رایگان

سلام سلامت

شماره ۱۰۴ - ماهنامه تیر ۱۴۰۳ - هدیه ای از گروه دارویی اَکتووِر به دوستداران سلامت

اختلالات تیروئید

پولیپ روده

گلوکوم چیست

تاثیر مصرف شکر بر سلامتی

ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

ÉÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
ÉÍN
Elegance in Nature
MEHR ALS NUR FEUCHTIGKEIT
MOISTURIZING CREAM
SCHUTZT VORM AUSTROCKNEN
PROTECTS AGAINST DRYING OUT
GESCHMEIDIGES HAUTGEFÜHL
SUPPLE SKIN FEELING
PARABEN FREE
Softness
Wizard
COLLAGEN, HYALURON
COLLAGEN, HYALURONIC ACID
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

EÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
BODY WASH
PLUS E VITAMIN ACTION
ULTRA MOISTURE No Added Salt
FRESH OUTLAST
RICH CARE No Added Salt
COOL POWER No Added Salt
e354 ml - 12.0 FL.OZ.
بادی واش‌های EIN
پاکیزگی و لطافت برای بدن شما!
ein.care
www.eincare.com

سخن سردبیر

فنیل کتونوری (PKU) چیست؟

فنیل کتونوری یک اختلال ژنتیکی نادر است، که بر نحوه پردازش اسید آمینه فنیل آلانین توسط بدن تأثیر می گذارد. افراد مبتلا به PKU به دلیل کمبود آنزیم فنیل آلانین هیدروکسیلاز (PAH) قادر به متابولیزه کردن فنیل آلانین به طور موثر نیستند.

تشخیص و درمان فنیل کتونوری

PKU معمولاً با آزمایش خون از نوزادان در بدو تولد تشخیص داده می شود. درمان فوری با رژیم غذایی کم فنیل آلانین ضروری است. این رژیم غذایی شامل محدود کردن غذاهای حاوی فنیل آلانین مانند گوشت، لبنیات و تخم مرغ است. در عوض، افراد مبتلا به PKU باید غذاهای کم فنیل آلانین مانند میوه ها، سبزیجات و غلات کامل را مصرف کنند.

با درمان مناسب، اکثر افراد مبتلا می توانند زندگی سالم و پرباری داشته باشند.

شیوع فنیل کتونوری در ایران

بر اساس مطالعات مختلف، شیوع فنیل کتونوری در ایران بین ۱ در ۵۰۰۰ تا ۱ در ۱۰۰۰۰ تولد زنده تخمین زده می شود. این به این معنی است که سالانه بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ نوزاد مبتلا به PKU در ایران متولد می شوند. این میزان شیوع، کمی بیشتر از نرخ جهانی، که حدود ۱ در ۱۰۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ تولد زنده است، می باشد.

دلایل مختلفی برای میزان شیوع بالاتر در ایران وجود دارد، از جمله:

• ازدواج های فامیلی: ازدواج های فامیلی یکی از عوامل خطر اصلی برای PKU است. ایران دارای نرخ بالایی از ازدواج های فامیلی است، که می تواند به افزایش شیوع PKU کمک کند.

• سابقه خانوادگی: افرادی که سابقه خانوادگی PKU دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری هستند.

• نژاد: برخی از نژادها، مانند افراد ترکمن، بیشتر در معرض خطر ابتلا به PKU هستند.

در ایران، برنامه غربالگری نوزادان برای PKU از سال ۱۳۷۱ اجرا شده است. این برنامه به طور قابل توجهی به کاهش تعداد موارد PKU و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به این بیماری کمک کرده است.

هفتم تیرماه (۲۸ ژوئن) به عنوان روز جهانی فنیل کتونوری تعیین شده است. این روز فرصتی ارزشمند برای شناخت بیشتر در مورد این بیماری، حمایت از افراد مبتلا به آن و تلاش برای ارتقاء کیفیت زندگی آنها است.

تندرست باشید.

دکتر بهارک مهدی پور

سلام سلامت

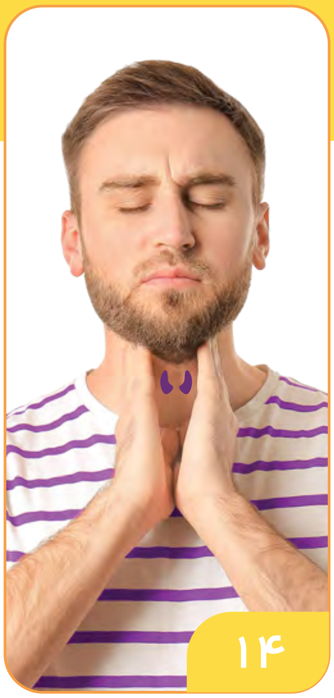
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

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_



۶ پولیپ روده

۸ مصاحبه: سرطان بیضه

۱۰ تاثیر مصرف شکر بر سلامتی

۱۲ تاثیر گلوکوزامین در سلامت مفاصل

۱۴ اختلالات تیروئید

۱۶ پیشگیری از مصرف مواد مخدر

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ مدت زمان مانـدگاری سرماخـوردگی معمولی

۲۲ دانستنی های زخم پای دیابتی

۲۴ گلوکوم چیست؟

۲۶ عوامل تهدید کننده سلامت روان

۱۴۰۳
تیر

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر مهشید مولا، دکتر رویا خرمی، دکتر سعید فلاح، دکتر سحر خداپناهنده، دکتر سپیده محمدی، دکتر الهام یوسفی، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر مریم شریف، دکتر نگین پرویز

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

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

انتشارات جنگل

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

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

پولیپ روده

پولیپ روده توده سلولی کوچکی است، که روی دیواره روده ایجاد می شود.
در بدن ما، سلول های سالم به طور منظم رشد کرده و تقسیم می شوند. اما گاها به دنبال تغییر در ژن های خاصی، تقسیم سلولی از روند طبیعی و کنترل شده خارج می شود. ادامه رشد بی رویه سلول ها در روده، منجر به ایجاد پولیپ می شود. ممکن است پولیپ در هر قسمت از روده بزرگ به وجود آید.

شیوع

پولیپ روده مشکل نسبتا شایعی، به خصوص در افراد مسن، است. آمار نشان می دهد در ۴۰ درصد از افراد بالای ۵۰ سال، ۲۰ درصد از بزرگسالان زیر ۵۰ سال و ۶ درصد از کودکان، پولیپ روده مشاهده می شود.

علائم

پولیپ های روده اغلب بدون علامت هستند. اما انجام آزمایشات و غربالگری‌های دوره ای، حائز اهمیت است؛ چرا که با تشخیص به موقع پولیپ ها در مراحل اولیه، می توان به راحتی و به طور کامل آن ها را خارج کرد. بعضی از افراد مبتلا به پولیپ روده ممکن است علائم زیر را تجربه کنند:

- **تغییر در عادات اجابت مزاج:** یبوست یا اسهال طولانی تر از یک هفته ممکن است نشان دهنده وجود پولیپ در روده یا سرطان روده باشد. البته بیماری های دیگری نیز ممکن است موجب تغییر عادات اجابت مزاج شوند.
- **تغییر رنگ مدفوع:** خون می تواند به صورت رگه های قرمز در مدفوع مشاهده شود یا مدفوع را سیاه رنگ کند. البته تغییر رنگ مدفوع می تواند ناشی از مصرف برخی مواد غذایی، داروها و مکمل ها مانند آهن نیز باشد.
- **کم خونی ناشی از فقر آهن:** خونریزی مزمن از پولیپ ها می تواند به آهستگی و در طول زمان منجر به کم خونی فقر آهن شود که احساس خستگی و تنگی نفس را به همراه دارد.
- **درد:** وجود یک پولیپ بزرگ می تواند بخشی از مسیر روده را مسدود کند و منجر به دردهای کرامپی شکم شود.
- **دفع خون روشن بعد از اجابت مزاج:** این علامت می تواند نشانه وجود پولیپ، سرطان، و یا بیماری هایی مانند هموروئید (بواسیر) باشد.

ارتباط با سرطان روده

اکثر پولیپ های روده بی خطر هستند. اما گاها می توانند به سرطان روده تبدیل شوند. در صورت تشخیص دیرهنگام، زمانی که بیماری پیشرفت کرده باشد، سرطان می تواند کشنده باشد.

تشخیص

بهترین راه تشخیص پولیپ ها، کولونوسکوپی است. با این روش، داخل روده به کمک یک دوربین بررسی می شود تا در صورت مشاهده پولیپ، آن را خارج کنند. سایر روش های تشخیصی عبارتند از:

- آزمایش خون برای تشخیص کم خونی
- آزمایش مدفوع برای بررسی خون مخفی در مدفوع
- تصویربرداری با اشعه ایکس برای مشاهده پولیپ ها که باریم انما نیز نامیده می شود.

درمان

روش استاندارد برای درمان، خارج کردن پولیپ ها است. برداشتن پولیپ های سرطانی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۸۰ درصد کاهش می دهد. اما همواره احتمال بازگشت پولیپ روده وجود دارد. پزشک خطر بازگشت پولیپ روده در آینده را بر اساس ماهیت پولیپ های قبلی بررسی کرده و بسته به میزان خطر، دوره های غربالگری بعدی را مشخص می کند.

پیشگیری

بهترین روش پیشگیری از سرطان روده بزرگ، غربالگری منظم و برداشتن پولیپ ها است. اقدامات زیر نیز می تواند کمک کننده باشد:

- **عادات سالم در رژیم غذایی و سبک زندگی:** مصرف زیاد میوه، سبزیجات و غلات و کاهش مصرف چربی. محدود کردن مصرف الکل و ترک دخانیات. فعالیت فیزیکی منظم و حفظ وزن بدن در محدوده سالم.
- **مصرف مکمل کلسیم و ویتامین D3:** مطالعات نشان داده است که مصرف کلسیم می تواند به جلوگیری از بازگشت سرطان روده بزرگ کمک کند. در مطالعات دیگر نیز اثربخشی ویتامین D3 در پیشگیری از سرطان روده بزرگ ثابت شده است. با پزشک خود در مورد مصرف این مکمل ها صحبت کنید.
- **مشاوره ژنتیک:** برخی از افراد به دلیل سابقه خانوادگی، بیشتر در معرض ابتلا به پولیپ هستند. در این شرایط، مشاوره ژنتیکی اهمیت بالایی پیدا می کند. اگر اختلالات ارثی مرتبط با پولیپ روده تشخیص داده شود، باید از سنین جوانی به طور منظم جهت غربالگری مراجعه نمود.

مراجعه به پزشک

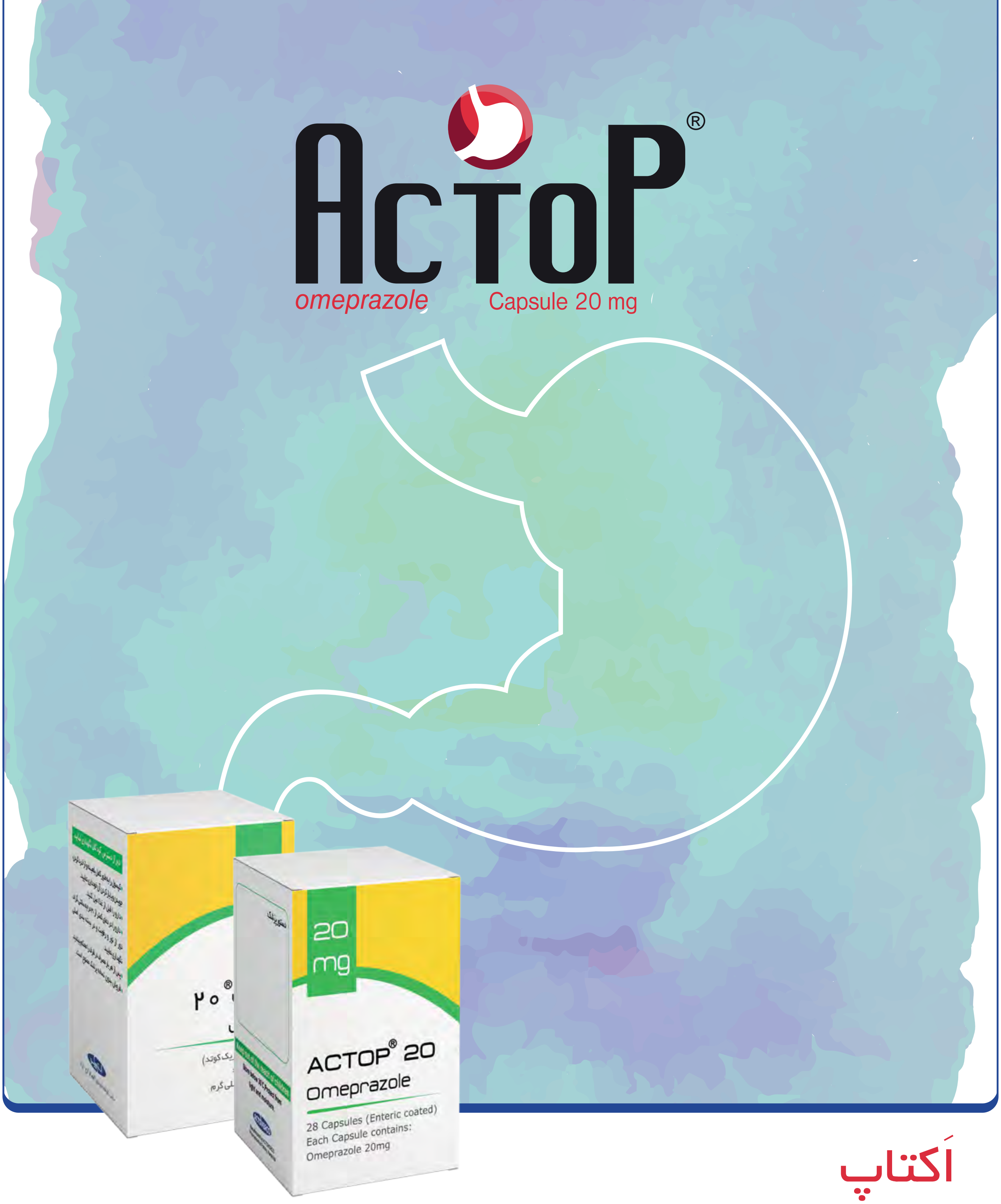
در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- درد شکم؛
- وجود خون در مدفوع؛
- تغییر در عادات اجابت مزاج بیش از یک هفته؛

هم چنین اگر در شرایط زیر قرار دارید، به طور مرتب برای غربالگری مراجعه کنید:

- داشتن ۵۰ سال سن یا بیشتر؛
- داشتن سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ، حتی اگر زیر ۵۰ سال باشید.

https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15370-colon-polyps
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-polyps/symptoms-causes/syc-20352875
https://www.cancer.org.au/polyps



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

سرطان بیضه تا چه میزان شایع است؟

سرطان بیضه یکی از سرطان های نادر در آقایان می باشد. یکی از زمان های شیوع این سرطان در دوره نوزادی است. ابتلا به این سرطان در دهه سوم و چهارم زندگی، یعنی بین ۳۰ تا ۴۰ سالگی نیز ممکن است. بعد از آن شیوع بیشتر در سن بالای ۶۵ الی ۷۰ سال است. همان طور که اشاره شد، خطر ابتلا به سرطان بیضه پایین است، اما در سن های پایین جزء سرطان های شایع در نظر گرفته می شود.

سرطان بیضه در گذشته جزء بیماری های با خطر مرگ و میر بالا به شمار می رفت؛ ولی اخیرا با توجه به روش های جدید شیمی درمانی و جراحی، میزان مرگ و میر از ۵۰ درصد در گذشته، به کمتر از ۵ درصد کاهش پیدا کرده است.

بنابراین می توان این بیماری را نوعی بدخیمی قابل درمان در نظر گرفت. البته با توجه به این که این سرطان جزء سرطان های با رشد خیلی سریع می باشد، پیگیری و بررسی های دقیق تر حین درمان توصیه می شود.

عوامل خطر شناخته شده شامل چه مواردی است؟

• **عدم نزول بیضه**: سرطان بیضه در این افراد ۶ برابر بیشتر است، به همین دلیل به خانواده کودکانی که بیضه آنها در کیسه نیست، توصیه اکید می کنیم که جهت درمان مراجعه کنند. اگر تا ۱۸ سالگی درمان شوند، تقریبا خطر ابتلا به سرطان بیضه در آنها از بین می رود. اما در افرادی که جراحی ترمیمی را نزدیک به سن بلوغ انجام می دهند، ریسک سرطان بیضه ممکن است ۲ تا ۳ برابر جمعیت عادی باشد.

• **سابقه قبلی سرطان بیضه در خود فرد**: که ۱۲ برابر ریسک سرطان را در بیضه مقابل افزایش می دهد. به همین دلیل به این افراد توصیه به پیگیری می شود.

• **سابقه خانوادگی سرطان بیضه**: در بستگان درجه اول اگر پدر مبتلا بوده باشد، ۲ تا ۴ برابر افزایش خطر ابتلا وجود دارد؛ اگر برادر مبتلا بوده باشد، ۸ برابر ریسک ابتلا را بالاتر می برد.

سرطان بیضه

دکتر محمد پوری
(متخصص اورولوژی و دستیار فوق تخصصی اوروانکولوژی
دانشگاه تهران)

• **موارد اکتسابی**: ضربه به بیضه، عفونت های مکرر یا مصرف استروژن توسط مادر در دوران بارداری خطر ابتلا به این سرطان را افزایش می دهد.

• افراد نابارور خطر ابتلای بیشتری نسبت به بقیه دارند.

• افرادی که آتروفی بیضه (بیضه کوچکتر از حد طبیعی) دارند، بیشتر در معرض خطر هستند.

• **میکرولیتیاز (ذرات ریز شن مانند) در سونوگرافی**: به تنهایی عامل خطری برای سرطان بیضه نیست، ولی در بیمارانی که سابقه سرطان بیضه داشتند، احتمالی برای افزایش خطر ابتلای مجدد به این بیماری در نظر گرفته می شود. یکی از مواردی که بیماران با ترس به مطب مراجعه می کنند، همین گزارش میکرولیتیازی است که در سونوگرافی گزارش می شود.

شایعترین علائم سرطان بیضه چیست؟

شایعترین علامت آن بزرگی بیضه، بدون درد است. به همین دلیل اغلب بیماران با تاخیر به پزشک مراجعه می کنند. در ۱۰ درصد بیماران احتمال بروز درد وجود دارد، که ناشی از خونریزی های داخل بیضه یا عفونت است. ۱۰ درصد از بیماران هیچ گونه علامتی ندارند و طی سونوگرافی جهت مشکلات دیگر و به صورت تصادفی، متوجه بیماری می شوند.

یکی از علائم بیمار تجمع مایع اطراف بیضه (هیدروسل) است و گاهی یافته همراه با سرطان بیضه می باشد، که توصیه می شود حتما بیشتر بررسی شود. بیمارانی که مکررا دچار عفونت های بیضه می شوند، چون در معاینه تشخیص سرطان، به علت سفتی، بیضه سخت می شود، توصیه می شود حتما سونوگرافی شوند و فقط درمان با آنتی بیوتیکی کافی نیست.

معمولا ۱۵ تا ۲۰ درصد از بیماران با درد کمر به پزشک مراجعه می کنند. ممکن است فرد با علائمی مانند سرفه، تنگی نفس، بی اشتهایی، دردهای استخوانی و ورم اندام تحتانی و یا به دلیل بزرگ شدن پستان (ژنیکوماستی) به پزشک مراجعه کنند. در معاینه این بیماران، که جهت بررسی پیشگیرانه توسط خود بیمار هم قابل انجام است، ضایعات سفت یا بزرگ شدن منتشر بیضه ها یافت می شود.

نحوه تشخیص این بیماری چگونه است؟

در بیمارانی که با ضایعات بیضه مراجعه می کنند، مرحله اول تشخیص با سونوگرافی می باشد.

تمامی ضایعات بیضه در مرحله اول برای ما سرطان در نظر گرفته می شود. در مرحله بعدی باید برخی از تومورمارکرها (ماده موجود در خون، ادرار و یا در بعضی از بافت های بدن) بررسی شوند.

بیماران مبتلا به سرطان بیضه حتما باید گرافی از قفسه سینه داشته باشند؛ زیرا یکی از اندام های شایع برای متاستاز سرطان بیضه، ریه ها هستند.

با همین مدارک، اولین اقدام درمانی برای این بیماران، برداشتن کامل بیضه می باشد که درمان اصلی بر اساس پاتولوژی بدست آمده از جراحی اولیه است. بعد از برداشتن بیضه، پزشک مجددا تومورمارکرها را بررسی می کند تا اقدامات بعدی مشخص شود.

یکی از تصویربرداری های اصلی که حتما باید قبل و بعد از جراحی برداشتن بیضه انجام شود، سی تی اسکن شکم و لگن با تزریق ماده حاجب است. این تصویربرداری جهت بررسی درگیری غدد لنفاوی شکمی انجام می شود. درگیری لنف نودهای شکمی یکی از موارد اصلی جهت تعیین نقشه درمانی پزشک مربوطه می باشد.

یکی از موارد خیلی مهم در حین درمان، مراجعه به بانک اسپرم جهت رزرو و نگهداری اسپرم، می باشد. دقت کنید، جراحی بیضه باعث ناباروری نمی شود، ولی چون اغلب این بیماران بعد از انجام جراحی نیاز به پرتودرمانی یا شیمی درمانی پیدا می کنند، این باعث کاهش تعداد اسپرم یا صفر شدن اسپرم می شود؛ البته طی ۲ تا ۵ سال برگشت پذیر است، اما به طور کلی توصیه به حفظ اسپرم در بانک اسپرم می شود.

توصیه می شود بعد از انجام درمان های مربوطه، بیماران جهت انجام جراحی‌های احتمالی تکمیلی، به جراح اورولوژیست خود مراجعه کنند.

دلیل طرح این موضوع این است که بیماران زیادی با ترس از جراحی وسیع برداشتن لنف نودهای شکمی، تنها شیمی درمانی را ادامه داده اند. با توجه به این که بیماری آنها به شیمی درمانی مقاوم بوده و جراحی آنها به تاخیر افتاده، بیماری پیشرفت کرده و دیگر قادر به جراحی نیستند؛ همین قضیه باعث کاهش طول عمر بیمار می شود.

امکان متاستاز سرطان بیضه در کدام یک از اندام ها بیشتر است؟

شایعترین اندام ریه است، که علائم تنگی نفس و سرفه ایجاد می کند. سپس کبد، کلیه، غده فوق کلیه و مغز استخوان می باشد.

مراحل پیشرفت سرطان بیضه به چه صورت است؟

پس از تکمیل تمام آزمایش ها، معمولاً می توان مرحله سرطان را تعیین کرد. دو راه وجود دارد که بر اساس آن می توان سرطان بیضه را مرحله بندی کرد.

اولین مورد بر اساس یک سیستم ۳ مرحله ای است. مراحل بر اساس میزان گسترش سرطان و هم چنین سطوح مواد شیمیایی مرتبط با سرطان (نشانگرها) است که در خون وجود دارد.

مرحله اول سرطان بیضه زمانی است که سرطان در داخل بیضه وجود دارد.

مرحله دوم سرطان بیضه زمانی است که سرطان به غدد لنفاوی مجاور (غدد کوچکی که با عفونت مبارزه می کنند) در لگن یا شکم گسترش یافته است.

مرحله سوم سرطان زمانی است که بیماری به نقاط دورتر انتشار پیدا می کند.

تاثیر مصرف شکر بر سلامتی

اگر چه مصرف مقدار کم شکر می تواند مفید باشد، اما مقدار زیاد آن سبب اضافه وزن، آکنه، و دیابت نوع۲ می شود. هم چنین می تواند خطر بروز برخی شرایط حاد پزشکی را افزایش دهد. بسیاری از افراد از غذا های فراوری شده و آماده (فست فود ها) استفاده می کنند؛ از آنجایی که این مواد غذایی حاوی شکر هستند، بخش زیادی از کالری مصرفی روزانه افراد را تشکیل می دهند.

در آمریکا، یک فرد بزرگسال، روزانه و به طور متوسط ۱۷ قاشق چایخوری شکر مصرف می کند. این مقدار، ۱۴ درصد از کالری دریافتی فرد را تشکیل می دهد. متخصصان معتقدند که مصرف شکر علت اصلی چاقی و بسیاری از بیماری های مزمن، مانند دیابت نوع ۲ است.

به همین دلیل پیشنهاد می شود، مصرف شکر را به کمتر از ۱۰ درصد در روز محدود کنید.

در این مقاله به ۵ دلیل مضر بودن شکر برای سلامتی اشاره می کنیم و در شماره بعد به ادامه این موضوع می پردازیم.

۱.باعث اضافه وزن می شود

نرخ چاقی در سرتاسر جهان در حال افزایش است، و شواهد نشان می‌دهد که شکر یکی از عوامل اصلی چاقی است. نوشیدنی های شیرین شده با شکر، مانند نوشابه ها، آب میوه ها و دم نوش های شیرین سرشار از فروکتوز (نوعی قند ساده) هستند. مصرف بیشتر فروکتوز نسبت به گلوکز (نوع اصلی قند موجود در غذاهای نشاسته ای)،گرسنگی و میل شما را به غذا افزایش می دهد. به عبارت دیگر، نوشیدنی‌های قندی نه تنها گرسنگی شما را مهار نمی‌کنند، بلکه به دلیل راحتی در مصرف مایعات، به سرعت مقدار زیادی کالری دریافت می‌شود. همین امر می تواند منجر به افزایش وزن شود. تحقیقات نشان می دهد که مصرف نوشیدنی های شیرین، با افزایش وزن و هم چنین افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. هم چنین، مصرف زیاد نوشیدنی های شیرین شده با قند، سبب افزایش میزان چربی احشایی (نوعی چربی شکمی که با شرایطی مانند دیابت و بیماری قلبی مرتبط است)، می شود.

۲.خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد

رژیم های غذایی با قند بالا با افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها، از جمله بیماری های قلبی مرتبط است. بیماری های قلبی علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان شناخته شده است. شواهد نشان می دهد که این رژیم های غذایی منجر به چاقی، التهاب و هم چنین تری گلیسیرید، قند خون و فشار خون بالا می شود، که همگی از عوامل خطر بیماری های قلبی هستند. علاوه بر این، مصرف بیش از حد قند، به ویژه از طریق مصرف نوشیدنی های شیرین شده با شکر، با گرفتگی عروق مرتبط است.

مطالعه ای روی بیش از ۲۵ هزار بزرگسال نشان داده است، افرادی که قند افزوده بیشتری مصرف می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عوارض عروق کرونر قرار دارند. افزایش مصرف قند نه تنها سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شود، بلکه می تواند خطر سکته را نیز افزایش دهد.

در همین مطالعه، مصرف بیش از هشت وعده نوشیدنی های شیرین شده با شکر در هفته، می‌تواند با افزایش خطر سکته مغزی همراه باشد. یک قوطی ۴۷۳ میلی لیتری نوشابه به تنهایی حاوی ۳۹ گرم قند است که معادل با ۸ درصد از کالری مصرفی روزانه شما است. این مقدار به این معنی است که

https://www.healthline.com/nutrition/too-much-sugar

شما با مصرف یک قوطی نوشابه، در واقع حد مجاز مصرف قند روزانه خود را استفاده کرده اید.

۳.با ایجاد آکنه در ارتباط است

رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات های تصفیه شده، از جمله غذاها و نوشیدنی‌های شیرین، با افزایش خطر ابتلا به آکنه مرتبط است. غذاهایی با شاخص گلیسمی (عددی است که به شما نشان می دهد بدنتان چقدر سریع کربوهیدرات موجود در هر وعده غذا را به گلوکز تبدیل می‌کند) بالاتر (مانند شیرینی های فراوری شده)، نسبت به غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین تر، با سرعت بیشتری قند خون را افزایش می دهند. مصرف غذاهای شیرین باعث افزایش سطح قند خون و انسولین شده و هم چنین منجر به افزایش ترشح آندروژن، تولید چربی و التهاب می شود، که همگی در ایجاد آکنه نقش دارند. شواهد نشان داده است که رژیم های غذایی با گلیسمی پایین با کاهش خطر بروز آکنه مرتبط هستند، در حالی که این خطر در رژیم های غذایی با گلیسمی بالا، بیشتر است.

به عنوان مثال، مطالعه ای بر روی ۲۴ هزار شرکت کننده نشان داده است که مصرف محصولات چرب و شیرین، نوشیدنی های شیرین و شیر با ایجاد آکنه در بزرگسالی مرتبط است. علاوه بر این، بر اساس بسیاری از مطالعات جمعیتی میزان آکنه در جوامع روستایی، که غذاهای سنتی و غیرفراوری شده مصرف می‌کنند، در مقایسه با مناطق شهری و پردرآمد، که غذاهای فراوری شده بخشی از رژیم غذایی آنها است، بسیار کمتر است. این یافته‌ها با این نظریه مطابقت دارد که رژیم‌های سرشار از غذاهای فراوری شده و قند سبب ایجاد آکنه می شوند.

۴.خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد

دیابت عامل اصلی مرگ و میر و کاهش امید به زندگی است. شیوع آن در ۳۰ سال گذشته بیش از دو برابر شده است و بر اساس پیش بینی ها میزان آن همچنان افزایش خواهد یافت. در حالی که هیچ مطالعه ای ثابت نکرده است که مصرف شکر باعث دیابت می شود، اما ارتباط قوی بین این دو وجود دارد. مصرف مقادیر زیاد قند می تواند به طور غیرمستقیم، از طریق افزایش وزن و چربی بدن، خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. چاقی، که اغلب به دلیل مصرف بیش از حد قند ایجاد می شود، اصلی ترین عامل خطر برای دیابت در نظر گرفته می شود. علاوه بر این، مصرف طولانی مدت مواد غذایی با قند بالا، باعث مقاومت در برابر انسولین می شود، هورمونی که توسط لوزالمعده تولید می شود و سطح قند خون را تنظیم می کند. مقاومت به انسولین باعث افزایش سطح قند خون شده و خطر ابتلا به دیابت را به شدت افزایش می دهد. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است افرادی که نوشیدنی های شیرین شده با قند مصرف می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند.

۵.خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد

مصرف مقادیر زیاد شکر می تواند خطر ابتلا به برخی سرطان ها را افزایش دهد. رژیم غذایی سرشار از قند، چاقی و التهاب بدن را افزایش می دهد. هم‌چنین ممکن است باعث مقاومت به انسولین شود که هر دو خطر سرطان را افزایش می دهند.

مطالعات دیگر نشان داده اند که مصرف قند با انواع خاصی از سرطان مرتبط است.

ادامه مطلب را در شماره بعدی ماهنامه سلام سلامت مطالعه کنید.

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

تاثیر گلوکوزامین در سلامت مفاصل

دکتر رویا فرمی(داروساز)

بیماری آرتریت یا التهاب مفاصل ممکن است به دلایل مختلفی، ازجمله افزایش سن، انجام ورزش یا فعالیت های سنگین، و یا به دنبال شکستگی های استخوان، ایجاد شده و سبب درد، ورم و قرمزی در محل مفاصل می‌شود.
در بدن یک فرد سالم به طور طبیعی ترکیباتی در محل مفاصل و تلاقی استخوان‌ها وجود دارد، که سبب تولید مایع بین مفصلی و غضروف جهت بهبود حرکت، کاهش اصطکاک بین استخوانی و هم چنین کاهش التهاب و درد می شود.

یکی از مهم ترین ترکیبات این گروه گلوکوزامین است که از نظر شیمیایی، به عنوان یک قند آمینه طبقه بندی می شود. مهم ترین نقش آن در تولید مایع بین مفصلی(مایع سینوویال)، حفظ و بهبود عملکرد غضروف، تاندون ها و رباط‌ها است. این ترکیب می تواند در کاهش درد و التهاب، پیشگیری از تجزیه مفاصل و کمک به بهبود علائم بیماری هایی مانند ام اس و آرتریت (التهاب مفاصل) کمک کننده باشد.

علاوه بر گلوکوزامین، ترکیبات دیگری وجود دارد که به صورت همزمان می‌تواند در بهبود علائم ناشی از مشکلات غضروفی در محل مفاصل، نقش مهمی داشته باشد.

از جمله این ترکیبات می توان به کندرویتین و متیل سولفونیل متان (MSM) اشاره کرد.

مطالعات نشان داده است که گلوکوزامین و کندرویتین به صورت همزمان التهاب عمومی را به صورت چشمگیری کاهش می دهند؛ زیرا از فعال شدن مسیرهای التهابی در سلول های سینوویال انسان جلوگیری می کنند (این سلول ها مسئول تولید اجزای مایع سینوویال یا همان مایع مفصلی هستند). همین امر باعث کاهش تخریب غضروف و در نتیجه کاهش درد در محل مفاصل می‌شود. هم چنین ترکیب MSM به دلیل خاصیت ضد التهابی و محافظتی که بر روی غضروف ها دارد، می‌تواند اثر گلوکوزامین و کندرویتین در درمان اختلالات مفصلی را به صورت چشمگیری افزایش دهد.

در اثر کهولت سن، ورزش سنگین، تغذیه نادرست و بعضی از بیماری ها، مقادیر موجود این ترکیبات در بدن کاهش یافته و سبب ایجاد مشکلاتی مانند درد، التهاب، ورم، قرمزی و کاهش توان حرکتی در محل مفاصل می شود.
جهت جبران کمبود ترکیباتی مانند گلوکوزامین در بدن، و هم چنین کاهش مشکلات مربوط به مفاصل، لازم است که مکمل های حاوی این ترکیبات، در کنار دیگر اقدامات پزشکی لازم برای درمان این مشکلات و بیماری ها، به صورت منظم مصرف شوند.

مکمل هایی که حاوی گلوکوزامین، کندروئیتین و MSM باشند، تا حد زیادی می توانند التهاب و درد موجود در محل مفاصل را کاهش داده و از عوارضی مانند تخریب مفاصل، سفتی و مشکلات حرکتی جلوگیری کنند.

بنابراین مصرف این مکمل ها، در افراد سالمند، و افرادی که به هر دلیل دچار مشکل و یا التهاب مفصل شده اند و یا فعالیت سنگین دارند، سبب ترمیم بافت غضروف، تولید مایع روان کننده مفصلی (مایع سینوویال) و کلاژن، کاهش اصطکاک مفصلی و بهبود حرکت استخوان ها می شود.

هم چنین این ترکیبات در کنار همدیگر و با تاثیر مثبتی که بر روی عملکرد هم دارند، می توانند با پیشگیری از تجزیه و تخریب غضروف، به ویژه در ورزشکاران، از بافت و مایع مفصلی محافظت کنند و در پیشگیری و درمان بیماری های التهابی، مانند استئوآرتریت، اختلالات استخوانی (پوکی استخوان) و مفصلی تاثیر بسیار مثبتی داشته باشند.
در تعدادی از مطالعات انجام شده نیز اثرات ضد درد این ترکیبات در کنار همدیگر بررسی و در حد داروهای مسکن در نظر گرفته شده است.

NEXTYLE

امسال
از قدم زدن
لذت ببر!

نکستایل را تجربه کن

ACTOVER GROUP | NEXUS

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

اختلالات تیروئید

تیروئید غده کوچکی در پایین گردن است. این غده هورمون هایی ترشح می کند که از طریق جریان خون به بخش های مختلف بدن رفته و سبب بهبود عملکرد آنها می شود.

اگر غده تیروئید به خوبی عمل کند، با حفظ عملکرد های زیر بر بدن تاثیر می گذارد:

- حفظ دمای بدن در محدوده طبیعی؛
- کمک به رشد طبیعی و جایگزینی سلولی؛
- حفظ ضربان قلب طبیعی؛
- کالری سوزی به شیوه منظم و قابل پیش بینی؛
- حفظ سلامت استخوان ها.

در نتیجه، اگر تولید هورمون تیروئید نامتعادل شود (بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی)، تیروئید به طور بالقوه می تواند تاثیر منفی بر سلامت کلی بدن داشته باشد.
اگرچه تاثیرات آن ناخوشایند است، اما با تشخیص و درمان به موقع می توان بسیاری از مشکلات تیروئید را مدیریت کرد.

پرکاری تیروئید

در پرکاری تیروئید، غده تیروئید بیش از حد فعال است و هورمون تیروئید تولید می کند.
بیماری گریوز (Graves، نوعی اختلال خودایمنی) شایع ترین علت پرکاری تیروئید است، و حدود ۷۰ درصد از افراد با پرکاری تیروئید را شامل می شود.
پرکاری تیروئید ممکن است ناشی ازموارد زیر باشد:

- تورم غده تیروئید؛
- مصرف بیش از حد ید؛
- مصرف بیش از حد داروهای هورمون تیروئید؛
- ندول های تیروئید؛
- تومور خوش خیم غده هیپوفیز.

تولید بیش از حد هورمون تیروئید می تواند منجر به علائم زیر شود:

- بی قراری؛
- تپش قلب؛
- تحریک پذیری؛
- افزایش تعریق؛
- لرزش؛
- اضطراب؛
- اختلال در خواب؛
- پوست نازک؛
- مو و ناخن شکننده؛
- ضعف عضلانی؛
- کاهش وزن؛
- افزایش اشتها؛
- حرکات متناوب روده؛
- چشم های برآمده.

اگر متوجه علائم پرکاری تیروئید در خودتان شده اید، به پزشک مراجعه کنید.
بعد از تشخیص پرکاری تیروئید، جهت بررسی شرایط، اکثر افراد باید به طور مرتب به پزشک مراجعه کنند.

پرکاری تیروئید و بارداری

اگر شما داروهای ضد تیروئید مصرف می کنید، قبل از تلاش برای بارداری، با پزشک صحبت کنید. ممکن است نیاز باشد داروهای دیگری در طول این دوره مصرف کنید، یا دوز مصرفی آن ها را تغییر دهید.

پرکاری تیروئید در بیماران سالمند

با وجود این که بیماران جوان اغلب بسیاری از علائم مرتبط با پرکاری تیروئید را دارند، بیماران سالمند تنها یک یا دو علامت بیماری را تجربه می کنند.

کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید مخالف پرکاری تیروئید است. غده تیروئید کم کار است و نمی تواند به اندازه کافی هورمون تیروئید تولید کند. همین امر موجب کندی عملکرد سایر قسمت های بدن می شود.
کم کاری تیروئید هم چنین می تواند ناشی از موارد زیر باشد:

- التهاب غده تیروئید؛
- کم کاری تیروئید مادرزادی؛
- کمبود ید؛
- اختلال غده هیپوفیز یا هیپوتالاموس؛
- مصرف دارو، از جمله داروهای قلبی، سرطان، و اختلال دو قطبی؛
- ابتلا به بیماری های دیگر مثل سلیاک، دیابت نوع ۱ و ۲، روماتیسم مفصلی.

علائم کم کاری تیروئید

ترشح کم هورمون تیروئید سبب بروز علائم زیر می شود:

- خستگی؛
- خشکی پوست و مو؛
- افزایش حساسیت به سرما؛
- مشکلات حافظه؛
- یبوست؛
- افسردگی؛

https://www.healthline.com/health/common-thyroid-disorders#hyperthyroidism
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothyroidism/expert-answers/hypothyroidism-diet/faq-20058554
https://www.thyroid.org/thyroid-disease-older-patient/
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothyroidism/symptoms-causes/syc-20350284#:~:text=The%20thyroid%20is%20a%20small,body%20uses%20fats%20and%20carbohydrates.

- افزایش وزن؛
- ضعف یا درد عضلانی و مفاصل؛
- تپش قلب کند؛
- قاعدگی نامنظم و سنگین؛
- مشکلات باروری؛
- کما.

اگر تیروئید کم کار دارید، از مصرف غذاهای سرشار از ید، مانند غذاهای فراوری شده، پرهیز کنید. در خصوص تغییرات کوتاه مدت و بلند مدت در رژیم غذایی، و هم چنین مصرف کلسیم و ویتامین د با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

کم کاری تیروئید و بارداری

بسیاری از افراد مبتلا به کم کاری تیروئید بارداری سالمی داشته اند. اما در زمان بارداری، پزشک باید دوز مصرفی داروی شما را تغییر دهد.

کم کاری تیروئید در بیماران سالمند

کم کاری تیروئید در افراد زیر ۶۰ سال بسیار شایع است. علائم کم کاری تیروئید در بسیاری از بیماران غیر اختصاصی است. همانند پرکاری تیروئید، فراوانی علائم متعدد در بیمار مسن‌تر کاهش می‌یابد. به عنوان مثال، از دست دادن حافظه یا کاهش عملکرد شناختی، که اغلب به افزایش سن نسبت داده می شود، ممکن است تنها علائم کم کاری تیروئید در یک فرد مسن باشد. علائم و نشانه های کم کاری تیروئید ممکن است شامل افزایش وزن، خواب آلودگی، خشکی پوست و یبوست باشد، اما عدم وجود این علائم تشخیص را رد نمی کند.

کم کاری تیروئید و رژیم غذایی

ممکن است ادعاهای زیادی در مورد تاثیر رژیم های کم کاری تیروئید مشاهده کنید. اما هیچ مدرکی مبنی بر تاثیر مصرف برخی مواد غذایی یا پرهیز غذایی، در عملکرد بهتر تیروئید (در افرادی که تیروئید کم کار دارند)، وجود ندارد. دریافت ید کافی در رژیم غذایی برای عملکرد تیروئید ضروری است. در کشورهای پیشرفته، بیماری تیروئید ناشی از عدم دریافت ید کافی با افزودن ید به نمک و غذا تقریباً از بین رفته است. حفظ یک رژیم غذایی متعادل، مصرف ید اضافی را غیر ضروری می کند. در واقع، مصرف بیش از حد ید در برخی از افراد می تواند باعث پرکاری تیروئید شود.
ممکن است مصرف زیاد سایر مکمل‌ها، مانند سویا، بر میزان تولید هورمون تیروئید در بدن تأثیر بگذارد. اما اگر ید کافی در رژیم غذایی خود دریافت کنید، این مکمل ها باعث کم کاری تیروئید نمی شوند.
داشتن یک رژیم غذایی متعادل، تیروئید را سالم نگه می دارد. اگر نگرانی دارید، با پزشک خود در مورد مصرف مولتی ویتامین و مواد معدنی صحبت کنید.
اگر تیروئید کم کار دارید، داروی خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید. این دارو معمولاً باید با معده خالی مصرف شود. فیبر بیش از حد در رژیم غذایی شما می تواند مانع جذب دارو شود. برخی از غذاها، مکمل ها (مانند آهن و کلسیم) و داروها (مانند برخی از داروهای کاهنده کلسترول) می توانند همین اثر را داشته باشند. برای جلوگیری از مشکلات احتمالی، این محصولات یا مواد غذایی باید چند ساعت قبل یا بعد از مصرف داروی تیروئید استفاده شوند.

اختلالات تیروئید شایع در کودکان

کم کاری تیروئید در کودکان

کودکان ممکن است به انواع مختلفی از کم کاری تیروئید مبتلا شوند:

- **کم کاری مادرزادی تیروئید**: این وضعیت زمانی رخ می دهد که غده تیروئید در بدو تولد به درستی رشد نمی کند. اگر درمان نشود، می تواند باعث ناتوانی ذهنی و مشکلات رشد شود.
- **کم کاری تیروئید خود ایمنی**: این نوع کم کاری تیروئید ناشی از یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به غده تیروئید حمله می کند و اغلب ناشی از تیروئیدیت لنفوسیتی مزمن است. کم کاری تیروئید خود ایمنی اغلب در سال های نوجوانی ظاهر می شود و در دخترها شایع تر از پسران است.

علائم کم کاری تیروئید در کودکان می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خستگی؛
- افزایش وزن؛
- یبوست؛
- عدم تحمل سرما؛
- موهای خشک و نازک؛
- پوست خشک؛
- ضربان قلب آهسته؛
- صدای خشن؛
- صورت پف کرده؛
- افزایش مقدار دفع خون در دوران قاعدگی.

پرکاری تیروئید در کودکان

برای پرکاری تیروئید در کودکان علت های متعددی وجود دارد:
بیماری گریوز: این وضعیت در کودکان کمتر از بزرگسالان، شایع است. بیماری گریوز اغلب در سال های نوجوانی ظاهر می شود.
ندول های تیروئید پرکار: رشد غده تیروئید در کودکان، زمانی که هورمون تیروئید بیش از حد تولید می کند.
تیروئیدیت: این وضعیت ناشی از التهاب در غده تیروئید کودک است و باعث نشت هورمون تیروئید به جریان خون می شود.

علائم پرکاری تیروئید در کودکان می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تپش قلب؛
- لرزش؛
- برآمدگی چشم ها (در کودکان مبتلا به بیماری گریوز)؛
- بی قراری و تحریک پذیری؛
- خواب نامناسب؛
- افزایش اشتها؛
- کاهش وزن؛
- افزایش حرکات روده؛
- عدم تحمل گرما؛
- گواتر.

پیشگیری از اختلالات تیروئید

در بیشتر موارد، شما نمی توانید از کم کار یا پرکار شدن تیروئید پیشگیری کنید. در بسیاری از کشورها کم کاری تیروئید اغلب به دلیل کمبود ید ایجاد می شود. اما به لطف افزودن ید به نمک خوراکی، این کمبود در بسیاری از کشورها برطرف شده است. اگرچه ممکن است نتوانید از بیماری تیروئید پیشگیری کنید، اما می‌توانید با تشخیص فوری و پیروی از برنامه درمانی خود علائم آن را کنترل کنید.

پیشگیری
از مصرف مواد مخدر با والدین آغاز می شود

دکتر سعید فلاح (داروساز)

پیشگیری از والدین آغاز می شود

والدین می‌توانند تاثیر عمده ای بر تصمیم فرزندانشان برای عدم استفاده از تنباکو، الکل و مواد مخدر بگذارند. پیشگیری زمانی شروع می شود که با فرزندتان گفتگو کنید و به حرفهایش گوش دهید. به فرزندانتان کمک کنید تا انتخاب‌های خوب داشته باشند. مهارت «نه» گفتن را به آنها بیاموزید.

والدین تاثیرگذار هستند

شما به عنوان والد، تاثیر بسیاری بر تصمیمات فرزندتان، مبنی بر عدم مصرف مواد مخدر و الکل دارید. هیچ تضمینی وجود ندارد که فرزند شما از مواد مخدر استفاده نکند، اما اگر شما موارد زیر را رعایت کنید، احتمال مصرف مواد مخدر توسط آنها بسیار کمتر خواهد شد:

- ارائه راهنمایی و وضع قوانین روشن در مورد عدم استفاده از مواد مخدر؛
- گذراندن وقت بیشتر با فرزندان؛
- عدم مصرف سیگار و تنباکو توسط والدین.

اعمال و کلمات شما چه پیامی به فرزندتان منتقل می‌کنند؟

کودکان متوجه می شوند که نظر والدینشان نسبت با الکل، تنباکو، و مواد مخدر چیست و در محیط های مختلف چه رفتاری در این خصوص دارند. این شامل نحوه برخورد والدین با احساسات، استرس و حتی دردهای جزئی است. مثلا داشتن اصول رانندگی مطمئن، یک پیام بسیار مهم برای کودکان می دهد: ایمنی و مسئولیت پذیری. تاثیر عمل بسیار بیشتر از کلام است. کودکان واقعا متوجه می شوند که والدینشان چه می گویند و چه کاری انجام می دهند.

پیشگیری از زمانی شروع می شود که شما شروع به صحبت کردن و گوش دادن صادقانه با فرزند خود می کنید، و در مورد انتخاب های سالم و رفتارهای خطرناک حرف می زنید. به حرف هایش گوش دهید. صحبت کردن و گوش دادن را به یک عادت تبدیل کنید، هر چه زودتر بهتر!

اثرات مضر مواد مخدر را یاد بگیرید

با کودک خود در مورد اثرات منفی الکل و مواد مخدر بر مغز و بدن، و هم چنین تاثیر سوء این مواد بر قدرت یادگیری و ورزش صحبت کنید. در این خصوص می توانید از پزشک متخصص اطفال نیز کمک بگیرید.

به عنوان بخشی از گفتگوی منظم خود، در مورد اجتناب از مصرف تنباکو، الکل و مواد مخدر صحبت کنید. در مورد قوانین خانواده شفاف و ثابت قدم باشید. مهم نیست خانواده های دیگر چه تصمیمی می گیرند؛ قوانین خانوادگی شما ارزش های خانوادگیتان را نشان می دهد. هر باور نادرستی که ممکن است فرزندتان داشته و یا شنیده باشد را اصلاح کنید؛ برای مثال: خیلی از افراد از سیگار و نوشیدنی الکلی استفاده می کنند.

نوجوانان بیشتر در معرض خطر اعتیاد به مواد مخدر هستند.

شما، به عنوان پدر و مادر، تاثیر بسزایی بر تصمیم فرزندتان برای عدم استفاده از مواد مخدر دارید. احتمال توجه کودکان به الکل و مواد مخدردر دوره ابتدایی بسیار کم است؛ به همین دلیل است که این دوره زمان خوبی برای شروع صحبت در مورد خطرات مصرف مواد مخدر است.

با فرزندان خود در مورد موضوعات مهم صحبت کرده و آنها را نسبت به خطرات احتمالی پیش رو آگاه سازید. در ادامه، برنامه های ارائه شده توسط مدرسه، گروه های ورزشی و سایر گروه ها می توانند از آنچه که شما شروع کرده‌اید، حمایت کنند.

برنامه های تلویزیونی و بازی های ویدیویی کودکان را با دقت انتخاب کنید

از آنجا که فرار از پیام های موجود در موسیقی و تبلیغات دشوار است، با فرزند خود در مورد تاثیر این پیام ها صحبت کنید.

زمانی را برای انجام فعالیت های مشترک و هم چنین گفتگو با یکدیگر مشخص کنید

زمان صرف غذا در کنار اعضای خانواده، موقعیتی مناسبی برای صحبت کردن است.

انتخاب هوشمندانه

این وظیفه والدین است که از عشق و تجربه برای اصلاح اشتباهات استفاده کنند. با استفاده از ترکیبی از ستایش و انتقاد، می توانید رفتار فرزندتان را اصلاح کنید بدون این که به او بگویید «بد» است. از این طریق به کودک کمک می شود تا اعتماد به نفس خود را بالا برده و یاد بگیرد که چگونه انتخاب های سالم و ایمن داشته باشد. با گذشت زمان، انتخاب های هوشمندانه برای کودک، آسان تر خواهد شد. بگذارید بچه ها بدانند که به آنها اهمیت می دهید. با آنها در مورد امنیت صحبت کنید.

به فرزندتان کمک کنید دوستی های خوب پیدا کنند

بررسی کنید که دوستان و همسایگانی که فرزندتان با آنها وقت می گذراند، افرادی مطمئن هستند و ارزش هایی مشابه ارزش های شما دارند. راه هایی برای علاقه‌مند کردن فرزندتان به ورزش، موسیقی، و سایر فعالیت ها پیدا کنید. این فعالیت ها معمولا تعاملات مثبتی هستند که به توسعه شخصیت کودک کمک می‌کنند و منجر به ساخت روابط خوب با همسالان می شوند. به دنبال فعالیت‌هایی باشید که شما و فرزندتان یا کل خانواده می توانید با هم انجام دهید. به فرزندتان کمک کنید تا اهمیت مسئولیت پذیری را یاد بگیرد و بداند دوستی واقعی به چه معناست. کودکان باید یاد بگیرند که انجام کاری که می دانند اشتباه است، راه خوبی برای «ایجاد تناسب» یا احساس پذیرفته شدن توسط دیگران نیست. ویژگی های یک دوست خوب را برای فرزندتان توضیح دهید. هم چنین شرایط پرخطری که ممکن است در آن قرار بگیرد را در قالب مثال یا داستان برایش روشن کنید. برای مثال به او بگویید که یک دوست خوب هیچ گاه از دوستانش نمی خواهد تا کارهای پرخطر، مانند مصرف مواد مخدر را تجربه کند. سعی کنید مثال هایی برای کودک بیاورید که مناسب با درک او باشد. همچنین با استفاده از واژگان مناسب همان گروه سنی با او صحبت کنید تا برایش قابل درک باشد.

به فرزندتان کمک کنید تا روش های مختلف «نه گفتن» را یاد بگیرد

به فرزندتان یاد دهید که چگونه به کسی که به او مواد مخدر پیشنهاد می دهد، پاسخ منفی دهد.

با کودک خود موارد زیر را تمرین کنید:

۱-قاطعانه درخواست آنها را رد کرده و «نه» بگوید.

۲-یک دلیل بیاورد: «نه متشکرم، من نیستم.» یا «نه، پدر و مادرم واقعا از من عصبانی می شوند.»

۳-پیشنهاد کار دیگری برای انجام دادن بدهد، مانند تماشای یک فیلم یا بازی کردن.

۴-محیط را ترک کند، به خانه یا کلاس برگردد، و یا به دوستان دیگری بپیوندد.

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 10 mg

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

کدام مورد از مزایای ویتامین د نمی باشد؟

۱ کاهش خطر ابتلا به دیابت
۲ کاهش احتمال بیماری های قلبی
۳ کاهش افسردگی
۴ کاهش وزن

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ تیر 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

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور
nexus
ACTOVER GROUP
IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

آنچه باید درباره مدت زمان ماندگاری سرماخوردگی معمولی بدانید

سرماخوردگی آزاردهنده است. هنگامی که آبریزش بینی، سردرد یا سرفه شروع می شود، اولین سوال شما ممکن است این باشد که این وضعیت چه زمانی به پایان می رسد؟ متأسفانه، ممکن است اوضاع آن طور که امیدوار بودید، پیش نرود. در این مقاله به این موضوع می پردازیم که معمولاً سرماخوردگی چه مدت طول می کشد و چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنید.

سرماخوردگی معمولا با خارش گلو شروع می شود. سپس طی چند روز آینده کمی احساس گرفتگی و احتقان در سینوس ها، سرفه و سپس احساس ناخوشی بروز می کند. سرماخوردگی معمولا در روز دوم یا سوم به اوج خود می رسد. پس از آن، علائم ثابت شده و سپس بهبود می یابد.

مدت زمان سرماخوردگی

اساتید دانشگاه میشیگان عقیده دارند که سرماخوردگی معمولی بین ۳ تا ۱۰ روز ادامه خواهد داشت. اما اگر علائم شما بیشتر از این طول بکشد، نیازی به نگرانی نیست. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا **(CDC)** اعلام کرد که آبریزش و گرفتگی بینی می تواند تا دو هفته ادامه داشته باشد. ۳ تا ۱۰ روز طول دوره طبیعی بیماری است؛ بنابراین اگر سرماخوردگی شما کمی بیشتر ادامه پیدا کرد، غیرعادی نیست. ۲۵ درصد از بیماران تا ۱۴ روز پس از شروع سرماخوردگی، هم چنان برخی از علائم سرماخوردگی را دارند، و حتی پس از اتمام دوره بیماری، ممکن است تا روزها و حتی هفته ها برخی از علائم هم چنان ماندگار باشد، که به آن سندرم پس از ویروس گفته می شود، و بسیار شایع است. بنابراین ممکن است گرفتگی بینی یا احساس بی حالی نداشته باشید، اما هم چنان کمی سرفه کنید و گلو درد داشته باشید. در بیشتر اوقات سندرم پس از ویروس به شکل سرفه ظاهر می شود. تحقیقات نشان داده که سرفه می‌تواند بین سه تا چهار هفته باقی بماند؛ اگرچه اکثر افراد در عرض دو هفته کاملا به حالت قبلی خود باز می‌گردند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر پس از ۳ هفته از بهبود سرماخوردگی، هنوز سرفه می کنید، ممکن است احساس نگرانی کنید که شاید موضوع جدی در میان باشد. اما اغلب جای نگرانی نیست. سرماخوردگی تا ۱۴ روز، یا سرفه های طولانی مدت که تا یک ماه طول می کشد نباید شما را نگران کند. ممکن است در نظر داشته باشید که به پزشک متخصص مراجعه کنید، اما تا چهار هفته صبر کنید. این مدت زمانی است که آخرین علائم سندرم پس از ویروس از بین می رود. اگر بیمار به مدت بیش از یک ماه سرفه طولانی داشته باشد، باید به دنبال علل بالقوه دیگری، به جز سرماخوردگی بود. در صورت وجود شش هفته سرفه طولانی، به احتمال زیاد نیاز به آزمایش های بیشتری است. ممکن است نیاز به آزمایش‌های عملکرد ریوی و سایر شرایط بالینی بیمار باشد، تا احتمال بیماری انسداد مزمن ریوی **(COPD)** یا آسم بررسی شود. ریفلاکس معده به مری **(GERD)** یکی دیگر از علل شایع سرفه های طولانی مدت است. جدا از سرفه، که اغلب بیش از یک ماه طول می کشد، اگر در هر مقطعی از بیماری خود دچار تب یا تنگی نفس شدید و یا علائم شما در طول بیماری تشدید شد، باید به پزشک مراجعه کنید. این موارد ممکن است نشانه بیماری دیگری باشد.

نشانه هایی که ممکن است بیشتر از سرماخوردگی باشد

اگر همه علائم شما، به جز یک ناحیه کانونی مانند یک سینوس یا گوش، بهبود یافت، باید به متخصص مراجعه کنید. زیرا ممکن است به یک عفونت باکتریایی ثانویه مبتلا شده و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک داشته باشید.

آیا سرماخوردگی برای مدت طولانی واقعاً بد است؟

مدت زمان سرماخوردگی بستگی به واکنش بدن شما به آن دارد. به عنوان مثال فردی که دچار نقص سیستم ایمنی است، ممکن است سرماخوردگی طولانی‌تری داشته باشد.

آیا می توان سرماخوردگی را درمان کرد؟

تحقیقات در این مورد روشن نیست. برخی تحقیقات می‌گویند که هیچ درمانی وجود ندارد. مصرف اکیناسه، روی یا پروبیوتیک‌ها، درست در ابتدای سرماخوردگی، می‌تواند دوره بیماری را کوتاه کند، اما نتایج خیلی مشخص نیست. پیشنهاد می شود در دوره بیماری از محلول آب نمک برای پاکسازی بینی یا سینوس ها استفاده شود. اگر درد یا گرفتگی گوش دارید، در حین شستشوی بینی احتیاط کنید. در هر صورت، مصرف آب و مایعات کافی در این دوره بسیار مهم است.

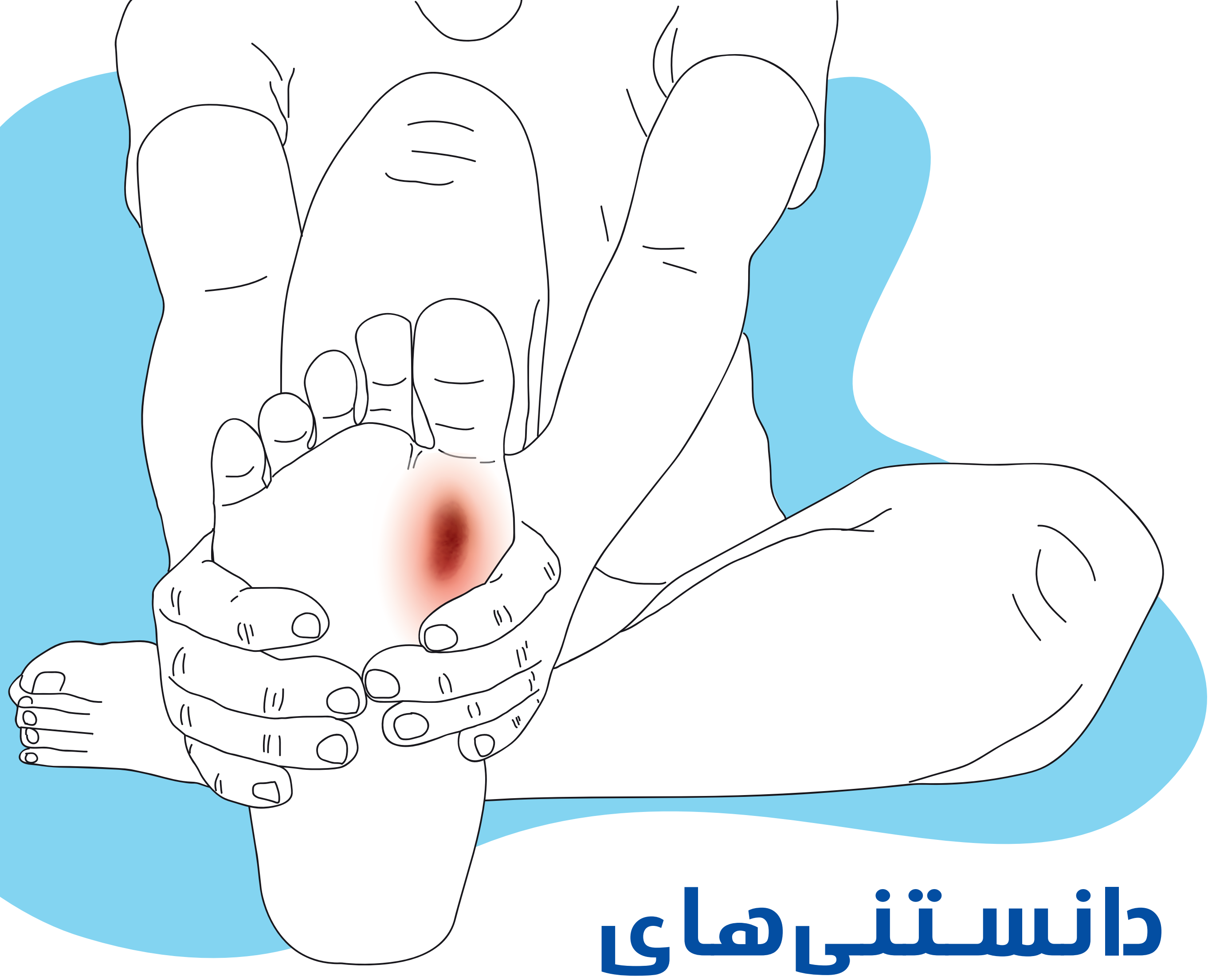
وقتی بیمار هستید کار کنید!

اگر در مرحله سندرم پس از ویروس هستید، احتمالاً بیماری دیگر مسری نیست. اما اگر هنوز در دوره گرفتگی بینی، عطسه و سرماخوردگی کامل هستید، باید فرض کنید که بیماری مسری است. این لزوماً به این معنا نیست که در خانه بمانید. با وجود سرماخوردگی می توان مسئولانه سر کار رفت. استفاده از ماسک باعث کاهش انتقال بیماری می شود. رعایت بهداشت دست نیز بسیار مهم است، به خصوص اگر با مخاط بینی یا گلو تماس داشته باشد.

https://www.health.com/

Actocold

وداع با علائم سرماخوردگی و انفلوآنزا



دانستنی‌های
زخم پای دیابتی

دکتر مریم شریف (بورد تخصصی داروسازی بالینی)

زخم پای دیابتی از شایع ترین مشکلات در بیماران مبتلا به دیابت است. بروز زخم پای دیابتی در سراسر جهان سالانه بین ۹/۱ تا ۲۶/۱ میلیون نفر است. حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد از بیماران مبتلا به دیابت در طول زندگی خود دچار زخم پای دیابتی می شوند. با افزایش سالانه تعداد بیماران دیابتی تازه تشخیص داده شده، میزان بروز زخم پای دیابتی نیز رو به افزایش می باشد.

زخم پای دیابتی می تواند در هر سنی رخ دهد، اما در بیماران دیابتی بالای ۴۵ سال شایع تراست.

شایعترین علل زمینه ای بروز زخم پای دیابتی عبارتند از: کنترل ضعیف قند خون، پینه پا، بدشکلی پا، مراقبت نامناسب از پا، کفش نامناسب، آسیب اعصاب محیطی (نوروپاتی) زمینه ای و گردش خون ضعیف، پوست خشک و آسیب دیده.

دیابت چگونه باعث زخم و آسیب به پا می شود؟

مشکلات پا در افراد مبتلا به دیابت رایج است. زمانی که قند خون به صورت طولانی مدت و کنترل نشده بالا باشد، می تواند به اعصاب و رگ‌های خونی پا آسیب بزند. آسیب عصبی ایجاد شده را نوروپاتی دیابتی می نامند. نوروپاتی می تواند باعث بی حسی، گزگز، درد یا از دست دادن احساس در پا شود. اما برخی از بیماران هیچ علامتی ندارند. آسیب عصبی هم چنین می تواند توانایی فرد برای احساس درد، گرما یا سرما را کاهش دهد.

حدود ۶۰ درصد از بیماران دیابتی دچار نوروپاتی می شوند. زندگی بدون درد بسیار خوب به نظر می رسد، اما هزینه بالایی دارد. درد راهی است که بدن به شما می گوید آسیبی رخ داده، تا بتوانید از خود مراقبت کنید. چنانچه مبتلا به دیابت هستید و نمی توانید درد را احساس کنید، ممکن است ندانید که چه زمانی بریدگی، تاول یا زخم روی پای خود دارید. چنین زخمی ممکن است عفونی شود. ابتلا به عفونت و جریان خون ضعیف می تواند منجر به قانقاریا شود. یعنی ماهیچه، پوست و سایر بافت ها شروع به مردن می کنند. اگر قانقاریا یا زخم پا به درمان دارویی پاسخ ندهد، ممکن است نیاز به جراحی داشته باشید. این جراحی برای بریدن انگشت پا، پا یا بخشی از پای آسیب دیده انجام می شود. هدف از این جراحی جلوگیری از گسترش یک عفونت جدی می باشد و می تواند زندگی شما را نجات دهد. باید بسیار مراقب مشکلات کوچک در پا باشید؛ چراکه خیلی سریع همین مشکلات کوچک می توانند جدی شوند.

متاسفانه امروزه زخم پای دیابتی عامل اصلی قطع عضوهای ناشی از بیماری در آمریکا است. به طور کلی، بیش از ۱۰ تا ۵ درصد از بیماران مبتلا به دیابت به زخم پا مبتلا می شوند و ۱ درصد در نهایت نیاز به قطع عضو پیدا می کنند.

احتمال بروز زخم پای دیابتی در چه افرادی بیشتر است؟

هر فرد مبتلا به دیابت، ممکن است دچار آسیب عصبی شود، اما وجود هریک از موارد زیر این خطر را افزایش می دهد:

- قند خون بالا و کنترل نشده؛
- مدت زمان طولانی ابتلا به دیابت، به خصوص اگر قند خون شما اغلب بالاتر از سطح هدف مشخص شده توسط پزشک باشد؛
- اضافه وزن و چاقی؛
- سن بالای ۴۰ سال؛
- فشار خون بالا؛
- کلسترول بالا؛
- پوشیدن کفش های نامناسب و بی‌کیفیت؛
- عدم رعایت بهداشت فردی (شستشوی ناکافی پا یا خشک نکردن پاها پس از شستشو)؛
- کوتاه کردن نامناسب ناخن‌های پا، به‌طوری‌که به بافت اطراف ناخن آسیب وارد شود؛
- مصرف الکل؛
- اختلالات چشمی ناشی از دیابت؛
- بیماری‌های قلبی؛
- بیماری‌های کلیوی؛
- مصرف دخانیات.

چگونه احتمال بروز زخم پای دیابتی را کمتر کنم؟

قدم اول: پایبندی به درمان دیابت که توسط پزشک مشخص شده است.

- مصرف داروها طبق دستور پزشک.
- انجام معاینات و آزمایشات به صورت دوره ای.

قدم دوم: پایبندی به عادات خوب مدیریت دیابت، مانند:

- پیروی از یک رژیم غذایی مناسب، از جمله خوردن میوه و سبزیجات بیشتر، مصرف شکر و نمک کمتر؛
- روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی، ۵ روز در هفته؛
- عدم مصرف دخانیات مانند سیگار.

قدم سوم: مراقبت از پا در افراد دیابتی که شامل موارد زیر است:

- **هر روز پاهای خود را چک کنید.** به دنبال بریدگی، قرمزی و سایر تغییرات در پوست و ناخن‌های پا، یا سایر نقاطی باشید که در کفش هایتان می تواند ساییده شود. حتما قسمت پایین پای خود را نیز بررسی کنید. اگر کف پای خود را نمی‌بینید، از آینه استفاده کنید یا از یکی از اعضای خانواده کمک بخواهید.
- **هر روز پاهای خود را بشویید.** از آب ولرم و صابون استفاده کنید. پاهای خود را خیس نگه ندارید؛ زیرا ممکن است پوست شما خشک شود. پس از خشک کردن پاها، می توانید از پودر تالک یا نشاسته ذرت بین انگشتان خود استفاده کنید تا رطوبت پا را جذب کنند و احتمال عفونت کمتر شود. اگر از لوسیون استفاده می کنید، مطمئن شوید بین انگشتان پا باقی نمانده و کاملا جذب شده باشد.
- **از پزشک خود برای درمان میخچه و پینه راهنمایی بگیرید.** پوست ضخیم روی پای شما می تواند ساییده و منجر به زخم شود. اما برداشتن آن به روش اشتباه می تواند به پوست شما آسیب برساند.
- **ناخن های پای خود را کوتاه کنید.** کوتاه و تمیز بودن ناخن‌های پا برای جلوگیری از ایجاد زخم و عفونت بسیار اهمیت دارد.
- **همیشه کفش و جوراب یا دمپایی مناسب بپوشید.** شما نباید با پای برهنه راه بروید؛ حتی در داخل خانه. مطمئن شوید که کفش هایتان مناسب هستند و آسیبی ایجاد نمی کنند، هیچ قسمتی از پا نباید تحت فشار قرار بگیرد.
- **محافظت از پا در برابر گرما و سرما.** از کرم ضد آفتاب روی پوست در معرض آفتاب استفاده کنید، با پای برهنه در ساحل راه نروید. در هوای سرد، به جای گرم کردن پاهای خود در نزدیکی بخاری یا شومینه، جوراب گرم بپوشید.
- **حفظ جریان خون در پا.** وقتی نشسته اید، پاهایتان را بالا بیاورید. در طول روز انگشتان پا را تکان دهید. جوراب تنگ نپوشید و فعالیت های مناسب، مانند راه رفتن داشته باشید.
- **معاینه پا در ویزیت های دوره ای.** حتی اگر متوجه مشکلی نشده اید، حتما در ویزیت های خود از پزشک درخواست کنید که پاهایتان را معاینه کند.
- **ورزش برای گردش خون ضعیف خوب است.** ورزش مناسب باعث تحریک جریان خون در پاها می شود. اما دقت کنید که از کفش مناسب برای ورزش استفاده کنید. هم چنین توجه داشته باشید که وقتی زخم های باز روی پاهای خود دارید، بهتر است از پانسمان های مناسب استفاده کنید و زیاد راه نروید.

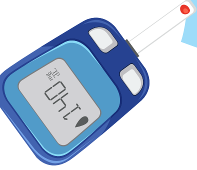
چه زمانی باید با مشکلات پای دیابتی به پزشک مراجعه کنم؟

مشکلات جدی پا می تواند به سرعت ایجاد شود. اگر متوجه هریک از موارد زیرشُدید، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید:

- گزگز، سوزش یا درد در پاها؛
- از دست دادن حس لامسه یا توانایی احساس گرما یا سرما؛
- تغییر در شکل پاها در طول زمان؛
- ریزش موهای روی پا و ساق پا؛
- تغییر در رنگ و دمای پا؛
- افزایش ضخامت، زرد شدن و یا فرورفتگی در ناخن پا؛
- پوست خشک و ترک خورده روی پا؛
- بریدگی، تاول یا کبودی؛
- پوست قرمز، گرم یا دردناک؛
- پینه پا که ممکن است با خون خشک شده همراه باشد؛
- عفونت پا که ممکن است سیاه شود و بوی بدی داشته باشد؛
- زخمی که بیش از ۱ تا ۲ هفته طول بکشد؛
- زخمی که بزرگتر از ۲ سانتی متر باشد؛
- زخمی که به سرعت شروع به بهبود نمی کند؛
- اگر زخم به قدری عمیق است که می توانید استخوان زیر آن را ببینید.

کلام آخر

بیماری دیابت یکی از بیماری های شایع و مزمن می باشد که اگر به درستی کنترل نشود، در بلند مدت آسیب های جدی ایجاد می کند؛ یکی از آن ها می تواند زخم پای دیابتی باشد. ارزیابی دوره ای و کنترل قند خون زیر نظر پزشک و مراقبت روزانه از پاها بهترین اقداماتی است که می توانید برای جلوگیری از ایجاد مشکلات جدی و زخم پای دیابتی انجام دهید.



گلوکوم چیست؟

گلوکوم یا آب سیاه، یک گروه از بیماری های مرتبط با چشم است، که می تواند به عصب بینایی آسیب بزند. عصب بینایی اطلاعات بینایی را از چشم دریافت کرده و آنها را به مغز ارسال می‌کند. طی شدن صحیح این مسیر، برای داشتن دید خوب ضروری است.

یکی از عوامل آسیب به عصب بینایی، فشار بالا در چشم است.

چشم ها به طور مداوم مایعی به نام زلالیه تولید می‌کنند. این مایع، به همان اندازه ای که وارد چشم می شود، باید از طریق ناحیه ای به نام زاویه، در کنار قرنیه، خارج شود.

این فرایند سبب حفظ فشار داخل چشم می شود. در صورت اختلال در ناحیه زاویه، مایع به اندازه کافی خارج نمی شود و ممکن است با افزایش فشار داخل چشم، به عصب بینایی آسیب وارد شود، که به آن گلوکوم می گوییم.

این عارضه می‌تواند در هر سنی بروز کند؛ اما در بزرگسالان با سن بالاتر شیوع بیشتری دارد و یکی از عوامل اصلی نابینایی در افراد بالای ۶۰ سال به شمار می آید.

بسیاری از انواع گلوکوم، علائم هشدار دهنده‌ای ندارند و اثر آن به اندازه‌ای آهسته است که ممکن است تا زمانی که بیماری به مراحل آخر خود برسد، اختلالی در دید به وجود نیاید. به همین دلیل مهم است که به صورت منظم معاینه چشم را انجام دهید و از بالا نبودن فشار چشم خود اطمینان حاصل کنید.

با تشخیص زودهنگام گلوکوم، می توان خطر از دست رفتن بینایی را کاهش داد.

در صورت ابتلا به گلوکوم، نیاز است به صورت مداوم تحت نظر پزشک باشید، تا از بروز مجدد آن جلوگیری کنید.

علائم بیماری

علائم گلوکوم به نوع و مرحله بیماری بستگی دارد.

انواع گلوکوم عبارتند از:

گلوکوم زاویه باز:

- نداشتن علائم در مراحل اولیه؛
- ظهور تدریجی لکه هایی در دید جانبی؛
- اختلال دید مرکزی در مراحل بعد.

گلوکوم زاویه بسته حاد:

- سردرد شدید؛
- درد شدید چشم ؛
- تهوع یا استفراغ؛
- دید محو؛
- هاله یا حلقه‌های رنگی دور نورها؛
- قرمزی چشم؛

گلوکوم فشار نرمال:

- نداشتن علائم در مراحل اولیه؛
- دید محو تدریجی؛
- از دست دادن تدریجی دید جانبی.

گلوکوم پیگمنتی:

- دیدن هاله های نور؛
- دید محو که با فعالیت تشدید می شود؛
- از دست دادن تدریجی دید جانبی.

در صورتی که علائم به صورت ناگهانی ظاهر شوند، ممکن است با گلوکوم زاویه بسته حاد مواجه باشید. علائم این نوع از گلوکوم عموما شامل سردرد و چشم درد شدید است، و در این شرایط لازم است که به سرعت به پزشک (اورژانس) مراجعه کنید و در سریع ترین زمان ممکن درمان را شروع کنید.

---

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/glaucoma/symptoms-causes/syc-20372839

اَکتوفن اِکسترا

ACTOFEN®

eXtra

Acetaminophen 500/ Caffeine 65

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.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

عوامل تهدید کننده سلامت روان

سلامت روان، حالتی است که فرد توانایی مدیریت فشار و استرس های طبیعی را داشته و منجر به نتیجه گیری های مبتکرانه و سازنده در شرایط خاص می شود، و شرایط تعاملات اجتماعی را فراهم می کند.

علائم مشکلات روان

زمانی که سلامت روان به خطر بیفتد، اغلب فرد یا اطرافیانش متوجه این موضوع نمی شوند. اگرچه برخی از علائم هشداردهنده وجود دارد، که می تواند نشان دهنده بروز مشکلات روانی فرد باشد.

این علائم عبارتند از:

- تغییر در عادات خوردن، بیشتر یا کمتر غذا خوردن؛
- کاهش چشمگیر سطح انرژی
- انزوا و اضطراب از مواجهه با دیگران؛
- احساس ناامیدی مداوم؛
- زیاده روی در مصرف الکل، دخانیات یا مواد دیگر، بیش از حد معمول؛
- احساس نگرانی، گیجی، خشم و گناه بی دلیل؛
- تغییرات خلقی شدید؛
- مجادله با اعضای خانواده و دوستان؛
- شنیدن صداهایی بدون منبع قابل تشخیص؛
- فکر آسیب زدن به خود و یا دیگران؛
- عدم توانایی انجام برنامه های روزانه فردی.

اهمیت سلامت روان

مهم نیست فرد در چه سنی باشد، اهمیت سلامت روان برای بهزیستی کلی غیر قابل انکار است. هنگامی که سلامت روانی تحت تأثیر قرار می گیرد، می تواند باعث بروز رفتارهای منفی شود، که ممکن است نه تنها بر سلامت شخصی تأثیر بگذارد، بلکه می تواند روابط با دیگران را نیز به خطر بیندازد.

در زیر به برخی از فواید سلامت روان می پردازیم:

• توانایی بیشتر برای مقابله با فشارهای زندگی

وقتی حالات روحی و عاطفی در بهترین وضعیت هستند، غلبه بر چالش های زندگی آسان تر است.

در هنگام مواجهه با چالش های زندگی مانند مشکلات مالی، مسائل کاری و سایر بحران های زندگی می توان با داشتن وضعیت روانی باثبات، مکانیسم های دفاعی سالم تری را جایگزین انزوا، کج خلقی و مصرف الکل یا مواد مخدر کرد.

• تصویر مثبت از خود

سلامت روان تا حد زیادی با احساسات شخص در مورد خود ارتباط دارد. سلامت روانی در شکل گیری عزت نفس شما نقش دارد. عزت نفس اغلب می تواند نشانه خوبی از وضعیت سلامت روانی فرد باشد.

فردی که در مسیر شکوفایی سلامت روان خویش است، تمرکز بیشتری بر نقاط مثبت شخصیتی خود دارد و آنها را تقویت می کند. این افراد امید به زندگی بالاتری دارند و در رسیدن به یک زندگی سالم و شاد تلاش می کنند.

• داشتن روابط سالم

اگر فرد شرایط روحی خوبی داشته باشد، می تواند زمان با کیفیت تری را با خانواده و دوستانش سپری کند، بیشتر محبت بورزد و از آنها حمایت کند. وقتی فرد تحت فشار های روانی نباشد، بهتر می تواند از نزدیکان خود مراقبت و حمایت کند.

• بازدهی بیشتر

به طور کلی مقابله با مشکلات سلامت روان و افسردگی روی سطح بازدهی تاثیرگذار است. اگر فرد از نظر روانی احساس مطلوبی داشته باشد، احتمالا می تواند کارایی بیشتر و با کیفیت تری داشته باشد.

• کیفیت بهتر زندگی

بهبود سلامت روان، می تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد. این مهم می تواند زمینه را برای مشارکت بیشتر برای ساختن جامعه پویا فراهم کند.هم چنین باعث یافتن سرگرمی ها و تجربه های جدید و آشنا شدن با افراد دیگر می شود.

چطور سلامت روان خود را حفظ کنیم؟

از آنجایی که سلامت روان برای حفظ سلامت عمومی حائز اهمیت است، بنابراین بهتر است که از سلامت روان خود مراقبت کنیم. برای حفظ سلامت روان، ممکن است تغییراتی در شیوه زندگی نیاز باشد.

این موارد عبارتند از:

- ورزش منظم؛
- استراحت و خواب کافی روزانه؛
- مدیتیشن؛
- یادگیری مهارت های مقابله با چالش های زندگی؛
- حفظ ارتباط با دوستان؛
- حفظ نگرش مثبت به زندگی.

یکی دیگر از راه های اثبات شده برای بهبود و حفظ رفاه روانی، کمک گرفتن از یک مشاور است. صحبت با مشاور می تواند راه های سالم تر برای تعامل با دیگران و مکانیسم های مقابله ای در زمان های سخت را به شما بیاموزد.

درمان با مشاور می تواند به شما کمک کند تا برخی از رفتارهای منفی خود را اصلاح کنید، و ابزارهایی که برای ایجاد تغییرات در زندگی نیاز دارید را کسب کنید.

https://www.verywellmind.com/the-importance-of-mental-health-for-wellbeing-5207938#toc-how-to-maintain-mental-health-and-well-being

EÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!
ein.care
www.eincare.com

xenover

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

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com