رایگان

سلام سلامت

شماره ۱۰۲ - ماهنامه اردیبهشت ۱۴۰۳

هدیه ای از گروه دارویی اکتوور به دوستداران سلامت

مدیریت استرس در دوره امتحانات

حساسیت بهاری

کیست پیلونیدال

بیماری های ناخن

ACTOVERCO
با هم برای آینده‌ای سالم

Actocold
وداع با علائم سرماخوردگی و انفلوآنزا

سخن سردبیر

پرستاران و ماماها: فرشته‌های نجات

پرستاران و ماماها، فرشته‌های نجات در لباس سفید هستند که در سخت‌ترین لحظات زندگی، یاری‌گر انسان‌ها هستند. آنها با صبر و حوصله، فداکاری و از خودگذشتگی، در حفظ و ارتقای سلامت جامعه نقشی حیاتی ایفا می‌کنند.

پرستاری، شغلی مقدس و ارزشمند است که نیازمند عشق، ایثار، صبر و حوصله فراوان است. پرستاران، با دانش و مهارت خود، در مراقبت، تسکین درد و رنج و کمک به بهبودی بیماران تلاش می کنند.

مامایی نیز، شغلی خطیر و مهمی است که با تولد و سلامتی انسان‌ها ارتباط مستقیم دارد. ماماها، با دانش و تخصص خود، در مراقبت از زنان باردار، کمک به زایمان طبیعی و ایمن، و حفظ سلامت مادر و نوزاد نقش آفرینی‌می‌کنند.

پرستاری در ایران، ریشه در تاریخ کهن این سرزمین دارد. در دوران باستان، افرادی به نام "بیمارستاندار" یا "پرستار" از بیماران مراقبت می‌کردند. این افراد، از طریق تجربه و دانش سنتی، مهارت‌های لازم برای مراقبت از بیماران را کسب می‌کردند. تا اواخر قرن نوزدهم میلادی، حرفه پرستاری به شکل مدرن در ایران وجود نداشت. نخستین گام‌ها در جهت مدرن‌سازی پرستاری در ایران، در اواخر دوره قاجار برداشته شد. در سال ۱۲۹۶ شمسی، اولین آموزشگاه پرستاری در ارومیه تاسیس شد. این آموزشگاه، به نام "مدرسه پرستاری آمریکایی‌ها" شناخته می‌شد. در سال ۱۲۹۸، اولین آموزشگاه پرستاری در تهران تاسیس شد. این آموزشگاه، "مدرسه پرستاری ژاندارک" نامیده می‌شد.

پرستاری در ایران، در طول تاریخ خود فراز و نشیب‌های بسیاری را پشت سر گذاشته است. با وجود کمبودها و چالش‌های موجود، پرستاران ایرانی با فداکاری و از خودگذشتگی، در حفظ و ارتقای سلامت جامعه نقش بسزایی دارند.

اولین آموزشگاه مامایی در ایران، در سال ۱۲۹۸ شمسی در تهران تاسیس شد. این آموزشگاه، تحت نظر بیمارستان بانوان (زنان) سابق شهر تهران اداره می‌شد. در سال ۱۳۰۸، اولین آموزشگاه عالی مامایی در ایران تاسیس شد و به اعطای مدرک معادل لیسانس به عنوان یکی از شعب مدرسه طب آغاز به کار کرد. ماماها در ایران، در زمینه‌های مختلفی از جمله مراقبت‌های دوران بارداری، زایمان، پس از زایمان، بهداشت باروری و تنظیم خانواده فعالیت می‌کنند.

روز جهانی ماما و پرستار که ۱۵ و ۲۲ اردیبهشت ماه می باشد، فرصتی برای گرامیداشت تلاش‌های ارزشمند و فداکارانه این عزیزان در سراسر جهان است.

در پایان، به پاس زحمات شبانه‌روزی و تلاش‌های بی‌وقفه پرستاران و ماماها، از آنها صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنیم.

روزتان مبارک

دکتر بهارک مهدی پور

سلام سلامت

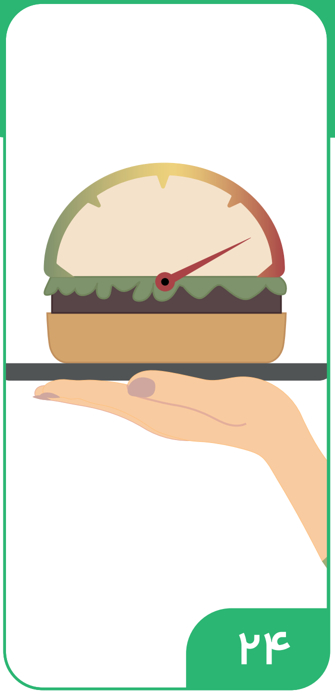
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

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 اردیبهشت

۶ چگونه حساسیت بهاری را کنترل کنیم؟

۸ ۵ ماده غذایی که نباید در دوران بارداری مصرف شود

۱۰ بیماری های ناخن

۱۲ تاثیر قرص های حاوی کافئین

۱۴ مدیریت استرس در دوره امتحانات

۱۶ آبله مرغان

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ سندرم خستگی مزمن چیست؟

۲۲ کیست پیلونیدال چیست؟

۲۴ درباره چربی خون بالا چه می دانید؟

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 مریم شریف، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر رویا خرمی، دکتر مرجان غیاثوند، دکتر آیه کاشانی، فاطمه سجادیان، دکتر سحر خداپناهنده، دکتر مهشید مولا، دکتر نگین پرویز، دکتر الهام یوسفی

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

چگونه حساسیت بهاری را کنترل کنیم؟

بهار فصل زیبایی است، اما زمان اصلی شروع حساسیت های فصلی نیز می باشد. به دلیل گرده افشانی گیاهان، میلیون ها نفر دچار عطسه و آبریزش بینی می شوند.

درمان قطعی برای حساسیت فصلی وجود ندارد؛ اما برای کنترل علائم آن می توان اقداماتی انجام داد؛ این اقدامات شامل مصرف دارو و راهکارهای خانگی است.

علت حساسیت بهاری چیست؟

بزرگترین عامل محرک حساسیت بهاری گرده گیاهان است. درختان، علف ها، سبزه ها و ... گرده های بسیار ریز خود را برای بارور کردن سایر گیاهان، در هوا آزاد می کنند. این گرده ها از طریق بینی، دهان و چشم وارد بدن شده و سیستم ایمنی را تحریک می کنند.

سیستم ایمنی بدن به اشتباه، گرده گیاهان را به عنوان عامل خطر شناسایی کرده و برای حمله به آلرژن ها آنتی بادی آزاد می کند. همین امر موجب ترشح مواد شیمیایی به نام هیستامین در جریان خون می شود. هیستامین سبب آبریزش بینی، خارش چشم، و سایر علائمی می شود، که اگر به حساسیت مبتلا باشید، با آنها آشنا هستید.

گرده ها می توانند ده ها کیلومتر مسافت را طی کنند؛ بنابراین موضوع تنها به گیاهان اطراف محل زندگی شما مربوط نمی شود.

میزان گرده ها در روزهایی که باد می وزد، بیشتر است؛ از سوی دیگر، باران باعث کاهش انتشار آلرژن ها می شود.

گرده ها تنها عامل محرک حساسیت فصلی نیستند. همراه با باران های بهاری، قارچ های بیشتری در داخل و خارج از محیط خانه رشد می کنند. نظافت خانه در فصل بهار سبب جابجایی و انتشار ذرات گرد و خاک در خانه می شود.

علائم

- آبریزش بنی؛
- گرفتگی بینی؛
- اشک ریزش؛
- عطسه؛
- سرفه؛
- خارش بینی و چشم ها؛
- حلقه های سیاه اطراف چشم.

تشخیص

در ابتدا به پزشک عمومی مراجعه کنید؛ پزشک ممکن است برای آزمایش های بیشتر شما را به پزشک متخصص آلرژی ارجاع دهد.

تست پوست یکی از راه‌های ارزیابی آلرژی است. پزشک میزان کمی از آلرژن احتمالی را روی پوست قرار می‌دهد. اگر به هر یک از این مواد حساس باشید، یک پاسخ آلرژیک موضعی، به صورت قرمزی و خارش در محل آزمایش در مدت ۱۵ دقیقه ایجاد خواهد شد. گاهی ممکن است نیاز به انجام آزمایش خون باشد.

داروهای تجویزی و بدون نسخه (OTC) برای درمان حساسیت

داروهای بسیاری برای تسکین علائم حساسیت وجود دارد. این داروها عبارتند از:

- **آنتی هیستامین ها**: با کاهش میزان هیستامین در خون، عطسه، گرفتگی بینی، و خارش را کم می کنند.
- **داروهای ضداحتقان**: رگ های خونی مجاری بینی را کوچک می کنند، تا احتقان و تورم را از بین ببرند.
- **ترکیبات آنتی هیستامین/ضداحتقان**: تاثیرات هر دو مورد بالا را با هم دارند.
- **اسپری ضد احتقان بینی**، ممکن است بدون عوارض جانبی و سریعتر از ضد احتقان های خوراکی، گرفتگی مجرای بینی را برطرف کند.
- **اسپری های بینی استروئیدی**، التهاب را کاهش می دهند، و بهترین درمان اولیه هستند. اسپری بینی کرومولین سدیم می تواند با توقف انتشار هیستامین قبل از شروع علائم، از ایجاد حساسیت جلوگیری کند.
- **قطره های چشمی** خارش و اشک ریزش را تسکین می دهند.

اگرچه می‌توانید این داروها را بدون نسخه تهیه کنید، اما بهتر است ابتدا با پزشک خود صحبت کنید تا از انتخاب داروی مناسب مطمئن شوید. برخی از آنتی هیستامین ها می توانند باعث خواب آلودگی شوند، بنابراین اگر آنها را در طول روز مصرف می کنید، مراقب باشید. انواع غیر خواب آور نیز موجود است. اگر احساس می کنید که برای بیش از چند روز به آنتی هیستامین ها و داروهای ضد احتقان بدون نسخه نیاز دارید، با پزشک خود صحبت کنید.

آیا داروهای بدون نسخه به رفع علائم شما کمکی نکرده است؟

در این شرایط پزشک ممکن است داروهای اختصاصی و یا واکسن های آلرژی تجویز کند. بسیاری از اسپری های بینی استروئیدی نیز با نسخه در دسترس هستند.

آیا درمان های خانگی برای رفع علائم آلرژی وجود دارد؟

برای شستشوی بینی می توان از ترکیب آب گرم، حدود یک چهارم قاشق چایخوری نمک برای پاکسازی مخاط و باز کردن مجاری سینوس استفاده کرد. برای تهیه این محلول از آب مقطر، استریل یا قبلا جوشیده شده استفاده کنید.

سایر مواردی که باعث بهبود علائم آلرژی می شوند:

برخی گیاهان در درمان آلرژی مفید هستند؛ اما حتما قبل از مصرف هر نوع محصول گیاهی با پزشک خود صحبت کنید. برخی از آنها می توانند حساسیت یا عوارض جانبی ایجاد کنند، و یا با داروهایی که مصرف می کنید تداخل داشته باشند.

۵ نکته برای مهار بروز آلرژی توسط گرده گل

۱. سعی کنید زمانی که تعداد گرده ها در هوا زیاد است در خانه بمانید. معمولاً تعداد گرده ها، صبح ها به اوج خود می رسد.

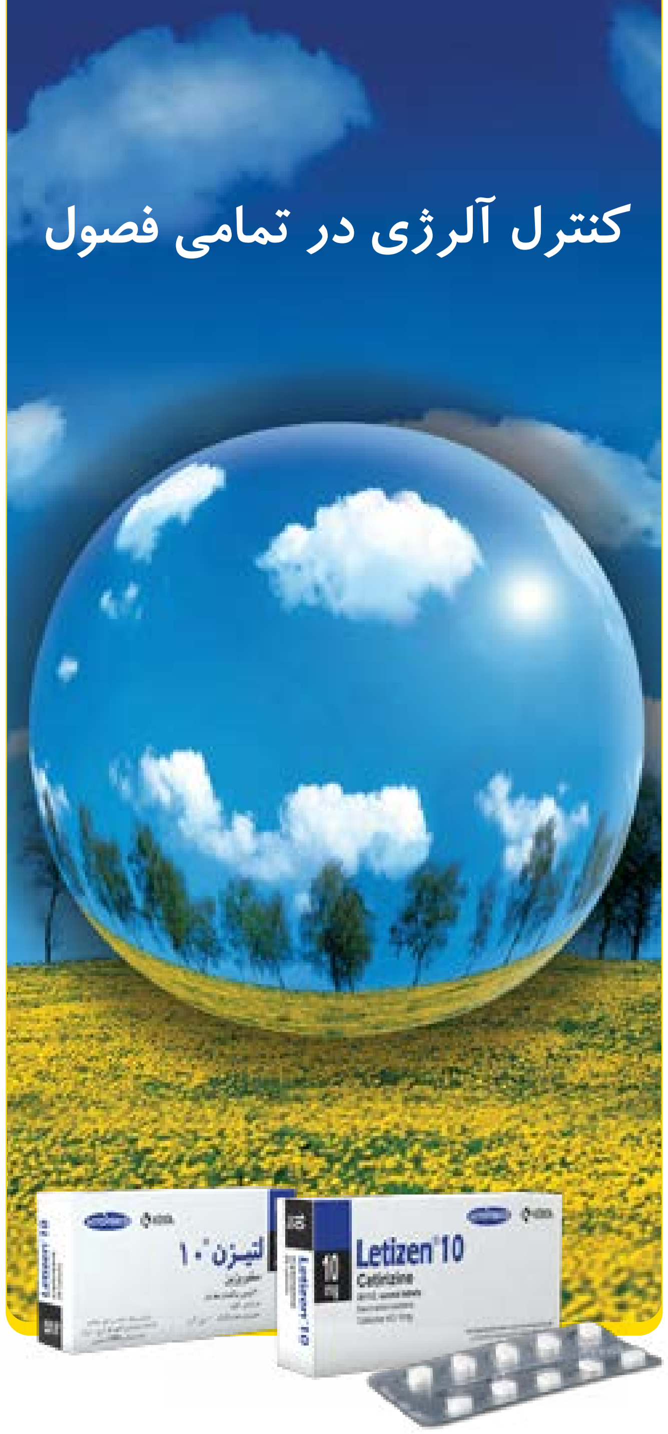
۲. درها و پنجره ها را در ماه های بهار بسته نگه دارید تا گرده ها وارد خانه نشوند. دستگاه تصفیه هوا نیز ممکن است کمک کننده باشد.

۳. قفسه‌های کتاب، دریچه‌های هوا و سایر مکان‌هایی که ممکن است محل تجمع گرده‌ها باشند را به طور مرتب تمیز کنید.

۴. هر بار که به خانه بر می گردید، موهای خود را بشویید؛ زیرا آلرژن ها می توانند بین موها جمع شوند.

۵. دو بار در هفته جاروبرقی بکشید. از ماسک استفاده کنید، زیرا جاروبرقی می‌تواند گرده‌ها، کپک‌ها و گرد و غباری را که در فرش گیر کرده‌اند، در هوا پخش کند.

https://www.webmd.com/allergies/spring-allergies



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

۵ ماده غذایی که نباید در دوران بارداری مصرف شود

دکتر مهشید مولا (داروساز)

همه ما می دانیم که مراقبت های دوران بارداری نقش مهمی در حفظ سلامتی مادر، افزایش احتمال یک زایمان ایمن و تولد کودکی سالم دارد. اگر در دوران بارداری هستید، بی شک داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل یکی از بهترین تصمیماتی است که می توانید برای خود و کودکتان بگیرید. به خاطر داشته باشید که به همان میزان که انتخاب غذاهای سالم و مفید می‌تواند به رشد سالم جنین کمک کند، آگاهی از این که مصرف چه غذاهایی در دوران بارداری آسیب‌زا هستند نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. در این مقاله به بررسی پنج ماده غذایی که توصیه می شود در دوران بارداری از مصرف آن‌ها پرهیز شود، می‌پردازیم.

مقادیر بالای کافئین

کافئین ماده محرکی است که در قهوه، چای، نوشابه ها، شکلات و برخی از داروها یافت می شود. کافئین می‌تواند از جفت عبور کند و به جنین برسد. تحقیقات نشان می‌دهد که در مادران باردار، سرعت متابولیسم و دفع کافئین کاهش می‌یابد. از طرفی، جنین نیز توانایی کامل برای دفع کافئین را ندارد؛ این موضوع منجر به قرار گرفتن بیشتر جنین در معرض کافئین شده و رشد و تکاملش را تحت تأثیر قرار می دهد. خبر خوب این است که نیازی نیست کافئین را به طور کامل کنار بگذارید. می توانید مقدار محدودی کافئین، حداکثر ۲۰۰ میلی گرم (معادل ۲ فنجان) در روز، مصرف کنید. هم چنین نوشیدن قهوه های بدون کافئین (دیکف) در دوران بارداری می تواند جایگزین مناسبی برای قهوه معمولی باشد.

گوشت، مرغ و غذاهای دریایی پخته نشده

مادران باردار در معرض خطر بیشتری برای مسمومیت غذایی ناشی از باکتری هستند، و نحوه واکنش بدن آن ها به مسمومیت غذایی ممکن است شدیدتر از زمانی باشد که باردار نبوده اند. اگرچه ممکن است شایع نباشد، اما مسمومیت غذایی ممکن است بر سلامت جنین نیز تأثیر بگذارد. برای پیشگیری از بیماری های ناشی از غذا، حتما از پخته شدن کامل گوشت اطمینان حاصل کنید. انواع مختلف گوشت از جمله گوشت قرمز، گوشت مرغ، سوسیس و برگر نباید به صورت خام یا نیم پز مصرف شوند. هم چنین، از مصرف غذاهای دریایی نپخته مانند سوشی و یا صدف اجتناب کنید.

الکل

نوشیدن الکل توسط مادران باردار، منجر به ورود الکل به خون و اندام های نوزاد می شود. از آنجایی که الکل در بدن جنین بسیار کندتر تجزیه می شود، سطح الکل خون جنین بیشتر از مادر افزایش می یابد و ممکن است سبب آسیب به جنین شود. باید توجه داشت که همه انواع الکل به یک اندازه مضر هستند؛ به عبارت دیگر، هیچ میزان ایمن و مطمئنی برای مصرف الکل در دوران بارداری وجود ندارد. به علاوه هیچ دوره ای از بارداری نیست که مصرف الکل در آن مجاز باشد و جنین را در معرض خطر قرار ندهد.

جوانه های خام

برای بسیاری از افراد، جوانه های خام از جمله جوانه ماش، گندم و شبدر جزو سبزیجات محبوب در تهیه سالاد است. محیط مرطوبی که این جوانه‌ها برای شروع رشد به آن نیاز دارند، برای رشد باکتری‌ها از جمله سالمونلا مناسب است. به همین دلیل، این جوانه‌ها ممکن است دارای آلودگی میکروبی مبتلا باشند. بنابراین، اگر باردار هستید از مصرف جوانه های خام خودداری کنید. این جوانه‌ها تنها زمانی که پخته شوند، برای شما بی‌خطر خواهند بود.

لبنیات غیر پاستوریزه

بسیاری از محصولات لبنی کم چرب می توانند بخش سالمی از رژیم غذایی مادران باردار باشند. با این وجود، شیر و سایر محصولات لبنی غیر پاستوریزه ممکن است حاوی باکتری هایی باشند، که در پی مصرف آن ها، طیف وسیعی از عفونت ها بروز می کنند. فرایند پاستوریزه کردن می تواند هر گونه باکتری مضر را، بدون تغییر ارزش غذایی محصولات، از بین ببرد. بنابراین، به منظور کاهش خطر ایجاد هر گونه عفونت، توصیه می شود که در دوران بارداری تنها از محصولات لبنی پاستوریزه استفاده کنید.

در پایان، به یاد داشته باشید که هرچند در دوران بارداری اکثر مواد غذایی بی خطر هستند، اما اجتناب از مصرف برخی از غذاها و نوشیدنی ها برای حفظ سلامتی مادر و جنین امری ضروری است. فراموش نکنید که برای ایجاد یک رژیم غذایی مناسب و متناسب با وضعیت شما و کودکتان، با پزشک خود مشورت کنید.

Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

بیماری های ناخن

ظاهر ناخن ها ممکن است به دلایل مختلفی از جمله آسیب دیدگی، عفونت یا سایر بیماری ها دچار تغییراتی شود. برخی از این تغییرات ظاهری مهم بوده و باید بررسی شوند.

ضایعات ناخن ناشی از چه چیزی هستند؟

ناخن سالم سطح صافی دارد و رنگ آن یکنواخت است. با افزایش سن ممکن است خطوط برجسته طولی روی ناخن ها به وجود بیاید و ناخن ها شکننده تر شوند، که این تغییرات کاملا طبیعی هستند. هم چنین در ناخن سالم لکه هایی که در اثر آسیب دیدگی به وجود آمده اند، باید با رشد ناخن از بین بروند.

ضایعاتی مثل لک، تغییر رنگ، و جدا شدن ناخن از بستر آن می تواند ناشی از آسیب فیزیکی انگشتان و دست ها، زگیل های ویروسی، انواع عفونت های قارچی، و برخی از داروها (مثل داروهای شیمی درمانی) باشد.

برخی از شرایط پزشکی نیز می توانند منجر به تغییرات ظاهری ناخن ها شود. البته باید بخاطر داشت که تفسیر تغییرات ظاهری ناخن ها به تنهایی برای تشخیص بیماری کافی نیست و پزشک از این اطلاعات، در کنار سایر علائم و هم چنین معاینات بالینی برای تشخیص بیماری ها استفاده می کند.

در صورتی که هر یک علائم زیر را در ناخن هایتان مشاهده می کنید، به پزشک مراجعه کنید:

- تغییر رنگ ناخن (ظهور رگه های تیره، رگه های سفید یا تغییر رنگ ناخن ها)؛
- تغییر شکل ناخن ها (چماقی شکل شدن، خمیدگی و یا انحنای ناخن ها)؛
- تغییر ضخامت ناخن ها (ضخیم شدن یا نازک شدن)؛
- شکننده شدن ناخن ها؛
- ناهموار و حفره حفره شدن سطح ناخن ها؛
- خونریزی اطراف ناخن ها؛
- تورم یا قرمزی اطراف ناخن ها؛
- درد در اطراف ناخن ها؛
- جدا شدن ناخن از بستر آن.

همان طور که پیش تر اشاره شد، این تغییرات می توانند به دلایل متعددی بروز کنند، که در ادامه راجع به چند مورد آن صحبت می کنیم.

فرورفتگی های افقی در سطح ناخن (خطوط بو[1])

به فرورفتگی های عرضی که در سطح ناخن به وجود می آیند، خطوط بو گفته می شود. این فرورفتگی ها می تواند نشانه سوء تغذیه باشد. سایر شرایطی که می تواند منجر به ایجاد خطوط بو شود، عبارتند از:

- بیماری هایی که باعث تب شدید می شوند، مانند سرخک، اوریون و مخملک؛
- بیماری عروق محیطی؛
- دیابت کنترل نشده؛
- کمبود روی (زینک)؛
- ذات الریه.

چماقی شدن ناخن ها[2]

چماقی شدن یا کلابینگ حالتی است که ناخن ها ضخیم شده و به سمت داخل خمیده و محدب می شوند و سر انگشت را در بر می گیرند. این اتفاق به مرور و طی چندین سال رخ می دهد. کلابینگ می تواند ناشی از کمبود اکسیژن در خون باشد و با بیماری های زیر در ارتباط است:

- بیماری های قلبی- عروقی؛
- بیماری التهابی روده؛
- بیماری های کبدی؛
- بیماری های ریوی؛
- ایدز.

قاشقی شدن ناخن ها[3]

ناخن قاشقی یا کویلونیشیا، خمیده شدن معکوس ناخن به سمت خارج می باشد، که سطح مقعری به ناخن می‌بخشد. گاهی میزان تقعر به اندازه ای است که داخل سطح ناخن قطره آب جمع می شود.

1. Beau's lines
2. Nail Clubbing
3. Koilonychia

ناخن قاشقی می تواند نشانه بیماری های زیر باشد:

- کم خونی ناشی از فقر آهن؛
- بیماری های قلبی؛
- هموکروماتوز (بیماری کبدی که باعث می شود مقدار بیش از حد آهن از مواد غذایی جذب شود)؛
- لوپوس اریتماتوز (یک بیماری خود ایمنی)؛
- کم کاری تیروئید؛
- بیماری رینود (بیماری که گردش خون را محدود می کند).

لکه های سفید ناخن[4]

به لکه های سفید و غیر یکنواخت روی ناخن لوکونشیا گفته می شود. این لکه ها اغلب ناشی از آسیب های جزئی بوده و معمولا بی خطر هستند. گاهی لوکونشیا با تغذیه نامناسب و کمبود مواد مغذی در ارتباط است. عواملی مثل عفونت ها، بیماری های متابولیک و هم چنین مصرف بعضی از داروها می تواند منجر به ایجاد این لکه ها شود.

خطوط سفید عرضی ناخن[5]

خطوط میس، خطوط عرضی سفید رنگ روی ناخن ها هستند و در این عارضه معمولا سطح ناخن یکنواخت است و ناهمواری ندارد. این خطوط می تواند نشانه مسمومیت با آرسنیک باشد. اگر چنین علامتی دارید، پزشک از مو یا ناخن شما نمونه برداری می کند تا میزان آرسنیک موجود در بدنتان را بررسی کند.

جدا شدن ناخن از بستر ناخن[6]

وقتی ناخن از بستر نرم زیرش جدا می شود، خط ناخن به صورت رنگ سفید به قسمت های پایین تر ناخن کشیده می شود و به آن اونیکولیز گفته می شود. اونیکولیز در اثر عفونت، آسیب دیدگی یا مصرف برخی از محصولات ناخن به وجود می آید.

هم چنین بیماری های زیر نیز می توانند منجر به اونیکولیز شوند:

- پسوریازیس؛
- بیماری های تیروئید.

ناهموار و حفره حفره شدن سطح ناخن ها[7]

ایجاد ناهمواری های ریز و فرورفتگی روی ناخن ها پیتینگ نام دارد و می تواند نشانه بیماری هایی از جمله پسوریازیس باشد.

تیره شدن بالای ناخن ها[8]

گاهی در اثر افزایش سن یک نوار تیره در قسمت بالایی ناخن و زیر سطح آن ایجاد می شود. اما گاهی این تیرگی می تواند ناشی از بیماری های زمینه ای دیگر باشد:

- نارسایی احتقانی قلب؛
- دیابت؛
- بیماری های کبدی.

لکه های تیره زیر ناخن

ظاهر شدن لکه یا خط های تیره زیر ناخن (قهوه ای یا رنگ مایل به مشکی) می‌تواند نتیجه خونریزی بستر ناخن ناشی از ضربه یا آسیب فیزیکی باشد. در عین حال با توجه به اینکه می تواند نشانه بیماری های جدی مانند ملانوم (نوعی سرطان پوست) باشد، در صورتی که لکه تیره ای زیر ناختنان بدون ضربه و به صورت تدریجی ظاهر شده است، می بایست حتما با پزشک مشورت کنید.

موارد ذکر شده تنها برخی از نشانه های ناهنجاری های ناخن هستند. داشتن هر یک از این نشانه ها به تنهایی دلیلی بر وجود بیماری نیست. برای تعیین این که آیا تغییر ظاهر ناخن شما ناشی از بیماری جدی است یا خیر، باید به پزشک مراجعه کنید. در بسیاری از موارد مراقبت صحیح از ناخن ها برای اصلاح ظاهر آنها کافی است.

چطور از ناخن های خود مراقبت کنیم؟

با مراقبت از ناخن های خود، می توانید از بروز بسیاری از مشکلات ناخن پیشگیری کنید.

برای حفظ سلامت ناخن های خود، نکته های کلی زیر را رعایت کنید:

- ناخنهایتان را نجوید.
- همیشه از ناخن گیر استفاده کنید و بعد از هر نوبت حمام (زمانی که ناخن هایتان هنوز نرم است)، ناخن های خود را مرتب کنید.
- ناخن های خود را خشک و تمیز نگه دارید.
- با استفاده از ناخن گیرگوشه های ناخن خود را گرد کنید.
- اگر ناخن هایتان شکننده و ضعیف هستند، برای جلوگیری از شکستگی، آنها را کوتاه نگه دارید. برای مرطوب کردن ناخن و بستر آن از لوسیون استفاده کنید.
- اگر برای خدمات مانیکور و پدیکور به سالن های زیبایی مراجعه می‌کنید، مطمئن شوید که ناخن کار از تکنیک های مناسب برای ضدعفونی کردن وسایل استفاده می کند و گواهینامه های مخصوص را دارد.
- از استفاده طولانی مدت از لاک و پاک کننده های ناخن اجتناب کنید.

و در نهایت اگر تغییر یا مشکلی در ناخن هایتان مشاهده کردید با پزشک مشورت کنید.

4. Leukonychia 5. Mees lines 6. Onycholysis 7. Pitting 8. Terry nails

https://www.healthline.com/health/nail-abnormalities-2#nail-care

تاثیر قرص های حاوی کافئین

دکتر رویا خرمی (داروساز)

کافئین یک محرک طبیعی است که بیشتر در چای، قهوه و گیاه کاکائو یافت می شود. به دلیل طیف گسترده مزایای کافئین، روزانه میلیاردها نفر از این ترکیب به اشکال گوناگون استفاده می کنند؛ با این حال، مصرف زیاد قهوه می تواند عوارض جانبی هم به همراه داشته باشد، که باید به آنها توجه شود.

کافئین با تحریک سیستم عصبی مرکزی و افزایش سطح انتقال دهنده های عصبی به بهبود هوشیاری، تمرکز و انرژی کمک می کند. هم چنین می تواند به بهبود خلق و خو و عملکرد مغز، کاهش خطر ابتلا به افسردگی و بعضی از بیماری ها، مثل پارکینسون هم کمک کند.

به دلیل داشتن طیف گسترده ای از مزایا و تاثیرات، کافئین را به برخی از داروهای تجویزی یا بدون نسخه، مانند داروهای سرماخوردگی، آلرژی و مسکن ها هم اضافه می کنند.

هم چنین یک ترکیب رایج در مکمل های کاهش وزن است. این ترکیب می تواند در موارد زیر موثر باشد:

– افزایش متابولیسم و چربی سوزی و کمک به کاهش وزن:

کافئین می تواند متابولیسم را تا ۱۱ درصد و چربی سوزی را تا ۱۳ درصد افزایش دهد. علاوه بر این مصرف کافئین به دلیل کاهش اشتهای کاذب و جلوگیری از پرخوری، می تواند در کنترل وزن نقش مهمی داشته باشد.

– بهبود عملکرد ورزشی:

کمک به افزایش سوخت و ساز چربی، تقویت عملکرد عضلات، کاهش خستگی در زمان تمرین و افزایش میزان مقاومت بدن از مهم ترین اثرات مصرف کافئین در ورزشکاران است.

– کاهش خطر بیماری قلبی و دیابت:

مطالعات نشان می دهد، مصرف ۱ تا ۴ فنجان قهوه در روز (تقریباً ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین) خطر ابتلا به بیماری قلبی و مشکلاتی مانند سکته مغزی را کاهش می دهد. هم چنین به ازای مصرف هر ۲۰۰ میلی گرم کافئین روزانه در افرادی که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را دارند، ۱۲ تا ۱۴ درصد از این خطر کاهش می یابد.

– کاهش سردردهای ناشی از خستگی و میگرن:

سازمان غذا و داروی آمریکا تاثیر مثبت مصرف کافئین با دوز تنظیم شده را برای تسکین این نوع سردردها به همراه داروهای مسکن دیگر تایید کرده است به صورت کلی قرص های کافئین یک روش محبوب برای افزایش انرژی کوتاه مدت و تمرکز، اغلب در حین کار یا مطالعه است، که استفاده از آنها در دوزهای متوسط، می تواند مفید و بی خطر باشد. علاوه بر این مصرف قرص کافئین می تواند به کاهش خستگی، بهبود استقامت و عملکرد ورزشی و تسکین درد کمک کند.

مصرف ۴۰۰ میلیگرم کافئین به صورت روزانه (۲ الی ۴ فنجان قهوه) برای اکثر افراد بدون عارضه جانبی خاص در نظر گرفته شده است. البته ذکر این نکته ضروری است که خانم های باردار باید مصرف روزانه خود را به ۲۰۰ میلی گرم محدود کنند.

در مواردی ممکن است مصرف بیش از حد آن سبب اضطراب، بی قراری، لرزش دست، افزایش ضربان قلب، مشکل خواب و افزایش فشار خون شود.

برای پیشگیری از بروز عوارض احتمالی باید توجه داشت که در صورت مصرف قرص کافئین، دوز مصرفی باید کنترل شده و غذاها یا نوشیدنی های حاوی کافئین، مانند قهوه، چای و نوشابه در مقادیر مشخصی مصرف شوند.

هم چنین از مصرف این قرص ها در ساعات نزدیک به زمان خواب خودداری کنید

مدیریت استرس در دوره امتحانات

امتحانات و تکالیف می تواند برای بسیاری از دانش آموزان، تجربیات ناراحت کننده ای به همراه داشته باشد. آماده کردن تکالیف، و شرکت در امتحانات می تواند باعث ایجاد احساس اضطراب و استرس در شما شود. دانستن این که چگونه با الزامات امتحانات و تکالیف کنار بیایید، می تواند تجربه را برای شما بسیار بهبود بخشد. تکنیک های تجسم و صحبت با خود می تواند تفاوتی واقعی را به عنوان جایگزین یا علاوه بر تمرینات آرامش بخش ایجاد کند.

تالیف و ترجمه: دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

■ تکنیک های تجسم

ایجاد تصاویر آرام بخش در ذهن، یا «تجسم»، واقعا می تواند به آرامش شما کمک کند. روش های زیر را امتحان کنید و هر تکنیکی را که برای شما مناسب تر است، تمرین کنید تا در صورت نیاز بتوانید در طول امتحان از آن استفاده کنید.

روش اول:

اول از همه تمرینات رهایی از تنش های ذهنی (ریلکسیشن) را انجام دهید. سپس در زمان شرکت در جلسه امتحان، خود را در حالتی آرام تصور کنید. شما با این کار احساس هدفمندی و اعتماد به نفس می کنید؛ احساس می کنید در خانه خود هستید و در نتیجه می توانید به طور مؤثر کار کرده و به خوبی تمرکز کنید.

این تصویر مثبت، واضح و واقعی را بارها و بارها تجسم کنید.

روش دوم:

به صحنه ای فکر کنید؛ واقعی یا خیالی، و از هر زمانی که به شما احساس امنیت، گرما، و آرامش می دهد، بدون هیچ احساس ناراحتی، آن را زنده کنید؛ رنگ ها را به تصویر بکشید و صداها را بشنوید. تا جایی که می توانید تجسم این صحنه را تمرین کنید. وقتی می خواهید احساس آرامش کنید، به این صحنه فکر کنید و برای مدت کوتاهی آن را تصور کنید. سپس افکار خود را به موضوعی که در دست دارید برگردانید. احساس آرامش باید در شما باقی بماند. این روش شما را قادر می سازد تا با مسائل پیش رو بهتر کنار بیایید.

■ گفتگو با خود

همه ما روزهای خود را صرف فکر کردن و تفسیر آنچه برایمان رخ داده است، می کنیم. این «خود گفتاری» مانند صدایی درونی است که می تواند معقول و مفید باشد (مثلا: بهتر است برای آن امتحان آماده شوم)، یا منفی و مخرب (مثلا: حتماً شکست خواهم خورد).

به آخرین تکلیف یا امتحان خود فکر کنید تا به شناسایی الگوی فعلی خودگویی خود کمک کند. در یادآوری این تجربه، به نکات زیر توجه کنید:

- به خودت چی می گفتی؟
- مثبت بود یا منفی؟
- چه احساسی داشتی؟
- از این احساسات چی یاد گرفتی؟

اگر احساسات و اظهارات منفی را توصیف کردید، سعی کنید آنها را به خودگویی مثبت و در نتیجه اقدامات مثبت تبدیل کنید. ممکن است متوجه شوید که با خودگویی منفی خود را تضعیف می کنید. جملات منفی را دوباره به موارد مثبت تبدیل کنید.

خودگویی مثبت ابزار قدرتمندی است. این باعث می شود احساس خوبی نسبت به خود و چیزهایی که در زندگی شما در حال وقوع است داشته باشید.

اگرچه که دوران مدرسه و دانشگاه می تواند سرگرم کننده و هیجان انگیز باشد، اما در عین حال ممکن است خسته کننده و استرس زا نیز باشد. دانش آموزان می توانند در مورد امتحانات و تکالیف استرس داشته باشند. رقابت کم نیست! استرس امتحان در سنین پایین می تواند برای سلامت روحی و جسمی کودکان خطرناک باشد. استرس امتحان می‌تواند از نظر ذهنی برای دانش آموز خسته‌کننده باشد، به‌ویژه وقتی انتظارات والدین زیاد باشد.

در دوران کودکی، همه ما انتظار کسب نمرات خوب را برای به دست آوردن یک شغل خوب و زندگی که آرزویش را داشتیم، پشت سر گذاشته‌ایم. انتظار داشتن از کودک برای این که باهوش ترین دانش آموز باشد، می تواند برای او تجربه بسیار استرس زایی باشد. گفته می شود که «هر کودکی به روش خود منحصر به فرد است»، اما به عنوان والدین، ما همچنان از آنها انتظار داریم که در هر زمینه ای، بهترین کار را انجام دهند.

احساس استرس و نگرانی در مورد امتحانات طبیعی است. استرس، پاسخ طبیعی بدن شما به فشار است. در حالی که می تواند به شما کمک کند تمرکز کنید و برای انجام کارها انگیزه داشته باشید، گاهی اوقات مدیریت آن سخت است.

استرس امتحان می تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد و می تواند به روش های مختلف خود را نشان دهد. برای مثال:

- احساس اضطراب یا افسردگی کنید؛
- احساس تحریک پذیری و عصبانیت کنید؛
- برای خوابیدن مشکل دارید؛
- متوجه تغییراتی در عادات غذایی خود شده اید؛
- افکار منفی در مورد خود دارید؛
- نگران آینده هستید؛
- علاقه خود را به اموری که از آنها لذت می بردید، از دست داده اید؛
- احساس ناخوشایندی دارید، برای مثال ممکن است احساس سردرد، بیماری یا خستگی داشته باشید.

۷ نکته برای مقابله با استرس امتحان

کمی استرس می تواند مفید باشد. استرس می تواند انگیزه ای باشد که برای انجام کارها به آن نیاز داریم.

با این حال، گاهی اوقات، مقابله با استرس (به ویژه در فصل امتحانات) می تواند کاری دشوار باشد. با افزایش سالانه ۲۰ تا ۵۰ درصدی دانشجویان دانشگاهی که به دنبال کمک برای مسائل بهداشت روانی هستند، واضح است که ما بیش از هر زمان دیگری تحت فشار هستیم.

در زیر به هفت نکته برای کمک به گذراندن دوره استرس زای امتحانات اشاره می کنیم

۱. نفس بکشید

اختصاص دادن چند دقیقه در روز برای انجام تمرین تکنیک‌های تمرکز حواس، مانند تمرین‌های تنفسی یا ذهن آگاهی، به شما کمک می کند تا پاسخ استرس بدن خود را آرام کنید و توجه خود را به لحظه حال برگردانید. به نوبه خود، این به شما زمان می‌دهد تا به طور منطقی به اضطراب‌هایی که دارید فکر کنید، خود را از شر الگوهای فکری غیرمفید خلاص کنید، امتحانات متعددی را پشت سر بگذارید و عملکرد خود را بهتر بسنجید.

۲. غذای خوب بخورید، بخوابید و ورزش کنید

بیدار بودن در طول شب، داشتن یک رژیم غذایی نامناسب و انجام حداقل فعالیت های فیزیکی در طول روز می تواند علائم اضطراب را افزایش دهد. برای داشتن بهترین میزان عملکرد بدن، نیاز به ۸ تا ۹ ساعت خواب، مصرف کافئین کمتر و آب بیشتر، و حداقل نیم ساعت ورزش در روز دارید.

۳. اهداف واقع بینانه تعیین کنید

تعیین اهداف واقع بینانه، خواه چند هفته، چند روز یا چند ساعت قبل از امتحان فرصت داشته باشید، به شما کمک می کند تا همه چیز را در چشم انداز خود قرار دهید. پذیرش موقعیت خود و کار کردن در محدوده آنچه دارید، بهره وری شما را بدون خطر فرسودگی به حداکثر می رساند.

۴. از دیگران کمک بگیرید

در سال ۲۰۰۴، یک مقاله تحقیقاتی منتشر شده در زبانشناسی و آموزش نشان داد که تبادل نظر با همسالان، یک تکنیک مطالعه موثر است، زیرا به افراد اجازه می‌دهد یادداشت‌های خود را بهتر درک کنند. علاوه بر این، حمایت اجتماعی سبب بهبود احساس اعتماد به نفس و کسب استقلال بیشتر می شود.

۵. پنیک یا هراس را مدیریت کنید

هراس، قبل، حین یا حتی بعد از امتحان در بین دانش آموزان رایج است. اگر در هر نقطه ای آن را تجربه کردید، شش نفس عمیق بکشید، میزان کافی آب مصرف کنید، و سپس به مشکلی که در ذهن دارید برگردید. آن را به چند قسمت قابل کنترل تقسیم کنید. به یاد داشته باشید که معمولاً برای هر مشکلی راه حل منطقی وجود دارد، حتی اگر در نگاه اول نتوانید آن را ببینید.

۶. به خود باور داشته باشید

زمانی که دائماً با چالش‌های جدید مواجه می‌شویم، اغلب فراموش می‌کنیم که به گذشته نگاه کنیم و ببینیم چقدر پیشرفت کرده‌ایم و چقدر به دست آورده‌ایم. با توجه به این که به خوبی آماده شده اید، نباید دلیلی برای نگرانی وجود داشته باشد. بنابراین، هنگام تجربه یک فکر منفی، سعی کنید آن را با یک فکر مثبت جایگزین کنید. به عنوان مثال، به جای این که فکر کنید «اگر نمره خوبی نگیرم، شکست خورده ام»، فکر کنید «هر چه به دست بیاورم، به خودم افتخار می کنم و برای آنچه قبلاً به دست آورده ام ارزش قائل می شوم». شما می توانید این کار را انجام دهید.

۷. اگر احساس می کنید در حال مبارزه با این مشکل هستید، با کسی صحبت کنید

درخواست کمک هرگز شرم آور نیست. در شدیدترین موارد، می تواند به نجات یک زندگی کمک کند. هنگام مبارزه، با دوستان، خانواده یا مربی شخصی خود در مورد احساس خود صحبت کنید. از مراجعه به مشاور یا روانشناس نترسید.

آبله مرغان

دکتر مرجان غیاثوند (دکترای میکروبیولوژی)

آبله مرغان می‌تواند به راحتی به افرادی سرایت کند که به این بیماری مبتلا نشده اند. یا واکسن آبله مرغان را دریافت نکرده اند. آبله مرغان در گذشته یک مشکل گسترده بود، اما امروزه واکسن آن می تواند از کودکان در برابر این ویروس محافظت کند. واکسن آبله مرغان روشی مطمئن برای پیشگیری از این بیماری و سایر مشکلات سلامتی است، که ممکن است در طول آن اتفاق بیفتد.

علل

ویروسی به نام واریسلا زوستر باعث بیماری آبله مرغان می شود. در این بیماری ضایعات پوستی (بثورات) خارش دار همراه با تاول های کوچک پر از مایع ایجاد می شود. این بیماری می تواند از طریق تماس مستقیم با بثورات گسترش یابد. هم چنین زمانی که فرد مبتلا به آبله مرغان سرفه یا عطسه می کند، اگر شما هم در همان فضا تنفس کنید، بیماری قابل سرایت است

علائم

بثورات ناشی از آبله مرغان ۱۰ تا ۲۱ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس واریسلا زوستر ظاهر می شود. اغلب حدود ۵ تا ۱۰روز طول می کشد تا بثورات فروکش کنند.

علائم دیگری که ممکن است ۱ تا ۲ روز قبل از بثورات ظاهر شوند عبارتند از

- تب؛
- از دست دادن اشتها؛
- سردرد؛
- خستگی و احساس ناخوشی عمومی.

هنگامی که راش آبله مرغان ظاهر می شود، سه مرحله را طی می کند:

ابتدا بر روی پوست نقاط برآمده ایجاد می شود، سپس بر روی برآمدگی ها ضایعات تاولی شکل ظاهر می شود و در نهایت تاول ها ترکیده و مایع درون آن خالی می شود.

پوسته ها و دلمه های باقی مانده، و ظرف چند روز بهبود می یابند.

سیر بروز این ضایعات در تمام قسمت ها یکسان نیست؛ بنابراین ممکن است همزمان برآمدگی، تاول و دلمه داشته باشید. از ۴۸ ساعت قبل از ظاهر شدن بثورات، فرد می تواند ویروس را به اطرافیان منتقل کند، و ویروس تا زمانی که تمام تاول های ترکیده، و پوسته نشوند، مسری باقی می ماند.

این بیماری به طور کلی در کودکان سالم خفیف است. اما گاهی اوقات، ممکن است به بثورات تمام بدن را بپوشاند. ممکن است تاول در گلو و چشم ها نیز ایجاد شود. تاول ها هم چنین ممکن است در بافت های داخل مجرای ادرار، مقعد و واژن نیز تشکیل شوند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اغلب آبله مرغان با معاینه بثورات و سایر علائم قابل تشخیص است. ممکن است به داروهایی نیاز داشته باشید که به مبارزه با ویروس یا درمان سایر مشکلات سلامتی، که ممکن است به دلیل آبله مرغان رخ دهد، کمک کند.

پزشک خود را مطلع کنید اگر:

- بثورات به یک یا هر دو چشم گسترش یافته است.
- بثورات بسیار گرم یا حساس شده اند، زیرا ممکن است نشانه ای از آلوده شدن پوست به باکتری باشد.
- همراه با بثورات، علائم جدی تری مانند سرگیجه، ضربان قلب سریع، تنگی نفس، لرزش، از دست دادن توانایی استفاده از عضلات، سرفه ای که بدتر می شود، استفراغ، سفت شدن گردن یا تب بالاتر از ۳۸/۹ درجه سانتیگراد دارید.
- با افرادی زندگی می کنید که هرگز به آبله مرغان مبتلا نشده اند و هنوز واکسن آبله مرغان را دریافت نکرده اند.
- فردی در خانواده شما باردار است.
- با فردی زندگی می کنید که بیماری خاص دارد یا داروهایی مصرف می کند که بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارند.

عوامل خطر

اگر قبلاً آبله مرغان نگرفته اید یا واکسن آبله مرغان را تزریق نکرده اید، خطر ابتلا به ویروس آبله مرغان برای شما بیشتر است. برای افرادی که در مراکز مراقبت از کودک یا مدرسه کار می کنند، بسیار مهم است که واکسینه شوند

اکثر افرادی که به آبله مرغان مبتلا شده اند یا واکسن را دریافت کرده اند در برابر آبله مرغان مصون هستند. البته اگر واکسن زده اید هنوز هم امکان ابتلای شما به بیماری وجود دارد، اما ممکن است به بیماری با علائم و تب خفیف تر، با تاول های کمتر مبتلا شوید.

بعضی از افراد ممکن است بیش از یک بار به آبله مرغان مبتلا شوند، اما این اتفاق نادر است.

عوارض

آبله مرغان اغلب یک بیماری خفیف است. اما می تواند جدی شده و منجر به مشکلات سلامتی دیگری از جمله:

- کم آبی بدن؛
- ذات الریه (پنومونی) در یک یا هر دو ریه؛
- تورم مغز به نام آنسفالیت؛
- سندرم شوک سمی (عارضه خطرناک برخی از بیماری های ناشی از باکتری)؛
- سندرم ری (بیماری که باعث تورم در مغز و کبد می شود. این سندرم می تواند در کودکان و نوجوانانی که در هنگام آبله مرغان آسپرین مصرف می کنند اتفاق بیفتد.)
- در موارد بسیار نادر، آبله مرغان می تواند منجر به مرگ شود.

چه افرادی در معرض خطر هستند؟

افرادی که بیشتر در معرض خطر عوارض آبله مرغان هستند، عبارتند از:

- نوزادانی که مادرانشان هرگز به آبله مرغان مبتلا نشده اند و یا واکسن آن را دریافت نکرده اند.
- نوجوانان و بزرگسالان.
- زنان بارداری که آبله مرغان نگرفته اند.
- افرادی که سیگار می کشند.
- افراد مبتلا به سرطان یا اختلالات خود ایمنی (مثل ایدز)، که داروهایی مصرف می کنند که روی سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارد.
- افراد مبتلا به بیماری های مزمن، مانند آسم، که از داروهایی استفاده می کنند که واکنش ایمنی را کند می کند؛ یا کسانی که پیوند عضو داشته اند و برای محدود کردن عملکرد سیستم ایمنی دارو مصرف می کنند.

آبله مرغان و بارداری

وزن کم هنگام تولد و مشکلات اندام در نوزادان متولد شده از زنانی که در اوایل بارداری خود به آبله مرغان مبتلا شده اند، از علائم شایع است.

هنگامی که یک خانم باردار در هفته قبل از تولد یا در عرض چند روز پس از زایمان به آبله مرغان مبتلا شود، کودک در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به یک عفونت تهدید کننده زندگی قرار می گیرد.

اگر باردار هستید و در برابر آبله مرغان مصون نیستید، با پزشک خود در مورد این خطرات صحبت کنید.

در شماره بعدی به روش های پیشگیری و درمان آبله مرغان می پردازیم.

کارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکتِرو

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

این کارخانه مجهز به خط تولید داروی جامد خوراکی و تزریقی تحت استاندارد GMP می باشد و در تمام مراحل طراحی، ساخت و راه اندازی آن استاندارد OEB4 در نظر گرفته شده است.

در تمام مراحل طراحی تا اجرا در کارخانه اکتِرو، ملاحظات ایمنی (در خصوص تولید دارو، کارکنان و محیط زیست) در نظر گرفته شده است.

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

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکتِرو نیز با بهره گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفته ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می رود.

اکتِرو تلفیقی از استانداردهای جهانی و ظرفیت های تولید داخلی است که کیفیت، شالوده تمام فعالیت های آن می باشد. در این راستا کل عملیات اکتِرو از توسعه محصول تا تولید و عرضه، به صورت یکپارچه و منطبق با الزامات رگولاتوری جهانی است.

ACTERO

DEVELOPING FUTURE

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون
۵۰۰ هزار تومن
جایزه برنده شو

خوشحالیتو
دوبرابر
کن

کدام گزینه از علائم رایج سینوزیت نیست؟

۱ گلو درد، قرمزی چشم ها، سوزش گلو.

۲ ترشحات بینی، ترشحات پشت حلق، گرفتگی بینی.

۳ درد دندان، بوی بد دهان، درد گوش.

۴ التهاب اطراف چشم ها، تغییرات بینایی، سر درد.

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ اردیبهشت 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

سندرم خستگی مزمن چیست؟

مریم شریف
(بورد تخصصی داروسازی بالینی)

سندرم خستگی مزمن (CFS) Chronic fatigue syndrome یا آنسفالومیلیت میالژیک یک بیماری ناتوان کننده و پیچیده است. افراد مبتلا به CFS اغلب قادر به انجام فعالیت های معمول و روزانه خود نیستند؛ ممکن است در طول روز بارها به رختخواب بروند. مهمترین علامت این افراد احساس خستگی شدیدی است که با استراحت بهبود نمی یابد.

علائم این افراد بعد از هر فعالیتی، چه فیزیکی و چه ذهنی، تشدید می شود؛ به این حالت در اصطلاح، کسالت پس از فعالیت گفته می شود. سایر علائم که ممکن است در افراد دیده شود، شامل مشکلات خواب، اختلال در تفکر و تمرکز، درد و سرگیجه می باشد.

افراد مبتلا به CFS ممکن است بیمار به نظر نرسند، اما:

- نمی توانند مانند قبل از شروع بیماری، فعالیت روزانه داشته باشند.
- توانایی انجام کارهای روزانه، مانند دوش گرفتن یا تهیه یک وعده غذایی را ندارند.
- اغلب در حفظ شغل، رفتن به مدرسه و محل کار و حتی در زندگی خانوادگی و اجتماعی دچار مشکل می شوند.
- این بیماری می تواند سال ها طول بکشد، گاهی اوقات منجر به ناتوانی جدی در افراد می شود.
- حداقل یک نفر از هر چهار بیمار مبتلا به CFS در طول بیماری خود برای مدت طولانی در بستر یا خانه ماندگار می شود.

شیوع سندرم خستگی مزمن

این بیماری در افراد بین ۴۰ تا ۶۰ سال شایع است، اما کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در تمام سنین را تحت تاثیر قرار می دهد. در میان بزرگسالان، زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می گیرند. هم چنین این بیماری در افراد سفید پوست بیشتر از سایر نژاد ها و قومیت ها تشخیص داده شده است. متاسفانه طبق آمار جهانی این سندرم در حدود ۹۰ درصد بیماران هنوز تشخیص داده نشده است؛ درنتیجه هیچ درمانی دریافت نمی کنند. یکی از دلایل عدم تشخیص این بیماری، دسترسی محدود به مراقبت های بهداشتی و عدم آموزش در مورد آن می باشد.

علائم اصلی

سه علامت اولیه شامل:

1. کاهش شدید توانایی فرد درانجام امور روزانه. این افت در توانایی انجام فعالیت همراه با خستگی رخ می دهد و بیشتر از ۶ ماه طول می کشد.
2. احساس خستگی که متفاوت با خستگی عادی است. خستگی بسیار شدید که ناشی از فعالیت دشواری نیست؛ و با خواب یا استراحت تسکین نمی یابد. قبل از بیمار شدن، فرد چنین مشکلی را نداشته است.
3. بدتر شدن علائم CFS پس از فعالیت فیزیکی یا ذهنی، که همان میزان فعالیت قبل از بروز بیماری مشکلی ایجاد نمی کرده است.

علاوه برعلائم فوق، وجود یکی از دو علامت زیر برای تشخیص لازم است:

1. اختلال در تفکر و حافظه: اکثر افراد مبتلا به CFS در فکر کردن سریع، به خاطر سپردن امور و توجه به جزئیات مشکل دارند. بیماران اغلب برای توصیف این مشکل از اصطلاح «مه مغزی» استفاده می کنند، زیرا احساس می کنند در مه گیر کرده اند و نمی توانند به وضوح فکر کنند.
2. بروز یکسری علائم در زمان تغییر وضعیت بدن: افراد مبتلا به CFS ممکن است هنگام ایستادن یا نشستن دچار سبکی سر، سرگیجه، ضعف یا غش شوند. آنها ممکن است تغییرات بینایی، مانند تاری دید داشته باشند.

سایرعلائم بیماری

دردی که ناشی از آسیب نیست (درد عضلانی و درد مفاصل بدون تورم یا قرمزی، سردرد جدید یا متفاوت با قبل)؛ حساس شدن غدد لنفاوی در گردن یا زیر بغل، گلودرد، مشکلات گوارشی، لرز و تعریق شبانه، آلرژی و حساسیت به غذا، ضعف عضلانی، تنگی نفس، ضربان قلب نامنظم و...

دلایل بروز سندرم خستگی مزمن

محققان هنوز علت ایجاد CFS را پیدا نکرده اند؛ هیچ آزمایش خاصی برای تشخیص مستقیم CFS وجود ندارد. از این رو، پزشکان باید تشخیص CFS را بر اساس ارزیابی عمیق علائم و سابقه پزشکی فرد در نظر بگیرند. مهم است که پزشکان هر بیماری یا اختلال دیگری را که می‌تواند باعث علائم مشابه شود، تشخیص داده و درمان کنند. علاوه بر این، ممکن است دو یا چند عامل در کنار هم باعث بیماری شوند.

علل احتمالی CFS عبارتند از:

- **عفونت:** ابتلا به برخی عفونت های ویروسی مانند انفلوآنزا، هم علائم مشابه با CFS را ایجاد می کنند و هم احتمال بروز CFS را بالا می برند.
- **تغییرات سیستم ایمنی:** این احتمال وجود دارد که CFS به دلیل تغییر در سیستم ایمنی فرد و نحوه واکنش آن به عفونت یا استرس ایجاد شود.
- **استرس و تاثیرات آن بر بدن:** محورهای هورمونی شبکه پیچیده ای هستند و واکنش بدن به استرس بسیاری از فرایندهای بدن مانند پاسخ ایمنی، مصرف انرژی و خلق و خو را کنترل و تنظیم می کنند. هنگامی که این هورمون ها از تعادل خارج می شوند، می توانند بر بسیاری از سیستم ها و عملکردهای بدن، مانند پاسخ ایمنی، تأثیر منفی بگذارند. کورتیزول که «هورمون استرس» نیز نامیده می شود، به کاهش التهاب و آرام کردن سیستم ایمنی کمک می کند. بنابراین سطوح پایین کورتیزول ممکن است منجر به افزایش التهاب و فعال شدن مزمن سیستم ایمنی شود.
- **تغییر در تولید انرژی:** دانشمندان تفاوت هایی را در نحوه دریافت انرژی سلول های بدن در بین افراد مبتلا به CFS و افراد سالم کشف کرده اند.
- **نقش ژنتیک:** مطالعات انجام شده در دوقلوها و خانواده ها نشان می دهد که هم ژنتیک و هم محیط در بروز CFS نقش دارند. اما هنوز ژن های دقیق یا سایر عوامل محیطی که ممکن است مسئول بیماری باشند، مشخص نیست.

تشخیص CFS

تشخیص توسط پزشک براساس معاینه کامل و ارزیابی سابقه پزشکی بیمار و خانواده و انجام آزمایش خون، ادرار یا سایر آزمایشات بر اساس نیاز صورت می گیرد.

درمان CFS

هیچ درمان تایید شده ای برای سندرم خستگی مزمن وجود ندارد. با این حال، می توان برخی از علائم را درمان یا مدیریت کرد. همان طور که پیشتر مطرح شد، درمان بیماری ها یا اختلالات پزشکی همزمان ضروری است.

اگرچه هیچ درمان دارویی اثبات شده ای برای CFS وجود ندارد؛ اما ممکن است درمان دارویی در برخی موارد، مانند کنترل درد، کاربرد داشته باشد. استراتژی های دیگر، مانند یادگیری روش های جدید برای مدیریت فعالیت نیز می تواند مفید باشد. برای بیمارانی که سرگیجه و سبکی سر دارند، ممکن است پس از ارزیابی قلبی، ارجاع به متخصص قلب یا مغز و اعصاب ضروری باشد.

- مدیریت فعالیت: بیماران باید محدودیت های فردی خود را برای فعالیت ذهنی و بدنی تعیین کنند و متناسب با شرایط خود برای فعالیت و استراحت برنامه ریزی کنند. محدودیت ها ممکن است برای هر بیمار متفاوت باشد. یادداشت کردن میزان فعالیت و علائم، به خصوص در مراحل اولیه بیماری، ممکن است به بیمار و پزشک در تعیین محدودیت‌های شخصی،کمک کند.
- ورزش درمانی: در حالی که ورزش هوازی شدید می تواند برای بسیاری از بیماری های مزمن مفید باشد، بیماران مبتلا به CFS نمی توانند چنین روتین های ورزشی را تحمل کنند. توصیه های استاندارد ورزش برای افراد سالم می تواند برای بیماران مبتلا به CFS مضر باشد. با این حال، مهم است که بیماران مبتلا به CFS فعالیت‌هایی را انجام دهند که بتوانند آن‌ها را تحمل کنند.
- عادات خواب خوب: رعایت بهداشت خواب برای همه افراد، از جمله افراد مبتلا به CFS، مهم است.
- درمان افسردگی: بسیاری از بیماران مبتلا به CFS در طول بیماری خود دچار افسردگی می شوند. در صورت وجود افسردگی یا اضطراب درمان مناسب باید زیر نظر پزشک صورت گیرد.
- ابزارهای کمکی حافظه، مانند سازمان دهنده ها و تقویم ها می توانند به درمان مشکلات حافظه بیماران کمک کنند.

زندگی با CFS

- توجه به محدودیت‌های شخصی می‌تواند برای افرادی که با CFS زندگی می‌کنند یک مهارت مقابله مفید باشد. این امر به آنها توانایی پیدا کردن تعادل بین فعالیت‌ها و استراحت را می‌دهد و می توانند علائم بیماری خود را مدیریت کنند.
- مشاوره با یک درمانگر برای کمک به راهبردهای مقابله با بیماری و تأثیر آن بر زندگی روزمره و روابط با دیگران بسیار کمک کننده خواهد بود.
- یک رژیم غذایی متعادل برای سلامتی اهمیت بالایی دارد.
- انجام آزمایشات زیر نظر پزشک جهت بررسی سایر علل بروز این علائم ضروری می باشد.
- پایبندی به درمان های دارویی و غیر دارویی توصیه شده توسط پزشک ضروری می باشد.

https://www.cdc.gov/me-cfs/index.html

کیست پیلونیدال چیست؟

کیستی است که در انتهای دنبالچه به وجود می آید، و در صورت عفونی شدن به آن آبسه پیلونیدال نیز گفته می شود.

ظاهر این کیست مانند یک جوش بزرگ در انتهای دنبالچه است. بروز این کیست در آقایان شایعتر از خانم ها است، و بیشتر در افراد جوان مشاهده می‌شود. خطر بروز این کیست در افرادی که برای مدت طولانی در حالت نشسته هستند، مانند راننده های کامیون، بیشتر است.

کیست پیلونیدال قابل درمان است؛ پزشک می تواند آن را تخلیه کرده و یا از طریق جراحی آن را بردارد.

علت بروز کیست پیلونیدال چیست؟

از نظر اکثر پزشکان، برگشت مو به داخل پوست علت بروز بسیاری از این کیست ها است. پیلونیدال به معنی « آشیانه مو» است؛ پزشکان گاهی در داخل این کیست ها فولیکول های مو پیدا می کنند.

نظریه دیگر برای بروز این کیست ها، آسیب دیدگی در این ناحیه است.

در زمان جنگ جهانی دوم ۸۰ هزار سرباز دچار کیست پیلونیدال شدند. افراد در آن زمان تصور می کردند که نشستن روی صندلی جیپ برای ساعت‌های متوالی علت بروز این مشکل بوده است. به همین دلیل تا مدت ها به آن بیماری جیپ گفته می شد.

سایر عوامل خطر عبارتند از: چاقی، پر مویی بدن، عدم تحرک کافی، نشستن طولانی مدت، و تعریق بیش از حد.

علائم کیست پیلونیدال

- درد، قرمزی، و التهاب در انتهای ستون فقرات؛
- خروج چرک یا خون از آن؛
- بوی نامطبوع چرک؛
- تب؛
- حساسیت به لمس.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

به محض شک به وجود کیست به پزشک مراجعه کنید. درمان می تواند شامل مصرف آنتی بیوتیک، کمپرس گرم، و درمان های معمول با کرم های مو بر باشد؛ اما در موارد حاد باید تخلیه کیست انجام شود.

تشخیص

پزشک با معاینه شما می تواند کیست پیلونیدال را تشخیص دهد.

درمان

قرمزی، التهاب و درد در روزهای اول را می توان از طریق روش های زیر تسکین داد:

- برای تسکین درد در وان آب گرم بنشینید. گاهی ممکن است کیست خود به خود تخلیه شود.
- می توانید از مسکن های بدون نسخه استفاده کنید.
- روی کیست و اطراف آن را تمیز و خشک نگه دارید.

روش های مختلفی جهت تخلیه کیست پیلونیدال وجود دارد:

روش اول: این روش برای درمان اولین کیست پیلونیدال است. پزشک روی کیست شکافی ایجاد می کند و آن را تخلیه می کند. هم چنین تمام فولیکول های مو را خارج کرده و بدون بخیه زدن محل کیست، اطراف آن را با گاز پانسمان می کند.

- **مزیت**: این روش ساده است و تحت بی حسی موضعی انجام می شود، به این معنی که فقط ناحیه اطراف کیست بی حس می شود.
- **معایب**: شما باید تا زمانی که کیست بهبود یابد، به طور مرتب گاز را تعویض کنید، که گاهی تا ۳ هفته طول می کشد.

روش دوم: در این روش پزشک روی کیست شکافی ایجاد کرده و آن را تخلیه می کند، و هرگونه مو و عفونتی را خارج می کند. سپس لبه های شکاف را به لبه های زخم دوخته و آن را به شکل یک کیسه در می آورد.

- **مزیت**: این جراحی سرپایی و تحت بی حسی موضعی انجام می شود. هم چنین به پزشک اجازه می‌دهد تا یک برش کوچک‌تر و کم‌عمق‌تر انجام دهد و نیازی به پانسمان مجدد گاز ها به صورت روزانه ندارد.
- **معایب**: حدود ۶ هفته طول می کشد تا بهبود یابد، و شما نیاز دارید تحت نظر و مراقبت پزشک باشید.

روش سوم: در این تکنیک، کیست تخلیه شده اما محل شکاف باز نمی ماند و پزشک آن را بخیه می کند.

- **مزیت**: نیازی به پانسمان نیست؛ چرا که پزشک محل شکاف را بلافاصله بعد از جراحی، بخیه کرده است.
- **معایب**: برداشتن کل کیست با این روش سخت تر است و عوارض جانبی به خصوص خود را دارد. این روش معمولاً در اتاق عمل و توسط یک جراح متخصص انجام می شود.

بعد از جراحی

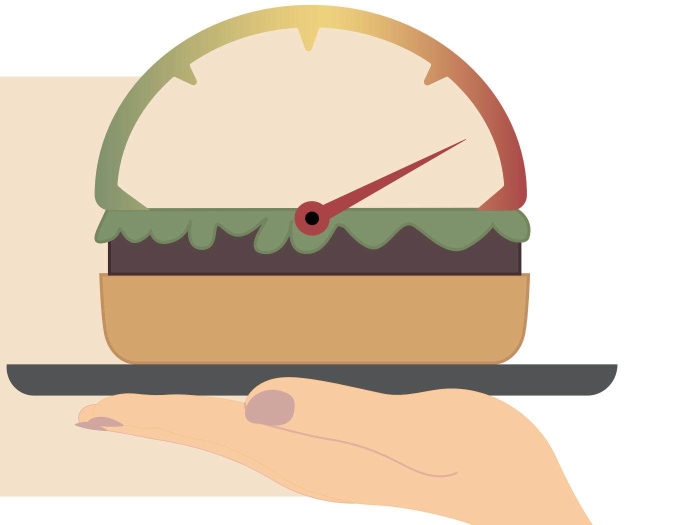
تمام دستورالعمل های پزشک خود را در مورد مراقبت در خانه دنبال کنید، به خصوص اگر نیاز به تعویض پانسمان دارید.

نکات دیگر:

- سعی کنید محل کیست را تمیز نگه دارید.
- علائم عفونت جدید مانند قرمزی، چرک یا درد را بررسی کنید.
- برای بررسی وضعیت کیست بعد از جراحی، به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید.

درمان کامل کیست امکان پذیر است، اما به یاد داشته باشید که کیست پیلونیدال ممکن است عود کند؛ حتی اگر آنها را با جراحی برداشته باشید.

https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/pilondial-cyst



درباره هیپرلیپیدمی یا چربی خون بالا چه می دانید؟

هیپرلیپیدمی یک اصطلاح پزشکی است که به چربی های بالا و غیر طبیعی در خون اشاره دارد؛ منظور از این چربی ها کلسترول و تری گلیسرید می باشد. چربی خون بالا می تواند ارثی و یا ناشی از عوامل موثر در سبک زندگی (اکتسابی)، مانند رژیم غذایی و عدم فعالیت بدنی کافی باشد.

شایع ترین نوع هیپرلیپیدمی کلسترول بالا است. انواع دیگر آن عبارتند از هیپرتری گلیسیریدمی و هیپرلیپیدمی مختلط که در آن هم سطح کلسترول و هم تری گلیسیرید بالاست. هیپرلیپیدمی، به خصوص در کشورهای مدرن و توسعه یافته، بسیار شایع است. ابتلا به این بیماری در سراسر دنیا رو به افزایش است. افراد مبتلا به هیپرلیپیدمی که تحت درمان نیستند، دو برابر بیشتر از سایر افراد با سطح کلسترول نرمال، در معرض خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر هستند. چربی خون بالا می تواند منجر به گرفتگی عروق و در نتیجه حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر مشکلات جدی شود. معمولا می توان هیپرلیپیدمی را مدیریت، و از بروز موارد اورژانسی پیشگیری کرد. نکته کلیدی تشخیص زودهنگام بیماری و شروع روند درمان است تا بتوان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

کلسترول چیست؟

کلسترول چربی ای است که توسط پروتئینی به نام لیپوپروتئین، از طریق جریان خون در سراسر بدن حرکت می کند. وقتی میزان کلسترول در خون زیاد باشد، روی دیواره رگ ها انباشته و سبب تشکیل پلاک می شود. به مرور زمان، پلاک ها بزرگتر و موجب گرفتگی عروق می شود.

گرفتگی عروق می تواند منجر به:
- بیماری های قلبی؛
- حمله قلبی؛
- سکته مغزی؛
- بیماری عروق محیطی؛

شود.

کلسترول دو نوع LDL و HDL دارد؛ احتمالا شنیده اید که به ترتیب به آنها کلسترول «بد» و «خوب» نیز گفته می شود. LDL یا کلسترول بد در دیواره عروق انباشته شده و سبب سخت و باریک شدن عروق می شود. HDL یا کلسترول خوب، مقدار اضافی کلسترول بد را از دیواره عروق پاک کرده و آنها را به کبد بر می گرداند.

علل و عوامل خطر

هیپرلیپیدمی به معنای عدم تعادل کلسترول موجود در خون است؛ مقدار LDL در خون افزایش یافته و مقدار کافی HDL برای پاکسازی عروق از LDL وجود ندارد. هیپرلیپیدمی به دو دسته اصلی ارثی و اکتسابی طبقه بندی می شود. در نوع ارثی آن فرد ژن هایی را از والدین خود دریافت کرده است. نوع اکتسابی آن ناشی از:
- بیماری های زمینه ای،
- مصرف برخی از داروها،
- سبک زندگی،

است.

هیپرلیپیدمی اکتسابی در اکثر مواقع ناشی از سبک زندگی ناسالم است.

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

برخی از عوامل سبب افزایش میزان LDL و کاهش میزان HDL در خون می شوند. بر اساس تحقیقات انجمن های علمی، عوامل محیطی که سبب افزایش میزان کلسترول خون می شوند عبارتند از:
- رژیم غذایی نامتعادل؛
- عدم تحرک کافی؛
- سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن مداوم در معرض دود سیگار سایر افراد؛
- اضافه وزن یا چاقی؛
- مصرف بیش از حد نوشیدنی های الکلی.

بیماری های زمینه ای که می توانند در هیپرلیپیدمی تاثیر گذار باشند عبارتند از:
- بیماری های کلیوی؛
- دیابت؛
- سندرم تخمدان پلی کیستیک؛
- کم کاری تیروئید؛
- بیماری های ریوی.

سایر بیماری های ارثی و بارداری نیز می تواند در بالا رفتن میزان کلسترول خون تاثیر گذار باشند.

هیپرلیپیدمی ارثی

در این نوع از هیپرلیپیدمی، فرد بیماری را از اقوام درجه یک به ارث برده است. در این بیماری میزان کلسترول و تری گلیسیرید بالا است. افراد مبتلا به هیپرلیپیدمی ارثی اغلب در سنین نوجوانی دچار افزایش میزان کلسترول و تری گلیسیرید می شوند و بیماری در اوایل ۲۰ یا ۳۰ سالگی تشخیص داده می شود. هیپرلیپیدمی ارثی احتمال بیماری های عروق کرونری و حمله قلبی زودهنگام را افزایش می دهد. برخلاف افراد مبتلا به هیپرلیپیدمی معمول، ممکن است مبتلایان به هیپرلیپیدمی ارثی علائم بیماری های قلبی- عروقی را در سنین پایین تر تجربه کنند؛ این علائم شامل:
- درد قفسه سینه در سنین جوانی؛
- حمله قلبی در سنین جوانی؛

- گرفتگی در عضلات ساق پا در حین راه رفتن؛
- زخم انگشتان پا که به خوبی بهبود پیدا نمی کنند؛
- علائم سکته مغزی، مانند مشکل در تکلم، افتادگی در یک طرف صورت، یا ضعف در اندام ها است.

علائم

هیپرلیپیدمی معمولا تا زمانی که بیماری پیشرفته نشده باشد، از خود علائمی نشان نمی دهد. حمله قلبی و سکته مغزی زمانی رخ می دهد که کلسترول بالا منجر به تجمع پلاک ها در عروق شده و این پلاک ها مانع عبور جریان خون می شوند. پزشک با کمک یک آزمایش خون ساده می تواند سطح کلسترول خون شما را بررسی کند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (CDC) توصیه می کند اولین آزمایش کلسترول را در سن ۲۰ سالگی انجام دهید و سپس:
- اگر تا حدی در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی هستید، هر ۵ سال یکبار آزمایش را تکرار کنید.
- اگر عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را دارید، آزمایش را به طور مرتب تکرار کنید.

برای انجام آزمایش برای فرزندتان در خصوص موارد زیر با پزشک صحبت کنید:
- در خانواده شما سابقه حمله قلبی یا بیماری قلبی وجود دارد.
- فرزند شما اضافه وزن دارد.
- فرزند شما مبتلا به دیابت است.

تشخیص

هیپرلیپیدمی هیچ علامتی ندارد؛ بنابراین تنها راه تشخیص، انجام آزمایش خون است.

در نتیجه آزمایش خون سطح پارامترهایی چون:
- کلسترول،
- LDL،
- HDL،
- تری گلیسیرید،

مشخص می شود.

ممکن است نیاز باشد ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از انجام آزمایش غذا یا آشامیدنی مصرف نکنید. سطح نرمال کلسترول در هر فرد، بسته به سوابق بیماری و شرایط فعلی سلامت او، متفاوت است.

درمان هیپرلیپیدمی

خط اول درمان هیپرلیپیدمی تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی است. تغییر سبک زندگی حتی در بیماران با مشکل هایپرلیپیدمی اگر کافی نباشد، پزشک برای کنترل سطح کلسترول بیمار دارو تجویز می کند.

تغییر سبک زندگی

تغییر سبک زندگی اغلب برای مدیریت هیپرلیپیدمی بسیار موثر است. حتی اگر هیپرلیپیدمی ارثی باشد، تغییر سبک زندگی هم چنان بخش مهمی از روند درمان خواهد بود. اگر در حال حاضر برای کنترل هیپرلیپیدمی دارو مصرف می کنید، تغییر سبک زندگی می تواند تاثیر دارو را بهبود بخشد.

رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب را در پیش بگیرید.

ایجاد تغییرات در رژیم غذایی می تواند سطح کلسترول LDL را کاهش و سطح کلسترول HDL را افزایش دهد.

می توانید تغییرات زیر را در نظر بگیرید:
- از چربی های سالم تر استفاده کنید. از مصرف چربی های اشباع شده که عمدتاً در گوشت قرمز، سوسیس و محصولات لبنی پرچرب یافت می شوند، اجتناب کنید. در صورت امکان از پروتئین های کم چرب مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. از چربی های غیراشباع مانند زیتون، آووکادو و روغن کانولا برای پخت و پز استفاده کنید.
- چربی های ترانس را حذف کنید. چربی های ترانس در غذاهای سرخ شده و فراوری شده یافت می شوند. مواد تشکیل دهنده روی برچسب محصول را بررسی کنید. از مصرف محصولات حاوی «روغن نیمه هیدروژنه» صرف نظر کنید.
- از امگا ۳ استفاده کنید. اسیدهای چرب امگا ۳ فواید زیادی برای قلب دارند. امگا ۳ در برخی از انواع ماهی ها و هم چنین در برخی آجیل ها و دانه ها مانند گردو و بذر کتان یافت می شود.
- مصرف فیبر را افزایش دهید. همه فیبرها برای قلب مفید هستند، اما فیبر محلول که در جو، سبوس، میوه‌ها، لوبیا و سبزیجات یافت می‌شود، می‌تواند سطح کلسترول LDL را کاهش دهد.
- میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید؛ آنها سرشار از فیبر و ویتامین هستند و چربی اشباع کمی دارند.

وزن متناسب خود را حفظ کنید.

اگر اضافه وزن دارید یا به چاقی مبتلا هستید، کاهش وزن می تواند در کاهش سطح کلسترول به شما کمک کند.

ورزش کنید.

فعالیت بدنی برای سلامت کلی، کاهش وزن و سطح کلسترول مهم است. زمانی که فعالیت بدنی کافی ندارید، سطح HDL پایین می آید. شما فقط به ۴۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید، ۳ یا ۴ بار در هفته نیاز دارید تا سطح کلسترول خود را کاهش دهید. هدف باید ۱۵۰ دقیقه ورزش در هر هفته باشد. فعالیت فیزیکی می تواند هر کاری باشد که از انجام آن لذت می برید، مانند شنا یا استفاده از پله به جای آسانسور.

اگر سیگاری هستید به دنبال راهکارهایی برای ترک سیگار باشید.

سیگار سطح کلسترول «خوب» را کاهش و تری گلیسیرید را افزایش می دهد. حتی اگر هیپرلیپیدمی در شما تشخیص داده نشده باشد، سیگار کشیدن می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در افراد مبتلا به هیپرلیپیدمی درمان نشده نسبت به افرادی که سطح کلسترول در محدوده طبیعی دارند، دو برابر است. بیماری عروق کرونر قلب می تواند منجر به حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر مشکلات جدی شود. با این حال، هیپرلیپیدمی قابل درمان است و اغلب می توان از عوارض آن جلوگیری کرد. ممکن است بتوانید با انتخاب سبک زندگی مناسب از عوارض آن پیشگیری و چربی خون را مدیریت کنید.

اما اگر برای شما، تغییر سبک زندگی به تنهایی در درمان هایپرلیپیدمی کافی نیست، می توانید با پزشک خود در مورد افزودن داروها برای کمک به کاهش کلسترول و تری گلیسیرید صحبت کنید.

https://www.healthline.com/health/hyperlipidemia

باشگاه
سلام سلامت

ورزش پیلاتس

پوریا پرتاجلی
(کارشناس تربیت بدنی)

ورزش پیلاتس یک ورزش کششی است. تمرینات این ورزش در کنترل ذهن و بهبود آمادگی جسمانی بدن تأثیر دارد. پیلاتس به افزایش انعطاف‌پذیری بدن کمک می کند، و احتمال آسیب‌دیدگی در آن بسیار کمتر از سایر ورزش‌ها است.
ورزش پیلاتس به میزان زیادی به ارتباط بین ذهن و بدن تکیه دارد. زمانی که در حال انجام تمرینات جسمی مختلفی هستید، ذهن باید از تنفس صحیح و هماهنگی حرکات بدن آگاه باشد.

فواید ورزش پیلاتس

- افزایش قدرت بدنی؛
- بهبود انعطاف پذیری و تعادل بدن و افزایش دامنه حرکتی؛
- بهبود حالت ایستایی بدن؛
- بهبود و کاهش کمر درد؛
- بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس.

ورزش پیلاتس برای چه افرادی مناسب است؟

پیلاتس ورزش آرامی است؛ به همین علت برای افرادی که تحرک و هیجان دوست دارند مناسب نیست.

ورزش پیلاتس برای چه سنینی مناسب است؟

انجام ورزش پیلاتس ، در صورت شرایط بدنی مناسب، در هر سنی امکان پذیر است.

۳۰ % از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می‌خواهید 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

EÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
EÍN
Elegance in Nature
MEHR ALS NUR FEUCHTIGKEIT
MOISTURIZING CREAM
COLLAGEN, HYALURON
SCHNELL EINZIEHEND
FAST ABSORBING
400 ml/e 13.4fl.OZ
یک انتخاب ایده ال برای پوست
دست ، صورت و بدن شما !
ein.care
www.eincare.com