



# سلامت

شماره ۱۱۷ - ماهنامه شهریور ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

با هر دوز اعتماد شما را به دست می آوریم

## روز داروسازی مبارک

معاظت از لایه اوزون  
با آلزایمر بیشتر آشنا شویم  
فوبیا چیست؟



تنها آهن خوراکی  
دارای تاییدیه FDA

FDA  
APPROVED

بهترین گزینه برای جبران  
کمبود آهن خون در بزرگسالان



**ACTOVIT®**  
**FERRIC MALTOL**

اکتوویت فریک مالتول

• مصرف این دارو بدون تجویز  
پزشک توصیه نمی شود

ACTOVERCO

Together for a healthy future

[www.actoverco.com](http://www.actoverco.com)

هیچ اثری از سرفه نیست  
این زندگی از بهر چیست؟



**Actocold®**

وداع با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا

### داروسازی در ایران؛ از عطاران قدیم تا داروسازی مدرن

داروسازی نیز در ایران پیشینه‌ای درخشان دارد. در گذشته، عطاران و داروفروشان بر اساس متون کهنی مانند «الحاوی» رازی یا «ذخیره خوارزمشاهی»، به تهیه داروهای گیاهی می‌پرداختند. اولین مدرسه داروسازی ایران در ۱۳۱۵ خورشیدی در دانشگاه تهران تأسیس شد و پایه‌گذار تحولی بزرگ در این رشته گردید. امروزه، داروسازان ایرانی نه تنها در تهیه و توزیع دارو، بلکه در تحقیقات بالینی، تولید داروهای جدید و مراقبت دارویی نیز نقش کلیدی ایفا می‌کنند.

### پزشکان و داروسازان؛ سربازان بی‌ادعای سلامت

در دهه‌های اخیر، پزشکان و داروسازان ایرانی در بحران‌هایی چون جنگ تحمیلی، همه‌گیری کرونا و تحریم‌های ناعادلانه، حماسه‌هایی از فداکاری آفریدند. آنها با وجود تمام دشواری‌ها، شبانه‌روز برای نجات جان بیماران تلاش کرده‌اند.

روز پزشک و داروسازی، تنها یک مناسبت تقویمی نیست؛ فرصتی است برای یادآوری این حقیقت که "سلامت جامعه در گرو تلاش بی‌وقفه این فرهیختگان است".

مانیز به نوبه خود این روز را به پزشکان و داروسازان عزیز تبریک می‌گوییم.

با احترام

دکتر بهارک مهدی پور

در تقویم سلامت ایران، اول شهریور ماه، روز پزشک، به پاسداشت زحمات بی‌وقفه پزشکان و نیز بزرگداشت زادروز ابن سینا، دانشمند شهیر ایرانی و نویسنده کتاب ارزشمند «قانون در طب»، نامگذاری شده است. همچنین، پنجم شهریور ماه، روز داروسازی، فرصتی برای تقدیر از تلاش‌های داروسازان و یادآوری نقش بی‌بدیل آنان در زنجیره درمان است. این دو مناسبت، فرصتی است برای بازخوانی تاریخ پرافتخار این دو رشته در ایران و تأملی بر جایگاه کنونی آنها.

### تاریخچه پزشکی در ایران؛ از جندی شاپور تا پزشکی نوین

پزشکی در ایران ریشه‌ای کهن دارد. دانشگاه جندی شاپور در دوران ساسانیان (قرن سوم میلادی) یکی از نخستین مراکز علمی جهان بود که پزشکی، داروسازی و فلسفه را تدریس می‌کرد. پس از اسلام، دانشمندانی مانند ابن سینا، رازی و اهوازی، پزشکی ایران را به اوج رساندند. ابن سینا با نگارش «قانون در طب» که قرن‌ها در دانشگاه‌های اروپا تدریس می‌شد، سهمی بی‌بدیل در پیشرفت پزشکی جهان داشت. در دوران معاصر، تأسیس دانشکده پزشکی تهران در ۱۳۱۳ خورشیدی، نقطه عطفی در نظام آموزش پزشکی نوین ایران بود.

# سلام سلامت

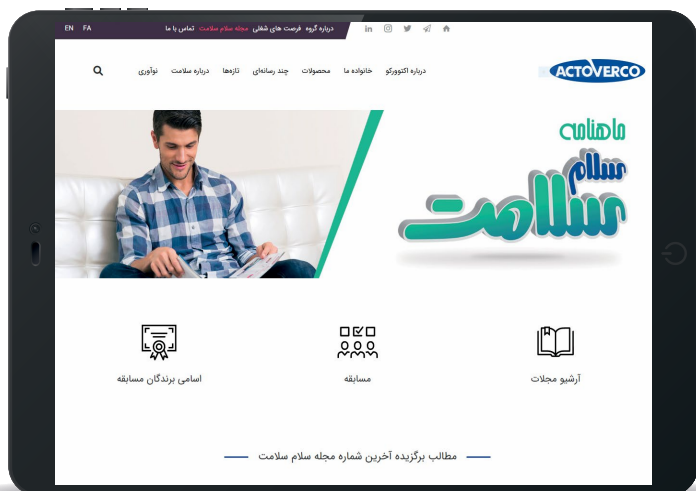
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

**Actoverco.com**

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

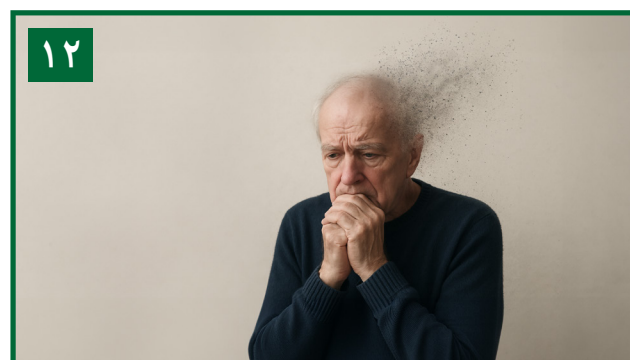
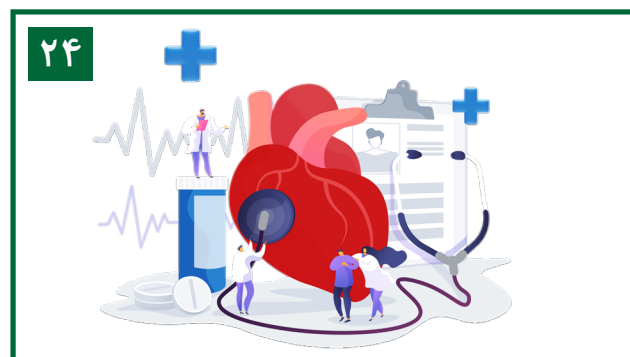
salamsalamat\_



# شهریور ۱۴۰۴

## فهرست

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| داروهای تزریقی کاهش وزن                    | ۶  |
| محافظت از لایه اوزون                       | ۸  |
| حبوبات و فواید شگفت انگیز آنها برای سلامتی | ۱۰ |
| با آلزایمر بیشتر آشنا شویم                 | ۱۲ |
| تکامل استانداردهای دارویی                  | ۱۴ |
| سرطان خون                                  | ۱۶ |
| مسابقه سلام سلامت                          | ۱۸ |
| اهمیت مصرف مکمل ها در ورزشکاران            | ۲۰ |
| جادوی رایحه ها                             | ۲۲ |
| آشنایی با رشته تخصصی کاردیولوژی مداخله ای  | ۲۴ |
| فوبیا چیست؟                                | 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 اکستورکو:** تهران، کوی نصر (گیشا)، خیابان هشتم، پلاک ۵۸

**صاحب امتیاز و مدیر مسئول:** دکتر علی اعتماد رضایی

**سرمدیر:** دکتر بهارک مهدی پور

**مدیر اجرایی:** سمیه بزرگیان

**دبیر تحریریه:** لیدا فرجی

**هیئت تحریریه:** دکتر مرجان غیاثوند، دکتر مژده دانشمند، دکتر روشنا متین، دکتر آرمان موسی پور، دکتر امیررضایی قدیم، دکتر مینا باقری، دکتر آذر طاهری، دکتر یاسمین محمدی

# داروهای تزریقی کاهش وزن

در دنیای امروزی، داشتن وزن مناسب و تناسب اندام برای بسیاری از افراد اهمیت زیادی پیدا کرده است. با پیشرفت علم پزشکی، روش های مختلفی برای کاهش وزن معرفی شده اند.

یکی از این روش ها که در سال های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است، استفاده از داروهای تزریقی لاغری است. این داروها به ویژه برای افرادی که با رژیم های غذایی یا ورزش به تنهایی قادر به کاهش وزن نیستند، می توانند به عنوان یک گزینه مؤثر مطرح شوند.

میزان کاهش وزن با استفاده از داروهای تزریقی، معمولاً بین ۸ تا بیش از ۲۰ درصد وزن بدن است.

توجه: این داروها باید تحت نظر پزشک تجویز شوند و استفاده از آنها ممکن است برای هر فردی مناسب نباشد. به همین دلیل، مشاوره با پزشک قبل از شروع درمان بسیار ضروری است.

داروهای تزریقی لاغری به عنوان یکی از روش های نوین و مؤثر در مدیریت وزن و کاهش چربی بدن شناخته می شوند و معمولاً برای بزرگسالانی که دچار چاقی یا اضافه وزن هستند و گاهی همراه با بیماری های مرتبط مانند دیابت نوع ۲ تجویز می شوند.

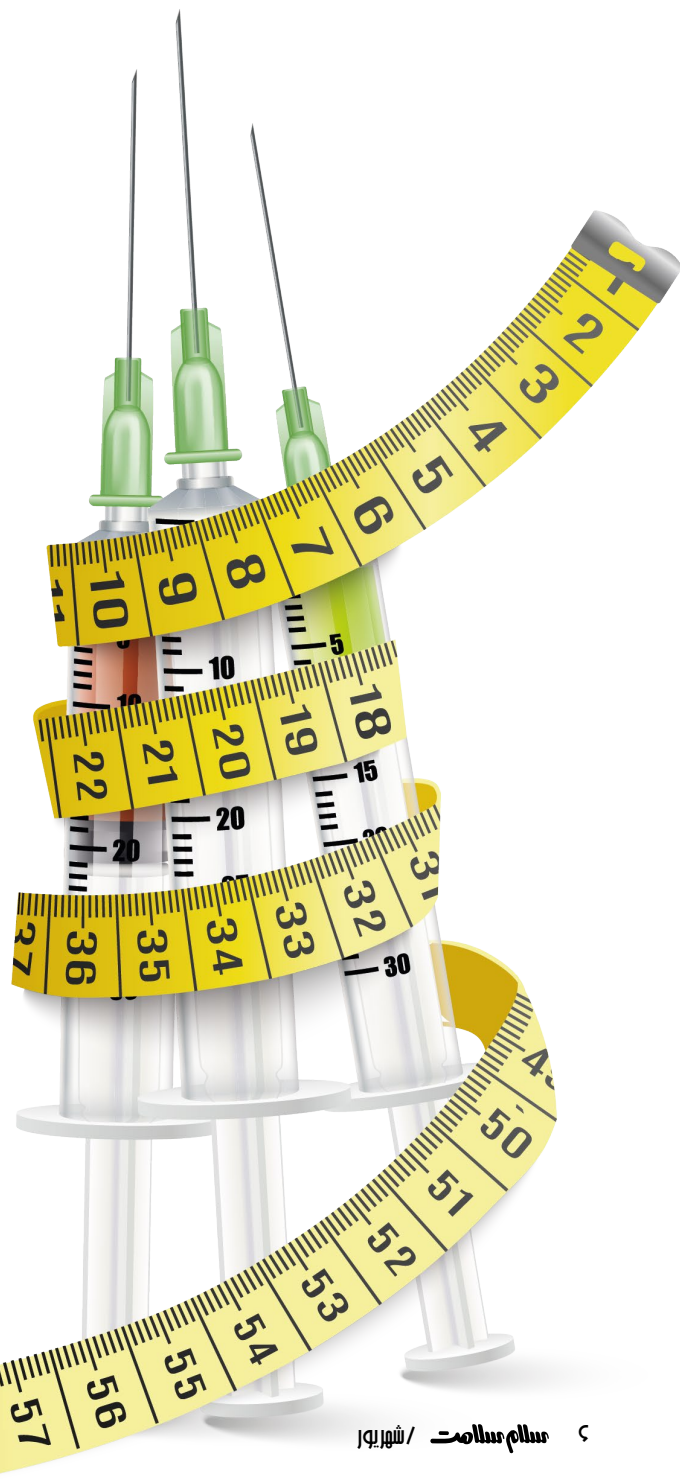
داروهای تزریقی کاهش وزن، بسته به نوع آمپول آن می توانند نحوه تزریق متفاوتی داشته باشند. این داروها با تقلید هورمون هایی که اشتها و متابولیسم را کنترل می کنند، به کاهش وزن کمک می کنند.

این داروها معمولاً برای افرادی تجویز می شوند که با رژیم غذایی و ورزش به نتیجه مطلوب نرسیده اند یا نیاز به کاهش وزن سریع تر و کنترل شده دارند.

## انواع داروهای تزریقی کاهش وزن و مکانیسم اثر آنها

### ۱. آمپول های مبتنی بر آگونیست های GLP-1

این داروها آنالوگ یا آگونیست هورمون GLP-1 (هورمون شبه گلوکاگون) هستند که به طور طبیعی در بدن ترشح می شوند و نقش کلیدی در تنظیم قند خون و اشتها دارند. این داروها با تأثیر بر مرکز سیری در مغز، کاهش اشتها و کند کردن تخلیه معده باعث افزایش احساس سیری و کاهش مصرف کالری می شوند.



## ۲. آمپول های افزایش دهنده متابولیسم

این داروها با افزایش سرعت سوخت و ساز بدن، چربی سوزی را تسریع می کنند و معمولاً برای افرادی که متابولیسم پایینی دارند، مناسب هستند. سوماتروپین شکل مصنوعی هورمون رشد انسانی است که با افزایش متابولیسم پایه، افزایش توده عضلانی و کاهش چربی بدن به کاهش وزن کمک می کند. این دارو بیشتر برای افزایش حجم عضلانی استفاده می شود اما به دلیل خاصیت چربی سوزی در کاهش وزن نیز کاربرد دارد. تزریق آن باید تحت نظر پزشک و با دوره های مشخص انجام شود.

## ۳. آمپول های کاهش جذب چربی

این دسته با مهار آنزیم های گوارشی (مانند لیپاز)، جذب چربی از غذا را کاهش داده و از انباشت چربی اضافی جلوگیری می کنند.

## ۴. آمپول های طبیعی یا گیاهی

این آمپول ها از عصاره های گیاهی یا ترکیبات طبیعی ساخته می شوند و معمولاً ادعا می شود عوارض جانبی کمتری دارند، البته اثربخشی آنها معمولاً کمتر از انواع شیمیایی است.

## مزایا و معایب داروهای تزریقی کاهش وزن

### مزایا:

- کاهش وزن مؤثر در کنار رژیم و ورزش؛
- کنترل بهتر اشتها و کاهش پرخوری؛
- مناسب برای افراد با چاقی مقاوم به درمان های مرسوم.

### معایب و عوارض احتمالی:

- تهوع، استفراغ، اسهال و یبوست؛
- سردرد، سرگیجه و احساس خستگی؛
- در برخی موارد، افزایش خطر پانکراتیت (التهاب پانکراس) یا مشکلات کلیوی (به ویژه در داروهای آنالوگ GLP-1)؛
- نیاز به تجویز و پایش پزشکی دقیق؛
- احتمال رخ دادن واکنش های محل تزریق و حساسیت های آلرژیک.

افزایش تدریجی دوز و خوردن وعده های کوچک می تواند به کاهش عوارض کمک کند.

## نکات مهم

\* مصرف این داروها باید حتماً تحت نظر پزشک و همراه با رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب باشد.

\* داروهای تزریقی لاغری برای همه افراد مناسب نیستند و باید با توجه به شرایط پزشکی و سابقه بیماری فرد انتخاب شوند.

\* استفاده بدون نسخه یا خودسرانه این داروها می تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد.

## آیا آمپول های لاغری با داروهای دیابت نوع ۲ همپوشانی دارند؟

بله، آمپول های لاغری و داروهای درمان دیابت نوع ۲ به طور قابل توجهی همپوشانی دارند، به ویژه داروهای مبتنی بر آگونیست های گیرنده GLP-1 مانند لیراگلوتاید (ویکتوزا، ملیتاید، ساکسندا)، سماگلوتاید (اوزمپیک) و داروی تیرزپاتید (مانجارو، ترکیبی از اثرات GLP-1 و GIP)

این داروها ابتدا برای درمان دیابت نوع ۲ طراحی شده اند و با افزایش ترشح انسولین، کاهش تولید گلوکز کبدی و کند کردن تخلیه معده به کنترل قند خون کمک می کنند. به طور همزمان، این داروها با کاهش اشتها و افزایش احساس سیری باعث کاهش وزن می شوند که این اثر جانبی مثبت در بیماران دیابتی بسیار مفید است. به همین دلیل، بسیاری از این داروها هم برای کنترل دیابت نوع ۲ و هم برای کاهش وزن در افراد چاق یا دارای اضافه وزن استفاده می شوند.

در نهایت، داروهای تزریقی لاغری می توانند گزینه ای مؤثر برای افرادی باشند که با روش های معمول کاهش وزن مانند رژیم غذایی و ورزش به تنهایی موفق به کاهش وزن نشده اند. این داروها با کاهش اشتها و بهبود عملکرد متابولیک می توانند به افراد کمک کنند تا وزن خود را کنترل کنند. با این حال، مهم است که این روش ها تنها تحت نظر پزشک و در کنار تغییرات سبک زندگی مانند تغذیه سالم و ورزش استفاده شوند. هیچ درمانی بدون عوارض جانبی نیست و داروهای تزریقی نیز از این قاعده مستثنا نیستند. بنابراین، پیش از تصمیم گیری برای استفاده از این داروها، مشاوره با یک پزشک متخصص ضروری است. به خاطر داشته باشید بهترین راه برای حفظ وزن سالم، تغییرات تدریجی در شیوه زندگی و تعهد به سلامتی بلندمدت است.



# محافظة از لایه اوزون

## لایه اوزون چیست و چرا اهمیت دارد؟

لایه اوزون که در ارتفاع حدود ۱۵ تا ۵۰ کیلومتری از سطح زمین در استراتوسفر قرار دارد، به عنوان سپر حفاظتی طبیعی زمین عمل می کند و از ورود اشعه های مضر ماوراء بنفش (UV) به سطح زمین جلوگیری می کند.

جالب است بدانید اشعه UV به سه نوع تقسیم می شود:

● UV-A: کم ترین خطر را دارد و باعث برنز شدن پوست می شود.

● UV-B: می تواند آسیب های جدی به پوست و ماده ژنتیکی موجودات زنده وارد کند.

● UV-C: خطرناک ترین نوع تابش UV است؛ ولی خوشبختانه تقریباً به طور کامل توسط لایه اوزون جذب می شود و به سطح زمین نمی رسد.

این لایه به ویژه در برابر اشعه UV-B و UV-C که می توانند باعث سرطان پوست، آب مروارید، تضعیف سیستم ایمنی بدن و آسیب به گیاهان و جانوران شوند، محافظت ایجاد می کند.

## لایه اوزون چگونه از تابش های مضر UV جلوگیری می کند؟

وقتی تابش های UV به لایه اوزون برخورد می کنند، مولکول های اوزون انرژی تابش UV را جذب کرده و آن را به حرارت یا به شکل های دیگر انرژی (مانند اتم های اکسیژن و مولکول های اوزون جدید) تبدیل می کنند. در این روند، از رسیدن اشعه های خطرناک UV به سطح زمین جلوگیری شده، و زمین به طور طبیعی از آسیب های ناشی از تابش های UV در امان می ماند.

## تهدیدهای لایه اوزون

اصلی ترین تهدید برای لایه اوزون، مواد شیمیایی ساخت دست بشر به نام مواد تخریب کننده اوزون (ODS) هستند. این مواد عبارتند از:

● کلروفلوئوروکربن ها (CFCs) که در یخچال ها، کولرها و برخی اسپری ها استفاده می شوند؛

● هالون ها که در خاموش کننده های آتش وجود دارند؛

● سایر مواد مانند کربن تتراکلرید و متیل کلروفرم.

این مواد پس از رها شدن در جو، به استراتوسفر می رسند و در آنجا مولکول های اوزون را تجزیه می کنند و باعث نازک شدن این لایه و ایجاد پدیده هایی مانند «سوراخ اوزون» در قطب جنوب می شوند.

## تلاش های بین المللی برای محافظت از لایه اوزون

جامعه جهانی با درک این تهدید، اقدامات هماهنگی را انجام داده است:

● کنوانسیون وین (۱۹۸۵): همکاری برای پژوهش و پایش علمی لایه اوزون را پایه گذاری کرد.

● پروتکل مونترال (۱۹۸۷): معاهده ای بین المللی برای حذف تدریجی تولید و مصرف مواد مخرب اوزون است. این معاهده توسط همه کشورها پذیرفته شده و یکی از موفق ترین توافقات زیست محیطی جهان است.

● اصلاحیه کیگالی (۲۰۱۶): این پروتکل مربوط به حذف تدریجی هیدروفلوئوروکربن ها (HFCs)، که اگرچه اوزون را تخریب نمی کنند اما گاز گلخانه ای قوی هستند، می شود.

این اقدامات باعث کاهش چشمگیر انتشار مواد مخرب اوزون شده و شواهد اخیر نشان می دهد که لایه اوزون دیگر در حال نازک شدن نیست و در مسیر بهبودی قرار دارد.

## چالش های پیش رو

● بسیاری از مواد مخرب اوزون دهه ها در جو باقی می ماند؛ بنابراین بهبودی کامل لایه اوزون احتمالاً تا اواسط قرن ۲۱ طول می کشد.

● برخی گازهای گلخانه ای مانند اکسید نیتروژن نیز می توانند به اوزون آسیب بزنند و در صورت عدم کنترل، روند بهبودی را کند کنند.

● همچنان باید مراقب ورود مواد جدید و خطرناک به بازار و مدیریت صحیح مواد موجود باشیم.

## نقش ما در محافظت از لایه اوزون چیست؟

● از محصولات حاوی مواد مخرب اوزون مانند برخی یخچال ها (یخچال ها و کولرهای قدیمی که از گازهای کلروفلوئوروکربن (CFC) یا فرئون برای خنک سازی استفاده می کنند)، اسپری ها (مانند اسپری های خوشبوکننده، اسپری های حشره کش یا اسپری های پاک کننده حاوی گازهای CFC) و کپسول های آتش نشانی هالون دار پرهیز کنید.

● از لوازم کم مصرف استفاده کنید و مصرف سوخت را کاهش دهید تا به طور غیرمستقیم به کاهش آسیب به اوزون کمک کنید.

● از محصولات سازگار با محیط زیست استفاده کنید و از سیاست ها و شرکت هایی که به حفاظت از اوزون اهمیت می دهند حمایت کنید.

● وسایل قدیمی مانند یخچال، کولر و خاموش کننده ها را به درستی و طبق اصول زیست محیطی دفع کنید.

● تا حد امکان از ظروف و بسته بندی های یکبار مصرف پلاستیکی مانند یونولیت و اسفنجی استفاده نکنید.

## جمع بندی

حفاظت از لایه اوزون یکی از موفقیت های بزرگ جهانی در زمینه محیط زیست است؛ اما همکاری بین المللی و اقدامات فردی همچنان برای بهبودی کامل و حفاظت از زمین در برابر پرتوهای فرابنفش ضروری است.

# NEXTYLE

## نکستایل ہمراہ سلامتی شما

نکستایل  
انجینئر



ACTOVER  
GROUP

NEXUS



# حبوبات و فواید شگفت انگیز آنها برای سلامتی

از جمله منیزیم و پتاسیم هستند که اغلب در رژیم های غذایی روزمره به مقدار کم یافت می شوند.

## روش های عملی برای گنجاندن حبوبات در وعده های غذایی

گنجاندن حبوبات در رژیم غذایی می تواند ساده و خوشمزه باشد. در زیر چند راهکار پیشنهاد می شود:

**حبوبات را جایگزین گوشت کنید:** در سوپ، خورش یا پاستا به جای گوشت از لوبیا استفاده کنید.

**سالاد سرد حبوبات:** با انواع حبوبات، به عنوان ماده اصلی یا چاشنی، سالادهای غنی از پروتئین تهیه کنید.

**حبوبات را با غلات مخلوط کنید:** حبوبات را با غلاتی مانند برنج یا کینوا ترکیب کنید تا منابع پروتئینی کاملی داشته باشید.

افزایش مصرف حبوبات نه تنها از سلامت فردی حمایت می کند، بلکه با بهبود سلامت خاک و نیاز به آب کمتر نسبت به بسیاری از محصولات دیگر، به پایداری محیط زیست کمک می کند. به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل، حبوبات یک گزینه غذایی همه کاره و مقرون به صرفه است که می تواند به رفع چالش های مختلف سلامتی کمک کند.

## فواید تغذیه ای انواع حبوبات

انواع حبوبات برای سلامتی مفید هستند، که هر کدام دارای مزایای تغذیه ای منحصر به فردی هستند. برخی از بهترین انواع حبوبات عبارتند از:

### ۱. لوبیا سیاه

حاوی فیبر بالا (۸ گرم در ۱/۲ فنجان)، پروتئین (۷ گرم در ۱/۲ فنجان)، آهن، منیزیم و فولات می باشد. لوبیا سیاه همچنین حاوی آنتی اکسیدان هایی است که با بهبود عملکرد عروق خونی و کاهش سطح کلسترول (LDL) به سلامت قلب کمک می کند.

می توان از آن در سالاد، تاکو یا به عنوان جایگزین گوشت در غذاهای مختلف استفاده کرد.

حبوبات از مواد غذایی بسیار مفید هستند که می توان آنها را در وعده های مختلف مصرف کرد، و از خواص فراوان آنها برای سلامتی بهره برد. همچنین، با استفاده از حبوبات می توان انواع متنوعی از غذاهای خوشمزه و مقوی تهیه کرد.

در این مقاله به ارزش غذایی حبوبات، تأثیر آنها بر سلامتی و گنجاندن آنها در رژیم غذایی اشاره می کنیم.

## ارزش غذایی حبوبات

انواع حبوبات سرشار از پروتئین، فیبر و آهن هستند. حبوبات حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی و بسیار مغذی هستند؛ همین امر آنها را به یک انتخاب عالی برای استفاده در رژیم غذایی تبدیل می کند. حبوبات چربی کمی دارند و فاقد کلسترول هستند؛ بنابراین برای سلامت قلب مفید هستند. دستورالعمل های غذایی آمریکا مصرف حدود ۱ تا ۳ فنجان حبوبات (از جمله لوبیا) در هفته را توصیه می کنند.

### حبوبات فیبر غذایی بالایی دارند:

لوبیا سفید: ۱۰ گرم در ۱/۲ فنجان

لوبیا قرمز: ۸ گرم در ۱/۲ فنجان

لوبیا سیاه: ۸ گرم در ۱/۲ فنجان

عدس: ۸ گرم در ۱/۲ فنجان.

مصرف منظم غذاهای غنی از فیبر مانند لوبیا می تواند به حفظ سلامت گوارش و تقویت حس سیری که برای مدیریت وزن مفید است، کمک کند.

## مزایای سلامتی

**مدیریت وزن:** مطالعات نشان می دهند که اضافه کردن حبوبات به رژیم غذایی می تواند به کاهش وزن و توده چربی بدن کمک کند؛ حتی بدون اینکه لازم باشد کالری ها را محدود کنید.

**سلامت قلب:** حبوبات به دلیل داشتن فیبر و پتاسیم بالا به کاهش سطح کلسترول و کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی کمک می کنند.

**کنترل قند خون:** به دلیل شاخص گلیسمی پایین، حبوبات گزینه مناسبی برای مدیریت سطح قند خون، به ویژه در افراد مبتلا به دیابت، هستند.

**تراکم مواد مغذی:** حبوبات منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری

# ActoP®

omeprazole Capsule 20 mg



## 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 می کند. این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباکتریایلواری تجویز می شود.

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



Together for a healthy future

www.actoverco.com

### ۲. لوبیا قرمز

سرشار از فیبر (۶ گرم در ۱/۲ فنجان)، پروتئین (۷ گرم در ۱/۲ فنجان) و مواد مغذی ضروری مانند آهن و پتاسیم است. لوبیا قرمز به بهبود عملکرد عروق خونی کمک می کند و ممکن است در کاهش فشار خون موثر باشد.

معمولاً می توان از آنها در انواع خورش ها و سالاد ها استفاده کرد.

### ۳. نخود

در هر ۱/۲ فنجان حدود ۶ گرم فیبر و ۷ گرم پروتئین دارد. همچنین منبع خوبی از آهن، فسفر و فولات است.

می توان آن را به سالاد اضافه کرد، در حمص مخلوط کرد یا برای میان وعده برشته کرد.

### ۴. عدس

در هر ۱/۲ فنجان تقریباً ۸ گرم فیبر و ۹ گرم پروتئین دارد. عدس سرشار از ویتامین های گروه ب، پتاسیم و آهن است.

می توان در سوپ، سالاد یا به عنوان جایگزین گوشت در دستور العمل های مختلف از آن استفاده کرد.

### ۵. لوبیا سفید

سرشار از فیبر (۶ گرم در ۱/۲ فنجان) و پروتئین (۷ گرم در ۱/۲ فنجان) می باشد. این لوبیا از سلامت روده حمایت می کند و می تواند سیستم ایمنی را تقویت کند

اغلب در تهیه خوراک لوبیا و یا سوپ استفاده می شود.

### ۶. لوبیا چیتی

در هر ۱/۲ فنجان حدود ۷ گرم پروتئین و فیبر دارد. مصرف لوبیا چیتی با کاهش عوامل خطر بیماری قلبی ارتباط دارد.

معمولاً در خوراک لوبیا استفاده می شود یا به غذاهای برنجی اضافه می شود.

### ۷. سویا

سویا، به ویژه سویای آب پز، بیشترین میزان پروتئین را دارد و حاوی تقریباً ۳۱/۳ گرم پروتئین در هر فنجان (یا حدود ۳۶ گرم در هر ۱۰۰ گرم) است.



انواع حبوبات حاوی مواد مغذی متنوعی هستند و گنجاندن آنها در رژیم غذایی به سلامت کلی بدن کمک می کند. آنها نه تنها پروتئین ها و فیبرهای ضروری را تامین می کنند، بلکه به سلامت قلب، مدیریت وزن و بهبود فرایند هضم نیز کمک می کنند.

# با آلزایمر بیشتر آشنا شویم



ممکن است فراموش کردن یک اسم یا یک خاطره ساده به نظر برسد، اما برای مبتلایان به آلزایمر، این آغاز یک مسیر دشوار است. به مناسبت روز جهانی آلزایمر، بیایید نگاهی دقیق‌تر به این بیماری و اثرات آن بر زندگی فرد بیندازیم.

بیماری آلزایمر شایع‌ترین علت زوال عقل است. زوال عقل اصطلاحی کلی برای کاهش توانایی‌های شناختی است، به حدی که در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد می‌کند. این بیماری یک اختلال عصبی پیشرونده و تخریب‌کننده است که عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ اگرچه موارد شروع زودرس نیز وجود دارد. بیماری آلزایمر عامل ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد زوال عقل در سراسر جهان است.

## علائم اولیه آلزایمر شامل موارد زیر است:



سن: خطر بیماری پس از ۶۵ سالگی به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

ژنتیک: برخی ژن‌ها خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهند.

سابقه خانوادگی: سابقه ابتلا به آلزایمر در بستگان درجه یک، خطر بروز این بیماری را در فرد افزایش می‌دهد.

سبک زندگی و محیط: سلامت قلب و عروق، تحصیلات و تعاملات اجتماعی ممکن است بر ریسک ابتلا به بیماری تأثیرگذار باشند.

## تغییرات مغز در بیماری آلزایمر



- در بیماری آلزایمر، تجمع مواد غیرطبیعی در مغز به سلول‌های مغزی آسیب می‌زند. همین امر موجب اختلال در ارتباط بین سلول‌های مغزی و مرگ آنها می‌شود.
- کوچک شدن مغز، به ویژه در ناحیه‌ای از مغز به نام هیپوکامپ که نقش مهمی در حافظه دارد، از ویژگی‌های بارز بیماری است.

## تشخیص بیماری



تشخیص بر اساس موارد زیر انجام می‌شود:

- سابقه پزشکی و تست‌های شناختی؛

## سیر پیشرفت بیماری



آلزایمر معمولاً سه مرحله اصلی دارد:

- مرحله خفیف: افزایش فراموشی، سردرگمی، مشکل در مدیریت پول و تغییرات شخصیتی.
  - مرحله متوسط: فراموشی بیشتر، مشکل در شناخت افراد آشنا، مشکلات در زبان و استدلال.
  - مرحله شدید: از دست دادن توانایی برقراری ارتباط، وابستگی کامل به دیگران و توقف عملکرد سیستم‌های بدن.
- با پیشرفت بیماری، فرد توانایی انجام کارهای روزمره و شناخت افراد آشنا را از دست می‌دهد، و در نهایت نیاز به مراقبت کامل پیدا می‌کند.

## علل و عوامل خطر



علت دقیق آلزایمر هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما عوامل زیر در ایجاد آن نقش دارند:

۵. **مراقبت از سلامت عاطفی بیمار:** بیمار آلزایمری ممکن است دچار اضطراب، افسردگی یا پرخاشگری شود. در چنین مواقعی باید با درک و محبت با او برخورد کنید و احساساتش را نادیده نگیرید.

۶. **حفظ استقلال بیمار:** حتی اگر بیمار آلزایمری در انجام برخی از کارهای روزمره مشکل دارد، مهم است که او را تشویق کنید تا جایی که ممکن است مستقل باقی بماند. به طور مثال، ممکن است بتواند به تنهایی غذا بخورد یا لباس هایش را انتخاب کند.

۷. **حمایت از خانواده و مراقبین:** مراقبت از بیمار آلزایمری می تواند بسیار استرس زا باشد. خانواده ها باید از مراقبین حمایت کنند و اجازه دهند تا آنها هم زمان هایی برای استراحت و تجدید قوا داشته باشند.

۸. **مراقبت های جسمی و بهداشتی:** نظارت بر داروها، مراجعه مرتب به پزشک و آزمایشات لازم برای کنترل پیشرفت بیماری بسیار مهم است. حتی برای بیمارانی که پیشرفت بیماری آنها زیاد است، فعالیت های بدنی ساده مثل پیاده روی می تواند به حفظ سلامت جسمی و روحی کمک کند. تغذیه مناسب و متعادل می تواند به حفظ سلامت عمومی بیمار کمک کند. بهتر است بیمار از غذاهای مغذی و کم چرب استفاده کند و مصرف شکر و نمک را محدود کند.

## تحقیقات و چشم انداز آینده این بیماری

تحقیقات آلزایمر به سرعت در حال پیشرفت است و مطالعات متعددی درباره مکانیسم های بیماری، تشخیص زودهنگام و درمان های جدید در جریان است.

پیچیدگی بیماری نشان می دهد که ترکیبی از روش ها برای پیشگیری و درمان مؤثر لازم خواهد بود. جستجو برای داروهای ایمن تر و مؤثرتر برای آلزایمر همچنان یک وظیفه مهم و چالش برانگیز است.

بیماری آلزایمر چالشی جدی است که زندگی فرد، خانواده و جامعه را تحت تأثیر قرار می دهد، اما امروزه با پیشرفت های چشمگیر در زمینه تشخیص، درمان و حمایت های پزشکی، امیدها برای کنترل بهتر این بیماری و بهبود کیفیت زندگی بیماران بیش از همیشه است.

• معاینات عصبی؛

• تصویربرداری مغزی (MRI, CT, PET)؛

• بررسی های آزمایشگاهی برای نشانگرهای زیستی در خون یا مایع مغزی-نخاعی.

پیشرفت های اخیر در زمینه نشانگرهای زیستی و تصویربرداری، تشخیص زودهنگام و دقیق تر را ممکن ساخته است.

## درمان و مدیریت بیماری

در حال حاضر درمان قطعی برای آلزایمر وجود ندارد؛ اما تمرکز بر مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی بیماران است.

**داروها:** داروهایی که توسط پزشک تجویز می شوند به طور موقت علائم را بهبود می بخشند، یا پیشرفت بیماری را کند می کنند. اخیراً داروهای جدیدی که پلاک های آمیلوئید را هدف قرار می دهند، مورد تایید قرار گرفته اند، اما اثربخشی و ایمنی بلند مدت آنها هنوز در حال بررسی است.

**مراقبت حمایتی:** برنامه های ساختارمند، درمان های شناختی و حمایت از مراقبان اهمیت زیادی دارند.

**مداخلات سبک زندگی:** فعالیت بدنی، تعاملات اجتماعی و مدیریت عوامل خطر قلبی-عروقی می تواند سرعت پیشرفت بیماری را کاهش دهد.

## حمایت از بیماران آلزایمری

در این قسمت چند نکته مهم برای خانواده ها، در حمایت از بیماران آلزایمری ذکر شده است:

۱. **آگاهی از بیماری و نحوه پیشرفت آن:** افراد خانواده باید اطلاعات دقیقی در مورد آلزایمر داشته باشند تا بتوانند تغییرات رفتاری، احساسی و جسمی بیمار را بهتر درک کنند.

۲. **ایجاد محیطی امن و راحت:** خانه باید به گونه ای تنظیم شود که از نظر فیزیکی امن و راحت باشد. برای مثال، استفاده از دستگیره های ضد لغزش، روشنایی مناسب و حذف موانع می تواند خطر سقوط را کاهش دهد.

۳. **برقراری روتین و نظم:** بیماران آلزایمری معمولاً از روتین های ثابت و پیش بینی پذیر بهره می برند. بنابراین، سعی کنید فعالیت ها را در زمان های مشخص انجام دهید تا بیمار احساس امنیت بیشتری کند.

۴. **ارتباط مؤثر:** با بیمار ساده و واضح صحبت کنید. در پاسخ به بیمار، همیشه آرام و با لحنی مثبت صحبت کنید و برای تقویت روحیه او از عبارات مثبت استفاده کنید.



## تکامل استانداردهای دارویی؛ از تجربه تا علم

دوران بارداری منجر به تولد هزاران نوزاد با نقص های مادرزادی شدید شد. این نقص ها بیشتر به صورت کوتاهی اندام ها، ناهنجاری های قلبی-عروقی، مشکلات چشمی، شنوایی و مجاری ادراری ظاهر شد.

فاجعه تالیدومید نقطه عطفی در تاریخ پزشکی و داروسازی جهان بود که نشان داد حتی داروهایی که بی خطر به نظر می رسند، بدون آزمایش های دقیق و علمی می توانند پیامدهای جبران ناپذیری داشته باشند. این رویداد به شکل گیری قوانین جدید برای کنترل و آزمایش داروها و افزایش آگاهی عمومی درباره ایمنی داروها منجر شد.

### سال ۱۹۶۲: اصلاحات Kefauver-Harris (آمریکا)

در پی فاجعه تالیدومید، اصلاحات Kefauver-Harris در سال ۱۹۶۲ در آمریکا تصویب شد که اختیارات سازمان غذا و داروی آمریکا را نسبت به تولیدکنندگان دارویی افزایش داد، و شرکت ها را ملزم کرد اثربخشی و ایمنی محصولات خود را پیش از دریافت تأییدیه و ورود به بازار به اثبات برسانند.

### دهه ۱۹۷۰: ایجاد GMP

در دهه ۱۹۷۰، FDA شروع به تدوین مقررات خاص GMP، به ویژه برای محصولات دارویی کرد. این مقررات اولین مقررات رسمی GMP بودند که بر کنترل فرایند های تولید به منظور جلوگیری از آلودگی، اشتباهات و تنوع در تولید داروها و وسایل پزشکی تأکید داشتند.

### دهه ۱۹۸۰ تا کنون: استانداردسازی و جهانی شدن

سازمان جهانی بهداشت (WHO) مجموعه ای از دستورالعمل های GMP را در سال ۱۹۸۳ منتشر کرد تا در سطح بین المللی اعمال شود. هدف از این دستورالعمل ها هماهنگی فرایندها و کسب اطمینان از تولید استاندارد داروها در سراسر جهان بود.

از دهه ۲۰۰۰ تاکنون بیشتر به اصلاح و گسترش اصول GMP پرداخته شده است.

امروزه مقررات GMP در سطح جهانی اجرا می شوند و هر کشور نسخه بومی شده ای از این استانداردها را توسعه داده است.

به طور خلاصه، استانداردهای GMP به عنوان پاسخی به فجایع مختلف بهداشت عمومی و نیاز به کیفیت ثابت و قابل اعتماد در صنایعی مانند داروسازی و تولید غذا به وجود آمده اند. این استانداردها به طور مداوم در حال تکامل هستند و هدف اصلی آنها این است تا اطمینان حاصل کنند که محصولات به طور مداوم طبق استانداردهای کیفیت تولید شده و ایمنی مصرف کنندگان تضمین شود.

در پایان، تاریخچه و شکل گیری GMP، یادآور مسئولیت سنگین و ارزشمند جامعه پزشکی و داروسازی در حفظ سلامت جامعه است. روز پزشک و داروساز فرصت مناسبی برای قدردانی از تلاش بی وقفه پزشکان و داروسازانی است که با دانش، تعهد و رعایت دقیق اصول علمی، ضامن کیفیت و ایمنی درمان هستند روز پزشک و داروسازی بر تمامی تلاشگران این مسیر مبارک باد.

در دنیای مدرن، سلامت انسان ها تا حد زیادی به کیفیت داروها، مواد غذایی و فراورده های بهداشتی وابسته است، اما این سؤال مطرح می شود که چگونه می توان از ایمنی، کیفیت و اثربخشی این محصولات اطمینان حاصل کرد؟

پاسخ این سؤال در چهارچوبی به نام اصول تولید خوب (GMP) نهفته است. استانداردهای GMP، که امروزه به عنوان یکی از پایه های اصلی تولید صنعتی در صنایع دارویی و غذایی شناخته می شوند، به تدریج و در واکنش به فجایع تاریخی و نیاز به تضمین سلامت عمومی شکل گرفته اند.

در ادامه، به بررسی تاریخچه پیدایش، توسعه و جهانی شدن استانداردهای GMP می پردازیم.

### سال ۱۹۳۷: فاجعه سولفونامید (آمریکا)

یکی از رویدادهای کلیدی که منجر به وضع مقررات بیشتر شد، فاجعه سولفونامید بود. در این حادثه، یک شربت حاوی سولفونیلامید (از نخستین آنتی بیوتیک های مورد استفاده) که با حلال سمی اتیلن گلیکول فرموله شده بود، منجر به مرگ ۱۰۷ نفر (عمدتاً کودکان) شد. این رویداد منجر به تصویب «قانون غذا، دارو و لوازم آرایشی» در سال ۱۹۳۸ میلادی شد که اختیارات سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) را در زمینه نظارت بر ایمنی داروها گسترش داد و انجام آزمایش های ایمنی پیش از ورود داروها به بازار را اجباری کرد.

### دهه ۱۹۶۰: بحران تالیدومید

یکی دیگر از رویدادهای مهم بحران تالیدومید در اواخر دهه ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰ بود.

تالیدومید یک داروی آرام بخش بود که در اواخر دهه ۱۹۵۰ توسط شرکت داروسازی آلمانی گرونتال (Grünenthal) تولید و به بازار عرضه شد. این دارو عمدتاً برای درمان تهوع صبحگاهی زنان باردار و همچنین مشکلات خواب تجویز می شد و در ابتدا تصور می شد دارویی بی خطر است و حتی بدون نسخه پزشک نیز به فروش می رسید. در آن زمان، مطالعات کافی درباره تأثیرات این دارو بر جنین انجام نشده بود. خیلی زود مشخص شد که مصرف تالیدومید در

# گروه دارویی اکتور



گروه دارویی و غذایی اکتور با بیش از ۵۰۰۰ نفر نیروی انسانی زبده در ۱۰ مجموعه تولیدی و تحقیقاتی مشغول به فعالیت است. گروه دارویی اکتور دارای ۶ کارخانه تولیدی فعال برای تامین بیش از ۴۵۰ محصول دارویی در ۱۶ حوزه درمانی است و بزرگترین گروه دارویی بخش خصوصی کشور می باشد.

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، ISO 9001، ISO 14000 و OHSAS 18000 شده است؛ همین امر موجب انتخاب این کارخانه داروسازی جهت تولید محصولات تحت لیسانس شرکت های داروسازی معتبر اروپایی در ایران شده است. چشم انداز گروه اکتور،

حضور در بازارهای صادراتی در کنار تامین داروی داخلی می باشد.

## اکتور کو

شرکت داروسازی اکتور کو در سال ۱۳۵۱ با هدف تامین و توزیع داروهای با کیفیت تاسیس شد. با ورود این شرکت به عرصه تولید دارو، نخستین کارخانه شرکت اکتور کو در سال ۱۳۹۰ راه اندازی شد. در سال ۱۳۹۳ سایت بیوتکنولوژی این کارخانه با ظرفیت تولید بیش از ۴۰ میلیون ویال و سرنگ از پیش پر شده در راستای تولید داروهای نوترکیب راه اندازی شد.

در سال ۱۳۹۷ فاز ۲ سایت بیوتکنولوژی اکتور کو فعالیت خود را آغاز نمود. در این پروژه برای اولین بار در ایران و خاورمیانه از تکنولوژی Single use bioreactor استفاده شده است.

## سایت بیوتکنولوژی

سایت بیوتکنولوژی اکتور کو در دوفاز باهدف تولید داروهای نوترکیب مانند داروهای ام اس و ضدسرطان فعالیت می کند و

توان تولید ماده اولیه و محصول نهایی را با به روزترین تکنولوژی ها دارد.

## اکترو

اکترو بزرگترین کارخانه تولید محصولات دارویی ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که با جذب سرمایه گذاری عظیم خارجی و بهره گیری از آخرین فناوری های روز دنیا در سال ۱۳۹۷ به بهره برداری رسید. ظرفیت تولید بیش از ۱۰ میلیون عدد ویال و صدها میلیون قرص و کپسول را دارد.

## آتی فارمد

آتی فارمد اولین و تنها کارخانه دارای گواهینامه GMP برای تولید داروهای هورمونی در ایران است. کلیه فرایندهای تهیه ماشین آلات، انتقال تکنولوژی و ساخت خطوط تولید تحت نظارت معتبرترین شرکتهای داروسازی اروپایی انجام گرفته 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 داروهای با مواد اولیه پرخطر می باشد. این کارخانه بالاترین درجه کیفی را در ایران و منطقه دارد و محصولات دارویی خود را در اشکال قرص و کپسول در حوزه های درمانی متنوعی مانند ام اس و پیوند اعضا تولید می کند.

## نکسوس

شرکت نکسوس از شهریور ۱۳۹۹ با هدف تولید داروهای انسانی و مکمل های تغذیه ای فعالیت خود را آغاز کرده است. شرکت نکسوس دارای سبکی متنوع از محصولات با کیفیت در حوزه های زنان و مامایی، پوست و مو، ارتوپدی، مغز و اعصاب و ... می باشد.

## تعریف کلی سرطان



به رشد غیرقابل کنترل سلول های بدن گفته می شود که می تواند به بافت های اطراف یا سایر قسمت های بدن گسترش یابد. سلول های سرطانی می توانند در هر قسمتی از بدن تشکیل شوند و به طور معمول در اثر جهش هایی در ماده ژنتیکی سلول ها به وجود می آیند. این جهش ها موجب رشد غیرطبیعی سلول ها شده که به صورت توده ای به نام تومور درمی آیند. یکی از انواع سرطان ها، سرطان خون یا لوسمی است.

## سرطان خون چیست؟



سرطان های خون، که با نام سرطان های هماتولوژیک نیز شناخته می شوند، بیماری هایی هستند که بر تولید و عملکرد سلول های خونی تأثیر می گذارند. بیشتر این سرطان ها از مغز استخوان، جایی که سلول های خونی تولید می شوند، منشأ می گیرند و با رشد کنترل نشده سلول های خونی غیرطبیعی همراه هستند. این امر عملکرد طبیعی سلول های خونی، از جمله مبارزه با عفونت و حمل اکسیژن را مختل می کند.

## علل و عوامل خطر



علل زمینه ساز ابتلا به سرطان خون متنوع هستند. مهم ترین این عوامل عبارتند از: عوامل ژنتیکی و ارثی؛ برخی اختلالات ژنتیکی مادرزادی (مانند برخی ناهنجاری های کروموزومی یا کم خونی های ارثی)، می توانند خطر ابتلا به سرطان خون را افزایش دهند. همچنین سابقه خانوادگی سرطان خون ممکن است به دلیل عوامل ژنتیکی یا محیطی مشترک، احتمال ابتلا را افزایش دهد. **قرارگیری در معرض مواد شیمیایی؛** تماس طولانی مدت با مواد شیمیایی سرطان زا، مانند بنزن که در صنایع پتروشیمی، تولید پلاستیک، رنگ ها و سوخت ها یافت می شود، خطر ابتلا به سرطان خون را افزایش می دهد. همچنین آلودگی هوا و ذرات معلق ناشی از سوخت های فسیلی و دود خودروها می توانند به سلول های خونی آسیب رسانده و خطر بیماری را افزایش دهند.

**استعمال دخانیات؛** مصرف سیگار و دخانیات که حاوی ترکیبات مضر مانند بنزن و نیکوتین هستند، می تواند خطر ابتلا به سرطان خون، به ویژه لوسمی میلوئید حاد را تا ۵۰ درصد افزایش دهد.

**قرارگیری در معرض تشعشعات؛** تابش های یونیزان مانند اشعه ایکس، گاما و پرتوهای رادیواکتیو می توانند به ماده ژنتیکی سلول ها آسیب زده و باعث جهش های ژنتیکی شوند که زمینه ساز سرطان خون است. افرادی که تحت پرتودرمانی برای درمان سایر سرطان ها قرار گرفته اند یا در معرض تشعشعات شدید (مثلاً انفجار بمب اتمی) بوده اند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. **داروهای شیمی درمانی؛** برخی داروهای شیمی درمانی که به ماده ژنتیکی سلول ها

آسیب می زنند، می توانند زمینه ساز بروز سرطان خون شوند.

**اختلالات خونی و بیماری های مزمن؛** برخی مشکلات خون و بیماری های مزمن، مانند اختلال در ساخت سلول های خون در مغز استخوان، کم خونی ناشی از کم کاری مغز استخوان، برخی ویروس ها (مثل ویروس ایدز یا ویروس های خاص دیگر)، می توانند احتمال ابتلا به سرطان خون را افزایش دهند. **ضعف سیستم ایمنی؛** افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند (مثلاً به دلیل ابتلا به ویروس HIV، پیوند اعضا یا مصرف داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی) بیشتر مستعد ابتلا به سرطان خون هستند.

**سن و جنسیت؛** سن بالا (بیش از ۶۰ تا ۷۰ سال) و جنسیت (برخی انواع سرطان خون در مردان شایع تر است) نیز از عوامل خطر محسوب می شوند.

## علائم و نشانه ها



سرطان خون می تواند علائم مختلفی داشته باشد که بسته به نوع و شدت بیماری متفاوت است. برخی از علائم شایع عبارتند از: خستگی شدید و بی حالی؛ تب و عفونت های مکرر؛ کبودی یا خونریزی غیرعادی (مثلاً از بینی یا لثه ها)؛ تورم غدد لنفاوی؛ کاهش وزن ناگهانی و بی دلیل.

## انواع سرطان خون



سه نوع اصلی سرطان خون عبارتند از: لوسمی، لنفوم و میلوما. همچنین انواع نادرتر و اختلالات مرتبط دیگری نیز وجود دارند.

### لوسمی

لوسمی نوعی سرطان خون و مغز استخوان است که با تولید سریع سلول های سفید خونی غیرطبیعی مشخص می شود. این سلول ها جای سلول های خونی سالم را می گیرند و توانایی بدن در مبارزه با عفونت و تولید گلبول های قرمز و پلاکت ها را مختل می کنند. لوسمی براساس سرعت پیشرفت (حاد یا مزمن) و نوع سلول خونی درگیر (لنفوئیدی یا میلوئیدی) تقسیم بندی می شود.

### لنفوم

لنفوم نوعی سرطان سیستم لنفاوی است که بخشی از سیستم ایمنی بدن محسوب می شود. این سرطان از لنفوسیت ها، نوعی گلبول سفید، منشأ می گیرد و به دو نوع هوچکین و غیرهوچکین تقسیم می شود.

### میلوما

میلوما نوعی سرطان سلول های پلازما است؛ سلول هایی که آنتی بادی تولید می کنند. سلول های پلازما غیرطبیعی در مغز استخوان تجمع می یابند و سلول های سالم را کنار می زنند و عملکرد ایمنی را مختل می کنند. میلوما می تواند به صورت چندکانونی (مولتیپل میلوما) یا به شکل یک تومور منفرد (پلاسموسیتوما) ظاهر شود.

# سرطان خون شناخت، درمان و پیشگیری



## پیشگیری و غربالگری

متأسفانه پیشگیری قطعی از سرطان خون وجود ندارد، اما با توجه به عوامل خطر، می توان اقداماتی انجام داد که احتمال ابتلا را کاهش دهد. از جمله:

- پرهیز از مواد شیمیایی مضر و پرتوها؛
- رعایت رژیم غذایی سالم و متعادل با مصرف فراوان میوه و سبزیجات؛
- پرهیز از استعمال دخانیات و کاهش مصرف الکل؛
- حفظ وزن مناسب و ورزش منظم؛
- انجام معاینات منظم پزشکی بخصوص در صورت وجود سابقه خانوادگی یا عوامل خطر.

سرطان خون یکی از انواع شایع سرطان ها است که می تواند در هر سنی رخ دهد. با تشخیص زودهنگام و درمان مناسب، بسیاری از مبتلایان می توانند زندگی طبیعی داشته باشند. در این راستا، آگاهی و مراقبت های بهداشتی می تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی بیماران داشته باشد.



## روش های تشخیص

برای تشخیص سرطان خون، پزشک از روش های مختلفی استفاده می کند:

- آزمایش خون:** برای بررسی تعداد و نوع سلول های خونی؛
- بیوپسی مغز استخوان:** نمونه برداری از مغز استخوان برای بررسی وجود سلول های غیرطبیعی؛
- تصویربرداری:** گاهی برای بررسی آسیب به سایر اعضای بدن از روش های تصویربرداری مثل سی تی اسکن یا MRI استفاده می شود.



## درمان سرطان خون

امروزه درمان سرطان خون بیش از همیشه شخصی سازی شده و با هدف کاهش عوارض و افزایش اثربخشی پیش می رود. برای مثال، در برخی انواع سرطان خون مزمن، داروهای خوراکی جدیدی عرضه شده اند که فقط سلول های سرطانی را نشانه می گیرند، در نتیجه عوارضی چون ریزش مو یا تهوع ناشی از شیمی درمانی کمتر رخ می دهد.

همچنین، ایمونوتراپی که به تقویت توان طبیعی بدن برای مقابله با سرطان می پردازد، در مواردی که بیماری به درمان های سنتی پاسخ نمی دهد، انتخابی موثر شده است. حتی در برخی درمان های ترکیبی جدید، داروهایی با اثربخشی بالا در از بین بردن سلول های سرطانی بدون بازگشت، به کار گرفته شده اند.

درمان سرطان خون به نوع و شدت بیماری بستگی دارد و ممکن است شامل یک یا ترکیبی از روش های زیر باشد:

- شیمی درمانی:** استفاده از داروهای خاص برای از بین بردن سلول های سرطانی؛
- پرتودرمانی:** استفاده از اشعه برای نابودی سلول های سرطانی؛
- پیوند مغز استخوان:** برای جایگزینی مغز استخوان بیمار با مغز استخوان سالم؛
- ایمنی درمانی و درمان هدفمند:** استفاده از داروهایی که سیستم ایمنی بدن را برای مقابله با سلول های سرطانی تحریک می کنند.



## پیش آگهی و احتمال بهبودی

پیش آگهی سرطان خون بستگی به نوع آن، سرعت پیشرفت بیماری و شرایط بیمار دارد. به طور کلی، لوسمی حاد نیاز به درمان فوری و مداوم دارد، اما در صورتی که درمان ها مؤثر باشند، احتمال بهبودی وجود دارد. لوسمی مزمن ممکن است به درمان طولانی مدت نیاز داشته باشد، اما با مراقبت های صحیح می توان زندگی طبیعی داشت.

هم چنین درمان های جدید مثل پیوند مغز استخوان، داروهای هدفمند و ایمنی درمانی نتایج بسیار بهتری نسبت به گذشته به دنبال داشته اند.



## زندگی با سرطان خون

زندگی با سرطان خون می تواند چالش هایی به همراه داشته باشد، اما با حمایت خانواده و گروه های درمانی، افراد مبتلا می توانند کنترل بهتری بر بیماری خود داشته باشند. علاوه بر درمان، توجه به رژیم غذایی سالم، ورزش ملایم و حمایت روانی بسیار مهم است. سیستم ایمنی بیماران مبتلا به سرطان خون ضعیف تر است، پس باید مراقبت ویژه ای در برابر عفونت ها داشته باشند.

# 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](http://www.salamsalamat.com)

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

کدام یک از بیماری‌های زیر ممکن است باعث تغییر در بوی بدن شود؟

۳ آب مروارید

۴ آرتروز

۱ فشار خون بالا

۲ دیابت

# سلام سلامت

# شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد تنها به تامین سلامت بانوان ایرانی می اندیشد به آتی فارمد خوش آمدید

شرکت داروسازی آتی فارمد اولین کارخانه داروسازی دارای گواهینامه GMP در تولید فرآورده های دارویی هورمونی خوراکی در ایران می باشد. شرکت آتی فارمد خود را به تولید با کیفیت ترین و ایمن ترین فرآورده های دارویی هورمونی برای تامین سلامت بانوان در همه مراحل زندگی آنها متعهد می داند.

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.

# اهمیت مصرف مکمل‌ها در ورزشکاران

دکتر مبینا باقری (داروساز)

از مزایای آن می‌توان به افزایش چربی‌سوزی، بهبود عملکرد عضلات و قلب، کاهش درد عضلانی و تسریع بازسازی عضلات اشاره کرد.

ال کارنتین برای ورزشکاران استقامتی و افرادی که در فاز کاهش وزن هستند بسیار مفید است.

## کلسیم + ویتامین D3

کلسیم برای انقباض عضلانی و سلامت استخوان ضروری است و ویتامین D3 جذب آن را افزایش داده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. کمبود این دو باعث ضعف استخوان و کاهش عملکرد بدنی می‌شود. مصرف روزانه این ماده، با تأیید پزشک، به مدت ۸ تا ۱۲ هفته برای ورزش‌های پربرخورد مانند فوتبال و کشتی توصیه می‌شود.

## گلوکوزامین

در تمرینات مداوم، مفاصل در معرض ساییدگی و التهاب هستند. گلوکوزامین به ترمیم غضروف، کاهش درد و التهاب مفصلی (به‌ویژه در زانو و مچ) و افزایش انعطاف‌پذیری کمک می‌کند. مصرف روزانه آن به مدت ۸ تا ۱۲ هفته برای ورزش‌های تماسی مانند فوتبال و کشتی توصیه می‌شود.

## امگا-۳

اسیدهای چرب امگا-۳، به‌ویژه EPA و DHA، ترکیبات ضدالتهابی قوی هستند که در حفظ سلامت قلب، مغز و مفاصل نقش مهمی دارند. برای ورزشکاران، امگا-۳ باعث کاهش التهاب عضلانی پس از تمرین، بهبود جریان خون، کاهش درد عضلانی تأخیری و افزایش کارایی تمرینات هوازی می‌شود. همچنین به سلامت مفاصل، تقویت سیستم ایمنی و تجدید قوای سریع‌تر کمک می‌کند. مصرف منظم امگا-۳ از منابعی مانند روغن ماهی یا مکمل‌های تخصصی توصیه می‌شود.

## منیزیم

منیزیم یکی از مهم‌ترین املاح برای عملکرد عضلانی، تولید انرژی و تنظیم ضربان قلب است. در حین تمرین، به‌ویژه فعالیت‌های با تعریق زیاد، مقادیر زیادی منیزیم از دست می‌رود. کمبود آن می‌تواند منجر به گرفتگی عضلات، ضعف بدنی، کاهش استقامت و خستگی زودرس شود. منیزیم همچنین در کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب پس از تمرینات سنگین نقش دارد. مصرف مکمل منیزیم، به‌خصوص در ورزش‌های استقامتی و تمرینات سنگین، ضروری است.

## نتیجه‌گیری

مصرف مکمل‌های ورزشی نه تنها موجب بهبود عملکرد می‌شود، بلکه به حفظ سلامت و پیشگیری از آسیب دیدگی نیز کمک می‌کند. با انتخاب صحیح مکمل، دوز مناسب و مصرف تحت نظر متخصص، می‌توان از فواید علمی این ترکیبات برای موفقیت ورزشی و سلامت بلندمدت بهره برد.

ورزش حرفه‌ای و تمرینات منظم، نیاز بدن به انرژی، مواد مغذی و ترکیبات محافظتی را افزایش می‌دهد. در فعالیت‌های ورزشی شدید، عضلات تحت فشار قرار گرفته، ذخایر ویتامین‌ها کاهش یافته و خطر آسیب‌های عضلانی و مفصلی بالا می‌رود. بنابراین استفاده از مکمل‌های غذایی می‌تواند نقش مهمی در بهبود عملکرد، پیشگیری از آسیب و تسریع روند بهبودی داشته باشد.

در این مقاله با مؤثرترین مکمل‌های ورزشی آشنا می‌شویم:

## کافئین

کافئین محرکی طبیعی است که با تحریک سیستم عصبی مرکزی موجب افزایش تمرکز، کاهش خستگی، بهبود استقامت و تقویت عملکرد در ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی می‌شود. همچنین با افزایش چربی‌سوزی، مصرف گلیکوژن عضلات را کاهش می‌دهد. بهترین زمان مصرف آن حدود ۳۰ دقیقه پیش از تمرین و با دوز مناسب براساس وزن بدن است.

## ویتامین‌های ب ۱، ب ۶ و ب ۱۲

این ویتامین‌ها در تولید انرژی، متابولیسم پروتئین و عملکرد سیستم عصبی نقش حیاتی دارند. کمبود این ویتامین‌ها باعث خستگی، گرفتگی عضلات و ضعف تمرکز می‌شود. ویتامین ب ۱ به تبدیل کربوهیدرات به انرژی، ب ۶ به سوخت‌وساز اسیدهای آمینه و ب ۱۲ به ساخت گلبول‌های قرمز و انتقال اکسیژن کمک می‌کند.

## ال-کارنیتین

این ترکیب با انتقال اسیدهای چرب به بخش میتوکندری سلول، انرژی تولید می‌کند.



# NEXTYLE

امسال  
فعالتر از همیشه  
فواهم بود!

ناتجربین



ACTOVER  
GROUP

| nexuS

# جادوی رایحه‌ها؛ نگاهی به دنیای شگفت‌انگیز آروماتراپی

## آروماتراپی

آروماتراپی یا رایحه درمانی یک روش درمانی جامع است که با استفاده از روغن‌های ضروری (اسانس‌های گیاهی) به بهبود سلامت جسمی، عاطفی و ذهنی کمک می‌کند این روغن‌ها معمولاً از بخش‌های مختلف گیاهان مانند برگ‌ها، گل‌ها، ساقه‌ها، پوست یا ریشه‌ها و از طریق فرایندهای مختلف مانند تقطیر یا فشردن سرد استخراج می‌شوند و هر روغن ویژگی‌های درمانی خاص خود را دارد.

## پیشینه تاریخی

آروماتراپی ریشه‌های تاریخی دارد و شواهد استفاده از آن برای اهداف دارویی، مذهبی و آرایشی به بیش از ۳۵۰۰ سال پیش در فرهنگ‌هایی مانند مصر باستان، ایران، هند و چین باز می‌گردد.

اصطلاح مدرن «آروماتراپی» در سال ۱۹۳۵ توسط شیمیدان فرانسوی رنه-موریس گاتفوسه مطرح شد، که پس از درمان سوختگی با روغن اسطوخودوس، این روش را رواج داد.

## روش‌های اصلی استفاده

• **استنشاقی:** رایج‌ترین روش، استنشاق روغن‌های ضروری از طریق دستگاه‌های پخش‌کننده، بخور یا قرار دادن چند قطره روی دستمال یا پنبه است. در این روش مولکول‌های معطر با سیستم بویایی تعامل پیدا کرده و بر مغز، به ویژه آمیگدال که در پردازش عواطف نقش دارد، تأثیر می‌گذراند.

• **استعمال موضعی:** روغن‌های ضروری معمولاً با روغن‌های حامل (مانند روغن جوجوبا یا بادام شیرین) رقیق شده و روی پوست ماساژ داده می‌شوند یا در محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شوند تا از طریق پوست جذب شوند.

• **حمام:** اضافه کردن چند قطره از روغن‌های ضروری به آب گرم حمام می‌تواند تجربه آرام بخش و درمانی ایجاد کند.

• **محصولات آروماتراپی:** محصولاتمانند شمع، لوسیون، صابون و نمک حمام که با روغن‌های ضروری غنی شده‌اند، به طور گسترده در دسترس هستند.

## فواید اثبات‌شده‌ی آروماتراپی

تحقیقات علمی متعددی طی دهه‌های اخیر انجام شده که برخی از فواید آروماتراپی را تأیید کرده‌اند؛ از جمله:

• **کاهش استرس و اضطراب:** در برخی مطالعات نشان داده شد، استعمال موضعی یا استنشاقی رایحه اسطوخودوس با کاهش ضربان قلب و فشار خون همراه بوده است.

• **بهبود کیفیت خواب:** استفاده از روغن‌های معطرمانند اسطوخودوس یا بابونه پیش از خواب، می‌تواند به بهبود خواب کمک کند.





نتایج  
تجربه کن

NEXTYLE

امسال دیگه  
وزنمو  
کم می کنم!

- **تسکین درد:** برخی روغن ها (مانند نعناع یا زنجبیل) خاصیت ضدالتهابی دارند و در ماساژهای درمانی استفاده می شوند.
- **افزایش تمرکز و حافظه:** رایحه رزماری و لیمو با بهبود عملکرد شناختی همراه بوده است.
- **کاهش حالت تهوع و سردرد:** رایحه نعناع فلفلی و زنجبیل در کاهش تهوع مؤثر بوده است.
- **تقویت سیستم ایمنی:** اسانس درخت چای و اکالیپتوس خاصیت ضدویروسی و ضدباکتریایی دارند.

#### نکات ایمنی

- با اینکه اسانس های گیاهی فرآورده هایی طبیعی هستند، اما این به معنی بی خطر بودن کامل آنها نیست. رعایت نکات زیر ضروری است:
- هرگز اسانس ها را به صورت مستقیم روی پوست استفاده نکنید؛ حتماً با روغن حامل رقیق کنید.
- مصرف خوراکی آنها بدون نظر پزشک مجاز نیست.
- استفاده از برخی روغن ها برای کودکان، زنان باردار و شیرده و افراد دارای بیماری های زمینه ای و خاص ایمن نیست و باید فقط با مشورت پزشک انجام شود.
- روغن های ضروری ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشند. اگر داروی خاصی مصرف می کنید، قبل از استفاده از آروماتراپی با پزشک مشورت کنید.
- در اطراف کودکان زیر ۲ سال با احتیاط از اسانس ها استفاده شود.
- قبل از استفاده از هر روغن ضروری روی پوست، مقدار کمی از مخلوط رقیق شده را روی ناحیه کوچکی از پوست (ترجیحاً ساعد داخلی) بمالید و ۲۴ تا ۴۸ ساعت منتظر بمانید تا از عدم واکنش آلرژیک مطمئن شوید.
- از کمترین مقدار ممکن استفاده کنید. مصرف بیش از حد روغن های ضروری می تواند خطرناک باشد.
- از مالیدن روغن ها در نزدیکی چشم، بینی، دهان یا اندام تناسلی خودداری کنید.

#### نتیجه گیری

آروماتراپی، ترکیبی از هنر و علم است که با استفاده از رایحه های طبیعی می تواند بخشی از مسیر بهزیستی و آرامش در زندگی ما باشد.

این روش، جایگزین درمان های پزشکی نیست، اما می تواند مکملی ارزشمند در سبک زندگی سالم و متعادل باشد. شاید تنها با چند قطره رایحه در فضای خانه، ذهنی آرام تر و خوابی بهتر تجربه کنیم.

# آشنایی با رشته تخصصی کاردیولوژی مداخله‌ای:

## انقلابی در درمان‌های کم‌تهاجمی قلب و عروق

### کاردیولوژی مداخله‌ای چیست؟

رشته کاردیولوژی مداخله‌ای (Interventional Cardiology) یکی از زیرشاخه‌های تخصصی قلب و عروق است که به درمان بیماری‌های قلبی از طریق روش‌های کم‌تهاجمی (بدون نیاز به جراحی باز) متمرکز است. در این رشته، پزشکان از ابزارهای خاصی مانند کاتتر، بالون و استنت برای درمان مشکلات قلبی استفاده می‌کنند.

کاردیولوژی مداخله‌ای به عنوان یک روش درمانی سریع و کم‌تهاجم نسبت به جراحی‌های باز شناخته می‌شود، و معمولاً نیاز به بستری طولانی ندارد و زمان بهبودی سریع‌تر است.

کاردیولوژیست‌های مداخله‌ای آموزش‌های گسترده‌ای می‌بینند تا در این زمینه تخصص پیدا کنند. بعد از تکمیل دوره فلوشیپ کاردیولوژی عمومی، آنها آموزش‌های اضافی و خاصی را در روش‌های مداخله‌ای دریافت می‌کنند. این آموزش شامل تسلط بر تکنیک‌ها، استفاده از فناوری تصویربرداری پیشرفته و کار با ابزارهای مختلف است.

### مزایای کاردیولوژی مداخله‌ای

- ➕ کم‌تهاجمی و کم‌خطرتر از جراحی؛
- ➕ بازیابی سریع‌تر و دوره نقاهت کوتاه‌تر؛
- ➕ درد، آسیب و ریسک کمتر؛
- ➕ دقت بالا.

### روش‌های رایج درمان در کاردیولوژی مداخله‌ای

در کاردیولوژی مداخله‌ای، بیشتر بیماری‌ها و مشکلات مربوط به رگ‌های خونی (مانند بیماری‌های عروق کرونر) درمان می‌شوند. برخی از رایج‌ترین روش‌های درمان مداخله‌ای عبارتند از:

آنژیوپلاستی (Balloon Angioplasty): در این روش، پزشک یک کاتتر باریک با بالونی کوچک در نوک آن را از طریق رگ‌های محیطی (مانند شریان فمورال در کشاله ران یا شریان رادیال در مچ دست) وارد بدن می‌کند و آن را به محل تنگی در عروق کرونری هدایت می‌کند.

استنت گذاری (Stent Placement): پس از آنژیوپلاستی، ممکن است استنت (یک لوله فلزی کوچک)، که در اصطلاح عامیانه به آن فنر هم گفته می‌شود، در رگ قرار داده شود تا از بسته شدن مجدد آن جلوگیری کند.

آنژیوگرافی (Angiography): این روش برای تصویربرداری از رگ‌های خونی قلب استفاده می‌شود تا پزشک بتواند محل انسداد یا تنگی رگ‌ها را شناسایی کند.

درمان گرفتگی رگ‌های پا: گاهی رگ‌های پا هم مثل رگ‌های قلب دچار تنگی می‌شوند و باعث درد یا ضعف در پا می‌شوند. با همان روش‌های مشابه می‌توان این رگ‌ها را باز کرد.

درمان مشکلات دریچه قلب: در برخی موارد (مانند تنگی دریچه آئورت)، به جای عمل قلب باز، می‌توان دریچه جدیدی را با کاتتر وارد قلب کرد و دریچه آسیب دیده را جایگزین کرد. این روش به TAVR معروف است.

بستن زائده دهلیزی در بیماران با ضربان نامنظم (آریتمی) قلب: در برخی بیماران که ضربان قلب نامنظم دارند، احتمال تشکیل لخته خون در ناحیه‌ای از قلب وجود دارد. در این روش، این ناحیه با استفاده از یک دستگاه خاص مسدود می‌شود تا از تشکیل لخته خون و سکنه مغزی جلوگیری شود.

ترمیم نقص‌های مادرزادی قلب: برخی از نقص‌های قلبی مادرزادی نیز ممکن است با روش‌های مداخله‌ای درمان شوند، مانند مسدود کردن ارتباطات غیرطبیعی بین رگ‌های خونی (Shunt) غیرطبیعی.

درمان حمله قلبی: هنگامی که یکی از رگ‌های قلب به طور ناگهانی بسته می‌شود و خون‌رسانی به عضله قلب قطع می‌گردد، حمله قلبی رخ می‌دهد. در این مواقع، پزشکان با روش‌های مداخله‌ای رگ را باز می‌کنند تا آسیب به قلب کمتر شود.

کاردیولوژی مداخله‌ای یک رشته نوآورانه و در حال تحول است که نقش حیاتی در مدیریت بیماری‌های قلبی ایفا می‌کند. با استفاده از فناوری‌های پیشرفته و روش‌های کم‌تهاجمی، کاردیولوژیست‌های مداخله‌ای به بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند تا با خطرات کمتر و زمان بهبودی سریع‌تر، به نتایج بهتری دست یابند.

با پیشرفت بیشتر فناوری، دامنه کاردیولوژی مداخله‌ای احتمالاً به گسترش خود ادامه خواهد داد و گزینه‌های درمانی بیشتری را با عوارض کمتر ارائه خواهد کرد.



# NEXTYLE

امسال  
با یک تیر چند  
هدف می زنم!

ناتجاری  
الجزیره



ACTOVER  
GROUP

| nexuS

# فوبیا چیست و چطور می‌توان با آن کنار آمد؟

سقوط، غرق شدن، گزش حیوانات یا قرار گرفتن در موقعیت‌های اضطراب‌آور در کودکی یا بزرگسالی می‌تواند عامل شروع فوبیا باشد. یادگیری شرطی و تأثیر محیط؛ مشاهده یا یادگیری ترس از دیگران، به ویژه در محیط خانوادگی یا فرهنگی که اضطراب و ترس رایج است، می‌تواند باعث شکل‌گیری فوبیا شود.

ویژگی‌های شخصیتی و روانی؛ افراد مضطرب، کسانی که دچار افسردگی یا مشکلات روانی هستند یا افرادی که نگرانی‌های مزمن دارند، بیشتر در معرض ابتلا به فوبیا قرار می‌گیرند.

عوامل زیستی و عملکرد مغز؛ تفاوت‌هایی در ساختار و عملکرد مغز افراد مبتلا به فوبیا مشاهده شده است که ممکن است در ایجاد این اختلال نقش داشته باشد. مصرف مواد مخدر یا آسیب‌های مغزی؛ سوءمصرف مواد و صدمات مغزی نیز می‌توانند زمینه‌ساز بروز فوبیا شوند.

عوامل فرهنگی؛ برخی از انواع فوبیا در فرهنگ‌های خاص بیشتر دیده می‌شوند. نحوه تربیت و محیط اجتماعی می‌تواند بر شکل‌گیری ترس‌های غیرمنطقی تأثیرگذار باشد.

## روش‌های درمانی

روش‌های درمانی متعددی برای فوبیا وجود دارد که بسته به نوع و شدت فوبیا و شرایط فرد انتخاب می‌شوند. مهم‌ترین و مؤثرترین روش‌ها عبارتند از درمان شناختی-رفتاری؛ این روش بر شناسایی و تغییر افکار منفی و غیرمنطقی مرتبط با فوبیا تمرکز دارد و به فرد کمک می‌کند تا باورهای نادرست خود را اصلاح کند و به تدریج با عامل ترس مواجه شود.

حساسیت‌زدایی تدریجی (مواجهه درمانی)؛ فرد به صورت کنترل‌شده و تدریجی با عامل ترس خود روبرو می‌شود تا ترس کاهش یابد. این مواجهه می‌تواند ابتدا ذهنی و سپس واقعی باشد.

تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق؛ شامل مدیتیشن، یوگا و تمرینات تنفسی برای کاهش اضطراب و حفظ آرامش در مواجهه با موقعیت‌های ترسناک است. دارو درمانی؛ در موارد شدید، داروهای ضد اضطراب یا ضد افسردگی توسط روانپزشک تجویز می‌شود که معمولاً همراه با روان‌درمانی است.

هیپنوتراپی؛ دسترسی به ضمیر ناخودآگاه برای تغییر نگرش‌ها و الگوهای فکری ترس‌آور و کاهش علائم فوبیا است.

درمان با واقعیت مجازی؛ استفاده از عینک‌های واقعیت مجازی برای مواجهه کنترل‌شده با موقعیت‌های ترسناک در محیطی امن و تحت نظارت درمانگر است.

در نهایت، اگرچه فوبیا تجربه‌ای ترسناک و محدودکننده است، اما با آگاهی، حمایت و درمان مناسب می‌توان آن را مدیریت کرد یا حتی پشت سر گذاشت. شناخت بهتر فوبیا، گامی مؤثر برای داشتن جامعه‌ای سالم‌تر و ذهنی آرام‌تر است.



## آیا از تاریکی، ارتفاع یا بودن در جمع می‌ترسید؟ ممکن است دچار فوبیا باشید.

فوبیا نوعی اختلال اضطرابی است که در آن فرد دچار ترس شدید، غیرمنطقی و پایدار از یک شیء، موقعیت، حیوان یا فعالیت خاص می‌شود که در واقع خطری ندارد. این ترس بیش از حد باعث اضطراب و پریشانی شدید در فرد شده و ممکن است زندگی روزانه او را تحت تأثیر قرار دهد، و باعث اجتناب از موقعیت‌ها یا اشیاء مورد ترس شود.

فوبیا با ترس‌های معمولی متفاوت است؛ زیرا شدت و پایداری آن باعث اختلال در زندگی فرد در خانه، محل کار یا مدرسه می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث علائمی مانند ضربان قلب سریع، تعریق، حملات عصبی و رفتار اجتنابی شود. فوبیا توسط روانپزشک یا روانشناس از طریق مصاحبه بالینی و بررسی معیارهای مشخص، تشخیص داده می‌شود.

## انواع فوبیا

انواع فوبیا بسیار متنوع‌اند و هر کدام ترس غیرمنطقی و شدید از یک شیء، موقعیت یا موجود خاص را شامل می‌شوند. برخی از مهم‌ترین و رایج‌ترین انواع فوبیا عبارتند از:

ترس از ارتفاع (آکروفوبیا)، ترس از پرواز (ایروفوبیا)، ترس از مکان‌های باز یا جمعیت‌های زیاد (آگورافوبیا)، ترس از فضاهای بسته (کلاستروفوبیا)، ترس از ارزیابی اجتماعی یا موقعیت‌های اجتماعی (سوشیوفوبیا) و ترس از صحبت کردن در جمع (گلو سوفوبیا).

علاوه بر این موارد، فهرست بسیار گسترده‌ای از فوبیا‌های خاص وجود دارد که ترس از اشیاء یا موقعیت‌های خاصی مانند تاریکی، سوزن، گربه، بیماری، ازدواج، پرندگان، رنگ‌ها و حتی ترس از فوبیا (فوبوفوبیا) را شامل می‌شود.

## چه عواملی باعث بروز فوبیا هستند؟

عوامل بروز فوبیا در افراد معمولاً ترکیبی از چند عامل مختلف است که عبارتند از:

عوامل ژنتیکی؛ سابقه خانوادگی اختلالات اضطرابی یا فوبیا می‌تواند ریسک ابتلا را افزایش دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که برخی فوبیاها ممکن است به صورت ارثی منتقل شوند.

تجربیات ناخوشایند یا تروماتیک؛ تجربه یک حادثه ترسناک یا آسیب‌زا مانند

# NEXTYLE

## نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل  
"بجینین"



ACTOVER  
GROUP

| nexuS

# به رویاهات بال پرواز بده



## Actofol®

Myo-Inositol 2000mg/ D-Chiro-Inositol 50mg/  
Folic Acid 200mcg Sachet

## اکتوفول

- کمک به تعادل هورمونی تخمدان ها
- کنترل سندرم تخمدان پلی کیستیک
- تنظیم چرخه های قاعدگی نامنظم

اکتوفول در فرم ساشه حاوی پودر بدون طعم، جهت  
انحلال در آب و مایعات ساده تولید شده است.  
نحوه مصرف: روزانه دو ساشه با معده خالی