



سلامت

شماره ۱۱۶ - ماهنامه مرداد ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

علل بوی بدن

ده راهکار برای
تقویت مافظه

بدن ما روزانه به چه
میزان آب نیاز دارد؟

سرفوردگی

مثانه کم کار

افتلال اضطراب فراگیر



NEXTYLE

امسال

بیشتر به سلامت
استفوانه‌ایم
اهمیت می‌دهم!

ناتجیل
الکالین



ACTOVER
GROUP

| nexuS

NEXTYLE

امسال
با یک تیر چند
هدف می زنم!

ناتجاری
را تجربه کن



ACTOVER
GROUP

| nexuS

به این جنبش سلامت می‌پیوندند و آمار مصرف دخانیات در بسیاری از کشورها رو به کاهش است. این یعنی ما در مسیر درستی حرکت می‌کنیم.

در این روز، از تمامی قهرمانان این داستان سپاسگزاریم: از پزشکان و پرستارانی که با تعهد خود جان‌ها را نجات می‌دهند، از پژوهشگرانی که شبانه‌روز برای یافتن راه‌های جدید تلاش می‌کنند، و از بیماران و خانواده‌هایشان که با شجاعت و امید الهام‌بخش ما هستند.

بیایید این روز را به نقطه عطفی در سلامت جامعه تبدیل کنیم. هر اقدام کوچک، چه تشویق یک دوست به ترک سیگار و چه حمایت از برنامه‌های کاهش آلودگی هوا، می‌تواند بخشی از راه حل باشد. با همکاری و آگاهی، آینده‌ای را تصور کنیم که در آن سرطان ریه نه یک ترس، بلکه چالشی است که بر آن غلبه کرده‌ایم.

به آینده‌ای روشن و سالم باور داشته باشیم.

تندرست باشید

دکتر بهارک مهدی پور

روز جهانی سرطان ریه؛ همگام برای آینده‌ای روشن در این شماره می‌خواهیم با نگاهی امیدوارانه به پیشرفت‌های چشمگیر علم پزشکی و قدرت پیشگیری، روز جهانی سرطان ریه (۱ آگوست) را به فرصتی برای آگاهی و اقدام جمعی تبدیل کنیم. بله، سرطان ریه همچنان یکی از چالش‌های بزرگ سلامت جهانی است، اما داستان امروز ما، داستان پیروزی‌های کوچک و بزرگ، همبستگی و امید است.

در سال‌های اخیر، علم پزشکی گام‌های بلندی در مسیر تشخیص و درمان این بیماری برداشته است. روش‌های غربالگری مدرن مانند سی‌تی اسکن با دوز پایین، امکان تشخیص زودهنگام را فراهم کرده‌اند. درمان‌های هدفمند و ایمونوتراپی نیز تحولی شگفت‌انگیز در بهبود کیفیت زندگی بیماران ایجاد کرده‌اند. این پیشرفت‌ها به ما یادآوری می‌کنند که سرطان ریه هرگز به معنای پایان راه نیست.

اما بهترین خبر این است که ما می‌توانیم از بسیاری از موارد این بیماری پیشگیری کنیم. با ترک سیگار، کاهش مواجهه با آلاینده ها و انتخاب سبک زندگی سالم، گام‌های بزرگی در جهت محافظت از خود و عزیزانمان برمی‌داریم. هر ساله افراد بیشتری

سلام سلامت

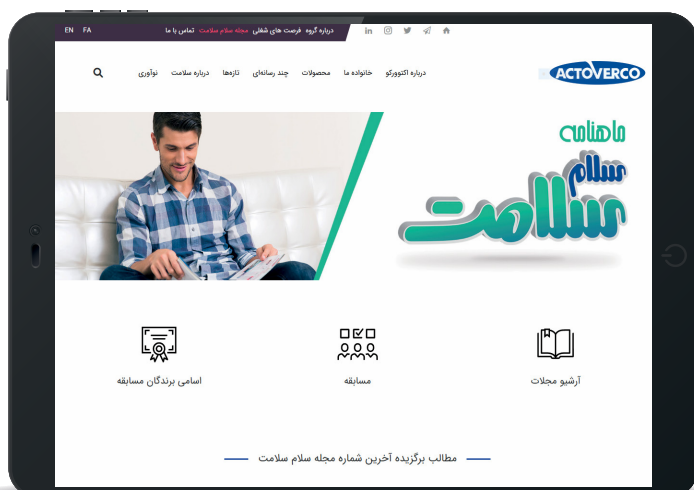
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

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، کافیه به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

salamsalamat_



مرداد ۱۴۰۴

فهرست

ده راهکار برای تقویت حافظه	۶
رفاقت برای سلامت	۸
مصرف میوه های تابستانه در افراد مبتلا به دیابت	۱۰
خواص حفاظتی سیتیکولین بر سیستم عصبی	۱۲
بدن ما روزانه به چه میزان آب نیاز دارد؟	۱۴
علل بوی بدن	۱۶
مسابقه سلام سلامت	۱۸
مراقبت های پوستی در بیماران دیابتی	۲۰
سرخوردگی	۲۲
مثانه کم کار	۲۴
اختلال اضطراب فراگیر	۲۶



طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، شهرزاد یعقوبی، ارشاسب رجبی، ندا عزیزی، سید علیرضا محسنی، بهار گلده

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، حسین ابراهیمی، میلاد اخلاقی

انتشارات جنگل

نشانی چاپخانه: تهران، میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان لبافی نژاد، نرسیده به خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۱۸۵

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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سرمدیور: دکتر بهارک مهدی پور

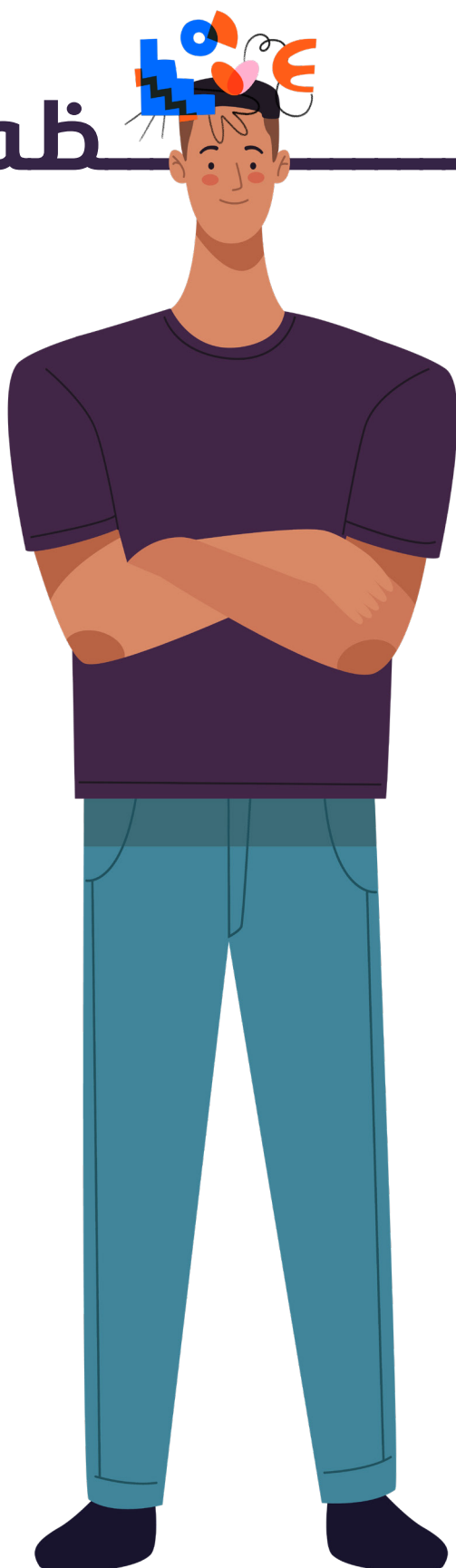
مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر مرجان غیاثوند، دکتر سعید فلاح، دکتر مژده دانشمند، دکتر روشنا متین، دکتر مهناز رسولی نژاد، دکتر مهشید مولا، دکتر رویا خرمی، دکتر آذر طاهری، دکتر آرمان موسی پور

۱۰ راهکار

برای تقویت حافظه



۱. مصرف ویتامین

برای اینکه حافظه به خوبی عمل کند، به مواد مغذی خاصی نیاز دارد. اگرچه می توان مواد مغذی مورد نیاز مغز را از طریق رژیم غذایی دریافت کرد، اما در صورت کمبود آنها، مکمل ها می توانند مفید باشند. مطالعات نشان می دهد سطوح پایین ویتامین D با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است، هم چنین سطوح بالاتر ویتامین K در مغز سبب کاهش خطر زوال عقل به میزان ۱۷ تا ۲۰ درصد می شود. مصرف ویتامین های گروه B می تواند زوال شناختی را کاهش دهد. اگر چه لازم است همیشه قبل از مصرف هر مکملی با پزشک خود صحبت کنید.

۲. از فنون یادسپاری (Mnemonics) استفاده کنید

فنون یادسپاری تکنیک هایی است که می توانید از آنها برای تقویت توانایی خود جهت به خاطر سپردن چیزی استفاده کنید. فنون یادسپاری انواع مختلفی دارد؛ در نوعی از آن از شکل مخفف (حروف اول هر کلمه) برای به خاطر سپردن کلمات استفاده می شود. با ذخیره اطلاعات در قالبی خلاصه، مغز راحت تر می تواند آنها را به خاطر بیاورد.

۳. خود را به چالش بکشید

مغز شما هم مانند عضلات به ورزش نیاز دارد. دانشمندان بر این باورند که ورزش ذهنی می تواند فرایندهایی را فعال کند که به حفظ سلول های مغز کمک کند و آنها را با یکدیگر در ارتباط نگه دارد. سعی کنید ذهن خود را با فعالیت هایی درگیر نگه دارید که به عملکرد خوب مغز کمک می کنند، مانند حل جدول کلمات متقاطع، کتاب خوانی، بازی، یا نواختن آلات موسیقی. مطالعات نشان می دهد که حل جدول می تواند ذهن شما را فعال نگه دارد، حتی اگر این عادت را در سنین بالا شروع کنید.

۴. انتخاب غذاهای مفید برای تقویت مغز

آیا تا به حال اصطلاح «رنگین کمان بخور» را شنیده‌اید؟ مطالعات نشان داده‌اند که خوردن مواد غذایی سرشار از فلاونوئیدها (مواد شیمیایی طبیعی موجود در میوه‌ها و سبزیجات که باعث ایجاد رنگ در آنها می‌شود) می‌تواند به تقویت حافظه و افزایش تمرکز ذهنی کمک کند. پژوهشگران دریافته‌اند افرادی که به‌طور روزانه فلاونوئید بیشتری مصرف می‌کنند، تا ۱۹ درصد کمتر دچار مشکلات حافظه و تفکر می‌شوند.

از جمله میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فلاونوئید می‌توان به توت‌فرنگی، بلوبری، فلفل دلمه‌ای، کرفس، سیب، موز، پرتقال و گریپ فروت اشاره کرد.

مهم نیست کدام یک از میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ را انتخاب می‌کنید، فقط سعی کنید روزانه حداقل پنج وعده از آنها را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید تا بیشترین بهره را از آنها ببرید.

۵. مطالعه یا یادگیری مهارتی جدید

حتی اگر شغل یا سرگرمی‌های فعلی، شما را از نظر ذهنی فعال نگه داشته باشد، مغز همچنان از انتخاب یک مهارت جدید سود می‌برد. با افزایش سن، مغز انعطاف‌پذیری کمتری پیدا می‌کند، به این معنی که یادگیری موضوعات یا فعالیت‌های جدید دشوارتر می‌شود. هنگامی که فعالیت کاملاً جدیدی را انجام می‌دهید، به مغز کمک می‌کنید تا در مسیر یادگیری باقی بماند و ذخیره‌ای از توانایی‌های ذهنی برای آینده بسازد. لازم نیست خودتان را تحت فشار قرار دهید. کافی است یک فعالیت جدید را انتخاب کرده و با تمرکز به یادگیری آن بپردازید. در یک کلاس آموزشی ثبت‌نام کرده و زمانی مشخص برای تمرین در نظر بگیرید. حتی می‌توانید در زمینه‌ای که هم‌اکنون به آن علاقه‌مند هستید، پیشرفت بیشتری داشته باشید. برای مثال اگر پیانو می‌نوازید، یک استاد پیدا کنید و در دوره‌های آموزشی ثبت‌نام نمایید.

فرایند یادگیری، تمرینی سالم و مؤثر برای ذهن است و به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند.

۶. فعالیت فیزیکی داشته باشید

بر کسی پوشیده نیست که بدن برای داشتن سلامت قلبی عروقی و عاطفی به ورزش منظم نیاز دارد. اما زمانی که فعالیت بدنی را به بخشی از زندگی خود تبدیل کنید، مغز شما نیز تقویت می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد بزرگسالانی که سطح آمادگی جسمانی بالایی دارند، ۸۸ درصد کمتر از افراد دارای سطح آمادگی متوسط، به زوال عقل مبتلا می‌شوند و همین امر شروع زوال عقل را تا ۱۱ سال به تأخیر می‌اندازد. در واقع، بخش‌هایی از مغز که تفکر و حافظه را کنترل می‌کند، در افرادی که ورزش می‌کنند بزرگتر است. ورزش همچنین سبب بهبود خواب شده و استرس را کاهش می‌دهد، که هر دو باعث بهبود حافظه نیز می‌شوند. هیچ ورزش خاصی برای بهبود حافظه وجود ندارد، اما ترکیبی از تمرینات هوازی مانند پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه سواری و تمرینات قدرتی می‌تواند گزینه خوبی باشد. نکته کلیدی این است که ثابت قدم باشید و فعالیتی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید.

۷. فعالیت اجتماعی داشته باشید

گذراندن وقت با دوستان یا خانواده به طور منظم و فعال بودن در جامعه راه‌های مهمی برای حفظ ارتباطات اجتماعی و اجتناب از انزوا است. یک مطالعه نشان می‌دهد که انزوای اجتماعی با افزایش ۵۰ درصدی خطر زوال عقل مرتبط است. سعی کنید در فعالیت‌هایی که به طور روزانه انجام می‌دهید، دوست جدیدی پیدا کنید؛ برای مثال اگر روزانه پیاده‌روی می‌کنید، یک دوست و همراه برای پیاده‌روی پیدا کنید. اگر دوست دارید مطالعه کنید، از چند دوست بخواهید که یک گروه کتاب‌خوانی تشکیل داده و همزمان با هم کتاب بخوانید.

۸. گاهی از نرم افزارهای مسیریاب استفاده نکنید

نرم افزارهای مسیریاب به افراد کمک می‌کنند تا به مقصد برسند، بخصوص اگر زمان بسیار مهم باشد یا اگر فرد بخواهد به مکان جدیدی برود. اما بر اساس مطالعه‌ای، استفاده از این ابزارها می‌تواند تأثیر عمیقی بر حافظه یا توانایی ذخیره و یادآوری اطلاعات در مورد محیط پیرامون داشته باشد. بنابراین گاهی به خود متکی شوید حتی اگر مسیر اشتباهی را انتخاب کرده باشید و در نهایت به مقصد نرسید.

۹. با تکرار و یادآوری، یادگیری را تقویت کنید

روش دیگر «آموزش» مغز برای ذخیره اطلاعات این است که چیزی را با صدای بلند تکرار یا یادداشت کنید. تکرار، ارتباطی را که مغز شما هنگام یادگیری اطلاعات جدید ایجاد می‌کند، تقویت می‌کند. همچنین برای بازیابی آسان‌تر اطلاعات، می‌توانید بخش‌های بزرگ‌تر را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید.

به عنوان مثال، به جای تلاش برای به خاطر سپردن ۱۰ شماره به طور همزمان، شماره تلفن را به سه بخش تقسیم کنید.

۱۰. به اندازه کافی استراحت کنید

محققان کمبود خواب، خواب آشفته و بی‌قراری شبانه را با از دست دادن حافظه مرتبط می‌دانند. اگر ۷ تا ۹ ساعت خواب ثابت در شبانه روز ندارید، آن را در اولویت قرار دهید. بهداشت خواب خود را بررسی کنید؛ اتاق خواب خود را خنک، تاریک و عاری از عوامل محرک (مانند تلویزیون یا تلفن) نگه دارید. از مصرف کافئین، وعده‌های غذایی سنگین و الکل در ساعات قبل از خواب خودداری کنید. به اندازه کافی در روز فعالیت فیزیکی داشته باشید تا بدن شما به طور طبیعی نیاز به استراحت داشته باشد. هر روز در یک ساعت مشخص به رختخواب رفته و از خواب بیدار شوید. اگر مشکلات دیگری مانند خروپف یا آپنه انسدادی خواب (قطع موقت تنفس در حین خواب) مانع خواب عمیق شما می‌شود، با پزشک خود در این رابطه مشورت کنید تا بهترین روش درمانی را پیش بگیرید.

رفاقت برای سلامت

دکتر آرمان موسی پور (داروساز)



در دنیایی که بنیان اکثر امور بر ارتباطات نهاده شده است و علم و تکنولوژی با قدرت در راستای گسترش روش های متنوع تر و سهل الوصول تر برای ارتباطات جهانی است، بشر را گریزی نیست مگر آنکه به دایره ارتباطات ورود کرده و گام به گام دنیای نوین حرکت کند.

به طور کلی ارتباطات را می توان در ۳ گروه مختلف طبقه بندی کرد:

- ارتباطات صمیمی: با کسانی که شما را دوست دارند و برایتان اهمیت قائل هستند، مثل خانواده و دوستان؛
- ارتباطات مبنی بر ملاقات: با کسانی که با آنها به طور مکرر دیدار می کنید، مانند همکاران و یا افراد شاغل در رستوران یا کافه ای که هر از چند گاهی به آنجا مراجعه می کنید؛
- ارتباطات جمعی: با افرادی که با آنها وابستگی گروهی یا جمعی دارید، مانند کسانی که در یک انجمن عضویت دارند و یا طرفدار یک تیم هستند.

باید توجه داشت مفهوم انزوا کاملاً جدا و متمایز از تنها بودن است. افراد می توانند تنها زندگی کنند، اما زندگی اجتماعی خوب و ارتباطات گسترده داشته باشند. در مقابل ممکن است فردی در جمع خانواده یا دوستان باشد، اما احساس تنهایی و انزوا کند.

مزایای ارتباطات اجتماعی قوی تر

از مزایای ارتباطات اجتماعی بر سلامت روان می توان به کاهش میزان اضطراب و افسردگی، افزایش عزت نفس و همدلی اشاره کرد.

علاوه بر اینکه این ویژگی ها باعث احساس شادی و رضایت بیشتر در زندگی می شوند، سایرین تمایل بیشتری برای گذراندن زمان با شما پیدا می کنند، که

خود زمینه ساز به وجود آمدن ارتباطات بیشتر می شود؛ بنابراین برقراری ارتباطات اجتماعی موثر و باکیفیت، مجموعه اثرات مثبت جسمی، ذهنی و اجتماعی را برای فرد مهیا می کند.

از طرف دیگر انزوا و گوشه گیری از جامعه و نداشتن ارتباطات اجتماعی می تواند عواقبی اعم از اختلال در الگوی خواب، بالا رفتن فشار خون و هورمون کورتیزول و به طبع آن افت سطح ایمنی را در پی داشته باشد. همچنین از منظر ذهنی و روانی نیز فرد به سمت جامعه گریزی، افسردگی و یا حتی افکار خود کشی سوق پیدا می کند.

سالمندان و جوانان

این مسئله زمانی بیشتر حائز اهمیت می شود که به بررسی در مورد سالمندان بپردازیم. این گروه به واسطه محدودیت های حرکتی بیشتر، قابلیت بالقوه کمتری برای برقراری ارتباطات دارند. همین موضوع می تواند زمینه ساز مشکلات عدیده ای دیگری نیز شود. مشاهده شده است که سالمندانی که ارتباطات موفق تر و گسترده تری دارند، کیفیت و رضایت بیشتری را نسبت به زندگی خود تجربه می کنند و احتمال ابتلا به بیماری ها و به دنبال آن نیاز به حمایت های دولتی در آنها کمتر است.

در آینده ای نزدیک، مسئولیت های اجتماعی و مدیریتی کشور به نسل های جوان و نوجوان کنونی واگذار خواهد شد. از این رو، ایجاد و حفظ ارتباطات اجتماعی پویا و سازنده برای این گروه سنی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در صورتی که این افراد از ارتباطات اجتماعی مؤثر و سالم محروم شوند، در معرض خطرات بهداشتی و روان شناختی متعددی همچون چاقی، فشار خون بالا و سایر مشکلات جسمانی و ذهنی قرار خواهند گرفت.

این شرایط می تواند نه تنها به سلامت فرد آسیب بزند، بلکه در بلندمدت تأثیرات منفی بر سلامت جامعه و پایداری اجتماعی نیز به همراه خواهد داشت.

اصول و روش های دوست یابی

برای آشنایی با افراد جدید نیازی نیست حتماً به مکان های خاص بروید یا برنامه ریزی های پیچیده ای داشته باشید. شما می توانید با افرادی که به طور روزمره در مسیرتان قرار دارند، مانند مسافران همیشگی اتوبوس، کسانی که در باشگاه یا پارک می بینید، یا فروشندگان سوپرمارکت، ارتباط برقرار کنید.

علاوه بر این، عضویت در تیم های ورزشی، گروه های پیاده روی، انجمن ها و فعالیت های داوطلبانه نیز فرصت های مناسبی برای برقراری ارتباط با افراد جدید ایجاد می کند. به عبارت دیگر، همیشه در جامعه رویدادها و فرصت هایی برای ارتباط سازی وجود دارد که می توان از آنها بهره برد.

توجه داشته باشید که همیشه یک روش برای همه مناسب نیست، بنابراین چند راه مختلف را امتحان کنید تا ببینید کدام یک برای شما بهتر جواب می دهد. اگر اولین تلاش نتیجه نداد، ناامید نشوید و راه دیگری را امتحان کنید.

هدف از ایجاد ارتباط اجتماعی این است که وقت، تجربه ها و داستان هایتان را با دیگران به اشتراک بگذارید و شنونده خوبی هم باشید. با گذشت زمان، شما شبکه ای از افراد می سازید که به طور متقابل به یکدیگر اهمیت می دهند. این ارتباطات هم به سلامت روان و هم به سلامت جسمتان کمک می کند. به عبارت دیگر، برقراری و حفظ روابط اجتماعی سالم، به رشد و رفاه کلی فرد کمک می کند و می تواند به پیشگیری از مشکلات روانی و جسمانی نیز منجر شود.



NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل
الکالین



ACTOVER
GROUP

| nexuS



مصرف میوه های تابستانه در افراد مبتلا به دیابت

دکتر مهرناز رسولی نژاد (داروساز)

خریزه

خریزه نیز حاوی قند و کربوهیدرات های طبیعی است. به طور کلی، افراد مبتلا به دیابت یا پیش دیابت می توانند در حدود یک لیوان (150 گرم) خربزه مصرف کنند. این میوه شاخص گلیسمی کمتری نسبت به هندوانه دارد (حدود ۶۵).

برای کاهش شاخص گلیسمی خربزه، می توان این میوه را با درشت مغذی هایی مانند چربی و پروتئین مصرف کرد.

بهتر است برای کنترل قند خون، خربزه را در وعده صبحانه یا برای میان وعده مصرف کرد.

انگور

میزان قند طبیعی (خصوصاً فروکتوز) در انگور بسیار بالاست. با اینکه این میوه با شاخص گلیسمی حدود ۴۵، قند خون را نسبت به هندوانه و خربزه با سرعت کمتری افزایش می دهد، اما به دلیل بار گلیسمی بالایی که دارد، باید در مصرف آن دقت شود. مقدار مناسب مصرف این میوه حدود ۱۰ تا ۱۵ عدد انگور درشت دانه یا نصف لیوان (۷۵ گرم) است. بهتر است انگور را همراه با منابع پروتئین یا فیبر، مانند بادام، ماست یا پنیر استفاده کرد.

انبه

انبه میوه ای بسیار خوشمزه و پرطرفدار است. این میوه قند طبیعی (فروکتوز) بالایی دارد و شاخص گلیسمی آن نسبتاً زیاد و در حدود ۶۰ است. از آنجایی که انبه فیبر بالایی دارد، می تواند سرعت جذب کربوهیدرات ها را کاهش دهد؛ با این حال باید توجه داشت که یک فنجان انبه خردشده حاوی حدود ۲۳ گرم قند است و همین موضوع آن را به یکی از شیرین ترین میوه های موجود تبدیل می کند.

افراد مبتلا به دیابت می توانند در حدود نصف لیوان (۷۵ گرم) یا تقریباً یک چهارم انبه را در طی روز مصرف کنند.

توصیه می شود این میوه صبح یا بعد از ورزش مصرف شود، همچنین توصیه می شود که افراد مبتلا به دیابت از مصرف میوه خشک انبه و یا آب انبه صنعتی خودداری کنند.

در دنیای امروز، انتخاب های غذایی سالم برای بیماران دیابتی اهمیت زیادی دارد. میوه ها یکی از منابع اصلی مواد مغذی هستند، اما برخی از آنها به دلیل افزایش سریع سطح قند خون، باید با احتیاط مصرف شوند. هدف از این مقاله، آگاهی بخشی به بیماران دیابتی درباره میوه هایی است که ممکن است باعث نوسانات ناخواسته در قند خون شوند. با شناخت این میوه ها و انتخاب جایگزین های مناسب، بیماران می توانند به راحتی سطح قند خون خود را کنترل کرده و از خواص سلامتی آنها نیز بهره مند شوند.

برای کنترل میزان قند میوه مصرفی در افراد دیابتی باید به سه شاخص توجه کرد:

۱. شاخص گلیسمی (GI: Glycemic Index)

شاخص گلیسمی (GI) نشان دهنده سرعت افزایش قند خون پس از مصرف یک ماده غذایی است، برای مثال یک واحد میوه با شاخص گلیسمی بالا سریع تر قند خون را افزایش می دهد.

۲. بار گلیسمی (GL: Glycemic Load)

بار گلیسمی علاوه بر شاخص گلیسمی، میزان کربوهیدرات های موجود در یک واحد میوه را در نظر می گیرد.

۳. فیبر

فیبر موجود در میوه ها باعث می شود که قند موجود در آنها با سرعت کمتری وارد جریان خون شود. به طور کلی، انجمن دیابت آمریکا (ADA) توصیه می کند که میوه ها در رژیم غذایی گنجانده شوند و حذف کامل میوه های طبیعی را توصیه نمی کند.

هندوانه

هندوانه حاوی قند و کربوهیدرات های طبیعی است. به طور کلی افراد مبتلا به دیابت یا پیش دیابت می توانند در حدود یک لیوان (150 گرم) هندوانه مصرف کنند. این میوه حدوداً دارای ۷۶ واحد گلیسمی است.

برای کاهش بار و شاخص گلیسمی هندوانه، می توان آن را همراه با درشت مغذی هایی مانند چربی و پروتئین مصرف کرد یا با افزودن فیبر به رژیم غذایی، این اثر را کاهش داد.

بهتر است از این میوه بعد از انجام تمرینات ورزشی یا در کنار وعده غذایی دیگر استفاده کرد.

ActoP[®]

omeprazole Capsule 20 mg

آناناس

آناناس یک میوه استوایی است که به دلیل طعم شیرینش شناخته شده است. آناناس دارای قند بالا و شاخص گلیسمی نسبتاً بالایی است. شاخص گلیسمی این میوه ۶۲ می‌باشد.

از آنجایی که یک فنجان آناناس خرد شده حاوی حدود ۱۶ گرم قند است، می‌تواند به سرعت سطح قند خون را به مقدار قابل توجهی افزایش دهد. بنابراین، مقدار پیشنهادی مصرف آناناس برای یک فرد مبتلا به دیابت حدود یک سوم لیوان یا چند تکه کوچک از میوه است. این میوه بهتر است همراه با خوراکی‌های حاوی پروتئین و چربی، مانند ماست، پنیر و گردو مصرف شود.

میوه‌های خشک

میوه‌های خشک با حذف آب از میوه‌های تازه تهیه می‌شوند. بنابراین به منبع غلیظ‌تری از قندهای طبیعی تبدیل می‌شوند. با حذف آب، حجم میوه به طور قابل توجهی کاهش پیدا کرده، اما در عین حال محتوای قند آن حفظ می‌شود. بنابراین، یک وعده کوچک میوه خشک می‌تواند به اندازه یک وعده بزرگ‌تر از میوه تازه قند داشته باشد. به عنوان مثال، از نظر میزان قند، چند دانه کشمش با یک فنجان انگور برابر است.

چه میوه‌هایی برای دیابت مفید هستند؟

میوه‌ها حاوی مواد مغذی مهمی هستند، بنابراین مصرف انواع آنها برای سلامتی مفید است. اما برخی از میوه‌ها از جمله سیب، گیلان، پرتقال، گلابی و توت فرنگی تأثیر نسبتاً ملایمی بر قند خون دارند و برای افراد مبتلا به دیابت مناسب‌تر هستند.

چه مواد غذایی برای افراد مبتلا به دیابت مناسب است؟

اگر دیابت دارید، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا متوجه شوید چه غذاهایی برای شما بهتر است.

انجمن دیابت آمریکا این ۱۰ ماده غذایی را برای افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند:

- 🍌 آووکادو؛
- 🍌 انواع حبوبات؛
- 🍌 توت‌ها؛
- 🍌 مرکبات؛
- 🍌 سبزیجات؛
- 🍌 ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند سالمون و ساردین؛
- 🍌 شیر؛
- 🍌 دانه‌ها و مغزها؛
- 🍌 غلات کامل، مانند جو سبوس دار و کینوا؛
- 🍌 ماست.

اکتاپ

تا به حال برایتان پیش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجیح دهید غذا نخورید؟!

اکتاپ با جلوگیری از افزایش ترشح اسید معده، مشکلات آن را برطرف می‌کند. این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباکتریایی تجویز می‌شود.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.

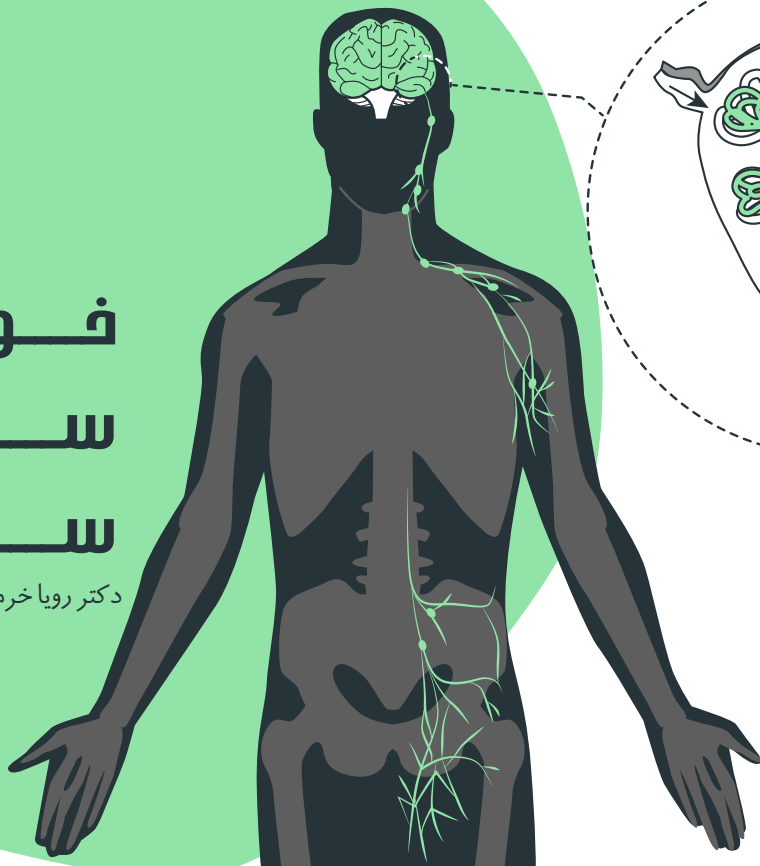
ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

فواص حفاظتی سیتیکولین بر سیستم عصبی

دکتر رویا خرمی (داروساز)



مهم در کنترل مشکلات رفتاری و شناختی افرادی که در معرض آلزایمر هستند، کمک می کند.

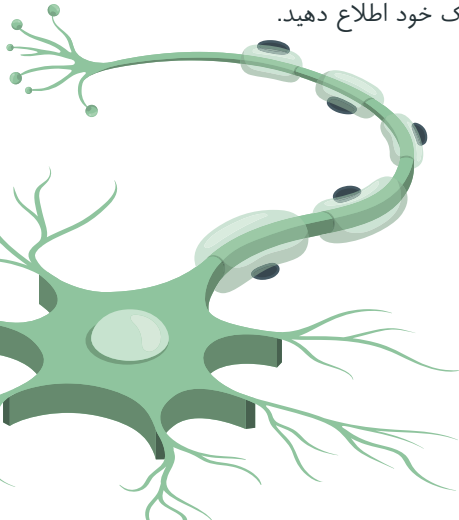
گروهی از اختلالات چشمی که می تواند منجر به کاهش بینایی (آب سیاه) شود:

مصرف سیتیکولین از راه خوراکی، می تواند بینایی را در برخی از افراد مبتلا به گلوکوم بهبود بخشد. البته لازم به ذکر است که باید حتما زیر نظر پزشک متخصص مصرف شود و علائم حتما به صورت مداوم بررسی شود.

نکات مهم قبل از مصرف سیتیکولین

پزشک و داروساز باید در جریان تمام داروهای مصرفی (داروهای نسخه ای یا داروهای بدون نسخه، محصولات طبیعی، ویتامین ها) بیمار باشند و مصرف این ترکیب به هیچ عنوان نباید بدون مشورت با پزشک شروع یا قطع شود.

سیتیکولین در صورت مصرف خوراکی، تا مدت ۱۲ هفته بی خطر است و احتمال بروز عوارض جانبی با این محصول بسیار نادر است (کمتر از ۱ در ده هزار نفر). اگر در اثر مصرف این محصول هر گونه عارضه ای تجربه کردید، حتما به پزشک خود اطلاع دهید.



سیتیکولین نام عمومی یک ماده شیمیایی در سیستم عصبی است که به طور طبیعی در بدن وجود دارد. این ماده مهم در برخی از اختلالات عصبی که به کندی پیشرفت می کنند، مانند گلوکوم (آب سیاه) و اختلالات شناختی-عروقی خفیف مغز مفید است.

در حقیقت سیتیکولین از دسته ترکیبات محرک مغز و محافظ عصبی محسوب می شود و مقدار مواد شیمیایی که پیغام های عصبی را در سیستم عصبی ارسال می کنند، افزایش می دهد. این ترکیب در گذشته به عنوان دارویی برای کمک به بهبود حافظه و عملکرد مغز پس از سکته مورد استفاده بوده است.

همچنین سیتیکولین ماده ای است که برای کاهش حافظه و تفکر مرتبط با افزایش سن، آلزایمر، اختلال دوقطبی، افسردگی و بسیاری از شرایط دیگر استفاده می شود.

اختلالات شناختی و عصبی مرتبط با سکته مغزی:

این محصول برای بهبود اختلالات شناختی و عصبی مرتبط با سکته مغزی حاد، تحت حاد و همچنین عوارض بعد از آن بسیار موثر است و می تواند تا حد زیادی به کنترل شرایط بیمار کمک کند.

اختلالات شناختی و عصبی مرتبط با آسیب مغزی:

این محصول می تواند برای بهبود اختلالات شناختی و عصبی مرتبط با آسیب مغزی (مانند انواع تروماها در اثر ضربه یا تصادف) و عوارض طولانی مدت آن نقش حیاتی داشته باشد.

کاهش حافظه و مهارت های تفکر که به طور معمول با افزایش سن رخ می دهد:

مصرف سیتیکولین خوراکی به بهبود حافظه در افراد بالای ۵۰ سال کمک می کند. مطالعات زیادی در این زمینه وجود دارد که نشان می دهد این ماده

برای خاطرات ماندگار



 **MEMOMAX**
CITICOLINE 1000MG

محافظ سیستم عصبی و بهبود اختلالات شناختی
و عصبی مرتبط با آسیب های مغزی

بدن ما روزانه به چه میزان آب نیاز دارد؟

مقدار آبی که باید روزانه بنوشید بر اساس عوامل مختلفی از جمله سن، جنسیت، سطح فعالیت و آب و هوا متفاوت است. اما به طور کلی:

برای مردان: مصرف حدود ۱۳ فنجان (تقریباً ۳ لیتر) مایعات در روز توصیه می شود.

برای زنان: توصیه می شود روزانه حدود ۹ فنجان (حدود ۲/۲ لیتر) مایعات مصرف شود. زنان باردار باید حدود ۱۰ فنجان مصرف کنند، در حالی که زنان شیرده ممکن است حدود ۱۲ فنجان در روز نیاز داشته باشند.

نیازهای فردی

سطح فعالیت: افرادی که فعالیت بدنی دارند یا در آب و هوای گرم زندگی می کنند، ممکن است برای تامین آب مورد نیاز بدن خود به مصرف آب بیشتری نیاز داشته باشند.

وزن: یک دستورالعمل رایج این است که باید نصف وزن بدن خود بر حسب اونس، مایعات مصرف کنید. به عنوان مثال اگر ۲۰۰ پوند وزن دارید، حدود ۱۰۰ اونس آب در روز را هدف قرار دهید.

رژیم غذایی: مواد غذایی که حاوی آب زیادی هستند، مانند میوه ها و سبزیجات نیز به تامین آب بدن کمک می کنند.

در حالی که توصیه کلاسیک نوشیدن هشت لیوان ۸ اونسی (حدود ۲ لیتر) به طور گسترده ای شناخته شده است، بسیاری از کارشناسان پیشنهاد می کنند که بیشتر بزرگسالان برای حفظ آب بدن، به بیش از این مقدار نیاز دارند.

برای تعیین اینکه آیا روزانه به اندازه کافی آب می نوشید، شاخص های زیر را در نظر بگیرید:

۱. رنگ ادرار

زرد کم رنگ یا شفاف: اگر ادرار شما زرد روشن یا شفاف است، معمولاً نشان دهنده مناسب بودن مقدار آب بدن است.

زرد تیره: ادرار تیره تر نشان دهنده کم آبی بدن است.

۲. تعداد دفعات ادرار

ادرار منظم: فردی که به خوبی مایعات مصرف می کند معمولاً هر ۲ تا ۴ ساعت یکبار ادرار می کند. اگر متوجه تکرار ادرار شدید، ممکن است نشانه افزایش مصرف مایعات باشد.

۳. سطوح تشنگی

احساس تشنگی: تشنگی یک نشانه طبیعی است که بدن شما به مایعات بیشتری نیاز دارد. اگر با احساس تشنگی از خواب بیدار می شوید، ممکن است نشان دهنده این باشد که بدن شما به آب بیشتری نیاز دارد و باید آب بیشتری بنوشید.

۴. خاصیت ارتجاعی پوست

تست پینچ (نیشگون) پوست: پوست پشت دست خود را نیشگون بگیرید. اگر



سریع به عقب برگردد، احتمالاً نشان دهنده میزان آب کافی در بدن است. اگر بازگشت به حالت عادی بیشتر طول بکشد، ممکن است نشان دهنده کم آبی بدن باشد.

۵. علائم دیگر

شرایط عمومی بدن: احساس انرژی و هوشیاری به طور کلی نشان دهنده کافی بودن آب در بدن است، در حالی که علائمی مانند سردرد یا سرگیجه می تواند نشانه کم آبی بدن باشد.

با نظارت بر این علائم، می توانید وضعیت آب بدن خود را بهتر ارزیابی کنید و مصرف آب را بر اساس آن تنظیم کنید.

در زیر چند روش خلاقانه برای افزایش مصرف آب در طول روز ذکر شده است:

۱. از آب طعم دار شده استفاده کنید

برای این کار از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید. آب را با میوه هایی مانند لیموترش، پرتقال یا انواع توت ها طعم دار کنید. همچنین می توانید از سبزیجاتی مانند نعناع یا ریحان نیز استفاده کنید.

۲. از مواد غذایی حاوی مقدار زیاد آب استفاده کنید

موادی مانند خیار، هندوانه، توت فرنگی و کاهو را در رژیم غذایی خود بگنجانید. این مواد غذایی می توانند به میزان قابل توجهی به تامین آب بدن کمک کنند

۳. از گوشی هوشمند برای یادآوری مصرف آب استفاده کنید

یک برنامه یادآوری برای نوشیدن آب دانلود کنید یا زنگ مخصوصی را روی تلفن خود تنظیم کنید، تا به شما یادآوری کند در فواصل زمانی منظم در طول روز آب بنوشید.

۴. مصرف منظم آب را به یک عادت تبدیل کنید

نوشیدن مایعات را به فعالیت های روزانه مرتبط کنید. برای مثال هر بار که دندان های خود را مسواک می زنید، یک وعده غذایی می خورید یا در محل کار استراحت می کنید، یک لیوان آب بنوشید. این کار می تواند به ایجاد عادت نوشیدن آب به شما کمک کند.

۵. همراه خود آب داشته باشید

برای کاهش مصرف پلاستیک، یک بطری قابل استفاده مجدد تهیه کرده و همیشه همراهتان داشته باشید. دسترسی آسان به آب، شما را به نوشیدن بیشتر تشویق می کند.

۶. خود یا دیگران را به چالش بکشید

دوستان یا خانواده خود را در یک چالش مصرف مایعات همراه کنید و در آن میزان مصرف آب را با هم پیگیری کنید. چنین چالش هایی می تواند نوشیدن آب را سرگرم کننده تر و انگیزه بخش تر کند.

۷. غذا را با نوشیدن آب شروع کنید

نوشیدن یک لیوان آب قبل از هر وعده غذایی را به عادت تبدیل کنید. نوشیدن آب نه تنها بدن را هیدراته نگه می دارد، بلکه به بهبود هضم غذا و کنترل اشتها نیز کمک می کند.

با اجرای این راهکار ها، می توانید به طور موثر مصرف روزانه آب را افزایش دهید و در عین حال این فرایند را لذت بخش و جذاب کنید.

کم آبی به طور قابل توجهی بر سطح انرژی، بهره وری، عملکرد فیزیکی و شناختی تأثیر می گذارد.

تأثیر کم آبی بر سطح انرژی

خستگی و سستی: کم آبی بدن می تواند منجر به احساس خستگی و بی حالی شود. حتی کم آبی خفیف می تواند باعث شود احساس تنبلی کنید و انجام کارهای روزانه سخت تر به نظر برسند.

کاهش جریان خون و اکسیژن رسانی: هنگامی که آب بدن کم شود، خون غلیظ شده و پمپاژ موثر قلب را سخت تر می کند. این امر اکسیژن رسانی به عضلات و مغز را کاهش می دهد و منجر به افزایش خستگی و کاهش عملکرد فیزیکی می شود.

اختلال در عملکرد عضلانی: کم آبی می تواند بازده حرکتی ماهیچه ها را کاهش دهد و در نتیجه قدرت و استقامت بدن کاهش می یابد. مطالعات نشان می دهد که حتی کاهش ۲ درصدی وزن بدن به دلیل کم آبی می تواند عملکرد فیزیکی را به طور قابل توجهی مختل کند.

تأثیر کم آبی بر عملکرد شناختی

کاهش عملکرد مغز: مغز حدوداً از ۸۰ درصد آب تشکیل شده است و کم آبی بدن می تواند منجر به نقایص شناختی مانند اختلال در حافظه، زمان واکنش کندتر و مشکل در تمرکز شود. از دست دادن تنها ۱ تا ۲ درصد از آب بدن می تواند منجر به کاهش قابل توجه در عملکرد شناختی شود.

تغییرات خلقی: کم آبی با اختلالات خلقی مانند تحریک پذیری، اضطراب و احساس سردرگمی مرتبط است. این تغییرات خلقی می تواند با سخت تر کردن تمرکز روی کارها بر بهره وری تأثیر بگذارد.

نتیجه گیری

دریافت آب کافی در طول روز برای حفظ سطح انرژی و افزایش بهره وری بسیار حائز اهمیت است. کم آبی نه تنها بر توانایی های جسمانی، بلکه بر عملکردهای شناختی و خلق و خو تأثیرات عمیقی دارد. برای بهینه سازی عملکرد در فعالیتهای روزانه، تدوین یک برنامه منظم نوشیدن آب که مصرف کافی مایعات را در طول روز تضمین می کند، ضروری است.

هلل بوی بدن

تعریق و بوی بدن هنگام ورزش یا به دلیل گرمای هوا امری طبیعی است. اضطراب و استرس نیز می‌توانند محرک تعریق باشند.

تغییر در میزان تعریق، چه کمتر و چه بیشتر شدن مقدار آن، می‌تواند نگران کننده باشد. تغییر در بوی طبیعی بدن نیز ممکن است علامت وجود یک اختلال باشد.

تعریق و بوی بدن ناشی از عملکرد غدد عرق در بدن است که به دو نوع اصلی تقسیم می‌شوند: غدد اکرین و غدد آپوکرین. غدد اکرین در بیشتر نقاط بدن وجود دارند و مستقیماً به سطح پوست باز می‌شوند. زمانی که دمای بدن بالا می‌رود، این غدد مایعی ترشح می‌کنند که با تبخیر شدن آن، بدن خنک می‌شود.

غدد آپوکرین عمدتاً در نواحی ای مانند زیر بغل و کشاله ران یافت می‌شوند. این غدد برخلاف غدد اکرین، به جای باز شدن مستقیم روی سطح پوست، به فولیکول‌های مو متصل هستند. این غدد در دوران بلوغ فعال می‌شوند و عرق شیری‌رنگ و غلیظ‌تری تولید می‌کنند. این نوع عرق در ابتدا بدون بو است؛ اما زمانی که با باکتری‌های سطح پوست تماس پیدا می‌کند، باعث ایجاد بوی بدن می‌شود.

چه افرادی بیشتر بوی بد بدن را تجربه می‌کنند؟

آقایان بیشتر دچار این مشکل می‌شوند، زیرا موی بیشتر و به دنبال آن، غدد آپوکرین بیشتری دارند.

علل احتمالی

بوی بدن زمانی ایجاد می‌شود که باکتری‌های طبیعی روی پوست با عرق ترکیب می‌شوند. این باکتری‌ها با تجزیه مواد موجود در عرق (مانند آب، نمک و چربی) باعث تولید بو می‌شوند. بوی حاصل می‌تواند ناخوشایند، خنثی یا حتی گاهی خوشایند باشد.

عواملی همچون مواد غذایی، مصرف برخی از داروها و هورمون‌ها می‌توانند روی بوی بدن تأثیر بگذارند.

برخی شرایط و بیماری‌ها نیز می‌توانند باعث تغییر بوی بدن در فرد شوند:

- دیابت؛
- نقرس؛
- عادت ماهانه و تغییرات هورمونی؛
- بیماری‌های کبدی؛
- بیماری‌های کلیوی؛
- بیماری‌های عفونی.

برخی مواد غذایی باعث ایجاد بو در بدن می‌شوند. اگر مواد غذایی سرشار از سولفور مصرف کنید، ممکن است بوی خاصی در بدنتان ایجاد شود. سولفور بویی شبیه به تخم مرغ فاسد می‌دهد. زمانی که این ماده از غدد عرقی ترشح شود، باعث ایجاد بوی نامطبوع می‌شود. غذاهای سرشار از سولفور عبارتند از:

- پیاز؛
- سیر؛
- کلم پیچ؛
- کلم بروکلی؛
- گل کلم؛
- گوشت قرمز؛
- کافئین؛
- ادویه‌هایی مانند کاری و زیره؛
- سس تند؛
- الکل.



تجربه کن

NEXTYLE

امسال باریزش مو فداکاری می کنم!

سایر عواملی که می توانند روی بوی بدن تاثیر داشته باشند، عبارتند از:

- ورزش؛
 - استرس و اضطراب؛
 - هوای گرم؛
 - ژنتیک؛
 - برخی داروها مانند داروهای ضدافسردگی.
- حذف و یا کاهش عوامل محرک می تواند کمک کننده باشد.

روش های درمان

- اگر شما هم نگران تعریق و بوی بدنتان هستید، راه حل آن ساده است، استفاده از ضدتعریق ها و دئودورانت ها.
- ضد تعریق ها حاوی ترکیبات آلومینیوم هستند که به طور موقت مجاری تعریق را مسدود می کنند؛ بنابراین مقدار عرقی که به سطح پوست می رسد کاهش می یابد.
- دئودورانت ها بوی بدن را خنثی می کنند؛ اما مانع از تعریق نمی شوند. این مواد اغلب پایه الکلی دارند و با ایجاد محیط اسیدی، شرایط را برای رشد باکتری ها نامساعد می کنند. دئودورانت ها اغلب حاوی رایحه های معطر هستند که با هدف پنهان کردن بوی بدن به کار می روند.
- هر روز دوش بگیرید و از صابون های آنتی باکتریال استفاده کنید تا پوست تمیز باشد. این صابون ها باکتری های مضر را از بین می برند.
- موهای زائد زیر بغل را اصلاح کنید تا عرق سریع تر تبخیر شود و زمان کافی برای واکنش با باکتری ها پیدا نکند.
- لباس های خود را به طور مرتب بشوید و لباس تمیز بپوشید.
- لباس های گشاد و نخی بپوشید.
- تلاش کنید غذاهایی که بوی بسیار تندی دارند را از رژیم غذایی خود حذف کنید. همچنین به تأثیر مواد غذایی مختلف بر بوی بدن خود توجه داشته باشید. سیر، پیاز و الکل از جمله مواد غذایی هستند که ممکن است بوی عرق را ناخوشایندتر کنند.
- روش هایی برای کاهش استرس خود پیدا کنید. استرس باعث فعال شدن غدد آپوکرین می شود.
- مصرف دارو و سایر روش های درمانی:

۱. تزریق بوتاکس زیر بغل می تواند به طور موقت مانع از تعریق شود.
۲. مصرف برخی آنتی بیوتیک ها می تواند باعث کاهش باکتری های روی پوست شود.
۳. در برخی موارد حاد نیاز به عمل جراحی است، که در آن غدد عرق برداشته و یا از رسیدن سیگنال های عصبی به غدد عرق جلوگیری می شود.

چه علائم و یا بویی نگران کننده است؟

- اگر علائم زیر را تجربه می کنید به پزشک مراجعه کنید:
- به طور مداوم عرق می کنید و لباستان خیس می شود. حتی زمانی که فعالیت فیزیکی خاصی انجام نمی دهید و یا در هوای گرم نیستید.
 - تعریق به قدری شدید است که مانع از انجام فعالیت های روزانه شما می شود.
 - در هنگام خواب عرق می کنید.
 - پوست به طور مداوم به دلیل تعریق مرطوب است.
 - عفونت های پوستی مکرر در نواحی ای که پوست در معرض عرق قرار می گیرد.
 - بوی عرق میوه ای، می تواند نشانه بیماری دیابت باشد.
 - بوی بدن شبیه به مواد سفیدکننده، می تواند نشانه ای از بیماری های کبدی با کلیوی باشد.
 - بوی بدن یا میزان تعریق به طور ناگهانی تغییر کرده باشد.

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون، ۱میلیون تومان جایزه ببر

این شادی
تو لحظه
تکرار میشه



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

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

کدام مورد از دلایل کم خونی نیست؟

- ۱ فقر آهن
- ۲ کمبود فولات
- ۳ فشار خون بالا
- ۴ کم کاری تیروئید



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



مراقبت های پوستی در بیماران دیابتی

اگر به دیابت مبتلا باشید، اولویت اول کنترل سطح قند خون است. اما مهم است به طور مستمر از پوست خود مراقبت کنید تا از بروز عوارض جانبی این بیماری مزمن پیشگیری شود.

در طول زمان، بخصوص اگر مدیریت دیابت برای شما دشوار باشد، سطح بالای گلوکز منجر به آسیب دیدگی رگ های خونی، کند شدن روند بهبود زخم ها، کاهش رطوبت و خشکی پوست می شود.

در صورت ابتلا به دیابت، برای حفظ رطوبت پوست باید مراقبت های پوستی را از حمام شروع کنید و سبک زندگی خود را تغییر دهید. باید هر روز رطوبت پوست را حفظ کرده تا مانع از کم آبی، خشکی و بروز عفونت های بالقوه شوید

انجمن دیابت آمریکا همچنین اعلام کرده است که مشکلات پوستی می توانند از نخستین نشانه های ابتلا به دیابت باشند.

دلایل بروز مشکلات پوستی در دیابت

آسیب دیدگی رگ های خونی سبب کاهش جریان خون به پوست می شود. جریان خون کم منجر به تغییر در کلاژن می شود؛ کلاژن پروتئینی است که در شکل گیری بافت، ظاهر پوست و توانایی بهبود زخم نقش دارد.

گلبول های سفید توانایی کمتری در دفاع از بدن در برابر عفونت ها دارند و در نتیجه، باکتری ها، قارچ ها و سایر عوامل بیماری زا راحت تر رشد می کنند و درمان آن ها دشوارتر می شود.

آسیب دیدگی سلول های پوستی در دیابت روی تعریق تاثیر می گذارد و حساسیت به دما و فشار را افزایش می دهد.

آسیب دیدگی اعصاب یا نوروپاتی دیابتی، منجر به کاهش حس شده و بهبود زخم ها و جراحات دشوار می شود. در صورت عدم درمان، جراحات می توانند موجب عوارض بیشتری شوند.

حدود ۹۷ درصد از افراد مبتلا به دیابت، دچار مشکلات پوستی می شوند.

به همین دلیل، اگر به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید، باید مراقب موارد زیر باشید:

✓ هرگونه تغییری در پوست؛

✓ جراحات یا التهابات پوستی نزدیک محل تزریق انسولین؛

✓ بریدگی و زخم هایی که به کندی بهبود می یابند، زیرا این زخم ها اغلب محل ورود انواع عفونت ها هستند؛

✓ زخم هایی که عفونی شده اند.

نحوه مرطوب نگه داشتن پوست در افراد دیابتی

مراقب پاهای خود باشید، زیرا آسیب عصبی و کاهش جریان خون می تواند تشخیص و درمان عفونت ها را دشوارتر کند. پاشنه پا در افراد دیابتی اغلب به شدت ترک خورده و بسیار دردناک است. برای جلوگیری از تجمع و سفت شدن پوست مرده در ناحیه پاشنه، هر هفته از یک کرم غلیظ روی پاهای خود استفاده کرده و با سنگ پا یا سوهان مخصوص پا به صورت ملایم آنها را لایه برداری کنید

برنامه مراقبت از پوست بعد از استحمام

✓ خشک شدن پوست در معرض هوا: بعد از حمام پوست خود را به آرامی با حوله خشک کنید و اجازه دهید باقی رطوبت آن به صورت طبیعی خشک شود.

✓ از کرم مرطوب کننده استفاده کنید: از وازلین یا لوسیون های مخصوص پوست برای افراد دیابتی استفاده کنید. در صورتی که احساس می کنید پوستتان بیش از حد خشک شده است می توانید روغن نارگیل را هم اضافه کنید.

✓ دستان خود را با لوسیون مرطوب کنید.

درمویاتی دیابتی

بر اساس تحقیقات، حدود ۵۵ درصد از افراد مبتلا به دیابت، درمویاتی دیابتی دارند که به صورت لکه‌های قهوه‌ای روشن و فلس‌دار روی پوست ظاهر می‌شود، و معمولاً در ناحیه ساق پا دیده می‌شود. این لکه‌ها به نام «لکه‌های ساق پا» شناخته می‌شوند و ممکن است به شکل بیضی یا دایره‌ای باشند. این وضعیت به دلیل آسیب به رگ‌های خونی کوچک که تغذیه و اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها را انجام می‌دهند، رخ می‌دهد.

این لکه‌ها خطرناک نیستند، اما نشانه‌ای از بیماری‌های جدی‌تر هستند. برای مثال این لکه‌های پوستی بیشتر در افرادی که رتینوپاتی (به اختلالی که موجب آسیب به شبکه چشم می‌شود می‌گویند)، نوروپاتی (آسیب یا اختلال در عملکرد یک یا چند عصب است که معمولاً منجر به بی‌حسی، گزگز، ضعف عضلانی و درد در ناحیه‌ی آسیب دیده می‌شود) و بیماری‌های کلیوی دارند بروز می‌کنند

تغییرات در سبک زندگی که می‌تواند برای مشکلات پوستی در افراد دیابتی موثر باشد عبارتند از:

- انجام اقداماتی جهت پیشگیری از خشکی پوست؛
- خودداری از خاراندن پوست خشک؛
- درمان فوری زخم‌ها؛
- مرطوب کردن محیط خانه در فصول خشک؛
- عدم استحمام با آب داغ؛
- بررسی دقیق و روزانه پاها، بخصوص اگر به نوروپاتی مبتلا هستید.



رسیدگی به پاها را فراموش نکنید.

در انتها از مرطوب‌کننده لب استفاده کنید.

زمان مراقبت از پوست از انجام این اشتباهات رایج پرهیز کنید:

- استفاده از مرطوب‌کننده روی پوست مرطوب یا نمدار: خشک شدن پوست در معرض هوا، سبب حفظ رطوبت می‌شود، اما قبل از استفاده از کرم مرطوب‌کننده اطمینان پیدا کنید که تمام قسمت‌های پوست خشک شده باشد. به کمک حوله تمام قسمت‌های بدن از جمله بین انگشتان، چین‌های زیر بغل و کمر را به خوبی خشک کنید. این کار مانع از تجمع آب یا رطوبت و در نهایت بروز عفونت می‌شود.
- استفاده از محصولات پوستی که مواد تشکیل‌دهنده آنها باعث خشکی می‌شود: صابونی که داخل حمام از آن استفاده می‌کنید می‌تواند روی سطح رطوبت پوست تاثیر داشته باشد. باید بسیار مراقب باشید، زیرا بسیاری از شامپوها و صابون‌های بدن باعث خشکی یا خارش پوست می‌شوند.

شایعترین عفونت‌های پوستی در افراد دیابتی چیست؟

عفونت باکتریایی

باکتری استافیلوکوکوس (استاف) رایج‌ترین و جدی‌ترین نوع باکتری است. این عفونت‌ها می‌توانند به لایه‌های زیرین پوست نفوذ کرده و تبدیل به مشکلات جدی‌تری شوند. برای درمان این عفونت‌ها از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌شود.

- گل‌مژه (عفونت‌های پلک چشم)
- جوش (دمل‌ها)
- فولیکولیت (عفونت‌های فولیکول‌های مو)
- عفونت‌های عمیق پوست و بافت زیرین آن
- عفونت در اطراف ناخن‌ها

عفونت قارچی

اکثر عفونت‌های قارچی در افراد دیابتی ناشی از قارچ کاندیدا آلبیکانس است. این قارچ که شبیه به مخمر هاست، می‌تواند جوش‌های خارش‌دار و قرمز در نواحی مرطوب ایجاد کند که با تاول‌های ریز و فلس‌های پوستی احاطه شده‌اند. این عفونت‌های قارچی در قسمت‌های گرم و مرطوب پوست، مانند بین انگشتان، زیر سینه‌ها و در کشاله‌ران بروز می‌کنند. عفونت‌های قارچی درمان نشده می‌توانند خطرناک باشند، زیرا باعث ورود عفونت‌های باکتریایی بیشتر و جدی‌تر به بدن می‌شوند.

انواع عفونت‌های قارچی عبارتند از:

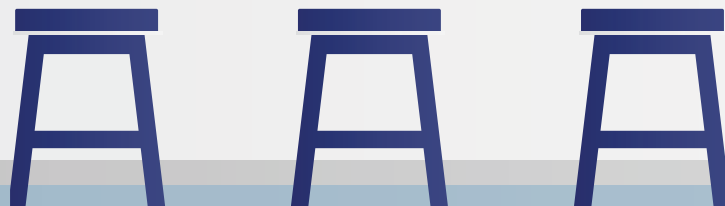
- مخمرها
- جوش ناحیه کشاله‌ران
- پای ورزشکاران
- قارچ حلقوی



مثانه کم کار؛ از علائم اولیه تا

مدیریت مؤثر

دکتر مهشید مولا (داروساز)



روش های درمان و مدیریت علائم

درمان مثانه کم کار بسته به شدت علائم و علت زمینه ای متفاوت است. از طرفی، همه افراد مبتلا به این اختلال لزوماً به درمان نیاز ندارند؛ در مواردی که علائم خفیف هستند یا مشکلی در زندگی روزمره ایجاد نمی کنند، تنها تحت نظر بودن و پایش منظم توسط پزشک کافی است. در موارد دیگر، ممکن است بسته به وضعیت هر بیمار، یک یا چند روش درمانی توصیه شود.

برخی روش های مدیریت اولیه شامل موارد زیر هستند:

۱. **تعیین برنامه زمانی دفع ادرار:** در این روش، فرد سعی می کند در فواصل منظم (مثلاً هر ۲ تا ۴ ساعت) ادرار کند، حتی اگر احساس نیاز نداشته باشد. این کار به جلوگیری از پر شدن بیش از حد مثانه کمک می کند.

۲. **تخلیه دو مرحله ای:** پس از دفع اولیه ادرار، فرد چند دقیقه صبر کرده و سپس مجدداً برای تخلیه تلاش می کند. این روش کمک می کند تا مثانه تا حد امکان خالی شود و از باقی ماندن ادرار در مثانه جلوگیری گردد.

۳. **تمرین های عضلات کف لگن و فیزیوتراپی:** این تمرین ها می توانند با تقویت عضلات اطراف مثانه، به بهبود تخلیه کمک کنند.

۴. **استفاده از روش های تخلیه کمکی:** در برخی موارد، ممکن است نیاز به استفاده از سونداژ متناوب تمیز (CIC) باشد. این روش به بیمار کمک می کند تا مثانه خود را به طور منظم و کامل تخلیه کند.

۵. **درمان های دارویی:** اگرچه داروها نقش محدودتری در این اختلال دارند، اما گاهی از داروهایی برای بهبود انقباض عضله مثانه یا کاهش مقاومت مسیر خروج ادرار استفاده می شود.

در پایان، مثانه کم کار یک اختلال مهم اما کمتر شناخته شده است. اگرچه ممکن است علائم آن در ابتدا خفیف یا مبهم به نظر برسند، نادیده گرفتن این مشکل می تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی افراد بگذارد. زندگی با مثانه کم کار ممکن است دشوار باشد، اما تشخیص زودهنگام و شروع درمان مناسب کلید موفقیت در کنترل این اختلال است.

دستگاه ادراری نقش حیاتی در دفع مواد زائد و حفظ تعادل مایعات دارد. مثانه به عنوان بخشی از این دستگاه، مانند یک مخزن عمل می کند و ادرار تولید شده توسط کلیه ها را ذخیره می کند تا در زمان مناسب تخلیه شود. عملکرد صحیح مثانه برای راحتی و سلامتی بدن ضروری است؛ با این حال، گاهی به دلایل مختلف، عملکرد طبیعی مثانه مختل می شود. یکی از این اختلالات، مثانه کم کار (Underactive bladder) است؛ وضعیتی که می تواند به طور جدی کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

علل ایجاد مثانه کم کار

مثانه کم کار می تواند ناشی از اختلال در عملکرد عضلات مثانه یا عصب هایی باشد که تخلیه ادرار را کنترل می کنند. از دلایل شایع این وضعیت، آسیب عصبی ناشی از بیماری هایی مثل دیابت، ام اس، بیماری پارکینسون یا آسیب های نخاعی است. این شرایط می توانند ارتباط بین مغز و مثانه را مختل کرده و منجر به کاهش احساس نیاز به دفع یا ضعف در انقباض عضله مثانه شوند. همچنین افزایش سن، جراحی های ناحیه لگن یا پروستات و استفاده طولانی مدت از سوند نیز ممکن است موجب کاهش عملکرد مثانه شوند. با این حال در برخی موارد نیز دلایل ایجاد این اختلال ناشناخته باقی می ماند.

علائم مثانه کم کار

علائم این اختلال متنوع بوده و ممکن است با سایر مشکلات ادراری اشتباه گرفته شود.

شایع ترین نشانه ها عبارتند از:

- جریان ضعیف یا آهسته ادرار
- تأخیر در شروع دفع ادرار
- احساس تخلیه ناقص مثانه

برخی بیماران ممکن است احساس دفع نداشته باشند یا برای تخلیه کامل مجبور شوند به عضلات شکمی فشار وارد کنند. در موارد پیشرفته، باقی ماندن مقدار زیاد ادرار در مثانه پس از دفع ادرار می تواند خطر عفونت های ادراری یا آسیب به کلیه ها را افزایش دهد.

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل
الکترولیت



ACTOVER
GROUP

| nexuS

سرفوردگی

همه ما به طور طبیعی در لحظات مختلفی دچار احساس سرخوردگی و ناامیدی می شویم. سرخوردگی می تواند به دلیل عمل دیگران و یا عکس العمل ما نسبت به یک موقعیت به وجود آید. در بسیاری از مواقع، احساس سرخوردگی مثل بسیاری از احساسات گوناگون دیگر در طول روز، برای کوتاه مدت در ما به وجود می آید؛ بنابراین دلیلی برای نگرانی نیست. اما در برخی موارد، ممکن است فرد برای طولانی مدت دچار سرخوردگی باشد و تهدیدی برای سلامت روحی و جسمانی او شود.



سرخوردگی چیست؟

سرخوردگی احساس خشمی است که مستقیماً به یک شخص یا یک موضوع مربوط نیست، بلکه احساس خشم نسبت به یک موقعیت ناخوشایند است.

این احساس زمانی به وجود می آید که انگیزه‌های فرد سرکوب شوند یا به نظر برسد تلاش‌هایی که برای چیزی صرف شده، نتیجه‌ای نمی‌دهد.

سرخوردگی واکنشی نسبت به هر نوع استرس فیزیکی، روانی، موانع، انتظارات ناپجا و ناکامی‌ها است، که می‌تواند در نتیجه یک روز طولانی در محل کار، اتفاقات غیرمنتظره، ضرب‌العجل‌های برنامه‌ریزی‌نشده و مواردی از این دست باشد.

در مواردی که احساس سرخوردگی طولانی مدت شود، تأثیرات سوئی بر سلامت جسمی و روحی فرد می‌گذارد و منجر به ایجاد خشم کنترل نشده، افزایش سطح استرس، بی‌انگیزگی و ناامیدی می‌شود.

ابراز احساس سرخوردگی در هر فرد متفاوت است و به مهارت‌های مقابله‌ای و میزان تاب‌آوری فرد بستگی دارد.

علل سرخوردگی چیست؟

سرخوردگی می‌تواند در نتیجه عوامل درونی، ویژگی‌های شخصی یا باورها و همچنین ناشی از عوامل بیرونی باشد. عنصر ثابت در احساس سرخوردگی، استرس است؛ چه از نظر روانی و چه از نظر جسمی. این حس می‌تواند در زمینه‌های مختلف زندگی ما تجربه شود.

موارد زیر می‌توانند از مقصران احتمالی ایجاد استرس و سرخوردگی باشند:

- اتفاقات پیش‌بینی‌نشده؛
- مشکلات مالی؛
- تعارضات حل نشده؛
- روابط ناموفق یا ناسالم؛
- استانداردهای کاری ناسالم؛
- ضرب‌الاجل‌های ناموفق؛
- خواسته‌های جنسی برآورده نشده؛
- اختلالات روانی مانند افسردگی و اختلال سندرم پس از سانحه (PTSD).

مقابله با سرخوردگی

از آنجا که احساس سرخوردگی امری عادی در طی روز به شمار می‌رود و ما نمی‌توانیم چنین واکنش‌های احساسی را به طور کامل متوقف کنیم، باید نحوه مقابله با آن را پیدا کنیم.

در قدم اول باید منبع به وجود آمدن سرخوردگی را پیدا کرده تا بدانیم چطور با آن مقابله کنیم. هرچند چالش برانگیز است؛ چرا که سرخوردگی اغلب ناشی از چند عامل مختلف است. سپس باید اقدامات بعدی را در نظر گرفت.

• هوش هیجانی خود را ارتقا دهید.

هوش هیجانی توانایی شناسایی، به کارگیری و مدیریت احساسات خود و دیگران است. اگر هوش هیجانی داشته باشید می توانید واکنش مناسبتری نسبت به عمل دیگران و شرایط پیش آمده که منجر به سرخوردگی می شود، داشته باشید.

برای جلوگیری از احساس سرخوردگی و خشمگین شدن، باید در مواردی که تحت کنترل شما نیست انتظارات کمتری داشته باشید. در حالی که شما نمی توانید اعمال دیگران را کنترل کنید، اما نحوه واکنش به این اعمال و تأثیری که بر احساسات شما می گذارد، دست شما است.

• خوش بین باشید.

پیچیدگی کار و زندگی به سبک نگرش و الگوهای فکری شما بستگی دارد. سرخوردگی هم می تواند ناشی از منفی نگری باشد؛ زمانی که ما احساس می کنیم چالش ها فرای کنترل ما هستند. به جای تمرکز روی دستاوردهایی که نداشتید، باید یاد گرفت به چالش ها از زاویه ای مثبت نگاه کرد. خوش بینی به از بین بردن احساس سرخوردگی، به شما کمک می کند تا تاب آوری بیشتری داشته باشید و تأثیر استرس را کاهش دهید. باید برای چیزهایی که دارید قدردان باشید و تنها بر نداشته های خود تمرکز نکنید.

• تمرینات آرامش بخش انجام دهید.

نفس بکشید! اولین گام برای رهایی از استرس نفس کشیدن است. از آنجا که احساس سرخوردگی ناشی از استرس است، تنفس عمیق و فراهم کردن اکسیژن بیشتر برای مغز آشفتگی ذهنی را کم کرده و باعث آرامش شما می شود. مدیتیشن و یوگا نیز برای رفع تنش مفید هستند.

• عدم تخلیه احساسات صرفاً منجر به احساس سرخوردگی و فشار درونی بیشتر می شود.

برون ریزی احساسات نه تنها رفتار سالمی است، بلکه برای حفظ سلامت روانی ضروری است.

• محیط را ترک کنید.

مهم است که از محیطی که باعث استرس شما می شود خارج شوید. اکثر مواقع ما می خواهیم راه حلی برای رفع علت سرخوردگی پیدا کنیم، گاهی ترک موقتی محیط و فاصله گرفتن از آن راه حل بهتری است.

• استراحت کنید.

مدیریت استرس یکی از بهترین روش ها برای کنترل سرخوردگی است و استراحت در فواصل کاری یکی از بهترین روش ها برای این کار است. هنگامی که در حال انجام وظایف کوتاه یا بلند مدت هستید، چند دقیقه از کار فاصله بگیرید و فعالیتی مفرح انجام دهید تا ذهن فرصت بازیابی داشته باشد. روانشناسان پیشنهاد کرده اند که حواس پرتی عمدی باعث افزایش بهره وری می شود، به ویژه زمانی که کار از نظر ذهنی سخت باشد.

• الگوی زندگی تان را تغییر دهید.

ممکن است نیاز باشد تغییراتی در برخی از فعالیت های خود لحاظ کنید.

برای مثال مسئولیت هایی که ممکن است استرس زیادی به شما وارد کنند را نپذیرید. در عوض تمرکز خود را بر روی پروژه هایی بگذارید که شما را سر حالتر می کنند. در روابط ناسالم باقی نمانید، زیرا می تواند برای شما استرس زا باشد. در مورد مطالبه آنچه می خواهید و یا نحوه برخورد دیگران با شما، قاطع باشید.

• تاب آوری خود را تقویت کنید.

تاب آوری توانایی برگشتن به حالت عادی بعد از تجربه شکست یا مشکل است. این ویژگی شبیه به «ضد ضربه شدن در برابر استرس» است و کمک می کند بهتر با فشارهای روحی کنار بیاییم و آنها را مدیریت کنیم. یکی از راه های تقویت تاب آوری پذیرش این موضوع است که تغییر و اتفاقات غیرمنتظره، بخشی طبیعی از زندگی هستند و به معنی اهمال یا عدم توانایی ما نیست.

• اهداف واقع بینانه تعیین کنید.

سرخوردگی زمانی ایجاد می شود که امور طبق برنامه ما پیش نرفته باشند. گاهی علت سرخوردگی این است که انتظارات شما غیرواقع بینانه بوده است. در حالیکه الهامات و آرزوها برای حرکت رو به جلو مهم هستند، ضروری است اشتیاقی سالم و متعادل نسبت به آنها داشته باشیم. به جای داشتن اهداف بزرگ به همراه فشار روانی زیاد، تقسیم اهداف به بخش های کوچک تر و مشخص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط و زمان مند (SMART)، به ایجاد انگیزه پیوسته کمک کرده و همچنین احساس رضایت و موفقیت را افزایش می دهد.

• منبع استرس را حذف کنید.

در مواقعی که احساس سرخوردگی ناشی از وجود مشکل در روابط شخصی است، صحبت کردن با فرد یا افراد درگیر تصمیمی مؤثر خواهد بود. در میان گذاشتن ناراحتی ها و مشکلات خود با طرف مقابل، می تواند به شفاف سازی مسئله کمک کند، از شدت احساس سرخوردگی بکاهد و راهی برای حل مشکل پیش روی شما قرار دهد.

با وجود اینکه سرخوردگی احساسی منفی است، اگر به درستی مدیریت و از آن بهره برداری شود، می تواند به ابزاری مؤثر برای رشد و توسعه فردی تبدیل شود و به عنوان نیروی محرکه ای در مسیر موفقیت عمل کند. احساس سرخوردگی امری غیرعادی نیست؛ با این حال، در صورت تکرار مداوم این احساس، ممکن است یک مشکل زمینه ای روانی در میان باشد، که در چنین شرایطی مراجعه به درمانگر ضروری است.



افتلال اضطراب فراگیر

اختلال اضطراب فراگیر (GAD: Generalized Anxiety Disorder) نوعی اختلال اضطراب است و به حالتی گفته می‌شود که فرد اضطراب زیادی دارد و کنترل این اضطراب برایش دشوار است. فرد مبتلا، همیشه منتظر وقوع یک فاجعه است و به طور مداوم در خصوص موضوعاتی مانند سلامتی، پول، خانواده، شغل، دانشگاه و ... نگران است.

همه ما گاهی بنا بر دلایل منطقی دچار احساس اضطراب می‌شویم. اما در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، این اضطراب همیشگی است. زندگی روزانه این افراد سرشار از احساس اضطراب، ترس و وحشت است. در نهایت احساس اضطراب چنان بر فرد غالب می‌شود که انجام امور روزانه مثل کار، تحصیل و روابط اجتماعی برایش دشوار می‌شود.

علامت افتلال اضطراب فراگیر چیست؟

اختلال اضطراب فراگیر بر نحوه تفکر فرد تاثیر می‌گذارد و منجر به بروز علائم فیزیکی می‌شود. متخصصان بهداشت روان برای تشخیص اختلال اضطراب فراگیر معیارهایی را تعریف کرده‌اند. این علائم نباید ناشی از یک بیماری یا وضعیت قابل تشخیص دیگری باشند و باید دست‌کم به مدت شش ماه ادامه داشته باشند.

علائم روانی عبارتند از:

✖ اضطراب دائم؛

✖ دیدن مسائل با شدت و جدیت بیشتر نسبت به افراد فاقد این اختلال؛

✖ تفکر و تحلیل بیش از حد مسائل؛

✖ تهدیدآمیز تلقی کردن رویدادها، حتی زمانی که در واقع تهدیدی وجود ندارد؛

✖ بی‌قراری یا احساس تنش و ناآرامی؛

✖ ترس از اشتباه در انتخاب؛

علائم جسمانی عبارتند از:

✖ مشکل در خواب؛

✖ گرفتگی عضلات؛

✖ خستگی؛

✖ لرز یا تکان‌های غیرارادی عضلات؛

✖ سر درد؛

✖ گر گرفتگی؛

✖ مشکلات تنفسی؛

✖ واکنش شدید یا غیرمنتظره به محرک‌های ناگهانی؛

✖ اسهال، تهوع و سندرم روده تحریک پذیر؛

✖ تعریق.

عوامل خطر

برخی عوامل، مانند جنسیت زن، ژنتیک و تجربیات گذشته احتمال ابتلا به اختلال اضطراب فراگیر را افزایش می‌دهند.

تشخیص افتلال اضطراب فراگیر

اگر علائم اختلال اضطراب فراگیر را داشته باشید، پزشک از شما سؤالاتی درباره سوابق پزشکی و روان‌پزشکی‌تان خواهد پرسید. ممکن است معاینه فیزیکی نیز انجام شود. اختلالات اضطرابی را نمی‌توان با آزمایش تشخیص داد، اما برخی از آنها می‌توانند به پزشکان کمک کنند تا بیماری‌های جسمی که ممکن است باعث علائم شما شوند را بررسی کنند.

برای تشخیص اختلال اضطراب فراگیر، علائم شما باید در زندگی روزمره تداخل ایجاد کرده باشند و برای حداقل شش ماه، بیشتر روزها دچار این علائم باشید.

درمان

اگر بیماری دیگری در میان نباشد، فرد باید به روان‌پزشک مراجعه کند. درمان اختلال اضطرابی ترکیبی از دارودرمانی و درمان شناختی رفتاری (CBT) است.

ایجاد تغییراتی در سبک زندگی نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

✖ داشتن فعالیت فیزیکی چندبار در هفته در کاهش اضطراب موثر است.

✖ از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید. مدیتیشن، تکنیک‌های تجسمی، یوگا و تنفس عمیق روش‌های بسیار مؤثری برای کاهش اضطراب هستند.

✖ رژیم غذایی سالم داشته باشید. پیروی از یک رژیم غذایی متعادل که حاوی سبزیجات، میوه‌ها، ماهی و غلات باشد در کاهش اضطراب موثر است.

✖ خواب کافی داشته باشید.

✖ از مصرف بیش از حد کافئین پرهیز کنید. مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند اضطراب را تشدید کند.

✖ از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و مواد مخدر پرهیز کنید. نیکوتین، الکل و مواد مخدر می‌توانند اضطراب را تشدید کنند.

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل
"بجینین"



ACTOVER
GROUP

| nexuS

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اكتوپين را می‌توان به عنوان مُسکن درد در موارد زیر مصرف کرد:
سر درد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، کمر درد، دندان درد،
دردهای قاعدگی و کنترل تب.

- ◀ دارای پوشش محافظ جهت جلوگیری از زخم معده
- ◀ فرمولاسیون پیشرفته
- ◀ اثربخشی سریع