



صاحب امتیاز و مدیر مسول:

دکتر مهدی پورنامداری

سر دبیر:

حمیدرضا محمدیان

همکاران این شماره:

سمیه مقصودعلی، آناهیتا درودیان، الناز

بجانی، شروین و کیلی، فرشته بوربور، فاطمه

صادقی پیروز، مهر داد کیا، مهدی سرشاری،

محمد راسخی، سامان راجی و دکتر صالح

رحیمی

مدیر اجرایی:

الناز بجانی

طراح لوگو:

امید تخمه چیان

صفحه آرایی:

سمیه نظیفی

ویراستار:

فاطمه صادقی پیروز

تبلیغات و بازرگانی:

شورای سیاست گذاری

امور مشترکین:

سپیده کوروش

آدرس دفتر نشریه:

تهران-؟؟

تلفن دفتر نشریه:

؟؟؟

فاکس:

؟؟؟

پیام کوتاه:

؟؟؟

پایگاه الکترونیکی:

www.exirhealth.com

پست الکترونیکی

info@exirhealth.com

تیراژ

۳۰۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی

؟؟؟

جهان و امدار پیشینه پزشکی ایران

همچنان که بقا شالوده‌ی هستی جانداران و کلید تداوم فرگشت زیستی است، تندرستی نیز زیربنای هر آنچه انسانی است محسوب می‌شود. تاریخ بهداشت تن و درمان تن استخوان‌بندی تاریخ تحول «من»ها را در تاریخ تشکیل می‌دهد و از این روست که پیامبران و حکیمان و عارفان و شاعران به یک پایه خویشتن را پزشک هستی دانسته‌اند و از استعاره‌هایی پزشکانه برای بیان رسالت خویش سود جستند. در دنیای نو نیز توجه به شاخص‌های سلامت و کوشش برای ارتقای بهداشت و تندرستی جمعیت مهمترین سنج‌های است که پیشرفته یا عقب‌مانده بودن کشورها را نشان می‌دهد و فراز و فرود مسیرشان در راه توسعه را بازنمایی می‌کند.

ایران زمین از دیرباز کانون تولید دستگاه‌های نظری و راهبردهای عملی در زمینه پزشکی و درمان بوده است. برای بخشی بسیار طولانی از تاریخ بسیار دیرینه‌ی ایران، پزشکان ایرانی برجسته‌ترین نماینده‌ی پیشه‌ی خویش در سطح جهانی بوده‌اند و آثاری که پزشکانی مانند پورسینا و رازی نگاشته‌اند، بی‌اغراق برای هزار سال مرجع‌نهایی این علم و این فن در سراسر گیتی محسوب می‌شده است.

امروز نیز مانند گذشته ایرانیان در تربیت و آموزش پزشک شهرتی دارند و پزشکان ایرانی در سطح جهانی خوش می‌درخشند. اهمیت این حرفه نه تنها در سطح تخصصی است، که سویه‌ای انسانی نیز دارد و سرمایه‌ای اجتماعی را بر می‌سازد که در قالب ارتباط اعتماد بر انگیز و صمیمانه‌ی بیمار و درمانگر تجلی می‌یابد و سرمایه‌ی اجتماعی ارجمندی را شکل می‌دهد. سرمایه‌ای که طی سالهای اخیر به خاطر خطاها یا سودجویی‌های صنف‌های رقیب به خطر افتاده و ترمیم آن وظیفه‌ی همگان است.

در جامعه امروزین ما پیشه پزشک نیازمند بازتعریفی جامعه‌شناختی و بهسازی‌ای کارکردی است. هم از آن رو که جایگاه اجتماعی و شبکه اندرکنش‌های صنفی پزشکان به بازبینی و اصلاح و ترمیم نیاز دارد، و هم از آن جهت که جامعه‌ی پر تلاطم و سرزنده‌ی ما امکان‌هایی نوظهور را برای بر عهده گرفتن نقش‌های مهمتر و سودمندتر برای پزشکان فراهم آورده است. آنچه اکسیر سلامت دنبال می‌کند، نگرشی سیستمی و همه‌جانبه به مفهوم تندرستی است، و آن خویشتن‌سازی‌ای که ما پزشکان و سایر وابستگان با حرفه‌ی پزشکی در قبال آن بر عهده داریم.

شروین و کیلی



برای اولین بار در ایران

پر مصرف ترین شربت سرماخوردگی در جهان



اوپیکوف®

- تنها شربت دارای نوسکاپین
- مناسب برای سرفه‌های ناشی از حساسیت‌های دود سیگار، آلودگی هوا و آلرژی
- رفع سرفه‌های خشک، خلط دار و رفع گرفتگی صدا
- قابل استفاده برای افراد ۲ سال به بالا

۱. نوسکاپین هیدروکلراید: بهبود سریع و موثر سرفه
۲. گیاه دروزرا: گشاد کننده برونش، رقیق کننده و افزایش دهنده ترشح موکوس
۳. گیاه شیرین بیان: ضد التهاب، اکسپکتورانت و ضد میکروب
۴. اکالیپتوس و نعنا فلفلی: ضد باکتری قوی، درمان برونشیت و کاهش سرفه

ترکیبات:

sepidadj.co

تلفن مرکز مشاوره: ۰۲۱-۶۶۴۶۴۴۹۷

شرکت‌های توزیع کننده: پخش فردوس، رازی، سینا بخش زن، داروگستر نخبگان، داروگستر ارمان طبیعت سبز، بهستان پخش قابل تهیه از داروخانه‌های سراسر کشور

شرکت داروسازی سپیداج
SEPIDAJ PHARMACEUTICAL Co.
www.sepidadj.com

آرژانم دارو
www.arzhanmdarou.com

صفحه
۱۸

گفت و گو با علیرضا ناطقی
که ۵۰ سال در حوزه داروهای
ترکیبی فعالیت دارد
قاچاق آفت جان
داروهای ترکیبی



صفحه
۰۸

مخاطرات ورزش
میان آلاینده‌ها



صفحه
۳۰

گفتگو با دکتر جعفر میر فخرایی دبیر انجمن
تولید کنندگان فرآورده‌های گیاهی دارویی

صفحه
۴۴

از رعایت نکات ایمنی
تا زندگی ایمن



گوشمان کثیف شده
یا این موم طبیعی
است؟

صفحه
۵۶



صفحه
۲۹

رژیم غذایی
و تغذیه



اسرار درمانی آلوئه‌ورا
برای مقابله با مشکلات رایج پوست و مو از
آلوئه‌ورا کمک بگیرید

صفحه
۱۴



عسل مرهم سرماخوردگی،
سوختگی‌ها و زخم‌ها
همه چیز در مورد این هدیه بی نظیر طبیعت

صفحه
۱۲

صفحه
۵۰

از سرماخوردگی تا درمان



دکتر سیامک افاضلی پژوهشگر و مدرس حوزه پوست

در چرخه قاچاق، این بیمار است که آسیب می بیند



کیفیت محصول و کیفیت فرآیند دو موضوع مد نظر در بررسی داروهاست. کیفیت محصول در کشور ما مطلوب است که از مسیرهای آزمون دانشگاه، شرکتها و وزارت بهداشت می گذرد

دنیای داروها و داروسازی دارای مولفه ها و شرایطی اختصاصی است که روند یکسانی ندارد و از تغییر پذیری بالایی برخوردار است. بحثی که در این فرصت به آن می پردازم قاچاق داروست. قاچاق به عنوان موضوعی که بخصوص در مورد داروهای ترکیبی بسیار پررنگ است به دو شکل انجام می شود: قاچاق به داخل کشور و خروج غیر قانونی از کشور به خارج.

قطعا اصالت ندارد

داروی قاچاق یا مواد اولیه این داروها که غیرقانونی وارد می شود قطعا اصالت ندارد و دارای کیفیتی پایین است. به این دلیل می گویم قطعا که حتی اگر دارو اصل هم باشد چون خارج از چرخه نظارت خرید و حمل و فروخته می شود قابلیت رهگیری و پیگیری کردن عوارض جانبی را نخواهد داشت. در حوزه داروهای ساختنی یا ترکیبی که عمدتاً پزشکان پوست آن ها را با ترکیب مواد اولیه می سازند این موضوع مشاهده می شود و می توان گفت که قاچاق مستقیماً به بیمار آسیب می زند زیرا منابع اولیه الزاماً شناسنامه دار نیست و حتی ممکن است ماده اولیه مصرف دارویی نداشته باشد و صنعتی باشد. به عنوان نمونه اکسید روی را می توان مثال زد که با گریدهای صنعتی، دارویی، آرایشی و بهداشتی به بازار عرضه می شود. قاچاق یکی از این گریدها به جای گرید دارویی قطعاً به بیمار آسیب رسان خواهد بود.

شناسنامه دار نیست

به این ترتیب مواد اولیه ای بدون برکه آنالیز در بسته بندی های خارج از سیستم نظارتی به برخی داروخانه ها راه می یابد. این داروخانه ها مواد اولیه ناشناسی دارند و طی سال های گذشته شاهد مسمومیت بیمار بر اثر مصرف چنین موادی بوده ایم. تکلیف خلوص، غلظت و سلامت این مواد هم معلوم نیست زیرا عملاً شناسنامه ندارند. ناخالصی های این مواد حتی ممکن است سمی باشند. بالطبع چنین محصولی تاریخ تولید و انقضا و شماره سری ساخت هم ندارد تا بتوان آن را پیگیری کرد.

کجا ایستاده ایم

چنین وضعیتی نیازمند هوشیاری همه جانبه دست اندرکاران حوزه داروست. توصیه اکید ما به سیستم بهداشتی کشور، داروخانه ها و پزشکان این است که با دریافت محصولات از شرکت های معتبر و مورد تایید وزارت بهداشت که در زمینه

تهیه مواد اولیه دارای پروانه هستند در برابر سیستم قاچاق بایستند. حقیقت این است که با امکانات موجود در داروخانه ها نمی توان کیفیت را ارزیابی کرد بنابراین وظیفه چک کردن این مواد را به شرکت های مجاز بسپاریم و با اطمینان کامل به برکه آنالیز آن ها اقدام به تجویز یا مصرف کنیم.

داروهای داخلی

کیفیت محصول و کیفیت فرآیند دو موضوع مد نظر در بررسی داروهاست. کیفیت محصول در کشور ما مطلوب است که از مسیرهای آزمون دانشگاه، شرکتها و وزارت بهداشت می گذرد. اما کیفیت فرآیند که از تحقیق و فرمولاسیون تا تولید و بسته بندی را شامل می شود اگر درست انجام شود به GMP می رسد که استاندارد وسیعی است و در کشورهای مختلف سطح آن متفاوت است. هدف از کنترل این است که اطمینان حاصل کنیم که آلودگی به ماده اولیه اضافه نشده و به دارویی سالم تبدیل شود و کیفیت محصول و امکان رهگیری توسط مصرف کننده تایید شود. به نظر می رسد در کشور ما کیفیت فرآیند جای کار داشته باشد.



بیست و پنجمین سالگرد تأسیس شرکت داروسازی سپیداج



شرکت داروسازی سپیداج
SEPIDAJ PHARMACEUTICAL Co.

- تولیدکننده داروهای گیاهی و شیمیایی
- عرضه کننده مواد پرودوشیمی برای ساخت داروهای ترکیبی (جالینوسی)

تهران، خیابان فلسطین، نیش خیابان بزرگمهر، ساختمان ۱۴۱ طبقه ششم، واحد ۵۱
کدپستی: ۱۴۱۶۹۳۴۸۵۷ | تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۸۵۶۳-۶۶۴۱۹۱۶۲ | فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۴۲

www.sepidaj.com

email: info@sepidaj.com



سود یا زیان رساندن به ریه ها

لطافت هوای شهرهای بزرگ کشور از جمله پایتخت در روزهای آغازین سال بسیاری از شهروندان را با روزهای عاری از آلودگی پیوند داد تا حداقل از قدم زدن در کوچه پسکوچه های شهر لذت ببرند اما این روزهای انگشت شمار مانند هر سال دیری نپایید و شهرها دوباره جامه خاکستری به تن کردند. یکی از اصلی ترین فاکتورهای حفظ سلامت بدن انجام فعالیت های هوازی در فضای باز است. میزان آلودگی هوای تهران معمولاً بالاتر از آن مقداری است که باید باشد و گاه به وضعیت بحرانی می رسد. پزشکان در چنین شرایطی راه رفتن، دویدن و دوچرخه سواری را پیش زمینه ای برای ایجاد آسیب هایی جدی به ریه ها می دانند.

بیشتر ورزشکاران هوا را به طور ممتد و عمیق به ریه ها می کشند

زیرا بدن در حال ورزش، بیش از زمان استراحت یا فعالیت های معمولی به تنفس احتیاج دارد و به همین دلیل، هنگام ورزش در هوای باز و آلوده بیشتر در معرض آلاینده ها قرار می گیرد.

صدمه دیدن ریه ها از عواقب قرار گرفتن در محیط آلودگی های موجود در هوا و گرد و غبار و دود است که می تواند احتمال ایجاد سکنه و حملات قلبی را بخصوص در میان زنان و سالمندان افزایش دهد. احتمال پدیدای سرطان ریه و بیماری های قلبی-عروقی نیز با ورزش کردن در هوای آلوده افزایش می یابد. با وجود این بدن به ورزش های سبک محتاج است و اگر به بیماری خاصی مبتلا نیستید، نباید به دلیل آلودگی هوا از ورزش کردن منصرف شوید. رعایت نکاتی ساده می تواند ورزش در هوای آزاد را برای هر شهروندی لذت بخش کند و راهکارهایی برای کاهش اثرات آلودگی هوا در هنگام ورزش توسط پزشکان توصیه شده است.

می توانید با دنبال کردن اخبار از میزان و شدت آلودگی هوا مطلع شوید و زمان مناسبی را به ورزش اختصاص دهید. ناگفته پیداست روزهایی که میزان آلودگی هوا از مرز خطر می گذرد، در لیست سیاه ورزش در هوای آزاد قرار می گیرد. در هر شرایطی از ورزش کردن در محله های شلوغ و پرتراffیک پرهنز کنید زیرا طبق آمار، میزان آلودگی هوا در فاصله ۱۵ متری خیابان های شلوغ به بالاترین اندازه خود می رسد. اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید هم نباید از فواید پیاده روی و ورزش منظم روزانه صرف نظر کنید. می توانید در فضای بسته ورزش کنید. برای این کار در کلاس های ورزشی نزدیک ترین باشگاه محله خودتان تان ثبت نام کنید.



مخاطرات ورزش میان آلاینده ها

فاطمه صادقی پیروز

انجام فعالیت های هوازی مانند پیاده روی و دویدن در فضای باز و هوای تازه، یکی از اصلی ترین فاکتورهای حفظ سلامت بدن است. بسیاری از شهروندان تهرانی برای ورزش کردن صبح های زود به بوستان های محله شان می روند یا در ساعت پایانی شب برای پیاده روی، قدم از خانه بیرون می گذارند. مدتی است که میزان آلودگی هوای تهران به حدی بالاتر از آنچه که باید باشد رسیده است و حتی در ماه گذشته چندین روز، میزان آلودگی هوا به وضعیت بحرانی رسید. در چنین شرایطی راه رفتن، دویدن و دوچرخه سواری کردن، امکان ایجاد آسیب هایی جدی به بدن و به خصوص ریه های شما را پررنگ می کند.

قرار گرفتن در محیطی که در معرض انواع آلودگی های موجود در هوا مشکلاتی را برای سلامتی فرد به وجود می آورد که بارزترین آن صدمه دیدن ریه هاست. به این ترتیب احتمال ایجاد سکنه و حملات قلبی را بین زنان و به خصوص بانوان سالمند افزایش می یابد

استراحت یا فعالیت

زمانی که شما در حال ورزش کردن هستید، بدن شما بیش از زمانی که در حال استراحت یا فعالیت های معمولی هستید، به تنفس احتیاج دارد و به همین دلیل است که ورزشکاران هوا را به طور ممتد و عمیق به ریه ها می کشند. همین به همین ترتیب بیشتر در معرض آلاینده ها قرار می گیرند. همین تنفس های عمیق موجب می شود که شما بیشتر در معرض آلاینده های مختلف قرار بگیرید. در چنین شرایطی انجام حرکات ورزشی خطرناک و ضرر آفرین می شود.

صدمه دیدن ریه ها

قرار گرفتن در محیطی که در معرض انواع آلودگی های موجود در هوا و همچنین گرد و غبار و دود است، مشکلاتی را برای سلامتی فرد به وجود می آورد که بارزترین آن صدمه دیدن ریه هاست. می تواند منجر به بروز مشکلاتی در سلامتی فرد شود. از جمله این که صدمات قابل توجهی به ریه ها وارد می کند و احتمال ایجاد سکنه و حملات قلبی را میان زنان و به خصوص بانوان سالمند افزایش می دهد. سرطان ریه و بیماری های قلبی-عروقی از دیگر مواردی است که ورزش کردن در هوای

آلوده می تواند احتمال پدیدایی آنها را افزایش دهد. با وجود این مسائل اگر به بیماری خاصی مبتلا نیستید، آلودگی هوا نباید شما را از ورزش کردن منصرف کند. شما می توانید با رعایت نکاتی ساده اما مهم لذت ورزش در هوای آزاد را تجربه کنید. برای اینکه اثرات آلودگی هوا را در هنگام ورزش، کم کنید، بهتر است که به نکات زیر عمل کنید:

- زمانی که می خواهید به ورزش اختصاص

انتخاب کنید.

- فراموش نکنید که در صورت مبتلا بودن به بیماری های خاص باید باید قبل از انجام حرکات ورزشی در هوای آزاد با پزشک خود مشورت کنید.
- فواید پیاده روی و ورزش منظم روزانه بر کسی پوشیده نیست اما اگر در نهایت چنین شرایطی را فراهم کنید، بهتر است که در فضای بسته ورزش کنید. در کلاس های ورزشی ثبت نام کنید و از نزدیک ترین باشگاه های محله تان استفاده کنید.
- از سوی دیگر با فرار رسیدن فصل پاییز و زمستان به موسم هر ساله آلودگی هوا نزدیک می شویم که پدیده ای بسیار زیانبار و خطر آفرین است. بی تردید برنامه ریزی دولتمردان و مدیریت شهری در کاهش مضرات ناشی از آلودگی هوا تاثیر بسزایی خواهد داشت.

چگونه بهتر ورزش کنیم؟

اگر جزو افرادی هستید که باشگاه رفتن و اهمیت دادن به سلامتی را از برنامه های ثابت زندگی خود می دانید لازم است انگیزه بیشتری برای ادامه این مسیر سودمند داشته باشید. نکاتی که گاه کوچک به نظر می آیند می توانند در این زمینه به شما کمک می کند:

۱ یک بطری آب معدنی یا آب میوه در راه باشگاه بنوشید. زیرا اگر بدنتان آب کافی نداشته باشد تا آخر تمرین احساس خستگی می کنید.

۲ از پوشیدن کتانی های قدیمی و کهنه ای که در انبار خود پیدا کرده اید خودداری کنید. پوشیدن کفش نامناسب می تواند به پای شما آسیب برساند.

۳ تحقیقات نشان می دهد که افرادی که به موسیقی های ریتمیک گوش می دهند بیشتر فعالیت می کنند، روی دوچرخه ثابت سریعتر رکاب می زنند، نیرو بیشتری تولید می کنند و قلب شان تندتر از وقتی که موزیک با ریتم پائین یا بدون ریتم گوش می دهند، می تپد. هنگامی که این افراد به موزیک های انرژی بخش گوش می دهند بین ۵ تا ۱۵ درصد بیشتر و سخت تر ورزش می کنند.

۴ فردی که در کنار شما مشغول استفاده از تردمیل است را برانداز کنید. اگر شما در یک ساعت ۵ کیلومتر روی آن راه می روید و او در هر ساعت ۶ کیلومتر، سعی کنید که سرعت تان را افزایش دهید تا به او برسید. تصور کنید که با او در یک مسابقه هستید و مطمئن باشید که شخص مورد نظر اصلاً متوجه رقابت شما نمی شود.



دیابت در کمین

سبک زندگی کم تحرک، سابقه خانوادگی، چاقی، اختلالات چربی خون و افزایش فشار خون احتمال ابتلا به بیماری دیابت را افزایش می دهند

مهرداد کیا

افراد کمی هستند که به موقع از ابتلا به دیابت با خبر می شوند. به همین دلیل آگاهی نداشتن، تشدید عوارض این بیماری و لطمه های جبران ناپذیری را به همراه خواهد داشت. تحقیقات گسترده در زمینه عوامل این بیماری نشان داده که شهرنشینی و بی تحرکی افراد به علاوه تمایل به استفاده از غذاهای آماده که به چاقی ختم می شود اگر با تشخیص دیرهنگام همراه شود شرایط سختی برای بیمار پدید خواهد آورد. متخصصان می گویند بیمار دیابتی باید خودش یک متخصص دیابت باشد و در مورد آن به مطالعه و تحقیق بپردازد تا در کنترل بیماری خود موفق عمل کند.

دیابت چیست؟

دچارند اما دیابت نوع یک، دیابت بارداری و دیابت های ثانویه به بیماری های دیگر، از انواع این بیماری هستند. دیابت نوع یک بیشتر در اطفال و نوجوانان دیده می شود و دلیل آن تخریب سلول های سازنده انسولین است. این کودکان پر سرو صدا هستند و به طور ناگهانی دچار پرادراری، عطش فراوان و کاهش وزن می شود. دیابت نوع دو بیشتر به دلیل دارا بودن زمینه ژنتیکی و سابقه فامیلی و در سنین بالای ۳۰ سال ایجاد می شود. اگر پدر و مادر، هر دو مبتلا باشند احتمال ابتلای فرزند تا ۷۵ درصد افزایش می یابد. اما دیابت اکتسابی دوران بارداری!

دستگاهی جدید برای تعیین میزان قند خون

پوست، مو و خواص روغن زیتون

روغن زیتون از دیرباز استفاده های خوراکی، زیبایی و پزشکی داشته و بشر آن را به عنوان یکی از قدیمی ترین مرطوب کننده های پوست بدن و صورت به کار می گرفت. این کاربری شگفت انگیز هنوز هم در میان افرادی که به مصرف مواد حاصل از طبیعت گرایش دارند دیده می شود و به شما هم توصیه می کنیم موارد زیر را امتحان کنید.

۱ حتما اصلاح با صابون را امتحان کرده اید. این کار موجب خشک کردن پوست صورت می شود. روغن زیتون می تواند جانشین خوبی برای

کرم اصلاح باشد. با استفاده از این روغن نه تنها اصلاح موهای زاید صورت و بدن شما راحت تر انجام می شود بلکه روغن، پوست تان را نیز مرطوب می کند. در واقع بعد از امتحان کردن این راه به طور حتم کرم اصلاح را کنار می گذارید.

۲ برای درمان جوش های صورت با کمک این روغن، خمیری از ۴ قاشق غذاخوری نمک و ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون درست کنید و محلول را روی دستان و بین انگشتان هایتان بمالید و آن را به خوبی روی صورتتان بمالید. بعد از گذشت یک یا دو

دقیقه، صورتتان را با آب صابون گرم آبکشی کنید. این عمل را هر روز به مدت یک هفته انجام دهید و بعد از گذشت یک هفته انجام این کار را به دو یا سه بار در هفته کاهش دهید. سپس تاثیر قابل توجه این محلول را بر روی صورتتان می بینید. روغن زیتون رطوبت طبیعی را به پوست باز می گرداند و نمک نیز با تراشیدن سلول های مرده سطح پوست، منافذ را پاک و تمیز می کند.

۳ اگر موهایتان خشک و شکننده شده اند و می خواهید رطوبت را به موهایتان باز گردانید، یک دوم فنجان روغن زیتون را گرم

پزشکان توصیه می کنند که همه زنان باردار از نظر دیابت بارداری غربالگری شوند. زیرا اگر مادر در ۳ ماهه اول بارداری باشد و دیابت به موقع تشخیص داده نشود احتمال سقط یا ناهنجاری های جنینی وجود دارد. در ۳ ماهه دوم نیز احتمال رشد بیش از حد جنین و زایمان سخت کم نیست. اختلال در تکامل ریه جنین، از دیاد انسولین و افت قند خون نوزاد، تشنج و آسیب سلول های مغزی، افزایش گلبول های قرمز و عوارض قلبی عروقی برای جنین و افزایش فشار خون دوران بارداری، مسومیت حاملگی و عفونت های بارداری برای مادر از دیگر عوارض این نوع دیابت هستند.

شیوه های درمان بیماری

هر فردی می تواند با رعایت نکاتی ساده از ابتلا به دیابت جلوگیری کند اما وقتی مبتلا شد بیماری تا آخر عمر با او خواهد بود. انسولین درمانی، بهترین شیوه درمان دیابت نوع یک درمان است. کاهش عوارض دیابت نوع دو نیز تا حدود ۱۵ سال با ورزش، کاهش اضافه وزن و استفاده از داروهای خوراکی ممکن است و بعد هم به روش تزریق انسولین نیاز است. پزشکان توصیه می کنند تمام افراد بالای ۴۵ سال قند خون ناشتای خود را هر سه سال یکبار چک کنند و آنهایی که افزایش فشار خون، زندگی بی تحرک، سابقه خانوادگی، چاقی و اختلالات چربی خون دارند، زنانی که سابقه دیابت بارداری یا سندرم پلی کیستیک تخمدان دارند به علاوه بیماران قلبی و عروقی در سنین زیر ۴۵ سال آزمایش دهند.

لطفاً چاق نشوید

تنبلی و سستی را به فراموشی بسپارید و دست از زیاده روی در غذا خوردن بردارید

زیرا چاقی در بروز دیابت نوع دو تاثیر دارد. افزایش آگاهی های فردی در مورد بیماری دیابت کنترل بیماری را راحت تر خواهد کرد. شاید باور نکنید اما ورزش منظم، کاهش استرس های زندگی، خوردن غذای سالم به علاوه ایجاد فضای خانوادگی پر مهر در کاهش قند خون موثر است. نکته آخر این که دستگاه های تست قند خون تنها برای اندازه گیری روزانه قند خون افراد دیابتی در منزل مفید هستند و بهتر است برای تشخیص بیماری، آزمایش خون انجام دهید.

از چاقی خسته شده اید؟!

این چند خط را با یک سوال آغاز می کنیم؛ فکر می کنید میزان اضافه وزن شما زیاد است؟ خوب باید مقداری از وزن خود را کاهش دهید تا وزنی مناسب با قد و سن خود داشته باشید اما برای کاهش وزن عجله نکنید. کاهش وزن را از مقدار کم شروع کنید و به تدریج این مقدار را افزایش دهید. همچنین باید برنامه ورزشی منظم و مرتب روزانه داشته باشید و این برنامه را با صبر و حوصله دنبال کنید. با یک پزشک متخصص برای پیدا کردن برنامه ورزشی و نوع رژیم غذایی که مناسب ترین نوع برای شماست مشورت کنید. مقدار مناسب و ایمن کاهش وزن ۵۰۰ تا ۶۸۰ گرم در هفته است. می توانید برای رفتن به محل کار یا کلاس های درس و یا حتی خریدهای روزانه پیاده روی کنید. به جای استفاده از آسانسور از پاهایتان برای بالا و پایین رفتن از آسانسور استفاده کنید. خوردن غذاهای کم کالری بدترین روشی است که شما می توانید انتخاب کنید، زیرا استفاده از غذاهای کم کالری باعث کاهش فرآیند سوختن چربی هادر بدن می شود و همه فرصت های کاهش وزن را از بین می برد. رژیم های غذایی کم کالری ممکن است که باعث کاهش وزن در روزهای اول شود، اما پس از چند روز این کاهش

وزن متوقف خواهد شد. در هر وعده غذایی روزانه بدن شما باید مقداری از کربوهیدرات ها، پروتئین، فیبر، املاح و مواد معدنی را دریافت کند. مواد غذایی مورد علاقه تان را انتخاب کنید و سعی کنید بیاموزید که چگونه آنها را به غذاهای سالم و مقوی و در عین حال با میزان کالری کمتر تبدیل کنید. برای این کار می توانید میزان نمک و روغن مورد استفاده در غذا را کاهش دهید یا به جای سرخ کردن، آن را به شکل آب پز و یا بخار پز استفاده کنید. برای وعده های غذایی خود از مواد غذایی با چربی پایین و میزان فیبر بالا مانند سالاد، سبزیجات و غذاهای گیاهی استفاده کنید. می توانید خوردن آرد جو دوسر را به جای استفاده از کورن فلکس برای صبحانه امتحان کنید. خوردن آرد جو دوسر می تواند به کاهش کلسترول کمک کند. همچنین به علت دارا بودن مقدار فیبر بالا مدت زمان طولانی تری احساس سیر بودن خواهید داشت. میزان استفاده از نمک و شکر را از وعده های غذایی خود به تدریج کاهش دهید. به جای استفاده از قند یا شکر می توانید از توت خشک، کشمش یا انجیر استفاده کنید. اگر دوست دارید متابولیسم بدن شما افزایش یابد و کالری های دریافت شده سریعتر بسوزند مقدار وعده های غذایی خود را کمتر و نزدیک به هم انتخاب کنید. یعنی هر سه چهار ساعت اما به میزان کمتر غذا بخورید.

چند دقیقه بمالید و سپس دست هایتان را با آب و صابون بشوئید. این کار نه تنها موجب تمیزی دست هایتان می شود بلکه موجب نرم تر شدن آنها حتی بیشتر از گذشته نیز می شود.

کنید. البته نباید آن را بجوشانید. حالا آن را بر روی موهایتان بمالید. موهایتان را با کیسه ای پلاستیکی ببوشانید و روی آن را با حوله ای بپیچید. بعد از گذشت ۴۵ دقیقه موهایتان را شامپو بزنید و آبکشی کنید. برای پاک کردن رنگ نامطلوب و ناخوشایند روی موها هم تکه ای پنبه را به روغن زیتون آغشته کنید و آن را به طور کامل در بین موهایتان بکشید.

۴ برای از بین بردن روغن ماشین یا رنگ از روی دست هایتان، یک قاشق چای خوری روغن زیتون و یک قاشق چای خوری نمک یا شکر را روی کف دست هایتان بریزید. به شدت محلول را بر روی دست ها و بین انگشت هایتان به مدت



عسل مرهم سرماخوردگی، سوختگی‌ها و زخم‌ها

همه چیز در مورد این هدیه بی نظیر طبیعت

مصرف عسل، فصل نمی شناسد اما بیشتر خانواده‌ها در فصل زمستان به مقدار بیشتری از عسل استفاده می کنند. این افزایش مصرف اغلب به دلیل پیشگیری از سرماخوردگی است اما عسل خواص بی نظیر فراوانی دارد. با این حال ابتدا از همین عارضه شروع می کنیم.

سرفه بیماری شایع دوران کودکی است که اغلب از سرماخوردگی یا آنفلوآنزای ناشی می شود. صدای سرفه یک کودک آزار دهنده تر از علت بیماری است و به نظر می رسد، سرفه همیشه در شب تشدید می شود. انواع مختلف و متعدد از سرفه وجود دارد. شناسایی نوع سرفه کودکان، اولین گام در تعیین درمان است.

داروهای متوقف کننده سرفه، بدترین درمان

استفاده از داروهای خلط آوری که به نرم شدن مخاط کمک می کنند مانند داروی های ضد سرفه حاوی گایافنزین که می توانند برای درمان سرفه ناشی از سرماخوردگی و عفونتهای ضعیف دستگاه تنفس فوقانی موثر واقع شوند. حال آنکه والدین این نکته را به خاطر داشته باشند که برچسب و دستورالعمل دوز دارو را به دقت مطالعه و از مصرف دارو بدون دستور پزشک خودداری کنند.

بدترین درمان این است که از داروهای متوقف کننده سرفه استفاده شود، سرفه کردن بازتابی برای دفع ماده تحریک کننده است و ممانعت از آن در صورتی که همراه با دفع خلط باشد، اشتباه است. سرفه برای کمک به خروج خلط و مخاط از بدن مورد نیاز است، مگر اینکه سرفه ها هم زمان با خوابیدن شروع شود.

آب رسانی به بدن کودکان

مصرف مقدار زیادی از آب و دیگر مایعات نوشیدنی به بدن کودک آب رسانی می کند. آب طبیعی ترین خلط آور است و به نرم کردن و خروج ترشحات کمک می کند. مصرف مایعات به مرطوب بودن گلو، کاهش سرفه و از بین رفتن احساس خارش کمک می کند. اگر سرفه کودک شما در اثر ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، به وجود آمده باشد، مصرف زیاد آب و مایعات بهترین راه برای عدم طولانی شدن دوره بیماری است.

حمام آب گرم بهترین راه

یکی از راههای درمان خانگی سرفه، دوش یا حمام آب گرم قبل از خواب است. بخار حاصل از آب داغ به نرم شدن، خلط کمک می کند.

سرفه بیماری شایع دوران کودکی است که اغلب از سرماخوردگی یا آنفلوآنزای ناشی می شود. صدای سرفه یک کودک آزار دهنده تر از علت بیماری است و به نظر می رسد، سرفه همیشه در شب تشدید می شود. انواع مختلف و متعدد از سرفه وجود دارد. شناسایی نوع سرفه کودکان، اولین گام در تعیین درمان است.



عسل التیام بخش زخم ها و سوختگی ها

کاربرد عسل و فرآورده های دارویی بهداشتی آن در درمان و التیام سوختگی ها نیز اثبات شده است. عسل می تواند سوختگی های درجه یک و دورا بهبود بخشد. همچنین ادرار سوختگی پای کودکان که از آزار دهنده ترین عارضه ها برای نوزادان است نیز با مصرف عسل تا حد زیادی برطرف خواهد شد. از سوی دیگر با استفاده از این هدیه طبیعت می توانید زخم های سطحی و بریدگی ها را التیام دهید. در مورد بیماران بستری که به زخم بستر، زخم پای دیابتی و زخم های ناشی از جراحی دچار شده اند نیز خواص درمانی عسل تایید و اثبات شده است. عسل التهابات پوستی پس از لیزر درمانی را نیز تا حد زیادی درمان می کند و جالب آن که کاربرد عسل و فرآورده های دارویی بهداشتی آن بهبود خشکی و ترک کف پا نیز تاثیر شگرفی دارد.

توصیه ما این است که اگر می خواهید فرزندتان بهبود یابد، دوش آب گرم را تا انتها باز کنید طوری که محیط حمام با بخار پر شود سپس دوش را ببندید. در کنار فرزند خود در حمام بنشینید و از او بخواهید، در بخار حمام تنفس کند. این عمل برای کمک به نرم شدن سرفه های او کمک می کند.

استفاده از دستگاه بخور

هوای غیر مرطوب باعث خارش گلو و ایجاد سرفه می شود، برای اضافه کردن رطوبت به هوای محیط، در اتاق خواب فرزندتان از دستگاه بخور استفاده کنید. هوای گرم و مرطوب، خلط را نرم کرده و راه های تنفسی را باز می کند. اضافه کردن چند قطره از روغن اوکالیپتوس، به بهبود سرفه کمک می کند، از این طریق ریه ها تحریک شده و راه های بینی پاک می شوند.

از قرار گرفتن کودکان در معرض همه اشکال دود به طور مثال دود سیگار و دود ساطع شده از شومینه اجتناب کنید.

بهبود سرفه با اسفنج، شربت سیب و عسل تحقیقات نشان می دهد، اسفنج در درمان سرفه موثر استو برای رفع سرفه های خشک پختن برگ اسفنج با جو پوست کنده و روغن بادام در بهبود فرزند شما تاثیر دارد. شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می باشد. برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب رانشسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید سپس آنرا با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشانید.

عسل به اندازه داروهای ضد سرفه در کاهش سرفه های شبانه (در خواب) و بهبود کیفیت خواب کودکان موثر است. بهترین راه برای بهبود گلودرد و سرفه های آزار دهنده این است که عسل را در چای کم رنگ یا آب گرم حل کنید و به کودک بنوشانید. اما به یاد داشته باشید که هرگز به کودکان زیر یک سال، عسل ندهید، زیرا باعث بروز مسمومیت بوتولسم خطرناک در آنها می شود. اگر کودک شما به سختی تنفس میکند، تب بالا دارد، زمانی که سرفه می کند، ریه اش خس خس می کند و سرفه های او بیش از دو هفته طول کشیده است، نشان می دهد روند خوبی را در درمان طی نکرده است. توجه داشته باشید، اگر هنگامی که همراه با سرفه، فرزندتان مقدار زیادی خلط با خون دفع می کند، قفسه سینه اش درد می کند، تب، لرز و عرق شبانه دارد حتما با پزشک متخصص اطفال فرزند خود مشاوره کنید.



عسل بهترین مرهم

HONESKIN®

هان اسکین

درمان سوختگیها و زخمها

برای اولین بار در ایران

موارد مصرف:

- سوختگی های درجه ۱ و ۲
- انواع زخمها (زخمهای سطحی و بریدگی ها، زخم بستر، زخم پای دیابتی، زخم پس از جراحی و ...)
- التهابات پوستی پس از لیزر درمانی
- ادرار سوختگی پای کودکان
- بهبود خشکی و ترک کف پا



sepidadaj.co

تلفن مرکز مشاوره: ۰۲۱-۶۶۴۶۴۴۹۷

توزیع توسط شرکتهای پخش فردوس، پخش رازی، سینا پخش ژن داروگستر نجبگان، داروگستر ارمغان طبیعت سبز، پخش نقس



شرکت داروسازی سپیداج
SEPIDAJ PHARMACEUTICAL Co.
www.sepidadaj.com



اسرار درمانی آلوئه‌ورا

برای مقابله با مشکلات رایج پوست و
مواز آلوئه‌ورا کمک بگیرید

آناهیتا درودیان

همین حالا جلوی آینه بروید و به چهره تان نگاهی بیندازید. اگر پوستی کدر و خسته دارید که آثاری از جوش‌های ریز و درست یا التهاب روی آن دیده می‌شود باید برای شادابی بیشتر فکری کنید. در صورت تیکه می‌بینید نشانه‌های پیری کم‌کم در حال ظاهر شدن هستند و قوتش رسیده که برای پیشگیری از عمیق‌تر شدن آنها دست بکار شوید. شاید اولین راهی که به نظر تان می‌رسد مراجعه به داروخانه یا پزشک

متخصص و مشورت درباره خرید محصولات ضد پیری باشد. اما علاوه بر این می‌توانید از درمان‌های خانگی مناسب هم برای بهبودی وضعیت پوستتان بهره‌مند شوید. یک پیشنهاد این است که از برگ‌های آلوئه‌ورا استفاده کنید. این گیاه ظاهر جذابی ندارد اما راز سلامت و شادابی پوست شما داخل برگ‌های آن نهفته است. پس با خواص مختلف آن آشنا شوید و از امتحان کردن آلوئه‌ورا نترسید. با کمی پشتکار به نتیجه دلخواه تان می‌رسید.

آلوئه‌ورا برای سلامتی و زیبایی

آلوئه‌ورا در سراسر دنیا گیاه شناخته شده‌ایست و محبوبیت زیادی دارد. در ترکیب بسیاری از کرم‌های پوستی، شامپو، نرم‌کننده، صابون، ژل، لوسیون، ماسک صورت و... از آلوئه‌ورا استفاده می‌شود چون بیشتر تولیدکنندگان لوازم آرایشی و بهداشتی به خواص ارزشمند و معجزه‌آسای این گیاه پی برده‌اند و به جای استفاده از برخی عناصر و ترکیبات شیمیایی، آلوئه‌ورا را جایگزین

می‌کنند. حتی در بسیاری از کشورها آبمیوه و نوشیدنی‌های حاوی آلوئه‌ورا هم طرفداران خاص خودش را دارد. تحقیقات و بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد که نوشیدن عصاره این گیاه به افزایش طول عمر کمک می‌کند و افرادی که این نوشیدنی‌ها را مصرف می‌کنند ۱۰ درصد به طول عمرشان افزوده می‌شود. علاوه بر این آلوئه‌ورا برای پوست و موهای شما مزایای دیگری هم به همراه دارد که بهتر است آنها را بدانید.

غذایی مرطوب و مناسب

آلوئه‌ورا با داشتن ویتامین‌های B, C, E و مواد معدنی مختلف مانند کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و سدیم یک ماده غذایی مناسب برای پوست به شمار می‌رود. علاوه بر این آلوده‌ورا در آب‌رسانی به پوست کمک می‌کند و سلول‌ها را شاداب و با طراوت نگه می‌دارد.

شفاف‌سازی پوست

اگر می‌خواهید پوستتان شفاف و روشن

شود مقداری از ژل داخل برگ‌ها را روی پوستتان بمالید و اجازه دهید خوب خشک شود و چند ساعت بماند. سپس پوستتان را با آب ولرم بشویید. در اینجا کار آلوئه‌ورا این است که تجمع رنگدانه‌های پوست را کاهش می‌دهد و لکه‌های تیره را از بین می‌برد.

تسکین آفتاب سوختگی

این گیاه مفید در درمان آفتاب سوختگی هم نقش خوبی دارد. کافیسیت مقداری از ژل آلوئه‌ورا را روی پوست ملتهب قرار دهید. می‌بینید که رنگ پوست به سرعت تغییر می‌کند و کم‌کم به حالت اولیه اش بر می‌گردد.

رفع چین و چروک‌ها

به جای اینکه به سراغ کرم‌های ضد چروک گران‌قیمت بروید این بار برگ‌های آلوئه‌ورا را بخردید. آلوئه‌ورا با داشتن ترکیبات

مختلف به عنوان معجون ضد پیری شناخته می‌شود. اگر در اوایل دوران میانسالی هستید و چین و چروک‌های کم عمق کم‌کم روی پوستتان پدیدار شده و قوتش رسیده که با کمک این ژل از پیشروی خطوط پیری پیشگیری کنید. فقط یادتان باشد که این ژل برای درمان خطوط دور چشم‌ها مناسب نیست.

نرم‌کننده برای موی سر

برای استفاده از این خاصیت آلوئه‌ورا ژل داخل برگ‌ها را به موهایتان بمالید و بگذارید مدتی بماند. سپس با آب ولرم موها را خوب بشویید و مطمئن شوید که موهایتان از آلوئه‌ورا کاملاً پاک شده است.

درمان آکنه

شاید همه راه‌های ممکن برای درمان آکنه یا جوش‌های صورت را امتحان کرده و هنوز نتیجه دلخواه را نگرفته‌اید. در این صورت

باید به سراغ آلوئه‌ورا بروید چون یکی از مهمترین خواص این گیاه درمان جوش‌هاست. ژل آلوئه‌ورا قرمزی و تورم پوست را به سرعت برطرف می‌کند و اثرات باقیمانده از جوش‌های قبلی را از بین می‌برد.

تقویت ریشه موها

آلوئه‌ورا به رشد بهتر و سریع‌تر موهای شما کمک می‌کند. در واقع این گیاه با متعادل کردن اسیدیته و تحریک تولید آنزیم در پوست سر، سرعت رشد موها را افزایش می‌دهد.

درمان آگزما

این گیاه اسرار آمیز برای درمان جای زخم‌ها، سوختگی، آگزما و کهیر هم کاربرد دارد. در این صورت مدت زمان لازم برای بهبودی پوست نصف می‌شود چون آلوئه‌ورا در بازسازی سلول‌ها تاثیر خوبی دارد و جای زخم‌ها را خیلی زود محو می‌کند.

صبر و حوصله به خرج دهید

یکی از شروط دستیابی به نتیجه دلخواه در هر کاری پشتکار و اراده است. در مورد مصرف آلوئه‌ورا هم این نکته صادق است. بدین معنی که انتظار نداشته باشید بعد از دو سه بار مصرف به نتیجه مورد نظر برسید. باید کمی صبر کنید و حوصله به خرج دهید.

برخی از اثرات آلوئه‌ورا مانند روشن‌کنندگی پوست، درمان آفتاب سوختگی و... زودتر نمایان می‌شوند اما برای برطرف شدن جوش‌های طورت به زمان بیشتری نیاز دارید.

مطمئن باشید که با کمک این گیاه سر حال و با نشاط‌تر می‌شوید.

طرز تهیه ژل آلوئه‌ورا

برای استفاده از برگ آلوئه‌ورا از بخش پایینی و پهن آن شروع کنید. یک چاقوی تیز بردارید و برشی به اندازه یک یا چند سانتی‌متر از این قسمت جدا کنید. باقیمانده آلوئه‌ورا را برای استفاده بعدی دور روزنامه بپیچید، در کیسه پلاستیکی بگذارید و در یخچال قرار دهید. حالا برگ را با یک برش طولی از وسط باز کنید. روی بخش شفاف داخلی برش‌های کوچکی ایجاد کنید تا ژله‌ها کاملاً بیرون بیایند. می‌توانید با قاشق این قسمت شفاف را بتراشید تا یک ژله آماده مصرف داشته باشید و برای درمان به شیوه‌های مختلف از آن استفاده کنید.

برگ‌ها را جدا می‌کنید و از خواص درمانی این گیاه با ارزش بهره‌مند می‌شوید.

خرید از عطاری‌ها

برای داشتن برگ‌های آلوئه‌ورا راه ساده دیگری هم وجود دارد. کافیسیت به نزدیک‌ترین عطاری محل سر بزنید و چند برگ آلوئه‌ورا بخرید. این برگ‌ها را لایه لایه کاغذ بپیچید و داخل کیسه پلاستیکی در یخچال بگذارید. در این صورت حداقل تا چند هفته سالم می‌مانند. دقت کنید که برگ‌ها سالم باشند و اثری از لکه‌های قهوه‌ای رنگ روی آنها دیده نشود. برگ‌های خراب یا آسیب‌دیده عمر کوتاه‌تری دارند.



آلوئه‌ورا گنجی در خانه شما

آلوئه‌ورا گیاهی است با برگ‌های پهن گوشه‌ای که خارهای خیلی کوچکی در اطراف برگ‌های بلندش دیده می‌شوند. این گیاه مفید بیشتر در مناطق کم‌آب و بیابانی رشد می‌کند ولی قدرت سازگاری اش زیاد است و می‌تواند هر نوع شرایط سخت آب و هوایی را تحمل کند. اگر کمی صبر و حوصله داشته باشید خودتان هم می‌توانید این گیاه را در خانه پرورش دهید. کشت آن بسیار ساده است و فقط به زهکشی خوب، دمای متعادل و آب مناسب نیاز دارد. در این صورت همیشه برگ‌های آلوئه‌ورا را در خانه دارید و هر وقت لازم بود یکی از

ALOSALIN®



آلوسالین

حاوی ژل آلوئه ورا



- رفع گرفتگی و احتقان بینی
- رنیت آلرژیک
- سرماخوردگی
- آلودگی هوا

Healing and moisturizing nasal membrane passages



این حفره های در دسرساز

برای درمان یا کاهش علائم سینوزیت چه باید کرد؟



علائم سینوزیت مزمن بیشتر از یک سرماخوردگی ساده است. پزشک با گوش دادن به شرح حال شما، انجام معاینه بالینی، درخواست رادیوگرافی و در صورت لزوم MRI یا سی تی اسکن می تواند سینوزیت را تشخیص بدهد

فاطمه صادقی پیروز

سینوس ها حفره هایی کوچکند که میان استخوان های اطراف بینی و برخی از دیگر قسمت های صورت قرار گرفته اند. داخل این حفره ها هوا وجود دارد. مشکلات مربوط به این حفره ها در بیشتر موارد به دنبال سرماخوردگی ظهور می کنند. حساسیت و انحراف تیغه بینی از دیگر عوامل این بیماری هستند. همچنین آسیب فعالیت مژک های ریز حلق و بینی در افرادی که سیگار می کشند یا کسانی که در محیطی با آلودگی هوای شدید زندگی می کنند موجب خشکی مخاط بینی و سینوس ها و در نهایت عفونت سینوس می شود. التهاب و تورم سینوس ها تخلیه ترشحات را تا حدودی مختل و ترشح مایع مخاطی را افزایش می دهد. اما این تمام ماجرا نیست؛ تنفس عادی فرد از بینی مشکل شده و علاوه بر تورم اطراف بینی و چشم ها، بیمار درد ضربان

داری در صورت خود حس می کند. سرماخوردگی های ویروسی علائم سینوزیت را به وجود نمی آورند، اما حتماً سینوس ها را ملتهب می کنند. هم سرماخوردگی و هم التهاب سینوس ها معمولاً در مدت دو هفته بدون درمان بهبود پیدا می کنند، اما وجود التهاب می تواند توضیح دهد که چرا ابتلا به سرماخوردگی احتمال ابتلا به سینوزیت حاد را افزایش می دهد. همچنین اگر نسبت به موارد آلرژی زای موجود در هوا که التهاب بینی ناشی از آلرژی را سبب می شوند، مانند گرد و غبار، قارچ و گرده حساسیت دارید ممکن است مبتلا به سینوزیت مزمن شوید.

علائم سینوزیت مزمن بیشتر از یک سرماخوردگی ساده است. پزشک با گوش دادن به شرح حال شما، انجام معاینه بالینی، درخواست رادیوگرافی و در صورت لزوم MRI یا سی تی اسکن می تواند سینوزیت را

۱ مایعات فراوان بنوشید

از دیاد مایعات و رطوبت به نازک شدن مخاط و در نتیجه تخلیه سینوسها کمک می کند بنابراین این تاثیر نوشیدن مداوم مایعات را دستکم نگیرید. همچنین توصیه می شود یک مرطوب کننده یا بخارساز در فضای منزل نصب کنید.

۲ سرم شستشو بینی را فراموش نکنید

احتقان بینی و سوزش با شستشوی بینی تسکین می یابد اما از چه مدل سرمی باید بهره برد؟ سرم نمکی در داروخانه ها در دسترس است بینی را با یک سرنگ حیابدار حاوی آن به آرامی شستشو دهید. در حالی که ایستاده اید و سر خود را کج کرده اید محلول را به یک سوراخ بینی بریزید تا از سوراخ بینی دیگر خارج شود. ترکیب نمک دریا با آب مقطر و کمی جوش شیرین نیز برای آبیاری سینوس موثر است.

۳ بخار در نبرد با سینوزیت

شاید شما هم در فیلم ها دیده باشید که قدیمی ها با یک کاسه آب داغ و یک حوله بزرگ به جنگ سینوزیت می رفتند. این روش هنوز هم جواب می دهد زیرا بخار با شل کردن موکوس به از بین بردن احتقان کمک می کند. می توانید به آب روغن اوکالیپتوس هم اضافه کنید. بخار دوش گرم نیز می تواند موثر باشد اما متمرکز شدن بخار کمتر است.

۴ کمپرس گرم و سرد

HNS-AAO که آکادمی جراحی گوش، حلق، و سر و گردن آمریکا ست می گوید که بیش از ۳۷ میلیون آمریکایی حداقل یک بار در سال سینوزیت داشته اند و توصیه می کند کمپرس گرم و سرد روی سینوسها به کار ببرید. روش پیشنهادی اینچنین است: در حالی که دراز کشیده اید به مدت ۳ دقیقه کمپرس گرم را در سراسر بینی، گونه ها و پیشانی قرار دهید و بلافاصله بعد از برداشتن کمپرس گرم، کمپرس سرد را به مدت ۳۰ ثانیه در همان نواحی قرار دهید. این کار را دو تا سه بار در روز تکرار کنید.



راه های درمان

در سینوزیت حاد استفاده از داروی ضد احتقان برای رفع گرفتگی بینی و همچنین آنتی بیوتیک هایی مانند برای کنترل عفونت میکروبی استفاده می شود. برای تخفیف درد می توانید از مسکن بهره بگیرید. قطره ها یا اسپری های ضد احتقان بینی طی دوره های طولانی ممکن است منجر به احتقان و تورم بیشتر لوله های بینی شود. همچنین ممکن است پزشک شما یک اسپری کورتونی بینی همراه با سایر درمان ها تجویز کند تا احتقان، تورم و التهاب بینی شما کاهش یابد.



سپیداج امروز توانایی ارائه اقلام مختلف مواد اولیه استاندارد به داروخانه‌ها را داراست. ببینید مدل مردم به گونه‌ای است که هنوز هم برای مشکلات کوچک پزشکی به عطاری‌ها اطمینان می‌کنند که ریشه دار و درست هم هست اما عطار یا پزشک طب سنتی نمی‌تواند به عنوان مثال یک غده چربی عمیق را با داروی گیاهی درمان کند. بیماری‌های کچلی، عفونت‌های سطحی، آکنه‌ها، ریزش مو و لک و پیس و دمل و کرک و امثالهم به ظاهر اسامی قدیمی اما مشکلات آزاردهنده‌ای هستند که در دنیای امروز هم افرادی به آنها گرفتار و آزار فراوان می‌بینند. ما در تمام زمینه‌های داروهای ترکیبی وارد گود شده ایم و مواد اولیه فراگیر و کاملی را در زمینه پوست، موو زیبایی و دردهای موضعی ارائه می‌دهیم. انتخاب، خرید، ورود و ارائه این مواد نیز سیستماتیک، تحت نظارت و با بهره‌گیری از بزرگترین شرکت‌های سراسری بخش در کشور انجام می‌شود.

گفت و گو با علیرضا ناطقی که ۵۰ سال در حوزه داروهای ترکیبی فعالیت دارد

قاچاق آفت جان داروهای ترکیبی

یک تعریف ساده از داروسازی که آن را بخشی از علوم پزشکی می‌داند که در رابطه با تولید و ساخت دارو، بررسی وضعیت دارو در بدن انسان و موجودات زنده و همچنین میزان تأثیر دارو در سلامت جامعه و کم کردن بحران‌های بیماری‌زا ایفای نقش می‌کند. به عبارت دیگر رشته داروسازی به شناخت مواد مؤثر و تبدیل آن به قرص، کپسول، شربت و آمپول که قابل مصرف برای درمان بیماری بیماران باشد، می‌پردازد. علیرضا ناطقی مدیرعامل شرکت داروسازی سپیداج است؛ سرد و گرم چشیده‌ای که از نیم قرن قبل وارد این حرفه شده و اکنون نیز ماحصل فعالیت‌های شرکت او در بخش‌های مختلف درمانی یاری رسان بیماران است.

۵۰ سال فعالیت در یک حوزه اختصاصی بدون شک دشوار بوده است. این مسیر را چگونه آغاز کردید؟

من از ۱۳۴۶ وارد دنیای عجیب و سحرانگیز داروها شدم. البته جوان بودم و همزمان با کار تحصیلی می‌کردم و زبان هم می‌خواندم. گذشت و گذشت و تجربه‌ها افزون شد تا با خرید داروخانه‌ای در جنوب غرب تهران عملاً مستقل شدم. سال ۱۳۵۶ بود و عمده تجویز پزشکان شامل داروهای ترکیبی می‌شد. داروخانه من هم مرجعی بود برای ساخت داروهای اینچنینی که به داروهای جالیونوسی مشهور بودند. مردم نیز با اعتماد کامل برای درمان از این داروها بهره‌م می‌بردند.

این داروها هنوز هم مورد استفاده قرار می‌گیرند؟

در همان سال‌ها هم داروهای آماده یا بسته بندی شده در حال باز کردن جای خود در داروخانه‌ها بودند و طبعاً در نهایت جای داروهای ترکیبی را هم تا حدودی گرفتند. کیفیت و اثربخشی داروهای جالیونوسی اما نقطه قوتی شد که هنوز هم بعد از گذشت قرن‌ها مورد قبول جامعه پزشکان باشد. این روزها پزشکان زیادی بخصوص در حوزه پوست، مو و زیبایی از داروهای ترکیبی بهره‌م می‌برند و این یک صنعت فراگیر به شمار می‌آید.

داروهای جالیونوسی در کشور ما دارای چه وضعیتی از لحاظ متولی و سهم بازار

در حوزه داروهای ترکیبی عده‌ای سودجو از قشرهای مختلف جامعه که لزوماً همگی هم تخصص ندارند با روش‌های ابداعی اقدام به قاچاق مواد اولیه مثلاً به صورت مسافری می‌کنند. نظارت و کنترلی بر کار آنها نیست و قطعاً به دلیل عدم طی مسیرهای قانونی ورود، محصولی چک نشده با قیمت کمتر و گاه گران‌تر وارد چرخه می‌شود

در این حوزه فعالیت می‌کند معتقدم که دود اصلی به چشم مصرف‌کننده می‌رود و این مردم ایران هستند که از این آفت صنعت دارو آسیب می‌بینند. به نظر من وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو باید جدی‌تر باشند و البته نیازمند کمک دست اندرکاران در تعزیرات حکومتی و بحث ملی مبارزه با کالای قاچاق نیز هستند.

این مواد بیشتر در چه حوزه‌ای به فروش می‌رسند؟

پوست، مو و زیبایی. تصور کنید فردی را که برای زیباتر شدن یا درمان مشکل مو یا پوستش ندانسته از این قبیل مواد استفاده کند تا چه حد در خطر است. منابع شرکت سپیداج مورد تایید وزارت بهداشت هستند اما با موادی که غیر علمی و قاچاق هستند چه داروهای ترکیبی مطمئن می‌توان ساخت؟ اگر تعداد مصرف‌کنندگانی که نتیجه نمی‌گیرند یا آسیب می‌بینند زیاد شود تأثیری این بی‌اعتمادی مسری خواهد شد و تمامی سیستم متخصصان پوست و داروهای ترکیبی را با شبهه مواجه خواهد کرد. من از تمام متخصصان پوست سراسر کشور و داروسازان متعدد که خود را ضامن حفظ سلامت مردم می‌دانند دعوت می‌کنم هر سوالی که در زمینه داروهای ترکیبی و جالیونوسی و نحوه حلالیت و اثر بخشی آنها دارند را با ما مطرح کنند. نشانی ما مشخص است و چندین خط آزاد تلفنی را هم به این امر اختصاص داده ایم. تیم تخصصی سپیداج در سمینارهای مختلف در این زمینه اطلاع‌رسانی می‌کند و پزشکان و داروسازان متخصص ما خود را وقف روشنگری در این زمینه و تلاش برای نابودی قاچاق مواد غیر استاندارد برای سلامت مردم کرده‌اند.

زمینه، آسیب‌رسان‌تر از بقیه کاستی‌ها قلمداد می‌کنید؟

قاچاق! متأسفانه در حال حاضر در حوزه داروهای ترکیبی عده‌ای سودجو از قشرهای مختلف جامعه که لزوماً همگی هم تخصص ندارند با روش‌های ابداعی اقدام به قاچاق مواد اولیه مثلاً به صورت مسافری می‌کنند. نظارت و کنترلی بر کار آنها نیست و قطعاً به دلیل عدم طی مسیرهای قانونی ورود، محصولی چک نشده با قیمت کمتر و گاه گران‌تر وارد چرخه شده و با توجیهاتی جالب! به داروخانه‌ها فروخته می‌شود. بیشتر این افراد هیچ شناخت و اطلاع درستی از نحوه سنجش عیار و میزان کیفیت این مواد اولیه ندارند و مواد را با بحث‌های غیر علمی مانند درصد حلالیت و رنگ و بوی چشمی به داروخانه‌ها می‌فروشند. به عنوان کسی که نیم قرن

گیاهی اندک است. معتقدم به شدت نیاز به کار داریم و به عقیده من ۷۰ سال گذشته را در زمینه تاسیس دانشگاه‌های طب گیاهی و تربیت متخصصان این حوزه کم کاری کرده ایم. البته این روزها می‌بینم که دانشگاه‌های داروسازی کشور پر توان‌تر کار می‌کنند. همین موضوع در حوزه مواد اولیه داروهای ترکیبی هم مشاهده می‌شود. شرکت خودمان را مثال می‌زنم ما وارد کننده این مواد از اروپا بودیم اما بعد از شدت گرفتن تحریم‌ها سراغ کشورهای آسیای جنوب شرقی و هندوستان رفتیم. با توجه به این که در حیطه رسمی کار، اولین شرکتی بودیم که وارد این عرصه شدیم معتقدم که کشور ما پتانسیل‌هایی از واردات را داراست اما این یک همت جمعی و بی‌آفت را طلب می‌کند.

در حال حاضر چه مشکلی را در این



چرا داروهای ترکیبی را با نام داروهای جالیونوسی می‌شناسند؟

می‌گویند جالیونوس اولین پزشکی بود که اقدام به ترکیب چند ماده برای درمان بیماری‌ها کرد. این روش او بعدها در سراسر جهان استفاده شد. اما اطلاعات جالبی نیز در مورد شخصیت جالیونوس در تاریخ ثبت شده است که می‌گوید نه تنها کسی به پایه او در علم نرسید، بلکه هیچ‌کس به مقام علمی او نزدیک نشد. از آغاز پیدایش پزشکی تا آن زمان سوفسطائیان در آن فن اختلاف بسیاری پدید آورده و محاسن آن را از بین برده بودند. او برضد آنان قیام کرد و گفته آنان را باطل و عقاید بقراط و پیروان او را استوار ساخت. جالیونوس، به قولی تا حدود چهارصد کتاب تألیف کرد که بخشی از آنها در آتش‌سوزی نیایشگاه صلح از میان رفت. نام جالیونوس به خاطر شهرت وی، در ادبیات فارسی رواج یافته است:

وگر خود علم جالیونوس دانی **چو مرگ آمد به جالیونوس مانی**
نظامی گنجوی



باید و نبایدهای زلزله

آشنایی با هر آنچه هنگام زمین لرزه کارآمد خواهد بود

زمین لرزه یا زلزله لرزش و جنبش زمین است که به علت آزاد شدن انرژی ناشی از گسیختگی سریع در گسل های پوسته زمین در مدتی کوتاه روی می دهد. محلی که منشأ زمین لرزه است و انرژی از آنجا خارج می شود را کانون ژرفی، و نقطه بالای کانون در سطح زمین را مرکز سطحی زمین لرزه می گویند. پیش از وقوع زمین لرزه اصلی معمولاً زلزله های نسبتاً خفیف تری در منطقه روی می دهد که به پیش لرزه معروفند. به لرزش های بعدی زمین لرزه نیز پس لرزه می گویند که با شدت کمتر و با فاصله زمانی گوناگون میان چند دقیقه تا چند ماه رخ می دهند. زمین لرزه نتیجه رهایی ناگهانی انرژی از داخل پوسته زمین است که امواج ارتعاشی را ایجاد می کند. زمین لرزه ها توسط دستگاه زلزله سنج یا لرزه نگار ثبت می شوند. مقدار بزرگی یک زلزله متناسب با انرژی آزاد شده زلزله است. زلزله های کوچک تر از بزرگی ۳ ریشتر اغلب غیر محسوس و بزرگ تر از ۶ ریشتر خسارت های جدی را به بار می آورند.

در نزدیکی سطح زمین، زلزله به صورت ارتعاش یا گاهی جابجایی زمین نمایان می شود. زمانی که مرکز زمین لرزه در داخل دریا باشد، در صورت تغییر شکل زیاد و سریع بسستر دریا باعث ایجاد سونامی می شود که معمولاً در زلزله های بزرگ تر از بزرگی ۸ ریشتر اتفاق می افتد. ارتعاشات زمین باعث ریزش کوه و همین طور فعالیت های

آتشفشانی می شوند.

در حالت کلی کلمه زمین لرزه هر نوع ارتعاشی را در بر می گیرد. زمین لرزه ها اغلب نتیجه حرکت گسل ها هستند، و همین طور می تواند حاصل فعالیت های آتشفشانی، ریزش کوه ها، انفجار معدن ها و آزمایش های هسته ای باشد. نقطه آغازین شکاف لرزه را کانون می نامند.

آموزش هایی خاص برای افراد خانواده

- نحوه قطع جریان برق یا بستن فلکه اصلی آب، گاز و ... را یاد بگیرند.
- تا آنجا که ممکن است کمک های اولیه را یاد بگیرند، برای اینکه بعد از یک زلزله شدید، در مانگاها و بیمارستان ها به شدت شلوغ خواهند شد، بنابراین دسترسی به امکانات پزشکی بسیار دشوار می گردد.
- هر از چندی با فرض یک زلزله در منزل، به تمرین عملیات ایمنی و پیشگیری در مقابل آن بپردازند.
- اتفاقات ناگوار احتمالی که ممکن است در اثر زلزله در منزل روی دهند را از بین ببرند، برای مثال ممکن است مجبور شوند که محل خواب خود را از کنار پنجره ها دور کنند. خروجی ها و راهروها را چک کنند و اشیایی را که ممکن است باعث مسدود شدن آنها شوند، به محل دیگری منتقل نمایند.
- محل درب های خروج اضطراری، رنگ های اعلام خطر و کپسول آتش نشانی را بدانند تا در زمان مناسب از آنها استفاده کنند.
- از مهارت همسایگان خود اطلاع داشته باشند، چرا که این امر می تواند تعداد روزهای زنده ماندن آنها را تا رسیدن نیروهای امداد افزایش دهد.
- هر از چند گاهی باید بحث زلزله و سایر خطرات طبیعی را در خانواده مطرح و توصیه های لازم را یادآوری کنند.

هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟

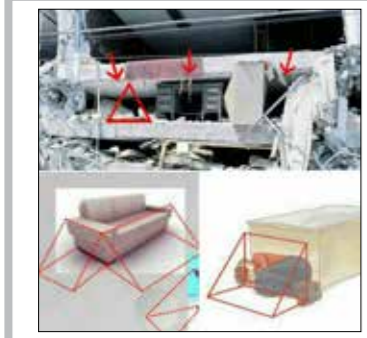
اگر هنگام وقوع زلزله در خانه هستید، می توانید جان خود و بستگانتان را با داشتن آگاهی در مورد پناه گرفتن و انجام عکس العمل سریع و مناسب نجات دهید. بنابراین لازم است که نکات ذیل را مد نظر داشته باشید:

از پنجره ها و کمد های بلند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کنند، دور شوید.

در زیر میز ناهار خوری یا میز تحریر و یا تخت خواب پناه بگیرید و چنانچه در اثر زلزله حرکت کردند، پایه های آنها را با دستانتان محکم بگیرید.

در کنج دیوارها پناه بگیرید و در حالی که سر خود را با بازوهایتان گرفته اید، حرکت نکنید.

از پله ها یا آسانسور استفاده نکنید. اگر محل ایمن وجود ندارد و شما در راهرو هستید، به کنار دیوار رفته و در حالی که نشسته اید سر خود را بر روی زانوهای خم نموده و ضمن اینکه با کف دست ها، پشت سر خود را گرفته اید، با کمک بازوها از سر خود محافظت کنید.



مثلث حیات (Triangle of Life)

نظریه ای برای نجات افراد از کشته شدن در اثر زلزله است. در این روش پیشنهاد می شود به جای رفتن در زیر میز یا قرائگیری در زیر درگاه افراد در کنار اجسام بزرگ پناه بگیرند تا در صورتی که سقف ساختمان فرو ریخت افراد در زیر حفره ای که در کنار اجسام بزرگ تولید می شود زنده بمانند. و مغایر با روش های توصیه شده معمول یعنی روش DCH است. این نظریه توسط داج کوپ مدیر تیم آمریکایی نجات بین المللی ارائه شد

در این روش فرد در کنار یکی از وسایل و اشیایی که در کنار اوست پناه می گیرد. در این روش هر گونه پنهان شدن در زیر میز، صندلی، تخت و نیز چارچوب در کاملاً رد می شود و منسوخ است و آنرا عامل مرگ حتمی افراد به هنگام بروز زلزله می داند.

هر اندازه وسایل و اشیاء محکم و دارای استحکام کافی باشند و اندازه آنها بزرگ باشد، مثلث ایجاد شده در کنار آنها بزرگتر و محکم تر است و باعث افزایش ایمنی و شانس بیشتر سالم ماندن افراد به هنگام وقوع زلزله و ریزش آوار است.

قبل از زلزله اینها را بدانیم؟

- آسیب پذیری منزل خود را در برابر زلزله برآورد نمایید. آتش سوزی ناشی از زلزله، می تواند در اثر شکستگی لوله های روغن و گاز و یا جدایی اتصالات آنها اتفاق بیفتد. بنابراین باید گرم کن و سایر تجهیزات نفت سوز و گازسوز را محکم در جایشان ببندید و در صورت امکان از اتصالات انعطاف پذیر استفاده کنید.
- شما باید اشیای سنگین مانند کتابخانه ها، گل های آویز و چراغ ها را در جای خود محکم کنید...
- اشیای سنگین و بزرگ را در ردیف های پایین قفسه ها قرار دهید و وسایلی مانند کمد و بوفه را به دیوار متصل و ثابت کنید.
- لوازم سنگین و بلند منزل مانند یخچال و فریزر، کمد های دیواری بلند و قفسه های کتاب به عنوان اشیای غیر ایمن به حساب می آیند که باید آنها را در محل خود محکم ببندید. در غیر این صورت باید هنگام زلزله از آنها دور شوید.
- لوله های آبگرمکن و سقف های شیروانی را چک کنید تا احتمال افتادن آنها را به هنگام زلزله کاهش دهید. باید مواظب اشیای موجود در قسمت های خارجی ساختمان مانند کولر و گیاهان آویزان در کنار پنجره ها باشید و آنها را کاملاً ایمن نمایید یا به جای دیگری منتقل کنید.
- در امر ساخت و ساز و همچنین بازسازی ساختمان های قدیمی، برای کاهش خطرات زلزله باید بر اساس آیین نامه های ساختمانی عمل نمایید.
- برای شناسایی مکان های ایمن، راه های خروجی و شیرهای اصلی آب و گاز و سوپج اصلی برق، یک نقشه از منزل خود تهیه نمایید.
- کیف حاوی وسایل ضروری را در مکانی مطمئن که دسترسی به آن آسان باشد، قرار دهید و محل نگهداری آن را به سایر اعضای خانواده نیز اطلاع دهید.

... و حالا چند پیشنهاد:

- موقع آماده کردن کیف فرض کنید که قرار است برای گردش چند روزه، با خانواده و پیاده به سمت طبیعت بکری بروید که خبری از امکانات اولیه نیست. محتویات کیف را با در نظر گرفتن نیازهای خود در این مدت و اهمیت سبک تر بودن کیف انتخاب کنید.
 - از کیف و لوازم گران قیمت استفاده نکنید تا نگران پنهان کردن آن نباشید.
 - داشتن حداقل ها از نداشتن آنها بهتر است، پس آماده کردن کیف را به تهیه تمام موارد لازم موقوف نکنید. از همین الان شروع کنید و متناسب با نیاز، به مرور کیف خود را تکمیل کنید.
 - از کیف نجات خود برای سفر استفاده کنید ولی بلافاصله پس از بازگشت آن را مجدداً تکمیل و آماده کنید. ۵- لوازم چندمنظوره استفاده کنید که وزن و تعداد
- کمتر ولی کارایی بیشتری دارند. مثلاً گوشی موبایل شما می تواند همزمان چراغ قوه، رادبو، نقشه تخلیه اضطراری، مسیریاب، کپی مدارک شناسایی و اسناد، عابر بانک، دفترچه راهنما و... باشد. با جستجو و نصب اپلیکیشن های امداد و نجات می توانید بیشترین بهره را از گوشی خود ببرید. البته با همراه داشتن شارژر خورشیدی این امکان بیشتر هم خواهد شد.

کوله نجات چیست؟! همین حالا یک کوله نجات برای روز مبادا فراهم کنید. کار سختی نیست!

کیفی که قرار است نجات دهنده ما در شرایط اضطراری باشد. محتویات این کیف باید در اسرع وقت در اختیار ما بوده و نیازهای اولیه حیاتی ما را برای مدت چند ده ساعت و شاید دو تا سه روز تأمین کند.



۸ نکته مهم در باره کوله نجات:
۱- کوله نجات هر خانواده باید به صورت اختصاصی و با توجه به نیازهای اعضای خانواده تجهیز شود. یعنی حتی اگر کوله آماده، خریداری می شود باید محتویات آن توسط اعضای خانواده بازنگری و تکمیل شود.
۲- محتویات کوله باید به صورت دوره ای به روز رسانی شود تا از فاسد شدن اقلام آن جلوگیری شود.
۳- همه اعضای خانواده باید با محل قرار گیری و محتویات کیف آشنا باشند.
۴- کیف برای همه اعضای خانواده به جز کودکان زیر ۱۰ سال یا سالمندان قابل حمل باشد. در صورت سنگین شدن کوله در خانواده های پر جمعیت، می توان چند کوله آماده کرد ولی اقلام حیاتی باید در همه کوله ها موجود باشد.
۵- محل قرار گیری کوله باید کاملاً مشخص، بر سر راه خروج و تا حد امکان ایمن باشد.
۶- در جمع آوری محتویات کیف به نیازهای خاص افراد آسیب پذیر خانواده مانند شیر خشک و پوشک نوزادان، سمک و عینک سالمندان و داروهای خاص توجه شود.
۷- محتویات کوله باتوجه به فصل و نیازهای آن تغییر کند.
۸- قرار نیست درون کیف نجات وسیله مضاعف قرار بدهیم. بلکه باید محل قرار گیری برخی لوازم در منزل را به داخل کوله نجات تغییر دهیم. در این صورت با استفاده روزانه از اقلام؛ شرط به روز رسانی و پویایی کیف همواره برقرار خواهد بود.



خردسالان بیرون می روید. به جای اینکه زیاده های خوراکی ها را از شیشه ماشین به بیرون پرت کنید، آنها را در این کیسه بریزید.

از این کیسه پلاستیک های بی استفاده، همیشه تعدادی را با خود به سفر ببرید. بیشتر اوقات در زمان مسافرا امکان شستشوی لباس ها وجود ندارد. از این کیسه ها برای نگهداری از لباس های کثیف در مسافرت استفاده کنید. این کار موجب مرتب ماندن چمدان سفری شما و نیجیدن بو در مکانی که در آن مستقر هستید، می شود. علاوه بر آن، بعد از بازگشت از سفر، نیازی به شستن دوباره لباس های تمیز ندارید.

برای زمانی که زیاده ها حجم زیادی ندارند و فقط به یک کیسه پلاستیکی کوچک احتیاج دارید، از این پلاستیک ها استفاده کنید زیرا پلاستیک های بزرگ به زمان زیادی برای پر شدن احتیاج دارند.

به جای استفاده از پاکت های کاغذی و پلاستیکی و در نهایت دور انداختن آنها از ساک دستی برزنتی استفاده کنید که هم با دوام و هم قابل شستشو هستند. بد نیست بدانید استفاده از ساک دستی های برزنتی در اروپا بسیار رایج است و شرکت های تبلیغاتی هم این گونه ساک ها را به جای ساک های پلاستیکی به مشتریان هدیه می دهند.

صرفه جویی در خانه کار سختی نیست

کیسه های پلاستیکی

صرفه جویی و کمتر شدن هزینه ها در زندگی کار دشواری به نظر می رسد اما می توان با راهکارهایی از اجزای گوناگون موجود در منزل بهتر استفاده کرد و هزینه انرژی کمتری پرداخت. پیدا کردن جواب سوالات ساده ای که گاهی اوقات به ذهن ما می رسد می تواند علاوه بر طولانی تر شدن عمر لوازم خانگی به صرفه جویی هم کمک می کند. حتما می دانید که معمولاً بعد از خرید ساک های پلاستیکی دور انداخته می شوند یکی از سوال هایی که ذهن بسیاری از خانم های خانه دار را مشغول می کند این است که آیا برای خرید باید از پاکت های کاغذی استفاده کنیم یا پلاستیکی؟



چند دقیقه برای خودمان ماساژ برای درمان دردها

حتماً می دانید که ماساژ دربرطرف شدن درد، گرفتگی و اسپاسم عضلات و تسهیل گردش خون و جریان لنفاوی موثر است. به این ترتیب مواد غذایی و اکسیژن تازه به بافت ها می رسد و خروج مواد سمی از بدن آسان شود. فشار دادن نقاط خاصی از بدن سبب تحریک یا مهار تولید انرژی و باعث از بین رفتن دردی می شود. ماساژ دادن که نوعی طب است، از طب چینی سنتی و تئوری طب شرقی حاصل می شود. مالش دادن، چنگ زدن، فشردن، مشت کوبیدن و ضربات آزاد توسط کف دست، انواع ماساژ درمانی را شامل می شود و ناگفته پیداست که هنگام قرار گرفتن در حوضچه آب گرم، عضلات بدن به تدریج منبسط می شوند و وزن بدن تحت تأثیر فرمول ارشمیدس قرار می گیرد. در چنین شرایطی انجام هر گونه ماساژ و کشش، شرایط بهتری دارد و آرام بخشی مطبوعی ایجاد خواهد کرد. این درمان به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات و سرعت بهبود ناراحتیهای حاد و مزمن کمک می کند. کار کرد ریه، کیسه صفرا، قلب، جگر، طحال، معده، روده و مثانه با ماساژ درمانی تعدیل و تنظیم می شود. ماساژ و مالش، امعا و احشاء از کار افتاده را دوباره به تعادل درونی موثر باشد. اما ماساژی که این روزها در کشور ما رواج دارد ماساژ سوئدی است که از معروف ترین ماساژهاست و در کاهش استرس، دردهای عضلانی، تقویت ایمنی بدن، افزایش عملکرد تنفسی و کمک به بهبود صدمات وارد به بافت های نرم بدن نقش دارد.

محتویات اصلی کوله نجات
■ آب و مواد خوراکی برای سه روز: مواد خوراکی داخل کیف باید ماندگاری طولانی، کالری بالا و وزن کمی داشته باشد و نیاز به آماده سازی و پخت و پز نداشته باشد مانند شیر خشک، بیسکویت، خرماهای خشک، کشمش و چند گرم قند
■ کیت کمک های اولیه و داروها: شامل داروهای متداول مانند مسکن ها، قرص های ضد اسهال و تهوع، پودر ORS، قرص سرماخوردگی و ضد آلرژی، قرص فشار خون، خاص مانند انسولین، قرص فشار زخم، اسپری آسم، لوازم بانداز چسب زخم، پمادهای استریل، پمادهای سوختگی، انواع باند پنبه ای و کشی، چسب باند، موچین، قیچی کوچک، ناخن گیر و سنجاق قفلی.
■ لوازم بهداشتی و شخصی: مسواک و خمیر دندان، صابون، دستمال تمیز، ژل ضد عفونی کننده، پوشک و پدهای بهداشتی، پمادهای ضد عفونی کننده و ضد چارچ و پماد ضد حشرات
■ پوشاک: لباس مناسب متناسب با فصل، کلاه، لباس زیر، بادگیر، پتو یا کیسه خواب و زیر انداز مناسب ضد آب
■ ابزار و لوازم: چاقو، در باز کن، قاشق، چنگال و بشقاب یک بار مصرف، چراغ قوه با باتری های اضافه، رادیو ترانزیستوری کوچک، الکل جامد، کیسه فریزر، کبریت و عکس و سی دی موسیقی.



پیدرولاکس

پلی اتیلن گلیکول (ماکروگل) ۴۰۰۰
پودر برای تهیه محلول خوراکی

- درمان یبوست گاه به گاه و مزمن در بزرگسالان و کودکان
- تخلیه و پاکسازی دستگاه گوارش قبل از کولونوسکوپی، رادیولوژی دستگاه گوارش و جراحی ها
- درمان بعضی مسمومیت ها

تهران، خیابان فلسطین، نبش خیابان بزرگمهر، ساختمان ۱۴۱، طبقه ششم، واحد ۵۱
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۸۵۶۳-۶۶۴۱۹۱۶۲-۰۲۱ فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۴۲
توزیع توسط شرکت های پخش فردوس، سینا پخش زن، داروگستر، ارمان طبیعت سبز، پخش نفس



شرکت داروسازی سپیداج
SEPIDAJ PHARMACEUTICAL Co.
www.sepidaj.com



باید ها و نباید هایی برای پیشگیری و درمان یبوست

یبوست، عارضه فراگیر عصر ما

می گوید اگر فردی طی ۳ روز دفعی نداشته باشد احتمال زیادی در ابتلا به یبوست دارد زیرا پس از این زمان مدفوع سخت شده و دفع آن مشکل می شود. البته نباید نادیده گرفت که ممکن است فردی سه بار در روز دفع داشته باشد و شخص دیگری دو بار در هفته زیرا متوسط زمان هر حرکت روده ای از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

یک آمار جالب توجه پزشکی می گوید که ۲۰ درصد مرد و ۳۰ درصد کودکان به یبوست مبتلا دارند. یبوست را می توان یکی از شایع ترین مشکلات مرتبط با سلامتی در جامعه امروز ما دانست که به دلیل اختلالات عملکردی روده، تغذیه نامناسب و گاه مشکلات ساختاری رخ می دهد. یک فرمول ساده در تشخیص یبوست

تکمیلی احتیاج دارند. اگر یبوست شما برای بیش از دو هفته طول کشیده حتماً به پزشک مراجعه کنید تا منبع اصلی ایجاد بیماری شناسایی و برطرف شود. اگر یبوست به دلیل سرطان کولون باشد، تشخیص زود هنگام و درمان بسیار حیاتی است.

ممکن است پزشک شما تست هایی مانند کولونوسکوپی، آزمایش خون در صورت مشکوک بودن به اختلالات هورمونی یا رادیوگرافی با ماده حاجب از کولون درخواست کند. با وجود این بیشتر مبتلایان هیچ کدام از موارد بالا را نشان نمی دهند و از دو عارضه رکود کولون یا انسداد روده رنج می برند. رکود کولون وضعیتی است که حرکات کولون به سختی انجام و مدفوع پیش نمی رود. در حالت انسداد روده نیز شخص نمیتواند مدفوع را خارج کند.

سبزیجات و بقولات و نان گندم انتخاب کنید. هر روز حدود دو لیتر آب و نوشیدنی مصرف کنید آب به کولون کمک میکنند تا مدفوع را به جلو پیش برد. البته مایعات حاوی کافئین مثل قهوه و نوشابه ها اثرات ایزدایی و دهیدراته کردن دارند. اگر الان یبوست دارید تا زمان بازگشت عملکرد روده به حالت طبیعی از مصرف این مایعات خودداری کنید. مرتب ورزش کنید که تاثیر شگرفی در درمان یبوست و پیشگیری از آن دارد. در ضمن هنگام احساس نیاز به تخلیه، خودداری نکنید، سریع به دستشویی بروید. من دچار یبوست شدم، حالا چه کار کنم؟ صبح ها نوشیدنی های گرم را امتحان کنید و اگر منع پزشکی ندارید روزانه ۴ لیوان بیشتر آب بنوشید. همچنین باید میوه و سبزیجات بیشتری به خصوص انجیر و آلو طلایی و مواد حاوی گندم به رژیم غذایی خود اضافه کنید. تا حد امکان میوه ها را با پوست میل کنید. به جای نان های سفید از نان های سبوس دار مانند سنگک، بربری و جو استفاده کنید. مصرف فیبرها بخصوص فیبر های بسیار جاذب آب، یعنی سلولز و همی سلولز می تواند تا حد زیادی به اجابت مزاج کمک کنند.

یکی از داروهای مناسب برای درمان یبوست پیدرولاکس است اما مصرف بیش از حد مجاز آن نیز جایز نیست در مورد میزان مصرف آن با پزشک معالج خود مشورت کنید.

چگونه دچار یبوست می شویم؟

در شرایطی که آن را یبوست می نامیم حرکات روده به درستی انجام نمی شود و یا تعداد حرکات از حالت طبیعی کمتر خواهد شد. اختلالات گوارشی و تغذیه ای، نگهداشتن و عدم دفع در مواقعی که احساس می کنید باید دفع کنید و استفاده زیاد و طولانی مدت از ملین ها که حرکات روده را تضعیف می کنند همچنین دریافت میزان ناکافی آب روزانه و مصرف قرص های ضد افسردگی و قرص آهن علل شایع یبوست هستند.

پزشکان تغییر رژیم غذایی معمول مانند ایام مسافرت، هایپوتیروئیدسم یا کم کاری تیروئید، بارداری، ناکافی بودن فیبر در رژیم غذایی، سرطان کولون، سندرم روده تحریک پذیر، عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، استرس، مصرف داروهای حاوی کلسیم و آلومینیوم، افسردگی، مصرف میزان زیاد محصولات لبنی در روز، بیماری های عصبی مانند ام اس اسکروز چندگانه و پارکینسون رانیز در زمره عوامل یبوست بر می شمردند.

از کجا بفهمیم یبوست گرفته ام؟

اگر شرایطی که اینجا خواندید در مورد شما صدق می کند شما هم جزو آن دسته نخست هستید که از مایشات خاصی برای تشخیص این عارضه در آن ها احتیاج نیست اما تعداد کمی از بیماران که با مشکلات جدی مواجه شده اند به آزمایشات

یبوست چه عوارضی دارد؟

علاوه بر استفراغ، کاهش وزن و درد مقعد، یبوست به دلیل توقف طولانی مدت مواد زاید و دفعی در روده ی بزرگ موجب بد اخلاقی، سردرد، بی حوصلگی، حالت تهوع و مشکلات گوارشی مانند دل درد، عفونت روده ها، بواسیر و شقاق می شود.

آیا می توانم از یبوست پیشگیری کنم؟

البته که می توانید! حتماً رژیم غذایی مناسب با مقدار فیبر مانند میوه ها،

علاوه بر استفراغ، کاهش وزن و درد مقعد، یبوست به دلیل توقف طولانی مدت مواد زاید و دفعی در روده ی بزرگ موجب بد اخلاقی، سردرد، بی حوصلگی، حالت تهوع و مشکلات گوارشی مانند دل درد، عفونت روده ها، بواسیر و شقاق می شود.

نگاهی به بیماری‌های عفونی در سال ۲۰۱۷

سال بازگشت به واکسن

□ دکتر استفان گایت: استاد بیماری‌های عفونی بیمارستان دانشگاهی استراسبورگ
در تمام جهان، بیماری‌های عفونی در مقایسه با دیگر بیماری‌ها، شیوع بیشتری دارند و به همین نسبت کشنده‌ترند. عوامل بسیاری از جمله تغییر و تحولاتی که به دست انسان در محیط زیست شکل می‌گیرند و تغییرات آب و هوایی که نتیجه تغییرات محیطی است، تغییرات در ارتباط میان انسان‌ها و حیوانات به دلیل تبدیل حیوانات به عنوان منبع اصلی غذایی بشر و دیگر کاربردها، مهاجرت و جابجایی جمعیت که با درگیری‌های مسلحانه و نیز قحطی و گرسنگی رابطه‌ای مستقیم دارد، همگی در بروز این بیماری‌ها موثر هستند.

هویت یک بیماری عفونی را عوامل عفونت‌زای آن که ممکن است ویروس، باکتری یا انگل باشد، منبع آن که ممکن است انسانی، حیوانی یا محیطی باشد و شکل و نوع انتقال آن به انسان مشخص می‌کند، این انتقال انواع گوناگونی دارد که عبارت است از:

- انتقال مستقیم یا غیرمستقیم بین انسان‌ها.
- انتقال در طول دوره درمان و مراقبت.
- انتقال از طریق آب و حیوانات.
- انتقال از طریق تماس مستقیم یا غیرمستقیم با یک حیوان.
- انتقال از طریق یک جانور بی‌مهره که حکم ناقل بیماری را دارد و منظور یا حشراتی هستند که پرواز می‌کنند (البته به غیر از گنه و تک) یا نرم‌تنان آبی که به ندرت در این انتقال دخیلند.

شکل انتقال عفونت
به نظر می‌رسد امروزه شکل انتقال عفونت به بدن انسان، یکی از مهمترین عوامل تعیین‌کننده در تغییر و تحولات اپیدمیولوژی بیماری‌های عفونی محسوب می‌شود.

آنتروپوزها
آنتروپوزها اولین دسته از این بیماری‌ها هستند و شامل بیماری‌های عفونی‌ای هستند که عامل عفونت به طور صددرصد از انسان ناشی می‌شود. از جمله بیماری‌های این دسته می‌توان به سل انسانی، مننژیت با عامل مننگوکوکی، عفونت‌های ناشی از استرپتوکوک A، سرخج، اور یون و آنفلوآنزای نوع B اشاره کرد.

زئونوزها (Zoonoses)
زئونوزها دسته دوم هستند. زئونوزها بیماری‌های عفونی‌ای را شامل می‌شوند که به یک عامل میکروبی که از حیوانات به انسان یا بالعکس منتقل می‌شود، مرتبط

امروزه اپیدمیولوژی بیماری‌های سل به اپیدمیولوژی بیماری‌های ایدز به شدت مرتبط است. در حقیقت بیماری سل جزو عفونت‌های بیشماری است که اصطلاحاً عفونت‌های فرصت طلب خوانده می‌شود و معمولاً در حین ابتلا به ویروس اچ‌آی‌وی، ناگهان سر می‌سند و فرد را مبتلا می‌سازند. بیماری‌های عفونی باکتریایی بسیار متنوعند؛ بعضی از آنها مختص انسان هستند و بعضی دیگر نه، حتی بعضی از این بیماری‌ها با واکسیناسیون برطرف می‌شوند که از آن جمله می‌توان به عفونت‌های استافیلوکوکی مثل ذم‌ل و کورک، سیاه‌زخم و انواع آبسه‌ها، عفونت‌های استرپتوکوکی مثل آنزین استرپتوکوکی، زرد زخم، سلولیت حاد صورت، مخمک، تب پس از زایمان، سلولیت نکروزانت که از بیماری‌های التهابی روده است، عفونت‌های استرپتوکوکی نوع B که مربوط به نوزادان است، عفونت‌های کوباسیل مثل عفونت ادرار، اسهال باکتریایی، عفونت یا مسمومیت خون انسان است. اپیدمیولوژی به لحاظ اپیدمیولوژی، این عفونت‌ها بجز سلولیت نکروزانت، عموماً تک‌گیر هستند تا همه‌گیر؛ این اپیدمیولوژی متناسب با به کارگیری و اعمال روش‌های پیشگیری بیماری‌های عفونی مانند حفظ بهداشت دست‌ها، گسترش می‌یابد. البته تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها و مقاومت در برابر آنها نیز

در این گسترش بی‌تأثیر نیستند. دقیقاً همانند بیماری‌هایی که در قسمت قبل مرور کردیم، در خصوص بیماری‌های بالا نیز نباید در سسال پیش رو، انتظار تغییراتی در کثرت و شیوع آنها داشته باشیم، البته به جز بعضی از عفونت‌ها که منشأ کولی‌باسیل دارند و از پرندگان ناشی می‌شوند و در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها نیز بسیار مقاوم هستند. این مقاومت با تولید آنزیم کارباپنماز که آنتی‌بیوتیک‌ها را غیرفعال می‌کند، حاصل می‌شود. امروزه مجموعه‌ای از آنتی‌بیوتیک‌ها کشف شده‌اند که تقریباً در مداوای تمام عفونت‌ها مؤثرند. در حال حاضر و در سراسر جهان، صحبت از باکتری‌هایی است که در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم‌اند، اما کشور فرانسه از این حیث مستثناست و در حقیقت در موقعیت بحرانی قرار ندارد. اگر احتمالاً مقاوم‌ترین انواع باکتری‌ها نیز در این کشور دیده‌شود، معمولاً از یک کشور خارجی در جنوب یا شرق، وارد شده‌است.

بیماری‌های عفونی ویروسی
بیماری‌های عفونی ویروسی که خاص انسان‌ها هستند و با واکسیناسیون پیشگیری می‌شوند، کاملاً شناخته شده‌اند. از آنجا که واکسیناسیون راه اصلی پیشگیری از آن‌هاست، شیوه طرح اجرای واکسیناسیون برای پیشگیری از شیوع این بیماری‌ها و شرایط زندگی و مهاجرت در گسترش و شیوع بیماری‌ها بی‌تأثیر نیستند. سرخج، سرخجه، اریون، آنفلوآنزای نوع B، فلج اطفال، هپاتیت نوع A و B، آبله مرغان و زونا در این گروه طبقه‌بندی می‌شوند. در خصوص این بیماری‌ها نیز باید بگوییم

از آنجا که روند کلی مسیر بیماری‌های نژولی دارد و به عبارت دیگر روند ابتلا به بیماری در حال کاهش است، نباید انتظار تغییر و تحولات مهمی را در سال ۲۰۱۷ داشته باشیم.

عفونت‌های بیمارستانی
نوع دیگری از بیماری‌های عفونی - باکتریایی یا بیماری‌های عفونی که به ندرت منشأ ویروسی دارند عفونت‌های بیمارستانی است که اپیدمیولوژی نسبتاً پایساری دارند. این عفونت‌ها خاص محیط بیمارستان هستند و با اشکال مراقبت و پرستاری، با به کارگیری تدابیر عفونت‌زدایی و نیز بروز مقاومت باکتریایی در پی استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در ارتباطند. از جمله باکتری‌های مولد عفونت بیمارستانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. **کلبسلیلا (Klebsiella):** باکتری‌های گرم منفی، غیرمتحرک، اکسیداز منفی و استوانه‌ای شکل هستند. کپسول پلی‌ساکاریدی دارند و معروف‌ترین آن، کلبسلیلا پنومونیه است.
۲. **انتروباکتر (Enterobacter):** یک جنس از باکتری گرم منفی که منجر به بیماری‌های گوارشی می‌شود.
۳. **باسیل پئوسیانیک (Bacille pyocyanique):** از مهم‌ترین عوامل عفونت‌زا در بخش‌های سوختگی محسوب می‌شود.
۴. **آسینتوباکتر (Acinetobacter):** گونه‌ای از باکتری‌های گرم منفی که در برابر اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها مثل پنی‌سیلین مقاومت دارند.

البته لازم به یادآوری است باکتری‌های



استافیلوکوک، استرپتوکوک و کولباسیل که از باکتری‌های گرم مثبت هستند، در طبقه‌بندی بالا جای نمی‌گیرند. دانشمندان، از یک سو مرتباً تئوری‌وار اقدامات عفونت‌زدایی پیشگیری‌کننده را تعریف می‌کنند اما در عمل کاری از پیش برده نمی‌شود و در نتیجه شاهد مبتلایانی در میان افراد مسن‌تر و ضعیف‌تر هستیم. بیماری‌های همه‌گیر واقعی در حقیقت رواج و شیوع سابق را ندارند اما مقاومت روزافزون باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها به ویژه در محیط بیمارستان یقیناً مشکلی بزرگ و نگران‌کننده‌است. البته هیچ گونه تشابهی میان مقاومت یک نوع باکتری در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها و قدرت بیماری‌زایی آن وجود ندارد (منظور از این قدرت بیماری‌زایی، میزان شدت و سمی بودن باکتری است).

بیماری‌های منتقله از آب و مواد غذایی
بیماری‌های عفونی باکتریایی که ویروسی یا انگلی هستند و عامل عفونت در آنها از طریق آب یا مواد غذایی منتقل می‌شود، سیر نژولی دارند اما علت این پدیده، بیض یک سری قوانین برای کنترل این بیماری‌هاست. قوانینی که اگر چه هنوز هم کافی نیستند اما متخصصان علوم غذایی، کشاورزان و رستوران‌داران را بر آن می‌دارد تا در برابر خطرات بیماری‌های میکروبی، جانب احتیاط را رعایت کنند و اقدامات پیشگیری‌کننده را به عمل آورند.

زئونوزها
در مورد زئونوز که بیماری مشترک میان انسان و دام محسوب می‌شود، باید بگوییم که حالت اپیدمی ندارد و کاملاً تک‌گیر است. در این خصوص نیز مقررات محکم و محدودکننده‌ای وضع شده‌است، به ویژه در حوزه واردات دام‌ها و حیوانات. در سال جدید، تقریباً دلیلی وجود ندارد که در این بخش تغییر و تحولات اپیدمیولوژیکی چشمگیری ظاهر شود و اگر هم تصادفاً ظاهر شود، زمان آن مشخص نیست و پدیده‌ای کاملاً غیرقابل پیش‌بینی است.

بیماری‌های با منشأ بی‌مهرگان
سرانجام در حیطه بیماری‌های عفونی که عامل بیماری‌ها توسط یک جانور بی‌مهره به انسان منتقل می‌شود، شاید بتوان انتظار پیشرفت‌های اپیدمیولوژیکی کمابیش مهمی را در سال جاری داشته باشیم، چون توزیع جغرافیایی این قسم از بیماری‌ها، قبل از هر چیز به توزیع جغرافیایی عامل آنها مرتبط است، عاملی که خود به تنهایی به عواملی چون دما، رطوبت و رویش گیاهی

بیماری‌های عفونی باکتریایی که ویروسی یا انگلی هستند و عامل عفونت در آنها از طریق آب یا مواد غذایی منتقل می‌شود، سیر نژولی دارند اما علت این پدیده، وضع یک سری قوانین برای کنترل این بیماری‌هاست، قوانینی که اگر چه هنوز هم کافی نیستند اما متخصصان علوم غذایی، کشاورزان و رستوران‌داران را بر آن می‌دارد تا در برابر خطرات بیماری‌های میکروبی، جانب احتیاط را رعایت کنند و اقدامات پیشگیری‌کننده را به عمل آورند

رژیم غذایی و تغذیه

دارند و ثابت شده برنامه ورزشی سبب بهبود عملکرد قلب می‌شود. مطالعات نشان داده است که در مواردی از دیابت بالغین که به بیماری به تازگی تشخیص داده شده کاهش وزن به تنهایی می‌تواند سبب کاهش کلسترول و کاهش فشار خون شود و همچنین موجب می‌شوند مبتلایان نیازی به دارو نداشته باشند.

رژیم غذایی فرهنگ‌های دیگر نیز فواید خاصی در زمینه سلامتی دارند. در آسیا رژیم غذایی کم چربی است و میزان بروز بیماری قلبی در این قاره کم است. رژیم‌های غذایی ممالک مدیترانه‌ای پر از روغن زیتون، سبزی و غلات است و میزان بروز آلرژی‌های غذایی را در بسیاری از اختلالات دخیل دانسته‌اند که از جمله می‌توان از آرتریت، آسم، بیش‌فعالی و کولیت اولسراتیو نام برد.

درمان بیماری‌های قلب و عروق و دیابت رژیم کم چربی توصیه شده است. رژیم پرتیکین که ناتان پرتیکین (Nathan Pritikin) آن را ابداع کرد، بسیار کم چربی (کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه) و غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبرهای غذایی است. رژیم اورنیش که از سوی دکتر دین اورنیش (Dean Ornish) طراحی شد یک رژیم گیاهی است در این رژیم به هیچ‌وجه مصرف گوشت قرمز، گوشت مرغ یا ماهی مجاز نیست و فقط ۱۰٪ کالری روزانه از چربی تامین می‌شود. دکتر رابرت آت کینز (۱۹۳۰-۲۰۰۳) نوعی رژیم غذایی رابداع نمود که اثرات اثبات شده‌ای در کاهش وزن کوتاه مدت دارد و بیشتر این اثر بخشی به دلیل افزایش میزان پیروی و پذیرش بیماران است. نگرانی‌هایی در مورد خطر کتواسیدوز و فقدان مطالعات بلندمدت در مورد اثرات این رژیم بر روی سلامتی وجود دارد. رژیم آتکینز در درمان صرع مقاوم کودکی نیز به کار رفته است. تمامی رژیم‌های فوق برنامه ورزشی نیز

روش‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری یا درمان بیماری در طب نوین امروزی جایگاه مهمی دارند و تاثیرات آنها با شواهد نوین علمی به اثبات رسیده است. دولت فدرال برای تامین نیازهای تغذیه‌ای جمعیت متوسط ایالات متحده جیره‌های روزانه قابل قبولی (RAD) را وضع کرده است. مصرف غلات کامل، گوشت بی چربی و سبزیجات تشویق می‌شود و توصیه می‌شود از مصرف مفرط محصولات قندی تصفیه نشده پرهیز شود. منتقدین عنوان کرده‌اند که رهنمودهای فدرال تحت نفوذ بی‌جای صنایع لبنی و گوشتی تهیه شده است. متخصصین تغذیه رهنمودهای دیگری، خصوصاً در مورد کودکان، نوجوانان، افراد دیابتی و غذای جایگزین‌های زیادی وجود دارد و جهت مدارا با برخی بیماری‌ها با فرایندهای بدنی، برنامه‌ها خاصی برای افزودن مواد معدنی یا ویتامین‌ها به رژیم غذایی تدوین شده است. برای



جهانیان را برانگیخته‌اند و این در حالی است که این بیماری‌ها واگیردار نیستند بلکه از جمله بیماری‌های زئونوز محسوب می‌شوند که بین انسان و دام مشترکند. با این حال، این بیماری‌ها برای مدت معینی حالت اپیدمی به خود می‌گیرند، همه‌گیر شده و چه بسا منجر به مرگ افراد بیشماری می‌شوند.

شیوع بیماری‌هایی مرگبار در اسب‌ها، پرندگان و انسان می‌شود. اما اگر بخواهیم دلایل این شیوع دوباره را بر شماریم، باید تغییرات دمایی و جوی، تغییرات شیوه کشاورزی که از تغییرات دمایی و جوی ناشی می‌شود، جهانی شدن مقوله‌های کار، سفر و تجارت و توسعه شهری برنامه‌ریزی نشده اشاره کنیم.

گرم شدن کره زمین، تغییر رطوبتی که از این تغییر دما ناشی می‌شود و نیز پدیده جنگل زدایی، تأثیر انکارناپذیری بر اکولوژی جانوران بی‌مهره ناقل بیماری دارند. هر ساله در تمام جهان، بیش از یک میلیارد نفر به بیماری‌های عفونی واگیردار مبتلا می‌شوند و بیش از یک میلیون نفر از آن‌ها جان خود را از دست می‌دهند. از میان این بیماری‌ها می‌توان به مالاریا، تب دنگی، تب حلزون، تریپانوزومیاز یا بیماری مته‌تان که در میان مردم آفریقا رایج است، لیشمانیاز احشایی (یک بیماری انگلی مزمن که در حیوانات وجود دارد و بر اثر گسترش نوعی پشه خاکی، از این حیوانات آلوده و یا انسان مبتلا، به فرد سالم منتقل می‌شود)، بیماری شاگاس (Chagas) که یک بیماری انگلی استوایی است، تب زرد، ورم مغز و نیز بیماری روبلز که از راه آلودگی به کرم انگلی اونکوسر کاولولوس، ایجاد می‌شود، اشاره کرد.

بیماری‌های عفونی غالباً ویروسی و بعضاً انگلی که شیوع و گسترش جغرافیایی آنها به شکلی معنادار و البته نگران کننده در حال تغییر است، همگی در زمره بیماری‌هایی طبقه‌بندی می‌شوند که امروزه با عنوان بیماری‌های نوظهور از آنها یاد می‌شود. این بیماری‌ها جدا از بیماری‌هایی هستند که اخیراً و به تازگی کشف شده‌اند

در واقع ما امروزه به راحتی می‌توانیم از داده‌های هواشناسی استفاده کنیم و نه تنها از شیوع مالاریا و دیگر بیماری‌های عفونی واگیردار که به آب و هوا حساس هستند، جلوگیری کنیم بلکه حتی می‌توانیم عواملی که در درازمدت منجر به شیوع آن‌ها می‌شوند را نیز کشف کنیم.

تغییرات در راه است!
در آینده‌ای نزدیک در سطح جهانی، شاهد تغییرات مهمی در حیطه بیماری‌های عفونی خواهیم بود. بیماری‌های واگیرداری که ناقل آن‌ها جانوران بی‌مهره و وابسته به وضعیت آب و هوایی هستند، کم‌کم به سمت شمال کره زمین تغییر مکان می‌دهند. این فرآیند از هم‌اکنون شروع شده است و با تسهیل مسافرت‌های بین‌قاره‌ای شدت گرفته است که البته باید مقوله مهاجرت را نیز به آن اضافه کنیم. در حال حاضر بیماری‌هایی چون سارس (SRAS) (نوعی بیماری خطرناک تنفسی که عامل آن نوعی ویروس از گروه کورونا ویروس است و در آسیا و خاورمیانه شیوع دارد)، آنفلوآنزای نوع A، آنفلوآنزای پرندگان در کشورهای آسیایی و نیز تب ابولا (Ebola) در کشورهای آفریقایی، ترس

منبع: <http://www.atlantico.fr/decryptage-avenir-maladies-stephane--2017-infectieuses-en-1.html?yahoo.2922384-gayet>





گفتگو با دکتر جعفر میر فخرایی دبیر انجمن تولید کنندگان فرآورده‌های گیاهی دارویی

جامعه جهانی طب گیاهی را باور دارد

بی گمان گام‌های بلند صنعت داروسازی امروز، مدیون پیچیدگی علم شیمی است اما جایگاه سنتز ارگانیک و پیشینه چند هزار ساله طب گیاهی همچنان مورد اعتماد مردم است و گاه حتی برای بیماری‌های مهلک تجویز می‌شود. امروزه این رقیب قدرتمند داروهای شیمیایی از جایگاه قابل توجهی برخوردار است و گیاهان دارویی و داروهای که از آنها تهیه می‌شود در بسته بندی‌های نو و کار کردهایی تازه یافته به بیماران یاری می‌رسانند. از اثربخشی بالای داروهای شیمیایی نباید غافل بود اما عوارض جانبی آن‌ها از اصلی‌ترین عوامل گرایش مجدد مردم دنیا نسبت به استفاده از گیاهان دارویی است. آمارهای سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که بیش از ۸۰ درصد مردم جهان، بهترین گزینه برای درمان بیماری‌ها را داروهای گیاهی می‌دانند. با وجودی که پیشرفت سریع و چشمگیر علوم، مصرف گیاهان دارویی را در مقایسه با گذشته کاهش داده اما منشأ گیاهی بسیاری از داروهای که در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند همچنان گیاهان دارویی هستند.

تجدد طلبی آنها باعث شد برای گذراندن دوره‌های آموزش پزشکی تعدادی از مستعدین را به غرب بفرستند. در واقع طب غربی بعد از بازگشت این افراد وارد کشور شد و طی این سال‌ها، آرام آرام طب سنتی را به گوشه‌ای راند. با وجود چنین شرایطی پزشکان سنتی، کار بلدان و عطاری‌ها همچنان داروهای طب سنتی را بر اساس طب ابن سینا، الحوی و زکریا تجویز می‌کردند تا طب گیاهی زنده نگه‌داشته شود. البته این بر خلاف عقیده بیشتر پزشکان غرب آموخته بود که داروهای گیاهی را بدون اثر بخشی مثبت بر می‌شمردند. گذار آرام زمان و ورود طب اروپایی، طب سنتی و گیاهان دارویی را کم‌رنگ کرد اما عوارض سو داروهای شیمیایی، رجوع شتابانک جامعه جهانی به سمت طب سنتی را سبب شده است. خوشبختانه باور مردم به طب سنتی بیشتر شده و استفاده از داروهای گیاهی در این صنعت دارو سازی آینده مثبتی خواهد داشت.

ایران امروز در زمینه تولید داروهای گیاهی چه جایگاهی دارد؟

باور جامعه به تاثیر گذاری این داروها، تولید داروهای گیاهی در کشور ما را به یک صنعت تبدیل کرده و برای تولید بیش از هزار داروی گیاهی در کشور پروانه صادر شده است. این در حالی است که در دهه گذشته تنها برای تولید ۳۰۰ داروی گیاهی پروانه صادر شده بود. در این زمینه تبلیغات، تولیدات کارآمد تر و قوی تر، برگزاری همایش‌ها و فرهنگ‌سازی عمومی مهم‌ترین نقش را داراست. جامعه باید بداند که تمامی داروهای گیاهی موجود در مراحل آزمایش‌های بالینی را با موفقیت پشت سر می‌گذرانند. در تمامی داروهای گیاهی میزان مصرف، طریقه مصرف و موارد منع مصرف مشخص است و به عنوان متولی صنعت داروهای گیاهی در ایران به شما اطمینان می‌دهم که هیچ دارویی بدون تائید، مجوز تولید نمی‌گیرد.

رویکرد امروز پزشکان نسبت به داروهای گیاهی چگونه است؟

فرهنگ‌سازی تنها برای عموم نیست و تغییر رویکردها و باورهای مستند باعث شده پزشکان بیشتری در کشور ما تولیدات مجوز داروهای گیاهی را تجویز کنند. البته امروزه در کشورهای پیشرفته نیز طبق آمار بیش از ۴۰ درصد داروهای مصرفی منشأ گیاهی دارند و این طب در سطح جهانی بیش از پیش مورد توجه است. ما امروز از اعتبار خاصی در زمینه تولید داروهای گیاهی و همچنین

صادرات داروهای گیاهی به قاره‌های مختلف جهان برخورداریم. **موضوعی که در رفتار دارویی اغلب مردم مشاهده می‌شود این است که برای بیماری‌های ساده‌ای مانند گلو درد یا سرماخوردگی از طب گیاهی بهره می‌گیرند اما برای بیماری‌های سخت کمتر کسی حتی به این مقوله فکر می‌کند.**

درست می‌فرمایید؛ تجویز داروهای گیاهی توسط پزشکان کشور ما مقوله‌ای نو به حساب می‌آید. البته معتقدم که فرهنگ‌سازی عمومی می‌تواند از خردسالی آغاز شود. خانواده‌ها می‌توانند به فرزندان خود بیاموزند که گیاهان را خداوند برای بشر آفریده و موارد ساده استفاده از طب سنتی را می‌توان کتاب‌های دوره ابتدایی گنجاند. همچنین دوره‌های بازآموزی و سمینارها در زمینه معرفی گیاهان دارویی و این صنعت، زمینه‌ساز آشنایی پزشکان با داروهای گیاهی تولید داخل کشور خواهد بود و با تشخیص و تجویز این نسل نو گرایش عموم در زمینه استفاده از طب گیاهی در درمان بیماری‌های سخت نیز گسترش خواهد یافت. در واقع اثر بخشی فراورده‌های طبیعی کمی زمان می‌برد، اما اثرات نامطلوب آن به مراتب کمتر از داروهای شیمیایی دارند و در تداوم مصرف بسیار سودمند هستند.

شما تاکید خاصی بر سودمندی طبیعت دارید. آیا می‌توان با مصرف مناسب مواد غذایی طبیعی اطمینان داشت که بیمار نمی‌شویم و از دارو بی‌نیاز خواهیم بود؟

ببینید بیماری یک فرآیند چند جانبه است که تنها به خوراک بستگی ندارد. به عنوان مثال بیماری بیوسست؛ همه فکر می‌کنند که صد درصد گوارشی است اما تاثیر استرس در بروز این بیمار بسیار بالاست که ربطی هم به خوراک سالم ندارد. ما می‌گوییم مواد مورد نیاز بدن مانند ویتامین‌ها، املاح و مواد معدنی با مصرف متنوع و متعادل مواد غذایی تامین خواهد شد اما تغییر شرایط زندگی، عادت‌ها و الگوهای غذایی می‌تواند افراد را با کمبود ریز مغذی‌ها مواجه و بیمار کند.

از یاد نبریم که برای جبران کمبود برخی از ریز مغذی‌ها هم می‌توان روی طبیعت حساب کرد و با غنی‌سازی مواد غذایی و استفاده از مکمل‌های غذایی و رژیم‌ی و در عین حال ممانعت از مصرف بی‌رویه و خودسرانه مکمل‌ها در اتقای سلامت جامعه گام برداشت.



نمایش دل انگیز عطاری‌ها در سه پرده

عطاری‌ها یک مقوله قابل توجه در کشور ما هستند که جمعیت انبوهی به آنها و آنچه از خواص گیاهان می‌گویند اعتماد دارند. طبیعا باید از این پتانسیل مطلوب در زمینه عرضه گیاهان دارویی بهره بیشتری ببریم و در عین حال نیز توجه کنیم که نباید اما و اگرها را از یاد ببریم و نسبت به مسایل جانبی بی تفاوت باشیم.

۱ در کشورهای پیشرفته، گیاهان دارویی تحت نظر متخصص و در محیط کاملاً ارگانیک رشد می‌یابند. در آمریکا و کشورهای اروپایی بیش از ۴۰ درصد داروهای مصرفی منشأ گیاهی دارند که چیدن و انتقال این گیاهان به شهرها با وسواس و نظارت کامل انجام می‌شود. سپس در زیباترین و دل‌انگیزترین شیشه‌ها و بسته بندی‌ها در داروخانه‌های مجاز هر کشور با نهایت بهداشت محیطی و الزام به استفاده به از دستکش به مشتری عرضه می‌شوند. در کشور ما اغلب این گونه نیست؛ عرضه این داروها داخل گونی‌های روباز، برداشتن گیاهان خشک با بیلچه و کشیدن روی ترازو و ریختن داخل پلاستیک‌های یک شکل قطعاً مطلوب نیست!

۲ قیمت این عرضه هم ارزان است. گیاهان دارویی یک صنعت فراگیر جهانی را تشکیل می‌دهند و بخصوص صادرات آنها سودآور است اما گیاهان دارویی ارزان از کشور خارج می‌شود و همان گیاهان بعد از فرآوری و در بسته بندی‌های دل‌برابر قیمت به کشور خردمان بازگردانده می‌شود. این یکی از چالش‌های عرصه گیاهان دارویی است. چالش مهم دیگر این که برخی گیاهان دارویی تنها در ایران می‌رویند. این یک امتیاز و خاص کشورمان است. متأسفانه با برداشت بی‌رویه می‌رویم تا نسل آنها را منقرض کنیم. بی شک باید با یک سیستم منطقی این گیاهان را بارور کنیم و با استفاده بهینه از آنها از این امتیاز خدادادی بیشتر بهره بگیریم.

۳ ایران حدود ۸ هزار گیاه شناخته شده دارد که حدود یک دهم از آن‌ها به عنوان دارو مصرف می‌شود. سوال اینجاست که چند درصد عطاری‌های ما از خواص واقعی و کامل هر گیاه آگاهی دارند و اثرات و عوارض این‌ها را چند درصد عطاری‌ها می‌شناسند؟ تمام داروهای گیاهی دارای دوز مصرف، نحوه مصرف و برخی نیز دارای موارد منع مصرف هستند. از سوی دیگر با توجه به پراکندگی عطاری در روستاها و جای جای شهرها می‌توان به صورت تقریبی حدود ۲۰ هزار عطاری را در نظر گرفت که جمعیت قابل ملاحظه‌ای در سطح کشور است.

تعداد کمی از این عزیزان پروانه فعالیت دارند. طبیعا این فعالیت باید قانونمند شود و برای آنها دوره‌های آموزشی برگزار شود. همچنین باید به افراد فارغ‌التحصیل در رشته گیاهان دارویی مجوز بدهیم تا در داروخانه‌ها فقط داروی گیاهی بفروشند. اکنون ما در جایگاه رو به رشدی قرار گرفته ایم. به عنوان مثال تولید روغن گشنیز برای رفع بی‌اشتهایی کودک یا امگا ۳ گیاهی را می‌توان گام‌هایی مثبت دانست. بی گمان آموزش مداوم می‌تواند ظرفیت‌های بالقوه را بالفعل کند.

دکتر جعفر میر فخرایی
دبیر انجمن تولید کنندگان داروهای گیاهی و گیاهان دارویی

آشنایی با اصطلاحاتی برای توصیف رویکردهای درمانی

جایگاه طب مکمل و جایگزین در روان پزشکی

پیشرفت‌های عمده‌ای که در طول قرن گذشته در پژوهش‌های طبی زیستی و به طور کلی در روش علمی اتفاق افتاد سبب کشف مداخلات انقلابی پزشکی شد که عمدتاً از طریق درمان بیماری‌های عفونی جان بسیاری را نجات داد. اما بسیاری از طبیبان و بیماران احساس می‌کنند که مفاهیم تقلیل‌گرایانه و زیستی بیماری و درمان که راهنمای بخش اعظم مراقبت پزشکی غربی است اغلب نقش عوامل روانی-اجتماعی را در سلامت و تندرستی کم‌اهمیت جلوه می‌دهد.

منظور از اصطلاح طب جایگزین و طب مکمل انواع روش‌های درمان یا پیشگیری از بیماری است که روش‌ها و اثر بخشی آنها با دانش سنتی یا مرسوم طب زیستی متفاوت است. سایر اصطلاحاتی که برای توصیف این رویکردهای درمانی بکار می‌روند عبارت اند از طب یکپارچه یا کل نگر.

طب متعارف یا مرسوم، آنگونه که در ایالات متحده و سایر کشورهای غربی دنبال می‌شود مبتنی بر روش علمی است، یعنی استفاده از آزمایش برای اثبات یک فرضیه یا تعیین احتمال یک نظریه. در طب متعارف فرض بر این است که بدن یک سامانه‌ی زیستی و فیزیولوژیک است. در این طب اعتقاد بر این است که هر اختلالی علتی دارد که با درمان دارویی، جراحی و روش‌های تکنولوژیک پیچیده قابل درمان است. به همین دلیل طب متعارف، طب زیستی یا طب فنی نیز نامیده می‌شود. طب متعارف را طب آلپاتیکی (Allopathic) نیز می‌نامند. اصطلاح آلپاتی از واژه یونانی Allos (دیگر) مشتق شده است و به کاربرد طب برای خنثی کردن علائم و نشانه‌های بیماری اشاره دارد. آلپاتی نوعی از طب است که در دانشکده‌های پزشکی آمریکا تدریس می‌شود.

مرکز ملی طب مکمل و جایگزین مقبولیت گسترده روش‌های CAM دولت ایالات متحده را واداشت که در زیرمجموعه موسسه ملی سلامت (NIH) مرکزی برای طب مکمل و طب جایگزین (NCCAM) تاسیس کند. ماموریت‌های NCCAM عبارت‌اند از: ارزیابی مفید بودن و بی‌خطر بودن طیف وسیع روش‌های درمانی غیر مرتبط و غیرارتودوکس و ارائه توضیحات علمی در مورد اثر بخشی احتمالی آنها، آموزش پژوهشگران CAM و نشر اطلاعات در سطح جامعه، NCCAM پیشنهاد کرده نامش به مرکز ملی پژوهش‌های مراقبت‌های بهداشتی مکمل و یکپارچه تغییر یابد. مطالعه‌ای که NCCAM در سال ۲۰۱۱ انجام داد نشان داد حدود ۴۰٪ آمریکایی‌ها در طول یک دوره ۱۲ ماهه از یکی از درمان‌های CAM استفاده کرده‌اند. رایج‌ترین محصولات طبیعی مورد استفاده عبارت بودند از: اکیناسه (Echinacea)،

جین سینگ (Ginseng)، جینکوبیلوبا، مکمل‌های سیر، گلوکوزامین و گیاه سنت جونز (علف‌چای). شایعترین اختلالاتی که در درمان آنها از این روش‌ها استفاده می‌شود عبارت بودند از کمردرد، سردرد و درد گردن.

اکثر افرادی که از روش‌های طب مکمل و جایگزین استفاده می‌کنند معتقدند بیشتر منافع بالینی زمانی حاصل می‌شود که این روش‌ها در کنار درمان‌های متعارف به کار می‌روند. در حال حاضر NCCAM در NIH و موسسات پژوهشی دانشگاهی کارآزمایی‌های بالینی را در مورد بررسی منافع روش‌های مختلف CAM و تاثیر آنها بر روی طیفی از بیماری‌ها و اختلالات، از اختلالات روان‌پزشکی گرفته تا سرطان، پوکی استخوان و اسکروز مولتیپل، هماهنگ و هدایت می‌کند.

مطالعات تکمیل‌شده نتایج زیر را ارائه داده‌اند: طب سوزنی در درمان کژکاری و درد ناشی از استئوآرتریت زانو موثر است: دوز کم Echinacea augustifoli در پیشگیری از علائم سرماخوردگی موثر نیست: ترکیب گلوکوزامین و مکمل‌های حاوی سولفات کندروایتین در اکثر موارد سبب تسکین قابل‌ملاحظه درد استئوآرتریت نمی‌شود، اما در گروه اندکی از بیماران که درد شدیدی دارند موثر است: گیاه سنت جونز (علف‌چای)

(Hypericum perforatum) درمان افسردگی اساسی با شدت متوسط موثرتر از دارونما نیست. گیاه سنت جونز (علف‌چای) برای درمان اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اضطراب و افسردگی مینور تحت بررسی قرار دارد (ن. ک. طب گیاهی).

پزشکان و بخصوص روان‌پزشکان کاملاً با تاثیر ذهن بر روی بدن و تاثیر عوامل روانشناختی در سلامت و تندرستی، اثرات درمانی قدرتمندی دارد و اثر اثبات شده دارونما که در آن ماده‌ای خنثی در درمان یک اختلال موثر واقع می‌شود، اهمیت تعامل ذهن و جسم را در سلامت و بیماری نشان می‌دهد.

در حال حاضر در بیش از نیمی از دانشکده‌های پزشکی ایالات متحده دوره‌های طب مکمل و جایگزین ارائه می‌شود و در بسیاری از آنها مراکز برای تحقیقات طب جایگزین تاسیس شده است. در این مراکز استادان ذهن-بدن یا طب مکمل فعالیت می‌کنند که این افراد عمدتاً دارای تخصص‌های علمی نظیر طب داخلی یا روان‌پزشکی هستند. این روند احتمالاً ادامه خواهد یافت تا مشخص شود کدام یک از نظام‌های متعدد طب جایگزین موجود ارزش علمی دارند. فقط در صورتی می‌توان برخی فنون طب جایگزین را در طب مرسوم ادغام نمود که در کارآزمایی‌های دقیق بالینی تایید شوند.

طب فشاری و طب سوزنی

طب فشاری و طب سوزنی روش‌های مداوای چینی هستند و در کتب پزشکی باستانی (که قدمت آنها تا ۵۰۰۰ قبل از میلاد نیز می‌رسد) به این روش‌ها اشاره شده است. اصل اساسی در طب چینی این باور است که انرژی حیاتی (chi یا qi) در مسیرهای خاصی (نصف‌النهارها) جریان می‌یابد و روی بدن ۳۵۰ نقطه (نقاط سوزنی) دارد که دستکاری این نقاط با تحریک یا رفع انسداد جریان انرژی عدم تعادل را تصحیح می‌کند. مفهوم بنیادی دیگر اندیشه وجود دو حوزه انرژی متضاد (Yang و Yin) است که برای حفظ سلامتی باید در حالت توازن باشند. در طب فشاری نقاط سوزنی با انگشت دستکاری می‌شوند، در طب سوزنی سوزن‌های استریل نقره یا طلا (تقریباً با قطر یک موی انسان) را به عمق‌های مختلف (۵، ۱۰ میلی‌متر تا ۱،۵ سانتی‌متر) داخل پوست فرو می‌کنند و در جا به سمت چپ یا راست می‌چرخانند تا هر گونه عدم تعادل Qi تصحیح شود. مدت زمان چرخش در موارد مختلف متفاوت است.

فن الکساندر

فن الکساندر رافیم الکساندر (۱۸۶۹-۱۹۵۵) پدید آورد که در تاسمانیا بدن‌آمد و بعدها یک هنر پیشه معروف تئاتر شد. او پس از مدتی دچار آفونی (خفگی صدا) شد و با تغییر وضعیت بدنی روی خودش دست به آزمایشاتی زد و سرانجام صدایش را به دست آورد.

ادامه دارد

پزشکان و بخصوص روان‌پزشکان کاملاً با تاثیر ذهن بر روی بدن و تاثیر عوامل روانشناختی در سلامت و تندرستی، اثرات درمانی قدرتمندی دارد و اثر اثبات شده دارونما که در آن ماده‌ای خنثی در درمان یک اختلال موثر واقع می‌شود، اهمیت تعامل ذهن و جسم را در سلامت و بیماری نشان می‌دهد



بی اختیاری ادراری چیست؟ عارضه‌های که سن و سال نمی‌شناسد



بی اختیاری ادراری یا فقدان کنترل مثانه یک مشکل رایج است که باعث خجالت می‌شود! دامنه شدت، از خروج گاه و بیگاه ادرار در هنگامی که شما سر فیه یا عطسه می‌کنید تا نیاز فوری به دفع ادرار که بصورت بسیار ناگهانی و شدید بوده است و شما نمی‌توانید به موقع به توالی برسید. چنانچه بی اختیاری ادراری، فعالیت‌های روزانه‌ی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بدون تردید و تأمل به پزشک خود مراجعه نمایید. برای بیشتر افراد، تغییرات ساده در شیوه زندگی یا درمان‌های پزشکی، می‌تواند سختی‌ها را آسان و یا باعث توقف بی اختیاری ادراری شود.

بعضی از مردم گاهی نشست و خروج مقدار جزئی ادرار را تجربه می‌کنند و بقیه خیلی اوقات لباس‌هایشان را خیس می‌کنند. انواع بی اختیاری ادراری شامل موارد زیر می‌شود:

- بی اختیاری استرسی (ناشی از فشار): ادرار وقتی نشسته می‌کند که شما روی مثانه خود با سرفه، عطسه، خندیدن، ورزش کردن یا بلند کردن چیزهای سنگین، فشار وارد می‌کنید.
- بی اختیاری فوری: شما نیاز ناگهانی و فوری

به دفع ادرار دارید و به دنبال آن خروج غیر ارادی ادرار صورت می‌گیرد. شما ممکن است لازم باشد که به کرات مثلاً در تمام طول شب، دفع ادرار داشته باشید. بی اختیاری فوری ممکن است ناشی از یک عارضه کوچک مثل عفونت و یا یک عارضه جدی تر مثل اختلال عصبی یا دیابت باشد.

- بی اختیاری سرریزی: شما چکیدن مکرر یا دائمی ادرار ناشی از عدم خالی شدن کامل مثانه را تجربه می‌کنید.
- بی اختیاری عملکردی: اختلالی جسمی یا روانی مانع از حضور به موقع شما در توالی می‌شود. بعنوان مثال، اگر شما آرتروز شدید دارید، ممکن است نتوانید دکمه شلوارتان را به موقع باز کنید.
- بی اختیاری مختلط: شما بیش از یک نوع از بی اختیاری‌های ادراری را تجربه می‌کنید.



چرا به این عارضه دچار می‌شویم؟

بی اختیاری ادراری، یک بیماری نیست، بلکه یک علامت است. می‌تواند ناشی از عادات روزانه، عوارض پزشکی یا مشکلات جنسیت. یک ارزیابی کامل توسط پزشک می‌تواند به تشخیص آنچه که در پشت این بی اختیاری است به شما کمک کند.

- الکل
- کافئین
- چای و قهوه بدون کافئین
- نوشیدنی‌های گاز دار (دی‌اکسید کربن)
- شیرین کننده‌های مصنوعی
- شیره ذرت
- غذاهای با ادویه، قند یا اسید زیاد، مخصوصاً مرکبات
- داروهای قلبی و فشارخون، داروهای مسکن و داروهای آرام بخش (سست کننده عضلات)
- دوز بالای ویتامین‌های B و C
- همچنین بی اختیاری ادراری ممکن است ناشی از عارضه‌ای پزشکی باشد که براحتی قابل درمان است، مثل:
 - عفونت مجرای ادراری: عفونت‌ها می‌توانند باعث سوزش مثانه، موجب دفع ادرار بسیار اورژانسی شما و گاهی اوقات بی اختیاری شوند. از دیگر علائم و نشانه‌های عفونت مجرای ادراری احساس سوزش در هنگام دفع ادرار با بوی عفونت است.
 - بی‌بوست: رکتوم، نزدیک مثانه قرار گرفته است و بسیاری اعصاب مشترک دارند. مدفوع سفت و متراکم در رکتوم شما باعث بیش فعالی اعصاب و افزایش فراوانی ادرار می‌شود.

اگر بی اختیاری عملکردی دارید ممکن است:

- یک لایه جاذب مخصوص خواب در اتاق خواب خود داشته باشید.
- یک صندلی توالی بلند نصب کنید.
- در گاه حمام را عریض کنید.

کدام داروها مناسبند؟

داروهایی که معمولاً برای درمان بی اختیاری استفاده می‌شود، شامل:

- آنتی کولینرژیک‌ها: این داروها می‌توانند یک مثانه‌ی بسیار فعال را آرام کرده و برای بی اختیاری فوری مفید باشند. نمونه‌های این داروها شامل: آکسی بوتینین (دیپروپان XL)، تولترودین (دترویل)، داریفناسین (انابلس)، فزوتروپین (تووپاز)، سولیفناسین (وزیکار) و تروسپیوم (سانکچورا).
- میرابگرون (میربتریک): برای درمان بی اختیاری فوری استفاده می‌شود. این دارو عضلات مثانه را شل کرده و می‌تواند مقدار ادراری را که مثانه شما توانایی نگهداری اش را دارد، افزایش دهد. همچنین ممکن است مقدار دفع ادرار شما را در هر بار افزایش دهد، که باعث کمک به تخلیه مثانه‌تان بصورت کاملتر می‌گردد.
- مسدود کننده‌های آلفا: در مردان با بی اختیاری فوری یا سرریزی، این داروها عضلات گردن مثانه و فیبرهای عضلانی پروستات را شل کرده و تخلیه مثانه را آسان تر می‌نماید. مثال‌های این داروها شامل: تامسولوسین (فلوماکس)، آلفوزوسین (اوروکساترال)، سیلودوزین (راپافلو)، ترازوسین (هیتربین) و دوکسازوسین (کاردورا) است.
- استروژن موضعی: استفاده از دوز پایین استروژن موضعی به شکل کرم واژینال ممکن است به تون و جوانسازی مجدد بافت‌های ناحیه پیشابراه و واژینال کمک کند، که ممکن است بعضی علائم بی اختیاری را کاهش دهد.

تغییر شیوه زندگی ممکن است مشکلات ناشی از نشت ادرار مستلزم این باشد که شما یک سری مراقبت‌های اضافی را برای پیشگیری از تحریک پوستی انجام دهید:

- از یک لیف حمام برای تمیز کردن خود استفاده نمایید.
- اجازه دهید تا پوستتان در معرض هوا خشک شود.
- اجتناب از شست و شو و دوش گرفتن مکرر، زیرا باعث از بین رفتن لایه دفاعی طبیعی بدنتان در مقابل عفونت‌های مثانه می‌شود.
- استفاده از یک کرم مثل ژل وازلین یا کرم کاکائو، تا از پوست خود در مقابل ادرار محافظت کنید.

اگر بی اختیاری فوری یا بی اختیاری شبانه دارید، توالی را برای خود در دسترس تر کنید:

- قالیچه‌ها و اسباب و وسائلی را که ممکن است حین رفتن به توالی به آنها برخورد کنید، جابجا کنید.
- استفاده از یک چراغ خواب برای روشن کردن مسیر تا خطر به زمین افتادن را کاهش دهید.

یوروسپاسمد®

بهبود تکرر و بی اختیاری ادرار

آمیزه طب گیاهی و دانش مدرن داروسازی

اکیناسه : ضد التهاب ، ضد میکروب ، ضد ویروس ، ضد سرطان
سوپالمتو : درمان بزرگ شدگی خوش خیم پروستات
تروسپیوم کلراید : آنتی کولینرژیک ، کاهش فشار مثانه



تلفن مرکز مشاوره : ۰۲۱-۶۶۴۶۴۴۹۷ | sepidadj.co

شرکت داروسازی سپیداج
SEPIDAJ PHARMACEUTICAL Co.
www.sepidaj.com

توزیع توسط شرکتهای پخش فردوسی، رازی، سینا پخش ژن دار و گستر نخبگان، دار و گستر ارمان طبیعت سبز، بهستان پخش، پخش نفس قابل تهیه از داروخانه‌های سراسر کشور

آرشام دارو
www.arshamdarou.com

بخش اول
بررسی چالش‌های توسعه صادرات دارویی کشور

تدوین نقشه راه؛ گامی کارا

□ دکتر مهدی پورنامداری، دکتر صالح رحیمی، سامان راجی

اقتصاد جهانی، طی دوران مختلف دوره‌های گذار گوناگونی را تجربه کرده است. پارادایم‌های غالب بر هر یک از این دوره‌ها کاملاً متفاوت بوده و سازمان‌ها و بنگاه‌های اقتصادی طی هر دوره، رویکردهای منحصر بفردی را مورد ملاحظه قرار داده‌اند. در یک طبقه‌بندی، خلاصه دوره‌های مختلف اقتصاد جهانی را می‌توان در قالب سه دوره اقتصاد کلاسیک، اقتصاد نئو کلاسیک و اقتصاد نوین تفکیک کرد.

همزمان با قرن بیست و یکم، اقتصاد و بازارهای کسب و کار مجدداً دستخوش تحولات شگرفی شدند. این تغییر و تحولات بسیاری از محدودیت‌هایی را که تا پیش از این در فضای کسب و کار جهانی وجود داشت برطرف کرد و این فضا را در مسیر آزادسازی و حذف محدودیت‌ها و قید و بندها به پیش برد. مجموعه این روندهای نوظهور سبب شکل‌گیری اقتصاد نوین جهانی شد.

برخی از کلیدی‌ترین «روندهای نوین صورت پذیرفته در اقتصاد جهانی» عبارتند از:

- جهانی شدن
 - افزایش شدت رقابت
 - بروز بحران‌های مالی و اقتصادی
 - بروز حمایت‌های جدید در قالب‌های نوین رقابتی
 - تغییرات تکنولوژیک شدید
- مجموعه این تغییرات بنیادین در فضای کسب و کار جهانی، سبب شکل‌گیری اقتصادهایی نوظهور در سطح جهانی شده است. چنین اقتصادی عبارت است از یک اقتصاد ملی که در فرآیند پیشرفته‌تر شدن قرار دارد و دارای تقدشوندگی در بدهی‌های محلی و بازار سهام است و از سوی دیگر

با برخی تغییرات در سیستم مقرراتی و بازارها روبروست. این اقتصادها از برخی مشخصه‌های بارز برخوردارند که سبب شده تا از سوی سرمایه‌گذاران به عنوان یک

فرصت کسب بازدهی بالا نگریده شوند: ■ برخورداری از نرخ رشد تولید ناخالص داخلی سریعتر

- برخورداری از روند صنعتی شدن بالا
 - توسعه کسب و کارهای صادراتی در دوره رشد
 - برخورداری از قابلیت تولید صنعتی و صادرات انفجاری
 - برخورداری از رشد به مراتب بالاتر در قیاس با اقتصادهای در حال توسعه
- برای تعیین اقتصادهای بازار در حال ظهور طبقه‌بندی‌های مختلفی ارائه شده است. برخی از این طبقه‌بندی‌ها حالت پیش‌بینی دارند و توسط برخی موسسات مطالعاتی مرتبط با سرمایه‌گذاری ارائه شده‌اند. یکی از مهمترین طبقه‌بندی‌های ارائه شده توسط نهادهای جهانی، اقتصادهای نوظهور را تحت عنوان Next Eleven یا N۱۱ معرفی می‌کند که در برگیرنده کشورهای ذیل است:

همانگونه که اشاره شد، یکی از مشخصه‌های بارز چنین اقتصادهایی مقوله کلیدی توسعه صادرات است که این مهم در خصوص ایران نیز کاملاً مصداق دارد. در حقیقت، یکی از حوزه‌های راهبردی و کلیدی که می‌تواند نقش و تأثیر شایان توجهی بر رشد و توسعه پایدار صادرات غیرنفتی در کشور داشته باشد، صنعت داروسازی است. در فضای کسب و کار امروزی، صنعت داروسازی از جنبه استراتژیک، چه از لحاظ سلامتی و چه از لحاظ امنیت ملی همواره مورد توجه سیاستگذاران بوده است. این صنعت از سودآورترین صنایع جهان است و توسعه پایدار آن به منظور خلق ارزش افزوده، از اهمیت بسزایی برخوردار است. از این رو، توسعه نگرش صادرانگرای و نگاه به بازارهای جهانی در این صنعت می‌بایست همواره مدنظر قرار گیرد. از جمله الزامات این مهم، پایش مستمر و دقیق عوامل موثر بر توسعه صادرات دارویی است. ضرورت توسعه پایدار صادرات دارویی از آن رو جایز اهمیت است که به واسطه جهانی شدن اقتصاد و شکل‌گیری بازارهای فرامرزی، آن دسته شرکت‌های فعال در این بخش صنعتی که نتوانند خود را با این روند جهانی همسو کنند با دو چالش اساسی روبرو خواهند شد. نخست، آن که به دلیل عدم ورود به بازارهای جهانی از مشتریان و فرصت‌های موجود در آن بازارها محروم می‌شوند و دوم آنکه به دلیل مهیا بودن شرایط برای ورود

رقبای جدید و قدرتمند به بازارهای بالقوه داخلی، در حفظ سهم بازار فعلی خود در همان بازارهای داخلی نیز با چالش مواجه خواهند شد.

بررسی اسناد بالادستی در راستای توسعه نظام صادرات دارویی کشور
یکی از رویکردهای کلیدی برای تبیین مولفه‌های تأثیرگذار بر ترسیم چشم‌انداز توسعه صادرات دارویی، بررسی و مطالعه اسناد بالادستی و الزامات ذکر شده پیرامون توسعه صادرات در این اسناد است. از این رو، در این پروژه سعی شده است با نگاهی جامع بر کلیه اسناد و الزامات بالادستی، چشم‌انداز توسعه صادرات نظام دارویی کشور ترسیم شود؛ در مطالعه این اسناد در راستای تدوین نقشه راه توسعه صادرات دارویی کشور سعی بر آن بوده است که تمامی رتوس و محورهایی که در ارتباط با مقوله توسعه صادرات مطرح شده، به طور کامل و دقیق مورد ملاحظه و بهره‌برداری قرار گیرد.

تحلیل محیطی صنعت دارویی کشور
رویکرد کلیدی دیگر به منظور تبیین مولفه‌های تأثیرگذار بر ترسیم چشم‌انداز توسعه صادرات دارویی، بررسی و مطالعه محیطی صنعت دارو در دنیا و ایران است. از این رو، سعی شده است با نگاهی جامع بر محیط صنعت دارو در دنیا و ایران، چشم‌انداز توسعه صادرات نظام دارویی کشور ترسیم شود.

چشم‌انداز توسعه صادرات نظام دارویی کشور
به واسطه بررسی‌های صورت گرفته چشم‌انداز توسعه صادرات دارویی کشور و جایگاه آن در منطقه و رقبای اصلی قابل تبیین

است. بررسی روند رشد صادرات دارویی کشور مبین آن است که این مقوله طی سال‌های اخیر از متوسط نرخ رشد مرکب سالیانه حدود ۱۳ درصدی برخوردار بوده است که در صورت تداوم این روند، بازار دارویی کشور در قیاس با بازارهای پیش‌تاز و رقبای اصلی منطقه در جایگاه پنجم باقی خواهد ماند. بنابراین از آنجا که رشد و ارتقای پایدار صادرات دارویی همواره از راهبردهای اصلی و کلیدی نظام سلامت کشور بوده است، باید به واسطه تدوین و استقرار استراتژی‌ها و برنامه‌هایی جامع و مدون در راستای تسریع و افزایش میزان رشد صادرات در این حوزه اقدام شود. این امر مستلزم آن است که چالش‌های اساسی پیش رو برای توسعه صادرات دارویی شناسایی شده و به واسطه اتخاذ سیاست‌ها و راهکارهایی کارا و اثربخش در راستای مرتفع نمودن آنها، برنامه‌ریزی و اقدام شود. به این شکل صنعت دارویی می‌تواند در مسیر توسعه پایدار صادرات گام برداشته و جایگاه خود را در بازارهای منطقه‌ای و جهانی ارتقا بخشد.

به واسطه بررسی اسناد و الزامات بالادستی و نیز تحلیل‌های محیطی صورت گرفته (عملکرد صادراتی کشور و رقبای منطقه‌ای)، تصویر مطلوب توسعه صادرات نظام دارویی کشور در قالب بیانیه چشم‌انداز زیر تدوین شد. با عنایت به تصویر مطلوب ترسیم شده در سند چشم‌انداز توسعه صادرات نظام دارویی کشور (جایگاه سوم در میان رقبای اصلی منطقه) و نیز پیش‌بینی روند صادرات دارویی این کشورها طی سالهای آتی، هدف راهبردی کمی صادرات دارویی کشور به شکلی نوین تدوین شد:

ادامه دارد...



برای تعیین اقتصادهای بازار در حال ظهور طبقه‌بندی‌های مختلفی ارائه شده است. برخی از این طبقه‌بندی‌ها حالت پیش‌بینی دارند و توسط برخی موسسات مطالعاتی مرتبط با سرمایه‌گذاری ارائه شده‌اند

۸۵ سال با روشی که هنوز نوین است

سایکودرام

تاتر درمانی، شیوه‌ای از بهبودی است که در آن اندیشه، احساس و رفتار هر سه به سطح آگاهی می‌آیند. به عبارت دیگر هنر آفرینی در تلفیق، سازش و انطباق بین این سه عنصر کاربرد دارد. دکتر جاکوب ال مورنو (۱۸۸۹-۱۹۷۴) در حدود ۱۹۳۰ تاتر درمانی و اجزای وابسته به آن همچون سوسیودرام، اجرای نقش وسوسیومتری را ابداع کرد. مورنو دریافت که درام یا تاتر، بازی موقعیت‌های مساله ساز، تقلید یا اجرای آن‌ها، کلید کشف ریشه‌های نگرش‌ها و احساسات مرتبط با این مسائل برای پیدا کردن جایگزین کارآمدتر است. درام در داشتن ظرفیت برای وحدت بخشی به تجسم، فعالیت جسمانی با هیجان، درک بی واسطه و درک منطقی، بی نظیر و شاهراه تجربی و عقلانی برای رشد و بالندگی است. در تاتر درمانی به فرد کمک می‌شود تا با تجسم و بازی کردن یک مسئله به جای فقط صحبت کردن در مورد آن (روان درمانی مرسوم)

مسئله را بازنگری کرده، برای آن راه حل مناسب پیدا کند. تاتر درمانی رفتارهایی را که از وارد شدن به حیطه خود آگاهی فرد اجتناب می‌کنند به رفتارهایی تبدیل می‌کند که بیش فرا هستند و ظرفیت نگرستن به خود را افزایش می‌دهند.

شخص اول کیست؟

به هر فردی که موقعیت‌هایی از زندگی خود را به نمایش می‌گذارد پروتاگونیست یا شخص اول می‌گویند. در جریان تاتر درمانی به شخص اول کمک می‌شود تا پاسخ‌های رفتاری و نگرشی جدید را تجربه کند به این عمل "درون پردازی" می‌گویند.

تاتر درمانی روشی است که در آن شرکت کننده الگوهای واکنشی عادت‌ی و همیشگی خود را به تعلیق در می‌آورد و روش‌های دیگر را می‌آزماید. سایکودرام روشی است در خدمت خلاقیت، شفابخشی و خردمندی و نقطه مقابل اجرای تاتری، یک تراژدی خود فریب است.

سایکودرام تمرکز بر فردیت و موقعیت افراد دارد و شخص اول، محور اصلی است. تاتر این چنین، بر جنبه‌های زندگی شخص اول در زمانهای گذشته، حال و آینده متمرکز است. معمولاً سایکودرام در جهت جنبه‌های عمیق عاطفی - هیجانی حرکت می‌کند.

من یاور کیست؟

"من یاور" یا "ایگو کمکی" یا "فرد یاور" که مختصراً یاور نیز نامیده می‌شود، در تاتر درمانی به فرد یا افرادی می‌گویند که در جریان نمایش به شخص اول، برای بازنگری به مسئله اش، یاری می‌رسانند.

ایفای نقش شخصی مهم در زندگی شخص اول و گاهی بیان فضای اجتماعی او به عهده فرد یاور است. مثلاً افرادی مانند همسر، پسر، کارفرما، دوست یا درمانگر هنگامی که خصوصیات فردی این شخص مغایر و نقطه مقابل شخص اول باشد "آنتاگونیست" نیز نامیده می‌شود.

مضاعف سازی که در آن یاور نقش بدل شخص اول را به عهده می‌گیرد، یکی دیگر از انواع نقش‌های یاور است. در این نقش، فرد یاور به منزله "مضاعف"، "تصویر" یا "سایه" شخص اول، احساس درونی وی را روشن تر بیان می‌کند. نقش شخص ثالث و غریبه (پلیس، آموزگار، درمانجو) نیز به عهده یاور است. نقش‌های الهام گرفته از تخیلات فردی را نیز یاور ایفا می‌کند. برای مثال، نقش خدا، قانون، پری رویایی یا پدیری ایده آل که شخص اول هیچ وقت او را ندیده یا الهه نجاتی که او را از خطر می‌رهاند. فرد یاور در نقش شی بی جان که شخص اول با آن رابطه خاصی دارد نیز قرار می‌گیرد مانند وسایل خواب وی، در اتاق، خانه یا میز مطالعه ای که صاحب خود را (یعنی شخص اول) به خاطر بی نظمی‌های او ریشخند می‌کند. برای مثال فرد یاور در نقش میز می‌گوید: "با این کارهایی که روی من گذاشته ای چه می‌خواهی بکنی؟ تو همیشه می‌گویی تکلیفشان را روشن می‌کنی، ولی هیچ وقت هیچ کاری نمی‌کنی."

اکنون و اینجا...

یاور با به کار بردن کلمات "اکنون و اینجا" این تصور را در شخص اول تقویت می‌کند که واقعه در زمان حال و در همان مکان در شرف وقوع است. بنابراین، عملکردهای یاور برای هر چه بیشتر درگیر کردن شخص اول در نمایش در حال اجراست. انعکاس این اعمال سبب می‌شود که تعارض‌های پایه‌ای و احساسات سرکوب شده، سریع و آشکار شوند.

عملکرد فرد یاور طیف وسیعی از نقش‌های مختلف در نمایش زندگی شخص اول را در بر می‌گیرد. رفتار فرد یاور و رودررویی وی با شخص اول و صحنه برای عمیق تر شدن نمایش است و بر "اکنون و اینجا" تاکید دارد. استفاده مناسب از یاور تاثیر بخشی هر روش نمایشی را بیشتر می‌کند.

گاهی باید صحنه‌هایی به اجرا درآید که در آن، شخص اول به تنهایی و بدون یاور نقش اجرا کند. به این گونه تاترها "مونودرام" یا "اتودرام" می‌گویند. در این مورد، شخص اول جای خود را در صحنه عوض و از چند صندلی خالی استفاده می‌کند. به این ترتیب حتی می‌توانیم او را با جنبه‌های دیگر شخصیتش و همچنین با فرافکنی به شخصی که با او در تعارض قرار دارد، مواجه کنیم. فریتز پرز از مونودرام به منزله روش اصلی در درمان گشتالتی استفاده می‌کند.

منبع: تاتر درمانی، درون پردازی، روان درمانی با شیوه‌های نمایشی - مولف: آدام بلاتر مترجمان: دکتر حسن حق شناس، دکتر حمید اشکانی

انتشارات رشد، چاپ سوم، سال ۱۳۹۴



تاتر درمانی روشی است که در آن شرکت کننده الگوهای واکنشی عادت‌ی و همیشگی خود را به تعلیق در می‌آورد و روش‌های دیگر را می‌آزماید. سایکودرام روشی است در خدمت خلاقیت، شفابخشی و خردمندی و نقطه مقابل اجرای تاتری، یک تراژدی خود فریب است

آتش در معده ما رژیم غذایی سالم برای بهبود عملکرد سیستم گوارشی



چند راهکار برای جلوگیری از سوزش معده

■ به طور کلی یادتان باشد غذا خوردن را تا وقتی ادا مه دهید که سه چهارم معده شما پر شده باشد.

■ غذاها را کاملا بجوید. توجه داشته باشید که بهتر است قبل از اینکه غذا را قورت دهید آنرا در حدود ۲۰ بار جویده باشید.

■ حجم وعده های غذایی را کمتر و به جای آن دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.

■ ورزش روزانه می تواند به بهبود گردش خون و هضم بهتر غذا کمک کند.

■ بلافاصله بعد از غذا نخوابید. اجازه دهید غذا در داخل معده شما حداقل ۲ تا ۳ ساعت بماند و بعد به رختخواب بروید.

منبع: webmd.com

شاید شما هم از جمله افرادی باشید که ریفلکس یا سوزش معده را تجربه کرده اند. در این صورت باید بدانید که سوزش معده با غذاهایی که می خوریم ارتباط مستقیمی دارد. افرادی که با این مشکل مواجه می شوند بعد از خوردن غذا در ناحیه معده و مری سوزشی را احساس می کنند. وقتی مقدار زیادی غذاهای اسیدی می خوریم، معده ما نمی تواند به طور موثری مراحل اولیه گوارش غذا را انجام دهد، در نتیجه مایع اسیدی سوزاننده به مری باز می گردد و سوزشی را ایجاد می کند.

با وجود اینکه درمان های خانگی زیادی برای برطرف کردن سوزش معده وجود دارد، اما بهتر است بدانید که خوردن چه غذاهایی سبب بروز چنین مشکلی می شوند تا از بروز این مشکل پیشگیری کنید. اگر بطور مداوم با سوزش معده مواجه می شوید، توصیه می کنیم که یک رژیم غذایی سالم و قلیایی را دنبال کنید. این کار به شما کمک می کند گام موثری در بهبود عملکرد سیستم گوارشی تان بردارید و تمام علائم سوزش معده را کاهش دهید. در اینجا فهرستی از غذاهای ممنوعه روبروی شماست. اگر می خواهید از بروز این مشکل در امان بمانید، باید از خوردن آنها پرهیز کنید.

کیک های کارخانه ای

این نوع کیک ها و کلوچه ها هم می توانند محیطی اسیدی ایجاد کنند؛ به ویژه اگر سرشار از رنگ ها، افزودنی ها و مواد نگهدارنده باشند. بهتر است به طور کلی از همه انواع محصولات حاوی شکر و آرد غنی شده پرهیز کنید چون در جدول غذاهای ممنوعه رتبه بالایی دارند.

غذاهای سرخ شده

هضم این غذاها برای سیستم گوارش دشوار است و به طور کلی حاوی مقدار زیادی چربی ترنس هستند که بر دستگاه گوارش تاثیر نامطلوبی دارد. این غذاهای سنگین و دیر هضم مراحل مختلف گوارش غذا را

یا هندی می روید از گارسون بخواهید که غذای شما را بدون فلفل سرو کنند. این نکته مهم تاثیر زیادی بر سلامت معده شما دارد.

گوشت

یکی از غذاهایی است که هضم آن برای دستگاه گوارش بسیار دشوار است. به طور کلی گوشت هایی که چربی کمتری دارند (مانند ماهی، مرغ های کوچک و بوقلمون) اسید کمتری تولید می کنند و راحت تر هضم می شوند در حالی که معده ما برای هضم یک تکه گوشت کبابی آبدار به ترشح اسید بیشتری نیاز دارد. بنابراین خوردن غذاهای گوشتی را در طول هفته به ۲ تا ۳ بار در هفته کاهش دهید و هنگام خوردن انواع گوشت آنها را قبل از قورت دادن خوب بجوید. بهتر است تا آنجا که می توانید گوشت را از رژیم غذایی تان حذف و به جای آن میوه و سبزی فراوان مصرف کنید.

لبنیات

با وجود اینکه یک فنجان شیر غلیظ ممکن است بطور موقت سوزش معده شما را تسکین دهد اما بهتر است به جای آن به یک لیوان آب پناه ببرید. شیر هم می تواند ترشح اسید معده را به ویژه وقتی که معده پر است، افزایش دهد. در این صورت وضعیت به مراتب بدتر می شود.



راحت مصرف کنیم؟! نکته های خرید گوشت های بسته بندی شده

چه نوع گوشتی بخوریم؟

گزارش دفتر آمار وزارت کشاورزی آمریکا در مورد مصرف گوشت در کشورهای مختلف جهان و بررسی میزان مصرف گوشت حاکی از آن است که طی ۴ سال گذشته سرانه مصرف گوشت گوساله در ایران ۳ کیلوگرم افزایش و بیش از ۴۱ درصد رشد داشته است. در این میان اما متخصصان تغذیه توصیه می کنند که مردم هنگام خرید گوشت، حتما نسبت به نظارت دامپزشک بر نحوه کشتار، کیفیت و توزیع آن اطمینان حاصل کنند. همانطور که می دانید بر چسب هایی روی بسته بندی گوشت های عرضه در ظرف های یکبار مصرف وجود دارد که نظارت دامپزشک بر اصول بهداشتی تهیه آن را نشان می دهد. این ضرورت، زمانی مهم تر جلوه می کند که بدانیم بسیاری از بیماری ها بین دام و انسان قابل انتقال است و اگر گوشت، آلودگی انگلی یا میکروبی داشته باشد، سرایت آن به انسان ممکن خواهد بود.

تشدید بیماری های روده با مصرف سوسیس و کالباس

فشرده گی کارها و کمبود وقت این روزها، مصرف غذاهای آماده را مطلوب جلوه می دهد و به نظر می رسد باید بر نحوه تولید این نوع غذاها نظارت بیشتری شود. متخصصان تغذیه معتقدند که مصرف غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس، بیماری التهابی روده را تشدید می کند. از سوی دیگر بیماری بسیاری از مبتلایان به سندرم روده تحریک پذیر و بیماری های التهابی روده، با مصرف غذاهای آماده بیمارانشان افزایش پیدا می کند زیرا سوسیس، کالباس و غذاهای کنسروی محتوی مواد افزودنی غیر مجاز است. از دیگر سوسو، غذاهای آماده سرشار از ادویه است که مشکلات گوارشی را تشدید می کند. همچنین میزان چربی، گوشت و ادویه های موجود در غذاهای آماده از جمله سوسیس و کالباس موجب افزایش ریفلکس و ترش کردن معده بیمارانشان گوارشی می شود.

شاید ندانید اما مهم ترین نکته برای رفع آلودگی گوشت، پختن آن در دمای حدود ۶۵ درجه سانتی گراد است زیرا آلودگی ها با این کار برطرف می شوند. به جز این مسئله، موارد گوناگونی در سلامت گوشت مصرفی نقش دارند. یکی از این موارد نحوه رسیدن گوشت از محل ذبح تا آشپزخانه شماسات زیرممكن است آلودگی هایی در این مسیر به گوشت منتقل شود. جابجایی گوشت بسته بندی شده راحت تر است و به دلیل بسته بندی، احتمال آلودگی محیطی کاهش می یابد. همچنین مصرف کننده به راحتی می تواند گوشت گوساله، گوسفند یا راسته را با توجه به اطلاعات درج شده روی بسته بندی انتخاب کند.

تاریخ تولید، انقضا و نحوه نگهداری هم روی بسته درج و برای خریدار شناخته شده است. در واقع گوشت، مرغ و فرآورده های دیگر بسته بندی شده، قابل نظارت دقیق و ردیابی به وسیله سازمان دامپزشکی هستند اما در مورد گوشت لاشه این امکان وجود ندارد.

نظارت خود مردم

وظیفه شما در این چرخه از لحظه مراجعه برای خرید گوشت آغاز می شود. هنگام خرید به خصوصیات ظاهری گوشت و بسته بندی دقت کنید. داخل بسته های گوشت نباید خونابه وجود داشته باشد. همانطور که می دانید درون این بسته ها یک لایه جاذب رطوبت گذاشته می شود تا خونابه گوشت را جذب کند. گوشت تازه خونابه زیادی ندارد و در حدی است که جذب بسته های جاذب رطوبت می شود بنابراین وجود خونابه زیاد، نشان دهنده کهنه بودن آن است. بسته بندی هم باید بتواند از گوشت در مقابل نفوذ طعم، بو، رنگ و سایر عوامل خارجی محافظت کند. اگر متوجه سوراخ روی سلفون شدید از خرید آن خودداری کنید زیرا در مدت زمان طولانی، باعث انتقال آلودگی به گوشت می شود. اگر دوست دارید گوشت مصرفی تان همواره تازه باشد، بهتر است از خرید گوشت به مقدار زیاد خودداری کنید.



هر روز میوه و سبزی بخورید

فایده میوه ها و سبزی ها برای سلامتی بر کسی پوشیده نیست و محققان نیز هر روز پژوهش های تازه ای انجام می دهند و همچنان مشغول انجام تحقیقات جدیدتر هستند تا دلایل علمی برای خوردن میوه بیشتر ثابت شود. دانشمندان می گویند کودکان بیشتر از بزرگسالان به تغذیه سالم نیاز مندند زیرا در سن رشد هستند. بچه هایی که به طور مرتب به خوردن میوه و سبزی عادت دارند، در آینده به فشار خون بالا مبتلا نمی شوند. اهمیت تغذیه سالم بر کهنسالان نیز بر کسی پوشیده نیست، خبر دیگر درباره میوه ها و سبزی ها این که، خوردن آن ها باعث می شود قدرت بینایی انسان در دوران سالمندی حفظ شود. چند تحقیق جدید نیز نشان داده که خوردن میوه ها و سبزی از سرطان پوست و حتی سرطان خون هم جلوگیری می کند. از سوی دیگر گیاهخواری محض ممکن است باعث کم خونی شود. بسیاری به منظور جلوگیری از فشار خون و کلسترول بالا و به دلیل علاقه نداشتن به گوشت سفید به گیاهخواری روی می آورند، غافل از اینکه گیاهخواری نیز می تواند عوارضی نظیر کم خونی به دلیل فقر آهن در افراد ایجاد کند. محققان تغذیه می گویند مصرف چای، حبوبات و نان هایی که با جوش شیرین عمل آمده باشد، باعث کاهش میزان آهن در خون می شود. عامل اصلی کم خونی فقر آهن است. به دلیل وجود میزان بالای آهن در منابع غذایی حیوانی و میزان بسیار کم آهن در گیاهان، گیاهخواران بیشتر از گوشتخواران در معرض کم خونی قرار می گیرند.

محققان بر این باورند که زنان به دلیل عادت ماهانه که باعث از دست رفتن میزان زیادی از خون می شود و پسران نوجوان که غضله های آنها در حال تکمیل شدن است به دلیل آنکه بدن آنها نیاز زیادی به آهن دارد نباید به گیاهخواری صرف روی آورند و باید گیاهان سبزی را به عنوان غذای جانبی در کنار غذای اصلی خود مصرف کنند.

توصیه شده افراد گیاهخواری که تمایل به مصرف سایر گروه های غذایی مانند انواع گوشت را ندارند با متخصص تغذیه مشورت کنند تا با جایگزین های مناسب در برنامه غذایی روزانه، مانع از کمبود مواد مختلف در بدنشان شوند.



از رعایت نکات ایمنی تا زندگی ایمن

هوا رو به سردی نهاده و آمار خطرات ناشی از بهره گیری نادرست از وسایل گرمازا رو به افزایش است

محمد راستخی

همه ساله در فصل سرما و موسم بهره برداری از وسایل حرارت‌زا شاهد آتش سوزی‌ها و حوادث ناشی از نصب و استفاده نادرست از اینگونه وسایل هستیم. علت بیشتر این حوادث نقص فنی و استفاده ناصحیح از وسایل گرمازا است. با وجود پیشرفت تکنولوژی و صنعت در تولید و ساخت دستگاه‌ها و تجهیزات مولد حرارت مرکزی هنوز در فصل سرما در بیشتر منازل مسکونی حتی در شهرهای بزرگ از انواع بخاری‌های خانگی به منظور تولید انرژی گرمایی استفاده می‌شود. ناگفته پیداست که استفاده از این بخاری‌ها اگر توأم با رعایت اصول ایمنی نباشد خسارات مالی و آسیب‌های جانی فراوانی را در پی خواهد داشت.

به استناد آمار رسمی سازمان پزشکی قانونی کشور آمار تعداد افرادی که در اثر استنشاق گاز منواکسید کربن، جان خود را از دست می‌دهند به صورت تصاعدی افزایش می‌یابد. به طوری که در چهار سال گذشته بین ۶۸ تا ۷۶ درصد آمار مرگ خاموش در پنج ماه پایانی سال رخ داده است.

نصب بخاری‌های ثابت دودکش‌دار باید توسط افراد متخصص و در محل مناسب انجام پذیرد و در صورت مشاهده هر گونه نقص فنی از قبیل نشت سوخت یا نقص کاربراتور باید استفاده از بخاری را متوقف و پس از سرویس کامل دوباره به کار بگیریم.

در بخاری‌های گازسوز وجود نشت از سیستم گازرسانی منجر به بروز حوادث ناگوار مانند انفجار و آتش سوزی و وارد آمدن خسارات زیاد ناشی از حریق و تخریب ساختمان خواهد شد.

در عین حال باید از قرار دادن هر گونه بخاری و نصب دودکش آن در کنار مواد قابل اشتعال، پرده، درهای چوبی و کمد خودداری کنیم.

خشک کردن لباس و پارچه‌های خیس روی بخاری‌ها ممنوع است و عبور دادن دودکش بخاری‌ها از قسمت‌های انباری و مجاور مواد قابل اشتعال به خصوص در قسمت‌های دور از دید افراد، عامل وقوع بسیاری از آتش سوزی‌ها بوده است.

استفاده از یک دودکش برای دو یا چند بخاری هم ممنوع است زیرا خطر مسمومیت ساکنان را به همراه دارد.

بر خورد اشخاص یا وارد آوردن ضربه‌های شدید به بخاری نفت سوز منجر به سقوط و جاری شدن نفت آن و آتش سوزی خواهد شد بنابراین در این مورد نیز باید دقت کنید که بخاری‌ها به خصوص نوع قابل حمل آن در مسیر تردد افراد و کودکان قرار نگیرد.

منقل برقی های پر خطر

یکی دیگر از وسایل حرارتی که کاربرد آن در مراکز اداری و تجاری و تولیدی، کارخانجات، انبارها و منازل رواج دارد، منقل برقی است که به منظور طبخ چای و گرم کردن غذا و محیط از آن استفاده می‌شود که رعایت نکردن نکات ایمنی در بهره‌گیری از این وسیله نیز همواره خسارات جانی و مالی به همراه داشته است.

برای کاهش آمار آتش سوزی‌های ناشی از بهره‌گیری غیر

استاندارد از منقل برقی یا هیتر به دستورالعمل‌های زیر توجه کنید:

- منقل برقی باید به یک پریز جداگانه وصل شود و باید از به کار بردن سهرای خودداری کنید.
- اتصال منقل برقی بدون دوشاخه مناسب یا با سرسیم‌های عریان شده آن به پریز برق هم بسیار خطرناک است.
- منقل برقی هنگام استفاده باید روی سطحی مناسب و غیر قابل اشتعال قرار بگیرد.

- بهتر است از قراردادن منقل برقی در مجاورت میز و صندلی، مبلمان، تخت، پرده، البسه و دیگر وسایل قابل اشتعال خودداری و از سرریز کردن غذا و چای روی منقل برقی پرهیز کنید.

- نکته دیگر این که توجه داشته باشید منقل برقی در مسیر عبور و مرور افراد قرار نگرفته و از دسترس کودکان به دور باشد و هنگام خروج طولانی مدت از محل کار و منزل نیز اتصال منقل به شبکه برق را قطع کنید.

بخاری در حمام

- از بخاری‌های برقی استاندارد و مخصوص حمام استفاده کنند و قبل از نصب بخاری در حمام، آن را توسط کارشناس متخصص برای اطمینان از ایمنی برق آزمایش کنند.

- به هیچ عنوان نباید از بخاری‌های برقی معمولی در داخل حمام استفاده کنید.

- یا اینکه در صورت مشاهده هر گونه عیب و نقص در سیستم‌های قطع و وصل برق، المنت حرارتی یا پارگی سیستم برق بخاری حمام خودتان دست به تعمیر بزنید. این کار نیازمند تخصص در این زمینه است.

- توجه داشته باشید که بخاری برقی در ارتفاع مناسب نصب شود بطوریکه هنگام حرکت در حمام امکان برخورد بدن با آن به حداقل برسد

- همچنین از آویختن وسایل و اشیای قابل اشتعال در مقابل و نزدیکی بخاری در حمام خودداری کنید.

- بخاری را در قسمتی از حمام نصب کنید که از تماس مستقیم آب یا بрыз قطرات آب روی آن به دور باشد.

- استفاده از هر گونه منابع حرارتی روبات و رو بسته مانند پیک‌نیک، فر یا اجاق پلوپز، بخاری‌های نفت سوز و گاز سوز، چراغ والور، منقل برقی، کرسی برقی، بخاری‌های برقی معمولی و دست‌ساز به منظور گرم کردن حمام خطرآفرین است.

- در صورت اتصالی بخاری در حمام جریان برق را از کنتور قطع کنید و دست آخر

- در صورت بروز آتش سوزی جریان برق را از کنتور قطع کرده و مراتب را با شماره ۱۲۵ به آتش‌نشانی اطلاع دهید.



بررسی شرایطی که این روزها گریبان کلانشهرها را گرفته است

آلودگی هوا تهدیدی جدی بر تندرستی



«آلودگی هوا» که این روزها در بیشتر شهرهای کشور دیده می شود نه تنها سلامت جسم را تهدید می کند بلکه در ایجاد افسردگی، پر خاشگری، خواب آلودگی، بیش فعالی کودکان و دیگر اختلالات روانی نیز موثر است. محققان معتقدند هنگام آلودگی هوا، افراد زودرنج تر، پر خاشگرتر، عصبانی تر و کم تحمل تر می شوند. یعنی با اینکه در گذشته هم این مشکلات را داشته اند، اما حالا خیلی زودتر به استرس ها، واکنش و حساسیت نشان می دهند. انگار همه عادت کرده ایم آسمان شهرمان را بدون ابر و پرنده و غبار آلود ببینیم؛ در حالی که متخصصان بارها درباره عوارض آلودگی هوا و تاثیر آن روی سلامت قلب و عروق، سیستم تنفسی، پوست و... هشدار داده اند، اما بد نیست بدانید تنفس هوای آلوده، سلامت روان ما را هم به خطر می اندازد. یکی از مهم ترین مشکلات کلانشهرها،

حجم بالای خودروهاست که آلاینده های خطرناکی مثل سرب تولید می کنند. سرب علاوه بر آثار زیانباری که بر سلامت جسمی افراد دارد و احتمال ابتلا به سرطان و سقط جنین را افزایش می دهد، سلامت روانی افراد را هم تهدید می کند؛ به عنوان مثال بر عملکرد سیستم عصبی تاثیر منفی می گذارد و باعث بروز سردردهای شدید بویژه در بیماران مبتلا به میگرن و کم شدن قدرت حافظه می شود. نتایج بررسی های بسیاری نشان می دهد آلودگی هوا بویژه سربی که به دلیل سوخت نامناسب خودروها در هوا پخش می شود، می تواند احتمال تولد کودکان مبتلا به نقص عضو و همچنین اوتیسم و بیش فعالی را دو تا سه برابر افزایش دهد. همچنین هر چه عوارض مسمومیت ناشی از سرب بیشتر شود اختلالات ذهنی افزایش می یابد که به مرور باعث فراموشی های دائم، بیماری های لرزشی و علائمی شبیه

جنون خواهد شد.

پر خاشگر می شویم؟!

آلودگی هوا با کاهش انرژی و ایجاد خواب آلودگی همراه است و زمینه بروز پر خاشگری را فراهم می کند. در واقع وقتی فرد به دلیل آثار آلودگی هوا که یکی از آنها کمبود اکسیژن است، بی حوصله یا کم حوصله می شود قادر به کنترل خشم خود نیست و عصبی رفتار می کند. حتی براساس نتایج پژوهش های انجام شده روی حیوانات در فضای آزمایشی و در شرایطی که اکسیژن رسانی کاهش پیدا کرده بود، متخصصان دریافتند با کاهش انتقال اکسیژن به مغز، رفتارهای پرخطری از حیوانات سر زد. هر چقدر میزان اکسیژن رسانی به مغز کاهش پیدا کند، برخی نقاط حساس مغز تحریک می شود، در نتیجه اختلالاتی مانند پر خاشگری و البته افسردگی، اختلال در

تمرکز و کند شدن عملکرد ذهنی را در پی دارد. همه اینها عواملی هستند که افراد را در موقعیت های اجتماعی و شغلی دچار مشکل می کنند.

وسواس، تغییر شخصیت و افسردگی
یک فرد افسرده، همیشه دنیا را غبار آلود می بیند. آلودگی هوا در دراز مدت می تواند شخصیت افراد را هم تغییر دهد؛ مثلاً اگر فردی برونگراست، به یک فرد درونگرا تبدیل شود و دیگر مثل سابق اجتماعی و سرزنده نباشد؛ در حالی که به گفته پژوهشگران، در هوای آلوده به علت کاهش اکسیژن و اختلال در عملکرد مغز، فرد به مرور زمان نه تنها مهارت های اجتماعی خود را از دست می دهد، بلکه مدام دچار فراموشی خواهد شد و همین موضوع می تواند زمینه ساز بروز آلزایمر در سنین سالمندی و حتی میانسالی باشد. آلودگی هوا تاثیر روانی مضاعفی بر بیماران افسرده دارد، قدرت تصمیم گیری آنها را ضعیف می کند و فرد بی انرژی، بی حوصله و خسته است. به گفته این متخصص مغز و اعصاب، همه این عوامل باعث می شوند بیماری افسردگی شدیدتر شود. در عین حال در افسردگی مضطرب و به اصطلاح استرسی، آلودگی هوا اوضاع را وخیم تر می کند، به طوری که فرد علاوه بر تحمل استرس بیشتر دچار بعضی علائم جسمی مانند تپش قلب و تنگی نفس خواهد شد که منشا عصبی دارد.

از طرفی آلودگی هوا باعث می شود مبتلایان به وسواس نگرانی های مضاعفی پیدا کنند و مدام به این فکر باشند که دچار



افراد در معرض خطر کدامند؟

براساس مطالعات علمی، تاثیر آلودگی هوای بیماری که سابقه اختلال های روانپزشکی دارند بیشتر است، چون امکان تشدید علائم و بیماری افزایش می یابد. همچنین افراد سالخورده به دلیل ضعف سیستم ایمنی بدن و وجود بیماری های زمینه ای مانند فشار خون، بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و... و کودکان به علت شرایط فیزیکی بدنشان بیشتر در معرض آسیب هستند. نباید فراموش کنید بروز تحریک پذیری و احساس خستگی دائم ناشی از تنفس هوای آلوده برای کودکان بسیار خطرناک تر است، چون دستگاه عصبی بچه ها در حال رشد است و ریزگردها باعث ایجاد اختلال در آن می شوند. از آنجا که آلودگی هوا یکی از منابع استرس زاست باید با کاهش دیگر استرس ها به سلامت روان مان کمک کنیم. مثلاً می توانیم تا حد امکان، استرس مان را در مورد شغل یا ترافیک کاهش دهیم، ساعت های استراحت و خوابمان را بیشتر کنیم، به باشگاه های ورزشی برویم و با ورزش کردن میزان استرس های روزمره را کمتر کنیم و به جای خیابان گردی در هوای آلوده، در خانه با فامیل و دوستانمان دور هم جمع شویم و با بازی های خاطره انگیز مثل دبرنا، پازل، اسم و فامیل، منج و... لحظات خوشی را رقم بزنیم. باین اقدامات بظاهر ساده کمک بزرگی به سلامت روان تان خواهید کرد. البته در صورت امکان بهتر است با نصب هواسازها و تهویه های استاندارد در خانه میزان آلاینده ها را کاهش دهید.

بیماری خطرناکی شده اند. همین احساس تشدید بیماری و وسواس، زمینه بروز بیماری دیگری به نام «خود بیمار انگاری» را فراهم خواهد کرد.



چرا مدارس تعطیل می شوند؟

کودکان و دانش آموزان هم مانند بزرگسالان متاثر از چنین شرایطی هستند. درصد عناصر هوا تغییر کرده و میزان اکسیژن هوا کاهش یافته است. همین امر سبب می شود تا حدی توجه و تمرکز دانش آموزان کم شود. علاوه بر این ممکن است آنها زودرنج، کم تحمل و بی حوصله شوند، پر خاشگری کنند و بیش از پیش، احساس خستگی کنند. همه اینها سبب می شود تا حدی یادگیری دانش آموزان کاهش یابد. البته میزان آن خیلی زیاد نیست.



برونکوسپیت

BRONCHOSEPT

رفع التهاب گلو (اسپری دهانی)



موثر در آلرژی فصلی و سرما خوردگی
بهبود التهاب، خارش و سوزش گلودر آلرژی فصلی و سرما خوردگی
کاهش تورم لوزه ها و گلودرد در سرما خوردگی

تولید و بسته بندی در شرکت داروسازی سپیداج
 www.sepidaj.com Tel: 021 6649 6702

معاون محیط زیست انسانی سازمان حفاظت محیط زیست:

در صدمرگ و میر منتسب به آلودگی هوا بسیار بالاست

در مطالعاتی که در کرج داشتیم هزینه مستقیمی که مردم برای بیماری هایی مثل سکنه قلبی و سکنه مغزی به خاطر آلودگی هوا می پردازند ۱۰۱ میلیارد تومان است و هزینه مرگ منتسب به آلودگی هوا ۱۵۰ میلیارد تومان است. این مبلغ، مبالغ بسیاری است که به دولت تحمیل می شود.

بر اساس برآورد وزارت بهداشت در سال ۹۴ در ۲۵ شهر با مجموع ۳۰ میلیون نفر جمعیت، ۱۲۸۰۰ مرگ منتسب به آلودگی هوا بوده است. همچنین در همین سال در تهران ۴۳۰۰ نفر در اثر آلودگی هوا فوت شده اند. افزون بر این در سال ۹۵ در شهر تهران با افزایش غلظت آلاینده ها، مرگ ۴۸۱۰ نفر منتسب به آلودگی هوا بوده است.

معاون محیط زیست انسانی سازمان محیط زیست گفت: بیش از ۸۰ درصد از تعداد یک میلیون موتورسیکلت تهران و ۹۱ درصد مینی بوس های شهر تهران فرسوده هستند. مسعود تجریشی با اشاره به مقصران اصلی آلودگی هوا در کلانشهرها گفت: عمده آلودگی هوا در تهران، به دلیل ناوگان فرسوده حمل و نقل عمومی و باری است. طبق برآوردها، تردد کامیون ها، مینی بوس ها و اتوبوس های فرسوده در تهران تا ۸۵ درصد ذرات معلق در هوای پایتخت را تولید می کنند.

برای جایگزینی اتوبوس های فرسوده با اتوبوس های نو برای سیستم حمل و نقل عمومی هشت شهر بزرگ و عمدتاً آلوده، با چین، ایتالیا و کره جنوبی قرارداد امضا شده و تا یک ماه آینده خبرهای خوبی در این باره منتشر می شود.

به گفته تجریشی، ۹۷ درصد از ۸ هزار اتوبوس شهر تهران فرسوده هستند، ۳۴ درصد کامیون های تهران، بیش از ۸۰ درصد از تعداد یک میلیون موتورسیکلت تهران و ۹۱ درصد مینی بوس های شهر تهران فرسوده هستند.

وزیر بهداشت: خسارت جانی آلودگی هوا یک و نیم برابر حادثه سانچی در روز است. این خسارتها را با خسارت های غیر مستقیم محاسبه کنیم. هزینه گسترش مترو نوسازی اتوبوسها و موتورسیکلت های برقی رقم گزافی نیست

وزیر بهداشت: خسارت جانی آلودگی هوا یک و نیم برابر حادثه سانچی در روز است. این خسارتها را با خسارت های غیر مستقیم محاسبه کنیم. هزینه گسترش مترو نوسازی اتوبوسها و موتورسیکلت های برقی رقم گزافی نیست

وزیر بهداشت: خسارت جانی آلودگی هوا یک و نیم برابر حادثه سانچی در روز است. این خسارتها را با خسارت های غیر مستقیم محاسبه کنیم. هزینه گسترش مترو نوسازی اتوبوسها و موتورسیکلت های برقی رقم گزافی نیست

وزیر بهداشت: خسارت جانی آلودگی هوا یک و نیم برابر حادثه سانچی در روز است. این خسارتها را با خسارت های غیر مستقیم محاسبه کنیم. هزینه گسترش مترو نوسازی اتوبوسها و موتورسیکلت های برقی رقم گزافی نیست

وزیر بهداشت: خسارت جانی آلودگی هوا یک و نیم برابر حادثه سانچی در روز است. این خسارتها را با خسارت های غیر مستقیم محاسبه کنیم. هزینه گسترش مترو نوسازی اتوبوسها و موتورسیکلت های برقی رقم گزافی نیست

ذرات معلق هوای تهران ۳ برابر استاندارد جهانی است

معاون محیط زیست انسانی سازمان حفاظت محیط زیست در بخش دیگری از صحبت های خود گفت: بسیاری از کشورهای که طی سال های گذشته مشکل آلودگی هوا داشتند از دهه ۸۰ به این نتیجه رسیدند که باید بر اساس یک قانون جامع در این زمینه عمل کنند؛ قانونی که همه دستگاه ها را موظف به اجرای تکالیفی در

سرپرست گروه سلامت هوای وزارت بهداشت معتقد است آلودگی هوا بار اقتصادی بسیاری بر وزارت بهداشت و دولت تحمیل می کند.

نماینده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در نشست تخصصی نحوه اجرایی کردن قانون هوای پاک، در پنل گزارش عملکرد وزارتخانه ها در زمینه کاهش آلودگی هوا گفت: سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که ۸۷ درصد از مردم دنیا در مناطقی زندگی می کنند که ذرات معلق بالاتر از حد استاندارد است.

وی با بیان اینکه یکی از مشکلات مهم در کشور ما آلودگی هوا است، گفت: طبق برآوردهای سال ۲۰۱۷ ذرات معلق پنجمین علت مرگ در دنیا شناخته شد. ۴۲ میلیون مرگ در دنیا منتسب به آلودگی هوا است. بانک جهانی اعلام کرده که از هر ۱۰ مرگ یک مرگ منتسب به ذرات معلق است.

وی در ادامه با اشاره به اینکه سالانه ۳۶۰ هزار مرگ در کشور داریم، گفت: از این تعداد حدود ۳۶ هزار مرگ منتسب به آلودگی هوا است. آلودگی هوا بار اقتصادی زیادی به دولت تحمیل می کند.



وزیر بهداشت:

خسارت جانی آلودگی هوا یک و نیم برابر حادثه سانچی در روز است. این خسارتها را با خسارت های غیر مستقیم محاسبه کنیم. هزینه گسترش مترو نوسازی اتوبوسها و موتورسیکلت های برقی رقم گزافی نیست



تغذیه صبحگاهی در کشورهای مختلف دنیا

فاطمه صادقی بیروز

حتما شما هم این ضرب المثل قدیمی را شنیده اید که می گوید صبحانه را تنها بخور، ناهار را با دوستت و شام را با دشمنت! این مثل قدیمی اشاره ای واضح به اهمیت وعده اول غذایی روزانه یعنی صبحانه دارد. صبحانه هر کشوری با توجه به رویش غذایی و سلیق تغذیه ای مردم آن بیخس از جهان چیده می شود و در کشورهای پهناوری مانند ایران حتی صبحانه مردمان اهالی شمال کشور با جنوب آن فرق دارد.

فرانسه

این جماعت شیرین پسند، بادام خرد شده، کره، شکلات یا خامه را در کنار نان کشمش می خورد. به عنوان صبحانه مصرف می کنند

ترکیه

یک میز پر از پنیر، کره، زیتون، تخم مرغ، گوجه فرنگی، خیار، مربا، عسل، گوشت و البته ادویه صبحانه اهالی ترکیه است

ایران

صبحانه در ایران انواع نان و پنیر یا نان و کره و مربا را شامل می شود خوردن کله پاچه، حلیم یا املت هم به عنوان صبحانه طرفداران خاصی دارد

فیلیپین

فیلیپینی ها حتما از میوه و بخصوص انبه به علاوه برنج برای صبحانه استفاده می کنند تخم مرغ، گوشت و حیوانات، دیگر انتخاب ها برای یک صبحانه فیلیپینی است

هاوایی

هاوایی مخلوطی از میوه های فصل است که در کنار آن مقداری نان نیز می خورند. این شاید سالم ترین نوع صبحانه باشد.

ایسلند

صبح های سرد ایسلند یک صبحانه مقوی را طلب می کند وقتی کشمش و آجیل و شکر در قهوه ریخته شود می توان به آغاز یک روز با نشاط، بیشتر امیدوار بود

انگلستان

این صبحانه از نان تست، لوبیا، سوسیس، تخم مرغ، قارچ و یک فنجان چای تازه دم تشکیل شده است

اسپانیا

نان صبحانه در این کشور با سیر تازه و مقدار زیادی گوجه فرنگی رسیده، اندکی روغن زیتون، پنیر، زامبون یا سوسیس میل می شود و بسیار مقوی است

آلاسکا

خوردن گوشت برای صبحانه کمی غریب است اما بد نیست بدانید در آلاسکا از گوشت گوزن برای تهیه صبحانه استفاده می کنند

مصر

باقلا، نخود و سیر در کنار روغن زیتون، سس (بخارا)، تخم مرغ آب پز سفت و برخی از سبزیجات سبز، صبحانه مفصل مصری ها را تشکیل می دهد

هند

صبحانه هندی ها با توجه به وسعت این کشور، در هر منطقه متفاوت است در برخی نقاط هند سبب زمینی را با رزماری بو داده و در کنار عدس، سوسیس گیاهی و نان برشته و البته فلفل می خورند گاهی اوقات موز نیز به این وعده غذایی راه می یابد

ژاپن

صبحانه یک وعده غذایی محبوب برای ژاپنی هاست ورقه های نازک ماهی در کنار کوفته برنج اگر به سس سویا آغشته شده باشد، صبحانه ای دلپذیر برای چشم بادامی هاست

کوبا

شاید کمی عجیب باشد زیرا این وعده غذایی در کوبا نان با قهوه شیرین و کمی شیر به علاوه محلی میل می شود. کوبایی ها نان را در قهوه فرو می برند و می خورند



از سرماخوردگی تا درمان

ویروس‌های شایع و علائم این بیماری کدامند؟

کمتر کسی است که در فصل سرما به این عارضه فراگیر دچار نشود. سرماخوردگی یا عفونت بینی و گلو معمولاً بی ضرر و دارای علائمی مانند آبریزش بینی گلودرد، سرفه و عطسه است. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس در ایجاد سرماخوردگی نقش دارند و بنابراین علائم آن بسته به نوع ویروس ایجاد کننده می تواند کاملاً متفاوت باشد. بروز سرماخوردگی در افراد بزرگسال بین ۴-۲ بار در سال و در کودکان، بخصوص در سنین قبل از مدرسه بین ۱۰-۶ بار در سال کاملاً طبیعی است. افراد مبتلا به سرماخوردگی باید بعد از یک تا دو هفته احساس بهبودی کامل کنند و در غیر اینصورت باید به پزشک مراجعه تا از نظر بروز عوارض باکتریال سرماخوردگی مانند عفونت ریه ها، سینوس ها، یا گوشها مورد بررسی قرار گیرند.

خردسالان و کودکان در سنین قبل از دبستان بسیار مستعد ابتلا به سرماخوردگی هستند زیرا هنوز به اکثر ویروس های سرماخوردگی مقاومت پیدا نکرده اند. بعلاوه کودکان در خصوص شستن دست های خود و مراقبت دهانی هنگام عطسه و سرفه کمتر توجه دارند

نشانه های سرماخوردگی

- علائم سرماخوردگی معمولاً بعد از یک تا سه روز بعد از تماس با ویروس سرماخوردگی بروز می کند و شامل این موارد است:
- گرفتگی یا آبریزش بینی
- خارش گلو یا گلودرد
- سرفه
- احتقان (به معنی بند آمدن بینی، خون یا ماده دیگر در بدن است)
- سردرد یا بدن درد
- آبریزش از چشم
- تب پائین
- احساس خستگی مختصر

با پیشرفت سرماخوردگی ترشحات بینی می تواند به تدریج غلیظ تر و زرد رنگ و یا سبز رنگ شود. شاید ندانید اما یکی از مشخصه های قابل توجه تفاوت بین سرماخوردگی و سایر بیماری های ویروسی این است که در سرماخوردگی معمولاً تب بالا وجود نداشته و برخلاف سایر بیماری های ویروسی احساس خستگی شدیدی وجود ندارد.

عوامل زمینه ساز

خردسالان و کودکان در سنین قبل از دبستان بسیار مستعد ابتلا به سرماخوردگی هستند زیرا هنوز به اکثر ویروس های سرماخوردگی مقاومت پیدا نکرده اند. بعلاوه کودکان اکثر اوقات خود را در جمع سایر کودکان می گذرانند و در خصوص شستن دست های خود و

مراقبت دهانی هنگام عطسه و سرفه کمتر توجه دارند. با افزایش سن نسبت به بسیاری از ویروس های سرماخوردگی مقاومت ایجاد می شود و بنابراین شیوع ابتلا به سرماخوردگی به تدریج و با افزایش سن کاهش می یابد. در بزرگسالان ضعیف شدن سیستم ایمنی به هر دلیل و یا وجود آلرژی ها می تواند یک عامل زمینه ساز ابتلا به سرماخوردگی به شمار رود. بروز سرماخوردگی در پائیز و زمستان بیشتر است که علت آن تجمع بیشتر دانش آموزان در کلاس های درس و از طرف دیگر خانه نشینی بیشتر در این فصول است. در مناطقی که فصل زمستان ندارند سرماخوردگی در فصول بارانی شایعتر است.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

- تب بالای ۳۹ درجه
- تب بالا همراه با خستگی یا بدن درد
- تب بالا همراه تعریق و لرز یا سرفه، همراه خلط رنگی
- وقتی که با گذشت زمان علائم به جای بهتر شدن بدتر شوند یا بیشتر از ۱۰ روز طول بکشد
- اطفال معمولاً در طی سرماخوردگی نسبت به بزرگسالان بد حال ترند و دچار عوارضی مانند عفونت گوش ها می شوند. اطفال را در صورت وجود هر یک از علائم زیر باید نزد پزشک برد:
- تب بالای ۳۹ درجه، وجود لرز یا تعریق
- تبی که بیشتر از ۳ روز طول بکشد
- وجود استفراغ یا درد شکم
- خواب آلودگی غیر متعارف
- سر درد شدید
- وجود تنفس مشکل
- گریه مداوم
- گوش درد و سرفه مداوم

عوارض سرماخوردگی

عفونت حاد گوش میانی: این عارضه خصوصاً در اطفال شایع است و به دنبال ترشح باکتری یا ویروس از ورای پرده ی گوش رخ می دهد. علائم بصورت گوش درد، ترشحات سبز یا زرد رنگ از بینی و برگشت تب پس از یک بهبودی نسبی از سرماخوردگی است. ممکن است بیقراری هم وجود داشته باشد.

خس خس سینه: در بیماران آسمی سرماخوردگی می تواند باعث ایجاد خس خس سینه شود. سینوزیت و سایر عفونت های ثانویه مثل گلو درد چرکی، سینه پهلو، برونشیت در بزرگسالان و خروسک در اطفال. بروز هر کدام از عوارض فوق نیازمند مراجعه به پزشک جهت درمان است.



هدیه یک زندگی سالم به همراه طبیعت



بررسی مزایای فعالیت های منظم بدنی در کنهسالی

راه و رسم تندرستی در کنهسالی

□ مهدی سرشاری - کارشناس ارشد تربیت بدنی
پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت های فیزیکی و افزایش بیماری های مزمن همراه می شود و به نظر می رسد که بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند و با آن ها را تخفیف دهد. به همین دلیل یکی از مسائل مهم سالمندان، مسائل پزشکی و بهداشتی از جمله وضعیت تغذیه آنهاست. با افزایش سن، نیاز آنها به انرژی کاهش یافته و تمایل به مصرف غذا کمتر می شود. با این حال اگر انتخاب غذا درست صورت نگیرد، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در آن ها پایین تر از حد مطلوب خواهد بود.

مشکلات تغذیه ای ریشه در ۳ عامل جسمانی، مشکلات روحی و روانی و مشکلات اقتصادی دارند. عوامل جسمانی مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز بدن، بروز بیماری های مزمن، بی اشتها، تغییر حس چشایی، خرابی دندان ها، بی تحرکی، ناتوانی جسمی، مشکلات گوارشی، تداخلات دارویی و با تداخل غذا و داروها است، اما مشکلات روحی و روانی شامل افسردگی، تنهایی و از دست دادن همسر می شوند. مشکلات اقتصادی نیز گاهی گریبان سالمندان را می گیرد که از جمله دلایل آن، درآمد کم، کمبود امکانات برای تهیه و طبخ غذای مناسب و زندگی در آسایشگاه است.

نیازهای تغذیه ای

سالمندان

با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می یابد که می تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی، کاهش توده عضلانی و فعال بدن باشد. در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماری های قلبی-عروقی برای سالمند ایجاد می شود. میزان نیاز به انرژی برای هر سالمند متفاوت بوده و براساس وزن، قد، شرایط فیزیکی و سلامتی او محاسبه می شود. با افزایش سن علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش پیدا می کند و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن به خصوص در صورت ابتلا به بیماری ها و یا عفونت ها نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می یابد که این مسئله بسیار مهم است. توصیه می شود ۴۰ تا ۶۰ درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین ها به ویژه پروتئین های با کیفیت بالا تامین شود.

نیاز سالمندان به مایعات

توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسائل مهم است. علایم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لبها، گودافتادن چشم ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد. استفاده از داروهای ادرار آور نیز از عوامل مؤثر در ایجاد کم آبی در سالمندان است. بنابراین توجه به مصرف کافی آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه ای دارد.

توصیه های جدی به سالمندان

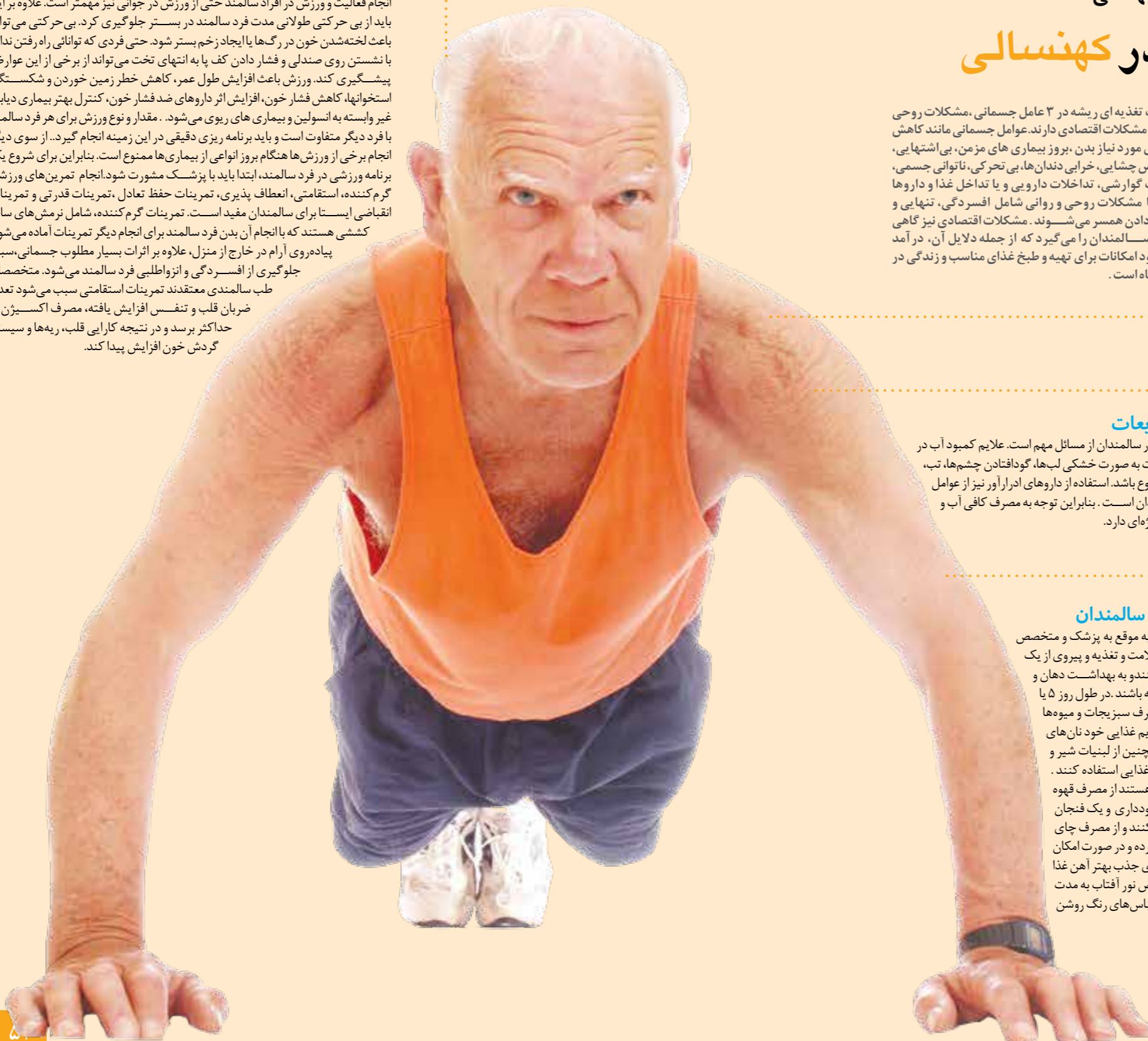
این قشر ارزشمند باید هر ماه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه برای بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح مراجعه کنند و به بهداشت دهان و دندان های خود نیز توجه داشته باشند. در طول روز ۵ یا ۶ لیوان آب مصرف کنند از مصرف سبزیجات و میوه ها غفلت نکنند. سعی کنند در رژیم غذایی خود نان های سبوس دار را قرار دهند. همچنین از لبنیات شیر و ماست به میزان کافی در رژیم غذایی استفاده کنند. سالمندانی که دچار بی خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب خودداری و یک فنجان شیر گرم قبل از خواب مصرف کنند و از مصرف چای تا ۲ ساعت بعد از غذا اجتناب کرده و در صورت امکان از لیموترش تازه در کنار غذا برای جذب بهتر آهن غذا بهره ببرند. قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباس های رنگ روشن هم در روحیه آنها مؤثر است.

نقش ورزش در سلامت سالمندان

به تمامی سالمندان توصیه می شود با توجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هر چند کم آغاز کنند. حتی ۲۰ دقیقه پیاده روی سبک در هوای آزاد می تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار مؤثر واقع شود. برای انجام فعالیت های سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنند.

انجام فعالیت و ورزش در افراد سالمند حتی از ورزش در جوانی نیز مهمتر است. علاوه بر این باید از بی حرکتی طولانی مدت فرد سالمند در بستر جلوگیری کرد. بی حرکتی می تواند باعث لخته شدن خون در رگ ها یا ایجاد زخم بستر شود. حتی فردی که توانایی راه رفتن ندارد با نشستن روی صندلی و فشار دادن کف پا به انتهای تخت می تواند از برخی از این عوارض پیشگیری کند. ورزش باعث افزایش طول عمر، کاهش خطر زمین خوردن و شکستگی استخوانها، کاهش فشارخون، افزایش اثر داروهای ضد فشارخون، کنترل بهتر بیماری دیابت غیر وابسته به انسولین و بیماری های ریوی می شود. مقدار و نوع ورزش برای هر فرد سالمند با فرد دیگر متفاوت است و باید برنامه ریزی دقیقی در این زمینه انجام گیرد. از سوی دیگر انجام برخی از ورزش ها هنگام بروز انواعی از بیماری ها ممنوع است. بنابراین برای شروع یک برنامه ورزشی در فرد سالمند، ابتدا باید با پزشک مشورت شود. انجام تمرین های ورزشی گرم کننده، استقامتی، انعطاف پذیری، تمرینات حفظ تعادل، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی ایستا برای سالمندان مفید است. تمرینات گرم کننده، شامل نرمش های ساده کششی هستند که با انجام آن بدن فرد سالمند برای انجام دیگر تمرینات آماده می شود. پیاده روی آرام در خارج از منزل، علاوه بر اثرات بسیار مطلوب جسمانی، سبب جلوگیری از افسردگی و انزوای فرد سالمند می شود. متخصصان طب سالمندی معتقدند تمرینات استقامتی سبب می شود تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یافته، مصرف اکسیژن به حداکثر برسد و در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش پیدا کند.

انجام فعالیت و ورزش در افراد سالمند حتی از ورزش در جوانی نیز مهمتر است. علاوه بر این باید از بی حرکتی طولانی مدت فرد سالمند در بستر جلوگیری کرد. بی حرکتی می تواند باعث لخته شدن خون در رگ ها یا ایجاد زخم بستر شود



لطفا جا خوش نکنید!

در مضرات پشت میز نشینی

محمد راسخی پژوهش‌های تازه در مدرسه ورزش و علوم سلامت سئوند نشان می‌دهد نشستن طولانی مدت می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد حتی اگر شما به طور منظم ورزش کنید! در پژوهش دیگری که بر روی ۱۷ هزار کانادایی و به مدت چندین سال انجام گرفته بود پژوهشگران دریافتند احتمال مرگ کسانی که طولانی مدت می‌نشینند صرف نظر از اینکه چقدر ورزش می‌کنند نسبت به دیگران بیشتر است. جالب است بدانید که فرقی نمی‌کند شما پشت میز کارتان زیاد بنشینید یا ماشین و یا روبروی تلویزیون و کامپیوتر، در هر صورت نشستن به مدت طولانی سلامت شما را به خطر می‌اندازد. در پژوهش‌های بسیاری که قبل از این پژوهش انجام گرفته نیز مشخص شده است نشستن زیاد

موجب چاقی حمله قلبی و حتی مرگ می‌شود. البته این پژوهش‌ها هنوز در مرحله ابتدایی قرار دارند و هنوز مشخص نیست که چند ساعت نشستن منجر به بروز چنین مشکلاتی برای سلامت اشخاص می‌شود. اما پژوهشگران توصیه می‌کنند که بهتر است هر از چندگاه از پشت میز و یا از روی صندلی بلند شویم و کمی قدم بزنیم. این قدم زدن می‌تواند حتی بیمودن را هم شامل شود. بالا رفتن از پله به جای آسانسور هم می‌رود که به یک فرهنگ تبدیل شود. بسیاری از ما عادت کرده ایم بلافاصله پس از ورود به ساختمان سراغ دگمه آسانسور برویم در حالی که محققان می‌گویند بالا رفتن از پله بهترین راه برای وارد کردن ورزش به برنامه روزانه زندگی ماست. ۱۰ دقیقه بالا رفتن از پله‌ها، حدود ۱۵۰ کالری

را در بدن می‌سوزاند؛ درحالی که برای از دست دادن این مقدار کالری از راه‌های دیگر، باید مدت بیشتری تلاش کنید. این کار برای سلامت قلب مفید است، کالری بیشتری را در بدن می‌سوزاند و وزن را کم می‌کند. بر گردیم به موضوع اصلی؛ اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که کار پشت میزی دارید و وقتی هم که از سر کار به خانه می‌آیند باز هم می‌نشینند و تلویزیون نگاه می‌کنند باید بدانید که محققان معتقدند نشستن طولانی مدت موجب می‌شود ژن‌های تنظیم‌کننده میزان گلوکز و چربی از فعالیت باز بمانند و بدن شروع به ارسال علائم آسیب رسان کند. این توصیه پژوهشگران را جدی بگیرید زیرا ثابت می‌کند نشستن طولانی مدت، بسیار خطرناک است.

پژوهشگران توصیه می‌کنند که بهتر است هر از چندگاه از پشت میز و یا از روی صندلی بلند شویم و کمی قدم بزنیم. این قدم زدن می‌تواند حتی بیمودن را هم شامل شود. بالا رفتن از پله به جای آسانسور هم می‌رود که به یک فرهنگ تبدیل شود



راه و رسم مسکن خوردن

دانستن نکاتی چند مورد قرص‌های مسکن می‌تواند شما را از عواقب مصرف نادرست آنها در امان نگه دارد

مهرداد کیا

در، همان چیزی است که بروز آن در بخش‌های مختلف از بدن، گاه ذهن ما را به سمت مصرف قرص‌های مسکن سوق می‌دهد. پزشکان نسبت به این موضوع هشدار داده‌اند که خوردن قرص‌های مسکن با اسم‌ها و رنگ‌های مختلف برای برخی از مردم به عادت تبدیل شده و متأسفانه برخی اشتباهات رایج در این زمینه به روش‌های درمانی غلط و تهدید سلامتی منجر می‌شوند.

با هم نخورید

مصرف همزمان مسکن با سایر داروهای یکی از این موارد است. زیرا تاثیر متقابل داروهای ضد تاثیر برخی داروها یا مکمل‌های غذایی قرار بگیرد و به طرز خطرناکی اثرات دارو را تشدید دهد. بهتر است با پزشک خود درباره همه بیماری‌هایتان و داروهای تجویز شده قبلی صحبت کنید. هنگام خرید قرص مسکن از داروخانه هم این موضوع را با دکتر داروساز مطرح کنید. فراموش نکنید بیماری‌های روحی یا جسمی شما و حتی مصرف داروهای گیاهی یا مکمل‌های غذایی می‌تواند یک پزشک متخصص را در تجویز داروی مناسب یاری دهد. بد نیست بدانید

زیاد نخورید

چند برابر کردن مقدار مناسب مسکن را پزشک تجویز کرده اشتباه بزرگ دیگری است که برخی افراد مرتکب می‌شوند. با این کار غلط نه سرعت بهبودی افزایش می‌یابد و نه روند بیماری کند می‌شود. پزشکان معتقدند مصرف چند قرص مسکن برای تاثیر بیشتر اثرات جانبی دارو را چند برابر و حال شما را بدتر می‌کند. گاهی هم میزان تاثیرگذاری مسکن بطور قابل توجهی

کاهش می‌یابد. حتی ممکن است کارتان به بخش اورژانس بیمارستان بکشد.

متنوع نخورید

نکته دیگر این که نباید چند نوع مسکن مختلف را پشت سر هم بخورید زیرا به بدتر شدن اوضاع دامن می‌زند. اگر مسکن تجویز شده واقعا نمی‌تواند درد جسمانی شما را تسکین دهد به پزشک مراجعه و خود درمانی نکنید. ناگفته نماند که خواندن بروشور داخل جعبه قرص‌های مسکن به شما در زمینه مصرف صحیح کمک می‌کند. می‌توانید میزان مصرف و اثرات جانبی را از دکتر داروساز داروخانه هم بپرسید. نکته بسیار مهم این که به هیچ وجه از نسخه دیگران نگیرید. ممکن است مشاهده برخی از علائم مشترک بیماری بین شما با یکی از فامیل یا دوستان شما را به این کار تشویق کند اما بدن هر فرد شرایط خاصی ندارد و شاید به قرص مسکن که دیگران برایتان تجویز کرده‌اند حساسیت داشته باشید.

قدیمی‌ها را هم نخورید

از مسکن‌های تاریخ مصرف گذشته هم نباید استفاده کنید. انبار کردن مقدار زیادی قرص در خانه به یکی از عادات بد ما ایرانی‌ها تبدیل شده است. قرار گرفتن در محیط‌های گرم و مرطوب نیز آنها را غیر قابل مصرف می‌کند. می‌توانید ترک این عادت بد را با دور ریختن قرص‌هایی که تاریخ مصرف گذشته شروع کنید. زیرا ممکن است در مواقع درد یادتان برود که به تاریخ انقضای قرص‌ها نگاهی بیندازید. اشتباه دیگر در این زمینه، شکستن قرص‌هاست. شیار بخش میانی در برخی قرص‌ها به این منظور طراحی شده اما گروهی از قرص‌ها و مسکن‌ها فاقد این شیار هستند و بعد از شکستن قرص‌های بدون شیار، بخشی از پوشش آنها را نابود می‌شود. به این ترتیب طعم قرص در دهان شما تغییر می‌کند و عملکرد آن در بدن با اختلال مواجه می‌شود.



بعد از مصرف قرص مسکن رانندگی نکنید

ایجاد حالت خواب‌آلودگی از خصوصیات برخی قرص‌های مسکن است. با وجود این همانطور که ذکر شد بدن افراد مختلف واکنش‌های متفاوتی نسبت به دارو دارد و مصرف یک داروی مسکن می‌تواند حالات مختلفی از بی‌حالی و خواب‌آلودگی را در افراد مختلف ایجاد کند. توصیه پزشکان این است که بعد از مصرف قرص مسکن در خانه استراحت کنید و به هیچ وجه پشت فرمان نشینید زیرا خواب‌آلودگی هنگام رانندگی ممکن است به قیمت جان شما تمام شود.

هر آنچه در مورد ترشحات داخل گوش باید بدانیم گوشمان کثیف شده یا این موم طبیعی است؟



فرشته بوربور

گاهی اوقات حس می‌کنیم که گوشمان از جرم پر شده و نمی‌توانیم خوب بشنویم. در چنین شرایطی بیشتر ما تلاش می‌کنیم با گوش پاک‌کن یا هر وسیله دیگری، خودمان را از شر این مشکل رها کنیم. اگر چه این کار خیلی متداول است، اما یک روش کاملا غیر علمی بوده و متخصصان هر ساله دستورالعملی برای پرهیز مردم از این کار ارائه می‌دهند.

موم همان کثیفی گوش است؟

موم گوش یا اصطلاح عامیانه کثیفی گوش همان چیزی است که خیلی‌ها تلاش می‌کنند به هر شکلی، با پنبه یا چوب کبریت، آن را از گوش خود خارج کنند اما موم که با کثیفی‌های گوش اساسا متفاوت است به‌عنوان یک پاک‌کننده و ضد عفونی‌کننده خود کار عمل می‌کند. جرم گوش که به آن واکس گوش، موم یا سرومن نیز گفته می‌شود، ترکیبی از چربی مترشحه از غدد چربی پوست، سلول‌های پوستی جدا شده از داخل گوش و ترشحات غدد سرومن در کانال گوش خارجی است. علاوه بر این از قسمت‌های حساس مجرای گوش



علائم تجمع بیش از حد موم در گوش:

- همانطور که گفتیم جرم گوش، بخش مهمی از سیستم دفاعی بدن است برای نگه داشتن خاک، باکتری‌ها و دیگر چیزهایی که وارد گوش می‌شوند. علائم تجمع بیش از حد موم در گوش شامل موارد زیر هستند.

 ۱. احساس پر بودن گوش‌ها
 ۲. درد گوش
 ۳. مشکل در شنوایی و روز به روز بدتر شدن آن
 ۴. وزوز یا زنگ زدن گوش
 ۵. خارش گوش
 ۶. ترشح از گوش
 ۷. بو دادن گوش
 ۸. سرگیجه

محافظة کرده و آن را چرب و نرم می‌کند. تاکید می‌کنیم که کثیفی گوش با موم متفاوت است. معمولا موم اضافی گوش، بدون نیاز به دستکاری، راه خود را به بیرون گوش پیدا کرده و با حرکات فک از جمله جویدن به سمت بیرون رانده می‌شود و تمام گرد و غبار، اجسام خارجی و آلودگی‌ها را هم با خود خارج می‌کند.

اگر موم خارج نشود!

اما اگر خودبه‌خود خارج نشود، وقتی که موم نرم‌تر شده و چسبندگی کمتری پیدا کرد، آن وقت است که پزشک با استفاده از آب ولرم که توسط سرنگ مخصوص شست‌وشوی گوش با فشار به داخل مجرا رانده می‌شود، موم را از مجرا بیرون می‌آورد. در مواردی که مجرای گوش باریک بوده یا پرده گوش پاره شده باشد، باید از وسایل خاصی برای خارج کردن موم استفاده شود. علاوه بر این در بعضی‌ها مانند افراد دیابتی و کسانی که ضعف سیستم ایمنی از افراد هم نباید از روش شست‌وشو استفاده کرد. بنابراین فکر نکنید می‌توانید دست به کار شده و با جاروبرقی و سوزن، موم را از گوشتان در آورید. از سوی دیگر عفونت گوش خارجی، درد، سرگیجه، وزوز گوش و پارگی پرده گوش از عوارض ناخواسته‌ی هرگونه دستکاری گوش است.

متخصصان تاکید می‌کنند که به هیچ‌عنوان از گوش پاک‌کن و وسایل دیگر برای خارج کردن موم استفاده نکنید، زیرا باعث هل دادن بیشتر موم به داخل مجرا شده و درمان را مشکل‌تر می‌کند. علاوه بر این نباید از آبنبات‌های مکیدنی برای تحریک ترشح موم گوش و شمع‌های مخروطی مخصوص گوش برای خروج این ماده استفاده کرد.

به پزشک مراجعه کنیم؟

متخصصان هیچ راه تایید شده‌ای برای پیشگیری از تجمع موم در گوش پیدا نکرده‌اند، اما به کسانی که بیشتر در معرض خطر هستند یا قبلا دچار این مشکل شده‌اند توصیه می‌شود هر سال یک بار به پزشک مراجعه کنند. کسانی که از سمعک استفاده می‌کنند بهتر است به‌طور منظم برای پیشگیری از تجمع موم گوش معاینه شوند. این کار نه تنها به حفظ عملکرد سمعک کمک می‌کند، بلکه احتمال خراب شدن آن را هم کم می‌کند. اگر در اثر تجمع جرم گوش، شنوایی شما کم شده است

و صداها را به سختی می‌شنوید، برای معاینه نزد پزشک متخصص گوش و حلق و بینی بروید. به این ترتیب امید می‌رود از شمار مبتلایان به عوارض تجمع موم گوش، یعنی کاهش شنوایی و عفونت کم شود.

ژنتیک و جغرافیا

جرم گوش دو نوع خشک و مرطوب دارد و نوع آن مستقیما وابسته به ژنتیک و جغرافیای محل زندگی است. ژنتیک مردم آسیای شمال شرقی مخصوصا مردم کشور های چین یا کره طوری است که جرم گوش خشک دارند، در حالی که جرم گوش افراد سایر کشورها مرطوب است.

با بررسی رنگ و سطح غلظت ادرار، مدفوع، خلط و همچنین جرم گوش می‌توان به اطلاعات زیادی درباره آنچه در داخل بدن رخ می‌دهد، دست یافت.

استاد و متخصص گوش، حلق بینی دانشگاه کنتاکی در این باره می‌گوید: ترشح مایع از گوش به احتمال زیاد به دلیل راه پیدا کردن عرق به داخل گوش و مخلوط شدن با جرم گوش است. اما اگر عرق نگریدید و جرم گوش آبیکی سبز یا زرد پررنگ است، دکتر برت کمر تاکید می‌کند که این می‌تواند نشانه عفونت گوش باشد.

زمانی که جرم گوش بوی بدی داشته باشد یعنی گوش میانی دچار یک نامتعادلی و گاهی آسیب دیدگی در ساختمان کلی شده است. وجود بوی بد در جرم گوش مشکلات گوش میانی از قبیل وزوز گوش، اختلال در حفظ تعادل و یا احساس پری و مسدود شدن گوش را به همراه خواهد داشت.

یک مشکل خطرناک تر!

از سوی دیگر وجود عفونت و یا پارگی در داخل پرده گوش می‌تواند منجر به شکل‌گیری در رشد غیرطبیعی پوست و در واقع «کلیستاتوم» یا رشد کیست و پرشدگی در کانال گوش می‌شود. با وجود این شرایط شما احساس درد و فشار در گوش خواهید داشت.

وقتی گوش شما اصلا جرم ندارد شما دچار یکی از مشکلات نادر گوش نشده‌اید که به واسطه آن جرم گوش محومی شود و شما به میزان طبیعی این ماده را داخل گوشتان نمی‌بینید. این عارضه در حقیقت به دلیل پراکندگی جرم گوش به مرور رخ می‌دهد.

البته به گفته دکتر برت کمر پوسته پوسته شدن جرم گوش نشانه بیماری خاصی نیست و بیشتر با افزایش سن رخ می‌دهد.



قطره‌گوشی گلیسرین فنیکه PHENOL GLYCERIN EAR DROPS

تهران، خیابان فلسطین، نبش خیابان بزرگمهر، ساختمان ۱۴۱، طبقه ششم، واحد ۵۱
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۸۵۶۳-۶۶۴۱۹۱۶۲-۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۴۲-۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۴۲-۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۴۲
 توزیع توسط شرکتهای پخش فردوس، سینا پخش زن داروگستر ارمغان طبیعت سبز، پخش نفس

شرکت داروسازی سپیداج
 SEPIDAJ PHARMACEUTICAL Co.

تا حالا چیزی در مورد رژیم سیب شنیده اید؟

این رژیم به نام خانم «تامی فلین» که یک مربی بدنسازی است، ثبت شده است. او این رژیم را برای چندین نفر از شاگردانش اجرا کرد در سال های مختلف آن را روی افراد متفاوت امتحان کرد و نتایج خوبی به دست آورد. بعد از مدتی طولانی تامی تصمیم گرفت که این رژیم را به صورت رژیمی کامل و همراه با وعده های مشخص غذایی در آورد. این رژیم، برنامه غذایی بسیار ساده و راحتی است. چراکه کافی است به برنامه غذایی روزانه تان ۳ عدد سیب اضافه کنید. سیب میوه ای است که در تمامی فصول سال وجود دارد و به راحتی می توانید آن را همراه خود به هر جا ببرید. خوردن سیب قبل از هر وعده غذایی موجب می شود که اشتها ی شما کم شود و به دنبال آن غذای کمتری بخورید و کالری کمتری دریافت کنید علاوه بر معجزه سیب در این رژیم، نوشیدن آب زیاد و پیاده روی در سوزاندن چربی های اضافه نقش بسیار زیادی دارد. شما هم می توانید آن را امتحان کنید. بی تردید برای شما هم نتیجه ای مثبت در پی خواهد داشت.



وعده	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
صبحانه	سیب+غلات+شیر	سیب+ تخم مرغ آب پز+ کیک رژیمی	سیب+املت گوشت و پنیر	سیب+ تخم مرغ آب پز+ غلات سیوس دار	سیب+ غلات با شیر	سیب+غلات سیوس دار+شیر کم چرب	سیب+املت سبزیجات و پنیر
ناهار	سیب+مقدار کمی برنج یا هر نوع خورشی	سیب+برنج+ گوشت مرغ یا بوقلمون+بروکلی پخته شده	سیب+۲ سینه مرغ+بروکلی پخته+برنج قهوه ای	سیب+همبرگر بوقلمون+پنیر با نان سیوس دار+سبزیجات پخته	سیب+ بوقلمون+ سالاد و سرکه سیب	سیب+خورش گوشت سیوس دار	سیب+ماکارونی سیوس دار
شام	سالاد فصل+کمی مرغ کباب شده	سیب+سالاد کاهو+دو برگ ژامبون	سیب+سالاد فصل+سالامون	سیب+مرغ پخته+سالاد	مرغ+ سبزیجات+ سیب	سیب+ماهی تن+سالاد سالامون	سیب+سالاد فصل+ماهی سالامون
میان وعده اول	مخلوط چند میوه	بیسکویت سیوس دار	ماست+پنیر کم چرب	مخلوط آناناس	مخلوط میوه	غلات+کره بادام زمینی	پنیر کم چرب+شیر کم چرب
میان وعده دوم	شیر+ هر نوع می وه ای که دوست دارید	شیر	قهوه یا شیر	ماست کم چرب طعم دار	قهوه یا شیر	مخلوط میوه	شیرشکلات

فصلنامه اکسیر سلامت

همکار گرامی - خواننده محترم
 با تکمیل و ارسال فرم زیر به شماره فکس ۰۲۱۸۸۸۷۳۴۱۳ و یا به نشانی دفتر فصلنامه به ادرس تهران - میدان ونک خیابان
 خدایم جنب اتوبان کردستان بن بست گلستان پلاک ۵۳ طبقه ۲ واحد ۴
 کد پستی: ۱۹۹۴۸۳۶۸۶۴ مشترک فصلنامه اکسیر سلامت خواهید شد.
 نام:
 نام خانوادگی:
 نشانی پستی:
 پست الکترونیک:

هزینه اشتراک سالانه
 لطفا پس از واریز مبلغ تومان به شماره حساب بانک شعبه به نام
 بابت هزینه اشتراک سالانه و ارسال نشریه، اطلاعات فیش واریز شده را در قسمت زیر درج نمایید.
 تاریخ واریز:
 شماره فیش:
 مبلغ واریز:

فصلنامه اکسیر سلامت با هدف نیل به نقشه ای جامع و کاربردی منتشر می شود. هدف ما ارتقا سلامت جامعه از طریق بررسی وضعیت موجود و ترسیم وضعیت مطلوب و راهکارهای رسیدن به آن است، بدین منظور از طریق مصاحبه با خبرگان، متصدیان، ذینفعان و ارزیابی نمونه های موفق جهانی به تدوین نقشه ی راهبردی می اندیشیم.
برای رسیدن به این هدف بزرگ، برآنیم با گرد هم آوردن و همیاری همکاران با انگیزه، دارای اخلاق حرفه ای و بادانش و تجربه لازم، در هر شماره، یک پرونده ویژه ارائه دهیم. این پرونده ها در مورد مشکلات پیش روی کل حوزه سلامت جسم و روان مردم ارائه می شوند. در این راه از مطالعات انجام شده، دانش و تجربه پیشینیان کمال استفاده را خواهیم برد و دست بزرگوارانی که وقت ارزشمند خود را در اختیار ما بگذارند، به گرمی می فشاریم.
باشد که روزی، سلامت روح و جسم ایرانیان شایسته جایگاه تاریخی تمدن ایرانی باشد، تمدنی که همیشه پیشگام علم پزشکی در جهان بوده است.



سپیداج

همیشه سپید ، همیشه جوان

SEPIDAJ

Always white , young forever

www.sepidaj.com



SCAN ME PLEASE !!!

