



سلامت

شماره ۱۱۵ - ماهنامه تیر ۱۴۰۴ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستان سلامت

مصلحات لبنی و تاثیر آنها بر سلامت



کلسترول پایین

طب تسکینی

آتروفی سیستم
چندگانه

NEXTYLE

امسال
تمام روز
انرژی دارم!

ناتجربین



ACTOVER
GROUP

| nexuS

کنترل آلرژی در تمامی فصول



مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
مدت اثر طولانی
حداقل اثر خواب آلودگی

ALSYZEN®
Cetirizine Tablet 10 mg



Together for a healthy future

www.actoverco.com

خلق و خو بهره برد؟

تابستان‌زدگی زیستی پدیده‌ای است که در آن بدن انسان در تطابق با تغییرات محیطی فصل گرم دچار اختلال می‌شود. برخلاف تصور رایج که تابستان را فصل انرژی و فعالیت می‌دانند، بسیاری از افراد در این فصل با خستگی مفرط، بی‌خوابی و کاهش تمرکز مواجه می‌شوند. با تنظیم دمای اتاق خواب، مدیریت مصرف مایعات و زمان‌بندی فعالیت‌های روزانه می‌توانیم با ریتم طبیعت هماهنگ شویم.

یادمان باشد که سلامتی، مهم‌ترین سرمایه‌ای است که داریم و مراقبت از آن، به ویژه در فصل‌های پرچالش، نیازمند توجه و مسئولیت‌پذیری است.

تابستانی سبز، سالم و پرانرژی را برای شما آرزو می‌کنیم!

دکتر بهارک مهدی پور

تابستانی ایمن و سالم؛ از گرما تا نشاط

تابستان از راه رسیده است؛ فصل آفتاب طلایی، روزهای بلند و فرصت‌هایی برای استراحت و سفر. اما این فصل گرم، در کنار زیبایی‌هایش، چالش‌های بهداشتی و سلامتی خاص خود را نیز به همراه دارد. از گرم‌زدگی و کم‌آبی بدن تا مسمومیت‌های غذایی و آفتاب‌سوختگی، خطراتی هستند که می‌توانند لذت تابستان را به مخاطره بیندازند.

با تغییر الگوی نور خورشید، ساعت درونی بدن ما نیز دستخوش تحولی شگفت می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند میزان ترشح ملاتونین (هورمون خواب) در تابستان تا ۴۰ درصد کاهش می‌یابد، در حالی که سروتونین (هورمون نشاط) به اوج خود می‌رسد. این تغییرات بیوشیمیایی، معمای جذاب پیش روی ما می‌گذارند:

. چرا با وجود روزهای طولانی، خستگی تابستانی گریبان‌گیرمان می‌شود؟

. چگونه گرما می‌تواند چرخه خواب را به هم بریزد؟
. آیا می‌توان از این نوسانات هورمونی برای بهبود

سلام سلامت

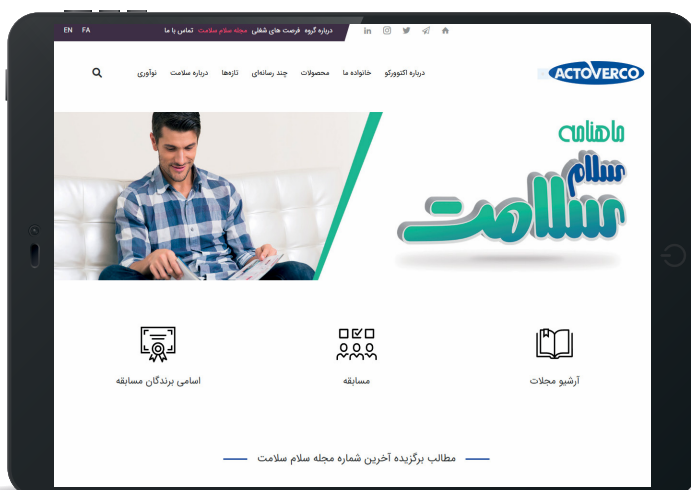
تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

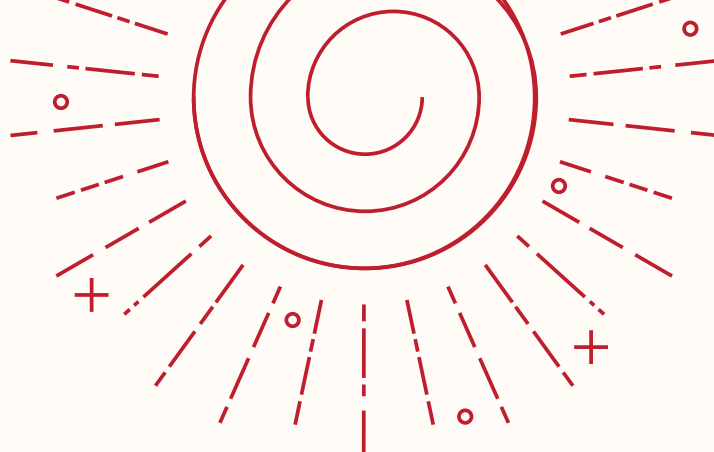
salamsalamat.com

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

salamsalamat_

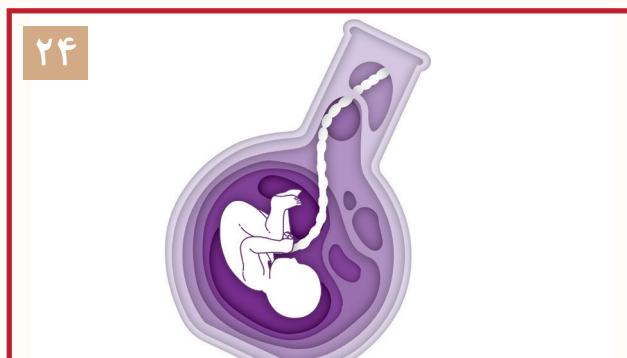
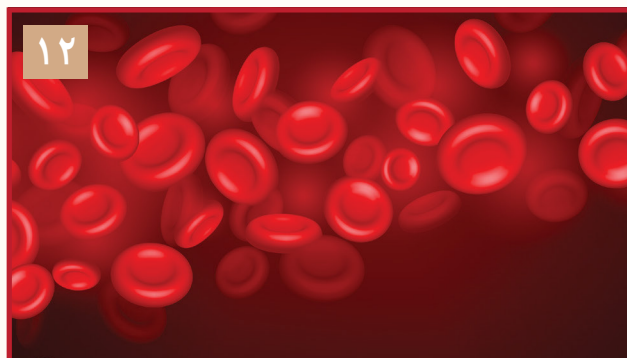




تیر ۱۴۰۴

فهرست

۶	کمش خوبه، بیشترش بهتر!
۸	کلسترول پایین
۱۰	ترس از دست دادن
۱۲	کم خونی و نقش آهن در درمان آن
۱۴	محصولات لبنی و تاثیر آنها بر سلامت
۱۶	طب تسکینی
۱۸	مسابقه سلام سلامت
۲۰	آتروفی سیستم چندگانه
۲۲	کورتیزول؛ هورمون استرس
۲۴	ناباروری و گزینه های درمان
۲۶	اختلالات اضطرابی



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

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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سر دبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر سعید فلاح، دکتر آذر طاهری، دکتر رویا خرمی، دکتر امیررضا نبی قدیم،

دکتر سحر خداپناه‌هنده، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر روشنا متین، دکتر نازنین پاشانژاد،

دکتر مزده دانشمند، دکتر آرمان موسی پور



کمش فوبه، بیشترش بهتر

دکتر آرمان موسی پور (داروساز)

بیشترش بهتر» به این منظور است که اگر میزان این فعالیت تا ۲/۵ ساعت در هفته افزایش یابد، بیشترین اثربخشی را خواهد داشت.

جدا از تمامی مزایای جسمانی و سلامت محور دویدن، غالباً دوندگان آنچنان به فواید جسمانی دویدن فکر نمی کنند؛ چرا که احساس رضایت از خود، انرژی بالا، سرخوشی، بودن در جمع دوستان سالم و بهبود توانایی های ذهنی و فکری این فعالیت، آنها را بیشتر مشتاق می کند تا به انجام این ورزش ادامه دهند.

لازم به ذکر است که هر ورزشی می تواند زمینه ساز آسیب های مختص خود شود و دویدن نیز از این قائده مستثنی نیست. به همین دلیل توصیه می شود هم از تجهیزات مناسب و هم از دانش مربیان آموزش دیده بهره ببرید.

برای رسیدن به اهداف مد نظر در مسیر دویدن حتما نکات زیر را در نظر بگیرید:

یک برنامه مدون داشته باشید و به آن پایبند بمانید.

با ترکیبی از پیاده روی و دویدن شروع و به آرامی آمادگی لازم برای دویدن های طولانی را کسب کنید.

به هیچ عنوان در این مسیر عجله نکنید؛ تنها ثمره عجله، آسیب دیدگی و تمرین زدگی است.

دویدن را به همراه یک دوست یا یک تیم شروع کنید.

این روزها دویدن و پیاده روی از پر مخاطب ترین فعالیت های ورزشی به شمار می رود. اگر شما هم به پیاده روی و یا دویدن علاقه مند هستید، بیایید با هم نیم نگاهی به این ورزش ارزان، در دسترس و مفید بیاندازیم.

فواید و مزایای هرگونه فعالیت ورزشی بر کسی پوشیده نیست؛ دویدن هم از این قاعده مستثنی نیست. اما چه عواملی باعث می شود که ما این فعالیت ورزشی را انتخاب کنیم؟

نیاز به تجهیزات خاصی ندارد و ارزان است؛

تمامی افراد، از مبتدی تا حرفه ای می توانند به این فعالیت بپردازند؛

در هر لحظه و هر مکان (شهر، جنگل، صحرا، کوه و سفر) در دسترس است؛ پس بهانه ای برای انجام ندادن آن به دلیل دوری از باشگاه یا زمین تمرین، نبود راکت و یار تمرینی، قطعی برق و غیره وجود ندارد.

مضاف بر مزایای ذکر شده، فواید جسمانی آن هم بسیار است؛ از جمله فواید آن می توان به بهبود عملکرد قلب، کاهش ریسک مرگ و میر در اثر مشکلات قلبی، کاهش ضربان قلب حین استراحت که یکی از معیارهای عملکرد بهتر و کارآمد تر قلب است، اشاره کرد.

بهبود کیفیت خواب، کاهش احتمال ابتلا به بیماری های اسکلتی عضلانی و بهبود شرایط روحی و روانی از دیگر مزیت های دویدن است.

دویدن حتی به میزان اندک و حدود ۵۰ دقیقه در هفته به شکل قابل ملاحظه ای خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. اما عبارت «کمش فوبه،

مانع تبخیر عرق می شوند؛ بنابراین بهتر است از لباس های سبکتر و با قابلیت تنفس بیشتر استفاده شود تا دمای بدن بهتر تنظیم گردد. استفاده از کلاه لبه دار و عینک آفتابی برای جلوگیری از تابش مستقیم آفتاب به صورت نیز از موارد بسیار کمک کننده است.

۴. آفتاب آمد دلیل ضد آفتاب!!

بهتر است در مورد خطرات نور خورشید اضافه گویی نکنیم؛ چرا که همه ما از مضرات آن آگاهیم. بنابراین حتما از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. بهتر است از کرمی استفاده کنید که ضد آب و فاقد چربی باشد. توصیه می شود نیم ساعت قبل از خروج از منزل از ضد آفتاب استفاده و هر دو ساعت یکبار تمدید شود

۵. مایه حیات!!

نه فقط در روزهای گرم، بلکه در تمام طول شبانه روز، هیدراته نگه داشتن بدن (حفظ سطح مناسب آب در بدن) از نکات بسیار مهم برای حفظ سلامتی است. زیرا آب نقش مهمی در تمامی واکنش های داخل بدن دارد.

رعایت این نکته در روزهای گرم که تعریق بیشتر است، اهمیت ویژه ای پیدا می کند.

جدا از نوشیدن مقادیر مناسب آب در طول روز، حتما قبل از فعالیت ورزشی مقدار کافی آب بنوشید و برای فعالیت در فضای باز همراه خود آب داشته باشید. هر ۱۰ دقیقه جرئه ای آب بنوشید. از نوشیدن بیش از حد آب پرهیز کنید؛ زیرا می تواند باعث بروز مشکلات گوارشی شود. نوشیدن آب همراه با یخ توصیه نمی شود. برای کمک به بازیابی آب از دست رفته بدن، می توانید از آب میوه های رقیق شده استفاده کنید. همچنین اضافه کردن مقدار کمی شکر یا عسل به همراه مقدار کمی نمک به آب نیز می تواند موثر باشد.

۶. ریکاوری مهم تر از دویدن !!

پس از اتمام ورزش حتما در محل مناسب و زیر سایه مقدار کافی آب بنوشید و حرکات کششی ایستا انجام دهید. سرد کردن بدن بعد از ورزش، میزان گرفتگی عضلات را به حداقل ممکن می رساند.

بعد از ورزش در سریع ترین زمان ممکن دوش بگیرید. همچنین ماساژ از بهترین گزینه های ریکاوری است.

۷. ویتامین و مواد معدنی!!

به واسطه تعریق زیاد و به دنبال از دست رفتن آب بدن، برخی مواد معدنی و الکترولیت ها هم از بدن دفع می شوند. جایگزین کردن این مواد معدنی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا به بازیابی سریع تر بدن کمک می کنند.

این مواد را می توان از منابع طبیعی مثل موز، مرکبات و مغزیجات تامین کرد. مصرف سرم خوراکی (محلول ORS) به همراه قرص های مولتی ویتامین نیز موثر است.

تغذیه سالم و مناسب داشته باشید و در این زمینه از دانش یک متخصص کمک بگیرید.

بلافاصله بعد از غذا خوردن اقدام به دویدن نکنید.

اگر دوست دارید در حین دویدن به موسیقی گوش کنید، حتما با صدای کم این کار را انجام دهید تا از محیط اطراف غافل نشوید.

در صورت هرگونه آسیب دیدگی، قبل از شروع مجدد تمرینات حتما در جهت رفع آسیب اقدام کنید.

دویدن در فصول گرم

بدن ما همانند یک سیستم تمام مکانیزه در راستای حفظ و ثبات دمای خود در کوشش است.

به طور کلی به دلیل فعالیت بالای عضلات هنگام انجام ورزش و انجام فعل و انفعالات گرما را در عضلات، بدن اقدام به تعدیل دما می نماید.

اما بدن چگونه دمای خود را تنظیم می کند؟ بدن از طریق افزایش خون رسانی به رگ های سطحی و تعریق (که یک فرایند گرما گیر است) به کاهش دمای خود کمک می کند.

از آنجا که انتقال جریان خون به سطح پوست باعث خون رسانی کمتر به عضلات شده و خستگی زودرس و افت عملکرد عضلات را به همراه خواهد داشت، برای دویدن در روزهای گرم موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱. رطوبت هم کم از گرما ندارد!!

پیش از اقدام به شروع فعالیت، دما و رطوبت هوا را کنترل کنید. حتی اگر هوا ابری باشد. رطوبت هوا هم مانند دمای بالا می تواند عملکرد بدن را تحت تاثیر قرار دهد. افزایش ضربان قلب، تعریق زیاد و افت عملکرد کلی بدن ناشی از رطوبت و دمای بالای هوا است.

۲. صاف و سایه!!

قبل از اقدام به دویدن یک مسیر کم یا بدون شیب، که همه یا حداقل بخشی از آن سایه داشته باشد را در نظر بگیرید و تمرین در مسیرهای شیب دار را به روزهای خنک تر موکول کنید. از دویدن در روزهای بسیار گرم و همچنین در ساعات اوج گرما (۱۰ الی ۱۴) پرهیز کنید.

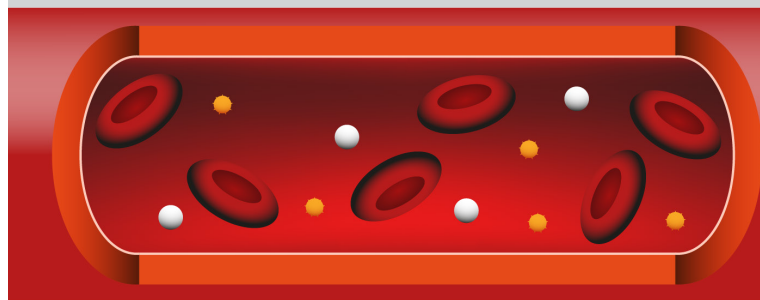
۳. حالا چی بپوشم؟!

جنس و رنگ لباس از این جهت اهمیت دارد که رنگ های روشن کمتر از رنگ های تیره نور خورشید را جذب می کنند. همچنین لباس های کاملاً نخی

کلسترول پایین

اگر کلسترول خون بالا باشد، خطر بروز حملات قلبی و سکته مغزی افزایش می‌یابد؛ اما سطح کلسترول نباید خیلی هم پایین باشد.

هیپولیپیدمی یا کاهش کلسترول خون، بیماری شایعی نیست؛ اما می‌تواند نشانه مشکلات دیگری برای سلامت ما باشد.



علت پایین بودن بیش از حد کلسترول چیست؟

از جمله دلایل پایین بودن کلسترول می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- یک اختلال ژنتیکی نادر؛
- تغذیه نامناسب (عدم مصرف کافی مواد غذایی سالم)؛
- سوء جذب مواد غذایی (بدن نمی‌تواند چربی‌ها را جذب کند)؛
- کم خونی (مقدار کم گلبول‌های قرمز در خون)؛
- اختلالات تیروئید؛
- بیماری‌های کبدی؛
- برخی از عفونت‌ها (مانند هپاتیت C)؛
- بیماری‌ها و جراحات‌های جدی؛
- سرطان.

خطرات پایین بودن سطح کلسترول

در اکثر مواقع، سطح کلسترول پایین مشکل جدی ایجاد نمی‌کند؛ اما در موارد نادر نگرانی‌هایی وجود دارد، هیپولیپیدمی می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

- اضطراب؛
- افسردگی؛
- خون ریزی مغزی؛
- سرطان؛
- در زنان باردار، باعث تولد زودرس و یا وزن کم نوزاد در هنگام تولد می‌شود.

درمان کلسترول پایین

اگر مقدار کلسترول خون شما پایین است، احتمالاً پزشک درخواست آزمایش‌های بیشتری می‌کند تا علت آن را مشخص کند. در برخی موارد، به کمک درمان، مقدار کلسترول خون به سطح طبیعی باز می‌گردد.

مصرف ویتامین‌های K و D, A, E می‌تواند موثر باشد. البته توصیه می‌شود قبل از مصرف آنها، با پزشک در این خصوص مشورت کنید. این نوع از ویتامین‌ها در بافت‌های چربی ذخیره می‌شوند و می‌توانند تا مدت‌ها در بدن باقی بمانند. مقدار زیاد این ویتامین‌ها می‌تواند خطرناک باشد.

بسته به علت پایین بودن کلسترول، پزشک روش درمان را تعیین می‌کند. حتی ممکن است نیازی به هیچ درمانی نداشته باشید.

درست مانند کلسترول بالا، کلسترول پایین هم الزاماً علائمی ندارد. ممکن است تا زمانی که آزمایش خون ندهید متوجه پایین بودن سطح کلسترول نشوید. به همین خاطر مهم است که به طور مرتب سطح کلسترول خون از طریق آزمایش خون مورد بررسی قرار گیرد. در اکثر مواقع توصیه می‌شود هر ۴ تا ۶ سال یکبار سطح کلسترول مورد آزمایش قرار گیرد. اگر بیماری قلبی، دیابت و یا سابقه خانوادگی مشکلات مربوط به کلسترول دارید، باید دفعات بیشتری آزمایش دهید.

اگر در مورد سطح کلسترول خود نگران هستید، با پزشک خود صحبت کنید. اگر استاتین مصرف می‌کنید، قبل از مشورت با پزشک، مصرف آن را متوقف نکنید. پزشک شما می‌تواند تعیین کند که سطح کلسترول شما باید در چه محدوده‌ای باشد.

مقدار پایین کلسترول خون چقدر است؟

کلسترول نوعی چربی در خون است که مقدار مناسب آن به سلامت ما کمک می‌کند. دو نوع چربی در خون وجود دارد:

• لیپوپروتئین‌های کم‌چگالی یا اال‌دی‌ال (LDL) که کلسترول بد نامیده می‌شود، در دیواره رگ‌ها تجمع پیدا کرده و به مرور باعث گرفتگی عروق می‌شود. این نوع کلسترول در بدن بیشتر است.

• لیپوپروتئین‌های پرچگالی یا اچ‌دی‌ال (HDL) که کلسترول خوب نامیده می‌شود، به بدن کمک می‌کند تا چربی بد را از داخل رگ‌ها خارج کند.

به کمک یک آزمایش خون ساده می‌توان میزان هر دو نوع کلسترول را مشخص کرد. هم‌چنین میزان کلی کلسترول نیز از طریق آزمایش خون تعیین می‌شود.

مقدار ایده آل مجموع کلسترول خون باید در حدود ۱۵۰ باشد. میزان (LDL) نیز باید حدود ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد. اگر میزان کلسترول در این محدوده باشد، خطر بروز بیماری‌های قلبی در شما کاهش می‌یابد.

اگر مقدار مجموع کلسترول و (LDL) به ترتیب از ۱۲۰ و ۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر کمتر باشد، به آن هیپوکلسترولمی یا کلسترول پایین گفته می‌شود. این موضوع را در نظر داشته باشید که این اعداد در آزمایشگاه‌های مختلف می‌تواند متفاوت باشد.

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

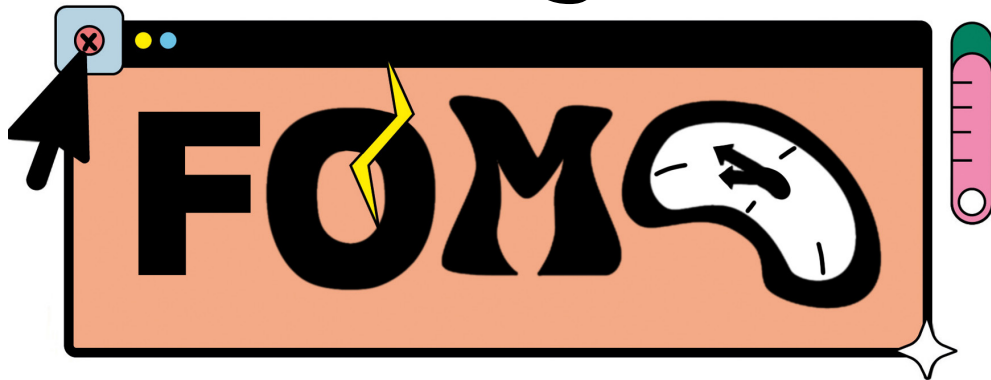
نکستایل
الکترولیت



ACTOVER
GROUP

| nexuS

ترس از دست دادن



چگونه «ترس از دست دادن» روی سلامت ما تاثیر می‌گذارد؟

آیا تا به حال از خود پرسیده اید: چرا من را دعوت نکرده‌اند؟ آیا مرا فراموش کرده‌اند؟ سپس و به سرعت تلاش می‌کنید تا موقعیت به وجود آمده را بررسی و درک کنید. تلاش می‌کنید تا بفهمید آیا شما کار اشتباهی انجام داده‌اید؟ آرزو می‌کنید ای کاش شما هم دعوت شده بودید، به صفحه شخصیشان در شبکه‌های مجازی سر می‌زنید تا شاید علت این رفتار را پیدا کنید.

در نهایت احساس غم، گناه و خجالت در شما بیشتر می‌شود، چرا که به تدریج دچار ترس از دست دادن شده اید.

ترس از دست دادن در چند دهه اخیر رایج تر شده است و برای بسیاری از ما تجربه ای آشنا است. در حالی که مستقیماً با میزان عزت نفس و احساس ارزشمندی ما در ارتباط است، تاثیر مستقیمی بر سلامت جسمی، روانی و عاطفی ما دارد.

چرا دچار ترس از دست دادن می‌شویم؟

هر کسی می‌تواند ترس از دست دادن را تجربه کند. اما افرادی که دچار مشکلات روانی دیگری هستند و یا عزت نفس کمتری دارند، بیشتر در معرض خطر هستند.

البته که فضای مجازی و شبکه های اجتماعی اصلاً بد نیست، اما اگر رابطه شما با تصویری که از بدن خود دارید، رابطه مغشوشی باشد، به شدت می‌تواند مخرب باشد. به خصوص اختلال اضطراب و افسردگی فرد را به سمت ترس از دست دادن متمایل می‌کنند و فرد دفعات بیشتر و برای مدت طولانی تر تجربه این ترس را خواهد داشت.

تمام تجربه بشر در مورد ارتباط است. بنابراین ما یک نیاز ذاتی برای برقراری ارتباط با دیگران داریم. اما فردی که به اختلال اضطراب دچار است، بیشترین میزان ارتباطاتش در شبکه های اجتماعی شکل می‌گیرد. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ مشخص شد استفاده بیشتر از شبکه های اجتماعی با احتمال بیشتر ابتلا به اختلال اضطراب مرتبط است. در مطالعه دیگری در سال ۲۰۲۲ مشخص شد علائم افسردگی و اضطراب با صرف وقت بیشتر در فضای مجازی تشدید می‌شود.

با توجه به اینکه فضای مجازی و شبکه های اجتماعی فعلاً پابرجاست، نحوه و هم چنین مدت زمان استفاده از آن تاثیر مستقیمی بر تجربه ترس از دست دادن خواهد داشت.

هنگامی که نیازهای اساسی ما برآورده نمی‌شوند و برای رفع آنها به استفاده از شبکه‌های اجتماعی متکی می‌شویم، احتمالاً شدت علائمی که تجربه می‌کنیم افزایش می‌یابد. بر اساس تحقیقات ترس از دست دادن یک احساس منفی است که از نیاز های اجتماعی برآورده نشده ناشی می‌شود.

ترس از دست دادن چیست؟

هنگامی که فرد احساس می‌کند دیگران مشغول تفریح و خوش گذرانی هستند، تجربه های جدید به دست می‌آورند، و یا زندگی بهتری نسبت به او دارند، دچار ترس از دست دادن می‌شود. اغلب این حس زمانی ظاهر می‌شود که این ویژگی ها و شرایط را در افرادی که دوستانشان دارید و یا از اقوام نزدیک شما هستند، می‌بینید. البته ممکن است در روابط پارسوشال (به عنوان مثال بین افراد مشهور) نیز دیده شود؛ زمانی که شما افرادی را می‌بینید که در واقع آنها را نمی‌شناسید، اما در شبکه‌های اجتماعی دنبالشان می‌کنید، و می‌بینید فعالیت های جالبی انجام می‌دهند، آرزو می‌کنید که کاش شما هم می‌توانستید چنین فعالیت هایی انجام دهید. این حس می‌تواند در احوال شما و احساسی که نسبت به خود دارید، تاثیر بلند مدتی بگذارد.

ترس از دست دادن مطلقاً به فضای مجازی وابسته نیست؛ اگرچه شاید متهم اصلی باشد. ترس از دست دادن می‌تواند برای هر کس در هر زمان و مکانی رخ دهد. ورزشکاری که مرتباً در شبکه‌های مجازی می‌بیند فردی چهار تا پنج روز در هفته در باشگاه تمرین می‌کند، ممکن است دچار استرس شود و احساس کند نمی‌تواند زمان خود را به خوبی مدیریت کند یا به استانداردهای بالایی برسد.

اگر فردی اهل مطالعه باشد، ممکن است در مواجهه با کسی که تعداد بسیار زیادی کتاب خوانده است دچار احساس ترس شود و احساس کند به اندازه کافی باهوش نیست و یا سواد کافی برای درک این محتوا را ندارد.

ترس از دست دادن چه تاثیری بر سلامت ما دارد؟

ترس از دست دادن بر روی سلامت جسمانی، روانی و عاطفی ما به طور مستقیم تاثیرگذار است. علائم جسمانی ناشی از اضطراب عبارتند از درد معده و حالت تهوع، سر درد، بدن درد، تپش قلب، احساس ناراحتی.

از نظر روانی و عاطفی ممکن است دچار افکار مزاحم شوید. مدیریت عزت نفس و باور به این که ارزشمند هستید، دشوار می شود.

اگر در هر مرحله، هر کدام از علائم ذکر شده سبب اختلال در زندگی شما شد، حتما باید به متخصص مراجعه کنید.

نکاتی برای غلبه و مقابله با ترس از دست دادن

بنابراین آیا راه حل غلبه بر این ترس، ترک شبکه های اجتماعی و فضای مجازی است یا راهکارهای دیگری وجود دارد؟ چاره این است که برای خود محدودیت هایی تعیین کنیم، اهداف خود را ارزیابی کنیم و ببینیم چه چیزهایی، از جمله استفاده از فضای مجازی، در رسیدن به اهدافمان کمک کننده هستند

زمانی که احساس می کنید علائم جسمی و روانی بروز کرده اند، وقت آن رسیده که به خود استراحت دهید.

برای استفاده از شبکه های مجازی باید محدودیت هایی تعیین کنید. برای مثال حساب کاربری خود را غیر فعال کنید؛ فقط آخر هفته ها از شبکه ها مجازی استفاده کنید، یا برای استفاده از شبکه های مجازی روی گوشی خود محدودیت زمانی تعریف کنید تا فقط در بازه مشخص شده امکان استفاده از این برنامه ها را داشته باشید.

اگر نوجوانی دارید که به تازگی با فضای مجازی آشنا شده است، حتما باید برای او محدودیت هایی تعریف کنید.

گاهی برای کودکان و نوجوانان دشوار است تا محرک ها را تشخیص دهند.

۱. شناسایی محرک ها:

اگر محرک هایی که به سلامت جسمی و روانی شما آسیب می زنند را شناسایی کنید، می دانید چطور با آنها مواجه شوید و نسبت به آنها واکنش نشان دهید.

۲. شناخت عمیق تر از خود و درک ارزشهایتان:

توانایی شناخت خود مهارت بسیار مهمی در تمام مراحل زندگی است. هنگامی که به خودمان به عنوان یک فرد با همه پیچیدگی هایش نگاه کنیم، تشخیص می دهیم که چه چیزهایی را برای دنیا و اطرافیانمان به ارمغان آورده ایم و ارزش هایمان را می شناسیم.

۳. ارزیابی واقعیت فضای مجازی:

به خاطر داشته باشید چیزی که در فضای مجازی می بینید تنها بخش کوچکی از واقعیت پشت صحنه است. در اکثر مواقع ما فقط نیمی از تصویر را می بینیم.

۴. مراجعه به روانپزشک:

بسیاری از راهکارهای ذکر شده را می توانید خودتان انجام دهید، اما گاهی شرایط کمی پیچیده تر می شود؛ به خصوص اگر مطمئن نیستید که باید از کجا شروع کنید.



کم فونی و نقش آهن در درمان آن

دکتر رویا خرمی (داروساز)

دارد.

مکمل های خوراکی آهن رایج ترین راه جبران کمبود آهن است. در هنگام انتخاب مکمل آهن چندین فاکتور از جمله نوع آهن، دوز ارائه شده، کیفیت و ایمنی محصول باید در نظر گرفته شود. دوز آهن تجویز شده به سن بیمار، کمبود آهن تشخیص داده شده و توانایی تحمل عوارض جانبی بستگی دارد.

انواع مکمل آهن خوراکی

در حال حاضر انواع مختلفی از قرص های آهن در بازار دارویی موجود است که هر کدام ویژگی های خاصی دارند. به طور کلی، استفاده صحیح از مکمل های آهن خوراکی بی خطر بوده و عوارض جانبی جدی ایجاد نمی کند. با این حال، ممکن است باعث ایجاد عوارض گوارشی شود و در برخی موارد ادامه درمان را با مشکل مواجه کند. برای جلوگیری از این مشکلات لازم است هر شخص با توجه به شرایطی که دارد تحت درمان با نوع خاصی از آهن قرار گیرد.

آهن هایی که با فرمولاسیون های جدید و پیشرفته تولید می شوند، علاوه بر اینکه می توانند اثرات درمانی بهتری داشته باشند، عوارض جانبی کمتری را هم به دنبال دارند.

به عنوان مثال نوع خاصی از مولکول آهن خوراکی که مورد تاییده سازمان غذا و دارو آمریکا قرار گرفته، مولکول فریک مالتول است. آنچه این ترکیب را از سایر مکمل های آهن متمایز می کند، حضور یک ترکیب به نام مالتول در اطراف مولکول آهن است. این ساختار خاص باعث افزایش جذب آهن و کاهش عوارض گوارشی می شود.

نکته مثبت دیگری که در مورد این مولکول وجود دارد، عدم نیاز به سایر ترکیبات مانند ویتامین سی برای جذب آهن است. همچنین این مولکول در بسیاری از شرایطی که مصرف سایر مکمل های آهن خوراکی ممنوع یا محدود است، قابل استفاده خواهد بود.

تشخیص کم خونی و انتخاب نوع آهن مناسب، یک گام بسیار اساسی و مهم برای درمان است و گزینه مناسب باید با توجه به شرایط هر شخص توسط پزشک یا داروساز انتخاب شود.

کم خونی بیماری بسیار شایعی است که بیش از یک سوم جمعیت جهان را تحت تاثیر قرار می دهد و ممکن است نشان دهنده یک بیماری زمینه ای باشد. کم خونی به شرایطی گفته می شود که گلبول های قرمز خون کاهش می یابد. شیوع کم خونی با افزایش سن بیشتر شده و در خانم ها در سنین باروری، خانم های باردار و سالمندان شایع تر است.

کم خونی می تواند دلایل مختلفی داشته باشد که از جمله مهم ترین آنها می توان به فقر آهن، بیماری های مزمن مانند نارسایی کلیه، مصرف مزمن الکل، بیماری های کبد، کمبود فولات و ویتامین ب۱۲، مصرف داروهای مختلف و مشکلاتی مانند کم کاری تیروئید اشاره کرد.

بسته به علت و شدت کم خونی و همچنین وجود سایر بیماری ها، به ویژه بیماری های قلبی عروقی، ممکن است بیمار علامت دار شود؛ هرچند در بسیاری از موارد خفیف و بدون علامت است و نیازی به مدیریت ندارد.

از علائم کم خونی می توان به مواردی مانند بی حالی، ضعف و خستگی اشاره کرد. کم خونی شدید ممکن است با تنگی نفس و کاهش تحمل ورزشی ظاهر شود.

کم فونی ناشی از فقر آهن

آهن یک ماده معدنی است که بدن برای تولید هموگلوبین به آن نیاز دارد. هموگلوبین پروتئینی در خون است که کمک می کند اکسیژن از ریه ها به تمام بافت ها و اندام های بدن منتقل شود. اگر میزان آهن کافی نباشد، این پروتئین ها کم شده و کم خونی ناشی از فقر آهن ایجاد می شود که شایع ترین نوع کم خونی است.

به طور معمول، کم خونی ناشی از فقر آهن به صورت خفیف در زنان در سنین باروری دیده می شود که اغلب ناشی از کمبود میزان آهن در رژیم غذایی و از دست دادن خون به صورت ماهیانه با چرخه های قاعدگی است. در بیماران مسن هم این شرایط به دلیل تغذیه نامناسب، کمبود آهن و اسید فولیک وجود

تنها آهن خوراکی
دارای تاییدیه FDA



بهترین گزینه برای جبران
کمبود آهن خون در بزرگسالان



ACTOvit
FERRIC MALTOL

اکتوویت فریک مالتول

• مصرف این دارو بدون تجویز
پزشک توصیه نمی شود

بیماری‌های قلبی عروقی دارند مضر باشد، از مصرف لبنیات در رژیم غذایی خود اجتناب می‌کنند.

اثرات لبنیات بر سلامت استخوان

کلسیم ماده معدنی اصلی در استخوان‌هاست و لبنیات بهترین منبع کلسیم در رژیم غذایی انسان است. بنابراین لبنیات فواید زیادی برای سلامت استخوان‌ها دارد. در واقع، سازمان‌های سلامت محور توصیه می‌کنند که روزانه ۲ تا ۳ وعده لبنیات، جهت تأمین کلسیم کافی برای سلامت استخوان‌ها مصرف گردد. شواهد نشان می‌دهد که لبنیات تراکم استخوان را بالا برده و خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی را در افراد مسن کاهش می‌دهد.

البته به جز لبنیات، کلسیم را می‌توان از منابع دیگری همچون کلم پیچ، سبزیجات برگ‌دار، حبوبات و مکمل‌های کلسیم نیز دریافت کرد. با این حال تحقیقات نشان می‌دهد که کلسیم موجود در لبنیات، تنها ماده مغذی با اثر مثبت بر سلامت استخوان نیست. لبنیات همچنین منابع غنی از پروتئین و فسفر هستند که برای رسیدن به حداکثر توده استخوانی در طول دوره رشد و جلوگیری از تحلیل استخوان در سنین بالا به آن نیاز دارید.

اثرات لبنیات بر سلامت قلب

تحقیقات در مورد تأثیر لبنیات بر سلامت قلب با نتایج پیچیده‌ای همراه بوده است. به طور کلی شیر، ماست و پنیر تأثیر «خنثی» بر سلامت قلب داشته‌اند، به این معنی که این غذاها خطر بیماری‌های قلبی را افزایش یا کاهش نمی‌دهند. این پیچیدگی از این واقعیت نشأت می‌گیرد که برخی لبنیات حاوی چربی‌های ترانس اشباع هستند که می‌توانند کلسترول LDL را افزایش دهند. کلسترول LDL معمولاً به عنوان کلسترول بد شناخته می‌شود، زیرا می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. با این حال، افزایش کلسترول بستگی به فرد و نوع لبنیات مصرفی دارد. شیر، ماست و پنیر را می‌توان به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب مصرف کرد، اما بیشتر چربی موجود در رژیم غذایی باید از ماهی، آجیل، دانه‌ها و روغن‌های سالم تأمین شود.

انتخاب شیر، ماست و پنیر بدون طعم و همچنین مصرف کمتر بستنی و خامه نیز به محدود کردن میزان قند اضافه شده در رژیم غذایی و نهایتاً سلامت شما کمک می‌کند. با این وجود هیچ شواهد ثابت و قابل استنادی در مورد اینکه آیا چربی لبنیات به

محصولات لبنی و تأثیر آنها بر سلامت

دکتر امیررضایی قدیم (پزشک عمومی)

حدود ۸۰۰۰ سال است که محصولات لبنی بخش مهمی از رژیم غذایی انسان بوده و بخشی از توصیه‌های تغذیه‌ای رسمی در بسیاری از کشورهای جهان است. لبنیات به غذاهایی گفته می‌شود که از شیر پستانداران مانند گاو، گوسفند، بز یا گاومیش تهیه شده است. این گروه شامل موادی مانند شیر، ماست، پنیر و کفیر و همچنین محصولاتی حاوی شیر مانند بستنی، کره، خامه، خامه ترش، کشک و پنیر خامه‌ای است.

همانطور که می‌توانید تصور کنید، محصولات لبنی از طریق تکنیک‌ها و روش‌های مختلف فراوری تولید می‌شوند که به افزایش کیفیت مطلوب آنها کمک می‌کند. لبنیات حاوی گروهی از مواد مغذی کلیدی هستند که به سختی می‌توان مجموعه آنها را در رژیم‌های غذایی بخصوص به دست آورد.

در واقع، لبنیات سرشار از کلسیم، پروتئین، پتاسیم و فسفر هستند. نقش محصولات لبنی در تأمین مقادیر توصیه شده روزانه کلسیم بدن، تا حد زیادی توصیه‌های غذایی برای مصرف لبنیات را ارتقا داده است. بیش از دو سوم کلسیم دریافتی جمعیت در کشورهای غربی توسط محصولات لبنی تأمین می‌شود، در حالی که در عین حال لبنیات تنها ۹ تا ۱۲ درصد از کل انرژی مصرفی روزانه آنها را تشکیل می‌دهد.

علیرغم فواید اثبات شده لبنیات در زمینه سلامت استخوان، برخی افراد به دلیل باورهای نامشخصی که لبنیات ممکن است برای سلامتی به خصوص در افرادی که مشکلات مدیریت وزن، عدم تحمل لاکتوز، آرتروز، آرتریت روماتوئید یا تلاش برای جلوگیری از



نکستایل
«تجربه کن»



NEXTYLE

امسال
بیشتر به سلامت
استخوانهایم
اهمیت میدهم!

ACTOVER GROUP | nex

سلامت قلب کمک می کند یا به عنوان عامل خطری برای آن شناخته می شود وجود ندارد، و جامعه علمی در مورد آن اختلاف نظر دارند.

تأثیرات نامطلوب

قند اصلی لبنیات لاکتوز است، که از دو قند ساده گلوکز و گالاکتوز تشکیل شده است. برای هضم لاکتوز، کودکان یک آنزیم گوارشی به نام لاکتاز تولید می کنند که لاکتوز شیر مادر را تجزیه می کند. با این حال، بسیاری از افراد توانایی تجزیه لاکتوز را در بزرگسالی از دست می دهند. در واقع، حدود ۶۵ درصد از جمعیت بزرگسال جهان نمی توانند لاکتوز را تجزیه کنند، که منجر به عدم تحمل لاکتوز می شود. این افراد با مصرف لبنیات دچار علائم گوارشی مانند نفخ، دردهای شکمی یا اسهال می شوند و باید از لبنیات بدون لاکتوز استفاده کنند.

لبنیات آزادسازی پروتئین فاکتور رشد شبه انسولین ۱ (IGF-۱) را تحریک می کند، که با افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان ها، به ویژه سرطان های پروستات، سینه و روده مرتبط است. با این حال، تحقیقات در مورد ارتباط بین لبنیات و سرطان هنوز قطعی نیست و شواهد نشان می دهد که نوع لبنیات مصرفی می تواند نقش مهمی در نتیجه داشته باشد. به عنوان مثال، یک مطالعه بین ۷۷۸۹۲۹ نفر نشان داد، در حالی که کل محصولات لبنی خطر مرگ و میر ناشی از سرطان را افزایش نمی دهند، مصرف شیر کامل خطر مرگ و میر ناشی از سرطان پروستات را افزایش می دهد. در مقابل، ماست و سایر محصولات لبنی تخمیر شده با کاهش خطر سرطان مرتبط هستند.

در برخی مطالعات نیز مشخص شده است که دریافت محصولات لبنی افزایش احتمال جوش یا آگزما و آلرژی های پوستی را در برخی افراد افزایش داده است، با این حال نتایج این مطالعات نیز قطعی نبوده و توصیه به انجام تحقیقات بیشتر شده است. برخی منابع توصیه به اضافه کردن پروبیوتیک ها به محصولات لبنی جهت کاهش این موارد و همچنین عملکرد بهتر سیستم گوارشی کرده اند.



طب تسکینی

طب تسکینی (Palliative care) شاخه ای از پزشکی است که با هدف بهبود کیفیت زندگی مبتلایان به بیماری‌های جدی و مزمن فعالیت می‌کند

هدف تیم‌های مراقبت تسکینی، فراهم آوردن آسایش و بهبود کیفیت زندگی برای بیماران و خانواده‌هایشان است. از آنجا که سلامت و آرامش همراهان و اعضای خانواده بیمار می‌تواند به شدت تحت تأثیر شرایط بیمار قرار گیرد، طب تسکینی برای تأمین سلامت جسم و روان بیمار و خانواده‌اش تلاش می‌کند.

دریافت مراقبت‌های تسکینی هیچ منافاتی با دریافت آخرین روش‌های درمانی تحت نظر پزشک معالج ندارد. در مواردی که بیمار نیاز به مراقبت تسکینی داشته باشد پزشک بیمار را به تیم مراقبت تسکینی ارجاع داده و تیم مراقبت تسکینی به مدیریت عوارض و علائم بیمار حین درمان کمک می‌کند. مراقبت تسکینی توسط تیم متخصص متشکل از پزشک، پرستار، روانشناس، مددکار اجتماعی و سایر متخصصان آموزش دیده به افراد در هر سنی که دارای یک بیماری جدی یا تهدید کننده زندگی هستند، ارائه می‌شود.

در بیمارانی که در مراحل انتهایی درمان هستند و یا تحت نظر پزشک به هر دلیلی از ادامه درمان انصراف می‌دهند (شدت عوارض درمان، عدم اثربخشی روش‌های مختلف درمانی یا مخالفت بیمار)، از مراقبت‌های معنوی هم برخوردار می‌شوند که بسته به اعتقادات مذهبی و فرهنگ هر بیمار متفاوت است.

متخصصان مراقبت تسکینی ارتباط میان بیمار و همراهانش را با مراکز تامین اجتماعی یا مددکاری برقرار می‌کنند. در بیماران فاز انتهایی (End stage) تیم مراقبتی سعی می‌کند بیشترین آرامش و آمادگی برای مرگ را در بیمار، خانواده و اطرافیان ایجاد کند تا توانایی روبرویی با سوگ را داشته باشند.

برخی از بیماری‌هایی که تحت پوشش مراقبت و طب تسکینی قرار می‌گیرند عبارتند از:

- سرطان؛
- اختلالات خون و مغز استخوان که نیاز به پیوند سلول‌های بنیادی دارند؛
- بیماری‌های قلبی پیشرفته مانند نارسایی‌های قلبی؛
- زوال عقل؛
- نارسایی‌های پیشرفته کبد و سیروز؛
- نارسایی کلیه؛
- بیماری‌های پیشرفته ریه مانند فیبروز سیستیک؛
- پارکینسون؛
- سکته مغزی.

علائم یا عوارض درمان که به کمک طب تسکینی بهبود می‌یابد یا کنترل می‌شود عبارتند از:

- درد؛



- حالت تهوع یا استفراغ؛
- اضطراب؛
- افسردگی یا غم؛
- یبوست؛
- دشواری در تنفس؛
- از دست دادن اشتها؛
- خستگی و احساس بی‌حالی.

برنامه مراقبت تسکینی هر فرد متناسب با زندگی، نیازها و شرایط بیماری‌اش طراحی می‌شود و شامل موارد زیر است:

مدیریت و رسیدگی به علائم، تأمین شرایط آسایش و رفاه بیمار، پشتیبانی و پاسخ به سوالات در مواجهه با موقعیت‌ها و تصمیمات دشوار بیمار و خانواده‌اش.

تیم مراقبت‌های تسکینی گاهی تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، ماساژ، مدیتیشن، یا گوش دادن به موسیقی را برای کاهش اضطراب به بیمار توصیه می‌کند. آنها گاهی در صورت نیاز بیمار را به سایر متخصصان مانند روانپزشک، متخصص طب درد، طب سوزنی و ... ارجاع می‌دهند.

مراقبت‌های تسکینی در مواردی که بیمار به مراحل انتهایی زندگی رسیده است، مسئله‌ای پیچیده و نیازمند مداخلات بیشتری است.

در این مرحله از بیماری و درمان بیماری‌های صعب‌العلاج، لازم است بیمار و

- **ریه ها:** در موارد نزدیک به غرق شدن، ذات الریه، مصرف بیش از حد دارو، لخته شدن خون و آسیب یا بیماری شدید ریه، مانند COPD و فیبروز کیستیک و بیماری های عضلانی یا عصبی مانند ALS و دیستروفی عضلانی.
- **قلب:** ایست قلبی ناگهانی یا حمله قلبی شدید یا نارسایی قلبی
- **مغز:** سکته مغزی یا ضربه شدید به سر

برخی از دستگاه های مختلف زنده نگهدارنده بیمار عبارتند از :

- **ونتیلاتور یا دستگاه تنفس مصنوعی:** ونتیلاتور با فشار دادن هوا به داخل ریه ها، جریان اکسیژن را در سراسر بدن حفظ می کند. برای شرایطی مانند ذات الریه مدت کوتاه استفاده می شود، اما ممکن است برای افراد مبتلا به نارسایی ریه برای مدت طولانی تری مورد استفاده قرار گیرد.

- **CRP یا احیای قلبی:** وقتی قلب فرد می ایستد، پزشکان سعی می کنند، قلب را به کمک شوک الکتریکی (دیفیبریلاسیون) و تزریق دارو، احیا کرده و مجدداً به تپش وا دارند.

در مواردی که بیمار در شرایط انتهایی یک بیماری سخت است و برای احیای مجدد قلب به استفاده از ونتیلاتور یا شوک قلبی نیاز باشد، ممکن است با نظر اطرافیان یا درخواست قبلی خود بیمار این کار انجام نشود و بیمار برای مراحل انتهایی به منزل منتقل شود تا در کنار خانواده اش باشد.

وقتی فرد بیهوش است یا هوشیار نیست، پزشکان و اعضای خانواده تصمیم می گیرند که چه زمانی اقدامات حمایتی باید متوقف شود. این یک تصمیم سخت است، به خصوص اگر بیمار قبلاً در مورد آرزوهای پایان زندگی خود با خانواده اش صحبت نکرده باشد. پزشکان اعضای خانواده را تشویق می کنند تا بر آنچه که فکر می کنند عزیزشان می خواهد تمرکز کنند.

در مواردی که خانواده موافق احیای بیمار باشند، پزشکان، پرستاران و سایر متخصصان مراقبت های بهداشتی بلافاصله برنامه حمایت از بیمار با دستگاه را آغاز می کنند؛ مگر اینکه بیمار قبلاً مخالفت خودش را اعلام کرده باشد. در فرهنگ ها و ادیان مختلف پایان زندگی به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه طرفداران و مخالفان زیادی دارد و هیچ اجماعی بر سر اینکه چه زمان می توان درمان را متوقف کرد وجود ندارد.

مهم است که به یاد داشته باشید که هیچ گاه حمایت و مراقبت از بیمار قطع نخواهد شد و پزشکان تمام تلاش خود را برای راحت نگه داشتن عزیزتان انجام می دهند

در ایران هم موسسه کنترل سرطان در چند شهر، مراکزی را توسط خیرین راه اندازی کرده که بسیاری از مراقبت های تسکینی، از جمله حمایت های تیم مراقبتی (حضور پزشک و روانشناس در منزل بیمار)، ارائه وسایل مورد نیاز برای نگهداری از بیمار در منزل مانند (کپسول اکسیژن، تختخواب، واکر و ویلچر) و یا جلسات مشاوره برای اعضای خانواده (بیمار سرطانی) را به صورت رایگان ارائه می دهند.



خانواده او دست به تصمیم گیری های بزرگی بزنند. با این حال، اکثر افراد در مواجهه با حجم عظیم اطلاعات تخصصی و ادبیات نامأنوس پزشکی، سردرگم می شوند. تیم مراقبت تسکینی، با تعهد به شفافیت در انتقال اطلاعات، به بیمار و خانواده اش کمک می کنند در این مرحله بهترین تصمیم ممکن را بگیرند.

بدن یک ماشین پیچیده است. اندام ها و سیستم های زیادی در بدن به طور مداوم کار می کنند تا سلامت بدن حفظ شود. برخی از عملکرد ها آنقدر حیاتی هستند که اگر متوقف شوند، ادامه زندگی غیر ممکن است. هنگامی که بدن دیگر توانایی مبارزه با بیماری را نداشته باشد، روش های پزشکی خاص، که معمولاً حمایت از زندگی (life support) نامیده می شوند، می توانند عملکرد آن اندام را بر عهده بگیرند، تا بدن مجدداً بتواند عملکرد طبیعی خود را از سر بگیرد. اما گاهی اوقات اندام های حیاتی بدن قادر به از سرگیری وظایف خود نیستند.

اگر اندام های بدن به هر دلیلی کار نکنند، بیمار به حمایت درمانی نیاز دارد.

مسابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون و برنده
امیلیون جایزه شو

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 تیر

کدام ماده معدنی در رشد مو موثر نیست؟

۳ منیزیم

۴ زینک

۱ کلسیم

۲ آهن

سلام سلامت

البرز زاگرس

شرکت دارویی

شرکت دارویی البرز زاگرس مجهز به دو خط تولیدی بسیار مجهز است که داروهایی با مواد اولیه پر خطر (hazardous) تولید می کند و مطابق با آخرین فناوری های روز دنیا در سال ۱۴۰۰ راه اندازی شده است. البرز زاگرس تنها کارخانه ایرانی می باشد که موفق به اخذ استاندارد جهانی OEL5 در تولید داروهای پرخطر شده است و داروهای مورد نیاز بیماران خاص را تامین می کند. در سبد محصولات شرکت داروسازی البرز زاگرس اشکال مختلف دارویی شامل قرص و کپسول قرار دارد و تمامی داروهای تولیدی این شرکت تحت بالاترین استاندارد های GMP تولید می شود.

در حال حاضر این کارخانه آماده تامین بیش از ۸۰ درصد بسیاری از داروهای مورد نیاز بیماران بوده و رسالت آن رسیدن به خودکفایی و در نهایت صادرات به دیگر کشورهای منطقه و توسعه بازارهای بین المللی می باشد.



آتروفی سیستم چندگانه (MSA)



آتروفی سیستم چندگانه (MSA) یک بیماری نادر است که باعث از دست دادن تعادل و هماهنگی، کندی حرکات، سفتی عضلات و تغییراتی در گفتار و کنترل عملکردهای بدن می‌شود. گاهی برخی از علائم آن، مانند کندی حرکات، سفتی عضلات و عدم تعادل، با بیماری پارکینسون اشتباه گرفته می‌شود. درمان قطعی ای برای MSA وجود ندارد؛ اما به کمک دارو درمانی و تغییر سبک زندگی می‌توان علائم را مدیریت کرد.

علائم

آتروفی سیستم چندگانه بسیاری از قسمت‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علائم آن معمولاً در بزرگسالی، به‌ویژه در دهه ۵۰ یا ۶۰ زندگی، شروع می‌شود. بر اساس علائم، MSA به دو نوع پارکینسونی و مخچه ای تقسیم می‌شود.

◀ نوع پارکینسونی

این نوع شایع‌تر است و علائم آن شبیه علائم بیماری پارکینسون است. برخی از علائم عبارتند از:

- سفتی عضلات؛
- مشکل در خم کردن دست و پا؛
- کندی حرکت؛
- لرزش در هنگام استراحت یا حرکت دادن دست‌ها و پاها؛
- گفتار نامفهوم، اختلال در حرکات دهان و لب‌ها، صدای یکنواخت؛
- مشکل در حفظ تعادل.

◀ نوع مخچه ای

علائم این نوع بیشتر مربوط به هماهنگی ضعیف عضلانی (آتاکسی) است. برخی از علائم آن عبارتند از:

- مشکل در حرکت و هماهنگی عضلات، عدم تعادل و عدم توانایی در راه رفتن به‌طور پیوسته؛
- گفتار نامفهوم، اختلال در حرکات دهان و لب‌ها، صدای یکنواخت؛
- تغییراتی در بینایی، دوبینی یا تاری دید، مشکل در تمرکز چشم‌ها؛
- مشکل در جویدن و بلع.

علائم عمومی

در هر دو نوع آتروفی سیستم چندگانه، سیستم عصبی خودکار به درستی کار نمی‌کند. سیستم عصبی خودکار عملکردهای غیرارادی بدن مانند فشار خون را کنترل می‌کند. هنگامی که این سیستم به درستی کار نکند، می‌تواند سبب بروز علائم زیر شود:

◀ **کاهش فشار خون وضعیتی که به عنوان افت فشار خون ارتواستاتیک نیز شناخته می‌شود.**

افرادی که به این نوع فشار خون پایین مبتلا هستند، در صورت تغییر وضعیت از نشسته یا دراز کشیده به حالت ایستاده احساس سرگیجه یا سبکی سر دارند و حتی ممکن است غش کنند.

همه مبتلایان به MSA افت فشار خون وضعیتی را تجربه نمی‌کنند. همچنین ممکن است فشار خون افراد مبتلا به MSA در هنگام دراز کشیدن به طرز خطرناکی بالا رود، که به آن فشار خون در حالت دراز کش نیز گفته می‌شود.

◀ مشکلات سیستم گوارش و دفع

- دفع بی‌روست
- از دست دادن کنترل مثانه یا روده (بی اختیاری)

◀ تغییر در میزان تولید عرق

- تولید عرق کمتر
- عدم تحمل گرما (زیرا کمتر عرق می‌کنند)؛
- کنترل ضعیف دمای بدن (اغلب باعث سردی دست‌ها یا پاها می‌شود).

◀ شرایطی که بر خواب تأثیر می‌گذارد

- خواب آشفته؛ فرد در حین خواب به‌طور فیزیکی اعمالی را انجام می‌دهد که با محتوای رویایش همخوانی دارد؛
- وقفه تنفسی یا آپنه خواب
- صدای سوت بلند هنگام نفس کشیدن.

◀ علائم جنسی

- اختلال نعوظ؛
- از دست دادن میل جنسی.

◀ علائم قلبی عروقی

- تغییر رنگ در دست و پا.

◀ اختلالات روانی

مشکل در کنترل احساسات، مانند خندیدن یا گریه کردن در زمانی که انتظار



ناتیل
الانجریه کیل

NEXTYLE

امسال
پرانرژی تر
فواهم بود!

نمی رود.

علت بیماری

هنوز علت دقیق آتروفی سیستم چندگانه مشخص نیست. برخی از محققان در حال بررسی نقش احتمالی ژنتیک یا عوامل محیطی مانند سموم هستند؛ اما شواهد قابل توجهی در این زمینه وجود ندارد. در بیماران مبتلا به MSA، بخش‌هایی از مغز کوچک می‌شوند (آتروفی) و تجمع پروتئینی به نام آلفا-سینوکلئین در بافت مغز مشاهده می‌شود که ممکن است در بروز این بیماری نقش داشته باشد.

عوامل خطر

یک عامل خطر مهم برای آتروفی سیستم چندگانه (MSA)، وجود اختلال خواب REM است. در این اختلال، فرد در مرحله خواب REM (حرکت سریع چشم) حرکات فیزیکی هماهنگ با رویاهای خود انجام می‌دهد. اکثر بیماران مبتلا به MSA سابقه این اختلال خواب را دارند. یکی دیگر از عوامل خطر ابتلا به بیماری، عدم عملکرد صحیح سیستم عصبی خودکار است. علائمی مانند بی اختیاری ادرار می‌تواند نشانه اولیه MSA باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر هریک از علائم ذکر شده را دارید، به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر در حال حاضر به این بیماری مبتلا هستید، در صورت تشدید علائم و یا بروز علائم جدید مراجعه به پزشک ضروری می‌باشد.

تشخیص آتروفی سیستم چندگانه

هیچ آزمایش اختصاصی ای برای تشخیص MSA وجود ندارد. بیماری اغلب بر اساس علائم تشخیص داده می‌شود، اگرچه به طور بالقوه ممکن است با بیماری پارکینسون اشتباه گرفته شود، اما یک تشخیص افتراقی مهم، عدم تاثیر داروهای پارکینسون است. با توجه به این که معمولاً در ابتدا به دلیل شباهت‌های این دو بیماری، داروی پارکینسون تجویز می‌شود، در صورت عدم تاثیر این داروها، پزشکان می‌توانند وجود بیماری را تشخیص دهند.

پارکینسون یا MSA؟

- فرد احتمالاً به MAS مبتلا است، اگر:
- علائم بیماری به سرعت پیشرفت می‌کند؛
- در مراحل اولیه بیماری زمین خورده است؛
- گفتار فرد به شدت تحت تاثیر بیماری قرار گرفته و دچار اختلال شده است
- نفس نفس می‌زند و موقع تنفس صدای سوت مانند تولید می‌شود.

درمان

اگرچه MSA یک بیماری پیشرونده و بدون درمان قطعی است، اما ترکیبی از داروها، درمان‌های توانبخشی و تغییرات سبک زندگی می‌تواند به بیماران کمک کند تا علائم خود را بهتر مدیریت کرده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.

کورتیزول: هورمون استرس

کورتیزول اغلب تحت عنوان هورمون استرس شناخته می شود، اما تأثیراتش بر بدن بسیار بیشتر است. این ماده شیمیایی طبیعی نقش اصلی را در عملکرد روزانه بدن و بقای فرد ایفا می کند. اگرچه مانند هر چیز خوب دیگری، مقدار بیش از حد آن می تواند نتیجه معکوس داشته باشد.

کورتیزول چیست؟

کورتیزول هورمونی است که توسط غدد فوق کلیوی تولید می شود. غدد فوق کلیوی دو عضو بسیار کوچک هستند که در قسمت بالای کلیه ها قرار دارند. نقش شناخته شده هورمون کورتیزول در پاسخ به موقعیت «جنگ یا فرار» است. واکنش جنگ یا فرار یک پاسخ غریزی است که بدن در مواجهه با تهدید یا استرس شدید از خود نشان می دهد. تصور کنید کورتیزول نقش زنگ خطر داخلی را دارد: به شما کمک می کند هوشیار شوید و آماده مقابله با چالش ها باشید.

اما کورتیزول فقط به استرس محدود نمی شود و وظایف دیگری نیز دارد، از جمله:

- تنظیم متابولیسم (نحوه مصرف مواد غذایی برای تامین انرژی)؛
- کاهش التهاب؛
- حفظ سطح قند خون؛
- حفظ چرخه خواب و بیداری.

تأثیرات طبیعی کورتیزول

در بازه های کوتاه و در مقادیر کم، کورتیزول نجات بخش است.

افزایش انرژی صبحگاهی: سطح هورمون کورتیزول به طور طبیعی در حدود ساعت ۸ صبح افزایش می یابد و به فرد کمک می کند تا هوشیار شود و انرژی داشته باشد.

بقا در برابر استرس: اگر در خطر باشید، کورتیزول به طور ناگهانی افزایش می یابد تا تمرکز شما را افزایش دهد و انرژی بدن تامین شود.

عملکرد ایمنی: کورتیزول به طور موقت شدت التهاب را کاهش داده و به بدن کمک می کند تا خطر های فوری را در اولویت قرار دهد.

زمانی که سطح کورتیزول بالا باقی می ماند:

مشکل زمانی ایجاد می شود که سطح کورتیزول برای چند هفته یا چند ماه بالا باقی بماند. این حالت در اغلب مواقع ناشی از تنش های محیط کار، روابط فردی، و مسائل اقتصادی است. قرار گرفتن بیش از حد در معرض هورمون کورتیزول می تواند برای سلامتی مضر باشد:

افزایش وزن: کورتیزول باعث افزایش اشتها و میل بیشتر به مواد قندی و غذاهای چرب می شود. در طول زمان این امر موجب افزایش وزن، به خصوص در ناحیه شکمی می شود. تجمع چربی در ناحیه شکمی با بیماری های قلبی و دیابت در ارتباط است.

اختلالات خواب: سطح بالای کورتیزول در شب، در چرخه خواب اختلال ایجاد کرده و سبب خستگی و تحریک پذیری فرد می شود. خواب ناکافی خود باعث

ایجاد استرس در بدن می شود و این چرخه معیوب ادامه پیدا می کند. **سیستم ایمنی ضعیف:** در حالی که ترشح کورتیزول در کوتاه مدت باعث تقویت سیستم ایمنی می شود، ترشح مزمن آن فرد را مستعد ابتلا به سرماخوردگی و عفونت ها می کند و دوران نقاهت طولانی تر می شود. **نوسانات خلقی و اضطراب:** کورتیزول بیش از حد با اضطراب، افسردگی و مه مغزی (کاهش تمرکز) در ارتباط است.

خطر بیماری های قلبی: در صورتی که سطح کورتیزول در طولانی مدت بالا باشد، باعث افزایش فشار خون و کلسترول می شود و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

مقصر پنهان زندگی مدرن

بر خلاف اجدادمان که با موقعیت های استرس زای کوتاه مدت مواجه بودند، استرس در زندگی های مدرن بی وقفه وجود دارد؛ ایمیل های کاری، ضرب الاجل ها، و فشار های اجتماعی، همگی باعث افزایش مزمن سطح کورتیزول می شوند. حتی عادت هایی مثل خواب ناکافی، مصرف بیش از حد کافئین و پیگیری بیش از حد اخبار منفی و شبکه های اجتماعی نیز باعث ترشح کورتیزول بیشتر می شود.

اما خبر خوب چیست؟ شما می توانید با انجام برخی تغییرات کوچک در سبک زندگی خود، میزان ترشح کورتیزول را مدیریت کنید:

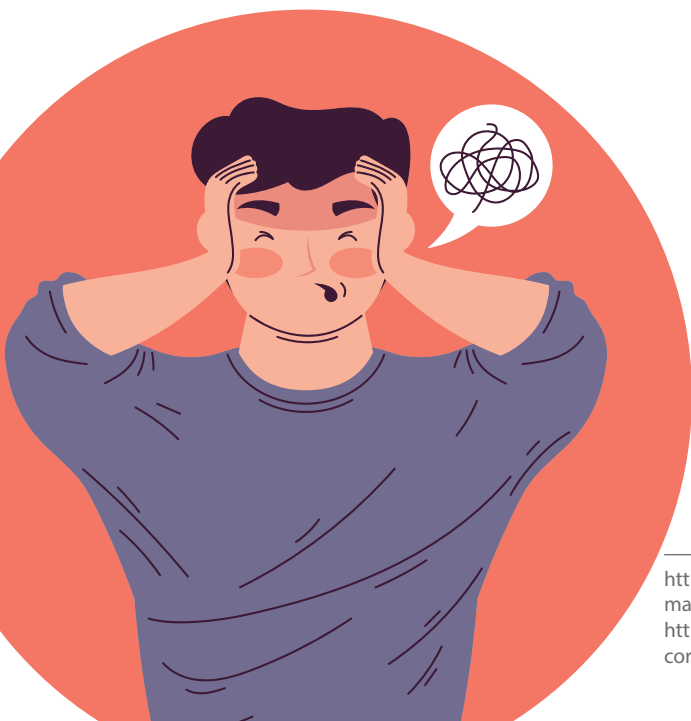
ورزش کنید. ورزش سطح کورتیزول را کاهش داده و باعث بهبود خلق می شود. ذهن آگاهی را تمرین کنید. نفس های عمیق، مدیتیشن، و یوگا به شما کمک می کند تا بدنتان را آرام کنید.

خوب بخوابید. هر شب بین ۷ تا ۹ ساعت بخوابید. برای کمک به آرام شدن بدن قبل از خواب، نور صفحه نمایش را کم کنید.

با دیگران ارتباط برقرار کنید. ارتباطات اجتماعی باعث کاهش استرس می شود؛ با یک دوست تماس بگیرید و یا عزیزانتان را در آغوش بگیرید.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید. اجازه ندهید بدن به دنبال مصرف بالای قند، با ترشح زیاد انسولین دچار افت قند خون شود. از مصرف غلات کامل، سبزیجات و پروتئین ها غافل نشوید.

اگر بیش از حد استرس دارید و یا علائمی مانند خستگی همیشگی، افزایش وزن بی دلیل و نوسانات خلقی را تجربه می کنید حتماً به پزشک مراجعه کنید. پزشک شرایط شما را بررسی کرده و به شما راهکارهایی برای مدیریت استرس ارائه می کند.



NEXTYLE

امسال دیگہ
سرما
نمی خورم!

نہجین



ACTOVER
GROUP

nexus

ناباروری و گزینه های درمانی

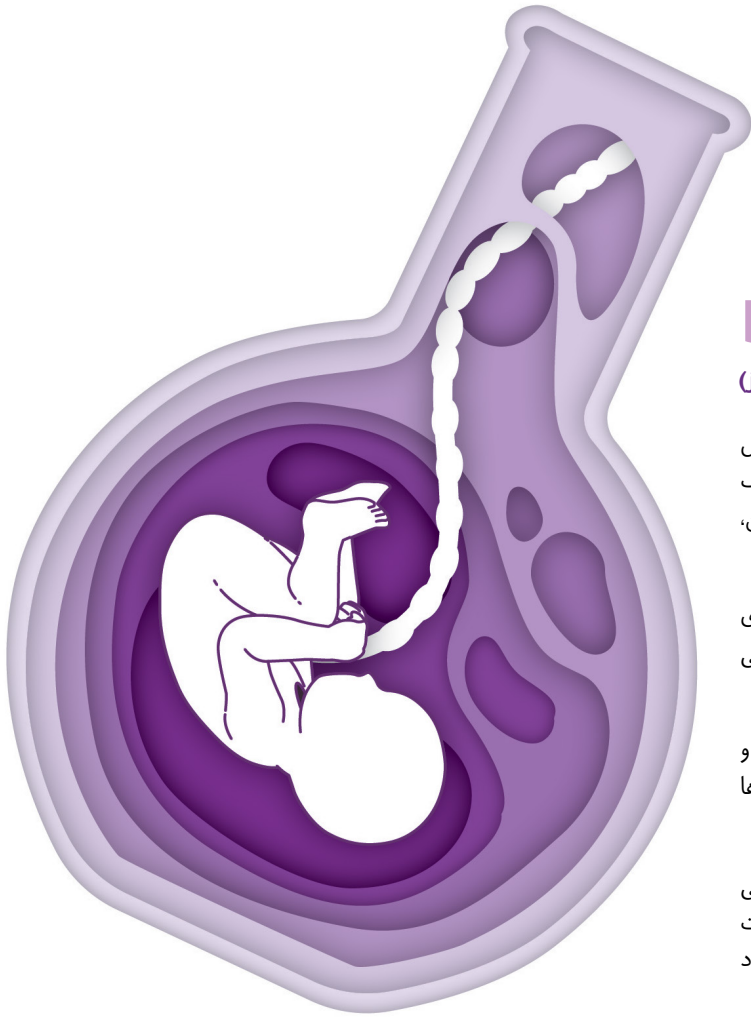
دکتر نازنین پاشانژاد (داروساز)

باروری توانایی طبیعی یک فرد یا زوج برای فرزندآوری است. این امر شامل پیوند موفقیت آمیز یک تخمک و اسپرم سالم و به دنبال آن کاشت تخمک بارور شده در رحم است. باروری تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله سن، ژنتیک، سبک زندگی و وضعیت سلامت فرد است.

باروری در بین زنان بستگی به عواملی از جمله تخمک گذاری منظم، لوله های فالوپ سالم و رحم پذیرا دارد. باروری در مردان، به تولید اسپرم سالم و توانایی اسپرم برای رسیدن و بارور کردن تخمک بستگی دارد.

ناباروری به عنوان ناتوانی در باردار شدن پس از ۱۲ ماه رابطه جنسی منظم و محافظت نشده (یا ۶ ماه برای زنان بالای ۳۵ سال) تعریف می شود و میلیون ها زوج را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، ناباروری یک مسئله جهانی است که تقریباً از هر ۶ نفر یک نفر (۱۷/۵ درصد از جمعیت بزرگسال) را تحت تأثیر قرار می دهد. از آنجا که هم مردان و هم زنان به طور مساوی در موارد ناباروری نقش دارند، این مساله نیازمند ارزیابی و درمان جامع است.



• ناهنجاری های رحم یا دهانه رحم: فیبروم ها، پولیپ ها یا مشکلات ساختاری در رحم می توانند در لانه گزینی یا بارداری اختلال ایجاد کنند.

• کاهش ناباروری ناشی از افزایش سن: با افزایش سن زنان، به خصوص پس از ۳۵ سالگی، کمیت و کیفیت تخمک ها به طور قابل توجهی کاهش می یابد. این کاهش پس از ۴۰ سالگی تسریع می شود و لقاح را چالش برانگیزتر می کند.

۲. علل ناباروری مردان

ناباروری مردان معمولاً مربوط به تولید، تحرک و ویژگی های ساختاری اسپرم می باشد. علل شایع آن عبارتند از:

- تعداد کم اسپرم: کمتر از ۱۵ میلیون اسپرم در هر میلی لیتر مایع منی.
- تحرک ضعیف اسپرم: زمانی که اسپرم نمی تواند به طور موثر حرکت کند تا به تخمک برسد.
- ساختار غیرطبیعی اسپرم: ساختار غیرطبیعی اسپرم که بر لقاح اثرگذار است.
- عدم تعادل هورمون ها: تستوسترون پایین یا سایر اختلالات غدد درون ریز می تواند تولید اسپرم را مختل کند.
- عوامل مربوط به سبک زندگی: سیگار کشیدن، مصرف الکل، چاقی و قرار گرفتن در معرض سموم محیطی (مانند آفت کش ها و فلزات سنگین) می تواند بر سلامت اسپرم تأثیر منفی بگذارد.

انواع ناباروری

ناباروری به طور کلی به دو دسته ناباروری اولیه و ناباروری ثانویه تقسیم می شود. ناباروری اولیه به زوج هایی اطلاق می شود که تا به حال موفق به فرزندآوری نشده اند. ولی ناباروری ثانویه مربوط به زوج هایی است که قبلاً تجربه بارداری داشته اند ولی مجدداً موفق به فرزندآوری نمی شوند. ناباروری علل متنوعی دارد که با توجه به عوامل زمینه ای به صورت زیر طبقه بندی می شوند:

۱. علل ناباروری زنان

علل ناباروری در زنان می تواند موارد گسترده ای را شامل شود، از جمله:

- اختلالات تخمک گذاری: شرایطی مثل سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) و نارسایی زودرس تخمدان (POF) می تواند سبب اختلال در تخمک گذاری شود. برای مثال سندرم تخمدان پلی کیستیک ۶ تا ۱۲ درصد زنانی که در سن باروری هستند را تحت تأثیر قرار می دهد و از علل اصلی عدم تخمک گذاری است.
- عوامل مربوط به لوله های رحم: انسداد یا آسیب به لوله های فالوپ، که اغلب به دلیل التهاب لگن، اندومتریوز یا جراحی های قبلی ایجاد می شود و می تواند از برخورد تخمک و اسپرم جلوگیری کند.

۳. علل ناباروری ترکیبی

در برخی موارد، هر دو طرف در عدم باروری نقش دارند. به عنوان مثال ممکن است زن مشکلات تخمک گذاری و همسرش تعداد پائینی اسپرم داشته باشد

۴. ناباروری بدون دلیل

علیرغم انجام آزمایشات، برای حدود ۳۰ درصد موارد ناباروری، علت مشخصی شناسایی نشده است. این موارد به عنوان ناباروری غیرقابل توجیه شناخته می‌شوند و می‌توانند به ویژه برای زوج‌ها ناامید کننده باشند.

تشخیص ناباروری

یک فرایند تشخیصی جامع برای مشخص کردن دلیل اصلی ناباروری ضروری است. انجمن اروپایی تولید مثل و جنین شناسی (ESHRE)، معتقد است هر دو شریک باید به طور همزمان ارزیابی شوند.

تست‌های مربوط به زنان شامل تست تخمک گذاری، رحم لوله نگاری (HSG)، بررسی ذخیره تخمدانی و سونوگرافی لگن می‌باشد. همچنین آزمایشاتی مانند آنالیز مایع منی، تست‌های هورمونی و تست ژنتیک مربوط به مردان است.

گزینه‌های درمان ناباروری



درمان ناباروری به عواملی مثل علت ناباروری، سن افراد و تاریخچه پزشکی آنها بستگی دارد. انجمن پزشکی باروری آمریکا (ASRM) بر اهمیت برنامه‌های درمانی شخصی برای بهبود نتایج تاکید می‌کند.

در اینجا به چند رویکرد رایج اشاره می‌کنیم:

۱. اصلاح سبک زندگی

- حفظ وزن ایده‌آل، ترک سیگار، کاهش مصرف الکل و مدیریت استرس می‌تواند به طور قابل توجهی باروری را در مردان و زنان بهبود بخشد.
- رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به سلامت باروری کمک کند.

۲. مصرف دارو

۳. مداخلات جراحی

- لاپاراسکوپی به منظور درمان اندومتریوز، برداشت فیبروم یا ترمیم آسیب‌های لوله‌های فالوپ در زنان.
- جراحی در مردان جهت درمان واریکوسل (افزایش سایز وریدهای کیسه بیضه) یا برطرف کردن انسداد دستگاه تناسلی.

۴. روش‌های کمک باروری (ART)

ART سبب تحول در درمان ناباروری شده و روش‌های متداول آن شامل موارد زیر است:

- لقاح داخل رحمی (IUI): در زمان تخمک گذاری، اسپرم مستقیماً داخل رحم قرار داده می‌شود.
- لقاح آزمایشگاهی (IVF): تخمک‌ها از تخمدان‌ها خارج می‌شوند، در آزمایشگاه با اسپرم بارور شده و جنین‌های حاصل به رحم منتقل می‌شوند. میزان موفقیت IVF بر اساس سن متفاوت است، با نرخ تولد تقریباً ۴۰ درصد برای زنان زیر ۳۵ سال و ۱۲ درصد برای زنان بالای ۴۰ سال.
- تزریق داخل سیتوپلاسمی اسپرم (ICSI): که در آن یک اسپرم به طور مستقیم داخل تخمک تزریق می‌شود و اغلب در موارد ناباروری شدید مردان استفاده می‌شود.
- اهدای تخمک یا اسپرم: زمانی به کار می‌رود که یکی از والدین مشکل باروری شدید دارد.
- رحم جایگزین: زن دیگری حاملگی را برای والدین مورد نظر انجام می‌دهد.

۵. حمایت روانی و عاطفی

ناباروری می‌تواند باعث آسیب‌های روحی قابل توجهی از جمله اضطراب، افسردگی و برخی مشکلات در رابطه زوج شود. انجمن اروپایی تولید مثل و جنین شناسی انسانی، اهمیت پرداختن به تأثیر روانی ناباروری را به عنوان بخشی از یک رویکرد درمانی جامع برجسته می‌کند. مشاوره، گروه‌های حمایتی و تکنیک‌های مدیریت استرس مانند یوگا یا مدیتیشن می‌تواند به افراد و زوج‌ها کمک کند تا با چالش‌های ناباروری کنار بیایند.



اختلالات اضطرابی: انواع و ویژگی‌ها

اختلالات اضطرابی مجموعه‌ای از شرایط روان‌شناختی هستند که با احساس مداوم و شدید نگرانی، ترس یا اضطراب مشخص می‌شوند. این اختلالات معمولاً فراتر از اضطراب‌های طبیعی روزمره بوده و می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی بر عملکرد اجتماعی، شغلی و شخصی فرد تأثیر بگذارند. افراد مبتلا ممکن است علائمی مانند بی‌قراری، خستگی، مشکلات تمرکز، تحریک‌پذیری، تنش عضلانی و اختلال خواب را تجربه کنند. این اختلالات به ندرت به‌صورت منفرد رخ می‌دهند و اغلب با سایر مشکلات روانی از جمله افسردگی و سوءمصرف مواد مخدر همراه هستند. بسیاری از مبتلایان از وجود این اختلال در خود آگاه نیستند یا شدت آن را نادیده می‌گیرند. در ادامه به بررسی انواع رایج اختلالات اضطرابی می‌پردازیم.

انواع اختلالات اضطرابی

اختلال پانیک

اختلال پانیک شامل حملات ناگهانی و شدید اضطراب و ناراحتی جسمی است که معمولاً در عرض چند دقیقه به اوج می‌رسد و پس از مدت کوتاهی فروکش می‌کند. این حملات اغلب با بیماری‌های قلبی یا عصبی اشتباه گرفته می‌شوند. افراد مبتلا ممکن است از مکان‌های شلوغ، فضا‌های بسته یا مسافرت به تنهایی اجتناب کنند. بسیاری از آنها دچار ترس از وقوع حملات بعدی و پیامدهای آن هستند، که این امر منجر به محدودیت‌های شدید در زندگی اجتماعی و شغلی آنها می‌شود.

اختلال اضطراب اجتماعی (فوبیای اجتماعی)

اختلال اضطراب اجتماعی شامل اضطراب شدید در موقعیت‌هایی است که فرد

احساس می‌کند مورد قضاوت قرار می‌گیرد. این اضطراب ممکن است عمومی (تقریباً در همه موقعیت‌های اجتماعی) یا خاص (مانند ترس از سخنرانی در جمع) باشد. افراد مبتلا معمولاً از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند یا در صورت حضور در آنها دچار ناراحتی شدید می‌شوند. این اختلال می‌تواند بر روابط بین فردی، تحصیلات و پیشرفت شغلی تأثیر منفی بگذارد.

اختلال وسواسی-جبری (OCD)

این اختلال شامل افکار مزاحم و غیرقابل کنترل (وسواس) و رفتارهای تکراری (اجبار) برای کاهش اضطراب است. برخی از نمونه‌های رایج آن شامل ترس از آلودگی، شک بیش از حد در انجام کارها، یا وسواس‌های فکری در مورد آسیب رساندن به خود یا دیگران است. بسیاری از مبتلایان به این اختلال از افکار و رفتارهای خود آگاه هستند اما قادر به کنترل آنها نیستند. این موضوع می‌تواند موجب اتلاف وقت، خستگی روانی و اختلال در عملکرد روزمره شود.

فوبیای خاص

فوبیا‌های خاص شامل ترس شدید و غیرمنطقی از اشیاء یا موقعیت‌های خاصی مانند ارتفاع، فضا‌های بسته، حیوانات، خون یا پرواز است. افراد مبتلا معمولاً از این موارد اجتناب می‌کنند و ممکن است با مواجهه ناگهانی دچار اضطراب شدید شوند. این اجتناب می‌تواند زندگی روزمره آنها را تحت تأثیر قرار دهد، به ویژه اگر فوبیای آنها به شرایطی مرتبط باشد که اجتناب از آن دشوار است (مانند فوبیای آسانسور در افرادی که در ساختمان‌های بلند زندگی می‌کنند).

اختلال اضطراب فراگیر (GAD)

ویژگی اصلی این اختلال نگرانی مداوم، بیش‌ازحد و غیرقابل کنترل در مورد موضوعات مختلف است. افراد مبتلا به GAD اغلب درباره مسائل روزمره مانند وضعیت مالی، سلامت، کار یا روابط اجتماعی دچار اضطراب شدید هستند. علاوه بر نگرانی مزمن، علائم دیگری مانند بی‌قراری، تنش عضلانی، خستگی، مشکلات خواب و عدم تمرکز نیز در این افراد شایع است. این اختلال می‌تواند موجب کاهش کیفیت زندگی و ایجاد مشکلات جسمی و روانی شود.

اختلال اضطراب جدایی

این اختلال بیشتر در کودکان دیده می‌شود، اما می‌تواند در بزرگسالان نیز رخ دهد. فرد مبتلا با دوری از افراد نزدیک خود دچار اضطراب شدید می‌شود و ممکن است کابوس‌های مکرر یا علائم جسمانی مانند سردرد یا دل‌درد را تجربه کند. این اختلال می‌تواند باعث وابستگی بیش از حد و محدودیت در روابط اجتماعی فرد شود.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

PTSD پس از تجربه یک رویداد بسیار استرس‌زا یا تهدیدکننده ایجاد می‌شود. افراد مبتلا ممکن است دچار بازگشت خاطرات ناخوشایند، کابوس‌های مکرر، اجتناب از یادآوری رویداد و تحریک‌پذیری شدید شوند. این اختلال می‌تواند عملکرد روزمره فرد را به شدت مختل کند.

نتیجه‌گیری

اختلالات اضطرابی در انواع مختلفی ظاهر می‌شوند و می‌توانند تأثیرات گسترده‌ای بر زندگی فرد داشته باشند. شناخت این اختلالات و آگاهی از علائم آنها می‌تواند به درک بهتر و حمایت از افراد مبتلا کمک کند. غربالگری و شناسایی زودهنگام این اختلالات نقش مهمی در مدیریت و بهبود کیفیت زندگی مبتلایان دارد.

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل
"بجینین"



ACTOVER
GROUP

| nexuS

NEXTYLE

امسال
باریزش مو
فدا کا فطی می کنم!

نہایتی
"بجربہ"



ACTOVER
GROUP

| nexus