



مسئله سلامت

شماره ۱۱۹ - ماهنامه آبان ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتور به دوستداران سلامت

دیابت ناشی از داروها

میان وعده های سالم
برای کاهش وزن

پلی فارماسی چیست؟

فرهنگ رانندگی



NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل
"بجبرین"



ACTOVER
GROUP

| nexuS

به رویاهات بال پرواز بده



اکتوفول

- کمک به تعادل هورمونی تخمدان ها
- کنترل سندرم تخمدان پلی کیستیک
- تنظیم چرخه های قاعدگی نامنظم

اکتوفول در فرم ساشه حاوی پودر بدون طعم، جهت
انحلال در آب و مایعات ساده تولید شده است.
نحوه مصرف: روزانه دو ساشه با معده خالی

Actofol®

Myo-Inositol 2000mg/ D-Chiro-Inositol 50mg/
Folic Acid 200mcg Sachet



Together for a healthy future

www.actoverco.com

در همین راستا، در این شماره به طور ویژه به موضوع "پلی فارماسی" پرداخته ایم.

در این مقاله، با نگاهی مثبت و سازنده، راهکارهای عملی برای مدیریت هوشمندانه مصرف داروها را بررسی کرده ایم. از روش های ساده مدیریت مصرف دارو، تا اهمیت گفتوگوی شفاف با پزشک و داروساز، همه و همه را برای شما گرد آورده ایم تا این مسیر را برایتان هموارتر و امن تر کنیم. هدف ما این نیست که چالشی را انکار کنیم، بلکه بر این باوریم که با دانش و نگرش درست، می توان حتی پیچیده ترین شرایط را به فرصتی برای توانمندسازی خود تبدیل کرد. شما تنها نیستید و جامعه پزشکی همواره در کنار شماست تا مطمئن شوید که هر دارو، در مسیر درست خود برای خدمت به سلامتیتان گام برمی دارد.

امیدواریم مطالب این شماره، چراغی برای راهنمایی باشد و به شما یادآوری کند که مدیریت چندین بیماری، نه یک محدودیت، که نشانه ای از قدرت و تاب آوری شماست.

با آرزوی سلامتی و روزهای پرانرژی برای شما

دکتر بهارک مهدی پور

دوستان عزیز و همراهان همیشگی،

در این شماره می خواهیم از قهرمانان خاموشی بگوییم که هر روز با چالشی پیچیده و چندبعدی دست و پنجه نرم می کنند؛ افرادی که به دلیل زندگی با چند بیماری مزمن، مدیریت سلامت خود را به هنری ظریف تبدیل کرده اند. اگر شما یا عزیزانتان مجبورید در طول روز چندین دارو مصرف کنید، این سخن با شماست.

"پلی فارماسی" یا مصرف همزمان چندین دارو، برای بسیاری به یک واقعیت زندگی تبدیل شده است. این مساله، اگرچه در نگاه اول می تواند پیچیده و گاهی خسته کننده به نظر برسد، اما در واقع نشانه ای از پیشرفت علم پزشکی و مسیری برای کنترل بیماری ها و حفظ کیفیت زندگی است. هر قرص، قدمی است به سوی سلامتی و هر دارو، سپاهی است در نبرد برای حفظ آرامش و توانایی شما.

اما، ما به خوبی می دانیم که این مسیر، نیازمند آگاهی، دقت و حمایت است. چگونه می توان داروها را به طور منظم مصرف کرد؟ چگونه می توان از تداخلات دارویی پیشگیری نمود؟ و چگونه می توان در هماهنگی کامل با تیم درمانگر خود حرکت کرد؟

سلام سلامت

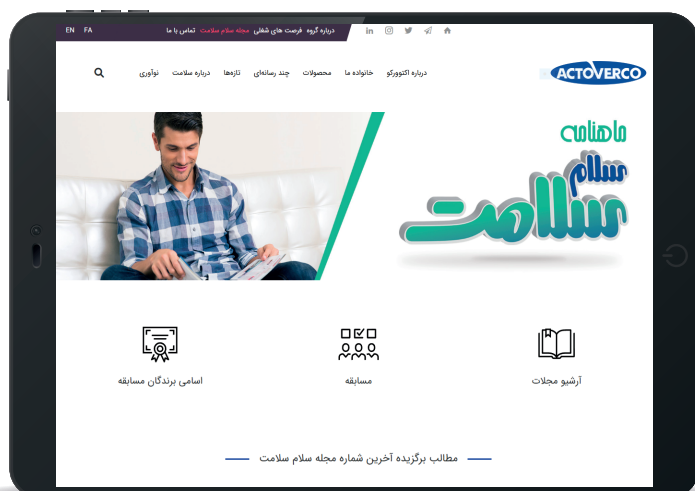
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

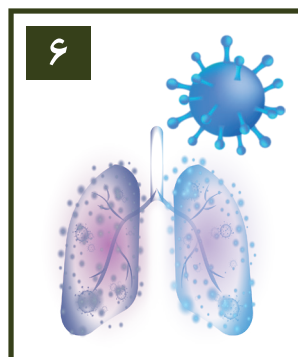
salamsalamat_



آبان ۱۴۰۴

فهرست

انواع عفونت های دستگاه تنفسی	۶
میان وعده های سالم برای کاهش وزن	۸
فرهنگ رانندگی	۱۰
ال کارنیتین: افزایش انرژی، چربی سوزی، و حس بهتر	۱۲
دیابت ناشی از داروها	۱۴
پلی فارماسی چیست؟	۱۶
مسابقه سلام سلامت	۱۸
زردی یا یرقان چیست؟	۲۰
کاردرمانی چیست؟	۲۲
خروپف چیست؟	۲۴
اختلالات اضطراب اجتماعی چیست؟	۲۶



طراح هنری و گرافیکست: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، شهرزاد یعقوبی، ارشاسب رجبی، ندا عزیزی، سید علیرضا محسنی، بهار گلدرسته
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 مینا باقری، دکتر یاسمین محمدی، دکتر نسترن ولی تبار



انواع عفونت‌های دستگاه تنفسی

تنفس، ساده‌ترین و درمیان مال حیاتی‌ترین عملی است که هر لحظه انجام می‌دهیم، اما عفونت‌های بسیاری می‌توانند روی سیستم تنفسی ما تاثیر بگذارند و باعث بروز بیماری شوند.

عفونت‌های تنفسی، یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامتی هستند که می‌توانند از یک سرماخوردگی ساده تا بیماری‌های جدی‌تر را شامل شوند. این عفونت‌ها نه تنها باعث ناراحتی و فستگی می‌شوند بلکه گاهی می‌توانند زندگی ما را هم تهدید کنند.

عفونت‌های باکتریایی دستگاه تنفسی چیست؟

عفونت‌های باکتریایی دستگاه تنفسی زمانی رخ می‌دهند که باکتری‌ها وارد مجاری تنفسی (از بینی تا انتهای ریه‌ها) می‌شوند و تکثیر می‌یابند. این عفونت‌ها به دو بخش اصلی تقسیم می‌شوند:

- **عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی:** مانند سینوزیت، فارنژیت (گلودرد میکروبی) و لارنژیت (التهاب حنجره).
 - **عفونت‌های دستگاه تنفسی تحتانی:** مانند برونشیت (التهاب نایزه‌ها)، ذات‌الریه (پنومونی) و سل.
- این عفونت‌ها در کودکان، سالمندان، بیماران با نقص ایمنی یا افراد دارای بیماری زمینه‌ای خطرناک‌تر هستند.

علائم و نشانه‌های بیماری

علائم عمومی شامل سرفه، تب، گلودرد، آبریزش بینی، سردرد و بدن‌درد است. اما برخی نشانه‌ها، به‌ویژه در عفونت‌های باکتریایی، مهم‌تر و مشخص‌تر هستند.

- **تداوم علائم بیش از ۱۰ الی ۱۴ روز** (در حالی که اکثر سرماخوردگی‌های ویروسی کوتاه‌تر هستند).
- **تب بالا به ویژه اگر پس از چند روز بهبود، دوباره شدید شود؛**
- **وجود ترشحات چرکی، زرد یا سبز رنگ** (در خلط یا از بینی)؛
- **گلودرد شدید همراه با لکه‌های سفید و چرکی روی لوزه‌ها؛**
- **درد قفسه سینه یا تنگی نفس** (مهم در ذات‌الریه‌ها)؛
- **خس خس صدا یا مشکلات بلع .**

درمان و مراقبت

مراقبت حمایتی: شامل مصرف مایعات کافی، داروهای کاهش درد و تب (مانند

تفاوت نوع عامل عفونت (ویروسی، باکتریایی، قارچی) و اثر آن بر درمان

عفونت‌های تنفسی ویروسی

● **درمان:** این نوع عفونت‌ها عمدتاً نیاز به درمان اختصاصی دارویی ندارند و داروهای آنتی‌بیوتیک در بهبود آنها نقشی ندارند. درمان‌ها بیشتر حمایتی است. استراحت، مصرف مایعات، مسکن‌ها و کاهش‌دهنده‌های تب. فقط در موارد خاص مثل آنفلوآنزا داروهای ضدویروسی تجویز می‌شود.

● **مدت زمان بهبود:** سرماخوردگی و آنفلوآنزا اغلب طی ۷ تا ۱۰ روز بهبود می‌یابند، با این حال برخی بیماران (مانند سالمندان یا افراد دارای نقص ایمنی) ممکن است تا دو هفته یا بیشتر علائم داشته باشند.

عفونت‌های تنفسی باکتریایی

● **درمان:** در این موارد براساس تشخیص پزشک آنتی‌بیوتیک مناسب تجویز می‌شود. انتخاب دارو و مدت درمان وابسته به نوع باکتری و محل عفونت است.

در موارد شدید ممکن است بستری و درمان حمایتی نیز لازم باشد.

● **مدت زمان بهبود:** به طور معمول، عفونت‌های خفیف باکتریایی با دریافت آنتی‌بیوتیک در عرض ۵ تا ۱۰ روز بهبود می‌یابند. در ذات‌الریه یا عفونت‌های شدیدتر، دوره درمان می‌تواند تا ۲ هفته یا حتی بیشتر ادامه یابد. در بیماران با نقص ایمنی یا بیماری زمینه‌ای، مدت نقاهت طولانی‌تر خواهد بود.

عفونت‌های قارچی تنفسی یا سایر عوامل

● **درمان:** درمان عفونت‌های قارچی تنفسی طولانی‌تر است و به کمک داروهای ضد قارچ ویژه انجام می‌شود.

● **مدت زمان بهبود:** مدت درمان می‌تواند از چند هفته تا چند ماه یا حتی طولانی‌تر (در افراد با ایمنی ضعیف) باشد.



قارچ‌ها: علت نادری که معمولاً در افراد دارای ضعف سیستم ایمنی رخ می‌دهد.

سایر عوامل: آسپیراسیون (وارد شدن غذا، مایعات یا مواد خارجی به ریه) که کمتر شایع است.

علائم شایع

- سرفه (معمولاً همراه با خلط چرکی یا زرد/سبز)؛
- تب و لرز؛
- تنگی نفس و تنفس سریع؛
- درد قفسه سینه (که با نفس عمیق یا سرفه تشدید می‌شود)؛
- تعریق و ضعف شدید؛
- خس‌خس یا صداهای غیرطبیعی در ریه؛
- در موارد شدید کبودی لب یا نوک انگشتان، گیجی (به ویژه در سالمندان)، اضطراب و اختلال سطح هوشیاری.

گروه‌های پر خطر

- نوزادان و کودکان خردسال؛
- سالمندان بالای ۶۵ سال؛
- بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن (قلبی، ریوی، دیابت)؛
- افراد با سیستم ایمنی ضعیف (مانند بیماران مبتلا به سرطان و ایدز، مصرف‌کنندگان داروهای سرکوب‌کننده ایمنی).

جمع‌بندی:

ذات‌الریه به‌عنوان یک عفونت جدی ریوی، با علائمی مانند تب، سرفه خلط‌دار، تنگی نفس و درد قفسه سینه بروز می‌کند. تشخیص به‌موقع و درمان مناسب، شامل استراحت کافی، مصرف آنتی‌بیوتیک (در موارد باکتریایی)، و در صورت نیاز اکسیژن‌درمانی، نقش کلیدی در بهبودی دارد. روز جهانی ذات‌الریه (۱۲ نوامبر / ۲۱ آبان) با هدف افزایش آگاهی عمومی درباره پیشگیری، تشخیص و درمان این بیماری تعیین شده است. این مناسبت بر اهمیت واکسیناسیون، رعایت بهداشت و پرهیز از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها تأکید دارد. پیشگیری و درمان به‌موقع می‌تواند از عوارض خطرناک این بیماری بکاهد.

استامینوفن یا ایبوپروفن)، استراحت و در موارد شدید بستری در بیمارستان می‌شود
آنتی‌بیوتیک‌ها: برای عفونت‌های باکتریایی مفید هستند، انتخاب نوع دارو بستگی به بیماری و باکتری عامل آن دارد.

اهمیت شروع سریع درمان: تأخیر در درمان عفونت‌های جدی مثل ذات‌الریه و سل ممکن است سبب عوارض شدید مانند نارسایی تنفسی، گسترش عفونت یا مرگ شود.

درمان‌های خانگی رایج برای عفونت‌های تنفسی خفیف

برای عفونت‌های تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی، گلودرد یا آنفلوآنزای خفیف، اغلب مراقبت در خانه کافی است. روش‌های ساده اما مؤثر عبارتند از: **استراحت کافی:** بدن در هنگام مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها نیاز به انرژی و خواب بیشتری دارد.

نوشیدن مایعات گرم و به دفعات: آب، دمنوش، سوپ و مایعات گرم باعث رفیق شدن ترشحات، کاهش التهاب و تسریع روند بهبودی می‌شوند.

استفاده از دستگاه بخور: بخار گرم (مثلاً بخور آب جوش با اسانس اکالیپتوس یا نعناع) به باز شدن راه‌های هوایی کمک می‌کند.

شست‌وشوی بینی با سرم نمکی یا محلول آب‌نمک: به کاهش گرفتگی و پاک‌سازی مجاری تنفسی کمک می‌کند.

غرغره آب نمک ولرم برای گلودرد

استفاده از داروهای بدون نسخه: مانند استامینوفن یا ایبوپروفن برای کاهش تب و درد، یا شربت‌های سرفه ساده طبق مقدار توصیه شده.

از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک پرهیز کنید، زیرا عفونت‌های ویروسی به آنها پاسخ نمی‌دهند و مصرف نادرست می‌تواند منجر به مقاومت دارویی شود.

در برخی موارد، عفونت تنفسی فراتر از چیزی است که با مراقبت خانگی کنترل شود. در صورت تشدید علائم یا بروز علائم هشداردهنده (تب بالا، تنگی نفس، درد شدید قفسه سینه و...) حتماً به پزشک مراجعه کنید.

ذات‌الریه چیست؟

ذات‌الریه (یا سینه پهلوی) یک بیماری عفونی و التهابی ریه است که ممدتاً کیسه‌های هوایی ریه را درگیر می‌کند. این بیماری باعث التهاب این کیسه‌ها و تجمع مایع در آنها می‌شود که نتیجه آن کاهش کارایی ریه و تبادل اکسیژن است.

علت‌ها

عوامل باکتریایی: یکی از شایع‌ترین دلایل، به ویژه در بزرگسالان و بیماران بستری شده است.

عوامل ویروسی: کودکان و سالمندان بیشتر به علت ویروس‌ها مانند آنفلوآنزا ممکن است دچار ذات‌الریه شوند.

میان وعده های سالم برای کاهش وزن

میان وعده به مصرف غذای سبک در فاصله بین وعده های اصلی اشاره دارد که تأثیر قابل توجهی در حفظ انرژی و کاهش گرسنگی دارد.

اگرچه شواهد درباره نقش میان وعده در کاهش وزن متفاوت هستند؛ اما برخی مطالعات نشان می دهند که افزایش دفعات غذا خوردن از طریق میان وعده می تواند کنترل گرسنگی را آسان تر کرده و قند خون را بهبود بخشد. این راهکار همچنین کمک می کند تا میوه ها و سبزیجات بیشتری در رژیم روزانه گنجانده شوند.

با برنامه ریزی دقیق در انتخاب میان وعده های غنی از مواد مغذی، می توان گرسنگی را کنترل کرد، به سیری پایدار رسید و در نهایت وزن را مدیریت کرد و یا کاهش داد.

هرچند هیچ میان وعده ای به تنهایی تأثیر قطعی بر کاهش وزن ندارد؛ اما انتخاب صحیح آنها می تواند در کنار یک رژیم کامل و سالم، مؤثر باشد. توصیه می شود میان وعده ها ترکیبی از پروتئین، فیبر و چربی های سالم باشند.

در زیر به تعدادی از میان وعده های سالم اشاره می کنیم.

مغزها

مغزها (بادام، فندق و ...) یک میان وعده مغذی و ایده آل هستند که تعادل کاملی از چربی های سالم، پروتئین و فیبر را فراهم می کنند.

مغزها فواید زیادی دارند و بسیار سیر کننده هستند و می توانند در فرایند کاهش وزن مؤثر باشند. به خاطر داشته باشید که مغزها کالری بالایی دارند، و مصرف حدود ۳۰ گرم از مغزها در طول روز کافی است.

فلفل دلمه ای قرمز و آووکادو

اگرچه همه انواع فلفل دلمه ای ها مغذی هستند، اما فلفل دلمه ای قرمز به طور ویژه ای سرشار از آنتی اکسیدان است.

آووکادو منبع غنی از مواد مغذی و معدنی است.

ماست یونانی و انواع توت ها

ماست یونانی سرشار از پروتئین است و توت ها یکی از بهترین منابع آنتی اکسیدان هستند.

سیب با کره بادام زمینی

سیب سرشار از فیبر است و بادام زمینی حاوی چربی های سالم، پروتئین گیاهی و فیبر می باشد. بنابراین این ترکیب تقریباً همه مواد مغذی سیر کننده ای که باید در یک میان وعده به دنبال آن باشید را شامل می شود.

کرفس با پنیر فامه ای

ترکیب کرفس با پنیر خامه ای یک میان وعده کلاسیک کم کربوهیدرات است که می تواند به شما کمک کند احساس سیری کنید.

خوردن ۵ تکه کوچک کرفس با حدود ۳۰ گرم پنیر خامه ای تقریباً ۱۰۰ کالری دارد.

شکلات تلخ و بادام

شکلات تلخ و بادام یک ترکیب فوق العاده هستند.

شکلات تلخ حاوی آنتی اکسیدان، و بادام منبع غنی از چربی های سالم است.

برش های فیبر با حمص

حمص معمولاً از نخود، روغن زیتون و سیر تهیه می شود. بنابراین، ترکیبی از پروتئین گیاهی، فیبر و چربی های سالم را برای قلب فراهم می کند.

میوه ها

یک تکه میوه می تواند یک میان وعده فوق العاده رضایت بخش باشد. میوه ها حاوی فیبر و مواد معدنی هستند. برای لذت بیشتر، می توانید میوه را با آجیل یا ماست ترکیب کنید.

پودینگ پیا

دانه چیا سرشار از فیبر، اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین گیاهی است. با ترکیب دانه چیا، شیر یا شیر بادام و انواع توت می توان یک پودینگ سالم آماده کرد.

تخم مرغ آب پز

تخم مرغ به دلیل محتوای پروتئینی که دارد فوق العاده سیر کننده است. اگرچه حاوی کلسترول است، ولی مطالعات اخیر نشان می دهد که مصرف ۳ تا ۴ عدد تخم مرغ در هفته باعث کاهش بروز بیماری های قلبی می شود.

حتماً زرده تخم مرغ را مصرف کنید تا ویتامین D و کولین (ماده مغذی مهم برای سلامت مغز و کبد) را دریافت نمایید.

جو دوسر پرک

جو دوسر نوعی غله کامل و مغذی است که در مقایسه با سایر غلات، مقدار مناسبی فیبر و محتوای پروتئین بالایی دارد.

می توانید شیرینی ها را با جو دوسر پرک، میوه، دارچین، پودر کاکائو و چیپس شکلات تهیه کنید.

پاپ کورن

پاپ کورن رژیمی و بدون روغن و نمک که در هوا پز شده باشد، حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر است. این نوع پاپ کورن کمتر از ۳۵ کالری در هر پیمانه دارد، و یک میان وعده عالی با کمتر از ۱۰۰ کالری برای شما فراهم می کند؛ ضمن اینکه به تقویت سیستم گوارش کمک کرده و احساس سیری ایجاد می کند.

نفود تفت داده شده

تفت دادن نخود کمک می کند تا آنها را به یک میان وعده ترد و لذت بخش تبدیل کنید. نخود منبع غنی از فیبر و پروتئین گیاهی است.

80%
WHEY
PROTEIN

so-FIT

DELICIOUSLY HEALTHY!



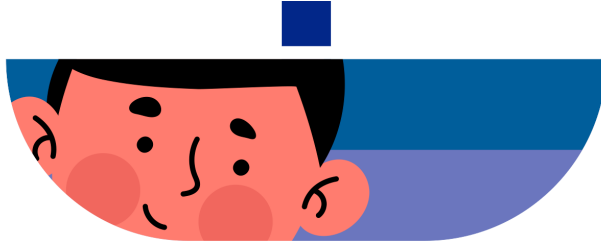
پروتئین بار

پرانرژی با عسل و خشکبار

شیرین شده با عسل

www.toute-sweet.com

[toutesweet.ir](https://www.instagram.com/toutesweet.ir)



فرهنگ را نندگی؛

کلید کاهش تصادفات جاده‌ای



۴. داروهای ضروری خود را به موقع و طبق دستور مصرف کنید. به ویژه در بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون یا صرع که کنترل آنها در رانندگی اهمیت زیادی دارد.

۵. قبل از رانندگی، برچسب داروها را بررسی کنید. اگر دارویی مصرف می‌کنید که با عوارضی مانند خواب‌آلودگی یا کاهش تمرکز همراه است، از رانندگی بپرهیزید یا با پزشک مشورت کنید. مهم‌ترین این داروها عبارتند از:

- داروهای آنتی‌هیستامین (برای درمان حساسیت و سرماخوردگی): این داروها می‌توانند باعث خواب‌آلودگی و گیجی شوند و احتمال تصادف را بالا می‌برند.
- داروهای خواب‌آور و آرامبخش: به دلیل ایجاد خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز، رانندگی بعد از مصرف این داروها بسیار خطرناک است.
- داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب: این داروها ممکن است باعث کاهش هوشیاری و تمرکز شده و ریسک تصادف را افزایش می‌دهند.
- داروهای ضد تشنج و ضد صرع: با تأثیر بر سیستم عصبی، ممکن است باعث کندی واکنش‌ها و مشکلات حرکتی شود.
- داروهای شل کننده عضلات: کاهش توان حرکتی و هماهنگی لازم برای رانندگی را به دنبال دارند.
- داروهای حاوی کدئین: خواب‌آور و آرام‌بخش هستند و روی سیستم اعصاب مرکزی تأثیر می‌گذارند.
- داروهای ضد سردرد و برخی مسکن‌ها: در برخی موارد باعث خواب‌آلودگی می‌شوند.
- داروهای ضد تهوع و سرگیجه: که ممکن است خواب‌آلودگی ایجاد کنند.

روز جهانی یادبود قربانیان حوادث رانندگی در سومین یکشنبه ماه نوامبر برگزار می‌شود. این روز به منظور یادآوری تأثیر مخرب حوادث جاده‌ای و توجه به قربانیان و خانواده‌های آنها نام گذاری شده است. این روز همچنین فرصتی برای افزایش آگاهی عمومی در مورد علل و پیشگیری از سوانح رانندگی است

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، هر سال بیش از ۱/۳ میلیون نفر در سراسر جهان در اثر تصادفات رانندگی جان خود را از دست می‌دهند و ده‌ها میلیون نفر دچار جراحات‌های شدید یا ناتوان‌کننده می‌شوند. بسیاری از این حوادث با رعایت قوانین، رانندگی هوشیارانه و توجه به اصول ایمنی قابل پیشگیری‌اند.

بایدها و نبایدهای پیش از رانندگی

۱. خواب کافی داشته باشید.

حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه، برای حفظ هوشیاری در رانندگی ضروری است. خواب‌آلودگی یکی از دلایل اصلی تصادف است.

۲. غذای سبک و سالم مصرف کنید.

وعده غذایی که شامل پروتئین (مثل تخم‌مرغ یا لبنیات) و کربوهیدرات‌های پیچیده (مثل نان سبوس‌دار) باشد، سطح قند خون را پایدار نگه می‌دارد و از خواب‌آلودگی جلوگیری می‌کند. وعده‌های سنگین و چرب موجب خواب‌آلودگی و کندی عملکرد ذهنی می‌شوند. این وضعیت برای رانندگی بسیار خطرناک است.

۳. آب کافی بنوشید.

کم‌آبی بدن باعث خستگی و کاهش تمرکز می‌شود. نوشیدن آب، قبل و در حین رانندگی هوشیاری را افزایش می‌دهد.

امسال تمام روز انرژی دارم!



NEXTYLE

نکستایل را تجربه کن

بنابراین، همیشه پیش از رانندگی باید اثرات جانبی داروی مصرفی را در برگه راهنمای دارو یا توسط پزشک و داروساز بررسی کنید، تا از عدم تأثیر منفی دارو بر هوشیاری و توانایی رانندگی مطمئن شوید. در صورت وجود عوارضی مانند خواب‌آلودگی، سرگیجه، تاری دید یا کاهش تمرکز، رانندگی باید به تعویق بیفتد.

۶. در حالت خستگی یا استرس شدید رانندگی نکنید.
خستگی ذهنی مانند خواب‌آلودگی، واکنش شما را کند می‌کند. رانندگی در وضعیت روحی آشفته هم تصمیم‌گیری منطقی را مختل می‌کند.

۷. از مصرف بیش از حد قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید.
مصرف بیش از حد کافئین ممکن است باعث بی‌قراری، تپش قلب و کاهش تمرکز شود.

۸. مصرف دارو یا نوشیدنی جدید قبل از رانندگی خطرناک است.
برخی مکمل‌ها یا داروهای گیاهی ممکن است اثرات غیرمنتظره‌ای مانند سرگیجه یا خواب‌آلودگی داشته باشند.

اصول کلیدی رانندگی ایمن
قبل از حرکت کمر بند ایمنی را ببندید. بستن کمر بند مهم‌ترین راه نجات جان و کاهش آسیب در تصادفات است، حتی اگر مسیری کوتاه را طی می‌کنید. هرگز در زمان خستگی رانندگی نکنید. خستگی و عدم تمرکز احتمال تصادف را افزایش می‌دهد.

در زمان رانندگی از تلفن همراه استفاده نکنید. همیشه هوشیار و متمرکز باشید. حواس‌پرتی‌هایی مانند ارسال پیام یا خوردن توجه شما را از جاده دور می‌کنند. دست‌هایتان روی فرمان و دهن‌تان روی رانندگی باشد. محدودیت سرعت را رعایت کنید. سرعت زیاد زمان واکنش را کاهش داده و شدت تصادفات را افزایش می‌دهد. سرعت خود را با توجه به شرایط جاده، هوا و ترافیک تنظیم کنید.

انتظار رفتارهای غیرمنتظره از دیگر رانندگان را داشته باشید. فاصله ایمن را حفظ و خطرات را پیش‌بینی کنید و اگر در اولویت عبور شک دارید، حق تقدم را به دیگران دهید. تنظیمات فنی خودرو را به طور مرتب کنترل کنید. به طور مرتب ترمزها، لاستیک‌ها، چراغ‌ها و برف پاک‌کن‌ها را بررسی کنید تا خودرو در وضعیت مناسبی باشد.

نقش ما چیست؟
همه ما در ساختن جاده‌های امن‌تر نقش داریم. به عنوان راننده، عابر پیاده، دوچرخه سوار یا راکب موتور، رفتارهای ما می‌تواند نجات‌دهنده یا مرگبار باشد. کاهش سرعت، بستن کمر بند ایمنی، پرهیز از رانندگی در حالت خواب‌آلودگی یا تحت تأثیر دارو و احترام به حق تقدم دیگران، ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از رخ دادن حوادث رانندگی هستند.



ال-کارنیتین: افزایش انرژی، چربی سوزی، و حس بهتر

دکتر مینا باقری (داروساز)

در دنیای پرمشغله امروز، بسیاری از افراد به دنبال روش‌هایی طبیعی و ایمن برای داشتن انرژی بیشتر، کاهش چربی‌های اضافی و بهبود نتایج ورزشی خود هستند. یکی از گزینه‌های محبوب رسیدن به این هدف، ال-کارنیتین است. ال-کارنیتین یک ترکیب طبیعی است که در بدن ما تولید می‌شود و نقش مهمی در تولید انرژی ایفا می‌کند. این ماده با انتقال اسیدهای چرب به داخل میتوکندری سلول‌ها، به بدن کمک می‌کند تا چربی را به انرژی تبدیل کند. در شرایط خاصی مانند ورزش شدید، بیماری‌ها، یا رژیم‌های محدود، ممکن است نیاز بدن به ال-کارنیتین افزایش یابد و تولید داخلی آن کافی نباشد. در این موارد، مصرف مکمل ال-کارنیتین می‌تواند کمک‌کننده باشد.

- اکثر اشکال دارویی معمولاً بین ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم ال-کارنیتین دارند.
- **۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین مصرف شود** تا بهترین اثر را داشته باشد.
- برای اهدافی مانند کاهش وزن یا افزایش انرژی، مصرف **روزانه و منظم** بهتر از مصرف گهگاه است.
- **نوشیدن آب کافی در طول روز** بسیار مهم است.
- توصیه می‌شود مکمل‌های ال-کارنیتین را به‌صورت منظم و در زمان مشخص (مانند قبل از تمرین یا همراه غذا) مصرف کنید تا اثربخشی آن بیشتر شود.

نکات مهم و ایمنی مصرف

- جهت استفاده از مکمل‌های ال-کارنیتین در افراد دارای شرایط خاص پزشکی، مشورت با پزشک ضروری است.
- مصرف ال-کارنیتین برای بزرگسالان معمولاً بی‌خطر است، ولی در بعضی افراد ممکن است باعث تهوع، دل‌درد، یا بوی بد بدن (شبیه بوی ماهی) شود.
- در بیماران دارای تشنج، کم‌کاری تیروئید، یا زنان باردار، باید فقط با تجویز پزشک مصرف شود.
- در نوجوانان و کودکان، حتماً با نظر پزشک استفاده شود.

سخن پایانی

مکمل‌های ال-کارنیتین می‌توانند یک مکمل مفید و ایمن برای افرادی باشند که به دنبال انرژی بیشتر، نتایج بهتر در تمرین یا کمک به کاهش چربی هستند. استفاده از آن ساده است و به راحتی در برنامه روزانه شما قرار می‌گیرد. اما به خاطر داشته باشید که هیچ مکملی جای عادات سالم غذایی را نمی‌گیرد. اگر رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی منظم و سبک زندگی سالم داشته باشید، ال-کارنیتین ممکن است همان نیروی اضافه‌ای باشد که برای رسیدن به اهداف خود نیاز دارید.

چه کسانی می‌توانند از ال-کارنیتین بهره ببرند؟

- برای استفاده از ال-کارنیتین نیازی نیست که ورزشکار حرفه‌ای باشید. این مکمل می‌تواند در شرایط زیر مفید باشد:
- کمک به کاهش وزن (در ترکیب با ورزش)؛
- بهبود عملکرد ورزشی و ریکاوری عضلات؛
- تقویت حافظه و عملکرد مغز؛
- بهبود سلامت قلب و عروق؛
- کمک به کنترل قند خون در بیماران دیابتی؛
- بهبود عملکرد کبد در مبتلایان به کبد چرب؛
- کمک به باروری مردان با بهبود کیفیت اسپرم؛
- جبران کمبود ال-کارنیتین در بیماران کلیوی تحت دیالیز.

اشکال دارویی موجود در بازار

مکمل‌های ال-کارنیتین در اشکال مختلفی در بازار عرضه می‌شوند:

۱. ویال خوراکی

ویال‌های خوراکی از رایج‌ترین و مؤثرترین اشکال مکمل ال-کارنیتین هستند که به سرعت جذب بدن می‌شوند. مصرف این ویال‌ها یک ساعت قبل از تمرین، به‌ویژه برای چربی‌سوزی و انرژی بیشتر در ورزش توصیه می‌شود.

۲. قرص جوشان

قرص جوشان نیز انتخابی مناسب برای افرادی است که به دنبال مصرف آسان‌تر و جذب سریع‌تر هستند. این قرص‌ها در آب حل شده و معمولاً طعم‌دار هستند.

ویال و قرص جوشان هر دو جذب سریع‌تری نسبت به قرص‌های معمولی دارند و تأثیر سریع‌تری بر سطح انرژی می‌گذارند، به‌ویژه در ورزشکاران یا افرادی که هدف آنها کاهش وزن است.

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما



نکستایل



ACTOVER
GROUP

NEXUS

دیابت ناشی از داروها

دیابت بارداری

برخی زنان در دوران بارداری دچار افزایش قند خون می‌شوند. این نوع دیابت معمولاً موقتی است، اما می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آینده افزایش دهد.

دیابت ناشی از سایر علل

این دسته شامل دیابت‌های ثانویه به علت بیماری‌های دیگر، اختلالات ژنتیکی و مصرف برخی داروهاست.

در ادامه به طور مفصل به دیابت ناشی از داروها می‌پردازیم.

دیابت ناشی از داروها

مصرف برخی داروها می‌تواند باعث افزایش قند خون و در نهایت بروز دیابت شود. این وضعیت به عنوان «دیابت ناشی از دارو» شناخته می‌شود. در این حالت، مصرف داروها منجر به اختلال در ترشح انسولین، کاهش حساسیت به انسولین، یا هر دو می‌شود.

مکانیسم‌های اثر داروها بر قند خون

داروها می‌توانند از طرق مختلف موجب افزایش قند خون شوند:

کاهش ترشح انسولین: برخی داروها مستقیماً بر سلول‌های بتا در لوزالمعده تأثیر گذاشته و توانایی تولید انسولین را کاهش می‌دهند.

افزایش مقاومت به انسولین: داروهایی مانند گلوکوکورتیکوئیدها (کورتون‌ها) می‌توانند حساسیت سلول‌ها به انسولین را کاهش دهند.

افزایش تولید گلوکز در کبد: برخی داروها باعث تحریک کبد به تولید گلوکز بیشتر می‌شوند.

افزایش تجزیه چربی‌ها: که به صورت غیرمستقیم منجر به بروز کتوز و افزایش قند خون می‌شود. (کتوز یک فرایند متابولیک طبیعی است که در آن بدن به جای کربوهیدرات، از چربی به عنوان منبع اصلی انرژی استفاده می‌کند).

اثرات مستقیم سمی بر سلول‌های لوزالمعده: این اثر باعث کاهش تعداد یا عملکرد این سلول‌ها شده و در نتیجه تولید انسولین در بدن مختل شده یا کاهش می‌یابد، که می‌تواند منجر به بالا رفتن قند خون و در نهایت ایجاد یا تشدید دیابت شود.

چه داروهایی می‌توانند باعث دیابت شوند؟

کورتیکواستروئیدها (کورتون‌ها)

مصرف بیش از حد برخی داروهای ضدالتهابی که به طور گسترده برای درمان بیماری‌های التهابی، خودایمنی، آسم و سرطان‌ها استفاده می‌شوند، از شایع‌ترین

دیابت چیست؟

دیابت یا بیماری قند، یک اختلال متابولیکی مزمن است که در آن بدن توانایی تنظیم سطح قند (گلوکز) خون را از دست می‌دهد. این اختلال زمانی رخ می‌دهد که یا بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند یا سلول‌ها به انسولین تولیدشده پاسخ مناسبی نمی‌دهند. انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده ترشح می‌شود و وظیفه آن کمک به ورود گلوکز به سلول‌ها برای تأمین انرژی است.

افزایش بیش از حد قند خون (هیپرگلیسمی) در درازمدت می‌تواند منجر به آسیب به اندام‌های مختلف از جمله کلیه‌ها، چشم‌ها، قلب، اعصاب و عروق شود. به همین دلیل، دیابت یکی از مهم‌ترین علل ناتوانی و مرگ زودرس در جهان شناخته می‌شود.

علائم دیابت

تشنگی زیاد؛

ادرار مکرر؛

کاهش وزن بدون دلیل؛

خستگی؛

تاری دید؛

زخم‌هایی که دیر بهبود می‌یابند؛

عفونت‌های مکرر (مانند عفونت‌های پوستی یا ادراری).

انواع دیابت

دیابت به چند نوع اصلی تقسیم می‌شود:

دیابت نوع ۱

در این نوع، سیستم ایمنی بدن به اشتباه سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده را تخریب می‌کند. در نتیجه بدن توانایی تولید انسولین را از دست می‌دهد. این نوع دیابت معمولاً در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود و بیماران نیاز دائمی به تزریق انسولین دارند.

دیابت نوع ۲

شایع‌ترین نوع دیابت است و معمولاً در بزرگسالان مشاهده می‌شود، هرچند اخیراً به دلیل چاقی و سبک زندگی ناسالم در کودکان و نوجوانان نیز شیوع یافته است. در دیابت نوع ۲ بدن یا به اندازه کافی انسولین تولید نمی‌کند یا سلول‌ها به انسولین مقاوم می‌شوند.

علل دارویی دیابت هستند. این داروها مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهند و تولید گلوکز در کبد را تحریک می‌کنند.

آنتی‌سایکوتیک‌های جدید (داروهای ضد روان پریشی)

برخی داروها که برای درمان اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی تجویز می‌شوند، با افزایش وزن شدید و مقاومت به انسولین، خطر بروز دیابت را افزایش می‌دهند.

داروهای ضد ویروس برای HIV

برخی داروهای ضد ویروسی که در درمان HIV استفاده می‌شوند، با اختلال در متابولیسم چربی و گلوکز همراه هستند.

مهارکننده‌های بتا

در برخی موارد این داروها می‌توانند ترشح انسولین را کاهش دهند و با افزایش مقاومت به انسولین موجب افزایش قند خون شوند، اگرچه خطر آنها نسبت به سایر داروها کمتر است.

دیورتیک‌های تیازیدی (ادرار آورها)

این داروها که برای درمان فشار خون بالا به کار می‌روند، می‌توانند در بلندمدت باعث افزایش قند خون شوند.

استاتین‌ها (کاهنده کلسترول)

استاتین‌ها دسته‌ای از داروها هستند که برای کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته قلبی و مغزی استفاده می‌شوند. مطالعاتی نشان داده‌اند که مصرف بلندمدت استاتین‌ها ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را اندکی افزایش دهد، به ویژه در افراد مستعد.

هورمون‌ها (مثل هورمون رشد و قرص‌های ضد بارداری)

برخی از هورمون‌ها نیز ممکن است بر تنظیم قند خون اثر منفی بگذارند.

داروهای ضد صرع

مانند فنی‌توئین، ممکن است در دوزهای سمی باعث افزایش قند خون شوند.

اسیدنی‌کوتینیک (نیاسین)

ممکن است باعث اختلال در کنترل قند خون شود و در دوزهای بالا اثر دیابت‌زا داشته باشد.

تشخیص دیابت ناشی از دارو

برای تشخیص دیابت ناشی از دارو، پزشک به تاریخچه مصرف دارو توجه می‌کند. معمولاً افزایش قند خون در مدت کوتاهی پس از شروع مصرف دارو اتفاق می‌افتد.

آزمایش‌هایی زیر برای بررسی و تأیید دیابت استفاده می‌شوند:

قند خون ناشتا؛

تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT)؛

هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c)؛

اگر پس از قطع دارویی که به آن مشکوک هستید، قند خون به حالت طبیعی بازگردد، احتمال اینکه دیابت دارویی باشد بسیار زیاد است.

درمان دیابت ناشی از دارو

درمان این نوع دیابت به علت زمینه‌ساز و وضعیت بالینی بیمار بستگی دارد.

۱. قطع یا تغییر دارو

در صورتی که امکان‌پذیر باشد، پزشک ممکن است داروی جایگزین با عوارض متابولیکی کمتر تجویز کند.

۲. کنترل با داروهای ضد دیابت

اگر قطع دارو ممکن نیست یا قند خون خیلی بالا باشد، ممکن است نیاز به درمان با داروهای خوراکی یا انسولین باشد.

۳. تغییر سبک زندگی

کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم می‌توانند به کنترل قند خون کمک کنند.

۴. پایش منظم قند خون

افراد در معرض خطر، به‌ویژه کسانی که داروهای پرخطر مصرف می‌کنند، باید به‌طور منظم سطح قند خون خود را بررسی کنند.

پیشگیری

اگر فردی مجبور به استفاده از داروهایی است که ممکن است باعث دیابت شوند، توصیه می‌شود:

قند خون پیش از شروع درمان ارزیابی شود.

در طول مصرف دارو، قند خون به‌طور منظم کنترل شود.

سبک زندگی سالم، شامل رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی دنبال شود.

در صورت بروز علائمی مانند تشنگی شدید، ادرار زیاد، خستگی یا تاری دید، سریعاً به پزشک مراجعه شود.

بیماران پرخطر (افراد دارای اضافه وزن یا با سابقه خانوادگی دیابت) باید با احتیاط بیشتری داروهای مؤثر بر متابولیسم گلوکز را مصرف کنند.

جمع‌بندی

دیابت یک بیماری مزمن با علل متنوع است که مصرف برخی داروها می‌تواند در بروز آن نقش داشته باشد. همانطور که مصرف خودسرانه داروها خطرناک است، قطع بدون مشورت داروها نیز می‌تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد. پزشک با در نظر گرفتن شرایط فردی و ارزیابی دقیق نسبت سود به زیان، داروها را تجویز می‌کند. بنابراین هرگونه تغییر در مصرف دارو (کاهش دوز یا قطع) باید حتماً تحت نظر پزشک انجام شود، چرا که این تصمیمات نیازمند تخصص و بررسی همه‌جانبه اثرات درمانی است. همکاری با تیم درمانی و پایش منظم سلامت، بهترین راه برای پیشگیری از عوارض ناخواسته است.



پلی فارماسی و مدیریت آن

دکتر بهارک مهدی پور (پزشک عمومی)

آیا پلی فارماسی خطرناک است؟

پلی فارماسی به‌ویژه برای زنان سالمند خطرات جدی‌تری دارد، چرا که این گروه نه تنها سهم بزرگی از جمعیت مصرف‌کنندگان دارو را تشکیل می‌دهند، بلکه اغلب از سنین پایین‌تر مصرف دارو را آغاز می‌کنند. با این حال، هر فردی که چند دارو مصرف کند، در معرض عوارض ناشی از تداخلات دارویی است که ممکن است منجر به اختلال حافظه، زمین‌خوردن و شکستگی، نارسایی کلیه یا کبد، بستری شدن و حتی افزایش خطر مرگ شود. علاوه بر این، چالش‌های عملی مانند فراموشی زمان مصرف داروها، نیاز به مراجعات مکرر پزشکی و هزینه‌های سنگین دارویی نیز کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مدیریت هوشمندانه داروها با بررسی دوره‌ای توسط پزشک، استفاده از ابزارهای یادآور و پایش منظم عوارض می‌تواند این خطرات را کاهش دهد.

چه عواملی منجر به پلی فارماسی نامناسب می‌شود؟

- تجویز داروهای متعدد توسط پزشکان مختلف بدون هماهنگی (مثلاً بیمار با مراجعه به چند متخصص، داروهای مشابه یا متضاد دریافت می‌کند).
- ادامه‌دادن داروهای قدیمی بدون بازبینی ضرورت آنها (مثل مسکن‌ها یا خواب‌آورها پس از بهبود علائم).
- مصرف خودسرانه داروهای بدون نسخه (مثل مکمل‌ها، مسکن‌ها یا آنتی‌اسیدها) همراه با داروهای تجویزی.
- استفاده از داروهای گیاهی بدون اطلاع پزشک که ممکن است با داروهای شیمیایی تداخل داشته باشند.
- عدم بررسی دوره‌ای داروها توسط پزشک یا داروساز برای حذف داروهای غیرضروری.

به زبان ساده، پلی فارماسی به مصرف همزمان چندین دارو توسط یک فرد اشاره دارد. این اصطلاح معمولاً زمانی به کار می‌رود که بیمار پنج دارو یا بیشتر را به صورت روزانه مصرف کند. پلی فارماسی می‌تواند هم ضروری باشد (مثلاً در بیماران مبتلا به چند بیماری مزمن) و هم بی‌رویه (وقتی داروها بدون نیاز واقعی مصرف شوند).

انواع پلی فارماسی:

مطلوب

- زمانی که بیمار به دلایل پزشکی (مثل دیابت + فشار خون + نارسایی قلبی) به چند دارو نیاز دارد.
- تحت نظارت تیم درمان و با پایش منظم.

نامطلوب:

- تجویز داروهای غیرضروری یا تکراری.
- مصرف خودسرانه داروها بدون مشورت پزشک.

چرا پلی فارماسی مهم است؟

- تعاملات دارویی: برخی داروها ممکن است اثرات یکدیگر را خنثی یا تشدید کنند.
- عوارض جانبی: افزایش تعداد داروها، خطر بروز عوارض (مثل گیجی، افت فشار خون) را بالا می‌برد.
- پیچیدگی مصرف: فراموش کردن دوز یا اشتباه در مصرف محتمل‌تر می‌شود.

نکستایل همراه سلامتی شما



NEXTYLE

نکستایل را تجربه کن

- سن بالا: کاهش متابولیسم داروها و افزایش حساسیت به عوارض.
- بیماری‌های مزمن متعدد (مثل دیابت + نارسایی قلبی) که نیاز به داروهای مختلف را افزایش می‌دهد.
- مشکلات شناختی (مثل دمانس) که منجر به اشتباه در مصرف دارو می‌شود

چگونه پزشک پلی فارماسی نامناسب را تشخیص می‌دهد؟

پزشکان با مشاهده این علائم هشداردهنده ممکن است به پلی فارماسی نامناسب مشکوک شوند:

- گیجی، اضطراب یا افسردگی؛
- کاهش اشتها، ضعف یا لرزش؛
- سرگیجه، زمین خوردن یا خستگی مفرط.

در صورت تشخیص این مشکل، پزشک ممکن است فرایند «کاهش دارو» را آغاز کند که شامل مراحل زیر است:

- بررسی همه داروها و دلایل مصرف آنها؛
 - شناسایی داروهای غیرضروری یا پرخطر؛
 - تصمیم‌گیری درباره توقف تدریجی داروها؛
 - نظارت دقیق بر روند کاهش مصرف؛
- این فرایند با همکاری بیمار، خانواده و تیم درمانی انجام می‌شود تا ایمنی و اثربخشی درمان حفظ شود.

چگونه می‌توان از عوارض جانبی ناشی از مصرف همزمان داروها اجتناب کرد؟

بیمار می‌تواند با انجام برخی تغییرات از عوارض سوء مصرف هم زمان چند دارو پیشگیری کند:

- از داروهایی که مصرف می‌کنید یک لیست تهیه کنید. نام، برند، دوز، دلیل مصرف دارو، زمان و نحوه مصرف آن را بنویسید. همچنین ممکن است لازم باشد زمان شروع مصرف و نام پزشک تجویزکننده آن را نیز ذکر کنید.
- از پزشک یا داروساز خود بخواهید داروهای شما را بررسی کنند. آنها می‌توانند به شما بگویند که آیا نیاز به ایجاد تغییر دارید یا خیر. راهنمایی پزشک یا داروساز به شما کمک می‌کند از مصرف بیش از حد داروها یا تداخلات دارویی احتمالی پیشگیری کنید.
- درباره داروهایتان اطلاعات کسب کنید. می‌توانید به کمک داروساز یک برگه اطلاعاتی درباره داروهایتان تهیه کنید. داروسازان همچنین می‌توانند هر سوالی که در مورد داروهایتان دارید را توضیح دهند. این اطلاعات می‌تواند در آینده مفید باشد، به خصوص زمانی که مصرف داروی جدیدی را شروع می‌کنید. از طریق این برگه، می‌توانید درباره تداخلات دارویی یا سایر عوارض جانبی آن اطلاعات کسب کنید.

- با پزشک خود در ارتباط باشید. در هر ویزیت، بررسی داروهای مصرفی شما می‌تواند ایده خوبی باشد. از پزشک خود بپرسید که آیا هنوز باید تمام داروهای را که بخشی از برنامه درمانی شما بودند، مصرف کنید یا خیر.

- اگر دچار عوارض جانبی شده اید، حتماً به پزشک یا داروساز خود اطلاع دهید (حتی اگر عارضه پیش آمده در لیست عوارض دارویی ذکر شده باشد).

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون،
امیلیون تومان جایزه ببر

این شادی
تو لحظه
تکرار میشه

من برنده شدم!

من برنده شدم

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 تا تاریخ ۲۵ آبان به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ پیامک کنید.

کدام مورد از علائم اولیه سرطان پستان است؟

- ۱ وجود توده یا سفتی در پستان یا زیر بغل، اغلب بدون درد
- ۲ تغییر در اندازه یا شکل پستان
- ۳ تغییر در نوک پستان، یا ترشح غیرمعمول از آن
- ۴ همه موارد

سلام سلامت

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.



زردی یا یرقان چیست؟

زردی یا یرقان وضعیتی است که در آن رنگ پوست، سفیدی چشم‌ها و غشاهای مخاطی به رنگ زرد در می‌آیند. این تغییر رنگ به دلیل افزایش مقدار ماده‌ای به نام بیلی روبین در خون رخ می‌دهد. بیلی روبین محصول شکستن سلول‌های قرمز خون است که معمولاً توسط کبد تصفیه و از طریق صفرا دفع می‌شوند. اگر این فرایند به درستی انجام نشود، بیلی روبین در بدن تجمع پیدا کرده و باعث زردی می‌شود.

مصرف زیاد الکل
مصرف طولانی‌مدت و سنگین الکل (معمولاً حداقل به مدت ۸ تا ۱۰ سال) می‌تواند باعث آسیب جدی کبد شود. در بعضی افراد، التهاب کبد، که منجر به از بین رفتن سلول‌های کبدی می‌شود رخ می‌دهد. به مرور زمان، بافت زخمی جایگزین بافت سالم کبد می‌شود و کبد سخت تر می‌تواند وظایفش را انجام دهد.

مصرف برخی داروها
داروهایی که ممکن است باعث زردی شوند عبارتند از:

- ✓ برخی مسکن‌ها (در صورت مصرف بی‌رویه)
 - ✓ برخی آنتی‌بیوتیک‌ها
 - ✓ داروهای هورمونی پیشگیری از بارداری
 - ✓ برخی داروهای مورد استفاده در اختلالات روانپزشکی
 - ✓ کورتون‌ها
- نکته: این عارضه معمولاً با قطع دارو یا تنظیم دوز برطرف می‌شود، اما مشورت با پزشک ضروری است.

عفونت کبدی
ویروس‌های هپاتیت شایع‌ترین علت عفونت کبدی هستند، اما عفونت ممکن است ناشی از انگل‌هایی مثل کرم‌های کبدی نیز باشد، که از خوردن ماهی خام یا گیاهان آلوده منتقل می‌شود.

واکنش به انتقال خون
اگر خون با گروه خونی اشتباه به شما تزریق شود، سیستم ایمنی ممکن است خون ناسازگار را نابود کند که این باعث آزاد شدن بیلی‌روبین و ایجاد زردی می‌شود. این مشکل به‌خاطر تست خون نادر است، اما به‌عنوان یک وضعیت اورژانسی در نظر گرفته می‌شود.

کم‌خونی داسی شکل
این بیماری یک اختلال ژنتیکی و ارثی در گلبول‌های قرمز است که در افراد با تبار آفریقایی یا کارائیبی شیوع بیشتری دارد و در این بیماری سلول‌های قرمز خون به شکل داسی و چسبنده تولید می‌شوند که با سرعت بیشتر از توان کبد برای پاکسازی آنها می‌میرند و بیلی‌روبین اضافی ایجاد می‌کنند.

مالاریا
از طریق نیش پشه یا تماس با خون آلوده منتقل می‌شود و باعث تخریب سلول‌های خونی و در نتیجه کم‌خونی و زردی می‌شود.

علائم همراه با زردی

علاوه بر تغییر رنگ پوست و چشم‌ها، ممکن است علائم دیگری نیز مشاهده شوند مانند:

- ✓ خارش شدید پوست؛
- ✓ ادرار تیره رنگ؛
- ✓ مدفوع روشن یا خاکستری؛
- ✓ خستگی و ضعف؛
- ✓ درد شکم.

علل رایج زرد شدن چشم‌ها

زرد شدن چشم‌ها ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد، از جمله:

هپاتیت

هپاتیت زمانی است که کبد ملتهب می‌شود. معمولاً علت آن ویروسی است که سلول‌های کبد را آلوده می‌کند، مانند هپاتیت A، B یا C. این عفونت ممکن است کوتاه‌مدت (حاد) یا بلندمدت (مزمن) باشد؛ به این معنی که حداقل ۶ ماه طول می‌کشد.

هپاتیت باعث آسیب به کبد می‌شود و کبد نمی‌تواند بیلی‌روبین را به خوبی تصفیه کند. همین امر می‌تواند منجر به زردی شود. گاهی داروها یا بیماری‌های خودایمنی هم می‌توانند باعث هپاتیت شوند.

سنگ کیسه صفرا

سنگ‌های صفراوی شایع‌ترین علت انسداد مجاری صفراوی هستند. مجاری صفراوی مانند لوله‌های تخلیه عمل می‌کنند که مایع صفرا را از کبد به کیسه صفرا (که آن را ذخیره می‌کند) و سپس به روده کوچک منتقل می‌کنند. اگر این مجاری توسط سنگ‌ها مسدود شوند، بیلی‌روبین در خون تجمع می‌یابد و باعث زرد شدن سفیدی چشم‌ها می‌شود.

سیروز کبدی

این وضعیت باعث می‌شود بافت زخمی جایگزین سلول‌های سالم کبد شود. این فرایند به تدریج و در طول زمان طولانی اتفاق می‌افتد. بسیاری از انواع بیماری‌ها و شرایط کبدی باعث بروز سیروز کبدی می‌شوند. عوامل شایعی که احتمال ابتلا به سیروز را افزایش می‌دهند عبارتند از:

- ✓ مصرف زیاد الکل؛
- ✓ چاقی، با افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های دیگری که منجر به سیروز می‌شوند؛
- ✓ عفونت طولانی‌مدت هپاتیت B.

کبد چرب غیر الکلی

یک بیماری شایع کبدی است که با تجمع چربی در سلول‌های کبدی (بدون مصرف الکل) ایجاد می‌شود. نوع شدیدتر این بیماری، با ایجاد جای زخم (فیبروز) در کبد می‌تواند منجر به التهاب و سیروز شود.

کم‌خونی همولیتیک

این نوع کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که گلبول‌های قرمز زودتر از حد طبیعی تخریب شوند. این تسریع روند تخریب باعث افزایش بیلی‌روبین و کاهش اکسیژن‌رسانی می‌گردد. این بیماری می‌تواند ارثی یا اکتسابی (ناشی از عفونت‌ها یا بیماری‌های خودایمنی) باشد.

سرطان

سرطان کبد، لوزالمعده یا کیسه صفرا می‌تواند باعث انسداد مجاری صفراوی و زردی شود.

علل کمتر رایج زردی چشم‌ها

- ✓ بیماری‌های مجاری صفراوی؛
- ✓ آترزی صفراوی (انسداد مجاری صفراوی در نوزادان)؛
- ✓ کلانژیت اولیه صفراوی (تخریب تدریجی مجاری صفراوی)؛
- ✓ کلانژیت اسکروزان اولیه (ایجاد التهاب و زخم در مجاری صفراوی).

کولیت اولسراتیو (یک نوع التهاب روده)

آسیب کبدی ناشی از کولیت اولسراتیو می‌تواند منجر به التهاب و زخم مجاری صفراوی و در نهایت باعث زردی گردد.

سارکوئیدوز

این بیماری التهابی باعث حمله سیستم ایمنی بدن به بافت‌های خود می‌شود. اگر این بیماری به کبد آسیب برساند، ممکن است دچار زردی شوید.

پانکراتیت

زردی یکی از عوارض شایع پانکراتیت است که معمولاً به دلیل انسداد مجرای صفراوی رخ می‌دهد.

سندرم دووین-جانسون

این اختلال بسیار نادر و ارثی بر عملکرد کبد تأثیر گذاشته و می‌تواند باعث زردی شود

زردی در نوزادان

بسیاری از نوزادان تازه متولدشده دچار زردی خفیف می‌شوند که به دلیل تجمع جزئی بیلی‌روبین در بدن آنها است. ممکن است متوجه علائم زیر شوید:

- ✓ زرد شدن چشم‌ها و پوست، که ابتدا از صورت آغاز می‌شود و به تدریج به سمت پایین بدن گسترش می‌یابد؛
- ✓ ضعف در تغذیه (بی‌میلی به شیر خوردن)؛
- ✓ خواب‌آلودگی بیش از حد؛

اگر سطح بیلی‌روبین خیلی بالا برود، ممکن است عوارضی جدی مانند تشنج، کم‌شنوایی یا حتی آسیب مغزی ایجاد شود. به همین دلیل، اگر نوزاد شما علائم زردی دارد، پزشک باید سطح بیلی‌روبین خون او را به‌دقت بررسی کند.

بدن نوزاد بیلی‌روبین اضافی را از طریق مدفوع دفع می‌کند. شیر مادر نیز با داشتن اثر ملین طبیعی، به دفع سریع‌تر آن کمک می‌کند. بنابراین نوزاد باید حداقل ۸ بار در روز شیر بخورد.

همچنین استفاده از نوردرمانی (نور مخصوص پزشکی) می‌تواند به بدن نوزاد کمک کند تا بیلی‌روبین اضافی را سریع‌تر دفع کند.

چگونه زردی را درمان کنیم؟

درمان زردی معمولاً با درمان علت زمینه‌ای آن انجام می‌شود. به‌عنوان مثال:

- اگر سنگ صفرا مجرای صفراوی شما را مسدود کرده باشد، ممکن است نیاز به دارو یا جراحی ساده داشته باشید.

- اگر به هپاتیت مبتلا هستید، پزشک می‌تواند داروهایی برای مبارزه با ویروس تجویز کند.

- در برخی موارد، ممکن است پزشک از شما بخواهد از مصرف الکل یا داروهای خاصی پرهیز کنید تا به کبد فشار وارد نشود.

در بیشتر موارد، با درمان صحیح و به‌موقع، رنگ چشم‌ها به حالت طبیعی بازمی‌گردد.

پیشگیری و مراقبت‌ها

- ✓ رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی دست‌ها برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی؛
- ✓ پرهیز از مصرف الکل و داروهای آسیب‌رسان به کبد؛
- ✓ تغذیه سالم و متعادل؛
- ✓ واکسیناسیون در برابر هپاتیت‌های ویروسی.

کاردرمانی چیست؟

کاردرمانی رشته‌ای در حوزه توانبخشی است که هدف آن کمک به افراد با اختلالات جسمی، ذهنی یا روانی است؛ تا بتوانند حداکثر استقلال را در زندگی روزمره خود به دست آورند. کاردرمانگران افراد را یاری می‌کنند تا بتوانند فعالیت‌های روزانه مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن، حمام کردن یا شغل و سایر فعالیت‌های اجتماعی را حتی در صورت وجود اختلال یا بیماری، به بهترین شکل ممکن انجام دهند. کاردرمانی نه فقط بر سلامت جسمی بلکه بر مهارت‌های ذهنی، عاطفی و اجتماعی افراد نیز تمرکز دارد و باعث ارتقای کیفیت زندگی می‌شود.



بازی با حلقه هولاهوپ، یا انجام حرکت‌های ساده همراه با موسیقی برای توسعه حس‌های مختلف.



تفاوت کاردرمانی و فیزیوتراپی

تفاوت اصلی کاردرمانی و فیزیوتراپی در هدف و نوع خدمات آنها است. کاردرمانی بیشتر بر آموزش و توانمندسازی افراد برای انجام فعالیت‌های روزانه و افزایش استقلال فرد تمرکز دارد. این رشته به همه ابعاد جسمی، ذهنی، روانی و اجتماعی فرد توجه می‌کند و تلاش می‌کند تا زندگی عادی و با کیفیت‌تری برای افراد ایجاد کند. در مقابل، فیزیوتراپی عمدتاً روی بهبود عملکرد فیزیکی بدن، کاهش درد و تقویت توان حرکتی تمرکز دارد و بیشتر برای درمان آسیب‌های اسکلتی-عضلانی و مسائل جسمی به کار می‌رود. فیزیوتراپ‌ها معمولاً از تمرینات فیزیکی، حرکات خاص، ماساژ و دستگاه‌های درمانی استفاده می‌کنند تا فرد دوباره توانایی حرکت خود را به دست آورد. در واقع، اگرچه هر دو رشته در حوزه توانبخشی فعالیت می‌کنند، اما کاردرمانی بر مهارت‌های روزمره و زندگی مستقل و فیزیوتراپی بر بهبود وضعیت فیزیکی و حرکتی تأکید دارد.



کاردرمانی در منزل چیست؟

کاردرمانی در منزل به معنای ارائه خدمات توانبخشی توسط کاردرمانگر در خانه فرد است. این نوع خدمات برای کسانی مناسب است که مشکلات حرکتی جدی دارند، سالمند هستند یا به هر دلیلی نمی‌توانند به مراکز کاردرمانی مراجعه کنند. انجام کاردرمانی در خانه باعث می‌شود فرد در فضای آشنا و آرام خود روند توانبخشی را طی کند و برنامه درمانی نیز متناسب با نیازهای شخصی و شرایط محیط زندگی فرد تنظیم می‌شود. بزرگ‌ترین مزایای کاردرمانی در منزل شامل کاهش استرس ناشی از رفت‌وآمد به مراکز درمانی، صرفه‌جویی در وقت و هزینه، بررسی دقیق‌تر وضعیت فرد توسط کاردرمانگر در محیط اصلی زندگی، شخصی‌سازی کامل برنامه درمانی و آموزش بهتر اعضای خانواده برای حمایت از فرد است. فرایند کاردرمانی در منزل شامل ارزیابی اولیه وضعیت فرد، طراحی برنامه درمانی اختصاصی، آموزش و اجرای تمرینات و فعالیت‌های روزمره، مشاوره به خانواده و پیگیری و ارزیابی مستمر پیشرفت درمانی فرد می‌شود. در نهایت، کاردرمانی در منزل باعث افزایش استقلال فرد و بهبود کیفیت زندگی او می‌شود.



فعالیت‌های اصلی کاردرمانی

- تقویت مهارت‌های حرکتی ریز و درشت؛
- آموزش فعالیت‌های روزمره زندگی؛
- بهبود مهارت‌های شناختی و ذهنی؛
- افزایش اعتماد به نفس و استقلال فردی؛
- مشاوره و اجرای تغییرات محیطی برای بهبود عملکرد فرد.



انواع تمرینات کاردرمانی

۱. تمرینات جسمی و حرکتی

- **تقویت عضلات و استقامت:** تمرین‌هایی مانند شنا با صندلی (بالا بردن بدن روی صندلی)، شنای دیواری یا حمل کتاب‌های سنگین.
- **تمرینات تعادلی و هماهنگی:** راه رفتن روی الوار یا خطوط مستقیم، پریدن از یک نقطه به نقطه دیگر یا ایستادن روی یک پا.
- **تمرینات استاتیک و انعطاف‌پذیری:** کشش عضلات، چرخاندن مفاصل و انجام حرکات نرمشی ساده مانند بشین‌وپاشو.
- **تمرینات تنفسی:** تقویت عضلات تنفسی و کاهش استرس از طریق تنفس عمیق و کنترل شده.

۲. تمرینات مهارت‌های حرکتی ظریف

- **تقویت انگشتان و دست‌ها:** ساخت پازل، نقاشی، بازی با خمیر، برش کاغذ با قیچی، باغبانی و تهیه کاردستی.
- **فعالیت‌های عملی روزمره:** مانند لباس پوشیدن، بستن بند کفش، استفاده از وسایل آشپزخانه یا غذا خوردن.

۳. تمرینات ذهنی و شناختی

- **بازی‌های فکری و حافظه‌ای:** پازل، بازی‌های برنامه‌ریزی حرکتی، داستان‌سرایی و تمرینات تقویت توجه و تمرکز.
- **فعالیت‌های حل مسئله:** آموزش برنامه‌ریزی قدم به قدم یک کار یا تقسیم وظایف ساده به مراحل کوچک‌تر.

۴. تمرینات حسی

- **تحریکات حسی:** استفاده از وسایل مختلف برای لمس و فشارهای عمقی، بازی با مواد بافت‌دار مثل پارچه یا اسباب بازی‌های وزن دار.
- **تمرینات تعادل و هماهنگی با وسایل:** تمرین‌هایی مثل راه رفتن روی کوسن،

بدون
شکر
افزوده

Toute

توت سويت
Sweet
سلامتی، خوشمزه است!
DELICIOUSLY HEALTHY!



انرژی بار

پرانرژی با عسل و خشکبار

شیرین شده با عسل

www.toute-sweet.com

@toutesweet.ir



فروپف چیست؟

بافت لنفاوی (مشابه لوزه‌ها) بزرگی دارند که باعث فروپف آنها می‌شود.

بلندی بیش از حد زبان کوچک

زبان کوچک، بافت نرم آویزان در انتهای دهان است که بلندی بیش از حد آن می‌تواند حلق و ابتدای مجرای تنفسی را تنگ کند. وقتی نفس می‌کشید، عبور جریان هوا باعث لرزش و برخورد آنها به یکدیگر می‌شود و مجاری هوایی شما مسدود می‌شود.

مصرف الکل و مواد مخدر

نوشیدن الکل یا مصرف شل‌کننده‌های عضلانی نیز می‌تواند باعث شل شدن بیش از حد عضلات زبان و گلو شود.

وضعیت خواب

خوابیدن به پشت و استفاده از بالشی که خیلی نرم یا خیلی بزرگ است نیز می‌تواند باعث فروپف شود.

کمبود خواب

اگر خواب کافی نداشته باشید، عضلات گلو ممکن است بیش از حد شل شوند

تشخیص فروپف

ممکن است همسران به شما بگویند که فروپف می‌کنید. پزشک از هر دوی شما در خصوص علائم سوالاتی می‌پرسد.

پزشک در خصوص سابقه پزشکی شما سوالاتی مطرح می‌کند و شما را معاینه می‌کند تا ببیند چه عاملی سبب انسداد مجاری هوایی شده است، مانند گرفتگی مزمن بینی ناشی از التهاب یا سینوزیت، انحراف تیغه بینی یا تورم لوزه‌ها. همچنین ممکن است نیاز به انجام چند آزمایش باشد:

به تنفس پر سر و صدا در حین خواب فروپف گفته می‌شود. بسیاری از افراد در حین خواب فروپف می‌کنند؛ اگرچه در مردان و افرادی که اضافه وزن دارند، شایع‌تر است. با افزایش سن فروپف بدتر می‌شود.

اگر فقط گاهی فروپف می‌کنید، مشکل جدی نیست. این مشکل بیشتر برای شریک خواب شما آزاردهنده است. اما اگر اکثر مواقع فروپف می‌کنید، نه تنها الگوی خواب اطرافیان را مختل می‌کنید، بلکه به کیفیت خواب خودتان نیز آسیب می‌رسانید.

خروپف می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات دیگری، مانند آپنه انسدادی خواب باشد. اگر در طول روز خواب‌آلود هستید، با صدای بلند خروپف می‌کنید، یا اگر همسران متوجه شده است در طول خواب برای چند ثانیه تنفس شما متوقف می‌شود، به پزشک مراجعه کنید.

علل فروپف چیست؟

زمانی که جریان هوا تنها از طریق دهان انجام شود، و بینی مسدود باشد، خروپف ایجاد می‌شود. عوامل متعددی می‌توانند منجر به انسداد جریان هوا شوند:

انسداد راه‌های هوایی بینی

برخی افراد فقط در فصل آلرژی یا زمانی که عفونت سینوسی دارند خروپف می‌کنند. مشکلاتی در بینی مانند انحراف تیغه، یا پولیپ بینی نیز می‌توانند راه‌های هوایی را مسدود کنند.

ضعف عضلات گلو و زبان

عضلات گلو و زبان می‌توانند بیش از حد شل باشند، به همین دلیل ممکن است باعث مسدود شدن مجاری هوا شوند.

بافت حجیم گلو

اضافه وزن می‌تواند باعث افزایش حجم گلو شود. برخی از کودکان لوزه‌ها و

آزمایش‌های تصویربرداری

پزشک با استفاده از اشعه ایکس، اسکن ام آر آی یا سی تی اسکن می‌تواند مشکلات موجود در مجاری هوایی شما را بررسی کند.

تست خواب

ممکن است لازم باشد دستگاهی خواب شما را در خانه کنترل کند یا شب را در آزمایشگاه برای انجام آزمایشی به نام پلی‌سومنوگرافی بگذرانید. این آزمایش مواردی مانند ضربان قلب، تنفس و فعالیت مغز شما را در هنگام خواب اندازه‌گیری می‌کند.

روش‌های درمان فروپف

ممکن است شما جزو ۴۵ درصد از بزرگسالانی باشید که حداقل گاهی اوقات خروپف می‌کنند.

فردی که خروپف می‌کند اغلب مانع خواب راحت شریک زندگی‌اش می‌شود، که می‌تواند استرس‌زا باشد.

علاوه بر ایجاد مزاحمت برای سایر افراد خانواده، ۷۵ درصد از افرادی که خروپف می‌کنند، آپنه انسدادی خواب (زمانی که تنفس در طول خواب برای مدت کوتاهی مختل می‌شود) دارند، که خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

این راه‌حل‌های طبیعی و تغییرات سبک زندگی را امتحان کنید، ممکن است به شما در توقف خروپف کمک کند.

۱. نحوه خوابیدن‌تان را تغییر دهید. زمانی که به پشت می‌خوابید، انتهای زبان و کام کوچک روی گلو افتاده و باعث ایجاد صدای ارتعاشی در طول خواب می‌شود. اگر به پهلو بخوابید، می‌توانید از آن پیشگیری کنید. بالش‌های مخصوص بارداری، که بزرگ هستند و طول آنها تقریباً هم قد بدن است، می‌توانند برای به پهلو خوابیدن موثر باشند.

اگر حتی با وجود اینکه به پهلو خوابیدید، باز هم خروپف می‌کنید، ممکن است علت آن آپنه انسدادی خواب باشد. در این صورت حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۲. وزن کم کنید. کاهش وزن می‌تواند برای برخی افراد موثر باشد. اگر افزایش وزن پیدا کرده اید و قبل تر خروپف نمی‌کردید، کاهش وزن به رفع آن کمک می‌کند.

۳. از مصرف نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید. الکل و آرام‌بخش‌ها، سفتی عضلانی در حالت استراحت را در پشت گلو کاهش می‌دهند و احتمال خروپف را بیشتر می‌کنند. نوشیدن الکل چهار تا پنج ساعت قبل از خواب، خروپف را بدتر می‌کند.

۴. بهداشت خواب مناسب داشته باشید. عادت‌های خواب نادرست، عملکردی مشابه مصرف الکل دارند. برای مثال، کار طولانی‌مدت بدون خواب کافی باعث می‌شود وقتی بالاخره به تخت می‌روید، بدنتان کاملاً خسته باشد. بنابراین خواب شما عمیق می‌شود، عضلات بیشتر شل می‌شوند و این امر موجب خروپف می‌شود.

۵. باز نگه‌داشتن مجاری بینی می‌تواند مفید باشد. اگر خروپف از بینی شروع شود، باز نگه‌داشتن مجاری بینی (مثلاً با حمام گرم و شست‌وشوی بینی با

محلول آب‌نمک) باعث می‌شود هوا با سرعت کمتری عبور کند و ارتعاش زیادی ایجاد نشود. اگر بینی شما به دلیل سرماخوردگی یا سایر موارد گرفته یا تنگ شده باشد، جریان سریع هوا احتمال خروپف را افزایش می‌دهد.

نوارهای بینی هم ممکن است به بالا بردن و باز کردن راه‌های بینی کمک کنند؛ البته اگر علت خروپف از کام نرم نباشد.

۶. از بالش دیگری استفاده کنید. آلرژن‌های موجود در اتاق خواب و بالش ممکن است در خروپف نقش داشته باشند. مایت‌های گرد و غبار (کنه‌های میکروسکوپی) در بالش جمع می‌شوند و می‌توانند باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیک و در نهایت خروپف شوند. هر دو هفته یک‌بار برای چند ساعت بالش‌تان را در هوای آزاد، در معرض نور مستقیم آفتاب و هوای تازه قرار دهید و هر شش ماه یک‌بار آنها را تعویض کنید تا میزان مایت‌های گرد و غبار و آلرژن‌ها به حداقل برسد.

توجه داشته باشید که بالش‌های مخصوصی که برای جلوگیری از خروپف طراحی شده‌اند، ممکن است برای رفع خروپف موثر باشند، اما چون سر را در موقعیت بالاتری قرار می‌دهند، می‌توانند باعث درد گردن شوند.

۷. در طول روز به حد کافی از مایعات استفاده کنید. مایعات فراوان بنوشید. وقتی بدن دچار کم‌آبی باشد، ترشحات بینی و کام نرم چسبناک‌تر می‌شوند. همین امر می‌تواند باعث خروپف بیشتر شود.

عوارض فروپف

به نظر نمی‌رسد خروپف عوارضی داشته باشد. اما آپنه خواب می‌تواند مشکلاتی برای شما ایجاد کند، از جمله:

بیدار شدن مکرر در طول شب

حتی اگر خود فرد متوجه آن نشود، ممکن است چندین بار از خواب بیدار شود که باعث کاهش کیفیت خواب او می‌شود.

خواب سبک

این وقفه‌های مکرر ساختار طبیعی خواب را مختل می‌کنند؛ در نتیجه فرد زمان بیشتری را در مراحل سبک خواب سپری می‌کند و به جای خواب عمیق و بازسازی‌کننده، در مرحله خواب سبک باقی می‌ماند.

فشار بر قلب

آپنه انسدادی طولانی‌مدت معمولاً فشار خون را بالا می‌برد و باعث بزرگ‌تر شدن قلب می‌شود. این موضوع خطر ابتلا به سکته و حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

کیفیت پایین خواب شبانه

این وضعیت باعث خواب‌آلودگی در طول روز، کاهش کیفیت زندگی و افزایش احتمال تصادفات رانندگی می‌شود.

افتلال اضطراب اجتماعی چیست؟

- احساس شرمساری، تحقیر و سرخ شدن، تعریق یا لرزش ناشی از این احساسات؛
- توهین اتفاقی به دیگران؛
- قرار گرفتن در مرکز توجه.

علائم اختلال اضطراب اجتماعی

علائم در هر فرد متفاوت است. اما اگر دچار این اختلال هستید و در صورتی که در شرایط استرس زا قرار بگیرید، ممکن است علائم زیر را تجربه کنید:

- بسیار خودآگاه در موقعیت های اجتماعی (بازخورد بیش از اندازه نسبت به ظاهر، حالات یا صحبت ها)؛
- ترس شدید، مزمن و مداوم از مورد قضاوت قرار گرفتن توسط سایرین؛
- احساس خجالت و معذب بودن در زمانی که دیگران در حال تماشای شما هستند (ارائه مطلب یا صحبت در جمع)؛
- تردید برای گفتگو با دیگران؛
- اجتناب از برقراری ارتباط چشمی.
- ممکن است علائم جسمانی هم پیدا کنید، از جمله:
- تپش قلب؛
- انقباض عضلانی؛
- گیجی؛
- سرخ شدن پوست؛
- گریه؛
- لرز؛
- لرزش صدا؛
- اسهال یا مشکلات گوارشی؛
- تنفس سریع و سطحی و یا دشواری در تنفس کامل؛
- احساس اینکه ذهن تان به طور ناگهانی خالی می شود؛
- درد قفسه سینه.

تشخیص

اگر اضطراب اجتماعی مانع از انجام کارها و ایجاد ارتباط با دیگران می شود، بهتر است به روانشناس مراجعه کنید.

درمان

داروهای تجویزی و رفتاردرمانی دو روش موثر برای درمان برای اختلال اضطراب اجتماعی هستند. شما می توانید هر دو را با مشورت پزشک دریافت کنید. گفتاردرمانی و ذهن آگاهی نیز می تواند موثر باشد.

همه ما گاهی در موقعیت های اجتماعی مختلف، مانند ملاقات با فرد جدید، یا ارائه مطلب در یک جلسه چهار استرس، خجالت و یا اضطراب می شویم. چنین احساساتی طبیعی است و بسیاری از افراد چنین احساساتی را تجربه می کنند. اما اختلال اضطراب اجتماعی متفاوت است. این افراد به دلیل نگرانی و ترس، از حضور در چنین موقعیت هایی اجتناب می کنند تا مورد قضاوت دیگران قرار نگیرند. اختلال اضطراب اجتماعی می تواند بر روابط بین فردی، شغلی و سایر جنبه های زندگی فرد تاثیر بگذارد.

اختلال اضطراب اجتماعی اغلب در سنین نوجوانی آغاز می شود. این اختلال در حدود ۹۰ درصد از افراد، در زیر سن ۲۳ سالگی تشخیص داده می شود. برخی تحقیقات نشان می دهد، ایجاد این اختلال در بزرگسالی خطر مواجهه با سایر اختلالات، مانند اختلال پانیک، و اختلال استرس بعد از سانحه را افزایش می دهد.

چه موقعیت هایی سبب بروز اختلال اضطراب اجتماعی می شود؟

اختلال اضطراب اجتماعی به گونه ای نیست که همه افراد مبتلا آن را به یک شکل تجربه کنند. اما در ادامه به برخی از موقعیت های رایجی که بیشتر افراد با آن مشکل دارند، اشاره می شود:

- گفتگو با افراد غریبه؛
- صحبت در جمع؛
- قرارهای عاشقانه؛
- برقراری ارتباط چشمی؛
- حین ورود به اتاق دیگران؛
- استفاده از سرویس های بهداشتی عمومی؛
- ورود به مهمانی؛
- صرف غذا در حضور دیگران؛
- رفتن به مدرسه یا محل کار؛
- شروع گفتگو.

تمام افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی دلایل متفاوتی برای ترس از برخی موقعیت ها دارند. اما به طور کلی، این یک ترس فراگیر است از:

- دیده شدن یا مورد قضاوت قرار گرفتن توسط سایرین؛



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

هیچ اثری از سرفه نیست
این زندگی از بهر چیست؟



Actocold®

وداع با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا