

رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۷۳ | ماهنامه شهریور ۱۴۰۰

روز پزشک و داروساز مبارک

- مشکلات کادر درمان
در دوران پاندمی
- مشکلات کلیه در دیابت
- تنگی دریچه آئورت

ACTOVERCO

! چه برای آینده ی

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

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



"خدا و کیلی" چقدر رعایت می کنیم؟ چقدر حق داریم که دیگران را مقصر بدانیم و خود را منزه از هر اشتباهی؟ آیا وقتش نرسیده که به خودمان بباییم؟ چند نفر دیگر از هموطنانمان باید از دست بروند تا من "سهم خودم" را در اشتباهات جمعی مردم و دولت بپذیرم و حداقل به نوبه خودم با این بیماری مبارزه کنم؟

سردبیر

ویروس کرونا چنان در کشور ما جولان می دهد و جان می ستاند که دیگر توانی برای تزریق امید نیست! هر کدام از ما هم تقصیر را گردن دیگری می اندازیم؛ مردم دولت را مقصر می دانند و دولت مردم را! در نهایت هم که به نتیجه نمی رسند، همه از واریانت های جدید و جهش ویروس و اثربخشی متفاوت واکسن ها و ... داد سخن می دهیم؛ اما هم چنان بر مسیر اشتباه خود پافشاری داریم و انگشت اتهامان به سوی همه است، جز خودمان!

چقدر با خودمان اندیشیده ایم که آیا بعد از بیش از یک سال و نیم درگیری با این همه گیری، توانسته ایم سبک زندگی درست را در پیش بگیریم؟

خیلی ساده، آیا درست ماسک می زنیم؟ آیا هنگام صحبت به بهانه نفس کم آوردن ماسکمان را پایین نمی کشیم؟ آیا مرتب به جلوی ماسکمان دست نمی زنیم؟ آیا دورهمی نمی گیریم؟ رستوران نمی رویم؟ بار سفر نمی بندیم؟ با اولین تعطیلی تلفن به دست به دنبال همسفر نمی گردیم؟ سر یک میز غذایی خوریم؟ در فضای بسته و فاصله نزدیک مدت هانمی نشینیم و گپ نمی زنیم؟ با بروز هر علامتی کولر و غذا و موی خیس در باد و آلرژی و چه و چه را بهانه نمی کنیم تا به انکار ابتلا به بیماری برسیم؟ با وجود علائم بیماری یا تست مثبت یا ارتباط با شخص بیمار، در محل کار و مهمانی و مطب زیبایی و فروشگاه محل حاضر نمی شویم؟ باز هم بشمارم؟



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، کافیه به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

فهرست

تنگی درپه اهورت

۶

بیماری کلیه دیابتی

۸

مشکلات کادر درمان در دوران پاندمی

۱۰

سنگ کلیه چیست؟

۱۲

رژیم کتوزنیک

۱۴

یائسگی زودرس چیست؟

۱۶

مسابقه سلام سلامت

۱۸

کاشت مو

۲۰

درمان سندرم روده تفریک پذیر

۲۲

عضونت های دوران بارداری

۲۴

باشگاه سلام سلامت

۲۶

شهریور ۱۴۰۰

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 گرافیسیت: آناهیتا سیداشرف، 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 بکم غربی، پلاک ۱۷

تنگی دریچه آئورت

دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

تنگی دریچه آئورت که اصطلاحاً تنگی آئورت نامیده می شود، در اثر انسداد تدریجی دریچه آئورت ایجاد می شود.

علل ایجاد بیماری تنگی آئورت

تنگی آئورت سه علت اصلی دارد. اولین علت تنگی آئورت: رسوب کلسیم در لبه های دریچه آئورت در اثر افزایش سن و استفاده مکرر از دریچه است. رسوب کلسیم باعث سفت و استخوانی شدن دریچه، از بین رفتن انعطاف دریچه و تنگ شدن دهانه خروجی قلب خواهد شد. علت دوم تنگی آئورت: دریچه آئورت در حالت نرمال سه لت دارد. برخی از افراد به صورت مادرزادی دو و ندرتاً یک یا چهار لت آئورت دارند. این تغییر در تعداد لت های دریچه آئورت باعث تغییر در مسیر گردش خون از خلال دریچه و آسیب زودرس آن خواهد شد. علت سوم تنگی آئورت بیماری روماتیسمی قلب است. این بیماری ناشی از واکنش بدن به عفونت و عفونت گلوئی استرپتوکوکی در دوران طفولیت است که در سنین بزرگسالی خود را به صورت تنگی و نارسایی دریچه های قلب نشان می دهد.

دریچه آئورت تنها راه ارتباط حفره اصلی قلب (بطن چپ) با شریان اصلی بدن یعنی آئورت است و تنگی آن باعث می شود تا خون کافی به بدن نرسد. از این رو قلب سعی می کند با فشار زیاد و قدرت بیشتری کار کند تا بر این تنگی غلبه نماید. این امر در مراحل اول منجر به ضخیم شدن قلب و بزرگ شدن آن و در مراحل پیشرفته منجر به نارسایی و از کار افتادن عضلات قلبی خواهد شد. عضله قلب در اثر تنگی دریچه آئورت ضخیم تر، سفت تر و ضعیف تر می گردد و این تغییرات عامل اصلی ضعف و نارسایی قلب است.

علائم تنگی دریچه آئورت

علائم بیماری ابتدا در زمان ورزش و فعالیت بدنی خود را نشان می دهد و عبارت است از:

۱. تنگی نفس در زمان فعالیت؛
۲. درد سینه؛
۳. بیهوش شدن و سنکوپ؛
۴. خستگی و ضعف؛
۵. عدم توان انجام کارها؛
۶. مرگ ناگهانی.



چه عواملی باعث افزایش خطر تنگی آئورت می شوند

• **افزایش سن:** افزایش سن باعث رسوب بیشتر کلسیم بر روی دریچه آئورت می گردد.

• **عوامل خطر قلبی:** رسوب کلسیم بر روی دریچه ها با وجود "عوامل خطر" شناخته شده قلبی تشدید پیدا می کند. عواملی مانند سیگار کشیدن، دیابت قندی، فشارخون بالا، چربی خون بالا و بیماری های کلیوی موجب تسریع در ایجاد تنگی آئورت می گردند.

• **بیماری مادرزادی قلب:** برخی از بیماری های مادرزادی موجب تغییر حرکت خون در قلب و جریان خون از خلال دریچه آئورت می شوند و با آسیب مزمن به دریچه آئورت می توانند موجب تسریع در ایجاد تنگی آئورت شوند. سردهسته این اختلالات، دریچه آئورت دو لتی است.

• **عفونت ها:** اگر شما سابقه تب روماتیسم حاد یا سایر عفونت های دریچه ای را در کودکی دارید، احتمال ابتلا به تنگی آئورت و سایر بیماری های دریچه ای بالا است و لازم است شما به صورت منظم تحت نظر پزشک باشید.

مهم ترین راه تشخیص تنگی آئورت گوش دادن به صدای قلب و شنیدن صدای خاص ناشی از این بیماری توسط پزشک است. البته برای اثبات تشخیص، تعیین شدت تنگی دریچه و بررسی سایر بیماری های قلبی، لازم است برخی تست ها توسط پزشک انجام شود.

• **نوار قلب:** از نوار قلب برای بررسی نوع ریتم قلب استفاده می شود. هم چنین افزایش حجم و اندازه سلول های قلبی

موجب ضخیم شدن و افزایش حجم حفره های قلب می شود.

• **عکس قفسه سینه:** در بسیاری از بیماران با تنگی آئورت طبیعی است و بیشتر برای رد سایر بیماری های که علائم مشابه دارند، استفاده می شود. البته در برخی بیماران گرد شدن ناحیه نوک قلب و هم چنین گشاد شدن قسمت ابتدایی شریان آئورت، بعد از دریچه آئورت قابل مشاهده است.

• **اکوکاردیوگرافی:** بهترین و دقیق ترین راه برای تشخیص قطعی و ارزیابی شدت تنگی آئورت انجام اکوکاردیوگرافی است.

اکو یا همان سونوگرافی قلب به پزشک امکان بررسی دریچه آئورت، درگیری سایر دریچه های قلب، عملکرد عضلات قلب و تعیین شدت بیماری را می دهد و در مورد ادامه روند بیماری و نوع درمان انتخابی کمک قابل توجهی می کند.

• **سی تی اسکن قلب:** از سی تی اسکن قلب به صورت روتین استفاده نمی شود.

• **کاتتریزاسیون قلب و آنژیوگرافی:** در کاتتریزاسیون، لوله های باریک و تو خالی مخصوصی از راه کشاله ران یا شریان مچ دست وارد قلب و حفره های آن می شود و فشار داخل حفره ها و دو طرف دریچه ها اندازه گیری می شود. روشی که هم برای تشخیص و هم تعیین شدت تنگی و سایر اختلالات دریچه ای استفاده می شود. از آنژیوگرافی برای تشخیص تنگی هم زمان عروق کرونر قلب استفاده می شود. انجام آنژیوگرافی کرونر برای تعیین نوع روش درمانی کمک کننده است.

درمان تنگی آئورت

بیماران با تنگی دریچه آئورت می توانند سال ها بدون علامت خاصی با وجود تنگی دریچه زندگی کنند.

در حقیقت تا سال های زیادی شدت تنگی دریچه در حد خفیف تا متوسط است و هنوز نمی تواند انسداد مهمی در مسیر جریان خون ایجاد نماید. بعد از رسیدن به مرحله شدید تنگی دریچه هم، قلب تا سال ها می تواند با افزایش ضخامت عضلات، با افزایش قدرت انقباضی خود مانع از بروز علائم مربوط به تنگی دریچه آئورت گردد.

به این تغییرات جبرانی گفته می شود.

بعد از این مراحل که سالها طول می کشد، با ادامه پیشرفت تنگی دریچه و خستگی سلول های قلب ناشی از کار زیاد، علائم تنگی دریچه به صورت زیر خود را نشان می دهد و در این مرحله است که لازم است دریچه قلب تعویض گردد:

• **خستگی و ناتوانی در انجام کارهای روزمره؛**

• **تنگی نفس و نفس نفس زدن با فعالیت؛**

• **درد سینه حین فعالیت؛**

• **احساس سرگیجه یا افتادن.**

در طول مدت زمانی که شما به دلیل تنگی دریچه آئورت بی علامت تحت نظر هستید، لازم است پیدایش هر کدام از علائم زیر را در اولین فرصت به پزشک معالج خود اطلاع دهید:

• **درد سینه؛**

• **احساس سبکی سر؛**

• **خستگی؛**

• **تورم در پاها؛**

• **احساس تنگی نفس در موقع دراز کشیدن و خوابیدن؛**

• **بیدار شدن در نیمه شب با تنگی نفس و احساس خفه شدن؛**

• **تنفس سخت و مشکل؛**

• **بیهوش شدن و افتادن؛**

• **احساس تپش قلب یا این که قلب شما تندتر می زند.**

در برخی از بیماران لازم است با توصیه پزشک معالج محدودیت هایی در ورزش یا برخی از فعالیت های بدنی شدید صورت گیرد و لازم باشد شما به صورت دوره ای، مثلا هر ۶ ماه تا یک سال، آزمایش های مختلف و اکو انجام دهید.

به صورت کلاسیک تعویض دریچه آئورت با عمل قلب باز و تعویض دریچه با یکی از انواع دریچه های فلزی یا حیوانی صورت می گیرد.

ولی در چند سال گذشته روش جدیدی از درمان تنگی دریچه آئورت با استفاده از روش های کمتر تهاجمی از راه پوست و به وسیله دریچه هایی که بر روی استنت قرار می گیرند، استفاده می شوند.

در روش کم تهاجمی "TAVR" لازم است تست های تشخیصی بیشتری شامل انجام سی تی اسکن قلب و اکو از راه مری جهت تعیین دقیق آناتومی، میزان کلسیم دریچه و تعیین سایز دریچه صورت گیرد.

سپس در حالی که بی حسی دریافت کرده است از طریق روش های آنژیوگرافی و از راه کشاله ران، و در برخی بیماران از راه گردن یا دیواره قفسه سینه، کاتتری که استنت و دریچه بر روی آن سوار است به سمت قلب هدایت شده و سپس دریچه جدید در داخل دریچه تنگ قلبی قرار داده می شود. در این روش بیمار بعد از یک یا دو روز مرخص می شود.

بیماری کلیوی دیابتی نوعی بیماری کلیوی است که در اثر دیابت ایجاد می شود. دیابت علت اصلی بیماری های کلیوی است و تقریباً از هر ۳ بزرگسال مبتلا به دیابت ۱ نفر به بیماری کلیه مبتلا است. قند خون بالا به رگ های خونی در کلیه ها آسیب می رساند. زمانی که رگ های خونی آسیب ببینند، به درستی کار نمی کنند. در بسیاری از افراد دیابتی فشار خون بالا نیز دیده می شود که می تواند به کلیه ها آسیب برساند.

وظیفه اصلی کلیه ها جدا کردن مواد زائد و آب اضافی از خون برای تولید ادرار است. هم چنین کلیه ها به کنترل فشار خون و تولید هورمون هایی که برای سلامتی بدن لازمند کمک می کنند. زمانی که کلیه ها آسیب ببینند، دیگر نمی توانند خون را آن طور که باید تصفیه کنند؛ در نتیجه مواد زائد در بدن تجمع می یابند.

آسیب کلیوی ناشی از دیابت، طی سال های متمادی و معمولاً به آهستگی اتفاق می افتد. شما می توانید برای محافظت از کلیه های خود و پیشگیری یا تأخیر در آسیب کلیه اقداماتی انجام دهید.

چه چیزی احتمال ابتلا به بیماری کلیوی ناشی از دیابت را افزایش می دهد؟

ابتلا به دیابت برای مدت زمان طولانی احتمال آسیب به کلیه ها را افزایش می دهد. اگر به دیابت مبتلا هستید، احتمال بیشتری وجود دارد که کلیه های شما دچار آسیب شوند اگر:

- قند خون بالا داشته باشید؛
- فشار خون بالا داشته باشید؛
- سیگار بکشید؛
- از برنامه غذایی مناسب برای دیابت پیروی نکنید؛
- غذاهای سرشار از نمک بخورید؛
- فعال نباشید؛
- اضافه وزن داشته باشید؛



بیماری کلیوی دیابتی

- بیماری قلبی داشته باشید؛
- سابقه خانوادگی نارسایی کلیه داشته باشید.

در صورت ابتلا به دیابت چگونه می توانم کلیه های خود را سالم نگه دارم؟

بهترین راه برای به تاخیر انداختن یا پیشگیری از بیماری کلیوی ناشی از دیابت، کنترل قند خون و فشار خون است. سبک زندگی سالم و مصرف صحیح داروها می تواند به شما در دستیابی به این اهداف و بهبود سلامتی کمک کند.

۱. به قند خون هدف برسید

پزشکتان همگلوبین A1C شما را آزمایش می کند. همگلوبین A1C یک آزمایش خون است که میانگین سطح قند خون را در ۳ ماه گذشته نشان می دهد. این آزمایش با کنترل قند خون که ممکن است خودتان انجام دهید

باید چند باشد.

۳. ایجاد و یا حفظ عادت های سالم زندگی

سبک زندگی سالم می تواند به شما در رسیدن به قند خون و فشار خون مناسب کمک کند. پیروی از مراحل زیر به شما در حفظ سلامت کلیه ها کمک می کند.

- سیگار نکشید؛
- برای تهیه برنامه غذایی مخصوص دیابت و محدود کردن مصرف نمک و سدیم با یک متخصص تغذیه مشورت کنید؛
- در برنامه روزانه خود فعالیت بدنی را بگنجانید؛
- وزن مناسب خود را حفظ کنید و یا به آن برسید؛
- به اندازه کافی بخوابید. هر شب ۷ تا ۸ ساعت بخوابید.

۴. داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید

داروها قسمت مهمی از برنامه درمانی شما هستند. دارو می تواند به شما در رسیدن به قند خون و فشار خون مناسب کمک کند.

آیا بیماری کلیوی ناشی از دیابت با گذشت زمان بدتر می شود؟

آسیب به کلیه ها در اثر دیابت با گذشت زمان بدتر می شود. با این حال می توانید برای سالم نگه داشتن کلیه های خود گام بردارید و برای جلوگیری از نارسایی کلیه یا به تاخیر انداختن آن کمک کنید تا میزان آسیب کاهش یابد. نارسایی کلیه به این معنی است که کلیه ها بیشترین توانایی خود را از دست داده اند، یعنی کمتر از ۱۵ درصد از عملکرد طبیعی کلیه. با این حال در بیشتر افراد مبتلا به دیابت و بیماری های کلیوی، آسیب دیدگی کلیه ها منجر به نارسایی کلیه نمی شود.

متفاوت است. در طول سه ماه گذشته هر چه عدد A1C بیشتر باشد، میزان قند خون شما بالاتر است.

از پزشکتان بپرسید که میزان هدف همگلوبین A1C شما باید چه باشد. رسیدن به عدد هدف به شما در محافظت از کلیه ها کمک می کند. برای رسیدن به عدد هدف همگلوبین A1C، با تیم مراقبت های بهداشتی خود مشورت و همکاری کنید.

۲. فشار خون خود را کنترل کنید

فشار خون بالا باعث می شود قلب شما بیش از حد کار کند. این امر می تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری های کلیوی شود. تیم مراقبت های بهداشتی به شما در تعیین و رسیدن به عدد هدف فشار خون مناسب کمک خواهند کرد. از تیم مراقبت های بهداشتی خود بپرسید که هدف شما



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

کثیر بکتریال

حلوک نزم کننده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶



مشکلات قادر درمان در دوران پاندمی

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)

در سراسر دنیا بیماری های نوظهور همواره چالشی بزرگ برای نظام سلامت محسوب می شوند. بیماری های عفونی می توانند تهدید مداومی برای سلامت جامعه باشند. بیماری کووید- ۱۹ نیز یکی از این عفونت های نوظهور است که موجب درگیری و مرگ بسیاری از مردم در جهان شده است. در زمان بروز پاندمی ها، بخش مهمی از مسئولیت مقابله با عفونت هایی مانند ویروس کرونا، بر عهده قادر درمان می باشد که با وجود خطرات بسیار بالا در کنار بیماران بوده و در راستای بهبود سلامت آنان تلاش می نمایند.

مسئولیت اجتماعی ساده شانه خالی می کنند، اما قادر درمان در حالی که لباس های محافظتی، چندین لایه ماسک و شیلد پوشیده اند، برای نجات بیماران فعالیت می کنند. قادر درمانی با وجود زخم هایی که به علت استفاده مداوم از این نوع پوشش بر روی صورت و بدنشان ایجاد می شود و شاهد خستگی و یا درگیری با ویروس کرونا برای خود و همکارانشان می باشند، هم چنان در راه خدمت به بیماران تلاش می کنند.

گزارش مرگ های منتشر شده از گروه های مختلف قادر درمانی که در حین مراقبت از بیماران به ویروس کرونا مبتلا شده اند، نشان دهنده میزان بالای انتقال بیماری در مراکز بهداشتی و درمانی و ریسک بالای بروز خطر برای قادر درمان می باشد. ارتباط مستمر با بیماران مبتلا به کووید - ۱۹ آنها را در معرض خطر ویروس کرونا قرار داده و همین مسأله سطح درگیری و ابتلا را در میان این گروه افزایش می دهد.

علاوه بر این قادر درمان نیز همانند دیگر اعضای جامعه با مشکلاتی نظیر آسیب پذیر بودن نسبت به بیماری، عدم شناخت و اطلاعات کافی از

کارکنان سلامت در دوره پاندمی کووید- ۱۹، ساعت های طولانی با امکانات محدود در مراکز درمانی به بیماران خدمت رسانی کرده اند. تعداد بالای مراجعہ کنندگان، بیماران بدحال نیازمند به بستری شدن، کمبود تجهیزات و امکانات بستری بیماران، شرایط وخیم بیماران در بخش مراقبت های ویژه، کمبود تجهیزات محافظت شخصی، استفاده طولانی مدت از پوشش های محافظت شخصی سنگین، فعالیت بیش از حد، کاهش میزان و کیفیت خواب و استراحت، موجب بروز فشارهای سنگین بر قادر درمان و خستگی جسمی و روحی این گروه از جامعه شده است.

اغلب افراد جامعه توان و طاقت استفاده از ماسک و دستکش را در گرمای فعلی هوا ندارند و از انجام این



اکتوکلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش اثر در
اقرص



- 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®

روانی و اجتماعی کادر درمان می باشد. افزایش آگاهی جامعه و مسئولین برای محافظت از کادر درمان در برابر قرار گرفتن در معرض پاندمی و پیامدهای آن می تواند علاوه بر سلامت جسمی، بر سلامت روان آن ها نیز تأثیر گذار باشد.

کادر درمان از مهم ترین سرمایه های اصلی کشور هستند، که وظیفه حفاظت از سلامت جامعه را بر عهده دارند.

لزوم تشکیل شبکه های حمایت اجتماعی برای کاهش فشار بر کارکنان بهداشت و درمان از نیازهای اساسی جامعه سلامت می باشد؛ تا عوامل خطر و علایم پریشانی ذهنی کادر درمان شناسایی شده و روان درمانی های لازم برای این افراد صورت گیرد. زیرا در شرایطی که کرونا هم چنان در جامعه مسری بوده و قربانی می گیرد، کادر بهداشت و درمان در سخت ترین شرایط جسمی و روحی، برای بازگشت بیماران کرونا به زندگی تلاش می کنند.

حاصل عدم توجه به شرایط روحی و جسمی کادر درمان، فرسودگی بیش از حد و هم چنین ابتلا و فوت آنها به علت کووید- ۱۹ می باشد. افرادی که برای خدمت به جامعه و آموزش سایر همکارانشان، سالها تحصیل کرده و برای رسیدن به جایگاه کنونی خود بسیار زحمت کشیده و لحظه های جوانی خود را در این مسیر سپری کرده اند. نیروهایی که در برخی موارد مورد بی مهری جامعه قرار می گیرند، اما کمتر به فشار کاری تحمیل شده به این گروه پرداخته می شود.

با وجود تمامی موارد و مشکلات موجود، همواره شاهد مقاومت و تلاش بی دریغ مدافعان سلامت بوده ایم. روز پزشک و داروساز فرصتی مناسب است تا از این گروه به پاس زحمات بی شمارشان قدردانی کرده و بیش از پیش در راستای حفظ سلامت جسمی و روحی آنان کوشا باشیم.

کرونا ویروس جدید، دوری از خانواده و نگرانی و اضطراب مداوم در رابطه با سلامت آن ها و مشکلات اجتماعی و اقتصادی پیش آمده ناشی از شرایط پاندمی مواجه هستند. تمامی موارد ذکر شده می تواند منجر به افزایش میزان اضطراب و استرس در این گروه گردد. نگرانی ها و اضطراب کادر درمان با مشاهده ابتلا و یا مرگ همکارانشان به علت ابتلا به ویروس کرونا به طور مرتب افزایش می یابد. با این تفاوت که این گروه شغلی با وجود تمام نگرانی هایشان امکان ماندن در خانه و رعایت اصول قرنطینه را نداشته و می بایست در هر شرایطی به وظایف شغلی خود عمل نمایند.

هم چنین ترس از ناقل بودن و امکان آلوده کردن اعضای خانواده و دوستان منجر به انزوای بسیاری از کارکنان کادر درمان در این دوره شده است. شرایط شغلی و اجتماعی پیش آمده در دوران کرونا، می تواند منجر به بروز اختلالات روان شناختی، مانند اضطراب، افسردگی، استرس و PTSD (اختلال استرسی پس از حادثه) در میان این گروه شود. استرس و افسردگی می تواند یکی از علت های بروز نارضایتی شغلی و ترک خدمت و تخصص افراد باشد. هم چنین بروز افسردگی در میان کادر درمان که مسئولیت پذیری بالایی نسبت به حرفه خود دارند، موجب تجربه بالاتری از سطح استرس در این افراد می شود.

سلامت دارای ابعاد زیستی، اجتماعی و روانی است. مطالعات نشان می دهند که فرسودگی جسمی و روان شناختی تأثیر مستقیمی بر سلامت افراد دارد. این اختلالات می توانند موجب بروز ناتوانی در عملکرد نیروی انسانی سازمان های درمانی شود؛ از این رو جامعه، نیازمند فراهم سازی بستری مناسب برای کاهش نگرانی ها و ایجاد فضایی امن در راستای پیشگیری از آسیب های سلامت

ایجاد این سنگ‌ها علل متنوعی دارد. آنها می‌توانند در هر نقطه از دستگاه ادراری ایجاد شوند. انواع سنگ‌های دستگاه ادراری:

• کلیه‌ها: که اصلی‌ترین جزء سیستم ادراری در هر فرد می‌باشند، وظیفه تولید ادرار را بر عهده دارند.

• میزنای یا حالب: که ادرار را از لگنچه به مثانه منتقل می‌کند. اگر سنگ از لگنچه وارد حالب شود، درد شدیدی در پهلو و شکم بیمار ایجاد می‌گردد که گاه همراه با تهوع، استفراغ، سوزش ادرار و در آقایان درد بیضه است.

• لگنچه: که ادرار پس از تولید شدن وارد آن می‌شود و محل ایجاد اغلب سنگ‌های ادراری است. سنگ‌های لگنچه معمولاً باعث ایجاد درد نمی‌شوند، مگر این‌که راه لگنچه را مسدود نمایند.

• مثانه: که محل ذخیره ادرار پیش از دفع است. اگر بنا به دلایلی مثل بزرگ شدن پروستات، تنگی مجرای ادرار یا اختلال مثانه عصبی، تخلیه مثانه دچار اشکال شود و یا به علت سوء تغذیه یا اختلالات سوخت و ساز بدن (متابولیک) در کودکان ترکیب طبیعی ادراری تغییر کند، فرد مستعد سنگ مثانه می‌شود.

• مجاری ادراری: که ادرار را از مثانه به خارج منتقل می‌کند. سنگ کلیه یا مثانه ممکن است در هنگام دفع در مجرای ادرار گیر کند و سبب بند آمدن ادرار شود.

سنگ کلیه یکی از دردناک‌ترین شرایط پزشکی است. دلایل ایجاد سنگ کلیه با توجه به نوع سنگ متفاوت است.

علایم سنگ کلیه

سنگ کلیه تا وقتی حرکت نمی‌کند و ثابت است، هیچ علامتی ندارد. مشکلات از زمانی آغاز می‌گردد که سنگ در کلیه جابه‌جایی شود یا به سمت میزنای (لوله‌ای) که هر کلیه را به مثانه وصل می‌کند) به راه می‌افتد. در این حالت برخی یا همه

سنگ کلیه چیست؟

دکتر الهام یوسفی (داروساز)

سنگ‌های کلیه رسوبات سختی هستند که اغلب به علت بالا رفتن غلظت املاح و نمک در ادرار به وجود می‌آیند.



تشکیل نشده‌اند. سنگ‌های کلیه انواع مختلفی دارد:

کلسیمی

بیشتر سنگ‌های کلیه از جنس کلسیم هستند و بیشتر از همه از جنس اگزالات کلسیم. اگزالات یک ماده طبیعی است که هم در برخی غذاها وجود دارد و هم در کبد تولید می‌شود.

غذاهایی که حاوی مقدار زیادی

اگزالات هستند عبارتند از:

چیس سبب زمینی، بادام زمینی، شکلات، چغندر، اسفناج.

یادمان باشد درد سنگ کلیه تغییر می‌کند. یا جابه‌جا شدن سنگ در مجاری دستگاه ادراری، محل و شدت درد نیز تغییر می‌کند.

انواع سنگ کلیه

همه سنگ‌های کلیه از بلورهای یکسان

کلسیم کافی تحت رژیم غذایی می‌تواند از تشکیل سنگ جلوگیری کند.

سنگ‌های کلیه ممکن است از جنس فسفات کلسیم هم باشند. برخی تغییرات در سوخت و ساز بدن و برخی داروها ممکن است موجب ایجاد این نوع سنگ کلیه شوند. چنانچه سابقه سنگ کلیه دارید، به منظور دریافت مکمل‌های کلسیم، از پزشک خود و یا داروساز راهنمایی بگیرید.

اسید اوریکی

این نوع سنگ کلیه در مردان بیشتر از زنان دیده می‌شود. این علایم می‌تواند در افراد مبتلا به نقرس یا کسانی که شیمی‌درمانی می‌کنند رخ دهد. این نوع سنگ در صورت اسیدی بودن ادرار ایجاد می‌شود. رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین می‌توانند اسیدیته ادرار را افزایش دهند.

سیستینی

ایجاد سنگ سیستین نادر است. این عارضه در مردان و زنان مبتلا به اختلال ارثی ژنتیکی رخ می‌دهد که در آن ماده خاصی به نام سیستین بیشتر از حد معمول در ادرار دفع می‌شود.

ستراویتی

این نوع سنگ کلیه در پاسخ به یک عفونت ایجاد می‌شود؛ مانند عفونت دستگاه ادراری. این سنگ‌ها می‌توانند به سرعت بزرگ شوند و معمولاً سبب بزرگی دارند؛ به همین دلیل حرکت نمی‌کنند و علامت زیادی ندارند. درمان عفونت‌های زمینه‌ای کمک می‌کنند تا از ایجاد این سنگ‌ها جلوگیری شود.

تشخیص سنگ کلیه

به منظور تشخیص این بیماری پزشک ممکن است آزمایش خون (برای اندازه‌گیری سطح کلسیم و اسید اوریک)، آزمایش ادرار، سونوگرافی، رادیوگرافی (ساده یا تخصصی) یا سی‌تی‌اسکن را درخواست نماید.

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®

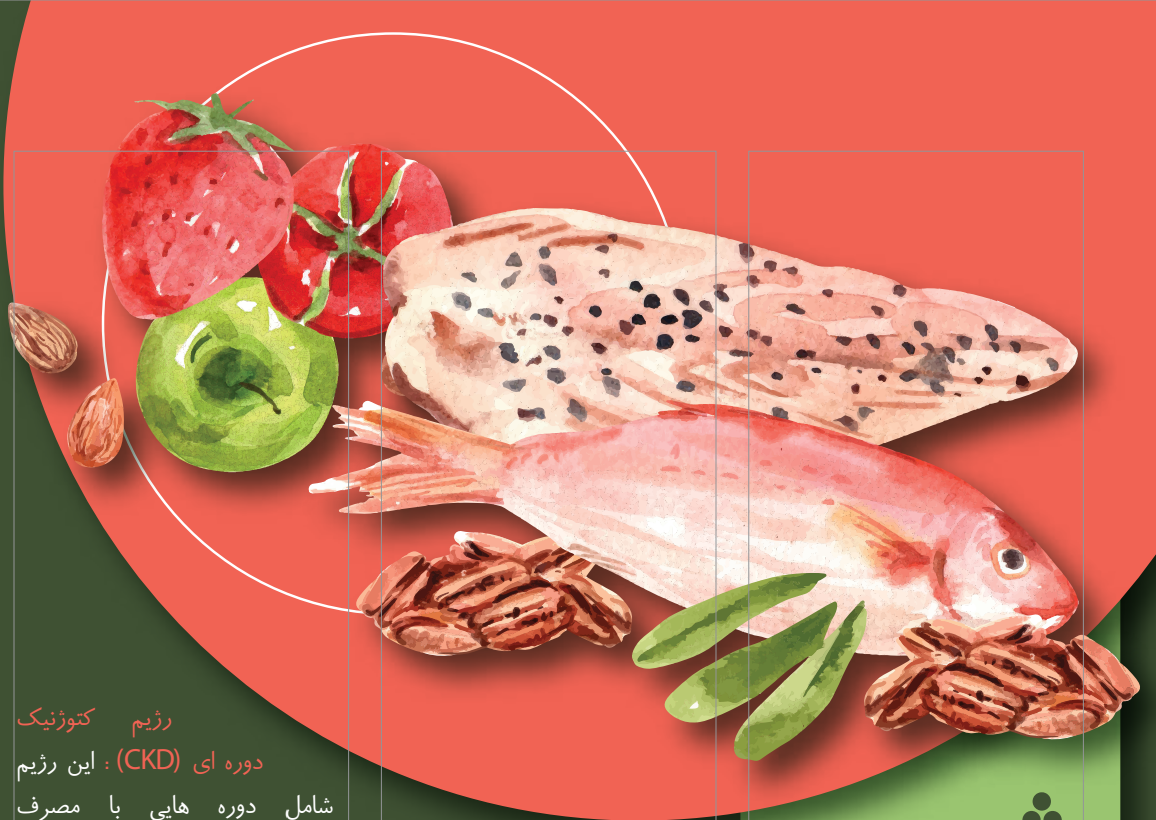
Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اكتوپين را می‌توان به عنوان مُسکن 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



رژیم

کتوژنیک

رژیم کتوژنیک (رژیم کتو) یک رژیم کم کربوهیدرات و پرچرب است که تاثیر مثبت بسیاری بر سلامتی دارد. این نوع رژیم غذایی می تواند به کاهش وزن کمک کند و علاوه بر ارتقای سلامتی، ممکن است فوایدی در جهت بهبود بیماری هایی مانند دیابت، سرطان، صرع و آلزایمر داشته باشد.

در این رژیم مصرف کربوهیدرات به شدت کم و با چربی زیاد جایگزین می شود. کاهش مصرف کربوهیدرات بدن را در حالتی متابولیکی به نام کتوز قرار می دهد.

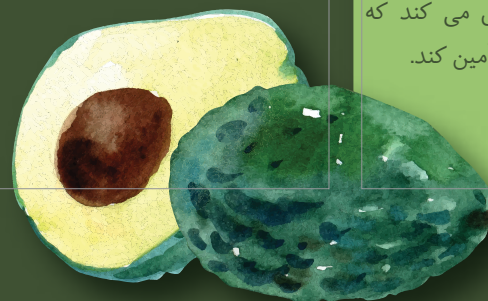
وقتی این اتفاق می افتد، کارایی بدن در سوزاندن چربی و تبدیل آن به انرژی بسیار زیاد می شود؛ هم چنین چربی را در کبد به کتون تبدیل می کند که می تواند انرژی مغز را تأمین کند.

رژیم های کتوژنیک می توانند باعث کاهش قابل توجه قند خون و سطح انسولین شوند. کاهش قند خون، به همراه افزایش کتون ها، مزایایی برای سلامتی دارد.

انواع مختلف رژیم های کتوژنیک

نسخه های مختلفی از رژیم کتوژنیک وجود دارد، از جمله:

رژیم کتوژنیک استاندارد (SKD): این یک رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدرات، با پروتئین متوسط و چربی زیاد است. این رژیم معمولاً حاوی ۷۰ درصد چربی، ۲۰ درصد پروتئین و تنها ۱۰ درصد کربوهیدرات است.



رژیم کتوژنیک دوره ای (CKD): این رژیم شامل دوره هایی با مصرف کربوهیدرات بالاتر است؛ مانند ۵ روز کتوژنیک و ۲ روز رژیم با کربوهیدرات بالا.

رژیم کتوژنیک هدفمند (TKD): این رژیم به شما امکان می دهد تا در طول تمرینات کربوهیدرات اضافه کنید.

رژیم کتوژنیک با پروتئین بالا: این رژیم شبیه یک رژیم کتوژنیک استاندارد است، اما شامل پروتئین بیشتری است. در این رژیم نسبت گروه های غذایی معمولاً ۶۰ درصد چربی، ۳۵ درصد پروتئین و ۵ درصد کربوهیدرات است.

به طور خلاصه نسخه های مختلفی از رژیم کتو وجود دارد؛ اما بیشترین تحقیق و توصیه در مورد نسخه استاندارد (SDK) صورت گرفته است.

کتوز چیست؟

کتوز یک حالت متابولیکی است که در آن بدن برای تامین انرژی به جای کربوهیدرات از چربی استفاده می کند. این امر هنگامی اتفاق می افتد که میزان کربوهیدرات مصرفی را به میزان قابل توجهی کاهش دهید و میزان گلوکز (قند) بدن را که منبع اصلی انرژی سلول ها است، محدود کنید.

به طور کلی این رژیم شامل محدود کردن مصرف کربوهیدرات در حدود ۲۰ تا ۵۰ گرم در روز و اضافه کردن چربی هایی مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ، آجیل و روغن های سالم است.

هم چنین مهم است که میزان پروتئین مصرفی خود را تعدیل کنید. چرا که در صورت مصرف زیاد پروتئین، پروتئین می تواند به گلوکز تبدیل شود و همین امر ممکن است انتقال شما به فاز کتوز را کند کند.

برای تشخیص این که بدن وارد فاز کتوز شده است یا خیر آزمایش هایی، از جمله آزمایش خون، ادرار و تنفس وجود دارد. به کمک این آزمایش ها می توان میزان کتون های تولید شده در بدن را اندازه گیری کرد.

برخی علائم خاص نیز ممکن است نشان دهنده وارد شدن بدن به فاز کتوز باشند؛ از جمله افزایش تشنگی، خشکی دهان، تکرر ادرار و کاهش گرسنگی یا اشتها.

رژیم های کتوژنیک می توانند به شما در کاهش وزن کمک کنند

رژیم کتوژنیک یک روش موثر برای کاهش وزن و کاهش عوامل خطر بیماری است.

تحقیقات نشان می دهد رژیم کتوژنیک می تواند به اندازه یک رژیم کم چربی برای کاهش وزن موثر باشد.

به علاوه این رژیم غذایی آن قدر حجیم است که می توانید بدون شمارش کالری یا پیگیری مداوم مقدار مصرف مواد غذایی، وزن خود را کاهش دهید.

احتمالاً در این رژیم، افزایش کتون ها، کاهش سطح قند خون و بهبود حساسیت به انسولین نیز نقشی اساسی در کاهش وزن دارد.



از جمله خطرات آن عبارت است از:

- پروتئین کم در خون؛
- چربی اضافی در کبد؛
- سنگ کلیه؛
- کمبود ریز مغذی ها.

* دارویی به نام مهار کننده های کو ترانسپورتر - 2 - سدیم گلوکز (SGLT2) که برای افراد مبتلا به دیابت نوع 2 تجویز می شود، می تواند خطر ابتلا به کتواسیدوز دیابتی را افزایش دهد که در نتیجه این وضعیت خطرناک اسیدپته خون افزایش می یابد.

افرادی که این دارو را مصرف می کنند باید از رژیم کتو اجتناب کنند.

تحقیقات بیشتری در حال انجام است تا یمنی رژیم کتو در طولانی مدت بررسی شود. پزشک خود را از برنامه غذایی تان مطلع کنید تا بر اساس نیازهای تغذیه ای شخصیتان، شما را راهنمایی کند.

طبق نظرسنجی ها، شواهدی از این اثرات در افراد وجود داشته که اغلب تحت عنوان انفلوآنزای کتو شناخته می شوند.

براساس گزارش برخی از افراد در مورد برنامه غذایی، این تاثیرات معمولاً طی چند روز به پایان می رسد.

علامه انفلوآنزای کتو گزارش شده شامل اسهال، یبوست و استفراغ است. علامه کمتر شایع عبارتند از:

- ضعف انرژی و عملکرد ذهنی؛
- افزایش گرسنگی؛
- مشکلات خواب؛
- حالت تهوع؛
- ناراحتی گوارشی؛
- کاهش عملکرد ورزشی.

برای به حداقل رساندن این تاثیرات می توانید طی چند هفته اول یک رژیم منظم با کربوهیدرات کم را امتحان کنید. به این ترتیب بدن قبل از حذف کامل کربوهیدرات ها، یاد می گیرد که چربی بیشتری بسوزاند.

هم چنین رژیم کتوژنیک می تواند تعادل آب و مواد معدنی بدن را تغییر دهد؛ بنابراین افزودن نمک اضافی به وعده های غذایی یا مصرف مکمل های معدنی می تواند موثر باشد.

• **بیماری آلزایمر.** رژیم کتو ممکن است به کاهش علامه بیماری آلزایمر و کاهش سرعت پیشرفت آن کمک کند.

• **صرع.** تحقیقات نشان داده است که رژیم کتوژنیک می تواند باعث کاهش قابل توجه حملات تشنج در کودکان مبتلا به صرع شود.

• **بیماری پارکینسون.** اگرچه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، اما یک مطالعه نشان داد که این رژیم غذایی به بهبود علامه بیماری پارکینسون کمک می کند.

• **سندرم تخمدان پلی کیستیک.** رژیم کتوژنیک می تواند به کاهش سطح انسولین، که ممکن است نقشی اساسی در سندرم تخمدان پلی کیستیک داشته باشد، کمک کند.

• **صدمه های مغزی.** برخی تحقیقات نشان می دهد که این رژیم می تواند نتایج آسیب های مغزی را بهبود بخشد.

عوارض جانبی و نحوه به حداقل رساندن آنها

اگرچه رژیم کتوژنیک معمولاً برای اکثر افراد سالم بی خطر است، اما ممکن است تا زمانی که بدنتان نسبت به آن سازگار شود، عوارض جانبی اولیه ای وجود داشته باشد.

مهم است که حداقل در شروع رژیم به اندازه ای غذا بخورید که سیر شوید و از محدود کردن بیش از حد کالری خودداری کنید.

خطرات رژیم کتو

رژیم کتو در طولانی مدت ممکن است اثرات منفی نیز داشته باشد.

رژیم های کتوژنیک برای دیابت و

پیش دیابت

دیابت با تغییر در متابولیسم، افزایش قند خون و اختلال در عملکرد انسولین مشخص می شود.

یک مطالعه قدیمی نشان داد که رژیم کتوژنیک حساسیت انسولین را تا ۷۵ درصد بهبود می بخشد.

مطالعه دیگری در زنان مبتلا به دیابت نوع 2 نشان داد که پیروی از یک رژیم کتوژنیک به مدت ۹۰ روز به طور قابل توجهی سطح هموگلوبین A1C (معیار سنجشی برای مدیریت قند خون در طولانی مدت) را کاهش می دهد.

هم چنین بررسی این رژیم روی ۳۴۹ فرد مبتلا به دیابت نوع 2 نشان داد کسانی که رژیم کتوژنیک را دنبال می کردند، طی یک دوره ۲ ساله به طور متوسط ۱۱/۹ کیلوگرم وزن کم کردند؛ کاهش وزن واز دست دادن چربی به بهبود دیابت نوع 2 کمک شایانی می کند. هم چنین این افراد کنترل بیشتری روی قند خون خود داشتند و استفاده از برخی از داروهای تنظیم کننده در میان شرکت کنندگان در طول دوره مطالعه کاهش یافت.

سایر فواید کتو برای سلامتی

بر اساس مطالعات انجام شده، این رژیم روی انواع مختلفی از بیماری ها تاثیرات مثبتی داشته است، از جمله آن ها:

• **بیماری قلبی.** رژیم کتوژنیک می تواند به بهبود عوامل خطرزا، مانند چربی بدن، سطح کلسترول خوب (HDL)، فشار خون و قند خون کمک کند.

• **سرطان.** در حال حاضر رژیم غذایی به عنوان یک روش درمانی اضافی برای سرطان در حال بررسی است، زیرا ممکن است به کند شدن رشد تومور کمک کند.



یائسگی زودرس چیست؟



طی یائسگی، تخمدان‌ها تولید تخمک را متوقف می‌کنند و سطح هورمون استروژن کم می‌شود. استروژن هورمونی است که چرخه تولید مثل را در بدن زنان کنترل می‌کند. در این دوره از زندگی زنان و در نتیجه تغییرات فوق‌العاده ماهیانه و سیکل قاعدگی قطع می‌شود. در صورتی که خانمی بیشتر از ۱۲ ماه قاعدگی نداشته باشد، یائسه شده است. بیشتر زنان در سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی یائسه می‌شوند. اگر یائسگی قبل از ۴۵ سالگی اتفاق بیفتد، به آن یائسگی زودرس گفته می‌شود. هم‌چنین اگر یائسگی قبل از ۴۰ سالگی رخ دهد به آن یائسگی پیش‌رس یا نارسایی زودرس تخمدان می‌گویند.

بر اساس نتایج مطالعاتی در سال ۲۰۱۲، افرادی که برای مدت طولانی و یا به طور منظم سیگار می‌کشند، احتمالاً زودتر یائسگی را تجربه می‌کنند. ممکن است شروع یائسگی در زنانی که سیگار می‌کشند یک یا دو سال زودتر از زنانی که سیگار نمی‌کشند باشد. شاخص توده بدن (BMI) نیز می‌تواند در یائسگی زودرس نقش داشته باشد. استروژن در بافت چربی ذخیره می‌شود. خانم‌هایی که بسیار لاغر هستند ذخیره استروژن کمتری دارند که می‌تواند زودتر تمام شده و منجر به یائسگی زودرس شود.

هم‌چنین برخی تحقیقات حاکی از آن است که رژیم گیاه‌خواری، عدم تحرک و ورزش نکردن و قرار نگرفتن در معرض نور آفتاب در طول زندگی می‌تواند باعث شروع زودرس یائسگی شود.

دچار یائسگی زودرس شوند. در این بیماران ویژگی‌های ثانویه جنسی و شروع قاعدگی در دوران بلوغ، باید با هورمون درمانی جایگزین ایجاد شود. زنان مبتلا به سندرم X شکننده یا ناقلین ژنتیکی سندرم ترنر نیز ممکن است دچار یائسگی زودرس شوند. این سندرم به صورت ژنتیکی در خانواده منتقل می‌شود. در صورت یائسگی زودرس یا داشتن اعضای خانواده‌ای که دچار یائسگی زودرس شده‌اند، بهتر است فرد آزمایش ژنتیک انجام دهد.

سبک زندگی

برخی از عوامل سبک زندگی خانم‌ها می‌تواند در سن یائسگی تأثیر گذار باشد. سیگار کشیدن دارای اثرات ضد استروژن است که می‌تواند در یائسگی زودرس نقش داشته باشد.

احتمالاً ژنتیکی است. سن یائسگی شما می‌تواند به صورت ارثی زود هنگام باشد. دانستن این موضوع که مادران در چه سنی یائسه شده‌اند می‌تواند سرنخی درباره زمان شروع یائسگی در شما باشد.

اگر مادر شما زود یائسه شده باشد، احتمال یائسگی زودرس در شما بیش‌تر از سایر افراد جامعه است. با این حال ژن‌ها فقط بخشی از این ماجرا هستند.

نقص‌های کروموزومی

برخی نقایص کروموزومی می‌تواند منجر به یائسگی زودرس شود. برای مثال سندرم ترنر تولد با یک کروموزوم ناقص است. تخمدان‌های زنان مبتلا به سندرم ترنر، عملکرد صحیحی ندارند. این امر اغلب باعث می‌شود که آنها

علل یائسگی زودرس

چند دلیل شناخته شده در یائسگی زودرس وجود دارد، اگرچه گاهی اوقات نمی‌توان علت دقیق آن را تعیین کرد. هر عاملی که به تخمدان‌ها آسیب برساند یا تولید استروژن را متوقف کند، می‌تواند باعث یائسگی زودرس شود. به عنوان مثال شیمی‌درمانی برای درمان سرطان یا اوفورکتومی (برداشتن تخمدان‌ها) از این عوامل است. البته در بعضی موارد بدون وجود این عوامل آسیب‌زننده به تخمدان نیز ممکن است فرد دچار یائسگی زود هنگام شود. در ادامه با تعدادی از عواملی که می‌توانند منجر به یائسگی زودرس شوند آشنا می‌شوید:

ژنتیک

اگر دلیل پزشکی مشخصی برای یائسگی زودرس وجود نداشته باشد، علت آن

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

تشخیص یائسگی زودرس

زمان منتهی به یائسگی را دوران قبل از یائسگی می نامند. در این مدت فرد قاعدگی های نامنظم و تعدادی از علائم ذکر شده در بالا را تجربه می کند. اگر دوازده ماه قاعدگی نداشته باشید و برای توضیح آن بیماری دیگری در شما تشخیص داده نشود، شما یائسه شده اید. برای تشخیص یائسگی معمولاً آزمایش لازم نیست. بیشتر خانم ها می توانند یائسگی را براساس علائم خود تشخیص دهند. اما اگر فکر می کنید زودتر از موعد دچار علائم مرتبط با یائسگی شده اید، بهتر است برای اطمینان به پزشک مراجعه کنید. پزشک به کمک آزمایش های هورمونی می تواند تعیین کند که علائم شما مربوط به دوران قبل از یائسگی است یا به بیماری دیگری مبتلا هستید.

مرسوم ترین هورمون هایی که بررسی می شوند عبارتند از:

- هورمون ضد مولری (AMH): با اندازه گیری این هورمون می توان تعیین کرد که آیا خانم نزدیک به سن یائسگی است و یا یائسه شده است.
- استروژن: پزشک ممکن است سطح استروژن شما را که استرادیول نیز نامیده می شود، بررسی کند. در زمان یائسگی سطح استروژن کاهش می یابد.
- هورمون محرک فولیکول (FSH): اگر سطح FSH شما به طور مداوم بالای ۳۰ mIU/mL باشد و به مدت یک سال سیکل ماهیانه نداشته باشید، احتمالاً به یائسگی رسیده اید. با این حال آزمایش FSH به تنهایی نمی تواند یائسگی را تأیید کند.
- هورمون محرک تیروئید (TSH): پزشک هم چنین ممکن است سطح TSH شما را بررسی کند. در کم کاری تیروئید، سطح TSH خیلی افزایش می یابد و علائم کم کاری تیروئید تاحدودی مانند علائم یائسگی است.
- در شماره بعد در مورد راه کارهای درمان یائسگی زودرس و خطرات و مزایای آنها صحبت می کنیم.

بیماری های خود ایمنی

یائسگی زودرس می تواند علامت یک بیماری خود ایمنی، مانند برخی بیماری های تیروئید و آرتریت روماتوئید باشد.

در بیماری های خود ایمنی، سیستم ایمنی بدن بخشی از بدن را به عنوان یک مهاجم اشتباه می گیرد و به آن حمله می کند. التهاب ناشی از برخی از این بیماری ها می تواند تخمدان ها را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به یائسگی زودرس شود.

صرع

صرع نوعی اختلال تشنجی است. زنان مبتلا به صرع بیشتر دچار نارسایی زودرس تخمدان می شوند؛ همین امر منجر به یائسگی می شود و شیوع یائسگی زودرس در این افراد بیشتر از سایر زنان است.

علائم یائسگی زودرس چیست؟

قاعدگی های نامنظم یا قاعدگی هایی که به طور قابل ملاحظه ای طولانی تر یا کوتاه تر از حالت عادی شما باشند، می توانند نشانه های اولیه یائسگی زودرس باشند.

علائم دیگر یائسگی زودرس عبارتند از:

- خونریزی شدید؛
 - لکه بینی؛
 - دوره های پرودی که بیش از یک هفته طول می کشند؛
 - مدت زمان طولانی تر در بین پریدها.
- در این مواقع برای بررسی سایر مواردی که ممکن است باعث ایجاد این علائم شود، به پزشک مراجعه کنید.

سایر علائم رایج یائسگی عبارتند از:

- نوسانات خلقی؛
- تغییر در احساسات یا میل جنسی؛
- خشکی واژن؛
- اختلال خواب؛
- گرگرفتگی؛
- عرق شبانه؛
- از دست دادن کنترل مثانه.

سلام سلامت بفهانید بایزه بگیریڊ

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 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 شهریور

کدام یک از موارد زیر از علایم روده تحریک پذیر نیست؟

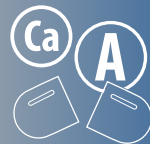
ب | احساس نیاز فوری و شدید به اجابت مزاج

الف | خون ریزی از روده

د | اسهال یا یبوست

ج | احساس خستگی و سردرد

سلام سلامت



بعدی؟ خبیه؟

مهم نیست بعدش چی میشه، نکستایل و تنوع زیاد ویتامین هایش
همراه همیشگی زندگی شما است. چون شما آماده اید، نکستایل هم.

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

nexus

ACTOVER GROUP

کاشت مو

کاشت مو چیست؟

کاشت مو روشی است که در آن جراح پلاستیک یا پوست، مو را به ناحیه طاس سر منتقل می کند. جراح معمولا موها را از پشت یا کنار سر به جلو یا بالای سر می برد. کاشت مو معمولا در مطب پزشک و تحت بی حسی موضعی انجام می شود.

- کاشت در ناحیه قرار گیری مژه‌ها؛
- ریش؛
- ابروها.

کاشت مو مناسب چه افرادی است؟

کاشت مو می تواند برای افراد زیر مناسب باشد:

بسته به میزان پوشش مورد نیاز، هر پیوند حاوی ۱ تا ۲ تار مو است.

نواحی که می توان در آن کاشت مو انجام داد:

- سر؛
- کاشت در قسمت سبیل؛

- داروها.

آیا کاشت مو انواع مختلفی دارد؟

روش های پیوند دو نوع است: پیوند تکه ای و پیوند کوچک (میکروگرافت). پیوند تکه ای حاوی ۴ تا ۱۰ تار مو در هر پیوند است. در پیوند میکروگرافت

دلیل اصلی اکثر ریزش موها الگوی طاسی است و به ژنتیک بر می گردد. عوامل دیگری نیز در ریزش مو نقش دارند؛ از جمله:

- رژیم غذایی؛
- استرس؛
- بیماری؛
- عدم تعادل هورمونی؛



• مردانی که الگوی طاسی مردانه دارند؛
• زنانی که موهای کم پشت دارند؛
• هرکسی که در اثر سوختگی یا آسیب پوست سر مقداری مو از دست داده باشد.

کاشت مو گزینه خوبی برای افراد زیر نیست:

• زنانی که الگوی ریزش موی گسترده‌ای دارند؛
• افرادی که به اندازه کافی در پشت یا اطراف سر مویی ندارند که بتوان از آن‌ها برای کاشت استفاده کرد؛
• افرادی که پس از جراحی یا جراحی، دچار زخم‌های کلونید (گوشت اضافه) می‌شوند؛
• افرادی که به دلیل مصرف دارو، مانند شیمی‌درمانی دچار ریزش مو می‌شوند.

انواع روش های کاشت مو:

- کاشت مو FUT:
در این روش فرد را با استفاده از مقداری دارو بیهوش می‌کنند و بخش‌هایی از پوست پشت سر که دارای بانک موی مناسبی است، از جا بریده شده و در نواحی جلوی سر که دچار ریزش مو و یا طاسی شده، پیوند زده می‌شود. این روش عوارض جانبی زیادی، از جمله کم بودن تعداد پیوند‌های کاشته شده، بیهوشی، درد‌های پس از عمل، به جا ماندن خط بخیه کاشت مو (اسکار مو) دارد.

- کاشت مو FIT و FUE:
این روش کاشت مو از روش FUT بهتر است و تعداد پیوند‌های کاشته شده و نتیجه نهایی کاشت مو بسیار بهتر است، اما این روش هم معایب خاص خود را دارد، مانند دوران نقاهت، نیاز به استراحت بعد از عمل، خونریزی، نیاز به جلسات مکرر، تورم در برخی نواحی سر و... در این تکنیک کاشت مو تارهای مو از بخش‌هایی از نواحی مختلف پشت سر جهت پیوند زدن به نواحی دچار ریزش، کنده و

در آنجا پیوند زده می‌شود. در واقع این روش نوع پیشرفته و بهبود یافته تکنیک کاشت مو FUT بود.

- کاشت مو BHT:

این روش مشابه روش‌های دیگر است با این تفاوت که در این تکنیک کاشت موی سر، از نواحی دیگر بدن موها کنده و به نواحی از سر که دچار طاسی یا ریزش مو شده است، پیوند زده می‌شود. این روش هم عوارض و معایب خاص خود را دارد.

- کاشت مو SUT:

این روش کاشت موی سر در حال حاضر بهترین روش است. این روش دارای کمترین عوارض است و عمل جراحی آن بسیار ساده و بی‌درد در صورت می‌گیرد.

در حین کاشت مو چه اتفاقی می‌افتد؟

بعد از تمیز کردن کامل پوست سر، جراح با استفاده از یک سوزن کوچک ناحیه‌ای از سر شما را با بی‌حسی موضعی بی‌حس می‌کند.

برای به دست آوردن فولیکول‌های مو برای پیوند از دو روش اصلی استفاده می‌شود: FUT و FUE. در پیوند واحد فولیکولار (FUE):

۱. جراح از چاقوی جراحی برای بریدن نواری از پوست سر از قسمت پشت سر استفاده می‌کند.

۲. سپس آن قسمت بخیه می‌شود.

۳- در ادامه جراح با استفاده از لیزرهای ذره‌بینی و چاقوی جراحی فولیکول‌ها را از قسمت بریده شده استخراج می‌کند. بعد از کاشت، این بخش‌ها به رشد طبیعی مو کمک می‌کنند.

در روش استخراج فولیکول مو (FUE)، فولیکول‌های مو مستقیماً از پشت سر از طریق صدها تا هزاران منافذ کوچک به دست می‌آید.

۱. جراح به کمک یک تیغ یا سوزن در ناحیه مد نظر برای کاشت، سوراخ‌های ریزی ایجاد می‌کند. آنها به آرامی موها را در این سوراخ‌ها قرار

می‌دهند.

۲. در طی یک جلسه درمانی، جراح ممکن است صدها یا حتی هزاران مو را پیوند دهد.

۳. سپس به وسیله گاز پانسمان یا باند برای چند روز پوست سر را می‌پوشانند. یک جلسه کاشت مو می‌تواند چهار ساعت یا بیشتر طول بکشد. بخیه‌های شما حدود ۱۰ روز پس از جراحی کشیده می‌شود.

برای دستیابی به حجم موی مورد نظر شما ممکن است به سه یا چهار جلسه کاشت مو نیاز داشته باشید. جلسات با فاصله چند ماه از یکدیگر انجام می‌شوند تا هر پیوند بهبودیابد.

بعد از کاشت مو چه اتفاقی می‌افتد؟

ممکن است در پوست سر احساس درد کنید. پس از جراحی کاشت مو باید دارو استفاده کنید، داروهایی مانند:

• داروهای ضد درد؛

• آنتی‌بیوتیک برای کاهش خطر ابتلا به عفونت؛

• داروهای ضد التهاب برای کاهش تورم.

بیشتر افراد می‌توانند چند روز پس از جراحی به محل کار خود برگردند.

ریزش موهای کاشته شده دو تا سه هفته پس از عمل طبیعی است. این امر باعث رشد موهای جدید می‌شود. اکثر افراد ۸ تا ۱۲ ماه پس از جراحی رشد موهای جدید را مشاهده خواهند کرد.

بسیاری از پزشکان برای بهبود رشد مجدد مو، ماینوکسیدیل یا داروی فیناستراید را تجویز می‌کنند.

این داروها هم چنین به کاهش یا

جلوگیری از ریزش مو در آینده کمک می‌کنند.

عوارض ناشی از کاشت مو چیست؟

عوارض جانبی کاشت مو معمولاً جزئی بوده و طی چند هفته برطرف می‌شود.

برخی از این عوارض عبارتند از:

• خون‌ریزی؛

• عفونت؛

• تورم پوست سر؛

• کبودی در اطراف چشم؛

• پوسته‌زدایی ضمیمی که در مناطقی از

پوست سر که موها برداشته شده یا کاشته می‌شود تشکیل می‌شود؛

• بی‌حسی یا کمبود حس در نواحی

تحت درمان پوست سر؛

• خارش؛

• التهاب یا عفونت فولیکول‌های مو که تحت عنوان فولیکولیت شناخته می‌شود؛

• ریزش موی ناگهانی اما موقت

موهای کاشته شده؛

• موهایی با ظاهری غیرطبیعی.

چشم انداز بلند مدت در کاشت مو چیست؟

به طور معمول مو در مناطق پیوند شده رشد خواهد کرد.

موهای جدید بسته به موارد زیر ممکن است کم و بیش متراکم به نظر برسند:

• شلی پوست سر؛

• تراکم فولیکول‌ها در ناحیه پیوند شده؛

• کیفیت موها؛

اگر از دارو (مانند ماینوکسیدیل یا فیناستراید) استفاده نمی‌کنید و یا تحت لیزر درمانی قرار ندارید، ممکن است در مناطقی که پوست تحت درمان نیست، ریزش مو داشته باشید.

درمان سندرم روده تحریک پذیر

در شماره قبل در خصوص سندرم روده تحریک پذیر، علایم و راه های تشخیص آن صحبت کردیم. در این شماره به راه های درمان آن می پردازیم.

روده تحریک پذیر چگونه درمان می شود؟

تقریباً همه مبتلایان به این سندرم با راهکارهای مناسب بهبود می یابند. با یک برنامه ریزی خوب شامل رژیم غذایی سالم، آموختن راه های جدید مقابله با استرس و اجتناب از غذاهایی که علایم شما را تشدید می کنند، باید در جهت کنار آمدن با این مشکل تلاش نمود. باید بفهمید چه عاملی باعث شروع علایم در شما می شود تا با پزشکتان برای دستیابی به یک برنامه درمانی مناسب و مدیریت علایم همکاری کنید.

• **پرهیز غذایی:** بعضی از غذاها این سندرم را تشدید می کنند. مواد غذایی که می خورید را ثبت کنید تا بتوانید بفهمید کدام غذاها در ایجاد علایم این سندرم تاثیر می گذارند. غذایی که باعث بروز علایم می شود را مدتی قطع کنید، ولی بعد از مدتی دوباره آن غذا را امتحان کنید. به هیچ وجه تنوع غذایی خود را محدود نکنید. غذاهایی که ممکن است علایم را تشدید کنند شامل غذاهایی هستند که چربی یا کافئین (قهوه، چای و نوشابه) زیادی دارند. چربی و کافئین می توانند باعث اسپاسم یا انقباض عضلات روده شوند. غذاهایی که سوریبتول دارند (شیرین کننده مصنوعی که در شکلات ها و آدامس های بدون شکر استفاده می شود) می توانند عامل اسهال باشند. قرص های آنتی اسپید که

مینیزیم دارند هم می توانند اسهال ایجاد کنند. اگر مشکل شما گاز روده یا نفخ است، باید از مصرف غذاهای نفخ، مانند باقلا، کلم و بعضی میوه ها پرهیز کنید. اگر بعد از غذا خوردن درد دارید، بهتر است رژیم کم چرب با پروتئین زیاد مصرف کنید. برخی محققان از روغن ماهی، روغن گل پامچال و روغن گل گاو زبان به عنوان درمان های گیاهی نام می برند.

• فیبر را با مصرف مواد غذایی، مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و مغزها به رژیم غذایی خود اضافه کنید. فیبر عملکرد روده را بهبود می بخشد، چه در مورد اسهال، چه در مورد یبوست یا هر دو. هم چنین فیبر گاز روده، درد و سایر علایم را کاهش می دهد. چرا که مصرف فیبر باعث حجیم و نرم تر شدن مدفوع می شود. فیبر برای عملکرد بهتر به آب فراوان نیاز دارد، پس روزانه چند لیوان آب بنوشید.

• مقدار شیر یا پنیری را که می خورید محدود کنید. اگر شیر و فرآورده های لبنی برای شما دردسرساز ایجاد می کند،

دچار عدم تحمل به لاکتوز هستید. در این صورت مصرف لبنیات ممکن است علایم شما را تشدید کند. بنابراین مصرف شیر و سایر فرآورده های آن را محدود کنید. اگر نباید شیر مصرف کنید، سبزی هایی با برگ سبز تیره زیاد بخورید یا قرص کلسیم استفاده کنید. دریافت کلسیم کافی به خصوص برای جوانان و زنان لازم است.

به جای وعده های غذایی بزرگ، وعده های غذایی را کوچک تر و متعدد مصرف کنید.

• از ملین ها اجتناب کنید. چون احتمال وابستگی به این داروها و ضعیف شدن روده وجود دارد.

• سیگار نکشید.

• استرس خود را با ورزش، مراقبه یا دارو کاهش دهید. چون مغز مستقیم بر حرکات روده تاثیر می گذارد و استرس های فکری باعث شعله ور شدن بیماری می گردد.

درمان دارویی

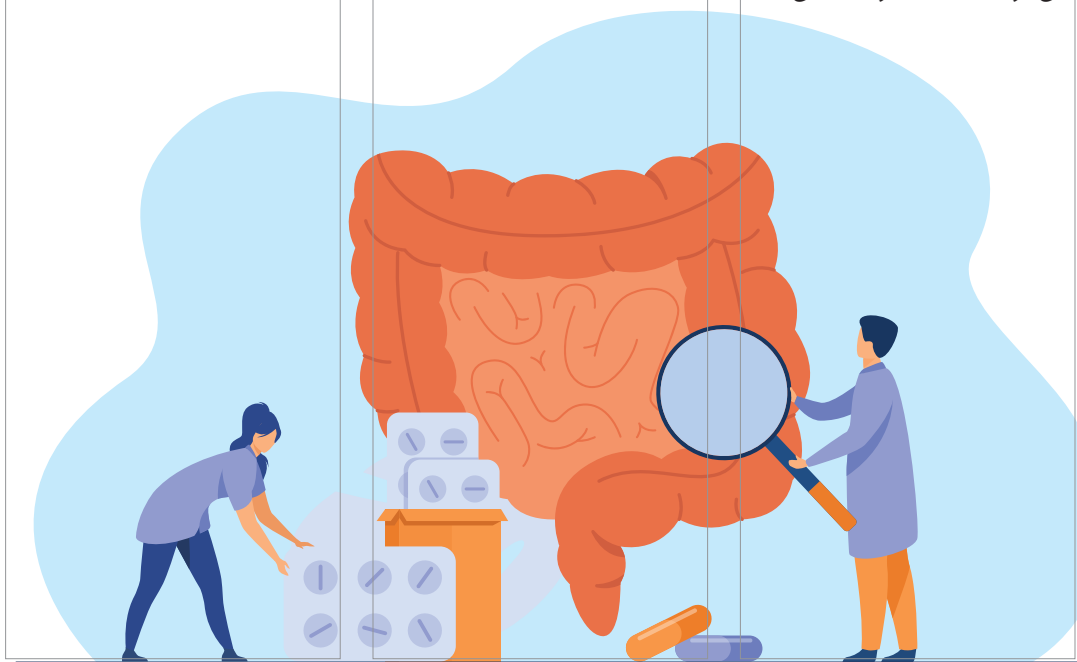
معمولاً داروها از روده تحریک پذیر جلوگیری نمی کنند، اما پزشک برای علایم اصلی شما دارو تجویز می کند. به عنوان مثال اگر درد دارید، برای

کاهش انقباضات روده داروهای ضد انقباض یا اسپاسم تجویز می شود. وقتی اسهال مکرر اتفاق می افتد داروهای مانند لوپرامید ممکن است کمک کننده باشد.

برای درمان کوتاه مدت جهت درمان اضطراب که علایم را بدتر می کند، داروهای آرام بخش یا خواب آور تجویز می شوند. اگر علایم شدید باشند و آرامش نداشته باشید یا احساس افسردگی کنید، ممکن است پزشک درمان ضد افسردگی تجویز کند. داروهای ضد افسردگی برای بهبود علایم روده تحریک پذیر، به خصوص در بیماران افسرده بسیار کمک کننده هستند. بعضی داروهای ضد افسردگی برای درمان درد هم مناسب هستند، حتی اگر افسرده نباشید.

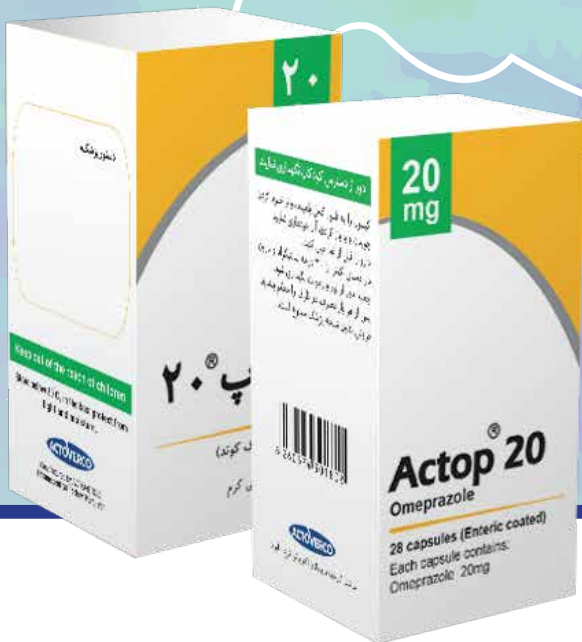
گاهی آنتی بیوتیک ها برای کمک به درمان این بیماری توصیه می شود. این آنتی بیوتیک ها میزان باکتری روده را تنظیم می کنند. برخی پزشکان پروبیوتیک، که باکتری ها و مخمرهای مفید برای روده هستند، را برای بیمار تجویز می کنند.

در برخی گزارش ها از طب سوزنی به عنوان یکی از درمان های مکمل برای روده تحریک پذیر نام برده می شود.



Actop[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

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

اكتاپ با جلوگيري از افزايش ترشح اسيد معده، مشكلات آن را برطرف مي كند.

اين دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هليكوباکترپيلوري تجويز مي شود.

قبل از مصرف، با پزشك خود مشورت كنيد. قبل از مصرف دارو، ليفلت را مطالعه نماييد.

دوران بارداری عفونت‌های

گردآوری، ترجمه و تالیف: دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

ایمن سازی مادر باعث محافظت مادر و نوزاد از مرگ و میر ناشی از عفونت های مختلف دوران بارداری می شود. این عفونت ها می توانند در دوران بارداری از طریق رحم از مادر به جنین و یا پس از بدراری از طریق شیردهی به نوزاد انتقال یابند.

بیمار شدن اتفاق خوشایندی نیست، به ویژه در دوران بارداری؛ یعنی زمانی که شما نگران سلامت خود و کودک در حال رشدتان هستید. نیازی به نگرانی نیست، زیرا بیشتر جنین ها در صورت عفونت مادر در دوران بارداری آسیبی نخواهند دید. اما برخی عفونت ها نیز می توانند عواقب جدی برای مادر، نوزاد یا هر دو به همراه داشته باشند.

انواع عفونت های دوران بارداری

گروهی از عفونت های بارداری که شامل ۵ عفونت با تظاهرات بالینی مشابه جوش های پوستی و مشکلات چشمی هستند، تحت عنوان عفونت های TORCH نامیده می شوند. این عفونت ها شامل عفونت انگلی توکسوپلاسموز، سایر عفونت ها (نظیر سیفیلیس، هپاتیت و واریسلا زوستر)، روبلا یا همان ویروس سرخچه، سیتومگالوویروس و ویروس هرپس سیمپلکس است. واژه TORCH در انگلیسی حرف اول نام هر یک از عفونت های نام برده است.

به طور کلی اگر این عفونت ها در اوایل بارداری اتفاق بیفتد، عوارض جنینی شدیدتری به دنبال خواهند داشت، چون عفونت های سه ماهه اول منجر به اختلال در اندام زایی می گردد. عفونت های سه ماهه دوم و سوم نیز می تواند منجر به اختلالات عصبی یا اختلالات رشد شود.

توکسوپلاسموز

در واقع یک بیماری انگلی عفونی است که توسط یک انگل تک سلولی به نام توکسوپلازما گوندی ایجاد می شود. ابتلای مادر به این عفونت منجر به بیماری توکسوپلاسموز مادرزادی در جنین می شود.

اغلب نوزادان مبتلا در زمان تولد بدون علامت هستند. ولی برخی از آن ها ممکن است علایمی مانند بثورات پوستی، تشنج، یرقان و کاهش تعداد پلاکت های خونی را نشان دهند. عفونت این انگل در افراد بالغ و سالم غالباً بدون علایم بالینی است.

در برخی از افراد مبتلا به عفونت، علایمی خفیف مشابه آنفلوآنزا همچون دردهای عضلانی و تورم در گره های لنفاوی برای هفته ها یا ماه ها دیده می شود. در تعداد کمی از بیماران مشکلات چشمی نیز مشاهده می شود.

سیفیلیس

نوعی بیماری آمیزشی است که از باکتری ترپونما پالیدوم ناشی می شود. هم جنین ابتلا به سیفیلیس به صورت مادرزادی نیز می تواند در دوران بارداری یا هنگام زایمان رخ دهد و دو سوم نوزادان سیفیلیسی بدون علایم این بیماری به دنیا می آیند که به آن سیفیلیس مادرزادی اطلاق می شود.



این بیماری می تواند به مرده زایی، خیز جنینی یا هیدروپس فتالیس (به تجمع مایع و خیز دم) در اندام های جنین گفته می شود. نارسی جنین و یا عوارض طولانی مدت منجر شود.

سر خجه (روپلا)

سر خجه یا روپلا یک بیماری ویروسی ملایم است. پس از ابتلا به این بیماری، فرد به طور دائم مصون خواهد شد.

برخی از زنانی که به سر خجه مبتلا شده اند ورم مفاصل را در انگشتان دست، مچ و زانو تجربه می کنند که عموماً حدود یک ماه ادامه دارد.

در موارد نادر سر خجه می تواند باعث عفونت گوش یا التهاب مغز شود. اما ابتلا به این بیماری در ۳ ماهه اول بارداری، که به آن سر خجه مادرزادی گفته می شود، برای جنین عواقب بسیار شدید و حتی در بعضی موارد کشنده دارد.

۸۰ درصد نوزادانی که از مادران مبتلا به سر خجه متولد شده اند طی ۳ ماه اول بارداری، دچار سندرم مادرزادی سر خجه می شوند.

این سندرم می تواند یک یا چند مشکل برای نوزاد ایجاد کند، از جمله:

- تأخیر در رشد؛
- آب مروارید؛
- ناشنوایی؛
- نقص مادرزادی قلب؛
- نقص در اندام های دیگر؛
- معلولیت های فکری.

عفونت سیتومگالو ویروس

از عفونت های ویروسی شایع است که تقریباً می تواند همه افراد را مبتلا کند.

در صورت ابتلای فرد به این عفونت، ویروس در تمام مدت زندگی فرد در بدن او باقی خواهد ماند. بسیاری از مردم از ابتلای خودشان به ویروس سیتومگالو ویروس بی اطلاع هستند. ممکن است بعد از ورود این ویروس به بدن فرد، هیچ علائمی بروز نکند.

تماس فردی می تواند منجر به انتقال ویروس به افراد مختلف گردد.

از جمله راه های انتقال عبارتند از: تماس جنسی، شیردهی و تماس نزدیک بچه ها و بالغین در مهد کودک ها.

کودکان نوپا یک منبع بسیار مهم عفونت هستند. انتقال پیش از زایمان این ویروس که منجر به عفونت مادرزادی نوزاد می گردد، از طریق جفت در طی حاملگی و یا از طریق ترشحات موجود در واژن در طی زایمان می تواند رخ دهد. پس از زایمان نیز عفونت می تواند از طریق شیر مادر یا تماس مستقیم شخص به شخص رخ دهد.

علائم عفونت سیتومگالو ویروس در بزرگسالان سالم

ممکن است افراد مبتلا به عفونت شاهد بروز هیچ علائمی نباشند یا این که علائم خفیفی مثل موارد زیر داشته باشند:

- بدن درد؛

- تب؛
- گلو درد؛
- دردهای عضلانی.

علائم عفونت سیتومگالو ویروس در کودکان

بسیاری از کودکان مبتلا به عفونت سیتومگالو ویروس مادرزادی در بدو تولد سالم و سر حال به نظر می رسند.

اما بعضی از این کودکان در ظاهر سالم ممکن است بعد از مدت کوتاهی - چند ماه یا چند سال بعد - علائم عفونت را از خود نشان دهند. شایع ترین این عوارض و نشانه ها از دست دادن قدرت شنوایی و مشکلات رشد است.

تعداد کمی از این کودکان نیز ممکن است بعد از مدتی دچار مشکلات بینایی شوند.

کودکانی که در بدو تولد مبتلا به عفونت سیتومگالو ویروس هستند نیز ممکن است علائم زیر را از خود نشان دهند:

- زردی پوست و چشم ها؛
- کبد بزرگ و عملکرد ضعیف کبدی؛
- لکه های پوستی بنفش یا ضایعات پوستی یا هر دو به صورت همزمان؛
- سر کوچک و غیر طبیعی؛
- طحال بزرگ شده؛
- ذات الریه؛
- تشنج.

ویروس هرپس سیمپلکس

ویروس های هرپس سیمپلکس ۱ و ۲ از مهم ترین ویروس های بیماریزای انسانی هستند. ویروس هرپس سیمپلکس ۱ موجب تب خال لب و ویروس هرپس سیمپلکس ۲ موجب تب خال تناسلی می شود. این ویروس ها بسیار شایع و مسری هستند. هرپس سیمپلکس ۱ از طریق بزاق آلوده منتقل می شود و هرپس سیمپلکس ۲ از طریق تماس جنسی انتقال پیدا می کند. انتقال ویروس در دوران جنینی از طریق جفت که سبب بیماری مادرزادی جنین می شود بسیار نادر است.

معمولاً هرپس نوزادی در زمان نزدیک به زایمان و در اثر زایمان واژینال و تماس با ناحیه تناسلی آلوده مادر اتفاق می افتد. البته در زمان سزارین نیز امکان ابتلا به هرپس نوزادی وجود دارد. هرپس سیمپلکس مادرزادی در نوزادان ممکن است با یکی از سه نوع تظاهرات بالینی زیر همراه باشد:

- محدود شده در پوست، چشم ها و دهان؛
- محدود شده در سیستم اعصاب مرکزی؛
- منتشر شده در عضوهای مختلف بدن.

تظاهرات بالینی اولیه درگیری سیستم اعصاب مرکزی معمولاً غیر مشخص است و شامل تغییرات دمای بدن، مشکلات تنفسی، بد شدن تغذیه و بی حالی است و چنانچه پیشرفت کند می تواند منجر به افت فشارخون، یرقان و شوک شود.

در شماره بعدی انواع دیگر عفونت ها، روش های پیشگیری و ایمنی زایی معرفی می شوند.

باشگاه

سلام سلامت

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

حرکات یوگا فقط باعث افزایش انعطاف پذیری نمی شود. یوگا استرس را کاهش داده و در نتیجه کمک می کند خلق و خوی بهتری داشته باشید. انجام ۱۵ دقیقه یوگا ۵ روز در هفته معجزه می کند.

حرکت اول

چهار زانو نشسته و دست ها را روی زانوهای خود قرار دهید. کمر را صاف کنید. (یک دقیقه)



حرکت دوم

در همان حالت بمانید، چشم ها را ببندید. آرام نفس بکشید و سعی کنید به چیزی فکر نکنید. هوا را با ۶ شماره وارد ریه کنید (دم)، ۲ شماره نگه داشته و سپس به آرامی در ۸ شماره از بدنتان خارج کنید (بازدم). این کار را برای ۸ تا ۱۰ تنفس تکرار کنید.



حرکت سوم

مانند تصویر روی چهار دست و پا قرار گرفته و پاهایتان به اندازه عرض شانه باز باشد. ستون فقرات نیز باید در حالت عادی باشد. هنگام دم به آرامی ستون فقرات را کمی از حالت طبیعی به سمت پایین خم کنید و سر را بالا بیاورید. هنگام بازدم به آرامی ستون فقرات را از نوک سر تا انتها خم کنید و سر به سمت پایین باشد. پشتتان باید حالت خمیده ای داشته باشد. بدنتان را منقبض کرده و به قسمت فوقانی پشت اجازه دهید که کاملا کشیده شود. همراه با تنفس آرام و کنترل شده این حرکت را به مدت ۶ تنفس 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

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