

رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستان سلامت | شماره ۶۹ | ماهنامه اردیبهشت ۱۴۰۰

تاثیر استرس بر دستگاه گوارش

افتراق دو قطب

فواب گردی

تبدل پرب



ACTOVERCO

! چه برای آینده ای

اكتوكولد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش در
آقرص



تسکین سریع تب و درد

بهبود سرفه خشک

رفع آبریزش و احتقان

کاهش علائم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو

کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

Actocold®

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

MICRO ZODA™

KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱
آتش باکتریال
خوشبو کننده
تمیز کننده



 microzoda

www.microzoda.com

تلفن امور مشتریان

۰ ۲ ۶ - ۳ ۶ ۶ ۷ ۰ ۸ ۱ ۶



واکسیناسیون بخش اعظم از مردم جهان رخ ندهد، کنترل بیماری کووید-۱۹ یا حداقل کنترل موارد شدید و تهدیدکننده حیات آن دور از انتظار نیست. در ایران نیز واکسیناسیون با واکسن اسپوتنیک ۷ در بهمن ماه ۹۹ و در میان کادر درمان آغاز شد و با تایید چند واکسن دیگر ادامه یافته است. امیدواریم با تولید داخل واکسن اسپوتنیک ۷ که نتایج به دست آمده از مطالعات بالینی آن در مجلات معتبر به چاپ رسید و هم چنین موفقیت واکسن های داخلی در مطالعات بالینی و تولید انبوه آنها، هر چه زودتر واکسیناسیون تمامی گروه های پرخطر و بسیاری از مردم عادی به انجام رسیده و شاهد کنترل همه گیری در کشورمان باشیم.

سردبیر

با آغاز همه گیری بیماری کووید-۱۹، درکنار تلاش برای کنترل گسترش بیماری و درمان بیماران سرپایی و بستری، تلاشی جهانی برای تهیه واکسن آن نیز آغاز شد و تاکنون چندین واکسن مورد تایید کشورهای مختلف قرار گرفته و واکسیناسیون عمومی در بسیاری از کشورها آغاز شده است. مطالعات بالینی اولیه بر روی واکسن های تهیه شده برای پیشگیری از این بیماری اثربخشی بین ۶۰ تا بالای ۹۰ درصد را نشان دادند که برای واکسن هایی که در زمان حدود یک سال تمامی مراحل تحقیق و توسعه آنها انجام شده بود بسیار امیدوارکننده بودند. با آغاز واکسیناسیون و به ویژه در کشورهای که بیشترین نسبت تزریق واکسن به جمعیت را انجام دادند، تاثیر واکسیناسیون بر روی پیشگیری از ابتلا به بیماری بسیار خیره کننده و گاه بیشتر از مطالعات بالینی بوده است؛ حتی تاثیر آن در پیشگیری از مرگ و میر بیماران تا ۱۰۰ درصد برآورد شد که می تواند ما را درباره کنترل جهانی بیماری کووید-۱۹ بسیار امیدوار کند. اگر این تاثیرگذاری عالی واکسیناسیون هم چنان ادامه یافته و جهش های عجیب و پیش بینی نشده شدید در ویروس تا بیش از



سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

فهرست

اردیبهشت

۱۴۰۱

۶ فیروهمیالژیا پیست؟

۸ راه رختن در فوآب

۱۰ اندازه بنین در هفته های مفتلف

۱۲ پره اکرامپسی پیست؟

۱۴ افتلال دو قطبی

۱۶ تاثیر استرس بر دستگاه گوارش

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ در مورد فوآب سالم چه می دانید؟

۲۲ آنچه زبان شما در مورد سلامتی بدتان

می گوید

۲۴ بیماری کبد چرب غیر الکلی

۲۶ باشگاه سلام سلامت

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سر دبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سپیده ساتکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق

کیخسروی، دکتر سپیده محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لادن ادیب عشق،

دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز

طراح هنری و گرافیسیت: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی

چاپخانه: انتشارات ندای حق

نشانی چاپخانه: خیابان استاد نجات اللهی (ویلا) خیابان محمدی بلاک ۱۲، واحد ۱۱.

نشانی شرکت اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، بلاک ۱۷

فیبرومیالژیا چیست؟

فیبرومیالژیا یک حالت طولانی مدت (مزمن) است که باعث موارد زیر می شود:

- درد در مفاصل و استخوان ها
- حساس و دردناک شدن قسمت هایی از بدن
- خستگی عمومی
- اختلالات شناختی و خواب

تشخیص این علائم حتی برای کادر درمان دشوار است. علائم آن مانند علائم بیماری های دیگر است و هیچ آزمایش واقعی برای تأیید تشخیص وجود ندارد. در نتیجه فیبرومیالژیا اغلب به درستی تشخیص داده نمی شود. امروزه خوشبختانه درک بهتری از این بیماری وجود دارد.

علائم فیبرومیالژیا

شایع ترین علائم فیبرومیالژیا عبارتند از:

- درد و سفتی در تمام بدن؛
- خستگی؛
- افسردگی و اضطراب؛
- مشکلات خواب؛
- مشکل در تفکر، حافظه و تمرکز؛
- سردرد، از جمله میگرن.

علائم دیگر ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- گزگز یا بی حسی دست و پا؛
- درد در صورت یا فک؛
- مشکلات گوارشی، مانند درد و نفخ شکم، یبوست و حتی سندرم روده تحریک پذیر.

علت بیماری

تاکنون علت این بیماری به طور دقیق شناخته نشده است. به نظر می رسد که پیشینه ژنتیکی این بیماری به همراه عوامل محیطی همانند استرس، آسیب فیزیکی و عفونت می تواند این بیماری را ایجاد کند.

عفونت ها

یک عفونت قبلی می تواند فیبرومیالژیا را تحریک کند یا علائم آن را تشدید کند. انفلوآنزا، ذات الریه، عفونت های دستگاه گوارش، مانند عفونت های ناشی از باکتری سالمونلا و شیگلا و ویروس اپشتین بار، همه ارتباط احتمالی با فیبرومیالژیا دارند.

ژن ها

فیبرومیالژیا اغلب در خانواده ها به صورت ارثی منتقل می شود. اگر عضوی از خانواده چنین شرایطی دارد، خطر ابتلا به آن در سایر اعضا بیشتر است.

محققان فکر می کنند جهش های ژنی خاص ممکن است در این امر نقش داشته باشد. آنها چند ژن احتمالی را



شناسایی کرده اند که بر انتقال سیگنال های شیمیایی درد بین سلول های عصبی تأثیر می گذارد.

آسیب

افرادی که ضربه شدید جسمی یا روحی را تجربه می کنند ممکن است دچار فیبرومیالژیا شوند. این بیماری با اختلال اضطرابی پس از آسیب روانی (PTSD) مرتبط است.

استرس

استرس می تواند اثرات طولانی مدت بر روی بدن شما بگذارد. استرس با تغییرات هورمونی مرتبط است که می تواند در فیبرومیالژیا نقش داشته باشد.

تاکنون مشخص نشده است که چه عاملی باعث مزمن بودن درد فیبرومیالژیا می شود. یک نظریه این است که مغز آستانه درد را کاهش می دهد و حس هایی که قبلا دردناک نبوده اند با گذشت زمان بسیار دردناک می شوند.

نظریه دیگر این است که اعصاب پیش از حد به سیگنال های درد واکنش نشان می دهند، در نتیجه حساس تر شده و درد بیشتری را حس می کنند.

عوامل خطر فیبرومیالژیا

دلایل عود کردن فیبرومیالژیا می تواند این موارد باشد:

- استرس؛
- جراحت؛
- بیماری مانند انفلوآنزا.

عدم تعادل در مواد شیمیایی مغز ممکن است باعث شود مغز و سیستم عصبی نسبت به سیگنال های طبیعی درد واکنش بیش از حد نشان دهند یا آن ها را به اشتباه تفسیر کنند.

عوامل دیگری که خطر ابتلا به فیبرومیالژیا را افزایش می دهند عبارتند از:

- جنسیت. بیشتر موارد فیبرومیالژیا در حال حاضر در زنان تشخیص داده

می شود؛ اگرچه دلیل این اختلاف جنسیتی مشخص نیست.

• سن. احتمال تشخیص این بیماری در میان سالی بیشتر است و با افزایش سن خطر ابتلا به این بیماری افزایش می یابد. با این حال کودکان نیز می توانند به فیبرومیالژیا مبتلا شوند.

• سابقه خانوادگی. اگر یکی از اعضای نزدیک خانواده شما فیبرومیالژیا دارد، ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به آن باشید.

• بیماری. برخی بیماری ها همانند لوپوس یا RA ممکن است خطر ابتلا به فیبرومیالژیا را افزایش دهد.

تشخیص

اگر به مدت ۳ ماه یا بیشتر درد پراکنده داشته باشید، ممکن است پزشک برای شما فیبرومیالژیا تشخیص دهد. "پراکنده" به معنی درد در هر دو طرف بدن و احساس آن در قسمت های بالایی و پایینی کمر است.

پس از یک معاینه دقیق پزشک باید نتیجه بگیرد که هیچ بیماری دیگری باعث بروز درد در شما نمی شود.

هیچ گونه آزمایش یا تصویربرداری نمی تواند فیبرومیالژیا را تشخیص دهد. پزشک ممکن است از این آزمایش ها برای رد سایر علل احتمالی درد مزمن در شما استفاده کند. تشخیص فیبرومیالژیا برای پزشک دشوار است زیرا علائم غالباً با بیماری های دیگر هم همپوشانی دارند.

درمان

در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای فیبرومیالژیا وجود ندارد.

در عوض درمان ها بر کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی متمرکز هستند:

- داروها

• استراتژی های خودمراقبتی

• تغییر سبک زندگی

داروها می توانند درد را تسکین دهند و به خواب بهتر شما کمک کنند. فیزیوتراپی و کاردرمانی قدرت شما را بهبود می بخشد و استرس را کاهش می دهد. ورزش و تکنیک های کاهش استرس به شما کمک می کند چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی احساس بهتری داشته باشید.

علاوه بر این ممکن است مایل باشید به دنبال پشتیبانی و راهنمایی باشید. این ممکن است شامل مراجعه به یک درمانگر یا پیوستن به گروه های پشتیبانی باشد.

در گروه های پشتیبانی می توانید از افراد دیگری که دچار فیبرومیالژیا هستند مشاوره بگیرید تا بتوانید با این بیماری بهتر کنار بیایید.

توصیه های غذایی برای فیبرومیالژیا

برخی از افراد گزارش می کنند که وقتی از برنامه غذایی خاصی پیروی می کنند یا از مصرف برخی غذاها پرهیز می کنند احساس بهتری دارند. اما تحقیقات ثابت نکرده است که یک رژیم غذایی خاص علائم فیبرومیالژیا را بهبود می بخشد.

اگر مبتلا به فیبرومیالژیا هستید سعی کنید به طور کلی رژیم متعادل داشته باشید. تغذیه برای کمک به حفظ سلامت بدن، جلوگیری از بدتر شدن علائم و تأمین انرژی مداوم بدن مهم است.

توصیه هایی که باید به خاطر داشته باشید:

۱. از میوه ها و سبزیجات به همراه غلات کامل، لبنیات کم چرب و پروتئین بدون چربی استفاده کنید؛
۲. نوشیدن مقدار زیادی آب؛
۳. مصرف بیشتر سبزیجات نسبت به گوشت؛
۴. مقدار قند موجود در رژیم غذایی خود را کاهش دهید؛
۵. هرچه می توانید ورزش کنید؛

۶. در جهت رسیدن به وزن سالم و حفظ آن تلاش کنید.

ممکن است دریابید که برخی غذاها علائم شما را تشدید می کنند، مانند گلوتن. در این صورت یک دفتر یادداشت مخصوص غذا داشته باشید و در آن چیزهایی را که می خورید و احساسی که بعد از هر وعده غذایی دارید یادداشت و ارزیابی کنید.

این دفتر را با پزشک خود به اشتراک بگذارید. او می تواند به شما کمک کند مواد غذایی را که باعث تشدید علائم شما می شوند شناسایی کنید. اجتناب از این غذاها می تواند به شما کمک کند تا علائم خود را کنترل کنید.

فیبرومیالژیا می تواند احساس خستگی و فرسودگی در شما ایجاد کند و برخی از غذا ها می توانند به شما انرژی لازم برای گذراندن روز را دهند.

زندگی با فیبرومیالژیا

زمانی که روزانه با درد، خستگی و سایر علائم زندگی کنید کیفیت زندگی شما تحت تأثیر قرار می گیرد، بسیاری از مردم درباره فیبرومیالژیا اطلاعات درستی ندارند. از آنجا که مشاهده علائم در شما دشوار است، برای اطرافیان آسان است که درد شما را نادیده بگیرند.

باید بدانید که احساس شما واقعی است. در پیگیری روند درمانی خود پایدار باشید. ممکن است لازم باشد بیش از یک روش درمانی را امتحان کنید یا از چند روش به صورت ترکیبی استفاده کنید.

به افرادی که درد شما را درک می کنند اتکا کنید، مانند:

- کادر درمانی و پزشک خود
- دوستان نزدیک
- درمانگر

به خود سخت نگیرید. سعی کنید. ایمان داشته باشید که می توانید یاد بگیرید با شرایط خود کنار بیایید و آن را مدیریت کنید.

راه رفتن در خواب یا خواب‌گردی

تهیه و گردآوری: دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

این رفتارها منجر به خجالت زدگی فرد در زمان بیداری می‌شود. در کنار این موارد، خواب‌گردی برای

ثانیه باشد و یا تا نیم ساعت طول بکشد، ولی معمولاً حدود چند دقیقه است. فرد ممکن است پس از آن به رختخواب برگردد و بخوابد و یا بیدار شود و از این که در رختخواب نیست تعجب کند.

یکی از نشانه‌های مهم این اختلال این است که فرد معمولاً در زمان بیدار شدن به یاد ندارد که چه اتفاقی برای وی افتاده است.

شیوع خواب‌گردی

مطالعات نشان داده است که ۲۹ درصد از بچه‌های ۲ تا ۱۳ سال این اختلال را تجربه می‌کنند و در بالغین این عدد حدود ۴ درصد تخمین زده می‌شود.

خطرات خواب‌گردی چیست؟

ممکن است در طی بروز این اختلال، مشکلات بسیار جدی برای فرد رخ دهد.

ممکن است زمانی که فرد راه می‌رود در اثر زمین خوردن یا برخورد با اجسام، به بدن وی جراحت وارد شود.

عدم فاصله گذاری مناسب با اشیای تیز و یا رانندگی در هنگام خواب و عواقب آن از مشکلات دیگر است.

رفتار خشن باعث آسیب به خود فرد و یا اطرافیان او می‌شود.

در حالت عادی این اصطلاح معمولاً زمانی استفاده می‌شود که فرد از فرط خستگی و کمبود انرژی قادر به راه رفتن نیست ولی در تعدادی از بزرگسالان و کودکان این موضوع به شکل یک اختلال مطرح است.

راه رفتن در خواب یک مشکل رفتاری هیجانی در زمان خواب عمیق فرد است که منجر به راه رفتن فرد در خواب و یا منجر به ایجاد سایر مشکلات در زمان خواب می‌شود.

این اختلال در کودکان نسبت به بزرگسالان شایع‌تر است و سابقه فامیلی یا کابوس‌های شبانه در ایجاد این مشکل تأثیرگذار است.

آیا خواب‌گردی یک اختلال است؟

خواب‌گردی شاخه‌ای از اختلالات خواب است که منجر به ایجاد رفتار غیر طبیعی در زمان خواب می‌شود. در واقع این اختلال یک حالت بین بیداری و خواب است.

علامین خواب‌گردی چیست؟

نشانه‌های خواب‌گردی مجموعه‌ای از رفتارهای ساده و یا پیچیده است که فرد در عین حال که خواب است می‌تواند انجام دهد. ممکن است در طی یک اپیزود فرد چشمانی شفاف و نگاهی بی‌معنی داشته باشد و معمولاً پاسخ‌های وی به سوال بی‌معنی یا نامربوط است.

باید توجه داشت که این اختلال علی‌رغم نام آن، فقط مربوط به راه رفتن نمی‌شود و ممکن است با رفتارهای دیگری نیز همراه باشد. راه رفتن، لباس پوشیدن، حرکت دادن اجسام، برقراری رابطه جنسی و ادرار کردن در جای نامناسب از سایر نشانه‌های آن است.

در موارد کمتر شایع، ممکن است این اختلال با رفتارهای خشونت‌آمیز نظیر آمادگی برای دعوا کردن، پاسخ‌های تند، پرت کردن اشیاء و رفتارهای خشن با اطرافیان همراه باشد.

خواب‌گردی ممکن است در حد چند

اطرافیان فردی که دچار مشکل است و با وی زندگی می‌کنند نیز مشکلاتی به همراه دارد.

درمان خواب‌گردی چیست؟

درمان در فرد مبتلا به سن فرد، تعداد اپیزودهای این اختلال و میزان خشونت در هر اپیزود بستگی دارد. با این وجود در زیر به تعدادی از روش‌های مناسب برای کم کردن خطر اشاره می‌شود:

- کاهش عوامل خطر ایمنی فرد و اطرافیان اشیای تیز و آسیب‌رسان را از دسترس فرد دور نگه دارید. درها و درزها را ببندید. اجسام خطرناک را از روی زمین بردارید. از چراغ‌هایی با سنسور حساس به حرکت استفاده کنید. در موارد جدی از سنسور تخت یا در استفاده کنید.

- عوامل زمینه‌ای که ممکن است منجر به ایجاد این اختلال شود را درمان کنید. این مورد با کمک گرفتن از روانشناسان و روانپزشکان متبحر در این زمینه قابل اجرا است.

- کیفیت خواب فرد را بهبود ببخشید. این مورد بیشتر بر روی محیط خواب اطراف فرد و عادات وی تمرکز دارد. برنامه زمان بندی نامناسب برای خواب و یا مصرف بیش از حد کافئین و الکل در زمان‌های نامناسب بر روی کیفیت خواب تأثیرگذار است.

• دارودرمانی

زمانی که سایر روش‌ها موثر واقع نمی‌شود، سراغ درمان دارویی می‌رویم. ممکن است با تجویز پزشک از خواب‌آورها و ضدافسردگی‌های خاص در کاهش احتمال بروز این مشکل استفاده شود. هم‌چنین مطالعات نشان داده است که ملاتونین به عنوان هورمون تنظیم‌کننده خواب می‌تواند موثر واقع شود. امروزه ملاتونین به شکل مکمل دارویی در داروخانه‌ها با تجویز پزشک موجود است.



کاش...

اكتوفن اكسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

اكتوفن اكسترا

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

✗ استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

✗ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

اكتوفن اكسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

در این مقاله توضیحات مفیدی در مورد اندازه جنین در دوران بارداری گردآوری شده است تا به شما کمک کند در طول بارداری درک بهتری نسبت به این موضوع داشته باشید.

تا قبل از هفته چهارم هنوز هیچ جنینی تشکیل نشده است که بتوانیم اندازه آن را به شما نشان دهیم.

هفته چهارم: دانه خشخاش

در هفته چهارم شما می توانید با انجام یک تست خانگی ساده از بارداریتان مطلع شوید.

هفته پنجم: دانه کنجد

خبر مهم این هفته این است که قلب کودک شما شروع به تپیدن می کند؛ اما به طور معمول حتی با حساس ترین سونوگرافی، هنوز نمی توانید ضربان قلب را ببینید.

هفته ششم: عدس

قلب کودک شما حدود ۱۶۰ بار در دقیقه می تپد. اگر سونوگرافی کنید ممکن است در این هفته صدای قلبش را بشنوید.

هفته هفتم: بلوبری

چشم ها، بینی، دهان و گوش های کودک شکل مشخص تری به خود می گیرند. جوانه بازو ها و پاها بلندتر می شوند.

هفته هشتم: لوبیا

کودک در حال حرکت است؛ اما هنوز خیلی زود است تا حرکتش را احساس کنید.

هفته نهم: انگور

در این هفته، کودک تمام اندام های اصلی بدن، از جمله آرنج، زانو و سایر مفاصل که می توانند خم شوند را دارد.

هفته دهم: کامکوات

دم جنین از بین رفته است و لب بالایی تشکیل شده است. در ویزیت بعدی ممکن است بتوانید ضربان قلب کودک را از طریق سونوگرافی داپلر بشنوید.

هفته یازدهم: انجیر

جنین سر بزرگی دارد؛ سر تقریباً نیمی از اندازه بدن او را تشکیل می دهد.

هفته دوازدهم: لیمو ترش کوچک

در این هفته، جنین می تواند دستان خود را باز و بسته کرده و انگشتان پای خود را حلقه کند. در این مرحله هنوز بازوها و پاها با هم حرکت می کنند.

هفته سیزدهم: یک غلاف نخود

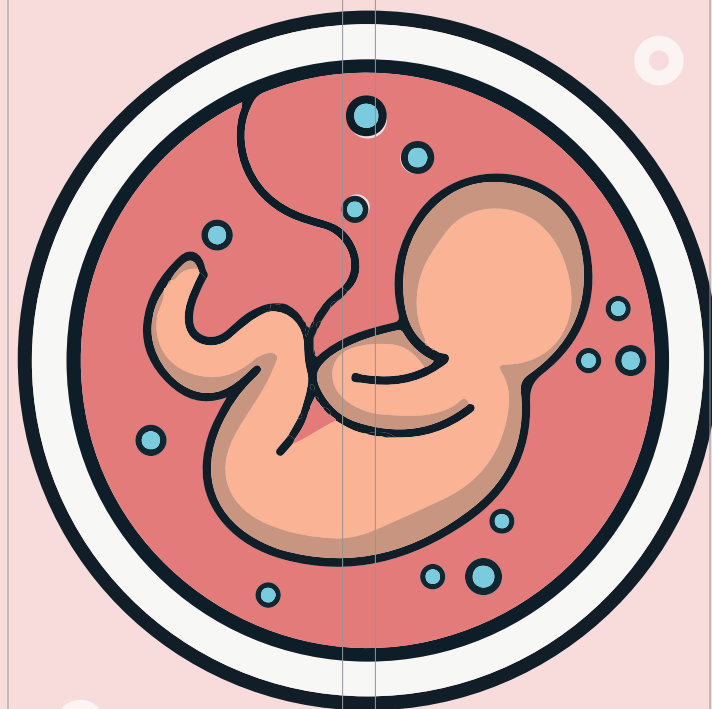
فرنگی

جنین شروع به بلع مایع آمنیوتیک و دفع ادرار و بلع مجدد آن کرده است. در واقع جنین شروع به بلعیدن مایع کرده، مایع از کلیه های جنین گذشته و بصورت ادرار از بدن جنین خارج می شود و این چرخه مجدداً تکرار می شود؛ به طوری که کل مایع آمنیوتیک هر چند ساعت یک بار از این چرخه عبور می کند.

هفته چهاردهم: لیمو شیرین

کودک شما اکنون می تواند پلک بزند، اخم کند و لبخند بزند. هم چنین ممکن است در حال مکیدن و جویدن باشد.

اندازه جنین در هفته های مختلف



هفته پانزدهم: سیب

اکنون رشد پاهای جنین بیشتر از دستانش است.

هفته شانزدهم: آووکادو

به احتمال زیاد شما بین هفته ۱۶ تا ۲۲ حرکت جنین را حس می کنید. به طور معمول وقتی که نشسته اید یا دراز کشیده اید بیشتر متوجه حرکتش می شوید.

هفته هفدهم: پیاز

رگ های خونی جنین از زیر پوست نازک او قابل مشاهده است.

هفته هجدهم: فلفل دلمه ای

برای بررسی سلامت جنین در هفته ۱۸ تا ۲۲، سونوگرافی انجام می دهید.

هفته نوزدهم: گوجه فرنگی بزرگ

پوست انگشتان دست و پای جنین به شکل های مشخصی درآمده است که اکنون دائمی و منحصر به فرد هستند (اثر انگشت).

هفته بیستم: یک موز کوچک

دستگاه تناسلی او کاملاً تشکیل شده است. شاید این فرصت را داشته باشید که بفهمید کودک شما دختر است یا پسر.

هفته بیست و یکم: یک هویج

هفته بیست و دوم: پاپایا (یک نوع میوه استوایی) یا کدویش اسپاگتی

روی سر جنین مو دیده می شود که ممکن است در پایان بارداری بلند شده باشد یا فقط کمی رشد کند.

هفته بیست و سوم: انبه بزرگ

جنین اکنون می تواند صداهایی را از دنیای خارج بشنود.

هفته بیست و چهارم: یک بلال

چند هفته قبل، ابروهای جنین جوانه زدند



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

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم



www.atipharmed.com

و اکنون او می تواند عضلات صورتش را
تکان دهد و ابرو هایش را بالا ببرد.

هفته سی و سوم: آناناس
استخوان ها قوی تر می شوند.

هفته سی و چهارم: طالبی
کودک می تواند اولین رنگ در زندگی
خود را ببیند؛ رنگ قرمز. چرا قرمز؟
رنگ قسمت داخلی رحم قرمز است.

**هفته سی و پنجم: خربزه قندک
یا ملون**

هفته سی و ششم: یک کاهو
سر جنین تا این هفته باید به سمت پایین
و در حال قرارگیری درون کانال زایمان
باشد.

**هفته سی و هفتم: یک دسته سوئیس
چارد یا چغندر برگی**

هفته سی و هشتم: یک تره فرنگی
ناخن های دست و پا کاملاً شکل گرفته اند.

**هفته سی و نهم: یک هندوانه
کوچک**
تبریک می گوئیم! جنین به طور کامل
رشد کرده است.

هفته چهل ام: یک کدو تنبل (گرد)
ترکیب ژنتیکی شما و همسران می تواند
ارتباط زیادی با بزرگ یا کوچک بودن
نوزاد در بدو تولد داشته باشد. کدو تنبل
کوچک شما می تواند هر روزی در طول
هفته چهل ام به دنیا بیاید؛ البته اگر زودتر
به دنیا نیامده باشد. وزن متوسط نوزاد
تازه متولد شده حدود سه کیلوگرم و قد
حدود ۵۰ سانتی متر است.

و اکنون او می تواند عضلات صورتش را
تکان دهد و ابرو هایش را بالا ببرد.

هفته بیست و پنجم: شلغم زرد
حرکات موجی مانند که غذا را در امتداد
دستگاه گوارش پیش می برد آغاز شده
است. این فقط یک تمرین برای دستگاه
گوارش است؛ زیرا هنوز غذایی برای
جایابی وجود ندارد.

**هفته بیست و ششم: به اندازه یک
پیازچه**
کودک شما شروع به دم و بازدم مقدار
کمی مایع آمنیوتیک کرده است که برای
رشد ریه های او ضروری است.

هفته بیست و هفتم: گل کلم کوچک
چشمان کودک در این هفته باز می شوند!
اگر چراغ قوه را به شکم خود بتابانید.
ممکن است پاسخ او را با تکان های شدید
حس کنید.

**هفته بیست و هشتم: بادمجان
بزرگ**

**هفته بیست و نهم: کدو حلوایی
کوچک (پیچی)**
از همین هفته تا زمان تولد، وزن مغز
کودک سه برابر می شود و شیارهای
عمیقی روی مغز ایجاد می شوند تا سطح
بیشتری برای سلول های عصبی فراهم
شود.

هفته سی ام: کلم بزرگ
سلول های پوستی کودک در حال
ساخت رنگدانه ها هستند که به پوست
رنگ می دهد.

هفته سی و یکم: نارگیل
مردمک های کودک می توانند منقبض و
منبسط شوند.

هفته سی و دوم: بوته کاهوپچ

پره اکلامپسی چیست؛ علت، علائم و راه‌های درمان آن

تالیف و ترجمه: دکتر نگین پرویز

پره اکلامپسی یکی از عوارض بارداری است که موجب فشار خون بالا و آسیب رسیدن به اندام‌های بدن (معمولا کبد و کلیه‌ها) می‌شود. معمولا پره اکلامپسی پس از هفته بیستم بارداری در زنانی بروز می‌کند که پیش از آن فشار خون آنها طبیعی بوده است. عدم درمان پره اکلامپسی در بارداری می‌تواند منجر به عوارض خطرناک و حتی مرگبار برای مادر و کودک شود.



شخصی یا خانوادگی ابتلا به پره اکلامپسی به طور چشمگیری خطر بروز آن را افزایش می‌دهد.

- فشار خون مزمن: اگر مادر پیش از بارداری به فشار خون مزمن مبتلا باشد، احتمال ابتلای او به پره اکلامپسی نیز بالاتر خواهد بود.
- بارداری اول: خطر ابتلا به پره اکلامپسی در نخستین بارداری بالاتر است.
- سن: خطر ابتلا به پره اکلامپسی در زنان باردار بسیار جوان و هم چنین زنان باردار بالای ۴۰ سال بیشتر است.
- نژاد: خطر ابتلا به پره اکلامپسی در زنان سیاه‌پوست از زنان سفیدپوست یا زنان آسیایی و اسپانیایی بیشتر است.
- چاقی: خطر پره اکلامپسی در زنان چاق بیشتر است.
- بارداری‌های قبلی: پره اکلامپسی در زنانی که دوقلو، سه‌قلو یا چندقلو باردار هستند، شایع‌تر است.
- فاصله زمانی میان بارداری‌ها: اگر فاصله میان بارداری‌ها کمتر از ۲ سال یا بیشتر از ۱۰ سال باشد، موجب افزایش خطر پره اکلامپسی می‌شود.
- سابقه مشکلات خاص: وجود مشکلات خاصی پیش از بارداری (مانند فشار خون مزمن، میگرن، دیابت نوع ۱ یا دیابت نوع ۲، بیماری‌های کلیوی، تشکیل لخته خون یا لوپوس) موجب افزایش خطر ابتلا به پره اکلامپسی می‌شود.
- لقاح آزمایشگاهی: اگر مادر از طریق لقاح آزمایشگاهی باردار شده باشد، خطر پره اکلامپسی افزایش می‌یابد.

ادامه دارد...

- اختلال در عملکرد کبد؛
- تنگی نفس ناشی از وجود مایع در ریه‌ها.
- افزایش ناگهانی وزن و تورم (ادم) به ویژه در صورت و دست‌ها نیز می‌تواند همراه با پره اکلامپسی رخ دهد. ولی این نشانه در بسیاری از بارداری‌های طبیعی نیز مشاهده می‌شود و بروز آن به تنهایی نمی‌تواند دلیل ابتلای مادر به پره اکلامپسی باشد.

علل پره اکلامپسی

متخصصان عقیده دارند که پره اکلامپسی در جفت (ارگانی که جنین را در طول دوران بارداری تغذیه می‌کند) شروع می‌شود. در اوایل دوران بارداری، رگ‌های خونی جدیدی ایجاد شده و تکامل می‌یابد تا به‌طور موثر خون را به جفت برسانند. در زنان مبتلا به پره اکلامپسی این رگ‌های خونی به درستی رشد یا عمل نمی‌کنند. رگ‌های خونی در این زنان باریک‌تر از رگ‌های خونی طبیعی است و به شکل متفاوتی به سیگنال‌های هورمونی واکنش نشان می‌دهند که موجب کاهش میزان جریان خون درون رگ‌ها می‌شود.

علت‌های رشد غیرطبیعی این رگ‌ها

یکی از موارد زیر است:

- نبود جریان کافی خون به رحم؛
- آسیب به رگ‌های خونی؛
- وجود مشکلی در سیستم ایمنی بدن؛
- وجود ژن‌های خاص.

عوامل خطر پره اکلامپسی در بارداری

• سابقه پره اکلامپسی؛ وجود سابقه

موثرترین راه درمان پره اکلامپسی زایمان است. البته پس از زایمان نیز ممکن است مدتی طول بکشد تا حال مادر بهتر شود. اگر ابتلای مادر به پره اکلامپسی در اوایل دوران بارداری تشخیص داده شود و زایمان امکان‌پذیر نباشد، مادر و پزشک با شرایط بسیار دشواری روبه‌رو خواهند شد. زیرا جنین برای رشد به زمان بیشتری نیاز دارد و از سوی دیگر نیز نباید مادر و نوزاد را در معرض خطر عوارض جدی قرار داد.

علائم پره اکلامپسی

کنترل فشار خون بخش مهمی از مراقبت‌های پیش از زایمان است، زیرا معمولا نخستین نشانه پره اکلامپسی، بالا رفتن فشارخون است. فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر از آن که در ۲ زمان متفاوت (که دست‌کم ۴ ساعت با هم فاصله دارند) ثبت شود، غیرطبیعی است.

سایر علائم و نشانه‌های پره اکلامپسی

شامل موارد زیر است:

- وجود پروتئین بیش از حد در ادرار؛ پروتئینوری، یا نشانه‌های دیگر مشکلات کلیوی؛
- سردرد؛
- بروز تغییراتی در بینایی شامل از دست دادن موقت بینایی، تاری دید یا حساسیت به نور؛
- درد در قسمت بالای شکم، معمولا سمت راست زیر دنده‌ها؛
- حالت تهوع یا استفراغ؛
- کاهش تولید ادرار؛
- کاهش پلاکت‌های خون (ترومبوسیتونی)؛



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

کثیر باکتریال

حلوئی کزوم کنده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

است. با این که اختلال دو قطبی یک بیماری مادام العمر است، با دنبال کردن یک برنامه درمانی مناسب، تغییرات خلقی و سایر علائم قابل کنترل بوده و در بیشتر موارد اختلال دو قطبی با داروها و مشاوره روانشناسی

این تغییرات خلقی می تواند به صورت واضح بر روی خواب، انرژی، فعالیت، قضاوت، رفتار و توانایی تفکر او تأثیر بگذارد. فواصل بین این تغییرات خلقی و شدت آن ها در افراد مختلف متفاوت

احساس غم و ناامیدی دارد و علاقه و لذت خود را نسبت به بیشتر فعالیت ها از دست می دهد. از سوی دیگر در دوره شیدایی، فرد احساس سرخوشی، انرژی زیاد و در عین حال تحریک پذیری غیرمعمول دارد.

اختلال دو قطبی یا اختلال افسردگی-شیدایی، یک اختلال روانی است که باعث تغییرات خلقی شدید شامل اوج های احساسی (مانیا یا شیدایی) و افسردگی است. در دوره افسردگی این اختلال، فرد

اختلال دو قطبی



(روان‌درمانی) درمان می‌شود.

علائم

انواع مختلفی از اختلال دو قطبی و سایر اختلال‌های مربوطه وجود دارد:

اختلال دو قطبی نوع یک: فرد حداقل

یک دوره شیدایی داشته که ممکن است قبل یا بعد از دوره افسردگی شدید رخ دهد. در برخی موارد شیدایی ممکن است باعث از دست دادن توانایی برقراری ارتباط با دنیای واقعی (روان‌پریشی) شود.

اختلال دو قطبی نوع دو: فرد حداقل

یک دوره افسردگی شدید و حداقل یک دوره هیپومانیا (شیدایی خفیف) داشته؛ اما هرگز یک دوره شیدایی شدید نداشته است.

اختلال خلق ادواری یا سیکلوتایمی:

فرد حداقل به مدت دو سال (در کودکان و نوجوانان یک سال) دوره‌های متعددی از هیپومانیا و افسردگی را تجربه می‌کند.

انواع دیگر: این موارد شامل اختلال

دو قطبی و سایر اختلال‌های مرتبط با آن می‌باشد، که می‌تواند ناشی از کاهش فاصله بعضی داروها، الکل یا به دلیل یک بیماری زمینه‌ای، مانند بیماری کوشینگ، ام‌اس یا سکتة مغزی ایجاد شود.

اختلال دو قطبی نوع ۱ و ۲ کاملاً با هم متفاوتند.

در اختلال دو قطبی نوع یک، دوره‌های شیدایی می‌تواند شدید و خطرناک باشد، در حالی که در اختلال دو قطبی نوع دو، فرد برای مدت طولانی‌تری افسرده است که می‌تواند در زندگی فرد اختلال قابل توجهی ایجاد کند.

اگرچه اختلال دو قطبی می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما معمولاً در سال‌های

نوجوانی یا اوایل دهه ۲۰ تشخیص داده می‌شود.

علائم آن در افراد مختلف متفاوت است و هم‌چنین ممکن است علائم یک فرد مبتلا در طول زمان تغییر کند.

شیدایی و هیپومانیا

شیدایی فرم شدیدتر هیپومانیا است و مشکلات قابل توجهی را در محل کار، مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی و هم‌چنین روابط فرد ایجاد می‌کند.

موارد شدید شیدایی می‌تواند منجر به روان‌پریشی شده و فرد نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد.

هر دو حالت شیدایی و هیپومانیا

شامل سه مورد یا بیشتر از علائم زیر است:

- خوشحالی غیر طبیعی؛
- افزایش فعالیت، انرژی یا تحریک‌پذیری؛
- احساس اغراق آمیز در حال خوب و اعتماد به نفس (سرخوشی)؛
- کاهش نیاز به خواب؛
- پرحرفی غیرمعمول؛
- پرش افکار؛
- حواس پرتی؛
- ضعف در تصمیم‌گیری، به عنوان مثال ولخرجی شدید، داشتن روابط جنسی خطرناک یا سرمایه‌گذاری‌های احمقانه.

دوره افسردگی شدید

دوره افسردگی شدید می‌تواند در فعالیت‌های روزمره فرد مانند کار، مدرسه، فعالیت‌های اجتماعی یا روابط بین فردی اختلال جدی ایجاد کند.

این دوره شامل پنج مورد یا بیشتر از این علائم است:

- خلق افسرده مانند احساس غم،

پوچی، ناامیدی (در کودکان و نوجوانان خلق افسرده می‌تواند با تحریک‌پذیری ظاهر شود)؛

- بی‌علاقگی یا احساس عدم لذت در همه یا در بیشتر فعالیت‌ها؛
- کاهش یا افزایش اشتها (در کودکان عدم افزایش وزن مطابق انتظار می‌تواند نشانه افسردگی باشد)؛

- بی‌خوابی یا پرخوابی؛
- بی‌قراری و یا کندی رفتار؛
- خستگی و از دست دادن انرژی؛
- احساس بی‌ارزشی و احساس گناه بی‌دلیل؛
- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز به همراه بلا تکلیفی و دودلی؛
- تفکر یا اقدام به خودکشی.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

علی‌رغم نوسانات خلقی، افراد مبتلا به اختلال دو قطبی اغلب تشخیص نمی‌دهند که بی‌ثباتی عاطفی آنها چقدر زندگی خود و اطرافیانشان را مختل می‌کند و معمولاً درمان مورد نیاز را دریافت نمی‌کنند. حتی ممکن است فرد مبتلا از احساس سرخوشی و انرژی زیاد دوران شیدایی لذت ببرد و در مقابل درمان مقاومت کند.

با این حال باید در نظر داشت که این دوره سرخوشی همیشه یک سقوط عاطفی به دنبال دارد که می‌تواند فرد را افسرده و فرسوده و شاید در مشکلات مالی، حقوقی یا فردی ناشی از دوره شیدایی رها کند.

اگر علائم افسردگی یا شیدایی دارید، به متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید.

اختلال دو قطبی به خودی خود بهتر نمی‌شود و دریافت درمان از یک متخصص در این حوزه، می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

در صورتی که فرد دچار افکار

خودکشی است، به هیچ وجه او را تنها نگذارید و سریعاً با اورژانس تماس بگیرید و او را به اورژانس بیمارستان برسانید.

علل و عوامل موثر در بیماری

علت دقیق اختلال دو قطبی ناشناخته است. به نظر می‌رسد تغییراتی در مغز افراد مبتلا به این اختلال ایجاد می‌شود.

هم‌چنین اختلال دو قطبی در افرادی که خویشاوند درجه یک، مانند خواهر، برادر یا پدر و مادر مبتلا به اختلال دو قطبی دارند، بیشتر دیده می‌شود. محققان در تلاشند ژن‌هایی را کشف کنند که ممکن است در ایجاد اختلال دو قطبی نقش داشته باشند.

عوامل زیر احتمال ابتلای فرد به اختلال دو قطبی را افزایش می‌دهند:

- داشتن یک خویشاوند درجه یک، مانند پدر و مادر یا خواهر و برادر با اختلال دو قطبی؛
- دوره‌های استرس شدید، مانند مرگ یک عزیز یا یک واقعه آسیب‌زا؛
- سوء مصرف مواد مخدر یا الکل.

مشکلات ناشی از اختلال دو قطبی

در صورت عدم درمان، اختلال دو قطبی می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی در تمامی حوزه‌ها برای فرد مبتلا شود، مانند:

- مصرف مواد مخدر و الکل؛
- خودکشی یا اقدام به خودکشی؛
- مشکلات حقوقی یا مالی؛
- روابط آسیب‌دیده؛
- عملکرد ضعیف در مدرسه یا محل کار.

تأثیر استرس بر دستگاه گوارش



گوارش می توانند تحت تأثیر استرس دچار مشکلات متفاوتی شوند:

روده

• سندرم روده تحریک پذیر بیش از ۱۰ درصد بزرگسالان را درگیر می کند. اضطراب یکی از علل شایع بروز اختلال سندرم روده تحریک پذیر است، اما نوع مزمن آن اغلب با اختلال افسردگی همراه است. در این بیماری فرد دچار نفخ، دردهای شکمی، حرکات نامنظم دفع مثل اسهال و یبوست می شود. در واقع بیماری به یکی از سه نوع یبوست غالب، اسهال غالب یا ترکیبی از هر دو، طبقه بندی می شود.

• بیماری هایی مانند "کولیت اولسراتیو" و "کرون" نیز در اثر بروز التهاب در دستگاه گوارش ایجاد می شوند. شایع ترین

سمپاتیک (بخشی از سیستم عصبی خودمختار بدن، که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می کند)، هورمون استرس (کورتیزول) را جهت مقابله با این شرایط ترشح می کند. کورتیزول موجب بروز اسپاسم در دستگاه گوارش، تشدید ریفلکس و ایجاد یبوست یا اسهال می شود. در شرایطی که ترشح این هورمون به صورت پایدار و طولانی مدت صورت گیرد، می تواند منجر به بیماری هایی مانند سندرم روده تحریک پذیر، التهاب روده و زخم های گوارشی شود.

تأثیر استرس بر اجزای مختلف دستگاه گوارش

دستگاه گوارش شامل بخش های مختلفی است. هر یک از بخش های دستگاه

لوله گوارشی از مری تا مقعد را می پوشانند، مسئولیت بلع غذا، ترشح آنزیم ها برای تجزیه مواد غذایی، جذب مواد مغذی و دفع مواد زائد را بر عهده دارد.

ارتباط میان روده و مغز، از طریق مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده های عصبی صورت می گیرد. سروتونین یکی از انتقال دهنده های عصبی است که به احساس هیجان و نشاط کمک می کند. نکته جالب توجه این است که بخش زیادی از سروتونین در روده تولید می شود. از این رو کاهش میزان سروتونین در بدن علاوه بر ایجاد اختلال در حرکات روده و ایجاد یبوست، سلامت مغز را نیز به خطر می اندازد و می تواند موجب ایجاد مشکلات عصبی و افسردگی شود.

در هنگام بروز استرس، سیستم عصبی

دستگاه گوارش و سیستم اعصاب مرکزی توسط رشته های عصبی یا نورون های مختلفی با یکدیگر در ارتباط هستند. ارتباط دستگاه گوارش و مغز انسان فرایندی دو طرفه است. عملکرد نادرست دستگاه گوارش می تواند منجر به ارسال پیام های نادرست به مغز شود؛ هم چنین اختلال عملکرد در مغز نیز می تواند منجر به بروز مشکلات گوارشی گردد.

دستگاه گوارش شامل نورون های عصبی بسیاری است، از این رو سیستم گوارش در برابر استرس از تحریک پذیری بالایی برخوردار است. همان طور که حتما تجربه کرده اید، تأثیر اضطراب بر سیستم گوارشی شما کمتر از تغذیه ناسالم نیست و به همین دلیل روده را مغز دوم نیز می نامند.

دستگاه عصبی روده ای به همراه بیش از صد میلیون سلول عصبی که قسمت داخلی

ActoP®

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

تا به حال براي تان پيش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجيح دهيد غذا نخوريد؟!

اكتاپ با جلوگیری از افزایش ترشح اسيد معده، مشکلات آن را برطرف می کند. این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباکترپیلوری تجویز می شود.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، لیفلت را مطالعه نمایید.

ACTOVERCO

Together for a healthier future

www.actoverco.com

خوردن وارد دستگاه گوارش می شود. در این شرایط احتمال بروز نفخ و آروغ زدن افزایش می یابد.

بنابراین کنترل شرایط استرس برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش بسیار مفید است.

از جمله راهکارهای مدیریت استرس می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ورزش منظم

فعالیت بدنی عوامل تنش زا را از بین برده و هم چنین با بهبود کیفیت خواب می تواند به کاهش استرس کمک کند. ورزش منظم یکی از بهترین روشها برای مدیریت استرس و عملکرد مناسب دستگاه گوارش است.

روان درمانی

مشاوره و روان درمانی برای جایگزین کردن افکار منفی با افکار مثبت، به کاهش اضطراب و استرس کمک می کند.

رژیم غذایی مناسب

از خوردن غذاهای پرچرب، فست فودها، شیرینی جات و مصرف الکل پرهیز کنید. هم چنین غذای خود را در محیطی آرام، بدون عجله و با نور مناسب صرف کنید.

آرامش درمانی

انجام تکنیک های یوگا و مدیتیشن علاوه بر بهبود وضعیت جسمانی، باعث افزایش فعالیت فلور نرمال روده شده و با کاهش ترشح کورتیزول میزان استرس را کاهش می دهد.

در زندگی روزمره تجربه استرس و اضطراب امری اجتناب ناپذیر است. استرس می تواند هضم صحیح غذا را با مشکل مواجه کند و بیماری های گوارشی را تشدید نماید. پس در صورت مشاهده علائمی از استرس و ایجاد مشکلات گوارشی به دنبال آن، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

علامت این بیماری های التهابی اسهال، درد شکمی و کاهش وزن می باشد. در بررسی مبتلایان مشخص شده است که درصد بالایی از آن ها دچار اختلالات افسردگی و اضطرابی نیز می باشند و در زمان عود این بیماری ها، علائم روانپزشکی نیز در فرد شدت می یابد. افسردگی و اضطراب موجب درد و تشدید علائم روده ای در افراد می شوند.

معده

• از نشانه های تاثیر استرس بر معده، می توان به تهوع و استفراغ در زمان عصبانیت یا اضطراب اشاره کرد.
• هم چنین اضطراب با افزایش ترشح اسید معده می تواند منجر به ایجاد زخم معده شود. عوامل مختلفی مانند باکتری های معده (هلیکوباکترپیلوری) و مصرف داروهای مسکن در بروز زخم های معده نقش اساسی دارند. هم چنین ابتلا به اختلال اضطرابی منتشر " نیز ارتباط تنگاتنگی با زخم معده دارد. هر چه اختلال اضطرابی منتشر شدیدتر باشد، احتمال ابتلا به زخم معده نیز بیشتر می شود.

• استرس می تواند موجب افزایش یا کاهش شدید اشتها شود. برهم خوردن الگوی تغذیه ای فرد می تواند منجر به بروز مشکلات گوارشی و هضم غذا شود.

مری

• در هنگام بروز استرس، افراد ممکن است خیلی بیشتر یا خیلی کمتر از حد معمول غذا بخورند. تغییر در الگوی غذایی، افزایش مصرف الکل یا تنباکو می تواند منجر به احساس سوزش معده یا ریفلاکس اسید شود که در طولانی مدت می تواند به مری آسیب برساند.
• موارد نادری از اسپاسم در مری می تواند با استرس های شدید ایجاد شود و علائم آن ممکن است با حمله قلبی اشتباه شود.

• استرس هم چنین ممکن است بلعیدن غذا را دشوار کند و یا موجب افزایش میزان هوایی شود که در هنگام غذا

سلام سلامت بفوانید بایزه بگیریید

جایزه ۵۰۰ هزار تومانی
هر لحظه میتونه خوشحالت کنه

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 به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

پاسخ خود را به شماره

۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱

ارسال فرمایید

مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ اردیبهشت

کدام یک از موارد زیر از عوامل خطر شناخته شده برای دیابت نوع ۱ نیست؟

ب | عدم تحرک

الف | سن

د | جغرافیا

ج | ژنتیک

سلام سلامت



شتاب دهنده اکتوتک

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 منتورینگ زمینه موفقیت شان را فراهم می کند.

توسعه پیشرفته با الزامات یک پارک علم و فناوری است که در آن مناظرات علمی جدی در خصوص مباحث گسترده علوم محقق می گردد. این مجموعه با 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 پویان دانشجویی ناظر و نیز برگزاری نشست های رودررو و کلاس های آموزشی کاربردی از دیگر ویژگی های این شتاب دهنده است.

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 گسترده موجود در بخش تولید از طریق دانشگاه به نتیجه برسد؛ لذا شتابدهنده اکتوتک یک مجموعه تحقیق و

شتابدهنده دارویی و غذایی اکتوتک در اواخر 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 پیچ 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

سن	مقدار خواب توصیه شده
۶۵ سال به بالا	۷ تا ۸ ساعت
۱۸ تا ۶۴ سال	۷ تا ۹ ساعت
۱۴ تا ۱۷ سال	۸ تا ۱۰ ساعت
۶ تا ۱۳ سال	۹ تا ۱۱ ساعت

همان طور که در جدول زیر می بینید، کودکان خردسال به مقدار خواب بیشتری طی شبانه روز احتیاج دارند.

سن	مقدار خواب توصیه شده
۳ تا ۵ سال	۱۰ تا ۱۳ ساعت
۱ تا ۲ سال	۱۱ تا ۱۴ ساعت
۴ تا ۱۱ ماه	۱۲ تا ۱۵ ساعت
۰ تا ۳ ماه	۱۴ تا ۱۷ ساعت

نکات وترفندهای خواب

در ادامه چند ایده برای افزایش کیفیت و مدت زمان خواب ذکر شده است:

زمان بندی مشخص داشته باشید

داشتن یک ساعت خواب منظم و رعایت آن می تواند بدن شما را برای بهتر خوابیدن تربیت کند. حتی در تعطیلات آخر هفته، تعطیلات طولانی مدت و در سفر نیز در ساعت همیشگی، که در برنامه خود مشخص کرده اید، بخوابید.

مصرف کافئین را قطع کنید

حتی اگر فقط در طول روز کافئین مصرف کنید، ممکن است محرک موجود در آن مانع از خواب شب شما شود.

- بعد از ظهر از غذاها یا نوشیدنی های حاوی کافئین، مانند چای و شکلات استفاده نکنید.

تلفن همراه خود را کنار بگذارید

حداقل یک ساعت قبل از خواب همه وسایل الکترونیکی را کنار بگذارید. چراغ های روشن می توانند مغز شما را تحریک کرده و خوابیدن را برایتان دشوارتر کند.

- فکر کردن،
- تمرکز کردن،
- واکنش نشان دادن،
- کنترل کردن احساسات.

کمبود خواب می تواند منجر به بروز مشکلات جدی در محل کار و خانه شود. تحقیقات نشان داده است که کمبود خواب مزمن خطر بروز بیماری های جدی مانند دیابت، بیماری های قلبی- عروقی، چاقی و افسردگی را افزایش می دهد. هم چنین می تواند بر سیستم ایمنی بدن تأثیر گذاشته و توانایی بدن را برای مقابله با عفونت ها و بیماری ها کاهش دهد.

به چند ساعت خواب نیاز داریم؟

نیاز به خواب با افزایش سن تغییر می کند که در جدول مشهود است.

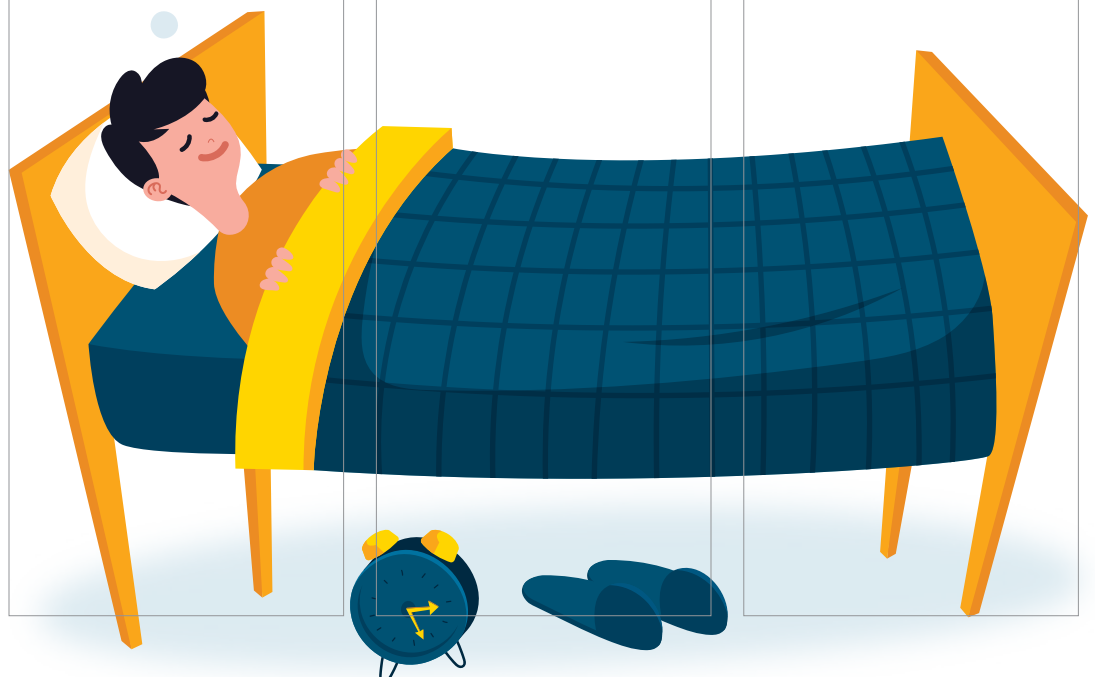
در دنیای پر سرعت امروز، یک خواب راحت به نوعی تفریح تبدیل شده است. خواب برای سلامتی جسمی و روحی شما به اندازه غذا و آب مهم است؛ در حالی که امروزه در انتهای لیست اولویت بندی روزانه قرار می گیرد.

ما می دانیم که خواب:

- عملکردهای مهم بدن را حفظ می کند؛
- انرژی را به بدن بر می گرداند؛
- بافت های عضلانی را ترمیم می کند؛
- به مغز اجازه می دهد تا اطلاعات جدید را پردازش کند.

کمبود خواب می تواند طیف وسیعی از مشکلات روحی و جسمی را ایجاد کند؛ از جمله اختلال در توانایی شما برای:

در مورد خواب سالم چه می دانید؟



حیوان خانگی خود را از اتاق خواب بیرون کنید

شما ممکن است عاشق خوابیدن با حیوان خانگی‌تان باشید، اما تحقیقات نشان می‌دهد صاحبان حیوانات خانگی که به حیوانات خود اجازه می‌دهند با آنها بخوابند، دچار اختلال بیشتری در خواب می‌شوند و کیفیت پایین‌تری از خواب را تجربه می‌کنند.

برای داشتن خواب خوب باید عادت‌های خوبی بسازید.

اختلال‌های خواب

اختلال‌های خواب شریبطی هستند که مانع داشتن خواب منظم در فرد می‌شوند، که می‌توانند موقتی (استرس، مشغله کاری، پروازهای طولانی) یا دائمی (مشکلات فیزیولوژیک) باشند.

چند اختلال خواب شایع وجود دارد:

• **بی خوابی (Insomnia):** حالتی است که با مشکل در به خواب رفتن و یا در خواب عمیق ماندن مشخص می‌شود.

• **آپنه خواب:** نوعی اختلال در خواب است که در اثر انسداد گذرای مجرای تنفسی ایجاد می‌شود.

• **نارکولپسی:** شامل خواب‌آلودگی شدید طی روز و حملات ناگهانی خواب است.

• **سندرم پای بی‌قرار:** اختلالی درازمدت است که باعث می‌شود فرد احساس کند باید پایش را تکان دهد، حتی هنگام خواب.

• **پارازومنیا:** رفتارها یا حرکات غیرطبیعی در هنگام خواب، مانند کاپوس و راه رفتن در خواب است.

کیفیت خواب به اندازه مدت زمان آن مهم است

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال خواب برای مدت زمان کافی می‌خوابند، اما چون به

مرحله خواب عمیق نمی‌رسند، صبح سر حال نیستند. بیدار شدن مکرر در شب نیز می‌تواند مانع رسیدن شما به مراحل عمیق خواب شود.

اختلال خواب ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای باشد.

بی‌خوابی شایع‌ترین اختلال خواب است. بر اساس تحقیقات حدود یک سوم بزرگسالان علائم بی‌خوابی را تجربه می‌کنند.

انواع بی‌خوابی

بی‌خوابی موقتی می‌تواند ناشی از حوادث زندگی، از جمله استرس، آسیب (تروما) یا بارداری باشد. تغییر در عادت‌های روزانه، مانند شروع کار در ساعت کاری غیر معمول نیز می‌تواند منجر به بی‌خوابی موقتی شود.

با این حال بی‌خوابی مزمن ممکن است نتیجه یک اختلال یا بیماری زمینه‌ای، شامل موارد زیر باشد:

- چاقی؛
- کمر درد؛
- زانو درد؛
- اضطراب یا افسردگی؛
- یائسگی؛
- سو مصرف مواد.

مزایای خواب

خواب با کیفیت خوب می‌تواند بسیاری از مسائل کوتاه‌مدت مانند خستگی و مشکل در تمرکز را از بین ببرد. هم‌چنین می‌تواند از مشکلات جدی سلامت در طولانی مدت جلوگیری کند.

از مزایای خواب خوب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• **کاهش التهاب:** کمبود خواب ممکن است باعث التهاب در بدن شده و منجر به آسیب احتمالی سلول‌ها و بافت‌ها شود. التهاب طولانی مدت ممکن است به اختلالات مزمن سلامتی، مانند بیماری التهابی روده (IBD) منجر شود.

• **تمرکز بهتر:** افرادی که خواب کافی دارند نسبت به افرادی که کم‌خوابی مزمن دارند، دارای بهره‌وری بالاتر و عملکرد حافظه و تمرکز بهتری هستند.

• **مصرف کالری کمتر:** کمبود خواب مواد شیمیایی مسئول تنظیم اشتها را برهم می‌زند. این امر می‌تواند شما را به پر خوری و احتمالاً افزایش وزن سوق دهد؛ بنابراین خواب کافی می‌تواند در تنظیم اشتها کمک کننده باشد.

• **کاهش خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی:** خواب کم خطر ابتلا به اختلالات قلبی و عروقی مزمن مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و سکته را افزایش می‌دهد.

• **کاهش خطر ابتلا به افسردگی:** خواب ناکافی و یا بی‌کیفیت خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات سلامت روان را افزایش می‌دهد.

درمان خواب

هدف اصلی از درمان بی‌خوابی این است که به شما کمک کند راحت‌تر بخوابید. هدف ثانویه کمک به درمان هر بیماری زمینه‌ای است که شما را از خواب باز می‌دارد.

بدن بی‌خواب را مانند اتومبیلی در نظر بگیرید که با لاستیک پنچر در حال حرکت است. در چنین شرایطی هر چه بیشتر رانندگی کنید، بیشتر به ماشین آسیب می‌رسانید.

علاوه بر مسائل جدی‌تر سلامتی، کمبود خواب هم‌چنین می‌تواند باعث کاهش تمرکز شده و خطر تصادفات را افزایش دهد.

مشکلات موقتی خواب معمولاً نیازی به مداخلات پزشکی ندارند. تغییر شیوه زندگی و یا داروهای بدون نسخه می‌تواند

کافی باشد.

اختلالات مزمن خواب احتمالاً به برنامه درمانی زیر نظر پزشک نیاز دارد.

نوع درمان خواب شما به عوامل مختلفی بستگی دارد، مثل:

• علت اصلی اختلال‌های خواب شما؛

• نوع پریشانی و ناراحتی که تجربه می‌کنید؛

• چه مدت است درگیر این اختلال‌ها هستید؛

درمان‌های معمول برای بی‌خوابی عبارتند از:

• رفتار درمانی شناختی (CBT): شرکت در جلسات مشاوره جهت برطرف نمودن مشکلات اضطرابی و سایر اختلالات بهداشت روان.

• آموزش بهداشت خواب: به کمک یک متخصص خواب روش‌های دستیابی به خواب بهتر را تمرین می‌کنید.

• درمان مشکلات زمینه‌ای: پزشک مشکل زمینه‌ای را در ایجاد اختلال خواب شناسایی کرده و به درمان هر دو مورد می‌پردازد.

• دارو: برخی از داروهای خواب‌آور ممکن است در کوتاه‌مدت به کاهش علائم بی‌خوابی کمک کنند.

• تغییر سبک زندگی: ممکن است تنظیم برنامه و فعالیت‌های روزانه مفید باشد. اجتناب از مصرف کافئین و ورزش در نزدیک زمان خواب از جمله این موارد است.

لکه های سفید

لکه های سفید ممکن است یک عفونت قارچی (برفک) باشد؛ گاهی پس از یک دوره بیماری یا مصرف برخی داروها تعادل باکتری ها در دهان فرد به هم می ریزد و منجر به بروز این لکه ها می شود.

اگر لکه های سفید به نظر شبکه ای می آیند، می تواند نشانه بیماری لیکن پلان باشد؛ به این معنی که سیستم ایمنی بدن به بافت های دهان حمله می کند. اگر مناطق سفت، مسطح و سفید رنگی روی زبان ببینید که نمی توان آنها را از بین برد ممکن است لکوپلاکی باشد، که گاهی با بروز سرطان در ارتباط است.

زبان مویی

اگر زبان شما پوششی شبیه خز سیاه، قهوه ای یا سفید دارد، ممکن است زبان مویی داشته باشید. این "موها" پروتئین هایی هستند که برجستگی های طبیعی و کوچک زبان را به رشته های بلندتر تبدیل می کنند، طوری که غذا و باکتری در آن گرفتار می شود. این برجستگی ها هنگام مسواک زدن یا خراشیدن زبان باید از بین برود.

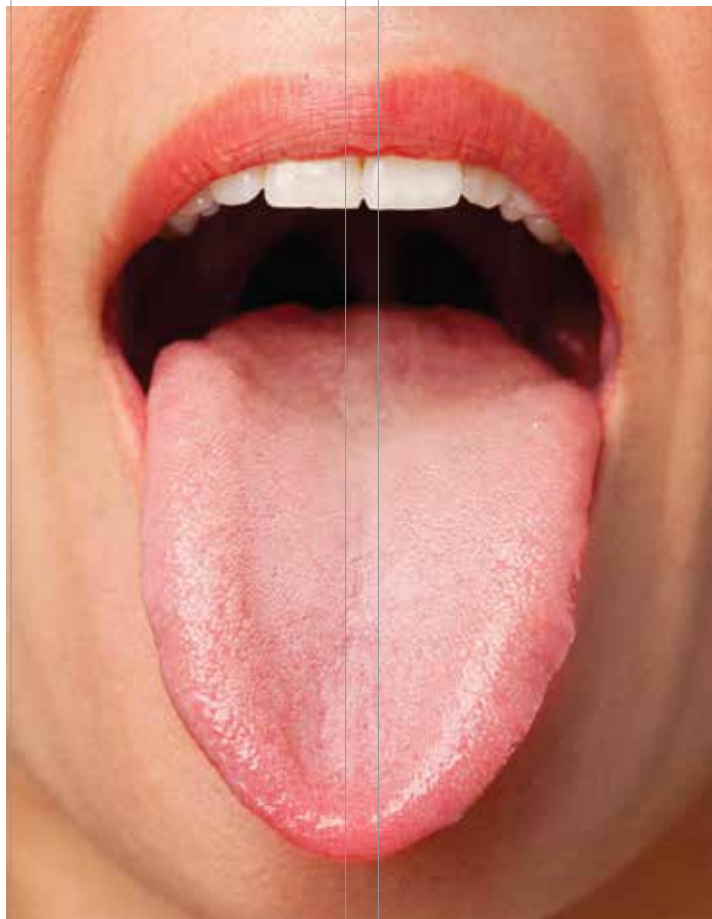
اگر لکه های سفید و مویی دارید که نمی توانید آن ها را بتراشید، ممکن است لکوپلاکی موی دهانی باشد. این حالت می تواند برای افراد آلوده به ویروس هایی مانند Epstein-Barr یا HIV رخ دهد.

زبان سیاه

همان طور که گفته شد زبان مویی می تواند سیاه باشد. اما گاهی زبان پس از مصرف یک ضد اسید تیره می شود.

در برخی افراد هنگامی که ماده ای به نام بیسموت با بزاق مخلوط شود، زبان را سیاه می کند. این مورد البته بی ضرر است و با قطع مصرف دارو از بین می رود.

آن چه زبان شما در مورد سلامتی بدنتان می گوید



ضایعات و زخم های دهانی می توانند سرنخی از آن چه در بدن شما اتفاق می افتد، به شما بدهد. عفونت ها، استرس، عوارض دارویی و حتی افزایش سن می تواند اثرات خود را بر روی زبان شما ایجاد کند. دقت کنید که زبان شما به شما چه می گوید و چه زمانی باید به پزشک یا دندانپزشک مراجعه نمایید.

احساس سوزش

اگر شما احساس می کنید زبان خود را با قهوه داغ سوزانده اید و طعم دهان تان فلزی یا تلخ است، ممکن است سندرم سوزش دهان داشته باشید. این به معنای مشکل در اعصاب زبان می باشد. برخی از مشکلات سلامتی، مانند خشکی دهان، عفونت ها، معده و

زبان توت فرنگی

زبان قرمز توت فرنگی می تواند نشانه اولیه بیماری کاوازاکی باشد؛ یک بیماری نادر و جدی که التهاب رگ های خونی در سراسر بدن را به دنبال دارد و اغلب در کودکان دیده می شود. تب مخملک هم گاهی همراه با زبان قرمز است.

ریفلاکس معده و دیابت نیز ممکن است باعث احساس سوزش زبان شود. در برخی افراد مواد اسیدی مانند آناناس، خمیر دندان، دهانشویه، آب نبات یا آدامس نیز دهان شان را می سوزاند.

زبان صاف

اگر روی زبان هیچ گونه برجستگی نباشد و قرمز و براق به نظر برسد، علت آن می تواند عفونت ها، بیماری سلپاک یا مصرف برخی داروها باشد.

البته اگر به مقدار کافی از مواد مغذی مانند آهن، اسید فولیک یا ویتامین های گروه B هم استفاده نکنید، ممکن است به آن مبتلا شوید.

اگر روی زبان هم مناطق صاف و هم ناهموار دارید، می تواند زبان جغرافیایی باشد. لکه ها می توانند ایجاد شده و بعد از مدتی از بین بروند و گاهی اوقات دردناک یا همراه با سوزش باشند. این ضایعات اغلب بی ضرر هستند، اما می توانند با پسوریازیس یا لیکن پلان مرتبط باشند.

برجستگی های روی زبان

زیر زبان یک نقطه مشترک برای ایجاد زخم های شانکر است. برجستگی های کوچک، دردناک و مایل به قرمزی که خود به خود می آیند و می روند.

یک نقطه برجسته و دردناک در نوک زبان می تواند پایبیلیت لینگوال گذرا باشد که در صورت تحریک زبان ظاهر می شود. گاهی ویروس های می توانند برجستگی هایی در نوک و یا اطراف زبان ایجاد کنند.

اگر یک توده در زیر زبان خود دارید که درد می کند و از بین نمی رود، به پزشک یا دندانپزشک خود اطلاع دهید؛ آنها شما را از نظر سرطان دهان معاینه می کنند.

کنترل آلرژی در تمامی فصول



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

LETIZEN®

Cetirizine Tablet 10mg

بیماری کبد چرب غیرالکلی

همان طور که از نام آن مشخص است، ویژگی اصلی بیماری کبد چرب غیرالکلی، ذخیره بیش از حد چربی در سلول های کبدی است؛ در حالی که کبد سالم باید فاقد چربی یا حاوی مقدار بسیار کمی از آن باشد.

بیماری کبد چرب در مراحل اولیه معمولاً آسیبی ایجاد نمی کند، اما در برخی از افراد مبتلا می تواند پیشرفت کند و منجر به التهاب کبدی، سیروز (حدود ۵ تا ۱۲ درصد افراد) و در نهایت فیبروز شود و بافت های کبدی بیشتر و بیشتری را درگیر کند.

— وجود مقادیر بالای چربی در کبد ممکن است باعث افزایش خطرانی جدی نظیر دیابت، فشار خون بالا و بیماری های کلیه شود.

— چنان چه از قبل مبتلا به دیابت باشید، بیماری کبد چرب غیرالکلی

احتمال ابتلا به مشکلات قلبی را افزایش می دهد. — این بیماری به طور فزاینده ای در سراسر جهان، به ویژه در کشورهای غربی رایج است.

مراحل بیماری کبد چرب غیرالکلی

بیماری کبد چرب غیرالکلی در ۴ مرحله اصلی پیش روی می کند. اکثر مردم به مرحله اول بیماری دچار می شوند، بدون اینکه متوجه بیماری شوند.

در تعداد کمی از موارد و در صورت عدم شناسایی و مدیریت آن، بیماری می تواند پیشرفت کند و در نهایت منجر به آسیب های کبدی و ناکارآمدی این عضو شود.

مراحل اصلی کبد چرب غیرالکلی عبارتند از:

۱. کبد چرب ساده (استئاتوز): تجمع بی ضرر چربی در سلول های کبدی است که فقط در آزمایش هایی که به دلایل دیگری انجام می شود قابل تشخیص است.

۲. استئاتو هپاتیت غیر الکلکلی: نوع جدی تری از کبد چرب غیرالکلی است و منجر به التهاب کبد می شود.

۳. فیبروز: زمانی که التهاب مداوم باعث ایجاد زخم در اطراف کبد و رگ های خونی اطرافش می شود، اما کبد هنوز قادر به عملکرد طبیعی است.

۴. سیروز: حاد ترین مرحله، پس از سال ها التهاب، زمانی است که کبد کوچک می شود و زخم ها و برآمدگی هایی در آن ایجاد می شود. این آسیب دائمی است و می تواند منجر به نارسایی و سرطان کبد شود.

بیماری کبد چرب غیر الکلکلی یک اصطلاح کلی برای طیف وسیعی از بیماری های کبدی در افرادی است که معمولاً اضافه وزن دارند و الکل مصرف نمی کنند یا به مقدار خیلی کم مصرف می کنند.



سال ها طول می کشد تا فیروز یا سیروز ایجاد شود. ایجاد تغییر در سبک زندگی برای جلوگیری از وخیم شدن شرایط مهم و تاثیر گذار است.

آیا من در معرض خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی هستم؟

اگر چه این بیماری در افراد فاقد هر یک از فاکتورهای خطر از جمله کودکان خردسال نیز تشخیص داده شده است؛ اما شما به میزان بیشتری در معرض ابتلا به این بیماری هستید اگر:

• چاق هستید یا اضافه وزن دارید؛ به خصوص اگر چربی زیادی در ناحیه کمر خود داشته باشید (شکل بدن سیب مانند)؛

• دیابت نوع ۲ داشته باشید؛

• فشار خون بالا داشته باشید؛

• کلسترول بالا داشته باشید؛

• دارای سندرم متابولیک (ترکیبی از دیابت، فشار خون بالا و چاقی) باشید؛

• بالای ۵۰ سال باشید؛

• سیگار بکشید.

کبد چرب غیرالکلی اگرچه بسیار شبیه بیماری کبدی مربوط به الکل است، اما به دلیل نوشیدن زیاد الکل ایجاد نمی شود.

علائم بیماری کبد چرب غیرالکلی

در مراحل اولیه معمولا هیچ علایمی از بیماری وجود ندارد و احتمالا فرد نمی داند که به این بیماری مبتلا شده است؛ مگر این که در حین آزمایش هایی که به دلیل دیگری انجام شده، بیماری کبد چرب تشخیص داده شود.

گاهی اوقات افراد مبتلا به استئاتو هیپاتیت غیر الکل، نوعی التهاب که مراحل پیشرفته تر کبد چرب

غیرالکلی است، ممکن است موارد زیر را تجربه کنند:

• احساس درد در سمت راست بالای شکم (از سمت راست پایین دنده ها)

• خستگی مفرط

• کاهش وزن بدون دلیل

• ضعف

اگر سیروز (پیشرفته ترین مرحله) ایجاد شود، علائم شدیدتری بروز می کند، از جمله:

• تجمع مایعات در شکم؛

• تورم رگ های مری (واریس مری)

• که می تواند پاره شود و خونریزی کند؛

• گیجی، خواب آلودگی و اختلال

گفتار (انسفالوپاتی کبدی)؛

• سرطان کبد.

در مرحله پایانی نارسایی کبد، یعنی زمانی که عملکرد کبد متوقف شده است این علائم شایع است:

• زردی پوست و سفیدی چشم (زردی)؛

• خارش پوست؛

• تورم در پاها، مچ پا، شکم.

نحوه تشخیص بیماری

زمانی که نتیجه آزمایش خونی به نام آزمایش عملکرد کبد، غیر طبیعی باشد و سایر بیماری های کبدی مانند هیپاتیت رد شود، بیماری کبد چرب غیر الکل تشخیص داده می شود.

• باید توجه داشت که آزمایش خون همیشه عملکرد کبد را نشان نمی دهد و ممکن است بررسی های دقیق تری طی سونوگرافی از شکم انجام شود.

در صورت تشخیص کبد چرب غیر الکل، ممکن است برای تعیین مرحله بیماری به آزمایش های بیشتری نیاز باشد.

هم چنین ممکن است برخی از افراد به بیوپسی (نمونه برداری) نیاز داشته باشند، یعنی نمونه کوچکی از بافت

کبد با استفاده از سوزن برداشته می شود تا در آزمایشگاه مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرد.

کودکان و جوانانی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به کبد چرب غیر

الکلی هستند (مبتلایان به دیابت نوع

۲ یا سندرم متابولیک) باید هر ۳ سال

یک بار از کبد خود سونوگرافی انجام دهند.

درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی

اکثر مبتلایان به کبد چرب غیرالکلی مشکلی جدی نخواهند داشت، اما اگر این بیماری برای شما تشخیص داده شود بهتر است اقداماتی برای جلوگیری از تشدید و پیشرفت آن انجام دهید.

بهترین درمان در مراحل اولیه بیماری، انتخاب شیوه زندگی سالم است.

اقدامات دیگری که در راستای درمان بیماری صورت می گیرد عبارتند از:

• داروها

اگرچه در حال حاضر هیچ دارویی وجود ندارد که بتواند کبد چرب غیرالکلی را به تنهایی درمان کند، اما داروهای مختلف می توانند در مدیریت مشکلات مرتبط با این بیماری مانند فشار خون بالا، دیابت و کلسترول، مفید باشند.

• پیوند کبد

در موارد شدیدی که سیروز کبدی اتفاق می افتد و کبد به درستی کار نمی کند، ممکن است لازم باشد بیمار تحت عمل پیوند کبد قرار بگیرد.

در صورتی که مبتلا به کبد چرب غیرالکلی شده اید، مهم است بدانید

اتخاذ یک سبک زندگی سالم روش اصلی مدیریت این بیماری است.

یک سبک زندگی سالم می تواند به شما کمک کند تا:

• وزن کم کنید؛

• رژیم غذایی سالم داشته باشید؛

• به طور منظم ورزش کنید؛

• از کشیدن سیگار اجتناب کنید.

کبد چرب غیرالکلی توسط الکل ایجاد نمی شود، اما مصرف نوشیدنی های الکی ممکن است باعث تشدید بیماری شود؛ بنابراین توصیه می شود مصرف الکل را قطع کنید.

پیشگیری

برای کاهش خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی:

• به سلامت رژیم غذایی خود توجه کافی داشته باشید؛ مثلا یک رژیم غذایی گیاهی سالم انتخاب کنید که سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و چربی های سالم باشد.

• توجه کنید که در محدوده وزنی سالم قرار داشته باشید. اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، تعداد کالری های روزانه خود را کاهش دهید و بیشتر ورزش کنید. اگر وزن مناسبی دارید، با انتخاب رژیم غذایی سالم و ورزش برای حفظ آن تلاش کنید.

• ورزش کنید. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در هفته با شدت متوسط بسیار کمک کننده است. این فعالیت ها می تواند شامل پیاده روی، دوچرخه سواری یا هر فعالیت دیگری شود. انواع ورزش می تواند به بهبود این بیماری کمک کند، حتی اگر وزن کم نکنید.

آسیب ورزشی

آسیب ورزشی به صدماتی گفته می شود که در زمان بازی یا ورزش اتفاق می افتد. برخی از آنها ناشی از حوادث است و برخی دیگر می تواند نتیجه شیوه های آموزشی نادرست و ضعیف باشد.

باشگاه

سلام سلامت

گردآوری: پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

برخی از افراد به این علت که بدن خود را به صورت کامل گرم نمی کنند، از تجهیزات نامناسب استفاده می کنند و یا قبل از بازی یا ورزش به اندازه کافی حرکات کششی انجام نمی دهند، دچار آسیب دیدگی می شوند. به خاطر داشته باشید زمانی که شما احساس درد می کنید، حتما باید بازی یا ورزش را متوقف کنید.

صدمات ورزشی شایع عبارتند از:



۷. شکستگی



۴. آسیب های تاندون



۱. آسیب دیدگی زانو



۵. کشیدگی



۲. رگ به رگ شدن



۶. دررفتگی



۲. تورم عضلات

اگر آسیب منجر به بی حسی، خونریزی، درد شدید، تورم یا بی حسی شود و یا زمانی که فرد نتواند روی پایش بایستد، باید با اورژانس تماس گرفته شود.



با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اكتوپين را می‌توان به عنوان مسکن درد در موارد زیر مصرف کرد:
سر درد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، کمر درد، دندان درد،
دردهای قاعدگی و کنترل تب.

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