



سلامت

شماره ۱۲۰ - ماهنامه آذر ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

تفدیه بیماران فاص در شب یلدا



هوای آلوده؛ دشمن سلامتی
اضافه وزن در کودکان
بیماری دست پا و دهان



گروه دارویی آکتوور

NEXTYLE

امسال

بیشتر به سلامت
استفوانه‌هایم
اهمیت می‌دهم!

ناتجیل
الکالین



بدون
شکر
افزوده

Toute

Sweet
توت سویت
سلامتی، خوشمزست!
موسلی توت سویت
مغذی، خوشمزه، طبیعی



موسلی
شیرین شده با عسل

NATURAL HONEY
ارتباط با مشتری: (+98)9108009383
www.toute-sweet.com
[@ toutesweet.ir](https://www.instagram.com/toutesweet.ir)

بیماری‌های جدی.

راه حل: آگاهی و مسئولیت‌پذیری

در این شماره، به بررسی دقیق این چالش‌ها و ارائه راه‌حل‌های عملی پرداخته‌ایم. مقاله اصلی این شماره با عنوان "احتیاط‌های لازم پیش از استفاده از داروهای بدون نسخه" به طور جامع به این موارد پرداخته و راهکارهای مؤثری ارائه داده است.

همانطور که در مقاله این شماره تأکید شده است، احتیاط و آگاهی پیش نیاز استفاده ایمن از داروهای بدون نسخه است. با رعایت این اصول ساده اما حیاتی، می‌توانیم از مزایای این داروها بهره ببریم و از خطرات احتمالی آنها در امان بمانیم. به یاد داشته باشیم که خودمراقبتی مسئولانه، نه تنها حق ما که مسئولیت ما در قبال سلامت خود و عزیزانمان است.

با آرزوی سلامتی

دکتر بهارک مهدی پور

خودمراقبتی هوشمند؛ گذر از چالش‌های داروهای بدون نسخه

امروزه داروهای بدون نسخه به ابزاری ضروری در خودمراقبتی تبدیل شده‌اند. این داروها با ارائه دسترسی سریع و راحت، امکان مدیریت به موقع بسیاری از علائم و بیماری‌های ساده را برای ما فراهم می‌کنند. با این حال، همین دسترسی آسان می‌تواند چالش‌های مهمی را به همراه داشته باشد.

چالش‌های پیش رو: از ساده‌انگاری تا بی‌توجهی

- مصرف این داروها گاهی با ساده‌انگاری همراه می‌شود. بسیاری از افراد: بدون مطالعه برچسب دارو، اقدام به مصرف می‌کنند؛
 - از تداخلات دارویی خطرناک آگاهی ندارند؛
 - دوز مصرفی را خودسرانه افزایش می‌دهند؛
 - در شرایط خاص مانند بارداری یا بیماری‌های مزمن، بدون مشورت پزشک دارو مصرف می‌کنند؛
 - به تاریخ انقضا و شرایط نگهداری دارو توجه نمی‌کنند.
- این چالش‌ها می‌توانند عواقب ناخوشایندی به دنبال داشته باشند؛ از عوارض جانبی ساده تا تداخلات دارویی خطرناک و پنهان ماندن

سلام سلامت

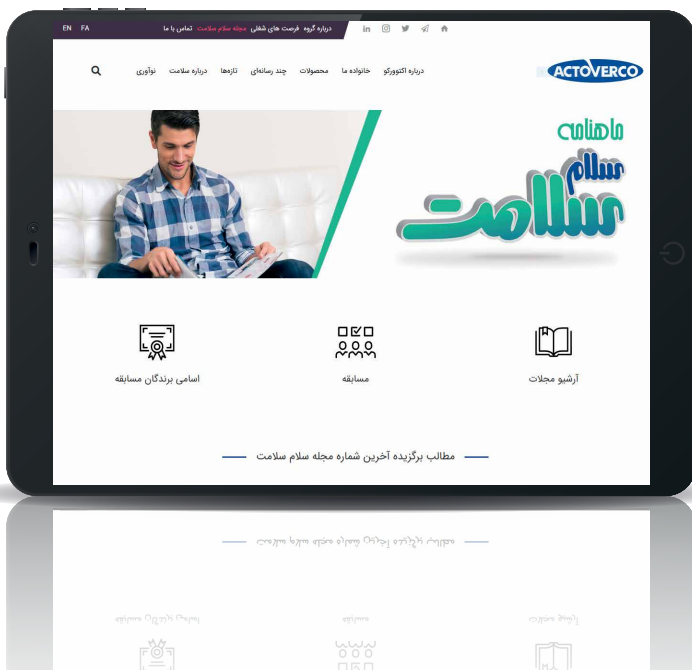
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

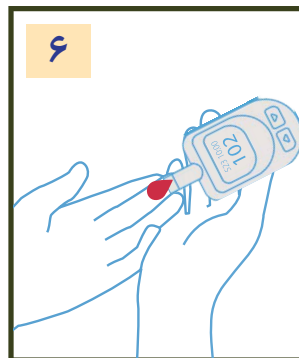
[@salamsalamat_](https://www.instagram.com/salamsalamat_)



آذر ۱۴۰۴

فهرست

روش‌های جدید اندازه‌گیری قند خون	۶
معرفی رشته‌های علوم پزشکی و سلامت	۸
آلودگی هوا؛ دشمن سلامتی	۱۰
منیزیم: از قلب تا اعصاب	۱۲
تغذیه بیماران خاص در شب یلدا	۱۴
کمبود ویتامین دی و راه‌های جبران آن	۱۶
مسابقه سلام سلامت	۱۸
اضافه وزن در کودکان	۲۰
احتیاط‌های لازم پیش از استفاده از داروهای بدون نسخه	۲۲
بیماری دست، پا و دهان	۲۴
افسردگی فصلی چیست؟	۲۶



طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، شهرزاد یعقوبی، ارشاسب رجبی، ندا عزیزی، سید علیرضا محسنی، بهار گل‌دسته
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: شرکت اکتوورکو
مدیر مسئول: در حال تغییر
سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور
مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان
دبیر تحریریه: لیدا فرجی
هیئت تحریریه: دکتر مرجان غیاث‌نوند، دکتر مبینا باقری، دکتر یاسمین محمدی، دکتر مزده دانشمند

روش های جدید اندازه گیری قند خون



یاد بگیرید که پایشگر مداوم گلوکز چگونه کار می کند

پایشگرهای مداوم گلوکز از یک حسگر کوچک استفاده می کنند که درست زیر پوست قرار می گیرد. این حسگر هر چند دقیقه یک بار گلوکز موجود در مایع بین سلولی (که به آن گلوکز بینابینی گفته می شود) را اندازه گیری می کند. حسگر به یک فرستنده متصل است که روی پوست چسبانده می شود. این فرستنده داده های قند خون شما را به یک گیرنده (یک دستگاه کوچک که می توانید آن را در کیف یا جیب خود نگه دارید)، اپلیکیشن گوشی هوشمند یا پمپ انسولین ارسال می کند. شما می توانید این اطلاعات را روی کامپیوتر دانلود کنید تا روند آن را مشاهده کرده و اطلاعات را با پزشک خود به اشتراک بگذارید.

چند نوع مختلف از سیستم های پایشگر مداوم گلوکز وجود دارد. برخی از آنها به شما این امکان را می دهند وعده های غذایی، ورزش و داروهای خود را ثبت کنید. به کمک آنها می توانید بین سبک زندگی و سطح گلوکز خود ارتباط معنادار پیدا کنید.

بسیاری از پایشگرهای مداوم گلوکز دارای زنگ هشدار هایی هستند که زمانی که سطح قند خون شما خیلی بالا یا پایین می شود، به صدا درمی آید. پزشک می تواند شما را در استفاده از پایشگر مداوم گلوکز راهنمایی کند.

تعویض حسگر را فراموش نکنید

بسته به نوع پایشگر مداوم گلوکز، ممکن است نیاز باشد حسگر را هر ۳ تا ۱۴ روز یک بار تعویض کنید. شما می توانید این کار را به صورت خودکار و با استفاده از یک اپلیکاتور به آسانی انجام دهید. حسگرها معمولاً روی شکم، ران، پشت بازو یا بالای باسن قرار می گیرند.

اندازه گیری قند خون می تواند بسته به جایی که حسگر را قرار می دهید تغییر کند، بنابراین اگر نتایج با مقداری که دستگاه گلوکومتر نشان می دهد،

مقدمه

اندازه گیری قند خون یکی از مهم ترین بخش های مدیریت دیابت و حفظ سلامت عمومی است. با افزایش شیوع دیابت در جوامع مختلف، آگاهی از روش های مختلف اندازه گیری قند خون می تواند تفاوت بزرگی در کیفیت زندگی افراد دیابتی ایجاد کند. اما چرا این اندازه گیری ها اهمیت دارند؟ کنترل دقیق قند خون نه تنها به پیشگیری از عوارض دیابت کمک می کند، بلکه به افراد این امکان را می دهد که با آگاهی بیشتر از وضعیت سلامت خود، تصمیمات بهتری بگیرند.

روش های کنترل قند خون طی سال های اخیر تغییرات چشمگیری داشته اند و امروزه پایشگرهای مداوم قند خون (CGM) به عنوان فناوری ای نوین، شناخته شده اند. در این مقاله به بررسی دلایل، مزایا و چالش های این تغییر مهم در روش های اندازه گیری قند خون می پردازیم.

تغییر روش های اندازه گیری قند خون

سال هاست که افراد برای مدیریت دیابت از دستگاه های اندازه گیری قند خون (گلوکومتر) استفاده می کنند. با این حال، امروزه پزشک ممکن است پایشگر مداوم گلوکز (CGM) را به عنوان یک روش جایگزین برای کنترل سطح گلوکز (قند) خون معرفی کند تا نوسانات آن (پایین یا بالا رفتن) را به دقت زیر نظر بگیرد.

اگرچه هر دو دستگاه قند خون را اندازه گیری می کنند، تفاوت های بزرگی بین آنها وجود دارد. همراه دستگاه های گلوکومتر سوزن کوچکی وجود دارد که به کمک آن قطره ای خون از سر انگشت گرفته می شود و دستگاه میزان قند خون شما را در آن لحظه نشان می دهد.

از سوی دیگر، پایشگر مداوم گلوکز به طور خودکار سطح قند خون را هر چند دقیقه یک بار، در طول روز و شب، کنترل می کند. این اطلاعات می تواند نشان دهد که چگونه رژیم غذایی، ورزش و عادات شما بر سطح گلوکز خون تأثیر می گذارد. شما و پزشکتان می توانید از این اطلاعات برای کنترل بهتر قند خون خود استفاده کنید.

از نظر بسیاری از افراد استفاده از پایشگرهای مداوم گلوکز راحت تر است. اما عادت کردن به آن ممکن است نیاز به کمی زمان و صبر داشته باشد. نکات زیر می تواند به شما در تطبیق با این تغییر کمک کند.

دلیل باشد که با دستگاه گلوکومتر شما فقط در زمان‌های خاصی قند خون خود را اندازه‌گیری می‌کردید.

با پایشگر مداوم گلوکز، سطح قند خون خود را بین هر بار گرفتن قند خون از انگشت (با دستگاه گلوکومتر) نیز مشاهده می‌کنید. اکنون ممکن است متوجه افزایش ناگهانی قند خون در برخی زمان‌ها (برای مثال بعد از صرف غذا) شوید، که تشخیص آن با استفاده از دستگاه گلوکومتر دشوارتر بود.

وقتی سطح قند خون شما کاهش یا افزایش می‌یابد (افت و خیز در قند خون)، نباید به سرعت واکنش نشان دهید و به طور ناگهانی مقدار زیادی کربوهیدرات مصرف یا انسولین اضافی تزریق کنید. توصیه می‌شود که آرام باشید و از اقدامات فوری خودداری کنید، چون ممکن است چنین واکنش‌هایی باعث مشکلات بیشتری شوند. در این شرایط، بهتر است وضعیت قند خون تان را پیگیری کنید و با پزشک خود درباره نتایج آن صحبت کنید تا بتوانید با هم برای مدیریت آن همکاری کنید.



متفاوت است شاید مجبور شوید حس گر را در جای جدیدی امتحان کنید. حسگر را در جایی قرار ندهید که به‌طور منظم روی آن می‌خوابید، یا ممکن است لباس‌تان به آن گیر کند.

برخی از سیستم‌های پایشگر مداوم گلوکز دارای حسگرهایی هستند که توسط پزشک در قسمت عمیق‌تر پوست قرار می‌گیرند. این پایشگرها هر چندماه یک بار نیاز به تعویض پیدا می‌کنند.

زمان تأخیر را در نظر بگیرید

داده‌هایی که توسط دستگاه گلوکومتر اندازه‌گیری می‌شوند، قند خون را در همان لحظه اندازه‌گیری می‌کنند؛ اما پایشگرهای مداوم گلوکز، گلوکز موجود در مایع زیر پوست را بررسی می‌کنند، بنابراین مقادیر گزارش شده معمولاً ۵ تا ۱۰ دقیقه تأخیر نسبت به لحظه حال دارند.

این تأخیر معمولاً بر نحوه استفاده شما از پایشگر مداوم گلوکز تأثیر نمی‌گذارد. اما برای زمان‌هایی که قند خون شما ممکن است به سرعت تغییر کند، مثلاً بعد از مصرف انسولین یا در حین ورزش، این نکته را به خاطر داشته باشید.

هنوز به دستگاه گلوکومتر نیاز فواید داشت

دستگاه گلوکومتر خود را دور نیندازید. ممکن است نیاز باشد برای «کالیبره کردن» پایشگر مداوم گلوکز دو بار در روز از آن استفاده کنید. برای این کار قند خون خود را با گلوکومتر اندازه‌گیری کنید و نتیجه را با داده‌های پایشگر مداوم گلوکز مقایسه کنید. هر دو عدد باید تقریباً یکسان باشند. همچنین ممکن است نیاز باشد در موقعیت‌های زیر نیز از دستگاه گلوکومتر استفاده کنید:

- زمان تعویض حسگر. برای بسیاری از پایشگرهای مداوم گلوکز، باید حسگر را ۲ ساعت پس از قرار دادن آن کالیبره کنید.
- وقتی نتایج قند خون شما خیلی پایین یا بالا هستند.
- وقتی علائم قند خون بالا یا پایین را دارید.
- وقتی فکر می‌کنید که گزارش‌های قند خون شما دقیق نیستند.

برنامه مراقبتی خود را تغییر ندهید

بیشتر اوقات، نمی‌توانید تغییراتی در روند درمان خود ایجاد کنید، مثلاً نباید تنها بر اساس گزارشات پایشگر مداوم گلوکز دوز اضافی انسولین مصرف کنید. قبل از هر اقدامی، برای اطمینان کامل باید قند خون را با دستگاه گلوکومتر نیز اندازه‌گیری کنید.

در حال حاضر، سازمان غذا و دارو چند پایشگر مداوم گلوکز را تأیید کرده است که نتایج آنها به تنهایی قابل قبول هستند. در این مورد از پزشک خود اطلاعات کسب کنید.

با پزشک خود در ارتباط باشید

هنگامی که برای اولین بار از پایشگر مداوم گلوکز استفاده می‌کنید، ممکن است مقادیر قند خون بالاتری نسبت به قبل دریافت کنید. این ممکن است به این

معرفی رشته‌های علوم پزشکی و سلامت

پرستاری

پرستاری یکی از حیاتی‌ترین رشته‌های نظام سلامت است که به مراقبت مداوم از بیماران می‌پردازد. پرستاران علاوه بر خدمات بالینی، با همدلی و ارتباط انسانی از بیماران حمایت می‌کنند.

مامایی

این رشته به مراقبت‌های دوران بارداری، زایمان و پس از آن اختصاص دارد. ماماها نقش کلیدی در ارتقای سلامت مادر و نوزاد و آموزش خانواده‌ها بر عهده دارند.

علوم آزمایشگاهی

رشته علوم آزمایشگاهی پایه تشخیص بسیاری از بیماری‌ها است. متخصصان این حوزه با انجام آزمایش‌های تخصصی به پزشکان در انتخاب بهترین روش درمان کمک می‌کنند.

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی بر توان بخشی بیماران پس از آسیب‌ها یا بیماری‌های حرکتی تمرکز دارد. هدف اصلی آن بازگرداندن توانایی‌های حرکتی و بهبود کیفیت زندگی بیماران است.

کاردرمانی

کاردرمانی به بازتوانی بیماران برای انجام فعالیت‌های روزمره می‌پردازد. این رشته به ویژه برای افراد با مشکلات حرکتی یا ذهنی اهمیت بالایی دارد.

هوشبری

هوشبری رشته‌ای است که دانشجویان آن در فرایند بیهوش کردن بیماران و مراقبت‌های حین عمل جراحی آموزش می‌بینند.

تکنولوژی اتاق عمل

این رشته مسئول آماده‌سازی و پشتیبانی در جریان جراحی‌هاست. تکنولوژیست‌های اتاق عمل در کنار جراحان فعالیت کرده و ابزارها و محیط جراحی را مدیریت می‌کنند.

بینایی‌سنجی

رشته بینایی‌سنجی بر ارزیابی و اصلاح مشکلات بینایی تمرکز دارد. متخصصان این رشته با تجویز عینک یا لنز و تشخیص اختلالات بینایی در ارتقای سلامت چشم نقش دارند.

شنوایی‌سنجی

شنوایی‌سنجی، علمی است که به بررسی و درمان اختلالات شنوایی می‌پردازد.

علوم تغذیه

این رشته بر طراحی رژیم‌های غذایی مناسب و آموزش سبک زندگی سالم متمرکز است. متخصصان تغذیه با اصلاح الگوی مصرف، به پیشگیری و درمان بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند.

بهداشت عمومی

بهداشت عمومی علمی است که بر ارتقای سلامت جامعه از طریق پیشگیری، آموزش و سیاست‌گذاری‌های سلامت تمرکز دارد. فارغ‌التحصیلان این رشته در سطح جامعه به بهبود شاخص‌های سلامت کمک می‌کنند.

مهندسی پزشکی

مهندسی پزشکی ترکیبی از علوم مهندسی و پزشکی است. فارغ‌التحصیلان این رشته در طراحی تجهیزات پزشکی و توسعه فناوری‌های نوین سلامت فعالیت می‌کنند.



شانزدهم آذرماه، روز دانشجو، نمادی از تعهد، آگاهی و تلاش جوانانی است که با علم و دانش مسیر پیشرفت جامعه را هموار می‌کنند. در میان رشته‌های دانشگاهی، حوزه علوم پزشکی و سلامت جایگاهی ویژه دارد، چرا که مستقیماً با جان و کیفیت زندگی انسان‌ها سروکار دارد. به همین مناسبت، در ادامه به معرفی رشته‌های مهم این حوزه می‌پردازیم.

پزشکی

رشته پزشکی به تربیت افرادی می‌پردازد که مسئولیت اصلی تشخیص بیماری‌ها، تجویز درمان و انجام اقدامات پیشگیرانه را بر عهده دارند. دانشجویان پزشکی پس از سال‌ها تحصیل به عنوان پزشک عمومی یا متخصص در نظام سلامت خدمت می‌کنند.

دندان پزشکی

این رشته بر تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های دهان و دندان تمرکز دارد.

داروسازی

داروسازی ترکیبی از علوم پزشکی و شیمی است و بر تولید، تجویز و کنترل دارو تمرکز دارد. فارغ‌التحصیلان این رشته در داروخانه‌ها، صنایع دارویی و پژوهش‌های علمی حضور مؤثر دارند.



soFIT



اولین اسپرسو پروتئین بار
سوفیت پلاس



Coffee protein bar

Whey Protein + Caffeine

آلودگی هوا!

دشمن خاموش

سلامت انسان



نمی گذارد. در ادامه به تاثیر آلودگی هوا بر بخش های مختلف بدن می پردازیم

✖ دستگاه تنفسی

بزرگ ترین قربانی آلودگی هوا ریه ها هستند. ذرات معلق ریز و گازهای سمی موجب سرفه، تنگی نفس، برونشیت و آسم می شوند. در کودکان، قرار گرفتن مداوم در معرض هوای آلوده رشد ریه ها را مختل می کند. در بزرگسالان نیز احتمال ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) و سرطان ریه افزایش می یابد.

✖ دستگاه قلبی عروقی

مطالعات نشان می دهد که آلودگی هوا با افزایش فشار خون، لخته شدن خون و التهاب عروق ارتباط مستقیم دارد. در نتیجه، خطر سکته قلبی و مغزی در روزهای آلوده به طور محسوسی افزایش پیدا می کند.

✖ سیستم عصبی و روانی

تحقیقات جدید نشان داده اند که ذرات معلق می توانند به مغز نفوذ کنند و احتمال ابتلا به آلزایمر، پارکینسون و افسردگی را بالا ببرند. همچنین آلودگی هوا در کاهش تمرکز، افزایش اضطراب و اختلالات خواب نقش دارد.

✖ سلامت باروری و رشد جنین

قرار گرفتن مادران باردار در معرض هوای آلوده با زایمان زودرس، وزن کم نوزاد و افزایش احتمال مشکلات تکاملی در کودکان مرتبط است.

✖ سیستم ایمنی

آلودگی هوا موجب التهاب مزمن و تضعیف عملکرد سیستم ایمنی می شود، در نتیجه بدن در برابر عفونت ها آسیب پذیرتر خواهد بود.

اثرات اجتماعی و اقتصادی آلودگی هوا

علاوه بر پیامدهای مستقیم بر سلامت، آلودگی هوا هزینه های اجتماعی و اقتصادی سنگینی به همراه دارد که شامل موارد زیر می شود:

✖ افزایش هزینه های درمانی برای بیماری های تنفسی و قلبی؛

✖ کاهش بهره وری نیروی کار به دلیل بیماری و غیبت های مکرر؛

آلودگی هوا یکی از بزرگ ترین معضلات زیست محیطی و بهداشتی عصر حاضر است که تأثیرات گسترده ای بر سلامت جسم و روان انسان ها دارد. این پدیده نه تنها در کلان شهرها بلکه در بسیاری از مناطق نیمه صنعتی و حتی روستاها نیز مشاهده می شود. سازمان جهانی بهداشت (WHO) تخمین می زند که سالانه میلیون ها نفر در جهان به علت قرار گرفتن در معرض هوای آلوده جان خود را از دست می دهند. در کشور ما نیز آلودگی هوا به یک بحران جدی بدل شده و سلامت میلیون ها نفر را تهدید می کند.

منابع و عوامل ایجاد آلودگی هوا

آلودگی هوا نتیجه ترکیب پیچیده ای از منابع طبیعی و انسانی است. در مناطق شهری، منابع انسانی نقش پررنگ تری دارند. این عوامل عبارتند از:

وسایل نقلیه موتوری؛

خودروها، موتورسیکلت ها و کامیون ها با مصرف سوخت های فسیلی، حجم زیادی از آلاینده ها مانند مونوکسید کربن، اکسیدهای نیتروژن و ذرات معلق را وارد هوا می کنند.

صنایع و نیروگاه ها؛

کارخانه ها و نیروگاه های حرارتی با سوزاندن زغال سنگ، نفت و گاز طبیعی، مقادیر زیادی گوگرد دی اکسید و دیگر ترکیبات سمی منتشر می کنند.

فعالیت های خانگی؛

استفاده از سوخت های جامد برای گرمایش یا پخت و پز در برخی مناطق همچنان یکی از منابع آلودگی هوای داخل و خارج ساختمان است.

عوامل طبیعی؛

طوفان های گرد و غبار، آتش سوزی جنگل ها و فوران های آتشفشانی عوامل طبیعی هستند که باعث ایجاد آلودگی هوا، به ویژه در مناطق خشک و بیابانی می شوند.

اثرات آلودگی هوا بر سلامت انسان

آلودگی هوا تأثیرات همه جانبه بر بدن دارد و تقریباً هیچ عضوی را بی تأثیر

بازگشت به ریتم زندگی



فستور،

آنتی هیستامین نسل دوم طولانی اثر

- موثر بر آلرژی فصلی و کھیر
- با کمترین اثر خواب آلودگی
- ایمن ترین آنتی هیستامین در بیماران قلبی

fastover®

Fexofenadine F.C. tablets 30, 120, 180 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

✖ آسیب به محیط زیست و نابودی گیاهان و محصولات کشاورزی؛

✖ کاهش کیفیت زندگی و افزایش نارضایتی اجتماعی.

بر اساس برآوردهای بانک جهانی، هزینه‌های ناشی از مرگ و بیماری‌های مرتبط با آلودگی هوا در برخی کشورها معادل چند درصد تولید ناخالص داخلی آنها است.

راهکارهای مقابله با آلودگی هوا

حل مشکل آلودگی هوا نیازمند همکاری دولت‌ها، صنایع و شهروندان است. برخی اقدامات مؤثر عبارت‌اند از:

✖ کاهش وابستگی به سوخت‌های فسیلی: توسعه انرژی‌های پاک مانند خورشیدی و بادی می‌تواند میزان انتشار آلاینده‌ها را به شدت کاهش دهد.

✖ بهبود سیستم حمل‌ونقل عمومی: جایگزینی خودروهای فرسوده با وسایل نقلیه برقی یا هیبریدی و توسعه خطوط مترو و اتوبوس‌های پاک از راهکارهای کلیدی هستند.

✖ قوانین و نظارت‌های سخت‌گیرانه: وضع استانداردهای سخت‌تر برای صنایع و وسایل نقلیه و نظارت دقیق بر اجرای آنها ضروری است.

✖ فضای سبز شهری: کاشت درختان و ایجاد پارک‌ها می‌تواند به جذب بخشی از آلاینده‌ها و کاهش دمای شهر کمک کند.

✖ آموزش و فرهنگ‌سازی: آگاه‌سازی مردم در مورد آثار منفی آلودگی و تشویق به رفتارهای سازگار با محیط زیست مانند استفاده از دوچرخه یا حمل‌ونقل عمومی بسیار مهم است.

✖ مدیریت شخصی سلامت: استفاده از ماسک‌های استاندارد در روزهای آلوده، پرهیز از فعالیت‌های سنگین در فضای باز، مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان و مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم می‌تواند به کاهش آسیب‌های فردی کمک کند.

نتیجه‌گیری

آلودگی هوا یک دشمن خاموش است که بی‌صدا و تدریجی سلامت انسان و محیط زیست را تهدید می‌کند. پیامدهای آن از مشکلات تنفسی ساده گرفته تا بیماری‌های قلبی-عروقی و اختلالات عصبی گسترده است. هیچ فردی از تأثیرات آن در امان نیست، اما کودکان، سالمندان و بیماران قلبی و ریوی بیش از دیگران در معرض آسیب هستند.

برای مقابله با این بحران، تنها اقدامات مقطعی کافی نیست؛ بلکه به برنامه‌ریزی بلندمدت، همکاری بین‌المللی و تغییر سبک زندگی نیاز داریم. هر فرد می‌تواند با کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی، حمایت از سیاست‌های محیط‌زیستی و انتخاب‌های آگاهانه در زندگی روزمره، نقشی در کاهش آلودگی هوا ایفا کند.

سلامتی انسان‌ها و آینده نسل‌های بعدی وابسته به کیفیت هوایی است که امروز تنفس می‌کنیم. بنابراین، مبارزه با آلودگی هوا نه یک انتخاب، بلکه یک ضرورت حیاتی است.

منیزیم: از قلب تا اعصاب، فوایدی که نمی دانستید!

دکتر مبینا باقری (داروساز)

مزایای مکمل‌های جوشان منیزیم:

- حل شدن در آب باعث افزایش جذب و اثربخشی بیشتر می‌شود.
- به دلیل حالت مایع، تحریک معده کمتری دارند.
- برای افرادی که در بلع قرص مشکل دارند، بسیار راحت‌تر است.
- اغلب طعم‌دار هستند و حس دارویی ندارند.
- اثرگذاری سریع‌تری دارند؛ به ویژه در شرایطی مانند استرس، اضطراب یا بی‌خوابی

مزایای ساشه‌های خوراکی منیزیم:

- قابل حمل و مناسب برای مصرف در سفر یا محل کار؛
- دوز دقیق و مشخص؛
- معمولاً طعم‌دار و دلپذیر؛
- نیازی به آب یا آماده‌سازی ندارند (در برخی انواع).

چه افرادی بیشتر به مکمل منیزیم نیاز دارند؟

- اگر در یکی از دسته‌های زیر هستید، احتمالاً بدنتان به منیزیم بیشتری نیاز دارد
- افرادی که روزانه استرس زیادی دارند؛
 - افرادی که شب‌ها دچار بی‌خوابی می‌شوند؛
 - زنان در دوران قاعدگی، بارداری و یائسگی؛
 - افرادی که رژیم غذایی محدودی دارند؛
 - افرادی که ورزش منظم و سنگین انجام می‌دهند؛
 - افرادی که از سردردهای مکرر رنج می‌برند؛
 - سالمندان یا افرادی که داروهای خاص استفاده می‌کنند.

توصیه پایانی

منیزیم مثل یک تنظیم‌کننده پنهان در بدن عمل می‌کند که وقتی مقدارش کم باشد، ممکن است در خواب، خلق و خو، سیستم گوارشی یا حتی ضربان قلب دچار اختلال شوید. مکمل‌های جوشان و ساشه‌ای منیزیم می‌توانند راهی ساده و مؤثر برای حفظ تعادل این ماده حیاتی در بدن باشند. با توجه به جذب بهتر، راحتی در مصرف و طعم مطلوب، این فرم‌ها انتخاب هوشمندانه‌ای برای استفاده روزانه هستند.

همیشه توصیه می‌شود پیش از شروع هر نوع مکمل، با پزشک یا داروساز مشورت کنید، به ویژه اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید یا بیماری زمینه‌ای دارید.

وقتی اسم منیزیم می‌آید، بسیاری بلافاصله به گرفتگی عضلات فکر می‌کنند. درست است که منیزیم نقش کلیدی در عملکرد صحیح عضلات دارد، اما اهمیت این ماده معدنی بسیار فراتر از یک ضد گرفتگی ساده است.

در دنیای امروز، کمبود منیزیم یکی از کمبودهای شایع و نادیده گرفته شده در تغذیه است؛ مشکلی که ممکن است حتی بدون گرفتگی عضله هم در بدن شما وجود داشته باشد.

چرا منیزیم مهم است؟

منیزیم یکی از حیاتی‌ترین مواد معدنی برای عملکرد طبیعی بدن است. این ماده در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن نقش دارد، از جمله:

- تولید انرژی و کاهش احساس خستگی؛
- تنظیم عملکرد عضلات و اعصاب؛
- حفظ سلامت قلب و عروق؛
- تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها؛
- کمک به تنظیم قند خون و حساسیت به انسولین؛
- کاهش استرس، اضطراب و بهبود کیفیت خواب؛
- جلوگیری از میگرن و سردردهای تنشی.

حتی خلق و خوی شما هم به منیزیم وابسته است. مطالعات نشان داده‌اند که کمبود منیزیم ممکن است باعث بروز علائمی مثل تحریک‌پذیری، افسردگی خفیف، اضطراب و بی‌خوابی شود.

چه عواملی باعث کمبود منیزیم می‌شوند؟

در دنیای امروز، کمبود منیزیم فقط به دلیل کم‌خوری نیست. بسیاری از ما حتی با تغذیه مناسب هم به میزان کافی منیزیم دریافت نمی‌کنیم. اما چرا؟

- مصرف زیاد قهوه، چای یا نوشابه‌های کافئین‌دار؛
- استفاده طولانی‌مدت از داروهای خاص مثل داروهای معده، مُدرها یا آنتی بیوتیک‌ها؛
- استرس مزمن؛
- ورزش شدید و تعریق زیاد؛
- اختلالات گوارشی (مثل سندرم روده تحریک‌پذیر یا بیماری سلیاک)؛
- بالا رفتن سن.

فرم‌های مکمل منیزیم: چرا جوشان و ساشه‌های خوراکی؟

مکمل‌های منیزیم به شکل‌های مختلفی مانند قرص، کپسول، جوشان، ساشه یا شربت وجود دارد. اما فرم‌های جوشان و ساشه‌ای مزایای خاصی دارند که آنها را برای بسیاری از افراد به گزینه‌ای مطلوب تبدیل کرده است.

NEXTYLE

نکستایل ہمراہ سلامتی شما

نکستایل
الجبینہ



ACTOVER
GROUP

NEXUS



تغذیه بیماران فاصله در شب یلدا

اهمیت تعادل در شب یلدا



در شب یلدا مهم‌ترین نکته برای بیماران خاص، مدیریت مقدار و نوع خوراکی است. حذف تمام خوراکی‌های سنتی نه تنها عملی نیست، بلکه می‌تواند باعث احساس محرومیت و فشار روحی شود. راهکار اصلی انتخاب هوشمندانه و مصرف متعادل است.

توصیه‌های کلی برای همه بیماران



اندازه مهم‌تر از نوع است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند اگر یک خوراکی سالم باشد، می‌توانند هر مقدار از آن مصرف کنند. در حالی که مهم‌ترین نکته در تغذیه، میزان مصرف است. حتی مواد غذایی مفیدی مثل میوه‌ها، سبزیجات، مغزها و لبنیات در صورتی که در حجم زیاد مصرف شوند، می‌توانند باعث بروز مشکلاتی مانند افزایش کالری دریافتی، اضافه وزن، افزایش قند خون یا اختلال در هضم شوند. بنابراین توصیه می‌شود در کنار انتخاب نوع غذای سالم، به مقدار مصرف نیز توجه داشته باشید.

زمان بندی مناسب داشته باشید. در شب یلدا به دلیل تنوع و جذابیت خوراکی‌ها (مانند آجیل، شیرینی، هندوانه و انار)، معمولاً افراد تمایل دارند همه را پشت سر هم و در یک وعده کوتاه مصرف کنند. این کار می‌تواند باعث سنگینی معده، نفخ، سوءهاضمه و حتی ریفلاکس معده شود. بهتر است خوراکی‌های شب یلدا به صورت میان وعده یا همراه با وعده اصلی مصرف شوند تا فشار کمتری به دستگاه گوارش وارد شود.

انتخاب نوشیدنی‌ها تاثیر گذار است. به جای نوشابه و شربت‌های شیرین، آب، دمنوش‌های گیاهی بدون قند یا آب میوه طبیعی رقیق شده را انتخاب کنید.

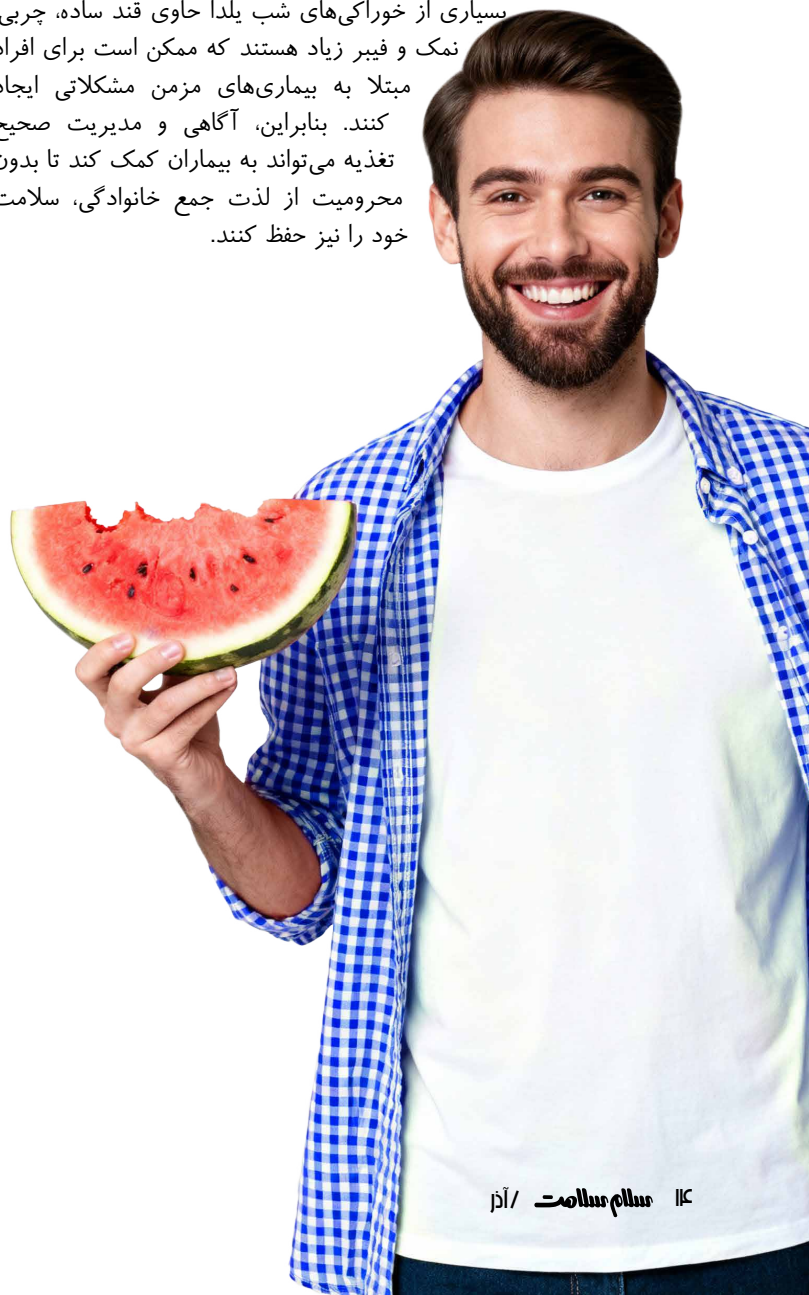
حفظ تنوع غذایی مهم است. به جای تمرکز بر آجیل شور و شیرینی‌های پرکالری، میوه‌های تازه و سالادهای رنگی را جایگزین کنید.

تغذیه در بیماران دیابتی

دیابت یکی از بیماری‌هایی است که بیشترین محدودیت غذایی را به ویژه در شب یلدا ایجاد می‌کند.

- هندوانه و انار: هر دو شاخص گلیسمی نسبتاً بالایی دارند و با سرعت بالایی باعث بالا رفتن قند خون می‌شوند. بیماران می‌توانند مقدار کمی (یک یا دو برش کوچک هندوانه یا نصف لیوان دانه انار) همراه با پروتئین یا مغزها مصرف کنند تا قند خون سریع بالا نرود.
- آجیل‌ها: بهتر است از نوع خام و بدون نمک استفاده شود. حدود یک مشت کوچک کفایت می‌کند.
- شیرینی و کیک: به طور کلی باید پرهیز شود. در صورت تمایل می‌توان مقدار بسیار کم از شیرینی‌های خانگی با آرد سبوس‌دار و شیرین کننده‌های مجاز استفاده کرد.
- میان‌وعده پروتئینی: برای جلوگیری از نوسان قند خون، مصرف کمی پنیر یا ماست بدون چربی همراه میوه توصیه می‌شود.

شب یلدا یکی از کهن‌ترین جشن‌های ایرانی است که با دوره‌های خانوادگی، شعرخوانی و خوراکی‌های متنوع مانند هندوانه، انار، آجیل، شیرینی و غذاهای سنتی همراه است. اگرچه این شب نماد شادی، صمیمیت و طولانی‌ترین شب سال است، اما برای بیماران خاص می‌تواند با چالش‌های تغذیه‌ای همراه باشد. بسیاری از خوراکی‌های شب یلدا حاوی قند ساده، چربی، نمک و فیبر زیاد هستند که ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مشکلاتی ایجاد کنند. بنابراین، آگاهی و مدیریت صحیح تغذیه می‌تواند به بیماران کمک کند تا بدون محرومیت از لذت جمع خانوادگی، سلامت خود را نیز حفظ کنند.



تغذیه در بیماران قلبی عروقی و فشار خون بالا

افراد مبتلا به بیماری قلبی باید مصرف نمک و چربی‌های اشباع را محدود کنند. آجیل شور مقدار زیادی نمک دارد و می‌تواند باعث افزایش فشار خون و ورم شود. اما آجیل خام یا بو ندادنه انتخاب مناسبی است.

میوه‌ها منبع خوبی از پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. انار به دلیل خاصیت ضدالتهابی برای قلب مفید است، اما باز هم در حد تعادل.

مصرف زیاد چای پررنگ یا دمنوش‌های محرک (مانند زنجبیل) ممکن است در برخی بیماران مشکل ایجاد کند. دمنوش‌های آرام‌بخش مثل گل‌گاوزبان (در حد کم) گزینه مناسبی است.

تغذیه در بیماران کلیوی

در بیماران با نارسایی کلیه، مصرف برخی میوه‌ها و آجیل‌ها باید محدود شود.

- میوه‌های پرتاسیم: هندوانه و انار هر دو حاوی پتاسیم هستند. مقدار مصرف باید با مشورت پزشک و بر اساس آزمایشات بیمار تعیین شود.

- آجیل‌ها: منبع غنی فسفر و پتاسیم هستند و مصرف آنها در بیماران دیالیزی باید به شدت محدود شود.

- نوشیدنی‌ها: مصرف آب و نوشیدنی‌هایی مانند دمنوش‌ها و آبمیوه‌ها باید در حد اعتدال باشد، زیرا زیاده روی در مصرف آنها می‌تواند تعادل مایعات بدن را بر هم زند.

تغذیه در بیماران مبتلا به بیماری‌های گوارشی

بیماران مبتلا به زخم معده، ریفلاکس یا سندرم روده تحریک پذیر باید در شب یلدا بیشتر مراقب باشند.

- هندوانه: ممکن است علائم ریفلاکس یا نفخ را تشدید کند. بهتر است مقدار بسیار کمی مصرف شود.

- انار ترش: در بیماران مبتلا به زخم معده می‌تواند تحریک کننده باشد. مصرف انار شیرین ترجیح داده می‌شود.

- آجیل و تخمه: مصرف بیش از حد آنها می‌تواند باعث نفخ و درد شکمی شود. باید در حد کم مصرف شوند و کامل جویده شوند.

- شیرینی‌ها: غذاهای پرچرب و شیرین علائم ریفلاکس را تشدید می‌کنند و بهتر است حذف شوند.

تغذیه در بیماران سرطانی یا در حال درمان با شیمی‌درمانی

این بیماران معمولاً با ضعف سیستم ایمنی، تهوع، بی‌اشتهایی یا مشکلات بلع مواجه هستند.

- میوه‌ها: به صورت له‌شده یا اسموتی بهتر تحمل می‌شوند.

- آجیل آسیاب‌شده: اگر بیمار مشکل جویدن دارد، آجیل را می‌توان به شکل پودر به سوپ یا فرنی افزود.

- غذاهای کم‌بو و سبک: به دلیل تهوع ناشی از داروها، غذاهای معطر یا سنگین مناسب نیستند.

تغذیه در بیماران مبتلا به چاقی یا سندرم متابولیک

چاقی یکی از مشکلات شایع امروزی است که در شب یلدا، به دلیل مصرف بیش از حد خوراکی‌ها و پرخوری، می‌تواند شدت پیدا کند.

به جای خوردن یک ظرف کامل انار یا مقدار زیادی هندوانه و آجیل، بهتر است تنها چند قاشق انار، یک برش کوچک هندوانه و یک مشت کوچک آجیل مصرف شود.

بهتر است به جای شیرینی، میوه خشک بدون شکر اضافه یا برگه زردآلو مصرف شوند.

پیاده روی کوتاه بعد از مهمانی شب یلدا به کنترل کالری کمک می‌کند.

جایگزین‌های سالم برای خوراکی‌های یلدا



- جایگزین آجیل شور: مخلوط آجیل خام، کشمش یا توت خشک.
- جایگزین شیرینی‌های قندی: دسرهای خانگی با شیرین کننده طبیعی مثل استویا یا مقدار کم عسل.
- جایگزین نوشابه: آب‌میوه طبیعی رقیق‌شده یا دمنوش‌های ملایم.
- جایگزین تنقلات پرکالری: سبزیجات خام مثل هویج، خیار و کرفس در کنار ماست کم‌چرب.

جمع‌بندی



شب یلدا فرصتی برای شادی، همدلی و یادآوری سنت‌های ایرانی است. بیماران خاص می‌توانند با رعایت اصول ساده تغذیه‌ای، بدون محرومیت جدی در این شب حضور فعال و شاد داشته باشند. کنترل حجم و نوع غذا، انتخاب جایگزین‌های سالم، توجه به بیماری زمینه‌ای و مشورت با پزشک چهار رکن اصلی مدیریت تغذیه در شب یلدا هستند.

به یاد داشته باشیم که هدف اصلی شب یلدا نه پرخوری، بلکه گرمی محفل خانواده و جشن زندگی است.



کمبود ویتامین D و راه‌های جبران آن

علامه و نشانه‌ها

در کودکان:

- کمبود شدید ویتامین دی منجر به راشیتیزم می‌شود و علائم آن عبارتند از: رشد نامناسب به دلیل خمیدگی یا انحنای استخوان‌ها، ضعف عضلانی، درد استخوان، ناهنجاری در مفاصل.
- این موارد بسیار نادرند. در کودکانی که کمبود ویتامین دی جزئی است، ممکن است فقط دچار ضعف یا درد عضلانی خفیف شوند.

در بزرگسالان:

- نشانه‌ها ممکن است کاملاً مشخص نباشند، اما معمولاً شامل موارد زیر هستند:
- خستگی؛
- درد استخوان؛
- ضعف، درد یا گرفتگی عضلانی؛
- تغییرات خلقی مانند افسردگی.
- گاهی هم ممکن است هیچ علامتی وجود نداشته باشد.

منابع دریافت ویتامین دی

- به‌طور کلی دو علت اصلی وجود دارد:
- دریافت ناکافی آن از مواد غذایی و یا نور خورشید؛
- جذب ناقص توسط بدن.
- سایر عوامل عبارتند از:
- برخی بیماری‌ها (مانند فیبروز سیستیک، کرون، سلیاک، چاقی، بیماری‌های کبدی و کلیوی)؛
- عمل‌های جراحی کاهش وزن؛
- مصرف برخی داروها (مانند ملین‌ها، استروئیدها، برخی داروهای کاهنده کلسترول، برخی داروهای ضد تشنج و اورلیستات).

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

علاوه بر موارد فوق، عوامل مختلف بیولوژیکی و محیطی دیگری نیز می‌توانند فرد را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمبود ویتامین دی قرار دهند. این موارد عبارتند از:

سن: توانایی پوست برای ساخت ویتامین دی با افزایش سن کاهش

کمبود ویتامین دی یکی از شایع‌ترین کمبودهای ویتامینی است که باعث بروز مشکلاتی در استخوان‌ها و عضلات می‌شود. این وضعیت اغلب در افراد بالای ۶۵ سال و همچنین افراد با پوست تیره‌تر رخ می‌دهد. خبر خوب این است که پیشگیری و درمان آن بسیار راحت است.

کمبود ویتامین دی چیست؟

کمبود ویتامین دی یعنی در بدن شما مقدار کافی از این ویتامین وجود ندارد. به‌طور خاص، این مشکل بیشتر روی استخوان‌ها و عضلات تأثیر می‌گذارد.

چرا ویتامین دی تا این حد مهم است؟

ویتامین دی یکی از ویتامین‌های ضروری برای حفظ سلامت بدن است. این ویتامین نقش بسیار مهمی در حفظ تعادل کلسیم در خون و استخوان‌ها و ساخت و نگهداری استخوان‌ها دارد. به‌طور دقیق‌تر، شما به ویتامین دی نیاز دارید تا بدن بتواند از کلسیم و فسفر برای ساخت استخوان‌ها و حمایت از بافت‌های سالم استفاده کند. همچنین ویتامین دی نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی، عضلانی - استخوانی و ایمنی بدن دارد.

منابع دریافت ویتامین دی

- تابش نور خورشید روی پوست (با این حال، در افراد مسن‌تر و با پوست تیره، یا در مناطق با نور خورشید کم، این منبع کافی نیست)؛
- مواد غذایی؛
- مکمل‌ها؛
- با وجود این منابع، کمبود ویتامین دی همچنان در سراسر جهان رایج است.

کمبود ویتامین دی در چه افرادی شایع‌تر است؟

تمام افراد - کودکان، نوجوانان و بزرگسالان ممکن است دچار کمبود ویتامین دی شوند. این مشکل در افراد با پوست تیره یا کسانی که از پوشش بیشتری استفاده می‌کنند، شایع‌تر است. حدود ۱ میلیارد نفر در سراسر جهان دچار کمبود ویتامین دی هستند. همچنین سطح ویتامین دی در نیمی از جمعیت جهان در حد ناکافی است.

نکستایل همراه سلامتی شما



NEXTYLE

نکستایل
را تجربه کن

می‌یابد، بنابراین افراد بالای ۶۵ سال بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین دی هستند. نوزادان نیز در معرض خطر عدم دریافت کافی ویتامین دی هستند. این امر به ویژه در مورد نوزادانی که فقط از شیر مادر تغذیه می‌کنند صادق است، زیرا شیر مادر تنها حاوی مقدار کمی ویتامین دی است.

رنگ پوست: برای پوست‌های تیره رنگ، ساخت ویتامین دی از نور خورشید دشوارتر از پوست‌های روشن است، بنابراین افرادی که پوست تیره‌تری دارند در معرض خطر بیشتری برای کمبود این ویتامین هستند.

تحرك: افرادی که در خانه هستند یا به ندرت بیرون می‌روند (به عنوان مثال افراد در خانه‌های سالمندان) قادر به استفاده از نور خورشید به عنوان منبع ویتامین دی نیستند؛ بنابراین، بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین دی هستند.

روش‌های درمان

هدف از درمان و پیشگیری از کمبود ویتامین دی یکسان است: رسیدن به سطح سالم ویتامین دی و حفظ آن در بدن. علاوه بر نور خورشید و مواد غذایی غنی از ویتامین دی، ممکن است پزشک مصرف مکمل ویتامین دی را توصیه کند.

پیشگیری

بهترین راه پیشگیری، مصرف کافی ویتامین دی از طریق تغذیه و نور خورشید است؛ البته استفاده از ضدآفتاب را فراموش نکنید.

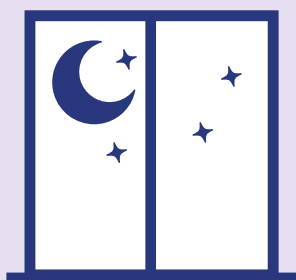
منابع غذایی حاوی ویتامین دی عبارتند از:

- ماهی‌های چرب (مثل سالمون، تن، ساردین)؛
 - جگر گاو؛
 - قارچ؛
 - زرده تخم‌مرغ؛
 - روغن ماهی؛
 - غذاهای غنی‌شده با ویتامین دی مانند شیر، غلات صبحانه، آب‌پزقال و سایر محصولات لبنی
- ویتامین دی همچنین در بسیاری از مولتی‌ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی موجود است.
- اگر نگران دریافت کافی ویتامین دی هستید، با پزشک خود مشورت کنید.

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 به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ ارسال فرمایید. مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ آذر

کدام یک از موارد زیر به صورت مشخص تر نشان دهنده احتمال عفونت باکتریایی است، نه فقط یک سرماخوردگی ویروسی؟

ترشحات چرکی (زرد یا سبز) از بینی
یا در خلط همراه با تب بالا و تداوم
علائم بیش از ۱۰ تا ۱۴ روز

۳

گلودرد همراه با آبریزش بینی و
سردرد بدون ترشحات زرد یا سبز

۱

سرفه مختصر همراه با بدن درد و
تب خفیف بدون تغییر رنگ ترشحات

۴

علائم تب و گلودرد که طی ۳ تا ۴
روز بهبود پیدا می کنند

۲

سلام سلامت

NEXTYLE



نکستایل را تجربه کن

**ACTOVER
GROUP**

NEXUS



اضافه وزن در کودکان

چاقی در کودکان یک مشکل جدی ناشی از تجمع چربی اضافه در سنین پایین است. اضافه وزن در کودکان منجر به بروز بیماری‌های دیگر مانند دیابت و فشار خون بالا می‌شود. اضافه وزن در کودکان همچنین می‌تواند باعث افسردگی در کودکان شود. علائم چاقی در کودکی به‌سادگی قابل تشخیص نیستند و تنها بر اساس ظاهر کودکان نمی‌توان آنها را شناسایی کرد. عوامل مختلفی می‌توانند در بروز این وضعیت نقش داشته باشند. برخی از این عوامل ممکن است در کنترل خانواده باشند، مانند عادات غذایی و فعالیت‌های بدنی، اما عوامل دیگر، مانند عوامل ژنتیکی و هورمونی، قابل تغییر نیستند.

تشخیص اضافه وزن در کودکان

داشتن چند کیلو اضافه وزن به معنی چاقی بیمارگونه نیست. ممکن است استخوان بندی بعضی از کودکان بزرگتر از حد متوسط باشد. همچنین طبیعی است کودکان در سنین مختلف رشد میزان چربی مختلفی داشته باشند. به همین خاطر ممکن است نتوانید از روی ظاهر تشخیص دهید که آیا وزن کودک مسئله‌ساز است یا خیر.

محاسبه شاخص توده بدنی (BMI) می‌تواند به پزشک یا کارشناس بهداشت کمک کند تا اضافه وزن یا چاقی را تشخیص دهد. شاخص توده بدنی کودک بر اساس وزن و قد کودک، در مقایسه با سایر کودکان در یک سن و با یک جنسیت ارزیابی می‌شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر نگران اضافه وزن کودکان هستید، با پزشک او صحبت کنید. اگر کودک هر یک از علائم زیر را دارد حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- سر درد هایی که برای مدت طولانی از بین نمی‌روند؛

- تشنگی مفرط و تکرر ادرار؛

- تنفسی که در طول خواب بارها متوقف و از سر گرفته می‌شود؛

- رشد ناکافی نسبت به سایر کودکان با سن و جنسیت مشابه.

عوامل موثر بر اضافه وزن و چاقی در کودکان

عادات غذایی: مصرف مداوم غذاهای سرشار از شکر، چربی‌های اشباع شده یا نمک، مانند فست فودها و تنقلاتی مانند بیسکویت، کیک، چیپس و ... می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی در کودکان شود. شکلات و انواع دسرها، نوشیدنی‌های حاوی شکر مانند انواع نوشابه و آب میوه‌ها نیز می‌توانند باعث اضافه وزن شوند.

عدم تحرک کافی: کودکانی که روزانه به میزان کافی تحرک و فعالیت فیزیکی ندارند، بیشتر در معرض افزایش وزن هستند. کودکان را تشویق کنید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی داشته باشند. تماشای تلویزیون برای کودکان بالاتر از ۲ سال باید با اعمال محدودیت زمانی باشد. کودکان زیر دو سال نباید در معرض هر گونه صفحه نمایش (تلویزیون یا گوشی هوشمند) قرار بگیرند.

سلامت روان: استرس فردی و خانوادگی می‌تواند احتمال ابتلای کودک به چاقی را افزایش دهد. استرس مداوم می‌تواند میزان ترشح برخی هورمون‌ها

میزان تماشای تلویزیون و استفاده از موبایل یا کامپیوتر را محدود کنید
در هنگام صرف وعده های غذایی از تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه خودداری کنید. در نظر داشته باشید که برای استفاده از صفحه نمایش محدودیت زمانی تعیین کنید. همه اعضای خانواده باید به آن پایبند باشند. کودکان را تشویق کنید تا از فعالیت های سرگرم کننده ای که نیازی به موبایل، کامپیوتر و تلویزیون ندارند، لذت ببرند.

خواب کافی اهمیت زیادی در سلامت کودکان دارد. خواب کم می تواند خطر ابتلا به چاقی را افزایش دهد. مقدار خواب کودکان بسته به سن آنها متفاوت است. برای مثال کودکان بین ۶ تا ۱۲ سال باید بین ۹ تا ۱۲ ساعت در شبانه روز بخوابند. نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. به کودک کمک کنید تا در یک ساعت مشخص بخوابد و از خواب بیدار شود.

تغذیه نوزاد با شیر مادر مفید است. تغذیه نوزاد با شیر مادر تا شش ماهگی می تواند خطر ابتلا به چاقی در آینده را کاهش دهد. اطمینان حاصل کنید که حداقل سالی یک بار برای انجام معاینات دوره ای سلامت کودک به پزشک مراجعه کنید. در این معاینه، متخصص مراقبت های بهداشتی قد و وزن فرزندان را اندازه گیری کرده و شاخص توده بدنی او را محاسبه می کند. اگر شاخص توده بدنی فرزندان در طول یک سال به طور قابل توجهی افزایش یابد، ممکن است در معرض خطر اضافه وزن باشد.

مانند کورتیزول را در بدن بیشتر کند. افزایش ترشح هورمون ها منجر به احساس گرسنگی بیشتر می شود. همچنین ممکن است تمایل فرد برای مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را بیشتر کند.

مصرف برخی داروها: مصرف برخی از داروهای تجویزی می تواند خطر ابتلا به چاقی را افزایش دهد. پزشک با بازبینی داروهای مصرفی کودک می تواند این موضوع را بررسی کرده و در صورت نیاز دارو را تغییر دهد.

عوارض چاقی

چاقی در کودکان می تواند همراه با عوارض جسمانی و روانی باشد.

عوارض جسمانی عبارتند از:

- **دیابت نوع ۲:** چاقی و عدم تحرک کافی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.
- **کلسترول و فشار خون بالا:** رژیم غذایی نامناسب می تواند منجر به بالا رفتن کلسترول، فشار خون و یا هر دو شود. کلسترول و فشار خون بالا می تواند باعث تجمع پلاک ها در عروق قلب شود. تجمع این پلاک ها سبب تنگی و گرفتگی عروق شده و نهایتاً منجر به بروز سکته قلبی یا مغزی می شود.
- **درد مفاصل:** وزن بیشتر، فشار بیشتری بر مفاصل ران و زانو ها وارد می کند و می تواند منجر به درد و آسیب دیدگی مفاصل ران، زانو و کمر شود.
- **مشکلات تنفسی:** آسم در کودکانی که اضافه وزن دارند بسیار شایع است. ابتلا به آپنه انسدادی خواب نیز در این کودکان بیشتر است.
- **بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال متابولیک:** وضعیتی است که در آن رسوبات چربی در کبد تجمع می یابند. این بیماری معمولاً بدون علامت است، اما می تواند منجر به زخم و آسیب کبدی شود.

عوارض اجتماعی و روانی چاقی در کودکان:

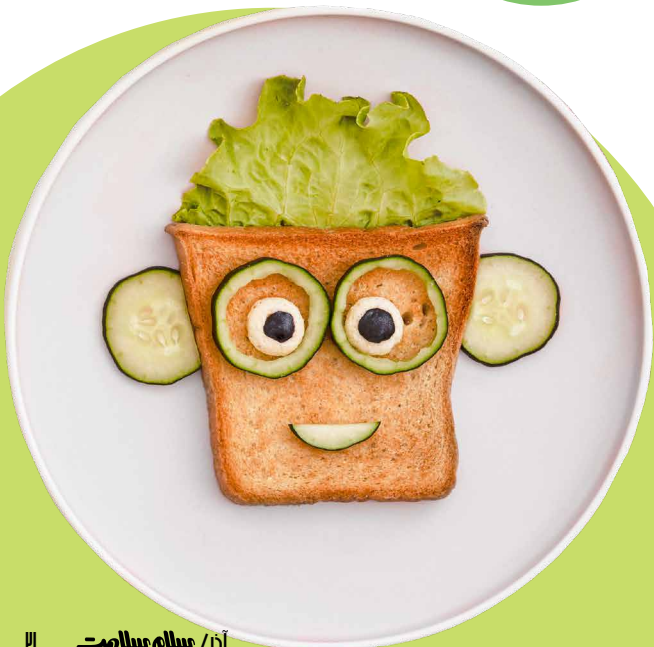
گاهی ممکن است کودکان مبتلا به چاقی توسط همسالان خود مورد تمسخر و یا آزار قرار گیرند. در نتیجه، ممکن است عزت نفس خود را از دست بدهند. همچنین، این کودکان ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی، اضطراب و اختلالات خوردن باشند.

پیشگیری

الگوی مناسبی برای فرزندانانتان باشید. تغذیه سالم و تحرک کافی را در سبک زندگی خود بگنجانید. توصیه می شود کودکان حداقل ۵ روز در هفته به مدت یک ساعت فعالیت فیزیکی داشته باشند.

وعده های غذایی متعادل و میان وعده های سالم داشته باشید. در هر وعده نیمی از بشقاب باید به میوه ها و سبزیجات، یک چهارم بشقاب به غلاتی مانند بلغور، برنج قهوه ای و پاستای سبوس دار و یک چهارم باقی مانده نیز به پروتئین هایی مانند گوشت کم چرب، مرغ، غذاهای دریایی و عدس اختصاص یابد. بین وعده های غذایی، میان وعده هایی با مواد مغذی فراوان، اما با قند، چربی اشباع و نمک کم تهیه کنید.

فقط گاهی به کودکان اجازه دهید خوراکی های ناسالم مصرف کنند. کودکان را آگاه کنید که تنقلات ناسالم و فست فود ها اغلب ارزش غذایی زیادی ندارند و در صورت مصرف زیاد آنها، سلامشان به خطر می افتد. بهتر است تنقلات ناسالم را از خرید روزانه خود حذف کنید تا در دسترس کودک نباشند.



احتیاط های لازم پیش از استفاده از داروهای بدون نسخه



افرادی مانند کودکان خردسال، سالمندان، بیماران، زنان باردار و شیرده در مقابل داروها - از جمله داروهای بدون نسخه (OTC) - آسیب پذیرتر هستند. زمانی که این افراد دارو مصرف می کنند، باید احتیاط های ویژه ای انجام پذیرد که ممکن است شامل نظارت پزشک باشد.

این اقدام می تواند از دریافت دوز خطرناک جلوگیری کند. بسیاری از داروهای کودکان به صورت مایع هستند. حتی اگر روی برگه راهنمای دارو دوز مشخص باشد، ممکن است به اشتباه با قاشق معمولی اندازه گیری شوند. تنها قاشق های اندازه گیری برای اندازه گیری داروهای مایع به اندازه کافی دقیق هستند. با این حال، قاشق اندازه گیری استوانه ای برای اندازه گیری دوز مناسب کودک مناسبتر است و سرنگ خوراکی (برای اندازه گیری و ریختن مقدار دقیق دارو در دهان نوزاد) ترجیح داده می شود.

در استفاده از سرنگ، درپوش آن باید برداشته شود تا از خطر خفگی جلوگیری شود. اگر وسیله اندازه گیری همراه محصول ارائه شده است، حتماً از همان استفاده کنید. برخی داروهای کودکان در چند فرم عرضه می شوند؛ بنابراین بزرگسالان باید هر بار قبل از مصرف مراقب باشند و برچسب روی آن را دقیق بخوانند.

داروهای OTC برای سرفه و سرماخوردگی کودکان

کودکان بیشتر در معرض سرفه و سرماخوردگی هستند و این علائم برایشان ناخوشایند است. نباید به کودکان داروهای بدون نسخه سرفه یا سرماخوردگی داد و باید حتماً با پزشک یا داروساز مشورت کرد. همچنین باید از محصولات استفاده شود که برای سن و وزن کودک فرموله شده اند.

سالمندان

پیری بر نحوه و سرعت متابولیسم داروها تأثیر می گذارد. سالمندان معمولاً به

برای جلوگیری از تداخل های خطرناک دارویی، مصرف همزمان داروهای تجویزی و OTC نیاز به مشورت با داروساز یا پزشک دارد. همچنین افرادی که بیماری های مزمن دارند باید قبل از مصرف این داروها با پزشک یا داروساز مشورت کنند. داروهای OTC برای درمان اختلالات جدی طراحی نشده اند و ممکن است در برخی موارد وضعیت آنها را تشدید کنند. هر واکنش غیرمنتظره ای، مانند بثورات پوستی یا بی خوابی، نشانه ای برای متوقف کردن مصرف دارو و دریافت مشاوره پزشکی فوری است.

کودکان

بدن کودکان داروها را به گونه ای متفاوت نسبت به بزرگسالان متابولیزه کرده و واکنش می دهد. از آنجا که پیش از ورود داروها به بازار، مطالعات بالینی روی کودکان محدود است، برخی عوارض احتمالی داروها ممکن است تنها پس از مصرف و در مراحل بعدی آشکار شوند. مانند ارتباط مصرف آسپرین با سندرم ری (درگیری مغز، خون و کبد) در کودکانی که آبله مرغان یا آنفلوآنزا دارند، که فقط پس از گذشت زمان کشف شد. تعیین دوز صحیح برای کودک دشوار است.

اگرچه معمولاً دوزها بر اساس رده سنی (مثلاً ۲ تا ۶ یا ۶ تا ۱۲ سال) مشخص می شوند، سن بهترین معیار نیست؛ زیرا وزن کودکان در بازه سنی ممکن است بسیار متفاوت باشد. بنابراین توصیه می شود دوز بر اساس وزن کودک حساب شود. اگر روی برچسب دارو دستورالعمل مقدار مصرف دارو برای کودک مشخص نشده باشد، والدین نباید از روی حدس و گمان مقدار دارو را تعیین کنند و باید حتماً با داروساز یا پزشک مشورت کنند.

بیماری های بیشتری مبتلا هستند و داروهای بیشتری نیز مصرف می کنند. بنابراین آنها بیشتر در معرض عوارض جانبی و تداخل دارویی هستند.

بسیاری از داروهای OTC می توانند برای سالمندان خطرناک باشند، به ویژه اگر با حداکثر دوز و به طور مداوم مصرف شوند. مثلاً یک فرد مسن مبتلا به آرتریت ممکن است مکرراً مسکن استفاده کند که این کار می تواند سبب زخم معده خونریزی دهنده شود. بروز چنین زخم هایی در افراد مسن خطرناک هستند و بدون هشدار ظاهر می شوند. بعضی آنتی هیستامین ها خواب آور هستند. بسیاری از داروهای سرماخوردگی و خواب آور حاوی این آنتی هیستامین ها هستند که می توانند خواب آلودگی، سرگیجه و حواس پرتی ایجاد کنند. آنتی هیستامین هایی که خواب آور نیستند کم عارضه ترند. داروهای آنتی اسید که حاوی آلومینیوم هستند یبوست ایجاد می کنند و آنهایی که منیزیم دارند ممکن است سبب اسهال و کم آبی بدن شوند. در مراجعات پزشکی، سالمندان باید تمامی داروهای OTC، ویتامین ها، مواد معدنی و داروهای گیاهی که مصرف می کنند را به پزشک اطلاع دهند تا پزشک ارزیابی بهتری از رژیم دارویی شان انجام دهد.

زنان باردار و شیرده



داروها می توانند از طریق جفت به جنین برسند و یا از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل شوند. برخی داروها ممکن است به جنین یا نوزاد آسیب برسانند؛ بنابراین زنان باردار و شیرده باید قبل از مصرف هر داروی OTC یا داروی گیاهی، با پزشک یا داروساز مشورت کنند. برچسب برخی داروهای OTC هشدارهای مربوط به بارداری و شیردهی را دارد.

افراد مبتلا به بیماری های مزمن



برخی بیماری های مزمن ممکن است با مصرف نادرست داروهای OTC تشدید شوند. از آنجا که داروهای OTC عمدتاً برای استفاده افراد سالم در برخی زمان ها هستند، افرادی که بیماری مزمن یا جدی دارند، یا قصد مصرف روزانه از این داروها را دارند، باید قبل از مصرف این محصولات با پزشک مشورت کنند. در این شرایط، مصرف دارو فراتر از مراقبت خودسرانه است و نیاز به مشورت حرفه ای دارد.

جمع بندی



اگرچه داروهای بدون نسخه معمولاً ایمن و قابل دسترس به نظر می رسند، اما مصرف آنها بدون آگاهی می تواند با عوارض ناخواسته همراه باشد. پیش از استفاده، لازم است برچسب و دستورالعمل دارو به دقت مطالعه شود.

از مصرف همزمان با سایر داروها یا در شرایط خاصی مانند بارداری، شیردهی یا ابتلا به بیماری های مزمن بدون مشورت پزشک پرهیز گردد و دوز توصیه شده هرگز از حد مجاز فراتر نرود.

توجه به تاریخ انقضا و نگهداری صحیح دارو نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. در مجموع، احتیاط در مصرف این داروها به پیشگیری از تداخلات دارویی و آسیب های احتمالی کمک می کند.

با زنور آسان لاغر شوید



۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول های لاغری زنور از بهترین گزینه هاست، زیرا تا ۳۰٪ چربی غذایی که در هر وعده می خورید را دفع می کند. بدین ترتیب تمرین های ورزشی شما موثرتر خواهد بود و زودتر به نتیجه خواهید رسید. با هر وعده غذایی یک کپسول کافی است و اگر وعده ی غذایی شما فاقد چربی باشد، نیازی به مصرف آن نیست.

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

xenover®

Orlistat

Capsule 120 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

بیماری دست، پا و دهان



علائم بیماری

علائم اغلب ۳ تا ۶ روز بعد از قرار گرفتن در معرض عفونت ظاهر می شود. در این بیماری ممکن است همه علائم، یا فقط برخی از علائم بروز کند. کودکان اغلب بهانه گیر و بدخلق می شوند و در هر سنی ممکن است تب کنند و گلو درد داشته باشند. گاهی نیز اشتهایشان را از دست می دهند. یک یا دو روز پس از آغاز تب، ممکن است ضایعات دردناکی شبیه تاول در جلوی دهان یا گلو تشکیل شود. این ضایعات ممکن است روی زبان، لثه ها و داخل گونه ها ایجاد شود.

ممکن است بثوراتی روی دست و پا نیز ظاهر شود. این بثورات خارش ندارند، اما گاهی با تاول همراه هستند. بسته به رنگ پوست، این بثورات قرمز، سفید و یا طوسی هستند. گاهی بثورات مانند یک برجستگی کوچک به نظر می رسند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در اغلب موارد، بیماری دست، پا و دهان یک بیماری خفیف است و عموماً باعث تب و علائم جزئی در طول چند روز می شود. اما در شرایط زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- کودک کمتر از شش ماه دارد.
- سیستم ایمنی کودک ضعیف است.
- تب ظرف مدت ۳ روز بهتر نشده است.
- به دلیل گلو درد، نوشیدن مایعات برای کودک دشوار است.
- کودک بدخلق است.
- با گذشت ده روز، علائم بیماری بهبود پیدا نکرده است.

بیماری دست، پا و دهان یک بیماری خفیف ویروسی است. در اکثر مواقع، این بیماری توسط ویروس هایی همچون کوکساکی ایجاد می شود.

بیماری دست، پا و دهان در کودکان شایع تر است، اما افراد در هر سنی می توانند به این بیماری مبتلا شوند. ویروس عامل این بیماری به راحتی و از طریق هوا و تماس مستقیم با ترشحات و سطوح آلوده قابل سرایت است.

علت بیماری

شایع ترین عامل بیماری دست، پا و دهان نوعی ویروس کوکساکسی است. بیشتر افراد از طریق دهانی به این عفونت ویروسی مبتلا می‌شوند. این بیماری از طریق تماس افراد با قطراتی که پس از سرفه یا عطسه در هوا پراکنده می‌شوند، ترشحات بینی یا گلو، بزاق، مایع تاول‌ها و مدفوع فرد بیمار قابل انتقال است.

شیوع بیماری

بیماری دست، پا و دهان در کودکان مهدکودکی شایعتر است. چون کودکان کم سن به تعویض مکرر پوشک و کمک در استفاده از توالت نیاز دارند. همچنین آنها بیشتر عادت دارند دست‌هایشان را در دهانشان بگذارند. در طول هفته اول ابتلا به این بیماری، احتمال سرایت بیماری از کودک به سایرین زیاد است. ممکن است ویروس تا هفته‌ها پس از فروکش کردن علائم، در بدن باقی بماند؛ به همین دلیل، کودک می‌تواند همچنان ناقل بیماری باشد.

برخی افراد (به‌ویژه بزرگسالان) ممکن است بدون نشان دادن هیچ علامتی، ویروس را منتقل کنند. شیوع این بیماری معمولاً در تابستان و اوایل پاییز بیشتر است؛ در مناطق گرمسیری شیوع این بیماری در فصول بارانی بیشتر می‌شود.

عوامل خطر

عامل خطر اصلی در این بیماری سن است. این ویروس بیشتر کودکان ۵ تا ۷ سال را مبتلا می‌کند. به خصوص کودکانی که به مهدکودک می‌روند، بیشتر در معرض خطر هستند زیرا بیماری از یک فرد به فرد دیگر قابل سرایت است.

ممکن است افراد در تمام سنین به بیماری دست، پا و دهان مبتلا شوند. اما تصور می‌شود نوجوانان و بزرگسالان در برابر این بیماری مصونیت دارند و بدن آنها پس از برخورد با ویروس‌های عامل بیماری، معمولاً پروتئین‌های حفاظتی به نام آنتی‌بادی تولید می‌کند. با این حال، نوجوانان و بزرگسالان هم گاهی به بیماری دست، پا و دهان مبتلا می‌شوند.

عوارض بیماری

شایع ترین عارضه بیماری دست، پا و دهان کم آب شدن بدن است؛ زیرا بیماری باعث گلو درد شده و فرد تمایل کمتری به مصرف مایعات دارد، در نتیجه بدن بیشتر آب از دست می‌دهد.

کودک را تشویق کنید در این دوره بیشتر از مایعات استفاده کند. اگر کودک دچار کم‌آبی شدید شود، ممکن است نیاز باشد مایعات را از طریق سرم (به‌صورت تزریق داخل ورید) در بیمارستان دریافت کند.

بیماری دست، پا و دهان اغلب بیماری خفیفی است و طی چند روز با علائم جزئی همراه است. در موارد نادر شکل حاد این ویروس می‌تواند روی مغز



تأثیر بگذارد و سبب عارضه‌های دیگری شود. از جمله:

- مننژیت ویروسی که یک عفونت نادر و تورم لایه‌های حفاظتی بافتی و مایع اطراف مغز و نخاع است.
- انسفالیت که یک بیماری نادر شامل تورم مغز ناشی از یک ویروس است. انسفالیت می‌تواند تهدیدکننده حیات فرد باشد.

پیشگیری

شما می‌توانید به روش‌های مختلف شانس ابتلا به بیماری دست، پا و دهان را در کودکان کاهش دهید:

- شستن مکرر دست‌ها: دست‌ها را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. حتماً بعد از استفاده از دستشویی و یا تعویض پوشک، قبل از آماده کردن غذا و یا بعد از پاک کردن بینی، عطسه و سرفه دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید. در صورتی که آب و صابون در دسترس نیست، از ضدعفونی‌کننده‌های الکلی استفاده کنید.
- آموزش بهداشت به کودکان: به کودکان بیاموزید چگونه و چه زمان‌هایی باید دست‌هایشان را بشویند. همچنین در مورد رعایت بهداشت با آنها صحبت کنید. به آنها توضیح دهید چرا نباید دست‌ها یا اشیاء دیگر را در دهانشان بگذارند و یا چشم‌ها و بینی خود را بمالند.
- ضدعفونی کردن محیط: ابتدا نواحی پرتردد و سطوح را با صابون و آب تمیز کنید. سپس، با محلول رقیق‌شده سفیدکننده کلر و آب، آنها را ضدعفونی کنید. در مدارس و مهدکودک، برنامه‌ای دقیق و منظم برای نظافت و ضدعفونی کردن محیط داشته باشید. ویروس می‌تواند به مدت چند روز روی سطوح، از جمله دستگیره‌های در و یا اسباب‌بازی‌ها، زنده بماند.
- عدم تماس با افراد بیمار: ویروس‌هایی که باعث بیماری دست، پا و دهان می‌شوند، به راحتی منتقل می‌شوند. بنابراین، افرادی که به این بیماری مبتلا هستند باید در طول دوره بیماری از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنند. کودکان مبتلا به این بیماری نیز نباید به مهدکودک یا مدرسه بروند. تا زمانی که تب قطع نشده و زخم‌های دهانی بهبود نیافته‌اند، کودک نباید به مهد و یا مدرسه بازگردد. بزرگسالان نیز در صورت ابتلا از رفتن به محل کار خودداری کنند.

افسردگی فصلی (SAD) نوعی افسردگی است که با تغییر فصل تکرار می‌شود و تقریباً هر سال در همان بازه‌های زمانی ظاهر می‌شود. در اکثر موارد، علائم در فصل پاییز شروع می‌شوند و تا زمستان ادامه می‌یابند و در بهار و تابستان بهبود پیدا می‌کنند. نوع نادری از این اختلال وجود دارد که در بهار یا اوایل تابستان شروع شده و در پاییز یا زمستان فروکش می‌کند.

- ساعت زیستی (ریتم شبانه‌روزی): کاهش نور خورشید در پاییز و زمستان می‌تواند ریتم شبانه‌روزی را مختل کند.
- سطح سروتونین: کاهش نور خورشید ممکن است منجر به کاهش ترشح سروتونین (یک ماده شیمیایی در مغز که بر خلق و خو تأثیر می‌گذارد) شود.
- میزان ملاتونین: این هورمون در تنظیم خواب و خلق نقش دارد و تغییرات فصلی ممکن است تعادل آن را برهم زند.

عوامل خطر

- زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی فصلی هستند.
- جوانان بیشتر از سالمندان به آن مبتلا می‌شوند.
- سابقه خانوادگی افسردگی یا افسردگی فصلی، خطر ابتلا به آن را افزایش می‌دهد.
- افرادی که در عرض‌های جغرافیایی بالاتر و پایین‌تر از خط استوا زندگی می‌کنند، که با زمستان‌های طولانی و نور خورشید کمتر همراه است، بیشتر در معرض خطر هستند.
- ویتامین دی می‌تواند به افزایش ترشح سروتونین کمک کند. کمبود نور خورشید و عدم دریافت کافی ویتامین دی از غذاها و سایر منابع ممکن است منجر به کاهش سطح ویتامین دی شود و احتمال ابتلا به افسردگی را در فرد افزایش دهد.

عوارض

- در صورت عدم درمان، افسردگی فصلی می‌تواند بروز مشکلاتی شود، مانند:
- انزوا؛
- افت عملکرد تحصیلی یا شغلی؛
- سوءمصرف مواد؛
- بیماری‌های روانی دیگر (اضطراب، اختلالات خوردن)؛
- افکار یا رفتارهای خودکشی.

پیشگیری

اگرچه راهی قطعی برای پیشگیری وجود ندارد، مداخله زودهنگام می‌تواند از شدت گرفتن علائم جلوگیری کند. شروع درمان قبل از موعد معمول بروز علائم (مثلاً تابستان یا پاییز) و ادامه آن تا پس از موعد معمول بهبود، کمک‌کننده است. برخی افراد در تمام طول سال به درمان احتیاج دارند.

روش‌های درمان

- نوردرمانی؛
- روان‌درمانی؛
- دارو درمانی؛
- تنظیم سبک زندگی؛
- رژیم غذایی سالم؛
- فعالیت بدنی و ورزش.

علائم

- در بیشتر موارد، علائم در پاییز یا اوایل زمستان ظاهر می‌شوند و با افزایش نور خورشید در بهار و تابستان کاهش می‌یابند. در برخی افراد، الگوی معکوس مشاهده می‌شود، علائم در بهار یا تابستان شروع می‌شوند و در پاییز یا زمستان فروکش می‌کنند. علائم این اختلال با ادامه فصل ممکن است از خفیف به شدید تبدیل شود. برخی از علائم آن عبارتند از:
- احساس ناامیدی، اندوه یا نداشتن انرژی تقریباً در تمام طول روز؛
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش گذشته؛
- خستگی و کندی فکری و جسمی؛
- خواب بیشتر (در زمستان) یا بی‌خوابی (در تابستان)؛
- تمایل شدید به مصرف کربوهیدرات‌ها، پرخوری و افزایش وزن؛
- کاهش اشتها و کاهش وزن؛
- اختلال در تمرکز، احساس بی‌ارزشی، گناه یا افکار خودکشی.

افسردگی فصلی چیست؟



تفاوت افسردگی فصلی زمستانی و تابستانی چیست؟

- افسردگی فصلی زمستانی: خواب زیاد، میل شدید به مصرف کربوهیدرات‌ها، افزایش وزن و خستگی.
- افسردگی فصلی تابستانی: بی‌خوابی، اشتها کم، کاهش وزن، تحریک‌پذیری، اضطراب یا پرخاشگری.

اختلال دو قطبی و تغییرات فصلی

افراد با اختلال دو قطبی ممکن است افسردگی فصلی را هم تجربه کنند؛ مثلاً دوره‌های شیدایی یا هیپومانیا در بهار/تابستان و افسردگی در پاییز/زمستان.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر گاهی احساس ناراحتی می‌کنید، کاملاً طبیعی است؛ اما اگر این وضعیت ادامه پیدا کند و مانع از انجام فعالیت‌های روزانه‌تان شود، ضروری است به پزشک مراجعه کنید؛ به خصوص اگر همراه با تغییر در الگوی خواب، اشتها و مصرف دخانیات برای آرامش یا رهایی از افکار خودکشی باشد.

علل احتمالی

علت دقیق افسردگی فصلی هنوز مشخص نیست، اما چند عامل محتمل عبارتند از:

دیگہ کسی تب غی کنہ
روز منو شب غی کنہ



Actocold®

وداع با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا

NEXTYLE

امسال
از قدم زدن
لذت ببر!

ناتسایر
الجبنة

