رایگان

سلام سلامت

شماره ۱۳۱ - ماهنامه آذر ۱۴۰۵ - هدیه ای از گروه دارویی اَکتوورِ به دوستداران سلامت

ریزش مو؛
انواع و علت‌های آن



مراقب تداخلات دارویی باشید!

تازه های پزشکی

سلامت در سال های سالمندی

رژیم بیوآلرژیک

ACTOVERCO
با هم برای آینده‌ای سالم





اکتولوکاست

Actolukast®
Montelukast
Oral granules 4 mg/ Chewable tablet 5 mg/ Tablet 10 mg

- پیشگیری از حملات و درمان نگهدارنده آسم در بزرگسالان و کودکان
- تسکین رینیت آلرژیک فصلی و مزمن
- پیشگیری از مشکلات تنفسی در افراد بزرگسال و کودکان بالای ۲ سال

مصرف این دارو بدون تجویز پزشک توصیه نمی شود.

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

بدون شکر افزوده

Toute

Sweet توت سوییت

سلامتی، خوشمزست!

موسلی توت سوییت

مغذی، خوشمزه، طبیعی





موسلی شیرین شده با عسل

NATURAL HONEY

ارتباط با مشتری: (+98)9108009383

www.toute-sweet.com

toutesweet.ir

سخن سردبیر

فراتر از محدودیت‌ها

هر انسانی جهان را به شیوه خودش تجربه می‌کند؛ با توانایی‌ها، محدودیت‌ها، رویاها و مسیرهایی که گاهی با آنچه برای دیگران آشناست، متفاوت است. روز جهانی افراد دارای معلولیت فرصتی است برای اینکه کمی بیشتر به همین تفاوت‌ها فکر کنیم؛ نه از دریچه ترحم، بلکه از منظر احترام، فرصت و حق انتخاب.

سوم دسامبر، روز جهانی افراد دارای معلولیت، یادآور اهمیت ساختن جامعه‌ای است که در آن هیچ‌کس به دلیل یک محدودیت جسمی، حسی، ذهنی یا ارتباطی از فرصت‌های زندگی کنار گذاشته نشود. دسترسی به آموزش، اشتغال، خدمات درمانی، فضاهای شهری و امکانات اجتماعی، امتیاز نیست؛ بخشی از حقوق هر انسان است.

معلولیت لزوماً تمام آن چیزی نیست که یک فرد را تعریف می‌کند. پشت هر عنوان و هر محدودیتی، انسانی با علایق، استعدادها، انتخاب‌ها و خواسته‌های خودش ایستاده است. شاید یکی از مهم‌ترین گام‌ها برای داشتن جامعه‌ای فراگیر، همین تغییر نگاه باشد؛ اینکه پیش از دیدن محدودیت، خودِ انسان را ببینیم.

از سوی دیگر، حمایت واقعی تنها به فراهم کردن امکانات محدود نمی‌شود. گاهی نوع رفتار ما، کلماتی که انتخاب می‌کنیم، صبر در یک گفت‌وگو یا فراهم کردن فرصت مشارکت، می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. جامعه‌ای که برای همه امکان حضور و مشارکت فراهم می‌کند، در حقیقت برای زندگی بهتر همه اعضای خود قدم بر می‌دارد.

روز جهانی افراد دارای معلولیت شاید بیش از آنکه مناسبتی برای یادآوری تفاوت‌ها باشد، فرصتی برای بازنگری در موانعی است که گاهی نه در جسم افراد، بلکه در محیط، نگرش‌ها و ساختارهای اطرافشان وجود دارد.

بیاییم جامعه‌ای بسازیم که در آن تفاوت، دلیل کنار گذاشته شدن نباشد؛ بلکه بخشی پذیرفته‌شده از تنوع انسانی باشد.

با احترام به تفاوت ها
دکتر بهارک مهدی‌پور

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 می خواهید برنده مسابقه ماه قبل را بشناسید، کافیست به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.



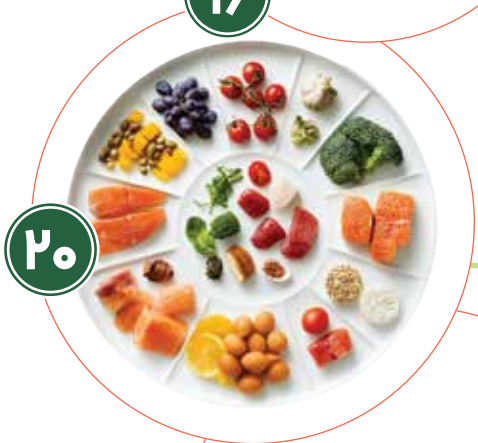
ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
salamsalamat_

آذر ۱۴۰۵

فهرست









۶ هورمون ها؛ پیام رسان های کوچک با نقش های بزرگ

۸ درد؛ چه وقت معمولی است و چه وقت زنگ خطر؟

۱۰ اندومتریوز؛ یک بیماری با چالش‌های پنهان

۱۲ سلامت در سال های سالمندی

۱۴ ریزش مو؛ شناخت عوامل موثر و انواع آن

۱۶ غربالگری سرطان دهانه رحم؛ گامی مهم برای سلامت زنان

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ رژیم بیوآلرژیک؛ راهی برای مدیریت حساسیت های غذایی

۲۲ تازه های پزشکی

۲۴ مراقب تداخلات دارویی باشید!

۲۶ کاهش خطر سرطان با داروهای جدید لاغری

صاحب امتیاز: شرکت اکتوورکو
مدیر مسئول و سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور
مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان
دبیر تحریریه: لیدا فرجی
هیئت تحریریه: تیم علمی شرکت اکتوورکو

طراح هنری و گرافیست: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، شهرزاد یعقوبی، ارشاسب رجبی، سید علیرضا محسنی، بهار گلدسته ، مرضیه ملک لو
انتشارات یزدا
نشانی چاپخانه: کیلومتر ۱۱ جاده قدیم، شهرک صنعتی گلگون، خیابان پنجم جنوبی، پلاک ۳۵
نشانی شرکت اکتوورکو: تهران، کوی نصر(گیشا)، خیابان هشتم، پلاک ۵۸



هورمون‌ها؛

پیام‌رسان‌های کوچک با نقش های بزرگ

دکتر مبینا باقری (داروساز)

از تیروئید و انسولین تا کورتیزول؛ بدن چگونه با هورمون‌ها خودش را تنظیم می‌کند؟

هورمون‌هام به‌هم ریخته، حتماً تیروئیدمه، کورتیزولم بالاست یا چاقی من هورمونیه؛ این جمله‌ها را این روزها زیاد می‌شنویم. اما واقعاً هورمون چیست و آیا هر تغییر در وزن، خلق‌وخو یا انرژی بدن را می‌توان به هورمون‌ها نسبت داد؟

هورمون‌ها پیام‌رسان‌های شیمیایی بدن هستند که توسط غدد مختلف ساخته می‌شوند و از طریق خون به بافت‌ها و اندام‌های هدف خود می‌رسند تا پیام مشخصی را منتقل کنند. رشد، متابولیسم و مصرف انرژی، عملکرد جنسی، تولیدمثل و حتی برخی جنبه‌های خلق‌وخو تحت تأثیر این پیام‌رسان‌ها قرار دارند. نکته جالب اینجاست که گاهی مقدار بسیار کمی از یک هورمون می‌تواند تغییر مهمی در عملکرد بدن ایجاد کند.

بدن چگونه هورمون‌ها را کنترل می‌کند؟

تیروئید، پانکراس، هیپوفیز، غدد فوق‌کلیوی، تخمدان‌ها و بیضه‌ها از جمله بخش‌های مهم سیستم هورمونی بدن هستند. این غدد به‌صورت هماهنگ با یکدیگر کار می‌کنند؛ مغز و سیستم غدد درون‌ریز دائماً در حال رد و بدل کردن پیام هستند.

برای مثال، هیپوتالاموس و هیپوفیز در مغز می‌توانند به غدد دیگر فرمان بدهند که تولید یک هورمون را بیشتر یا کمتر کنند. در مقابل، وقتی مقدار هورمون کافی شد، بدن این پیام را دریافت می‌کند و تولید آن را کاهش می‌دهد. این سیستم بازخوردی یکی از راه‌هایی است که بدن برای حفظ تعادل داخلی خود به کار می‌گیرد.

سطح بعضی هورمون‌ها به‌طور طبیعی با ساعات روز، سن، جنس، چرخه قاعدگی و شرایط بدن تغییر می‌کند.



انسولین؛ تنظیم‌کننده قند خون

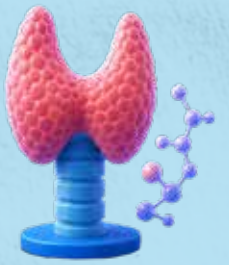
انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده (پانکراس) ساخته می‌شود و به سلول‌های بدن کمک می‌کند از گلوکز موجود در خون استفاده کنند. در مقاومت به انسولین، سلول‌های عضلات، بافت چربی و کبد به اندازه طبیعی به انسولین پاسخ نمی‌دهند و در نتیجه، تنظیم قند خون دشوارتر می‌شود. بسیاری از افراد ممکن است هیچ علامت مشخصی نداشته باشند؛ بنابراین نمی‌توان صرفاً بر اساس احساس خستگی، گرسنگی یا افزایش وزن درباره وجود آن قضاوت کرد.



کورتیزول؛ دشمن بدن نیست!

کورتیزول معمولاً با نام «هورمون استرس» شناخته می‌شود و همین نام باعث شده تصور کنیم هرچه کورتیزول کمتر باشد، بهتر است. در حالی که کورتیزول یک هورمون ضروری است و در تنظیم فشار خون، قند خون، عملکرد سیستم ایمنی و پاسخ بدن به استرس نقش دارد.

مشکل زمانی ایجاد می‌شود که مقدار آن به علت یک بیماری برای مدت طولانی بیش از حد بالا یا پایین باشد. حتی اندازه‌گیری کورتیزول هم به این سادگی نیست؛ سطح آن در طول روز تغییر می‌کند و معمولاً صبح بالاتر است و در طول روز کاهش می یابد. بنابراین یک عدد تصادفی از کورتیزول، بدون توجه به زمان آزمایش و شرایط فرد، لزوماً معنای تشخیصی ندارد.



هورمون‌های تیروئیدی؛ بخشی از سیستم تنظیم مصرف انرژی

غده تیروئید هورمون‌های T۴ و T۳ را تولید می‌کند که بر نحوه مصرف انرژی در بدن اثر دارند و تقریباً بر تمام اندام‌ها، از جمله قلب، تأثیر می‌گذارند.

کم‌کاری تیروئید می‌تواند با نشانه‌هایی مانند خستگی، افزایش وزن، عدم تحمل سرما، خشکی پوست یا مو و تغییرات قاعدگی همراه باشد. در مقابل، پرکاری تیروئید ممکن است با کاهش وزن، تپش یا نامنظمی ضربان قلب، تعریق، لرزش و عدم تحمل گرما بروز کند.

اما یک نکته مهم را نباید فراموش کرد: علائمی مثل خستگی یا افزایش وزن به‌تنهایی به معنی کم‌کاری تیروئید نیست.

آیا علت هر افزایش وزن، ریزش مو یا خستگی «هورمونی» است؟

خیر.

اینجا یکی از رایج‌ترین سوءبرداشت‌ها درباره هورمون‌ها شکل می‌گیرد. علائم اختلالات هورمونی اغلب اختصاصی نیستند. خستگی، تغییر وزن، اختلال خواب، ریزش مو یا تغییر خلق می‌توانند در اختلالات هورمونی دیده شوند، اما ده‌ها علت دیگر نیز می‌توانند همین علائم را ایجاد کنند.

برای سلامت سیستم هورمونی چه کار کنیم؟

راه میان‌بری برای ایجاد تعادل در همه هورمون‌ها وجود ندارد. اصولی که برای سلامت عمومی بدن توصیه می‌شوند، برای سلامت متابولیک نیز اهمیت دارند: تغذیه متنوع و متعادل، فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن مناسب، خواب کافی و پرهیز از مصرف خودسرانه داروها و مکمل‌ها.

آیا لازم است همه هورمون‌ها را آزمایش کنیم؟

آزمایش هورمون‌ها باید بر اساس علائم، سن، سابقه پزشکی، داروهای مصرفی و شک بالینی انجام شود. زمان نمونه‌گیری هم می‌تواند مهم باشد؛ مثلاً کورتیزول ریتم روزانه دارد و برخی هورمون‌های تولیدمثلی در زنان بسته به مرحله چرخه قاعدگی تغییر می‌کنند. برخی داروها و مکمل‌ها نیز می‌توانند بر نتیجه آزمایش‌ها اثر بگذارند.

پس انجام مجموعه بزرگی از آزمایش‌ها بدون اندیکاسیون مشخص، الزاماً اطلاعات مفیدتری به ما نمی‌دهد و ممکن است حتی باعث نگرانی و تفسیر نادرست نتایج شود.

چه زمانی بهتر است پیگیری پزشکی کنیم؟

اگر علائمی مثل تغییر وزن غیرقابل توضیح و مداوم، تپش قلب مکرر، عدم تحمل واضح سرما یا گرما، تشنگی و ادرار بیش از حد، اختلال قابل‌توجه چرخه قاعدگی، ضعف یا خستگی طولانی‌مدت یا تغییرات غیرمعمول و مداوم پوست و مو وجود دارد، بهتر است علت آن توسط پزشک بررسی شود.

هدف این نیست که با دیدن هر علامتی نگران هورمون‌ها شویم؛ بلکه باید بدانیم چه زمانی یک تغییر طبیعی است و چه زمانی ارزش بررسی دارد.

یک نکته برای به خاطر سپردن

هورمون‌ها واقعاً بخش مهمی از پشت صحنه عملکرد بدن را مدیریت می‌کنند؛ اما هر اتفاقی در بدن تقصیر هورمون‌ها نیست. شناخت درست آنها کمک می‌کند به جای تشخیص‌های اینترنتی، آزمایش‌های بی‌هدف و مصرف خودسرانه مکمل‌ها، در زمان مناسب سراغ بررسی علمی برویم.



درد؛ چه وقت معمولی است و چه وقت زنگ خطر؟

همه دردها خطرناک نیستند، اما بعضی دردها را نباید نادیده گرفت.

درد تجربه‌ای است که تقریباً همه ما آن را می‌شناسیم؛ از سردرد و دندان‌درد گرفته تا درد عضلات بعد از ورزش. بر اساس تعریف انجمن بین‌المللی مطالعه درد، درد یک تجربه ناخوشایند حسی و احساسی است که با آسیب واقعی یا احتمالی بافت‌ها ارتباط دارد یا شبیه چنین آسیبی احساس می‌شود.

به زبان ساده، درد یکی از راه‌هایی است که بدن از طریق آن به ما می‌گوید «به این قسمت توجه کن». با این حال، شدت درد همیشه نشان‌دهنده میزان جدی بودن مشکل نیست؛ یک مشکل نسبتاً ساده ممکن است درد زیادی ایجاد کند و در مقابل، بعضی بیماری‌های مهم ممکن است در ابتدا درد خفیفی داشته باشند.

درد حاد و مزمن چه تفاوتی دارند؟

درد حاد معمولاً مدت کوتاهی ادامه پیدا می کند و اغلب به دنبال یک علت مشخص مانند ضربه، بریدگی، کشیدگی عضله، دندان‌درد، جراحی یا یک بیماری ایجاد می‌شود و با بهبود علت اصلی، معمولاً درد نیز کمتر می‌شود.

در مقابل، درد مزمن بیش از سه ماه ادامه پیدا می‌کند یا پس از زمانی که انتظار می‌رود آسیب اولیه بهبود یافته باشد همچنان باقی می‌ماند. درد مزمن می‌تواند روی خواب، فعالیت‌های روزانه، خلق‌وخو و کیفیت زندگی اثر بگذارد و نیازمند بررسی و مدیریت مناسب است.

چه دردهایی می‌توانند زنگ خطر باشند؟

بعضی دردها، به‌خصوص وقتی همراه با علائم دیگر ظاهر شوند، نیاز به توجه سریع پزشکی دارند؛ مانند:

درد یا فشار در قفسه سینه: احساس فشار، سنگینی یا فشردگی در قفسه‌سینه، به‌خصوص اگر به بازو، شانه، فک یا پشت منتشر شود یا با تنگی نفس، تعریق سرد، تهوع یا سرگیجه همراه باشد، می‌تواند نشانه یک مشکل قلبی جدی باشد و باید فوری بررسی شود.

سردرد ناگهانی و بسیار شدید: سردردی که ناگهان و با شدت زیاد شروع شود، با الگوی معمول سردردهای فرد تفاوت داشته باشد یا با علائمی مانند ضعف یا بی‌حسی یک سمت بدن، اختلال تکلم یا بینایی، گیجی، غش، تب و خشکی گردن همراه باشد، می‌تواند یک علامت هشداردهنده باشد و نیاز به بررسی فوری پزشکی دارد.

درد شدید شکم: درد شکمی ناگهانی یا بسیار شدید، به‌خصوص اگر همراه با استفراغ خونی، مدفوع خونی یا سیاه، استفراغ مداوم، شکم سفت و بسیار حساس یا غش همراه باشد، نیاز به ارزیابی سریع دارد.

درد کمر یا گردن همراه با علائم عصبی: اگر درد با ضعف یا بی‌حسی دست یا پا، از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع همراه شود، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

همچنین درد شدید پس از یک آسیب جدی، یا دردی که با کاهش سطح‌هوشیاری، تنگی نفس شدید یا حال عمومی بسیار بد همراه است، نباید صرفاً با مصرف مسکن مدیریت شود.

فقط به شدت درد توجه نکنید!

برای ارزیابی درد فقط عدد «از صفر تا ده» مهم نیست. محل درد، نحوه شروع، مدت آن، تغییر شدت و علائم همراه، اطلاعات مهم‌تری درباره علت احتمالی درد به ما می‌دهند.

اگر درد خفیف و علت آن مشخص است، معمولاً می‌توان مدتی آن را تحت‌نظر داشت؛ اما درد ناگهانی، غیرمعمول، مداوم یا همراه با علائم هشدار را نباید نادیده گرفت. مصرف مکرر مسکن بدون شناسایی علت نیز می‌تواند تشخیص یک مشکل زمینه‌ای را به تأخیر بیندازد.

جمع بندی

بیشتر دردهای روزمره خطرناک نیستند؛ اما وقتی الگوی درد تغییر می‌کند یا علائم هشدار در کنار آن ظاهر می‌شوند، خودِ درد تبدیل به پیامی می‌شود که بهتر است جدی گرفته شود.

(International Association for the Study of Pain; IASP) – Revised Definition of Pain
(National Institute of Neurological Disorders and Stroke; NINDS/NIH) – Pain
(U.S. National Library of Medicine; MedlinePlus

به سوی سلامت

نه فقط کاهش وزن

نگاهی نو به مدیریت وزن
و سلامت متابولیک



برای آشنایی بیشتر،
Qr Code را اسکن کنید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

اندومتریوز؛
یک بیماری با چالش‌های پنهان

دکتر ملیکا عنبرانی (داروساز)

اندومتریوز یک بیماری مزمن و التهابی است که در آن سلول‌هایی شبیه سلول‌های پوشاننده داخل رحم (اندومتر)، در خارج از رحم رشد می‌کنند. این بیماری حدود ۱۰ درصد از زنان در سنین باروری در سراسر جهان را درگیر می‌کند.

عوامل خطر ابتلا به اندومتریوز شامل موارد زیر است:

- سابقه خانوادگی اندومتریوز؛
- شروع قاعدگی پیش از ۱۲ سالگی؛
- داشتن چرخه‌های قاعدگی کوتاه‌تر از ۲۸ روز؛
- شاخص توده بدنی (BMI) پایین‌تر؛
- نداشتن سابقه زایمان.

اندومتریوز چگونه ایجاد می‌شود؟

اندومتریوز زمانی ایجاد می‌شود که بافتی شبیه به بافت داخل رحم، به‌جای اینکه در دوران قاعدگی از بدن خارج شود، به سمت لگن برگردد و در قسمت‌هایی مانند اطراف رحم، شکم، روده یا مثانه رشد کند.

در موارد نادر، این بافت می‌تواند از طریق رگ‌های خونی یا مسیرهای لنفاوی به قسمت‌هایی خارج از لگن، مانند ریه‌ها، نیز برسد. هورمون استروژن باعث رشد این بافت می‌شود و می‌تواند التهاب و علائم اندومتریوز را تشدید کند.

علائم و نشانه‌های اندومتریوز

شایع‌ترین علامت اندومتریوز، درد در ناحیه لگن است که در بسیاری از افراد مبتلا دیده می‌شود. این درد می‌تواند به شکل درد شدید هنگام قاعدگی، درد لگنی در روزهای دیگر ماه یا درد هنگام رابطه جنسی باشد.

برخی افراد ممکن است علائم دیگری مانند درد هنگام دفع ادرار و مدفوع، خستگی یا کیست‌های تخمدانی را نیز تجربه کنند.

اندومتریوز همچنین می‌تواند بر باروری تأثیر بگذارد. ایجاد بافت‌های اضافی و چسبندگی در لگن ممکن است مسیر لوله‌های رحمی را مسدود کند و بر عملکرد تخمدان‌ها و رحم نیز اثر بگذارد.

-Voelker R. What is endometriosis?. JAMA. 2025 Dec 23;334(24).
-World Health Organization. Endometriosis [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025 Oct 15 [cited 2026 Aug 18]. Available from: WHO Endometriosis fact sheet.
-Imperiale L, Nisolle M, Noel JC, Fastrez M. Three types of endometriosis: pathogenesis, diagnosis and treatment. State of the art. Journal of Clinical Medicine. 2023 Jan 28;12(3):994.

اندومتریوز می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد شود و بر اساس محل درگیری، معمولاً به سه نوع تقسیم می‌شود:

- اندومتریوز سطحی
- اندومتریوز تخمدان
- اندومتریوز عمقی

تشخیص و درمان اندومتریوز

تشخیص اندومتریوز معمولاً با بررسی علائم، معاینه پزشک و انجام روش‌های تصویربرداری مانند سونوگرافی یا ام‌آرآی انجام می‌شود. در برخی موارد، پزشک برای تشخیص دقیق‌تر از لاپاراسکوپی، یک روش جراحی کم‌تهاجمی، استفاده می‌کند. در این روش، پزشک می‌تواند بافت‌های درگیر را از نزدیک مشاهده و در صورت نیاز، نمونه‌ای از آنها را برای بررسی بیشتر بردارد.

در حال حاضر درمانی که بتواند اندومتریوز را به‌طور کامل از بین ببرد وجود ندارد، اما روش‌های دارویی و جراحی می‌توانند به کاهش درد، کنترل علائم و جلوگیری از پیشرفت یا بازگشت بیماری کمک کنند. انتخاب روش درمان به علائم، شدت و محل درگیری و شرایط هر فرد بستگی دارد.

درمان دارویی معمولاً با هدف کاهش درد و کنترل فعالیت بافت اندومتریوز انجام می‌شود. داروهای هورمونی و مسکن‌ها از گزینه‌هایی هستند که پزشک ممکن است با توجه به شرایط فرد تجویز کند. اگر علائم با دارو به‌خوبی کنترل نشوند یا بیماری شدید باشد، ممکن است جراحی برای برداشتن بافت‌های اندومتریوز در نظر گرفته شود.

با وجود درمان، ممکن است علائم به‌طور کامل برطرف نشوند یا بیماری دوباره بازگردد. به همین دلیل، پیگیری منظم و مراجعه به پزشک برای بررسی علائم و انتخاب روش درمان مناسب اهمیت دارد.

چالش‌های مدیریت اندومتریوز

اندومتریوز تنها یک بیماری جسمی نیست و می‌تواند پیامدهای قابل‌توجهی بر سلامت، روابط اجتماعی و شرایط اقتصادی فرد داشته باشد.

درد شدید، خونریزی‌های قاعدگی سنگین، خستگی، اضطراب، افسردگی، مشکلات باروری، اختلال در سلامت جنسی و احساس انزوا از جمله عواملی هستند که می‌توانند کیفیت زندگی افراد مبتلا را به‌طور چشمگیری کاهش دهند.

متأسفانه، باورهای اجتماعی که درد قاعدگی را طبیعی یا کم‌اهمیت تلقی می‌کنند می‌توانند این مشکلات را تشدید کنند و باعث شوند افراد مدت طولانی‌تری بدون تشخیص و درمان مناسب زندگی کنند. افزایش آگاهی درباره علائم و مراجعه به‌موقع برای بررسی پزشکی می‌تواند به تشخیص زودتر، کنترل بهتر علائم و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.





سلامت در سال های سالمندی

عوامل گوناگونی در تجربه یک سالمندی سالم و باکیفیت نقش دارند. برخی از این عوامل، مانند ژنتیک، تحت کنترل ما نیستند. اما برخی دیگر مانند ورزش، رژیم غذایی سالم، مراجعه منظم به پزشک و مراقبت از سلامت روان، در دسترس ما هستند. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، توصیه می‌شود برای کمک به حفظ سلامت، تا حد امکان استقلال خود را در دوران پیری حفظ کرده و کیفیت زندگی‌تان را ارتقا دهید.

برای مراقبت از سلامت جسمی تحرک، انتخاب غذاهای سالم، خواب کافی، محدود کردن مصرف الکل و دخانیات و مدیریت پیشگیرانه مراقبت‌های بهداشتی توصیه می‌شود. تغییرات کوچک در هر یک از این زمینه‌ها می‌تواند برای حمایت از سالمندی سالم بسیار مفید باشد.

ورزش و فعالیت بدنی

شواهد علمی نشان می‌دهد افرادی که مرتباً ورزش می‌کنند نه تنها عمر طولانی‌تری دارند، بلکه زندگی با کیفیت تری نیز خواهند داشت؛ به این معنی که سال‌های بیشتری از زندگی را بدون درد یا ناتوانی سپری می‌کنند.

مطالعه‌ای روی بزرگسالان ۴۰ سال به بالا نشان داد افرادی که روزانه ۸۰۰۰ قدم یا بیشتر راه می‌روند، در مقایسه با افرادی که حدود ۴۰۰۰ قدم در روز برمی‌دارند، ۵۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از هر علتی هستند. برای افزایش فعالیت روزانه، لازم نیست حتماً ورزش سنگینی انجام دهید؛ کارهای ساده‌ای مانند پیاده‌روی بیشتر یا استفاده از پله به جای آسانسور هم می‌توانند تعداد قدم‌های روزانه شما را افزایش دهند.

ورزش مزایای بسیاری دارد و ابزاری ضروری برای حفظ وزن سالم است. بزرگسالان چاق در معرض خطر مرگ، ناتوانی و بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا هستند. در عین حال، وزن پایین همیشه به معنی سلامتی نیست. لاغر بودن یا لاغر شدن بیش از حد در بزرگسالی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند، خطر شکستگی استخوان را افزایش دهد و در برخی موارد ممکن است نشانه‌ای از بیماری باشد. هم چاقی و هم کمبود وزن می‌توانند به از دست رفتن توده عضلانی و در نتیجه، احساس ضعف و تحلیل‌رفتگی منجر شوند.

با افزایش سن، عملکرد عضلات اغلب کاهش می‌یابد. افراد مسن ممکن است انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های روزمره را نداشته باشند و استقلال خود را از دست بدهند. با این حال، ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌تواند به افراد کمک کند تا توده عضلانی خود را حفظ کنند. همچنین، فعالیت بدنی منظم با بهبود کیفیت زندگی سالمندان، می‌تواند به افزایش طول عمر آنان نیز کمک کند.

اگرچه بسیاری از مطالعات بر تأثیر فعالیت بدنی بر وزن و کاهش شاخص توده بدنی (BMI) تمرکز دارند، تحقیقات نشان داده است که حتی اگر وزن کم نکنید، ورزش همچنان می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی طولانی‌تر و سالم تری داشته باشید. راه‌های زیادی برای شروع وجود دارد. سعی کنید در طول روز، حتی برای مدت‌های کوتاه، تحرک داشته باشید یا زمان مشخصی را در طول هفته به ورزش اختصاص دهید. همین فعالیت‌های کوتاه و منظم می‌توانند به افزایش تحرک روزانه و حفظ سلامت بدن کمک کنند. بسیاری از فعالیت‌ها، مانند پیاده‌روی سریع یا نرمش های روزانه رایگان هستند و به تجهیزات خاصی نیاز ندارند. با داشتن تحرک بیشتر، به جای خستگی، احساس انرژی و شادابی خواهید کرد.

تغذیه سالم یا انتخاب‌های غذایی هوشمندانه

انتخاب‌های غذایی هوشمندانه می‌تواند به شما در محافظت از برخی مشکلات سلامتی با افزایش سن کمک کند و حتی ممکن است عملکرد مغز را بهبود بخشد. تغذیه صحیح فقط به وزن مربوط نمی‌شود. با وجود رژیم‌های غذایی بسیار متنوع، دستورالعمل‌های بهداشتی الگوی غذایی با مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل، چربی‌های سالم و پروتئین‌های بدون چربی را پیشنهاد می‌کنند.

یک مطالعه اخیر که الگوهای غذایی تعداد زیادی شرکت‌کننده را تجزیه و تحلیل کرد، نشان داد در افرادی که از الگوی غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، خطر مرگ ناگهانی قلبی به طور قابل توجهی کمتر است.

رژیم غذایی دیگری که اثرات مثبت آن در تحقیقات نشان داده شده رژیم غذایی برای کنترل پرفشاری خون (DASH) است که مزایای قابل توجهی برای سلامتی دارد. مطالعات نشان داده‌اند که این رژیم فشار خون را کاهش می‌دهد، به افراد در کاهش وزن کمک می‌کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

جمع بندی

سالمندی سالم تا حد زیادی به انتخاب‌ها و عادت‌های روزمره ما بستگی دارد. داشتن تحرک، تغذیه سالم و توجه به سلامت جسم و روان می‌تواند به حفظ استقلال، افزایش کیفیت زندگی و تجربه سالمندی فعال‌تر و رضایت‌بخش‌تر کمک کند.

https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/what-do-we-know-about-healthy-aging
https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/tips-boost-your-health-you-age

NEXTYLE

نکستایل
همراه
سلامتی شما



تجربه نکستایل

ACTOVER GROUP | nexus

ریزش مو؛
شناخت عوامل موثر و انواع آن

ریزش مو یا آلوپسی، یکی از مشکلات شایع است که بسیاری از زنان و مردان در دوره‌های مختلف زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند. از دست دادن روزانه تعدادی از موها بخشی از چرخه طبیعی مو است؛ زیرا فولیکول‌های مو به طور مداوم بین مراحل رشد، استراحت و ریزش در حال تغییر هستند. با این حال، افزایش غیرطبیعی ریزش، کاهش تراکم مو یا ایجاد نواحی مشخص بدون مو می‌تواند نشانه یک اختلال زمینه‌ای باشد.

ریزش مو یک مشکل واحد نیست و می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. از انواع شایع آن می‌توان به ریزش موی ارثی، ریزش موی سکه‌ای و ریزش موی منتشر اشاره کرد. عوامل ژنتیکی، تغییرات هورمونی، مشکلات سیستم ایمنی، التهاب، تغذیه نامناسب، برخی داروها و حتی کشیدن مداوم مو نیز می‌توانند در ایجاد ریزش مو نقش داشته باشند. به همین دلیل، شناسایی نوع ریزش مو و علت آن، اولین قدم برای انتخاب درمان مناسب است.



ریزش موی ارثی و هورمونی؛ شایع‌ترین نوع ریزش مو

ریزش موی ارثی و هورمونی، که در پزشکی «آلوپسی آندروژنتیک» نامیده می‌شود، معمولاً به دلیل عوامل ژنتیکی و حساسیت ریشه‌های مو به هورمون‌های مردانه ایجاد می‌شود. در افراد مستعد، این هورمون‌ها به‌تدریج باعث کوچک‌تر شدن ریشه‌های مو می‌شوند. در نتیجه، موهای ضخیم به‌مرور نازک‌تر و کوتاه‌تر می‌شوند و تراکم مو کاهش پیدا می‌کند.

الگوی ریزش در زنان و مردان متفاوت است. در مردان، معمولاً عقب رفتن خط رویش مو در ناحیه پیشانی و شقیقه‌ها و کاهش تراکم در فرق سر دیده می‌شود. در زنان، کاهش تراکم بیشتر در ناحیه مرکزی و بالای پوست سر رخ می‌دهد و پهن شدن تدریجی خط فرق سر می‌تواند از نخستین علائم باشد. برخلاف تصور رایج، وجود آلوپسی آندروژنتیک در زنان الزاماً با افزایش سطح آندروژن‌های خون همراه نیست.

ریزش موی موقتی و پراکنده

ریزش موی موقتی و پراکنده، معمولاً باعث کم‌شدن مو در بخش‌های مختلف سر می‌شود و در بسیاری از موارد برگشت‌پذیر است. در این حالت، تعداد زیادی از موها زودتر از زمان معمول وارد مرحله استراحت می‌شوند و در نتیجه، موهای بیشتری از حالت طبیعی می‌ریزند.

این وضعیت می‌تواند پس از تب یا بیماری شدید، جراحی، زایمان، کاهش وزن قابل توجه، رژیم‌های غذایی محدودکننده، استرس فیزیولوژیک یا روانی شدید و مصرف برخی داروها ایجاد شود. یکی از ویژگی‌های مهم این نوع ریزش مو، تأخیر زمانی میان عامل محرک و شروع ریزش مو است؛ بنابراین ممکن است فرد زمانی متوجه ریزش شود که چند هفته یا چند ماه از عامل اولیه گذشته باشد.

در نوع حاد، با برطرف شدن عامل محرک، چرخه فولیکول معمولاً به تدریج به حالت طبیعی بازمی‌گردد و رشد مجدد مو اتفاق می‌افتد.

با این حال، در موارد طولانی مدت یا عودکننده، بررسی دقیق‌تر برای یافتن عوامل زمینه‌ای ضروری است.

ریزش موی سکه‌ای؛ اختلالی با منشأ خودایمنی

ریزش موی سکه‌ای یا آلوپسی آره‌آتا، نوعی بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به ریشه‌های مو حمله می‌کند. این بیماری معمولاً به‌طور ناگهانی و با ایجاد نواحی گرد یا بیضی‌شکل بدون مو روی پوست سر ظاهر می‌شود. در برخی افراد، ابروها، مژه‌ها و سایر موهای بدن نیز ممکن است دچار ریزش شوند.

شدت بیماری بسیار متغیر است؛ ممکن است از یک یا چند پلاک کوچک تا ریزش گسترده مو و در موارد شدیدتر، از دست رفتن تقریباً تمام موهای پوست سر یا موهای کل بدن رخ دهد.

ایجاد ناگهانی یک ناحیه کاملاً صاف و بدون مو می‌تواند یکی از نشانه‌های ریزش موی سکه‌ای باشد. پزشک با بررسی پوست سر و در صورت نیاز با بررسی تخصصی، می‌تواند این نوع ریزش مو را از سایر انواع آن تشخیص دهد.

ریزش مو بر اثر کشش؛ وقتی مدل مو به ریشه مو آسیب می‌زند

این نوع از ریزش مو در اثر کشش مکرر و طولانی مدت مو ایجاد می‌شود. مدل‌های مویی که مو را به طور مداوم تحت کشش قرار می‌دهند، بستن بسیار سفت مو و برخی روش‌های آرایشی می‌توانند در ایجاد آن نقش داشته باشند.

در مراحل ابتدایی، آسیب فولیکولی ممکن است برگشت‌پذیر باشد؛ اما ادامه کشش می‌تواند به التهاب و در نهایت تخریب دائمی فولیکول منجر شود. احساس درد یا کشیدگی پوست سر، حساسیت، شکستگی مو و کاهش تراکم در محل‌هایی که بیشترین کشش را تحمل می‌کنند، از علائم قابل توجه هستند.

ریزش موی همراه با جای زخم؛ اهمیت تشخیص زودهنگام

در این نوع ریزش مو، التهاب می‌تواند به ریشه مو آسیب جدی وارد کند و آن را به‌طور دائمی از بین ببرد. در این حالت، جای ریشه مو با بافتی شبیه جای زخم پر می‌شود و دیگر امکان رشد مو در آن ناحیه وجود ندارد. به همین دلیل، تشخیص و درمان زودهنگام این نوع ریزش مو اهمیت زیادی دارد.

این نوع ریزش مو ممکن است با علائمی مانند قرمزی، پوسته‌ریزی، خارش، سوزش یا درد پوست سر همراه باشد. در برخی موارد، پوست ناحیه آسیب‌دیده صاف و براق می‌شود و منافذ محل رویش مو نیز کمتر به چشم می‌آیند.

تشخیص زودهنگام اهمیت زیادی دارد؛ زیرا در بسیاری از انواع ریزش مو که با ایجاد جای زخم همراه هستند، هدف اصلی درمان کنترل التهاب و جلوگیری از آسیب بیشتر به ریشه‌های مو است، نه فقط کمک به رشد دوباره موها.

نقش تغذیه و بیماری‌های زمینه‌ای در ریزش مو

اگرچه هر ریزش مویی ناشی از کمبود مواد مغذی نیست، برخی کمبودهای تغذیه‌ای و بیماری‌ها می‌توانند چرخه طبیعی مو را مختل کنند. کمبود آهن، برخی اختلالات تیروئید، کاهش وزن شدید و رژیم غذایی ناکافی از جمله عواملی هستند که در ارزیابی فرد مبتلا به ریزش موی پراکنده ممکن است مورد توجه قرار گیرند.

با این حال، مصرف خودسرانه مکمل‌های آهن، روی، بیوتین یا سایر ویتامین‌ها بدون اثبات کمبود آنها توصیه نمی‌شود. در واقع، رویکرد صحیح این است که ابتدا الگوی ریزش و علائم همراه بررسی و سپس، در صورت نیاز، آزمایش‌های هدفمند انجام شود.

چه زمانی ریزش مو نیاز به بررسی پزشکی دارد؟

ریزش موی ناگهانی یا شدید، ایجاد نواحی کاملاً بدون مو، کاهش واضح تراکم مو، درگیری ابرو و مژه یا وجود علائمی مانند درد، سوزش، قرمزی و پوسته ریزی پوست سر، همگی دلایلی برای ارزیابی پزشکی هستند.

در نهایت، ریزش مو یک علامت بالینی با علل متعدد است و نه یک بیماری واحد. تشخیص دقیق نوع آن می‌تواند مشخص کند که آیا ریزش مو موقتی و برگشت پذیر است یا یک بیماری پیشرونده است و نیاز به درمان دارد. بنابراین، به‌جای نسبت دادن هر نوع ریزش مو به استرس یا کمبود ویتامین، بهتر است الگوی ریزش و علت احتمالی آن به صورت علمی بررسی شود. تشخیص زودهنگام، به ویژه در بیماری‌هایی که می‌توانند باعث آسیب دائمی فولیکول شوند، نقش مهمی در حفظ موها دارد.

چگونه نوع ریزش مو تشخیص داده می‌شود؟



تشخیص ریزش مو تنها بر اساس تعداد موهای ریخته شده انجام نمی‌شود. الگوی ریزش، سرعت پیشرفت، وضعیت پوست سر و تغییرات خود مو نیز اطلاعات مهمی در تشخیص هستند. پزشک معمولاً سابقه خانوادگی، بیماری‌های اخیر، تغییر وزن، رژیم غذایی، داروهای مصرفی، تغییرات هورمونی و عوامل استرس‌زا را بررسی می‌کند.

معاینه پوست سر و مو می‌تواند به شناسایی ویژگی‌های اختصاصی هر نوع ریزش مو کمک کند. آزمایش‌های خون نیز در شرایطی که شرح حال یا معاینه، احتمال بیماری یا کمبود زمینه‌ای را مطرح کند، به‌صورت هدفمند درخواست می‌شوند.

Dakkak M, Forde KM, Lanney H. Hair Loss: Diagnosis and Treatment. American Family Physician. 2024;110(3):243-250. PubMed
Jimeno Ortega I, Stefanato CM. Telogen effluvium: a 360 degree review. Italian Journal of Dermatology and Venereology. 2023;158(6):457-466. doi:10.23736/S27845-8671.23.07579-. PubMed

غربالگری دهانه رحم؛
گامی مهم برای سلامت زنان

دکتر دریا لطف الهی (داروساز)

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که وقتی اسم «غربالگری» یا «سرطان» می‌آید، ناخودآگاه قلبتان تندتر بزند و با خودتان بگویید: «من که حالم خوب است، هیچ دردی هم ندارم، پس چرا باید بروم دنبال دردسر و آزمایش؟»

سرطان دهانه رحم ممکن است در مراحل اولیه بدون علامت باشد و فرد هیچ نشانه‌ای احساس نکند. به همین دلیل، غربالگری منظم اهمیت زیادی دارد و می‌تواند به شناسایی تغییرات غیرطبیعی و تشخیص زودهنگام بیماری کمک کند.

برخلاف یک سرماخوردگی یا عفونت ساده که بلافاصله با تب، سوزش یا درد خود را نشان می‌دهند، سرطان دهانه رحم و مراحل قبل از آن در ابتدا مطلقاً هیچ علامت، درد و یا نشانه‌ای ندارد. یعنی ممکن است فرد سال‌ها با سلامت و انرژی کامل به کارهای روزمره‌اش برسد، در حالی که در سطح میکروسکوپی، سلول‌های دهانه رحم آرام‌آرام در حال تغییر شکل هستند. خطر اصلی اینجاست که اگر ما منتظر بمانیم تا علائمی مثل خونریزی‌های غیرعادی، لکه‌بینی یا دردهای لگنی ظاهر شوند، یعنی بیماری فرصت پیدا کرده و از مراحل ساده اولیه عبور کرده است؛ درمان در این مرحله بسیار دشوارتر، سنگین‌تر و پرهزینه تر خواهد بود.

عامل اصلی این تغییرات، در بیش از ۹۰ درصد موارد، ویروسی بسیار شایع به نام پاپیلومای انسانی (HPV) است. بدن اکثر ما این ویروس را به راحتی مهار می‌کند، اما اگر نوع پرخطر آن در بدن ماندگار شود، می‌تواند طی چند سال سلول‌ها را دستکاری کند.

حالا بیایید همین ابتدا یک راز مهم و فوق‌العاده امید بخش پزشکی را با هم مرور کنیم: سرطان دهانه رحم، یکی از معدود بیماری‌ها در دنیا است که قبل از شروع، فرصت بسیار زیادی برای پیشگیری به ما می‌دهد!

این بیماری ناگهانی بروز نمی کند؛ بلکه ۵ تا ۱۰ سال در سکوت و بدون علائم مشخص، تغییرات بسیار کوچکی در سلول‌ها ایجاد می‌کند. اما به کمک علم پزشکی شما زمان و فرصت کافی دارید تا تنها با انجام یک آزمایش ساده و چند دقیقه‌ای، ردپای ویروس یا تغییرات کوچک را پیدا کنید و جلوی پیشرفت بیماری و تبدیل آن به یک بیماری وخیم را بگیرید.

روش های غربالگری سلامت دهانه رحم

شنیدن نام آزمایش‌های غربالگری ممکن است گاهی نگران‌کننده باشد، اما واقعیت این است که این دو تست، روش‌هایی بسیار ساده، کم‌تهاجمی و مؤثر برای شناسایی زودهنگام عفونت HPV و تغییرات غیرطبیعی سلول‌های دهانه رحم و در نتیجه پیشگیری از سرطان دهانه رحم هستند. انجام منظم غربالگری می‌تواند به تشخیص تغییرات سلولی در مراحل اولیه کمک کند؛ یعنی زمانی که درمان معمولاً ساده‌تر و مؤثرتر است.



- **تست پاپ‌اسمیر (بررسی تغییرات سلولی دهانه رحم):**

پاپ‌اسمیر یک روش غربالگری سریع و بدون درد است که معمولاً طی معاینه روتین و در کمتر از چند دقیقه انجام می‌شود. در این آزمایش، پزشک یا ماما با یک ابزار کوچک و مخصوص، نمونه‌ای از سلول‌های دهانه رحم را برای بررسی بر می‌دارد. این سلول‌ها در آزمایشگاه زیر میکروسکوپ بررسی می‌شوند تا مشخص شود آیا تغییرات بافتی پیش‌سرطانی وجود دارد یا خیر. هدف اصلی پاپ‌اسمیر این است که هرگونه تغییر سلولی غیرطبیعی، سال‌ها قبل از تبدیل شدن به بیماری بالینی، شناسایی و به سادگی مدیریت شود.

- **آزمایش HPV؛ شناسایی ویروس پاپیلومای انسانی:**

ویروس HPV یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد تغییرات غیرطبیعی در سلول‌های دهانه رحم است. در این آزمایش، نمونه‌ای از سلول‌های دهانه رحم بررسی می‌شود تا مشخص شود آیا ویروس HPV در آن وجود دارد یا خیر. برخی انواع این ویروس، به‌ویژه انواع پرخطر، می‌توانند خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را افزایش دهند.

اما آیا نتیجه مثبت آزمایش به معنای ابتلا به سرطان است؟

خیر. مثبت شدن آزمایش HPV یا مشاهده تغییرات خفیف در پاپ‌اسمیر به این معنی نیست که فرد به سرطان مبتلا شده است. این نتیجه فقط نشان

می‌دهد که بهتر است آزمایش‌ها طبق نظر پزشک پیگیری شوند. ممکن است پزشک توصیه کند آزمایش پس از مدتی تکرار شود یا در صورت نیاز، بررسی دقیق‌تری انجام شود.

اهمیت انجام معاینات دوره ای

پزشکان اصطلاحی دارند به نام «پیش‌آگهی» که به زبان ساده یعنی: «اگر زود بفهمیم، چقدر شانس درمان کامل داریم؟»

آمارهای رسمی موسسه ملی سرطان (NCI) نشان می‌دهد:

وقتی خانمی به موقع تست می‌دهد و تغییرات را در همان ابتدا پیدا می‌کند، شانس درمان قطعی و بهبودی کامل بیش از ۹۰ درصد است.اما اگر سال‌ها به غربالگری بی‌توجهی شود و بیماری فرصت گسترش پیدا کند، کار درمان بسیار سخت و شانس موفقیت به زیر ۲۰ درصد می‌رسد.

غربالگری دهانه رحم باید به‌صورت منظم و طبق توصیه پزشک انجام شود. انتخاب روش غربالگری و فاصله انجام آن به عواملی مانند سن، سابقه آزمایش‌های قبلی و شرایط فرد بستگی دارد. در صورت وجود نتایج غیرطبیعی یا عوامل خطر، ممکن است پزشک پیگیری‌های بیشتری را توصیه کند.

سخن پایانی

بدن ما باارزش‌ترین دارایی ماست. انجام منظم معاینات دوره ای و تست های غربالگری، از جمله تست پاپ اسمیر، فرصتی ارزشمند برای شناسایی زودهنگام تغییرات غیرطبیعی است؛ زمانی که تشخیص و درمان می‌تواند مؤثرتر باشد. پس مراقبت از سلامت خود را به تعویق نیندازید؛ یک نوبت برای بررسی‌های دوره‌ای می‌تواند گامی مهم برای حفظ سلامت و آرامش خاطر شما در سال‌های آینده باشد.



نکستایل
همراه
سلامتی شما



NEXTYLE

نکستایل را تجربه کن

ACTOVER GROUP | nexus

مسابقه

سلام سلامت

سلام سلامت بخون،

۱میلیون تومان

جایزه ببر

با یک پیام

برنامه ریزی کن !



کدام اقدام می‌تواند به پیشگیری از پیشرفت بیماری‌های مزمن کبدی کمک کند؟

الف) جایگزین‌کردن غلات کامل با نان و برنج سفید

ب) مصرف خودسرانه مکمل‌های گیاهی

ج) حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته

د) مصرف دوره‌ای آنتی‌بیوتیک‌ها برای پیشگیری از التهاب کبد

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ آذر به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ پیامک کنید.

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

www.salamsalamat.com

سلام سلامت



واحد حمایت از بیمـــــاران گروه اکتـوور؛
همراهی در مسیر درمان

واحـد حمایـت از بیمـاران گـروه اکتـوور بـا رویکـردی بیمارمحور و با هدف تسـهیل مسـیر درمـان و کمک به تداوم مراقبت، فعالیـت می‌کند. این واحد با بهره‌گیری از تیمـی آموزش‌دیـده و متخصـص در حوزه‌هـای **دیابت، لاغری، ام اس، پیوند، روماتولوژی، انکولوژی و پوسـت،** خدمات حمایتی خود را به بیماران در سراسـر کشور ارائه می‌دهد.

تمرکز این واحد بر شـناخت نیازها و چالش‌های بیماران و ارائه حمایت متناسـب با شـرایط آنان اسـت؛ تا بیمار در مسـیر درمـان، اطلاعـات و همراهـی مـورد نیـاز خود را دریافت کند.

خدمات و فعالیت‌های واحد

- آمـوزش و افزایـش آگاهـی بیمـاران دربـاره بیماری، درمان و نحوه صحیح مصرف دارو
- همراهی و پیگیری مسـتمر بیماران در مسیر درمان و ارائه حمایت‌های لازم برای کمک به تداوم درمان
- شناسـایی نیازها و چالش‌های بیماران و ارائه حمایت متناسب با نیازهای آنان
- ثبـت و مستندسـازی تعاملات بـا بیمـاران و پیگیری منظم درخواست‌ها و نیازهای مطرح‌شده
- همـکاری و ارتبـاط نزدیـک بـا پزشـکان و واحدهـای تخصصی در راستای حمایت بهتر از بیماران
- دریافـت و ثبت بازخـورد بیماران با هدف شناسـایی فرصت‌های بهبود و ارتقای خدمات
- آموزش و توانمندسازی مستمر اعضای تیم برای حفظ و ارتقای کیفیت خدمات حمایتی

در واحـد حمایت از بیماران گروه اکتوور، تلاش می‌کنیم با شـناخت و توجـه بـه نیازهـای بیمـاران، ارائـه اطلاعات صحیح و همراهی مسـتمر، بخشی از مسیر درمان را برای آنان هموارتر کنیم.

راه‌های ارتباطی با واحد حمایت از بیماران

برای دریافت اطلاعات و بهره‌مندی از خدمات واحد حمایت از بیماران گروه اکتـوور در حوزه‌های مختلف، می‌توانید از طریق تماس با شـماره تلفن ۰۲۱-۴۱۶۳۷۶۰۰ با کارشناسان این واحد در ارتباط باشید.

همچنین بـرای دریافت اطلاعات و بهره‌منـدی از خدمات حمایت از بیماران مبتلا به دیابت، می توانید به وب‌سایت diabetes.actoverco.com مراجعه کنید.

همراه شما در مسیر درمـان
واحد حمایت از بیماران گروه اکتوور

آلرژی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن نسبت به ماده‌ای که معمولاً بی‌ضرر است، واکنش بیش از حد نشان دهد؛ مانند گرده گیاهان، برخی مواد غذایی و شوره و ذرات پوست حیوانات خانگی.

آلرژی در واقع واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن به مواد خارجی است. هـنگامی که مـاده‌ای را که به آن حساسیت دارید لمس، استنشاق و یا مصرف کنید، بدن آن ماده را مضر تلقی کرده و برای از بین بردن آن واکنش نشان می‌دهد.

این واکنش می‌تواند علائم خفیفی مانند خارش، آبریزش بینی و عطسه ایجاد کند. اما در برخی افراد، واکنش آلرژیک می‌تواند منجر به تورم خطرناک راه‌های هوایی و کاهش فشار خون شود که به آن آنافیلاکسی گفته می‌شود.

در صورتی که نمی توانید از تماس با مواد حساسیت‌زا اجتناب کنید، برخی داروها می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند.

برخی از عوامل شایع ایجـادکننده آلـــرژی عبارت‌اند از:

- نیش زنبور و سایر حشرات
- کنه‌های موجود در گردوغبار
- برخی مواد غذایی
- برخی داروها
- قارچ‌ها و کپک‌ها
- حیوانات خانگی و سایر حیوانات
- بثورات ناشی از تماس با پیچک سمی و سایر واکنش‌های درماتیت تماسی
- گرده گیاهان



رژیم بیـوآلرژیـــــک؛ راهـی بـرای مدیریت حساسیت های غذایی

علائم آلرژی

آلرژی می‌تواند طیف وسیعی از علائم را ایجاد کند، از جمله:

- بثورات پوستی یا کهیر؛
- خارش پوست؛
- عطسه؛
- گرفتگی یا آبریزش بینی؛
- سرفه؛
- خس‌خس سینه؛
- خارش و اشک‌ریزش چشم‌ها؛
- تورم صورت، لب‌ها، زبان یا گلو؛
- دشواری در تنفس یا بلع؛
- استفراغ یا اسهال؛
- کاهش فشار خون.

علائم آلرژی اغلب به نحوه تماس فرد با ماده آلرژن بستگی دارد.

برای مثال، اگر ماده‌ای را که به آن حساسیت دارید لمس کنید، ممکن است دچار واکنش پوستی و خارش شوید. اگر به گرده گیاهان یا شوره حیوانات حساسیت داشته باشید، معمولاً هنگام استنشاق آنها دچار آبریزش بینی یا عطسه می‌شوید.

آلرژی‌های غذایی، دارویی و همچنین نیش زنبور، احتمال بیشتری برای ایجاد واکنش‌های شدید مانند تورم راه‌های هوایی و استفراغ دارند.

آلرژی زمانی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی بدن به اشتباه پروتئین‌های خارجی موجود در گرده گیاهان، شوره حیوانات، داروها، مواد غذایی یا سایر مواد را به‌عنوان عوامل مضر شناسایی کند؛ گویی این مواد یک ویروس یا باکتری هستند.

استنشاق، خوردن یا لمس ماده‌ای که فرد به آن حساسیت دارد، مکانیسم‌هایی را در سیستم ایمنی فعال می‌کند که در حالت طبیعی برای محافظت از بدن و خارج کردن مواد بیگانه از بدن طراحی شده‌اند. فعال شدن این مکانیسم‌ها باعث بروز علائم آلرژی می‌شود که در برخی موارد می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد.

معمولاً فرد باید بیش از یک بار در معرض یک ماده قرار بگیرد تا واکنش آلرژیک ایجاد شود. در اولین مواجهه، بدن آن ماده را به‌عنوان یک عامل خارجی شناسایی کرده و آنتی‌بادی‌هایی علیه آن تولید می‌کند.

در مواجهه بعدی با همان ماده، آنتی‌بادی‌های ایجاد شده فعال می‌شوند و به سیستم ایمنی پیام می‌دهند که به آن ماده حمله کند. در نتیجه، علائم آلرژی ایجاد می‌شوند.

کنترل و درمان

بهترین روش برای کنترل آلرژی، اجتناب از موادی است که فرد به آنها حساسیت دارد. این موضوع به‌ویژه در افرادی که ممکن است دچار واکنش شدید و ناگهانی آلرژیک (آنافیلاکسی) شوند، اهمیت بیشتری دارد.

با این حال، شاید اجتناب از برخی آلرژن‌های شایع دشوار باشد. در چنین شرایطی، پزشک ممکن است مصرف برخی داروها به‌صورت روزانه یا انجام درمان‌های اختصاصی به‌صورت منظم را توصیه کند.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر، باید فوراً به اورژانس مراجعه کرد:

- تورم صورت، لب‌ها، زبان یا گلو؛
- دشواری در تنفس؛
- درد یا احساس فشار در قفسه سینه؛
- کهیر گسترده در سراسر بدن؛
- احساس گزگز در دست‌ها، پاها یا لب‌ها؛
- احساس ضعف، سرگیجه یا غش.

آیا می‌توان از آلرژی پیشگیری کرد؟

نمی‌توان از ایجاد آلرژی در فرد جلوگیری کرد. اما برای جلوگیری از واکنش نسبت به آلرژن‌هایی که فرد آنها را می‌شناسد، می‌توان اقدامات زیر را انجام داد:

- از لمس حیواناتی که به آنها حساسیت دارید خودداری و پس از تماس با آنها لباس خود را تعویض کنید.
- حیوانات خانگی را از اتاق خواب و مبلمان دور نگه دارید و از تماس با اسباب‌بازی‌ها و وسایل آنها خودداری کنید.
- فرش، موکت و سایر سطوح را به‌طور منظم تمیز کنید تا گردوغبار، شوره حیوانات، گرده گیاهان و سایر آلرژن‌ها کاهش پیدا کنند.
- در فصل انتشار گرده گیاهان، پنجره‌ها را بسته نگه دارید.
- فیلترهای سیستم‌های تهویه هوا را طبق برنامه توصیه‌شده تعویض کنید.
- برچسب مواد غذایی را با دقت بررسی کنید.
- مواد غذایی فاقد آلرژن را در منزل نگهداری کنید.

آیا آلرژی با افزایش سن تشدید می‌شود؟

آلرژی‌ها می‌توانند با افزایش سن تغییر کنند. این موضوع می‌تواند به میزان مواجهه فرد با آلرژن، تغییرات سیستم ایمنی بدن و عوامل دیگر بستگی داشته باشد.

گاهی اوقات آلرژی‌های موجود ممکن است تشدید شوند، بهبود یابند یا آلرژی‌ای که ظاهراً از بین رفته است، دوباره ظاهر شود.

رژیم غذایی هایپوآلرژنیک

رژیم غذایی هایپوآلرژنیک به الگویی از تغذیه گفته می‌شود که در آن مصرف مواد غذایی با احتمال ایجاد واکنش آلرژیک کاهش می‌یابد. این رژیم ممکن است در برخی شرایط بالینی و معمولاً برای مدت مشخص، با هدف شناسایی یا کنترل عوامل غذاییِ ایجادکننده علائم مورد استفاده قرار گیرد.

در منابع علمی، رژیم حذفی یکی از روش‌های رایج برای بررسی نقش غذاها در ایجاد علائم است. در این روش، غذاهای مشکوک برای مدتی از رژیم حذف و سپس، در صورت مناسب بودن شرایط، به‌صورت کنترل‌شده دوباره مصرف می‌شوند تا مشخص شود کدام ماده غذایی باعث بروز علائم می‌شود.

در برخی موارد نیز از رژیم غذایی حاوی مواد با احتمال آلرژی‌زایی کمتر استفاده می‌شود. بااین‌حال، رژیم هایپوآلرژنیک برای همه افراد یکسان نیست و مواد غذایی قابل مصرف یا قابل حذف، به علت تجویز رژیم و شرایط فرد بستگی دارد.

مواد غذایی که بسته به هدف رژیم ممکن است حذف شوند عبارت‌اند از:

- شیر و فراورده‌های لبنی
- تخم‌مرغ
- بادام‌زمینی و مغزها
- ماهی و غذاهای دریایی
- گندم و فراورده‌های حاوی آن
- سویا
- برخی میوه‌ها و سبزیجات
- غذاهای فراوری‌شده، حاوی برخی رنگ‌ها و افزودنی‌های غذایی

برای مثال، رویکرد غذایی در فرد مبتلا به اگزما، آلرژی غذایی، کهیر یا علائم گوارشی ممکن است متفاوت باشد. بنابراین، حذف گسترده مواد غذایی بدون دلیل مشخص می‌تواند دریافت مواد مغذی ضروری را کاهش دهد و به‌ویژه در کودکان، زمینه‌ساز کمبودهای تغذیه‌ای شود.

نکات مهم

حذف یک ماده غذایی برای پیشگیری از آلرژی، به‌طور عمومی توصیه نمی‌شود. در صورت شک به آلرژی غذایی، بهتر است ابتدا علت علائم با کمک پزشک یا متخصص آلرژی مشخص شود. در صورت نیاز به حذف برخی مواد غذایی، این کار بهتر است با راهنمایی متخصص تغذیه انجام شود.

همچنین نکته مهم دیگر در رژیم هایپو آلرژنیک این موضوع است که برای تمام افراد ثابت و یکسان نیست؛ ترکیب آن به علت تجویز رژیم بستگی دارد. مثلاً در اگزما، آلرژی غذایی، کهیر، علائم گوارشی یا بررسی یک واکنش دارویی ممکن است رویکرد متفاوت باشد.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39473345
EAACI guidelines on the management of IgE-mediated food allergy

آیا استشمام بوی شکلات می‌تواند عملکرد تمرینات پا را بهبود بخشد؟

یک مطالعه مقدماتی نشان داد که استشمام بوی شکلات پیش از تمرین ممکن است اشتها را کاهش داده و حجم تمرینات مقاومتی را افزایش دهد؛ بدون اینکه احساس سختی تمرین را بیشتر کند.

روش مطالعه

در این مطالعه، ۲۳ مرد سالم و ورزشکار در زمینه تمرینات مقاومتی با میانگین سنی ۲۳/۴ سال شرکت کردند. شرکت‌کنندگان پیش از هر جلسه حداقل ۱۰ ساعت ناشتا بودند و در سه جلسه جداگانه در معرض سه نوع بو قرار گرفتند:

- شکلات تلخ ۹۰ درصد
- شکلات شیری ۶۰ درصد
- محلول پایه آب بدون بو به‌عنوان گروه کنترل

میزان گرسنگی، احساس سیری، تمایل به غذا خوردن، خوشایند بودن بو و میزان سختی تمرین با استفاده از مقیاس‌های استاندارد ارزیابی شد.

شرکت‌کنندگان چندین ست حرکت جلوپا با دستگاه (Leg Extension) را با شدت ۸۰ درصد حداکثر وزنه‌ای که می‌توانستند برای ۱۰ تکرار استفاده کنند، انجام دادند و بین ست‌ها استراحت داشتند. پیش از هر ست، یکی از بوها در اختیار آنها قرار می‌گرفت و سپس شاخص‌های موردنظر ارزیابی می‌شدند.

این پژوهش از نوع تصادفی‌سازی‌شده، دوسوکور و متقاطع بود؛ به این معنا که همه شرکت‌کنندگان هر سه شرایط را تجربه کردند، اما از نوع بو در هر جلسه مطلع نبودند.

نتایج

تعداد کل تکرارها در مواجهه با بوی شکلات تلخ حدود ۱۸ تکرار و با بوی شکلات شیری حدود ۹ تکرار بیشتر از شرایط کنترل بود.

بوی شکلات تلخ همچنین باعث کاهش احساس گرسنگی و تمایل به خوردن غذا و افزایش احساس سیری شد. بوی شکلات شیری اگرچه خوشایندتر ارزیابی شد، اما تأثیر مشخصی بر اشتها نداشت.

احساس سختی تمرین با افزایش ست‌ها بیشتر شد، اما بین سه شرایط تفاوت قابل‌توجهی مشاهده نشد.

جمع‌بندی

این یافته‌ها نشان می‌دهند که استشمام بوی شکلات، بدون دریافت کالری، می‌تواند بر اشتها و احساس خوشایند تأثیر بگذارد و در عین حال به افزایش حجم تمرینات مقاومتی در حالت ناشتا کمک کند، بدون اینکه افزایش واضحی در میزان سختی احساس‌شده پس از هر ست ایجاد شود.

بنابراین، استشمام بوی شکلات ممکن است روشی ساده برای کمک به انجام تمرینات مقاومتی در حالت ناشتا باشد. با این حال، به دلیل حجم نمونه کم و محدود بودن شرکت‌کنندگان به مردان جوان و ورزشکار، برای تأیید این یافته‌ها و مشخص شدن مکانیسم اثر بوی شکلات، به مطالعات بیشتری نیاز است.



https://www.medscape.com/viewarticle/can-sniffing-chocolate-boost-leg-workout-performance-2026a1000nlf

WHEY PROTEIN

NO ADDED SUGAR

پروتئین بار زیرو سوفیت





با شیرین کننده استویا

صدای مشتری: ۰۹۱۰۸۰۰۹۳۸۳

www.toute-sweet.com

toutesweet.ir



مراقب تداخلات دارویی باشید!

دکتر مارال متدین (داروساز)



هنگام مصرف هر دارو، علاوه بر زمان مصرف و عوارض احتمالی، باید به یک سؤال مهم دیگر توجه کرد: آیا این دارو با سایر داروها، غذاها یا نوشیدنی‌های مصرفی تداخل دارد؟

تداخل دارویی زمانی رخ می‌دهد که اثر دارو بر اثر مصرف همزمان با داروی دیگر، غذا، مکمل یا فراورده گیاهی تغییر کند. برخی بیماری‌های زمینه‌ای نیز می‌توانند بر اثر یا ایمنی داروها تأثیر بگذارند و پیامد آن ممکن است کاهش اثربخشی، افزایش عوارض یا در موارد جدی، بروز عارضه خطرناک باشد.

با افزایش مصرف همزمان چند دارو، به‌ویژه در سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، آگاهی از تداخلات دارویی به بخش مهمی از ایمنی دارو تبدیل شده است. سازمان جهانی بهداشت نیز پلی‌فارماسی، یعنی مصرف همزمان چند دارو، را از حوزه‌های مهم ایمنی دارویی می‌داند.

وقتی دو دارو با یکدیگر تداخل دارند

تداخل دارو-دارو زمانی رخ می‌دهد که یک دارو اثر داروی دیگری را تغییر دهد؛ از جمله مصادیق این تغییرات می توان به افزایش یا کاهش اثر داروها، تغییر غلظت خونی آنها و افزایش عوارضشان اشاره کرد.

وجود تداخل به معنای ممنوع بودن مصرف همزمان داروها نیست. بسیاری از تداخلات با تنظیم دوز یا زمان مصرف، پایش بیمار یا انتخاب داروی جایگزین، تحت نظر پزشک قابل مدیریت‌اند. بنابراین، در صورت احتمال تداخل، هیچ دارویی را خودسرانه قطع نکنید و با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

چند مثال مهم که باید بشناسیم

وارفارین و مسکن‌ها؛ ترکیبی که می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد.

وارفارین یک داروی ضدانعقاد است که برای پیشگیری از تشکیل لخته خون در شرایط مختلف استفاده می‌شود. مصرف همزمان آن با برخی داروها می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد.

برای مثال، برخی داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن می‌توانند در کنار داروهای ضدانعقاد، خطر خونریزی را افزایش دهند. به همین دلیل، فردی که داروی ضدانعقاد مصرف می‌کند نباید بدون مشورت با پزشک یا داروساز، به سراغ مسکن‌های بدون نسخه برود. این مثال اهمیت این نکته را نشان می‌دهد که تهیه دارو بدون نسخه به معنای «بدون تداخل بودن» نیست.

داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش؛ وقتی اثرات و عوارض داروها بر یکدیگر افزوده می‌شوند

برخی داروها می‌توانند باعث خواب‌آلودگی، کاهش هوشیاری یا اختلال در هماهنگی حرکتی شوند. اگر چند دارو با چنین اثراتی همزمان مصرف شوند، ممکن است این اثرات و عوارض تشدید شوند.

برای مثال، ترکیب برخی داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور، ضدحساسیت‌های خواب‌آور یا داروهای ضددرد مخدر می‌تواند باعث افزایش خواب‌آلودگی و اختلال در واکنش‌های فرد شود. در برخی ترکیب‌ها خطر سرکوب تنفسی نیز می‌تواند افزایش یابد. به همین دلیل، هنگام شروع مصرف یک داروی جدید، پزشک یا داروساز باید از تمام داروهای مصرفی فرد، حتی داروهای بدون نسخه، اطلاع داشته باشد.

چه کسانی بیشتر در معرض تداخلات دارویی هستند؟

خطر تداخلات در همه افراد یکسان نیست. افرادی که چندین دارو را همزمان مصرف می‌کنند، داروهای خود را از چند پزشک دریافت می‌کنند، سن بالاتری دارند یا دچار بیماری‌های مزمن هستند، ممکن است بیشتر در معرض این مشکل قرار داشته باشند. با افزایش تعداد داروها، احتمال بروز تداخلات و عوارض نیز افزایش پیدا می‌کند. همچنین در افراد سالمند، تغییرات مرتبط

با سن در عملکرد کلیه و کبد می‌تواند بر نحوه دفع و متابولیسم داروها اثر بگذارد. به همین دلیل، بازبینی دوره‌ای فهرست داروهای بیمار اهمیت زیادی دارد.

تداخلات دارویی فقط مربوط به داروها نمی‌شود!

تداخلات دارویی به تداخلات دارو با دارو محدود نمی‌شوند؛ غذاها، نوشیدنی‌ها، الکل، مکمل‌های غذایی و فراورده‌های گیاهی نیز می‌توانند بر عملکرد داروها اثر بگذارند.

به‌عنوان مثال یکی از شناخته‌شده‌ترین نمونه‌های تداخل غذا-دارو، تداخلات با گریپ‌فروت و آب گریپ‌فروت است. گریپ‌فروت می‌تواند بر آنزیم های کبدی و ناقل‌های دارویی موجود در روده اثر بگذارد و در مورد برخی داروها باعث افزایش مقدار داروی وارده به خون می‌شود. در نتیجه، احتمال بروز عوارض دارویی ممکن است افزایش یابد. در مورد بعضی داروهای دیگر، اثر گریپ‌فروت می‌تواند برعکس باشد و میزان داروی جذب شده و وارده به خون را کاهش دهد.

برخی داروهای کاهنده چربی خون، داروهای خاص قلبی و فشارخون، برخی داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی و تعدادی از داروهای ضدآریتمی و روان‌پزشکی ممکن است با گریپ‌فروت تداخل داشته باشند. اما این نکته بسیار مهم است که همه داروهای یک گروه الزاماً چنین تداخلی ندارند. شدت تداخل نیز به نوع دارو، مقدار گریپ‌فروت مصرفی و ویژگی‌های فرد بستگی دارد.

• تداخل لبنیات و برخی داروها

کلسیم موجود در شیر و سایر محصولات لبنی می‌تواند در دستگاه گوارش با برخی داروها برهم‌کنش داشته باشد و جذب آنها را کاهش دهد. این مسئله در مورد برخی آنتی‌بیوتیک‌ها اهمیت دارد. همچنین برخی مواد معدنی مانند کلسیم، آهن و منیزیم می‌توانند با بعضی داروها تداخل داشته باشند.

بنابراین، همیشه باید به دستور مصرف دارو توجه کرد و اگر درباره فاصله زمانی دارو با غذا، شیر یا مکمل‌های معدنی مطمئن نیستید، از داروساز سؤال کنید.

• وارفارین و سبزیجات؛ لازم نیست سبزیجات را حذف کنید!

ارتباط میان وارفارین و مواد غذایی سرشار از ویتامین K، مانند اسفناج، بروکلی و سایر سبزیجات برگ سبز، نمونه دیگری از تداخل غذا-دارو است. مصرف ویتامین K می‌تواند بر اثر وارفارین تأثیر بگذارد؛ اما این موضوع به معنای ممنوع بودن مصرف سبزیجات نیست. توصیه اصلی این است که میزان مصرف این مواد غذایی تا حد امکان ثابت و قابل پیش‌بینی باشد و بیمار از تغییرات ناگهانی در رژیم غذایی خودداری کند.

• الکل را فراموش نکنید

الکل نیز می‌تواند با بسیاری از داروها تداخل داشته باشد. ترکیب الکل با برخی داروهای آرام‌بخش، خواب‌آور و ضددرد می‌تواند خواب‌آلودگی و اختلال هوشیاری را افزایش دهد و در برخی شرایط خطر سرکوب تنفسی را بالا ببرد . مصرف الکل همچنین ممکن است با برخی داروهای ضدانعقاد مانند وارفارین مشکل‌ساز شود. بنابراین، اگر دارویی مصرف می‌کنید، پیش از مصرف الکل درباره احتمال بروز تداخل میان الکل و داروهای مصرفی خود سؤال کنید.

مکمل‌ها و داروهای گیاهی هم «دارو» محسوب می‌شوند.

یکی از اشتباهات رایج عموم مردم این است که تصور می‌کنند یک محصول «طبیعی» یا «گیاهی» نمی‌تواند با داروها تداخل داشته باشد. در واقع، مکمل‌ها و فراورده‌های گیاهی نیز می‌توانند اثر داروها را تغییر دهند. برای مثال، برخی فراورده‌های گیاهی می‌توانند بر آنزیم‌ها یا ناقل‌های دارویی اثر بگذارند یا خطر خونریزی را در کنار داروهای ضدانعقاد افزایش دهند. بنابراین هنگام مراجعه به پزشک یا داروساز، فقط فهرست داروهای نسخه‌ای خود را ارائه نکنید؛ داروهای بدون نسخه، مکمل‌ها، ویتامین‌ها و فراورده‌های گیاهی را نیز ذکر کنید.

پنج کار ساده برای جلوگیری از تداخلات دارویی

۱. فهرست کاملی از داروهای خود داشته باشید: نام تمام داروهای نسخه‌ای، بدون نسخه، مکمل‌ها، ویتامین‌ها و فراورده‌های گیاهی را در یک فهرست نگه دارید.

۲. هنگام شروع داروی جدید، درباره تداخلات آن با سایر داروهای مصرفی خود از پزشک یا داروساز سؤال بپرسید.

۳. از داروهای بدون نسخه غافل نشوید! مسکن‌ها، داروهای سرماخوردگی، داروهای ضدحساسیت، مکمل‌ها و فراورده‌های گیاهی نیز می‌توانند با داروهای دیگر تداخل داشته باشند.

۴. دارویی را خودسرانه قطع یا اضافه نکنید. اگر درباره یک تداخل احتمالی نگران هستید، ابتدا با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

۵. درباره غذا و نوشیدنی ها هم سؤال کنید تا متوجه شوید آیا لازم است دارو را با غذا مصرف کنید؛ یا آیا غذا، نوشیدنی یا مکملی هست که باید از مصرف آن پرهیز کنید.

یک سؤال ساده که می‌تواند از یک مشکل جدی جلوگیری کند.

جمع بندی

تداخلات دارویی همیشه قابل مشاهده نیستند و مصرف همزمان دارو، مکمل یا برخی مواد غذایی می‌تواند اثر درمانی را تغییر داده یا خطر عوارض را افزایش دهد. بسیاری از این مشکلات قابل پیشگیری یا مدیریت‌اند.

به‌روز نگه‌داشتن فهرست داروها، اطلاع پزشک معالج و دکتر داروساز درباره تمام محصولات مصرفی و بازبینی دوره‌ای داروها، خطر تداخلات را کاهش می‌دهد. داروساز می‌تواند تداخلات احتمالی را شناسایی و درباره دوز، زمان مصرف، پایش یا گزینه جایگزین، با پزشک همکاری کند.

هدف از شناخت تداخلات، ترس از دارو یا حفظ فهرستی از «داروهای ممنوع» نیست؛ بلکه دانستن نحوه مصرف ایمن دارو در کنار سایر داروها، غذاها، نوشیدنی‌ها و مکمل‌هاست. یک سؤال ساده از داروساز گاهی می‌تواند از بروز عارضه ای جدی پیشگیری کند.



کاهش خطر سرطان با داروهای جدید لاغری

دکتر شراره محمدی (داروساز)

چاقی یکی از عوامل خطر اصلی برای طیف گسترده ای از بیماری های مزمن است و در ایجاد حداقل ۱۳ نوع سرطان نقش دارد؛ به همین دلیل، چاقی پس از سیگار کشیدن، یکی از عوامل اصلی ایجاد سرطان محسوب می شود. داده‌های حاصل از مطالعه وضعیت جهانی بیماری ها در سال ۲۰۲۱ نشان‌دهنده افزایش پایدار و گسترده شیوع چاقی در سراسر جهان است. این موضوع نشان می‌دهد که احتمالاً بار جهانی سرطان‌های مرتبط با چاقی نیز به موازات افزایش چاقی بیشتر خواهد شد. اگرچه اصلاح سبک زندگی همچنان بخش اصلی مدیریت چاقی محسوب می‌شود، اما این روش‌ها در صورت استفاده به‌تنهایی، اغلب نمی‌توانند کاهش وزن پایدار و طولانی‌مدت ایجاد کنند. به همین دلیل، استفاده از درمان‌های دارویی برای کاهش وزن روز به روز بیشتر مورد توجه قرار گرفته است.

در طول دهه گذشته، آگونیست‌های گیرنده پپتید شبه‌گلوکاگون-۱ (GLP-1) به‌طور فزاینده‌ای برای درمان دیابت نوع ۲ و در سال های اخیر برای درمان چاقی نیز مورد استفاده قرار گرفته اند؛ زیرا این داروها تأثیر قابل توجه و پایداری بر کاهش وزن دارند. شواهد روزافزونی نیز نشان می‌دهند که مصرف این داروها ممکن است با کاهش بروز چندین نوع سرطان مرتبط با چاقی همراه باشد.

در یک مطالعه که در سال ۲۰۲۶ منتشر شد، پژوهشگران میزان بروز سرطان روده بزرگ، سرطان راست روده، سرطان لوزالمعده و سرطان سلول های کبدی را در بیمارانی که یکی از روش های زیر را دریافت کرده بودند مقایسه کردند تا ببینند میزان بروز سرطان در این گروه ها چه تفاوتی دارد:

- افراد مبتلا به چاقی و بدون دیابت که برای کاهش وزن از داروهای آگونیست گیرنده پپتید شبه گلوکاگون استفاده کرده بودند.
- افرادی که تحت جراحی چاقی قرار گرفته بودند.
- افرادی که سایر داروهای کاهش وزن را دریافت کرده بودند.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که مصرف این داروها با دوز درمانی، در مقایسه با جراحی چاقی، با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده و سرطان لوزالمعده همراه است. همچنین، در مقایسه با سایر داروهای کاهش وزن، مصرف این داروها خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده را کاهش می‌دهند. در مطالعه ای دیگر که در سال ۲۰۲۵ انجام شد، افراد بزرگسال دارای اضافه وزن یا چاقی که واجد شرایط دریافت داروهای کاهش وزن بودند، طی سال های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۴ بررسی شدند.

پژوهشگران خطر بروز ۱۴ نوع سرطان را ارزیابی کردند و به این نتیجه دست یافتند که مصرف داروهای آگونیست گیرنده GLP-1 با کاهش خطر کلی سرطان همراه است؛ به ویژه خطر ابتلا به سرطان آندومتر، سرطان تخمدان و مننژیوم در مصرف‌کنندگان این داروها کمتر بود. در مجموع، نتایج این مطالعات نشان می‌دهند که داروهای جدید کاهش وزن از گروه GLP-1 ممکن است علاوه بر کمک به کاهش وزن، با کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌های مرتبط با چاقی نیز همراه باشند. با این حال، این مطالعات هنوز نمی توانند ثابت کنند که این داروها مستقیماً باعث پیشگیری از سرطان می شوند. به همین دلیل، انجام مطالعات آینده نگر و طولانی مدت برای تأیید این یافته ها و روشن شدن تأثیر واقعی این داروها بر خطر ابتلا به سرطان، به ویژه در گروه های پرخطر، ضروری است.

داستان دوباره تو

گاهی یک تغییر کوچک،
شروع یک مسیر تازه است.



ACTOVERCO

Together for a healthy future

برای آشنایی بیشتر،
Qr Code را اسکن کنید.

هیچ طوفانی همیشگی نیست



موسِرو

استیل‌سیستئین به‌عنوان یک داروی رقیق‌کننده خلط، جهت کاهش غلظت ترشحات دستگاه تنفسی و تسهیل دفع خلط در بیماری‌های تنفسی همراه با ترشحات غلیظ استفاده می‌شود.
مصرف این دارو بدون تجویز پزشک توصیه نمی شود.

MUSERO®
Acetylcysteine 600

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com