



سلامت



هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت
شماره ۱۲۳ - ماهنامه اسفند ۱۴۰۴

سال نو، بدن سالم

بیماری های مادرزادی قلب
زیبایی پوست و نافن ها
جت لگ چیست؟



اسید معده
حریف جدیدی
از ژاپن داره!



ونزیتو

دارویی نوین متعلق به دسته دارویی مهارکننده‌های ترشح اسید است که برای اولین بار در سال ۲۰۱۵ و در کشور ژاپن تولید شد.

- مورد تایید سازمان غذا و داروی امریکا و ژاپن
- قابل استفاده همراه غذا
- شروع اثر سریع
- اثر بخشی ماندگارتر
- بی خطر برای افراد مسن

مصرف این دارو بدون تجویز پزشک توصیه نمی شود.

Vonzito®
Vonoprazan F.C. tablets 10, 20 mg

ACTOVERCO

Together for a healthier future

www.actoverco.com

بدون
شکر
افزوده

Toute

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



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

سلامت ما در ماه‌های آینده ایفا می‌کند. یک شروع سالم، نه با تصمیم‌های سخت و فوری، بلکه با قدم‌های کوچک، واقع‌بینانه و پایدار شکل می‌گیرد.

سلامت، مفهومی فراتر از نبود بیماری است؛ تعادلی پویا میان بدن، ذهن و سبک زندگی. در هیاهوی روزمرگی، استرس‌ها، تغذیه نامنظم و کم‌تحرکی، این تعادل به سادگی به هم می‌خورد. اسفند، فرصتی طلایی برای بازگشت به این توازن است؛ با انتخاب‌های آگاهانه‌تر، مراقبت از خود و گوش سپردن به نیازهای واقعی بدن.

در این شماره از مجله، تلاش کرده‌ایم با نگاهی علمی و کاربردی، به موضوعاتی بپردازیم که در آستانه سال نو و پس از تعطیلات بیش از همیشه اهمیت دارند؛ از سلامت روان و مدیریت استرس گرفته تا تغذیه، پیشگیری و اصلاح سبک زندگی.

به استقبال بهار می‌رویم؛ با آرزوی تندرستی، آرامش و امید برای شما و عزیزانتان.

تندرست باشید

دکتر بهارک مهدی پور

سلامت در آستانه بهار؛ آماده‌شدن برای شروعی نو
اسفند، ماه جمع‌بندی و نو شدن است؛ فرصتی کوتاه اما عمیق برای مکث، بازنگری و آماده شدن برای فصلی تازه. همان‌طور که طبیعت آرام آرام لباس کهنه خود را کنار می‌گذارد و جان دوباره می‌گیرد، ما نیز می‌توانیم به سلامت جسم و روان مان نگاهی دوباره بیندازیم؛ به آنچه در طول سال از آن غافل شده‌ایم و آنچه شایسته توجه و مراقبت بیشتری است.

نوروز، کهن‌ترین جشن بازمانده از تاریخ این سرزمین، نماد زایش دوباره و آغاز چرخه‌ای نو در زندگی انسان است؛ آیینی ریشه‌دار که قرن‌هاست پیام تعادل، پاکی و امید را با خود حمل می‌کند. خانه‌تکانی، دید و بازدید و نو شدن ظواهر، در معنای عمیق‌تر یادآور ضرورت پالایش درونی و توجه به سلامت فردی و جمعی است.

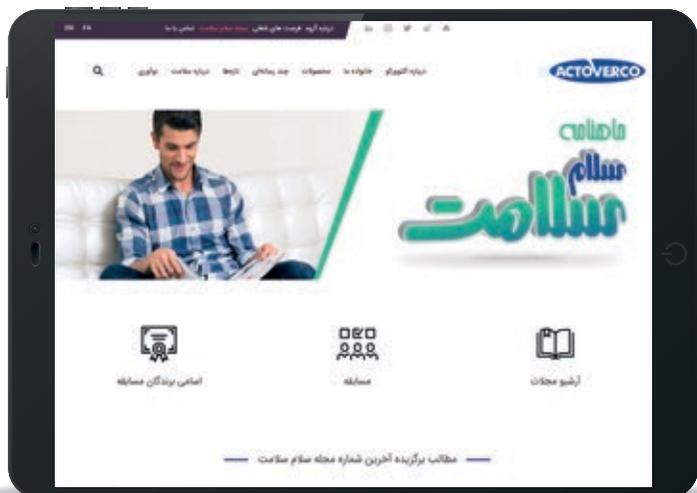
تعطیلات پیش‌رو، هرچند زمانی برای استراحت و تجدید انرژی است، اما پایان آن می‌تواند آغازی تعیین‌کننده برای سال جدید باشد. بازگشت هوشمندانه به روال زندگی، تنظیم دوباره خواب، توجه به تغذیه و فعالیت بدنی، و مدیریت استرس‌های پس از تعطیلات، نقشی کلیدی در

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، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.



ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

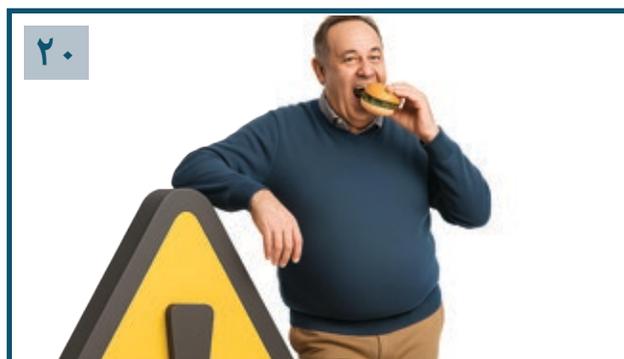
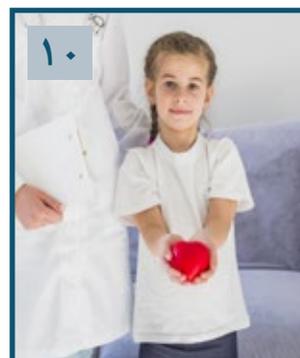
[salamsalamat_](https://www.instagram.com/salamsalamat_)



اسفند ۱۴۰۴

فهرست

راهنمای دارویی و تغذیه ای برای روزه داران	۶
بهداشت دهان، پنجره ای به سوی سلامت بدن	۸
بیماری های مادرزادی قلب	۱۰
معرفی رشته علوم آزمایشگاهی پزشکی	۱۲
سال نو، بدن سالم	۱۴
زیبایی پوست و ناخن ها	۱۶
مسابقه سلام سلامت	۱۸
چاقی و خطرات آن برای سلامتی	۲۰
تازه های پزشکی	۲۲
جت لگ چیست؟	۲۴
افسردگی بعد از تعطیلات	۲۶



طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، شهرزاد یعقوبی، ارشاسب رجبی، سید علیرضا محسنی، بهار گلداسته، مرضیه ملک لو

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



راهنمای دارویی و تغذیه‌ای برای روزه داران در ماه رمضان

مصرف دارو در ماه رمضان

مدیریت بیماران روزه‌دار در ماه رمضان، مسئولیتی مهم و حساس برای پزشکان و داروسازان است. افرادی که به بیماری‌های مزمن مبتلا هستند، اغلب نیاز دارند تا برنامه دارویی خود را با ساعات سحری و افطار هماهنگ کنند تا از بروز عوارض جانبی و کاهش اثر دارو جلوگیری شود. تغییر زمان مصرف دارو باید با توجه به نوع دارو، نحوه جذب آن و شرایط جسمانی بیمار انجام گیرد.

برای داروهایی که روزانه یک نوبت مصرف می‌شوند، معمولاً تغییر خاصی لازم نیست. با این حال، اگر دارویی نیازمند مصرف با معده خالی باشد، بهترین زمان برای استفاده از آن یک ساعت قبل از سحری یا دو ساعت بعد از افطار است تا جذب دارو بهینه باشد و عوارض گوارشی به حداقل برسد.

تغییر زمان مصرف برخی داروها از روز به شب ممکن است موجب بروز عوارض شود. به عنوان مثال، مصرف برخی داروهای اعصاب در شب می‌تواند باعث بی‌خوابی و اختلال در الگوی خواب شود. بنابراین برنامه دارویی باید با مشورت پزشک تنظیم شود.

برای داروهایی که چند نوبت در طول روز مصرف می‌شوند، مشاوره با پزشک ضروری است. بسیاری از بیماران می‌توانند با راهنمایی پزشک، مصرف داروهای خود را به افطار و سحری محدود کنند. در چنین شرایطی، پزشک ممکن است فرم طولانی اثر دارو یا دارویی از همان خانواده با نیمه‌عمر طولانی‌تر تجویز کند تا اثر درمانی حفظ شود و تداخلی با ساعات روزه‌داری نداشته باشد.

داروهایی که از راه‌های غیرخوراکی وارد بدن می‌شوند، معمولاً روزه را باطل نمی‌کنند. این دسته شامل تزریقات زیرپوستی، عضلانی، مفصلی، داروهای استنشاقی، شیاف‌ها و قطره‌های چشم یا گوش است.

راه‌های تجویز دارو که روزه را باطل نمی‌کنند شامل موارد زیر است:

- قطره‌های چشمی، گوش و بینی، به شرطی که دارو وارد حلق نشود.
- داروهای موضعی که از طریق پوست جذب می‌شوند، مانند کرم‌ها، پمادها و چسب‌های دارویی.
- شیاف‌ها و محلول‌ها یا کرم‌های واژینال.
- تزریقات زیرپوستی، عضلانی یا مفصلی، به جز تغذیه وریدی و سرم‌های تقویتی.
- شیاف‌ها و پمادهای مقعدی.

بیماری های خاص

افراد مبتلا به بیماری های خاص باید بیشتر مراقب باشند:

بیماران میگرنی باید از حذف وعده سحری، قرار گرفتن در معرض گرما و کم آبی اجتناب کنند، زیرا این عوامل می توانند شدت حمله را افزایش دهند. در این بیماران، تشدید میگرن ممکن است به کاهش توانایی تمرکز، سردردهای شدید و حتی نیاز به مصرف داروی فوری منجر شود.

افراد مبتلا به بیماری فشارخون باید به نوشیدن کافی آب، بررسی منظم فشارخون و توجه به علائم کاهش فشار مانند سرگیجه، گیجی و اختلال تمرکز اهمیت دهند. کم آبی طولانی مدت می تواند باعث افت فشار و ایجاد مشکلات قلبی-عروقی شود، بنابراین تنظیم مصرف دارو و حجم مایعات بسیار مهم است.

بیماری دیابت موضوع بسیار حساسی در ماه رمضان است. روزه گرفتن می تواند خطر افت قند خون (هیپوگلیسمی) و کتواسیدوز دیابتی را افزایش دهد. با این حال، بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و حدود نیمی از بیماران دیابت نوع ۱ می توانند با تنظیم مناسب انسولین و برنامه غذایی روزه بگیرند. اطلاع رسانی دقیق درباره علائم هشداردهنده و میزان قند خون بحرانی ضروری است تا در صورت نیاز بیمار بتواند روزه خود را بشکند و سلامت خود را حفظ کند.

افرادی که چند داروی مختلف مصرف می کنند باید توجه داشته باشند که مصرف همزمان یا با فاصله کم برخی داروها می تواند خطرناک باشد. به همین دلیل، مشاوره منظم با پزشک در مورد ترکیب داروها و زمان بندی دقیق مصرف آنها اهمیت بالایی دارد. همچنین، نگهداری یک دفترچه یادداشت دارویی برای ثبت ساعت مصرف و نوع دارو می تواند به پیشگیری از اشتباهات دارویی کمک کند.

راهنمای تغذیه و تامین آب بدن در ماه رمضان

رعایت تغذیه سالم و تامین مایعات کافی در ماه رمضان به اندازه مدیریت دارو اهمیت دارد و می تواند از بروز عوارضی مانند کم آبی، افت فشار خون و مشکلات گوارشی پیشگیری کند.

تامین آب کافی برای بدن. نوشیدن حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بین افطار و سحری برای جلوگیری از کم آبی ضروری است. نوشیدن آب به تدریج و در طول شب بهتر از مصرف حجم زیاد یکباره است تا از فشار به کلیه ها جلوگیری شود.

وعده سحری. ترکیبی از پروتئین (تخم مرغ، لبنیات)، کربوهیدرات پیچیده (نان سبوس دار، جو)، میوه و سبزیجات توصیه می شود تا انرژی طول روز تأمین و از افت قند خون جلوگیری شود. مصرف مواد غذایی حاوی فیبر بالا، مانند سبزیجات تازه و میوه ها، به حفظ احساس سیری طولانی تر و پیشگیری از پر خوری در افطار کمک می کند.

وعده افطار. بهتر است با خوراکی سبک مانند خرما و سوپ شروع شود و پس از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه وعده اصلی مصرف شود تا به دستگاه گوارش فشار وارد نشود. وعده اصلی باید شامل پروتئین، سبزیجات و کربوهیدرات سالم باشد تا انرژی روزانه و مواد مغذی مورد نیاز بدن تأمین شود.

میان وعده ها. در صورت نیاز می توان قبل از خواب یک میان وعده سبک مانند ماست، میوه، یا مغزهای خوراکی مصرف کرد تا سطح انرژی در طول شب حفظ شود. از مصرف غذاهای چرب و شیرین و نوشیدنی های کافئین دار که می توانند موجب کم آبی و افزایش تشنگی شوند اجتناب کنید.

فعالیت بدنی سبک. فعالیت هایی مانند پیاده روی کوتاه بعد از افطار کمک می کند سوخت و ساز حفظ شود و سلامت قلبی و عروقی تقویت گردد. تمرینات سبک مانند حرکات کششی یا یوگا کوتاه نیز توصیه می شود.

برای بیماران مبتلا به دیابت و فشار خون، رعایت هماهنگی بین مصرف دارو و وعده غذایی اهمیت دارد. برنامه ریزی صحیح وعده ها، میزان کربوهیدرات مصرفی و فاصله زمانی بین دارو و غذا می تواند از افت فشار یا افت قند خون جلوگیری کند

توصیه های عملی برای ایمنی و سلامت

دفترچه یادداشت دارویی: یادداشت ساعت و نوع داروی مصرفی کمک می کند داروها را دقیق و بدون خطا مصرف کنید.

مشورت منظم با پزشک: برای تغییر زمان دارو، تعویض دارو یا استفاده از فرم طولانی اثر دارو حتماً پزشک را در جریان بگذارید.

توجه به علائم بدن: سرگیجه، سردرد شدید، ضعف، گیجی یا افت فشار و قند خون، نشانه هایی هستند که ممکن است نیاز به توقف روزه داشته باشند.

اجتناب از فعالیت شدید در طول روز: بیماران بهتر است فعالیت های سنگین را به بعد از افطار منتقل کنند تا فشار به قلب و کلیه کاهش یابد.

با رعایت این نکات، بیماران می توانند ماه رمضان را با سلامتی و آرامش سپری کنند و اطمینان داشته باشند که داروها و بیماری های مزمن تحت کنترل هستند.



بهداشت دهان، پنجره ای به سوی سلامت بدن



چه بیماری‌هایی می‌توانند با سلامت دهان و دندان مرتبط باشند؟

سلامت دهان و دندان ممکن است در بروز یا تشدید بیماری‌های زیر نقش داشته باشد

اندوکاردیت: عفونت پوشش داخلی حفره‌ها یا دریچه‌های قلب است که اندوکارد نامیده می‌شود و اغلب زمانی اتفاق می‌افتد که میکروب‌ها از قسمت دیگری از بدن، مانند دهان، از طریق خون پخش می‌شوند و به نواحی خاصی در قلب متصل می‌شوند. عفونت اندوکارد نادر است، اما می‌تواند کشنده باشد

بیماری‌های قلبی: بر اساس برخی تحقیقات، بیماری‌های قلبی، گرفتگی عروق و سکته مغزی می‌توانند با التهاب و عفونت‌های دهانی مرتبط باشند

بارداری و عوارض زایمان: پرودنتیت یک بیماری لثه است که می‌تواند باعث زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد شود

ذات الریه: برخی میکروب‌های مشخص می‌توانند وارد ریه‌ها شوند و باعث بروز ذات الریه یا سایر بیماری‌های تنفسی شوند

دیابت: دیابت توانایی بدن برای مبارزه با عفونت‌ها را کاهش می‌دهد. به همین دلیل لثه‌ها در معرض خطر قرار می‌گیرند. بیماری‌های لثه در افراد مبتلا به دیابت بیشتر شیوع دارد و شدت آنها نیز بیشتر است

تحقیقات نشان داده است کنترل قند خون در افرادی که به بیماری‌های لثه مبتلا هستند، دشوارتر است. مراقبت منظم از دندان‌ها می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند

اچ‌آی‌وی/ایدز: مشکلات دهانی، مانند زخم‌های دردناک که به آنها ضایعات مخاطی گفته می‌شود، در افراد مبتلا به ویروس HIV یا بیماری ایدز شایع است

سرطان: برخی از انواع سرطان، مانند سرطان دهان، دستگاه گوارش، ریه، سینه و پروستات با بیماری‌های لثه مرتبط شناخته شده‌اند

بیماری آلزایمر: با پیشرفت بیماری آلزایمر، سلامت دهان نیز رو به وخامت می‌رود

سایر بیماری‌هایی که با سلامت دهان در ارتباط‌اند عبارتند از: اختلالات خوردن، آرتریت روماتوئید و سندرم شوگرن (یک بیماری سیستم ایمنی که باعث خشکی دهان می‌شود)

آیا می‌دانستید که سلامت دهان و دندان شما سرنخ‌هایی در مورد سلامت کلی شما نشان می‌دهد؟ آیا می‌دانستید که بیماری‌های دهان می‌توانند بر بقیه بدن تأثیر بگذارند؟

بهداشت دهان بسیار مهم‌تر از حد تصور شما است. با کسب اطلاعات بیشتر در مورد ارتباط بین سلامت دهان و دندان و سلامت بدنی، از خود محافظت کنید

رابطه بین سلامت دهان و بدن چیست؟

مانند سایر بخش‌های بدن، محیط دهان نیز سرشار از میکروب است. اکثر این میکروب‌ها بی‌خطر هستند، اما دهان ورودی دستگاه گوارش است. دستگاه گوارش از دهان شروع شده و تا مقعد ادامه پیدا می‌کند. دهان همچنین ورودی اندام‌های تنفسی است. بنابراین گاهی میکروب‌های موجود در دهان می‌توانند به سایر بخش‌های بدن منتقل شوند

در اکثر مواقع بدن به خوبی از خود دفاع می‌کند، رعایت بهداشت مناسب دهان نیز به کنترل میکروب‌ها کمک می‌کند. مراقبت‌های بهداشتی مناسب برای دهان شامل استفاده از مسواک و نخ دندان به طور روزانه است. در صورت عدم رعایت بهداشت دهان، افزایش مقدار میکروب‌ها منجر به ایجاد عفونت‌هایی مانند پوسیدگی‌های دندان و بیماری‌های لثه می‌شود.

همچنین، مصرف برخی داروها می‌تواند باعث کاهش بزاق شود. بزاق با شست‌وشوی غذا و حفظ تعادل میکروب‌های موجود در دهان، به جلوگیری از گسترش میکروب‌ها و بروز بیماری کمک می‌کند. میکروب‌های دهانی و التهاب دهان که با تورم و سوزش همراه است با نوع پیشرفته و شدید بیماری لثه، یعنی پرودنتیت، ارتباط دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که این میکروب‌ها و التهاب ممکن است در برخی بیماری‌ها نقش داشته باشند. بعضی بیماری‌ها، مانند دیابت و بیماری‌های خودایمنی، می‌توانند توانایی بدن برای مقابله با عفونت را کاهش دهند. این امر می‌تواند مشکلات بهداشت دهانی را تشدید کند

امسال مواظب سلامت قلبم فوادم بود!



NEXTYLE

نکستایل
را تجربه کن

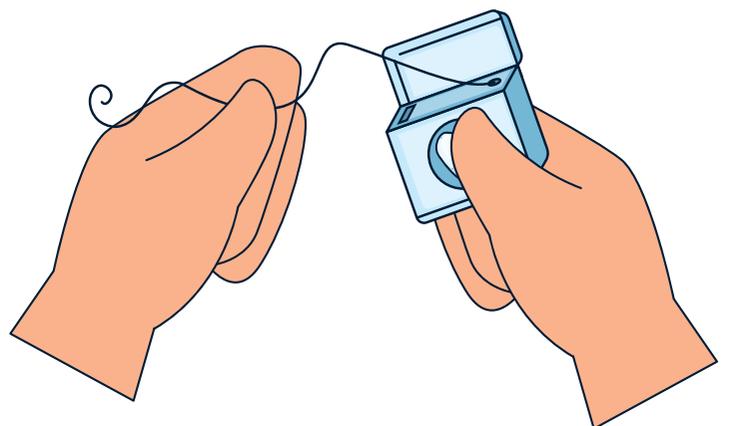
در صورت مصرف دارو، این موضوع را با دندان پزشک خود در میان بگذارید. دندان پزشک باید هرگونه تغییری در وضعیت کلی سلامت شما را بداند. این شامل بیماری‌های اخیر یا بیماری‌های مزمن مانند دیابت است

چگونه می‌توان از سلامت دهان و دندان محافظت کرد؟

برای محافظت از سلامت دهان و دندان، هر روز به بهداشت دهان و دندان هایتان رسیدگی کنید

- حداقل دو بار در روز و هر بار به مدت دو دقیقه مسواک بزنید. از مسواک با موه‌ای نرم استفاده کنید. روی زبان را نیز مسواک بزنید
- روزانه از نخ دندان استفاده کنید.
- رژیم غذایی سالمی داشته باشید و مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید
- هر ۳ تا ۴ ماه یکبار مسواک خود را تعویض کنید. اگر موه‌ای مسواک ساییده شده، زودتر آن را تعویض کنید
- حداقل سالی یک بار برای معاینه و در صورت نیاز جرم‌گیری به دندانپزشک مراجعه کنید. دندانپزشک ممکن است بسته به وضعیت شما، توصیه‌هایی داشته باشد. اگر لثه‌هایتان به مراقبت بیشتری نیاز داشته باشند، ممکن است به یک متخصص لثه ارجاع داده شوید
- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

در صورت مشاهده هرگونه مشکل در سلامت دهان و دندان، به دندانپزشک خود مراجعه نمایید. مراقبت از سلامت دهان و دندان، به حفظ سلامت کلی شما کمک می‌کند



بیماری های مادر زادی قلب



است این تغییرات کمتر یا بیشتر قابل مشاهده باشند؛

- تنفس سریع؛
- تورم در پاها، شکم یا اطراف چشمها؛
- تنگی نفس هنگام شیر خوردن که باعث افزایش وزن ناکافی می شود.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

نقص های مادرزادی قلبی شدید معمولاً قبل از تولد یا مدت کوتاهی بعد از تولد تشخیص داده می شوند. اگر فکر می کنید نوزادتان علائم مشکل قلبی دارد، با پزشک کودک تماس بگیرید.

انواع نقص های مادرزادی قلب

تغییرات در اتصالات قلب یا رگ های خونی

این تغییرات باعث می شوند خون در مسیر نادرست جریان یابد، یا خون کم اکسیژن با خون پرفشار مخلوط شود. در نتیجه، قلب و ریه ها مجبور به فعالیت بیشتر می شوند و این وضعیت می تواند شامل موارد زیر باشد:

نقص دیواره بین دهلیزی: وجود سوراخ بین دو دهلیز.

نقص دیواره بین بطنی: وجود سوراخ بین دو بطن.

بازماندن مجرای شریانی: ارتباط غیرطبیعی بین شریان ریوی و آئورت که باید پس از تولد بسته شود.

اتصال غیرطبیعی وریدهای ریوی: وریدهای ریوی در جای نادرست به قلب متصل می شوند.

مشکلات مادرزادی دریچه های قلب

دریچه های قلب مانند دروازه عمل می کنند. اگر درست باز و بسته نشوند، جریان خون مختل می شود. این مشکلات شامل موارد زیر است:

تنگی آئورت: ممکن است دریچه آئورت به جای سه پره (لت) طبیعی، تنها یک یا دو لت داشته باشد و همین باعث باریک شدن دهانه آن شود.

تنگی دریچه ریوی: در این حالت، دریچه ای که خون را از قلب به سمت ریه ها

نقص های مادرزادی قلب به اختلالاتی در ساختار قلب گفته می شود که از بدو تولد وجود دارند. برخی از این نقص ها خفیف بوده و نیازی به درمان ندارند، در حالی که انواع پیچیده تر ممکن است کودک را در طول چند سال نیازمند انجام چندین عمل جراحی کنند.

امروزه پزشکان قادرند بسیاری از این ناهنجاری ها را در مراحل اولیه، حتی پیش از تولد یا مدت کوتاهی پس از آن، شناسایی کنند؛ با این حال، در برخی موارد تشخیص نقص های قلبی تا دوران کودکی، نوجوانی یا حتی بزرگسالی به تأخیر می افتد.

برای درک علل نقص های مادرزادی قلب، لازم است با نحوه عملکرد قلب آشنا شویم. قلب طبیعی از چهار حفره تشکیل شده است: دو حفره در سمت راست و دو حفره در سمت چپ.

■ دو حفره بالایی «دهلیزها» هستند.

■ دو حفره پایینی «بطن ها» هستند.

مسیر طبیعی جریان خون به این صورت است:

سمت راست قلب خون را از طریق سرخرگ ریوی به ریه ها می فرستد.

در ریه ها خون اکسیژن دریافت می کند و سپس از طریق وریدهای ریوی وارد سمت چپ قلب می شود.

سمت چپ قلب خون را از طریق آئورت به سراسر بدن پمپ می کند.

نقص های مادرزادی قلب چگونه ایجاد می شوند؟

در شش هفته اول بارداری، قلب جنین شروع به شکل گیری و ضربان می کند. رگ اصلی نیز در همین دوره شکل می گیرند.

در همین زمان ممکن است نقص های مادرزادی قلب ایجاد شوند.

علامه

این علائم معمولاً بلافاصله پس از تولد یا در چند ماه اول زندگی تشخیص داده می شوند:

■ خاکستری یا آبی شدن لب ها، زبان یا ناخن ها. بسته به رنگ پوست، ممکن

تشخیص

گاهی پزشکان در دوران بارداری با مشاهده نتایج غیرطبیعی در سونوگرافی به وجود مشکل مشکوک می‌شوند و برای بررسی دقیق‌تر، اکوکاردیوگرافی جنین را انجام می‌دهند.

در برخی نوزادان، مشکل پس از تولد و با آزمایش‌هایی مانند پالس‌اکسیمتری (اندازه‌گیری میزان اکسیژن خون) تشخیص داده می‌شود.

گاهی نیز این اختلالات خفیف‌اند و تا سنین نوجوانی یا حتی بزرگسالی شناسایی نمی‌شوند.

درمان

درمان ناهنجاری‌های قلبی جنین در دوران بارداری بسته به نوع مشکل متفاوت است، اما معمولاً بر پایش دقیق و منظم با سونوگرافی قلب جنین و برنامه‌ریزی برای درمان پس از تولد تمرکز دارد. در برخی اختلالات ریتم قلب، داروهای به مادر داده می‌شود تا از طریق جفت به جنین برسد و ضربان قلب را تنظیم کند. در موارد خاص و در مراکز پیشرفته، امکان انجام مداخلات داخل‌رحمی مانند باز کردن دریچه‌های تنگ‌شده قلب وجود دارد. معمولاً هدف اصلی، حفظ شرایط پایدار جنین تا زمان تولد و آماده‌سازی تیم درمان برای انجام جراحی یا اقدامات لازم بلافاصله پس از تولد است.

برخی از نقص‌های قلبی نیازی به درمان ندارند، اما روش‌های درمان در مواردی که نیاز باشد شامل موارد زیر است:

- بستن حفره قلبی با یک لوله باریک و مخصوص (کاتتر)؛
- داروهای برای تقویت عملکرد قلب یا کنترل فشار خون؛
- روش‌های غیرجراحی با دستگاه‌های بستن حفره؛
- اکسیژن‌درمانی؛
- دارویی برای باز نگه داشتن مسیر خون‌رسانی بین رگ‌ها؛
- جراحی یا حتی پیوند قلب در موارد شدید؛

پیش‌آگهی

پیش‌آگهی ناهنجاری‌های مادرزادی قلب به نوع و شدت مشکل بستگی دارد، اما خوشبختانه روند درمان در دهه‌های اخیر به شکل چشمگیری پیشرفت کرده است. امروزه با وجود امکانات تشخیصی دقیق، جراحی‌های پیشرفته و مراقبت‌های تخصصی دوران نوزادی و کودکی، حدود ۹۰ درصد از کودکان مبتلا می‌توانند به سلامت به سنین بزرگسالی برسند؛ رقمی که در گذشته تنها حدود ۱۰ درصد بود. این افزایش قابل توجه نشان‌دهنده اثربخشی روش‌های نوین درمان و همین‌طور آگاهی بیشتر خانواده‌ها و تیم‌های درمانی است.

با وجود موفقیت جراحی‌ها، بسیاری از این بیماران نیازمند پیگیری‌های منظم در سال‌های بعد هستند تا رشد، عملکرد قلب و کیفیت زندگی آنها به بهترین شکل حفظ شود. این پیگیری‌ها امکان تشخیص زودهنگام هرگونه مشکل جدید را فراهم کرده و کمک می‌کند فرد بتواند یک زندگی فعال، سالم و امیدوارکننده را تجربه کند.

می‌فرستد باریک‌تر از حالت طبیعی است و به همین دلیل خون کمتری می‌تواند از آن عبور کند.

ناهنجاری ابشتاین: در این بیماری، دریچه‌ای که بین حفره‌های سمت راست قلب قرار دارد به‌درستی شکل نگرفته و معمولاً به‌خوبی بسته نمی‌شود، بنابراین مقداری از خون به عقب برمی‌گردد.

مجموعه‌ای از چند نقص قلبی

برخی نوزادان با چندین نقص هم‌زمان متولد می‌شوند که می‌تواند باعث تغییرات شدید در جریان خون شود.

ملل بیماری مادرزادی قلب

بیشتر نقص‌های مادرزادی قلب در اوایل رشد جنین ایجاد می‌شوند. علت دقیق همیشه مشخص نیست، اما برخی عوامل خطر می‌توانند نقش داشته باشند، از جمله:

- اختلالات کروموزومی یا ژنتیکی (ارثی یا تصادفی)؛
- مصرف الکل، سیگار یا قرار گرفتن در معرض دود دخانیات در دوران بارداری؛
- مصرف برخی داروها در بارداری؛
- بیماری‌های زمینه‌ای (دیابت، فنیل‌کتونوری، عفونت‌هایی مانند سرخچه).

عوارض

نقص‌های مادرزادی قلب می‌توانند باعث مشکلات مختلفی شوند که حتی سال‌ها بعد از درمان هم ممکن است ظاهر شوند، از جمله:

- **نارسایی قلبی:** نفس‌تنگی و رشد کم در کودک.
- **عفونت قلبی (اندوکاردیت):** عفونت جدی دریچه‌ها یا داخل قلب.
- **ضربان نامنظم قلب (آریتمی):** ناشی از زخم‌های جراحی یا آسیب بافت قلب.
- **اختلال رشد و تکامل:** قد و وزن کم، تأخیر در راه‌رفتن و صحبت کردن.
- **سکته مغزی:** در اثر حرکت لخته خون به مغز.
- **اختلالات روانی:** اضطراب و استرس به دلیل مشکلات رشدی یا محدودیت‌های فعالیتی.

پیشگیری

علت دقیق بسیاری از نقص‌ها ناشناخته است، بنابراین همیشه قابل‌پیشگیری نیستند. اما با کمک روش‌های زیر می‌توان خطر بروز آنها را کاهش داد:

- مراقبت مناسب دوران بارداری؛
- مصرف مولتی‌ویتامین همراه اسید فولیک؛
- عدم مصرف الکل و سیگار و دوری از دود دخانیات؛
- اطمینان از تکمیل واکسیناسیون‌های لازم قبل از اقدام به بارداری، تحت نظر پزشک معالج؛
- کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت؛
- مدیریت بیماری‌های مزمن؛
- دوری از مواد شیمیایی مضر؛
- اطلاع به پزشک در مورد تمام داروهای مصرفی.



معرفی رشته علوم آزمایشگاهی پزشکی

- ارائه نتایج آزمایش‌ها به پزشکان؛
- کار با تجهیزات پیشرفته آزمایشگاهی؛
- انجام آزمایش‌های مرتبط با طب انتقال خون و تطبیق خون برای بیماران؛
- بررسی روند درمان و نتایج آزمایش‌های بیمار؛
- شناسایی سلول‌های غیرطبیعی برای کمک به تشخیص بیماری‌هایی مانند کم‌خونی و لوسمی؛
- اجرای برنامه‌های کنترل کیفیت؛
- نظارت بر عملکرد تکنسین‌های آزمایشگاه.

تفاوت کارشناس و تکنسین آزمایشگاه

هرچند کار کارشناسان و تکنسین‌های آزمایشگاه از جهات زیادی مشابه است، اما تفاوت‌هایی میان این دو وجود دارد. کارشناسان علوم آزمایشگاهی معمولاً تحصیلات دانشگاهی پیشرفته‌تری داشته و قادر به انجام و تفسیر آزمایش‌های پیچیده‌تر هستند. در مقابل، تکنسین‌های آزمایشگاه غالباً وظایف روتین‌تری را انجام می‌دهند و تحت نظارت کارشناس فعالیت می‌کنند. این همکاری منظم باعث حفظ دقت، کیفیت و سرعت عمل در روند انجام آزمایش‌ها می‌شود.

محیط کاری و شرایط شغلی

کارشناسان علوم آزمایشگاهی می‌توانند در مراکز مختلفی از جمله بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها، آزمایشگاه‌های دولتی و خصوصی، صنایع داروسازی و بیوتکنولوژی، مراکز دامپزشکی و حتی مؤسسات تحقیقاتی فعالیت کنند. به دلیل ماهیت حساس و ضروری کار آزمایشگاه‌ها، بسیاری از این مراکز به‌طور ۲۴ ساعته فعال‌اند و همین موضوع امکان انعطاف‌پذیری در انتخاب شیفت‌های کاری را فراهم می‌کند. از سوی دیگر، این افراد معمولاً مدت زیادی از روز را در حالت ایستاده و مشغول تحلیل نمونه‌ها می‌گذرانند. به همین دلیل دقت، صبوری و توانایی تمرکز طولانی‌مدت از ویژگی‌های مهم این حرفه به شمار می‌رود.

مسیر تحصیلی و مهارت‌های مورد نیاز

ورود به رشته علوم آزمایشگاهی نیازمند علاقه و استعداد در علوم تجربی، خصوصاً زیست‌شناسی و شیمی است. دانشجویان طی این دوره با روش‌های نمونه‌برداری، کار با دستگاه‌های پیشرفته، اصول کنترل کیفیت و نحوه تحلیل تخصصی داده‌ها آشنا می‌شوند. فارغ‌التحصیلان این رشته می‌توانند مستقیماً وارد بازار کار شوند یا تحصیلات خود را در مقاطع بالاتر در گرایش‌هایی مانند ایمنولوژی، بیوشیمی، ژنتیک، میکروبیولوژی یا هماتولوژی ادامه دهند.

جمع‌بندی

رشته علوم آزمایشگاهی یکی از ستون‌های اصلی تشخیص و درمان در پزشکی مدرن است. کارشناسان این رشته با ترکیب دانش علمی، مهارت عملی و دقت فراوان، نقشی تعیین‌کننده در شناسایی بیماری‌ها و هدایت مسیر درمان دارند. در دنیایی که سلامت انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری به فناوری‌های تشخیصی و علمی وابسته است، ارزش و اهمیت علوم آزمایشگاهی روزبه‌روز افزایش می‌یابد. انتخاب این رشته برای علاقه‌مندان به علم و تحقیق، مسیر شغلی مطمئن و معناداری خواهد بود؛ مسیری که هرچند دور از دید بیماران است، اما نقشی حیاتی در نجات جان انسان‌ها دارد.

کارشناس علوم آزمایشگاهی پزشکی چه کاری انجام می‌دهد؟

کارشناس علوم آزمایشگاهی پزشکی یکی از مهم‌ترین اعضای تیم درمان است که نقش پشت‌صحنه، اما بسیار تأثیرگذاری در تشخیص و مدیریت بیماری‌ها دارد. وظیفه اصلی او تجزیه و تحلیل انواع نمونه‌های بیولوژیکی مانند خون، بافت‌ها و مایعات بدن است و نتایج به‌دست‌آمده را در اختیار پزشکان قرار می‌دهد تا مسیر درمان با دقت و اطمینان بیشتری طی شود.

کارشناسان علوم آزمایشگاهی با بهره‌گیری از تجهیزات پیشرفته و روش‌های علمی دقیق، آزمایش‌های پیچیده‌ای را انجام می‌دهند که نتایج آنها در تشخیص و درمان بسیاری از بیماری‌های مهم از جمله سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت نقش اساسی دارد. برآوردها نشان می‌دهد که حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از تصمیمات بالینی پزشکان، از تشخیص تا ترخیص بیمار، بر پایه نتایج آزمایشگاهی اتخاذ می‌شود؛ آماري که اهمیت این حرفه را به‌خوبی نشان می‌دهد.

دامنه عملکرد و حوزه‌های تخصصی

کارشناسان علوم آزمایشگاهی پزشکی همکاری نزدیکی با پزشکان و تکنسین‌های آزمایشگاه دارند و در تشخیص بیماری‌ها، پایش روند درمان و ارزیابی اثربخشی روش‌های درمانی مشارکت مستقیم می‌کنند.

آموزش‌های این رشته طیف گسترده‌ای از علوم را شامل می‌شود؛ از میکروبیولوژی و هماتولوژی گرفته تا ایمنی‌شناسی، شیمی بالینی، طب انتقال خون، سم‌شناسی و تشخیص مولکولی.

مهم‌ترین وظایف این گروه شامل موارد زیر است،

- تحلیل خون، سلول‌ها، بافت‌ها و سایر مایعات بدن؛

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

سال نو، بدن سالم



آغاز هر سال، فرصتی تازه برای بازنگری در سبک زندگی و ایجاد عادات سالم‌تر فراهم می‌کند. در شرایطی که سلامت انسان از ارزش بیشتری برخوردار شده است، این مقاله قصد دارد با ارائه ده نکته عملی و کاربردی، مسیر آغاز یک زندگی سالم‌تر را برای شما روشن کند. با عملی ساختن این توصیه‌ها، می‌توانید گام به گام از ابتلا به بیماری‌های مزمن پیشگیری کنید، سطح انرژی و نشاط خود را افزایش دهید و با اطمینان بیشتری سال جدید را آغاز کنید.



تغذیه سالم

مواد غذایی مختلف، شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، دانه‌ها و مغزها و همچنین غلات را در رژیم غذایی خود بگنجانید. توصیه می‌شود بزرگسالان در طول روز حداقل پنج وعده (۴۰۰ گرم) میوه و سبزیجات مصرف کنند. برای رسیدن به این هدف، در هر وعده غذاییتان میوه و سبزیجات را بگنجانید. میوه و سبزیجات را به عنوان میان وعده و در فصل مناسب مصرف کنید. با تغذیه سالم، خطر ابتلا به سوء تغذیه و بیماری‌های غیرواگیردار مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و سرطان را کاهش خواهید داد.



کاهش مصرف قند و نمک

مصرف نمک را به ۵ گرم در روز، معادل یک قاشق چایخوری، کاهش دهید. برای این کار می‌توانید میزان استفاده از نمک در غذا را کمتر کنید، نمک پاش را از روی میز غذاخوری بردارید، از مصرف میان وعده‌های شور پرهیز کنید و محصولاتاتی که حاوی نمک (سدیم) کمتر هستند را انتخاب کنید.

از سوی دیگر، مصرف بیش از حد قند خطر پوسیدگی دندان‌ها و اضافه وزن ناسالم را افزایش می‌دهد. توصیه می‌شود مصرف قند هم در کودکان و هم در بزرگسالان محدود شود. سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌کند برای حفظ سلامتی، کمتر از ۵ درصد از کل انرژی دریافتی خود را از قند تامین کنید. می‌توانید با محدود کردن مصرف تنقلات

شیرین، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر، میزان مصرف قند خود را کاهش دهید.

کاهش مصرف چربی‌های ناسالم

چربی‌های مصرفی باید کمتر از ۳۰ درصد از کل انرژی دریافتی شما باشند. رعایت این نکته به جلوگیری از افزایش وزن ناسالم و بیماری‌های غیرواگیر کمک می‌کند. انواع مختلفی از چربی وجود دارد، اما چربی‌های غیراشباع نسبت به چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس ارجحیت دارند. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند مصرف چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس را به ترتیب به کمتر از ۱۰ درصد و ۱ درصد از کل انرژی دریافتی کاهش دهید و آنها را با چربی‌های غیراشباع جایگزین کنید.

سیگار ممنوع

مصرف دخانیات خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های ریوی، قلبی و سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. دخانیات نه تنها افراد سیگاری بلکه حتی افراد غیرسیگاری را نیز از طریق مواجهه با دود دست دوم تحت تاثیر قرار می‌دهد.

برای ترک سیگار هیچ وقت دیر نیست. بلافاصله پس از ترک سیگار متوجه تغییر احوال خود می‌شوید. اگر سیگاری نیستید، چه عالی! هرگز سیگار کشیدن را شروع نکنید.

فعالیت بدنی کافی

فعالیت بدنی یعنی هر حرکتی که عضلات شما انجام می‌دهند و نیاز به صرف انرژی دارد مانند ورزش، بازی، کارهای خانه، رفت‌وآمد یا تفریح. میزان فعالیت بدنی لازم برای هر فرد متفاوت است، اما برای بزرگسالان بین ۱۸ تا ۶۴ سال، حداقل حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت با شدت متوسط توصیه می‌شود. برای بهره‌مندی بیشتر از فواید سلامتی، این مقدار می‌تواند تا ۳۰۰ دقیقه در هفته افزایش یابد.

کنترل منظم فشار خون

فشار خون بالا یا پرفشاری خون «قاتل خاموش» نامیده می‌شود؛ زیرا بسیاری از افرادی که فشار خون بالا دارند ممکن است از این مشکل آگاه نباشند، چون معمولاً هیچ علامتی ندارد. اگر فشار خون بالا کنترل نشود، می‌تواند به بیماری‌های جدی مانند بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی، آسیب به کلیه‌ها و... منجر شود.

بنابراین بسیار مهم است که فشار خون خود را به صورت منظم بررسی کنید، و اگر فشار خون‌تان بالا بود، حتماً با یک پزشک یا متخصص مشورت کنید. این اقدام در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا بسیار حیاتی است.

رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی

تصادفات جاده‌ای سالانه جان بیش از یک میلیون نفر را در سراسر جهان می‌گیرد و میلیون‌ها نفر دیگر نیز مجروح می‌شوند. جراحات ناشی از تصادفات جاده‌ای از طریق اقدامات مختلفی که توسط دولت انجام می‌شود، مانند قانون‌گذاری و اجرای آنها، بهبود زیرساخت‌ها و استانداردهای ایمن‌تر خودروها قابل پیشگیری هستند.

شما نیز می‌توانید با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی مانند استفاده از کمربند ایمنی برای بزرگسالان و استفاده از صندلی کودک برای فرزندان، استفاده از کلاه ایمنی هنگام موتورسواری یا دوچرخه‌سواری، عدم مصرف نوشیدنی‌های الکلی در حین رانندگی و همچنین عدم استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی، از تصادفات جاده‌ای جلوگیری کنید.

مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها صرفاً با نسخه پزشکی

مقاومت آنتی‌بیوتیکی یکی از بزرگترین خطرات برای سلامت عمومی در نسل ما است. وقتی آنتی‌بیوتیک‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند، درمان عفونت‌های باکتریایی دشوارتر می‌شود و منجر به هزینه‌های پزشکی بیشتر، افزایش طول مدت بستری در بیمارستان و همچنین افزایش مرگ و میر می‌شود.

آنتی‌بیوتیک‌ها به دلیل سوءمصرف و استفاده بیش از حد در انسان‌ها و حیوانات، قدرت خود را از دست می‌دهند. تنها در صورت تجویز پزشک متخصص، آنتی‌بیوتیک مصرف کنید و پس از تجویز، مصرف آن را طبق دستورالعمل کامل کنید. هرگز داروی آنتی‌بیوتیک خود را برای دیگری توصیه نکنید.

شستشوی مرتب دست‌ها

رعایت بهداشت دست‌ها نه تنها برای کادر بهداشت و درمان، بلکه برای همه ما بسیار مهم است. حفظ بهداشت دست‌ها می‌تواند از شیوع بیماری‌های عفونی پیشگیری کند. دست‌هایتان را با آب و صابون بشوید؛ در صورت نبود آب پاک یا صابون از محلول‌های ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.

معاینات پزشکی منظم

انجام معاینات منظم می‌تواند به شناسایی مشکلات سلامتی قبل از بروز آنها کمک کند. متخصصان می‌توانند این مشکلات را در مراحل اولیه تشخیص دهند؛ زمانی که احتمال درمان و بهبود بسیار بیشتر است.

برای بررسی خدمات بهداشتی، انجام آزمایش‌ها و درمان‌های موجود، حتماً به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

در نهایت، آغاز سال نو فرصتی است برای بازنگری در سبک زندگی و تعهد به سلامت خود، تعهدی ساده اما قدرتمند. اگر این ده نکته عملی را در زندگی روزمره‌تان بگنجانید، نه تنها شانس ابتلا به بیماری‌ها و مشکلات سلامتی را کاهش خواهید داد، بلکه انرژی، نشاط و کیفیت زندگی‌تان نیز به‌طور محسوسی افزایش می‌یابد.

سال جدید را با تصمیمی آگاهانه برای مراقبت از خود آغاز کنید. زندگی سالم، بهترین هدیه‌ای است که به خود و آینده‌تان می‌دهید.

زیبایی پوست و ناخن ها

دکتر یاسمین محمدی (داروساز)



این ماسک به خصوص برای از بین بردن کدری پوست‌های خسته قبل از عید فوق‌العاده است.

ماسک جو دوسر و آب ولرم

جو دوسر یک لایه‌بردار بسیار ملایم است که بدون تحریک پوست، آن را صاف و یکنواخت می‌کند. برای پوست‌های حساس، این ماسک انتخابی بی‌نقص است.

اسفند ماه برای بسیاری از ما یادآور تکاپوهای نوروزی، خانه‌تکانی و آماده شدن برای شروع سال جدید است. اما در میان تمام این مشغله‌ها، یکی از مهم‌ترین بخش‌های سلامتی که ممکن است نادیده گرفته شود، مراقبت از پوست و ناخن‌ها است. هوای سرد زمستان، استرس‌های پایان سال و کاهش رطوبت محیط می‌تواند ظاهر پوست را خسته، کدر و ناخن‌ها را شکننده کند. در این مطلب، راهکارهای ساده و کاربردی را مرور می‌کنیم تا با پوستی شاداب و ناخن‌هایی سالم و زیبا به استقبال بهار برویم.

راز داشتن ناخن‌های سالم در زمستان

ناخن‌ها نیز مانند پوست از سرما، شستن زیاد دست‌ها و مواد شوینده قوی آسیب می‌بینند. نتیجه این عوامل معمولاً شکنندگی، لایه‌لایه شدن و خشکی پوست اطراف ناخن‌ها است.

روغن‌درمانی ناخن‌ها

استفاده از روغن‌هایی مانند آرگان، بادام شیرین یا نارگیل می‌تواند کوتیکول‌ها (پوست اطراف ناخن‌ها) را نرم کرده و از شکستگی آنها جلوگیری کند. چند قطره روغن و ماساژ شبانه، تغییر چشمگیری ایجاد می‌کند.

تغذیه مناسب برای داشتن ناخن‌های محکم

کمبود ویتامین B7 (بیوتین)، آهن و روی از دلایل اصلی ضعف ناخن‌ها است. مصرف تخم‌مرغ، آجیل، سبزیجات با برگ‌سبز و ماهی می‌تواند ناخن‌ها را تقویت کند.

پرهیز از استون‌های قوی

استفاده مکرر از پاک‌کننده‌های حاوی استون باعث خشک و شکننده شدن ناخن‌ها می‌شود. پاک‌کننده‌های بدون استون، انتخاب مناسب‌تری هستند.

ژل‌ش ناخن

ژل‌ش ناخن در سال‌های اخیر مورد استقبال بسیاری قرار گرفته است. ژل‌ش یا «لاک ژل» نوعی لاک است که فرمول آن شبیه ژل است و پس از قرار گرفتن روی ناخن، با نور دستگاه UV یا LED خشک می‌شود. ژل‌ش‌ها نسبت به لاک معمولی دوام بیشتری، درخشندگی بالاتر و ظاهری مرتب‌تر دارد، به همین دلیل انتخاب بهتری به نظر می‌رسند.

اما با وجود مزایای ذکر شده، لازم است نکاتی را در مورد آنها بدانید:

- ژل‌ش در صورتی که درست انجام نشود، می‌تواند موجب نازک شدن و آسیب دیدگی ناخن شود.
- دستگاه UV که برای خشک کردن ژل استفاده می‌شود، باید استاندارد و ایمن باشد. توصیه می‌شود قبل از استفاده از دستگاه UV، روی دست‌ها ضدآفتاب بزنید.
- ژل‌ش را هرگز با کندن یا تراشیدن از روی ناخن جدا نکنید؛ این کار باعث آسیب جدی می‌شود.

پوست در فصل سرد چه می‌فواهد؟

در روزهای زمستانی، تغییرات دما و خشکی هوا می‌تواند سد محافظتی پوست را ضعیف کند. بسیاری از افراد در این فصل دچار خشکی، پوسته‌پوسته شدن، قرمزی یا کدری پوست می‌شوند. اولین قدم برای مقابله با این شرایط، بازگشت به یک روتین منظم و اصولی است.

۱) پاکسازی ملایم

در طول روز، آلودگی و چربی روی سطح پوست جمع می‌شود. استفاده از شوینده‌های ملایم که فاقد الکل و صابون‌های قوی باشند، بهترین انتخاب برای این دوره هستند. پاکسازی بیش از حد به همان اندازه مضر است که پاکسازی ناکافی

۲) رطوبت‌رسانی و آبرسانی عمیق

هوای زمستان رطوبت طبیعی پوست را می‌گیرد. استفاده از سرم‌های هیالورونیک اسید، کرم‌های مرطوب‌کننده غلیظ و ماسک‌های آبرسان، به بازسازی لایه محافظ پوست کمک می‌کند. بهتر است در اسفند از محصولات سبک تابستانی فاصله بگیرید و از کرم‌های مغذی‌تری استفاده کنید.

۳) لایه‌برداری ملایم

برای داشتن پوستی روشن و شفاف، لایه‌برداری ملایم هفته‌ای یک تا دو بار ضروری است. استفاده از اسکراب‌های طبیعی یا لایه‌بردارهای شیمیایی ملایم باعث از بین رفتن سلول‌های مرده و بهبود بافت پوست می‌شود.

سه ماسک ساده و مؤثر فانگی

برای داشتن پوستی درخشان، ماسک‌های خانگی و طبیعی گزینه‌ای بی‌خطر، کم‌هزینه و کاربردی هستند. قبل از استفاده از ماسک‌های خانگی از نداشتن حساسیت به آنها مطمئن شوید.

ماسک آبرسان عسل و آلوئه‌ورا

این ماسک بهترین انتخاب برای پوست‌های خشک و دهیدراته در زمستان است. یک قاشق ژل آلوئه‌ورا و یک قاشق عسل را مخلوط کنید و ۱۵ دقیقه روی صورت بگذارید. نتیجه آن پوستی نرم، لطیف و آرام است.

ماسک روشن‌کننده ماست و زردچوبه

ترکیب ماست و مقدار کمی زردچوبه باعث روشن شدن پوست و کاهش التهاب می‌شود.



soFIT



اولین اسپرسو پروتئین بار
سوفیت پلاس



Coffee protein bar

Whey Protein + Caffeine

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون،
امیلیون تومان جایزه ببر

این شادی
تو لحظه
تکرار میشه

من برنده شدم

من برنده شدم



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

www.salamsalamat.com

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

کدامیک از محرک‌های زیر معمولاً عامل آلرژی زمستانی است؟

۳ گرد و غبار جاده‌ای

۱ گرده درختان و چمن‌ها

۴ آفتاب شدید

۲ آلرژن‌های داخل خانه مثل گرد و غبار و کپک

سلام سلامت

شرکت داروسازی اکتوور



شرکت دارویی اکتوور در سال ۱۳۵۱ با هدف تامین و توزیع داروهای باکیفیت برای مصرف کننده ایرانی تاسیس شد و از آن زمان تاکنون در مسیر توسعه و بومی سازی صنعت داروسازی کشور گام های بلندی برداشته است.

این شرکت، علاوه بر دریافت نمایندگی از شرکت های معتبر بین المللی دارویی جهت واردات داروهای باکیفیت، از طریق انتقال تکنولوژی از شرکت های اروپایی، موفق به تولید و عرضه بیش از ۵۰۰ محصول دارویی در کشور شده است. اکتوور با بیش از ۳۰۰۰ نفر کارمند در قسمت های مختلف تولید، بازاریابی و پخش و به پشتوانه تجربه ای نزدیک به نیم قرن در تامین داروی کشور، به یکی از بزرگ ترین تولیدکنندگان داخلی تبدیل شده است.

این شرکت با استفاده از مرغوب ترین مواد اولیه و بهره گیری از جدیدترین تکنولوژی های روز دنیا در صنعت داروسازی، بهترین و باکیفیت ترین محصولات دارویی را تولید می کند و موفق به دریافت گواهینامه GMP برای تمام خطوط تولید و گواهینامه های ISO 14000, ISO 9001, OHSAS 18000 شده است؛ همین امر دلیل انتخاب این کارخانه داروسازی جهت تولید محصولات تحت لیسانس شرکت های داروسازی معتبر اروپایی در ایران می باشد. چشم انداز اکتوور، حضور در بازارهای صادراتی در کنار تامین داروی داخلی می باشد.

کارخانه اکتوور

این کارخانه شامل دو سایت تولیدی بزرگ و مطابق با به روزترین

استاندارد های جهانی است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، بیش از ۵۰۰ داروی متفاوت در ۱۶ حوزه درمانی تولید می کند.

سایت بیوتکنولوژی

سایت بیوتکنولوژی اکتوور در دو فاز با هدف تولید داروهای نو ترکیب مانند داروهای ام اس و ضدسرطان فعالیت می کند و توان تولید ماده اولیه و محصول نهایی را با به کارگیری به روزترین تکنولوژی ها دارد.

اکترو

اکترو، بزرگ ترین کارخانه تولید محصولات دارویی ضدسرطانی در خاورمیانه است و مجهز به خط تولید داروی جامد خوراکی و تزریقی تحت استاندارد GMP می باشد. این کارخانه

در سال ۱۳۹۷ به بهره برداری رسید.

آتی فارمد

شرکت داروسازی آتی فارمد اولین و تنها کارخانه دارای گواهینامه GMP برای تولید داروهای هورمونی در ایران است. این کارخانه ۲۰ محصول دارویی در حوزه سلامت زنان به بازار دارویی کشور عرضه کرده است.

البرز زاگرس

کارخانه داروسازی البرز زاگرس، تنها کارخانه ایرانی دارای استاندارد جهانی OEB5 در تولید داروهایی با مواد اولیه پرخطر می باشد و محصولات دارویی خود را در حوزه های درمانی متنوعی مانند ام اس و پیوند اعضا تولید می کند.

چاقی و فطرات آن برای سلامتی

چاقی یک بیماری جدی و مزمن است که ناشی از انباشته شدن چربی بیش از حد در بدن می باشد. چاقی تنها دغدغه ای برای زیبایی نیست؛ بلکه یک بیماری است که خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها مانند بیماری های قلبی، دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری های کبدی، آپنه خواب و برخی انواع سرطان را افزایش می دهد.



احتمال ابتلا به بیماری های زیر در افراد مبتلا به چاقی بیشتر است:

- قند خون بالا یا دیابت؛
- فشار خون بالا؛
- کلسترول و تری گلیسیرید بالا (دیس لیپیدمی یا چربی خون بالا)؛
- حمله قلبی به دلیل بیماری عروق کرونر قلب، نارسایی قلبی و سکتة مغزی؛
- مشکلات استخوانی و مفاصل. وزن زیاد فشار بیشتری بر استخوان ها و مفاصل وارد کرده و می تواند منجر به آرتروز شود، بیماری ای که باعث درد و سفتی مفاصل می شود؛
- آپنه خواب و مشکلات تنفسی حین خواب که منجر به احساس خستگی در طول روز یا بی خوابی، تمرکز پایین و بروز مشکلات در محل کار می شود؛
- سنگ کیسه صفرا و مشکلات کبدی؛
- برخی از سرطان ها.

علل چاقی

چاقی اغلب ناشی از عوامل ارثی، فیزیولوژیکی و محیطی، همراه با رژیم غذایی، فعالیت بدنی و انتخاب های ورزشی است. اگرچه عوامل ژنتیکی، رفتاری، متابولیکی و هورمونی بر وزن بدن تاثیر می گذارند، اما چاقی زمانی اتفاق می افتد که کالری دریافتی نسبت به کالری که از طریق فعالیت های روزانه و ورزش می سوزانید، بیشتر باشد. بدن کالری های اضافی را به صورت چربی ذخیره می کند.

در آمریکا اکثر مردم به دلیل مصرف بیش از حد فست فودها و نوشیدنی های پر کالری، رژیم های غذایی پر کالری دارند.

افراد مبتلا به چاقی اغلب قبل از سیر شدن کالری بیشتری مصرف می کنند، زودتر احساس گرسنگی می کنند یا به دلیل استرس و اضطراب بیشتر غذا می خورند.

بسیاری از افرادی که در کشورهای غربی زندگی می کنند، مشاغلی دارند که شامل فعالیت فیزیکی کمتری می شود، بنابراین کالری سوزی چندانی ندارند.

حتی فعالیت های روزانه نیز به لطف امکاناتی مانند کنترل های از راه دور، پله برقی و آسانسور، خرید آنلاین، رستوران ها و بانک های اینترنتی، کمتر شده و در نتیجه مقدار کالری کمتری مصرف می شود.

اگر چاق هستید و این عوامل خطر را دارید، خطر ابتلا به سایر بیماری‌ها مانند بیماری قلبی، سکته مغزی و مشکلات کلیوی افزایش می‌یابد:

- فشار خون بالا؛
 - کلسترول یا تری‌گلیسرید بالا؛
 - قند خون بالا (که می‌تواند نشانه دیابت باشد).
- توجه داشته باشید که عوامل زیر به تنهایی خطر بیماری قلبی یا سکته مغزی ناشی از چاقی محسوب نمی‌شوند:
- ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری قلبی قبل از ۵۰ سالگی؛
 - نداشتن فعالیت بدنی و سبک زندگی کم‌تحرک؛
 - مصرف سیگار یا دیگر محصولات دخانی.

درمان

هدف از درمان چاقی، رسیدن به وزن سالم و حفظ آن است. وزن مناسب سلامت کلی را بهبود می‌بخشد و خطر ابتلا به عوارض مرتبط با چاقی را کاهش می‌دهد.

اولین هدف درمانی معمولاً کاهش وزن متوسط است؛ یعنی بتوانید چیزی بین ۵ تا ۱۰ درصد از وزن کل بدنتان را کم کنید. برای مثال اگر شما ۹۱ کیلوگرم وزن داشته باشید، البته هرچه وزن بیشتری از دست بدهید، مزایای آن برای شما بیشتر خواهد بود. تمام برنامه‌های کاهش وزن مستلزم تغییر عادات غذایی و فعالیت بیشتر توسط فرد هستند. روش درمانی مناسب برای شما به وزن، سلامت کلی و تمایل شما برای پایبندی به آن برنامه بستگی دارد.

کلام آخر



خبر خوب اینجاست که تنها با چند کیلو کاهش وزن می‌توانید از بروز خطرات مرتبط با چاقی پیشگیری کنید. با تغییر سبک زندگی بسیاری از این عوامل خطر قابل کنترل هستند.

حفظ رژیم غذایی سالم‌تر، افزایش فعالیت بدنی و تغییرات رفتاری می‌تواند به شما در کاهش وزن کمک کند. استفاده از دارو ها و سایر روش های کاهش وزن - زیر نظر متخصص - نیز در دسترس است.

پزشک می‌تواند به شما برای شروع یک برنامه کاهش وزن کمک کند. هدف اولیه از دست دادن ۵ تا ۱۰ درصد از وزن فعلی است تا بتوانید خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با چاقی را به طور قابل توجهی کاهش دهید.

برای تعیین اینکه آیا وزن فرد، ریسک ابتلا به بیماری‌های مرتبط با چاقی را افزایش می‌دهد یا خیر، سه روش وجود دارد:

- شاخص توده بدنی (BMI)؛
 - اندازه دور کمر؛
 - سایر عوامل خطری که فرد دارد (هر عاملی که احتمال ابتلا به یک بیماری را افزایش می‌دهد).
- در ادامه به بررسی هر سه مورد می‌پردازیم:

شاخص توده بدنی

شاخص توده بدنی اغلب یک عامل قابل اعتماد برای تشخیص اضافه وزن در فرد است. BMI سطح چربی بدن را نسبت به قد و وزن اندازه‌گیری می‌کند.

نقطه شروع ۲۵ است؛ هرچه شاخص توده بدنی بالاتر باشد، خطر ابتلا به مشکلات سلامت مرتبط با چاقی نیز بیشتر می‌شود.

این بازه‌های شاخص توده بدنی برای توصیف سطوح خطر استفاده می‌شوند:

- اضافه وزن (نه چاقی)، اگر BMI بین ۲۵ تا ۲۹/۹ باشد.
- چاقی رده ۱ (خطر کم)، اگر BMI بین ۳۰ تا ۳۴/۹ باشد.
- چاقی رده ۲ (خطر متوسط)، اگر BMI بین ۳۵ تا ۳۹/۹ باشد.
- چاقی رده ۳ (خطر بالا)، اگر BMI برابر یا بیشتر از ۴۰ باشد.

وب سایت های زیادی وجود دارند که با وارد کردن قد و وزنتان می‌توانند BMI شما را محاسبه کنند.

شاخص توده بدنی ابزاری جهت ارزیابی برای افراد است؛ اما میزان چربی بدن را اندازه‌گیری نمی‌کند. متخصص می‌تواند وضعیت سلامت و خطرات احتمالی را بررسی کند.

اندازه دور کمر

زنان و مردانی که اندازه کمرشان به ترتیب بیشتر از ۸۹ و ۱۰۲ سانتیمتر است، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ هستند.

افرادی که بدن‌های «سببی شکل» (کمر بزرگتر از باسن) دارند نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها هستند.

عوامل خطر

داشتن یک عامل خطر برای یک بیماری به این معنی نیست که شما به آن بیماری مبتلا خواهید شد. اما احتمال ابتلا به آن را افزایش می‌دهد. برخی از عوامل خطر، مانند سن، نژاد یا سابقه خانوادگی، قابل تغییر نیستند.

هرچه عوامل خطر بیشتری داشته باشید، احتمال ابتلا به بیماری یا مشکل سلامتی در شما بیشتر است.

تازه‌های پزشکی

آلودگی نوری شبانه و فطر بیماری قلبی

علاوه بر این، آلودگی نوری می‌تواند ترشح ملاتونین را کاهش دهد و ریتم طبیعی خواب و بیداری را مختل کند؛ یکی دیگر از دلایلی که این نور ممکن است بر سلامت قلب تأثیر منفی بگذارد.



محدودیت‌های تحقیق

- این مطالعه مشاهداتی است، یعنی نمی‌تواند به‌طور قطعی نشان دهد که نور شبانه باعث بیماری قلبی می‌شود؛ بلکه تنها یک ارتباط میان آنها دیده شده است.
- شرکت‌کنندگان فقط از یک مرکز درمانی بودند، پس نتایج ممکن است برای همه جمعیت عمومی قابل تعمیم نباشد.
- میزان نور با استفاده از داده‌های ماهواره‌ای برآورد شده است، نه با اندازه‌گیری مستقیم نور داخل خانه‌ها یا نزد چشم افراد، بنابراین ممکن است دقت کامل نداشته باشد.



توصیه‌های پژوهشگران چیست؟

- برای کاهش اثرات مضر نور مصنوعی شبانه، پژوهشگران چند راهکار پیشنهاد کرده‌اند:
- در سطح شهری:
 - کاهش روشنایی غیرضروری در معابر؛
 - استفاده از چراغ‌هایی که تابش‌شان پوشیده شده؛
 - بهره‌گیری از چراغ‌هایی که با حرکت فعال می‌شوند.
 - در سطح فردی:
 - اتاق خواب را تا حد ممکن تاریک نگه دارید؛
 - در شب نور درون خانه را کم کنید؛
 - قبل از خواب از استفاده از تلفن همراه، تبلت یا تلویزیون خودداری کنید.



اهمیت مطالعه در مقیاس عمومی

این تحقیق به ما یادآوری می‌کند که آلودگی نوری نباید صرفاً به‌عنوان یک مزاحمت بصری در نظر گرفته شود. این پدیده می‌تواند یک عامل خطر محیطی برای سلامت قلب هم باشد. با توجه به گستردگی روشنایی شهری، اگر یافته‌های این مطالعه تأیید شوند، می‌توان اقدامات پیشگیرانه در سطح اجتماع (مثل طراحی روشنایی شهری) و سبک زندگی فردی را برای کاهش این ریسک، وارد سیاست‌گذاری سلامت عمومی کرد.

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که نور مصنوعی (نور لامپ‌ها، چراغ‌ها، تلویزیون، مانیتور کامپیوتر، تلفن همراه) در شب، علاوه بر آن که خواب ما را مختل می‌کند، ممکن است سلامت قلب را هم تحت تأثیر قرار دهد. نتایج اولیه یک مطالعه که در نشست علمی انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۵ ارائه شده است حاکی از آن است که میزان زیاد نور مصنوعی شبانه، با افزایش فعالیت‌های استرسی مغز، التهاب در عروق خونی و نهایتاً افزایش احتمال بیماری قلبی مرتبط است.



چرا آلودگی نوری یک مسئله مهم شهری است؟

نور مصنوعی شبانه یا آلودگی نوری شب، امروزه تقریباً در همه شهرهای بزرگ وجود دارد. این نور اضافی باعث برهم‌خوردن ریتم طبیعی بدن (ریتم شبانه‌روزی) می‌شود و تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که اختلال در چرخه خواب و کاهش ترشح ملاتونین (هورمونی که نقش مهمی در تنظیم خواب دارد) می‌تواند سلامت قلب را به خطر اندازد. این مطالعه با بهره‌گیری از اسکن‌های پیشرفته مغز و عروق و داده‌های ماهواره‌ای نور شبانه، نخستین شواهد زیستی از مسیر بین نور شبانه و صدمه قلبی را ارائه می‌دهد.



روش تحقیق چگونه بود؟

در این پژوهش، نزدیک به ۴۵۰ بزرگسال (همگی بدون سابقه بیماری قلبی یا سرطان فعال) شرکت کردند. همه افراد تحت اسکن ترکیبی PET/CT قرار گرفتند تا فعالیت متابولیک مغز و نشانه‌های استرس شناسایی شود. میزان نور مصنوعی محیطی که شرکت‌کنندگان شب‌ها در معرض آن بودند، با استفاده از داده‌های ماهواره‌ای «اطلس جهانی روشنایی آسمان شب» برآورد شد. نتایج نشان دادند:

- افرادی که در معرض نور شبانه بیشتری قرار داشتند، فعالیت استرس در مغزشان بیشتر بود و عروق‌شان التهاب بیشتری داشت.
- ریسک بیماری قلبی در افرادی که به‌طور قابل توجهی بیشتر از حد متوسط در معرض نور شبانه قرار دارند، بسیار بالاتر است.
- این رابطه حتی پس از در نظر گرفتن عوامل خطر معمول (مثل فشار خون، چربی خون)، آلودگی صوتی و وضعیت اقتصادی - اجتماعی نیز پابرجا بود.
- خطر بیماری قلبی در افرادی که در محله‌های پر استرس‌تر زندگی می‌کردند (مثل سر و صدای ترافیک یا درآمد پایین‌تر) بیشتر بود.
- در طول پیگیری ۱۰ ساله، حدود ۱۷ درصد از شرکت‌کنندگان به رویدادهای قلبی (وقایع جدی و تهدیدکننده قلبی) مبتلا شدند.



مکانیسم احتمالی

پژوهشگران معتقدند که وقتی مغز «استرس» ناشی از نور زیاد شبانه را حس می‌کند، سیگنال‌هایی ارسال می‌کند که سیستم ایمنی را فعال می‌کند و باعث سخت شدن رگ‌ها منجر شود که خطر حمله قلبی یا سکته را افزایش می‌دهد.

NEXTYLE



نکستائل را تجربه کن

ACTOVER
GROUP

NEXUS

جت لگ چیست؟



پرواززدگی یا جت لگ به مشکلات خواب رایج، مانند بی خوابی، و سایر علائمی گفته می شود که بعد از سفر طولانی در مدت کوتاه تجربه می شوند. وقتی با هواپیما از بیش از سه منطقه زمانی عبور می کنید، ساعت داخلی بدن (ریتم شبانه روزی) نیاز دارد تا با زمان جدید خواب و بیداری در مقصد هماهنگ شود. بدن کم کم خود را با این تغییر وفق می دهد، اما این فرایند زمان بر است. جت لگ نوعی اختلال خواب وابسته به ریتم شبانه روزی است.

جت لگ در سفر با هواپیما شدیدتر است، زیرا تغییر سریع منطقه زمانی باعث می شود ساعت زیستی بدن نتواند خود را به سرعت با زمان جدید هماهنگ کند.

سایر جنبه های سفر نیز در بروز جت لگ نقش دارند، از جمله:

- نشستن طولانی مدت در هواپیما؛
- کمبود اکسیژن و کاهش فشار هوا در کابین هواپیما؛
- دمای گرم و رطوبت کم در کابین که منجر به کم آبی بدن می شود.

عوامل فطر برای ابتلا به جت لگ چیست؟

همه افراد ممکن است دچار جت لگ شوند، اما برخی عوامل مشخص

احتمال بروز آن را افزایش می دهد. این عوامل عبارتند از

- طول و شرایط سفر: عواملی مانند مسافت طی شده، تعداد توقفها، تعداد مناطق زمانی که عبور می کنید و جهت حرکت سفر می توانند احتمال جت لگ را بیشتر کنند
- زمان رسیدن به مقصد: وقتی به مقصد می رسید، ساعت ورود می تواند سرعت تطبیق ریتم شبانه روزی بدنتان را تحت تأثیر قرار دهد. نور می تواند «ساعت بیولوژیک» بدن را جلو یا عقب ببرد
- سن: برخی مطالعات نشان داده اند که افراد بالای ۶۰ سال تغییر در ریتم شبانه روزی را بیشتر تجربه می کنند
- خواب پیش از سفر: اگر قبل از پرواز خواب خوبی نداشته باشید، احتمال ابتلا به جت لگ پس از سفر افزایش می یابد.
- سطح استرس فرد: استرس زیاد می تواند ریتم طبیعی ذهن و بدن را

جت لگ چقدر رایج است؟

بسیاری از مردم با جت لگ مواجه می شوند و امری شایع است. اما تجربه جت لگ و شدت آن در هر فرد متفاوت است. برخی افراد (بخصوص کودکان) در تطبیق با زمان جدید دچار جت لگ نمی شوند.

علائم جت لگ چیست؟

- علائم جت لگ عبارتند از:
- مشکلات خواب و بی خوابی؛
- احساس کسالت و خستگی در طول روز؛
- سر درد؛
- عدم تمرکز؛
- خستگی مفرط؛
- داشتن احساسات ناخوشایند و نامتعارف نسبت به روزهای عادی؛
- درد معده؛
- تغییرات خلقی و تحریک پذیری.

جلت جت لگ چیست؟

افراد اغلب زمانی دچار جت لگ می شوند که با هواپیما از بیش از ۳ منطقه زمانی عبور کنند. علائم جت لگ به دلیل ناهماهنگی بین ریتم طبیعی بدن و زمان خواب و بیداری در مقصد ایجاد می شوند.

مختل کند، و منجر به دشواری در خوابیدن شود.

به عنوان مکمل در دوزهای مختلف موجود است. پزشک می‌تواند به شما در درک مزایا و معایب مصرف مکمل ملاتونین برای رفع یا پیشگیری از جت لگ کمک کند.

• مصرف کافئین یا الکل: کافئین و الکل می‌توانند مغز را به شیوه‌هایی تحت تأثیر قرار دهند که خواب را مختل می‌کنند. علاوه بر این، کافئین و الکل باعث کم‌آبی بدن نیز می‌شوند که جت لگ را تشدید می‌کند.

عوارض احتمالی جت لگ چیست؟

جت لگ اغلب در کوتاه مدت، با تطبیق ریتم شبانه روزی بدن با زمان محلی برطرف می‌شود. اما افرادی که زیاد با هواپیما سفر می‌کنند، مانند خلبان‌ها و مهمانداران هواپیما، ممکن است به دلیل جت لگ دچار عوارضی شوند. اگر ریتم شبانه روزی بدنتان مدام تغییر کند، باعث بروز مشکلات خواب و در نهایت بی‌خوابی می‌شود. سایر عوارض جت لگ عبارتند از

- دیابت؛
- افسردگی؛
- مشکلات گوارشی مزمن؛
- تضعیف نسبی سیستم ایمنی.

راهکارهایی برای رفع جت لگ

محققان هنوز درمانی برای جت لگ کشف نکرده‌اند. با این حال، در اکثر مواقع علائم بدون نیاز به هیچ درمانی در عرض چند روز از بین می‌روند. انتخاب‌های سالم ممکن است به رفع سریع‌تر علائم جت لگ کمک کند. پس از رسیدن به مقصد:

- کمی آفتاب بگیرید. بیرون رفتن در طول ساعات روز می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد. نور به بدن کمک می‌کند تا تشخیص دهد که زمان بیداری فرا رسیده است. اگر نمی‌توانید بیرون بروید، منابع نور مصنوعی (مانند لامپ) می‌توانند مزایای مشابهی داشته باشند.
- زمان خواب-بیداری‌تان را تنظیم کنید. با تنظیم زمان خوابتان با زمان مقصد، سریع‌تر می‌توانید به رفع علائم جت لگ کمک کنید.
- در محیط ساکت و آرام بخوابید. اگر بتوانید در هواپیما بخوابید به بدن‌تان کمک می‌کند سریع‌تر با منطقه زمانی جدید منطبق شود. می‌توانید با پزشک درباره مصرف داروهای خواب‌آور مانند ملاتونین، و یا قرص‌های خواب قوی‌تر مشورت کنید. توجه داشته باشید که مصرف قرص‌های خواب قوی، بدون تایید پزشک، ممکن است در این شرایط خطرناک باشند.
- از مصرف مواد غذایی جدید پرهیز کنید. انتخاب غذاهایی که بدنتان با هضم آنها آشنا است (برای یک یا دو روز) می‌تواند در کاهش علائم گوارشی ناشی از جت لگ موثر باشد.
- تا حد ممکن آب مصرف کنید. نوشیدن آب فراوان می‌تواند با اثرات کم‌آبی بدن پس از یک پرواز طولانی مقابله کند. از مصرف کافئین و الکل که می‌توانند باعث کم‌آبی بیشتر بدن شوند، خودداری کنید.

آیا مصرف ملاتونین برای جت لگ مؤثر است؟

به نظر می‌رسد مصرف ملاتونین برای جت لگ بی‌ضرر باشد. اگرچه هیچ آزمایش بالینی وجود ندارد، اما اغلب مورد استفاده قرار می‌گیرد. ملاتونین هورمونی است که بدن به طور طبیعی برای بهبود خواب تولید می‌کند. همچنین

جت لگ چقدر طول می‌کشد؟

مدت زمان جت لگ به عوامل مختلفی بستگی دارد که عبارتند از:

- مسافتی که سفر کرده‌اید؛
- ریتم‌های منحصر به فرد بدن شما؛
- سلامت کلی شما.

بسیاری از افرادی که جت لگ را تجربه می‌کنند، چند روز پس از رسیدن به مقصد احساسی بهتری دارند. برای برخی افراد، ممکن است تا یک هفته طول بکشد تا کاملاً به حالت عادی خود بازگردند.

آیا می‌توان از بروز جت لگ پیشگیری کرد؟

متأسفانه خیر؛ راهی برای پیشگیری کامل از بروز جت لگ وجود ندارد. اما روش‌هایی وجود دارد که می‌توانند تأثیرات جت لگ را به حداقل برسانند.

- در روزهای قبل از سفر، به آرامی ساعت صرف غذا را مطابق با ساعت مقصد تغییر دهید. اگر از شرق به غرب سفر می‌کنید دیرتر بخوابید و دیرتر بیدار شوید. اگر از غرب به شرق سفر می‌کنید، برعکس، زودتر بخوابید و زودتر بیدار شوید.
- حرکت دادن بدن در طول پرواز، بخصوص پروازهای طولانی، ممکن است علائم جت لگ را کاهش دهد. برای مثال می‌توانید در کابین قدم بزنید، عضلات پا را منقبض و سپس شل کنید، زانوها را به سمت سینه خم کنید، سر را بچرخانید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر علائم جت لگ از بین نرفت یا بدتر شد، و بیش از یک هفته بعد از سفر ادامه پیدا کرد، به پزشک مراجعه کنید.

همچنین اگر علائم نگران‌کننده‌ای دارید که بعید است ناشی از جت لگ باشد، باید با پزشک تماس بگیرید، از جمله:

- تب؛
- حالت تهوع یا استفراغ؛
- سرفه؛
- گلودرد؛
- سایر علائم آنفلوآنزا یا کووید-۱۹.

چگونه بازگشت آرام‌تری داشته باشیم؟

با چند اقدام ساده می‌توان بازگشت از تعطیلات را آسان‌تر کرد:

- در نظر گرفتن یک یا دو روز برای تطبیق قبل از شروع کامل کار؛
 - بازگشت تدریجی به ساعت خواب منظم؛
 - برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های لذت‌بخش یا دیدار با دوستان؛
 - شروع آرام‌تر کار و پرهیز از فشار زیاد در روزهای اول؛
 - حفظ تحرک بدنی و انجام تمرین‌های آرام‌سازی مثل تنفس عمیق یا مدیتیشن؛
- همچنین داشتن یک برنامه خوشایند در آینده، حتی یک سفر کوتاه یا یک فعالیت مورد علاقه، می‌تواند به حفظ روحیه و انگیزه کمک کند.

اگر فرد در منزل یا محل کار با یک تعارض حل‌نشده روبه‌رو باشد، که به افسردگی پس از تعطیلات دامن بزند، رسیدگی به این مسائل پیش از رفتن به سفر می‌تواند کمک‌کننده باشد.

چگونه با افسردگی پس از تعطیلات کنار بیاییم؟

انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) برای افرادی که استرس شغلی زیادی دارند، راهکارهای زیر را برای مدیریت آن پیشنهاد می‌کند:

- ثبت موقعیت‌هایی که باعث استرس می‌شوند و نحوه واکنش فرد به آنها؛
- یافتن راه‌های سالم برای مقابله با استرس و تنش، مانند ورزش و داشتن خواب باکیفیت؛
- اولویت دادن به مراقبت از خود و اختصاص زمان‌هایی برای سرگرمی یا فعالیت‌های لذت‌بخش مانند کتاب خواندن، رفتن به کنسرت یا گذراندن وقت با خانواده؛
- ایجاد مرزهای مشخص بین کار و زندگی، مانند چک نکردن ایمیل‌ها پس از ساعات اداری یا پاسخ ندادن به تلفن بعد از زمان معین؛
- اختصاص زمان منظم برای استراحت و بازیابی انرژی دور از محیط کار؛
- صحبت با سرپرست یا مدیر برای ایجاد یک برنامه جهت مدیریت بهتر استرس شغلی؛
- صحبت با دوستان، خانواده یا همکاران قابل اعتماد و درخواست حمایت از آنها.

در نهایت، کنار آمدن با افسردگی پس از تعطیلات، ترکیبی از برنامه‌ریزی عملی، نگرش واقع‌بینانه و مراقبت مستمر از سلامت روان است. با به کار بستن این اصول، نه تنها می‌توان از افت شدید انرژی جلوگیری کرد، بلکه می‌توان تعطیلات را به فرصتی برای بازگشتی قوی‌تر و متمرکزتر به زندگی تبدیل نمود.

افسردگی بعد از تعطیلات؛ یک مس‌گذرا و قابل مدیریت



افسردگی بعد از تعطیلات چیست؟

پس از پایان تعطیلات، بعضی افراد ممکن است احساس خستگی، دلتنگی یا کاهش انگیزه را تجربه کنند. این حالت که معمولاً به آن «افسردگی بعد از تعطیلات» گفته می‌شود، یک بیماری یا تشخیص پزشکی رسمی نیست، بلکه واکنشی طبیعی به بازگشت از فضای آرام و متفاوت تعطیلات به روال عادی زندگی است.

تعطیلات معمولاً به کاهش استرس و بهتر شدن حال روحی کمک می‌کنند، اما طبیعی است که با شروع دوباره کار، تحصیل و مسئولیت‌ها، بدن و ذهن به کمی زمان برای سازگاری نیاز داشته باشند. این احساسات معمولاً موقتی هستند و با کمی توجه و برنامه‌ریزی، به تدریج کاهش پیدا می‌کنند.

برخی عوامل می‌توانند این حالت را پررنگ‌تر کنند؛ مثل بازگشت ناگهانی به کار، فشارهای شغلی، انتظارات بالای برآورده‌نشده از سفر، برنامه‌های فشرده در تعطیلات یا نداشتن استراحت کافی.

نشانه‌هایی که ممکن است تجربه شوند

این حالت ممکن است با علائمی مانند بی‌قراری خفیف، اختلال خواب، احساس دلتنگی، کاهش تمرکز یا تحریک‌پذیری همراه باشد. این نشانه‌ها معمولاً کوتاه‌مدت هستند و اغلب طی یک تا دو بهبود پیدا می‌کنند.

با زَنوور آسان لاغر شوید



۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می‌خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول‌های لاغری زَنوور از بهترین گزینه‌هاست، زیرا تا ۳۰٪ چربی غذایی که در هر وعده می‌خورید را دفع می‌کند. بدین ترتیب تمرین‌های ورزشی شما موثرتر خواهد بود و زودتر به نتیجه خواهید رسید.

با هر وعده غذایی یک کپسول کافی است و اگر وعده‌ی غذایی شما فاقد چربی باشد، نیازی به مصرف آن نیست.

منتظر چه هستید؟؟ اثرات فوق‌العاده زَنوور را تجربه کنید

xenover

ACTOVERCO

Together for a healthier future

www.actoverco.com

درمانی جدید برای یبوست در بیماران مبتلا به IBS-C

برای اولین بار در ایران



لیناکلاید (لیناکلوتاید)

- اولین دارو از یک خانواده جدید برای بهبود یبوست
 - بهبود سایر علائم همراه با یبوست مانند دل درد و نفخ
 - مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکا، اروپا و استرالیا
 - ایمن در نارسایی های کلیوی و کبدی
 - عملکرد متفاوت با سایر ملین های موجود در بازار
 - شروع اثر در هفته اول و پایداری اثربخشی تا زمان استفاده از دارو
- مصرف این دارو بدون تجویز پزشک توصیه نمی شود.


Linaclide[®]
Linaclotide
Capsules 72, 145, 290 mcg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com