

رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از گروه دارویی آکتور به دستاوران سلامت | شماره ۹۱ | ماهنامه اردیبهشت ۱۴۰۲

فرسودگی شغلی

سندرم پیش از یائسگی
بیماری های چشمی
هماتزیوم چیست
مصرف دارو هادر کودکان

ACTOVERCO

پدیده های آنتی بیوتیک

EIN

Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS



+ 0% ALCOHOL ROLL ON



زنانه

اسپرت

مردانه

زنانه

Hour 48 ODOUR Protection

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

 ein.care

 www.eincare.com

EIN

Elegance in Nature

بیادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS



 ein.care

 www.eincare.com

کودک می توان روند تحصیلی او را نزدیک به حالت طبیعی نگه داشت. معمولا اولین کسی که متوجه اختلال در یادگیری کودک می شود، معلم مدرسه است. علائم اولیه این اختلال در کودکان شامل تاخیر در صحبت کردن، یادگیری کندتر کلمات جدید، مشکل در تمایز دادن بین کلمات شبیه به هم و مشکل در به یادآوری نام حروف الفبا، اعداد و رنگ ها است. در سنین مدرسه علائمی مثل توانایی خواندن کمتر از همسالان، مشکل در درک و تحلیل حرف های دیگران، پاسخ دهی سخت به سوالات، مشکل در هجی کردن کلمات، صرف زمان زیاد برای حل تکالیف مدرسه و پرهیز از خواندن متن و جملات مشاهده می شود. نوجوانان و بزرگسالان مبتلا به دیس لکسیا در بلند خواندن جملات مشکل دارند؛ خواندن و نوشتن در آنها کند است؛ تلاش می کنند از فعالیت هایی که نیازمند خواندن متن است پرهیز کنند؛ نام ها یا کلمات را به اشتباه بیان می کنند؛ در یادگیری زبان خارجی مشکل دارند و تعریف داستان یا یک ماجرا برای آنها سخت است.

سرخ

برای شما یا اطرافیان شما پیش آمده که در خواندن یا نوشتن مشکل داشته باشید؟ آیا افرادی را دیده اید که هوش و توانمندی ذهنی خوبی دارند اما در یادگیری و درس خواندن دچار مشکل هستند؟ اگر با چنین افرادی مواجه بوده اید، احتمالا علائم اختلال "دیس لکسیا" را دیده اید! دیس لکسیا به ناتوانی یا مشکل در خواندن و نوشتن و به دنبال آن یادگیری گفته می شود؛ در حالی که فرد کمبود هوش یا اختلال ذهنی، بینایی یا شنوایی ندارد. دلیل این اختلال احتمالا در تفاوت های فردی در بخش های مرتبط با پردازش زبان و کلمات در مغز می باشد. تخمین زده می شود که از هر ۱۰ نفر، یک نفر به این اختلال مبتلا است. کودکان مبتلا به دیس لکسیا با احتمال بیشتری به اختلال بیش فعالی و کم تمرکزی مبتلا می شوند و بر عکس این قضیه هم ممکن است رخ دهد.

بیشتر کودکان مبتلا به دیس لکسیا با آموزش صحیح و برنامه های ویژه آموزشی قادر به موفقیت در تحصیل هستند. به دلیل نبود درمان قطعی برای این اختلال با شناسایی و تشخیص سریع تر آن در سنین کودکی و طراحی برنامه های آموزشی ویژه برای



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.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

[salamsalamat_](https://www.instagram.com/salamsalamat_)



اردیبهشت

۱۴۰۲

فهرست

مصرف دارو هادر کودکان	۶
سندرم پیش از یائسگی چیست؟	۸
تمرین هایی برای حفظ تعادل	۱۰
مصاحبه با دکتر آگاه اشرفی: فوبیا و روش های درمان آن	۱۲
فرسودگی شغلی	۱۴
تاثیر سبک زندگی بر متابولیسم	۱۶
مسابقه سلام سلامت	۱۸
اختلالات شایع چشمی	۲۰
همانژیوم چیست؟	۲۲
بهترین زمان یادگیری زبان	۲۴
دوم چه سنی است؟	
باشگاه سلام سلامت	۲۶

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سردبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سیده سائکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق

کبخسروی، دکتر سیده محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر

طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر نسرین ولی نبار،

دکتر آیدا زین عمرانیان، دکتر میلاد حیدری، دکتر پریا بهاروند، دکتر امیررضا نبی

قدیم، دکتر مهشید مولا، علی دهقانیان

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

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



مصرف داروها در کودکان

دکتر رامونا اجتماعی (داروساز)

مصرف دارو در کودکان پر از چالش و پیچیدگی است و این موضوع می تواند موجب نگرانی والدین شود. انتخاب داروی صحیح و دوز مناسب برای کودک اهمیت زیادی دارد. در عین حال مصرف صحیح دارو در کودک و نحوه رساندن دارو به بدن او هم می تواند سختی هایی را به همراه داشته باشد.

در این مقاله به نکاتی در خصوص مصرف دارو در کودکان، احتیاط های لازم، نحوه دارو دادن به کودکان و نحوه نگهداری دارو در خانه ای که کودک در آن زندگی می کند، اشاره می کنیم.

آیا می توان هر دارویی را برای کودکان استفاده کرد؟

نکته مهم این است که کودکان، بزرگسالان کوچک نیستند. کودکان در مقایسه با بزرگسالان نسبت به داروها حساس تر هستند. هم چنین بدن کودکان تفاوت های فیزیولوژیکی با بزرگسالان دارد که می تواند بر جذب، توزیع دارو در بدن، متابولیسم و دفع داروها و نهایتاً اثربخشی و عوارض ناشی از دارو ها اثر بگذارد. بنابراین نمی توان برای کودکان دقیقاً همان داروهایی که در بزرگسالان استفاده می شود را با همان دوز استفاده کرد. مصرف بعضی از

داروها در اطفال ممنوع است. هم چنین دوز مصرف دارو باید در کودکان بر اساس سن و وزن آن ها تنظیم شود.

هنگام دادن دارو به فرزندتان، باید در مورد موارد زیر اطلاع داشته باشید:

- نام و هدف درمانی دارو چیست؛
- چه مقدار، چند بار و چه مدت باید دارو مصرف شود؛
- دارو چگونه باید مصرف شود؛
- به عنوان مثال: داروها ممکن است خوراکی، استنشاقی یا موضعی باشند. بعضی از داروها، به خصوص شیاف ها، باید مقعدی مصرف شوند و بعضی از دارو ها برای مصرف داخل گوش یا چشم ساخته شده اند؛
- دستورالعمل مصرف دارو، مانند این که آیا دارو باید با غذا یا بدون غذا مصرف شود؛
- نحوه نگهداری دارو چگونه است؛

- عوارض جانبی رایج دارو چیست؛

- تداخلات با سایر داروهایی که کودک شما مصرف می کند.

موارد دیگری که باید بدانید:

از آنجایی که دوز داروهای تجویزی و هم چنین داروهای بدون نسخه، به سن و وزن کودک بستگی دارد، مطمئن شوید که پزشک یا داروساز اطلاعات سن و وزن کودک شما را داشته باشد.

اگر کودک شما به دارو یا ماده غذایی خاصی حساسیت دارد یا همزمان داروهای دیگری مصرف می کند، حتماً پزشک یا داروساز را در جریان قرار دهید.

داروهای بدون نسخه که علائمی مانند درد و تب را تسکین می دهند (مانند استامینوفن و ایبوپروفن) باید

طبق توصیه پزشک استفاده شوند. **هشدار آسپرین!** هرگز به کودکان و نوجوانان زیر ۱۶ سال، به خصوص در هنگام ابتلا به بیماری های ویروسی، آسپرین یا داروهای ترکیبی حاوی آسپرین ندهید (مگر این که پزشک تجویز کرده باشد). استفاده از آسپرین در طول یک بیماری ویروسی (مانند انفلوآنزا، آبله مرغان یا عفونت دستگاه تنفسی فوقانی) می تواند عوارض جدی و کشنده به همراه داشته باشد. برخی از داروهای بدون نسخه حاوی آسپرین هستند. بنابراین همیشه دستور مصرف دارو را بخوانید و قبل از استفاده با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. هم چنین برخی از داروهای حاوی آسپرین از کلماتی غیر از آسپرین مانند سالیسیلات یا استیل سالیسیلات استفاده می کنند. از آنها نیز اجتناب کنید. داروهای ضد سرفه یا سرماخوردگی

را خودسرانه به کودک خود ندهید (به خصوص برای کودکان زیر ۶ سال). مصرف خودسرانه این داروها می تواند منجر به عوارض جانبی جدی در کودک شود. هم چنین بعضی از داروها ترکیبات مشابه دارند و بعضی از داروها حاوی چندین ماده موثره دارویی هستند و در صورت مصرف همزمان با هم و با داروهای دیگر، احتمال مسمومیت دارویی افزایش می یابد.

هیچ گاه بدون تجویز پزشک به کودک خود آنتی بیوتیک ندهید. هم چنین در نظر داشته باشید دوره درمانی آنتی بیوتیک ها می بایست حتماً کامل شود و بنابراین باید تا زمانی که پزشک تعیین کرده است مصرف شود، حتی اگر کودک شما قبل از آن احساس بهبودی داشته باشد، در غیر این صورت عفونت می تواند عود کند.

هرگز داروهایی را که برای شخص دیگری تجویز شده است، چه بزرگسال و چه کودک، به کودک خود ندهید. حتی اگر دو نفر بیماری مشابه داشته باشند، ممکن است به داروهایی متفاوت با دوزها و دستورهای متفاوت نیاز داشته باشند.

هرگز دارویی را که مخصوص بزرگسالان است به کودکان ندهید.

دادن دارو به کودکان

حتماً داروها را چندبار چک کنید. ابتدا بررسی کنید که نسخه صحیح را دریافت کرده اید. بسیاری از بطری ها و قوطی های دارویی شبیه هم هستند، بنابراین مطمئن شوید که حتماً داروی صحیح دریافت کرده اید. هم چنین قبل از هر دوز حتماً اسم و قوطی دارو را چک کنید. وقتی خواب آلود هستید، به راحتی می توانید بطری شربت های کودک

را با هم اشتباه بگیرید.

مصرف صحیح دارو اهمیت بسیار زیادی دارد. داروها باید به مقدار مشخص و در زمان های معین مصرف شوند تا موثر باشند. معمولاً داروهای تجویزی دارای برچسب یا دستورالعمل هایی در مورد نحوه مصرف آن ها هستند. به عنوان مثال بعضی از داروها باید با غذا مصرف شوند. در این موارد ممکن است دارو، معده خالی را ناراحت کند یا غذا جذب آن را بهبود بخشد. در این صورت کودک باید یک میان وعده یا وعده غذایی را درست قبل یا بعد از مصرف دارو بخورد. یکی دیگر از دستورالعمل های رایج در مورد داروهای تجویزی «مصرف با معده خالی» است. در این صورت کودک شما باید دارو را یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا مصرف کند؛ زیرا غذا ممکن است از عملکرد صحیح دارو جلوگیری کند یا جذب آن را به تاخیر بیندازد و یا کاهش دهد.

در برگه راهنمای داروها عوارض جانبی رایج و نحوه مصرف دارو توضیح داده شده است. هم چنین برخی داروها با برخی غذاها مانند محصولات لبنی تداخل دارند؛ بنابراین قبل از شروع دارو حتماً تمام اطلاعات بروشور را به دقت بخوانید.

با دقت اندازه گیری کنید. هرگز از قاشق غذاخوری یا قاشق چای خوری برای اندازه گیری داروها استفاده نکنید، زیرا حجمی که در این قاشق ها جای می گیرد استاندارد نیست و قاشق های مختلف حجم های متفاوتی را در خود جای می دهند. برای اندازه گیری شربت ها می توانید از قطره چکان های پلاستیکی یا سرنگ

(بدون سرسوزن) استفاده کنید. حتماً اطمینان حاصل کنید که کودک شما هر بار تمام دارو را مصرف کند. اگر یک نوبت فراموش شد، هرگز دوز را همزمان ندهید.

اگر کودک در برابر مصرف دارو مقاومت می کند چه کنیم؟

• برخی از کودکان شربت ها را به صورت سرد ترجیح می دهند. البته قبل از عملی کردن این روش با داروساز مشورت کنید.

• بعضی از داروها را می توان با غذا یا نوشیدنی هایی مثل آب میوه مخلوط کرد. قبل از مخلوط کردن دارو با غذا یا مایعات، با داروساز مشورت کنید تا مطمئن شوید که اثربخشی آن تغییری نمی کند. مخلوط کردن دارو با کمی غذای مایع یا نرم (مانند پوره سیب) ممکن است آن را جذاب تر کند. البته از مقدار کمی غذا استفاده کنید و مطمئن شوید که کودک شما تمام آن را می خورد تا دوز کامل دارو را دریافت کند. از مخلوط کردن دارو در شیشه شیر کودک خودداری کنید؛ زیرا در صورتی که کودک شیر را کامل نخورد، دوز صحیح دارو را دریافت نمی کند.

• اگر از سرنگ استفاده می کنید، سعی کنید دارو را (هر بار کم کم) در داخل گونه کودک، جایی که جوانه های چشایی وجود ندارد، بریزید.

• اگر کودک شما در بلع یک قرص یا کپسول مشکل دارد، از داروساز خود بپرسید که آیا می توانید آن را خرد کرده و با غذای نرم (مانند پودینگ یا پوره سیب) مخلوط کنید (اثربخشی برخی داروها ممکن است با خرد کردن روکش آنها تحت تاثیر قرار بگیرد).

هشدار: هیچ وقت برای تشویق

کودکتان به مصرف دارو، نگوید که دارو آب نبات است. این کار باعث می شود احتمال این که کودک اشتباهاً به جای شکلات و آب نبات سراغ داروها رفته و دچار مسمومیت شود بالا برود.

اگر کودکتان دارو را بیرون می ریزد یا استفراغ می کند، دوز را تکرار نکنید و برای راهنمایی با پزشک خود تماس بگیرید. هم چنین اگر کودک شما در حین مصرف دارو بهتر نشد یا بدتر شد، با پزشک صحبت کنید.

چگونه داروها را در خانه ای که در آن کودک زندگی می کند نگهداری کنیم؟

بروشور دارو را بخوانید. برخی از داروها باید در یخچال نگهداری شوند، اما بیشتر آنها باید در مکانی خشک و خنک و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری شوند. بهتر است داروها را در ظروف اصلی خود در مکانی خشک و قفل دار که بچه ها نتوانند به آن دسترسی پیدا کنند، نگهداری کنید. کابینت های بالای پیشخوان آشپزخانه اگر دور از اجاق گاز، سینک ظرفشویی و وسایل داغ باشند، مکان های بسیار خوبی هستند. حمام به دلیل رطوبت بالا، انتخاب مناسبی برای نگهداری داروها نیست.

اگر مهمان یا فرد مراجعه کننده به خانه شما در کیف، کیف پول یا کت خود دارو دارد، مطمئن شوید که آنها را دور از دید و دور از دسترس کودکتان قرار دهید.

علائم پیش از یائسگی در خانم ها قبل از رسیدن به دوره یائسگی رخ می دهند و نشان دهنده پایان سال های باروری می باشند. دوران یائسگی زنان در سنین مختلف اتفاق می افتد. علائم شروع یائسگی مانند بی نظمی قاعدگی از اواسط ۳۰ سالگی تا دهه ۴۰ مشاهده می شوند.

میزان سطح استروژن (هورمون اصلی زنانه) در طول دوران پیش از یائسگی به صورت نامنظم افزایش یا کاهش می یابد. چرخه های قاعدگی ممکن است طولانی یا کوتاه شوند. در این دوران چرخه های قاعدگی بدون تخمک گذاری (عدم آزاد شدن تخمک) اتفاق می افتد و علائم یائسگی

شامل گرگرفتگی، مشکلات خواب و خشکی واژن احساس می شوند. به طور معمول دوران قبل از یائسگی پس از ۱۲ ماه متوالی وقفه در دوران قاعدگی، به پایان رسیده و یائسگی قطعی می شود.

علائم دوران پیش از یائسگی

- پربودهای نامنظم: مدت زمان میان پربودها ممکن است طولانی تر یا کوتاه تر شوند، هم چنین میزان و شدت خون ریزی ممکن است سبک تا سنگین باشد. احتمال بروز وقفه در چرخه های قاعدگی در این دوران طبیعی است. در صورتی که فاصله ۶۰ روز یا بیشتر میان دوره های قاعدگی باشد، احتمالاً اواخر دوران پیش یائسگی را تجربه می کنید.

- گرگرفتگی و مشکلات

خواب: گرگرفتگی

در دوران پیش

از یائسگی

شایع است.

مشکلات

خواب

نیز اغلب

به دلیل

گرگرفتگی یا

سندرم پیش از یائسگی چیست؟

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)

تأثیر عوامل خاص بر احتمال شروع یائسگی در سنین پایین تر می باشند. این عوامل عبارتند از:

- سیگار کشیدن: شروع یائسگی در زنان سیگاری ۱ تا ۲ سال زودتر از زنان غیرسیگاری است.

- سابقه خانوادگی: زنان با سابقه خانوادگی یائسگی زودرس ممکن است یائسگی را در سنین پایین تر تجربه کنند.

- سرطان: درمان سرطان با شیمی درمانی یا پرتودرمانی لگن با یائسگی زودرس مرتبط است.

عوارض احتمالی ناشی از دوران پیش از یائسگی

پربودهای نامنظم یکی از نشانه های اصلی دوران پیش از یائسگی است. با این حال در صورت مشاهده هر یک از عوارض زیر با پزشک خود مشورت کنید:

- خون ریزی بسیار شدید؛

- خون ریزی که مدت زمان آن

بیش از هفت روز باشد؛

- خون ریزی در فواصل بین چرخه های

قاعدگی؛

- کاهش فاصله چرخه های قاعدگی

به کمتر از ۲۱ روز.

بروز هر یک از این علامت ها با

تشخیص پزشک ممکن است نشانه

مشکل در سیستم تولید مثل بوده

و نیازمند درمان باشد. از این رو

می بایست در این دوران با پزشک

خود در رابطه با بروز هر یک از

علامت ها مشورت نمایید.

تعریق شبانه ایجاد می شود.

- تغییرات خلق و خو: نوسانات

خلقی، تحریک پذیری یا افزایش

احتمال بروز افسردگی ممکن است

در دوران پیش از یائسگی روی دهد.

- مشکلات دستگاه تناسلی: با کاهش

سطح هورمون استروژن، ترشحات

و قابلیت ارتجاعی واژن کاهش

می یابد و مقاربت دردناک می شود.

هم چنین کاهش استروژن احتمال

بروز عفونت های ادراری یا واژن را

افزایش می دهد. بی اختیاری ادرار

نیز می تواند یکی از عوارض کاهش

سطح این هورمون باشد.

- کاهش قدرت باروری: نامنظم

شدن تخمک گذاری موجب کاهش

قدرت باروری می شود.

- کاهش میل جنسی

- کاهش تراکم استخوان: خطر ابتلا

به پوکی استخوان در این دوران

افزایش می یابد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت بروز علائمی که در

فعالیت های روزانه شما اختلال

ایجاد می کنند مانند گرگرفتگی،

نوسانات خلقی یا اختلال در

عملکرد جنسی به پزشک مراجعه

کنید.

علل بروز

تغییراتی که در دوران

پیش از یائسگی تجربه

می کنید، نتیجه

کاهش میزان

هورمون استروژن

و تغییرات سایر

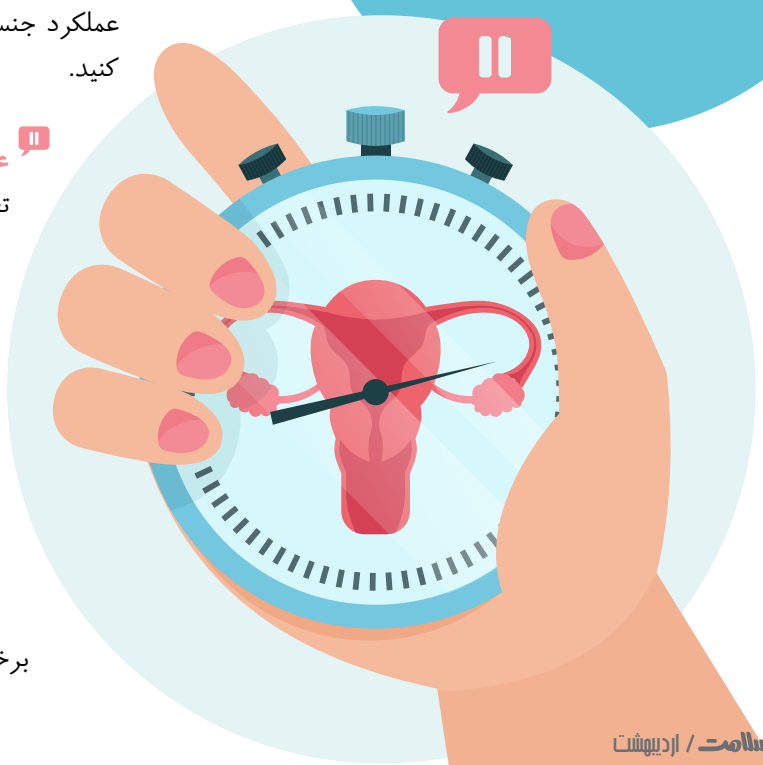
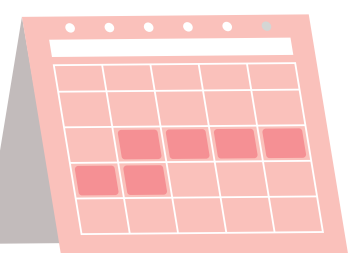
هورمون ها می باشد.

یائسگی یک مرحله

طبیعی در دوران

زندگی خانم ها است.

برخی شواهد نشان دهنده



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

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.

چگونه زمانی که در تعادل خود مشکل دارید، با انجام تمرین هایی برای حفظ تعادل، در امان بمانید؟

بعضی حرکات ورزشی به شما کمک می کنند تا تعادل خود را حفظ کنید و علائم سرگیجه را بین چند روز تا چند هفته بهبود ببخشید. سطح اول تمرین های ورزشی شامل تمرین رومبرگ، تمرین تاب خوردن (جلو و عقب رفتن / چپ و راست رفتن) در حالت ایستاده و قدم زدن در جا است. در طول زمان شما می توانید تمرین های مرحله دوم که کمی دشوارتر از مرحله اول هستند، مانند چرخیدن و حرکات سر را نیز در حین ایستادن به تمرین های سطح اول، اضافه کنید.

هر تمرین را به آهستگی شروع کنید. در طول زمان، به تدریج هر تمرین را به مدت طولانی تر یا با تعداد دفعات بیشتر انجام دهید. زمانی که تازه تمرین ها را شروع می کنید، حتما باید کسی در کنار شما باشد تا اگر در حال افتادن بودید به شما کمک کند، اگرچه به مرور زمان می توانید بعضی از تمرین ها را به تنهایی انجام دهید.

ورزش های مرحله اول

تمرین ورزشی رومبرگ:

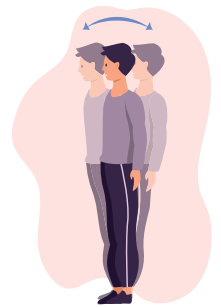
- در مقابل یک دیوار و پشت به صندلی بایستید. اگر احساس کردید در حال افتادن هستید، از صندلی یا دیوار کمک بگیرید.
- پاها را جفت و دست ها را کنار بدن قرار دهید.
- سعی کنید حداقل دو بار در روز و هر بار به مدت ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و در صورت امکان گاهی با چشمان بسته آن را تکرار کنید.



تمرین ورزشی تاب خوردن (جلو و عقب رفتن / چپ و راست رفتن) در حالت ایستاده:

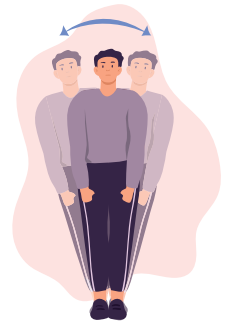
حالت اول: تمرین حرکت به جلو و عقب

- در مقابل یک دیوار و پشت به صندلی بایستید. اگر احساس کردید در حال افتادن هستید از صندلی یا دیوار کمک بگیرید.
- پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و دست ها را در کنار بدن قرار دهید.
- به آرامی به سمت جلو خم شوید و سپس به عقب برگردید، به طوری که وزنتان از شست به کف پا و بلعکس منتقل شود. اطمینان حاصل کنید که شانه و باسن با هم حرکت کنند.
- دقت کنید پنجه پا و پاشنه پا حین انجام حرکات از زمین بلند نشوند.
- به تدریج میزان خم شدن به سمت جلو و عقب را بیشتر کنید.
- این تمرین را با دو بار در روز، هر بار ۲۰ مرتبه آغاز کرده و سعی کنید تا ۳۰ مرتبه در هر بار افزایش دهید و در صورت امکان گاهی با چشمان بسته تکرار کنید.



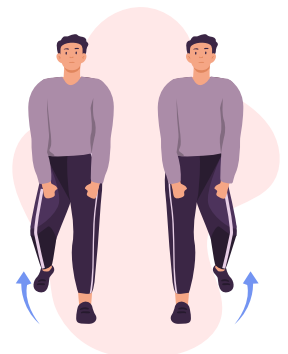
حالت دوم: تمرین حرکت به چپ و راست

- در مقابل یک دیوار و پشت به صندلی بایستید. اگر احساس کردید در حال افتادن هستید از صندلی یا دیوار کمک بگیرید.
- پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و دست ها را در کنار بدن قرار دهید.
- به آرامی وزنتان را از پای راست به پای چپ منتقل کنید. پنجه یا پاشنه پا را حرکت ندهید. اطمینان حاصل کنید که شانه و باسن با هم حرکت می کنند.
- به تدریج میزان خم شدن به چپ و راست را بیشتر کنید.
- این تمرین را با دو بار در روز، هر بار ۲۰ مرتبه آغاز کرده و سعی کنید تا ۳۰ مرتبه در هر بار افزایش دهید و در صورت امکان گاهی با چشمان بسته تکرار کنید.



قدم زدن در جا (Marching in place)

- در مقابل یک دیوار و پشت به صندلی بایستید. اگر احساس کردید در حال افتادن هستید از صندلی یا دیوار کمک بگیرید.
- پاها را به اندازه عادی باز کرده (طوری که همیشه می ایستید) و دست ها را در کنار بدن قرار دهید.
- شروع به قدم زدن در جا کنید و زانو ها را نوبتی به سمت بالا بیاورید.
- این تمرین را با دو بار در روز، هر بار ۲۰ مرتبه آغاز کرده و سعی کنید تا ۳۰ مرتبه در هر بار افزایش دهید و در صورت امکان گاهی با چشمان بسته تکرار کنید.



اکتوپین

درد را هدف می‌گیرد

ورزش های مرحله دوم

چرخیدن در جا:

- در مقابل یک دیوار و پشت به صندلی بایستید. اگر احساس کردید در حال افتادن هستید از صندلی یا دیوار کمک بگیرید.
- پاها را به اندازه عادی باز کرده (طوری که همیشه می ایستید) و دست ها را در کنار بدن قرار دهید.
- ۱۸۰ درجه بچرخید.
- ۱۰ ثانیه صبر کنید، یا اگر احساس سر گیجه پیدا کردید تا زمان برطرف شدن سر گیجه صبر کنید.
- این حرکت را ۵ بار تکرار کنید. بار اول به راست و سپس به چپ بچرخید. توجه کنید کدام طرف باعث می شود بیشتر احساس سر گیجه پیدا کنید، لذا بیشتر روی جهتی تمرکز کنید که باعث سر گیجه بیشتر در شما می شود.

- این حرکت را دو بار در روز تکرار کنید. سعی کنید بتوانید یک دور کامل با چشمان بسته بچرخید.
- زمانی که در انجام این حرکت به تسلط دست یافتید، دور از دیوار بایستید و این تمرین را انجام دهید. هم چنین می توانید این تمرین را روی سطوح نرم یا مت یوگا نیز انجام دهید.



حرکات سر در حین ایستادن:

- این حرکت را دو بار در روز تکرار کنید. سعی کنید هر حرکت را ۱۵ تا ۲۰ بار انجام دهید. در صورت امکان گاهی با چشمان بسته تکرار کنید.
- در مقابل یک دیوار و پشت به صندلی بایستید. اگر احساس کردید در حال افتادن هستید از صندلی یا دیوار کمک بگیرید.
- پاها را جفت و دست ها را کنار بدن قرار دهید.

- حالت اول:** سر را ۱۰ بار به آرامی به سمت بالا و پایین حرکت دهید.
 - حالت دوم:** سر را ۱۰ بار به آرامی به سمت چپ و راست حرکت دهید.
 - حالت سوم:** سر را ۱۰ بار به طور مورب به آرامی از بالا به پایین و بالعکس حرکت دهید.
 - حالت چهارم:** سر را از جهت دیگر، به طور مورب به آرامی از بالا به پایین و بالعکس حرکت دهید.
- در نهایت شما می توانید پیشرفت خود را برای این تمرینات پیگیری کنید. فهرستی تهیه کنید که تاریخ، مدت زمانی را که برای ورزش صرف کرده اید، تعداد دفعات باز یا بسته بودن چشمانتان و احساسی که در طول هر تمرین داشته اید را نشان دهد.

حالت اول



حالت دوم



حالت سوم



حالت چهارم



اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

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

ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

فوبیا

و روش های درمان آن



دکتر آگاه اشرفی
(روان پزشک و روان درمانگر)



گرفته شود.

فوبیا شایع ترین اختلال اضطرابی است که شیوع آن در جوامع مختلف از ۵ تا ۱۰ درصد گزارش شده است؛ اختلالات اضطرابی خود از شایع ترین اختلالات روان پزشکی هستند و در جوامع مختلف میزان شیوع متفاوتی دارند. در کشور ما نیز دسته اختلالات اضطرابی شایع ترین اختلالات روانپزشکی می باشند.

فوبیا به بیان ساده ترس مرضی و افراط گونه از یک شیء یا یک موقعیت به خصوص، مثلاً یک حیوان یا آسانسور یا ارتفاع یا هر چیز دیگری است. به گونه ای که زمانی که فرد در مواجهه با این شیء یا موقعیت قرار می گیرد، دچار اضطراب شدیدی می شود.

اضطرابی که بسیار زیاد است و قابل کنترل نیست و باعث می شود فرد از آن موقعیت فرار کند یا از مواجهه با چنین موقعیتی اجتناب کند. گاهی این واکنش اضطرابی می تواند به حدی باشد که با حملات پانیک یا هراس اشتباه

فوبیا نوعی شرطی شدن است.

شرطی شدن نوعی الگوی رفتاری است که در آن فرایندهایی نقش دارند که باعث می شوند یک محرک/موقعیت که به خودی خود خطرناک نیست، در اثر مجاورت یا همراهی مداوم با یک محرک یا موقعیت خطرناک و ترسناک دیگر، از حالت خنثی برای ذهن تبدیل به حالت ترسناک شود.

حتی در مواردی ممکن است محرک/موقعیت اول که خطرناک بوده به مرور حذف شود، اما محرک/موقعیت دوم که خنثی بوده و به واسطه مجاورت و همراهی طولانی با محرک/موقعیت ترسناک اول تبدیل به یک محرک/موقعیت ترسناک شده، پس از حذف آن نیز ترسناک باقی بماند و فرد در مواجهه با آن دچار علائم اضطرابی می شود.

نظریه های دیگری هم برای توضیح علل ایجاد فوبیا ارائه شده است، از جمله نظریه یادگیری و

نظریه سایکوانالیز.

برای مثال نظریه سایکوانالیز که عمدتاً توسط فروید پرداخته شده، فوبیا را نوعی اضطراب می داند که برخاسته و برگرفته از تعارضات ناخودآگاه ما هستند (عمدتاً تعارضات جنسی ناخودآگاه، مثل اضطراب اختگی).

در ایجاد فوبیا مکانیزم های بیوشیمیایی و نوروفیزیولوژیک و مراکز مغزی مختلفی هم دخیل هستند. شواهدی از پژوهش های مختلف نشان می دهد که در این اختلال ترشح برخی مواد شیمیایی در شبکه های عصبی و در مراکز مختلف مغزی مختل شده یا دچار عدم تعادل و بدتنظیمی می شود.

بنابراین هم عوامل زیست شناختی و شیمیایی و هم عوامل روانشناختی به شکل های مختلف در ایجاد فوبیا نقش دارند.

درمان و مدیریت فوبیا

درمان فوبیا را می توان به دو

دسته درمان دارویی و درمان غیر دارویی تقسیم کرد.

برای درمان فوبیا، به ویژه فوبیای اختصاصی، روش های غیر دارویی شایع تر هستند. از جمله این روش ها می توان به تکنیک های رفتاردرمانی، روان درمانی شناختی رفتاری، درمان از طریق واقعیت مجازی و اشاره کرد.

رفتار درمانی برای فوبیا غالباً مشتمل بر سه تکنیک رایج و موثر است.

یکی از این تکنیک ها حساسیت زدایی نظام مند است. در این روش ابتدا بیمار به کمک روان درمان گر لیستی از موقعیت ها یا محرک هایی که از آن ها می ترسد و میزان و شدت ترس خود از هر کدام از آن ها را تهیه می کند. این لیست بر اساس یک سیر نزولی یا صعودی (کمترین تا بیشترین میزان ترس یا برعکس) تهیه می شود.

برای مثال فرد از ارتفاع می ترسد. بیشترین ترس زمانی است که داخل هواپیما است و کمترین میزان ترس را زمانی تجربه می کند که از پله برقی بالا می رود. پس از تهیه این لیست بیمار به ترتیب (از شدت ترس کمتر به بیشتر) شروع به مواجهه با این موقعیت ها می کند و سعی می کند اضطراب به وجود آمده را مدیریت و درمان کند.

به طور کلی اساس درمان فوبیا این است که بدانیم تا زمانی که اجتناب وجود داشته باشد، یعنی تا زمانی که ما از محرک ترسناک فرار کنیم، چرخه فوبیا متوقف نشده و تشدید نیز می شود.

هر بار که ما از موقعیت ترسناک اجتناب می کنیم نوعی پیام تاییدی را به مغز مخابره کرده ایم و در واقع فرض اولیه ذهن (که نوعی خطای شناختی مبنی بر خطرناک بودن محرک/موقعیت است)

این گونه تایید می گیرد که پس حتما این موقعیت واقعا ترسناک و خطرناک بوده است؛ چرا که اجتناب از آن باعث بهتر شدن اضطراب شده است.

در صورتی که در طرف مقابل اگر بتوانیم با وجود مواجهه با آن محرک/موقعیت از بروز واکنش اضطرابی جلوگیری کرده یا آن را مدیریت کنیم، این فرض ذهنی به مرور رد می شود.

از آنجا که اجتناب کردن عامل تثبیت و تقویت اضطراب و فوبیا است، باید در انواع درمان این الگوی رفتاری را کاهش داد. در روش حساسیت زدایی نظام مند هم همین اتفاق می افتد. فرد به جای اجتناب از محرک ترسناک با آن مواجه می شود.

اما برای این که فرایند راحت تر باشد این مواجهه قدم به قدم پیش می رود، اول از موقعیت هایی که کمتر می ترسد و توانایی بیشتری برای مواجهه با آنها دارد شروع می کند و بعد کم کم به سراغ مواردی می رود که ترسناک تر هستند و به مهارت بیشتری نیاز دارند.

در حین این درمان فرد ممکن است به کمک روان درمانگر از تکنیک های آرام سازی یا هیپنوز یا داروهای ضد اضطراب استفاده کند تا بتواند اضطراب خود را مدیریت کند و کم کم اضطرابش فروکش کند. تا جایی که به مرور فرد عادت کند با محرک مواجه شود اما دچار اضطراب نشود.

روش دیگر رفتاری در درمان فوبیا روش مواجهه قدم به قدم است، که مشابه روش قبلی است اما در بعضی جزئیات متفاوت است.

روش دیگر روش غرقه سازی است. در این روش مواجهه با محرک قدم به قدم و تدریجی نیست و ناگهانی است و اصطلاحاً فرد در آن موقعیت ترسناک به ناگهان غرق می شود.

به عبارتی بیمار به ناگهان با شدیدترین ترسش مواجه می شود؛ در شرایطی که راهی برای گریز هم ندارد. این روش در گذشته بیشتر مرسوم بوده و امروزه کمتر مورد استفاده قرار می گیرد. روشی که اخیراً با پیشرفت تکنولوژی بیشتر رایج شده، مواجهه از طریق واقعیت مجازی است.

داشته و در اثر آن معنایی که به طور دیرینه پیدا کرده بوده و در ذهن داشته از این محرک می ترسیده و گرنه به خودی خود ترسناک نیست.

البته باید از این روش در کنار روش های دیگر استفاده شود و شاید به تنهایی برای درمان فوبیا مناسب نباشد.

روش هیپنوز، خانواده درمانی و روان درمانی حمایتی هم به فراخور نیاز بیمار ممکن است در کنار روش های دیگری که صحبت شد، استفاده شوند.

درمان های دارویی

برای درمان فوبیای اختصاصی (مثل ترس از ارتفاع، ترس از حیوان و ...) معمولاً برای طولانی مدت از درمان دارویی استفاده نمی شود. اما در انواع دیگر فوبیا مثل آگورافوبیا که ترس از موقعیت های شلوغ و بسته است، (مثل بودن درمتر، که فرار از آنجا سخت است)، به درمان دارویی نیاز است زیرا این نوع از فوبیا کمی به درمان های معمول مقاوم تر است. برای درمان آگورافوبیا و فوبیای اجتماعی بهترین مدل درمان ترکیبی از دارو درمانی و روان درمانی است.

در این روش از ابزاری استفاده می شود که به کمک آن موقعیت ترسناک برای فرد شبیه سازی می شود و فرد با زدن عینک مخصوص خود را در آن موقعیت ترسناک مجازی تصور می کند و سعی بر مواجهه با ترس خود می کند؛ در حالی که می داند خطری او را تهدید نمی کند.

در روش روان درمانی بینش محور سعی می شود به فرد کمک شود که ترس خود را ریشه یابی کرده و به مرور متوجه شود که چیزی که از آن می ترسد شاید در ناخودآگاهش معنای دیگری

فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی، نوع خاصی از استرس مرتبط با کار است؛ حالتی از خستگی جسمی یا روحی که شامل احساس کاهش موفقیت و از دست دادن هویت شخصی است.

فرسودگی شغلی یک تشخیص پزشکی نیست. کارشناسان فکر می کنند که عوامل دیگری مانند افسردگی، ویژگی های شخصیتی و زندگی خانوادگی بر افرادی که فرسودگی شغلی را تجربه می کنند، تأثیر می گذارد.

فرسودگی شغلی می تواند بر سلامت جسم و روان شما تأثیر بگذارد. در ادامه سوالاتی مطرح می شود که معمولا برای بررسی مشکلات شغلی از فرد پرسیده می شود:

- آیا در محل کار، بدبین یا منتقد شده اید؟
- آیا به زور به سرکار می روید یا برای شروع کار روزانه مشکل دارید؟
- آیا نسبت به همکاران یا مشتریان تحریک پذیر و بی حوصله شده اید؟
- آیا انرژی لازم برای بهره وری مداوم را ندارید؟
- آیا تمرکز کردن برای شما سخت است؟
- آیا از دستاوردهای خود رضایت ندارید؟
- آیا نسبت به شغل خود احساس ناامیدی و سرخوردگی می کنید؟
- آیا دچار پرخوری شده اید؟ یا از مواد مخدر یا الکل استفاده می کنید تا احساس بهتری داشته باشید؟
- آیا عادات خواب شما تغییر کرده است؟
- آیا از سردردهایی با علت نامشخص، مشکلات گوارشی و یا دردهای پراکنده عضلانی رنج می برید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این سوالات مثبت است، ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید؛ صحبت با یک پزشک

گذراندن با خانواده و دوستان خود را ندارید.

عوامل خطر در بروز فرسودگی شغلی

- حجم کار سنگینی دارید و ساعات طولانی کار می کنید.
- برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی به شدت در حال تلاش هستید.
- شما در شغلی، نه به عنوان کارشناس بلکه در زمینه ای نامرتب کار می کنید.
- احساس می کنید کنترل کمی بر کار خود دارید یا اصلا کنترل ندارید.

پیامدهای فرسودگی شغلی

- اگر فرسودگی شغلی نادیده گرفته شود می تواند عواقب مهمی داشته باشد، از جمله:
- استرس بیش از حد؛
- خستگی مزمن؛
- بیخوابی؛
- دردهای پراکنده و گرفتگی در عضلات؛
- ناراحتی های گوارشی و مشکلات در هضم غذا؛
- افسردگی، عصبانیت یا تحریک پذیری؛
- سوء استفاده از الکل یا مواد؛
- بیماری قلبی؛
- فشار خون بالا؛
- دیابت نوع ۲؛
- آسیب پذیری در برابر بیماری ها.

مدیریت فرسودگی شغلی

- نگرانی های اصلی خود را با سرپرستان در میان بگذارید؛ شاید بتوانید برای تغییر انتظارات یا مسئولیت ها و یا دستیابی به راه حل مناسب با یکدیگر به توافق برسید.
- سعی کنید کارهایتان را اولویت بندی کنید و کارهایی را که می توان برای انجام آن منتظر ماند، در اولویت بعدی بگذارید.
- به دنبال پشتیبانی و کمک باشید. با همکاران یا دوستان در مورد مشکل خود صحبت کنید. حمایت

و همکاری آنها ممکن است به شما در مقابله با مشکل، کمک کند. اگر به خدمات طب کار دسترسی دارید، از خدمات آنها استفاده کنید.

- فعالیت بدنی منظم به مقابله بهتر با استرس کمک می کند. هم چنین می تواند ذهن شما را از کار دور کند.
- ورزش هایی مانند یوگا، مدیتیشن یا تای چی می توانند به کاهش استرس کمک کنند.
- خوب بخوابید. خواب مناسب به محافظت از سلامت شما کمک می کند و حتی سلامتی را بازیابی می کند.
- مراقبه یا تمرکز بر جریان تنفس و آگاهی عمیق از آنچه در هر لحظه حس می کنید، بدون اینکه احساسات خود را تفسیر یا قضاوت نمایید. در یک محیط شغلی این تمرین شامل مواجهه با موقعیت ها با صراحت، صبر و بدون قضاوت است.





بعدی؟ چیبه؟

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



تاثیر سبک زندگی بر متابولیسم

دکتر فرید فتاحی

(متخصص داخلی، فوق تخصص بیماری های غدد درون ریز و متابولیسم)

به تدریج که جوامع بشری مدرن تر، ماشینی تر و پیچیده تر شده اند، تظاهر بیماری های جدید و مختلف رو به فزونی گذاشته، و یا بیماری ها از آنچه که سابقاً بروز می کرده، شکلی پیچیده تر به خود گرفته اند. در هزاران سال گذشته جوامع بشری متشکل از مردمانی شکارچی بوده که همواره با کمبود کالری و مواد غذایی مواجه بوده اند. این جوامع در طبیعت به مرور با انتخاب افراد اصلاح می توانستند عمری طولانی تر داشته باشند و انرژی مواد غذایی را در بدن خود بهتر ذخیره کنند.

همزمان با یکجا نشینی بشر در نواحی اطراف منابع آبی، و پس از آن، با شروع انقلاب کشاورزی و کشت گندم و غلات، غذا به میزان بیشتری تولید شد و کالری دریافتی افراد افزایش یافت. در این هنگام انسان با مشکل مهمی به نام چاقی مواجه شد.

امروزه شایع ترین بیماری مزمن بشر چاقی، سندرم متابولیک و مقاومت به انسولین است.

کم تحرکی، زندگی ماشینی و افزایش کالری دریافتی، از عمده ترین عوامل اضافه وزن در افراد است. در پی بروز اضافه وزن، سلول های چربی بدن با تکثیر خود، منجر به تغییرات هورمونی در بدن می شوند که چندین و چند عارضه به دنبال دارد. مهم ترین آن عدم اثربخشی کافی انسولین در بدن و اختلال کارکرد این هورمون است.

وظیفه انسولین در بدن کمک به عبور گلوکز به داخل سلول ها برای مصرف انرژی سلول است. با بروز چاقی تعداد رسپتورهای انسولین در سطح سلول کاهش یافته و دچار اختلال کارکرد می گردند؛ همین امر موجب افزایش طول عمر انسولین در داخل سرم می شود. تغییراتی که در پی این افزایش طول عمر

طی تکامل بشر به مرور بدنشان برای حفظ و نگهداری بهتر و بیشتر کالری های دریافتی مهیا شده است. این که امروزه بسیاری از افراد از اضافه وزن و چاقی خود دائماً گله و شکایت دارند، نمایان گر همین موارد ذکر شده است.

از آنجایی که بشر متاسفانه موجودی نسبتاً تنبل آفریده شده، انتظار دارد هر کاری را در ساده ترین، کم خرج ترین و راحت ترین شکل ممکن انجام دهد. به همین علت مسیری که در مدت یک ربع تا نیم ساعت می تواند پیاده طی کند را با اتومبیل می رود.

از طرف دیگر، اغلب ما انتظار داریم که بدون زحمت، بدون ورزش و فعالیت بدنی و بدون رژیم غذایی، با خوردن تنها یک قرص به وزن ایده آل خود برسیم؛ که متاسفانه چنین چیزی ابداً امکان پذیر نیست.

ماشینی شده است و حداقل فعالیت بدنی را داریم. اگر قبلاً همواره با کمبود مواد غذایی رو به رو بوده ایم، اکنون همواره تقریباً سی درصد کالری اضافه مصرف می کنیم. با یک نگاه به اطراف خود می بینیم که از ابتدا تا انتهای خیابان های محل زندگی ما، انواع و اقسام رستوران ها و کافی شاپ ها در حال عرضه مواد غذایی هوس انگیز، متنوع و اغلب با کالری بالا به ما و سایر شهروندان هستند. شهروندانی که

چاقی امروزه تا سی درصد از افراد جوامع مختلف را درگیر خود کرده است. اگر ما صد سال پیش مجبور بودیم روزانه ده کیلومتر راه برویم و به کار، امور زندگی و مزرعه خود برسیم، اکنون زندگی ما



کاش...

اکتوفن اِکسترا

را انتخاب می کرد



اکتوفن اِکسترا

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

× استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

× کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

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

ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthier future

www.actoverco.com

با رعایت رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی قابل پیش گیری است.

به طور مثال یک ساعت راه رفتن سریع یک روز در میان می تواند به پیشگیری از عوارض چاقی کمک بسیاری کند.

به علاوه محدودیت کالری دریافتی، کاهش مصرف چربی های مضر حیوانی، کاهش مصرف نمک، افزایش مصرف برگ های سبز و سبزیجات و روغن های گیاهی به خصوص روغن زیتون، مصرف ماهی و امگا ۳ می تواند جلوی بسیاری از عوارض را بگیرد. متأسفانه هیچ راه حل ساده و واحدی وجود ندارد. به قول گذشتگان و سعدی شیراز «نابرده رنج گنج میسر نمی شود».

برخی فکر می کنند که با جراحی های پیکرتراشی می توانند جلوی عوارض چاقی را بگیرند، در حالی که مضرترین چربی ها در داخل شکم و لایه لای قوس های روده قرار دارند که قابل برداشت نیستند.

با این تفاسیر، پیکرتراشی یک عمل جراحی زیبایی است و نه جراحی متابولیک، و با جراحی های باریاتریک و متابولیک که موجب تغییر عملکرد هورمون های روده و درمان سندرم متابولیک می شود، تفاوت دارد.

امیدواریم خوانندگان عزیز سعی و تلاش خود را کرده، و زندگی سالم تر و شاداب تری را تجربه نمایند.



رخ می دهد، مضرات قابل توجهی برای بدن ما به دنبال دارد.

انسولین یک هورمون آنابولیک است؛ به این معنی که باعث سوخت و ساز، تکثیر سلولی و افزایش ساخت مواد پروتئینی مختلف در سطح سلول ها می گردد. به طور مثال در تخمدان ها باعث افزایش تکثیر سلول های استرومای تخمدان و ساخت هورمون های مردانه می شود.

مقاومت به انسولین در خانم ها موجب ریزش مو، افزایش آکنه، به هم ریختن سیکل ماهانه و در نهایت نازایی شده که به آن سندرم تخمدان پلی کیستیک می گوئیم که درمان اولیه و اصلی آن رعایت رژیم غذایی و کاهش وزن است.

از طرف دیگر، انسولین منجر به رشد و تکثیر سلول های عضلانی جداره عروق می شود، که این حالت موجب پرفشاری خون می گردد. با افزایش فشار خون، رسوب ذرات چربی مضر در جداره عروق تسهیل شده، و به تبع آن سکنه های قلبی و مغزی را با احتمال وقوع بیشتر شاهد خواهیم بود. تمام موارد گفته شده

مسابقه سلامت

بزن به هدف ۵۰۰ هزار تومان برنده شو



کدام مورد از عوامل خطر سرطان روده بزرگ نمی باشد؟

الف سن بالاتر

ب سابقه شخصی سرطان روده بزرگ

ج بیماری های التهابی مزمن روده بزرگ

د نژاد آسیایی

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

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

شرکت داروسازی اکتوور



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

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

کارخانه اکتوور

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

استانداردهای جهانی است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، بیش از ۳۵۰ محصول دارویی در ۱۶ حوزه درمانی تولید می کند.

سایت بیوتکنولوژی

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

اکترو

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

رسید.

آتی فارمد

شرکت داروسازی آتی فارمد 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 اکتوور و با بالاترین استانداردهای جهانی و با هدف تولید داروهای خاص (hazardous) و برای تولید داروهای ام اس و ایمنی درمانی راه اندازی شده است.

اختلالات شایع چشمی

دکتر آیدا ژیان عمرانیان (داروساز)



آب مروارید

یکی از شناخته شده ترین بیماری های چشمی آب مروارید یا کاتاراکت است. آب مروارید به معنی کدر شدن عدسی چشم است که منجر به تاری دید می گردد. افراد مبتلا به آب مروارید معمولا رنگ ها را به صورت کم رنگ می بینند و در مراحل پیشرفته تر دید آن ها به کلی مختل می شود.

علائم و نشانه های آب مروارید چیست؟

تشخیص آب مروارید در مراحل ابتدایی بیماری آسان نبوده و علائم و نشانه های آن بسیار خفیف است. به همین علت، هر گونه تغییر در سطح بینایی باید مورد ارزیابی متخصص چشم پزشک قرار گیرد.

برخی از نشانه های شایع آب مروارید:

- تاری دید؛
- نیاز به تعویض مکرر عینک یا لنز چشمی؛
- دید نامناسب در شب، مخصوصا هنگام رانندگی؛
- تغییر رنگ ها؛
- دوبینی.

آب مروارید چگونه درمان می شود؟

آب مروارید اغلب با افزایش سن رخ می دهد و ممکن است بخشی طبیعی از فرآیند افزایش سن باشد. با این حال، تغذیه نامناسب، سیگار کشیدن، اختلال های متابولیک، قرار گرفتن بیش از حد در معرض خورشید، تروما و مصرف برخی داروها مانند کورتون، می تواند بروز آن را تسریع کند.

از آنجایی که تا به امروز، هیچ درمان پزشکی اثبات شده ای برای آب مروارید وجود ندارد، بهتر است

چشم ها از حساس ترین اعضای بدن هستند که مانند هر عضو دیگری تحت تاثیر ژنتیک و شرایط محیطی ممکن است درگیر مشکلات و عوارضی شوند؛ برای به حداقل رساندن آسیب های چشمی ناشی از این عوامل، مراقبت هایی وجود دارد که می توان با بهره گرفتن از آن، احتمال آسیب را به حداقل رساند. در این شماره مواردی از شایعترین اختلالات چشمی را با هم بررسی می کنیم.

تا با مراقبت از چشم‌ها در برابر نور خورشید و عدم مصرف سیگار، روند بروز و پیشرفت آب مروارید را کند کرد. در مراحل اولیه تشکیل آب مروارید می‌توان با استفاده از روش‌های مختلف اصلاح بینایی به بهبود آن کمک کرد، اما در مراحل آخر انجام عمل جراحی ضروری خواهد بود. خوشبختانه عمل جراحی در درمان اختلال آب مروارید موفقیت‌های بسیاری در پی دارد.

بیرون زدگی چشم

بیرون زدگی چشم معمولاً نشانه بیماری دیگری است. بیرون زدگی چشم یا پروپتوزیس زمانی به وجود می‌آید که یک یا هر دو چشم به علت برخی از انواع اختلالات چشمی از قبیل تورم عضلات چربی و بافت‌های پشت چشم از درون کاسه چشم بیرون بیاید.

در این شرایط بخش زیادی از قرنیه در معرض هوا قرار می‌گیرد و به این ترتیب حفظ رطوبت چشم به یک اقدام دشوار تبدیل خواهد شد. در برخی موارد شدید بیرون زدگی چشم می‌تواند فشار بسیار زیادی را بر عصب بینایی وارد کند و باعث از دست رفتن بینایی نیز شود.

اختلالات متعددی از قبیل پرکاری تیروئید، آب‌سیاه، سرطان خون و مواردی از این قبیل با بیرون زدگی چشم همراهند. بیماری گریوز یک اختلال سیستم ایمنی است که منجر به پرکاری تیروئید می‌شود و معمولاً با اگزوفتالمی (بیرون زدن چشم از حدقه) همراه است.

علائم و نشانه‌های بیرون زدگی چشم

برخی از علائم و نشانه‌های بیرون زدگی چشم به شرح زیر می‌باشند:

- بیرون زدگی چشم
- خشکی شدید چشم
- سفیدی قابل مشاهده بین قسمت فوقانی عنبیه و پلک
- درد و التهاب چشم

برای درمان بیرون زدگی چشم راه درمانی وجود دارد؟

در شرایطی که دلیل خشکی چشم را بدانیم، راه‌های درمانی مختلفی پیش روی ماست؛ با این حال در همه موارد بیرون زدگی چشم باعث می‌شود که چشم در معرض هوا قرار گرفته و سطح چشم خشک شود. در این شرایط برای جبران خشکی چشم استفاده از قطره و اشک مصنوعی می‌تواند به حفظ رطوبت آن کمک کند.

همیشه قبل از استفاده از این محصولات دستور استفاده آن‌ها را مطالعه کنید.

پزشک شما در خصوص مناسب بودن این محصولات به شما مشاوره خواهد داد. در صورتی که علائم و نشانه‌های خشکی چشم کماکان باقی ماند، باید دوباره به متخصص چشم مراجعه کنید.

پیرچشمی

پیرچشمی بخشی طبیعی از روند افزایش سن است.

پیرچشمی به معنی تغییر توانایی تمرکز از روی اشیاء دور بر روی اشیاء نزدیک و تمرکز از روی اشیاء نزدیک بر روی اشیاء دور و هم چنین فواصل بین آن‌ها می‌باشد. هنگامی که عدسی طبیعی در چشم انعطاف‌پذیری خود را از دست دهد، عارضه پیرچشمی بوجود می‌آید. با از دست رفتن تدریجی خاصیت ارتجاعی عدسی چشم، قدرت تطابق کم خواهد شد.

در چنین وضعیتی، اجسام نزدیک یا چاپ ریز به طور واضح قابل دیدن نیستند. پس از ۵۰ سالگی یا بیشتر، ممکن است مجبور شوید کتاب یا سایر مطالب خواندنی را دورتر از چشمان خود نگه دارید تا خواندن آن آسان‌تر شود.

درمان اصلی و شاید امن‌ترین روش درمان پیرچشمی، استفاده از عینک نزدیک بین یا پیرچشمی است.

امروزه برای کاهش وابستگی به عینک نزدیک در میان‌سالی و بهبود کیفیت زندگی و هم چنین تمایل افراد به انجام فعالیت‌های بینایی بدون وابستگی به عینک روش‌های مختلف درمان پیرچشمی پیشنهاد می‌شود، مانند استفاده از لنزهای تماسی دو کانونی یا چند کانونی، جراحی لیزیک قرنیه و ... لازم است برای تشخیص و درمان پیرچشمی به متخصص چشم پزشک مراجعه کنید.

آلرژی چشمی

آلرژی چشم یک واکنش ایمنی نامطلوب است که به هنگام تماس آلرژن (ماده تحریک‌کننده) با چشم رخ می‌دهد.

آلرژن‌ها موادی مانند گرده گل، گرد و غبار، دود یا وسایل آرایشی می‌باشند.

ممکن است یک چشم یا هر دو چشم تحت تأثیر قرار بگیرند و در بعضی موارد، این علائم ممکن است با آبریزش بینی، احتقان یا عطسه نیز همراه باشد.

علائم حساسیت چشم شامل خارش یا سوزش چشم، اشک ریزش و التهاب و قرمزی چشم‌ها می‌باشد. بهترین راه برای درمان آلرژی چشم، جلوگیری از آلرژن ایجاد شده است؛ اما همیشه امکان‌ناپذیر نیست، به خصوص در آلرژی‌های فصلی. خوشبختانه

درمان‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند علائم آلرژی چشم را تسکین دهد.

کنترل و درمان آلرژی چشم

اولین گام در کنترل آلرژی فصلی یا دائمی دوری کردن از آلرژن‌هایی است که باعث تحریک بروز علائم می‌شود.

بهرتر است هنگام گرده افشانی گیاهان، یعنی اواسط صبح یا اوایل غروب خورشید در فصول بهار و پاییز و یا در روزهایی که باد شدیدی می‌وزد تا حد ممکن از خانه خارج نشوید.

برای جا به جایی هوای خانه، پنجره‌ها را طولانی مدت باز نگاه ندارید، زیرا امکان نفوذ گرده و هاگ گیاهان وجود دارد.

در فضای باز از عینک و یا عینک آفتابی استفاده کنید زیرا این کار نفوذ عوامل آلرژن به درون چشم‌ها را کاهش می‌دهد.

از هرگونه دست زدن به چشم‌ها خودداری کنید؛ این کار چشم‌ها را تحریک کرده و باعث بدتر شدن شرایط خواهد شد.

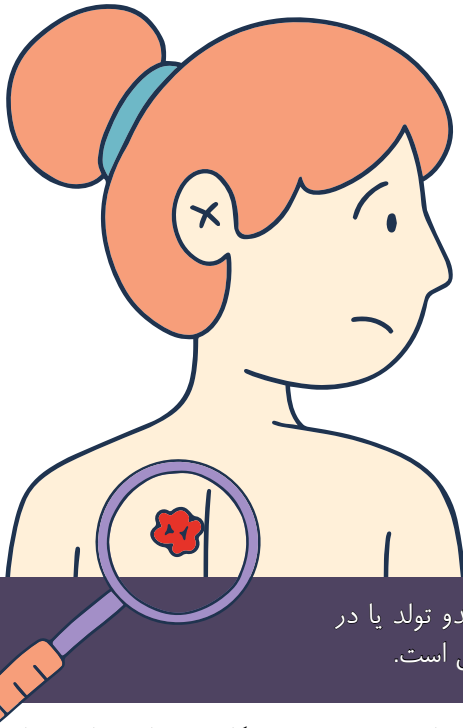
اجزا و قطعات کولر و سیستم گرمایش و سرمایش خود را همیشه پاکیزه نگه دارید.

ملحفه و رخت خواب خود را مرتب با آب گرم بشویید.

بعد از نوازش و بغل کردن حیوانات بلافاصله دست‌های خود را بشویید. قطره‌های چشمی و داروهای بدون نسخه باعث رهایی موقت از برخی علائم خواهد شد.

این داروها ممکن است برای همه علائم اثر بخش نباشد و استفاده طولانی مدت از برخی از این داروها می‌تواند وضعیت فرد را بدتر کند. بهتر است جهت کنترل و درمان حساسیت چشمی به چشم پزشک مراجعه نمایید.

همانژیوم چیست؟



همانژیوم یک خال مادرزادی قرمز یا بنفش روشن است که ممکن است در بدو تولد یا در هفته اول یا دوم زندگی ظاهر شود. از نظر ظاهری شبیه یک برآمدگی لاستیکی است.

ظاهر همانژیوم هایی در لایه های فوقانی پوست نیز وجود دارد. در رابطه با همانژیوم هایی که از نظر اندازه، قابل جراحی باشند، بر اساس صلاحیت پزشک گزینه جراحی را نیز می توان در نظر گرفت.

در صورتی که موارد زیر بروز پیدا کند، باید به پزشک معالج مراجعه گردد:

- تغییر رنگ توده؛
- خونریزی توده؛
- تاری دید یا نابینایی؛
- ناتوانی در تنفس یا بلع.

پیشگیری

در حال حاضر اقدامی جهت پیشگیری از بروز همانژیوم وجود ندارد. علاوه بر این باید در نظر داشت که هیچ اقدامی در دوران بارداری از جمله بی توجهی به ویا رهای این دوران، مصرف غذاهای خاص، ورزش، درمان های دارویی یا مواجهه با مواد شیمیایی تأثیری در ایجاد همانژیوم ندارد.

چشم انداز

در اغلب موارد، همانژیوم بیشتر یک نگرانی مربوط به زیبایی است تا طبی. با این حال اگر نگران هستید یا می خواهید در مورد برداشتن آن صحبت کنید، باید با پزشک خود در رابطه با گزینه های درمانی مشورت کنید.

به دلیل ظاهر قرمز تیره خود گاهی اوقات همانژیوم توت فرنگی نیز نامیده می شوند. اگرچه این توده ها غیرسرطانی اند، ولی بر اساس مطالعات با میزان بروز بیشتر نارسایی قلبی در ارتباط هستند.

تشخیص

تشخیص موارد پوستی معمولاً با بررسی بصری در معاینه فیزیکی توسط پزشک انجام می گیرد. در حالی که اکثر مبتلایان به همانژیوم های داخل بدن، اطلاعی از وجود این توده در بدن خود ندارند و اغلب به طور تصادفی با تصویربرداری هایی مانند سونوگرافی، MRI یا سی تی اسکن یا در حین انجام اعمال جراحی برای وضعیتی غیرمرتبط تشخیص داده می شوند.

درمان

همانژیوم منفرد و کوچک معمولاً نیازی به درمان ندارد و احتمالاً خود به خود از بین می رود. با این حال برخی موارد مانند همانژیوم های پوستی که دچار زخم می شوند یا در نواحی خاصی روی صورت، مانند لب هستند، ممکن است نیاز به درمان داشته باشند. پزشک شما ممکن است از برخی درمان های خوراکی استفاده کند. علاوه بر این، روش هایی همچون درمان با لیزر جهت از بین بردن یا کاستن از میزان قرمزی یا بهبود

• قسمت هایی از دستگاه گوارش
• مغز
• اندام های دستگاه تنفسی
احتمال بروز همانژیوم معمولاً در نوزادان دختر، سفیدپوست و نارس بیشتر است. بروز همانژیوم در سنین میانسالی نیز محتمل است. در افراد بزرگسال نیز خانم ها بیشتر به همانژیوم مبتلا می شوند؛ زیرا مشخص شده است که استروژن، رشد این توده را تسریع کرده و توده هایی که در خانم ها وجود دارد معمولاً اندازه بزرگتری نسبت به همانژیوم های آقایان دارند.

حدوداً ۱۰ درصد از نوزادان با همانژیوم متولد می شوند. همانژیوم های نوزادان معمولاً از ۱۲ تا ۱۸ ماهگی دستخوش کاهش سایز شده و در ۹۰ درصد از موارد تا ۱۰ سالگی از بین می روند.

علائم و نشانه ها

همانژیوم ها معمولاً علائمی را در طول یا بعد از تشکیل خود ایجاد نمی کنند. با این حال اگر بزرگ شوند یا در یک ناحیه حساس رشد کنند یا همانژیوم های متعدد وجود داشته باشد، ممکن است علائمی ایجاد کنند. همانژیوم های پوست معمولاً به صورت خراش یا برآمدگی های کوچک قرمز رنگ ظاهر می شوند. بارش بیشتر، شبیه خال های مادرزادی شرابی به نظر می رسند. همانژیوم های پوستی

علت همانژیوم رشد غیرسرطانی عروق خونی است. همانژیوم ها بیشترین شیوع را در دوران کودکی دارند و معمولاً برای مدتی رشد می کنند و سپس بدون درمان فروکش می کنند. همانژیوم های پوستی می توانند در هر جایی از بدن بروز پیدا کنند، اما بیشتر در صورت، پوست سر، قفسه سینه یا پشت ظاهر می شوند. همانژیوم های نوزادان معمولاً به درمان نیازی ندارند، زیرا با گذشت زمان از بین می روند. اگر همانژیوم در بینایی، تنفس یا سایر عملکردها تداخل ایجاد کند، ممکن است درمان برای آن در نظر گرفته شود.

این توده ها در اکثر نوزادان مشکلی ایجاد نمی کنند؛ با این حال برخی از همانژیوم ها ممکن است سوراخ شده و خونریزی یا زخم ایجاد کنند که ممکن است دردناک باشد. همانژیوم هایی که در نواحی هم چون اطراف دهان یا نزدیک مناطق پوشک نوزاد قرار گرفته، به دلیل اصطکاک بیشتر در معرض خونریزی هستند. بسته به اندازه و مکان این توده ها، ممکن است دچار تغییر شکل نیز شوند.

این توده ها ممکن است در اندام های داخلی زیر نیز دیده شوند:

- کبد



HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



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

بهترین زمان یادگیری زبان دوم چه سنی است؟

همه افراد در هر سنی می توانند زبان دوم را بیاموزند. نوزادان از زمانی که در رحم مادر هستند شروع به یادگیری زبان مادری می کنند. مطالعات نشان می دهد که کودکان با شنیدن صداهای اطراف خود و تقلید چیزی که شنیده اند، زبان را یاد می گیرند.

کودکان، بین یک تا سه سالگی به احتمال بسیار زیاد به راحتی می توانند زبان دوم را یاد بگیرند؛ در این سنین آنها به زبان مادری مسلط شده اند و مغز آنها برای جذب کلمات و یادگیری جریان گفتگو آماده شده است.

در مراحل اولیه کودکی، یادگیری زبان تا حد زیادی بدون چهارچوب و قاعده صورت می گیرد. کودکان بر تعامل موثر با والدین و اطرافیان خود تمرکز می کنند. کودکان از طریق آزمون و خطا می آموزند و هر روز پیشرفت می کنند.

کودکانی که بیش از یک زبان را یاد می گیرند، اغلب والدینی دارند که به چند زبان صحبت می کنند. آنها به طور طبیعی در ارتباط با دو زبان قرار دارند.

بدون این که به صورت طبیعی در معرض زبان قرار بگیرید، یادگیری زبان خارجی دشوارتر خواهد بود. توجه به این نکته ضروری است؛ زمانی که از یادگیری زبان دوم برای کودکان صحبت می کنیم، این یادگیری باید در تعامل با والدین، بازی و... باشد و به هیچ عنوان منظور ما آموزش از طریق دیدن تلویزیون، انیمیشن و... نیست؛ تماشای تلویزیون در کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی شود.

زبان یک مهارت به شمار می رود

که ما بدون در نظر گرفتن سن خود به یادگیری آن ادامه می دهیم. تسلط به زبان مادری می تواند تا ۳۰ سالگی طول بکشد. مادامی که زبان در طول زمان در حال رشد و تغییر است، ما نیز باید با آن تکامل پیدا کنیم.

برای یادگیری زبان دوم هیچ گاه دیر نیست.

یادگیری زبان دوم برای یک کودک هیچ وقت خیلی زود یا خیلی دیر نیست. کودکانی که دو زبان را هم زمان می آموزند، در هر دو زبان مانند زبان مادری مسلط می شوند. به علاوه آنها می توانند به همان سرعتی که کودک یک زبان صحبت می کند، صحبت کنند.

مطالعه ای بر روی ۱۵ کودک در سنین مختلف انجام شد که همگی در حال یادگیری زبان دوم بودند. در این مطالعه، کودکان، زبان فرانسه و انگلیسی، اسپانیایی و فرانسه، روسی و فرانسه را یاد می گرفتند. کودکان شرکت کننده در این تحقیق در سنین ۲ تا ۳ سال، ۴ تا ۶ سال و ۷ تا ۹ سال بودند.

محققین اعلام کردند که هرچه کودک سن کمتری داشت، میزان یادگیری او بهتر بود. این برخلاف سیاست آموزشی است که می گوید در ابتدا کودک را فقط با یک زبان آشنا کنید. کودک با زبان دوم گیج نمی شود و یا در یادگیری زبان مادری تاخیر نمی افتد.

مهم نیست کودک یادگیری زبان دوم را در چه سنی آغاز می کند؛ اما بهتر است یادگیری در محیط جامعه یا خانواده باشد تا در کلاس درس.

با وجود این که کودکان دو زبانه

هم زمان با کودکان یک زبانه شروع به صحبت می کنند؛ اما آنها علاوه بر تسلط بیشتر، یک مزیت اضافی نیز دریافت کردند. کودکان دو زبانه در برخی از جنبه ها، مانند تفکر که نیاز است توجه خود را از موضوعی به موضوع دیگر منتقل کنند، بهتر هستند.

در این تحقیق، کودکان از چند جنبه مختلف زبانی، از جمله از نظر انواع کلمات و دستور زبان، صداهایی که تولید می کردند و لهجه های بومی یا خارجی مورد آزمایش قرار گرفتند؛ در حالی که کودکانی که ابتدا یک زبان را یاد گرفتند و سپس زبان دیگری را آموختند، به سرعت به زبان دوم خود نیز مسلط شدند؛ اما هرگز به اندازه کودکانی که دو زبان را به طور همزمان یاد گرفتند، عالی نبودند.

کودکان هر چه زودتر در معرض زبان دوم قرار گرفتند، در هر یک از این زمینه ها مهارت بیشتری داشتند. بنابراین کودکانی که دیرتر در معرض زبان قرار گرفتند می توانستند کلمات زیادی را به فرانسوی و روسی بگویند؛ اما در زبان دوم لهجه داشته و جملات از نظر دستوری مشکل داشتند. این دسته به سرعت توسط افراد بومی به عنوان یک خارجی شناخته می شدند. در تحقیق دیگری که بعدتر صورت گرفت، محققان اعلام کردند نتیجه تحقیق قبلی این نیست که زبان دوم را فقط در دوره حساس کودکی می توان آموخت. اصلاً اشکالی ندارد اگر در سن بالا شروع به یادگیری زبان دوم کنید. هیچ زمانی برای یادگیری زبان دیر نیست.

بر اساس تحقیق قبلی مغز در طول سال های نوجوانی تغییر می کند و یادگیری زبان به همان روشی که یک کودک یاد می گیرد را برای بزرگسالان غیرممکن می کند. یادگیری یک زبان برای بزرگسالان امری کاملاً متفاوت است. احتمالاً کسی که در سن ۲۰ سالگی شروع به یادگیری زبان دوم می کند، از

نظر مهارت و تسلط حتی در سن ۴۰ سالگی نیز مانند یک بومی به نظر نمی رسد. در سنین بالاتر، شما در زمینه های متفاوت یاد می گیرید. در مورد موضوعات مختلف صحبت می کنید، به طور کامل به زبان اول خود مسلط هستید، دغدغه های بیشتری دارید، بنابراین یادگیری زبان در این دو سن اصلاً یکسان نیست.

غلبه بر چالش های یادگیری زبان از همین امروز شروع کنید

اگر می خواهید زبان دوم را یاد بگیرید، دست از بهانه جویی بردارید و شروع به یادگیری کنید. ممکن است تصور کنید یاد گرفتن زبان دوم بسیار دشوار است یا شما وقت کافی برای این کار را ندارید. یکی از دلایلی که یادگیری زبان دوم برای بزرگسالان دشوارتر است، عدم اشتیاق است. کودکان مانند اسفنج هستند. آنها سوال می پرسند و می خواهند دنیای اطرافشان را بشناسند. به مرور که بزرگ می شویم، از اشتیاقمان به یادگیری کاسته می شود.

از اشتباه کردن ترسید
بزرگسالان اغلب مردد هستند؛ زیرا نمی خواهند در فرایند یادگیری با اشتباه کردن دست و پنجه نرم کنند. هیچ کس از شما انتظار ندارد که در اولین بار همه چیز را به طور کامل یاد بگیرید. علاوه بر یادگیری لغات یک زبان دیگر، باید تلفظ آن را نیز یاد بگیرید. تسلط بر صداهای حروف منحصر به فرد یک زبان به زمان و تمرین نیاز دارد.

به زمان متعهد باشید
در طول یک شب زبان جدیدی یاد نخواهید گرفت. برای تسلط به زبان دوم در حد زبان مادری به زمان نیاز است. تسلط بر یک زبان ممکن است ماه ها یا سال ها طول بکشد. با این حال لازم نیست هر روز زمان زیادی را به یادگیری اختصاص دهید. ثبات و کیفیت کار مهمتر از مدت زمانی است که



اختلال شناختی

افرادی که دو زبانه هستند کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند. بر اساس یک مطالعه، افرادی که تنها به یک زبان صحبت می کنند، ۴/۵ سال زودتر از افرادی که دو زبانه هستند، دچار اختلالات شناختی می شوند.

برای مطالعه صرف می کنید.

تمرین های واقعی انجام دهید

گوش دادن به زبان دوم، نوشتن کلمات و صحبت کردن با صدای بلند تمرین بسیار خوبی است. با افراد بومی صحبت کنید تا بتوانند اشتباهات شما را اصلاح کنند.

برای خود هدف مشخص کنید

اگر بدانید می خواهید به چه چیزی برسید، احتمالاً یادگیری زبان دوم آسان تر می شود. در دام تسلط نیفتید. اگر یادگیری بیش از آنچه انتظار دارید طول بکشد، ممکن است دلسرد شوید. در عوض برای خود اهدافی تعیین کنید، برای مثال:

هر روز ۳۰ دقیقه تمرین کنید؛

هر روز با یک شخص بومی مکالمه کنید؛

۱۰۰ کلمه جدید در ماه یا بگردید.

مزایای یادگیری زبان خارجی

تقویت مغز

دانستن زبان خارجی تا حدودی در نحوه تفکر ما انعطاف پذیری ایجاد می کند. مغز شما به جابه جایی بین بیش از یک زبان عادت می کند و به شما امکان می دهد افکارتان را راحت تر هدایت کنید. هم چنین قدرت حافظه و توانایی انجام هم زمان چند کار را در خود بهبود می بخشید.

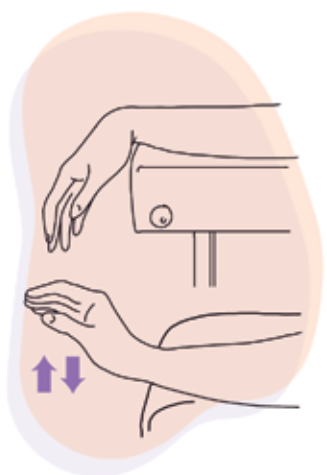
مراقبت بعد از بازکردن گچ مچ دست

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

باشگاه
سلام سلامت

رفع درد و سفتی

بعد از باز کردن گچ مچ دست، مقداری احساس درد در مچ دست یا ساعد وجود دارد که طبیعی است. بنابراین سعی کنید تا حد ممکن از دست استفاده کنید. نگه داشتن دست در سطحی بالاتر از سطح قلب نیز برای کاهش تورم مفید است. هم چنین انجام فعالیت های ورزشی، به بهبود ضعف و سفتی مچ دست کمک خواهد کرد.



۱. تمرین اول

ساعد خود را روی میز بگذارید و دست خود را خارج از لبه قرار دهید. فقط مچ دست خود را به سمت پایین حرکت داده و ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس مچ دست خود را به سمت سقف حرکت داده و ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۲. تمرین دوم

کف دست خود را روی میز بگذارید. بدون حرکت دادن ساعد، دست خود را به یک طرف بکشید و این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. حالا دست خود را در جهت مخالف بکشید و ۱۰ ثانیه نگه دارید.



۳. تمرین سوم

کف دست خود را رو به بالا نگه دارید. انگشتان خود را خم نموده ۱۰ 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

کنترل آلرژی در تمامی فصول



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

LETIZEN®
Cetirizine Tablet 10mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com