



# سلامت

هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

شماره ۱۱۰ - ماهنامه دی ۱۴۰۳

## ۱۰ باور

### غلط در دنیای داروها

سندرم قلب  
شکسته

افتلال شفصیت  
نمایشی

مقاومت به  
انسولین



# NEXTYLE

نکستایل همراه  
سلامتی شما

نکستایل  
را بچربید



ACTOVER GROUP

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

NEXUS

# NEXTYLE

امسال  
تمام روز  
انرژی داریم!

نکستایل  
را بچربید



ACTOVER GROUP

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

NEXUS



آیا قهوه برای سلامت قلب مفید است؟ برخی از مطالعات نشان می دهند که مصرف کافئین ممکن است به تقویت سلامت عروق و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند؛ در حالی که برخی دیگر نشان می دهند که مصرف بیش از حد آن، ممکن است خطر سکته را افزایش دهد. تعداد طرفداران قهوه در سال های اخیر بسیار زیاد شده است. اغلب مردم برای افزایش هوشیاری و کاهش خستگی ترجیح می دهند این نوشیدنی کافئین دار محبوب را در ساعات ابتدایی روز مصرف کنند.

با توجه به این که از هر ۷ مرگ در سراسر جهان ۱ مورد ناشی از بیماری عروق کرونر قلب است، فواید بالقوه قهوه برای محافظت از قلب، آن را به موضوعی هیجان انگیز برای تحقیقات تبدیل کرده است.

جدیدترین مطالعه در مورد این موضوع نشان داد که مصرف بیشتر کافئین موجود در منابعی مانند قهوه، چای و کاکائو، ممکن است به بهبود سلامت عروق خونی کمک کند. مورد بسیار جالب در این مطالعه این بود که در بیماران مبتلا به لوپوس، یک

تندرست باشید  
دکتر بهارک مهدی پور

بیماری خود ایمنی که با افزایش خطر سکته مغزی، حمله قلبی، و بیماری قلبی عروقی مرتبط است، انجام شد. اما همه شواهد تا کنون چه می گویند؟ آیا قهوه می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد یا مصرف بیش از حد آن مضر است؟ مطالعات نشان می دهند که مصرف قهوه و کافئین در حد اعتدال می تواند به پیشگیری از بیماری هایی مانند دیابت نوع ۲، بیماری عروق کرونر قلب و سکته کمک کند. مقدار توصیه شده که بیشترین اثرات محافظتی را دارد، حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم در روز، یا تقریباً ۲ تا ۳ فنجان قهوه می باشد.

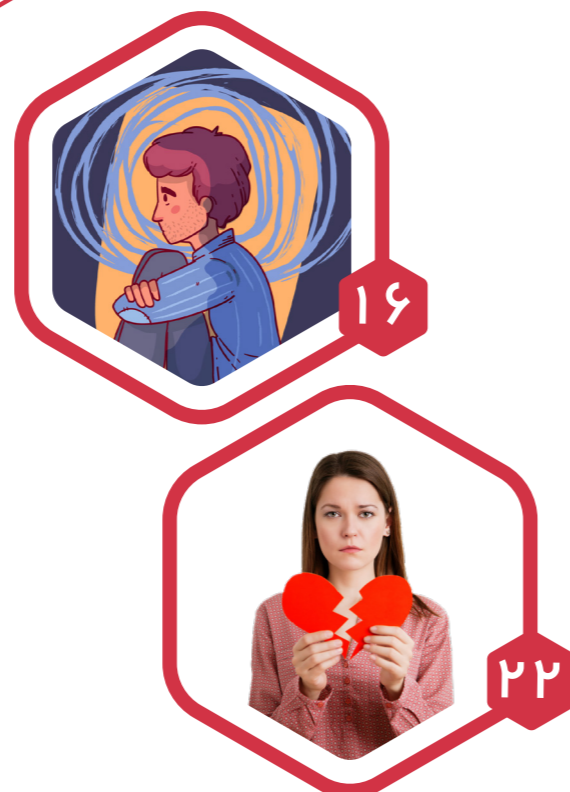
ارتباط قهوه و سلامتی یک موضوع پیچیده است، و تحقیقات همچنان در حال انجام است تا به درک کامل تری از این نوشیدنی محبوب برسیم. در نهایت، تصمیم گیری در مورد مصرف قهوه به عادات، ترجیحات و شرایط سلامتی هر فرد بستگی دارد.

## سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی  
[salamsalamat.com](http://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، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.  
[salamsalamat\\_](https://www.instagram.com/salamsalamat_)



۱۶

۲۲

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 مهشید مولا، دکتر مرجان غیاثوند، دکتر مژده دانشمند، دکتر سحر

خداپناهنده، دکتر آذر طاهری، دکتر نسرن ولی تبار، دکتر رویا خرمی، دکتر مریم شریف،

دکتر امیررضایی قدیم، دکتر سمیرا امستشاری

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

ارشاسب رجیبی، 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،

ترسیده به خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۱۸۵

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



# ۹ علامت هشدار دهنده اولیه پوکی استخوان

پوکی استخوان به دلیل نداشتن علائم آشکار، اغلب به «بیماری خاموش» معروف است. بسیاری از افراد تا زمانی که دچار شکستگی استخوان نشوند، از این بیماری آگاه نیستند. با این حال، برخی علائم اولیه وجود دارد که می تواند هشداردهنده و راهنمایی برای تشخیص زودهنگام باشد. آگاهی از این علائم و اقدام به موقع می تواند به پیشگیری از شکستگی‌ها و کنترل بیماری کمک کند. در این مقاله به بررسی علائم اولیه، مراحل پیشرفت و روش‌های تشخیص پوکی استخوان می‌پردازیم.



## عوامل خطر

- سن بالای ۵۰ سال؛
- جنسیت زن؛
- یائسگی؛
- سابقه شکستگی استخوان؛
- جثه کوچک و وزن کم؛
- سابقه خانوادگی پوکی استخوان؛
- کمبود ویتامین د و کلسیم؛
- عدم تحرک بدنی؛
- مصرف سیگار؛
- مصرف نوشیدنی های الکلی؛
- کاهش وزن زیاد؛
- مصرف بیش از حد سدیم، کافئین و یا پروتئین؛
- عدم مصرف کافی میوه و سبزیجات.



## علائم اولیه پوکی استخوان

در ادامه به برخی از علائم هشداردهنده اولیه پوکی استخوان اشاره می کنیم، که می توانند نشانه ای از وجود این بیماری باشند:

## تراکم استخوان پایین

پایین بودن تراکم استخوان به معنای پوکی استخوان نیست، اما یکی از علائم هشداردهنده اولیه است. این وضعیت که به آن استئوپنی گفته می‌شود، می‌تواند زمینه ای برای پوکی استخوان شدیدتر باشد. آگاهی از این وضعیت و پیشگیری از علائم دیگر ضروری است.

## شکستگی های استخوان

شکستگی استخوان، به‌خصوص در اثر ضربه‌های خفیف یا فعالیت‌های روزمره، یکی از نشانه‌های بارز پوکی استخوان است. شکستگی‌های ناشی از این بیماری معمولاً در لگن، ستون فقرات و مچ دست رخ می‌دهند. حدود ۵۰ درصد از زنان و ۲۵ درصد از مردان در طول زندگی خود به دلیل پوکی استخوان، دچار شکستگی استخوان می شوند.

اگر سابقه شکستگی استخوان دارید، تراکم استخوان شما پایین است. در صورتیکه دچار خمیدگی ستون فقرات شده اید و یا به طور ناگهانی دچار کمر درد شده اید، با پزشک خود درباره روش‌های پیشگیری و درمان مشورت کنید

## کاهش قد

یکی از شکایات های افرادی که هنوز نمی دانند دچار پوکی استخوان شده اند، کاهش قد است. مقداری کاهش قد با افزایش سن طبیعی است، اما کاهش بیش از ۳/۸ سانتیمتر از قد می تواند از علائم هشدار دهنده پوکی استخوان باشد. افراد مبتلا به پوکی استخوان به دلیل شکنندگی مهره های ستون فقرات و شکستگی‌های فشاری دچار کاهش قد می‌شوند.

## خمیدگی ستون فقرات

قوز بالای کمر ممکن است یکی دیگر از علائم هشدار دهنده پوکی استخوان باشد. شکستگی های فشاری ممکن است باعث تغییر ساختاری مهره های فوقانی پشت و در نتیجه خمیدگی آن شود. اگرچه قوز در بین افراد مبتلا به پوکی استخوان رایج است، اما می تواند نشانه ای از مشکلات پزشکی دیگر نیز باشد

## درد ناگهانی کمر

درد ناگهانی و شدید در ناحیه کمر، به‌ویژه در قسمت میانی یا پایینی آن،

معمولاً به دلیل شکستگی‌های فشاری ستون فقرات است. این درد ممکن است بدون دلیل مشخص یا با علت خفیفی بروز کند و نیاز به بررسی پزشکی داشته باشد.

## شکستگی استخوان در طول بارداری

از دست دادن مقداری از تراکم استخوان در دوران بارداری و شیردهی طبیعی است. با این حال، شکستگی واقعی استخوان غیرمعمول است و می تواند نشان دهنده نوع نادری از پوکی استخوان به نام استئوپروز مرتبط با بارداری و شیردهی (PLO) باشد.

اکثر افراد مبتلا به PLO، پیش از بارداری نمی دانند که به پوکی استخوان مبتلا هستند.

شایع ترین محل شکستگی PLO، ستون فقرات است که ممکن است همراه با کمردرد شدید باشد.

## مشکلات گوارشی

مشکلات گوارشی می تواند علامت هشدار دهنده پوکی استخوان باشد. این علائم عبارتند از:

- کاهش اشتها؛
- احساس سیری سریع؛
- یبوست؛
- نفخ؛
- درد شکم.

زمانی که مهره های کمر در اثر پوکی استخوان می شکنند، فاصله طبیعی بین دنده ها و لگن کم می شود؛ این کوچک شدن فضای شکم می تواند منجر به مشکلات گوارشی شود.

## مشکلات دندانی

مشکلات دندانی می تواند نشانه پوکی استخوان باشد. استخوان فک هم مانند سایر استخوان های بدن می تواند دچار کاهش تراکم شده و مشکلات زیر را ایجاد کند:

- تحلیل لثه؛
- لق شدن دندان ها؛
- گشاد شدن پروتزها.

اگر مشکلات دندانی جدیدی برای شما ایجاد شده، و عوامل خطر پوکی استخوان را دارید، با پزشک در مورد آن صحبت کنید.



## آیا بیماری پوکی استخوان برگشت پذیر است؟

پوکی استخوان یک بیماری پیشرونده است، با گذر زمان می تواند تشدید شود

و قابل برگشت به شرایط اولیه نیست. با این وجود، با تشخیص زودهنگام و درمان مناسب می توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد و خطر شکستگی ها را کاهش داد.

## تشخیص پوکی استخوان



تشخیص پوکی استخوان عموماً از طریق اسکن تراکم استخوان (DEXA) انجام می شود. اندازه گیری امتیاز T در این اسکن به ما نشان می دهد که پوکی استخوان در کدام مرحله از بیماری قرار دارد.

## مراحل پوکی استخوان



استخوان ها به آرامی و طی مراحل زیر تراکم خود را از دست می دهند:

• مرحله ۱: در حدود ۳۰ سالگی، تراکم استخوان به اوج خود می‌رسد و پس از آن به‌تدریج کاهش می‌یابد. در این مرحله، امتیاز T بین +۱ تا -۱ خواهد بود.

• مرحله ۲: در صورت کاهش تراکم استخوان ممکن است استئوپنی ایجاد شود. در این مرحله، امتیاز T بین -۱ تا -۲/۵ خواهد بود.

• مرحله ۳: با ادامه کاهش تراکم استخوان، مرحله پوکی استخوان شروع می شود. این مرحله، علائم بارزی ندارد، اما امتیاز T -۲/۵ یا کمتر خواهد بود.

• مرحله ۴: در صورت پیشرفت شدیدتر، پوکی استخوان به مرحله شدیدتری می رسد. در این مرحله، احتمال شکستگی استخوان‌ها بسیار بیشتر است و امتیاز T به‌مراتب پایین‌تر از -۲/۵ خواهد بود.

## بعد از تشخیص بیماری چه اتفاقی می افتد؟



پس از تشخیص پوکی استخوان، پزشک توصیه های درمانی را ارائه می دهد. درمان های پوکی استخوان شامل ترکیبی از داروها، ویتامین ها و مکمل ها، و همچنین اصلاح سبک زندگی، مانند ورزش های مناسب برای پوکی استخوان، تغییر رژیم غذایی و غیره است.

## جمع بندی



پوکی استخوان یک بیماری خاموش است که ممکن است سال‌ها بدون علامت مشخصی پیشرفت کند.

آگاهی از علائم هشداردهنده اولیه می تواند به تشخیص زودهنگام و درمان سریع کمک کند. اگر هر یک از این علائم را تجربه کردید، بهتر است با پزشک خود مشورت کرده و آزمایشات لازم را انجام دهید.





# بعدی چه؟

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



## راهکارهایی برای ایجاد محیط کاری سالم

- در دنیای پرهیاهوی امروز، محیط کار به عنوان دومین خانه افراد محسوب می‌شود. محیطی که می‌تواند به شدت بر روحیه، بهره‌وری و سلامت کارکنان تاثیرگذار باشد. یک محیط کاری سالم، فراتر از یک فضای فیزیکی مناسب، به معنای ایجاد فضایی است که در آن کارکنان احساس ارزشمندی، انگیزه و تعلق داشته باشند.
- در این مقاله، به بررسی راهکارهایی خواهیم پرداخت که به شما کمک می‌کند تا محیط کاری سالم‌تری را برای خود و همکارانتان ایجاد کنید.
- ۴ **بازخورد های ناشناس داشته باشید:** برای مثال یک صندوق برای پیشنهاد و انتقاد تهیه کنید، تا کارکنان بتوانند بدون ترس از عواقب آن، نظرات خود را کاملاً صادقانه بازگو کنند و در صندوق بیاندازند.
  - ۵ **حفظ تعادل بین زندگی کاری و شخصی را ترویج دهید:** به کارکنان خود اجازه دهید ساعات کاریشان را بر اساس بهبود شرایط زندگی شخصی تطبیق دهند.
  - ۶ **از مرخصی کارکنان استقبال کنید:** استفاده از روزهای تعطیلی و مرخصی، برای جلوگیری از فرسودگی شغلی را ترویج دهید.
  - ۷ **فرهنگ احترام و نفع همگانی را پرورش دهید:** کارگاه هایی در خصوص آموزش تفاوت ها (اختلاف آرا)، برابری، و پذیرش برگزار کنید.
  - ۸ **تفاوت ها را تحسین کنید:** رویدادهای مهم فرهنگی و شخصی را در داخل تیم خود شناسایی کرده و جشن بگیرید.
  - ۹ **از یادگیری مداوم و رشد حرفه ای کارکنان خود حمایت کنید:** کارمندان را با مشاوران و افراد با تجربه همراه کنید، تا آنها را در مسیر شغلی خود هدایت کنند.
  - ۱۰ **منابع یادگیری فراهم کنید:** دسترسی به دوره های آموزشی، کتب، و سمینارهای مرتبط را برای کارکنان خود فراهم کنید.
  - ۱۱ **قدردانی همکار از همکار را ترغیب کنید:** قدردانی همکار از همکار به معنای شناخت مهارت ها، قابلیت ها یا استعدادهای کارمندان از یکدیگر است. معمولاً افراد فکر می کنند که صرفاً اگر از طرف مدیر خود دیده شوند، ارزشمند است؛ در صورتی که بازخورد مثبت همکاران می تواند به همان اندازه قدرتمند باشد.
  - ۱۲ **کارکنان خود را تشویق کنید تا به سلامت روحی و جسمی خود رسیدگی کنند:** به کارکنان خود پیشنهاد کنید در کلاس های یوگا، یا باشگاه ورزشی عضو شوند، و یا در جلسات ذهن آگاهی شرکت کنند.
  - ۱۳ **به فضای محل کار اهمیت دهید:** در محیط کار از مبلمان ارگونومیک استفاده کنید و فضای کاری تمیز و سازمان یافته را ترویج دهید.
- محیط کار را از نظر زیبایی شناسی بررسی کنید و از عناصری که به زیبایی فضا کمک می کند، استفاده کنید.
- عناصر سبز و جذاب را به طراحی فضای کار اضافه کنید.
- ۱۴ **روى فرایند معرفی نیرو های جدید و آموزش موثر آنها سرمایه گذاری کنید:** هنگامی که افراد جدیدی به تیم شما اضافه می شوند، آموزش صحیح به آنها کمک می کند تا با فرهنگ سازمان، همکاران و شرایط شغلی خود آشنا شوند. اگر به طرز مناسب کارکنان جدید را به سایرین معرفی و آنها را با محیط جدید آشنا کنید:
- ارتباط اولیه بین کارمندان جدید و قدیمی برقرار می‌شود.
  - افراد جدید با مأموریت و چشم انداز شرکت آشنا می شوند.
  - به افراد استخدام شده کمک می‌کنید تا به درک درستی از شرایط کاری خود دست یابند
  - اجازه می دهید کارمندان قدیمی و جدید درک بهتری از نحوه کارشان پیدا کنند
  - به کارکنان جدید آموزش می دهید تا درک درستی از سیاست ها و اصول محل کار پیدا کنند.
- ۱۵ **ارتباطات شفاف را در اولویت قرار دهید:** در یک محیط کار مثبت، همه افراد حس می کنند که شنیده می شوند و می‌توانند ایده های خود را بدون در نظر گرفتن موقعیت خود در تیم بیان کنند. به طور منظم جلساتی را با اعضای تیم داشته باشید. گاهی هم جلسات دو نفره داشته باشید و روند پیشرفت امور و چالش ها را بررسی کنید و به یکدیگر بازخورد دهید. برای این کار:
- در هر فعالیت مسیرها و ارتباطات جدید را مشخص کنید
  - تمام افرادی که باید در جریان امور قرار بگیرند، حتما در رونوشت ایمیل قرار دهید
  - یک تابلو اعلانات آماده کنید؛ اهداف، و روند پیشرف هر پروژه را روی این

<https://nectarhr.com/blog/positive-work-environment>



# بدن شما به چه میزان

## پروتئین نیاز دارد؟

پاسخ به این سوال کمی پیچیده است. اما شاید با خواندن این مقاله بتوانید به این سوال پاسخ دهید.

اخیرا دغدغه جدیدی ایجاد شده است که بدن ما روزانه به چه میزان از پروتئین نیاز دارد؟ بعد از کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها، پروتئین‌ها برای مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارند. پروتئین‌ها درشت مغذی‌هایی هستند که بدن ما در بیشترین مقدار به آنها نیاز دارد.

پروتئین‌ها در تمام سلول‌های بدن وجود دارند و بلوک‌های سازنده محسوب می‌شوند. با این حال،برخلاف چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها صرفا منبع انرژی نیستند، بلکه نقش حیاتی در ساخت و ترمیم عضلات و اندام‌های ما دارند و بدن برای عملکرد صحیح به ۲۰ نوع از پروتئین‌ها نیاز دارد، که ۹ نوع آن ضروری است و باید از منابع غذایی تامین شود.

دانستن اینکه باید چه مقدار پروتئین در روز مصرف کنید و بهترین منابع کدامند، برای حفظ سلامت کلی بدن بسیار مهم است. اما چند سوال دیگر نیز مطرح است. ما به چه میزان پروتئین نیاز داریم و آیا با بالا رفتن سن این میزان تغییر می‌کند؟ آیا چیزی به نام پروتئین بیش از حد وجود دارد؟

### بر اساس سن، روزانه به چی میزان پروتئین نیاز داریم؟

جدیدترین دستورالعمل تغذیه در آمریکا، میزان نیاز روزانه به پروتئین را، بر اساس سن، به شرح زیر تعیین کرده است:

- ✱** نوزادان (۶ تا ۱۱ ماه): ۱۱ گرم
- ✱** کودکان نوپا (۱ تا ۳ سال): ۱۳ گرم
- ✱** کودکان (۴ تا ۸ سال): ۱۹ گرم
- ✱** کودکان (۹ تا ۱۳ سال): ۳۴ گرم
- ✱** نوجوانان / زنان بزرگسال (۱۴+): ۴۶ گرم
- ✱** مردان بالغ (۱۹+ سال): ۵۶ گرم

برای درک این موضوع، باید بدانید یک تخم مرغ پخته شده حاوی حدود ۶ گرم پروتئین است، در حالی که ۸۵ گرم مرغ حدود ۲۳ تا ۲۶ گرم پروتئین دارد.

به گفته دانشکده پزشکی هاروارد، برای مثال، یک زن یا دختر نوجوان می‌تواند با مصرف یک وعده ماست یونانی کم‌چرب، ۱۱۳ گرم سینه مرغ و یا یک کاسه غلات با شیر بدون چربی، ۴۶ گرم پروتئین دریافت کند.

با این حال، تعیین مقدار مناسب پروتئین کمی پیچیده است. بحث‌های زیادی در مورد میزان پروتئین مورد نیاز برای یک فرد وجود دارد.

مقدار توصیه شده رژیم غذایی برای یک بزرگسال، به‌طور متوسط ۰/۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. اما این حداقل مقدار برای بزرگسالان کم‌تحرک، و همچنین حداقل مقدار برای جلوگیری از دست دادن توده بدنی است. بنابراین، اگر به عنوان مثال ۶۵ سال و بیشتر سن دارید و حدود ۷۵ کیلوگرم وزن دارید، باید روزانه حداقل ۶۰ گرم پروتئین بخورید.

این رقم‌های توصیه شده، اغلب بدون در نظر گرفتن عواملی مانند سن، جنس، وضعیت سلامتی، میزان فعالیت و شرایط پزشکی، می‌باشد.

تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که اکثر بزرگسالان نیاز روزانه بیشتری به پروتئین دارند؛ حدود ۱/۳ تا ۱/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن .

برای ورزشکاران که تمایل به افزایش توده عضلانی دارند، مقدار پروتئین روزانه بیشتری توصیه می‌شود؛ که این میزان ۱/۴ تا ۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز می‌باشد. بنابراین یک فرد ۶۸ کیلوگرمی، به ۸۹ تا ۱۲۳ گرم پروتئین در روز نیاز دارد؛ که در صورت اولویت به رشد عضلانی این میزان به ۹۵ تا ۱۳۶ گرم می‌رسد.

این امکان وجود دارد که توصیه‌های فعلی برای کودکان نیز بسیار کم باشد، اما در این زمینه به تحقیقات بیشتری نیاز است.

برای زنانی که در دوران بارداری و شیردهی هستند، انجمن بارداری آمریکا حداقل ۷۵ تا ۱۰۰ گرم پروتئین در روز را پیشنهاد می‌کند.

برای بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر، تحقیقات اخیر مصرف حداقل ۱/۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن را برای مبارزه با سارکوپنی (از دست دادن طبیعی عضلات ناشی از افزایش سن) توصیه می‌کند. به ویژه زنان یائسه، به دلیل کاهش سطح استروژن، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری باشند.

### آیا مصرف بیش از حد پروتئین ضرری ندارد؟

اگرچه مصرف پروتئین ضروری است، اما بدن فقط می‌تواند مقدار مشخصی را در یک وعده استفاده کند و باقی پروتئین دریافتی ذخیره نخواهد شد. اگرچه محدودیت ثابتی وجود ندارد، در صورتیکه فرد ورزشکار نباشد، مصرف بیش از مقادیر توصیه شده، به عنوان چربی ذخیره خواهد شد.

مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند مضر باشد؛ زیرا می‌تواند منجر به حذف سایر مواد مغذی حیاتی، مانند چربی‌های سالم، فیبر و کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی شود. همچنین مصرف بیش از حد پروتئین، بصورت مداوم، می‌تواند منجر به بروز مشکلات گوارشی، حالت تهوع، سردرد، کم‌آبی بدن، سنگ کلیه و کاهش سطح انرژی شود، و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کبدی و کلیوی را افزایش دهد.

بنابراین مصرف متناسب پروتئین اهمیت دارد.

## پروتئین مورد نیاز بدن را از کدام دسته مواد غذایی تهیه کنیم؟

مانند بسیاری از مواد مغذی، تنوع در مصرف پروتئین‌ها نیز مهم است. توصیه می‌شود بیشتر پروتئین خود را از منابع کم‌چربی دریافت کنید، که می‌تواند شامل گزینه‌های حیوانی و گیاهی باشد.

پروتئین‌های حیوانی تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن را تامین می‌کنند؛ و شامل مرغ یا بوقلمون، گوشت قرمز و همچنین ماهی، غذاهای دریایی، تخم مرغ و لبنیات می‌شود. برخی از پروتئین‌های گیاهی مانند کینوا، سویا، دانه چیا و دانه شاهدانه نیزهمه انواع اسیدهای آمینه ضروری بدن را دارند.

سایر پروتئین‌های گیاهی، مانند آجیل، لوبیا و گندم، حداقل یک یا چند ماده مغذی ضروری را ندارند؛ بنابراین در هنگام مصرف آنها برای اطمینان از کامل بودن رژیم غذایی خود، از سایر پروتئین‌های متنوع و گیاهی نیز استفاده کنید.

اگر منابع حیوانی پروتئین را ترجیح می‌دهید، به خاطر داشته باشید که آنها حاوی چربی‌های اشباع شده هستند و خوردن بیش از حد آنها می‌تواند منجر به افزایش کلسترول (LDL)، بیماری قلبی و سکنه شود. به‌طور کلی، گوشت‌های فوق‌فراوری شده، مانند هات‌داگ، سوسیس و ناگت مرغ اغلب دارای چربی اشباع و سدیم بیشتری هستند. ناگفته نماند که مصرف بیش از حد گوشت قرمز با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ نیز مرتبط است.

نکته مثبت این است که پروتئین‌های حیوانی، مواد مغذی خاصی را که در منابع گیاهی یافت نمی‌شوند، فراهم می‌کند. به عنوان مثال، ویتامین ب ۱۲ که در گوشت قرمز، مرغ، لبنیات، تخم مرغ و ماهی یافت می‌شود، به عملکرد سیستم عصبی کمک می‌کند. آهن موجود در گوشت، مرغ و ماهی نسبت به آهنی که در پروتئین‌های گیاهی، مانند لوبیا و اسفناج یافت می‌شود، راحت‌تر جذب بدن می‌شود.

از سوی دیگر، پروتئین‌های گیاهی برای کسانی که به دنبال کاهش مصرف محصولات حیوانی هستند، یا رژیم گیاهخواری دارند، گزینه مناسبی است. برخلاف پروتئین‌های حیوانی، پروتئین‌های گیاهی به‌طور معمول دارای فیبر بوده و برای سلامت قلب مفید هستند. به ویژه غلات کامل، پروتئین و فیبر بیشتری نسبت به غلات تصفیه شده دارند.

به‌طور کلی توصیه می‌شود که سعی کنید بیشتر پروتئین خود را از منابع غذایی دریافت کنید؛ اما در موارد خاص که این امکان وجود ندارد، می‌توانید، مکمل‌های پروتئینی، مانند پودر پروتئین را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.



# NEXTYLE

## نکستایل همراه سلامتی شما



# نکستایل

ACTOVER GROUP

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

NEXUS

## ال-کارنیتین و تاثیرات آن بر سلامتی

دکتر رویا فرمی (داروساز)

به طور متوسط ۱/۳ کیلوگرم بیشتر بوده است.

علاوه بر این، یک متآنالیز از شش مطالعه نشان داده که ال-کارنیتین می‌تواند وزن بدن، BMI و چربی شکم را در افراد مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک به طور چشمگیری کاهش دهد.

### سایر مزایای ال-کارنیتین در سلامت بدن

#### افزایش سلامت قلب و مروق

ال-کارنیتین از چند جهت می‌تواند به سلامت قلب و عروق کمک کند؛ به عنوان مثال، یک بررسی از ۱۰ مطالعه نشان داده که در افراد دارای اضافه وزن و چاقی به طور قابل توجهی می‌تواند فشار خون دیاستولیک را کاهش دهد.

تجزیه و تحلیل دیگری از ۱۷ مطالعه نشان داده که ال-کارنیتین می‌تواند عملکرد قلب را بهبود بخشد و علائم را در افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب کاهش دهد.

علاوه بر این، یک بررسی در سال ۲۰۲۰ نشان داده که ال-کارنیتین می‌تواند کلسترول تام و LDL (مضر) را کاهش دهد و در عین حال کلسترول HDL (مفید) را در افراد در معرض خطر بیماری‌های قلبی افزایش دهد.

#### بهبود عملکرد ورزشی

مزایای ال-کارنیتین ممکن است غیرمستقیم باشد و در طولانی مدت ظاهر شود. به طور مثال می‌تواند سبب ریکاوری در زمان ورزش، بهبود اکسیژن رسانی به عضلات، کاهش درد عضلانی، افزایش تولید گلبول‌های قرمز خون و در نتیجه خون‌رسانی بهتر به اندام‌ها و بهبود عملکرد ورزشی شود.

#### موثر در دیابت نوع ۲

ال-کارنیتین می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید باشد؛ به عنوان مثال، بررسی ۴۱ مطالعه نشان داده که مکمل ال-کارنیتین می‌تواند قند خون ناشتا و هموگلوبین A1c (نشانگر سطح قند خون درازمدت) را کاهش دهد و در عین حال حساسیت به انسولین را در افراد مبتلا به دیابت، اضافه وزن یا چاقی بهبود بخشد.

به گفته پژوهشگران این بررسی، اعتقاد بر این است که ال-کارنیتین با تغییر گیرنده‌های انسولین و تغییر بیان ژن‌های خاصی که متابولیسم قند را تنظیم می‌کنند، کار می‌کند.

برای اکثر افراد، مصرف ۲ گرم ال-کارنیتین یا کمتر در روز، برای استفاده طولانی مدت نسبتاً ایمن و عاری از هرگونه عوارض جانبی جدی است. با این حال، مانند هر مکمل دیگری، بهتر است قبل از مصرف ال-کارنیتین با پزشک مشورت شود.



ال-کارنیتین اسید آمینه‌ای است که به صورت طبیعی در بدن تولید می‌شود و نقش مهمی در عملکرد میتوکندری (به عنوان منبع تولید انرژی) و تامین انرژی بدن ایفا می‌کند. همچنین در برخی از غذاها و مکمل‌ها نیز مقادیری از آن یافت می‌شود. بیش از ۹۵ درصد از ذخایر ال-کارنیتین در عضلات و مقادیر کمی در خون، کبد، قلب و کلیه‌ها وجود دارد.

مشکلات ژنتیکی و یا رژیم‌های خاص مانند رژیم گیاهخواری می‌تواند باعث کمبود این ترکیب در بدن و اختلال در تولید انرژی شود. مطالعات نشان می‌دهد که این ترکیب مزایایی برای سلامتی بدن دارد، که از جمله آنها می‌توان به کاهش وزن، بهبود عملکرد مغز، بیماری‌های قلبی و موارد دیگر اشاره کرد.

#### نقش ال-کارنیتین در کاهش وزن

از آنجایی که ال-کارنیتین به انتقال اسیدهای چرب به داخل سلول کمک می‌کند تا برای تولید انرژی سوزانده شوند، به عنوان مکمل کاهش وزن استفاده می‌شود. یک بررسی از ۳۷ مطالعه نشان داد که مکمل ال-کارنیتین به طور قابل توجهی وزن بدن، شاخص توده بدنی (BMI) و توده چربی را کاهش می‌دهد. تجزیه و تحلیل دیگری از ۹ مطالعه، بیشتر در افراد چاق و افراد مسن، نشان داده که در هنگام مصرف ال-کارنیتین کاهش وزن افراد



## کنترل آلرژی در تمامی فصول



### آلسیزن® ۱۰ میلی‌گرم

- مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
- شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
- مدت اثر طولانی
- قوی‌ترین آنتی‌هیستامین نسل دوم

**ALSYZEN®**  
Cetirizine Tablet 10 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future  
www.actoverco.com

### ۷- کاغذای تو داروها کاملاً به درد نخورن و اسراف پول و کاغذ!

بروشور داروها حاوی اطلاعات ارزشمند و حائز اهمیتی است که می‌تواند در مصرف صحیح دارو به شما کمک کند، و حاوی پاسخ سوالاتی باشد که به دنبال آن هستید.

برای مثال این که:

- ✗ دارو را قبل یا بعد از غذا بخورید؛
- ✗ این دارو با چه داروها یا غذاهایی امکان تداخل دارد؛
- ✗ مواردی که باید به پزشک خود اطلاع می‌دهید، ولی فراموش کرده‌اید؛
- ✗ دارو باید در چه شرایطی نگهداری شود؛
- ✗ توضیحات تکمیلی که در صحبتان با پزشک یا داروساز مطرح نشده یا متوجه آنها نشده‌اید.

لطفاً تا انتهای مدت زمان مصرف دارو، بروشور آن را نگه دارید.

### ۸- همه قرص هارو میشه از وسط نصف کرد!

صرفاً بعضی از قرص‌های خط دار را می‌توان بر اساس صلاحدید پزشک از وسط نصف کرد. پخش ماده موثره دارو در قرص‌های غیرخط دار همگون و یکنواخت نیست و نصف کردن آن منجر به تقسیم نامساوی مقدار دارو در دو بخش می‌شود. علاوه بر این برخی از قرص‌ها حاوی پوششی هستند که خاصیت آزادسازی آهسته در بدن را به آنها می‌دهند، و در صورت نصف کردن، این خاصیتشان را از دست می‌دهند. حتماً در این زمینه با پزشک خود مشورت کنید.

### ۹- همه کپسول‌ها رو میشه باز کرد و محتویاتش را با غذا یا آب خورد!

این کار را صرفاً می‌توان با بعضی از کپسول‌ها انجام داد. در برخی موارد این کار منجر به افت اثر دارو و یا افزایش بروز عوارض جانبی آن می‌شود. حتماً در این زمینه با پزشک خود مشورت کنید.

### ۱۰- همه قرص‌ها در میارم و میریزم تو جاقرسی هفتگیم!

داروها و کپسول‌های حساس به رطوبت و نور، داروهای یخچالی و دارو‌هایی که نباید بدون دستکش لمس شوند را نباید در این جا قرصی‌ها قرار داد.

از قطع ناگهانی دارو‌ها بدون اطلاع و تایید پزشک اجتناب کنید.

### ۳- امروز دارومو بیشتر بخورم، حالم بهتر شه!

در مطالعات مذکور در مورد قبل، علاوه بر مدت زمان مصرف، بهینه‌ترین مقدار برای درمان یا کنترل هر بیماری نیز به صورت کاملاً دقیق مشخص می‌گردد. پزشک معالج بر اساس وضعیت شما دوز مورد نیاز برای شرایط شما را مشخص می‌کند؛ بنابراین مصرف بیش از حد توصیه شده توسط پزشک، به معنای بهبودی سریعتر نیست، و حتی ممکن است با تشدید عوارض جانبی همراه باشد. در صورتی که تغییری در روند بهبودی شما حاصل نشد، حتماً مساله را با پزشک خود در میان بگذارید، تا ایشان در این زمینه تصمیم‌گیری کند.

### ۴- همه مسکن‌ها اعتیادآورن!

این باور در رابطه با تمام ضددردها و مسکن‌ها صحیح نیست؛ صرفاً گروه‌های خاصی از داروهای ضد درد، مانند اویپوئیدها و محرک‌ها منجر به ایجاد اعتیاد به این دسته‌های دارویی می‌شوند. علاوه بر این، عوامل متعددی در ایجاد این اعتیاد دخیل هستند که از فردی به فردی دیگر و در شرایط مختلف، متفاوت است. با نظارت دقیق پزشک بر روند درمان و برنامه درمانی ویژه برای هر فرد، هم می‌توان درد را به صورت موثر مدیریت کرد، و هم از بروز اعتیاد در موارد خاص جلوگیری کرد.

### ۵- مادرم این دارو را خورد و حالش خیلی خوب شد، من هم از همون میخورم!

هر دارو برای شرایط به خصوصی تولید شده است، و تشخیص بیماری و شرایط هر فرد نسبت به دیگری می‌تواند کاملاً متفاوت باشد. بررسی این مورد صرفاً توسط پزشک امکان‌پذیر است. علاوه بر این، ممکن است پاسخ دهی هر فرد به یک داروی یکسان نسبت به شخص دیگر کاملاً متفاوت باشد، که می‌تواند به عوامل مختلفی از جمله سن، جنسیت، وزن، وضعیت سلامتی، داروهای همراه و... بستگی داشته باشد. بنابراین، توصیه می‌شود بدون مشورت با پزشک معالج، اقدام به درمان خودسرانه نکنید.

### ۶- نوبت صبح دارومو یادم رفت، الان دوتا میخورم که جای اونو پر کنه!

دو برابر کردن دوز دارو در یک نوبت می‌تواند با عوارض جانبی زیادی همراه باشد. حتماً در این زمینه قبل از شروع مصرف دارو (به ویژه در بیماری‌های مزمن) از پزشک خود سوال کنید. داروهای مختلف، دستورالعمل‌های متفاوتی در رابطه با فراموشی یک دوز دارند. در صورتی که از پزشک معالج خود در این زمینه سوال نکرده‌اید و اطلاعات کافی در این زمینه ندارید، پابندی به برنامه دوزبندی اولیه کار عاقلانه‌تری نسبت به دو برابر کردن دوز دارو است.



## ۱۰ باور غلط در دنیای داروها

ترجمه و تألیف: دکتر امیررضا نبی قدیم (پزشک عمومی)

### ۱- آنتی‌بیوتیک‌ها (چرک خشک کن‌ها) هر عفونتی رو از بین می‌برن!

این دسته دارویی، که امروزه متأسفانه به صورت خودسرانه و بر اساس توصیه افراد غیرمتخصص مصرف بی‌رویه‌ای دارند، صرفاً جهت مقابله با عفونت‌های باکتریایی موثرند. باکتری‌ها تنها بخشی از عوامل ایجادکننده عفونت‌ها هستند، و عواملی همچون ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها نیز قابلیت عفونت‌زایی دارند؛ بنابراین این دسته از داروها هیچ تأثیری بر آنها نمی‌گذارند، و صرفاً منجر به ایجاد عوارض جانبی و از بین رفتن باکتری‌های مفید سیستم گوارشی می‌شوند.

### ۲- حالم بهتر شده، وقتشه دارومو قطع کنم!

مدت زمان مصرف داروها بر اساس نتایج مطالعات بزرگ و کنترل شده به‌دست می‌آید، و مصرف کمتر از مدت زمان توصیه شده پزشک، یا قطع ناگهانی می‌تواند طبعتی همچون عود بیماری، درمان ناکافی بیماری، شعله‌ور شدن بیماری در آینده و عوارض ترک ناگهانی را به همراه داشته باشد. علائم ترک ناگهانی همچون بیقراری، تعریق، افسردگی، لرزش دست و عصبانیت در میان داروهای همچون ضدافسردگی‌ها، خواب‌آورها و داروهای فشارخون دیده می‌شود. بنابراین



کاش...

# اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



**ACTOFEN<sup>®</sup>**  
*extra*  
Acetaminophen 500/Caffeine 65  
20 P.C. tablets  
Each tablet contains:  
Acetaminophen 500mg  
Caffeine 65mg

درمان دردهای مختلف از جمله: میگرن، دندان درد، دردهای قاعدگی،  
دردهای مفاصل و دردهای عصبی  
X استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد  
X کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

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

ACTOVERCO  
Together for a healthy future

www.actoverco.com

## علائم اختلال روان تنی

علائم این اختلال بسته به شرایط فیزیکی زمینه ای متفاوت است.

برای مثال، اگر دیابت دارید، استرس سطح قند خون را بالا برده و مدیریت قند خون را دشوار می کند. اگر مشکلات گوارشی، دارید، استرس و اضطراب سبب عود بیماری شده و منجر به اسهال، نفخ، یبوست، و ناراحتی های شکمی می شود

علائم و نشانه های فیزیکی استرس به طور خاص عبارتند از:

- ❖ درد قفسه سینه یا احساس تپش قلب؛
- ❖ خستگی یا مشکل در خواب (بی خوابی)؛
- ❖ سردرد و سرگیجه؛
- ❖ لرزش؛
- ❖ فشار خون بالا؛
- ❖ دندان قروچه؛
- ❖ مشکلات گوارشی، از جمله تغییر در اشتها؛
- ❖ اختلال عملکرد جنسی؛
- ❖ ضعیف شدن سیستم ایمنی.

استرس می تواند منجر به بروز علائم عاطفی و روانی نیز شود، مانند:

- ❖ احساس شکست؛
- ❖ اضطراب یا تحریک پذیری؛
- ❖ افسردگی.

## نحوه تشخیص اختلال روان تنی

هیچ معیار خاصی برای تشخیص این اختلال وجود ندارد. اگر شرایط جسمانی دارید که استرس می تواند بر آن تأثیر بگذارد، مانند بیماری قلبی یا مشکلات گوارشی، پزشک ممکن است سطح استرس شما را بررسی کند تا ببیند آیا بر سلامت جسمی شما تأثیر گذار است یا خیر.

استرس امری ذهنی و درونی است. فقط شما می توانید تعیین کنید که آیا استرس دارید و تا چه میزان شدید است. پزشک ممکن است به کمک برخی پرسشنامه ها دریابد شما استرس دارید و استرس چطور بر زندگی شما تأثیر گذاشته است.

## روش های درمان اختلال روان تنی

هر شرایط فیزیکی که استرس ممکن است در آن نقش داشته باشد یا آن را تشدید کند، درمان خاص خود را دارد. اما پزشک ممکن است درمان هایی را برای مدیریت استرس به طور خاص به شما توصیه کند. این موارد عبارتند از:

- ❖ روان درمانی (گفتگو درمانی)، مانند درمان شناختی رفتاری؛
- ❖ درمان مبتنی بر ذهن آگاهی؛
- ❖ مصرف داروها، مانند داروهای ضد افسردگی یا ضد اضطراب.



## اختلال روان تنی

اختلال روان تنی، یا سایکوسوماتیک، به وضعیتی گفته می شود که در آن مشکلات روانی و عاطفی به شکل علائم جسمی بروز می کنند. استرس به اشکال گوناگون روی بدن تأثیر می گذارد و می تواند سبب بروز شرایط متعددی، از آگزما تا حتی بیماری های قلبی شود.

مدیریت استرس می تواند تا حد بسیاری در کنترل شرایط اختلال روان تنی موثر باشد.

## تفاوت بین اختلال روان تنی و اختلال علائم جسمانی چیست؟

اختلال روان تنی و اختلال علائم جسمانی دو اصطلاحی هستند که اغلب به جای هم استفاده می شوند و ممکن است برای افراد غیر متخصص گیج کننده باشند. هرچند که این دو اختلال شباهت های زیادی دارند، اما تفاوت های مهمی نیز بین آنها وجود دارد.

هر دو اختلال روان تنی و اختلال علائم جسمانی هر دو ایجاد علائم جسمانی می شوند که منشاء پزشکی مشخصی ندارند. با این حال، در اختلال روان تنی، تمرکز بر ارتباط بین ذهن و بدن است، در حالی که در اختلال علائم جسمانی، تمرکز بر خود علائم جسمانی و نگرانی بیمار نسبت به آنها است.

## تفاوت بین اختلال روان تنی و خودبیمارانگاری چیست؟

اختلال اضطراب بیماری (هیپوکندری یا خود بیمار انگاری) زمانی است که فرد ترس غیرواقع بینانه ای از وجود یک بیماری جدی دارد. فرد ممکن است عملکردهای معمول بدن را به عنوان نشانه های بیماری به اشتباه تعبیر کند.

اما اختلال روان تنی زمانی بروز می کند که استرس، وضعیت جسمی فعلی را تشدید می کند.

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21521-psychosomatic-disorder>



## مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون  
۵۰۰ هزار تومان  
جایزه برنده شو

# خوشحالی تو دو برابر کن



کدام یک از گزینه های زیر از علائم دیابت بارداری  
نمی باشد؟

- ۱ افزایش ادرار
- ۲ خستگی غیر معمول
- ۳ افزایش تشنگی
- ۴ تعریق بیش از حد

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ دی 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](http://www.salamsalamat.com)

سلام سلامت

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](http://www.atipharmed.com)





# مقاومت به انسولین

دکتر سمیرا مستشاری (داروساز)

مقاومت به انسولین یکی از چالش‌های اصلی بهداشت عمومی است که در بسیاری از جوامع مدرن در حال افزایش است. این وضعیت به عنوان یک عامل خطر جدی برای بروز دیابت نوع ۲ و همچنین بسیاری از بیماری‌های دیگر شناخته شده است. مقاومت به انسولین زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های بدن به طور مناسب به هورمون انسولین پاسخ نمی‌دهند. این هورمون مسئول کنترل سطح قند خون است، و وقتی سلول‌ها به آن پاسخ نمی‌دهند، سطح قند خون افزایش یافته و به مشکلاتی مانند هیپرگلیسمی منجر می‌شود. اگر این وضعیت کنترل نشود، می‌تواند پیامدهای جدی به دنبال داشته باشد.

در این مقاله، به بررسی دقیق‌تر علل، پیامدها، و روش‌های مدیریت مقاومت به انسولین خواهیم پرداخت.

مقاومت به انسولین علاوه بر تأثیرات شناخته شده‌ای که بر متابولیسم گلوکز دارد، می‌تواند به طور گسترده‌تری بر عملکردهای مختلف بدن اثر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهند که مقاومت به انسولین با اختلالات هورمونی مانند سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) در زنان مرتبط است. این وضعیت می‌تواند باعث بروز ناباروری، بی‌نظمی در چرخه قاعدگی، و افزایش هورمون‌های مردانه شود. همچنین مقاومت به انسولین می‌تواند به بروز اختلالات کبدی همچون کبد چرب غیرالکلی منجر شود، که یکی از بیماری‌های رایج در میان افراد چاق است. این بیماری می‌تواند در صورت پیشرفت، به سیروز کبدی منجر شود و عملکرد طبیعی کبد را به شدت مختل کند.

علاوه بر این، مقاومت به انسولین با اختلالات خواب نظیر آپنه خواب نیز مرتبط است. افرادی که دچار مقاومت به انسولین هستند، بیشتر مستعد تجربه خواب نامنظم و وقفه‌های تنفسی در خواب هستند.

در نتیجه، مدیریت مقاومت به انسولین از طریق سبک زندگی سالم و در صورت نیاز درمان دارویی، نه تنها از بروز دیابت جلوگیری می‌کند، بلکه به بهبود سلامت عمومی بدن نیز کمک می‌کند.

## تعریف و مکانیسم مقاومت به انسولین

مقاومت به انسولین حالتی است که در آن سلول‌های بدن نمی‌توانند به طور کامل از انسولین استفاده کنند. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس یا لوزالمعده تولید می‌شود، و وظیفه اصلی آن کمک به جذب گلوکز (قند) از خون توسط سلول‌ها برای استفاده به عنوان منبع انرژی است. زمانی که سلول‌ها به انسولین پاسخ ندهند، لوزالمعده مجبور می‌شود برای کنترل سطح قند خون، انسولین بیشتری تولید کند. در طول زمان، این فشار اضافی به لوزالمعده می‌تواند باعث کاهش تولید انسولین شود. در نتیجه، سطح قند خون فرد به طور مداوم افزایش می‌یابد که به مرور زمان می‌تواند منجر به بروز دیابت نوع ۲ شود. به علاوه، این وضعیت به دیگر بیماری‌های متابولیک نیز مرتبط است که زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

## علل رایج مقاومت به انسولین چیست؟

**چاقی:** یکی از اصلی‌ترین عوامل مقاومت به انسولین، چاقی به ویژه چاقی شکمی است. چربی احشایی، که در ناحیه شکم تجمع پیدا می‌کند، به طور مستقیم با افزایش سطح اسیدهای چرب آزاد در خون مرتبط است. این اسیدهای چرب آزاد می‌توانند بر عملکرد سلول‌ها تأثیر منفی بگذارند و باعث مقاومت به انسولین شوند. افرادی که دارای چربی شکمی زیادی هستند، بیشتر در معرض دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌های متابولیک قرار دارند.

**کم‌تحرکی:** فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در بهبود حساسیت سلول‌ها به انسولین دارد. افرادی که سبک زندگی کم‌تحرکی دارند، اغلب با کاهش حساسیت به انسولین مواجه می‌شوند. ورزش نه تنها به بهبود حساسیت سلولی کمک می‌کند، بلکه از نظر کاهش وزن و بهبود سلامت عمومی نیز تأثیرات مثبتی دارد. به همین دلیل، فعالیت بدنی منظم یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از مقاومت به انسولین است.

**عوامل ژنتیکی:** ژنتیک نیز نقش مهمی در بروز مقاومت به انسولین دارد. برخی افراد به دلیل وراثت بیشتر در معرض این وضعیت قرار دارند. نژادهای خاص مانند سیاه‌پوستان و اسپانیایی‌ها بیشترین خطر را دارند. حتی اگر این افراد سبک زندگی سالمی داشته باشند، همچنان ممکن است به دلیل وراثت در معرض مقاومت به انسولین باشند و نیاز به مراقبت‌های ویژه‌تری داشته باشند.

**التهاب مزمن:** التهاب یکی دیگر از عوامل موثر در ایجاد مقاومت به انسولین است. چربی احشایی می‌تواند ترکیبات التهابی و هورمون‌هایی را ترشح کند که در نهایت به مقاومت به انسولین منجر می‌شوند. این ترکیبات به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و پاسخ به انسولین را تضعیف می‌کنند. التهاب مزمن همچنین با بیماری‌های دیگری همچون بیماری‌های قلبی و عروقی نیز مرتبط است.

**رژیم غذایی ناسالم:** رژیم غذایی غنی از قندهای ساده و چربی‌های اشباع شده یکی از دلایل اصلی افزایش مقاومت به انسولین است. غذاهای فرآوری‌شده که اغلب حاوی مقادیر زیادی شکر و چربی‌های ناسالم هستند، به طور مستقیم بر عملکرد انسولین تأثیر می‌گذارند. در مقابل، مصرف غذاهای سالم و غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، و غلات کامل می‌تواند به بهبود حساسیت به انسولین کمک کند.

## پیامدهای مقاومت به انسولین

مقاومت به انسولین نه تنها با دیابت نوع ۲ مرتبط است، بلکه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های متعدد دیگری را نیز افزایش دهد. برخی از مهم‌ترین پیامدهای این وضعیت عبارتند از:

**سندرم متابولیک:** سندرم متابولیک مجموعه‌ای از شرایط شامل چاقی مرکزی، فشار خون بالا، و اختلالات چربی خون است. افرادی که به سندرم متابولیک مبتلا هستند، خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی دارند. سندرم متابولیک به عنوان یک زنگ خطر برای افراد در معرض مقاومت به انسولین شناخته می‌شود.

**بیماری‌های قلبی و عروقی:** مقاومت به انسولین با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. افزایش سطح چربی خون و فشار خون بالا که هر دو از علائم مقاومت به انسولین هستند، می‌تواند باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی شوند. علاوه بر این، التهاب مزمن که با مقاومت به انسولین همراه است، می‌تواند باعث آسیب به عروق خونی و در نهایت منجر به بیماری‌های قلبی شود.

**اختلالات روانی:** پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مقاومت به انسولین ممکن است با افزایش خطر اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب مرتبط باشد. این ارتباط احتمالاً به دلیل اثرات منفی مقاومت به انسولین بر عملکرد مغز و سیستم عصبی است. به همین دلیل، افرادی که دچار مقاومت به انسولین هستند ممکن است نیاز به مراقبت‌های روانی و جسمی داشته باشند.

**نقرس و سیاتیک:** مقاومت به انسولین می‌تواند با بیماری‌های دیگری مانند نقرس و سیاتیک نیز مرتبط باشد. افزایش سطح

اسیدهای اوریک در خون می‌تواند باعث نقرس شود و مقاومت به انسولین نیز می‌تواند این وضعیت را تشدید کند.

## راهکارهای مدیریت و پیشگیری

مدیریت مقاومت به انسولین نیاز به یک رویکرد جامع دارد که شامل تغییرات سبک زندگی و در مواردی استفاده از درمان‌های دارویی می‌شود.

### تغییرات سبک زندگی

اولین و مهم‌ترین اقدام برای مدیریت مقاومت به انسولین، اصلاح سبک زندگی است. تغییرات رژیم غذایی می‌تواند نقش کلیدی در بهبود حساسیت به انسولین داشته باشد. مصرف غذا‌های غنی از فیبر، مانند سبزیجات، میوه‌ها، و غلات کامل، می‌تواند به بهبود حساسیت سلول‌ها نسبت به انسولین کمک کند. همچنین، کاهش مصرف قند‌های ساده و چربی‌های اشباع شده نیز ضروری است.

یکی دیگر از راهکارهای موثر در مدیریت مقاومت به انسولین، فعالیت بدنی منظم است. فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا، یا تمرینات قدرتی می‌توانند به بهبود حساسیت به انسولین و کنترل وزن کمک کنند.

### درمان‌های دارویی

در مواردی که تغییرات سبک زندگی به تنهایی کافی نباشد، ممکن است نیاز به استفاده از داروهای خاصی باشد. این داروها می‌توانند به کنترل سطح قند خون کمک کرده و حساسیت سلول‌ها به انسولین را افزایش دهند.

در پایان لازم به ذکر است که مقاومت به انسولین یکی از چالش‌های عمده بهداشت عمومی است، که باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشیم. این وضعیت، به عنوان عامل اصلی بروز دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌های متابولیک شناخته شده است، و نیازمند آگاهی بیشتر در جوامع مختلف است. تغییرات در سبک زندگی مانند اصلاح رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی، می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به مقاومت به انسولین داشته باشد. همچنین پژوهش‌های آینده باید بر روی مکانیسم‌های دقیق بیوشیمیایی و ژنتیکی مقاومت به انسولین تمرکز کنند، تا راهکارهای موثرتری برای مدیریت و درمان این وضعیت فراهم شود.





## عوارض احتمالی

خبر خوب این است که سندرم قلب شکسته معمولاً یک بیماری قابل درمان و موقت است. اغلب بیماران در طی چند هفته بهبود می‌یابند و قلب آن‌ها به عملکرد طبیعی خود باز می‌گردد.

اما در موارد نادر، این بیماری می‌تواند عوارضی مانند نارسایی قلبی ایجاد کند که نیاز به مراقبت‌های ویژه دارد.

حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از بیماران پس از تجربه سندرم قلب شکسته، ممکن است در طول زمان، عود بیماری را تجربه کنند. بنابراین مراقبت و پیگیری مداوم برای این بیماران اهمیت دارد.

## درمان و مدیریت

درمان سندرم قلب شکسته معمولاً شامل حمایت از عملکرد قلب و مدیریت علائم است. همچنین معمولاً داروهایی برای کنترل فشار خون و کاهش بار قلب تجویز می‌شود.

این داروها به بهبود عملکرد قلب و به کاهش احتمال بروز عوارض کمک می‌کنند. در برخی موارد، بیمار ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان، برای پایش مداوم عملکرد قلب و مراقبت از عوارض احتمالی، داشته باشد.

همچنین مدیریت استرس و سلامت روانی نقش مهمی در پیشگیری از بروز مجدد این بیماری ایفا می‌کند. تکنیک‌های آرامش‌بخشی مانند مدیتیشن، یوگا و مشاوره روان‌شناسی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کند و خطر بازگشت سندرم را کاهش دهد.

## ارتباط با سلامت روانی

سندرم قلب شکسته به ما نشان می‌دهد که چگونه استرس و احساسات می‌توانند بر سلامت جسمی تأثیر بگذارند. این بیماری اهمیت مدیریت استرس و سلامت روانی را برجسته می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد با سابقه افسردگی و اضطراب بیشتر در معرض خطر این بیماری قرار دارند.

علاوه بر این، پس از بروز این سندرم، برخی بیماران ممکن است نیاز به حمایت‌های روان‌شناختی بیشتری داشته باشند تا بتوانند بهبودی کامل را تجربه کنند.

## نتیجه‌گیری

سندرم قلب شکسته نه تنها یک بیماری جسمی، بلکه نشان‌دهنده ارتباط قوی بین روان و جسم است. این بیماری اهمیت مدیریت استرس و توجه به سلامت روانی را نشان می‌دهد.

با تحقیقات بیشتر و توسعه روش‌های نوین درمانی، امید است که بتوانیم میزان بروز این سندرم را کاهش داده و به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کنیم.

# سندرم قلب شکسته

دکتر سحر خداپناهنده (داروساز)

سندرم قلب شکسته یک استعاره عاطفی نیست!

وقتی از «قلب شکسته» صحبت می‌کنیم، بیشتر به مفهوم احساسی آن و واکنش‌های روانی به وقایع زندگی مانند از دست دادن عزیزان اشاره می‌کنیم. اما جالب است بدانید که این مفهوم می‌تواند به یک وضعیت پزشکی واقعی تبدیل شود. سندرم قلب شکسته یا کاردیومیوپاتی تاکوتسوبو یک وضعیت نادر و موقت قلبی است که ناشی از استرس شدید عاطفی یا فیزیکی می‌باشد. این بیماری اولین بار در سال ۱۹۹۰ در ژاپن شناسایی شد و به دلیل شکل خاص بطن چپ قلب که شبیه به یک تله ماهیگیری ژاپنی به نام «تاکوتسوبو» است، این نام را به خود گرفته است.

## مکانیسم ایجاد

سندرم قلب شکسته معمولاً پس از یک واقعه استرس زای شدید عاطفی یا فیزیکی رخ می‌دهد. در واکنش به این استرس، بدن هورمون‌های استرس، از جمله آدرنالین و نورآدرنالین را به مقدار زیادی ترشح می‌کند. این هورمون‌ها، به ویژه آدرنالین، می‌توانند بر قلب تأثیر منفی بگذارند و عملکرد عضلات قلب را مختل کنند. بطن چپ قلب در این شرایط به صورت موقت کارکرد طبیعی خود را از دست می‌دهد.

سندرم قلب شکسته علائمی مشابه حمله قلبی دارد، اما تفاوت اصلی این است که در سندرم قلب شکسته، عروق کرونری مسدود نیستند و آسیب مستقیم به عضلات قلب وارد نمی‌شود.

## علل و عوامل خطر

۱ **استرس‌های عاطفی شدید:** از دست دادن عزیزان، شوک احساسی مانند جدایی، و مشکلات مالی شدید از جمله عوامل اصلی بروز سندرم قلب شکسته است. این استرس‌ها باعث افزایش هورمون‌های استرس مانند آدرنالین می‌شوند، که بر عملکرد قلب تأثیر منفی دارند.

۲ **استرس‌های فیزیکی:** برخی از شرایط فیزیکی شدید مانند جراحی‌های سنگین، حوادث ناگوار، یا بیماری‌های شدید (مانند سکته مغزی یا جراحات شدید) نیز می‌توانند باعث بروز این سندرم شوند. بدن در واکنش به این وقایع، حجم بالایی از هورمون‌های استرس را ترشح کرده، که به قلب فشار وارد می‌کنند.

۳ **اختلالات روانی و اضطراب:** افرادی که سابقه اضطراب، افسردگی یا سایر مشکلات روانی دارند، بیشتر در معرض سندرم قلب شکسته هستند. این افراد به دلیل حساسیت بالاتر سیستم عصبی نسبت به استرس، واکنش‌های شدیدتری نشان می‌دهند که بر قلب آنها تأثیر می‌گذارد.

۴ **عوامل هورمونی:** همان‌طور که اشاره شد، این سندرم بیشتر در خانم‌های یائسه دیده می‌شود، که احتمالاً به دلیل کاهش سطح استروژن است. استروژن به طور طبیعی نقش محافظتی برای قلب ایفا می‌کند، و کاهش آن ممکن است قلب را بیشتر مستعد آسیب در برابر استرس‌های ناگهانی کند.

۵ **سوء مصرف مواد:** مصرف الکل یا مواد مخدر، مخصوصاً در شرایط استرس‌زا، می‌تواند خطر بروز سندرم قلب شکسته را افزایش دهد.

برخی افراد ممکن است ترکیبی از این عوامل را تجربه کنند، که خطر بروز سندرم را بیشتر می‌کند.

## علائم و نشانه‌ها

علائم این سندرم بسیار شبیه به علائم حمله قلبی است، و شامل موارد زیر می‌باشد:

- درد قفسه سینه؛
- تنگی نفس؛
- ضعف عمومی؛
- تپش قلب نامنظم.



## 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 می‌کند. این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباکترپایلوری تجویز می‌شود.

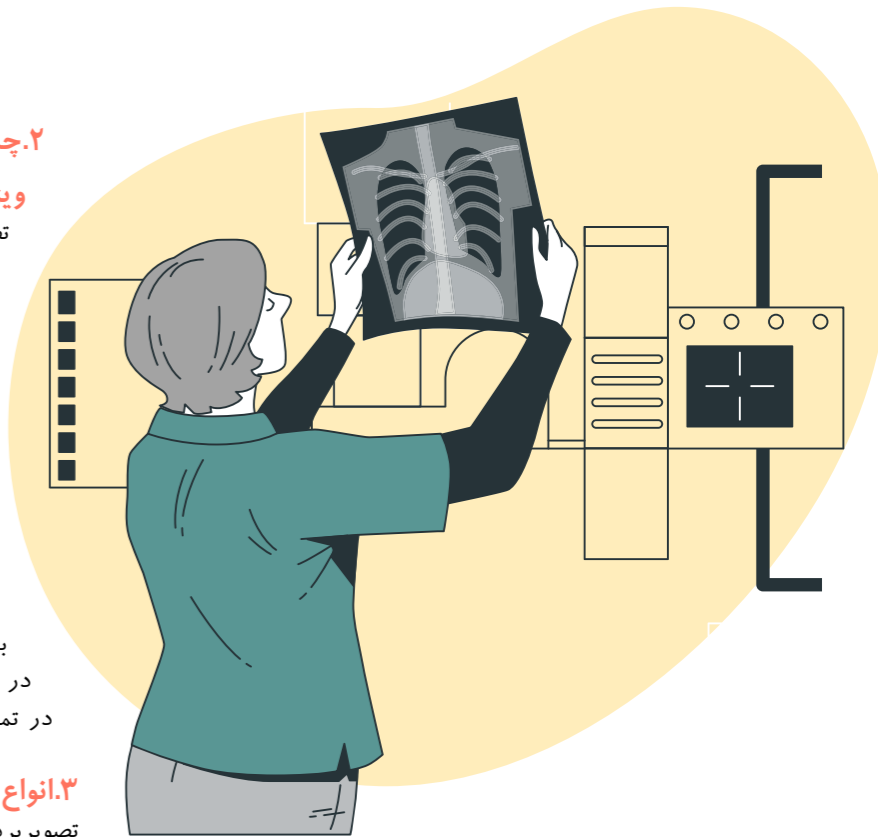
قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.



# نقش کلیدی تصویربرداری پزشکی در تشخیص و درمان



دکتر مهور ولی تبار  
(متخصص رادیولوژی)



## ۲. چرا تصویربرداری در تشخیص بیماری‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؟

تصویر برداری پزشکی به دلیل ارائه تصاویری دقیق از اندام‌ها، بافت‌ها و استخوان‌ها، به تشخیص زودتر بیماری، با کمترین عارضه و مداخله برای بیماران کمک می‌کند. علاوه بر تشخیص، با کمک تصویربرداری می‌توان روند پیشرفت یا توقف بیماری را پس از شروع درمان نیز ارزیابی کرد. در موارد زیادی، اعلام بهبودی کامل و پایان دوره بیماری با تصویربرداری تأیید می‌شود.

از تصویربرداری‌ها برای غربالگری بیماری‌ها نیز استفاده می‌شود؛ غربالگری مجموعه‌ای از بررسی‌ها و ارزیابی‌هایی است که به منظور شناسایی زودهنگام بیماری‌ها در افرادی که هیچ علائمی از بیماری ندارند، انجام می‌شود. بنابراین کاربرد تصویر برداری فقط در افراد بیمار نیست. مثال شایع این مورد، غربالگری سرطان پستان، در تمام زنان است؛ یعنی فرقی نمی‌کند بیمار باشند یا نباشند.

## ۳. انواع تصویربرداری و موارد استفاده از هر کدام چیست؟

تصویربرداری پزشکی انواع مختلفی دارد که هر کدام کاربردهای خاص خود را دارند:

• **رادیوگرافی (X-ray):** ساده‌ترین و رایج‌ترین روش تصویربرداری است که بیشتر برای تصویربرداری از استخوان‌ها و شناسایی شکستگی‌ها، مشکلات دندان، و بیماری‌های ریوی استفاده می‌شود.

• **سی تی اسکن (CT scan):** این روش، شکل پیشرفته‌تر تصویربرداری با اشعه X است؛ با این تفاوت که در این نوع تصویربرداری با استفاده از اشعه X، از بدن در مقاطع عرضی عکس برداری می‌شود. بنابراین این نوع تصویربرداری در تشخیص مشکلات پیچیده‌تر مانند تومورها، لخته‌های خونی، و ناهنجاری‌های داخلی مفید است.

• **ام آر آی (MRI):** در این روش با استفاده از میدان‌های مغناطیسی و امواج رادیویی، تصویری دقیق از بافت‌های نرم بدن مانند مغز، نخاع، عضلات و رباط‌ها فراهم می‌شود. این نوع تصویربرداری در تشخیص مشکلات سیستم عصبی و عضلانی بسیار کاربرد دارد.

• **سونوگرافی (Ultrasound):** در این روش از امواج صوتی با فرکانس بالا (امواجی که ما قادر به شنیدن آن نیستیم)، که می‌توانند از ساختارهای بدن عبور کنند، برای ایجاد تصاویر زنده از اندام‌های داخلی بدن استفاده می‌شود و به دلیل اینکه این امواج خطر ندارد، در بررسی‌های بارداری و تصویربرداری از اندام‌هایی مانند تیروئید، کبد و کلیه ایمن هستند.

• **سونوگرافی داپلر یا رنگی (Color Doppler Ultrasound):** نوعی سونوگرافی است که برای بررسی عروق و میزان خون‌رسانی به قسمت‌های مختلف بدن و یا میزان خون‌گیری یک ضایعه کاربرد دارد.

• **اکوکاردیوگرافی (Echocardiography):** نوعی سونوگرافی است که فقط جهت بررسی قلب و عروق مجاور آن مورد استفاده قرار می‌گیرد و حتماً توسط متخصص قلب انجام می‌شود.

• **آنژیوگرافی (Angiography):** این نوع تصویربرداری به بررسی عروق، و به‌طور ویژه شریان‌ها در قسمت‌های مختلف بدن می‌پردازد که در مواردی با دستگاه به تنهایی و گاهی با مداخله پزشک انجام می‌شود؛ مثل آنژیوگرافی قلب که نیاز به حضور پزشک متخصص دارد و یا آنژیوگرافی اندام‌ها و مغز که نیاز به حضور پزشک ندارد.

• **فیبرو اسکن (Fibroscan) یا الاستوگرافی (Elastography):** این روش نوعی تصویربرداری جدید در حوزه پزشکی است و از کاربردهای شایع آن بررسی وضعیت کبد در بیماری‌های مزمن کبدی مثل کبد چرب می‌باشد. از الاستوگرافی برای بررسی توده‌های پستان هم می‌توان استفاده کرد.

• **پت اسکن (PET scan):** این روش بیشتر برای تشخیص سرطان‌ها و بررسی عملکرد سلولی در بدن، و معمولاً همراه با سی تی اسکن استفاده می‌شود. یعنی پزشکان با ترکیب تصویر برداری PET scan و CT scan، تصاویری تهیه می‌کنند که بسیار کمک‌کننده است.

• **ماموگرافی (Mammography):** این نوع تصویربرداری با استفاده از اشعه X صورت می‌گیرد. با اینکه تصویربرداری ساده‌ای محسوب می‌شود، مهم‌ترین روش برای پیدا کردن تومورهای پستان، چه در خانم‌ها و چه در آقایان است. با توجه به شیوع بالای سرطان سینه، توصیه می‌شود تمام خانم‌های بالای ۴۰ سال، سالانه یک مرتبه ماموگرافی انجام دهند. چرا که با تشخیص زودتر سرطان سینه، می‌توان آن را به‌طور کامل درمان کرد.

• **اسکن رادیو ایزوتوپ (Radioisotope scan):** این روش به‌طور ویژه در بررسی بیماری‌های تیروئید مثل ندول (گره)‌های تیروئیدی کاربرد دارد، هرچند بیشتر توسط پزشکان متخصص پزشکی هسته‌ای انجام می‌شود.

روش‌های ذکرشده، تنها چند مورد از پرکاربردترین انواع تصویربرداری هستند، و روش‌های بسیار دیگری هم وجود دارد.

## در ایران چه نوع تصویربرداری‌هایی و توسط چه متخصصی انجام می‌شود؟

در حال حاضر در کشور ما نیز انواع تصویربرداری‌ها در بیمارستان‌ها، مراکز دولتی و کلینیک‌های خصوصی انجام می‌شود. در این بین تفسیر نتایج تمامی تصاویر با متخصص تصویربرداری است؛ یعنی پزشکی که پس از پایان دوره پزشکی عمومی، دوره تخصصی رادیولوژی را گذرانده و با عنوان متخصص سونوگرافی و رادیولوژی فعالیت می‌کند.

انواع تصاویر در اتاق‌های ویژه توسط کارشناسان رادیولوژی تهیه و نتایج برای پزشک ارسال می‌شوند. اما تصویربرداری‌هایی مانند سونوگرافی و آنژیوگرافی مستقیماً توسط پزشک انجام می‌شوند.

## ۵. آیا تصویربرداری همیشه ایمن است؟ چه نکاتی برای حفظ ایمنی بیمار در نظر گرفته می‌شود؟

بله، به‌طور کلی تصویربرداری‌های پزشکی ایمن هستند؛ اما بسته به نوع آن، ممکن است نگرانی‌هایی وجود داشته باشد. مثلاً در روش‌هایی که از اشعه X استفاده می‌کنند (مانند رادیوگرافی و سی تی اسکن)، سطح اشعه‌ای که به بیمار تابیده می‌شود، باید با دقت کنترل شود. خوشبختانه فناوری‌های جدید، امکان استفاده از دوزهای پایین‌تر اشعه را فراهم کرده‌اند. همچنین در موارد خاص مانند بارداری، باید از روش‌های تصویربرداری با اشعه پرهیز کرد و از روش‌های جایگزین مانند سونوگرافی یا ام آر آی استفاده نمود. تیم پزشکی همواره از روش‌های محافظتی مانند استفاده از پوشش‌های سربی برای محافظت از بخش‌های حساس بدن استفاده می‌کند.

## ۶. اخیراً در زمینه تصویربرداری پزشکی چه پیشرفت‌هایی صورت گرفته و تصویربرداری چگونه به بهبود دقت و کیفیت تشخیص کمک کرده است؟

در سال‌های اخیر پیشرفت‌های قابل توجهی در زمینه تصویربرداری رخ داده است. یکی از این پیشرفت‌ها استفاده از هوش مصنوعی در تحلیل تصاویر است. هوش مصنوعی می‌تواند تصاویر پیچیده را با دقت بالا تحلیل کرده و به رادیولوژیست‌ها در تشخیص دقیق‌تر و سریع‌تر کمک کند. همچنین فناوری‌های نوینی مانند تصویربرداری مولکولی که به پزشکان امکان مشاهده عملکرد سلول‌ها و مولکول‌های خاص را می‌دهد، در مراحل اولیه سرطان بسیار مؤثر است. تصویربرداری سه بعدی و چهار بعدی نیز کمک کرده است که تصاویر دقیقی از اندام‌ها و ساختارهای بدن به دست آید، که پیش از این ممکن نبود.

## ۷. چه توصیه‌ای برای بیماران دارید؟

اگر پزشک تصویربرداری را توصیه کرد، نگرانی نداشته باشید. اکثر روش‌های تصویربرداری بی‌خطر هستند و می‌توانند به تشخیص بهتر و درمان مؤثرتر کمک کنند. اگر نگرانی خاصی دارید، حتماً با پزشک خود صحبت کنید، تا اطلاعات لازم را به دست آورید.



# NEXTYLE

## امسال فواب فوبی فواهم داشت!

### تجربه نیکوکاران



ACTOVER GROUP

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

NEXUS

خانواده باید از رفتارهای دلسوزانه که ممکن است غرور فرد را خدشه‌دار کند، پرهیز کنند.

### آیا افراد مبتلا به درمان خود علاقه‌مند هستند؟

افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی معمولاً تمایلی به درمان ندارند؛ زیرا اغلب متوجه رفتارهای مشکل‌ساز خود نمی‌شوند. این افراد به دلیل نیاز شدید به توجه و تأیید دیگران، ممکن است احساس کنند که رفتارهایشان طبیعی است و نیازی به تغییر ندارند. با این حال، در مواردی که افسردگی یا مشکلات دیگری ناشی از رفتارهایشان بروز کند، ممکن است به دنبال کمک و درمان بروند.

### چگونه می‌توان افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی را به درمان ترغیب کرد؟

**آموزش و آگاهی:** توضیح دادن به فرد درباره اختلال و تأثیرات آن بر زندگی  
**ایجاد رابطه اعتماد:** برقراری یک رابطه حمایتی و بدون قضاوت با فرد.  
**تأکید بر مزایای درمان:** شفاف نمودن تأثیر درمان بر کیفیت زندگی، روابط و عزت نفس فرد.

استفاده از مشاوره گروهی؛ احساس  
تعلق و درک مشترک و ترغیب به  
درمان.

### سخن پایانی

عدم تشخیص و درمان به موقع  
اختلال نمایشی می‌تواند صدمات  
جبران ناپذیری برای افراد و  
جامعه داشته باشد. آگاهی از  
علائم این اختلال و آموزش تعامل  
صحیح با این افراد، کیفیت زندگی آنها  
را بهبود می‌بخشد.



## افتلال شفصیت نمایشی

دکتر مریم شریف (بورده تخصصی داروسازی بالینی)

اختلال شخصیت نمایشی یا هیستریونیک (HPD) یکی از اختلالات شخصیتی است که با نیاز مفرط به توجه و رفتارهای نمایشی مشخص می‌شود. این اختلال معمولاً در اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود و شامل احساسات شدید و ناپایدار است. افراد مبتلا به HPD ممکن است برای جلب توجه، رفتارهای غیرمعمول یا اغراق‌آمیز انجام دهند و عزت نفس آنها به تأیید دیگران وابسته است. این اختلال شخصیت بیشتر در زنان دیده می‌شود و شیوع آن تقریباً چهار برابر مردان است.

### علل بروز اختلال شخصیت نمایشی

علل بروز این اختلال بسیار متعدد بوده و هنوز به‌طور کامل شناخته نشده، اما می‌توان آنها را به دو دسته اصلی تقسیم کرد:  
**عوامل ژنتیکی:** این اختلال ممکن است در خانواده‌هایی با سابقه اختلالات شخصیتی، بیشتر مشاهده شود.

**عوامل محیطی:** تجربیات دوران کودکی، به ویژه محیط خانوادگی، می‌توانند تأثیر زیادی بر بروز HPD داشته باشد. کودکانی که در خانواده‌های ناپایدار یا با والدین انتقادی بزرگ می‌شوند، ممکن است برای جلب توجه و تأیید والدین به رفتارهای نمایشی روی آورند. همچنین، تجارب آسیب‌زا مانند طلاق والدین یا دعوای مکرر در خانواده نیز می‌تواند منجر به بروز این اختلال شود.

### درمان اختلال شخصیت نمایشی

تشخیص زودهنگام و درمان مناسب می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا کمک کند.

#### روش‌های درمانی شامل:

**دارودرمانی:** برای کنترل علائم همراه مانند افسردگی، اضطراب و...؛

**روان‌درمانی فردی:** برای بررسی الگوهای نمایشی و...؛

**درمان‌های شناختی و رفتاری:** که می‌تواند شامل گروه درمانی خانواده درمانی و زوج درمانی باشد.

ممکن است فرد برای دراز مدت به مراقبت درمانی و تکمیلی نیاز داشته باشد تا از عود مجدد اختلال جلوگیری شود.

### نقش خانواده در درمان

اعضای خانواده می‌توانند با فراهم کردن محیطی امن و حمایتگر، به فرد کمک کنند تا احساسات و افکار خود را بیان کند. آموزش مهارت‌های ارتباطی سالم و ایجاد مرزهای مشخص بین فرد بیمار و دیگران، همچنین حضور خانواده در جلسات درمانی در درک بهتر بیماری و تعامل موثرتر نقش مفیدی دارد.

دیگہ کسی تب نی کنہ  
روز منو شب نی کنہ



# Actocold

وداع با علائم سرماخوردگی و انفلوآنزا