

رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۸۱ | ماهنامه خرداد ۱۴۰۱

شکستگی استخوان 

افسردگی مهبگاهی

پوست نوزاد

سلامت روده



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

# اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



**ACTOPIN**®  
Ibuprofen 200/400 mg

## اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اكتوپين را می‌توان به عنوان 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](http://www.actoverco.com)



# EIN

Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS




## MY HAIR MY PASSION!

THE POWER OF  
PURPLE ESSENCE!  
YOUR SWEET DREAM

شامپو ترمیم کننده و کراتینه  
لذت موهای سالم و زیبا!



 ein.care

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

۲۷ اردیبهشت ماه روز جهانی فشارخون بالا بود. فشارخون بالا یک بیماری است که در آن خون در رگ ها با فشاری بیش از حد معمول جریان دارد. این فشار بالای خون که به دیواره رگ ها وارد می شود، سبب مشکلات سلامتی متعدد خواهد شد. فشارخون بالا مهم ترین عامل خطر ساز سلامتی در جهان است. تخمین زده می شود که بیش از یک میلیارد و صد میلیون نفر در دنیا به فشارخون بالا مبتلا هستند؛ به بیان دیگر از هر ۷ نفر جمعیت انسانی، یک نفر این بیماری را دارد. فشارخون بالا معمولا هیچ علامتی ندارد؛ به ویژه هنگامی که فشار خون به صورت مزمن و آرام آرام بالا رفته باشد. حدود نیمی از افرادی که فشارخون بالا دارند از بیماری خود مطلع هستند. میزان افراد تحت درمان این بیماری از حدود ۵ درصد در کشورهای فقیر تا بیش از ۸۰ درصد در کشورهای توسعه یافته متغیر است.

عوارض فشارخون طیف وسیعی از مشکلات سلامتی را شامل می شود؛ از سکنه های قلبی تا نارسایی قلبی، از سکنه و خونریزی مغزی تا بیماری کلیوی. فشارخون بالا عامل اصلی مرگ زودرس در جهان است و سالانه بیش از ۱۰ میلیون نفر به دلیل این بیماری فوت می کنند. بر اساس جدیدترین تعریف ارائه شده از سوی انجمن قلب و عروق آمریکا، فشارخون بالاتر از ۱۳۰ روی ۸۰ (یا همان ۱۳ روی ۸) به عنوان فشارخون بالا و نیازمند درمان شناخته می شود. درمان این بیماری شامل تغییر در سبک زندگی (تغذیه، فعالیت فیزیکی، قطع مصرف سیگار، ...) و دارودرمانی می باشد. دارودرمانی این بیماری بسته به سن و وضعیت سلامتی بیمار و هم چنین میزان فشارخون وی می تواند از یک دارو تا ترکیبی از چند دارو باشد. فشارخون بالا می تواند افراد را در سنین مختلف درگیر کند. این بیماری گاهی بدون علت زمینه ای و احتمالا به دلیل استعداد ژنتیکی و روش زندگی ناسالم ایجاد می شود و گاهی ممکن است به دنبال سایر بیماری ها و به عنوان عارضه ای از آن ها پدید آید. گرچه با افزایش سن احتمال فشارخون بالا بیشتر می شود، اما مهم است که افراد از سنین جوانی فشار خون خود را پایش کرده و در صورت مشاهده تغییرات آن به پزشک مراجعه کنند.

سازمان بهداشت جهانی

# 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، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

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





# فرداد ۱۱۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده  
 سردبیر: دکتر علی اعتماد رضایی  
 دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور  
 مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان  
 مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان  
 مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی  
 مدیر فنی و چاپ: سبیده سانکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی  
 هیئت تحریریه: دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر سبیده 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 گرافیک: 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 اکتور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

انواع مختلف سردرد

۹

اخذ سردگی صبحگاهی چیست؟

۸

پوست نوزاد تازه متولد شده

۱۰

اعتیاد رضخاری چیست؟

۱۱

مقاومت آنتی بیوتیکی

۱۲

بازگشت به زندگی عادی بعد از ملاء قلبی

۱۶

مسابقه سلام سلامت

۱۸

شدستگی استفوان

۱۰

علایم هشداردهنده پوستی برای بیماری های قلبی

۱۱

سلامت روده

۱۲

باشگاه سلام سلامت

۱۳



# انواع مختلف سردرد

است. افراد مبتلا به سردردهای میگرنی اغلب به نور و صدا حساس هستند. حالت تهوع و استفراغ نیز معمولاً رخ می دهد.

برخی از افراد علایمی را قبل از شروع سردرد تجربه می کنند، که به عنوان هاله میگرنی (اورا) شناخته می شود. در این حالت فرد ممکن است چراغ چشمک زن، نورهای درخشان، خطوط زیگزاگ، ستاره و نقاط کور ببیند.

هم چنین هاله ها می توانند شامل سوزن سوزن شدن در یک طرف صورت یا یک بازو و مشکل در صحبت کردن باشند. زنان بیشتر در معرض ابتلا به میگرن قرار دارند.

## سردرد یکطرفه مداوم

یک سردرد متوسط در یک طرف سر است که حداقل به مدت ۳ ماه به طور مداوم ادامه دارد. ممکن است چند بار در روز، درد تشدید شود. این نوع از سردرد در زنان دو برابر شایع تر است.

## این نوع سردرد

ممکن است با موارد زیر نیز همراه باشد:

- اشک ریزش یا قرمزی چشم؛
- گرفتگی بینی یا آبریزش بینی؛
- افتادگی پلک؛
- تعریق پیشانی؛
- میوزیس (انقباض مردمک چشم ها)؛
- بی قراری یا پریشانی.

## سردردهای تیشه ای یا شیهه یخ شکن

سردردهای تیشه ای اولیه یا

یک سردرد، به زودی سردرد بعدی بروز می کند.

سردردهای خوشه ای در بهار و پاییز و هم چنین در مردان شایع تر است.

## میگرن

معمولاً دردهای میگرنی به صورت نبض از عمق سر احساس می شود. این درد می تواند روزها ادامه داشته باشد. سردردهای میگرنی به طور قابل توجهی توانایی شما را برای انجام کارهای روزمره محدود می کند.

درد میگرن، ضربان دار و معمولاً یک طرفه

یک طرف صورت در یک زمان رخ می دهد.

علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تورم، قرمزی، گر گرفتگی و تعریق؛
- احتقان بینی و اشک ریزش در همان سمت سردرد.

این سردردها به صورت متوالی بروز می کنند. هر سردرد می تواند از ۱۵ دقیقه تا ۳ ساعت طول بکشد. در این نوع از سردرد، اکثر افراد یک تا چهار سردرد در روز را تجربه می کنند، که معمولاً در زمان مشخصی از روز تکرار می شود. پس از برطرف شدن

## شایع ترین سردردهای اولیه

- سردرد اولیه زمانی رخ می دهد که سردرد ناشی از عامل درونی، مانند بیماری یا آلرژی، نباشد.
- این سردردها می توانند اپیزودیک (کم تر از ۱۵ روز در یک ماه، از نیم ساعت تا چند ساعت) یا مزمن (بیش از ۱۵ روز در ماه) باشند.

## سردرد تنشی

اگر سردرد تنشی دارید، ممکن است درد و سستی در سرتاسر سر خود احساس کنید. احساس درد در اطراف گردن، پیشانی، پوست سر یا عضلات شانه نیز ممکن است رخ دهد.

اغلب استرس، این نوع از سردرد را تحریک می کند.

## سردرد خوشه ای

سردرد خوشه ای با درد شدید سوزشی یا سوراخ کننده مشخص می شود. درد در اطراف یا پشت یک چشم یا در

سردردهای یخ شکن با دردهای شدید و منقطع در سر مشخص می شوند که تنها چند ثانیه طول می کشند.

این سردردها ممکن است چند بار در روز بروز کنند و بدون هشدار ظاهر شوند.

این سر درد می تواند شبیه یک ضربه شدید و منقطع (مثل خنجر) یا چندین ضربه متوالی باشد.

سردردهای تیشه ای معمولا به قسمت های مختلف سر منتقل می شوند.

اگر دچار این نوع سر درد می شوید به طوری که همیشه در یک قسمت بروز می کند، ممکن است نشانه یک بیماری زمینه ای باشد.

### سردرد صاعقه ای یا رعدآسا

سردرد صاعقه ای، سردرد بسیار شدیدی است که به سرعت ایجاد می شود و در کمتر از یک دقیقه به اوج خود می رسد. برخلاف میگرن، سردردهای صاعقه ای به طور ناگهانی بروز می کنند و مانند صدای صاعقه توجه شما را جلب می کند. ممکن است خوش خیم باشد، اما می تواند نشانه یک بیماری جدی نیز باشد که نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد.

**دربار برخی موارد سردرد صاعقه ای می تواند نشان دهنده موارد زیر باشد:**

- پارگی یا انسداد عروق خونی؛
- سکت؛
- آسیب مغزی؛
- سندرم انقباض عروق مغزی برگشت پذیر (RCVS)؛
- التهاب رگ های خونی (واسکولیت)؛
- خونریزی داخل یک ارگان، مثل هیپوفیز.

اولین باری که سردرد صاعقه ای را تجربه کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

### شایع ترین سردردهای ثانویه

سردرد ثانویه نشانه چیز دیگری است که در بدن شما در حال وقوع است. اگر محرک سردرد ثانویه شما ادامه داشته باشد، سردرد شما می تواند مزمن شود. درمان علت اولیه به طور کلی باعث تسکین سردرد می شود.

### آلرژی یا سردرد سینوسی

سردرد گاهی اوقات در نتیجه یک واکنش آلرژیک رخ می دهد. درد ناشی از این سردردها اغلب در ناحیه سینوسی و جلوی سر متمرکز است. افرادی که دارای آلرژی مزمن فصلی یا سینوزیت هستند، مستعد ابتلا به این نوع سردردها هستند.

### سردرد هورمونی

زنان معمولا سردردهایی را تجربه می کنند که به نوسانات هورمونی مرتبط است. قاعدگی، استفاده از قرص های ضد بارداری و بارداری همگی بر سطح استروژن تأثیر می گذارند؛ تغییر سطح استروژن می تواند باعث سردرد شود.

ممکن است این نوع از سر درد درست قبل، در حین یا بلافاصله بعد از قاعدگی و هم چنین در طول تخمک گذاری بروز کند.

### سردرد کافتینی

زمانی که عادت دارید هر روز مغز خود را در معرض مقدار مشخصی کافتین قرار دهید، در صورت عدم مصرف کافتین ممکن است دچار سردرد شوید. ممکن است به این دلیل باشد که کافتین ترکیب شیمیایی مغز را تغییر می دهد و عدم مصرف آن می تواند باعث سردرد شود.

### سردرد ناشی از فعالیت (سردردهای حرکتی)

سردردهای ناشی از فعالیت به سرعت پس از دوره های فعالیت بدنی شدید ایجاد می شوند. وزنه برداری، دویدن و رابطه جنسی همگی محرک های رایج برای ایجاد این نوع سر درد هستند. به نظر می رسد هنگام انجام چنین فعالیت هایی جریان خون در مغز افزایش پیدا می کند، در نهایت درد در دو طرف سر احساس می شود. این نوع سردرد معمولا در عرض چند دقیقه یا چند ساعت برطرف می شود.

### سردرد های ایجاد شده به دلیل فشار خون بالا

فشار خون بالا می تواند باعث سردرد شود. این نوع سردرد نشان دهنده وضعیت اورژانسی است و زمانی اتفاق می افتد که فشار خون به طور خطرناکی بالا رفته باشد. معمولا هر دو طرف سر درد گرفته و با انجام فعالیت تشدید می شود. این سردرد اغلب به صورت ضربانی است.

اگر فکر می کنید دچار سردرد ناشی از فشار خون بالا شده اید، فوراً به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که یکی از حالت های زیر را تجربه می کنید فوراً به نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید:

- تغییرات در بینایی؛
- بی حسی یا گزگز؛
- خونریزی بینی؛
- درد قفسه سینه؛
- تنگی نفس.

### سردرد ریباند (برگشتی)

سردردهای برگشتی که با نام سردرد مصرف بیش از حد دارو نیز شناخته می شوند، می توانند مانند یک سردرد تنشی باعث ایجاد احساس سستی و کسلی در فرد شوند، یا مانند سردرد

میگرنی احساس درد شدیدی ایجاد کنند. اگر به طور مکرر از مسکن های بدون نسخه (OTC) استفاده می کنید، ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به این نوع سردرد باشید. استفاده بیش از حد از این داروها به جای کاهش سردرد منجر به تشدید آن می شود.

اگر بیش از ۱۵ روز در ماه از مسکن های بدون نسخه استفاده می کنید، امکان بروز سردرد برگشتی در شما بیشتر خواهد شد. هم چنین بروز این نوع از سر درد بعد از مصرف داروهایی که حاوی کافتین هستند نیز شایع است.

### سردرد پس از سانحه

سردردهای پس از سانحه می توانند پس از هر نوع آسیب به سر ایجاد شوند. این سردردها شبیه سردردهای میگرنی یا تنشی هستند و معمولا ۶ تا ۱۲ ماه پس از آسیب دیدگی باقی می ماند. این سردرد ها می توانند مزمن شوند.

### سردردهای پس از بی حسی نخاعی (اسپینال)

سردرد نخاعی نتیجه کاهش فشار مایع مغزی نخاعی به دنبال نمونه برداری از مایع مغزی نخاعی است. ممکن است این سردرد را در این قسمت های بدن احساس کنید:

- پیشانی؛
- گیجگاه؛
- قسمت بالایی گردن؛
- پشت سر.

سایر علائم سردرد نخاعی عبارتند از:

- حالت تهوع؛
- گردن درد؛
- سرگیجه؛
- تغییرات بینایی؛
- وزوز گوش؛
- از دست دادن شنوایی؛
- درد منتشر در بازوها.

# صبحگاهی افسردگی چیست؟

ممکن است افسردگی در ساعات مختلف روز بدتر شود، اما اغلب صبح ها تشدید می شود. اگر بیشتر صبح ها با حال خوب از خواب بیدار نمی شوید، ممکن است دچار مشکلی شده باشید که برخی از پزشکان آن را افسردگی صبحگاهی می نامند.

**التهاب:** مطالعات نشان داده است در مغز افراد مبتلا به افسردگی، اسکیزوفرنی و سایر اختلالات روانی، سطح بالایی از یک ماده شیمیایی به نام اینترلوکین-6 (IL-6) مشاهده شده است که باعث ایجاد التهاب می شود.

سطح این ماده شیمیایی در زمان های متفاوت و در افراد مختلف افزایش و کاهش می یابد. اما اغلب صبح زود یک دوره اوج دارد. یک مطالعه نشان داد که در برخی افراد، مقادیر IL-6 طی شب بالا می رود و تقریباً همزمان با افزایش کورتیزول، به بالاترین سطح خود می رسد.

## کارهایی که می توانید انجام دهید:

اگر علائم افسردگی صبحگاهی را مشاهده یا احساس می کنید، برای کمک به خود اقدامات زیر را انجام دهید:

تشخیص درست را دریافت کنید. با پزشک یا ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید تا متوجه شوید که آیا ممکن است مشکل چیزی فراتر از نوسانات خلقی موقت باشد؟

مراقب سلامت عمومی خود باشید. سعی کنید خوب غذا بخورید، فعال بمانید و بیماری های مزمن، مانند دیابت و بیماری قلبی را مدیریت کنید. سلامت جسمانی در سلامت روان شما نقش دارد.

داروهای مصرفی را بررسی کنید. پزشک یا داروساز می تواند بررسی کند که آیا ممکن است داروها یا تداخلات دارویی باعث بروز افسردگی صبحگاهی در شما شده باشد یا خیر.

**هورمون های استرس:** بدن در پاسخ به موقعیت های «جنگ یا گریز» یک ماده شیمیایی به نام کورتیزول آزاد می کند. این هورمون ضربان قلب، فشار خون، قند خون و تعداد تنفس را افزایش می دهد. با گذشت زمان کورتیزول بیش از حد می تواند منجر به مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و اختلال حافظه و تمرکز شود.

معمولاً بعد از بیدار شدن از خواب، سطح کورتیزول افزایش می یابد. ممکن است بدن نسبت به هورمون استرس بیش از حد واکنش نشان دهد و صبح ها احساس ناراحتی کنید.

**مشکلات خواب:** اغلب مشکلات خواب با افسردگی در ارتباط است. افرادی که خواب با کیفیتی ندارند بیشتر در معرض افسردگی قرار دارند. افسردگی به خودی خود می تواند به خواب رفتن یا در خواب ماندن را سخت کند.

یکی از علل فیزیکی رایج در بروز مشکلات خواب و افسردگی، آپنه انسدادی خواب است. آپنه انسدادی خواب زمانی رخ می دهد که تنفس در طول شب متوقف شده و دوباره شروع می شود. درمان آپنه خواب می تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.

افسردگی صبحگاهی می تواند ناشی از همان دلایلی باشد که باعث بروز افسردگی بالینی می شود. هم چنین حال بد صبحگاهی ممکن است ناشی از بیماری ها یا شرایط پزشکی غیر مرتبط با افسردگی باشد.

## علائم

افسردگی صبحگاهی می تواند بخشی از چیزی باشد که به آن تغییرات خلقی روزانه می گویند. تغییرات خلقی روزانه به این واقعیت اشاره دارد که علائم افسردگی بالینی می تواند در طول روز افزایش یا کاهش یابد. معمولاً صبح بدترین حالت است. اما برخی افراد متوجه می شوند که خلق و خوی آنها ظهر یا بعد از ظهر افت می کند.

افسردگی صبحگاهی می تواند شبیه به افسردگی کلاسیک باشد. علائم ممکن است شامل احساس غم، اضطراب و عدم علاقه به هر چیزی باشد. ممکن است بعد از بیدار شدن از خواب بیشتر احساس ناراحتی کنید و متوجه شوید که:

- برای شروع روزتان انرژی ندارید؛
- احساس بد اخلاقی می کنید.
- بیش از حد می خوابید یا به سختی از رختخواب خارج می شوید؛
- احساس ناامیدی می کنید.

## علل احتمالی

افسردگی صبحگاهی ممکن است ناشی از افسردگی بالینی باشد. یا ممکن است منعکس کننده سایر مشکلات سلامتی باشد.





# بعدی؟ چیزی نه؟

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



# پوست نوزاد تازه متولد شده

پوست نوزاد می تواند دارای چین و چروک، قرمزی، خشکی و تیرگی باشد. به یاد داشته باشیم پوست نوزاد بدون عیب نیست؛ اما معمولاً مشکلی وجود ندارد.

به جای حمام کامل، با کمک ابر نوزاد را حمام کنید. قبل از حمام کردن نوزاد وسایل مورد نیاز را آماده کنید تا در هنگام تمیز و حمام کردن نوزاد نیاز نباشد کودک را رها کنید.

هنگامی که بند ناف می افتد، ممکن است کمی خون بیاید؛ اما نگران نباشید؛ فقط محل را با آب و صابون تمیز نگه دارید. اگر در اطراف ناحیه ناف چرک یا قرمزی

کودک را به کمک یک دستمال که مرطوب شده و دمای مناسبی دارد تمیز کنید. چین های زیر گردن و روی دست را فراموش نکنید.

## مراقبت از بند ناف

تا زمانی که بند ناف کودک جدا نشده است، از خیس شدن آن خودداری کنید. اگر کثیف شد، با دستمال مرطوب مخصوص کودک یا الکل تمیزش کنید.

## آیا باید هر روز نوزاد را به حمام برد؟

نوزادان نیازی به حمام روزانه ندارند. در چند هفته اول هنگام تعویض پوشک کثیف، بدن نوزاد را به کمک یک دستمال که مرطوب شده تمیز کنید. تا حدود یک ماهگی نیازی به حمام کامل نیست.

اگر نوزاد کوچکتر از ۱ سال است، هر ۲ تا ۳ روز یک بار او را حمام کنید. حمام کردن زیاد می تواند پوست را خشک کند. بین هر نوبت حمام، صورت و دست های

پوست نوزاد کم کم با زندگی خارج از رحم سازگاری شود. اکثر عیب های پوست به مرور زمان از بین می روند؛ برای مثال نوزادان نارس گاهی اوقات موهای نرمی روی صورت و کمر خود دارند. نوزادان دیررس اغلب پوست خشک و پوسته پوسته شده دارند. احتمالاً هر دو حالت ظرف چند هفته از بین می روند.

## پوست نوزاد حساس است

احتمالاً در طول ماه اول نیازی به استفاده از کرم و لوسیون وجود ندارد. هنگامی که شروع به استفاده از محصولات مراقبت از پوست می کنید، مطمئن شوید که فقط از محصولات مخصوص کودک استفاده کنید؛ زیرا پوست نوزاد حساس است. محصولاتی که مخصوص بزرگسالان است ممکن است دارای رنگ، عطر و پاک کننده هایی باشند که برای پوست نوزاد مناسب نیست.

به طور کلی از پودرهای بچه استفاده نکنید؛ تالک ممکن است باعث بروز مشکلات ریوی شود؛ هم چنین استفاده از نشاسته ذرت نیز ممکن است راش پوستی ناشی از پوشک را تشدید کند.



# کنترل آلرژی در تمامی فصول



## لتیزن® ۱۰ میلی گرم

- مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
- شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
- مدت اثر طولانی
- قوی ترین آنتی هیستامین نسل دوم

# LETIZEN®

Cetirizine Tablet 10mg

**ACTOVERCO**  
Together for a healthy future

**KRKA**

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

هستند و معمولاً در عرض یک هفته از بین می روند.

برای کمک به جلوگیری از بروز بثورات پوشک، پوشک را مرتب چک کرده و تعویض کنید. هنگام تعویض پوشک کثیف، کودک را به آرامی پاک کرده و خشک کنید. برای جلوگیری از عفونت، دختران را از جلو به عقب پاک کنید. گاهی اجازه دهید کودک بدون پوشک باشد تا به پوستش هوا برسد.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

نوزادان دچار بثورات پوستی می شوند؛ اما در صورت خارش، بروز تاول، ترواش یا پوسته پوسته شدن پوست، ظاهر شدن نقاط قرمز یا ارغوانی در سرتاسر بدن و یا تب با پزشک تماس بگیرید.

اگرما شایع ترین علت بثورات خارش دار در نوزادان است؛ اما نوزادان می توانند به بیماری های پوستی نیز مبتلا شوند. پس اگر این مشکلات را روی پوست نوزاد دیدید با پزشک مشورت کنید.

### نکاتی در خصوص

#### شستشوی لباس نوزاد جهت مراقبت از پوست

با جلوگیری از بروز بثورات پوستی، نوزاد شما شاد و سلامت خواهد بود. از یک شوینده ملایم برای شستن هر چیزی که با پوست نوزاد در تماس است (مانند ملحفه، پتو، حوله، لباس ها و ...) استفاده کنید. به این صورت احتمال بروز تحریک یا خارش پوست نوزاد را کاهش خواهید داد.

مشاهده یا بوی بدی احساس کردید. با پزشک صحبت کنید

### جلوگیری از مشکلات پوستی در زمان حمام

هنگامی که کودک برای حمام کامل آماده شد، فراموش نکنید که پوست او نرم و حساس است. لگن را حدود ۸ تا ۱۰ سانتیمتر از آب پر کنید. کمی از آب را روی قسمت داخلی مچ دست خود امتحان کنید تا مطمئن شوید دمای آب برای نوزاد مناسب است و بیش از حد داغ نیست.

فقط سه تا پنج دقیقه با حمام کردن در آب گرم، پوست کودک را هیدراته نگه دارید. اگر از لوسیون استفاده می کنید، زمانی لوسیون را روی بدنش بمالید که پوستش هنوز مرطوب باشد. سپس به آرامی با حوله بدنش را خشک کنید و حوله را روی بدن او نکشید.

### موی نوزاد

هنگامی که نوزاد برای حمام آماده شد، اگر مو دارد، فقط یک یا دو بار در هفته به شستشو با شامپو نیاز است. مشکلی پیش نمی آید اگر نقاط نرم روی سر را به آرامی بشویید. از شامپو بچه استفاده کنید.

برای این که شامپو وارد چشم ها نشود، دست خود را مثل یک سایه بان روی پیشانی نوزاد بگذارید. یا کمی پشت آن ها را کج کنید تا آب رو به پایین سرازیر شود.

### راش (بثورات) پوشک

پوشک خیس و کثیف می تواند پوست نوزاد را تحریک کند و باعث ایجاد بثورات پوشک شود. بثورات اغلب قرمز و ناهموار



# اعتیاد رفتاری چیست؟

وقتی از اعتیاد صحبت می‌کنیم، معمولا مصرف موادی مانند الکل، نیکوتین، داروهای غیرقانونی یا حتی داروهای تجویزی به ذهن می‌آید؛ اما بهتر است بدانیم نوع دیگری از وابستگی وجود دارد که به آن "اعتیاد رفتاری" گفته می‌شود.

در واقع مردم می‌توانند به هر رفتاری اعتیاد پیدا کنند؛ اما برخی از فعالیت‌ها در ظاهر آن قدر عادی هستند که پذیرش این حقیقت که فرد به آنها وابسته شده دشوار است. در حالی که چرخه اعتیاد در این گونه رفتارها هم ادامه پیدا می‌کند و ممکن است زندگی فرد را تحت تاثیر خود قرار دهد؛ به این شکل که دائما به دنبال فرصت بیشتر برای انجام آن‌ها است و میل به رسیدن به "اوج یا نهایت" از یک رفتار آن قدر قوی می‌شود که فرد علیرغم پیامدهای منفی به فعالیت خود ادامه می‌دهد و در صورتی که امکان تکرار آن فعالیت خاص را نداشته باشد، در اثر ترک آن رفتار احساسات منفی ناشی از ترک را تجربه می‌کند.



## اعتیاد رفتاری چیست؟

اعتیاد رفتاری به صورت "تمایل شدید برای تکرار رفتاری خاص که منجر به لذت، حال خوب یا کاهش استرس و فشارهای روانی می شود" تعریف شده است.

مثال هایی از اعتیاد رفتاری عبارتند از اعتیاد به روابط جنسی، خرید، اینترنت و انواع دیگری از رفتارهای تکراری از این دست.

اعتیاد های رفتاری (که اعتیاد فرآیندی نیز نامیده می شود) از همان الگوی اعتیاد به مواد پیروی می کنند و از آن جایی که قسمت های مشابهی را به نسبت مصرف مواد مخدر در مغز تحریک می کند، تا حدود زیادی اثری مشابه با اعتیاد به مواد شیمیایی روی افراد می گذارد.

برای مثال انجام فعالیتی مثل قمار کامل عملکردی مشابه با مصرف مواد مخدر در مغز دارد.

درگیر شدن با این رفتارها، می تواند منجر به از بین رفتن اعتماد متقابل بین افراد شده و فشار مضاعفی به اعضای خانواده وارد می کند.

در نتیجه بهتر است پیش از آن که آسیب های ناشی از این رفتار خدشه جدی به زندگی شخص وارد کند، از خدمات تخصصی جهت بهبود اوضاع کمک بگیرید.

## آیا اعتیاد های رفتاری در دسته اعتیاد ها محسوب می شوند؟

در این باره هنوز بین متخصصان این رشته اختلاف نظر هایی وجود دارد.

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) این گونه رفتارها را در دسته اعتیاد گنجانده است؛ اما اختلال قمار تنها اعتیاد رفتاری است که بین

کارشناسان به رسمیت شناخته شده است.

## نشانه های اعتیاد رفتاری

شناسایی علایم خطر می تواند به شما کمک کند تا تفاوت بین رفتار اعتیاد آور، رفتار مشکل سازی که اعتیاد نیست و یک رفتار عادی را تشخیص دهید.

### علایم هشدار عبارتند از:

- صرف بیشتر وقت خود برای انجام رفتار، فکر کردن و برنامه ریزی برای آن؛
- وابسته شدن به رفتار به عنوان راهی برای کنار آمدن با احساسات و دست یافتن به "حال طبیعی"؛
- ادامه رفتار خاص با وجود آسیب جسمی و یا روانی؛
- ممکن است بخواهید تعداد دفعات انجام آن رفتار خاص را کاهش دهید، اما نتوانید؛
- برای انجام این رفتارها ابعاد دیگر زندگی خود مانند کار، مدرسه یا خانواده را نادیده می گیرید؛
- هنگام تلاش برای توقف رفتارها، علایم ترک (مثل افسردگی یا تحریک پذیری) را تجربه می کنید؛
- میزان مشکل را ناچیز نشان می دهید یا پنهان می کنید.

## انواع اعتیاد رفتاری

برخی از اعتیادهای رفتاری رایج عبارتند از:

- اعتیاد به ورزش
- اعتیاد به غذا
- اعتیاد به قمار
- اعتیاد به اینترنت
- اعتیاد به روابط عاشقانه
- اعتیاد به فیلم های مستهجن (پورن)
- اعتیاد جنسی
- اعتیاد به خرید
- اعتیاد به خالکوبی

- اعتیاد به بازی های ویدیویی
- اعتیاد به کار

## عواقب

رفتارهای اجباری، حتی زمانی که برجسب اعتیاد به آن ها زده نشود، می توانند باعث بروز مشکلات جدی در زندگی، عملکرد و روابط فرد شوند.

افراد مبتلا به اعتیادهای رفتاری، بعد از مدتی از آسیب هایی که این عادات بر زندگی خود و اطرافیانشان وارد می کند، فرسوده می شوند.

تحمل ضررهای مالی یا مشکلات عاطفی که ممکن است در اثر این رفتارها وارد شود راحت نیست و آن چیزی که زمانی هیجان انگیز و رضایت بخش به نظر می رسید، یکباره به رفتاری شرم آور تبدیل می شود.

## درمان

خوشبختانه راهکارهایی که برای درمان اعتیاد به مواد وجود دارد، برای افرادی که درگیر اعتیادهای رفتاری هستند نیز موفقیت آمیز بوده است.

متخصصان اعتیاد در حال توسعه روش هایی برای درمان طیف وسیعی از اعتیادها هستند و کلینیک هایی وجود دارند که در درمان اعتیادهای رفتاری تخصص دارند.

درمان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- رفتار درمانی شناختی؛
- گروه درمانی؛

- دارو درمانی؛
- مشاوره انفرادی یا زوج درمانی؛
- گروه های خودیاری.

در قدم اول ممکن است پذیرفتن این واقعیت که مشکلی وجود دارد دشوار باشد.

گذر از این مرحله، زمانی که مسئله توسط دوستان و خانواده به درستی درک نشود، می تواند سخت تر هم به نظر بیاید.

آگاهی از وضعیت موجود، حتی اگر در زمانی اتفاق بیفتد که به طور کامل آماده کمک گرفتن از متخصصان و رفع مشکل نباشید، به شما کمک می کند که با خود صبورانه تر و مهربانانه تر رفتار کنید

اگر زمانی متوجه شدید که درگیر یکی از این رفتارهای اجباری اعتیاد گونه شده اید، اطمینان حاصل کنید که این رفتار به شما یا اطرافیانتان آسیبی نمی رساند.

حتی اگر ترجیح دهید در این هنگام جزئیاتی از شرایط کنونی خود به اطرافیان نگوئید، سعی کنید با اجتناب از دروغ گفتن، اعتماد میان خود و اطرافیان نزدیکتان را از بین نبرید.

خود را در حلقه امن دوستان و نزدیکان نگه دارید، خودیاری را فراموش نکنید و اطلاعات بیشتری در مورد رفتار خاصی که درگیر آن شده اید و برخی از راه های مدیریت آن کسب کرده و در زمان مناسب جهت دریافت کمک، به متخصصین آگاه این رشته مراجعه نمایید.



## آنتی بیوتیک‌ها باید در مورد مقاومت آنتی بیوتیک‌ها بدانیم

بیشتر و افزایش مرگ و میر می شود.

• در برخی موارد ممکن است دیگر آنتی بیوتیک های موثر برای درمان عفونت ها وجود نداشته باشد. در نتیجه این روند شاهد مرگ و میر بسیاری از بیماران خواهیم بود.

• به علاوه مقاومت آنتی بیوتیکی دستاوردهای پزشکی مدرن را به خطر می اندازد.

موفقیت در درمان هایی مانند پیوند اعضا، شیمی درمانی و جراحی هایی مانند سزارین و تعویض مفاصل منوط به داشتن آنتی بیوتیک های اثر بخش است، مقاومت آنتی بیوتیکی می تواند منجر به شکست این درمان ها و به موازات مرگ بیماران مبتلا شود.

### پیشگیری و کنترل

• استفاده نادرست و بیش از حد از آنتی بیوتیک ها یکی از مهم ترین دلایل بروز مقاومت آنتی بیوتیکی است.

به همین دلیل کشورهای پیشرفته در جهت کاهش این پدیده اقداماتی را در خصوص افزایش آگاهی عمومی درباره نحوه استفاده از آنتی بیوتیک ها و مضرات آنها و همچنین تدابیری برای تجویز بهتر و درست تر این داروها در محیط های بالینی اندیشیده اند.

جلوگیری از مقاومت آنتی بیوتیکی یک **مسئولیت اخلاقی و همگانی** در جوامع امروزی محسوب می شود. انجام راهکار های زیر در سطح عمومی برای جلوگیری و کنترل گسترش مقاومت آنتی بیوتیکی بسیار اهمیت دارد:

• آنتی بیوتیک ها را فقط و فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.

• اگر پزشک به شما می گوید به آنتی بیوتیک نیاز ندارید، هرگز تقاضای آنتی بیوتیک نکنید.

مقاومت آنتی بیوتیکی زمانی اتفاق می افتد که میکروب هایی مانند باکتری ها و قارچ ها توانایی مقابله با داروهای از بین برنده آنها را پیدا می کنند؛ به عبارت دیگر آنتی بیوتیک ها و ضد قارچ ها دیگر توانایی از بین بردن این عوامل را ندارند؛ در نتیجه این میکروب ها از بین نمی روند، به رشد خود ادامه می دهند و منجر به **عفونت های کشنده** می شوند.

سالانه تعداد موارد مرگ فراوانی به علت مقاومت به آنتی بیوتیک ها ثبت می شود.

برای مثال سالانه بیش از ۲/۸ میلیون عفونت مقاوم به آنتی بیوتیک در آمریکا رخ می دهد و بر اساس گزارش ها در سال ۲۰۱۹ در آمریکا، به دلیل مقاومت آنتی بیوتیکی بیش از ۳۵۰۰۰ نفر جان خود را از دست داده اند.

• مقاومت آنتی بیوتیکی امروزه یکی از **بزرگترین تهدیدها برای سلامت، امنیت غذایی و توسعه جهانی** است.

• مقاومت آنتی بیوتیکی می تواند هر فردی را در هر سنی و در هر کشوری تحت تاثیر قرار دهد.

• مقاومت آنتی بیوتیکی به طور طبیعی رخ می دهد، اما استفاده نادرست از آنتی بیوتیک ها در انسان و حیوانات این روند را بسیار تسریع می کند.

• میکروب های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک ها به راحتی و به سرعت بین انسان ها، حیوانات و محیط پخش می شوند و عفونت های مرگ آور را ایجاد می کنند.

• در اثر مقاومت آنتی بیوتیکی، درمان عفونت هایی که قبلا درمان می شده اند همانند سل، ذات الریه، سوزاک و ... سخت و یا ناممکن می شود.

همین امر منجر به بستری طولانی تر در بیمارستان، هزینه های پزشکی

• هرگز از آنتی بیوتیک های باقی مانده برای بیماری جدید خود یا فرد دیگر استفاده نکنید.

**بسیاری از عفونت های سرماخوردگی و آنفلوآنزا به دلیل ویروس ها ایجاد می شوند. در این موارد شما نیازی به مصرف آنتی بیوتیک ندارید و این بیماری ها پس از طی دوره بیماری خود به خود برطرف می شوند.**

• با شستن مرتب دست ها، تهیه غذا به صورت بهداشتی و اجتناب از تماس نزدیک با افراد بیمار از ابتلا به عفونت ها پیشگیری کنید.

• هنگام استفاده از آنتی بیوتیک ها همیشه توصیه های پزشک را دنبال کنید. داروی خود را کامل مصرف کنید. کل نسخه خود را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.

حتی اگر احساس می کنید بهتر شده اید باز هم تا انتها داروها را مصرف کنید. اگر قبل از از بین رفتن کامل عفونت مصرف دارو را قطع کنید، باکتری ها به احتمال زیاد به دارو مقاوم می شوند.

• واکسن بزنید. واکسیناسیون می تواند از شما در برابر برخی بیماری هایی که با آنتی بیوتیک درمان می شوند محافظت کند. این بیماری ها شامل کزاز و سیاه سرفه هستند.





# فارماکو و ویژیلانس 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.

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

واحد فارماکوویزیلانس 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 فارماکوویزیلانس اکتور کو گزارش دهند.

کلیه گزارش‌های ارسال شده به مرکز فارماکوویزیلانس 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 فارماکوویزیلانس این شرکت اطلاع دهید.

## چگونه باید عوارض دارویی را گزارش کرد؟

دست اندرکاران 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

# بازگشت به زندگی عادی بعد از حمله ماد قلبی

(برگرفته از مطالب سایت قلب شما نوشته دکتر رضا قنواتی)



حمله قلبی عارضه ای است که در نتیجه انسداد کامل یا نسبی رگ های تغذیه کننده عضلات قلب ایجاد می شود و می تواند باعث ناتوانی های بسیار و هم چنین مرگ و میر شود. عوامل زمینه ساز اصلی بروز این اختلال عبارت اند از: مصرف سیگار، چربی خون بالا، قند خون بالا، فشار خون بالا، کم تحرکی و چاقی.

نکات زیر توصیه هایی عمومی است برای شرایط پس از ترخیص بیماران مبتلا به سکتة حاد قلبی که رعایت آنها ضروری بوده و به بهبود بیماری کمک خواهد کرد.

یادآوری مهم این که این نکات جایگزین توصیه های پزشک معالج شما نبوده و در شرایط خاص حتما با پزشک معالج خود مشورت کنید.

## درمان دارویی

پس از حمله قلبی، پزشک شما داروهای جدیدی را برای شما تجویز خواهد کرد تا به بهبود و کنترل وضعیت شما کمک کند. دانستن نام داروها، اثرات آنها، زمان و دفعات مصرف داروها، عوارض جانبی احتمالی داروها و اقداماتی که در صورت بروز عوارض جانبی باید انجام دهید، اهمیت بسیار دارد.

## رژیم غذایی

رژیم غذایی مناسب یکی از بهترین روش های پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی است. مقدار و نوع غذای مصرفی شما می تواند بر فاکتورهای خطر ساز دیگر مانند کلسترول بالا، فشارخون بالا، قند خون بالا و اضافه وزن تاثیرگذار باشد. بهتر است در رژیم غذایی خود مقدار بیشتری از سبزیجات، میوه، گندم سبوس دار و ماهی استفاده کنید و مصرف شیرینی، نوشیدنی های حاوی شکر و گوشت قرمز را محدود کنید. برای حفظ وزن مناسب همیشه تناسب بین فعالیت و مقدار غذا را رعایت

کنید

## رانندگی

در صورت پایدار بودن علائم، رانندگی با وسایل نقلیه شخصی از دو هفته تا یک ماه بعد از ترخیص مجاز می باشد. رانندگی با وسایل نقلیه عمومی و سنگین بایستی تا حداقل شش هفته بعد از ترخیص به تأخیر افتد. درباره امکان رانندگی مجدد با وسایل نقلیه عمومی و ماشین های سنگین حتما از پزشک خود راهنمایی بخواهید.

## بازگشت به کار

بسته به شدت سکتة قلبی و درمان صورت گرفته برای آن و نیز کار شما، مدت مرخصی مورد نیاز ممکن است بین دو هفته تا سه ماه باشد که باید از پزشک خود راهنمایی بگیرید.

## مسافرت

در بیمارانی که بعد از ترخیص علامتی ندارند و حمله قلبیشان عارضه جدی نداشته و نیاز به درمان بیشتری نبوده

است، بهتر است حداقل تا یک هفته مسافرت انجام نشود. مسافرت هوایی نیز بهتر است تا دو هفته بعد از حمله قلبی به تأخیر افتد.

## از کار افتادگی

شرایط از کارافتادگی توسط سازمان بیمه گر شما مشخص می شود. به همین خاطر توصیه می شود حتما در این زمینه با سازمان بیمه گر خود تماس بگیرید.

## آلودگی هوا

تنفس در هوای آلوده سبب افزایش خطر بروز حوادث قلبی و عروقی می شود. در زمان هایی که آلودگی هوا در وضعیت خطرناک است، از خارج شدن طولانی مدت از منزل و هم چنین از ورزش پرهیز کنید. برای اطلاع از وضعیت آلودگی هوای روزانه شهر تهران به سایت زیر مراجعه کنید:

air.tehran.ir

## ویزیت های دوره ای

مراجعات منظم در ویزیت های بعدی،

به پزشک کمک می کند تا بهتر در جریان وضعیت و بهبود شما باشد. به همین خاطر توصیه می شود طبق دستور پزشک خود در زمان های مشخص شده مراجعه کنید و در هر ویزیت لیست داروهای مصرفی را همراه داشته باشید.

## جایگزینی هورمون پس از یائسگی

در خانم هایی که دچار حمله قلبی شده اند، درمان جایگزینی هورمونی که پس از یائسگی برای کاهش علائم ناشی از یائسگی انجام می شود، مجاز نیست. به همین خاطر در صورتی که این داروها را از قبل استفاده می کرده اید، با متخصص قلب خود و متخصص زنان مشورت کنید.

## فعالیت جنسی

مهمترین نگرانی در مورد رابطه جنسی بعد از حمله حاد قلبی، خطر بروز مجدد سکتة قلبی و یا مرگ ناگهانی در هنگام رابطه جنسی است. به صورت یک قانون کلی به مدت یک تا هشت هفته پرهیز از رابطه جنسی توصیه می شود و پس از

# اکتوکلد

## تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش 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®

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

### سیگار

اگر بعد از حمله قلبی، هنوز هم سیگار می‌کشید، از پزشک خود برای ترک سیگار راهنمایی بخواهید. اگرچه ترک سیگار سخت است، ولی از مشکلات و عوارض سکتة قلبی و مغزی سخت تر نیست. اطرفیان خود را نیز به ترک سیگار تشویق کنید.

### مصرف الکل

توصیه می‌شود افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند از مصرف آن مطلقاً پرهیز کنند و افرادی که مصرف کننده الکل هستند، میزان مصرفشان را با راهنمایی پزشک خود کاهش دهند.

### جراحی های غیر قلبی و اعمال دندانپزشکی

پس از بروز حمله قلبی و خصوصاً در شرایطی که آنژیوپلاستی و تعبیه استنت برای بیمار انجام شده، لازم است داروهای ضد پلاکت مانند آسپرین و کلوپیدوگرل استفاده شوند. این داروها خطر خونریزی حین جراحی و اقدامات دندانپزشکی را افزایش می‌دهند. با توجه به اورژانس بودن یا نبودن جراحی مورد نظر، نوع درمان انجام شده برای قلب شما و داروهای که استفاده می‌کنید، محدودیت‌هایی برای اقدامات جراحی برای شما وجود دارد. به این خاطر حتماً پزشک جراح یا دندانپزشک را از مشکل قلبی خود آگاه کرده و در صورت نیاز به تغییر در درمان‌های دارویی، حتماً با پزشک متخصص قلب خود مشورت کنید.

### بازتوانی قلبی

بازتوانی قلبی یک برنامه جامع زیر نظر افراد آموزش دیده است که به بهبود شما بعد از حمله قلبی کمک می‌کند. این برنامه علاوه بر تمرین‌های ورزشی زیر نظر افراد خبره، شامل مشاوره روانشناسی و کمک به کنترل سایر فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی نیز خواهد بود. شرکت در برنامه بازتوانی قلبی به همه افراد بعد از حمله قلبی توصیه می‌شود.

آن معمولاً در بیشتر شرایط، انجام فعالیت‌های جنسی مانند افراد عادی بدون محدودیت و بدون افزایش خطر حوادث قلبی قابل انجام است. زمان دقیق پرهیز از فعالیت‌های جنسی، طبق نظر پزشک شما، به نوع درمان انجام شده برای شما (درمان دارویی، استنت گذاری و یا جراحی قلب) و شدت علائم بستگی دارد. به همین خاطر حتماً در این زمینه از پزشک خود راهنمایی بخواهید. هم چنین مصرف داروهای محرک جنسی مانند سیلدنافیل ممکن است با بعضی از داروهای قلبی شما مانند ترکیبات نیترات تداخل جدی داشته باشد. به همین خاطر حتماً قبل از مصرف هر دواوری جدید با پزشک قلب خود مشورت کنید.

### فعالیت فیزیکی

پس از ترخیص از بیمارستان با توجه به مدت بستری، بهتر است طبق نظر پزشک چند روزی را در منزل بمانید و فعالیت خود را با قدم زدن‌های معمول و روزمره آغاز کنید و سپس به تدریج طی روزهای بعد فعالیت خود را افزایش دهید. حتماً از پزشک خود در مورد زمان شروع ورزش و حداکثر شدت ورزش سوال کنید.

### روش های پیشگیری از بارداری

در خانم‌هایی که دچار سکتة حاد قلبی شده‌اند، مصرف داروهای هورمونی خوراکی برای پیشگیری از بارداری می‌تواند با عوارض قابل توجهی همراه باشد. به این خاطر برای انتخاب روش مناسب پیشگیری از بارداری، با متخصص قلب و متخصص زنان خود مشورت کنید.

### واکسیناسیون

توصیه می‌شود همه بیماران قلبی برای جلوگیری از عوارض ابتلا به آنفلوآنزا، سالیانه در اواخر شهریور و اوایل مهرماه واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند. در مورد سایر واکسن‌های مورد نیاز خود با پزشکتان مشورت کنید.





مهمترین عامل خطر ابتلا به سرطان دهان کدام است؟

الف) عدم محافظت از پوست در برابر تابش خورشید

ب) ویروس پاپیلومای انسانی

ج) مصرف دخانیات و الکل

د) مصرف غذاهای داغ

پاسخ خود را به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ ارسال فرمایید. مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ خرداد



سلام سلامت بخون  
هم جوایز پید کن  
هم ۵۰۰ هزار تومن برنده شو



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 سلام سلامت به آدرس [www.salamsalamat.com](http://www.salamsalamat.com) به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

# 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 ۳۰۰ محصول دارویی در کشور شده است. اکتوور با بیش از ۲۷۰۰ نفر کارمند در قسمت های مختلف تولید، بازاریابی و پخش و به پشتوانه تجربه ای نزدیک به نیم قرن در تامین داروی کشور، به یکی از بزرگ ترین تولیدکنندگان داخلی تبدیل شده است.

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

## کارخانه اکتوور

این کارخانه شامل دو سایت تولیدی بزرگ و مطابق با به روزترین

استانداردهای جهانی است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، ۳۰۰ داروی متفاوت در ۱۵ 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 که با سرمایه گذاری مستقیم به عنوان یکی از بزرگترین کارخانجات هورمونی برای انتقال تکنولوژی پیشرفته به ایران آغاز به کار کرد، اولین شرکت داروسازی تخصصی دارای استاندارد GMP در حوزه سلامت بانوان می باشد.

## البرز زاگرس

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



# شکستگی استخوان

شکستگی استخوان از جمله شایع ترین آسیب های بدن است که معمولاً به دنبال ضربه وارده به استخوان ناشی از سقوط، حوادث، تصادفات و جراحات های ورزشی ایجاد می شود. با این که نام شکستگی طیف وسیعی از حالات را در برمی گیرد، با این حال مشخصه مشترک تمامی آنها در این نکته است که نیرویی که به استخوان وارد شده بیش از تحمل توده استخوانی بوده و تداوم توده استخوانی در طول آن به هم خورده و شکل استخوان تغییر کرده است.

## انواع شکستگی ها به لحاظ نوع نیروی وارده و شکل آنها

### ۱ شکستگی بسته

زمانی که شکستگی در داخل پوست اتفاق افتاده و پوست پاره نشود، این نوع شکستگی را شکستگی بسته می گویند که می تواند انواع مختلفی داشته باشد.

### ۲ شکستگی باز

در این نوع شکستگی، با پارگی پوست می تواند استخوان شکسته از پوست بیرون زده و احتمال عفونت وجود دارد.

### ۳ شکستگی بدون جابجایی

در این نوع شکستگی خط شکستگی بدون جابجایی در عکس رادیوگرافی دیده می شود که نیازی به جا انداختن ندارد.

### ۴ شکستگی ترک خوردگی یا مویی

همان طور که از نام آن پیداست، تشخیص آن سخت بوده و بدون جابجایی می باشد.

### ۵ شکستگی با جابجایی و یا ترکیبی

گاهی شکستگی بسیار واضح است. در این حالت ضربه موجب می شود استخوان به

دو و یا حتی چند تکه کاملاً جدا از هم تبدیل شود.

### ۶ شکستگی آولژن (Avulsion fracture)

در این نوع از شکستگی در اثر نیروی زیادی که به لیگامان یا رباط وارد می شود، قطعه ای از استخوان را همراه کشش از جای خود می کند. به عبارت دیگر قطعه استخوان دچار شکستگی می شود و جدا می شود. اکثر این شکستگی ها به علت جابجایی نیاز به جراحی پیدا خواهند کرد.

### ۷ شکستگی داخل مفصلی

همانطور که از نامش پیداست، این نوع شکستگی در مواردی که خط شکستگی داخل مفصل امتداد پیدا می کند به وجود می آید و در این نوع شکستگی احتمال ایجاد آرتروز در مفصل وجود دارد.

### ۸ شکستگی پاتولوژیک

در این نوع شکستگی نیروی وارده به علت ضعف ساختار استخوانی می تواند منجر به شکستگی شود که در بافت نرمال باعث شکستگی نمی شود؛ مانند مواردی که پوکی استخوان وجود دارد، اختلالی که در آن استخوان ها با افزایش سن نازک



می‌شوند و استحکام خود را از دست می‌دهند و با آسیب جزئی یا حتی بدون آسیب شکستگی رخ می‌دهد. این شکستگی معمولاً در لگن، مچ دست و ستون فقرات رخ می‌دهد

مورد دیگر شکستگی پاتولوژیک در استخوان‌هایی است که به علت تومور یا متاستازهای سرطانی ضعیف شده و بافت اصلی و محکم خود را از دست داده و با کوچک‌ترین ضربه حتی گاهی بدون ضربه دچار شکستگی‌های وسیع می‌شوند.

### ۹ شکستگی استرسی

(Stress fracture)

این شکستگی یکی از شایع‌ترین شکستگی‌ها است و غالباً تشخیص آن مشکل است؛ به همین خاطر بیشتر به آن می‌پردازیم.

این نوع شکستگی که بیشتر در ورزشکاران دیده می‌شود، در نتیجه نیروهای کم و با تکرار زیاد به وجود می‌آید؛ مانند دوندگان و یا ورزشکارانی که فرصت استراحت یا ترمیم را به بافت استخوانی نمی‌دهند. برخی ورزش‌ها که نیاز به دویدن و پریدن دارند، احتمال شکستگی استرسی پاها را بالا می‌برند. شکستگی‌های استرسی در افرادی که به تازگی ورزش جدیدی را شروع کرده‌اند یا شدت تمرین خود را به طور ناگهانی افزایش داده‌اند بیشتر است. وقتی ماهیچه‌ها آماده نیستند، به راحتی خسته شده و نمی‌توانند از استخوان‌ها محافظت کنند و فشار مستقیماً روی استخوان‌ها وارد می‌شود، که می‌تواند منجر به شکستگی شود. یکی از دلایل توصیه به گرم کردن بدن قبل از ورزش همین است.

در مراحل اولیه احتمالاً در رادیولوژی

علایم شکستگی مشاهده نمی‌شود، ولی پس از آن با درد و ناتوانی حرکتی همراه بوده و در صورت ادامه می‌تواند ناحیه آسیب دیده در رادیولوژی مشخص گردد. بیش از نیمی از موارد این نوع شکستگی در بزرگسالان و نوجوانان در استخوان‌های ساق پدید می‌شود.

سایر ورزش‌هایی که به حرکات تکراری نیاز دارند، مانند پارو زدن می‌توانند منجر به شکستگی‌های استرسی استخوان بازو شوند، اما این موارد بسیار نادرتر هستند.

به نظر می‌رسد شکستگی‌های استرسی در زنان شایع‌تر است. سایر عوامل خطر ساز برای شکستگی استرسی عبارتند از:

سیگار کشیدن که باعث ایجاد یا تشدید مشکلاتی می‌شود، از جمله:

- کم شدن تولید سلول‌های استخوان ساز
- تسریع فرآیند فرسایش مفصلی و آرتروز

- ضعیف شدن رباط‌ها و مفاصل
- تسریع روند پوکی استخوان در خانم‌های یائسه

- کند شدن فرآیند ترمیم جراحات
- کند شدن فرآیند ترمیم شکستگی‌ها
- دویدن بیش از ۴۰ کیلومتر در هفته
- پوکی استخوان

- اختلال اشتها و بیماری‌های تغذیه‌ای
- سطح پایین ویتامین D
- مصرف الکل

- ناهنجاری‌های آناتومیکی فشار را به طور نابرابر در پاها توزیع می‌کند که خطر شکستگی استرسی را افزایش می‌دهد.

- تجهیزات بی کیفیت مانند کفش‌های دوی نامناسب.

### تشخیص شکستگی‌های استرسی

برای تشخیص شکستگی استرسی پزشک شما را معاینه فیزیکی می‌کند. اگرچه عکس برداری با اشعه ایکس می‌تواند

مفید باشد، اما اغلب نمی‌تواند شکستگی‌های استرسی را تشخیص دهد. پزشک ممکن است از سی تی اسکن، ام آر آی، اسکن هسته ای استخوان یا سایر روش‌های تصویربرداری برای تشخیص استفاده کند.

### کمک‌های اولیه و درمان شکستگی‌های استرسی

مهم است که به پزشک خود مراجعه کنید، زیرا بدون درمان ممکن است استخوان به طور کامل بشکند. در عین حال دستورالعمل‌های RICE را دنبال کنید:

- REST (استراحت): از فعالیت‌های همراه با تحمل وزن خودداری کنید. در صورت لزوم از یک کفش با کفی سفت و محکم که از محافظت کند، استفاده کنید.

- ICE (کمپرس یخ): برای کاهش تورم ناحیه آسیب دیده را به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت با یخ سرد کنید ولی یخ را مستقیم روی پوست نگذارید.

- COMPRESSION (فشرده‌سازی): یک باند نرم در اطراف موضع ببندید تا به کمک فشار کنترل شده تورم کاهش یابد.

- ELEVATION (بالا بردن): از بالش استفاده کنید تا پای خود را بالاتر از قلب قرار دهید.

به مدت ۶ تا ۸ هفته و تا زمانی که درد دارید از انجام مجدد فعالیتی که باعث ایجاد آسیب شده خودداری کنید. همچنین از وارد کردن وزن بیش از حد به ناحیه آسیب دیده خودداری کنید.

اگر دوباره خیلی زود ورزش را شروع کنید، ممکن است روند بهبودی را به تعویق بیندازید یا حتی آسیبی ماندگار ایجاد کنید.

### ۱۰ شکستگی گرهی

(Torus or buckle fracture)

در این نوع شکستگی عملاً بافت استخوانی تغییر شکل داده ولی خط شکسته وجود ندارد؛ مانند تغییر شکل استخوانی در کودکان که دردناک بوده ولی خط شکستگی ندارد.

### ۱۱ شکستگی چوب تر

(Greenstick fracture)

در این نوع شکستگی که بیشتر در سنین کودکی و دوران رشد دیده می‌شود، شکستگی کامل نبوده و دو ناحیه می‌تواند از هم جدا نشده باشد.

### ۱۲ شکستگی عرضی

این نوع شکستگی در خط عرضی استخوان اتفاق می‌افتد که بدون جابجایی می‌باشد.

### ۱۳ شکستگی مارپیچی یا اسپیرال

مکانیسم این نوع شکستگی پیچش در تنه استخوان می‌باشد که باعث شکستگی مارپیچی یا اسپیرال می‌شود، مانند اسکی‌بازی که در برف فرو می‌رود و در بافت استخوان درشت نی شکستگی مارپیچی به وجود می‌آید.

### ۱۴ شکستگی مایل

در این نوع شکستگی خط شکستگی مایل بوده و دو قطعه از هم جدا می‌شود.

### ۱۵ شکستگی فشاری یا کامپرسیو

در این نوع شکستگی در اثر نیروی عمودی وارده استخوان در هم فرو می‌رود. این نوع شکستگی در افرادی که دچار پوکی استخوان هستند و در تنه مهره‌ها، دیده می‌شود.



# علایم هشدار دهنده پوستی بیماری های قلبی

تالیف و ترجمه: دکتر نگین پرویز

## بثورات بدون خارش و تب

بثورات بدون خارش (لکه های صاف بالبه های کمی برجسته) و تب می توانند علایمی از تب روماتیسمی باشند. اگر کودک شما دچار گلودرد استرپتوکوکی شود، درمان سریع آن مهم است. عدم درمان تب روماتیسمی می تواند منجر به بروز سایر مشکلات پزشکی شود. تب روماتیسمی در کشورهای در حال توسعه رایج است. ای بیماری در کودکان می تواند منجر به بیماری قلبی مادام العمر شود. این مشکل علت اصلی بیماری های قلبی در کودکان است.

## لب های ترک خورده و متورم

لب های ترک خورده و متورم در کودکان که اغلب خونریزی می کنند، می توانند نشان دهنده بیماری کاوازاکی باشد. وقتی کودک دارای بثورات، تب و لب های بسیار خشک است که ممکن است ترک خورده و خونریزی کند، بیماری کاوازاکی دلیل اصلی آن است. این بیماری که رگ های خونی را درگیر می کند، معمولاً در کودکان بین ۶ ماه تا ۵ سال ایجاد می شود.

در حالی که بیماری کاوازاکی ممکن است طی ۱۲ روز و بدون درمان به خودی خود برطرف شود، اما می تواند منجر به عوارض جانبی جدی مانند بیماری قلبی شود. سندرم غدد لنفاوی مخاط جلدی نام دیگر بیماری کاوازاکی است. در صورت بروز این وضعیت، علایم دیگری که روی پوست ظاهر می شوند و می توانند نشانه هشدار دهنده بیماری قلبی باشند، عبارتند از:

- تغییر رنگ پوست؛
- یک حلقه خاکستری دور قسمت رنگی چشم؛
- تغییراتی در زبان، مانند تورم و قرمز شدن شبیه توت فرنگی.

اگر هر کدام از این علایم را مشاهده کردید، برای ملاقات با پزشک اصلی خود وقت بگذارید و سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. این علامت می تواند بی ضرر باشد، اما مهم است که بررسی شود. بیماری های قلبی در صورت تشیص زود هنگام آسان تر درمان می شوند.

## تغییر رنگ کف دست

تغییر رنگ قهوه ای (یا مایل به قرمز) روی کف دست معمولاً می تواند نشان دهنده عفونت در قلب و یا عروق خونی باشد. لکه های ایجاد شده در پایین پا نیز نشانه ای از عفونت قلبی به نام آندوکاردیت عفونی است. برخلاف توده های رنگی دیگر این لکه ها بدون درد هستند. این لکه ها بدون درمان، معمولاً طی چند روز یا چند هفته برطرف می شوند. اما عفونت نیاز به درمان دارد. این ضایعات به نام یک پزشک آمریکایی، Janeway نامگذاری شده اند.

## خطوط قرمز یا بنفش زیر ناخن ها

بیشتر افرادی که این خطوط را زیر ناخن خود می بینند به نوعی فکر می کنند که ناخن آنها زخم شده است. اما این خطوط می تواند نشانه ای از بیماری قلبی یا بیماری دیگری باشد. وقتی خطوط قرمز یا بنفش زیر ناخن ها نشانه ای از بیماری قلبی است، افراد علایمی مانند تب شدید و ضربان قلب ضعیف یا نامنظم را تجربه می کنند.

## توده های مومی و صاف روی پوست

توده های مومی و صاف روی پوست می تواند نشان دهنده این باشد که شما در قلب یا اندام دیگری از بدن خود رسوبات پروتئینی دارید. این توده های مومی ممکن است در هر نقطه از پوست ظاهر شوند. آنها اغلب نشان می دهند که تجمع غیرطبیعی پروتئین در عضوی مانند قلب شما وجود دارد. اگر پروتئین در قلب جمع شود، عملکرد صحیح برای قلب دشوار است. نام پزشکی این وضعیت گره های آمیلوئیدوز سیستمیک است. گره به معنی توده و آمیلوئیدوز به نوع پروتئین ساخته شده اشاره دارد.

## توده های دردناک در انگشتان دست و پا

توده های دردناک در انگشتان دست، انگشتان پا یا هر دو می تواند از علایم این وضعیت باشد که شما در قلب یا عروق خونی عفونت دارید. اگر به عفونت قلبی مبتلا هستید که به عنوان اندوکاردیت عفونی شناخته می شود، این توده های دردناک می توانند در انگشتان دست، انگشتان پا یا هر دو ایجاد شوند.

توده ها می توانند از چند ساعت تا چند روز ادامه داشته باشند. در حالی که توده ها به خودی خود از بین می روند، بیماران نیاز به درمان عفونت دارند. از آنجا که این عفونت ناشی از باکتری است، آنتی بیوتیک ها اغلب می توانند آن را درمان کنند. گاهی اوقات جراحی نیز لازم است.

# EIN

Elegance In Nature


بادی اسپلش‌های EIN  
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS



**FREEDOM &  
SENSUALITY**

**TRUE EXPRESSION  
ONLY COMES FROM THE HEART  
IN THE LIFE**

 ein.care

 www.eincare.com

CREATE YOUR OWN  
SUNSHINE  
AND MAKE LIFE  
PINK





# سلامت روده

روده بزرگ بخشی از دستگاه گوارش و در حقیقت انتهایی ترین قسمت آن است که طول آن می تواند بین ۱/۴ تا ۱/۸ متر متغیر باشد. دیواره روده بزرگ سرشار از عروق خونی است و بخش مهمی از جذب مواد در این قسمت اتفاق می افتد. مهمترین بخش آن، جذب آب از سایر مواد غذایی است که منجر به تراکم بیشتر محتویات داخل روده شده و خروجی مواد اضافه (مدفوع) را شکل می دهد.

درگیر کند. در این بیماری تولید گاز باعث افزایش حرکت و فعالیت دستگاه گوارش شده که در نتیجه آن اسپاسم و درد های شکمی به همراه اسهال یا یبوست برای بیماران ایجاد می شود.

بیماری سلیاک یا عدم تحمل گلوتن نیز از دیگر بیماری های مربوط به روده است.

کولیت نیز از دیگر بیماری های مرتبط با روده بزرگ است که می تواند برای بیمار

آسیب های مختلفی شود.

یکی از این بیماری ها کرون هست که می تواند علاوه بر روده بزرگ، روده کوچک را نیز درگیر کند. در این بیماری ایجاد زخم در روده بزرگ، التهاباتی را ایجاد کرده و در نتیجه این اتفاق بیمار علائمی نظیر درد شکم، اسهال، تب و استفراغ را تجربه می کند.

سندرم روده تحریک پذیر بیماری دیگری است که می تواند روده بزرگ را

املاح در روده بزرگ نقش مهمی دارند و در نهایت تعداد زیادی از این باکتری ها و یامهم تر از آن تولیدات آن ها (متابولیت ناشی از فعالیت باکتری ها) همراه با مدفوع، دفع می شوند؛ بنابراین مدفوع هر انسان غنی از باکتری های مفید آن فرد است.

سلامت روده بزرگ برای انسان بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا بیماری های مختلف مرتبط با این قسمت از بدن می تواند فرد را درگیر کرده و منجر به

انقباضاتی که در دیواره روده بزرگ اتفاق می افتد به مراتب پیچیده تر از روده باریک است. روده بزرگ با فعالیت موجی آهسته، آرام آرام محتویات داخل خود را به سمت جلو حرکت داده و در نهایت دفع مدفوع اتفاق می افتد.

یکی از مهم ترین بخش های روده بزرگ، میکروبیوم های مفید روده هستند که مطالعات اخیر نشان داده است می توانند روی سیستم عمومی بدن اثر گذار باشند. به علاوه این باکتری هادر جذب ویتامین ها و

آزار دهنده باشد. در این بیماری نیز التهاب و زخم در دیواره روده بزرگ مشاهده می شود. کولیت می تواند تمام روده بزرگ را مبتلا کند؛ ولی رایج ترین قسمت درگیر در بیماری کولیت، مقعد و پایین ترین قسمت روده بزرگ است.

علاوه بر موارد فوق بیماری های مختلف با درجه های متفاوت از درگیری روده بزرگ وجود دارد. بنابراین حفظ سلامت روده بزرگ از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

نکته مهم در مورد این قسمت از دستگاه گوارش این است که تغییر در نوع و میزان باکتری های مفید روده بزرگ نیز می تواند خود منجر به بیماری های مختلف شود. برای مثال با تغییر الگوی میکروبی فرد، فاکتور التهابی افزایش یافته و ریسک بروز بیماری های التهابی غیر مرتبط با روده نظیر آرتروز، التهابات پوستی و ... افزایش می یابد.

علاوه بر این بین عملکرد این باکتری ها و فعالیت مغز ارتباط مستقیم وجود دارد و تصحیح الگوی میکروبی و افزایش تعداد میکروبی های مفید می تواند در کاهش روند آسیب ها و اختلالات مغزی موثر باشد.

بنابراین رعایت نکات ساده اما موثر می تواند در حفظ سلامت روده ها و حفظ سلامت عمومی بدن تاثیرگذار باشد.

مواردی از این نکات به شرح زیر است:

### ۱- مصرف غذای مناسب

استفاده از مواد غذایی با چربی های غیر اشباع به جای چربی های اشباع، مصرف میوه ها و سبزیجات حاوی فیبر بالا و مواد غذایی با حداقل نگهدارنده و رنگ های مصنوعی در بهبود عملکرد روده بزرگ به میزان قابل توجهی تاثیر گذار است.

کاهش میزان مصرف مواد غذایی سرخ کردنی و نوشیدنی های حاوی کافئین در کاهش فعالیت های بیش از حد روده و در نتیجه تشدید بیماری هایی نظیر IBS یا همان سندرم روده تحریک پذیر موثر است. مصرف قند ها و به خصوص گلوکز می تواند منجر به آسیب به فلور نرمال باکتری های روده شود. بنابراین کاهش مصرف مواد قندی نیز در بهبود عملکرد روده ها موثر است.

### ۲- ورزش کردن

ورزش با افزایش متابولیسم بدن بر افزایش فعالیت های باکتریایی مفید روده اثر گذار است. علاوه بر این افزایش فعالیت در افزایش حرکات محتویات روده و تخلیه سریع تر آن نیز موثر است. یکی از نکات مهم در مورد ارزیابی عملکرد روده و یا عملکرد سایر ارگان های مرتبط، آنالیز و آزمایش مدفوع است. در حقیقت مدفوع می تواند نشان دهنده میزان سلامت بدن باشد.

آزمایش های مدفوع به طور کلی به دو دسته تقسیم می شوند. دسته اول آزمایش های ماکروسکوپی که مربوط به مشخصات ظاهری مدفوع است که آیتم های مختلف را شامل می شود؛ از جمله:

۱. غلظت (شل، فرم دار بودن)؛

۲. رنگ مدفوع که خود می تواند دلیلی بر اثبات بیماری های مختلفی باشد؛

۳. مدفوع بدون / حاوی موکوس؛

۴. مدفوع بدون / حاوی خون.

دسته دوم آزمایش های میکروسکوپی و بررسی آیتم هایی است که با چشم غیر

مسلح مشاهده نمی شود؛ از جمله:

### ۱. آزمایش خون منفی در مدفوع:

که بیشتر به منظور بررسی سرطان کولورکتال انجام می شود.

### ۲. آزمایش انگل های مختلف: به

طور کلی مدفوع حاوی تعداد زیادی باکتری های مفید و غیر بیماری زا است. اما در برخی از موارد وجود انگل ها یا تک یاخته های بیماری زامی تواند منجر به ایجاد بیماری در روده بزرگ شود.

### ۳. آزمایش های کشت های ویروسی مدفوع؛

### ۴. آزمایش چربی مدفوع:

تست چربی نیز یکی دیگر از انواع تست ها است که برای مدفوع چرب یا استئاتوره انجام می شود؛ این بیماری می تواند ناشی از جذب کم چربی و دفع آن باشد.

### ۵. آزمایش لاکتوفرین؛

### ۶. آزمایش هلیکوباکتریلوری در مدفوع.

اما یکی از مهمترین آزمایش های ماکروسکوپی رنگ مدفوع است. تغییر رنگ مدفوع می تواند نشانه ای از بیماری های مختلف باشد؛ رنگ های مدفوع می تواند شامل موارد زیر باشد:

### ۱- مدفوع قهوه ای

رنگ طبیعی مدفوع قهوه ای است؛ اما تیره شدن آن نشان از رژیم غذایی نامناسب یا مصرف کم آب است؛

گاهی مدفوع آن قدر تیره است که به رنگ سیاه دیده می شود. عفونت قسمت فوقانی دستگاه گوارش، زخم گوارشی،

ریفلاکس اسید معده، سرطان روده، داروهای ضد اسهال و مصرف مکمل آهن می توانند از علل ایجاد مدفوع سیاه باشند.

### ۳- مدفوع سبز

یکی از مهم ترین دلایل این تغییر رنگ مصرف زیاد سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم بروکلی است. هم چنین اسهال و عفونت های روده بزرگ و مصرف مکمل آهن نیز می تواند از دلایل دیگر آن باشد.

### ۴- مدفوع زرد

وجود قسمت های زرد رنگ به همراه بوی بسیار تند نشان از دفع چربی و سوء جذب چربی دارد. عفونت های باکتریایی، ویروسی و یا اختلال در عملکرد صفرا می تواند باعث بروز رنگ زرد در مدفوع شود. از جمله بیماری های مرتبط دیگر با این نشانه، پانکراتیت مزمن، بیماری سلیاک، فیبروز سیستیک و استرس است.

### ۵- مدفوع کم رنگ یا سفید

عملکرد صفرا عامل اصلی در ایجاد رنگ قهوه ای مدفوع است. بنابراین در انسداد مجاری صفراوی یا آسیب های کبد و مجاری صفراوی رنگ مدفوع کم رنگ و یا بی رنگ می شود.

### ۶- رنگ قرمز مدفوع

در بسیاری از موارد وجود رنگ قرمز در مدفوع نشان از مصرف مواد غذایی قرمز مانند گوجه فرنگی یا رنگ های مصنوعی قرمز است. وجود خون در مدفوع نیز ناشی از هموروئید، کولیت، پولیپ روده و یا حتی سرطان قسمت تحتانی گوارش است.

بنابراین مشاهده و آنالیز رنگ مدفوع یکی از مهم ترین شاخص های ارزیابی سلامت دستگاه گوارش، به خصوص روده بزرگ است.



## تقویت ماهیچه های کف لگن (کگل) در بارداری

فاطمه سجادیان (کارشناس مامایی - کارشناس ارشد آموزش بهداشت)

ورزش های کف لگن (کگل) شامل تمرینات ساده برای تقویت عضلات کف لگن است. مزایای تقویت عضلات کف لگن در بارداری عبارتند از:

- تحمل وزن اضافی ناشی از بارداری؛
- زایمان راحت با قوی نگه داشتن عضلات کف لگن؛
- جلوگیری از افتادگی رحم و مثانه؛
- پیشگیری از بی اختیاری ادرار؛
- بهبود سریع تر بخیه بعد از زایمان طبیعی.



### مراحل انجام تمرینات کگل

۱. مثانه را تخلیه کنید، روی یک صندلی نشسته و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.

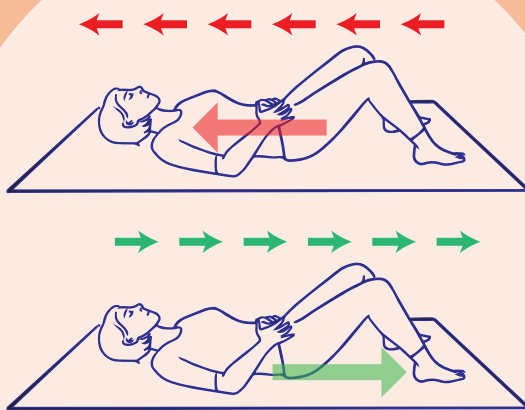
۲. بر عضلات واژن تمرکز کنید، سعی کنید عضلات کف لگن را تا حد توان به سمت بالا و به داخل واژن بکشید به طوری که احساس کنید که کف لگن به سمت بالا کشیده شده است.

۳. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت بمانید و سپس به آرامی رها کنید.

۴. توجه داشته باشید هنگام انقباض نفس خود را حبس نکنید.

۵. این تمرین را ۱۰ بار در روز و هر بار به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۶. هر زمان که احساس کردید مهارت لازم برای انجام این تمرین را به دست آورده اید، می توانید آن را به صورت ایستاده و خوابیده نیز 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

**ACTOVERCO**

Together for a healthy future

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

کاش...

# اكتوفن اكسترا

را انتخاب می کرد



**ACTOFEN**®  
*extra*  
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

## اكتوفن اكسترا

درمان دردهای مختلف از جمله: میگرن، دندان درد، دردهای قاعدگی،  
دردهای مفاصل و دردهای عصبی

✕ استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

✕ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

اكتوفن اكسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

**ACTOVERCO**

Together for a healthy future

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