رایگان

سلام سلامت

شماره ۱۰۳ - ماهنامه خرداد ۱۴۰۳- هدیه ای از گروه دارویی اَکتوورِ به دوستداران سلامت

آبله مرغان

مصاحبه: پارگی شبکیه

حفاظت از زمین از ما شروع می شود

افسردگی بعد از زایمان





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


EIN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
BODY WASH
VITAMIN ACTION
ULTRA MOISTURE
No Added Salt
FRESH OUTLAST
RICH CARE
COOL POWER
Erfrischendes Gefühl
354 ml - 12.0 FL.OZ.
بادی واش‌های EIN
پاکیزگی و لطافت برای بدن شما!
ein.care
www.eincare.com

سخن سردبیر

هدیه سرخ برای نجات زندگی

سالانه میلیون ها نفر نیاز به تزریق خون دارند. برخی ممکن است در حین جراحی به خون نیاز داشته باشند؛ و برخی دیگر پس از تصادف یا به دلیل ابتلا به بیماری زندگیشان وابسته به دریافت خون و فراورده های آن می شود. اهدای خون می تواند نجات بخش زندگی این افراد باشد. از آنجایی که هیچ جایگزینی برای خون انسان وجود ندارد، در تمام تزریق‌ها از خون اهداکننده استفاده می‌شود.

چه کسانی می توانند خون اهدا کنند؟

اکثر افراد در صورت سلامتی می توانند خون بدهند. برخی از شرایط اهدای خون عبارتند از:

- سن بین ۱۸ تا ۶۵ سال؛
- وزن بالای ۵۰ کیلوگرم؛
- سلامت کامل در زمان اهداء خون.

چه کسانی نمی توانند خون اهدا کنند؟

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر نمی توانید خون اهداء کنید:

- ابتلا به انواع سرطان؛
- برخی از بیماری های قلبی؛
- دریافت خون طی ۳ ماه گذشته؛
- آزمایش مثبت HIV؛
- پیوند عضو؛
- ناقل هپاتیت B؛
- ناقل هپاتیت C؛
- سفر به مناطقی که عفونت های منتقله از طریق پشه در آنها بومی است، به عنوان مثال؛ عفونت های مالاریا، تب دنگی و ویروس زیکا طی ۳ ماه گذشته.
- مصرف برخی داروها یا مکمل ها از جمله مکمل های بدنسازی؛
- موارد خاص پزشکی مانند کم خونی، بارداری و شیردهی.

۱۴ ژوئن (۲۵ خرداد) روز جهانی اهدای خون است. این روز در سال ۲۰۰۵ رسماً به عنوان یک رویداد سالانه توسط مجمع جهانی بهداشت نامگذاری شد، به منظور افزایش آگاهی در مورد اهمیت نیاز به خون و فراورده های خونی ایمن در سیستم سلامت می باشد. در این روز از همت والا و فعالیت انسان دوستانه تمام کسانی که در زمینه اهدا و انتقال خون و نجات جان انسان‌ها تلاش می‌کنند، قدردانی می‌شود.

تندرست باشید.

دکتر بهارک مهدی پور

سلام سلامت



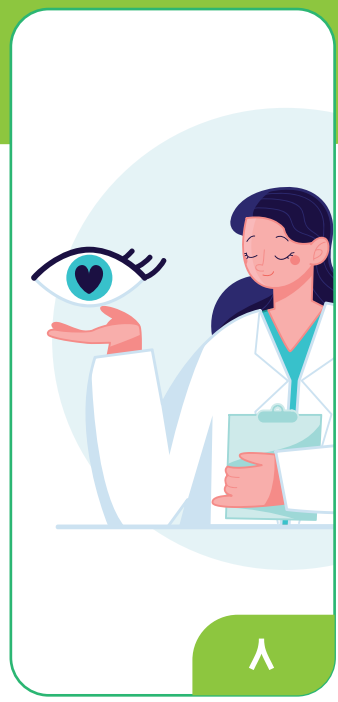
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

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.

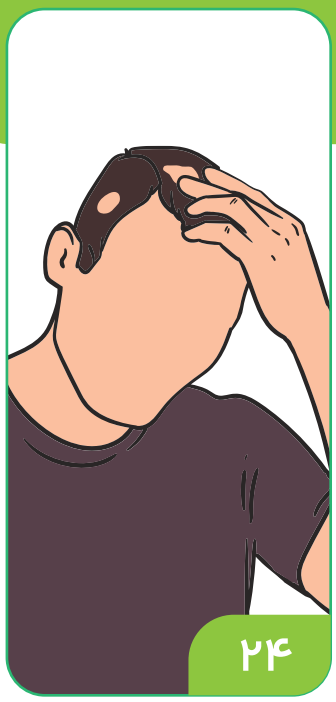
ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

salamsalamat_









۱۴۰۳
خرداد

۶ چرا ویتامین د برای سلامتی اهمیت دارد؟

۸ مصاحبه: پارگی شبکیه

۱۰ افسردگی بعد از زایمان

۱۲ اهمیت مکمل های کلسیم

۱۴ آبله مرغان

۱۶ حفاظت از زمین از ما شروع می شود

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ ام اس را بشناسیم

۲۲ سنگ کیسه صفرا

۲۴ آلوپسی آره آتا

۲۶ باشگاه سلام سلامت

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 نسترن ولی تبار، دکتر مهشید مولا، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر مرجان غیاثوند، دکتر رویا خرمی، دکتر مریم شریف، دکتر آیه صباغ کاشانی، دکتر سحر خداپناهنده، ، دکتر سپیده محمدی

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

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

انتشارات جنگل

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

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



چرا ویتامین د برای سلامتی اهمیت دارد؟

ویتامین د به طور طبیعی در اثر قرارگیری در معرض نور خورشید در بدن تولید می شود؛ اما در صورت کمبود، می توان مقادیر بیشتری را از طریق تغذیه صحیح و مکمل های حاوی ویتامین د دریافت کرد.
میزان کافی این ویتامین در بدن تاثیرات مثبت بسیاری دارد که از جمله آن می توان به تقویت دندان ها، استخوان و هم چنین سیستم ایمنی اشاره کرد.

سایر مزایای این ویتامین، که سبب اهمیت هرچه بیشتر آن شده است، عبارت است از:

۱ کاهش احتمال بیماری های قلبی:
کمبود ویتامین د با افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی مانند فشار خون، نارسایی قلبی و سکته مرتبط است؛ اما هنوز به طور قطعی مشخص نیست که کمبود ویتامین د به صورت مستقیم منجر به بروز بیماری های قلبی شود.

۲ تقویت سیستم ایمنی:
افرادی که ذخیره ویتامین د کافی ندارند، ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های عفونی و خود ایمنی، مانند روماتیسم مفاصل، دیابت نوع ۱ و بیماری التهابی روده باشند.

۳ ویتامین د در تنظیم خلق و کاهش افسردگی موثر است:
تحقیقات حاکی از آن است که ویتامین د می تواند نقش مهمی در تنظیم خلق و کاهش خطر افسردگی ایفا کند.

۴ ویتامین د در کاهش وزن موثر است:
بر اساس تحقیقات انجام شده، مقدار کلسیم و ویتامین د بیشتر می تواند بر کاهش اشتها تاثیر گذار باشد.

۵ رشد و استحکام استخوان و دندان ها: ویتامین د به بدن کمک می کند با جذب کلسیم، فسفر و مواد معدنی ضروری، استحکام استخوان و دندان ها حفظ شود؛ به همین سبب میزان کافی از این ویتامین برای داشتن دندان و استخوان‌های سالم ضروری است.

دلایل کمبود ویتامین د چیست؟

عوامل متعددی می توانند بر توانایی جذب ویتامین د از طریق نور خورشید تاثیر بگذارند.
برخی از عواملی که باعث کاهش جذب و تولید ویتامین د در بدن می شوند، عبارتند از:
زندگی در مناطقی با میزان بالای آلودگی؛
استفاده از ضد آفتاب فیزیکی به میزان زیاد؛
حضور در داخل ساختمان و خانه برای مدت زمان طولانی؛
زندگی در شهرهای بزرگ، که نور خورشید توسط ساختمان های بلند مسدود می شود؛
داشتن رنگ پوست تیره تر، که به سبب بالا بودن میزان رنگدانه (ملاتونین) جذب ویتامین د کاهش می یابد.
در این شرایط، به دلیل احتمال کاهش جذب ویتامین د، بهتر است بعد از انجام آزمایش های لازم، با مصرف مکمل های مناسب، و زیر نظر پزشک، کمبود این ویتامین را در بدن جبران کنیم.

علائم کمبود ویتامین د چیست؟

علائم کمبود ویتامین د در بزرگسالان عبارت است از:
• خستگی و درد های عضلانی؛
• ضعف و درد شدید استخوان ها و عضلات؛
• شکستگی، به خصوص در پاها و لگن.
در صورتی که بعد از انجام آزمایش خون، مشخص شود که دچار کمبود ویتامین د هستید، ممکن است پزشک دستور تصویربرداری با ایکس-ری دهد تا میزان استحکام استخوان ها را بررسی کند.

خطرات مصرف بیش از حد ویتامین د چیست؟

از آنجا که ویتامین د در چربی های بدن حل می شود، در صورت مصرف بیش از حد از مکمل های حاوی این ویتامین، مقدار زیاد آن در بدن ذخیره شده و می‌تواند منجر به بروز مسمومیت شود.
این اتفاق در صورت مصرف مواد غذایی و یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید رخ نمی دهد؛ چراکه بدن شما میزان ویتامین د تولید شده از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید را تنظیم می کند.
مسمومیت با ویتامین د می تواند باعث افزایش کلسیم در جریان خون شده، و منجر به مشکلاتی در وضعیت عمومی بدن شود، که برخی از آنها عبارتند از تهوع، استفراغ، درد شکم، کم آبی بدن، گیجی و تشنگی.

به طور متوسط به چه میزان از ویتامین د نیاز داریم؟

مقدار مجاز توصیه شده ویتامین د در رژیم غذایی، بر اساس سن و جنسیت به شرح زیر است:
• نوزادان (تا ۱۲ ماه): ۱۰ میکروگرم (۴۰۰ IU)
• کودکان و نوجوانان: ۱۵ میکروگرم (۶۰۰ IU)
• بزرگسالان ۱۸ تا ۷۰ ساله: ۱۵ میکروگرم (۶۰۰ IU)
• بزرگسالان بالای ۷۰ سال: ۲۰ میکروگرم (۸۰۰ IU)
• زنان باردار یا شیرده: ۱۵ میکروگرم (۶۰۰ IU)
البته مهم است که مصرف مکمل های حاوی ویتامین د زیر نظر افراد متخصص و با مشورت ایشان انجام شود.



بعدی چیه؟

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

پارگی شبکیه

دکتر حامد اتصالی (جراح و متخصص چشم)



پارگی شبکیه، یکی از مشکلات جدی و اورژانسی در حوزه چشم‌پزشکی است و نیازمند توجه و درمان سریع است؛ زیرا در صورت عدم درمان به موقع، می‌تواند منجر به کاهش شدید دید و حتی از دست رفتن کامل بینایی شود. هم‌چنین می‌تواند تأثیر جدی بر کیفیت زندگی فرد داشته باشد. پارگی شبکیه به طور معمول در افراد بالای ۴۰ سال رخ می‌دهد. با افزایش سن، ریسک پارگی شبکیه افزایش می‌یابد.

در ادامه به بررسی علل، علائم، عوامل خطر، روش‌های درمانی و چگونگی پیشگیری از پارگی شبکیه می‌پردازیم.

علل پارگی شبکیه

به طور کلی، هرگونه فشار، آسیب یا التهابی که به شبکیه وارد شود می‌تواند منجر به پارگی آن شود. شناخت و پیشگیری از عوامل خطر و اقدامات مناسب برای حفظ سلامتی چشم از اهمیت بالایی برخوردار است.

برخی از عوامل شایع که می‌توانند منجر به پارگی شبکیه شوند عبارتند از:

آسیب‌های فیزیکی: ضربه‌های شدید به سر یا چشم می‌تواند باعث پارگی شبکیه شود. این اتفاق ممکن است در حین فعالیت‌های ورزشی یا تصادفات رانندگی رخ دهد.

بیماری‌های چشمی: برخی از بیماری‌های چشمی، مانند برخی فرم‌های شدید نزدیک بینی یا بعضی بیماری‌های وراثتی چشم، می‌توانند شبکیه را تحت فشار قرار داده و باعث پارگی آن شوند.

دیابت: این بیماری یکی از عوامل شایعی است که می‌تواند به پارگی شبکیه منجر شود. در بیماران مبتلا به دیابت، سطح بالای قند خون می‌تواند عروق خونی را تحت تاثیر قرار داده و به خونریزی در شبکیه منجر شود، که در نتیجه آن شبکیه جدا شده و پارگی رخ می‌دهد. این وضعیت به عنوان رتینوپاتی دیابتی شناخته می‌شود.

بیماری‌های التهابی: بیماری‌های التهابی چشمی شامل طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها هستند که می توانند باعث تخریب و التهاب عروق خونی در شبکیه شوند که فشار بیشتری را در عروق شبکیه ایجاد کرده و این فشار اضافی می‌تواند منجر به پارگی شبکیه شود.

در زیر، به برخی از بیماری‌های التهابی چشمی که می‌توانند باعث پارگی شبکیه شوند، اشاره می‌شود:

- **یووئیت (Uveitis):** این بیماری باعث التهاب قسمت‌های داخلی چشم، از جمله شبکیه می‌شود. اگر التهاب شبکیه را درگیر کند، ممکن است باعث پارگی شبکیه شود.
- **عفونت‌های ویروسی و باکتریایی:** بعضی از عفونت‌های چشمی، مانند هرپس ویروسی یا عفونت‌های باکتریایی می‌توانند باعث التهاب شدید شبکیه شوند، که در نهایت منجر به پارگی شبکیه می‌شود.

عوامل وراثتی: برخی از افراد به دلیل وجود عوامل وراثتی مانند اختلالات ساختاری یا آسیب‌پذیری بیشتر شبکیه، در خطر بیشتری برای پارگی شبکیه قرار دارند. به طور کلی اگر یکی از اعضای خانواده شما به پارگی شبکیه دچار

شود، شما نیز ممکن است به این بیماری دچار شوید.

جراحی چشم: افرادی که قبلاً جراحی‌های چشمی مانند عمل آب مروارید یا جراحی شبکیه داشته‌اند، بیشتر در معرض خطر پارگی شبکیه هستند.

علائم پارگی شبکیه

علائم پارگی شبکیه ممکن است ناگهانی ظاهر شوند و به سرعت تغییر کنند. در زیر برخی از علائم شایع پارگی شبکیه را ذکر می کنیم:

• **مگس پران** (Floaters): ظاهر شدن نقاط تیره یا سایه‌های شناور در دید، که ممکن است ناگهان افزایش یابند.

• **نورهای درخشان یا فلاش‌های نوری** (Flashes of Light): مشاهده نورهای درخشان یا فلاش‌های نوری در دید که ممکن است به صورت ناگهانی و بی‌سابقه ظاهر شوند.

• **تغییرات ناگهانی در دید** (Vision Changes): افزایش حاشیه‌های محو شده در دید یا کاهش در دید مرکزی.

• **احساس وجود پرده در جلوی چشم** (Curtain Effect): احساس وجود یک پرده یا حاشیه در دید که به صورت ناگهانی بر روی دید حاکم می‌شود.

• **کاهش شناخت تصویر** (Metamorphopsia): به معنای اختلال در دید و شناخت تصاویر می باشد. در این وضعیت، فرد تغییراتی در شکل و اندازه اشیا مشاهده می‌کند که با واقعیت مطابقت ندارد.

• **دیدن حلقه‌های نوری** (Halo Effect): مشاهده دایره‌های نوری یا حلقه‌های رنگارنگ دور یک نور یا نقطه.

در صورت تجربه هر یک از علائم فوق، به ویژه اگر تغییرات ناگهانی رخ داده باشد، مهم است که بلافاصله به چشم‌پزشک مراجعه کنید. پارگی شبکیه نیاز به تشخیص و درمان سریع دارد، تا از افزایش آسیب به شبکیه و از دست رفتن دید جلوگیری شود.

روش های درمانی پارگی شبکیه

درمان پارگی شبکیه شامل روش‌های متنوعی است که به منظور بازسازی و تثبیت شبکیه و جلوگیری از افزایش آسیب و از دست رفتن دید اجرا می‌شوند. برخی از روش‌های درمانی پارگی شبکیه عبارتند از:

• **جراحی پارگی شبکیه** (Retinal Detachment Surgery): جراحی بازسازی شبکیه برای تثبیت شبکیه به دیوار چشم و جلوگیری از افزایش پارگی اجرا می‌شود. این جراحی ممکن است شامل استفاده از لیزر، جراحی ویترکتومی، یا تزریق گاز یا روغن سیلیکون برای فشار دادن شبکیه به محل خود باشد.

• **جراحی ویترکتومی** (Vitrectomy Surgery): در برخی موارد، این جراحی مورد استفاده قرار می‌گیرد تا مایعات داخل چشم، ژل و بافت‌های آسیب دیده حذف شده و شبکیه مجدداً تثبیت شود.

• **لیزر یا کریوتراپی** (Laser or Cryotherapy): استفاده از لیزر یا کریوتراپی به عنوان روش‌هایی برای ترمیم شبکیه و جلوگیری از پیشرفت پارگی استفاده می‌شود.

• **تزریق گاز یا روغن سیلیکون**: تزریق گاز یا روغن سیلیکون به عنوان یک روش درمانی برای پارگی شبکیه استفاده می‌شود. در این روش ها گازهایی مانند سولفور هگزافلوراید یا پرفلوئوروکربن ها و یا یک روغن سیلیکون خاص به داخل چشم تزریق می‌شود تا به شبکیه فشار وارد کرده و آن را تثبیت نماید.

• **تزریق دارو داخل چشم**: در صورتی که رگ های خونی به صورت غیرعادی دچار خونریزی شوند یا موجب نشت مایعاتی در ته چشم و زیر شبکیه گردند، ممکن است بیمار دید مرکزی چشم خود را از دست بدهد. تزریق مداوم دارو های Anti-VEGF* در بخش خلفی چشم مانع از رشد رگ های خونی اضافی شده، و بدین ترتیب وضعیت بیماری تحت کنترل قرار می گیرد. در برخی موارد، تزریق داروهای Anti-VEGF می‌تواند به تثبیت شبکیه کمک کند و از افزایش پارگی جلوگیری کند.

هر یک از این روش‌ها بسته به شدت و نوع پارگی شبکیه و وضعیت فرد، توسط دکتر چشم پزشک تعیین و اجرا می‌شوند.

روش‌های پیشگیری از پارگی شبکیه

• **مراقبت از چشم ها**: اجتناب از آسیب‌های مستقیم به چشم ها، استفاده از عینک آفتابی به منظور حفاظت از نور مضر خورشید، و اجتناب از فعالیت‌های خطرناکی که ممکن است به آسیب های چشمی منجر شوند، می‌تواند به پیشگیری از پارگی شبکیه کمک کند.

• **کنترل بیماری ها**: مراقبت منظم از بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون بالا که ممکن است به پارگی شبکیه منجر شوند، می‌تواند از ایجاد این مشکل جلوگیری کند.

• **انجام معاینات چشم به طور منظم**: افراد با عوامل خطر بالا، از جمله سابقه پارگی شبکیه در خانواده، باید معاینات چشم منظم داشته باشند. این معاینات به تشخیص زودرس و درمان به موقع کمک می کنند.

• **توجه به علائم**: افراد باید به هر تغییر ناگهانی در دید، افزایش تیرگی‌ها یا نورهای درخشان، توجه ویژه کنند و در صورت وجود هر گونه علامتی به چشم‌پزشک مراجعه کنند.

پیشگیری و تشخیص زودهنگام از اهمیت بسزایی برخوردار است تا از امکان افزایش آسیب به شبکیه و از دست رفتن دید جلوگیری شود.

*Anti-Vascular Endothelial Growth Factor

افسردگی بعد از زایمان

دکتر مریم شریف (داروساز بالینی)



تولد نوزاد می تواند احساسات متفاوتی را در والدین ایجاد کند؛ از هیجان و شادی گرفته تا ترس، اضطراب و افسردگی. احساس افسردگی پس از زایمان را اصطلاحا Baby blues می گویند. اکثر مادران که نوزاد تازه متولد شده دارند، پس از زایمان دچار «baby blues» می شوند که شامل نوسانات خلقی، گریه مداوم، اضطراب و اختلال در خوابیدن است. baby blues معمولاً در ۲ تا ۳ روز اول پس از زایمان شروع می شود و ممکن است تا دو هفته ادامه یابد. از هر ۵ والدی که نوزاد تازه متولد شده دارند، ۴ نفر (۸۰ درصد) مبتلا به baby blues هستند، این مشکل می تواند والدین از هر نژاد، سن، سطح درآمد، فرهنگ یا سطح تحصیلی را تحت تاثیر قرار دهد.

برخی از مادران شکل شدیدتر و طولانی مدت افسردگی را تجربه می کنند، که به عنوان افسردگی پس از زایمان شناخته می شود. گاهی اوقات به آن افسردگی حین زایمان می گویند، زیرا می تواند در دوران بارداری شروع شود و بعد از زایمان ادامه یابد.

افسردگی پس از زایمان یک نقص یا ضعف شخصیتی نیست. در بسیاری از افراد این اختلال یک عارضه بعد از زایمان می باشد. اگر افسردگی پس از زایمان دارید، درمان سریع می تواند به شما در مدیریت علائم کمک کند تا با کودک خود ارتباط بهتری برقرار کنید. علائم افسردگی پس از زایمان متفاوت است و می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.

مقایسه علائم baby blues با علائم افسردگی پس از زایمان

baby blues که تنها چند روز تا دو هفته پس از تولد کودک ادامه دارد، شامل علائمی مانند نوسانات خلقی، اضطراب، احساس غم، تحریک پذیری، گریه کردن، کاهش تمرکز، مشکلات اشتها، و مشکل خواب می باشد.

افسردگی پس از زایمان ممکن است در ابتدا با افسردگی baby blues اشتباه گرفته شود، اما علائم در افسردگی پس از زایمان شدیدتر هستند و بیشتر طول می کشند.

این علائم در نهایت ممکن است در توانایی مادر برای مراقبت از کودک و انجام سایر کارهای روزانه اختلال ایجاد کند. علائم افسردگی معمولا در چند هفته اول پس از زایمان ایجاد می شود. اما در مواردی ممکن است شروع علائم قبل از زایمان و تا یک سال پس از تولد باشد.

علائم شامل خلق افسرده یا نوسانات خلقی شدید، گریه مداوم، مشکل در برقراری ارتباط با کودک، کناره گیری از خانواده و دوستان، از دست دادن اشتها یا خوردن بسیار بیشتر از حد معمول، بی خوابی یا خواب زیاد، خستگی شدید یا از دست دادن انرژی، کاهش علاقه به فعالیت هایی که قبلاً لذت بخش بوده، تحریک پذیری و عصبانیت شدید، ترس از این که مادر خوبی نمی باشد، ناامیدی، احساس بی ارزشی، شرم، گناه یا بی کفایتی،کاهش توانایی تفکر، تمرکز یا تصمیم گیری، بی قراری، اضطراب شدید، افکار آسیب رساندن به خود یا کودک، افکار مکرر مرگ یا خودکشی، می باشند.

افسردگی پس از زایمان در پدر

مطالعات نشان می دهد پدرانی که نوزاد تازه متولد شده دارند نیز ممکن است افسردگی را تجربه کنند. پدرانی که جوان هستند، سابقه افسردگی دارند، یا از نظر مالی دچار مشکل هستند، بیشترین خطر ابتلا به افسردگی بعد از تولد نوزاد را دارند.

علائم دقیقا همان علائمی است که مادران مبتلا به افسردگی پس از زایمان تجربه می کنند. افسردگی می تواند باعث آسیب به روابط او با همسر یا کودک شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر بعد از تولد نوزادتان احساس افسردگی می کنید، ممکن است از اعتراف آن بی میل یا خجالت زده باشید. اما ضروری است که با پزشک مشورت کنید.

در صورت وجود علائم زیر، در اسرع وقت با پزشک مشورت کنید:

- تداوم علائم بیش از دو هفته؛
- تشدید علائم با گذشت زمان؛
- عدم توانایی در مراقبت از نوزاد و انجام کارهای روزمره؛
- داشتن افکار آسیب رساندن به خود یا کودک (سریعا درخواست کمک کنید)؛
- وجود افکار خودکشی(سریعا درخواست کمک کنید).

علل بروز افسردگی بعد از زایمان

هیچ دلیل واحدی برای افسردگی پس از زایمان وجود ندارد، اما ژنتیک، تغییرات فیزیکی و مسائل عاطفی ممکن است نقش داشته باشند.

ژنتیک: مطالعات نشان می دهد که داشتن سابقه خانوادگی افسردگی پس از زایمان، خطر ابتلا به این افسردگی را افزایش می دهد.

تغییرات فیزیکی: پس از زایمان، تغییرات هورمونی اتفاق می افتد که می تواند احساس خستگی، تنبلی و افسردگی را در شما ایجاد کند.

مسائل عاطفی: ممکن است در مورد توانایی خود در مراقبت از نوزاد مضطرب باشید یا احساس کنید که کنترل زندگی خود را از دست داده اید، که می تواند باعث ایجاد افسردگی پس از زایمان در شما شود.

احتمال بروز افسردگی بعد از زایمان در چه افرادی بیشتر است؟

- وجود سابقه افسردگی یا اختلال دو قطبی؛
- سابقه افسردگی بعد از زایمان؛
- سابقه خانوادگی افسردگی؛
- تجربه رویدادهای پر استرس مانند از دست دادن عزیزان یا شغل در یک سال گذشته؛
- تولد نوزاد با بیماری زمینه ای جدی؛
- تولد نوزاد چند قلو؛
- مشکل در شیردهی؛
- مشکلات زناشویی؛
- عدم دریافت حمایت کافی از خانواده و اطرافیان؛
- وجود مشکلات مالی؛
- بارداری برنامه ریزی نشده یا ناخواسته.

عوارض افسردگی بعد از زایمان

در صورت عدم درمان، افسردگی پس از زایمان می تواند در روابط مادر و فرزند اختلال ایجاد کند، و باعث مشکلات خانوادگی شود یا به یک اختلال افسردگی مداوم تبدیل گردد.

کودکانی که مادر مبتلا به افسردگی پس از زایمان درمان نشده دارند، بیشتر در معرض مشکلات عاطفی و رفتاری مانند مشکلات خواب، مشکلات تغذیه‌ای، گریه بیش از حد و ... هستند.

سخن آخر

چنانچه قصد بارداری دارید یا متوجه شدید که باردار هستید و سابقه افسردگی، به ویژه افسردگی پس از زایمان داشته اید، به پزشک خود اطلاع دهید.

اگر شریک زندگی شما علائم افسردگی یا اضطراب بعد از زایمان را تجربه می کند، با پزشک خود صحبت کنید.

درمان حمایتی و دارویی که برای والدین مبتلا به افسردگی پس از زایمان ارائه می‌شود، بسیار کمک کننده خواهند بود.



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

اهمیت مکمل های کلسیم

دکتر رویا خرمی (داروساز)

کلسیم فراوان ترین ماده معدنی در بدن است، که بخش عمده آن (حدود ۹۸ درصد) در استخوان ها و دندان ها ذخیره شده است. این ماده مهم برای ساخت و حفظ سلامت استخوان و انجام بسیاری از اعمال مهم بدن، مانند حرکت عضلات، انتقال پیام عصبی بین مغز و قسمت های مختلف بدن، فعالیت عروق خونی و کمک به ترشح هورمون های مهمی مانند انسولین مورد استفاده قرار می گیرد.

اهمیت این ماده معدنی به حدی است که اگر مقدار توصیه شده آن در رژیم غذایی روزانه به اندازه کافی نباشد، بدن مقادیر مورد نیاز آن را از اسکلت و دندان می گیرد تا در جای لازم استفاده کند و این امر سبب ضعیف شدن و پوکی استخوان ها می شود.

غذاهای حاوی کلسیم عبارتند از محصولات لبنی، سبزیجات، آجیل و حبوبات؛ با مصرف این مواد مقداری از نیاز روزانه بدن به کلسیم تامین می شود. با این حال، افرادی که به اندازه کافی غذاهای غنی از کلسیم نمی خورند، باید از مکمل‌های حاوی کلسیم استفاده کنند.

علائم هیپوکلسمی (کمبود کلسیم) چیست؟

کمبود کلسیم در مراحل اولیه ممکن است هیچ علامتی ایجاد نکند، و علائم با پیشرفت بیماری ایجاد شود که عبارتند از: اسپاسم عضلانی؛ بی حسی و گزگز در دست ها، پاها و صورت؛ ضعف و شکنندگی ناخن ها و شکستگی استخوان؛ گیجی یا از دست دادن حافظه؛ افسردگی.

مصرف مکمل کلسیم به چه کسانی توصیه می شود؟

- افرادی که رژیم های غذایی خاصی دارند (رژیم غذایی با پروتئین یا سدیم بالا و رژیم غذایی گیاهخواری)، یا به بعضی از ترکیبات مانند لاکتوز آلرژی دارند؛
- خانم ها در زمان بارداری و شیردهی؛
- خانم ها پس از رسیدن به سن یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی (کاهش سطح استروژن بدن)؛
- افرادی که بیماری های التهابی روده مانند بیماری کرون دارند؛
- افرادی که سابقه جراحی بای پس معده دارند؛
- افرادی که به صورت طولانی مدت داروهایی که جذب کلسیم را کاهش می دهند (مثل کورتیکواستروئید) مصرف می کنند؛
- افرادی که پوکی استخوان دارند.

مواردی که باید هنگام مصرف مکمل های کلسیم در نظر گرفته شود:

مکمل‌های کلسیم می‌توانند به جبران کمبود میزان کلسیمی که در رژیم غذایی وجود دارد کمک کنند. مقدار توصیه شده برای اکثر بزرگسالان ۱۰۰۰ میلی گرم در روز است؛ این مقدار به ترتیب برای خانم ها و آقایان بالای ۵۰ و ۷۰ سال به ۱۲۰۰ میلی گرم در روز افزایش می یابد. بنابراین، اگر شخصی روزانه حدود ۵۰۰ میلی گرم کلسیم از طریق غذا دریافت می کند (و به طور کلی به ۱۰۰۰ میلی گرم در روز نیاز دارد)، باید روزانه یک مکمل ۵۰۰ میلی گرمی مصرف کند.

از مصرف بیش از نیاز کلسیم اجتناب کنید.

لازم است دوز مصرفی کلسیم بین وعده های مختلف تقسیم شود؛ چون بدن نمی تواند مقادیر زیادی از آن را به یکباره جذب کند. **توصیه می شود در یک وعده بیش از ۵۰۰ میلی گرم کلسیم، به شکل مکمل، مصرف نشود.**

در اکثر افراد بهتر است یک قرص ۵۰۰ میلی گرمی همراه با وعده صبحانه و یک قرص همراه با وعده شام مصرف شود. البته توجه به سایر مکمل هایی که شخص در طول روز مصرف می کند هم اهمیت زیادی دارد؛ به طور مثال بهترین زمان مصرف مکمل آهن شب است، و مصرف همزمان آهن و کلسیم بر روی جذب هم اثر منفی دارد؛ بنابراین بهتر است مکمل کلسیم در وعده دیگری مصرف شود.

یکی از تفاوت های کلیدی بین انواع مکمل ها، شکل کلسیم آنها است. دو شکل اصلی عبارتند از: کلسیم کربنات و کلسیم سیترات که این دو شکل از نظر میزان کلسیم عنصری موجود در آنها و میزان جذب توسط بدن متفاوت هستند.

هم چنین وجود یک سری ترکیبات در کنار کلسیم برای جذب و اثرگذاری بهتر آن ضروری است. از جمله مهم ترین این موارد می توان به ویتامین D۳ اشاره کرد، که علاوه بر کمک به جذب کلسیم و حفظ سلامت استخوان ها، عملکردهای مهم دیگری مانند کمک به کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن را نیز به عهده دارد.

ترکیباتی مانند منیزیم، مس و زینک هم در کنار کلسیم می توانند در حفظ سلامت ساختار اسکلتی و هم چنین جلوگیری از انواع شکستگی های استخوانی نقش حیاتی داشته باشند. عنصر بور و یا مکمل Boron نیز یکی از ترکیباتی است که به جذب کلسیم و ویتامین D۳ و جلوگیری از دفع ادراری آنها کمک می کند.

بنابراین با توجه به شرایط و سن هر فرد لازم است مکمل های حاوی کلسیم به صورت دقیق انتخاب شود، تا بهترین دوز از کلسیم با مناسب ترین میزان جذب و اثرگذاری به بدن برسد.



NEXTYLE

امسال
بیشتر به سلامت
استخوانهایم
اهمیت میدهم!



تجربه‌ش کن!

ACTOVER GROUP | nexus

IRANIAN DETERMINATION **GLOBAL TECHNOLOGY**

آبله مرغان

(بخش دوم)

دکتر مرجان غیاثوند (دکترای میکروبیولوژی)



در شماره قبل در مورد با آبله مرغان و علائم و عوارض بیماری صحبت شد؛ در این شماره به راه های تشخیص، پیشگیری و درمان آن می پردازیم.

آبله مرغان و زونا

اگر به آبله مرغان مبتلا شده باشید، در معرض خطر عارضه ای به نام زونا هستید. پس از ناپدید شدن بثورات آبله مرغان، ویروس واریسلا زوستر در سلول های عصبی شما باقی می ماند. ممکن است سال‌ها بعد، ویروس دوباره فعال شده و باعث ایجاد زونا، مجموعه ای از تاول های دردناک، شود. احتمال بازگشت این ویروس در افراد مسن و افرادی که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند بیشتر است.

درد زونا می تواند تا بعد از ناپدید شدن تاول، تا مدت زیادی ادامه داشته باشد.

در آمریکا، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) پیشنهاد می کند که اگر ۵۰ سال یا بیشتر دارید، واکسن زونا را دریافت کنید. هم چنین واکسن برای افراد ۱۹ سال یا بیشترکه به دلیل بیماری، سیستم ایمنی ضعیف تری دارند، نیز پیشنهاد می شود. حتی توصیه می شود اگر قبلا واکسن قدیمی آن را دریافت کرده اید، مجدد این واکسن را نیز دریافت کنید.

پیشگیری

واکسن آبله مرغان بهترین راه برای پیشگیری از بیماری است. در آمریکا، کارشناسان CDC گزارش می دهند که دو دوز از واکسن تا بیش از ۹۰ درصد از بروز بیماری جلوگیری می کند. حتی اگر بعد از دریافت واکسن به آبله مرغان مبتلا شوید، علائم شما ممکن است بسیار خفیف باشد.

در آمریکا، کودکان دو دوز واکسن آبله مرغان را دریافت می کنند: اولی بین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی و دومی بین ۴ تا ۶ سالگی. این بخشی از برنامه معمول واکسیناسیون کودکان است.

افرادی مانند کارکنان مراقبت های بهداشتی، معلمان، کارکنان مراقبت از کودکان و مسافرین، بیشتر در معرض خطر هستند.

اگر به خاطر نمی آورید که قبلا به آبله مرغان مبتلا شده اید، و یا واکسن آن را دریافت کرده اید، پزشک می تواند با آزمایش خون این موضوع را تشخیص دهد.

اگر باردار هستید واکسن آبله مرغان توصیه نمی شود. بهتر است قبل از بارداری واکسن آبله مرغان را دریافت کنید. در طول واکسن های متوالی یا تا یک ماه پس از آخرین دوز واکسن اقدام به بارداری نکنید.

افراد زیر نیز نباید واکسن را دریافت کنند، و یا باید در این خصوص با پزشک خود مشورت کنند:

- افرادی که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند. این شامل افرادی می شود که مبتلا به HIV هستند؛ یا داروهایی مصرف می کنند که روی سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارد.
- به ژلاتین یا آنتی بیوتیک نئومایسین حساسیت دارند.

* مبتلا به هر نوع سرطان هستند، یا در حال درمان از طریق پرتو درمانی یا دارو هستند.
* اخیراً خون یا سایر فراورده های خونی دریافت کرده اند.

آیا واکسن ایمن و موثر است؟

والدین اغلب می پرسند که آیا واکسن ها بی خطر هستند یا خیر. از زمانی که واکسن آبله مرغان در دسترس قرار گرفت، مطالعات نشان داده است که این واکسن بی خطر بوده و به خوبی کار می کند. اغلب عوارض جانبی خفیفی دارد که شامل درد، قرمزی، و تورم در محل تزریق است. به ندرت ممکن است با بثورات موضعی یا تب همراه باشد.

تشخیص

اغلب، پزشک بر اساس بثورات پوستی متوجه بروز بیماری در فرد می شود.

هم چنین این بیماری را می توان از طریق آزمایش خون، یا بررسی نمونه پوست آسیب دیده نیز تشخیص داد.

درمان

در کودکان سالم، آبله مرغان اغلب نیازی به درمان دارویی ندارد. برخی از کودکان ممکن است بتوانند از نوعی دارو، به نام آنتی هیستامین برای تسکین خارش استفاده کنند. اما در بیشتر موارد، بیماری فقط باید دوره خود را طی کند.

برای افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند، پزشک گاهی اوقات داروهایی را برای کوتاه کردن طول دوره بیماری و کمک به کاهش خطر عوارض تجویز می کند.

اگر شما یا فرزندتان در معرض خطر بالای عوارض هستید، پزشک ممکن است داروهای ضد ویروسی را برای مبارزه با بیماری تجویز کند. این داروها ممکن است علائم آبله مرغان را کاهش دهند. اما زمانی که آنها در عرض ۲۴ ساعت پس از تظاهر اولین بثورات تجویز شوند، بهترین عملکرد را دارند.

سایر داروهای ضد ویروسی نیز می توانند شدت بیماری را کاهش دهند. اما ممکن است برای همه مناسب نباشد. در برخی موارد، پزشک ممکن است به شما پیشنهاد کند که واکسن آبله مرغان را پس از قرار گرفتن در معرض ویروس دریافت کنید. این می تواند از بیماری جلوگیری کند یا به کاهش شدت آن کمک کند.

درمان عوارض

در صورت بروز عوارض، پزشک بر اساس شرایط درمان مناسب را تجویز می کند. به عنوان مثال، آنتی بیوتیک ها می توانند پوست عفونی و ذات الریه را درمان کنند. تورم مغز که آنسفالیت نیز نامیده می شود، اغلب با داروهای ضد ویروسی درمان می شود. در برخی موارد ممکن است نیاز به درمان در بیمارستان باشد.

درمان های خانگی

برای کمک به کاهش علائم آبله مرغان خفیف، می توانید این نکات مراقبت از خود را دنبال کنید.

سعی کنید تاول ها را فشار ندهید و نخارانید.

خاراندن پوست می تواند باعث ایجاد اسکار و کندی بهبودی شود. هم چنین می تواند خطر عفونی شدن زخم ها را افزایش دهد. اگر کودک نمی تواند خود را کنترل کند، ناخن هایش را کوتاه کنید. هم چنین ممکن است استفاده از دستکش، به خصوص در شب، کمک کننده باشد.

خارش و سایر علائم را از بین ببرید

* بثورات آبله مرغان می تواند بسیار خارش دار باشد. برای تسکین آن و سایر علائم، می توانید:
* دوش آب سرد بگیرید.
* از لوسیون کالامین روی نقاط خارش دار استفاده کنید.
* اگر زخم آبله مرغان در دهان ایجاد شود، یک رژیم غذایی نرم و ملایم می تواند کمک کننده باشد.
* آنتی هیستامین ها برای خارش نیز مفید هستند. اما از پزشک خود بپرسید که آیا کودک می تواند آنتی هیستامین مصرف کند.
* در صورت نیاز، استامینوفن برای تب خفیف قابل استفاده است.



حفاظت از زمین از ما شروع می شود

دکتر آیه صباغ کاشانی(داروساز)

حفاظت از محیط زیست تنها یک مسئولیت نیست، بلکه وظیفه ای است که ما نسبت به خود و نسل های آینده، و هم چنین در قبال سیاره خود، داریم. همه ما قدرت ایجاد تغییر را داریم و با برداشتن گام های ساده می توانیم از سیاره خود محافظت کنیم و آینده روشن تری را برای فرزندانمان تضمین کنیم.

موارد ذکر شده در زیر ممکن است خیلی ساده به نظر برسند. بله، آنها کوچک و ساده، اما موثر هستند. این موارد به قدری آسان هستند که برای همه افراد قابل اجرا است.

چند انتخاب ساده برای داشتن سیاره ای سالم تر

کاهش زباله، استفاده مجدد و بازیافت

دور ریزها را کاهش دهید. برای حفظ منابع طبیعی، سه کار را دنبال کنید:

- کاهش استفاده از منابع (reduce)؛
- دوباره استفاده کردن (reuse)؛
- بازیافت (recycle).

داوطلب شوید

برای پاکسازی محیط زیست در جامعه خود داوطلب شوید. شما می توانید در حفاظت از حوزه آبی نزدیک خود نیز مشارکت داشته باشید.

آموزش دهید

می توانید به دیگران کمک کنید تا اهمیت و ارزش منابع طبیعی را درک کنند. آموزش کلید حفظ محیط زیست است؛ به آنها بیاموزید که به طبیعت احترام بگذارند و منابع آن را حفظ کنند. آنها را تشویق کنید تا در فعالیت های زیست محیطی شرکت کنند و در مورد محیط زیست بیشتر بیاموزند.

منابع آبی را حفظ کنید

صرفه جویی در مصرف آب گام ساده دیگری است که می توانید برای حفاظت از محیط زیست انجام دهید. با رفع نشتی ها و دوش گرفتن در مدت زمان کوتاه تر، مصرف آب را کاهش داده و منابع آبی را حفظ می کنید. هرچه آب کمتری مصرف کنید، در نهایت رواناب و فاضلاب کمتری به اقیانوس ها ختم خواهد شد.

استفاده از پلاستیک های یکبار مصرف را محدود یا حذف کنید

پلاستیک های یکبار مصرف، مانند کیسه های پلاستیکی، بطری های آب و ظروف یک بار مصرف، از عوامل اصلی آلودگی پلاستیکی هستند. برای جایگزینی این موارد می توانید کیسه های خرید پارچه ای، بطری های شیشه ای و ظروف فلزی یا سفالی را انتخاب کنید. این مرحله ساده می تواند میزان زباله های پلاستیکی وارد شده به محیط زیست و اقیانوس ها را کاهش دهد.

در مصرف برق صرفه جویی کنید و از لامپ های کم مصرف استفاده کنید

کاهش مصرف برق راهی آسان برای محافظت از محیط زیست است. چراغ ها را خاموش کنید، وسایل الکترونیکی را در زمانی که استفاده نمی کنید از برق بکشید و از لامپ های کم مصرف استفاده کنید. لامپ های کم مصرف انرژی کمتری مصرف

1. https://oceanservice.noaa.gov/ocean/earthday.html
2. https://timesofindia.indiatimes.com/readersblog/confusedbaby/8-simple-steps-to-protect-the-environment-51741/

می کنند و عمر طولانی تری نسبت به لامپ های رشته ای سنتی دارند. هم چنین، آنها باعث کاهش انتشار گازهای گلخانه ای می شوند.

درختی بکارید و از آن مراقبت کنید

قدم دیگری که می توانید بردارید کاشت درخت و مراقبت از آن است. کاشت یک درخت در سال، راهی ساده برای کمک به محیط زیست است. درختان دی‌اکسید کربن را از محیط جذب می کنند و به کاهش آلودگی ناشی از گازهای گلخانه ای کمک می کنند. علاوه بر این، درختان سایه ایجاد می کنند، که می تواند میزان انرژی مورد نیاز برای خنک کردن خانه ها را کاهش دهند. همیشه با آبیاری کافی و اطمینان از دریافت نور مناسب از درخت خود مراقبت کنید.

مواد شیمیایی را وارد آبراه ها نکنید

در خانه و محل کار مواد شیمیایی غیر سمی را انتخاب کنید.

در صورت امکان از وسایل حمل و نقل عمومی، و دوچرخه استفاده کنید، یا مسیر را پیاده طی کنید:

یکی از راه های حفظ محیط زیست، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، پیاده روی یا دوچرخه سواری به جای استفاده از اتومبیل شخصی است. این کار به شما کمک می کند کمی ورزش کنید و سلامت خود را نیز بهبود بخشید.

حداقل از یک محصول طبیعی استفاده کنید

ما می دانیم که مصرف مواد غذایی کاملا طبیعی (ارگانیک) برای بسیاری از ما پرهزینه است. اما استفاده از حداقل یک محصول طبیعی، راه عالی برای محافظت از محیط زیست است. با انتخاب محصولات طبیعی نه تنها به محیط زیست، بلکه به سلامت خود نیز کمک می کنید. استفاده از محصولات طبیعی راهی آسان برای کاهش میزان مواد شیمیایی مضر وارد شده به محیط زیست است. علاوه بر این، هنگامی که از محصولات طبیعی استفاده می کنید، با دانستن این که خود یا عزیزانتان را در معرض مواد شیمیایی مضر قرار نمی دهید، احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.

مصرف گوشت را کاهش دهید

کاهش مصرف گوشت یک راه مفید برای محافظت از محیط زیست است. این یک واقعیت علمی ثابت شده است که دامپروری به میزان قابل توجهی در آلودگی ناشی از گازهای گلخانه ای، نقش دارد. هنگامی که تصمیم می گیرید مصرف گوشت را کاهش دهید، تلاش آگاهانه ای برای کاهش تأثیر خود بر روی کره زمین انجام می دهید.

در خاتمه، گام برداشتن در جهت حفظ محیط زیست، ماموریت شخصی هر یک از ما می باشد و همه ما باید سهم خود را ایفا کنیم. با برداشتن گام های ساده، برای حفاظت از محیط زیست، نه تنها به حفظ زمین کمک می کنید، بلکه رفاه خود را نیز بهبود می بخشید. استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، کاشت درخت، استفاده از محصولات طبیعی، کاهش مصرف گوشت، عدم استفاده از پلاستیک های یکبار مصرف، صرفه جویی در مصرف آب و آموزش این موارد به دیگران، به شما احساس موفقیت و ارزشمندی خواهید داد.



لتیزن® ۱۰ میلی گرم

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

LETIZEN®

Cetirizine Tablet 10mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون
۵۰۰ هزار تومن
جایزه برنده شو

خوشحالیتو
دوبرابر
کن



چه عواملی در سبک زندگی منجر به بروز هیپرلیپیدمی می شود؟

۱ سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن مداوم در معرض دود سیگار
۲ رژیم غذایی نامتعادل
۳ اضافه وزن یا چاقی
۴ همه موارد

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ خرداد 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

سلام سلامت

شرکت دارویی البرز زاگرس

شرکت دارویی البرز زاگرس مجهز به دو خط تولیدی بسیار مجهز است که داروهایی با مواد اولیه پر خطر(hazardous) تولید می کند و مطابق با آخرین فناوری های روز دنیا در سال ۱۴۰۰ راه اندازی شده است. البرز زاگرس تنها کارخانه ایرانی می باشد که موفق به اخذ استاندارد جهانی OEL5 در تولید داروهای پرخطر شده است و داروهای مورد نیاز بیماران خاص را تامین می کند. در سبد محصولات شرکت داروسازی البرز زاگرس اشکال مختلف دارویی شامل قرص و کپسول قرار دارد و تمامی داروهای تولیدی این شرکت تحت بالاترین استاندارد های GMP تولید می شود.

در حال حاضر این کارخانه آماده تامین بیش از ۸۰ درصد بسیاری از داروهای مورد نیاز بیماران بوده و رسالت آن رسیدن به خودکفایی و در نهایت صادرات به دیگر کشورهای منطقه و توسعه بازارهای بین المللی می باشد.



ام اس را بشناسیم

دکتر مهشید مولا (داروساز)

امروزه تعداد افراد بیشتری با بیماری مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) تشخیص داده می شوند؛ هرچند که تا به حال شواهد محکمی مبنی بر افزایش وقوع ابتلا به این بیماری مشاهده نشده است. احتمال می رود که عامل این روند افزایشی در تشخیص ام اس، افزایش آگاهی از این بیماری، دسترسی بیشتر افراد به مراقبت های پزشکی و بهبود روش های تشخیصی است.
اگر به تازگی متوجه شده اید که به ام اس مبتلا هستید، ممکن است مدتی طول بکشد تا با علائم خود سازگار شوید و دریابید که در طی دوره بیماری و روند درمان، چه پیش روی شماست. در این مقاله سعی داریم در رابطه با ابعاد گوناگون بیماری ام اس سخن بگوییم تا با افزایش شناخت از این بیماری، کنترل و مدیریت آن را تسهیل کنیم.

سیستم ایمنی به طور معمول از طریق مقابله با عوامل بیماری زایی مانند ویروس ها و باکتری ها، از سلامت بدن محافظت می کند. در صورتی که سیستم ایمنی به اشتباه شروع به حمله به سلول های سالم بدن کند، بیماری خود ایمنی رخ می دهد. بیماری ام اس یک بیماری خودایمنی است، که در آن سیستم ایمنی به سلول های عصبی در مغز و نخاع حمله کرده و باعث آسیب به آن ها می شود.

دلایل بروز ام اس

علت بروز ام اس به طور دقیق روشن نیست؛ اما آنچه مشخص است این است که هیچ محرکی به تنهایی منجر به ایجاد ام اس نمی شود. هرچند که این بیماری مستقیماً به ارث نمی رسد، اما به نظر می رسد افرادی که به این بیماری مبتلا می شوند یک زمینه ژنتیکی دارند که آن ها را مستعد ام اس می کند. از طرف دیگر، شواهد نشان می دهد که سطح پایین ویتامین د، سیگار کشیدن و چاقی نیز نقش مهمی در ایجاد ام اس دارند. علاوه بر این ها، یافته های تحقیقاتی نشان داده که سابقه عفونت با ویروس اپشتین بار (EBV) احتمال خطر ابتلا به ام اس را بالا می برد. به عبارت دیگر، ترکیب حضور یک یا چند عامل محیطی، احتمال ابتلا به ام اس را در فردی که ساختار ژنتیکی مستعد دارد، افزایش می دهد.

بیماری ام اس در اکثر افراد در سنین ۲۰ تا ۵۰ سالگی تشخیص داده می شود. با این حال، ام اس می تواند در کودکان خردسال و افراد مسن نیز رخ دهد. این بیماری در زنان ۲ تا ۳ برابر بیشتر از مردان مشاهده شده است.

علائم ام اس

علائم ام اس به آسانی قابل پیش بینی نیست و افراد را به طور متفاوتی تحت تاثیر قرار می دهد. علائم ممکن است خفیف یا شدید باشد. به علاوه، این علائم ممکن است گهگاه رخ دهد، یا برای مدت طولانی ادامه داشته باشد.
مواردی که در ادامه ذکر شده شایع ترین علائم ام اس است:

- خستگی؛

- مشکل در راه رفتن؛
- مشکلات بینایی مانند تاری دید و یا دوبینی؛
- مشکل در کنترل مثانه؛
- بی حسی یا گزگز در قسمت های مختلف بدن؛
- سفتی و اسپاسم عضلانی؛
- مشکلات در حفظ تعادل و هماهنگی حرکات؛
- مشکلات مربوط به تفکر، یادگیری و برنامه ریزی.

نزدیک به ۸۰ درصد از افراد مبتلا به ام اس، به ام اس نوع عود کننده-فروکش کننده (RRMS) مبتلا می شوند، که عودهای مکرر دارند. این عودها می توانند از چند روز تا چند ماه ادامه داشته باشند، و بسته به شدت آنها ممکن است زندگی روزمره را مختل کند. اگر متوجه عود بیماری خود شدید، در اسرع وقت به پزشک خود اطلاع دهید. حتی اگر علائم شما قابل کنترل به نظر می‌رسد و احساس نمی‌کنید که نیاز به مراقبت پزشکی دارید، پزشک شما باید از هر عود بیماری اطلاع یابد تا بر پیشرفت بیماری و عملکرد داروها نظارت دقیق داشته باشد.

درمان ام اس

در حال حاضر هیچ دارویی جهت درمان قطعی ام اس وجود ندارد. اهداف دارودرمانی در ام اس شامل کاهش دفعات و شدت عود، کند کردن پیشرفت بیماری، مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی است.
انتخاب نوع داروها به مرحله بیماری و علائم هر فرد بستگی دارد و برای هر بیمار ممکن است متفاوت باشد.

اقداماتی جهت کمک به مدیریت علائم

زندگی برای بیماران مبتلا به ام اس زمانی آسان تر می شود که خانه و محل کار آن ها برای حداکثر کارایی و حداقل خطر تنظیم شده باشد. به علاوه، تغییراتی در سبک زندگی و کارهای روزمره می تواند به کنترل علائم بیماری ام اس کمک کند.
برخی از این راهکارها در ادامه ذکر شده است:

- بیماری ام اس می تواند باعث ایجاد مشکل در خواب، از جمله بی خوابی یا تکرر ادرار در طول شب شود. از طرفی خواب بی کیفیت با کاهش عملکرد شناختی فرد در طول روز مرتبط است؛ بنابراین اگر مبتلا به ام اس هستید، حتما استراحت کافی داشته باشید و به اندازه بخوابید.
- اگر علائم ام اس در شما خفیف تا متوسط است، داشتن یک برنامه ورزشی منظم می تواند به بهبود قدرت عضلانی، تعادل و هماهنگی در حرکات شما کمک کند. انجام ورزش هایی مثل پیاده روی، یوگا، حرکات کششی، شنا یا سایر ورزش هایی که پزشک معالج شما توصیه می کند را جدی بگیرید.
- علائم ام اس ممکن است با افزایش دمای بدن در برخی از بیماران بدتر شود؛ بنابراین، اجتناب از قرار گرفتن در معرض گرما، نوشیدن آب کافی و یا حمام با آب خنک ممکن است برای شما مفید باشد.
- استرس می تواند علائم و نشانه های ام اس را تحریک یا تشدید کند. به همین جهت، دوری از عوامل استرس زا، مدیتیشن و تنفس عمیق ممکن است برای شما کمک کننده باشد.
- در صورت امکان در خانه، درهای حمام و اتاق خواب را قفل نکنید.
- وسایل ضروری را در دسترس خود قرار دهید. برای مثال تلفن همراه خود را همیشه همراه خود داشته باشید.
- خانه خود را تا حد امکان به محلی راحت و امن تبدیل کنید. برای مثال در مکان هایی که فکر می کنید ممکن است برای شما کمک کننده باشد، مانند کنار راه پله ها یا زیر دوش، میله دستگیره نصب کنید.

ام اس در کودکان

در درصد کمی از افراد مبتلا به ام اس، بیماری قبل از ۱۶ سالگی تشخیص داده می شود.
به خاطر داشته باشید که کودکان از اتفاقات اطراف خود آگاه هستند. بسیاری از والدین این دغدغه را دارند که چه زمانی و چگونه باید با فرزندان خود در مورد ام اس صحبت کنند. صرف نظر از این که تصمیم می گیرید چه زمانی در این رابطه با او صحبت کنید، این نکته را در نظر بگیرید که نوع و مقدار اطلاعاتی که به فرزند خود می دهید باید بر اساس سن و توانایی درک او باشد. سعی کنید در زمانی از روز که کودک خسته نیست، گفتگویی چهره به چهره داشته باشید. با او در مورد هر تغییری که ممکن است مجبور شوید در روال زندگی اش ایجاد کنید، صحبت کنید و مطمئن شوید که فرزندتان می داند که همیشه می تواند در مورد بیماری اش از شما سوال بپرسد. برای داشتن بهترین رویکرد در قبال فرزندتان، حتما از پزشک معالج یا یک مشاور راهنمایی بگیرید.

ام اس و بارداری

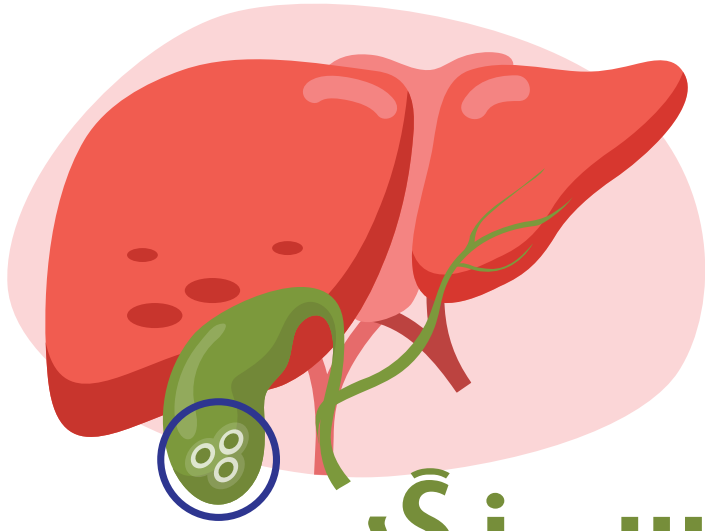
اگر علائم ام اس در شما کنترل شده باشد، به نظر نمی رسد که بارداری باعث تسریع روند یا بدتر شدن این علائم گردد. با این وجود، ضعف عضلانی و مشکلات در هماهنگی ممکن است گذراندن دوره بارداری را از نظر فیزیکی سخت کند. در دوران بارداری، برای پیگیری وضعیت بیماری و سلامت جنین نیاز به بررسی دقیق دارید. به همین جهت ممکن است بازدیدهای مکرر قبل از زایمان برای شما لازم باشد.
مصرف برخی از داروهای ام اس باید پیش از بارداری متوقف شود. بنابراین اگر مبتلا به ام اس هستید و می خواهید باردار شوید، پیش از بارداری با پزشک خود در مورد فواید و خطرات بارداری صحبت کنید.

رژیم غذایی در ام اس

در حال حاضر توصیه دقیقی در رابطه با رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به ام اس وجود ندارد. با این وجود، متخصصان بر این باورند که داشتن یک رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت طولانی مدت سیستم عصبی اهمیت دارد.
به طور کلی یک رژیم غذایی سالم شامل موارد زیر است:

- هر روز از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- تا حد ممکن مصرف نمک را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- سعی کنید تا حد امکان از مصرف غذا های آماده خودداری کنید.
- بعضی از مطالعات حاکی از آن است که رژیم مدیترانه ای می تواند انتخاب مناسبی برای فرد مبتلا به ام اس باشد. این رژیم شامل میوه، سبزیجات و غلات کامل از جمله روغن زیتون به عنوان منبع اصلی است و ماهی، محصولات لبنی و مقدار محدودی گوشت قرمز را نیز شامل می شود.
- مصرف ویتامین د تحت نظر پزشک را فراموش نکنید.

در انتها لازم به یادآوری است که زندگی با بیماری ام اس چالش برانگیز است؛ اما امروزه با بهره از گزینه های درمانی و حمایتی می توانید کیفیت زندگی خود را افزایش دهید.



سنگ کیسه صفرا

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)

صفرا مایعی سبز و زرد است که توسط کبد تولید شده و در کیسه صفرا ذخیره می شود. ترکیبات آن شامل ۹۸ درصد آب و ۲درصد کلسترول، بیلی روبین و اسیدهای صفراوی است که در مقادیر ثابتی نسبت به هم قرار دارند. وظیفه صفرا هضم چربی ها است. هنگام غذا خوردن، کیسه صفرا منقبض می شود و محتویات خود را از طریق مجاری صفراوی به روده باریک تخلیه می کند.

علت ایجاد سنگ های صفراوی چیست؟

اگر نسبت مواد تشکیل دهنده صفرا بر هم خورد، مواد اضافی رسوب می کنند و به تدریج به سنگ تبدیل می شوند. بنابراین بالا بودن میزان کلسترول و بیلی‌روبین یا کم بودن میزان اسیدهای صفراوی در صفرا، منجر به ایجاد سنگ های صفراوی می شود.

شایع ترین نوع سنگ های صفراوی، سنگ های کلسترولی هستند که به دنبال بالا بودن میزان کلسترول در صفرا ایجاد می شوند؛ کبد کلسترول را از خون استخراج می کند تا صفرا بسازد. اگر کلسترول بیش از حد در خون وجود داشته باشد، میزان استخراج آن توسط کبد و در نتیجه میزان آن در صفرا افزایش می یابد.

علت دیگر ایجاد سنگ های صفراوی کلستاز یا ایستایی صفرا است. اگر کیسه صفرا به طور موثر نتواند محتویات خود را تخلیه کند، احتمال رسوب مواد در صفرا افزایش می یابد.

از نظر اندازه، سنگ های صفراوی ممکن است به اندازه یک دانه شن یا به بزرگی یک توپ گلف باشند. تعداد سنگ ها نیز در افراد مختلف متفاوت است.

چه شرایطی افراد را بیشتر در معرض ایجاد سنگ های صفراوی قرار می دهد؟

انواع بیماری ها می توانند بر جریان صفرا یا سطح کلسترول، بیلی روبین و اسید های صفراوی تأثیر داشته باشند. اما همیشه بیماری های زمینه ای در ایجاد آن نقش ندارند و ممکن است به دنبال عوامل دیگری به وجود بیایند؛ این عوامل عبارت اند از:

- **سن**: رشد سنگ های صفراوی به زمان نیاز دارد. بنابراین احتمال ایجاد آن‌ها در سنین کودکی بسیار کم است. در زنان در سنین باروری تقریبا بین ۲۰ تا ۶۰ سالگی، و در مردان بعد از ۶۰ سالگی احتمال ایجاد سنگ های صفراوی بالاتر است.
- **جنسیت**: ایجادسنگ های صفراوی در زنان سه برابر مردان است؛ علت آن هورمون های زنانه است؛ استروژن سطح کلسترول را افزایش می دهد و پروژسترون باعث کاهش تخلیه صفرا می شود. به همین علت است که در زنان باردار احتمال ایجاد سنگ های صفراوی بالا می رود.
- **وزن**: چربی اضافی در بدن به خصوص چربی شکم می تواند به افزایش سطح استروژن منجر شود. بنابراین چاقی، سطح استروژن و متعاقبا میزان کلسترول صفرا را افزایش می دهد. از سوی دیگر، کاهش وزن سریع، مانند زمانی که جراحی های کاهش وزن انجام می شود، احتمال ایجاد سنگ های صفرای را افزایش می دهد. زیرا از دست دادن سریع چربی بدن، موجب آزاد شدن مقادیر زیادی کلسترول می شود.
- **ژنتیک**: در افرادی که سابقه خانوادگی سنگ صفرا دارند، احتمال ابتلا به سنگ های کیسه صفرا بیشتر می‌شود.

سنگ های صفراوی چه علائمی ایجاد می کنند؟

بسیاری از افراد مبتلا به سنگ های صفراوی بدون علامت هستند و معمولا به طور تصادفی در عکس برداری ها متوجه وجود سنگ می شوند. اما اگر علامت دار باشند، علائم زیر را نشان می دهند:

- درد ناگهانی و شدید در قسمت بالا و راست شکم که از چند دقیقه تا چند ساعت می تواند طول بکشد. این درد بعد از غذا خوردن، زمانی که کیسه صفرا منقبض می شود، شدید تر احساس می شود؛
- احساس درد در پشت یا شانه راست؛
- حالت تهوع و استفراغ؛
- تعریق؛
- تندتر شدن ضربان قلب؛
- زرد شدن پوست و چشم؛
- تیره شدن رنگ ادرار و روشن شدن رنگ مدفوع.

آیا تمام افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند، باید درمان شوند؟

پاسخ این است که خیر، بیماران تا زمان علامت دار شدن نیاز به درمان دارویی یا جراحی پیدا نمی کنند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- در صورتی که علائم ذکر شده بروز پیدا کنند.
- در صورت بروز دل درد شدید، به طوری که بیمار به سختی بتواند بنشیند.
- در صورتی که رنگ پوست و چشم ها زرد شده باشد.
- در صورتی که بیمار تب و لرز داشته باشد.

1. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/7313-gallstones
2. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gallstones/symptoms-causes/syc-20354214

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

آلوپسی آره آتا



بیماری آلوپسی آره آتا یا طاسی منطقه‌ای، زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی به فولیکول های مو حمله می کند و باعث ریـزش مو می شود. فولیکول های مو ساختارهایی در پوست هستند که مو را تشکیل می دهند. «آلوپسی» به معنای ریزش مو ، و «areata» به معنای تکه تکه است. از آنجایی که این بیماری اغلب باعث ریزش موی تکه‌ای می‌شود، معمولاً به آن آلوپسی آره‌آتا می‌گویند.

آلوپسی آره آتا یکی از شایع ترین انواع ریزش مو است. این نوع ریزش مو معمولا در کودکی و جوانی شروع می شود؛ اما می تواند در هر سنی بروز کند. نام های پزشکی متفاوتی برای این نوع از ریزش مو وجود دارد، از جمله:

- آلوپسی باربا: فرد دچار ریزش موی تکه تکه در ریش خود می شود.
- آلوپسی اوفیازیس: فرد دارای ریزش مو نواری در پوست سر خود است.
- آلوپسی توتالیس: فرد تمام موهای سر خود را از دست داده است.
- آلوپسی یونیورسالیس: فرد تمام موهای سر و هر جای دیگر بدن خود را از دست داده است. این نوع از آلوپسی نادر است.

آلوپسی آره آتا معمولاً سر و صورت را درگیر می کند، اما ممکن است در قسمت های دیگر بدن نیز بروز کند. موها معمولاً به صورت تکه های کوچک و گرد می ریزند؛ اما در برخی موارد ریزش مو گسترده تر است. اکثر افراد مبتلا به این بیماری، از نظر فیزیکی، سالم هستند و علائم دیگری ندارند.

روند این بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی از افراد در طول زندگی خود بارها دچار ریزش مو می شوند، در حالی که ممکن است برای برخی دیگر فقط یک دوره باشد.

بهبودی نیز غیرقابل پیش‌بینی است؛ زیرا در برخی افراد مو به طور کامل رشد می‌کند، اما در برخی دیگر خیر. درمان اختصاصی برای آلوپسی آره آتا وجود ندارد، اما روش هایی وجود دارد که به رشد سریع مو کمک می کند. هم چنین منابعی برای کمک به افراد برای مقابله با ریزش مو وجود دارد.

علل آلوپسی آره آتا

در آلوپسی آره آتا، سیستم ایمنی به اشتباه به فولیکول های مو حمله می کند و باعث التهاب می شود. محققان دقیقا نمی دانند که چه عاملی باعث حمله سیستم ایمنی به فولیکول های مو می شود، اما معتقدند که هم عوامل ژنتیکی و هم عوامل محیطی در بروز آن نقش دارند.

چه کسانی به آلوپسی آره آتا مبتلا می شوند؟

احتمال ابتلا به آلوپسی آره آتا در تمام افراد وجود دارد. امکان ابتلا در مردان و زنان به طور مساوی است و همه گروه های نژادی و قومی را تحت تأثیر قرار می دهد. شروع آن می تواند در هر سنی باشد، اما بیشتر افراد در نوجوانی، بیست یا سی سالگی، به آن مبتلا می شوند.

هنگامی که در کودکان کمتر از ۱۰ سال رخ می دهد، این بیماری به طور گسترده تر و پیشرونده تر است.

اگر یکی از اعضای نزدیک خانواده شما مبتلا به این بیماری باشد، احتمال ابتلا به آن در شما بیشتر است. اما برای بسیاری از افراد، هیچ سابقه خانوادگی وجود ندارد. دانشمندان تعدادی از ژن ها را با این بیماری مرتبط دانسته اند، و همین امر نشان دهنده نقش ژنتیک در ایجاد این نوع ریزش مو است. بسیاری از این ژن ها برای عملکرد سیستم ایمنی مهم هستند.

1. https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/types/alopecia
2. https://www.niams.nih.gov/health-topics/alopecia-areata

افراد مبتلا به برخی از بیماری‌های خود ایمنی مانند پسوریازیس، بیماری تیروئید یا ویتیلیگو، و افرادی که دارای شرایط آلرژیک هستند (مانند تب یونجه)، بیشتر در معرض ابتلا به آلوپسی آره آتا هستند.

ممکن است استرس عاطفی یا بیماری باعث ایجاد آلوپسی آره آتا شود؛ اما در بیشتر موارد، هیچ محرک آشکاری وجود ندارد.

علائم احتمالی آلوپسی آره آتا

ریزش موی غیرقابل پیش بینی و تکه تکه نشانه رایج آلوپسی آره آتا است. آلوپسی آره آتا در درجه اول مو را تحت تاثیر قرار می دهد، اما در برخی موارد، تغییرات ناخن نیز وجود دارد.

افراد مبتلا به این بیماری معمولا سالم هستند و علائم دیگری ندارند.

تغییرات مو

آلوپسی آره آتا معمولاً با ریزش ناگهانی تکه‌های گرد یا بیضی شکل روی سر شروع می‌شود، اما هر قسمتی از بدن را نیز ممکن است تحت تأثیر قرار دهد. مانند ناحیه ریش در مردان یا ابروها و مژه‌ها. معمولاً هیچ نشانه‌ای از بثورات، قرمزی یا جای زخم روی بخش های بدون مو وجود ندارد.

برخی از افراد می گویند که دقیقاً قبل از ریزش مو در قسمت هایی از پوست احساس سوزن سوزن شدن، سوزش یا خارش می کردند. وقتی یک ضایعه (پچ) بدون مو ایجاد می شود، پیش بینی این که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد دشوار است.

ممکن است:

- موها در عرض چند ماه دوباره رشد کنند. ممکن است در ابتدا سفید یا خاکستری باشند، اما احتمال دارد با گذشت زمان رنگ طبیعی خود را به دست آورند.
- پچ های بدون مو بیشتری ایجاد می شود. گاهی اوقات موها در اولین پچ رشد می کنند، در حالی که پچ های جدیدی در حال شکل گیری هستند.
- پچ های کوچک به هم می پیوندند و پچ های بزرگتر را تشکیل می دهند. در موارد نادر، مو در کل پوست سر از بین می رود (آلوپسی توتالیس).
- ممکن است بیماری پیشرفت کرده و کل موهای بدن دچار ریزش شوند. این مورد بسیار نادر است.

در بیشتر موارد، موها دوباره رشد می کنند، اما ممکن است دوره های بعدی ریزش مو نیز وجود داشته باشد.

در افرادی که ریزش مو با حجم کمتر، در سن بالاتر، بدون تغییر در وضعیت ناخن ها و بدون داشته سابقه خانوادگی رخ دهد، موها به خودی خود به طور کامل رشد می کنند.

تغییر ناخن

تغییرات ناخن ها، مانند به وجود آمدن برجستگی و فرورفتگی در برخی از افراد، به خصوص افرادی که ریزش موی گسترده تری دارند، بروز می کند.

یک دوره آلوپسی آره آتا چقدر طول می کشد؟

طول دوره متفاوت است. ممکن است موها در عرض یک سال دوباره رشد کنند و در برخی از افراد نیز ریزش موی مجدد رخ ندهد.

گاهی اوقات، مو برای رشد مجدد نیاز به کمک دارد. بدون درمان، ریزش مو ممکن است ثابت مانده یا بدتر شود. به کمک روش های درمان، امکان مشاهده رشد مجدد موها در ۶ هفته وجود دارد. با این حال، ماه ها طول می کشد تا رشد مجدد کامل شود.

پس از رشد مجدد مو، ممکن است دوره های بیشتری از ریزش مو داشته باشید. زمان بین دوره ها متفاوت است. ریزش مو ممکن است برای مدت طولانی متوقف شود، یا ممکن است نسبتاً سریع شاهد ریزش مو باشید.

آیا موها دوباره رشد می کنند؟

بله؛ بیشتر اوقات، افرادی که موهای خود را از دست می دهند، دوباره شاهد رشد و مجددا ریزش آن هستند. اما برخی از افراد ممکن است هرگز ریزش یک قسمت دیگر را تجربه نکنند. زمانی که فردی چند پچ ریزش مو داشته باشد، احتمال رشد مجدد آن بیشتر است.

دوره عود به ریزش موها پس از رشد مجدد، گفته می شود. بسیاری از افراد در عرض یک سال(پس از رشد مجدد موهای خود) دچار عود می شوند؛ بیشتر عودها در عرض ۵ سال رخ می دهد. این دوره های ریزش و رشد مجدد می‌تواند در طول زندگی فرد بار ها رخ دهد.

میزان رشد مجدد مو در افراد متفاوت است. برخی افراد شاهد رشد مجدد کامل هستند. با این حال، در بسیاری رشد مجدد چندان رضایت بخش نیست. وقتی مو شروع به رشد مجدد می کند، ممکن است سفید یا بلوند و ظریف تر از قبل شود. اما معمولا موقتی است. با گذشت زمان و گاهی اوقات درمان مناسب، رنگ و بافت طبیعی موها اغلب بر می گردد.

آیا درمانی برای این نوع از ریزش مو وجود دارد؟

بیماری آلوپسی آره آتا قابل درمان نیست. با این حال، به کمک روش های درمان می توان شاهد رشد مجد موها بود. درمان های جدیدتر رشد مجدد مو برای افرادی است که درمان های گذشته برای آنها مفید نبوده است.

باشگاه سلام سلامت

ورزش و دیابت

دکتر سحر خداپناهنده (داروساز)



انجام فعالیت‌های ورزشی منظم برای افراد مبتلا به دیابت (دیابت نوع ۲،۱ و سایر انواع آن)، بسیار مفید است و می تواند باعث:

- کنترل فشار خون و کاهش ریسک بروز عوارض دیابت؛
- بهبود سطح کلسترول خون و جلوگیری از بروز عوارض قلبی؛
- کاهش وزن و افزایش سطح انرژی؛
- کاهش مقاومت به انسولین و استفاده بهتر بدن از این هورمون؛

شود.

بهترین نوع ورزش در دیابت

فعالیت ورزشی خاصی، که برای افراد مبتلا به دیابت مناسب باشد، وجود ندارد؛ و بهتر است سعی کنید با توجه به شرایط خود، انواع مختلف فعالیت‌ها را امتحان کنید. توصیه می شود در ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

انواع ورزش ها



پیاده‌روی:

پیاده روی یکی از راه‌های ساده و موثر برای تمرین و دریافت هوای تازه است. این فعالیت می‌تواند علاوه بر کاهش استرس، به بهبود سلامتی کلی نیز کمک کند. دویدن سریع به مدت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت، ۳ یا ۴ بار در هفته، راهی است که به راحتی می‌تواند شما را به هدف تندرستی خود برساند.



شنا:

یکی از تمرینات هوازی است که به مفاصل شما آسیب نمی‌رساند و به شما این امکان را می‌دهد تا عضلات بالایی و پایینی بدنتان همزمان فعالیت کنند. این ورزش هم چنین به سلامت قلب، بهبود سطح کلسترول خون و افزایش کالری سوزی کمک می کند. توصیه می شود به مسئولین استخر اطلاع دهید که دیابت دارید.



دوچرخه‌سواری:

یک فعالیت بسیار لذت‌بخش و کارآمد برای مبارزه با دیابت است. برای رسیدن به نتایج مطلوب، می‌توانید به مدت ۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ بار در هفته، دوچرخه سواری کنید. این فعالیت می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب، و کاهش قند خون و وزن شما شود.



پله‌نوردی:

پله نوردی می تواند، در صورتی که مشکلی در مفاصل پا نداشته باشید، روشی سالم و آسان برای کالری سوزی و تسریع فعالیت قلب و ریه ها باشد. به خصوص اگر دیابت نوع ۲ دارید، بالا و پایین رفتن از پله ها به مدت ۳ دقیقه، حدود یک یا دو ساعت بعد از غذا، راه خوبی برای سوزاندن قند خون است.



ورزش های استقامتی:

این تمرین ها می‌توانند به شما کمک کنند که عضلات و استخوان‌هایتان قوی تر شود و قند خون شما کاهش یابد. اگر دوبار در هفته ورزش های استقامتی را انجام دهید، بهترین نتایج را خواهید گرفت. می‌توانید بسیاری از این تمرینات را در خانه انجام دهید، مانند بلند کردن قـوطـی های کنسرو به عنوان وزنه، دراز نشست و...

توصیه می شود در این خصوص با پزشک مشورت کنید.

چه میزان فعالیت بدنی مناسب است؟

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی، به مدت ۵ روز در هفته می‌تواند به کارکرد بهتر انسولین در بدن کمک کند. اگر مدتی است که ورزش نمی‌کنید، با ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید.

مهم اسـت بدانید که انتخاب های غذایی سالم، پرهیـز از سـیگار و اسـتراحت کافی، بـه همراه ورزش، می‌تواند به مراتب مفیدتر باشد.

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





۳۰ % از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول های لاغری زِنوور از بهترین گزینه هاست، زیرا تا ۳۰ % چربی غذایی که در هر وعده می خورید را دفع می کند. بدین ترتیب تمرین های ورزشی شما موثرتر خواهد بود و زودتر به نتیجه خواهید رسید.

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

منتظر چه هستید؟؟ اثرات فوق العاده زِنوور را تجربه کنید

xenover

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com


EIN
Elegance in Nature
YOUR NEW
KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING
SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
HUG
EINfach Schön
DARLING
DREAMY
Lass dich verwöhnen
AUF DER HAUT
Floral, Marine, Aromatic
250 ml-8.4 fl. oz
Body Mist
بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!
ein.care
www.eincare.com