رایگان

# سلام سلامت

شماره ۹۵ - ماهنامه شهریور ۱۴۰۲ - هدیه ای از گروه دارویی اَکتووِر به دوستداران سلامت

## مصرف دارو در دوران بارداری و شیردهی

شیرین کننده های کم کالری

آسیب های روانی در کودکی

همورونید چیست؟

انحراف شست پا

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

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

# فهرست

۱۰

۲۰

۲۲


۶ شیرین کننده های کم کالری

۸ اثرات بیولوژیکی ناشی از افزایش سن (بخش دوم)

۱۰ انحراف شست پا

۱۲ بلفاریت، گل مژه و شالازیون

۱۴ مصرف دارو در دوران بارداری و شیردهی

۱۶ پرونده گریپ فروت

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ هموروئید چیست؟

۲۲ حفظ وزن سالم و افزایش وزن

۲۴ آسیب های روانی در دوران کودکی

۲۶ باشگاه سلام سلامت


## شهریور ۱۴۰۲


**صاحب امتیاز و مدیر مسئول:** دکتر علی اعتماد رضایی

**سردبیر:** دکتر بهارک مهدی پور

**مدیر اجرایی:** سمیه بزرگیان

**دبیر تحریریه:** لیدا فرجی

**هیئت تحریریه:** دکتر روشنا متین، دکتر میلاد حیدری، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر آیدا ژیان عمرانیان، دکتر مهشید مولا، دکتر آذر طاهری، نادیا سجادیان، دکتر پریا بهاروند، دکتر الهام یوسفی، دکتر رامونا اجتماعی

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

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

**انتشارات جنگل**

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

**نشانی شرکت اکتوورکو:** سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷


## سخن سردبیر

امروزه بر همکاری گروهی برای پیشبرد فعالیت ها تاکید می شود. این امر برای دستیابی و حفظ موفقیت در همه زمینه ها به ویژه در پزشکی اهمیت زیادی دارد. از طریق مشارکت چند رشته ای در جامعه پزشکی، می توان به درمان جامع تر بیماری ها دست یافت. درمان دارویی بهینه برای دستیابی به اهداف درمانی بسیار مهم است. برای اطمینان از کیفیت عالی مراقبت های پزشکی، همکاری حرفه ای بین پزشکان و داروسازان و یا سایر متخصصان پزشکی ضروری است. در واقع، دانش و تجربه مکمل این افراد می تواند به کاهش هزینه های درمان و بهبود نتایج سلامت کمک کند.

در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ اهمیت همکاری بین پزشکان و داروسازان در بهبود اثربخشی درمان و ساده‌سازی آن مشاهده شد. در واقع نقش پزشک و داروساز مکمل هم می باشد. همکاری حرفه ای بین پزشکان و داروسازان سال ها به خوبی شناخته شده است. داروسازان منبع معتمد دانش و مشاوره برای بیماران و متخصصان مراقبت های بهداشتی هستند.

در بسیاری از کشورها و از جمله ایران، تقابل دانش این دو گروه متخصص در مراکز درمانی انجام می گیرد. تجزیه و تحلیل چالش ها و رویکردها در این مسیر می تواند به مراقبت های بهداشتی هر چه بهتر منجر شود.

داروسازانی که بخشی از چنین تیمی هستند، علاوه بر توزیع دارو، مسئول به دست آوردن تاریخچه کامل داروها، شناسایی و به حداقل رساندن موانع در برابر انطباق، و تطبیق رژیم های درمانی با نیازهای فردی بیمار هستند.

اول و پنجم شهریور هر سال در ایران به عنوان روز ملی پزشک و داروساز گرامی داشته می شود.

ما نیز از فرصت استفاده می کنیم تا صمیمانه از پزشکان و داروسازان متعهد و دلسوز خود به خاطر خدمت به جامعه تشکر کنیم.

روزتان مبارک!

دکتر بهارک مهدی پور

---


سلام سلامت

## تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

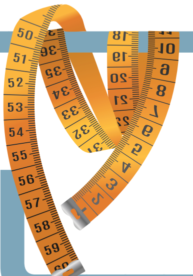
**salamsalamat.com**

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

salamsalamat_

# شیرین کننده‌های کم کالری



**شیرین کننده‌های کم کالری (LCS[1] )، شیرین کننده‌هایی هستند که حاوی کالری کمی بوده یا بدون کالری هستند، اما نسبت به شیرین کننده های پرکالری، مثل شکر و قند، شدت شیرینی بیشتری دارند. نام های دیگر LCS عبارتند از: شیرین کننده های غیر مغذی؛ شیرین کننده های مصنوعی؛ جایگزین‌های قند و شیرین کننده‌های غیر قندی.**

**شیرین کننده‌های کم کالری در بسیاری از نوشیدنی ها و غذاها، مانند انواع دسر، ماست، آب نبات، محصولات پخته شده، آدامس، غلات صبحانه، ژلاتین و پودینگ یافت می شود. غذاها و نوشیدنی های حاوی LCS گاهی اوقات دارای برچسب «بدون قند» یا «رژیمی» هستند.**

**از آنجایی که LCS چندین برابر شیرین‌تر از شکر(سوکروز) هستند، می‌توان از آن‌ها در مقادیر کمتری استفاده کرد تا به همان میزان شیرینی ناشی از شکر برسند.**

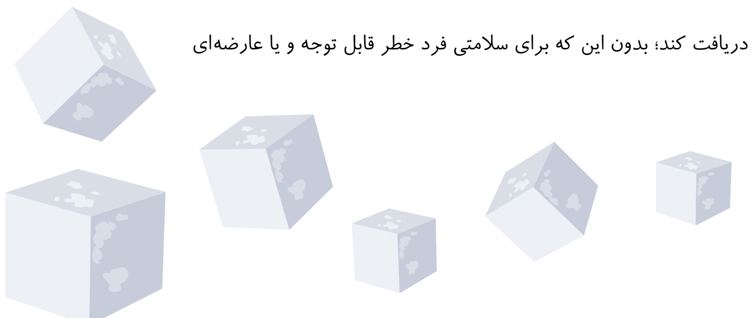
**تعداد ۶ مدل شیرین کننده کم کالری به عنوان افزودنی‌های غذایی توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA[2] ) تایید شده است.**

دکتر پریا بهاروند( متخصص داروسازی بالینی/دانشجوی دوره آموزش عالی بهداشت حرفه ای دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران)

| شیرین کننده‌های کم کالری | میزان شیرینی در مقایسه با شکر (سوکروز) | تعداد بسته های شیرین کننده در یک روز کـه یک فـرد مصـرف مـی‌کند تا به میـزان مصرف روزانه قـابل قبول برسد.* |
|---|---|---|
| Aspartame (آسپارتام) | ۲۰۰ برابر شیرین تر از شکر | ۷۵** |
| Acesulfame-K (آس سولفام پتاسیم) | ۲۰۰ برابر شیرین تر از شکر | ۲۳ |
| Saccharin (ساخارین) | ۲۰۰ تا ۷۰۰ برابر شیرین تر از شکر | ۴۵ |
| Sucralose (سوکرالز) | تا ۶۰۰ برابر شیرین تر از شکر | ۲۳ |
| Neotame (نئوتام) | ۷۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ برابر شیرین تر از شکر | ۲۳ |
| Advantame (ادوانتام) | ۲۰۰۰۰ برابر شیرین تر از شکر | ۴۹۲۰ |

* میـزان مصرف روزانـه قـابل قبول، حداکثر مقدار مـاده‌ای است که فرد می‌تواند روزانه دریافت کند؛ بدون این که برای سلامتی فرد خطر قابل توجه و یا عارضه‌ای داشته باشد. محاسبات بر اساس یک فرد ۶۰ کیلوگرمی است.

** در افراد مبتلا به بیماری فنیل کتونوری (PKU) محدودیت مصرف دارد



1. Low-calorie sweeteners
2. Food and Drug Administration



دو نوع دیگر از شیرین کننده‌های کم کالری توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) مجاز شناخته شده است، که شامل موارد زیر می باشد:

۱-گلیکوزیدهای استیویل، که از گیاه استویا (Steviarebaudiana) در آمریکای جنوبی، بدست می‌آید؛ ۲۰۰ تا ۴۰۰ برابر شیرین تر از شکر بوده و میزان مصرف روزانه قابل قبول، ۹ بسته در روز است.

لازم به ذکر است برگ استویا و عصاره‌های تصفیه نشده استویا ایمن محسوب نمی شوند و در آمریکا برای استفاده به عنوان شیرین کننده مجاز نیستند.

۲- میوه مانک(Monk fruit) که از گیاهی بومی در جنوب چین بدست می‌آید. میوه مانک ۱۰۰ تا ۲۵۰ برابر شیرین تر از شکر است و میزان مصرف روزانه قابل قبول آن هنوز مشخص نشده است.

## قندهای الکلی

قند های الکلی از خانواده کربوهیدرات هایی هستند که به صورت کاملا طبیعی در برخی از میوه ها و سبزیجات موجود است؛ اما می توان این قند ها را به صورت شیمیایی تولید کرد. اگرچه این نوع قندها به عنوان LCS طبقه بندی نمی شوند، اما کالری کمتری نسبت به شکر دارند. میزان شیرینی آنها نسبت به شیرینی شکر متغیر است (ممکن است کمتر یا معادل شکر باشد). از انواع قندهای الکلی می توان به سوربیتول، زایلیتول، لاکتیتول، مانیتول، اریتریتول و مالتیتول اشاره کرد. این قندها در آب نبات‌های بدون قند، کوکی ها، بستنی، نوشیدنی ها و آدامس ها یافت می شوند؛ هم چنین در خمیر دندان ها و در داروهایی مانند شربت‌های ضد سرفه استفاده می‌شوند. در برخی افراد خوردن مقادیر زیاد از قندهای الکلی خاص می تواند باعث ایجاد اسهال شود و با استفاده مداوم، ممکن است با این عوارض تحمل ایجاد شود. لازم به ذکر است، در مورد مزایا و معایب استفاده طولانی مدت از قندهای الکلی، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

## اثرات شیرین کننده های کم کالری(LCS) بر روی سلامتی

اثرات سلامتی به دنبال مصرف LCS چندان مشخص نیست و تحقیقات، یـافته هـــای متفـــاوتی را نشان می دهند.

یک مطالعه بزرگ روی زنان فرانسوی نشان داد که هر دو نوشیدنی شیرین شده با شکر (SSBs[4]) و نوشیدنی‌های LCS با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط هستند. محققان خاطرنشان کردند که مصرف زیاد SSB با افزایش وزن مرتبط است؛ که احتمالاً به دلیل سیری کمتر، افزایش سطح قند خون، افزایش سطح انسولین و به دنبال آن مقاومت به انسولین می‌باشد. نوشیدنی‌های LCS هم چنین ممکن است با تحریک اشتها و ترجیح بیشتر به مصرف شیرینی، در برخی افراد باعث افزایش وزن شوند.

در سه مطالعه آینده‌نگر بزرگ بر روی مردان و زنان آمریکایی، مصرف SSB با میانگین افزایش وزن در حدود ۱/۳ کیلوگرم در هر دوره زمانی ۴ ساله مرتبط بود. جایگزینی همان مقدار SSB با آب یا نوشیدنی های LCS با افزایش وزن کمتر (حدود ۰/۵ کیلوگرم) در هر بازه زمانی ۴ ساله همراه بود.

لذا بعضی مطالعات نشان می‌دهد که مصرف منظم نوشیدنی‌های LCS، کالری دریافتی را کاهش داده و باعث کاهش وزن یا حفظ وزن می‌شود، درحالی که نتیجه برخی مطالعات نه تنها تاثیری در کاهش وزن نشان نداده، بلکه افزایش وزن نیز گزارش شده است.

مغز انسان به طعم شیرین به صورت سیگنال هایی برای خوردن بیشتر پاسخ می‌دهد. لذا نوشیدنی‌های LCS با ارائه طعمی شیرین و بدون کالری، ممکن است باعث شود که ما غذاها و نوشیدنی‌های شیرین بیشتری هوس کنیم، که می‌تواند دریافت کالری اضافی را افزایش دهـــد. اگرچه این فرضیه در مطالعـــات انسانی به طور قطعـــی اثبات نشده است، اما تحقیقات به طور فعال به دنبال مکانیسم‌های پیشنهـــادی که ممکن است براســـاس آن، نوشیدنی های LCS بر اشتها و وزن تـــأثیر گذارد، می‌بـــاشند.

هم چنین کودکان نباید نوشیدنی‌های LCS را در دراز مـــدت مصرف کنند، زیـــرا اثـــرات ناشناخته‌ای دارد. اگر خطر بالقوه افزایش سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲ و حـــوادث قلبی-عـــروقی در بزرگســـالان با مصرف نوشیدنی های رژیمی وجود داشته باشد، این خطر می‌تواند در کودک به دلیل اندازه بدن کوچکتر و قرار گرفتن زودتر در معرض خطر، افزایش یابد.

مطالعات نشان داده‌اند که استفاده بیشتر از شیرین کننده های غیرقندی در دوران بارداری، با افزایش خطر زایمان زودرس و افزایش خطر ابتلا به آسم و آلرژی و عملکرد شناختی ضعیف تر در کودکان همراه است. اگرچه تاکنون هیچ ارتباطی بین استفاده از شیرین کننده‌های غیر قندی و خطر ابتلا به دیابت بارداری مشاهده نشده است.

برای بزرگسالانی که به طور منظم از SSB ها مصرف می کنند، نوشیدنی های LCS صرفا ممکن است یک استراتژی جایگزین موقت و مفید برای کاهش مصرف SSB باشد. این ممکن است به ویژه برای کسانی که به یک نوشیدنی با طعم شیرین عادت دارند و برای آنها آب، حداقل در ابتدا، گزینه نامطلوبی است، مفید باشد.

لذا همواره باید جایگزین‌های نوشیدنی‌های LCS و SSBها، با آب‌های ساده، گازدار یا بدون طعم برای همه پیشنهاد شود؛ و طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، نباید از شیرین کننده های غیر قندی به عنوان وسیله ای برای دستیابی به کنترل وزن استفاده شود.

3. FDA’s GRAS (Generally Recognized as Safe)
4. Sugar-Sweetened Beverages

harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/artificial-sweeteners/

# اثرات بیولوژیکی ناشی از افزایش سن

## بخش دوم

دکتر مهشید مولا (داروساز)

در بخش اول، از اقداماتی گفتیم که در به تعویق انداختن تغییرات ناشی از افزایش سن در پوست، چشم و استخوان موثر بودند. در این بخش نیز به تغییرات در برخی از اندام های مهم بدن، و راهکارهایی برای ارتقای سلامت طی فرایند پیری می پردازیم.

### قلب و عروق

قلب یک ماهیچه است، که با گذشت زمان ممکن است ضعیف شود. اگر با افزایش سن میزان فعالیت فیزیکی کمتر شود، دیواره قلب سفت‌تر می‌گردد. این به آن معناست که خون غنی از اکسیژن، کمتر به سایر نقاط بدن پمپ می‌شود. از طرفی خاصیت ارتجاعی شریان‌ها نیز کاهش می‌یابد و فشار خون نمی‌تواند به سرعت تنظیم شود. به همین علت است که بسیاری از افراد مسن هنگامی که به طور ناگهانی می ایستند، در معرض خطر سرگیجه و افتادن هستند.

با اقداماتی در راستای حفظ سبک زندگی سالم می‌توان سلامت قلب را بهبود بخشید. فراموش نکنید که هیچ وقت برای شروع داشتن یک سبک زندگی سالم دیر نیست.

### راه‌های پیشگیری از آسیب‌های قلبی

- حداقل ۵ روز در هفته، و هربار به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.
- تا حد امکان مصرف سیگار را محدود کنید.
- از یک رژیم غذایی سالم، حاوی میوه و سبزیجات استفاده کرده، و مصرف غذاهای فراوری شده یا فست فودها را محدود کنید.
- وزن و فرم بدنی خود را متناسب با قد خود حفظ کنید.
- اگر فشار خون شما زیر ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است، حتما حداقل سالی یک بار آن را مجدد بررسی کنید.
- اگر بالای ۴۵ سال سن دارید، حداقل هر سه سال یک بار آزمایش بررسی قند خون دهید.
- در بازه‌های زمانی که پزشک شما تشخیص می دهد، آزمایش خون شامل کلسترول دهید.

### حافظه

تغییرات حافظه ناشی از افزایش سن، به معنای آلزایمر نیست. در واقع فراموشی می تواند بخشی طبیعی از فرآیند پیری باشد.

با بالا رفتن سن، یادگیری مهارت و یا مطالب جدید برای برخی از افراد، زمان بیشتری می‌برد، و یا به یاد آوردن برخی اطلاعات به راحتی صورت نمی‌گیرد. این‌ها معمولاً نشانه های فراموشی خفیف است و نه آلزایمر. در واقع تنها درصد کمی از این افراد درگیر بیماری آلزایمر خواهند شد. از دست دادن حافظه ناشی از افزایش سن به اندازه‌ای خفیف است که افراد می‌توانند زندگی روزمره خود را بدون وقفه سپری کنند.

از دلایل این فراموشی می‌توان به کاهش سطح هورمون‌ها و پروتئین‌هایی اشاره کرد که سلول‌های مغزی را ترمیم، و رشد عصبی را تحریک می‌کنند. از طرفی بسیاری از افراد مسن کاهش جریان خون به مغز را تجربه می‌کنند که می‌تواند حافظه را مختل کند و منجر به تغییر در مهارت‌های شناختی شود.

### راه‌های پیشگیری از اختلالات حافظه

- شبکه‌های ارتباطی بسازید و روند سالمندی را با سایر افرادی که همان تغییرات را تجربه می‌کنند به اشتراک بگذارید.
- انجام فعالیت‌های جدید راهی عالی برای به چالش کشیدن مغز برای ایجاد ارتباطات جدید مغزی است. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که به اندازه کافی پیچیده هستند که ذهن شما را درگیر کنند، اما استرسی به زندگی شما اضافه نمی‌کنند.
- از سیگار کشیدن دوری کنید.
- به طور منظم فعالیت بدنی داشته باشید.
- به حفظ سلامت قلب خود اهمیت دهید. آنچه برای قلب مفید است برای مغز نیز مفید است!
- رژیم غذایی سالم حاوی سبزیجات را حفظ کنید.

### کلیه

بیماری های کلیوی می‌توانند در هر زمانی ایجاد شوند، اما احتمال ابتلا به آن در افراد بالای ۶۰ سال افزایش می یابد. بیماری های کلیوی اغلب به آهستگی و با علائم کمی ایجاد می‌شوند؛ و بسیاری از مردم تا زمانی که بیماری پیشرفته نشده باشد، متوجه ابتلا به آن نمی‌شوند. آگاهی از مشکلات کلیوی، به ویژه برای کسانی که در معرض خطر هستند، اولین گام برای پیشگیری یا کند کردن پیشرفت بیماری های کلیوی است.

### راه‌های پیشگیری از آسیب‌های کلیوی

- مقدار زیادی آب بنوشید و غذاهایی را انتخاب کنید که قند، چربی و نمک کم، اما فیبر بالایی دارند.
- اگر بالای ۶۰ سال سن دارید، زیر نظر پزشک خود، سالانه آزمایش خون و ادرار انجام دهید.
- الکل مصرف نکنید.
- عفونت های ادراری را فورا درمان کنید.
- وزن خود را متناسب با قد و سن خود حفظ کنید.

به طور کلی شرایط سلامتی هر کس متفاوت است و عوامل مختلفی خطر و احتمال ابتلا به بیماری‌ها را تعیین می‌کند. مهم است که با پزشک خود در مورد تغییراتی که تجربه می کنید صحبت کنید. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا بین آنچه که بخشی طبیعی از پیری است و آنچه نیست تفاوت قائل شوید. در آخر باید این نکته را یادآوری کرد که ما نمی‌توانیم گذر زمان را متوقف کنیم، ولی از طریق بهبود سبک زندگی، می توانیم خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را که با افزایش سن تشدید می‌شوند، کاهش دهیم. هم چنین می‌توانیم با آزمایش‌های منظم غربالگری و با تشخیص و درمان زودهنگام، کیفیت زندگی خود را در دوران سالمندی ارتقا دهیم.

اَکتوفن اِکسترا

ACTOFEN® extra

Acetaminophen 500/ Caffeine 65

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

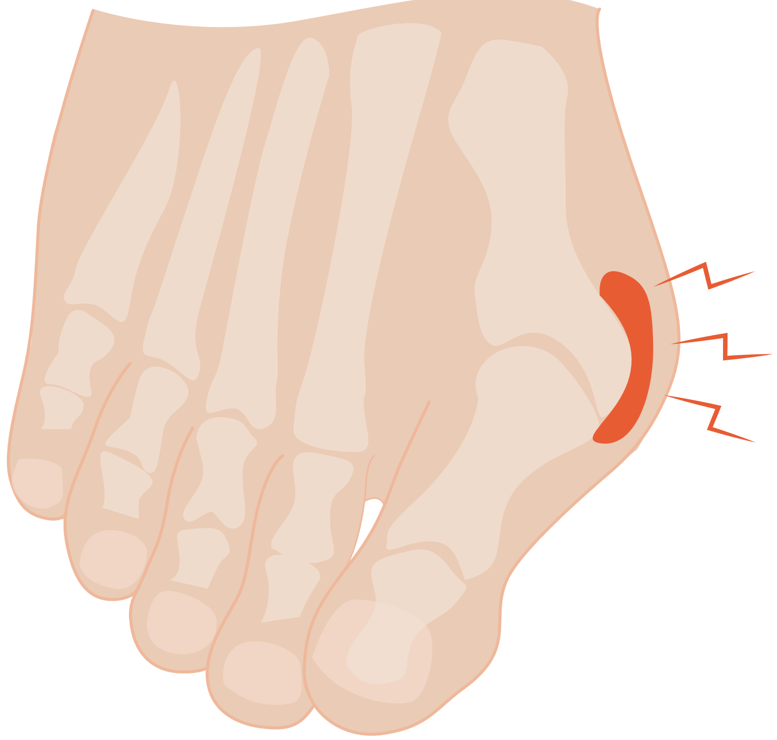
اَکتوفن اِکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

# انحراف شست پا



## بونیـــون چیســـت؟

انحراف شست پا که با نام های بونیون و هالوکس والگوس هم شناخته می شود، یک برآمدگی استخوانی است که روی مفصلی که شست پا را به پا متصل می کند (مفصل متاتارسوفالانژیال یا MTP) ایجاد می شود. این برآمدگی استخوانی به مرور زمان و به آهستگی ایجاد و در نهایت بزرگ تر شده و بیرون می زند. بونیون می تواند باعث شود شست به سمت داخل خم شود؛ گاهی شست به قدری به سمت داخل می چرخد که روی انگشت دوم سوار می شود.

## علائم

قابل مشاهده ترین علامت بونیون یک زایده برجسته روی مفصل است، که ممکن است دردناک، قرمز و متورم باشد. هم چنین این برآمدگی ممکن است حرکت انگشتان، به خصوص شست را برای شما دشوار کند.

## علـل

بیماری هایی مانند روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید) که باعث می شود مفصل متورم و دردناک شود، می تواند منجر به بونیون شود.
هم چنین استفاده از کفش های نامناسب، که به انگشتان فشار وارد می کند نیز از دیگر علل بروز بونیون است. گاهی برخی از افراد به دلیل فرم پایشان بیشتر مستعد ابتلا به آن هستند.

## بونیـون در نوجوانـان

این نوع از بونیون بیشتر در دختران و در سنین ۱۰ تا ۱۵ سال رخ می دهد. البته این نوع بونیون گاهی در پسران نیز دیده می شود. پزشکان دقیقا نمی دانند چرا بونیون در دخترها بیشتر بروز می کند؛ اما ممکن است به دلیل مدل کفشهایشان باشد.
بر خلاف بزرگسالان، نوجوانان مبتلا به بونیون می توانند شست پای خود را حرکت دهند، اما این حرکت با درد همراه است. دلیل بروز بونیون در نوجوانان اغلب فرم مادرزادی انگشتان پا است.

## بونیـونت

این بونیون در قسمت بیرونی انگشت کوچک پا شکل می گیرد. به این بونیون، بونیون خیاط نیز گفته می شود. خیاط ها در قدیم به مدت طولانی چهار زانو می نشستند، همین امر باعث به وجود آمدن فشار بیشتر به آن سمت پا و ایجاد بونیون در انگشت کوچک می شد.

## تشخیص

پزشک با دیدن پای شما می تواند بونیون را تشخیص دهد. اما ممکن است جهت تشخیص قطعی، نیاز به تصویربرداری رادیولوژی نیز باشد. این عکس هم چنین به پزشک کمک می کند که میزان حاد بودن بونیون را بررسی و احتمالا دلیل بروز آن را مشخص کرده تا بتواند بهترین راه درمان را انتخاب کند.

## درمـان

### کفشتـان را عـوض کنیـد

برای مدیریت درد بونیون شاید تنها کافی باشد تا از کفش دیگری استفاده کنید. پزشک می تواند در انتخاب کفش مناسب به شما کمک کند. کفش باید فضای کافی برای انگشتان شما داشته باشد و پاشنه اش کمتر از ۵ سانتیمتر باشد. کفش های پاشنه بلند می توانند به جلوی پا فشار وارد کنند و سبب بروز بونیون و سایر مشکلات شوند. از پوشیدن کفش های نوک تیز و تنگ اجتناب کنید.

### یـخ

برای تسکین تورم و درد، دور یک کیسه یخ حوله پیچیده و آن را روی بونیون قرار دهید. حواستان باشد هر بار یخ را طولانی تر از ۲۰ دقیقه در محل بونیون نگذارید، زیرا ممکن است باعث سوختگی با یخ شود. اگر آسیب دیدگی عصبی یا مشکلی در گردش خون دارید، قبل از گذاشتن یخ روی پا با پزشک خود صحبت کنید.

### استفاده از پد های هالوکس والگوس

پدهای مخصوص می تواند از فشار و درد بونیون بکاهد. اما اول با پزشک خود صحبت کنید؛ یا پد را برای مدت کوتاهی امتحان کنید تا مطمئن شوید از درد شما کم می کند. اگر سایز آن نامناسب باشد، می تواند فشار بیشتری به پا وارد کرده و مشکلات را تشدید کند.

### داروها

مسکن های بدون نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن می توانند به التیام تورم و درد کمک کنند. اگر بونیون ناشی از آرتریت یا سایر بیماری های زمینه ای باشد، پزشک ممکن است برای آن داروی جداگانه تجویز کند.

### جراحی

اگر سایر روش های درمانی به شما کمک نکند، پزشک ممکن است پیشنهاد عمل جراحی دهد، تا انگشت شست پا را صاف کند. اصولا پزشکان عمل جراحی را برای نوجوانان توصیه نمی کنند، زیرا پا هم چنان در حال رشد است و بونیون اغلب بر می گردد.

## عـوارض

### • آماس کیسه های مفصلی (بورسیت)

کیسه های بورس، کیسه های کوچک پر از مایع هستند که در حفره‌های بین استخوان ها، تاندون‌ها و عضلات نزدیک مفاصل وجود دارند و حرکت آن ها را روان می‌کنند. زمانی که مفصل به دلیل بونیون بزرگتر می شود، این کیسه ها متورم و دردناک می شوند که به آن بورسیت گفته می شود. التهاب این کیسه ها و بورسیت می تواند شدت درد بونیون را زیادتر کرده و به بافت نرمی که اطراف مفصل را احاطه می کند (غضروف) آسیب برساند و منجر به بروز آرتریت شود.

### • متـاتارسالژیا

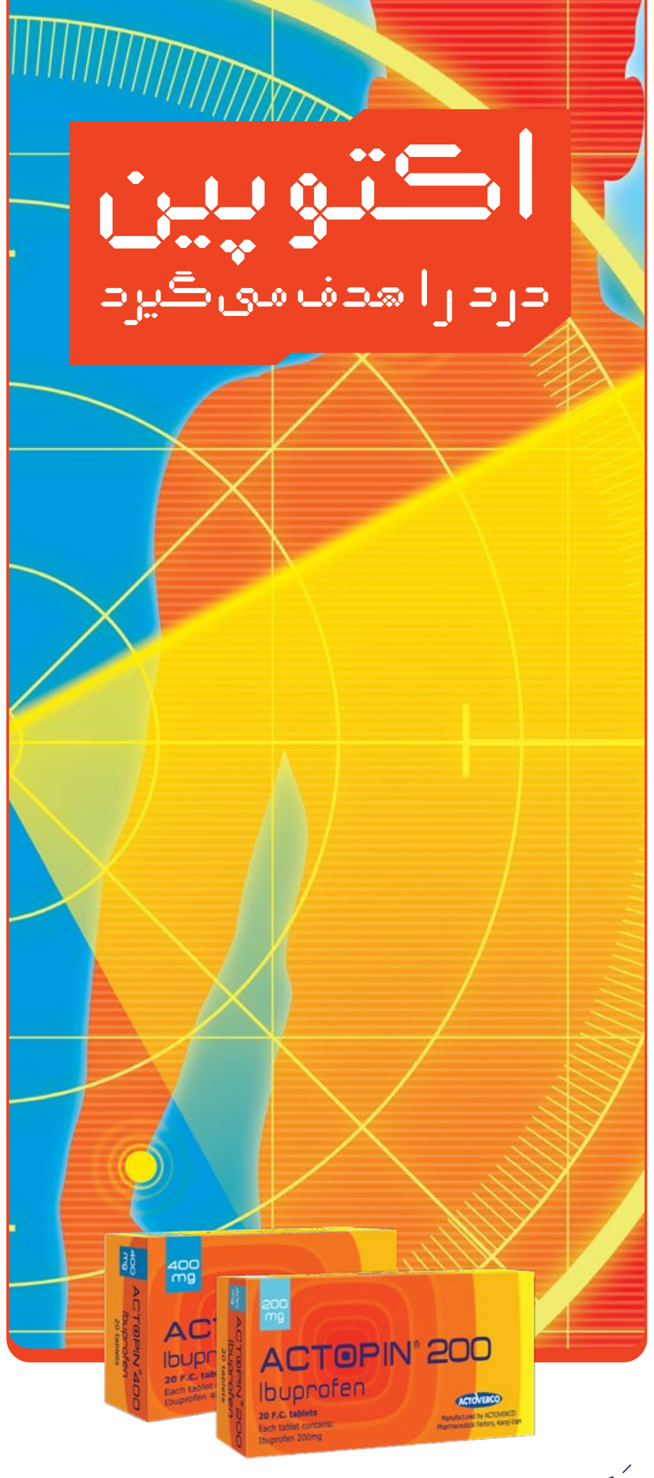
وضعیت دردناک کف پا در ناحیه پنجه می باشد. وجود بونیون، کفش های تنگ یا خیلی گشاد می تواند این مشکل را ایجاد کند. هم چنین احتمال بروز این مشکل در اثر دویدن یا پریدن، مثلا هنگام انجام ورزش هایی مثل بسکتبال، بیشتر می شود. کفش های با کفی و دارای قوس مناسب می تواند احتمال این مشکل را کمتر کند.

### • انگشت چکشی

بونیون می تواند سبب خمیدگی مفصل میانی انگشت دوم، سوم، و یا چهارم شود که به طور طبیعی نباید اینطور باشد. این اتفاق زمانی رخ می دهد که ماهیچه ها و تاندون های آن قسمت از جای خود خارج می شوند. استفاده از کفش های مناسب در بسیاری از موارد می تواند مشکل را رفع کند. اما اگر انگشت چکشی مشکل ساز شده باشد، پزشک ممکن است عمل جراحی را توصیه کند.

https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/ss/slideshow-about-bunions



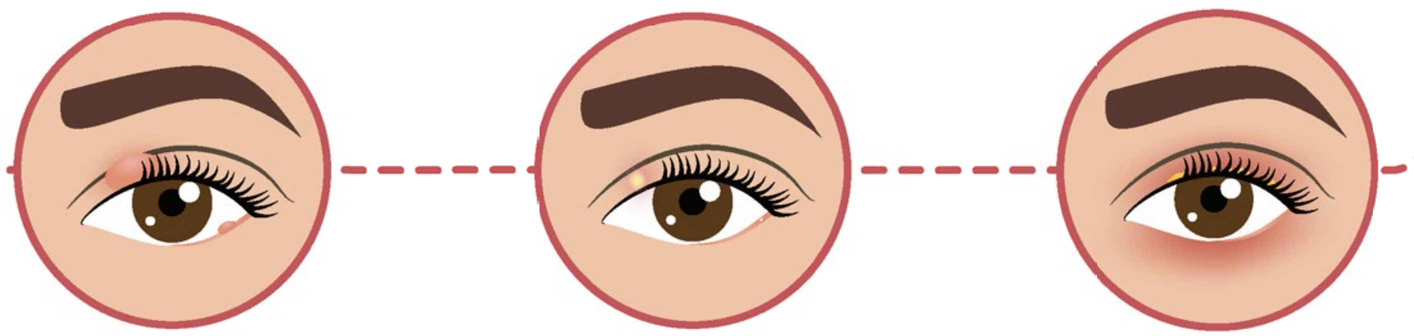




اَکتوپین®
کنترل دقیق و قدرتمند درد
اَکتوپین را می توان به عنوان مُسکن درد در موارد زیر مصرف کرد:
سر درد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، کمر درد، دندان درد، دردهای قاعدگی و کنترل تب.
◄ دارای پوشش محافظ جهت جلوگیری از زخم معده
◄ فرمولاسیون پیشرفته
◄ اثربخشی سریع

ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future
www.actoverco.com

# بلفاریت، گل مژه و شـالازیون



**بلفاریت یا تورم مزمن پلک، شایع‌ترین بیماری شناخته شده چشمی است. علائم بلفاریت شامل قرمزی چشم و پلک، خارش، سوزش و احساس این که چیزی داخل چشم است، می باشد. برخی از بیماران از این شکایت می کنند که پلکشان پوسته پوسته شده و به هم می چسبد، که به طور معمول صبح ها بیشتر است. بلفاریت همیشه حاشیه پلک (لبه پلک) را درگیر می کند، اما در برخی موارد ممکن است ملتحمه (پوشش داخلی چشم)، قرنیه (لایه بیرونی شفاف چشم) و پوست پلک را نیز درگیر کند.**

## چه افرادی به بلفاریت مبتلا می شوند؟

بزرگسالان بیشتر از کودکان به این بیماری مبتلا می شوند. این بیماری ممکن است با دفعات زیاد در خانواده های خاص و در کودکان مبتلا به سندرم داون رخ دهد.

## انواع بلفاریت

بلفاریت به دو صورت قدامی و خلفی بروز می کند.

بلفاریت قدامی مربوط به التهاب لایه جلویی پلک است. علائم آن معمولا محدود به خارش چشم، سوزش و ناراحتی می باشد. اگرچه بلفاریت قدامی می تواند به دلایل زیادی بروز کند، اما علت اصلی آن عفونت باکتریایی یا سبورئیک درماتیت (درماتیت سبوره‌ای نوعی التهاب پوست است که اغلب مزمن و عودکننده است و بیشتر در پوست سر و صورت دیده می‌شود. درماتیت سبورئیک معمولاً با شوره سر همراه است) است.

بلفاریت خلفی زمانی رخ می دهد که غدد کوچک (میبومین) در لایه داخلی پلک ملتهب شوند، یا مقدار زیادی از ترشحات طبیعی خود را تولید کنند. این غدد ماده روغنی تولید می کنند که بخش مهمی از اشک طبیعی است و سطح چشم را پاک می کند. تولید بیش از حد این ماده می تواند باعث ایجاد سوزش چشم شود؛ در صورتی که ظاهر پلک طبیعی باقی می ماند. در مقابل، بیمارانی که از تورم غدد رنج می برند ممکن است از احساس سوزش، هم چنین اشک ریزش، خارش، حساسیت به نور و تولید ترشحات غیرمعمول چسبنده نیز شکایت داشته باشند.

## درمان بلفاریت چیست؟

بلفاریت یک شرایط مزمن است. درمان شامل تمیز کردن پلک، به منظور پاک نگه داشتن حاشیه پلک از ترشحات غیرمعمول است. هر دو بلفاریت قدامی و خلفی با کمپرس گرم (حوله گرم) و سپس پاکسازی پلک (با استفاده از یک سواب پنبه مرطوب برای تمیز کردن آرام لبه پلک) دو تا سه بار در روز درمان می شوند.

## آیا گل مژه همان بلفاریت است؟

هوردئولوم یا گل مژه یک توده عفونی روی سطح غدد سباسه پلک شماست. بیشتر آنها از عفونت باکتری استافیلوکوک ناشی می شوند. بلفاریت گاهی اوقات باعث ایجاد و تولید پوسته هایی در اطراف پایه مژه ها می شود. در غدد تعریق یا فولیکول های مو که به طور معمول در لایه قدامی پلک وجود دارد در صورت وجود عفونت باکتریایی، ممکن است آبسه (مجموعه ای از چرک احاطه شده توسط بافت ملتهب) رخ دهد و گل مژه را ایجاد کند. گل مژه به ندرت در درماتیت سبورئیک بروز می کند؛ اما ممکن است در یک سوم از بیماران مبتلا به بلفاریت خلفی رخ دهد. درمان گل مژه شامل کمپرس گرم مداوم، و در برخی موارد خاص مصرف آنتی بیوتیک است.

## شالازیون چیست؟

شالازیون یک توده سخت شده است که ممکن است به دنبال بلفاریت قدامی یا خلفی ایجاد شود. ترشحات غدد میبومین که معمولاً در لایه خلفی پلک ها وجود دارد ممکن است به بافت های اطراف نشت کند و باعث التهاب شود.

شالازیون ها ممکن است یکباره یا به مرور بروز کنند. آنها ممکن است دردناک، قرمز و متورم یا فقط یک توده باشند. اصطلاح شالازیون از یک کلمه یونانی به معنی «تورم کوچک» گرفته شده است.

شالازیون یک برآمدگی قرمز رنگ است. گاهی کیست پلک یا کیست میبومین نیز نامیده می شود. این تورم کیستیک، برجستگی کوچکی در زیر پوست پلک بوده که در نتیجه انسداد مجرا و تجمع مواد ترشح شده در این غدد ایجاد می شود. شالازیون معمولا روی پلک بالا و کمتر روی پلک پایین شکل می گیرد.

معمولا شالازیون در بزرگسالان در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی بروز می کند و در کودکان شایع نیست، اما ممکن است اتفاق بیفتد.

## آیا شالازیون همان گل مژه است؟

شالازیون گل مژه نیست، اما یک گل مژه می تواند دلیل بروز آن باشد. برخلاف گل مژه ها که دردناک هستند، شالازیون به طور کلی دردناک نیست و پشت پلک ظاهر می شود.

## علل ایجاد شالازیون چیست؟

ممکن است شالازیون زمانی بروز کند که غده کوچک چربی روی پلک مسدود شود. این غدد به حفظ رطوبت چشم کمک می کنند. غده مسدود شده شروع به تجمع چربی و تورم می کند. در نهایت عدم تخلیه مایع باعث ایجاد یک برآمدگی سفت روی پلک می شود.

برخی از علل دیگر شالازیون عبارت است از:

- روزاسه (یک بیماری پوستی که باعث قرمزی و آکنه می شود)
- بلفاریت مزمن، التهاب پلک (قرمزی، تورم و ناراحتی)
- درماتیت سبورئیک (پوست قرمز، خشک، پوسته پوسته و همراه با خارش)
- سل
- عفونت های ویروسی

## علائم شالازیون چیست؟

- برآمدگی بدون درد روی پلک، اغلب روی پلک بالا.
- التهاب خفیف که باعث اشک ریزش شود.
- تاری دید ناشی از شالازیون بزرگ که روی مردمک چشم فشار وارد می کند.

## شالازیون چگونه تشخیص داده می شود؟

در صورت ابتلا به شالازیون، به چشم پزشک مراجعه کنید.
پزشک معالج شما موارد زیر را بررسی می کند:

- سوابق پزشکی: در مورد سوابق پزشکی خود به طور کامل توضیح دهید. به کمک این اطلاعات پزشک می تواند دلایل نهفته در شکل گیری شالازیون را بررسی کند.
- معاینه چشم: پزشک چشم، پلک، مژه ها و بافت پوست را بررسی می کند.
- معاینه دقیق پلک: چشم پزشک با تاباندن نور و استفاده از ذره بین های مخصوص ریشه مژه ها را به دقت بررسی می کند. چشم پزشک هم چنین روزنه غدد چربی را نیز بررسی می کند.

## روش درمان شالازیون چیست؟

در بیشتر موارد شالازیون در خانه قابل درمان است. بیشتر شالازیون ها در طی یک ماه یا کمتر از بین می روند.

توجه داشته باشید که شالازیون را هیچ وقت فشار ندهید. ممکن است به چشمتان آسیب بزنید.

برای درمان در خانه روش های زیر را امتحان کنید:

- کمپرس گرم: یک حوله را با آب گرم خیس کنید و برای ۱۵ دقیقه روی چشم بگذارید. این کار را حداقل ۳ بار در روز انجام دهید تا غده چربی مسدود شده مجدد باز شود.
- ماساژ: به آرامی چند بار در روز پلک را ماساژ دهید. فشار سبک تا متوسط به پلک وارد کنید. ماساژ ملایم می تواند سبب باز شدن غده چربی مسدود شده شود.
- رعایت بهداشت: تا زمانی که شالازیون دارید روی چشم آرایشی انجام ندهید. بعد از تخلیه شالازیون، نواحی اطراف آن را تمیز نگه دارید. از دست زدن به چشم ها پرهیز کنید.

اگر شالازیون از بین نرفت، باید به پزشک متخصص چشم مراجعه کنید. ممکن است نیاز باشد تا مایع داخل شالازیون از طریق سوزن کوچکی تخلیه شود. حتی ممکن است برای کاهش التهاب نیاز به تزریق استروئید باشد.
درمان با کمپرس گرم اغلب موفقیت آمیز است، اما گاهی نیاز به تزریق استروئید یا برداشتن شالازیون از طریق جراحی است. در موارد نادر تومورهای سرطانی پلک می توانند مانند گل مژه یا شالازیون ظاهر شوند.


https://chicago.medicine.uic.edu/departments/academic-departments/ophthalmology-visual-sciences/our-department/resources-center/eye-facts/
.20morning%20the%20in%20together%20of,stick%20inflammation%20chronic%20or%2C%blepharitis-stye-chalazion/#:~:text=Blepharitis
.20hurt%20doesn›t%20usually%20red,it%20a%20is%20chalazion%chalazion#:~:text=A-17657/https://my.clevelandclinic.org/health/diseases

# مصرف دارو در دوران بارداری و شـیردهی

دکتر شقایق کی خسروی (داروساز)

دوران بارداری و شیردهی از زمان های ویژه برای خانم ها می باشد. چه خانم هایی که جنینی را باردار هستند و چه خانم هایی که کودکی را در آغوش دارند و شیر می دهند، تغییرات وسیع هورمونی، روحی و جسمی را تجربه می کنند.

مادران شیرده و باردار مانند تمام افراد جامعه ممکن است انواع مختلفی از بیماری ها را در این دوران تجربه کنند؛ در نتیجه آنها هم نیاز به درمان مناسب و دریافت دارو دارند.

مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی مساله مهم و اساسی است؛ زیرا در این دوران علاوه بر مادر که مصرف کننده دارو است، جنین و کودکی که در ابتدایی ترین روزهای زندگی خود می باشد نیز در معرض این دارو قرار می گیرد و اثرات آن دارو را تجربه خواهد کرد.

**؟ در مورد مصرف یا عدم مصرف دارو در این دوران همواره سوالات زیادی ذهن مادران را به خود مشغول می کند، سوالاتی مانند:**

- اگر مادری قبل از این دوران دارو مصرف می کرده است باید تمام داروها را در این دوران قطع کند؟
- آیا داروی بی خطر برای این دوران وجود دارد؟
- آیا می توان از داروهای بدون تجویز پزشک نیز در این دوران استفاده کرد؟
- آیا داروهای گیاهی در این دوران بی خطر هستند؟

قاعده کلی برای مصرف دارو در این دوران این است که مصرف تمام داروها، مکمل ها، داروهای گیاهی و داروهای بدون نسخه حتما باید با نظر پزشک معالج و داروساز صورت پذیرد.

اگر سابقه بیماری دارید و در حال مصرف دارویی هستید، چنان چه تصمیم به بارداری دارید، پزشک معالج خود را از این تصمیم مطلع سازید. اگر چه بسیاری از داروها به همان منوال قبل ادامه پیدا می کنند، اما ممکن است نیاز باشد بعضی از داروهای شما در این دوران تغییراتی داشته باشد.

اگر در حال مصرف دارویی هستید و متوجه بارداری شدید، در سریع ترین زمان ممکن در مورد ادامه مصرف دارو با پزشک معالج و متخصص زنان خود مشورت کنید.

به خاطر داشته باشیم که مصرف بسیاری از داروها در دوران بارداری و شیردهی بی خطر است و برای جنین و کودک ضرری ندارد، اما داروهایی نیز وجود دارند که نباید مصرف شوند؛ و بعضی از داروها هم با توجه به شرایط مادر، جنین و سن بارداری در مورد مصرف یا عدم مصرف آن تصمیم گیری می شود.

اگر در شرایطی به پزشک معالج خود دسترسی نداشتید، می توانید برای مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی از پزشک داروساز مشورت بگیرید. یا اگر تصمیم به تهیه دارو دارید حتما پزشک داروساز را در مورد بارداری و شیردهی خود مطلع کنید.

به این موضوع بسیار مهم توجه داشته باشید که برخلاف عقیده بسیاری از افراد که به غلط تصور می کنند داروهای گیاهی بدون عارضه هستند و می توان از آنها در دوران بارداری و شیردهی استفاده کرد، اما به هیچ عنوان بدون نظر پزشک معالج از ترکیبات گیاهی در این دوران استفاده نکنید.

**پزشکان و داروسازان از فعالان سیستم سلامت هستند و می توانند نقش بسیار مهمی در راهنمایی شما برای مصرف بی خطر داروها در این دوران داشته باشند.**
**اول شهریور ماه روز بزرگداشت بوعلی سینا و روز پزشک، و هم چنین، پنجم شهریور روز بزرگداشت زکریای رازی بزرگ و روز داروساز را به پزشکان و داروسازان عزیز تبریک می گوییم.**

Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

# پرونده گریپ فروت:

## چطور بمب سلامتی لاغر می کند اما دردسرهای مرموز می سازد

دکتر میلاد حیدری
(جراح دندانپزشک، کارشناس ارشد پژوهش در علوم بین رشته ای پزشکی)

گریپ فروت یکی از محبوب ترین مرکبات است، که به دلیل طعم تلخ و عطر منحصر به فردش، طرفداران خاص خود را دارد.
معمولا گریپ فروت را به دو نوع صورتی و سفید تقسیم بندی می کنند: مزه نوع صورتی کمی شیرین تر است؛ ظاهر جذاب تری دارد و به علاوه، به دلیل محتوای بیشتر ماده بتا کاروتن (رنگدانه ای که باعث ایجاد ته رنگ قرمز می شود) احتمالا در جلوگیری از ابتلا به سرطان موثرتر است.

### گریپ فروت فواید مطالعه شده فراوانی دارد:

اولین مورد کالری کم و مقدار زیاد مواد مغذی است که باعث می شود این میوه انتخاب مناسبی برای استفاده در رژیم های غذایی متعادل (balanced diet) باشد.
گریپ فروت حاوی فیبر و ۱۵ نوع ویتامین و ماده معدنی است. به طور تقریبی، یک گریپ فروت متوسط دارای ۱۵ کالری انرژی، ۱۳ گرم کربوهیدرات، ۱گرم پروتئین، ۲ گرم فیبر، حدود ۶۴ درصد از میزان توصیه شده دریافتی (RDI) ویتامین سی، ۲۸ درصد RDI ویتامین آ، ۵ درصد RDI پتاسیم، ۴ درصد RDI ویتامین ب ۱، ۴درصد RDI فولات، ۳درصد RDI منیزیم، و مقادیری آنتی اکسیدان های قوی گیاهی است.

گریپ فروت برای تقویت سیستم ایمنی مفید است. ویتامین سی زیاد موجود در این میوه، بدن را در برابر عفونت های ویروسی و باکتریایی مقاوم می کند و باعث می شود دوران بهبودی بعد از سرماخوردگی کوتاهتر شود.
این ویتامین در ساخت کلاژن، کمرنگ شدن لک های پوستی، محافظت از پوست در برابر مضرات آفتاب، و جلوگیری از پیری پوست موثر است. ویتامین آ موجود درگریپ فروت نیز باعث جلوگیری از بروز التهاب در بدن می شود. محتوای روی، مس، و آهن این میوه، با وجود اندک بودن باعث انسجام ساختار پوست شده و سلامت آن را ارتقا می دهد.
مصرف گریپ فروت در کاهش مقاومت بدن به انسولین (هورمون کاهنده قند خون) تاثیر مثبت دارد و متعاقبا می تواند در جلوگیری از ابتلا به دیابت موثر باشد. مقاومت به انسولین زمانی اتفاق می افتد که بدن به انسولین واکنش صحیح نشان نمی دهد؛ در نتیجه قند خون به درستی کاهش نمی یابد و با افزایش میزان قند، خطر ابتلا به دیابت نوع دو افزایش می یابد.
گریپ فروت در تنظیم سطح انسولین خون نیز تاثیر دارد. آن گونه که در مطالعات مشخص شده است، مصرف نصف یک گریپ فروت تازه قبل از صرف وعده غذایی، باعث می شود که مصرف کننده از کاهش سطح انسولین در کنار کاهش میزان مقاومت به انسولین سود برد.
مصرف کامل میوه گریپ فروت نسبت به مصرف عصاره آن، تاثیر بهتری در کنترل قند خون دارد.

تاثیر گریپ فروت در کاهش وزن به اثبات رسیده است. محتوای فیبر این میوه باعث القای احساس پر بودن و کاهش میزان دریافت کالری می شود.
کالری گریپ فروت کم و محتوای آب آن زیاد است که هر دو به کاهش وزن کمک می کنند.
در مطالعات، مصرف گریپ فروت یا عصاره آن همراه با وعده های غذایی، به اندازه دریافت میزان کافی آب، اندازه دور کمر افراد را کاهش داده است. توجه به این نکته ضروری است که بدانیم مصرف گریپ فروت به تنهایی باعث کاهش وزن نمی شود، بلکه گنجاندن آن در یک رژیم غذایی متعادل است که می تواند به کاهش وزن کمک کند.

ثابت شده است که مصرف مداوم گریپ فروت با کاهش فشار خون و میزان کلسترول، در جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی مفید است.



در یک مطالعه، افرادی که برای ۶ هفته روزانه ۳ وعده گریپ فروت دریافت کردند، کاهش معنادار فشار خون و بهبود میزان کلسترول مجموع و کلسترول LDL (کلسترول بد) را نشان دادند.
مصرف گریپ فروت می تواند ۵ درصد پتاسیم مورد نیاز بدن را تامین کند؛ دریافت میزان کافی پتاسیم، با کاهش فشار خون و نیز کاهش خطر مرگ بر اثر بیماری های قلبی و سکته مغزی ارتباط دارد. فیبر موجود در گریپ فروت نیز با کاهش فشار خون و سطح کلسترول، از سلامت قلب و عروق حمایت می کند.
گریپ فروت احتمال ابتلا به سنگ کلیه خصوصا سنگ های کلسیم اوگزالات را کاهش می دهد. اسید سیتریک موجود در این میوه، با افزایش حجم و اسیدیته ادرار، و نیز با اتصال به کلسیم، مانع از تجمع کلسیم در کلیه ها شده و از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می کند.

با وجود فواید گفته شده، گریپ فروت برای همه افراد مناسب نیست. در برخی افراد مصرف گریپ فروت یا عصاره آن باعث بروز تداخلات دارویی می شود.
گریپ فروت حاوی ترکیباتی است که می تواند فرایند سوخت و ساز برخی داروها را با اختلال مواجه کند و باعث تجمع ترکیبات آن ها در بدن شود؛ در نتیجه در برخی موارد مصرف گریپ فروت ممکن است منجر به ایجاد مسمومیت دارویی شود.
بیشترین احتمال تداخل مصرف با گریپ فروت در مورد برخی آرام بخش ها، داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی، داروهای مسدود کننده کانال کلسیم (جزو داروهای درمان فشار خون)، برخی داروهای درمان نقص ایمنی اکتسابی (AIDS)، نوعی از داروهای درمان صرع، و برخی استاتین ها (داروهای کاهش دهنده کلسترول) مطرح است.
در صورتی که از داروهای متعلق به دسته های فوق استفاده می کنید، توصیه می شود قبل از مصرف گریپ فروت با پزشک خود مشورت کنید.

مصرف زیاد گریپ فروت و سایر مرکبات می تواند باعث سایش مینای دندان شود.گریپ فروت را با مکیدن مصرف نکنید و آن را به صورت مستقیم روی دندان ها قرار ندهید.
توصیه می شود که بعد از مصرف این میوه چند بار دهان خود را آبکشی کنید و تا سی دقیقه مسواک نزنید تا احتمال آسیب به مینای دندان ها به حداقل برسد.
خوردن مقادیر اندک پنیر بعد از مصرف گریپ فروت می تواند به خنثی کردن فضای اسیدی حفره دهان و افزایش ترشح بزاق کمک کند.

**در مجموع، گریپ فروت سرشار از مواد مغذی، آنتی اکسیدان و فیبر است و کالری بسیار کمی دارد. این ویژگی ها باعث می شود که این میوه جزو سالم ترین مرکبات باشد؛ با این حال، باید در مصرف آن احتیاط های لازم را لحاظ کنیم.**

ActoP®
omeprazole Capsule 20 mg

اَکتاپ

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

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

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.

ACTOVERCO
Together for a healthy future
www.actoverco.com

# شرکت داروسازی اکتووِر

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

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

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

این شرکت با استفاده از مرغوب ترین مواد اولیه و بهره گیری از جدیدترین تکنولوژی های روز دنیا در صنعت داروسازی، بهترین و باکیفیت ترین محصولات دارویی را تولید می کند و موفق به دریافت گواهینامه GMPبرای تمام خطوط تولید و گواهینامه های ، ISO14000، ISO 9001 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 اکتووِر، حضور در بازارهای صادراتی در کنار تامین داروی داخلی می باشد.

### کارخانه اکتووِر

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

### سایت بیوتکنولوژی

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

### اکتِرو

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

### آتی فارمد

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

### البرز زاگرس

کارخانه البرز زاگرس، با مشارکت گروه دارویی اکتووِر 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.

# هموروئید چیست؟

**هموروئید یا بواسیر** که به معنی توده یا کیسه است، سیاهرگ‌های متورم مقعد و پایین رکتوم (قسمت انتهایی روده بزرگ) می‌باشد که بسیار شبیه به رگ های واریسی هستند. هموروئید می تواند در داخل راست روده یا رکتوم (بواسیر داخلی) یا زیر پوست اطراف مقعد و قابل لمس (بواسیر خارجی) ایجاد شود.
از هر چهار بزرگسال تقریباً سه نفر هر از گاهی به هموروئید مبتلا می‌شوند. هموروئید دلایل مختلفی دارد، اما اغلب علت آن ناشناخته است.

## علائم

علائم و نشانه‌های هموروئید معمولاً به نوع آن بستگی دارد.

- انواع هموروئید

**۱.** هموروئید خارجی
هموروئیدهای خارجی در زیر پوست اطراف مقعد هستند، و علائم آن شامل خارش، سوزش، درد، ناراحتی و تورم اطراف مقعد و حتی خون ریزی می‌باشد.

**۲.** هموروئید داخلی
هموروئید داخلی در داخل راست روده یا رکتوم قرار دارد. معمولاً نمی توانید آنها را ببینید یا احساس کنید و به ندرت باعث ناراحتی می‌شوند. اما زور زدن یا تحریک در هنگام دفع مدفوع می‌تواند باعث خونریزی بدون درد شود. در این صورت هنگام اجابت مزاج ممکن است متوجه مقادیر کمی خون قرمز روشن روی دستمال توالت یا داخل دستشویی شوید. در برخی موارد هموروئید داخلی به سمت بیرون مقعد برجسته شده و دچار بیرون زدگی، همراه با درد و سوزش می‌شود.

**۳.** هموروئید ترومبوزه
اگر در یک هموروئید خارجی خون جمع شود و لخته (ترومبوز) ایجاد کند، می‌تواند منجر به ایجاد یک توده سفت در نزدیکی مقعد، همراه با درد شدید، تورم و التهاب شود.

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر در حین اجابت مزاج خونریزی دارید که پس از یک هفته بهبود نمی‌یابد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.
زیرا خونریزی مقعدی همراه با شقاق مقعدی نیز می‌تواند باعث درد و خونریزی هنگام دفع شود. بنابراین باید مطمئن شوید که تشخیص و درمان مناسب را دریافت کرده‌اید.
اگر هموروئید شما بسیار دردناک است، یا بعد از این که از درمان‌های معمول خانگی استفاده کردید و بهبودی حاصل نشد، به پزشک خود اطلاع دهید. در موارد شدید خونریزی مقعدی به خصوص اگر همراه با سرگیجه و سبکی سر باشد باید سریع به اورژانس مراجعه کنید.

## علل بروز هموروئید

سیاهرگ های اطراف مقعد، تحت فشار کشیده شده و ممکن است برآمده یا متورم شوند. بواسیر ممکن است در اثر افزایش فشار در قسمت تحتانی رکتوم به دلیل موارد زیر ایجاد شود:

- زور زدن در هنگام اجابت مزاج؛
- نشستن طولانی مدت روی توالت؛
- اسهال یا یبوست مزمن؛
- چاقی و اضافه وزن؛
- بارداری؛
- داشتن رابطه مقعدی؛
- رژیم غذایی کم فیبر؛
- بلند کردن اجسام سنگین؛
- افزایش سن.

با افزایش سن خطر ابتلا به هموروئید افزایش می یابد؛ زیرا بافت‌هایی که از وریدهای راست روده و مقعد حمایت می‌کنند، ضعیف، نازک و کشیده می شوند. در دوران بارداری نیز اتفاق مشابهی می‌افتد؛ وزن کودک به ناحیه مقعد فشار وارد می‌کند و امکان بروز هموروئید بیشتر می‌شود.

## عوارض هموروئید

بروز عارضه در هموروئید شایع نیست؛ ولی گاهی درموارد مزمن عوارض زیر رخ می‌دهد:

- **کم خونی**؛
از دست دادن خون مزمن ناشی از هموروئید ممکن است باعث کم خونی شود. در این صورت گلبول‌های قرمز سالم و کافی برای حمل اکسیژن به سلول‌های بدن وجود ندارد.
- **هموروئید نکروز شده**؛
اگر خون رسانی به هموروئید داخلی قطع شود، هموروئید ممکن است نکروز شده و باعث ایجاد درد شدید شود.
- **لخته خون**؛
گاهی اوقات لخته می‌تواند در یک هموروئید ایجاد شود (هموروئید ترومبوزه). اگرچه خطرناک نیست، اما می تواند بسیار دردناک باشد و گاهی اوقات نیاز به تخلیه دارد.

## پیشگیری، تشخیص و درمان

بواسیر اغلب بدون جراحی یا حتی درمان‌های سرپایی در مطب بهبود می یابد. می‌توانید درمان را با محصولات بدون نسخه موجود در داروخانه و تغییرات سبک زندگی شروع کنید.

برای پیشگیری وکاهش علائم هموروئید نکات زیر را رعایت کنید:
بهترین راه برای جلوگیری از هموروئید این است که با مصرف غذاهای پر فیبر از بروز یبوست پیشگیری کنید. میوه، سبزیجات و غلات کامل بخورید و مصرف غذاهای فراوری شده را کاهش دهید. فیبر را به آرامی به رژیم غذایی خود اضافه کرده تا از مشکلات ناشی از نفخ جلوگیری کنید.
هر روز شش تا هشت لیوان آب و مایعات دیگر مصرف کنید، تا بدن خود را هیدراته نگه دارید؛ مصرف فراوان مایعات به پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.
مکمل های فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید. با وجود توصیه های فراوان و توجه به رژیم غذایی، اکثر مردم مقدار توصیه شده فیبر را (۲۰ تا ۳۰ گرم در روز) در رژیم غذایی خود دریافت نمی کنند. مطالعات نشان داده است که مکمل های فیبر بدون نسخه، مانند پسیلیوم و پیدرولاکس (پلی اتیلن گلیکول) علائم و خونریزی ناشی از هموروئید را بهبود می‌بخشند. اگر از مکمل‌های فیبر استفاده می‌کنید (خانم های باردار قبل از این که هر دارویی را امتحان کرده یا رژیم غذایی خود را تغییر دهند، باید با پزشک خود مشورت کنند)، حتماً مایعات زیاد مصرف کنید. در غیر این صورت، مکمل‌ها اثربخشی نداشته و می توانند خود باعث یبوست یا بدتر شدن آن شوند. از ملین ها استفاده نکنید، زیرا می توانند باعث بروز اسهال و تحریک هموروئید شوند.
توجه داشته باشید که زور زدن بیش از حد هنگام دفع می تواند به وریدهای انتهایی روده فشار آورده و شرایط را بدتر کند.
به محض این که احساس دفع به شما دست داد به دستشویی بروید. در غیر این صورت، مدفوع باقی مانده در انتهای روده، آب خود را از دست داده و دفع آن سخت تر می شود.
ورزش و فعالیت برای کمک به جلوگیری از یبوست و کاهش فشار روی وریدهای روده، که با ایستادن یا نشستن طولانی مدت رخ می‌دهد، موثر است. در صورتی که در موارد خونریزی مقعدی به پزشک مراجعه نمایید، پزشک پس از معاینه ممکن است از روش های تشخیصی و پاراکلینیکی برای رد کردن سایر علل خونریزی مقعدی استفاده نماید؛ مانند: کولونوسکوپی و باریم انما .گاهی پزشک از روش‌های درمانی مانند تزریق داخل بواسیر برای از بین بردن آن یا حتی بستن ورید تغذیه کننده بواسیر و کوچک کردن آن استفاده می‌کند.
امروزه استفاده ازلیزر، پروب های الکتریکی، و اشعه مادون قرمز هم برای درمان هموروئید معمول است.

## نکات زیر را برای تسکین درد و خارش بواسیر امتحان کنید

نشستن در وان یا لگن آب گرم یک درمان قدیمی است. چند بار در روز به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر در آب گرم (نه داغ) بنشینید. این روش به کاهش تورم در ناحیه کمک کرده و عضله اسفنکتر فشرده را شل می‌کند. این روش به خصوص بعد از اجابت مزاج بسیار موثر است.
برای کاهش علائم هموروئید از کرم و پمادهای بدون نسخه مثل پمادهای آنتی هموروئید (یا شیاف آنتی هموروئید) استفاده کنید. این پمادها می‌توانند علائمی مانند خارش، التهاب و درد در ناحیه مقعد را تسکین دهند.
استفاده ازکمپرس سرد، به این صورت که یک سرد را برای چند دقیقه روی ناحیه حساس قرار دهید تا آن را بی حس کرده و تورم را کاهش دهد.
پوشیدن لباس گشاد و خنک ازجنس پنبه ای ممکن است به کاهش ناراحتی کمک کند.

> **مکمل‌های فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید. با وجود توصیه‌های فراوان و توجه به رژیم غذایی، اکثر مردم مقدار توصیه شده فیبر را (۲۰ تا ۳۰ گرم در روز) در رژیم غذایی خود دریافت نمی کنند.**

https://www.mayoclinic.org/diseases-/conditions/hemorrhoids/symptoms-causes/syc20360268- /https://www.webmd.com/digestive-disorders/understanding-hemorrhoids-symptoms /https://www.webmd.com/digestive-disorders/understanding-hemorrhoids-treatment-medref

# حفظ وزن سـالم و افزایـــش وزن

دکتر آیدا ژیان عمرانیان (داروساز)

**همیشه هنگامی که صحبت از حفظ وزن ایده آل و رژیم گرفتن است، اغلب افراد به دنبال کاهش وزن خود هستند، اما عده ای نیز درصدد افزایش وزن خود هستند. درست است که بسیاری در تلاش برای کاهش وزن هستند، اما کمبود وزن می تواند مجموعه ای از چالش ها و خطرات را برای سلامتی ایجاد کند. با این حال با رویکرد صحیح، یک رژیم غذایی متعادل و اصلاح در سبک زندگی، می توان به وزن سالم دست یافت. در این مقاله، چند راهکار موثر برای افزایش وزن به روشی ایمن و پایدار را بررسی خواهیم کرد.**

### کالری لازم روزانه خود را مشخص کنید:

اولین قدم برای افزایش وزن سالم، درک کالری مورد نیاز روزانه است. کالری واحد انرژی ای است که برای فعالیت روزمره و بقا به آن نیاز داریم. خبر خوب این است که امروزه ابزار و ماشین حساب های آنلاین کالری شمار طراحی شده، تا با نهایت دقت کالری مورد نیاز روزانه بدن را بر اساس سن، قد و وزن فرد محاسبه کرده و در نهایت کالری پیشنهادی برای ثابت نگه داشتن وزن، کاهش وزن یا افزایش آن را پیشنهاد می دهد.

به طور کلی ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری اضافی در روز می تواند منجر به افزایش تدریجی وزن شود.

### تمرکز بر غذاهای غنی از مواد مغذی:

به جای مصرف کالری های بی ارزش از میان وعده های شیرین یا غذاهای فراوری شده، گزینه های غنی از مواد را، که حاوی ویتامین های ضروری، مواد معدنی و چربی های سالم هستند، بیشتر در سبد غذایی خود بگنجانید؛ به خصوص غذاهایی که مقدار زیادی از مواد مغذی را برای حمایت از سلامت کلی و افزایش وزن فراهم می کنند، مانند پروتئین های بدون چربی، غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، حبوبات، لبنیات یا جایگزین های لبنی برای افراد گیاه خوار و حساس به لبنیات.

### افزایش تعداد وعده های غذایی:

به جای تکیه بر سه وعده غذایی بزرگ، سعی کنید وعده های غذایی کوچکتر و مکرر در طول روز مصرف کنید. این رویکرد می تواند به جلوگیری از احساس سیری بیش از حد کمک کرده و مصرف کالری اضافی مورد نیاز برای افزایش وزن را آسان تر کند. میان وعده های غذایی سالم مانند آجیل و مغزها، ماست یا اسموتی (اسموتی یا یک نوشیدنی مخلوط‌شده و گاهی شیرین‌شده است که از میوه تازه تهیه می شود) کمک شایانی به رژیم افزایش وزن می کند.

### چربی های سالم را بشناسید:

گنجاندن چربی‌های سالم در رژیم غذایی، راهی عالی برای افزایش کالری دریافتی است. آووکادو، روغن زیتون، آجیل، دانه‌ها و ماهی‌های چرب مانند سالمون همگی منابع عالی چربی‌های سالم هستند. این مواد را به وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های خود اضافه کنید تا ضمن ارتقاء و بهبود سلامت قلب، محتوای کالری کلی را افزایش دهید.

### تمرینات قدرتی و ورزش:

در حالی که ورزش معمولاً با کاهش وزن همراه است، گنجاندن تمرینات قدرتی در روتین شما می تواند برای افزایش وزن مفید باشد. تمرینات قدرتی، مانند وزنه برداری، می تواند به ساخت توده عضلانی، بهبود اشتها و افزایش وزن کلی بدن کمک کند. با این حال بهتر است که با یک متخصص تناسب اندام مشورت کنید تا اطمینان داشته باشید که یک رژیم ورزشی ایمن و مناسب را دنبال می کنید.

### هیدراته بمانید:

نوشیدن مایعات کافی برای سلامت کلی بسیار مهم است، و هم چنین می تواند به افزایش وزن کمک کند. نوشیدنی های پر کالری مانند اسموتی، میلک شیک یا آب میوه های طبیعی را انتخاب کنید. علاوه بر این از مصرف بیش از حد نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید، زیرا ممکن است اشتها را سرکوب کنند.

### به دنبال راهنمایی حرفه ای باشید:

مشورت با یک متخصص تغذیه یا پزشک می تواند بسیار مفید باشد. افراد متخصص می توانند نیازهای خاص شما را ارزیابی کنند، توصیه های متناسب برای بدن شما را ارائه دهند و یک برنامه غذایی مناسب برای کمک به شما در دستیابی به وزن هدف خود آماده کنند.

زمانی که کمبود وزن دارید، افزایش وزن نیاز به یک رویکرد آگاهانه و متعادل دارد. تاکید بر غذاهای غنی از مواد مغذی، افزایش کالری دریافتی و انجام ورزش مناسب می تواند به شما در دستیابی به وزن سالم کمک کند. به یاد داشته باشید، هدف از افزایش وزن رسیدن به وزنی است که سلامت و تندرستی کلی را ارتقا دهد. با در نظر گرفتن این راهکار ها و مشورت با راهنمای حرفه ای می توانید راهی برای رسیدن به وزن سالم و بهبود کیفیت زندگی خود آغاز کنید.

# آسیب های روانی (تروما) در دوران کودکی

## آسیب های روانی در دوران کودکی چیست؟
آسیب های کودکی بر اساس شرایط فردی و محیطی می تواند بسیار متفاوت باشد؛ اما به طور کلی آسیب های کودکی زمانی رخ می دهد که کودک شرایط خطرناک یا تهدید کننده ای را تجربه می کند، می بیند یا می شنود. آسیب های روانی با هم برابر نیستند؛ ممکن است حادثه ای برای یک فرد آسیب به شمار رود، در صورتی که برای دیگری شرایط عادی محسوب شود.

## آسیب های روانی در دوران کودکی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
شرایط آسیب زا برای کودکان باعث عکس العمل های متفاوتی شده و برای برخی منجر به اختلال استرس پس از سانحه می شود؛ اما نکته مهم این است که قرار گرفتن در معرض هر نوع تروما یا آسیب لزوما منجر به PTSD نمی شود.

## چه تجربیاتی ممکن است منجر به آسیب شوند؟
برخی از شرایطی که می توانند برای کودک آسیب زا باشند، عبارتند از:
- نژادپرستی در مدرسه یا جامعه؛
- زندگی در کنار والد یا مراقبی که اختلالات روانی دارد؛
- از دست دادن عزیزان بنا بر دلایل مختلف؛
- بلایای طبیعی؛
- در حبس بودن یکی از والدین؛
- خشونت در خانه، مدرسه، یا جامعه؛
- مورد خشونت خانگی قرار گرفتن یا شاهد آن بودن.

## نشانه ها و علائم آسیب های روانی در کودکان
نشانه های تروما و اختلال استرس پس از سانحه در کودکان، بسته به ویژگی های کودک، مانند سن، سطح رشد، سیستم حمایتی و تجربیات او متفاوت است. بسیار مهم است که والدین به دقت رفتار کودک را زیر نظر بگیرند، تا ببینند آیا تغییری در رفتار، عملکرد تحصیلی، الگوی غذایی و الگوی خواب کودک به وجود آمده است؛ به خصوص پس از یک حادثه مهم که می تواند برای کودک به لحاظ روانی آسیب زا باشد.
برخی از نشانه های آسیب روحی که والدین باید به آن توجه کنند، عبارتند از:
- اجتناب از برخی افراد، مکان ها، و اجسام؛
- تغییر در عملکرد تحصیلی؛
- تغییرات رفتاری؛
- نگرانی و استرس دائم؛
- مشکل در تمرکز؛
- بیش فعالی؛
- افزایش احساس غم و ترس شدید؛
- جدا کردن خود از خانواده و استقلال بیش از حد؛
- واکنش بیش از حد نسبت به اتفاقاتی که در گذشته عادی به شمار می رفتند؛
- اجتناب از فعالیت هایی که قبلا مفرح بودند؛
- تغییر در اشتها؛
- دشواری در خوابیدن.

## تاثیرات آسیب های روانی در دوران کودکی
آسیب های روانی دوران کودکی اگر مورد بررسی قرار نگیرند، می توانند تاثیرات طولانی مدتی بر جنبه های مختلف زندگی کودک، از جمله جنبه های احساسی، فیزیکی، و روابط آنها بگذارند.

### تاثیر بر سلامت روان:
- اختلالات افسردگی،
- اختلالات اضطرابی،
- اختلال وسواس اجباری (OCD)،
- اختلالات دوقطبی.

### مشکل در برقراری رابطه
بسیاری از آسیب های دوران کودکی، می توانند احساس اعتماد و امنیت را از بین ببرند.

### مشکل در مدرسه
قرار گرفتن در معرض تجارب آسیب زا می تواند تأثیر منفی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی کودک داشته باشد.

### علائم فیزیکی
همان طور که کودک بزرگتر می شود، علائم تروما می تواند به صورت فیزیکی نیز بروز کند. تجارب آسیب زای روحی می تواند تاثیرات منفی دائمی بر سلامتی، مانند سرطان، بیماری قلبی، دیابت و خودکشی بگذارد.

## علائم ترومای طولانی مدت دوران کودکی در بزرگسالی
با گذشت زمان، بلوغ یا درمان حرفه ای، برخی از افراد می توانند آسیب های روحی دوران کودکی خود را پردازش کنند؛ اما برخی افراد هم چنان تحت تاثیر حوادث ناخواسته دوران کودکی باقی مانده و احساست ناشی از آن تجربه را با خود به بزرگسالی می برند.
برخی از نشانه های آسیب های روحی دوران کودکی که در بزرگسالی نیز ادامه پیدا می کنند، عبارتند از:
- روابط ضعیف، نافرجام یا آشفته؛
- عدم اعتماد به دیگران؛
- تغییرات خلق و عدم ثبات احساسی؛
- مشکل در تمرکز و توجه؛
- خشم و پرخاشگری؛
- اعتیاد.



## به کودکانی که دچار تروما شده اند چگونه کمک کنیم؟
اگر کودک ترومای خاصی را تجربه کرده است، باید حتما از یک متخصص کمک بگیرید. اولین قدم ارزیابی علائم است، تا اطمینان حاصل کنید او دچار بیماری جسمی یا روحی نشده است.

## گزینه های درمان
درمان برای کودکانی که در معرض تروما قرار گرفته اند ممکن است بر اساس تشخیص سلامت روان متفاوت باشد. علاوه بر PTSD، تشخیص های دیگری نیز وجود دارد که کودکان ممکن است در مواجهه با حوادث آسیب زا تجربه کنند. تروما ممکن است بر اختلال کم توجهی- بیش فعالی (ADHD)، اضطراب یا افسردگی در کودکان نیز تأثیر بگذارد. والدین و مراقبان باید با متخصص اطفال مشورت کنند.

### • درمان پردازش شناختی تروما (CPT)
این درمان بر نحوه درک واقعه آسیب زا و چگونگی کنار آمدن با قسمت عاطفی و ذهنی تجربه متمرکز است، به خصوص زمانی که آثار ترومای دوران کودکی در بزرگسالی باقی مانده است. در CPT، از بیمار خواسته می شود در مورد رویداد آسیب زای خود به طور دقیق بنویسد، و داستان را به صورت مکرر در جلسات درمانی بخواند. این روش به بیمار کمک می کند تا نقاط ضعف و اشتباهات در تفکر را شناسایی کرده و به آن ها پاسخ دهد. CPT می‌تواند در قالب فردی یا گروهی انجام شود و معمولا بیش از ۱۲ جلسه توصیه می شود.

### • درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما (TF-CBT)
این درمان، به نیازهای روانی کودکان، نوجوانان و خانواده هایی می پردازد که از اثرات مخرب ترومای اولیه رنج می برند. این درمان مشکلات منحصر به فرد جوانان مبتلا به استرس پس از سانحه و اختلالات خلقی ناشی از سوء استفاده جنسی، خشونت یا غم و اندوه را مورد بررسی قرار می دهد. از آنجایی که مراجعان تحت این درمان معمولا کودکان هستند، TF-CBT اغلب والدین یا سایر مراقبان را وارد درمان می کند و از اصول خانواده درمانی استفاده می کند. طول دوره درمان ۱۲ تا ۱۵ جلسه می باشد.

https://www.healthline.com/health/mental-health/therapy-for-childhood-trauma#treatment
/https://www.choosingtherapy.com/childhood-trauma

### • حساسیت زدایی و پردازش مجدد حرکات چشم (EMDR)
این درمان شامل هشت مرحله است. در طول درمان، افراد هم زمان با حرکت دادن مردمک چشم ها، خاطرات آسیب زا را یادآوری می کنند.
هدف از انجام این کار، ایجاد بستر مناسب برای پردازش خاطرات ناخوشایند و تبدیل آن به خاطرات معمولی می باشد. خاطرات آسیب زا باعث ایجاد تغییراتی در ذهن می شوند. این تغییرات، مغز را از تحلیل و پردازش درست اطلاعات منحرف کرده، و باعث می شود اضطراب و افکار مزاحم به سراغ شخص بیایند.
کارشناسان معتقدند که به یاد آوردن وقایع و خاطرات آسیب زا در حین انجام حرکات سریع چشم، به مغز این اجازه را می دهد که این خاطرات را به درستی پردازش کرده و آن ها را در داستان زندگی فرد ادغام کند.

### • مواجهه درمانی روایتی (NET)
در این روش، درمانگر مکالمه را به گونه ای هدایت می کند که بیمار تشویق شود تا در مورد چیزی که دوست دارد صحبت کند.
بعد از مدتی، پزشک به بیمارکمک می‌کند تا داستان‌های مثبت دیگری را نیز از زندگی برای گفتن داشته باشد، و صفات و مهارت های ذاتی ای را که می تواند به رفع مشکلات وی کمک کنند توسعه دهد. NET در درمان افراد مبتلا به چندین تروما موثرتر است.

### • درمان مواجهه طولانی مدت
نوعی درمان شناختی رفتاری است که در آن بیمار، در محیطی امن، در معرض خاطرات آسیب زا قرار می گیرد تا به او کمک کند که آن رویدادها را درک کند. قرار گرفتن در معرض منبع آسیب زا، به بیمار کمک می کند تا بر ترس خود غلبه کند. طول دوره درمان در این روش معمولا ۳ ماه است. در طول جلسات، درمانگر به افراد کمک می کند تا با خاطرات، ترس ها، احساسات و موقعیت های مربوط به تروما مقابله کنند.

### • دارو درمانی
درمان دارویی این آسیب ها، بر اساس تشخیص پزشک معالج، شامل داروهای ضد افسردگی می باشد.

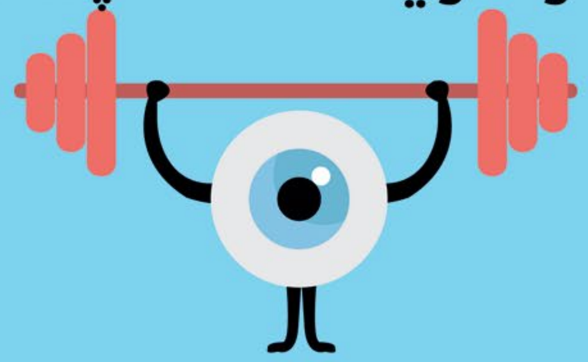
### • تغییر سبک زندگی
ایجاد این تغییرات در سبک زندگی، می تواند ترکیبی عالی همراه درمان طراحی شده توسط روانشناس باشد:
- اطمینان حاصل کنید که کودک خواب کافی داشته باشد.
- تکنیک های تمدد اعصاب متناسب با سطح رشد کودک را به او بیاموزید (مانند تکنیک های تنفس عمیق).
- کودکان را تشویق کنید که ورزش کنند و در فعالیت هایی شرکت کنند که باعث شادی آنها می شود.
- برای کودک غذای سالم تهیه کنید.
- به کودکان کمک کنید تا افکار منفی خود را تغییر دهند.
- کودکان را تشویق کنید تا با افرادی که از آنها حمایت می کنند معاشرت کنند.

باشگاه

سلام سلامت

# ورزش برای رفع فستگی و تقویت عضلات چشم

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)



ورزش چشم به رفع خستگی و بهبود سلامت عمومی چشم ها کمک می کند. یکی از مهم ترین مزایای ورزش چشم، نقش مؤثر آن در بهبود «خستگی چشم دیجیتالی» می باشد. این اختلال در کارکنانی که ساعت های زیادی را به صفحه نمایشگر رایانه نگاه می کنند، بسیار رایج است.

## ۱- حرکت‌دادن چشم

• چشمانتان را ببندید؛
• چشم ها را آهسته به سمت بالا و سپس به سمت پایین حرکت دهید؛ این کار را سه بار تکرار کنید.
• سپس چشم ها را آهسته به سمت چپ و راست حرکت دهید؛ این کار را نیز سه بار تکرار کنید.

## ۲- عدد ۸ انگلیسی

برای انجام این ورزش چشم بنشینید:
• به نقطه ای روی زمین در فاصله ۲ متری نگاه کرده و کاملا بر آن تمرکز کنید.
• شکل عدد ۸ انگلیسی را در ذهنتان مجسم نموده و با حرکت دادن چشمانتان آن را رسم کنید.
این کار را به مدت ۳۰ثانیه انجام دهید.

## ۳- تمرکز بر دور و نزدیک

این ورزش باید در حالت نشسته انجام شود:
• انگشت شست را به فاصله ۳۰ سانتی‌متر جلوی چشم نگه داشته و به مدت ۲۰ ثانیه به آن نگاه کنید.
• یک شیء را در فاصله حدودا ۵ متر در نظر گرفته و به مدت ۲۰ ثانیه به آن نگاه کنید.
• سپس دوباره به انگشت شست نگاه کنید.
• این مراحل را ۴ بار تکرار کنید.

۳۰ % از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول های لاغری زِنوور 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 زِنوور را تجربه کنید

xenover

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 10 mg


ACTOVERCO
Together for a healthy future
KRKA
www.actoverco.com