



سلامت

شماره ۱۲۲ - ماهنامه بهمن ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

سال همراهی
سال آگاهی



آلرژی زمستانی

مراقبت های
اولیه بعد از زایمان

زندگی با سرطان

افتلال در دری
زمان چیست؟



بدون
شکر
افزوده

Toute

توت سويت
سلامتی، خوشمز است!
Sweet
DELICIOUSLY HEALTHY!



انرژی بار

پرانرژی با عسل و خشکبار

شیرین شده با عسل

www.toute-sweet.ir

@toutesweet.ir

بازگشت به ریتم زندگی 



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

فستوور،

آنتی هیستامین نسل دوم طولانی اثر

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

مشکلاتی مانند اضطراب، استرس، اختلالات خواب، مشکلات تمرکز و برخی اختلالات خلقی مورد توجه قرار گرفته‌اند.

البته مانند هر روش درمانی دیگری، استفاده از درمان‌های الکتروفیزیولوژیکی نیز نیازمند آگاهی، بررسی علمی و مراجعه به مراکز معتبر است. این روش‌ها جایگزین درمان‌های پزشکی یا روان‌درمانی نیستند، بلکه می‌توانند به‌عنوان بخشی از یک برنامه درمانی جامع و تحت نظر متخصص به کار گرفته شوند.

در شماره این ماه مجله تلاش کرده‌ایم با زبانی ساده و قابل فهم، به معرفی و بررسی این رویکردها بپردازیم. مقاله ویژه با عنوان "روش‌های الکتروفیزیولوژیکی در روانشناسی و روان‌پزشکی" نگاهی جامع به کاربردها، مزایا و محدودیت‌های این روش‌ها دارد. امیدواریم مطالعه این مطلب، به افزایش آگاهی و انتخاب آگاهانه‌تر مسیر سلامت روان کمک کند.

تندرست باشید
دکتر بهارک مهدی پور

وقتی مغز با ما حرف می‌زند؛ نگاهی نو به درمان‌های الکتروفیزیولوژیکی

سلامت روان، بخش جدایی‌ناپذیر از سلامت عمومی است و امروزه بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است. با پیشرفت دانش علوم اعصاب و فناوری‌های نوین، راه‌های تازه‌ای برای شناخت بهتر مغز و کمک به بهبود عملکرد آن فراهم شده است. روش‌های الکتروفیزیولوژیکی در روان‌شناسی و روان‌پزشکی از جمله این رویکردهای نو هستند که به شکلی غیرتهاجمی و ایمن، فعالیت‌های مغزی را بررسی کرده و از همین اطلاعات برای کمک به درمان استفاده می‌کنند.

روش‌هایی مانند نوروفیدبک، بیوفیدبک و نقشه مغزی (QEEG) به متخصصان این امکان را می‌دهند تا الگوهای فعالیت مغز را بهتر بشناسند و به افراد کمک کنند مهارت «خودتنظیمی» را بیاموزند. در این رویکردها، فرد تنها دریافت‌کننده درمان نیست، بلکه با یادگیری نحوه واکنش مغز خود، نقش فعالی در مسیر بهبود ایفا می‌کند. به همین دلیل، این درمان‌ها در کنار روش‌های رایج، در بهبود

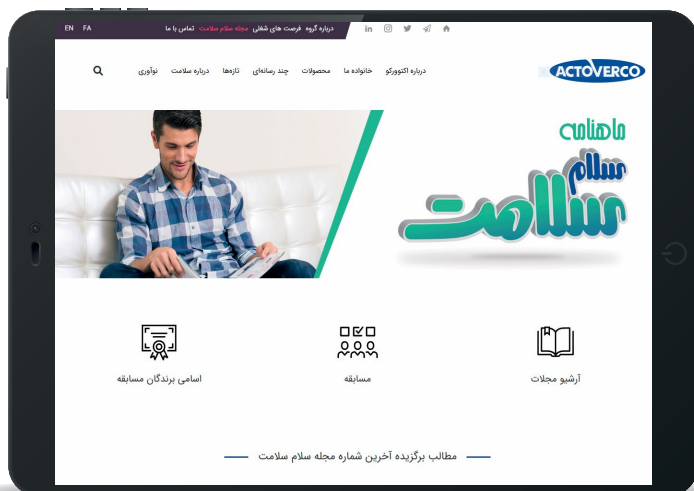
سلام سلامت

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.

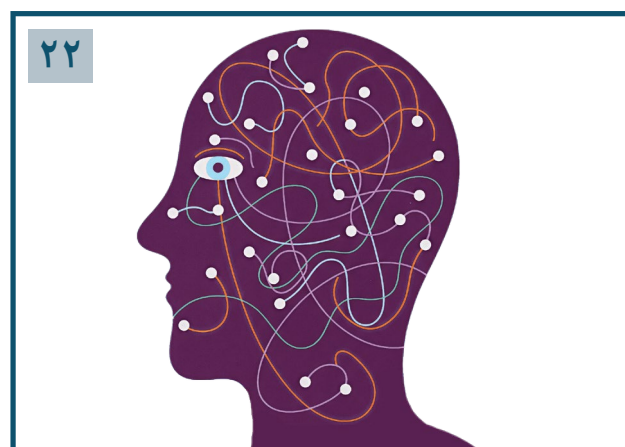
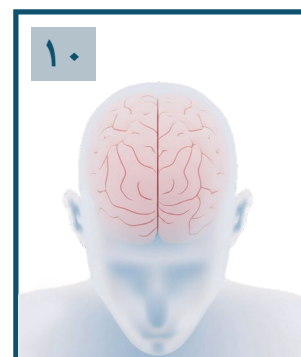
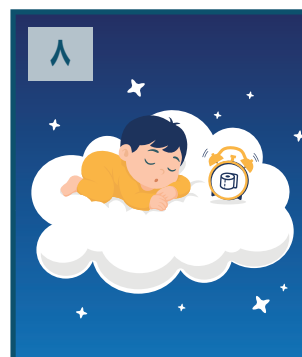
ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
[@salamsalamat_](https://salamsalamat_)



بهمن ۱۴۰۴

فهرست

آلرژی زمستانی	۶
شب ادراری در کودکان	۸
بیماری هانتینگتون چیست؟	۱۰
بهداشت خواب؛ عادت های کوچک، خواب عمیق	۱۲
زندگی با سرطان	۱۴
زندگی بعد از سرطان	۱۶
مسابقه سلام سلامت	۱۸
روش های الکتروفیزیولوژی در روانشناسی و روانپزشکی	۲۰
تازه های پزشکی	۲۲
مراقبت های اولیه پس از زایمان	۲۴
اختلال در درک زمان چیست؟	۲۶



طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، شهرزاد یعقوبی، ارشاسب رجیبی،

ندا عزیزی، سید علیرضا محسنی، بهار گلدسته

انتشارات یزد

نشانی چاپخانه: کیلومتر ۱۱ جاده قدیم، شهرک صنعتی گلگون، خیابان پنجم جنوبی، پلاک ۳۵

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

صاحب امتیاز: شرکت اکتور کو

مدیر مسئول و سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: تیم علمی شرکت اکتور کو

آلرژی فقط مفصّص بهار نیست...

آلرژی زمستانی

بسیاری از افراد تصور می‌کنند آلرژی‌های فصلی فقط به دلیل گرده گیاهان، درختان و چمن‌ها ایجاد می‌شوند؛ در حالی که آلرژی می‌تواند در تمام طول سال اتفاق بیفتد.

درختان در بهار، چمن‌ها در تابستان و علف‌های هرز در پاییز گرده‌افشانی می‌کنند. اگر در منطقه‌ای با آب‌وهوای گرم زندگی می‌کنید، ممکن است در زمستان هم دچار آلرژی شوید، چون برخی از گیاهان در این فصل به خواب زمستانی نمی‌روند.

آلرژی‌های زمستانی ناشی از آلرژن‌های داخل خانه یا محل کار هستند و احتمال کمتری وجود دارد که عوامل بیرونی محرک این نوع از آلرژی باشند.

دلایل بروز آلرژی زمستانی چیست؟

اغلب پاسخ مشخصی برای این سوال وجود ندارد. آلرژی‌های زمستانی زمانی عود می‌کنند که برای مدت طولانی در فضای داخل ساختمان بمانید. عامل محرک ایجاد حساسیت می‌تواند در هر فرد متفاوت باشد.

مهم نیست هر چند وقت یکبار خانه را تمیز می‌کنید، اما بسیاری از آلرژن‌های شایع در داخل خانه وجود دارند.

محرک‌های شایع در داخل خانه عبارتند از:

- شوره و پوسته‌های بدن حیوانات خانگی؛

- گرد و غبار موجود در محیط؛

- کپک و قارچ‌های محیطی؛

- سوسک‌ها و مواد باقی‌مانده از آنها مانند مدفوع و پوسته بدن؛

- جوندگان (مثل موش‌ها) که در هوای سرد وارد خانه می‌شوند و ممکن است شوره، مدفوع، ادرار و انگل‌هایی با خود بیاورند که باعث بروز یا تشدید علائم آلرژی می‌شوند.

قرار گرفتن مداوم در معرض این آلرژن‌ها باعث می‌شود بدن آنها را به عنوان مهاجم شناسایی کند. آلرژی پاسخ بیش از حد به یک ماده است و برای هر فرد منحصر به فرد است. به عنوان مثال، وقتی کسی نسبت به ذرات ریز گرد و غبار حساسیت دارد، سیستم ایمنی به اشتباه آنها را مهاجم فرض می‌کند. در نتیجه، آنتی‌بادی‌هایی تولید می‌شود که به پوشش‌های مخاطی چشم‌ها، بینی و راه‌های هوایی می‌چسبند. این اتصال باعث التهاب و تحریک بافت‌ها و تولید مخاط بیشتر می‌شود (واکنشی که برای دفع محرک در واقع وضعیت را بدتر می‌کند).

علامه آلرژی زمستانی چیست؟

- آبریزش و خارش چشم؛
- هاله‌های تیره زیر چشم که به اسم آلرژیک شاینرز شناخته می‌شوند و معمولاً به دنبال احتقان بینی بوجود می‌آیند؛
- آبریزش یا گرفتگی بینی؛
- عطسه؛
- سرفه؛



❄ چگونه آلرژی زمستانی را کاهش دهیم؟

با کمی دقت و مراقبت می‌توانید تماس با عوامل حساسیت‌زا را کمتر کرده و علائم آلرژی زمستانی را کنترل کنید. راهکارهای زیر کمک‌تان می‌کند:

- خانه را به طور مرتب تمیز کنید، به‌ویژه اگر مستعد آلرژی هستید.
- گرد و غبار را از روی تمام سطوح پاک کنید و جارو بزنید؛ پشت و زیر مبلمان را فراموش نکنید.
- تا حد امکان از وسایلی که گرد و خاک را جذب می‌کنند، مثل کوسن‌های تزئینی یا رواندازهای اضافی، کمتر استفاده کنید.
- برای تشک و بالش از روکش‌های ضد آلرژی استفاده کنید.
- پرده‌ها، ملحفه‌ها و روبالشی‌ها را به طور مرتب و با آب گرم بشویید.
- در سیستم تهویه از فیلترهای باکیفیت استفاده کنید و آنها را به‌طور منظم تمیز یا تعویض کنید.
- اگر نشانه‌ای از حضور حشرات یا جوندگان دیدید، فوراً با شرکت‌های سم‌پاشی معتبر تماس بگیرید.
- مواد غذایی را خوب بسته‌بندی کنید و سطوح آشپزخانه را تمیز نگه دارید تا آفات جذب نشوند.
- مکان‌های مرطوب خانه مثل حمام و زیرزمین را بررسی کنید و تا بتوانید از رشد کپک‌ها پیشگیری کنید.
- نظافت و شستشوی حیوانات خانگی را به‌طور منظم انجام دهید و اجازه ندهید وارد اتاق خواب شوند.
- رطوبت محیط را متناسب با شرایط و عوامل آلرژی‌زا تنظیم کنید.
- اسباب‌بازی‌ها و وسایل شخصی کودکان را نیز به‌طور منظم تمیز کنید.

❄ درمان دارویی (تحت نظر پزشک)

اگر با رعایت نکات بالا علائم کاهش پیدا نکرد، پزشک ممکن است بر اساس شرایط فرد، داروهای زیر را تجویز کند:

- آنتی‌هیستامین‌ها؛
 - داروهای ضداحتقان؛
 - اسپری یا شست‌وشوی بینی برای کاهش التهاب و پاک‌سازی آلرژن‌ها؛
 - قطره چشمی برای رفع خارش یا خشکی چشم؛
 - مسکن برای کاهش سردرد یا التهاب.
- اگر علائم شدید هستند یا باعث تنگی نفس و خس‌خس سینه می‌شوند، فوراً به پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند با انجام آزمایش پوستی یا خونی، عامل دقیق آلرژی شما را مشخص کرده و درمان مناسب را پیشنهاد دهد.

● بثورات یا خشکی و خارش پوست؛

● سردردهای صبحگاهی؛

● ترشحات پشت بینی؛

● درد یا خارش گلو؛

● خس خس سینه و تنگی نفس در صورت ابتلا به آسم آلرژیک.

از آنجایی که سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان شایع هستند، تشخیص اینکه آیا علائم شما ناشی از آلرژی هستند یا خیر، دشوار است. اگر علائم شما بیش از ۱۰ روز ادامه یابد، احتمالاً آلرژی است؛ حتی اگر قبلاً هرگز دچار آلرژی نمی‌شدید. پزشک ممکن است شما را برای آزمایش و تشخیص به متخصص آلرژی ارجاع دهد.

❄ آلرژی زمستانی یا سرماخوردگی؟

در بیماران مبتلا به آلرژی فصلی، معمولاً گلودرد یا سرفه شدید مشاهده نمی‌شود؛ درحالی‌که عفونت‌های ویروسی اغلب با بروز این علائم همراه هستند. همچنین تب در آلرژی فصلی نادر است، اما در سرماخوردگی به‌طور شایع رخ می‌دهد. از سوی دیگر، در آلرژی ممکن است تورم پلک‌ها یا هاله‌های تیره در نواحی زیر چشم دیده شود.

اگرچه آلرژی‌ها و سرماخوردگی علائم مشترکی دارند، تفاوت اصلی آنها در منشأ بروز علائم است. سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است و از طریق تماس با فرد مبتلا منتقل می‌شود. در مقابل، آلرژی در اثر مواجهه با یک ماده محرک ایجاد شده و نتیجه واکنش هیستامینی در بدن است.

سیستم ایمنی در برابر آلرژن‌ها پاسخی هیستامینی ایجاد می‌کند که می‌تواند موجب عطسه، اشک‌ریزش یا خارش شود؛ این واکنش به بدن کمک می‌کند تا ماده محرک را دفع کند. آنتی‌هیستامین‌ها معمولاً برای درمان آلرژی تجویز می‌شوند، زیرا با مهار این پاسخ هیستامینی، علائم را تسکین می‌دهند.

مدت زمان بروز علائم می‌تواند راهنمای مهمی در تشخیص باشد. سرماخوردگی معمولاً چند روز تا یک هفته طول می‌کشد و با مبارزه بدن با ویروس پایان می‌یابد. در مقابل، آلرژی دوره طولانی‌تری دارد و تا زمانی که مواجهه با آلرژن ادامه یابد، علائم نیز تکرار خواهند شد.

❄ آیا آلرژی در زمستان تشدید می‌شود؟

بروز آلرژی به نوع عوامل محرک و میزان واکنش بدن فرد در برابر آنها بستگی دارد. اگر علائم شما با گرده‌ها تشدید می‌شود، وقتی در داخل خانه (ساختمان) بمانید، علائم تسکین می‌یابد. اما در زمستان، عوامل محرک اغلب داخل خانه یا محل کار هستند؛ پس دور شدن از آنها دشوارتر است.

هوای خشک علائم آلرژی را تشدید می‌کند. وقتی در زمستان بخاری روشن است، هوای داخل خانه پوست و مخاط داخل بینی را خشک می‌کند. این بافت‌ها ممکن است دردناک یا ترک‌خورده شوند. همین ترک‌ها خطر عفونت ثانویه را افزایش می‌دهند، خصوصاً زمانی که بینی خونریزی کند یا پوست دچار ترک خوردگی شود؛ که در هوای خشک زمستانی بیشتر اتفاق می‌افتد.



شب ادراری در کودکان

علائم

اکثر کودکان تا سن ۵ سالگی به طور کامل یاد می گیرند چطور باید به دستشویی بروند، اما در واقع هیچ تاریخ مشخصی وجود ندارد تا مطمئن شویم کودک کنترل کاملی روی مثانه اش دارد. شب ادراری در برخی کودکان ۵ تا ۷ ساله وجود دارد. بعد از ۷ سالگی، تعداد کمی از کودکان ممکن است همچنان شب ادراری داشته باشند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در اکثر کودکان، شب ادراری خود به خود بر طرف می شود، اما بعضی از آنها به کمک احتیاج دارند. در موارد دیگر شب ادراری می تواند نشانه یک مشکل زمینه ای باشد که نیاز به بررسی و درمان دارد. در صورت وجود موارد زیر به پزشک اطفال مراجعه کنید:

- کودک همچنان بعد از ۷ سالگی شب ادراری دارد؛
- شب ادراری بعد از چند ماه مجدد تکرار شده است؛
- علاوه بر شب ادراری، کودک در هنگام دفع ادرار درد دارد، بیش از حد تشنه می شود، رنگ ادرارش صورتی یا قرمز است، مدفوع سفت است و یا خروپف می کند.

شب ادراری، که به آن بی اختیاری ادراری شبانه هم گفته می شود، به معنای دفع ادرار هنگام خواب و بدون قصد قبلی است. این وضعیت زمانی مطرح است که کودک به سن مشخصی رسیده باشد و آموزش استفاده از توالت را یاد گرفته باشد.

یک کودک با لباس خواب یا ملافه های خیس و احتمالاً همراه با احساس شرم، در بسیاری از خانه ها صحنه آشنایی است. اما اگر فرزندان هنوز شبها تختش را خیس می کند، نگران نباشید؛ این موضوع نشانه ناپلیدی در رفتن به دستشویی نیست، بلکه اغلب بخشی طبیعی از روند رشد کودک است.

به طور کلی، شب ادراری قبل از حدود ۷ سالگی (یا سنی که پزشک آن را مناسب بداند)، معمولاً جای نگرانی ندارد؛ چرا که کودک احتمالاً هنوز در حال تقویت توانایی کنترل مثانه در طول شب است.

اگر کودک پس از این سن هنوز تختش را خیس می کند، مهم است که با صبوری و همراهی با او برخورد کنید.

تغییرات کوچک در سبک زندگی، تمرینات تقویت مثانه و گاهی استفاده از داروها می توانند به کاهش این مشکل کمک کنند.

امسال با یک تیر چند هدف می زنم!



NEXTYLE

نکستایل را تجربه کن



NEXUS

علل شب ادراری چیست؟

علت شب ادراری هنوز به طور قطعی مشخص نیست. اما برخی عوامل مربوط به آن عبارتند از:

کوچکی مثانه: ممکن است مثانه کودک به اندازه کافی رشد نکرده باشد؛ به همین دلیل نمی تواند تمام ادرار تولید شده در طول شب را در خود نگه دارد.

عدم آگاهی از پری مثانه: اگر اعصابی که مثانه را کنترل می کنند به کندی کامل شوند، ممکن است کودک با پر شدن مثانه از خواب بیدار نشود؛ به خصوص اگر کودک خواب عمیقی داشته باشد.

عدم تعادل هورمونی: در دوران کودکی، بعضی از کودکان مقدار کافی از هورمونی به نام هورمون ضد ادراری تولید نمی کنند. این هورمون کمک می کند بدن در طول شب ادرار کمتری بسازد. وقتی این هورمون به اندازه کافی نباشد، ممکن است کودک ادرار شبانه بیشتری داشته باشد.

عفونت دستگاه ادراری: این عفونت می تواند کنترل نیاز به دفع ادرار را برای کودک دشوار کند. علائم ممکن است شامل شب ادراری، بی اختیاری ادرار در طول روز، تکرر ادرار، ادرار قرمز یا صورتی و درد هنگام دفع ادرار باشد.

آپنه خواب: گاهی اوقات شب ادراری نشانه آپنه انسدادی خواب است. آپنه خواب زمانی است که تنفس کودک در طول خواب قطع می شود. این اغلب به دلیل تورم یا بزرگ شدن لوزه ها (آدنوئیدها) است. سایر علائم ممکن است شامل خروپف و خواب آلودگی در طول روز باشد.

دیابت: در کودکی که قبلاً سابقه شب ادراری نداشته است، شب ادراری ممکن است اولین علامت دیابت باشد. سایر علائم ممکن شامل دفع مقدار زیادی ادرار به طور همزمان، افزایش تشنگی، خستگی شدید و کاهش وزن با وجود اشتها خوب است.

یبوست مداوم: در صورت وجود یبوست، کودک حرکات روده ای کافی ندارد و مدفوع سفت و خشک است. اگر یبوست طولانی مدت باشد، ممکن است عضلات درگیر در دفع ادرار و مدفوع به خوبی کار نکنند. این می تواند با شب ادراری مرتبط باشد.

مشکل در دستگاه ادراری یا سیستم عصبی: به ندرت، شب ادراری به تفاوت در ساختار دستگاه ادراری یا سیستم عصبی مربوط می شود.

عوارض جانبی

اگرچه شب ادراری آزار دهنده است، اما اگر بدون علت مشخصی رخ دهد، خطری سلامت کودک را تهدید نمی کند.

اما شب ادراری می تواند مشکلاتی برای کودک به وجود بیاورد:

- احساس گناه و خجالت، که نهایتاً عزت نفس کودک را کم می کند؛
- از دست دادن فرصت ها برای شرکت در فعالیت های اجتماعی؛
- بثورات پوستی در ناحیه تناسلی کودک، بخصوص اگر با لباس خیس بخوابد

بیماری هانتینگتون چیست؟

- کُندی در پردازش افکار یا «یافتن» کلمات؛
- مشکل در یادگیری اطلاعات جدید.
- **مشکلات سلامت روان**

افسردگی یکی از شایعترین مشکلات مربوط به بیماری هانتینگتون است. افسردگی صرفاً یک واکنش نسبت به تشخیص بیماری هانتینگتون نیست؛ بلکه به دلیل آسیب بخشی از مغز و تغییر در عملکرد آن بروز می‌کند. علائم آن عبارتند از:

- تحریک پذیری، غم یا بی تفاوتی؛
- مشکل در خواب؛
- خستگی یا نداشتن انرژی؛
- افکار مرگ یا خودکشی.

سایر مشکلات سلامت روان که با بیماری هانتینگتون مرتبط هستند، عبارتند از اختلال وسواس فکری عملی، شیدایی و اختلال دو قطبی. کاهش وزن نیز یکی از علائم شایع در بیماران مبتلا به هانتینگتون است، بخصوص زمانی که بیماری تشدید می‌شود.

بیماری هانتینگتون باعث از بین رفتن تدریجی سلول‌های عصبی در مغز می‌شود. این بیماری روی حرکت، قدرت تفکر و سلامت ذهن تأثیر می‌گذارد.

بیماری هانتینگتون یک بیماری نادر است و اغلب از طریق یک ژن تغییر یافته از والدین منتقل می‌شود.

ممکن است علائم این بیماری در هر زمانی آغاز شود، اما شروع بیماری بیشتر در دهه ۳۰ تا ۴۰ سالگی است. اگر بیماری قبل از ۲۰ سالگی شروع شود، به آن بیماری هانتینگتون نوجوانی گفته می‌شود؛ علائم بیماری با توجه به سن شروع بیماری متفاوت خواهد بود.

علام



بیماری هانتینگتون معمولاً باعث اختلالات حرکتی، مشکلات سلامت روان، تفکر و برنامه ریزی می‌شود. هر یک از این شرایط می‌تواند طیفی از علائم را ایجاد کند. علائم اولیه در هر فرد می‌تواند کاملاً با دیگری متفاوت باشد. برخی از علائم تأثیر بیشتری روی توانایی عملکردی می‌گذارند. شدت علائم در طول بیماری متغیر است.

اختلالات حرکتی

اختلالات حرکتی در بیماری هانتینگتون می‌تواند باعث ایجاد حرکات غیر قابل کنترل شود، حرکات ناخواسته‌ای که روی تمام عضلات بدن، بخصوص دست‌ها و پاها، صورت و زبان تأثیر می‌گذارد. این حرکات همچنین می‌تواند روی توانایی انجام حرکات ارادی نیز تأثیر بگذارد و برای توانایی فرد در انجام کار، فعالیت‌های روزانه، برقراری ارتباط و همچنین استقلال فرد مشکل ایجاد کند. علائم این اختلال عبارتند از:

- حرکات تند و سریع یا پیچ و تاب خوردن غیرارادی؛
- سفتی یا انقباض عضلانی؛
- حرکات آهسته یا غیرمعمول چشم؛
- مشکل در راه رفتن یا حفظ وضعیت و تعادل؛
- مشکل در گفتار یا بلع.

مشکلات شناختی

بیماری هانتینگتون اغلب روی مهارت‌های شناختی تأثیر می‌گذارد. علائم آن عبارتند از:

- مشکل در سازمان دهی، اولویت بندی و تمرکز؛
- عدم انعطاف پذیری یا گیر کردن روی یک فکر، رفتار یا عمل، که به آن پافشاری ذهنی گفته می‌شود؛
- ضعف در کنترل خود که می‌تواند منجر به بروز رفتارهای ناگهانی، عمل بدون فکر و بی‌بندوباری جنسی شود؛
- عدم آگاهی از رفتارها و توانایی‌های خود؛



علام بیماری هانتینگتون نوجوانی

در افراد جوان‌تر، بیماری هانتینگتون کمی متفاوت از بزرگسالان شروع شده و پیشرفت می‌کند. علائمی که ممکن است در اوایل دوره بیماری ظاهر شوند عبارتند از:

- تغییرات رفتاری: مشکل در توجه، افت تحصیلی ناگهانی و مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری یا اختلال در نظم عمومی.
- تغییرات جسمی: سفتی عضلات که بر راه رفتن تأثیر می‌گذارد، حرکات جزئی که قابل کنترل نیستند و به عنوان لرزش شناخته می‌شوند، افتادن‌های مکرر و تشنج.



چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر در حرکات، وضعیت عاطفی یا توانایی ذهنی خود تغییراتی احساس کردید، به پزشک مراجعه کنید. علائم بیماری هانتینگتون همچنین می‌تواند ناشی از تعدادی از بیماری‌های مختلف باشد. بنابراین، تشخیص سریع و دقیق بسیار مهم است.



عوامل فطر

در صورت ابتلای والدین به بیماری هانتینگتون، خطر بروز بیماری در فرزندان وجود دارد. فرزندان این افراد تا ۵۰ درصد احتمال داشتن ژن مرتبط با این بیماری را دارند.

عوارض



پس از شروع بیماری هانتینگتون، توانایی فرد در انجام فعالیت‌ها به تدریج با گذشت زمان کاهش می‌یابد. سرعت پیشرفت بیماری و مدت زمان آن در افراد مختلف، متفاوت است.

در نهایت، فرد مبتلا به هانتینگتون، برای انجام تمام فعالیت‌های روزانه خود به کمک احتیاج دارد. در مراحل پیشرفته بیماری، احتمالاً فرد دیگر توانایی حرکت نخواهد داشت و نمی‌تواند صحبت کند. فرد مبتلا به بیماری هانتینگتون عموماً قادر به درک زبان است و خانواده و دوستان خود را می‌شناسد، اگرچه برخی از آنها اعضای خانواده را نمی‌شناسند.

علل شایع مرگ عبارتند از:

- ذات‌الریه یا سایر عفونت‌ها؛
- آسیب‌های مربوط به زمین خوردن؛
- عوارض مربوط به مشکل در بلع.

پیشگیری



افرادی که در خانواده‌شان سابقه بیماری هانتینگتون دارند، ممکن است نگران باشند که آیا امکان انتقال ژن هانتینگتون به فرزندانشان وجود دارد یا نه. آنها ممکن است تصمیم بگیرند آزمایش ژنتیکی انجام دهند و گزینه‌های مختلف برای «فرزندآوری» را بررسی کنند.

دیدار با یک مشاور ژنتیک می‌تواند بسیار مفید باشد. مشاور ژنتیک خطرات و پیامدهای احتمالی نتیجه مثبت آزمایش را توضیح می‌دهد مثلاً اینکه ممکن است شخص در آینده به این بیماری مبتلا شود. مشاور همچنین ممکن است به زوجین کمک کند گزینه‌های متفاوتی را بسنجند؛ مثلاً آزمایش ژنتیکی پیش از تولد یا استفاده از اسپرم یا تخمک اهدایی.

روش های درمان



دارو می‌تواند بخشی از علائم جسمی را بهبود بخشد. نوع و دوز دارو بسته به شرایط و میزان پیشرفت بیماری تغییر می‌کند.

افسردگی و سایر علائم روانپزشکی را می‌توان با داروهای ضد افسردگی و داروهای تثبیت کننده خلق و خو درمان کرد.

فیزیوتراپی می‌تواند به بهبود هماهنگی، تعادل و انعطاف‌پذیری بیمار کمک کند. با این آموزش، تحرک فرد بهبود می‌یابد و ممکن است از زمین خوردن جلوگیری شود.

کاردرمانی می‌تواند فعالیت‌های روزانه بیمار را ارزیابی و ابزارها یا دستگاه‌هایی توصیه کند که در موارد زیر به بیمار کمک کند:

- حرکت؛
- خوردن و آشامیدن؛
- استحمام؛
- لباس پوشیدن.

گفتاردرمانی ممکن است بتواند به بیمار کمک کند تا واضح صحبت کند. اگر بیمار نمی‌تواند صحبت کند، انواع دیگری از ارتباطات به او آموزش داده می‌شود. گفتاردرمانگران همچنین می‌توانند در زمینه مشکلات بلع و خوردن نیز به بیمار کمک کنند.

روان‌درمانی می‌تواند به بیمار در حل مشکلات عاطفی و روانی و همچنین توسعه مهارت‌های مقابله‌ای کمک کند.

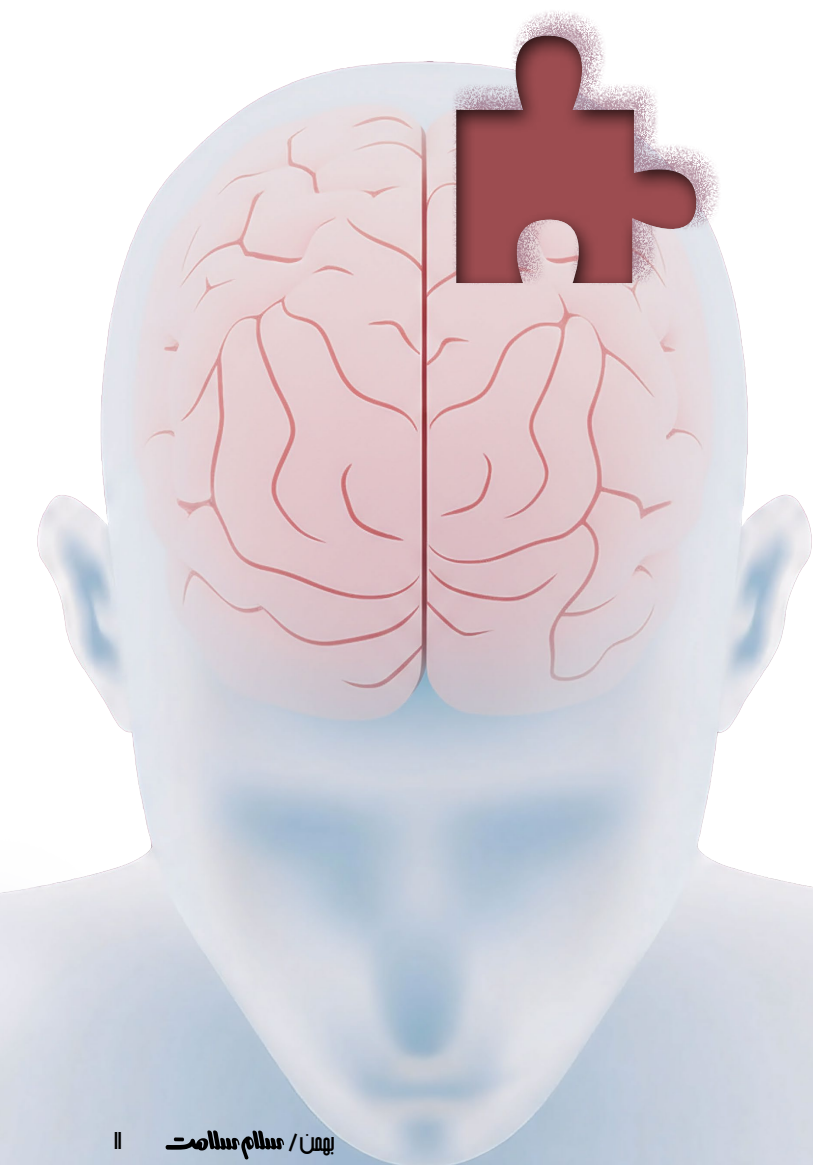
مدیریت زندگی با بیماری هانتینگتون



پیوستن به یک گروه حمایتی می‌تواند موثر باشد. ملاقات با سایر افراد مبتلا به بیماری هانتینگتون و به اشتراک گذاشتن نگرانی‌ها می‌تواند به بیمار کمک کند.

در صورت نیاز به کمک برای انجام کارهای روزانه یا رفت و آمد می‌توانید با سازمان‌های خدمات بهداشتی و اجتماعی در شهر خود تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات در مورد نوع مراقبتی که ممکن است با پیشرفت بیماری به آن نیاز داشته باشید، با پزشک صحبت کنید.



بهداشت خواب؛ عادت های کوچک، خواب عمیق

با ایجاد چه تغییراتی می توان بهداشت خواب را بهبود بخشید؟

در طول روز

توصیه های رفتاری

ورزش هوشمندانه

(ترجیحا با افزایش ضربان قلب، همراه با تعریق)

تغذیه هوشمندانه

(مصرف مقدار کافی غذا و نه زیادی)

چرت کوتاه مدت

(اجتناب از چرت زدن در طول روز، و یا چرت کوتاه تا قبل از ساعت ۳ بعدازظهر)

محرک ها

(مصرف کافئین، نیکوتین و سایر محرک ها تنها در ساعات اولیه روز)

داروها

(در صورت ایجاد اختلال در خواب، در طول روز مصرف شوند)

قبل از رفتن به رختخواب

عوامل مختل کننده خواب :

پرهیز از مصرف کافئین

پرهیز از مصرف نیکوتین

پرهیز از مصرف نوشیدنی های الکلی

پرهیز از مصرف برخی داروها

پرهیز از استفاده از هر نوع صفحه نمایش (تلویزیون، تلفن همراه و...)

پرهیز از گرسنگی یا سیری بیش از حد

تلفن همراه:

تغییر وضعیت تلفن همراه به حالت «شب» یا «مزاحم نشوید»

قرار دادن تلفن همراه بیرون از اتاق خواب

فعالیت هایی برای کاهش استرس و افزایش آرامش:

تنفس آگاهانه

حرکات کششی یا یوگا

مدیتیشن

سکوت یا گوش دادن به صداهای آرامش بخش

پرهیز از ورزش های شدید

در رختخواب

اتاق خواب:

ساکت و تاریک

تخت خواب:

دمای مناسب و راحتی

آرامش و پرهیز از تفکراتی که مانع خواب شما می شوند، به کمک:

تصویرسازی ذهنی

تنفس آگاهانه

خوابیدن (پس از ۱۵-۲۰ دقیقه اگر نخوابیدید، اتاق را ترک کنید؛ وقتی دوباره احساس خواب آلودگی کردید، به اتاق خواب بازگردید).

راه های دیگر آرام سازی ذهن و بدن

زمان بیدار شدن:

خارج شدن از تخت و شروع فعالیت



راملی (راملتئون)

RAMELY®
Ramelteon Scored F.C. tablet 8 mg

- اولین داروی خواب بدون وابستگی و سوء مصرف در ایران
 - عملکرد اختصاصی و حداقل علائم خستگی و خواب آلودگی روز بعد
 - دارای تاییدیه FDA برای بی خوابی با مشکل در شروع خواب
 - مصرف نیم ساعت قبل از خواب
- مصرف این دارو بدون تجویز پزشک توصیه نمی شود.



زندگی با سرطان

تلاش کنید فعالیتی را صرفاً جهت سرگرمی انجام دهید، نه به دلیل ضرورت. اما مراقب باشید و خودتان را بیش از حد خسته نکنید. برخی افراد زمانی که خیلی خسته باشند، احساس افسردگی می کنند. به حد کافی استراحت کنید تا قدرت کافی برای انجام فعالیت های هیجان انگیز را داشته باشید.

تصور کنید چه چیزی لبخند را به لب هایتان می آورد

اگر دوست دارید با خانواده و دوستان شوخی کنید، به این کار ادامه دهید. برای بسیاری از افراد، شوخ طبعی راهی برای به دست آوردن حس کنترل است. خنده باعث ایجاد احساس آرامش می شود. وقتی می خندید، مغز هورمون هایی ترشح می کند که باعث ایجاد لذت شده و عضلات را شل می کند. حتی یک لبخند می تواند افکار آزار دهنده را از شما دور کند. البته طبیعی است که همیشه حس خندیدن نداشته باشید، اما ایده های زیر برای بسیاری کاربردی بوده است:

۱. از دیگران بخواهید برایتان لطیفه بفرستند.

۲. به بازی بچه ها و رفتارهای حیوان خانگی توجّه کنید.

۳. فیلم های کمدی تماشا کنید.

۴. پادکست های مفرح و جالب گوش کنید.

۵. کتاب ها و مقالات مربوط به موضوعات جالب و خنده دار را بخوانید.

تحقیقات نشان می دهد بسیاری از افراد با انجام فعالیت های بدنی مانند شنا، پیاده روی، یوگا و دوچرخه سواری انرژی بیشتری پیدا می کنند. بر اساس این تحقیقات این نوع ورزش ها یا هر گونه فعالیتی که بدن را به حرکت در می آورد، به قوی ماندن این افراد کمک کرده و باعث می شود احساس خوبی پیدا کنند.

انجام چند دقیقه ورزش روزانه فرایند بهبود را تسریع و تقویت می کند، باعث تقویت عضلات می شود، خستگی را کاهش می دهد، استرس را کنترل می کند، اشتها را بهبود می بخشد و ذهن را از افکار مخرب رها می کند.

مقابله با سرطان برای بسیاری از انسان ها، چالشی است که تمام زندگی شان را در بر می گیرد. برای عده ای، این دوران تبدیل به فرصتی می شود تا حسرت ها را کنار بگذارند و اولویت های تازه ای برای خود بسازند.

سعی کنید هر روز، تا حد امکان، زندگی عادی خود را ادامه دهید. از لحظه های کوچک و بزرگ زندگی که برایتان معنا دارند، نهایت لذت را ببرید.

به یاد داشته باشید، شما محدود به بیماری تان نیستید. هرچند باید بیاموزید چگونه با آن زندگی کنید، اما این شما هستید که تصمیم می گیرید باقی عمرتان را چگونه سپری کنید.

و شاید، انتخاب شما «امید» باشد.

۱. به روتین (مادت) های روزانه خود پایبند بمانید

اگر حالتان به حد کافی خوب است، عادت های روزانه خود را از سر بگیرید و به آنها پایبند بمانید. برخی از روتین های روزانه عبارتند از:

■ کار کردن؛

■ گذران وقت با اعضای خانواده و دوستان؛

■ مشارکت در فعالیت های گوناگون؛

■ سفر کردن.

به این موضوع فکر کنید که دوست دارید چطور زمان خود را سپری کنید. چه چیزی شما را خوشحال می کند و از انجام چه اموری لذت می برید.

لذت ببرید

حتی با وجود سرطان، شما هنوز می توانید از زندگی لذت ببرید. گاهی افراد مبتلا به سرطان فعالیت های جدید و جالبی را شروع می کنند که قبلاً هیچ گاه انجام نداده بودند. شما هم به کارها و تجربه های جذابی فکر کنید که همیشه دوست داشتید انجام دهید.

حتی اگر قبلاً ورزش نمی کردید، از حالا شروع کنید. فعالیتی را انتخاب کنید که می توانید انجام دهید؛ اما قبل از شروع حتماً در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.

حتی اگر مجبورید در تخت بمانید، همچنان فعالیت هایی برای انجام دادن وجود دارد.

برای آینده هدف گذاری کنید

برای بعد از اتمام درمان، هدف هایی در نظر بگیرید که دوست دارید بعد از بهبودی کامل آنها را انجام دهید.

۲. ایمان و معنویت در کنار سرطان

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان، عمیق تر به دنبال معنا در زندگی خود می گردند. آنها می خواهند هدف از زندگی یا دلیل ابتلا به سرطان را درک کنند. معنویت به معنای نحوه نگاه شما به جهان و چگونگی درک جایگاه خود در آن است. معنویت می تواند شامل ایمان یا مذهب، باورها، ارزش ها و «دلایل بودن» باشد.

معنویت می تواند برای هر فرد متفاوت باشد

این موضوع بسیار شخصی است. هرکس باورها یا روش های خاص خود را دارد، مانند:

- پیدا کردن معنویت از طریق دین یا ایمان؛
- انجام برخی آیین ها؛
- مدیتیشن یا یوگا؛
- داوطلب شدن یا انجام کارهایی برای دیگران؛
- آموزش دادن؛
- مطالعه یا نوشتن؛
- بودن در طبیعت یا در کنار حیوانات.

چگونه سرطان روی ایمان و باورهای فرد مبتلا تاثیر می گذارد؟

بسیاری از افراد همچنین متوجه می شوند که سرطان باعث تغییر ارزش های آنها شده است. ممکن است اولویت های شما تغییر کند و دارایی ها و وظایف روزانه تان کم اهمیت تر به نظر برسند و در عوض تصمیم بگیرید زمان بیشتری را با عزیزان خود بگذرانید، برای کمک به دیگران داوطلب شوید، یا زمان بیشتری را برای انجام فعالیت هایی در فضای باز یا یادگیری چیزهای جدید اختصاص دهید.

برای برخی، ایمان می تواند بخش مهمی از کنار آمدن با سرطان و بهبودی از آن باشد.

پیدا کردن معنا در طول بیماری

برخی از ایده هایی که به دیگران کمک کرده تا آرامش و معنا را پیدا کنند عبارتند از:

- دعا یا مراقبه؛
- خواندن داستان های امیدبخش درباره روح انسان؛

- صحبت با دیگران با تجربیات مشابه؛
- اختصاص دادن زمانی به تنهایی برای تأمل در مورد زندگی و روابط؛
- ثبت افکار، احساسات و تجربیات روزمره؛
- پیدا کردن مکانی خاص که در آن احساس آرامش می کنید؛
- شرکت در اجتماعات یا گروه های اجتماعی برای حمایت و پشتیبانی از دیگران.

۳. بازگشت به کار

افرادی که سرطان را پشت سر گذاشته اند اغلب مایل اند به محل کار خود بازگردند؛ چون شغل شان نه فقط منبع درآمد، بلکه وسیله ای برای داشتن یک برنامه روزمره، احساس ثبات و معناست. کار برای آنها فرصتی است تا حس توانمندی و ارزشمندی داشته باشند و به زندگی عادی و باکیفیت بازگردند.

قبل از بازگشت به کار، با پزشک و همچنین مدیر خود صحبت کنید. باید مطمئن شوید که حالتان به اندازه کافی خوب است تا بتوانید کارتان را انجام دهید. ممکن است لازم باشد ساعات کمتری کار کنید یا کار خود را به روش دیگری انجام دهید. برخی از افراد در حین شیمی درمانی یا پرتودرمانی به اندازه کافی خوب هستند که بتوانند کار کنند. برخی دیگر باید تا پایان درمان خود مرخصی بگیرند.

با مدیر و همکارانتان صحبت کنید

ممکن است واکنش همکارانتان متفاوت باشد. برخی از آنها از تصمیمات شما حمایت می کنند، در حالیکه برخی ممکن است خشمگین شوند. گاهی برخی افراد نیت خوبی دارند، اما نمی دانند چطور منظور خود را بیان کنند. شاید آنها نمی دانند چطور حمایت خود را نشان دهند. حتی ممکن است تعدادی از همکارانتان ترجیح دهند به هیچ عنوان با بیماری شما درگیر نشوند. اگر همکارانتان حامی نیستند، شاید برای شما یا خودشان نگران یا ناراحت هستند. شاید تجربه بیماری شما برایشان یادآور این نکته است که هر کسی ممکن است به سرطان مبتلا شود. صبور باشید و سعی کنید آنها را درک کنید؛ به مرور زمان دوباره رابطه دوستانه تان برقرار می شود.

ارتباط با دیگران در محیط کار

هنگام بازگشت به کار چگونه با دیگران ارتباط برقرار می کنید؟ آیا بازگشت برایتان حس خوبی دارد یا نگرانید دیگران چگونه واکنش نشان خواهند داد؟ چند توصیه برای بازگشت به کار:

کمک سایرین را بپذیرید و با همکاران تعامل داشته باشید. سعی کنید در طول بهبودی خود با همکارانتان در تماس باشید. برنامه ریزی کنید که می خواهید در مورد خود و بیماریتان به بقیه چه بگویید. برخی افراد نمی خواهند روی سرطان تمرکز کنند یا در ذهن دیگران با این بیماری مرتبط باشند. برخی دیگر در مورد آن بسیار رک و صریح صحبت می کنند تا نگرانی های خود را مطرح کنند، ایده های اشتباه را اصلاح کنند و تصمیم بگیرند که چگونه با هم کار کنند. بهترین رویکرد، رویکردی است که برای شما مناسب باشد.

زندگی بعد از سرطان



دهید احساسات ناشی از فقدان گذشته را تجربه کنید و به خود فرصت دهید. اگر این احساسات به حدی رسیده که نمی‌توانید زندگی روزمره‌تان را مدیریت کنید، به پزشک مراجعه کنید.

تنهایی

احساس انزوا بعد از ابتلا به سرطان امری شایع است. ممکن است احساس کنید دیگران نمی‌توانند شما را درک کنند و دوستانتان از شما دوری می‌کنند. دریافت کمک از مشاور و روانشناس می‌تواند موثر باشد.

روابط

سرطان می‌تواند به روابط شما با خانواده، دوستان و همکارانتان آسیب زند. ممکن است رفتار و نحوه گفتگوی آنها با شما تغییر کند. ممکن است افرادی که قبلاً شما را حمایت می‌کردند، از شما دوری کنند و بالعکس افرادی که رویشان حساب نکرده بودید به شما کمک کنند.

معنویت

بعد از ابتلا به سرطان، ممکن است رویکرد شما نسبت به مفاهیمی مانند ایمان تغییر کند. برخی از نجات یافتگان از سرطان، دوستان و ارتباطات جدید پیدا می‌کنند، اعمال معنوی جدیدی انجام می‌دهند. اما برخی دیگر اعتقاداتشان را زیر سوال می‌برند.

استرس

تغییرات ناشی از ابتلا به سرطان، درمان و نجات یافتن از این بیماری باعث افزایش اضطراب می‌شود. ممکن است با مشکلاتی مواجه شوید که در طول درمان آنها را رها کرده بودید. ورزش، صحبت کردن با سایرین، انجام تمرین‌های مدیتیشن و فعالیت‌های خلاقانه می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

شغل

بعد از سرطان، برگشت به کار و برقراری ارتباطات اجتماعی می‌تواند با چالش‌هایی همراه باشد. بسیاری از نجات یافتگان نگران خطر ابتلا به عفونت‌ها، کمبود انرژی و اضطراب درباره عملکرد شغلی خود هستند. اما در عین حال، کار کردن می‌تواند حس داشتن یک زندگی عادی را به همراه داشته باشد. برقراری ارتباط آزاد با همکاران می‌تواند به شما کمک کند تا بر احساس عدم اطمینان غلبه کنید؛ اما تصمیم‌گیری در مورد میزان به اشتراک گذاشتن اطلاعات در مورد سرطان و درمان کاملاً به شما بستگی دارد.

پایان درمان سرطان می‌تواند ناگهانی به نظر برسد. برخی از بیماران ممکن است ناگهان احساس تنهایی کنند یا بیش از حد از بازگشت سرطان خود بترسند. مواجهه مبتلایان به سرطان با مسائل اجتماعی و عاطفی موضوعی شایع است.

برخی از این موضوعات و نگرانی‌ها عبارتند از:

اضطراب

از هر ده نفر مبتلا به سرطان، ۳ نفر دچار اضطراب می‌شوند.

تصویر بدنی و عزت نفس

ممکن است در حال کنار آمدن با جای زخم‌ها، تغییرات وزن، از دست دادن سینه یا سایر اعضای بدن و یا تغییرات در بدن خود باشید. برخی از قسمت‌های بدن شما ممکن است مانند گذشته کار نکنند. این می‌تواند باعث شود که در برخی امور احساس خجالت کنید. به خودتان اجازه دهید برای آنچه از دست داده‌اید سوگواری کنید. گروه‌های حمایتی، مشاوره، ورزش و رژیم غذایی مناسب نیز می‌توانند به شما کمک کنند.

افسردگی

از هر ده نفر مبتلا به سرطان، ۲ نفر به افسردگی مبتلا می‌شوند. اگر تمام مدت غمگین هستید یا دیگر از هیچ فعالیتی لذت نمی‌برید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

ترس از بازگشت سرطان

طبیعی است که با تجربه هر نوع درد یا حتی چند عطسه، احساس نگرانی پیدا کنید، بخصوص در سال اول بعد از درمان. ممکن است در هر نوبت معاینه دچار ترس شدید شوید. نگرانی و ترس خود را بپذیرید، استرس خود را مدیریت کنید و روی اموری که تحت کنترل شماست تمرکز کنید.

پیدا کردن معنا

در طول زمان، بسیاری از بیماران معنای جدیدی در زندگی خود پیدا می‌کنند. برخی احساس قدرت بیشتر می‌کنند. برخی انگیزه پیدا می‌کنند تا فعالیت‌های جدیدی را شروع کنند.

احساس گناه

کاملاً طبیعی و حتی قابل پیش‌بینی است که نسبت به زندگی قبلی‌تان احساس فقدان داشته باشید. با این حال، بسیاری از بیماران از شدت احساساتی که هنگام سازگاری با «وضعیت جدید عادی» تجربه می‌کنند، شگفت‌زده می‌شوند. اجازه



کارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکترو

اکترو از جمله کارخانه‌های مجموعه اکتور و بزرگ‌ترین کارخانه محصولات ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که در سال ۱۳۹۷ با بهره‌گیری از آخرین فناوری‌های روز دنیا با زیربنایی به مساحت ۷ هزار مترمربع در شهرک صنعتی بهارستان به بهره‌برداری رسیده و ظرفیت تولید سالانه بیش از صدها میلیون قرص و کپسول را داراست.

این کارخانه مجهز به خط تولید داروی جامد خوراکی و تزریقی تحت استاندارد GMP می‌باشد و در تمام مراحل طراحی، ساخت و راه‌اندازی آن استاندارد OEB4 در نظر گرفته شده است.

در تمام مراحل طراحی تا اجرا در کارخانه اکترو، ملاحظات ایمنی (در خصوص تولید دارو، کارکنان و محیط زیست) در نظر گرفته شده است.

چشم‌انداز اکترو، پوشش کامل دارویی بیماران مبتلا به سرطان است. بنابراین علاوه بر تولید داروهای شیمی‌درمانی، در زمینه تولید داروهای مراقبت تسکینی و داروهای کاهش‌دهنده عوارض سرطان و شیمی‌درمانی نیز فعالیت دارد.

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکترو نیز با بهره‌گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفته‌ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می‌رود.

اکترو تلفیقی از استانداردهای جهانی و ظرفیت‌های تولید داخلی است که کیفیت، شالوده تمام فعالیت‌های آن می‌باشد. در این راستا کل عملیات اکترو از توسعه محصول تا تولید و عرضه، به صورت یکپارچه و منطبق با الزامات رگولاتوری جهانی است.



DEVELOPING FUTURE

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون،
۱ میلیون تومان جایزه ببر

این شادی
تو لحظه
تکرار میشه



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

www.salamsalamat.com

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

کدام یک از موارد زیر باعث تأخیر در پریود نمی شود؟

۳ اختلالات تیروئید

۱ مصرف مکمل آهن

۴ استرس

۲ اضافه وزن یا کمبود وزن شدید

سلام سلامت

سال همراهی، سال آگاهی



مجله «سلام سلامت» هدیه‌ای است از گروه دارویی اکتور به دوستان سلامتی. در بهمن ۱۳۹۳، اولین شماره مجله «سلام سلامت» منتشر شد؛ مجله سلام سلامت با هدفی ساده اما بزرگ کار خود را آغاز کرد: ایجاد پلی میان دانش پزشکی و زندگی روزمره مردم.

امروز، در بهمن ماه ۱۴۰۴، به یازدهمین سالگرد این همراهی می‌رسیم؛ سفری از آگاهی تا امید، از چالش‌ها تا دستاوردها.

شرکت داروسازی اکتور کو

این گروه با بیش از ۶۰۰۰ نفر نیروی انسانی و فعالیت در ۱۶ حوزه درمانی، یکی از بزرگ‌ترین مجموعه‌های خصوصی داروسازی در ایران و خاورمیانه به شمار می‌رود. اکتور با پوشش کامل زنجیره دارویی از تحقیق و توسعه تا تولید، واردات، بازاریابی و توزیع، همراه با جامعه پزشکی برای ارتقای سلامت جامعه تلاش می‌کند.

نگاهی به گذشته

در این ۱۱ سال، مجله سلام سلامت سعی کرده نقش خود را به عنوان منبعی قابل اعتماد برای عموم مردم و حرفه‌ای‌های حوزه سلامت حفظ کند. از انتشار مقالات تخصصی درباره بیماری‌ها و روش‌های درمان تا مطالب ساده و کاربردی برای ارتقاء سبک زندگی، تلاش ما ایجاد پلی بین علم و زندگی بوده است.

چالش‌ها

هیچ راهی هموار نبوده است. هزینه‌های چاپ، محدودیت در دسترسی به منابع علمی و تغییر در شیوه مصرف محتوا (افزایش گرایش به رسانه دیجیتال) برخی از موانع جدی بودند. با این حال، مجله با تطبیق با شرایط، افزایش حضور آنلاین و همت تیم تحریریه توانسته است استمرار داشته باشد.

آینده‌ای روشن

مجله سلام سلامت در این ۱۱ سال، با همراهی شما، توانسته است به رسالت خود در ارتقاء سلامت و آگاهی عمومی ادامه دهد. در سال‌های آینده نیز با تکیه بر دانش روز، همت تیم تحریریه و حمایت شما خوانندگان عزیز به مسیر خود ادامه خواهد داد.

شما خوانندگان عزیز می‌توانید از طریق وبسایت رسمی مجله به آدرس salamsalamat.com به آرشیو شماره‌های گذشته دسترسی پیدا کنید. همچنین برای دریافت به‌روزترین مطالب و ویدیوهای مرتبط با سلامتی و سبک زندگی، می‌توانید صفحه ما را در اینستاگرام، با نام کاربری [@salamsalamat](https://www.instagram.com/salamsalamat) دنبال کنید.



روش‌های الکتروفیزیولوژیکی در روان‌شناسی و روان‌پزشکی



رایج‌ترین ابزارهای الکتروفیزیولوژیکی در روان‌شناسی و روان‌درمانی کدام‌اند؟

ابزارهای تشخیصی در علوم اعصاب این وظیفه را دارند که عملکرد مغز را بررسی کرده و به‌طور دقیق مشخص کنند کدام نواحی یا شبکه‌های مغزی دچار اختلال هستند. برای این منظور در ایران معمولاً از روش QEEG یا همان نقشه مغزی استفاده می‌شود. در سطح جهانی، علاوه بر QEEG، روش‌های دیگری مانند PET Scan، SPECT، fMRI و سایر تکنیک‌های تصویربرداری نیز برای ارزیابی عملکرد مغز به کار می‌روند.

مزیت QEEG نسبت به روش‌های دیگر این است که بسیار در دسترس است و کلینیک‌های درمانی می‌توانند دستگاه آن را تهیه و در کلینیک خود استفاده کنند. برخلاف بقیه روش‌ها هیچ گونه عارضه‌ای ندارد چون از مواد نشان‌دار یا رادیواکتیو استفاده نمی‌کند. اما روش‌هایی مانند fMRI، SPECT و PET Scan، نیاز به مواد رادیواکتیو نشان‌دار دارند تا بتوانند عملکرد مغز را بررسی کنند.

علاوه بر ابزارهای تشخیصی، در حوزه درمان‌های الکتروفیزیولوژیکی نیز چند روش مهم وجود دارد. برخی از آنها با اعمال جریان الکتریکی یا جریان مغناطیسی بر مغز اثر می‌گذارند؛ مانند روش TDCS (تحریک الکتریکی فراجامحه‌ای) که از جریان الکتریکی استفاده می‌کند و روش TMS (تحریک مغناطیسی فراجامحه‌ای) که از میدان مغناطیسی بهره می‌گیرد. در مقابل، گروهی از روش‌ها هیچ جریان خارجی به مغز وارد نمی‌کنند، بلکه مغز را آموزش می‌دهند تا خود، عملکردش را اصلاح کند؛ نوروفیدبک از جمله این روش‌ها است.

نوروفیدبک چگونه عمل می‌کند؟

در نوروفیدبک، هدف آموزش به مغز است تا خود عملکردش را تنظیم کند. بیمار در طول جلسات درمان، معمولاً به یک فیلم نگاه می‌کند و در همین حین الکترودهایی روی سر او قرار دارد که فعالیت مغزی‌اش را لحظه‌به‌لحظه پایش می‌کنند. هر زمان که مغز از الگوی مطلوب خارج شود، تصویر فیلم تار و صدا ضعیف می‌شود و هرگاه مغز بهتر عمل کند، تصویر روشن‌تر و صدا واضح‌تر می‌گردد. مغز به‌صورت ناخودآگاه تلاش می‌کند تا بازخورد مثبت بگیرد، یعنی فیلم را واضح‌تر ببیند، و به این ترتیب عملکرد خود را اصلاح می‌کند. پس از چند جلسه، مغز یاد می‌گیرد این تنظیمات را به‌صورت پایدار حفظ کند.

دکتر مهدی دهقانی (متخصص مغز و اعصاب)



لطفاً درباره پیشینه و کاربرد روش‌های الکتروفیزیولوژیکی در روان‌شناسی توضیح دهید

بیماری‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی اساساً به عملکرد مغز انسان مربوط هستند. تفاوت اصلی رشته اعصاب و روان با سایر رشته‌های پزشکی در این است که در بسیاری از موارد، بررسی مستقیم عضو درگیر، یعنی مغز، کمتر انجام می‌شود. در بیشتر حوزه‌های پزشکی، پزشک ابتدا عضو آسیب‌دیده را بررسی کرده و سپس درمان را آغاز می‌کند، اما در روان‌پزشکی معمولاً تشخیص بر اساس گزارش‌های خود بیمار و علائم ظاهری او صورت می‌گیرد. ایده استفاده از روش‌های بررسی مغز از همین‌جا شکل گرفت؛ یعنی پیش از شروع درمان، ابتدا با کمک روش‌های الکتروفیزیولوژیکی، عملکرد مغز را ارزیابی کنیم تا مشخص شود کدام بخش از مغز دچار اختلال است و درمان را دقیقاً برای همان ناحیه هدف‌گذاری کنیم.

روش‌های الکتروفیزیولوژیکی چه تفاوتی با سایر روش‌های درمانی دارند؟

این روش‌ها چند ویژگی ممتاز دارند. نخست آن‌که بر پایه داده‌های واقعی از مغز انجام می‌شوند، بنابراین بیمار مطمئن است که درمان بر اساس واقعیت زیستی بیماری‌اش صورت می‌گیرد، نه صرفاً بر مبنای شرح حال خود یا اطرافیان فرد. دوم این‌که این روش‌ها امکان طراحی درمان اختصاصی برای هر فرد را فراهم می‌کنند. برای مثال، در درمان‌های سنتی وقتی تشخیص افسردگی داده می‌شود، معمولاً یک پروتکل واحد برای همه بیماران اجرا می‌شود؛ اما در مدل‌های مغزمحور، درمان متناسب با ناحیه خاص درگیر در مغز هر فرد تنظیم می‌شود. ویژگی سوم، کم‌عارضه بودن یا حتی بی‌عارضه بودن این درمان‌ها است. درحالی‌که دارودرمانی‌ها با وجود اثربخشی، معمولاً عوارضی به همراه دارند، درمان‌های مغزمحور مانند نوروفیدبک بدون نیاز به دارو و با حداقل عارضه انجام می‌شوند. همچنین دوره درمان در این روش‌ها کوتاه‌تر است؛ به‌طور معمول بین سه تا چهار ماه، در حالی‌که درمان‌های دارویی ممکن است بیش از یک سال یا حتی مادام‌العمر ادامه یابند. از همه مهم‌تر این‌که اثرات مثبت این درمان‌ها پس از پایان جلسات نیز در مغز باقی می‌ماند.

چه اختلالاتی بیشترین بهره را از نوروفیدبک یا روش‌های مشابه می‌برند؟

نوروفیدبک در درمان بسیاری از اختلالات ناشی از اختلال عملکرد مغز مؤثر است، از جمله افسردگی، اضطراب، اختلال کم توجهی بیش فعالی (ADHD)، وسواس فکری، مشکلات خواب، کنترل خشم، مشکلات حافظه (غیر از آلزایمر پیشرفته) و اختلالات یادگیری در کودکان.

مزیت نوروفیدبک در چهار نکته خلاصه می‌شود:

۱. بدون عارضه است (هیچ موج و اشعه ای وارد مغز نمی‌شود)؛
۲. دوره درمان کوتاه است (حدود سه تا چهار ماه)؛
۳. اثرات درمان تا سال‌ها پس از پایان جلسات پایدار است؛
۴. نیازی به دارو نیست و در نتیجه نگرانی از بروز عوارض یا تداخل دارویی وجود ندارد.

در کار بالینی چه چالش‌ها یا محدودیت‌هایی وجود دارد؟

یکی از چالش‌ها، تفاوت در کیفیت تجهیزات و مهارت درمانگران است. دستگاه‌های نوروفیدبک از نظر استاندارد متفاوت‌اند و درمانگر نیز باید دانش علمی و تجربه کافی برای طراحی پروتکل اختصاصی هر بیمار را داشته باشد. بنابراین مراجعه به مراکز معتبر و دارای مجوز رسمی اهمیت زیادی دارد.

محدودیت دیگر، طول دوره درمان است که نیازمند حضور منظم بیمار طی سه تا چهار ماه می‌باشد؛ به همین دلیل بیماران غیرساکن ممکن است در دسترسی مشکل داشته باشند.

از نظر هزینه و دسترسی، وضعیت این درمان‌ها در ایران چگونه است؟

در حال حاضر بیشتر مراکز استان‌ها به تجهیزات نوروفیدبک مجهز هستند، اما در شهرهای کوچک یا مناطق مرزی ممکن است در دسترس نباشند.

بخشی از هزینه درمان توسط برخی بیمه‌های تکمیلی پرداخت می‌شود، ولی بیمه‌های پایه مانند تأمین اجتماعی و خدمات درمانی هنوز آن را پوشش نمی‌دهند. با این حال، در مقایسه با هزینه یک سال دارو درمانی و ویزیت‌های مکرر، هزینه نوروفیدبک در همان حدود است و با توجه به مزایای ماندگار آن، گزینه‌ای مقرون به صرفه محسوب می‌شود.

آینده روش‌های الکتروفیزیولوژیکی را در ۱۰ تا ۲۰ سال آینده چگونه ارزیابی می‌کنید؟

آینده این روش‌ها بسیار روشن است. درمان‌های مغزمحور مانند نوروفیدبک، TMS و TDCS و ابزارهای تشخیصی نظیر QEEG روزبه‌روز جایگاه بیشتری در علوم اعصاب و روان‌پزشکی پیدا می‌کنند. در کتاب‌های مرجع مانند کاپلان نیز به تأثیرات مثبت این روش‌ها اشاره شده است. با افزایش آگاهی عمومی و انتشار اطلاعات در فضای مجازی، انتظار می‌رود طی دهه آینده استقبال از این درمان‌ها به شکل چشمگیری افزایش یابد.

سخن پایانی

روش‌های الکتروفیزیولوژیکی، به‌ویژه نوروفیدبک، افق تازه‌ای در درمان اختلالات روان‌شناختی گشوده‌اند. این رویکردها با تمرکز بر خود مغز، درمان را شخصی‌سازی کرده، دوره درمان را کوتاه‌تر و عوارض را به حداقل می‌رسانند. آینده درمان‌های مغزمحور، آینده‌ای هوشمند، علمی و انسانی است.

آیا همه افراد می‌توانند از نوروفیدبک بهره‌مند شوند یا محدودیت‌هایی وجود دارد؟

برای بهره‌گیری از نوروفیدبک، شرایط خاصی لازم است:

- کودک باید حداقل پنج سال داشته باشد تا بتواند در طول جلسه بنشیند و به فیلم توجه کند؛
- فرد باید هوشیار باشد؛ بنابراین این روش برای بیماران در کما مناسب نیست
- ساختار مغز باید سالم باشد؛ در بیماری‌هایی مانند آلزایمر پیشرفته که سلول‌های مغزی آسیب دیده‌اند، اثرگذاری پایین است؛
- بیمار باید بتواند در طول سه تا چهار ماه، به‌صورت منظم در جلسات (دو تا سه بار در هفته) حاضر شود.

آیا ترکیب نوروفیدبک با سایر روش‌های درمانی ممکن است؟

بله، کاملاً امکان‌پذیر است. نوروفیدبک می‌تواند در کنار دارودرمانی و روان‌درمانی انجام شود و معمولاً این ترکیب موجب افزایش سرعت و اثربخشی درمان می‌شود.

برای اختلالات خفیف تا متوسط، نوروفیدبک حتی می‌تواند به‌تنهایی کافی باشد و در بسیاری موارد به بیمار کمک می‌کند تا مصرف دارو را کاهش دهد یا قطع کند. البته در اختلالات شدید مانند اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی یا اختلالات شخصیت، این روش جایگزین درمان‌های اصلی نیست، بلکه ممکن است به عنوان درمان کمکی مورد استفاده قرار گیرد.

مهم‌ترین مزیت روش‌های الکتروفیزیولوژیکی نسبت به سایر مداخلات چیست؟

مزیت اصلی نوروفیدبک در این است که مستقیماً ناحیه درگیر مغز را هدف قرار می‌دهد، نه کل بدن را. این درمان بدون عارضه بوده و اثرات آن پس از اتمام جلسات نیز باقی می‌ماند، زیرا مغز یاد می‌گیرد خود را اصلاح کند؛ درست مانند یادگیری دوچرخه‌سواری که پس از آموزش تا سال‌ها در حافظه می‌ماند.

تازه‌های پزشکی

اوتیسم یک اختلال واحد نیست!

در سال‌های اخیر، نگاه تازه‌ای به اوتیسم شکل گرفته است. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که اوتیسم فقط یک اختلال واحد نیست، بلکه شامل چند نوع متفاوت است که از نظر ژنتیکی، رشدی و رفتاری با هم تفاوت دارند. بر اساس این مطالعات، اوتیسمی که در سال‌های نخست زندگی کودک تشخیص داده می‌شود، با اوتیسمی که در سنین بالاتر شناسایی می‌شود، مسیرهای متفاوتی را طی می‌کند. این یافته‌ها دیدگاه سنتی و قدیمی را که اوتیسم را حالتی یکسان و ثابت می‌دانست، به چالش می‌کشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد کودکانی که در اوایل کودکی دچار علائم اوتیسم هستند، معمولاً از همان سال‌های نخست با مشکلات آشکاری در روابط اجتماعی، رفتار و رشد زبانی مواجه‌اند. در مقابل، افرادی که در نوجوانی یا بزرگسالی تشخیص اوتیسم می‌گیرند، در سال‌های اولیه زندگی رشد طبیعی‌تری دارند، اما با گذشت زمان بیشتر دچار اختلالاتی مانند بیش‌فعالی/نقص توجه (ADHD) و افسردگی می‌شوند. این تفاوت‌ها نه تنها در رفتار بلکه در ژن‌های این دو گروه نیز دیده می‌شود.

مطالعات ژنتیکی نشان داده است کودکانی که زودتر تشخیص اوتیسم می‌گیرند، بیشتر دارای جهش‌های نادر و اثرگذار در ژن‌هایی هستند که در رشد مغز نقش اساسی دارند. در حالی که در افرادی که دیرتر تشخیص داده می‌شوند، الگوی ژنتیکی متفاوتی دیده می‌شود؛ به گونه‌ای که امتیاز ژنتیکی بالاتری برای ویژگی‌هایی مانند موفقیت تحصیلی یا هوش دیده می‌شود. به زبان ساده، ژن‌های درگیر در هر نوع اوتیسم، مسیر متفاوتی را برای رشد مغز رقم می‌زنند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که اوتیسم نمی‌تواند تنها یک نوع و با یک علت مشخص باشد. در واقع، اوتیسم یک مجموعه پیچیده از شرایط رشدی و عصبی است که در افراد مختلف به شکل‌های گوناگون بروز می‌کند. همین موضوع دلیل آن است که برخی افراد از کودکی به وضوح دچار چالش‌های رشدی هستند، اما برخی دیگر تا سال‌ها زندگی طبیعی‌ای دارند و تنها در بزرگسالی متوجه می‌شوند که در طیف اوتیسم قرار دارند.

در عین حال، پژوهشگران تأکید دارند که نباید سن تشخیص را تنها عامل تعیین‌کننده دانست زیرا عواملی مانند آگاهی خانواده، دسترسی به خدمات تشخیصی، تفاوت‌های فرهنگی یا نظام آموزشی هر کشور نیز می‌تواند در زمان تشخیص تأثیرگذار باشد. ممکن است کودکی از ابتدا نشانه‌هایی داشته باشد اما این نشانه‌ها نادیده گرفته شده یا اشتباهاً به ویژگی‌های شخصیتی تعبیر شده باشند.

یکی از نتایج مهم این پژوهش آن است که اوتیسمی که دیرتر شناسایی می‌شود، از نظر ژنتیکی شباهت بیشتری به اختلالاتی مانند بیش‌فعالی/نقص توجه (ADHD)، افسردگی یا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) دارد تا اوتیسمی که زودتر تشخیص داده می‌شود. این مسئله نشان می‌دهد که شاید



در آینده بتوان برای هر زیرگروه اوتیسم، راهکارها و حمایت‌های خاصی طراحی کرد.

به گفته متخصصان، این یافته‌ها می‌تواند مسیر تازه‌ای را در درک و برخورد با اوتیسم باز کند. در گذشته، معمولاً از «اوتیسم» به عنوان یک حالت واحد صحبت می‌شد؛ اما اکنون روشن شده است که این اختلال، در واقع مجموعه‌ای از شرایط متفاوت است که هر یک دلایل، نشانه‌ها و نیازهای خاص خود را دارد. بنابراین وقتی از «علت اوتیسم» یا «درمان اوتیسم» سخن می‌گوییم، باید پرسید: درباره کدام نوع اوتیسم صحبت می‌کنیم؟

متخصصان تأکید می‌کنند که درک این تفاوت‌ها می‌تواند به شناسایی دقیق‌تر افراد در طیف اوتیسم کمک کند. هرچه تشخیص دقیق‌تر و زودتر باشد، امکان ارائه حمایت‌های آموزشی، رفتاری و روانی مؤثرتر فراهم می‌شود. با این حال، هنوز به پژوهش‌های گسترده‌تری در جوامع مختلف نیاز است تا مشخص شود این یافته‌ها تا چه اندازه در جمعیت‌های گوناگون صادق هستند و چگونه می‌توان بر اساس آنها خدمات بهتری برای افراد در طیف اوتیسم طراحی کرد.

در نهایت، این تحقیقات پیامی روشن دارند: اوتیسم یک وضعیت یکنواخت و ساده نیست، بلکه پدیده‌ای چندوجهی است که در هر فرد به شکلی خاص نمود پیدا می‌کند. شناخت دقیق‌تر این تفاوت‌ها نه تنها به درک بهتر اوتیسم کمک می‌کند، بلکه می‌تواند مسیر زندگی بسیاری از افراد را تغییر دهد.

NEXTYLE

امسال
پر انرژی تر
فواهم بود!



 ACTOVER
GROUP

NEXUS

مراقبت‌های اولیه پس از زایمان

- انتخاب گزینه مناسب.
- راهنمایی گرفتن از پزشک یا داروساز، درباره اسپری‌ها یا کرم‌های بی‌حس‌کننده موضعی برای کنترل درد.
- مشورت با پزشک درباره مصرف ملین‌ها یا داروهای نرم‌کننده مدفوع، که می‌توانند در پیشگیری از یبوست مؤثر باشند.

ترشحات واژن

پس از زایمان، ترکیبی از خون، مخاط و بافت رحم از واژن خارج می‌شود. رنگ ترشحات تغییر می‌کند و طی ۴ تا ۶ هفته پس از تولد نوزاد کاهش می‌یابد. ابتدا قرمز روشن است، سپس قرمز تیره‌تر می‌شود. پس از آن، معمولاً زرد یا سفید شده، سپس ترشحات کمتر و آبی می‌شود تا زمانی که قطع می‌شود.

اگر به دلیل خونریزی شدید، مجبور هستید هر یک ساعت پد را تعویض کنید، به خصوص اگر تب، درد لگن یا حساسیت به لمس نیز دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.

انقباضات

ممکن است چند روز پس از زایمان انقباضاتی را احساس کنید که گاهی اوقات

حین مراقبت از نوزاد تازه متولد شده، ممکن است فراموش کنید که باید از خودتان نیز مراقبت کنید، اما مراقبت از خودتان نیز به همان اندازه اهمیت دارد.

در این مقاله به موضوعاتی می‌پردازیم که ممکن است در دوران نقاهت پس از زایمان با آنها مواجه شوید.

درد پس از زایمان

پس از زایمان، چه طبیعی و چه سزارین، تجربه درد در نواحی مختلف بدن کاملاً شایع است. در زایمان طبیعی ممکن است به دلیل کشش بافت‌ها یا انجام اپیزیوتومی (برش دهانه واژن هنگام زایمان) درد واژینال ایجاد شود، و در زایمان سزارین معمولاً درد محل برش و عضلات شکم وجود دارد. این دردها طی چند هفته کاهش می‌یابند، اما بهبود کامل برش‌ها یا آسیب‌های بزرگ‌تر زمان بیشتری می‌طلبد. برای کاهش ناراحتی می‌توان از روش‌های زیر کمک گرفت:

- نشستن روی یک بالش نرم یا حلقه پددار.
- استفاده از کمپرس گرم یا سرد بسته به ناحیه درد.
- شست‌وشوی ناحیه با آب گرم هنگام ادرار یا پس از دفع.
- چند دقیقه نشستن در وان آب گرم، یا استفاده از آب سرد در صورت احساس راحتی بیشتر.
- مصرف مسکن‌های بدون نسخه در صورت نیاز و مشورت با پزشک برای



پس درد نامیده می‌شوند. این انقباضات اغلب مانند گرفتگی‌های قاعدگی هستند. این انقباضات در جلوگیری از خونریزی بیش از حد موثر هستند. پس‌دردها در دوران شیردهی رایج هستند. به این دلیل که شیردهی باعث آزاد شدن هورمون اکسی توسین می‌شود و این هورمون انقباضات رحم را تحریک می‌کند. برای کاهش درد، پزشک ممکن است مصرف برخی مسکن‌ها را توصیه کند.

نشت ادرار

بارداری و زایمان طبیعی می‌تواند باعث کشیدگی عضلات کف لگن و یا آسیب دیدگی آنها شود. این عضلات از رحم، مثانه و مقعد پشتیبانی می‌کنند. در نتیجه، ممکن است هنگام عطسه، خنده یا سرفه مقداری ادرار نشت کند. نشت ادرار معمولاً ظرف یک هفته بهبود می‌یابد. اما ممکن است بیشتر طول بکشد. تا زمانی که نشت ادرار متوقف شود، از پدهای بهداشتی استفاده کنید. برای تقویت عضلات کف لگن و کمک به کنترل مثانه، تمرینات عضلات کف لگن را انجام دهید.

بواسیر و حرکات روده

اگر هنگام دفع درد دارید و در نزدیکی مقعد خود احساس تورم می‌کنید، ممکن است رگ‌های متورمی در مقعد یا رکتوم تحتانی داشته باشید که به آن بواسیر می‌گویند. برای تسکین درد بواسیر:

- با مشورت پزشک یا داروساز، از پماد یا شیاف ضدبواسیر استفاده کنید.
 - ۲ تا ۳ بار در روز، هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در وان آب گرم بنشینید
- ممکن است به دلیل درد بواسیر یا زخم اپیزیوتومی از دفع بترسید. برای نرم نگه داشتن مدفوع از غذاهای پر از فیبر، از جمله میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید. آب زیاد بنوشید. در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید.

درد سینه‌ها

چند روز پس از زایمان ممکن است سینه‌هایتان پر، سفت و حساس به لمس باشند. دلیلش این است که بافت سینه شما بیش از حد با شیر، خون و سایر مایعات پر شده است. این وضعیت احتقان سینه نامیده می‌شود. برای جلوگیری از پر شدن بیش از حد سینه‌ها، مرتباً از هر دو سینه به نوزاد خود شیر دهید. اگر دچار احتقان سینه شده‌اید، ممکن است نوزاد در گرفتن سینه برای خوردن شیر دچار مشکل شود. برای رفع این مشکل، می‌توانید به کمک دست یا شیر دوش، قبل از شیر دادن به نوزاد، مقداری شیر بدوشید. برای تسکین درد سینه‌ها، قبل از شیر دادن یا دوشیدن شیر، روی آنها کمپرس گرم قرار دهید یا دوش آب گرم بگیرید. بین هر نوبت شیردهی، روی سینه‌های خود کمپرس سرد قرار دهید.

ریزش مو و تغییرات پوستی

در دوران بارداری، سطح بالاتر هورمون‌ها به این معنی است که سرعت رشد موهای شما بیشتر از سرعت ریزش آنها است. بنابراین در دوران بارداری حجم موهایتان بیشتر است. اما تا پنج ماه پس از زایمان، ریزش مو بیشتر از سرعت رشد مو است. این نوع ریزش مو به مرور زمان متوقف می‌شود. ترک‌های پوستی پس از زایمان از بین نمی‌روند. اما به مرور زمان، محو می‌شوند. اگر در این دوران دچار لک‌های پوستی شده‌اید، این لک‌ها به مرور از بین خواهند رفت.

تغییرات خلقی

زایمان باعث بروز احساسات متناقض زیادی در زنان می‌شود. بسیاری از افراد

پس از زایمان دوره‌ای از افسردگی یا اضطراب را تجربه می‌کنند که گاهی اوقات افسردگی پس از زایمان نامیده می‌شود. علائم آن شامل نوسانات خلقی، دوره‌های گریه، اضطراب و مشکل در خواب است. این احساسات اغلب ظرف دو هفته از بین می‌روند. در این مدت، به خوبی از خود مراقبت کنید. احساسات خود را با سایر اعضای خانواده به اشتراک بگذارید و از آنها کمک بخواهید. اگر فکر می‌کنید دچار افسردگی شده‌اید، در صورت بروز موارد زیر حتماً درخواست کمک کنید:

- علائم به خودی خود از بین نمی‌روند.
- در مراقبت از نوزاد خود مشکل دارید.
- در انجام کارهای روزانه مشکل دارید.
- به آسیب رساندن به خود یا نوزاد خود فکر می‌کنید.

داروها و مشاوره اغلب می‌توانند علائم افسردگی پس از زایمان را کاهش دهند

کاهش وزن

اکثر افراد در طول زایمان حدود ۶ کیلوگرم وزن کم می‌کنند. این کاهش وزن شامل وزن نوزاد، جفت و مایع آمنیوتیک می‌شود. در روزهای پس از زایمان، وزن بیشتری از مایعات باقی مانده را از دست خواهید داد. پس از آن، حفظ یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم می‌تواند به شما کمک کند تا به وزن قبل از بارداری خود بازگردید.

معاینات پس از زایمان

انجمن متخصصان زنان و زایمان آمریکا می‌گوید که مراقبت‌های پس از زایمان باید یک فرایند مداوم باشد، نه یک ویزیت ساده پس از زایمان. ظرف ۲ تا ۳ هفته پس از زایمان، از طریق تلفن یا مراجعه حضوری با پزشک خود در مورد هرگونه مشکلی که از زمان زایمان داشته‌اید صحبت کنید.

ظرف ۶ تا ۱۲ هفته پس از زایمان، برای معاینه کامل پس از زایمان به پزشک خود مراجعه کنید. در طول این ویزیت، پزشک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد و شکم، واژن، دهانه رحم و رحم را بررسی می‌کند تا ببیند میزان بهبودی تا چه حدی است.

برخی مواردی که باید در این ویزیت در مورد آنها صحبت کنید عبارتند از:

- خلق و احساسات‌تان؛
- میزان خواب‌تان؛
- دیگر علائم فیزیکی مثل خستگی، درد، تغییرات بدنی که ممکن است تجربه کنید؛
- کنترل بارداری و فاصله بین زایمان‌ها؛
- مراقبت و تغذیه کودک؛
- زمان مطلوب برای بازگشت به رابطه جنسی پس از زایمان؛
- اگر هنگام رابطه درد دارید یا تمایلی به رابطه جنسی ندارید، چه راهکارهایی وجود دارد.
- هماهنگی با زندگی جدید با نوزاد.



افتلال در درک زمان چیست؟

برای همه ما پیش آمده است که گاهی مشغول گفت‌وگو با یکی از دوستان خوبمان هستیم و ناگهان بی‌آنکه متوجه شویم، زمان به سرعت می‌گذرد.

برخی آن را "نابینایی زمانی" می‌نامند که به معنای ناتوانی در تشخیص گذر زمان یا تخمین مدت لازم برای انجام کاری است.

اختلال در درک زمان حالتی طبیعی ناشی از تمرکز زیاد است. یعنی زمانی که آن‌قدر درگیر یک فعالیت می‌شویم که همه چیزهای دیگر در اطراف خود را نادیده می‌گیریم.

نابینایی زمانی تشخیص پزشکی یا علت مشخص ندارد، بلکه بیشتر روشی عمومی برای توصیف پدیده گم کردن حس زمان است. این امر در بعضی افراد ممکن است شدیدتر باشد.

درک نادرست از زمان گاهی برای همه رخ می‌دهد اما ممکن است پیگیری زمان، به ویژه برای افرادی که مبتلا به اختلال نقص توجه / بیش‌فعالی (ADHD) یا اختلال طیف اوتیسم هستند، دشوار باشد.

افراد دارای ADHD معمولاً با مشکلات توجه شناخته می‌شوند؛ همان چیزی که در نام این وضعیت نیز دیده می‌شود، اما این تنها بخشی از ماجرا است. در سوی دیگر، افراد مبتلا به ADHD می‌توانند آسان‌تر وارد حالت «تمرکز شدید» شوند و تیک‌تاک ساعت را نادیده بگیرند.

اختلال در درک زمان چگونه رخ می‌دهد؟

مغز ما دائماً بین دو نوع توجه جابه‌جا می‌شود: "توجه خودکار" و "توجه هدایت‌شده".

توجه خودکار زمانی فعال می‌شود که کاری را انجام می‌دهیم که برایمان خوشایند و محرک است؛ این حالت زمانی فعال می‌شود که کاری انجام می‌دهیم که برایمان جالب است. این نوع توجه همان چیزی است که باعث می‌شود زمان به سرعت بگذرد، چون از آن لذت می‌بریم.

توجه هدایت‌شده وقتی بکار می‌آید که در حال انجام کاری هستیم که باید آن را انجام دهیم، اما لزوماً علاقه‌ای به آن نداریم، مثل گوش دادن به یک موضوع درسی کسل‌کننده یا رسیدگی به امور مالی. این نوع توجه نیازمند تلاش قابل‌توجهی است تا ذهن از حواس‌پرتی‌ها دور بماند.

ما وقتی دچار نابینایی زمانی می‌شویم، که در حالت توجه خودکار هستیم، جذب چیزی شده‌ایم که برایمان هیجان‌انگیز است، پس متوجه گذر زمان نمی‌شویم.

هیچ‌کس علاقه‌ای ندارد که همیشه از نوع هدایت‌شده توجه استفاده کند؛ زیرا خسته‌کننده و حفظ آن دشوار است. برای افراد مبتلا به ADHD، بکار گرفتن توجه هدایت‌شده حتی سخت‌تر است.

نکاتی برای غلبه بر اختلال در درک زمان

وقتی به‌طور مداوم زمان را از دست می‌دهید، ممکن است کارها را سر موقع انجام ندهید یا در زمان مشخص به جایی که باید، نرسید.

راه حل این است که اجازه ندهید توجه خودکار، کنترل شما را در دست گیرد. باید راه‌هایی بیابید تا تمرکزتان را به لحظه حال بازگردانید. با یادآوری اینکه کارهای دیگر هم نیاز به توجه دارد، باید مغزتان را از حالت تمرکز شدید خارج کنید.

برای این کار می‌توانید:

- روی تلفن همراه یا دستگاه دیگری تایمر تنظیم کنید تا وقتی به بازه زمانی مشخص شده رسید، به شما هشدار دهد.
- نسبت به فعالیت‌هایی که ممکن است تمام تمرکز شما را درگیر خود کند آگاه باشید و از انجام این فعالیت‌ها در زمان‌هایی که باید به امور مهم‌تری رسیدگی شود، اجتناب کنید.
- از تکنیک "اگر-سپس" استفاده کنید و برای خود هدفی تعیین کنید، مثلاً: اگر شام را آماده کنم، سپس می‌توانم فصل بعدی کتابم را بخوانم.

سخن پایانی

همه ما گاهی گذر زمان را از دست می‌دهیم. اگر به دلیل انجام یک فعالیت جالب و لذت‌بخش باشد، زیاد هم بد نیست. اما اگر این مسئله باعث بروز مشکلاتی در سایر فعالیت‌های مهم زندگی‌تان شده است، باید به دنبال راه حل باشید.

اگر با ADHD زندگی می‌کنید و اختلال درک زمان روی انجام سایر فعالیت‌های روزانه‌تان تأثیر گذاشته است به پزشک یا مشاور مراجعه کنید.

30%
WHEY
PROTEIN

so-FIT

DELICIOUSLY HEALTHY!



پروتئین بار

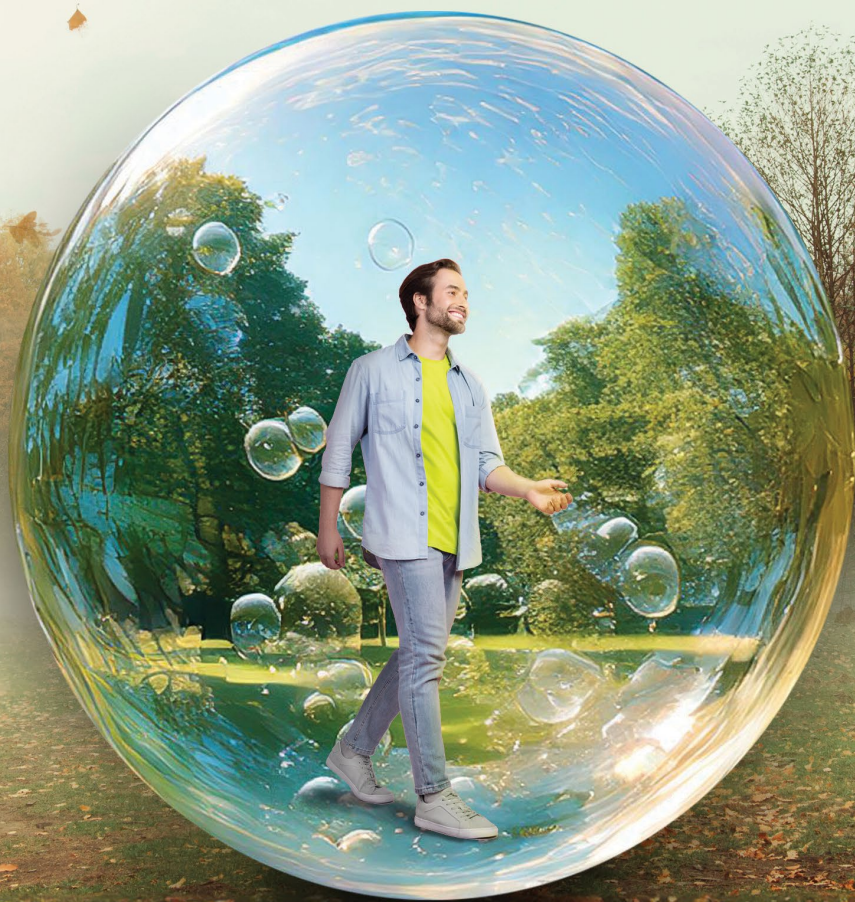
باروکش شکلات تلخ و

پروتئین وی ۸۰٪

www.toute-sweet.ir

@toutesweet.ir

زندگی بدون آلرژی با بیلاستین



اکتوبیلاست (بیلاستین)

- برای اولین بار در ایران
- جدیدترین آنتی هیستامین نسل دوم
- مصرف یکبار در روز
- با طولانی ترین اثربخشی
- کمترین اثر خواب آلودگی
- کمترین عوارض خشکی دهان، یبوست و افزایش اشتها

ACTOBILAST[®]
Bilastine Scored tablet 20 mg