



رایگان

سلامت

شماره ۱۱۲ - ماهنامه اسفند ۱۴۰۳ - هدیه ای از گروه دارویی آکتور به دوستان سلامت

سال ۱۴۰۴ مبارک

روش های جامع جوان سازی پوست

تاثیر منیزیم بر سلامت

افتلال شفصیت
فودشیفته



NEXTYLE

امسال
باریزش مو
فدا کا فطی می کنم!

نہجینہ
راہجینہ



ACTOVER
GROUP

| nexuS

NEXTYLE

نکستایل ہمراہ
سلامتی شما

نکستایل
رائجینہ



ACTOVER
GROUP

| nexUS

سخن سردبیر

در ایران، روز هشتم اسفند ماه به عنوان روز ملی بیماری‌های نادر نامگذاری شده است. این روز، فرصتی است برای همه افراد جامعه، از جمله مسئولین، پزشکان، محققان و عموم مردم، تا به اهمیت موضوع بیماری‌های نادر پی ببرند و برای بهبود وضعیت این بیماران تلاش کنند.

با توجه به اهمیت موضوع، در سال‌های اخیر شاهد تلاش‌های زیادی برای افزایش آگاهی عمومی در مورد بیماری‌های نادر در ایران بوده‌ایم. برگزاری همایش‌ها، کنفرانس‌ها و کارگاه‌های آموزشی، انتشار مقالات و کتاب‌های تخصصی، و فعالیت‌های رسانه‌ای از جمله این تلاش‌ها هستند.

با همکاری و همدلی همه افراد جامعه، می‌توانیم آینده‌ای روشن‌تر برای افراد مبتلا به بیماری‌های نادر رقم بزنیم.

تندرست باشید.

با احترام

دکتر بهارک مهدی پور

صدای خاموش در پس نقاب بیماری‌های نادر امروز می‌خواهم شما را به سفری عمیق به دنیای ناشناخته و پیچیده‌ای ببرم که بسیاری از ما از آن غافلیم؛ دنیای بیماری‌های نادر. بیماری‌هایی که اگرچه شیوع کمی دارند اما تأثیرات عمیقی بر زندگی بیماران و خانواده‌هایشان می‌گذارند.

بیماری‌های نادر، همچون جزیره‌هایی کوچک در اقیانوس وسیع بیماری‌ها هستند. این بیماری‌ها اغلب ناشناخته‌اند و تشخیص آنها دشوار است. بیماران مبتلا به این بیماری‌ها، با چالش‌های بسیاری از جمله درد، ناتوانی و انزوای اجتماعی روبرو هستند. دسترسی محدود به درمان‌های تخصصی و هزینه‌های بالای درمان، از دیگر مشکلات این بیماران است.

اما نباید فراموش کنیم که این بیماران، عضوی از جامعه ما هستند و حق دارند از زندگی باکیفیت برخوردار باشند. به همین دلیل، افزایش آگاهی عمومی در مورد بیماری‌های نادر، حمایت از تحقیقات در این زمینه و فراهم کردن دسترسی آسان‌تر بیماران به درمان‌های تخصصی، از جمله مهم‌ترین اقداماتی است که باید انجام دهیم.

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 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_)



اسفند ۱۴۰۳



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سر دبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر سعید فلاح، دکتر آذر طاهری، دکتر رویا خرمی، دکتر مرجان غیاثوند،

دکتر امیررضایی قدیم، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر سمیرا مستشاری، دکتر سحر خداپناهنده،

دکتر مژده دانشمند

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

ارشاسب رجیبی، سید علیرضا محسنی

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، حسین ابراهیمی

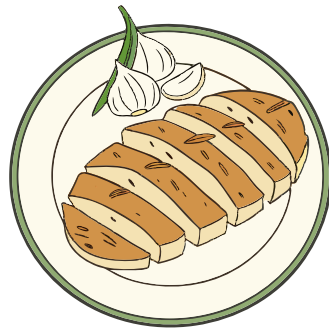
انتشارات جنگل

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

ترسیده به خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۱۸۵

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





نفخ و سفر به دنیای FODMAP ها

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)

هر چند وقت یکبار از اطرافیان خود درباره مشکل نفخ می شنوید؟ آیا خودتان این مشکل را تجربه کرده اید؟ در این مقاله به بررسی برخی از علل متداول نفخ و نکاتی برای پیشگیری از آن می پردازیم.

نفخ چیست؟

نفخ به حالتی گفته می شود که شکم به دلیل تجمع گاز در روده ها، بزرگ تر و سفت تر از حالت عادی به نظر می رسد. نفخ معمولاً با علائمی مانند آروغ زدن یا دل درد همراه است. برخی افراد ممکن است این علامت را به صورت گهگاه تجربه کنند، درحالی که برای برخی دیگر ممکن است به یک مشکل مزمن و مختل کننده زندگی تبدیل شود. اگرچه نفخ اغلب بی خطر است، اما در برخی موارد می تواند نشان دهنده مشکلات جدی تر باشد.

نفخ به دنبال چه عواملی به وجود می آید؟

نفخ می تواند در اثر بلعیدن هوا هنگام سریع غذا خوردن یا مصرف نوشیدنی های گازدار، عدم تحمل بعضی مواد غذایی مانند لاکتوز، تخمیر مواد غذایی توسط باکتری های روده بزرگ، مصرف مواد غذایی با میزان بالای FODMAP (فودمپ) و یا اختلالات گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر ایجاد شود. یکی دیگر از علل شایع نفخ، بیوست است. هرچه مدفوع، مدت بیشتری در روده بزرگ بماند، باکتری ها زمان بیشتری برای تخمیر مواد مغذی موجود در آن دارند و در نتیجه گاز بیشتری تولید و نفخ شدید تری ایجاد می کنند.

با توجه به اینکه مواد غذایی با میزان بالای FODMAP نقش زیادی در ایجاد نفخ دارند، در ادامه به بررسی بیشتر آن می پردازیم.

نفخ و ارتباط آن با مصرف مواد غذایی حاوی مقادیر بالای FODMAP

FODMAP چیست و چگونه با نفخ ارتباط دارد؟

FODMAP به گروهی از کربوهیدرات های قابل تخمیر گفته می شود که در بسیاری از مواد غذایی وجود دارند. این ترکیبات عبارتند از:

✱ فرکتوز: قندی است که در میوه ها، عسل و برخی شربت ها وجود دارد.

✱ لاکتوز: قندی است که در شیر و سایر محصولات لبنی وجود دارد.

✱ پلی آل ها: موادی که در شیرین کننده های مصنوعی مانند سوربیتول و زایلیتول وجود دارند.

✱ فروکتان ها: ترکیباتی که در گندم، پیاز و سیر یافت می شوند.

✱ گالاکتان ها: موادی که در حبوباتی مانند لوبیا، نخود و عدس وجود دارند.

این ترکیبات در روده کوچک به خوبی هضم و جذب نشده و بدون تغییر به روده بزرگ منتقل می شوند؛ جایی که باکتری های روده شروع به استفاده و تخمیر آنها کرده و گاز تولید می کنند. این فرایند باعث کشیدگی دیواره های روده، افزایش فشار در شکم و در نتیجه احساس نفخ می شود. بنابراین غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی از FODMAP ها هستند، نفخ را تشدید می کنند. از جمله این مواد غذایی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

مواد غذایی با مقادیر بالای FODMAP

میوه ها

سیب، زردآلو، تمشک، زغال اخته، گیلاس، خرما، انجیر، انگور، شلیل، هلو، گلابی، آلو، هندوانه، انبه

سبزیجات

مارچوبه، چغندر، کلم بروکلی، گل کلم، کدو حلواپی، رازیانه، سیر، تره فرنگی، قارچ، بامیه، نخود فرنگی، موسیر، پیاز

محصولات لبنی

بستنی، اکثر ماست ها، پنیرهای نرم و تازه، خامه ترش، مکمل پروتئین وی

حبوبات

لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و لوبیا فاوا، لوبیا پخته، نخود سیاه، نخود، عدس، سویا

غلات

گندم، جو، چاودار، بیسکویت، نان، اکثر غلات صبحانه، پنیک، پاستا، تورتیلا، وافل، ماکارونی

نوشیدنی ها

آب نارگیل، آب میوه، شیر جو دوسر، نوشابه، شیر سویا، چای بابونه، چای رازیانه، نوشیدنی های گازدار

سایر روش های کمک کننده به کاهش نفخ

برای کاهش نفخ، علاوه بر رعایت رژیم کم FODMAP، می توانید از توصیه های زیر نیز پیروی کنید:

- * آهسته غذا بخورید. بلعیدن هوای کمتر هنگام غذا خوردن به کاهش نفخ کمک می کند.
- * از مصرف نوشیدنی های گازدار اجتناب کنید. این نوشیدنی ها می توانند میزان تولید گاز را در روده ها افزایش دهند.
- * مصرف غذاهای پرچرب را محدود کنید. غذاهای سنگین و پرچرب ممکن است هضم را کند کرده و نفخ را بدتر کنند.
- * وعده های غذایی کوچک تر داشته باشید. حجم زیاد غذا می تواند معده را تحت فشار قرار دهد و باعث احساس نفخ شود.
- * ورزش کنید. فعالیت بدنی منظم می تواند به حرکت گاز در روده کمک کند.

چه زمانی باید به پزشکی مراجعه کنید؟

اگرچه نفخ معمولاً بی خطر است، اما در برخی موارد ممکن است نشان دهنده مشکلات جدی تر باشد. اگر علائم زیر را دارید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید:

- * کاهش وزن غیرمنتظره؛
- * تغییرات مداوم در عادات اجابت مزاج؛
- * دل درد شدید؛
- * مدفوع قیری رنگ یا وجود خون در مدفوع؛
- * اسهال یا یبوست طولانی مدت.

نتیجه گیری

نفخ یک مشکل رایج اما قابل کنترل است، و با اصلاح رژیم غذایی و سبک زندگی می توان علائم آن را کاهش داد. توجه به نوع غذاهایی که مصرف می کنید و آگاهی از تأثیر آنها بر بدن، گامی مهم برای داشتن گوارشی سالم تر است.

اگر نگاهی به لیست بالا بیندازید متوجه خواهید شد که این نوع کربوهیدرات ها در بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می کنیم، موجود است. با این شرایط راهکار چیست؟

کاهش نفخ با کاهش مصرف FODMAP ها

اگر در یک کلام بگوییم، راهکار این است که از مواد غذایی حاوی مقادیر کم FODMAP ها مصرف کنید. چرا که رژیم غذایی با مقادیر کم FODMAP، یکی از روش های اثبات شده برای کاهش علائم نفخ و دیگر مشکلات گوارشی مانند دل درد و اسهال است. این رژیم غذایی به سه مرحله تقسیم می شود:

حذف: تمام مواد غذایی حاوی مقادیر بالای FODMAP را که در بالا معرفی شدند، برای چند هفته از رژیم غذایی خود حذف کنید.

بازگرداندن تدریجی: مواد غذایی با مقادیر بالای FODMAP را به تدریج و به صورت یک به یک به رژیم غذایی اضافه کنید، تا مشخص شود کدام یک از آنها باعث نفخ در شما می شوند.

نگهداری: مصرف غذاهایی که باعث علامت نمی شوند را در رژیم غذایی خود حفظ کنید و از غذاهایی که موجب دل درد و نفخ شده بودند، پرهیز کنید

این رژیم باید تحت نظر یک متخصص تغذیه انجام شود، زیرا حذف گروهی از غذاها ممکن است به سوء تغذیه منجر شود. در زیر به مواد غذایی جایگزین که حاوی مقادیر کم FODMAP هستند، اشاره شده است:

مواد غذایی با مقادیر کم FODMAP

میوه ها

موز نارس، طالبی، گریپ فروت، کیوی، لیمو، نارنگی، خربزه، پرتقال، توت فرنگی، ازگیل

سبزیجات

فلفل دلمه ای، هویج، کرفس، خیار، بادمجان، زنجبیل، لوبیا سبز، کلم پیچ، کاهو، زیتون، سیب زمینی و سیب زمینی شیرین، تربچه، اسفناج، پیازچه سبز، کدو تنبل، گوجه فرنگی، شلغم، کدو سبز

محصولات لبنی

محصولات لبنی بدون لاکتوز، پنیر چدار

غلات

ذرت، جو دوسر، کینوا، برنج، نان های بدون گلوتن

نوشیدنی ها

آب، قهوه، چای سیاه و چای سبز

پرسشنامه بین المللی علائم پروستات (IPSS)

دکتر سعید فلاح (داروساز)

هایپرپلازی فوش فیم پروستات

پروستات غده کوچکی در سیستم تولید مثل آقایان است که درست در زیر مثانه قرار دارد. پروستات اغلب با افزایش سن بزرگ می شود و می تواند مشکلاتی در دفع ادرار و مجرای ادراری برای بیمار ایجاد نماید. هایپرپلازی خوش خیم پروستات که به آن بزرگی پروستات نیز می گویند، یک مشکل سلامتی در آقایان است که با افزایش سن، شیوع آن نیز بیشتر می شود.

شدت بیماری و علائم آن می تواند در افراد مختلف متفاوت باشد. همچنین، این علائم ممکن است با گذشت زمان تشدید شوند.

هایپرپلازی خوش خیم پروستات می تواند علائمی ایجاد کند که آزار دهنده است. برخی از این علائم عبارتند از: انسداد مجرای خروجی جریان ادرار، شب ادراری، تکرر ادرار، احساس فوریت در دفع ادرار.

این بیماری حتی می تواند باعث تشکیل سنگ های کلیه و مجرای ادراری و یا عفونت های راجعه در دستگاه ادراری شود.

پرسشنامه بین المللی علائم پروستات (IPSS) چیست؟

IPSS ابزاری برای ارزیابی شدت علائم در بیماران مبتلا به هایپرپلازی خوش خیم پروستات و اختلالات دستگاه ادراری تحتانی است.

IPSS یک وسیله تشخیصی برای بیماری نیست و صرفاً برای ارزیابی شدت علائم مورد استفاده قرار می گیرد. این ابزار توسط خود بیمار قابل استفاده است و برای پیگیری روند بهبود یا تشدید بیماری به کار می رود.

پرسشنامه IPSS شامل ۷ سوال مربوط به علائم مختلف است که ممکن است فرد مبتلا تجربه کند. هر سوال را صادقانه پاسخ دهید تا نشان دهنده احساس واقعی شما نسبت به علائم ادراری باشد. هر سوال از ۰ تا ۵ امتیازبندی شده است. پس از پاسخ به هر سوال و امتیازدهی، مقادیر امتیاز تمامی سوالات جمع می گردد تا در نهایت نشان دهنده شدت علائم فرد باشد.

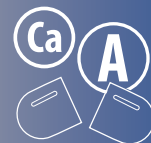
اصلا	گاهی اوقات	کمتر از نصف ماه	تقریباً نصف ماه	بیش از نصف ماه	تقریباً همیشه	امتیاز شما
در طول ماه گذشته، چند بار پس از اتمام ادرار، احساس عدم تخلیه کامل مثانه خود را داشته اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	
در طول ماه گذشته، چند بار کمتر از ۲ ساعت پس از دفع ادرار مجبور شده اید دوباره ادرار کنید؟	۱	۲	۳	۴	۵	
در طول ماه گذشته، چند بار متوجه شده اید که در طول دفع ادرار، جریان دفع ادرار قطع شده و مجبور شده اید دوباره شروع کنید؟	۱	۲	۳	۴	۵	
در طول ماه گذشته، چند بار به تعویق انداختن دفع ادرار برای شما مشکل بوده است؟	۱	۲	۳	۴	۵	
در طول ماه گذشته، چند بار جریان ادراری ضعیفی داشته اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	
در طول ماه گذشته، چند بار مجبور به فشار آوردن یا زور زدن برای شروع ادرار شده اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	
در طول ماه گذشته، زمانی که شب ها به خواب رفتید، چند بار برای دفع ادرار از خواب بیدار شده اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	
					مجموع امتیاز	

با بررسی دقیق تغییرات امتیاز پرسشنامه بیماری قبل و بعد از درمان، پزشک می تواند به طور دقیق میزان بهبودی یا تشدید علائم شما را سنجیده و در نتیجه، درمان مناسب را برایتان تنظیم کند.

بر اساس مجموع امتیازات، شدت بیماری خود را ارزیابی کنید:

شدت	امتیاز
ملازم	۰ الی ۷
متوسط	۸ الی ۱۹
شدید	۲۰ الی ۳۵

در صورت ابتلا به هایپرپلازی خوش خیم پروستات، ارزیابی فوق را انجام دهید و امتیاز خود را با تاریخ یادداشت کنید. بعد از دارودرمانی و یا به صورت دوره ای مجدداً این ارزیابی را انجام دهید و با مقایسه امتیاز با دفعات قبلی روند پیشرفت یا بهبود بیماری خود را ارزیابی کنید و به اطلاع پزشک برسانید.



بعدی؟ خبیه؟

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**

با پیشرفت روزافزون علم پزشکی، امروزه روش‌های متنوع و کارآمدی برای جوان‌سازی پوست ارائه شده است که به افراد کمک می‌کند تا پوستی شاداب و جوان داشته باشند. این مقاله به بررسی روش‌های مختلف جوان‌سازی پوست، از جمله روش‌های موضعی، کلینیکی و خانگی می‌پردازد.

روش‌های موضعی برای جوان‌سازی پوست

۱. محصولات ضدپیری با رتینوئیدها
رتینوئیدها مانند تریتینوئین و رتینول از مؤثرترین ترکیبات ضدپیری هستند. این مواد با تحریک بازسازی سلولی و افزایش تولید کلاژن، به کاهش خطوط ریز و چین و چروک‌ها کمک می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که استفاده منظم از محصولات حاوی رتینول می‌تواند بافت پوست را صاف کرده و لکه‌های ناشی از آفتاب را کاهش دهد.

۲. اسیدهای آلفا و بتا هیدروکسی
AHAs و BHAs: اسیدهایمانند گلیکولیک و لاکتیک اسید به لایه‌برداری سطحی پوست و کاهش چروک‌ها کمک می‌کنند.
BHAs: مانند سالیسیلیک اسید، برای پوست‌های چرب و مستعد آکنه مناسب هستند.

۳. مرطوب‌کننده‌های پیشرفته با اسید هیالورونیک
اسید هیالورونیک، با قابلیت حفظ آب تا ۱۰۰۰ برابر وزن خود، به افزایش رطوبت و کاهش خطوط ریز کمک می‌کند. این ترکیب در بسیاری از سرم‌ها و کرم‌های پیشرفته یافت می‌شود.

۴. آنتی‌اکسیدان‌های موضعی
• ویتامین C: خواص روشن‌کنندگی دارد و از پوست در برابر اشعه UV محافظت می‌کند.
• نیاسینامید: به تقویت سد محافظتی پوست و کاهش التهاب و قرمزی کمک می‌کند.

روش‌های جامع جوان‌سازی پوست برای زیبایی و شادابی پایدار

دکتر سحر خداپناهنده (داروساز)



پوست، به‌عنوان بزرگ‌ترین اندام بدن، نقش کلیدی در زیبایی، سلامت و اعتمادبه‌نفس انسان دارد. با افزایش سن، قرارگیری در معرض عوامل محیطی مانند انواع آلودگی‌ها و اشعه ماوراءبنفش، و نیز سبک زندگی ناسالم، کیفیت پوست دچار تغییرات ناخوشایندی می‌شود.

روش‌های کلینیکی پیشرفته

۱. لیزر درمانی

لیزرها ابزارهای قدرتمندی برای جوان‌سازی پوست هستند و به روش‌های مختلفی به درمان مشکلات پوستی کمک می‌کنند:

• لیزر فرکشنال CO2: این لیزر برای درمان چین و چروک‌های عمیق، جای زخم و بهبود بافت پوست استفاده می‌شود. لیزر فرکشنال CO2 با تولید منافذ کوچکی در پوست، باعث تحریک کلاژن‌سازی می‌شود، که به بهبود بافت و کاهش چین و چروک‌ها کمک می‌کند.

• لیزر الکساندرایت: این لیزر برای روشن‌سازی پوست و کاهش لکه‌های تیره، به ویژه لکه‌های ناشی از آفتاب، مؤثر است. لیزر الکساندرایت به دقت رنگدانه‌های پوست را هدف قرار می‌دهد و می‌تواند ظاهر پوست را صاف‌تر و یکنواخت‌تر کند.

۲. میکرونیدلینگ: میکرونیدلینگ یکی از روش‌های محبوب جوان‌سازی است، که با استفاده از سوزن‌های ریز به لایه‌های عمقی پوست نفوذ کرده و تولید کلاژن و الاستین را تحریک می‌کند. این فرآیند به‌طور طبیعی بافت پوست را بازسازی می‌کند و باعث کاهش خطوط ریز، جای زخم و بهبود رنگ و بافت پوست می‌شود. این روش به دلیل کم‌تهاجمی بودن، اغلب به‌عنوان یک درمان مؤثر برای افرادی که می‌خواهند بدون جراحی پوست خود را جوان کنند، توصیه می‌شود.

۳. تزریق فیلرها و بوتاکس

• فیلرها: این مواد معمولاً حاوی اسید هیالورونیک هستند که برای پر کردن چین و چروک‌ها و نواحی مختلف صورت مانند گونه‌ها، لب‌ها و خط خنده به کار می‌روند. فیلرها می‌توانند به صورت موقت حجم از دست رفته پوست را بازگردانند و ظاهری جوان‌تر ایجاد کنند.
• بوتاکس: بوتاکس با بی‌حرکت کردن عضلات صورت به کاهش چین و چروک‌های پویا، مانند خطوط پیشانی و اطراف چشم کمک می‌کند. این روش به‌طور موقت، انقباض عضلاتی که عامل ایجاد این خطوط هستند را محدود می‌کند.

۴. پلاسمای غنی از پلاکت (PRP)

در این روش، پلاسمای غنی از پلاکت که از خون فرد گرفته می‌شود، به پوست تزریق می‌شود. پلاکت‌ها حاوی فاکتورهای رشد هستند که باعث تسریع فرآیند بازسازی سلولی می‌شوند. این روش به ویژه برای کاهش تیرگی دور چشم، بهبود کشسانی پوست و درمان آکنه مفید است. PRP معمولاً با روش‌های دیگر مانند میکرونیدلینگ ترکیب می‌شود تا اثرات بهتری ایجاد کند.

۵. اکسیژن‌تراپی

اکسیژن‌تراپی، به تزریق اکسیژن خالص به لایه‌های پوست اشاره دارد. این روش باعث افزایش شفافیت و طراوت پوست شده و به‌عنوان یک درمان قبل از

رویداد های خاص یا برای پوست های خسته و کدر بسیار مفید است. اکسیژن تراپی می تواند پوست را نرم تر و درخشان تر کرده و به کاهش نشانه های پیری کمک کند

۶. نور درمانی (LED Therapy)

در نور درمانی از نورهای مختلف برای درمان مشکلات پوستی استفاده می شود. نور قرمز برای تحریک کلاژن و بهبود بافت پوست مفید است؛ در حالی که نور آبی برای درمان آکنه و کاهش التهاب کاربرد دارد. این روش به طور غیرتهاجمی به پوست کمک می کند تا سالم تر و شاداب تر به نظر برسد.

مکمل های خوراکی

۱. کلاژن هیدرولیز شده

مصرف کلاژن به صورت مکمل می تواند به تقویت خاصیت ارتجاعی پوست و کاهش چین و چروک ها کمک کند.

۲. آنتی اکسیدان ها

- کوآنزیم Q10: کاهش استرس اکسیداتیو و بهبود شادابی پوست.
- گلو تاتیون: روشن کنندگی پوست و کاهش لکه های ناشی از آفتاب.

۳. اسیدهای چرب ضروری

امگا ۳ و ۶ موجود در ماهی های چرب و دانه های روغنی، به کاهش التهاب و حفظ خاصیت ارتجاعی پوست کمک می کنند.

۴. پروبیوتیک ها

پروبیوتیک ها با بهبود سلامت روده، تعادل میکروب های مفید پوست را تقویت کرده و از بروز التهاب جلوگیری می کنند.

سبک زندگی و روش های خانگی

سبک زندگی سالم نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت و زیبایی پوست دارد. عواملی مانند تغذیه مناسب، خواب کافی، و کاهش استرس می توانند به بهبود کیفیت پوست و کاهش علائم پیری کمک کنند. در ادامه به برخی از نکات مهم سبک زندگی برای جوان سازی پوست پرداخته می شود:

۱. تغذیه سالم

تغذیه مناسب تأثیر مستقیم بر وضعیت پوست دارد. مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی می تواند به حفظ سلامت و جوانی پوست کمک کند. برای مثال، ویتامین ث که در مرکبات، توت ها و سبزیجات سبز یافت می شود، به تولید کلاژن کمک کرده و خاصیت ضدپیری دارد. همچنین، مصرف ویتامین ای (E) که در مغز ها، دانه ها و سبزیجات برگ دار موجود است، می تواند از پوست در برابر آسیب های ناشی از اشعه ماوراءبنفش محافظت کند.

۲. آب کافی

مصرف آب کافی به همان اندازه که استفاده از کرم های مرطوب کننده اهمیت دارد، مهم است. نوشیدن آب کافی به حفظ رطوبت پوست، کاهش خشکی و بهبود خاصیت میکروب های مفید پوست کمک می کند. همچنین، مصرف آب می تواند از بروز چین و چروک های زود هنگام جلوگیری کند.

۳. خواب کافی

در طول خواب، بدن به ترمیم و بازسازی سلول ها و بافت های آسیب دیده می پردازد. پوست نیز از این قاعده مستثنی نیست. خواب کافی باعث افزایش گردش خون و بهبود رنگ و شادابی پوست می شود. همچنین، کم خوابی می تواند به افزایش استرس اکسیداتیو منجر شده و روند پیری پوست را تسریع کند.

۴. مدیریت استرس

استرس می تواند تأثیرات منفی زیادی بر روی پوست بگذارد. هورمون های استرس مانند کورتیزول می توانند باعث بروز مشکلات پوستی مانند آکنه، اگزما یا التهاب شوند. تمرین های یوگا، مدیتیشن و فعالیت های ورزشی می توانند به کاهش استرس کمک کرده و سلامت پوست را بهبود بخشند.

۵. ورزش منظم

ورزش به ویژه فعالیت های هوازی مانند پیاده روی، دویدن یا شنا می تواند به گردش خون و اکسیژن رسانی بهتر به پوست کمک کند. با این کار، پوست مواد مغذی بیشتری دریافت کرده و به طور طبیعی درخشان تر و شاداب تر به نظر می رسد. همچنین، ورزش منظم می تواند به کاهش التهاب های پوستی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

۶. اجتناب از عادات مضر

سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد الکل می تواند به تسریع روند پیری پوست کمک کند. سیگار با کاهش جریان خون رسانی به پوست، باعث کاهش تولید کلاژن و الاستین شده و منجر به افتادگی پوست و ایجاد چین و چروک ها می شود. مصرف الکل نیز پوست را از داخل خشک کرده و موجب افزایش چین و چروک ها می شود.

۷. محافظت در برابر آفتاب

قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید می تواند باعث ایجاد لکه های پیری، چین و چروک و سرطان پوست شود. استفاده از کرم های ضد آفتاب با SPF مناسب و اجتناب از آفتاب سوختگی از اهمیت بالایی برخوردار است. استفاده از پوشش های محافظ مانند کلاه های لبه دار و عینک آفتابی نیز می تواند از آسیب های اشعه ماورابنفش UV جلوگیری کند.

۸. ماساژ و یوگای صورت

ماساژ صورت با روغن های طبیعی مانند آرگان یا جوجوبا به افزایش گردش خون و بهبود خاصیت کشسانی پوست کمک می کند.

۹. ماسک های خانگی

- ماسک عسل: خاصیت آنتی باکتریال و مرطوب کننده دارد.
- ماسک آووکادو: سرشار از چربی های سالم است و به تغذیه پوست کمک می کند.

در نهایت جوان سازی پوست فرایندی چند جانبه است، که نیازمند ترکیبی از روش های علمی، درمان های کلینیکی و سبک زندگی سالم است. انتخاب بهترین روش برای هر فرد از طریق مشاوره با متخصصان پوست می تواند نتایج ماندگار و رضایت بخشی ایجاد کند.

تاثیر منیزیم بر سلامت

دکتر رویا خرمی (داروساز)

منیزیم یک ماده معدنی است که در سراسر بدن یافت می شود و تمام سلولها برای عملکردشان به آن نیاز دارند. حدود ۶۰ درصد از منیزیم بدن در استخوانها وجود دارد، در حالی که بقیه آن در عضلات، بافت های نرم و مایعات، از جمله خون در گردش است و در صدها واکنش بیوشیمیایی بدن نقش دارد. افزایش سطح انرژی، تشکیل ساختارهای پروتئینی از اسیدهای آمینه، کمک به ایجاد و ترمیم ژن ها، کمک به انقباض و عملکرد عضلات و تنظیم عملکرد انتقال دهنده های عصبی از مهم ترین تاثیرات وجود منیزیم در بدن است.



مکمل منیزیم سطح فاکتورهای التهابی را کاهش داده و به کنترل بیماری های مزمن کمک می کند.

کمک به پیشگیری از حملات میگرن

محققان بر این باورند که افراد مبتلا به میگرن بیشتر از دیگران در معرض کمبود منیزیم هستند. چندین مطالعه نشان می دهد که مکمل های منیزیم حتی ممکن است از سردردهای میگرنی پیشگیری کرده و سبب درمان آن شود.

کمک به بهبود علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS)

یکی از شایع ترین مشکلات در خانم هایی که در سنین باروری هستند، سندرم پیش از قاعدگی است که شامل علائمی مانند احتباس آب، گرفتگی عضلات شکم، خستگی و تحریک پذیری می باشد. تحقیقات نشان می دهد مصرف مکمل منیزیم به تسکین علائم قاعدگی مانند درد، نفخ، افسردگی و اضطراب و حملات میگرنی کمک می کند.

کمک به بهبود سلامت استخوان

منیزیم برای حفظ سلامت استخوان و محافظت در برابر تحلیل استخوان بسیار مهم است. در واقع، ۵۰ تا ۶۰ درصد از منیزیم بدن در استخوانها یافت می شود. برخی مطالعات سطوح پایین این ماده معدنی را با خطر پوکی استخوان، شکنندگی و ضعف استخوان مرتبط می دانند. علاوه بر این، یک بررسی اخیر از ۱۲ مطالعه، مصرف بالای منیزیم را با افزایش تراکم استخوان در لگن و استخوان ران، که نواحی مستعد شکستگی هستند، مرتبط می داند.

کمک به بهبود کیفیت خواب

مکمل های منیزیم به دلیل اینکه چندین انتقال دهنده عصبی درگیر در خواب را تنظیم می کنند، در بسیاری از موارد به عنوان یک درمان طبیعی برای بی خوابی استفاده می شوند. یک مطالعه بر روی ۴۰۰۰ بزرگسال، افزایش مصرف این ماده معدنی را با بهبود کیفیت و مدت خواب مرتبط دانست.

به طور کلی مکمل های منیزیم به خوبی تحمل می شوند، اما ممکن است در افرادی که داروهای ادرارآور (دیورتیک)، داروهای قلبی، داروهای پوکی استخوان و یا آنتی بیوتیکها را مصرف می کنند تداخلاتی داشته باشد. از این رو، قبل از مصرف مکمل های منیزیم باید با پزشک یا داروساز مشورت شود تا بهترین اثربخشی از مصرف مکمل حاصل شود.

کمک به بهبود عملکرد ورزشی

مطالعات نشان می دهند که مکمل منیزیم می تواند برای بهبود عملکرد ورزشی مفید باشد. با توجه به اینکه منیزیم به انتقال قند خون به عضلات و دفع لاکتات کمک می کند، می تواند باعث رفع خستگی شود. بسته به میزان فعالیت، ممکن است بدن در طول ورزش نسبت به زمان استراحت به منیزیم بیشتری نیاز داشته باشد. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۹، بازیکنان دوچرخه سوار حرفه ایی که روزانه ۴۰۰ میلی گرم منیزیم به مدت ۳ هفته مصرف کردند، در مقایسه با دوچرخه سوارانی که دارونما مصرف می کردند، ریکاوری عضلانی بهتر و آسیب های کمتری را پس از مسابقات تجربه کردند.

کمک به بهبود خلق و خو در دوران افسردگی

منیزیم نقش مهمی در عملکرد مغز و بهبود خلق و خو ایفا می کند و سطوح پایین آن با افزایش خطر افسردگی مرتبط است. یک بررسی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که استرس ممکن است میزان منیزیم را کاهش دهد و حساسیت به افسردگی را افزایش دهد. در یک مطالعه ۸ هفته ای نیز، مصرف روزانه ۵۰۰ میلی گرم منیزیم منجر به بهبود قابل توجهی در علائم افسردگی، در افراد مبتلا به کمبود این ماده معدنی شد.

کمک به کنترل قند خون

مطالعات نشان می دهد که حدود ۴۸ درصد از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دارای سطوح پایین منیزیم هستند، که ممکن است توانایی بدن برای تنظیم موثر سطح قند خون را مختل کند. همچنین مصرف مکمل های منیزیم به افزایش حساسیت به انسولین که یک عامل کلیدی در کنترل قند خون است، کمک می کنند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می دهد که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افرادی که منیزیم بیشتری مصرف می کنند، کمتر است.

کمک به بهبود سلامت قلب

یک بررسی در سال ۲۰۲۱ نشان داد که مکمل منیزیم می تواند به کاهش فشار خون، که یک عامل خطر برای بیماری های قلبی است، کمک کند. همچنین مصرف منیزیم با کاهش خطر سکته مغزی مرتبط است.

کمک به کاهش التهاب

مصرف میزان اندک منیزیم با افزایش سطح التهاب مرتبط است، که نقش مهمی در بیماری های مزمن ایفا می کند. بررسی ها نشان می دهد که مصرف

NEXTYLE

نکستایل ہمراہ
سلامتی شما

نکستایل
ایجنڈا



ACTOVER
GROUP

NEXUS



آلرژی غذایی و عدم تحمل غذایی: تفاوت بین این دو چیست؟

عدم تحمل غذایی می تواند استرس قابل توجهی در سلامت کلی شما ایجاد کند. ممکن است به دلیل علائم ناخوشایند، نتوانید غذای مورد علاقه تان را مصرف کنید و یا زمانی که به رستوران می روید، دچار استرس شوید. در حالی که علائم عدم تحمل غذایی در بزرگسالان خفیف یا متوسط است، علائم آلرژی غذایی می تواند بسیار شدید باشد و در برخی موارد، حتی زندگی فرد را تهدید کند. اما از کجا تشخیص دهیم که مشکل از عدم تحمل غذایی است و یا واقعا آلرژی غذایی داریم؟ ممکن است علائم مشابه باشند، به همین خاطر مهم است که تفاوت بین آلرژی و عدم تحمل غذایی را بدانیم.

کنسروی، فراوری شده یا تخمیر شده یافت می شود. هیستامین در دستگاه گوارش، توسط آنزیم های مشخصی تجزیه می شود. اگر عملکرد این آنزیم ها مختل شود، سطح هیستامین در بدن بالا می رود.

حساسیت به مواد افزودنی، مانند سولفیت های مورد استفاده برای نگهداری میوه های خشک، کنسروها و ... نیز ممکن است علائم عدم تحمل غذایی را در افراد مبتلا به آسم ایجاد کند.

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یکی دیگر از مثال های شایع عدم تحمل غذایی است. اگرچه نقش عدم تحمل غذایی در ایجاد سندرم روده تحریک پذیر هنوز به طور کامل مشخص نشده است. مطالعات نشان می دهند که سندرم روده تحریک پذیر اغلب زمانی عود می کند یا تشدید می شود که فرد مواد غذایی و نوشیدنی های خاصی مانند گندم، محصولات لبنی، و نوشیدنی های گاز دار مصرف کرده باشد. این بیماری مزمن می تواند سبب دل درد، یبوست و اسهال شود. نکته جالب توجه این است که بر اساس شواهد نوظهور، علائم سندرم روده تحریک پذیر ممکن است در واقع ناشی از عدم تحمل غذایی باشد.

علائم عدم تحمل غذایی

• ناراحتی های دستگاه گوارش از جمله:

نفخ؛

درد معده؛

تجمع گاز بیش از حد؛

اسهال؛

استفراغ؛

تهوع؛

سوزش معده یا ریفلاکس؛

• سر درد؛

• برافروختگی های پوستی؛

عدم تحمل غذایی چیست؟

حدود ۲۰ درصد از جمعیت جهان از نوعی از عدم تحمل غذایی رنج می برند. در مرحله اول، عدم تحمل غذایی روی سیستم گوارش تاثیر می گذارد، اگرچه ممکن است علائم آن در پوست نیز ظاهر شود و یا مشکلات تنفسی مانند گرفتگی بینی یا بثورات جلدی ایجاد کند.

عدم تحمل غذایی در اثر عوامل متعددی ایجاد می شود. کمبود برخی از آنزیم ها، حساسیت به برخی از مواد افزودنی، حساسیت های محیطی، یا حتی واکنش های شیمیایی که به طور طبیعی در خود مواد غذایی رخ می دهد، می توانند منجر به ناتوانی بدن در بلع و هضم صحیح مواد غذایی بخصوصی شود.

یکی از شایعترین اشکال عدم تحمل غذایی، عدم تحمل لاکتوز است. لاکتوز نوعی قند است که در فراورده های لبنی، مانند شیر گاو، پنیر و ماست وجود دارد. افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز به دلیل کمبود یا عدم وجود آنزیم لاکتاز در بدنشان، قادر به تجزیه قند شیر (لاکتوز) نیستند. علائم عدم تحمل لاکتوز در ابتدا سیستم گوارشی را درگیر می کند و منجر به نفخ، تهوع و درد های شکمی می شود.

از انواع دیگر عدم تحمل غذایی می توان به عدم تحمل گلوتن اشاره کرد. گلوتن گروهی از پروتئین ها است که در غلاتی مانند گندم، جو و گندم سیاه (چاودار) یافت می شود. افرادی که به عدم تحمل گلوتن دچارند (حساسیت به گلوتن غیر سلیاک)، نمی توانند به طور صحیح گندم، جو و چاودار را هضم کنند و باید از مصرف مواد غذایی مانند نان و غلات صبحانه خودداری کنند. علائم عدم تحمل گلوتن طیف بسیار وسیعی دارد و از نفخ، و یبوست، تا درد مفاصل و کم خونی را شامل می شود. حتی افسردگی و اضطراب هم به عدم تحمل گلوتن مرتبط شده است.

هیستامین یکی دیگر از علل عدم تحمل غذایی است. این ماده در غذاهای

- اضطراب و تحریک پذیری؛
- خستگی.

تشخیص آلرژی غذایی



اگر علائم آلرژی غذایی مانند کهیر، تورم یا مشکلات تنفسی را تجربه می کنید، رویکرد استاندارد طلایی برای تشخیص آلرژی غذایی شامل چهار مرحله مهم است. این مراحل با بررسی کامل سابقه بالینی شروع می شود؛ به این ترتیب که زمانی که فرد غذای مشکوک به بروز آلرژی را عمداً یا سهواً می خورد، چه اتفاقی می افتد.

مراحل بعدی برای آزمایش آلرژی غذایی شامل تست خراش پوست و آزمایش خون برای اندازه گیری پادتن های خاص IgE است. پس از بررسی کامل سابقه بیمار و آزمایش ها، اگر پزشک تشخیص دهد که بیمار احتمالاً می تواند غذا را بدون ایجاد خطر خاصی مصرف کند، ممکن است چالش مواد غذایی خوراکی توصیه شود.

به این صورت که مقدار های کم و اندازه گیری شده از ماده غذایی که موجب بروز علائم نمی شوند به فرد داده می شود و برای یک مدت مشخص بیمار توسط پزشک پایش می شود.

آیا آلرژی غذایی و عدم تحمل غذایی ژنتیکی هستند؟



تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، اما بر اساس مطالعات شواهد قانع کننده ای وجود دارد که نشان می دهد در صورت ابتلای یکی از والدین یا هر دوی آنها، کودکان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آلرژی های غذایی هستند.

عدم تحمل غذایی و آلرژی غذایی می توانند ژنتیکی باشند و یا در طول زمان ایجاد شوند.

درمان



هیچ درمانی برای عدم تحمل غذایی یا آلرژی غذایی وجود ندارد. با این حال، ممکن است پزشک یک برنامه مدیریتی را برای تسکین علائم و جلوگیری از بروز واکنش توصیه کند. این برنامه ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اجتناب از مصرف غذاهایی که باعث واکنش می شوند؛
- مصرف داروهای بدون نسخه یا نسخه ای مانند آنتی هیستامین ها یا کرم های موضعی؛
- ایمونوتراپی برای کمک به کاهش شدت واکنش ها.

بهترین روش توصیه شده برای افرادی که آلرژی غذایی دارند، ایجاد یک برنامه درمان آنافیلاکسی برای اعضای خانواده و دوستان است تا در صورت تماس تصادفی یا بلع ماده غذایی، به سرعت اقدامات لازم را انجام دهند.

مشورت با یک متخصص آلرژی می تواند به شما کمک کند تا تشخیص دهید که آیا چیزی که تجربه می کنید عدم تحمل غذایی است یا موضوع جدی تر است.

تفاوت عدم تحمل غذایی و آلرژی غذایی چیست؟



تفاوت بین این دو همیشه روشن نیست، چرا که برخی از علائم در هر دو حالت مشابه هستند. اما دو ویژگی اصلی برای تشخیص عدم تحمل غذایی وجود دارد: اول اینکه عدم تحمل غذایی بیشتر باعث بروز مشکلات گوارشی می شود و ممکن است منجر به درد و ناراحتی معده گردد. دوم اینکه در عدم تحمل غذایی، اگر مقدار کمی از ماده غذایی مصرف شود، معمولاً علائمی ایجاد نمی کند. به طور کلی، عدم تحمل غذایی باعث ناراحتی فرد می شود، اما تهدیدی برای زندگی نیست و منجر به شوک آنافیلاکسی نمی شود، حتی اگر مقدار زیادی از آن ماده غذایی مصرف شده باشد. اما آلرژی غذایی می تواند زندگی فرد را به خطر اندازد. این نوع آلرژی باعث واکنش سیستم ایمنی بدن می شود، به طوری که بدن همانند زمانی که با یک تهدید جدی روبرو است، شروع به ترشح پادتن می کند. در صورت داشتن آلرژی غذایی، حتی مصرف مقدار کمی از ماده غذایی می تواند خطرناک و کشنده باشد.

علائم آلرژی غذایی معمولاً در سطح پوست ظاهر می شوند، مانند کهیر، خارش و تورم. علاوه بر این، علائم گوارشی نظیر تهوع و اسهال نیز ممکن است رخ دهند. در برخی موارد، علائم تنفسی نیز همراه با علائم پوستی بروز می کنند، اما معمولاً به تنهایی دیده نمی شوند. شوک آنافیلاکسی یک واکنش آلرژیک خطرناک است که بسیار سریع رخ می دهد. علائم شوک آنافیلاکسی شامل مشکل در تنفس، گیجی و از دست دادن هوشیاری است. در صورت عدم دریافت درمان فوری، آنافیلاکسی می تواند کشنده باشد.

طبق گزارش سازمان غذا و داروی آمریکا، ۹ ماده غذایی زیر، سبب بروز ۹۰ درصد از واکنش های آلرژیک می شوند:

- شیر
- تخم مرغ
- ماهی
- صدف
- بادام زمینی
- آجیل درختی (مانند بادام و پسته)
- گندم
- سویا
- کنجد

نوع دیگری از آلرژی غذایی وجود دارد که زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن به شکلی متفاوت، و بدون واسطه پادتن واکنش نشان می دهد. علائم این آلرژی در ابتدا روی پوست و سیستم گوارشی ایجاد می شود و شامل استفراغ، نفخ، و اگزما می باشد. در خصوص این نوع از آلرژی اطلاعات زیادی وجود ندارد. اما در اغلب موارد تهدید کننده زندگی نیست.

افسردگی پس از سکته مغزی

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

برای شما دشوار باشد و یا متوجه آنها نشوید.

راهکارهای مقابله ای

- افراد نجات یافته از سکته مغزی اغلب اختلالات خلقی خود را نادیده می گیرند و افسردگی را به عنوان بخشی از علائم سکته مغزی در نظر می گیرند. حتماً باید در مورد احساسات و عواطف خود به صراحت با پزشک متخصص صحبت کنید.
- به خلق و خوی خود دقت کنید. اگر احساس ناراحتی می کنید، با انجام دادن کاری که از آن لذت می برید، حال خود را بهتر کنید. اگر موفق بودید با یک دوست این موقعیت را به اشتراک بگذارید، یا در جایی یادداشت کنید، یا عکسی از آن کار بگیرید.
- یک روتین روزانه برای خود تعریف کنید. فعالیت های کوچک و مورد علاقه خود را در آن قرار دهید. این کار شما را با انگیزه نگه می دارد.
- فیزیوتراپی علاوه بر کمک به بهبود مشکلات حرکتی ناشی از سکته مغزی، به بهبود افسردگی نیز کمک می کند.
- اگر می توانید ورزش و فعالیت روزانه حتی مختصر، داشته باشید.
- روزانه مدت زمان معینی را به نوشتن درباره تفکرات و احساسات خود اختصاص دهید.
- ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید.
- رعایت بهداشت خواب برای سلامت روان ضروری است. یک روال ثابت برای خواب خود تعریف کنید و محیط خوابی آرام برای بهبود کیفیت خواب انتخاب کنید.
- در نهایت فراموش نکنید که شاید پزشک معالجتان از درمان های دارویی نیز استفاده کند. به درمان پایبند باشید و داروهای خود را سر موقع مصرف کنید.

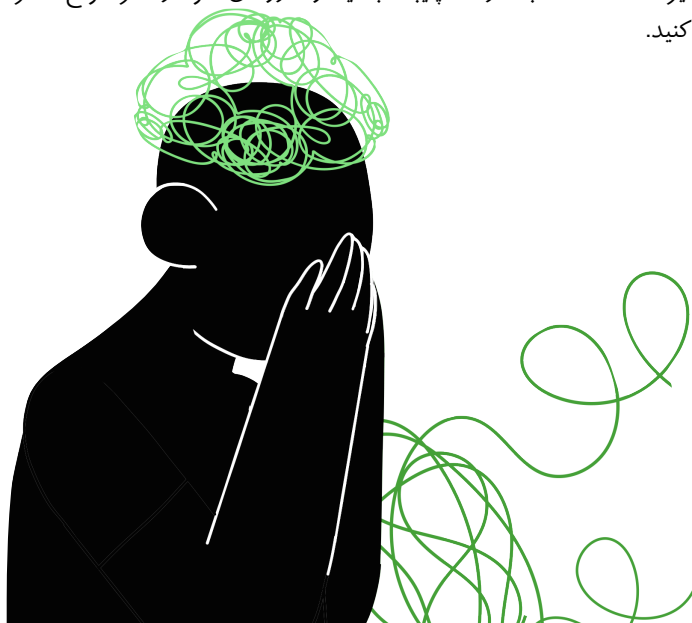
سکته مغزی یک بیماری جدی و تهدیدکننده حیات است که در اثر اختلال در خونرسانی به بخشی از مغز ایجاد می شود. افراد پس از سکته مغزی اغلب با عوارض متعددی از جمله مشکلات حرکتی، از دست دادن حافظه، درد و اختلالات تکلم یا درک زبان دست و پنجه نرم می کنند. مطالعات همچنین بروز مشکلات سلامت روان پس از سکته مغزی را نیز شایع دانسته اند.

افسردگی پس از سکته مغزی (Post Stroke Depression) یک بیماری روانشناختی و نوعی احساس ناامیدی است که در عملکرد افراد اختلال ایجاد می کند. این بیماری معمولاً تا حد زیادی ناشناخته، تشخیص داده نشده و درمان نشده باقی می ماند. حدود یک سوم از بازماندگان سکته مغزی دچار افسردگی می شوند. افسردگی پس از سکته مغزی می تواند بلافاصله یا ماه ها و یا حتی سالها بعد رخ دهد. افسردگی می تواند ناشی از یک تغییر زیستی بیوشیمیایی در مغز به دلیل سکته مغزی یا واکنش عاطفی به آن باشد. افسردگی در این بیماران منجر به افزایش میزان مرگ و میر، بهبودی آهسته تر، مشکلات حافظه، نتایج عملکردی ضعیف و کیفیت زندگی پایین تر خواهد شد.

از علائم افسردگی پس از سکته مغزی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خلق افسرده و بی انگیزگی؛
- غمگینی، اضطراب یا احساس پوچی مداوم؛
- خستگی یا کمبود انرژی قابل توجه؛
- انزوای اجتماعی؛
- مشکلات تمرکز/یادآوری جزئیات؛
- اختلالات خواب؛
- تحریک پذیری؛
- افزایش یا کاهش اشتها؛
- احساس درماندگی، ناامیدی یا بی ارزش بودن؛
- درد و مشکلات گوارشی که با درمان برطرف نمی شوند؛
- افکار خودکشی.

احتمال بروز افسردگی پس از سکته مغزی در افرادی که سابقه افسردگی، ناتوانی جسمی، سکته مغزی شدید، اختلالات شناختی، سابقه سکته مغزی، یا بیماری های روانپزشکی در خانواده دارند بیشتر است. همچنین، جنسیت مونث، اضطراب پس از سکته، و نبود حمایت خانوادگی و اجتماعی نیز این خطر را افزایش می دهد. تشخیص افسردگی پس از سکته مغزی مسئله چالش برانگیزی است، زیرا علائم سکته مغزی می تواند نشانه های افسردگی را پنهان کند. پزشک متخصص در طی ویزیت، شما را از نظر بروز افسردگی ارزیابی می کند. شما نیز باید علائم و مشکلاتی را که تجربه می کنید به صورت واضح به پزشک توضیح دهید. همراه یا یکی از اعضای خانواده خود را نیز در این گفتگوها شرکت دهید، زیرا ممکن است تشخیص علائم افسردگی



NEXTYLE

امسال
پر انرژی تر
فواہم بود!

نیکسٹائل
ایبجی بی ایس



ACTOVER
GROUP

| nexuS

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون
۵۰۰ هزار تومان
جایزه برنده شو

خوشحالی تو دو برابر کن



کدام گزینه از علائم بیماری های التهابی روده نمی باشد؟

- ۱ کاهش وزن و بی اشتهایی
- ۲ اسهال
- ۳ افزایش وزن
- ۴ خستگی و ضعف عمومی

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ اسفند 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

شرکت داروسازی اکتور



شرکت دارویی اکتور در سال ۱۳۴۸ با هدف تامین و توزیع داروهای باکیفیت برای مصرف کننده ایرانی تاسیس شد و از آن زمان تاکنون در مسیر توسعه و بومی سازی صنعت داروسازی کشور گام های بلندی برداشته است.

این شرکت، علاوه بر دریافت نمایندگی از شرکت های معتبر بین المللی دارویی جهت واردات داروهای باکیفیت، از طریق انتقال تکنولوژی از شرکت های اروپایی، موفق به تولید و عرضه بیش از ۴۰۰ محصول دارویی در کشور شده است. اکتور با بیش از ۲۷۰۰ نفر کارمند در قسمت های مختلف تولید، بازاریابی و پخش و به پشتوانه تجربه ای نزدیک به نیم قرن در تامین داروی کشور، به یکی از بزرگ ترین تولیدکنندگان داخلی تبدیل شده است.

این شرکت با استفاده از مرغوب ترین مواد اولیه و بهره گیری از جدیدترین تکنولوژی های روز دنیا در صنعت داروسازی، بهترین و باکیفیت ترین محصولات دارویی را تولید می کند و موفق به دریافت گواهینامه GMP برای تمام خطوط تولید و گواهینامه های ISO 9001, ISO 14000, OHSAS 18000 شده است؛ همین امر دلیل انتخاب این کارخانه داروسازی جهت تولید محصولات تحت لیسانس شرکت های داروسازی معتبر اروپایی در ایران می باشد. چشم انداز اکتور، حضور در بازارهای صادراتی در کنار تامین داروی داخلی می باشد.

کارخانه اکتور

این کارخانه شامل دو سایت تولیدی بزرگ و مطابق با به روزترین استاندارد

های جهانی است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، بیش از ۴۰۰ داروی متفاوت در ۱۶ حوزه درمانی تولید می کند.

سایت بیوتکنولوژی

سایت بیوتکنولوژی اکتور در دو فاز با هدف تولید داروهای نو ترکیب مانند داروهای ام اس و ضدسرطان فعالیت می کند و توان تولید ماده اولیه و محصول نهایی را با بهره گیری به روزترین تکنولوژی ها دارد.

اکترو

اکترو، بزرگ ترین کارخانه تولید محصولات دارویی ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که با جذب سرمایه گذاری عظیم خارجی و بهره گیری از آخرین فناوری های روز دنیا

در سال ۱۳۹۷ به بهره برداری رسید.

آتی فارمد

شرکت داروسازی آتی فارمد که با سرمایه گذاری مستقیم به عنوان یکی از بزرگترین کارخانجات هورمونی برای انتقال تکنولوژی پیشرفته به ایران آغاز به کار کرد، اولین شرکت داروسازی تخصصی دارای استاندارد GMP در حوزه سلامت بانوان می باشد.

البرز زاگرس

کارخانه البرز زاگرس، با مشارکت گروه دارویی اکتور و با بالاترین استانداردهای جهانی (OEB5) و با هدف تولید داروهای خاص (hazardous) و برای تولید داروهای ام اس و ایمنی درمانی راه اندازی شده است.

راه‌هایی برای افزایش متابولیسم بدن

به طور کلی منظور از متابولیسم تبدیل مواد غذایی مصرفی به انرژی است؛ این انرژی برای تنفس، حرکت، هضم غذا، گردش خون، ترمیم بافت‌ها و سلول‌های آسیب دیده در بدن مصرف می‌شود.

در واقع متابولیسم فرآیند پیچیده‌ای است که کالری و اکسیژن را برای آزادسازی انرژی ترکیب می‌کند. این انرژی باعث عملکرد صحیح در بدن می‌شود.

متابولیسم به طور مداوم انرژی لازم برای عملکردهای حیاتی بدن مانند تنفس و فعالیت سیستم قلبی عروقی را تأمین می‌کند. برای انجام این عملکردها، بدن به حداقل کالری مورد نیاز خود، که به آن میزان متابولیسم پایه (BMR) گفته می‌شود، نیاز دارد.

متابولیسم پایه به مقدار کالری اشاره دارد که بدن در حالت استراحت می‌سوزاند. هرچه میزان متابولیسم بالاتر باشد، بدن حتی در زمان استراحت کالری بیشتری مصرف می‌کند.

عوامل زیادی می‌توانند بر متابولیسم تأثیر بگذارند؛ از جمله سن، رژیم غذایی، جنسیت، اندازه بدن، فعالیت بدنی، وضعیت سلامتی و داروهایی که فرد مصرف می‌کند.

راه‌های ساده‌ای برای افزایش متابولیسم یا سوخت و ساز پایه بدن وجود دارد که شامل ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی است؛ این راهکارها می‌تواند تا حدی در کنترل روند افزایش وزن موثر باشد و یا حتی به کاهش وزن کمک کند.

چندین استراتژی وجود دارد که می‌تواند به افزایش متابولیسم، مدیریت وزن و سلامت بدن کمک کند.

۱) در هر وعده غذایی مقدار زیادی پروتئین مصرف کنید

خوردن غذا می‌تواند به طور موقت متابولیسم را برای چند ساعت افزایش دهد. این افزایش متابولیسم به دلیل کالری اضافی مورد نیاز برای هضم، جذب و پردازش مواد مغذی در وعده غذایی ایجاد می‌شود.

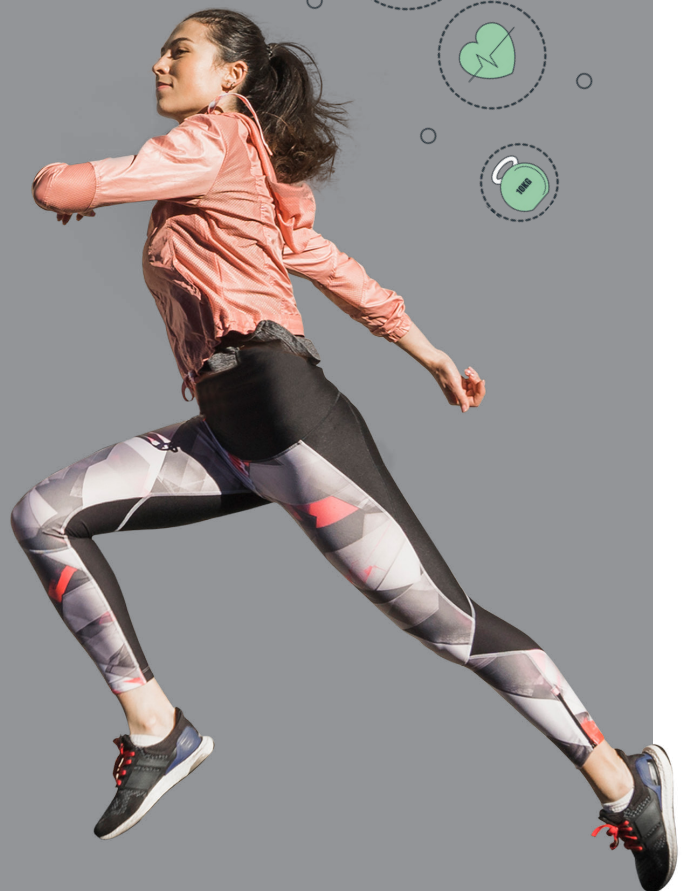
افزایش متابولیسم بدن به دنبال مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین ۲۰ تا ۳۰ درصد است، که از سایر دسته‌های غذایی بالاتر است. این میزان برای کربوهیدرات‌ها ۵ تا ۱۰ درصد و برای چربی‌ها صفر تا ۳ درصد است.

مصرف پروتئین بیشتر، همچنین می‌تواند افت متابولیسم ناشی از کاهش بافت عضله را که یک عارضه جانبی رایج در رژیم‌های غذایی کاهش وزن می‌باشد، کمتر کند.

۲) از ورزش‌های ساده ولی متناوب و با شدت بالا بهره ببرید

تمرین‌های اینتروال (HIIT) تمرین‌های ساده و متناوب ولی با شدت بالا هستند. این نوع از فعالیت بدنی می‌تواند به طور غیر مستقیم به افزایش متابولیسم کمک کند.

اضافه کردن چند تمرین با شدت بالا می‌تواند متابولیسم را افزایش داده و در سوزاندن چربی‌ها موثر باشد. از آنجا که سلول‌های عضلانی در حالت استراحت هم انرژی می‌سوزانند، بنابراین، ورزش بیشتر یعنی عضله‌سازی بیشتر و متابولیسم بالاتر.



۳) تمرینات قدرتی (استفاده از وزنه یا دمبل) را به برنامه ورزشی خود اضافه کنید

عضله از نظر متابولیسمی فعال تر از چربی است. عضله سازی سبب افزایش متابولیسم شده و به شما کمک می کند حتی در حالت استراحت کالری بیشتری بسوزانید.

تمرین با وزنه همچنین به حفظ توده عضلانی کمک می کند و با کاهش متابولیسم که معمولاً در طول فرایند کاهش وزن اتفاق می افتد، مقابله می کند. هرچه میزان عضلات بیشتر باشد، متابولیسم بدن نیز بالاتر خواهد بود.

۴) بیشتر بایستید

نشستن بیش از حد می تواند اثرات منفی بر سلامت شما داشته باشد. زمانی که برای مدت طولانی بنشینید، کالری سوزی کمتر شده و همین موضوع می تواند منجر به افزایش وزن شود.

یک بررسی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که ایستادن یا ایستاده کار کردن در محل کار با کاهش میزان خطر سندرم متابولیک، چربی بدن، اندازه دور کمر، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک، تری گلیسیرید ناشتا، کلسترول کل و انسولین مرتبط است.

بر اساس همین مطالعه، راه رفتن به جای ایستادن منجر به بهبود وضعیت فشار خون سیستولیک و مقاومت به انسولین شد.

اگر کارمند و پشت میز نشین هستید، سعی کنید برای مدت کوتاهی در روز بایستید و یا راه بروید.

در مطالعه دیگری در سال ۲۰۲۰، محققان دریافتند که انجام این کار منجر به کاهش مقاومت به انسولین و قند خون می شود.

۵) چای سبز یا چای اولانگ (oolong) مصرف کنید

چای اولانگ به نوعی از چای گفته می شود که در اثر اکسیداسیون ناقص برگ های چای تولید می شود. این چای معمولاً در کشور چین تولید می شود. چای سبز و چای اولانگ با تأثیر بر میکروبیوم روده کمک می کنند تا مقداری از چربی ذخیره شده در بدن به اسیدهای چرب آزاد تبدیل شود و به طور غیر مستقیم باعث افزایش چربی سوزی می شود. اگر ورزش و فعالیت بدنی را نیز به برنامه خود اضافه کنید، باعث کاهش وزن می شود.

۶) کنترل استرس

استرس های محیطی باعث افزایش سطح هورمون هایی مانند کورتیزول و آدرنالین می شود. این هورمون ها پس از پایان استرس باید به سطح طبیعی برگردند، اما اگر سطح این هورمون ها برای مدت طولانی بالا بماند، باعث بروز مشکلاتی در بدن می شود. کورتیزول، متابولیسم چربی و کربوهیدرات را تحریک می کند و موجی از انرژی در بدن ایجاد می کند. در حالی که این فرایند برای شرایط بقا ضروری است، اما اشتها را نیز افزایش می دهد. علاوه بر این، افزایش سطح کورتیزول می تواند باعث ایجاد میل بیشتر به غذاهای شیرین، چرب و شور شود.

۷) غذاهای تند را در رژیم غذایی خود بگنجانید

لفل ها حاوی کپسایسین هستند، ترکیبی که می تواند متابولیسم شما را تقویت کند.

با این حال بسیاری از مردم نمی توانند فلفل را در دوزهای مورد نیاز که تأثیرگذار باشد، تحمل کنند.

تحقیقی در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مصرف فلفل تند می تواند به طور متوسط حدود ۱۰ کالری اضافی در هر وعده غذایی بسوزاند. این مقدار ممکن است کم به نظر برسد، اما در بلندمدت و با رعایت یک رژیم غذایی متعادل، می تواند به کاهش وزن جزئی کمک کند.

اثر افزودن ادویه به غذا در کاهش وزن، اگرچه مثبت است، اما به تنهایی نمی تواند معجزه کند. عواملی مانند رژیم غذایی کلی، فعالیت بدنی و ژنتیک نیز نقش بسیار مهمی در این زمینه ایفا می کنند.

۸) خواب کافی شبانه

کمبود خواب با افزایش خطر چاقی مرتبط است.

همچنین نشان داده شده است که خواب نامنظم بر سطح هورمون های گرلین (هورمون گرسنگی)، و لپتین (هورمونی که سیری را کنترل می کند)، تأثیر می گذارد.

همین امر مشخص می کند چرا بسیاری از افرادی که کم خواب هستند، اغلب احساس گرسنگی می کنند و ممکن است در کاهش وزن دچار مشکل باشند، یا حتی وزن اضافه کنند.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ نشان داد که محرومیت از خواب به مدت چهار شب یا بیشتر، می تواند به طور موقت متابولیسم چربی را کاهش دهد. البته، میزان این کاهش بسیار ناچیز است و با بازگشت به الگوی خواب منظم، به سرعت به حالت عادی باز می گردد.

کمبود خواب می تواند بر سطح هورمون های تنظیم کننده اشتها و نحوه متابولیسم چربی در بدن تأثیر بگذارد، و همین امر ممکن است منجر به افزایش وزن شود.

۹) مصرف قهوه

تحقیقات نشان داده است که کافئین سبب تحریک بدن شده، و منجر به ترشح هورمون اپی نفرین می شود؛ همین امر به تنظیم متابولیسم چربی در بدن کمک می کند.

با این حال این اثر ممکن است بر اساس عوامل مختلفی تغییر کند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که کافئین در افزایش چربی سوزی در حین ورزش در افرادی با سبک زندگی بی تحرک، در مقایسه با ورزشکاران حرفه ای موثرتر است.





جدیدترین داروهای درمان دیابت؛ فوراکی و تزریقی

دکتر سمیرا مستشاری (داروساز)

فایده	مثال
کنترل قند خون، کاهش اشتها و کمک به کاهش وزن.	مانند این است که دارو به بدن دستور می‌دهد «آرام‌تر غذا را هضم کن و اجازه بده قند خون با آرامش کنترل شود».

دیابت یک بیماری مزمن است که در آن قند خون بیشتر از حد طبیعی می‌شود. این مشکل معمولاً به دو دلیل رخ می‌دهد:

۱. بدن نمی‌تواند به اندازه کافی انسولین تولید کند (دیابت نوع ۱).

۲. بدن نمی‌تواند به خوبی از انسولین استفاده کند (دیابت نوع ۲).

۳ قرص های تحریک کننده تولید انسولین

این دسته از داروها به بدن کمک می‌کنند انسولین بیشتری ترشح کند. انسولین هورمونی است که باعث می‌شود قند وارد سلول‌ها شود و انرژی تولید کند.

خوشبختانه در سال‌های اخیر، داروهای جدید و مؤثری تولید شده‌اند که به کنترل قند خون کمک می‌کنند و مشکلات جانبی دیابت مانند چاقی یا بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. این داروها شامل قرص‌ها (خوراکی) و تزریقات هستند. در ادامه به توضیح در خصوص این داروها و نحوه عملکرد آنها می‌پردازیم.

فایده	مثال
کاهش قند خون بدون نیاز به تزریق انسولین.	مثل این است که دارو به لوزالمعده (محل تولید انسولین) یادآوری کند که «کمی بیشتر کار کن و انسولین بساز».

داروهای خوراکی جدید و نحوه عملکرد آنها

۱ قرص هایی که قند اضافی را از طریق ادرار خارج می‌کنند

این داروها به کلیه‌ها کمک می‌کنند که قند اضافی موجود در خون را از راه ادرار دفع کنند. به زبان ساده، کلیه‌ها مثل یک فیلتر عمل می‌کنند که معمولاً قند را به بدن برمی‌گردانند، اما این داروها این فیلتر را باز می‌کنند تا قند از بدن خارج شود.

فایده	مثال
کاهش قند خون و بهبود سلامت قلب و کلیه‌ها.	مانند این است که این داروها کمک کنند تا بدن از یک «راه خروجی» برای خلاص شدن از قند اضافی استفاده کند.

۱ دارو های تزریقی که قند خون را کنترل کرده و وزن را

کاهش می‌دهند

این داروها از هورمون‌های طبیعی بدن تقلید می‌کنند که وظیفه‌شان کنترل قند خون و کاهش اشتها است. با تزریق این داروها:

- بدن انسولین بیشتری تولید می‌کند.
- فرد کمتر احساس گرسنگی می‌کند.
- سرعت هضم غذا کمتر می‌شود و قند خون به آرامی بالا می‌رود.

فایده	مثال
کنترل قند خون و کاهش وزن هم‌زمان.	مانند این است که دارو به بدن می‌گوید «آرام غذا بخور، بیشتر از انسولین استفاده کن و کمتر گرسنه شو».

۲ قرص های تقویت کننده هورمون های طبیعی کنترل قند

بدن انسان هورمون‌هایی دارد که بعد از غذا خوردن، باعث ترشح انسولین و کاهش قند خون می‌شوند. این داروها کمک می‌کنند تا این هورمون‌ها بهتر عمل کنند. همچنین، سرعت تخلیه غذا از معده را کم می‌کنند تا فرد دیرتر گرسنه شود.

ActoP[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

تا به حال براي تان پيش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجيح غذا نخوريد؟!

اكتاپ با جلوگيري از افزايش ترشح اسيد معده، مشكلات آن را برطرف مي كند. اين دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هليكوباكترپيلوري تجويز مي شود.

قبل از مصرف، با پزشك خود مشورت كنيد. قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه كنيد.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

انسولين های جديد که اثر طولانی دارند

۲

انسولين های جديد به شکلی طراحی شده اند که به آرامی در بدن آزاد می شوند و قند خون را در طول روز کنترل می کنند.

مثال	فایده
این انسولين ها مانند یک منبع آب پاش هستند که به آرامی و در طول روز آب (انسولين) را بخش می کنند تا همه گیاهان (سلول های بدن) به اندازه کافی از آن استفاده کنند.	نیازی نیست بیمار چند بار در روز تزریق کند و احتمال افت ناگهانی قند خون کمتر می شود.

داروهای ترکیبی که هم زمان دو کار انجام می دهند

۳

جدیدترین داروهای تزریقی به طور هم زمان دو وظیفه مهم را انجام می دهند:

- افزایش تولید انسولين و کنترل قند خون.
- کاهش اشتها و کمک به لاغر شدن.

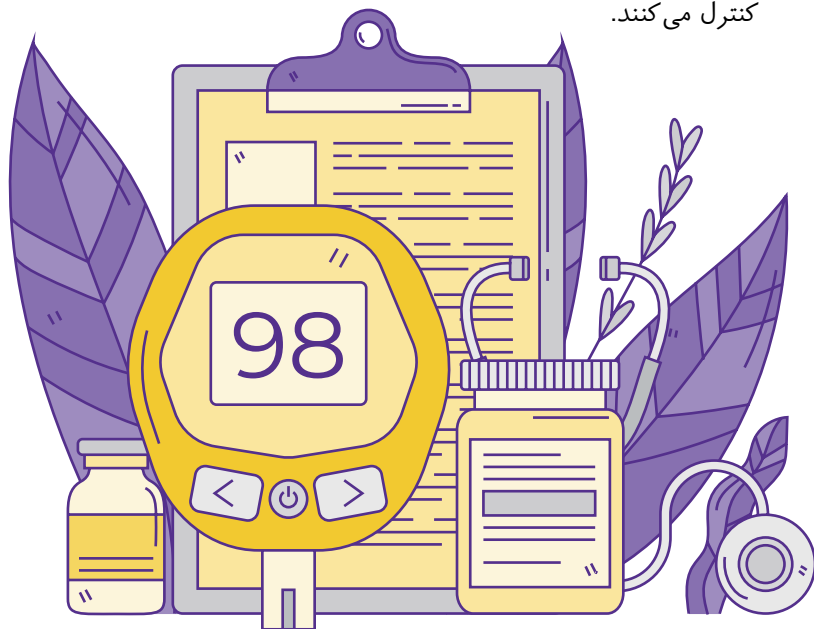
این داروها بسیار مؤثر هستند و برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که اضافه وزن دارند، تحول بزرگی محسوب می شوند.

فایده

کنترل سریع تر و مؤثر تر قند خون و کمک به کاهش وزن.

نتیجه گیری

با پیشرفت های اخیر در درمان دیابت، داروهای جديد کمک می کنند تا قند خون بهتر و راحت تر کنترل شود. برخی از این داروها قند را از طریق ادرار دفع می کنند، برخی به بدن کمک می کنند تا بیشتر انسولين تولید کند و بعضی دیگر هم زمان قند خون را کاهش می دهند و وزن را کنترل می کنند.



تأثیر رسانه های اجتماعی بر نوجوانان

دکتر امیررضایی قدیم (پزشک عمومی)

دکتر سعید فلاح (داروساز)

رسانه های اجتماعی اصطلاحی برای وبسایت ها و برنامه های اینترنتی است که می توانید برای اشتراک گذاری محتوایی که ایجاد کرده اید، استفاده کنید. رسانه های اجتماعی همچنین به شما این امکان را می دهند به محتوایی که دیگران به اشتراک می گذارند پاسخ دهید. اشتراک گذاری این محتوا در رسانه های اجتماعی به بسیاری از افراد کمک می کند تا با دوستان خود در ارتباط باشند، یا با افراد جدید ارتباط برقرار کنند. این دوستی ها به نوجوانان کمک می کند تا احساس حمایت کنند و در شکل گیری هویت آنها نقش دارد. رسانه های اجتماعی اثر یکسانی بر همه نوجوانان ندارد. استفاده از رسانه های اجتماعی با اثرات سالم و ناسالم بر سلامت روان همراه است. تأثیر رسانه های اجتماعی بر سلامت روان به موارد زیر بستگی دارد:

➤ آنچه یک نوجوان می بیند و انجام می دهد؛

➤ مدت زمان صرف شده در اینترنت؛

➤ عوامل روانشناختی، مانند سطح

بلوغ و شرایط سلامت روان؛

➤ شرایط زندگی شخصی،

از جمله عوامل فرهنگی،

اجتماعی و اقتصادی.

تأثیرات مثبت رسانه های اجتماعی

رسانه های اجتماعی به نوجوانان این فرصت را می دهد تا هویت آنلاین و ارتباطات اجتماعی بسازند، و از سوی دیگر افراد با سرگرمی ها یا تجربیات مشترک به یکدیگر کمک کنند. این نوع حمایت به ویژه می تواند به نوجوانانی کمک کند که:

➤ از حمایت اجتماعی برخوردار نیستند و یا تنها هستند.

➤ دوران پر استرسی را پشت سر می گذارند.

➤ بیماری مزمنی دارند.

رسانه های اجتماعی به نوجوانان کمک می کنند تا:

➤ نظرات خود را بیان کنند؛

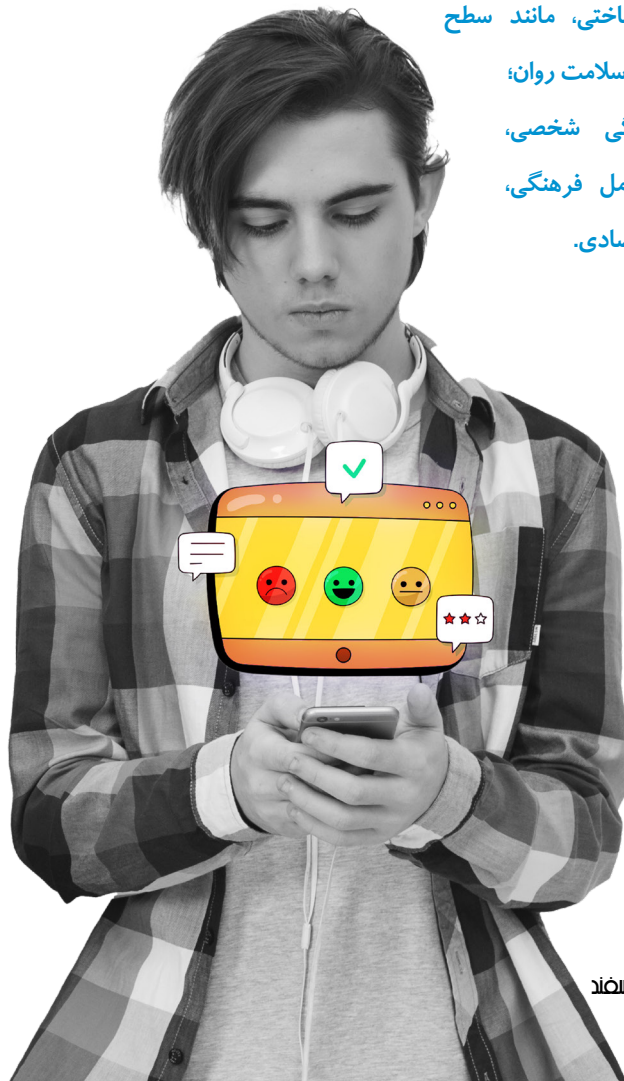
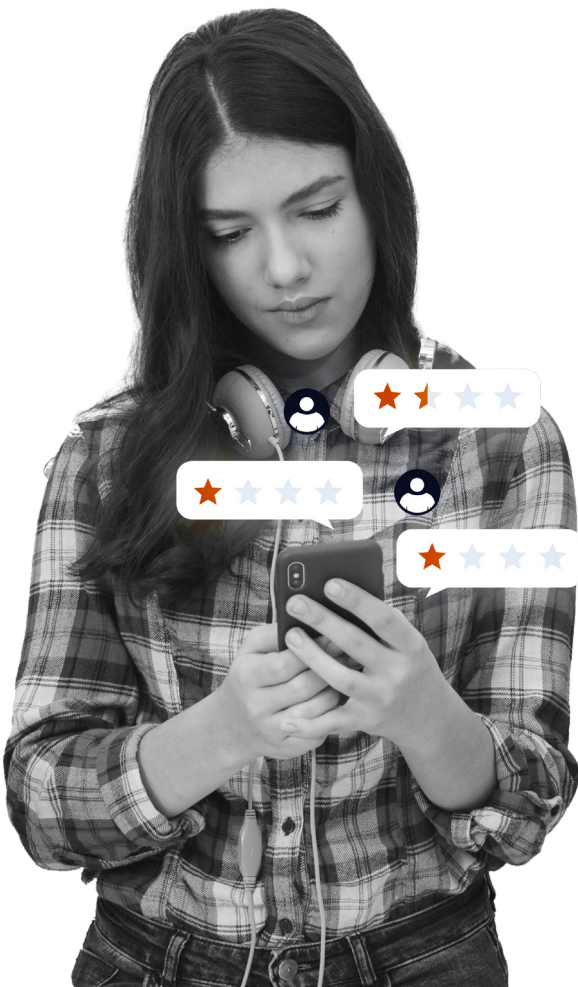
➤ با نوجوانان دیگر در نزدیکی خود یا فواصل دور ارتباط برقرار کنند؛

➤ بیاموزند که نوجوانان دیگر چگونه با موقعیت های چالش برانگیز زندگی

کنار می آیند؛

➤ برای علائم بیماری های روان به دنبال کمک باشند.

این اثرات سالم رسانه های اجتماعی می تواند به طور کلی به نوجوانان در مقاطع مختلف زندگی کمک کند. علاوه بر این، با توجه به ماهیت سرگرم کننده برخی از اخبار و مضامین در رسانه های اجتماعی، می تواند به فرد کمک کند تا با روزهای پر چالش بهتر کنار بیاید.



تأثیرات منفی رسانه های اجتماعی

استفاده از رسانه های اجتماعی می تواند تأثیرات منفی نیز بر نوجوانان داشته باشد

- حواس آنان را از تکالیف، ورزش و فعالیت های خانوادگی پرت کند؛
- باعث بروز اختلالات خواب شود؛
- اطلاعات مغرضانه یا نادرست ارائه کند؛
- به وسیله ای برای انتشار شایعات یا اشتراک گذاری بیش از حد اطلاعات شخصی تبدیل شود؛
- برخی از نوجوانان را به ایجاد دیدگاه هایی غیرواقع بینانه در مورد زندگی یا بدن افراد سوق دهد؛
- گروهی از نوجوانان را در معرض شکارچیان آنلاین، که سعی در سوءاستفاده یا اخاذی از آنها دارند، قرار دهد؛
- آنان را در معرض آزار و اذیت قرار دهد، که خطر ابتلا به بیماری های روان مانند اضطراب و افسردگی را افزایش می دهد.

عوامل مختلفی در بروز خطرات استفاده از رسانه های اجتماعی دخیل است. یکی از آنها مدت زمان سپری وقت در این پلتفرم ها است. در مطالعه ای که در سال های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۴ بر روی ۶۵۰۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۵ ساله انجام شد استفاده سه ساعت در روز از رسانه های اجتماعی با احتمال بروز بیشتر مشکلات سلامت روان مرتبط بود. در مطالعه دیگری که به بررسی بیش از ۱۲۰۰۰ نوجوان ۱۳ تا ۱۶ ساله پرداخته بود، محققان دریافتند که استفاده از رسانه های اجتماعی بیش از سه بار در روز، پیش بینی کننده سلامت روان ناسالم تر است.

نحوه استفاده نوجوانان از رسانه های اجتماعی نیز می تواند تعیین کننده تأثیر آن باشد. مشاهده انواع خاصی از محتوا، مانند اعمال غیر قانونی، آسیب رساندن به خود یا سایرین، تشویق عادات مرتبط با اختلالات غذا خوردن، مانند پرخوری یا کم خوری، می تواند خطر بیماری های سلامت روان نوجوانان را افزایش دهد. قرار گرفتن در معرض تبعیض، نفرت یا زورگویی در رسانه های اجتماعی نیز می تواند خطر اضطراب یا افسردگی را افزایش دهد. این نوع محتوا ممکن است برای نوجوانانی که از قبل به یک بیماری روان مبتلا بوده اند، خطرناکتر باشد. آنچه نوجوانان درباره خود در رسانه های اجتماعی به اشتراک می گذارند نیز حائز اهمیت است. در دوره نوجوانی، گاهی تصمیم گیری ها بدون تأمل کافی و تحت تأثیر احساسات آنی انجام می گیرد. بنابراین، ممکن است زمانی که عصبانی یا ناراحت هستند مطلبی را به اشتراک بگذارند و بعداً از آن پشیمان شوند، که به عنوان نشر ناشی از استرس مطالب شناخته می شود. نوجوانان در معرض خطر اشتراک گذاری تصاویر نامتعارف یا داستان های بسیار شخصی هستند. این امر می تواند منجر به آزار و اذیت یا حتی باج گیری از آنها شود.

محافظت از نوجوان خود

شما می توانید برای کمک به نوجوانان خود در استفاده مسئولانه از رسانه های اجتماعی و محدود کردن برخی از اثرات منفی احتمالی آن اقداماتی انجام دهید

در صورت نیاز قوانین و محدودیت هایی را تعیین کنید.

این کار کمک می کند تا شبکه های اجتماعی مانع فعالیت های روزانه، خواب، وعده های غذایی یا تکالیف نوجوان نشود. خودتان با پیروی از این قوانین الگوی آنان باشید.

هر گونه رفتار چالش برانگیز را مدیریت کنید.

اگر به دلیل استفاده از رسانه های اجتماعی، نوجوان شما شروع به تخطی از قوانین کرد، با فرزند خود در مورد آن صحبت کنید.

تنظیمات حریم خصوصی مرورگر یا رسانه اجتماعی را فعال کنید

هر یک از حساب های رسانه های اجتماعی احتمالاً دارای تنظیمات حریم خصوصی است که می توان آن را تغییر داد. همچنین به فرزند خود یادآوری کنید که اطلاعات شخصی خود را به صورت آنلاین با غریبه ها به اشتراک نگذارد. این اطلاعات شامل آدرس، شماره تلفن، رمز عبور و اطلاعات بانکی است.

به حساب های کاربری فرزند خود سر بزنید.

انجمن روانشناسی آمریکا توصیه می کند که به طور مرتب استفاده فرزندتان از رسانه های اجتماعی را در سال های اولیه نوجوانی بررسی کنید. یکی از راه های نظارت، دنبال کردن یا «دوست شدن» در حساب های کاربری فرزندتان است.

به طور منظم با او در مورد رسانه های اجتماعی صحبت کنید.

از این طریق شما می توانید در مورد احساس فرزند خود در مورد رسانه های اجتماعی مطلع شوید. او را تشویق کنید که اگر چیزی باعث نگرانی او شده و یا آزارش می دهد به شما اطلاع دهد.

الگویی برای نوجوان خود باشید.

در مورد عادات خود در رابطه با رسانه های اجتماعی با فرزندتان صحبت کنید.

اگر فکر می کنید نوجوان شما علائم اضطراب، افسردگی یا هر یک از علائم زیر را دارد، به روانپزشک مراجعه کنید:

نمی تواند استفاده از رسانه های اجتماعی را حتی زمانی که می خواهد، متوقف کند.

آنقدر از آن استفاده می کند که مدرسه، خواب، فعالیت ها یا روابط آسیب دیده است.

اغلب اوقات، مدت زمان زیادی را در رسانه های اجتماعی صرف می کند برای استفاده از شبکه های اجتماعی دروغ می گوید.

افتلال شخصیت خودشیفته

اختلال خودشیفتگی سبب بروز مشکلات در بسیاری از بخش های زندگی، مانند روابط، شغل، تحصیل و موضوعات مالی می شود. زمانی که افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته به اندازه کافی، و به حدی که تصور می کنند مستحق آن هستند، توجه و تحسین دریافت نمی کنند، عموماً دچار احساس یاس و غم می شوند. آن ها در روابط خود دچار مشکل شده و از آن ناراضی هستند. سایر افراد نیز تمایلی به معاشرت با آن ها ندارند.

محور درمان اختلال شخصیت خودشیفته گفتگو درمانی یا روان درمانی است. این اختلال شخصیتی بیشتر در مردان مشاهده می شود و معمولاً در دوران نوجوانی و اوایل جوانی آغاز می شود. هرچند برخی از کودکان ممکن است ویژگی هایی از خودشیفتگی نشان دهند، اما این رفتارها اغلب بخشی از خصوصیات دوران کودکی است و به این معنا نیست که در آینده به اختلال شخصیت خودشیفته دچار خواهند شد.

علائم اختلال شخصیت خودشیفته و شدت آن در افراد مختلف، متفاوت است.

افراد مبتلا به این اختلال ممکن است علائم زیر را داشته باشند:

- به صورت غیر منطقی احساس می کنند فوق العاده مهم هستند و دائماً احتیاج به تحسین بیش از حد دارند؛
- احساس می کنند لایق رفتار های ویژه و دریافت امتیازات بیشتری نسبت به سایرین هستند؛
- انتظار دارند از دید بقیه فوق العاده دیده شوند، حتی با اینکه دستاوردی ندارند؛
- دستاورد ها و استعداد های خود را بزرگتر و ارزشمندتر از چیزی که هست، نشان می دهند؛
- مجذوب خیال پردازی درباره موفقیت، قدرت، استعداد، زیبایی و همدم تمام و کمال هستند؛
- اعتقاد دارند که نسبت به سایرین ارجح هستند و تنها می توانند با افراد محدود و خاص معاشرت کنند و یا درک شوند؛
- منتقد هستند و به افرادی که به نظرشان مهم نیستند، با تکبر رفتار می کنند؛
- انتظار دارند سایرین در حقشان لطف کنند، و بدون بازخواست هر کاری برایشان انجام دهند؛
- برای رسیدن به خواسته هایشان از سایرین سوء استفاده می کنند؛
- توانایی خاصی دارند که به نیاز و درخواست دیگران اهمیت ندهند؛
- نسبت به دیگران حسادت می ورزند، در حالی که معتقدند سایرین به آنها حسادت می کنند؛
- اصرار دارند بهترین هر چیزی، برای آنها باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

افرادی که دچار اختلال شخصیت خود شیفته هستند، نمی خواهند به این فکر کنند که شاید مشکل از آنها است؛ بنابراین معمولاً به دنبال درمان نمی روند.

اگر در جنبه هایی از شخصیت خود، مشخصاتی از اختلال شخصیت خودشیفته را می بینید، یا احساس می کنید که ناراحتی به شما غلبه کرده است، توصیه می شود به روانشناس مراجعه کنید. درمان به شما کمک می کند زندگی ارزشمندتر و خوشایندتری داشته باشید.

خودشیفتگی یک اختلال روانی است؛ که فرد خودشیفته در آن به طرز غیر منطقی احساس می کند که از اهمیت بسیار ویژه ای برخوردار است. این افراد به دنبال توجه بیش از حد هستند و نیاز دارند توسط سایرین مورد تحسین قرار بگیرند. با این حال، افرادی که دچار اختلال خودشیفتگی هستند، توانایی درک و توجه به احساسات دیگران را ندارند. در پشت این نقاب اعتماد به نفس، آن ها در واقع از ارزش خود مطمئن نیستند و به راحتی و با کوچکترین انتقاد، غمگین می شوند.



NEXTYLE

امسال
فواب فوبی
فواهم داشت!

ناتیل
را بجزیره



ACTOVER
GROUP

NEXUS

کنترل آلرژی در تمامی فصول



مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
مدت اثر طولانی
حداقل اثر خواب آلودگی

ALSYZEN[®]

Cetirizine Tablet 10 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com