

رایگان

# سلامت

شماره ۱۱۴ - ماهنامه خرداد ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

## از فشار خون چه می دانید؟



رژیم معکوس  
واکسیناسیون  
در بزرگسالان  
اهدای فون  
افتلاد امتکار



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

# NEXTYLE

امسال  
از قدم زدن  
لذت ببر!

نکستایل  
ال جبره



# NEXTYLE

نکستایل همراه  
سلامتی شما

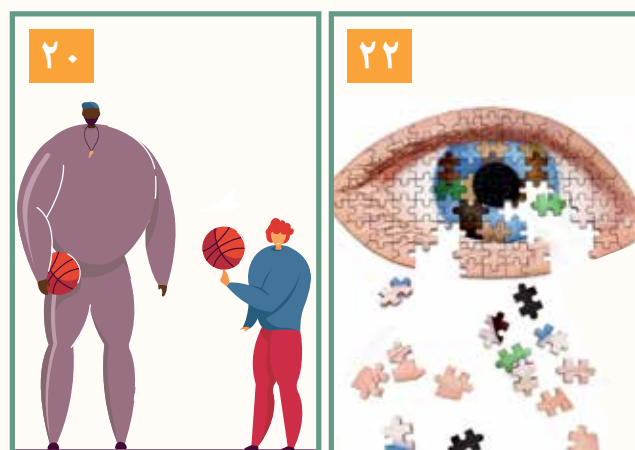


نکستایل  
ال جبره

# فرداد ۱۴۰۴

## فهرست

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۶  | اهدای خون                                |
| ۸  | آبله کوبی در ایران                       |
| ۱۰ | واکسیناسیون در بزرگسالان                 |
| ۱۲ | ویتامین ها و مواد معدنی موثر در سلامت مو |
| ۱۴ | از فشار خون چه می دانید؟                 |
| ۱۶ | رژیم معکوس                               |
| ۱۸ | مسابقه سلام سلامت                        |
| ۲۰ | رازهای افزایش وزن سالم                   |
| ۲۲ | رنگ چشم                                  |
| ۲۴ | تومورهای پوستی                           |
| ۲۶ | اختلال احتکار                            |



## سخن سردبیر

پروژه‌های زیست‌محیطی. در عین حال، دولت‌ها و نهادهای بین‌المللی نیز باید با تدوین سیاست‌های کارآمد و اجرای قوانین سختگیرانه تر، زمینه‌ی توسعه پایدار را فراهم کنند.

امسال، شعار روز جهانی محیط زیست "احیای اکوسیستم‌ها" انتخاب شده است. این شعار بر ضرورت بازسازی و احیای مناطق طبیعی تخریب‌شده تأکید دارد. جنگل‌ها، تالاب‌ها، اقیانوس‌ها و دیگر اکوسیستم‌ها نه تنها خانه گونه‌های مختلف گیاهی و جانوری هستند، بلکه نقش حیاتی در تأمین منابع غذایی، آب آشامیدنی و هوای پاک برای انسان‌ها ایفا می‌کنند. احیای این اکوسیستم‌ها نه تنها به حفظ تنوع زیستی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند در کاهش اثرات تغییرات اقلیمی نیز مؤثر باشد.

در پایان، این روز را بهانه‌ای قرار دهیم تا بیش از پیش به محیط زیست خود توجه کنیم و با اقدامات عملی، سهم خود را در حفظ این موهبت الهی ادا نماییم. بیاییم با همکاری و همدلی، زمینی سبزتر و آینده‌ای روشن‌تر برای نسل‌های آینده بسازیم. تندرست باشید

دکتر بهارک مهدی پور

روز جهانی محیط زیست، فرصتی برای بازنگری و اقدام هر سال، پنجم ژوئن (۱۵ خرداد)، مصادف با روز جهانی محیط زیست است؛ روزی که بهانه‌ای است برای تأمل بیشتر درباره رابطه ما با طبیعت و مسئولیتی که در قبال حفظ آن داریم. محیط زیست، میراث مشترک همه انسان‌ها و موجودات زنده است، میراثی که نه تنها برای نسل حاضر، بلکه برای آیندگان نیز باید حفظ شود.

در دنیایی که سرعت صنعتی شدن و توسعه‌ی شهری، فشار بی‌سابقه‌ای بر منابع طبیعی وارد کرده، بحران‌هایی مانند تغییرات اقلیمی، آلودگی هوا، کاهش تنوع زیستی و تخریب جنگل‌ها به چالش‌هایی جهانی تبدیل شده‌اند. این بحران‌ها تنها محدود به مرزهای جغرافیایی نیستند، بلکه تمامی ساکنان کره زمین را تحت تأثیر قرار می‌دهند. از این رو، حفاظت از محیط زیست نیازمند همکاری و تعامل همه کشورها، سازمان‌ها و افراد است. روز جهانی محیط زیست به ما یادآوری می‌کند که هر یک از ما، به‌عنوان بخشی از این جامعه جهانی، مسئولیت داریم تا در حفظ و احیای طبیعت گام برداریم. این مسئولیت می‌تواند از اقدامات کوچک و روزمره شروع شود؛ مثل کاهش مصرف پلاستیک، صرفه‌جویی در مصرف آب و انرژی، بازیافت زباله‌ها و حمایت از

## سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

[salamsalamat.com](http://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، کافست به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.  
[@salamsalamat\\_](https://www.instagram.com/salamsalamat_)



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

ارشاسب رجایی، سید علیرضا محسنی

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، حسین ابراهیمی

انتشارات جنگل

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

نرسیده به خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۱۸۵

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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر سعید فلاح، دکتر آذر طاهری، دکتر رویا خرمی، دکتر امیررضا نبی قدیم،

دکتر نشرین ولی تبار، دکتر مهشید مولا، دکتر سحر خداپناه‌نده، دکتر مژده دانشمند،

دکتر سپیده محمدی

انتقال خون و محصولات مشتق از آن، نجات دهنده زندگی بسیاری از بیماران است. در هر ساعت از شبانه روز افراد زیادی در نقاط مختلف جهان به خون و فراورده های خونی سالم نیاز پیدا می کنند. از خون اهدا شده در مواقع مختلفی از جمله حوادث و تصادفات رانندگی، سوختگی ها و جراحی ها استفاده می شود. علاوه بر این، گروهی از بیماران مانند مبتلایان به تالاسمی ماژور یا هموفیلی برای ادامه زندگی عادی خود به دریافت منظم خون یا محصولات آن وابسته اند. علی رغم پیشرفت های شگرفی که روزانه در علم طب در حال وقوع است، با این حال هنوز هیچ جایگزینی برای خون تولید نشده است. به جز خون کامل، افراد می توانند اجزای دیگری از خون مانند پلاسما و پلاکت را نیز اهدا کنند. علاوه بر این، با توجه به عدم امکان نگهداری طولانی مدت از خون و فراورده های آن، همچنان نیاز به داوطلبان اهداکننده خون بیش از پیش احساس می شود.

در ادامه به برخی سوالات در این زمینه می پردازیم:

## شرایط اهدای فون در ایران چیست؟

🩸 سن ۱۸ الی ۶۵ سال؛

🩸 حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم؛

🩸 فواصل اهدای خون هر ۸ هفته یکبار است. لازم به ذکر است تعداد دفعات اهدای خون در یکسال برای آقایان ۴ بار و برای خانم ها ۳ بار می باشد.

🩸 همراه داشتن اصل کارت شناسایی عکس دار شامل شناسنامه، گواهینامه، گذرنامه و برای اهداکنندگان بار اول با کارت ملی؛

🩸 در صورت ابتلا به انواع آلرژی ها، مصرف دارو، سابقه بیماری های قلبی و عروقی، ریوی، کلیوی و کبدی، سابقه تزریق خون و فراورده های آن، سابقه صرع یا تشنج، سابقه اعتیاد به مواد مخدر تزریقی، سابقه اعمال جراحی، سابقه تماس های جنسی پرخطر، سابقه خالکوبی یا حجامت، سابقه زردی یا یرقان در خود و خانواده، مسافرت به مناطق مالاریا خیز، اشتغال در ارتفاع و بالای داربست، پرواز ظرف ۲۴ ساعت آینده و... حتماً پزشک مسئول مرکز انتقال خون را در جریان قرار دهید.

توصیه می گردد ضمن داشتن خواب کافی، ۴ ساعت قبل از مراجعه غذا میل کرده و حتی الامکان پیش از اهدای خون ۵۰۰ سی سی آب بنوشید.

## موارد معافیت دائمو موقت اهدای فون چیست؟

### معافیت دائم:

🩸 ابتلا به بیماری های زمینه ای مانند: بیماری های قلبی-عروقی، بیماری های شدید ریوی و آسم؛

🩸 سکنه مغزی؛

🩸 دیابت وابسته به انسولین؛

🩸 سابقه ابتلا به بیماری های عفونی مانند هپاتیت C، B و ایدز؛

🩸 تزریق مواد مخدر؛

### معافیت موقت:

🩸 ابتلا به بعضی از بیماری ها مانند سرماخوردگی و انفلوآنزا؛

🩸 اقدامات دندانپزشکی اخیر حداکثر تا ۷۲ ساعت؛

🩸 مصرف برخی داروها مانند آنتی بیوتیک ها، آسپرین، دریافت واکسن و ...؛

🩸 شرایط خاص مانند: بالا و پائین بودن فشار خون، بارداری، شیردهی و یا سقط جنین؛

🩸 برخی رفتارهای پرخطر مانند ارتباط جنسی حفاظت نشده، حجامت، خالکوبی، طب سوزنی و سوراخ کردن گوش.

در معافیت موقت، افراد موقتاً نمی توانند خون اهدا کنند؛ یعنی فرد در مراجعه فعلی خود نمی تواند خون اهدا کند، اما می تواند پس از سپری شدن مدت زمانی معین، که طول آن بسته به علت معافیت متفاوت می باشد، دوباره برای اهدای خون مراجعه کند.

## آیا اهدای فون فطر دارد؟

خیر، تمام داوطلبان قبل از اهدای خون توسط پزشکان مرکز انتقال خون مصاحبه و معاینه می شوند تا از عدم بروز مشکل در فرد اطمینان حاصل کنند. فرایند اهدای خون نیز کاملاً بی خطر و ایمن است. با این حال درصد اندکی از اهداکنندگان خون ممکن است دچار واکنش های خفیف ناشی از اهدای خون مانند سرگیجه، سبکی سر، درد و کبودی ناحیه ورود سوزن به بازو شوند، که به آسانی قابل پیشگیری و درمان هستند.

## اگر فون اهدایی قابل استفاده نباشد آیا علت آن به فرد اهداکننده اطلاع داده می شود؟

برای اطمینان از سلامت خون اهدا شده هر واحد خون اهدایی علاوه بر تعیین گروه خونی، از نظر عفونت های هپاتیت B، هپاتیت C، ایدز و سیفلیس آزمایش می شود. در صورت مثبت شدن جواب آزمایش و یا دلایل دیگری از جمله حجم نامناسب، نشت از کیسه، ایجاد لخته و برخی موارد دیگر از مصرف خون اهدایی امتناع می گردد. با این حال بر اساس اطلاعات وبسایت سازمان انتقال خون ایران، عدم مصرف و یا علت آن به اهداکننده اطلاع داده نخواهد شد.

## در اهدای فون چه مقدار فون گرفته می شود؟

در حال حاضر در همه مراکز اهدای خون کشور از کیسه های خون با گنجایش ۴۵۰ سی سی استفاده می شود؛ اما با احتساب خون مورد نیاز برای انجام آزمایشات غربالگری ممکن است تا نزدیک به ۵۰۰ سی سی خون از اهداکننده دریافت شود.

## اگر به هر دلیلی نفواهیم برفی اطلاعات را به افراد مسلول مرکز انتقال فون بدهیم، باید چه کنیم؟

مرحله خودحذفی محرمانه یکی از مراحل فرایند اهدای خون است. تمامی اطلاعات که از افراد دریافت می شود کاملاً محرمانه خواهند ماند. با این وجود، ممکن است برخی افراد به دلیل ترس یا احساس گناه از گفتن برخی حقایق خودداری کنند؛ به همین دلیل در این مرحله پرسشنامه ای به افراد داده می شود که در آن از آنها پرسیده می شود: «آیا فکر می کنید بهتر است پس از انجام خونگیری از خون شما برای بیماران استفاده شود یا خیر؟».

در صورتی که فرد پاسخ "استفاده نشود" را انتخاب کند و برگه را به درون صندوق بیاندازد، خون دریافت شده از چرخه انتقال خون حذف می گردد. این راهکار تأثیر زیادی در افزایش میزان سلامت خون گردآوری شده دارد.

## فرایند اهدای فون چقدر طول می کشد؟

مدت زمانی که طول می کشد تا یک کیسه خون به اندازه کافی پر شود، حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه است.

## چه مدت طول می کشد تا فون اهدا شده جایگزین شود؟

حجم از دست رفته خون طی ۴۸ ساعت و حجم گلبول های قرمز طی ۴ هفته جبران خواهد شد.

## آیا فرایند اهدای پلاکت و پلاسما نیز همانند اهدای فون کامل است؟

اهدای این دو فراورده خونی نیز تقریباً مشابه اهدای خون کامل است، با این تفاوت که خون پس از خروج از بدن بیمار وارد دستگاهی کاملاً استریل می شود که پلاکت یا پلاسما را از سایر اجزا جدا کرده و مابقی خون را مجدداً به بدن بیمار بازمی گرداند. طبیعتاً مدت زمان این فرایند کمی طولانی تر (یک الی دو ساعت) خواهد بود.

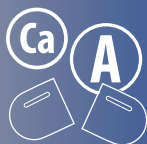
## چند بار در سال و با چه فاصله زمانی می توانم پلاسما یا پلاکت اهدا کنم؟

حداکثر ۳۶ بار در سال و در فواصل ۱ هفته و نهایتاً ۲۴ لیتر در سال اهدای پلاسما امکان پذیر می باشد.

حداکثر ۲۴ بار در سال و هر ۲ روز یک بار و حداکثر ۲ بار در هفته می توان پلاکت اهدا کرد.

## چرا پلاکت را بعدتر از همان فون کامل جدا نمی کنند؟

تفاوت دریافت پلاکت با استخراج پلاکت از کیسه های خون اهدایی در این است که منشأ پلاکت دریافتی یک نفر است درنتیجه احتمال واکنش بدن بیمار به پلاکت را نسبت به زمانی که از چند اهداکننده پلاکت گرفته شده باشد، کاهش می دهد. علاوه بر این، پلاکت به میزان بیشتری اهدا می شود. با توجه به طول عمر ۳ تا ۵ روزه پلاکت، در این روش پلاکت ها نیز بهتر حفظ می شوند.



# بیمه؟

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**

## آبله کوبی در ایران؛ گامی در همراهی با یک دستاورد جهانی

دکتر مهشید مولا (داروساز)



آبله، یکی از مهلك ترین بیماری های ویروسی در تاریخ بشر بود که جان میلیون ها نفر را گرفت. این بیماری در سال ۱۹۸۰ میلادی، پس از ۳۰۰ سال مبارزه ریشه کن شد و تاکنون تنها بیماری عفونی است که در جهان ریشه کن شده است. قرن ها پیش مردم متوجه شدند که تماس تصادفی با زخم های آبله می تواند شدت بیماری را کاهش دهد. همین کشف باعث شد روشی به نام «واریولاسیون» رواج پیدا کند. در این روش، مایع تاول های افراد مبتلا به آبله را به افراد سالم منتقل می کردند تا بدنشان نسبت به این ویروس مقاوم شود.

به پرداخت جریمه بودند. این جریمه ها به صندوق ویژه ای واریز می شد؛ اما آن طور که از خاطرات افراد آن دوران برمی آید، در مواردی که خانواده ای توان پرداخت جریمه را نداشت، امیرکبیر خود شخصاً پنج تومان می پرداخت تا قانون به درستی اجرا شود.

پس از نهضت مشروطه، نخستین قانون بهداشت عمومی، شامل مبارزه با بیماری های واگیردار تصویب شد. در سال ۱۲۸۸ خورشیدی، قانونی دیگر بخشی از مالیات وسایل نقلیه را به واکسیناسیون آبله اختصاص داد. بعد از گذشت حدود ۱۰ سال، انستیتو پاستور ایران با حمایت انستیتو پاستور پاریس تأسیس شد و نقشی مهم در مبارزه با بیماری های همه گیر، از جمله آبله، ایفا کرد.

در سال ۱۳۱۱، وزارت داخله «نظامنامه اساسی آبله کوبی مجانی» را تصویب کرد که واکسیناسیون چهارمرحله ای از نوزادی تا ۲۱ سالگی را اجباری، و دریافت گواهی آن را برای ثبت نام در مدارس و استخدام در ادارات الزامی می کرد. با این حال، این اقدامات تا سال ها نتوانست آبله را در ایران ریشه کن کند و کشور همچنان درگیر این بیماری بود.

حدود ۱۶۰ سال پس از کشف واکسن آبله، در سال ۱۳۳۷ خورشیدی، سازمان بهداشت جهانی (WHO) تصمیم گرفت برای همیشه این بیماری را از میان بردارد. تولید واکسن هایی با ماندگاری بالا، امکان واکسیناسیون در کشورهای کم برخوردار را هم فراهم کرد. از آن زمان، تلاش ها برای ریشه کنی آبله شدت گرفت و در نهایت، این بیماری به طور کامل ریشه کن شد. با موفقیت این طرح، واکسیناسیون عمومی علیه آبله در سراسر جهان متوقف شد.

شاید برایتان سوال باشد که با وجود پیشرفت های علمی، چرا همچنان آبله تنها بیماری عفونی ریشه کن شده در جهان است؟

جواب این سوال به ویژگی های منحصر به فرد این ویروس برمی گردد. این ویروس فقط در انسان منتشر می شود و میزبان حیوانی ندارد، بنابراین محلی برای بقای آن در طبیعت وجود ندارد. علاوه بر این، دوره نهفتگی نسبتاً طولانی آن، فرصت کافی برای شناسایی و واکسیناسیون اطرافیان فرد بیمار را فراهم می کرد. تشخیص بیماری نیز نسبتاً ساده بود، زیرا علائم ظاهری مشخصی داشت و مانند برخی ویروس ها، به شکل پنهان یا مزمن در بدن باقی نمی ماند. همه این عوامل در کنار برنامه ریزی دقیق واکسیناسیون جهانی، باعث شدند که آبله اولین بیماری عفونی باشد که به طور کامل ریشه کن شده است.

این کار از قرن دهم در چین و هند انجام می شد، هرچند که همیشه هم بی خطر نبود و گاهی باعث مرگ افراد می شد. در سال ۱۷۹۶، ادوارد جنر پزشک انگلیسی متوجه شد که افرادی که به آبله گاوی مبتلا شده اند، در برابر آبله انسانی نیز ایمن می شوند. این کشف که واکسیناسیون نام گرفت، بعدها نشان داده شد که می تواند تا پنج سال از ابتلا به آبله پیشگیری کند و تا ۲۰ سال از بروز نوع شدید یا مرگ ناشی از آن جلوگیری کند.

چگونه شروع به وارد مقابله با این بیماری کردند؟

در ایران واکسیناسیون بیماری آبله با نام آبله کوبی شناخته می شد. آبله کوبی پس از مدت کوتاهی از کشف آن، در زمان فتحعلی شاه به ایران رسید و در کرمانشاه، محمدعلی میرزای دولتشاه برای جلوگیری از شیوع این بیماری، به خصوص در مناطق مرزی، به اجرای آن پرداخت. برای سال ها بیماری آبله از کشورهای دیگر به ایران راه پیدا می کرد و جان تعداد زیادی از مردم را می گرفت. بسیاری از مردم آن را به عنوان یک بلای آسمانی می شناختند. بعدها در دوران صدارت امیرکبیر، با ترجمه جزوات علمی از زبان های دیگر به فارسی، مردم از خطرات آبله و راه های سرایت آن آگاه شدند. امیرکبیر افراد آموزش دیده را برای آبله کوبی در مناطق مختلف کشور فرستاد و این روش را در سراسر ایران رواج داد. در همان زمان، اخبار مربوط به آبله کوبی از طریق روزنامه «وقایع اتفاقیه» به اطلاع عموم می رسید:

در ممالک محروسه ناخوشی آبله عمومی است که اطفال را عارض می شود که اکثری را هلاک می کند یا کور و معیوب می شوند... ابطاً چاره این ناخوشی را به اینطور یافته اند که در طفولیت از گاو آبله بر میدارند و به طفل میکوبند و آن طفل چند دانه آبله بیرون می آورد و بی زحمت خوب می شود. اولیای دولت علیه، کسان برای یاد گرفتن این فن شریف گماشته اند که بعد از آموختن بجمیع ممالک محروسه مامور نمایند که در هر ولایتی اطفال خود را مردم بیاورند و آبله شان را بکوبند و از تشویش هلاکت و عیب آسوده گردند.

روزنامه وقایع اتفاقیه بتاريخ ربیع الثانی ۱۲۶۷ قمری (برابر با اسفند ۱۲۲۹ هجری خورشیدی)

آبله کوبی کودکان در ایران اجباری و همگانی بود. برای تضمین اجرای این قانون، اگر کودکی واکسینه نمی شد و به آبله مبتلا می گشت، والدین او موظف

کاش...

## اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



## 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<sup>®</sup>**  
**extra**  
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

### • واکسن پنوموکوک:

واکسن پنوموکوک برای پیشگیری از عفونت های ریه و سینوس ها تجویز می شود. این واکسن معمولاً برای بزرگسالان بالای ۶۵ سال و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، ضروری است.

### • واکسن HPV

این واکسن برای پیشگیری از عفونت ویروسی پاپیلوما تجویز می گردد. ویروس پاپیلوما می تواند باعث سرطان دهانه رحم، زگیل های تناسلی و مشکلاتی دیگر شوند. از این رو تزریق این واکسن اهمیت ویژه ای برای زنان دارد.

### ◀ واکسن های خاص برای شرایط خاص

#### • واکسن حصبه

این واکسن برای افرادی که قصد سفر به مناطق با شیوع بالای بیماری حصبه را دارند، مانند هند وبنگلادش، توصیه می شود. این واکسن باید حداقل ۱ تا ۲ هفته پیش از سفر تزریق شود.

#### • واکسن هاری

به طور معمول افرادی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند، مانند افرادی که توسط حیوانات زخمی می شوند یا افرادی که با حیوانات در تماس هستند مانند دامپزشکان و کارکنان کشتارگاه، باید علیه بیماری هاری واکسینه شوند. بیماری هاری یک بیماری ویروسی خطرناک است و معمولاً از راه گازگرفتگی حیوان مبتلا یا یک زخم باز که با بزاق آلوده تماس پیدا کند، منتقل می شود. در صورت عدم مراجعه فرد آسیب دیده به مراکز بهداشت و عدم درمان، مرگ در اثر هاری قطعی است. واکسیناسیون علیه هاری به دو صورت ۳ نوبتی یا ۴ نوبتی با توجه به شرایط فرد، انجام می شود.

#### • واکسن مننژیت

این واکسن برای پیشگیری از عفونت مننژیت است که می تواند منجر به التهاب مغز و نخاع شود. این واکسن برای افرادی که قصد سفر یا مهاجرت به بعضی مناطق را دارند، یا افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی یا بیماری های خاص هستند، ضروری است.

### ◀ واکسن های ویژه در دوران سربازی و سفر حج

#### • سربازی

سربازان پیش از اعزام به خدمت معمولاً واکسن های کزاز، دifterی، سیاه سرفه (Tdap) یا کزاز، دifterی (Td)، هپاتیت B و مننژیت را دریافت می کنند. در طول دوران خدمت ممکن است سربازان واکسن های دیگر مانند انفلوآنزا را بسته به شرایط و نیاز دریافت کنند. این واکسن ها برای محافظت از سربازان در برابر بیماری های مختلف ضروری هستند.

#### • زائران حج

مسافرین باید حداقل دو هفته قبل از سفر به عربستان سعودی واکسن مننژیت را تزریق کنند. این واکسن به ویژه برای جلوگیری از شیوع بیماری در مکان های پرجمعیت و مکان های مذهبی مانند مکه و مدینه ضروری است.

### ◀ نتیجه گیری

واکسن ها نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری ها دارند. برای بزرگسالان، بسته به شرایط سنی و وضعیت سلامتی، تزریق برخی واکسن ها ضروری است. توجه به زمان بندی و نیاز های خاص هر فرد در دریافت واکسن ها می تواند به حفظ سلامتی افراد کمک کند.

# واکسیناسیون در بزرگسالان

## دکتر نسترن ولی تبار(داروساز)

واکسیناسیون یک راه ساده، ایمن و مؤثر برای محافظت از ما در برابر بیماری ها، قبل از تماس با آنها است. در واقع واکسن ها با تحریک سیستم دفاعی طبیعی بدن، مقاومت آن را در برابر عفونت ها افزایش داده و موجب تقویت سیستم ایمنی می شوند.



### ◀ واکسن ها چگونه عمل می کنند؟

زمانی که بدن واکسن را دریافت می کند، سیستم ایمنی شروع به تولید آنتی بادی های (پادتن) می کند که برای شناسایی و از بین بردن میکروب های همان بیماری در مواجهه بعدی آماده هستند. به این ترتیب، وقتی بدن در آینده با همان میکروب مواجه شود، سیستم ایمنی می تواند سریع تر و مؤثرتر به آن واکنش نشان دهد.

واکسن ها حاوی اشکال کشته شده یا ضعیف شده میکروب ها یا قسمتی از ساختار آنها هستند، اما باعث بیماری نمی شوند و انسان را در معرض خطر قرار نمی دهند.

### ◀ چرا بزرگسالان باید واکسن تزریق کنند؟

ممکن است این سؤال پیش آید که چرا بزرگسالان نیازمند دریافت واکسن هستند، در حالی که اکثر افراد در دوران کودکی واکسن دریافت کرده اند. جواب ساده است: بسیاری از بیماری ها در سنین مختلف و به دلایل گوناگون ممکن است دوباره تهدیدی برای سلامت فرد باشند. در زیر به شرح کوتاهی از این دلایل می پردازیم:

• **اثر کاهش یافته واکسن های دوران کودکی:** سیستم ایمنی بدن در گذر زمان ممکن است واکنش کمتری به برخی بیماری ها نشان دهد. تعدادی از واکسن هایی که در کودکی دریافت می کنیم، نیاز به دوز یادآور دارند تا اثرگذاری خود را حفظ کنند.

• **خطر ابتلا به بیماری های جدید:** برخی بیماری ها به دلیل تغییرات ویروسی یا باکتریایی ممکن است دوباره شیوع پیدا کنند یا با شدت بیشتری موجب بیماری شوند. به عنوان مثال، ویروس انفلوآنزا به طور مداوم تغییر می کند و باید سالانه با دریافت واکسن، علیه آن ایمنی ایجاد کرد.

• **افزایش خطر ابتلا به بیماری با بالا رفتن سن:** با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن ضعیف تر می شود. این مساله افراد مسن را مستعد ابتلا به بیماری های عفونی می کند. واکسن ها می توانند به تقویت سیستم ایمنی در برابر این بیماری ها کمک

# NEXTYLE

## نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل  
انجمن سلامت



ACTOVER GROUP | nex



## ویتامین ها و مواد معدنی موثر در سلامت مو

دکتر رویا خرمی (داروساز)

همچنین ریزش کلی مو شود.

### مواد معدنی کلیدی برای رشد مو

#### آهن

شایع ترین کمبود تغذیه ای در جهان فقر آهن است. در مطالعات مشاهده شده است که ارتباط بسیار زیادی بین کمبود آهن و ریزش وجود دارد. همچنین آهن نقش مهمی در تامین خون رسانی مناسب به فولیکول های مو دارد و مصرف آن در افراد مبتلا به کمبود آهن حتما توصیه می شود.

#### روی (زینک)

روی یکی از مواد معدنی ضروری برای بدن است و کمبود آن می تواند باعث ریزش مو شود، به ویژه در افرادی که تغذیه نامناسب دارند، دچار مشکلات گوارشی و اختلال در جذب مواد غذایی هستند، الکل زیاد مصرف می کنند و یا در دوران بارداری قرار دارند.

#### منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی است که به رشد طبیعی ساقه مو کمک می کند و در تولید پروتئین هایی از جمله کراتین، نقش دارد. گمان می رود کمبود منیزیم در ریزش مو و برخی دیگر از مشکلات مو موثر است.

#### اسیدهای چرب امگا ۳

امگا ۳ به طور غیرمستقیم گردش خون پوست سر را بهبود بخشیده و به تغذیه فولیکول مو کمک می کند. همچنین در سلامت و شادابی موهای آسیب دیده نقش بسزایی دارد.

### انتخاب مکمل های مناسب برای مو

هنگامی که به دلیل تغذیه نامناسب، بیماری ها و یا کمبود مواد مغذی، مصرف مکمل ها برای رشد مو مد نظر قرار می گیرد، انتخاب های زیادی در دسترس است. هر فردی که ریزش مو را تجربه می کند و نیازمند درمان است، ابتدا باید به یک متخصص پوست مراجعه کند تا دلیل اصلی ریزش مو مشخص شود. بهبود در سرعت رشد و کیفیت مو ممکن است ماه ها طول بکشد تا قابل توجه باشد، با این حال مداخله زودهنگام با مکمل های صحیح می تواند بهترین تاثیر درازمدت را برای بیمار به همراه داشته باشد.

در حالی که یکی از عوامل کلیدی در سلامت مو ژنتیک است، مصرف مواد مغذی و رژیم غذایی مناسب، آب و هوا، آلودگی و رویکرد کلی مراقبت از مو برای داشتن موهای سالم و حفظ آن بسیار مهم است. فقدان هر گونه ویتامین یا ماده معدنی ممکن است منجر به انواع بیماری ها شامل ریزش مو شود. در ادامه به بررسی نقش مهم ترین ترکیبات موثر در سلامت مو می پردازیم.

### ویتامین های کلیدی برای رشد مو

#### بیوتین

بیوتین یک ویتامین حیاتی برای رشد مو است، و کمبود آن منجر به نازک شدن موها می شود. کمبود بیوتین ممکن است به دلیل اختلال ارثی، مصرف الکل، بارداری و مصرف برخی داروها رخ دهد. با توجه به اینکه بیوتین به تولید کراتین، که یک پروتئین بسیار حیاتی در سلامت مو است، کمک می کند، مصرف آن در افزایش سرعت رشد فولیکول مو نقش بسیار مهمی دارد.

#### ویتامین د۳

این ویتامین نقش مهمی در رشد موهای سالم و همچنین در بسیاری از فرایندهای فیزیولوژیکی دیگر دارد؛ بنابراین کمبود آن اثرات مضر فراوانی دارد. متخصصان ریزش مو به طور مرتب سطوح ویتامین د۳ را پایش می کنند تا سطح نرمال را برای مزایای بالقوه آن به دست آورند.

#### ویتامین ث

یکی از مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای تولید کلاژن، ال-کارنیتین و برخی انتقال دهنده های عصبی است که در متابولیسم پروتئین ها نقش موثری دارد. کلاژن و سایر پروتئین ها برای رشد موی سالم بسیار مهم هستند. ویتامین ث به بهبود تولید و کارایی کارنیتین کمک می کند. همچنین ویتامین ث جذب آهن را که از مواد مغذی مهم برای رشد مو است، تسهیل می کند.

#### ویتامین ای (E)

این ویتامین به عنوان یک آنتی اکسیدان بسیار قوی شناخته شده است. مصرف آن به افزایش خون رسانی و رشد فولیکول مو کمک می کند.

#### اسید فولیک

یکی از ویتامین های گروه ب است که دارای مزایای بسیار خاصی برای رشد مو است، زیرا به تنظیم تولید کراتین که پروتئین اصلی ساقه مو است کمک می کند. کمبود اسید فولیک ممکن است منجر به نازک شدن ساقه های مو و



# از فشار خون چه می دانید؟

## دکتر مهشید مولا ( داروساز)

فشار خون یکی از شاخص های مهم سلامتی است که بالا یا پایین بودن آن ممکن است پیامد های جدی به همراه داشته باشد. با وجود آگاهی عمومی از اهمیت این موضوع، اختلالات فشار خون همچنان یک چالش بزرگ جهانی محسوب می شود. آمارها نشان می دهد که حدود ۴۶ درصد از افراد با فشار خون بالا حتی از بیماری خود اطلاعی ندارند. در این مقاله، به بررسی این موضوع و راه های مدیریت آن می پردازیم تا اگر شما هم با مشکلات فشار خون رو به رو هستید، آن را کنترل کرده و از پیامدهای احتمالی جلوگیری کنید.

- سابقه خانوادگی فشار خون بالا یا بیماری های قلبی؛
- چاقی یا اضافه وزن؛
- کم تحرکی؛
- مصرف غذاهای پر نمک؛
- مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر؛
- ابتلا به برخی بیماری ها مانند دیابت، مشکلات کلیوی، اختلالات تیروئید یا اختلال در عملکرد غده فوق کلیوی؛
- مصرف برخی از داروها.

### علائم فشار خون بالا

- اغلب افراد مبتلا به فشار خون بالا هیچ علائمی احساس نمی کنند، اما در برخی موارد فشار خون بالا ممکن است با علائمی مانند موارد زیر خود را نشان دهد:
- سردرد شدید؛
  - تاری دید؛
  - درد قفسه سینه؛
  - سر گیجه؛
  - مشکلات تنفسی؛
  - خونریزی بینی؛
  - گیجی ؛

تمام بافت ها و اندام های بدن برای عملکرد صحیح به خون نیاز دارند، که توسط سیستم گردش خون به سراسر بدن منتقل می شود. فشار خون به نیرویی گفته می شود که خون هنگام جریان در شریان ها به دیواره رگ ها وارد می کند. این نیرو نقشی حیاتی در حفظ گردش خون و تأمین اکسیژن و مواد مغذی در بدن دارد. اگر این نیرو بیش از حد طبیعی باشد، به آن فشار خون بالا (hypertension) و اگر کمتر از حد طبیعی باشد، به آن فشار خون پایین (hypotension) گفته می شود. هر دو وضعیت می‌توانند سلامت بدن را تحت تأثیر قرار دهند و نیازمند توجه و مدیریت مناسب هستند.

### فشار خون بالا

فشار خون بالا بیماری شایعی است که در صورت عدم درمان، می تواند به مشکلات جدی از جمله سایر بیماری های قلبی عروقی، اختلالات کلیوی، مشکلات چشمی و سکته مغزی منجر شود.

پزشک با در نظر گرفتن عواملی مانند سن، وضعیت سلامتی و خطر ابتلا به بیماری های قلبی، یک محدوده هدف برای فشار خون هر فرد تعیین می کند.

- چه عواملی خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد؟**
- سن بالای ۵۵ سال در مردان و ۶۵ سال در زنان؛

- وزوز گوش؛

### چگونه فشار خون بالا را مدیریت کنیم؟

۱. نظارت منظم بر فشار خون

یکی از گام های کلیدی برای مدیریت فشار خون، اندازه گیری منظم آن است. نکات زیر را هنگام اندازه گیری فشار خون رعایت کنید:

  - حداقل ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری از سیگار کشیدن، مصرف کافئین یا انجام ورزش خودداری کنید.
  - پیش از اندازه گیری، ۵ دقیقه در حالت آرام بنشینید و بازوی خود را هم سطح قلب قرار دهید.
  - نتایج را یادداشت کنید و هر بار با پزشک خود در میان بگذارید.

### ۲. رعایت توصیه های پزشکی

اگر به بیماری های مزمنی مانند دیابت یا مشکلات کلیوی مبتلا هستید، با پایبندی به دستورات پزشک خطر بالا رفتن فشار خون را کاهش دهید.

### ۳. تغییرات سبک زندگی برای کنترل فشار خون

#### فعالیت بدنی روزانه

- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا را در بیشتر روزهای هفته انجام دهید.
- تمرینات قدرتی را نیز حداقل دو بار در هفته به برنامه خود اضافه کنید تا عضلات بدنتان تقویت شود.
- فراموش نکنید که ایجاد تنوع در نوع فعالیت ها به حفظ انگیزه و تأثیر بیشتر بر سلامت شما کمک می کند.

#### رژیم غذایی سالم

- از برنامه غذایی کم سدیم یا برنامه DASH پیروی کنید. این برنامه غذایی شامل مصرف سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل بوده و مقدار سدیم، قندهای فراوری‌شده و چربی‌های ناسالم را محدود می‌کند.
- با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا برنامه‌ای متناسب با نیازهای شما تنظیم شود .

#### ترک سیگار

سیگار کشیدن می‌تواند فشار خون را افزایش داده و به ریه‌ها و سیستم قلبی عروقی آسیب برساند. اگر سیگار می‌کشید، ترک آن یکی از مؤثرترین اقداماتی است که می‌توانید برای بهبود سلامت خود انجام دهید.

### افت فشار خون

برای برخی افراد، فشار خون پایین به‌طور طبیعی وجود دارد و مشکل خاصی ایجاد نمی کند. این وضعیت ممکن است برای یک فرد طبیعی باشد، در حالی که برای شخص دیگری باعث بروز علائمی مانند سر گیجه یا غش شود. در موارد شدیدتر، افت فشار خون می تواند به‌طور جدی بر سلامت فرد تأثیر گذاشته و حتی تهدیدی برای زندگی محسوب شود.

### انواع شایع افت فشار خون

#### افت فشار خون وضعیتی (Orthostatic Hypotension)

افت فشار خون وضعیتی به کاهش ناگهانی فشار خون هنگام ایستادن از حالت نشسته یا

خوابیده گفته می شود. این نوع افت فشار خون معمولاً به دلیل عواملی مانند کم آبی بدن، خوابیدن طولانی در بستر، بارداری، برخی بیماری ها و مصرف برخی داروها رخ می دهد. افت فشار خون وضعیتی در افراد مسن شایع تر است. این وضعیت می تواند خفیف باشد و دفعات وقوع آن معمولاً کوتاه مدت است. با این حال اگر این مشکل به صورت طولانی مدت رخ دهد، می تواند نشان دهنده مشکلات جدی تری باشد.

#### افت فشار خون پس از غذا (Postprandial Hypotension)

افت فشار خون پس از غذا معمولاً حدود ۱ تا ۲ ساعت پس از خوردن یک وعده غذایی رخ می دهد. این وضعیت در افراد مسن، به‌ویژه کسانی که فشار خون بالا دارند شایع تر است. به علاوه، خطر بروز آن در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون یا سایر اختلالات مرتبط با سیستم عصبی غیر ارادی، که عملکردهایی مانند ضربان قلب و تنفس را کنترل می کند، بیشتر است.

ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می تواند به کاهش علائم این نوع افت فشار خون کمک کند. برخی از این اقدامات شامل مصرف وعده های غذایی کوچک و کم کربوهیدرات، افزایش مصرف آب و پرهیز از مصرف الکل است.

#### افت فشار خون با واسطه عصبی (Neurally Mediated Hypotension)

فشار خون نتیجه تعامل هماهنگ بین سیستم عصبی، هورمون ها و اندام های مختلف بدن است. افت فشار خون با واسطه عصبی زمانی ایجاد می شود که در ارتباط بین قلب و مغز اختلالی به وجود آید.

این وضعیت ممکن است بر اثر ایستادن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت رخ دهد که در کودکان بیشتر از بزرگسالان مشاهده می شود. علت دیگر آن می تواند واکنش‌های حسی شدید مانند ترس و شوک باشد، مشابه آنچه برخی افراد در حین انجام اقدامات پزشکی تجربه می کنند.

### چطور افت فشار خون را مدیریت کنیم؟

برای مدیریت فشار خون پایین، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- فشار خون خود را به طور منظم و طبق دستور پزشک بررسی کرده و نتایج را ثبت کنید
- موقعیت بدن خود را به آرامی تغییر دهید. هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا بنشینید و سپس به آرامی بایستید.
- از گرمای زیاد دوری کنید؛ حمام آب گرم نگیرید و در روزهای بسیار گرم فعالیت های بیرون از منزل را محدود کنید.
- مایعات کافی بنوشید.
- در صورت افت فشار خون پس از وعده های غذایی، وعده های کوچک‌تر و کم کربوهیدرات مصرف کنید.
- از پزشک خود درباره افزایش مصرف غذاهای حاوی نمک سوال کنید.
- سر تخت خود را کمی بالا بیاورید تا از افت فشار خون صبحگاهی پیشگیری کنید.

با توجه به آنچه مطرح شد، مدیریت مشکلات فشار خون به رویکردی همه جانبه نیاز دارد که نه تنها بر کنترل فشار خون تأثیر می گذارد، بلکه سلامت کلی بدن را نیز بهبود می بخشد. برای جلوگیری از عواقب و مشکلات جدی، ضروری است که با استفاده از روش های پیشگیرانه و درمانی مناسب و تحت نظر پزشک معالج، اقدامات مؤثر و مستمری انجام شود.



## اكتاپ

تا به حال براي تان پيش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجيح دهيد 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 هليكوباکترپایلوری تجویز می شود.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.

- اگر همچنان کاهش وزن دارید، میزان کالری را به ۱۸۰۰ برسانید؛
- زمانی که در یک وزن ثابت ماندید، برنامه رژیم معکوس به اتمام رسیده است. اکنون می دانید که روزانه به چه میزان کالری احتیاج دارید تا تغییر وزن نداشته باشید.

شما می‌توانید هر هفته بین ۵۰ تا ۱۵۰ کالری به میزان کالری دریافتی خود بیفزایید.

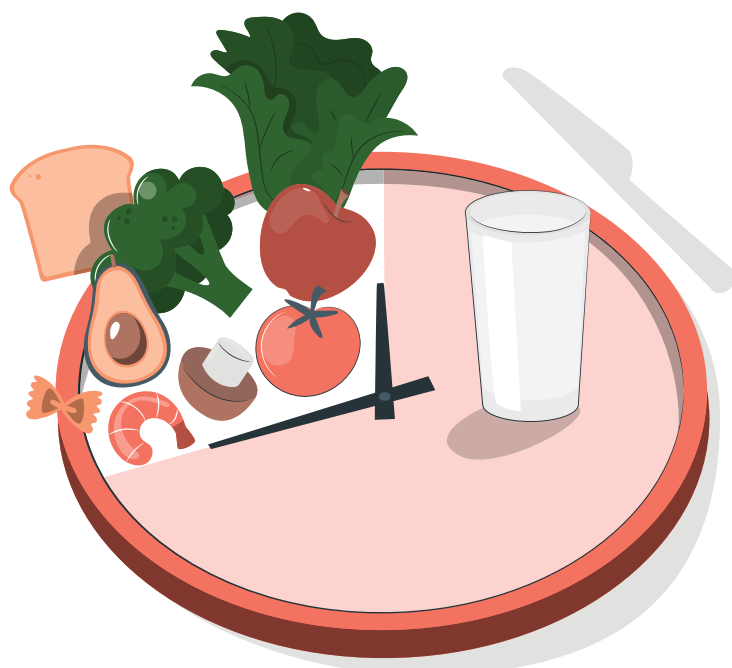
شما همچنان می توانید از همان مواد غذایی که در رژیم کاهش وزن داشتید مصرف کنید؛ فقط کالری دریافتی کمی بیشتر از قبل می‌شود.

### آیا رژیم معکوس بدون عوارض و بی خطر است؟

به طور کلی، رژیم معکوس بی خطر است؛ چرا که شما به آهستگی و محاسبه شده مقداری کالری به رژیم روزانه خود اضافه می کنید.

در واقع، رژیم کاهش وزن است که به دقت بیشتری نیاز دارد؛ چرا که اگر میزان کالری دریافتی روزانه را به حدی محدود کنید که منجر به از بین رفتن عضلات شود، می‌تواند بر متابولیسم و سلامت شما تاثیر منفی بگذارد

هرچند رژیم معکوس معمولاً بی خطر است، اما هشدار داده شده است که اگر چندین روز یا بیشتر رژیم فستینگ یا روزه داری داشتید، ممکن است با شروع دوباره غذا خوردن، در معرض خطر ابتلا به سندرم تغذیه مجدد باشید. این سندرم یک اختلال الکترولیتی شدید و ناهنجاری متابولیکی خطرناک است. در نتیجه بهتر است با نظر پزشک رژیم خود را به اتمام برسانید.



علاوه بر ورزشکاران، تمام افرادی که برای یک دوره کوتاه از رژیم های محدود کننده کالری، مانند رژیم های کم کربوهیدرات استفاده می کنند هم می‌توانند از این رژیم سود ببرند.

معمولا توصیه نمی شود برای کاهش وزن از رژیم های سخت گیرانه استفاده شود، اما اگر زیر نظر پزشک از چنین رژیمی پیروی می کنید، رژیم معکوس می تواند مانع مصرف کالری بیش از حد درحین ترک رژیم شود

### چطور رژیم معکوس را اجرا کنیم؟

قبل از اجرای رژیم معکوس حتما باید تحت پیروی از یک رژیم کاهش وزن باشید. پیشنهاد می شود کالری دریافتی مقداری باشد که از ۲۰۰ گرم تا ۱ کیلوگرم در هفته کاهش وزن داشته باشید.

پس از آن، با رژیم معکوس باید کالری های دریافتی و وزن خود را کنترل کنید؛ به این معنی که هر هفته چند کالری به رژیم خود اضافه و روند تغییر وزن را بررسی می کنید.

برای مثال، اگر در زمان رژیم کاهش وزن، ۱۵۰۰ کالری مصرف می کردید، اکنون برای رژیم معکوس باید برنامه زیر را دنبال کنید:

- برای یک هفته روزانه ۱۶۰۰ کالری دریافت کنید و وزن گیری انجام دهید تا متوجه تغییرات شوید؛
- اگر با دریافت ۱۶۰۰ کالری همچنان کاهش وزن دارید، برای هفته بعد میزان کالری روزانه را به ۱۷۰۰ برسانید؛



## آیا رژیم معکوس واقعا موثر است؟

این روزها نام رژیم معکوس را بیشتر می شنویم و احتمالا با شنیدن کلمه «رژیم» به یاد روش هایی می افتمیم که مقدار مصرف مواد غذایی در آنها بسیار محدود می شود؛ در حالی که رژیم معکوس با این برنامه غذایی کاملا در تضاد است و به معنی افزایش تدریجی کالری دریافتی است.

اما آیا رژیم معکوس به این معنی است که فرد آزاد است به مقدار دلخواه غذا مصرف کند و به وزن ایده آل برسد؟ متأسفانه جواب منفی است.

### رژیم معکوس چیست؟

این رژیم، برنامه ای است که معمولا بعد از یک رژیم کاهش وزن عادی قابل استفاده است.

در این روش، فرد بعد از یک دوره رژیم کاهش وزن، به تدریج به میزان کالری های مصرفی خود اضافه می کند و با تنظیم میزان کالری، وزن خود را در میزان قابل قبولی ثابت نگه می‌دارد.

این رژیم، ابتدا در میان افرادی که در زمینه پرورش اندام فعالیت می کردند محبوب شد. این ورزشکاران قبل از مسابقه با کاهش میزان کالری، چربی بدن خود را کاهش می دادند و بعد از مسابقه، از رژیم معکوس استفاده می کردند تا مجدد و به تدریج به ساختار بدنی و وزن پایدار خود بازگردند.

## مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون و برنده  
۱ میلیون جایزه شو

این شادی  
تو لحظه  
تکرار میشه

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

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.

 **Atipharmed**  
TOGETHER FOR YOU

[www.atipharmed.com](http://www.atipharmed.com)



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

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

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

- ۱ سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن مداوم در معرض دود سیگار سایر افراد
- ۲ رژیم غذایی نامتعادل
- ۳ اضافه وزن یا چاقی
- ۴ همه موارد

سلام سلامت

# رازهای افزایش وزن سالم

## از تغذیه متعادل تا تمرینات مقاومتی

برای سافت عضلات دکتر سحر خداپناهنده (داروساز)



## چرا افزایش وزن سالم اهمیت دارد؟

افزایش وزن سالم برای افرادی که دچار کمبود وزن هستند، یک چالش جدی به شمار می‌رود. کمبود وزن می‌تواند مشکلاتی مانند ضعف سیستم ایمنی، کاهش تراکم استخوان‌ها، اختلالات هورمونی و کاهش انرژی را به همراه داشته باشد. همچنین افرادی که دچار کمبود وزن هستند، از لحاظ روانی معمولاً اعتماد به نفس کمتری دارند. اما نگران نباشید، راهکارهایی وجود دارند که می‌توانند به شما در رسیدن به هدف افزایش وزن سالم کمک کنند. هدف این مقاله، ارائه راهکارهای علمی و کاربردی است که می‌توانند به شما در این مسیر کمک کنند.

## گام اول: شناخت مفهوم افزایش وزن سالم

افزایش وزن سالم به معنای خوردن کالری بیشتر نیست؛ بلکه باید مواد غذایی مصرف کنید که ارزش غذایی بالا دارند. طی این فرایند، باید توده عضلانی افزایش یابد و نه توده چربی. هدف شما باید این باشد که کالری‌ها را از منابع مغذی دریافت کنید تا به سلامت کلی بدن کمک کنند و انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه و ورزش تأمین شود.

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف کالری بیشتر باید به صورت متعادل انجام شود؛ به طوری که در کنار افزایش وزن، توده عضلانی نیز ساخته شود و از افزایش چربی‌های اضافی جلوگیری شود.

بر اساس مطالعات، مصرف کالری مناسب و ورزش در افزایش توده عضلانی نقش اساسی دارند.

## گام دوم: اهمیت پروتئین در افزایش توده عضلانی

پروتئین یکی از مهم‌ترین مواد مغذی برای افزایش توده عضلانی است. بدن برای ساخت و ترمیم عضلات به پروتئین نیاز دارد. این ماده مغذی همانند بلوک‌های سازنده عمل کرده و به رشد و بازسازی عضلات کمک می‌کند.

مطالعات علمی نشان می‌دهند افرادی که پروتئین کافی مصرف می‌کنند، قادر به افزایش توده عضلانی خود به‌طور مؤثرتر هستند. توصیه می‌شود افرادی که به دنبال افزایش وزن سالم هستند، به ازای هر کیلوگرم وزن بدن حداقل ۱/۶ تا ۲/۲ گرم پروتئین مصرف کنند.

## گام سوم: انتخاب غذاهای مغذی و پرکالری

انتخاب غذاهای پرکالری و مغذی برای افزایش وزن سالم ضروری است. برای مثال، غذاهایی که حاوی چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌های پیچیده هستند می‌توانند به شما در تأمین کالری بیشتر کمک کنند، بدون اینکه بر سلامت بدن تأثیر منفی بگذارند.

## نمونه‌هایی از غذاهای مفید برای افزایش وزن سالم عبارتند از:

- ❖ چربی‌های سالم: مانند آووکادو، مغزها (بادام، گردو، پسته) و روغن زیتون
- ❖ کربوهیدرات‌های پیچیده: مانند برنج قهوه‌ای، سیب‌زمینی شیرین، کینوآ و جو دوسر
- ❖ پروتئین‌های حیوانی و گیاهی: مثل مرغ، ماهی، تخم مرغ

مصرف این نوع از مواد غذایی نه تنها می‌تواند کالری مصرفی را افزایش دهد، بلکه خواص ضدالتهابی و مفید برای قلب و عروق دارد.

## گام چهارم: تمرینات مقاومتی برای افزایش عضله

بدون ورزش، به‌ویژه تمرینات مقاومتی، حتی اگر کالری زیادی مصرف کنید، نمی‌توانید وزن خود را به‌صورت عضله افزایش دهید. تمرینات مقاومتی مانند وزنه برداری باعث تحریک عضلات و کمک به سنتز پروتئین در آنها می‌شوند

ترکیب تمرینات مقاومتی و مصرف پروتئین مناسب می‌تواند به طور چشمگیری توده عضلانی را افزایش دهد. تمرینات مقاومتی علاوه برافزایش عضلات، سلامت استخوان‌ها و عملکرد متابولیک را نیز بهبود می‌بخشند.

## گام پنجم: خواب و تاثیر آن بر افزایش وزن سالم

خواب کافی یکی از عواملی است که معمولاً نادیده گرفته می‌شود، اما برای افزایش وزن سالم بسیار حیاتی است. در هنگام خواب، بدن فرصت دارد تا هورمون‌های رشد را ترشح کند و فرایند بازسازی عضلات و بافت‌ها را آغاز کند. تحقیقات نشان می‌دهند که خواب ناکافی می‌تواند فرایند سنتز پروتئین و رشد عضلات را مختل کند.

خواب کافی تأثیر زیادی بر بهبود عملکرد ورزشی و افزایش توده عضلانی دارد. توصیه می‌شود که برای بهبود کیفیت زندگی و افزایش وزن سالم، حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید.

## گام ششم: انتخاب میان‌وعده‌های سالم و پرکالری

میان‌وعده‌ها می‌توانند بخش مهمی از رژیم غذایی برای افزایش وزن سالم باشند. برای مثال، می‌توانید از میان‌وعده‌هایی مانند مخلوط مغزها و خشکبار، اسموتی‌های پرکالری یا کره بادام‌زمینی استفاده کنید. این میان‌وعده‌ها می‌توانند علاوه بر افزایش کالری مصرفی، مواد مغذی لازم برای بدن را فراهم کنند.

## نمونه‌هایی از میان‌وعده‌های مفید عبارتند از:

- ❖ مخلوط مغزها و خشکبار (بادام، گردو، پسته و...)
- ❖ اسموتی‌های پرکالری: ترکیب شیر، میوه‌های تازه، پروتئین وی و دانه چیا
- ❖ کره بادام‌زمینی و نان سیوس‌دار: انتخابی عالی برای تأمین انرژی پایدار

## گام هفتم: مصرف آب به مقدار کافی و تأثیر آن در افزایش وزن

نوشیدن مقدار کافی آب می‌تواند نقش مهمی در افزایش وزن سالم ایفا کند. بدن برای عملکرد صحیح، به مقدار زیادی آب نیاز دارد. به‌ویژه زمانی که ورزش می‌کنید یا در حال تلاش برای افزایش وزن هستید. آب به بهبود هضم، حمل مواد مغذی به سلول‌ها و افزایش قدرت عضلانی کمک می‌کند.

همچنین مصرف کافی آب می‌تواند عملکرد ورزشی را بهبود بخشد و به فرایند سنتز پروتئین کمک کند. همچنین باعث کاهش احتمال خستگی و بهبود عملکرد بدن می‌شود.

## گام هشتم: توجه به سلامت گوارش

مشکلات گوارشی می‌توانند یکی از موانع بزرگ در افزایش وزن سالم باشند. اگر بدن قادر به جذب مواد مغذی به‌طور مؤثر نباشد، فرایند افزایش وزن به‌درستی پیش نمی‌رود. بنابراین، حفظ سلامت گوارش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است

برای اطمینان از جذب بهتر مواد مغذی، مصرف پروبیوتیک‌ها و غذاهای غنی از فیبر توصیه می‌شود.

## گام نهم: مشورت با متخصصان تغذیه و پزشکان

قبل از شروع هر رژیم غذایی یا برنامه ورزشی، مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه بسیار مهم است.

این افراد می‌توانند به شما کمک کنند تا بهترین راهکار را برای افزایش وزن سالم انتخاب کنید و از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری کنید.

## نتیجه‌گیری: یک برنامه جامع برای افزایش وزن سالم

افزایش وزن سالم نیاز به یک رویکرد جامع دارد که شامل مصرف مواد غذایی مغذی، تمرینات مقاومتی، خواب کافی، هیدراتاسیون مناسب و توجه به سلامت گوارش است.

با پیروی از این راهکارها و مشورت با متخصصان، می‌توانید وزن خود را به‌صورت سالم و پایدار افزایش دهید و از مشکلاتی مانند چربی‌های اضافی یا کاهش عضلات جلوگیری کنید.

# رنگ چشم

## چطور تعیین می شود؟

در گذشته محققان بر این باور بودند که رنگ چشم از طریق دو ژن رنگ چشم، از هر کدام از والدین، تعیین می شود.

از آنجا که ژن رنگ قهوه ای به ژن رنگ آبی غالب است، اعتقاد بر این بوده است که فردی که چشمان آبی دارد، دارای هر دو ژن رنگ چشم آبی بوده است، و والدین با چشمان قهوه ای هیچ گاه نمی توانند فرزندی با چشمان آبی داشته باشند.

اما در حال حاضر ما می دانیم که موضوع از این پیچیده تر است. بر اساس تحقیقی در سال ۲۰۱۱، رنگ چشم شما توسط ۱۶ ژن دیگر که در تولید ملانین در عنبیه نقش دارند، تعیین می شود.

ملانین نور را جذب می کند. زمانی که یک شیء نوری را جذب می کند، تیره به نظر می رسد. زمانی که شیء نوری جذب نکند، نور منعکس می شود و شیء به رنگ نوری که منعکس می کند در می آید. نوری که از چشمان شما منعکس می شود از بخش آبی طیف رنگی است.

چشمان قهوه ای ملانین زیادی دارند، بنابراین نور را جذب می کنند و در نتیجه تیره به نظر می رسند. چشمان میشی رنگ نسبت به رنگ قهوه ای ملانین کمتر و نسبت به رنگ سبز ملانین بیشتری دارند. چشمان آبی کمترین مقدار ملانین را دارند و بیشترین میزان نور را منعکس می کنند.

از آنجا که ژن ها از والدینتان به شما ارث رسیده است، احتمالا رنگ چشم شما مانند والدینتان است. ولی ممکن است هر دو والد چشمان آبی داشته باشند، اما رنگ چشمان فرزندشان قهوه ای شود.

بیش از ۵۰ درصد از جمعیت جهان چشمان قهوه ای رنگ دارند. تنها حدود ۲ درصد از جمعیت جهان چشمان سبز دارند.

### رنگ چشم ها در مورد سلامت شما چه می گوید؟

برخی شرایط پزشکی می تواند بر رنگ چشم تاثیر بگذارد. این شرایط رنگ عنبیه را به طور دائم تغییر نمی دهد.

بلکه معمولا روی صلبیه (سفیدی چشم) یا قرنیه (لایه نازک و شفاف، در بخش جلویی کره چشم) تاثیر می گذارد.

این شرایط عبارتند از:



**آلبینیسم:** در آلبینسم، چشم ها به اندازه کافی ملانین تولید نمی کنند. تاثیر آلبینسم می تواند روی رنگدانه چشم ها، مو و پوست باشد و یا صرفا روی رنگدانه های چشم تاثیر بگذارد.

**نابرابری مردمک ها:** این حالت زمانی است که مردمک یک چشم از مردمک چشم دیگر بزرگتر است. از آنجا که عنبیه در چشمی که مردمک بزرگتری دارد، در واقع کوچکتر است، این چشم نسبت به چشم دیگر تیره تر دیده می شود.

**حلقه (قوس) پیری قرنیه:** به دلیل تجمع کلسترول یک حلقه نامشخص و محو در اطراف قرنیه تشکیل می شود. این حلقه می تواند آبی، خاکستری، سفید یا زرد باشد.

**هپاتیت و انواع بیماری های کبدی:** زمانی که کبد متورم یا آسیب دیده است، نمی تواند بیلی روبین را دفع کند، بنابراین میزان آن در خون زیاد می شود. بیلی روبین سبب زرد شدن سفیدی چشم و پوست می شود.

**بیماری هایفا (خونریزی داخلی چشم):** اغلب به دلیل جراحی در چشم و یا بعد از جراحی، به صورت خونریزی یا رگ های خون در داخل چشم دیده می شود.

**روماتیسم چشمی یا یووئیت:** یووئیت التهاب داخل چشم است. از جمله علل آن عفونت، آسیب دیدگی چشم، و یا قرار گرفتن در معرض مواد سمی است. یووئیت باعث قرمز شدن صلبیه می شود و نیاز به مراقبت های پزشکی اورژانسی دارد.

### لنز های تماسی

به کمک لنز های تماسی شما می توانید رنگ چشم خود را تشدید، تقویت یا کاملاً تغییر دهید. لنزهای زیبایی در رنگ های متنوعی تولید می شوند و می توانند دید را اصلاح کنند.

برخی از خطرات لنزهای غیر طبی که ممکن است برای چشم شما مناسب نباشد، عبارتند از:

- بریدگی و خراش روی چشم؛
- عفونت چشم؛
- زخم روی قرنیه؛
- سایش قرنیه؛
- کاهش جریان اکسیژن رسانی به چشم؛
- تاری دید؛
- از دست دادن بینایی؛
- خارش چشم، اشک ریزش و سایر واکنش های آلرژیک.

### آیا ممکن است رنگ چشم ها به مرور زمان تغییر کند؟

از آنجا که نور منعکس شده رنگ چشم را تعیین می کند، رنگ آبی، سبز و میشی در شرایط نوری مختلف، اندکی متفاوت به نظر می رسند.

اگرچه رنگ چشمی که در کودکی دارید، به طور طبیعی به یک رنگ کاملاً متفاوت تغییر پیدا نمی کند؛ مگر در موارد نادر و به دلیل جراحی و یا ژنتیک.

نوزادان از این قاعده مستثنا هستند. بیشترین میزان فعالیت ملانوسیت، سلول های مخصوص ترشح ملانین، در یک سال اول زندگی کودک است.

این بدان معنا است که معمولا رنگ چشم ها تا یک سالگی تعیین می شود.

اگرچه از شش ماهگی به بعد روند تغییر رنگ چشم ها در نوزاد بسیار آهسته می شود.

### آیا می توان رنگ چشم را تغییر داد؟

اخیرا چند عمل جراحی که رنگ چشم ها را به طور دائمی تغییر می دهد، مورد توجه قرار گرفته است.

بسیاری از پزشکان در خصوص این عمل های جراحی و آسیب های جدی آن برای چشم ها هشدار داده اند.

**سه روش مورد استفاده برای تغییر رنگ چشم عبارتند از:**

#### عمل کاشت عنبیه

عمل کاشت عنبیه در اصل عملی است که برای درمان جراحی های چشمی استفاده می شود. از این عمل برای تغییر رنگ چشم نیز استفاده می شود. هدف از

این عمل جراحی کمک به افرادی بود که عنبیه چشمانشان آسیب دیده و یا از بین رفته بود.

در این عمل جراحی، جراح چشم پزشک قرنیه را شکافته و یک سیلیکون رنگی را در چشم قرار می دهد، سپس آن را باز می کند تا روی عنبیه قرار گیرد.

مطالعات نشان داده است که برای افرادی که تحت عمل کاشت عنبیه قرار گرفته اند، مشکلات جدی گزارش شده است، از جمله:

- گلوکوما،
- آب مروارید،
- آسیب دیدگی قرنیه،
- التهاب لایه میانی چشم، که باعث تاری دید، قرمزی و درد چشم می شود.

در سال ۲۰۱۴ آکادمی چشم پزشکی آمریکا در خصوص عمل جراحی کاشت عنبیه برای اهداف زیبایی هشدار داده است.

#### دیگمانتاسیون با لیزر

در این روش، با استفاده از لیزر، رنگدانه های سلول های عنبیه را از بین می برند. با از بین رفتن رنگدانه ها، رنگ چشم قهوه ای به آبی تبدیل می شود؛ چون رنگ چشم آبی در واقع هیچ رنگدانه ای ندارد.

این عمل تنها روی چشم های قهوه ای قابل انجام است. مانند هر جراحی دیگری، این عمل نیز می تواند عوارض جانبی داشته باشد.

گلوکوما و التهاب بافت میانی چشم از جمله این عوارض هستند.

#### کراتوپیگمانتاسیون (تزریق رنگ به درون قرنیه ) با لیزر

به این روش خالکوبی قرنیه نیز گفته می شود، و در آن پزشک با کمک لیزر رنگدانه های خاصی را در قرنیه وارد می کند. در این عمل رنگ عنبیه تغییر نمی کند، اما به قرنیه رنگدانه اضافه می شود و رنگ عنبیه را پوشش می دهد.

#### خلاصه کلام

آکادمی چشم پزشکی آمریکا مخالف عمل های زیبایی تغییر رنگ چشم با کاشت عنبیه است. این عمل می تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد. حتی ممکن است منجر به نابینایی شود. بسیاری از چشم پزشکان نیز با این انجمن هم نظر هستند.

اگرچه این عمل در میان افراد معروف پرطرفدار است، اما در واقع برای بلند مدت به هیچ وجه ایمن نیست.

اگر می خواهید رنگ چشم خود را تغییر دهید، از روش های غیر تهاجمی مانند لنزهای تماسی استفاده کنید که تغییرات موقت ایجاد می کنند.

استفاده از لنزهای تجویزی یا لنزهایی که صرفا جنبه زیبایی دارند نیز می توانند خطراتی به همراه داشته باشد، اما قطعا از سایر روش های یاد شده ایمن تر هستند.

# تومورهای پوستی



## سه نوع شایع سرطان پوست

### ۱) کارسینوم سلول پایه (بازال)

کارسینوم سلول بازال معمولاً در مناطقی از بدن که در معرض نور خورشید قرار دارند، مانند گردن یا صورت بروز می کند و ممکن است به صورت های زیر ظاهر شود:

- برآمدگی مرواریدی یا مومی شکل؛
- ضایعه ای مسطح، گوشتی رنگ یا قهوه ای مانند اسکار(جای زخم)؛
- خونریزی یا زخم دلمه ای که بهبود می یابد و دوباره عود می کند.

### ۲) کارسینوم سلول سنگفرشی

این نوع کارسینوم هم در بخش هایی از بدن که در معرض آفتاب قرار دارند، مانند صورت، گوش ها و دست ها بروز می کند.

کارسینوم سلول سنگفرشی ممکن است به صورت یک ندول سفت و قرمز رنگ یا یک ضایعه مسطح با سطح پوسته پوسته شده ظاهر شود.

### ۳) ملانوما

ملانوما می تواند در هر قسمتی از بدن، روی پوست طبیعی یا روی خال های قدیمی رخ دهد. ملانوما اغلب در صورت یا تنه فرد ظاهر می شود. این نوع سرطان در زنان بیشتر در قسمت پایین ساق یا ایجاد می شود. ملانوما چه در مردان و چه در زنان، می تواند روی پوستی که در معرض نور خورشید نبوده

نیز بروز کند. ملانوما می تواند افراد با هر رنگ پوستی را تحت تاثیر قرار دهد. در افرادی که رنگ پوست تیره ای دارند نیز ممکن است در کف دست یا پا و یا حتی در بستر ناخن ها ایجاد شود.

### علائم ملانوما عبارتند از:

- یک لکه قهوه ای بزرگ با لکه های تیره تر؛
- خالی که تغییر رنگ یا اندازه داده است، خارش دارد و یا خونریزی می کند
- یک ضایعه کوچک با حاشیه نامنظم و قسمت هایی که قرمز، صورتی، سفید یا آبی تیره به نظر می رسند؛
- ضایعه دردناکی که خارش یا سوزش دارد؛
- ضایعات تیره روی کف دست، کف پا، نوک انگشتان دست یا پا، یا روی غشاهای مخاطی پوشاننده دهان، بینی، واژن یا مقعد.

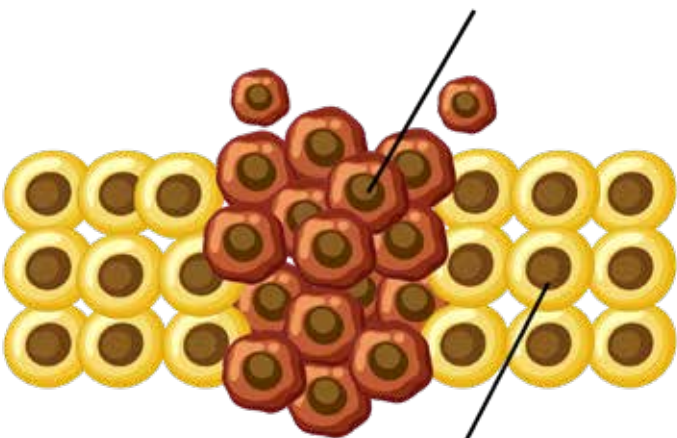
### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر متوجه تغییراتی در پوست خود شدید که باعث نگرانی شما می شود، حتماً به پزشک مراجعه کنید. همه تغییرات پوستی ناشی از سرطان پوست نیست؛ پزشک تغییرات پوستی شما را برای تعیین علت بررسی می کند. سرطان پوست زمانی رخ می دهد که در DNA سلول های پوست جهش رخ می دهد. جهش ها باعث می شوند که سلول ها خارج از کنترل رشد کنند و توده ای از سلول های سرطانی را تشکیل دهند.

### عواملی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهند عبارتند از:

- **پوست روشن**؛ هر کسی، صرف نظر از رنگ پوست، ممکن است به سرطان پوست مبتلا شود. با این حال، داشتن رنگدانه (ملانین) کمتر در پوست محافظت کمتری در برابر اشعه های مضر UV ایجاد می کند. احتمال ابتلا به سرطان پوست در افرادی که موهای بور یا قرمز و چشمان روشن دارند و به راحتی دچار کک و مک یا آفتاب سوختگی می شوند، بسیار بیشتر از افرادی است که پوست تیره تری دارند.
- **سابقه آفتاب سوختگی**؛ داشتن یک یا چند آفتاب سوختگی تاول دار در دوران کودکی یا نوجوانی، خطر ابتلا به سرطان پوست را در بزرگسالی افزایش می دهد. آفتاب سوختگی در بزرگسالی نیز یک عامل خطر است.
- **قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید**؛ هر فردی که زمان زیادی را زیر نور خورشید می گذراند ممکن است به سرطان پوست مبتلا شود، به خصوص اگر از کرم ضد آفتاب یا لباس مناسب استفاده نکند. برنزه کردن پوست، از جمله قرار گرفتن در معرض لامپ های برنزه کننده نیز فرد را در معرض خطر قرار می دهد.
- **آب و هوای آفتابی یا مرتفع**؛ افرادی که در آب و هوای آفتابی و گرم و یا در ارتفاعات زندگی می کنند، بیشتر در معرض نور خورشید بوده و بنابراین بیشتر در معرض خطر هستند.
- **خال**؛ افرادی که دارای خال های زیاد یا خال های غیرطبیعی (دیسپلاستیک) هستند، در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دارند. خال های غیرطبیعی، که نامنظم به نظر می رسند و عموماً بزرگتر از خال های معمولی هستند، بیشتر احتمال سرطانی شدن دارند. اگر سابقه چنین خال هایی را دارید، برای مشاهده تغییرات آنها به طور مرتب به متخصص مراجعه کنید.

### سلول های سرطانی



### سلول های سالم

- **ضایعات پوستی پیش سرطانی**؛ داشتن ضایعات پوستی به نام کراتوز اکتیوئیک می تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. این توده های پیش سرطانی پوست معمولاً به صورت لکه های خشن و پوسته دار ظاهر می شوند که از رنگ قهوه ای تا صورتی تیره متغیر است.
- **سابقه خانوادگی سرطان پوست**؛ اگر یکی از والدین، خواهر یا برادر به سرطان پوست مبتلا باشد، ممکن است خطر ابتلا به این بیماری در افراد دیگر خانواده نیز افزایش یابد.
- **سابقه شخصی سرطان پوست**؛ اگر فرد یک بار به سرطان پوست مبتلا شده باشد، در معرض خطر ابتلای مجدد به آن قرار دارد.
- **سیستم ایمنی ضعیف**؛ افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست هستند. این شامل افراد مبتلا به HIV/AIDS و کسانی است که پس از پیوند عضو از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی استفاده می کنند.
- **قرار گرفتن در معرض تابش**؛ خطر ابتلا به سرطان پوست در افرادی که جهت درمان بیماری های پوستی مانند آگزما و آکنه تحت پرتو درمانی قرار گرفته اند، بیشتر است.
- **قرار گرفتن در معرض مواد خاص**؛ قرار گرفتن در معرض برخی مواد، مانند آرسنیک، ممکن است خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد.

### پیشگیری

- بیشتر سرطان های پوست قابل پیشگیری هستند. برای محافظت از خود، نکات زیر را در نظر بگیرید و رعایت کنید:
- در اواسط روز در معرض نور خورشید قرار نگیرید.
- از حمام آفتاب و برنزه کردن پوست خودداری کنید.
- در تمام طول سال از ضد آفتاب استفاده کنید. کرم های ضد آفتاب تمام اشعه های مضر فرابنفش را فیلتر نمی کنند، به خصوص اشعه هایی که می تواند منجر به ملانوم شود، اما آنها نقش مهمی در یک حفاظت کلی از آفتاب دارند
- حتی در روزهای ابری از کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید. از کرم ضد آفتاب به اندازه لازم برای پوشش کامل استفاده کنید.
- از کلاه و دستکش استفاده کنید، ضدآفتاب به تنهایی کافی نیست.

# NEXTYLE

## امسال با یک تیر چند هدف می زنم!

تجربه کن  
ناتجاری



ACTOVER GROUP | nex

بیشتر است.

♦ **رویدادهای استرس زا:** برخی از افراد پس از تجربه یک رویداد استرس‌زا مانند مرگ یکی از عزیزان، طلاق یا از دست دادن دارایی خود در آتش، دچار اختلال احتکار می شوند.

### علائم اختلال احتکار

اولین علائم اختلال احتکار، اغلب در دوران نوجوانی تا اوایل بزرگسالی ظاهر می شود. ممکن است فرد وسایل، اشیا، ابزار و یا قوطی های خالی زیادی را جمع کرده و ذخیره کند. با این کار به تدریج در فضای خانه بی نظمی و به هم ریختگی ایجاد می شود و فرد در معرض مزاحمت این اشیا قرار می گیرد. علائم اختلال احتکار ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ♦ نگهداری و جمع آوری اقلام زیادی که در حال حاضر نیازی به آنها نیست و فضایی برای آنها وجود ندارد (مانند روزنامه، لباس، اوراق اداری، کتاب، ظروف پلاستیکی و...).
- ♦ مشکل همیشگی در دور انداختن یا جدا شدن از وسایل، صرف نظر از ارزش واقعی آنها.
- ♦ احساس نیاز به ذخیره وسایل و احساس ناراحتی به دلیل دور انداختن آنها.
- ♦ ایجاد محیطی بی نظم و غیر قابل استفاده در پیرامون خود به گونه ای که دیگر زندگی کردن در آنجا مقدور نباشد.
- ♦ پریشانی یا مشکلات عملکرد یا حفظ امنیت خود، دیگران و یا حیوانات خانگی.
- ♦ با افرادی که سعی در نظم دهی و یا حذف بهم ریختگی محیط اطراف را دارند، دچار اختلاف می شوند.

افراد مبتلا به اختلال احتکار اعتقاد دارند این وسایل و اشیا خاص و ارزشمند هستند و در آینده به آنها نیاز پیدا می کنند، و یا از لحاظ عاطفی به آنها وابسته هستند.

### درمان

گاهی افراد مبتلا به اختلال احتکار نمی دانند که دچار یک اختلال هستند و باید به دنبال درمان آن باشند، بنابراین مشارکت آنها در درمان می تواند چالش برانگیز باشد. درمان اصلی درمان شناختی رفتاری (CBT) است. درمانگر به فرد کمک می کند تا متوجه این موضوع شود که چه چیزی دور انداختن اشیا را دشوار می کند و باعث به هم ریختگی شده است. گاهی ممکن است فرد به درمان دارویی نیز نیاز داشته باشد.

در صورت عدم درمان، ممکن است فرد مبتلا، به این روند ادامه دهد و وسایلی را که هرگز از آنها استفاده نمی کند در خانه انبار کند. در میانسالی، به دلیل شدیدتر شدن علائم و دشوارتر شدن درمان، به هم ریختگی و حجم اشیای تلنبار شده روی هم می‌تواند بسیار زیاد شود.



## افتلال احتکار

اختلال احتکار عدم توانایی یا عدم تمایل به دور انداختن و یا جدا شدن از وسایلی است که فرد دیگر به آنها نیاز ندارد. فرد مبتلا به این اختلال به تدریج بسیاری از وسایل و اشیایی که به آنها نیاز ندارد و هرگز از آنها استفاده نمی‌کند را در فضاهایی که در خانه دارد انباشت کرده و نگه می‌دارد.

فرد با احتکار این اشیا، اغلب محیط زندگی و پیرامون خود را با توده های پر حجم و بی نظم وسایل مختلف اشغال می کند و فضای باقی مانده از خانه بسیار کوچک می شود.

شدت اختلال احتکار از خفیف تا شدید متغیر است. در برخی موارد، احتکار ممکن است تأثیر زیادی بر زندگی فرد نداشته باشد، در حالی که در موارد دیگر به طور جدی بر عملکرد روزانه وی تأثیر می گذارد.

اختلال احتکار با جمع آوری یک شیئ بخصوص متفاوت است. افرادی که مجموعه هایی مانند تمبر یا ماشین های مینیاتوری دارند، در جستجوی موارد خاص هستند. این افراد مجموعه خود را سازماندهی می کنند و آن را به نمایش می گذارند. مجموعه ها می توانند بزرگ باشند، اما معمولاً به هم ریخته و بی نظم نیستند. همچنین، این کار باعث ناراحتی و مشکلات عملکردی نمی شود. از این رو جمع آوری اشیا به منظور تهیه کلکسیون با اختلال احتکار متفاوت است.

### علل بیماری

مشخص نیست چه چیزی باعث اختلال احتکار می شود. ژنتیک، عملکرد مغز و رویدادهای استرس زای زندگی به عنوان علل احتمالی مورد مطالعه قرار می گیرند.

عوامل خطر عبارتند از:

- ♦ **شخصیت:** بسیاری از افراد مبتلا به اختلال احتکار دارای سبک رفتاری هستند که شامل مشکل در تصمیم گیری و مشکلات مربوط به توجه، سازماندهی و حل مسئله است.
- ♦ **سابقه خانوادگی:** احتمال ابتلا به اختلال احتکار در افرادی که یکی از اعضای خانواده شان به این اختلال مبتلا است، به طور قابل توجهی

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hoarding-disorder/symptoms-causes/syc-20356056>

تنها آهن خوراکی  
دارای تاییدیه FDA

FDA  
APPROVED

بهترین گزینه برای جبران  
کمبود آهن خون در بزرگسالان



**ACTOvit**  
**FERRIC MALTOL**

اکتوویت فریک مالتول

• مصرف این دارو بدون تجویز  
پزشک توصیه نمی شود