رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی اکتوورِ به دوستداران سلامت | شماره ۹۷ | ماهنامه آبان ۱۴۰۲

سرماخوردگی در کودکان

هوش مصنوعی
مدیریت درد
سیستم ایمنی بدن



ACTOVERCO
با هم برای آینده ی سالم


EÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
BODY WASH
VITAMIN E ACTION
ULTRA MOISTURE
FRESH OUTLAST
RICH CARE
COOL POWER
بادی واش‌های EIN
پاکیزگی و لطافت 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
HUG
EINfach Schön
DARLING
DREAMY
Lass dich verwöhnen
AUF DER HAUT
250 ml-8,4 fl. oz
بـــادی اســـپلش‌های EIN
یک‌رسم‌جدید برای بدن شما!
ein.care
www.eincare.com

سخن سردبیر

آگاهی و آموزش در دنیای پزشکی بسیار مهم است. از این طریق می توان با ارائه دانش بیشتر به بیماران به شناسایی و مدیریت شرایط وی کمک کرد. به همین منظور، سازمان‌های بهداشتی در سرتاسر جهان اغلب به ارائه کارزارهای (Campaigns) آگاهی بخشی در مورد بیماری‌های شایع و نادر و هم چنین مسائل مهمی مانند اهدای خون کمک می‌کنند.

ماه اکتبر، از سال ۲۰۰۸ به عنوان ماه آگاهی از ایست ناگهانی قلبی اعلام شد، تا به مردم در مورد علائم هشدار دهنده، عوامل خطر و اقداماتی که در مواقع اضطراری قلبی باید انجام شود، آموزش داده شود. امروزه، با وجود تحقیقات فعال، پیشگیری و پیش‌بینی ایست ناگهانی قلبی یک موضوع چالش برانگیز باقی مانده است.

در موارد ایست ناگهانی قلبی، وضعیت بدن بدون هیچ هشداری به هم می ریزد. قلب از تپش می ایستد و خون به مغز و سایر اندام ها نمی رسد. در عرض چند ثانیه، تنفس متوقف شده و در نهایت فرد بیهوش می شود. بدون درمان فوری، ایست قلبی ناگهانی می تواند منجر به مرگ شود. بقاء فرد با اقدامات پزشکی سریع و مناسب، امکان پذیر است.

سابقه برخی از اختلالات قلبی-عروقی، سابقه ایست قلبی در خانواده، ابتلا به دیابت، سیگار کشیدن، فشار خون بالا و چاقی از عوامل خطر منجر به ایست ناگهانی قلب می باشند. بنابراین با رعایت سبک زندگی سالم (شامل تغذیه سالم و فعالیت بدنی مناسب) می توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.

در برخی موارد، ایست قلبی ناگهانی در افرادی اتفاق می افتد که هیچ بیماری قلبی شناخته شده یا علائم قبلی ندارند. اما مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که از ایست قلبی جان سالم به در می‌برند، اغلب بعداً متوجه می‌شوند که علائمی داشته اند که نادیده گرفته اند. در حالی که اگر به موقع شناسایی و درمان می شدند، ممکن بود دچار ایست قلبی ناگهانی نشوند.

تندرست باشید

دکتر بهارک مهدی پور

سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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



ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
salamsalamat_

فهرست







۶ هوش مصنوعی

۸ مدیریت درد

۱۰ اختلال کندن مو

۱۲ آمادگی برای شیوع سه‌گانه ویروس‌های تنفسی

۱۴ سرماخوردگی در کودکان

۱۶ آپنه انسدادی خوابی

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ دردهای ستون مهره ها

۲۲ سیستم ایمنی بدن

۲۴ بیماری شریان محیطی

۲۶ باشگاه سلام سلامت

آبان

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 آیدا ژیان عمرانیان، دکتر الهام یوسفی، آقای علی دهقانیان، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر نگین پرویز،دکتر روشنا متین، فاطمه سجادیان، دکتر آذر طاهری، دکتر مرجان غیاثوند، دکتر رویا خرمی

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

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

انتشارات جنگل

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

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

تاثیر هوش مصنوعی در بهداشت و سلامت

(بخش دوم)

علی دهقانیان (محقق نانوفناوری پزشکی)

در شماره قبل در خصوص هوش مصنوعی و مزایای آن در حوزه علم سلامت صحبت کردیم. اما در کنار تمامی این مزایا، هوش مصنوعی خطراتی هم به دنبال خواهد داشت، که در این مقاله به چند مورد مهم آن اشاره می کنیم.



در آینده نزدیک هوش مصنوعی مشاغل زیادی را با اتوماسیون از بین خواهد برد؛ اما به اعتقاد بسیاری مشاغل زیادی هم ایجاد خواهد کرد. شاید تعداد مشاغلی که به وجود می آیند بسیار کمتر از مشاغل جدید باشد. به هر حال ما در یکی از جالب ترین لحظات تاریخ قرار داریم. این روزها شرکت های مختلف در حوزه هوش مصنوعی عنوان شغلی به نام **Prompt Engineering** ایجاد کرده اند که حقوق بسیار بالایی هم دارد. ساده‌ترین تعریف **Prompt Engineering** چگونگی ارتباط ما با هوش مصنوعی است. روشی که به هوش مصنوعی بگوییم چه می‌خواهیم و چگونه می‌خواهیم؛ برای مثال در روز های اولیه در دسترس قرار گرفتن **Chatgpt** افرادی سعی می کردند که پاسخ های این هوش مصنوعی را دور بزنند. مثلا از آن می خواستند که فرامین اولیه خود را فراموش کند و به تمامی سوالات پاسخ دهد، اما باید توجه داشت که این هوش مصنوعی از پاسخ دادن به سوالات با موضوعات حساس مثل نژاد پرستی و . . . منع شده است.

حریم خصوصی و امنیت داده‌ها: استفاده از هوش مصنوعی نیازمند استفاده از حجم زیادی از داده‌های شخصی بیماران و حافظه‌های ابری است. این موضوع می‌تواند حریم خصوصی و امنیت داده‌ها را به خطر بیاندازد. تأمین امنیت مناسب و رعایت حریم خصوصی در هوش مصنوعی بسیار حائز اهمیت است. مثلا فرض کنید اگر داده های ژنتیکی یک جمعیت به دست شرکت های بیمه بیفتد، این احتمال وجود دارد که با دانستن زمینه بیماری افراد، و به منظور افزایش سود، از بیمه کردن آنها خودداری کنند. البته قانون گذاری مناسب در این حوزه می تواند از بروز این مشکلات جلوگیری کند، یا مثلا شرکت های بیمه می توانند با در نظر گرفتن درمان مناسب، فرد مورد نظر را تحت پوشش بیمه قرار دهند. آینده تقریبا در همه موارد با سرعت زیاد به سمت شخصی سازی حرکت می کند. زمانی که درمان شخصی سازی می شود بیمه ها هم شخصی سازی خواهند شد.

۱. اعتماد به هوش مصنوعی: برای قبول و اعتماد به تصمیماتی که توسط هوش مصنوعی اتخاذ می‌شوند، نیاز به شفافیت و قابل فهم بودن عملکرد آن وجود دارد. تضمین اعتماد و اعتبار هوش مصنوعی با توجه به دلایل تصویری و اثبات کارکرد آن ضروری است. هوش مصنوعی راه طولانی در پیش دارد، برای مثال در تحلیل داده های نوار قلب اگر بیمار انگشتر به دست داشته باشد یا دستش را روی سینه خود قرار داده باشد، ممکن است هوش مصنوعی به اشتباه بیفتد. داده هایی که هوش مصنوعی با آن آموزش می بیند باید نویز (نوعی نشانه مخصوص) داشته باشد، تا در صورت بروز نویز احتمالی قابلیت تمیز دادن بین داده های بدون نویز و با نویز را داشته باشد. برای همین متخصصان هوش مصنوعی به عمد به داده های خود نویز اضافه می کنند.

۲. تبعات اجتماعی و اخلاقی: استفاده از هوش مصنوعی در بهداشت می‌تواند تبعات اجتماعی و اخلاقی مختلفی داشته باشد. برای مثال نگرانی‌هایی وجود دارد که استفاده از هوش مصنوعی در تصمیم‌گیری‌های پزشکی می‌تواند منجر به نادیده گرفتن ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی شود. هم چنین مسائلی مانند توزیع عادلانه و دسترسی برابر به فناوری هوش مصنوعی نیز در برخی جوامع مطرح است. هر جامعه ای هنجار های اخلاقی مربوط به خود را دارد که باید در تصمیم گیری های نهایی هوش مصنوعی اعمال گردد.

هوش مصنوعی به عنوان یک فناوری قدرتمند در بهداشت به ما امکان می‌دهد تا بهبود قابل توجهی را در سه شاخه اصلی سلامت یعنی تشخیص، درمان و مدیریت بیماری‌ها ببینیم. با این حال برای موفقیت و پذیرش گسترده این فناوری، باید خطرات مرتبط و مسائل اخلاقی و اجتماعی را مد نظر داشته باشیم. قانون گذاری حوزه سلامت و بهداشت با توجه به پیشرفت سریع علم باید مرتب به روزرسانی شود تا سد راه دانشمندان این حوزه قرار نگیرد. تضمین حریم خصوصی، شفافیت در عملکرد هوش مصنوعی، اعتماد سازی عمومی، و تعامل با توسعه فناوری به عنوان مبانی اصلی اجرای موثر هوش مصنوعی در بهداشت است. در حوزه هوش مصنوعی اصطلاحی به عنوان **Black Box** وجود دارد و بدین معنی است که دانشمندان این حوزه، هوش مصنوعی را آموزش می دهند، اما این که چگونه تصمیم می گیرد هنوز جای سوال دارد. امکان مشخص کردن این که هوش مصنوعی به چه مواردی در تصمیم گیری توجه می کند وجود دارد، اما این که دقیقا چگونه تصمیم می گیرد هنوز مشخص نیست و این موضوع می تواند حساسیت زیادی را برانگیخته کند و استفاده از این تکنولوژی انقلابی را به تاخیر بیندازد. با رعایت این اصول می‌توانیم از توانمندی‌های هوش مصنوعی بهره‌برداری کنیم و بهبود چشمگیری را در سیستم بهداشت و بهبود سلامت جامعه رقم زنیم.

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

مدیریت درد

دکتر آیدا ژیان عمرانیان (داروساز)

درد یک تجربه پیچیده حسی و روانی ناخوشایند است که می تواند به شدت کیفیت زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. اگرچه برای کاهش درد معمولا از روش دارو درمانی استفاده می شود، اما روش‌های غیردارویی زیادی وجود دارند که ممکن است باعث تسکین درد و بهبود کیفیت زندگی فرد شود.
در این مقاله با تمرکز بر ارتباط ذهن و بدن، تنظیم سبک زندگی، درمان‌های جایگزین، تکنیک‌های حمایتی، داروهای گیاهی و طب سوزنی به بررسی استراتژی‌های کلی‌نگر مختلف برای مدیریت درد خواهیم پرداخت.

ارتباط ذهن و بدن در مدیریت درد

شناخت ارتباط ذهن و بدن نقش مهمی در درک و مدیریت درد دارد. تکنیک هایی مانند مدیتیشن یا مراقبه، ذهن آگاهی، تمرینات تنفس عمیق و تصویرسازی هدایت شده می تواند به افراد کمک کند تا واکنش خود را نسبت به درد مدیریت کنند. این شیوه‌ها با تمرکز بر لحظه حال و پرورش آگاهی، افراد را قادر می‌سازد تا پریشانی مرتبط با درد را کاهش داده و توانایی خود را برای مقابله با درد افزایش دهند.

درمان شناختی-رفتاری (CBT) یکی دیگر از رویکردهای موثری است که به الگوهای فکری منفی و رفتارهای مرتبط با درد می پردازد. افراد از طریق CBT می توانند مکانیسم های مقابله ای سالم تری ایجاد کنند و حس کنترل بر تجربه درد خود را به دست آورند. با یادگیری به چالش کشیدن و اصلاح باورهای ناسازگار، افراد می توانند اضطراب و افسردگی مرتبط با درد را کاهش دهند. علاوه بر این، توانایی ذهن برای تأثیرگذاری بر درک درد از طریق حواس پرتی و تفکر مثبت را هرگز دست کم نگیرید. درگیر شدن در فعالیت هایی که باعث شادی و خنده می شود، تمرین قدردانی و پرورش دیدگاه مثبت، همگی می توانند به تجربه ای قابل کنترل تر از درد کمک کنند.

تنظیم سبک زندگی برای تسکین درد

اتخاذ یک سبک زندگی سالم می تواند به طور قابل توجهی به مدیریت درد کمک کند. فعالیت بدنی منظم، متناسب با قابلیت های فردی، می تواند قدرت عضلانی، انعطاف پذیری و عملکرد کلی فرد را بهبود بخشد. ورزش هایی مانند شنا، یوگا و تای چی می توانند برای شرایط درد مزمن مفید باشند. ورزش باعث ترشح اندورفین، مسکن های طبیعی بدن، می شود و در عین حال خلق و خو را بهبود می بخشد و استرس را کاهش می دهد.

حفظ یک رژیم غذایی متعادل و غنی از غذاهای ضد التهابی مانند میوه ها، سبزیجات و اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند. هیدراتاسیون (آبرسانی) مناسب در حمایت از عملکردهای بدن و جلوگیری از تشدید علائم درد به همان اندازه مهم است. هیدراته ماندن از سلامت مفاصل و سلامت سلولی پشتیبانی می‌کند.

خواب کافی نیز برای مدیریت درد ضروری است، زیرا محرومیت از خواب می تواند درک درد را تقویت کند. ایجاد یک روال خواب ثابت و یک محیط خواب راحت از عوامل کلیدی در ترویج خواب آرام است. یک روال آرام بخش (روتین شبانه)، کاهش زمان استفاده از صفحه نمایش قبل از خواب و حفظ یک محیط استراحت دنج، همگی می توانند به کیفیت خواب بهتر کمک کنند.

درمان های جایگزین برای تسکین درد

درمان‌های جایگزین متعدد نتایج امیدوارکننده‌ای را در مدیریت درد، بدون توسل به داروها ارائه می‌دهند. طب سوزنی، یک روش باستانی چینی، شامل قرار دادن سوزن های نازک در نقاط خاصی از بدن برای تحریک جریان انرژی و کاهش درد است. تصور می‌شود این تکنیک ترشح اندورفین را تحریک می‌کند و مکانیسم‌های درمانی طبیعی بدن را فعال می‌کند. طب سوزنی قرن ها برای مدیریت انواع درد، از جمله دردهای اسکلتی عضلانی، عصبی و میگرن مورد استفاده قرار گرفته است.

به طور مشابه طب فشاری با استفاده از انگشتان یا ابزار ماساژ به این نقاط فشار وارد می کند. با تحریک این نقاط، افراد می توانند تسکین درد و بهبود جریان انرژی در سراسر بدن را تجربه کنند. ماساژهای درمانی را می توان به راحتی در روال برنامه روزانه ادغام کرد. این روش برای مدیریت تنش و سردرد نیز بسیار مفید است.
فیزیوتراپی، سنگ بنای مراقبت جامع، تمرین‌ها و تکنیک‌های مناسبی را برای افزایش تحرک، قدرت و عملکرد و در عین حال پرداختن به مسائل مربوط به درد ارائه می‌کند. فیزیوتراپ‌های ماهر برنامه‌های درمانی براساس شرایط فرد طراحی می‌کنند، که ترمیم عملکردی و کاهش درد را تسهیل می‌کنند.

ماساژ درمانی که به دلیل خواص آرامش بخش خود مشهور است، تنش عضلانی را کاهش و گردش خون را افزایش می دهد. هم چنین به تسکین درد و بهزیستی کلی کمک می کند.
آب درمانی یا هیدروتراپی شامل مجموعه روش های درمانی مختلف به وسیله آب است. آب درمانی طیف وسیعی از رویکردها و روش های درمانی را در بر می‌گیرد که در آن از ویژگی های فیزیکی آب، مانند دما و فشار، برای اهداف درمانی نظیر تحریک گردش خون و درمان علائم بیماری های خاص بهره می‌برند. آب درمانی سبب کاهش درد در بیمار، تقویت مفاصل و عضلات ضعیف شده و باعث افزایش دامنه حرکتی مفاصل می شود.

مراقبت کایروپراکتیک بر روی هم ترازی ستون فقرات و سلامت اسکلتی عضلانی تمرکز دارد تا عملکرد کلی بدن را بهبود بخشد و درد را کاهش دهد. در روش کایروپراکتیک درمان‌گر یا پزشک با استفاده از تکنیک های مخصوص و اعمال فشارهای کنترل شده و خفیف بر روی بافت های آسیب دیده بدن،

اقدام به بهبود و درمان این اختلالات می کند.

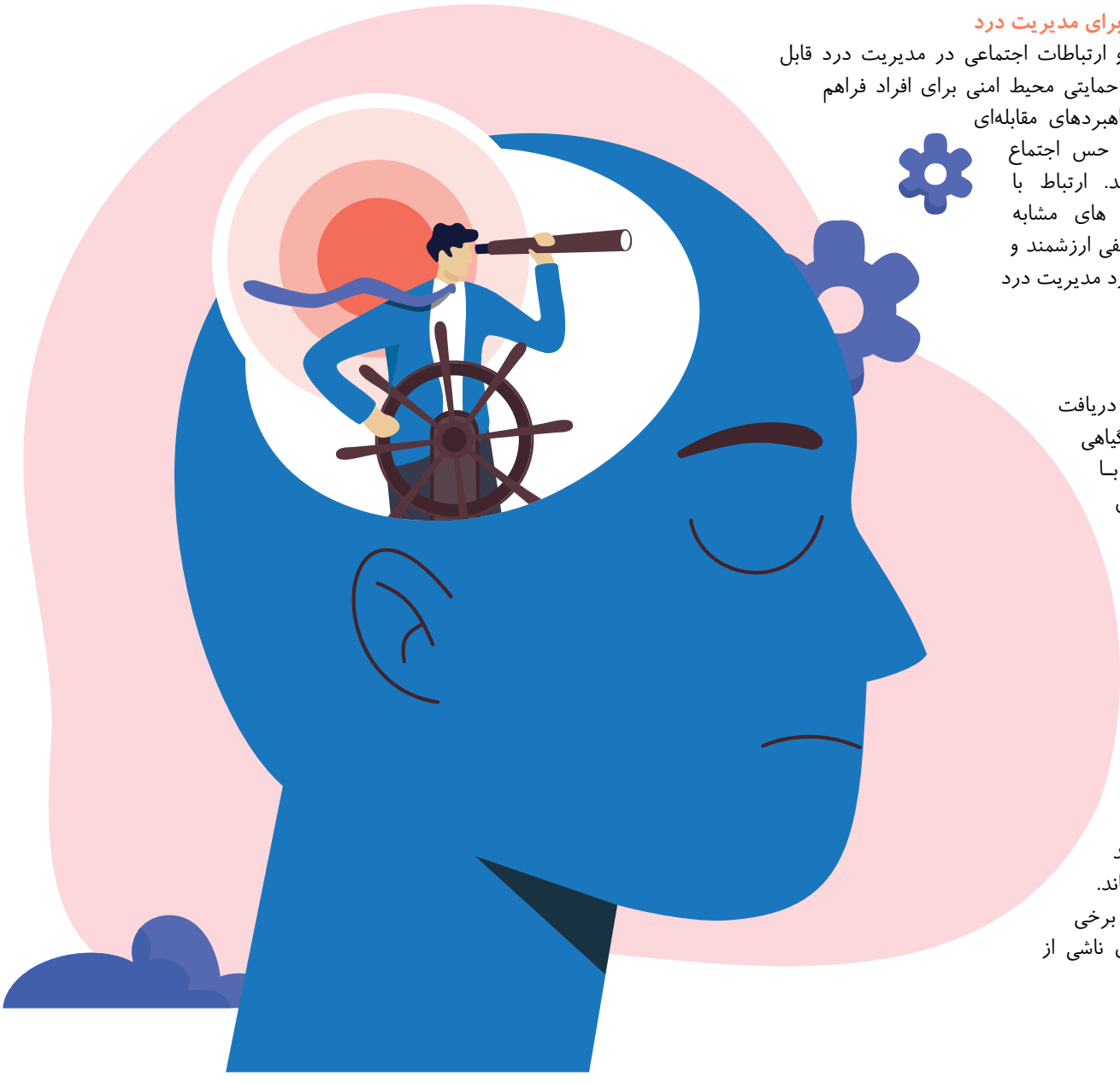
بسیار مهم است که بدانید روش‌های مختلفی برای مدیریت درد وجود دارد که هرکدام مناسب نوعی از درد هستند؛ و تنها روش رهایی از درد استفاده از مسکن و دارو نیست. روش‌های درمانی غیردارویی و ورزشی زیادی وجود دارند، اما پیش از رعایت و انجام تمام این موارد لازم است به پزشک مراجعه کنید تا در صورت نیاز تمام اقدامات و آزمایشات لازم را انجام دهید.

داروهای گیاهی برای مدیریت درد

داروهای گیاهی قرن هاست که برای کاهش درد و بهبودی استفاده می شود. به عنوان مثال زردچوبه حاوی کورکومین است؛ یک ترکیب ضد التهابی طبیعی که می تواند به کاهش درد و تورم کمک کند. هم چنین زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است و برای تسکین دردهای مرتبط با آرتریت (التهاب مفاصل) و دردهای قاعدگی استفاده می شود. گیاه پنجه شیطان، یک گیاه بومی در آفریقا، اغلب برای کاهش درد مفاصل و کمردرد استفاده می شود. پوست درخت بید سفید که حاوی سالیسین است، در طول تاریخ به عنوان یک مسکن طبیعی استفاده می‌شده و پیش‌ساز آسپرین در نظر گرفته می‌شود.
در نظر داشته باشید که به علت امکان تداخل مواد طبیعی با سایر داروها، لازم است حتماً تحت نظر پزشک، از این گیاهان مصرف شود.

تکنیک های حمایتی برای مدیریت درد

نقش شیوه های حمایتی و ارتباطات اجتماعی در مدیریت درد قابل اغماض نیست. گروه‌های حمایتی محیط امنی برای افراد فراهم می‌کنند تا تجربیات و راهبردهای مقابله‌ای را به اشتراک گذارند و حس اجتماع و تفاهم را تقویت کنند. ارتباط با همسالانی که با چالش های مشابه روبرو هستند، حمایت عاطفی ارزشمند و بینش های عملی را در مورد مدیریت درد فراهم می کند.



رژیم غذایی

گاهی تغییر در میزان دریافت چربی یا خوردن غذای گیاهی حاوی مواد ضدالتهابی با کاهش التهاب، به کاهش درد کمک می کند. رژیم ضد التهابی باید میزان مناسبی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی را در هر وعده غذایی برای بدن فراهم کند. فرد باید اطمینان حاصل کند که مقدار کافی از ویتامین ها، مینرال ها (مواد معدنی)، فیبر و آب را از طریق رژیم غذایی ضد التهاب به بدن خود برساند.
کاهش وزن خود به کاهش برخی از دردها، مانند درد های ناشی از آرتروز کمک می کند.

تریکوتیلومانیا
(اختلال کندن موها)

تریکوتیلومانیا یا اختلال کندن مو، یک اختلال روانی است که درآن، فرد برخلاف تلاش برای متوقف کردن این عمل، میل مکرر به کندن موهای خود، مانند ابرو، موهای سر و یا سایر بخش های بدن را دارد. کندن موها از کف سر، اغلب موجب طاسی در بخش هایی از سر می‌شود، که می تواند در عملکرد اجتماعی یا کاری اختلال ایجاد کند. تریکوتیلومانیا در برخی از افراد خفیف و قابل مدیریت است؛ اما در بعضی افراد میل به کشیدن مو بسیار زیاد است.

علائم و نشانه‌های تریکوتیلومانیا

- کشیدن مو به طور مکرر، اغلب از کف سر، ابرو، مژه‌ها و گاهی از سایر بخش‌های بدن.
- احساس هیجان و اضطراب قبل از کندن مو، یا زمانی که فرد تلاش می‌کند در برابر کندن مو مقاومت کند؛
- احساس لذت و آسایش پس از کندن مو؛
- از دست دادن حجم قابل توجهی از موها؛
- گاز زدن، جویدن یا خوردن موهای کنده شده؛
- بازی با موی کنده شده و یا مالیدن آن به لب ها و صورت؛
- تلاش مکرر اما بدون موفقیت برای قطع یا کمتر کندن موها؛
- مشکلات جدی یا ناراحتی در محیط کار، مدرسه و سایر موقعیت های اجتماعی.

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال کندن مو، عادت به کشیدن پوست، جویدن ناخن و لبهایشان نیز دارند. گاهی کشیدن موی حیوانات خانگی یا عروسک، یا حتی کندن پرز از روی لباس و پارچه هم می تواند نشانه این اختلال باشد.

کندن مو می تواند:

متمرکز باشد: بعضی از افراد آگاهانه و برای کاهش استرس و ناراحتی خود موهایشان را می کنند.

خودکار باشد: بعضی از افراد بدون این که متوجه باشند، برای مثال موقع تماشای تلویزیون، موهای خود را می کنند.

تریکوتیلومانیا ممکن است به احساسات مرتبط باشد:

- احساسات منفی. برای بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال، کندن مو راهی برای مقابله با احساسات منفی و ناخوشایند مثل استرس، اضطراب، تنش، تنهایی و خستگی است.
- احساسات مثبت. افراد مبتلا به اختلال تریکوتیلومانیا اغلب با کندن موی خود احساس رضایت و تا حدی تسکین، می‌کنند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر فرد مبتلا نتواند دست از کندن موی خود بردارد، یا در اثر کندن مو از ظاهر خود احساس خجالت کرده و معذب باشد، باید با پزشک صحبت کند. تریکوتیلومانیا فقط یک عادت بد نیست، یک اختلال روانی است و احتمالا بدون درمان بهتر نخواهد شد.

علل بروز تریکوتیلومانیا

علت بروز این اختلال هنوز نامشخص است؛ اما مانند بسیاری از اختلالات پیچیده دیگر، تریکوتیلومانیا احتمالا ناشی از ترکیب عوامل ژنتیکی و محیطی است.

عوامل خطر

عوامل زیر ممکن است خطر بروز اختلال تریکوتیلومانیا را افزایش دهد:

- **سابقه خانوادگی**: ژنتیک در بروز این اختلال تاثیرگذار است.
- **سن**: تریکوتیلومانیا در بیشتر مواقع در اوایل سنین نوجوانی، یعنی ۱۰ تا ۱۳ سالگی، بروز می‌کند و در اغلب افراد، این مشکل در طول زندگی باقی خواهد ماند. نوزادان نیز ممکن است مستعد کندن مو باشند؛ اما معمولا خفیف است و بدون درمان و خود به خود برطرف می‌شود.
- **اختلالات دیگر**: ممکن است افراد مبتلا به تریکوتیلومانیا به سایر اختلالات روانی، مانند افسردگی، اضطراب و اختلال وسواس فکری عملی نیز مبتلا باشند.
- **استرس**: شرایط و موقعیت‌های پر استرس می‌توانند سبب تحریک تریکوتیلومانیا در برخی از افراد شود.



عوارض

اگرچه ممکن است تریکوتیلومانیا مشکل جدی‌ای به نظر نرسد اما می‌تواند تاثیرات منفی اساسی بر زندگی فرد مبتلا داشته باشد، مانند:

- **اختلال عاطفی.** بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال،

احساس شرمندگی، تحقیر و خجالت زدگی را گزارش می‌کنند. این افراد ممـــکن است عزت نفـــس پایین، افسـردگی و اضطراب را تجربه کنند.

- **مشکل در عملکرد اجتماعی و کاری.** ممکن است خجالت زدگی ناشی از ریزش مو سبب اجتناب از شرکت در فعالیت های اجتماعی و موقعیت های شغلی شود. گاهی افراد مبتلا به تریکوتیلومانیا برای پوشاندن بخـش‌های بدون مو، از کلاه‌گیس یا مژه مصنوعی استفاده می‌کنند.
- **آسیب دیدگی پوست و مو.** کندن موها به طور دائم می‌تواند سبب زخم و آسیب دیدگی، مثل عفونت پوست سر و یا هر بخش دیگری از بدن شود و به صورت دائمی بر رشد مو تاثیر بگذارد.

تشخیص

ارزیابی برای تشخیص این که شما به تریکوتیلومانیا مبتلا هستید می‌تواند شامل این موارد باشد:

- ارزیابی این که چه میزان مو از دست داده‌اید؛
- مطرح کردن سوالات و بحث کردن درباره از دست دادن موهایتان؛
- از بین بردن سایر علل احتمالی کندن مو یا ریزش مو از طریق آزمایش هایی که پزشک تعیین می کند؛
- تشخیص هرگونه مشکل فیزیکی یا روانی که ممکن است با این اختلال در ارتباط باشد؛
- استفاده از معیارهای تشخیصی، منتشر شده توسط انجمن روانپزشکی آمریکا.

درمان

تحقیق در خصوص درمان اختلال ترکوتیلومانیا محدود است. با این حال برخی از گزینه‌های درمان به بسیاری از افراد کمک می‌کند میزان کندن مو را کاهش دهند یا به طور کامل آن را متوقف کنند.

روش های درمان

- **معکوس سازی عادت**؛ رفتار درمانی، درمان اولیه برای تریکوتیلومانیا است. فرد مبتلا یاد می گیرد که چگونه موقعیت هایی را که احتمال دارد موهای خود را بکند تشخیص دهد و رفتارهای دیگر را جایگزین آن کند. معکوس کردن عادت، شامل هدایت سریع دست از موها به جای دیگری و یا رفتارهای جایگزین مثل مشت کردن انگشتان می باشد.
- **درمان شناختی**؛ این درمان می تواند به فرد مبتلا کمک کند تا باورهایی را که به تریکوتیلومانیا منجر می شوند شناسایی کرده و آنها را تغییر دهد.
- **درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد**؛ در طی این درمان به فرد کمک می شود تا تمایل به کندن موها را، بدون کندن مو بپذیرد. یعنی با میل به کندن مو کنار بیاید، بدون این که موهایش را بکند.
- درمان هایی که به سایر اختلالات سلامت روان که اغلب با تریکوتیلومانیا مرتبط هستند، مانند افسـردگی، اضطـراب یا سوء مصرف مواد کمک مـی‌کنند، می توانند بخش مهمی از درمان باشند.

درمان دارویی

اگرچه تاکنون هیچ دارویی از طرف سازمان غذا و دارو برای درمان تریکوتیلومانیا تایید نشده است، بعضی از داروها می توانند در کنترل علائم مشخصی کمک کننده باشند. برای مثال ممکن است پزشک داروهای ضدافسردگی برای فرد مبتلا تجویز کند.

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/trichotillomania/symptoms-causes/syc#20355188-:~:text=Trichotillomania20%(trik2%Do2%Dtil,body2%C20%despite20%trying20%to20%stop.



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 فراورده های دارویی هورمونی برای تامین سلامت بانوان در همه مراحل زندگی آنها متعهد می داند.

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.

Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com



آمادگی برای شیوع سه‌گانه ویروس‌های تنفسی

تالیف و ترجمه: دکتر مرجان غیاثوند (دکترای میکروبیولوژی)

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها(CDC) اعلام کرده است، که خود را برای زمستانی با همه‌گیری سه ویروس آماده کنید.

درحالی که که در تابستان امسال با موجی از گرما مواجه بودیم، دکتر مندی کوهن(Dr. Mandy Cohen) ، مدیر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، از شروع انفلوآنزا سه گانه در زمستان خبر می دهد.

کوهن در مصاحبه ای گفت: «ما سه ویروس کوید، انفلوآنزا و ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV) را خواهیم داشت. ما باید مطمئن شویم که مردم از آن آگاه باشند و بدانند برای محافظت از خود چه کاری انجام دهند.» سه تهدید ویروسی متمایز کووید۱۹، انفلوآنزا، و ویروس سنسیشیال تنفسی، در ماه های پاییز و زمستان به اوج خود می رسند.

RSV یک ویروس تنفسی شایع و بسیار مسری است که علائمی شبیه سرماخوردگی ایجاد می کند. بیشتر بچه ها تا دو سالگی در معرض این ویروس قرار می گیرند، که درجه ای از مصونیت ایجاد می کند و باعث می شود موارد ابتلای آینده کمتر دردسر ساز شود. به طور معمول کودکان و بزرگسالان (که هنوز هم می توانند به این ویروس مبتلا شوند) ظرف یک یا دو هفته بهبود می یابند. برای یک کودک سالم با داشتن سن کمتر از ۲ سال، مبتلا شدن به این ویروس می تواند خطر بستری شدن در بیمارستان را افزایش دهد.

در سال ۲۰۲۲ ویروس RSV و شیوع ابتلا کودکان خردسال به آن، به قدری بود که بستری شدن هفتگی کودکان در بیمارستان های آمریکا به بالاترین سطح خود رسید. هم چنین ویروس انفلوآنزا که معمولا در ماه های فوریه (بهمن) به اوج خود می رسد نیز نرخ بستری شدن را به بالاترین سطح خود در یک دهه گذشته رسانده است.

با توجه به این که در دوران همه گیری کووید ۱۹ قوانین قرنطینه و محدودیت فاصله گذاری اجتماعی اجرا شد، خیلی از افراد در معرض این ویروس نبوده اند و ایمنی بدن افراد نسبت به آن کامل نیست؛ بنابراین احتمال ابتلا بویژه در کودکان بالا می رود.

گسترش هر سه ویروس در حال حاضر کم است، اما بررسی های CDC افزایش جزئی در تست های مثبت کووید و مراجعه بیماران به بخش اورژانس را نشان داده است.

گونه های فرعی اومیکرون XBB هم چنان جزء شایع ترین اشکال کووید هستند؛ اگر چه سازمان بهداشت جهانی یک نسخه جدید از گونه XBB به نام 5.EG را شناسایی کرده که شیوع آن در سرار جهان و آمریکا در حال افزایش است. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که هیچ شواهدی موجود نیست که نشان دهد این ویروس باعث ایجاد بیماری شدیدتر می گردد. کوهن گفت: «تا کنون این سویه در برابر واکسن کووید، مستعد باقی مانده است.»

برای اولین بار در پاییز۲۰۲۳، آمریکا به واکسن هایی برای ویروس RSV دسترسی خواهد یافت. به گفته کارشناسان، این واکسن همراه با تزریق آنتی مونوکلونال جدید و واکسن سومی که برای تایید آماده شده است، پتانسیل ابتلا به ویروس سه گانه در نوزادان و افراد مسن، که بیماری در این افراد شدید تر بروز می کند، را کاهش می دهد.

در اواخر سال ۲۰۲۲، با افزایش شدید و غیر منتظره عفونت های RSV، نوزادان و خردسالانی که در طول قرنطینه کووید ۱۹در معرض ویروس قرار نگرفته بودند، در بیمارستان بستری شدند.

در ۱۷ ژوئیه، سازمان غذا و دارو تزریق آنتی بادی مونوکلونال را برای کمک به جلوگیری و پیشگیری از ویروس RSV برای کودکان تا دو سال تایید کرد. برخلاف واکسنی که بدن را وادار به ساخت آنتی بادی می کند، این واکسن با رساندن آنتی بادی های ضد RSV به طور مستقیم به جریان خون، بدن را در برابر این بیماری ایمن می سازد. از آنجایی که این واکسن هنوز در دسترس عموم قرار نگرفته، بهترین راه پیشگیری از ابتلا می باشد. بنابراین، اگر علائمی شبیه به سرماخوردگی دارید، باید از تماس با نوزادان و کودکان زیر ۲ سال اجتناب کنید و سعی کنید بهداشت فردی، مثل شستن دست و ماسک زدن در مکان های شلوغ، را رعایت کنید.

https://www.yahoo.com/news/ready-another-tripledemic-cdc-prepares120000301-.html
https://www.usnews.com/news/health-news/articles/03-05-2023/preparing-for-the-next-tripledemic
https://www.yalemedicine.org/news/tripledemic-flu-rsv-and-covid-19

اکتوکلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

۴ اثر در ۱ قرص



- تسکین سریع تب و درد
- بهبود سرفه خشک
- رفع آبریزش و احتقان
- کاهش علایم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو
- کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

Actocold®

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

سرماخوردگی در کودکان

دکتر شقایق کیخسروی (داروساز)

سرماخوردگی یک عفونت ویروسی حاد و خود به خود محدود شونده دستگاه تنفسی فوقانی است که با عطسه، احتقان، ترشحات بینی، گلودرد، سرفه، تب خفیف، سردرد و کسالت همراه است.



در نوزادان و کودکان خردسال، علائم سرماخوردگی معمولاً در روز دوم و سوم بیماری به اوج خود می رسد و سپس به تدریج طی ده تا چهارده روز بهبود می یابد. برطرف شدن علائم سرفه ممکن است طولانی تر از بقیه علائم سرما خوردگی باشد، ولی درنهایت طی سه تا چهار هفته باید برطرف شود. در کودکان و نوجوانان بزرگتر، علائم معمولاً طی پنج تا هفت روز برطرف می شود (در کودکانی که بیماری زمینه ای ریوی دارند یا والدین سیگاری دارند دوره بیماری طولانی تر است).

در صورت بدتر شدن علائم، مانند مشکل در تنفس، بلع، تب بالا و یا طولانی شدن بیش از حد بیماری، حتما به پزشک مراجعه کنید. تشدید یا ادامه علائم، به عنوان مثال سرفه مداوم ممکن است نشان دهنده ایجاد عوارض دارویی باشد یا نیاز به در نظر گرفتن تشخیصی به غیر از سرماخوردگی، مانند سینوزیت، ذات الریه و یا سیاه سرفه باشد؛ این بیماری ها نیاز به مراجعه به پزشک و دریافت درمان مناسب را دارند.

مواردی که در این مقاله به آنها پرداخته می شود مربوط به کودکانی است که هیچ بیماری زمینه ای یا نقص سیستم ایمنی و ... ندارند.

به طور کلی یک یا ترکیبی از اقدامات زیر به عنوان درمان خط اول برای کودکان مبتلا به سرماخوردگی توصیه می شود؛ این توصیه ها چون ضرری ندارند می توان از آن ها استفاده کرد:

- **دریافت مایعات کافی(هیدراتاسیون):**
حفظ هیدراتاسیون کافی ممکن است به رقیق شدن ترشحات و تسکین علائم تنفسی کمک کند.

■ **مصرف مایعات گرم:**
مصرف مایعات گرم، مانند چای و سوپ مرغ ممکن است اثر تسکین دهنده ای بر مخاط تنفسی داشته باشد، جریان مخاط بینی را افزایش دهد و با روان کردن ترشحات تنفسی به از بین بردن آن کمک کند.
مایعات گرم شده باید برای سن نوزاد یا کودک مناسب باشد. بعضی از غذاها و نوشیدنی ها برای تمام سنین مناسب نیستند.

■ **محلول آب نمک موضعی:**
استفاده از محلول آب نمک به صورت موضعی ارزان است و عوارض نگران کننده ای ندارد؛ در نتیجه استفاده از آن در دوران سرماخوردگی توصیه می شود.
استفاده از آب نمک در حفره بینی ممکن است به طور موقت ترشحات مزاحم بینی را از بین ببرد و منجر به انقباض عروق (احتقان زدایی) شود. عوارض جانبی ممکن است شامل تحریک مخاط یا خونریزی بینی باشد. در نظر داشته باشید که قطره بینی سدیم کلراید را می توانید از داروخانه برای کودکان تهیه کنید. برای کودکان بزرگتر که توانایی شستشوی بینی را دارند از سرم شستشو سدیم کلراید ۰/۹ درصد استفاده کنید. برای شستشوی بینی در کودکان نباید از آب لوله کشی استفاده کرد و حتما باید از محلول های استریل استفاده شود.

■ **استفاده از بخور گرم و سرد:**
در مورد استفاده از بخور گرم و سرد نظرات متفاوتی وجود دارد.
استفاده از بخور سرد ممکن است برای رقیق شدن ترشحات بینی مفید باشد؛ اما توجه به این نکته ضروری است که دستگاه بخور باید به خوبی تمیز و ضدعفونی شود تا خطر عفونت از طریق استنشاق به حداقل رسد.
استفاده از بخور گرم و استنشاق هوای مرطوب یا بخار گرم در درمان سرماخوردگی توصیه نمی شود. این کار نه تنها علائم را کاهش نمی دهد، بلکه ممکن است منجر به سوختگی شود.

■ **استفاده از داروهای مسکن و تب بر:**
در کودکان می توان از داروهای ضد تب و مسکن استفاده کرد.
(این توصیه برای کودکانی است که به بیماری دیگری مبتلا نیستند و احتیاط خاصی در مصرف داروهای بدون نسخه (OTC) ندارند.)

■ **استفاده از آنتی هیستامین، ضد احتقان، ضد سرفه و خلط آورها:**
در کودکان کمتر از ۶ سال به جز داروهای ضد تب/ مسکن، باید از مصرف داروهای OTC برای سرماخوردگی اجتناب شود.
در کودکان ۶ تا ۱۲ سال به جز داروهای ضد تب/ مسکن، باید از مصرف داروهای OTC برای سرماخوردگی اجتناب شود.
نوجوانان ≤۱۲ سال: داروهای ضد احتقان OTC ممکن است باعث تسکین علائم بینی در نوجوانان بالای ۱۲ سال شود؛ اما در هنگام تهیه دارو از داروساز مشورت بگیرید.
مطالعات زیادی در مورد استفاده از داروهای آنتی هیستامین و ضد احتقان به صورت OTC صورت گرفته، اما استفاده از این داروها در درمان سرما خوردگی اثرات مثبتی را نشان نداده است و ممکن است با عوارض جانبی جدی همراه باشد.

مراقبت های حمایتی و مدیریت علائم سرماخوردگی ناشی از سندرم حاد تنفسی ویروس کرونا

SARS-CoV-2 ویروسی است که باعث بیماری کرونا ویروس (COVID-19) در کودکان می شود و مانند سرماخوردگی ناشی از سایر ویروس ها است.
کودکان مبتلا و یا مشکوک به کووید-۱۹ باید قبل از بازگشت به فعالیت بدنی (مانند تمرین ورزشی سازمان یافته، تمرین یا مسابقه، کلاس تربیت بدنی، ورزش های تفریحی) توسط پزشک مورد ارزیابی قرار گیرند.

درمان علامتی در سرما خوردگی

علائم سرماخوردگی نیازی به درمان دارویی ندارند؛ مگر این که کودک یا سایر اعضای خانواده را آزار دهد، برای مثال، تب بالا، مشکلات خواب، سختی در نوشیدن و... .

■ **تب:**
پیشنهاد می شود ناراحتی ناشی از تب در چند روز اول سرماخوردگی در کودکان بزرگتر از سه ماه با استامینوفن و در کودکان بالای ۶ ماه با استامینوفن یا ایبوپروفن کنترل گردد.
به این نکته توجه کنید که در درمان علامتی سرماخوردگی در کودکان، از مصرف هم زمان داروهای حاوی چند ماده موثره دارویی اجتناب کنید؛ زیرا برخی از اجزای تشکیل دهنده این داروها یکسان است و ممکن است میزان یکی از اجزا بیشتر از حد مجاز شود.

■ **درمان علائم بینی:**
علائم بینی شامل آبریزش بینی و گرفتگی/ انسداد بینی است. انسداد بینی می تواند با نوشیدن تداخل داشته باشد و ممکن است آزاردهنده ترین علامت در نوزادان و کودکان خردسال باشد.

برای درمان و کنترل علائم مزاحم بینی در ابتدا یک یا چند راهکار زیر را امتحان کنید:
■ **ساکشن بینی؛**
■ **قطره های نمکی بینی؛**
■ **اسپری یا شستشوی بینی؛**
■ **مصرف مایعات کافی؛**
■ **بخور سرد.**

اقدامات بعدی برای علائم مزاحم بینی که با مراقبت های حمایتی بهبود نمی یابند، بسته به سن متفاوت است:
■ **کمتر از ۵ سال:** برای کودکان کمتر از ۵ سال با علائم مزاحم بینی که علیرغم اقدامات اولیه هم چنان ادامه می یابند، به طور کلی افزایش دفعات ساکشن بینی، اسپری ها یا شستشو پیشنهاد می شود. استفاده از داروهای OTC برای علائم بینی در کودکان کمتر از ۵ سال توصیه نمی شود.

■ **در کودکان زیر ۶ سال استفاده از هیچ داروی ضد احتقان و آنتی هیستامین خوراکی بدون نسخه پزشک توصیه نمی شود.** برخی اسپری های بینی وجود دارند که ممکن است در کودکان بالای ۵ سال مفید باشند؛ اما باید با نسخه پزشک تهیه شوند.
در صورتی که پیشنهاد های بالا مورد استفاده قرار گرفت و علائم بینی پایدار ماند یا بدتر شد نیاز به مراجعه به پزشک است.

در شماره بعدی به راه کارهایی برای تسکین سایر علائم سرما خوردگی می پردازیم.

آپنه انسدادی خواب چیست؟

دکتر الهام یوسفی (داروساز)

آپنه خواب یا وقفه تنفسی خواب به شرایطی گفته می‌شود که تنفس فرد در هنگام خواب به طور موقت قطع می شود. معمولاً افرادی که دچار آپنه خواب هستند، هنگام خواب دچار وقفه های مکرر می‌شوند. آپنه خواب شاید به تنهایی مشکل بزرگی محسوب نشود، اما عوارض این بیماری بسیار زیاد و حتی خطرناک است؛ به همین دلیل تشخیص و درمان آپنه خواب اهمیت بسیاری دارد.

انواع اصلی آپنه خواب

• آپنه انسدادی

آپنه خواب انسدادی نوع شایع این اختلال است و زمانی بروز می کند که عضلات گلو و حلق شل می شوند. علت اصلی آن مسدود بودن مجرای هوایی فوقانی است که باعث می‌شود دیافراگم و عضلات قفسه سینه به سختی عمل کنند و هوا نیز به سختی وارد ریه شود.

• آپنه مرکزی

زمانی اتفاق می افتد که مغز سیگنال های مناسب برای کنترل عضلات تنفسی را ارسال نمی کند.

سن بالا: مردان مسن و سالخوردگان، بیشتر در معرض آپنه مرکزی قرار دارند.

اختلالات قلبی: افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب در معرض خطر آپنه مرکزی هستند.

استفاده از داروهای ضد درد: داروهای مخدر خطر آپنه مرکزی را افزایش می دهند.

سکته مغزی: افرادی که دچار سکته مغزی شده اند در معرض خطر آپنه مرکزی یا آپنه پیچیده قرار دارند.



• سندرم آپنه پیچیده

زمانی رخ می دهد که کسی هر دو آپنه انسدادی و مرکزی را داشته باشد.

تشخیص افتراقی آپنه انسدادی خواب (OSA) چیست؟

تشخیص

پزشک ممکن است بر اساس علائم و نشانه ها شما را ارزیابی کند، یا شما را به مرکز اختلال خواب ارجاع دهد.

تست های تشخیص آپنه خواب ممکن است شامل موارد زیر باشند:

پلی سومنوگرافی شبانه

در طول این آزمایش به شما تجهیزاتی وصل می شود که فعالیت قلب، ریه ، مغز، الگوهای تنفس، حرکات دست و پا و میزان اکسیژن خون را در حالی که در خواب هستید، کنترل می کند.

تست خواب در خانه

در برخی موارد پزشک ممکن است تست های ساده ای که برای تشخیص آپنه خواب در خانه استفاده می شود، به شما ارائه دهد. این آزمایش ها معمولا شامل اندازه گیری ضربان قلب، سطح اکسیژن خون، جریان هوا و الگوهای تنفسی می باشند. اگر آپنه خواب داشته باشید، نتایج آزمایش ها کاهش سطح اکسیژن خون در طی خواب را نشان می دهند که با بیداری افزایش می یابد.

اگر نتایج غیر طبیعی باشد، ممکن است پزشک بتواند بدون تست های دیگر درمان را شروع کند. دستگاه های نظارت قابل حمل همه موارد آپنه خواب را تشخیص نمی دهند؛ بنابراین ممکن است پزشک حتی با وجود نتایج طبیعی آن، توصیه به پولی سومنوگرافی کند.

علائم و نشانه های آپنه انسدادی چیست؟

علائم و نشانه های آپنه انسدادی و مرکزی همپوشانی دارند که گاهی تشخیص را سخت می کند. شایع ترین علائم و نشانه های آپنه انسدادی و مرکزی عبارتند از:

- خروپف با صدای بلند، که معمولا در آپنه انسدادی بیشتر است؛
- قطع موقت تنفس در خواب، که توسط فرد دیگری دیده شده باشد؛
- بیداری ناگهانی همراه با تنگی نفس، که احتمالا نشان دهنده آپنه مرکزی است؛
- بیدار شدن با دهان خشک یا گلودرد؛
- سردرد صبحگاهی؛
- بی خوابی؛
- تعریق شبانه؛
- ریفلاکس معده به مری؛
- خواب بیش از حد در طول روز؛
- مشکل در تمرکز؛
- افسردگی، فراموشی؛
- افزایش فشارخون.

عوامل خطر آپنه خواب انسدادی چیست؟

- اضافه وزن
- باریک شدن راه های هوایی در نتیجه بزرگ شدن لوزه ها.
- جنسیت مرد: مردان دو برابر بیشتر از زنان احتمال ابتلا به آپنه خواب را دارند. هم چنین خطر ابتلا در زنان پس از دوره یائسگی افزایش می یابد.
- افزایش سن: آپنه خواب عمدتا در افراد مسن رخ می دهد.
- سابقه خانوادگی
- مصرف الکل یا آرام بخش ها: ترکیباتی که باعث شل شدن عضلات گلو می شوند.
- سیگار کشیدن: سیگاری ها سه برابر بیشتر از افراد عادی در معرض ابتلا به آپنه انسدادی هستند. سیگار کشیدن ممکن است میزان التهاب و احتباس مایعات در راه هوایی فوقانی را افزایش دهد.
- گرفتگی بینی: اگر دچار مشکل تنفسی در بینی خود هستید، احتمال بیشتری برای ابتلا به آپنه انسدادی دارید.

درمان آپنه خواب چیست؟

برای انتخاب بهترین نوع درمان در ابتدا باید علت بیماری شناسایی شود؛ اگر آپنه خواب با بیماری‌های دیگر همراه باشد، ابتدا باید به درمان بیماری زمینه‌ای پرداخت. ساده ترین راهکاری که این وقفه تنفسی را کاهش می دهد، تغییر در شیوه زندگی، تنظیم الگوی خواب منظم، داشتن فعالیت بدنی و ورزش کردن است.

هم چنین برای جلوگیری از خشک شدن هوا و تورم راه های هوایی گلو، استفاده از دستگاه های مرطوب کننده و تصفیه هوا توصیه می شود. کاهش وزن، عدم مصرف الکل و قرص های خواب‌آور، خوابیدن به پهلو، استفاده از برخی اسپری های تنفسی به منظور حفظ جریان هوا در صورت وجود سینوزیت یا گرفتگی بینی، می تواند کمک کننده باشد. در نظر داشته باشید که درمان دارویی حتما با تشخیص پزشک متخصص انجام شود.

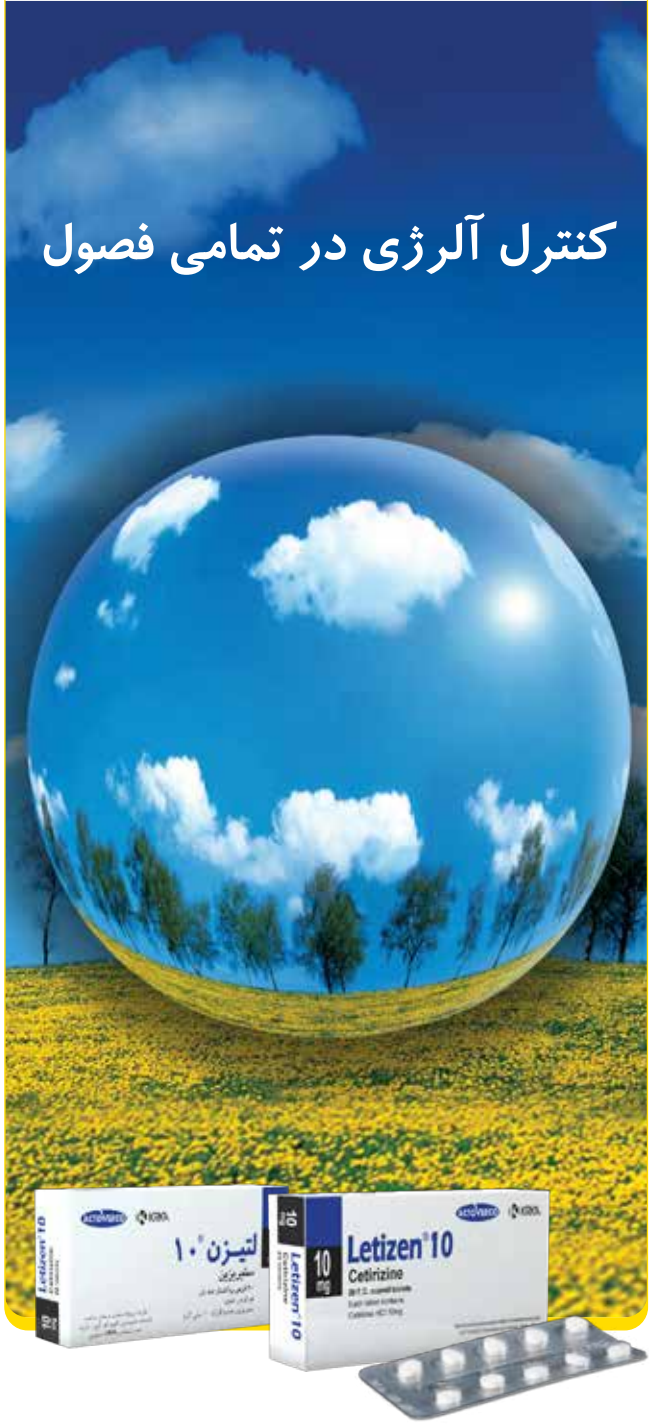
عوارض آپنه انسدادی خواب چیست؟

می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خواب آلودگی در طول روز و مشکل در تمرکز. بزرگسالان ممکن است بیشتر در معرض خطر تصادف باشند و کودکان ممکن است در مدرسه زمان سختی داشته باشند.
- مشکلات قلبی عروقی مانند حمله قلبی، فشار خون بالا، ریتم غیر معمول قلب، یا سکته مغزی، بیماری عروق کرونر، نارسایی و حمله قلبی؛
- مشکلات چشمی مانند آب سیاه (گلوکوم) و خشکی چشم؛
- اختلالات متابولیک مانند دیابت نوع ۲؛
- مشکلات بارداری مانند دیابت بارداری یا نوزادان کم وزن؛
- عوارض بعد از جراحی؛
- اختلالات شناختی.

آیا آپنه خواب خطرناک است؟

از آنجایی که شخص دچار آپنه خواب در طی شب چندین بار دچار وقفه تنفسی می‌شود، اگر همراه با بیماری زمینه‌ای باشد، آپنه انسدادی خواب در طولانی مدت می تواند منجر به بروز سکته های قلبی یا مغزی شود؛ و گاهی مرگ را در پی داشته باشد.



لتیزن® ۱۰ میلی گرم

- مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
- شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
- مدت اثر طولانی
- قوی ترین آنتی هیستامین نسل دوم

LETIZEN®

Cetirizine Tablet 10mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com

مسابقه سلام سلامت

بزن به هدف
۵۰۰ هزار تومن برنده شو



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

بیماری ریفلاکس چه علائمی دارد؟

۱ سوزش سر دل

۲ درد قفسه سینه

۳ افزایش ترشح بزاق

۴ همه موارد

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

www.salamsalamat.com

سلام سلامت



فارماکوویژیلانس چیست؟

دکتر بهارک مهدی پور

هدف از تجویز دارو، پیشگیری، کنترل یا درمان بیماری است؛ اما عوارض دارویی، گاهی مانع از رسیدن پزشک به این هدف می‌شود.

فارماکوویژیلانس دانشی است که به بررسی، جمع آوری، ارزیابی و جلوگیری از بروز عوارض سوء داروها می‌پردازد. واژه فارماکوویژیلانس از ریشه فارماکو به معنای دارو و ویژیلار به معنای هوشیاری و دور نگاه داشتن گرفته شده است.

واحد فارماکوویژیلانس شرکت اکتوورِ با هدف شناسایی مشکلات و عوارض محصولات این شرکت، ارزیابی آن و در نهایت پیشگیری از تکرار وقوع این مشکلات تشکیل شده است.

تمام افراد جامعه از جمله بیماران، همراهان آنها و کلیه شاغلین حرفه های پزشکی (پزشکان، پرستاران، داروسازان، دندانپزشکان و ...) در بخش دولتی و غیردولتی می‌توانند عوارض و خطاهای دارویی مشاهده شده و شکایات خود را به واحد فارماکوویژیلانس اکتوورِکو گزارش دهند.

کلیه گزارش‌های ارسال شده به مرکز فارماکوویژیلانس از نظر هویت گزارشگر و بیمار مبتلا به عارضه دارویی، محرمانه تلقی می‌شود.

چه مواردی را باید گزارش کنید؟

هر گونه شکایت یا نارضایتی از محصولات شرکت اکتوورِ یا هرگونه اتفاق نامطلوبی که به دنبال مصرف محصولات شرکت اکتوور رخ بدهد را باید بدون در نظر گرفتن احتمال ارتباط آن با دارو، به واحد فارماکوویژیلانس این شرکت اطلاع دهید.

چگونه باید عوارض دارویی را گزارش کرد؟

دست اندرکاران و بیماران در صورت نیاز می‌توانند از طریق یکی از روش‌های زیر با ما در ارتباط باشند:

شماره تماس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۱۰۰

فکس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ (داخلی ۱۲۹۹)

آدرس پست الکترونیک: pvs@actoverco.com

دردهای ستون مهره‌ها

ستون فقرات در واقع رشته ای از ۲۴ استخوان به نام مهره است. بین هردو مهره قسمت غضروف مانندی به اسم دیسک وجود دارد. یک ستون فقرات سالم، زمانی که از پهلو به آن نگاه کنید به شکل S است. در پشت شانه ها، به سمت داخل و در قسمت کوچکی از انتهای کمر به خارج خمیده می شود. ستون فقرات طناب نخاعی را در خود جای داده و از آن محافظت می کند. طناب نخاعی متشکل از شبکه اعصابی است که احساس را منتقل می کند و حرکت را در کل بدن کنترل می کند.

از آنجایی که ستون فقرات تکیه گاه و ساختار اصلی بدن است، فشار بر روی آن زیاد می باشد. نه تنها باید آنقدر محکم باشد تا شما را پایدار نگه دارد تا بتوانید بایستید، بلکه باید برای حرکت هم به اندازه کافی انعطاف پذیر باشد؛ بنابراین جای تعجب نیست که بسیاری از افراد هر از گاهی دچار مشکلات و درد کمر می شوند.

درد کمر می‌تواند ناشی از آسیب قسمت های مختلف ستون فقرات، مانند عضلات، رباط ها و تاندون ها، جابجایی دیسک‌ها، شکستگی‌ها و سایر مشکلات در قسمت فوقانی، میانی و پایین کمر باشد. گاهی اوقات اثرات آن را بلافاصله احساس می کنید؛ اما در بسیاری از موارد مشکلات کمر در طول زمان ایجاد می شوند.

یکی از رایج‌ترین انواع کمردرد ناشی از کشیدگی باندهای عضلات اطراف ستون فقرات است، که اغلب در انحنای کمر و قاعده گردن اتفاق می افتد. این نواحی وزن بیشتری را نسبت به قسمت وسط پشت یا ستون فقرات سینه ای که کمتر قابل جابه جایی و آسیب است، تحمل می کنند.

آسیب های ناشی از ورزش، تصادفات و زمین خوردن هم می تواند باعث ایجاد مشکلاتی شود؛ ازجمله کشیدگی عضلات، فتق دیسک و شکستگی هایی که به ستون فقرات یا طناب نخاعی آسیب می رساند. دردهای خنجری ناحیه کمر می تواند ناشی ازگرفتگی یا اسپاسم عضلانی باشد. آرتروز (استئوآرتریت) نیز با ایجاد تغییر در ساختار بین مهره ها، می تواند به اعصاب فشار آورده و موجب درد شود.

بارداری نیز اغلب باعث کمردرد می شود. تغییرات هورمونی و افزایش وزن فشارهای جدیدی را بر ستون فقرات و پاهای زن باردار وارد می کند.

گاهی اوقات ممکن است کمر شما بدون هیچ دلیل واضحی درد داشته باشد که به آن کمردرد غیر اختصاصی می گویند. این درد می تواند ناشی ازضعف عضلات باشد. معمولا در این مواقع دامنه حرکات فرد محدود می شود، و نمی تواند به راحتی خم شده یا راه برود.

علل درد کمر



۱ عادت های نادرست حرکتی که منجر به درد کمر می شوند:

- وضعیت نامناسب در حین کارکردن، مثل نشستن نادرست پشت میز یا پشت فرمان؛
- تکرار یک حرکت یا زیاده روی در آن؛
- بی احتیاطی در هل دادن، کشیدن و بلند کردن اشیا.

۲ درد کمر ناشی از آسیب مهره ها و دیسک بین مهره ای:

- بیرون زدگی یا لغزش دیسک: جابجایی یا فتق دیسک، با ایجاد فشار به اعصاب آن منطقه، می تواند باعث درد در ناحیه کمر یا لگن شود.
- دیسک های برآمده: در برخی موارد در اثر پارگی جزئی دیواره دیسک، مقداری از مایع درون آن به سمت بیرون راه پیدا می کند، اما به اندازه فتق دیسک شدید نیست و معمولا علائمی ندارد. با این حال، اگر به یک ریشه عصبی فشار بیاورد، علائمی احساس خواهید کرد.
- بیماری تخریبی (دژنراتیو) دیسک: در این اختلال، دیسک بین مهره‌ای کم حجم، چروکیده و یا پاره می‌شود، که باعث ساییدگی استخوان ها به هم می شود. این روند معمولا با افزایش سن و برخی بیماری ها رخ می دهد.
- التهاب و ساییدگی مفصل انتهای ستون مهره ها: این قسمت ستون فقرات

https://www.webmd.com/back-pain/understanding-back-pain-treatment

و لگن را به هم متصل می کند. حرکت زیادی ندارد، اما بخش مهمی است، زیرا وزن بالاتنه را به پایین تنه منتقل می کند. تورم و ساییدگی غضروف این مفصل ممکن است پس از آسیب، در اثر آرتروز، روماتیسم، عفونت یا حتی بارداری اتفاق بیفتد.

• جابجایی مهره ها: برخی مواقع یک یا چند مهره در ستون فقرات به سمت جلو می لغزند و از جای خود خارج می شوند؛ که معمولاً در قسمت پایین کمر رخ می دهد و باعث فشار روی اعصاب می شود.

• تنگی کانال نخاعی: اگر این مشکل وجود داشته باشد، کانال نخاعی باریک شده و به مهره ها و اعصاب فشار می آورد. در نتیجه درد از ستون مهره ها به دست ها و پاها منتشر شده و گاهی ممکن است در اندام ها ایجاد گزگز یا بی حسی کند. این مورد معمولا برای افراد بالای ۶۰ سال اتفاق می افتد.

• تومورهای مهره (در موارد نادر): که معمولا ناشی از گسترش یک بدخیمی در نقاط دیگر بدن به استخوان های مهره ها است.

۳ آسیب های فیزیکی؛ شامل تصادفات اتومبیل، زمین خوردن، آسیب های ورزشی، رگ به رگ شدن عضلات، کشیدگی عضلات و شکستگی نیز از علل کمردرد هستند.

علل کمتر شایع کمردرد عبارتند از:

۴ سنگ کلیه و عفونت کلیه ها؛

۵ اندومتریوز یا تجمع بافت رحم در خارج از رحم؛

۶ عفونت در استخوان ها و دیسک های ستون فقرات؛

۷ فیبرومیالژیا؛ بیماری است که باعث درد عضلانی گسترده می شود.

اگرچه علل درد ستون مهره ها ممکن است متفاوت باشد، اما اغلب علائم مشابهی دارند.

این علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

• درد یا سفتی مداوم در هر نقطه از ستون مهره ها، از ابتدای گردن تا استخوان دمبالچه؛

• درد شدید و موضعی در گردن، قسمت فوقانی پشت یا پایین کمر، به ویژه پس از بلند کردن اجسام سنگین یا انجام فعالیت های شدید دیگر (البته درد در قسمت بالای ستون مهره ها در مواردی می تواند نشانه ای از حمله قلبی یا مسائل حاد شکمی و لگنی باشد که باید به سرعت توسط پزشک بررسی شود)؛

• درد مزمن در وسط یا پایین ستون مهره ها، به ویژه پس از نشستن یا ایستادن برای طولانی مدت؛

• کمردردی که از کمر به باسن، پشت ران و به ساق و انگشتان پا منتشر می شود؛

• ناتوانی در صاف ایستادن بدون درد، یا گرفتگی عضلانی در ناحیه کمر.

به پزشک مراجعه نمایید اگر:

• درد مانع فعالیت های روزانه شما می شود.

• در کشاله ران، بازوها یا پاها احساس بی حسی، سوزن سوزن شدن یا ضعف می کنید؛ این ممکن است نشانه آسیب به نخاع باشد.

• درد در پشت کمر به سمت پایین در امتداد پشت ساق پا گسترش می یابد؛ ممکن است از التهاب سیاتیک رنج ببرید.

• هنگام سرفه کردن یا خم شدن به جلو در ناحیه کمر، درد افزایش می یابد؛ این می تواند نشانه فتق دیسک باشد.

• درد همراه تب و سوزش در هنگام ادرار، یا احساس تکرر و فوریت در ادرارکه ممکن است ناشی از عفونت باشد.

• ناتوانی در دفع و یا بی اختیاری درکنترل ادرار یا مدفوع.

در موارد زیر درد ستون مهره ها می تواند با یک بیماری جدی و زمینه ای مرتبط باشد:

• وجود سابقه سرطان،
• کاهش وزن ناخواسته در مدت زمان کم،
• سابقه استفاده از برخی داروهای خاص،
• سابقه ضربه فیزیکی،
• درد پیش رونده که با استراحت بهتر نمی شود،
• دردی که بیش از یک ماه طول کشیده است،
• درد شبانه،
• دردی که به درمان های قبلی و معمول پاسخ نمی دهد.

تشخیص و درمان کمر درد

وقتی به پزشک مراجعه کنید، قبل از هر اقدامی او دامنه حرکات شما را بررسی کرده و سپس میزان سلامت اعصاب حسی و حرکتی ناحیه را بررسی می کند. ممکن است تست های تشخیصی مانند عکس ساده کمر، سی تی اسکن و یا حتی MRI نیاز باشد.

درمان های اختصاصی بستگی به این دارد که چه عاملی و درکدام قسمت باعث درد شده است.

علیرغم آنچه ممکن است فکر کنید، ماندن در رختخواب معمولاً راه حل نیست. فیزیوتراپیست می تواند به شما کمک کند تا با طراحی مجموعه ای از تمرینات درد را تسکین دهید و دوباره شروع به حرکت کنید. برخی حرکات و نرمش های ملایم به رفع پیچ خوردگی ها، ایجاد حمایت از ستون فقرات و بهبود انعطاف پذیری کمک می کند.

مسکن‌های بدون نسخه، کمپرس گرم یا سرد (بسته به شرایط و تشخیص پزشک) برای از بین بردن بیشتر دردهای پشت موثر هستند. پزشک، بسته به شرایط، می‌تواند داروهای قوی‌تری تجویز کند.

درمان‌های مکمل، مانند کایروپراکتیک، طب سوزنی و ماساژ نیز می‌توانند به کاهش درد کمک کنند.

سیستم ایمنی بدن



سیستم ایمنی بدن یک سد دفاعی در برابر انواع عوامل بیماری زا و عفونت، آلاینده های محیطی، سموم و سلول های سرطانی است، و به بدن این امکان را می دهد که پس از انواع بیماری و آسیب، بهبود پیدا کند.

بعد از سیستم عصبی، سیستم ایمنی پیچیده ترین سیستم بدن است، که ترکیبی از دو مایع مهم، یعنی خون و لنف و تعداد زیادی سلول است که از تمام بافت های بدن عبور می کنند تا وظایف خود را در کل بدن به درستی انجام دهند.

در زمان مواجهه بدن با یک عامل بیماری زا ممکن است علائمی مثل تب و التهاب بروز کند. داشتن این علائم می تواند در برخی شرایط ناخوشایند باشد، اما این ها نشانه هایی هستند مبنی بر این که سیستم ایمنی بدن کار خود را بدرستی انجام می دهد.

تب، گلبول های سفید را که سلول های اصلی این سیستم هستند آزاد می کند، متابولیسم را افزایش می دهد و از تکثیر برخی از عوامل بیماری زا جلوگیری می کند. التهاب زمانی رخ می دهد که سلول های آسیب دیده ترکیبی به نام هیستامین آزاد کنند. این ترکیب باعث گشاد شدن دیواره های سلولی، ایجاد قرمزی، گرما، درد و تورم و در نتیجه، محدود شدن اثر ترکیبات محرک می شود.

نکته مهم در زمان بروز بیماری این است که بتوان تب و التهاب ایجاد شده را به درستی کنترل کرد تا شرایط برای بهبودی بدن سریع تر فراهم شود.

در زمان تولد، سیستم ایمنی سطح خاصی از مصونیت را در بدن ایجاد می کند، اما این سطح باید به مرور زمان ارتقا پیدا کند تا شرایط بیماری زای مختلف بهتر کنترل شود. اگر سیستم ایمنی به اندازه کافی قوی نباشد، بدن بیشتر مستعد ابتلا به انواع عفونت ها، به ویژه عفونت های تنفسی مانند انفلوآنزا، سرماخوردگی، ذات الریه و مسمومیت می شود.

کمبود مواد مغذی از جمله ویتامین ها و مواد معدنی، شرایط پزشکی خاص، بعضی از داروها، تغییر فصل، خواب نامنظم و استرس می توانند سبب تضعیف سیستم ایمنی شوند. از جمله مهم ترین راه های تقویت سیستم ایمنی می توان به مصرف ویتامین ها و مواد معدنی، انجام فعالیت ورزشی، تنظیم خواب و کاهش میزان استرس اشاره کرد. مصرف مکمل حاوی ویتامین و مواد معدنی می تواند به کاهش التهاب و طول دوره بیماری کمک کنند. هم چنین خاصیت آنتی اکسیدانی قوی این ترکیبات سبب کاهش علائم بیماری می شود.

مهم ترین مواد مغذی موثر در تقویت سیستم ایمنی زینک و ویتامین سی می باشد.

زینک (روی):

یک ماده معدنی مهم است که با کمک به کاهش التهاب، رشد سلول های اصلی سیستم ایمنی و حذف عوامل بیماری زا می تواند به تقویت عملکرد سیستم ایمنی و کاهش دوره بیماری کمک کند.

ویتامین سی:

یک ویتامین محلول در آب با خاصیت آنتی اکسیدانی قوی است که سبب بهبود بافت و سلول های آسیب دیده و هم چنین کاهش شدت التهاب در زمان ورود عوامل بیگانه به بدن می شود.

بنابراین مصرف این ترکیبات با توجه به مکانیسم های مطرح شده می تواند در کنترل بیماری های مختلف به ویژه عفونت های تنفسی و انواع مختلف مسمومیت ها اثربخشی بالایی داشته باشد و سبب تسریع روند بهبودی بیمار شود.

دکتر رویا خرمی (داروساز)

NEXTYLE

امسال دیگه سرما نمی‌خورم!



ACTOVER GROUP | NEXUS

IRANIAN DETERMINATION **GLOBAL TECHNOLOGY**



بیماری شریان محیطی

دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

بیماری شریان محیطی(PAD[1]) یک بیماری شایع است که در آن باریک شدن و سخت شدن عروق، باعث کاهش جریان خون به بازوها، پاها، شکم و یا لگن می شود.
در بیماری شریان محیطی، پاها یا بازوها (معمولاً پاها) جریان خون کافی برای پاسخگویی به نیاز اکسیژن را دریافت نمی کنند. این ممکن است باعث درد پا در هنگام راه رفتن (لنگش) و سایر علائم شود.

علائم

بسیاری از افراد مبتلا به PAD علائم خفیف دارند، یا بدون علامت هستند. برخی افراد هنگام راه رفتن پا درد دارند (لنگش).
علائم لنگش شامل درد عضلانی یا گرفتگی در پاها است که در حین فعالیت شروع می شود و با استراحت پایان می یابد. درد بیشتر در ساق پا احساس می‌شود و از خفیف تا شدید متغیر است. درد شدید ساق پا ممکن است راه رفتن یا سایر انواع فعالیت بدنی را سخت کند.

سایر علائم بیماری شریان محیطی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- سردی در ساق پا یا پا، به خصوص در مقایسه با طرف دیگر؛
- بی حسی یا ضعف پا؛
- عدم احساس نبض یا نبض ضعیف در پاها؛
- گرفتگی دردناک در یک یا هر دو عضلات باسن، ران یا ساق پا پس از فعالیت‌های خاص، مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله ها؛
- پوست براق روی پاها؛
- تغییر رنگ پوست پا؛
- رشد آهسته ناخن های پا؛
- زخم های روی انگشتان پا، که بهبود نمی یابند؛
- درد هنگام استفاده از بازوها، مانند درد و گرفتگی هنگام بافتن، نوشتن یا انجام سایر کارهای دستی؛
- اختلال در نعوظ؛
- ریزش مو یا رشد کندتر مو در پا ها.

اگر بیماری شریان محیطی پیشرفت کند، ممکن است در هنگام استراحت یا دراز کشیدن نیز درد ایجاد شود. درد ممکن است خواب را مختل کند. آویزان کردن پا ها روی لبه تخت یا راه رفتن ممکن است به طور موقت درد را تسکین دهد.

علل

بیماری شریان محیطی اغلب به دلیل تجمع رسوبات چربی حاوی کلسترول (پلاک) روی دیواره شریان ها ایجاد می شود. این فرایند آترواسکلروز نامیده می شود که جریان خون را از طریق رگ ها کاهش می دهد.
آترواسکلروز، عروق سراسر بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. هنگامی که در شریان هایی که به اندام ها خونرسانی می کنند رخ می دهد، باعث بیماری شریان محیطی می شود.

عوامل خطر

سیگار کشیدن یا ابتلا به دیابت خطر ابتلا به بیماری عروق محیطی را تا حد زیادی افزایش می دهد.

موارد دیگری که خطر ابتلا به بیماری شریان محیطی را افزایش می دهند، عبارتند از:

- سابقه خانوادگی بیماری شریان محیطی، بیماری قلبی یا سکته مغزی؛
- فشار خون بالا؛
- کلسترول بالا؛
- سطوح بالای اسید آمینه ای به نام هموسیستئین که خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلبی را افزایش می دهد؛
- افزایش سن، به خصوص بعد از ۶۵ سالگی (یا بعد از ۵۰ سالگی اگر عوامل خطر آترواسکلروز را دارید)؛
- چاقی (شاخص توده بدنی بالای ۳۰).

1. Peripheral Arterial Disease

عوارض

در این شرایط ایسکِمی (کم‌رسیدن خون) بحرانی اندام، آسیب یا عفونت می تواند منجر به مرگ بافت شود. علائم شامل زخم های باز در اندام ها است که بهبود نمی یابند. درمان ممکن است شامل قطع اندام آسیب دیده باشد.
سکته مغزی و حمله قلبی: تجمع پلاک در رگ ها هم چنین می تواند برعملکرد رگ های خونی در قلب و مغز تأثیر گذارد.

پیشگیری

بهترین راه برای جلوگیری از درد پا به دلیل بیماری عروق محیطی، حفظ یک سبک زندگی سالم است؛ به این معنی که:

- سیگار نکشید؛
- قند خون را کنترل کنید؛
- از مواد غذایی استفاده کنید که چربی اشباع کمی دارند؛
- به طور منظم ورزش کنید؛
- وزن سالم را حفظ کنید؛
- فشار خون و کلسترول را مدیریت کنید.

تشخیص

برای تشخیص بیماری شریان محیطی پزشک شما را معاینه می کند.
اگر بیماری شریان محیطی دارید، نبض در ناحیه آسیب دیده ممکن است ضعیف یا از بین رفته باشد.
آزمایشاتی که ممکن است برای تشخیص بیماری شریان محیطی انجام شود عبارتند از:
آزمایش خون: برای بررسی شرایط مرتبط با PAD، مانند کلسترول و تری گلیسرید بالا و دیابت انجام می شود.
شاخص مچ پا-بازویی (ABI): این یک آزمایش رایج برای تشخیص PAD است که فشار خون در مچ پا را با فشار خون در بازو مقایسه می کند. ممکن است از شما خواسته شود روی تردمیل راه بروید. اندازه گیری فشار خون ممکن است قبل و بلافاصله بعد از ورزش برای بررسی رگ ها در حین راه رفتن انجام شود.
سونوگرافی از پاها؛ سونوگرافی داپلِر نوع خاصی از سونوگرافی است که برای تشخیص انسداد یا باریک شدن رگ ها استفاده می شود.
آنژیوگرافی: این آزمایش از اشعه ایکس، اسکن تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) یا اسکن توموگرافی کامپیوتری (CT) برای بررسی انسداد در رگ ها استفاده می‌کند. قبل از گرفتن تصاویر، ماده ایجاد کننده (کنتراست) به رگ خونی تزریق می شود. رنگ به شریان ها کمک می کند تا با وضوح بیشتری در تصاویر آزمایش نشان داده شوند.

درمان

درمان بیماری شریان محیطی شامل تغییر شیوه زندگی و گاهی اوقات دارو است.
تغییرات سبک زندگی می تواند به بهبود علائم کمک کند، به خصوص در اوایل دوره بیماری شریان محیطی. اگر سیگار می‌کشید، ترک کردن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای کاهش خطر عوارض انجام دهید. پیاده روی یا انجام ورزش های دیگر به طور منظم و برنامه ریزی شده (تمرین ورزشی تحت نظارت) می تواند علائم را به طور چشمگیری بهبود بخشد.

داروها

اگر بیماری شریان محیطی علائم ایجاد کند، ممکن است پزشک برای شما دارو تجویز کند.
• داروهای پایین آورنده کلسترول.
• داروهای فشار خون: فشار خون بالای کنترل نشده می تواند شریان ها را سفت و سخت کند؛ این می تواند جریان خون را کاهش دهد.
• داروهایی برای کنترل قند خون: اگر دیابت دارید، کنترل سطح قند خون اهمیت بیشتری پیدا می کند.
• داروهایی برای جلوگیری از لخته شدن خون: بیماری شریان محیطی با کاهش جریان خون به اندام ها مرتبط است. بنابراین ممکن است داروهایی برای بهبود جریان خون داده شود.

جراحی یا سایر روش‌ها

در برخی موارد آنژیوپلاستی یا جراحی ممکن است برای درمان بیماری شریان محیطی که باعث لنگش می شود ضروری باشد:
آنژیوپلاستی و استنت گذاری: این روش برای باز کردن گرفتگی عروق انجام می شود. می تواند همزمان رگ مسدود شده را تشخیص داده و درمان کند.
عمل جراحی بای پس: جراح مسیری را در اطراف شریان مسدود شده با استفاده از یک رگ خونی سالم از قسمت دیگری از بدن یا یک رگ مصنوعی ایجاد می کند.
درمان ترومبولیتیک (از بین بردن لخته): اگر یک لخته خون شریان را مسدود کند، داروی حل کننده لخته ممکن است مستقیماً به شریان آسیب دیده تزریق شود.

شیوه زندگی و درمان های خانگی

علاوه بر تغییر سبک زندگی، مراقب پاهای خود نیز باشید. افراد مبتلا به PAD، به ویژه آنهایی که دیابت نیز دارند، در معرض خطر بهبود ضعیف زخم ها و جراحات در ساق پا و پا هستند.
جریان خون ضعیف می تواند بهبودی مناسب را به تاخیر بیاندازد، یا از آن جلوگیری کند. هم چنین خطر عفونت را افزایش می دهد.
برای مراقبت از پاهای خود توصیه های زیر را دنبال کنید:

- هر روز پاهای خود را بشویید و آنها را کاملا خشک کنید. برای جلوگیری از ترک هایی که می توانند منجر به عفونت شوند، از مرطوب کننده استفاده کنید. با این حال بین انگشتان پا را مرطوب نکنید؛ زیرا این می تواند به رشد قارچ کمک کند.
- کفش مناسب و جوراب ضخیم و خشک بپوشید.
- هر گونه عفونت قارچی پا، مانند پای ورزشکاران را به سرعت درمان کنید.
- هنگام کوتاه کردن ناخن ها مراقب باشید.
- روزانه پاهای خود را برای آسیب دیدگی بررسی کنید.
- در صورت وجود میخچه یا پینه در پا، از متخصص کمک بگیرید.
- به محض این که متوجه زخم یا آسیب پوستی شدید، به پزشک خود مراجعه کنید.

هم چنین سعی کنید در حالتی بخوابید که سر تخت چند سانتیمتر بالاتر باشد. نگه داشتن پاها در زیر سطح قلب معمولاً درد را کاهش می دهد.

باشگاه سلام سلامت

چرا ورزش سودمند است؟

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)





شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش مادام‌العمر با طول عمر طولانی‌تری مرتبط است و شروع ۴۰ بیماری مزمن را به تاخیر می‌اندازد.

مطالعات نشان داده است که ورزش توسط مکانیسم های سلولی باعث حفظ و بهبود کیفیت زندگی می‌شود.





فعالیت فیزیکی را در برنامه روزانه خود بگنجانید، زیرا:

- حافظه و عملکرد ذهنی را در تمام گروه های سنی بهبود می بخشد.
- از بروز بیماری های مزمن پیشگیری می کند.
- برای مدیریت وزن کمک کننده است.
- فشار خون را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود می بخشد.
- کیفیت خواب را بهبود می بخشد.
- احساس اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد.
- از بی رمقی و کاهش سطح انرژی، حین درمان سرطان جلوگیری می کند.

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



۳۰ % از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر 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



اَکتوفن 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

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

ACTOFEN® eXtra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com