



Mushroom Med®  
Quality of life®

ماهنامه

برنا سلامت

NOV-DEC 2021 • No.2 آذر ماه ۱۴۰۰ • شماره ۲



در این شماره می‌خوانیم:

◉ قارچ‌ها به‌عنوان تعدیل‌کننده‌های سیستم ایمنی

◉ یائسگی (منوپوز)

◉ مراقبت‌های سه‌ماهه دوم بارداری (قسمت دوم)

◉ بیماری‌های شایع اورولوژی، کلیه و مجاری ادرار

◉ روش‌های کنترل اضطراب

📍 خیابان ولیعصر، خیابان عاطفی غربی،  
پلاک ۸۵، طبقه دوم، واحد ۳

+۹۸ ۲۱۲۲۰۱۶۸۴۷ 📞

mushroommed.ir 🌐

dbalamat.ir 🌐

mushroommed 🌐

# Mushroom immunomodulators: unique molecules with unlimited applications

Hesham A. El Enshasy<sup>1,2</sup> and Rajni Hatti-Kaul<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Institute of Bioproduct Development (IBD), Universiti Teknologi Malaysia (UTM), 81130 UTM, Skudai, Malaysia

<sup>2</sup> City of Scientific Research and Technology Application, New Burg Al Arab, Alexandria, Egypt

<sup>3</sup> Department of Biotechnology, Center for Chemistry and Chemical Engineering, Lund University, Box 124, SE-221 00 Lund, Sweden

دکتر شیما دیانت  
دکترای شیمی دارویی  
مدیر علمی شرکت دانش‌گستران برنا سلامت



## قارچ‌ها به‌عنوان تعدیل‌کننده‌های سیستم ایمنی: مولکول‌هایی منحصر به فرد با کاربردهایی نامحدود

برای قرن‌هاست که قارچ‌ها به‌عنوان غذا و دارو در فرهنگ‌های مختلف کاربرد دارند. اخیراً، بسیاری از ترکیبات فعال زیستی در انواع مختلف قارچ‌ها جداسازی و شناسایی شده‌اند. در میان ترکیبات موثره موجود در قارچ‌ها، تعدیل‌کننده‌های سیستم ایمنی به‌دلیل نوظهور بودن روش‌های درمانی ایمونوتراپی بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند.

تعدیل‌کننده‌های سیستم ایمنی از اجزای اصلی در پزشکی مدرن محسوب می‌شوند که نشان‌دهنده این واقعیت می‌باشند که سیستم ایمنی، اولین مانع پیشگیری از بیماری می‌باشد. در هر ارگانیزم سالمی، سیستم ایمنی طیف وسیعی از تعدیل‌کننده‌های سیستم ایمنی را برای حفظ هموستاز تولید می‌کند.

میزان استفاده از تعدیل‌کننده‌های سیستم ایمنی طی چند سال گذشته به دلیل کاربردهای پزشکی گسترده برای تحریک و سرکوب سیستم ایمنی بدن به سرعت افزایش یافته است، حتی از آنها به عنوان پیش‌دارو یا داروی پیشگیری کننده برای افراد سالم استفاده می‌شود. اخیراً، علاقه فراوانی به استفاده از تعدیل‌کننده‌های طبیعی سیستم ایمنی به عنوان کمک درمان در کنار داروهای شیمیایی که عوارض جانبی دارند، ایجاد شده است.

قارچ‌ها از جمله جالب‌ترین منابع طبیعی با کاربردهای دارویی هستند و از اجزای اصلی طب سنتی در سراسر جهان محسوب می‌شوند. دلیل آن این است که قارچ‌ها تنوع زیستی بسیاری از خود نشان می‌دهند و دارای فعالیت زیستی منحصر به فرد در مقایسه با سایر منابع طبیعی هستند.

این مقاله به بررسی تعدیل‌کننده‌های سیستم ایمنی استخراج شده از قارچ‌ها به لحاظ ساختاری، تولیدات صنعتی و کاربردها در بخش‌های پزشکی و غیر پزشکی می‌پردازد.





پروفسور مهژگان کریمی زارچی  
فلوشیپ انکولوژی و متخصص زنان و زایمان

## مراقبت‌های سه ماهه دوم بارداری

(قسمت دوم)



دکتر مریم بافی  
متخصص زنان و زایمان

## مراقبت‌های سه ماهه دوم بارداری

### شامل غربالگری مرحله دوم است.

با توجه به پیشرفتی که در آزمایشات صورت گرفته، در صورتی که در مرحله اول غربالگری، از نظر خطر، کم‌خطر گزارش شود مرحله دوم غربالگری فقط شامل سونوگرافی آنومری می‌شود.

سونوگرافی آنومری در این مرحله بسیار پراهمیت است و ترجیحاً باید در یک مرکز معتبر انجام شود. زیرا بسیاری از نقص‌هایی که ممکن است در جنین وجود داشته باشد مانند نقص در ظاهر و اندام‌ها در این سونوگرافی مشخص می‌شود. این سونوگرافی در حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت زمان می‌برد و تمام اندام‌های جنین در این مرحله باید با دقت بسیاری بررسی شود.

از جمله آزمایش‌های دیگری که در اواخر سه ماهه دوم بارداری حائز اهمیت است که تمامی خانم‌های باردار باید به آن توجه کنند، آزمایش خون به منظور بررسی دیابت بارداری و کم‌خونی در این دوران، و آزمایش ادرار جهت بررسی وجود عفونت بارداری می‌باشد.

با توجه به کم‌خطر بودن این دوران (سه ماه دوم)، فواصل ویزیت کمی بیشتر از سایر زمان‌ها تعیین می‌گردد.

معاینه واژینال و بررسی دهانه رحم، انجام تست پاپ اسمیر و اچ‌پی‌وی طبق راهنمای کشوری و سونوگرافی واژینال هر ۶ ماه یکبار انجام گردد.

در صورت بروز علائمی چون خونریزی بعد از یک‌سال حتماً لازم است که سونوگرافی واژینال انجام گیرد و نباید با دوران پرودی اشتباه گرفته شود و حتماً از نظر سرطان دهانه رحم و یا اندومتر بررسی شود. اگرچه شایع‌ترین علت خونریزی در این دوران سرطان نمی‌باشد و مهم‌ترین علت آن می‌تواند مربوط به خشکی واژن و کم بودن هورمون استروژن باشد.

معاینات سینه به صورت سالیانه باید انجام گیرد و در صورتی که در ماموگرافی گزارشی منبئ بر پیگیری از طریق سونوگرافی اظهار شد، بسته به نیاز بیمار سونوگرافی نیز در معاینات سالیانه لحاظ گردد.

با انجام معاینات منظم حوالی یائسگی و بعد از آن و با تشخیص به موقع و انجام پاتولوژی و بیوبسی اندومتر و در صورت نیاز برداشتن رحم، می‌توانیم از بسیاری از بیماری‌های قابل پیشگیری مانند سرطان گردنه رحم جلوگیری کنیم.

یائسگی یک فرایند طبیعی در بدن خانم‌ها است و تعریف آن به معنای بودن FSH و LH بالای ۲۵ و قاعده نشدن بالای یکسال می‌باشد. که سن شروع آن از نظر علمی ۴۹ تا ۵۱ سال می‌باشد. اما در برخی از خانم‌ها ممکن است در بین سنین ۴۶-۴۷ سال، با بروز علائمی چون خونریزی‌های غیرطبیعی، گرگرفتگی و تپش قلب از زمان پیش از یائسگی بروز نماید. همچنین اخیراً در خانم‌های زیر ۳۵ سال نیز یائسگی زودرس دیده شده است. بنابر این توجه به نکات زیر می‌تواند سبب کاهش احتمالی بروز یائسگی زودرس گردد:

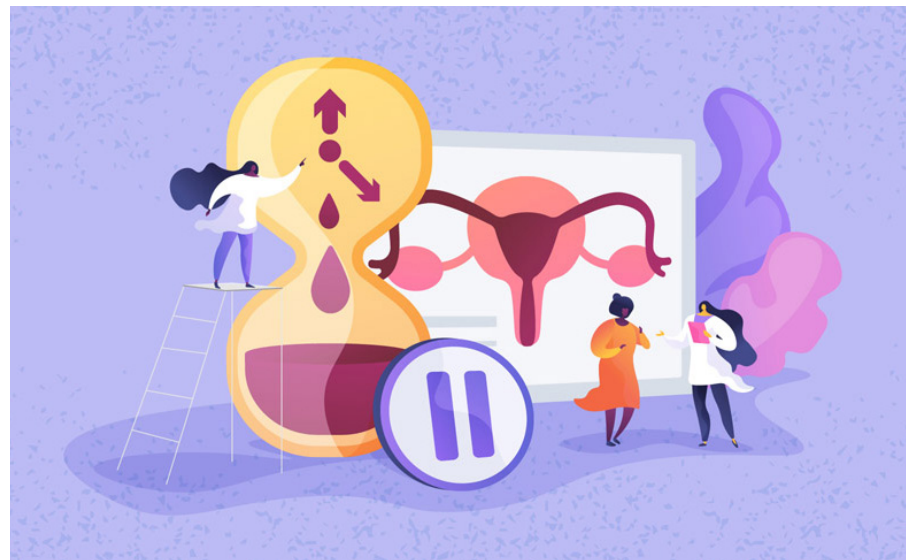
● اصلاح سبک زندگی

● کم کردن استرس‌های محیطی

● تغذیه مناسب و خواب کافی

● تقویت سیستم ایمنی

با توجه به اینکه سرطان‌هایی مانند سرطان جسم رحم، سرطان تخمدان و سرطان سینه در حوالی یائسگی شایع‌تر است لذا توجه به این دوره از اهمیت زیادی برخوردار است. توصیه می‌شود مراقبت‌های دوره‌ای دقیق‌تر به‌خصوص



# فرآورده طبیعی ایمیون کوردیسیپس



افزایش انرژی و میل جنسی ♀

کمک به بهبود مشکلات ناشی از کمبود ♀

استروژن در دوران یائسگی



## بیماری‌های شایع اورولوژی، کلیه و مجاری ادرار

بیش فعالی مثانه ممکن است در اثر دیگر مشکلات اورولوژی مثل عفونت ادراری و سنگ مثانه ایجاد شود. همچنین مشکلات عصبی، دیابت و سن بالا نیز می‌توانند این مشکل را ایجاد کنند.

### سنگ مثانه و کلیه

سنگ کلیه زمانی ایجاد می‌شود که مواد شیمیایی موجود در ادرار کریستالیزه شده و جسم جامدی را در کلیه به وجود می‌آورند. اندازه سنگ‌های کلیه متفاوت بوده و ممکن است از یک دانه‌ی ماسه تا یک توپ گلف متفاوت باشند. علائم و روش‌های درمانی مورد استفاده معمولاً به اندازه‌ی سنگ بستگی خواهند داشت. سنگ‌های کوچک را می‌توان تنها با استفاده از دارو دفع کرد در حالی که سنگ‌های بزرگ‌تر نیاز به سنگ شکن (ESWL)، جراحی آندوسکوپی و در موارد شدیدتر جراحی باز خواهند داشت. متخصصین اورولوژی می‌توانند برای پیشگیری از ایجاد سنگ و جلوگیری از بروز مکرر این مشکل روش‌هایی را به شما ارائه دهند.

### هماچوری

هماچوری یک اصطلاح پزشکی به معنی وجود خون در ادرار است. دلایل مختلفی

درمان این بیماری آنتی بیوتیک تجویز خواهد کرد که در ظرف ۵ تا ۷ روز می‌توانند مشکل را برطرف کنند.

### هایپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH)

به بزرگ شدن غده‌ی پروستات، هایپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) گفته می‌شود. مردهای مسن به وفور با این مشکل مواجه می‌شوند ولی این مشکل ارتباطی با سرطان پروستات ندارد. ازجمله علائم این عارضه می‌توان به فشار بیش از حد بر روی پیشابراه در اثر بزرگی پروستات اشاره کرد. پیشابراه مسیر عبور ادرار از مثانه به خارج از بدن بوده و فشار بر روی آن می‌تواند باعث نیاز ناگهانی برای ادرار کردن و یا احساس خالی نشدن کامل مثانه شود. مهم است که در مورد این عارضه با پزشک خود مشورت کنید. همچنین در برخی از موارد انجام عمل جراحی ضروری خواهد بود.

### بیش فعالی مثانه

بیش فعالی مثانه یک مشکل مربوط به ذخیره‌ی ادرار بوده که منجر به نیاز فوری و ناگهانی برای دفع ادرار و بی اختیاری می‌شود.

بیماری‌های اورولوژی به طیفی از بیماری‌های مربوط به تولید و دفع ادرار از بدن گفته می‌شود. این بیماری‌ها می‌توانند آقایان، خانم‌ها و کودکان را درگیر کنند. به طور کلی هر کسی ممکن است با بیماری‌های اورولوژی مواجه شود. به منظور بهبود سلامت دستگاه ادراری بهتر است با متخصصین باتجربه‌ی اورولوژی مشورت کنید. در صورتی که فردی به بیماری‌های مجاری ادراری مبتلا باشد ممکن است سلامت کلیه‌های او نیز تحت تأثیر قرار بگیرند

### بی‌اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار به معنی از دست دادن کنترل مثانه و نشت ناخواسته‌ی ادرار است. این مشکل می‌تواند بسیار ناراحت کننده بوده و به دلایل مختلفی ایجاد شود که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

● دیابت

● بارداری یا زایمان

● بیش فعالی مثانه

● بزرگی پروستات

● ضعف عضلات مثانه

● ضعف اسفنکتر (دریچه) مثانه

● آسیب‌های نخاعی

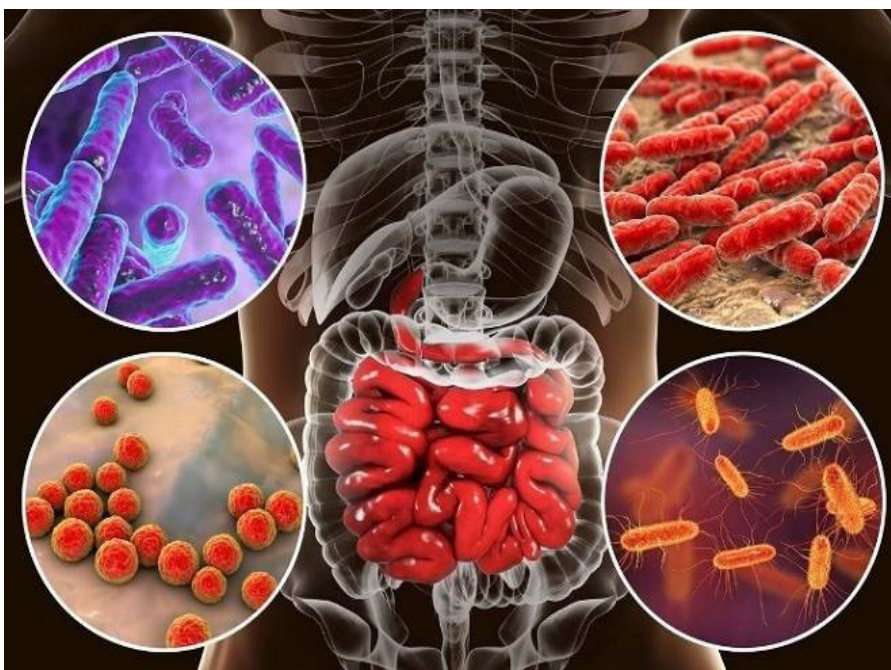
● بیوست شدید

● عفونت‌های ادراری

● بیماری‌هایی مثل پارکینسون و مالتیپل اسکلروزیس (ام اس)

### عفونت‌های ادراری (UTI)

عفونت ادراری به رشد ویروس و باکتری در مجاری ادراری گفته می‌شود. این مشکل در خانم‌ها شایع بوده و در برخی از موارد آقایان نیز به آن مبتلا می‌شوند. یکی از علائم شایع این عارضه احساس سوزش بوده و ازجمله علائم دیگر می‌توان به نیاز فوری برای ادرار کردن و احساس خالی نشدن کامل مثانه اشاره کرد. پزشک برای



یا جراحی‌های قبلی بر روی بیضه اشاره کرد. متخصص اورولوژی می‌تواند دلیل بروز ناباروری را تشخیص داده و بسته به علت آن یک برنامه‌ی درمانی مناسب برای شما طراحی کند.

### درمان بیماری‌های اورولوژی

از جمله روش‌های درمانی رایج برای بیماری‌های اورولوژی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• تغییر در سبک زندگی. در مواردی مثل عفونت ادراری پزشک به شما توصیه می‌کند تا تغییراتی را به منظور کنترل علائم در سبک زندگی خود ایجاد کنید. برای مثال می‌توان به محدود کردن مصرف کافئین، ترک سیگار، مصرف آب کافی و مصرف آب کرنبری اشاره کرد.

• دارودرمانی. پزشک برای درمان بیماری‌های اورولوژی داروهایی را تجویز خواهد کرد. این داروها بسته به نوع بیماری از یک آنتی بیوتیک ساده تا داروهای شیمی درمانی متفاوت خواهند بود.

• عمل جراحی. درمان جراحی بسته به نوع عارضه و شدت آن انجام خواهد شد. از جمله جراحی‌های رایج مورد استفاده می‌توان به جراحی لاپاروسکوپی، جراحی روباتی، پیوند کلیه و جراحی بازسازی مجاری ادراری اشاره کرد.

📍 خیابان ولیعصر، خیابان عاطفی غربی، پلاک ۸۵، طبقه دوم، واحد ۳  
☎️ +۹۸ ۲۱۸۸۵۵۹۶۳۹  
☎️ +۹۸ ۲۱۲۲۰۱۶۸۴۷  
🌐 mushroommed.ir  
🌐 dbsalamat.ir

جایگزینی تستوسترون، جراحی، مشاوره‌ی روانشناسی، طب سوزنی، تغییرات سبک زندگی مثل کاهش وزن، ترک سیگار، ورزش بیشتر و کاهش استرس این مشکل را درمان کرد.

### سرطان پروستات، کلیه، مثانه، غده آدرنال و بیضه

سرطان زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های غیرطبیعی به طور کنترل نشده و با سرعتی بیش از سرعت عادی شروع به تکثیر می‌کنند. این سلول‌ها در برخی از موارد از ارگان مبدأ خود خارج شده و مناطق مختلفی از بدن را درگیر می‌کنند. به توده‌ی سلول‌های سرطانی تومور بدخیم یا سرطانی گفته می‌شود.

برای وجود خون در ادرار وجود دارند که بسیاری از آن‌ها خوش خیم بوده و نگران کننده نیستند. با این حال هر فرد مبتلا به هماچوری باید تحت بررسی‌های تکمیلی قرار بگیرد چراکه این مشکل می‌تواند نشان دهنده‌ی عارضه‌های جدی‌تری باشد. از جمله دلایل شایع وجود خون در ادرار می‌توان به عفونت‌های ادراری، عفونت کلیه، سرطان، بزرگی پروستات و آسیب به کلیه اشاره کرد. در بسیاری از موارد متخصص اورولوژی با روش سیستوسکوپی داخل مثانه‌ی بیمار را بررسی می‌کند. در این روش یک تلسکوپ کوچک از طریق پیشابراه وارد مثانه خواهد شد. آنالیز ادراری برای بررسی وجود سلول‌های غیرطبیعی و اسکن کلیه‌ها نیز انجام خواهند شد.



### ناباروری

مشکلات جنسی: پزشکان می‌توانند به مردان در مقابله با ناتوانی جنسی یا انزال زودرس کمک کنند. در این موارد می‌توان از رفتار درمانی کمک گرفت و یا از داروها استفاده کرد.

مردانی که برای بچه دار شدن با مشکل روبرو هستند ممکن است به ناباروری دچار باشند. از جمله دلایل بروز ناباروری در مردان می‌توان به تولید اسپرم‌های غیرطبیعی، عدم نزول بیضه، مشکلات ژنتیکی، مشکلات سلامتی مثل دیابت، عفونت‌های قبلی مثل اوریون و آسیب

### پروستاتیت یا التهاب پروستات

تورم و التهاب پروستات با نام پروستاتیت شناخته می‌شود. این عارضه ممکن است در اثر عفونت‌های باکتریایی یا غیر باکتریایی ایجاد شده و منجر به درد، ناراحتی و مشکلات ادراری شود. برخلاف بزرگی پروستات یا سرطان، این عارضه می‌تواند تمامی رده‌های سنی مردان را درگیر کند.

### اختلال نعوظ (ED)

اختلال نعوظ عارضه‌ای است که در طی آن ایجاد یا حفظ نعوظ برای فرد مشکل می‌شود. می‌توان با استفاده از دارو،



## How to Manage your Anxiety

روش‌های کنترل اضطراب وقتی همه جا پر از اخبار ناخوشایند است



مقاله هاروارد بیزینس

مترجم: دکتر رضا کرد

(دکترای مدیریت کسب و کار و


مدرس (MBA & DBA)

### قوانین انضباط شخصی را دوباره تنظیم کنید

مراقبت از خود به درجه‌ای از نظم و انضباط نیاز دارد. اما نظم و انضباط نباید باعث ایجاد اضطراب بیشتر شود بلکه باید ناشی از مهربانی بیشتر با خودمان باشد. ممکن است ما خود را از بسیاری مزایای زندگی اجتماعی دور نگاه داریم چون تصور می‌کنیم خیلی کار داریم و باید آنها را انجام دهیم. تعداد بی شماری روش وجود دارد که می‌توانید با خود مهربان باشید و لحظه فعلی را تنظیم کنید می‌توانید سرگرمی‌های کوچک جدید پیدا کرده و احساسات و اضطراب خود را با آن تنظیم کنید.

### تغییرات مثبت را تجسم کنید

در میان اضطراب، انگیزه برای انجام هر کاری می‌تواند پیچیده‌ترین قسمت باشد. احساس مثبت ناشی از فعالیت‌های سخت را تصور کنید. (مثل دویدن صبح زود) حتی تصور موفقیت، با انگیزه و دستیابی به اهداف ارتباط دارد. هرچه باشد خود را مانند یک دوست خوب تشویق کنید. از خودتان فاصله بگیرید و مانند یک فرد مهربان بیرونی، به خودتان انگیزه بدهید.

 rezakord

فریب دادن ذهن است که بدن را آرام تشخیص دهد. هدف این است که به آرامی بین خود، افکار و احساسات فاصله ایجاد کنید.

### یک لنگر برای احساسات انتخاب کنید

برنامه‌های روزانه و روتین به کاهش اضطراب کمک می‌کنند و اغلب پادزهرهای موثرتری برای کسانی هستند که اختلالات روانی دارند. انجام همان کار در فواصل منظم به مغز ما نشان می‌دهد که ایمن هستیم و مشابه یک لنگر عمل می‌کند. این که چه کارهایی را به عنوان روال طبیعی انتخاب کنید، به خود شما بستگی دارد. حتی می‌تواند امور ساده باشد اما آن را به یک تعهد رسمی تبدیل کنید.

همه ما به خاطر شرایط ویژه این روزها و پاندمی دچار اضطراب‌های گوناگونی هستیم، تعیین زمان برای شروع اضطراب ناممکن است و زمانی که غیر قابل کنترل شود، مشکل ساز می‌شود. کلید مدیریت اضطراب شناسایی، درک و پاسخگویی با آن است. در این مقاله چند روش را برای کنترل ماهرانه تر با اضطراب آورده شده است.

### اضطراب خود را بشناسید

نباید اضطراب را به مانند دشمن تلقی کنید یا باید با آن بجنگید یا از آن فرار کنید. چه ایرادی دارد که با احساسات منفی خود آشتی کنید؟ از تکنیک‌های ذهن آگاه مانند نفس کشیدن استفاده کنید. دفعه بعدی که مضطرب می‌شوید مکث کنید و این چرخه تنفس را امتحان کنید:

۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه دارید، ۴ ثانیه باز دم، ۴ ثانیه نگه دارید. این روش به «تنفس جعبه‌ای» معروف است و روشی موثر برای





Mushroom Med®  
Quality of life®

Mushroom Med

We Build Your Immunity

Pharmaceuticals • Tehran • 16 followers



Mojde & 2 other connections work here

Visit website ↗

✓ Following



شرکت برنا سلامت

را در شبکه تخصصی

LinkedIn®

دنبال کنید.

<https://www.linkedin.com/company/دانش-گستران-برنا-سلامت/>

هدف شرکت داروسازی برنا سلامت عرضه فرآورده‌های طبیعی قارچ‌های دارویی جهت افزایش سطح سلامت، تقویت سیستم ایمنی و بالا بردن کیفیت زندگی افراد جامعه می‌باشد.



صفحه اینستاگرام برنا سلامت

mushroommed.ir

فضایی برای تعامل پزشکان و بیماران

