رایگان

سلام سلامت

شماره ۱۰۶ - ماهنامه شهریور ۱۴۰۳ - هدیه ای از گروه دارویی اَکتووِر به دوستداران سلامت

روز داروساز مبارک باد

اطلاعات موجود روی بسته بندی داروها

تاثیر امگا ۳ بر سلامتی

آرتریت روماتوئید

بیماری قابل سرایت از حیوانات خانگی

ACTOVERCO
با هم برای آینده ای سالم

EÍN
Elegance in Nature
YOUNG AND RECKLESS
Ausgewählten Inhaltsstoffen
EÍN
Nature
HYDROLYSIERTES SEIDENPROTEIN
SULFATE FREE
Flüssiges keratin
SILK PROTEIN
SHAMPOO
ABSOLUTE REPAIR
atment
Sehr geschädigtes Haar
For Heavily Damaged Hair
SHINIER AND SOFTER HAIR
PARABEN-FREE
SALT-FREE
Instant Resurfacing Shampoo
354mL -12.0FL OZ
Escape into a joy-fueled
fantasy land with EIN
ein.care

EÍN
Elegance in Nature
YOUNG AND RECKLESS
EÍN
Elegance in Nature
MEHR ALS NUR FEUCHTIGKEIT
MOISTURIZING CREAM
BUTTER & COCOA BUTTER
400 ml/e 13.4fl.OZ
Escape into a joy-fueled
fantasy land with EIN
ein.care

سخن سردبیر

آلزایمر: دزدی خاموش خاطرات

آلزایمر، اختلال عصبی پیشرونده ای است که به تدریج حافظه، تفکر، و مهارت‌های دیگر را از بین می‌برد. این بیماری میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده است، و بار سنگینی را بر دوش بیماران، خانواده‌ها و سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی تحمیل می‌کند.
علت دقیق بیماری آلزایمر ناشناخته است، اما محققان معتقدند که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند.
تحقیقات نشان می دهد که عواملی مانند رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، فعالیت ذهنی و کنترل استرس می توانند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهند. تشخیص زودهنگام و درمان می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی فرد کمک کند.

زندگی از نگاه بیمار آلزایمری:

تصور کنید در مه غلیظی به دنبال چیزی آشنا، قدم می زنید؛ اما گویی هرچه بیشتر تلاش می کنید، بیشتر گم می شوید. این تاریکی، انعکاسی از ذهن بیمار آلزایمری است، که در میان خاطرات محو و رویدادهای مبهم سرگردان است.
چهره هایی که زمانی صمیمی و آشنا بودند، اکنون به غریبه هایی تبدیل شده اند که نامشان از یاد رفته است. مکان هایی که روزی پناهگاه امن بودند، به فضایی بیگانه و غرق در ابهام بدل شده اند.
بیمار آلزایمری در دنیایی زندگی می کند که هر روز ناآشنا تر و گیج کننده تر می شود.
کلمات، ابزارهای قدرتمندی برای برقراری ارتباط و به اشتراک گذاشتن افکار هستند؛ اما برای بیمار آلزایمری، یافتن کلمات مناسب، به یاد آوردن جملات و درک مکالمات به چالش هایی طاقت فرسا تبدیل می شوند. ناتوانی در برقراری ارتباط، بیمار آلزایمری را در قفسی از سکوت و انزوا فرو می برد.
در حالی که واقعیت به تدریج رنگ می بازد، خاطرات به تنها پناهگاه امن بیمار آلزایمری تبدیل می شوند. غرق شدن در خاطرات گذشته، راهی برای فرار از دنیای آشفته و گیج کننده حال است.
با وجود تمام چالش ها و سختی ها، عشق و حمایت خانواده و مراقبان، نوری روشن در مسیر دشوار این بیماران است.
۲۱ سپتامبر هر سال به عنوان روز جهانی آلزایمر نامگذاری شده است. این روز فرصتی برای افزایش آگاهی در مورد این بیماری، حمایت از بیماران و خانواده های آنها و ترویج تحقیقات برای یافتن درمان است.
به یاد داشته باشیم:
بیماری آلزایمر، نه تنها برای فرد مبتلا، بلکه برای اطرافیان او نیز چالشی بزرگ است. درک این بیماری و همدلی با بیماران، اولین قدم در مسیر یاری رساندن به آنها می باشد.

تندرست باشید.
دکتر بهارک مهدی پور

سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
salamsalamat_

۱۴۰۳
شهریور

۶ وجود ذرات پلاستیکی در بدن انسان

۸ مثلث پشت ظروف پلاستیکی به چه معناست؟

۱۰ آرتریت روماتوئید

۱۲ تاثیر امگا۳ بر سلامتی

۱۴ اطلاعات روی بسته بندی داروها

۱۶ از کابوس چه می دانید؟

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ آیا آسپارتام به مدیریت وزن کمک می کند؟

۲۲ ۵ بیماری شایع قابل سرایت از حیوانات خانگی

۲۴ آموزش توالت رفتن به کودکان

۲۶ مروری بر حقایق اختلالات اضطرابی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر مرجان غیاثوند، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر رویا خرمی، دکتر سعید فلاح، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر آذر طاهری، دکتر مهشید مولا، دکتر مریم شریف

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

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

انتشارات جنگل

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

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

وجود ذرات پلاستیکی در بدن انسان

دکتر سعید فلاح (داروساز)

وجود ذرات پلاستیکی در بدن انسان پدیده ای نگران کننده است، که با ازدیاد تولید زباله های پلاستیکی در سراسر جهان یک سوال اساسی را به وجود می آورد:

وجود این ذرات چه آسیبی برای سلامت موجودات زنده ایجاد می کند؟

چند سال پیش، زمانی که ذرات میکروپلاستیک در روده ماهی ها و جانوران دریایی پیدا شد، نگرانی هایی از سمیت و آلودگی مواد غذایی دریایی به وجود آمد. در سال ۲۰۱۷، دانشمندان بلژیکی اعلام کردند که دوستداران غذاهای دریایی سالانه ۱۱۰۰۰ ذره پلاستیکی مصرف می کنند!

دانشمندان به این پدیده پی برده بودند که پلاستیک ها به طور مداوم در محیط تکه تکه شده و در طول زمان به اندازه یک تار موی انسان خرد می شوند؛ ذراتی آنقدر کوچک که به راحتی در هوا منتقل شده و مردم با استنشاق یا بلعیدن الیاف پلاستیکی ریز و نامرئی شناور در هوای اطرافشان (الیافی که توسط لباس ها، فرش ها و اثاثیه داخلی تولید می شود) مقداری پلاستیک وارد بدن خود می کنند.

به همین دلیل، زمانی که در سال ۲۰۲۲، دانشمندان هلندی و بریتانیایی اعلام کردند که ذرات پلاستیکی ریز را در انسان‌های زنده، و در اعماق ریه‌ها پیدا کرده‌اند، چندان تعجب آور نبود.

سطوح ریز پلاستیکی می تواند حامل ارگانیسم های بیماری زا باشد و به عنوان ناقل بیماری عمل کند.ذرات کوچک میکروپلاستیک به عنوان حامل باکتری ها عمل می کنند و متاسفانه در محیط پایدار هستند. از طرفی تحقیقات نشان می دهند که قرار گرفتن انسان در معرض میکروپلاستیک ها می تواند منجر به افزایش رادیکال های آزاد در بدن شود، که در میان مدت سبب بروز سایر مشکلات سلامتی می گردد.

بحران آلودگی پلاستیک

دانشمندان به مدت طولانی مشغول مطالعه بر روی میکروپلاستیک ها هستند. میکروپلاستیک ها ذراتی با قطر کمتر از پنج میلی متر تعریف می شوند.

ریچارد تامپسون، دانشمند علوم دریایی در دانشگاه پلیموث، این اصطلاح را در سال ۲۰۰۴ پس از یافتن انبوهی از قطعات پلاستیکی به اندازه دانه برنج در بالای خط جزر و مد در یک ساحل انگلیسی، ابداع کرد. در سال‌های بعد، دانشمندان میکروپلاستیک‌ها را در سراسر جهان، از کف سنگر ماریانا تا قله اورست، پیدا کردند.

میکروپلاستیک ها در نمک، میوه و سبزیجات تازه و حتی آب آشامیدنی وجود دارند. ذرات معلق در

هوا می توانند در عرض چند روز دور کره زمین بچرخند و مانند باران از آسمان ببارند.شمارش میکروپلاستیک ها در اقیانوس با گذشت زمان چند برابر شده است، زیرا هر سال میزان بیشتری از زباله های پلاستیکی وارد اقیانوس ها شده و از هم می پاشند.

یک شمارش بررسی شده که در سال ۲۰۱۴ منتشر شد، حجم میکروپلاستیک ها را حدودا پنج تریلیون تخمین می زند. این درحالی است که طبق آمارگیری در سال ۲۰۲۱، دانشمندان ژاپنی تخمین زدند که ۲۴/۴ تریلیون میکروپلاستیک در اقیانوس‌ها وجود دارد، که به خودی خود درک آن دشوار است.

آلیس هورتون، دانشمند علوم دریایی در مرکز ملی اقیانوس‌شناسی بریتانیا که در زمینه آلودگی میکروپلاستیک تخصص دارد، می‌گوید: زمانی که این کار را در سال ۲۰۱۴ شروع کردم، تنها مطالعاتی که انجام می شد، جستجوی مکان این ذرات بود، اما حالا دیگر به دنبال آن ها نمی گردیم، زیرا که هر کجا را که بگردیم، آنها را پیدا خواهیم کرد.

اما تعیین این که آیا آنها باعث آسیب می شوند بسیار دشوارتر است. پلاستیک ها از ترکیب پیچیده ای از مواد شیمیایی، از جمله افزودنی هایی که به آنها استحکام و انعطاف پذیری می بخشد، ساخته می شوند. هم پلاستیک ها و هم افزودنی های شیمیایی می توانند سمی باشند.

اسکات کافین، دانشمند پژوهشی در هیئت کنترل منابع آب ایالتی می گوید:
بیش از ۱۰۰۰۰ ماده شیمیایی منحصر به فرد مورد استفاده در پلاستیک‌ها را شناسایی کرده اند، که بیش از ۲۴۰۰ مورد از آنها نگران کننده هستند. مطالعات نشان می دهد که بسیاری از این مواد که در بسته بندی مواد غذایی استفاده می شوند، تاییدیه سلامت ندارند.

افزودنی‌های مورد استفاده در مواد پلاستیکی می‌توانند در آب نفوذ کنند و تشخیص این که کدام ترکیبات شیمیایی، به چه میزان (سطح) و در چه مدت زمانی می تواند باعث آسیب و سمیت شود کار آسانی نیست.

شورای شیمی آمریکا (ACC)، مجموعه‌ای طولانی از مطالعات و مقالات را در وب سایت خود دارد و ترکیبات شیمیایی پلاستیک‌های مختلف را توضیح می‌دهد و برخی ادعاهای تحقیقاتی مبنی بر سمی بودن پلاستیک‌های خاص را رد می کند.

این شورا در پاسخ به نگرانی ها در مورد میکروپلاستیک ها اعلام کرد میکروپلاستیک ها مثل پدیده باران اسیدی نیستند.
موضوع آنقدر پیچیده و بحث‌برانگیز است که حتی تعریف آسیب نیز گاهی مورد بحث قرار می‌گیرد.

آیا فقط باید نگران اثرات میکروپلاستیک ها بر سلامت انسان باشیم؟ در مورد آسیب هایی که آنها ممکن است به حیوانات و اکوسیستم ها وارد کنند چه اطلاعاتی داریم؟

پلاستیک در بدن حیوانات

جستجو و تحقیقات در مورد آسیب‌های احتمالی ناشی از پلاستیک‌ها و تاثیر آنها بر حیوانات از حدود ۴۰ سال پیش آغاز شده است، زمانی که زیست شناسان با مطالعه رژیم غذایی پرندگان دریایی متوجه حضور ذرات پلاستیکی در معده آنها شدند.

میکروپلاستیک ها می توانند دستگاه گوارش پرندگان کوچک و ماهی ها را مسدود کنند و باعث آسیب فیزیکی به بافت داخلی آنها شوند. از آنجایی که حیات وحش دریایی بیشتر تحت تأثیر پلاستیک‌ها قرار گرفته، مطالعات به سایر گونه‌های دریایی نیز گسترش یافت.

کنوانسیون تنوع زیستی اعلام کرد که هر هفت گونه لاک پشت دریایی، ۴۵ درصد از گونه های پستانداران دریایی و ۲۱ درصد از گونه های پرندگان دریایی در اثر خوردن پلاستیک یا گرفتار شدن در آنها تحت تأثیر قرار گرفته اند.

کلام آخر

ما در جهانی زندگی می کنیم که در آن، قرار گرفتن در معرض پلاستیک اجتناب ناپذیر است. هیچ جنبه ای در زندگی صنعتی ما وجود ندارد که به نوعی با محصولات پلاستیکی احاطه نشده باشد.

در حالی که محققان محیطی و سم شناسی مشغول پژوهش بر روی میکروپلاستیک ها هستند، این مواد در بدن ما وجود دارند. بنابراین تا حد ممکن باید از مصرف پلاستیک خودداری کنیم.

ما به عنوان مصرف کننده، قدرت اجتناب از مصرف محصولات پلاستیکی را داریم و این اقدام می‌تواند تولیدکنندگان و تنظیم‌کننده‌ها را تشویق کند تا رویه‌های خود را در تولید پلاستیک تغییر دهند و گام به گام به ایجاد جهانی بدون پلاستیک و پاک کمک کنند.

علامت مثلث پشت ظروف پلاستیکی

در پشت بیشتر ظروف پلاستیکی یک علامت مثلث مانند (سه فلش پشت سر هم شبیه به علامت بازیافت) وجود دارد که یک عدد (از ۱ تا ۷) در داخل آن نوشته شده است. این علامت نشان دهنده تعداد دفعات بازیافت این محصول نیست. بلکه برای آن است که کارخانجات بازیافت کننده بدانند این محصول از چه چیزی ساخته شده است. هر عدد نشانگر یک نوع ترکیب شیمیایی پلاستیک است و مشخص می کند این ماده چگونه باید بازیافت یا امحاء شود.

شماره ۱ نشان دهنده پلاستیک پلی اتیلن ترفتالات (PET) است؛ یکی از مرسوم ترین انواع پلاستیک که برای بسته بندی محصولات غذایی و آشامیدنی استفاده می شود. اکثر بطری های نوشیدنی های غیرالکلی و آب، از این نوع پلاستیک ساخته می شوند. این نوع پلاستیک قابل بازیافت به بطری ها، ظروف پلاستیکی و الیاف توخالی مثل پشم شیشه، برای پر کردن بالش و کیسه خواب است.

شماره ۲ نشان دهنده پلی اتیلن فشرده (HDPE) است؛ یک پلاستیک فشرده که برای ساخت طیفی از ظروف پلاستیکی، مانند بطری های مواد شوینده، مواد آرایشی و بهداشتی و بطری شیر استفاده می شود. به دلیل خاصیت فشردگی که این نوع پلاستیک دارد، برای ساخت ظروف پلاستیکی که مصرف روزانه دارند، بسیار مناسب است. پلی اتیلن فشرده عمدتاً قابل بازیافت به سطل‌های پلاستیکی، ظروف مواد شوینده، لوله‌ها و مبلمان پلاستیکی است.

شماره ۳ نشان دهنده محصولات پلاستیکی از جنس پلی وینیل کلراید (PVC) است. این نوع از پلاستیک به سختی قابل بازیافت است. بهتر است از خرید این محصولات خودداری کنید. اما اگر مجبور به استفاده از آنها هستید، آنها را در کنار سایر زباله ها امحاء کنید، چراکه قابل بازیافت نیستند.

شماره ۴ نشان دهنده پلی اتیلن با چگالی کم یا پلاستیک نرم (LDPE) است. محصولاتی مانند سطل های زباله، قوطی های کوچک و بطری های نرم و قابل فشار از این نوع پلاستیک ساخته می شوند. این پلاستیک قابل بازیافت به کیسه زباله، ورقه های پلاستیکی، و ظروف پلاستیکی نرم است.

شماره ۵ نشان دهنده پلاستیک پلی‌پروپیلن است (PP)؛ پلاستیک مقاوم در برابر دما، که مصارف گوناگونی دارد. پلی‌پروپیلن برای ساخت ظرف های پلاستیکی برای مواد غذایی یخچالی مثل بستنی، نی، ظروف مایکروویو، مبلمان پلاستیکی مناسب برای فضای باز، ظروف غذا و درب بطری استفاده می شود. PP قابل بازیافت است و اغلب برای ساخت گیره لباس، لوله، قیف روغن، ظرف غذا، و سطل زباله مورد استفاده قرار می گیرد.

شماره ۶ نشان دهنده پلاستیک پلی استیرن است. این پلاستیک دو نوع اصلی دارد: پلی استیرن نرم که برای ساخت ظروف بسته بندی و ظروف غذای آماده استفاده می‌شود و پلی‌استیرن سخت که برای ساخت رخت آویز و ظرف ماست استفاده می‌شود. پلی استیرن قابل بازیافت به ریل های پرده، خط کش، گلدان های کاشت نهال و قاب عکس است.

شماره ۷ نشان دهنده سایر محصولات پلاستیکی است. برخی از آنها از چند پلیمر ساخته شده اند. این محصولات پلاستیکی باید در کنار سایر زباله ها امحاء شوند و قابل بازیافت نیستند.

https://www.averda.com/rsa/news/what-do-the-number-symbols-on-plastic-mean

ACTOP®

omeprazole Capsule 20 mg

اَکتاپ

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

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

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.

ACTOVERCO
Together for a healthy future
www.actoverco.com

آرتریت روماتوئید

دکتر آذر طاهری (پزشک عمومی)

آرتریت روماتوئید یک بیماری خود ایمنی و مزمن است که باعث درد، التهاب و سفتی در مفاصل می شود. تشخیص آرتریت روماتوئید دشوار است؛ زیرا بسیاری از عوامل باعث سفتی و التهاب مفاصل می شوند و هیچ آزمایش قطعی برای این بیماری وجود ندارد.

در این بیماری سیستم ایمنی بدن که معمولاً با عفونت مبارزه می کند، به اشتباه به سلول های غشای مفاصل حمله کرده و مفاصل را متورم، سفت و دردناک می کند. اگرچه مکانیسم دقیق این روند مشخص نیست، اما به مرور می تواند به مفاصل، غضروف و استخوان مجاورآن آسیب برساند.

این اختلال معمولاً دست، پا و مفاصل مچها را درگیر می‌کند. مفاصل کوچک دست و پا اغلب اولین اندامی هستند که تحت تأثیر قرار می گیرند و دچار درد، التهاب، سفتی، تورم و قرمزی می شوند.

یکی از علائم این بیماری احساس خشکی و سفتی صبحگاهی در مفاصل است. سفتی مفاصل در برخی از انواع آرتریت نیم ساعت بیشتر طول نمی کشد، ولی در مورد آرتریت روماتوئید این مدت بیشتر است.

به طور معمول مفاصل به طور متقارن (هر دو طرف بدن به طور همزمان و به یک اندازه) درگیر می شوند. غشای مفصلی توسط آرتریت روماتوئید مورد آسیب قرار می گیرد؛ به این صورت که لایه نازک سلولی (سینوویوم) که مفاصل را پوشانده است، زخم و ملتهب می شود و مواد شیمیایی را آزاد می کند که می تواند باعث تورم مفاصل و داغ و حساس شدن آنها در هنگام لمس شود و به بافت های اطراف آسیب برساند.

در برخی افراد، توده های سفت به نام ندول های روماتوئید نیز در زیر پوست اطراف مفاصل آسیب دیده ایجاد می شود.

درد مفاصل مرتبط با آرتریت روماتوئید معمولاً ضربان‌دار و دردناک است و اغلب صبح ها و پس از یک دوره عدم تحرک، بدتر می شود.

معمولا دوره‌هایی وجود دارد که علائم بیماری بدترمی شود، و به عنوان شعله ورشدن بیماری یا عود شناخته می‌شوند.

پیش بینی عود بیماری می تواند دشوار باشد، اما با درمان می توان دفعات عود را کاهش داد و آسیب ماندگار به مفاصل را به حداقل رساند یا از آن جلوگیری کرد.

برخی از افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید مشکلات عمومی تری مانند خستگی، کمبود انرژی، تب و تعریق، کاهش اشتها و کاهش وزن را تجربه می کنند.

تشخیص سریع آرتریت روماتوئید مهم است، زیرا درمان زودهنگام می تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کرده و احتمال آسیب مفاصل را کاهش دهد.

مواردی که خطر بروز بیماری را در فرد بالاتر می برد، عبارتند از:

- جنسیت خانم؛
- سابقه خانوادگی؛
- کشیدن سیگار؛
- اضافه وزن.

در این بیماری درمان قطعی وجود ندارد، ولی با تشخیص زودهنگام و درمان مناسب می توان روند بیماری را کند یا متوقف کرد، و فرد می تواند زندگی طبیعی خود را ادامه دهد.

درمان بیماری شامل درمان دارویی و درمان های حمایتی، مانند فیزیوتراپی و کاردرمانی، برای کمک به تحرک بیمار و مدیریت هر گونه مشکلی که در فعالیت های روزانه دارد، می باشد. حتی در برخی موارد به جراحی هم نیاز می شود.

عوارض احتمالی این بیماری عبارتند از افزایش خطر حمله قلبی (درد قفسه سینه)، سکته مغزی، و التهاب سایر نواحی بدن مانند ریه، قلب و چشم ها (خشکی چشم) ؛ که کنترل این بیماری می تواند به کنترل عوارض ناشی از آن هم بی انجامد.

در صورت تجربه موارد بالا به پزشک مراجعه کنید، تا بتواند علت را تعیین کند. پزشک در ابتدا یک معاینه فیزیکی انجام می دهد، مفاصل شما را از نظر وجود تورم بررسی می کند و چگونگی حرکت آنها را ارزیابی می کند. او هم چنین در مورد علائم شما سوال خواهد کرد. مهم است که همه علائم خود را به پزشک بگویید، نه فقط علائمی را که فکر می کنید مهم هستند، زیرا این کار به آنها کمک می کند تا تشخیص صحیح را انجام دهند.

پزشک جهت تایید تشخیص، ممکن است درخواست انجام آزمایش خون کند. هیچ آزمایش خونی نمی تواند به طور قطعی تشخیص آرتریت روماتوئید را ثابت یا رد کند، اما چندین آزمایش می تواند نشانه هایی از این بیماری را نشان دهد.

> ارزیابی فاکتورهای التهابی خون، از آزمایشات اصلی بررسی آرتریت روماتوئید می باشد.

آزمایش شمارش کامل خون می تواند برای کمک به رد سایر علل احتمالی علائم و همچنین ارائه شاخصی از سلامت عمومی استفاده شود.

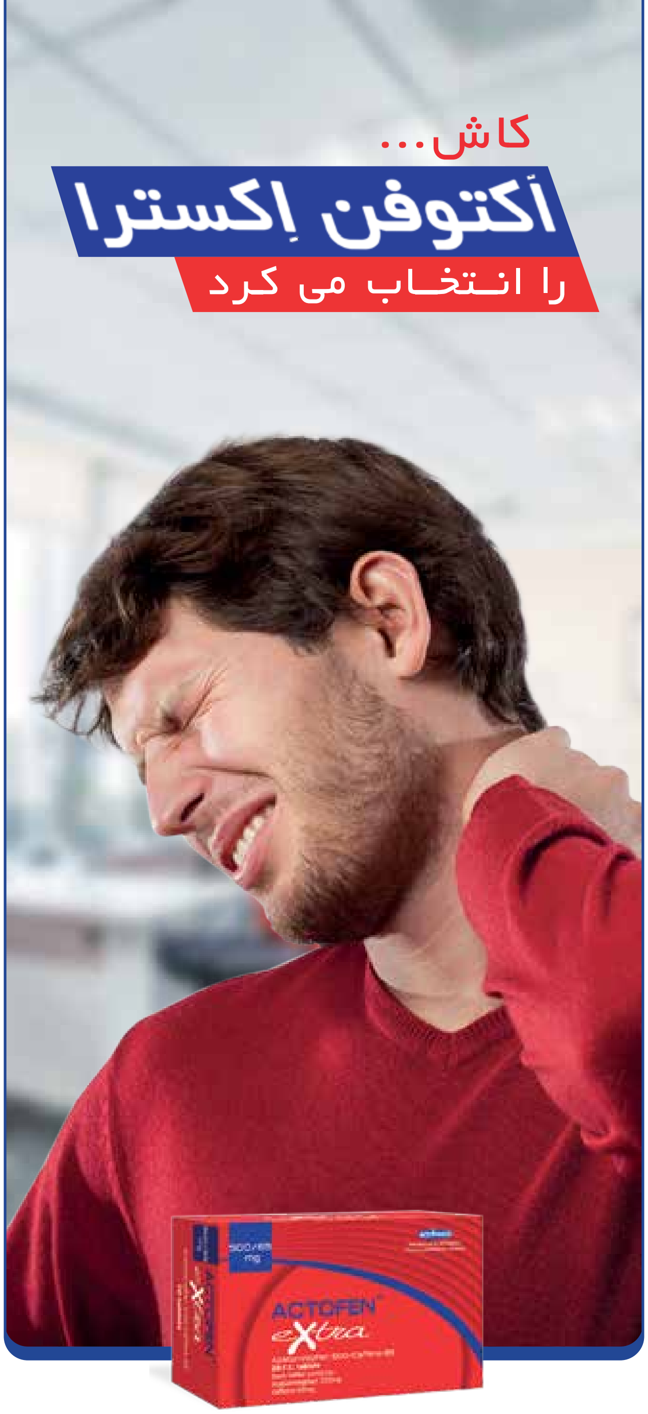
همچنین می‌توان از آزمایش شمارش کامل خون برای بررسی این که آیا کم‌خونی دارید یا خیر، استفاده کرد.

کم خونی در افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید شایع است، اگرچه داشتن کم خونی ثابت نمی کند که مبتلا به آرتریت روماتوئید هستید.

اندازه گیری سطح فاکتورهای روماتوئیدی در خون می تواند به تشخیص بیماری کمک کند. بیش از نیمی از افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید در هنگام شروع بیماری، سطوح بالایی از فاکتورهای روماتوئید در خون خود دارند. فاکتورهای روماتوئید پروتئین هایی هستند که سیستم ایمنی بدن هنگام حمله به بافت سالم تولید می کند؛ البته ممکن است فرد سالم هم این فاکتور ها را در خون داشته باشد.

در ادامه پزشک از تصویر برداری برای کمک به تشخیص و بررسی التهاب یا آسیب مفاصل استفاده می کند.

تصویر برداری همینطورمی تواند به تشخیص تفاوت بین انواع آرتریت کمک کند، و برای نظارت بر پیشرفت وضعیت بیمار در طول درمان استفاده شود.



اَکتوفن اِکسترا

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

✕ استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

✕ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

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

ACTOFEN® eXtra

Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

تاثیر امگا ۳ بر سلامتی

دکتر رویا خرمی (داروساز)

ترکیبات امگا ۳ گروهی از اسیدهای چرب ضروری هستند، که در ساختار سلول های بدن نقش مهمی ایفا می کنند. از آنجایی که بدن توانایی تولید این ترکیبات را ندارد، باید آنها را از طریق رژیم غذایی یا مصرف مکمل دریافت کرد. روغن ماهی، دانه کتان، دانه چیا و گردو منابع غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

DHA مهمترین نوع اسید چرب امگا ۳ در بدن است، که در سلامت مغز، شبکیه چشم و بسیاری از اعضای بدن نقش حیاتی دارد. همچنین مصرف آن در خانم های باردار و شیرده بسیار حائز اهمیت است، زیرا بر سلامت جسم و هوش کودک تأثیر زیادی دارد.

علاوه بر این، اسیدهای چرب امگا ۳ فواید بسیار دیگری برای سلامت بخش های مختلف بدن دارد، که در ادامه به تعدادی از آنها اشاره خواهیم کرد.

• بهبود عملکرد قلب و عروق

مصرف امگا ۳ می تواند سطح تری گلیسیرید خون را به میزان قابل توجهی کاهش دهد، و از تجمع پلاکت و تشکیل لخته های خونی پیشگیری کند. همچنین سبب کاهش التهاب در دیواره عروق شده و به این ترتیب از بسیاری از بیماری های قلبی عروقی و سکته های احتمالی جلوگیری می کند.

• کمک به کاهش افسردگی و اضطراب

افسردگی و اضطراب از شایع ترین اختلالات روانی در جهان هستند. مطالعات نشان می دهد افرادی که به طور منظم امگا ۳ مصرف می کنند، کمتر به این اختلالات مبتلا می شوند. همچنین مصرف آن در افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب، سبب بهبود نسبی علائم می شود.

• کمک به سلامت چشم

امگا ۳ یک جزء اصلی ساختاری شبکیه چشم است. دریافت مقدار کافی امگا ۳ با کاهش خطر آسیب های چشم، نابینایی و همچنین کاهش مشکلات مرتبط با خشکی چشم مرتبط است.

• سلامت مغز جنین در دوران بارداری

امگا ۳ برای رشد و تکامل مغز در نوزادان بسیار مهم است. همچنین سبب بهبود رشد شناختی، مهارت های ارتباطی و اجتماعی بهتر، مشکلات رفتاری کمتر و رشد فیزیکی بهتر جنین می شود.

• بهبود علائم سندرم متابولیک

سندرم متابولیک مجموعه ای از شرایط است که شامل چاقی مرکزی، فشار خون بالا، تری گلیسیرید و قند خون بالا می شود، و یک نگرانی عمده برای سلامت عمومی است؛ زیرا خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های دیگر از جمله بیماری قلبی و دیابت را افزایش می دهد.

برخی تحقیقات نشان می دهند که اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند به بهبود سطح قند خون، التهاب و کاهش خطر بیماری قلبی در افراد مبتلا به سندرم متابولیک کمک کنند.

• کاهش التهاب

التهاب یک پاسخ طبیعی به عفونت و آسیب در بدن است؛ اما گاهی برای مدت طولانی، حتی بدون عفونت یا آسیب، ادامه می یابد که به آن التهاب مزمن می گویند و می تواند سبب ایجاد بیماری های مختلف شود. اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند تولید مواد مرتبط با التهاب را کاهش دهند.

• کمک به بهبود علائم آسم، به خصوص در کودکان

حملات شدید آسم، التهاب و تورم در راه های هوایی می تواند بسیار خطرناک باشد. مطالعات بسیاری مصرف امگا ۳ را با کاهش خطر آسم، به خصوص در کودکان، مرتبط می دانند.

• کاهش خطرات ناشی از کبد چرب

بیماری کبد چرب یک بیماری شایع است که با تجمع چربی در کبد مشخص می شود، و حدود ۲۵ درصد از جمعیت جهان را درگیر کرده است و علت اصلی چندین بیماری دیگر کبدی، از جمله سیروز، یا زخم های کبدی در نظر گرفته می شود. تحقیقات نشان می دهد که مکمل امگا ۳ می تواند به کاهش چربی و التهاب کبد، در افراد مبتلا به کبد چرب کمک کند.

• کمک به درمان درد و التهاب مفاصل

التهاب مفصلی یک اختلال رایج است، که در محل تلاقی استخوان ایجاد می شود. طبق تحقیقات انجام شده، امگا ۳ می تواند درد و مشکلات در افراد مبتلا به بیماری های التهابی مفاصل، از جمله سفتی و ورم محل مفصل را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

• کمک به کاهش درد قاعدگی در خانم ها

دردهای قاعدگی که اغلب در قسمت تحتانی شکم، کمر و لگن رخ می دهد می تواند به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی خانم ها تأثیر بگذارد. مطالعات مکرر نشان می دهد که افرادی که بیشترین امگا ۳ را مصرف می کنند، دردهای خفیف تری در دوران قاعدگی تجربه می کنند.

• کمک به حفظ سلامت پوست

امگا ۳ یک جزء ساختاری پوست است؛ در آب رسانی به پوست موثر است؛ از پیری زودرس پوست پیشگیری می کند؛ درکاهش آکنه موثر است و در برابر آسیب نور خورشید حالت حفاظتی دارد.

بنابراین، با توجه به تاثیرات مثبت ذکر شده، امگا ۳ جزء ترکیباتی است که حتما باید در رژیم غذایی افراد وجود داشته باشد. توصیه می شود در صورتی که امگا ۳ کافی در رژیم غذایی فرد نباشد، حتما مکمل های حاوی امگا ۳ مصرف شود.

NEXTYLE

امسال
با یک تیر چند
هدف می زنم!

نکستایل را تجربه کن

ACTOVER GROUP | NEXUS

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

اطلاعات موجود روی بسته بندی داروها

دکتر رامونا اجتماعی (داروساز)

یکم شهریور با عنوان «روز پزشک» و پنجم شهریور با عنوان «روز داروساز» نام گذاری شده است. در ابتدا این روز را به همه پزشکان و داروسازان عزیز تبریک می گوییم. به همین بهانه در این شماره بر آن شدیم تا اطلاعات مندرجه روی بسته بندی داروها را جهت آشنایی بیشتر افراد مصرف کننده توضیح دهیم.

روی جعبه و بسته بندی داروها اطلاعات مهم و مفیدی وجود دارد که لازم است فرد مصرف کننده قبل از استفاده از دارو، آنها را به دقت بررسی کند. بعضی از این اطلاعات به صورت عدد و رقم و نمادهای مشخصی هستند و ممکن است ندانید هر یک چه معنایی دارند. در ادامه به بررسی این اطلاعات درج شده می پردازیم تا شناخت بهتری نسبت به آنها پیدا کنید و دفعه بعد پیش از مصرف دارو جعبه و بسته بندی داروییتان را با دقت بیشتری مورد بررسی قرار دهید.

اطلاعات درج شده روی ورقه قرص و کپسول

اعداد و حروف حک شده بالای ورقه قرص یا کپسول

که معمولا شامل دو دسته اطلاعات می باشد:

الف) شماره سری ساخت دارو

شماره سری ساخت یا شماره بچ دارو، کد منحصر به فردی است و معمولا شامل تعدادی حرف و عدد انگلیسی می باشد. شرکت تولید کننده دارو در زمان تولید، برای قابل شناسایی و رهگیری بودن محصول تولید شده، این کد را به دارو اختصاص می دهد.

ب) تاریخ انقضای دارو

تاریخی است که نشان می دهد دارو تا چه زمانی قابل مصرف است. معمولا تاریخ انقضا به صورت تاریخ میلادی و به صورت ماه و سال در بالای ورقه قرص نمایش داده می شود.

نام شرکت سازنده دارو

دوز دارو

عددی است که نشان می دهد چه مقدار ماده موثره در هر قرص و یا کپسول وجود دارد.

نام تجاری دارو

نامی است که شرکت سازنده برای دارو انتخاب می کند و معمولا علامت ® در کنار آن می آید.

نام ژنریک دارو

نام اصلی دارو که سازمان های بین المللی برای دارو انتخاب می کنند و معمولا در همه دنیا یکسان است. معمولا نام ژنریک دارو زیر نام تجاری دارو نوشته می شود.

اطلاعات درج شده بر روی جعبه دارو

جعبه داروها معمولا به شکل مکعب مستطیل هستند، و بر روی هر وجه آنها اطلاعات مهمی نوشته شده است. معمولا روی وجه های اصلی جعبه دارو این اطلاعات وجود دارد. همچنین معمولا این اطلاعات در یک سمت جعبه به فارسی و در سمت دیگر به زبان انگلیسی نوشته می شود.

نحوه مصرف

بر روی جعبه بعضی از داروها نحوه آماده سازی و مصرف آنها توضیح داده می شود.

شرایط تجویز دارو

آیا دارو را می توان بدون نسخه پزشک تهیه کرد و یا برای تهیه آن حتما نسخه پزشک لازم است؟

شرایط نگهداری دارو

اطلاعاتی در خصوص دما و محل مناسب نگهداری دارو در این قسمت درج می شود.

اطلاعات شناسه دارو

این اطلاعات معمولا یا بر روی در جعبه چاپ می شود، یا به صورت برچسب، بر روی جعبه چسبانده می شود و شامل این موارد می باشد:

– کد GTN (GTIN) و کد UID:
کدهای منحصر به فردی هستند که می توان از آنها برای بررسی اصالت دارو، استفاده کرد.

– شماره سری ساخت دارو (LOT):
شماره سری ساخت یا شماره بچ دارو، کد منحصر به فردی است که معمولا شامل تعدادی حرف و عدد انگلیسی می باشد. شرکت تولید کننده دارو در زمان تولید برای قابل شناسایی و رهگیری بودن محصول تولید شده، این کد را به دارو اختصاص می دهد.

– تاریخ انقضای دارو (EXP):
تاریخ انقضای دارو، تاریخی است که نشان می دهد دارو تا چه زمانی قابل مصرف می باشد.

هشدارها و موارد احتیاط

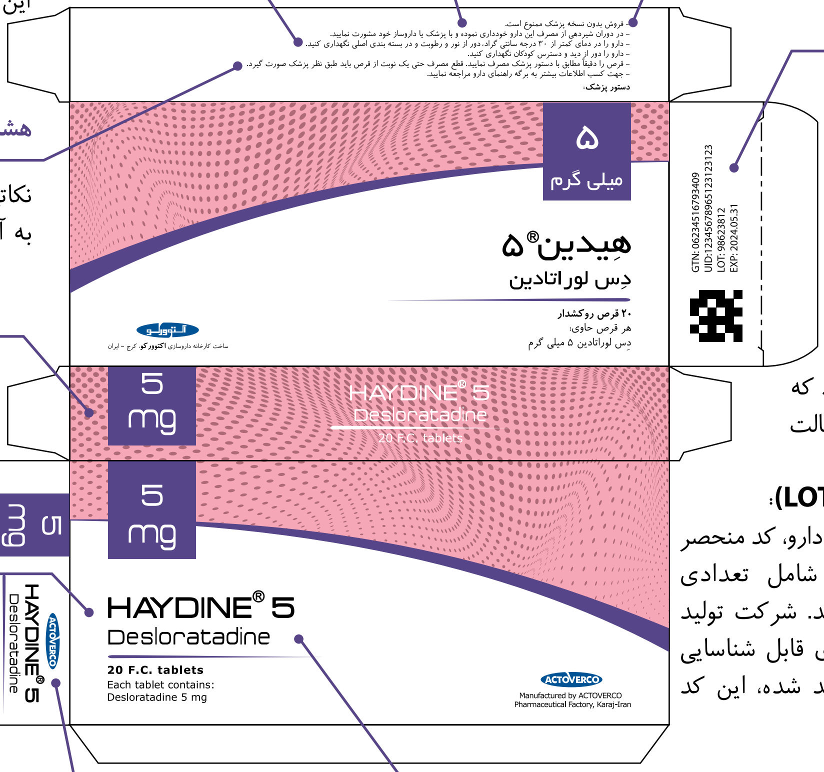
نکاتی که باید قبل از مصرف دارو حتما به آن توجه کنید.

دوز دارو

عددی است که نشان می دهد چه مقدار ماده موثره در هر قرص و یا کپسول وجود دارد.

نام تجاری دارو

نامی است که شرکت سازنده برای دارو انتخاب می کند و معمولا علامت ® در کنار آن می آید.



شکل دارویی

شکلی که دارو در جعبه عرضه می شود؛
مثلا: قرص،کپسول، قطره چشمی و... .

نام شرکت سازنده دارو و لوگوی آن

نام ژنریک دارو

نام اصلی دارو که سازمان های بین المللی برای دارو انتخاب می کنند و معمولا در همه دنیا یکسان می باشد. معمولا نام ژنریک دارو زیر نام تجاری دارو نوشته می شود.

در انتها به خاطر داشته باشید که بهتر است همواره دارو را درون بسته بندی اصلی آن نگهداری کنید، و به محض تهیه دارو، اطلاعات روی بسته بندی آن را مطالعه کنید تا نسبت به شرایط نگهداری و نحوه مصرف آن آگاهی پیدا کنید، و همچنین جلوی پیش آمدن خطاهای دارویی را تا حد امکان بگیرید.

از کابوس چه می دانید؟

دکتر مهشید مولا (داروساز)

شیوع کابوس به طور دقیق شناخته شده نیست؛ با این حال واضح است که دیدن کابوس به طور گاه به گاه پدیده ای شایع است. گفته می شود که حدود ۸۵ درصد از افراد بزرگسال حداقل یک بار در سال کابوس می بینند و ۲ تا ۶ درصد افراد می گویند که کابوس های مکرر و هفتگی را تجربه می کنند. کابوس‌ها معمولاً از اوایل دوران کودکی شروع می‌شوند و ممکن است در طول عمر ادامه یابند. در این مقاله به تفاوت کابوس و اختلال کابوس، عوامل ایجاد کننده کابوس ها و راهکارهایی برای کمک به رهایی از آن ها می پردازیم.

کابوس چیست؟

کابوس به خودی خود در میان بیماری ها و اختلالات طبقه بندی نمی شود؛ مگر آنکه به طور مکرر رخ دهد، ناتوان‌کننده باشد و یا به سلامت اجتماعی، شغلی، عاطفی و جسمی آسیب برساند؛ که در این صورت نوعی اختلال محسوب شده و اغلب نشانه‌ای از آسیب های زمینه ای روحی و روانی است.

کابوس: خواب ناخوشایندی است که باعث می شود فرد از خواب بپرد. کابوس ها بـه وضوح در حافظه فرد می مانند. محتوای کابوس ها معمولا با درگیری های بین فردی، شکست و درماندگی، تصادفات، تعقیب شدن یا نگرانی های مربوط به سلامتی و مرگ مرتبط است. کابوس می تواند باعث شود که فرد احساسات متفاوتی، از جمله ترس، خشم، ناراحتی و یا احساس گناه را تجربه کند.

این احساسات ممکن است حتی پس از بیدار شدن از خواب ادامه یابد. علاوه بر این، کابوس ممکن است با تپش قلب، افزایش فشار خون، تعریق و علائم اضطراب پس از بیدار شدن از خواب همراه باشد.

اختلال کابوس: در صورتی که کابوس به دفعات تکرار شود، و بر خواب شبانه یا عملکرد روزانه تأثیر بگذارد، نوعی اختلال محسوب می شود و قابل درمان است. اختلال کابوس سبب تغییرات خلقی، مانند اضطراب می شود؛ تا جایی که ممکن است فرد از ترس دیدن کابوس از خوابیدن اجتناب کند.

چرا کابوس می بینیم؟

کابوس می تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. در این مقاله به رایج ترین آنها اشاره می کنیم.

یکی از علل شایع کابوس، اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) است. مطالعات نشان داده است که تا ۷۱ درصد از افراد مبتلا به PTSD کابوس‌های شبانه را تجربه‌می‌کنند.

عامل شایع دیگر، ترس و اضطراب است. ترس از احساساتی است که بسیاری از افراد در بروز آن به شیوه ای سازنده دچار مشکل می شوند. به همین دلیل کابوس ممکن است یکی از راه هایی باشد که بدن از طریق آن احساساتش را بروز می دهد.

از عوامل دیگر می توان افسردگی و سایر اختلالات روانپزشکی، عوارض جانبی داروها، اختلالات خواب مانند حمله خواب (نارکولپسی)، تماشای فیلم های دلهره آور، خوردن غذای چرب و سنگین پیش از خواب، تب بالا و یا سوء مصرف الکل یا مواد مخدر را نام برد.

کابوس در کودکان

افراد در هر سنی احتمال دارد که کابوس را تجربه کنند. با این وجود، کابوس در کودکان، به ویژه در کودکان زیر ۱۰ سال شایع‌تر است. به علاوه، دختران بیشتر از پسران از کابوس‌های خود گلایه دارند. گفته می شود که دیدن کابوس در بسیاری از کودکان بخشی از رشد طبیعی است، و به جز در مواردی مانند اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD)، معمولاً نشانه ای از بیماری زمینه ای یا اختلال روان نیست.

نکته ای که دانستن آن اهمیت دارد این است که هراس شبانه (night terrors) با کابوس اشتباه گرفته نشود. هراس شبانه پدیده‌ای است که اغلب در کودکان مشاهده می شود، هرچند برخی از بزرگسالان نیز دچار آن می شوند. هراس شبانه نوعی واکنش ناگهانی است که در طول انتقال از یک فاز خواب به فاز دیگر رخ می دهد و معمولاً دو تا سه ساعت پس از شروع خواب اتفاق

می افتد. در هراس شبانه نیز کودک ممکن است با ترس از خواب بیدار شود. هراس شبانه اغلب باعث می شود کودکان در خواب لگد بزنند و یا جیغ بکشند و با ترس از خواب بیدار شوند. در هراس شبانه محتوای داستانی همانند آنچه با خواب دیدن، از جمله کابوس تجربه می شود، وجود ندارد و اکثر کودکان آن را پس از بیدار شدن به خاطر نمی آورند.

چطور اختلال کابوس را کنترل کنیم؟

کابوس ها همیشه نیاز به درمان ندارند. حتی افرادی که دچار اختلال کابوس هستند نیز ممکن است متوجه شوند که اختلال آنها در طول زمان و بدون مداخله خاصی برطرف می شود. با این وجود، کابوس ها در صورت تداوم و اختلال در الگوی خواب می توانند مشکل ساز شوند و نیاز به درمان پیدا کنند.

در برخی موارد مانند کابوس ناشی از PTSD، پزشک ممکن است در کنار مشاوره و توصیه هایی برای سبک زندگی، درمان دارویی را نیز شروع کند.
تحقیقات سال های اخیر نشان داده که اصلاح شیوه زندگی به صورتی که منجر به تقویت کیفیت خواب شود، می تواند به کاهش دفعات و شدت کابوس ها، هم در کودکان و هم در بزرگسالان کمک کند.
در ادامه چند توصیه برای اصلاح سبک زندگی جهت کاهش وقوع کابوس آورده شده است:

- تعاملات اجتماعی سالم و معاشرت با نزدیکانتان را حفظ کنید.
- قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید.
- حداقل سه بار در هفته ورزش کنید، اما نه در طول چهار ساعت پیش از زمان خواب.
- از خوردن غذاهای چرب نزدیک به زمان خواب خودداری کنید.
- وعده های غذایی مانند شام را حذف نکنید، چون احساس گرسنگی ممکن است بر کیفیت خواب شما تأثیر گذار باشد.
- نزدیک به زمان خواب از مصرف کافئین، الکل و نیکوتین خودداری کنید.
- حداقل یک ساعت قبل از خواب از تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و تلفن های هوشمند خودداری کنید.

اگر کودک شما به طور مکرر کابوس می بیند، انجام چند راهکار می تواند به شما و کودکتان کمک کند:

- کودکتان را تشویق کنید تا در مورد تجربه خود صحبت کند. برایش توضیح دهید که کابوس نمی تواند به او آسیبی برساند.
- ایجاد یک روتین منظم خواب برای فرزندتان، از جمله در نظر گرفتن یک زمان خواب یکسان برای هر شب، به داشتن خوابی بهتر کمک می کند.
- با تمرینات تنفس عمیق به کودک خود کمک کنید تا آرامش خود را حفظ کند.
- برای احساس راحتی در کودکتان، حیوانات عروسکی محبوبش را در کنارش قرار بدهید.
- استفاده از چراغ خواب و باز گذاشتن در اتاق خواب در شب می تواند به او کمک کند تا احساس بهتری داشته باشد.

با رعایت توصیه های ذکر شده و مشورت با پزشک، می توان به کاهش شدت و دفعات کابوس ها کمک کرد. این اقدامات باعث داشتن خوابی آرام تر و زندگی با کیفیت تر می شود.

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.

Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

مسـابقه سلام‌سلامت

سلام سلامت بخون
۵۰۰ هـزار تومـن
جایـزه برنـده شـو

خوشحالیتو دوبرابر کن

همه موارد زیر از مضرات مصرف شکر به شمار می روند؛ به جز... .

۱ افزایش خطر ابتلا به افسردگی
۲ کم خونی
۳ افزایش سرعت پیری پوست
۴ کاهش سطح انرژی

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ شهریور به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ 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

سلام‌سلامت

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 اکتوِر 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: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۱۰۰

فکس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ (داخلی ۱۲۹۹)

آدرس پست الکترونیک: pvs@actoverco.com

آیا آسپارتام به مدیریت وزن کمک می کند؟

دکتر مرجان غیاثوند(دکترای میکروبیولوژی)

آسپارتام چیست؟

آسپارتام یک شیرین کننده مصنوعی، و ۲۰۰ برابر شیرین تر از شکر (ساکارز) است؛ کالری قابل توجهی ندارد، و بنابراین یک شیرین کننده بدون کالری یا غیر مغذی در نظر گرفته می شود. با این حال، غذاهای حاوی آسپارتام ممکن است بسته به ترکیبات دیگرشان، همچنان پرکالری باشند.

آسپارتام در سال ۱۹۶۵ کشف شد. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) اولین بار در سال ۱۹۷۴ آسپارتام را برای استفاده در آدامس ها، غذاهای خشک بسته بندی شده و به عنوان شیرین کننده غذا تایید کرد. در سال ۱۹۹۶نیز FDA مصرف آسپارتام را برای استفاده عمومی تایید کرد.

آسپارتام از متانول و دو پروتئین (اسید آمینه)، اسید آسپارتیک و فنیل آلانین، ساخته شده است.

فنیل آلانین پیام رسان های شیمیایی را تنظیم می کند که سیگنال ها را بین اعصاب و سلول ها (انتقال دهنده های عصبی) ارسال می کنند. اسید آسپارتیک یک انتقال دهنده عصبی است.

اگرچه متانول موجود در شوینده ها سمی و مضر است؛ اما متانول میوه ها، سبزیجات و آسپارتام مضر نیست.

با وجود استفاده گسترده از آسپارتام، مصرف و تاثیر آن بر سلامت، یعنی قند خون و مدیریت وزن بحث برانگیز بوده و مورد مطالعه قرار گرفته و همچنان در حال تکامل است.

نمایه ایمنی

FDA آسپارتام را را به عنوان ماده کاملا ایمن در نظر گرفته و استفاده از آن را به عنوان یک افزودنی غذایی تایید کرده است.

علیرغم نگرانی‌های اخیر در مورد اثرات سرطان‌زای آسپارتام، تحقیقات نتایج متناقضی را به همراه دارد.

برخی از مطالعات ارتباط بالقوه بین آسپارتام و سرطان کبد را نشان می دهند. در مطالعه دیگری ریسک افزایش خطر ابتلا به هر نوع سرطان، مخصوصا سرطان سینه و سرطان های مرتبط با چاقی را، با مصرف بالاتر آسپارتام گزارش داده است.

با این حال، در سایر مطالعات، ارتباطی بین مصرف آسپارتام و خطر افزایش ابتلا به سرطان لنفوم، لوسمی، و یا سرطان مغز در طول یک دوره پیگیری پنج‌ساله، یافت نشده است.

البته نهادهای حاکم بر سلامت و سازمان های تنظیم کننده مواد غذایی در مورد ایمنی آسپارتام اختلاف نظر دارند.

در سال ۲۰۲۳، سازمان جهانی بهداشت (WHO) و آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) بر اساس تحقیقات محدود، آسپارتام را عامل احتمالی سرطان برای انسان طبقه بندی کردند.

با این حال، سازمان‌های دیگر شواهدی را که آسپارتام را با سرطان مرتبط می‌سازد، غیرقطعی یافته‌اند. سازمان مشترک غذا و کشاورزی (FAO) / کمیته تخصصی WHO در مورد افزودنی های غذایی (JECFA), FDA و سازمان ایمنی

غذای اروپا (EFSA) به این نتیجه رسیدند که آسپارتام در مصارف رایج فعلی آن بی خطر است.

چه مقدار آسپارتام بی خطر است؟

میزان مصرف روزانه قابل قبول تعیین شده توسط FDA، ۵۰ میلی گرم آسپارتام به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز است. این میزان برای فردی با وزن ۶۸ کیلوگرم، ۳/۴ گرم آسپارتام در روز خواهد بود.

یک قوطی نوشابه رژیمی حاوی ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم آسپارتام است. یک فرد ۶۸ کیلوگرمی می تواند ۱۰ تا ۱۵ نوشابه رژیمی در روز مصرف کند.

اثرات جانبی

هیچ عارضه جانبی جدی و اضطراری از آسپارتام وجود ندارد. آسپارتام هیچ مشکلی در دستگاه گوارش ایجاد نمی کند.

در برخی موارد، استفاده از آسپارتام نیاز به احتیاط دارد.

تاثیر بر قند خون

آسپارتام بر سطح انسولین یا گلوکز بعد از غذا تأثیر نمی گذارد. علاوه بر این، بر خلاف شکر، آسپارتام برای متابولیسم و جذب سلولی به انسولین نیاز ندارد.

با وجود شواهد متناقض، به نظر می رسد آسپارتام جایگزین مناسبی برای کنترل قند خون است. با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک تأثیر آسپارتام بر قند خون لازم است.

مدیریت وزن

شواهد در مورد تأثیر آسپارتام بر وزن متفاوت است.

کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده، ارتباطی بین آسپارتام و کاهش شاخص توده بدنی (BMI) یا وزن را نشان نمی‌دهند. تأثیر آسپارتام بر دور کمر (نمایشی برای چربی شکمی) در میان افرادی که اضافه وزن دارند متناقض است.

برعکس، در مطالعاتی که گروهی از افراد را در طول زمان دنبال می‌کنند، به افزایش BMI، وزن و دور کمر اشاره کردند. تأثیر آسپارتام بر مدیریت وزن ممکن است برای سال‌ها آشکار نباشد.

افزایش وزن از طریق شیرین کننده های مصنوعی ممکن است به دلیل تأثیر آنها بر عادات غذایی باشد. شیرین کننده های مصنوعی سیگنال های مغزی مرتبط با اشتها و تعادل انرژی را تغییر می دهند. باز هم، نتایج تحقیقات با هم در تضاد است. بر اساس یک متاآنالیز، آسپارتام بر سطوح گرلین، هورمون مرتبط با گرسنگی، تأثیری ندارد.

با این حال، تحقیقات دیگر نشان می دهد که مصرف آسپارتام به جای ساکارز، وزن بدن را کاهش می دهد. آسپارتام کالری کمتری نسبت به شکر معمولی دارد. بنابراین، استفاده از آسپارتام به جای شکر منجر به دریافت کالری کمتر (انرژی) می شود و به کاهش وزن کمک می کند.

با وجود نتایج متفاوت در مطالعات، آکادمی تغذیه و رژیم غذایی (AND) از آسپارتام برای مدیریت وزن حمایت کرده است؛ اما نتیجه گرفت که بر اشتها یا مصرف غذا تأثیری ندارد.

انجام تحقیقات طولانی مدت بیشتر، برای درک ارتباط بین آسپارتام و وزن ضروری است.

بهداشت دندان

شکر به عنوان یک منبع غذایی برای باکتری های دهان عمل می کند. باکتری‌های دهان در اغلب موارد نمی توانند شیرین کننده های جایگزین را متابولیزه کنند. این شیرین کننده ها در برابر پوسیدگی از دندان ها محافظت می کنند.

تحقیقات هنوز در حال بررسی تعیین نقش آسپارتام بر سلامت دندان ها هستند. برخی از باکتری های موجود در دهان با پلاک های دندانی و ایجاد پوسیدگی دندان مرتبط هستند. یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که آسپارتام باعث ایجاد پلاک کمتری نسبت به ساکارز می شود.

با این حال، آسپارتام اسیدی است. غذاهای اسیدی مینای دندان را از بین می‌برند. آسپارتام اسیدیته پلاک را افزایش می دهد و بر فرسایش مینای دندان تاثیر می گذارد..

با این حال، مطالعات انسانی بیشتری برای تعیین فواید آسپارتام برای سلامت دندان مورد نیاز است.

اثرات عصبی و روانی

تحقیقات نشان می دهد که آسپارتام می تواند از سد خونی مغزی عبور کند و بر انتقال دهنده های عصبی مانند دوپامین و سروتونین اثر بگذارد؛ و منجر به تغییرات خلقی و سردرد شود.

علیرغم ارتباط قابل قبول، شواهد نتایج متفاوتی در مورد اثرات عصبی و روانی آسپارتام به همراه داشته است.

طبق یک بررسی، مصرف دوزهای بالای آسپارتام (۹۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم وزن بدن در روز) سردرد را در افراد مستعد به میگرن افزایش می‌دهد.

در مورد تأثیر آسپارتام بر علائم افسردگی نیز بحث وجود دارد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که علائم افسردگی شدید با مصرف روزانه ۳۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم ظاهر می‌شود. در حالی که مطالعات دیگر هیچ افزایشی در علائم افسردگی، با دوز استاندارد آسپارتام مشاهده نکردند.

به تحقیقات بیشتری در رابطه با تاثیر آسپارتام بر اعصاب و روان نیاز است.

در شماره بعدی ماهنامه به نحوه استفاده از آسپارتام و مقایسه آن با استویا می پردازیم.

۵ بیماری شایع قابل انتقال از حیوانات خانگی

دکتر مریم شریف (بورد تخصصی داروسازی بالینی)

امروز نگرش جامعه در مورد نقش حیوانات خانگی در زندگی تغییر کرده است و بسیاری از افراد آن ها را به عنوان بخشی ازخانواده در نزدیکی خود نگهداری می کنند. تماس نزدیک با حیوانات، خطر ابتلا به بیماری های مشترک بین انسان و حیوان را افزایش می دهد؛ بنابراین آگاهی نسبت به بیماری های قابل انتقال از حیوان خانگی ضروری است.

■ کرم قلابدار و کرم گرد

نوعی انگل روده ای هستند که تخم یا لارو آن ها از طریق مدفوع توله سگ و بچه گربه دفع می شود. کرم قلابدار باعث عفونت پوستی دردناک و خارش دار در انسان می شود. کرم گرد، به ویژه در کودکانی که با مدفوع حیوانات خانگی در تماس هستند، به چشم آسیب می رساند؛ اما در برخی افراد علامتی ندارد.

برای پیشگیری باید:

– قبل از آوردن حیوان خانگی توسط دامپزشک ارزیابی صورت گیرد؛

– همیشه بعد از نوازش سگ یا گربه، دست ها را بشویید.

■ درماتوفیتوز

این بیماری قارچی بسیار مسری در پوست است و از طریق سگ، گربه، اسب و... به انسان ها منتقل می شود. امکان آلودگی به این بیماری از طریق لمس سطوحی که حیوان خانگی یا شخص آلوده قبلا لمس کرده است، وجود دارد؛ به خصوص اگر در پوست خود زخم یا خراش جزئی داشته باشید. این بیماری باعث ایجاد ضایعات قرمز حلقه ای شکل و خارش دار می شود که ظاهر پوسته پوسته دارد.

چگونه خطر ابتلا به درماتوفیتوز را کاهش دهیم:

– از تماس مستقیم با حیوان یا شخص آلوده خودداری کنید؛

– ملحفه و لباس فرد آلوده را روزانه بشویید؛

– اگر حیوان خانگی شما دارای ضایعات پوستی است، فوراً از دامپزشک کمک بگیرید یا برای افرادی که علائم عفونت را نشان می دهند با پزشک مشورت کنید.

■ سالمونلا

این عفونت اغلب با خوردن غذای آلوده منتقل می شود، اما حیوانات خانگی می توانند سالمونلا را از طریق مدفوع خود پخش کنند. خزندگانی مانند مارمولک، مار و لاک پشت، و همچنین جوجه ها منابع احتمالی این عفونت هستند. سگ، گربه، پرندگان و اسب نیز ممکن است آن را انتقال دهند. علائم شایع شامل درد معده، اسهال و تب می باشد.

چگونه خطر ابتلا به سالمونلا را کاهش دهیم:

– پس از تماس با مدفوع حیوانات و سطوحی که آن ها را لمس کرده اند، دست ها را با آب و صابون بشویید.

– اگر سیستم ایمنی ضعیفی دارید، از تماس با خزندگان و جوجه ها خودداری کنید.

■ تب طوطی

این عفونت باکتریایی از طریق تنفس مدفوع خشک شده یا مایعات مجاری تنفسی پرندگان آلوده از جمله طوطی منتقل می شود. پرندگان خانگی اغلب علائم این عفونت را نشان نمی دهند. چنانچه در خانه پرنده دارید، و دچار علائمی شبیه آنفلوآنزا و یا علائم تنفسی هستید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

چگونه خطر ابتلا به این عفونت را کاهش دهیم:

– از نگهداری پرندگان با علائم عفونی خودداری کنید.

– قفس پرنده را به طور منظم در مکانی با تهویه مناسب ضد عفونی کنید.

– اگر شک دارید که پرنده شما بیمار است، فوراً با دامپزشک مشورت کنید.

■ بیماری لایم

اگر سگ یا گربه شما در فضای آلوده به کنه باشد، می تواند آن ها را به شما منتقل کند. علائم ابتلا به کنه بثورات پوستی در محل اتصال کنه، تب، سردرد، درد عضلانی یا مفصلی است. همه افراد مبتلا علامت دار نمی شوند. اگر درمان سریع صورت نگیرد، می تواند به مرور تبدیل به یک بیماری مزمن شده و باعث التهاب اعصاب، قلب و... شود.

چگونه خطر ابتلا به بیماری لایم را کاهش دهیم:

– هنگام پیاده روی در طبیعت، پاها و بازوهای خود را بپوشانید.

– از داروهای دافع حشرات و کنه استفاده کنید.

– در صورت وجود کنه در محیط حتما جهت پاکسازی اقدام کنید.

– از حضور در مناطق آلوده به کنه، به خصوص در بهار و تابستان خودداری کنید.

https://www.webmd.com/pets/diseases-you-can-get-from-your-pets

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

ALSYZEN®

Cetirizine

Tablet 10 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com

آموزش توالت رفتن به کودکان

دکتر شقایق کیخسروی (داروساز)

اغلب والدینی که کودکان نوپا دارند، دغدغه آموزش توالت رفتن به کودک، و انجام موفق این فرایند را دارند. روش های متفاوتی برای آموزش به کودکان وجود دارد، اما دو روش والدین- محور و کودک- محور از روش های اصلی در آموزش توالت رفتن به کودکان است. با این حال دستورالعمل های آکادمی اطفال آمریکا بیشتر منطبق بر روش کودک- محور است. ما نیز در این مقاله به تشریح روش کودک- محور می پردازیم.

آمادگی کودک

آموزش توالت رفتن باید زمانی آغاز شود که کودک از نظر رشدی آماده است، یا نشانه هایی از آمادگی را نشان می دهد. همچنین والدین یا مراقبین کودک نیز باید برای این فرایند آماده شوند.

آمادگی کودک برای آموزش توالت بر اساس دستیابی به برخی نقاط عطف فیزیولوژیکی، رشدی و رفتاری است و این نشانه ها حتما با سن تقویمی یکسان نیست. مطالعاتی در مورد سن و آمادگی کودک برای از پوشک گرفتن وجود دارد. این مطالعات سن مناسب را بین ۲۲ تا ۳۰ ماه در نظر می گیرند و در سن بالاتر از ۲۷ ماه این فرایند با موفقیت بیشتری همراه خواهد بود.

اما توجه به این نکته نیز ضروری است که فرایند از پوشک گرفتن در کودکی که آماده و علاقه مند است، اگر به تاخیر بیفتد نیز می تواند منجر به تاخیر در تسلط بر توالت رفتن کودک شود.

فیزیولوژیک

کودکان باید قبل از آموزش توالت بر روی عضله اسفنکتر خود کنترل داشته باشند، که معمولا بین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی اتفاق می افتد.

رشدی

دستیابی به نقاط عطف حرکتی، زبانی و اجتماعی زیر نشان دهنده آمادگی است، که می تواند شامل موارد زیر باشد:

- توانایی رفتن به توالت؛
- ثبات هنگام نشستن روی توالت فرنگی؛
- قابلیت خشک ماندن تا چند ساعت؛
- قابلیت بالا و پایین کشیدن لباس؛
- مهارت های زبانی پذیرا، که به کودک اجازه می دهد یک دستور دو مرحله ای را دنبال کند؛
- مهارت‌های زبانی بیانی که به کودک اجازه می‌دهد تا نیاز به استفاده از توالت را بیان کند.

رفتاری

علاوه بر این، علائم رفتاری خاص در کودک نشان دهنده آمادگی او برای شروع است، مانند:

- توانایی تقلید رفتارها؛
- توانایی قرار دادن اشیا در جایی که به آنها تعلق دارد؛
- تظاهرات استقلال با «نه» گفتن؛
- اظهار علاقه به آموزش دستشویی رفتن؛
- میل به راضی کردن (این موضوع کمک می کند زمانی که کودک را تشویق می کنید او کار مثبت خود را تکرار کند)؛
- میل به استقلال؛
- کاهش فراوانی رفتارهای مخالف و جنگ قدرت.

موارد بالا می توانند نشان دهنده این باشند که کودک آمادگی رفتن به توالت را دارد. در زمینه زمان مناسب از پوشک گرفتن، می توانید با پزشک متخصص کودکان نیز مشورت کنید. پزشک متخصص آمادگی فیزیولوژیک کودک و سطح همکاری او با وظایف را ارزیابی می کند. همچنین پزشک عادات روده، سابقه یبوست، توانایی سازگاری با موقعیت‌های جدید، دامنه توجه و حواس‌پرتی کودک را نیز مورد بررسی قرار می دهد.

به یاد داشته باشید در صورتی که کودک مبتلا به یبوست است، قبل از فرایند آموزش، باید این مشکل برطرف شود.

آمادگی والدین و یا مراقبین کودک

والدین یا مراقبین کودک نیز باید برای شروع فرایند از پوشک گرفتن آماده شوند. والدین یا مراقبان باید بدانند که چگونه تشخیص دهند که کودک چه زمانی آماده شروع آموزش است. آنها باید انتظارات واقع بینانه ای در مورد مدت زمان آموزش، حوادث و شکست ها داشته باشند.

بسیاری از والدین یا مراقبان به اشتباه موفقیت آموزش توالت را با هوش یا شخصیت یکی می دانند؛ بنابراین نتیجه می گیرند که دشواری آموزش توالت به کودک به این معنی است که فرزندشان تنبل، لجباز، فاقد توانایی فکری، یا سرکش‌هستند.

در صورت تولد فرزند دیگر، نقل مکان به خانه جدید، بازگشت مادر به سر کار یا شرایط خاص دیگر، آموزش توالت باید به تعویق بیفتد. تغییرات زیاد در زندگی کودک، آموزش توالت رفتن را دشوارتر می کند و شانس شکست اولیه را افزایش می دهد.

مراقبان باید درک کنند که حادثه اجتناب ناپذیر است، و تنبیه نقشی در فرایند آموزش توالت ندارد. توصیه می شود والدینی که به راحتی ناامید، و بی حوصله می شوند یا از فرزندان خود حمایت نمی کنند، آموزش توالت رفتن را حداقل در ۳۰ ماهگی فرزندشان شروع کنند.

دستورالعمل‌هایی برای آموزش توالت کردن

آموزش توالت شامل مراحل بسیاری است برای مثال: برقراری ارتباط با نیاز به رفتن به دستشویی، درآوردن لباس، شستشوی دست‌ها و غیره. گذراندن این مراحل به طور مداوم مهارت های مناسب توالت رفتن را تقویت می کند.

• سعی کنید برای ادرار از یک واژه مشخص استفاده کنید، این واژه باید برای کودک قابل فهم باشد و صرفا از همان واژه استفاده شود تا کودک سردرگم نشود.

• خرید صندلی لگنی: استفاده از صندلی لگنی راحت تر از صندلی توالت فرنگی است. با کمک گرفتن از کودک برای انتخاب صندلی لگنی، تزئین آن یا گذاشتن نام کودک بر روی صندلی، آنها تشویق می شوند تا مالکیت صندلی را بر عهده بگیرند.

• دسترسی به صندلی لگنی: صندلی لگنی باید در مکان مناسب، مانند اتاق بازی کودک قرار گیرد.

• آرامش: در ابتدا کودک باید تشویق شود که با لباس کامل روی صندلی بنشیند و به کتاب نگاه کند یا با اسباب بازیهایش بازی کند.

• ایجاد ارتباط: پس از یک هفته نشستن روی صندلی با لباس کامل، کودک باید تشویق شود که برهنه روی صندلی بنشیند. سپس مراقبان می توانند با گذاشتن پوشک کثیف یا مدفوع در صندلی شروع به برقراری ارتباط بین دفع و صندلی لگنی کنند و به کودک توضیح دهند که هدف از این صندلی چیست. هنگامی که این ارتباط برقرار شد، مرحله نمایش دفع مدفوع یا ادرار در توالت «بزرگسالان» است. از آنجایی که شستشوی توالت یا ناپدید شدن مدفوع می تواند برای کودکان ترسناک باشد، ابتدا باید به کودک اجازه داده شود که تکه های دستمال توالت را بشوید یا برای مدفوع دست تکان دهد (بای بای کند).

• تمرین و تشویق: جهت تشویق کودک برای دفع، باید از کودک تعریف کرد. هدف از این مرحله، «گرفتن» ادرار یا مدفوع در صندلی لگنی و تمجید از هر تلاش موفق است. والدین نباید انتظار نتایج فوری داشته باشند. هم چنین نباید در هنگام وقوع حوادث ناراحت شوند و یا کودک را تنبیه کنند.

• انتقال به شلوار تمرینی یا لباس زیر نخی: کودکان می توانند پس از حداقل یک هفته موفقیت در استفاده از لگن، به جای پوشک، از شلوار آموزشی یا لباس زیر نخی استفاده کنند. نباید کودکان را با عجله از پوشک بگیرید. هم چنین آنها را مجبور نکنید که برای مدت طولانی پوشک کثیف داشته باشند، و در واقع از پوشک کثیف به عنوان نوعی تقویت منفی استفاده نکنید. اگر در این مرحله هنوز نمی توانند به موقع روی صندلی لگنی بنشینند، باید مجدد از پوشک استفاده کنید. استفاده از برچسب های رنگی یا ستاره می تواند به عنوان جایزه برای تلاش های موفق استفاده شود. زمانی که کودکان به استفاده از صندلی لگنی تسلط یافتند، سپس می توان از توالت معمولی یا صندلی روی توالت استفاده کرد.

چند نکته که باید در نظر داشت:

• رویکردی مثبت و محبت آمیز را برای آموزش توالت در پیش بگیرید.
• از لباس های گشاد و راحت برای کودک استفاده کنید.
• از جنگ بر سر آموزش توالت پرهیز کنید.
• از کشیدن سیفون توالت، در حالی که کودک روی آن است خودداری کنید.
• از یادآوری بیش از حد به کودک خودداری کنید.
• به پسران بیاموزید که نشسته ادرار کنند. زیرا در حالت نشسته کنترل بیشتری برای دفع ادرار دارند.
• با افزایش میزان فیبر و کاهش لبنیات، مدفوع را نرم نگه دارید.
• از شلوار یا شورت تمرینی به عنوان بخشی از فرایند انتقال، از پوشک به لباس زیر استفاده کنید.
• از زمانی که کودک در طول روز به طور مداوم خشک است، می توانید در طول شب هم تمرین را ادامه دهید.
• باید به کودکان یادآوری شود که بعد از بیدار شدن از خواب ادرار کنند، تا احتمال خطا در آن ها کاهش یابد.
• اگر کودک پیشرفت نمی کند، باید دو تا سه ماه تمرین را قطع کرد.

در آخر به یاد داشته باشید آموزش توالت به کودکان یک فرایند چالش برانگیز است، که اغلب با مشکلات و موانع همراه است. عقب‌نشینی‌های موقت، بخش عادی از این فرایند بوده و به منزله شکست نیست. این اتفاقات در مواقع بیماری حاد، نقل مکان خانواده، تغییر روتین زندگی کودک، یا بحران خانوادگی مورد انتظار است. شب ادراری و امتناع از رفتن به توالت از شایع ترین مشکلات در کودکان سالم است.

مروری بر حقایق اختلالات اضطرابی

(دکتر مریم شریف بورد تخصصی داروسازی بالینی)

اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات روانی در جهان می باشند. در سال ۲۰۱۹ تعداد افراد مبتلا به این اختلالات، بالغ بر ۳۰۱ میلیون نفر تخمین زده شده است. زنان بیشتر از مردان به آن مبتلا می شوند، و غالباً شروع علائم از دوران کودکی یا نوجوانی است. همه ما در طول زندگی به دلایل مختلف احساس اضطراب می کنیم؛ اما افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی اغلب ترس و نگرانی شدید و بیش از حد را تجربه می کنند. این احساس معمولاً با تنش فیزیکی و سایر علائم رفتاری و شناختی همراه است. کنترل علائم بسیار دشوار بوده و در موارد شدید اضطراب، در فعالیت های روزانه تداخل ایجاد می شود و می تواند زندگی خانوادگی، اجتماعی، مدرسه یا کاری فرد را مختل کند.

اختلالات اضطرابی خطر ابتلا به افسردگی، مصرف مواد و همچنین خطر افکار و رفتارهای خودکشی را افزایش می دهد؛ به همین جهت شناخت و درمان به موقع آن بسیار حائز اهمیت است. باوجود روش های درمان بسیار مؤثر برای اختلالات اضطرابی، متاسفانه از هر۴ فرد نیازمند به درمان، تنها ۱ نفر تحت درمان قرار می گیرد. از جمله دلایل آن می توان به عدم آگاهی از علائم بیماری و قابل درمان بودن آن ها، عدم سرمایه گذاری در خدمات بهداشت روان، فقدان دسترسی به متخصصین و نگرانی از واکنش اطرافیان و انگ اجتماعی اشاره کرد.

علائم اختلالات اضطرابی

افراد مبتلا به اختلال اضطرابی ممکن است ترس یا نگرانی بیش از حد در مورد یک موقعیت خاص یا در طیف گسترده ای از موقعیت های روزمره را تجربه کنند و از حضور در آن موقعیت ها اجتناب کنند. علائم معمولاً در یک دوره طولانی (حداقل چند ماه) ادامه دارد.

سایر علائم شامل:

- اختلال در تمرکز یا تصمیم گیری؛
- احساس تحریک پذیری، تنش یا بی قراری؛
- احساس تهوع یا ناراحتی گوارشی؛
- احساس تپش قلب؛
- عرق کردن، لرزش؛
- اختلال خواب؛
- داشتن احساس خطر قریب الوقوع، وحشت یا عذاب.

انواع شایع اختلالات اضطرابی

- **اختلال اضطراب فراگیر** (نگرانی مداوم و بیش از حد در رویدادهای روزانه)؛
- **اختلال پنیک** (حمله های اضطرابی)؛
- **اختلال اضطراب اجتماعی** (سطوح بالای نگرانی در موقعیت اجتماعی که ممکن است باعث احساس تحقیر، خجالت یا طرد شدن شود)؛
- **آگورافوبیا** (نگرانی بیش از حد در شرایطی که ممکن است باعث وحشت یا احساس به دام افتادن و درماندگی شود)؛
- **اختلال اضطراب جدایی** (نگرانی بیش از حد نسبت به جدایی از افرادی که پیوند عاطفی عمیقی وجود دارد)؛
- **فوبیاهای خاص** (ترس شدید و غیرمنطقی از موقعیت های خاص که منجر به رفتار اجتنابی می شود)؛

افراد ممکن است همزمان بیش از یک اختلال اضطرابی را تجربه کنند.

عوامل موثر

اختلالات اضطرابی، مانند سایر شرایط سلامت روان، ناشی از تعامل پیچیده عوامل اجتماعی، روانی و بیولوژیکی است. همه افراد ممکن است به اختلال اضطرابی مبتلا شوند، اما افرادی که سوء مصرف مواد، فقدان شدید یا سایر تجربیات نامطلوب زندگی را داشته اند، در خطر بیشتری برای ابتلا هستند. اختلالات اضطرابی ارتباط نزدیکی با سلامت جسمانی دارند و با عوامل خطر شناخته شده در سایر بیماری ها مانند بیماری های قلبی عروقی مرتبط هستند.

تشخیص و درمان

مداخلات روانشناختی، اساس درمان برای اختلالات اضطرابی هستند و عمدتاً به گفتگو درمانی با متخصصان اشاره دارند. این مداخلات می‌تواند به افراد کمک کند تا روش‌های جدید تفکر، مقابله یا ارتباط با اضطراب خود، دیگران یا جهان را بیاموزند. علاوه بر این، یادگیری مهارت مدیریت استرس و ... می تواند به کاهش علائم اختلالات اضطرابی کمک کند. داروهای ضد افسردگی در درمان افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی مفید می باشند، که برحسب صلاحدید پزشک تجویز می شوند.

راه های پیشگیری و کاهش اضطراب

- اجتناب از مصرف الکل؛
- ورزش منظم؛
- رژیم غذایی سالم و خواب منظم؛
- استفاده از تکنیک های آرام سازی و مدیتیشن.

https://vizhub.healthdata.org/gbd-results?params=gbd-api-2019-permalink/716f37e05d94046d6a06c1194a8eb0c9, accessed 5 September 2023
Alonso J, Liu Z, Evans-Lacko S, et al. Treatment gap for anxiety disorders is global: results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. Depress Anxiety. 2018;35(3):195–208. doi:10.1002/da.22711.

Actocold

وداع با علائم سرماخوردگی و انفلوآنزا

EÍN
Elegance in Nature
YOUNG AND RECKLESS
HUG
EINfach Schön
AUF DER HAUT
Floral, Fruity, Sweet
ein.care
Escape into a joy-fueled
fantasy land with EIN