



رایگان

سلامت

شماره ۱۲۹ - ماهنامه مهر ۱۴۰۵ - هدیه ای از گروه دارویی آکتوور به دوستداران سلامت

ضد آفتاب؛

مراقبت از پوست
در تمام فصول

رژیم غذایی در افراد
مبتلا به سنگ کلیه

آلرژی و اگزما
در کودکان

آرتрит
چیست؟



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما



نکستایل



ACTOVER
GROUP

| nexuS

به سوی سلامت نه فقط کاهش وزن

نگاهی نو به مدیریت وزن
و سلامت متابولیک



Together for a healthy future



برای آشنایی بیشتر،
Qr Code را اسکن کنید.

را در سال‌های بعد نشان می‌دهند. در همین راستا، روز جهانی غذا یادآور نقش مهم تغذیه در سلامت است؛ موضوعی که در مدیریت بیماری‌هایی مانند دیابت اهمیت ویژه‌ای دارد. دیابت، به‌خصوص در سنین بالاتر، نیازمند مراقبتی همه‌جانبه است و تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و پایداری به درمان، هر یک بخشی از این مسیر هستند.

در این شماره تلاش کرده‌ایم مطالبی کاربردی درباره نقش سبک زندگی و مراقبت از سلامت ارائه کنیم. چراکه هدف از سالمندی سالم، فقط افزایش طول عمر نیست؛ بلکه داشتن سال‌هایی بیشتر همراه با تحرک، استقلال و کیفیت زندگی است.

شاید بهترین زمان برای فکر کردن به سالمندی سالم، همین امروز باشد؛ زیرا آینده سلامت ما، تا حد زیادی از انتخاب‌های امروزمان ساخته می‌شود.

با آرزوی سلامتی و خاطراتی ماندگار
دکتر بهارک مهدی پور

مهرماه، با آغاز پاییز، فرصتی است برای توجه دوباره به سلامت و انتخاب‌هایی که کیفیت زندگی ما را در سال‌های پیش‌رو شکل می‌دهند. این ماه با مناسبت‌های مهمی مانند روز جهانی سالمندان، روز جهانی غذا و روز جهانی آرتریت همراه است؛ مناسبت‌هایی که در کنار یکدیگر، اهمیت مراقبت از سلامت در تمام مراحل زندگی را به ما یادآوری می‌کند.

روز جهانی آرتریت فرصتی است برای افزایش آگاهی درباره بیماری‌های مفصلی و اهمیت تشخیص و مدیریت به‌موقع آنها؛ بیماری‌هایی که می‌توانند با افزایش سن شایع‌تر شوند و در صورت عدم کنترل، تحرک، استقلال و کیفیت زندگی سالمندان را تحت تأثیر قرار دهند. حفظ توانایی حرکت و سلامت مفاصل، یکی از پایه‌های سالمندی فعال و مستقل است.

اما سالمندی سالم، از دوران سالمندی آغاز نمی‌شود. برای داشتن سال‌های سالم‌تر و پویاتر، باید از سال‌ها قبل به فکر باشیم. تغذیه متعادل، فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن مناسب، مراقبت از سلامت استخوان‌ها و مفاصل و توجه به بیماری‌های مزمن، سرمایه‌گذاری‌هایی هستند که اثر خود

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.com

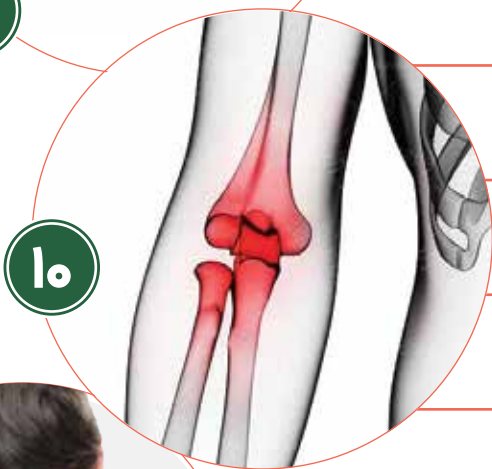


فهرست



۶

۶ مکمل های مفید در دیابت



۱۰

۸ اهمیت ورزش در بیماران دیابتی

۱۰ آرتریت چیست؟

۱۲ رژیم غذایی در افراد مبتلا به سنگ کلیه

۱۴ ضدآفتاب؛ مراقبت از پوست در تمام فصول

۱۶ آلرژی و اگزما در کودکان

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ تغذیه با شیر مادر

۲۲ کیسه صفرا؛ کوچک اما مهم

۲۴ کم کاری پاراتیروئید چیست؟

۲۶ تازه های پزشکی



۱۶



۲۶

طراح هنری و گرافیکست: 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

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



فراتر از دارو | بررسی علمی مکمل‌های مفید در مدیریت دیابت

دکتر پرنیان جمشیدی (پزشک عمومی)

ویتامین ب۶: این ویتامین در متابولیسم اسیدهای آمینه و تنظیم سطح گلوکز نقش دارد و می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند.

ویتامین ب۱۲: این ویتامین برای سلامت اعصاب حیاتی است و کمبود آن می‌تواند علائم نوروپاتی را تشدید کند.

در بسیاری از موارد، استفاده از مکمل‌های حاوی ترکیبات انواع ویتامین‌های گروه ب، می‌تواند راهکاری ساده برای پیشگیری یا جبران کمبود این ویتامین‌ها باشد.

کرومیوم

کرومیوم یک عنصر کمیاب اما مهم است که در تنظیم متابولیسم کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها نقش دارد. این ماده با تقویت عملکرد انسولین، به انتقال گلوکز از خون به داخل سلول‌ها کمک می‌کند.

برخی کارآزمایی‌های بالینی نشان داده‌اند که مصرف کرومیوم، به‌ویژه به شکل کرومیوم پیکولینات، می‌تواند باعث کاهش قند خون ناشتا و بهبود شاخص HbA1c شود. به نظر می‌رسد این مکمل بیشتر در افرادی مؤثر است که دچار مقاومت به انسولین (دیابت نوع ۲) هستند یا کمبود کرومیوم دارند.

منیزیم

منیزیم یکی از مواد معدنی ضروری است که در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی بدن نقش دارد. این ماده در عملکرد عضلات، انتقال عصبی و تنظیم قند خون اهمیت ویژه‌ای دارد. کمبود منیزیم در افراد مبتلا به دیابت شایع است و با مقاومت به انسولین ارتباط دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مکمل منیزیم می‌تواند:

- ✖ حساسیت سلول‌ها به انسولین را افزایش دهد؛
- ✖ سطح قند خون را بهبود بخشد؛
- ✖ خطر عوارض قلبی-عروقی را کاهش دهد.

همچنین منیزیم ممکن است به بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس نیز کمک کند که هر دو عامل در کنترل بهتر دیابت مؤثر هستند.

ویتامین دی

ویتامین دی که اغلب به عنوان «ویتامین آفتاب» شناخته می‌شود، نقش

همان‌طور که در مطالب قبلی نیز اشاره شد، دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان است که با اختلال در تنظیم قند خون شناخته می‌شود. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که بدن قادر به تولید کافی انسولین نیست یا سلول‌ها به انسولین پاسخ مناسبی نمی‌دهند. در نتیجه، سطح گلوکز در خون افزایش یافته و در طول زمان می‌تواند به اندام‌های مختلف آسیب برساند. در کنار درمان‌های دارویی و اصلاح سبک زندگی، توجه به نقش مکمل‌های تغذیه‌ای در مدیریت این بیماری در سال‌های اخیر افزایش یافته است. هرچند این مکمل‌ها جایگزین دارو یا رژیم غذایی مناسب نیستند، اما شواهد علمی نشان می‌دهد که برخی از آنها می‌توانند به بهبود کنترل قند خون و کاهش عوارض کمک کنند.

اهمیت مکمل‌ها در دیابت

مدیریت دیابت نیازمند رویکردی چندجانبه است که شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی، دارودرمانی و پایش مداوم قند خون می‌شود. با این حال، برخی بیماران ممکن است به دلیل محدودیت‌های غذایی، جذب ناکافی مواد مغذی یا نیازهای متابولیک خاص، دچار کمبود ریزمغذی‌ها شوند. برای مثال، رژیم‌های غذایی محدود یا کاهش اشتها در برخی بیماران می‌تواند دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی را کاهش دهد. همچنین، افزایش دفع برخی مواد معدنی از طریق ادرار در بیماران دیابتی، خطر کمبود را بیشتر می‌کند.

این کمبودها می‌توانند کنترل قند خون را دشوارتر کرده و خطر عوارضی مانند نوروپاتی (آسیب عصبی)، رتینوپاتی (آسیب شبکیه چشم) و بیماری‌های قلبی را افزایش دهند. به همین دلیل بررسی وضعیت تغذیه‌ای و در صورت لزوم، استفاده هدفمند از مکمل‌ها اهمیت پیدا می‌کند.

ویتامین‌های گروه ب

ویتامین‌های گروه ب نقش کلیدی در متابولیسم انرژی، تولید گلبول‌های قرمز و عملکرد سیستم عصبی دارند. در بیماران دیابتی، به‌ویژه افرادی که از داروی متفورمین استفاده می‌کنند، کمبود ویتامین ب۱۲ نسبتاً شایع است. این کمبود می‌تواند به علائمی مانند خستگی، ضعف و بی‌حسی اندام‌ها منجر شود.

ویتامین ب۱۲: مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین ب۱۲ می‌تواند در کاهش آسیب عروق کوچک (میکروآنژیوپاتی) نقش داشته باشد. این موضوع به‌ویژه در پیشگیری از عوارض کلیوی اهمیت دارد.

زینک (روی)

روی، یک ماده معدنی مهم در بدن است که در فرایندهای متعددی از جمله عملکرد سیستم ایمنی و متابولیسم انسولین نقش دارد. این عنصر در ذخیره و ترشح انسولین در لوزالمعده نیز دخیل است.

کمبود روی می‌تواند منجر به ضعف سیستم ایمنی، اختلال در کنترل قند خون و افزایش استرس اکسیداتیو گردد. بنابراین، مکمل روی در برخی بیماران می‌تواند به بهبود این شرایط کمک کند.

سایر مکمل‌های قابل توجه

علاوه بر موارد ذکر شده، برخی ترکیبات دیگر نیز مورد توجه قرار گرفته‌اند: کوآنزیم Q10 (CoQ10) ممکن است به بهبود عملکرد میتوکندری و کاهش خستگی کمک کند.

پروبیوتیک‌ها از طریق بهبود سلامت روده ممکن است بر متابولیسم گلوکز تأثیر بگذارند.

فیبرهای محلول مانند پسیلیوم نیز می‌توانند جذب گلوکز را کاهش دهند.

نکات مهم در مصرف مکمل‌ها

با وجود مزایای بالقوه، مصرف مکمل‌ها باید با احتیاط انجام شود و نکات زیر مدنظر قرار گیرد:

✖ مشورت با پزشک قبل از شروع هر مکمل ضروری است.

✖ برخی مکمل‌ها ممکن است اثر داروها را تغییر دهند و سبب تداخل دارویی گردند.

✖ مصرف بیش از حد می‌تواند عوارض ایجاد کند.

✖ کیفیت محصول مهم است و انتخاب برندهای معتبر اهمیت دارد.

جمع‌بندی

مکمل‌های تغذیه‌ای می‌توانند به عنوان ابزاری کمکی در مدیریت دیابت نقش مهمی ایفا کنند، به‌ویژه در شرایطی که کمبود ریزمغذی‌ها وجود دارد یا نیازهای بدن افزایش یافته است. ترکیباتی مانند ویتامین‌های گروه ب، کرومیوم، منیزیم و ویتامین دی از مسیرهای مختلف، مانند بهبود حساسیت به انسولین، کاهش التهاب و حمایت از عملکرد سیستم عصبی و متابولیک می‌توانند به کنترل بهتر قند خون کمک کنند. همچنین، موادی مانند آلفا-لیپوئیک اسید و امگا-۳ بیشتر در کاهش عوارض و بهبود کیفیت زندگی بیماران مؤثر هستند تا کاهش مستقیم قند خون.

با این حال، باید تأکید کرد که هیچ مکملی به‌تنهایی قادر به جایگزینی درمان‌های استاندارد دیابت نیست. اثربخشی این ترکیبات ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و به عواملی مانند شدت بیماری، سبک زندگی و وضعیت تغذیه‌ای بستگی دارد. بنابراین، استفاده از مکمل‌ها باید بر اساس نیاز واقعی و با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود.

در نهایت، یک برنامه جامع شامل رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم، پایش دقیق قند خون و در صورت لزوم، مصرف آگاهانه مکمل‌ها می‌تواند بهترین راهکار برای مدیریت مؤثر دیابت و پیشگیری از عوارض بلندمدت آن باشد.

مهمی در سلامت استخوان‌ها و سیستم ایمنی دارد. در سال‌های اخیر، ارتباط بین کمبود ویتامین دی و افزایش خطر دیابت نوع ۲ مورد توجه قرار گرفته است.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که این ویتامین می‌تواند:

✖ حساسیت به انسولین را بهبود بخشد؛

✖ التهاب مزمن را کاهش دهد؛

✖ عملکرد سلول‌های بتای لوزالمعده، که تولید کننده انسولین هستند، را تقویت کند.

با این حال، هنوز توافق کامل علمی درباره تأثیر قطعی مکمل ویتامین دی بر کنترل قند خون وجود ندارد.

آلفا-لیپوئیک اسید (ALA)

آلفا-لیپوئیک اسید یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود. این ماده در کاهش استرس اکسیداتیو و بهبود عملکرد سلولی نقش دارد.

یکی از کاربردهای مهم ALA در درمان نوروپاتی دیابتی است. مطالعات نشان داده‌اند که این مکمل می‌تواند علائمی مانند درد، سوزش و گزگز را کاهش دهد. همچنین ممکن است به افزایش جذب گلوکز توسط سلول‌ها کمک کند.

امگا-۳

اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی‌های چرب مانند سالمون یافت می‌شوند، به دلیل اثرات مفیدشان بر سلامت قلب شناخته شده‌اند. بیماران دیابتی به دلیل افزایش خطر بیماری‌های قلبی، می‌توانند از این مکمل بهره‌مند شوند.

مصرف امگا-۳ ممکن است:

✖ سطح تری‌گلیسرید را کاهش دهد؛

✖ التهاب را کم کند؛

✖ سلامت عروق را بهبود بخشد.

اگرچه تأثیر مستقیم آن بر کاهش قند خون محدود است، اما نقش آن در پیشگیری از عوارض بسیار مهم است.

دارچین

دارچین یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های گیاهی در مدیریت دیابت است. ترکیبات فعال موجود در دارچین می‌توانند به بهبود عملکرد انسولین کمک کنند.

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف دارچین ممکن است:

✖ قند خون ناشتا را کاهش دهد؛

✖ حساسیت به انسولین را افزایش دهد.

با این حال، نتایج مطالعات متفاوت است و مصرف بیش از حد آن، به‌ویژه نوع کاسیا، می‌تواند برای کبد مضر باشد.

را تسريع کند؛ بنابراین انجام تمریناتی که به افزایش توده عضلانی، بهبود قدرت و ارتقای استقامت عضلانی کمک می‌کنند، می‌تواند نتایج قابل توجهی در بهبود عملکرد جسمانی، تناسب اندام و افزایش رضایت از خود و اعتماد به نفس به همراه داشته باشد. همچنین اینگونه تمرینات در بهبود شاخص هایی مثل کنترل قند خون، کاهش چربی انباشته بدن و مقاومت به انسولین تاثیر غیر قابل انکاری دارند.

فعالیت های افزایش انعطاف پذیری و تعادل



هرچند که این قبیل از ورزش ها (مانند یوگا و تمرینات صرفا کششی) تاثیر مستقیمی بر قند خون ندارند، اما با توجه به محدودیت های حرکتی و کاهش انعطاف پذیری با افزایش سن، این نوع ورزش ها به بهبود تعادل و الگوی راه رفتن کمک کرده و از خطراتی مانند زمین خوردن که با افزایش سن و در اثر نورپاتی دیابتی افزایش می‌یابد، پیشگیری می‌کنند.

عموما توصیه بر این است که بیماران دیابتی (هم نوع ۱ و هم نوع ۲) و همچنین افراد در مرحله پیش دیابت، ترکیبی از همه انواع فعالیت های ورزشی را انجام دهند تا ضمن حفظ تنوع، که موجب افزایش نشاط و انگیزه ورزشی می شود، ترکیبی از مزایای اختصاصی هر نوع فعالیت ورزشی را برای خود به دست آورند.

توصیه می شود برای انجام هر نوع فعالیت ورزشی از یک متخصص در این زمینه کمک بگیرید و حتما در این مورد با پزشک خود مشورت کنید. همچنین در افزایش شدت و حجم تمرینات شتاب زده عمل نکنید. استمرار و نگرش ذهنی شماست که نتیجه را رقم می زند. ورزش را به بخشی از سبک زندگی خود تبدیل کنید تا علاوه بر بهبود وضعیت جسمانی، ارتقای خلق و خو و افزایش انگیزه، در کنترل دیابت نیز به نتایج مؤثرتری دست یابید.

در روزگاری که با پیشرفت دانش و فناوری بسیاری از فعالیت های روزمره بدون نیاز به تحرک جسمانی انجام می‌شود، اهمیت فعالیت های بدنی و ورزشی بیش از پیش افزایش یافته است. ضرورت تبدیل یک سبک زندگی کم تحرک به سبک زندگی فعال، زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که بیماری هایی مانند دیابت بروز می‌کنند؛ بیماری هایی که ارتباط دوطرفه ای با اضافه وزن دارند و می‌توانند هم تحت تاثیر چاقی تشدید شوند و هم خود به افزایش وزن منجر شوند.

با پایبندی به یک برنامه ورزشی منظم و اصولی، مزایای متعددی از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت یا به تأخیر افتادن بروز آن، بهبود عملکرد قلب و عروق، افزایش حساسیت به انسولین و تقویت عضلات حاصل می‌شود.

اما آیا نیاز است که با یک فعالیت ورزشی خارج از توان و با شدت بالا شروع کرد؟ قطعاً خیر!

افزایش فعالیت های روزانه اعم از انجام کارهای خانه، باغبانی و یا پیاده روی های کوتاه مانند رفت و آمدهای کوتاه برای خریدهای روزانه، منجر به افزایش انرژی مصرفی طی روز و کاهش مدت زمان بی تحرکی می شود. این قبیل فعالیت ها، حتی به مدت کوتاه، منجر به کاهش شاخص قند خون و همچنین تغییر سبک زندگی از یک حالت ایستا و فاقد تحرک به یک سبک پویا و دارای فعالیت می شود که بسیار با ارزش است. با شروع این روند، می‌توانید به تدریج به سمت یک سبک زندگی فعال و ورزشی حرکت کنید تا علاوه بر اثرات مثبت آن بر دیابت، از مزایای کاهش وزن، بهبود روحیه و سطح انرژی روزانه، تناسب اندام و افزایش اعتماد به نفس نیز بهره مند شوید.

به صورت کلی فعالیت های ورزشی را می توان به چند دسته مختلف تقسیم کرد:

فعالیت های هوازی



این قبیل از ورزش ها شامل دویدن، دوچرخه سواری، شنا و غیره می شود. تاثیر این دسته از فعالیت ها بر کاهش وزن، تقویت روحیه تیمی و افزایش انرژی بر کسی پوشیده نیست؛ اما علاوه بر موارد ذکر شده می توان به نتایجی چون کاهش مقاومت به انسولین، بهبود عملکرد قلبی و تنفسی و کاهش چربی خون نیز اشاره کرد.

فعالیت های استقامتی



این نوع ورزش ها با وزنه، دستگاه ها، کش های ورزشی و یا با کمک وزن بدن انجام می شوند. دیابت می‌تواند روند کاهش قدرت و عملکرد عضلات

داستان دوباره تو

گاهی یک تغییر کوچک،
شروع یک مسیر تازه است.



Together for a healthy future



برای آشنایی بیشتر،
Qr Code را اسکن کنید.

آرتریت

چیست؟

آرتریت یک اصطلاح کلی است که به گروهی شامل بیش از ۱۰۰ بیماری اشاره دارد. واژه آرتریت به معنای التهاب مفصل است. التهاب یکی از واکنش‌های طبیعی بدن در برابر بیماری یا آسیب دیدگی است و شامل تورم، درد و خشکی می‌شود. التهابی که مدت زمان طولانی ادامه پیدا کند یا به طور مکرر بازگردد، مانند آنچه در آرتریت دیده می‌شود، می‌تواند منجر به آسیب بافتی شود.

مفصل جایی است که دو یا چند استخوان در آن به هم می‌رسند، مانند مفصل لگن یا زانو. سطوح استخوانی در مفاصل با ماده‌ای صاف و اسفنج مانند به نام غضروف پوشیده شده است. غضروف مانند بالشتکی عمل می‌کند که استخوان‌ها را محافظت کرده و امکان حرکت بدون درد مفصل را فراهم می‌سازد.

در آرتریت، ناحیه‌ای در داخل یا اطراف یک مفصل دچار التهاب می‌شود که موجب درد، خشکی و گاهی دشواری در حرکت می‌شود. برخی از انواع آرتریت، علاوه بر مفاصل، سایر بخش‌های بدن مانند پوست و اندام‌های داخلی را نیز درگیر می‌کنند.

حدود یک نفر از هر پنج بزرگسال به نوعی از آرتریت مبتلا است. این وضعیت می‌تواند در هر فردی رخ دهد، اما با افزایش سن شایع‌تر می‌شود.

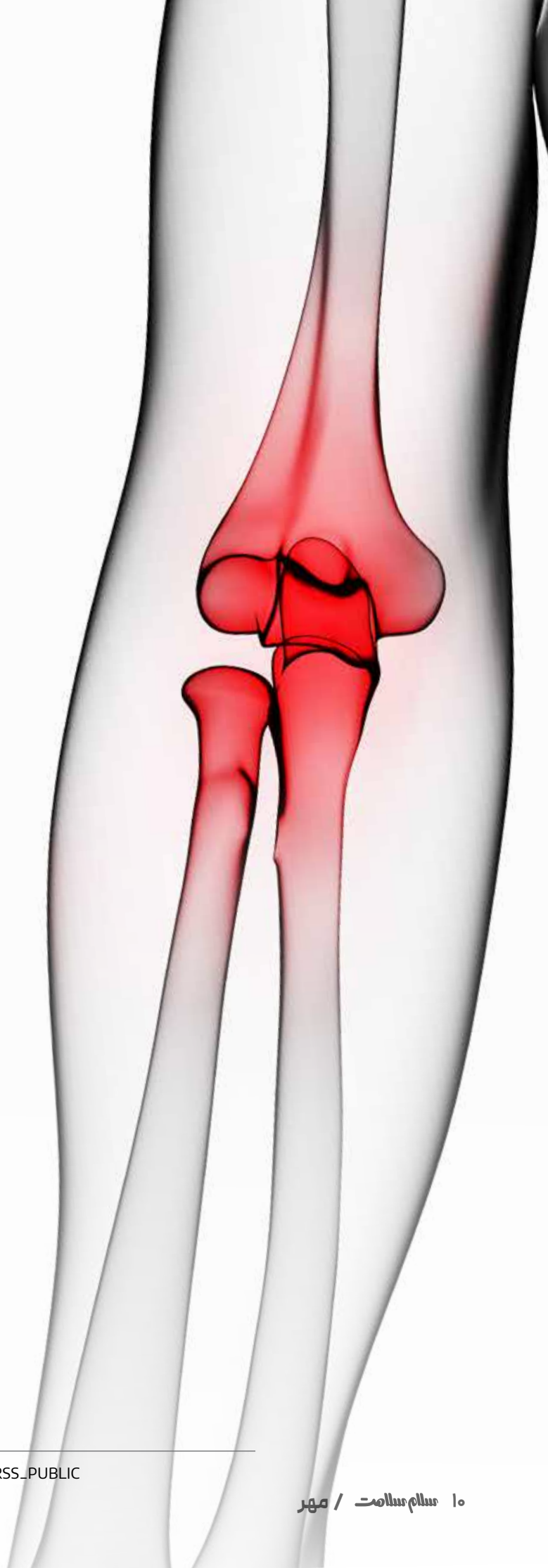
انواع آرتریت

برخی از انواع رایج آرتریت عبارتند از:

استئوآرتریت (آرتروز): رایج‌ترین نوع آرتریت است. این بیماری با فرسایش غضروف سر استخوان‌ها مشخص می‌شود. این فرسایش منجر به سایش استخوان‌ها روی یکدیگر می‌گردد. درد ممکن است در انگشتان، زانوها یا لگن احساس شود.

استئوآرتریت می‌تواند هر مفصلی را درگیر کند، اما بیشترین تأثیر را بر دست‌ها و مفاصل تحمل‌کننده وزن، مانند زانو، لگن و مفاصل کوچک در ستون فقرات می‌گذارد.

آرتریت روماتوئید: این بیماری مزمن می‌تواند مفاصل هر بخش از بدن را درگیر کند، اما بیشترین درگیری معمولاً در دست‌ها، مچ‌ها و زانوها دیده می‌شود. در آرتریت روماتوئید سیستم ایمنی، که سامانه دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها است، به اشتباه به مفاصل حمله می‌کند و موجب تورم لایه داخلی مفصل می‌شود. این التهاب به بافت‌های اطراف گسترش یافته و



می‌تواند به غضروف و استخوان آسیب برساند. در موارد شدیدتر، آرتريت روماتوئید ممکن است سایر نواحی بدن مانند پوست، چشم‌ها و اعصاب را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

نقرس: این حالت دردناک زمانی رخ می‌دهد که بدن قادر به دفع کامل ماده‌ای طبیعی به نام اسید اوریک نباشد. تجمع بیش از حد اسید اوریک باعث تشکیل کریستال‌های سوزنی شکل در مفاصل می‌شود که التهاب شدید همراه با تورم و درد بسیار زیاد ایجاد می‌کنند. نقرس بیشتر مفاصل شست پا، زانو و مچ دست را درگیر می‌کند.

علت آرتريت چیست؟

علت بسیاری از انواع آرتريت هنوز ناشناخته است. پژوهشگران نقش عوامل ژنتیکی (وراثت) و سبک زندگی را در بروز آرتريت بررسی می‌کنند.

عوامل متعددی می‌توانند خطر ابتلا به آرتريت را افزایش دهند، از جمله:

سن. با گذشت زمان مفاصل دچار فرسودگی می‌شوند. به همین دلیل خطر ابتلا به آرتريت، به ویژه استئوآرتريت، با افزایش سن بیشتر می‌شود.

جنسیت. بیشتر انواع آرتريت در زنان شایع‌تر است، به جز نقرس که در مردان بیشتر دیده می‌شود.

ژنتیک. برخی انواع آرتريت در برخی خانواده‌ها بیشتر دیده می‌شوند. برای نمونه، بیماری‌هایی مانند آرتريت روماتوئید، لوپوس و اسپوندیلیت آنکیلوزان با ژن‌های خاصی مرتبط هستند.

اضافه وزن. وزن بیش از حد فشار بیشتری بر مفاصل تحمل‌کننده وزن وارد می‌کند و فرسایش آنها را افزایش می‌دهد. این موضوع خطر آرتريت، به ویژه استئوآرتريت، را بالا می‌برد.

آسیب‌ها. صدمات می‌توانند باعث آسیب مفاصل شوند و زمینه‌ساز برخی انواع آرتريت گردند.

عفونت. باکتری‌ها، ویروس‌ها یا قارچ‌ها ممکن است مفاصل را آلوده کرده و واکنش التهابی ایجاد کنند.

شغل. بعضی از مشاغل که نیاز به حرکات تکراری یا بلند کردن اجسام سنگین دارند، می‌توانند مفاصل را تحت فشار قرار دهند یا موجب آسیب شوند و منجر به آرتريت، به ویژه استئوآرتريت، می‌شوند.

علائم

انواع مختلف آرتريت علائم متفاوتی دارند که شدت آنها می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. استئوآرتريت معمولاً علائمی خارج از مفاصل ایجاد نمی‌کند. اما علائم سایر انواع آرتريت ممکن است شامل خستگی، تب، بثورات پوستی و نشانه‌های التهاب مفاصل باشد، از جمله:

- درد؛
- تورم؛
- سفتی؛
- حساسیت به لمس؛
- قرمزی؛
- گرم شدن موضعی؛
- تغییر شکل مفاصل.

درمان آرتريت چگونه انجام می‌شود؟

هدف از درمان، تسکین درد، افزایش تحرک و قدرت مفاصل و کنترل بیماری تا حد امکان است. پزشک گزینه‌های متعددی برای کمک به مدیریت درد،

جلوگیری از آسیب به مفاصل و کنترل التهاب در اختیار دارد.

درمان آرتريت می‌تواند شامل استراحت، کاردرمانی یا فیزیوتراپی، کمپرس گرم یا سرد، محافظت از مفاصل، ورزش، داروها و گاهی جراحی برای ترمیم آسیب مفاصل باشد. برنامه درمانی معمولاً ترکیبی از چند روش ذکر شده می‌باشد.

درمان‌های استئوآرتريت معمولاً به کاهش درد و سفتی کمک می‌کنند، اما ممکن است بیماری همچنان پیشرفت کند. در گذشته این وضعیت درباره آرتريت روماتوئید نیز وجود داشت، اما امروزه روش‌های درمانی می‌توانند روند آسیب ناشی از آرتريت را کند یا متوقف کنند.

کاردرمانی

محافظت از مفاصل شما بخش مهمی از درمان آرتريت است. با کمک یک کاردرمانگر، می‌توانید راه‌های آسان‌تری برای انجام فعالیت‌های روزمره خود بیاموزید. یک کاردرمانگر می‌تواند به شما بیاموزد که چگونه:

• از قرار گرفتن در وضعیت‌هایی که به مفاصل شما فشار می‌آورند اجتناب کنید.

• از قوی‌ترین مفاصل و عضلات خود در حین محافظت از مفاصل ضعیف‌تر استفاده کنید.

• از حمایت‌کننده مفاصل (مانند بریس) برای محافظت از مفاصل خاص استفاده کنید.

• از دستگاه‌های کمکی در حمام استفاده کنید.

• از دستگاه‌های اصلاح‌شده در، عصا یا واکر استفاده کنید.

• از وسایلی برای کمک به انجام کارهایی مانند باز کردن شیشه‌ها یا بالا کشیدن جوراب و زیپ استفاده کنید.

دارودرمانی

برای کاهش درد و التهاب در آرتريت روماتوئید، پزشک احتمالاً مُسکن یا داروی ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID) را تجویز خواهد کرد.

علاوه بر داروهای ضد درد، پزشک ممکن است برای کاهش درد و خشکی مفاصل درگیر، تزریق داروهای ضدالتهاب داخل مفاصل را پیشنهاد کند. اثربخشی این روش می‌تواند بسته به شرایط، کوتاه مدت یا طولانی مدت باشد.

درمان آرتروز عفونی معمولاً شامل مصرف دوزهای بالای آنتی‌بیوتیک به صورت وریدی (تزریق به رگ) و همچنین تخلیه مایع عفونی اضافی از مفاصل است.

داروهای تغییردهنده روند بیماری و عوامل بیولوژیک، سیستم ایمنی را دقیق‌تر هدف قرار داده، التهاب مزمن را کاهش داده و از آسیب مفصلی جلوگیری می‌کنند.

درمان های خانگی

در کنار درمان‌های پزشکی، برخی روش‌های خانگی می‌توانند به کاهش علائم آرتروز کمک کنند. استفاده منظم از کمپرس گرم برای شل شدن عضلات و کاهش خشکی مفاصل و کمپرس سرد برای کم کردن التهاب و درد مفید است. انجام حرکات کششی ملایم و فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی یا یوگا به بهبود انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات اطراف مفاصل کمک می‌کند. حفظ وزن مناسب نیز فشار وارد بر مفاصل را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، مصرف غذاهای ضدالتهاب مانند ماهی‌های چرب، زردچوبه و سبزیجات تازه می‌تواند به مدیریت بهتر علائم کمک کند. البته هر روش خانگی باید با نظر پزشک و متناسب با شرایط فرد انتخاب شود.

رژیم غذایی در افراد مبتلا به سنگ کلیه



و ملاس سیاه هستند. اگر طعم شیر گاو را دوست ندارید، یا اگر سیستم گوارشی شما با آن سازگار نیست، شیر بدون لاکتوز، شیر سویای غنی‌شده یا شیر بز را امتحان کنید. همچنین مطمئن شوید که هر روز غذاهای سرشار از ویتامین دی مصرف می‌کنید زیرا ویتامین دی به افزایش جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند. بسیاری از غذاها با این ویتامین غنی شده‌اند. همچنین ویتامین دی در ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، قارچ و پنیر نیز یافت می‌شود.

محدودیت های غذایی برای پیشگیری از تشکیل سنگ های کلیوی

- محدود کردن مصرف نمک

سطوح بالای سدیم می‌تواند باعث افزایش دفع کلسیم در ادرار شود. بنابراین تا جای ممکن از اضافه کردن نمک به غذا پرهیز کنید. اغلب فست فودها و غذاهای رستورانی حاوی مقادیر بالای سدیم هستند؛ لذا تا حد امکان مصرف این غذاها را در رژیم خود محدود کنید. همچنین به محتوای سدیم در نوشیدنی‌ها نیز دقت کنید؛ برخی آبمیوه‌ها یا آب سبزیجات حاوی مقادیر بالای سدیم می‌باشند.

- مصرف پروتئین حیوانی خود را کاهش دهید

بسیاری از منابع پروتئین حیوانی، مانند گوشت قرمز، مرغ و تخم مرغ، میزان اسید اوریک تولید شده در بدن را افزایش می‌دهند. همچنین مصرف مقادیر زیاد پروتئین، سیترات موجود در ادرار را کاهش می‌دهد؛ نقش سیترات جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه است. جایگزین‌های پروتئین حیوانی شامل کینوا، حمص، دانه چیا و ماست یونانی است. از آنجایی که دریافت پروتئین کافی از هردو منبع حیوانی و گیاهی برای سلامت عمومی فرد مهم است، در مورد ضرورت جایگزینی، نحوه و میزان مصرف روزانه خود با پزشک مشورت کنید.

- مراقب اگزالات باشید

مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات را در رژیم خود مدیریت کنید، زیرا غذاهای سرشار از این ماده شیمیایی ممکن است احتمال تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهند. اگر سابقه سنگ کلیه دارید نیز ممکن است لازم باشد مصرف این مواد غذایی در رژیم خود را کاهش دهید. در این راستا بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا مشخص شود آیا کاهش مصرف این مواد برای شما کافی و موثر است یا نیاز به اقدامات بیشتری وجود دارد. در صورتی که

سنگ کلیه در دستگاه ادراری از مسیرهای مختلفی تشکیل می‌شود. شایع‌ترین نوع آن زمانی ایجاد می‌شود که کلسیم در ادرار با ترکیباتی مانند اگزالات یا فسفات ترکیب شده و در شرایطی که غلظت این مواد افزایش می‌یابد، به‌صورت کریستال‌های جامد رسوب می‌کند. علاوه بر این، افزایش اسید اوریک که محصول نهایی متابولیسم پروتئین‌ها می‌باشد، می‌تواند منجر به تشکیل نوع دیگری از سنگ‌های کلیوی شود. عواملی مانند کاهش حجم ادرار، تغییر pH ادرار و افزایش غلظت مواد سنگ‌ساز، در تسهیل این فرایند نقش مهمی دارند.

بنابراین ممکن است بتوانید با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و رژیم غذایی، از جمله تأمین آب کافی بدن، مصرف مرکبات و اجتناب از مصرف برخی مواد غذایی خاص، برای مثال غذاهای سرشار از سدیم، از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کنید.

چه بخوریم و بنوشیم؟

اگر سعی دارید از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کنید، باید در نظر داشته باشید که آنچه می‌خورید و می‌نوشید به اندازه آنچه که نباید بخورید و بنوشید مهم است. چند قانون مهم وجود دارد که باید در نظر داشته باشید.

- به میزان کافی مایعات بنوشید

مایعات، به ویژه آب، به رقیق کردن مواد شیمیایی تشکیل دهنده سنگ کمک می‌کنند. سعی کنید روزانه ۱۲ لیوان آب بنوشید.

- مصرف مرکبات را افزایش دهید

وجود سیترات در مرکبات و آب مرکبات می‌تواند به کاهش یا جلوگیری از تشکیل سنگ کمک کند. از جمله منابع خوب مرکبات می‌توان به لیمو، پرتقال و گریپ فروت اشاره کرد.

- کلسیم و ویتامین دی (D) مصرف کنید

اگر میزان کلسیم دریافتی شما کم باشد، ممکن است سطح اگزالات در ادرار و به تبع آن، احتمال تشکیل سنگ‌های کلیوی افزایش یابد. همچنین ترجیحاً کلسیم را از طریق مواد غذایی دریافت کنید، زیرا در برخی موارد مصرف مکمل‌های کلسیم می‌تواند در تشکیل سنگ‌های کلیوی نقش داشته باشد. منابع خوب کلسیم شامل شیر، ماست، پنیر کاتیج و سایر انواع پنیرها است. منابع گیاهی کلسیم نیز شامل حبوبات، سبزیجات سبز تیره، دانه‌ها

نکستایل همراه سلامتی شما



NEXTYLE

نکستایل
را تجربه کن



نکستایل

غذاهای حاوی اگزالات مصرف می‌کنید، توصیه می‌شود آنها را همراه با یک منبع کلسیم استفاده کنید. این کار کمک می‌کند اگزالات در دستگاه گوارش به کلسیم متصل شده و پیش از رسیدن به کلیه‌ها، دفع گردد. شکلات، آجیل، چای، اسفناج و چغندر برخی از مواد غذایی حاوی اگزالات هستند.

-کولا ننوشید

از نوشیدنی‌های حاوی کولا پرهیز کنید. کولا سرشار از فسفات است، ماده شیمیایی دیگری که می‌تواند احتمال تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهد.

- مصرف قند افزوده را کاهش دهید یا حذف کنید

قندهای افزوده، قندها و شربت‌هایی هستند که به غذاها و نوشیدنی‌های فراوری شده اضافه می‌شوند. مصرف بالای این قندها، به ویژه ساکارز و فروکتوز افزوده، ممکن است خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهند. بنابراین در مصرف غذاهای فراوری شده مانند کیک، شیرینی، نوشیدنی‌های غیرالکلی و آبمیوه‌های فراوری شده احتیاط کنید. سایر نام‌های رایج قند افزوده شامل شربت ذرت، فروکتوز کریستالی، عسل، شهد آگاو، شربت برنج قهوه‌ای و شکر نیشکر است.

نکاتی برای رژیم غذایی افراد مبتلا به سنگ کلیه

داشتن سابقه سنگ کلیه خطر ابتلای مجدد به آن را افزایش می‌دهد، مگر اینکه به طور فعال برای پیشگیری از آن تلاش کنید. این به معنای مصرف داروهای تجویزی، توجه به رژیم غذایی و سبک زندگیتان است. اگر در حال حاضر سنگ کلیه دارید، پزشک آزمایش‌های تشخیصی را برای تعیین نوع سنگ کلیه شما انجام می‌دهد. سپس یک برنامه غذایی خاص مانند رژیم غذایی DASH برای شما تجویز می‌کند.

نکاتی که به شما کمک می‌کند عبارتند از:

- نوشیدن دوازده لیوان آب در روز (متناسب با شرایط فردی و سطح فعالیت)؛
- مصرف مرکبات، مانند پرتقال؛
- دریافت کلسیم کافی از منابع غذایی در وعده‌های روزانه (حداقل ۲ تا ۳ وعده در روز)؛
- محدود کردن مصرف پروتئین حیوانی؛
- کاهش مصرف نمک، شکر افزوده و محصولات حاوی شربت ذرت با فروکتوز بالا؛
- پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های سرشار از اگزالات و فسفات؛
- پرهیز از عوامل ایجاد کم‌آبی بدن مانند مصرف الکل و دریافت ناکافی مایعات.

سخن پایانی

در مجموع، پیشگیری و کنترل سنگ کلیه تا حد زیادی به انتخاب‌های آگاهانه در رژیم غذایی و سبک زندگی وابسته است. مصرف کافی مایعات، به‌ویژه آب، دریافت متعادل کلسیم از منابع غذایی، افزایش مصرف مرکبات و در مقابل، محدود کردن نمک، پروتئین حیوانی، غذاهای حاوی اگزالات، نوشیدنی‌های کولا و قندهای افزوده، همگی می‌توانند در کاهش خطر تشکیل سنگ‌های کلیوی نقش مؤثری داشته باشند. با توجه به تفاوت‌های فردی در نوع سنگ و شرایط بدن، تنظیم دقیق رژیم غذایی با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه اهمیت ویژه‌ای دارد تا علاوه بر پیشگیری، سلامت عمومی بدن نیز حفظ شود.

ضدآفتاب؛

مراقبت از پوست در تمام فصول

نور خورشید برای حیات ضروری است و نقش مهمی در سلامت روان، تنظیم ریتم شبانه‌روزی و تولید ویتامین دی دارد. با این حال، قرار گرفتن طولانی‌مدت و بدون محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش (UV) می‌تواند آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیری به پوست وارد کند. آفتاب‌سوختگی، پیری زودرس پوست، ایجاد لک‌ها و افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های پوستی از جمله پیامدهای شناخته‌شده تابش بیش از حد اشعه فرابنفش هستند. در این میان، ضدآفتاب‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و در دسترس‌ترین ابزارهای محافظتی، نقش کلیدی در مراقبت از پوست ایفا می‌کنند.

اشعه فرابنفش و نقش آن در آسیب‌های پوستی

اشعه فرابنفش خورشید به دو نوع اصلی UVA و UVB تقسیم می‌شود که هر دو برای پوست مضر هستند. اشعه UVA دارای طول موج بلندتری است و به لایه‌های عمقی پوست نفوذ می‌کند. این اشعه در درازمدت باعث تخریب کلاژن و الاستین شده و در نتیجه، پیری زودرس، چین‌وچروک، شل‌شدگی پوست و ایجاد لکه‌های تیره را به دنبال دارد. نکته مهم این است که اشعه UVA در تمام طول سال، حتی در روزهای ابری و از پشت شیشه پنجره نیز فعال است.

در مقابل، اشعه UVB طول موج کوتاه‌تری دارد و بیشتر به لایه‌های سطحی پوست آسیب می‌زند. این نوع اشعه عامل اصلی آفتاب‌سوختگی بوده و نقش مهمی در بروز سرطان‌های پوستی ایفا می‌کند.

بهترین ضدآفتاب‌ها محصولاتی هستند که بتوانند از پوست در برابر هر دو نوع اشعه محافظت کنند.

ضدآفتاب‌ها به‌طور کلی به دو دسته اصلی ضدآفتاب‌های فیزیکی (مینرال) و ضدآفتاب‌های شیمیایی تقسیم می‌شوند. از نظر علمی، هر دو نوع در صورت استفاده صحیح می‌توانند محافظت مؤثری ایجاد کنند و انتخاب میان آنها بیشتر به نوع پوست و

ترجیح فردی بستگی دارد.

مفهوم SPF و اهمیت آن

حدود دو قاشق غذاخوری ضدآفتاب نیاز است. برای کل بدن نیز به‌طور متوسط حدود ۳۰ میلی‌لیتر ضدآفتاب توصیه می‌شود. ضدآفتاب باید حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیش از قرار گرفتن در معرض نور خورشید استفاده شود و هر دو ساعت یک‌بار تمدید گردد. در صورت تعریق یا شنا، حتی ضدآفتاب‌های مقاوم در برابر آب نیز باید مجدداً استفاده شوند، زیرا محصولی با عنوان «کاملاً ضدآب» وجود ندارد.

آیا در محیط اداری هم ضدآفتاب لازم است؟

برخلاف تصور رایج، حتی افرادی که بیشتر روز خود را در محیط‌های بسته و اداری می‌گذرانند، به ضدآفتاب نیاز دارند. اشعه UVA می‌تواند از شیشه عبور کند و به پوست آسیب برساند. در روزهایی که مدت بیشتری در فضای باز هستید، استفاده از ضدآفتاب قوی‌تر و تمدید منظم آن ضروری است.

تاریخ انقضا و شرایط نگهداری از ضدآفتاب

یکی از نکات مهمی که اغلب نادیده گرفته می‌شود، تاریخ مصرف ضدآفتاب است. ضدآفتاب‌ها نیز مانند سایر محصولات بهداشتی تاریخ انقضا دارند و پس از آن، مواد فعال و نگهدارنده آنها اثربخشی خود را از دست می‌دهند. همچنین این محصولات نسبت به گرما و سرمای شدید حساس هستند. قرار دادن ضدآفتاب در معرض نور مستقیم خورشید یا یخ‌زدگی می‌تواند حتی یک تیوب کرم ضدآفتاب نو را نیز فاسد کند.

بهترین نوع ضدآفتاب برای کودکان

می‌توان از ضدآفتاب مخصوص برای کودکان ۶ ماهه و بزرگ‌تر استفاده کرد. برخی ضدآفتاب‌ها به‌طور خاص برای نوزادان یا کودکان برچسب‌گذاری شده‌اند؛ با این حال، کودکان می‌توانند از همان ضدآفتابی استفاده کنند که بزرگسالان استفاده می‌کنند. مهم‌ترین عامل در مورد ضدآفتاب در هر سنی این است که از ضدآفتاب «طیف گسترده» با عامل محافظت در برابر آفتاب، یا SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید.

باورهای نادرست درباره ضدآفتاب

برخی افراد تصور می‌کنند پوست تیره نیازی به ضدآفتاب ندارد، در حالی که اگرچه ملانین تا حدی نقش محافظتی دارد، اما خطر آسیب و سرطان پوست را به‌طور کامل از بین نمی‌برد. باور نادرست دیگر این است که فقط کودکان یا سالمندان به ضدآفتاب نیاز دارند، در صورتی که تمام افراد بالای شش ماه باید از ضدآفتاب استفاده کنند. همچنین این تصور که استفاده از ضدآفتاب مانع کامل تولید ویتامین دی می‌شود، پایه علمی محکمی ندارد.

جمع‌بندی

ضدآفتاب‌ها یکی از اساسی‌ترین ابزارهای پیشگیری از آسیب‌های پوستی و سرطان پوست به شمار می‌آیند. چه ضدآفتاب فیزیکی و چه شیمیایی، در صورت انتخاب صحیح و استفاده منظم، می‌توانند محافظت مؤثری ایجاد کنند. استفاده روزانه از ضدآفتاب، حتی در محیط‌های اداری، توجه به SPF مناسب، تمدید منظم و رعایت شرایط نگهداری، همگی عواملی هستند که نقش مهمی در حفظ سلامت و جوانی پوست دارند. در نهایت، ضدآفتاب یک انتخاب اختیاری یا فصلی نیست، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی سالم محسوب می‌شود.

SPF یا «فاکتور محافظت در برابر آفتاب» معیاری برای سنجش میزان محافظت ضدآفتاب در برابر اشعه UVB است. به‌طور مثال، SPF 30 به این معناست که پوست با استفاده صحیح از این ضدآفتاب، حدود ۳۰ برابر دیرتر از حالت بدون محافظت دچار آفتاب‌سوختگی می‌شود. با این حال، SPF بالاتر همیشه به معنای محافظت صددرصدی نیست. SPF 30 حدود ۹۷ درصد و SPF 50 حدود ۹۸ درصد اشعه UVB را فیلتر می‌کنند. بنابراین استفاده صحیح و تمدید منظم ضدآفتاب اهمیت بیشتری از انتخاب SPF بسیار بالا دارد.

ضدآفتاب فیزیکی (مینرال)

ضدآفتاب‌های فیزیکی حاوی موادی مانند اکسید روی و دی‌اکسید تیتانیوم هستند. این ترکیبات با ایجاد یک سد محافظ روی سطح پوست، اشعه‌های فرابنفش را بازتاب داده یا پراکنده می‌کنند و مانع نفوذ آنها به پوست می‌شوند. به دلیل خاصیت هیپوآلرژنیک، این نوع ضدآفتاب‌ها معمولاً کمتر باعث تحریک پوستی می‌شوند و گزینه‌ای ایمن برای افراد با پوست حساس، کودکان خردسال و حتی نوزادان بالای شش ماه به شمار می‌آیند.

با این حال، برخی افراد به دلیل باقی‌ماندن رد سفید روی پوست یا دشواری بودن شست‌وشوی این محصولات، تمایل کمتری به استفاده از ضدآفتاب‌های فیزیکی دارند. با وجود این معایب، ضدآفتاب‌های مینرال محافظت پایدار و مؤثری در برابر هر دو اشعه UVA و UVB فراهم می‌کنند.

ضدآفتاب شیمیایی

ضدآفتاب‌های شیمیایی با جذب اشعه‌های فرابنفش و تبدیل آنها به انرژی حرارتی بی‌ضرر، از آسیب به پوست جلوگیری می‌کنند. این محصولات معمولاً بافت سبک‌تری دارند، به راحتی روی پوست پخش می‌شوند و اثر سفیدکنندگی کمتری دارند. انواع مختلفی از فیلترهای شیمیایی در این ضدآفتاب‌ها به کار می‌رود که هر کدام طیف خاصی از اشعه UV را جذب می‌کنند. با وجود محبوبیت بالا، این نوع ضدآفتاب‌ها ممکن است در برخی افراد باعث حساسیت یا تحریک پوستی شوند.

انتخاب ضدآفتاب بر اساس نوع پوست

برای پوست‌های چرب و مستعد آکنه، ضدآفتاب‌های فاقد چربی و با بافت سبک مانند ژل یا فلوئید مناسب‌تر هستند. افراد با پوست خشک بهتر است از ضدآفتاب‌های کرمی و حاوی ترکیبات مرطوب‌کننده استفاده کنند. افراد با پوست حساس معمولاً با ضدآفتاب‌های فیزیکی یا محصولات فاقد عطر و مواد محرک، سازگاری بهتری دارند. همچنین کسانی که دچار لک‌های پوستی یا ملاسما هستند، باید حتماً از ضدآفتاب‌های «طیف گسترده» استفاده کنند.

نحوه صحیح استفاده از ضدآفتاب

یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش اثربخشی ضدآفتاب، استفاده ناکافی یا نادرست از آن است. برای پوشش مناسب صورت، گردن و پشت دست‌ها

آلرژی و اگزما در کودکان



آلرژی ها همیشه مقصر اگزما نیستند، اما این دو اغلب با یکدیگر بروز می کنند و می توانند کیفیت زندگی کودک را تحت تأثیر قرار دهند. مطالعات نشان می دهند که از هر ۳ نوزاد، ۱ نفر به اگزما مبتلا می شود و بسیاری از والدین نگرانی هایی درباره مدیریت علائم و پیشگیری از عوارض طولانی مدت دارند. درک صحیح این وضعیت ها و شناسایی عوامل تحریک کننده می تواند به والدین کمک کند تا مراقبت بهتری از کودک داشته باشند و راهکارهای موثری برای کنترل و کاهش علائم اگزما و آلرژی ها به کار گیرند. در ادامه، آنچه باید در مورد این شرایط در کودکان بدانید و نیز راهنمایی هایی برای درمان آنها ارائه شده است.

حقایق مربوط به اگزما

- علائم شامل ضایعه پوستی خشک، خارش دار، پوسته پوسته و قرمز است. این ضایعه ممکن است ترشح کند و دلمه ببندد، به ویژه اگر کودک آن را بخاراند.
- اگزما اغلب در بازو، آرنج، دست، پا، زانو و صورت مشاهده می شود.
- این ضایعه می تواند بسیار آزار دهنده باشد و در خواب کودک اختلال ایجاد کند.
- صابون ها و لوازم آرایشی، مواد شوینده، پشم، مایت های گرد و غبار، گرده گل ها، پر و پوسته حیوانات، برخی مواد غذایی و هوای خشک می توانند باعث تشدید علائم اگزما شوند.
- اگزما از یک بخش بدن به بخش دیگر یا از فردی به فرد دیگر منتقل نمی شود.
- اگزما در کودکان اغلب با دوره هایی از شدت و کاهش همراه است. بیشتر نوزادان تا نوجوانی یا حتی زودتر آن را پشت سر می گذارند.

تأثیر اگزما و آلرژی ها بر یکدیگر

- احتمال ابتلا به اگزما در کودکانی که آلرژی دارند (به ویژه نسبت به غذاهایی مانند شیر و بادام زمینی) بیشتر است.
- داشتن والدینی با سابقه آلرژی یا آسم، خطر ابتلای کودک به اگزما را افزایش می دهد.
- احتمال ابتلا به آلرژی و آسم در کودکانی که دچار اگزما شده اند، بیشتر است.
- دور نگه داشتن کودک از عوامل تحریک کننده آلرژی می تواند علائم اگزما را کاهش دهد.

روش درمان اگزما

در صورت مشاهده علائم، کودک را نزد پزشک ببرید. روش های متعددی برای کنترل اگزما و آلرژی وجود دارد:

آزمایش ها: ممکن است پزشک بخواهد کودک را از نظر حساسیت به غذاهایی مانند شیر، تخم مرغ، بادام زمینی، سویا، غذاهای دریایی، گندم و

همچنین سایر مواد مورد آزمایش قرار دهد. نتایج مثبت آزمایش های آلرژی باید تأیید شوند.

رژیم های حذف غذایی: در صورت توصیه پزشک، می توان غذاهای محرک رایج را به صورت جداگانه حذف کرد تا مشخص شود کدام غذا مسئول علائم است.

کرم های مرطوب کننده: این محصولات، در صورتی که بدون اسانس باشند، می توانند علائم خفیف اگزما را تسکین دهند. محصولی انتخاب کنید که غلیظ باشد و بلافاصله پس از استحمام کودک استفاده شود.

دارو: مصرف برخی داروهای ضد حساسیت، پماد و یا لوسیون ها می توانند علائم شدیدتر را تسکین دهند.

راهکارهای پیشگیری

- خانه را از نظر آلرژی ایمن کنید تا کودک در معرض عواملی مانند مایت های گرد و غبار و موی حیوانات قرار نگیرد.
- پوست کودک را مرطوب نگه دارید؛ خشکی پوست می تواند اگزما را تحریک کند.
- ناخن ها را کوتاه نگه دارید تا هنگام خارش پوست آسیب کمتری ببیند.
- برای جلوگیری از خارش در حین خواب، می توان روی دستان نوزاد دستکش کشید.
- در تابستان کودک را خنک نگه دارید؛ گرما و تعریق می تواند علائم را تشدید کند.
- از صابون های بدون عطر استفاده کنید و از به کار بردن مواد شوینده قوی خودداری نمایید؛ زیرا مواد شیمیایی می توانند باعث تحریک پوست شوند.
- برای کودک از لباس های نرم، گشاد و نخی استفاده کنید و از پوشاندن لباس های پشمی یا نایلونی خودداری نمایید.
- کودک را از هوای خشک و سرد محافظت کنید؛ در هوای سرد از لباس های گرم استفاده کنید اما مراقب باشید بیش از حد نباشد و در زمستان از دستگاه مرطوب کننده هوا استفاده کنید.



Toute

توت سويت
سلامتی، خوشمزه است!

DELICIOUSLY HEALTHY!



انرژی بار

پرانرژی با عسل و خشکبار

شیرین شده با عسل

www.toute-sweet.com

@toutesweet.ir

بایک پیام
برنامه ریزی کن!

مسابقه

سلام سلامت

سلام سلامت بخون،

۱ میلیون تومان

جایزه ببر



در کدام شرایط مراجعه به پزشک برای بررسی توده پستان ضروری است؟

ب (زمانی که توده فقط در روزهای نزدیک به قاعدگی احساس می شود و پس از آن از بین می رود.

الف (زمانی که توده جدیدی ایجاد شده و پس از یک تا دو چرخه قاعدگی همچنان باقی مانده است.

د (زمانی که حساسیت پستان در نزدیکی قاعدگی ایجاد شده و پس از آن برطرف می شود.

ج (زمانی که بافت پستان حالت توده دار طبیعی دارد و تغییر جدیدی ایجاد نشده است.

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ مهر 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 می شود.

www.salamsalamat.com

سلام سلامت



فارماکوویژیالانس چیست؟

دکتر روشن‌متین

کلیه گزارش‌های ارسال شده به مرکز فارماکوویژیالانس از نظر هویت گزارشگر و بیمار مبتلا به عارضه دارویی، محرمانه تلقی می‌شوند.

چه مواردی را باید گزارش کنید؟

شما می‌توانید هرگونه شکایت، نارضایتی یا رویداد نامطلوب مرتبط با محصولات شرکت اکتوور را حتی اگر از ارتباط آن با دارو اطمینان ندارید - به واحد فارماکوویژیالانس این شرکت اطلاع دهید.

چگونه باید عوارض دارویی را گزارش کرد؟

دست‌اندرکاران و بیماران در صورت نیاز می‌توانند از طریق یکی از روش‌های زیر با ما در ارتباط باشند:

شماره تماس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ داخلی ۱۸۴۱

آدرس پست الکترونیک:

pvs@actoverco.com

هدف از تجویز دارو، پیشگیری، کنترل یا درمان بیماری است؛ اما گاهی عوارض دارویی مانع از تحقق این هدف می‌شوند.

فارماکوویژیالانس دانشی است که به شناسایی، جمع‌آوری، ارزیابی و پیشگیری از بروز عوارض ناخواسته دارویی می‌پردازد. واژه فارماکوویژیالانس از ریشه فارماکو به معنای دارو و ویژیالانس به معنای هوشیاری، احتیاط و مراقبت است.

واحد فارماکوویژیالانس شرکت اکتوور با هدف شناسایی مشکلات و عوارض محصولات این شرکت، ارزیابی آنها و در نهایت پیشگیری از تکرار وقوع این مشکلات تشکیل شده است.

تمام افراد جامعه از جمله بیماران، همراهان آنها و کادر درمان (پزشکان، پرستاران، داروسازان، دندانپزشکان و ...) در بخش دولتی و غیردولتی می‌توانند عوارض، خطاهای دارویی و شکایات خود را به واحد فارماکوویژیالانس اکتوور کو گزارش دهند.

تغذیه با شیر مادر

- راهنمای تغذیه‌ای آمریکا توصیه می‌کند که نوزادان در حدود شش ماه نخست زندگی، به‌طور انحصاری با شیر مادر تغذیه شوند. پس از آن، هم‌زمان با آغاز غذاهای کمکی مناسب، شیردهی تا سن ۱۲ ماهگی یا بیشتر ادامه یابد.

آکادمی طب اطفال آمریکا و سازمان جهانی بهداشت نیز تغذیه انحصاری با شیر مادر را برای حدود شش ماه اول توصیه می‌کنند و ادامه شیردهی همراه با معرفی غذاهای کمکی مناسب را تا دو سالگی یا بیشتر مناسب می‌دانند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

شیر مادر منبعی بسیار مناسب و کامل از مواد مغذی است. با این حال، نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند با نظر پزشک به دریافت مکمل ویتامین دی (از بدو تولد) و در برخی موارد به مکمل آهن نیاز دارند.

فواید

تغذیه با شیر مادر هم برای مادر و هم برای نوزاد سودمند است. شیر مادر بهترین منبع تغذیه برای بیشتر نوزادان محسوب می‌شود. با رشد نوزاد، ترکیب شیر مادر نیز متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او تغییر می‌کند. علاوه بر این، شیردهی می‌تواند از مادر و نوزاد در برابر برخی بیماری‌ها و مشکلات کوتاه‌مدت و بلندمدت محافظت کند.

فواید برای مادر

مادرانی که به نوزاد خود شیر می‌دهند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های زیر قرار می‌گیرند:

- سرطان پستان؛
- سرطان تخمدان؛
- دیابت نوع ۲؛
- فشار خون بالا.

فواید برای نوزاد

نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های زیر قرار می‌گیرند:

- بیماری‌های شدید دستگاه تنفسی تحتانی؛
- اوتیت میانی حاد (عفونت گوش)؛
- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)؛
- آسم؛

- چاقی؛
- دیابت نوع ۱؛
- عفونت‌های گوارشی (اسهال و استفراغ)؛
- انتروکولیت نکران در نوزادان نارس.

پنج فایده مهم شیردهی با شیر مادر

تغذیه:

شیر مادر بهترین منبع تغذیه برای بیشتر نوزادان است. با رشد نوزاد، ترکیب شیر مادر متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او تغییر می‌کند.

محافظت:

تغذیه با شیر مادر می‌تواند از نوزادان در برابر برخی بیماری‌ها و اختلالات کوتاه‌مدت و بلندمدت محافظت کند. نوزادان تغذیه‌شده با شیر مادر کمتر در معرض آسم، چاقی، دیابت نوع ۱ و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد قرار دارند و احتمال ابتلا به عفونت‌های گوش و عفونت‌های گوارشی در آنها کمتر است.

تقویت سیستم ایمنی:

شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که از مادر به نوزاد منتقل می‌شود. این آنتی‌بادی‌ها به تقویت سیستم ایمنی نوزاد کمک کرده و از او در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند.

سهولت و دسترسی:

مادران می‌توانند در هر زمان و هر مکان به نوزاد خود شیر دهند. تغذیه با شیر مادر راحت‌تر و سریع‌تر است؛ زیرا برخلاف شیر خشک، نیازی به آماده‌سازی و تهیه بطری و... ندارد و به دلیل ارتباط نزدیک مادر و کودک، در طول سفر نیز به آرامش شیرخوار کمک می‌کند.

سلامت روان مادران شیرده

شیردهی در سلامت روانی مادران تأثیر مثبت دارد، زیرا خطر افسردگی پس از زایمان و اضطراب را کاهش می‌دهد. این تأثیرات از طریق آزادسازی هورمون اکسی توسین ایجاد می‌شود.

- مطالعات نشان می‌دهند که مادران شیرده، نرخ افسردگی پس از زایمان کمتری دارند. این اثرات حمایتی می‌تواند تا ده سال پس از زایمان ادامه

امسال تمام روز انرژی دارم!



NEXTYLE

نکستایل
را تجربه کن

داشته باشد.

- فواید هورمونی: آزادسازی اکسی توسین و پرولاکتین در حین شیردهی به عنوان یک میانجی طبیعی علیه استرس عمل می کنند، خلق را بهبود بخشیده و آرامش را افزایش می دهند.
- پیوند و اعتماد به نفس: موفقیت در شیردهی، پیوند بین مادر و نوزاد را تقویت می کند، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و احساسات مثبت ایجاد می کند.

چالش ها و تأثیرات منفی

با این حال، بروز اختلال یا متوقف شدن ناگهانی شیردهی می تواند احساس غم و استرس ایجاد کند. حمایت از مادران در این مسیر برای سلامت جسمی و روانی ضروری است.

- چالش ها منجر به استرس می شوند: احساس درد، کاهش تولید شیر یا مشکلات عمومی در تغذیه می تواند به استرس عاطفی شدید منجر شود.
- احساس ناکامی: اگر شیردهی به طور مطلوبی انجام نشود یا زودتر از زمانی که مد نظر مادر است، متوقف شود، مادران ممکن است احساس غم، از دست دادن، خشم و گناه کنند.
- احساس انزوا و فشار اجتماعی: تقاضای زیاد برای شیردهی، همراه با فشار اجتماعی، می تواند احساس فشار و بی اختیاری را ایجاد کند.

نکات کلیدی

- روابط دو سویه: سلامت روانی و شیردهی روی یکدیگر تاثیر متقابل دارند.
- اهمیت حمایت: دسترسی به حمایت از سوی متخصصان، مرخصی با حقوق و شبکه های خانوادگی حمایتی برای کاهش استرس ضروری است.
- نیاز به مراقبت: حدود ۲۰ درصد از زنان پس از زایمان با مشکلات روانی مواجه می شوند، بنابراین ارزیابی و حمایت از این مادران حیاتی است.

خلاصه

به طور کلی، تغذیه انحصاری با شیر مادر در حدود شش ماه نخست زندگی توصیه می شود. بر اساس راهنمای تغذیه ای آمریکا، ادامه شیردهی همراه با معرفی غذاهای کمکی مناسب تا سن ۱۲ ماهگی یا بیشتر پیشنهاد می گردد. در حالی که شیردهی به طور کلی به سلامت روانی کمک می کند، این فرایند نیاز به حمایت قابل توجهی دارد تا به منبعی از استرس تبدیل نشود.

کیسه صفرا؛ کوچک اما مهم

ممکن است علائم زیر مشاهده شود:

- ✗ درد در قسمت فوقانی و راست شکم که ممکن است به پشت یا زیر کتف راست انتقال پیدا کند؛
- ✗ احساس درد بعد از صرف غذای چرب؛
- ✗ زردی چشم یا پوست؛
- ✗ تهوع و یا استفراغ؛
- ✗ تب؛
- ✗ ادرار تیره، مدفوع خیلی روشن

درمان کیسه صفرا

بیشتر مشکلات کیسه صفرا با درمان‌های پزشکی و جراحی قابل مدیریت است و در بسیاری موارد علائم بهبود می‌یابد. در صورت نیاز به مداخله، اقدام‌هایی انجام می‌شود که عملکرد ناحیه صفراوی را تنظیم کرده و مسیر خروج صفرا را به سیستم گوارش اصلاح می‌کند. همچنین کیسه صفرا یک عضو ضروری برای ادامه زندگی نیست و افراد بعد از اصلاح مسیر ترشح صفرا نیز می‌توانند زندگی طبیعی داشته باشند.

مراقبت‌ها

آیا اضافه وزن احتمال ابتلا به سنگ کیسه صفرا را بیشتر می‌کند؟

افراد دارای اضافه وزن، به‌ویژه زنان، به دلیل غلظت بالای کلسترول در صفرا، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا هستند. همچنین، کیسه صفرا در افراد چاق عملکرد ضعیف‌تری دارد. کاهش وزن سریع می‌تواند احتمال تشکیل سنگ را افزایش دهد، اما کاهش وزن تدریجی در پیشگیری از این بیماری مؤثر است.

تغییر رژیم غذایی بعد از جراحی کیسه صفرا

بعد از برداشتن کیسه صفرا، بهتر است در روزهای نخست از غذاهای چرب و سرخ‌شده پرهیز شود. سپس چربی رژیم حدود ۳۰ درصد باشد و مصرف غذاهای پر فیبر مثل غلات، دانه‌ها و سبزیجات بیشتر شود.

جمع‌بندی

صفرا نقشی کلیدی در هضم چربی‌ها ایفا می‌کند و اختلالاتی چون سنگ کیسه صفرا، که با عواملی چون چاقی (به‌ویژه در زنان) مرتبط است، می‌تواند عملکرد آن را مختل کند. مدیریت این اختلالات شامل روش‌های درمانی متفاوتی است که بسته به شدت و نوع بیماری تعیین می‌شود. با این حال، اتخاذ سبک زندگی سالم، شامل کاهش وزن تدریجی و رژیم غذایی متعادل سرشار از فیبر و محدود کردن چربی‌های اشباع، می‌تواند به پیشگیری از بسیاری از مشکلات صفراوی کمک کرده و به حفظ سلامت کلی بدن یاری رساند.

کیسه صفرا اندامی کوچک و گلابی شکل است که صفرا را ذخیره و آزاد می‌کند. صفرا مایعی است که توسط کبد تولید می‌شود و به هضم چربی موجود در مواد غذایی کمک می‌کند.

کیسه صفرا در کجا قرار دارد؟

کیسه صفرا در قسمت فوقانی راست شکم و دقیقاً زیر کبد قرار دارد.

نقش کیسه صفرا در بدن چیست؟

کیسه صفرا بخشی از سیستم گوارش است. عملکرد اصلی آن ذخیره صفرا است. صفرا ترکیبی از کلسترول، بیلی روبین و نمک‌های صفراوی است و به تجزیه چربی کمک می‌کند.

کیسه صفرا چگونه به سایر اندام‌ها کمک می‌کند؟

کیسه صفرا از طریق مجاری صفراوی به سایر بخش‌های سیستم گوارشی متصل است. مجاری صفراوی سیستم لوله‌ای شکل است که صفرا را از کبد به روده کوچک منتقل می‌کند.

کیسه صفرا چه وظایفی دارد؟

قبل از صرف غذا، کیسه صفرا پر از مایع صفراوی است. زمانی که شروع به خوردن غذا می‌کنید، کیسه صفرا سیگنال‌هایی مبنی بر انقباض و آزاد کردن صفرا ذخیره شده از طریق مجاری صفراوی دریافت می‌کند. در نهایت صفرا وارد بزرگترین مجرای صفراوی می‌شود. با عبور از این مجرا، صفرا از اولین بخش روده کوچک عبور می‌کند، جایی که مواد غذایی ترکیب شده در انتظار هضم هستند. بعد از صرف غذا، کیسه صفرا خالی و مجدد آماده پر شدن توسط صفرا می‌شود.

چه مواردی بر عملکرد کیسه صفرا تأثیرگذارند؟

موارد زیادی می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در عملکرد کیسه صفرا شود. شایع‌ترین مورد، تشکیل سنگ صفرا است. سنگ کیسه صفرا معمولاً بی‌خطر است، اما گاهی منجر به بروز مشکلاتی مثل سنگ کیسه صفرا، التهاب کیسه صفرا، التهاب لوزالمعده و سرطان کیسه صفرا می‌شود.

نشانه‌ها و علائم بیماری‌های کیسه صفرا چیست؟

علائم بسته به سایز و محل سنگ متفاوت است و می‌تواند در طیفی از بدون علامت تا مشکلات جدی بروز پیدا کند.

NEXTYLE

نکستایل ہمراہ سلامتی شما

نکستایل
انجینئرنگ



کم کاری پاراتیروئید (هیپوپاراتیروئید) چیست؟



کم کاری پاراتیروئید بیماری نادری است و زمانی اتفاق می افتد که غدد پاراتیروئید به اندازه کافی هورمون پاراتیروئید تولید نکنند.

هر فرد چهار غده پاراتیروئید دارد که در پشت غده تیروئید و نزدیک به آن قرار گرفته اند. هر غده به اندازه یک دانه برنج است.

عملکرد اصلی هورمون پاراتیروئید تنظیم سطح کلسیم در بدن است. همچنین، این هورمون سطح فسفر بدن را نیز کنترل می کند و در تولید فرم فعال ویتامین دی نیز نقش دارد. تمامی این فعالیت ها برای حفظ تعادل میزان کلسیم در بدن ضروری است.

کمبود هورمون پاراتیروئید باعث کاهش سطح کلسیم و افزایش سطح فسفر می شود. این بیماری اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود، باعث بروز مشکلات حاد پزشکی نمی شود؛ اما به درمان و کنترل طولانی مدت در طول زندگی فرد، احتیاج دارد.

درمان یعنی اطمینان حاصل کردن از این که بدن به اندازه کافی کلسیم و ویتامین دی دارد، که می توان آن را با داشتن یک رژیم غذایی متعادل، مصرف مکمل ها و کنترل مداوم سطح کلسیم در خون انجام داد. اگر روی برنامه درمانی خود بمانید و به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید، با وجود کم کاری پاراتیروئید، هم چنان طول عمر کامل و زندگی فعالی خواهید داشت.

علل کم کاری پاراتیروئید

شایع ترین علل کم کاری پاراتیروئید برداشتن غدد پاراتیروئید، یا آسیب دیدگی اتفاقی آنها در حین عمل جراحی گردن است.

سایر علل بیماری عبارتند از:

- بیماری های خود ایمنی: شرایطی که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت های خود آسیب می زند.
- نداشتن غدد پاراتیروئیدی به صورت مادرزادی، یا غددی که به درستی عمل نمی کنند.
- رادیوتراپی برای درمان سرطان گلو یا گردن.
- سطح پایین منیزیم خون، برای مثال به علت مصرف بیش از حد نوشیدنی های الکلی.

علائم کم کاری پاراتیروئید

سطح پایین کلسیم باعث بروز بسیاری از علائم در این بیماری می شود:

- درد عضلات یا گرفتگی عضلات؛
- سوزن سوزن شدن، سوزش یا بی حسی در نوک انگشتان دست، پا و لب ها؛
- اسپاسم عضلات، به خصوص در اطراف دهان؛
- ریزش موی سکه ای؛
- خشکی پوست؛
- شکنندگی ناخن ها؛
- خستگی؛
- اضطراب یا افسردگی؛
- قاعدگی دردناک؛
- تشنج.

کودکان مبتلا به کم کاری پاراتیروئید ممکن است دچار علائمی مانند سر درد، استفراغ و یا مشکلات دندان مثل شل شدن دندان ها، ضعیف بودن مینای دندان و یا رشد ضعیف دندان ها بشوند.

تشخیص کم کاری پاراتیروئید

در صورتی که در نتیجه آزمایش موارد زیر مشاهده شود، می توان این بیماری را تشخیص داد:

- سطح پایین هورمون های پاراتیروئیدی؛
- سطح پایین کلسیم؛
- سطح بالای فسفر؛



عوارض بالقوه کم کاری پاراتیروئید

تشخیص و درمان زود هنگام بیماری می تواند تا حد زیادی خطر عوارض ناشی از این بیماری را کاهش دهد. ممکن است به علت کمبود میزان کلسیم مشکلاتی رخ دهد، اما می توان با درمان آنها را برطرف کرد.

عوارض برگشت پذیر عبارتند از :

- اسپاسم طولانی مدت مانند گرفتگی دست ها و انگشتان؛
- دندان های ناقص تشکیل شده؛
- تپش قلب یا ضربان قلب نامنظم؛
- احساس سوزن سوزن شدن در لب ها، زبان، انگشتان و پا ها.

اگر موارد فوق زود تشخیص داده نشوند، ممکن است عوارض جبران ناپذیری رخ دهد که عبارتند از:

- آب مروارید یا کدر شدن عدسی چشم؛
- رسوب کلسیم در مغز؛
- جلوگیری از رشد در کودکان؛
- کند ذهنی در کودکان.



چگونه با کم کاری پاراتیروئید زندگی کنیم؟

پزشک از طریق آزمایش های منظم خون، میزان کلسیم و فسفر را در بیمار کنترل می کند. پس از تشخیص، این آزمایش ها به صورت هفتگی یا ماهانه انجام می شود.

پس از تثبیت وضعیت بیمار از طریق درمان، این آزمایش ها به دو بار در سال کاهش می باید. در صورت بروز هرگونه تغییر در میزان کلسیم یا فسفر، پزشک معالج میزان مصرف مکمل های کلسیم را بر این اساس تنظیم خواهد کرد.

از آن جا که بیماری کم کاری پاراتیروئید یک بیماری مزمن است، باید درمان ها و رژیم غذایی را در طول زندگی خود ادامه دهید. اکثر افراد می توانند با درمان طولانی مدت، علائم بیماری را کنترل کنند.



درمان کم کاری پاراتیروئید

هدف از درمان در این بیماری، تسکین علائم و به تعادل رساندن سطح کلسیم و سایر مواد معدنی در خون است. اغلب، برای حفظ سطح کلسیم مورد نظر می توان از مکمل های حاوی کربنات کلسیم و ویتامین دی استفاده کرد. معمولاً بیماران باید این مکمل ها را به صورت مداوم استفاده کنند.

همچنین، بیمار باید به طور مرتب آزمایش خون بدهد تا سطح هورمون های پاراتیروئیدی، کلسیم و فسفر در وی کنترل شود.



ملاحظات لازم در رژیم غذایی

اگر دچار کم کاری پاراتیروئید هستید، رژیم غذایی شما باید سرشار از کلسیم و حاوی مقدار کم فسفر باشد. همچنین، نوشیدن شش تا هشت لیوان آب در روز می تواند این اطمینان را برای بیمار حاصل کند که بدنش مواد مغذی لازم را از دست نمی دهد.

غذاهای سرشار از کلسیم شامل موارد زیر هستند:

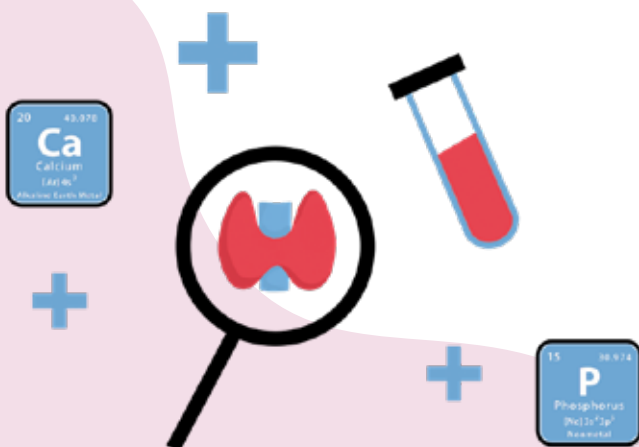
- لوبیا
- بادام
- سبزیجات با برگ سبز تیره
- محصولات لبنی
- غلات صبحانه غنی شده
- آب پرنتقال غنی شده
- جو دوسر
- آلوها
- زردآلو

غذاهایی که سرشار از فسفر هستند می توانند میزان کلسیم را به میزان قابل توجهی کاهش دهند؛ در نتیجه باید از مصرف این غذا ها پرهیز کرد.

این مواد غذایی عبارتند از:

- نوشیدنی های گازدار بدون الکل؛
- تخم مرغ؛
- گوشت قرمز؛
- غذاهای تصفیه شده، مانند نان سفید و ماکارونی؛
- چربی های ترانس که در مواد غذایی آماده وجود دارد؛
- قهوه؛
- تنباکو.

هرگونه تغییر در رژیم غذایی و مکمل هایی که مصرف می کنید را حتما به اطلاع پزشک خود برسانید تا میزان لازم ویتامین و مواد مغذی را دریافت کنید.



ریشه‌کنی هلیکوباکتر پیلوری خطر سرطان معده را در تمام سنین کاهش می‌دهد

بر اساس یک مطالعه مبتنی بر جمعیت در کره جنوبی، ریشه‌کنی عفونت هلیکوباکتر پیلوری، هم بروز سرطان معده و هم مرگ‌ومیر ناشی از آن را تقریباً در تمام گروه‌های سنی بزرگسالان، از جمله افراد بالای ۸۰ سال، به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد.

این یافته‌ها، فرضیات قبلی مبنی بر اینکه درمان فقط در سنین پایین‌تر ارزشمند است را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که ریشه‌کنی باکتری نه تنها برای جوانان، بلکه برای بزرگسالان مسن‌تر نیز مفید است. البته درمان در سنین پایین‌تر ترجیح داده می‌شود، اما سن بالا لزوماً یک عامل محدود کننده برای درمان محسوب نمی‌شود.

سرطان معده همچنان یکی از کشنده‌ترین سرطان‌ها در سراسر جهان است و در سال ۲۰۲۲ با نزدیک به ۱ میلیون مورد جدید و بیش از ۶۵۰ هزار مورد مرگ، رتبه پنجم را در میزان بروز و مرگ و میر کسب کرده است. عفونت هلیکوباکتر پیلوری که افراد بیشتر در دوران کودکی مبتلای می‌شوند، موتور محرک اصلی سرطان معده به شمار می‌رود. این عفونت با دامن زدن به التهاب مزمن، زمینه‌ای را ایجاد می‌کند که طی چندین دهه به سمت سرطان پیشروی می‌کند.

اگرچه تحقیقات قبلی نشان داد که ریشه‌کنی باکتری، خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش

می‌دهد، اما در مورد تأثیر آن بر جمعیت‌های مسن‌تر که ممکن است از قبل تغییرات پیش‌سرطانی در معده داشته باشند، عدم قطعیت وجود دارد.

برای رفع این عدم قطعیت، محققان داده‌های سازمان خدمات بیمه سلامت ملی کره جنوبی را که شامل حدود یک میلیون بزرگسال ۲۰ ساله یا بالاتر بود که بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ تحت درمان ریشه‌کنی هلیکوباکتر پیلوری قرار گرفتند، تجزیه و تحلیل کردند.

شرکت‌کنندگان به طور متوسط به مدت ۱۲ سال پیگیری شدند و پیامدهای سرطان آنها با جمعیت عمومی که از نظر سن و جنس همسان بودند، مقایسه شد و نسبت‌های استاندارد شده بروز (SIR) و نسبت‌های استاندارد شده مرگ و میر (SMR) محاسبه شد.

درمان هیچ محدودیت سنی ندارد

نتایج قابل توجه بود. در تمام افراد بالاتر از ۳۰ سال، که تحت درمان ریشه‌کنی هلیکوباکتر پیلوری قرار گرفته بودند، میزان ابتلا به سرطان معده، به طور قابل توجهی پایین‌تر بود.

استراتژی غربالگری و درمان مورد نیاز است

بر اساس نظر محققان نکته قابل توجه این بود که حتی در افرادی که درمان ریشه‌کنی هلیکوباکتر را در سن بالای ۸۰ سال دریافت کرده‌اند، میزان بروز و مرگ و میر ناشی از سرطان معده در آنها کمتر از جمعیت عمومی باقی ماند.

بنابراین ممکن است نیازی به اعمال محدودیت سنی برای درمان ریشه‌کنی هلیکوباکتر پیلوری نباشد. محققان خاطرنشان کردند که حتی افراد ۸۰ سال یا بالاتر نیز در صورت تحمل آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند از درمان فعال بهره‌مند شوند.

با این حال، نتایج این تحقیقات نباید به اشتباه تفسیر شود که به تأخیر انداختن ریشه‌کنی تا سنین بالاتر می‌تواند مفید باشد. اگرچه درمان ریشه‌کنی هلیکوباکتر پیلوری ممکن است در بزرگسالان مسن‌تر مؤثرتر باقی بماند، اما قطعاً درمان در سنین پایین‌تر ترجیح داده می‌شود.

با توجه به داده‌های محدود موجود درباره جمعیت‌های مسن، این مطالعه شواهد جامع‌تری از دنیای واقعی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد در صورت مناسب بودن سایر شرایط درمانی، سن به تنهایی نباید مانعی برای ریشه‌کنی هلیکوباکتر پیلوری محسوب شود.

با توجه به شواهد روبه‌افزایش مبنی بر امکان‌پذیر بودن ریشه‌کنی هلیکوباکتر پیلوری در سطح جمعیت برای پیشگیری از سرطان معده، برنامه‌های غربالگری و درمان در آینده باید بر راهکارهای اجرایی قابل‌گسترش تمرکز کنند که با شرایط و ویژگی‌های هر منطقه سازگار باشند.

پیش از اجرای برنامه‌های غربالگری و درمان هلیکوباکتر پیلوری، لازم است ظرفیت نظام سلامت محلی، اولویت‌های هر جمعیت، و همچنین میزان بروز سرطان معده و شیوع این عفونت در منطقه مورد توجه قرار گیرد.



بدون
شکر
افزوده

Toute

Sweet
توت سويت
سلامتی، خوشمز است!
موسلی توت سويت
مغذی، خوشمزه، طبیعی

4 Sachet
50 gr



موسلی
شیرین شده با عسل

NATURAL HONEY

ارتباط با مشتری: (+98)9108009383

www.toute-sweet.com

@toutesweet.ir

NEXTYLE

نکستایل همراه سلامتی شما

نکستایل
"بجانبه کن"

