

رایگان

# سلام سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۶۱ | ماهنامه مرداد ۱۳۹۹

## دلیل بوییدن ناخن چیست؟

سندرم ترمیدان پلی کیستیک

معل فوآب نوزاد

بلوغ زودرس



ACTOVERCO

! چه برای آینده ی

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

X استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

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

# 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



## یادداشت سردبیر

مهم ترین اقدام برای پیشگیری از ابتلا، استفاده از ماسک (حتی ماسک پارچه ای معمولی) و رعایت فاصله اجتماعی است. از ماسک استفاده کنیم تا دیگران را مبتلا نکنیم و فاصله را رعایت کنیم تا خودمان مبتلا نشویم.

اگر همه ما به خوبی رعایت کنیم، کمترین آسیب به کل جامعه، از جمله خود ما و خانواده و دوستان ما خواهد رسید و به امید خدا به سلامتی از این همه گیری گذر خواهیم کرد.

سردبیر

با وجود آن که پیش بینی های اولیه از کاهش شدت و موارد ابتلای بیماری COVID-19 (عفونت کوروناویروس) با شروع تابستان حکایت داشتند، اما دیدیم که نه تنها این اتفاق نیفتاد، بلکه با افزایش شدید موارد ابتلا به بیماری، بستری و فوت بیماران رو به رو شدیم.

در حال حاضر بیش بینی می شود که این بیماری حداقل یک سال و نیم تا دو سال دیگر مهمان ماست! ممکن است افزایش های متناوب در ابتلای افراد را شاهد باشیم یا حتی پیک شدیدی را در پاییز و زمستان امسال همراه با گسترش انفلوآنزا تجربه کنیم. مطالعات بسیار زیادی بر روی این بیماری انجام شده و هنوز مشخص نیست در صورت ابتلا به بیماری، تا چه زمان ایمن خواهیم بود. ممکن است این ایمنی تا حدود ۶ ماه (مثل سرماخوردگی) یا تا یک سال (مثل SARS و MERS) و یا بیشتر باشد. پس لازم است هم چنان بسیار دقیق احتیاط های بهداشتی را رعایت کنیم.

توصیه اکید پزشکان آن است که گروه های در معرض خطر امسال واکسن انفلوآنزا از ابتدای شهریور تزریق کنند و بسیار مراقب باشند که در معرض ویروس کورونا قرار نگیرند.

# 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، کافست به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.



# مرداد ۹۹

## فهرست

۶ سندرم تفمدان پلی کیستیک

۸ دلیل بهیدن نافن پیست؟

۱۰ انتقال فون

۱۲ مهل فهاب نهزاد

۱۴ انواع ریزش مو

۱۶ بلوغ زودرس

۱۸ مسابقه سرام سلامت

۲۰ آنچه باید در مورد سرطان بدانیم

۲۲ آیا می توان به همگایوگا لاجر شد؟

۲۴ آیا نوسانات فلقی امری طبیعی است؟

۲۶ باشگاه سرام 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: سیده 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،

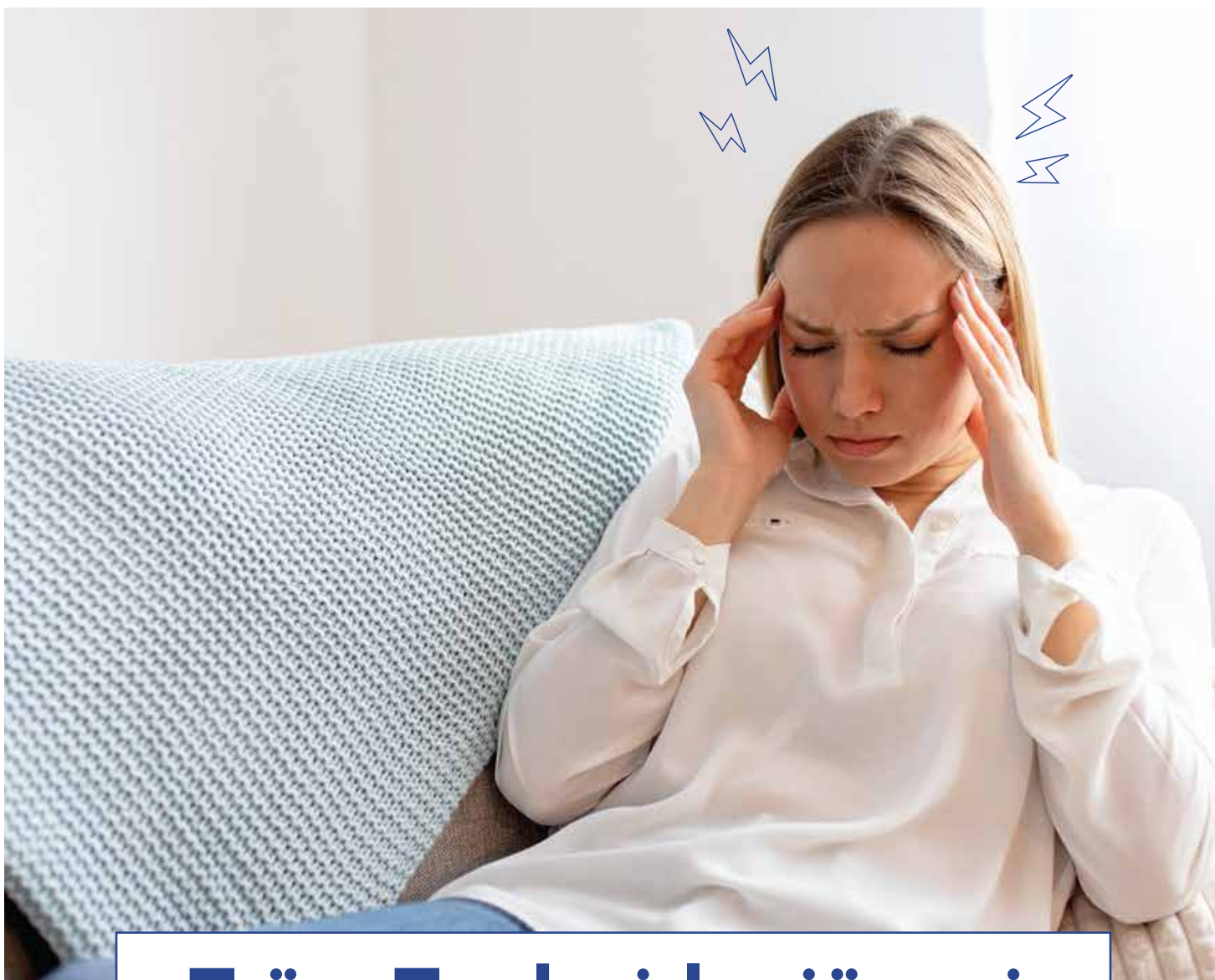
دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر رامونا اجتماعی

طراح هنری و گرافست: 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 اکتوورکو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷



# سندرم تخمدان پلی کیستیک

## سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک بیماری است که روی سطح هورمون‌های زنانه تأثیر می‌گذارد. این سندرم ناشی از عدم تعادل هورمونی است و معمولاً خانم‌هایی که در سن باروری هستند (۱۵ تا ۴۴ سال) را درگیر می‌کند. بین ۲/۲ تا ۲۶/۷ درصد از خانم‌ها در این رده سنی دچار سندرم تخمدان پلی کیستیک می‌شوند. بسیاری از خانم‌هایی که سندرم تخمدان پلی کیستیک دارند از

بیماری خود اطلاع ندارند. این سندرم بر تخمدان‌ها و اندام‌های تولید مثل که استروژن و پروژسترون تولید می‌کنند و هورمون‌هایی که سیکل قاعدگی را تنظیم می‌کنند تأثیر می‌گذارد (تخمدان‌ها هم مقدار کمی هورمون مردانه تولید می‌کنند که به آن آندروژن گفته می‌شود).

تخمدان‌ها تخمک‌ها را آزاد می‌کنند تا توسط اسپرم بارور شوند. به آزاد شدن یک تخمک در هر ماه تخمک گذاری گفته می‌شود.

هورمون FSH یا هورمون تحریک

کننده و هورمون LH یا جسم زرد فرایند تخم گذاری را کنترل می‌کنند. FSH تخمدان را تحریک می‌کند تا فولیکول تولید کند؛ فولیکول کیسه‌ای است که حاوی تخمک می‌باشد. سپس هورمون LH تخمدان را تحریک می‌کند تا تخمک بالغ را رها کند.

تخمدان پلی کیستیک یک "سندرم" است، مجموعه‌ای از علائم که بر تخمدان‌ها و تخمک گذاری تأثیر می‌گذارد.

**سه ویژگی اصلی آن عبارت است از:**  
• وجود کیست در تخمدان‌ها

• سطح بالای هورمون‌های مردانه  
• قاعدگی‌های بی‌نظم  
در این سندرم، تعداد زیادی کیسه‌های کوچک پر از مایع داخل تخمدان تشکیل می‌شود. پلی کیستیک به معنی "تعداد زیادی کیست" می‌باشد. این کیسه‌ها در واقع فولیکول هستند و هر کدام دارای یک تخمک نابالغ هستند. اما تخمک‌ها هیچ وقت به اندازه کافی رشد نمی‌کنند تا به تخمک بالغ تبدیل شوند.  
عدم تخم گذاری باعث تغییر در سطح استروژن، پروژسترون، FSH و

LH می شود. در این بیماری سطح استروژن و پروژسترون از حد طبیعی پایین تر است، در حالی که سطح آندروژن بالاتر از حالت نرمال است. مقدار بیش از حد هورمون های مردانه چرخه قاعدگی را مختل می سازد، بنابراین تعداد سیکل قاعدگی در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک کمتر از حالت طبیعی است.

## علت سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

پزشکان دلیل اصلی این بیماری را نمی دانند. آن ها معتقدند که سطح بالای هورمون مردانه مانع تولید هورمون ها و تولید یک تخمک سالم توسط تخمدان ها می شود.

## ژن ها

تحقیقات نشان داده است که سندرم تخمدان پلی کیستیک در خانواده به صورت ژنتیکی منتقل می شود. احتمالاً تعداد زیادی از ژن ها در به وجود آمدن این شرایط دخیل هستند.

## مقاومت به انسولین

نزدیک به ۷۰ درصد از زنان مبتلا به این سندرم نسبت به انسولین مقاومت دارند، یعنی سلول هایشان نمی تواند به درستی از انسولین استفاده کند.

انسولین هورمونی است که از پانکراس ترشح می شود و به بدن کمک می کند تا برای تامین انرژی مورد نیاز خود از قند حاصل از مواد غذایی استفاده کند.

وقتی سلول ها نتوانند به درستی از انسولین استفاده کنند، درخواست بدن برای انسولین بیشتر می شود. پانکراس (لوزالمعده) برای جبران، انسولین بیشتری تولید می کند؛ انسولین اضافی هم باعث تحریک تخمدان ها برای تولید بیشتر هورمون های مردانه می شود.

چاقی یکی از دلایل عمده مقاومت به انسولین است. هم چاقی و هم مقاومت به انسولین می توانند خطر ابتلا به دیابت نوع دو را در فرد افزایش

دهند.

## التهاب

اغلب میزان هورمون های التهابی در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک افزایش یافته است. اضافه وزن هم می تواند با افزایش هورمون های التهابی در ارتباط باشد. مطالعات، هورمون های التهابی بالا را با سطح بالای آندروژن مرتبط کرده است.

## علایم شایع بیماری

برخی از زنان علایم را نزدیک به اولین دوره قاعدگی مشاهده می کنند. برخی دیگر زمانی متوجه این بیماری می شوند که اضافه وزن زیادی پیدا کرده و یا در باردار شدن دچار مشکل شده اند.

**علایم شایع این بیماری عبارت است از:**

### • قاعدگی های نامنظم

عدم تخمک گذاری مانع ریزش لایه داخل رحم در هر ماه می شود. برخی از زنان مبتلا به PCOS کمتر از هشت بار در سال پرئود می شوند.

### • خون ریزی های شدید

لایه داخل رحم مدت طولانی تری برای رشد دارد، بنابراین زمانی که پرئود می شوند شدت خون ریزی بیشتر از حالت طبیعی است.

### • رشد مو

روی صورت و بدن (کمر، شکم و سینه) در بیش از ۷۰ درصد از زنان مبتلا به این سندرم، موهای زائد رشد می کند. به رشد بیش از حد مو در مکان های خاص هیرسوتیسم یا پرمویی می گویند.

### • آکنه

هورمون های مردانه می توانند باعث چرب تر شدن پوست و بروز جوش روی صورت، سینه و بالای کمر شوند.

### • افزایش وزن

حدود ۸۰ درصد از زنان مبتلا به این سندرم اضافه وزن دارند یا حتی چاق هستند.

### • طاسی با الگوی مردانه

موهای روی شقیقه ها نازک تر شده و

بعد می ریزد.

### • تیره تر شدن پوست

ممکن است لکه های تیره پوست در قسمت های چین و چروک دار مانند گردن، کشاله ران و زیر سینه ها ایجاد شود.

### • سردرد

در بعضی از خانم ها، تغییرات هورمونی می تواند منجر به سردرد شود.

## تأثیرات سندرم تخمدان پلی کیستیک روی بدن

بالا بودن سطح آندروژن می تواند روی باروری و سایر جنبه های سلامتی تأثیر بگذارد.

• **ناباروری:** برای اینکه بتوانید باردار شوید، باید تخمک گذاری صورت بگیرد. در زنانی که به طور مرتب تخمک گذاری انجام نمی دهند، در واقع تخمکی برای بارداری وجود ندارد. سندرم تخمدان پلی کیستیک یکی از دلایل شایع ناباروری در زنان می باشد.

• **سندرم متابولیک:** حدود ۸۰ درصد از زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک اضافه وزن دارند. هم چاقی و هم سندرم تخمدان پلی کیستیک احتمال بالا رفتن قند خون، فشار خون و کلسترول بد و همچنین پایین آمدن (HDL) یا کلسترول خوب را افزایش می دهند. در مجموع، به تمام این عوامل سندرم متابولیک گفته می شود و این عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سکته مغزی را افزایش می دهند.

• **آپنه خواب:** وقتی آپنه رخ می دهد مکث های مکرر در تنفس در طول شب باعث قطع خواب می شود. آپنه خواب در خانم هایی که اضافه وزن دارند بیشتر دیده می شود، به خصوص اگر سندرم تخمدان پلی کیستیک نیز داشته باشند. خطر ابتلا به آپنه خواب در زنان چاق با سندرم تخمدان پلی کیستیک ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر از

افرادی است که این سندرم را ندارند. • **سرطان آندومتر:** در طی تخمک گذاری، لایه داخل رحم ریخته می شود. اگر هر ماه تخمک گذاری نداشته باشید، این لایه روی هم انباشته می شود. ضخیم شدن لایه داخل رحم می تواند خطر ابتلا به سرطان آندومتر را افزایش دهد.

• **افسردگی:** هم تغییرات هورمونی و هم علایمی هم چون رویش موهای زائد می تواند تأثیرات منفی بر عواطف فرد بگذارد. بسیاری از افراد مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک دچار افسردگی و اضطراب می شوند.

## روش های تشخیص بیماری

پزشکان به طور معمول این بیماری را در زنانی که حداقل دو مورد از این سه علایم را دارند تشخیص می دهند:

### • سطح بالا آندروژن

### • قاعدگی نامنظم

### • وجود کیست داخل تخمدان

پزشک در مورد وجود سایر علایم همچون آکنه، رشد موهای زائد روی صورت و بدن و اضافه وزن نیز سوالاتی مطرح می کند.

به کمک معاینه لگنی می توان هر مشکلی در تخمدان ها و سایر قسمت های دستگاه تناسلی را بررسی کرد.

به کمک آزمایش خون نیز می توان سطح هورمون ها را بررسی کرد. همچنین ممکن است نیاز باشد تا از طریق آزمایش خون سطح کلسترول،

انسولین و تری گلیسیرید نیز بررسی شده تا خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت سنجیده شود.

به کمک سونوگرافی می توان فولیکول های غیر طبیعی و سایر مشکلات تخمدان ها و رحم را بررسی کرد.

شما می توانید ادامه این مطلب را در شماره بعدی مجله سلام سلامت مطالعه کنید.



# دلیل جوییدن ناخن چیست و پطور می توان آن را ترک کرد؟



ناخن جوییدن ممکن است تقصیر والدین باشد؛ دانشمندان هنوز نمی دانند که آیا جوییدن ناخن ها ارثی است یا خیر. اما کودکانی که والدینشان ناخن های خود را می جوند، بیشتر احتمال جوییدن ناخن را دارند. مطالعات نشان داده است که حتی اگر والدین قبل از به دنیا آمدن کودک هم جوییدن ناخن را ترک کنند، باز هم کودک احتمالاً ناخن هایش را می جود.

گاهی، جوییدن ناخن ها نشانه فشار روحی یا عاطفی است. این رفتار در افرادی که عصبی و مضطرب هستند بیشتر بروز می کند. در واقع جوییدن ناخن ها راهی برای کنار آمدن با احساساتشان است.

گاهی ممکن است وقتی بی حوصله یا گرسنه هستید و یا احساس نا امنی می کنید ناخن های خود را بجوید. در اکثر مواقع جوییدن ناخن ها به صورت خودکار و بدون فکر کردن اتفاق می افتد.

## چرا باید این عادت را ترک کرد؟

جوییدن ناخن ها اغلب باعث بروز آسیب های جدی نمی شود. اما قطعاً جنبه های منفی نیز دارد:

• می تواند ظاهر ناخن هایتان را به شکل ناخوشایندی تغییر دهد. اگر به بافت اطراف ناخن آسیب بزنید ممکن است به طور طبیعی رشد نکند. همین امر زیبایی ناخن ها را تحت تاثیر قرار می دهد.

• می تواند لبخند شما را خراب کند. هنگام جوییدن ناخن ها ممکن است به دندانان آسیب بزنید و باعث ترک یا شکستگی دندانان شوید. هم چنین، جوییدن ناخن ها در طول زمان ممکن است باعث بروز مشکلاتی در فک ها شود.

• می تواند باعث بروز بیماری در شما شود. دست ها منبع میکروب ها هستند و ناخن ها بهترین مکان برای مخفی شدن آن ها می باشد. هنگامی که شما چندین مرتبه در روز انگشتان را در دهانتان می کنید، احتمال بروز بیماری در شما بیشتر می شود. هم چنین با آسیبی که به پوست انگشت ها وارد می کنید راهی برای ورود میکروب ها به داخل ایجاد می کنید.

• دستکش بپوشید. ممکن است احمقانه به نظر برسد اما اگر به ناخن ها دسترسی نداشته باشید، طبیعتاً نمی توانید آن ها را بجوید. اگر نمی توانید به هردلیلی از دستکش استفاده کنید، روی ناخن هایتان برچسب بزنید. برچسب هم می تواند همان نقش دستکش را ایفا کند.

• محرکی که باعث انجام این واکنش (جوییدن ناخن) می شود را پیدا کنید. به رفتارهای خود در طول روز توجه کنید و ببینید موقع انجام چه کاری یا در چه حالتی ناخن می جویید. وقتی بدانید چه چیزی موجب انجام این رفتار می شود، راحت تر می توانید با آن مقابله کنید.

• دست یا دهانتان را مشغول نگه دارید. با چیزهایی مثل توپ یا سنگ های ضد استرس، یا حتی یک خودکار خود را مشغول نگه دارید. آدامس بجوید تا دهانتان نیز مشغول باشد. انرژی که صرف جوییدن ناخن ها می کردید را برای کار دیگری صرف کنید.

اگر نمی توانید به یک باره این عادت را ترک کنید، در طول زمان این کار را انجام دهید. هدف های کوچک برای خود تعیین کنید. برای مثال، یک هفته سعی کنید که ناخن های دست راست را نجوید. حتی می توانید هدف کوچک تری در نظر بگیرید؛ تنها یک انگشت را انتخاب کنید و برای یک هفته ناخن آن انگشت را نجوید. وقتی بعد از مدتی به این هدف رسیدید، انگشت دیگری را برای مد نظر قرار بدهید. همین روش را برای تمام انگشت ها ادامه دهید.

اگر همچنان بعد از امتحان کردن چند روش نتوانستید این عادت را ترک کنید، با پزشک در این مورد صحبت کنید تا بتوانید بهترین راه درمان را اتخاذ کنید و این عادت را برای همیشه ترک کنید.

حدود نیمی از کودکان و نوجوانان ناخن های خود را می جوند. بسیاری از آن ها حتی در بزرگسالی هم دست از این کار نمی کشند. اگر شما بزرگسال هستید و ناخن می جویید، احتمالاً در کودکی این کار را می کردید و هیچ وقت آن را ترک نکرده اید.

## راه های پیشگیری

• روی ناخن ها را با چیزی که طعم ناخوشایندی دارد بپوشانید. انواع مخصوصی از لاک ناخن وجود دارد که طعم تلخی دارد. طعم ناخوشایند لاک باعث می شود قبل از جوییدن ناخن ها بیشتر به این عمل فکر کنید.

• برای مانیکور کردن ناخن هایتان هزینه کنید. وقتی در آرایشگاه، هم پول و هم زمان صرف ناخن هایتان کنید هم احساس خوبی پیدا می کنید و هم دلیلی برای حفظ ناخن هایتان دارید.

احتمالاً، یک شبه نمی توانید تغییری ایجاد کنید، اما با کمی زمان و تلاش می توانید عادت جوییدن ناخن ها را ترک کنید.

## روش های زیر را امتحان کنید:

• ناخن هایتان را کوتاه نگه دارید. وقتی ناخن به اندازه ای بلند نباشد که بتوانید آن را بجوید، احساس خوبی به شما نمی دهد.





KILLS 99.99%  
OF BACTERIA

محلول میکروزد

**MICROZED**

کثیر بکتریال

حلوئی نرم کننده دست



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

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

گلبول های قرمز قرار دارند و شامل ده ها نوع هستند. مهم ترین آنتی ژن های گروه های خونی، آنتی ژن های A و B می باشند. برخی افراد آنتی ژن نوع A، برخی نوع B، برخی هر دو آنتی ژن A و B را دارا هستند و برخی نیز هیچ یک از این آنتی ژن ها را ندارند که به گروه خونی O معروف می باشند.

علاوه بر گروه خونی A,B,O سیستم دیگری به نام Rh (ار-هاش) نیز وجود دارد. هر فردی که عامل Rh را روی گلبول های قرمز خود داشته باشد Rh مثبت و اگر نداشته باشد Rh منفی است. حدود ۸۵ تا ۹۰ درصد از ایرانیان Rh مثبت و مابقی Rh منفی هستند.

البته آنتی ژن های دیگری هم موجود هستند که چون کمیاب ترند در این مبحث ذکر نمی شود.

بر این اساس ما هشت گروه خونی داریم چهارگروه A,B,AB,O که هر کدام مثبت یا منفی هستند.

بروز آنتی ژن های گروه های خونی تحت کنترل ژن های خاصی است و به ارث رسیدن آن ها از قوانین ژنتیک تبعیت می کند.

دانستن گروه خونی هنگام دریافت خون و یا پیوند عضو از اهمیت بالایی برخوردار می باشد.

عدم رعایت آن در تزریق خون حتی گاهی می تواند باعث مرگ گیرنده خون شود. به این آزمایش، سازگاری گروه های خونی (crossmatching) می گویند.

اهدای خون روشی داوطلبانه است که می تواند به نجات جان دیگران کمک کند. سالانه میلیون ها نفر به انتقال خون نیاز دارند. برخی ممکن است در طول عمل به خون احتیاج داشته باشند، برخی دیگر پس از حادثه یا به دلیل داشتن بیماری های خاص که به اجزای خونی نیاز دارد به آن نیاز پیدا می کنند. اهدای خون همه این موارد را ممکن می سازد. هیچ جایگزینی برای خون انسان وجود ندارد و در تمام انتقال ها از خون اهدا کننده



# انتقال خون (اهدای خون)

تا قبل از سال ۱۹۰۱ پزشکان تصور می کردند که تفاوتی بین خون انسان های مختلف نیست و بسیاری از مردم در اثر آسیب های ناشی از انتقال خون فوت می کردند. تحقیقات پروفیسور کارل لندشتاینر، پزشک اتریشی که جایزه نوبل را برنده شد و عنوان پدر طب انتقال خون را برای این دانشمند به همراه داشت، منجر به نجات زندگی میلیون ها بیمار از طریق دریافت خون های اهدایی گردید.

تفاوت گروه های خونی مختلف به وجود یا عدم وجود پروتئین های ویژه ای به نام آنتی ژن یا "پادگن" بر می گردد. آنتی ژن ماده ای است که می تواند بدن را برای ساخت پادتن تحریک نماید. تقریباً تمامی موادی که به شکل آنتی ژن عمل می کنند، پروتئین های خارجی هستند که از راه عفونت، تزریق و یا روش های دیگر وارد بدن می شوند. "پادتن" یا آنتی بادی ماده ای است که در پاسخ به تحریک یک آنتی ژن در بدن ساخته شده و به آن واکنش نشان می دهد. آنتی ژن های گروه های خونی بر سطح

# ActoP<sup>®</sup>

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 هلیکوباکترپایلوری تجویز می شود.

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

### نکات مهم پس از اهدای خون:

بعد از اهدای خون در یک قسمت تحت نظر می نشینید، کمی استراحت می کنید و یک وعده سبک می خورید. بعد از ۱۵ دقیقه می توانید محل را ترک کنید.

• تا یک یا دو روز بعد از اهدای خون، بیشتر مایعات مصرف کنید.

• برای ۵ ساعت از فعالیت بدنی شدید یا بلند کردن جسم سنگین خودداری کنید.

• اگر احساس سبکی در سر دارید، دراز بکشید و پاهایتان را بالاتر بگذارید تا این احساس برطرف شود.

• بانداز روی بازوی خود را تا ۵ ساعت خشک نگه دارید و آن را برندارید.

• اگر بعد از برداشتن باند خونریزی داشتید، به محل فشار وارد کرده و بازوی خود را بالا بگیرید تا خونریزی متوقف شود.

• اگر خونریزی یا کبودی در زیر پوست رخ داده است، در طی ۲۴ ساعت اول به طور متناوب کمپرس سرد در آن ناحیه قرار دهید.

• اگر بازوی شما درد دارد، یک داروی ضد درد مانند استامینوفن مصرف کنید. از مصرف آسپرین یا ایبوپروفن برای ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول پس از اهدای خون خودداری کنید.

• اگر فراموش کردید که قبل از اهدای خون اطلاعات مهمی در مورد سلامت خود گزارش دهید یا بعد از اهدای خون مشکلی داشتید یا به مراقبت های پزشکی نیاز داشتید، با مرکز انتقال خون یا پزشک خود تماس بگیرید.

استفاده می کنند. وقتی شما داوطلبانه خون می دهید یعنی موافقت می کنید از خون شما برای بیماران نیازمند استفاده شود.

### اهدای خون می تواند شامل خون کامل یا فرآورده های آن باشد:

اهدای خون کامل

رایج ترین نوع اهدای خون است. در طی آن شما می توانید حدود نیم لیتر خون اهدا کنید. سپس اجزای خون، یعنی گلبول های قرمز، پلاسما و پلاکت، از آن جدا می شود.

گلبول های قرمز نقشی حیاتی در انتقال اکسیژن در بدن دارد.

اهدای پلاکت (پلاکتفرز)

فقط پلاکت ها را جمع آوری می کند، سلول هایی که با تشکیل لخته در رگ ها باعث توقف خونریزی می شوند. پلاکت های اهدایی معمولاً به افراد مبتلا به لوسمی، افرادی که شیمی درمانی می شوند و نوزادانی که دارای عفونت شدید هستند داده می شود.

اهدای پلاسما (پلاسمافرز)

اهدای خون بی خطر است. برای هر اهدا کننده از تجهیزات جدید و استریل یک بار مصرف استفاده می شود. بنابراین با اهدای خون خطر بیماری یا عفونت ناشی از انتقال خون وجود نخواهد داشت.

اگر یک فرد بالغ و سالم هستید، معمولاً می توانید یک واحد خون اهدا کنید (۴۵۰ سی سی) بدون اینکه سلامت شما را به خطر بیندازد. در طی ۲۴ ساعت از اهدای خون، بدن شما مایعات از دست رفته را جایگزین می کند. بعد از گذشت چند هفته هم، بدن شما گلبول های قرمز خون از دست رفته را جایگزین می کند. برای اهدای خون فرد باید شرایطی داشته باشد که طبق قوانین سازمان انتقال خون هر کشور کمی متغیر است. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید به سایت انتقال خون به آدرس (www.ibto.ir) مراجعه کنید.



مادران به سوالاتی در مورد محل خواب کودک طی دو هفته گذشته و هم چنین محل خوابی که برای دو هفته پیش رو در نظر داشتند، پاسخ دادند.

پنجاه و یک درصد از مادران گزارش دادند که به طور اختصاصی با کودک در یک اتاق خوابیدند.

بیست درصد از مادران پاسخ دادند که حداقل در برخی مواقع با کودک در یک تخت خوابیده اند. ده درصد در تمام مواقع روی یک تخت خوابیده و حدود بیست و چهار درصد هم پاسخ دادند که می خواهند با کودک روی یک تخت بخوابند.

وقتی در مورد عادات خوابی که برای دو هفته پیش رو در نظر گرفته اند از مادران سوال شد، تقریباً بیشتر مادران پاسخ دادند که تصمیم دارند تا کودک را در اتاق دیگری بخوابانند. هنگامی که پزشکان به مادران گفتند تا تنها در یک اتاق مشترک با کودک بخوابند اما کودک را روی تخت خودشان نخوابانند، احتمال کمتری داشت تا آن ها برنامه ریزی کنند که با کودک روی یک تخت مشترک بخوابند.

دکتر کلاماس اظهار امیدواری کرد که این مطالعه تفاوت های احتمالی بین آنچه والدین برنامه ریزی می کنند با آنچه در واقع انجام می دهند را نشان دهد.

دکتر کلاماس می گوید "متخصصان اطفال باید بدانند موانع احتمالی برای یک خواب ایمن چیست. بهترین حالت این است که این گفت و گوها قبل از خستگی و استرس های اولیه والدین (به دلیل به دنیا آمدن نوزاد) صورت بگیرد."

وی در ادامه می گوید "ما وقت زیادی را صرف آماده کردن مادران برای تولد نوزادشان می کنیم اما عملاً هیچ زمانی را صرف آماده کردن آن ها به عنوان والدین نمی کنیم."

دکتر پارخ معتقد است که نکته کلیدی در این میان برنامه ریزی است. او می گوید: "این تحقیق نشان داد که حتی اگر بهترین نیت را داشته باشید، ممکن است در عمل بهترین روش خواب را به کار نگیرید. بهتر است قبل از به دنیا آمدن نوزاد در این مورد فکر کنید. یک گهواره تهیه کرده و در اتاق خواب خود قرار دهید تا برای تغذیه کودک از طریق شیر مادر هم مشکلی نداشته باشید."



# محل خواب نوزاد

مدت ها است که به والدین توصیه شده است تا نوزاد را در تخت یا گهواره خودشان بخوابانند تا احتمال سندرم مرگ ناگهانی کودک در خواب را کاهش دهند. اما، بر اساس یافته های یک تحقیق جدید، هم چنان از هر پنج نوزاد یک نوزاد در تخت والدین خود می خوابد.

افراد تصور می کنند در چنین لحظه ای از خواب بیدار می شوند؛ اما وقتی کودک در حال خفگی است، اغلب این اتفاق بی صدا رخ می دهد.

دکتر پارخ، یکی دیگر از متخصصان اطفال در آمریکا، می گوید خواباندن نوزاد در تخت مشترک با والدین یکی از بزرگ ترین عوامل خطر سندرم مرگ ناگهانی کودک در خواب است. هنگامی که والدین در خواب غلت می زنند یا به طور اتفاقی چیزی مانند رو انداز، دهان کودک را می پوشانند ممکن است باعث خفگی کودک شود. حتی، صرفاً خوابیدن چند نفر در کنار کودک ممکن است منجر به کاهش سطح اکسیژن شده و همین امر کودک را بیشتر در معرض خطر قرار می دهد.

در مطالعه ای که انجام شد، حدود ۳۳۰۰ خانم، که به تازگی مادر شده اند، شرکت داشتند. این گروه وقتی کودک بین ۲ تا ۶ ماه سن داشت، نظرسنجی را پر کردند.

آکادمی اطفال آمریکا، نوزاد را در تخت خواب خودشان می خوابانند. این استاد دانشگاه می گوید دلایل متفاوتی وجود دارد که والدین نوزاد را در تخت خودشان می خوابانند. تعدادی از شرکت کنندگان در این تحقیق بر این باورند که برای تغذیه نوزاد با شیر مادر، کودک باید در تخت خواب مادر بخوابد.

در برخی فرهنگ ها هم خوابیدن نوزاد در تخت مادر یک هنجار اجتماعی است. گاهی هم والدین فضای امن دیگری ندارند تا کودک در آن جا بخوابد.

## اما چرا مهم است تا کودک در تخت خواب والدین نخوابد؟

نگرانی اصلی خفگی تصادفی کودک است. ما اغلب از تشک و بالش های نرم و رواندازهای گرم و نرم و ضخیم استفاده می کنیم. همین موارد خطر خفگی ایجاد می کنند.

برای کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی کودک در خواب، آکادمی اطفال آمریکا توصیه می کند تا والدین به مدت حداقل شش ماه، یا ترجیحاً تا یک سال، با نوزاد در یک اتاق بخوابند.

بنابر توصیه این آکادمی، بهتر است والدین نوزاد را در تخت خودشان نخوابانند.

هرچند ممکن است متخصصان اطفال توصیه های دیگری در این مورد به والدین کنند.

بر اساس تحقیق های صورت گرفته، ۵۹ درصد از مادران اعلام کرده اند که تصمیم دارند تا کودک را در اتاق خواب خودشان، اما در تخت جدا، بخوابانند.

اما تنها ۴۵ درصد از این تعداد در عمل این تصمیم را اجرا کردند.

دکتر کلاماس، که این تحقیق را اجرا و روی آن مطالعه می کند، اعلام کرده است: ما متوجه شده ایم که بسیاری از مادران، بر خلاف توصیه

# MICRO ZODA™

KILLS 99.99%  
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱  
آتش باکتریال  
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



# انواع ریزش مو

مو از پروتئینی به نام کراتین تشکیل شده است. معمولاً یک فرد سالم حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تار مو روی سر خود دارد. هر تار مو چرخه زندگی خود را دارد تا در نهایت بریزد. ریزش حدود صد تار مو در روز طبیعی است. اغلب موهای ریخته شده با موهای جدید جایگزین می شوند.





## چرخه زندگی مو از سه فاز تشکیل شده است:

- **آناژن:** در این فاز، رشد مو فعال است که بین ۲ تا ۶ سال طول می کشد.
  - **کاتاژن:** در این فاز، مو نه رشد می کند و نه می افتد، فقط آماده ریزش می شود، که ۲ تا ۳ هفته طول می کشد.
  - **تلوژن:** مرحله استراحت که حدود ۲ تا ۳ ماه دوام دارد؛ در انتهای مرحله استراحت، مو می ریزد و موی جدیدی جایگزین آن می شود و چرخه رشد مجدداً آغاز می گردد.
- به ریزش موی غیر طبیعی آلوپسی گفته می شود.

## علل ریزش مو چیست؟

- سطح غیر طبیعی هورمون ها
- ژن هایی که از مادر و پدر به فرزند می رسد.
- استرس، بیماری و زایمان می توانند باعث ریزش موقتی مو شوند.
- داروهایی مانند داروهای شیمی درمانی، رقیق کننده های خون، داروهایی که برای کنترل فشار خون مصرف می شوند و قرص های جلوگیری از بارداری می توانند باعث ریزش موقتی موها شوند.
- سوختگی ها، زخم ها و اشعه ایکس نیز می توانند موجب ریزش موقتی مو شوند.
- بیماری های خود ایمنی می توانند باعث ریزش مو تحت عنوان آلوپسی آره آتا شود.
- روش های زیبایی و آرایشی مانند شامپو زدن بیش از حد، فر کردن دائمی موها، دکلره کردن و رنگ کردن موها می توانند باعث نازک و ضعیف شدن مو شوند.
- بیماری هایی مثل بیماری های تیروئید، لوپوس، دیابت، فقر آهن، اختلالات تغذیه ای و کم خونی می توانند باعث ریزش مو شوند.
- رژیم غذایی ای که در آن میزان پروتئین کم باشد و یا بسیار کم کالری

باشد ممکن است باعث ریزش موقتی موها شود.

ریزش مو می تواند انواع بسیار متفاوتی داشته باشد:

### • آلوپسی اینولوشنال

(**Involucional alopecia**):

حالتی طبیعی است که در آن تارهای مو به تدریج با افزایش سن نازک می شوند. اکثر فولیکول های مو وارد فاز استراحت می شوند و مابقی موها کوتاه تر و کم پشت تر می شوند.

### • آلوپسی آندروژنیک

(**Androgenic alopecia**):

این نوع ریزش مو ها ژنتیکی است و می تواند هم در مردان و هم در زنان بروز کند.

مردانی که به این ریزش مودچار می شوند، که به آن طاسی با الگوی مردانه نیز گفته می شود، از سنین نوجوانی یا اوایل ۲۰ سالگی با آن مواجه می شوند. این نوع ریزش مو با عقب رفتن خط رویش موها، کم پشت شدن و محو شدن تدریجی موها از قسمت فرق سر و قسمت جلوی سر مشخص می شود. زنانی که دچار این وضعیت می شوند، که به آن طاسی با الگوی زنانه گفته می شود، تا ۴۰ سالگی یا کمی دیرتر، چندان تجربه ای از ریزش مو ندارند. در زنان، کم پشتی کلی در تمام سر، به همراه ریزش قابل توجهی در قسمت فرق سر رخ می دهد.

### • آلوپسی آره تا

(**Alopecia areata**):

اغلب به طور ناگهانی بروز پیدا کرده و باعث ریزش مو سکه ای در کودکان و نوجوانان می شود. این وضعیت ممکن است منجر به کچلی کامل شود. اما در حدود ۹۰ درصد افرادی که دچار این حالت می شوند، موها طی چند سال رشد مجدد خود را باز می یابند.

### • آلوپسی یونیورسالیس

(**Alopecia Universalis**):

منجر به ریزش موهای کل بدن، شامل ابروها، مژه ها و حتی موهای

اندام تناسلی می شود.

### • تریکو تیلومانیا

(**Trichotillomania**):

یا اختلال مونی، که اکثرادر کودکان دیده می شود، یک اختلال روانی است که در آن خود فرد، موهایش را می کند.

### • تلوژن افلوویوم

(**Telogen effluvium**):

نازک شدن موقت موها در کل پوست سر می باشد که ناشی از تغییراتی در چرخه رشد موها است. تعداد زیادی از موها در زمان یکسانی وارد فاز استراحت می شوند و همین امر موجب ریزش مو و نازک شدن آن ها می شود. عموماً در این نوع از ریزش مو، با وجود این که ممکن است روزانه بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ مو ریخته شود، باعث طاسی کامل نمی شود و موها به خصوص در ناحیه گیجگاه و فرق سر نازک تر می شود.

بیماری هایی مانند مشکلات تیروئید، زایمان، عمل جراحی یا تب می تواند محرکی برای بروز این نوع از ریزش مو باشد.

هم چنین ریزش موی تلوژن افلوویوم می تواند ناشی از کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی در بدن باشد؛ فقر آهن در خانم ها یکی از دلایل شایع این نوع ریزش مو است. مصرف برخی داروها مانند ایزوترتینوین که برای درمان آکنه تجویز می شود و یا وارفارین که رقیق کننده خون است نیز می تواند منجر به این نوع ریزش مو در فرد شود.

شروع و قطع مصرف داروهای ضدبارداری نیز می تواند از علل بروز این نوع ریزش مو باشد.

ریزش موی تلوژن افلوویوم معمولاً سه ماه بعد از یک عارضه پزشکی به وجود می آید. اگر محرک موقتی باشد، ممکن است موها تا حدود شش ماه بعد مجدداً رشد کنند. اگر ریزش موها بیشتر از شش ماه به طول انجامد، به آن تلوژن افلوویوم مزمن گفته می شود.

### • آلوپسی زخمی

(**Scarring alopecias**):

منجر به ریزش موی دائمی می گردد. مشکلات التهابی پوست نظیر سلولیت، فولیکولیت یا التهاب فولیکول های مو، جوش و دیگر اختلالات پوستی نظیر برخی از انواع لوپوس و لیکن پلان یا خزه پوستی غالباً منجر به ایجاد زخم هایی در پوست می شوند که توانایی رویش مجدد موها را از بین می برند.

سشوار کشیدن با حرارت زیاد، فر کردن زیاد و دائم موها و هم چنین سفت بستن موها می تواند منجر به ریزش موی دائمی شود.

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

زمانی که:

- فرد جوان است و ریزش موها چشمگیر باشد.
- ریزش مو شدید است.
- فرد به طور دائم در مورد کچلی نگران است.
- راه های درمان خانگی و داروهای بدون نسخه تأثیری نداشته باشند.
- علائم عمومی مانند کاهش وزن، بی حالی، بدن درد، تب همراه با ریزش مو وجود داشته باشد (ممکن است به دلیل بیماری باشد و به همین دلیل نیاز به بررسی و کنترل دارد).
- اگر ریزش مو بر عزت نفس فرد تأثیر داشته و منجر به افسردگی وی شده است، به کمک یک روان شناس یا روان پزشک نیز نیاز است.

در شماره آینده مجله سلام سلامت می توانید با راه های پیشگیری و درمان انواع ریزش مو آشنا شوید.

# بلوغ زودرس

عوامل مختلفی روی سن به بلوغ رسیدن کودکان تاثیر می گذارند. برخی از این عوامل عبارتند از میزان فعالیت، نژاد و ژن. در این مقاله، به والدین می گوئیم بلوغ زودرس چیست، باید دنبال چه نشانه هایی باشند و چه زمانی به متخصص اطفال مراجعه کنند.



## چه سنی برای بلوغ زود محسوب می شود؟

بلوغ زودرس یعنی ویژگی های جنسی در کودک قبل از هفت یا هشت سالگی در دخترها و قبل از نه سالگی در پسرها ظهور پیدا کند. البته سن دقیق بلوغ زودرس هم چنان مورد بحث است.

از پیچیدگی های این موضوع تفاوت های نژادی است؛ چرا که در هر نژادی سن بلوغ متفاوت است. برای مثال حدود ۳۸ درصد از پسر بچه ها و ۴۸ درصد از دختر بچه های سیاه پوست از ۸ سالگی نشانه های بلوغ را نشان می دهند.

در مقایسه، تنها ۲۸ درصد از پسران و ۱۴ درصد از دختران سفید پوست در

همین سن به بلوغ می رسند.

والدینی که نگران این مسئله هستند می توانند سن فرزندشان را با سنی که خودشان به بلوغ رسیدند مقایسه کنند.

در نهایت، والدین و متخصصان اطفال باید میزان رشد کودک و بسیاری از عواملی که او را احاطه کرده اند را بررسی نموده و بعد تصمیم بگیرند که آیا کودک دچار بلوغ زودرس شده است یا خیر.

## آیا باید زودتر مداخله کرد یا منتظر شد؟

والدینی که تصور می کنند فرزندشان دچار بلوغ زودرس شده است، باید به پزشک اطفال مراجعه کنند. در موارد

نادری، ممکن است بلوغ زودرس نشانه های اولیه بیماری های جدی هم چون بعضی تومورها و یا اختلالات عصبی باشد. البته در اکثر مواقع بلوغ زودرس بدون هیچ دلیل پزشکی خاصی بروز می کند ولی می تواند مشکلاتی را برای کودک به همراه داشته باشد.

بلوغ زودرس باعث کوتاه ماندن قد کودک می شود و هم چنین ممکن است کودک در محیط مدرسه به دلیل ظهور زودرس نشانه های بلوغ مورد تمسخر سایر کودکان قرار گیرد.

رشد اصلی استخوان هادر دوران بلوغ است؛ هنگامی که بلوغ، زودرس باشد جهشی در رشد کودک رخ می دهد و رشد زودتر از

حالت طبیعی متوقف می شود. در ابتدا، کودکانی که بلوغ زودرس دارند از هم سن و سالان خود که هنوز به بلوغ نرسیده اند قد بلندتر می شوند. اما تنها بعد از چند سال، جز افراد کوتاه قد محسوب می شوند.

با تشخیص زود هنگام این موضوع می توان به رشد کودک کمک کرد تا به حالت طبیعی باز گردد. درمان می تواند بلوغ را تا سن مناسب به حالت تعلیق در آورد.

## علایم بلوغ زودرس

علایم بلوغ زودرس شبیه به بلوغ طبیعی است، با این تفاوت که در سن کمتری شروع می شود. از جمله علایم آن می توان

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

از طریق آزمایش خون وادارار نیز می توان  
سطح هورمون ها را بررسی کرد.  
گاهی اوقات پزشکان از تصویربرداری  
(سی تی اسکن، MRI یا سونوگرافی) برای  
بررسی وجود تومور در بدن کودک  
استفاده می کنند.

از طریق تصویر برداری با اشعه ایکس  
می توان سرعت رشد استخوان ها را  
بررسی کرد. اگر سن استخوان خیلی بیشتر  
از سن واقعی کودک باشد، برای مثال  
کودک ۶ ساله اما سن استخوان هایش  
۱۱ ساله باشد، کودک در معرض خطر  
عدم رشد کامل قد است.

متخصص اطفال ممکن است شما را برای  
ارزیابی و معالجه به فوق تخصص غدد  
اطفال ارجاع دهد.

## درمان

از طریق درمان، سطح هورمون های  
جنسی در کودک کاهش یافته و سرعت  
بلوغ آهسته تر می شود.

به تاخیر انداختن بلوغ به استخوان های  
کودک این شانس و امکان را می دهد تا  
با سرعت طبیعی و در مدت طولانی تر،  
به نهایت رشد و قدی که می تواند  
برسد.

هم چنین، فرصتی برای رشد ذهن،  
احساسات و مهارت های اجتماعی برای  
کودک فراهم می کند. بلوغ هم کمی  
دیرتر، هنگامی که تمام بخش های بدن  
آماده هستند، رخ می دهد.

با کمک متخصصان حرفه ای در این  
زمینه، والدین می توانند اطمینان حاصل  
کنند که فرزندشان بهترین دوران  
کودکی ممکن را تجربه می کند.

به رشد سینه ها، رشد آلت تناسلی یا  
بیضه ها، رشد چشمگیر در قد، رشد مو در  
ناحیه تناسلی و زیر بغل و آکنه اشاره کرد.  
تمام این علائم شبیه به علائم بلوغ طبیعی  
هستند؛ تنها تفاوت، زمان بروز این علائم  
است.

## بلوغ زودرس در دخترها

بلوغ در دختران با رشد سینه ها شروع  
می شود. تغییراتی که بعدتر اتفاق می افتد  
شامل رشد مو در ناحیه تناسلی و زیر  
بغل و هم چنین آکنه است. دختران به  
طور معمول در دوران بلوغ، بین پنج تا  
هشت سانتی متر در سال قد می کشند،  
اما بیشترین جهش قدی را در حدود سن  
۱۲ سالگی پیدا می کنند.

دوره بلوغ در دختران با شروع قاعدگی  
به پایان می رسد. اگر در دختری علائم  
اولیه بلوغ، یعنی رشد سینه ها، زودتر از  
هفت سالگی شروع شود، بلوغ زودرس  
می باشد.

## بلوغ زودرس در پسرها

اولین علامت بلوغ در پسران بزرگ  
شدن بیضه ها و کیسه بیضه ها است. در  
ادامه رشد مو در ناحیه تناسلی، رشد  
آلت تناسلی، رشد موهای زیر بغل و  
تغییر صدا اتفاق می افتد.

بیشترین جهش قدی در پسرها در  
حدود سن ۱۴ سالگی رخ می دهد. اگر  
نشانه های بلوغ در پسر زیر نه سال  
مشاهده شود باید توسط پزشک مورد  
بررسی قرار بگیرد.

## پزشک چگونه بلوغ زودرس را تشخیص می دهد؟

متخصص اطفال در ابتدا سوال های  
بسیاری در مورد میزان رشد کودک و  
سابقه پزشکی والدین می پرسد. معاینه  
فیزیکی کودک امکان مقایسه میزان  
رشد کودک را نسبت به سنش فراهم  
می کند.



# سلام سلامت بفرمایید بایزه بگیرید

این ماه تو برنده جایزه  
۵۰۰ هزار تومانی  
سلام سلامت باش

هر ماه به قید قرعه به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند یک کارت هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود. نام برنده های مسابقه از پانزدهم 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 مرداد

کدام یک از موارد زیر از علل بیماری کم کاری پارا تیروئید نیست؟

سطح پایین آهن خون

۳

آسیب دیدگی غدد پارا تیروئید

۱

رادیو تراپی

۴

بیماری های خود ایمنی

۲

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 ۱۷۰ محصول دارویی در کشور شده است. اکتوور با بیش از ۱۲۰۰ 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 دو سایت تولیدی بزرگ و مطابق با به روزترین

استانداردهای جهانی است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، ۱۷۰ داروی متفاوت در ۱۴ 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

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، یکی از بزرگ ترین کارخانه های بین المللی تولید داروهای هورمونی است که با سرمایه گذاری مستقیم گروه دارویی Chemo اسپانیا و مشارکت گروه دارویی اکتوور به عنوان اولین شرکت داروسازی تخصصی در حوزه سلامت بانوان در کشور تاسیس شده است.

## 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.

# آن چه باید در مورد سرطان بدانیم



سرطان به هر بیماری با رشد غیر طبیعی سلول ها که به طور غیر قابل کنترل تقسیم می شوند و توانایی نفوذ و از بین بردن بافت طبیعی بدن را دارند، اشاره دارد. سرطان اغلب توانایی تهاجم به تمام بدن را دارد. سرطان دومین عامل مرگ و میر در جهان است. اما به لطف بهبود در غربالگری و درمان سرطان، میزان بقا در بسیاری از انواع سرطان در حال بهبود است.

## بررسی اجمالی علایم

علایم ناشی از سرطان بسته به این که چه بخشی از بدن درگیر آن باشد متفاوت خواهد بود.

برخی علایم و نشانه هایی که با سرطان مرتبط می باشد اما مختص به سرطان نیستند، شامل موارد زیر است:

• خستگی

• توده یا ناحیه ای از ضخیم شدگی که در زیر پوست احساس شود.

- تغییر وزن: از جمله کاهش یا افزایش ناخواسته وزن در مدتی کوتاه
- تغییرات پوستی مانند زردی، تیرگی یا قرمزی پوست، زخم هایی که بهبود نمی یابند یا تغییر شکل در خال های موجود یا ایجاد خال جدید
- تغییر در عادات روده یا مثانه
- سرفه مداوم یا مشکل در تنفس
- مشکل در بلع
- گرفتگی و یا خشن شدن صدا

- سوء هاضمه مداوم یا احساس ناراحتی بعد از غذا
- درد عضلانی مداوم یا درد مفاصل غیر قابل توضیح
- تب های مداوم و غیر قابل توضیح یا تعریق شبانه
- خونریزی یا کبودی غیر قابل توضیح

## چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

- بروز یکی از علایم بالا

- بررسی و انجام تست های بیماریابی در هر سلول این DNA است که نحوه رشد و زمان مرگ سلول را مشخص می کند. هر جهش یا تغییر ژنی که باعث تغییر عمر سلول، نحوه رشد و تقسیم آن شود می تواند سلول را به یک سلول سرطانی تبدیل کند.

## چه عواملی باعث جهش ژنی می شوند؟

- جهش ژن ممکن است به دلایل مختلف و در زمان های مختلف رخ



دهد؛ به عنوان مثال:

- جهش های ژنی که با آن ها به دنیا آمده اید: ممکن است شما با یک جهش ژنتیکی که از والدین خود به ارث برده اید متولد شوید. این نوع جهش عامل درصد کمی از سرطان ها است.
- جهش های ژن که پس از تولد رخ می دهند: بیشتر جهش های ژنی پس از به دنیا آمدن شما ایجاد می شوند. تعدادی از عوامل که می توانند باعث جهش ژنی شوند عبارت اند از: سیگار کشیدن، پرتودرمانی، ویروس ها، مواد شیمیایی سرطان زا، چاقی، هورمون ها، التهاب مزمن و بی تحرکی

### عوامل شناخته شده برای افزایش خطر ابتلا به سرطان عبارتند از:

• سن

ممکن است ده ها سال طول بکشد تا سرطان در بدن پیشرفت کند. به همین دلیل بیشتر افراد مبتلا به سرطان ۶۵ سال به بالا هستند. اگرچه سرطان در افراد مسن شایع تر است، اما منحصراً بیماری بزرگسالان نیست و در هر سنی قابل تشخیص است.

• عادت ها و سبک زندگی  
برخی از عادت ها در زندگی می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی، قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب یا آفتاب سوختگی های مکرر، چاقی و داشتن رابطه جنسی غیر ایمن می تواند منجر به سرطان شود.

با تغییر این عادت ها می توانید خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید.

• سابقه خانوادگی

تنها تعدادی از سرطان ها به دلیل شرایط ارثی است. اگر سرطان در خانواده شما شایع است ممکن است شما نیاز به بررسی ژنتیکی داشته

باشید گرچه جهش ژنتیکی ارثی لزوماً به معنای ابتلا به سرطان نیست.

• شرایط سلامتی  
برخی از بیماری های مزمن مانند کولیت اولسراتیو، به طور قابل توجهی می توانند خطر ابتلا به برخی از سرطان ها را افزایش دهند. در مورد خطر سرطان زایی بیماری خود با پزشک صحبت کنید.

• محیط

محیط اطراف شما ممکن است حاوی مواد شیمیایی مضر باشد که می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. حتی اگر سیگار نمی کشید اما در معرض دود سیگار سایرین قرار می گیرید، دود سیگار وارد ریه های شما نیز می شود. مواد شیمیایی موجود در خانه یا محل کار، مانند آزیست و بنزن، نیز با افزایش خطر ابتلا به سرطان در ارتباط است.

### عوارض

سرطان و درمان آن می تواند عوارض مختلفی ایجاد کند، از جمله:

- درد
- خستگی: که معمولاً به دنبال شیمی درمانی و موقتی است.

• مشکل در تنفس: سرطان یا درمان سرطان ممکن است باعث احساس تنگی نفس شود؛ با درمان مشکل بر طرف می شود.

• حالت تهوع: برخی از سرطان ها و درمان های سرطانی می توانند باعث حالت تهوع شوند.

• اسهال یا یبوست: سرطان و درمان سرطان می تواند بر روده شما تأثیر بگذارد و باعث اسهال یا یبوست شود.

• کاهش وزن: سرطان و درمان سرطان ممکن است باعث کاهش وزن شود. سلول سرطانی مواد غذایی را از سلول های طبیعی می گیرد و در واقع آن ها را از دریافت مواد مغذی محروم می کند.

• تغییرات شیمیایی در بدن شما: سرطان می تواند تعادل شیمیایی و الکترولیتی طبیعی در بدن شما را مختل کرده و خطر عوارض جدی را افزایش دهد. علائم و نشانه های عدم تعادل شیمیایی ممکن است شامل تشنگی بیش از حد، تکرر ادرار، یبوست، بی قراری و کاهش درجه هوشیاری یا هذیان گویی باشد.

• مشکلات سیستم عصبی و مغزی: سرطان می تواند روی اعصاب مجاور فشار وارد کرده و باعث درد و از دست دادن عملکرد یک قسمت از بدن فرد شود. سرطانی که مغز را درگیر می کند می تواند باعث بروز سردرد و علائمی مانند علائم سکته شود.

• واکنش های غیرمعمول سیستم ایمنی بدن در برابر سرطان: در بعضی موارد سیستم ایمنی بدن ممکن است نسبت به وجود سرطان واکنش نشان دهد.

### پیشگیری:

هیچ راه مشخصی برای جلوگیری از سرطان وجود ندارد. اما پزشکان چندین روش برای کاهش خطر ابتلا به سرطان را شناسایی کرده اند:

**• بیشتر روزهای هفته ورزش کنید؛ ورزش منظم خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. تلاش کنید تا در اکثر روز های هفته، حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.**

• ترک سیگار: اگر سیگار می کشید، ترک کنید.

• اگر سیگار نمی کشید، شروع نکنید. استعمال دخانیات با ابتلا به چند نوع سرطان مرتبط است. همین امروز سیگار کشیدن را ترک کنید تا خطر ابتلا به سرطان را در آینده کاهش دهید.

• از قرار گرفتن بیش از حد در معرض

آفتاب خودداری کنید: پرتوهای مضر ماوراء بنفش (UV) خورشید می تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. ماندن در سایه، پوشیدن لباس محافظ یا استفاده از ضد آفتاب، کمک کننده است.

• رژیم غذایی سالم داشته باشید: رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات، غلات کامل و پروتئین های سالم

• وزن مناسب خود را حفظ کنید: اضافه وزن یا چاقی ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم می تواند به شما در دستیابی و حفظ وزن سالم کمک کند.

• مشروبات الکلی مصرف نکنید.

• برنامه های معاینه غربالگری سرطان. با توجه به عوامل خطرزای خود در مورد این که چه نوع از معاینات غربالگری سرطان برای شما بهتر است، با پزشک خود صحبت کنید.

• در مورد واکسیناسیون از پزشک خود سوال کنید.

برخی از ویروس ها خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند. ایمن سازی ممکن است به جلوگیری از ابتلا به ویروس ها، از جمله هپاتیت B، که خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد و ویروس پاپیلوماوی انسانی (HPV) که خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم و سایر سرطان ها را افزایش می دهد، کمک کند.

# آیا می‌توان به کمک یوگا رانر شد؟

سنتی است و مانند یک تمرین هوازی پتانسیل چربی سوزی دارد و برای سلامت قلب نیز مفید است.

## چطور از یوگا استفاده کنید تا برایتان مفید باشد

نکته ای که تمام متخصصان با آن موافق هستند این است که یوگا می‌تواند مقدمه بسیار خوبی برای ورود به دنیای تناسب اندام (fitness) باشد.

## برای شروع، راه کارهای زیر می‌تواند به شما کمک کند:

۱. در اتاقی بدون آینه تمرین کنید. تاکید را روی تجربه درونی خود بگذارید و نه روی اجرا.

۲. یاد بگیرید تا حس هر حرکت را درک کنید، حتی کوچک ترین حرکات.

۳. بدن خود را به چالش بکشید اما زیاده روی نکنید.

۴. اگر احساس خستگی می‌کنید به خود اجازه استراحت بدهید.

۵. جلسات یوگا را با خودگویی‌های مثبت ترکیب کنید. از تلاش‌های خود قدردانی کرده و خوبی‌های درونی خود را تحسین کنید.

۶. وقتی به کلاس می‌روید به آن ایمان داشته باشید. اگر در خانه کار می‌کنید، روز و ساعت خاصی را برای جلسه یوگا تعیین کنید و به این برنامه پایبند باشید.

۷. به این نکته آگاه باشید که شما نه تنها روی بدن خود کار می‌کنید، بلکه در تلاش برای رشد خصوصیات مانند صبر، نظم، خرد، مهربانی و قدردانی نیز هستید.

۸. دنبال معلمی باشید که احساس می‌کنید بین ملایمت و استحکام تعادل برقرار می‌کند و در این راه الهام بخش شما است.

بله، اگر یوگا را روی اصول و به درستی انجام بدهید می‌تواند برای کاهش وزن موثر باشد. یوگا یک روش فوق العاده برای برقراری ارتباط ذهن با بدن می‌باشد.

همان بازه زمانی، گروهی که یوگا نمی‌کردند ۶ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کردند.

اگرچه از نظر علمی، مشخص نیست چطور یوگا می‌تواند به افراد در کاهش وزن کمک کند، اما نباید جنبه‌های تاثیرگذار ذهن-بدن یوگا را نادیده گرفت.

یوگا شمارامستعدپذیرش تغییرات می‌کند پس اگر می‌خواهید سبک زندگی، طرز تفکر در مورد غذا و عادات غذایی مخرب خود را تغییر دهید، یوگا به شما کمک می‌کند.

## یوگا قدرتی: نگرش جدید

در حالی که برخی می‌گویند یوگا برای کاهش وزن اساسی بسیار نامناسب است، بسیاری از طرفداران نوعی از یوگا که به "یوگا قدرتی" معروف است، با این نظر مخالفند.

یوگا قدرتی نسخه آمریکایی از تکنیک‌های

اما به هر حال، یوگا هم ورزش است و بسیاری از پزشکان معتقد هستند یوگا می‌تواند به افراد در کاهش وزن کمک کند.

در سال ۲۰۰۵، مطالعه‌ای بر روی تاثیر یوگا بر کاهش وزن صورت گرفت. این بررسی بر روی زنان و مردان میانسال و سالم انجام شد.

افراد مورد مطالعه یک پرسشنامه شامل فعالیت بدنی (از جمله یوگا) و وزنشان را تکمیل کردند.

نتیجه نشان داد که یوگا می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، یا حداقل مانع از اضافه وزن می‌شود.

"افرادی که یوگا می‌کردند و اضافه وزن داشتند، شروع به کاهش وزن حدود (۲/۵ کیلوگرم) کردند، در حالی که در

اگر یک سری از نرمش‌های یوگا (مثل سلام بر خورشید، خم شدن به جلو و به طرفین) را با سرعت بیشتری انجام دهید قطعاً به شما در کاهش چند کیلوگرم از وزنتان کمک می‌کند.

اگر در کنار تمرینات یوگا از رژیم غذایی مناسب هم پیروی کنید، تاثیر بیشتری بر سوخت و ساز بدنتان خواهد داشت.

## اما آیا واقعا این سطح از تمرینات بدون فشار به شما در کاهش وزن کمک می‌کند؟

درست است که بیشتر انواع یوگا اصلاً به اندازه ورزش‌های هوازی نمی‌توانند باعث سوزاندن کالری بشوند.

برای مثال فردی که ۶۸ کیلوگرم وزن دارد با انجام منظم تمرینات یوگا می‌تواند ۱۵۰ کالری بسوزاند، در حالی که با حدود یک ساعت پیاده روی با سرعت ۵ کیلومتر بر ساعت می‌تواند ۳۱۱ کالری بسوزاند.





# فارماکوویژیالانس چیست؟

دکتر بهارک مهدی پور

هدف از تجویز دارو، پیشگیری، کنترل یا درمان بیماری است؛ اما عوارض دارویی، گاهی مانع از رسیدن پزشک به این هدف می‌شود.

فارماکوویژیالانس دانشی است که به بررسی، جمع آوری، ارزیابی و جلوگیری از بروز عوارض سوء داروها می‌پردازد. واژه فارماکوویژیالانس از ریشه فارماکو به معنای دارو و ویژیالار به معنای هوشیاری و دور نگاه داشتن گرفته شده است.

واحد فارماکوویژیالانس شرکت اکتور با هدف شناسایی مشکلات و عوارض محصولات این شرکت، ارزیابی آن و در نهایت پیشگیری از تکرار وقوع این مشکلات تشکیل شده است.

تمام افراد جامعه از جمله بیماران، همراهان آنها و کلیه شاغلین حرفه‌های پزشکی (پزشکان، پرستاران، داروسازان، دندانپزشکان و ...) در بخش دولتی و غیردولتی می‌توانند عوارض و خطاهای دارویی مشاهده شده و شکایات خود را به واحد فارماکوویژیالانس اکتورکو گزارش دهند.

کلیه گزارش‌های ارسال شده به مرکز فارماکوویژیالانس از نظر هویت گزارشگر و بیمار مبتلا به عارضه دارویی، محرمانه تلقی می‌شود.

## چه مواردی را باید گزارش کنید؟

هر گونه شکایت یا نارضایتی از محصولات شرکت اکتور یا هرگونه اتفاق نامطلوبی که به دنبال مصرف محصولات شرکت اکتور رخ بدهد را باید بدون در نظر گرفتن احتمال ارتباط آن با دارو، به واحد فارماکوویژیالانس این شرکت اطلاع دهید.

## چگونه باید عوارض دارویی را گزارش کرد؟

دست اندر کاران و بیماران در صورت نیاز می‌توانند از طریق یکی از روش‌های زیر با ما در ارتباط باشند:

شماره تماس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۱۰۰

فکس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ (داخلی ۱۲۹۹)

آدرس پست الکترونیک: [pvs@actoverco.com](mailto:pvs@actoverco.com)





## آیا نوسانات خلقی امری طبیعی است؟

بسیاری از عوامل می‌توانند در طول روز، روی خلق شما تاثیر بگذارد. برای مثال، به دلیل ریتم‌های شبانه‌روزی بدن، اکثر افراد نزدیک ظهر شادتر و پر انرژی‌تر هستند، اما نزدیک عصر و غروب بیشتر دچار احساسات منفی می‌شوند.

گاهی نوسانات خلقی نشانه بیماری‌های روحی است. گاهی هم سرخ‌خاستگی از مشکل فیزیکی که در بدنتان در حال اتفاق است.

گاهی در روز خیلی خوشحال و پر انرژی هستید؛ کمی بعد، خیلی ناراحت و کم انرژی می‌شوید؛ اما بعد از مدتی دوباره احساس شادی می‌کنید. به نظر می‌رسد احساساتتان مانند یک چرخ و فلک است، لحظه‌ای بالا و لحظه‌ای پایین!

آیا این نوسانات خلقی طبیعی است؟ شاید! یعنی تا زمانی که این نوسانات خلقی زندگی روزانه شما و اطرافیانتان را مختل نکند.

تغییرات خلقی را می توان کنترل یا درمان کرد.

اما در مرحله اول باید بفهمید دلیل این نوسانات خلقی چیست؟

## استرس و اضطراب

گرفتاری های روزانه و سایر اتفاقات غیر منتظره، چه خوب و چه بد، قطعاً باعث تغییر در خلقیات فرد می شود. به خصوص اگر فرد حساس باشد، ممکن است واکنش شدید تری نسبت به سایرین از خود نشان دهد. کم خوابی، که از شکایت های شایع افراد مضطرب است نیز در تغییر خلق موثر است. گاهی بعضی از افراد احساس ناراحتی، ترس و نگرانی می کنند، حتی وقتی دلیلی برای آن وجود ندارد. اگر بیشتر مواقع در شش ماه گذشته، در کنترل نگرانی های خود دچار مشکل شده اید و علائم دیگری مثل مشکل خواب هم دارید، ممکن است دچار اختلال اضطراب فراگیر شده باشید. در موارد شدید فرد در تمام طول روز احساس نگرانی می کند.

## اختلال دو قطبی

میزان نوسانات خلقی در افراد مبتلا به اختلال دو قطبی بسیار شدیدتر از نوسانات خلقی معمول است. برای مثال، طبیعی است که یک یا دو روز احساس خیلی خوبی داشته باشید، طوری که انگار همه چیز بر وفق مراد شما پیش می رود، ولی فرد مبتلا به اختلال دو قطبی ممکن است روزها یا هفته ها شادی کند، زیاد نخوابد، تند صحبت کند، رفتارهای مخرب از خود بروز دهد (برای مثال بیش از حد ولخرجی کند). هم چنین، عجیب نیست اگر شغلتان را دوست ندارید به سختی از خواب بیدار شوید.

اما فردی که دچار اختلال دو قطبی است، ممکن است ۴ روز تمام در تخت خواب بماند و شغل خود را از دست بدهد. آن ها انگیزه کافی ندارند، ناراحت هستند و گاهی ممکن

است قصد خودکشی کنند. به این فاز، فاز افسردگی گفته می شود.



## افسردگی

فردی که دچار افسردگی شده است نیز ممکن است دچار نوسانات خلقی شود. آن ها هم گاهی پر انرژی و گاهی کم انرژی هستند، اما این تغییرات کوتاه مدت است. اگر بیش از ۲ هفته است که احساس ناراحتی، بی قراری یا ناامیدی دارید، زمان آن فرا رسیده است که به پزشک مراجعه کنید.

## اختلال کم توجهی - بیش فعالی

نوسان خلق و خو، تند خویی و بی حوصلگی گاهی از نشانه های اختلال کم توجهی - بیش فعالی در بزرگسالان است. اگر دچار این اختلال باشید، احتمالاً بی قرار هستید، بدون تامل دست به انجام امور می زنید و قادر به تمرکز نیستید.

## تغییرات هورمونی

احساسات با هورمون های جنسی در ارتباط هستند، بنابراین تغییر در سطح هورمون ها می تواند منجر به نوسانات خلقی شود. جای تعجب نیست که اغلب نوجوانان دمدمی مزاج هستند.

## راه حل چیست؟

اگر نوسانات خلقی در شغل، روابط و یا هر بخش از زندگیتان اختلالی ایجاد کرده است، حتماً به پزشک مراجعه کنید و با او در این مورد صحبت کنید تا بتوانید مشکل را حل کنید. ممکن است تغییرات جزئی به شما کمک

کند تا احساس ناراحتی، عصبانیت و سایر نوسانات خلقی را برطرف کنید.

ورزش منظم، حتی پیاده روی روزانه، می تواند در برطرف کردن افسردگی و اضطراب به شما کمک کند، چرا که موجب می شود تا هورمون اندورفین در بدن ترشح شود. همین هورمون است که باعث حس خوب می شود.

هم چنین، ورزش به شما کمک می کند تا خواب بهتری داشته باشید.

موسیقی شاد می تواند حال شما را خوش کند. مصرف بیش از حد کافئین می تواند علائمی شبیه به استرس در شما ایجاد کند، بنابراین مصرف کافئین را قطع کنید و ببینید که احساساتتان به تعادل می رسد.

## آیا مواد غذایی روی خلق و خو تاثیر می گذارد؟

حقیقت این است که برخی از مواد غذایی، قسمتی از مغز که مسئول حال خوب است را تحریک می کنند. برخی مواد غذایی هم تاثیر معکوس دارند.

کاکائو ترشح سروتونین (هورمون شادی) در مغز را افزایش می دهد. تقریباً، هدف تمام دارو های ضد افسردگی افزایش سطح سروتونین یا حفظ طولانی تر آن در مغز است. شکلات یا کاکائو این کار را به بهترین شکل انجام می دهد.

شکلات تنها ماده غذایی نیست که در بهبود خلق تاثیر گذار است. در زیر به برخی مواد غذایی که روی خلق تاثیر مثبت می گذارند اشاره شده است:

**پروتئین:** پروتئین قند خون را ثابت نگه می دارد و در نتیجه سطح انرژی هم پایدار می شود. هرچه انرژی بیشتری داشته باشید، حال بهتری نیز خواهید داشت.

**موز:** به همراه ناهار یا در اسموتی از موز استفاده کنید. هم میان وعده شیرین و دلپذیری است و هم مقدار زیادی دوپامین (پیام رسان موثر بر انگیزه، حافظه و توجه) وارد بدن شما می شود. بنابراین مصرف هر چیزی

که دوپامین بیشتری به بدن برساند هم برای مغز و هم خلق مفید است.

**زردچوبه:** این ادویه زرد رنگ که معمولاً در آشپزی آسیای شرقی مورد استفاده قرار می گیرد حاوی کورکومین است. کورکومین باعث بهبود خلق می شود و بر اساس برخی مطالعات به درمان افسردگی نیز کمک می کند.

**امگا ۳ و اسید های چرب:** چربی موجود در ماهی سالمون، ساردین و مکمل های روغن ماهی حاوی اسید چرب DHA هستند. بدن ما نمی تواند DHA را تولید کند و افرادی که DHA کمی دارند بیشتر مستعد افسردگی هستند. DHA، تاثیرات مفیدی روی مغز و خلق دارد.



برخی از مواد غذایی که باعث کاهش انرژی و بد خلقی می شوند عبارتند از:

**قند:** نوسان سطح قند خون می تواند باعث تغییر و نوسان خلق، کاهش انرژی، عدم توانایی در کاهش وزن و پیش دیابت ( زمانی است که میزان قندخون بالاتر از سطح طبیعی باشد اما به آن اندازه ای بالا نیست که آن را دیابت تشخیص دهند و می توان آن را هشدار جدی تلقی کرد) شود. اگر می خواهید ماده شیرینی مصرف کنید، میوه انتخاب بهتری است.

**غذاهای فراوری شده:** برخی از افزودنی هایی که به غذا های فراوری شده اضافه می شود فشار زیادی به بدن وارد می کند. بدن ما با برخی افزودنی ها سازگاری ندارد. این مواد اغلب ارزش غذایی ندارند. بر اساس مطالعات صورت گرفته، مصرف چربی های ترانس با پرخاشگری و کج خلقی در ارتباط است.

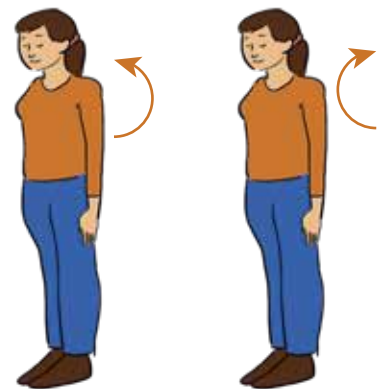
## ورزش و حرکات اصلاحی برای درمان گردن درد

گردآوری: پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

انجام دائمی یک برنامه تمرینی فواید بسیار برای ما دارد. حرکات اصلاحی گردن اقدام موثری برای پیشگیری از درد گردن است. وقتی دچار گردن درد می شوید انجام این حرکات اهمیت مضاعفی پیدا می کند.

### چرخش رو به جلو و عقب شانه

شانه را بالا، عقب و پایین ببرید. این حرکت چرخشی را ۱۵ بار رو به عقب و ۱۵ بار رو به جلو، دو بار در روز انجام دهید.



### تقویت ایزومتریک

حرکات ایزومتریک گردن به راحتی در منزل و محل کار قابل انجام هستند و نیاز به وسایل خاص و فضای زیاد نداشته و به بیماران دچار گردن درد مزمن نیز توصیه می شود: صاف روی صندلی بنشینید و دستتان را روی پیشانی بگذارید با دست فشاری را به پیشانی وارد کنید و سعی کنید که با فشار دادن سر به جلو در مقابل این حرکت مقاومت کنید. دست را کنار سر، دقیقاً بالای گوش بگذارید و فشار دهید و سعی کنید که با فشار دادن سر به دست در مقابل این حرکت مقاومت کنید. (این حرکت را در دو سمت چپ و راست انجام دهید) دست را پشت سر قلاب کنید با دست فشاری را به سر وارد کنید و سعی کنید که با فشار دادن سر به دست به سمت عقب در مقابل این حرکت مقاومت کنید. این حالت ها را ۱۵ ثانیه حفظ کنید و حرکت را دو مرتبه در روز انجام دهید.





# با زَنوور آسان لاغر شوید



## xenover

### ۳۰% از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

# کنترل آلرژی در تمامی فصول



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

**LETIZEN®**  
Cetirizine Tablet 10mg