

رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتور به دوستان سلامت | شماره ۶۷ | ماهنامه بهمن ۱۳۹۹

# واکسیناسیون قودکان

بیماری و سندرم رینود

سرطان قه‌لور قتال

اندومتریوز

قوررتگی



ACTOVERCO

بچه برای آینده ای سالم

# اكتوكولد

## تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش در  
اقرص



# Actocold®

◆ 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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

[www.actoverco.com](http://www.actoverco.com)



KILLS 99.99%  
OF BACTERIA

محلول میکروزد

**MICROZED**

کثیر بکتریال

حلوک نزم کننده دست



[www.microzed.com](http://www.microzed.com)

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

مورد روش تجویز ۷ واکسن اطلاعات کافی در دست نیست. تا این تاریخ حداقل ۲ واکسن از سازمان های غذا و داروی آمریکا و اروپا تاییدیه استفاده اورژانسی گرفته اند و چند واکسن دیگر هم در برخی از کشورها در حال استفاده هستند.

نکته جالب اینجاست که همه این تلاش ها در یک سال که از شروع بیماری گذشته انجام شده و برخی هم به ثمر رسیده است؛ مقایسه کنید با بیش از ۱۰۰ سال تلاش برای ساخت واکسن تیفوئید (حصبه)، بیش از ۹۰ سال تلاش برای ساخت واکسن مننژیت، حدود ۵۰ سال برای واکسن فلج اطفال و نزدیک به ۲۰ سال تلاش برای ساخت واکسن هیپاتیت ب!

خدا را شاکر باشیم که در عصری زندگی می کنیم که پیشرفت عظیم دانش بشر سبب شده تا تلاش های ساخت واکسن بیماری پیچیده ای مثل کووید-۱۹ به این سرعت پیش رفته و در شرف به ثمر رسیدن باشد.

با آغاز همه گیری بیماری کووید-۱۹ و گسترش سریع آن در تقریباً تمامی کشورهای جهان، دانشمندان فراوانی در زمینه های پزشکی، داروسازی، زیست شناسی، شیمی و... شبانه روز تلاش کردند تا داروهای اثربخش و واکسن های مناسبی برای این بیماری بسازند. به یقین می توان گفت که تاکنون این حجم از تلاش و همکاری برای پیشگیری و درمان هیچ یک از بیماری ها مشاهده نشده است. بسیاری از شرکت های بزرگ داروسازی جهان توانمندی های خود را ادغام کردند تا بتوانند هر چه سریع تر با این بیماری مقابله کنند.

تا ۲۲ دسامبر ۲۰۲۰ و بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی که از کشورهای مختلف جمع آوری شده است، ۶۱ واکسن از مراحل اولیه تحقیق و توسعه گذشته و وارد مراحل مختلف مطالعات انسانی (مطالعات بالینی) شده اند و ۱۷۲ واکسن دیگر نیز در مراحل تحقیق و توسعه پیش بالینی هستند. از ۶۱ واکسنی که وارد مراحل مطالعات بالینی شده اند، ۵۱ مورد به صورت تزریقی و ۳ مورد خوراکی هستند و در

# سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

[salamsalamat.com](http://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.



# بهبود ۹۹

## فهرست

۶ واکسیناسیون کودکان

۸ مراقبت از چشم ها با افزایش سن

۱۰ بیماری و سندرم رینود

۱۲ تقویت مغز برای جلوگیری از کاهش حافظه

۱۴ اندومترپوز

۱۶ کورانتی

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ سرطان دهانه رحم چیست؟

۲۲ دلایل بوی بد دهان

۲۴ سرطان کولورکتال چیست؟

۲۶ باشگاه سلام سلامت

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سرمدیور: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشتریان و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشتریان و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سبیده ساتکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

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

دکتر نیلوفر شادالویی، دکتر ملیحه شهبازی، دکتر شقایق کیخسروی،

دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر نگاه شفیع،

دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر رامونا اجتماعی

طراح هنری و گرافیک: 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 اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

بیماری‌ها را دارند؛ در نتیجه با انجام واکسیناسیون درست می‌توان به میزان قابل توجهی از بیماری‌های خطرناک جلوگیری کرد.

براساس دستورالعمل کشوری، کودکان و نوزادان طبق برنامه خاص تحت واکسیناسیون قرار می‌گیرند. در این مقاله سعی شده نکات مختصر و کاربردی پیرامون این موضوع برای شما گردآوری شود.

### توصیه‌هایی برای کاهش نآرامی، درد و تب

توصیه‌های گوناگونی برای کاهش درد و ناراحتی کودک هنگام واکسیناسیون ارائه شده است.

در این میان پدر و مادر نقش مهمی ایفا می‌کنند؛ بدین صورت که بهتر است پدر و مادر به جای مهار کودک با خشونت و اجبار، از روش‌های ایجاد آرامش در کودک استفاده کنند.

هم چنین بهتر است به جای استفاده از کلماتی مانند "درد" و "سوزش" از کلماتی چون "فشار کوچک" استفاده نموده و هیچ‌گاه کودک را تهدید به تزریق آمپول به عنوان مجازات برای رفتار نادرست وی نکنند.

علاوه بر این چندین تکنیک جسمانی و روانی برای به حداقل رساندن نآرامی و درد هنگام واکسیناسیون وجود دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

#### ۱ - روش‌های جسمانی

- برقراری تماس پوست به پوست مادر و شیرخوار
- تجویز واکسن به کودک در آغوش والدین
- نوازش کودک پس از تزریق
- در مواردی که چندین واکسن باید



واکسن از باکتری یا ویروس زنده ضعیف شده و یا غیر فعال شده و یا جزئی از آن‌ها (مانند آنتی‌ژن سطحی خالص شده یا توکسوئید) ساخته شده است. با تزریق واکسن، سیستم ایمنی بدن علیه باکتری یا ویروس وارد شده به بدن آنتی‌بادی ساخته و باعث بالابردن مصونیت بدن در مقابل بیماری ناشی از آن می‌شود.

برنامه واکسیناسیون کشوری برای هر کشوری بر اساس شرایط همان کشور تعریف می‌شود و ممکن است در کشورهای مختلف متفاوت باشد.

#### چرا انجام واکسیناسیون ضروری است؟

بیماری‌هایی که برای آن‌ها واکسن وجود دارد اغلب بیماری‌های خطرناک و با درمان بسیار سخت هستند. واکسن‌ها به میزان بسیار زیادی توانایی پیشگیری از این

# واکسیناسیون کودکان

واکسیناسیون اقدام بسیار مهم و با ارزشی است که به وسیله آن می‌توان با هزینه اندک از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های عفونی خطرناک و پرهزینه جلوگیری کرد.

در یک نوبت تجویز شود، توصیه می شود واکسن های خوراکی در ابتدا و واکسنی که بیشترین درد را ایجاد می کند، در مرحله بعدی تجویز شود.

## ۲ - روش های روانی

- آرام کردن، نوازش و دلجویی از شیرخوار حین و پس از واکسیناسیون
- انجام اقداماتی برای پرت کردن حواس کودک مانند استفاده از اسباب بازی ها یا خواندن کتاب داستان برای کودک یا گذاشتن موسیقی مورد علاقه کودک
- عدم استفاده از لغات حاکی از اضطراب هنگام صحبت با کودک
- اجتناب از دادن اطمینان بیش از حد به کودک

## توصیه های پس از تزریق واکسن

- پس از واکسیناسیون، برخی واکنش ها مانند تب، درد و تورم در محل تزریق و بی قراری کودک شایع بوده و یادآوری این مطلب به والدین از نگرانی ایشان می کاهد.
- در مواردی که در محل تزریق واکسن تورم و قرمزی وجود داشته باشد، قرار دادن پارچه سرد و مرطوب تمیز در محل می تواند در کاهش درد موثر باشد.
- پس از واکسیناسیون باید از پوشاندن لباس تنگ به کودک که موجب وارد آمدن فشار به محل تزریق می شود، اجتناب کرد.
- شستن محل تزریق واکسن و استحمام کودک پس از واکسیناسیون ممنوعی ندارد.

## واکسیناسیون در شرایط و گروه های خاص

### هنگام تب و بیماری های خفیف

- بیماری های خفیف با یا بدون تب (مانند عفونت های خفیف دستگاه تنفسی فوقانی، عفونت گوش میانی، اسهال خفیف)، استفاده اخیر از آنتی بیوتیک و دوران نقاهت بیماری های حاد، مانع ایمن سازی و عملی برای تاخیر آن نیست.
- اگر کودکی مبتلا به اسهال شدید باشد و هم زمان قطره فلج اطفال به او خوراندن شود، باید یک نوبت اضافی واکسن با فاصله حداقل یک ماه دریافت نماید.
- در صورت ابتلای فرد به بیماری حاد متوسط تا شدید (با یا بدون تب)، الزام است ایمن سازی تا زمان بهبودی حال عمومی به تعویق افتد.

### نوزادان مبتلا به زردی

واکسیناسیون شیرخوارانی که در نوزادی به هر علت دچار زردی شده اند، مطابق با برنامه جاری واکسیناسیون کشوری صورت می گیرد.

در خصوص نوزادانی که به علت زردی تحت درمان با ایمونوگلوبولین وریدی قرار گرفته اند، برنامه واکسیناسیون ممکن است متفاوت باشد و حتما باید با پزشک در این خصوص صحبت شود.

### باورهای غلط در مورد ممنوعیت ایمن سازی

شرایط زیر دلیلی بر ممنوعیت ایمن سازی نبوده و نیازی به تعویق ایمن سازی نیست:

- مواجهه اخیر با یک بیماری عفونی؛
- بیماری خفیف با تب مختصر مانند سرماخوردگی، عفونت گوش و اسهال خفیف؛

• دوره نقاهت یک بیماری؛

• دریافت آنتی بیوتیک (به جز در مورد واکسن خوراکی تیفوئید)؛

• دریافت داروهای ضد ویروسی (به جز در مورد واکسن آبله مرغان و واکسن زنده انفلوآنزا)؛

• نارس بودن شیرخوار یا وزن کم هنگام تولد؛

• تماس خانگی با خانم باردار؛

• سابقه حساسیت خفیف یا غیر اختصاصی در دریافت کننده واکسن یا بستگان وی (به جز حساسیت شدید شناخته شده فرد دریافت کننده واکسن به یکی از اجزای واکسن)؛

• سوء تغذیه؛

• تغذیه با شیر مادر؛

• ابتلا به زردی دوره نوزادی؛

• سابقه سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار در خانواده؛

• سابقه جراحی اخیر یا جراحی در آینده نزدیک؛

• بیماری های مزمن غیر واگیر قلب، ریه (مانند آسم)، کلیه یا کبد و بیماری های متابولیک (مانند دیابت)؛

• بیماری ها و شرایط پایدار و غیر پیش رونده عصبی (مانند سندرم داون)، فلج مغزی؛

• سابقه تشنج در خانواده؛

• دریافت اخیر فرآورده های خونی یا گاماگلوبولین در گیرندگان واکسن غیر فعال؛

### مصرف داروهای کاهنده تب برای کاهش تب ناشی از واکسیناسیون در نوزادان صحیح است یا غلط؟

در مورد استفاده از داروهای ضد تب برای کنترل تب ناشی از واکسیناسیون نظرات متفاوتی وجود دارد.

اما اخیرا اغلب توصیه ها به این سو است که بهتر است از داروهای کاهنده تب برای پیشگیری از تب در کودکان استفاده نشود.

علت این موضوع مربوط به تحقیقاتی است که نشان می دهد مصرف داروهای کاهنده تب اثر واکسیناسیون را کاهش می دهد.

محققان معتقدند تب به عنوان بخشی از مراحل ایمن سازی بدن پس از دریافت واکسن است و این تب اگر خفیف باشد و حال عمومی نوزاد خوب باشد (راحت شیر بخورد؛ بازی کند و بی حال نباشد) جای نگرانی ندارد.

اما اگر تب شدید باشد و یا همراه با حال خوب نوزاد نباشد (بی حالی، بی قراری، خوب غذا نخوردن) با پزشک مشورت کنید تا در صورت نیاز داروی مناسب برای نوزاد تجویز کند.

## آیا ایمن سازی افراد با تاخیر در واکسیناسیون باز هم امکان پذیر است؟

خانواده ها باید با توجه به اهمیت واکسیناسیون در کودکان، واکسیناسیون را طبق برنامه کشوری انجام دهند؛ اما در صورتی که کودکی از برنامه روتین کشوری جا ماند، به معنی این نیست که نمی تواند واکسیناسیون را انجام دهد. طبق برنامه و راهنمای ایمن سازی کشوری این کودکان و نوزادان هم طبق برنامه خاصی می توانند واکسینه شوند.

پس اگر کودکان از برنامه واکسیناسیون کشوری جا ماند باز هم به مراکز بهداشت مراجعه کنید که نوزاد یا کودکان طبق برنامه خاص خود واکسینه شود.



## مراقبت از چشم‌ها با افزایش سن

توجه به این نکته مهم است که اگر رژیم کم کربوهیدرات داشته باشید مانع از پیشرفت گلوکوم نمی شود، اما ممکن است وسیله ای برای پیشگیری از بروز گلوکوم در گروه های پر خطر (مثل داشتن سابقه خانوادگی ابتلا به گلوکوم) باشد.

### چگونه بینایی خود را قوی نگه داریم؟

موسسه ملی پیری نکات زیر را برای حفظ سلامت چشم ارائه می دهد:

- هنگام حضور در فضای باز از عینک آفتابی و کلاه لبه پهن استفاده کنید.  
- سیگار را ترک کنید؛ زیرا خطر ابتلا به بیماری های چشمی را افزایش می دهد.  
- غذاهای مغذی بخورید که از سلامت چشم پشتیبانی می کنند.

- از نظر جسمی تحرک داشته و وزن مناسبی داشته باشید.

- فشار خون بالا را کاهش دهید؛ زیرا ممکن است به ایجاد مشکلات چشم کمک کند.

- اگر دیابت دارید، که می تواند منجر به کوری شود، کنترل آن مهم است.

- وقتی روی رایانه یا یک شی متمرکز هستید، با نگاه کردن به دور هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه، خستگی چشم را کاهش دهید.

- معاینات منظم چشم قبل از اینکه به موارد جدی تری تبدیل شوند، برای تشخیص مشکلات نیز مهم هستند.

**حرف آخر: تغذیه مناسب داشته باشید، ورزش کنید، مقدار زیادی آب بنوشید و سیگار نکشید. هم چنین، هر دو یا سه سال یکبار و هنگامی که به ۵۰ سالگی رسیدید، سالی یک بار به چشم پزشک خود مراجعه کنید.**

لنز مصنوعی، بینایی را بازیابی می کند. با استفاده از ویتامین C و هم چنین کاهش قرار گرفتن در معرض باد و اشعه ماوراء بنفش خورشید با استفاده از عینک آفتابی و کلاه می توانید به جلوگیری از آب مروارید کمک کنید.

### گلوکوم (آب سیاه)

گلوکوم در بسیاری از افراد با افزایش سن بروز می کند؛ اما آیا می توان با یک تغییر کوچک در رژیم غذایی احتمال بروز گلوکوم را کاهش داد؟ بله.

دانشمندان دریافته اند که رژیم غذایی کم کربوهیدرات می تواند از شما در مقابل بیماری هایی که روی بینایی تاثیر می گذارند محافظت کند.

بر اساس مطالعه ای که اخیرا در مجله Eye منتشر شده، حفظ رژیم غذایی با کربوهیدرات کم و چربی و پروتئین گیاهی زیاد موجب کاهش ۲۰ درصدی ابتلا به گلوکوم می شود.

اشک مصنوعی درمان می شود. مصرف ماهی های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ (مانند ماهی سالمون و تن)، یا مصرف دانه های روغنی (کتان و سویا)، می تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند.

### نقاط شناور

با افزایش سن، تقریباً همه افراد دیدن لکه های ریز سفید یا سیاه که در زمینه بینایی آن ها حرکت می کنند (نقاط شناور) را تجربه می کنند. این موارد وقتی رخ می دهد که مایع ژله مانند پشت لنز چشم شروع به شکستن می کند. این مشکل معمولاً جدی نیست. در صورت افزایش ناگهانی شناورها همراه با نقاط چشمک زن، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

### آب مروارید

هنگامی که لنز طبیعی چشم شروع به کدر شدن می کند، دید فرد تار می شود. جراحی با جایگزینی این لنزهای کدر با یک

همان طور که بدن شما پیر می شود، با افزایش سن بینایی نیز تغییر خواهد کرد. برخی از تغییرات ناشی از وراثت است؛ برخی دیگر توسط هوای خشک و آفتابی تشدید می شوند. توجه داشته باشید که تاثیر منفی این عوامل با سیگار کشیدن بدتر می شوند.

برخی تغییرات چشم که با افزایش سن بروز می کنند شامل موارد زیر است:

### خشکی چشم

چشمان ما برای محافظت از قرنیه (قسمت شفاف جلوی کره چشم)، اشک تولید می کند. اما التهاب ناشی از آفتاب، باد، فشار خون بالا، استرس و سایر عوامل در طی سال ها، ممکن است باعث شود که چشم اشک کمتری تولید کند. افراد در ۵۰ سالگی معمولاً احساس سوزش و یا اشک ریزش پیدا می کنند.

خشکی چشم با مصرف قطره ها یا ژل های



# MICRO ZODA™

KILLS 99.99%  
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱  
آشپز با بهترین  
خوشبو کننده  
تمیز کننده



 microzoda

[www.microzoda.com](http://www.microzoda.com)

تلفن امور مشتریان

۰ ۲ ۶ - ۳ ۶ ۶ ۷ ۰ ۸ ۱ ۶





# بیماری و سندرم رینود

بیماری رینود حالتی است که رگ های خونی انگشتان دست و پا به طور موقت به دمای پایین و استرس واکنش بیش از حد نشان می دهند. این حالت معمولاً برای افراد مشکل جدی ایجاد نمی کند؛ اما در بعضی مواقع کاهش جریان خون می تواند منجر به آسیب در فرد مبتلا گردد.

این حالت معمولاً حدود ۱۵ دقیقه طول می کشد. وقتی رگ ها شل می شوند و بدن دوباره گرم می شود، انگشتان قبل از بازگشت به حالت طبیعی احساس گزگز پیدامی کنند و قرمز می شوند.

این بیماری به اسم پزشک فرانسوی نام گذاری شده است که اولین بار آن را در سال ۱۸۶۲ شناسایی کرد.

**عوامل خطر** حدوداً از هر ۱۰ نفر، یک نفر به شکلی از

نقاط دورتر یعنی دست ها و پاها است. برای انجام این کار شبکه عروق کوچکی که خون را به آن نقاط می رسانند تنگ می شوند و خون را در مرکز بدن حفظ می کنند تا گرما در قسمت مرکزی بدن بماند.

در صورت ابتلا به سندرم رینود، این عروق بیشتر و سریع تر از حد طبیعی تنگ می شوند و باعث بی حسی و تغییر رنگ انگشتان به سفیدی یا کبودی می شوند.

احتمال اینکه منجر به مشکلات جدی مثل زخم های پوستی و قانقاریا شود بیشتر است. این مشکلات زمانی اتفاق می افتد که سلول ها و بافت های دست ها یا پاها به دلیل کمبود خون از بین بروند.

## علت بیماری رینود چیست؟

زمانی که هوا سرد است بدن سعی می کند گرما را حفظ کند، یکی از راه های حفظ گرما از طریق کاهش جریان خون به

## انواع رینود

این بیماری در دو نوع رینود اولیه و رینود ثانویه وجود دارد.

رینود اولیه (یا بیماری رینود) بدون هیچ بیماری زمینه ای دیگری رخ می دهد و علائم آن اغلب خفیف است.

اما رینود ثانویه (یا سندرم رینود یا پدیده رینود) در نتیجه ابتلا به بیماری دیگری مثل بیماری های خودایمنی همچون لوپوس و آرتریت روماتوئید بروز می کند. رینود ثانویه کمتر شایع است، ولی

# ActoP®

omeprazole Capsule 20 mg



## اكتاپ

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

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

قبل از مصرف دارو، لیفلت را مطالعه نمایید.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

حملات یا محدود کردن حملاتی است که رخ می دهد. درمان معمولا به معنای گرم و خشک نگه داشتن دست و پاها، کنترل استرس و ورزش منظم است.

پزشک ممکن است از شما بخواهد از مصرف برخی داروها، از جمله داروهای بدون نسخه سرماخوردگی که دارای سودوافدرین هستند خودداری کنید. این داروها می توانند با تاثیر بر رگ های خونی و انقباض آنها علائم شما را تشدید کنند.

اگر به رینود ثانویه مبتلا هستید، ممکن است داروهایی برای کنترل فشار خون و جلوگیری از انقباض رگ های خونی برای شما تجویز شود.

اگر به خاطر عوارض ناشی از رینود روی پوستتان زخم ایجاد شده، احتمالا پزشک معالج داروهای موضعی برای ترمیم این زخم ها برای شما تجویز می کند.

اگر بعد از این اقدامات وضعیت شما بهبود نیابد و شما همچنان در معرض مشکلات جدی مانند خطر از دست دادن قسمت هایی از انگشتان دست و پا به دلیل عدم خون رسانی کافی باشید، ممکن است پزشک جراحی را در نظر بگیرد.

در این روش اعصاب مربوط به عروق خونی پوست قطع می شوند تا میزان باز و بسته شدن آن ها را محدود کند.

هم چنین پزشک ممکن است برای مسدود کردن این اعصاب به دست ها یا پاهای شما داروهایی تزریق کند.

### آیا ممکن است سندرم رینود باعث مرگ شود؟

خیر؛ اما موارد حاد آن می تواند جلوی جریان خون را بگیرد و باعث آسیب جدی به بافت ها شود. مسدود شدن یک رگ خونی می تواند منجر به زخم های پوستی یا بافت های مرده (قانقاریا) شود. هر چند وقوع چنین مواردی نادر است، اما اگر این اتفاق بیفتد ممکن است پزشک مجبور به قطع انگشت دست یا پا شود.

رینود مبتلا است؛ البته بیشتر افراد رینود اولیه دارند. شیوع رینود ثانویه کمتر است و تقریبا از هر ۱۰۰ نفر یک نفر درگیر رینود ثانویه است.

شیوع رینود در زنان تقریبا ۹ برابر مردان است. افراد در هر سنی می توانند به این بیماری مبتلا شوند، اما معمولا شروع آن از سن ۱۵ تا ۲۵ سالگی است. رینود ثانویه معمولا بعد از ۳۵ سالگی افراد را درگیر می کند و هم چنین احتمال بروز رینود ثانویه در افرادی که به بیماری هایی مثل آرتریت روماتوئید، اسکلرودرما و لوپوس مبتلا هستند، بیشتر است.

داروهای شیمی درمانی در بیماران مبتلا به سرطان و همچنین داروهایی که برای درمان میگرن و یا فشار خون بالا مصرف می شوند می توانند منجر به بروز علائم رینود در بیماران مصرف کننده شوند. احتمال ابتلا به سندرم رینود در کسانی که به سندرم تونل کارپال مبتلا هستند و هم چنین افرادی که از ابزارهای لرزشی مانند مته چکشی استفاده می کنند، نسبت به سایر افراد بیشتر است.

### تشخیص بیماری

اگر پزشک مشکوک به سندرم رینود در فرد باشد، درمورد علائم بیماری از او سوال می پرسد و انگشتان دست و پا را معاینه می کند.

هم چنین ممکن است پزشک از ذره بین مخصوصی به نام درموسکوپ برای بررسی تغییر شکل و اندازه رگ های خونی اطراف ناخن ها استفاده کند.

اگر پزشک مشکوک به وجود بیماری دیگری در فرد باشد، ممکن است درخواست انجام آزمایش خون بدهد. این آزمایش برای بررسی نشانه های اختلال در سیستم ایمنی بدن و ابتلا به بیماری های خودایمنی مانند لوپوس یا روماتیسم مفصل است.

### درمان

اگر شما به سندرم رینود مبتلا هستید، هدف از درمان شما جلوگیری از بروز

# راهکار تقویت مغز برای بلوغی از کاهش ماضیه



هرکدام از ما در مواردی دچار اختلالاتی در حافظه می شویم؛ مثل مواردی که یک کلمه نوک زبان ما است و به خاطر نمی آوریم یا به خاطر نداشتن جایی که کلید را گذاشته ایم و مواردی از این دست؛ که با افزایش سن بیشتر رخ می دهند. اما این ها نباید باعث ناامیدی شود؛ برای جلوگیری از تخریب حافظه راه هایی وجود دارد.

## در این قسمت ۹ راهکار برای کمک به حافظه به شما ارائه می گردد:

۱ تحقیقات نشان می دهد استفاده از ماهیچه ها به افزایش کارایی ذهن شما نیز کمک می کند.

در حیواناتی که بیشتر تحرک دارند، به طور مرتب تعداد رگ های خونی ریز افزایش می یابد و خون غنی از اکسیژن را به مناطق مختلف مغز منتقل می کند. ورزش هم چنین باعث ایجاد سلول های عصبی جدید و افزایش ارتباط بین سلول های مغزی (سیناپس) می شود؛ در نتیجه عملکرد و کارایی مغز بهبود می یابد.

یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای برای همه اعضای بدن مفید است. فعالیت فیزیکی یکی از بهترین راه ها برای حفظ عملکرد فکری علیرغم افزایش سن است. با ورزش می توان از بروز برخی بیماری های بدنی که روی کاهش حافظه موثرند مانند دیابت، فشارخون بالا، کلسترول بالا، چاقی و سکنه های مغزی جلوگیری کرد.

برخی مطالعات نشان داده اند که ورزش باعث آزاد شدن پروتئینی به نام BDNF می شود که نقش محافظتی روی سلول های عصبی و همین طور حافظه دارد.

## ۲ رژیم غذایی مدیترانه ای

استفاده از این رژیم به معنی استفاده هرچه بیشتر از میوه ها، سبزیجات، ماهی، غلات، دانه ها، آجیل و استفاده کمتر از گوشت قرمز است.

مطالعات نشان داده افرادی که رژیم مدیترانه ای را رعایت می کنند، ۲۰ درصد مشکلات حافظه ای و فکری کمتر از دیگران دارند.

۳ مغز خود را فعال نگه دارید همان طور که فعالیت فیزیکی برای بدن مفید است، فعالیت های فکری مانند کارت بازی، کتاب خواندن، تماشای مسابقات با دوستان، حل جدول، یادگیری یک مهارت جدید، نقاشی، درست کردن کار دستی و هرگونه فعالیت چالش برانگیز ذهن ما را آماده نگه می دارد.

مطالعات دانشمندان نشان می دهد فعالیت های فکری نه فقط می تواند جلوی تخریب سلول های مغزی را بگیرد، بلکه می تواند میان این سلول ها ارتباطات جدید ایجاد کند یا حتی به ساخت سلول های عصبی جدید منجر شود.

## ۴ اجتماعی باشید

هرچه به لحاظ اجتماعی ارتباطات بیشتری داشته باشید، مثل عضویت در باشگاه یا کتابخانه و داشتن رابطه خوب با دوستان، می توان از افسردگی در سنین بالا جلوگیری کرد. افسردگی یکی از فاکتورهای موثر در بروز زوال عقل است.

## ۵ خواب کافی و مناسب

مطالعات نشان داده که وقتی خواب مناسب و کافی ندارید، باعث کاهش توجه و تمرکز و افت عملکرد ذهنی نسبت به زمانی که خواب مناسب و کافی دارید می شود. برای داشتن خواب مناسب رعایت چند نکته می تواند به شما کمک کند، از جمله :

- از خوردن وعده های حجیم و سنگین قبل از خواب شب خودداری کنید.
- هرشب در یک ساعت معین بخوابید و صبح در ساعت معین بیدار شوید.
- از خوردن الکل و کافئین قبل از خواب خودداری کنید.
- هرگونه سیگار و مواد نیکوتین دار را کنار بگذارید.

## ۶ استرس را کاهش دهید

وقتی فکر شما به شدت درگیر است،

افزایش هورمون های استرس مانند کورتیزول روی مغز و عملکرد حافظه تاثیر می گذارند و دستیابی به اطلاعات را مشکل می کنند. روش هایی برای استراحت مغز مانند مدیتیشن و یوگا و ماساژ را حتما امتحان کنید.

## ۷ سیگار را ترک کنید

مصرف سیگار، با افزایش سن، سرعت تفکر و حافظه را کاهش می دهد. پزشکان می گویند تاثیر منفی سیگار به علت سکنه های کوچکی است که در بافت مغز ایجاد می کند؛ پس هرچه زودتر سیگار را کنار بگذارید. می توانید از دارو، مکمل های نیکوتین دار یا مشاوره کمک بگیرید.

## ۸ وضعیت پزشکی خود را ارزیابی کنید

برخی بیماری ها مثل دیابت، افسردگی، بیماری های تیروئید، کمبود برخی ویتامین ها و مصرف برخی داروها بر روی حافظه اثر منفی دارند. حتما باید این موارد توسط پزشک شما بررسی و رفع گردد. در مقابل بعضی از محققین معتقدند مصرف میزان کم و مداوم آسپیرین می تواند از زوال عقل خصوصا در مواردی که علت آن نارسایی های عروقی است جلوگیری نماید؛ در این مورد نیز حتما با پزشک خود مشورت نمایید.

## ۹ از ترندهای حافظه استفاده کنید

مثلا یک اسم جدید را بلند تکرار کنید تا در ذهنتان نقش ببندد یا اسم هرکسی را با وسیله ای که به آن نزدیک است تشبیه کرده و به خاطر بسپارید. ملاقات ها و حتی ساعت مصرف داروهایتان را روی میزتان در منزل و محل کار و حتی بر روی گوشیتان یادداشت نمایید.

# 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](http://www.actoverco.com)

# اندومتریوز

دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)



اندومتریوز بیماری است که ممکن است زنان را در طی سنین باروری درگیر کند. با بروز بیماری، فرد ممکن است درد لگنی و یا ناباروری را تجربه کند. این بیماری، یک بیماری التهابی مزمن پیش رونده است که در آن بافت لایه اندومتر رحم به خارج از رحم نفوذ پیدا کرده و شروع به رشد پیش رونده می کند. این رشد حالت بدخیم ندارد ولی می تواند منجر به تشکیل بافتی مشابه اندومتر در خارج از رحم همانند لگن، ناحیه صفاقی، مثانه، مجاری ادراری و حتی قفسه سینه شود. در موارد بسیار شدید این رشد با کنده شدن بافت و خون ریزی از آن ناحیه همراه می شود.

هنوز دلیل مشخصی برای بروز این بیماری وجود ندارد. در هر ماه از سیکل قاعدگی یک خانم، بخش اعظم لایه اندومتر و عروق خونی آن شروع به ریزش کرده که با شکل ظاهری خونریزی قاعدگی خود را نشان می دهد و از طریق واژن دفع می شود.

از هر ۱۰ خانم، یک نفر ممکن است در طول سن باروری خود به اندومتروز مبتلا شود. در حدود ۲۴ تا ۵۰ درصد از خانم هایی که با ناباروری دست و پنجه نرم می کنند، اندومتروز نیز دارند و بیش از ۲۰ درصد از این افراد درد لگنی را حس می کنند. بر اساس مطالعات انجام شده در سازمان بهداشت جهانی، در کل دنیا ۱۷۶ میلیون زن به این بیماری مبتلا شده اند.

بسیاری از زنان مبتلا به اندومتروز ممکن است هیچ علامتی از بیماری را نداشته باشند و یا علامت های بیماری در آن ها بسیار خفیف باشد.

با این وجود، در بیشتر این افراد دردهای لگنی شدید و دردهای آزاردهنده شکم قابل مشاهده است. این دردهای شکمی به خصوص در زمان شروع سیکل قاعدگی و خون ریزی بیشتر حس می شود. از طرفی درد در هنگام برقراری رابطه جنسی در بیشتر موارد مبتلا به اندومتروز دیده می شود.

در غالب اوقات اندومتروز زمانی تشخیص داده می شود که فرد به دلیل کیست تخمدان و یا دلایل دیگری ناچار به عمل جراحی می شود. این بیماری ممکن است یک خانم را پس از به دنیا آوردن نوزاد، در سنین نوجوانی و حتی پس از یائسگی یا پیش از بلوغ درگیر کند.

## ✿ علائم اندومتروز چیست؟

### سیکل های قاعدگی دردناک

غالب زنان در هنگام شروع سیکل قاعدگی دچار دردهای پرید می شوند ولی در زمان بروز اندومتروز، این دردها بسیار شدیدتر از درد عادی

پرید است. این دردهای شدید ممکن است با حالت تهوع، استفراغ یا اسهال همراه باشد. گاهی ممکن است این دردها ناحیه لگنی را درگیر کند.

### رابطه جنسی دردناک

این درد می تواند در حین رابطه جنسی و یا پس از برقراری رابطه جنسی اتفاق بیفتد.

### ناباروری

بر اساس مطالعات انجام شده، بین اندومتروز و ناباروری رابطه مستقیمی وجود دارد. حدود ۵۰ درصد موارد ناباروری می تواند با اندومتروز مرتبط باشد. درمان ناباروری در موارد متوسط تا شدید اندومتروز می تواند بین ۷ تا ۱۲ درصد در میزان نرخ ناباروری زنان بهبود ایجاد کند. با این وجود باید متذکر شد که لزوما تمامی خانم های مبتلا به اندومتروز نابارور نمی شوند.

## ✿ چگونه اندومتروز تشخیص داده می شود؟

این بیماری صرفا از روی علائم تشخیص داده نمی شود؛ گاهی از اوقات فردی با علائمی نظیر دردهای لگنی یا خون ریزی های دردناک به پزشک مراجعه می کند که ممکن است علت آن بیماری یا مشکل دیگری نظیر کیست های تخمدانی باشد.

باید بدانید که حتی در برخی موارد بیمار کاملا بدون علامت است. بنابراین در کنار علائم ظاهری و شرح حال گیری پزشک از فرد، مواردی نظیر وراثت به خصوص در اقوام درجه یک فرد مثل مادر و خواهر و سونوگرافی می تواند در تشخیص کمک کننده باشد.

## ✿ درمان اندومتروز

چنان چه فرد با علائم ذکر شده به پزشک مراجعه کند و بیماری وی تشخیص داده شود، استفاده از داروهای مسکن و ضد التهاب های غیر استروئیدی تا حد زیادی موثرند که

باید حتما تحت نظر پزشک تجویز شود. با توجه به آن که در ۸۰ درصد موارد ابتلا دردهای لگنی و قاعدگی های دردناک مشاهده می شود، علاوه بر داروهای ضد درد، استفاده از داروهای هورمونی موثر بر اندومتروز با تجویز پزشک به عنوان خط اول درمان در نظر گرفته می شود.

## ✿ اصلاح شیوه زندگی

با توجه به آن که اندومتروز یک بیماری التهابی مزمن و پیش رونده است، لذا تغییرات در شیوه زندگی فرد مخصوصا زمانی که در سن باروری دچار این بیماری می شود می تواند بسیار کمک کننده باشد. نکات بسیار زیادی جهت اصلاح شیوه زندگی در فرد مبتلا به اندومتروز وجود دارد که به چند نمونه از آن ها در زیر اشاره می کنیم:

### ۱. افزایش میزان دریافتی مواد غذایی حاوی امگا ۳

مواد غذایی حاوی امگا ۳، ۶ و ۹ که در ماهی های چرب و برخی از روغن های ماهی یافت می شود از منابع غنی در این زمینه می باشد. مطالعات نشان داده است که مواد غذایی حاوی امگا تا حد زیادی در بهبود درد و التهاب ناشی از اندومتروز در زنان موثر است. امروزه قرص های مکمل این مواد مغذی نیز در داروخانه ها در دسترس می باشند.

### ۲. اجتناب از خوردن اسید های چرب ترانس

مواد غذایی حاوی اسید های چرب ترانس نظیر غذاهای سرخ کردنی، کراکرها، انواع دونات و شیرینی های آماده منجر به افزایش چربی بد و در نتیجه افزایش حالت التهابی اندومتروز می شوند. غذاهای فرآوری شده و فست فودها نیز حاوی مقادیر زیادی از این مواد مضر هستند.

### ۳. کاهش میزان گوشت قرمز دریافتی

مطالعات نشان داده است که افزایش

میزان مصرف گوشت قرمز با پیشرفت بیماری هایی نظیر اندومتروز رابطه مستقیم دارد. کم کردن وعده های غذایی حاوی گوشت قرمز و جایگزین کردن آن با منابع پروتئینی دیگر نظیر گوشت سفید و ماهی می تواند موثر واقع شود.

### ۴. مصرف مقادیر زیاد میوه جات، سبزی جات، صیفی جات و غلات کامل

میوه، سبزی و غلات کامل حاوی مقادیر زیادی ویتامین، مواد معدنی و فیبر است. این خوراکی ها علاوه بر این که خاصیت آنتی اکسیدان و ضد التهابی دارند، تا حدودی می توانند بر روی کاهش سرعت پیشرفت بیماری موثر واقع شوند.

### ۵. محدود کردن میزان دریافتی نوشیدنی های حاوی الکل و کافئین

با توجه به این که الکل و کافئین دو ماده محرک هستند و هم چنین نتایج برخی از مطالعات نشان داده که زنان مبتلا به اندومتروز، در مقایسه با افراد سالم تمایل بیشتری به مصرف الکل دارند، لذا توصیه می شود که تا حد امکان میزان مصرف الکل و کافئین در خانم های مبتلا کم شود.

### ۶. کم کردن حجم مصرف غذاهای فراوری شده

مطالعات نشان داده که غذاهای فراوری شده نظیر فست فودها، سرخ کردنی ها، ترکیبات نیمه آماده و تراریخته می تواند تا حدودی منجر به افزایش سرعت پیشرفت بیماری شود. این غذاها حاوی مقادیر زیادی چربی و قند و مقدار بسیار کمی از مواد مغذی، ویتامین ها و فیبر هستند. بنابراین مصرف آن ها در طولانی مدت حتی می تواند باعث افزایش درد و التهاب اندومتروز شود.

با کم کردن میزان مصرف این نوع فرآورده ها و جایگزین کردن آن ها با غذاهای تازه و خانگی تا حد زیادی می توان جلوی این علائم را گرفت.

# توررنگی

## انواع کوررنگی

در شایع ترین نوع کوررنگی، تمایز بین رنگ قرمز و سبز دشوار است.

در نوع دیگری از کوررنگی تشخیص رنگ آبی از زرد دشوار است.

افرادی که به طور کامل کوررنگ هستند، هیچ رنگی را نمی بینند؛ اما این نوع زیاد شایع نیست.

نگیرند. از آنجایی که ما به رنگ هایی که می بینیم عادت می کنیم، بسیاری از افراد مبتلا به کوررنگی، متوجه آن نمی شوند.

افرادی که نوع حاد کوررنگی را دارند، ممکن است علایم دیگری نیز داشته باشند؛ برای مثال حرکت سریع و غیر ارادی چشم ها به چپ و راست و یا حساسیت به نور.

## علایم کوررنگی چیست؟

علامت اصلی کوررنگی، ندیدن رنگ ها به شکلی است که بقیه می بینند. اگر شما کوررنگ هستید، ممکن است در دیدن موارد زیر دچار مشکل شوید:

• تفاوت بین رنگ ها

• میزان روشن بودن رنگ ها

• تناژهای مختلف رنگ ها

علایم کوررنگی اغلب بسیار خفیف است و ممکن است مورد توجه قرار

## آیا من در معرض خطر کوررنگی هستم؟

مردان بسیار بیشتر از زنان در معرض کوررنگی هستند. هم چنین اگر یکی از موارد زیر در مورد شما صدق می کند احتمال بیشتری هست که کوررنگی داشته باشید:

• سابقه خانوادگی کوررنگی داشته باشید؛

• بیماری های چشمی خاص، مانند گلوکوم یا تخریب لکه زرد وابسته به

## کوررنگی چیست؟

اگر شما کوررنگی دارید، به این معنا است که شما رنگ ها را متفاوت از اکثر مردم می بینید.

بیشتر مواقع، کوررنگی باعث می شود تفاوت بعضی از رنگ ها را به سختی تشخیص دهید.

اغلب کوررنگی به طور ارثی در خانواده منتقل می شود. درمان قطعی برای کوررنگی وجود ندارد؛ اما عینک های مخصوص و لنز های تماسی وجود دارند که به فرد برای تشخیص بهتر رنگ ها کمک می کند. اکثر افرادی که کوررنگی دارند، با انجام فعالیت های روزانه مشکلی ندارند.







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

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم



[www.atipharmed.com](http://www.atipharmed.com)

افرادى که کوررنک هستند در دیدن  
شکل داخل دایره دچار مشکل  
می شوند.

### درمان کوررنکی

برای کوررنکی ژنتیکی راه درمانی  
وجود ندارد؛ اما اکثر افراد راهی برای  
تطبیق با آن پیدا می کنند. کودکانی که  
کوررنکی دارند ممکن است در بعضی  
از فعالیت های کلاسی خود به کمک  
احتیاج داشته باشند. ممکن است  
بزرگسالانی که کوررنکی دارند نتوانند  
مشاغل خاصی را انجام دهند، برای  
مثال نمی توانند خلبان یا طراح  
گرافیک شوند. به خاطر داشته باشید  
که در اکثر مواقع کوررنکی باعث بروز  
مشکلات جدی نمی شود.

اگر کوررنکی در شما به دلیل مشکل  
دیگری اتفاق افتاده باشد، پزشک باید  
بیماری ای که باعث ایجاد این مشکل  
شده است را درمان کند. اگر دارویی  
مصرف می کنید که باعث کوررنکی  
می شود، ممکن است پزشک میزان  
مصرف دارو را تنظیم کند یا پیشنهاد  
کند داروی دیگری مصرف کنید.

اگر کوررنکی باعث ایجاد مشکل در  
کارهای روزانه شود، دستگاه هایی  
وجود دارند که می توانند به شما کمک  
کنند، از جمله:

- عینک و لنزهای تماسی: ممکن است  
عینک و لنزهای تماسی مخصوص به  
افرادى که کوررنک هستند کمک  
کنند تفاوت بین رنگ ها را تشخیص  
دهند.

- ابزارهای دیداری: برای این که  
بتوانید با وجود کوررنکی راحت تر  
زندگی کنید، می توانید از وسایل کمک  
بینایی، برنامه ها (اپلیکیشن ها) و سایر  
فناوری ها استفاده کنید. به عنوان مثال،  
می توانید با استفاده از یک برنامه روی  
تلفن یا تبلت خود، از جسم یا تصویر  
مورد نظر عکس بگیرید و سپس روی  
بخشی از عکس ضربه بزنید تا از رنگ  
آن مطلع شوید.

سن داشته باشید؛

- مشکلات سلامتی خاصی مانند  
دیابت، آلزایمر یا ام اس داشته باشید؛
- داروهای خاصی مصرف کنید؛
- سفید پوست باشید.

### چه زمانی باید فرزندان را برای معاینه ببرید؟

تشخیص کوررنکی در کودکان می تواند  
مشکل باشد. بچه هایی که کوررنک  
هستند ممکن است سعی کنند آن را  
پنهان کنند. اما کوررنکی، خواندن  
نوشته های روی تخته سیاه یا انجام  
فعالیت های دیگر را دشوار می کند؛  
بنابراین اگر نگران هستید، کودک را  
برای انجام معاینه ببرید.

اگر سابقه خانوادگی کوررنکی دارید و  
یا به نظر می رسد که کودک در  
یادگیری رنگ ها مشکل دارد، او را  
برای معاینه ببرید.

### علت کوررنکی چیست؟

رایج ترین نوع کوررنکی ژنتیکی است؛  
به این معنی که از والدین منتقل می شود.

هم چنین کوررنکی می تواند به دلیل  
آسیب دیدن چشم یا مغز اتفاق بیفتد.  
ممکن است با افزایش سن، اغلب به  
دلیل آب مروارید، دیدن رنگ ها  
سخت تر شود.

### چطور متوجه کوررنکی شویم؟

معمولاً چشم پزشک می تواند با استفاده  
از یک آزمایش ساده کوررنکی را  
تشخیص دهد.

در طول آزمایش، چشم پزشک دایره ای  
را به شما نشان می دهد که از نقاط  
زیاد با رنگ های مختلف تشکیل شده  
است. در داخل دایره شکلی وجود دارد  
که از نقاط درست شده است، مانند  
یک عدد، یک حرف یا یک خط  
منحنی؛ اگر کوررنکی نداشته باشید این  
شکل به راحتی قابل مشاهده است؛ اما

# سلام سلامت بفوانید بایزه بگیریید

جایزه ۵۰۰ هزار تومانی  
هر لحظه می تونه 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](http://www.salamsalamat.com) به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

پاسخ خود را به شماره

۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱

ارسال فرمایید

مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ بهمن

موارد زیر جز علایم و نشانه های اضطراری انفلوآنزا در کودکان است که نیاز به مراجعه اورژانسی به پزشک است به جز:

ب | درد قفسه سینه

الف | کبودی لب ها

د | گرفتگی یا آبریزش از بینی

ج | بدتر شدن حال عمومی

سلام سلامت

# شرکت داروسازی اکتوور



شرکت دارویی اکتوور در سال ۱۳۴۸ با هدف تامین و توزیع داروهای باکیفیت برای مصرف کننده ایرانی تاسیس شد و از آن زمان تاکنون در مسیر توسعه و بومی سازی صنعت داروسازی کشور گام های بلندی برداشته است.

این شرکت، علاوه بر دریافت نمایندگی از شرکت های معتبر بین المللی دارویی جهت واردات داروهای باکیفیت، از طریق انتقال تکنولوژی از شرکت های اروپایی، موفق به تولید و عرضه بیش از ۲۵۰ محصول دارویی در کشور شده است. اکتوور با بیش از ۲۷۰۰ نفر کارمند در قسمت های مختلف تولید، بازاریابی و پخش و به پشتوانه تجربه ای نزدیک به نیم قرن در تامین داروی کشور، به یکی از بزرگ ترین تولیدکنندگان داخلی تبدیل شده است.

این شرکت با استفاده از مرغوب ترین مواد اولیه و بهره گیری از جدیدترین تکنولوژی های روز دنیا در صنعت داروسازی، بهترین و باکیفیت ترین محصولات دارویی را تولید می کند و موفق به دریافت گواهینامه GMP برای تمام خطوط تولید و گواهینامه های ISO 9001، ISO14000 و OHSAS 18000 شده است؛ همین امر دلیل انتخاب این کارخانه داروسازی جهت تولید محصولات تحت لیسانس شرکت های داروسازی معتبر اروپایی در ایران می باشد. چشم انداز اکتوور، حضور در بازارهای صادراتی در کنار تامین داروی داخلی می باشد.

## کارخانه اکتوور

این کارخانه شامل دوسایت تولیدی بزرگ و مطابق با به روزترین استانداردهای جهانی

است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، ۲۵۰ داروی متفاوت در ۱۶ حوزه درمانی تولید می کند.

## سایت بیوتکنولوژی

سایت بیوتکنولوژی اکتوور در دو فاز با هدف تولید داروهای نو ترکیب مانند داروهای ام اس و ضدسرطان فعالیت می کند و توان تولید ماده اولیه و محصول نهایی را با به کارگیری به روزترین تکنولوژی ها دارد.

## اکترو

بزرگ ترین کارخانه تولید محصولات دارویی ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که با جذب سرمایه گذاری عظیم خارجی و بهره گیری از آخرین فناوری های روز دنیا در سال ۱۳۹۷ به بهره برداری رسید.

## آتی فارمد

شرکت داروسازی آتی فارمد که با سرمایه گذاری مستقیم به عنوان یکی از بزرگترین کارخانجات هورمونی برای انتقال تکنولوژی پیشرفته به ایران آغاز به کار کرد، اولین شرکت داروسازی تخصصی دارای استاندارد GMP در حوزه سلامت بانوان می باشد.

## البرز زاگرس

کارخانه البرز زاگرس، با مشارکت گروه دارویی اکتوور و با بالاترین استانداردهای جهانی و با هدف تولید داروهای خاص (hazardous) و برای تولید داروهای ام اس و ایمنی درمانی راه اندازی شده است.

# سرطان دهانه رحم چیست؟

دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

پاپیلومای انسانی است که در سلول‌های سرویکس باعث ایجاد جهش می‌شود. این جهش باعث می‌شود سلول‌های طبیعی به سلول‌های غیر طبیعی تبدیل شوند. سلول‌های غیر طبیعی جمع شده و توده‌ای به نام تومور را تشکیل می‌دهند. توده یا تومور در سرویکس می‌تواند خوش‌خیم یا بدخیم باشد.

توده‌های خوش‌خیم (پولیپ، کیست و زگیل‌های ناحیه تناسلی) معمولاً خطرناک نیستند و به سایر بافت‌های اطراف تهاجم پیدا نمی‌کنند؛ اما توده‌های بدخیم (سرطان سرویکس) گاهی تهدیدکننده زندگی بوده و می‌تواند به بافت‌ها و اعضای اطراف تهاجم پیدا کند یا به سایر نقاط بدن منتشر شوند (متاستاز).

سرطان دهانه رحم از گروه سرطان‌های عود کننده است؛ به این معنی که در صورت درمان کامل سرطان، باز هم ممکن است تومورهای این سرطان در ناحیه‌ای شروع به رشد کنند. این منطقه ممکن است در همان محل قبلی یعنی در دهانه رحم باشد و گاهی نیز ممکن است در جایی دیگر مثل در خود تنه رحم و یا اندام‌های لگنی مجاور شروع به تکثیر کند. دیده شده که گاهی این تومورها در مناطقی بسیار دورتر از دهانه رحم مثل در ریه تشکیل می‌شوند.

سرویکس یا دهانه رحم در لگن قرار دارد و قسمت ابتدایی و باریک آن است. دهانه رحم یک محل عبور است که رحم را به واژن وصل می‌کند. از دهانه رحم در طی تماس جنسی، مخاط ترشح می‌شود که به اسپرم کمک می‌کند تا از واژن و از طریق دهانه رحم وارد شود.

هنگام بارداری دهانه رحم محکم بسته می‌شود تا جنین در داخل رحم باقی بماند. در زمان تولد کودک، دهانه رحم باز شده و نوزاد از این طریق خارج می‌شود.

## سرطان دهانه رحم چیست؟

سرطان دهانه رحم نوعی سرطان است که در سلول‌های قسمت پایین رحم و متصل به واژن رخ می‌دهد. هنگامی که سلول‌های دهانه رحم رشد غیر طبیعی دارند و به سرعت تکثیر می‌شوند، سرطان گردن رحم اتفاق می‌افتد.

برای مثال یکی از عوامل محرک سرطان دهانه رحم تماس با ویروس

## علت سرطان دهانه رحم

علت واضح سرطان دهانه رحم روشن نیست. اما مشخص شده است که علت عمده سرطان دهانه رحم به یک نوع خاص از ویروس به نام پاپیلومای انسانی (HPV) برمی‌گردد.

HPV در بین جمعیت زنان رایج است و اکثر زنان مبتلا به ویروس، هرگز سرطان گردن رحم را تجربه نمی‌کنند. به این معنی است که سایر عوامل (مانند محیط یا انتخاب شیوه زندگی) می‌توانند در ابتلای شخص به سرطان رحم دخالت داشته باشند.

دانشمندان حدس می‌زنند که ویروس پاپیلومای انسانی علت سرطان دهانه رحم در زنان است. برخی از سویه‌های ویروس سبب ایجاد سلول‌های غیر طبیعی در گردن رحم می‌شوند. ابتلا به این ویروس ممکن است در طی چند سال یا حتی یک دهه باعث سرطانی شدن بافت دهانه رحم شود.

## HPV (عامل اصلی سرطان دهانه رحم) چیست؟

HPV یا همان ویروس پاپیلومای انسانی با ایجاد سرطان دهانه رحم و هم چنین زگیل‌های تناسلی در اکثر موارد همراه است. HPV از طریق ارتباط جنسی انتقال می‌یابد. بیش از ۲۰۰ سویه از ویروس پاپیلومای انسانی یا HPV وجود دارد که همه آن‌ها علت سرطان دهانه رحم نیستند.

## علائم سرطان گردن رحم

سرطان دهانه رحم در مرحله اولیه معمولاً علائم و نشانه‌های خاصی ایجاد نمی‌کند. علائم و نشانه‌های مراحل پیشرفته‌تر سرطان دهانه رحم عبارت‌اند از:

- خونریزی که در بین قاعدگی منظم ماهیانه رخ دهد؛
- خونریزی بعد از تماس جنسی یا

شستشوی واژن یا معاینه لگن؛

- خونریزی قاعدگی طول کشیده یا شدیدتر از معمول باشد؛
- خونریزی بعد از یائسگی؛
- خونریزی از واژن پس از مقاربت؛
- افزایش ترشح از واژن که ممکن است بوی نامطبوع داشته باشد؛
- درد در ناحیه تناسلی یا درد در لگن در هنگام مقاربت؛

خطر درگیری با سرطان دهانه رحم بر اثر بعضی عوامل بیشتر می‌شود. از جمله:

- شرکای جنسی متعدد و مختلف
- فعالیت جنسی زودرس؛ داشتن رابطه جنسی در سنین پایین خطر ابتلا به HPV را افزایش می‌دهد.
- سایر عفونت‌های جنسی: ابتلا به عفونت‌هایی مانند کلامیدیا، سوزاک، سیفلیس و HIV / AIDS خطر ابتلا به HPV را افزایش می‌دهد.
- سیستم ایمنی ضعیف: اگر سیستم ایمنی بدن شما تحت تأثیر شرایط بهداشتی دیگر تضعیف شده و شما دارای HPV هستید، احتمال ابتلا به سرطان دهانه رحم بیشتر است.
- سیگار کشیدن: سیگار کشیدن باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم می‌شود.

## سن ابتلا به سرطان دهانه رحم

برخلاف سرطان رحم که معمولاً در سنین بالای ۵۰ سالگی و یائسگی شروع می‌شود، سرطان دهانه رحم می‌تواند از سن ۲۵ سالگی شروع شود حداکثر شیوع آن در حدود سن ۴۷ سالگی است.

- افرادی که در سن پایین‌تر از ۱۶ سالگی ازدواج می‌کنند، در این زمان نزدیکی دارند، تعداد زایمان‌ها متعدد است یا شریک‌های جنسی متعدد دارند، سرطان دهانه رحم در آن‌ها بیشتر مشاهده می‌شود.

## چه وقت به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورتی که علائم یا نشانه‌هایی که اشاره کردیم را در خود می‌بینید، حتماً برای بررسی علائم و تشخیص دقیق به پزشک متخصص زنان و زایمان مراجعه کنید. متخصص زنان با آزمایشات مربوطه می‌تواند علت نشانه‌های شما را تشخیص دهد و روند درمان را آغاز کند.

## تشخیص سرطان رحم چگونه است؟

اگر علائم سرطان دهانه رحم را دارید، پزشک سعی می‌کند تا با انجام برخی آزمایش‌ها به تشخیص قطعی در مورد بیمار بودن یا نبودن شما برسد. از جمله آزمایش‌های تشخیص سرطان دهانه رحم:

• آزمایش پاپ اسمیر: پزشک یا ماما نمونه‌ای از سلول‌های دهانه رحم را با خراشیدن جدا می‌کند. آزمایشگاه نمونه را از لحاظ سلول‌های سرطانی یا غیرطبیعی و HPV بررسی می‌کند.

• معاینه دهانه رحم: پزشک به کمک وسیله‌ای به نام کولپوسکوپ دهانه رحم را بررسی می‌کند. کولپوسکوپ ترکیبی از ذره‌بین و نور برای دیدن بهتر دهانه رحم است.

• برداشتن نمونه بافتی: بیوپسی یا نمونه‌برداری یعنی برداشتن بافت برای جستجوی سلول‌های سرطانی. از کسانی که مشکل دارند بیوپسی تهیه و برای آزمایشگاه ارسال می‌شود. بیوپسی تنها راه مطمئن برای تشخیص سرطان است. برداشت بافت از دهانه رحم ممکن است سبب خونریزی و ترشح از دهانه رحم شود که خیلی زود بهبود پیدا می‌کند.

## انواع سرطان دهانه رحم

این نوع سرطان نیز مانند انواع دیگر سرطان‌ها شامل چند دسته است که شایع‌ترین آن‌ها:

• کارسینوم سلول سنگفرشی: حدود ۹۰ درصد از انواع سرطان‌های دهانه رحم را کارسینوم سلول سنگفرشی تشکیل می‌دهد. این نوع سرطان شامل رشد سلول‌های پوششی از نوع سنگفرشی در دهانه رحم است که توانایی انتقال (متاستاز) به بافت‌های اطراف و حتی بافت‌های دور را دارند. • آدنوکارسینوم: تقریباً ۱۰ درصد دیگر را آدنوکارسینوم‌ها تشکیل می‌دهند. آدنوکارسینوم زمانی که در سلول‌های بدخیم، بافت غده‌ای یافت شود رخ می‌دهد.

## مرحله‌بندی سرطان دهانه

### رحم

سرطان دهانه رحم بر اساس آن که سلول‌های سرطانی در کجا پیدا شوند مرحله‌بندی می‌شود.

مراحل مختلف سرطان دهانه رحم: • مرحله اول: سلول‌های سرطانی تنها در سرویکس دیده می‌شوند.

• مرحله دوم: تومور در سرویکس رشد کرده به قسمت فوقانی واژن نیز تهاجم کرده است. ممکن است تومور به سایر بافت‌های اطراف نیز تهاجم پیدا کرده باشد. البته در این مرحله تهاجم به دیواره لگن و قسمت تحتانی واژن ایجاد نمی‌شود.

• مرحله سوم: تومور به دیواره لگن یا قسمت تحتانی واژن تهاجم پیدا کرده است. اگر تومور به قدر کافی بزرگ باشد، می‌تواند یک یا هر دو حالب را که ادرار از طریق آن از کلیه‌ها به

خارج راه پیدا می‌کند ببندد. در نتیجه آزمایش‌ها نشان می‌دهد که کلیه‌ها خوب کار نمی‌کنند.

• مرحله چهارم: تومور به مثانه یا رکتوم تهاجم پیدا کرده یا سرطان در سایر اندام‌های بدن مثل ریه منتشر می‌شود.

# دلایل بوی بد دهان و راه های پیش گیری از آن

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)

از این مواد باعث کاهش قدرت چشایی و التهاب در لثه ها می شود.

## • خشکی دهان:

خشکی دهان می تواند باعث ایجاد بوی بد دهان شود. وظیفه بزاق مرطوب کردن دهان، خنثی کردن اسیدهای تولید شده توسط پلاک های دندان و شست و شو و از بین بردن سلول های مرده ای که روی زبان، لثه ها و فضای داخلی دهان جمع می شوند، می باشد. در صورت تجمع این سلول ها، بوی بد در دهان ایجاد می شود.

از علت های خشکی دهان می توان به عوارض جانبی برخی از داروها، مشکلات غدد بزاقی و یا تنفس مداوم از طریق دهان اشاره کرد.

## • برخی از بیماری ها:

ابتلا به برخی از بیماری ها مانند عفونت های دستگاه تنفس، مشکلات کبدی و گوارشی مانند ریفلاکس معده، بیماری دیابت و انسداد روده ممکن است منجر به بوی بد در دهان شود. با برطرف شدن این بیماری ها، بوی بد دهان نیز برطرف می شود.

## • برطرف کردن بوی بد دهان

رعایت بهداشت دهان و دندان - استفاده از مسواک حداقل ۲ مرتبه در روز به حفظ بهداشت دهان کمک می کند. در هنگام مسواک زدن حتما روی زبان را نیز به وسیله مسواک تمیز کنید. استفاده از نخ دندان نیز با خارج کردن باقی مانده مواد غذایی از میان دندان ها، در رفع بوی بد دهان موثر است. به طور کلی بهتر است

بوی بد دهان سبب می شود افراد تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران نداشته باشند؛ از این رو، بهداشت دهان و دندان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. خوشبختانه این مشکل در اغلب موارد به راحتی برطرف می شود. رعایت کامل بهداشت دهان و دندان، مراجعه منظم به دندانپزشک و درمان هرگونه بیماری زمینه ای و یا برطرف کردن سایر عواملی (مانند برخی از داروها، رژیم ها و غذاهای مصرفی) که موجب بوی بد دهان می شود؛ به داشتن تنفسی مطبوع کمک می نماید.

عوامل متعددی موجب ایجاد بوی نامطبوع در دهان می شوند:

## • عدم رعایت بهداشت دهان و دندان:

مسواک نزدن و عدم رعایت بهداشت دهان، اصلی ترین علت ایجاد بوی بد دهان می باشد. باقی ماندن غذا در بین دندان ها سبب می شود تا بوی نامطبوعی در دهان ایجاد شود. باقی ماندن غذا در دهان سبب رشد باکتری ها در فضای بین دندان ها، اطراف لثه و روی زبان می شود که در ایجاد بوی بد دهان موثر می باشد.

استفاده از نخ دندان، مسواک زدن و شست و شوی دهان با دهان شویه ها می تواند در جلوگیری از رشد باکتری ها و برطرف کردن بوی بد دهان موثر باشد.

• جرم و ضایعات بافت نگهدارنده دندان: جرم های تشکیل شده بر سطح دندان ها محل مناسبی برای رشد باکتری ها هستند و می توانند یکی از علل بوی بد دهان محسوب شوند.

## • پوسیدگی دندان:

پوسیدگی دندان و ابتلا به انواع بیماری های لثه می توانند عامل ایجاد بوی بد در دهان باشند. بیماری های لثه در اثر تجمع پلاک بر روی دندان ها ایجاد می شوند. باکتری ها با ایجاد برخی سموم موجب تحریک لثه می شوند. در صورتی که بیماری های لثه درمان نشوند، ممکن است به لثه و استخوان فک آسیب بزنند.

## • ناهنجاری های دندان:

ناهنجاری ها در نحوه قرار گرفتن دندان ها در کنار یکدیگر، باعث دسترسی سخت مسواک به برخی از دندان ها شده و این امر باعث بدبویی دهان می گردد.

بوی بد دهان دلایل دیگری نیز دارد که از مهم ترین آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

## • مصرف برخی از مواد غذایی:

شروع روند تجزیه مواد غذایی از دهان صورت می گیرد. از این رو بعد از مصرف مواد غذایی با بوی تند (مانند سیر یا پیاز)، استفاده از مسواک، نخ دندان و دهان شویه تا حدی می تواند به برطرف کردن بوی دهان کمک کند؛ تا زمانی که مواد غذایی دفع نشوند، بو کاملاً از بین نمی رود.

## • توتون و تنباکو:

سیگار کشیدن یا جویدن محصولات بر پایه تنباکو می تواند باعث بوی بد دهان و لک شدن دندان ها شود. هم چنین استفاده

مسواک خود را هر ۳ ماه یک بار و یا بعد از طی یک دوره بیماری تعویض کنید. استفاده از دهان شویه های آنتی باکتریال جهت حفظ بهداشت دهان توصیه می شوند.

- ویزیت مرتب دندانپزشکی (۲ مرتبه در سال)

- جلوگیری از خشکی دهان - مصرف مقدار کافی آب در طول روز و یا جویدن آدامس های بدون قند به برطرف کردن خشکی دهان کمک می کند.

- عدم استفاده از دخانیات

- استفاده از رژیم غذایی مناسب و پرهیز از مصرف مواد غذایی با بوی زیاد

- عدم خوابیدن بلافاصله بعد از مصرف غذا

ریفلاکس معده ممکن است از دلایل بوی بد دهان باشد. بهتر است بلافاصله بعد از مصرف غذا دراز نکشید تا از بروز ریفلاکس جلوگیری کنید.

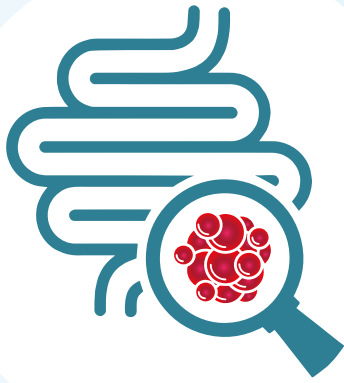
- مصرف میوه و برخی سبزیجات (چای سبز، جعفری تازه و سیب) به رفع بوی بد دهان کمک می کند.

# 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



# سرطان قولورکتال چیست؟

دکتر الهام یوسفی (داروساز)

دستگاه گوارش از مری، معده، روده باریک و روده بزرگ تشکیل شده است. روده بزرگ از انتهای روده باریک شروع شده و به مقعد ختم می‌شود. مقعد همان دهانه روده بزرگ است که به خارج از بدن منتهی می‌شود. کولون اسم دیگر روده بزرگ است. زمانی که سلول‌های بدخیم یا سرطانی در روده بزرگ تشکیل شوند، سرطان ایجاد می‌شود.

## عوامل ایجاد سرطان کولون

سرطان روده بزرگ در اکثر موارد، از پولیپ‌های روده منشأ می‌گیرد که معمولاً علامت بالینی خاصی در بدن ایجاد نمی‌کنند، ولی به مرور زمان تبدیل به سرطان می‌شوند. پولیپ‌های روده بزرگ، تکه‌های گوشتی برآمده است که از پوشش داخلی روده بزرگ ایجاد می‌شوند. فردی که پولیپ روده



دارد ممکن است در ظاهر علامت یا ناراحتی خاصی نداشته باشد. اما این پولیپ‌ها در صورت عدم درمان ممکن است به سرطان تبدیل شوند؛ به طوری که سرطان کولون تقریباً همیشه از پولیپ‌ها یا ضایعه‌های پیش بدخیم روده منشأ می‌گیرد. لذا باید پولیپ‌ها را از کولون خارج کرد تا از پیدایش سرطان جلوگیری شود. معمولاً پولیپ‌های روده در همه سنین دیده می‌شوند، اما در سنین بالای ۵۰ سال شایع‌تر بوده و بیشتر می‌توانند خطرآفرین باشند.

هم چنین بر اساس آمارها تقریباً نیمی از افراد بالای ۷۰ سال ممکن است به پولیپ‌های پیش بدخیم روده مبتلا باشند.

البته عوامل زیادی در میزان خطر و بدخیم بودن پولیپ‌ها نقش دارند. به طور مثال هر چقدر اندازه پولیپ‌ها بزرگ‌تر و تعداد آن‌ها بیشتر باشد، میزان خطر بدخیمی آن‌ها هم بیشتر می‌شود.

**برای مرحله بندی (staging) سرطان های کولورکتال از سیستم TNM استفاده می شود که شامل :**

(T) به شرایط موضعی خود تومور بستگی دارد. که خود این مرحله شامل:

• T1a که سلول های بدخیم تومورال محدود به لایه پوشاننده اپی تلیال هستند

• T1 شامل تومورهایی که محدود به لایه مخاط یا زیرمخاط است

• T2 تومورهایی که از لایه زیرمخاط عبور کرده و لایه عضلانی را درگیر می کند

• T3 تومورهایی که به سطح بیرونی لوله گوارش که با لایه ای به نام صفاق پوشیده شده اند، رسیده است

• T4 تومورهایی که احشای مجاور را درگیر کرده اند

(N) درگیری غدد لنفاوی را ارزیابی می کند  
(M) به درگیری دوردست (متاستاز) اشاره دارد.

### علایم سرطان کولون

باید به خاطر داشته باشید که پولیپ‌ها و حتی سرطان کولون در مراحل اولیه پیدایش خود ممکن است علامت جدی و نگران کننده‌ای نداشته باشند.

**در صورت مشاهده هر کدام از آن‌ها حتما باید به پزشک مراجعه کنید. این نشانه‌ها شامل موارد زیر هستند:**

• خونریزی از مقعد: خون موجود در مدفوع می‌تواند رنگ مدفوع را سیاه کند یا به صورت رگه‌های قرمز رنگ بر سطح مدفوع دیده شود؛

• تغییر در عادات اجابت مزاج که بیش از ۶ هفته مداومت داشته باشد؛

• یبوست یا اسهالی که پس از سن ۴۰ سالگی به وجود آمده و مداومت داشته باشد؛

• کاهش وزن بدن به دلیل ناشناخته در هر سنی؛

• کم‌خونی و فقر آهن به دلیل ناشناخته؛

• درد و پیچش مبهم و پایدار در ناحیه پایین شکم؛

### چه کسانی در معرض خطر سرطان روده بزرگ هستند؟

بسیاری از مردم آگاهی ندارند که به چه میزان در معرض خطر سرطان کولون هستند. پس اجازه دهید در ابتدا به بررسی عواملی بپردازیم که شانس افراد را برای ابتلا به سرطان کولون افزایش می‌دهند. هر عاملی که شانس شما را برای ابتلا به یک بیماری افزایش دهد، عامل خطر

نامیده می‌شود که لازم است از آن‌ها اطلاع داشته باشید.

### این عوامل خطر برای سرطان کولون شامل موارد زیر هستند:

۱. سن ۵۰ سال یا بیشتر: افزایش سن مهم‌ترین عامل خطر محسوب می‌شود.

خطر ابتلا به سرطان کولون با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد، به طوری که سرطان کولون تقریباً در دو سوم موارد در افراد ۵۰ ساله و مسن‌تر به وجود می‌آید.

۲. سابقه داشتن پولیپ در کولون

۳. چاقی

۴. دیابت

۵. کبد چرب

۶. سابقه سرطان کولون در بستگان درجه یک در سن کمتر از ۶۰ سال

۷. سابقه پولیپ پیش سرطانی کولون در بستگان درجه یک در سن کمتر از ۶۰ سال

۸. شیوه زندگی ناسالم که شامل مصرف دخانیات و مواد مخدر یا مشتقات آن (سیگار، قلیان یا تریاک...)، نوشیدن الکل، تغذیه ناسالم (مصرف زیاد گوشت قرمز، غذاهای آماده یا فست فود، مصرف کم سبزی و میوه تازه) و کم‌تحرکی است.

۹. سابقه فردی بیماری‌های التهابی روده (کولیت السراتیو یا کرون)

۱۰. ژنتیک: زمینه وراثتی سرطان کولون به شکل‌های مختلفی وجود دارد که مهم‌ترین آن‌ها به صورت سندروم پولیپوز ارثی و سرطان فامیلی غیرپولیپی کولون (سندرم لینچ) است.

### راه‌های تشخیصی کولورکتال کنسر چیست؟

اصلی‌ترین راه تشخیصی سرطان‌های

کولون و رکتوم، انجام اندوسکوپی روده بزرگ (کولونوسکوپی) و نمونه برداری از نواحی مشکوک است.

گاهی این تومورها به طور تصادفی ضمن تصویربرداری‌های شکمی مانند سی تی اسکن شناسایی می‌شوند؛ با این وجود باز هم تایید تشخیص با کولونوسکوپی و انجام بیوپسی یا نمونه برداری توصیه می‌شود.

### پیشگیری و درمان سرطان کولون

همان‌طور که ذکر شد، با بالا رفتن سن خطر ابتلا به میزان زیادی افزایش می‌یابد.

به همین دلیل مهم‌ترین روش پیشگیری از این سرطان، انجام تست‌هایی است که پولیپ‌های اولیه را شناسایی کنند و در صورت لزوم آن‌ها را بردارند.

این تست‌ها به روش‌های غربالگری معروف هستند. روش‌های غربالگری هم چنین می‌توانند سرطان کولورکتال را در مراحل اولیه تشخیص دهند.

درمان این سرطان در مراحل اولیه امکان پذیر بوده و باعث بهبودی بیمار می‌گردد.

از سایر عوامل پیشگیری، تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی است. داشتن رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و فیبرهای تغذیه‌ای، کاهش اضافه وزن، ورزش و فعالیت بدنی مستمر و پرهیز از الکل و سیگار می‌توانند در پیشگیری از این بیماری موثر باشند.

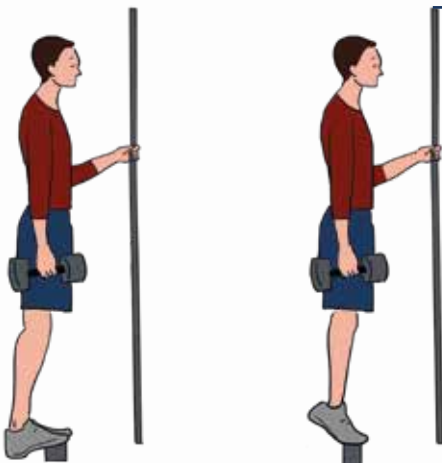
# برای تقویت عضلات ساق پا ورزش‌های مفصلی را می‌توانید انجام دهید:

گردآوری: پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

## باشگاه

سلام سلامت -

حرکات زیر برای افرادی که دچار بیماری‌های خاص، آرتروز، زانو درد، بیماری قلبی، ناراحتی‌های استخوانی و ماهیچه‌ای می‌باشند، توصیه نمی‌شود و باید قبل از انجام این تمرین‌ها حتماً با پزشک خود مشورت کنند.



### • حرکت اول: ساق پا ایستاده دو پا

صاف بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. سعی کنید عضلات شکم را منقبض نموده و سپس روی پنجه پا بلند شوید. بعد از این که آمادگی لازم برای این تمرین را بدست آوردید، می‌توانید با آموزش مربی خود از دمبل استفاده نمایید. (برای حفظ تعادل می‌توانید یک دستتان را به یک ستون نگه دارید.) این حرکت را در ۳ ست و هر ست، ۱۵ ثانیه انجام داده و بعد از هر ست ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

### • حرکت دوم: حرکت پروانه

بایستید؛ پاها باید صاف باشند و هر دو دست در دو طرف بدن قرار گیرند. پریده و پاهای خود را بیش از عرض شانه باز کنید، در همین حین دست‌هایتان را تا بالای سر بیاورید تا به هم برسند. دوباره پریده، دست‌هایتان را پایین آورده و پاهایتان را کنار هم جفت نمایید و به وضعیت اول برگردید. این حرکت را در ۳ ست و هر ست به ترتیب ۵، ۱۰ و ۱۵ بار انجام داده و بعد از هر ست یک دقیقه استراحت کنید.



### • حرکت سوم: ساق پا ایستاده تک پا

مانند حرکت اول بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. سعی کنید عضلات شکم را منقبض نموده و سپس روی پنجه یک پا بلند شوید. پای دیگر را از زانو خم نمایید. بعد از اینکه آمادگی لازم برای این تمرین را بدست آوردید می‌توانید با آموزش مربی خود از دمبل استفاده نمایید. (برای حفظ تعادل می‌توانید یک دستتان را به یک ستون تکیه دهید.) این حرکت را در ۳ ست و هر ست، ۱۰ ثانیه انجام داده و بعد از هر ست ۳۰ ثانیه استراحت کنید.



# 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](http://www.myxenover.com)

[www.actoverco.com](http://www.actoverco.com)

کاش...

# اكتوفن اكسترا

را انتخاب می کرد



**ACTOFEN**<sup>®</sup>  
*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.