رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از گروه دارویی اَکتوورِ به دوستداران سلامت

شماره ۹۳- ماهنامه تیر ۱۴۰۲

محافظت از پوست با ضد آفتاب

سرطان مثانه

ذخیره تخمک به روش انجماد

بیماری های خودایمنی پوستی

ذهن آگاهی

ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

YOUNG AND RECKLESS

HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD

کرم EIN لطیف و سبک!

یک انتخاب ایده آل برای پوست
دست، صورت و بدن شما!

EÍN

Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS

ein.care

www.eincare.com

سخن سردبیر

در شماره پیش گفتیم که اسهال از مشکلات شایع فصل گرماست؛ اما یبوست هم در این فصل شایع است!

یبوست داشتن یعنی حرکات روده نسبت به حالت طبیعی سخت شده یا کاهش یافته و در نتیجه دفع مدفوع دیرتر و سخت تر رخ می دهد. اگر فاصله بین دو بار دفع مدفوع سه روز یا بیشتر باشد، مدفوع سفت شده و با سختی زیاد دفع می شود.

علائم یبوست شامل کاهش حرکات روده و دفع مدفوع، سختی در دفع، مدفوع سفت یا کوچک و تکه تکه و هم چنین نفخ شکم است.

اما چرا یبوست ایجاد می شود؟ برخی از دلایل ایجاد یبوست عبارتند از: تغییر در رژیم غذایی و فعالیت ها، مصرف کم مایعات و فیبر در غذا، مصرف زیاد لبنیات، فعالیت بدنی کم، مقاومت در برابر دفع مدفوع، اضطراب و تنش روحی، مصرف زیاد داروهای مسهل، مصرف برخی از داروها مثل داروهای ضدافسردگی و مخدرها، داروهای ضداسید معده، سندرم روده تحریک پذیر، بارداری، برخی از بیماری های سیستم عصبی مثل ام اس و پارکینسون، کم کاری تیروئید، و بعضی از بیماری های جدی تر مثل سرطان ها.

یکی از دلایل مهم بروز یبوست به ویژه در روزهای گرم سال، کم آب شدن بدن در اثر تعریق زیاد و دفع آب از طریق تنفس است. اگر در روزهای گرم این از دست رفتن آب بدن با مصرف مایعات جبران نشود، بدن کم آب شده و یکی از عوارض آن ایجاد یبوست است. یادمان باشد که مصرف مایعات به معنی مصرف آب یا دوغ کم نمک است؛ مصرف چای و قهوه با تحریک دفع ادرار می تواند کم آبی بدن را تشدید کند.

در صورتی که یبوست دارید، علاوه بر مصرف مایعات کافی، فعالیت بدنی به ویژه پیاده روی را بیشتر کنید و با مصرف سبزیجات دارای فیبر (مثلا سالاد) همراه با روغن زیتون، می توانید تا حدود زیادی از ایجاد یبوست پیشگیری کنید.

در نهایت اگر با همه این کارها یبوست برطرف نشد، حتما برای درمان به پزشک مراجعه کنید تا داروی مناسب برای شما تجویز شود و به هیچ وجه خودسرانه و با توصیه افراد غیر متخصص دارویی مصرف نکنید.

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

۱۰

۱۶

۲۲

۶ ذخیره تخمک به روش انجماد

۸ اثرات سیگار بر روی سلامتی

۱۰ تاثیر رسانه های دیجیتال بر کودکان

۱۲ سرطان مثانه

۱۴ محافظت از پوست با ضد آفتاب

۱۶ اثرات بیولوژیکی ناشی از افزایش سن

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ بیماری های خود ایمنی پوستی

۲۲ آیا رژیم های سم زدایی واقعا باعث پاکسازی سموم بدن می شوند؟

۲۴ ذهن آگاهی

۲۶ باشگاه سلام سلامت

تیـر ۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سردبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر روشنا متین، دکتر میلاد حیدری، دکتر شقایق کیخسروی، علی دهقانیان، دکتر مهشید مولا، دکتر سپیده محمدی، نادیا سجادیان، دکتر پریا بهاروند، دکتر الهام یوسفی، دکتر فربد رجبیان

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

ذخیره تخمک

به روش انجماد (Freezing)

فریز کردن تخمک، که تحت عنوان انجماد تخمک بالغ نیز شناخته می شود، روشی برای حفظ توانایی زنان برای باردار شدن در آینده است.
اگر در حال حاضر برای باردار شدن آماده نیستید، اما می خواهید مطمئن باشید درآینده می توانید باردار شوید؛ انجماد تخمک می تواند برای شما گزینه مناسبی باشد.
برخلاف انجماد تخمک بارور شده (انجماد جنین)، انجماد تخمک به اسپرم نیازی ندارد، زیرا تخمک ها قبل از انجماد بارور نمی شوند.

در این شرایط می توانید انجماد تخمک را در نظر بگیرید:

- بیماری یا شرایطی دارید که بر باروری شما تاثیر می گذارد: کم خونی داسی شکل، بیماری های خود ایمنی و بیماری های مربوط به تخمدان.
- شما به درمان سرطان یا بیماری دیگری احتیاج دارید که روی توانایی شما برای بارداری تاثیر می گذارد.
- شما مایل هستید تخمک های جوان تر را برای آینده حفظ کنید. انجماد تخمک ها در سنین پایین تر ممکن است به شما در باردار شدن در زمان آمادگی برای بارداری، کمک کند.

زنانی که قبل از سن ۳۵ سالگی تخمک های خود را منجمد می کنند شانس بیشتری برای بارداری در آینده خواهند داشت.
شما می توانید سال ها تخمک های خود را در حالت انجماد نگهداری کنید تا زمانی که تصمیم بگیرید که آماده بارداری هستید. در این روش تخمک های منجمد، از حالت انجماد خارج می شوند و در محیط آزمایشگاه با اسپرم ترکیب می شوند. جنین هم چنین می تواند در رحم شخص دیگری (رحم اجاره ای) کاشته شود.

ریسک های فریز کردن تخمک

۱. عوارض مربوط به استفاده از داروهای باروری. استفاده از داروهای تزریقی باروری، مانند هورمون تحریک کننده فولیکول برای القای تخمک گذاری، به ندرت می توانند باعث تورم و دردناک شدن تخمدان ها پس از تخمک گذاری یا گرفتن تخمک شوند که به آن سندرم تحریک بیش از حد تخمدان می گویند. علائم و نشانه ها شامل درد شکم، نفخ، حالت تهوع، استفراغ و اسهال است.
۲. عوارض روش بازیابی تخمک. تخمک گیری ممکن است باعث خونریزی، عفونت یا آسیب به روده، مثانه یا رگ خونی شود. هم چنین داروهای بیهوشی مورد استفاده در تخمک گیری، می توانند عوارضی به همراه داشته باشند.
۳. مشکلات عاطفی. انجماد تخمک می تواند امیدی برای بارداری در آینده ایجاد کند؛ اما هیچ تضمینی برایِ موفقیت وجود ندارد. میزان سقط جنین در زنان مسن بیشتر است که عمدتاً به دلیل داشتن تخمک های مسن تر است.

آمادگی برای فریز کردن تخمک

قبل از آمادگی برای شروع این فرایند، احتمالا باید چند آزمایش خون انجام دهید، از جمله:

- آزمایش ذخیره تخمدان. برای تعیین کمیت و کیفیت تخمک ها؛
- غربالگری بیماری های عفونی. شما برای برخی از بیماری های عفونی مانند HIV، هپاتیت B و C غربالگری خواهید شد.

مراحل فریز کردن تخمک

۱. تحریک تخمدان

برای تحریک تخمدان‌ها برای تولید چندین تخمک، به جای یک تخمکی که معمولاً هر ماه رشد می‌کند، باید از داروهای هورمونی استفاده کنید.

۲. گرفتن تخمک

گرفتن تخمک با تزریق داروی آرامبخش انجام می شود. با کمک سونوگرافی واژینال، توسط یک سوزن توخالی نازک، فولیکول های مناسب و بالغ از تخمدان خارج می شوند. پس از گرفتن تخمک، ممکن است دچار گرفتگی عضلات شوید. احساس پری یا فشار ممکن است برای هفته ها ادامه داشته باشد؛ زیرا تخمدان های شما بزرگ مانده اند.

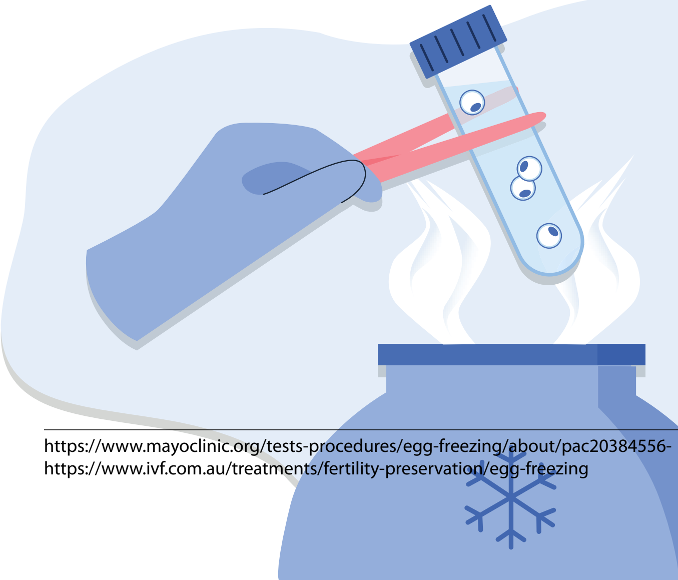
۳. انجماد تخمک

مدت کوتاهی پس از برداشت تخمک های بارور نشده، آن ها را تا دمای زیر صفر منجمد می کنند تا برای استفاده در آینده حفظ شوند.
تخمک های دریافت شده در تانک نیتروژن مایع در دمای منفی ۱۹۶ درجه نگهداری می شوند.

به طور معمول، شما می توانید فعالیت های عادی خود را ظرف یک هفته پس از گرفتن تخمک از سر بگیرید. برای جلوگیری از بارداری ناخواسته از رابطه جنسی محافظت نشده خودداری کنید.
اگردچار موارد زیر شدید، با پزشک خود تماس بگیرید:

- تب بالاتر از ۳۸/۶ درجه سانتیگراد؛
- درد شدید شکم؛
- افزایش وزن بیش از ۰/۹ کیلوگرم در ۲۴ ساعت؛
- خونریزی شدید از واژن؛
- مشکل در ادرار کردن.

شانس باردار شدن بعد از لقاح تخمک منجمد شده با اسپرم بسته به سن شما در زمان انجماد تخمک، تقریباً ۳۰ تا ۶۰ درصد است.



https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/egg-freezing/about/pac20384556-
https://www.ivf.com.au/treatments/fertility-preservation/egg-freezing

Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

اثرات سیگار بر روی سلامتی

دکتر پریا بهاروند (متخصص داروسازی بالینی)

مصرف سیگار تقریباً به هر عضوی از بدن آسیب می زند و می تواند موجب ابتلا به بیماری های بسیار و درنهایت کاهش سلامتی در افراد مصرف کننده سیگارگردد. این در حالی است که برخی از این عوارض، کوتاه مدت می باشد و برخی دیگر نه تنها دائمی است، بلکه آسیب های جبران ناپذیر و غیر قابل برگشتی را ایجاد می کنند.

سیگار به عنوان یک عامل تحت کنترل و پیش بینی کننده مرگ و میر در دنیا شناخته شده است؛ از این رو کنترل و مدیریت مصرف سیگار می تواند در پیشگیری از بروز بیماری ها و مرگ و میر ناشی از آن نقش مهمی ایفا کند.

سیگار یک عامل خطر افزایش دهنده میزان مرگ و میر ناشی از همه علت ها در زنان و مردان است؛ به طوری که خطر مرگ و میر در افراد مصرف کننده سیگار در حدود ۷۰ درصد بیش از افراد غیر سیگاری است و این خطر با افزایش میزان مصرف سیگار و شروع مصرف سیگار از سنین پایین تر و قبل از ۱۵ سالگی افزایش می یابد و خطر مرگ زودرس در سن کمتر از ۴۰ سالگی تقریباً ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

هم چنین آمارها نشان داده است که سالانه مرگ و میر ناشی از سیگار حتی بیش از مرگ ناشی از بیماری نقص سیستم ایمنی (HIV)، مصرف داروهای ممنوعه و الکل، تصادف با موتور سیکلت و آتش سوزی است.

بیماری انسدادی مزمن تنفسی (COPD) یک بیماری شایع تنفسی محسوب می شود که بیش از ۵ درصد جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می دهد و نرخ مرگ و میر بالایی دارد. این بیماری در رتبه سوم علت های مرگ و میر در آمریکا طبقه بندی می شود.

ریسک ابتلا به COPD در افراد سیگاری ۱۲ الی ۱۳ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است و مرگ حدود ۸۰ درصد از افراد مبتلا به COPD ناشی از مصرف سیگار است.

با وجود مطالعات مختلف برای بررسی ارتباط احتمالی ایجاد آسم و استعمال سیگار، مکانیسم وجود این ارتباط تاکنون به طور کامل روشن نشده است؛ اما کشیدن سیگار تأثیر منفی بر عملکرد جسمانی افراد مبتلا به آسم دارد و محرک حملات آسم یا افزایش شدت حملات در افراد مبتلا به آسم می باشد.

قرار گرفتن در معرض دود سیگار برای کودکان بسیار خطرناک بوده و منجر به افزایش بیماری ناشی از آسم در آنها می شود. هم چنین قرار گرفتن در معرض دود به ویژه در مواردی که والدین هر دو سیگاری هستند، در کودکان و نوجوانان باعث بروز علائم برونشیت و شبه آسم و یا تشدید روند بیماری آسم می شود.

به طور خلاصه می توان نتیجه گرفت که بین سیگار کشیدن اطرافیان کودک و بیماری انسدادی و غیر انسدادی در مجاری هوایی کودکان، ارتباط واضحی وجود دارد.

استعمال دخانیات توسط مادر در دوران بارداری، یک عامل خطر کاملاً شناخته شده برای ایجاد آسم در دوران کودکی است و مرتبط با کاهش عملکرد ریه در نوزاد است.

تماس طولانی مدت با دود سیگار برای کودکان، یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری های دستگاه تنفسی در نظر گرفته می شود.

آمارها نشان می دهد مصرف سیگار سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه در مردان به میزان ۲۵ برابر و در زنان به میزان ۲۵/۷ برابر جمعیت غیر سیگاری می شود.

سرطان ریه یکی از شایع ترین انواع سرطان در آمریکا است. با توجه به افزایش شیوع مصرف سیگار در بین خانم‌ها شیوع سرطان ریه در زنان در طول ۳۰ سال اخیر به میزان ۴ برابر افزایش پیدا کرده‌است که به نظر می رسد در آینده نیز روندی رو به رشد خواهد داشت.

افراد مصرف کننده سیگار بیشتر از افراد غیر سیگاری مستعد ابتلا به بیماری های قلبی–عروقی و انواع سکته های مغزی هستند.

هر ۱۰ عدد سیگار در روز میزان مرگ و میر ناشی از حوادث قلبی–عروقی را تا ۱۸ درصد در مردان و ۳۱ درصد در زنان افزایش می دهد.

در افرادی که حداقل ۲۰ عدد در روز سیگار می کشند، در مقایسه با افرادی که هرگز سیگار نمی کشند، شیوع سکته قلبی در زنان به میزان ۶ برابر و در مردان به میزان ۳ برابر افزایش می یابد.

اگرچه یک رابطه مثبت بین میزان متوسط مصرف روزانه سیگار و خطر بیماری های وابسته به سیگار وجود دارد، اما در مورد بیماری های قلبی–عروقی این ارتباط خطی نبوده، به طوری که مصرف سیگار می تواند باعث بروز حوادث قلبی–عروقی حتی در افراد مصرف کننده کمتر از ۵ نخ سیگار در روز شود.

استعمال سیگار با افزایش خطر ابتلا در همه زیرگروه های سکته مغزی همراه است؛ به همین دلیل انجمن قلب آمریکا / انجمن سکته مغزی آمریکا، برای بیمارانی که سابقه سکته مغزی یا حمله ایسکمیک گذرا دارند، ترک سیگار و اجتناب از تماس با دود تنباکو در محیط را توصیه کرده است.

اثرات مصرف دخانیات بر فشار خون پیچیده است.

شواهدی وجود دارد که مصرف دخانیات خطر ایجاد فشار خون بالا را به طور حاد، بدخیم و بدون علامت افزایش می دهد.

اثرات مزمن استعمال دخانیات بر فشار خون و ایجاد بیماری فشار خون بالا، نامشخص است.

سیگار عامل ایجاد ۲۵ درصد از سرطان ها در مردان و ۴ درصد از سرطان ها در زنان و مرگ ۱/۸ میلیون نفر ناشی از سرطان در سال است.

علاوه بر سرطان ریه، سیگار باعث افزایش ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان مثانه، خون، روده بزرگ، مری، کلیه، حنجره، کبد، دهان و حلق، لوزالمعده، معده و دهانه رحم می شود.

رابطه سیگار کشیدن و خطر سرطان پستان هنوز بحث برانگیز است.

اگرچه نتایج یکنواخت نبوده است، اما مطالعات متعدد نشان می دهد که احتمالاً سرطان پستان در افراد سیگاری افزایش می یابد.

علاوه بر آسیب های ناشی از مصرف دخانیات بر سیستم قلبی–عروقی و مجاری تنفسی، تغییرات کلیه به دنبال مصرف سیگار نیز یک مشکل جدی برای سلامتی افراد به ویژه در بیماران مبتلا به دیابت محسوب می شود.

کاهش باروری، القای زایمان زودرس، مرگ جنین، تولد نوزاد با وزن کم، سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، بارداری نا به جا و تولد نوزاد لب شکری، نمونه هایی از مضرات مصرف سیگار توسط مادران باردار و یا تماس مادر با دود سیگار است.

سیگار منجر به کاهش تراکم استخوان، افزایش ریسک آب مروارید، آسیب به سلامتی دندان و لثه، آسیب شبکیه، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، ایجاد روماتیسم مفصلی و یائسگی زودرس می گردد.

حتی قرار گرفتن در معرض دود منفعل (یا دست دوم) نیز باعث افزایش فشار خون می شود.
نیکوتین سبب افزایش حاد ضربان قلب به اندازه ۱۰ تا ۱۵ ضربه در دقیقه و افزایش فشار خون به اندازه ۵ تا ۱۰ میلی متر جیوه می شود که معمولاً فشار خون ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از قطع سیگار شروع به کاهش می کند.

مصرف سیگار یک عامل خطر برای آلرژی شغلی محسوب می شود.

مصرف یک بسته سیگار در روز در طول زندگی بزرگسالان با کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از تراکم استخوان همراه است.

شایع ترین بیماری های روانپزشکی در افراد سیگاری شامل
سوء مصرف الکل،
مصرف مواد مخدر،
افسردگی،
اختلال دوقطبی، اضطراب، اختلال شخصیتی و بیش فعالی است.

در افراد مصرف کننده تنباکو، این اختلالات شیوعی در حدود ۲۲ تا ۳۲ درصد دارد.

در واقع افراد وابسته به نیکوتین ۱/۸ تا ۲/۷ برابر بیشتر از افراد غیر وابسته یا افراد غیر سیگاری در خطر ابتلا به اختلالات روانشناختی قرار دارند.

در کل به نظر می رسد که ترک سیگار برای بیماران با مشکلات روان شناختی در مقایسه با افرادی که از چنین بیماری هایی رنج نمی برند، سخت تر می باشد.

بنابراین ترک سیگار در کوتاه مدت و طولانی مدت مزایای فراوانی برای سلامتی دارد و منجر به افزایش طول عمر ۱۰ تا ۱۰ سال می گردد.

ترک سیگار هم از نظر هزینه و هم از نظر پزشکی، موثرتر از سایر اقدامات پیشگیرانه دارو درمانی، در کاهش بیماری ها مانند درمان فشار خون می باشد.

راهنمای درمانگران؛ دکتر شهیده امینی، دکتر پریا بهاروند، فارماکوتراپی ترک سیگار

تاثیر رسانه های دیجیتال بر کودکان

دکتر شقایق کیخسروی (داروساز)

دنیای امروز، دنیای ارتباطات و رسانه است. تماشای تلویزیون و استفاده از موبایل به صورت گسترده در خانواده ها وجود دارد؛ اما استفاده از تلویزیون، موبایل و رسانه برای کودکان چگونه باید باشد؟

آیا دیدن تلویزیون برای کودکان زیر دو سال مفید است؟
تقریبا هیچ تحقیقی مبنی بر مفید بودن تماشای تلویزیون برای کودکان زیر ۲ سال وجود ندارد.

آکادمی اطفال آمریکا توصیه می کند کودکان زیر دو سال تلویزیون تماشا نکنند؛ اما چرا تماشای تلویزیون برای کودکان زیر دو سال توصیه نمی شود؟

تحقیقات در مورد رشد اولیه مغز نشان می دهد که نوزادان و کودکان نوپا برای رشد سالم مغز و توسعه مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی مناسب، نیاز حیاتی به تعامل مستقیم با والدین و سایر مراقبان خود دارند.

تماشای تلویزیون تعامل کودک با والدین یا مراقبین را کاهش می دهد؛ در صورتی که این تعامل نقش اساسی در رشد کودک ایفا می کند.

کودکان زیر ۲ سال نیاز به لمس، چشیدن، بوییدن و کشف محیط خود دارند.

تجربه اصلی آنها باید بازی و تعامل با انسان باشد. تلویزیون واقعا چیزی به کودک زیر ۲ سال اضافه نمی کند. وقتی کودکان برنامه های پرسرعت زیادی را تماشا می‌کنند که به سرعت از صحنه ای به صحنه دیگر تغییر می‌کنند، ممکن است بعداً زمانی که نیاز به تمرکز در کلاس درس دارند، دچار مشکل شوند.

مطالعه ای که توسط محققان موسسه بهداشت کودک دانشگاه واشنگتن انجام شد، ارتباط بین تماشای تلویزیون و مشکلات توجه را مطرح می کند. هر ساعت تماشای تلویزیون در سنین ۱ تا ۳ سالگی، خطر مشکلات توجه را در سن ۷ سالگی تا ۱۰ درصد افزایش می‌دهد.

مورد دیگری که در مورد تماشای تلویزیون، استفاده از موبایل و یا بازی های رایانه ای در کودکان باعث نگرانی می شود، موضوع خشونت است.

در مطالعه ای بر روی رفتار کودکان پیش دبستانی که به طور مکرر برنامه های تلویزیونی خشونت آمیز تماشا می کردند و یا بازی های ویدیویی خشونت آمیز انجام می دادند، نشان داده شد که این کودکان ۱۱ برابر بیشتر از کودکانی که اغلب در معرض آنها قرار نمی گیرند، رفتارهای تهاجمی و ضد اجتماعی بروز می دهند.

هم چنین کودکان کلاس های سوم، چهارم و پنجم که خشونت رسانه‌ای را تماشا می‌کنند، بیشتر با همسالان خود با بی‌رحمی و رفتار نادرست برخورد می کنند.

در حالی که کارشناسان موافق هستند که تلویزیون می تواند سرگرم کننده باشد، اما بسیاری از برنامه ها ممکن است تأثیر منفی غیرقابل انکاری بر رفتار و ارزش های دوران کودکی داشته باشد.

نوجوانان ممکن است حساسیت کمتری نسبت به خشونت داشته باشند، خشونت را به عنوان راهی برای حل مشکلات زندگی بپذیرند، یا حتی از خشونتی که دیده‌اند تقلید کنند.

محققان دانشگاه کلمبیا در مطالعه ای بر روی بیش از ۷۰۰ کودک دریافتند نوجوانانی که بیش از یک ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنند، زمانی که به اواخر نوجوانی و اوایل ۲۰ سالگی می رسند، بیشتر مستعد پرخاشگری و خشونت هستند.

در بسیاری از موارد ما برنامه های مناسبی را برای دیدن کودکان انتخاب می کنیم، اما آیا به اخبار هم توجه کافی داریم؟

به خاطر داشته باشید که برنامه های خبری رویداد های زیادی را گزارش می‌کنند؛ از جنایت گرفته تا بلایای طبیعی که می‌تواند باعث اضطراب و ترس در کودکان شود.

بسیاری از والدین نمی دانند که اخبار بسیار قدرتمند است.

حتی اگر به نظر برسد که بچه ها به آن توجه ندارند؛ اما وقتی شما اخبار را در حضور بچه ها تماشا می کنید، آن ها درگیر اخبار می شوند و به یاد داشته باشیم که تلویزیون اخبار را مناسب سن بچه ها ارائه نمی دهد.

بهترین راه حل این است که اخبار خود را از روزنامه‌ها دریافت کنید و یا پس از خوابیدن فرزندان، اخبار تلویزیون را تماشا کنید.

به یاد داشته باشیم هنگامی که کودکان زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون می کنند، فرصت های یادگیری، زمان بازی و ارتباط با سایر کودکان را از دست می دهند و ممکن است دچار مشکلات خواب یا افزایش وزن شوند.

در کودکان زیر دو سال استفاده از تلویزیون توصیه نمی شود و برای کودکان بزرگتر، حداکثر یک تا دو ساعت در روز توصیه می شود. زمانی که کودکان تلویزیون تماشا می کنند در کنار آن ها باشید و با آن ها تلویزیون تماشا کنید و در مورد برنامه هایی که تماشا می کنند با کودک خود صحبت کنید.

با وجود صفحات نمایشگر در همه جا، ممکن است کاهش زمان تماشای تلویزیون برای کودکان سخت باشد.

در زیر به چند راهکار برای این موضوع اشاره می شود:

۱. تبلت و یا گوشی هوشمند خود را در اختیار کودکان قرار ندهید و به جای آن با کودکان خود بازی کنید.

۲. تلویزیون را در فضای مشترک خانه قرار دهید و آن را در اتاق خواب کودک نگذارید.

۳. زمان بدون تلویزیون و موبایل را در برنامه خانواده اضافه کنید. بچه ها در هر سنی باید بدانند که در زمان های خاصی صفحه نمایش ها باید خاموش باشند؛ برای مثال: هنگام غذا خوردن، قبل از خواب و یا در زمانی که خانواده با هم کارهای سرگرم کننده انجام می دهند، استفاده از هیچ دستگاهی (تلویزیون، موبایل و ...) مجاز نیست.

۴. خود شما به عنوان والد باید زمان های استفاده از موبایل و تلویزیون را کاهش دهید و زمان بیشتری را برای بازی با بچه ها، کتاب خواندن با آن ها و بیرون رفتن اختصاص دهید.

۵. استفاده مشخص و محدود از تلویزیون باید جز قوانین خانه باشد و همه به آن پایبند باشند.

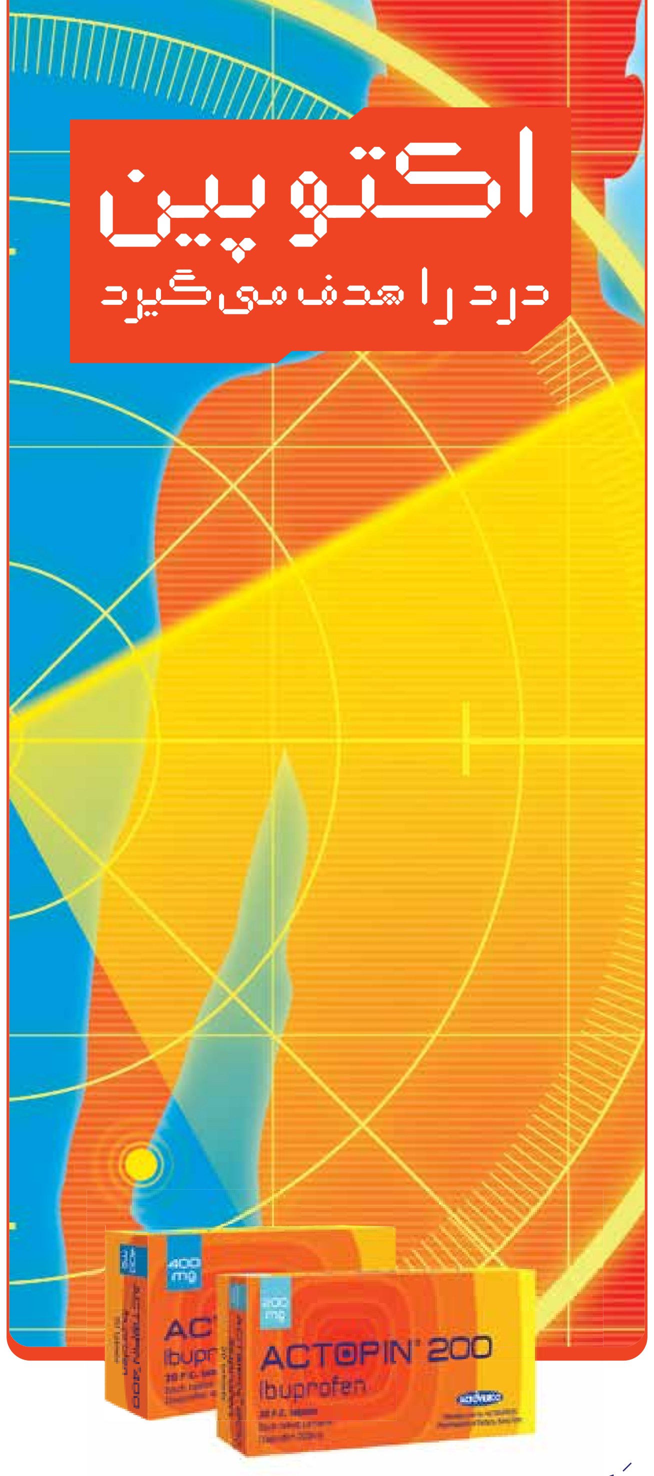
۶. به فرزندان خود کمک کنید تا راه های دیگری برای تفریح پیدا کنند، مانند: انجام کارهای هنری، خواندن کتاب، دوچرخه سواری و ... .

۷. با بزرگ‌تر شدن فرزندتان، محدودیت های زمان نمایش را تنظیم کنید.

در مورد دانش آموزان راهنمایی و نوجوانان، والدین ممکن است بخواهند آنها را بیشتر در فرآیند تصمیم گیری مشارکت دهند.

می توانید با آنها در مورد این که کل خانواده چقدر باید از صفحه نمایش استفاده کنند صحبت کنید. هنگامی که بر روی یک برنامه به توافق رسیدید، به آن پایبند باشید.

https://www.webmd.com/parenting/features/tv-violence-and-impact-on-children#:~:text=Set20%limits20%on20%your20%youngsters,about20%what2% you›ve20%watched.
https://www.webmd.com/parenting/news/20070507/study-most-tots-watching-tv



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

سرطان مثانه

دکتر فرید رجبیان

سرطان مثانه یک نوع سرطان شایع است که از سلول های مثانه شروع می شود. مثانه یک اندام عضلانی توخالی در قسمت پایین شکم است که ادرار را ذخیره می کند.

سرطان مثانه اغلب در سلول‌هایی که داخل مثانه را پوشانده‌اند(سلول‌های اوروتلیال)، شروع می‌شود. سلول‌های اوروتلیال در کلیه ها و لوله‌های حالب که کلیه‌ها را به مثانه متصل می‌کنند‌یافت می‌شوند.

سرطان اوروتلیال می تواند در کلیه ها و حالب ها نیز اتفاق بیفتد، اما در مثانه بسیار شایع تر است.

اکثر سرطان های مثانه در مراحل اولیه، زمانی که سرطان به شکل قابل توجهی قابل درمان است، تشخیص داده می شود. اما حتی سرطان های مثانه در مراحل اولیه نیز می توانند پس از درمان موفقیت آمیز عود کنند. به همین دلیل افراد مبتلا به سرطان مثانه معمولاً برای سال‌ها پس از درمان به آزمایش‌های پیگیری نیاز دارند تا سرطان مثانه عودکننده را جستجو کنند.

علائم

علائم و نشانه های سرطان مثانه ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- وجود خون در ادرار، که ممکن است باعث شود ادرار قرمز روشن یا تیره رنگ به نظر برسد؛ اگرچه گاهی اوقات ادرار طبیعی به نظر می رسد و خون در بررسی آزمایشگاهی تشخیص داده می شود.
- تکرر ادرار
- ادرار دردناک
- کمر درد

علل

سرطان مثانه زمانی شروع می شود که سلول های مثانه تغییراتی (جهش) در DNA خود ایجاد می کنند. DNA یک سلول، حاوی دستورالعمل هایی است که به سلول می گوید چه فعالیت هایی انجام دهد. این تغییرات به این معناست که سلول های سرطانی سرعت تکثیر بیشتری پیدا می کنند و در حالی که سلول‌های سالم می‌میرند، این سلول ها به زندگی ادامه می‌دهند. سلول‌های غیرطبیعی توموری را تشکیل می‌دهند که می‌تواند به بافت طبیعی بدن حمله کرده و آن را از بین ببرد. با گذشت زمان سلول‌های غیرطبیعی می‌توانند جدا شده و در بدن پخش شوند (متاستاز).

انواع سرطان مثانه

انواع مختلف سلول های مثانه می توانند سرطانی شوند. نوع سلول مثانه که در آن سرطان شروع می شود، نوع سرطان مثانه را تعیین می کند. پزشکان از این اطلاعات برای تعیین این که کدام درمان ممکن است برای شما بهترین نتیجه را دهد استفاده می کنند.

انواع سرطان مثانه عبارتند از:

کارسینوم اوروتلیال:

کارسینوم اوروتلیال که قبلاً کارسینوم سلول انتقالی نامیده می شد، در سلول هایی که داخل مثانه را پوشانده اند رخ می دهد. سلول های اوروتلیال زمانی که مثانه شما پر است منبسط می شوند و زمانی که مثانه شما خالی است منقبض می شوند. همین سلول ها داخل حالب ها و مجرای ادرار را می پوشانند و سرطان ها نیز می توانند در آن مکان ها ایجاد شوند.

سرطان سلول سنگ‌فرشی. کارسینوم سلول‌سنگفرشی‌باتحریک‌مزمن‌مثانه:

به عنوان مثال با عفونت یا استفاده طولانی مدت از کاتتر ادراری مرتبط است. سرطان مثانه سلول سنگفرشی در مناطق از جهان که یک عفونت انگلی خاص (شیستوزومیازیس) وجود دارد و از شایعترین علل عفونت مثانه می باشد، شایع تر است.

آدنوکارسینوما:

آدنوکارسینوما در سلول هایی شروع می شود که غدد ترشح کننده مخاط در مثانه را می سازند. آدنوکارسینوم مثانه بسیار نادر است.

عوامل خطر

عواملی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان مثانه را افزایش دهند عبارتند از:

درمان سرطان های قبلی: درمان با داروی ضد سرطان سیکلوفسفامید خطر ابتلا به سرطان مثانه را افزایش می دهد. افرادی که برای سرطان قبلی تحت پرتو درمانی با هدف لگن قرار گرفته اند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان مثانه هستند.

التهاب مزمن مثانه: عفونت ها یا التهاب های مزمن یا مکرر ادراری (سیستیت)، مانند استفاده طولانی مدت از سوند ادراری، ممکن است خطر ابتلا به سرطان مثانه سلول سنگفرشی را افزایش دهد. در برخی از مناطق جهان، کارسینوم سلول سنگفرشی با التهاب مزمن مثانه ناشی از عفونت انگلی معروف به شیستوزومیازیس مرتبط است.

سابقه شخصی یا خانوادگی سرطان: اگر در خانواده سرطان مثانه داشته اید، احتمال ابتلای شما به آن بیشتر است. اگر یکی از خویشاوندان خونی شما – والدین، خواهر و برادر یا فرزند – سابقه سرطان مثانه را داشته باشد، ممکن است خطر ابتلا به این بیماری در شما افزایش یابد؛ اگرچه سرطان مثانه در خانواده ها نادر است. سابقه خانوادگی سندرم لینچ که به عنوان سرطان کولورکتال غیر پولیپوز ارثی (HNPCC) نیز شناخته می شود، می تواند خطر ابتلا به سرطان را در سیستم ادراری و هم چنین در روده بزرگ، رحم، تخمدان ها و سایر اندام ها افزایش دهد.

پیشگیری

اگرچه هیچ راه تضمینی برای پیشگیری از سرطان مثانه وجود ندارد، اما می توانید اقداماتی را برای کمک به کاهش خطر انجام دهید. برای مثال:

- **سیگار نکشید:** اگر سیگار نمی کشید، شروع نکنید. اگر سیگار می کشید، با پزشک خود در مورد طرحی برای کمک به ترک سیگار صحبت کنید. گروه‌های حمایتی، داروها و روش‌های دیگر ممکن است به شما در ترک سیگار کمک کنند.
- **در مورد مواد شیمیایی احتیاط کنید.** اگر با مواد شیمیایی کار می کنید، تمام دستورالعمل های ایمنی را دنبال کنید تا در معرض قرار نگیرید.
- **انواع میوه ها و سبزیجات را در رژیم غذایی خود بگنجانید.** آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها و سبزیجات ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کنند.

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

محافظت از پوست با ضدآفتاب

علی دهقانیان (محقق نانوفناوری پزشکی)

نور خورشید طیفی از امواج الکترومغناطیسی با انرژی های متفاوت شامل فرکانس های مرئی تا نامرئی است. امواج با طول موج کوتاه تر انرژی بیشتری دارند. برای مثال اشعه ماورا، بنفش؛ امواج با طول موج بلندتر انرژی کمتری دارند مثل امواج رادیویی. وقتی نور خورشید از جو می گذرد بسیاری از امواج به سطح زمین نمی رسند. مثلا اشعه ماورا، بنفش در نور خورشید که هم اثرات مثبت و هم منفی بر سلامتی دارد و بیشتر آن در لایه اوزون جذب می شود. زیرا از یک طرف برای تولید کوله کلسیفرول یا ویتامین D در بدن مورد نیاز است و از طرف دیگر یک عامل جهش زا است؛ چرا که این امواج انرژی زیادی دارند و توانایی آسیب به مولکول های بیولوژیکی را دارند. اگر این آسیب به ژن های سلول برسد ممکن است باعث بروز بیماری های جدی تری شود که یکی از مهم ترین آنها سرطان است.

برای درک این موضوع که اشعه ماوراء بنفش چقدر می تواند خطرناک باشد، در بسیاری از آزمایشگاه ها لامپ های ماوراءبنفش وجود دارند که با روشن کردن آن محیط را استیریل می کنند؛ یعنی تابش این اشعه با ایجاد جهش در ژن های میکروب ها باعث از بین رفتن آنها می شود.

نقش لایه ۳ میلی متری اوزون در حفاظت از حیات بر روی کره زمین

لایه اوزون لایه ای است در ارتفاع ۲۰ تا ۳۰ کیلومتری از سطح زمین که ضخامت آن بسته به شرایط فصلی و آب و هوایی تغییر می کند و در سال ۱۹۱۳ توسط دو فیزیکدان فرانسوی به نام های چارلز فابری و هانری بواسون کشف شد. این لایه ۹۵ تا ۹۹/۹ درصد از پرتوهای ماوراءبنفش خورشید را جذب می کند و ادامه حیات را بر روی کره زمین ممکن می کند.

لایه اوزون پرتوهای ماوراءبنفش پر انرژی را جذب می کند و آنها را به اشعه مادون قرمز تبدیل می کند و به سطح زمین می فرستد. در واقع اگر لایه اوزون وجود نداشت، هیچ کرم ضد آفتابی توانایی محافظت از پوست ما را نداشت و احتمالا مجبور می شدیم در لایه های زیر زمین به زندگی خود ادامه دهیم.

اشعه ماوراء بنفش تولید شده توسط تابش خورشید در صورت رسیدن به سطح زمین می تواند باعث سرطان پوست، آب مروارید، آسیب به سیستم ایمنی و تاثیر منفي بر رشد گیاهان شود. مولکول های اُزن و اکسیژن واقع در جو زمین، اشعه های ماوراءبنفش خورشید را جذب می کنند و از ورود این اشعه ها به سطح زمین مانند یک سپر جلوگیری می کنند.

نقش محافظتی اوزون به حدی حیاتی است که دانشمندان می گویند بدون لایه اوزون، زندگی بر روی زمین امکان پذیر نخواهد بود.

پوست ما چگونه در برابر نور خورشید از ما محافظت می کند؟

ملانین یک اصطلاح گسترده برای گروهی از رنگدانه های طبیعی است که در بیشتر موجودات زنده یافت می شود. ملانین از طریق یک فرآیند شیمیایی چند مرحله ای به نام ملانوژنز تولید می شود.

رنگدانه های ملانین در گروه خاصی از سلول ها به نام ملانوسیت ها تولید می شوند. از نظر عملکردی، ملانین به عنوان محافظ در برابر اشعه UV عمل می کند.

تولید ملانین موجود در پوست انسان با قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش آغاز شده و باعث تیره شدن پوست می شود. ملانین یک جاذب موثر نور است.

این رنگدانه قادر است بیش از ۹۹/۹ درصد از اشعه ماوراءبنفش جذب شده را از بین ببرد. به دلیل این خاصیت، تصور می‌شود که ملانین از سلول‌های پوست در برابر آسیب اشعه ماوراء بنفش A و B محافظت می‌کند.

قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش با افزایش خطر ابتلا به ملانوم بدخیم یا همان سرطان ملانوسیت ها (سلول های ملانین) مرتبط است.

مطالعات نشان داده‌اند که سرطان پوست در افرادی که ملانین غلیظ‌تری دارند، یعنی رنگ پوست تیره‌تر، کمتر است.

پوست اکثر افراد هنگام قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش تیره می شود و در صورت نیاز از آنها محافظت بیشتری می کند.

این مکانیسم برنزه شدن با آفتاب است.

افراد تیره پوست که ملانین محافظ پوست بیشتری تولید می کنند، محافظت بیشتری در برابر آفتاب سوختگی و ایجاد ملانوم، شکل بالقوه کشنده سرطان پوست، و هم چنین سایر مشکلات سلامتی مرتبط با قرار گرفتن در معرض تابش شدید خورشید، از جمله تخریب ویتامین‌های خاصی مانند ریبوفلاوین، کاروتنوئیدها، توکوفرول و فولات دارند.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که ملانین ممکن است نقش محافظتی دیگری به جز محافظت از نور داشته باشد.

ضد آفتاب ها (کرم ضد آفتاب) چه زمانی اختراع شد؟

ضد آفتاب هایی که امروزه می بینیم، با روش های محافظت از خورشیدی که اجداد ما استفاده می‌کردند مشابه است. با کشف های علمی در دوره های جدیدتر و آزمایش های فرمولاسیون، ضد آفتاب ها بهبود فراوانی پیدا کردند.

تاریخچه کرم ضد آفتاب به دهه ۱۹۳۰ بر می گردد؛ زمانی که دانش آموز سوئیسی فرانتس گریتر پس از آفتاب سوختگی در صعود به کوه پیز بوئین، ماموریت خود را برای اختراع محافظ در برابر آفتاب انجام داد.

این دانش آموز از مخلوط کره کاکائو و روغن دامپزشکی قرمز برای محافظت از پوست خود در برابر نور خورشید استفاده کرد.

دومین کرم ضد آفتاب برای ارتش اختراع شد تا از سربازان در برابر قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید محافظت کند.

کرم ضد آفتاب چگونه کار می کند؟

کرم ضد آفتاب مانعی ایجاد می کند که از نفوذ اشعه ماوراء بنفش به پوست جلوگیری می کند. مواد شیمیایی و معدنی یک لایه محافظ تشکیل می دهند که اشعه های مضر را منعکس کرده و یا آن را در خود جذب می کند.

SPF روی کرم های ضد آفتاب به چه معناست؟

هر نوع کرم ضد آفتاب دارای امتیاز SPF خاص خود است و این مخفف عبارت Sun Protection Factor (فاکتور محافظت از پوست) است. هر چه این عدد بیشتر باشد، سطح حفاظت بالاتر است.

سازمان‌های پزشکی مانند انجمن سرطان آمریکا استفاده از ضد آفتاب را توصیه می‌کنند؛ زیرا به پیشگیری از سرطان سلول سنگفرشی کمک می‌کند.

استفاده روزانه از کرم های ضد آفتاب نیز ممکن است خطر ابتلا به ملانوم را کاهش دهد.

با این حال، بسیاری از ضدآفتاب ها اشعه ماوراء بنفش (A) را مسدود نمی کنند؛ اما محافظت در برابر UVA برای پیشگیری از سرطان پوست مهم است.

فاکتور محافظت در برابر آفتاب و برچسب زدن

توجه به این نکته ضروری است که ضدآفتاب‌های با SPF بالاتر، بیشتر از SPF پایین‌تر دوام نمی‌آورند یا روی پوست مؤثر نمی‌مانند و باید به طور مداوم طبق دستورالعمل، معمولاً هر دو ساعت یک بار استفاده شوند.

SPF به تنهایی فاکتور مناسبی برای محافظت از پوست نمی باشد؛ زیرا SPF فقط میزان محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش B را نشان می دهد.

بسیاری از آسیب های نور خورشید به پوست، به وسیله اشعه ماوراء بنفش A اتفاق می افتد که شاید در مرحله اول باعث ایجاد قرمزی و سوختگی پوست ما نمی شود، ولی آسیب ها به سلول های پوست ما وارد شده اند.

به دلیل سردرگمی مصرف کنندگان در مقایسه کرم های ضد آفتاب، محدودیت هایی برای برچسب گذاری در چندین کشور اعمال می شود مثلا در اتحادیه اروپا، برچسب‌های ضدآفتاب فقط می‌توانند تا +SPF 50 بالا بروند.

ترکیبات مختلف ضد آفتاب اثربخشی متفاوتی در برابر UVA و UVB دارند.

SPF را می توان با استفاده از کرم ضد آفتاب بر روی پوست داوطلب و اندازه گیری مدت زمانی که طول می کشد تا آفتاب سوختگی در هنگام قرار گرفتن در معرض منبع نور مصنوعی خورشید رخ دهد، اندازه گیری کرد.

اثرات بیولوژیکی
ناشی از افزایش سن - بخش اول

دکتر مهشید مولا (داروساز)

زندگی طولانی‌تر فرصت‌هایی را به همراه دارد؛ نه تنها برای افراد مسن و خانواده‌های آنها، بلکه برای کل جامعه. دوران سالمندی که اغلب افراد بازنشسته می‌شوند، فرصتی دست می دهد تا فعالیت هایی که همواره دوست داشته و نادیده شان گرفته بودند را دنبال کنند، اوقات بیشتری را کنار اطرافیانشان سپری کنند، بیشتر سفر کنند و یا مهارت و شغل جدیدی را شروع کنند و به روش های مختلف به خانواده خود کمک کنند. با این حال، میزان این فرصت ها به یک عامل مهم بستگی دارد و آن «سلامت» است.

آن گونه که سازمان بهداشت جهانی (WHO) عنوان کرده، سرعت پیر شدن جمعیت بسیار سریع تر از گذشته در حال وقوع است؛ به طوری که پیش بینی می شود بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۵۰، تعداد افراد بالای ۸۰ سال در جهان تقریباً سه برابر خواهد شد.

افزایش سن با تغییراتی پیشرونده و عموما قابل پیش بینی شناخته می شود که با توجه به عوامل ژنتیکی و سبک زندگی در هر فرد می تواند متفاوت باشد.

در این بخش به اثرات افزایش سن بر پوست، چشم، استخوان و مفاصل، و اقداماتی جهت به تعویق انداختن این اثرات می پردازیم.

پوست

با افزایش سن، پوست نازک، خشک و شکننده شده، و بافت چربی در زیر پوست کم می شود. هم چنین سالمندان ممکن است به دلیل نازک شدن دیواره رگ های خونی راحت‌تر دچار کبودی شوند. چین و چروک و لکه های ناشی از افزایش سن نیز از تغییرات پوستی شایع هستند.

علت این تغییرات می تواند عواملی چون عدم مصرف کافی مایعات، سپری کردن زمان زیاد زیر آفتاب، قرار گرفتن در هوای بسیار خشک، سیگار کشیدن و استرس باشد.

راه هایی برای پیشگیری از آسیب های پوستی:

- هر روز از مرطوب کننده ها مانند لوسیون ها، کرم ها یا پمادها استفاده کنید.
- با آب گرم - و نه داغ - حمام کنید.
- هنگامی که در خارج از منزل هستید، از کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید.
- از مصرف سیگار خودداری کنید.

چشم

افزایش سن می تواند اثرات متفاوتی بر ساختار چشم داشته باشد. تغییرات در عدسی و عنبیه منجر به پیرچشمی می شود. عنبیه سفت‌تر می‌شود و مردمک کوچک‌تری بوجود می آورد که به کندی واکنش نشان می‌دهد. تولید زلالیه کاهش می یابد و زجاجیه نیز کوچک می شود.

تغییرات طبیعی در پیری چشم معمولاً به بینایی آسیب نمی رساند. با این حال، گاهی اوقات می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد.

بسیاری از افراد در مراحل اولیه بیماری های چشمی متوجه هیچ علامت یا نشانه ای نمی شوند. معاینه چشم که توسط یک پزشک متخصص انجام می شود، تنها راه برای یافتن برخی از بیماری های رایج چشم است.

راه‌هایی برای پیشگیری و کنترل آسیب های چشمی:

- به طور مرتب معاینات چشمی انجام دهید. حتی اگر بینایی خوبی دارید و از عینک یا لنز استفاده نمی کنید، بعد از ۶۰ سالگی، باید هر سال یا هر دو سال یک بار معاینه چشم انجام دهید. اکثر افراد مبتلا به دیابت یا فشار خون بالا، حداقل یک بار در سال نیاز به معاینه چشم دارند.
- وقتی بیرون از منزل هستید از عینک آفتابی یا کلاه لبه دار استفاده کنید.

استخوان ها

پوکی استخوان یکی از مشکلات شایع در افراد مسن به خصوص در زنان است. ساختار استخوان با افزایش سن تغییر می کند و تراکم استخوانی کم می شود. به عبارت دیگر، افراد بیشتر در معرض خطر شکستگی ناشی از یک ضربه یا افتادن ناگهانی قرار می‌گیرند و سرعت ترمیم نیز به محض وقوع شکستگی کاهش می‌یابد. از دلایل کاهش تراکم استخوانی طی افزایش سن می توان به فعالیت کم، تغییرات هورمونی مخصوصا در زنان پس از یائسگی و از دست دادن کلسیم و سایر مواد معدنی اشاره کرد.

راه هایی برای پیشگیری از آسیب های استخوانی:

- مقادیر کافی کلسیم دریافت کنید. منابع غذایی حاوی کلسیم شامل لبنیات، کلم بروکلی و ماهی سالمون است. اگر دریافت کلسیم کافی از رژیم غذایی برایتان مشکل است، از پزشک خود در مورد مکمل های کلسیم سوال کنید.
- مقدار کافی ویتامین D دریافت کنید. مصرف روزانه توصیه شده ویتامین D برای بزرگسالان تا سن ۷۰ سال ۶۰۰ واحد، و برای بزرگسالان بالای ۷۰ سال ۸۰۰ واحد است. بسیاری از افراد مقادیر کافی ویتامین D را از نور خورشید دریافت می کنند. منابع دیگر عبارتند از ماهی، تخم مرغ و مکمل های ویتامین D.
- فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. فعالیت هایی مانند پیاده روی، دویدن آهسته و بالا رفتن از پله ها می تواند به شما کمک کند.
- از مصرف سیگار و نوشیدنی های الکلی خودداری کنید.

کارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکتِرو

اکتِرو از جمله کارخانه‌های مجموعه اکتووِر و بزرگ ترین کارخانه محصولات ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که در سال ۱۳۹۷ با بهره گیری از آخرین فناوری های روز دنیا با زیربنایی به مساحت ۷ هزار مترمربع در شهرک صنعتی بهارستان به بهره برداری رسیده و ظرفیت تولید ۱۰ میلیون ویال، صدها میلیون قرص و کپسول را دارد.

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

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

چشم انداز اکترو پوشش کامل دارویی بیماران مبتلا به سرطان است. بنابراین اکترو علاوه بر تولید داروهای شیمی درمانی، در زمینه تولید داروهای مراقبت تسکینی و داروهای کاهش دهنده عوارض سرطان و شیمی درمانی نیز فعالیت دارد.

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکتِرو نیز با بهره گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفته ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می رود. اکتِرو تلفیقی از استانداردهای جهانی و ظرفیت های تولید داخلی است که کیفیت، شالوده تمام فعالیت های آن می باشد. در این راستا کل عملیات اکتِرو از توسعه محصول تا تولید و عرضه، به صورت یکپارچه و منطبق با الزامات رگولاتوری جهانی است.

ACTERO
DEVELOPING FUTURE

مسابقه سلام سلامت

بزن به هدف
۵۰۰ هزار تومن برنده شو

کدام گزینه از دلایل کمبود آهن در بدن نیست؟

الف) رژیم غذایی کم آهن
ب) اختلالات دستگاه گوارش
ج) بارداری یا شیردهی
د) افزایش سن

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

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

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 اکتووِر 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 اکتووِرکو 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 اکتووِر 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: ۴۱۶۳۷۱۰۰-۰۲۱

فکس: ۴۱۶۳۷۰۰۰-۰۲۱ (داخلی ۱۲۹۹)

آدرس پست الکترونیک: pvs@actoverco.com

بیماری های خودایمنی پوستی

دکتر الهام یوسفی (داروساز)

پسوریازیس

اسکلرودرمی

درماتومیوزیت

لوپوس

بیماری بهجت

پمفیگوس

در یک بیماری خودایمنی، سیستم ایمنی به خود بدن حمله می کند. یک بیماری خودایمنی می تواند بسیاری از نواحی بدن از جمله مفاصل، استخوان ها یا بافت ها را تحت تاثیر قرار دهد. یکی از ارگان های شایعی که بیماری های خودایمنی به آن حمله می کنند، پوست است و چنین بیماری ای به عنوان بیماری خودایمنی پوستی شناخته می شود.

پوست بزرگ ترین عضو بدن است و شانزده درصد از کل توده بدن را تشکیل می دهد. پوست نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر انواع مختلف عفونت ها ایفا می کند و به همین دلیل بخشی از سیستم ایمنی بدن محسوب می شود. به عنوان مثال پوست دارای سلول های لانگرهانس است که نقش حیاتی در مبارزه با بدن در برابر میکروب ها یا عوامل بیماری زا ایفا می کنند. هم چنین یک لایه محافظ در برابر صدمات فیزیکی، مکانیکی، حرارتی یا در برابر مواد مضر ارائه می دهد. پوست به تنظیم دمای بدن و تثبیت سایر فرآیندهای بدن مانند کنترل خونریزی کمک می کند.

پوست عمدتاً از سه لایه تشکیل شده است که بیرونی ترین لایه اپیدرم، زیر آن درم و درونی ترین لایه هیپودرم نامیده می شود. بسیاری از پروتئین ها در بین این لایه ها قرار دارند و آنها را در کنار هم نگه می دارند. بیماری های خودایمنی پوستی معمولاً دو لایه بالایی پوست را تحت تأثیر قرار می دهند.

انواع بیماری های خود ایمنی پوستی

چند نمونه از بیماری های خودایمنی پوستی رایج عبارتند از:

پسوریازیس

پسوریازیس که با سیستم ایمنی بیش فعال مشخص می شود، یک اختلال خودایمنی پوستی است و یک بیماری مزمن تلقی می شود. در این بیماری رشد سلول‌های پوست تسریع می‌شود؛ به همین دلیل است که آنها شروع به تجمع روی سطح پوست می‌کنند و منجر به ایجاد پوسته‌هایی می‌شوند که پلاک‌های قرمز پوشیده شده با تکه های سفید پوست مرده هستند. این پلاک ها می توانند در هر نقطه از بدن از پوست سر، کمر، آرنج یا زانو ظاهر شوند.

اسکلرودرمی

اسکلرودرمی نه تنها علائم خود را بر روی پوست نشان می دهد (اسکلرودرمی موضعی)، بلکه سایر قسمت‌های بدن مانند رگ‌های خونی، ماهیچه ها و اندام ها مانند قلب، ریه ها و کلیه ها (اسکلرودرمی سیستمیک) را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. جالب است بدانید که تقریبا ۸۰ درصد بیماران مبتلا به این بیماری بانوان هستند.

درماتومیوزیت

درماتومیوزیت ماهیچه ها و پوست را تحت تاثیر قرار می دهد. یکی از بارزترین علائم آن، بثورات پوستی است که در قسمت بالایی بدن ظاهر می شود. هم چنین باعث ارغوانی شدن پلک ها و ضخیم شدن پوست می شود.

لوپوس

لوپوس یکی دیگر از بیماری های خودایمنی پوستی مزمن است. انواع مختلفی از لوپوس پوست وجود دارد. لوپوس عمدتاً بر پوست تأثیر می گذارد، در حالی که سایر قسمت های بدن مانند کلیه ها، مفاصل و قلب نیز می توانند تحت تأثیر قرار گیرند. در لوپوس سیستمیک، رگ های خونی تحت تاثیر قرار می گیرند. این بیماری معمولاً زنان بین ۱۵ تا ۴۴ سال را مبتلا می کند.

بیماری بهجت

بیماری بهجت یک بیماری خودایمنی نادر است که باعث آسیب به رگ های خونی شده و می تواند منجر به زخم در دهان، بثورات جلدی و سایر علائم شود. شدت بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

بیماری بهجت یک بیماری مزمن است. علائم بیماری ممکن است به طور موقتی به سمت بهبودی برود، اما بعداً امکان عود وجود دارد. علائم بیماری را می توان با دارو و تغییر سبک زندگی کنترل کرد.

علائم آن شامل التهاب چشم، بثورات و ضایعات دستگاه تناسلی است. شدت علائم از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اولین علائم بیماری بهجت زخم داخل دهان است. زخم ها معمولا در عرض چند هفته بهبود می یابند.

پمفیگوس

پمفیگوس گروهی از بیماری های خودایمنی پوستی است که علائم خود را به صورت تاول نشان می دهد. معمولا تاول ها در دهان ظاهر می شوند و سپس به بقیه بدن سرایت می کنند. در حالی که برخی از افراد در بعضی از قسمت های پوست تاول دارند، برخی دیگر ممکن است در قسمت های بزرگتر بدن دچار تاول شوند. این تاول ها ممکن است به همراه زخم هایی باشند که روی پوست درد زیادی ایجاد می کنند. پمفیگوس به ندرت در کودکان رخ می دهد و بیشتر در افراد ۴۰ تا ۶۰ ساله دیده می شود.

علائم بیماری های خودایمنی پوستی

در حالی که بیماری‌های خودایمنی علائم و نشانه های خود را بلافاصله نشان نمی‌دهند، بیماری‌های خودایمنی پوستی با آشکار شدن روی پوست به راحتی قابل تشخیص هستند.

• هنگامی که اپیدرم و درم از هم جدا می شوند، ممکن است منجر به تاول هایی شود که حاوی مایعات شفاف یا سلول های مرده یا آسیب دیده پوست هستند. در حالی که تاول ها معمولاً به دلیل آسیب خارجی به پوست ایجاد می شوند، بیماری های خود ایمنی هم منجر به تاول می شوند؛ زیرا سیستم ایمنی بدن به پروتئین های موجود در پوست حمله می کند. این تاول ها می توانند بدتر شده و به زخم های باز تبدیل شوند.

• بیماری هایی مانند لوپوس و درماتومیوزیت باعث ایجاد بثورات روی صورت می شود.

• ضایعات ممکن است در پوشش مخاطی مری، گلو، داخل دهان و مسیرهای بینی، اندام تناسلی و مقعد ظاهر شوند.

• سلول های پوست ممکن است نامتناسب رشد کنند و روی پوست تجمع کنند و پلاک هایی را تشکیل دهند که ممکن است احساس سوزش و یا خارش ایجاد کنند.

علائم عمومی بیماری های خودایمنی پوستی عبارتند از:

• خستگی
• التهاب پوست (تورم)
• لکه های کوچک، صورتی یا قرمز روی پوست
• ضخیم شدن بستر ناخن ها
• تورم مفاصل
• ممکن است پوست ترک خورده و منجر به خارش یا خونریزی شود.

اگر نگران این هستید که آیا یک بیماری پوستی خود ایمنی باعث تغییرات دائمی در پوست می شود، نگران نباشید، زیرا بیشتر علائم روی پوست موقتی هستند. فقط در مورد لوپوس اریتماتوز دیسکوئید، ممکن است اسکار یا جوشگاه دائمی، تغییر رنگ یا ریزش مو رخ دهد. در برخی از انواع پمفیگوئید تاولی، اسکارهای دائمی ممکن است روی پوست یا دهان، چشم ها و گلو ظاهر شوند.

علل بیماری های خودایمنی پوستی

دانشمندان و محققان بر این باورند که محرک های خاصی باعث می شوند که سیستم ایمنی بدن به سلول های خودی حمله کند. این محرک ها عبارتند از:

• برخی از غذا ها.
• اشعه ماوراء بنفش خورشید.
• هورمون ها.
• عفونت ها.

علاوه بر این محققان بر این باورند که برخی از افراد دارای ژن هایی هستند که شانس ابتلا به یک بیماری خودایمنی را افزایش می دهد، اما تنها در صورتی که عوامل محرک اولیه وجود داشته باشند.

درمان بیماری های خودایمنی پوستی

از آن جایی که یک بیماری خودایمنی پوستی به دلیل حمله سیستم ایمنی به سلول های بدن رخ می دهد، بهترین راه برای درمان این اختلال، سرکوب سیستم ایمنی است. پزشکان برای جلوگیری از التهاب و سرکوب سیستم ایمنی انواع مختلف داروها را تجویز می کنند.

اگر نواحی کوچکی از پوست تحت تأثیر بیماری خودایمنی پوستی قرار گیرد، پزشکان معمولاً داروها را به شکل لوسیون یا کرم تجویز می‌کنند تا دارو درمانی به صورت موضعی انجام شود. در غیر این صورت داروها را به شکل قرص یا فرم تزریقی تجویز می کنند.

بیماری های خود ایمنی پوستی و محافظت در برابر نور خورشید

نور مستقیم خورشید به طور کلی برای پوست مضر است؛ زیرا باعث ایجاد چین و چروک، لکه ها و پیری زودرس می شود. افرادی که از یک بیماری خودایمنی پوستی رنج می برند، باید از خود در برابر نور خورشید محافظت کنند، زیرا سلول های پوست آنها در حال حاضر آسیب دیده است. چنین افرادی باید همیشه از ضد آفتاب استفاده کنند و از قرارگیری طولانی مدت در برابر نور خورشید خودداری کنند.

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور
NEXUS | ACTOVER GROUP

آیا رژیم های سم زدایی واقعا باعث پاک‌سازی سموم بدن می شوند؟

سم زدایی چیست؟

رژیم سم زدایی (Detoxification) دوره های کوتاه مدت مداخلات غذایی است که جهت حذف سموم از بدن طراحی شده است.

در حال حاضر رژیم های سم زدایی از محبوبیت بسیار زیادی برخوردار هستند.

یک رژیم معمول سم زدایی، شامل دوره هـای فسـتینگ (روزه داری) یـا دوره هـای مصـرف میوه، سـبزیجات، آب میوه و آب است. گاهی اوقات سم زدایی شامل استفاده از گیاهان دارویی، چای، مکمل ها و استفاده از ملین جهت پاکسازی روده هم می شود.

اکثر رژیم های سم زدا شامل حداقل یکی از موارد زیر است:

- روزه داری برای ۱ تا ۳ روز؛
- نوشیدن آب میوه و سبزیجات تازه، اسموتی، آب و چای؛
- نوشیدن مایعات خاص، مانند آب نمک یا آب لیمو؛
- مصرف مکمل یا گیاهان دارویی؛
- استفاده از ملین ها و پاک کننده های روده بزرگ؛
- ورزش مرتب؛
- حذف کامل نوشیدنی های الکلی، سیگار، قهوه و شکر تصفیه شده.

از مزایایی که برای این رژیم برشمرده شده است، عبارتند از:

- تحریک کبد برای دفع سموم؛
- افزایش دفع سموم از طریق مدفوع، ادرار و تعریق؛
- بهبود گردش خون؛
- تامین مواد مغذی بدن.

از دیگر ادعاهایی که بنیانگذاران این رژیم مطرح کرده اند، رفع مشکلاتی مانند چاقی، مشکلات گوارشی، بیماری های خودایمنی، التهاب، آلرژی، نفخ و خستگی مزمن است. تا امروز متاسفانه تحقیقات در زمینه رژیم های سم زدا، به ویژه مطالعاتی که روی انسان انجام شده باشند، ناکافی است و مطالعات انگشت شماری هم که وجود دارند، به طور قابل توجهی ناقص هستند.

در نتیجه جهت تایید ادعاهای مطرح شده، داده های علمی کافی وجود ندارد.

کدام سموم دفع می شوند؟

رژیم‌های سم‌زدایی به ندرت قادر هستند سموم خاصی را دفع کنند و مکانیسم کارکرد آنها نیز نامشخص است.

در واقع شواهد کمی وجود دارد که رژیم‌های سم زدایی، سموم را از بدن شما پاک می‌کنند.

علاوه بر این، بدن به طور خود به خود سموم را به کمک کبد و کلیه ها و از طریق مدفوع، ادرار و عرق پاکسازی می کند. در صورتی که به سلامت این اعضا توجه کافی داشته باشیم، می توان اطمینان داشت که سموم به طور نسبتا کامل از بدن دفع خواهد شد.

این رژیم‌ها چقدر موثر هستند؟

برخی از افراد گزارش می دهند که بعد از رژیم های سم زدایی، تمرکز و انرژی بیشتری دارند.

این بهبود حال ممکن است صرفاً به دلیل حذف غذاهای فراوری شده، الکل و سایر مواد ناسالم و در کنار آن، دریافت ویتامین ها و مواد مغذی از مود غذایی باشد که قبلا در رژیم غذایی افراد وجود نداشته است.

برخی از افراد هم گزارش کرده اند که در طول دوره سم زدایی، احساس ناخوشایندی داشته اند.

رژیم های سم زدایی و تاثیر آن بر استرس و کاهش وزن

روزه داری کوتاه مدت ممکن است نشانگرهای بیماری های مختلف را در برخی از افراد بهبود بخشد.

با این حال این تاثیرات برای همه صدق نمی کند.

در برخی از افراد، رژیم های سخت، به سبب ایجاد گرسنگی های شدید طولانی مدت، خود تجربه‌ای استرس‌زا باشند.

در ارتباط با کاهش وزن، برخی از افراد ممکن است به سرعت وزن زیادی از دست دهند.

اما احتمال دارد این کاهش وزن ناگهانی، بیشتر به دلیل از دست دادن ذخیره مایعات و کربوهیدرات های بدن باشد تا چربی های مازاد.

به همین سبب، این کاهش وزن معمولاً پس از پایان پاکسازی به سرعت باز می گردد.

این افراد نباید رژیم های سم زدایی بگیرند:

- کودکان؛
- نوجوانان؛
- سالمندان؛
- افرادی که دچار سوءتغذیه هستند؛
- زنان باردار یا شیرده؛
- افرادی که مشکلات قند خون مانند دیابت دارند؛
- افرادی که دچار اختلالات خوردن هستند.

نتیجه نهایی

بدن شما اغلب در معرض مواد سمی قرار می گیرد؛ با این حال بیشتر اوقات می تواند آنها را بدون کمک اضافی دفع کند.

در حالی که رژیم‌های سم زدایی ممکن است وسوسه‌انگیز به نظر برسند، اما فواید آن‌ها احتمالاً در از بین بردن سموم نیست، بلکه به حذف غذاهای ناسالم مربوط می‌شود.

رویکرد هوشمندانه تر، خوردن غذاهای سالم و بهبود سبک زندگی است.

این روش به طور قطع سلامت شما را بیشتر از این نوع رژیم تامین خواهد کرد.

https://www.healthline.com/nutrition/detox-diets#101-toxins

ذهن آگاهی: فواید، نحوه انجام و استفاده از آن برای مراقبه

دکتر میلاد حیدری (جراح دندان پزشک، کارشناس ارشد پژوهش در علوم بین رشته ای)

خیال پردازی، تحلیل کردن، و ادراک موضوعات، همگی از کارکردهای طبیعی ذهن هستند. در نتیجه، وقتی ذهن را به حال خود رها می کنیم، به طور مکرر به دنبال محرک ها و افکار تازه، و شیوه های جدید برای فاصله گرفتن از واقعیت می گردد.

ذهن آگاهی (mindfulness) به معنای متمرکز کردن خودآگاهی بر واقعیت جاری در زمان حال و تلاش برای قرار گرفتن دوباره در این موقعیت است. این فرایند، در ارتباط باقی ماندن با احساسات کنونی را شامل می شود، به گونه ای که بتوانیم در لحظه و در مکانی که در آن حضور داریم مستقر باشیم.

برای درک بهتر موضوع، اگر ذهن را یک کودک بازیگوش تصور کنیم، ذهن آگاهی به این معنا خواهد بود که نقش والد را برای ذهن خود ایفا کنیم؛ یعنی اجازه ندهیم که ذهنمان با انجام فعالیت هایی که مربوط به اتفاقات در حال رخ دادن در زمان حال نیستند، ما را تحت کنترل خود درآورد.

با تمرین مداوم ذهن آگاهی می توانیم مستقر شدن در لحظه را به ذهن بیاموزیم. دستاوردی که قرار است طی ذهن آگاهی به آن برسیم، یکی شدن با ذهن است؛ به این معنی که دیگر هیچ فاصله فکری و یا خیال پردازانه بین ما و آنچه در حال تجربه کردن آن هستیم وجود نداشته باشد. این همان تجربه ای است که برخی، از آن با عناوینی چون حضور قلب یا حضور در لحظه یاد می کنند.

اولین بار در سال ۱۹۷۹، جان کابات-زین از دانشگاه ماساچوست به بررسی ذهن آگاهی پرداخت و در نهایت شاخه ای جدید از علم به نام کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR یا mindfulness-based stress reduction) را پایه گذاری کرد. این علم از ادغام تعالیم یوگا، با تعالیم بودایی و تمرین های ذهن آگاهی به دست آمد.

از کاربرد های این علم می توان به کند کردن فرایند پیر شدن مغز، کاهش استرس و اضطراب، کم شدن علائم افسردگی، کمک به مدیریت درد، و بهبود کیفیت زندگی در افرادی که با مشکلات مزمن سلامتی درگیر هستند اشاره کرد.

مطابق مطالعات سال ۲۰۱۹، MBSR در کاهش سطح استرس های شغلی و افزایش رضایت در محیط کار مفید بوده است انجام منظم ذهن آگاهی در کنار درمان های معمول می تواند در کنترل اضطراب وافسردگی اثربخش باشد. تحقیقات اخیر نشان داده اند که در طول مدت همه گیری کووید-۱۹، انجام تمرین های ذهن آگاهی و مراقبه در قرنطینه توانست به کاهش هزینه های مدیریت اضطراب در گروه های سنی مختلف کمک کند.

اما تمرینات ذهن آگاهی چگونه انجام می شود؟

آسان ترین راه انجام تمرین های ذهن آگاهی، تمرکز روی تنفس، و قرار دادن کانون توجه بر نحوه تکرار دم و بازدم است. نحوه دقیق انجام این تکنیک، در متون باستانی هند، و اختصاصا در کتابی با عنوان سیوا سوتراس (Siva Sutras) به ثبت رسیده است. با وجود این که این متون در قرن نهم میلادی تدوین شده اند، در زمان حال نیز کاربردی و قابل اجرا هستند. در این جا به زبان ساده و به طور مختصر به مرور تکنیک های پایه ای ذهن آگاهی می پردازیم.

تفاوتی ندارد که در حال مرتب کردن اتاق خواب هستید، یا در حال گشت و گذار در اینترنت، یا در حین قدم زدن با حیوان خانگی خود! خبر خوب این است که انجام تمرین های تمرکز بر تنفس، به تشریفات خاصی نیاز ندارد و تقریبا در حین انجام تمامی فعالیت های روزانه قابل اجرا است.

می توانید انجام این تکنیک را با توجه کردن آگاهانه به نحوه تنفس خود آغاز کنید، به گونه ای که فرو رفتن و بر آمدن شکم و قفسه سینه خود را احساس کنید؛ به جریان هوایی که به مجاری بینی وارد و از آن خارج می شود دقت کنید؛ و سعی کنید خنک تر بودن هوای دم و گرم تر بودن هوای بازدم خود را احساس کنید. تنفس را با شدت و سرعت عادی ادامه دهید؛ به گونه ای که صدای دم و بازدم شما فقط برای خودتان قابل شنیدن باشد.

بهتر است دم از طریق بینی و بازدم با خارج کردن آرام هوا از فاصله اندک بین لب ها انجام شود. در نهایت، این احتمال وجود دارد که ذهن شما شروع به پرسه زدن در موضوعات مختلف کند و یا اتفاقاتی که در محیط اطراف در حال وقوع است باعث پرت شدن حواس شما شود. خیلی ساده تلاش کنید تا مجددا تمرکزتان را به تنفس خود و جزئیات مربوط به آن معطوف کنید، بدون این که مشغول ارزیابی عملکرد خود شوید.

تنها هدف این است که با فرایند تنفس خود همراه شوید. می توانید این مراحل را چند بار پشت سر هم تکرار کنید و حتی آن را طی چند وعده مجزا در طول روز انجام دهید.

شیوه های دیگری نیز برای انجام ذهن آگاهی وجود دارد.

هر فرد می تواند با امتحان کردن شیوه های مختلف، به راهی که برای او مفیدترین است پی ببرد. ذهن آگاهی با صرف وعده غذایی (mindful eating)، ذهن آگاهی با قدم زدن (mindful walking)، ذهن آگاهی با تردد به محل کار و بالعکس (mindful commuting)، ذهن آگاهی با رنگ آمیزی (mindful coloring)، و ذهن آگاهی با ترسیم اشکال (mindful doodling) همگی نمونه هایی شناخته شده از راه های خلاقانه برای انجام ذهن آگاهی هستند. مهمترین نکته، پیدا کردن معنا در انجام هر یک از این شیوه ها است تا بتوانیم ذهن آگاهی را با رغبت و به صورت مفرح به زندگی روزمره وارد کنیم. تمرین های ویژه ای برای انجام ذهن آگاهی در کودکان و خردسالان نیز وجود دارند.

شاید در اینجا این پرسش پیش بیاید که تفاوت مراقبه (meditation) با ذهن آگاهی چیست؟

به طور خلاصه می توان گفت که مراقبه یک ابزار یا شیوه تمرینی است که می تواند برای انجام هر چه بهتر ذهن آگاهی مورد استفاده قرار گیرد و کمک کند تا راحت تر به تعادل احساسی مورد نظر دست پیدا کنیم. منظور این است که ضرورتی ندارد تا انجام ذهن آگاهی شامل انجام فرایند مراقبه باشد؛ اما در صورتی که مراقبه برای ما جذابیت کافی داشته باشد و قادر باشیم که به فرایند ارتباط گیری با احساسات را به صورت نشسته و به دور از پرت شدن حواس به انجام برسانیم، مراقبه وسیله مناسبی برای انجام ذهن آگاهی خواهد بود.

در سال ۲۰۱۹، مطالعاتی روی افرادی که برای اولین بار فرایند مراقبه را تجربه می کردند صورت گرفت که نشان داد انجام ذهن آگاهی از طریق مراقبه می تواند منجر به ایجاد تغییرات بنیادین در ساختار مغز (شامل حجم ماده خاکستری مغز و ضخامت قشر مغز که با پردازش عواطف در ارتباط هستند) شود که این امر به نوبه خود کاهش شاخص های استرس در این افراد را در پی دارد. هم چنین مطالعات اخیر روی ۵۰ نفر از افراد ۲۴ تا ۷۷ ساله که برای مدت های طولانی مراقبه انجام داده بودند حاکی از کاهش از دست رفتن سالیانه حجم مغز در این افراد، به ویژه در نواحی که در تنظیم خلق و خو و پردازش احساسی-شناختی نقش دارند می باشد.

مطابق تازه ترین مطالعات در بیماران مبتلا به سرطان، همراه کردن مداخلات پزشکی با ذهن آگاهی می تواند مزایای ویژه ای برای این گروه به همراه داشته باشد؛ شامل: کاهش استرس، کاهش درد، بهبود کیفیت زندگی، کاهش خستگی مفرط، کاهش از دست دادن افراطی وزن (کاشکسی) و کاهش از دست دادن بافت چربی و توده عضلانی، بهبود علائم گوارشی به دنبال درمان، بهبود اختلالات خواب، و تقویت پاسخ های ایمنی.

این مطالعات هم چنین تاکید می کنند که ذهن آگاهی می تواند با افزایش سطح هورمون ملاتونین (هورمون تنظیم کننده چرخه طبیعی خواب و بیداری) در جلوگیری از ابتلا به سرطان مؤثر باشد.

باشگاه

- سلام سلامت -

ورزش صبحگاهی

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

مزایا:

۱. به خواب بهتر کمک می کند؛
۲. جهت کاهش وزن بسیار موثر است؛
۳. در بهبود فعالیت های مغز و بدن تاثیر دارد.

در ابتدا بدن را با حرکات ملایم جنبشی و کششی به مدت ۱۰ دقیقه گرم کنید.

پیاده روی

۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی سریع کنید. می توانید به همین مدت با سرعت کم بدوید.

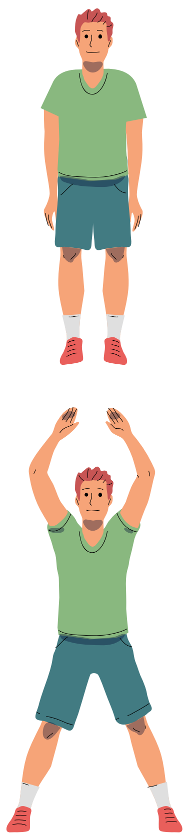
طناب زدن

۵ دقیقه طناب زدن در روز می تواند به تقویت عضلات ساق پا کمک کند.

پروانه

صاف ایستاده و پاها را به هم چسبانده و دست ها را کنار بدن قرار دهید. پاها را باز نموده، بپرید و دست ها را بالای سر ببرید.

این حرکت را به مدت یک دقیقه تکرار کنید.



اسکات بدون وزنه

پاها را به اندازه عرض شانه باز و سر را بالا بگیرید و کمر را صاف نگه دارید.

باسن را عقب ببرید، زانوها را خم و به آرامی بدن را خم کنید.

پاشنه پاها را به سمت زمین فشار دهید و با راست کردن پاها به وضعیت شروع تمرین برگردید.

این حرکت را چند بار تکرار کنید.

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

۳۰ % از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر 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

0% ALCOHOL ROLL ON

زنانه اسپرت مردانه زنانه

HOUR 48 ODOUR Protection

دئودورانت ضد عرق EIN (برای خانمها و آقایان)
با اعتـــماد بنـفـس در جـــمع حـــاضر شـــوید!

ein.care
www.eincare.com