

رایگان

پولیور

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۷۵ | ماهنامه آبان ۱۴۰۰

دیده‌گیری کرونا
و ایمیوناسیون
در ایران



شدت مفزعی

مراقبت از استنت

نم فونی پیست!

فلیم فواب پیست!



اکتولد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی



Actocold®

تسکین سریع تب و درد

بهبود سرفه خشک

رفع آبریزش و احتقان

کاهش علایم آگرزا، عطسه، خارش چشم و گلو

کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

YOUNG AND RECKLESS

EÍN
Elegance in Nature



MY HAIR MY PASSION!

شامپو ترمیم کننده و کراتینه
لذت موهای سالم و زیبا!



یادداشت سردبیر

استفاده گسترده از موثرترین واکسن ها (بر اساس کارآزمایی های بالینی) نمی تواند از گسترش ابتلا جلوگیری کرده و حتی مرگ و میر را در جامعه به صفر برساند.

پس لازم است تا زمانی که واکسیناسیون گسترده در سطح جهان و نه تنها کشورمان کامل نشده و اینمی جمعی جهانی ایجاد نشده است، پروتکل های بهداشتی را به صورت جدی رعایت کنیم و از ابتلا به بیماری و هم چنین انتقال آن به دیگران جلوگیری کنیم.

خروج از این شرایط و بازگشت به زندگی عادی نیازمند عزم و همکاری جهانی و احساس مسئولیت تک تک افراد جامعه بشری است؛ ما هم سهم خود را به خوبی ادا کنیم.



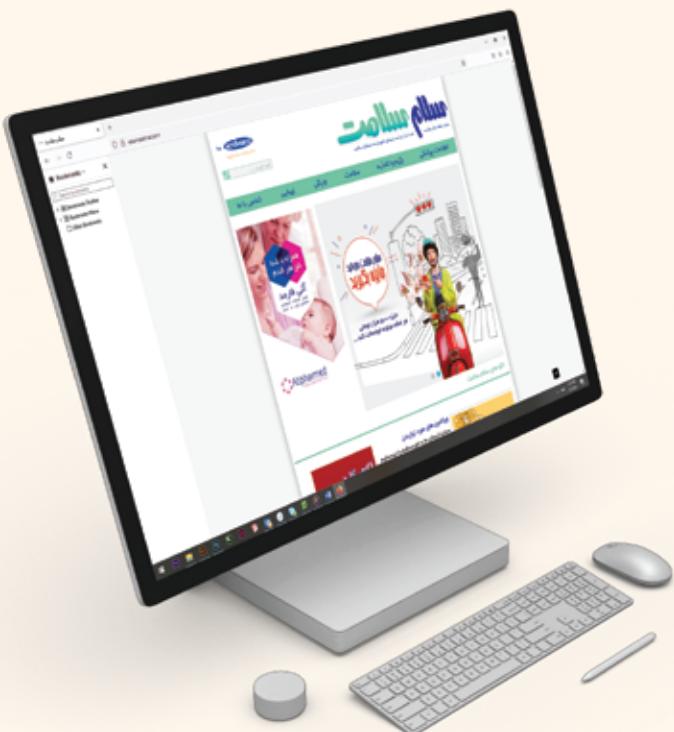
با افزایش ورود واکسن های کووید به کشور و بالارفتن سرعت واکسیناسیون، بیش از ۵۰ درصد جمعیت کشور یا به عبارتی بیش از ۶۵ کردۀ اند؛ هم چنین بیش از ۲۰ درصد افراد جامعه یا نزدیک به ۳۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال با دریافت دو دوز واکسن به صورت کامل واکسینه شده اند. البته با اضافه شدن واکسن های تک دوزی مثل اسپوتینیک لایت به برنامه واکسیناسیون کشوری، افرادی که این واکسن ها را دریافت می کنند دو هفته پس از تزریق واکسن به صورت کامل واکسینه می شوند.

تصور بسیاری از افراد آن است که پس از واکسینه شدن کامل دیگر در معرض خطر بیماری نیستند و می توانند به زندگی عادی پیش از کووید بازگردند. تجربه کشورهایی که پس از واکسیناسیون گسترده اقدام به کاهش یا رفع محدودیت ها کرdenد (مثل آمریکا و انگلیس)، نشان داد که بازگشت سریع به زندگی عادی پس از واکسیناسیون می تواند سبب افزایش سریع موارد جدید ابتلا و درگیری مجدد سیستم بهداشتی و درمانی شود.

هدف از واکسیناسیون جلوگیری از ابتلای شدید و به ویژه مرگ و میر است؛ انتظار نداریم که با واکسن زدن دیگر به بیماری مبتلا نشویم. حتی



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.

فهرست

۱۰ فوتو پیشست

۱۱ نهاده دفتر اندوفتن داروهای تاریخ گذشته و غیرقابل مصرف

۱۲ پاکسنهای چرفا و آکسیناسیون در ایران

۱۳ تست پاپ اسپری

۱۴ عرضی عبارت های فواب آزمایش ففن و ادار

۱۵ هدایت از استنت

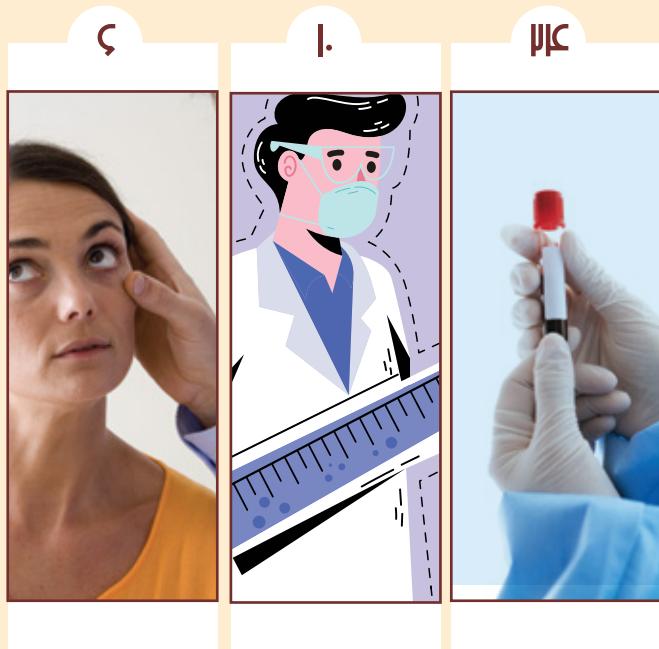
۱۶ مسابقه سلام سلامت

۱۷ شدته مغزی

۱۸ خلیل فواب پیشست

۱۹ پروتئین C و عراض ناشی از کمپود آن

۲۰ باشگاه سلام سلامت



آبان

۱۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده
سردیب: دکتر علی اعتماد رضابی
دیر علمی: دکتر بهار ک مهدی پور
مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان
مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان
مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز منقی
مدیر فنی و چاپ: سیده ساتکین
دیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر شبتم شعبانی، دکر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شقابی
کیمی خسروی، دکر سیده محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لادن ادبی عشق، دکتر آذر
طاهری، دکر روشنامتن، دکتر شهرزاد دهنهان، دکتر نگین بروزی، دکر آبدادار دوست
طرح هنری و گرافیست: آناهیتا سیداشرف، پرسنل فنی، عطیه اکبری، پرستور حیمی
چاپخانه: انتشارات ندای حق
نشانی چاپخانه: خیابان استاد نجات اللهی (ویلا) خیابان محمدی پلاک ۱۲، واحد ۱۱.
نشانی شرکت آکتور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

کم خونی پیشست؟

بارداری اتفاق می‌افتد نگران کننده نیست. اما برخی از انواع کم خونی ممکن است نشان دهنده یک بیماری جدی باشد. در این شماره به بررسی انواع کم خونی می‌پردازیم.

انواع کم خونی و علل آن

بیش از ۴۰۰ نوع کم خونی وجود دارد که به سه گروه کلی تقسیم می‌شوند:

۱. کم خونی به دلیل از دادن خون؛
۲. کم خونی ناشی از کاهش تولید گلبول‌های قرمز یا تولید گلبول‌های قرمز معیوب؛
۳. کم خونی ناشی از تخریب گلبول‌های قرمز خون.

کم خونی از شایع ترین بیماری هاست و تقریباً ۶۰ درصد جمعیت در جاتی از کم خونی را دارند. زنان، کودکان خردسال و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، بیشتر به کم خونی مبتلا می‌شوند. زنان به دلیل از دادن خون در دوران قاعدگی و هم‌چنین نیاز بیشتر بدن به آهن در دوران بارداری، بیشتر در معرض کم خونی فقر آهن قرار دارند. از طرف دیگر احتمال ابتلای افراد مسن به بیماری‌های کلیوی یا سایر بیماری‌های مزمن بیشتر است و کم خونی در این افراد نیز شیوع بالای دارد.

کم خونی دارای انواع مختلفی است و هر کدام علت و روش درمانی مشخصی دارد. برخی از اشکال آن، مانند کم خونی خفیف که در دوران

کم خونی به معنی کم بودن گلبول‌های قرمز خون است. در آزمایش خون، کم خونی با کمبود هموگلوبین و یا هماتوکریت مشخص می‌شود. هموگلوبین پروتئین اصلی در گلبول‌های قرمز خون است و وظیفه انتقال اکسیژن به سراسر بدن را به عهده دارد. اگر سطح هموگلوبین از حد مشخصی کمتر باشد، بافت‌ها یا اعضای بدن اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند.



۱. کم خونی به دلیل از دست دادن خون

این نوع کم خونی بر اثر خون ریزی بیناید مغز استخوان ایجاد می شود. فرد ممکن است به صورت ژنتیکی به این نوع کم خونی مبتلا شود و یا مغز استخوان توسط داروها، پرتو درمانی، شیمی درمانی یا عفونت آسیب دیده و این نوع کم خونی ایجاد شود. گاهی اوقات هچ دلیل مشخصی برای کم خونی آپلاستیک وجود ندارد.

- بیماری های دستگاه گوارش مانند زخم های گوارشی، بواسیر، ورم معده (التهاب معده) و سرطان؛
- دوران قاعدگی در زنان، به خصوص اگر قاعدگی شدید داشته باشد؛
- پس از سانجه یا بعد از جراحی.

۲. کم خونی ناشی از کاهش تولید گلبول های قرمز یا تولید گلبول های قرمز معیوب

در این نوع از کم خونی بدن شما به دلایل مختلف نمی تواند سلول های خونی کافی یا سالم تولید کند.

دلایل این نوع از کم خونی عبارتند از:

- مشکلات مغز استخوان و سلول های بیناید؛
- کم خونی ناشی از کمبود آهن؛
- کم خونی داسی شکل؛
- کم خونی ناشی از کمبود ویتامین، به ویژه ۱۲ و ۹؛
- کم خونی همراه با سایر بیماری های مزمن.

مشکلات مغز استخوان و سلول های بیناید می تواند بدن را از تولید کافی گلبول های قرمز باز دارد. اگر سلول های بیناید کافی در مغز استخوان وجود نداشته باشد، اگر این سلول ها به درستی کار نکنند و یا سلول های دیگری مانند سلول های سرطانی جایگزین آنها شوند، فرد دچار کم خونی می شود.

- کم خونی ناشی از مشکلات مغز استخوان یا سلول های بیناید شامل موارد زیر است:
- کم خونی آپلاستیک که بر اثر کمبود

جذب روده ای است.

کم خونی همراه با سایر بیماری های مزمن معمولاً زمانی اتفاق می افتد که هورمون لازم برای ساختن گلبول های قرمز در بدن تولید نشود.

بیماری هایی که باعث این نوع کم خونی می شود شامل موارد زیر است:

- بیماری پیشرفته کلیه؛
- کم کاری تیروئید؛
- کهنسالی؛
- بیماری های طولانی مدت، مانند سرطان، عفونت، لوپوس، دیابت و آرتربیت روماتوئید.

۳. کم خونی ناشی از تخریب سلول های قرمز خون

هنگامی که گلبول های قرمز شکننده هستند و نمی توانند فشار ناشی از حرکت در بدن را کنترل کنند، سریع تخریب می شوند. همین امر باعث تخریب کم خونی همولیتیک می شود. گاهی اوقات دلایل کم خونی همولیتیک مشخص نیست، اما می تواند شامل موارد زیر باشد:

• حمله توسط سیستم ایمنی بدن، مانند لوپوس.

• بیماری های ژنتیکی، مانند کم خونی داسی شکل، تالاسمی و پوربورای ترومبوتیک ترومبوسیتوپنیک (TTP). • بزرگ شدن طحال در موارد نادر، بزرگ شدن طحال می تواند گلبول های قرمز خون را به دام بیندازد و آنها را خیلی زود از بین ببرد.

• هرگونه فشار یا استرس وارد بر بدن، مانند عفونت ها، بعضی از داروها، سم مار یا عنکبوت و هم چنین برخی غذاها.

• سومون ناشی از بیماری های پیشرفته کبدی یا کلیوی.

• پیوندهای عروقی، دریچه های مصنوعی قلب، تومورها، سوختگی های شدید، برخی مواد شیمیایی، فشار خون بالا و اختلالات انعقاد خون.

در شماره بعدی به علایم، راه های تشخیص و درمان کم خونی می پردازیم.

- قاعدگی؛
- خونریزی مزمن به خصوص خون ریزی دستگاه گوارش.

کم خونی داسی شکل. در این اختلال گلبول های قرمز که معمولاً گرد هستند به دلیل مشکلات ژنتیکی هالکی شکل می شوند این گلبول های قرمز هالکی یا داسی شکل به سرعت تجزیه می شوند؛ بنابراین اکسیژن کافی به اندام ها نمی رسد. هم چنین ممکن است گلبول های قرمز هالکی شکل در رگ های خونی کوچک گیر کنند و باعث دردشوند.

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین بر اثر کمبود ویتامین های ب_{۱۲} و ب_۹

اتفاق می افتد. بدن برای ساخت گلبول های قرمز به این دو ویتامین نیاز دارد. این نوع کم خونی می تواند ناشی از موارد زیر باشد:

• رژیم غذایی: مصرف گوشت به اندازه کافی برای تامین ویتامین ب_{۱۲} ضروری است.

هم چنین اگر سبزیجات را بیش از حد بیزید یا مقدار کافی از آنها نخوردید، فولات کافی دریافت نمی کنید.

• کم خونی مکالوبلاستیک: وقتی ویتامین ب_{۱۲}، ب_۹ یا هر دو را به حد کافی دریافت نمی کنید، این نوع از کم خونی ایجاد می شود.

کم خونی پرنیسیوز: هنگامی که بدن ویتامین ب_{۱۲} را باندازه کافی جذب نمی کند، این نوع از کم خونی ایجاد می شود.

• سایر دلایل کمبود ویتامین شامل مصرف بعضی از داروها، سوء مصرف الكل و بعضی از بیماری های اختلال

لِيْهِ اِنْدَافَةٌ
كَمْ قَرِيبٍ تَرِيكَهُ
وَمَصْرُوفٍ قَابِلٍ

دکتر شینم شعبانی (داروساز)



بازیافت نگه داشته و محتوای دارویی را در توالی انداخته و سیفون را بکشید. این داروها شامل مواردی هستند که ریسک سوءاستفاده بالایی دارند و یا مواردی که استفاده حتی یک تک دوز این داروها می‌تواند منجر به آسیب جدی یا حتی مرگ مصرف کننده شود. از نمونه‌های این داروها می‌توان به داروهای حاوی اپیوئید ها، همانند کدئین، مورفین، متادون و اکسی کدون اشاره کرد.

در صورت سوال درمورد نحوه دور
انداختن دقیق هر یک از داروها از
داروساز خود سوال فرمایید.

دسته دوم داروها را که در لیست مذکور نیستند، می‌توان در زیاله‌های خانگی دور ریخت. این داروها ممکن است به اشکال گوناگون کپسول و قرص‌های خوارکی، مایعات (شربت، سوسپانسیون، قطره) یا اشکال موضعی، همانند پچ پوستی و کرم باشند.

برای امکان این داروها می توان به روش زیر عمل کرد.

۱. ابتدا دارو را از بسته بندی خارج کنید. این دارو را با موادی همانند تفاله قهقهه، خاک بستر گربه و یا گرد و خاک مخلوط کنید (توجه داشته باشید که نباید قرص ها و کپسول ها را خرد کرد). این کار باعث می شود که داروها برای گروه های مستعد، همانند کودکان و حیوانات خانگی کمتر جلب توجه کند و خطر مصرف آنها را کاهش می دهد.

۲- مخلوط تهیه شده در مرحله قبل را در یک محفظه دربسته، مانند کيسه نایلونی زیپ دار، قوطی دربسته و یا موارد مشابه قرار دهید. درب محفظه را به گونه ای که نشست نداشته باشد بسته و آن را درون سطاخ، آشغال بیندازید.

**۳- اطلاعات شخصی خود را ز روی بسته
بندی دارو پاک کرده و بسته به جنس، آن
را در زباله های خشک قرار دهید.**

An image showing two medicine bottles. On the left is a yellow cylindrical bottle with a black screw-on cap. To its right is a white cylindrical bottle with a white screw-on cap. The background is a light blue color with several white circular graphics of tablets or capsules scattered around.

دسته اول داروهایی هستند که در لیست داروهای قابل دور انداختن در فاضلاب غذا و داروی آمریکا می باشند. در صورتی که داروی تاریخ گذشته در

امروزه با گسترش و پیشرفت درمان های دارویی، دسترسی مصرف کنندگان به این منابع افزایش پیدا کرده است. تقریبا تمامی مصرف کنندگان دارویی داروهای خود را در محل زندگی و یا کار خود نگهداری می کنند. یکی از نکات مهم در نگهداری و مصرف داروها توجه به تاریخ انقضا است، که عموماً بر روی بسته بندی هر محصول درج می گردد. در این حین ممکن است به دلایل گوناگون برخی از داروهای مصرفی تاریخ گذشته شوند و یا دیگر استفاده نشونند. یکی از سوالاتی که ذهن مصرف کنندگان را درگیر می کند، چگونگی دور انداختن این محصولات است. از آنجایی که محصولات دارویی حاوی مواد موثره با اثرات بیولوژیک هستند، نمی توان به راحتی و همانند سایر زیاله ها آنها را دور انداخت؛ به همین خاطر در کشورهای مختلف تدابیر خاصی را برای حل این مشکل اندیشیده اند.

اصولی ترین راه از بین بردن و دور انداختن داروها در کشورهای پیشرو فته جمع آوری داروهای مازاد و غیرقابل استفاده در مراکز تعییه شده و امحای آنها به روش های خاص است که تا حد بسیاری از ورود این مواد به چرخه های طبیعی جلوگیری می کند. قضیه اما در کشورهای در حال توسعه و کشورهایی که چنین زیر ساخت هایی را ندارند متفاوت است. در این کشورها، از جمله ایران، داروهای مصرفی در خانه ها در نهایت در زباله های شهری و خانگی دور انداخته می شوند؛ ولی با توجه به ماهیت این محصولات راه کارهایی برای امتحانی درست این محصولات در فضای خانگی وجود دارد.

بر همین اساس داروها به دو دسته تقسیم می شوند. سری اول داروهایی هستند که می توانند مستقیم وارد فاصلاب شهری شوند و سری دوم آنهایی هستند که نمی توانند وارد فاصلاب شده و باید توسط روش هایی خاص دور اندخته شوند.

EÍN
Elegance in Nature

بادی اسپلش های EÍN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS



**FREEDOM &
SENSUALITY**

[ein.care](https://www.instagram.com/ein.care)

www.eincare.com

TRUE EXPRESSION
ONLY COMES FROM THE HEART
IN THE LIFE

CREATE YOUR OWN
SUNSHINE
AND MAKE LIFE
PINK



واکسن های کرونا و واکسیناسیون در ایران (بفشن دوم)

دکتر الهام یوسفی (داروساز)

- چه تعداد از افراد باید واکسینه شوند تا مصونیت دسته جمعی ایجاد شود؟
- واکسن ها تا چه میزان در برابر ویروس های جهش یافته موثرند؟

حال به بررسی سوالات رایجی که در مورد واکسن های ویروس کرونا مطرح است می پردازیم:

- آیا واکسن های کرونا ایمن هستند؟
بله؛ حتی واکسن هایی که به سرعت تولید می شوند نیز باید تحت آزمایش های بالینی دقیق قرار گیرند تا ثابت شود که استانداردهای موردو توافق در سطح بین المللی برای حفظ ایمنی و اثربارگذاری را رعایت می کنند یا نه. یک واکسن تنها در صورتی که مطابق این استانداردها باشد می تواند اجازه سازمان های ناظر ملی و بین المللی را دریافت کند.

گسترش یک بیماری وابستگی بسیاری به محیط دارد. نحوه ابتلا به بیماری، میزان کشندگی و مسربی بودن آن، سطح بهداشت مردم و زمان پیدایش واکسن یا درمان برای آن بیماری، از جمله عوامل موثر بر گسترش یک بیماری هستند. بنابراین واکسیناسیون موثر و سریع اهمیت بسیار ویژه ای در شکستن زنجیره انتقال بیماری و شکست آن دارد.

آن چه که هنوز در مورد واکسن ها در حال بررسی هستیم:

- واکسن ها تا چه میزانی از افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف، از جمله افرادی که داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی استفاده می کنند، محافظت می کنند؟
- واکسن کووید تا چه مدت از افراد در برابر ویروس محافظت می کند؟

واکسن های کووید در جلوگیری از بیماری کووید، به ویژه نوع شدید بیماری و مرگ ایمن و موثر هستند.

بعد از واکسیناسیون به طور معمول ۲ هفته طول می کشد تا بدن در برابر ویروس عامل کووید را محافظت (ایمنی) ایجاد کند. شما تا ۲ هفته بعد از دوز دوم واکسن ۲ دوزی یا ۲ هفته پس از واکسن تک دوزی کاملا واکسینه نشده اید.

و طی چند روز از بین می رود. در واقع این واکسن ها خطر انتشار ویروس در این واکسن ها عفونت کووید را در افراد کاهش می دهد و ممکن است بعد از واکسیناسیون عوارض جانبی داشته باشید. این موارد طبیعی است



اکتوپین

درد را هدف می‌گیرد



اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

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

ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

می‌یابد، بنابراین در شرایط پاندمی، دریافت واکسن کووید انتخاب مطمئن‌تری است.

- اگر قبل از فردی مبتلا به کووید بوده و بهبود یافته باشد، آیا باز هم نیاز به واکسیناسیون وجود دارد؟

بله؛ بدون توجه به این که قبل از کووید-۱۹ مبتلا شده اید یا نه، باید واکسینه شوید. زیرا متخصصان هنوز نمی‌دانند پس از بهبودی از کووید چه مدت در برابر بیماری ایمن هستید. حتی

- آیا با داشتن یک بیماری زمینه‌ای، دریافت واکسن کرونا امکان پذیر است؟

افرادی که دارای شرایط پزشکی زمینه‌ای هستند می‌توانند واکسن کووید دریافت کنند؛ به شرطی که واکنش آلرژیک فوری یا شدیدی نسبت به واکسن کووید یا به

هیچ یک از مواد موجود در واکسن نداشته باشند. واکسیناسیون در هر سنی بسیار اهمیت دارد.

اگر تحت درمان کووید با آنتی بادی مونوکلونال یا پلاسمای بهبودیافتگان هستید، باید ۹۰ روز بعد از اتمام درمان برای دریافت واکسن کووید صبر کنید. اگر مطمئن نیستید که چه روش درمانی دریافت کرده اید یا اگر سوالات بیشتری در مورد واکسن کووید دارید، با پزشک خود مشورت کنید.

اگر سابقه سندروم التهاب چند سیستمی دارید، تا ۹۰ روز پس از بهبودی کامل بیماری تزریق واکسن خود را به تعویق وجود دارد؟

خیر. افراد مبتلا به کووید که علایم دارند باید منتظر بمانند تا زمانی که بهبودی کامل از بیماری را پیدا کرده و دیگر شرایط قرنطینه را نداشته باشند. در این صورت اجازه دریافت واکسن برای این افراد وجود دارد.

در صورت گذشت حداقل ۱۰ روز از زمان ظهور علایم و گذشت حداقل ۲۴ ساعت بدون تب و بدون مصرف داروهای کاهنده تب و علایم دیگر کووید، فرد مبتلا در حال بهبود است و دیگر نیازی به ادامه قرنطینه نیست.

- مصنونیت با واکسن کووید چه مدت طول می‌کشد؟

دقیق مشخص نیست که مصنونیت با واکسن چقدر طول می‌کشد. آنچه که مشخص است این است که کووید باعث بیماری جدی و مرگ در بسیاری از افراد جامعه شده است. در صورت ابتلا به کووید خطر سرایت به عزیزانタン افزایش

در این روش پزشک به وسیله برس مخصوص مقادیر از سلول‌های دهانه رحم و مجاری واژن را جمع‌آوری کرده و روی لام شیشه‌ای پخش می‌کند؛ سپس نمونه برای بررسی‌های میکروسکوپی به آزمایشگاه ارسال می‌شود. یکی از محدودیت‌های این روش، بالا بودن احتمال باقی ماندن نمونه مورد نظر روی وسایل نمونه‌گیری و درنتیجه ناکافی بودن نمونه مورد نظر برای بررسی و تشخیص قطعی آزمایشگاهی می‌باشد. هم چنین به دلیل وجود خون می‌باشد. هم قرار گرفتن و هم پوشانی سلول‌ها ممکن است سلول‌ها به طور واضح قابل مشاهده نباشند. بنابراین احتمال دارد که تست، منفی کاذب شود. یعنی گزارش تست بیمار نرمال و طبیعی باشد اما سلول‌های پیش سرطانی وجود داشته‌اند که با توجه به دلایل ذکر شده قابل تشخیص نبوده‌اند.

آزمایش پاپ تین پرب: در این روش سلول‌های مورد نظر، مانند روش قبل جمع‌آوری می‌شود، اما به جای قرار گیری بر روی لام شیشه‌ای به طور کامل به یک محلول نگه دارنده منتقل می‌شوند و برای بررسی به آزمایشگاه ارسال می‌شود. در آزمایشگاه از نمونه مورد نظر با استفاده از دستگاه مخصوص و اتوماتیک، خون و موکوس و... جدا شده و سلول‌ها به صورت اسمیر های تک لایه (یک لایه یکنواخت) روی لام منتقل می‌شوند. در نتیجه در این روش تمامی نمونه جمع‌آوری شده برای تشخیص در دسترس می‌باشد و اثر مداخله‌گر خون، سلول‌های التهابی و موکوس حذف خواهد شد.

در ضمن چون سلول‌ها به صورت تک لایه به لام منتقل می‌شود، احتمال تجمع و هم پوشانی سلول‌های ابی تلیار که در روش قبل وجود داشت از بین رفتہ و تک تک سلول‌ها قابل مشاهده می‌باشد.

تست پاپ اسمیر

دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

سرطان سرویکس (دهانه رحم یا گردن رحم)، گونه‌ای از سرطان است که از گردن رحم شروع می‌شود و یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در بین زنان می‌باشد. سرویکس و یا دهانه رحم یک مجرای باریک است که در پایین ترین قسمت انتهایی رحم قرار داشته و متنه‌ی به واژن می‌شود. در اغلب موارد این بیماری توسط عفونت ویروسی به نام پاپیلومای انسانی یا ویروس اچ پی وی (HPV) ایجاد می‌شود. تشخیص این سرطان با تست‌های غربالگری دهانه رحم و به دنبال آن بافت برداری صورت می‌گیرد. در بین روش‌های غربالگری مرسوم ترین آن‌ها، پاپ اسمیر است.

پنج سال یک بار غربالگری سرطان دهانه می‌گیرد. این غربالگری، تست هم زمان نیز نامیده می‌شود و باید تا سن ۶۵ سالگی ادامه یابد.

زنان با سن بیش از ۶۵ سال که در ۱۰ سال گذشته به طور منظم غربالگری انجام داده‌اند و نتایج آن‌ها عادی بوده است، می‌توانند مطابق با دستور پزشک غربالگری سرطان دهانه رحم را متوقف کنند.

روش‌های مختلف انجام آزمایش پاپ اسمیر

آزمایش پاپ اسمیر (اسمیر مستقیم): این روش به عنوان روش سنتی و مرسوم برای انجام پاپ تست و غربالگری سرطان دهانه رحم می‌باشد.

آمریکا برای غربالگری سرطان دهانه رحم است:

همه زنان باید آزمایش‌های غربالگری سرطان دهانه رحم را از سن ۲۱ سالگی شروع کنند.

زنان ۲۱ تا ۲۹ سال باید هر سه سال یک بار تست پاپ اسمیر را انجام دهند. در این گروه سنی این تست نباید برای غربالگری استفاده شود، مگر در صورت مشاهده نتیجه غیرمعمول در تست پاپ اسمیر که دوباره باید تکرار شود.

در زنان ۳۰ تا ۶۵ سال ممکن است یکی از روش‌های زیر انجام شود:

انجام تست هر سه سال یک بار که فقط تست پاپ اسمیر انجام شود.

تا زمانی که نتایج تست‌ها عادی است، روش دیگر انجام تست پاپ اسمیر به همراه تست اچ پی وی است که هر

تست پاپ اسمیر چیست؟

تست پاپ اسمیر که به آن پاپ تست نیز گفته می‌شود، شامل بررسی آزمایشگاهی و میکروسکوپی سلول‌های جمع‌آوری شده از دهانه رحم می‌شود که می‌تواند همراه با تست ویروس پاپیلوما انجام شود. اهمیت این آزمایش در تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم می‌باشد که فرصت بیشتری را برای درمان فراهم می‌کند و از تغییرات اولیه و تبدیل سلول‌ها به سرطانی شدن جلوگیری می‌کند.

چه کسانی باید تست پاپ اسمیر را انجام دهند؟

موارد زیر توصیه‌های جامعه سرطان



شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد تنها به تامین سلامت بانوان ایرانی می‌اندیشد به آتی فارمد خوش آمدید

شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد اولین و تنها شرکت داروسازی دارای گواهینامه GMP در تولید فرآورده‌های دارویی هورمونی خوراکی زنان در ایران می‌باشد. شرکت آتی فارمد خود را متعدد می‌داند به تولید با کیفیت ترین و ایمن ترین فرآورده‌های دارویی هورمونی برای تامین سلامت بانوان در همه مراحل زندگی آنها.

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می‌کنیم

مرتبه با قند خون

:FBS (Fasting blood sugar)

قند ناشتا (بهتر است از ۸ تا ۱۰ ساعت)

قبل چیزی نخورید).

:GTT (OGTT Oral Glucose Tolerance test)

بعد از تست قند ناشتا، محلول حاوی

گلوكز می خورید و بعد از چند ساعت

مجدد تست می دهید تا پاسخ بدنتان به

گلوكز سنجیده شود.

:2hpp (2 hours post prandial)

قند دو ساعت بعد از خوردن غذا.

:HbA1c (hemoglobin A1c)

نشان دهنده میزان کنترل قند خون به

مدت میانگین ۳ ماه، که در افراد دیابتی

مهم می باشد.

مرتبه با چربی خون

:Total cholesterol

میزان کلسترول خون جهت ارزیابی نیاز

به درمان.

:LDL (Low density Lipoprotein)

نوعی از کلسترول که به آن چربی بدمی گویند.

در صورت بالا بودن، باید سیگارو الکل

قطع شود و وزش کنید.

:HDL (High Density Lipoprotein)

نوعی از کلسترول که به آن چربی خوب می گویند.

برخی مواد غذایی که تاثیر مثبت در افزایش کلسترول خوب دارند: جو دوسر، سبیوس جو، گردو، بادام، اسیدهای چرب حاوی امگا ۳، ماهی، مکمل های روغن ماهی، بذر کتان.

مرتبه با گلوبول های خونی

:CBC (complete Blood Count)

در مورد گلوبول های قرمز (گردش

اکسیژن)، گلوبول های سفید (سیستم

ایمنی بدن) و پلاکت ها (انعقاد خون)

اطلاعات می دهد.

:RBC (Red Blood Cells)

تعداد گلوبول های قرمز (در صورت پایین

بودن، می تواند هشداری بر کم خونی و

آنمی باشد).

بازی عبارت های جواب آزمایش فن و ادرا

دکتر روشناء متین (داروساز)



| | | | |
|---|--|--|---|
| کار می رود. | :GTT (Gamma Glutamyl Transferase) | :K (Potassium) | :T3 (Triiodothyronine) |
| سایر | آنزیمی جهت بررسی مشکلات مجرای صفراوي. | میزان پتاسیم که به صورت یونیزه در سرم خون یافت می شود. | هورمون غده تیروئید که وظیفه کنترل متابولیسم بدن را دارد و در صورت اختلال، منجر به کم کاری یا پرکاری تیروئید می شود. |
| :CRP (C-Reactive Protein) | | | :T4 (Thyroxine) |
| جهت بررسی عفونت، التهاب، مشکلات قلبی و پاسخ به درمان در بدن سنجیده می شود. | | | هورمون غده تیروئید که وظیفه کنترل متابولیسم بدن را دارد و در صورت اختلال منجر به کم کاری یا پرکاری تیروئید می شود. |
| :ESR (Erythrocyte Sedimentation Rate) | | | :PTH (Parathyroid Hormone) |
| جهت بررسی التهاب در بدن می باشد که نشانه به هم چسبیدن گلbul های قرمز هنگام التهاب و سنگین تر شدن و سریع تر رسوب کردن آن ها می باشد. | باعث شکل گیری فولیکول ها در تخدمان می شود که وظیفه ترشح استروژن و پروژسترون را به عهده دارند. میزان این هورمون بسته به سن، یائسگی و سیکل قاعدگی متفاوت است. | از مصرف کراتین توسط بافت عضلانی جهت تامین انرژی به وجود می آید و از طرق کلیه وارد ادرار شده و دفع می شود. میزان عملکرد صحیح کلیه را نشان می دهد. | جهت بررسی عملکرد غدد پاراتیروئید که مسئول کنترل سطح کلسیم بدن است. |
| :CPK (Creatinine Phosphokinase) | | | :Anti TPO (Anti Thyroid Peroxidase) |
| جهت بررسی حمله قلبی سنجیده می شود. | :FSH (Follicle Stimulating Hormone) | جهت اندازه گیری میزان خونی که در ترشح می شود و در سیکل قاعدگی دستور آزادسازی تخمک را به تخدمان ها می دهد. | TPO آنزیمی است که در ساخت هورمون های تیروئیدی نقش دارد، اوره که از شکستن پروتئین در بدن ایجاد می شود. عملکرد ضعیف کلیه موجب بالا رفتن نیتروژن خون می شود. |
| :INR (International Normalized Ratio) | | | :UACR (Urinary Albumin Creatinine Ratio) |
| جهت بررسی مشکلات انعقادی به کار می رود. | :LH (Luteinizing Hormone) | جهت بررسی مشکلات و عملکرد کلیوی در بیماری ها به خصوص در دیابت. | جهت بررسی مشکلات باروری، بارداری و مشکلات قاعدگی. |
| :D-Dimer | | | |
| یکی از تست های حساس جهت بررسی لخته خون در رگ ها می باشد. | :Estrogens | | |
| :GH (Growth hormone) | | | |
| هرمون رشد. | :SHBG (Sex Hormone Binding Globulin) | | |
| :6PD (Glucose 6 – phosphate dehydrogenase) | | | |
| جهت تشخیص فاویسم. | پروتئینی که به ۳ نوع از هورمون های جنسی متصل می شود و وظیفه حمل آن ها در خون را دارد. جهت بررسی اختلالات قاعدگی مشکلات باروری، آنکه PCO (سندروم تخدمان پلی کیستیک) استفاده می شود. | | |
| :RF (Rheumatoid Factor) | | | |
| فاکتور روماتوئید جهت تشخیص بیماری آرتربیت روماتوئید. | :Total Testosterone | | |
| | | | |
| مرتبه با ادرار | | | |
| :U/A (Urine Analysis) | این هورمون هم در خانم ها و هم در آقایان وجود دارد که هورمون اصلی مردانه می باشد و در صورت مقدار بالا در خانم ها موجب آنکه، صدای خشن، موی زائد صورت و بدن و ... می شود. | | |
| :U/C (urine Culture) | | | |
| کشت ادرار | :PSA (Prostate Specific Protein) | | |
| :Urine Ca (Urine Calcium) | این تست برای آقایان جهت بررسی سلامت پروستات و تشخیص احتمالی سرطان پروستات به کار می رود. | | |
| میزان کلسیم در ادرار. می تواند نشان دهنده سنگ کلیه باشد. | :DHEA (Dehydroepiandrosterone) | | |
| :Urine Pro (Urine Protein) | هورمونی است که از غدد فوق کلیه ترشح می شود و در شکل گیری سایر هورمون ها، مثل تستوسترون و استروژن نقش دارد و جهت بررسی سلامت غدد فوق کلیه به | | |
| میزان پروتئین در ادرار. ممکن است این آزمایش جهت بررسی عفونت مجرای ادرار یا عملکرد کلیوی انجام شود. | | | |
| :Urine Cr (Urine Creatine) | | | |
| میزان کراتین ادرار جهت بررسی عملکرد کلیه و مشکلات کلیوی. | | | |

ممکن است دچار حمله قلبی شده باشد.

• به مقدار زیاد آب بنوشید.

• اشیای سنگین را بلند نکنید.

• از انجام فعالیت های ورزشی سنگین خودداری کنید.

• به مدت یک هفته از فعالیت جنسی خودداری کنید.

• حداقل به مدت یک هفته از شنا یا استحمام طولانی خودداری کنید.

• حداقل ۲۴ ساعت سیگار نکشید (در حقیقت چرا ترک نمی کنید؟ بعد از ۲۴ ساعت سیگار نکشیدن، ترک سیگار آسان تر خواهد بود).

• سخت نگیرید. اکثر افراد حداقل یک هفته قبل از شروع کامل فعالیت های معمول خود نیاز به استراحت دارند. اگر کار شما از نظر جسمی طاقت فرسا یا سنگین است ممکن است به استراحت بیشتری نیاز داشته باشید.

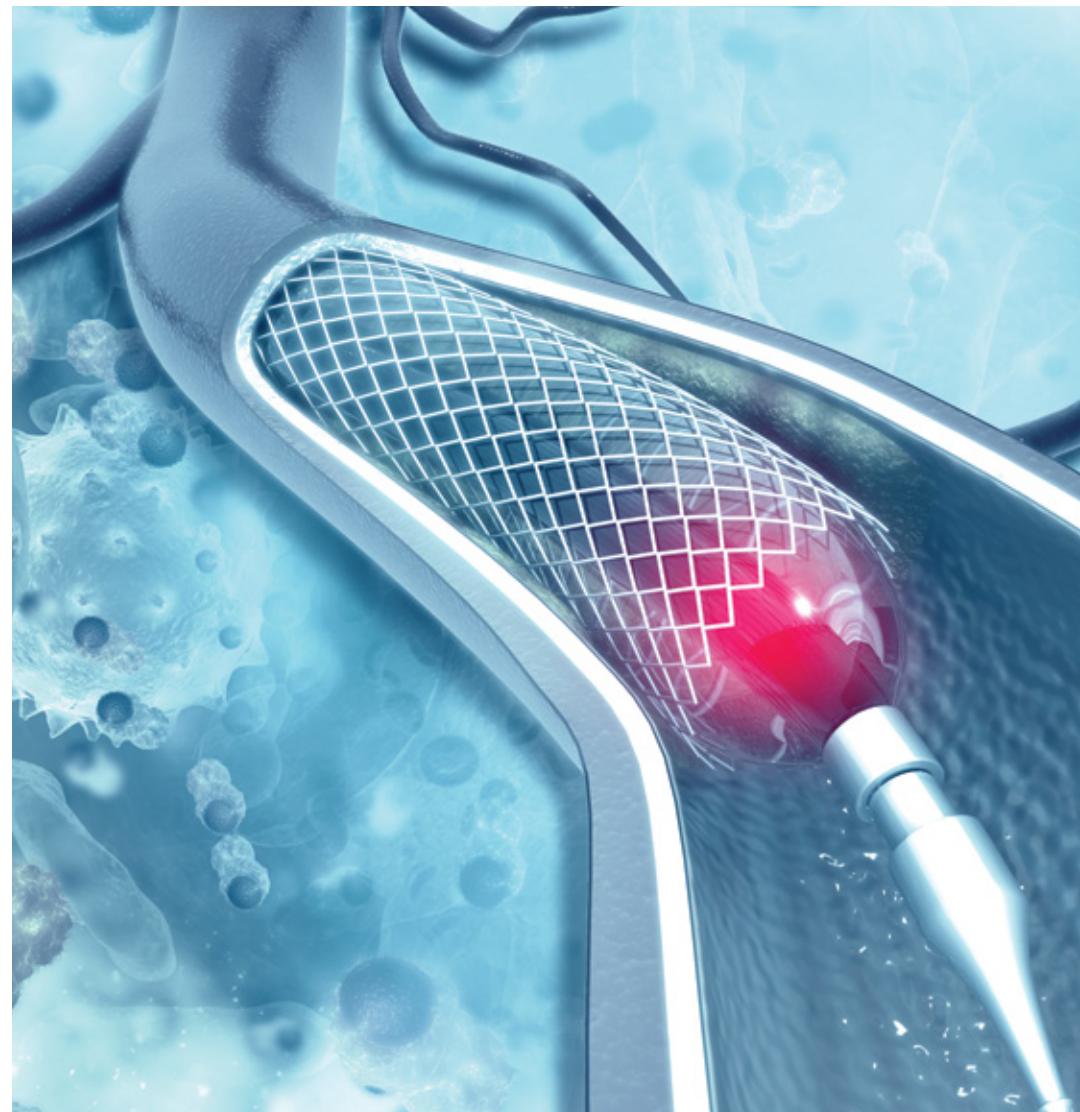
• قهرمانانه عمل نکنید. اجازه بدھید سایرین تازمان بهبودی به شما کمک کنند.

• اگر احساس افسردگی کردید با کسی صحبت کنید. احساس غم و اندوه پس از یک عمل پزشکی بسیار معمول است.

از یک دوست یا گروه پشتیبانی کمک بگیرید. اگر مطمئن نیستید که باید به کجا مراجعه کنید، از پزشک یا یکی از اعضای تیم مراقبت خود کمک بگیرید.

استنت بیماری قلبی رادرمان نمی کند

استنت این امکان را فراهم می کند تا



مراقبت از استنت

- معمولًاً دو هفته طول می کشد تا جدید شما ارائه می شود. استنت زدن به فعالیت های عادی خود برگردند.
- محل قرار دادن استنت را به مدت ۴۸ تا ۴۸ ساعت خشک نگه دارید. قبل از ترک بیمارستان به شما دستورالعمل های مفصلی برای ورزش، داروهای، قرار ملاقاتات بعدی، مراقبت مداوم از زخم و از سرگیری فعالیت های عادی داده می شود.
 - مراقب عفونت در محل زخم ورود استنت به بدن باشید. مراقب گرم یا قرمز شدن منطقه باشید.
 - اگر درد قفسه سینه شدید یا مکرر دارید، با اورژانس تماس بگیرید.
 - مراقب خونریزی در جایی که پزشک، در این مقاله چند پیشنهاد علاوه بر دستورالعمل های خاص



اکتاب پ

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

اکتاب پ با جلوگیری از افزایش ترشح اسید معده، مشکلات آن را برطرف می کند. این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباترپایلوری تجویز می شود.

قبل از مصرف دارو، لیفت را مطالعه نمایید.

مصرف دارو بعد از آنژیوپلاستی و استنت گذاری می تواند زندگی شما را نجات دهد

خون در جایی که لازم است جریان پیدا کند. در واقع ممکن است استنت زندگی شما را نجات دهد، اما درمان نیست.

هنگامی که استنت دارید، ممکن است لخته های خون (تروموبوز) در اطراف استنت ایجاد شده و جریان خون را مسدود کنند یا آزاد شوند و باعث انسداد در جای دیگر شوند و منجر به حمله قلبی یا حتی مرگ شود. برای جلوگیری از این اتفاق پزشک برای شما درمان ضد پلاکت تجویز می کند.

دهید:

سوالات رایج بعد از استنت گذاری

- بعد از قرار دادن استنت تا چه مدت باید استراحت کرد؟
- بهبودی از آنژیوپلاستی و استنت گذاری به طور معمول مختصراست. ترخیص از بیمارستان معمولاً ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از خارج شدن غلاف مخصوص استنت گذاری است.
- آیا درد قفسه سینه پس از قرار دادن استنت طبیعی است؟
- تحرک بدنی بیشتر؛ سیگار نکشیدن؛ حفظ وزن مناسب؛ درمان بیماری های دیگر، مانند دیابت، فشار خون بالا و...؛ کاهش استرس.

تعداد قابل توجهی از بیمارانی که تحت کاشت استنت قرار گرفته اند، بلا فاصله پس از عمل و یا در ماه های بعدی، درد قفسه سینه را تجربه می کنند.

- چه مدت پس از استنت می توان ورزش کرد؟

هنگامی که استنت دارید، بسیار مهم است که به سایر پزشکان خود، از جمله دندانپزشکتان در مورد آن اطلاع دهید. کارت استنت راهی بسیار مفید برای انجام این کار است. کارت را در کیف پول خود بگذارید؛ اطلاعات روی کارت محل استنت در بدن، تاریخ عمل برای دریافت استنت و نام پزشک و اطلاعات تماس شمارانشان می دهد.

کارت استنت خود را همراه داشته باشید

هنگامی که استنت دارید، بسیار مهم است که به سایر پزشکان خود، از جمله دندانپزشکتان در مورد آن اطلاع دهید. کارت استنت راهی بسیار مفید برای انجام این کار است. کارت را در کیف پول خود بگذارید؛ اطلاعات روی کارت محل استنت در بدن، تاریخ عمل برای دریافت استنت و نام پزشک و اطلاعات تماس شمارانشان می دهد.

سلام سلامت بفروزید
جايزه بگيريد

جايزه
۵۰۰ هزار توماني
هر لحظه ميتوانه خوشحالت كنه

به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود. نام برنده مسابقه از پانزدهم ماه بعد در سایت سلام سلامت به آدرس www.salamsalamat.com ارسال فرماید.

به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

پاسخ خود را به شماره

۱۴۰۳۳۱ ۲۲۱۴۰۰۰۰

ارسال فرماید
مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ آبان

يائسگی زودرس احتمال ابتلا به کدام بیماری را افزایش نمی دهد؟

ب | زوال عقل

الف | سرطان سینه

د | پوکی استخوان

ج | افسردگی

سلام سلامت



شتاب دهنده اکتوتک

رو و کلاس های آموزشی کاربردی از دیگر ویژگی های این شتاب دهنده است. هم چنین شتاب دهنده اکتوتک در فرآیند کاری، ابتدا ایده ها و گروه های کسب و کاری که ضریب بالایی در کسب موفقیت در زمینه یاد شده دارند را شناسایی کرده و با در اختیار قرار دادن فضای کار، امکانات شبکه سازی، کوچینگ و مونتورینگ زمینه موفقیت شان را فراهم می کند.

شتاب دهنده اکتوتک یک مجموع تحقیق و توسعه‌ی پیشرفته با الزامات یک پارک علم و فناوری است که در آن مناظرات علمی جدی در خصوص مباحث گستره علوم محقق می گردد. این مجموعه آزمایشگاهی صنعتی در اختیار محققین کشوری قرار دارد تا طرح های خود را در آن با حمایت گروه به انجام رسانند.

گفتگوی میان اندیشمندان دانشگاهی با بزرگان صنعت و پویش دانشجویی ناظر و نیز برگزاری نشست های رو در

ریاست جمهور به بهره برداری رسید. اکتوتک با برنامه ریزی منظم جهت رویکردی دانشگاه - صنعت محور به عنوان یک شتاب دهنده پیشرو در اتصال علم و عمل آغاز به کار نموده است تا هم نظریات دانش محور دانشگاهیان و جوانان نخبه کشوری با استفاده از ظرفیت های موجود در گروه جامه عمل به خود بگیرد و هم نقاط نیازمند به تحقیقات آزمایشگاهی گسترش موجود در بخش تولید از طریق دانشگاه به نتیجه برسد؛ لذا شتاب دهنده دارویی و غذایی اکتوتک در اوخر سال ۱۳۹۸، در راستای سند توسعه گروه و لزوم توجه به مبانی تولید علوم و با تاسی از اهداف بلند مدت نظام توسعه کشور در راستای برنامه جهش اقتصادی و هموارسازی راه پر پیج و خم کسب و کارهای نوپا در زمینه سلامت، با محوریت غذا و دارو، تصمیم به راه اندازی یک مجموعه دانش بنیان در ایستگاه نوآوری دانشگاه صنعتی شریف گرفت این مجموعه در مرداد ماه سال ۱۳۹۹ با حضور معاون محترم علمی و فناوری



سَكْتَهٌ مَغْزِيٌّ

آنها را به خاطر نمی آورد. اما سکته های گذرا همراه عالیم هستند. لخته ای در جریان خون به طور موقت مسیر خون را می بندد و عالیمی گذرا و ناپایدار ایجاد می کند که حداقلتر یک دقیقه طول می کشد، اما در روزها و ماه های آینده می تواند منجر به سکته کامل با آسیب های پایدار گردد.

سکته مغزی زمانی اتفاق می افتد که جریان خون به بخشی از مغز شما قطع

انواع سکته مغزی

چهار نوع اصلی سکته وجود دارد: ایسکمیک، خونریزی دهنده، سکته خاموش یا silent و سکته گذرا یا TIA. برخی از افراد بدون اینکه هرگز از آن مطلع شوند سکته می کنند. این سکته های به اصطلاح خاموش یا عالیمی ندارند که به راحتی قابل تشخیص باشند یا فرد

عالیم هشدار دهنده

گاهی سکته مغزی به تدریج ایجاد می شود. در این موارد به احتمال زیاد یک یا چند علامت هشدار دهنده ناگهانی، مانند سردرد شدید، ضعف، بی حسی، مشکلات بینایی، گیجی، مشکل در راه رفتن یا صحبت کردن، سرگیجه و گند شدن گفتار دیده می شود.

دانستن عالیم سکته مغزی مهم است، زیرا درمان فوری می تواند زندگی فرد را نجات دهد یا احتمال بهبودی کامل را افزایش دهد. بیاموزیم که سکته های مغزی چگونه اتفاق می افتد و عالیم هشدار دهنده آن ها چیست. اختلال در گردش خون در مغز ممکن است منجر به سکته شود؛ اختلالی که به دو شکل اساسی رخ می دهد و هر دو به طور بالقوه تهدید کننده زندگی هستند.

بین ۲۰ تا ۵۰ درصد بیماران به دنبال سکته مغزی دچار اسپاسم و سفتی عضلات می شوند.

سکته مغزی در زنانی که میگرن با علایم بینایی به نام اورا دارند، بیشتر است. البته این سکته ها کمتر باعث ناتوانی می شوند.

با این همه پزشکان این زنان را از مصرف هورمون های استروژنی و داروهای ضد بارداری منع می کنند.

به دنبال کاهش اکسیژن خون علایم دیگری در نواحی حساس مغز بروز می کند که شامل کاهش عملکردهای ذهنی و شناختی، مانند حافظه، گفتار و زبان، تفکر، استدلال یا قدرت قضاؤ است. حتی ممکن است تعییراتی در رفتار و شخصیت فرد هم ایجاد شود.

اگر علایم شناختی به دنبال سکته مغزی پیشرونده و شدید باشد و در فعالیت های روزمره فرد تداخل ایجاد کند، به آنها زوال عقل یا "اختلال عمدۀ عصبی شناختی" گفته می شود.

کاهش شناختی مربوط به سکته مغزی را معمولاً دمانس عروقی یا اختلال شناختی عروقی می نامند تا آن را از سایر انواع زوال عقل تمایز کند.

در آمریکا این دومین علت شایع زوال عقل پس از بیماری آלצהیر است. دمانس عروقی در صورت تشخیص زودرس بیماری عروقی، مانند فشار خون بالا می تواند قابل پیشگیری باشد. خطر ابتلا به زوال عقل در افرادی که سکته کرده اند بسیار بیشتر از افرادی است که سکته نکرده اند. تقریباً از هر ۴ نفری که سکته کرده اند، یک نفر علایم زوال عقل را تجربه می کند.

دمانس عروقی معمولاً در افراد مسن دیده می شود، که بیشتر از افراد جوان به بیماری های عروقی مبتلا هستند و در مردان بیشتر از زنان است.

در شماره بعد به روش های تشخیص و درمان سکته مغزی پرداخته می شود.

مختلف آرامش بخشی برای پیشگیری از استرس شدید و عصبانیت. افرادی که عصبی هستند ممکن است عروق مغزی با جدار ضخیم تر، خروجی خون باریک تر و ریسک فشار خون بالاتری داشته باشند؛ در نتیجه شناس سکته مغزی در آن ها بیشتر است.

علایم سکته مغزی

بسته به این که کدام قسمت از مغز آسیب دیده باشد، علایم متفاوت است. وقتی دریافت خون و اکسیژن در قسمتی از مغز متوقف می شود، آن قسمت دیگر نمی تواند کار خود را انجام دهد.

اگر این ناحیه به زبان مرتبط باشد، ممکن است فرد در صحبت کردن دچار مشکل شود.

اگر ناحیه ای است که ماهیچه ها را کنترل می کند ممکن است بیمار نتواند یک دست یا یک پا را حرکت دهد.

سمت راست مغز سمت چپ بدن را کنترل می کند و برعکس. هر گونه تغییر ناگهانی که بر یک طرف بدن تأثیر می گذارد، هشداری برای سکته مغزی است.

علایم سکته مغزی می تواند شامل از دست دادن احساس، ضعف در بازو، پا یا حتی در یک طرف بدن، فلج ناگهانی و اختلال در گفتار باشد.

در قفسه سینه ممکن است نشانه حمله قلبی باشد که خطرناک است و نیاز به مراقبت فوری دارد. بی حسی در بازو یا پا یا حتی یک سمت بدن، افتادگی در یک طرف صورت، مشکلات بینایی، مانند از دست دادن بینایی جزئی یا بینایی دوطرفه، از دست دادن تعادل و از دست دادن کنترل مثانه و روده نیز می تواند رخ دهد.

در سکته های خونریزی دهنده (هموراژیک) بیماران معمولاً از سردد شدید و گیجی، تهوع و استفراغ مشکلات بینایی و ترس از نور شکایت دارند.

مغزی را ضخیم و مسیر خون را باریک می کند.

۳ قطع مصرف نوشیدنی های الکلی.

۴ کنترل قند خون یا بیماری دیابت که معمولاً همراه با اضافه وزن است. قند خون بالا هم چنین می تواند باعث افزایش فشارخون شود و در طولانی مدت به عروق آسیب زده و آنها را شکننده می کند.

۵ کنترل بیماری های قلبی، مانند مشکلات ریتم قلبی (فیبریلاسیون دهلیزی) یا مشکلات دریچه ای که می توانند لخته خون به سیستم عروقی بفرستند. تقریباً از هر چهار سکته در افراد مسن یک مورد به علت مسائل قلبی است.

۶ مصرف غذای سالم و پیشگیری از افزایش وزن.

۷ کنترل چربی خون یا پیشگیری از آترواسکلروز، تصلب شرایین عامل بیش از نیمی از سکته های مغزی است.

۸ ورزش. حداقل روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع یا ورزش های هوایی مفید است.

۹ خروپ و وقفه های تنفسی زمان خواب را جدی بگیرید.

۱۰ داروهایی که پزشک برایتان تجویز کرده را طبق دستور مصرف کنید.

۱۱ برخی داروها، مانند هورمون هایی که در درمان گرگفتگی و عوارض یائسگی استفاده می شود، داروهای ضد بارداری و داروهای رقیق کننده خون می توانند HDL را کاهش می دهد، به چسبندگی و لخته پذیری خون می افزاید، احتمال کنده شدن پلاک ها را بیشتر می کند و جدار رگ های قلبی و

شود. بیشتر موارد ناشی از لخته یا پلاک های چربی یا آترواسکلروز (تصلب شرایین) و هر عامل دیگری است که جریان خون را مسدود کند.

به این موارد سکته های ایسکمیک گفته می شود. اما حدود ۱۳ درصد موارد سکته های مغزی ناشی از خونریزی در مغز است و به آن ها سکته های خونریزی دهنده گفته می شود.

راه های پیشگیری از سکته مغزی

برخی عوامل تاثیر گذار مثل سن، جنس، نژاد و زنتیک قابل تغییر یا پیشگیری نیستند بعد از ۵۵ سالگی ریسک سکته مغزی هر ده سال دو برابر می شود.

در مردان ریسک سکته کمی بیشتر از زنان است، ولی با افزایش سن معمولاً برابر می شوند.

احتمال سکته در نژاد سیاه پوست آفریقایی یا اسپانیایی تبار ها و بومیان آمریکا کمی بیشتر از سفید پوستان است، در نژاد های آسیایی و مدیترانه ای که بیماری مثل سلول داسی شکل رخ می دهد، سکته کمی بیشتر دیده می شود.

سکته مغزی در خانواده هایی که سابقه سکته وجود داشته بیشتر دیده می شود.

اما مواردی که قابل پیشگیری هستند شامل:

۱ تنظیم فشارخون و پیشگیری از فشارخون بالا.

۲ پرهیز از دخانیات، از مضرات سیگار همین بس که باعث بالا رفتن تری گلیسیرید خون می شود، چربی خون می توانند ریسک سکته مغزی را بیشتر کنند و باید با احتیاط و زیر نظر پزشک مصرف شوند.

۱۲

استفاده از دارو یا روش های

اغلب برای اولین بار در سال‌های نوجوانی مشاهده می‌شود، اما زنان و مردان در هر سنی ممکن است به آن مبتلا شوند. فلنج خواب، می‌تواند به صورت یک اختلال ارشی در خانواده‌ها وجود داشته باشد.

عوامل دیگری که ممکن است بافلج خواب مرتبط باشند عبارتند از:

- کمبود خواب؛
- تغییر برنامه خواب؛
- شرایط روحی، مانند استرس یا اختلال دوقطی؛
- خوابیدن به پشت؛
- سایر مشکلات خواب مانند نارکولیپسی یا انقباض شب هنگام ماهیچه‌های پا؛
- استفاده از برخی داروها، مانند داروهای اختلال کم توجهی-بیش فعالی؛
- سوء مصرف مواد.

حرکت باز می‌ایستند و بدن هم چنان ریلکس باقی می‌ماند تا مانع از حرکت، به ویژه در زمان خواب دیدن شود.

در این بازه هوشیاری کم است و از این ناتوانی آگاهی ندارید؛ اما اگر قبل از پایان چرخه REM هوشیار شوید، ممکن است متوجه شوید که نمی‌توانید حرکت یا صحبت کنید.

چه کسی دچار فلنج خواب می‌شود؟

از لحاظ تعداد، این احتمال وجود دارد که تا چهار نفر از هر ۱۰ نفر فلنج خواب را تجربه کرده باشند. این وضعیت شایع هنگام به خواب رفتن، یا زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، ممکن است حالتی را به صورت موقت تجربه کنید که هشیار اما ناتوان در حرکت کردن باشید. به این حالت "فلنج خواب" می‌گویند که غالباً در هنگام گذاریین خواب و بیداری رخ می‌دهد و در طی این گذارها قادر نیستید حرکت یا صحبت کنید.

نوبت بین مرحله خواب REM (حرکت سریع چشم) و NREM (حرکت غیر سریع چشم) تغییر می‌کند. یک چرخه خواب REM و NREM حدود ۹۰ دقیقه طول می‌کشد. مرحله NREM ابتدا اتفاق می‌افتد و حدود ۷۵ درصد از خواب را تشکیل می‌دهد.

در طول خواب NREM بدن شل (ریلکس) می‌شود و خود را ترمیم می‌کند. در پایان مرحله NREM، بدن به مرحله REM وارد می‌شود. در مرحله REM چشمان شما به سرعت حرکت می‌کنند و شما در این مرحله خواب می‌بینید. عضله‌ها از فلنج خواب که آن را با عنوان بختک هم می‌شناسیم، می‌توانند بین چند ثانیه تا ۲۰ دقیقه طول بکشند، اما به طور میانگین بعد از ۶ تا ۷ دقیقه به طور خود به خود از بین می‌روند.

از مشخصات بارز این اختلال، از دست دادن کنترل روی ماهیچه‌ها و عدم توانایی در حرکت دادن آن‌ها است که به آن "آتونی" می‌گویند. حدود ۷۵ درصد از افراد همراه با آتونی توهمات دیداری یا شنیداری هم تجربه می‌کنند که می‌تواند به شکل احساس حضور فرد دیگری در اتفاق، احساس سنگینی یا فشار روی قفسه سینه یا پرواز و خروج از بدن تجربه شود.

فلنج خواب که آن را با عنوان بختک هم می‌شناسیم، می‌توانند بین چند ثانیه تا ۲۰ دقیقه طول بکشند، اما به طور میانگین بعد از ۶ تا ۷ دقیقه به طور خود به خود از بین می‌روند.

فلنج خواب معمولاً چه زمانی رخ می‌دهد؟

فلنج خواب ممکن است هنگام به خواب رفتن رخ دهد که آن را فلنج پیش خواب یا قبل از خواب می‌نامند و یا هنگام بیدار شدن اتفاق بیفتند که به آن فلنج پس خواب می‌گویند.

فلنج پیش خواب

وقتی می‌خوابید بدن آرام آرام شل می‌شود. معمولاً میزان هشیاری به مرور کمتر می‌شود و به همین دلیل متوجه تغییر نمی‌شوید؛ اما اگر در حین به خواب رفتن هشیار باشید، ممکن است متوجه شوید که نمی‌توانید حرکت یا صحبت کنید.

فلنج پس خواب

در طول خواب بدن به

برای فلنج خواب چه کنیم؟

اگر گاهی دچار فلنج خواب می‌شوید، می‌توانید با رعایت بهداشت خواب تا حدی آن را کنترل کنید. برای مثال:

- مطمئن شوید که به مقدار کافی می‌خوابید.
- کاری کنید که از استرس شما به ویژه قبل از خواب کاسته شود.
- اگر به پشت می‌خوابید، سعی کنید موقعیت خود را عوض کنید و به حالت دیگری بخوابید.
- اگر به طور مرتب فلنج خواب مانع از خواب راحت شما می‌شود، حتماً به پیشک مراجعه کنید.



کنترل آرژی در تمامی فصول



LETIZEN®
Cetirizine
Tablet 10 mg

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

پروتئین C و عوارض ناشی از کمبود آن

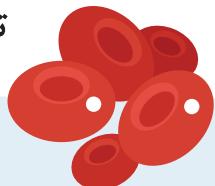
کمبود پروتئین C

پروتئین C که پس از تولید در کبد در جریان خون آزاد می شود، با مسدود کردن سایر پروتئین های انعقادی، لخته شدن خون را تنظیم می کند.

بدن برخی افراد نمی تواند پروتئین C را در مقدار و میزان مورد نیاز تولید کند که به این وضعیت کمبود پروتئین C گفته می شود.

از آنجا که پروتئین C پروتئین های لخته کننده خون را مسدود می کند، هرچه بدن پروتئین C کمتری بسازد خطر تشکیل لخته های خونی بیشتر می شود. از سوی دیگر کمبود پروتئین C می تواند خفیف یا جدی باشد.

تألیف و ترجمه: دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)



پروتئین C در بدن توسط کبد تولید می شود و کمبود آن روند تنظیم تشکیل لخته های خونی در بدن را به هم می زند. لخته های خونی معمولاً زمانی ایجاد می شوند که رگ ها آسیب می بینند و اغلب اوقات به خودی خود بعد از التیام زخم از بین می روند. فرایند تشکیل لخته خون انعقاد نامیده می شود؛ برای یک انعقاد سالم لازم است که پروتئین ها و سلول های خونی به نام 'پلاکت' به میزان مناسب وجود داشته باشند. با این حال برخی لخته های خونی زمانی ایجاد می شوند که هیچ جراحی وجود ندارد؛ این لخته ها به خودی خود از بین نمی روند و عواقب آنها برای سلامتی می تواند کشنده باشد.



راهکارها برای پیشگیری از تشکیل لخته های خونی است.

اما افراد مبتلا به کمبود پروتئین C ممکن است بخواهند اقدامات بیشتری انجام دهند. یک اقدام محتمل، متوقف کردن درمان با استروژن و پیشگیری از مصرف داروهای ضدبارداری با استروژن و پروژسترون است. از سوی دیگر یک عضو خانواده دچار کمبود پروتئین C باشد، لازم است که همه اعضای خانواده آزمایش کمبود پروتئین C دهند.

هم چنین افراد باید قبل از عمل جراحی، بارداری، پرواژهای طولانی مدت و سایر وضعیت هایی که حرک در آنها محدود می شود، به قادر درمان و مسئولین درخصوص وضعیت کمبود پروتئین C خود اطلاع دهند.

پزشکان برای افراد مبتلا به کمبود ارثی پروتئین C که دارای لخته های خونی هستند، داروهای ریقیک کننده خون تجویز می کنند. اما برای افرادی که لخته های خونی ندارند، تنها آزمایش این داروهای ریقیک کننده خون توصیه می شود که در معرض خطر لخته شدن خون قرار دارند.

این زمان ها عبارتند از: بعد از جراحی و در طول دوره های طولانی مدتی که بدن بی تحرک می ماند.

در این زمان ها ممکن است از افسردگی پروتئین C استفاده شود.

شدید پروتئین C را مبتلا می کند. پورپورا فولمینانس بلافصله بعد از تولد و زمانی بروز می کند که در رگ های کوچک سراسر بدن لخته های خونی تشکیل می شوند. این موضوع باعث می شود که جریان خون اطراف این لخته ها متوقف شود و سلول ها بمیرند.

بسیاری از نوزادان تازه متولد شده از این بیماری جان سالم به در نمی برند، در غیر این صورت در معرض خطر زیاد لخته های خونی و انسداد قرار می گیرند.

• نکروز ناشی از وارفارین یک بیماری نادر و در دنای این است که از هر ۱۰ هزار بیمار تحت درمان با داروی ریقیک کننده خون 'وارفارین' در یک نفر بروز می کند.

لخته های خون باعث می شوند که سلول ها در سینه، کفل، ران و یا تنہ بمیرند. خون ریزی در این مناطق رنگ آنها را آبی می کند و باعث تورم، درد شدید و قانقاریا می شود.

• تشخیص کمبود پروتئین C آزمایش خون تنها راه اطمینان از ابتلای فرد به کمبود پروتئین C است. با این وجود برخی وضعیت ها، مانند درمان با وارفارین می تواند موجب افت موقت پروتئین C شود.

در روند تشخیص هم چنین ممکن است به آزمایش های مکرر نیاز باشد. افراد باید حداقل ۱۴ روز بعد از استفاده از وارفارین صبر کنند تا آزمایش دقیق باشد. از سوی دیگر آزمایش اعضا خانواده می تواند به تایید ارثی بودن این وضعیت کمک کنند.

درمان و چشم انداز

اتخاذ اقداماتی برای پیشگیری از بروز لخته های خونی ایده خوبی برای همه افراد و حتی افرادی است که کمبود پروتئین C ندارند. اقدامات ساده از جمله کاهش وزن، توقف سیگار کشیدن و فعال ماندن از جمله این

جهش یافته PROC را از هر دو والد به ارث می برند.

• عالیم کمبود پروتئین C شدیدترین موارد کمبود پروتئین C عموماً اندکی بعد از تولد بروز می کند.

اما در برخی افراد مبتلا به سطوح بسیار کم پروتئین C، ممکن است تا سن بلوغ عالیمی از این وضعیت مشاهده نشود.

در موارد خفیف تر کمبود پروتئین C افراد به جای مشاهده عالیم از پیامد ها به این وضعیت بی می برند. این افراد ممکن است بعد از ابتلا به لخته های خونی و یا سایر عوارض مرتبط، متوجه شوند که به کمبود پروتئین C مبتلا هستند.

• عارض کمبود پروتئین C عارض کمبود پروتئین C می تواند بسیار شدید باشد، که عبارتند از:

• ترومبوز ورید عمقی آزمایش خون تنها راه اطمینان از DVT نیز معروف است، می تواند حتی در میان افرادی که کمبود خفیف پروتئین C دارند بروز کند. DVT لخته های خونی هستند که زیر سطح پوست و معمولاً در دست ها و پاها تشکیل می شوند، اما در اطراف مغز نیز بروز می کنند.

• آمبولی ریوی آمبولی ریوی و یا PE، بعد از ترومبوز ورید عمقی و زمانی بروز می کند که یک لخته موجب انسداد جریان خون به ریه ها می شود.

• مشکلات دوران بارداری کمبود پروتئین C خطر لخته شدن خون را برای زنان در دوران بارداری و بعد از زایمان افزایش می دهد، به طوری که این خطر بعد از تولد نوزاد بیشتر است.

• پورپورا فولمینانس پورپورا فولمینانس یک وضعیت کشنده است که نوزادان دارای کمبود

بسیاری از افراد مبتلا به کمبود خفیف پروتئین C هرگز دچار لخته های خونی نمی شوند.

علل کمبود پروتئین C

کمبود پروتئین C ارثی و یا اکتسابی است. از دلایل مرتبط با ابتلای اکتسابی به این عارضه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- درمان با داروهای رقیق کننده خون مانند 'وارفارین'؛
- نارسایی کبد؛
- کافی نبودن ویتامین K؛
- لخته های خونی؛
- بیرون آوردن روده کوچک؛
- مصرف چند روز آنتی بیوتیک، بدون مصرف مواد مغذی مناسب؛
- وجود تومورها در سراسر بدن؛
- اختلالات انعقادی به دلیل عفونت های خونی؛
- عفونت های باکتریایی در افراد جوان.

اما کمبود ارثی پروتئین C به دلیل ترومبوز هایی در ژن PROC است. محققان ۲۷۰ جهش مختلف را شناسایی کرده اند که یا میزان تولید پروتئین C را کاهش می دهند و یا مانع کارآمدی این پروتئین می شوند. هر چه تعداد جهش ها در ژن PROC بیشتر باشد، این وضعیت وخیم تر خواهد شد.

عوامل خطر ساز

از آنجا که کمبود پروتئین C می تواند ارثی باشد، بزرگ ترین عوامل خطرساز این وضعیت، والدین دارای این بیماری و یا داشتن سابقه خانوادگی ایجاد لخته های خونی است.

جهشی که باعث ابتلا به کمبود پروتئین C است، در راستای یک الگو منتقل می شود؛ به این صورت که اگر یک والد به این وضعیت مبتلا باشد، احتمال به ارث رسیدن این بیماری ۵۰ درصد می شود. اما موارد وخیم تر زمانی بروز می کند که افراد ژن های

باشگاه سلام سلامت

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

۱ حرکت اول

چرخش ستون فقرات



روی یک زیر انداز نشسته و پاها را دراز کنید. زانوی راست را خم کنید و کف پای راست را به فاصله چند سانت از ران پای چپ روی زمین بگذارد. کف دست راست خود را روی زمین قرار داده، با دست چپ زانوی سمت راست را بگیرید. نفس های عمیق بکشید. پس از ۱۵ ثانیه با پای مقابله این حرکت را انجام دهید.

۲ حرکت دوم

حرکت درخت

بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. کمر خود را صاف کرده و کف دستها را به پهلوی خود بچسبانید. وزن خود را روی پای چپ بیندازید و به آرامی پای راست خود را بالا آورده، کف پای راست را به داخل زانو و ران پای چپ بچسبانید. با نگاه به یک جسم در مقابل خود تمرکز کنید. زمانی که احساس کردید به تعادل کافی رسیده اید دستان خود را به طرف بالای سر برده (مانند شاخه های درخت)،^۴ تا ۶ نفس عمیق بکشید، سپس پاها را عوض کرده و با پای دیگر همین حرکت را انجام دهید.



۳ حرکت سوم

حرکت صندلی

بایستید.

کف دست ها را روی هم قرار دهید. دست ها را در امتداد بالاتنه کشیده و آرنج ها به حالت صاف باشند (هم زمان بادم). زانوها را خم کرده و باسن را پایین بیاورید تا جایی که تقریباً ران ها موازی با زمین باشند (هم زمان با بازم). اگر در این حرکت حفظ تعادل برایتان مشکل است، می توانید هنگام انجام این حرکت کمر تان را به دیوار تکیه دهید.

استرس با کاهش حرکات یوگا



همراهان عزیز سلام سلامت، پس از پایان ورزش حتما استراحت کنید. یوگا را با علاوه و هفتاه ای دو تا سه بار انجام دهید. به خاطر بسیارید اجباری برای انجام حرکات ورزشی وجود ندارد، پس با انجام این ورزش ها از لحظات یوگایی خود لذت ببرید.

با زنور آسان لاغر شوید



۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می‌خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول های لاغری زنور از بهترین گزینه هاست، زیرا تا ۳۰٪ چربی غذایی که در هر وعده می‌خورید را دفع می‌کند. بدین ترتیب تمرين های ورزشی شما موثرتر خواهد بود و زودتر به نتیجه خواهید رسید.

با هر وعده غذایی یک کپسول کافی است و اگر وعده‌ی غذایی شما فاقد چربی باشد، نیازی به مصرف آن نیست.

منتظر چه هستید؟؟ اثرات فوق العاده زنور را تجربه کنید

xenover

ACTOVERCO

Together for a healthy future

برای اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه کنید www.myxenover.com

www.actoverco.com

کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

اکتوفن اکسترا

درمان دردهای مختلف از جمله: میگرن، دندان درد، دردهای قاعده‌گی، دردهای مفاصل و دردهای عصبی

✗ استامینوفن: کترول تپ، تسکین درد

✗ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

اکتوفن اکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشد.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com