



رایگان

سلامت

هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

شماره ۱۱۱ - ماهنامه بهمن ۱۴۰۳



سلامت
۱۰ ساله شد

بیماری های
التهابی روده
اهمیت مکمل ها
در دوران بارداری



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

NEXTYLE

نکستایل ہمراہ
سلامتی شما

نکستایل
رائجینہ



ACTOVER
GROUP

| nexUS

NEXTYLE

امسال

بیشتر به سلامت
استفوانه‌ایم
اهمیت می‌دهم!

ناتجیل
ایجین



ACTOVER
GROUP

| nexuS

سخن سردبیر

است. مجله سلامت سلامت نیز این دیدگاه جامع را در نظر دارد و تلاش می‌کند تا به شما در دستیابی به این هدف کمک کند. در سال‌های آینده، مجله سلامت سلامت همچنان به عنوان یک منبع معتبر در حوزه سلامت به فعالیت خود ادامه خواهد داد. ما قصد داریم تا با استفاده از فناوری‌های نوین و ایجاد تعامل بیشتر با مخاطبان، مطالب جذاب‌تر و کاربردی‌تری را ارائه دهیم. از همه شما همکاران، نویسندگان و خوانندگان عزیز، که در این مسیر همراه ما بوده‌اید، صمیمانه تشکر می‌کنیم. امیدواریم در سال‌های آینده نیز بتوانیم با هم، جامعه‌ای سالم‌تر و پویاتر بسازیم.

با احترام

دکتر بهارک مهدی پور

خوانندگان گرامی و همکاران عزیز، ده سال از زمانی که مجله سلامت سلامت پا به عرصه گذاشت، می‌گذرد. مجله ای که با هدف ارتقای سطح آگاهی عمومی در حوزه سلامت و تندرستی شروع به کار کرد. در طول این سال‌ها، تلاش کردیم تا با ارائه مطالب علمی دقیق و قابل فهم، به شما در حفظ و بهبود سلامتتان کمک کنیم. از زمانی که اولین شماره مجله منتشر شد تا به امروز، شاهد تحولات شگرفی در حوزه سلامت بوده‌ایم. ما نیز همواره تلاش کرده‌ایم تا خود را با این تغییرات همگام سازیم و اطلاعات به روز و موثقی را در اختیار شما قرار دهیم. از مباحث تغذیه سالم و ورزش گرفته تا بیماری‌ها و روش‌های درمان، مجله ما همواره در تلاش بوده است تا اطلاعات جامع و دقیقی را در اختیار خوانندگان قرار دهد.

امروزه، سلامت نه تنها به معنای عدم بیماری، بلکه به معنای داشتن کیفیت زندگی بالا و تندرستی جسمی، روانی و اجتماعی

سلام سلامت



تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

[salamsalamat_](https://www.instagram.com/salamsalamat_)



بهمن ۱۴۰۳

آزمایش های غربالگری

از اختلال بیش حسی چه می دانیم؟

۸

اهمیت مکمل ها در دوران بارداری

۱۲

یائسگی چیست؟

۱۶

بیماری التهابی روده

۲۰

درمان ترکیبی چیست؟

۲۴

۶

اگر فردی در کنارمان تشنج کرد چه اقداماتی انجام دهیم؟

۱۰

پیوند عضو

۱۴

مسابقه سلام سلامت

۱۸

تقویت خلق در زمان افسردگی

۲۲

اختلال شخصیت پارانوئید

۲۶

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتمادرضایی

سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر مرجان غیاثوند، دکتر مزده دانشمند، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر

امیررضایی قدیم، دکتر مهشید مولا، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر سپیده محمدی، دکتر سحر

خداپناهنده، دکتر رویا خرمی، دکتر سمیرا مستشاری

طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، ندا عزیزی، شهرزاد یعقوبی،

ارشاسب رجعی، سید علیرضا محسنی

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، حسین ابراهیمی

انتشارات جنگل

نشانی چاپخانه: تهران، میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان لبافی نژاد،

نرسیده به خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۱۸۵

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



۱۶



۲۴



پوکی استخوان

با افزایش سن، تراکم استخوان‌ها به تدریج کاهش می‌یابد و این روند به تدریج می‌تواند منجر به بروز پوکی استخوان شود؛ وضعیتی که در آن استخوان‌ها ضعیف و شکننده شده و احتمال شکستگی آن‌ها به ویژه در نواحی مانند لگن، ستون فقرات و مچ دست و پا افزایش می‌یابد. این مشکل در زنان پس از یائسگی بسیار شایع است، زیرا تغییرات هورمونی ناشی از یائسگی، فرایند کاهش تراکم استخوانی را تسریع می‌کند. به همین دلیل، غربالگری پوکی استخوان به‌طور خاص برای زنان بالای ۶۵ سال توصیه می‌شود. در مواردی که عوامل خطر بیشتری وجود دارد، از جمله سابقه خانوادگی پوکی استخوان، کمبود ویتامین D، استعمال دخانیات یا وزن پایین، ممکن است این آزمایش در سنین پایین‌تری نیز مورد نیاز باشد. تشخیص زودهنگام و پیشگیری از پوکی استخوان می‌تواند تاثیر بسزایی در حفظ سلامت و کیفیت زندگی افراد در سنین بالاتر بگذارد.

دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ یکی از اختلالات رایج است که با افزایش سطح قند خون رخ می‌دهد و در صورت عدم کنترل، می‌تواند به مشکلات جدی و ماندگاری مانند آسیب به کلیه‌ها، اعصاب، قلب و چشم‌ها منجر شود. این بیماری اغلب بدون علائم بارز آغاز می‌شود، و ممکن است تا چندین سال بدون تشخیص باقی بماند؛ که این موضوع اهمیت غربالگری منظم را دوچندان می‌کند.

توصیه می‌شود که بزرگسالان در سنین ۳۵ تا ۷۰ سال که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند، هر سه سال یک بار غربالگری دیابت انجام دهند. در افرادی که سطح قند خون آنها در محدوده طبیعی است، می‌توان فواصل طولانی‌تری را بین غربالگری‌ها در نظر گرفت.

آنوریسم آئورت شکمی

آنوریسم آئورت شکمی به برآمدگی یا اتساع در بخشی از شریان آئورت گفته می‌شود، که از ناحیه شکم عبور می‌کند. این برجستگی زمانی ایجاد می‌شود که دیواره آئورت در این ناحیه ضعیف شده باشد. در حالت طبیعی، دیواره آئورت به اندازه کافی قوی و انعطاف پذیر است تا فشار مداوم خونی که از قلب پمپاژ می‌شود را تحمل کند، اما عواملی مانند افزایش سن، مصرف سیگار

آزمایش‌های غربالگری که شاید به آنها نیاز داشته باشید
دکتر مهشید مولا (داروساز)

با گذشت زمان و بروز تغییرات طبیعی در بدن، اهمیت انجام آزمایش‌های غربالگری برای تشخیص زودهنگام بیماری‌ها افزایش می‌یابد. این آزمایش‌ها می‌توانند بیماری‌ها را در مراحل اولیه و حتی پیش از بروز علائم شناسایی کنند؛ زمانی که درمان‌ها ساده‌تر و مؤثرتر هستند. بسیاری از این آزمایش‌ها را می‌توان به راحتی در مطب پزشک انجام داد، اما برخی به تجهیزات پیشرفته‌تری نیاز دارند، که تنها در مراکز تخصصی قابل دسترسی هستند.

سازمان‌های معتبر جهانی، مانند مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) و انجمن‌های مختلف پزشکی، ممکن است توصیه‌های متنوعی برای انجام غربالگری‌ها ارائه دهند. در این مقاله، تعدادی از مهم‌ترین آزمایش‌های غربالگری را که توسط کارگروه خدمات پیشگیرانه آمریکا (USPSTF) توصیه شده‌اند، معرفی کرده‌ایم. با این حال، باید توجه داشت که پزشک شما ممکن است بر اساس شرایط سلامتی تان آزمایش‌های دیگری را نیز مناسب بداند. در بسیاری مواقع ممکن است نوع و تناوب آزمایش‌های غربالگری بسته به بیماری‌های زمینه‌ای، پیشینه خانوادگی و عوامل خطر خاص هر فرد متفاوت باشد. به عنوان مثال، برخی افراد ممکن است به دلیل سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ نیاز به شروع زودهنگام آزمایش کولونوسکوپی داشته باشند، در حالی‌که برای دیگران انجام این آزمایش ضروری نباشد.

فشار خون بالا

فشار خون بالا بیماری شایعی است که در صورت عدم کنترل می‌تواند به بروز سایر بیماری‌ها منجر شود. فشار خون بالا حدود ۴۵ درصد از بزرگسالان را درگیر کرده و به عنوان شایع‌ترین بیماری تشخیص داده شده در مراجعات پزشکی ثبت شده است. نکته مهم این است که فشار خون بالا معمولاً بدون علامت بوده و اغلب تنها از طریق غربالگری شناسایی می‌شود.

کارشناسان توصیه می‌کنند افراد بالای ۴۰ سال، به‌ویژه کسانی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا، چاقی، عدم تحرک و یا دیگر عوامل خطر را دارند، سالانه فشار خون خود را کنترل کنند. در افراد جوان‌تر که هیچ عامل خطر مشخصی ندارند، غربالگری هر چند سال یک بار رویکردی قابل قبول است.

سرطان ریه

سرطان ریه یکی از شایع ترین سرطان ها است که غالباً در میان افرادی که به مدت طولانی سیگار کشیده اند، دیده می شود. غربالگری سالانه در کاهش خطر مرگ ناشی از این سرطان، برای افراد در معرض خطر مؤثر است. این آزمایش برای افرادی توصیه می شود که بین ۵۰ تا ۸۰ سال سن دارند، به مدت ۲۰ سال یا بیشتر به طور منظم سیگار کشیده اند و یا از ترک سیگارشان کمتر از ۱۵ سال گذشته است. ترک سیگار می تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهد، و بر سلامتی عمومی فرد نیز تأثیر مثبتی بگذارد.

نکات پایانی

اگرچه برخی از افراد به تاخیر انداختن انجام این آزمایش ها را ترجیح می دهند، اما باید توجه داشت که هرچه بیماری زودتر شناسایی شود، شانس موفقیت در درمان و کنترل آن افزایش می یابد. از سوی دیگر، آزمایش های غربالگری تحت نظر پزشک، نه تنها کمک می کند تا فرد از وضعیت سلامت خود مطلع شود، بلکه از نگرانی ناشی از ناآگاهی درباره وضعیت سلامتی نیز کم می کند و اطمینان خاطر بیشتری به همراه دارد.

مراقبت از سلامتی در هر مرحله از زندگی، سرمایه گذاری ارزشمندی است که نتایج آن به شکل زندگی با کیفیت بهتر و با کاهش خطر بیماری های جدی نمایان می گردد.

و برخی شرایط دیگر می تواند دیواره آئورت را تضعیف کنند.

با ضعیف شدن دیواره، آئورت نمی تواند به خوبی در برابر نیروی جریان خون مقاومت کند، در نتیجه ناحیه آسیب پذیر آن به تدریج متورم و بزرگ می شود. این تورم با گذر زمان افزایش یافته و احتمال پارگی آن و بروز خونریزی داخلی که تهدیدکننده زندگی است، بیشتر می شود. توصیه می شود که مردان ۶۵ تا ۷۵ سال که سابقه مصرف سیگار دارند، یک بار غربالگری آنوریسم آئورت شکمی را انجام دهند. این غربالگری می تواند به تشخیص زودهنگام و پیشگیری از عوارض جدی کمک کند.

آزمایش های غربالگری سرطان

آزمایش های غربالگری سرطان در بسیاری از مواقع باعث شناسایی سرطانی می شوند که در مراحل ابتدایی است و هنوز به تهدید جدی برای سلامتی تبدیل نشده است. تشخیص زودهنگام بسیاری از سرطان ها می تواند به طور قابل توجهی در بهبود نتایج درمان و افزایش طول عمر مؤثر باشد.

سرطان پستان

سرطان پستان یکی از شایع ترین سرطان ها در میان زنان است، اما خوشبختانه غربالگری منظم و بهبود روش های درمانی توانسته میزان مرگ و میر ناشی از این سرطان را به طور چشم گیری کاهش دهد. ماموگرافی، به عنوان اصلی ترین روش غربالگری، توانایی شناسایی توده هایی را دارد که در مراحل اولیه اند و قابل لمس شدن نیستند. به طور کلی توصیه می شود که زنان بالای ۴۰ سال، هر یک تا دو سال یکبار ماموگرافی انجام دهند.

سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم معمولاً به دلیل ابتلا به ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) ایجاد می شود، این ویروس عمدتاً از طریق تماس جنسی منتقل می گردد. غربالگری با استفاده از آزمایش پاپ اسمیر و تست HPV می تواند به شناسایی زودهنگام این سرطان کمک کند. کارگروه خدمات پیشگیرانه آمریکا غربالگری سرطان دهانه رحم را به صورت زیر توصیه می کند:

- زنان بین ۲۱ تا ۲۹ سال: هر سه سال یک بار با آزمایش پاپ اسمیر به تنهایی.
- زنان بین ۳۰ تا ۶۵ سال: هر سه سال یک بار با پاپ اسمیر به تنهایی، هر پنج سال یک بار با آزمایش HPV به تنهایی، یا هر پنج سال با ترکیب هر دو آزمایش.

سرطان روده بزرگ

مطالعات نشان داده که سرطان روده بزرگ از جمله سرطان هایی است که غربالگری به موقع می تواند به طور چشم گیری در کاهش مرگ و میر ناشی از آن مؤثر باشد. به طور کلی، انجام غربالگری برای افراد بین ۴۵ تا ۷۵ سال توصیه می شود. افرادی که سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ دارند، ممکن است به شروع زودهنگام این غربالگری نیاز داشته باشند.



از افتلال بیش حسی چه می دانیم؟

نسبت به بو یا سایر محرک های حسی دارند.

حساسیت حسی ممکن است باعث:

- آستانه درد پایین؛
- دست و پا چلفتی به نظر رسیدن؛
- فرار بدون توجه به شرایط ایمنی؛
- پوشاندن مکرر چشم ها یا گوش ها؛
- ترجیحات غذایی یا تهوع هنگام خوردن غذاهایی با بافت خاص؛
- مقاومت در برابر در آغوش گرفته شدن یا لمس ناگهانی؛
- مشکل در کنترل احساسات؛
- مشکل در تمرکز؛
- مشکل در تطبیق واکنش ها؛
- مشکلات رفتاری؛

شود.

در مقابل، کودکانی که عدم حساسیت دارند و یا حساسیت کمتری را تجربه می کنند، بیشتر تمایل به تعامل با دنیای اطراف خود دارند. آنها ممکن است بیشتر با محیط اطراف خود درگیر شوند تا بازخورد حسی بیشتری دریافت کنند.

چنین رفتارهایی ممکن است این کودکان را بیش فعال جلوه دهد؛ در حالی که در واقعیت آنها به سادگی سعی می کنند حواس خود را بیشتر درگیر کنند.

عدم حساسیت حسی ممکن است باعث:

- آستانه درد بالا؛
- لمس کردن اجسام؛
- قرار دادن اشیاء در داخل دهان؛
- در آغوش گرفتن های محکم؛
- برخورد با افراد یا اشیاء؛
- عدم توجه به حریم شخصی؛
- تکان خوردن؛
- تاب خوردن؛

شود.

علت مشکلات حسی در کودکان چیست؟

به طور دقیق مشخص نیست که چه چیزی باعث اختلالات بیش حسی در کودکان می شود. آنچه مشخص است نحوه پردازش و سازماندهی متفاوت اطلاعات و مسیرهای حسی در مغز آنها است.

بر اساس مطالعاتی که در این زمینه انجام شد، اختلال پردازش حسی ممکن است به عوارض قبل یا حین تولد مرتبط باشد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- مشکلات هنگام زایمان؛
 - استرس والدین؛
 - مصرف الکل یا مواد مخدر در دوران بارداری؛
 - فعالیت های غیرطبیعی مغز.
- برخی اختلالات و شرایط دیگر مانند اوتیسم و اختلال کمبود توجه- بیش فعالی، ممکن است با اختلال بیش حسی مرتبط باشد.



اختلال بیش حسی، اختلالی عصبی در کودکان است که بر نحوه پردازش اطلاعات حسی در مغز تاثیر می گذارد.

بسته به نوع تاثیر، افراد مبتلا به این اختلال، ممکن است یا بیش از حد به ورودی های حسی حساس باشند، یا اصلا واکنشی نداشته باشند. مثال های ورودی های حسی عبارتند از: نور، صدا، مزه، لمس و بو. کودکانی که مشکلات حسی دارند با هرچه که حواس آنها را بیش از حد تحریک کند، مانند محیط های پر صدا، نورهای روشن یا بوهای شدید، ناسازگار هستند.

علائم و نشانه ها

علائم مشکلات پردازش حسی غالبا وابسته به نحوه پردازش احساسات مختلف توسط کودک است.

این کودکان نسبت به ورودی های حسی مانند نور، صدا و لمس حساسیت بیشتری دارند. تجربه این احساسات آنها را بیشتر آزار می دهد، و در حضور ورودی های حسی بیش از حد، تمرکزشان را از دست می دهند یا بدخلق می شوند.

گاهی ممکن است کودکان دچار عدم حساسیت شوند؛ یعنی حساسیت آنها نسبت به ورودی های حسی کاهش می یابد.

نوع عکس العملی که کودکان نشان می دهند می تواند نشان دهنده تجربه آنها از محرک های محیطی باشد. به عنوان مثال، کودکانی که حساسیت بیش از حد دارند، ممکن است طوری واکنش نشان دهند که انگار صدا خیلی بلند یا نور خیلی شدید است. این کودکان غالبا زمان حضور در اتاق های پر سر و صدا دچار مشکل می شوند، یا واکنش های ناخوشایندی

اكتوكلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

4 اثر در 1 قرص



تسکین سریع تب و درد

بهبود سرفه خشک

رفع آبریزش و احتقان

کاهش علایم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو

کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

Actocold®

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

اگر فردی در کنارمان تشنج کرد چه اقداماتی انجام دهیم؟

دکتر امیررضایی قدیم (پزشک عمومی)

تشنج بیماری شایعی است و تقریباً حدود ۱ نفر از هر ۱۰ نفر در طول زندگی خود، دچار تشنج می شود. تشنج انواع مختلفی دارد، و همیشه به شکل حرکات جهشی و انقباضات تناوبی کل بدن نیست. گاهی همراه با کاهش سطح هوشیاری است، و گاهی بیماران کاملاً هوشیار بوده و از بروز تشنج خود آگاهند. احتمالاً هر شخص در طول زندگی خود در مکان های مختلف با فردی که در حال تشنج بوده، مواجهه داشته است. انجام اقدام صحیح در این قبیل موقعیت ها برای افراد غیرمتخصص می تواند چالشی بزرگ باشد.

در این مقاله سعی کرده ایم مجموعه ای از نکات و اقدامات حمایتی لازم در مواقع تشنج را گردآوری کنیم تا بتوانید به فرد در حال تشنج کمک کنید؛ همچنین از انجام اقداماتی که ممکن است به ضرر وی باشد، اجتناب کنید.

تشنج معمولاً نیاز به اقدام اورژانسی خاصی ندارد و لازم نیست پس از هر نوبت تشنج، فرد به بیمارستان یا اورژانس منتقل شده و بستری گردد؛ ولی در صورت مشاهده موارد زیر حتماً با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید:

- در صورتی که تشنج فرد بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.
- در صورتی که فرد بلافاصله پس از اولین تشنجی که شما شاهد آن بوده‌اید، دوباره دچار تشنج شود.
- در صورتی که فرد پس از تشنج در تنفس دچار مشکل شده یا هوشیاری خود را به دست نیاورد.
- در صورتی که فرد در حین تشنج دچار جراحت شده باشد (به عنوان مثال ضربه به سر وی خورده و دچار خونریزی شده باشد).
- در صورتی که فرد در آب (استخر، رودخانه، دریا و...) دچار تشنج شده باشد.



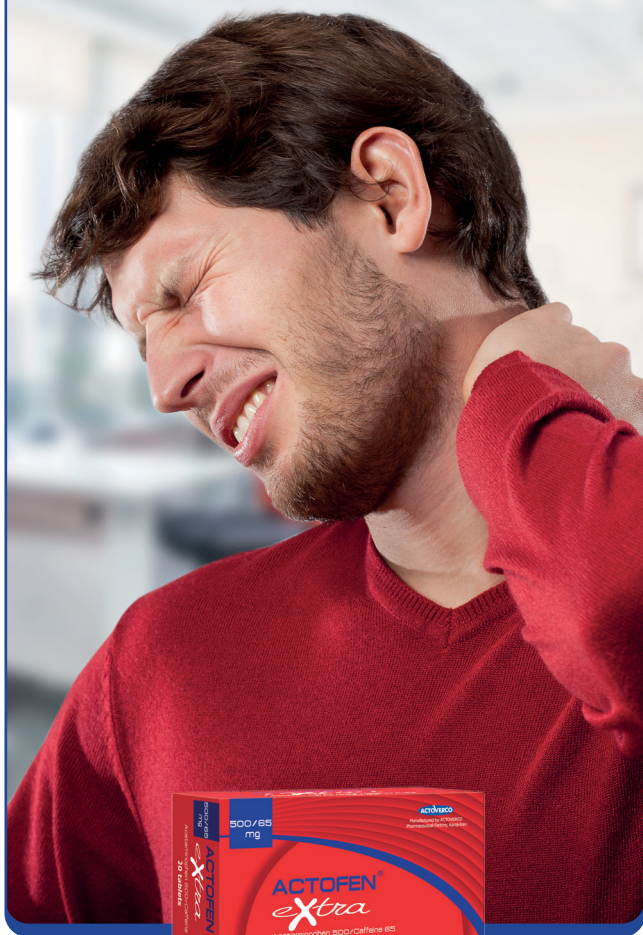
در ابتدا ممکن است از مشاهده صحنه تشنج یک فرد دچار استرس یا ترس شوید، ولی آرامش خود را حفظ کرده و شروع به انجام اقدامات زیر کنید:

- در کنار فرد بنشینید و در تمام طول تشنج همراه او باشید.
- هر وسیله ای که احتمال آسیب به شخص را ایجاد می کند، مانند اشیاء تیز و خطرناک، از او دور کنید.
- فرد را فقط در صورتی جابجا کنید که در خطر باشد، برای مثال اگر نزدیک یک جاده شلوغ یا اجاق گاز داغ است.
- در صورت استفاده از عینک، آن را از روی چشمان فرد بردارید.
- اگر فرد روی زمین سفت در حال تشنج است، زیر سرش یک بالش یا ملحفه یا هر وسیله نرم دیگری قرار دهید.
- برای کمک به تنفس، لباس های تنگ اطراف گردن مانند یقه بسته شده یا کراوات را شل کنید.
- فرد را به یک سمت بچرخانید تا دهان وی به سمت پایین قرار گرفته و مسیر تنفسی او باز بماند.
- به زمان شروع و اتمام تشنج دقت کنید و مدت زمان آن را به یاد داشته باشید.
- در صورتی که فرد بر روی ویلچر دچار تشنج شده است، ترمز های ویلچر را فعال کنید. اگر کمربند یا مهارتی بسته شده است، آن را باز کنید. به آرامی و بدون اعمال فشار، فرد را بر روی ویلچر نگه داشته، زیر سر او وسیله ای نرم قرار دهید ولی برای جابجایی او تلاش نکنید.
- تا زمان بهبودی در کنار فرد بمانید و با او صحبت کنید.

کاش...

اکتوفن اِکسترا

را انتخاب می کرد



اِکتوفن اِکسترا

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

✗ استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

✗ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

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

ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

در صورتی که فرد برای اولین بار دچار تشنج شده است.

در صورتی که فرد مبتلا به دیابت بوده است.

در صورتی که فرد باردار بوده است.

ابداً کارهای زیر را انجام ندهید:

به هیچ وجه برای ثابت نگه داشتن فرد تلاش نکنید. این کار می تواند منجر به آسیب به فرد یا خود شما شود.

جهت جلوگیری از برخورد دندان ها به هم یا گاز گرفته شدن زبان، چیزی در دهان فرد در حال تشنج نگذارید. این کار ممکن است به دندان ها یا فک فرد آسیب برساند. این مسئله که ممکن است زبان فرد وارد حلق او شده و منجر به خفگی وی گردد، یک باور غلط است و این اتفاق در طول تشنج نمی افتد.

در طول تشنج تلاش برای ارائه تنفس دهان به دهان تلاش نکنید.

تا زمانی که فرد کاملاً هوشیار نشده است، به او آب یا غذا ندهید. این کار ضروری نیست و حتی ممکن است باعث خفگی آنها شود.

اگر بتوانید موارد زیر را به ذهن سپرده یا یادداشت نمایید، می تواند به پزشک فرد در زمینه تشخیص و درمان وی کمک کند:

قبل از تشنج فرد مشغول چه کاری بود؟

آیا فرد احساس غیر معمولی مانند احساس بو یا طعم عجیب داشته است؟

آیا متوجه تغییرات خلقی، مانند هیجان، اضطراب یا عصبانیت در فرد شدید؟

آیا دقیقاً قبل از تشنج تغییری در وضعیت و حالت بیمار (به عنوان هشدار پیش از وقوع تشنج) اتفاق افتاد؟

آیا بیمار هوشیاری خود را از دست داده بود؟

شکل تشنج بیمار چگونه بود؟

آیا تنفس او دچار مشکل یا تغییر شده بود؟

آیا رنگ پوست او تغییر کرده بود؟

تشنج چقدر طول کشید؟

آیا فرد کنترل مثانه یا روده خود را از دست داده بود؟

آیا فرد زبان خود را گاز گرفته بود؟

لطفاً توجه داشته باشید که این اطلاعات به هیچ وجه جایگزین توصیه های پزشکی نیست. در صورت مشاهده هر گونه علائم غیر عادی، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



اهمیت مکمل ها در دوران بارداری

دکتر رویا خرمی (داروساز)

تغذیه مناسب یکی از مهمترین مواردی است که باید در دوران بارداری مورد توجه قرار گیرد، و در صورت حفظ تغذیه سالم با پیشرفت بارداری، نیازهای بدن به درستی برطرف می شود. منظور از تغذیه مناسب، ایجاد تعادل بین دریافت مواد مغذی کافی برای حمایت از رشد جنین و حفظ وزن مطلوب است.

ممکن است مکمل های آهن اضافی را توصیه کند. **کلسیم** یک ماده معدنی است که در شکل گیری استخوان ها و دندان های جنین نقش اساسی دارد. اگر سن مادر ۱۸ سال یا کمتر باشد، روزانه ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم و در صورتی که سن مادر ۱۹ سال یا بیشتر باشد، ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز مورد نیاز است.

ویتامین د به همراه کلسیم برای شکل گیری و رشد استخوان ها و دندان های جنین ضروری است. با توجه به اینکه بسیاری از افراد ویتامین کافی دریافت نمی کنند، قبل از بارداری باید جهت بررسی سطح آن، آزمایش خون بدهند تا در صورت کمبود آن مصرف مکمل ویتامین د شروع شود. همچنین مصرف ویتامین د برای سلامت پوست و بینایی ضروری است.

اسید چرب امگا ۳ نوعی چربی است که به طور طبیعی در بسیاری از انواع ماهی ها یافت می شود. امگا ۳ برای رشد سلول های مغز و چشم، قبل و بعد از تولد مهم است. علاوه بر این در بسیاری از مکانیسم های بدن و جهت پیشگیری از مشکلات التهابی نقش بسیار مهمی دارد.

ویتامین های گروه ب، از جمله ب ۱، ب ۲، ب ۶، ب ۹ و ب ۱۲، مواد مغذی کلیدی در دوران بارداری هستند. این ویتامین ها انرژی مورد نیاز بدن مادر و رشد جنین را فراهم می کنند. علاوه بر این نقش مهمی در شکل گیری جفت دارند، به سلامت عضلات کمک می کنند و در کاهش علائم بارداری مانند تهوع، بسیار موثر هستند.

ویتامین ث برای سلامت سیستم ایمنی ضروری است. همچنین به ساخت استخوان ها و ماهیچه های قوی کمک می کند. علاوه بر این در جذب آهن و پیشگیری از کم خونی موثر است.

ید در بارداری جهت ساخت هورمون های تیروئید بدن مادر و جنین مورد نیاز است. علاوه بر این برای رشد طبیعی مغز در نوزاد اهمیت بسیار بالایی دارد، به طوری که سطوح پایین ید در بدن مادر در دوران بارداری سبب کاهش ضریب هوشی کودک و عملکرد او می شود.

با توجه به اهمیت مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در دوران بارداری لازم است حتماً یک مکمل مناسب، بسته به شرایط هر شخص انتخاب شود، تا بتواند نیازهای مادر و جنین را به طور کامل پوشش دهد و از ایجاد هرگونه مشکل ناشی از کمبود این ترکیبات پیشگیری کند.

در دوران بارداری، از سه ماهه دوم (و مخصوصاً در سه ماهه سوم)، بدن مادر به ۳۴۰ کالری بیشتر از حد معمول در روز نیاز دارد، که این مقدار تقریباً کالری یک لیوان شیر بدون چربی و نصف ساندویچ است. اگر جنین دوقلو باشد، مادر باید حدود ۶۰۰ کالری و اگر سه قلو باشد، باید ۹۰۰ کالری بیشتر در روز دریافت کند.

اهمیت مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در دوران بارداری

ویتامین ها و مواد معدنی نقش مهمی در تمام عملکردهای حیاتی مادر و جنین دارند. مصرف یک وعده از ترکیب مولتی ویتامین و ماده معدنی، در کنار خوردن غذاهای سالم در دوران بارداری ضروری است. البته ذکر این نکته واجب است که مقادیر توصیه شده ویتامین ها و مواد معدنی در دوران بارداری مشخص است و نباید بیش از حد در روز مصرف شود؛ زیرا مصرف دوز بالای برخی از ترکیبات مولتی ویتامین، مانند ویتامین آ می تواند باعث آسیب به جنین شود.

مکمل های ضروری مورد نیاز در دوران بارداری

اسید فولیک که به نام فولات نیز شناخته می شود، یک ویتامین گروه ب است، که برای جلوگیری از نوعی نقص در تشکیل مغز و ستون فقرات جنین، تحت عنوان نقص لوله عصبی، ضروری است. در دوران بارداری، روزانه ۶۰۰ الی ۸۰۰ میکروگرم اسید فولیک مورد نیاز است. از آنجایی که دریافت این مقدار اسید فولیک تنها از طریق غذا سخت است، باید حداقل از یک ماه قبل از بارداری و در طول ۱۲ هفته اول بارداری، روزانه یک مولتی ویتامین حاوی حداقل ۶۰۰ میکروگرم فولیک اسید مصرف شود. ممکن است به دلایل خاصی مقدار مورد نیاز فولیک اسید در بارداری افزایش یابد، که با مشورت پزشک باید این مقدار اضافه مصرف شود.

آهن توسط بدن برای ساخت گلبول های قرمز خون مورد استفاده قرار می گیرد. در دوران بارداری، مقدار مورد نیاز آهن بدن ۲۷ میلی گرم در روز است، که این مقدار را می توان از اکثر مولتی ویتامین های دوران بارداری دریافت کرد. نکته مهم در مورد مصرف آهن در دوران بارداری بررسی وضعیت کم خونی است. در صورت وجود مشکل کم خونی، پزشک

NEXTYLE

نکستایل ہمراہ سلامتی شما

نکستایل را بچہ بہ ن



ACTOVER
GROUP

nexus

پیوند عضو

دکتر شقایق کیخسروی (داروساز)

بدن انسان یک سیستم هوشمند است و تمام اعضا در رابطه با هم فعالیت دارند؛ اگر یک عضو در بدن دچار نقص فعالیت شود، بدن تلاش می کند تا مشکل را برطرف کند؛ اما گاهی یک عضو عملکرد خود را از دست می دهد؛ در چنین مواقعی یکی از راه ها پیوند عضو است.

پیوند عضو، برداشتن یک عضو سالم با جراحی از یک فرد، و پیوند آن به فرد دیگری است که عضوی از بدنش از کار افتاده و یا آسیب دیده است. پیوند عضو اغلب نجات‌دهنده است و در صورتی که موفقیت آمیز باشد امید به زندگی را در فرد گیرنده بسیار افزایش می دهد.

با این حال پیوند عضو یک جراحی بزرگ است و خطرات و معایب بالقوه ای مانند احتمال رد عضو را به همراه دارد. کلیه، لوزالمعده، کبد، قلب، ریه و روده اندام های قابل پیوند هستند و پیوند کلیه رایج ترین نوع جراحی پیوند است.

روند دریافت عضو در هر کشوری متفاوت است و در صورتی که فرد نیاز به پیوند عضو داشته باشد، پزشک معالج روند پیوند عضو را به بیمار توضیح خواهد داد.

پیوند عضو می تواند هم از فرد زنده و هم از فردی که فوت شده انجام شود. این موضوع با توجه به نوع پیوند متفاوت است. بسته به عضوی که قرار است پیوند شود، شرایط مختلفی در فرد دهنده و گیرنده عضو مورد بررسی قرار می گیرد، برای مثال گروه خونی، اندازه عضو مورد پیوند، شدت بیماری فرد دریافت کننده و همچنین مدت زمانی که فرد در لیست انتظار بوده است.

بعد از آماده شدن فرد گیرنده و دهنده عضو برای عمل پیوند، جراحی انجام می شود. به یاد داشته باشید که این پروسه برای هر فرد متفاوت خواهد بود؛ اما به طور متوسط جراحی پیوند کبد بین ۶ تا ۱۲ ساعت، پیوند کلیه بین ۴ تا ۵ ساعت، جراحی لوزالمعده بین ۲ تا ۴ ساعت و پیوند های دو عضو همزمان مانند پیوند کلیه و لوزالمعده بین ۵ تا ۷ ساعت زمان می برد.

مدت زمان حضور در بیمارستان نیز در هر فرد با توجه به شرایط بیمار و نوع پیوند متفاوت است؛ اما اغلب برای پیوند کلیه ۴ تا ۵ روز، کلیه و لوزالمعده ۷ تا ۱۰ روز، و پیوند کبد اغلب ۷ تا ۱۰ روز است.

در طول روند بهبودی، تاکید بر بلند شدن و داشتن فعالیت بیمار است.

اطلاعات ضروری برای بیماران پیوندی قبل از ترخیص



• بعد از پیوند، شما کارت پیوند دریافت می کنید. از تیم پیوند در مورد مراحل دریافت این کارت راهنمایی لازم را دریافت کنید.

• برای پیشگیری از رد عضو پیوندی، باید داروهای سرکوب کننده ایمنی (ایمونوساپرسانت) مصرف کنید. نسخه دارویی خود را دریافت کنید. اگر نسخه شما به صورت الکترونیکی است، مطمئن شوید که در سیستم ثبت شده باشد.

• تک تک داروهای خود را بشناسید، در مورد دوز داروها و نحوه صحیح استفاده از این داروها از پزشک خود راهنمایی بگیرید.

کنید. اگر متوجه افزایش وزن ناگهانی شدید، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید

۵ هر روز دمای بدن خود را اندازه گیری کنید. اگر دمای بدن خیلی بالا بود با پزشک خود تماس بگیرید.

۶ هر روز ضربان قلب خود را بررسی کنید. اگر ضربان قلب شما بالاتر از ضربان قلب طبیعی در حالت استراحت (۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه) بود، با پزشک خود تماس بگیرید (اگر پیوند قلب انجام داده اید، ممکن است ضربان قلب در حالت استراحت برای شما ۱۱۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه باشد).

۷ در صورت داشتن قند خون بالا یا دیابت، آن را کنترل کنید.

۸ پس از پیوند، در صورت داشتن درد از مصرف خود سرانه داروهای مسکن خودداری و با پزشک خود مشورت کنید. همچنین به خاطر داشته باشید بسیاری از مکمل ها و داروهای گیاهی نیز با داروهای شما تداخل دارند، قبل از مصرف هرگونه مکمل یا داروی گیاهی با پزشک خود مشورت کنید.

۹ داروهای ضد رد پیوند خطر مشکلات دهان و دندان را افزایش می دهند؛ از جمله باعث خشکی دهان، زخم های دهانی، تورم لثه ها و یا برفک دهانی می شود. هر روز داخل دهان و زیر زبان خود را نگاه کنید و در صورت مشاهده هر تغییر غیرعادی با پزشک معالج خود صحبت کنید. برای جلوگیری از این مشکلات به طور منظم از مسواک و نخ دندان استفاده کنید. برای استفاده از دهانشویه مناسب نیز از دندانپزشک خود راهنمایی بگیرید.

۱۰ سبک زندگی سالم برای تمام افراد توصیه می شود؛ اما به خاطر داشته باشید سبک زندگی سالم پس از پیوند بسیار مهم است، و خطر رد پیوند را کاهش می دهد؛ برای مثال سیگار نکشید، از نوشیدن الکل اجتناب کنید.

غذاهای پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات خام مصرف کنید. با مصرف لبنیات کم چرب، سبزیجات برگ دار سبز و یا مکمل کلسیم (در صورت دستور پزشک)، کلسیم بیشتری به بدن برسانید. مصرف نمک و فست فود ها را کاهش دهید.

مایعات به حد کافی مصرف کنید (مگر اینکه به شما گفته شود مصرف مایعات خود را محدود کنید). غذاهای پر پروتئین مانند گوشت بدون چربی، مرغ (بدون پوست)، ماهی، تخم مرغ، آجیل بدون نمک و حبوبات مصرف کنید. به جای سرخ کردن غذا، بهتر است آن را کبابی یا بخارپز کنید.

۱۱ پس از پیوند عضو، به اکثر بیماران توصیه می شود که برنامه ورزشی خود را با فعالیت سبک مانند پیاده روی شروع کنند. سپس با نظر پزشک می توان این فعالیت ها را افزایش داد.

پس از پیوند، بیماران با طیف وسیعی از نگرانی ها مواجه هستند. این چالش های سلامتی اغلب منجر به استرس می شود، اما می توان با استراحت و ورزش مناسب آن را مدیریت کرد.

• در مورد عوارض جانبی داروها و همچنین عوارض جراحی خود از داروساز یا پزشک سوال کنید و نسبت به عوارضی که به طور معمول اتفاق می افتد و با گذشت زمان برطرف می شود، و یا عوارضی که خطرناک هستند و باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید، اطلاعات کافی را دریافت کنید. اگر احتمال می دهید این موارد را فراموش می کنید حتماً در برگه ای آن ها را یادداشت کنید.

• در مورد محدودیت های فعالیت روزانه و همچنین محدودیت های رانندگی از پزشک خود سوال کنید.

• بعد از ترخیص از بیمارستان، حتماً برای ویزیت های بعدی که توسط پزشک معالج مشخص شده است، مراجعه کنید. در هر کدام از این بررسی ها ممکن است آزمایش هایی برای شما درخواست شود؛ انجام تمام این آزمایش ها برای شما ضروری است.

رد پیوند



رد پیوند شرایط وخیمی است که در آن سیستم ایمنی بدن به عضو پیوندی حمله کرده و به آن آسیب می زند؛ در نتیجه عضو پیوند شده نمی تواند به فعالیت خود ادامه دهد. رد پیوند می تواند بلافاصله بعد از پیوند و یا یک یا چند سال پس از پیوند اتفاق بیفتد.

اگرچه رد پیوند یک کلمه ترسناک است، اما لزوماً به این معنی نیست که عضو اهدایی خود را از دست خواهید داد. در بیشتر موارد اگر پزشک علائم اولیه آن را تشخیص دهد، می تواند مانع از رد پیوند شود.

علائم رد پیوند و آزمایشات پزشکی برای تشخیص رد پیوند، بسته به نوع پیوند عضو شما متفاوت است. بنابراین، مهم است علائم اولیه رد پیوند را بشناسید و نسبت به آن آگاهی و اطلاعات کافی داشته باشید.

اگر پزشک شما نشانه ای از رد عضو را شناسایی کند، ابتدا با تنظیم دارو، سعی در جلوگیری از رد عضو خواهد کرد. به عنوان مثال، ممکن است نیاز به موارد زیر داشته باشید: تغییر به داروی جدید، اضافه کردن داروی دیگر، تغییر دوز داروهای مصرفی.

مراقبت های پس از پیوند



۱ تمام معاینات سلامتی را به صورت منظم انجام دهید.

۲ فشار خون، وزن و کلسترول خود را کنترل کنید.

۳ در صورت بروز هر گونه عارضه دارویی، خودسرانه داروی خود را قطع نکنید و با پزشک خود صحبت کنید.

۴ هر روز در یک زمان مشخص، ترجیحاً صبح ها، وزن خود را اندازه گیری

یائسگی (منوپوز) چیست؟

یائسگی دوره‌ای طبیعی در زندگی زنان است که طی آن تخمدان‌ها تولید هورمون‌های جنسی زنانه را به حداقل می‌رسانند، و در نتیجه قاعدگی متوقف شده و امکان بارداری از بین می‌رود.

تجربه یائسگی در هر زن منحصر به فرد است. برخی زنان ممکن است هیچ‌گونه علامتی نداشته باشند یا علائم بسیار خفیفی را تجربه کنند. در واقع، برخی از زنان حتی احساس رهایی و آرامش می‌کنند. اما برای بسیاری از زنان، یائسگی با طیف وسیعی از علائم همراه است که می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.



درک دوره گذار یائسگی

اغلب، یائسگی در طول زمان اتفاق می‌افتد و در واقع بصورت ناگهانی رخ نمی‌دهد. ماه‌ها یا سال‌های منتهی به یائسگی را پیش یائسگی یا دوره گذار یائسگی می‌نامند. در طول این دوره گذار، میزان هورمون‌هایی که تخمدان‌ها تولید می‌کنند، متفاوت است. دوره پیش یائسگی می‌تواند بین ۲ تا ۸ سال طول بکشد؛ میانگین آن حدود چهار سال است.

دوره گذار به یائسگی معمولاً با تغییراتی در الگوی قاعدگی زنان شروع می‌شود که اغلب با گرگرفتگی یا علائم دیگر همراه است. دوره گذار در اغلب زنان بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی است. تا زمانی که یک سال کامل پیوسته نرسیده و هیچ‌گونه لکه بینی نداشته باشید، یائسه محسوب نمی‌شوید.

میزان تولید هورمون‌های استروژن و پروژسترون، که توسط تخمدان‌ها تولید می‌شود، در طول دوران گذار تا حد قابل توجهی کاهش می‌یابد. این تغییرات هورمونی علت بسیاری از علائمی است که زنان در این دوران تجربه می‌کنند. علائم مرتبط با یائسگی بین ۲ تا ۸ سال ادامه دارد؛ هرچند مدت زمان و شدت علائم در هر زن متفاوت است. احتمالاً این عوامل (مدت زمان و شدت) تحت تاثیر ژنتیک، و عوامل خارجی مانند نژاد و قومیت، فرهنگ، سبک زندگی و محیط است.

یائسگی یک فرایند طبیعی است که با افزایش سن در زنان رخ می‌دهد. اگرچه یائسگی می‌تواند ناشی از عمل جراحی و برداشتن هر دو تخمدان باشد. اگر قرار است چنین عمل جراحی داشته باشید و داروی هورمونی مصرف نمی‌کنید، قاعدگی در شما متوقف می‌شود و ممکن است بلافاصله علائم یائسگی را تجربه کنید.

بعد از یائسگی، زنان نسبت به برخی از مشکلات سلامتی مانند بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و پوکی استخوان آسیب پذیرتر می‌شوند. توصیه می‌شود در طول این دوره، رژیم غذایی سالم داشته باشید، ورزش کنید و برای سلامت مطلوب استخوان‌ها به اندازه کافی کلسیم و ویتامین D دریافت کنید.

علل

یائسگی می‌تواند ناشی از عوامل زیر باشد:

- کاهش طبیعی هورمون‌های استروژن و پروژسترون. تخمدان‌ها در طی زمان، دیگر تخمک آزاد نمی‌کنند. در دهه ۴۰ سالگی، ممکن است طول دوره قاعدگی کوتاه‌تر یا طولانی‌تر شده، میزان خونریزی کمتر یا بیشتر شده، و دفعات قاعدگی کمتر یا بیشتر می‌شود. سپس دیگر قاعدگی اتفاق نمی‌افتد. این اتفاق به طور متوسط در سن ۵۱ سالگی می‌افتد.
- برخی جراحی‌ها مانند برداشتن تخمدان‌ها و یا رحم می‌توانند منجر به یائسگی شوند. معمولاً یائسگی بعد از جراحی برداشتن رحم بلافاصله اتفاق نمی‌افتد.
- شیمی‌درمانی و پرتو درمانی. گاهی بعد از دوره شیمی‌درمانی، پیوسته مجدد شروع می‌شود؛ و همچنان امکان بارداری برای فرد وجود دارد.
- اگر تخمدان‌ها به حد کافی هورمون تولید نکنند، ممکن است باعث یائسگی زودرس شود، که به آن نارسایی اولیه تخمدان گفته می‌شود. علت آن تغییرات ژنتیکی و یا بیماری‌های خود ایمنی است.

علائم و نشانه‌های یائسگی چیست؟

- قاعدگی‌های نامنظم؛
- خشکی واژن، تغییرات در سلامت واژن و تمایلات جنسی؛

شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد تنها به تامین سلامت بانوان ایرانی می اندیشد به آتی فارمد خوش آمدید

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.



www.atipharmed.com

- عدم کنترل روی مثانه؛
- گرگرفتگی؛
- خشکی پوست، دهان و چشم ها؛
- تشدید علائم سندرم پیش قاعدگی؛
- ایجاد درد پس از لمس و فشار سینه ها؛
- تعریق شبانه؛
- مشکلات خواب؛
- تغییرات خلقی؛
- نازک شدن و ریزش موها؛
- مشکل در پیدا کردن کلمات مناسب و به یادآوری آنها (که اغلب به آن مه مغزی گفته می شود). ممکن است در این دوره عضله از دست بدهید و چربی جذب کنید. پوست نازکتر شده و ممکن است خشکی، درد و ضعف عضلانی پیدا کنید.

عوارض یائسگی

- افزایش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی؛
- پوکی استخوان؛
- افزایش وزن. بسیاری از زنان قبل و بعد از یائسگی دچار افزایش وزن می شوند، زیرا متابولیسم بدن در این دوره کاهش می یابد.

مدیریت علائم یائسگی

- زنانی که به دنبال درمان هستند، می توانند با تغییر سبک زندگی، مصرف داروهای غیر هورمونی، و هورمون ها علائم را مدیریت کنند.
- برای رسیدن به بهترین گزینه، علائم، سابقه خانوادگی، سابقه پزشکی و اولویت های خود را دقیق برای پزشک توضیح دهید.
- هورمون تراپی. در برخی موارد برای افرادی که در سن طبیعی (بعد از ۴۵ سالگی) یائسه شده اند، بسته به شرایط، داروهای هورمونی خوراکی یا تزریقی تجویز می شود.
- هورمون درمانی یا درمان جایگزینی هورمون. برای زنانی که قبل از ۴۰ سالگی یائسه می شوند (یائسگی زودرس)، از هورمون درمانی برای مدیریت و یا به تعویق انداختن علائم یائسگی استفاده می شود.
- درمان های غیر هورمونی:
 - تغییر عادات غذایی؛
 - اجتناب از محرک هایی که سبب گرگرفتگی می شوند (غذاهای تند، محیط گرم، استرس)؛
 - ورزش و فعالیت فیزیکی منظم؛
 - عضویت در گروه های حمایتی؛
 - مصرف داروهای تجویزی؛
 - درمان شناختی رفتاری؛
 - هیپنوتراپی.

تشخیص این موضوع که آیا شما در دوره گذار به یائسگی هستید، ممکن است دشوار باشد. اگر شما علائمی نظیر گرگرفتگی، قاعدگی های نامنظم، و مشکلات خواب دارید، پزشک در مورد سابقه خانوادگی، سن و علائم شما سوالاتی می پرسد. در برخی موارد، اگر قاعدگی در سن پایین متوقف شده باشد، پزشک برای بررسی سطح هورمون ها درخواست انجام آزمایش خون می کند.

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون
۵۰۰ هزار تومان
جایزه برنده شو

خوشحالی‌تو دو برابر کن



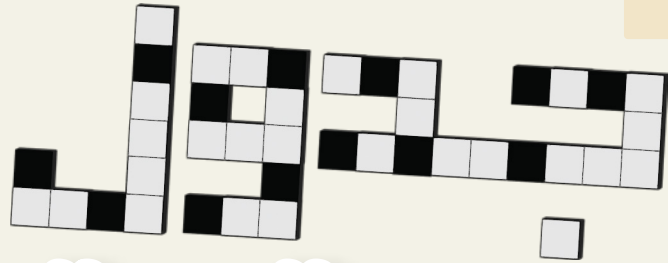
کدام گزینه از عوامل خطر پوکی استخوان نمی باشد؟

- ۱ سن بالای ۵۰ سال، مصرف بیش از حد کافئین
- ۲ جنسیت مرد، کمبود سدیم
- ۳ کمبود ویتامین د و کلسیم، کاهش وزن زیاد
- ۴ یائسگی، عدم تحرک بدنی

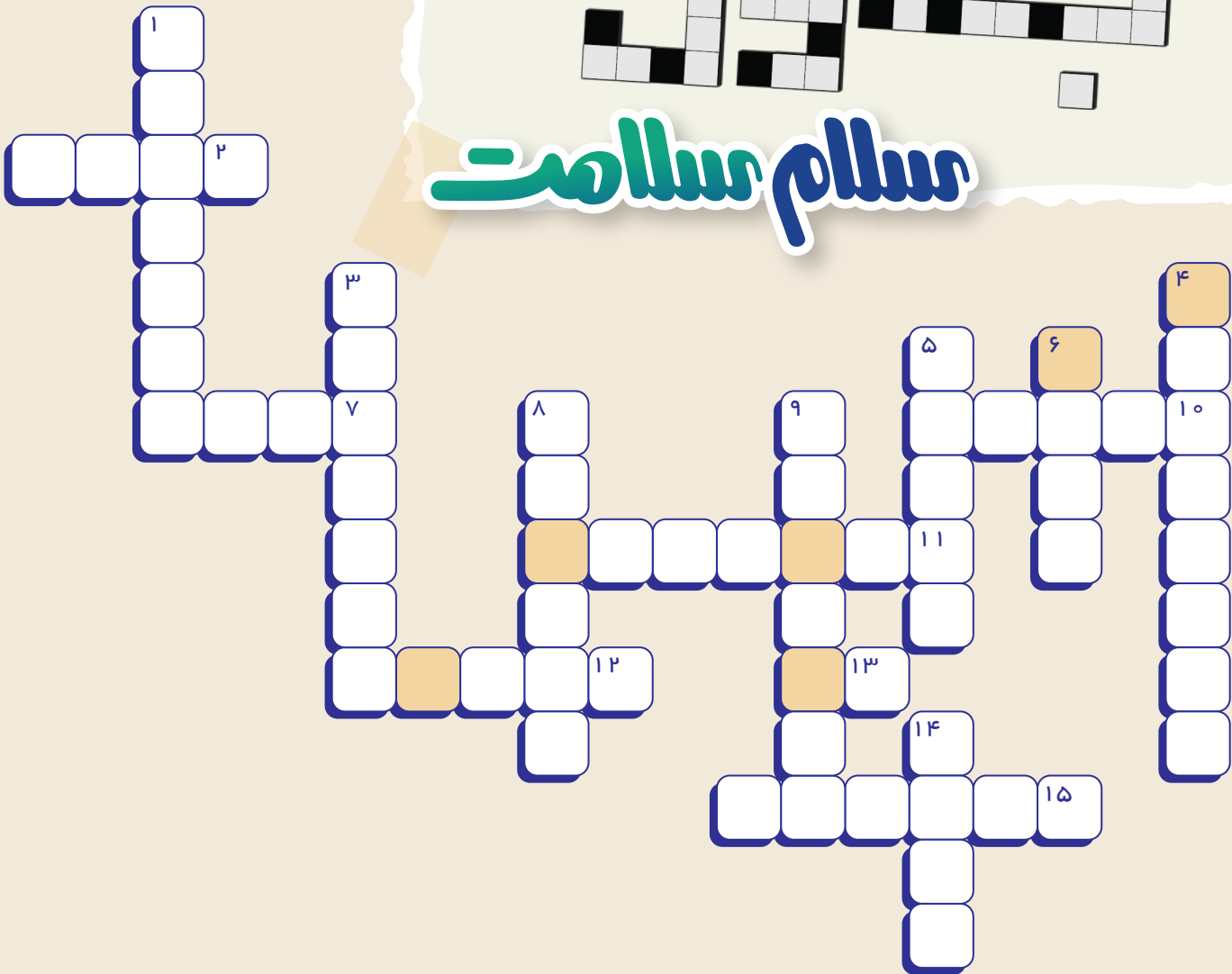
پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ بهمن به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ پیامک کنید.

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



سلامت



۸ - بیماری التهاب مفاصل

۹ - شاخه ای از علم پزشکی که کلیه و مجرای ادراری را بررسی می کند

۱۰ - واحد انرژی غذایی

۱۱ - بیماری التهاب ریوی

۱۲ - سردرد شدید و راجعه

۱۳ - کدام ماده غذایی منبع اصلی فیبر محلول است؟

۱۴ - بزرگترین اندام بدن چیست؟

۱۵ - کدام ویتامین به سلامت مو کمک می کند؟

۱ - کدام عضو بدن مسئول تولید انسولین است؟

۲ - بیماری ناشی از کمبود آهن

۳ - بیماری قاتل خاموش

۴ - شاخه ای از علم پزشکی که سرطان را بررسی می کند

۵ - بیماری اختلال در متابولیسم قند ها

۶ - اندام فیلتراسیون

۷ - پشه انتقال دهنده تب دنگی

رمز جدول چیست؟

بیماری التهابی روده (Inflammatory Bowel Disease) که به اختصار به آن IBD نیز می گویند، شامل دسته ای از بیماری های مزمن و مادام العمر هستند که باعث التهاب در بخش های مختلف دستگاه گوارش، مخصوصاً روده می شوند.

دو نوع اصلی این بیماری مزمن و التهابی عبارتند از:

• **بیماری کرون:** که ممکن است در آن هر بخشی از دستگاه گوارش، از دهان تا مقعد درگیر التهاب و آسیب شود، اما بیشتر در انتهای روده کوچک

و بخش ابتدایی روده بزرگ بروز می کند. این بیماری می تواند لایه های عمیق تر دیواره روده را درگیر کند؛ به همین دلیل احتمال تشکیل فیستول ها یا زخم های عمیق بیشتر است.

• **کولیت اولسراتیو:** که در آن التهاب معمولاً به صورت پیوسته از راست روده شروع شده و به سمت بالا ادامه پیدا می کند. بنابراین التهاب و درگیری تنها محدود به قسمت انتهایی روده بزرگ است.

در این بیماری، فقط دیواره داخلی روده دچار زخم و التهاب می شود؛ به همین دلیل تشکیل زخم های عمیق کمتر اتفاق می افتد.

علائم و نشانه ها

نشانه های بیماری های التهابی روده بسته به شدت و نوع بیماری از خفیف تا شدید متغیر هستند، و می توانند به صورت دوره ای ایجاد شده و خاموش شوند. این علائم عبارتند از:

- **درد و اسپاسم شکم:** یکی از علائم شایع است که معمولاً با احساس ناراحتی و فشار در ناحیه شکم همراه است.
- **اسهال:** که در موارد شدید، ممکن است به اسهال خونی تبدیل شود.
- **کاهش وزن و بی اشتها:** بسیاری از بیماران با کاهش اشتها و در نتیجه کاهش وزن مواجه می شوند.
- **خستگی و ضعف عمومی:** به دلیل سوء تغذیه، کم خونی و التهاب، احساس خستگی مداوم شایع است.

عوارض نامطلوب

بیماری های التهابی روده می توانند منجر به عوارض نامطلوب، هم در دستگاه گوارش و هم در خارج از دستگاه گوارش (که به آن تظاهرات خارج روده ای می گویند) شوند.

عوارض نامطلوب در دستگاه گوارش عبارتند از:

- کم آبی بدن؛
- عدم جذب کافی مواد مغذی ضروری؛

- افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ.

عوارض نامطلوب خارج روده ای عبارتند از:

- کم خونی؛
- کاهش تراکم استخوان
- روماتیسم مفصلی؛
- درگیری های پوستی
- التهاب عنبیه؛
- تاخیر یا اختلال در رشد در برخی از کودکان.

شیوع و اهمیت بیماری

بیماری های التهابی روده در سال های اخیر شیوع بیشتری پیدا کرده اند و در بسیاری از کشورها از جمله ایران نیز افزایش تعداد مبتلایان مشاهده می شود.

این بیماری در افراد جوان بین ۱۵ تا ۳۵ سال با احتمال بیشتری رخ می دهد. گرچه ممکن است در کودکان و افراد مسن بالای ۶۵ سال نیز ایجاد شود. با توجه به تأثیر این بیماری ها در کاهش کیفیت زندگی و افزایش ابتلا به اختلالات اضطرابی، آگاهی بخش عمومی و تشخیص زود هنگام بسیار اهمیت دارد.

علت های احتمالی و عوامل خطر ساز

اگرچه علت دقیق بروز IBD مشخص نیست، برخی عوامل می توانند احتمال ابتلا را افزایش دهند:

- **عوامل ژنتیکی:** افرادی که دارای پدر و مادر مبتلا به بیماری التهابی

بیماری التهابی روده

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)

روده هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار دارند. این مساله نشان‌دهنده وجود ارتباطی قوی بین ژنتیک و بروز بیماری التهابی روده است.

• **اختلال در عملکرد سیستم ایمنی:** در این بیماری، سیستم ایمنی به جای محافظت از بدن، به بخش‌های سالم روده حمله کرده و باعث التهاب می‌شود.

• **عوامل محیطی:** استرس، آلودگی هوا، تغذیه نامناسب و مصرف دخانیات همگی می‌توانند ریسک ابتلا را افزایش دهند.

• **عفونت‌های گوارشی:** برخی تحقیقات نشان داده‌اند که عفونت‌های قبلی در سیستم گوارش می‌توانند محرک آغاز این بیماری‌ها باشد.

• **سبک زندگی مدرن:** زندگی شهری، مصرف غذاهای آماده و فراوری شده و تماس کمتر با میکروب‌های طبیعی، باعث حساس‌تر شدن سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های التهابی روده می‌شود.

پیشگیری از بیماری‌های التهابی روده

پیشگیری قطعی از بیماری‌های التهابی روده ممکن نیست، اما تغییرات سبک زندگی و مدیریت عوامل خطر ساز می‌تواند احتمال بروز و شدت بیماری را کاهش دهد.

• **تغذیه سالم:** مصرف میوه و سبزیجات، غذاهای کم چرب و غنی از فیبر به حفظ سلامت روده کمک می‌کند.

• **پرهیز از دخانیات:** سیگار کشیدن می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری کرون را افزایش دهد.

• **مدیریت استرس:** انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند مدیتیشن و ورزش‌های منظم به کاهش استرس کمک می‌کند.

روش‌های درمانی و تشخیصی موجود

هدف از درمان بیماری‌های التهابی روده، کنترل التهاب و بهبود علائم برای افزایش کیفیت زندگی بیمار است. درمان‌های مختلفی برای این بیماری وجود دارد که بسته به شدت بیماری متفاوت است.

در درمان این بیماری‌ها از داروهای ضدالتهاب و کورتون‌ها برای کاهش التهاب، از داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی برای کاهش آسیب ناشی از حمله سلول‌های ایمنی به روده، و از داروهای بیولوژیک که به شکل پیشرفته‌تری بخشی از سیستم ایمنی را مورد هدف قرار می‌دهند، استفاده می‌شود. در صورتی که دارو درمانی پاسخ رضایت‌بخشی برای بیمار ایجاد نکند یا اثربخشی کافی نداشته باشد، از جراحی برای برداشتن بخش‌های آسیب‌دیده روده استفاده می‌کنند.

در برخی موارد، برنامه‌های غذایی خاص یا تغذیه وریدی به بهبود وضعیت تغذیه‌ای و کاهش علائم بیمار کمک می‌کند.

تکنولوژی‌های جدید مانند کپسول‌های ویدیویی و روش‌های تصویربرداری

دقیق به پزشکان کمک می‌کنند تا با دقت بیشتری ناحیه آسیب‌دیده را شناسایی کرده و درمان مناسب‌تری برای آن پیشنهاد کنند.

توصیه‌های مهم برای زندگی با بیماری‌های التهابی روده
بیماران مبتلا به بیماری‌های التهابی روده نیاز به مراقبت طولانی مدت دارند. برای بهبود کیفیت زندگی، رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

• **پرهیز از غذاهای تحریک‌کننده:** برخی غذاها مانند غذاهای چرب، ادویه‌دار و نوشیدنی‌های کافئین‌دار می‌توانند علائم بیماری را تشدید کنند.

• **فعالیت بدنی منظم:** ورزش سبک مانند پیاده‌روی و یوگا به تقویت سیستم ایمنی، مدیریت استرس و بهبود حال عمومی بیمار کمک می‌کند.

• **احتیاط در مصرف بعضی داروها:** مصرف بعضی از مسکن‌ها مانند ضد التهاب‌های غیر استروئیدی (NSAID)، مثل ایبوپروفن می‌تواند منجر به تشدید علائم بیماری شود. برای کنترل درد می‌توان از مسکن‌هایی مانند استامینوفن استفاده کرد.

• **حفظ ارتباط با پزشک:** بررسی دوره‌ای و منظم و مشاوره با پزشک می‌تواند به کنترل بهتر بیماری کمک کند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر تغییرات مداومی در عادات اجابت مزاج خود تجربه کردید، یا اگر هر یک از علائم و نشانه‌های بیماری التهابی روده را داشتید، به پزشک مراجعه کنید. اگرچه بیماری التهابی روده کشنده نیست، اما یک بیماری جدی است که در برخی موارد ممکن است باعث بروز عوارض تهدیدکننده حیات شود.

توجه به این نکته نیز لازم است که علائم ذکر شده برای این بیماری، اختصاصی نیستند و ممکن است ناشی از بیماری‌های دیگر مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) و سلپاک باشند. بنابراین صرف داشتن یک علامت، به معنی ابتلا به این بیماری نیست و تشخیص صحیح باید بعد از معاینه بالینی، انجام آزمایش‌ها و سایر اقدامات تشخیصی مانند کولونوسکوپی توسط پزشک متخصص صورت پذیرد.

جمع بندی

بیماری‌های التهابی روده می‌توانند تأثیرات قابل توجهی بر کاهش کیفیت زندگی افراد داشته باشند؛ اما با آگاهی، تغییر سبک زندگی و درمان‌های مناسب، می‌توان علائم بیماری را کنترل کرده و بهبود بخشید. آگاهی عمومی نسبت به این بیماری، تشخیص زودهنگام و توجه به علائم هشداردهنده، به بیماران کمک می‌کند تا سریع‌تر به دنبال درمان و مراقبت‌های مناسب باشند.

چه دچار افسردگی بالینی باشید و چه به طور مقطعی دچار مشکلی در زندگی خود شده باشید، داشتن ابزارهایی جهت بهبود خلق و خو می تواند وضعیت کلی زندگی شما را بهبود بخشد.

توصیه می شود استراتژی های پیشنهادی را برای تقویت روحیه، کمک به بهبود سلامت عاطفی و بازگرداندن کنترل زندگی خود به کار گیرید.

ورزش کنید

فعالیت بدنی منجر به ترشح اندورفین شده، که به طور طبیعی سبب تقویت خلق و خو می شود. اگر حوصله انجام ورزش های هوازی سنگین را ندارید، فعالیت های ساده تر مانند پیاده روی در محله، یا انجام برخی حرکات یوگا در خانه را امتحان کنید. این فعالیت ها می توانند به شما کمک کنند تا احساس بهتری پیدا کنید.

تنها دو دقیقه پیاده روی سریع یا بالا و پایین رفتن از پله ها می تواند خلق و خو شما را بهبود بخشد و به سلامت جسمانی شما نیز کمک کند. اضافه کردن چند دقیقه حرکت به صورت دوره ای در طول روز، روش خوبی برای کمک به تقویت حالت عاطفی شما است.

علاوه بر این، ورزش منظم و با شدت متوسط، به مدت ۳۰ دقیقه در روز، سه تا پنج بار در هفته، می تواند به کاهش افسردگی، و در عین حال به بهبود سلامت جسمانی کمک کند.

مطالعات بسیاری تأیید می کنند که ورزش یک درمان مؤثر برای افسردگی خفیف تا متوسط است. بر اساس گزارش یک کلینیک افسردگی، ورزش منظم می تواند سبب افزایش اعتماد به نفس، بهبود خلق و خو و آرامش شده و علائم افسردگی و اضطراب خفیف را کاهش می دهد.

به کمک مدیتیشن ذهنتان را فالی کنید

مدیتیشن ذهن آگاهی و تمرینات تنفسی عمیق می تواند به تغییر احساس استرس و علائم افسردگی کمک کند، و خلق و خو کلی شما را بهبود بخشد. بر اساس یافته های دانشکده پزشکی هاروارد، تمرین های ذهن آگاهی همچنین می توانند مسیرهای عصبی مرتبط با افسردگی و اضطراب در مغز را تغییر دهند

هدف از مدیتیشن نادیده گرفتن استرس یا جلوگیری از افکار منفی نیست، بلکه توجه به این افکار و احساسات است.

در فانه نمانید

سعی کنید صبح ها حدود پنج دقیقه یا بیشتر در معرض نور خورشید قرار بگیرید. نور خورشید بر ریتم شبانه روزی بدن تأثیر می گذارد، تولید ویتامین د را افزایش می دهد و به شما کمک می کند شب خواب بهتری داشته باشید

همچنین، مهم است زمانی را در طبیعت، پارک و یا هر فضای سبز دیگری بگذرانید. مطالعات نشان داده است که رفتن به طبیعت و فضای سبز سبب بهبود خلق و خو و کاهش احساس اضطراب و افسردگی می شود.



هفت نکته برای تقویت فلق در زمان افسردگی

وقتی احساس ناراحتی می کنید و یا به شدت غمگین هستید، پیدا کردن انگیزه برای بلند شدن از رختخواب و شروع روز دشوار است. اگر این حالت غم و اندوه برای حداقل دو هفته ادامه پیدا کند، شما از نظر بالینی افسرده هستید. بر خلاف روزهایی با خلق پایین و انرژی کم (که همه گاهی اوقات به آن دچار می شوند)، افسردگی یک وضعیت سلامت روانی جدی است، که بر خلق و خو و نحوه انجام فعالیت های روزانه تأثیر می گذارد.

در حالی که ممکن است علائم افسردگی در هر فرد متفاوت باشد، علائم کلی افسردگی شامل احساس غم و اندوه دائمی، از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که معمولاً از آنها لذت می برید، تغییر در اشتها و الگوی خواب و افکار خودکشی است.



با دوستان صمیمی فود معاشرت کنید

معاشرت ممکن است آخرین کاری باشد که بتوانید در زمان افسردگی انجام دهید؛ اما بر اساس تحقیقات دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد، افرادی که دارای ارتباطات اجتماعی بیشتر و مستحکم تر هستند، شادتر، و سالم تر بوده و طولانی تر زندگی می کنند.

با دوستان و اقوام خود تماس بگیرید و با آنها گفتگو کنید. داشتن حس تعلق اجتماعی به بهبود خلق و خو کمک می کند.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید

بسیاری از مردم زمانی که احساس ناراحتی یا بی حوصلگی می کنند، به سراغ شیرینی ها و یا تنقلات شور می روند؛ اما این غذاها نتیجه معکوس دارند. بهتر است در این دوره یک رژیم غذایی سالم و متعادل، حاوی انواع سبزیجات، میوه ها و غلات کامل را داشته باشید. غذاهای کمتر فراوری شده در بهبود افسردگی، در بسیاری از افراد موثر است.

روزانه حدود ۳۰ گرم آجیل مصرف کنید؛ زیرا به سلامت مغز کمک می کند، خطر سکنه مغزی را کاهش می دهد و حتی ممکن است تاثیر سایر روش ها در بهبود افسردگی، را افزایش دهد.

به اندازه کافی بخوابید

زمانی که دچار افسردگی هستید، خواب شبانه تقریباً محال به نظر می رسد. با این حال، بر اساس گزارش بنیاد خواب، کمبود خواب می تواند علائم افسردگی را تشدید کند. افسردگی و خواب ناکافی یک چرخه معیوب می سازد؛ اما به کمک ورزش، مدیتیشن و روش های دیگر می توان کیفیت خواب را بهبود بخشید.

سعی کنید در یک ساعت مشخص به رختخواب رفته، و از خواب بیدار شوید؛ برای مثال، ساعت ۱۰ شب بخوابید و ساعت ۶ صبح بیدار شوید. همچنین سعی کنید هر شب حداقل هفت ساعت بخوابید.

از متخصص کمک بگیرید

اگر نمی توانید شرایط روحی خود را بهتر کنید، توصیه می شود به روانشناس مراجعه کنید. اگر مایل باشید می توانید از طریق تماس تلفنی و یا حتی مشاوره آنلاین با روانشناس در ارتباط باشید.

بعدی؟ چیه؟

مهم نیست بعدش چی میشه، نکستایل و تنوع زیاد ویتامین هایش همراه همیشگی زندگی شما است. چون شما آماده اید، نکستایل هم.

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

NEXUS | **ACTOVER GROUP**

درمان ترکیبی چیست؟

دکتر سمیرا مستشاری (داروساز)

برای بیماران فراهم کنند. در واقع، هدف اصلی درمان ترکیبی این است که داروها با اثرگذاری در جنبه های مختلف بیماری، بتوانند به هم کمک کنند و نتایج بهتری در کنترل بیماری به دست آید. برای مثال در درمان فشار خون بالا، ممکن است یک دارو بر روی عروق اثر بگذارد و دیگری باعث کاهش حجم خون شود؛ در نتیجه، ترکیب این دو دارو باعث می شود فشار خون به صورت مؤثرتری کنترل شود.

جایگاه درمان ترکیبی در درمان بیماری های مزمن

بیماری های مزمن مانند فشار خون، چربی خون و دیابت به طور مستقیم با یکدیگر ارتباط دارند و اغلب به عنوان بخشی از یک پدیده به نام «سندرم متابولیک» در نظر گرفته می شوند. این سندرم به مجموعه ای از مشکلات سلامتی اشاره دارد که شامل فشار خون بالا، چربی خون، قند خون بالا و چاقی می شود. این شرایط اغلب به طور همزمان در افراد دیده می شود و باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شوند. بنابراین استفاده از درمان ترکیبی به عنوان یک روش کارآمد در کنترل این بیماری ها نقش بسزایی دارد. امروزه، درمان ترکیبی به عنوان یکی از استانداردهای درمانی برای بیماران مبتلا به فشار خون، دیابت و چربی خون مورد استفاده قرار می گیرد و نتایج بسیار موفقیتی به همراه داشته است.

فواید درمان ترکیبی

درمان ترکیبی دارای مزایای متعددی است که آن را به گزینه ای مطلوب برای بسیاری از بیماران تبدیل کرده است. در ادامه، به مهمترین فواید این روش اشاره می کنیم:

۱. بهبود کنترل بیماری ها: استفاده از چند دارو به صورت همزمان می تواند تأثیر بیشتری در کنترل بیماری ها داشته باشد، چرا که هر دارو به طور مجزا بر جنبه ای خاص از بیماری اثر می گذارد. این موضوع باعث می شود کنترل بیماری به صورت دقیق تری انجام شود و نتایج بهتری حاصل شود.

۲. کاهش عوارض جانبی: گاهی اوقات مصرف یک دارو به تنهایی باعث بروز عوارض جانبی خاصی می شود، اما با استفاده از درمان ترکیبی و ترکیب چند دارو با دوزهای کمتر، این عوارض جانبی کاهش می یابند. به عنوان مثال، برخی داروها ممکن است باعث افزایش ضربان قلب یا خشکی دهان شوند، اما با کاهش دوز آنها در ترکیب با داروی دیگر، این عوارض جانبی کاهش می یابند.



درمان ترکیبی یا کامبینیشن تراپی، روشی است که در آن از چندین داروی مختلف به صورت همزمان برای مدیریت بهتر بیماری ها استفاده می شود. این روش درمانی در سال های اخیر توجه زیادی به خود جلب کرده و برای بیماری های مزمنی همچون فشار خون بالا، چربی خون (که با عنوان کلسترول بالا نیز شناخته می شود) و دیابت به کار گرفته می شود. هدف اصلی درمان ترکیبی بهبود نتایج درمان، کنترل بهتر بیماری و جلوگیری از بروز عوارض ناشی از آنهاست. در این مقاله به معرفی کامل این روش، کاربرد ها، فواید و محدودیت های آن در درمان بیماری های مزمن می پردازیم.

درمان ترکیبی چیست؟

درمان ترکیبی به استفاده همزمان از دو یا چند دارو در یک پروتکل درمانی اشاره دارد. هر کدام از این داروها با مکانیزم خاص خود بر بخش های مختلفی از بیماری تأثیر می گذارند. در مواردی که یک دارو به تنهایی نتواند به طور مؤثر بیماری را کنترل کند یا در مواردی که نیاز به کنترل سریع تر بیماری باشد، استفاده از درمان ترکیبی می تواند به پزشکان کمک کند تا بهترین نتایج را

۳. کاهش نیاز به دوزهای بالاتر: در مواردی که یک دارو به تنهایی مؤثر نباشد، افزایش دوز آن ممکن است مشکلاتی ایجاد کند؛ اما با ترکیب چند دارو، می‌توان از دوزهای پایین‌تر هر دارو استفاده کرد؛ که این مسئله به کاهش بار کلی دارو بر بدن بیمار کمک می‌کند.

۴. کاهش مقاومت بدن به داروها: استفاده مداوم از یک داروی خاص ممکن است باعث شود که بدن به مرور زمان نسبت به آن دارو مقاومت پیدا کند. این مشکل در دیابت و فشار خون دیده می‌شود؛ اما با استفاده از درمان ترکیبی، می‌توان از ایجاد مقاومت دارویی جلوگیری کرد.

۵. افزایش پایداری بیمار به درمان: در مواردی که درمان ترکیبی به صورت یک قرص ترکیبی ارائه می‌شود، بیماران نیاز کمتری به مصرف چندین قرص دارند و این امر باعث می‌شود پیروی بیمار از روند درمان آسان‌تر شود. در نتیجه، بیماران به درمان پایبندتر می‌شوند و نتایج بهتری به دست می‌آورند.

درمان ترکیبی برای چه کسانی مناسب است؟

درمان ترکیبی به ویژه برای بیمارانی مناسب است که به درمان‌های تک‌دارویی پاسخ مناسبی نمی‌دهند، یا به علت شرایط خاص بدنی به کنترل مؤثرتری نیاز دارند. این بیماران شامل موارد زیر هستند:

- بیماران مبتلا به فشار خون بالا که با مصرف یک دارو به کنترل مطلوب نمی‌رسند.
- افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که به داروی واحدی پاسخ نمی‌دهند و به کمک داروهای ترکیبی می‌توانند قند خون خود را بهتر کنترل کنند.
- افراد با چربی خون بالا که به تغییرات رژیم غذایی و درمان تک‌دارویی واکنش کافی نشان نمی‌دهند.
- افرادی که دارای چندین عامل خطر هستند (مانند سن بالا، چاقی، و سابقه خانوادگی) و برای پیشگیری از عوارض جانبی بیماری‌های مزمن نیاز به درمان‌های چند جانبه دارند.

چالش‌ها و محدودیت‌های درمان ترکیبی

اگرچه درمان ترکیبی مزایای بسیاری دارد، اما چالش‌ها و محدودیت‌هایی نیز به همراه دارد. برخی از این چالش‌ها عبارتند از:

۱. نیاز به تخصص بیشتر: ترکیب صحیح دارو‌ها نیاز به دانش و تخصص بالایی دارد، و باید توسط پزشکان باتجربه انجام شود تا از تداخلات دارویی و عوارض ناخواسته جلوگیری شود.
۲. هزینه‌های بیشتر: در برخی موارد، داروهای ترکیبی می‌توانند هزینه‌های بیشتری نسبت به تک‌دارو‌ها داشته باشند، که ممکن است برای برخی بیماران چالش ایجاد کند.
۳. احتمال بروز عوارض جانبی جدید: با وجود اینکه درمان ترکیبی معمولاً عوارض جانبی را کاهش می‌دهد، اما در برخی موارد، ترکیب برخی دارو‌ها

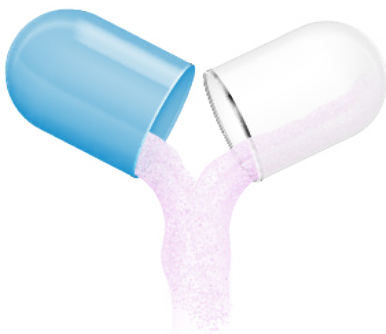
ممکن است منجر به بروز عوارض جدید شود که نیاز به پیگیری دقیق دارد.

۴. پیگیری‌های مستمر: برای اطمینان از اثر بخشی درمان ترکیبی، نیاز به پیگیری‌های منظم و ارزیابی دقیق وضعیت بیمار است، که این امر نیاز به هماهنگی بین پزشک و بیمار دارد.

چگونه درمان ترکیبی می‌تواند در کاهش عوارض بیماری‌های مزمن مؤثر باشد؟

بیماری‌های مزمن همچون فشار خون بالا، دیابت و چربی خون اغلب در درازمدت باعث بروز عوارض خطرناکی در بدن می‌شوند. این عوارض شامل مشکلات قلبی و عروقی، آسیب به کلیه‌ها، بروز سکته و مشکلات چشمی است. یکی از اهداف اصلی درمان ترکیبی، کاهش سرعت پیشرفت این بیماری‌ها و جلوگیری از بروز عوارض جانبی است.

برای مثال، در فشار خون بالا که به طور مداوم به عروق فشار وارد می‌کند، استفاده از درمان ترکیبی فشار وارده به رگ‌ها را کاهش داده و از آسیب به عروق جلوگیری می‌کند. همچنین در دیابت که سطح قند خون بالا به اندام‌های مختلف بدن آسیب می‌زند، ترکیب دارو‌ها باعث کنترل بهتر قندخون شده و در نتیجه، احتمال بروز آسیب‌های عصبی و کلیوی کاهش می‌یابد.



نتیجه‌گیری

درمان ترکیبی به عنوان یکی از روش‌های مدرن و مؤثر در درمان بیماری‌های مزمن همچون فشار خون بالا، چربی خون و دیابت، نقش بسیار مهمی در بهبود کیفیت زندگی بیماران دارد. این روش درمانی با ترکیب داروهایی که بر جنبه‌های مختلف بیماری اثر دارند، می‌تواند به کنترل بهتر بیماری و کاهش عوارض جانبی کمک کند. البته برای اجرای موفقیت‌آمیز درمان ترکیبی، نیاز به همکاری و هماهنگی کامل بین پزشک و بیمار وجود دارد تا نتایج درمان به بهترین شکل حاصل شود.

در نهایت، انتخاب روش درمانی مناسب باید با در نظر گرفتن شرایط خاص هر بیمار و تحت نظر پزشک متخصص انجام شود. درمان ترکیبی با تمام فواید خود، ممکن است برای همه بیماران مناسب نباشد و پزشک باید بر اساس نیازهای هر بیمار تصمیم‌گیری کند.



پرده برداری از افتلال شفصیت پارانولید:

زمانی که اعتماد به بزرگترین چالش تبدیل می‌شود

اختلال شخصیت پارانوئید، شرایط ذهنی است که می‌تواند برای فرد معماگونه و چالش برانگیز باشد. افرادی که دچار این اختلال هستند، احساس عدم اعتماد همیشگی نسبت به سایرین دارند، و اغلب در تعاملات بسیار عادی، انگیزه‌ها و خطرات پنهان را می‌بینند. در نتیجه، رابطه با دوستان، خانواده و همکاران برایشان دشوار می‌شود.

اگرچه آشنایی با این اختلال و آموزش نوع رابطه با شخص پارانوئید، می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند.

شناسایی افتلال شفصیت پارانولید

ممکن است این اختلال مانند سوء ظن یا احتیاط‌های رایج به نظر برسد، اما بسیار شدیدتر و فراگیرتر است. افراد مبتلا به این اختلال اغلب:

✘ **بدون دلیل به دیگران مشکوک هستند:** احساس فریب خوردگی می‌کنند، تصور می‌کنند مورد قضاوت یا تمسخر قرار گرفته‌اند.

✘ **اعمال یا کلمات خنثی را منفی تفسیر می‌کنند:** یک شوخی یا بازخورد سازنده ممکن است از نظر آنها یک حمله تلقی شود.

✘ **تلاش می‌کنند به دیگران، حتی دوستان نزدیک یا خانواده خود اعتماد کنند:** اما تصور می‌کنند از این صمیمیت علیه آنها استفاده می‌شود.

✘ **کینه ورزی می‌کنند و به سختی می‌بخشند:** به خاطر داشته باشید که فرد مبتلا به این اختلال، در رفتار خود نشانه‌ای از اختلال نمی‌بیند؛ بلکه آنها واقعاً متقاعد شده‌اند که سوء ظن آنها نسبت به دیگران موجه است.

در مقابل فرد پارانولید چه واکنشی داشته باشیم؟

چند راه برای برقراری ارتباط وجود دارد:

۱. آرام باشید و محترمانه برخورد کنید؛ افراد پارانوئید به شدت به لحن، زبان بدن و کلمات حساس هستند.

۲. از مشاجره یا درگیری پرهیزید؛ به چالش کشیدن افراد پارانوئید می‌تواند باعث شود که آنها بیشتر در لاک دفاعی فرو روند. در عوض، احساساتشان را، بدون تأیید مستقیم سوء ظنی که دارند، بپذیرید.

۳. زمان و مکان کافی در اختیارشان بگذارید؛ افراد پارانوئید اغلب به زمان نیاز دارند تا شرایط را پردازش کنند و اگر بخواهید سریع مسائل را حل کنید،

ممکن است احساس خستگی کنند.

۴. نحوه ارتباطات با افراد پارانوئید باید شفاف باشد؛ بی‌اعتمادی هسته اصلی این اختلال است، بنابراین، برای ارتباط موثر، شفاف صحبت کنید و منظور خود را روشن بیان کنید.

۵. برای خود حد و مرز مشخص کنید؛ در حالی که مهم است این افراد را درک کنید، اما حفظ سلامت روان خودتان نیز حائز اهمیت است. بنابراین اگر مکالمات یا رفتار آنها باعث ایجاد استرس در شما می‌شود، مرزهای واضح و سالمی را تعیین کنید.

افتلال پارانولید در افراد درجه یک خانواده

اگر یکی از افراد درجه یک خانوادتان به این اختلال دچار است، چند راه عملی وجود دارد که می‌توانید از او حمایت کنید:

۱. آنها را تشویق کنید تا از یک فرد متخصص (روانشناس) کمک بگیرند.

۲. صبور باشید. این افراد به زمان بیشتری احتیاج دارند تا به شما اعتماد کنند.

۳. در خصوص این اختلال آموزش ببینید. این کار به شما کمک می‌کند تا بهتر آنها را درک کنید.

۴. از شخصی کردن مسائل پرهیزید. به یاد داشته باشید که بی‌اعتمادی آنها به دلیل اختلال روانی است، نه بازتابی از اعمال شما.

۵. آنها را تشویق کنید تا فعالیت‌ها یا سرگرمی‌هایی پیدا کنند که استرس را کاهش می‌دهد؛ مانند نوشتن خاطرات روزانه، یا پیاده‌روی.

NEXTYLE

امسال
فواب فوبی
فواهم داشت!

ناتیل
را بجزیره



ACTOVER
GROUP

nexus

NEXTYLE

امسال
باریزش مو
فدا کا فطی می کنم!

نہجینہ
را بجزینہ



ACTOVER
GROUP

| nexuS