

رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۵۹ | ماهنامه خرداد ۱۳۹۹

فواید و مضرات مصرف کافئین

تب مالت چیست؟

سلامت آقایان

امگا ۳ و ورزش



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

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

ACTOVERCO

Together for a healthier future

www.actoverco.com



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

کشتی باکتریال

حلوئی نرم کننده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

آسیب آن‌ها نباشیم.

• از پخش کردن مطالب و اخبار و شایعات مختلف خودداری کنیم و پیش از دست به دست کردن آن‌ها بیندیشیم که این موضوع چقدر صحیح است و آیا به من و جامعه کمکی می‌کند یا فقط ترس و سردرگمی عمومی را تشدید می‌کند.

• نگاهمان را به دیگران مثبت کنیم و سعی کنیم در این شرایط که آستانه تحمل عمومی پایین تر آمده و بدبینی و نگرانی گسترش پیدا کرده، با دید مثبت و انسان دوستانه تر با دیگران در ارتباط باشیم تا حس و حال همه ما با هم بهتر شود. با هم همدلی کنیم و به هم کمک کنیم. حتی اگر با یک تماس تلفنی محبت آمیز باشد. دیگران هم مثل ما نگران و تحت فشار هستند و نیازمند یاری ما.

• توجه به سلامتی جامعه را به اندازه توجه به سلامتی خود و خانواده مان مهم بدانیم و حفظ ایمنی و سلامتی عمومی را به عنوان مسئولیت اجتماعی خود بشناسیم.

• از استعدادها و توانمندی‌های خود برای غلبه بر بحران استفاده کنیم و برای ساختن امروز و فردایی بهتر برای خود و کل جامعه تلاش کنیم.

• خلاقیت راه نجات بشر است! خلاق باشیم و دیگران را تشویق کنیم تا با یافتن راهکارهای جدید، از این شرایط سخت گذر کرده و فردای دنیایمان را بهتر کنیم.

همه گیری بیماری COVID-19 یا همان عفونت ویروسی با کوروناویروس جدید، چند ماهی است که مردمان سراسر کره زمین را درگیر کرده و عوارض بسیار شدید اجتماعی، سیاسی و اقتصادی را موجب شده است. در بحران‌هایی این چنین فراگیر، به ویژه زمانی که با سلامت مردم در ارتباط است، توجه به جنبه‌های اجتماعی و روانشناختی آن اهمیت زیادی دارد. گسترش شایعات مختلف درباره خود بیماری و راه‌های پیشگیری، تشخیص و درمان آن و تأثیری که بر روابط بین انسان‌ها از خانواده تا کل اجتماع می‌گذارد، معضلی است که نه تنها توجه سیاست‌گذاران و متخصصان را می‌طلبد، بلکه نیازمند مدیریت آن در سطح فرد، خانواده و دوستان نیز می‌باشد.

برای گذر هر چه بهتر از این گونه بحران‌ها و جلوگیری از تأثیرات منفی آن‌ها، راهکارهای زیادی مطرح می‌شود و تلاش تک تک اعضای جامعه برای کمک به مدیریت روانی و اجتماعی این بحران از مهم‌ترین مواردی است که باید مدنظر قرار گیرد.

در این زمان بهتر است:

• ترس و خشم خود را کنترل کرده و به دیگران منتقل نکنیم.

• به احساسات خود و دیگران احترام بگذاریم. در بحران‌ها بسیاری از افراد از لحاظ روحی آسیب پذیر می‌شوند. پس سعی کنیم که ما دلیل

سردبیر

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 می‌خواهید برنده مسابقه ماه قبل را بشناسید، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.



فرداد ۹۹

فهرست

- ۶ خاویسم پیست؟
- ۸ مراقبت های لازم بعد از پیوند کلیه
- ۱۰ تب مالت پیست؟
- ۱۲ خوارید و مضرات مصرف کافئین
- ۱۴ تب یوزنه پیست؟
- ۱۶ سلامت آقایان
- ۱۸ مسابقه سلام سلامت
- ۱۹ نگهداری از میوه ها و سبزیجات
- ۲۰ امگا ۳ و ورزش
- ۲۲ تاثیرات مغرب دانیات بر سلامتی
- ۲۴ بیماری آسم پیست؟
- ۲۶ باشگاه سلام سلامت

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سر دبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سپیده ساتکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

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

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

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

دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز

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



می تواند به پزشک در تشخیص بیماری کمک کند.

راه های درمان فاویسم

از طریق برطرف کردن محرکی که باعث بروز علائم می شود، می توان فاویسم را درمان کرد.

اگر فاویسم پیشرفت کرده و به کم خونی همولیتیک تبدیل شود، به درمان های تهاجمی تر نیاز است. درمان گاهی از طریق تجویز اکسیژن یا انتقال خون برای پر کردن سطح اکسیژن و گلبول های قرمز است.

ممکن است نیاز باشد تا در حین درمان در بیمارستان بستری شوید، چرا که برای اطمینان از بهبودی کامل و بدون عوارض، نظارت دقیق بر شرایط بیماری که کم خونی همولیتیک شدید دارد بسیار حائز اهمیت است.

چشم انداز فرد مبتلا به فاویسم چیست؟

در بسیاری از افراد مبتلا به فاویسم هیچ گاه علائمی بروز نمی کند. افرادی که درمان لازم برای بر طرف کردن محرک (که باعث بروز علائم فاویسم می شود) را می گیرند، به طور کامل بهبود پیدا می کنند.

البته بسیار مهم است که یاد بگیرید چطور شرایط را مدیریت کرده و از بروز علائم جلوگیری کنید.

از جمله کارهایی که می توان برای مدیریت این بیماری به کار گرفت اجتناب از مصرف غذا ها و داروهایی است که محرک بروز علائم بیماری هستند؛ کنترل سطح استرس هم می تواند در کنترل علائم موثر باشد.

با کمک پزشک خود، لیستی از غذا ها و داروهایی که نباید مصرف کنید را تهیه نمایید.



G6PD همچنین وظیفه محافظت از گلبول های قرمز را دارد، تا آن ها بتوانند به درستی عمل کرده و طول عمر طبیعی خود را داشته باشند. بدون وجود مقدار کافی از این فاکتور، گلبول های قرمز خون قبل از موعد مقرر تجزیه می شوند. به تخریب اولیه گلبول های قرمز همولیز گفته می شود.

کم خونی همولیتیک وقتی پدید می آید که سلول های قرمز خون سریع تر از زمانی که بدن بتواند آن ها را جایگزین کند از بین می روند و همین امر موجب کاهش جریان اکسیژن به اندام ها و بافت ها می شود. این امر می تواند باعث خستگی، زرد شدن پوست و چشم و تنگی نفس شود.

در افرادی که فاویسم دارند، ممکن است کم خونی همولیتیک بعد از خوردن باقالا یا حبوبات خاصی ایجاد شود. هم چنین ممکن است در اثر عفونت یا مصرف برخی داروها بروز کند.

این بیماری در آفریقا بیشتر شیوع دارد. همچنین مردان بیشتر از زنان به این بیماری مبتلا می شوند.

بیشتر افراد مبتلا به فاویسم معمولاً علامت خاصی از بیماری را تجربه نمی کنند. با این حال، برخی از افراد ممکن است وقتی در معرض دارو، مواد غذایی یا عفونی قرار می گیرند (که باعث از بین رفتن زودرس گلبول های قرمز می شود)، علائم بیماری در آن ها بروز کند. هنگامی که علت اصلی درمان شود، علام این بیماری معمولاً طی چند هفته از بین می رود.

علائم بیماری فاویسم چیست؟

- علائم این بیماری عبارتند از:
- تپش قلب
- تنگی نفس

فاویسم چیست؟

بیماری فاویسم نوعی ناهنجاری ژنتیکی است که منجر به کمبود آنزیم گلوکز-۶-فسفات دهیدروژناز (G6PD) در خون می شود. این آنزیم در تنظیم واکنش های مختلف بیوشیمیایی بدن اهمیت دارد.

- سابقه خانوادگی این بیماری را دارید؛
- اگر یک یا چند فاکتور ذکر شده را دارید
- بدین معنا نیست که حتماً به فاویسم مبتلا می شوید. اگر نگران هستید با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

راه های تشخیص بیماری

پزشک، از طریق یک آزمایش خون ساده، می تواند سطح آنزیم G6PD را بررسی کند.

حتماً اطلاعاتی در مورد رژیم غذایی و داروهایی که مصرف می کنید را در اختیار پزشک قرار دهید. این جزئیات

- ادرار تیره رنگ
- تب
- خستگی
- گیجی
- رنگ پریدگی
- زردی پوست و چشم ها

عوامل خطر

اگر یکی از فاکتور های زیر را دارید، احتمال بروز فاویسم در شما بیشتر خواهد بود:

- مرد هستید؛
- آفریقایی-آمریکایی هستید؛
- اهل خاورمیانه هستید؛

MICRO ZODA™

KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱
آشپز باکتریال
خوشبو کننده
تمیز کننده



 microzoda

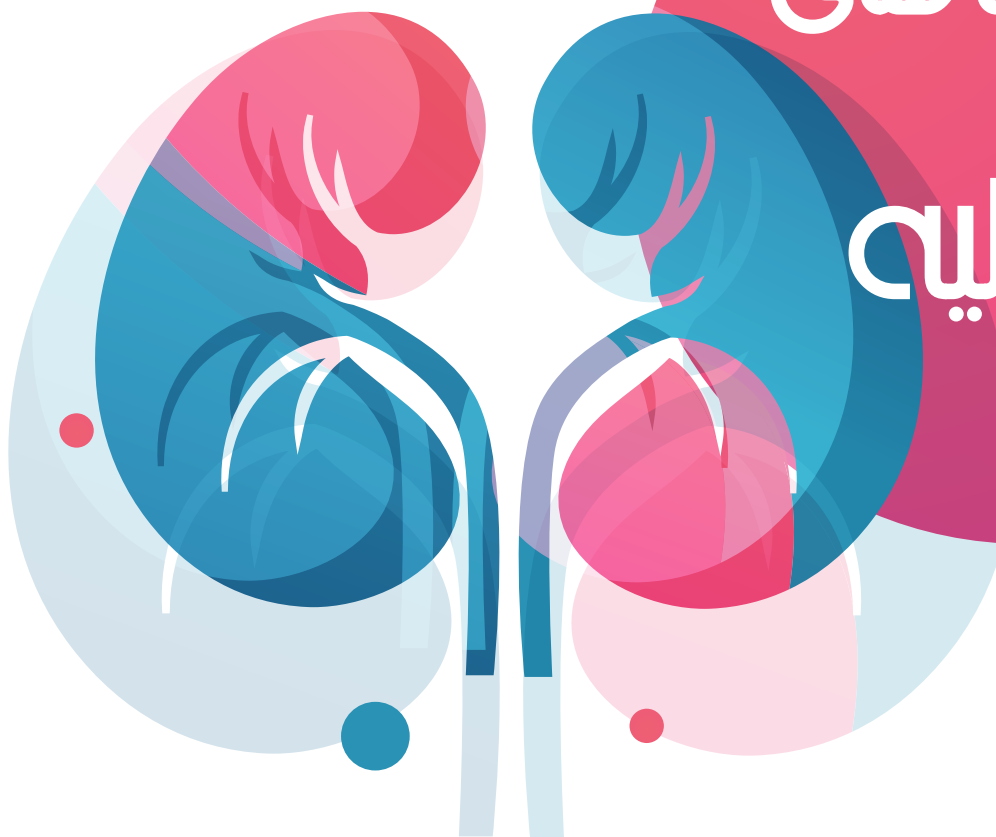
www.microzoda.com

تلفن امور مشتریان

۰ ۲ ۶ - ۳ ۶ ۶ ۷ ۰ ۸ ۱ ۶



مراقبت‌های لازم بعد از پیوند کلیه



موفقیت آمیز بودن عمل پیوند کلیه در طولانی مدت به عوامل گوناگونی وابسته است. به همین دلیل فرد باید:

- به طور مرتب به پزشکان معالج خود مراجعه کرده تا معاینات لازم را انجام دهد.
- داروهای ضد رد پیوند را روزانه و با دوز مناسب، طبق دستور پزشکان تیم پیوند مصرف کند، تا بدن کلیه جدید را پس نزند.
- طبق برنامه، آزمایش‌های لازم جهت بررسی عملکرد کلیه را انجام دهد.
- سبک زندگی سالمی را دنبال کند که شامل رژیم غذایی مناسب، ورزش کردن و در صورت لزوم کاهش وزن می‌باشد.
- به علاوه، برای اینکه از پیوند کلیه نتیجه بهتری بگیرید، بهتر است به توصیه‌های زیر نیز توجه کنید.

فعالیت:

بسیاری از بیماران پیوند کلیه بعد از

بهبودی از عمل جراحی، احساس انرژی بیشتری می‌کنند و در نتیجه مشتاق هستند تا میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. بعد از مرخص شدن از بیمارستان، توصیه ما به بیماران این است که میزان فعالیت بدنی خود را به مرور افزایش دهند ولی بیش از حد خود را خسته نکنند.

برای جلوگیری از خطرات احتمالی در هنگام فعالیت موارد زیر را رعایت کنید:

- حداقل تا مدت ۶ هفته، از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید و وزن اجسام قابل حمل را به تدریج افزایش دهید.
- از خوابیدن یا خم شدن روی قسمت‌های جراحی شده خودداری کنید، چرا که ممکن است باعث کمر درد شود.

• به تدریج میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

- حداقل تا ۱۲ هفته از انجام ورزش‌های سنگین خودداری کنید.
- از انجام برخی ورزش‌ها، مانند بوکس یا ورزش‌های رزمی، که به طور مستقیم ممکن است به کلیه فشار وارد کند خودداری کنید.

موارد زیر به شما کمک می‌کند تا فعالیت خود را افزایش دهید:

- ماشین را کمی دورتر از مقصد خود پارک کنید و هر روز مسافتی که پیاده روی می‌کنید را افزایش دهید.
- به جای استفاده از خودرو، با دوچرخه سر کار بروید.
- به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها استفاده کنید.

تغذیه:

بعد از پیوند، با بهبود عملکرد کلیه، ممکن است بتوانید تنوع بیشتری در رژیم غذایی خود داشته باشید. متخصصان تغذیه در این خصوص توصیه‌های لازم را به شما ارائه می‌کنند.

شش هفته اول پس از پیوند توصیه می‌شود از انواع میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین و کربوهیدرات‌ها استفاده کنید. همچنین برای جلوگیری از تداخل دارویی، ممکن است لازم باشد تا از مصرف برخی مواد غذایی خودداری کنید. افزایش وزن در کوتاه مدت، یکی از مشکلات شایع بیماران، بعد از پیوند کلیه می‌باشد. با رعایت رژیم غذایی سالم می‌توانید از افزایش وزن و افزایش سطح چربی خون جلوگیری

کنید. از دیگر مشکلاتی که بیمار ممکن است پس از عمل پیوند به آن دچار شود، دیابت است که دلیل آن تأثیر استفاده از داروهای استروئیدی و افزایش وزن می باشد. با کنترل وزن و سطح چربی خون می توانید از ابتلا به بیماری های قلبی، سکنه مغزی و دیابت در امان بمانید. برای حفظ سلامت استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان ها، اضافه کردن کلسیم در رژیم غذایی ضرورت دارد. بهتر است از تمام ۵ گروه غذایی، مواد غذایی متنوعی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

توصیه های غذایی زیر به شما در حفظ سلامتتان پس از پیوند کمک می کند:

- وعده های غذایی را منظم میل نمایید.
- در هر وعده از غذاهایی که حاوی نشاسته هستند، مانند نان، سیب زمینی، برنج، غلات، ماکارونی و ... استفاده کنید. بهتر است از غلات سبوس دار استفاده کنید.
- مصرف چربی ها و چربی های اشباع شده را کاهش دهید.
- میزان قند دریافتی از موادی مثل بیسکوئیت، نوشیدنی، کیک و شکلات را محدود کنید؛ اما نیازی به کاهش قند میوه ها یا لبنیات نیست. چرا که این مواد غذایی حاوی مواد مغذی بسیاری می باشند و مصرف آن ها توصیه می شود.
- حداقل هفته ای یک بار ماهی مصرف کنید.
- روزانه پنج واحد میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- از نمک و غذاهای شور کمتر استفاده کنید.
- برخی از داروهایی که استفاده می کنید ممکن است به مرور باعث از دست دادن کلسیم استخوان ها شده و در نتیجه باعث افزایش احتمال شکنندگی استخوان ها می شود.

به غیر از مواردی که پزشک یا متخصص تغذیه توصیه می کنند، شما باید بیشتر از غذاهای سرشار از کلسیم مصرف کنید.

عفونت ها

داروهای ضد رد پیوند به بدن کمک می کنند تا کلیه جدید را پس نزنند، اما در عین حال سیستم ایمنی را نیز تضعیف می کند. با تضعیف سیستم ایمنی بدن، عفونت های ویروسی و سایر عفونت ها مشکل ساز می شوند. برای جلوگیری از ابتلا به عفونت ها باید:

- دست ها را به طور مرتب بشویید.
- بهداشت را در تماس با دیگران کاملا رعایت کنید.
- از نزدیک شدن به افرادی که بیماری های مسری دارند خودداری کنید.

افزایش وزن در کوتاه مدت، یکی از مشکلات شایع بیماران، بعد از پیوند کلیه می باشد.



• از نزدیک شدن به کودکانی که به تازگی واکسن زنده ضعیف شده و نیز

افرادی که فرم نازال (بینی) واکسن آنفلوآنزا را دریافت کرده اند خودداری کنید.

• اگر برنامه سفر دارید حتما از قبل با پزشک خود در این مورد صحبت کنید.

واکسیناسیون

دریافت واکسن با تایید تیم پزشکی می تواند برای سلامت فرد مفید باشد. حداقل ۶ ماه زمان پس از دریافت پیوند نیاز است تا بتوانید هرگونه واکسنی دریافت کنید.

بعد از پیوند، هرگز نباید واکسن حاوی ویروس زنده یا ضعیف شده دریافت کنید. از جمله این واکسن ها می توان آبله مرغان، تب زرد، سرخک، اوربون، سرخچه، واکسن فلج اطفال خوراکی، واکسن زونا و فرم نازال (بینی) واکسن آنفلوآنزا را نام برد. حتی باید از تماس مستقیم با افرادی که این نوع واکسن ها را دریافت کرده اند نیز خودداری کنید. واکسن هایی که حاوی ویروس مرده یا غیر فعال شده هستند قابل استفاده می باشند. از جمله این واکسن ها می توان واکسن تزریقی آنفلوآنزا، واکسن دیفتی-کزاز، آزمایش پوستی سل و واکسن پنوموکوکی را نام برد.

سیگار نکشید!

استعمال سیگار برای سلامتی مضر است و عمر کلیه پیوند شده را کم می کند. سیگار احتمال ابتلا به عفونت های ریه و انواع سرطان را افزایش می دهد به خصوص این که داروهای ضد رد پیوند نیز احتمال این موارد را می افزایند.

مراقبت های پوستی

داروهای ضد رد پیوند احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهند؛ به همین خاطر حتما از پوشش مناسب برای پوست خود استفاده کنید (کلاه و کرم های ضدآفتاب با SPF ۳۰ و

بالا تر). در روزهای ابری هم مراقبت ها را انجام دهید، چرا که در این حالت نیز اشعه های خورشید برای پوست مضر است. به طور مرتب پوست خود را معاینه کنید و در صورت هر گونه تغییر درخال یا لکه های پوستی به پزشکتان مراجعه کنید.

مراقبت از دندان ها

حتما به دندان پزشک خود اطلاع دهید که عمل پیوند کلیه انجام داده اید و در حال مصرف چه داروهایی هستید. به طور مرتب معاینات دوره ای دندانپزشکی داشته باشید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. اگر زخمی در دهانتان هست که بهبود پیدا نمی کند، حتما باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد.

مراقبت از چشم ها

حداقل ۶ ماه پس از پیوند برای خرید عینک جدید اقدام کنید، چرا که در چند ماه اول بعد از پیوند دید شما دچار تغییراتی می شود. بهتر است حداقل هر دو سال یک بار برای بررسی وضعیت چشم های خود به چشم پزشک مراجعه کنید تا اگر مشکلی وجود دارد در مراحل اولیه درمان شود.

بارداری

توصیه می شود در یک سال اول بعد از پیوند کلیه باردار نشوید. بنابراین از روش های ضد بارداری موثر استفاده کنید. بارداری می تواند بر کلیه ها فشار وارد کند. همچنین، داروهای مصرفی نیز ممکن است بر سلامت کودک تأثیر بگذارد. اما اگر قصد بارداری دارید، به کلینیک های مشاوره و متخصص در زمینه بارداری مراجعه کنید.

تب مالت چیست؟



علایم

علایم تب مالت ممکن است در هر زمانی، از چند روز تا چند ماه پس از آلوده شدن، ظاهر شود. علایم آن مشابه علایم و نشانه های انفلوآنزا است؛ این علایم عبارتند از:

- تب
- لرز
- از دست دادن اشتها
- عرق کردن
- ضعف
- خستگی
- درد مفاصل، عضلات و کمر
- سردرد

ممکن است علایم این بیماری برای هفته ها یا ماه ها ناپدید شده و سپس بازگردد. بعضی از افراد، مبتلا به تب مالت مزمن هستند و حتی بعد از درمان، تا سال ها علایم بیماری را دارند. علایم و نشانه های طولانی مدت این بیماری شامل خستگی، تب های مکرر، ورم مفاصل، التهاب قلب (اندوکاردیت) و اسپوندیلیت (آرتروز التهابی که بر ستون فقرات و مفاصل اطراف آن اثر می گذارد) می باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

تشخیص تب مالت به ویژه در مراحل اولیه بسیار دشوار است، چرا که اغلب با بیماری های دیگری مانند انفلوآنزا شباهت دارد. اگر تب شما با سرعت رو به افزایش است، درد عضلانی یا ضعف غیرمعمول دارید تب قطع نمی شود و مقاوم است، و یا سایر عوامل خطر این بیماری را دارید به پزشک خود مراجعه کنید.

علل بیماری

ممکن است بسیاری از حیوانات وحشی یا اهلی دچار تب مالت شوند، برخی از این حیوانات عبارتند از:

- گاو
- بز
- گوسفند

تب مالت نوعی عفونت باکتریایی است که از حیوانات به انسان سرایت می کند. معمولاً افراد با خوردن لبنیات خام یا پاستوریزه نشده به این بیماری مبتلا می شوند. گاهی اوقات، باکتری هایی که باعث تب مالت می شوند، می توانند از طریق هوا یا از طریق تماس مستقیم با حیوانات آلوده منتقل شوند.

منتقل می شود. با این وجود، افرادی که سیستم ایمنی بدنشان تضعیف شده است، باید از دست زدن به سگ هایی که به این بیماری مبتلا هستند خودداری کنند.

به طور معمول تب مالت از فردی به فرد دیگر سرایت نمی کند، اما در چند مورد، زنان این بیماری را در بدو تولد یا از طریق شیر دهی به فرزندانشان منتقل کرده اند. به ندرت ممکن است تب مالت از طریق فعالیت جنسی یا از طریق خون آلوده یا تزریق مغز استخوان گسترش یابد.

عوامل خطر

در حالی که تب مالت در ایالات متحده نادر است، اما در سایر نقاط جهان به ویژه در کشور های زیر شایع است:

شود یا حتی به طور کامل پخته نشده باشد، می تواند باعث انتقال بیماری به انسان شود.

• **استنشاق هوای آلوده.** باکتری این بیماری به راحتی در هوا پخش می شود. ممکن است کشاورزان، شکارچیان، تکنسین های آزمایشگاه و کارگران کشتارگاه این باکتری ها را استنشاق کنند.

• **لمس خون و مایعات بدن حیوانات آلوده.** باکتری های موجود در خون یا جفت یک حیوان آلوده می تواند از طریق بریدگی یا زخم وارد جریان خون شما شود. از آنجا که تماس عادی با حیوانات، لمس کردن، مسواک زدن یا بازی کردن، باعث انتقال عفونت نمی شود، این بیماری به ندرت از حیوانات خانگی به انسان

- خوک ها و گرازهای وحشی
- سگ ها، به ویژه سگ های شکاری
- گوزن
- گاو میش
- شتر

نوعی از این بیماری بر برخی گونه های آبی مانند نهنگ ها و شیر دریایی نیز تاثیر می گذارد.

متداول ترین شیوه انتشار باکتری ها از حیوانات به انسان، عبارتند از:

• **مصرف لبنیات خام.** اگر حیوانی آلوده به باکتری بروسلا باشد، باکتری بیماری از طریق مصرف شیر آلوده یا سایر محصولات لبنی پاستوریزه نشده، مثل بستنی، کره و پنیر به انسان منتقل می شود. همچنین، اگر گوشت حیوانی به این باکتری آلوده شده باشد، در صورتی که خام مصرف

اكتوكلد

تجربه ای جدید در

سرما خوردگی



- 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®

ممکن است درمان ورم مهره های ستون فقرات مخصوصا مهره های بین ستون فقرات و لگن دشوار باشد و حتی ممکن است آسیب های جبران ناپذیری بر جای بگذارد.

• التهاب و عفونت بیضه ها، باکتری هایی که باعث تب مالت می شوند می توانند باعث ایجاد عفونت نیز بشوند. ممکن است عفونت به خود بیضه نیز سرایت کند و باعث تورم و درد (گاهها شدید) شود.

• التهاب و عفونت طحال و کبد. تب مالت می تواند طحال و کبد را تحت تأثیر قرار دهد و باعث بزرگتر شدن آن ها شود.

• عفونت سیستم عصبی مرکزی. این مورد شامل بیماری هایی است که زندگی فرد را به خطر می اندازند؛ بیماری هایی مانند مننژیت (التهاب غشاهای اطراف مغز و نخاع)، انسفالیت (التهاب خود مغز) از جمله این بیماری ها است.

پیشگیری

برای این که احتمال ابتلا به تب مالت را کاهش دهید، اقدامات محتاطانه زیر را انجام دهید:

- از مصرف لبنیات پاستوریزه نشده خودداری کنید.
- گوشت را کاملا پخته و بعد مصرف کنید.
- اگر دام پزشک، کشاورز، شکارچی یا کارگر کشتارگاه هستید، در حین کار با حیوانات مریض یا مرده، از دستکش های پلاستیکی استفاده کنید.
- اگر در محل کار احتمال خطر ابتلا به بیماری زیاد است، برای مثال محیط آزمایشگاه، اقدامات ایمنی را رعایت کنید.
- حیوانات خانگی را واکسینه کنید.

- اروپای جنوبی (پرتغال، اسپانیا، ترکیه، ایتالیا، یونان، فرانسه جنوبی)
- اروپای شرقی
- مکزیک، آمریکای جنوبی و مرکزی
- آسیا
- آفریقا
- خاورمیانه

افرادی که در این مناطق زندگی می کنند و یا به آن جا سفر می کنند، بیشتر احتمال دارد لبنیات پاستوریزه نشده، مثل پنیر بز یا همان پنیر روستایی یا محلی، مصرف کنند.

مشاغلی که بیشتر در معرض خطر هستند:

- افرادی که با حیوانات کار می کنند یا با خون آلوده در تماس هستند، بیشتر در معرض ابتلا به تب مالت قرار دارند. برخی از این مشاغل عبارتند از:
- دامپزشکان
- دامداران
- چوپانان
- کارگران کشتارگاه
- شکارچیان
- میکروبیولوژیست ها

عوارض

ممکن است تب مالت هر قسمتی از بدن فرد، مثل اندام تولید مثل، کبد، قلب یا سیستم عصبی مرکزی را تحت تأثیر قرار دهد. تب مالت مزمن ممکن است باعث ایجاد عوارضی در یک عضو یا در کل بدن شما شود. عوارض احتمالی عبارتند از:

- عفونت درداخلی ترین لایه ی قلب (اندوکاردیت). این مورد یکی از جدی ترین عوارض تب مالت است. اگر اندوکاردیت درمان نشود، باعث آسیب دیدن یا از بین رفتن دریچه های قلب می شود. این مورد شایع ترین علت مرگ و میر ناشی از تب مالت است.

- آرتریت. عفونت مفاصل با درد، سفتی و خشکی و تورم در مفاصل به خصوص زانوها، باسن، مچ دست و پا و ستون فقرات مشخص می شود.

مقدار کافئین در هر ۲۴۰ میلی لیتر از نوشیدنی های محبوب به صورت زیر است:

- اسپرسو: ۲۴۰ تا ۲۷۰ میلی گرم
- قهوه: ۱۰۲ تا ۲۰۰ میلی گرم
- نوشیدنی های انرژی زا: ۵۰ تا ۱۶۰ میلی گرم
- چای دم کرده: ۴۰ تا ۱۲۰ میلی گرم
- نوشیدنی های بدون الکل: ۲۰ تا ۴۰ میلی گرم
- قهوه بدون کافئین: ۳ تا ۱۲ میلی گرم
- نوشیدنی های کائووی: ۲ تا ۷ میلی گرم
- شیر کائو: ۲ تا ۷ میلی گرم

جنبه های مثبت:

• کافئین می تواند روی عملکرد مغز و خلق و خو تاثیر مثبت بگذارد.

کافئین با اثر بر سطح آدرنالین و افزایش ترشح دوپامین و سروتونین و همچنین کاهش اتصال آدنوزین به گیرنده اش (مولکولی که در ایجاد خواب آلودگی نقش دارد) موجب افزایش حس هوشیاری و شادابی بدن می شود.

محققان بر این باورند که این تغییر در پیام رسانی مغز باعث بهبود عملکرد مغز، بهبود هوشیاری، بهبود حافظه کوتاه مدت و زمان واکنش می شود.

در مطالعه ای که اخیرا انجام شد، مشخص شد مصرف دو تا سه فنجان قهوه در روز، خطر خودکشی را تا ۴۵ درصد کاهش می دهد.

همچنین، کافئین باعث بهبود خلق و کاهش احتمال افسردگی می شود، عملکرد مغز را تحریک می کند و از بروز آلزایمر و پارکینسون جلوگیری می کند.

• کافئین متابولیسم را افزایش می دهد و به روند کاهش وزن سرعت می بخشد. به دلیل توانایی تحریک سیستم عصبی مرکزی، ممکن است با مصرف کافئین سوخت و ساز بدن تا ۱۱ درصد و چربی سوزی تا ۱۳ درصد افزایش یابد.

• کافئین عملکرد ورزشی را ارتقا می دهد.

فواید و مضرات مصرف کافئین



عوارض جانبی و جنبه های منفی

به طور کلی، مصرف کافئین بی خطر تلقی می شود.

برخی از عوارض جانبی ناشی از مصرف بیش از حد کافئین شامل اضطراب، بی قراری، لرزش، ضربان قلب نامنظم و مشکل در به خواب رفتن است.

در برخی از افراد، کافئین زیاد ممکن است باعث سردرد، میگرن و فشار خون بالا شود.

هم چنین، کافئین می تواند به راحتی از جفت عبور کند و خطر سقط جنین یا به دنیا آمدن نوزاد با وزن کم را افزایش دهد. زنان باردار باید میزان مصرف خود را محدود کنند.

ممکن است برخی از نظر جسمی به کافئین وابسته شوند. عدم مصرف یا کاهش مصرف قهوه در این افراد منجر به بروز عوارض قطع مصرف کافئین می شود. این امر می تواند سبب پدید آمدن طیف وسیعی از علائم شود که برخی از آن ها عبارتند از:

• سردرد

• خستگی

• کاهش انرژی و هوشیاری

• خواب آلودگی

• احساس ناخوشی

• کاهش تمرکز

• کج خلقی

کافئین، نه تنها به اندازه ای که در گذشته تصور می شد مضر نیست، بلکه طبق شواهد به دست آمده، در صورت عدم مصرف بیش از حد، می تواند برای سلامتی مفید باشد.

مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم کافئین بی خطر محسوب می شود که این مقدار حدود ۲ تا ۴ فنجان قهوه در روز می باشد و بهترین میزان مصرف ۲ فنجان می باشد.

طبق گفته متخصصین زنان، خانم های باردار باید میزان مصرف روزانه کافئین را تا ۲۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند

اگر شما هم تمایل دارید در طول روز کافئین مصرف کنید، بدانید که تنها نیستید.

کافئین چیست؟

کافئین یک محرک طبیعی است که بیشتر در گیاه چای، قهوه و کائو یافت می شود. کافئین با تحریک مغز و سیستم عصبی مرکزی، به شما کمک می کند تا هوشیار باشید و از بروز خستگی جلوگیری می کند.

ساعت قبل از ورزش باعث بهبود عملکرد ورزشی می شود.

• محافظت در برابر بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲

شواهد نشان می دهد که خطر حمله قلبی در زنان و مردانی که روزانه بین ۱ تا ۴ فنجان قهوه مصرف می کنند، ۱۶ تا ۱۸ درصد کمتر است. همچنین قهوه می تواند احتمال بروز دیابت را نیز کاهش دهد.

اگر ورزش می کنید، کافئین می تواند چربی بیشتری بسوزاند تا سوخت مورد نیاز بدن را تامین کند. با این کار گلوکوز برای مدت طولانی تری در عضلات باقی می ماند و در واقع ماهیچه ها دیرتر خسته می شوند.

کافئین همچنین ممکن است انقباضات عضلات را بهبود بخشد و تحمل خستگی را افزایش دهد.

مصرف مقادیر کم کافئین حدود یک



کارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکترو

اکترو از جمله کارخانه‌های مجموعه اکتور و بزرگ‌ترین کارخانه محصولات ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که در سال ۱۳۹۷ با بهره‌گیری از آخرین فناوری‌های روز دنیا با زیربنایی به مساحت ۷ هزار مترمربع در شهرک صنعتی بهارستان به بهره‌برداری رسیده و ظرفیت تولید سالانه بیش از ۵ میلیون ویال، ۲۵۰ میلیون قرص و ۶ میلیون کپسول را داراست.

این کارخانه مجهز به خط تولید داروی جامد خوراکی و تزریقی تحت استاندارد GMP می‌باشد و در تمام مراحل طراحی، ساخت و راه‌اندازی آن استاندارد OEL4 در نظر گرفته شده است.

در کارخانه اکترو، ملاحظات ایمنی در تمام مراحل طراحی تا اجرا در نظر گرفته شده است.

محصولات دارویی اکترو علاوه بر تامین نیاز داخلی، به بازارهای منطقه نیز صادر خواهد شد. تعداد این محصولات تا پایان سال ۱۳۹۷ به بیش از ۱۰ داروی خوراکی و تزریقی خواهد رسید. چشم‌انداز اکترو، پوشش کامل دارویی بیماران مبتلا به سرطان است. بنابراین علاوه بر تولید داروهای شیمی‌درمانی در زمینه تولید داروهای مراقبت‌های تسکینی و داروهای کاهش‌دهنده عوارض سرطان و شیمی‌درمانی نیز فعالیت دارد.

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکترو نیز با بهره‌گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفته‌ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می‌رود. اکترو تلفیقی از استانداردهای جهانی و ظرفیت‌های تولید داخلی است که کیفیت، شالوده تمام فعالیت‌های آن می‌باشد. در این راستا کل عملیات اکترو از توسعه محصول تا تولید و عرضه، به صورت یکپارچه و منطبق با الزامات رگولاتوری جهانی است.



DEVELOPING FUTURE

علائم این بیماری عبارتند از:

- آبریزش و احتقان بینی
- اشک ریزی و خارش چشم
- عطسه
- سرفه
- خارش سقف دهان، بینی و گلو
- تورم و تیرگی زیر چشم
- ترشحات پشت حلق
- خستگی

عوامل فصلی

ممکن است علائم بیماری تب یونجه در برخی زمان های سال شروع و یا تشدید شود. محرک ها عبارتند از:

- گرده گیاهان، که در اوایل بهار شایع است.

- گرده چمن، که در اواخر بهار و تابستان شایع است.

- گرده گیاه رگ وید (Ragweed pollen) که در پاییز شایع است.

- اسپور های حاصل از قارچ که فصلی یا همیشه گی هستند

- حشرات موجود در هوا، سوسک و شوره حیوانات خانگی که در فصل زمستان که در و پنجره ها بسته است تشدید می شود.

بسیاری از افراد، به ویژه کودکان، به علائم تب یونجه عادت می کنند و در نتیجه به درمان خاصی احتیاج ندارند، مگر این که علائم بیماری حاد شود. درمان مناسب باعث تسکین علائم خواهد شد.

علل بیماری

وقتی فرد به تب یونجه مبتلا می شود، سیستم ایمنی بدن ذرات بی ضرر را مضر تشخیص می دهند. سپس، سیستم ایمنی برای این ذرات بی خطر آنتی بادی تولید می کند.

دفعه بعدی که فرد در معرض این ذرات قرار بگیرد، آنتی بادی ها به

تب یونجه



• کاهش کیفیت زندگی:

تب یونجه می تواند در انجام فعالیت های فرد تداخل ایجاد کند. در صورت ابتلا به این بیماری، بسیاری از افراد نمی توانند در مدرسه یا محل کار خود حاضر شوند.

• خواب نامناسب:

علائم این بیماری ممکن است روی کیفیت خواب فرد تاثیر بگذارد یا خوابیدن را برای او سخت کند. همین موضوع سبب ایجاد احساس خستگی و ناخوشی می شود.

• تشدید آسم:

تب یونجه علائم بیماری آسم، مثل سرفه یا خس خس، را تشدید می کند.

• سینوزیت

احتقان طولانی مدت سینوس به دلیل تب یونجه ممکن است فرد را مستعد سینوزیت (عفونت یا التهاب غشایی که سینوس ها را می پوشاند) کند.

• عفونت گوش:

در کودکان، تب یونجه باعث عفونت گوش میانی می شود.

پیشگیری

هیچ راهی برای پیشگیری از تب یونجه وجود ندارد. اگر تب یونجه دارید، بهترین کار این است که در معرض آلرژن هایی که باعث بروز این بیماری می شود، قرار نگیرید.

در صورت تماس با آلرژن ها، از داروهای ضد حساسیت، طبق دستور پزشک، استفاده کنید.

تب یونجه، که به آن رینیت آلرژیک نیز می گویند، باعث به وجود آمدن علائمی شبیه به سرما خوردگی در فرد می شود. برای مثال باعث آب ریزش از بینی، خارش چشم ها، عطسه، احتقان و فشار روی سینوس ها می شود. اما بر خلاف سرما خوردگی، علت بیماری تب یونجه ویروس نیست. تب یونجه در اثر واکنش آلرژیک به آلرژن ها، مانند گرده، گرد و غبار، و یا پشم و پر حیوانات ایجاد می شود.

درمان

بهرتر است تا حد امکان از قرار گرفتن در کنار چیزهایی که باعث بروز تب یونجه می شود خودداری کنید. اگر بیماری چندان شدید نیست، می توانید از داروهای بدون نسخه استفاده کنید، اما اگر علائم بیماری حاد است به پزشک مراجعه کنید.

- اگر خانواده (والدین، خواهر یا برادر) مبتلا به آسم یا آلرژی باشند؛
- مادری که در اولین سال زندگی فرزندش سیگار می کشد؛

عوارض

مشکلاتی که ممکن است با تب یونجه در ارتباط باشند عبارتند از:

سیستم ایمنی پیامی ارسال می کند تا مواد شیمیایی مثل هیستامین ها را در خون ترشح کند؛ همین امر موجب بروز علائم بیماری تب یونجه می شود.

موارد زیر می تواند احتمال ابتلا به تب یونجه را افزایش دهد:

- داشتن سابقه آلرژی یا آسم؛
- آگزما (التهاب پوست)؛

کنترل آلرژی در تمامی فصول



لتیزن® ۱۰ میلی‌گرم

- مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
- شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
- مدت اثر طولانی
- قوی‌ترین آنتی‌هیستامین نسل دوم

LETIZEN®

Cetirizine Tablet 10mg



www.actoverco.com

تب یونجه یا سرما خوردگی!

شرایط	علائم و نشانه‌ها	شروع	طول دوره
تب یونجه	آبریزش بینی، آبی، بدون تب	بلافاصله بعد از قرار گرفتن در معرض آلرژن	در تمام مدتی که در معرض آلرژن هستید
سرماخوردگی	آبریزش بینی آبی یا غلیظ، زرد رنگ، بدن درد، تب خفیف	یک تا ۳ روز بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس	سه تا هفت روز

• آنتی‌هیستامین‌ها

این دارو اغلب به صورت قرص وجود دارد.

البته اسپری‌های بینی و قطره‌های چشمی آنتی‌هیستامین نیز وجود دارد.

آنتی‌هیستامین‌ها می‌توانند به برطرف شدن خارش، عطسه و آبریزش بینی کمک کنند اما تأثیر کمتری در احتقان دارند.

• ضد احتقان‌ها

این دارو هم بدون نسخه و هم به صورت تجویزی وجود دارد. نوع خوراکی آن عوارض جانبی از جمله افزایش فشار خون، بی‌خوابی، سردرد و تحریک پذیری دارد.

از اسپری بینی این دارو، بیشتر از دو یا سه بار در روز استفاده نکنید، چرا که با استفاده مداوم علائم تشدید می‌شود.

به این نکته توجه داشته باشید که برای مصرف داروهای تجویزی یا بدون نسخه با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

بسیاری از افراد بهترین نتیجه را از ترکیبی از داروهای ضد حساسیت می‌گیرند. ممکن است لازم باشد انواع مختلفی را امتحان کنید تا بدانید کدام دارو برای شما بهتر است.

اگر فرزند شما دچار تب یونجه شده است، برای درمان با پزشک صحبت کنید. تمام داروها برای مصرف کودکان مناسب نیست. حتماً اطلاعات مربوط به دارو را مطالعه کنید.

برخی از داروهایی که برای درمان تب یونجه استفاده می‌شوند

• کورتیکواستروئید بینی

اسپری بینی حاوی کورتون تجویزی می‌تواند از التهاب، خارش یا آبریزش بینی جلوگیری کرده یا آن‌ها را درمان کند. برای بسیاری، این دارو بهترین گزینه برای درمان تب یونجه است و اغلب هم اولین داروی تجویزی است.

کورتیکواستروئید بینی روشی امن است که می‌توان از آن برای طولانی مدت استفاده کرد.

از جمله عوارض جانبی این دارو احساس بو یا طعم نامطبوع و تحریک بینی است.



سلامت آقایان

"شناخت و پیشگیری از مشکلات سلامت آقایان تنها دغدغه مردان نیست. بخاطر تاثیر این موضوع بر همسران، مادران، دختران و خواهرانشان، سلامت آقایان دغدغه همه اعضا خانواده است."

هدف کلی از حفظ سلامت آقایان:

۱. بالا بردن آگاهی نسبت به بیماری های قابل پیشگیری در آقایان در تمام سنین
۲. حمایت از آقایان برای داشتن سبک زندگی سالم تر و فعالیت های بیشتر
۳. تشویق به تشخیص زودهنگام و درمان مشکلات سلامتی در آقایان

با پیروی از این نکات اساسی در مورد سلامتی آقایان، می توانید رویکردی پیشگیرانه داشته باشید.

به پزشک مراجعه کنید

آقایان اغلب به پزشک مراجعه نمی کنند یا آن را به تعویق می اندازند. شاید همین امر به ما نشان دهد که چرا امید به زندگی در زنان بیشتر است و زنان تمایل به زندگی طولانی تر دارند. اجازه ندهید

بی خیالی بر سلامت شما تاثیر سوء بگذارد.

برای معاینات سالیانه از پزشک خود وقت بگیرید. پزشک وزن، فشار خون و سطح کلسترول خون را بررسی می کند. اضافه وزن، فشار خون و سطح کلسترول بالا خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

فعالیت فیزیکی داشته باشید

بیماری های قلبی از علل اصلی مرگ در میان مردان است. یکی از بهترین راه ها برای پیشگیری از بیماری های قلبی ورزش منظم است. همچنین ورزش منظم در تقویت و حفظ سلامت جسمی و روحی آقایان نیز موثر است.

سعی کنید هر هفته به طور متوسط ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی داشته باشید.

ورزش های هوازی شامل فعالیت هایی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، شنا، بسکتبال و تنیس است.

همچنین مهم است که حداقل دو جلسه در هفته فعالیت هایی برای تقویت عضلات داشته باشید. به عنوان مثال، وزنه برداری، صخره نوردی و یوگای می توانند در پرورش عضلات قوی تر به شما کمک کنند.

حفظ تناسب سایز دور کمر

اگر دور کمر شما بیش از ۱۰۱ سانتی متر است، جای نگرانی است. بر اساس اطلاعات منابع معتبر، این عامل خطر ابتلا به بیماری های مربوط به چاقی را افزایش می دهد. به عنوان مثال، آقایان با دور کمر بیشتر، در معرض خطر دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دارند.

در اغلب آقایان، بهترین راه برای کاهش چربی شکمی، کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی است.

عادت های ناسالم را ترک کنید

سیگار کشیدن یکی از مخرب ترین عاداتی است که بر سلامت شما تاثیر می گذارد. دود غیر مستقیم سیگار نیز بسیار خطرناک است. هر ساله، نزدیک به ۷۳۰۰ نفر آمریکایی که سیگار نمی کشیدند، به علت سرطان ریه ناشی از استنشاق دود سیگار سایرین، جان خود را از دست می دهند.

همچنین استعمال دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود سیگار می تواند باعث ایجاد مشکلات دیگری مانند بیماری انسداد مزمن ریوی، آمفیزم و بیماری های قلبی شود. همچنین خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان را نیز افزایش می دهد.

سایر رفتارهای مخرب برای سلامتی شامل مصرف بیش از حد الکل و استفاده از مواد مخدر (چه دائم و چه تفریحی) است.

همچنین، برخی از مردان برای افزایش توده عضلانی از استروئیدهای آنابولیک استفاده می کنند. این می تواند عواقب جدی برای سلامتی به همراه داشته باشد. عواقب احتمالی شامل عقیم شدن، بیماری های قلبی، بیماری های پوستی و مشکلات رفتاری است.

اگر سیگار می کشید، از نوشیدنی های الکلی و داروهای غیرمجاز استفاده می کنید، پزشک می تواند به شما در تهیه برنامه ای برای ترک کمک کند.

از پوست خود محافظت کنید

ملانوما نوعی سرطان پوست است و یکی از کشنده ترین سرطان ها است. منابع معتبر اعلام کرده اند، مردان بالای ۵۰ سال در معرض خطر ابتلا به آن هستند. برای کاهش خطر ابتلا به ملانوما و محافظت از پوست خود در برابر اشعه مضر ماوراء بنفش (UV) خورشید موارد زیر را رعایت کنید.

وقتی بیرون هستید:

- بدن خود را با لباس بیوشانید تا اشعه به پوست شما نتابد.
- از کرم ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید.

• اگر عرق می کنید یا شنا می کنید، هر دو یا چند ساعت کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید.

از برنزه کردن پوست خود توسط دستگاه های سولاریوم خودداری کنید، چرا که منبع اشعه مضر ماوراء بنفش (UV) هستند برای معاینه پروستات به پزشک مراجعه

کنید

به گزارش انجمن سرطان آمریکا، بعد از سرطان پوست، سرطان پروستات شایع ترین نوع سرطان در بین مردان آمریکایی است. اگر در دفع ادرار مشکل دارید، هنگام ادرار کردن احساس درد می کنید یا در ادرار خون مشاهده می کنید، ممکن است نشانه مشکلات پروستات باشد و باید به پزشک خود مراجعه کنید.

معاینه جهت تشخیص سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ دومین علت اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در آمریکا است. بهتر است از حدود ۵۰ سالگی برای معاینه روده بزرگ به پزشک مراجعه شود. پزشک می تواند با کمک کولونوسکوپی هر تغییری را در روده مشاهده کند.

پزشک همچنین وضعیت پولیپ ها را بررسی می کند؛ زیرا بعضی از انواع پولیپ ها می توانند بعداً به سرطان تبدیل شوند.

آرتروز و مشکلات مرتبط

این مورد مربوط به آقایی است که میزان تحرک برایشان مهم است، به ویژه برای کسانی که ورزشکار هستند یا سبک زندگی بسیار فعالی دارند.

البته، برخی از فعالیت های سنگین ورزشی که برخی از مردان در نوجوانی و دهه ۲۰ سالگی انجام می دهند، در دهه های بعد به درد مفاصل منجر می شود.

همچنین مردانی که کار بدنی می کنند ممکن است در دهه های قبل از رسیدن به سن بازنشستگی دچار مشکلاتی شوند.

گرچه برخی از مشکلات مفاصل مربوط به سن است و امری اجتناب ناپذیر می باشد، اما می توان از طریق تغییر در شیوه زندگی و رژیم غذایی اقدامات زیادی

برای بهبود سلامت مفاصل ها انجام داد. در مراحل اولیه درد مفاصل به پزشک مراجعه کنید تا قبل از مزمن شدن بیماری، درمان را شروع کنید.

عملکرد جنسی

با وجود این که اختلال عملکرد جنسی حیات فرد را تهدید نمی کند، اما مردان برای درمان این مشکل هزینه زیادی را متحمل می شوند. با بالا رفتن سن، میزان تستوسترون کاهش می یابد که می تواند بر روی عملکرد جنسی و در نتیجه آن اعتماد به نفس و روابط خانوادگی فرد تأثیر بگذارد.

کاهش تستوسترون را در ابتدا می توان بدون مصرف دارو برطرف کرد. تغییر در رژیم غذایی، برای مثال مصرف غذاهایی که پروتئین و روی بالایی دارند، به بدن فرد کمک می کند تا تستوسترون بیشتری تولید کند. تغییر سبک زندگی با فعالیت بدنی و ورزش بیشتر و کاهش استرس ها، تا حدود زیادی از کاهش تستوسترون در بدن جلوگیری می کند.

اگر در مورد سطح تستوسترون خود نگران هستید به پزشک مراجعه کنید.

غذاهای طبیعی بخورید

غذاهای بسته بندی شده و فرآوری شده اغلب پر از قند، نمک، چربی های ناسالم، مواد افزودنی مصنوعی و کالری هستند. استفاده از این مواد غذایی را محدود کنید و به جای آن ها از انواع مختلفی از مواد غذایی زیر مصرف کنید:

- ۵ یا بیش از ۵ میان وعده میوه یا سبزیجات
- این دسته از مواد غذایی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند و کالری کمی دارند. حتماً از طیف وسیعی از سبزیجات با رنگ های مختلف استفاده کنید. از مصرف سبزیجات سرخ شده در روغن اجتناب کنید.

• دو یا سه وعده لبنیات کم چرب شیر و ماست بدون چربی یا با چربی یک درصد و پنیرهای کم چرب را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

• غلات سبوس دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

• غذاهای سرشار از فیبر، مانند لوبیا و سبزیجات برگ دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

• دو یا سه وعده گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی بهتر است از گوشت بدون چربی استفاده کنید، پوست مرغ و ماهی را مصرف نکنید. همچنین از مصرف غذا های سرخ شده نیز اجتناب کنید.

• میزان مصرف سدیم را محدود کنید. برای طعم دار کردن غذا به جای نمک، از ادویه های دیگر استفاده کنید.

ویتامین های لازم را مصرف کنید

بیشتر افراد با داشتن یک رژیم غذایی متعادل می توانند ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای سلامتی را دریافت کنند. خوردن طیف گسترده ای از غذاهای غنی از ویتامین و مواد معدنی، مانند میوه های تازه، سبزیجات و غلات کامل حائز اهمیت است. بسیاری از این غذاها فیبرهای لازم برای سلامت قلب را تامین می کنند یا ترکیبات آنتی اکسیدانی طبیعی دارند که می توانند به کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری ها کمک کنند

برخی از افراد می توانند روزانه از مولتی ویتامین یا سایر مکمل ها استفاده کنند. ممکن است پزشک به شما توصیه کند تا از مکمل امگا ۳ یا ویتامین D3 استفاده کنید. از پزشک خود در مورد فواید بالقوه یا خطرات احتمالی استفاده از مولتی ویتامین ها یا سایر مکمل ها سوال کنید.

ماه پیش را

سلام سلامت بفوانید مایزه بگیرید



این ماه تو برنده جایزه
۲۰۰ هزار تومانی
سلام سلامت باش

به یک نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۲۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود. نام برنده مسابقه از پانزدهم ماه بعد در سایت سلام سلامت به آدرس www.salamsalamat.com به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

پاسخ خود را به شماره

۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱

ارسال فرمایید

مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ خرداد

کدام یک از گزینه های زیر در مورد بیماری آبله مرغان صحیح نمی باشد؟

(د) این بیماری بیشتر در کودکی بروز می کند.

(الف) تنفس ذرات هوای آلوده به این ویروس باعث انتقال بیماری می شود.

(ج) بهترین راه پیشگیری از آن واکسیناسیون می باشد.

(ب) پس از رفع علائم، بیماری مسری است.

سلام سلامت

نگهداری از میوه ها و سبزیجات

میوه و سبزیجات بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل هستند. اما اگر میوه و سبزیجات به درستی شسته و یا نگهداری نشوند، می توانند باعث بروز بیماری و یا بروز تغییراتی در طعم، بافت و ظاهرشان شود. به همین خاطر، بسیار مهم است که میوه و سبزیجات چگونه شسته و نگهداری می شوند.

شستن میوه ها و سبزیجات

تمام محصولات برای رسیدن به دست مصرف کننده باید مسیری طولانی طی کنند و در طول مسیر در معرض باکتری های مضر و آلاینده های دیگری قرار می گیرند. این موضوع برای غذاهایی که ارگانیک هستند و در مراحل تولیدشان از سموم شیمیایی و آفت کش ها استفاده نشده است نیز صدق می کند.

برای از بین بردن آلاینده های مضر، قبل از مصرف محصول، حتما آن را بشویید.

برای شستن میوه و سبزیجات از مایع ظرفشویی یا شوینده های دیگر استفاده نکنید. آب به تنهایی کافی است. همچنین ترکیب آب و جوش شیرین به خاطر دارا بودن خاصیت ضد باکتری و ضد قارچ خود، بهتر از آب خالی می تواند بقایای سموم دفع آفت را از بین ببرد.

برای این کار، یک کاسه بزرگ را پر از آب کنید و سه تا چهار قاشق غذاخوری جوش شیرین به آن اضافه کنید. میوه یا سبزی را به مدت ۵ دقیقه داخل کاسه خیس کنید. سپس با آب سرد آبکشی و بعد آن ها را به آرامی خشک کنید.

برای نگهداری میوه و سبزیجات بهتر است شسته نشده باشند. رطوبت باعث می شود میوه و سبزیجات زودتر فاسد شوند. اگر مجبورید که قبل از مصرف آن ها را بشوید، بعد از شستن، آن ها را کامل خشک کنید و بعد نگهداری کنید.

برای شستشوی میوه و سبزیجات به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. قبل و بعد از آماده کردن میوه یا سبزی، دست های خود را با آب گرم و صابون بشویید.

۲. قبل از خرد کرن میوه یا سبزی آن را بشویید تا باکتری و آلودگی از چاقو به آن منتقل نشود.

۳. میوه یا سبزی را زیر آب بگیرید و بعد با دست روی سطح آن ها را تمیز کنید.

۴. برای شستن میوه یا سبزیجات سفت از یک برس تمیز استفاده کنید.

۵. اگر روکش مومی دارند با استفاده از دستمال آشپزخانه آن را تمیز کنید و بعد بشویید.

۶. برای خشک کردن میوه و سبزیجات بعد از شستشو، می توانید از دستمال های حوله ای استفاده کنید.

با این کار چنانچه آلودگی

باقی مانده باشد تمیز

می شود.

نگهداری در یخچال

میوه و سبزیجات باید به یکی از روش های زیر نگهداری شوند:

محصولاتی که بهتر است در محل سرد و مرطوب (صفر تا ۴ درجه سانتیگراد) یا (۴ تا ۱۰ درجه سانتیگراد) نگهداری شوند، شامل:

• سیب؛

• هویج؛

• کاهو؛

• بادمجان؛

• کلم بروکلی.

محصولاتی که بهتر است در محل سرد و خشک (صفر تا ۴ درجه سانتیگراد) نگهداری شوند، شامل:

• سیر؛

• پیاز.

محصولاتی که بهتر است در محل خشک و خنک (۱۰ تا ۱۵ درجه سانتیگراد) نگهداری شوند، شامل:

• موز؛

• لیمو یا لیمو ترش سبز؛

• فلفل تند؛

• کدو تنبل؛

• گوجه فرنگی؛

• کدو حلوائی؛

• سیب زمینی شیرین.

نگهداری از گوجه فرنگی در یخچال سبب تغییر طعم و مواد مغذی و همچنین ایجاد بافت ناخوشایند آن می شود.

برای نگهداری میوه و سبزیجات در یخچال، کشویی در قسمت پایینی آن وجود دارد که میزان رطوبت را کنترل می کند.

برای حفظ تازگی و جلوگیری از تماس میوه و سبزیجات شسته یا خرد شده با هوا، آن ها را در کیسه های پلاستیکی یا ظروف درب دار در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.

همیشه، میوه ها و سبزیجات را جدا از گوشت و لبنیات نگهداری کنید تا از آلودگی های احتمالی در امان بمانند. لازم نیست همه میوه ها را در یخچال نگهداری کنید. اگرچه یخچال فرایند رسیدن میوه یا سبزی را کند می کند. اما اگر در یخچال از آن ها نگهداری کنید برای مدت طولانی تری تازه باقی می ماند.

نگهداری در فریزر

تقریباً می توان تمام میوه و سبزیجات را در فریزر نگهداری کرد. بافت بسیاری از سبزیجات و میوه ها طی فرایند انجماد تغییر می کند، اما به طور کلی طعم، مواد مغذی و فوایدشان حفظ می شود. بهترین راه برای نگهداری از میوه و سبزیجاتی که فقط در فصل های خاصی از سال موجود هستند، انجماد است. به خصوص اگر بخواهید آن ها را بپزید یا برای تهیه اسموتی از آن ها استفاده کنید.

سبزیجاتی مانند کاهو که برگ های سبز دارند و می خواهید آن ها را به شکل خام مصرف کنید را منجمد نکنید.



امگا ۳ و ورزش

روغن ماهی برای ورزشکاران



غذایی مناسبی نداشته باشند، یا تحت آموزش های ورزشی سخت قرار گیرند، ممکن است در معرض استرس های ناشی از تمرین های ورزشی قرار گیرند. این استرس ها منجر به تولید رادیکال های آزاد می شوند. مصرف اسید های چرب امگا ۳ پس از انجام تمرین های ورزشی، باعث بهبود وضعیت آنتی اکسیدان های موجود در خون شده و از اثرات منفی آن ها بر سیستم ایمنی بدن می کاهد.

۵- روغن ماهی، استخوان ها را تقویت می کند.

تحقیقات نشان داده اند که میزان بالای امگا ۳ در گلبول های قرمز خون، باعث کاهش خطر شکستگی استخوان لگن می شود و تراکم مواد معدنی در استخوان ها را افزایش می دهد.

۶- روغن ماهی، عملکرد قلبی تنفسی را بهبود می بخشد.

اسیدهای چرب امگا ۳، بر پارامترهای فعالیت های ورزشی در افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی هستند، تاثیرات مثبت زیادی دارد.

از این رو علاقه مندی نسبت به مصرف آن ها افزایش پیدا کرده است؛ چرا که احتمال دارد روغن ماهی بتواند این پارامتر ها را برای افراد سالم و ورزشکاران بهبود بخشد.

۷- روغن ماهی باعث بهبود عملکرد شناختی می شود.

از آنجایی که ورزش نیازمند فعالیت های ذهنی است، بهبود در توانایی شناختی مغز باعث بهبود عملکرد ورزشی می شود. مکمل های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ با افزایش ارتباط میان مغز و بدن، در افزایش قدرت تصمیم گیری و افزایش سرعت بروز واکنش در ورزشکاران، موثر خواهند بود.

پس می توان گفت استفاده از امگا ۳ به عنوان مکمل، می تواند در بهبود بازده و عملکرد، به ورزشکاران کمک کند.

می شوند و همچنین تاخیر در شروع دردهای عضلانی.

آسیب های عضلانی ناشی از انجام تمرینات ورزشی سخت، می تواند منجر به ایجاد درد های عضلانی موخر و از دست دادن عملکرد فیزیکی بدن شود و بر انطباق بدن با تمرینات ورزشی تاثیر منفی بگذارد. معمولا ورزشکاران برای تسکین این علائم، از داروهای غیراستروئیدی ضدالتهابی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن) استفاده می کنند که با جلوگیری از تبدیل اسید آراشیدونیک (اسید چرب امگا ۶) به مولکول های پیش التهابی، باعث کاهش درد می شوند. مصرف امگا ۳ باعث کاهش میزان آراشیدونیک اسید و به موازات آن کاهش مواد پیش التهابی و کاهش درد می شود.

۴- روغن ماهی اثرات منفی ناشی از تمرینات ورزشی سخت بر سیستم ایمنی را کاهش می دهد.

انجام تمرین های ورزشی به طور مرتب، به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک می کند، اما در صورتی که ورزشکاران رژیم

عضلات دارد. نتیجه گیری یک مقاله نشان داد که اسیدهای چرب امگا ۳ در ترکیب با محرک های آنابولیک (به عنوان مثال فعالیت های ورزشی، پروتئین و انسولین) متابولیسم پروتئین را بهبود می بخشد. اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند حساسیت متابولیسم پروتئین وابسته به انسولین را افزایش دهند.

۲- افزایش قدرت و عملکرد عضلات

تحقیقات انجام شده، به رابطه میان افزایش ترکیب پروتئین عضلات (در نتیجه مصرف روغن ماهی) و افزایش قدرت عضلانی، اشاره دارند. به عنوان مثال در مطالعه ای که روی ۳ هزار نفر از افراد سالخورده (بین سنین ۵۹ تا ۷۳) انجام شد، نشان داد که مصرف روغن ماهی (سرشار از EPA و DHA) به شدت با قدرت عضلانی اندازه گیری شده برای حمل یک ابزار با استفاده از دست ها، مرتبط است.

۳- کاهش آسیب هایی که در اثر انجام فعالیت های ورزشی به عضلات وارد

بسیاری از ورزشکاران برای بهبود عملکرد و بازده بدنی، از مکمل های رژیمی استفاده می کنند. این مکمل ها فواید زیادی مانند افزایش قدرت، سرعت یا استقامت بدنی دارند؛ یا با تغییر وزن و اجزای تشکیل دهنده بدن، برای ورزشکاران کاربردی و موثر هستند. روغن ماهی (حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، EPA و DHA) به عنوان یکی از مکمل های افزایش دهنده عملکرد و بازده بدن محسوب می شود.

چرا مصرف روغن ماهی برای ورزشکاران توصیه می شود؟

دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ از مواد غذایی یا در قالب مکمل، به این خاطر که بدن انسان نمی تواند آن ها را بسازد، ضروری می باشد. روغن ماهی، یک منبع عالی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامتی انسان موثر است.

فواید روغن ماهی

۱- افزایش ساخت پروتئین ها

روغن ماهی نقش موثری در رشد

**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

 **Atipharmed**
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

تأثیرات مفرب دفانیات بر سلامتی

هر ساله به مناسبت بزرگداشت روز جهانی بدون دخانیات در تاریخ ۳۱ ماه می، اقدامات هماهنگ و گسترده‌ای در سراسر جهان برای تنویر افکار عمومی در خصوص مضرات استعمال دخانیات انجام می‌شود.

تمرکز سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۰ بر دخانیات و تأثیر سوء آن در بروز بیماری‌های قلبی است. این سازمان، شعار روز جهانی دخانیات سال جاری را "دخانیات قلب شما را می‌شکند" اعلام کرده است.

بر آن شدیم تا به همین مناسبت و در جهت بالا بردن آگاهی عموم مردم نسبت به مضرات دخانیات، مطالبی را گردآوری کنیم.

استعمال دخانیات و ۱۳ تهدید اصلی آن برای بدن

تنباکو یک گیاه است که برگ‌های آن دود یا جویده می‌شوند و اثرات مختلفی دارد.

وقتی سیگار یا پیپ خود را یک بار پک بزیند، هم زمان ۲۰۰ ماده مضر را با دود می‌مکید. این مواد از راه دهان وارد شش‌ها می‌شوند. تعداد زیادی از این مواد از طریق شش‌ها و همراه با خون به تمام بدن فرستاده می‌شوند.

به این ترتیب دود می‌تواند به تمام بدن حتی اعضای مهم آن مانند قلب، مغز، شش‌ها و جریان خون آسیب برساند. دود دخانیات حاوی بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی است، حداقل ۷۰ مورد از آن‌ها به عنوان عامل سرطان شناخته شده است. استنشاق دود ناشی از قلیان نیز خطرناک تر

از دود سیگار است و ترکیبات سمی و مونوکسید کربن بیشتری نسبت به سیگار دارد.

برخی از تأثیرات سوء مصرف دخانیات به شرح ذیل می‌باشد:

سیستم عصبی مرکزی: یکی از مواد تشکیل دهنده دخانیات، نیکوتین است که مستقیم روی مغز اثر می‌گذارد و تأثیر آن در نانیه آشکار می‌شود.

این ماده، محرک سیستم عصبی مرکزی است و اثرات زودگذر آن منجر به احساس انرژی بیشتر می‌شود. این اثر به سرعت فروکش کرده و خستگی و کرختی جایگزین آن می‌شود.

نیکوتین موجود در سیگار خطر ابتلا به آسیب شبکیه چشم، آب مروارید و ضعف بینایی را افزایش می‌دهد. همچنین می‌تواند حواس چشایی و بویایی را نیز ضعیف کند. بنابراین فرد استعمال کننده سیگار کمتر از مواد غذایی و طعم آن‌ها لذت می‌برد.

دستگاه تنفسی: افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر عفونت‌های تنفسی، سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند.

برونشیت مزمن و آمفیزم نیز با گذشت زمان به همراه بیماری انسدادی مزمن ریه خود را نشان خواهد داد.

در دراز مدت، سرطان ریه آخرین نتیجه استعمال سیگار خواهد بود. علاوه بر این، کودکان والدین سیگاری بیشتر در معرض خس خس

سینه، تنگی نفس و آسم هستند. عفونت‌های گوش و ذات‌الریه نیز در این کودکان شایع تر است.

ضایعات شنوایی: افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

سیستم قلب و عروق:

سیگار کشیدن کل سیستم قلبی عروقی را درگیر خود می‌کند. نیکوتین باعث افزایش قند خون می‌شود و پس از مدت کوتاهی شما دچار احساس خستگی می‌شوید.

نیکوتین همچنین باعث سفت شدن رگ‌های خونی و محدودیت جریان خون به قلب می‌شود؛ چیزی که به آن بیماری عروق محیطی می‌گویند.

سیگار باعث کاهش سطح کلسترول خوب و افزایش فشار خون شده و در نتیجه با افزایش و تجمع کلسترول بد، منجر به تصلب شرایین می‌شود.

سیگار همچنین خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد.

در درازمدت افراد سیگاری بیشتر در معرض سرطان خون یا لوسمی هستند

علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض دود دست دوم خطر ابتلا به بیماری



Actop[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

تا به حال براي تان پيش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجيح دهيد غذا نخوريد؟! **اكتاپ** با جلوگيري از افزايش ترشح اسيد معده، مشکلات آن را برطرف مي کند. اين دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباکترپایلوری 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

هنگام تولد و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد هستند. عفونت گوش و حملات آسم نیز در این کودکان شایع است.

تغییر شکل سلول های جنسی در مردان: استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی و ناباروری جنسی در این افراد می شود.

پوکی استخوان: مونوکسید کربن یکی از اصلی ترین گازهای سمی در خروجی آگزوز اتومبیل و دود سیگار است. میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است.

در افراد سیگاری، استخوان ها تراکم خود را از دست داده و به راحتی می شکنند.

همین طور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آن ها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می کند.

سرطان: بیش از ۴۰ عنصر سرطان زا در دود سیگار وجود دارد. احتمال سرطان ریه ۲۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

در صورت ادامه مصرف سیگار و سایر دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آن ها به انواع سرطان های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ برابر)، گلو (۱۲ برابر)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ برابر) وجود دارد.

عروق کرونر قلب و سکتة مغزی را بالا می برد.

پوست، مو و ناخن: از نشانه های واضح سیگار کشیدن تغییر رنگ پوست، چین و چروک و پیری زودرس می باشد. ناخن ها و پوست انگشتان دست نیز ممکن است در اثر استعمال سیگار زرد شوند.

دهان و دندان: مصرف دخانیات منجر به التهاب لثه یا سایر بیماری های آن می شود که این مشکلات منجر به از دست دادن دندان ها و بوی بد دهان می شود.

مقاومت به انسولین: استعمال سیگار سبب بروز مقاومت به انسولین می شود و فرد را بیشتر در معرض دیابت نوع دو قرار می دهد.

دستگاه گوارش: مصرف دخانیات منجر به کاهش اشتها، بروز تهوع و در نهایت ابتلا به زخم های گوارشی می شود.

سیستم تولید مثل: سیگار با محدود کردن جریان خون فرد را در معرض ناباروری قرار می دهد.

زنانی که سیگار می کشند، ممکن است یائسگی در سنین پایین تر را نسبت به سایرین تجربه کنند. سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان گردن رحم را نیز افزایش می دهد.

فرایند بارداری: سقط جنین، مشکلات مربوط به جفت، زایمان زودرس و احتمال تولد نوزاد با وزن کم در زنان سیگاری بیشتر است.

نوزادان متولد شده از مادران سیگاری بیشتر در معرض نقص های

<http://heart.kaums.ac.ir/Default.aspx?PageID=45&NewsID=437>

<https://medlineplus.gov/ency/article/002032.htm>

http://www.hjerterehab.dk/fileadmin/user_upload/patientundervisning/Andre_sprog/R_G-farsi.pdf



بیماری آسم چیست؟

دکتر الهام یوسفی (داروساز)

آسم (asthma) یک بیماری التهابی مزمن است که با حملات انسدادی و برگشت پذیر و افزایش تحریک پذیری مجاری تنفسی همراه است. بیماری آسم بیماری شایعی است که از هر ۱۰ کودک یک نفر و از هر ۲۰ بزرگسال یک نفر را مبتلا می کند. ممکن است آسم در هر سنی بروز کند. توجه داشته باشید که آسم یک بیماری مسری نیست.

علائم و نشانه های آسم عبارتند از:

- تنگی نفس
- سفتی یا درد قفسه سینه
- مشکل در خواب که به دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه ایجاد می شود.
- صدای خس خس یا سوت در زمان بازدم (خس خس از علایم معمول آسم در کودکان می باشد).
- حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شدیدتر می شود.
- همچنین در افرادی که آلرژی همراه با آسم دارند ممکن است علایم بیماری شدیدتر باشد.

علل بیماری آسم

از علل بیماری آسم می توان گرد و خاک و یا پوست حیوانات، آلودگی هوا، تغییرات آب و هوایی (به خصوص هوای سرد)، مواد شیمیایی موجود در هوا یا غذا، ورزش کردن، تعدادی از آلرژن ها، انواع عفونت ها از قبیل ویروسی و یا باکتریایی، برگشت محتویات معده به مری (ریفلاکس)، استرس، دوران عادت ماهیانه خانم ها و مصرف برخی داروها را نام برد.

حمله آسمی (asthma attack)

زمانی است که شدت بیماری آسم بیشتر از همیشه شده است، در واقع به بدتر شدن ناگهانی علایم آسم، حمله آسم می گویند. حمله آسم می تواند از حالت خفیف تا بسیار شدید متغیر باشد. در هنگام حملات آسمی، عضلات اطراف مسیر هوایی منقبض شده و التهاب و ترشح مخاطات در مجاری تنفسی باعث انسداد مسیر هوایی می شوند. در نتیجه حمله آسمی تنفس فرد بسیار سخت شده و یا در بعضی از موارد مجاری هوایی کاملاً بسته می شود. مراقبت و رسیدگی فوری در هنگام حملات آسمی ضروری است.

علایمی که نشان دهنده حمله آسم می باشند شامل موارد زیر است:

- بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس
- احساس گرفتگی رو به افزایش قفسه سینه
- سرفه های طولانی پیوسته و شدید پشت سر هم
- بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم
- سیاه شدن و کبودی لب ها، رنگ پریدگی یا تعریق شدید

انواع آسم

• نوعی از آسم که در اثر ورزش و فعالیت ایجاد می شود معمولاً ۵ تا ۲۰ دقیقه پس از شروع ورزش علایم آن شروع می شود. ورزش از جمله محرک های شایع آسم به ویژه در کودکان است.

• آسم سرفه واریانت: در این نوع آسم، فرد سرفه های شدیدی دارد. علل آسم سرفه واریانت می تواند ترشح پشت حلق، رینیت مزمن، سینوزیت و یا بیماری ریفلاکس معده به مری باشد. در سینوزیت همراه با آسم، سرفه یک علامت شایع است.

• آسمی که به واسطه شغل افراد ایجاد می شود: محیط کاری در ایجاد این نوع آسم موثر است. در این افراد علایم به جای خس خس سینه بیشتر به صورت ترشح بینی، گرفتگی بینی و یا تحریک چشم دیده می شود.

• آسم دوران بارداری: در دوران حاملگی ممکن است بیمار از ترس تاثیر بر روی جنین داروهای ضد آسم را استفاده نکند. داروهایی که سال ها برای درمان آسم مورد استفاده قرار گرفته اند بی خطر هستند و اثر تراژورن (هرگونه عامل محیطی که در دوره پیش از تولد جنین به آن آسیب برساند) ندارند.

• آسم شبانه: اگر شما این نوع آسم را داشته باشید، احتمال وجود علایم شبانه بیشتر است.

عوارض بیماری آسم چیست؟

- کاهش توانایی فعالیت بدنی و ورزش کردن
- کمبود خواب
- بستری شدن در بیمارستان
- سرفه های مداوم
- مشکل تنفسی
- تغییرات عملکرد ریوی

توجه داشته باشید که آسم درمان قطعی ندارد. بیماری های همراه آسم می توانند ریفلاکس اسید معده، کمبود ویتامین D و چاقی باشد. بنابراین توصیه های تغذیه ای در زمان این بیماری اهمیت پیدا می کند، غذاهایی که برای فرد آزاردهنده است و باعث سرفه و خارش گلو می شود باید از برنامه غذایی او حذف شوند.

برخی مواد غذایی می توانند در بعضی موارد سبب تشدید علایم شوند؛ این مواد غذایی عبارتند از: غذاهای بسته بندی شده و کنسروی که حاوی نگهدارنده ها هستند، انواع سوسیس و کالباس، ادویه تند، خشکبار، میگو، ترکیبات حاوی بادام زمینی، آجیل های بو داده و برخی میوه ها.

آسم اطفال چیست؟

مکانیسم ایجاد آسم در دوران کودکی مشابه بیماری است که بزرگسالان به آن مبتلا می شوند، اما روند این امر در کودکان متفاوت است. ریه ها و مجاری هوایی کودک وقتی در معرض عواملی مانند گرده یا سرما قرار می گیرند به راحتی ملتهب می شوند. این علایم تنها منجر به محدود کردن بازی کودک، ورزش و خواب او می شود. اما گاهی اوقات این علایم می توانند باعث حملات خطرناک آسمی شوند و منجر به مراجعه فرد به بیمارستان شود. برای درمان و جلوگیری از آسیب وارده به ریه های در حال رشد کودک، با بروز علایم به پزشک مراجعه کنید.

علایم و نشانه های آسم در اطفال

علایم آسم در همه کودکان یکسان نیست و می تواند در یک کودک از یک اپیزود به اپیزود دیگر متفاوت باشد. علایم احتمالی آسم در کودکان شامل موارد زیر است:

- سرفه های مکرر و مزمن، که می تواند در هنگام بازی، خواب، خندیدن و یا گریه کردن اتفاق بیفتد.
- احساس ضعف یا خستگی (در هنگام بازی انرژی کمتری دارد).
- تنفس های منقطع و کوتاه (به ندرت ممکن است اتفاق بیافتد).
- شکایت از درد قفسه سینه
- خس خس سینه، صدای سوت زدن هنگام تنفس در داخل یا خارج از خانه
- انقباضات در قفسه سینه در حین نفس کشیدن
- تنگی نفس و قطع تنفس
- سفتی عضلات گردن و قفسه سینه

شیوع بیماری آسم اطفال چقدر است؟

آسم عامل اصلی بیماری مزمن در کودکان است. این بیماری در کل دنیا کودکان زیادی را مبتلا می کند و به دلایل نامعلوم به طور پیوسته در حال افزایش است. آسم می تواند در هر سنی (حتی در افراد مسن) شروع شود، اما بیشتر کودکان اولین علایم خود را تا ۵ سالگی نشان می دهند.

بسیاری از موارد باعث آسم در کودکان می شود:

- آلرژی بینی (تب یونجه) یا آگزما (بثورات پوستی آلرژیک)
- سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی
- عفونت های مکرر تنفسی
- وزن کم هنگام تولد
- قرار گرفتن در معرض دود تنباکو قبل یا بعد از تولد
- نژاد سیاه

ارتقونومی در محیط کار

گردآوری: روزبه مددی

امروزه کاربرد رایانه در زندگی بسیار زیاد است و افراد در طول روز ساعت های زیادی را پشت رایانه خود سپری می کنند. مهم نیست که شغل شما چیست. اگر روزانه بیش از ۲ ساعت با رایانه کار می کنید، شناخت عوامل مؤثر در محیط کار با رایانه در جهت جلوگیری از بروز بیماری ها و ناهنجاری ها بسیار اهمیت دارد.

نرمش و تمرین های پیشنهادی حین کار با رایانه:

باشگاه سلام سلامت

۱- کف دست ها را به هم بچسبانید و نوک انگشتان را به طرف بالا نگه دارید. انگشتان خود را کشیده و کف دست ها را محکم به هم فشار دهید. همان طور که کف دست ها را به همدیگر فشار می دهید، به تدریج دست ها را پایین بیاورید تا آرنج ها و ساعدها افقی شوند.



۲- کف دست ها را به هم بچسبانید و نوک انگشتان را به طرف پایین نگه دارید. انگشتان خود را کشیده و کف دست ها را محکم به هم فشار دهید. همان طور که کف دست ها را به همدیگر فشار می دهید، به تدریج دست ها را پایین بیاورید تا آرنج ها و ساعدها افقی شوند.

۳- روی صندلی بنشینید. کف پاها را روی زمین قرار دهید و دست راست را به سمت بالا و دست چپ را به سمت پایین بطوری که به موازات بدن است بکشید این نرمش را برای هر طرف به مدت ۱۰ ثانیه انجام بدهید.



با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

منتظر چه هستید؟؟ اثرات فوق‌العاده زَنوور را تجربه کنید

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