

رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۷۱ | ماهنامه تیر ۱۴۰۰

فواب کافو

تاثیر آن بر سیستم ایمنی

فواید کلان برای سلامتی

هالوگس والوگس

سندرم مویوس

میگرن پیوسته



ACTOVERCO

! چه برای آینده ی

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

MICRO ZODA™

KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱
آشپز باکتریال
خوشبو کننده
تمیز کننده



 microzoda

www.microzoda.com

تلفن امور مشتریان

۰ ۲ ۶ - ۳ ۶ ۶ ۷ ۰ ۸ ۱ ۶



ایمنی جمعی و بازگشت به زندگی نرمال، پوشش سریع و وسیع واکسیناسیون در جمعیت است. امیدواریم با افزایش واردات واکسن های مختلف و هم چنین به ثمر رسیدن تلاش های فراوان برای تولید مشترک واکسن در ایران و هم چنین توسعه واکسن های ایرانی، بتوانیم سرعت و گستردگی واکسیناسیون را افزایش دهیم و هر چه سریع تر شاهد کاهش آمار بیماران جدید و نیز مرگ و میر در ایران باشیم. برای بازگشت به زندگی نرمال، در حال حاضر چاره دیگری جز واکسیناسیون گسترده نداریم!

سردبیر

با گسترش روند جهانی واکسیناسیون علیه بیماری کووید-۱۹، تا نیمه خرداد حدود ۲/۱۵ میلیارد دوز واکسن تزریق شده و در واقع بیش از ۱۱/۵ درصد جمعیت جهان حداقل یک دوز واکسن دریافت کرده اند. این میزان در آمریکای شمالی ۳۸ درصد، در اروپا بیش از ۳۳ درصد و در آسیا بیش از ۶/۵ درصد است.

در کشور ما با تزریق بیش از ۳ میلیون دوز واکسن، ۳/۲ درصد از جمعیت حداقل یک دوز واکسن دریافت کرده بودند؛ بر اساس این آمار میزان افراد با واکسیناسیون کامل در کشور ما حدود ۰/۵ درصد جمعیت است که از میانگین جهانی (نزدیک به ۶ درصد) بسیار عقب تر است. البته سرعت انجام واکسیناسیون در ایران در حدود یک ماه و نیم اخیر رشد زیادی داشته و حتی رکورد بیش از ۲۰۰ هزار تزریق در روز را نیز پشت سر گذاشته ایم.

با بررسی آمار بیماران جدید مبتلا به کووید-۱۹ در آمریکای شمالی و اروپا مشخص می شود که افزایش واکسیناسیون و پوشش خوب ایمنی زایی با واکسن سبب کاهش شدید بیماران جدید شده است. به نظر می رسد تنها راه دستیابی به



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

میگرن چیست؟

۶

ویتامین های مورد نیاز بدن

۸

انسداد مجاری صفراوی

۱۰

درماتیت سبورئیک

۱۲

فوباب کافخا و تاثیر آن بر سیستم ایمنی

۱۴

فواید گلرزن برای سلامت

۱۶

مسابقه سلام سلامت

۱۸

هالوگس و الگوس

۲۰

سندرم مویبوس

۲۲

هایپرپلازی فوش فیوم پروستات

۲۴

باشگاه سلام سلامت

۲۶

تیر ۰۰۰۰

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: سیده ساتکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

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

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

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

طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سید اشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی

چاپخانه: انتشارات ندای حق

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

نشانی شرکت اکتور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

میگرن چیست؟

میگرن سردردی ضربان دار و معمولاً یک طرفه است که می تواند فعالیت های روزمره فرد را مختل کرده و در صورت عدم درمان حتی تا سه روز ادامه داشته باشد. سردرد میگرنی شیوع بالایی دارد؛ البته بسیاری از موارد ابتلا به آن با سردرد سینوزیت یا سردرد تنشی اشتباه گرفته می شود.

علائم میگرن

سردرد میگرنی به صورت ضربان دار، معمولاً در یک طرف سر و نزدیک به شقیقه، پیشانی و چشم ها رخ می دهد. هم چنین معمولاً فرد نسبت به نور و صدا حساس می شود و فعالیت های بدنی خفیف مانند بالا رفتن از پله نیز می تواند سردرد را تشدید کند. بسیاری از افراد همزمان با سردرد دچار حالت تهوع، استفراغ یا مشکل بینایی می شوند. گاهی

این سردرد به حدی شدید است که جلوی فعالیت های روزانه فرد را می گیرد.

میگرن همراه اورا (پیش درآمد)

۲۰ درصد افراد مبتلا به میگرن، علایمی به نام اورا یا پیش درآمد را ۲۰ دقیقه تا یک ساعت قبل از شروع سردرد تجربه می کنند.

اورا نوعی اختلال حواس است که کمی قبل از حمله میگرنی اتفاق می افتد. علائم اورا معمولاً به صورت دیدن جرقه های نورانی، نقاط پرنور یا زیگ زاگی، تاری دید یا به وجود آمدن نقاط کور در میدان دید فرد بروز پیدا می کند.

هم چنین برخی از افراد ممکن است قبل از شروع میگرن دچار تغییرات خلقی شوند، مثلاً ممکن است تحریک پذیر یا افسرده شوند. برخی دیگر ممکن است حساسی مانند بو یا طعم خاصی را تجربه کنند. گاهی بعضی از بیماران احساس خستگی پیدامی کنند و مرتباً خمیازه می کشند یا دچار گرفتگی عضلانی می شوند. این علائم حتی ممکن است ۲۴ ساعت قبل از هرگونه سردرد رخ دهد.

چه عواملی باعث میگرن می شوند؟

علت دقیق سردردهای میگرنی هنوز به خوبی شناخته نشده است؛ اما به نظر می رسد یک مشکل در سیستم عصبی است و انتقال دهنده های عصبی، رگ های خونی و اعصاب مغز در آن نقش دارند.

فاکتورهای تحریک کننده سردردهای میگرنی و راهکارهای کنترل آنها

نور: نگاه کردن به منبع نور یا چراغ های چشمک زن می تواند باعث شروع این سردرد شود. نور بازتاب شده از برف یا آب، لامپ های فلورسنت، صفحه تلویزیون هم می توانند باعث تحریک سردردهای میگرنی شوند. استفاده از عینک آفتابی استاندارد در بیرون و استفاده از لامپ های فلورسنت با طیف



نور روز می تواند کمک کننده باشد. **اضطراب و استرس:** استرس یکی از اصلی ترین محرک های سردردهای میگرنی است. گرچه اجتناب از استرس به طور کامل غیرممکن است، اما تمرینات تمدد اعصاب می تواند به شما کمک کند تا از پس این درد بربیایید. به آرامی دم و بازدم را انجام دهید، اجازه دهید هوا ریه شما را پر کند و سپس بازدم را انجام دهید. فکر کردن به یک صحنه آرامش بخش یا گوش کردن به موسیقی مورد علاقه نیز می تواند در تسکین درد کمک کند.

گرسنگی و کم خوابی: داشتن الگوی منظم برای صرف وعده های غذایی و خواب کافی برای افراد مبتلا به میگرن مهم است. کاهش قند خون در اثر حذف وعده های غذایی می تواند باعث تشدید میگرن شود. خوردن بیش از حد قند نیز می تواند باعث افزایش شدید و سپس "افت" قند خون شود. سعی کنید در طول روز آب کافی بنوشید و حداقل شش تا هشت ساعت در شب بخوابید.

تغییرات هورمونی: در بسیاری از خانم ها، سردردهای میگرنی با چرخه قاعدگی مرتبط است؛ چند روز قبل یا در طول دوره خونریزی، هنگامی که سطح استروژن کاهش می یابد، سردرد میگرنی رخ می دهد. مصرف داروهای ضد التهاب یا داروهای پیش گیری از بارداری می توانند تا حدودی سردرد های این دوران را کنترل کنند. البته تاثیر داروهای پیش گیری از بارداری روی همه افراد یکسان نیست و در بعضی از خانم ها حتی باعث تشدید سردرد می شود.

بعضی غذاها: به نظر می رسد برخی از مواد غذایی باعث تشدید سردرد می شوند. به عنوان مثال پنیر، شکلات، سس سویا و گوشت های فرآوری شده جز این مواد غذایی هستند. هم چنین غذاهای حاوی تیرامین مثل غذاهای تخمیر شده و مواد غذایی که می توان طولانی مدت از آن ها نگهداری کرد، می توانند باعث انقباض و سپس انبساط رگ های خونی شوند و سردرد ها را تشدید کنند؛ برخی از متخصصان سردرد توصیه می کنند

مصرف غذاهای تخمیر شده مانند پنیر، سس سویا، ترشحات و پیرونی محدود شود. با این حال مطالعه های علمی هیچ ماده غذایی خاصی را به عنوان محرک میگرن تأیید نکرده اند.

کافئین: کمک کننده یا آزار دهنده؟ وقتی کافئین با برخی از داروهای ضد درد همراه شود، می تواند در تسکین درد اثر مثبت داشته باشد. هم چنین در صورتی که عادت به مصرف قهوه در ساعت مشخصی از روز دارید، در صورت مصرف نکردن آن در زمان مشخص احتمالاً دچار حمله سردرد می شوید. با این حال مصرف بیش از حد کافئین خود می تواند منجر به سردرد شود.

شناسایی عوامل محرک سردرد

محرک هایی که باعث بروز میگرن در شما می شوند را پیدا کرده و در یک دفترچه یادداشت کنید. هر بار که دچار سردرد میگرنی می شوید، علایم هشدار دهنده (مقدماتی)، عوامل تحریک کننده و شدت آن را یادداشت کنید. اگر بتوانید برخی از محرک های احتمالی خود (مانند غذا و نوشیدنی، الگو خواب، کافئین) را پیدا کنید، می توانید از بروز سردرد ها در آینده جلوگیری کنید.

چه کسی دچار میگرن می شود؟

زنان سه برابر بیشتر از مردان دچار سردرد میگرنی می شوند. اگر یکی از نزدیکان شما دچار میگرن هستند، احتمال ابتلا به آن در شما بیشتر است. هم چنین سردردهای میگرنی در بین افرادی که صرع، افسردگی، آسم، اضطراب، سابقه سکتة مغزی و برخی دیگر از اختلالات عصبی و ارثی را دارند، بیشتر دیده می شود.

سر دردهای میگرنی در کودکان

حدود ۵ درصد از سردردهایی که کودکان تجربه می کنند، میگرن است. هم دختر بچه ها و هم پسر بچه ها می توانند به سردرد میگرنی مبتلا شوند، اما بعد از

بلوغ، میگرن بیشتر در دختران دیده می شود. کودکان ممکن است غیر از سردرد علایمی از جمله درد معده (میگرن شکمی) یا استفراغ شدید و مکرر (استفراغ دوره ای) داشته باشند. سردرد در کودکان علامت مهمی است و در صورت بروز سردرد، کودک باید حتماً توسط پزشک معاینه شود.

تشخیص میگرن

سردردهای میگرنی در درجه اول از طریق علایم تشخیص داده می شوند؛ اما معمولاً پزشک برای رد کردن سایر دلایل سردرد، مانند تومور مغزی یا خونریزی، درخواست تصویربرداری سی تی اسکن و یا MRI از مغز می دهد.

درمان:

داروهای مسکن و ضد التهاب بدون نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن و... می توانند موثر باشند. برخی از این داروها به طور خاص برای درمان سردردهای میگرنی فرموله شده اند. با این حال استفاده بیش از حد از مسکن ها ممکن است سردرد را بدتر کند.

هم چنین بعضی از داروها باید حتماً توسط پزشک تجویز شوند. این داروها بخصوص زمانی که در ابتدای بروز سردرد (۲ ساعت اول) مصرف شوند بسیار موثرند. در هنگام مراجعه به پزشک برای درمان سردردتان، حتماً سابقه بیماری های زمینه ای، مانند فشار خون بالا و مشکلات قلبی و سایر داروهای مصرفیتان را با پزشک در میان بگذارید.

بخاطر داشته باشید که داروهای بدون نسخه نیز می توانند عوارض جدی ایجاد کنند، بنابراین راجع به مصرف این داروها با داروساز خود مشورت کنید

بعضی از این داروها ممنوعیت مصرف یا تداخلات دارویی مهمی دارند. هم چنین راجع به حداکثر میزان مجاز مصرف این داروها از پزشک یا داروساز خود سوال کنید. برخی از این داروها حداکثر میزان مجاز مصرفی روزانه یا هفتگی مشخصی دارند. گاهی ممکن است در بعضی از افراد که سردردهای میگرنی مکرر یا بسیار شدید دارند، پزشک داروهایی را برای استفاده روزانه، حتی روزهایی که فرد سردرد ندارد، برای پیشگیری از بروز حملات تجویز کند.

به جز درمان های دارویی، سایر روش های درمانی مانند بیوفیدبک و طب سوزنی هم گاهی در کنترل سردردهای میگرنی استفاده می شوند و می توانند موثر باشند.

مزیت بالا رفتن سن

سردردهای میگرنی معمولاً در سن ۲۰ تا ۶۰ سالگی بروز می کنند. با اینکه افراد مسن هم دچار سردردهای میگرنی می شوند، اما با افزایش سن از شدت و فراوانی آن ها کاسته می شود و یا حتی به طور کامل از بین می روند. مدیریت خوب میگرن ممکن است به شما کمک کند تا برای همیشه از شر سردردهای میگرنی خلاص شوید.

هنگامی که شما نیاز به مراقبت سریع دارید

هر سردرد جدیدی که به طور غیرمعمول شدید باشد یا بیش از دو روز طول بکشد، باید توسط پزشک بررسی شود. هم چنین اگر الگوی سردرد تغییر کند و یا اگر سردرد همراه با علایمی مثل گیجی، تب، فلج اندام ها یا گرفتگی گردن باشد، فوراً به پزشک مراجعه کنید

ویتامین های مورد نیاز بدن



طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) سوتغذیه به معنی عدم تعادل بین تأمین مواد مغذی و انرژی و نیازمندی های بدن برای تأمین رشد، نگهداری و عملکردهای خاص بدن است. بسیاری از بیماری ها به طور مستقیم یا غیرمستقیم در اثر سوتغذیه یا کمبود مواد مغذی ضروری در رژیم غذایی ایجاد می شوند.

در این مقاله ابتدا سعی شده کمبود های تغذیه ای که می توان با مشاهده یا معاینه فرد تشخیص داد بررسی شود.

زبان و حفره دهان غالباً اولین مناطقی از بدن هستند که علایمی از کمبود ویتامین را نشان می دهند. ناهنجاری های زبان ممکن است به صورت تورم و قرمز شدن زبان (گلوستیت) یا صاف شدن جوانه های چشایی (آتروفی پایلاها) و هم چنین زخم و شکاف بر روی زبان یا لب ها باشد، که اغلب با سوزش و درد همراه است.

ناخن ها و پوست بدن هم از نقاط مهمی هستند که می توانند کمبود های تغذیه ای را نشان دهند.

ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است که در کره، تخم مرغ، شیر و گوشت موجود است. این ویتامین در یکپارچگی و نفوذ ناپذیری سلول های سیستم بینایی و چشم، دستگاه تنفسی،

سیستم ادراری و سیستم گوارش نقش دارد. علائم اولیه کمبود ویتامین A شامل التهاب زبان و پوسیدگی دندان است. سایر علائم کمبود ویتامین A معمولاً سازگاری نامناسب با تاریکی (nyctalopia) یا شب کوری، نرم شدن و یا سوراخ شدن قرنیه، خشکی و ضخیم شدگی لایه شاخی پوست و خارش است. روی یا Zn یکی از اجزای پروتئین متصل به رتینول است که برای انتقال ویتامین A در خون لازم است. هم چنین روی بر جذب و استفاده از ویتامین A تأثیر می گذارد.

هر شرایطی که بر جذب چربی تأثیر بگذارد، ممکن است بیماران را در معرض کمبود ویتامین A قرار دهد. حدود ۵۰ تا ۸۰ درصد ویتامین A در کبد ذخیره می شود. به طور کلی درمان شامل مصرف مکمل های خوراکی ویتامین A است.

ویتامین های گروه B یا (B complex) در جو، غلات، دانه ها، آجیل و گوشت موجود است. ویتامین های گروه B عبارتند از:

- ویتامین B1 یا تیامین
- ویتامین B2 یا ریبوفلاوین
- ویتامین B3 یا نیاسین
- ویتامین B5 یا پانتوتنیک اسید
- ویتامین B6 یا پیریدوکسین
- ویتامین B7 یا بیوتین

ویتامین B9 اسید فولیک یا فولات ویتامین B12 یا سیانو کوبالامین

تیامین با بیماری بری بری و التهاب اعصاب مرتبط است. این ویتامین هم چنین در تقویت سیستم ایمنی، دردهای دیابتیک و مشکلات گوارشی و حتی تقویت حافظه موثر است.

علائم اولیه کمبود ویتامین B12 عبارتند از: تغییرات دهانی و کم خونی (مگالوبلاستیک آنمی). با بررسی دقیق می توان قبل از اثرات عصبی برگشت ناپذیر درمان را شروع کرد. علائم نورولوژیک شامل درگیری سیستم اعصاب مرکزی و به دنبال آن اختلالات راه رفتن، مشکلات بینایی، هذیان و زوال عقل است. وجود آتاکسی و ضعف در این بیماران کمبود ویتامین B12 را از کمبود فولات متمایز می کند.

بیماران مبتلا به کمبود ویتامین B12 باید با تزریق B12 تحت درمان قرار گیرند؛ اگرچه نشان داده شده است که دوزهای بالایی که از راه خوراکی داده می شود، نتایجی مشابه نتایج تزریق شده دارد.

ویتامین سی یا اسکوربیک اسید ویتامینی است که بدن انسان قادر به ساختن آن نیست و باید آن را از سبزیجات و میوه های تازه دریافت کنید. این ویتامین برای پیشگیری از بیماری اسکوروی (سندرم کمبود ویتامین سی) و تقویت سیستم ایمنی در

سرمخوردگی و حتی کووید موثر است. کمبود های تغذیه ای ممکن است در استخوان نیز مشهود باشد.

عوامل مختلف تغذیه ای بر تعادل تولید و تخریب استخوان تأثیر می گذارد. پوکی استخوان ممکن است به دلیل سو تغذیه یا کمبود زمینه ای کلسیم، منیزیم، ویتامین D یا پروتئین باشد. این نوع پوکی استخوان تا حدود یک سوم زنان یائسه و هم چنین بسیاری از مردان و زنان قبل از یائسگی را درگیر می کند.

وضعیت ویتامین D بهتر است با اندازه گیری سطح سرمی ۲۵ هیدروکسی ویتامین D تعیین شود. اگر بالاتر از ۳۲ نانوگرم در میلی لیتر باشد به جذب بهتر کلسیم کمک می کند. سطح بالاتر از ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر با اثر محافظتی در برابر شکستگی مرتبط است. وقتی که سطح سرمی ۲۵ هیدروکسی ویتامین D به زیر ۳۱ نانوگرم در میلی لیتر برسد، هورمون پاراتیروئید شروع به افزایش می کند. کمبود ویتامین D در بزرگسالان منجر به اختلال جذب کلسیم یا نرمی استخوان (استئومالاسی) می شود؛ در کودکان به این اختلال راشیتیسیم یا ریکتز گفته می شود. بیماران مبتلا به نرمی استخوان یا راشیتیسیم باید تحت درمان با ویتامین D قرار گیرند.

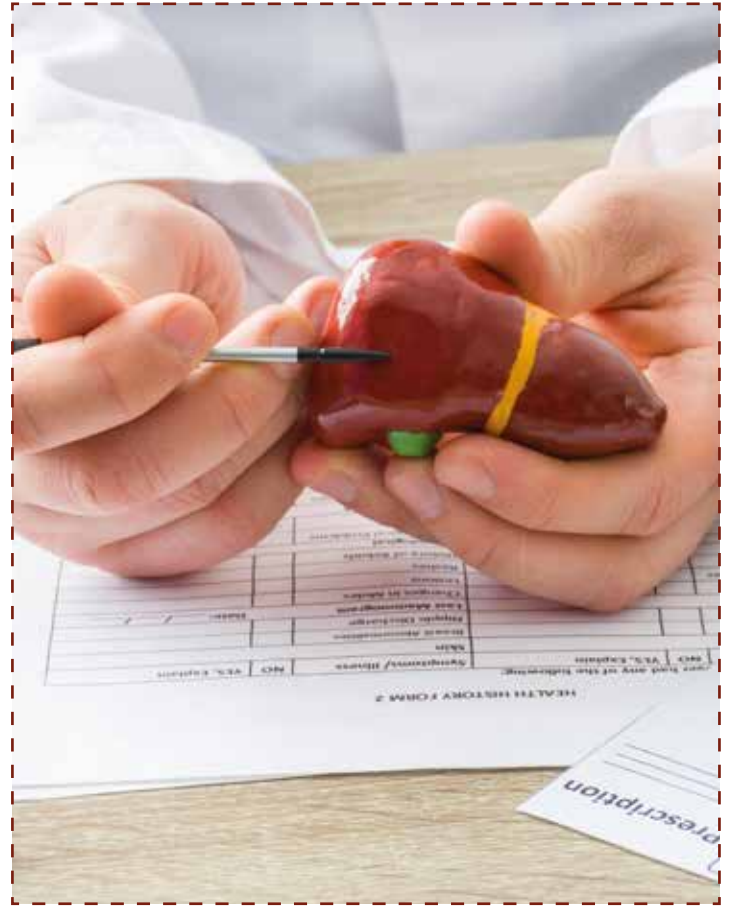
کنترل آلرژی در تمامی فصول



LETIZEN[®]
Cetirizine Tablet 10mg

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

انسداد مجاری صفراوی



انسداد صفراوی چیست؟

مجاری صفراوی صفرا را از کبد و کیسه صفرا به دوازدهه که بخشی از روده کوچک است منتقل می کند. صفرا مایعی به رنگ سبز تیره یا قهوه ای مایل به زرد است که توسط کبد برای هضم چربی ها ترشح می شود. بعد از خوردن غذا، کیسه صفرا صفرا را آزاد می کند تا به هضم و جذب چربی کمک کند. هم چنین صفرا به پاکسازی کبد از مواد زائد کمک می کند.

به انسداد هر یک از این مجاری انسداد صفراوی گفته می شود. بسیاری از شرایط مربوط به انسداد صفراوی با موفقیت قابل درمان است. با این حال اگر انسداد برای مدت طولانی درمان نشود، می تواند به بیماری های کبدی خطرناکی منجر شود.

انواع مجاری صفراوی

چندین نوع مجرای صفراوی وجود دارد. دو نوع مجاری صفراوی در کبد، مجاری داخل کبدی و خارج کبدی هستند.

• مجاری داخل کبدی: مجاری داخل کبد، سیستمی از مجاری کوچکتر در کبد است که صفرا را جمع کرده و به مجاری خارج کبدی منتقل می کند.

• مجاری خارج کبدی: مجاری خارج کبدی از دو قسمت شروع می شود، یکی در سمت راست کبد و دیگری در سمت چپ. این دو قسمت وقتی از کبد پایین می آیند، یکی می شوند و مجرای کبدی مشترک را تشکیل می دهند. این مجرا مستقیماً به سمت روده کوچک حرکت می کند.

چه عواملی باعث انسداد صفراوی می شوند؟

موارد زیر برخی از شایع ترین علل انسداد صفراوی است:

- سنگ صفرا، که شایع ترین علت آن است؛
- التهاب مجاری صفراوی؛
- ضربه؛
- تنگی صفراوی، که باریک شدن غیر طبیعی مجرا است؛
- کیست؛
- بزرگ شدن غدد لنفاوی؛
- پانکراتیت (التهاب لوزالمعده)؛
- آسیب مربوط به جراحی کیسه صفرا یا کبد؛
- تومورهایی که به کبد، کیسه صفرا، لوزالمعده یا مجاری صفراوی رسیده اند؛
- عفونت، از جمله هیاتیت؛
- انگل؛
- سیروز؛
- آسیب شدید کبد.

عوامل خطر چیست؟

عوامل خطر انسداد صفراوی معمولاً به علت انسداد بستگی دارد. اکثر موارد به دلیل سنگ صفرا است. همین موضوع زنان را در ابتلا به انسداد صفراوی آسیب پذیرتر می کند. سایر عوامل خطر عبارتند از:

- سابقه سنگ صفرا؛
- پانکراتیت مزمن؛
- سرطان لوزالمعده؛
- آسیب دیدگی در قسمت راست شکم؛
- چاقی؛
- کاهش وزن سریع؛
- شرایط مربوط به تجزیه گلوبول های

قرمز خون، مانند کم خونی سلول داسی شکل.

علائم انسداد صفراوی چیست؟

علائم انسداد صفراوی بسته به علت انسداد است. افرادی که انسداد صفراوی دارند علائم زیر را تجربه می کنند:

- مدفوع به رنگ روشن؛
- ادرار تیره؛
- زردی (چشم یا پوست زرد)؛
- خارش؛
- درد در سمت راست بالای شکم؛
- حالت تهوع؛
- استفراغ؛
- کاهش وزن؛
- تب.

نحوه تشخیص انسداد صفراوی

آزمایش های مختلفی برای تشخیص انسداد صفراوی وجود دارد. بر اساس علت انسداد، پزشک ممکن است یک یا چند آزمایش زیر را توصیه کند.

آزمایش خون

آزمایش خون شامل شمارش کامل خون (CBC) و آزمایش عملکرد کبد است. آزمایش خون معمولاً می تواند شرایط خاصی را رد کند، مانند:

- گله سیستیت که التهاب کیسه صفرا است؛

- کلانزیت که التهاب مجرای صفراوی مشترک است؛
 - افزایش سطح بیلی روبین کونژوگه، که ماده زائد کبد است؛
 - افزایش سطح آنزیم های کبدی؛
 - افزایش سطح آلکالین فسفاتاز؛
- هر یک از این موارد ممکن است نشان دهنده مسدود شدن جریان صفرا باشد.

سونوگرافی

اغلب سونوگرافی اولین اقدامی است که در موارد مشکوک به انسداد صفراوی انجام می شود. سونوگرافی به پزشک این امکان را می دهد تا

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.

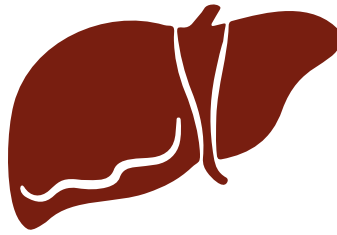
قبل از مصرف، یا پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، لیفلت را مطالعه نمایید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

شامل گله سیستمی و کلانژیوپانکراتوگرافی رتروگراد از طریق آندوسکوپی است.



عوارض انسداد مجرای صفراوی

عدم درمان انسداد مجاری صفراوی می تواند زندگی فرد را تهدید کند. عوارض احتمالی که ممکن است در صورت عدم درمان ایجاد شوند عبارتند از:

- تجمع خطرناک بیلی روبین؛
- عفونت ها؛
- سپسیس (عفونت خون)؛
- بیماری مزمن کبدی؛
- سیروز صفراوی؛

در صورت بروز زردی یا مشاهده تغییر رنگ مدفوع یا ادرار با پزشک خود تماس بگیرید.

آیا می توان از انسداد صفراوی پیشگیری کرد؟

به کمک تغییرات زیر می توانید احتمال ایجاد انسداد صفراوی را کاهش دهید:

- مقدار فیبر موجود در رژیم غذایی خود را افزایش دهید.
- مقدار قند و چربی های اشباع شده در رژیم غذایی خود را کاهش دهید.
- قند و چربی های اشباع شده می توانند باعث ایجاد سنگ صفرا شوند.
- اگر اضافه وزن دارید، به تدریج و با توجه به جنسیت، قد و سن خود به وزن مناسب برسید.

سنگ صفرا را به راحتی ببیند.

اسکن رادیونوکلئید صفراوی (اسکن HIDA)

اسکن اسید ایمینودیاستیک کبدی صفراوی یا اسکن HIDA با نام اسکن رادیونوکلئید صفراوی شناخته می شود. این ماده از مواد رادیواکتیو برای تهیه اطلاعات ارزشمند در مورد کیسه صفرا و انسداد احتمالی استفاده می کند.

کلانژیوگرافی

کلانژیوگرافی تاباندن اشعه ایکس به مجاری صفراوی است.

تصویربرداری با MRI

تصویربرداری با MRI تصاویر دقیقی از کبد، کیسه صفرا، لوزالمعده و مجاری صفراوی فراهم می کند.

کلانژیوپانکراتوگرافی تشدید مغناطیسی (MRCP)

از کلانژیوپانکراتوگرافی برای تشخیص انسداد صفراوی و بیماری های لوزالمعده استفاده می شود.

کلانژیوپانکراتوگرافی رتروگراد از طریق آندوسکوپی (ERCP)

کلانژیوپانکراتوگرافی رتروگراد از طریق آندوسکوپی شامل استفاده از آندوسکوپ و اشعه ایکس است و ابزار تشخیصی و درمانی است. کلانژیوپانکراتوگرافی رتروگراد به جراح اجازه می دهد مجاری صفراوی را ببیند؛ از این دستگاه می توان در درمان نیز استفاده کرد. این دستگاه بسیار مفید است زیرا به کمک آن پزشک می تواند سنگ ها را خارج کرده و در صورت لزوم نمونه برداری کند.

روش درمان انسداد مجاری صفراوی

هدف از درمان برطرف کردن علت اصلی بروز بیماری است. هدف اصلی درمان دارویی یا جراحی رفع انسداد است. برخی از گزینه های درمانی

بیماری درماتیت سبورئیک یک بیماری شایع است که به دو فرم شیرخواران و بالغین تقسیم می شود.

در فرم شیرخواران بیماری خوش خیم و خود بهبود شونده می باشد، ولی در فرم بالغین بیماری طولانی (مزمن) و عود کننده است.

مشخصه بیماری وجود پلاک های زرد - قرمز، با پوسته های نازک با حدود کاملاً مشخص، اغلب در نواحی با تراکم بالای غدد سباسه، مانند صورت و سر، قفسه سینه، بین سینه ها، زیر بغل و کشاله ران است.

علت درماتیت سبورئیک چیست؟

علت اصلی آن شناخته شده نیست و چندین فاکتور را در فعالیت بیماری دخیل می دانند، از جمله فعالیت غدد سباسه تحت تاثیر هورمون ها که این بیان کننده علت تشدید بیماری در چند ماه اول زندگی و بعد از بلوغ می باشد. از علل دیگر آن می توان به فعالیت یک مخمر ساکن در پوست و مصرف برخی داروها اشاره کرد.

سابقه خانوادگی مثبت بیان کننده حساسیت فردی برای این بیماری است. تغییر فصل و کاهش رطوبت و کاهش دما باعث تشدید بیماری در فصل زمستان و اوایل بهار و بهبود

نسبی آن در فصل تابستان می شود. مصرف برخی از داروها باعث تشدید بیماری می شود، از جمله گریزوفولویون، سایمتیدین، متیل دوپا، آرسنیک، طلا، بوسپیرون، کلرپرومازین، هالوپریدول، اینترفرون آلفا و فنوتیازین.

بسیاری از اختلالات عصبی باعث تشدید درماتیت سبورئیک می شود؛ اختلالات عصبی به علت عدم حرکت صورت باعث تجمع سبوم و در نتیجه تشدید بیماری می شود، از جمله آنها می توان به پارکینسون، آلزایمر، سکتة مغزی، تشنج و عقب ماندگی ذهنی اشاره کرد.

از عوامل تشدیدکننده بیماری می توان به افسردگی و استرس عاطفی اشاره کرد. در موارد بسیار شدید و عدم پاسخ به درمان باید به فکر بیماری های زمینه ای از جمله HIV بود.

علائم بیماری درماتیت سبورئیک چیست؟

در تمام بیماران درماتیت سبورئیک یک مرحله سبورئیک وجود دارد که شامل پوسته ریزی خفیف تا شدید با پوسته های به رنگ زرد - قرمز است که می تواند همراه با خارش باشد.

در بچه ها شروع در هفته های اول تا ۳ ماه اول زندگی است و اغلب پوسته های زرد - قهوه ای چسبیده در بالای سر است که گاهی همه سر را درگیر می کند.

قرمزی و پوسته ریزی در ناحیه صورت و سر می تواند تأثیرات منفی زیادی روی زندگی اجتماعی و کیفیت زندگی فرد داشته باشد؛ در نتیجه کنترل بیماری در بالغین حایز اهمیت است. شیوع بیماری در بالغین حوالی بلوغ

است و شدت آن در بالغین در دهه چهارم زندگی است و در نواحی صورت به طور قرینه در قسمت داخلی ابروها و پیشانی، بالای پلک و خط خنده و اطراف بینی دیده می شود. سایر قسمت هایی که می تواند در این بیماری درگیر شود شامل پشت گوش، داخل کانال خارجی گوش، سر و گردن، نواحی بین سینه و پشت و ناف است.

روش های کنترل بیماری چیست؟

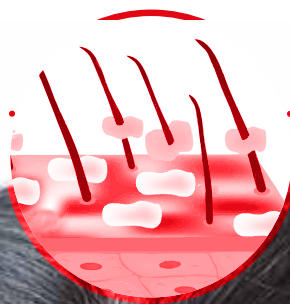
۱. درمان در فرم بچه ها: شستشوی منظم با شامپوهای ملایم در فرم های خفیف بیماری. از کندن پوسته ها و دستکاری پوسته ها اکیدا باید اجتناب شود، زیرا شانس عفونت میکروبی را افزایش می دهد. در فرم های شدید با مشورت پزشک معالجه استفاده از برخی داروهای موضعی در تسریع بهبود بیماری کمک می کند. محدودیت رژیم غذایی و پروتئین شیر گاوی تأثیری در درمان درماتیت سبورئیک بچه ها ندارد.

۲. درمان در فرم بالغین: به علت ماهیت عود کننده و مزمن بیماری و تأثیر بیماری در زندگی اجتماعی بیمار هدف از درمان کنترل بیماری است و انتظار علاج کامل از درمان نمی رود. کنترل فاکتورهای تشدید کننده بیماری از جمله استرس و کم خوابی در بهبود روند بیماری تأثیر مثبت دارد.

استفاده از شامپوهای خاص ضدشوره مانند کتوکونازول، سلنیوم سولفاید و زینک پیریتیونیم در کنترل سبورئیک درماتیت تأثیر دارد.

درماتیت سبورئیک یا شوره سر

دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)





KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

کشتی باکتریال

حلوک نزم کننده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

فواب کافی و تاثیر آن بر سیستم ایمنی

خواب کافی برای سلامتی حیاتی است، اما متأسفانه تعداد زیادی از افراد به آن توجه کافی ندارند. در میان حجم کاری بالا و فرهنگ شب زنده داری، اهمیت خواب مناسب اغلب در حاشیه قرار می گیرد.

این مسئله در همه گیری کنونی، با توجه به اینکه افراد زیادی از خانه کار می کنند، اهمیت بیشتری پیدا کرده است.

کمبود خواب منجر به مشکلات روانی و جسمی بسیاری می شود؛ از جمله بیماری هایی که از نقص سیستم ایمنی بدن ناشی می شود.

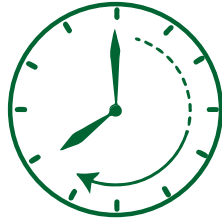
سیستم ایمنی بدن، برای محافظت از ما در برابر سرماخوردگی، انفلوآنزا و سایر بیماری ها طراحی شده است؛ اما در صورت عدم عملکرد صحیح قادر به انجام وظایف خود نیست که از عواقب آن مبتلا شدن به بعضی از بیماری ها با دفعات بیشتر است.

بی خوابی و عواقب آن

فرد مبتلا به بی خوابی ممکن است علائم زیر را داشته باشد:

- در طول روز احساس خواب آلودگی و خستگی می کند؛
 - همیشه عصبانی است؛
 - در تمرکز روی یک موضوع و به خاطر سپردن مطالب مشکل دارد.
- کمبود خواب در طولانی مدت با خطر چاقی، دیابت و بیماری های قلبی-عروقی همراه است.

هم چنین خواب برای واکنش ایمنی مناسب بسیار ضروری است و کمبود آن می تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کند؛ در نتیجه حساسیت بدن به عفونت ها را افزایش داده، توانایی مبارزه با بیماری را مختل می کند.



عادات خواب و تغذیه همه موجودات، از جمله انسان با ریتم شبانه روزی اداره می شود. کلمه شبانه روزی از کلمه لاتین "circa" گرفته شده است که به معنی روز است و "diem" به معنای اطراف است. ریتم شبانه روزی یک روند طبیعی است که چرخه خواب و بیداری را کنترل می کند. چرخه خواب و بیداری با فعل و انفعالات پیچیده بین سیستم عصبی مرکزی، سیستم غدد درون ریز و سیستم ایمنی بدن تعیین می شود.

در طول خواب بدن شما "سیتوکین" آزاد می کند که برای تنظیم سیستم ایمنی بدن ضروری است. هنگامی که بدن توسط یک عامل بیماری زا مورد حمله قرار بگیرد یا استرس داشته باشید، به مقدار زیاد سیتوکین ها نیاز است.

سطح سیتوکین ها در هنگام خواب افزایش می یابد؛ بنابراین کمبود خواب مانع توانایی بدن در مبارزه با عفونت ها می شود. به همین دلیل است که در زمان بیماری بیشتر تمایل دارید بخوابید.

بر اساس توصیه بنیاد ملی خواب، کاهش مزمن خواب خطر بالقوه ای برای سیستم ایمنی بدن ایجاد می کند. در مطالعه ای، محققان تعداد گلبول های سفید خون ۱۵ نفر را در شرایط عادی و شرایط بی خوابی شدید با هم مقایسه کردند.

در بخش اول مطالعه، ۱۵ شرکت کننده یک برنامه دقیق برای خواب ۸ ساعته را به مدت یک هفته دنبال کردند. در طول دوره مطالعه آنها باید در یک ساعت اول بیداری خود به مدت ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار می گرفتند و برای عادی سازی چرخه شبانه روزی خود در طی سه روز آخر باید از مصرف کافئین، الکل یا دارو خودداری می کردند.

در بخش دوم مطالعه، شرکت کنندگان باید ۲۹ ساعت مداوم بیدار می ماندند.

پس از اتمام مطالعه تعداد گلبول های سفید خون شرکت کنندگان با یکدیگر مقایسه شد و مشخص شد که نوعی از گلبول های سفید خون، به نام گرانولوسیت ها به کمبود خواب واکنش نشان می دهند، درست مشابه واکنش بدن در شرایط پر استرس؛ که به سبب همین کاهش در تعداد گلبول های سفید، سیستم ایمنی بدن در مواجهه با انواع بیماری ها تضعیف می شود.

میزان خواب مطلوب چند ساعت است؟

بنیاد ملی خواب محدوده خواب زیر را توصیه می کند:

- نوزادان تازه متولد شده (۰ تا ۳ ماه): ۱۴ تا ۱۷ ساعت
 - نوزادان (۴ تا ۱۱ ماه): ۱۲ تا ۱۵ ساعت
 - کودکان نوپا (۱ تا ۲ سال): ۱۱ تا ۱۴ ساعت
 - کودکان پیش دبستانی (۳ تا ۵ سال): ۱۰ تا ۱۳ ساعت
 - کودکان در سن مدرسه (۶ تا ۱۳ سال): ۹ تا ۱۱ ساعت
 - نوجوانان (۱۴ تا ۱۷ سال): ۸ تا ۱۰ ساعت
 - بزرگسالان جوان تر (۱۸ تا ۲۵ سال): ۷ تا ۹ ساعت
 - بزرگسالان (۲۶ تا ۶۴ سال): ۷ تا ۹ ساعت
 - بزرگسالان مسن تر (۶۵ سال به بالا): ۷ تا ۸ ساعت
- اعداد فوق میزان ایده آل خواب را در شرایط عادی بیان می کند. با این حال موارد خاصی وجود دارد که افراد به خواب بیشتری احتیاج دارند، برای مثال در دوران نقاهت، جت لگ (پرواز زدگی)، تغییر زمانی شدید و غیره.

آیا خواب خوب می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود؟

خواب بی کیفیت می تواند واکنش های سیستم ایمنی را تضعیف کند، در حالی که خواب خوب می تواند ایمنی بدن را افزایش دهد. خواب با کیفیت به بازدهی سلول های T کمک می کند. سلول های T کمکی، سلول هایی هستند که به عنوان بخشی از سیستم دفاعی بدن با باکتری های مهاجم، ویروس ها یا هر سلول آنتی ژن خارجی مقابله می کنند.

هرگاه پاتوژن (عامل بیماری زا) وارد بدن شود، سلول های ایمنی ما آنها را تشخیص داده و پروتئینی به نام "اینترگرین" آزاد می کنند. اینترگرین به سلول های T کمکی می کند تا با آنتی ژن های خارجی پیوند خورده و در نهایت آن ها را از بین ببرند.

طبق مطالعه منتشر شده در مجله پزشکی تجربی، سلول های T اینترگرین ها را فعال می کنند؛ هم چنین عواملی را که می توانند کارایی سلول های T در اتصال به عامل بیماری زا را به خطر بیندازند، شناسایی کرده و از این طریق به مقابله با بیماری کمک می کند.

فواید خواب خوب کاملاً اثبات شده است. خواب خوب باید اولویت هر فرد باشد. رعایت بهداشت خواب، مانند خوابیدن در یک محیط راحت، تاریک و سرد و خاموش کردن وسایل الکترونیکی در شب می تواند به شما برای داشتن خواب بهتر کمک کند. ورزش منظم و پرهیز از مصرف الکل و کافئین نیز در بهبود کیفیت خواب ضروری است.

۸ روش برای بهبود کیفیت خواب و تقویت سیستم ایمنی بدن

- با کمک پزشک یا داروساز داروها و مکمل هایی که مصرف می کنید را بررسی کنید و در صورتی که می توانند

بر کیفیت خواب شما تاثیر بگذارند تغییراتی در نحوه مصرف آن ها اعمال کنید.

- در بازه دو ساعت قبل از خواب از مصرف نوشیدنی ها خودداری کنید تا دفعات کمتری به دستشویی بروید.
- اگر شب ها درد سبب خوابیدن شما می شود، با پزشک خود صحبت کنید تا ببینید آیا مصرف داروی مسکن قبل از خواب می تواند به شما کمک کند یا خیر.

- محیط خواب خود را تا حد ممکن تاریک نگه دارید. صفحه تلویزیون، صفحه رایانه و تلفن همراه باید خاموش باشد. نور، ریتم خواب طبیعی بدن را مختل می کند.
- مصرف کافئین را، به خصوص هشت ساعت قبل از خواب، محدود کنید.

- نزدیک به زمان خواب از مصرف الکل خودداری کنید؛ الکل ممکن است در خوابیدن به شما کمک کند، اما به محض از بین رفتن اثر الکل احتمال بیدار شدن در شب بیشتر می شود.
- برای حفظ چرخه خواب با کیفیت، چرت زدن در روز را فقط به ۱۰ تا ۲۰ دقیقه محدود کنید. اگر متوجه شدید که چرت های روزانه خواب شب شما را کم می کند، از چرت زدن به طور کامل خودداری کنید.

- اگر در به خواب رفتن مشکل دارید، حدود دو ساعت قبل از خواب سعی کنید ۱ تا ۲ میلی گرم ملاتونین مصرف کنید. هم چنین، علاوه بر بهبود روال خواب، با اعمال تغییراتی در سبک زندگی خود، می توانید سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید؛ برای مثال، مصرف شکر را کاهش دهید، به اندازه کافی آب بنوشید، ورزش کنید، مقدار مورد نیاز از ویتامین دی مصرف کنید و سطح استرس خود را کنترل کنید.

اطلاعات تغذیه

چهارده گرم کلاژن (مکمل) حاوی:

کالری: ۵۰ کیلو کالری

پروتئین: ۱۲ گرم

چربی: ۰ گرم

کربوهیدرات‌ها: ۰ گرم

فیبر: ۰ گرم

قند: ۰ گرم

هم چنین این مقدار کلاژن حاوی ۲۹

میلی گرم کلسیم، ۴۴/۹ میلی گرم سدیم

و ۰/۹۸ میلی گرم پتاسیم است.

مزایای بالقوه مکمل های کلاژن برای سلامتی

از آنجا که کلاژن یکی از پروتئین های مهم بدن ما است و در ساختار بخش های زیادی بکار رفته، نه تنها برای حفظ سلامتی مفید است، بلکه در واقع وجودش ضروری است.

با این حال با توجه به اینکه بدن ما به طور طبیعی می تواند این پروتئین را بسازد، هم چنان درباره مزایای مصرف مکمل های کلاژن اختلاف نظر هایی وجود دارد.

نتایج بعضی از مطالعات نشان داده اند که مصرف مکمل های کلاژن می تواند در آب رسانی به پوست و تسکین درد های آرتروز نقش موثری داشته باشد.

البته خواص دیگری مثل کاهش فشار خون و کاهش قند خون نیز به مکمل های کلاژن نسبت داده شده اند، اما اثبات چنین اثراتی نیازمند مطالعات بیشتر می باشد.

در زیر برخی از مزایای معمول مکمل های کلاژن ذکر شده است:

• استخوان های قوی تر

با افزایش سن تراکم استخوان ها کمتر شده و شکننده می شوند (پدیده ای که



فواید کلاژن برای سلامتی

گلیسین: اسید آمینه دیگری که در پوست مرغ، ژلاتین و انواع دیگر غذاهای غنی از پروتئین یافت می شود؛

ویتامین C: که به میزان فراوان در سبزیجات، مرکبات و فلفل دلمه ای یافت می شود؛

روی: یک عنصر معدنی که در گوشت گاو، گوسفند، صدف، نخود، عدس، لوبیا، شیر، پنیر و انواع مغزها و دانه ها یافت می شود؛

مس: در گوشت، پودر کاکائو، بادام هندی، دانه کنجد و عدس یافت می شود.

این مکمل ها معمولا به شکل پودر هستند؛ اگرچه به شکل کپسول و مکمل های مایع نیز در دسترس هستند.

کلاژن به طور طبیعی در بدن ما از ترکیب کردن اسیدهای آمینه موجود در مواد غذایی (زیر واحد های سازنده) تولید می شود. برای تولید کلاژن بدن ما به ترکیبات زیر احتیاج دارد:

پرولین: اسید آمینه ای که در سفیده تخم مرغ، لبنیات، کلم، قارچ و مارچوبه یافت می شود؛

کلاژن یکی از مهمترین پروتئین های سازنده مفاصل و پوست می باشد. این پروتئین مسئول سلامت مفاصل و خاصیت ارتجاعی پوست شما است و در عین حال در استخوان ها، عضلات و خون هم موجود می باشد. کلاژن سه چهارم پوست و یک سوم پروتئین موجود در بدن شما را تشکیل می دهد.

با افزایش سن کلاژن موجود در بدن تجزیه می شود و میزان کلاژن سازی و جبران کلاژن های از دست رفته کاهش می یابد. در نتیجه بسیاری از افراد به مکمل های کلاژن روی می آورند.

اكتوكلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

عکس در
اقرص



می بخشند. البته در مورد دردهای آرتروزی ممکن است حدود سه تا پنج ماه به درمان روزانه احتیاج باشد تا متوجه بهبود درد شوید.

• افزایش توده عضلانی

ترکیبی از مکمل های کلاژن و تمرینات قدرتی به طور بالقوه می توانند به افزایش توده و قدرت عضلانی کمک کنند.

• خطرات احتمالی استفاده از مکمل های کلاژن

عوارض جانبی مکمل های کلاژن نادر است. البته از آنجا که هنوز تحقیقات کافی در مورد بی خطر بودن مکمل های کلاژن صورت نگرفته است، اگر بارداری یا شیرده هستید، بهتر است از آنها استفاده نکنید

• گزینه های سالم تر

تأثیرات مکمل های کلاژن هم چنان مورد تحقیق و بحث قرار دارند. می توانید به جای مصرف این مکمل ها، با اتخاذ یک رژیم غذایی سالم به بدن خود کمک کنید تا به طور طبیعی کلاژن بیشتری تولید کند.

بدن برای تولید کلاژن آمینو اسیدهای گلیسین و پرولین را با سایر اسیدهای آمینه و ویتامین C، روی و مس ترکیب می کند. با مصرف مواد غذایی غنی از گلیسین و پرولین مانند مرغ، گوشت گاو، ماهی، لبنیات، تخم مرغ و لوبیا می توانید به بدن خود کمک کنید تا کلاژن بیشتری تولید کند.

برای دریافت ویتامین C، روی و مس، حتما باید از مواد غذایی مانند مرکبات، گوجه فرنگی، سبزیجات برگ دار، صدف، مغزها و غلات کامل استفاده کنید

ما به آن پوکی استخوان می گوئیم، در نتیجه احتمال شکستگی استخوان ها بیشتر شده و مدت زمان بیشتری هم برای بهبود لازم است. مطالعات نشان داده است که مکمل های روزانه کلاژن می توانند باعث افزایش تراکم استخوان ها شوند، روند پیری را که باعث شکنندگی استخوان ها می شود، کندتر کنند و در عین حال به تسریع ترمیم شکستگی ها کمک کنند.

• خاصیت ارتجاعی و آب رسانی پوست

تحقیقات نشان داده است که مکمل های خوراکی کلاژن باعث بهبود آب رسانی و کشش پوست در افراد مسن می شود. هم چنین ممکن است تا حدودی به کاهش چین و چروک ها نیز کمک کند.

• موهای ضخیم تر

در حالی که بیشتر مردان طاس می شوند، بسیاری از زنان نیز با افزایش سن دچار ریزش یا نازک شدن تارهای مومی شوند.

در یک مطالعه مشاهده شد زمانی که گروهی از زنان با موهای کم پشت مکمل های کلاژن روزانه مصرف کردند، افزایش قابل توجهی در کیفیت و ضخامت موهای آن ها مشاهده شد.

• ناخن های سالم تر

ناخن برخی از افراد راحت تر از دیگران می شکنند و سرعت رشد ناخن ها نیز در این افراد زیاد نیست. در یک مطالعه روی گروهی از زنان مشاهده کردند تنها بعد از مصرف چهار هفته مکمل کلاژن، رشد ناخن ها بیشتر و شکنندگی آن ها کمتر شده است.

• کاهش درد آرتروز

برای افراد مبتلا به آرتروز زانو، مکمل های خوراکی کلاژن مانند یک مسکن درد خفیف عمل کرده و علاوه بر تسکین درد، عملکرد مفاصل را نیز تا حدودی بهبود

- 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®

سلام سلامت بفواید بایزه بگیرید

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 یازدهم 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 تیر

چه عواملی منجر به بروز کیست مثانه می شوند؟

ب | سابقه سنگ های کلیوی یا مثانه

الف | التهابات ادراری مکرر

د | همه موارد

ج | استفاده از سوند

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.

و 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 شتاب دهنده اکتوتک یک مجموعه تحقیق

شتاب دهنده 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

هالوکس و الگوس

گردآوری و تالیف: دکتر شهرزاد دهناد
(داروساز)



هالوکس و الگوس که در فارسی به آن قوزشست پا و شست کجی هم می گویند، نوعی بدشکلی انگشت شست پا است. هالوکس و الگوس یا انحراف شست پا که بیشتر با بیرون زدگی شست پا مشخص می شود، به دلیل بروز بدشکلی در استخوان های پا اتفاق می افتد.

- بد شکلی در خود پا و انگشتان پا؛
- ایجاد پینه در انگشت کناری شست پا؛
- گرفتگی انگشتان پا؛
- اختلال در حرکت دادن انگشت شست پا؛
- درد مزمن در انگشتان و خود پا.

• اختلال در حین راه رفتن.

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا

• پوشیدن کفش نامناسب (کفش تنگ، پاشنه بلند، نوک تیز، عدم تهویه مناسب)؛

• اختلالات در ساختار پا؛

• صافی کف پا؛

• ساختار غیر طبیعی استخوان پا؛

• ایستادن یا پیاده روی طولانی مدت؛

• آرتروز مچ پا؛

• روماتیسم مفصلی؛

• عوامل ژنتیکی.

عوارض ایجاد شده توسط انحراف شست پا

عدم توجه به انحراف انگشت شست پا (هالوکس و الگوس) می تواند موجب ناراحتی در بورس (کیسه پر از مایع دربرگیرنده مفصل) شود.

بدین ترتیب بورس دچار التهاب و ورم شده و باعث ایجاد درد و حساسیت نسبت به لمس در ناحیه مفصل می شود.

هم چنین ممکن است مفاصل دیگر انگشتان پا به محدودیت های حرکتی دچار شوند. به این عارضه بورسیت گفته می شود.

از دیگر عارضه های ایجاد شده به دلیل انحراف انگشت شست پا می توان به موارد زیر اشاره کرد:

در این بیماری در اثر بدشکلی استخوان های پا، انگشت شست به جای مستقیم بودن، به طرف انگشت دوم خمیده می شود و در واقع همان انحراف شست پا به سمت خارج است.

این اختلال شایع اغلب در خانم ها و به دلیل پوشیدن کفش های پاشنه بلند و یا نوک تیز و هم چنین در اثر پوشیدن کفش نامناسب رخ می دهد.

هالوکس و الگوس از مهم ترین و شایع ترین بیماری های انگشتان پا است که در اثر وارد شدن فشار بیش از حد و طولانی مدت به انگشتان پا ایجاد می شود.

در این بیماری در اثر بدشکلی استخوان های پا، انگشت شست به جای مستقیم بودن، به طرف انگشت دوم خمیده می شود و در واقع همان انحراف شست پا به سمت خارج است.

این اختلال شایع اغلب در خانم ها و به دلیل پوشیدن کفش های پاشنه بلند و یا نوک تیز و هم چنین در اثر پوشیدن کفش نامناسب رخ می دهد.

هالوکس و الگوس از مهم ترین و شایع ترین بیماری های انگشتان پا است که در اثر وارد شدن فشار بیش از حد و طولانی مدت به انگشتان پا ایجاد می شود.

در این بیماری در اثر بدشکلی استخوان های پا، انگشت شست به جای مستقیم بودن، به طرف انگشت دوم خمیده می شود و در واقع همان انحراف شست پا به سمت خارج است.

علائم هالوکس و الگوس

• درد پا که ممکن است مداوم باشد، یا فقط در زمان راه رفتن و پوشیدن کفش حس شود؛

• افزایش ضخامت پوست در قسمت زیرین انگشت شست پا؛

• کشیدگی پوست شست پا؛

• تورم و التهاب و قرمزی پوست انگشت شست پا؛

• کاهش انعطاف پذیری انگشت شست پا؛

• تورم و التهاب انگشت شست پا؛

• ایجاد یک ندول یا توده در انگشت شست پا یا در نزدیکی آن؛

• کشیدگی انگشت شست پا به سمت انگشتان دیگر؛

• کشیدگی پوست شست پا؛

• افزایش ضخامت پوست در قسمت زیرین انگشت شست پا؛

چه کفش هایی برای پا مناسب نیست؟

- کفش هایی که به مرور زمان سبب تغییر شکل پا شوند؛
- کفش هایی که پاشنه بلند نامناسب دارند؛
- کفش هایی که قالب استاندارد ندارند؛
- کفش هایی که اندازه پا نیست.

تشخیص

یک پزشک در زمان تشخیص علایم ذکر شده در بالا، هالوکس والگوس را به عنوان تشخیص احتمالی در نظر می گیرد. آناتومی پا، از جمله عملکرد مفصلی، در طی معاینه ارزیابی می شود.

رادیوگرافی از ناحیه پا با دستور پزشک، می تواند برای تعیین یکپارچگی مفاصل پا و برای دیدن مشکلات عمیق تر مانند آرتريت یا نقرس مفید باشد.

درمان هالوکس والگوس

تعدادی از درمان های خانگی می توانند تا حدی موثر واقع شوند.

درمان های خانگی عبارتند از:

کفش مناسب: کفش هایی که فضای کافی بین انگشتان پا ایجاد می کنند و فشار روی پا را تسکین می دهند.

پدهای طبی: پد یا بالشک هایی کوچک که بین انگشتان آسیب دیده پا قرار می دهند تا به کاهش تحریک پا و التهاب و درد ناحیه کمک کند.

عدم انجام فعالیت هایی که منجر به افزایش درد می شوند: فعالیت هایی

مانند ایستادن طولانی مدت، یا ورزش های شدتی می توانند بر روی وخیم تر شدن این مشکل تاثیر گذار باشند.

یخ: استفاده از یخ و یا کمپرس سرد در ناحیه آسیب دیده می تواند تا حدی به کاهش التهاب کمک کند.

داروهای تسکین دهنده درد: با تجویز و دستور پزشک مسکن های می توانند مورد استفاده قرار بگیرند و باعث کاهش ورم و درد در ناحیه می شوند.

فاصله دهنده های انگشتی: این وسایل به کاهش فشار بر روی مفاصل انگشتان پا کمک کرده، اصطکاک را در آن ناحیه کاهش داده و از محل حساس و آسیب دیده اطراف مفصل شست پا محافظت می کنند.

کفی های طبی مخصوص کفش: استفاده از کفی های طبی آماده می تواند در جهت حمایت از قوس پا موثر باشد.

اصلاح فعالیت ها: چنان چه در طی روز به مدت طولانی روی پاهای خود فشار می آورید، فعالیت هایی نظیر ورزش های سنگین، پیاده روی طولانی مدت و یا ایستادن اضافی را متوقف کنید

ورزش: ورزش تا حدی به کاهش هالوکس والگوس کمک می کند و مانع پیشرفت بیماری شده و حتی باعث می شود که گاهی فرد نیاز به جراحی هم نداشته باشد.

فیزیوتراپی: این روش که شامل حرکات اصلاحی و تکنیک ماساژ و درمان دستی نیز می شود، می تواند به درمان انحراف ایجاد شده کمک کند. البته فیزیوتراپی باید تحت نظر و با دستور پزشک انجام گیرد.

استفاده از محافظ و اسپلینت: که درد ناشی از هالوکس والگوس را کم کرده و به قرار گرفتن شست پا در موقعیت مناسب کمک می کند.

چنان چه درد در ناحیه تشدید شود و در راه رفتن و وزن اندازی فرد اختلال ایجاد کند، ممکن است پزشک روش های جراحی را توصیه کند.

حرکات ورزشی زیر را هر روز، مخصوصا پس از در آوردن کفش هایتان انجام دهید؛

• بالا بردن قوس کف پا؛

• کشش انگشتان پا؛

• انجام حرکات ورزشی کم برخورد؛ برای جلوگیری از تحریک و تشدید بیماری، باید حرکات ورزشی کم برخورد، مانند پیاده روی، شنا و یا دوچرخه ثابت انجام دهید.

این فعالیت ها به اندازه حرکات پر برخوردی هم چون دو، هنرهای رزمی یا ورزش های تماسی به استخوان آسیب نمی رسانند.

اگر به مرور زمان درد و ناراحتی کاهش یافت، می توانید حرکات پر برخورد را نیز انجام دهید.

چه زمانی وقت انجام عمل است؟

اگر هالوکس والگوس شما بسیار دردناک باشد، ممکن است پزشک متخصص عمل جراحی را به شما پیشنهاد کند.

اگر درد بیش از یک سال ادامه داشت،

ممکن است زمان آن رسیده باشد تا انجام عمل هالوکس والگوس را مد نظر قرار دهید.

اما اکثر بیماران سال ها قبل از تصمیم به انجام عمل، درد هالوکس والگوس را گاهی کمتر و گاهی بیشتر داشته اند.

هم چنین پزشک ممکن است عمل جراحی را به این علت توصیه نماید که هالوکس والگوس می تواند منجر به مشکلات دردناک دیگری در پا شود، مشکلاتی از قبیل انگشت خم شده به سمت پایین، بورسیت، پینه برآمده پایین انگشت کوچک پا، که در موارد خفیف یا شدید می توان عمل جراحی را انجام داد.

هنگامی که بیماران در سنین بالا برای درمان هالوکس والگوس مراجعه می کنند، اغلب به این دلیل است که هالوکس والگوس در آنها مشکلات دیگری را ایجاد نموده است.

در مورد این بیماران درد تقریبا ثابت است و حتی برای انگشت دوم پا نیز مشکل ایجاد کرده است.

هدف از عمل جراحی هالوکس والگوس تسکین درد و برگرداندن انگشت شست پا به حالت اولیه و درست است.

جراح استخوان ها، رباط ها، تاندون ها و اعصاب را به حالت ابتدایی خود برمی گرداند و برجستگی پینه ای را کلا برطرف می کند.

بیش از ۱۵۰ نوع جراحی هالوکس والگوس وجود دارد، اما جراحان معمولا یکی از روش های معمول را از بین حدود نیم دو جین روشی که معمول تر است انتخاب می کنند.

سندرم موبیوس

• سندرم پولند (ناهنجاری های دیواره قفسه سینه و اندام فوقانی)؛
• استرایسیم (انحراف چشم).

علت بیماری

دلایل بروز سندرم موبیوس ناشناخته است؛ اگرچه این بیماری به احتمال زیاد ناشی از ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی است. برخی فرضیه ها حاکی از آن است که این اختلال محصول قطع شدن جریان خون مغزی جنین در دوران بارداری است. میزان بروز سندرم موبیوس در مردان و زنان یکسان است. سندرم موبیوس یک اختلال مادرزادی است.

تشخیص بیماری

هیچ آزمایش تشخیصی ای وجود ندارد که تشخیص سندرم موبیوس را تأیید کند. تشخیص سندرم موبیوس بر اساس علائم یا نشانه های آن، شرح حال دقیق بیمار و ارزیابی بالینی صورت می گیرد.

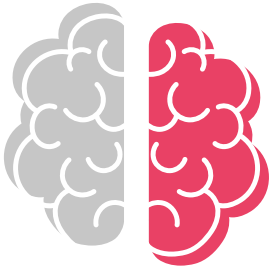
سندرم موبیوس، یک بیماری عصبی نادر است که در درجه اول عضلات کنترل کننده حالت صورت و حرکت چشم ها را تحت تأثیر قرار می دهد. این سندرم با ضعف یا فلج اعصاب متعدد مجمله، اغلب اعصاب ۶ و ۷، مشخص می شود. سایر اعصاب مجمله نیز گاهی تحت تأثیر قرار می گیرند که ممکن است علائم مختلفی ایجاد کنند. اگر عصب ۷ درگیر باشد، فرد مبتلا به سندرم موبیوس قادر به لبخند زدن، اخم کردن، جمع کردن لب، بالا بردن ابروها یا بستن پلک ها نیست. اگر عصب ۶ تحت تأثیر قرار گیرد، حرکت چشم ها دچار مشکل می شود. در برخی مواقع ممکن است اعصاب ۵ و ۸ مجمله ای نیز در این سندرم درگیر باشند. اگر عصب مجمله ای ۸ فرد نیز درگیر شده باشد، فرد ناشنوایی را هم تجربه خواهد کرد.

علائم و نشانه ها

افراد مبتلا به سندرم موبیوس علائم زیر را تجربه می کنند:

- ضعف یا فلج کامل عضلات صورت؛
- مشکل در بلع یا مکیدن؛
- اختلال گفتاری و ریزش مکرر بزاق؛
- عدم توانایی در ایجاد حالت های صورت، از جمله لبخند زدن، اخم کردن، بالا بردن ابرو، بستن چشم؛
- شکاف کام؛
- مشکلات دندانپزشکی؛
- مشکلات دست و پا از جمله پاچنبیری (پا به طرف داخل منحرف و کج شده) یا نداشتن انگشت؛
- مشکلات شنوایی؛
- خشکی و تحریک چشم ها؛
- تاخیر در حرکت؛

ممکن است مفید باشد؛ به خصوص در بیمارانی که ناهنجاری دست، انگشتان دست یا پا دارند. ممکن است برای برخی از کودکان مبتلا، گفتاردرمانی لازم باشد.



استرایسیم معمولاً با جراحی قابل درمان است؛ اگرچه بعضی از پزشکان توصیه می کنند که این مراحل را به تأخیر بیندازید، زیرا این شرایط گاهی با افزایش سن بهبود می یابد. هم چنین

ممکن است برای ناهنجاری های مختلف اسکلتی که اندام ها و فک ها را تحت تأثیر قرار می دهد، عمل جراحی لازم باشد.

مشکلات تغذیه ای نیز ممکن است منجر به تجمع مواد غذایی در پشت دندان ها شود و باعث پوسیدگی شود. نخ دندان و مسواک زدن مکرر می تواند از جمع شدن مواد غذایی و آسیب رسیدن به دندان و لثه جلوگیری کند. برای کودکان مبتلا به شکاف کام ممکن است نیاز به ارتودنسی باشد تا دندان ها و فک ها با هم، همتراز شوند.

اگر چه این سندرم بسیار نادر است و دیر تشخیص داده می شود، اما نوزادان مبتلا به این سندرم با وجود مشخصه هایی از قبیل صورت ماسک مانند، عدم واکنش صورت نسبت به گریه و صحبت کردن و عدم توانایی در مکیدن قابل تشخیص خواهند بود. هم چنین به این علت که افراد مبتلا به این سندرم نمی توانند حرکت اجسام را با چشم خود دنبال نمایند، به جای این کار سر خود را به طرف جسم متحرک بر می گردانند. برخی آزمایش های تخصصی ممکن است برای رد سایر دلایل فلج صورت انجام شود.

درمان

بیمار جهت مراقبت های پزشکی، به متخصصان مختلفی از جمله متخصص مغز و اعصاب، چشم پزشک، جراح پلاستیک، متخصص گوش و حلق و بینی و آسیب شناسان گفتار احتیاج دارد. درمان سندرم موبیوس بستگی به ناهنجاری هر فرد دارد. روش های اصلاحی برای فلج صورت شامل انتقال عضلات و یا پیوند اعصاب از ناحیه دیگری از صورت یا بدن می باشد. ممکن است برای افرادی که دارای ناهنجاری های مختلف ارتوپدی هستند، فیزیوتراپی لازم باشد. کاردرمانی نیز



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

 **Atipharmmed**
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmmed.com

هایپرپلازی خوش خیم پروستات

دکتر آیدا یاردوست (داروساز)

هایپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) غالباً با هایپرتروفی خوش خیم پروستات اشتباه گرفته می شود، که اصطلاحی قدیمی برای BPH است. این بیماری زمانی اتفاق می افتد که تعداد سلول های پروستات افزایش یابد، که در نهایت در برخی از افراد باعث بزرگ شدن خوش خیم پروستات (BPE) می شود؛ اما نه در همه مردان. این بزرگ شدن می تواند به انسداد خوش خیم پروستات و انسداد مجاری ادراری منجر شود.

پروستات یک غده کوچک و بخشی از سیستم تولید مثل مردان است و درست زیر مثانه و جلوی راست روده قرار دارد. پروستات به طور معمول به اندازه یک گردو است. این قسمت از چندین لوب تشکیل شده است که توسط یک لایه خارجی از بافت پوشانده شده است. پروستات مجرای ادرار (لوله ای که ادرار را از مثانه و از طریق آلت تناسلی مرد به خارج از بدن حمل می کند) را احاطه کرده است.



میزان شیوع

شیوع هایپرپلازی پروستات با افزایش سن افزایش می یابد. طبق گزارش های جمع آوری شده تقریباً ۷۰ درصد مردان بین ۶۰ تا ۶۹ سال و ۸۰ درصد مردان بالای ۷۰ سال، درجه ای از این بیماری را تجربه می کنند.

عوامل خطر

عوامل مختلفی می تواند ریسک بروز بیماری را افزایش دهد؛ از جمله:

- ۱- نژاد: با وجود این که درصد افرادی که به جراحی نیاز دارند در افراد سیاهپوست و سفید پوست برابر است، اما تعداد افراد مبتلا و نیازمند به درمان در سیاه پوست ها بیش تر است.

- ۲- ژنتیک: مطالعات نشان داده است که در افراد با سابقه خانوادگی هایپرپلازی پروستات، درصد بزرگی پروستات بیشتر و میزان ابتلا در سن کم تر است.

- ۳- افزایش سن: میزان شیوع در افراد با سن بالا بیشتر است.

- ۴- دیابت و چاقی: هر دوی این عوامل می توانند ریسک ابتلا به هایپر پلازی خوش خیم پروستات را افزایش دهند.

- ۵- ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی: بیماری هایی نظیر پر فشاری خون و یا نارسایی قلبی در میزان ابتلای مردان به هایپر پلازی پروستات اثرگذار است.

علائم

شدت علائم در افرادی که بزرگ شدن غده پروستات دارند متفاوت است؛ اما علائم با گذشت زمان به تدریج بدتر می شوند. علائم و نشانه های شایع BPH عبارتند از:

- نیاز مکرر یا فوری به ادرار؛
- افزایش دفعات ادرار در شب (شب ادراری)؛
- مشکل در شروع ادرار کردن و جریان ضعیف ادرار؛

- عدم توانایی تخلیه کامل مثانه؛
- قطره قطره آمدن پایان ادرار.

علائم و نشانه هایی که کمتر شایع هستند عبارتند از:

- عفونت مجاری ادراری،
- وجود خون در ادرار.

پاتوفیزیولوژی بیماری

احتمالاً وجود چندین عامل با یکدیگر می تواند ریسک بروز بیماری را بالا ببرد. از جمله مهم ترین عوامل وجود التهاب های سیستمیک است که می تواند ناشی از بیماری های مربوطه و یا عفونت های مزمن باشد و سیکل تکثیر سلولی را دچار اختلال کند. در کنار آن وجود آندروژن ها نیز ریسک بیماری را بالاتر می برند. برای مثال در پسرانی که به سن بلوغ نرسیده اند و سطح پایین تری از تستوسترون و دی هیدروتستوسترون دارند، این بیماری رخ نمی دهد. در حالی که در دوره بعد از بلوغ با افزایش تولید آندروژن یا گیرنده های آندروژن، ریسک بروز بیماری بیشتر می شود.

داشتن هایپرپلازی پروستات خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش نمی دهد. با این حال امکان ابتلا به BPH و سرطان پروستات به طور هم زمان وجود دارد. اگر آزمایش PSA بالاتر از حد نرمال باشد، برای اطمینان از ابتلا به سرطان پروستات نیاز به آزمایش های بیشتری دارید.

از عوارض این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بازگشت ادرار و عفونت مجاری ادراری؛
- آسیب به بافت کلیوی و مجاری ادراری.

تشخیص

برای تشخیص این بیماری در کنار بررسی تظاهرات بالینی بیمار، آزمایش هایی به شرح زیر انجام می شود:

- ۱- معاینه مقعدی: پزشک یا پرستار بایستی این معاینه را انجام داده تا

اندازه و شکل غده پروستات را بررسی کند.

- ۲- بررسی آزمایش ادرار: ممکن است برای بررسی عفونت مثانه این آزمایش در بین سایر آزمایش های بیمار مشاهده شود.

- ۳- آزمایش خون: آزمایش خون برای بررسی سطح آنتی ژن خاص پروستات (PSA) توصیه می شود. PSA پروتئینی است که توسط سلول های پروستات تولید می شود. سطح PSA ممکن است در مردان مبتلا به BPH افزایش یابد.

مردانی که به سرطان پروستات مبتلا هستند، اغلب سطح نامتعارفی از PSA را دارند؛ اگرچه سرطان پروستات در مردانی که PSA بالا ندارند نیز دیده می شود.

درمان

درمان های BPH می توانند به کاهش علائم ادراری کمک کنند. گزینه های درمانی شامل داروها و جراحی است.

مردان با BPH خفیف ممکن است نیازی به درمان نداشته باشند. در این حالت بیشتر کارشناسان رویکرد "منتظر بمانید و ببینید" را توصیه می کنند.

این بدان معنی است که بهبود علائم خود را به مرور مشاهده خواهید کرد. در برخی موارد، علائم BPH بدون درمان بهبود می یابد. با این حال مردان با علائم متوسط تا شدید معمولاً نیاز به درمان دارند.

- تغییر شیوه زندگی
- اصلاحات و روش های درمانی رفتاری ممکن است در کنار درمان دارویی مفید باشد. تغییر شیوه زندگی شامل قطع یا کاهش مصرف مایعات

قبل از خواب یا قبل از بیرون رفتن و هم چنین کاهش مصرف ترکیبات ادرار آور ملایم مانند کافئین و الکل است.

تمرین عضلات کف لگن به ویژه برای بیمارانی که علائم اورژانسی دارند، می تواند مفید باشد.

• داروها

داروهایی که برای درمان BPH استفاده می شوند، شامل مسدودکننده های گیرنده آلفا، مهار کننده های فسفودی استراز و مهار کننده های آلفا ردوکتاز است. مردانی که به صورت همزمان اختلال نعوظ نیز دارند، ممکن است یک مهار کننده فسفودی استراز را نسبت به گزینه های دیگر ترجیح دهند. اکثر مردان مبتلا به BPH برای تسکین علائم خود باید برای همیشه دارو مصرف کنند؛ مگر اینکه جراحی پروستات داشته باشند.

• داروهای گیاهی

معمولاً در کنار درمان داروهای شیمیایی BPH، به منظور بهبود عملکرد پروستات و مجاری ادراری پزشک می تواند فرآورده های طبیعی موجود در بازار را برای بیمار تجویز کند. از جمله مهم ترین و رایج ترین این گیاهان عصاره نخل اره ای، روغن دانه کدو و عصاره گزنه است.

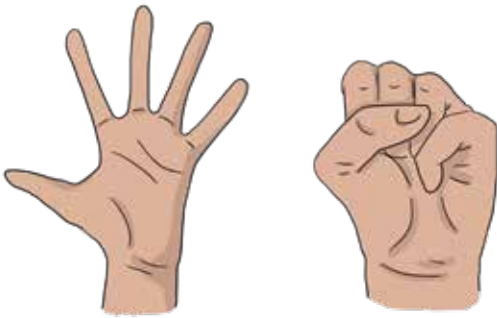
در کنار تمام روش های درمانی فوق، گاهی با صلاح دید پزشک از روش های نسبتاً تهاجمی یا تهاجمی مانند جراحی پروستات و یا استفاده کاتترها می تواند انتخاب مناسبی باشد.

نرمش انگشتان دست

باشگاه
سلام سلامت

بسیاری از افراد که سابقه بیماری یا ضربه به دست ندارند، بعد از یک روز طولانی کار کردن با کامپیوتر و به خصوص تایپ کردن دچار درد و خستگی در انگشتان دست می شوند. این حرکات ساده می تواند از خستگی ناشی از کار کردن طولانی با انگشت ها کم کند.

گردآوری: دکتر شقایق کی خسروی (داروساز)



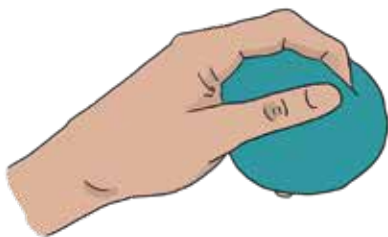
۱.

دستان خود را مشت کنید؛ به طوری که انگشت شست روی بقیه انگشتان قرار بگیرد. ۲۰ ثانیه نگه دارید و سپس انگشتان خود را باز کنید. این کار را چندین بار تکرار کنید.



۲.

دست خود را روی یک سطح صاف قرار دهید؛ سپس هر یک از انگشتان را برای چند ثانیه از سطح صاف بلند کنید. این کار را برای تمام انگشتان دست انجام دهید.



۳.

یک وسیله نرم شبیه یک توپ نرم را در دست تا جایی که می توانید فشار دهید، برای چند ثانیه نگه داشته و سپس رها کنید. این کار را برای چند نوبت انجام دهید.

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

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

www.actoverco.com

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.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com