به دلیل وراثت، بلکه به صورت خودبه خودی ایجاد شود.

- نژاد: احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان سیاه پوست نسبت به مردان سفیدپوست بیشتر است. این بیماری در مردان سیاه پوست ممکن است در سنین پایین تر و حتی با شدت بیشتری بروز پیدا کند. هم چنین عدم دسترسی به خدمات درمانی می تواند عامل دیگری برای بروز سرطان پروستات باشد.

نژاد: احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان سیاه پوست نسبت به مردان سفیدپوست بیشتر است. این بیماری در مردان سیاه پوست ممکن است در سنین پایین تر و حتی با شدت بیشتری بروز پیدا کند. هم چنین عدم دسترسی به خدمات درمانی می تواند عامل دیگری برای بروز سرطان پروستات باشد.

نژاد: احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان سیاه پوست نسبت به مردان سفیدپوست بیشتر است. این بیماری در مردان سیاه پوست ممکن است در سنین پایین تر و حتی با شدت بیشتری بروز پیدا کند. هم چنین عدم دسترسی به خدمات درمانی می تواند عامل دیگری برای بروز سرطان پروستات باشد.

نژاد: احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان سیاه پوست نسبت به مردان سفیدپوست بیشتر است. این بیماری در مردان سیاه پوست ممکن است در سنین پایین تر و حتی با شدت بیشتری بروز پیدا کند. هم چنین عدم دسترسی به خدمات درمانی می تواند عامل دیگری برای بروز سرطان پروستات باشد.

نژاد: احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان سیاه پوست نسبت به مردان سفیدپوست بیشتر است. این بیماری در مردان سیاه پوست ممکن است در سنین پایین تر و حتی با شدت بیشتری بروز پیدا کند. هم چنین عدم دسترسی به خدمات درمانی می تواند عامل دیگری برای بروز سرطان پروستات باشد.

نژاد: احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان سیاه پوست نسبت به مردان سفیدپوست بیشتر است. این بیماری در مردان سیاه پوست ممکن است در سنین پایین تر و حتی با شدت بیشتری بروز پیدا کند. هم چنین عدم دسترسی به خدمات درمانی می تواند عامل دیگری برای بروز سرطان پروستات باشد.

نژاد: احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان سیاه پوست نسبت به مردان سفیدپوست بیشتر است. این بیماری در مردان سیاه پوست ممکن است در سنین پایین تر و حتی با شدت بیشتری بروز پیدا کند. هم چنین عدم دسترسی به خدمات درمانی می تواند عامل دیگری برای بروز سرطان پروستات باشد.

نژاد: احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان سیاه پوست نسبت به مردان سفیدپوست بیشتر است. این بیماری در مردان سیاه پوست ممکن است در سنین پایین تر و حتی با شدت بیشتری بروز پیدا کند. هم چنین عدم دسترسی به خدمات درمانی می تواند عامل دیگری برای بروز سرطان پروستات باشد.

نژاد: احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان سیاه پوست نسبت به مردان سفیدپوست بیشتر است. این بیماری در مردان سیاه پوست ممکن است در سنین پایین تر و حتی با شدت بیشتری بروز پیدا کند. هم چنین عدم دسترسی به خدمات درمانی می تواند عامل دیگری برای بروز سرطان پروستات باشد.



روش برای افزایش تمرکز

اتمام برسانید و خود را موظف به انجامش کنید. ابتدا کارهای بزرگ را به انجام دهید و کارهای کوچک را به بعد موکول کنید. کارهای بزرگ را به چند کار کوچکتر تقسیم کنید تا دچار سردرگمی نشوید.

برای کار محیط مناسبی در نظر بگیرید. همه نمی توانند یک دفتر کار داشته باشند، اما نظم دهنده های میز کار، هدفون هایی که صدای اضافه را حذف می کنند، و هم چنین مانیتور و نور قابل تنظیم، در افزایش تمرکز موثرند. هم چنین محیط کار خود را تمیز و مرتب نگه دارید.

از زمان سنج استفاده کنید. ابتدا تصمیم بگیرید که چه کاری را می خواهید انجام دهید. زمان سنج را روی ۲۰ دقیقه تنظیم کنید و روی کار تمرکز کنید. سپس به مدت ۵ دقیقه استراحت کنید و مجدد ۲۰ دقیقه متمرکز کار کنید.

سراغ کار دیگری بروید. گاهی ذهن ما نیاز به موضوع جدیدی دارد تا بتواند مجدد روی موضوع قبلی تمرکز کند. این تغییر به شما کمک می کند تا برای مدت طولانی تری هوشیار و خلاق بمانید.

ورزش. روز خود را با ورزش شروع کنید. ورزش سبب افزایش سطح دوپامین، نوراپی نفرین و سروتونین در مغز می شود که بر تمرکز و توجه تاثیر می گذارند. هم چنین تحرک فیزیکی فشار و تنش را از بدن بر می دارد. از آنجا که بدن و ذهن ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، زمانی که بدن احساس بهتری داشته باشد، ذهن نیز حال بهتری خواهد داشت.

به موسیقی گوش کنید. موسیقی ملایم مانند موسیقی کلاسیک و صدای طبیعت، مثل جاری شدن آب، به افزایش تمرکز کمک می کند؛ در حالی که موسیقی های با کلام می تواند حواس شما را پرت کند.

غذای سالم مصرف کنید. مواد غذایی را انتخاب کنید که قند خون را تعدیل و سوخت مغز را تامین کنند. میوه ها، سبزیجات و غذاهای پر فیبر، سطح قند خون شما را یکنواخت نگه می دارند. در حالی که غذاها و نوشیدنی های شیرین باعث نوسان سطح قند می شوند. هم چنین سبزیجاتی که برگ های سبز دارند، مانند اسفناج، دارای پتاسیم هستند و مغز ما را پاسخگوتر می کنند.

اولویت های روزانه تعیین کنید. هر روز مشخص کنید کدام کار اولویت دارد و باید چه کاری را به

طول روز آب کافی مصرف کنید و برنامه خواب منظمی داشته باشید.

در لحظه باشید. زمانی که فکر شما مدام درگیر گذشته و آینده است، تمرکز کردن سخت خواهد بود. تلاش کنید تاثیر اتفاقات گذشته، احساسی که پیدا کردید، و درسی که از آن گرفتید و هم چنین نگرانی هایتان در خصوص آینده را بپذیرید؛ سپس آنها را رها کنید.

وقفه های کوچک ایجاد کنید. تمرکز طولانی مدت روی یک موضوع سخت است. استراحت های کوچک و با تغییر تمرکز روی موضوع دیگر می تواند به طور چشمگیری تمرکز ذهنی را بهبود بخشد.

با طبیعت در ارتباط باشید. تحقیقات نشان داده است وجود گیاهان در محیط کار می تواند تمرکز و بهره وری را افزایش دهد. هم چنین قدم زدن در پارک و تماشای درختان و گل ها می تواند تمرکز شما را بهبود بخشد.

مغز خود را آموزش دهید. بازی های فکری می توانند باعث رشد حافظه کوتاه مدت و هم چنین مهارت های پردازش و حل مساله شما شوند. نمونه هایی از این بازی ها عبارتند از: پازل، سودوکو، شطرنج و بازی های ویدیویی محرک مغز.

عواملی که موجب حواس پرتی شما می شوند را حذف کنید. در هنگام کار برای خود محدودیت زمانی بگذارید. در طول این زمان از اطرافیان خواهش کنید مزاحم شما نشوند؛ یا در مکانی مشغول به کار شوید که این امکان مزاحمت وجود نداشته باشد، برای مثال به کتابخانه یا کافه بروید. تمام شبکه های اجتماعی و سایر برنامه های روی تلفن همراه خود را ببندید، تلفن خود را روی حالت بی صدا بگذارید و آن را در جایی خارج از دید خود قرار دهید.

چند کار را هم زمان با هم انجام ندهید. انجام همزمان چند فعالیت با هم سبب کاهش تمرکز و بهره وری می شود.

ذهن آگاهی و مدیتیشن (متمرکز کردن ذهن) را تمرین کنید. ذهن آگاهی و مدیتیشن می تواند آمادگی ذهنی و تمرکز را بهبود بخشد. طی مدیتیشن، مغز و بدن ما آرام تر می شود و یاد می گیریم تا با استفاده از تنفس، توجه خود را به یک کار خاص برگردانیم.

بیشتر بخوابید. عوامل بسیاری بر خواب شما تاثیر می گذارد. یکی از عوامل اختلال خواب، مطالعه با کامپیوتر، تبلت یا موبایل و یا تماشای سریال یا فیلم قبل از خواب است. هم چنین دیر وقت ورزش نکنید، در



بعدی؟ خبیه...

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

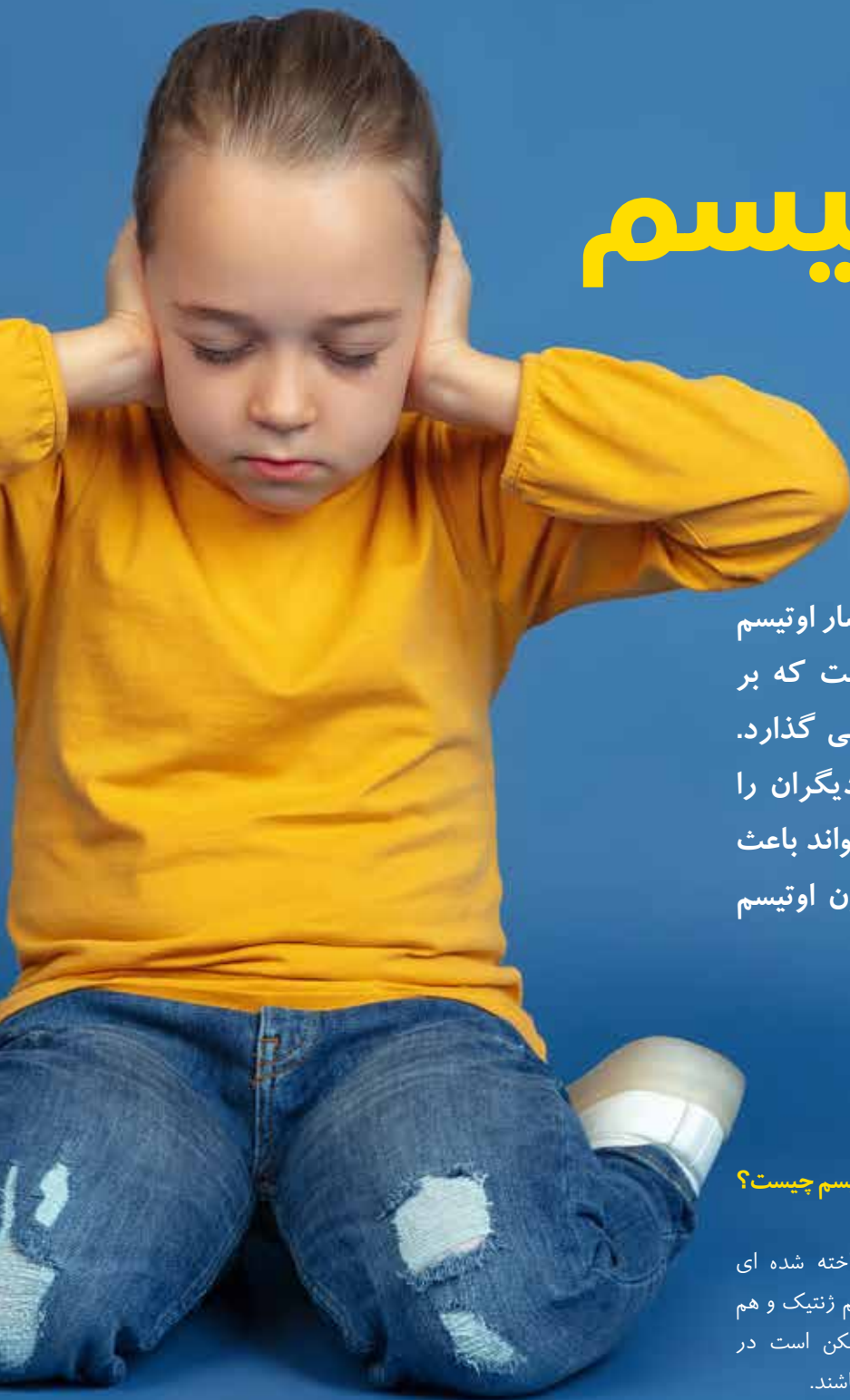
نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

NEXUS

ACTOVER GROUP

اختلال طیف اوتیسم چیست؟



اختلال طیف اوتیسم که می توان آن را به اختصار اوتیسم خواند، یک ناتوانی رشدی مرتبط با مغز است که بر نحوه تعامل فرد با دنیای اطراف خود تأثیر می گذارد. این اختلال اغلب برقراری ارتباط و درک دیگران را برای فرد مبتلا سخت می کند. هم چنین می تواند باعث ایجاد رفتارهایی شود که با رفتار افراد بدون اوتیسم متفاوت است.

غیرطبیعی کودک شود.

عامل ایجاد کننده اوتیسم چیست؟

اوتیسم هیچ علت شناخته شده ای ندارد. می توان گفت هم ژنتیک و هم فاکتورهای محیطی ممکن است در ایجاد آن نقش داشته باشند. یکی از بزرگترین چالش ها در اوتیسم این است که آیا واکسن های دوران کودکی می توانند در ایجاد این اختلال موثر باشند یا خیر؟ با وجود تحقیقات گسترده، هیچ مطالعه معتبری ارتباط بین اوتیسم و واکسن ها را نشان نداده است. در حقیقت می توان گفت هیچ ارتباطی بین تزریق واکسن ها و ابتلا به اوتیسم وجود ندارد.

همه افراد مبتلا به اوتیسم شبیه هم نیستند. کلمه «طیف» به مجموعه گسترده ای از علائم و رفتارهایی اشاره دارد که یک فرد ممکن است داشته باشد. در برخی از کشورها، از اصطلاح «سندرم آسپرگر» برای توصیف نوع خفیف اوتیسم استفاده می کنند. اوتیسم از اوایل کودکی شروع می شود. اغلب کودکان در سال اول زندگی خود علائم اوتیسم را نشان می دهند. اما بعضی دیگر در سال اول زندگی خود به طور طبیعی رشد می کنند و بین ۱/۵ تا ۲ سالگی علائم اوتیسم را نشان می دهند. گاهی هم این نشانه ها مورد توجه قرار نمی گیرند تا زمانی که در مدرسه، معلم متوجه واکنش ها و رفتارهای

به یاد داشته باشید اجتناب از واکسیناسیون دوران کودکی می تواند کودک شما و دیگران را در خطر ابتلا و گسترش بیماری های جدی از جمله سیاه سرفه، سرخک و اوریون قرار دهد.

آمارها نشان می دهد تعداد کودکان مبتلا به اوتیسم در حال افزایش است. اما مشخص نیست این افزایش به دلیل تشخیص بیشتر و گزارش دهی بهتر است یا افزایش واقعی تعداد مبتلایان. **اوتیسم در هر نژاد و ملیتی وجود دارد؛ اما در برخی شرایط، احتمال آن بیشتر است.**

برای مثال:

- اوتیسم در پسران حدود چهار برابر بیشتر از دختران است.
- در خانواده هایی که یک فرزند مبتلا به اوتیسم دارند، احتمال این که سایر فرزندان شان نیز این اختلال را داشته باشند، بیشتر است.
- در نوزادان بسیار نارس که قبل از هفته ۲۶ بارداری به دنیا می آیند، خطر بیشتری برای ابتلا به اوتیسم وجود دارد.
- در کودکانی که از والدین با سن بالا متولد می شوند، احتمال پیدایش اوتیسم بیشتر است.

علائم و نشانه های اوتیسم چیست؟

علائم اوتیسم معمولاً بین دو تا سه سالگی تشخیص داده می شوند؛ اگرچه ممکن است زودتر ظاهر شوند. طبق تعریف، علائم باید در مراحل اولیه رشد وجود داشته باشد؛ اما گاهی اوقات علائم تا زمانی که کودک بزرگتر نشده است، آشکار نمی شوند. تاخیر گفتاری که توسط والدین کودک مشاهده می شود، اغلب اولین نشانه ای

است که کودک مبتلا به اوتیسم نشان می دهد. با وجود اینکه برخی از کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم در یادگیری مشکل داشته و نشانه هایی از کم هوشی یا کندذهنی را دارند، بعضی دیگر هوش طبیعی و حتی بالاتری داشته و سرعت یادگیری بالایی دارند؛ اما همچنان در برقراری ارتباط و به کار بردن دانسته های خود در زندگی روزمره و در سازگاری با موقعیت های اجتماعی به مشکل بر می خورند. هر کودک مبتلا به اوتیسم منحصر به فرد است و همه کودکان مبتلا به اوتیسم دقیقاً یکسان فکر یا عمل نمی کنند.

علائم اوتیسم از دو منظر کلی مورد بررسی قرار می گیرند که در زیر به آن می پردازیم:

۱) ارتباطات و تعاملات اجتماعی

کودکان یا بزرگسالان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم ممکن است مشکلاتی در تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی داشته باشند. مانند:

- عدم واکنش و پاسخ به نام خود (انگار صدای شما را نمی شنود)
- عدم تمایل به لمس (در مقابل در آغوش گرفته شدن مقاومت می کنند)
- عدم تمایل به بازی یا تعامل با افراد دیگر (معمولاً به تنهایی مشغول بازی هستند)
- نداشتن تماس چشمی (به چشمان شما نگاه نمی کنند)
- داشتن چهره بدون حالت (در صورت آنها احساساتی مانند خشم، شادی، ناراحتی یا غم دیده نمی شود)
- نداشتن یا تاخیر در کلام (گاهی توانایی قبلی در بیان کلمات یا جملات را از دست می دهند)
- عدم توانایی شروع یا ادامه دادن مکالمات
- صحبت کردن با لحن یا ریتم غیرعادی (ممکن است از گفتار ریات

مانند استفاده کنند)

- تکرار کلمات یا عبارات بدون داشتن درک درست از معنی، مفهوم و زمان درست استفاده از آنها
- عدم توانایی درک سوالات یا دستورالعمل های ساده
- ناتوانی در بیان عواطف یا احساسات (معمولاً از احساسات دیگران نیز بی خبرند)
- عدم توانایی اشاره به اشیا
- داشتن رفتار پرخاشگرانه یا منفعلانه در برخورد با دیگران
- ناتوانی در تفسیر حالات چهره، وضعیت بدن یا لحن صدای دیگران

۲) الگوهای رفتاری تکرار شونده و علایق محدود

کودکان یا بزرگسالان مبتلا به اوتیسم ممکن است الگوهای رفتاری، علایق یا فعالیت های محدود و تکراری داشته باشند. از جمله:

- داشتن حرکات تکراری مانند تکان خوردن، چرخیدن یا تکان دادن دست ها به صورت بال زدن
- داشتن فعالیت های آسیب زا مانند گاز گرفتن یا ضربه زدن به سر
- داشتن مشکل در حرکت یا داشتن الگوهای حرکتی عجیب، مانند راه رفتن روی پنجه پا
- تمرکز کامل بر روی چیزهایی که می چرخند یا می درخشند (مانند چرخ های یک ماشین اسباب بازی بدون داشتن درک درست از هدف و عملکرد کلی آن)
- داشتن آداب و رسومی که باید دقیقاً رعایت کنند و در صورت عدم رعایت آن ناراحت می شوند.
- حساسیت غیرعادی به نور، صدا یا لمس (ممکن است نسبت به درد یا دما بی تفاوت باشند)

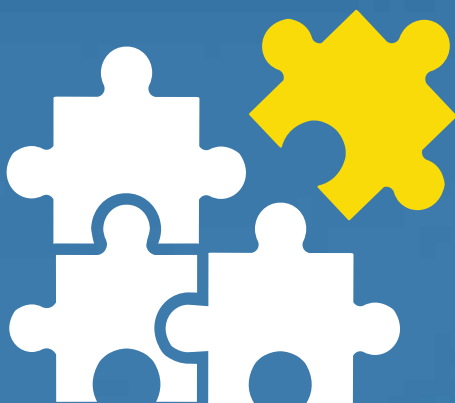
- بازخوانی فیلمنامه از یک فیلم، برنامه تلویزیونی یا گفتگو از گذشته
- داشتن ترجیحات غذایی خاص؛ مانند خوردن تنها چند نوع غذا، یا امتناع از خوردن غذاهایی با بافت خاص

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در حالی که درمان قطعی برای اوتیسم وجود ندارد، تشخیص به موقع و درمان زودهنگام، می تواند تفاوت بزرگی در زندگی بسیاری از آنها ایجاد کند. اگر کودک شما هر کدام از نشانه ها و علائمی را که به آن ها اشاره شد نشان می دهد، حتماً با پزشک مشورت کنید.

اوتیسم چگونه درمان می شود؟

درمان اوتیسم به سن کودک، علائم و سایر مشکلات پزشکی او بستگی دارد. اوتیسم به طور قطعی قابل درمان نیست؛ اما یک پزشک می تواند با کمک کاردرمانگر و والدین و با ایجاد یک برنامه درمانی به کودک برای رسیدن به حداکثر توانمندی خود کمک کند. برای مثال گفتار درمانی می تواند تا حد زیادی به کودک شما در برقراری ارتباط و معاشرت با دیگران کمک کند. اغلب کودکان مبتلا به اوتیسم که علائم خفیفی دارند، با افزایش سن و به دست آوردن مهارت های مختلف ممکن است بتوانند بدون کمک دیگران زندگی عادی داشته باشند.



وقتی در واکنش به احساسات خود چیزی می‌خورید، به آن غذا خوردن احساسی گفته می‌شود. همه افراد ممکن است گاهی دچار این حالت شوند. همه می‌دانیم غذا خوردن در مرکز بسیاری از اموری است که ما انجام می‌دهیم. به طور مثال، ما از غذا در جشن‌ها استفاده می‌کنیم؛ آماده کردن غذا برای کسی که دوران سختی را می‌گذراند نشان می‌دهد به او اهمیت می‌دهیم؛ تقسیم کردن غذا با سایرین راهی برای برقراری ارتباط با آنها است. بنابراین، طبیعی است که ارتباط عاطفی با غذا وجود داشته باشد.

چه چیزی باعث می‌شود فرد به خاطر احساساتش غذا بخورد؟
تقریباً هر چیزی می‌تواند محرکی برای خوردن باشد. از قبیل:

- استرس‌های کاری
- استرس‌های مالی
- مشکلات سلامتی
- مشکلات پیش آمده در روابط عاطفی
- پرخوری احساسی در افرادی که رژیم‌های سخت‌گیرانه را دنبال می‌کنند و یا سابقه رژیم دارند.
- الکسی تایمیا (فقدان توانایی درک، پردازش یا توصیف احساسات) در واقع مصرف غذا، باعث آزاد سازی دوپامین در مغز گشته و به دنبال آن باعث ایجاد حس خوشایندی، رضایت و پاداش در فرد می‌شود. به علاوه، غذا ماده‌ای کاملاً قانونی است و همه جا در دسترس افراد می‌باشد.
- غذا خوردن احساسی به خودی خود یک اختلال پرخوری (یا اختلال بولیمیا نروزا)^۱ محسوب نمی‌شود؛ اگرچه می‌تواند نشانه‌ای از آن بوده

و یا منجر به ایجاد اختلالات نامبرده گردد.

بنا بر تعریف آکادمی تغذیه و رژیم غذایی^۲، اختلالات پرخوری زمانی تشخیص داده می‌شود که رفتارهای غذایی فرد معیارهای خاصی داشته و تشخیص و مدیریت آن به عهده متخصصین در زمینه روان‌شناسی باشد.

راهکارهای مقابله با غذا خوردن احساسی چیست؟

- یک دفتر تهیه کنید و سعی کنید زمان‌هایی را که غذا می‌خورید ولی از نظر جسمی (فیزیکی) گرسنه نیستید، یادداشت کنید. اشاره کنید:
- چه اتفاقی در حال رخ دادن بود؟
- چه احساسی داشتید؟
- در هنگام خوردن به چه احساسی دچار شدید؟
- غذا خوردن احساسی را با فعالیت‌های دیگر جایگزین کنید.

• ورزش و پیاده روی کنید.
• تمرین‌های «ذهن آگاهی»^۳ را انجام دهید. مثلاً:

- آرام بنشینید و روی تنفس خود تمرکز کنید.
- بدن خود را بررسی کنید تا متوجه نقاط تنش شوید و هدفمند آنها را آرام کنید.
- از مدیتیشن و یا یوگا استفاده کنید.
- هوشمندانه غذا بخورید و به اشتیاق خود توجه کنید.
- گرسنگی احساسی و جسمانی کاملاً با یکدیگر تفاوت دارند. گرسنگی احساسی به‌طور ناگهانی ایجاد می‌شود، فرد در آن تمایل به خوردن غذاهای خاص داشته و با سیر شدن برطرف نمی‌شود و اغلب به احساس پشیمانی و عذاب وجدان منجر می‌شود.
- اما نشانه‌های گرسنگی فیزیکی شامل موارد زیر است:
- به آرامی در طول روز شکل می‌گیرد.

- با احساس ضعف و یا ایجاد صدای غرغر شکم همراه است.
- فرد دچار افت سطح انرژی و یا مشکل در تمرکز می‌شود.
- توصیه می‌شود در طول روز به میزان کافی آب بنوشید. گاهی احساس گرسنگی ناشی از احساس تشنگی می‌باشد. اگر متوجه شدید که اغلب در طول روز از نظر جسمی گرسنه هستید، افزودن پروتئین بیشتر مثلاً به میزان ۳۰ درصد از غذای روزانه، می‌تواند شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه دارد.
- از دیگران کمک بگیرید.
- لحظاتی که غمگین یا مضطرب هستید، در برابر انزوا مقاومت کنید. مدیریت این احساسات به تنهایی کار راحتی نیست. حتی یک تماس تلفنی سریع با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده می‌تواند در بهبود خلق و خوی شما موثر باشد.
- از یک متخصص تغذیه که سابقه کار در این حوزه را دارد، کمک بگیرید.
- هم چنین روانپزشکان و روان‌شناسان با ارائه راهکارهایی به ویژه در زمینه درمان شناختی-رفتاری (CBT)^۴ در مدیریت این مشکل به شما یاری رسان خواهند بود.
- یکی از راهکارهای درمان شناختی-رفتاری برای غذا خوردن احساسی، برنامه‌ریزی در وعده‌های غذایی است؛ این بدین معنا نیست که باید به اندازه یک هفته غذا تهیه کنید. در عوض یک برنامه غذایی هفتگی که شامل صبحانه، ناهار، شام و میان وعده باشد را در نظر بگیرید. سپس تصمیم بگیرید که هر وعده غذایی را چه ساعتی مصرف کرده و برای آن وعده غذایی برنامه ریزی کنید.

غذا خوردن احساسی

Emotional eating



^۱ بینج ایتنینگ (Binge Eating) یکی از شاخه‌های اختلالات خوردن و خوراک است که در آن فرد دچار پرخوری عصبی است و کنترلی بر مقدار غذایی که می‌خورد ندارد و نمی‌تواند از خوردن دست بکشد. این اختلال همانند اختلال بولیمیا نروزا است با این تفاوت که در بولیمیا نروزا فرد از افزایش وزن و چاق شدن می‌ترسد و رفتارهای جبرانی (مانند استفراغ، ورزش‌های شدید و سنگین، روزه گرفتن و ...) را انجام می‌دهد تا بتواند وزنش را کاهش دهد؛ اما کسی که دچار بینج ایتنینگ می‌شود رفتارهای جبرانی را انجام نمی‌دهد.

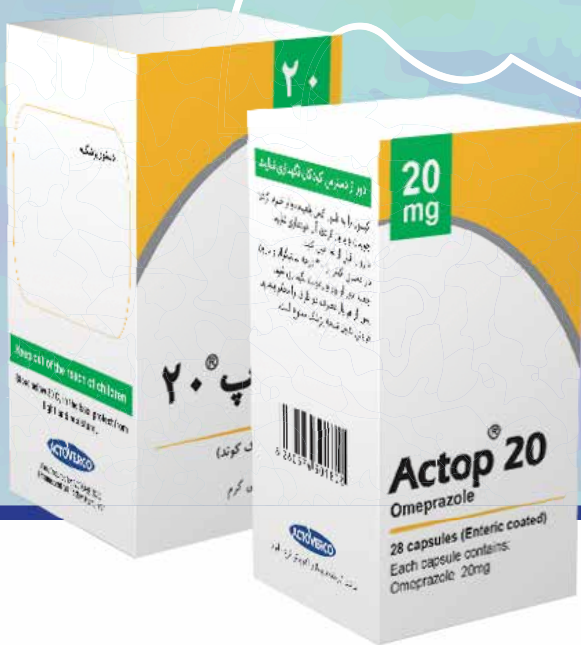
^۲ Academy of Nutrition and Dietetics

^۳ ذهن آگاهی (Mindfulness) فرایندی روان‌شناختی به معنی توجه به تجربیات زمان حال بدون قضاوت است. توانایی کنترل اراده، غریزه، ناخودآگاه و فرصتی برای اصلاح اشتباهات ناخودآگاه است.

^۴ cognitive behavioral therapy

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 هلیکوباکتر پیلوری تجویز می شود.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

بزن به هدف ۵۰۰ هزار تومان برنده شو

مسابقه
سلام سلامت



کدام مورد از علایم دوران پیش از یائسگی نیست؟

۳ تغییرات خلق و خو

۴ کاهش میل جنسی

۱ قاعدگی منظم

۲ گرگرفتگی

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

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



کارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکترو

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

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

در کارخانه اکترو و در تمامی مراحل تا اجرا، ملاحظات ایمنی برای تولید دارو، کارکنان و محیط زیست در نظر گرفته شده است.

چشم‌انداز اکترو پوشش کامل دارویی بیماران مبتلا به سرطان است. بنابراین اکترو علاوه بر تولید داروهای شیمی‌درمانی، در زمینه تولید داروهای مراقبت تسکینی و داروهای کاهش‌دهنده عوارض سرطان و شیمی‌درمانی نیز فعالیت دارد.

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





دانستنی‌ها در رابطه با غده تیروئید

دکتر فرید فتاحی
(متخصص داخلی، فوق تخصص بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم)

اصطلاحی رایج به نام «غم باد» در میان مردم متداول است. در پزشکی علمی و مدرن، تعریفی به نام غم باد وجود ندارد.

هم چنان که اصطلاحاتی از قبیل سردی، گرمی، طبع سرد و گرم هم در پزشکی علمی تعریف نمی‌شوند.

در واقع پزشکی نوین و مدرن کاملاً از آنچه که در طب سنتی بیان می‌شود متفاوت است.

بزرگ شدن غده تیروئید به هر علتی، گواهی نامیده می‌شود.

اکثر افراد مقداری مشخص و معین بوده که عدد آن تقریباً ثابت می‌باشد.

آن چه که میزان هوش افراد باهوش‌تر را از سایر افراد متمایز می‌کند، تعداد و پیچیدگی اتصالات سیناپس‌های عصبی با یکدیگر می‌باشد.

این اتصالات و سیناپس‌ها به طور مشخص و کاملاً تابع سطح سرمی و میزان هورمون تیروئید در مغز جنین می‌باشند.

کالری بر عهده دارد.

مهم‌ترین نکته در رابطه با غده تیروئید آن است که از بدو تشکیل عضله قلب و بافت مغز در جنین، هورمون تیروئید فاکتور رشد بسیار مهم و عمده این دو عضو مهم در دوران جنینی می‌باشد.

رشد سیناپس‌ها و اتصالات سلول‌های عصبی در مغز جنین وابستگی بسیار بالایی با سطح نرمال هورمون تیروئید دارد.

تعداد سلول‌های عصبی در مغز، در

با وجود شیوع بسیار زیاد بیماری‌های وابسته به غده تیروئید، عملکرد این غده برای اکثر مردم بسیار ناشناخته بوده و بیشتر افراد درد، اختلالات ناحیه گلو، حلق، حنجره و یا اسپاسم عضلانی در هنگام بلع را که اغلب ناشی از استرس می‌باشد، مربوط به غده تیروئید می‌دانند و یا فکر می‌کنند علت عصبی، زودرنج و پر استرس بودن آن‌ها، مشکلات تیروئید است که در واقع این گونه نیست.

غده تیروئید نقش اصلی را در متابولیسم، سوخت و ساز سلولی و مصرف مواد، تولید انرژی و مصرف

گواتر اندمیک یکی از انواع گواتر می باشد. اندمی یعنی حالتی که بیشتر از ده درصد افراد یک جامعه به آن مبتلا باشند.

گواتر اندمیک نه به علت استرس و سایر عوامل، بلکه به علت کمبود ید ایجاد می شود. این کمبود ید در نواحی بیابانی یا کوهستانی و دور از دریا بیشتر مشاهده می شود.

در واقع یک سوم نواحی کره زمین بین شرایطی دارند. راه حل مقابله با این مشکل، افزودن ید به نمک خوراکی و مصرف ابزاری نمک یددار استاندارد توسط همه افراد جامعه است.

شیوع بیش از پنجاه تا هفتاد درصد گواتر اندمیک در ایران، قبل از دهه هفتاد هجری شمسی، اکنون با مصرف نمک یددار به کمتر از بیست درصد کاهش یافته است.

مشکل بسیار مهم دیگری که در تیروئید اتفاق می افتد، حمله مزمن سلول های ایمنی بدن به نسج تیروئید و غیر خودی شناخته شدن آن توسط سیستم ایمنی می باشد. این گروه از بیماری ها، به عنوان بیماری های خود ایمنی شناخته می شوند.

شیوع بیماری های خود ایمنی بسیار زیاد بوده و بر اساس این که کدام عضو بدن غیر خودی شناخته شود، عوارض متنوعی بروز می کند.

به طور مثال آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی، غیر خودی شناخته شدن غضروف مفصلی توسط سیستم ایمنی بدن می باشد.

در بیماری ام اس (مالتیپل اسکلروزیس)

نیز غیر خودی شناخته شدن غلاف میلین سلول های عصبی توسط سیستم ایمنی بدن رخ می دهد.

غیر خودی شناخته شدن سلول های غده تیروئید و آنزیم اصلی ساخت هورمون تیروئید موجب کم کاری تیروئید شده و بیماری هاشیموتو نامیده می شود که بسیار شایع بوده و تا پنج درصد افراد جامعه ممکن است به آن مبتلا شوند.

در این حالت سلول های غده تیروئید آسیب دیده، تخریب شده و قدرت تولید هورمون توسط این غده کاهش می یابد. در این حالت کم کاری تیروئید اتفاق افتاده و سیستم متابولیسم و سوخت و ساز سلولی دچار اختلال می گردد.

در کودکان با توجه به رده سنی شرایط متفاوت می باشد.

در سنین پایین تر شدت عوارض بیشتر بوده و موجب اختلال در میزان هوش و اختلال در رشد و نمو می گردد.

در سنین پایین، احتمال کاهش بهره هوشی دائمی، افتلال یادگیری و توقف رشد قدی افزایش می یابد. بعد از دوران نوزادی، کم کاری تیروئید سبب کاهش قدرت یادگیری و اخت تصیلی شده و این امر در نمرات دانش آموزان قابل مشاهده است.

هم چنین سرعت رشد سالانه کاهش یافته و پوست فرد زرد، خشک و رنگ پریده می شود، موها خشک شده و ریزش مو ایجاد می شود.

کلیه فرایندها در این بیماری کند شده و احتمال بروز یبوست در بیماران

افزایش می یابد؛ اما بزرگ شدن غده تیروئید می تواند وجود داشته باشد یا خیر.

درمان بیماری اغلب ساده بوده و با قرص تیروئید صورت می گیرد. این دارو معمولاً به صورت مادام العمر مصرف می شود.

پرکاری تیروئید نیز یک بیماری فوایدی است که تولید پادتن ضد تیروئید در بدن بر فواید معمول به بای کاهش تولید هورمون، با تمرکز رستورها در سطح سلول های تیروئید، موجب افزایش تولید هورمون می شود. در این شرایط وزن بیمار کاهش می یابد و خرد دپار تیش قلب می شود.

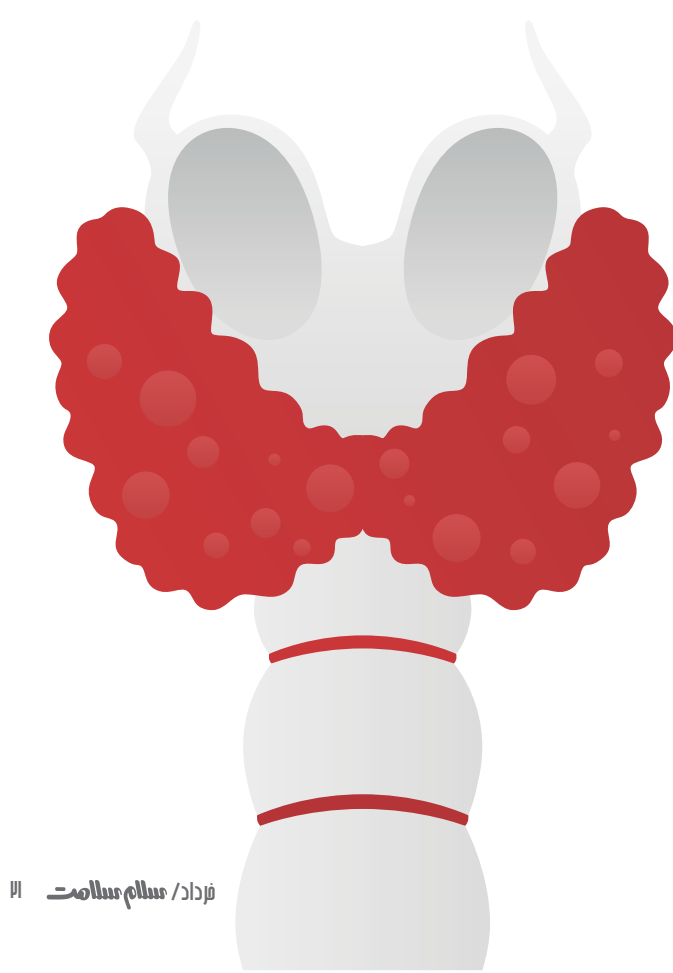
در این شرایط کلیه فرایندها تند

می شود؛ بیمار تحریک پذیر شده و دچار اضطراب می شود؛ احساس گرما و رطوبت در پوست رخ می دهد و ممکن است در یک سوم موارد، چشم ها و پلک ها نیز درگیر شده و بیرون زدگی و اختلالات حفره چشم رخ دهد.

استرس، ناراحتی و غم می توانند از علل شروع کننده این بیماری ها باشند؛ اما به عنوان عامل اصلی در نظر گرفته نمی شوند.

غده تیروئید ممکن است دچار گره، توده های مختلف، تومورها و سرطان های گوناگون شود که در مقالات بعدی به این موارد اشاره خواهیم کرد.

امیدوارم مطالب فوق برای شما مفید باشد.



تأثیر 5G و امواج تلزن همراه

سلامت انسان



Wi-Fi مخفف کلمات Wireless Fidelity است. در حقیقت یک شبکه بی سیم است که مانند امواج رادیو و تلویزیون و سیستم های تلفن همراه از امواج رادیویی استفاده می کند.

فناوری بی سیم یا Wi-Fi به طور مداوم در حال پیشرفت است. تقریباً هر ۱۰ سال، شرکت های تلفن همراه نسل جدیدی از سیستم های بی سیم را عرضه می کنند. هر نسل، یک نسخه ارتقا یافته و پیشرفته تر از نسل قبلی است.

Wi-Fi از تشعشعات و میدان الکترومغناطیسی (electromagnetic field) برای اتصال دستگاه های الکترونیکی استفاده می کند.

در سال ۲۰۱۹، شبکه های 5G ایجاد شد. واژه 5G مخفف «نسل پنجم» است. 5G جدیدترین شبکه فناوری بی سیم یا Wi-Fi است که برای انتقال داده ها بین وسایلی مانند تلفن همراه و دستگاه های بلوتوث استفاده می شود. 5G از فرکانس های بالاتری در طیف الکترومغناطیسی نسبت به شبکه های بی سیم قبلی استفاده می کند. فرکانس های الکترومغناطیسی توسط هر چیزی که از برق استفاده می کند تولید می شود، از جمله:

- مایکروویو
- خطوط برق
- کامپیوترها

فرکانس ها در سیستم های 5G از ۳/۵ گیگاهرتز (GHTZ) تا چند ده گیگا هرتز است.

این امر باعث می شود 5G سریع تر و کارآمدتر از نسل های قبل از خود شود.

5G ارتباطات تلفن همراه سریع تری را فراهم می کند. انتظار می رود این امر از افزایش تعداد دستگاه ها و خدمات الکترونیکی پشتیبانی کند، از جمله:

- اتومبیل های خودران،
- لوازم واقعیت مجازی،
- درمان و جراحی از راه دور،
- نظارت از راه دور.

5G هم چنین از روشی به نام شکل دهی و جهت دهی پرتو استفاده می کند که داده ها را مستقیماً به دستگاه ها می فرستد؛ این روش با روش نسل های قبلی که سیگنال ها را در همه جهات ارسال

پوست کاهش یافته و جریان خون آهسته تر است. به علاوه، هر چه EMF گسترده تر باشد، جذب بیشتری در بدن انسان دارد.

مقامات بهداشتی هم چنین بیان می کنند که مردم در معرض فرکانس های بسیار پایین EMF هستند. این حد از انرژی برای ایجاد گرمای قابل توجه در بافت بسیار ناچیز است؛ ضمن این که گرمایش در بافت بسیار کوتاه مدت و حداقل در نظر گرفته می شود.

در مطالعه دیگری محققان چگونگی تأثیر استفاده از تلفن همراه بر عملکرد شناختی را بررسی کردند. محققان دریافتند که استفاده از تلفن همراه برای حداقل ۹۰ دقیقه در روز با مشکلات توجه و تمرکز همراه است.

ولی یک بررسی تحقیقاتی دیگر شواهد متناقضی را آشکار کرد؛ محققان ۴۳ مطالعه را در مورد بررسی و مقایسه قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که هیچ ارتباط محکمی بین EMF و نگرانی های شناختی وجود ندارد.

در سال ۲۰۱۱ آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) در مطالعه ای توسط ۳۰ دانشمند از ۱۴ کشور، اعلام کرد که EMF و امواج موبایل می توانند برای انسان سرطان زا باشند. این مطالعات ارتباط بالقوه بین EMF و سرطان مغز را بررسی کردند، اما در ادامه نتایج متناقضی به دست آمد.

به عنوان مثال یک بررسی تحقیقاتی نشان داد که تشعشعات تلفن های همراه و EMF با نوعی سرطان مغز گلیوما مرتبط است. از سوی دیگر یک مطالعه در همان سطح یک سال بعد، ارتباط واضحی بین فرکانس های بالای EMF و تومورهای مغزی پیدا نکرد.

واضح است که به مطالعات بیشتری برای تعیین این که آیا فرکانس های بالای امواج تلفن های همراه می تواند در ایجاد سرطان نقش داشته باشد یا خیر مورد نیاز است.

می گذارد؛ اما مکانیسم آن نامشخص است. هم چنین برخی مطالعات حیوانی اثرات منفی 5G را بر باروری یا توانایی های شناختی حیوانات نشان داده است؛ گرچه مطالعات انسانی مورد نیاز است تا بتوان این موارد را تأیید یا رد کرد.

یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۷ نشان داد که فرکانس های ۱/۸ تا ۲/۲ گیگاهرتز که تلفن های همراه از آنها استفاده می کنند، باعث گرم شدن بافت های بدن می شوند. گرم شدن بافت زمانی اتفاق می افتد که پوست بدن انرژی الکترومغناطیسی را جذب کند؛ این باعث افزایش جزئی دما در اعضای بدن یا حتی مغز فرد می شود.

این مطالعه هم چنین نشان داد که افراد با افزایش سن، گرمایش بافت مرتبط با EMF را بیشتر تجربه می کنند. شاید به این دلیل که در افراد مسن تر، ضخامت

می کردند متفاوت است. فرکانس های الکترومغناطیسی تولید شده توسط 5G ناحیه ای به نام میدان الکترومغناطیسی (EMF) ایجاد می کنند. برخی افراد معتقدند EMF اثرات منفی بر سلامتی دارد.

به گفته منابع مورد اعتماد سازمان جهانی بهداشت (WHO) تحقیقات محدودی در مورد اثرات فرکانس های مورد استفاده در 5G بر سلامت انسان انجام شده است؛ اگرچه در مورد اثرات میدان های الکترومغناطیسی بر سلامت انسان به طور گسترده تری تحقیقات انجام شده، ولی نتایج متناقض است.

در یک مطالعه بر روی حیوانات، قرار گرفتن در معرض امواج Wi-Fi ریتم قلب و فشار خون خرگوش ها را تغییر داد. به گفته محققان این تحقیق نشان می دهد که Wi-Fi بر قلب تأثیر

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com



مدیریت عوارض پس از رادیوتراپی



دکتر آیدا ژیان عمرانیان (داروساز)

پرتودرمانی نقش مهمی در درمان سرطان دارد. همانند داروها، پرتودرمانی نیز می تواند عوارض جانبی احتمالی ایجاد کند. از عوارض محتمل تر می توان به احساس خستگی و فرسودگی اشاره کرد؛ این علائم ممکن است یکباره اتفاق بیفتند یا به آرامی در طولانی مدت رخ دهند.

عوارض جانبی فیزیکی رایج پرتودرمانی عبارتند از:

تغییرات پوستی. برخی از افرادی که پرتودرمانی دریافت می کنند، پوسته پوسته شدن، خشکی، خارش یا تاول روی پوست ناحیه تحت درمان را تجربه می کنند. تغییرات پوستی ناشی از پرتودرمانی معمولاً چند هفته پس از پایان درمان از بین می رود. اگر آسیب پوست شدید و به یک مشکل

سایر عوارض جانبی ممکن است ماه ها یا سال ها پس از پایان پرتودرمانی ظاهر شوند. این که آیا ممکن است عوارض دیر هنگام داشته باشید و این عوارض چه چیزی ممکن است باشد، بستگی به قسمتی از بدن که تحت درمان قرار گرفته است، سایر درمان هایی که برای سرطان داشته اید، ژنتیک و عوامل دیگری مانند سیگار کشیدن

که در اثر پرتودرمانی در ناحیه سینه و پستان مشاهده می شود می توان به خستگی، ریزش مو، تغییرات پوست، تورم و التهاب در پستان، و در قفسه سینه، خستگی، ریزش مو، مشکلات پوستی، مشکلات گلو مانند مشکل در بلع، سرفه، تنگی نفس را، اشاره کرد.

سلول های سالمی که در طی پرتودرمانی آسیب دیده اند، معمولاً ظرف چند ماه پس از پایان درمان بهبود می یابند. اما گاهی ممکن است

هر فرد به طرق مختلف احساس ضعف را تجربه می کند و ممکن است هر فرد نسبت به فرد دیگری که همان میزان پرتودرمانی را در همان قسمت از بدن دریافت می کند، بیشتر یا کمتر احساس خستگی کند. سایر عوارض جانبی پرتودرمانی به قسمتی از بدن که تحت درمان است بستگی دارد؛ عوارضی که پس از پرتودرمانی در ناحیه سر و گردن انتظار می رود شامل ضعف، ریزش مو، مشکلات دهان و حنجره و تیروئید می باشد. از عوارضی

جدی تبدیل شود، پزشک ممکن است برنامه درمانی فرد را تغییر دهد. هم چنین لازم است از پوست آسیب دیده در برابر نور خورشید محافظت کنید

خستگی و ضعف. بسیاری از بیماران دچار این احساس ضعف و خستگی می شوند. این شرایط شامل احساس خستگی فیزیکی، عاطفی و ذهنی می باشد، حتی اگر فرد به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشد، این خستگی معمولاً به صورت فرسودگی یا بی رمق بودن خود را نشان می دهد. در صورتی که فرد بیش از یک راه درمان مانند پرتودرمانی همراه با شیمی درمانی دریافت می کند، ممکن است سطح خستگی بیشتری را تجربه کند.

عوارض جانبی طولانی مدت

اکثر عوارض جانبی پس از درمان از بین می روند. اما برخی ادامه دار شده یا باز می گردند یا بعضی از آنها پیشرفت می کنند.

یکی از رایج ترین عوارض ناشی از پرتودرمانی، قرمز شدن یا تحریک پوست است. بسیار حائز اهمیت است که در طول پرتودرمانی با پوست خود به آرامی و با ملایمت برخورد کنید. نکات زیر به کاهش تحریک و سایر مشکلات پوست کمک می کند.

راه های مراقبت از پوست پس از پرتو درمانی

- پوست را در ناحیه تحت درمان خشک نگه دارید؛
- روزانه پوستتان را با آب گرم و صابون ملایم یا شامپو بدن مخصوص بچه بشویید و خشک کنید؛

- از مصرف هر گونه لوسیون، کرم، عطر، پودر، مواد آرایشی، چسب یا خوشبو کننده بر روی پوست محل پرتودرمانی خودداری کنید؛

- ناحیه تحت درمان با رادیوتراپی را مالش یا ماساژ ندهید. برای کاهش تحریک، لباس الیاف نخی و گشاد بپوشید؛

- از شنا یا دوش گرفتن در آب بسیار گرم یا سرد خودداری کنید؛ حتی استفاده از مواردی همچون پک های گرمایشی، بطری های آب گرم، یخ و غیره...؛

- اگر از ماشین اصلاح برای اصلاح مو در ناحیه تحت درمان استفاده می کنید، نباید از فوم پس از اصلاح یا افترشیو استفاده کنید.

- از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب در ناحیه تحت درمان خودداری کنید. اگر لازم است بیرون بروید، لباس های گشاد بپوشید و از کرم ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید. ضد آفتاب باید تا آخر عمر بر روی پوست تحت درمان استفاده شود. پوستی که هر گونه اشعه دریافت کرده باشد، حساس تر بوده و به راحتی می سوزد.

- طبیعی است که پوست ناحیه درمان پس از پرتودرمانی آفتاب سوخته به نظر برسد؛ ممکن است خشک و حساس نیز شود؛ هم چنین ممکن است دچار خارش، تورم، تاول یا پوسته شود.

- پوست خود را خشک و تمیز نگه دارید. پوست ناحیه تحت درمان را اسکراب نکنید و از صابون استفاده نکنید. تنها آن را با آب گرم بشویید.

- از تیم درمانی خود بپرسید که از چه نوع لوسیون یا کرمی استفاده کنید؛

- از تیم مراقبت های بهداشتی خود بپرسید که آیا می توانید ناحیه تحت درمان را اصلاح کنید یا خیر.

- از قرار دادن ناحیه تحت درمان در معرض نور آفتاب خودداری کنید. در مورد استفاده از ضد آفتاب از تیم درمانی خود سوال کنید. پوست شما در ناحیه درمان بسیار حساس به نور خورشید خواهد بود و باید از آن محافظت شود.

- از پوست خود در برابر گرما یا سرما محافظت کنید.

- از وان های آب گرم، سونا، بالشتک های گرمایی و کیسه یخ استفاده نکنید.

- از نوار چسب یا بانداژهای چسبنده روی پوست درمان شده استفاده نکنید

بهتر است که رژیم غذایی مقوی و سالمی را دنبال کنید و از مصرف غذاهای سنگین و چرب خودداری نمایید. زیرا در صورت بروز ناراحتی های گوارشی، خوردن غذاهای چرب و یا خیلی شیرین می تواند باعث افزایش ناراحتی های گوارشی شود. توجه داشته باشید که مصرف آب و مایعات را تا جایی که می توانید افزایش دهید.

در صورتی که در دهان و گلوی شما زخم و التهابی به وجود آمده است، می توانید آب خنک و یا تراشه های یخ میل نمایید یا از دهان شویه های مخصوص که توسط دکتر داروساز به دستور پزشک شما تهیه می شود استفاده کنید. به منظور مصرف هر گونه ویتامین و مکمل و هم چنین در مورد استفاده از هر گونه لوازم آرایشی بهداشتی، با پزشک خود

مشورت نمایید.

مدیریت علائمی مانند احساس خستگی، مستلزم اراده و خواست بیمار است. بیمار در ابتدا باید طبیعی بودن احساس خستگی و ضعف را بپذیرد تا بتواند به آرامش و رفع خستگی خود بپردازد.

برای مثال شاید در شرایطی بیمار حتی نتواند سر خود را به سویی دیگر برگرداند یا وزن دستش برایش سنگین باشد؛ اما داشتن فعالیت بدنی و تحرک حال او را به مراتب بهتر خواهد کرد. اندکی تحرک ضعف اعضای بدن را از بین می برد. نیازی به انجام ورزش خاص و شدید نیست؛ بلکه فرد می تواند با روزانه ده دقیقه پیاده روی در هوای آزاد به بهبود شرایط جسمی و روحی خود کمک شایانی نماید.

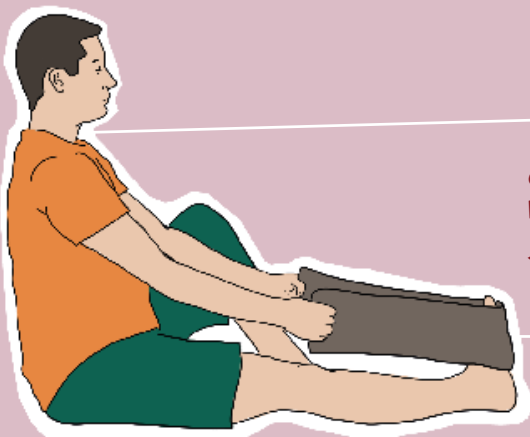
داروهایی که برای شما تجویز شده است را طبق دستور پزشک خود مصرف کنید. پیش از مصرف داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن، موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید؛ زیرا برخی از داروها ممکن است برای شما مناسب نباشند.

پیش از مصرف هرگونه داروی گیاهی، ویتامین یا مکمل با پزشک خود مشورت نمایید. در آخر اگر داروهای تجویز شده برای رفع علائمی که تجربه می کنید موثر نیستند، به پزشک خود جهت تعویض یا تغییر دوز مصرفی آن دارو اطلاع دهید.

مراقبت بعد از باز کردن گچ مچ پا

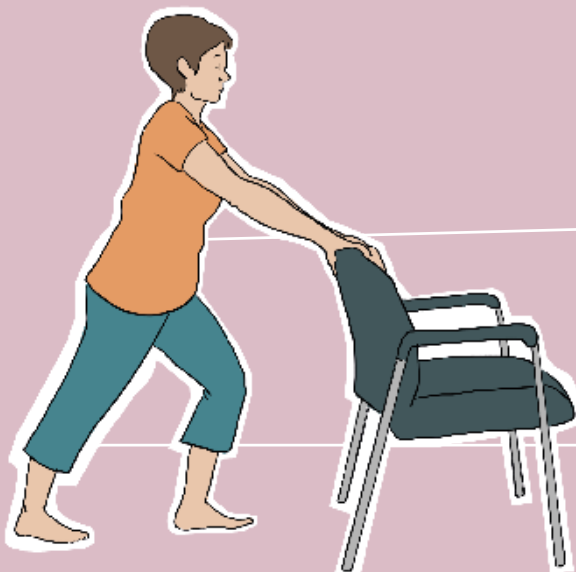
پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

پس از باز کردن گچ مچ پا در اسرع وقت تمرین های ورزشی را شروع کنید تا حالت خشکی و درد از بین برود.



۱. در حالت نشسته، پای خود را از زمین بلند نموده و انگشتان پا و مچ پا را به سمت خود بکشید. می توانید یک حوله را مثل عکس دور پای خود قرار دهید. این کشش را ۲ بار در روز هر بار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۲. مچ پا را به حالت دایره ای در هر دو جهت بچرخانید. این حرکت را ۱۵ ثانیه به هر طرف و ۲ بار در روز انجام دهید.



۳. صندلی را نگه داشته، با پای آسیب دیده خود به عقب قدم بردارید. این پا را صاف نگه دارید. حالا زانوی دیگر خود را تا جایی که در ناحیه ساق پای آسیب دیده احساس کشش ملایم داشته باشید، خم کنید. این حالت را ۲۰ ثانیه نگه دارید.

با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

EIN

Elegance in Nature

بـادـی اسـپـلشـهـای EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS

 ein.care

 www.eincare.com