



سلامت

شماره ۱۰۹ - ماهنامه آذر ۱۴۰۳ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

بلدا مبارک



دیابت بارداری

آلبنیسم

یانسگی و ریزش
مو در زنان



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

هیچ اثری از سرفه نیست
این زندگی از بهر چیست؟



Actocold

وداع با علائم سرماخوردگی و انفلوآنزا

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل
را تجربه کنید



ACTOVER GROUP

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

| nexuS

پژوهش، کلید آینده

در روزهای پایانی فصل پاییز، که به نام پژوهش مزین شده است، فرصت مناسبی فراهم می‌شود تا با ارزیابی دقیق موانع موجود، گام‌های مؤثری در جهت ارتقاء جایگاه پژوهش در کشور برداریم.

در دنیای پرشتاب امروز، دانش و نوآوری دو بال پرواز هر ملتی هستند. پژوهشگران با تلاش‌های شبانه‌روزی خود، مرزهای دانش را جابه‌جا کرده و دستاوردهای ارزشمندی را برای جامعه به ارمغان می‌آورند. از کشف داروهای جدید و روش‌های نوین درمان تا توسعه فناوری‌های پیشرفته و حل مسائل پیچیده جامعه، همه و همه مدیون تلاش‌های بی‌وقفه پژوهشگران است. اما نباید فراموش کنیم که پژوهش تنها به آزمایشگاه و دانشگاه محدود نمی‌شود؛ پژوهش در همه ابعاد زندگی ما نفوذ کرده است و از کشاورزی و صنعت گرفته تا هنر و ادبیات، همه نیازمند پژوهش و نوآوری هستند.

پژوهش‌های حوزه سلامت، نقش اساسی در بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها و افزایش طول عمر داشته‌اند. در طول تاریخ، کشفیات و پیشرفت‌های علمی متعددی، مثل کشف آنتی‌بیوتیک‌ها و واکسن‌ها در این حوزه صورت گرفته است که تأثیری شگرف بر سلامت بشر گذاشته‌اند. پیشرفت‌های علمی در این حوزه، به ما این امید را می‌دهد که در آینده‌ای نزدیک شاهد ریشه‌کنی بسیاری از بیماری‌ها و افزایش کیفیت زندگی انسان‌ها باشیم. چهارمین هفته آذرماه هر سال، به عنوان هفته پژوهش نام‌گذاری شده است، تا بدین وسیله بر نقش محوری پژوهش در توسعه پایدار کشور تأکید شود و فرصتی برای تجلیل از تلاش‌های پژوهشگران فراهم آید.

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 می‌خواهید برنده مسابقه ماه قبل را بشناسید، کافیه به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

salamsalamat_



آذر ۱۴۰۳



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سرمدیور: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر سعید فلاح، دکتر آذر طاهری، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر مرجان

غیاثوند، دکتر مهشید مولا، دکتر مریم شریف، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر سپیده محمدی

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

ارشاسب رجی، سید علیرضا محسنی

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، حسین ابراهیمی

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 اکتور کو: تهران، کوی نصر (گیشا)، خیابان هشتم، پلاک ۵۸





لمینت و کامپوزیت دندان چیست؟

دکتر شاهیده محمدی (جراح و متخصص دندانپزشک)

لمینت و کامپوزیت چیست؟

قرار دادن لمینت و کامپوزیت روی دندان، دو روش پرطرفدار برای بهبود ظاهر دندان ها هستند و هر دو به عنوان درمان های زیبایی به کار می روند؛ اما تفاوت هایی در مواد، نحوه اجرا و نتایج نهایی وجود دارد تفاوت اصلی این دو ماده این است که لمینت از مواد سرامیکی ساخته شده است؛ در حالی که کامپوزیت یک ماده رزینی است که مستقیم بر روی دندان شکل داده می شود

مراحل اجرای لمینت و کامپوزیت چیست؟

برای اجرای لمینت، ابتدا از دندان ها قالب گرفته می شود و به لابراتوار دندانپزشکی ارسال می شود. لابراتوار بر اساس قالب، لمینت های نازک سرامیکی را می سازد. در مرحله بعد، دندانپزشک سطح دندان ها را کمی تراش می دهد و لمینت ها را با استفاده از چسب های مخصوص روی دندان ها نصب می کند. این فرایند معمولاً به دو تا سه جلسه نیاز دارد.

در مورد کامپوزیت، این ماده به صورت مستقیم روی دندان ها قرار می گیرد. دندانپزشک ماده خمیری کامپوزیت را روی سطح دندان شکل داده و با استفاده از نور مخصوص، آن را محکم می کند. این روش در یک جلسه قابل انجام است و برای کسانی که زمان محدودی دارند مناسب است.

چه عواملی باعث تصمیم گیری برای انتخاب بین لمینت و کامپوزیت می شوند؟

انتخاب بین لمینت و کامپوزیت به چند عامل کلیدی بستگی دارد؛ از جمله بودجه، مدت زمان مورد نیاز برای انجام درمان، میزان تراش دندان، و سطح انتظارات بیمار از نتیجه نهایی. همچنین شرایط اولیه دندان های بیمار، از جمله میزان به هم ریختگی و تغییر رنگ دندان ها نیز در این تصمیم گیری تأثیرگذار است. برای مثال، اگر بیمار زمان کمتری برای درمان داشته باشد، کامپوزیت به دلیل اجرای سریعتر مناسبتر است. از سوی دیگر، اگر بیمار به دنبال دوام بیشتر و مقاومت بالاتر باشد، لمینت انتخاب بهتری است.

طول عمر و دوام لمینت و کامپوزیت چقدر است؟

لمینت به دلیل ساخته شدن از مواد سرامیکی، دوام بالاتری دارد و می تواند تا ۲۰ سال یا بیشتر دوام داشته باشد. از طرف دیگر، کامپوزیت معمولاً تا ۵ سال عمر می کند و پس از آن ممکن است نیاز به ترمیم یا تعویض داشته باشد. البته، مراقبت های بهداشتی دندان، مانند مسواک زدن و استفاده از نخ دندان نقش مهمی در افزایش عمر هر دو روش دارد.

مزایا و معایب کامپوزیت و لمینت چیست؟

مزایای کامپوزیت شامل هزینه کمتر، سرعت انجام بالا و قابلیت ترمیم آسان است. این روش معایبی هم دارد که عبارت است از دوام کمتر و نیاز به پولیش سالانه برای حفظ زیبایی.

به علاوه، کامپوزیت ها به راحتی رنگ می گیرند و ممکن است با مصرف مواد غذایی رنگ دار مانند چای، قهوه یا مواد غذایی سبز تیره دچار تغییر رنگ شوند.

از سوی دیگر، لمینت ها مقاومت بیشتری دارند و به هیچ عنوان رنگ نمی گیرند. لمینت ها به دلیل ساختار سرامیکی، استحکام بالایی دارند و امکان مصرف مواد غذایی سخت بدون نگرانی از شکستگی وجود دارد. یکی از معایب لمینت هزینه

چه زمانی از لمینت یا کامپوزیت استفاده می شود؟

از لمینت و کامپوزیت برای برطرف کردن عیوب ظاهری دندان ها مانند تغییر رنگ، اصلاح فاصله بین دندان ها، ترمیم های کوچک یا حتی ناهمواری های سطح دندان استفاده می شود. دندانپزشکان این روش ها را به افرادی توصیه می کنند که به دنبال بهبود زیبایی لبخند خود هستند. لمینت و کامپوزیت می توانند لبخند را طبیعی تر و هماهنگ تر کنند؛ به همین دلیل محبوبیت بسیاری در میان افرادی که به ظاهر دندان های خود اهمیت می دهند، پیدا کرده اند.

بالاتر آن نسبت به کامپوزیت است. به طور کلی لمینت از نظر دوام و زیبایی نسبت به کامپوزیت برتری دارد.

فرایند تراش دندان

یکی از مهم‌ترین نکات در انتخاب بین لمینت و کامپوزیت، میزان تراش دندان است. در لمینت، به دلیل ضخامت بیشتر ماده سرامیکی، دندان‌ها بیشتر تراش داده می‌شوند. در کامپوزیت، تراش دندان کمتر است و در برخی موارد حتی بدون تراش قابل اجرا هستند. این موضوع به بیماران امکان می‌دهد تا با کمترین آسیب به دندان‌های خود، به نتیجه دلخواه دست یابند.

چه افرادی برای انجام لمینت یا کامپوزیت مناسب نیستند؟

افرادی که دندان‌های به شدت نامرتب دارند باید قبل از انجام لمینت یا کامپوزیت از درمان ارتودنسی استفاده کنند. همچنین، افرادی که دندان‌های خود را به هم می‌سایند (براکسیسم)، باید ابتدا این عادت را ترک کنند تا لمینت یا کامپوزیت به مرور زمان دچار شکستگی نشود.

مراقبت‌های پس از انجام کامپوزیت و لمینت چیست؟

بعد از انجام کامپوزیت، بهتر است از گاز زدن مستقیم مواد غذایی سفت مانند تخمه یا گردو و مصرف مواد غذایی رنگی در روزهای اول پس از درمان پرهیز شود. همچنین، هر ساله پولیش کردن کامپوزیت‌ها برای حفظ زیبایی و جلوگیری از تغییر رنگ ضروری است. پولیش دندان یک روش دندانپزشکی است که شامل پاک کردن پلاک، لکه‌ها و مواد زائد از سطح دندان‌ها با استفاده از ابزار مخصوص دندانپزشکی است.

در مقابل، لمینت نیاز به مراقبت خاصی ندارد و تنها مراجعه‌های سالانه به دندانپزشک برای چکاپ کفایت می‌کند. با این حال، رعایت بهداشت دهان و دندان و استفاده از مسواک و نخ دندان همچنان لازم است.

آیا درمان‌های دیگر زیبایی دندان وجود دارد که جایگزین لمینت یا کامپوزیت باشند؟

بله، علاوه بر لمینت و کامپوزیت، روش‌های دیگری نیز برای بهبود زیبایی دندان‌ها وجود دارد. برای مثال بلیچینگ یا سفید کردن دندان‌ها یکی از روش‌های متداول برای رفع تغییر رنگ دندان‌ها است، که به تغییر ساختار دندان نیازی ندارد. همچنین برای ترمیم شکستگی‌های جزئی یا فاصله‌های بین دندان‌ها، استفاده از پرکردگی‌های همرنگ دندان می‌تواند جایگزین مناسبی باشد. هر روش مزایا و معایب خاص خود را دارد، و انتخاب بهترین گزینه بستگی به نیازهای فردی بیمار و نظر دندانپزشک متخصص دارد.

آیا لمینت یا کامپوزیت به ترمیم نیاز دارند؟

لمینت‌ها به دلیل استحکام بالا و مقاومت در برابر رنگ‌پذیری، به ندرت نیاز به ترمیم پیدا می‌کنند. با این حال، در صورتی که دندان‌ها دچار آسیب شوند، ممکن است نیاز به تعویض یا ترمیم لمینت وجود داشته باشد. کامپوزیت‌ها به دلیل استحکام کمتر و رنگ‌پذیری بالا ممکن است زودتر از لمینت نیاز به ترمیم یا پولیش پیدا کنند. همچنین، در صورت شکستن یا ترک خوردن کامپوزیت، ترمیم آن سریع و با هزینه کمتر انجام می‌شود.

آیا انجام لمینت یا کامپوزیت با درد همراه است؟

بسیاری از افراد، نگران درد حین یا بعد از انجام لمینت یا کامپوزیت هستند. خوشبختانه، این روش‌ها معمولاً بدون درد انجام می‌شوند؛ زیرا دندانپزشک از بی‌حسی موضعی برای جلوگیری از هرگونه ناراحتی استفاده می‌کند. بعد از درمان، ممکن است بیمار کمی حساسیت به دمای سرد و گرم داشته باشد، که معمولاً پس از چند روز از بین می‌رود.

آیا محدودیت سنی خاصی برای انجام لمینت یا کامپوزیت وجود دارد؟

افراد بالای ۱۸ سال می‌توانند از این روش‌ها استفاده کنند.

در سنین بالاتر مهم است از رنگ‌ها و فرم‌های طبیعی استفاده شود تا تناسب دندان با سایر اعضای چهره حفظ شود.

به طور خلاصه:

لمینت و کامپوزیت دو روش متفاوت، اما موثر برای بهبود زیبایی دندان‌ها هستند.

انتخاب بین این دو به عواملی مانند شرایط دندان، بودجه و مدت زمانی که می‌خواهیم نتیجه باقی بماند، بستگی دارد. مشاوره با یک دندانپزشک متخصص به بیماران کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را بر اساس نیازهای فردی خود بگیرند.



روان درمانی

دکتر شقایق کیفسروی (داروساز)



زندگی در دنیای امروز با ناخوشی های روحی مانند اضطراب، افسردگی و ... همراه است. این ناخوشی ها گاهی از حالت یک احساس گذرا، خارج و به یک احساس دائمی تبدیل می شوند. در این زمان به کمک فردی آگاه و متخصص نیاز است. البته گاهی مراجعه به متخصصی که بتواند در این حوزه به ما کمک کند سخت به نظر می رسد در قدم اول باید به پزشک عمومی مراجعه کنید، تا تشخیص دهد که آیا این احساسات و حالات شما مربوط به یک مشکل جسمی است یا خیر؛ زیرا برخی از مشکلات جسمی نمود های روانی دارند.

اگر تشخیص اولیه پزشک این باشد که این ناخوشی ها جسمی نیست و منشأ روانی دارد، با توجه به شرایط اولیه شما را به روانپزشک یا روان شناس ارجاع می دهد.

گرچه فعالیت های روانپزشکان و روان شناسان از بسیاری جهات با یکدیگر همپوشانی دارد و هر دو در زمینه سلامت روان فعالیت می کنند، اما روانپزشکان آموزش پزشکی دیده اند، و به همین دلیل آنها می توانند دارو نیز تجویز کنند.

معمولا برای درمان شرایط حاد، نیاز به مراجعه به روانپزشک است و آنها شرایط پیچیده تر را درمان می کنند. درمان غیر دارویی هم توسط روان پزشکان و هم روان شناسان انجام می شود.

از درمان های غیر دارویی که توسط روانپزشکان و روان شناسان ارائه می شود می توان به روان درمانی اشاره کرد، که برای بسیاری از مشکلات روان کمک کننده است.

روان درمانگران می توانند هم بزرگسالان و هم کودکان را درمان کنند. ممکن است برای درمان مشکلات فوری، از برنامه های کوتاه مدت و برای درمان چالش های پیچیده تر، از برنامه های بلند مدت استفاده شود.

روش های روان درمانی زیادی وجود دارد، که در زیر به توضیح مختصر برخی از آنها می پردازیم:

درمان شناختی رفتاری (CBT)

درمان شناختی رفتاری به شما کمک می کند الگوهای رفتاری و تفکری اشتباهی که ممکن است از خود و دنیای اطراف خود داشته باشید را شناسایی کرده و تغییر دهید. درمانگر توجه شما را به مفروضات ناسالم شما معطوف کرده و به شما کمک می کند روش های جدید تفکر و مهارت های مقابله ای مؤثرتر را بیاموزید. درمان شناختی رفتاری می تواند برای درمان مواردی مانند افسردگی، اضطراب و تروما استفاده شود. همچنین یکی از رایج ترین روش های درمان برای اختلالات خوردن است، که به شما کمک می کند کمتر روی شکل بدن تمرکز کنید و نیاز به استفاده از اقدامات شدید برای کنترل وزن را کاهش می دهد.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

ACT به شما می آموزد که چگونه درک کنید که در هر لحظه چه احساسی دارید و رفتار خود را بر اساس ارزش های خود مدیریت کنید. برخلاف CBT، که یاد می گیرید الگوهای فکری ناسالم را تغییر دهید، ACT به شما کمک می کند احساسات خود را درک کرده و بپذیرید و سپس متعهد به تغییر رفتار مثبت شوید. به جای سرکوب کردن یا نادیده گرفتن تجربیات ناخوشایند، هدف این است که از نظر روانی انعطاف پذیرتر شده تا بتوانید با این موقعیت ها سازگار شوید. ACT می تواند برای درمان مواردی مانند غم و اندوه، و اضطراب استفاده شود.

رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)

DBT نوعی درمان شناختی رفتاری است که برای بیماران پر خطر و سخت گیر استفاده می شود. اصطلاح «دیالکتیکی» از این ایده ناشی می شود که در کنار هم قرار دادن دو متضاد در درمان - پذیرش و تغییر نتایج بهتری نسبت به استفاده از هر یک به تنهایی به ارمغان می آورد. DBT به شما کمک می کند

رفتارهای ناسالم مانند دروغ گفتن و آسیب زدن به خود را از طریق یادداشت روزانه، درمان فردی و گروهی تغییر دهید؛ البته این روش در اختلالات خوردن و اختلال اضطراب پس از سانحه هم می تواند کاربرد داشته باشد.

درمان بین فردی (IPT)

این درمان کوتاه مدت به شما کمک می کند تا مسائل بین فردی خود را درک کنید؛ به شما آموزش می دهد تا احساسات خود را بهتر بیان کنید و ارتباط با دیگران را بهبود بخشید.

این درمان بر رفتارها و تعاملات شما با خانواده و دوستان تمرکز دارد. هدف این درمان بهبود مهارت های ارتباطی و افزایش عزت نفس شما در مدت کوتاه است. معمولا ۳ تا ۴ ماه طول می کشد و برای افسردگی ناشی از سوگواری، تعارضات روابط، رویدادهای مهم زندگی و انزوای اجتماعی خوب عمل می کند.

درمان روان پویایی (Psychodynamic therapy)

روان درمانگران از این روش برای رسیدگی و درمان آسیب های دوران کودکی، به منظور بهبود رفتار و سلامت روان استفاده می کنند. این روش درمانی بر این فرض استوار است که مشکلات عاطفی شما نتیجه تعارضات حل نشده (به طور کلی ناخودآگاه) است، که اغلب ریشه در دوران کودکی دارد. هدف این نوع درمان، کمک به درک باور ها و احساسات خود می باشد، تا بتوانید الگوهای ناسالم را تغییر دهید. درمان روان پویایی برای چندین ماه انجام می شود، حتی ممکن است طولانی تر باشد و تا سال ها ادامه پیدا کند.

به خاطر داشته باشید که روان شناسان و روانپزشکان در حوزه کاری خود متخصص هستند و باید به روش های درمانی آنها اعتماد کنیم.

کاش...

آکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

آکتوفن اکسترا

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

آکتوفن اکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com



ترومبوز سیاهرگی عمقی

ترومبوز سیاهرگی عمقی یا DVT به معنای تشکیل لخته خون در دیواره داخلی یک سیاهرگ عمقی است. این اختلال بیشتر سیاهرگ‌های اندام تحتانی را درگیر می‌کند. ایجاد لخته‌های خونی در مسیر عروق خونی اندام‌ها، باعث اختلال جریان خون شده و در نتیجه منجر به انسداد نسبی یا کامل عروق خونی می‌گردد. نکته خطرناک به دنبال DVT، احتمال بروز آمبولی عروق ریوی (PE) است، که می‌تواند مرگبار باشد.

DVT/PE سومین بیماری عروقی شایع پس از حملات قلبی و سکته می‌باشد. DVT/PE حاد می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در کودکان و نوجوانان کمتر و در افراد بالای ۶۰ سال شایع‌تر است. بیش از نیمی از DVT ها در نتیجه بستری شدن در بیمارستان به دلیل یک بیماری پزشکی یا به دنبال عمل جراحی رخ می‌دهد. دلیل شیوع DVT بعد از بستری شدن در بیمارستان، کاهش حرکت و کندی جریان خون است.

علائم ترومبوز ورید عمقی چیست؟

- تورم پا یا بازو (گاهی اوقات این اتفاق به طور ناگهانی رخ می‌دهد)؛
- درد یا حساسیت در ساق یا بازو (ممکن است فقط هنگام ایستادن یا راه رفتن اتفاق بیفتد)؛
- پوست پا یا بازوی درگیر متورم یا دردناک است و ممکن است گرم‌تر و یا قرمزتر از حد معمول باشد؛
- وریدهای نزدیک سطح پوست ممکن است بزرگتر و گشادتر از حد طبیعی به نظر بیایند؛
- درد شکم یا درد پهلوی (زمانی که لخته‌های خون بر وریدهای عمیق داخل شکم تأثیر می‌گذارد)؛
- سردرد شدید (معمولاً با شروع ناگهانی) و یا تشنج (زمانی که لخته‌های خون بر عروق مغز تأثیر می‌گذارد).

برخی از افراد تا زمانی که لخته از پا یا بازوی آنها به سمت ریه آنها حرکت کند، از وجود لخته اطلاعی ندارند. علائم PE حاد شامل درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرفه همراه با خون، سبکی سر و غش است.

در صورت بروز علائم فوق، باید هرچه سریعتر با پزشک تماس گرفته یا به اورژانس مراجعه کنید.

شرایط زیر می‌تواند خطر ترومبوز ورید عمقی را افزایش دهد:

- وجود یک بیماری ارثی (ژنتیکی)، که خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد.
- ابتلا به سرطان و برخی از انواع شیمی درمانی.

◀ سابقه ترومبوز ورید عمقی در بستگان درجه یک.

◀ محدودیت جریان خون در ورید عمقی به دلیل آسیب، جراحی یا بی‌حرکتی.

◀ حرکت نکردن برای مدت زمان طولانی، مانند نشستن طولانی مدت در حین سفر، در ماشین، قطار یا هواپیما، یا بی‌حرکت بودن پس از جراحی یا آسیب جدی خصوصاً در اندام‌های تحتانی.

◀ بارداری یا زایمان اخیر.

◀ سن بالای ۴۰ سال.

◀ اضافه وزن یا چاقی.

◀ بیماری‌های خود ایمنی، مانند لوپوس، واسکولیت یا بیماری التهابی روده.

◀ استعمال سیگار یا قلیان.

◀ واریس عروقی.

◀ مصرف قرص‌های ضد بارداری یا هورمون درمانی.

◀ داشتن کاتتر ورید مرکزی یا ضربان ساز.

◀ ابتلا به کووید-۱۹.

روش‌هایی جهت تشخیص DVT

سونوگرافی وریدی داپلر، رایج‌ترین روش تشخیص DVT است؛ زیرا غیرتهاجمی و به طور گسترده در دسترس است. در این آزمایش از امواج اولتراسوند برای نشان دادن جریان خون و لخته شدن خون در عروق استفاده می‌شود.

MRI و ونوگرافی یا MRV و نیز سیتی اسکن هم گزینه‌های در دسترس هستند، ولی کمتر استفاده می‌شوند.

در موارد زیر که امکان اختلالات انعقادی وجود دارد، آزمایشات تخصصی خون انجام می‌شود:

◀ اگر سابقه لخته شدن خون دارید، اما علت بروز آن برای پزشک نامشخص است.

◀ لخته خون در یک مکان غیرمعمول، مانند ورید روده، کبد، کلیه یا مغز دیده شده است.

◀ سابقه خانوادگی در بروز لخته خون در نقاط مختلف بدن وجود دارد.

◀ سابقه خانوادگی یک اختلال انعقادی خاص وجود دارد.

Actop[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

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

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

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

درمان

اهداف اصلی درمان عبارتند از:

- جلوگیری از بزرگتر شدن لخته و درگیر شدن وریدهای دیگر؛
- جلوگیری از حرکت لخته به سمت ریه ها؛
- کاهش خطر لخته شدن مجدد؛
- جلوگیری از عوارض طولانی مدت لخته خون (مانند نارسایی مزمن وریدی).

روش های درمان

درمان شامل مصرف داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده های خون)، استفاده از جوراب های فشاری و بالا بردن اندام آسیب دیده در زمان های مختلف در طول روز است.

داروهای ضد انعقاد لخته شدن خون را سخت تر می کند، از بزرگ شدن و حرکت لخته های خون جلوگیری می کنند. اگر نیاز به مصرف یک داروی ضدانعقاد باشد، ممکن است مجبور شوید آن را برای چند ماه (معمولاً سه تا شش ماه) یا برای همیشه مصرف کنید.

طول درمان، بسته به شرایط خاص هر فرد متفاوت است؛ به خصوص اگر شرایطی مانند موارد زیر وجود داشته باشد، باید مدت بیشتری دارو مصرف کنید:

- وجود لخته قبلی؛
- تحت درمان بودن به دلیل بیماری های مزمن، مانند سرطان یا بیماری خود ایمنی.
- در تعداد کمی از موارد، زمانی که DVT وسیع باشد، احتمالاً به درمان های تهاجمی نیاز است.

چند توصیه:

- داروهای خود را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- در صورت درخواست پزشک، آزمایش های خون را در زمان مقرر انجام دهید.
- مصرف هیچ دارویی، حتی داروهای بدون نسخه و مکمل ها را بدون هماهنگی با پزشک شروع یا متوقف نکنید.
- در مورد رژیم غذایی خود با پزشک مشورت کنید. بسته به دارویی که مصرف می کنید ممکن است نیاز به ایجاد تغییراتی داشته باشید.

راه های پیشگیری:

- اگر برای مدت طولانی ثابت می نشینید، عضلات ساق پا را ورزش دهید.
- بلافاصله بعد از جراحی، در صورت صلاح دید پزشک، از جوراب های الاستیک استفاده کنید و پس از بهبودی در منزل راه بروید.
- در هنگام بیداری و به خصوص در پروازهای طولانی مدت یا سفرهای جاده ای هر ساعت چند دقیقه بایستید و راه بروید.
- همیشه، به خصوص در طول سفر مایعات زیاد مصرف کنید.



ویتامین د

✱ **نارسایی قلبی:** مصرف خوراکی ویتامین د می تواند به کاهش خطر ابتلا به نارسایی قلبی در برخی از افراد کمک کند.

✱ **پسوریازیس:** مصرف ویتامین د می تواند به درمان پسوریازیس پلاکی کمک کند. به نظر می رسد استفاده از ویتامین د همراه با کورتیکواستروئیدها، موثرتر از مصرف ویتامین د یا کورتیکواستروئیدها به تنهایی است. اما به نظر نمی رسد مصرف خوراکی ویتامین د کمک کننده باشد.

✱ **کم کاری غده پاراتیروئید (هیپوپاراتیروئیدیسم):** مصرف خوراکی ویتامین د برای افزایش میزان کلسیم در افراد دارای سطوح پایین هورمون پاراتیروئید موثر است.

✱ **تب یونجه:** به نظر می رسد مصرف خوراکی ویتامین د علائم تب یونجه را در بزرگسالان و کودکان کاهش می دهد. اما مشخص نیست که آیا مصرف ویتامین د در دوران بارداری می تواند در پیشگیری از بروز تب یونجه در کودک، پس از تولد موثر باشد یا خیر.

✱ **عفونت تنفسی:** مصرف خوراکی ویتامین د به پیشگیری از عفونت های تنفسی در کودکان کمک می کند.

✱ **محافظت از دندان ها:** به نظر می رسد مصرف خوراکی کلسیم و ویتامین د ۳ در حفظ دندان ها در افراد مسن نقش دارد.

مصرف دوز توصیه شده ویتامین د بی خطر است. مصرف بیش از حد ویتامین د در دوران بارداری یا شیردهی خطرناک است. استفاده از دوزهای بالاتر ممکن است به نوزاد آسیب برساند.

ویتامین د یک ویتامین ضروری است که به تنظیم کلسیم و فسفر در بدن کمک می کند. همچنین در حفظ ساختار استخوانی مناسب نقش دارد.

انواع مختلفی از ویتامین د وجود دارد. این ویتامین در ماهی، تخم مرغ و شیر غنی شده وجود دارد. همچنین هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید در پوست ساخته می شود. زمانی که فرد در معرض نور خورشید قرار می گیرد، ویتامین د در چربی ذخیره می شود.

مکمل های ویتامین د معمولاً برای درمان و پیشگیری از کمبود این ویتامین استفاده می شوند. افرادی که به اندازه کافی در معرض آفتاب نیستند و همچنین بالای ۶۵ سال هستند، بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین د قرار دارند. حفظ مقدار کافی از ویتامین د در بدن ضروری است. با مصرف روزانه ۴۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد ویتامین د می توان نیاز بدن به این ویتامین را برطرف کرد.

فواید ویتامین د

مصرف متناسب ویتامین د به بهبود شرایط زیر کمک می کند:

✱ **نرم شدن استخوان ها (استئومالاسی):** مصرف خوراکی ویتامین د ۳ برای درمان این بیماری موثر است.

✱ **تحلیل رفتن استخوان ها:** مصرف خوراکی ویتامین د از تحلیل استخوان در افرادی که داروهای کورتیکواستروئید (کورتون) مصرف می کنند و یا دچار پرکاری پاراتیروئید هستند، جلوگیری می کند. همچنین، به نظر می رسد مصرف ویتامین د به تنهایی یا همراه با کلسیم، تراکم استخوان را در این افراد بهبود می بخشد.

✱ **پوکی استخوان:** به نظر می رسد مصرف خوراکی ویتامین د ۳ همراه با کلسیم به جلوگیری از تحلیل و شکستگی استخوان در افراد مبتلا به پوکی استخوان کمک می کند.

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

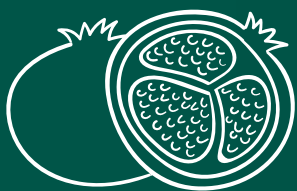
نکستایل
را تجربه کنید



ACTOVER GROUP

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

nexus



دکتر رامونا اجتماعی (داروساز)

یلدا مبارک

شب یلدا، یکی از مهم‌ترین و کهن‌ترین جشن‌های ایرانی است که در آخرین شب پاییز (۳۰ آذر) برگزار می‌شود. این شب «طولانی‌ترین شب سال» شناخته می‌شود و نمادی از پیروزی روشنایی و امید بر تاریکی و ناامیدی است. شب یلدا در فرهنگ ایرانی از اهمیت خاصی برخوردار است و با آیین‌های خاصی جشن گرفته می‌شود که از هزاران سال پیش تا به امروز ادامه پیدا کرده است.

پیشینه تاریخی شب یلدا

شب یلدا ریشه در آیین‌های کهن ایرانی دارد که به دوران پیش از اسلام و حتی دوران باستانی آریایی‌ها بازمی‌گردد. ایرانیان باستان به ویژه در آیین میتراپرستی (مهرپرستی)، خورشید را به عنوان نماد زندگی و روشنایی پرستش می‌کردند. در این آیین، یلدا به معنای «تولد» به تولد دوباره خورشید اشاره دارد. آنان معتقد بودند که در شب یلدا خورشید پس از گذراندن طولانی‌ترین شب سال، دوباره زاده می‌شود و روشنایی بر تاریکی پیروز می‌گردد.

در واقع، شب یلدا زمانی است که روزها پس از کوتاه شدن در پاییز، دوباره شروع به بلندتر شدن می‌کنند. این تغییر در طول روزها و شب‌ها نماد امید و آغاز فصل جدیدی از حیات است. ایرانیان باستان بر این باور بودند که نیروهای اهریمنی و تاریکی در شب یلدا

به اوج قدرت خود می‌رسند، اما با طلوع خورشید در روز بعد، این نیروها شکست می‌خورند و نور و روشنی دوباره بر جهان حکم فرما می‌شود.

پس از اسلام نیز این جشن همچنان در میان مردم ایران باقی ماند و با گذشت زمان، به عنوان یکی از سنت های ایرانی در فرهنگ اسلامی پذیرفته شد. شب یلدا به مرور زمان در قالب یک جشن خانوادگی و فرهنگی جا افتاد و مراسم آن با عادات و رسوم جدیدی ترکیب شد.

علت نجومی شب یلدا

علت نجومی شب یلدا به حرکت زمین به دور خورشید و تغییرات زاویه ای آن مرتبط است. در طول سال، به دلیل زاویه مایل محور زمین نسبت به مدارش به دور خورشید، طول روزها و شب ها تغییر می‌کند. در نیمکره شمالی، در تاریخ ۳۰ آذر (۲۱ دسامبر)، زمین به نقطه ای می‌رسد که به آن «انقلاب زمستانی» می‌گویند. در این شب، خورشید در پایین ترین نقطه آسمان قرار می‌گیرد و طول شب به حداکثر خود می‌رسد. به همین دلیل شب یلدا طولانی ترین شب سال است. پس از این شب، روزها به تدریج بلندتر و شب‌ها کوتاه‌تر می‌شوند تا اینکه به نقطه اعتدال بهاری (نوروز) برسند. این تغییرات فصلی در گذشته برای کشاورزان و مردم باستانی از اهمیت زیادی برخوردار بود، زیرا نشان دهنده آغاز دوران جدیدی برای کشت و کار بود.

رسوم شب یلدا

شب یلدا در فرهنگ ایرانی با آداب و رسوم ویژه ای همراه است که از دیرباز تاکنون حفظ شده‌اند. این رسوم بر اساس تقویت همبستگی خانوادگی، شادمانی و امید به آینده شکل گرفته اند.

۱. دورهمی خانوادگی: شب یلدا زمانی است که خانواده ها در کنار هم جمع می‌شوند و تا دیر وقت بیدار می‌مانند. این رسم ریشه در باور باستانی ایرانیان دارد که بیدار ماندن در این شب و جلوگیری از خواب می‌تواند باعث دفع نیروی تاریکی و اهریمنی شود.

۲. خوردن میوه‌ها و خوراکی‌های خاص:

- **هندوانه:** هندوانه، یکی از اصلی ترین میوه های این شب و نماد گرما و خورشید است. باور بر این است که خوردن هندوانه در شب یلدا باعث می‌شود تا بدن در طول زمستان از سرما در امان باشد.

- **انار:** انار به دلیل دانه های قرمز و فراوانی که دارد، نماد برکت و شادمانی است. خوردن انار به معنای تجدید حیات و بازگشت روشنایی است.

- **آجیل و خشکبار:** آجیل و خشکبار نیز جزء خوراکی های مهم شب یلدا هستند و نماد فراوانی و برکت محسوب می‌شوند.

۳. خواندن شعر و فال حافظ: یکی از رسوم محبوب شب یلدا، گرفتن فال حافظ است. ایرانیان در این شب دیوان حافظ را باز می‌کنند و نیتی در دل می‌گیرند. فال حافظ در فرهنگ ایرانی به عنوان راهنمایی برای آینده و بیانگر وضعیت روحی فرد شناخته می‌شود. خواندن اشعار حافظ و سعدی و گاه شاهنامه خوانی از دیگر

سنت های این شب است.

۴. تعریف داستان و قصه گویی: در گذشته، شب یلدا زمانی بود که بزرگان خانواده برای کودکان و جوانان قصه های کهن ایرانی را تعریف می‌کردند. این قصه ها معمولاً شامل داستان های اساطیری و حماسی، نظیر افسانه های شاهنامه یا داستان های پندآموز بودند.

۵. مراسم ویژه برای تازه عروس ها و تازه داماد ها: در برخی مناطق ایران، شب یلدا به نوعی جشن پیوند بین خانواده ها نیز محسوب می‌شود. در گذشته، خانواده داماد برای تازه عروس خود هدایای خاصی مانند میوه، آجیل و پارچه های زربافت می‌فرستادند که به آن «خوانچه» می‌گفتند. این رسم همچنان در برخی مناطق ایران وجود دارد و نمادی از علاقه و احترام بین خانواده ها است.

۶. آذین بندی سفره یلدا: در برخی مناطق، سفره های شب یلدا با دقت و ظرافت آراسته می‌شوند و میوه ها و آجیل ها به شکلی زیبا روی سفره قرار می‌گیرند. رنگ های قرمز و سبز در تزئینات این سفره ها نماد گرما و سرزندگی در قلب زمستان است.

شب یلدا در ادبیات و فرهنگ ایرانی

شب یلدا در ادبیات فارسی نیز جایگاه ویژه ای دارد. شاعران بسیاری از این شب الهام گرفته و درباره آن سروده اند. اشعار بسیاری از حافظ، سعدی و مولانا به مفهوم یلدا و پیروزی روشنایی بر تاریکی اشاره دارد. این شاعران از شب یلدا به عنوان نمادی برای گذر از دوران سخت و رسیدن به روشنایی و امید استفاده کرده اند. برای مثال، حافظ در یکی از غزلیات خود می‌گوید:

بر سر آنم که گر ز دست برآید
خلوت دل نیست جای صحبت اُضداد
دست به کاری زلم که غصه سرآید
دیو چو بیرون رود فرشته درآید
نور ز خورشید جوی بو که برآید
صحبّت حکام ظلمت شب یلداست

این شعر به پیروزی روشنایی و حقانیت بر ظلمت و ستم اشاره دارد که مفهومی مشترک در بین شاعران ایرانی است.

پیام یلدا

پیام یلدا فراتر از طولانی ترین شب سال است. این جشن نماد امید، همبستگی و پیروزی روشنایی بر تاریکی است. مردم با گرمی داشتن این شب به یاد می‌آورند که حتی در طولانی ترین و تاریک ترین شب ها نیز، روشنایی و نور در نهایت خواهد آمد. شب یلدا همچنین فرصتی است برای قدردانی از خانواده، دور هم بودن و تقویت پیوندهای محبت و دوستی.

شب یلدا با همه آداب و رسوم زیبا و پیام های انسانی اش، هنوز هم یکی از مهم ترین جشن های ایرانی است که نسل به نسل منتقل شده و هر سال در شب آغاز زمستان، بار دیگر جان تازه ای به فرهنگ و آداب و رسوم ایرانی می‌بخشد.

یلدا مبارک

یائسگی و ریزش مو در زنان

دکتر مرجان غیاثوند
(دکترای میکروبیولوژی)

اگر در دوران یائسگی هستید، احتمالاً علائمی مانند گرگرفتگی و نوسانات خلقی را تجربه کرده اید. اما متأسفانه علائم همیشه به همین جا ختم نمی شود. یائسگی همچنین می تواند تغییرات غیرمنتظره ای مانند ریزش و نازک شدن موها را ایجاد کند. به عنوان مثال، ممکن است متوجه شوید که حجم موهایتان نسبت به قبل کم شده است. در حالی که تغییرات موی یائسگی استرس زا هستند، اما برخی از روش های درمانی می توانند به شما در مدیریت این جنبه از یائسگی کمک کنند. در این مقاله به بررسی عواملی که باعث ریزش مو در دوران یائسگی می شوند، علائمی که بروز می کند، و همچنین روش های درمانی موجود می پردازیم.



علت ریزش مو در دوران یائسگی چیست؟

این در حالی است که زنان هیچ تغییری در میزان ریزش مو گزارش نمی کنند، و این ریزش مو به صورت تدریجی اتفاق می افتد.

موهای پشت سر مستعد ابتلا به ژنتیک نیستند، بنابراین موهای زنان در دوران یائسگی معمولاً در قسمت پشت ضخیمتر و بالای سر نازکتر می شوند.

همچنین از آنجایی که غدد چربی تحت کنترل تستوسترون هستند، ممکن است با کاهش سطح تستوسترون، موها خشک تر، شکننده تر و وزتر شوند.



کاهش میزان ریزش مو در دوران یائسگی

اولین قدم مراقبت از هرگونه کمبود مواد مغذی، و مصرف ویتامین برای کمک به کنترل ریزش مو در دوران یائسگی است. پیشنهاد می شود که روزانه یک مولتی ویتامین مصرف کنید. همچنین اگر دو تا سه بار در هفته گوشت قرمز نمی خورید، یک مکمل آهن مصرف کنید. در برخی موارد با تایید پزشک می توانید از محلول های موضعی برای افزایش رشد مو استفاده کنید.



بهترین شامپو برای ریزش مو یائسگی چیست؟

اگر به دنبال محصولاتی برای کاهش ریزش مو هستید، شامپوهای حاوی زینک به شروع سریع این روند کمک می کند؛ تا زمانی که بتوانید برای ملاقات با پزشک خود وقت بگیرید.

ریزش مو در دوران یائسگی به طور کلی به دلیل تغییر تدریجی هورمون ها از جمله استروژن، تستوسترون و پروژسترون اتفاق می افتد.

از آنجایی که استروژن نقش مهمی در افزایش رشد و ضخامت مو دارد، وقتی سطح این هورمون کاهش می یابد، فولیکول های مو به مرور زمان نازک تر شده، و می تواند منجر به ریزش مو شود.

همچنین ژنتیک نیز در یائسگی نقش دارد. آلویسی آندروژنتیک، که بیشتر به نام طاسی با الگوی مردانه یا ریزش موی زنانه شناخته می شود (به ترتیب در مردان و زنان)، ناشی از هورمون ها و الگوی ژنتیک فرد است و می تواند دلیل ریزش موی زنان در دوران یائسگی باشد.

این می تواند زمانی ایجاد شود که سطح استروژن کاهش یابد و فولیکول های مو نازک شود. این عامل ممکن است بر اساس عوامل ژنتیکی در برخی از زنان شایع تر از سایرین باشد.



ریزش مو در دوران یائسگی چگونه است؟

وقتی زنان در دوران یائسگی ریزش مو را تجربه می کنند، عموماً گزارش می دهند که پوست سرشان، به دلیل پوشش کمتری از موها، بیشتر در معرض دید قرار گرفته است.

کدام ویتامین ها به ریزش مو در دوران یائسگی کمک می کنند؟



اگر در چند زمینه کلیدی دچار کمبود ویتامین هستید، ممکن است بیشتر دچار نازکی یا ریزش مو شوید. مصرف مولتی ویتامین یا مکمل های مشابه زیر می تواند کمک کننده باشد:

- روی؛
- فریتین؛
- بیوتین (اگر چه داده های محدودی وجود دارد)؛
- ویتامین د؛
- آهن.

آیا درمانی برای ریزش مو در دوران یائسگی وجود دارد؟



در اینجا چند درمان وجود دارد که ممکن است به ریزش موی ناشی از یائسگی کمک کند.

- درمان جایگزینی هورمونی.
- لیزر درمانی با نور کم: دستگاه هایی مانند شانه های لیزری مو، غیر تهاجمی هستند و از نور قرمز برای کمک به رشد مو استفاده می کنند.
- درمان های موضعی یا داروهای خوراکی: استفاده از ماینوکسیدیل می تواند به رشد مو کمک کند.
- مکمل های غذایی: مصرف مکمل های حاوی بیوتین، روی و سایر ویتامین هایی که از رشد مو حمایت می کنند، می تواند مفید باشد.
- کاشت مو: این گزینه باید آخرین راه باشد.

آیا راهی برای جلوگیری از ریزش مو در دوران یائسگی وجود دارد؟



مثل همیشه، باید با پزشک خود مشورت کنید تا به آنچه می تواند باعث ریزش مو در شما شود، رسیدگی کند. با این حال، راه هایی وجود دارد که می توانید در خانه انجام دهید، تا از ریزش مو پیشگیری کنید.

با موهای خود با ملایمت رفتار کنید؛ هنگام حالت دادن به موهای خود با ابزارهای حرارتی، از گرمای بیش از حد خودداری کنید و از مصرف مواد شیمیایی مضر روی موهای خود اجتناب کنید.

اگر معمولاً موهایتان را رو به بالا می بندید، از کش های نرم تر استفاده کنید و موهایتان را سفت نبندید.

استرس خود را مدیریت کنید؛ استرس می تواند موجب افزایش ریزش مو شود؛ بنابراین سعی کنید فعالیت های ذهنی مانند یوگا یا مدیتیشن را برای کمک به تعادل خلق و خوی خود انجام دهید. یافتن بهترین روش درمان نیز می تواند به مدیریت استرس شما کمک کند.

پوست سر خود را ماساژ دهید؛ ماساژ پوست سر باعث افزایش جریان خون به فولیکول های مو می شود، که می تواند رشد مو را تقویت کرده و ریزش مو را کاهش دهد. با کمک پزشک، اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.

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

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.

 **Atipharmed**
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون
۵۰۰ هزار تومان
جایزه برنده شو

خوشحالی تو
دو برابر
کن



فقر آهن در بدن چه نشانه هایی به همراه دارد؟

۲ ضربان قلب سریع و یا نامنظم

۴ همه موارد

۱ خستگی عمومی

۳ رنگ پریدگی

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ آذر به شماره ۱۴۰۳۳۱۴۰۲۲۱۰۰۰ پیامک کنید.

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



بعدی؟ خبیه؟

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

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

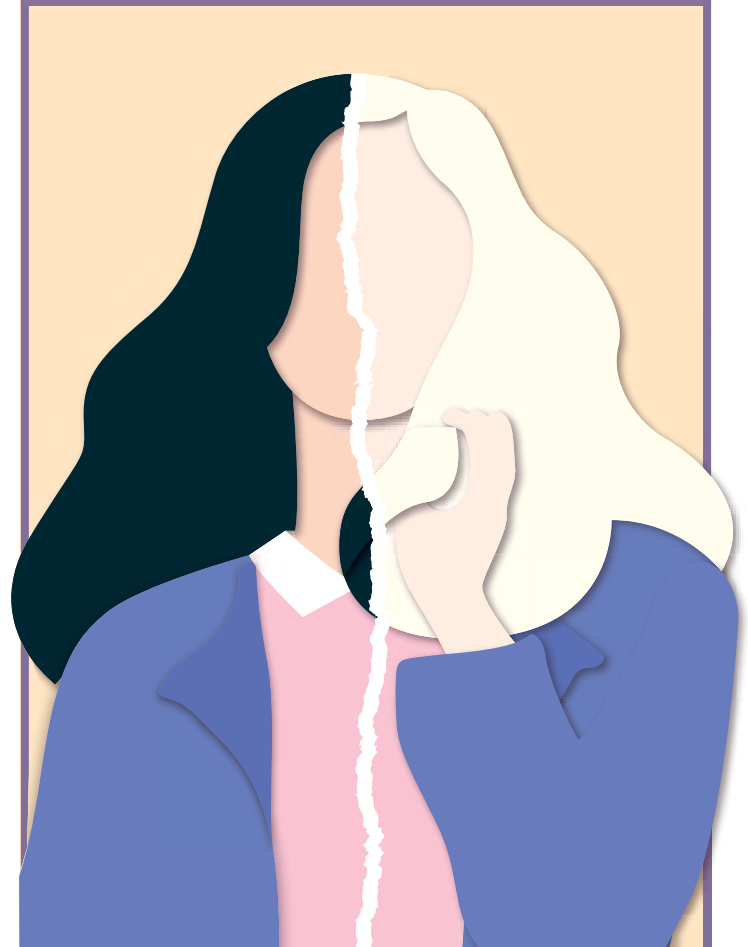
NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

nexus

ACTOVER GROUP

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

آلبینیسم



اصطلاح آلبینیسم که به آن زالی نیز گفته می شود، اختلالی است که در آن بدن مقدار کمی رنگدانه (ملانین) تولید کرده و یا اصلاً تولید نمی کند. نوع و مقدار ملانین در بدن رنگ پوست، مو و چشم شما را تعیین می کند. ملانین همچنین در رشد و عملکرد چشم ها نقش دارد؛ بنابراین افراد مبتلا به آلبینیسم مشکلات بینایی نیز دارند.

علائم آلبینیسم معمولاً در رنگ پوست، مو و چشم فرد دیده می شود، اما گاهی اوقات تفاوت هایی وجود دارد. افراد مبتلا به آلبینیسم به اثرات نور خورشید حساس هستند، بنابراین بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دارند.

علت ایجاد آلبینیسم

چندین توالی ژنی دستور ساخت پروتئین دخیل در تولید ملانین را ارائه می دهند.

ملانین توسط سلول هایی به نام ملانوسیت ساخته می شود. آلبینیسم در اثر تغییر در یکی از این ژن ها ایجاد می شود. تغییر ژن ممکن است منجر به عدم وجود ملانین یا کاهش شدید تولید آن شود.

انواع آلبینیسم بر اساس نحوه انتقال آنها در خانواده ها و ژنی که تحت تأثیر قرار می گیرد، گروه بندی می شوند.

آلبینیسم چشمی (OCA)، شایع ترین نوع می باشد و در آن فرد دو نسخه از یک ژن تغییر یافته را دریافت می کند (یک ژن از هر کدام از والدین). آلبینیسم چشمی عمدتاً به چشم ها محدود می شود و باعث مشکلات شدید بینایی می شود.

ممکن است آلبینیسم همراه با سندرم های ارثی نادر نیز رخ دهد. به عنوان مثال، سندرم Hermansky-Pudlak شامل نوعی آلبینیسم چشمی و همچنین مشکلات خونریزی دهنده، کبودی و بیماری های ریوی و روده است.

سندرم Chediak-Higashi نیز شامل نوعی آلبینیسم چشمی و همچنین مشکلات ایمنی با عفونت های مکرر، مشکلات مغز و اعصاب، اختلالات خونریزی دهنده و سایر مسائل جدی است.

علائم آلبینیسم

علائم این بیماری عمدتاً در پوست، مو و چشم ها بروز می کند.

پوست

ساده ترین شکل آلبینیسم، پوست بسیار روشن در مقایسه با خواهر و برادر یا سایر خویشاوندان خونی است. اما رنگ پوست و رنگ مو می تواند از سفید تا قهوه ای متغیر باشد.

افراد آفریقایی تبار که آلبینیسم دارند، ممکن است پوست قهوه ای روشن یا قرمز قهوه ای و یا کک و مک داشته باشند. برای برخی افراد، رنگ پوست ممکن است تقریباً مشابه رنگ پوست والدین یا خواهر و برادرهای بدون آلبینیسم نیز باشد.

با قرار گرفتن در معرض نور خورشید، این افراد ممکن است دچار موارد زیر شوند:

- کک و مک؛
- خال، با رنگ صورتی؛
- لک های بزرگ به نام لنتیژین های خورشیدی؛
- آفتاب سوختگی و عدم برنزه شدن.

برای برخی از افراد مبتلا به آلبینیسم، رنگ پوست هرگز تغییر نمی کند.

برای برخی دیگر، تولید ملانین ممکن است در دوران کودکی و نوجوانی شروع شود و یا افزایش یابد، و در نتیجه تغییرات جزئی در رنگ پوست ایجاد شود.

افراد مبتلا به آلبینیسم به نور و آفتاب بسیار حساسند. آفتاب سوختگی یکی از جدی ترین عوارض ناشی از آلبینیسم است. قرار گرفتن در معرض نور خورشید می تواند منجر به زبری و ضخیم شدن پوست شود، و خطر ابتلا به سرطان پوست را به طور چشم گیری افزایش دهد.

به دلیل فقدان رنگدانه پوست، نوعی از سرطان پوست که ملانوم نامیده می شود، به جای رنگ سیاه یا قهوه ای معمول، به صورت توده ها یا خال های صورتی یا قرمز ظاهر می شود، که این مسئله می تواند تشخیص سرطان پوست را در مراحل اولیه برای بیماران مبتلا به آلبینیسم دشوارتر کند. بدون معاینات دقیق و منظم پوست، ممکن است ملانوم تا زمانی که پیشرفته نشده باشد، تشخیص داده نشود.

آلبینیسم علاوه بر عوارض پوستی و چشمی می تواند چالش های اجتماعی، عاطفی و روانی نیز ایجاد نماید.

مشکلات بینایی می تواند بر یادگیری، اشتغال و توانایی رانندگی فرد تأثیر بگذارد. علاوه بر این برخی از افراد مبتلا به آلبینیسم ممکن است تبعیض را تجربه کنند. واکنش مردم به افراد مبتلا به آلبینیسم می تواند تأثیر منفی بر آنها داشته باشد.

افراد مبتلا به آلبینیسم ممکن است مورد قلدری و یا تمسخر قرار گیرند، یا سوالات ناخواسته ای در مورد ظاهر، عینک یا ابزار کمک بصری خود را تجربه کنند، که حس ناخوشایندی برای آنها است. آنها با اعضای خانواده یا گروه های قومی خود متفاوت هستند و از این رو ممکن است احساس غریبگی کنند، یا مانند افراد خارجی با آنها رفتار شود.

این تجربیات باعث انزوای اجتماعی، ضعف عزت نفس و استرس فرد، به خصوص در دوره کودکی و بلوغ می شود و چالش های روانی و اضطرابی برای آنها ایجاد می کند.

استفاده از اصطلاح «فرد مبتلا به آلبینیسم» برای جلوگیری از ایجاد تأثیر منفی بر سایر اصطلاحات ترجیح داده می شود.

اگر یکی از اعضای خانواده مبتلا به آلبینیسم باشد، مشاور ژنتیکی می تواند به شما در درک نوع آلبینیسم و احتمال داشتن فرزند مبتلا به آلبینیسم در آینده کمک کند. مشاور می تواند آزمایش های ژنتیکی موجود را توضیح دهد. اگرچه هیچ درمانی برای آلبینیسم وجود ندارد ولی افراد مبتلا به این اختلال می توانند اقدامات لازم را برای محافظت از پوست و چشم فود انجام دهند.

رنگ مو می تواند از خیلی سفید تا قهوه ای متغیر باشد. ممکن است مو در اثر تماس با مواد معدنی موجود در آب، محیط و یا افزایش سن، تیره و کدر به نظر برسد.

◀ رنگ چشم

مژه ها و ابروها اغلب رنگ پریده هستند. رنگ چشم می تواند از آبی بسیار روشن تا قهوه ای متغیر باشد و البته ممکن است با افزایش سن تغییر کند. در بیماری آلبینیسم، قسمت های رنگی چشم که عنبیه نامیده می شود، معمولاً رنگدانه کافی ندارند، و همین امر باعث می شود نور از طریق عنبیه نیز بتابد، در نتیجه چشم ها به نور روشن بسیار حساس هستند. به همین دلیل، چشم های بسیار روشن ممکن است در نورهای روشن، قرمز به نظر برسند. مشکلات بینایی یکی از ویژگی های اصلی همه انواع آلبینیسم است. مشکلات چشمی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- حرکت سریع و برگشتی چشم ها که قابل کنترل نیست و نیستاگموس نامیده می شود.
- وضعیت غیر معمول سر، مانند کج کردن سر برای کاهش حرکات چشم ها و بهتر دیدن.
- چشم هایی که نمی توانند به طور همزمان به یک جهت نگاه کنند، که وضعیتی به نام استرابیسم نامیده می شود.
- مشکلاتی در دیدن اجسام نزدیک یا اجسام دور (دوربینی یا نزدیک بینی).
- حساسیت شدید به نور، که فتوفوبیا نامیده می شود.
- تفاوت در انحناى سطح جلویی چشم یا عدسی داخل چشم به نام آستیگماتیسم، که باعث تاری دید می شود.
- درک ضعیف از عمق، به این معنی که نمی توانند اشیا را به صورت سه بعدی ببینند.

◀ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در هنگام تولد فرزندان، پزشک ممکن است متوجه کمبود رنگ در مو یا پوست شود، که بر مژه ها و ابرو ها تأثیر می گذارد. پزشک به احتمال زیاد دستور معاینه چشم را می دهد و هرگونه تغییر در رنگ پوست و بینایی فرزند شما را بررسی می کند.

اگر علائم آلبینیسم را در کودک خود مشاهده کردید، با پزشک صحبت کنید.

اگر کودک مبتلا به آلبینیسم دچار خونریزی های مکرر بینی، آثار کبودی یا عفونت های طولانی مدت شد، به پزشک مراجعه کنید. این علائم ممکن است نشان دهنده شرایط ارثی نادر، اما جدی باشد.

◀ عوامل خطر

عوامل خطر به این بستگی دارد که یک یا هر دو والدین دارای ژن بیماری

تاثیر هوش مصنوعی بر بهبود کیفیت زندگی افراد معلول

کنند. همچنین، نرم افزارهای تبدیل متن به گفتار و بالعکس، به افرادی که دارای معلولیت بینایی و یا شنیداری هستند کمک می کند تا از روش های ارتباطی جایگزین استفاده کنند.

۲. ارتقا و بهبود مسیریابی

برای افراد نابینا، الگوریتم های هوش مصنوعی در نرم افزارهای مسیریابی می تواند به آنها کمک کند تا مسیر خود را بهتر تشخیص دهند. برای مثال، برخی از برنامه ها که روی گوشی های هوشمند نصب می شود، با استفاده از الگوریتم های هوش مصنوعی، متون را می خواند، تصاویر را توصیف می کند و چهره ها و اشیا را تشخیص می دهد.

۳. دسترسی در اماکن عمومی

در حال حاضر در برخی از کشورهای پیشرفته از هوش مصنوعی استفاده می شود تا اطلاعات لحظه ای دقیق درخصوص گزینه های حمل و نقل عمومی در دسترس از جمله اتوبوس ها، قطارها و سطوح شیب دار مخصوص عبور صندلی چرخدار (رمپ) فراهم گردد. هوش مصنوعی همچنین به طراحی ساختمان های قابل دسترس و برنامه ریزی شهری کمک می کند و باعث می شود فضاهای عمومی برای همه افراد، از جمله افراد دارای معلولیت، قابل دسترس تر و راحت تر برای استفاده باشد.

۴. بهبود خدمات درمانی

فناوری های مراقبت بهداشتی مبتنی بر هوش مصنوعی می توانند به افراد دارای معلولیت در مدیریت شرایطشان کمک کنند. دستگاه های پوشیدنی هوشمند، علائم حیاتی را کنترل کرده و در مواقع اضطراری به کاربر یا مراقبان هشدار می دهند.

۵. فرصت های شغلی

ابزارهای هوش مصنوعی فرصت های شغلی جدیدی را برای افراد معلول ایجاد کرده است. با استفاده از تجهیزات مخصوص، آنها می توانند وظایف کاری خود را به طور موثر انجام دهند. برای مثال برخی از نرم افزارهای مجهز به هوش مصنوعی به کاربران این امکان را می دهند که با استفاده از دستورات صوتی رایانه های خود را کنترل کنند و فرایندهای کاری را تسهیل کنند.

نمونه های بیشتر از هوش مصنوعی

در زیر نمونه های دیگری از محصولات و خدمات مبتنی بر هوش مصنوعی، که می توانند به افراد معلول کمک کنند، آورده شده است:

- تشخیص چهره: نرم افزار تشخیص چهره می تواند کاربران را بر اساس ویژگی های چهره شناسایی و احراز هویت کند.
- جاروبرقی رباتیک: این دستگاه ها از هوش مصنوعی برای حرکت و تمیز کردن خانه استفاده می کنند و با چیدمان های مختلف سازگار می شوند.
- نمایشگرهای بریل: این نمایشگرها با استفاده از هوش مصنوعی اطلاعات را به صورت بریل ارائه می دهند تا افراد نابینا یا دارای اختلالات بینایی بتوانند از آنها استفاده کنند.

با پیشرفت تکنولوژی، هوش مصنوعی از طریق ارائه راه حل های شخصی سازی شده، بهبود تجهیزات ارتباطی، توسعه وسایل حرکتی پیشرفته، افزایش دسترسی به فضاهای عمومی و ایجاد فرصت های شغلی، موانع را از سر راه افراد معلول برمی دارد و همچنین می تواند استقلال بیشتر و کیفیت زندگی بالاتری را برای بسیاری از مردم فراهم کند.

هوش مصنوعی (AI) یک تکنولوژی پیشرفته است که به ماشین ها توانایی اجرای عملیاتی را می دهد که به هوش انسان نیاز دارد. در این مقاله، به بررسی روش های مختلفی می پردازیم که هوش مصنوعی می تواند به طور بالقوه در زندگی افراد معلول تفاوت ایجاد کند؛ از تسهیل ارتباطات گرفته تا افزایش دسترسی به اماکن عمومی و امکانات دیگر. زمانی که از هوش مصنوعی در زندگی افراد دارای معلولیت صحبت می کنیم، به دو نوع از آن اشاره داریم:

- ابزارهایی که به طور خاص برای افراد معلول طراحی شده است؛
- سایر ابزارهای هوش مصنوعی که به افراد معلول کمک می کند تا بتوانند به طور مستقل زندگی کنند.

پنج راهکار هوش مصنوعی برای کمک به افراد دارای معلولیت

۱. بهبود ارتباطات

تشخیص گفتار با استفاده از هوش مصنوعی می تواند به معلولان حرکتی کمک کند تا دستگاه های الکترونیکی خود را کنترل کرده، و ارتباطات موثرتری برقرار



با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می‌خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول‌های لاغری زَنوور از بهترین گزینه‌هاست، زیرا تا ۳۰٪ چربی غذایی که در هر وعده می‌خورید را دفع می‌کند. بدین ترتیب تمرین‌های ورزشی شما موثرتر خواهد بود و زودتر به نتیجه خواهید رسید.

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

منتظر چه هستید؟؟ اثرات فوق‌العاده زَنوور را تجربه کنید



دیابت بارداری: راهنمای جامع برای مادران آینده

دکتر مریم شریف (بورد تخصصی داروسازی بالینی)

مقدمه

دیابت بارداری یکی از مشکلات شایع در دوران بارداری است که می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر سلامت مادر و نوزاد داشته باشد. این نوع دیابت معمولاً در نیمه دوم بارداری بروز می‌کند و به دلیل تغییرات هورمونی و افزایش نیاز به انسولین در بدن مادر ایجاد می‌شود. در این مقاله، به بررسی علل، علائم، عوارض و روش‌های مدیریت دیابت بارداری می‌پردازیم.

علل دیابت بارداری

عوامل متعددی می‌توانند باعث افزایش قند خون در دوران بارداری شوند. زیر به مهم‌ترین این عوامل اشاره می‌شود:

تغییرات هورمونی

در دوران بارداری، سطح هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون افزایش می‌یابند. این هورمون‌ها می‌توانند باعث ایجاد مقاومت به انسولین شوند. به این معنی که بدن برای تنظیم قند خون به انسولین بیشتری نیاز پیدا می‌کند. در برخی موارد، بدن قادر به تولید مقدار کافی انسولین نخواهد بود، و همین امر منجر به افزایش قند خون می‌شود.

رژیم غذایی نامناسب

مصرف غذاهای قندی و فراوری شده می‌تواند به سرعت قند خون را افزایش دهد. غذاهایی که حاوی قندهای ساده هستند، مانند شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های قندی و نان‌های سفید، می‌توانند منجر به افزایش قند خون شوند. همچنین عدم مصرف کافی فیبر و پروتئین نیز می‌تواند بر کنترل قند خون تأثیر منفی بگذارد.

اضافه وزن و چاقی

اضافه وزن قبل از بارداری، یا افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری می‌تواند خطر ابتلا به دیابت بارداری را افزایش دهد. چاقی می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین شود و کنترل قند خون را دشوارتر کند.

سن

سن بالای ۳۵ سال می‌تواند خطر ابتلا به دیابت بارداری را افزایش دهد. زنان در این سن بیشتر در معرض مشکلات متابولیکی هستند که می‌تواند به افزایش قند خون منجر شود.

سابقه خانوادگی

سابقه خانوادگی دیابت نیز می‌تواند عاملی برای افزایش خطر ابتلا به دیابت بارداری باشد. اگر یکی از اعضای خانواده شما دیابت داشته باشد، احتمال ابتلای شما به این بیماری افزایش می‌یابد.

عدم فعالیت بدنی

عدم فعالیت بدنی و سبک زندگی بی‌تحرك می‌تواند به افزایش قند خون منجر شود. ورزش منظم می‌تواند به بهبود حساسیت به انسولین و کنترل قند خون کمک کند.

با شناخت این عوامل و مدیریت آنها، زنان باردار می‌توانند از بروز دیابت بارداری و عوارض آن جلوگیری کنند. مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه نیز می‌تواند در این زمینه بسیار مؤثر باشد.

علائم دیابت بارداری

بسیاری از زنان مبتلا به دیابت بارداری هیچ علامتی ندارند، اما برخی از علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

✱ افزایش تشنگی؛

✱ افزایش ادرار؛

✱ خستگی غیرمعمول؛

✱ تهوع و استفراغ.

تشخیص دیابت بارداری معمولاً در آزمایش‌های روتین بارداری، به‌ویژه به هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری، انجام می‌شود.

عوارض دیابت بارداری

دیابت بارداری می‌تواند عوارضی برای مادر و نوزاد ایجاد کند.

عوارض برای مادر

✱ فشار خون بالا: زنان مبتلا به دیابت بارداری بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا، یا پره‌اکلامپسی هستند.

✱ افزایش احتمال زایمان سزارین: به دلیل وزن بالای نوزاد، احتمال نیاز به زایمان سزارین افزایش می‌یابد.

✱ افزایش احتمال زایمان زودرس یا مشکلات دیگر در حین زایمان.

عوارض برای نوزاد

✱ تولد نوزاد با وزن بالا: نوزادان ممکن است به دلیل سطح بالای قند خون در مادر، با وزن بیش از حد معمول متولد شوند.

✱ مشکلات تنفسی: نوزادان ممکن است با مشکلات تنفسی به دنیا بیایند.

✱ افزایش خطر ابتلا به دیابت در آینده: نوزادانی که مادرانشان در دوران بارداری دیابت داشته‌اند، در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده قرار دارند.

✱ نوزادان پس از تولد دچار قند خون پایین یا زردی پوست و چشم (زردی) می‌شوند.

✱ ممکن است نوزاد مرده به دنیا بیاید (که بسیار نادر است).

آزمایش غربالگری دیابت بارداری

آزمایشات غربالگری دیابت بارداری برای شناسایی زنان باردار مبتلا به دیابت بارداری انجام می‌شود. این آزمایشات معمولاً در هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری صورت می‌گیرد. در طی اولین هفته‌های بارداری، جلسات مشاوره و ارزیابی خانم باردار توسط ماما یا پزشک انجام می‌شود، تا مشخص گردد آیا در معرض خطر دیابت حاملگی می‌باشد یا خیر. اگر یک یا چند عامل خطر برای دیابت بارداری وجود داشته باشد، باید زودتر از زمان استاندارد، آزمایش غربالگری را انجام دهد.

آزمایشات غربالگری دیابت در دوران بارداری شامل موارد زیر می‌باشد:

۱. آزمایش غربالگری اولیه

در این آزمایش، مادر باردار یک نوشیدنی حاوی ۵۰ گرم گلوکز می‌نوشد. یک ساعت بعد، میزان قند خون وی اندازه‌گیری می‌شود. اگر قند خون مادر بالاتر از حد استاندارد باشد، باید آزمایش تحمل گلوکز خوراکی انجام شود.

۲. آزمایش تحمل گلوکز خوراکی

در این آزمایش، مادر باردار یک نوشیدنی حاوی ۱۰۰ گرم گلوکز می‌نوشد. سپس، قند خون وی در زمان‌های صفر، ۱، ۲ و ۳ ساعت بعد اندازه‌گیری می‌شود. اگر دست‌کم دو نوبت قند خون از مقادیر تعیین شده بالاتر باشد، تشخیص دیابت بارداری داده می‌شود.

۳. آزمایش قند خون ناشتا

در این آزمایش، قند خون مادر باردار در حالت ناشتا (پس از ۸ ساعت عدم مصرف غذا) اندازه‌گیری می‌شود. اگر قند خون ناشتا بالاتر از حد استاندارد باشد، تشخیص دیابت بارداری داده می‌شود.

در صورت تشخیص دیابت بارداری، پزشک برنامه درمانی مناسب را که شامل رژیم غذایی، فعالیت بدنی و در صورت نیاز، دارو می‌باشد تجویز می‌کند تا قند خون در محدوده طبیعی حفظ شود. پس از زایمان نیز، قند خون مادر بررسی می‌شود تا در صورت ادامه دیابت، درمان مناسب آغاز شود.

مدیریت دیابت بارداری

روش‌های زیر می‌توانند به کنترل قند خون کمک کنند:

رژیم غذایی سالم:

۱. انتخاب کربوهیدرات‌های سالم

مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل (جو دوسر، برنج قهوه‌ای)

و سبزیجات غیرنشاسته‌ای (مانند کلم بروکلی و اسفناج) به کنترل قند خون کمک می‌کند.

پرهیز از مصرف قند‌های ساده و غذاهای فراوری شده؛ زیرا این مواد می‌توانند قند خون را به سرعت افزایش دهند.

۲. مصرف پروتئین و چربی‌های سالم

هر وعده غذایی باید حاوی منبع پروتئینی مانند تخم‌مرغ، مرغ، ماهی یا لبنیات کم‌چرب باشد.

از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و آووکادو استفاده و از چربی‌های اشباع و ترانس پرهیز شود.

۳. میان وعده‌های سالم

مصرف میان وعده‌های سالم هر دو تا سه ساعت یک بار به کنترل قند خون کمک می‌کند. میوه‌های تازه، آجیل و ماست کم‌چرب گزینه‌های مناسبی برای میان وعده هستند.

۴. نوشیدن آب کافی

جایگزین کردن آب به جای نوشیدنی‌های شیرین؛ هیدراته ماندن به کنترل قند خون کمک می‌کند.

۵. مشاوره با متخصص تغذیه

مشاوره با متخصص تغذیه برای تنظیم یک برنامه غذایی متناسب با نیازهای فردی و شرایط خاص بارداری توصیه می‌شود.

با رعایت این نکات، زنان باردار مبتلا به دیابت، می‌توانند قند خون خود را کنترل کرده و دوران بارداری سالم‌تری را تجربه کنند.

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به کنترل قند خون و حفظ وزن سالم کمک کند. پیاده‌روی، شنا و یوگا از جمله فعالیت‌های مناسب هستند.

پایش قند خون

بررسی منظم قند خون به مادر کمک می‌کند تا وضعیت خود را بهتر مدیریت کند و از بروز عوارض جلوگیری کند.

داروها

در برخی موارد، ممکن است نیاز به استفاده از انسولین برای کنترل قند خون باشد. پزشک شما بهترین گزینه را برای شما تعیین خواهد کرد.

مرف آفر

دیابت بارداری یک وضعیت قابل کنترل است که با مدیریت مناسب آن می‌توان تأثیرات منفی بر سلامت مادر و نوزاد را کاهش داد. با رعایت رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم و پایش قند خون، مادران می‌توانند به سلامت خود و نوزادشان کمک کنند. مهم است که زنان باردار به طور منظم با پزشک خود در ارتباط باشند و هرگونه نگرانی یا علامت غیرمعمول را به او گزارش دهند. با آگاهی و مراقبت، می‌توان دوران بارداری سالم و موفقی را تجربه کرد.

آنچه باید در مورد اختلال شخصیت مرزی بدانید

این اختلال چگونه درمان می شود؟

روان درمانی اصلی ترین بخش درمان اختلال شخصیت مرزی است. ممکن است نیاز باشد، که فرد در طول درمان در کلینیک یا بیمارستان حضور داشته باشد. آگاهی درباره این اختلال و روند درمان می تواند به بهبود وضعیت کمک کند. درمان این اختلال فرایندی تدریجی است و به صبر و استمرار نیاز دارد. با گذشت زمان و پیگیری درمان، علائم بهبود یافته و کیفیت زندگی افزایش می یابد. به کمک روان درمانی، فرد مهارت هایی را می آموزد که می تواند به کمک آن ها تغییرات خلقی خود را کنترل کرده و روابطش را بهبود بخشد. همچنین یاد می گیرد افکار و عقاید منفی را با افکار مثبت جایگزین کند. ممکن است فرد به تنهایی در جلسات روان درمانی شرکت کند و یا نیاز به گروه درمانی داشته باشد. دارو درمانی نیز در درمان برخی از علائم اختلال شخصیت مرزی می تواند موثر باشد.

چطور می توان اختلال شخصیت مرزی را مدیریت کرد؟

برای خود روتین روزانه ایجاد کنید. هر روز در ساعت مشخصی غذا بخورید و در ساعت مشخصی بخوابید. اگر در خوابیدن مشکل دارید، به پزشک خود اطلاع دهید. استرس خود را کم کنید. به طور مرتب ورزش کنید، یا فعالیت هایی را انجام دهید که برایتان لذت بخش است. هر روز زمانی برای استراحت و آرام کردن ذهنتان در نظر بگیرید. با افرادی وقت بگذرانید که در کنارشان احساس امنیت و راحتی می کنید. اهداف واقع بینانه تعیین کنید. پزشک می تواند به شما کمک کند اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تعیین کنید. کارهای بزرگ را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید تا دچار استیصال نشوید.

اختلالات شخصیتی معمولاً الگوهای بروز مادام العمر دارند، اما امروزه محققان نسبت به درمان بلند مدت این اختلال امیدوارتر هستند. بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال با درمان های مناسب، بهبود قابل توجهی در علائم خود تجربه می کنند. تعدادی از بیماران به طور کامل بهبود می یابند و زندگی عادی و مثبتی را تجربه می کنند. بنابراین با ادامه درمان، بسیاری از افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی در نهایت پیشرفت قابل توجهی می کنند، از روابطشان لذت می برند و از دستاوردهایشان راضی هستند.

اختلال شخصیت مرزی چیست؟

اختلال شخصیت مرزی یک الگوی فکری و رفتاری است که به عدم ثبات در بسیاری از جنبه های زندگی فرد منجر می شود. این افکار و رفتارها ممکن است از دید خود فرد طبیعی باشد؛ اما از نظر دیگران این طور تلقی نمی شود.

علائم و نشانه ها

اختلال شخصیت مرزی باعث تغییرات شدید و ناگهانی در خلق، افکار و نظرات فرد می شود، که عملکرد فرد را در روابط بین فردی و اجتماعی دشوار می کند. برخی از ویژگی های رایج این اختلال عبارتند از:

- رفتار تکانشی یا مخاطره آمیز مانند ولخرجی، مصرف مواد مخدر یا الکل، رانندگی پر خطر، پر خوری، یا رابطه جنسی پر خطر؛

- روابط ناپایدار و پرتنش که به دلیل تغییرات

افراطی در احساسات، از عشق به نفرت یا بالعکس رخ می دهد؛

- احساساتی که کنترل آنها دشوار است، مانند عصبانیت شدید، واکنش شدید به

استرس، احساس پوچی یا بی حوصلگی؛

- افکار یا اعمال خود آزاری مانند افکار خودکشی، بریدن، خاراندن یا سوزاندن خود؛

- ترس شدید از رها شدن که باعث وابستگی فرد به دیگران می شود؛

- مشکل در ادراک واقعیت که ممکن است باعث شود فرد فکر کند دیگران قصد

صدمه زدن به او را دارند؛

- تصور ذهنی ناپایدار از خود که ممکن است باعث تغییرات ناگهانی در برنامه ها

یا اهداف شود.

علت این اختلال چیست؟

مانند سایر اختلالات روان، علت بروز اختلال شخصیت مرزی نیز به طور کامل شناخته شده نیست. اکثر متخصصان معتقدند ترکیبی از عوامل محیطی و بیولوژیکی بر اختلالات روان تاثیر گذار است. تحقیقات اولیه در مورد این اختلال بر مشکلات دوران کودکی متمرکز بود؛ به عنوان مثال، بی توجهی یا آزار جنسی در کودکی. بسیاری از افرادی که علائم این اختلال را دارند چنین تجربه ای را در گذشته داشتند.

بنا بر تحقیقات اخیر، افرادی که دچار این اختلال هستند، احتمالاً درگیر نوعی مشکلات ژنتیکی اند که در تنظیم خلق و خوی فرد موثر است. این افراد در مقابل فقدان آسیب پذیرترند و نسبت به اضطراب، بیش از حد طبیعی حساس هستند.

NEXTYLE

امسال باریزش مو فداکاری می کنم!

ناتسایر
الجبیری



ACTOVER GROUP

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

NEXUS

دیگه کسی تب نی کنه
روز منو شب نی کنه



 **Actocold**

وداع با علائم سرماخوردگی و انفلوآنزا