



# سلامت

شماره ۱۲۱ - ماهنامه دی ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

## سیگار الکترونیکی؛

جایگزین ایمن یا تهدیدی تازه برای سلامتی؟

مفونت  
گوش میانی

چرا هنگام  
ورزش فمپازه  
می کشیم؟

افتلال  
کندن مو



هیچ اثری از سرفه نیست  
این زندگی از بهر چیست؟



**Actocold®**

وداع با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا

# NEXTYLE

امسال دیگہ  
سرما  
نمی فورم!

نہایت  
انجبنہ



ACTOVER  
GROUP

NEXUS

همراهان گرامی سلام،

"دود بی خطر" یا یک عادت گذرا نیست؛ بلکه می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامت متابولیک بدن باشد و زمینه را برای دیابت نوع ۲ فراهم کند.

در این شماره، در مقاله‌ای به سیگارهای الکترونیک و پیامدهای هشداردهنده آن پرداخته‌ایم. از شما دعوت می‌کنیم این مطلب را با دقت بخوانید. زیرا آگاهی اولین و مهم‌ترین گام برای محافظت از خود و عزیزانمان در برابر این خطر خاموش است.

تندرست باشید

دکتر بهارک مهدی پور

در دنیای امروز، یکی از انتخاب‌های به ظاهر مدرن، سیگارهای الکترونیکی یا ویپ‌ها هستند که بسیاری از ما آنها را جایگزینی بی‌خطر برای سیگارهای معمولی می‌پنداریم. اما یک پژوهش تازه و گسترده، این تصور را به چالش می‌کشد. این مطالعه هشدار می‌دهد که استفاده از ویپ به تنهایی می‌تواند خطر ابتلا به پیش‌دیابت را تا ۷ درصد افزایش دهد. این وضعیت که قند خون را به مرز هشدار می‌رساند، اگرچه قابل برگشت است، اما می‌تواند خسارتی خاموش به قلب، کلیه‌ها و اعصاب وارد کند. نکته نگران‌کننده‌تر این که اگر استفاده از ویپ با سیگار سنتی ترکیب شود، این خطر تا ۲۸ درصد جهش می‌یابد. این یافته‌ها به وضوح نشان می‌دهد که ویپ تنها یک

# 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.

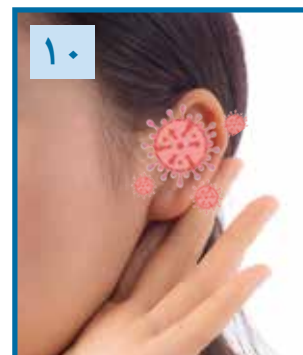
ما را در اینستاگرام دنبال کنید.  
**salamsalamat\_**



# دی ۱۴۰۴

## فهرست

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| مراقبت از پوست و مو در فصل زمستان | ۶  |
| معرفی رشته مددکاری اجتماعی        | ۸  |
| عفونت گوش میانی                   | ۱۰ |
| مصرف ویتامین های گروه ب           | ۱۲ |
| سیگار الکترونیکی چیست؟            | ۱۴ |
| چرا هنگام ورزش خمیازه می کشیم؟    | ۱۶ |
| مسابقه سلام سلامت                 | ۱۸ |
| برونشیت چیست؟                     | ۲۰ |
| بهداشت محیط خواب                  | ۲۲ |
| دلایل تاخیر در پر یود             | ۲۴ |
| اختلال کندن مو                    | ۲۶ |



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

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 اکتوور کو: تهران، کوی نصر (گیشا)، خیابان هشتم، پلاک ۵۸

صاحب امتیاز: شرکت اکتوور کو

مدیر مسئول: در حال تغییر

سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: تیم علمی شرکت اکتوور کو

# مراقبت از پوست و مو در فصل زمستان



- به طور مرتب از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.
- روی ناحیه آسیب دیده وازلین بمالید تا رطوبت را در پوست حفظ کند.
- ناحیه آسیب دیده را با روغن زیتون یا روغن نارگیل تسکین دهید.
- از صابون های طبیعی حاوی جو دوسر استفاده کنید.
- در صورت لزوم از کرم های کورتیکواستروئیدی برای درمان پوست خارش دار و تحریک شده استفاده کنید.
- از خراشیدن پوست خودداری کنید، زیرا این عمل می تواند سبب ترک خوردن و خونریزی شود.

## مراقبت های پوستی در فصل زمستان



### ۱. تمرکز بر تامین آب بدن

افزایش مصرف آب به پیشگیری از خشکی و تحریک پوست و همچنین به حفظ سلامت مو کمک می کند. اما به دلیل اینکه در زمستان کمتر احساس گرما و نیاز به نوشیدن آب می کنیم (که عموماً در هوای گرم تر رخ می دهد)، اغلب کمتر آب مصرف می کنیم. برای خود هدف تعیین کنید که روزانه حداقل نیمی از وزن بدنتان را به واحد اونس آب مصرف کنید. این مقدار می تواند شامل آب، یک فنجان چای گرم یا آب ولرم با لیمو باشد.



### ۲. دستگاه مرطوب کننده هوا

احتمالاً در زمستان بخش عمده وقتتان را داخل منزل می گذرانید، در عین حال

سلامت پوست، مو و ناخن ها توسط بخشی به نام ماتریکس خارج سلولی پشتیبانی می شود. ماتریکس خارج سلولی نه تنها از کلاژن، الاستین و کراتین ساخته شده است، بلکه شامل اسید هیالورونیک نیز می باشد؛ ترکیبی که رطوبت را در خود نگه می دارد. کمبود رطوبتی که با هوای زمستان همراه است، می تواند روند بازسازی ماتریکس خارج سلولی را کند کند. بدون رطوبت کافی در هوا، پوست، مو و ناخن ها مانند چند ماه قبل سالم و زیبا به نظر نمی رسند. دمای پایین، باد و هوای خشک، به علاوه رطوبت کم، سیستم گرمایش مرکزی و دوش آب گرم، عواملی هستند که می توانند رطوبت لازم و چربی های طبیعی پوست را از بین ببرند و در نتیجه باعث خشک و شکننده شدن موها و خارش و تحریک پوست شوند. همچنین اگر دچار اختلالات پوستی مانند روزاسه، اگزما یا پسوریازیس هستید، ممکن است علائم این بیماری ها در زمستان تشدید شوند. لازم است در کنار لذت بردن از فصل زمستان، برای مراقبت از پوست و موی خود در برابر هوای سرد و خشک اقدامات پیشگیرانه ای انجام دهیم.

## راش پوستی زمستانی چیست و چه علائمی دارد؟



راش پوستی زمستانی به خشکی شدید یا کم آب شدن پوست در زمستان اطلاق می شود. علل آن شامل دمای پایین هوا، رطوبت کم و استفاده از سیستم گرمایش مرکزی است. اگر پوستتان قرمز، متورم یا پوسته پوسته شده است، ممکن است دچار راش پوستی زمستانی شده باشید. ممکن است پوست خارش داشته باشد یا نسبت به لمس حساس باشد. همچنین ممکن است در ناحیه آسیب دیده دانه ها یا تاول های کوچک ایجاد شوند. این واکنش می تواند در هر نقطه ای از بدن ظاهر شود، اما دست ها، بازوها و پاها بیشتر در معرض آن قرار می گیرند. راش پوستی زمستانی اغلب با استفاده از درمان های خانگی قابل درمان است.

برخی از این روش ها عبارتند از:

است. شستشوی بیش از حد، چربی طبیعی مو، که درواقع رطوبت لازم برای موها را فراهم و از آنها محافظت می کند را از بین می برد.

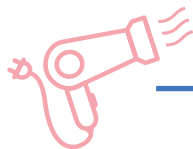
این موضوع مخصوصاً در زمستان اهمیت بیشتری پیدا می کند. اگر معمولاً روزانه موهایتان را می شوئید، تلاش کنید آن را به یک روز در میان تغییر دهید. اگر یک روز در میان می شوئید، آن را به دو روز در میان کاهش دهید.

بین فواصل هر شستشو، برای حفظ بوی خوب و ظاهر بهتر موها، می توانید از شامپوی خشک استفاده کنید.



#### ۲. انتخاب نرم کننده مناسب

روزهایی که موهایتان را می شوئید، مطمئن شوید از محصولات مناسب استفاده می کنید. نرم کننده ای را جایگزین کنید که حاوی روغن های تقویت کننده باشد تا آسیب ها و رطوبت از دست رفته را ترمیم کند.



#### ۳. خشک کردن موها

قبل از اینکه از خانه بیرون بروید، مطمئن شوید موها کاملاً خشک شده باشند. حتی اگر دما زیر صفر نباشد. هوای سرد موجب انبساط ساقه مو می شود و همین امر می تواند باعث کم رنگ شدن رنگ مو و افزایش شکنندگی آنها شود. اگر واقعاً مجبورید با موی مرطوب بیرون بروید، از کلاه یا شال استفاده کنید.



#### ۴. استفاده هفتگی از ماسک های مرطوب کننده مو

استفاده از ماسک مو راهی سریع و مؤثر برای نرم کنندگی، آبرسانی و تقویت رشد مو است.

یک بار در هفته، ماسک را روی ساقه موهای مرطوب بزنید و اجازه دهید حداقل ۲۰ دقیقه روی مو باقی بماند، سپس آبکشی کنید.



#### ۵. استفاده از نرم کننده مو بدون آبکشی یا سرم مو

اگر موهایتان الکتریسیته اضافی دارند یا شکننده به نظر می رسند، از نرم کننده هایی که نیاز به آبکشی ندارند، یا روغن های مغذی مخصوص مو استفاده کنید.

زمانی که مو هنوز مقداری مرطوب است، مقدار کمی از آن را به نوک موها بزنید تا از شکستگی جلوگیری کرده و موها را نرم و براق کند.

سیستم های گرمایشی باعث کاهش رطوبت هوا می شوند و همین موضوع می تواند چربی طبیعی پوست را از بین ببرد.

با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده (دستگاه بخور) رطوبت از دست رفته را جایگزین و به حفظ سد طبیعی رطوبتی پوست کمک کنید. در اتاقی که بیشترین زمان را در آن می گذرانید (مثلاً اتاق خواب) یک دستگاه مرطوب کننده قرار دهید و در طول خواب آن را روشن بگذارید.



#### ۳. کوتاه تر کردن زمان دوش گرفتن

آب داغ می تواند سد رطوبتی پوست را تخریب کند، پس سعی کنید زمان استحمام را کاهش دهید. از آب ولرم و برای مدت کوتاه استفاده کنید. از شستشوی مفرط پرهیز کنید، به ویژه اگر روی بازوها و پاها احساس خشکی می کنید؛ زیرا این کار می تواند خشکی و پوسته ریزی اضافی ایجاد کند. توصیه می شود از صابون استفاده نکنید و فقط با آب شست و شو را انجام دهید یا از پاک کننده های ملایم و بدون عطر استفاده کنید.



#### ۴. مرطوب کننده مناسب

توصیه می شود از محصولات آبرسانی استفاده کنید که حاوی ویتامین سی و اسید هیالورونیک باشند تا پوست خشک را نرم کنند و به خوبی آبرسانی کنند. عملکرد اصلی اسید هیالورونیک حفظ آب است تا بافت ها مرطوب بمانند. وقتی از پوست محافظت شده باشد و رطوبت کافی داشته باشد، تولید سلول های پوستی افزایش می یابد و پوست درخشان تر می شود. همچنین می توانید بسته به نحوه واکنش پوستتان به هوای زمستانی، برخی از درمان های طبیعی پوست را امتحان کنید. زمانی که پوست کمی مرطوب است (مثلاً بلافاصله بعد از دوش گرفتن) از مرطوب کننده استفاده کنید، تا به حفظ مقداری از آب کمک کند.



#### ۵. روتین مراقبت پوستی

بسیاری از سالن های زیبایی، متناسب با نوع پوست شما، برنامه های مراقبت پوستی ارائه می کنند که می تواند شامل پاک سازی و آبرسانی پوست باشد.

### مراقبت از موها در فصل زمستان



#### ۱. کاهش شستشوی مو با شامپو

خارش یا پوسته ریزی پوست سر نشانه واضحی برای تغییر روتین مراقبت از مو

# معرفی رشته مددکاری اجتماعی

دکتر یاسمین محمدی (داروساز)

## مددکاران اجتماعی کجا کار می‌کنند؟

رشته مددکاری اجتماعی گسترده است و متخصصان آن را می‌توان در حوزه‌های گوناگون یافت:

- **سلامت:** در بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها و مراکز توانبخشی برای کمک به بیماران و خانواده‌ها.
- **مدارس:** برای حمایت از دانش‌آموزانی که مشکلات خانوادگی یا عاطفی دارند و بر یادگیری آنها اثر می‌گذارد.
- **خدمات سلامت روان:** ارائه مشاوره، مداخله در بحران و معرفی به منابع حمایتی.
- **خدمات کودک و خانواده:** حفاظت از کودکان در برابر خشونت و کمک به خانواده‌ها در تأمین مسکن، غذا و آموزش.
- **سازمان‌های اجتماعی و خیریه‌ها:** کاهش فقر، حمایت از سالمندان یا کمک به مهاجران و پناهندگان.

## نقش مددکاران اجتماعی در ترویج زندگی سالم

مددکاران اجتماعی فقط در زمان بحران کنار افراد نیستند؛ بلکه نقشی کلیدی در ارتقای سلامت و تاب‌آوری درازمدت ایفا می‌کنند. برای مثال:

- افراد را به مسکن مناسب، کمک‌های غذایی یا خدمات درمانی متصل می‌کنند که مستقیماً بر سلامت جسم اثر می‌گذارد.
- مشاوره ارائه می‌دهند که استرس را کاهش می‌دهد، سلامت روان را بهبود می‌بخشد و به افراد در مدیریت غم یا آسیب کمک می‌کند.
- برنامه‌های اجتماعی طراحی می‌کنند که روابط را تقویت، انزوا را کم و محله‌ها را امن‌تر می‌سازد.
- برای سیاست‌هایی تلاش می‌کنند که دسترسی به خدمات درمانی، آموزش و فرصت‌های شغلی را افزایش دهد.

## مددکاری اجتماعی و سلامت روان

یکی از مهم‌ترین نقش‌های مددکاران اجتماعی در حوزه سلامت روان است. آنها اغلب ارائه‌دهندگان خط مقدم مشاوره و حمایت عاطفی‌اند. مددکاران اجتماعی به افراد کمک می‌کنند استرس خود را مدیریت کنند، با تغییرات زندگی کنار بیایند و با مسائلی مثل افسردگی، اعتیاد یا اختلال استرس پس از سانحه مقابله کنند. در بسیاری موارد، مددکاران پل ارتباطی میان فرد و خدمات تخصصی‌اند تا کسی بدون حمایت نماند.

## آینده مددکاری اجتماعی

با چالش‌هایی مثل سالمند شدن جمعیت، نابرابری اقتصادی، تغییرات اقلیمی و مهاجرت جهانی، نقش مددکاران اجتماعی بیش از پیش اهمیت پیدا خواهد کرد. توانایی آنها در ترکیب با دلسوزی در حل مسائل آنها را به بازیگران کلیدی در ساخت جوامع سالم و مقاوم تبدیل می‌کند.



## حمایت از افراد و تقویت جوامع

وقتی از زندگی سالم صحبت می‌کنیم، معمولاً به تغذیه مناسب، ورزش یا مراجعه به پزشک فکر می‌کنیم. اما سلامت فقط جسمی نیست، بلکه شامل جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و ارتباط با جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم. اینجاست که رشته مددکاری اجتماعی اهمیت پیدا می‌کند. مددکاران اجتماعی به افراد کمک می‌کنند تا با چالش‌ها روبه‌رو شوند، منابع موردنیازشان را پیدا کنند و زندگی سالم‌تری بسازند.

## مددکاری اجتماعی چیست؟

مددکاری اجتماعی حرفه‌ای است که هدف آن بهبود رفاه افراد، خانواده‌ها و جوامع است. مددکاران اجتماعی آموزش دیده‌اند تا رفتار انسان، نظام‌های اجتماعی و منابع موجود برای حمایت از افراد را بشناسند. رسالت آنها توانمندسازی افراد، حمایت از اقشار آسیب‌پذیر و ترویج عدالت اجتماعی است. برخلاف پزشکان یا پرستاران که بیشتر بر سلامت جسم تمرکز دارند، مددکاران اجتماعی به جنبه‌های اجتماعی و عاطفی زندگی می‌پردازند. آنها می‌دانند عواملی مثل فقر، نابرابری، مشکلات خانوادگی یا مسائل روانی تأثیر زیادی بر سلامت کلی و کیفیت زندگی دارند.

## ارزش‌های اصلی مددکاری اجتماعی

این رشته بر پایه مجموعه‌ای از ارزش‌های مهم بنا شده است:

- **احترام به کرامت هر انسان:** همه شایسته برخورد عادلانه و با مهربانی هستند.
- **عدالت اجتماعی:** مددکاران اجتماعی برای فرصت‌های برابر تلاش می‌کنند و با تبعیض مبارزه می‌کنند.
- **خدمت:** کمک به دیگران، به‌ویژه نیازمندان، در قلب این حرفه قرار دارد.
- **صداقت و توانمندی:** مددکاران اجتماعی تلاش می‌کنند اخلاقی عمل کنند و استانداردهای حرفه‌ای بالایی را رعایت کنند.

30%  
WHEY  
PROTEIN

# SC-FIT

DELICIOUSLY HEALTHY!



## پروتئین بار

باروکش شکلات تلخ و

پروتئین وی ۸۰%

[www.toute-sweet.ir](http://www.toute-sweet.ir)

@toutesweet.ir

# عفونت گوش میانی



ورود باکتری ها و ویروس ها به گوش میانی، (فضای پشت پرده گوش)، منجر به عفونت گوش میانی (اوتیت مدیا) می شود. در صورت بروز عفونت گوش در کودک، گوش میانی پر از چرک شده و به پرده گوش فشار وارد می کند. این فشار موجب احساس درد در کودک می شود.

سرماخوردگی، عفونت گلو، ریفلاکس اسید یا آلرژی می تواند باعث تورم شیپور استاش شود. این امر مانع از تخلیه مخاط می شود. سپس، ویروس ها یا باکتری ها در مخاط رشد کرده و چرک ایجاد می کنند که در گوش میانی تجمع می یابد. وقتی پزشکان به عفونت گوش اشاره می کنند، معمولاً منظورشان اوتیت میانی است نه گوش شناگر (یا اوتیت خارجی). اوتیت میانی همراه با ترشح زمانی است که مایع غیر عفونی در گوش تجمع می یابد. ممکن است علائمی ایجاد نکند، اما در برخی از کودکان، این مایع باعث ایجاد احساس پُری گوش می شود.

## چرا کودکان به عفونت گوش میانی مبتلا می شوند؟

کودکان (به خصوص در سنین ۲ تا ۴ سال) بیشتر از بزرگسالان دچار عفونت گوش میانی می شوند؛ زیرا:

- شیپور استاش کودکان کوتاه تر و تقریباً افقی تر است، که اجازه می دهد باکتری ها و ویروس ها راحت تر راه خود را به گوش میانی پیدا کنند. همچنین این لوله ها باریک تر هستند، بنابراین احتمال مسدود شدنشان بیشتر است.
- لوزه سوم آنها (ساختاری غده ای در پشت بینی) بزرگ تر است و این بزرگی می تواند مجرای شیپور استاش را مسدود کند.

موارد دیگری که می توانند کودکان را در معرض خطر قرار دهند شامل دود سیگار، تغذیه با شیشه شیر و حضور در مهدکودک همراه با سایر کودکان است. عفونت گوش در پسران شایع تر است. عفونت گوش مسری نیست، اما سرماخوردگی هایی که گاهی اوقات منجر به عفونت گوش می شوند، می توانند

## علائم

درد گوش شایع ترین نشانه عفونت گوش میانی است. همچنین کودکان ممکن است علائم زیر را نیز تجربه کنند:

- تب؛
- مشکل در خوردن، نوشیدن و خوابیدن؛
- جویدن، مکیدن یا دراز کشیدن می تواند باعث ایجاد تغییرات فشاری دردناک در گوش میانی شود.

بچه های بزرگتر می توانند از درد گوش شکایت کنند، اما خردسالان ممکن است فقط گوش خود را بکشند یا بی قرار شوند و بیش از حد معمول گریه کنند. اگر فشار عفونت پشت پرده گوش زیاد شود، ممکن است باعث پارگی پرده گوش و خروج چرک از گوش شود. عفونت گوش میانی یکی از علل شایع پارگی پرده گوش در کودکان است. کودکی که دچار پارگی پرده گوش شده است ممکن است احساس سرگیجه یا حالت تهوع پیدا کند و در گوش خود صدای زنگ یا وزوز داشته باشد.

## علت عفونت گوش چیست؟

عفونت گوش میانی معمولاً به دلیل تورم در یک یا هر دو شیپور استاش (که گوش میانی را به پشت گلو متصل می کند) رخ می دهد. این لوله ها اجازه می دهند مخاط از گوش میانی به گلو تخلیه شود.

مسری باشند.

عفونت‌های گوش در فصول سرد سال که شیوع سرماخوردگی و سایر عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی بیشتر است، شایع‌تر هستند. کودک مبتلا به عفونت گوش ممکن است علائم مشترکی با سرماخوردگی معمولی، مانند آبریزش بینی، گرفتگی بینی یا سرفه نیز داشته باشد.

## طول دوره بیماری چقدر است؟

عفونت‌های گوش میانی معمولاً خود به خود و ظرف ۲ تا ۳ روز، حتی بدون درمان خاصی، از بین می‌روند. اغلب، حتی بعد از اتمام عفونت، مایعی در گوش میانی باقی می‌ماند. اگر این مایع بیشتر از ۳ ماه باقی بماند، ممکن است نیاز به درمان باشد.

## عفونت گوش چطور تشخیص داده می‌شود؟

پزشک گوش را معاینه می‌کند. آنها از اتوسکوپ، ابزاری کوچک شبیه به چراغ قوه، برای دیدن پرده گوش استفاده می‌کنند.

## روش‌های درمان

برای درمان عفونت گوش، پزشکان موارد زیادی را در نظر می‌گیرند، از جمله

- نوع و شدت عفونت گوش؛
  - تعداد دفعات ابتلای کودک به عفونت گوش؛
  - مدت زمان ابتلا به این عفونت؛
  - سن کودک و هرگونه عامل خطر؛
  - آیا عفونت بر شنوایی تأثیر گذاشته است یا خیر.
- نوع اوتیت میانی بر گزینه‌های درمانی تأثیر می‌گذارد. همه انواع عفونت گوش نیازی به درمان با آنتی‌بیوتیک ندارند. از آنجا که اکثر عفونت‌های گوش خود به خود برطرف می‌شوند، بسیاری از پزشکان ترجیح می‌دهند چند روز صبر کنند. برای تسکین درد در کودکان، بدون استفاده از آنتی‌بیوتیک، برای چند روز دارو تجویز می‌شود تا ببینند آیا عفونت بهبود می‌یابد یا خیر.

به طور معمول برای درمان عفونت گوش میانی آنتی‌بیوتیک تجویز نمی‌شود؛ زیرا:

- روی عفونت‌های ویروسی تأثیر گذار نیستند؛
  - مایع گوش میانی را از بین نمی‌برند؛
  - می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کنند؛
  - معمولاً در ۲۴ ساعت اول درد را تسکین نمی‌دهند و پس از آن فقط تأثیر کمی دارند.
- همچنین، استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند منجر به ایجاد باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک شود که درمان آنها بسیار دشوارتر است.

اگر پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز کند، معمولاً یک دوره مصرف ۱۰ روزه توصیه می‌شود. کودکان ۶ سال و بالاتر که عفونت شدید ندارند، ممکن است دوره کوتاه‌تری - به مدت ۵ تا ۷ روز - دارو مصرف کنند. اگر گوش دچار ترشح شود، پزشک ممکن است قطره‌های گوش حاوی آنتی‌بیوتیک نیز تجویز کند.

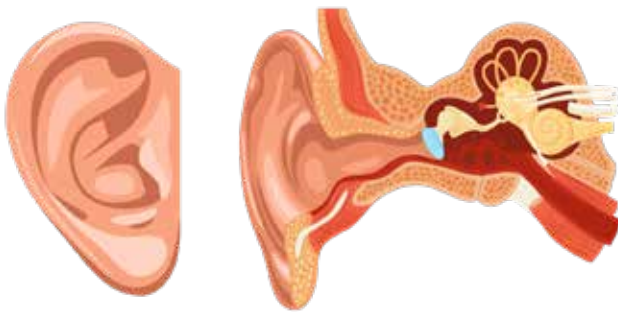
کودکانی که به‌طور مکرر دچار عفونت گوش می‌شوند یا دچار کم‌شنوایی و تأخیر گفتاری پایدار شده‌اند، ممکن است نیاز به جراحی گوش پیدا کنند. متخصص گوش، حلق و بینی از طریق عمل جراحی لوله‌هایی را در گوش قرار

می‌دهد تا مایعات از گوش میانی تخلیه شوند. این کار به متعادل شدن فشار در گوش کمک می‌کند.

## آیا عفونت گوش میانی روی شنوایی تأثیر گذار است؟

تجمع مایع در گوش میانی صدا را مسدود می‌کند که می‌تواند منجر به مشکلات شنوایی موقت شود. کودکانی که این مشکل را دارند ممکن است:

- به صداهای آرام واکنش نشان ندهند؛
  - نیاز به بلند کردن صدای تلویزیون یا رادیو داشته باشند؛
  - بلندتر صحبت کنند؛
  - در مدرسه بی‌توجه به نظر برسند.
- در کودکانی که اوتیت میانی همراه با ترشح است، مایع پشت پرده گوش می‌تواند صدا را مسدود کند، بنابراین ممکن است از دست دادن شنوایی موقت و خفیف رخ دهد، اما ممکن است آشکار نباشد.
- اگر پرده گوش کودک پاره شده باشد، ممکن است گوشش زنگ بزند یا وزوز کند و قدرت شنوایی کودک مانند همیشه نباشد.



## آیا می‌توان از عفونت گوش پیشگیری کرد؟

- برای جلوگیری از ابتلا به عفونت گوش در مراحل اولیه، توصیه می‌شود نوزاد حداقل به مدت ۶ ماه با شیر مادر تغذیه شود. اگر نوزاد با شیشه شیر تغذیه می‌شود، کودک را به صورت زاویه‌دار در آغوش بگیرید.
- از قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایرین که می‌تواند تعداد دفعات ابتلا و شدت عفونت گوش را افزایش دهد، جلوگیری کنید.
- والدین و کودکان باید دست‌های خود را به خوبی و به طور مکرر بشویند. این یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای جلوگیری از شیوع میکروب‌هایی است که می‌توانند باعث سرماخوردگی و در نتیجه عفونت گوش شوند.
- واکسیناسیون کودکان را فراموش نکنید، زیرا برخی واکسن‌ها می‌توانند به جلوگیری از عفونت گوش کمک کنند.

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

به ندرت، عفونت‌های گوش که خوب نمی‌شوند یا عفونت‌های شدید و مکرر در گوش میانی می‌توانند منجر به عوارض شوند. بنابراین کودکانی که گوش درد یا احساس پری در گوش دارند، به خصوص اگر با تب همراه باشد، اگر بعد از چند روز بهبود پیدا نکنند، باید توسط پزشک معاینه شوند.

دلایل دیگری نیز می‌توانند باعث درد گوش شوند، مانند دندان درآوردن، وجود جسم خارجی در گوش یا جرم گوش. پزشک می‌تواند علت ناراحتی فرزندان را پیدا کرده و آن را درمان کند.

# B

## مصرف ویتامین‌های گروه ب در ترکیب با آهن یا روی

دکتر مهشید مولا (داروساز)

رعایت دستورالعمل‌های درج شده روی برچسب محصول اهمیت دارد تا از مصرف بیش از حد جلوگیری شود.

در صورت داشتن بیماری، مصرف همزمان دارو، بارداری یا شیردهی، پیش از مصرف با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

### ویتامین ب کمپلکس و آهن: ترکیبی برای حفظ آهن و سلامت پوست و مو

وجود آهن و ویتامین‌های گروه ب در یک مکمل می‌تواند منجر به بهبود انواع کم خونی ناشی از فقر آهن شود و به سلامت مو و پیشگیری از ریزش ناشی از کم خونی کمک کند. همچنین این مکمل‌ها در صورت دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند ویتامین سی و ویتامین ای، می‌توانند رادیکال‌های آزاد پوست را کاهش دهند، روند پیری پوست را کند کنند و به بهبود سریع‌تر زخم‌ها کمک کنند. ویتامین ای نقش محافظتی در برابر اشعه ماوراء بنفش دارد، خون‌رسانی به پوست سر را بهبود می‌بخشد و سلامت موها را افزایش می‌دهد. ویتامین سی نیز با افزایش جذب آهن و کمک به تولید کلاژن، به تقویت پوست و مو کمک می‌کند.

### ویتامین ب کمپلکس و روی: پشتیبانی از سلامت عمومی

ترکیب ویتامین‌های گروه ب و روی می‌تواند اثرات تکمیل‌کننده بر سلامت بدن داشته باشد. در این ترکیب، روی با تقویت سیستم ایمنی، کمک به بهبود زخم‌ها، حفظ سلامت پوست و مو و افزایش حس چشایی نقش کلیدی دارد و مصرف همزمان آن با ویتامین‌های گروه ب می‌تواند کمبودهای تغذیه‌ای را کاهش دهد و عملکرد عمومی بدن را تقویت کند.

کمبود روی می‌تواند باعث کندی در بهبود زخم‌ها، مشکلات دهان و دندان، کاهش حس چشایی، ضایعات پوستی، ریزش مو، ضعف سیستم ایمنی و اسهال شود. از طرفی، همه این علائم می‌توانند ناشی از اختلالات دیگر نیز باشند؛ بنابراین تنها راه تأیید کمبود، انجام آزمایش خون و اندازه‌گیری سطح روی است.

### سفن پایانی

ویتامین‌های گروه ب، به‌ویژه در ترکیب با آهن یا روی، نقش مهمی در حفظ انرژی، سلامت پوست و مو، عملکرد سیستم عصبی و تقویت سیستم ایمنی دارند. توجه به علائم کمبود و مصرف آگاهانه مکمل‌ها، می‌تواند راهی ایمن برای بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از مشکلات سلامتی باشد.

ویتامین‌های گروه ب مجموعه‌ای از ویتامین‌های حیاتی هستند که بدن برای عملکرد صحیح به آنها نیاز دارد. این ویتامین‌ها نقش‌های متنوعی دارند؛ از حفظ سلامت سیستم ایمنی و عصبی بدن تا حفظ سلامت پوست و مو، کمک به آزادسازی انرژی از مواد غذایی و اثرات مثبت بر عملکرد ذهنی.

همچنین، ویتامین‌های گروه ب در بهبود فرایندهای متابولیک مانند سوخت‌وساز کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها نقش دارند و مصرف آنها می‌تواند به کاهش خستگی نیز کمک کند.

### علائم کمبود ویتامین‌های ب

اکثر افراد با داشتن یک رژیم غذایی متعادل می‌توانند ویتامین‌های گروه ب را به میزان کافی دریافت کنند، اما برخی شرایط می‌تواند خطر کمبود این ویتامین‌ها را افزایش دهد؛ مانند برخی بیماری‌ها (مانند کم خونی پرنیسیوز یا بیماری کرون)، مصرف داروهای خاص (مانند برخی داروهای کاهنده اسید معده) و یا رژیم‌های غذایی کاملاً وگان و گیاهخواری.

علائم کمبود ویتامین‌های ب ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- خستگی و ضعف؛
- تنگی نفس و تپش قلب؛
- بی‌اشتهایی و سردرد؛
- زخم‌های دهانی و تورم زبان؛
- تحریک پذیری و افسردگی؛
- سوءهاضمه و اسهال؛
- تغییرات شناختی مانند احساس سردرگمی و اختلالات حافظه.

اگر هر یک از این علائم را تجربه کردید، توصیه می‌شود با پزشکتان مشورت کنید تا علت اصلی مشخص و برنامه درمانی مناسب ارائه شود.

### مصرف روزانه ویتامین‌های گروه ب

اکثر افراد می‌توانند ویتامین‌های گروه ب را به میزان کافی از طریق یک رژیم غذایی متعادل دریافت کنند. با این حال، همانطور که پیش‌تر اشاره شد در افرادی که دچار بیماری‌های خاص هستند، داروهای خاص مصرف می‌کنند یا رژیم غذایی محدودی دارند، مصرف روزانه مکمل‌های حاوی ویتامین‌ب می‌تواند مفید باشد. این مکمل‌ها برای اکثر افراد ایمن هستند، با این حال،

# NEXTYLE

امسال  
تمام روز  
انرژی دارم!

ناتجیل  
انجیبه



# سیگار الکترونیکی؛

جایگزین ایمن یا تهدیدی تازه برای سلامتی؟

## سیگارهای الکترونیکی (قلم ویپ) چیست؟

سیگار الکترونیکی (e-cigarette) دستگاهی است که به جای سوزاندن تنباکو، مایع نیکوتین و طعم‌دهنده‌ها را گرم می‌کند تا فرد بتواند بخار حاصل را استنشاق کند. سیگارهای الکترونیکی در انواع مختلف مثل سیگارمانند، قلمی و مخزن دار وجود دارند.

### اکثر انواع سیگارهای الکترونیکی شامل اجزای زیر هستند:

- یک مخزن که مایع را نگهداری می‌کند (قابل پر کردن است)؛
- یک المنت (سیم حرارتی) که مایع را به ذرات قابل تنفس تبدیل می‌کند؛
- یک باتری برای تأمین انرژی المنت؛
- دکمه پاور یا سنسور (در برخی مدل‌ها حسگری وجود دارد که هنگام استنشاق فعال می‌شود)؛
- دهانه برای استنشاق دود.

## تفاوت ویپ با سیگار چیست؟

ویپ و سیگار هر دو با استنشاق نیکوتین و سایر مواد به ریه‌ها ارتباط دارند. اما تفاوت عملی در این است که سیگارهای الکترونیکی مایع را گرم می‌کنند تا بخار تولید کنند، در حالی که سیگارهای معمولی تنباکو را می‌سوزانند و دود تولید می‌کنند.

## آیا ویپ بهتر از سیگار است؟

اغلب تصور می‌شود ویپ از سیگار کشیدن ایمن‌تر است، اما ویپ نیز مشکلات سلامتی ایجاد می‌کند. هر دو (ویپ و سیگار) اعتیادآور هستند و مواد شیمیایی خطرناکی را وارد بدن می‌کنند. وقتی تنباکو می‌سوزد، غلظت بسیاری از این مواد شیمیایی بیشتر می‌شود. ویپ تاکنون به اندازه کافی مورد استفاده قرار نگرفته است تا بتوان به درستی قضاوت کرد که در درازمدت چه آسیب‌هایی ممکن است ایجاد کند.

## ویپ چه تأثیری بر ریه‌ها دارد؟

ذرات استنشاقی در ویپ می‌توانند باعث التهاب (تورم) و تحریک ریه‌ها شوند. این امر می‌تواند منجر به آسیب ریه، از جمله ایجاد زخم و تنگ‌شدن مجاری هوایی که وظیفه عبور هوا حین دم و بازدم را بر عهده دارند، شود. محققان هنوز تمام تأثیرات

ویپ بر بدن را به‌طور کامل نمی‌داند.

## آیا ویپ فقط بخار آب است؟

خیر. علی‌رغم نامش، ویپ بخار آب تولید نمی‌کند. در حقیقت دودی ایجاد می‌شود که شامل ذرات کوچک نیکوتین، فلزات و سایر مواد مضر است.

## چه فطراتی در ویپ وجود دارد؟

خطرات ویپ شامل آسیب به ریه‌ها و سایر اعضای بدن، مشکلات تنفسی، اعتیاد و ... است. معمولاً مردم ویپ را ایمن‌تر از سیگار دانسته‌اند، اما در واقع

اینطور نیست. مشکلاتی که ویپ ممکن است ایجاد کند عبارتند از:

- **آسم:** استفاده از ویپ ممکن است خطر ابتلا به آسم و سایر بیماری‌های ریوی را افزایش دهد و آسم قبلی را تشدید کند.

- **زخم شدن ریه:** دی‌استیل (یک ترکیب شیمیایی موجود در برخی طعم‌دهنده‌ها) ممکن است باعث «برونشیت انسدادی» شود که منجر به ایجاد زخم دائمی در ریه‌ها می‌گردد.

- **آسیب به اندام‌ها:** علاوه بر ریه‌ها، نیکوتین و سایر اجزای مایع الکترونیکی ممکن است به قلب و مغز آسیب برسانند. می‌دانیم که نیکوتین می‌تواند رشد مغز را مختل کند، فشار خون را افزایش دهد و باعث گرفتگی عروق می‌شود.

- **آسیب ریه مرتبط با استفاده از سیگار الکترونیکی یا ویپ:** یک وضعیت جدی ریوی است که می‌تواند به آسیب گسترده ریه منجر شود و علائمی مانند سرفه، تنگی نفس و درد قفسه سینه ایجاد کند. این وضعیت ممکن است کشنده باشد.

- **اعتیاد:** نیکوتین بسیار اعتیادآور است. تغییراتی در مغز ایجاد می‌کند که میل به مصرف مداوم را تشدید می‌کند. ممکن است نتوانید به راحتی ویپ را ترک کنید. حتی مایعاتی که ادعا دارند بدون نیکوتین هستند معمولاً حاوی مقادیر اندکی نیکوتین هستند.

- **سیگار کشیدن:** بسیاری افراد با ویپ شروع می‌کنند و نهایتاً به سیگار کشیدن گرایش پیدا می‌کنند، که حاوی مقادیر بالاتری از مواد مضر است.

- **قرار گرفتن غیرمستقیم اطرافیان در معرض دود:** ویپ دود تولید نمی‌کند، اما اطرافیان در معرض نیکوتین و دیگر مواد شیمیایی موجود در هوا قرار می‌گیرند

- **انفجار دستگاه:** مواردی گزارش شده که باتری دستگاه ویپ منفجر شده و موجب صدمات جدی و سوختگی شده است.

- **سرطان:** بعضی ترکیبات موجود در مایعات نیکوتین شناخته شده‌اند که می‌توانند سرطان‌زا باشند.

## عوارض جانبی ویپ چیست؟

**عوارض کوتاه‌مدت ویپ شامل موارد زیر است:**

- سرفه؛
- تنگی نفس؛
- تحریک چشم؛
- سردرد؛
- خشکی و تحریک دهان و گلو؛
- حالت تهوع.

## آیا ویپ مزیت دارد؟

شاید شنیده باشید که مزایایی مانند «ایمن بودن» یا «کمک به ترک سیگار» برای

ویپ گفته شده‌اند. برخی افراد از ویپ استفاده می‌کنند زیرا تصور می‌کنند اگر سایر روش‌های ترک سیگار موفق نبوده‌اند، ویپ می‌تواند به آنها کمک کند. متأسفانه ممکن است در عوض به خود ویپ معتاد شوند؛ بنابراین مزایای ویپ برای ترک سیگار آنچنان که به نظر می‌رسد قابل اتکا نیست. اگر شما اصلاً سیگاری نیستید، ویپ هیچ فایده قابل توجهی ندارد. اغلب مردم فکر می‌کنند ویپ به اندازه سیگار بد نیست، اما دودی که استنشاق می‌شود حاوی نیکوتین و سایر ترکیبات مضر است. ویپ ایمن نیست و می‌تواند به مشکلات جدی سلامتی از جمله آسیب‌های ریوی مرگبار منجر شود.

## آیا ریه‌ها پس از ویپ قابل ترمیم هستند؟

بخشی از آسیب‌های ناشی از ویپ ممکن است با درمان یا در طول زمان بهبود یابند اما آسیب‌های دائمی مثل زخم ریه قابل برگشت نیستند. با گذشت زمان، تحریک مداوم ریه‌ها می‌تواند به مشکلات مزمن سلامتی (مانند آسم و بیماری مزمن انسدادی ریه) منجر شود که قابل بازگشت نیستند.

## آیا ویپ می‌تواند کشنده باشد؟

در برخی موارد ممکن است به دلیل آسیب‌های شدید ریوی مرتبط با ویپ، فرد جان خود را از دست دهد.

## آیا استفاده از ویپ در دوران بارداری ایمن است؟

خیر. ویپ در دوران بارداری ایمن نیست. برخی مواد شیمیایی در سیگار و ویپ یکسان است. ویپ در دوران بارداری می‌تواند موجب وزن کم نوزاد، آسیب ریه و آسیب مغزی در جنین گردد.

## آیا ویپ به ترک سیگار کمک می‌کند؟

استفاده از ویپ به عنوان روشی تأیید شده برای ترک سیگار پذیرفته نشده است. روش‌های تأیید شده شامل استفاده از چسب نیکوتین، اسپری استنشاقی، قرص مکیدی و آدامس نیکوتینی است. اگرچه ممکن است ویپ در برخی موارد به ترک سیگار کمک کند، اما احتمالاً به ترک کامل نیکوتین کمک نمی‌کند.

در یک مطالعه اخیر، تقریباً ۱۸ درصد از افرادی که به ویپ روی آوردند توانستند سیگار را ترک کنند؛ تقریباً دو برابر افرادی که از روش‌های دیگر استفاده کردند. با این حال، حدود ۸۰ درصد از کسانی که سیگار را ترک کردند هنوز از ویپ استفاده می‌کنند. ۹۱ درصد از افرادی که از سایر روش‌ها استفاده کرده بودند، محصولات نیکوتینی را به کلی ترک کرده بودند.

## چگونه می‌توان ویپ را ترک کرد؟

ترک ویپ مانند ترک سیگار یا هر عادت دیگری، یک فرایند تدریجی است و نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است. برای این منظور می‌توانید هدف‌گذاری کنید و کاهش تدریجی مصرف ویپ را در نظر بگیرید، تاریخ دقیقی برای ترک مشخص کنید و حتماً با یک متخصص (پزشک یا روانشناس) مشورت کنید. دوستان و خانواده را در جریان برنامه‌تان قرار دهید تا از شما حمایت کنند و انگیزه‌تان را حفظ کنند.

همچنین می‌توانید لیستی از دلایل ترک تهیه کرده و از وسوسه‌ها و موقعیت‌های تحریک‌کننده دوری کنید. ورزش و پرداختن به فعالیت‌های جایگزین، به کاهش وسوسه کمک می‌کند. همچنین، یادگیری روش‌های آرامش بخش مانند یوگا، مدیتیشن و تنفس عمیق نیز بسیار مؤثر است.



# چرا هنگام ورزش خمیازه می کشیم؟

اغلب با شنیدن کلمه خمیازه به یاد خواب و خستگی می افتیم. اما از نظر متخصصان قضیه به این سادگی نیست. درست است که ما هنگام خستگی و نزدیک به زمان خواب خمیازه می کشیم، اما بسیاری از مواقع زمانی که صبح از خواب بیدار می شویم نیز خمیازه می کشیم. ورزشکاران نیز قبل از شروع مسابقه خمیازه می کشند، که در واقع هیچ ارتباطی با اتاق خواب و خواب آلودگی ندارد. گاهی ما با دیدن خمیازه شخص دیگر، خمیازه می کشیم، حتی اگر خواب آلود نباشیم.

خمیازه مداوم و مشکلات مربوط به تنفس می تواند علائم مشکلاتی همچون اضطراب، حملات پانیک، یا بیماری های قلبی، تنفسی و ریوی باشد. گاهی ممکن است این علائم بدون دلیل آشکاری بروز کنند و دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. با چند تمرین تنفسی می توانید این مشکلات را مدیریت کنید. اما اگر بدون دلیل خمیازه می کشید و نفس کم می آورید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

خمیازه یک واکنش شایع است که با باز کردن کامل فک، یک نفس عمیق و بلافاصله بازدم رخ می دهد و ۴ تا ۷ ثانیه طول می کشد.

اولین خمیازه در رحم و در هفته یازدهم بارداری رخ می دهد و در تمام طول زندگی ادامه پیدا می کند. وقتی خمیازه می کشید، یک ماده مرطوب کننده که به آن «سورفاکتانت» گفته می شود، بر روی کیسه های خیلی ریز هوا (آلوئولها) در ریه ها می نشیند و به باز ماندن آنها کمک می کند.

بر اساس یک نظریه معروف، زمانی که دمای مغز بالا می رود، خمیازه به خنک شدن آن کمک می کند. محققان معتقدند این فرایند به دو دلیل رخ می دهد:

- خمیازه کشیدن عضلات جمجمه و فک را باز می کند تا جریان خون به مغز افزایش یابد.
- خمیازه کشیدن باعث می شود عمیق نفس بکشید؛ همین امر جریان خون در رگ های مغز را افزایش داده و اجازه می دهد هوای خنک تری وارد شود.

تا کنون هیچ توضیح قطعی برای خمیازه کشیدن در حین ورزش ارائه نشده است. شاید کیسه های هوایی برای باز شدن نیاز به کمک دارند یا شاید مغز برای هشدار ماندن نیاز به خنک شدن دارد. گاهی ممکن است صرفاً یک واکنش باشد.

اما اگر در حین ورزش نتوانید جلوی خمیازه کشیدن خود را بگیرید، چه باید کرد؟

اگرچه شواهد علمی دقیقی برای اثبات هیچ یک از نکات زیر وجود ندارد، اما اگر به دنبال تسکین فوری خمیازه در حین ورزش هستید، امتحان کردن آنها ضرری ندارد.

## آب بنوشید

در حالی که هیچ مطالعه ای در این خصوص وجود ندارد، اما ممکن است نوشیدن آب خنک در حین ورزش، دمای بدن را به گونه ای کاهش دهد که باعث کاهش دفعات خمیازه شود.

## از کمپرس یخ استفاده کنید

برخی از مقالات پیشنهاد می کنند که روی گردن خود کمپرس یخ قرار دهید، اما مطمئن شوید که خیلی سرد نباشد تا پوست دچار آسیب نشود. همچنین اگر با این کار راحت هستید، می توانید مثلاً هنگام دوچرخه سواری یا دویدن، یک حوله خنک و مرطوب دور گردن خود بپیچید.

از لحاظ نظری، اگر همان تمرین ورزشی را که در فضای باز انجام می دادید، در یک باشگاه ورزشی مجهز به تهویه مطبوع انجام دهید، ممکن است تا حدی به کاهش دمای بدن کمک کند و برای رسیدن هوای خنک به مغز دیگر نیازی به خمیازه کشیدن پیدا نکنید.

## از بینی نفس بکشید

تنفس از بینی، نواحی از مغز را خنک می کند. چند نفس عمیق و منظم از بینی می تواند دفعات خمیازه کشیدن را کاهش دهد. به علاوه تنفس از بینی در واقع بهترین راه تنفس در طول فعالیت ورزشی است.

## آدامس بجوید

عمل جویدن مشابه عمل باز شدن فک در حین خمیازه کشیدن است و می تواند برخی از همان رگ های خونی را تحریک کند که به خنک شدن مغز کمک می کنند. اگر تصمیم دارید این روش را امتحان کنید، با احتیاط عمل کنید. اگر یوگا می کنید و یا باید حرکات وارونه یا هر نوع حرکت سریع یا پراکنده داشته باشید، بهتر است از این روش پرهیز کنید.

در هر صورت، احتمالاً دلیلی برای نگرانی در مورد خمیازه کشیدن هنگام ورزش وجود ندارد و باید به ورزش خود ادامه دهید. اگر حین ورزش خمیازه می کشید، لزوماً به این معنی نیست که تمرینات ورزشی را به درستی انجام نمی دهید یا نیاز به یک جرت کوتاه دارید.



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](http://www.toute-sweet.ir)

@toutesweet.ir

# مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون،  
۱ میلیون 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](http://www.salamsalamat.com)

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

کدام گزینه از علائم کمبود ویتامین دی (D) در کودکان نمی باشد؟

۳ ضعف و درد عضلانی

۱ خمیدگی یا انحنای استخوانها

۴ افزایش مکرر عفونتها

۲ زردی پوست

# سلام سلامت



# 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

# برونشیت چیست؟

## چه کسانی ممکن است به برونشیت مبتلا شوند؟

هر کسی می‌تواند به این بیماری مبتلا شود، اما اگر یکی از این موارد در خصوص شما صدق می‌کند، در معرض خطر بیشتری هستید:

- ✗ سیگاری باشید یا در معرض دود سیگار قرار بگیرید؛
- ✗ مبتلا به آسم، COPD یا سایر اختلالات تنفسی باشید؛
- ✗ به ریفلاکس معده به مری (GERD) مزمن مبتلا باشید؛
- ✗ دچار اختلال خودایمنی یا بیماری‌ای باشید که در بدن التهاب ایجاد می‌کند؛
- ✗ در معرض دود، مواد شیمیایی یا سموم محیطی باشید.

## برونشیت چه تأثیری بر بدن دارد؟

وقتی مجاری هوایی تحریک می‌شود، سیستم ایمنی باعث تورم آنها و تولید مخاط می‌شود. شما با سرفه کردن تلاش می‌کنید تا این مخاط را از بین ببرید. تا زمانی که مخاط یا التهاب در مجاری هوایی باقی مانده باشد، سرفه ادامه خواهد داشت.

## علائم برونشیت

سرفه مداوم به مدت یک تا سه هفته علامت اصلی برونشیت است. معمولاً سرفه‌ها با مخاط همراهند، اما ممکن است سرفه خشک هم داشته باشید. هنگام تنفس ممکن است صدای سوت یا خس خس بشنوید.

سایر علائم عبارتند از:

- تنگی نفس؛
- تب؛
- آبریزش بینی؛
- خستگی.

## علل برونشیت

تقریباً همیشه ویروس‌ها عامل اصلی بروز برونشیت هستند. اما تقریباً هر چیزی که مجاری هوایی را تحریک کند می‌تواند باعث آن شود. علل عفونی و غیرعفونی برونشیت شامل موارد زیر است:

- ویروس‌ها: ویروس‌هایی چون آنفلوآنزا، ویروس سین‌سیشیال تنفسی (RSV)، آدنوویروس، رینوویروس (سرماخوردگی معمولی) و کروناویروس؛
- باکتری‌ها؛

برونشیت به حالتی گفته می‌شود که مجاری هوایی منتهی به ریه‌ها (نای و نایژه‌ها) دچار التهاب می‌شوند و با ترشح مخاط پر می‌شوند. در این وضعیت بدن تلاش می‌کند تا این مخاط را دفع کند و شما سرفه‌های مداوم دارید. ممکن است سرفه بیش از دو هفته ادامه داشته باشد... برونشیت حاد معمولاً به علت ویروس ایجاد شده و خودبه‌خود بهبود می‌یابد. برونشیت مزمن هرگز کاملاً از بین نمی‌رود، اما قابل کنترل است.

سرفه ممکن است چند روز تا چند هفته طول بکشد و این علامت اصلی برونشیت است.

ویروس‌ها رایج‌ترین علت برونشیت حاد هستند. دود سیگار و سایر عوامل تحریک‌کننده می‌توانند باعث برونشیت حاد و مزمن شوند.

## انواع برونشیت

وقتی مردم درباره برونشیت صحبت می‌کنند، معمولاً منظورشان برونشیت حاد است، وضعیتی موقتی که موجب سرفه می‌شود. برخی افراد به طور مکرر به برونشیت مبتلا می‌شوند، که برونشیت مزمن در نظر گرفته می‌شود.

## برونشیت حاد

برونشیت حاد معمولاً به علت یک عفونت ویروسی رخ می‌دهد و طی چند هفته خودبه‌خود بهبود می‌یابد. در اغلب موارد نیازی به درمان دارویی نیست.

## برونشیت مزمن

اگر بیشتر روزهای ماه به مدت سه ماه در سال سرفه همراه با خلط داشته باشید و این وضعیت حداقل دو سال ادامه یابد، به آن برونشیت مزمن گفته می‌شود.

اگر مبتلا به برونشیت مزمن باشید، ممکن است دچار بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) نیز باشید.

- سموم موجود در هوا؛
- استعمال سیگار.

### آیا برونشیت خودبه خود بهبود می یابد؟

بله، برونشیت حاد معمولاً خودبه خود بهبود می یابد زیرا غالباً ویروسی است و داروی مشخصی برای درمان عفونت های ویروسی وجود ندارد. در این مدت، می توانید علائم را در خانه مدیریت کنید.

اگر برونشیت بر اثر عامل دیگری باشد، ممکن است نیاز به درمان خاص داشته باشد. برونشیت مزمن معمولاً به طور کامل بهبود نمی یابد، ولی با درمان قابل کنترل است.

بیشتر افراد در حدود دو هفته بهبود پیدا می کنند، اما روند بهبود ممکن است سه تا شش هفته نیز طول بکشد. اگر بعد از سه هفته بهبود پیدا نکردید، به پزشک مراجعه کنید.

### نحوه ابتلا به برونشیت چگونه است؟

برونشیت زمانی رخ می دهد که مجاری هوایی متورم شوند و با مخاط پر شوند. ویروس ها و باکتری های ایجادکننده برونشیت ممکن است از طریق تماس نزدیک (دست دادن، در آغوش گرفتن، لمس اشیاء مشترک) منتقل شوند. برای انتقال ویروس لازم نیست شخص مبتلا حتماً علائم برونشیت را داشته باشد. هم چنین عوامل تحریک کننده دیگر می توانند در هوایی باشند که تنفس می کنید.

### چگونه می توان خطر برونشیت را کاهش داد؟

بهترین راه کاهش خطر برونشیت جلوگیری از ابتلا به ویروس ها و عوامل تحریک کننده است:

- اجتناب از تماس با افراد بیمار؛
- دوری از دود سیگار و سایر تحریک کننده ها؛
- کنترل آسم یا آلرژی و اجتناب از عوامل محرک؛
- استفاده از دستگاه بخور جهت مرطوب نگه داشتن هوا؛
- استراحت کافی؛
- تغذیه سالم؛
- شست و شوی مکرر دست ها با صابون و آب یا استفاده از ضد عفونی کننده های الکلی؛
- دریافت به موقع واکسن های آنفلوآنزا، ذات الریه و کووید-۱۹.

### آیا برونشیت مسری است؟

برونشیت مسری نیست؛ اما ویروس ها و باکتری های عامل آن مسری اند. برای مثال، اگر شما به آنفلوآنزا مبتلا باشید ممکن است برونشیت بگیرید و ویروس آنفلوآنزا قابل انتقال است.

### برونشیت چگونه درمان می شود؟

در بیشتر موارد برای برونشیت حاد از دارو استفاده نمی شود. اگر برونشیت در اثر آنفلوآنزا باشد و علائم طی دو روز شروع شده باشند، ممکن است پزشک داروهای ضد ویروسی تجویز کند تا به بهبودی سریع تر کمک کنند. از آنجایی که برونشیت غالباً ناشی از ویروس است، آنتی بیوتیک ها معمولاً مفید نیستند و ممکن است وضعیت را بدتر کنند.

**چه داروهایی ممکن است برای برونشیت استفاده شوند؟** پزشک احتمالاً برای برونشیت دارویی تجویز نمی کند، اما در برخی موارد ممکن است داروهای ضد ویروس، ضد التهاب، سرکوب کننده های سرفه و گاهی آنتی بیوتیک تجویز شود.

**آیا باید آنتی بیوتیک مصرف شود؟** خیر، در اکثر موارد مصرف آنتی بیوتیک کمکی به درمان برونشیت نمی کند؛ زیرا برونشیت در ۹۵ درصد موارد به وسیله ویروس ها ایجاد می شود و آنتی بیوتیک ها روی ویروس تأثیری ندارند.

### مدیریت علائم برونشیت

می توانید با استفاده از داروهای بدون نسخه و استراحت در خانه، علائم بیماری را مدیریت کنید. استفاده از دستگاه بخور مرطوب کننده یا دوش گرم می تواند مخاط را رقیق و تنفس را آسان تر کند.

برای درد و ناراحتی ناشی از عفونت ویروسی، می توانید از ایبوپروفن یا استامینوفن استفاده کنید.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

به پزشک مراجعه کنید اگر:

- بیش از سه هفته است که سرفه می کنید؛
- تب بالاتر از ۳۹ درجه سانتی گراد دارید؛
- تب بیشتر از پنج روز ادامه پیدا کرده است؛
- سرفه همراه با خون باشد؛
- تنگی نفس یا خس خس شدید دارید.

### تفاوت بین برونشیت و ذات الریه

برونشیت التهاب مجاری هوایی منتهی به ریه ها است.

ذات الریه التهاب خود ریه ها (یعنی کیسه های هوایی کوچک) است که باعث تجمع مایع در آنها شده و نفس کشیدن دشوار می شود. ذات الریه نیز معمولاً با سرفه و تب همراه است، اما وضعیت آن جدی تر است.

گاهی یک عفونت ممکن است منجر به بروز همزمان برونشیت و ذات الریه شود، اما معمولاً برونشیت به ذات الریه تبدیل نمی شود.

### مدت زمان سرایت برونشیت حاد

اگر برونشیت ناشی از ویروس باشد، ممکن است بیماری چند روز تا یک هفته مسری باشد.

اگر علت باکتریایی باشد، معمولاً بعد از ۲۴ ساعت مصرف آنتی بیوتیک، بیماری دیگر مسری نیست.

# بهداشت محیط خواب



## بالش

بالش مناسب به حفظ تراز سر، گردن و ستون فقرات کمک می‌کند. انتخاب بالش باید با وضعیت خواب شما هم‌خوانی داشته باشد:

کسانی که به پهلو می‌خوابند معمولاً به بالش ضخیم‌تری نیاز دارند.

کسانی که به پشت می‌خوابند بهتر است بالش نازک‌تر انتخاب کنند.

کسانی که به شکم می‌خوابند اغلب به بالش خیلی نازک‌تر نیاز دارند.

## موارد رایج در جنس بالش:

**لاتکس:** پشتیبانی خوب، تنفس بالا، بادوام؛ مناسب برای افرادی که گرمای بدنشان زیاد است.

**فوم حافظه‌دار:** با سر و گردن تطابق دارد، فشار را کاهش می‌دهد؛ برخی انواع آن دارای ژل یا سیستم تهویه‌اند.

**پر:** نرم و سبک است و هوا را به خوبی عبور می‌دهد؛ جایگزین‌های مصنوعی نرم مشابه آن نیز موجود است و اغلب ضد حساسیت و مقرون‌به‌صرفه‌تر هستند.

## ملحفه‌ها

ملحفه‌ها، روبالشی‌ها و پتوها نقش مهمی در تنظیم دمای بدن و راحتی پوست ایفا می‌کنند. انتخاب مناسب آنها بستگی به اقلیم، عادات شخصی و حساسیت پوست دارد:

**پنبه:** نرم، قابل تنفس و بادوام؛ پنبه معمولی خشک‌تر است و ساتن حس نرم‌تری دارد.

**کتان:** قابلیت تنفس و جذب رطوبت بالایی دارد؛ گزینه‌ای عالی برای هوای گرم است و با شست‌وشو نرم‌تر می‌شود.

**بامبو:** بسیار نرم، تنفس‌پذیر و مناسب پوست‌های حساس؛ گزینه‌ای عالی برای کسانی است که بدنشان زیاد گرم می‌شود.

**ابریشم و ساتن:** نرم و تنظیم‌کننده دما، ملایم برای پوست و مو؛

**پشم (برای پتو):** ضمن ایجاد گرما، امکان گردش هوا را دارد و برای محیط‌های

خواب خوب تنها به زمان خوابیدن یا مدت آن بستگی ندارد؛ محیطی که در آن می‌خوابید (یعنی محل خواب) نقش مهمی در کیفیت خواب شما دارد. بهداشت خواب شامل تمیزی، راحتی و طراحی هوشمند فضای خواب و اجزای آن (تشک، بالش، ملحفه‌ها، پتو و...) است. با فراهم کردن محیطی تمیز، مطبوع و متناسب، می‌توانید کیفیت خواب‌تان را ارتقا دهید، اختلالات را کاهش دهید و به سلامت کلی‌تان کمک کنید.

## نقش وسایل خواب در کیفیت خواب

وسایل خواب مستقیماً بر احساس راحتی، پشتیبانی استاندارد بدن و تنظیم دما تأثیر می‌گذارند. انتخاب نامناسب ممکن است منجر به کم‌درد، گرمای بیش از حد یا بی‌قراری شود، در حالی که انتخاب مناسب می‌تواند خواب آرام و ترمیمی را تسهیل کند.

## تشک

**فوم حافظه‌دار (مموری فوم):** با فرم بدن تطابق می‌یابد، فشار را کاهش می‌دهد و حرکت را از یک سمت به سمت دیگر منتقل نمی‌کند (ایزولاسیون حرکتی). تنها نکته این است که فوم سنتی گرما را نگه می‌دارد؛ اما نسخه‌هایی که با ژل تزریق شده‌اند تهویه بهتری دارند و برای افرادی که گرمای بدنشان زیاد است مناسب هستند.

**لاتکس:** از لاستیک طبیعی یا مصنوعی ساخته می‌شود؛ ضد حساسیت، بادوام و قابل تنفس است. خاصیت ارتجاعی خوبی دارد و برای کسانی که به محیط زیست اهمیت می‌دهند و افرادی که حساسیت دارند گزینه خوبی است.

**فنر داخلی:** این نوع با استفاده از یک سیستم فنر، حمایت موردنیاز بدن را فراهم کرده و خاصیت ارتجاعی (پرش‌پذیری) و جریان مناسب هوا را ایجاد می‌کند. همچنین حمایت قوی از لبه‌ها دارد، هرچند میزان کاهش فشار آن نسبت به فوم یا لاتکس کمتر است.

**ترکیبی:** ترکیبی از فنر و لایه‌های راحتی فوم یا لاتکس که تعادلی بین پشتیبانی، راحتی و کاهش فشار ارائه می‌دهد.

# نکستایل همراه سلامتی شما



**NEXTYLE**

نکستایل  
را تجربه کن

سردتر گزینه خوبی است.

پتوهای سنگین که فشار ملایمی به بدن وارد می‌کنند، می‌توانند اضطراب را کاهش دهند و در بعضی افراد کیفیت خواب را بهبود بخشند.

## راهنمای انتخاب مناسب

دمای ایده‌آل محیط خواب برای اکثر افراد بین ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد است. نکات زیر می‌تواند راهنمای انتخاب وسایل خواب باشد:

اگر بدن‌تان گرمای زیادی تولید می‌کند، از گزینه‌های تنفس‌پذیر استفاده کنید: تشک لاتکس، ملحفه پنبه‌ای یا بامبو، بالش‌هایی با سیستم خنک‌شونده؛

اگر معمولاً سردتان می‌شود، ملحفه‌های پنبه‌ای ضخیم یا پتوی پشمی گزینه مناسبی هستند.

تشک‌های مموری فوم و هیبریدی بیشتر برای حالت خوابیدن به پهلو یا پشت مناسب‌اند، چون فشار را کاهش می‌دهند.

کسانی که آلرژی دارند می‌توانند از تشک لاتکس، بالش لاتکس یا ملحفه بامبو/پنبه استفاده کنند.

## آیا بهداشت خواب برای همه یکسان است؟

پایه بهداشت خواب (مانند محیط منظم، تاریکی، دمای مناسب و وسایل مناسب) تقریباً برای همه صدق می‌کند؛ با این حال، بهداشت خواب ایده‌آل ممکن است برای هر شخص متفاوت باشد. بنابراین ارزش دارد که به تدریج وسایل مختلف را امتحان کنید تا بفهمید کدام ترکیب بیشترین تأثیر را برای شما دارد. لازم نیست همه چیز را یکباره تغییر دهید؛ گام‌های کوچک می‌توانند تأثیر بسزایی داشته باشند.

همچنین، بهبود بهداشت خواب به تنهایی همیشه کافی نیست. افرادی که از بی‌خوابی مزمن، آپنه خواب یا دیگر اختلالات خواب رنج می‌برند، ممکن است نیاز به درمان‌های تخصصی داشته باشند. اگر مشکلات خواب طولانی‌مدت، خواب‌آلودگی روزانه یا اختلالات شدید دارید، بهتر است با پزشک یا متخصص خواب مشورت کنید تا راه‌حل مناسب برای شما پیشنهاد شود.



# دلایل تأخیر در پریود



و همه این موارد روی چرخه قاعدگی تأثیر می گذارند.

## ۲. کاهش وزن

کاهش وزن سریع یا بیش از حد، برای مثال اختلالات خوردن، می تواند باعث چرخه های نامنظم و حتی توقف آن شود.

انجام منظم تمرینات شدید مانند ماراتن نیز ممکن است باعث بی نظمی چرخه قاعدگی شود.

## ۳. اضافه وزن

همان طور که وزن کم منجر به تغییرات هورمونی می شود، زندگی با وزن زیاد نیز می تواند باعث اختلال در چرخه قاعدگی شود.

چاقی می تواند منجر به تولید بیش از حد استروژن، هورمون اصلی در تولید مثل، شود. استروژن بیش از حد منجر به چرخه های قاعدگی نامنظم شده و حتی می تواند باعث توقف کامل آن شود.

اگر پزشک تشخیص دهد که علت اختلال یا قطع قاعدگی شما چاقی است، باید سبک زندگی خود را تغییر دهید و وزن کم کنید.

اگر باردار نیستید، ممکن است پریود شما به دلیل اضافه وزن و یا استرس به تأخیر بیفتد. برخی شرایط مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) و دیابت نیز می توانند روی چرخه عادت ماهانه تأثیر بگذارند.

بر اساس برخی تحقیقات، شیوع چرخه های نامنظم قاعدگی بسته به سن، شغل و موقعیت مکانی از ۵ درصد تا ۳۵/۶ درصد متغیر است.

در دو دوره، نامنظمی چرخه قاعدگی طبیعی است؛ در ابتدای دوره بلوغ و در دوره پیش از یائسگی.

چرخه قاعدگی در اکثر زنانی که هنوز یائسه نشده اند، ۲۸ روز است. اگرچه چرخه قاعدگی به طور طبیعی بین ۲۱ تا ۳۵ روز متغیر است.

اگر چرخه قاعدگی شما در این محدوده نیست، ممکن است به یکی از دلایل زیر باشد

## ۱. استرس

استرس مزمن در عملکرد هورمون ها اختلال ایجاد می کند، روال روزانه را تغییر می دهد و حتی روی هیپوتالاموس، بخشی از مغز که مسئول تنظیم قاعدگی است، تأثیر می گذارد.

در طول زمان استرس منجر به بیماری، افزایش و یا کاهش وزن ناگهانی می شود

## ۴. برفی روش های پیشگیری از بارداری

شروع یا توقف استفاده از برخی روش های پیشگیری از بارداری منجر به تغییرات مشهودی در چرخه قاعدگی می شود. برخی از روش های پیشگیری که روی قاعدگی تأثیر گذارند، عبارتند از:

- قرص های ضد بارداری؛
- قرص مینی پیل پروسترون؛
- ایمپلنت ضد بارداری؛
- آمپول ضد بارداری؛

در صورت استفاده از روش های هورمونی پیشگیری از بارداری، بسیاری از افراد به جای قاعدگی، خونریزی شبیه به پرئود - که به عنوان خونریزی در آستانه پرئود یا خونریزی قطع پرئود نیز شناخته می شود - را تجربه می کنند

## ۵. تیروئید

تیروئید پر کار یا کم کار می تواند روی چرخه قاعدگی تأثیر بگذارد. غده تیروئید متابولیسم بدن را تنظیم می کند و متابولیسم هم روی هورمون ها تأثیر گذار است.

تیروئید پر کار یا کم کار اغلب با مصرف دارو درمان می شود.

## ۶. سندرم تخمدان پلی کیستیک

این سندرم باعث تولید اندروژن بیشتر می شود. به دلیل عدم تعادل هورمونی، کیست هایی در تخمدان تشکیل می شود. همین امر منجر به تخمک گذاری نامنظم یا توقف آن می شود.

مقاومت به انسولین با سندرم تخمدان پلی کیستیک مرتبط است. به همین دلیل ممکن است تعادل سایر هورمون ها، مانند انسولین، نیز دچار اختلال شود

تمرکز درمان در سندرم تخمدان پلی کیستیک بر تسکین علائم است. پزشک ممکن است برای کمک به تنظیم چرخه قاعدگی روش های پیشگیری از بارداری و یا سایر داروها را تجویز کند.

## ۷. نارسایی زودرس تخمدان (POI)

بیشتر افراد بین سن ۴۵ تا ۵۵ سالگی وارد یائسگی می شوند. زنانی که حدود ۴۰ سالگی یا زودتر دچار علائم یائسگی می شوند، ممکن است دچار نارسایی زودرس تخمدان یا یائسگی طبیعی زود هنگام باشند.

حدود یک درصد از افراد پیش از ۴۰ سالگی به POI مبتلا می شوند. در حالی که این وضعیت می تواند بر اثر جراحی برداشتن تخمدان ها ایجاد شود، علل دیگر آن شامل اختلالات ژنتیکی و بیماری های خودایمنی است.

اگر قاعدگی شما قطع شده است و سایر علائم POI را دارید، برای انجام آزمایش و دریافت درمان با یک متخصص مشورت کنید.

## ۸. سایر بیماری های مزمن

بیماری های مزمن مانند دیابت و بیماری سلپاک نیز می توانند بر چرخه قاعدگی تأثیر بگذارند.

تغییرات قند خون با تغییرات هورمونی مرتبط است، بنابراین اگرچه نادر است، اما دیابت کنترل نشده می تواند باعث نامنظم شدن قاعدگی شود.

بیماری سلپاک باعث ایجاد التهاب می شود، که می تواند به روده باریک آسیب برساند و مانع جذب مواد مغذی مهم شود. این مسئله ممکن است منجر به نامنظمی یا قطع قاعدگی شود.

سایر بیماری های مزمنی که ممکن است باعث بی نظمی چرخه قاعدگی شوند عبارتند از:

- سندرم کوشینگ؛
- هیپرپلازی مادرزادی آدرنال؛
- سندرم آشرمن.

### چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر دوره های قاعدگی تان نامنظم است یا پرئود شما عقب افتاده است اما مطمئن هستید که باردار نیستید، بهتر است با یک متخصص مشورت کنید.

در صورت امکان، تغییرات چرخه قاعدگی و سایر علائمی که دارید را یادداشت کنید. این اطلاعات به پزشک کمک می کند علت اصلی را دقیق تر مشخص کند

### در موارد زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- خونریزی شدید؛
- تب؛
- درد شدید؛
- تهوع و استفراغ؛
- خونریزی بیش از ۷ روز؛
- خونریزی پس از یائسگی.

### نکته پایانی

همان طور که هر فرد با دیگری متفاوت است، چرخه قاعدگی هر فرد نیز متفاوت است. اگرچه طول چرخه به طور کلی ۲۸ روز در نظر گرفته می شود، اما می تواند بین ۲۸ تا ۳۵ روز متغیر باشد.

گاهی بی نظمی چرخه قاعدگی می تواند به دلایل مختلفی رخ دهد؛ از استرس مزمن گرفته تا نوسانات وزنی یا قطع و شروع دوباره مصرف داروهای پیشگیری از بارداری.



# افتلال کردن مو

تری کوتیلومانیا، که به آن اختلال کردن مو نیز گفته می‌شود، یک وضعیت سلامت روان است. این اختلال شامل تمایلات مکرر، مداوم و غیرقابل کنترل برای کردن مو از پوست سر، ابروها یا سایر نقاط بدن است.

کندن مو از پوست سر اغلب نقاط طاس و غیر یکنواخت به جا می‌گذارد. این موضوع می‌تواند موجب آزار روانی شدید شده و تأثیر منفی بر تحصیل، شغل و زندگی اجتماعی فرد بگذارد.

در برخی افراد، تری کوتیلومانیا ممکن است خفیف و قابل مدیریت باشد. در برخی دیگر، تمایل خودکار یا عمدی به کردن مو از نظر عاطفی غیرقابل کنترل است.

علت دقیق تری کوتیلومانیا روشن نیست. اما همانند بسیاری از اختلالات پیچیده، احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و عوامل اکتسابی در آن دخیل هستند.

• **احساسات مثبت:** ممکن است کردن مو حس رضایت یا تسکین در فرد ایجاد کند، و در نتیجه فرد به این رفتار ادامه دهد تا آن احساس مثبت را حفظ کند.

تری کوتیلومانیا یک اختلال بلند مدت است. در صورت عدم درمان، علائم ممکن است در دوره‌های هفتگی، ماهانه یا سالانه ظاهر شده و بعد از مدتی ناپدید شوند. به ندرت پیش می‌آید که کردن مو طی چند سال پس از شروع به‌طور کامل متوقف شود.

## عوامل فطر

این عوامل احتمال بروز تری کوتیلومانیا را افزایش می‌دهند:

- **سابقه خانوادگی:** ژنتیک ممکن است در بروز این اختلال نقش داشته باشد.
- **مشکلات پوستی یا مویی:** برخی افراد ممکن است دچار مشکلات پوست یا مو باشند که احساس ناخوشایندی ایجاد می‌کنند و توجه آنها را به کردن مو یا کاوش پوست جلب می‌کنند.
- **سن:** تری کوتیلومانیا معمولاً پیش از سن بلوغ یا در اوایل آن ظاهر می‌شود.
- **سایر اختلالات روانی:** اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب یا اختلال وسواسی-اجباری (OCD) ممکن است همراه با تری کوتیلومانیا دیده شوند.
- **استرس:** وضعیت‌ها یا رویدادهای استرس‌زای شدید ممکن است در بعضی افراد موجب بروز یا تشدید تری کوتیلومانیا شوند.

## عوارض

اگرچه ممکن است به نظر مسئله جدی نباشد، تری کوتیلومانیا می‌تواند تأثیرات منفی بر زندگی شما داشته باشد. برخی از این عوارض عبارتند از:

- اضطراب و ناراحتی عاطفی؛
- مشکلات اجتماعی و شغلی؛
- آسیب به پوست و مو.

## درمان

اگر نمی‌توانید کردن مو را متوقف کنید یا به دلیل ظاهر خود احساس خجالت می‌کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید. تری کوتیلومانیا صرفاً یک عادت بد نیست؛ بلکه یک اختلال سلامت روان است و بدون درمان بهبود پیدا نمی‌کند. از گزینه‌های درمان می‌توان به روان درمانی و گاهی دارودرمانی اشاره کرد.

## علائم

علائم تری کوتیلومانیا اغلب شامل موارد زیر است:

- کردن مو به‌طور مکرر، چه به صورت خودکار و چه عمدی، معمولاً از پوست سر، ابروها، مژه‌ها و گاهی سایر نقاط بدن. محل کردن ممکن است در طول زمان تغییر کند.
- احساس تنش فزاینده پیش از کردن مو، یا هنگامی که سعی می‌کنید از کردن مو جلوگیری کنید.
- احساس لذت یا تسکین پس از کردن مو.
- ریزش مویی که به‌راحتی قابل مشاهده است.
- کردن نوع خاصی از موها، انجام مراحل یکسان در هر بار کردن یا چیدن موها در الگوهای خاص.
- گاز گرفتن، جویدن یا خوردن موهای کنده شده.
- بازی کردن با موهای کنده شده یا کشیدن آنها به روی لب‌ها یا صورت.
- تلاش مکرر برای متوقف کردن کردن مو یا انجام کمتر آن، اما بدون موفقیت.
- تجربه رنج و ناراحتی زیاد یا بروز مشکلات در محیط کاری، تحصیلی یا اجتماعی به دلیل کردن مو.

اغلب، تری کوتیلومانیا با کردن پوست، گاز گرفتن ناخن یا جویدن لب‌ها همراه است. گاهی کردن مو از حیوانات خانگی، عروسک‌ها یا حتی از پارچه‌ها یا پتوها نیز ممکن است نشانه این اختلال باشد. کردن مو معمولاً به صورت مخفیانه انجام می‌شود و ممکن است چند ثانیه تا چند ساعت به طول انجامد.

تری کوتیلومانیا می‌تواند با احساسات مرتبط باشد، از جمله:

- **احساسات منفی:** کردن مو ممکن است راهی برای مقابله با احساسات منفی یا ناخوشایند مانند استرس، اضطراب، تنش، بی‌حوصلگی، تنهایی، خستگی شدید یا ناامیدی باشد.

تنها آهن خوراکی  
دارای تاییدیه FDA

FDA  
APPROVED

بهترین گزینه برای جبران  
کمبود آهن خون در بزرگسالان



**ACTOvit**<sup>®</sup>  
**FERRIC MALTOL**

اکتوویت فریک مالتول

• مصرف این دارو بدون تجویز  
پزشک توصیه نمی شود

# NEXTYLE

امسال دیگہ  
وزنمو  
کم می کنم!

نہایت  
میں



ACTOVER  
GROUP

NEXUS