

رایگان

پیشگیری
از مبتلایان

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۸۷ | ماهنامه آذر ۱۴۰۱

راه هایی برای ارتقای زندگی

افراد معلول

افتلال تصمیم گیری

پیش دیابت

افسادگی پنهان

سرطان معده

مضرات القل

دفایات



ACTOVERCO
با خود بروی اینها را بخواهی

اکتولد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی



تسکین سریع تب و درد

بهبود سرفه خشک

رفع آبریزش و احتقان

کاهش علایم آگرژی، عطسه، خارش چشم و گلو

کمک به روند بهبود سیتوزیت و عفونت گوش

Actocold®



Together for a healthy future

www.actoverco.com

EÍN

Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های
یک رسم جدید برای بدن شما!



یادداشت سردبیر

آنتی بیوتیک درمان انفلوآنزا نیست!

دو ماهی است که انفلوآنزا هم در کنار کرونا در جامعه شیوع پیدا کرده و حتی بیش از کرونا در جامعه منتشر شده است. انفلوآنزا هم یک بیماری ویروسی است که آنتی بیوتیک ها (که به طور معمول به داروهای درمان کننده عفونت های باکتریایی گفته می شود) تأثیری در درمان آن ندارد. ویروس موجودی متفاوت از باکتری است و داروهای مختلف ضدویروسی در دسترس داریم؛ اما همه آنها بر روی انواع مختلف ویروس ها موثر نیستند.

افرادی که برای کرونا پرخطر و در معرض عوارض شدید و حتی مرگ و میر هستند، برای انفلوآنزا نیز پرخطر محسوب می شوند؛ مثل افراد مسن، بیماران دارای سیستم ایمنی ضعیف، مادران باردار و افراد دارای بیماری های زمینه ای. انفلوآنزا در این افراد نیز می تواند بسیار خطرناک و حتی کشنده باشد.

تنها در یک صورت مصرف آنتی بیوتیک در انفلوآنزا، و هم چنین کرونا، توجیه دارد؛ آن هم در شرایطی است که پزشک با معاینه و بررسی وضعیت سلامتی و بیماری های زمینه ای فرد، نگران عفونت های باکتریایی فرصت طلب باشد و برای پیشگیری از آنها یا درمانشان آنتی بیوتیک تجویز کند. این تجویز آنتی بیوتیک قطعاً برای درمان خود انفلوآنزا یا کرونا نیست!

عفونت های فرصت طلب زمانی بدن را در گیر می کنند که سیستم ایمنی بدن ما به دلیل یک بیماری دیگر، مثل انفلوآنزا، درگیر و یا ضعیف شده باشد و ما را مستعد یک بیماری عفونی دیگر مثل ذات الریه کنند. در این شرایط و در صورت تشخیص پزشک، می توانیم آنتی بیوتیک مصرف کنیم.

پس هر تب و گلودرد و بدن دردی را دلیل مصرف آنتی بیوتیک ندانیم. به پزشک اصرار نکنیم که بدن ما فقط به پنی سیلین جواب می دهد. به داروساز اصرار نکنیم که آموکسی سیلین یا آزیتروماکسین یا کوا آموکسی کلاو به ما بدهد تا گلودردمان خوب شود.

اکثر موارد گلودرد و بدن درد و تب به دلیل عفونت های ویروسی هستند. مصرف آنتی بیوتیک در این موارد نه تنها هیچ فایده ای ندارد، بلکه ما را در خطر درگیری با عوارض آنتی بیوتیک نیز قرار می دهد.

کسری

سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی
salamsalamat.com



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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
[salamsalamat_](https://www.instagram.com/salamsalamat_)

فهرست



آذر

پیش دیابت

۱

افسادگی پنهان

۲

مضارات الکل

۳

بیماری های آمیشی

۴

ارتفاعی زندگی افراد معلول

۵

افتلال تصمیم گیری

۶

مسابقات سلام سلامت

۷

شیطان معده

۸

ابواع روغن های فوراً کی

۹

دفانیات

۱۰

باشگاه سلام سلامت

۱۱

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده
سردبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دیبر علمی: دکریهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمهی بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمهی بزرگیان

مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و جاپ: سپیده ساتکین

دیبر تحریریه: لیدا افرنجی

هئئت تحریریه: دکتر رامانا اجتماعی، فاطمه سجادیان، دکتر شفاقی کیخسروی،
دکتر سپیده محمدی، دکرلادن ادیب عشق، دکر آذر طاهری، دکتر روشاناتی، دکر نگین پرویز،
دکتر آبدایاردوست، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر شبتم شعبانی، دکر الهام یوسفی،

دکتر میلاد حیدری، دکر امیر رضانی قدیم، دکر آیدا زیان

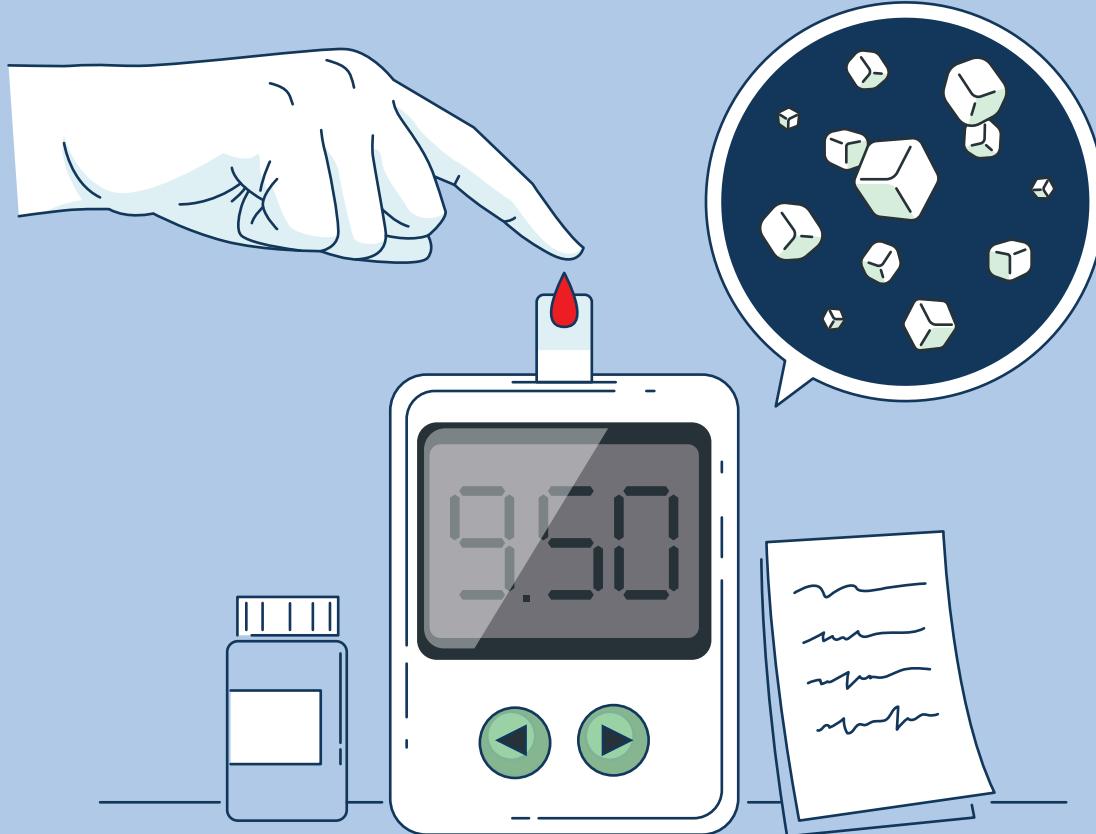
طراح هنری و گرافیست: آتاهیتا سیداشرف، پرستو غافانی، پرستو رحیمی، هانیه هادیون

چاپخانه: هزار نوش آریا

نشانی چاپخانه: کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص، خیابان انصار، خیابان یکم شرقی، پلاک

نشانی شرکت اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

پیش دیابت



زمانی که غذا می خورید، لوزالمعده انسولین ترشح می کند که قند خون را کاهش می دهد.

زمانی که پیش دیابت داشته باشید، این فرآیند به درستی عمل نمی کند. درنتیجه به جای سوخت رسانی به سلول ها، میزان قند در جریان خون تجمع می یابد؛ زیرا یا لوزالمعده به اندازه کافی انسولین ترشح نمی کند و یا سلول ها در مقابل انسولین مقاوم شده و اجازه ورود قند را نمی دهند.

عوامل خطر

همه عواملی که می توانند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهند، در بروز پیش دیابت نیز موثر هستند.

- تغییرات در سبک زندگی خود از ابتلا به دیابت نوع ۲ پیشگیری کنند.
- کاهش وزن ناخواسته.

علت بیماری

علت دقیق پیش دیابت نامشخص است؛ اما داشتن سابقه خانوادگی و عوامل ژنتیکی نقش مهمی دارند. چیزی که مشخص است این است که بدن افراد مبتلا به پیش دیابت دیگر نمی تواند همانند سابق قند خون را تنظیم کند.

بیشترین مقدار گلوکز خون از مواد غذایی تامین می شود. زمانی که غذا هضم شد، قند وارد جریان خون می شود. انسولین به قند اجازه می دهد تا وارد سلول ها شده و در نتیجه مقدار قند موجود در خون کاهش می یابد. انسولین توسط غده ای به نام لوزالمعده (پانکراس) ترشح می شود.

پیش دیابت معمولاً هیچ نشانه یا علامتی ندارد.

علیم شایعی که می توانند نشان دهنده پیشرفت بیماری به سمت دیابت نوع ۲ باشند عبارتند از:

- تشنگی؛
- ادرار مکرر؛
- افزایش گرسنگی؛
- خستگی؛
- تاری دید؛
- بی حسی یا گزگز در انگشتان دست و پا؛
- حفظ وزن مناسب می تواند قند خون شما را به سطح نرمال باز گرداند. هم کودکان و هم بزرگسالان می توانند به کمک این

پیش دیابت یعنی زمانی که قند خون از حالت نرمال بالاتر است؛ اما این میزان به اندازه دیابت نیست. بدون تغییر در سبک زندگی، کودکان و بزرگسالان مبتلا به پیش دیابت در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند

ممکن است شروع آسیب های بلند مدت ناشی از دیابت، به خصوص آسیب های قلبی، عروقی و کلیوی از پیش دیابت شروع نشود؛ اما خبر خوب این است که می توان از پیشرفت پیش دیابت به دیابت نوع ۲ پیشگیری کرد.

داشتن تغذیه سالم، فعالیت بدنی روزانه و حفظ وزن مناسب می تواند قند خون شما را به سطح نرمال باز گرداند. هم کودکان و هم بزرگسالان می توانند به کمک این

این عوامل عبارتنداز:

مبتلابه این سندروم، بیشتر در معرض خطر ابتلا به پیش دیابت هستند.

- وزن، اضافه وزن خطر اولیه برای پیش دیابت است. هرچه میزان بافت چربی، به خصوص در ناحیه شکمی، بیشتر باشد، مقاومت سلول های انسولین بیشتر خواهد شد.

- سایز کمر. سایز کمر بزرگ نشان دهنده مقاومت به انسولین است. خطر مقاومت به انسولین در مردان و زنانی که به ترتیب دور کمر بزرگتر از ۱۰۱ و ۸۸ سانتیمتر دارند، بیشتر است.

- رژیم غذایی. مصرف گوشت قرمز و سایر شرایطی که خطر ابتلا به پیش دیابت را فرازیش می دهند عبارتنداز:

- عدم تحرک. هرچه میزان تحرک و فعالیت فرد کمتر باشد، خطر ابتلا به پیش دیابت در او بیشتر است.

- سن. اگرچه ممکن است دیابت در هر سنی بروز کند، اما خطر ابتلا به پیش دیابت بعد از سن ۴۵ سالگی افزایش می یابد.

عوارض

پیش دیابت سبب بروز آسیب های طولانی مدت بر قلب، عروق و کلیه ها می شود؛ حتی اگر به دیابت نوع ۲ تبدیل نشود.

پیش دیابت می تواند به دیابت نوع ۲ تبدیل شده و سبب مشکلات زیر شود:

- نژاد. اگرچه دلیل آن نامشخص است، اما احتمال ابتلا به پیش دیابت در سیاه پستان، اسپانیایی تبارها، سرخپستان آمریکایی و آسیایی آمریکایی ها بیشتر است.
- فشار خون بالا، کلسترول خون بالا، بیماری های قلبی، سکته مغزی، بیماری های کلیوی، آسیب های عصبی، بیماری کبد چرب، آسیب بینایی (نایینای)، قطع عضو.
- دیابت بارداری. اگر در دوران بارداری دچار دیابت شدید، شما و فرزندتان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پیش دیابت هستید.
- سندروم تخدمان پلی کیستیک. زنان

پیشگیری از دیابت نوع ۲

با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و کاهش وزن، می توان از حدود نیمی از موارد دیابت نوع ۲ در برخی از افراد پیشگیری کرد یا آن را به تأخیر انداخت. در معرض خطر بودن به این معنی نیست که قطعاً به دیابت نوع ۲ مبتلا خواهید شد؛ اما اکنون زمان بسیار خوبی برای شروع تغییرات سالم در سبک زندگی خود برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

در زیر اقداماتی به شما ارائه می شود که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده انجام دهید.

۱. وزن خود را مدیریت کنید.
اگر با اضافه وزن یا چاقی زندگی می کنید و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در شما بالا است، با کاهش تنها ۵ درصد از وزن بدنتان می توانید به میزان قابل توجهی این خطر را کاهش دهید.

۲. رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید.

هیچ رژیم غذایی خاصی برای همه افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ وجود ندارد؛ بنابراین یک رژیم غذایی خاص برای همه وجود ندارد. اما غذاها و نوشیدنی هایی که در رژیم غذایی خود دارید، با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. برای مثال اگر رژیم کلی شما از غذاها و نوشیدنی هایی تشکیل شده باشد که دارای چربی و قند بالا و محتوای فیبر پایین هستند، این امر با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

اما به هر حال یک رژیم غذایی سالم و متعادل چیست؟ همه این روش های غذا خوردن با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است:

- رژیم غذایی مدیرانه ای؛
- رژیم غذایی DASH (رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون بالا)؛

- رژیم های گیاهخواری و وگان؛
 - رژیم نوردیک؛
 - کاهش کربوهیدرات ها.
- رژیم های فوق از غذاهای سالم مانند میوه ها، سبزیجات، غلات سبوس دار و پروتئین های بدون چربی تشکیل شده اند و این تعادل کلی رژیم غذایی ما است که در حفظ سلامت ما مهم است.

بنابراین برای کاهش خطر، سعی کنید بیشتر از این مواد غذایی استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است که غذاها و نوشیدنی های زیر می توانند با کاهش خطر مرتبط باشند:

- مصرف میوه و سبزیجات (از جمله سبزیجات با برگ سبز، زغال اخته، انگور و سبز)؛
- غلات کامل؛
- ماست و پنیر؛
- چای و قهوه بدون شیرینی؛
- می کنیم مصرف آنها را کاهش دهید. زیرا با افزایش خطر مرتبط هستند. این غذاها عبارتنداز:

- نوشیدنی های شیرین شده با شکر؛
- گوشت قرمز و فراوری شده؛
- کربوهیدرات های تصفیه شده (مانند تنقلات شیرین، نان سفید، غلات شیرین)؛
- سبز زمینی (به ویژه سبز زمینی سرخ کرده).

۳. فعل تر باشید.

اگر زمان زیادی را در حالت نشسته می گذرانید، سبک زندگی بدون تحرکی دارید، بی تحرکی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

بنابراین فعل بودن در زندگی روزانه می تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. این بدان معنا نیست که شما باید ورزش جدیدی را شروع کنید یا به باشگاه بروید. می توانید تغییرات کوچکی ایجاد کنید تا هر روز فعل تر باشید. ایستاده با تلفن صحبت کنید؛ یا به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید.



اُفسِر دَ پنهان

دَ تَر آيدا ياردوست (داروپساز)

است در این شرایط با فرد مبتلا صحبت کنید و مستقیم به بیماری او اشاره نکنید. روش صحیح در برقراری ارتباط سازنده با این افراد، گفتگو و جلب اعتماد آن هاست. در نظر داشته باشید در صورتی که در کلام شما ترحم و دلسوزی مشخص باشد، فرد مبتلا مانع ادامه گفتگو می شود.

■ درمان افسرددگی پنهان افراد مبتلا به افسرددگی پنهان، با جلسات روان درمانی می توانند ارتباط بهتری با بیماری و روند درمان آن برقرار کنند. علاوه بر این مشاوره با پزشک متخصص در این زمینه می تواند اثرات دیگری هم داشته باشد؛ از جمله:

- ۱- شناسایی علایم افسرددگی پنهان؛
- ۲- مدیریت ذهن و مسیر بندی افکار به سمت ایجاد باور های مثبت؛
- ۳- بهبود ارتباط با اطرافیان؛
- ۴- مدیریت رفتار سالم و جایگزینی آن با پرخاشگری؛
- ۵- افزایش علاقه و امید به زندگی؛
- ۶- یافتن روش مناسب برای حل مشکلات کنونی و مسائلی که بیماری را تشدید می کند.

حتی ممکن است علایم به صورت درد های جسمانی مانند بدن درد و سردرد بروز پیدا کند. بنابراین شناسایی این علایم در اطرافیان حائز اهمیت است.

■ علت افسرددگی پنهان علل افسرددگی و افسرددگی پنهان مشترک است و نحوه بروز آن در افراد متفاوت است؛ بنابراین علل افسرددگی پنهان مانند افسرددگی موارد زیر است:

- ۱- آسیب های دوران کودکی؛
- ۲- از دست دادن نزدیکان؛
- ۳- شرایط اقتصادی و یا اجتماعی نامناسب؛
- ۴- تغییر ناگهانی و شدید در زندگی (مانند شیوع ویروس کرونا)؛
- ۵- درگیری بیش از اندازه با صفات مجازی.

■ نقش اطرافیان در درمان افراد مبتلا به افسرددگی پنهان بزرگترین قدم در رابطه با این افراد، شناسایی افسرددگی پنهان و مدیریت رفتاری با این افراد است. در حقیقت با شناخت این علایم، می توان فضای امنی برای بروز بیماری و پیگیری روند درمانی آن ها انجام داد. بهتر

سلامت کامل کند. برخی از این افراد تصور می کنند در صورتی که خود را سرگرم زندگی عادی کنند، افسرددگی آن ها به مرور از بین می رود. این حالت در برخی موارد ممکن است اتفاق بیفتد؛ اما در بسیاری از موارد، نه تنها علایم فرد بهبود پیدا نکرده، بلکه به مرور وخیم تر نیز می شود.

■ علایم افسرددگی پنهان با توجه به شدت بیماری و زمینه خلقی فرد، علایم می تواند متفاوت باشد.

علایم رایج در این افراد عبارتند از:

- ۱- عدم داشتن علاقه و میل به انجام فعالیت های روزانه؛
- ۲- پر خوری یا کم خوری؛
- ۳- فاصله گیری از اجتماع؛
- ۴- صحبت درباره موضوعاتی که قبل انجام نداده اند، برای مثال فلسفه خود کشی؛
- ۵- پرخوابی یا کم خوابی؛
- ۶- درخواست کمک و سپس پس گرفتن درخواست؛
- ۷- نا امیدی، بدینی و زود رنجی؛
- ۸- واکنش های احساسی غیر قابل کنترل؛
- ۹- خستگی و کاهش انرژی؛
- ۱۰- اختلال حافظه و تمرکز.

علاوه بر این، در بسیاری از افراد

افسرددگی یکی از اتفاقات شایع در جوامع امروز است. اما بعضی از افراد می کوشند افسرددگی خود را پنهان کنند؛ به طوری که کسی متوجه وضعیت آن ها نشود. در حقیقت این افراد پشت نقابی از شادی و خوشحالی، چهره افسرددگی پنهان به این اختلال خلقی، افسرددگی پنهان گفته می شود.

■ علت افسرددگی پنهان می تواند متفاوت باشد:

- ۱- عدم پذیرش شدت بیماری توسط خود فرد؛
- ۲- ترس از قضاوت اطرافیان؛
- ۳- تصور در مورد کوتاه بودن دوره بیماری و بهبودی خود به خودی؛
- ۴- عدم اعتماد به پزشکان و درمانگرهای؛
- ۵- ترس از ایجاد حس ترحم در اطرافیان؛
- ۶- داشتن ذهنیت منفی نسبت به داروهای روان هم توسط شخص و هم اطرافیان.
- علاوه بر این در بسیاری از موارد، زمانی که فرد افسرده علایم خود را روز می دهد، با واکنش تندی از اطرافیان مواجه می شود و اطرافیان در کی از و خامت بیماری وی ندارند؛
- بنابراین فرد به مرور یاد می گیرد علایمش را پنهان کند و تظاهر به



بِزْ بِزْ مُعْدَلْيَة

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

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

NEXUS

ACTOVER GROUP

عوارض مصرف الكل بر سلامتی

دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

عبارتنداز:

- احساس آرامش با خواب آسودگی؛
- احساس سرخوشی یا سرگیجه؛
- تغییرات خلق و خو؛
- رفتار تنفسی؛
- گفتار کند یا نامفهوم؛
- تهوع و استفراغ؛
- سر درد؛
- تغییرات در شنوایی، بینایی و ادراک؛

- از دست دادن هماهنگی؛
- مشکل در تمرکز یا تصمیم‌گیری؛
- از دست دادن هوشیاری یا شکاف در حافظه.

برخی از این اثرات، مانند اثرات خلق و خو، ممکن است به سرعت و تنها پس از یک نوشیدنی ظاهر شوند. برخی دیگر، مانند از دست دادن هوشیاری یا تکلم، ممکن است پس از چند بار نوشیدن ایجاد شوند.

اثرات بلند مدت مصرف الكل

برخی از اثرات طولانی مدت نوشیدن مکرر الكل عبارتنداز:

- تغییرات مداوم در خلق و خو، از جمله اضطراب و تحريك پذيری؛
- بي خوابی و سایر نگرانی های خواب؛
- سیستم ایمنی ضعیف، به این معنی که ممکن است بیشتر بیمار شوید؛
- تغییر در میل جنسی و عملکرد جنسی؛
- تغییر در اشتها و وزن؛
- مشکلات حافظه و تمرکز؛
- مشکل در تمرکز روی کارها؛
- افزایش تنفس و درگیری در روابط عاشقانه و خانوادگی؛

اثرات الكل بر اندام های داخلی و فرآیندهای بدن

غدد گوارشی و غدد درون ریز

نوشیدن بیش از حد الكل ممکن است باعث التهاب لوزالمعده شود و در نتیجه وضعیتی به نام پانکراتیت ایجاد کند. پانکراتیت می تواند آزادسازی آنزیم های

نوشیدنی الكلی، نوشیدنی دارای اتانول است. الكل بر تمرکز و هماهنگی تأثیر می گذارد، زمان واکنش را کاهش می دهد و بر پاسخ به موقعیت ها موثر است؛ از این رو هنگام درگیر شدن در فعالیت هایی مانند رانندگی، کار یا ورزش، خطراتی را به همراه دارد.

اثرات زیاد دوام نمی آورند، ممکن است

زیاد نگران آنها نباشید، به خصوص اگر اغلب الكل مصرف نمی کنید.

صرف الكل می تواند به مرور زمان بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر بگذارد.

این اثرات می تواند جدی و قابل توجه باشد، به خصوص اگر شما به طور منظم الكل می نوشید و تمایل به مصرف بیشتر دارید.

اثرات کوتاه مدت مصرف الكل

اثرات موقتی که ممکن است هنگام نوشیدن الكل (یا کمی بعد) متوجه شوید

می نوشند نیز خطراتی به همراه دارد.

شما لزوماً بلا فاصله تأثیر الكل را بر بدن خود احساس نمی کنید؛ اما از همان

لحظه ای که اولین جرعه را می نوشید، اثرات آن شروع می شود.

اگر مشروب می خورید، احتمالاً تجربه ای در مورد اثرات الكل داشته اید؛ از وزوز گوش، سردرد و گرمی که به سرعت

شروع می شود تا سر درد نه چندان خوشایند شراب، یا خماری که صبح روز بعد ظاهر می شود. از آنجایی که این

بسیاری از مردم این گونه تصور می کنند که نوشیدن گاه به گاه آبجو یا شراب به همراه صرف غذا یا مناسبت های خاص همراه ایجاد نگرانی ایجاد نمی کند، دلیل زیادی برای نگرانی ایجاد نمی کند، اما نوشیدن هر مقدار الكل به طور بالقوه می تواند منجر به عواقب بد بر روی سلامتی شود.

افرادی که الكل یا مشروبات الكلی زیاد می نوشند، ممکن است زودتر متوجه اثرات مضر بر روی سلامتی خود شوند؛ اما الكل برای افرادی که در حد اعتدال





اکتاب پ

تا به حال برایتان پیش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجیح دهید غذا نخورید؟!

اکتاب پ با جلوگیری از افزایش ترشح اسید معده، مشکلات آن را برطرف می کند. این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباترپایلوری تجویز می شود.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جیبه را مطالعه کنید.

- توانایی شما در موارد زیر تأثیر بگذارد:
- این که نتوانید خاطرات بلند مدت ایجاد کنید

- روشن و واضح فکر کنید;
- انتخاب های منطقی انجام دهید.

دستگاه گوارش

ارتباط بین مصرف الکل و سیستم گوارشی شما ممکن است بلا فاصله واضح به نظر نرسد. عوارض جانبی اغلب تنها پس از وقوع آسیب ظاهر می شوند. ادامه نوشیدن می تواند این علایم را بدتر کند.

سطح قند

لوزالمعده به تنظیم نحوه استفاده بدن از انسولین و پاسخ به گلوکز کمک می کند. اگر لوزالمعده و کبد شما به دلیل پانکراتیت یا بیماری کبدی به درستی کار نکنند، ممکن است قند خون پایین یا هیپوگلیسمی را تجربه کنید.

لوزالمعده آسیب دیده، هم چنین می تواند از تولید انسولین کافی در بدن برای نوشیدن زیاد الکل هم چنین می تواند منجر به موارد گوارشی زیر در بدن شما شود:

- گاز؛
- نفخ؛
- احساس پری در شکم؛
- اسهال یا مدفعه دردناک؛
- زخم یا بواسیر (به دلیل کم آبی و بیوست)،

سیستم عصبی مرکزی

یکی از راه های اصلی برای تشخیص تأثیر الکل بر بدن شما در ک این است که الکل چگونه بر سیستم عصبی مرکزی شما تأثیر می گذارد.

- سکته؛
- حمله قلبی؛
- بیماری قلبی؛
- نارسایی قلبی.

گفتار نامفهوم، یکی از نشانه های کلیدی مسمومیت به این دلیل اتفاق می افتد که الکل ارتباط بین مغز و بدن را کاهش می دهد. این کار گفتار و هماهنگی، یعنی زمان واکنش فکر و تعادل را دشوارتر می کند. این یکی از دلایل اصلی است که چرا نباید بعد از نوشیدن الکل رانندگی کنید. نوشیدن هم چنین می تواند بر

بیماری‌های آمیزشی



☞ سرایت بیماری از مادر به نوزاد

برخی از بیماری‌های آمیزشی، مانند سوزاک، کلامیدیا، HIV و سیفیلیس، می‌توانند در دوران بارداری یا حین زایمان از مادر به نوزاد منتقل شوند. بیماری‌های آمیزشی در نوزادان می‌توانند باعث مشکلات جدی یا حتی مرگ شود. همه زنان باردار باید از نظر این عفونت‌ها غربالگری و درمان شوند.

☞ عوارض

از آنجا که بسیاری از افراد در شروع ابتلا به بیماری‌های آمیزشی هیچ گونه علایمی ندارند. غربالگری بیماری‌های آمیزشی جهت پیشگیری از این بیماری‌ها حائز اهمیت است.

- در صورتی که بیماری‌های آمیزشی درمان نشوند، می‌توانند مشکلات زیر را ایجاد کنند:
- مشکلات التهابی لگن؛
- عوارض در بارداری برای جنین؛
- التهاب چشم؛
- آرتروز؛
- ناباروری؛
- بیماری قلبی؛

بیماری وجود دارد.

- داشتن رابطه‌های جنسی متعدد.
- ابتلا به این بیماری‌های رایبیشتر می‌کند.
- سابقه ابتلا به بیماری‌های آمیزشی.
- ابتلا به یکی از بیماری‌های آمیزشی خطر ابتلا به سایر بیماری‌های آمیزشی را افزایش می‌دهد.
- تجاوز جنسی. مقابله با تجاوز جنسی دشوار است، اما مهم است که فرد در اسرع وقت برای بررسی و معاینه، درمان و حمایت عاطفی به پزشک مراجعه کند.
- سوء مصرف الکل یا استفاده از مواد مخدر به صورت تقریبی. سوء مصرف مواد می‌تواند مانع از تحلیل و تفسیر مسائل شود و شما را برای شرکت در رفتارهای پر خطر تحریک کند.
- تزریق مواد مخدر. استفاده از سوزن‌های مشترک باعث گسترش بسیاری از عفونت‌های جدی از جمله HIV، هپاتیت B و C می‌شود.
- جوان بودن. نیمی از بیماری‌های آمیزشی در افراد بین ۱۵ تا ۲۴ سال رخ می‌دهد.

☞ علل بیماری

علل بیماری‌های آمیزشی شامل دامنه‌ای از علایم هستند و گاهی می‌توانند بدون علامت هم باشند.

• باکتری‌ها

• انگل‌ها

• ویروس‌ها (ایدز، زگیل و تبخال تناسلی)

سایر عفونت‌ها، مانند هپاتیت A، B،

C، عفونت شیگلا و عفونت زیاردیا، می‌توانند از طریق فعالیت جنسی منتقل شوند. هرچند ممکن است بدون تماس جنسی نیز منتقل شوند.

☞ عوامل خطر

هر فردی که از نظر جنسی فعل است، تا حدی در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های آمیزشی قرار دارد.

عواملی که خطر ابتلا به این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد عبارت است از:

رابطه جنسی محافظت نشده.

ابتلا به بیماری‌های آمیزشی را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

استفاده نادرست از کاندوم نیز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهد.

رابطه جنسی دهانی خطر کمتری دارد، اما در صورت عدم استفاده از کاندوم هم چنان احتمال سرایت

☞ علائم

بیماری‌های آمیزشی شامل دامنه‌ای از علایم هستند و گاهی می‌توانند بدون علامت هم باشند.

علایم بیماری‌های آمیزشی عبارتند از:

• زخم یا زائد در اندام تناسلی، دهان یا مقدع؛

• ادرار دردناک یا همراه با سوزش؛

• ترشح از آلت تناسلی؛

• ترشحات غیرمعمول یا بدبوی واژن؛

• خونریزی غیرمعمول از واژن؛

• درد هنگام رابطه جنسی؛

• درد و تورم غدد لنفاوی، به ویژه در کشاله ران؛

• درد زیر شکم؛

• تب؛

• بثورات روی بدن، دست‌ها یا پاها.

علایم ممکن است مدت‌ها بعد از در معرض بیماری قرار گرفتن (از چند روز تا چند سال بعد) بروز کنند.

؟ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر شریک جنسی شما به بیماری‌های آمیزشی مبتلا است.

خودتان علایم ابتلا به بیماری‌های آمیزشی را دارید.

- استفاده از روش های دارویی پیشگیری از ابتلا قبل از مواجهه را در نظر بگیرید. اگر شریک زندگی شما به HIV مبتلا است، با پزشک خود مشورت کنید. در بعضی موارد لازم است شما داروهایی را جهت پیشگیری از ابتلا به این بیماری مصرف کنید. پزشک شما این داروها را برای پیشگیری از HIV تنها در صورتی تجویز می کند که قبلاً به HIV مبتلا نشده باشد. قبل از شروع مصرف و سپس هر سه ماه تا زمانی که آن را مصرف می کنید، نیاز به آزمایش HIV دارد.

- از بارداری، مانند قرص های ضد بارداری یا دستگاه های داخل رحمی (IUD) از بیماری های آمیزشی پیشگیری نمی کنند.
- از الكل و مواد مخدر استفاده نکنید. اگر تحت تأثیر این مواد باشید، احتمال انجام رفتار پرخطر جنسی برای شما بیشتر است.
- برقراری ارتباط. قبل از هر تماس جنسی جدی، با شریک زندگی خود در مورد انجام رابطه جنسی این منظر صحبت کنید. مطمئن شوید که به طور خاص در مورد این که چه فعالیت هایی خوب هستند و چه فعالیت هایی خوب نیستند، توافق دارید.

- ختنه مردان را در نظر بگیرید. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ختنه مردان می تواند در کاهش خطر ابتلا به HIV طی رابطه جنسی موثر باشد. ختنه مردان هم چنین ممکن است به جلوگیری از انتقال ویروس HPV تناسلی و تبخار تناسلی کم کند.



برخی از سرطان ها، مانند سرطان های دهانه رحم و مقعد مرتبط با HPV.

۵ پیشگیری

راه های زیادی برای پیشگیری یا کاهش خطر ابتلا به بیماری های آمیزشی وجود دارد.

- پرهیز کنید. موثر ترین راه برای پیشگیری از بیماری های آمیزشی، نداشتن رابطه جنسی است.

- از داشتن روابط جنسی متعدد خودداری کنید.

- صبر کنید و آزمایش دهید. تا قبل از اطمینان از سلامت شریک دهانی، از کاندوم لاتکس استفاده کنید. هم چنین هم زمان با کاندوم لاتکس از روان کننده های روغنی استفاده نکنید.

کاندوم های ساخته شده از غشا های طبیعی توصیه نمی شوند؛ زیرا در پیشگیری از بیماری های آمیزشی موثر نیستند. هم چنین به خاطر داشته باشید که در حالی که کاندوم های لاتکس خطر قرار گرفتن در معرض بیشتر بیماری های آمیزشی را کاهش می دهند، اما محافظت کمتری در مقابله بیماری های آمیزشی که باعث زخم های ناحیه تناسلی می شوند، مانند HPV یا تبخار، ایجاد می کند.

هم چنین، سایر روش های پیشگیری

- واکسن بزنید. واکسیناسیون زود هنگام، در پیشگیری از انواع خاصی از بیماری های آمیزشی مثل ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)، هپاتیت A و B در دسترس و موثر هستند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (CDC) تزریق واکسن HPV را برای دختران و پسران بالای ۱۱ سال توصیه می کند. در صورتی که این



راه هایی برای ارتقای زندگی افراد معلول

می‌دهد تا به راحتی در اطراف ساختمان حرکت کنند یا وارد یک مرکز شوند.

کلیدها و دستگیره ها

تغییر محل یا شکل کلیدهای برق،
دستگیره ها و سایر مواردی که می توان
روی سطوح درها و دیوارها یافت، برای
کسانی که به علت معلولیت در دسترسی
به آنها مشکل دارند، کمک کننده است.

اعلام حریق

نصب سیستم اعلام حریق در بسیاری از ساختمان‌ها اجباری است، اما همه آن‌ها برای استفاده توسط افرادی که از مشکلات شناوی رنج می‌برند طراحی شده‌اند. از طریق نصب هشدارهای صوتی و تصویری اعلام حریق، به افراد بیشتری اجازه می‌دهید تا بتوانند جان خود و سایرین را نجات دهند.

امکانات سرویس بهداشتی

فراهم کردن سرویس های بهداشتی مناسب و در دسترس برای افراد معلول حیاتی است. کارفرمایان باید تغییرات لازم را برای اطمینان از این که کارمندان معلول به هیچ وجه مورد تعبیض قرار نگیرند، ایجاد کنند. مکانات ساده ای مثل فراهم کردن دسترسی ساختمانی بهتر و یا ارائه هر نوع فرم اداری به خط بریل می تواند شرایط بهتری برای فعالیت اجتماعی فراهم کند.

با گذشت زمان، افراد دارای معلولیت بیشتر و بیشتر شناخته و ارزش گذاری می‌شوند، و نیازهای آنها بهتر در کمی شود. افراد دارای معلولیت بخش وسیعی از جمعیت را تشکیل می‌دهند و به عنوان مجموعه بسیار ارزشمندی از دادوطلبان، کارکنان و مشارکت کنندگان در زندگی روزمره ما خدمت می‌کنند. تلاش برای کاهش فعالانه تعداد موانعی که معلولان به صورت روزمره با آن مواجه هستند، باید تمرکز اصلی در جهت حرکت رو به جلوی جامعه باشد.

رویارویی با مسائل زندگی چگونه فکر،
احساس و عمل می کنیم. افراد باید نسبت
به زندگی خود احساس خوبی داشته و
برای خود ارزش قائل باشند.

در جوامع امروزی اغلب افراد (معلول یا غیر معلول) با مشکلات روحی مثل انزوا، افسردگی و باعتماد به نفس پایین مواجه هستند. در این موارد کاربرد روش هایی مثل ورزش کردن، مشاوره گرفتن و یا درمان دارویی می تواند مفید باشد.

اگر این احساسات از بین نرفت و یا در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد کرد، باید با یک متخصص در مورد احساسات خود صحبت کنید.

افزایش دسترس

وقتی از افزایش دسترسی معلومان صحبت می کنیم، منظور بهبود یک محیط خاص است، که برای همه به شکلی فرآیند قابل استفاده باشد.

راحتی تحرک و عبور در محیط های مختلف مثل پله ها، گذرگاه ها و راهرو های باریک، برای افراد غیر معمول ممکن است بدینه باشد؛ اما در افرادی که مشکلات جسمی دارند، تصویر کاملاً متفاوت است. افراد معمول با خطرات و مشکلاتی بسیار بیشتر از آنچه که ما تصور می کنیم روبرو هستند؛ به همین دلیل توجه به راه کارهایی جهت بهبود دسترسی، مهم است.

در زیر به چند نکته برای افزایش دسترسی سر اشاره ه می شود:

دیگرها

یکی از راههای افزایش دسترسی افراد معلوم، عریض تر کردن ورودی درها است، تا صندلی‌های چرخ دار (ویلچر) بتوانند به راحتی از آنها عبور کنند. با این کار این امکان برای افراد بیشتری مهیا می‌شود تا به کالاها و خدمات مورد نیاز خود دسترسی داشته و به شیوه‌های عادی زندگی کنند.

رمپ (سطوح شیب دار)

جايگزيني پلهها با رمپها، مجدداً به
کساز که وناج، دارند اين شانس را

افراد دارای معلولیت نیز همانند دیگران، برای پویایی و مشارکت در جامعه به مراقبت‌های بهداشتی نیاز دارند. داشتن معلولیت به این معنا نیست که فرد سالم نیست، یا نمی‌تواند سالم باشد. سلامتی برای همه افراد جامعه به این معنی است که بتوانند با ابزار و اطلاعات کاربردی زندگی، کامل و فعالی، داشته باشند.

آمار نشان می دهد که در دنیا حدود ۹۷۵ میلیون نفر (۱۹/۴ درصد) از افراد بالای ۱۵ سال با معلولیت زندگی می کنند، که زایین تعداد ۱۹۰ میلیون نفر (۳/۸ درصد) دارای معلولیت شدید هستند. شیوه معلولیت در ایران نیز حدود ۱۳ نفر در هر ده هزار نف اعلام شده است.

- هر روز فعالیت بدنی داشته باشد.
- غذاهای سالم بخورید.
- معاینات منظم انجام دهید.
- سیگار نکشید.

داستن، یک زندگ، طولانی، و سالیه

- اگر به کمک نیاز دارید، با متخصص معلولیت برای به دست آوردن و گرچه گاهی اوقات افراد دارای صحبت کنید.

سلامت روان

سلامت روان به این معنی است که در

YOUNG AND RECKLESS



HAND & FACE CREAM SOFTNESS WIZARD



کرم EIN لطیف و سبک!
یک انتخاب ایده‌آل برای پوست
دست، صورت و بدن شما!

فلج تحلیلی پیشست؟



احساس خستگی کنیم و عالیم اضطرابی را تجربه کنیم. برخی از این عالیم عبارتند از:
• نشخوار فکری؛
• تپش قلب؛
• اضطراب؛
• تعریق؛
• تنفس بردیده؛
• بی خوابی؛
• خستگی؛
• بی میلی برای تصمیم گیری؛
• از دست دادن بهره‌وری؛
• ناتوانی در تمرکز.

چه افرادی بیشتر در معرض تجربه فلچ تحلیلی هستند؟

اگرچه هر کسی می‌تواند حالت فلچ تحلیلی را تجربه کند، برخی ویژگی‌ها سبب می‌شود تا افراد بیشتر در این شرایط قرار گیرند. مثل:

تفکر سختگیرانه

افرادی که اغلب طرز تفکر خوب یابد، همه یا هیچ درست یا نادرست دارند، فقط در شرایطی قادر به تصمیم گیری هستند که موضوع تصمیمشان به طور قطعی در یک مجموعه (صفر یا صد) قرار بگیرد و در غیر این صورت دچار سردرگمی می‌شوند.

ممکن است برخی از تصمیم گیری‌ها به این شکل آسان باشد؛ در حالی که برخی دیگر به انعطاف‌پذیری عاطفی یا شناختی بیشتری نیاز دارد. وقتی سختگیرانه به جهان نگاه کنیم، تصمیم‌های بزرگ می‌توانند باعث سردرگمی شوند و افراد را از انتخاب و تصمیم گیری دور کنند.

کمال‌گرایی

کمال‌گرایان اغلب افراد محتاطی هستند. این ویژگی به خودی خود بد نیست. اما کمال‌گرایی در زمان تصمیم گیری در خصوص برخی مسائل به ویژه موضوعات عاطفی و ارتباطی، شغلی و خانوادگی مشکل‌ساز است.

اگرچه منطقی‌تر است که تصمیم گیری‌هایمان فکر شده باشد، اما این خطر وجود دارد که فکر کردن زیاد به جای آن که کمک کننده باشد،

مارا سردرگم کند. به این وضعیت که گاهی ممکن است در آن گرفتار شویم "فلچ تحلیلی" می‌گویند.

فلچ تحلیلی وضعیتی است که در زمان

تصمیم گیری، بیش از حد احساس سردرگمی می‌کنید. در این شرایط و در هنگام سردرگمی، تصمیم گیری به مراتب سخت‌تر می‌شود.

ممکن است این گونه به نظر آید که در گرددبادی از افکار گرفتار و یا در دریای تصمیم گیری غرق شده‌ایم و گرفتن یک تصمیم واضح و مطمئن غیرممکن می‌نماید.

فلچ تحلیلی، مارا از حرکت به جلو باز می‌دارد.

انگار که ما را در این گرددباد افکار در جای ثابتی می‌چرخاند، بدون این که نتیجه‌گیری حاصل شود.

فلچ تحلیلی چگونه احساس می‌شود؟

هر کدام از ما ممکن است سردرگمی را تجربه کرده باشیم و می‌دانیم احساس خوشایندی نیست. در این شرایط استرس افزایش می‌یابد. افکارمان به سرعت در حال حرکت هستند و ممکن است از مسیری که در آن قرار گرفته‌ایم ناامید شویم. در این حالت تحت فشار قرار می‌گیریم. ممکن است ذهنی یا فیزیکی



اکتوپین

درد را هدف می‌گیرد



اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اکتوپین را می‌توان به عنوان مُسکن درد در موارد زیر مصرف کرد:
سر درد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، کمر درد، دندان درد،
دردهای قاعده‌گی و کنترل تب.

- ◀ دارای پوشش محافظ جهت جلوگیری از ختم معده
- ◀ فرمولاسیون پیشرفته
- ◀ اثربخشی سریع

ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

برخی از اقدامات می‌توانیم در آن شرایط هم عملکرد بهتری دارد که باشیم. برخی از این اقدامات عبارتند از:

تشخیص آنچه در حال رخ دادن است:

یک قدم برای خروج از این حالت این است که ابتدا متوجه شوید که در آن هستید. بدن خود را از بالای سر تا نوک انگشتان پا اسکن کنید. به هر گونه تنفس عضلانی، تنفس بزیده بزیده، حالت تهوع یا سایر علایم استرسی که ممکن است بدن شما از خود نشان دهد، توجه کنید.

به خود اجازه دهید تا ناظر افکارتان باشید و اگر احساس می‌کنید بارها و بارها در حال نشخوار افکارتان هستید، صادق باشید و آن را پذیرید.

به خود اجازه دهید انعطاف‌پذیر باشید:

تفکر سختگیرانه، کسب رضایت اطرافیان و ترس می‌تواند منجر به ناتوانی در تصمیم‌گیری قاطع شود. به خود یادآوری کنید که اشکالی ندارد. اگر همیشه کامل نباشید.

- اغلب اوقات یک نتیجه ضعیف ممکن است مارا بترساند، چرا که فکر می‌کنیم نتیجه ناشی از آن ممکن است سنگین و دائمی باشد، اما خیلی از موقع این گونه نیست. پس نباید اجازه دهیم این افکار ما را از تصمیم‌گیری بازدارد.
- به خود یادآوری کنید که توانا هستید.

- از پرسیدن نظرات دیگران و جلب رضایت آنها دست بردارید.

- کمتر آینده را پیش‌بینی کنید و بیشتر حواستان را معطوف زمان حال کنید.

- سعی کنید انتخاب‌های ساده و روزمره بیشتری را جهت تطبیق‌پذیری بهتر انجام دهید.

در این تصمیم‌گیری‌ها عاقب ناشاخته و بالقوه‌ای وجود دارد که می‌تواند بر ما و نزدیکانمان تاثیر بگذارد.

از آنجایی که ما همیشه نمی‌توانیم عاقب تصمیمان را پیش‌بینی کنیم، تصمیم‌گیری همیشه مخاطره‌آمیز به نظر می‌آید.

راضی کردن سایرین

راضی کردن سایرین، تمایل به خوشحال کردن دیگران به هر قیمتی است؛ حتی اگر به قیمت از دست دادن رضایت شخصی خودمان تمام شود.

بعضی اوقات ممکن است تصمیم ما روی اطرافیانمان هم تاثیر بگذارد؛ اگر این تاثیر به ویژه روی افرادی که دوستشان داریم بیشتر شود، فشاری که متحمل می‌شویم هم به همان نسبت افزایش می‌یابد.

كمبود اعتماد به نفس

ممکن است افراد به دلایل متعددی اعتماد به نفس کافی برای تصمیم‌گیری را نداشته باشند. در برخی موارد برای تصمیم‌گیری در ارتباط با موضوعی خاص تجربه کافی ندارند یا گاهی تجربه درد ناشی از تصمیمات نادرست در گذشته آن‌ها را از تصمیم‌گیری مجدد باز می‌دارد.

زمانی که فرد نسبت به توانایی خود در تصمیم‌گیری تردید داشته باشد، ممکن است زمان زیادی را صرف فکر کردن و سنجش جواب مثبت و منفی آن کند.

چگونه گرفتار فلچ تحلیلی

نشویم؟

اگر به طور مکرر در این وضعیت قرار می‌گیرید، بهتر است بدانید راهکارهایی برای کمتر کردن آن وجود دارد.

ممکن است با وجود نشخوار افکار و سردرگمی، تصمیم‌گیری درست تقریباً غیرممکن به نظر بیاید؛ اما با انجام

صرف بیش از حد کدام دسته از ویتامین ها بیشتر
برای سلامت بدن مضر است؟

مسابقه سلام سلامت

ویتامین های آ، د، ث، ب

الف

ویتامین های کا، ای، ث، آ

ب

ویتامین های آ، د، کا، ای

ج

ویتامین های ث، ب، د، ای

د

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

سلام سلامت پیوند
هم جواب تو پیدا کن
هم ۵۰۰ هزار تومان برنده شو



به ۵۰ نفر

از افرادی که پاسخ صحیح را
ارسال کنند، به قیمت قرعه یک کارت هدیه
۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود.

www.salamsalamat.com



فارماکوویژیلانس پیلات

دکتر بهارک مهدی پور

چگونه باید عوارض دارویی را گزارش کرد؟

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

شماره تماس: ۰۰۱۶۳۷۱۰۰ - ۰۱۶۴۳۷۰۰۰

فکس: ۰۱۶۴۳۷۰۰۰ - ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ (داخلی ۱۲۹۹)

آدرس پست الکترونیک:
pvs@actoverco.com

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

چه مواردی را باید گزارش کنید؟

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

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

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

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

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

سرطان معده

(آدفکارسینوم معده)

دکتر فربد رهیان



می شود؟

• سندرم های ژنتیکی موروثی، مانند سندرم لینچ و سندرم لی فراومن.

سرطان معده در میان برخی از افراد شایع تر است:
• بزرگسالان و افراد مسن، معمولاً افراد ۶۰ سال به بالا؛
• آقایان؛

• افرادی که دخانیات مصرف می کنند؛

• افرادی که اضافه وزن دارند یا به چاقی مفرط دچار هستند؛

• افرادی که سابقه خانوادگی این بیماری را دارند؛

• افرادی که از نژاد آسیایی (به ویژه کره ای یا ژاپنی)، آمریکای جنوبی،
یا اروپای شرقی هستند.

علایم سرطان معده

تنها در بعضی از موارد ممکن است علایم بیماری وجود داشته باشد.
برخی از شایع ترین علایم سرطان معده عبارتند از:

• سوزش مکرر سر معده؛

• از دست دادن اشتها؛

• نفخ های طولانی مدت؛

• آروغ زدن مکرر؛

• اشباع زود هنگام (احساس سیری پس از خوردن تنها مقدار کمی غذا)؛

• خستگی بیش از حد؛

سرطان معده چیست؟

سرطان معده زمانی رخ می دهد که سلول های سرطانی در پوشش سلولی معده رشد می کنند. تشخیص این بیماری می تواند دشوار باشد، چرا که بیشتر افراد به طور معمول علایمی را در مراحل ابتدایی بیماری نشان نمی دهند.

چه چیزی باعث بروز سرطان معده می شود؟

معده (همراه با مری) تنها یک بخش از قسمت بالایی دستگاه گوارش شمامست. سرطان معده زمانی رخ می دهد که به طور معمول سلول های سالم درون معده سرطانی می شوند و از کنترل خارج شده و توده تشکیل می دهند. این فرایند به طور کلی به آرامی اتفاق می افتد. معمولاً سرطان معده در طول سال ها پیشرفت می کند.

عوامل خطر ابتلا به سرطان معده را بهتر بشناسیم

عوامل متعددی وجود دارد که ممکن است خطر ابتلا به سلول های سرطانی در معده شما را افزایش دهد. از جمله این عوامل می توان به موارد زیر اشاره کرد:

• عفونت های باکتریایی (هیلیکوباکتر پیلوئی یکی از عوامل شایع عفونت معده است که گاهی اوقات می تواند منجر به زخم معده شود)؛

• تومورها در سایر بخش های دستگاه گوارش؛

• پولیپ معده (رشد غیر طبیعی بافت که بر روی پوشش معده تشکیل

معده کمتر خواهد بود. مصرف غذاهایی که حاوی مقدار کم نمک هستند می تواند به طور قابل توجهی به کاهش خطر ابتلا به سرطان معده کمک کند. هم چنین مصرف نمک کمتر می تواند خطر فشار خون بالا را کاهش دهد.

مکمل های غذایی. معلوم نیست مصرف برخی از مواد معدنی و مکمل های غذایی می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش دهد یا نه. با این حال شما می توانید با مصرف غذاهای غنی از کاروتون، ویتامین E و مکمل های سلنیوم به کاهش احتمال ابتلا کمک کنید.

تاریخچه خانوادگی خود را بررسی کنید. اگر فردی از خانواده یا بستگان نزدیک شما سابقه ابتلا به سرطان معده یا علیم آن را دارد، شما نیز باید از این نظر مورد ارزیابی قرار بگیرید. به کمک یک ارزیابی کامل می توان به تشخیص رسید.

چشم انداز بلند مدت

تشخیص در مراحل اولیه سرطان معده می تواند شانس شما را برای بهبودی افزایش دهد. بیشتر بازماندگان این بیماری در هنگام تشخیص، توده ابتدایی و متumer کز داشته اند. این بدان معنی است که معده منع اصلی سرطان بوده و گسترش یافته است. هنگامی که مبدأ ناشناخته است، تشخیص و تعیین مرحله سرطان می تواند دشوار باشد و این موضوع درمان سرطان را سخت تر می کند. هم چنین درمان سرطان معده هنگامی که به مراحل بعدی می رسد دشوارتر است.

- ریه ها،
- غدد لنفاوی،
- استخوان ها،
- کبد.

جلوگیری از سرطان معده

نمی توان از سرطان معده به تنهایی جلوگیری کرد. با این حال با رعایت موارد زیر می توانید خطر ابتلا به تمام سرطان ها را کاهش دهید:

- حفظ وزن متوسط؛
- داشتن یک رژیم غذایی متعادل؛
- عدم مصرف الکل؛
- اجتناب از مصرف سیگار و سایر دخانیات؛
- ورزش منظم.

عوامل حفاظتی

عوامل حفاظتی آن دسته از عواملی هستند که به جلوگیری از خطر ابتلا به سرطان کمک می کنند. اگر این عوامل مدنظر باشند، می توانند خطر ابتلا به سرطان معده را کنترل کنند.

سیگار کشیدن به طور مستقیم با خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. اگر سیگار کشیدن را متوقف کنید یا آن را به سطح خاصی کاهش دهید، ممکن است کمک کننده باشد.

درمان عفونت هلیکوباتریابی. هنگامی که کسی از این عفونت رنج می برد، معده اش ملتهب می شود و تغییرات خاصی در سلول های مخاط معده دیده می شود. از این رو خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد. **رژیم غذایی.** مصرف میوه ها و سبزیجات می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را به طور قابل توجهی کاهش دهد. اگر غذاهای غنی از ویتامین D و بتا کاروتون مصرف کنید، خطر ابتلا به سرطان

در هنگام عکس برداری توسط اشعه ایکس مری و معده را ببر سی می کنند. با این روش می توان ضایعات و زخم های این نواحی از بدن را بررسی کرد.

اندوسکوپی فوقانی: روشی برای نگاه کردن به داخل مری، معده، و ابتدای روده کوچک. سطح پیسینوژن سرم: آزمونی که سطح پیسینوژن در خون را اندازه گیری می کند. سطح پایین پیسینوژن نشانه ای از تحلیل رفتمن مزمن بافت معده است که ممکن است منجر به سرطان معده شود.

تصمیم گیری در مورد آزمایش های غربالگری می تواند دشوار باشد. همه آزمایش های غربالگری مفید نیستند و بیشتر آنها خطراتی دارند. قبل از انجام هر گونه تست غربالگری، توصیه می شود قبل از آزمایش با پزشک خود صحبت کنید.

درمان سرطان معده

سرطان معده معمولاً با یک یا چند مورد از موارد زیر درمان می شود:

- شیمی درمانی؛
- پرتو درمانی؛
- جراحی؛
- ایمونوتراپی، که باعث تحریک یا بهبود توانایی سیستم ایمنی بدن شما در پاسخ به سرطان می شود.

غربالگری سرطان معده

آزمایش های غربالگری برای انواع مختلف سرطان در زمانی که یک فرد علایمی از سرطان ندارد استفاده می شود. بر خلاف بسیاری از سرطان ها، هیچ آزمایش خون غربالگری استاندارد یا معمولی برای سرطان معده وجود ندارد. از جمله این آزمایش های غربالگری می توان به موارد زیر اشاره کرد: اگر سرطان سلول های سرطانی در معده، هدف از درمان، جلوگیری از گسترش سلول های سرطانی است. اگر سرطان معده درمان نشود، ممکن است به بخش های دیگر بدن گسترش یابد؛ مثل:

• درد شکمی ماندگار؛ هنگامی که سرطان گسترش می یابد، این فرایند متاستاز نامیده می شود. علایم پیشرفته یا متاستاتیک سرطان معده ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- مدفوع خونی یا قیرمانند؛
- تهوع و استفراغ؛
- توده ای در بالای معده؛
- زردی (اگر سرطان به کبد برسد)؛
- کاهش وزن بدون علت مشخص.

سرطان معده چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص سرطان معده شامل انجام معایینات بالینی برای بررسی هر گونه ناهنجاری است. آزمایش های تشخیصی به طور خاص به دنبال تومور های مشکوک و سایر ناهنجاری های معده و مری انجام می شوند. این آزمایش ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اندوسکوپی دستگاه گوارش فوقانی
- نمونه برداری
- آزمایش های تصویربرداری، مانند سی تی اسکن و اشعه ایکس

ازواع روغن های فراست



مناسب است.



روغن آووکادو

این روغن عطری شیرین دارد و عمدها حاوی اسیدهای چرب غیراشبع است که می تواند به کاهش التهاب کمک کند. روغن آووکادو روغن بسیار سالمی است، نقطه دود بالایی دارد و برای سرخ کردن و تف دادن مناسب است.



روغن آفتابگردان

این روغن از دانه های آفتابگردان تولید می شود. روغن آفتابگردان تصفیه شده سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ است، برای سلامت قلب مفید است، بیشتر دارای چربی های غیراشبع است و نقطه دود آن بالاست.



روغن بادام

اگر به دنبال طعمی متمایز و آجیلی برای افزودن به غذا هستید، روغن بادام گزینه مناسبی است. این روغن چربی اشباع کمی دارد. مطالعات نشان می دهد که رژیم غذایی غنی از بادام ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند.

روغن بادام با نقطه دود بالایی که دارد برای پختن و سرخ کردن و هم چنین برای مصرف روی سالاد مناسب است.

بهتر است روغن های پخت و پز را به مقداری بخرید که ظرف یک یا دو ماه پس از باز کردن آنها را استفاده کنید. در غیر این صورت، ممکن است طعم یا مزه آن تغییر کند. روغن های پخت و پز را در جای خنک و تاریک نگهداری کنید؛ زیرا گرما و نور به آن ها آسیب می رسانند.

سطح چربی های اشباع شده را دارد. این روغن گزینه مناسبی برای کمک به سلامت قلب است. هم چنین دارای اسید آلفا لینولنیک ALA است که برای ساخت اسیدهای چرب ضروری برای بدن لازم است و انتخاب خوبی برای گیاهخواران می باشد.



روغن زیتون

میوه و هسته های زیتون خرد می شوند تا این روغن معطر با طعم میوه ای به رنگ سبز یا زرد ساخته شود. روغن زیتون فوق بکر بین انواع روغن زیتون، کمتر تصفیه شده و پایین ترین نقطه دود را دارد. برای قلب نیز مفید است. بطری هایی که روی آنها فقط برچسب «روغن زیتون» می زنند، مخلوطی از روغن های زیتون تصفیه شده و فوق بکر هستند.



روغن نارگیل

این روغن ممکن است دارای خواص پیشگیری کننده از بیماری باشد؛ اما افرادی که فشارخون دارند باید مراقب باشند. این روغن دارای بالاترین میزان چربی اشباع شده است و روغن زیتون و کلزا گزینه های بهتری هستند.

اگر می خواهید روغن نارگیل را امتحان کنید، از آن برای تف دادن سبک یا پخت با حرارت کم و یاد سس استفاده کنید. این روغن نقطه دود متوسط دارد.



روغن سبزیجات

این روغن معمولاً مخلوطی از چند روغن با طعم خنثی است. خواص آن بسته به ترکیباتش متفاوت است. اغلب ترکیبی از روغن های سویا، نخل، آفتابگردان، گلنگ و کانولا است. معمولاً نقطه دود متوسط رو به بالا دارد و برای هر استفاده ای

برخی برای سرخ کردن و برخی دیگر برای آماده سازی بدون حرارت، مانند سس سالاد، مناسب تر هستند. هنگام پخت و پز همیشه نقطه دود روغن را در نظر بگیرید - این دمایی است که در آن روغن شروع به سوختن می کند و بخار های خطناک و رادیکال های آزاد تولید می کند. به طور کلی هر چه روغن بیشتر تصفیه شده باشد، نقطه دود آن بالاتر است.

چربی ها انواع اشباع، غیر اشباع و ترانس دارند. مواد غذایی حاوی هر دو نوع چربی اشباع و غیر اشباع به نسبت های مختلف هستند. چربی های اشباع بیشتر در محصولات لبنی، گوشت های چرب، یا روغن نارگیل و نخل یافت می شوند.

چربی های ترانس، معمولاً در غذاهای فراوری شده و چربی های غیر اشباع در آجیل خام، زیتون، آووکادو، سالمون و هم چنین دانه چیا و گردو یافت می شوند.

انواع روغن های آشپزی



روغن کانولا

این روغن معمولاً از گیاه کلزا استخراج می شود. طعم خنثی و نقطه دود بالا آن را به انتخاب خوبی برای سرخ کردن، تف دادن و پخت تبدیل کرده است. روغن کانولا یکی از پایین ترین

برای پخت بسیاری از غذاها از روغن استفاده می کنید. اما آیا تا به حال به این فکر کرده اید که تفاوت روغن ها در چیست و در انتخاب روغن ها به چه نکاتی باید توجه کنید؟ موارد استفاده، طعم و انواع آنها چیست و حاوی چه چربی هایی هستند؟

برخی از افراد از اضافه کردن روغن به غذا خود اجتناب می کنند؛ اما چربی به میزان کم، قسمت اصلی یک رژیم سالم و متعادل است. چربی منبع اسیدهای چرب ضروری است که بدن قادر به ساختن آن ها نیست.

چربی به بدن کمک می کند تا ویتامین های A، D و E را جذب کند. این ویتامین ها محلول در چربی هستند.

هر روغن، ترکیب شیمیایی منحصر به فردی دارد؛ برخی برای تف دادن،

کنترل آлерژی در تمامی فصول



LETIZEN®
Cetirizine Tablet 10 mg

مناسب برای هر نوع آлерژی فصلی
شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
مدت اثر طولانی
حداقل اثر خواب آسودگی

اثرات مخرب مصرف دخانیات بر کسی پوشیده نیست؛ با این حال مردم زیادی در دنیا مصرف سیگار را در فهرست عادت های روزانه خود دارند. مصرف سیگار که سازمان جهانی بهداشت از آن به عنوان "اپیدمی تباکو" یاد می کند، یکی از بزرگترین تهدید های سلامتی که تاکنون بشریت با آن روبرو بوده محسوب می شود. مصرف سیگار ۸ میلیون نفر را در سال به کام مرگ فرو می برد که از این میان، ۱/۲ میلیون نفر در اثر استنشاق مدام و غیر مستقیم دود سیگار (second-hand smoking) کشته می شوند.

دفانیات

آسیب ها، دو پالش اصلی ترکا و ایندی سیگار های برقا

دکتر میلاد حیدری (جراح دندان پزشک، کارشناس ارشد پژوهش در علوم بین رشته ای پزشکی)

مرکز پیشگیری و کنترل بیماری های آمریکا، از مصرف دخانیات به عنوان دلیل اصلی مرگ های قابل پیشگیری در جهان یاد می کند. تعداد قربانیان مصرف تباکو در قرن بیستم ۱۰۰ میلیون نفر بوده است و پیش بینی می شود که این عدد تا پایان قرن حاضر، به ۱ میلیارد نفر برسد.

اگرچه سیگار رایج ترین شکل مصرف دخانیات در دنیا است، اما مصرف تباکو در همه اشکال آن (از جمله قلیان، محصولات تباکوی بدون دود، سیگار برگ، پیپ، و سیگار های دست پیچ) برای سلامتی زیانبار است. علاوه بر تأثیرات مستقیم بر روی سلامت جسمانی، مصرف تباکو با هدر دادن درآمد خانوار به اشاعه فقر دامن می زند.



نیکوتین، و نکشیدن دخانیات در حین انجام کارهای روزانه دو چالش اصلی بیش روی افراد برای ترک هستند. خوشبختانه، ترک موفق دخانیات زیر نظر تیم های پزشکی زده (که تحت رهبری روانپزشکان متخصص فعالیت می کنند) امکان پذیر است.

امروزه داروهای وجود دارند که به رفع علایم ناخوشایند حاصل از قطع مصرف نیکوتین کمک می کنند. به دنبال آن، افراد می توانند بهتر روی انجام چالش دوم تمرکز کنند. دود تباکو حاوی حدود ۷۰۰۰ ماده شیمیایی است که طبق دانش کنونی بشر، دست کم ۲۵۰ عدد از آنها (مانند نیکوتین، قطران، مونوکسید کربن، آمونیا) برای سلامتی مضر هستند.

سیگار های الکترونیکی که از آنها با عنوان هایی از قبیل ویپ و ای-سیگار (e-cigarette) هم یاد می شود، مدرن ترین شیوه دریافت نیکوتین به حساب می آیند و در غرب، معمولاً به صورت موقت و برای کمک به ترک دخانیات، و نه به عنوان جایگزین برای آن، مورد استفاده قرار می گیرند.

با این که دود ویپ مواد سی کمتری نسبت به تباکو دارد، اما همچنان حاوی نیکوتین، فلزات سنگین (مثل سرب) و عوامل سرطان زا است. مایع شیمیایی که در مخزن ویپ ها به کار می رود به شدت قابل اشتعال است و از آنجا که این دستگاه ها عموماً با برق شارژ می شوند، احتمالاً ایجاد حوادث آتش سوزی را بسیار بالا می برد؛ به علاوه، هنوز مطالعات اینمی و سلامتی کافی روی این گونه دستگاه ها انجام نشده است؛ و در نهایت از آنجا که ترکیب شیمیایی موجود در این سیگارها مورد تأیید هیچ مرجع رسمی قرار نمی گیرد، استفاده از این دستگاه ها به عنوان جایگزین دخانیات توصیه نمی شود.

گذشت زمان، نیکوتین کار کرد مغز را به نحوی تغییر می دهد که فرد برای داشتن حس شادابی به وجود نیکوتین در بدن نیاز پیدا می کند. از سوی دیگر، اگر مصرف سیگار قطع شود، مغز تحریک پذیر می شود؛ در نتیجه فرد دچار آشفتگی و اضطراب می شود. اشکال در تمرکز و به خواب رفتن، میل شدید به مصرف دخانیات، و احساس ناخوشی عمومی از دیگر عوارض قطع مصرف تباکو به حساب می آیند. چند هفته پس از ترک سیگار این حالت به مرور بهبود پیدا کرده و مغز به در دسترس نبودن نیکوتین عادت می کند.

از جنبه دوم، اکثر افرادی که دخانیات مصرف می کنند، این مصرف را به گروه خاصی از فعالیت های روزانه خود گره می زنند: وقفه های بین انجام کار، حین زمان مصرف چای و قهوه، بعد از صرف غذا، در زمان گپ زدن با دوستان، یا در زمان مکالمه های تلفنی.

این زمان ها در اصطلاح اوقات ماشه (trigger) نامیده می شوند؛ به این معنا که این زمان ها جرقه های بالقوه برای مصرف دخانیات در طول روز هستند. استرس های روزانه، احساس ناخوشی، و حتی احساس شادی یا آرامش می تواند ماشه ای برای مصرف دخانیات باشد. در طول مدت ترک تباکو، انجام و حتی تصور انجام برخی از فعالیت ها بدون مصرف سیگار سخت به نظر می رسد؛ در نتیجه نوسانات احساسی می توانند میل به مصرف مجدد دخانیات را شعله ور کنند. تلاش در جهت مدیریت کردن احساسات و برنامه ریزی ذهنی برای انجام فعالیت های روزانه بدون در دست گرفتن محصولات دخانی، راه حل اولیه برای غلبه بر اثر ماشه است. پس در مجموع، عطش مغز برای دریافت

صرف دخانیات افزایش می یابد. قرار گرفتن غیر مستقیم در معرض دود سیگار نیز می تواند مضرات مصرف مستقیم دخانیات را در پی داشته باشد؛ سکته مغزی، سرطان ریه، و بیماری عروق کرونر (عروق خون رسان به قلب) از جمله مهمترین بیماری های ایجاد شده در این ارتباط هستند. کودکانی که دود غیر مستقیم تباکو را استنشاق می کنند، در معرض عوارضی چون سندروم مرگ ناگهانی کودک، عفونت های حاد تنفسی، بیمار های گوش میانی، انواع حاد آسم، و تأخیر رشد ریه ها قرار دارند.

شاید متداول ترین پرسشی که در ذهن اکثر افرادی که در مسیر ترک سیگار گام برداشته اند ایجاد می شود این باشد که: چرا ترک سیگار تا این اندازه مشکل است؟

مطالعات دو دلیل برای این سخت بودن مطرح می کنند که یکی به ویژگی های شیمیایی خاص ماده مؤثره اصلی موجود در تباکو بر می گردد، و دومی الزام افراد به حذف دخانیات از بدن می شود. در آمریکا، بیش از ۱۶ میلیون نفر با بیماری هایی که در اثر مصرف سیگار ایجاد شده اند زندگی می کنند. به ازای هر نفر که در اثر مصرف دخانیات جان خود را از دست می دارد، دست کم ۳۰ نفر با

یک بیماری جدی مرتبط با مصرف تباکو، به زندگی ادامه خواهد داد. مصرف سیگار باعث ایجاد سرطان، بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت، بیمار های تنفسی و بیماری انسدادی مزمن ریه، آمفیزم و برونشیت مزمن (التهاب مزمن مجرای تنفسی) می شود. هم چنین احتمال ابتلا به سل، بیماری های زمینه ساز ایجاد یک حال خوب گذرا می شوند.

اگر این تحریک تکرار شود، مغز به استفاده از نیکوتین عادت می کند. با اینمی (از جمله روماتیسم مفصلی) با

مطابق آخرین بررسی ها در سال ۲۰۱۹، تعداد ۱/۱ میلیارد نفر در سراسر دنیا سیگار می کشند. مردم کشور چین بیشترین مصرف کنندگان سیگار هستند. حدود سیصد میلیون نفر از جمعیت ۱/۴ میلیارد نفری چین از تباکوی دخانی استفاده می کنند؛ یعنی چیزی حدود ۲۱ درصد از کل جمعیت این کشور. آمار رسمی دقیقی از مصرف دخانیات در ایران وجود ندارد؛ اما برآورد می شود که ۲۰ درصد جمعیت مردان بالغ و ۴/۵ درصد جمعیت زنان بالغ تباکو مصرف می کنند؛ این میزان، معادل ۱۲ میلیون نفر از جمعیت ۸۰ میلیون نفری ایران است. حدود ۶۰ هزار ایرانی در سال به طور مستقیم یا غیر مستقیم در اثر مصرف دخانیات جان خود را از دست می دهند و ۲۵ درصد از کل مرگ و میر ها در ایران به مصرف تباکو مربوط می شود؛ این در حالی است که آمار مرگ و میر سالانه بر اثر سوانح رانندگی در ایران حدود ۱۷ هزار نفر است.

صرف دخانیات باعث ایجاد بیماری و آسیب جدی در تقریباً تمام اندام های بدن می شود. در آمریکا، بیش از ۱۶ میلیون نفر با بیماری هایی که در اثر مصرف سیگار ایجاد شده اند زندگی می کنند. به ازای هر نفر که در اثر مصرف دخانیات جان خود را از دست می دارد، دست کم ۳۰ نفر با یک بیماری جدی مرتبط با مصرف تباکو، به زندگی ادامه خواهد داد. مصرف سیگار باعث ایجاد سرطان، بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت، بیمار های تنفسی و بیماری انسدادی مزمن ریه، آمفیزم و برونشیت مزمن (التهاب مزمن مجرای تنفسی) می شود. هم چنین احتمال ابتلا به سل، بیماری های زمینه ساز ایجاد یک حال خوب گذرا می شوند.

اگر این تحریک تکرار شود، مغز به استفاده از نیکوتین عادت می کند. با اینمی (از جمله روماتیسم مفصلی) با

نکات بهداشتی و ایمنی در باشگاه

پوریا پر تاجلی (کارشناس تربیت بدنی)



ورزش می تواند باعث حفظ سلامتی و شادابی شما شود. هنگام ورزش در باشگاه حتماً به نکات زیر توجه داشته باشید.

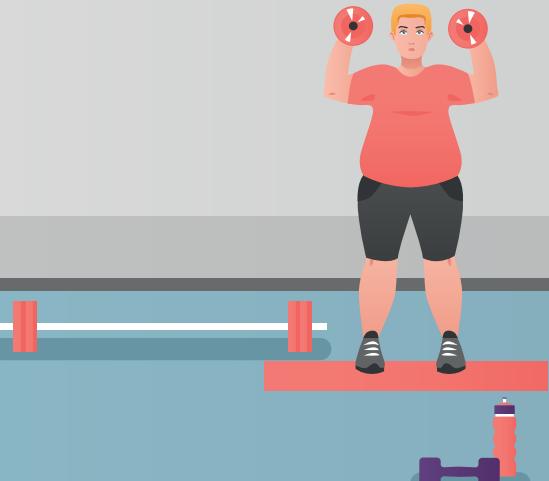
لباس و تجهیزات مخصوص باشگاه



- لباس تمرین؛ ✓
- کفش مخصوص سالان تمرین؛ ✓
- حوله برای خشک کردن عرق و آلووده نکردن وسایل باشگاه؛ ✓
- دستکش؛ ✓
- قمقمه یا شیکر آب؛ ✓
- ساک ورزشی با حمل آسان؛ ✓
- استفاده از اسپری خوشبو کننده بدن. ✓

نکات بهداشتی مهم

- دستها را قبل و بعد از ورزش بشویید و در حین ورزش به هیچ عنوان به صورت و چشمانتان دست نزنید. ✓
- در باشگاه حتماً از کفش ورزشی مناسب استفاده نمایید و پا بر هنره راه نروید. ✓
- از زیر انداز یا حوله شخصی استفاده کنید. ✓
- بهتر است دستگاه و دمبل و سایر وسایل باشگاه را قبل از استفاده با دستمال مرطوب آنتی باکتریال تمیز کنید. ✓
- بعد از ورزش دوش بگیرید. ✓



با زنور آسان لاغر شوید



۳۵٪ از چربی غذای خود را دفع کنید
اگر می‌خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول‌های لاغری زنور از بهترین گزینه‌های است، زیرا تا ۳۵٪ چربی غذایی که در هر وعده می‌خورید را دفع می‌کند. بدین ترتیب تمرین‌های ورزشی شما موثرتر خواهد بود و زودتر به نتیجه خواهید رسید.

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

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

xenover

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

YOUNG AND RECKLESS

EÍN
Elegance in Nature



YOUNG AND RECKLESS



+0% ALCOHOL ROLL ON



زنگنه

اسپرت

مردانه

زنگنه

Hour 48 ODOUR Protection

دئودورانت ضد عرق EIN (برای خانمها و آقایان)
با اعتماد بنفس در جمع حاضر شوید!

@ ein.care

www.eincare.com