



سلامت

شماره ۱۱۸ - ماهنامه مهر ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

روز جهانی

عصبانی بسبب

فلوراید؛ دوست یا
دشمن دندان ها

نگاهی به رشته
دامپزشکی

آنفلوآنزا



ACTOVERCO

با همه برای آینده ای سالم



نکستائل
را تجربه کن



NEXUS

emozact®
esomeprazole E.C. Capsules 20, 40 mg, E.R. Granules 5, 10 mg

ضربه آخر برای مهار اسید معده



اموزکت (اس امپرازول)

نسل پیشرفته مهارکننده های پمپ پروتون، با جذب مناسب و عملکرد قابل پیش بینی، برای ارائه رویکردی نوین در کنترل اسید معده

با اموزکت تجربه خواهید کرد:

- مهار قوی و پایدار اسید معده با اثر طولانی مدت، فراتر از درمان های رایج رفلاکس.
- ایجاد شرایط مناسب برای ترمیم زخم های معده و اثنی عشر و افزایش نرخ موفقیت درمان هلیکوباکتر پیلوری.
- محافظت مؤثر از مری در برابر آسیب های ناشی از بازگشت اسید معده و بهبود کیفیت زندگی بیماران.

مصرف این دارو بدون تجویز پزشک توصیه نمی شود.

آدامس بادکنکی می‌توانست پایه‌گذار یک رفاقت همیشگی باشد. فصلِ هیجانِ خریدِ لوازمِ تحریر بود، وقتی که انتخابِ یک مداد تراش رنگی، به اندازه خرید یک ماشین، مهم می‌نمود! و فصلِ انتظار بود، برای اولین باران پاییزی.

حالا که پاییز باز هم در کوچه‌های خاطره‌مان قدم می‌گذارد، بیایید برای لحظه‌ای چشمانمان را ببندیم و به آن آرزوهای کوچک اما پررنگِ گذشته فکر کنیم. شاید هنوز هم دیر نشده باشد تا برخی از آنها را دوباره زنده کنیم. پاییز، فصلِ آغاز است؛ هم برای دانش آموزان، هم برای ما که هنوز کودکِ درونمان را باور داریم. پاییز آمده... بگذارید قلبمان دوباره با آرزوهای قدیمی بتپد!

پاییزتان رنگارنگ

دکتر بهارک مهدی پور

پاییز، کودکی و آرزوهایی که هنوز بال می‌زنند

پاییز از راه می‌رسد و با خودش بوی مهربانیِ کتاب‌های نو، صدای خش‌خش برگ‌های زرد و نسیمِ خنکی را می‌آورد که یادآور روزهای شیرین مدرسه است. برای ما بزرگسالان، مهر فقط شروع مدارس نیست؛ پنجره‌ای است به گذشته، به روزهایی که دنیا را با چشمانی کنجکاو و قلبی پر از آرزو می‌دیدیم.

یادتان هست؟ آن روزهایی که در دفتر مشق‌مان، به جای حل مسائل ریاضی، رویای شغل آینده‌مان را نقاشی می‌کردیم؟ می‌خواستیم خلبان شویم، معلم، دکتر یا حتی فضانورد! دنیا آن‌قدر بزرگ بود که گاهی از هیجانش خوابمان نمی‌برد. حالا بعد از سال‌ها، شاید برخی از آن آرزوها محقق شده باشند و برخی دیگر، زیر گرد و غبار روزمرگی پنهان مانده باشند. اما هنوز هم، با اولین صدای زنگ مدرسه، گویی قلبمان تندتر می‌زند و برای لحظه‌ای، دوباره آن کودک پر از امید می‌شویم.

پاییزِ کودکی ما، فصلِ دوستی‌های بی‌ریا بود؛ وقتی یک بسته

سلام سلامت

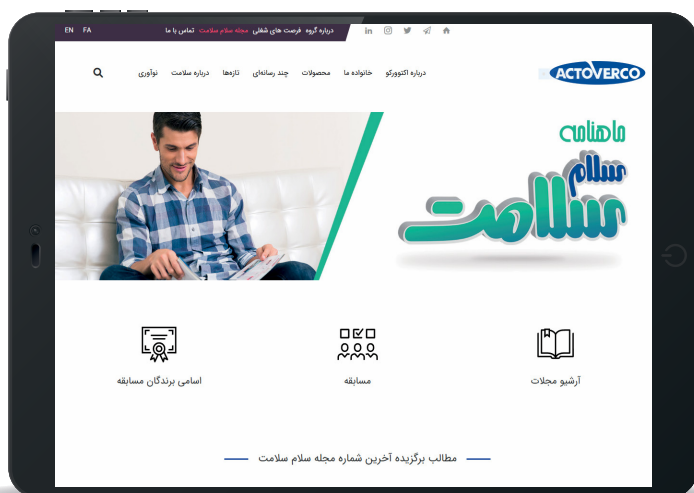
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

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_



مهر ۱۴۰۴

فهرست

آنفلوآنزا	۶
شستن دست ها	۸
فلوراید؛ دوست یا دشمن دندان ها؟	۱۰
مکملی برای انرژی، جوانی و باروری	۱۲
روز جهانی عصای سفید	۱۴
نگاهی به رشته دامپزشکی	۱۶
مسابقه سلام سلامت	۱۸
ناشنوایی و راهکارهای درمانی آن	۲۰
تاثیر رژیم های غذایی در پیشگیری از بیماری ها	۲۲
پیشگیری از سرطان سینه	۲۴
حملات پانیک	۲۶



طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، شهرزاد یعقوبی، ارشاسب رجیبی، ندا عزیزی، سید علیرضا محسنی، بهار گلدهسته
 امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، حسین ابراهیمی، میلاد اخلاقی
 انتشارات یزدا
 نشانی چاپخانه: کیلومتر ۱۱ جاده قدیم، شهرک صنعتی گلگون، خیابان پنجم جنوبی، پلاک ۳۵
 نشانی شرکت اکتوورکو: تهران، کوی نصر (گیشا)، خیابان هشتم، پلاک ۵۸

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 مرجان غیاثوند، دکتر مبینا باقری، دکتر یاسمین محمدی

آنفلوآنزا

سایر علائم شایع آنفلوآنزا عبارتند از:

✖ تب؛

✖ سرفه؛

✖ سر درد؛

✖ درد عضلانی؛

✖ احساس خستگی مفرط؛

✖ لرز.

در کودکان، علائم آنفلوآنزا ممکن است به صورت کلی‌تری مانند بی‌قراری یا تحریک‌پذیری بروز کند. همچنین احتمال درد گوش، حالت تهوع، استفراغ یا اسهال نیز بیشتر است.

در بعضی موارد، افراد ممکن است درد چشم، اشک‌ریزش یا حساسیت به نور را نیز تجربه کنند.

عوامل فطر

چندین عامل می‌توانند خطر ابتلا به ویروس آنفلوآنزا یا احتمال بروز عوارض ناشی از آن را افزایش دهند. مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

✖ سنین بالا و کودکان: آنفلوآنزای فصلی شدیدترین عواقب را برای کودکان، بخصوص کودکان ۲ سال و کمتر دارد. این بیماری در بزرگسالان بالای ۶۵ سال نیز می‌تواند وخیم باشد.

✖ شرایط زندگی: افرادی که در مکان‌های عمومی و در کنار افراد دیگری زندگی می‌کنند، مانند خانه‌های سالمندان، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزا هستند.

✖ سیستم ایمنی ضعیف: برخی افراد به دلیل بیماری، یا ناشی از روند درمان بیماری‌های دیگر از بدو تولد سیستم ایمنی ضعیفی دارند. سیستم ایمنی ضعیف، خطر ابتلا به آنفلوآنزا و عوارض ناشی از آن را افزایش می‌دهد.

✖ بیماری‌های مزمن: بیماری‌هایی

مانند آسم، بیماری‌های ریوی، دیابت، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عصبی، سابقه سکته مغزی، اختلال متابولیک، مشکلات مربوط به مجاری تنفسی، بیماری‌های کلیوی، کبدی یا خونی می‌توانند خطر ابتلا به آنفلوآنزا را افزایش دهند.

✖ درمان با آسپیرین: افراد جوانی که برای طولانی مدت تحت درمان با آسپیرین هستند، در صورتی که به آنفلوآنزا مبتلا شوند، در معرض خطر سندرم ری قرار می‌گیرند.

آنفلوآنزا عفونتی است که سیستم تنفسی (بینی، گلو و ریه‌ها) را درگیر می‌کند. عامل بیماری آنفلوآنزا یک ویروس است.

در اکثر مواقع، فرد مبتلا به آنفلوآنزا بعد از گذشت چند روز خود به خود بهبود می‌یابد؛ اما گاهی آنفلوآنزا و عوارض ناشی از آن می‌تواند کشنده باشد. برای کمک به پیشگیری از آنفلوآنزای فصلی، دریافت واکسن سالانه آنفلوآنزا توصیه می‌شود.

اگرچه این واکسن ۱۰۰ درصد موثر نیست، اما احتمال ابتلا به بیماری شدید و عوارض آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد. واکسن، به خصوص برای افرادی که بیشتر در معرض خطر عوارض آنفلوآنزا هستند، موثر است.

در کنار واکسن، راه‌های دیگری نیز برای پیشگیری از آنفلوآنزا وجود دارد. ضدعفونی کردن محیط و سطوح، شستن مرتب دست‌ها و تهویه مناسب هوا روش‌های موثری هستند.

علل بیماری

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است. این ویروس هنگام سرفه، عطسه و یا صحبت کردن از طریق هوا از یک فرد به دیگران منتقل می‌شود. گاهی نیز از طریق لمس سطوح آلوده، مثل صفحه‌کلید کامپیوتر یا موبایل، و سپس تماس دست با چشم‌ها، دهان یا بینی، ویروس وارد بدن می‌شود.

شیوع بیماری ممکن است یک روز قبل از بروز علائم آغاز شود و تا ۵ تا ۷ روز بعد ادامه یابد. آنفلوآنزا یک بیماری مسری است. کودکان و افرادی که سیستم‌ایمنی ضعیفی دارند، ممکن است بتوانند ویروس را برای مدت طولانی‌تری انتقال دهند. ویروس‌های آنفلوآنزا به‌طور مداوم در حال تغییر هستند و اغلب گونه‌های جدیدی ظاهر می‌شوند.

با اولین ابتلا به آنفلوآنزا، فرد تا مدت مشخصی نسبت به سویه‌های مشابه این ویروس ایمن می‌شود؛ اما واکسن‌هایی که هر سال ارائه می‌شوند، بر اساس سویه‌هایی طراحی می‌گردند که پیش‌بینی می‌شود در آن فصل بیشترین شیوع را داشته باشند. محافظتی که این واکسن‌ها فراهم می‌کنند در اغلب افراد تا چند ماه ادامه دارد.

علائم

ویروس‌های عامل آنفلوآنزا، در زمان‌های مشخصی از سال در نیمکره شمالی و جنوبی به صورت گسترده شیوع پیدا می‌کنند، که به آنها آنفلوآنزای فصلی گفته می‌شود.

گلو درد، آبریزش و گرفتگی بینی از علائم شایع آنفلوآنزا هستند. ممکن است همراه با سرماخوردگی هم این علائم را داشته باشید، اما علائم سرماخوردگی به آرامی شروع می‌شود، در حالیکه علائم آنفلوآنزا به سرعت، و دو تا سه روز بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس بروز می‌کند. سرماخوردگی می‌تواند آزاردهنده باشد، اما معمولاً هنگام ابتلا به آنفلوآنزا احساس بسیار بدتری را تجربه می‌کنید.

کنترل شیوع آنفلوآنزا

واکسن آنفلوآنزا ۱۰۰ درصد مؤثر نیست. بنابراین انجام اقدامات زیر برای کاهش شیوع بیماری مهم است:

✖️ **دستان خود را به طور مرتب و به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.** در صورت عدم دسترسی به آب پاک و صابون از محلول ضدعفونی کننده دست که حاوی الکل ۶۰ درصد است، استفاده کنید.

✖️ **از تماس دست ها با صورت خودداری کنید.**

✖️ **در زمان عطسه و سرفه، جلوی دهان خود را با دستمال بگیرید.**

✖️ **سطوح را به طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید.**

✖️ **در زمان شیوع آنفلوآنزا، از حضور در مراکز شلوغ و پرجمعیت خودداری کنید.**

اگر به آنفلوآنزا مبتلا شده اید، تا زمانی که حال عمومی شما بهتر شود و حداقل ۲۴ ساعت از قطع تب (بدون استفاده از داروهای تببر) گذشته باشد، در منزل استراحت کنید.

افرادی که به آنفلوآنزا مبتلا می شوند، اغلب بدون مراجعه به پزشک، می توانند علائم بیماری را در خانه مدیریت کنند.

اگر علائم آنفلوآنزا را دارید و در معرض خطر عوارض هستید، فوراً به پزشک مراجعه کنید. شروع مصرف داروهای ضد ویروسی تحت نظر پزشک، ظرف دو روز پس از بروز علائم ممکن است طول مدت بیماری را کوتاه کند و به جلوگیری از مشکلات جدی تر کمک کند.

اگر علائم اورژانسی آنفلوآنزا را دارید، فوراً به پزشک مراجعه کنید. برای بزرگسالان، علائم اورژانسی می تواند شامل موارد زیر باشد:

✖️ **مشکل در تنفس یا تنگی نفس؛**

✖️ **درد یا فشار قفسه سینه؛**

✖️ **سرگیجه مداوم؛**

✖️ **سخت بیدار شدن یا گیجی؛**

✖️ **کم آبی بدن؛**

✖️ **تشنج؛**

✖️ **ضعف شدید و درد عضلانی؛**

علائم اورژانسی در کودکان عبارتند از:

✖️ **تنفس سریع یا فرو رفتن دنده ها با هر نفس؛**

✖️ **تغییر رنگ لب ها یا بستر ناخن ها به رنگ خاکستری یا آبی؛**

✖️ **هنگام گریه اشک نمی ریزد، دهان خشک است، و ادرار نمی کند؛**

✖️ **علائمی مانند تب یا سرفه که بهتر می شوند اما دوباره برمی گردند یا بدتر می شوند.**

✖️ **بارداری:** زنان باردار، به خصوص در سه ماه دوم و سوم، بیشتر در معرض خطر عوارض آنفلوآنزا خواهند بود.

✖️ **چاقی:** افرادی که درگیر بیماری چاقی هستند (شاخص توده بدنی ۴۰ یا بیشتر)، نسبت به سایرین بیشتر در معرض خطر عوارض آنفلوآنزا هستند.

پیشگیری

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های آمریکا (CDC) واکسیناسیون سالانه آنفلوآنزا را برای همه افراد از ۶ ماهگی به بالا که دلیل پزشکی خاصی برای اجتناب از واکسن ندارند، توصیه می کند.

واکسن آنفلوآنزا برای پیشگیری از عفونت های ناشی از این ویروس استفاده می شود. این واکسن با تحریک بدن برای تولید پادتن (آنتی بادی) در برابر این بیماری عمل می کند. بهترین زمان تزریق واکسن اواخر شهریور تا نیمه مهر ماه است.

اولین بار که کودکان بین ۶ ماه تا ۸ سال واکسن آنفلوآنزا دریافت می کنند، ممکن است نیاز به دو دوز داشته باشند؛ بین دو دوز حداقل چهار هفته فاصله نیاز است. پس از آن، سالانه فقط یک دوز واکسن کافی است.

برای تشخیص نیاز دقیق فرزندان، حتماً با پزشک مشورت کنید.

دریافت واکسن آنفلوآنزا فواید متعددی دارد:

اولاً، احتمال ابتلای فرد به آنفلوآنزا را کاهش می دهد.

ثانیاً اگر این واکسن در دوران بارداری تزریق شود، آنتی بادی های تولید شده از مادر به جنین منتقل می شوند و در نتیجه نوزاد در ماه های اولیه پس از تولد کمتر در معرض خطر بیماری قرار می گیرد.

همچنین، این واکسن خطر ابتلا به بیماری شدید را کاهش می دهد؛ به ویژه در مواردی که فرد نیاز به بستری شدن در بیمارستان یا مراقبت ویژه (ICU) داشته باشد، می تواند از مرگ ناشی از آنفلوآنزا جلوگیری کند.

در صورتی که:

✖️ **قبلاً نسبت به یک دوز واکسن آنفلوآنزا واکنش شدید (مانند آلرژی جدی) داشته اید،**

✖️ **نسبت به هر داروی دیگری سابقه آلرژی دارید،**

✖️ **هر نوع آلرژی دیگری مانند حساسیت به مواد غذایی، رنگ ها، مواد نگهدارنده و یا حیوانات دارید،**

قبل از دریافت واکسن آنفلوآنزا، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

واکسن آنفلوآنزا هم مانند هر داروی دیگری می تواند با عوارض جانبی همراه باشد. در صورت بروز عوارض جانبی به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.



شستن دست‌ها، کلید دوری از بیماری‌ها

۲۳ مهر (۱۵ اکتبر)، روز جهانی شست‌وشوی دست است. هدف از نامگذاری این روز، افزایش آگاهی عمومی در مورد اهمیت شستن دست‌ها با صابون به عنوان یک اقدام موثر و پیشگیرانه برای حفظ سلامتی است.

چرا شستن دست‌ها با صابون مهم است؟

شستن دست‌ها با آب و صابون یکی از ساده‌ترین و در عین حال موثرترین روش‌ها برای پیشگیری از شیوع میکروب‌ها و حفظ سلامتی است.

شستن دست‌ها با آب و صابون، می‌تواند از بروز اسهال و بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا پیشگیری کند.

بسیاری از میکروب‌هایی که می‌توانند باعث ایجاد بیماری در افراد شوند، به دلیل نشستن دست‌ها با آب روان و صابون شیوع پیدا می‌کنند. به همین دلیل است که شستن دست‌ها با صابون حائز اهمیت است، به خصوص در زمان‌های خاصی مانند بعد از رفتن به دستشویی، قبل از آماده کردن و خوردن غذا، بعد از سرفه یا بعد از تمیز کردن بینی.

مطالعات نشان داده است که آموزش صحیح شستن دست‌ها در جوامع می‌تواند

- ♦ تعداد افراد مبتلا به اسهال را حدود ۲۳ تا ۴۰ درصد کاهش دهد.
- ♦ تعداد روزهای غیبت کودکان در مدرسه، به دلیل ابتلا به بیماری‌های گوارشی را حدود ۳۹ تا ۵۷ درصد کاهش دهد.
- ♦ احتمال ابتلا به اسهال را در افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند تا حدود ۵۸ درصد کاهش دهد.
- ♦ ابتلا به بیماری‌های تنفسی، مانند سرماخوردگی را در عموم مردم حدود ۱۶ تا ۲۱ درصد کاهش دهد.

شست‌وشوی دست‌ها یکی از مهم‌ترین اصول پیشگیری از کووید-۱۹ نیز به شمار می‌رود. با توجه به اینکه انتقال کووید-۱۹ عمدتاً از طریق تماس مستقیم، غیرمستقیم (از طریق اشیاء یا سطوح آلوده) یا تماس نزدیک با ترشحات دهان و بینی افراد مبتلا صورت می‌گیرد، شست‌وشوی دست‌ها با صابون و آب روان اهمیت حیاتی دارد. برای پیشگیری از شیوع کووید-۱۹ در کنار رعایت سایر موارد، شستن دست‌ها در بازه‌های زمانی مشخص و به طور مرتب بعد از سرفه یا عطسه، در حین مراقبت از بیمار مبتلا به کووید، یک ضرورت است.

همچنین شستن دست‌ها پس از تماس با سطوحی مثل دستگیره در یا پس از بازگشت به خانه از مکان‌های عمومی، باعث حفظ سلامت خودمان و اطرافیان مان می‌شود.

چگونه و چه زمانی باید دست‌هایمان را بشوییم؟

به عزیزانتان یادآوری کنید که شستن دست‌ها تا چه میزان اهمیت دارد، به خصوص:

- قبل، حین و بعد از آماده کردن غذا؛
- قبل و بعد از صرف غذا؛
- بعد از رفتن به دستشویی؛
- بعد از تمیز کردن بینی، سرفه و عطسه.

برای شستن دست‌ها هر بار این ۵ مرحله را انجام دهید:

۱. دست‌ها را به کمک آب روان و پاک مرطوب کنید، شیر آب را ببندید و صابون بزنید.
۲. دست‌ها را به هم بمالید تا صابون کف کند، پشت دست‌ها، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را نیز بشویید.
۳. شستن دست‌ها با صابون باید حداقل ۲۰ ثانیه به طول انجامد. به آرامی از «یک هزار و یک» تا «یک هزار و بیست» بشمارید تا حدوداً ۲۰ ثانیه شود.
۴. دست‌ها را به خوبی با آب روان و پاک آبکشی کنید.
۵. دست‌های خود را با یک حوله تمیز خشک کنید.

اگر به صابون و آب پاک دسترسی ندارید، از محلول‌های ضدعفونی کننده دست استفاده کنید که حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل باشند.

برای مدیران مدرسه و مربیان

دانش‌آموزان را تشویق کنید تا شست‌وشوی دست‌ها را به یک عادت سالم در خانه، مدرسه و حین بازی تبدیل کنند.

- ♦ پنج گام ساده شست‌وشوی دست با صابون و آب را به آنها بیاموزید.
- ♦ بر شستن دست‌ها در زمان‌های کلیدی، مثلاً پس از استفاده از دستشویی و قبل از غذا خوردن تاکید کنید.
- ♦ شستن دست‌ها را به طور مرتب به آنها یادآوری کنید تا به یک عادت تبدیل شود.
- ♦ الگوی خوبی برای دانش‌آموزان باشید و خودتان نیز به طور مرتب و صحیح دست‌هایتان را بشوید.

آبریزش بینی که بند اومد
عمر من هم به سر اومد



Actocold®

وداع با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا

فلوراید؛ دوست یا دشمن دندان ها؟



برای خمیردندان و دهانشویه حاوی فلوراید، فلوراید قلع برای مراقبت کامل از سلامت دهان و دندان ترجیح داده می شود.

مزایا و معایب فلوراید در خمیردندان

در طول سال ها، مطالعات زیادی در مورد اثربخشی و ایمنی محصولات دندانپزشکی حاوی فلوراید و همچنین فلوراید موجود در آب آشامیدنی انجام شده است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (CDC) فلوراید را «یکی از ده دستاورد بزرگ بهداشت عمومی در قرن بیستم» نامیده است.

علیرغم اینکه فلوراید یک عامل طبیعی در حفظ سلامت دندان به خصوص در غلظت های بالاتر است، اما دارای معایبی نیز می باشد.

مزایای فلوراید

- از پوسیدگی دندان ها پیشگیری می کند. همانطور که قبلاً اشاره شد، فلوراید به طرز شگفت انگیزی در پیشگیری از پوسیدگی دندان ها موثر است. فلوراید با تقویت مینای دندان مانع از ایجاد پوسیدگی می شود.
- از افتادن دندان جلوگیری می کند. فلوراید با جایگزینی مواد معدنی از دست رفته، به طور غیرمستقیم از افتادن دندان ها جلوگیری می کند. اساساً، مینای دندان قوی، سبب تقویت ریشه و ساختار کلی دندان ها می شود.
- از بروز بیماری های لثه جلوگیری می کند. علاوه بر محافظت از دندان ها، برخی از محصولات دندانپزشکی حاوی فلوراید، دارای خواص ضد میکروبی هستند که باکتری های مضر در امتداد خط لثه را نیز از بین می برند. این امر به جلوگیری از التهاب لثه و بیماری های مربوط به آن کمک می کند.

دهه ها است که از فلوراید در تولید خمیردندان استفاده می شود تا از پوسیدگی دندان ها پیشگیری کند. این ماده معدنی مینای دندان را تقویت کرده و آن را در برابر محصولات جانبی اسیدی ایجاد شده توسط باکتری های دهان مقاوم تر می کند. به همین دلیل، آگاهانه به آب آشامیدنی، خمیردندان ها و همچنین دهان شویه ها اضافه می شود. از فلوراید در غلظت های بالاتر در مطب های دندان پزشکی نیز استفاده می شود.

با این حال، آیا باید از مصرف خمیردندان های حاوی فلوراید اجتناب کرد؟

در این مقاله به مزایا و معایب فلوراید در خمیردندان و اینکه چرا بسیاری از متخصصان بهداشت دهان و دندان توصیه می کنند از خمیردندان های فاقد فلوراید استفاده شود، می پردازیم.

فلوراید چیست و چگونه عمل می کند؟

فلوراید ماده معدنی است که عموماً در خاک و سنگ ها وجود دارد. مقدار کمی از آن در برخی گیاهان، هوا و برخی منابع آبی، مانند اقیانوس ها نیز یافت شده است. ۴ نوع فلوراید وجود دارد. در حالی که سدیم فلوراید (NaF) شایع ترین شکل استفاده از فلوراید در دندان پزشکی است، اما قلع فلوراید (SnF2) معمولاً در خمیردندان ها و دهان شویه ها استفاده می شود. با وجود اینکه عملکرد این دو شکل از فلوراید کمی با هم متفاوت است، اما هر دو شکل آن برای یک هدف به کار گرفته می شوند: پیشگیری از پوسیدگی دندان ها.

• سدیم فلوراید با از بین بردن باکتری هایی که باعث ایجاد پلاک های دندان می شوند، از مینای دندان مراقبت می کند.

• قلع فلوراید هم عملکرد مشابهی با سدیم فلوراید دارد، اما با خواص ضد میکروبی خود که به مدیریت و درمان التهاب و بیماری های لثه کمک می کند، یک قدم فراتر می رود.

کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد

معایب فلوراید

- فلوراید به طور بالقوه سمی است. بزرگترین جنجال پیرامون این ماده معدنی این است که به عنوان یک ماده پیش سمی شناخته می شود. این بدان معناست که حتی در دوزهای کم، توانایی آسیب رساندن به سلول ها را دارد اما برای ایجاد آسیب جدی، دوزهای بسیار بالاتری لازم است.
- ممکن است باعث فلوروزیس دندان شود. فلوروزیس دندان وضعیتی است که در اثر بلعیدن فلوراید اضافی در سال های اولیه رشد دندان ایجاد می شود. این حالت به صورت لکه ها یا رگه های سفید روی دندان ها ظاهر می شود و در موارد شدید، منجر به ایجاد حفره و تغییر رنگ می شود. اساساً، این ماده پتانسیل آسیب رساندن به مینای دندان کودکان خردسال (هشت سال و کمتر) را دارد.
- بلع تصادفی فلوراید اضافی ممکن است باعث ناراحتی گوارشی، به ویژه در کودکان، شود.

آیا استفاده از خمیردندان های فاقد فلوراید مناسب تر است؟

آیا بعد از آگاهی از عوارض جانبی فلوراید بر کودکان و تأثیر آن بر بدن در طول زمان، فکر می کنید باید استفاده از خمیردندان و دهان شویه های حاوی فلوراید را متوقف کنید؟

در حالی که استفاده از محصولات مراقبت دهان و دندان حاوی فلوراید همچنان به عنوان روشی مؤثر برای سلامت دندان ها و لثه شناخته می شود، باید اقدامات احتیاطی زیر را رعایت کنید تا شما و فرزندانتان دچار هیچ گونه عارضه جانبی نامطلوب نشوید:

- بعد از مسواک زدن، کف خمیردندان حاوی فلوراید را حتماً بیرون بریزید. اگر مقدار زیادی خمیردندان مصرف می کنید، بهتر است بعد از آن دهان را با آب بشوید.
- بر فرایند مسواک زدن کودکان نظارت داشته باشید تا حتماً بعد از مسواک، خمیر دندان را بیرون بریزند.
- برای کودکان زیر ۳ سال، میزان مصرف خمیردندان نباید بیشتر از حجم یک دانه برنج باشد؛ برای کودکان ۳ تا ۸ سال نیز به اندازه یک نخود کافی است.
- اطمینان حاصل کنید که غلظت فلوراید خمیردندان برای کودکان زیر ۳ سال معادل ۱۰۰۰ ppm و برای سنین ۳ تا ۸ سال بین ۱۳۵۰ تا ۱۵۰۰ ppm باشد

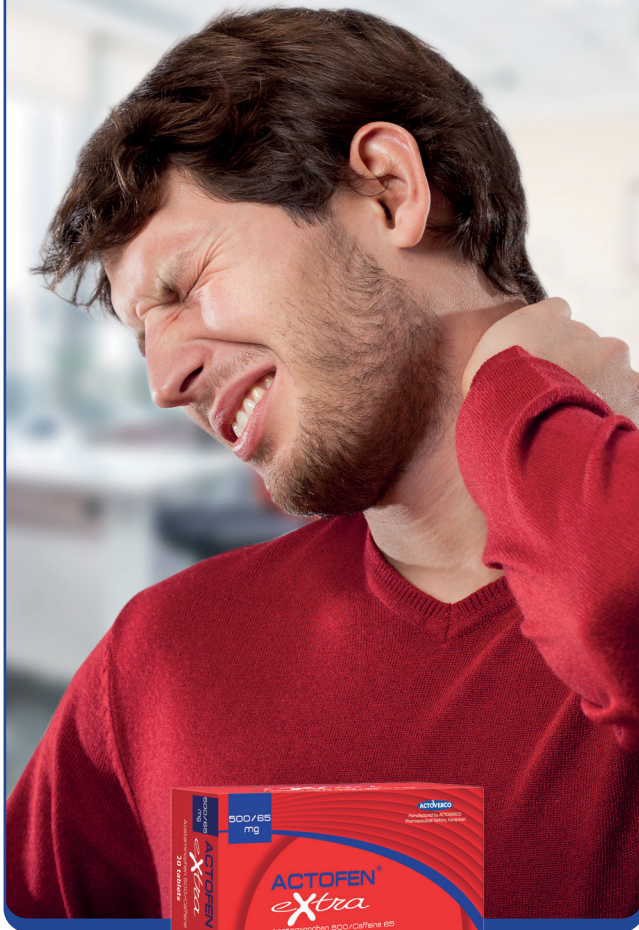
آیا جایگزینی برای فلوراید وجود دارد؟

استفاده از خمیردندان حاوی نانو-هیدروکسی آپاتیت (n HA). این ترکیب به عنوان بهترین جایگزین فلوراید شناخته شده است، زیرا به همان اندازه مؤثر و در عین حال امن است، چرا که ماده ای است که بدن به طور طبیعی تولید می کند.

اقداماتی وجود دارد که می توانید برای جلوگیری از فرسایش مینای دندان، پوسیدگی و بیماری های لثه انجام دهید، مانند:

- دو بار در روز از نخ دندان استفاده کنید.
- برای معاینه به طور مرتب به دندان پزشک مراجعه کنید.
- از مصرف غذا و نوشیدنی های پر قند پرهیز کنید.
- پیرسینگ دهان انجام ندهید.
- سیگار را ترک کنید.

اگر همچنان مطمئن نیستید که باید از چه نوع خمیر دندان استفاده کنید، توصیه می شود حتماً با دندان پزشک خود مشورت کنید.



اکتوفن اکسترا

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

اکتوفن اکسترا 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

کوآنزیم Q10؛ مکملی برای انرژی، جوانی و باروری

دکتر مبینا باقری (داروساز)



۳. افزایش انرژی و کاهش خستگی

یکی از رایج‌ترین دلایل مصرف کوکيوتن، کمک به افزایش انرژی روزمره است. افرادی که همیشه احساس خستگی دارند یا ورزشکارانی که در دوران تمرینات سنگین به ریکاوری سریع‌تری نیاز دارند، از این مکمل سود زیادی می‌برند.

۴. جوان‌سازی پوست

استرس، آلودگی، نور خورشید و افزایش سن همگی باعث کاهش کوکيوتن در پوست می‌شوند. این ماده با خاصیت آنتی‌اکسیدانی‌اش می‌تواند به حفظ شادابی پوست، کاهش چین و چروک و مقابله با آسیب‌های محیطی کمک کند.

آیا همه به مکمل کوکيوتن نیاز دارند؟

در حالی که بدن ما خودش مقداری کوکيوتن تولید می‌کند، با افزایش سن یا در شرایط خاص ممکن است سطح آن کاهش یابد. افرادی که ممکن است نیاز بیشتری به این مکمل داشته باشند، شامل موارد زیر هستند:

⚡ افراد بالای ۴۰ سال؛

⚡ افراد که برای کاهش کلسترول از داروهای استاتین مصرف می‌کنند؛

⚡ زوج‌هایی که در حال تلاش برای فرزندآوری هستند؛

⚡ افرادی با بیماری قلبی یا فشار خون بالا؛

⚡ افرادی که مدام احساس خستگی و ضعف می‌کنند؛

⚡ ورزشکاران یا افرادی که ورزش منظم و سنگین دارند؛

⚡ افرادی که به جوان‌سازی و سلامت پوست علاقه‌مندند.

نکاتی درباره مصرف کوکيوتن

⚡ کوکيوتن بهتر است همراه با وعده غذایی چرب مصرف شود تا جذب بهتری داشته باشد.

⚡ معمولاً نتایج بعد از چند هفته مصرف منظم قابل مشاهده است.

⚡ دوزهای رایج بین ۳۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در روز هستند، اما بسته به شرایط ممکن است پزشک دوز بالاتری تجویز کند.

اگر به دنبال افزایش سطح انرژی، بهبود عملکرد بدنی و ذهنی، و حتی افزایش شانس باروری هستید، مشورت با پزشک برای شروع مصرف کوکيوتن می‌تواند نقطه شروعی عالی برای تغییر سبک زندگی شما باشد.

امروزه بسیاری از ما به دنبال راهی هستیم تا انرژی بیشتری داشته باشیم، روند پیری را کندتر کنیم و عملکرد قلب، مغز و حتی قدرت باروری‌مان را تقویت کنیم. یکی از مکمل‌هایی که در سال‌های اخیر توجه زیادی به آن جلب شده است، کوآنزیم Q10 یا همان CoQ10 است.

کوکيوتن ماده‌ای شبیه ویتامین هاست که به‌صورت طبیعی در بدن تولید می‌شود. اما با افزایش سن، استرس زیاد، تغذیه نامناسب یا مصرف بعضی از داروها، میزان این ماده کاهش می‌یابد و همین موضوع می‌تواند زمینه‌ساز بروز خستگی، ضعف عضلانی، مشکلات قلبی و حتی ناباروری شود.

کوکيوتن چگونه عمل می‌کند؟

کوکيوتن نقشی کلیدی در تولید انرژی سلولی دارد. در واقع، این ماده در قلب سلول‌ها یعنی میتوکندری حضور دارد، و به تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کند. بدون آن، بدن نمی‌تواند به‌خوبی سوخت‌وساز داشته باشد. همچنین کوکيوتن یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است و به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند؛ موادی که نقش مهمی در روند پیری و بروز بیماری‌های مزمن دارند.

تأثیرات کوکيوتن بر سلامت و کیفیت زندگی

کوکيوتن می‌تواند فواید زیادی برای بدن داشته باشد و تحقیقات مختلف این اثرات را تأیید کرده‌اند:

۱. کمک به باروری زنان و مردان

با افزایش سن یا در شرایط خاصی مانند استرس اکسیداتیو، کیفیت تخمک‌ها و اسپرم‌ها کاهش می‌یابد. کوکيوتن با خاصیت آنتی‌اکسیدانی‌اش می‌تواند از سلول‌های جنسی محافظت کرده و عملکرد آنها را بهبود دهد.

⚡ در مردان، مصرف منظم CoQ10 با افزایش حرکت اسپرم و بهبود تعداد آنها همراه بوده است.

⚡ در زنان، به ویژه در سنین بالاتر از ۳۵ سال، کوکيوتن به بهبود کیفیت تخمک و افزایش شانس باروری کمک می‌کند.

به همین دلیل، این مکمل در بسیاری از برنامه‌های درمان ناباروری و پیش از IVF (لقاح آزمایشگاهی) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۲. تقویت عملکرد قلب

قلب برای ضربان مداوم خود به انرژی زیادی نیاز دارد و کوکيوتن نقش مهمی در تأمین این انرژی ایفا می‌کند. در افراد با بیماری قلبی یا فشارخون بالا، سطح CoQ10 معمولاً کاهش یافته و مصرف آن می‌تواند باعث بهبود عملکرد قلب، کاهش فشار خون و خستگی شود.

NEXTYLE

امسال
مواظب سلامت
قلبم فوادم بود!

ناتال



ACTOVER
GROUP

NEXUS

روز جهانی

عصای سفید



روز جهانی نابینایان یا «عصای سفید» که به منظور گرامیداشت افراد نابینا و کم‌بینا برگزار می‌شود، در ایران معمولاً مصادف با ۲۳ مهر ماه (۱۵ اکتبر) است. این روز فرصتی برای افزایش آگاهی جامعه در مورد نابینایی و توانمندسازی افراد نابینا است. نابینایی تنها به معنای نداشتن دید نیست، بلکه به معنای داشتن دنیایی متفاوت است. نابینایان با استفاده از سایر حواس خود مانند شنوایی، لامسه و بویایی، زندگی را تجربه می‌کنند و اغلب به مهارت‌های استثنایی در این زمینه‌ها دست می‌یابند. کیفیت زندگی نابینایان تحت تأثیر عوامل متعددی است که درک آنها به ما کمک می‌کند تا بهتر از همیشه کنارشان باشیم.

انگلی عفونی)، سرخچه یا تبخال می‌توانند به چشم آسیب برسانند. صدمات فیزیکی به چشم، سوختگی‌ها یا مواد شیمیایی از دیگر عوامل قابل پیشگیری نابینایی هستند.

۳. علل مادرزادی یا ژنتیکی

نواقص ژنتیکی یا اختلالات زمان بارداری مانند زایمان زودرس یا کم وزنی نوزاد می‌توانند باعث نابینایی مادرزادی شوند.

۴. کمبودهای تغذیه ای

کمبود ویتامین آ، که بیشتر در کشورهای در حال توسعه دیده می‌شود، یکی از عوامل مهم نابینایی در کودکان است.



راه های تشخیص نابینایی و مشکلات بینایی

تشخیص زودهنگام می‌تواند از پیشرفت بسیاری از بیماری‌های چشمی جلوگیری کند.

روش‌های رایج تشخیصی عبارتند از:

- معاینه جامع چشم پزشکی (شامل تست بینایی، فشار چشم و بررسی شبکیه)
- تست‌های تصویربرداری مانند OCT برای بررسی لایه‌های شبکیه؛
- آزمایش‌های ژنتیکی برای اختلالات مادرزادی.

نابینایی چیست؟



نابینایی درجات مختلفی دارد؛ از کاهش دید شدید (که فرد فقط شکل‌ها یا نور را تشخیص می‌دهد) تا از دست دادن کامل بینایی در یک یا هر دو چشم. برخی افراد از زمان تولد نابینا هستند (نابینایی مادرزادی) و برخی دیگر در طول زندگی به دلایل مختلف دچار آن می‌شوند (اکتسابی).

علل نابینایی



نابینایی می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد که عبارتند از:

۱. بیماری‌های چشمی شایع

- آب سیاه (گلوکوم): آسیب به عصب بینایی به دلیل افزایش فشار داخل چشم
- آب مروارید (کاتاراکت): کدر شدن عدسی چشم، معمولاً در سالمندان؛
- دژنراسیون ماکولا: تخریب بخش مرکزی شبکیه، بیشتر در افراد بالای ۶۰ سال؛
- رتینوپاتی دیابتی: آسیب به رگ‌های خونی شبکیه در افراد دیابتی.

۲. عفونت‌ها و آسیب‌ها

عفونت‌ها و التهاب‌های چشمی مانند تراخم (یک بیماری عفونی که در مناطق محروم شایع است) و برخی بیماری‌های عفونی مثل توکسوپلاسموز (بیماری



راه های پیشگیری و درمان نابینایی

بسیاری از انواع نابینایی قابل پیشگیری یا درمان هستند. به شرط آن که به موقع تشخیص داده شوند. درمان های رایج عبارتند از:

عمل جراحی: یکی از رایج ترین و موفق ترین جراحی های چشم، جراحی آب مروارید است. علاوه بر آن، جراحی های پیشرفته تری مانند پیوند قرنیه برای درمان آسیب های شدید و ایمپلنت های شبکه (چشم بیونیک) نیز انجام می شود.

داروها: قطره های چشمی برای کنترل بیماری هایی مانند آب سیاه و داروهای تزریقی برای درمان دژنراسیون ماکولا به کار می روند.

لیزر درمانی: در برخی بیماری ها مثل رتینوپاتی دیابتی یا پارگی شبکه، استفاده از لیزر روش مؤثری است.

درمان های نوین: شامل ژن درمانی برای بیماری های مادرزادی و استفاده از سلول های بنیادی برای ترمیم شبکه می شود.

راهکارهای پیشگیرانه

- معاینات منظم چشم پزشکی، به ویژه پس از ۴۰ سالگی؛
- کنترل قند خون و فشار خون برای جلوگیری از عوارض چشمی دیابت؛
- استفاده از عینک آفتابی برای محافظت در برابر UV؛
- تغذیه سالم (مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین های آ (A) و ای (E)، لوتئین و امگا-۳)



زندگی با نابینایی

نابینایی مانع از یک زندگی پویا و مستقل نیست. افراد نابینا می توانند تحصیل کنند، شغل داشته باشند، ورزش کنند و حتی نویسنده یا موسیقی دان شوند، اما این روند نیازمند حمایت اجتماعی، آموزش صحیح و دسترسی به فناوری های مناسب است. برخی از ابزارهای کمکی عبارتند از:

- عصای سفید؛
 - کتاب های صوتی و بریل؛
 - نرم افزارهای صفحه خوان کامپیوتر و موبایل (تبدیل متن به صدا)؛
 - ساعت ها و وسایل هوشمند گویا؛
 - سیستم های هشداردهنده صوتی برای عبور از خیابان؛
 - عینک های بزرگ کننده و دوربین های مخصوص؛
 - درمان های توانبخشی برای استفاده بهتر از باقی مانده بینایی.
- متأسفانه در ایران، و به خصوص در محیط های شهری و عمومی، نیازهای افراد نابینا کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

پیاده روها

نبود علائم برجسته و لمسی: در بسیاری از مناطق، پیاده روها فاقد مسیرهای ویژه و علائم برجسته یا لمسی هستند که می تواند به تشخیص مسیر نابینایان کمک کند.

موانع فیزیکی: مانند پایه های چراغ برق، تابلوهای تبلیغاتی، موتورسیکلت ها یا خودروهای پارک شده، که نه تنها عبور و مرور نابینایان، بلکه حتی افراد سالم را هم دشوار می کند.

سطح ناهموار و گودال ها: در بسیاری از مناطق، پیاده روها ناهموار و پر از دست انداز هستند که حرکت را برای نابینایان بسیار خطرناک می کند.

عدم وجود رمپ مناسب: بعضی از فضاها و تقاطع ها فاقد رمپ یا سطوح

شیب دار مناسب برای عبور افراد با عصا هستند.

بانک ها و دستگاه های خودپرداز

عدم وجود دستگاه های خودپرداز مناسب: در بسیاری از بانک ها، دستگاه های خودپرداز (ATM) فاقد سیستم های صوتی برای راهنمایی نابینایان هستند. این دستگاه ها معمولاً برای نابینایان غیرقابل استفاده اند.

عدم دسترسی به خدمات داخلی بانک: بسیاری از شعب بانک ها فاقد سیستم های راهنمای صوتی یا تابلوهای بریل برای راهنمایی مشتریان نابینا هستند.

طراحی نامناسب فضا: طراحی داخلی برخی بانک ها به گونه ای است که حرکت در آن برای افرادی که از عصا استفاده می کنند یا نابینا هستند، دشوار و خطرناک است.

مترو و حمل و نقل عمومی

نبود علائم صوتی و لمسی در ایستگاه ها: ایستگاه های مترو معمولاً فاقد سیستم های اعلام صوتی دقیق برای اطلاع رسانی به نابینایان هستند. این می تواند باعث سردرگمی و خطر برای این افراد در هنگام جابجایی شود.

عدم وجود رمپ یا آسانسور: در بسیاری از ایستگاه ها، از جمله ایستگاه های قدیمی، رمپ یا آسانسور برای دسترسی به سکوها وجود ندارد. این مشکل به ویژه در ایستگاه های زیرزمینی پررنگ تر است.

کمبود کارکنان آگاه: برخی از کارکنان مترو به طور کامل از نیازهای نابینایان آگاه نیستند و این می تواند به ایجاد مشکلات بیشتر برای این افراد در استفاده از خدمات حمل و نقل عمومی منجر شود.



سازمان های حمایت از روشن دلان در ایران

انجمن روشن دل ها

انجمن روشن دل ها یکی از سازمان های مردم نهاد (سمن) فعال در زمینه حمایت از افراد نابینا و کم بینا در ایران است. از جمله اهداف این انجمن فراهم کردن امکانات آموزشی، توانبخشی، ارتقاء سطح فرهنگی و اجتماعی نابینایان و همچنین حمایت حقوقی و اجتماعی آنها است. این انجمن کلاس های آموزش رایانه، خط بریل، برگزاری کارگاه های مهارتی، تهیه کتاب های صوتی و خط بریل، همچنین فعالیت های فرهنگی و اطلاع رسانی در زمینه حقوق افراد نابینا ارائه می کند.

سازمان بهزیستی کشور

سازمان بهزیستی کشور یک نهاد دولتی است که زیر نظر وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی فعالیت می کند و مسئولیت حمایت از افراد دارای معلولیت و دیگر اقشار آسیب پذیر را برعهده دارد. از جمله خدمات سازمان توانبخشی، مددکاری اجتماعی، آموزش های فنی و حرفه ای، ایجاد مراکز توانبخشی و اجرای پروژه های مختلف برای بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت است.



مسئولیت اجتماعی ما چیست؟

آگاهی از نابینایی و درک آن می تواند گام بزرگی در همدلی با افرادی باشد که دنیای شان تاریک تر از ماست. حمایت از آموزش کودکان نابینا، اهدای کتاب های صوتی، یا حتی همراهی ساده هنگام عبور از خیابان می تواند برای یک فرد نابینا بسیار ارزشمند باشد.

دامپزشکی و سلامت انسان

جالب است بدانید که بسیاری از بیماری‌های خطرناک مثل آنفلوآنزای پرندگان، ویروس کرونا و بیماری‌های انگلی از حیوانات به انسان قابل سرایت هستند. دامپزشکان در خط مقدم مبارزه با این بیماری‌ها قرار دارند. همکاری آنها با پزشکان انسانی، بخشی از رویکرد جهانی «سلامت واحد» است؛ به این معنا که سلامت انسان، حیوان و محیط زیست به هم گره خورده است.

تحصیل در رشته دامپزشکی چگونه است؟

دانشجویان دامپزشکی حدود ۶ تا ۷ سال تحصیل می‌کنند و با موضوعات مختلفی مثل آناتومی، میکروپ شناسی، جراحی، بیماری‌های عفونی، داروشناسی و بهداشت مواد غذایی آشنا می‌شوند. برخلاف تصور عموم، این رشته فقط درباره حیوانات نیست؛ بلکه ترکیبی از پزشکی، زیست‌شناسی، بهداشت و حتی روان شناسی است.

مهارت‌هایی که یک دامپزشک نیاز دارد:

۱. دانش علمی بالا

دامپزشکان باید با علم روز آشنا باشند؛ چون حیوانات هم درست مثل انسان‌ها ممکن است به انواع بیماری‌های پیچیده دچار شوند.

۲. توانایی حل مسئله و تشخیص دقیق

حیوانات نمی‌توانند درباره درد خود صحبت کنند؛ پس دامپزشک باید با مشاهده، تجربه و مهارت تشخیص دقیق، مشکل را پیدا کند.

۳. مهارت‌های دستی

از بخیه زدن تا جراحی، از گرفتن نمونه آزمایش تا زدن سرم؛ دستان دامپزشک ابزارهای طلایی او هستند.

۴. روابط عمومی خوب و همدلی با صاحبان حیوانات

دامپزشک باید بتواند با صاحبان نگران حیوانات با آرامش صحبت کند، راهنمایی درست ارائه کند و در شرایط بحرانی، به آنها آرامش دهد.

۵. توانایی کار با گونه‌های مختلف حیوانی

از گربه تا گاو، از پرند تا مار، یک دامپزشک باید با آناتومی و شرایط جسمی طیف وسیعی از گونه‌ها آشنا باشد.

۶. تحمل شرایط سخت کاری

کارهای شبانه، زایمان دام در نصف شب یا جراحی اضطراری از موارد رایج است و داشتن روحیه قوی و توان جسمی بالا ضروری است.

دامپزشکان فقط با حیوانات کار نمی‌کنند!

برخی دامپزشکان در آزمایشگاه‌ها، صنایع داروسازی، سازمان دامپزشکی، فرودگاه‌ها یا کارخانه‌های صنایع غذایی کار می‌کنند. برخی نیز به عنوان محقق در زمینه سرطان یا واکسن انسانی فعالیت دارند.

در نهایت، اگر تا امروز تصور شما از دامپزشکی شغلی برای حیوان دوست‌ها بوده است، حالا می‌دانید که آنها بخش مهمی از سیستم سلامت کشور، امنیت غذایی و حتی کنترل بیماری‌های جهانی هستند.



نگاهی به رشته دامپزشکی

وقتی اسم دامپزشکی را می‌شنویم، ذهن مان معمولاً سراغ واکسیناسیون حیوانات خانگی یا درمان دام‌های مزرعه می‌رود، اما واقعیت این است که دنیای دامپزشکی بسیار وسیع‌تر، حیاتی‌تر و حتی شگفت‌انگیزتر از آن چیزی است که تصور می‌کنیم.

قدمت رشته دامپزشکی

افرادی که به عنوان پزشک حیوانات خدمت می‌کردند از زمان‌های قدیم وجود داشتند و دامپزشکی به عنوان یک تخصص از اوایل سال ۲۰۰۰ قبل از میلاد در بابل و مصر تاسیس شده است.

دامپزشکان دقیقاً چه می‌کنند؟

دامپزشکان نه تنها بیماری‌های حیوانات خانگی مثل سگ و گربه را درمان می‌کنند، بلکه نقش‌های مهمی در زمینه‌های دیگری نیز دارند، از جمله:

- درمان حیوانات مزرعه و تضمین سلامتی گاو، گوسفند، مرغ و سایر دام‌هایی که غذای ما را تأمین می‌کنند؛
- پیشگیری از بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان (مثل تب مالت یا هاری)؛
- نظارت بر بهداشت گوشت، لبنیات و سایر محصولات دامی؛
- کمک به حفظ گونه‌های در حال انقراض در باغ وحش‌ها یا حیات وحش؛
- پژوهش و توسعه داروهای دامی و انسانی.

با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون، امیلیون تومان جایزه ببر

این شادی
تو لحظه
تکرار میشه



به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۱ میلیون تومانی تقدیم می شود.

www.salamsalamat.com

پاسخ خود را به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ ارسال فرمایید. مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ مهر

کدامیک از موارد زیر به عنوان یک عامل خطر غیرقابل تغییر برای ابتلا به بیماری آلزایمر شناخته می شود؟

۳ فشار خون بالا

۴ کم تحرکی

۱ سن

۲ سیگار کشیدن

سلام سلامت



فارماکوویژیالانس چیست؟

دکتر روشن‌متین

کلیه گزارش‌های ارسال شده به مرکز فارماکوویژیالانس از نظر هویت گزارشگر و بیمار مبتلا به عارضه دارویی، محرمانه تلقی می‌شوند.

چه مواردی را باید گزارش کنید؟

شما می‌توانید هرگونه شکایت، نارضایتی یا رویداد نامطلوب مرتبط با محصولات شرکت اکتوور را حتی اگر از ارتباط آن با دارو اطمینان ندارید - به واحد فارماکوویژیالانس این شرکت اطلاع دهید.

چگونه باید عوارض دارویی را گزارش کرد؟

دست‌اندرکاران و بیماران در صورت نیاز می‌توانند از طریق یکی از روش‌های زیر با ما در ارتباط باشند:

شماره تماس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ داخلی ۱۸۴۱

آدرس پست الکترونیک:

pvs@actoverco.com

هدف از تجویز دارو، پیشگیری، کنترل یا درمان بیماری است؛ اما گاهی عوارض دارویی مانع از تحقق این هدف می‌شوند.

فارماکوویژیالانس دانشی است که به شناسایی، جمع‌آوری، ارزیابی و پیشگیری از بروز عوارض ناخواسته دارویی می‌پردازد. واژه فارماکوویژیالانس از ریشه فارماکو به معنای دارو و ویژیالانس به معنای هوشیاری، احتیاط و مراقبت است.

واحد فارماکوویژیالانس شرکت اکتوور با هدف شناسایی مشکلات و عوارض محصولات این شرکت، ارزیابی آنها و در نهایت پیشگیری از تکرار وقوع این مشکلات تشکیل شده است.

تمام افراد جامعه از جمله بیماران، همراهان آنها و کادر درمان (پزشکان، پرستاران، داروسازان، دندانپزشکان و ...) در بخش دولتی و غیردولتی می‌توانند عوارض، خطاهای دارویی و شکایات خود را به واحد فارماکوویژیالانس اکتوور کو گزارش دهند.

انواع ناشنوایی

ناشنوایی انتقالی

علت آن اختلال در انتقال صدا از گوش خارجی یا میانی به گوش داخلی است. محل آسیب گوش خارجی یا میانی می باشد.

معمولاً برگشت پذیر و قابل درمان است. علل شایع آن معمولاً جرم گوش، عفونت گوش میانی، پارگی پرده گوش و اتواسکلروزیس (سخت شدگی استخوان های گوش میانی) است.

ناشنوایی حسی-عصبی

علت آن آسیب به گوش داخلی (حلزون گوش) یا عصب شنوایی می باشد، و غالباً دائمی است. علل شایع آن پیری، مواجهه با صداهای بلند، ضربه به سر، بیماری منیر و داروهای اتوتوکسیک (داروهایی هستند که می توانند به گوش داخلی آسیب بزنند مانند برخی آنتی بیوتیک ها و داروهای ضد سرطان) می باشد.

ناشنوایی ترکیبی

ترکیبی از دو نوع ناشنوایی انتقالی و حسی-عصبی است.

علل ناشنوایی

مادرزادی: شامل نقص های ژنتیکی، عفونت های زمان بارداری (مانند سرخجه، توکسوپلاسموز) و کاهش اکسیژن رسانی به جنین هنگام زایمان. **اکتسابی:** شامل صدمات صوتی (صدای بلند)، عفونت ها، افزایش سن، داروهای سمی و تومورها، ضربه به سر و بیماری هایی مثل اوریون و مننژیت.

تشخیص ناشنوایی

آزمون های شنوایی (ادیومتری): تعیین نوع و شدت کم شنوایی

تست تیمپانومتري: بررسی وضعیت گوش میانی

بررسی پاسخ های ساقه مغز: بررسی مسیر عصبی شنوایی

تست OAE: بررسی عملکرد سلول های مویی گوش داخلی (مخصوص نوزادان)

تست شنوایی نوزادان باید در روزهای اول تولد انجام شود. شناسایی و مداخله زودهنگام (تا قبل از ۶ ماهگی) بسیار مؤثر در رشد گفتار و زبان است.

روش های درمان ناشنوایی

درمان دارویی و جراحی

اگر گوش دچار عفونت باشد، پزشک معمولاً آنتی بیوتیک تجویز می کند. در برخی موارد، لازم است جرم گوش با شست و شو یا ساکشن تخلیه شود. وقتی پرده گوش پاره شده باشد، بسته به شدت آسیب، ممکن است خودبه خود ترمیم شود یا نیاز به جراحی خاصی باشد.

در بیماری هایی مثل اتواسکلروزیس (که در آن استخوانچه های گوش میانی سفت می شوند)، جراحی خاصی به نام استاپدکتومی انجام می شود. همچنین در کودکانی که دچار تجمع مایع در گوش میانی هستند و شنوایی شان کاهش یافته، ممکن است لوله هایی به نام تیوب تهویه در پرده گوش بگذارند تا مایع تخلیه شود.

استفاده از سمعک

برای ناشنوایی های حسی-عصبی که به دلیل آسیب به حلزون گوش یا عصب شنوایی ایجاد می شوند، معمولاً درمان دارویی مؤثر نیست و استفاده از سمعک توصیه می شود.

سمعک ها دستگاه هایی هستند که صدا را تقویت می کنند و برای کسانی که دچار کاهش شنوایی خفیف تا شدید هستند بسیار مفیدند.

سمعک ها انواع مختلفی دارند:

• **سمعک های پشت گوشی** که بزرگ تر هستند و برای بیشتر درجات ناشنوایی استفاده می شوند. این سمعک ها روی گوش قرار می گیرند و با یک لوله صدا را به گوش می رسانند.

• **سمعک های داخل گوشی** که کوچکتر هستند و داخل گوش قرار می گیرند. این مدل ها ظاهر طبیعی تری دارند ولی معمولاً برای درجات متوسط تا خفیف کم شنوایی کاربرد دارند.

• **سمعک های داخل کانالی** که درون مجرای گوش جا می گیرند و خیلی کوچک هستند، به طوری که از بیرون دیده نمی شوند؛ اما به دلیل کوچک بودن باتری، عمر کوتاه تری دارند.

• **برخی سمعک ها** به تکنولوژی بلوتوث مجهز هستند و می توانند به گوشی همراه، تلویزیون یا لپ تاپ وصل شوند، که برای کاربرانی که ارتباط دیجیتالی بیشتری دارند بسیار مفید است.

• **برای کودکانی** که مجرای گوش ندارند یا مشکل در ساختار گوش میانی دارند، نوع خاصی از سمعک به نام سمعک استخوانی استفاده می شود که صدا را از طریق لرزش به استخوان جمجمه منتقل می کند.



ناشنوایی و راهکارهای درمانی آن

ناشنوایی به کاهش توانایی یا عدم توانایی در شنیدن اصوات گفته می شود. این وضعیت ممکن است در یک گوش یا هر دو گوش رخ دهد و می تواند از درجات خفیف تا کامل متغیر باشد. ناشنوایی ممکن است به صورت ناگهانی یا تدریجی بروز کند و در هر سنی ایجاد شود.

نکات مهم در انتخاب سمعک

نوع ناشنوایی (انتقالی، حسی-عصبی یا ترکیبی)؛

شدت ناشنوایی (خفیف، متوسط، شدید، عمیق)؛

سن فرد (نوزاد، کودک، بزرگسال، سالمند)؛

سبک زندگی (فعالیت اجتماعی، استفاده از موبایل، زیبایی ظاهری)؛

بودجه مالی (سمعک‌ها در بازه قیمتی متفاوتی قرار دارند).

درمان به موقع عفونت های گوش؛

غربالگری ژنتیکی پیش از ازدواج در صورت سابقه خانوادگی؛

واکسیناسیون علیه بیماری هایی مانند اوریون، سرخچه و مننژیت.

آیا ناشنوایی برگشت پذیر است؟

در نوع انتقالی بله، اغلب با درمان دارویی یا جراحی قابل بهبود است.

در نوع حسی-عصبی خیر، اما با سمعک یا ایمپلنت می توان عملکرد شنوایی را تا حد زیادی بازیابی کرد.

ناشنوایی ناگهانی چه زمانی اورژانسی است؟

در صورت بروز ناشنوایی ناگهانی بلافاصله به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه شود. ممکن است به درمان فوری نیاز باشد.

وقتی فردی دچار ناشنوایی شدید یا عمیق باشد و دیگر سمعک کمکی به او نکند، ایمپلنت حلزونی یا کاشت حلزون پیشنهاد می شود. این روش درمانی برای کسانی است که حلزون گوششان آسیب دیده ولی عصب شنوایی هنوز فعال است.

در این روش یک قسمت از دستگاه درون جمجمه (داخل حلزون گوش) کار گذاشته می شود و بخشی هم پشت گوش قرار می گیرد. این دستگاه صدا را دریافت و به سیگنال های الکتریکی تبدیل می کند تا به عصب شنوایی منتقل شود. بسیاری از کودکانی که ناشنوایی مادرزادی دارند، با این روش می توانند صداها را درک کنند و حتی یاد بگیرند حرف بزنند.

ایمپلنت ساقه مغز

در مواردی نادر که فرد حتی عصب شنوایی هم ندارد یا به دلایلی (مثلاً به خاطر تومور) آسیب دیده است، کاشت حلزون جواب نمی دهد. در این شرایط خاص، می توان از ایمپلنت ساقه مغز استفاده کرد. این دستگاه سیگنال ها را مستقیماً به ساقه مغز می فرستد. این روش بیشتر در بیمارانی که دچار نوروفیبروماتوز (اختلال ژنتیکی در سیستم عصبی) یا تومورهای مغزی هستند کاربرد دارد.

توانبخشی شنوایی

چه فرد سمعک داشته باشد، چه کاشت حلزون، باز هم باید با تمرین مهارت های شنوایی خود را تقویت کند. این تمرینات شامل گفتاردرمانی برای بهبود تلفظ و درک گفتار است. همچنین افرادی که دچار ناشنوایی هستند می توانند لب خوانی یا زبان اشاره یاد بگیرند، مخصوصاً اگر در سنین بالا دچار ناشنوایی کامل شده باشند.

توانبخشی نه تنها برای خود فرد، بلکه برای خانواده وی نیز مهم است تا بتوانند ارتباط مؤثرتری با او برقرار کنند.

راه های پیشگیری

محافظت از گوش در برابر صداهای بلند (با استفاده از گوشی محافظ)؛





دیابت نوع ۲

مصرف زیاد قندهای ساده، نوشیدنی های شیرین و مواد غذایی فراوری شده می تواند مقاومت به انسولین را افزایش دهد. رژیم غذایی با شاخص گلیسمی پایین، مانند مصرف منظم حبوبات، غلات کامل، سبزیجات و مغزها، به کنترل قند خون کمک کرده و از بروز دیابت نوع ۲ جلوگیری می کند.

سرطان

شواهد علمی نشان می دهد که رژیم غذایی غنی از فیبر، آنتی اکسیدان ها و فیتوکیماles (مواد شیمیایی گیاهی) مانند میوه ها و سبزیجات تازه، می تواند خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان مانند سرطان روده بزرگ، پستان و پروستات را کاهش دهد. در مقابل، مصرف زیاد گوشت های فراوری شده و گوشت قرمز ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان در ارتباط باشد.

چاقی و سندرم متابولیک

چاقی نه تنها به خودی خود یک مشکل سلامت عمومی است، بلکه عامل خطر اصلی برای بسیاری از بیماری های مزمن نیز به شمار می رود. رژیم های غذایی متعادل و کم کالری که شامل غذاهای کامل، پر از فیبر و کم چرب هستند، در کنترل وزن بدن نقش مهمی دارند. مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا-۳، ویتامین های گروه ب، آهن، منیزیم و آنتی اکسیدان ها برای عملکرد مطلوب مغز ضروری هستند.

سلامت روان

تحقیقات نوین ارتباط رژیم غذایی با عملکرد مغز و سلامت روان را نیز بررسی کرده اند. مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا-۳، ویتامین های گروه ب، آهن، منیزیم و آنتی اکسیدان ها برای عملکرد مطلوب مغز ضروری هستند. رژیم غذایی مدیترانه ای، که سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳، آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی است، با کاهش خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب مرتبط شناخته شده است.

به طور خلاصه:

- ✗ رژیم غذایی سالم و متعادل سیستم ایمنی را تقویت می کند.
- ✗ مصرف غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، آجیل و حبوبات خطر بیماری های مزمن و مرگ زودرس را کاهش می دهد.
- ✗ چربی های غیراشباع و آنتی اکسیدان ها التهاب را کاهش داده و از بیماری های عفونی پیشگیری می کنند.
- ✗ کاهش مصرف مواد فرآوری شده و پرچرب در پیشگیری از سرطان و بیماری های قلبی موثر است.
- ✗ رعایت نکات تغذیه ای متناسب با شرایط فردی و فصلی کیفیت زندگی و سلامت را بهبود می بخشد.

تأثیر رژیم های غذایی در پیشگیری از بیماری ها

رژیم غذایی یکی از عوامل کلیدی در حفظ سلامت بدن و پیشگیری از بسیاری از بیماری های مزمن و شایع در جوامع امروزی به شمار می رود. پژوهش های متعدد نشان داده اند که نوع و کیفیت مواد غذایی مصرفی می تواند نقش مستقیم و تعیین کننده ای در ابتلا یا پیشگیری از بیماری هایی مانند دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی-عروقی، برخی سرطان ها، چاقی و حتی اختلالات روانی داشته باشد.

یک رژیم غذایی متعادل که شامل کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی های مفید، ویتامین ها، مواد معدنی و آب کافی باشد، می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند و ریسک ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، دیابت، سرطان و بیماری های عفونی را کاهش دهد.

از سوی دیگر، رژیم های غذایی سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها، به ویژه ویتامین ث، آهن و چربی های غیراشباع (مانند روغن زیتون، آووکادو و گردو)، نقش کلیدی در تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب بدن دارند، که به پیشگیری از بیماری های عفونی کمک می کند.

همچنین، کاهش مصرف مواد غذایی فراوری شده، پرچرب و سرشار از قند در پیشگیری و مدیریت بیماری های مزمن مانند سرطان و بیماری های قلبی موثر هستند. افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات تازه که از آنتی اکسیدان های طبیعی هستند، می تواند به کنترل و پیشگیری از این بیماری ها کمک کند.

بیماری های قلبی-عروقی

رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع شده، کلسترول بالا و سدیم زیاد می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و سکته قلبی را افزایش دهد. در مقابل، مصرف منظم میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی های چرب (مانند سالمون) و چربی های مفید (مانند روغن زیتون و آووکادو) در کاهش کلسترول (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) مؤثر است.

NEXTYLE

امسال دیگہ
وزنمو
کم می کنم!

ناتسٹائل
النجبہ



ACTOVER
GROUP

NEXUS



آگاهی نجات بخش: سرطان سینه قابل پیشگیری است

هر سال، ماه اکتبر با رنگ صورتی یادآور اهمیت آگاهی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام در مبارزه با سرطان پستان است. این ماه فرصتی جهانی برای اطلاع رسانی و تغییر نگرش‌هاست؛ ماهی که یادآور می‌شود آگاهی می‌تواند نجات‌بخش باشد

سرطان پستان یکی از شایع‌ترین انواع سرطان در زنان است و سالانه افراد زیادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های غیرطبیعی در بافت پستان شروع به رشد کنترل نشده می‌کنند. شناخت این بیماری و مراقبت‌های پیشگیرانه می‌تواند جان افراد زیادی را نجات دهد.

علائم و نشانه‌های هشداردهنده

تشخیص زودهنگام سرطان پستان می‌تواند تا حد زیادی شانس درمان موفق را افزایش دهد. به همین دلیل، آشنایی با علائم اولیه بسیار مهم است. علائم معمول شامل موارد زیر است:

- وجود توده یا سفتی در پستان یا زیر بغل، اغلب بدون درد؛
- تغییر در اندازه یا شکل پستان؛
- فرورفتگی پوست پستان یا چروکیدگی شبیه پوست پرتقال؛
- تغییر در نوک پستان، مانند برگشتگی یا قرمزی؛
- ترشح غیرمعمول از نوک پستان؛
- درد مداوم در یک ناحیه از پستان بدون ارتباط با چرخه قاعدگی.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

عوامل مختلفی می‌توانند خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهند:

عوامل غیرقابل کنترل:

- سن بالا (به ویژه بالای ۴۰ سال)؛

- سابقه خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان؛

- برخی جهش‌های ژنتیکی؛

- شروع قاعدگی در سنین پایین یا یائسگی در سنین بالا؛

- سابقه قبلی بیماری‌های خوش خیم پستان یا سرطان پستان در یک پستان؛

عوامل قابل کنترل:

- چاقی و اضافه وزن؛

- مصرف زیاد چربی، الکل و غذاهای فراوری شده؛

- نداشتن فعالیت بدنی؛

- مصرف طولانی مدت داروهای هورمونی؛

- مصرف دخانیات.

راه‌های پیشگیری

پیشگیری از سرطان پستان با رعایت اصول سبک زندگی سالم امکان پذیر است. مهم‌ترین راهکارها عبارتند از:

۱. **ورزش منظم:** حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز مانند پیاده روی سریع، شنا، دوچرخه سواری یا ورزش‌های هوازی.

۲. **رژیم غذایی سالم:** مصرف میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل، منابع پروتئینی کم‌چرب و کاهش مصرف گوشت قرمز، چربی‌های اشباع شده و شیرینی‌ها

۳. **حفظ وزن در محدوده مناسب:** به ویژه پس از یائسگی.

۴. **شیردهی طبیعی:** شیردهی حتی به مدت چند ماه می‌تواند اثر محافظتی داشته باشد.

۵. **پرهیز از مصرف الکل و دخانیات**

۶. **مدیریت استرس و خواب کافی**

غربالگری و تشفیص زودهنکام

غربالگری کلید اصلی در تشخیص زودهنکام سرطان پستان است، حتی زمانی که هیچ علامتی مشاهده نمی شود

اگر مورد غیرطبیعی دیدید یا لمس کردید، چه کنید؟

نگران نشوید اما حتماً در اولین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید. اکثر توده‌ها خوش‌خیم هستند ولی بهتر است بررسی شوند.

نکته مهم:

خودآزمایی فقط یک روش اولیه است و جایگزین معاینه و آزمایش‌های تخصصی مثل ماموگرافی یا سونوگرافی نیست.

روش‌های درمان سرطان پستان

درمان سرطان پستان بسته به مرحله بیماری، اندازه تومور، نوع سلول‌های سرطانی و سلامت عمومی بیمار تعیین می‌شود.

روش‌های درمانی عبارتند از:

جراحی: برای خارج کردن توده؛
پرتودرمانی: استفاده از اشعه برای نابودی سلول‌های سرطانی؛
شیمی درمانی: تخریب سلول‌های سرطانی به وسیله داروهای خاص؛
هورمون درمانی: درمان تومورهای حساس به هورمون‌ها؛
درمان هدفمند: تخریب هدفمند سلول‌های سرطانی به وسیله داروهای خاص بدون آسیب به سایر بافت‌ها؛
ایمنی درمانی: تحریک سیستم ایمنی بدن برای مقابله با سلول‌های سرطانی (در موارد خاص)

سفن پایانی

سرطان پستان فراتر از یک بیماری جسمی، آزمونی برای روح و روان زنان و خانواده‌های آنان است؛ اما در میان این چالش، حقیقتی نورانی وجود دارد: **آگاهی، توانمند می‌سازد.** امروزه با پیشرفت‌های علم پزشکی و تأکید بر تشخیص به‌موقع، بسیاری از زنان با امید و توانایی این مسیر را پشت سر می‌گذارند.

بیاپید آگاهی را گسترش دهیم و زنان را به مراقبت از سلامت خود ترغیب کنیم. شاید همین یک جمله، یا همین یک صفحه، جرقه‌ای باشد برای نجات یک زندگی.

توصیه‌های عمومی غربالگری شامل:

ماموگرافی: بهترین روش تصویربرداری برای تشخیص تومورهای کوچک و پنهان است. معمولاً برای زنان بالای ۴۰ سال توصیه می‌شود.
معاینه بالینی پستان توسط پزشک: حداقل سالی یک بار برای زنان بالای ۳۰ سال صورت گیرد.
خودآزمایی ماهانه پستان: توصیه می‌شود هر ماه چند روز بعد از پایان قاعدگی انجام شود. در زنان یائسه نیز یک روز مشخص در هر ماه انتخاب شود.

آموزش خودآزمایی ماهانه پستان

روش اول: مشاهده در آینه

- روبروی آینه بایستید و دست‌ها را روی کمر بگذارید.
- به شکل، اندازه، رنگ و پوست پستان‌ها توجه کنید.
- دنبال تورفتگی، برآمدگی، تغییر رنگ، قرمزی یا ترشح غیرطبیعی از نوک پستان باشید
- دست‌ها را بالا برده و دوباره تغییرات را بررسی کنید.

روش دوم: لمس در حالت ایستاده یا نشسته

- دست راست را پشت سر بگذارید.
- با انگشتان دست چپ به صورت دایره‌ای و با فشار مناسب تمام پستان راست را لمس کنید (از نوک پستان شروع و به سمت بیرون حرکت کنید)
- با نوک انگشتان سه انگشت میانی (سبابه، وسط و انگشت حلقه) حرکت کنید
- همه قسمت‌های پستان، زیر بغل و ناحیه بالای قفسه سینه را بررسی کنید
- همین کار را برای پستان چپ تکرار کنید.

روش سوم: لمس در حالت درازکش

- به پشت دراز بکشید و زیر شانه سمت پستانی که می‌خواهید بررسی کنید، یک بالشکت یا حوله لوله شده قرار دهید
- دست همان طرف را پشت سر بگذارید.
- با انگشتان دست مخالف به صورت دایره‌ای پستان را لمس کنید.
- این حالت به پخش شدن بافت پستان و لمس بهتر کمک می‌کند.

اگرچه حملات پانیک به خودی خود تهدید کننده حیات فرد نیستند، اما ترسناک هستند و به شدت روی کیفیت زندگی فرد تاثیر می گذارند.

علائم

حملات پانیک عموماً به طور ناگهانی و بدون هشدار شروع می شوند. ممکن است فرد در هر زمانی، در حین رانندگی، خرید در فروشگاه، خواب و یا در یک جلسه کاری و ... دچار حمله شود. تعداد بروز این حملات در هر فرد متفاوت است.

حملات پانیک انواع مختلفی دارند، اما علائم معمولاً در عرض چند دقیقه به اوج می رسند. ممکن است پس از فروکش کردن حمله پانیک، احساس خستگی و فرسودگی کنید.

معمولاً حمله پانیک با برخی از علائم زیر همراه است:

- احساس خطر یا تهدید قریب الوقوع؛
- ترس از دست دادن کنترل یا مرگ؛
- تپش قلب؛
- تعریق؛
- لرز؛
- تنگی نفس یا فشار در گلو؛
- گر گرفتگی؛
- تهوع؛
- دردهای شکمی؛
- درد قفسه سینه؛
- سر درد؛
- سرگیجه، سبکی سر یا غش؛
- بی حسی یا مور مور شدن؛
- احساس غیرواقعی بودن دنیا (گسست از واقعیت) یا جدا شدن از خود (گسست از خویشتن).

یکی از بدترین جنبه های حملات پانیک، ترس شدید از وقوع حمله بعدی است. ممکن است آنقدر از وقوع حملات بعدی بترسید که از مواجهه با موقعیت هایی که احتمال وقوع حمله در آنها بیشتر است، اجتناب کنید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر علائم حملات پانیک را دارید، توصیه می شود به پزشک مراجعه کنید. این حملات اغلب خطرناک نیستند، اما برای فرد بسیار ناراحت کننده هستند. مدیریت این حملات توسط خود فرد دشوار است، و ممکن است بدون درمان تشدید شوند.

علائم حمله پانیک با علائم بیماری های دیگر، مانند حمله قلبی، شباهت دارد، بنابراین اگر نمی دانید علت این حملات چیست، بهتر است توسط پزشک معاینه شوید.

حملات پانیک

حمله پانیک یک دوره ناگهانی از ترس شدید است که با واکنش های جسمانی واضح همراه می شود، بدون آنکه خطر واقعی یا دلیل مشخصی وجود داشته باشد. حملات پانیک می توانند بسیار ترسناک باشند. در زمان بروز حمله پانیک، فرد ممکن است احساس کند کنترل خود را از دست داده، دچار حمله قلبی شده یا حتی در آستانه مرگ قرار دارد. بسیاری از افراد در طول زندگی و احتمالاً به دلیل مواجهه با شرایط استرس زا، تنها یک یا دوبار دچار حمله پانیک می شوند. اما اگر این حملات به طور مکرر و غیر منتظره در یک بازه زمانی طولانی رخ دهند، ممکن است فرد دچار اختلال پانیک باشد.



NEXTYLE

امسال
پر انرژی تر
فواهم بود!

ناتسایر
الجبیه



ACTOVER
GROUP

NEXUS

بازگشت به ریتم زندگی 



fastover[®]
Fexofenadine F.C. tablets 30, 120, 180 mg

فستوور،

آنتی هیستامین نسل دوم طولانی اثر

- موثر بر آلرژی فصلی و کهیر
- با کمترین اثر خواب آلودگی
- ایمن ترین آنتی هیستامین در بیمار ان قلبی