

رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۷۹ | ماهنامه اسفند ۱۴۰۰

سال نو مبارک

بیماری های نادر

زانو درد

نوزاد باهوش

افتلالات پرفه قاعدگی



ACTOVERCO

! چه برای آینده ی

EIN

Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS



**FREEDOM &
SENSUALITY**

 ein.care

 www.eincare.com

TRUE EXPRESSION
ONLY COMES FROM THE HEART

IN THE LIFE

CREATE YOUR OWN
SUNSHINE
AND MAKE LIFE
PINK

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اكتوپين را می‌توان به عنوان مسکن درد در موارد زیر مصرف کرد:
سر درد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، کمر درد، دندان درد،
دردهای قاعدگی و کنترل تب.

- ◀ دارای پوشش محافظ جهت جلوگیری از زخم معده
- ◀ فرمولاسیون پیشرفته
- ◀ اثر بخشی سریع



Together for a healthy future

www.actoverco.com

یادداشت سردبیر

می توان پیش بینی کرد که در اوج شیوع اومیکرون تا روزی ۲۷۰ هزار ابتلای جدید را داشته باشیم. با توجه به این شرایط و یادآوری این که میزان بستری و مرگ و میر موج اومیکرون در اکثر کشورها چند برابر بیشتر از بستری و مرگ و میر موج دلتا بوده است، روزهای سیاهی در پیش داریم! برای نجات جان خود و عزیزانمان و هم چنین کنترل این موج سهمگین، در رعایت پروتکل های بهداشتی و پرهیز از تجمع تا می توانیم وسواس به خرج دهیم.

سردبیر

موج ششم بیماری کووید تقریباً از ابتدای سال ۲۰۲۲ در ایران آغاز شده و روند افزایش بیماران جدید بسیار سریع پیش می رود. تا پایان سال ۲۰۲۱، تقریباً ۶ میلیون و ۲۰۰ هزار ایرانی قطعا به بیماری کووید مبتلا شده بودند (آزمایش آنها مثبت شده بود)؛ به بیان دیگر، از هر یک میلیون ایرانی، ۷۲۸۵۰ نفر قطعا کووید گرفته بودند. تجربه سایر کشورها در موج اومیکرون و پیش بینی ها درباره ایران چشم انداز بدی را نشان می دهند. در اوج موج پنجم که شیوع سویه دلتا بود، ۵۰ هزار نفر در یک روز قطعا به بیماری مبتلا شدند؛ تخمین زده می شود که این میزان برای موج ششم بسیار بیشتر باشد. محدودیت مهم کشور ما ظرفیت انجام آزمایش روزانه و شاید کیفیت انجام آزمایش ها و هم چنین بار مالی آن برای مردم است که میزان آزمایش های انجام شده روزانه ما را نسبت به سایر کشورها بسیار کمتر کرده است. رکورد انجام آزمایش در یک روز در موج پنجم ایران ۲۱۵ هزار مورد بود؛ در مقایسه می توان به انگلیس اشاره کرد که رکورد ۲/۲ میلیون آزمایش روزانه (ده برابر ایران) را ثبت کرده است. اگر ظرفیت آزمایش ایران بیشتر بود، موارد قطعی بیماری بسیار بیشتری از آمار اعلام شده شناسایی می شدند. در اوج ابتلای به سویه اومیکرون در انگلیس، ۲۲۱ هزار بیمار جدید در یک روز شناسایی شدند که اگر به نسبت جمعیت برای ایران نیز همین شرایط رخ دهد،



سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

چنانچه از طرفداران نشریه سلام سلامت هستید و تمایل به داشتن آرشیوی از کلیه مقالات دارید و یا می خواهید برنده مسابقه ماه قبل را بشناسید، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

[salamsalamat_](https://www.instagram.com/salamsalamat_)



فهرست

دیابت نوع ۱ و علائم های هشدار دهنده آن

۴

نوزاد باهوش

۸

دکستروزگاردی یا قلب آینه ای چیست؟

۱۰

افتلالات پرفه قاعدگی

۱۲

بیماری های نادر

۱۴

آیا می دانید؟

۱۶

مسابقه سلام سلامت

۱۸

تفاوت دارویی

۲۰

آسپرین، موارد مصرف و عوارض آن

۲۲

زانه درد

۴۲

باشگاه سلام سلامت

۴۲



اسفند مه

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 متنی
مدیر فنی و چاپ: سیده ساتکین
دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر سیده محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر آیدا یاردوست
طراح هنری و گرافیسٹ: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی
چاپخانه: هزار نقش آریا
نشانی چاپخانه: کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص، خیابان انصار، خیابان یکم شرقی، پلاک ۱۱
نشانی شرکت اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

دیابت نوع دو

و علامت های هشدار دهنده آن

مدیریت این بیماری کمک کنید.

اگر رژیم غذایی و ورزش به تنهایی برای کنترل قند خون شما کافی نباشد، ممکن است پزشک برای شما داروهای کاهنده قند خون یا انسولین تجویز کرده و از این طریق به کنترل صحیح بیماری کمک کند

ابتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است سبب بروز تغییراتی در نحوه زندگی یا تغذیه شود.

با رعایت اصول مشخصی می توان آسیب های ناشی از بیماری را به حداقل رساند؛ اما در مواردی که افراد از ابتلای خود به دیابت آگاهی پیدا نمی کنند، امکان مدیریت آن را هم نخواهند داشت که سبب می شود به مرور زمان آسیب های جدی به واسطه این بیماری به سلامتیشان وارد شود.

ناراحتی های عروق می شود. به مرور زمان قند خون بالای ناشی از عدم کنترل صحیح دیابت می تواند تأثیرات جبران ناپذیری بر روی اعضای مختلف بدن گذاشته و منجر به بروز عوارض و مشکلاتی مثل ناراحتی های قلبی، نابینایی، فشار خون بالا، اختلالات عصبی و نارسایی کلیوی شود.

گاهی تأثیرات منفی قند خون بالا مستقیماً متوجه سلول های بتا (انسولین ساز) در لوزالمعده گشته و از میزان انسولین ترشح شده می کاهد.

قبلاً به دیابت نوع ۲ دیابت بزرگسالان گفته می شد.

با این که این نوع از دیابت در افراد مسن شایع تر است، اما هم دیابت نوع ۱ و هم دیابت نوع ۲ می تواند از دوران کودکی آغاز شود.

اگرچه درمان مشخص و قطعی برای دیابت نوع ۲ وجود ندارد، اما خوشبختانه با کاهش وزن، تغذیه مناسب و ورزش می توانید به

انسولین بر روی آن هاست، اختلالی به وجود می آید و یا انسولین ترشح شده در ساختار خود نواقصی دارد که مانع از عملکرد صحیح آن برای تجزیه قند می شود. این حالت تدافعی در مبتلایان به دیابت نوع ۲، مقاومت به انسولین نامیده می شود.

وقتی سلول ها به انسولین مقاوم می شوند، انتقال قند به سلول ها به انسولین بیشتری نیاز دارد و قند زیادی در خون باقی می ماند.

با گذشت زمان اگر سلول ها به انسولین بیشتری احتیاج داشته باشند، لوزالمعده نمی تواند انسولین کافی برای ادامه کار تولید کند و با شکست مواجه می شود.

چنان چه قند موجود در خون نتواند وارد سلول ها شود، در رگ ها انباشته می شود که نتیجه آن افزایش قند خون است.

بر اثر افزایش قند خون ترشح انسولین از لوزالمعده نیز افزایش یافته و این تجمع انسولین در سیستم گردش خون سبب بروز عارضه ای تحت عنوان "هایپر انسولینمی" شده که در دراز مدت موجب

بدن ما از قند (گلوکز) به عنوان سوخت استفاده می کند. زمانی که در نحوه تنظیم و استفاده از قند اختلالی ایجاد شود، با دیابت نوع ۲ مواجه هستیم که در طولانی مدت منجر به آسیب هایی می شود که در ادامه این مطلب به آن خواهیم پرداخت.

اکثر دیابتی ها را مبتلایان به دیابت نوع دو تشکیل می دهند. در این نوع از دیابت، لوزالمعده همچنان قادر به تولید انسولین می باشد؛ ولی انسولین ترشح شده توانایی لازم برای هدایت قند به درون سلول ها را ندارد.

این مشکل به دو دلیل اتفاق می افتد؛ یا در ناحیه گیرنده سلول ها، که محل تأثیر



به همین دلیل است که آگاهی از علائم هشدار دهنده دیابت برای کنترل آن از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

ماری جانسون، مدیر موسسه کیفیت و آموزش دیابت گزینر می گوید: یکی از بارزترین نشانه های ابتلا به دیابت، سطح گلوکز بالاتر از حد طبیعی در خون است. قبل از این که به آن نقطه برسید، علائم هشداردهنده ای وجود دارد که با آگاهی از آن ها می توانید از ابتلای خود به این بیماری سریع تر مطلع شوید.

موارد زیر علائم هشدار دهنده ای هستند که ممکن است نشان دهنده ابتلای شما به دیابت باشند:

• بیشتر از حد معمول احساس گرسنگی و خستگی می کنید.

وقتی غذا می خورید، بدن شما غذا را به گلوکز تبدیل می کند تا انرژی مورد نیاز سلول ها تامین شود؛ اما برای این که گلوکز وارد سلول ها شود به انسولین نیاز است.

اگر بدن شما انسولین کافی تولید نکند، اصلاً انسولینی تولید نکند یا سلول هادر

در افرادی که دیابت ندارند، زمانی که گلوکز به کلیه ها می رسد بدن مجدد آن را جذب می کند. اما در افراد مبتلا به دیابت باز جذب گلوکز انجام نمی شود.

وقتی در اثر دیابت قند خون شما بالا می رود، ممکن است بدن نتواند تمام گلوکز را هنگام عبور از کلیه ها دوباره جذب کند؛ در عوض سعی می کند با تولید ادرار بیشتر آن را دفع کند.

به طور طبیعی اگر بدن شما ادرار بیشتری تولید کند، مجبور خواهید بود دفعات بیشتری ادرار کنید. اما از آنجایی که برای تولید ادرار نیاز به مایعات است، زمانی که زیاد ادرار کنید بسیار تشنه خواهید شد و هر چه بیشتر مایعات مصرف کنید، باید بیشتر ادرار کنید.

• ممکن است دچار خشکی دهان و خارش پوست شوید.

از آنجایی که بدن شما از مایعات برای تولید ادرار بیشتر از حد معمول استفاده می کند، رطوبت کمتری برای سایر بخش های بدن، مانند دهان و پوست باقی می ماند.

در این شرایط چون بدن در خطر دی هیدراته شدن (کم آبی) است، به احتمال زیاد دهانتان خشک می شود.

هم چنین به علت کاهش رطوبت سطح پوست و ایجاد خشکی در این نواحی، ممکن است در برخی قسمت های پوست دچار خارش شوید.

• ممکن است دچار تاری دید شوید. چرخه معیوب تولید ادرار بیشتر و تشنگی، بر بینایی نیز تأثیر می گذارد.

زمانی که سطح مایعات بدن در حال تغییر است، ممکن است عدسی چشم متورم شود که این عامل به طور بالقوه باعث تغییر شکل آن و از دست دادن توانایی تمرکز می شود که در نتیجه تاری دید را به همراه دارد.

در صورتی که این ۴ علامت را تجربه می کنید، بهتر است در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید و با نظر ایشان میزان قند خون خود را از طریق آزمایش خون بررسی کنید.

در صورتی که بیش از ۴۵ سال سن دارید و سایر عوامل خطر دیابت، مانند وزن بالا، فشار خون، سابقه ابتلای خانوادگی، عدم تحرک یا فعالیت کم و سطح نامتعارف کلسترول یا تری گلیسیرید را دارید، این

علائم را جدی بگیرید و سریعاً جهت بررسی بیشتر آن اقدام کنید.

مهم است بدانیم که تشخیص زودهنگام دیابت برای جلوگیری از آسیب عصبی، مشکلات قلبی و سایر عوارض ناشی از دیابت درمان نشده، حائز اهمیت است.

با پزشک خود تماس بگیرید اگر:

• زیاد ادرار می کنید؛

• معده درد شدید دارید؛

• احساس تهوع، ضعف و تشنگی شدید دارید؛

• نفس شما بوی شیرینی یا بویی شبیه بوی استون می دهد؛

• عمیق تر و سریع تر از حد معمول نفس می کشید

نوزاد باهوش

مغز ما کارهای شگفت انگیزی انجام می دهد. به جز مغز کدام عضو دیگر بدن می تواند خاطرات گذشته را به یاد آورد؟ به یاد آورد که چندین سال قبل فلان لباس نامناسب را پوشیده بودیم؟ و یا محاسبات و کارهای پیچیده بسیاری را انجام دهد؟ سایر موجودات هم مغز دارند، اما مغز هیچ کدام به اندازه مغز انسان تحسین برانگیز نیست.

متخصصان بر این باورند که در حدود هفته پنجم، لوله عصبی جنین (که نخاع و مغز او را تشکیل می دهد) شکل گرفته و رشد مغز آنها در تمام مراحل بارداری ادامه خواهد داشت.

اگر باردار هستید، با چند عادت سالم، کمک کنید این رشد به بهترین نحو ادامه پیدا کند و به افزایش هوش نوزاد خود کمک کنید.

زیرا وقتی استرس کمتری دارید، جنین نیز می تواند آرام شود. محققان بر این باورند که گوش دادن به موسیقی می تواند آرامش بخش باشد و برای شما و جنین خوب است. فرقی نمی کند به چه نوع موسیقی گوش می دهید، اما اجازه دهید موسیقی پخش شود. حتی ممکن است متوجه شوید که جنینتان آهنگ ها یا ژانرهای خاصی را ترجیح می دهد. دانستن این موضوع که چه نوع ملودی مورد علاقه اوست، برای زمان هایی که بدخلاق می شود، ارزشمند خواهد بود.

پاستای خوشمزه ای که می خورید. جنین را با صدای خود آشنا کنید. با این کار می توانید رابطه میان خود و کودکتان را تقویت کنید.

صداها معمولی در خانه، مانند صدای جاروبرقی، ماشین لباسشویی یا صدای حیوانات خانگی نیز بازی های خوبی هستند. همسر و سایر فرزندان را نیز وارد این بازی کنید! همه این ها به جدیدترین عضو خانواده کمک می کند تا صداهایی را که پس از به دنیا آمدن می شنود، یاد بگیرد.

با صدای بلند موسیقی گوش کنید

شاید شنیده باشید که موسیقی کلاسیک برای مغز جنین مفید است. مطالعات اخیر شواهد مشخصی مبنی بر این موضوع نشان نداده است. با این حال نوزاد متولد نشده به ریتم های موسیقی پاسخ می دهد. اگر موسیقی کلاسیک برای شما آرامش بخش است، با صدای بلند به آن گوش کنید؛

ویتامین های دوران بارداری خود را مصرف کنید

ویتامین های دوران بارداری به طور خاص برای بارداری فرموله شده اند و به حفظ سلامتی شما و جنین کمک می کنند. این مکمل های غذایی اغلب حاوی آهن و اسید فولیک هستند. اسید فولیک که در لوبیا، مرکبات و سبزیجات با برگ های سبز نیز وجود دارد، از به وجود آمدن ناهنجاری های مغزی و نخاعی در جنین جلوگیری می کند. آهن نیز برای رشد جنین مفید است. مصرف مواد غذایی که آهن دارند، مانند اسفناج و کشمش، به رشد جنین کمک می کند.

با جنین خود صحبت کنید

در حدود هفته بیست و چهارم جنین شروع به پاسخ دادن به صداها می کند. چه خواندن جدول پخش برنامه های تلویزیونی با صدای بلند باشد چه توصیف



حفظ آرامش شما در بارداری موضوع مهمی است. اگر مساله ای باعث نگرانی شما می شود، حتما در مورد آن با پزشکتان صحبت کنید؛ زیرا پزشک شما تجربه زیادی در مشاوره دادن به مادران باردار دارد. با صحبت کردن از نگرانی های خود کم کنید.

در سال های آینده به ناپغه کوچک خود یادآوری کنید که در دوران جنینی چه کمک های اضافی به او کردید. شاید به یاد بیاورد که باید از شما تشکر کند.



HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



کرم E1N لطیف و سبک!
یک انتخاب ایده آل برای پوست
دست، صورت و بدن شما!



دکستروکاردی یا قلب آینه‌ای چیست؟

گردآوری و تالیف: دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)



دکستروکاردی حالتی است که در آن قلب به سمت راست قفسه سینه متمایل شده است. به طور معمول قلب به سمت چپ متمایل است. دکستروکاردی نوعی بیماری است که از بدو تولد وجود دارد.

علل ایجاد

در هفته‌های اولیه بارداری، قلب کودک رشد می‌کند. گاهی اوقات قلب طوری می‌چرخد که به جای سمت چپ به سمت راست قفسه سینه متمایل می‌شود.

انواع مختلف دکستروکاردی

انواع مختلفی از دکستروکاردی وجود دارد. انواع مختلف شامل نقایص دیگری در ناحیه قلب و شکم است.

در ساده‌ترین نوع دکستروکاردی، قلب یک تصویر آینه‌ای از قلب طبیعی است و هیچ مشکل دیگری وجود ندارد. این وضعیت نادر است. وقتی این اتفاق می‌افتد، اندام‌های شکم و ریه‌ها نیز اغلب در یک تصویر آینه‌ای مرتب می‌شوند. برای مثال

کبد به جای سمت راست در سمت چپ قرار گرفته است.

برخی از افراد مبتلا به دکستروکاردی آینه‌ای با موهای ریز (مژک) که هوا را به داخل بینی و مجاری هوا فیلتر می‌کنند، مشکل دارند. به این بیماری سندرم کارتاژنر گفته می‌شود. در انواع متداول دکستروکاردی سایر نقایص قلبی نیز وجود دارد.

متداول‌ترین این موارد عبارتند از:

- بطن راست دو خروجی (آئورت به جای بطن چپ به بطن راست متصل می‌شود)؛
- نقص بالشتک داخلی (دیواره‌های جداکننده هر ۴ اتاق قلب ضعیف تشکیل شده یا وجود ندارد)؛

• تنگی ریوی (باریک شدن دریچه ریوی) یا آترزی (دریچه ریوی به درستی تشکیل نمی‌شود)؛

• بطن تک (بجای دو بطن، یک بطن وجود دارد)؛

• جابه‌جایی عروق بزرگ (آئورت و شریان ریوی تغییر می‌کند)؛

• نقص دیواره بطنی (سوراخ در دیواره‌های که بطن راست و چپ قلب را از هم جدا می‌کند).

اندام‌های شکم و قفسه سینه در نوزادان مبتلا به دکستروکاردی ممکن است غیرطبیعی باشد و به درستی کار نکنند.

یک سندرم بسیار جدی که با دکستروکاردی ظاهر می‌شود، هتروتاکسی نام دارد.

در این شرایط بسیاری از اعضای بدن در مکان معمول خود نیستند و ممکن است به درستی کار نکنند. برای مثال طحال ممکن است کاملاً از بین رفته باشد.

طحال قسمت مهمی از سیستم ایمنی بدن است؛ بنابراین نوزادانی که فاقد این عضو هستند، در معرض خطر عفونت‌های شدید باکتریایی و مرگ قرار دارند.

در شکل دیگری از هتروتاکسی چندین طحال کوچک وجود دارد، اما ممکن است به درستی کار نکنند.

هم چنین هتروتاکسی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- سیستم کیسه صفرا غیرطبیعی؛
 - مشکلات ریه‌ها؛
 - مشکلاتی در ساختار یا موقعیت روده‌ها؛
 - نقص شدید قلب؛
 - ناهنجاری رگ‌های خونی.
- عوامل خطر احتمالی دکستروکاردی شامل سابقه خانوادگی این بیماری است.

علامت دکستروکاردی

در صورت طبیعی بودن قلب علامت دکستروکاردی وجود ندارد.

شرایطی که ممکن است شامل دکستروکاردی باشد ممکن است علامت زیر را ایجاد کند:

- پوست مایل به آبی؛
- مشکل تنفس؛
- عدم رشد و چاق شدن؛
- خستگی؛
- زردی (پوست و چشم زرد)؛
- پوست کم رنگ (رنگ پریدگی)؛
- عفونت‌های مکرر سینوسی یا ریه.

آزمایش‌ها و تست‌ها

پزشک یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد و در مورد علائم سؤال می‌کند.

آزمایش‌های تشخیص دکستروکاردی شامل موارد زیر است:

- عکس برداری از قفسه سینه؛
- سی تی اسکن قلب؛
- الکتروکاردیوگرام؛
- ام آر آی قلب؛
- اکوکاردیوگرام.

روش‌های درمان دکستروکاردی

یک تصویر کامل آینه‌ای دکستروکاردی بدون نقص قلب نیازی به درمان ندارد. با این حال مهم است که به ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی (پزشک یا خانه بهداشت) کودک اطلاع دهید که قلب در سمت راست قفسه سینه قرار دارد. این اطلاعات می‌تواند در بعضی از آزمایش‌ها و آزمون‌ها مهم باشد.

نوع درمان مورد نیاز بستگی به مشکلات قلبی یا جسمی دارد که نوزاد علاوه بر

اکتوکلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش اثر در
اقرص



- تسکین سریع تب و درد
- بهبود سرفه خشک
- رفع آبریزش و احتقان
- کاهش علائم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو
- کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

Actocold®

عوارض احتمالی

عوارض بستگی به این دارد که آیا دکستروکاردی بخشی از یک سندرم بزرگ تر است و آیا مشکلات دیگری در بدن وجود دارد یا خیر.

عوارض شامل:

- روده مسدود شده؛
- نارسایی قلبی؛
- عفونت (هتروتاکسی بدون طحال)؛
- ناباروری در مردان (سندرم کارتاژنر)؛
- پنومونی مکرر؛
- عفونت های سینوسی مکرر (سندرم کارتاژنر)؛
- مرگ.

چه موقع با یک پزشک متخصص تماس بگیرید؟

- زمانی که به نظر می رسد کودک:
- به طور مکرر به عفونت مبتلا می شود؛
- وزن اضافه کند؛
- به راحتی خسته می شود.

هم چنین اگر کودک شما دارای موارد زیر است به پزشک مراجعه کنید:

- رنگ مایل به آبی روی پوست؛
- مشکل تنفسی؛
- پوست زرد (زردی).

راه های پیشگیری

برخی از سندرم ها که شامل دکستروکاردی هستند ممکن است در خانواده ها ایجاد شوند. اگر سابقه خانوادگی هتروتاکسی دارید، قبل از باردار شدن با پزشک خود صحبت کنید.

در صورت ابتلا به دیابت با پزشک خود صحبت کنید. این شرایط ممکن است در ایجاد فرزند با انواع خاصی از دکستروکاردی نقش داشته باشد.

دکستروکاردی ممکن است داشته باشد. اگر نقایص قلبی همراه با دکستروکاردی وجود داشته باشد، به احتمال زیاد کودک نیاز به جراحی خواهد داشت. نوزادانی که بسیار بیمار هستند ممکن است قبل از جراحی نیاز به استفاده از دارو داشته باشند. این داروها به کودک کمک می کنند تا بزرگ تر شود، بنابراین انجام عمل جراحی راحت تر می شود.

داروها عبارت اند از:

- مدر (ادرار آور)؛
- داروهایی که به عضله قلب کمک می کنند تا با قوت بیشتری پمپ کند؛
- داروهایی که فشارخون را کاهش می دهند و بار کار قلب را کاهش می دهند. هم چنین ممکن است کودک برای اصلاح مشکلات اندام های شکم به عمل جراحی نیاز داشته باشد.

کودکان مبتلا به سندرم کارتاژنر برای درمان عفونت های سینوسی نیاز به درمان مکرر با آنتی بیوتیک دارند.

کودکان مبتلا به طحال از دست رفته یا غیر طبیعی به آنتی بیوتیک طولانی مدت نیاز دارند.

تمام کودکان دارای نقص قلب ممکن است نیاز به مصرف آنتی بیوتیک قبل از جراحی یا درمان های دندانپزشکی داشته باشند.

چشم انداز

نوزادانی که دکستروکاردی ساده دارند امید به زندگی طبیعی داشته و نباید هیچ مشکلی در رابطه با محل قرارگیری قلب داشته باشند.

هنگامی که دکستروکاردی همراه با نقایص دیگر در قلب و سایر نقاط بدن ظاهر شود، میزان بهبودی و سلامت کودک به شدت به سایر مشکلات بستگی دارد.

نوزادان و کودکان بدون طحال ممکن است عفونت های مکرر داشته باشند. این موضوع با آنتی بیوتیک های روزانه حداقل تا حدی قابل پیشگیری است.

افتلالات پرنه قاعدگی

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

اختلالات چرخه قاعدگی یا نامنظمی های چرخه قاعدگی، یک واژه کلی است که قاعدگی عادی و منظم خانم ها را دچار مشکل می کند. قاعدگی از سن بلوغ یک دختر خانم شروع شده و تا سن یائسگی او ادامه پیدا می کند. ممکن است به جای واژه قاعدگی از کلمات دیگری مثل پریود، عادت ماهیانه، منس، خونریزی ماهیانه و یا خونریزی قاعدگی استفاده شود. به طور طبیعی چرخه های قاعدگی می تواند از ۲۱ الی ۳۵ روز متغیر باشد.

اختلالات چرخه قاعدگی می تواند شامل هر کدام از دسته های زیر شود:
۱. خونریزی های غیر طبیعی رحمی (که به آن متروراژی هم گفته می شود)، که خود ممکن است به هر کدام از دسته های زیر مربوط شود:

الف. منوراژی (که به آن هایپر منوره هم گفته می شود): به خونریزی سنگین و بیشتر از حد معمول و طولانی مدت دوران قاعدگی اطلاق می شود.
ب. الیگومنوره: به خونریزی های سبک، کم تکرار یا غیر طبیعی اطلاق می شود که معمولاً فواصل بین دو چرخه قاعدگی در این افراد بیش از ۳۵ روز طول کشیده و یا فرد کمتر از ۶ تا ۹ دوره در سال پریود می شود.

ج. پلی منوره: عارضه ای است که در آن چرخه قاعدگی کوتاه تر از ۲۱ روز است. به آن اصطلاحاً پریود های متعدد هم گفته می شود.
د. خونریزی پس از یائسگی: خونریزی هایی که ۱۲ ماه یا بیشتر پس از یائسگی رخ دهد.

۲. قطع پریود یا خونریزی یا فقدان قاعدگی: آمنوره
۳. قاعدگی دردناک: دیسمنوره
۴. خونریزی در فواصل قاعدگی

چه دلایلی ممکن است باعث بروز اختلالات چرخه قاعدگی شود؟

عوامل مختلفی می توانند تاثیرگذار باشند، از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ژنتیک و وراثت؛
- فیبروم های رحمی؛
- تغییرات و نامتعادل بودن سطح هورمون ها در بدن خانم ها؛
- اختلالات مرتبط با تشکیل لخته؛
- سرطان؛
- بیماری های منتقله جنسی؛
- سندرم تخمدان پلی کیستیک؛
- اختلالات در روند بیوشیمیایی آندومتر (پوشش داخلی رحم)؛
- عفونت های ناحیه لگنی؛
- عدم تخمک گذاری و یا تخمک گذاری نامنظم؛
- کمبود مزن آهن؛
- رژیم غذایی حاوی میزان ناکافی سبزیجات با برگ سبز.

چه نشانه هایی در بروز اختلالات چرخه قاعدگی دیده می شود؟
بسته به نوع این اختلال، علایم می تواند متفاوت باشد.

آمنوره

آمنوره به دو دسته کلی طبقه بندی می شود:
آمنوره اولیه: عدم خونریزی ماهیانه و پریود نشدن دختران نوجوان که به سن بلوغ رسیده اند.
آمنوره ثانویه: در این نوع، پریود آغاز



شده است ولی به دلایل مختلفی متوقف می شود.

آمنوره ثانویه در طول بارداری، شیردهی و یا یائسگی طبیعی محسوب می شود، اما زمانی اختلال محسوب می شود که فرد بیش از ۳ ماه و به طور مداوم خونریزی نداشته باشد.

بنابراین اگر فرد حالت های زیر را داشته باشد باید به پزشک مراجعه کرده و پزشک تشخیص دهد که او به آمنوره ثانویه مبتلا شده است یا خیر:

• فرد قبلاً پرئودهای منظم داشته و بعد به مدت حداقل ۳ ماه خونریزی هایش متوقف شده است.

• فرد پیش از این پرئودهای نامنظم داشته و بعد به مدت ۶ ماه دچار عدم خونریزی شده است.

علائم و نشانه های آمنوره

مشخص ترین علامت آمنوره، عدم خونریزی ماهیانه است. با این همه بسته به نوع و مورد آن، ممکن است علائم زیر هم دیده شود:

• ترشحات شیری از نوک پستان؛

• ریزش موی سر؛

• سر درد؛

• تغییر در بینایی؛

• رشد موی زائد.

دیسمنوره: قاعدگی دردناک

در این مشکل، افراد دردهای شدید و متعددی را در زمان پرئود تجربه می کنند. درد دیسمنوره شکمی است و در واقع یک نوع احساس درد غیر معمول در ناحیه شکم هنگام قاعدگی است.

علائم و نشانه های دیسمنوره

تیرکشیدن یا احساس درد همراه با گرفتگی در ناحیه زیر شکم که قابلیت تشدید را هم دارد.

دردی که بین ۱ تا ۳ روز پیش از قاعدگی شروع می شود، در ۲۴ ساعت اول پس از خونریزی به اوج می رسد و بین ۲ تا ۳ روز بعد فروکش می کند که به آن کرامپ های قاعدگی هم گفته می شود. برخی از خانم ها علائم زیر را نیز دارند:

• حالت تهوع؛

• مدفوع شل یا اسهال؛

• خستگی بیش از حد؛

• ضعف؛

• غش کردن؛

• سردرد؛

• سرگیجه؛

• درد در ناحیه پشت که ممکن است به پاها و یا کشاله ران ها بزند.

منورازی

فرد مبتلا به منورازی به دلیل خونریزی بیش از حد، توانایی انجام فعالیت های روزمره خود را نخواهد داشت.

علائم و نشانه های منورازی

• نیاز مکرر به تعویض پد بهداشتی یا تامپون در دوره قاعدگی وجود دارد.

• فرد مبتلا به منورازی برای کنترل دوره قاعدگی خود، نیازمند استفاده از پد های بهداشتی بیشتری است.

• فرد در طول شب برای تعویض پد بهداشتی مکرراً از خواب بیدار می شود.

• ممکن است فرد مبتلا به منورازی بیش از یک هفته خونریزی داشته باشد.

• فعالیت های روزانه به دلیل خونریزی شدید در قاعدگی محدود می شود.

• علائم کم خونی مانند خستگی، کوفتگی، سستی و یا تنگی نفس در فرد بروز پیدا می کند.

• جریان خونی که یک یا چند تامپون یا پد بهداشتی را در طی یک ساعت خیس کند و این امر برای چند ساعت متوالی ادامه داشته باشد.

• دوران خونریزی بیش از ۷ روز طول بکشد

• لخته های بزرگ خونی در خونریزی مشاهده شود.

اختلالات چرخه قاعدگی چگونه درمان می شوند؟

درمان این اختلالات بسته به علائم هر دسته از این اختلالات و دلایل به وجود آورنده آنها می تواند متفاوت باشد.

انتخاب های درمانی می تواند بسته به تشخیص پزشک از درمان های دارویی

تا جراحی متفاوت باشد.

درمان ها به طور کلی شامل دسته های زیر می شود:

• تغییرات شیوه زندگی

• دارو درمانی

• جراحی

چگونه می توان احتمال بروز اختلالات و نامنظمی ها در چرخه قاعدگی را کاهش داد؟

برخی از توصیه ها به خانم ها، که در مورد تغییرات در الگوی زندگی و اقدامات مراقبت از خود قرار می گیرند، شامل موارد زیر می شود:

الگوی زندگی سالم داشته باشید. مواد غذایی سالم بخورید و فعالیت بدنی کافی داشته باشید.

چنانچه لازم است کاهش وزن داشته باشید، این کار را اصولی و زیر نظر پزشک تغذیه انجام دهید و از گرفتن رژیم های غیر اصولی با دریافت بسیار محدود مواد غذایی کم کالری و خودسرانه پرهیز نمایید.

استراحت کافی داشته باشید.

از استرس تا حد ممکن بپرهیزید و از تکنیک هایی مانند یوگا یا مدیتیشن در جهت آرامش بیشتر خود استفاده کنید.

اگر شما ورزشکار حرفه ای هستید باید توجه داشته باشید که از انجام تمرین های مرتب با فواصل زمانی کوتاه و یا خیلی سنگین خودداری نمایید.

فعالیت های بیش از حد و غیر معمول ورزشی می تواند باعث ایجاد نامنظمی در چرخه قاعدگی خانم ها شود.

در صورت نیاز به پیشگیری از بارداری، با مشورت پزشک خود و متناسب با نیازمندی های بدن تنان از یک روش پیشگیری از بارداری مناسب استفاده نمایید.

اصول بهداشتی را خصوصاً در زمان خونریزی رعایت کنید و پد بهداشتی یا تامپون خود را هر ۴ تا ۶ ساعت تعویض نمایید.

توجه داشته باشید که انتخاب یک روش درمانی مناسب توسط پزشک برای شما با توجه به فاکتورهای زیر اتفاق می افتد:

- سن، وضعیت سلامت عمومی و سابقه

بیماری های شما؛

• وخامت مشکل به وجود آمده و شدت آن؛

• دلایل و عوامل ممکن در به وجود آمدن این شرایط؛

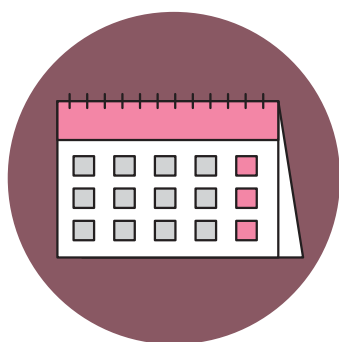
• علائم شما در حال حاضر؛

• میزان رضایت و پذیرش شما نسبت به یک روش درمانی خاص مثل جراحی یا دارو؛

• الویت های فردی؛

• قصد فرد برای باردار شدن در آینده؛

• تاثیر شدت علائم بیماری بر کیفیت زندگی.



چه زمانی و با وجود چه علائمی از اختلالات قاعدگی به پزشک مراجعه کنیم؟

• درد شدید در زمان پرئود و یا بین دو چرخه قاعدگی؛

• خونریزی های سنگین قاعدگی و یا دفع کردن لخته های خونی بزرگ؛

• بوی نامطبوع یا غیر طبیعی ترشحات رحمی (واژینال)؛

• تب بالا؛

• پرئود طولانی بیش از ۷ روز؛

• خونریزی رحمی (واژینال) یا لکه بینی بین دو چرخه قاعدگی و یا پس از شروع یائسگی؛

• سیکل های قاعدگی نامنظم پس از یک مدت طولانی که پرئودهای منظم داشته اید؛

• تهوع یا استفراغ در حین پرئود؛

• غش کردن، احساس خستگی بیش از حد و سرگیجه.

بیماری های نادر جزو بیماری های مزمن، پیشرونده و حاد شونده هستند که اغلب به تدریج باعث ناتوانی فرد در انجام فعالیت ها می شوند. این بیماری ها در کشورهای مختلف تعاریف آماری متفاوتی دارند.

در ایران بیماری نادر به اختلالی گفته می شود که دارای فراوانی کمتر از ۵ نفر در ده هزار نفر باشد. این بیماری ها اغلب بدون درمان قطعی هستند و بسیاری از آنها به دلیل تشابه علائم با بیماری های دیگر برای سال های طولانی بدون تشخیص باقی می مانند.

بیماری های نادر را تحت عنوان بیماری های orphan نیز می شناسند؛ چرا که

هیچ روش درمانی موثری برای آنها وجود ندارد و تمام تجویز ها و راه های درمانی به کار گرفته شده بیشتر در جهت کاستن علائم و عوارض آنهاست.

در واقع تعریف کامل و درستی برای بیماری نادر وجود ندارد.

با این حال مقامات

پزشکی در دنیا

معمولا بر

شیوع اندک

بیماری نادر در

تعریف آن تاکید

می کنند؛ اما بعضا بر این تعریف موارد دیگری مانند سختی بیماری و مزمن بودن آن نیز اضافه می شود.

از طرفی بسته به هر کشوری شیوع یک بیماری بر اساس اندازه گیری های منطقه ای صورت می گیرد و به این ترتیب بعضی بیماری ها در بعضی کشورها می توانند بیماری نادر محسوب شوند اما در سایر کشورها در این دسته قرار نگیرند.

بسته به سن نیز گاهی بیماری ها به عنوان بیماری نادر محسوب می شوند. برای مثال بیماری سرطان در کودکان یک بیماری نادر محسوب می شود. در صورتی که در بزرگسالان این چنین نیست.

بر اساس آمارهای سال ۱۳۹۸ تعداد بیماری های نادر شناسایی شده در ایران به ۳۳۲ نوع بیماری رسیده و حدود ۴۷۵۰ نفر تحت پوشش بنیاد بیماری های نادر ایران قرار دارند.

از هر هزار نفر، دو نفر به بیماری نادر مبتلا

دارند.

مدیر عامل بنیاد بیماری های نادر ایران تاکید کرد: ۸۰ بیماری شایع ترین بیماری های نادر کشور هستند. در صدر این بیماری ها نوروفیبروماتوز است، سپس بیماری های میاستنی گراویس، اسکلرودرمی، MPS، آلپوسی، آرپی و ASL از بیماری های نادر هستند که هر کدام حداقل ۱۰۰ بیمار دارند.

حدود ۶۵ درصد از افرادی که به بیماری های نادر مبتلا هستند، درگیر بیماری های حاد نیز می شوند. در تعدادی از این بیماران

چه عاملی باعث بروز بیماری های نادر می شود؟

علل مختلفی برای بیماری های نادر وجود دارد. تصور می شود که اکثریت آنها ژنتیکی هستند که مستقیما توسط تغییرات در ژن ها یا کروموزوم ها ایجاد می شوند.

در برخی موارد تغییرات ژنتیکی که باعث بیماری می شود، از نسلی به نسل دیگر منتقل شده و در موارد دیگر به طور تصادفی در فردی رخ می دهد که اولین نفر در یک خانواده است که تا به حال تشخیص داده شده است.

بسیاری از بیماری های نادر از جمله عفونت ها، برخی سرطان های نادر و برخی بیماری های خود ایمنی وراثتی نیستند.

محققان هر ساله با مطالعات و تحقیقات بیشتر در مورد علل دقیق ایجاد این بیماری ها مطلع می شوند.

برای توسعه درمان بیماری های نادر چه اقداماتی انجام می شود؟

محققان در یادگیری نحوه تشخیص، درمان و حتی پیشگیری از انواع بیماری های نادر پیشرفت کرده اند. با این حال هنوز نیاز به انجام مطالعات بیشتری وجود دارد؛ زیرا برای اکثر بیماری های نادر هم چنان هیچ درمانی وجود ندارد.

برای نخستین بار در سال ۲۰۰۸ در اروپا و کانادا روز ۲۹ فوریه برابر با ۱۰ اسفند، روز جهانی بیماری های نادر نامگذاری شد.



تعریف بیماری نادر چیست؟

دکتر الهام یوسفی (داروساز)

می شوند. با فرهنگ سازی، غربالگری،

شناسایی و جلوگیری از تولد نوزاد با بیماری نادر از طریق اقداماتی مثل افزایش آگاهی جامعه، می توان مانع شیوع بیشتر این بیماری ها شد.

چند بیماری نادر وجود دارد؟

حدود ۸ هزار بیماری نادر شناخته شده است که ۸۰ درصد آنها ریشه ژنتیکی

بیماری از اوایل زندگی آغاز می شود. در برخی از بیماران دردهای مزمن وجود دارد؛ در برخی دیگر با بروز اختلالات حرکتی، حسی یا ذهنی همراه است که در یک مورد از سه مورد باعث کاهش استقلال افراد می گردد. در بعضی افراد، بیماری فرد تهدید کننده حیات این افراد محسوب می شود.

شرکت داروسازی آتی فارمد به تامین سلامت بانوان ایرانی می اندیشد. به آتی فارمد خوش آمدید

شرکت داروسازی آتی فارمد اولین 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.

آیا می دانید...

■ اگر برای مدت طولانی قند خون شما بالا باشد، می تواند موجب آسیب به عصب واگ، که مسئول تنظیم حرکت غذا در معده و روده است، شده و منجر به کاهش وزن (به دلیل عدم احساس گرسنگی)، ریفلاکس (بازگشت اسید معده به مری)، گرفتگی عضلات، استفراغ و یبوست شدید شود.

■ هر چه بیشتر نمک بخورید، کلسیم بیشتری از بدنتان دفع می شود؛ در نتیجه کلسیم کافی برای کمک به استخوان ها وجود نخواهد داشت. غذاهایی مانند نان، پنیر، چیپس و کالباس بیشترین میزان نمک را دارند. لازم نیست نمک را به طور کامل حذف کنید، اما کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز نمک مصرف کنید.

■ مصرف مقادیر زیاد کافئین در روز، ممکن است خطر ابتلا به گلوکوم (آب سیاه) و کوری ناشی از آن را در افرادی که استعداد ژنتیکی افزایش فشار داخل چشم دارند، بیش از سه برابر افزایش دهد. پیشنهاد می شود بیمارانی که سابقه خانوادگی ابتلا به گلوکوم دارند، مصرف کافئین را کاهش دهند.

■ در افرادی که مبتلا به سرطان سینه هستند، مصرف مقدار کافی ویتامین D می تواند موجب بهبود پیش آگهی بیماری شود. یک مطالعه جدید نشان می دهد بیماران مبتلا به سرطان سینه که در زمان تشخیص بیماری سطوح کافی ویتامین D (ویتامین نور آفتاب) را دارند، نتایج بلندمدت بهتری می گیرند.

■ پوکی استخوان با افزایش خطر کاهش شنوایی مرتبط است.

و از سلول ها در برابر آسیب هایی که می تواند منجر به بیماری شود، محافظت می کند. هم چنین سلنیوم در سیستم ایمنی بدن نیز نقش دارد.

■ بادام می تواند به تغذیه باکتری های مفید روده، مانند لاکتوباسیلوس کمک کند. این باکتری ها به شما در هضم فیبر، جلوگیری از عفونت و دفع مواد شیمیایی مهم کمک می کنند. هم چنین بادام سرشار از ویتامین E است، آنتی اکسیدانی که به ترمیم سلول های آسیب دیده کمک می کند.

■ مطالعات نشان می دهد دریافت میزان کافی ویتامین E می تواند در پیشگیری از بیماری های قلبی، آلزایمر و سرطان موثر باشد.

■ بر اساس مطالعه جدیدی که توسط محققان بیمارستان ماساچوست (MGH) انجام شد، کمبود ویتامین D به شدت میل به مصرف مواد مخدر و اثرات آن را تشدید کرده و به طور بالقوه خطر

بر اساس یک مطالعه جدید که بیماران را در طول سه دهه پیگیری کرده است، خطر کاهش شنوایی در زنان مبتلا به پوکی استخوان، یا با تراکم استخوان پایین و یا با سابقه شکستگی مهره در مقایسه با زنان بدون پوکی استخوان، بیشتر است.

■ قارچ ها تنها محصولی هستند که ویتامین D، ماده مغذی که در بسیاری از غذاهای معمولی به راحتی به دست نمی آید، را تامین می کنند؛ زمانی که قارچ ها در معرض نور فرابنفش (UV) قرار می گیرند می توانند ویتامین D بسازند.

■ قارچ ها یکی از غنی ترین منابع سلنیوم در دسته سبزیجات هستند.

■ سلنیوم ماده ای معدنی است که مانند یک آنتی اکسیدان در بدن عمل می کند

وابستگی و اعتیاد را افزایش می دهد.

■ یک مطالعه جدید نشان می دهد که به طور متوسط اولین خاطراتی که افراد می توانند به یاد بیاورند، به زمانی باز می گردد که فقط دو سال و نیم داشتند.

■ مطالعات نشان می دهد عملکرد اسیدهای چرب امگا ۳ که عمدتاً در ماهی یافت می شوند، می تواند تومورها را در عرض چند روز تجزیه کند.

■ اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان مواد مغذی ایمنی در نظر گرفته می شوند و به دلیل اثرات بیولوژیکی فراوان، معمولاً در درمان تغذیه ای بیماران سرطانی استفاده می شوند. هم چنین این گروه از اسیدهای چرب اثرات ضد التهابی و ضد درد نیز دارند.

■ قهوه یا چای؟ نوشیدن هر دو با کاهش خطر سکتة مغزی و زوال عقل مرتبط است.



کاش...

اکتوفن اِکسترا را انتخاب می کرد



اکتوفن اِکسترا

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

اکتوفن اِکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر
همراه خود داشته باشید.

ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

اضطراب را کاهش می دهد.

■ نوشیدن حداقل پنج لیوان آب در روز می تواند شانس ابتلا به حمله قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.

■ مسواک زدن بلافاصله پس از خوردن یا نوشیدن مواد غذایی می تواند مینای دندان را نرم کند، به خصوص اگر غذاهای اسیدی مصرف کرده باشید. آکادمی دندانپزشکی توصیه می کند حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه صبر کنید.

■ نور آبی صفحه موبایل می تواند ریتم شبانه روزی را به هم بزند.

قرار گرفتن در معرض هر شکلی از نور، ترشح ملاتونین (هورمونی که به ایجاد ریتم شبانه روزی کمک می کند) را سرکوب می کند، اما نور آبی قوی تر از سایر نورها است.

■ بینسی می تواند ۵۰ هزار رایچه مختلف را به خاطر بسپارد.

■ کف پاها بیشترین غدد عرق و پایانه های عصبی را در هر سه سانتی متر مربع دارد. بنابراین اگر بعد از یک روز طولانی، به خصوص اگر زیاد ایستاده یا راه رفته اید، در کف پاها احساس درد می کنید کاملاً طبیعی است.

درد پا، چه درد های کلی ناشی از زیاد ایستادن و چه دردهای جدی تر بسیار شایع است.

مراقبت از پاهایتان را فراموش نکنید.

محققان دریافتند سکنه مغزی و زوال عقل در افرادی که در طول روز ۲ تا ۳ فنجان قهوه و ۲ تا ۳ فنجان چای می نوشند، به ترتیب ۳۰ و ۲۸ درصد کمتر از افرادی است که این مقدار چای و قهوه را مصرف نمی کنند.

■ مولتی ویتامین ها با کند شدن روند پیری مغز مرتبط هستند.

تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف روزانه مولتی ویتامین به مدت ۳ سال با کاهش ۶۰ درصدی پیری شناختی همراه است و اثرات آن به ویژه در بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی مشهود است.

■ استفاده از ابزارهای مکانیکی، مهارت های زبانی ما را بهبود می بخشد. تحقیقات نشان داده است بین داشتن مهارت در استفاده از ابزار و توانایی کلامی خوب ارتباط وجود دارد.

یک مطالعه جدید نشان داده است که هر دو مهارت به منابع عصبی یکسانی احتیاج دارند، که در یک ناحیه از مغز قرار دارند.

علاوه بر این تمرین حرکتی با استفاده از یک ابزار توانایی ما را برای درک جملات پیچیده بهبود می بخشد. برعکس آن نیز صادق است.

■ محققان می گویند دفعات بیشتر ایستادن ممکن است به پیشگیری از بیماری های مزمن، مانند دیابت نوع ۲ کمک کند.

در یک مطالعه مشترک محققان متوجه شدند که ایستادن با افزایش حساسیت بدن به انسولین مرتبط است. انسولین یک هورمون کلیدی در متابولیسم انرژی و تنظیم قند خون است.

عملکرد طبیعی انسولین در بدن ممکن است به دلیل اضافه وزن مختل شود؛ همین امر منجر به کاهش حساسیت به انسولین و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی می شود.

■ جویدن آدامس شما را هوشیارتر می کند، استرس را از بین برده و سطح

www.webmd.com
medicalxpress.com
www.medscape.com
www.ncbi.nlm.nih.gov



“**سلام سلامت بفهانید
بایزه بگیریید**”

**جایزه ۵۰۰ هزار تومانی
هر لحظه میتونه خوشحالت کنه ...**

به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود. نام برنده مسابقه از پانزدهم ماه بعد، در سایت سلامت 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 اسفند

چه دلایلی باعث افزایش کلسترول می شود؟

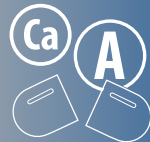
ب | مصرف دخانیات

الف | عادات غذایی ناسالم

د | همه موارد

ج | کم تحرکی

سلام سلامت



بعدی؟ خبیه؟

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

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

NEXUS

ACTOVER GROUP

تداخلات دارویی

اگر به طور هم زمان چند داروی مختلف مصرف می کنید، به بیش از یک پزشک مراجعه می کنید یا شرایط سلامت خاصی دارید، شما و پزشکان معالجتان باید از تمام داروهایی که مصرف می کنید آگاه باشید.

آگاهی به شما کمک می کند تا از مشکلات احتمالی، مانند تداخلات دارویی جلوگیری کنید. تداخلات

دارویی ممکن است اثربخشی

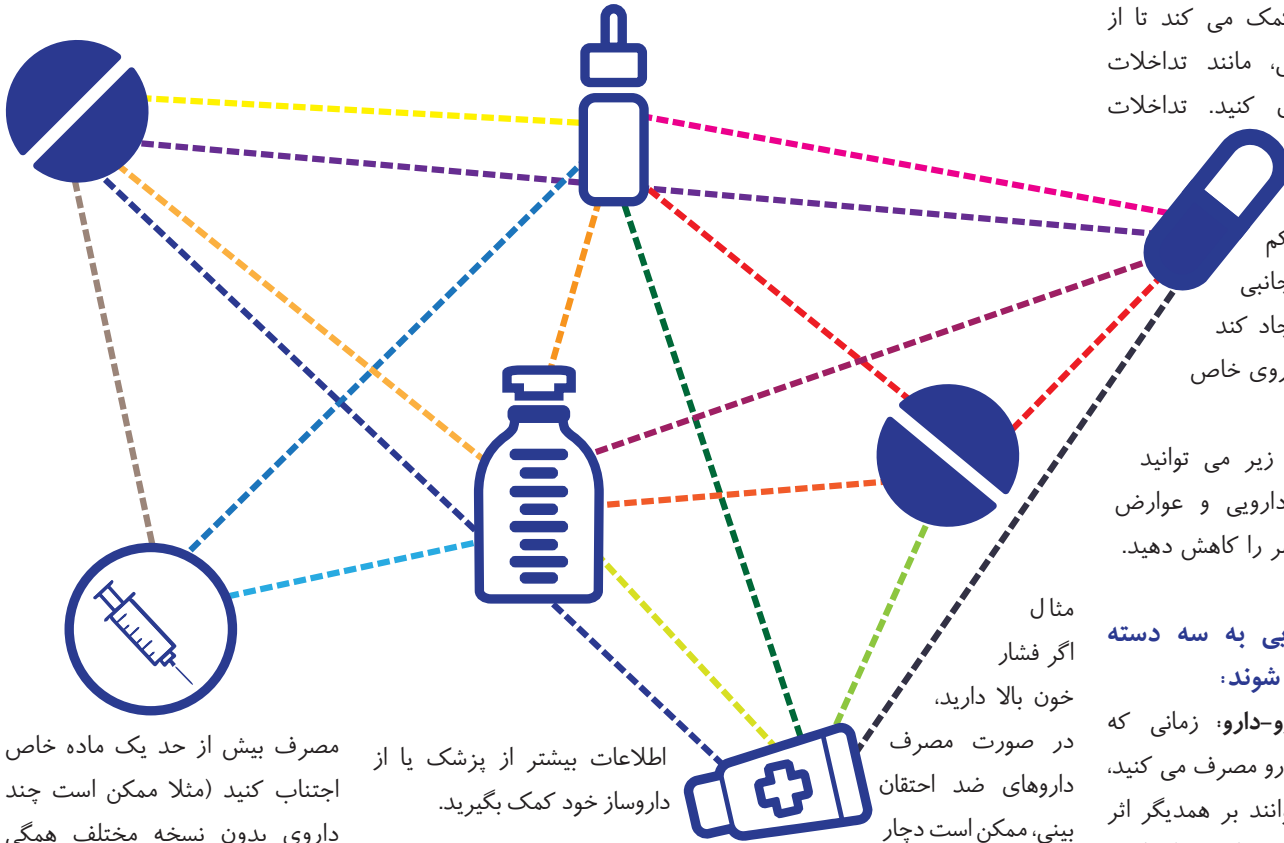
داروی شما را کم کند، عوارض جانبی

غیرمنتظره ای ایجاد کند یا عملکرد یک داروی خاص

را افزایش دهد.

با دانستن موارد زیر می توانید

خطر تداخلات دارویی و عوارض جانبی بالقوه و مضر را کاهش دهید.



مثال

اگر فشار

خون بالا دارید،

در صورت مصرف

داروهای ضد احتقان

بینی، ممکن است دچار

واکنش ناخواسته شده و فشار خونتان بالا رود.

در مورد داروهایی که مصرف می کنید با پزشک یا داروساز خود صحبت

کنید. وقتی داروی جدیدی برای شما تجویز می شود، درباره همه داروهای

بدون نسخه و نسخه ای، مکمل های غذایی، ویتامین ها، مواد معدنی و گیاهانی که مصرف می کنید و هم چنین

غذاهایی که می خورید با پزشک صحبت کنید. برای هر داروی نسخه ای جدیدی که مصرف می کنید، از

داروساز خود راهنمایی بخواهید. بروشور داخل بسته داروها نیز

اطلاعات بیشتری در مورد تداخلات دارویی احتمالی ارائه می دهد. اگر

پس از خواندن بروشور محصول دارویی هنوز سوالی دارید، برای

مصرف بیش از حد یک ماده خاص اجتناب کنید (مثلا ممکن است چند

داروی بدون نسخه مختلف همگی دارای استامینوفن باشند و مصرف

همزمان آنها باعث شود شما میزان بیش از حد مجاز از استامینوفن

مصرف کنید). در شرایط خاص، مانند بارداری یا شیردهی، قبل از مصرف

هر دارویی باید با پزشک خود صحبت کنید.

اطلاعات بیشتر از پزشک یا از داروساز خود کمک بگیرید.

قبل از مصرف دارو، سوالات زیر را از پزشک یا داروساز خود بپرسید:

• آیا می توانم آن را با داروهای دیگر مصرف کنم؟

• آیا باید از مصرف برخی غذاها، نوشیدنی ها یا سایر محصولات

اجتناب کنم؟ علایم احتمالی تداخل دارویی که باید در مورد آنها بدانم

چیست؟ دارو در بدن من چگونه کار خواهد کرد؟

• آیا اطلاعات بیشتری در مورد دارو یا وضعیت من در دسترس است؟

به یاد داشته باشید که داروهای بدون نسخه هم حاوی مواد موثره فعال

هستند. اگر بیش از یک داروی بدون نسخه مصرف می کنید، به مواد فعال

موجود در محصولات توجه کنید تا از

مثال هایی از هشدار های تداخلات دارویی

در زیر مثال هایی از هشدار های تداخلات دارویی را می بینید که

ممکن است روی برخی از داروهای بدون نسخه ببینید. این مثال ها شامل

همه هشدار ها برای آن دسته دارویی نیست و نباید جایگزین خواندن

برچسب خود دارو شود.

در مورد محصولات حاوی سایمتیدین، قبل از استفاده از پزشک یا داروساز راجع به مصرف داروهای زیر سوال کنید:
- تتوفیلین، وارفارین، فنی توتین.

داروهای کاهش دهنده اسید معده:
(داروهایی که از سوزش سر دل همراه با سوء هاضمه اسیدی و ترش کردن معده پیشگیری می کنند یا آن را تسکین می دهند)

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر، قبل از مصرف از پزشک یا داروساز سوال کنید:
• به شیر یا فرآورده های شیری حساسیت دارید؛
• داروی دیگری هم مصرف می کنید؛
• در صورتی که بیماری کلیوی دارید.

داروهای ضد اسید معده:
(داروهای تسکین سوء هاضمه، سوزش سر دل و یا ترش معده)

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر، قبل از مصرف از پزشک یا داروساز سوال کنید:
• داروی آرام بخش مصرف می کنید؛ • سابقه مشکل تنفسی، مانند آمفیزم یا برونشیت مزمن دارید؛
• سابقه گلوکوم یا فشار چشم دارید؛ • مشکل در دفع ادرار به دلیل بزرگ شدن غده پروستات دارید؛
• هنگام استفاده از این محصول: از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.

داروهای ضد تهوع:
(داروهای پیشگیری یا درمان تهوع، استفراغ یا سرگیجه به دلیل بیماری حرکت)

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر، قبل از مصرف از پزشک یا داروساز سوال کنید:
• داروی آرام بخش مصرف می کنید؛ • برای فشار خون بالا یا افسردگی داروی تجویزی مصرف می کنید؛
• سابقه گلوکوم یا فشار چشم و یا اختلال در ادرار به دلیل بزرگ شدن غده پروستات دارید؛
• مشکلات تنفسی، مانند آمفیزم، برونشیت مزمن، یا آسم دارید؛
• هنگام استفاده از این محصول: از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.

داروهای ضد حساسیت:
(داروهایی که به طور موقت آبریزش بینی، عطسه، خارش بینی یا گلو و خارش و آبریزش چشم ها یا سایر مشکلات تنفسی فوقانی را کاهش می دهند)

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر، قبل از مصرف از پزشک یا داروساز سوال کنید:
• آرام بخش مصرف می کنید؛
• سابقه گلوکوم (آب سیاه) و یا اختلال در ادرار به دلیل بزرگ شدن غده پروستات دارید.

داروهای ضد سرفه:
(داروهایی که به طور موقت سرفه هایی را که به دلیل سرماخوردگی بروز می کنند، کاهش می دهند)

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر، قبل از مصرف از پزشک یا داروساز سوال کنید:
• بیماری قلبی، فشار خون بالا، بیماری تیروئید، دیابت یا اختلال در ادرار به دلیل بزرگ شدن غده پروستات دارید؛
• تا به حال به دلیل آسم در بیمارستان بستری شده اید یا از داروی نسخه ای برای آسم استفاده می کنید.

برونکودیلاتورها (داروهای گشاد کننده مجاری تنفسی)
(داروهایی برای تسکین موقت تنگی نفس، احساس سنگینی قفسه سینه و خس خس سینه ناشی از آسم)

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر، قبل از مصرف از پزشک یا داروساز سوال کنید:
• بیماری کلیوی دارید و ملین حاوی فسفات، پتاسیم یا منیزیم است.
• درد معده، حالت تهوع یا استفراغ دارید.

ملین ها:
(داروهایی برای تسکین موقت یبوست)

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر، قبل از مصرف از پزشک یا داروساز سوال کنید:
• بیماری قلبی، فشار خون بالا، بیماری تیروئید، دیابت یا اختلال در ادرار به دلیل بزرگی غده پروستات دارید.

داروهای ضد احتقان بینی:
(داروهایی برای تسکین موقت گرفتگی بینی ناشی از سرماخوردگی، تب یونجه یا سایر آلرژی های تنفسی فوقانی)

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر، قبل از مصرف از پزشک یا داروساز سوال کنید:
• داروی آرام بخش مصرف می کنید؛ • سابقه گلوکوم یا فشار چشم و یا اختلال در ادرار به دلیل بزرگ شدن غده پروستات دارید؛
• مشکلات تنفسی، مانند آمفیزم، برونشیت مزمن، یا آسم دارید؛
• هنگام استفاده از این محصول: از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.

داروهای خواب آور:
(داروهایی برای تسکین بی خوابی های گاه به گاه)

قبل از مصرف از پزشک بپرسید اگر:
• سه وعده یا بیشتر از نوشیدنی های حاوی الکل استفاده می کنید.
(مواد زیر در مسکن های بدون نسخه مختلف یافت می شود: استامینوفن، آسپرین، ایبوپروفن، کتوپروفن، منیزیم سالیسیلات) و ناپروکسن. مطالعه برچسب داروهای مسکن برای آگاهی از تداخل دارویی مختلف ضروری است.

مسکن ها:
(داروهایی برای تسکین موقت دردهای جزئی بدن و سردردها)

وقتی از این محصولات استفاده می کنید:
ممکن است بلافاصله پس از استفاده از این محصول یا استفاده همزمان از سایر داروهای موضعی آکنه، خشکی و تحریک پوست افزایش یابد. اگر این اتفاق افتاد، فقط یک دارو باید استفاده شود مگر این که پزشک تجویز کند.

داروهای ضد جوش و آکنه
(داروهای درمان آکنه)



آسپیرین

موارد مصرف و عوارض آن

افرادی که شرایط زیر را دارند باید نسبت به مصرف آسپیرین احتیاط کنند و فقط در صورت دستور پزشک آن را مصرف کنند:

- آسم؛
 - فشارخون کنترل نشده؛
 - سابقه زخم معده؛
 - مشکلات کبدی؛
 - مشکلات کلیوی.
- آسپیرین در هنگام سکته مغزی تجویز نمی شود، زیرا تمام سکتته های مغزی در اثر لخته خونی ایجاد می شوند. در بعضی موارد آسپیرین می تواند سکته مغزی را بدتر کند.

در صورتی که فرد به طور مرتب آسپیرین مصرف می کند و باید تحت عمل جراحی قرار گیرد، باید موضوع را با پزشک خود در میان بگذارد. ممکن است لازم باشد حداقل ۷ روز قبل از عمل، مصرف آسپیرین را متوقف نماید. خانم های باردار و خانم هایی که به کودک خود شیر می دهند ممکن است زیر نظر پزشک بتوانند آسپیرین با دوز کم مصرف کنند، اما برای این افراد آسپیرین با دوز بالا توصیه نمی شود.

عوارض جانبی آسپیرین

- برخی از عوارض جانبی آسپیرین عبارتند از:
- سوزش معده یا روده؛
 - سوء هاضمه؛
 - حالت تهوع؛
 - وخیم تر شدن علایم آسم؛
 - استفراغ؛
 - التهاب معده؛
 - خونریزی معده؛
 - کبودی و خونمردگی.
- یک عارضه جانبی نادر آسپیرین سکتته مغزی است.

در صورتی که به طور عمدی یا غیرعمدی میزان بالایی از آسپیرین را مصرف کردید، بهتر است به اورژانس مراجعه نمایید. علایم مصرف دوز بالا ممکن است شامل ضعف شنوایی موقتی، اختلال در فعالیت یا تشنج باشد. در پایان تاکید می شود که هرگونه مصرف دارو، حتی مسکن حتما باید زیر نظر پزشک باشد.

آسپیرین بروز کلی سرطان و مرگ و میر را در نواحی کولورکتال، مری و معده کاهش می دهد و اثرات کمتری در جلوگیری از سرطان پروستات، سینه و ریه دارد.

هم چنین در صورت وجود فاکتورهای خطر و اعتقاد پزشک به احتمال بودن حمله قلبی و سکتته مغزی، ممکن است برای افراد زیر آسپیرین با دوز کم تجویز شود:

- کلسترول بالای خون؛
- فشارخون بالا؛
- دیابتی بودن؛
- افراد سیگاری؛
- افرادی که دچار آسیب شبکیه یا رتینوپاتی هستند.

موارد استفاده از آسپیرین در دوز بالا

(۳۲۵ میلی گرم)

- آرتريت روماتیسمی؛
- مشکلات التهابی مفاصل؛
- پریکاریت؛
- تب روماتیسمی.

به گفته محققان این که آسپیرین دقیقا چگونه از بیماران در برابر سکتته محافظت می کند نامشخص است، اما احتمالا ترکیب پیچیده ای از عوامل است. آسپیرین دارای اثر ضد پلاکتی است که باعث می شود چسبندگی یا لخته پذیری خون کاهش یابد. هم چنین به گردش خون بهتر کمک می کند و به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل کرده و آسیب بافتی را کاهش می دهد.

آسپیرین برای افرادی که دچار شرایط زیر هستند توصیه نمی شود و نباید از این دارو استفاده کنند:

- زخم گوارشی دارند؛
- هموفیلی یا هر اختلال خونریزی دهنده دارند؛
- آلرژی شناخته شده به آسپیرین یا هر NSAID دیگری، مانند ایبوپروفن دارند؛
- خطر خونریزی دستگاه گوارش یا سکتته مغزی خونریزی دهنده دارند؛
- مشروبات الکلی مصرف می کنند؛
- تحت معالجه دندانپزشکی یا جراحی قرار دارند.

آسپیرین یک نام تجاری متعلق به شرکت داروسازی آلمانی بایر است. نام کلی آسپیرین، استیل سالیسیلیک اسید (ASA) است. آسپیرین یکی از داروهای رایج در درمان تب و درد خفیف تا متوسط است.

این دارو در فهرست داروهای ضروری سازمان بهداشت جهانی قرار دارد. سالیسیلات به شکل پوست درخت بید بیش از ۲۰۰۰ سال است که مورد استفاده قرار می گیرد. برخی از مردم هنوز از پوست این درخت به عنوان داروی طبیعی برای تب، سردرد و دردهای خفیف استفاده می کنند. اما آسپیرین به شکل فعلی حدود ۱۰۰ سال است که وجود دارد. این دارو هنوز هم یکی از پرکاربردترین داروها در جهان است و تخمین زده می شود که سالانه حدود ۳۵۰۰۰ تن آسپیرین مصرف می شود.

آسپیرین معمولا برای افراد زیر ۱۶ سال مناسب نیست، زیرا می تواند خطر ابتلا به سندرم «ری» را که پس از ویروس هایی مانند سرماخوردگی، انفلوآنزا یا آبله مرغان در کودکان ظاهر می شود، افزایش دهد. این سندرم می تواند منجر به آسیب دائمی مغز یا مرگ گردد.

موارد استفاده از آسپیرین در دوز کم

(۸۱ میلی گرم در روز)

- جلوگیری از تشکیل لخته های خون، کاهش خطر حمله ایسکمیک گذرا (TIA)، آنژین ناپایدار، انفارکتوس میوکارد و فیبریلاسیون دهلیزی؛
- به دنبال عمل بای پس عروق کرونر؛
- پیشگیری از سکتته مغزی؛

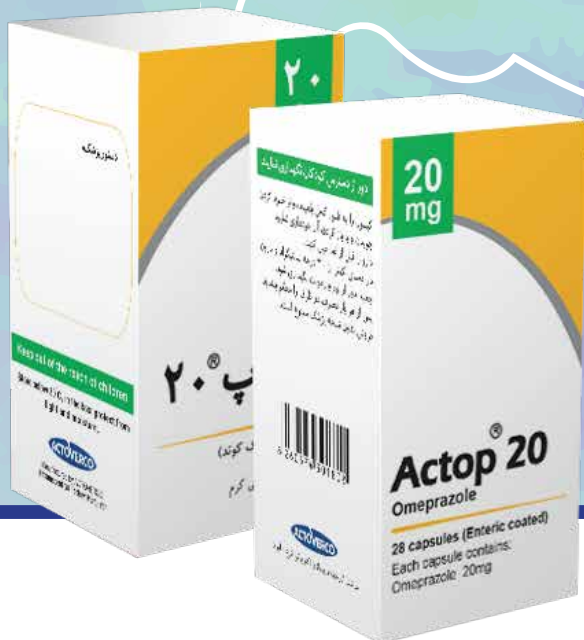
ضدالتهاب
مصارف رایج آن برای سردرد، سرماخوردگی و گرفتگی عضلات و مشکلات طولانی مدت، مانند ورم مفاصل است.
برای درد خفیف تا متوسط آسپیرین به تنهایی استفاده می شود. برای درد متوسط تا شدید اغلب به همراه NSAID های دیگر یا مسکن های مخدر استفاده می شود.
آسپیرین معمولا برای افراد زیر ۱۶ سال مناسب نیست، زیرا می تواند خطر ابتلا به سندرم «ری» را که پس از ویروس هایی مانند سرماخوردگی، انفلوآنزا یا آبله مرغان در کودکان ظاهر می شود، افزایش دهد. این سندرم می تواند منجر به آسیب دائمی مغز یا مرگ گردد.
موارد استفاده از آسپیرین در دوز کم (۸۱ میلی گرم در روز)
• جلوگیری از تشکیل لخته های خون، کاهش خطر حمله ایسکمیک گذرا (TIA)، آنژین ناپایدار، انفارکتوس میوکارد و فیبریلاسیون دهلیزی؛
• به دنبال عمل بای پس عروق کرونر؛
• پیشگیری از سکتته مغزی؛

NSAID ها دارای اثرات زیر هستند:

- ضد درد
- ضد تب

Actop[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

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

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

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

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

زانو درد

درد زانو از شایع ترین مشکلات اسکلتی عضلانی است که موجب مراجعه افراد به پزشک می شود. امروزه به علت میزان بالای فعالیت روزانه افراد، مشکلات و دردهای زانو رو به افزایش است. درد زانو می تواند علل متفاوتی داشته باشد و بر اساس آن روش های درمانی گوناگون مورد استفاده قرار می گیرد.

التهاب، پاسخ فیزیولوژیک بدن به یک آسیب است. در درمان بسیاری از انواع دردهای زانو، هدف اصلی برطرف کردن التهاب است. فرایند التهاب با بروز آسیب در بدن شروع می شود.

● قرار دادن یک لایه محافظ بر روی زانو، از آسیب های بیشتر جلوگیری کرده و به کنترل برخی از علائم آسیب های زانو کمک می کند.

استراحت دادن به زانو

● استراحت، از بروز فشار مکرر به زانو جلوگیری می کند.

● افزایش میزان استراحت علاوه بر فراهم آوردن زمان برای بهبود و التیام آسیب های قبلی، از بروز صدمات بیشتر به زانو جلوگیری می کند.

اگر آسیب و التهاب ناشی از آن برطرف نشود، التهاب می تواند به یک مشکل مزمن تبدیل شده و منجر به آسیب های بیشتر به زانو شود. چرخه التهاب منجر به درد مداوم یا پیشرونده در زانو می شود.

برای توقف چرخه التهاب می بایست از بروز آسیب های بیشتر جلوگیری کرد. در این راستا می توان از برخی روش های مراقبت خانگی مانند محافظت از زانو در برابر فشار یا ضربه، افزایش میزان استراحت، کمپرس سرد و بستن زانو استفاده نمود.

محافظت از زانو در برابر ضربه

● استفاده از زانو بند یا آتل

کمپرس یخ

● استفاده از کمپرس یخ میزان تورم را کاهش می دهد. از کمپرس یخ می توان

استفاده از زانوبند

● بستن زانو با زانوبند یا باند کشی سبب کاهش تورم می شود.

در برخی از آسیب های زانو، به کمک زانوبند می توان زانو را در جای درست خود ثابت نگه داشت تا حرکات مفاصل دچار اختلال نشود.

بالاتر قرار دادن زانو نسبت به سطح

● بالاتر قرار دادن زانو نسبت به سطح موجب کاهش تورم و التهاب می شود.

● ارتفاع و نیروی جاذبه کمک می کنند

برای آسیب های حاد و مزمن زانو استفاده کرد.

● از کمپرس یخ می توان ۲ تا ۳ مرتبه در روز هر بار به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استفاده کرد.

هستند، نیز در درمان زانو درد موثر می باشند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورتی که زانو درد بعد از گذشت یک هفته و پس از استفاده از روش های فوق بهبود نیابد، می بایست به پزشک مراجعه کنید.

در صورت وجود علایمی مانند عدم توانایی تحمل وزن بدن توسط زانو، احساس بیماری، تب، قرمزی و یا احساس گرما در زانو، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

عدم تحرک برای مدت زمان مشخص و یا انجام عمل جراحی در بسیاری از شکستگی ها الزامی است.

عفونت ها می بایست به سرعت تشخیص داده شوند و فرایند درمانی برای آن ها آغاز شود.

تاخیر در مراجعه به پزشک می تواند موجب اختلال در روند درمان و سرعت بهبود بیماری شود.

سایر علایم و نشانه هایی که نیاز به ارزیابی اورژانسی دارند:

- درد غیر قابل تحمل؛
- دردی که با استراحت بهبود نمی یابد؛
- دردی که شما را از خواب بیدار می کند؛
- زخم های بزرگ، عمیق یا دارای ترشحات؛
- تورم (در صورتی که از داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین

استفاده می کنید یا دارای یک اختلال خونریزی دهنده مانند هموفیلی هستید).

معاینات

پزشک با انجام معاینات فیزیکی، محل دقیق درد را تشخیص می دهد.

علاوه بر آن با بررسی الگوهای حرکتی مختلف، وضعیت رباط، تاندون و منیسک زانو را ارزیابی می کند.

روش های پیشگیری از درد زانو

درد زانو می تواند دلایل متفاوتی داشته باشد. پیشگیری از بروز بسیاری از انواع دردها امکان پذیر نیست؛ اما می توان با رعایت برخی نکات، احتمال بروز آسیب در زانو را کاهش داد.

حفظ تناسب وزنی

کاهش وزن موجب کاهش میزان نیروهای وارد شده به زانو در هنگام ورزش و پیاده روی روزانه شده و بر اساس برخی مطالعات ممکن است احتمال بروز آرتروز را نیز کاهش دهد.

هم چنین حفظ تناسب وزنی می تواند میزان بروز آسیب به رباط و تاندون ها را کاهش دهد.

انعطاف بدنی

بسیاری از مشکلات زانو ناشی از سفتی و عدم انعطاف پذیری مناسب عضلات اسکلتی می باشد. بنابراین انجام حرکات کششی و تقویتی می تواند برای پیشگیری از درد زانو مفید باشد. تمرین های تقویتی مناسب زیر نظر متخصص، به ویژه تمرین های مناسب عضلات چهارسر ران، می تواند به پیشگیری از آسیب های زانو کمک

ورزش

در صورت وجود زانو درد، می بایست تمرین های ورزشی مناسب شرایط خود را بر اساس دستور متخصصین انجام دهید.

اگر زانو درد مزمن دارید، شناور ورزش های آبی گزینه های مناسبی هستند. پرهیز و یا محدود کردن فعالیت های کوبشی و چرخشی مانند بسکتبال، تیس یا دویدن، در صورت وجود زانو درد توصیه می شود.

توجه به علایم از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در صورت احساس درد و یا خستگی هنگام انجام دادن فعالیت های ورزشی می بایست از ادامه فعالیت پرهیز کنید؛ زیرا ممکن است ادامه فعالیت موجب بروز صدمات بیشتر شود.

محافظت از زانوها

استفاده از محافظ مناسب در هنگام انجام فعالیت می تواند به جلوگیری از بروز آسیب به زانو کمک کند.

استفاده از زانوبند مناسب هنگام ورزش های سنگین و یا رانندگی های طولانی مدت، می تواند برای جلوگیری از آسیب دیدگی زانو مفید باشد.

تا مایع تجمع یافته در زانو به گردش خون مرکزی بازگردانده شود.

● برای این منظور، در هنگام نشستن پای خود را بالاتر قرار دهید. ارتفاع زمانی به کاهش تورم و التهاب کمک می کند که زانو یا هر قسمت آسیب دیده دیگر بدن، بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.

داروهای مسکن بدون نسخه

● استفاده از مسکن هایی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن که جزء دسته داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی

انجام ورزش همزمان با انجام کارهای خانه

همه افراد باید روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برای ورزش های هوازی وقت بگذارند. این زمان به طور میانگین ۱۵۰ تا ۱۷۵ دقیقه در طول هفته می باشد. افراد خانه دار نیز از این امر مستثنا نیستند. ولی معمولا به بهانه کارهای خانه ورزش نمی کنند و سلامتی شان به خطر می افتد. توصیه می شود افراد در حین انجام کار های خانه ورزش کنند؛ در حدی که ضربان قلبشان افزایش یابد.

باشگاه

سلام سلامت -

گردآوری: پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

گردگیری



در هنگام گردگیری می توانید وزنه ای کوچک (نیم کیلویی) را به دست خود ببندید. با این کار در حین گردگیری عضلات دست ها و بازو ها به دلیل حرکت تقویت می شوند.

جارو کردن

در هنگام جارو کردن هم می توانید وزنه ای کوچک (نیم کیلویی) را به ساق پای خود ببندید. با این کار در حین جارو کردن عضلات پای شما به دلیل حرکت تقویت می شوند.



ظرف شستن



در هنگام شستن ظروف نباید به صورت ثابت بایستید. در این زمان دو ورزش به شما پیشنهاد می شود:
۱- انجام ورزش های کف لگن (تمرین کگل)؛
۲- این پا و آن پا کردن (درجا زدن).

پختن غذا

وقتی در حال آشپزی هستید، لگن خود را به چپ و سپس به راست حرکت دهید. این کار را به تناوب انجام دهید.



حین انجام سایر کار های منزل نیز ثابت نمانید و با حرکات کششی دست های خود را به بالای سر بکشید. اگر مبتلا به بیماری خاصی هستید حتما قبل از انجام هر یک از حرکت های فوق، حتما با پزشک خود مشورت نمایید.



با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

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