

رایگان

پلیور

پلیور

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۸۵ | ماهنامه مهر ۱۴۰۱

پلیور

آلرژی

آریشمی قلبی

لیپید

تکنیکا پلیور



ACTOVERCO

ب اینجا نمایش داده شد

YOUNG AND RECKLESS

EÍN
Elegance in Nature



MY HAIR MY PASSION!

شامپو ترمیم کننده و کراتینه EIN
لذت موهای سالم و زیبا!



YOUNG AND RECKLESS



HAND & FACE CREAM SOFTNESS WIZARD



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

یادداشت سر دبیر

برای پیشگیری از فراموشی، سرطان و بیماری های قلبی عروقی، پیاده روی کنید!

سال هاست که اثرات مثبت پیاده روی بر روز سلامت عمومی بدن و هم چنین پیشگیری از بیماری های مختلف مورد بحث بوده و تقریباً یقین داریم که پیاده روی یکی از مهم ترین کارها در اصلاح سبک زندگی برای سالم تر زیستن است.

دانشمندان با بررسی و تحت نظر داشتن نزدیک به ۸۰ هزار نفر برای حدود هفت سال، به این نتیجه رسیدند که پیاده روی روزانه به میزان ده هزار قدم (حدود ۷/۲ کیلومتر) برای پیشگیری از فراموشی، ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی عروقی و مرگ و میر کلی بسیار موثر است. این مطالعه حتی نشان داده که ۳۸۰۰ قدم پیاده روی (حدود ۲/۷ کیلومتر) تا ۲۵ درصد از احتمال ابتلا به فراموشی کم می کند.

بروز فراموشی یا همان دمانس با افزایش سن، زمینه ساز بسیاری از مشکلات و بیماری های دیگر است. افراد مبتلا به فراموشی در معرض خطر سوء تغذیه، عفونت ها، مشکلات اعصاب و روان و به ویژه حوادث هستند. کنترل روند فراموشی و عوارض آن هزینه های مالی و انسانی بسیار زیادی دارد. از همه مهم تر آن که افراد مبتلا به فراموشی سال های مفید کمتر و زندگی کوتاهتری نیز دارند. از سوی دیگر همه ما با دردرسها و مشکلات و هزینه های انسانی و مالی بسیار بالای سرطان ها و بیماری های قلبی عروقی آشنا هستیم.

حالا چرا نتایج این مطالعه مهم است؟ چون با یک اقدام ساده و حتی مفرح، یعنی روزانه ۱۰ هزار قدم پیاده روی که معادل یک ساعت و نیم پیاده روی معمولی است، علاوه بر لذت بردن از این فعالیت سبک و تقریباً رایگان ورزشی، به میزان زیادی خود را از فراموشی، سرطان و بیماری های قلبی عروقی دور می کنیم. حالا حساب کنید اگر این عادت خوب در جامعه گسترش پیدا کرده و افراد زیادی به آن پردازند، چقدر برای سلامت عمومی، جامعه و اقتصاد ما مفید است.

پس بهتر است تبلی را کنار بگذاریم و خودمان، خانواده و جامعه انسانی را از لذت و منافع پیاده روی محروم نکنیم!

اعظم

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_)





۱۰ آلرژی

۱۱ آریتھی قلبی

۱۲ گرفتگی عضلانی

۱۳ نفوه استفاده از قلم انسولین

۱۴ تکنیکا پوچ کار

۱۵ سلامت مغز در دوران سالمندی

۱۶ مسابقات سلام سلامت

۱۷ زنگنا

۱۸ مسابقات

۱۹ تمرین هایی برای افزایش ظرفیت ریه

۲۰ زنگنا

۲۱ تقدیمه کنداد

۲۲ باشگاه سلام سلامت

مجله سلامت

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده
سردهیر: دکتر علی اعتماد رضایی
دیر علمی: دکر بهار ک مهدی پور
مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان
مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان
مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز منقی
مدیر فنی و چاپ: سپیده سانگین
دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر رامونا اجتماعی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر سپیده محمدی، دکتر لادن ادب عشق، دکتر آذر طاهری، دکر روشامتین، دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نیکن بروزی، دکتر آیدا یاردوست، دکتر نسترن ولی تیار، دکر شبینم شعبانی، دکر الهام یوسفی، دکتر میلاد حیدری

طراح هنری و گرافیست: آناهیتا سیداشرف، پرستو قغانی، پرستو رحیمی، هانیه هادیون
چاپخانه: هزار نقش آریا

نشانی چاپخانه: کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص، خیابان انصار، خیابان یکم شرقی، پلاک ۱۱
نشانی شرکت اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

باشگاه سلام سلامت

آلرژی چیست؟

قرمز برجسته) است. ممکن است پوست قرمز یا متورم شده و خارش زیاد داشته باشد.

آلرژی غذایی

اگر فکر می‌کنید به غذا یا غذایی خاصی حساسیت دارید، ممکن است پزشک از شما بخواهد که مصرف آنها را متوقف کنید تا ببیند آیا تاثیری دارد یا خیر. این روش رژیم غذایی حذفی نامیده می‌شود.

فرد باید مصرف این مواد غذایی را به مدت ۲ تا ۴ هفته قطع کند و ببیند آیا در این مدت علایم آلرژی دارد یا خیر. سپس پزشک از فرد می‌خواهد که دوباره مصرف همان مواد غذایی را شروع کند تا ببیند آیا علایم عود می‌کنند یا خیر.

اگر علامت‌دار شدید به احتمال زیاد به آن غذاها حساسیت دارید. علاوه بر سایر علایم حساسیت غذایی می‌تواند باعث انقباضات در دنک معده، اسهال و استفراغ شود.

آلرژی یا حساسیت، واکنش بیش از اندازه سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل گوناگون محرک خارجی است. این محرک‌ها، که پزشکان آنها را "آلرژن" می‌نامند، می‌توانند شامل گرده گیاهان، کپک، پوست حیوانات، برخی غذاها یا سایر مواردی باشد که بدن شما را تحریک می‌کند.

افرادی که دچار آلرژی هستند، سیستم ایمنی بسیار حساس و هوشیاری دارند که در برابر مواد ظاهرا بی‌زیان محل زندگیشان واکنشی بیش از اندازه نشان می‌دهند. به طور مثال گرده گیاهان می‌توانند سیستم ایمنی فرد آلرژیک را چنان تهدید کند که گویی با خطر جدی روبرو شده است. حساسیت یک بیماری شایع است که تقریباً از هر ۵ نفر یک نفر با آن درگیر است.

علایم آلرژی زمانی شروع می‌شود که بدن شما با یک ماده محرک و آلرژی‌زا (آلرژن) از طریق استنشاق، بلعیدن، تحریک پوستی و یا سایر روش‌ها مواجه گردد.

در پاسخ، بدن شما شروع به ساخت پروتئینی به نام IgE می‌کند که روی ماده حساسیت‌زا جذب می‌شود. سپس هیستامین و سایر مواد شیمیایی در خون آزاد می‌شوند. همین امر باعث بروز علایم حساسیت می‌شود. علایم شما به نحوه مواجهه شما بستگی دارد: از طریق هوا، پوست، غذا، نیش حشره، و...

علایم رایج آلرژی که به دلیل استنشاق ماده آلرژی‌زا ایجاد شده باشد عبارتند از:

- خارش و اشک ریزش چشم؛
- عطسه؛

- خارش و آبریزش بینی؛
- احساس خستگی یا ضعف.

علایم شایع آلرژی پوستی شامل بثورات و کهیر (بثورات با لکه‌های

اگر نیش حشره محرک باشد، در محل نیش، تورم، قرمزی و درد خواهید داشت.

علایم می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. در بیشتر موارد علایم پس از توقف مواجهه با ماده محرک از بین می‌روند.

علایم خفیف آلرژی

علایم آلرژی خفیف می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- بثورات پوستی؛
- خارش موضعی؛
- احتقان؛

واکنش‌های آلرژیک خفیف به سایر



شامل گرفتگی بینی، آبریزش بینی، عطسه، اشک ریزش چشم و خارش گلو است و می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.

زمانی که عالیم فصلی است، احتمالاً به چیزی در خارج از منزل، مانند کپک یا گرده، حساسیت دارید. اما اگر در تمام طول سال عالیم حساسیت را دارید، احتمالاً به عواملی مانند که، گرد و غبار، کپک، سوسک، یا شوره حیوانات خانگی حساسیت دارید.

به خاطر داشته باشید که میزان آرژنی که در معرض آن قرار می‌گیرید می‌تواند در بروز عالیم تفاوت ایجاد کند. اگر به توت فرنگی حساسیت دارید، ممکن است بتوانید یک یا دو عدد، بدون بروز عالیم، بخورید. اما وقتی سه یا چهار عدد می‌خورید، ناگهان دچار کهیر می‌شوید. برای افراد مبتلا به آرژی یک آستانه تحمل وجود دارد. شما می‌توانید تا حد آرژن را تحمل کنید، اما آرژن بیش از حد باعث شروع حمله سیستم ایمنی می‌شود.

اگر نوعی از آرژی را دارید که به راحتی و با داروهای بدون نسخه برطرف نمی‌شود، به پیشک متخصص آرژی مراجعه کنید. او در مورد سلامتی شما و هرگونه سابقه خانوادگی آسم یا آرژی سؤالاتی می‌پرسد، شما را معاینه می‌کند و چند آزمایش را توصیه می‌کند تا مطمئن شود نیاز به اقدام درمانی دارید یا نه.



آلرژیک است، احتمال بروز آرژی ۳۳ درصد است. اگر هر دو والد آلرژیک باشند، احتمال بروز آرژی ۷۰ درصد خواهد بود.

اگر آبریزش بینی و اشک ریزش چشم دارید، ممکن است سرماخورد باشد. اما اگر فقط زمانی که بیرون هستید، یا نزدیک حیوانات خانگی هستید، یا غذاهای خاصی می‌خورید، احساس بدی پیدا کنید، ممکن است آرژی داشته باشید.

برخی از افراد مبتلا به آرژی زیاد عطسه می‌کنند یا دچار بثورات یا کهیر می‌شوند، اما برخی دیگر می‌توانند آن قدر واکنش بدی نشان دهند که دچار مشکل تنفسی شده و به کمک پیشکی فوری نیاز داشته باشند.

وقتی آرژی دارید باید از آرژن‌ها دوری کنید و در صورت نیاز دارو دریافت کنید.

حتی اگر قبلاً بارها و بدون هیچ مشکلی در معرض یک محرك یا آرژن بوده‌اید، بدن شما ممکن است ناگهان آن را به عنوان یک مهاجم بیند. اگر این اتفاق بیفتد، سیستم

ایمنی بدن شما آرژن را بررسی کرده و آنتی بادی‌هایی علیه آن می‌سازد.

وقتی مجدد با آن آرژن مواجه شدید، سیستم ایمنی بدن شما وارد عمل می‌شود. آنتی بادی‌ها آن را تشخیص می‌دهند و سلول‌های خاصی به نام "ماست سل‌ها" را فعال می‌کنند. وقتی ماست سل‌ها فعال می‌شوند، مواد شیمیایی مانند هیستامین آزاد می‌کنند که باعث ایجاد عالیمی مانند تورم می‌شود. تورم در مجرای بینی ممکن است باعث آبریزش بینی و در راههای هوایی سبب بروز عالیم آسم شود.

شایع ترین نوع آرژی تب یونجه است که می‌تواند فصلی باشد؛ به این معنی که فقط در زمان‌های خاصی از سال (بیشتر در بهار یا پاییز)، یا در تمام طول سال اتفاق می‌افتد. عالیم

شدیدی به آرژن نشان دهد.

اما در بزرگسالان ممکن است آرژی به خودی خود از بین نزود و حتی در برخی مواقع با گذشت زمان بدتر می‌شود. این انفاق به ویژه در مورد آرژی به غذاها، لاتکس یا نیش زنبور عسل محتمل است. ممکن است با هر بار قرار گرفتن در معرض این آرژن‌ها واکنش‌های جدی‌تری ایجاد شود.

آلرژی داشتن به یک چیز احتمال ابتلای شما به سایر آرژی‌ها را افزایش می‌دهد. بنابراین اگر یک سال عالیم آرژی شما شدیدتر به نظر می‌رسد، ممکن است واکنشی به یک آرژن دیگر باشد که در هوانیز وجود دارد.

آلرژی‌ها می‌توانند به روش‌های گوناگون تداخل داشته باشند. به عنوان مثال حدود یک سوم افرادی که به گرده‌ها حساسیت دارند، به سیزیجات و میوه‌هایی که پروتئین‌های مشابهی دارند نیز حساسیت دارند. اگر به طور همزمان در معرض هر دو قرار بگیرند، ممکن است واکنش‌های آرژیک ذهنی یا سرگیجه.

اما در واقع بیشتر این چیزها بضرر هستند. آنچه واقعاً باعث واکنش‌های آرژیک می‌شود، سیستم ایمنی بدن شما است که عوامل نامربوط اطراف شما را با یک تهدید جدی اشتباہ گرفته و به آنها حمله می‌کند. عالیمی که بروز می‌کند نتیجه این اشتباہ است.

موارد دیگری نیز ممکن است دخیل باشند. به عنوان مثال اگر زمانی که ضعیف هستید - مثلاً اگر پس از ابتلا به یک عفونت وiroso - با یک آرژن در تماس باشید، احتمال ابتلا به آن بیشتر است.

برخی از افراد خصوصاً کودکان، ممکن است از آرژی به طور کامل بهبود یابند. در برخی دیگر با افزایش سن، عالیم آرژی کاهش می‌یابد. شاید به این دلیل که سیستم ایمنی با افزایش سن ضعیف شده و نمی‌تواند واکنش

قسمت‌های بدن سرایت نمی‌کند.

عالیم آرژی متوسط

واکنش‌های آرژیک متوسط می‌تواند شامل عالیمی باشد که به سایر قسمت‌های بدن گسترش می‌یابد، از جمله:

- خارش گستردگی؛
- مشکل در تنفس.

واکنش آرژیک شدید

به واکنش آرژیک شدید آنافیلاکسی گفته می‌شود و شامل موارد زیر است:

- کهیر و خارش چشم یا صورت یا سرتا سر بدن؛
- خس خس سینه یا تنگی نفس؛
- گرفتگی صدا یا گرفتگی در گلو؛
- تورم صورت، پلک‌ها، لب‌ها، زبان یا گلو که می‌تواند تنفس و بلع را دشوار کند؛
- سوزن سوزن شدن در دست‌ها، پاها، لب‌ها یا پوست سر؛
- درد شکم؛
- گرفتگی عضلات؛
- استفراغ؛
- اسهال؛
- سردرگمی ذهنی یا سرگیجه.

آنافیلاکسی یک مورد تهدید‌کننده زندگی است. پاسخ به آرژن ناگهانی است و کل بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. عالیم آرژی ممکن است در عرض چند دقیقه به عالیم جدی‌تری تبدیل شوند؛ بنابراین فوراً با اورژانس تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید.

آیا عالیم آرژی بهتر می‌شود یا برای دراز مدت ماندگار است و مزمن می‌شود؟

است از آرژی به طور کامل بهبود یابند. در برخی دیگر با افزایش سن، عالیم آرژی کاهش می‌یابد. شاید به این دلیل که سیستم ایمنی با افزایش سن ضعیف شده و نمی‌تواند واکنش

این مانور شامل تمرین ها و حرکات ویژه ای است که بیمار می تواند در خانه انجام دهد تا به توقف علایم آریتمی کمک کند.

۲. دارود رمانی: این داروها معمولاً آریتمی قلبی را درمان نمی کنند؛ بلکه در کاهش تعداد ضربان قلب موثر هستند. بعضی از داروهای اهم به تقویت عملکرد سیگنال های الکتریکی در قلب کمک می کنند.

۳. شوک هماهنگ قلبی یا کاردیو ورزن (Cardioversion): پزشک به کمک شوک الکتریکی یا دارو تلاش می کند ضربان قلب را به حالت منظم و طبیعی برگرداند.

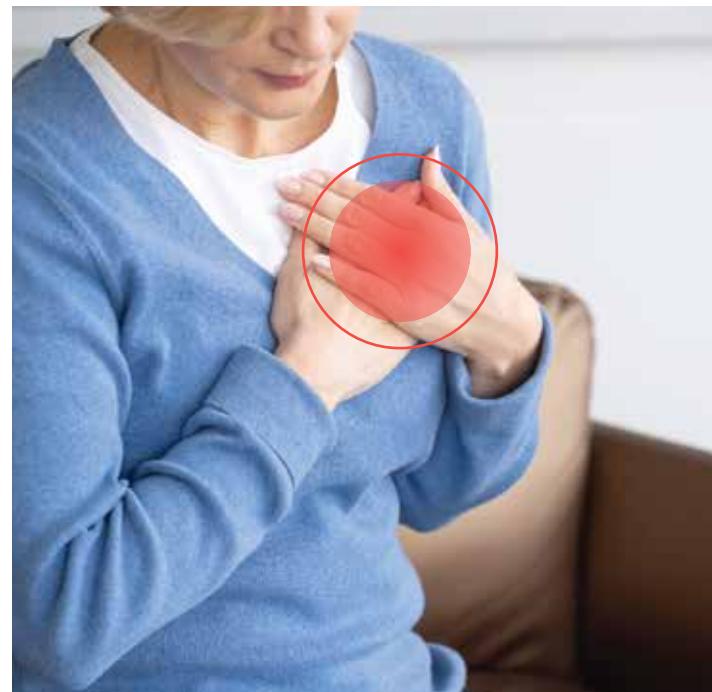
۴. ابلاسیون (Ablation): طی این عمل، پزشک بافت نقاط بسیار کوچکی از قلب که احتمال می رود علت آریتمی هستند را از بین می برد تا بیماری را درمان کند.

۵. کاشت ICD (دستگاه شوک قلبی کاشتنی) در قلب: پزشک ICD را نزدیک ترقوه چپ قرار می دهد. این وسیله ضربان قلب را کنترل می کند و اگر از حد نرمال بیشتر شد، قلب را وادار به کاهش آن می کند.

۶. جراحی ماربیچ (Maze Procedure): در این عمل جراحی پزشک برش هایی را در قلب ایجاد می کند. این برش ها بعد از بهبود بلوک های را ایجاد می کنند که به هدایت سیگنال های الکتریکی و بهبود ضربان قلب کمک می کنند.

۷. جراحی آنوریسم بطنی (Ventricular Aneurysm): اگر آنوریسم (برآمدگی دیواره عروق) علت آریتمی قلبی باشد و درمان های دیگر برای حل مشکل بی فایده باشند، جراح برای برداشتن برآمدگی اقدام می کند.

۸. عمل جراحی بای پس عروق کرونری: در این عمل جراح از عروق یا رگ های سایر نقاط بدن به عروق کرونری می انبار می زند. این کار نواحی تنگ شده را گشاد کرده و به خونرسانی به عضله قلب کمک می کند.



آریتمی قلبی

(بخش دوم)

دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

در شماره قبل در خصوص انواع آریتمی قلبی و علایم آن صحبت کردیم. در این شماره به روش های تشخیص و درمان آریتمی می پردازیم.


درمان آریتمی قلبی برای کاردی در صورتی که برای کاردی (ضربان قلب کند) به علت بیماری زمینه ای به وجود آمده باشد، پزشک ابتدا آن را درمان می کند.

در صورتی که پزشک نتواند بیماری زمینه ای خاصی را تشخیص دهد، از هولتر قلب کمک می گیرد. هولتر قلب یک وسیله کوچک است که پزشک آن را روی قفسه سینه یا شکم فروصل می کند تا ضربان قلب بیمار را بررسی کند.


درمان آریتمی قلبی تاکی کاردی درمان های مختلفی برای تاکی کاردی (ضربان قلب تند) وجود دارد:

۱. مانور واگال (Vagal Maneuvers):

اجتناب هستند؛ اما برای کاهش ریسک ابتلا به آریتمی می توان اقداماتی را انجام داد.

فعالیت فیزیکی (تمرین ورزشی با شدت متوسط به مدت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته)، عدم مصرف الکل یا داروهای غیر مجاز و محدود کردن مصرف کافئین کارهایی هستند که به سلامت قلب کمک می کنند.


روش های درمان آریتمی قلب در صورتی که علایم آریتمی شدید باشد یا شروع به تشدید کنند، باید آن را درمان کرد. انواع مختلف آریتمی نیازمند درمان های مختلفی است.

راه های تشخیص آریتمی قلب برای تشخیص آریتمی قلبی، پزشک باید ضربان قلب غیرطبیعی را تشخیص دهد و علت آن را جست و جو کند. تشخیص بیماری با گرفتن شرح حال بیمار، سوابق پزشکی، سابقه خانوادگی، سبک زندگی و رژیم غذایی انجام می شود.

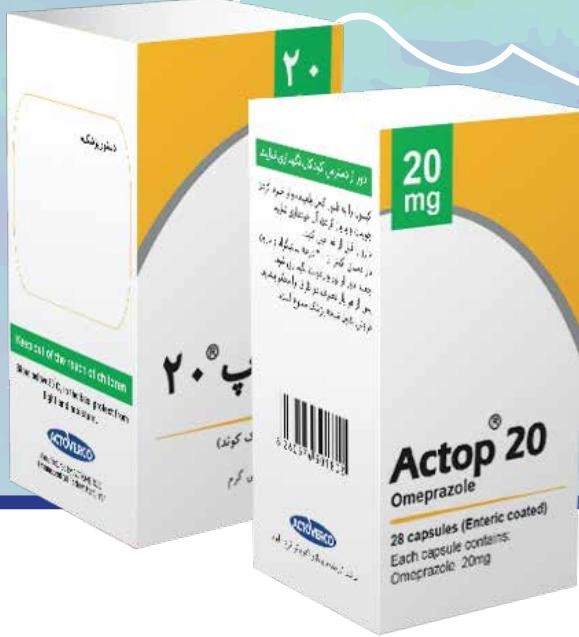
هم چنین آزمایش هایی هم برای تشخیص بهتر آریتمی انجام می شوند که عبارتند از:

- ۰. آزمایش خون و ادرار؛
- ۰. نوار قلب (ECG)؛
- ۰. هولتر مانیتورینگ؛
- ۰. اکس؛
- ۰. تصویربرداری از قفسه سینه با اشعه ایکس؛
- ۰. تست تیلت (Tilt-Table Test) که در صورتی که افت ناگهانی فشار یا ضربان علت آریتمی باشد، به پزشک کمک می کند تا آن را تشخیص دهد؛
- ۰. الکتروفیزیولوژی؛
- ۰. آنژیوگرافی قلب.

عوامل خطرزا و پیشگیری از آریتمی قلبی

عواملی که ریسک ابتلا به آریتمی قلب را افزایش می دهند عبارتند از:

- ۰ سن بالای ۶۵ سال؛
- ۰ ناهنجاری های ژنتیکی؛
- ۰ بیماری های قلبی زمینه ای؛
- ۰ کم کاری / پر کاری تیروئید؛
- ۰ مصرف برخی داروهای خاص؛
- ۰ چاقی؛
- ۰ فشار خون بالا؛
- ۰ دیابت کنترل نشده؛
- ۰ آپنه انسدادی خواب (OSA)؛
- ۰ عدم تعادل الکتروولیتی در بدن؛
- ۰ مصرف بیش از حد و همیشگی الكل؛
- ۰ مصرف بیش از حد کافئین؛
- ۰ مصرف داروهای غیر مجاز.



اکتاب

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

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

قبل از مصرف دارو، راهنمای داخل جعبه را مطالعه کنید.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

دَرَابِ

یا گرفتگی عضلانی

دکتر آیدا یاردوست (داروساز)



علایم

این اتفاق به صورت کلی آسیب جدی وارد نمی‌کند. اما گاهی گرفتگی‌های متعدد می‌تواند ناشی از بیماری‌های رو به پیشرفت، مصرف داروها و یا تغییرات فیزیولوژیک بدن باشد.

بیشتر گرفتگی‌های عضلانی در عضلات پا، به ویژه در ساق پا ایجاد می‌شود. علاوه بر درد ناگهانی و شدید، فرد ممکن است یک توده سفت از بافت عضلانی را در زیر پوست خود احساس کند. درد در این افراد معمولاً تیز، عمیق و همراه با کشش است.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

گرفتگی‌های عضلانی معمولاً خود به خود تا پذیرید می‌شوند و به ندرت آن قدر جدی هستند که نیاز به مراقبت‌های پزشکی داشته باشند. با این حال در صورت وجود شرایط زیر، بهتر است

به پزشک مراجعه شود:

- درد بسیار شدید و غیر قابل تحمل؛
- کرامپ همراه با تورم، قرمزی و تغییرات ظاهری در پوست؛
- ضعف شدید عضلانی؛
- تکرار گرفتگی عضلات با فاصله زمانی کم؛
- عدم بهبود در صورت خود مراقبتی؛
- مشخص نبودن علت کرامپ‌های متعدد.



علت گرفتگی عضلانی

استفاده بیش از حد از یک عضله، کم آبی، کشیدگی عضلانی یا نگه داشتن بدن در یک موقعیت برای مدت طولانی می‌تواند باعث گرفتگی عضلات شود. با این حال در بسیاری از موارد، علت آن مشخص نیست. اگرچه بیشتر گرفتگی‌های عضلانی بی‌ضرر

هستند، اما برخی ممکن است به یک بیماری زمینه‌ای مرتبط باشند، مانند:

۱- خون رسانی ناکافی: تنگ شدن رگ‌هایی که خون را به پاهای شما می‌رسانند، می‌تواند باعث ایجاد دردی شبیه گرفتگی در پاهای شما در حین ورزش شود. این گرفتگی‌ها معمولاً بلافاصله پس از توقف ورزش از بین می‌روند.

۲- فشار به عصب: این حالت در ستون فقرات (تنگی کانال نخاعی) نیز می‌تواند باعث ایجاد دردی شبیه گرفتگی در پاهای شود. این درد معمولاً در زمان راه رفتن افزایش پیدا می‌کند. در این حالت به علت تکرر در گرفتگی، بیمار بایستی به پزشک مراجعه کند.

۳- کاهش سطح مواد معدنی: کاهش سطح پتاسیم یا منیزیم در رژیم غذایی می‌تواند منجر به گرفتگی عضلات شود. داروهای ادرارآور و برخی داروهای پرفشاری خون می‌توانند سطح این مواد معدنی را کاهش دهند.



عوامل خطر
گرفتگی عضلانی

برخی از عواملی که ممکن است خطر گرفتگی عضلات را افزایش دهند عبارتند از:

۱- افزایش سن. افراد مسن توده عضلانی خود را از دست می‌دهند؛ بنابراین عضله باقی مانده می‌تواند به راحتی تحت فشار قرار گیرد؛ هم چنین با افزایش سن روند آسیب به عصب‌ها افزایش پیدا کرده و از این طریق ریسک بروز کرامپ عضلانی نیز افزایش می‌یابد. علاوه بر این موارد، سطح جذب مواد معدنی در افراد مسن نسبت به فرد جوان کمتر است.

۲- کم آبی بدن. این حالت به خصوص در ورزشکارانی که در شرایط آب و هوایی گرم فعالیت بالایی دارند اتفاق می‌افتد. علاوه بر



اکتوپین

درد را هدف می‌گیرد



اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

► دارای پوشش محافظه‌جهت جلوگیری از زخم معدود

► فرمولاسیون پیشرفته

► اثربخشی سریع

ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

به خصوص در فصل گرما در حین کار و
با بعد از اتمام کار مایعات کافی بنوشید.

۲- کشش در عضله را انجام دهید.
قبل و بعد از استفاده از هر عضله ای
برای مدت طولانی در آن کشش
ایجاد کنید. اگر در طول شب و موقع
خواب چار گرفتگی عضله می‌شوید،
حتما حرکات کششی را قبل از خواب
انجام دهید. ورزش‌های سبک، مانند
دوچرخه‌سواری نابت برای چند دقیقه
قبل از خواب نیز ممکن است به
جلوگیری از گرفتگی عضلات در
هنگام خواب کمک کند.

۳- مصرف مواد غذایی سرشار از منیزیم،
مانند آجیل و کاهو به صورت روزانه در
بیش از گرفتگی عضلانی به میزان
قابل توجهی موثر است.



درمان

در صورت لزوم و صرفا با تجویز پزشک
صرف داروهای مسکن و یا شل کننده‌های
عضلانی قبل تجویز است. داروهای شل کننده
عضلانی شرایط استفاده خاصی دارند و
صرف خود سرانه آن‌ها به بیمار
توصیه نمی‌شود.



درمان‌های خانگی

۱- کشش و ماساژ عضله: ماساژ
دورانی به خصوص در زیر دوش آب
گرم به افزایش جریان خون در عضله
کمک کرده و میزان کرامپ عضلانی
را کاهش می‌دهد. علاوه بر این
ایستادن و راه رفتن در گرفتگی
عضلات پشت پا موثر است؛

۲- کمپرس گرم یا سرد:
۳- مصرف مکمل: مصرف مکمل‌هایی
نظیر منیزیم و ویتامین ب۶: منیزیم با
مکانیسم عمل ویژه در کنترل گرفتگی
عضلات تاثیر بسزایی دارد. علاوه بر
این در حفظ آرامش روانی در طول
روند درمان نیز موثر است.



پیشگیری

انجام این مراحل می‌تواند به
پیشگیری از گرفتگی عضلات کمک
کند:

۱- به اندازه کافی مایعات و به
خصوص آب مصرف کنید تا از کم
آبی بدن جلوگیری شود. سطح فعالیت،
مصرفی به جنسیت، سن و داروهایی
آب و هوا، سلامتی، سن و داروهایی
که مصرف می‌کنید بستگی دارد.
مایعات به عضلات شما کمک می‌کند
تا انقباض مناسب داشته باشند و با
آب رسانی به سلول‌های عضلانی از
حریک بیش از حد این سلول‌ها
جلوگیری شود. بنابراین در زمان فعالیت

نحوه استفاده از قلم انسولین

قلم انسولین را آماده کنید

۴. برچسب روی قلم انسولین را بررسی کنید تا مطمئن شوید که انسولین درست را تزریق می کنید.

۵. درپوش قلم را بردارید و روی میز بگذارید.

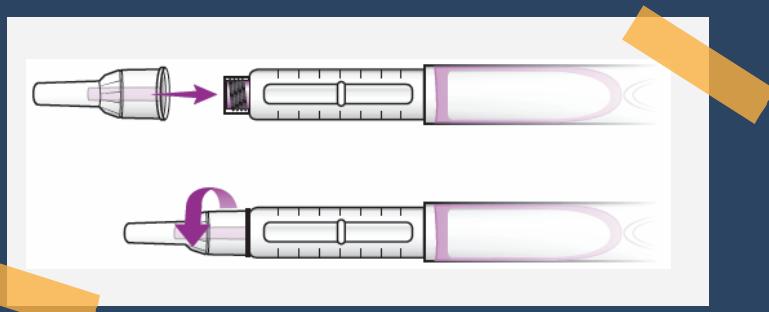


اگر از انسولین شیری رنگ استفاده می کنید، انسولین را ۱۰ بار به آرامی بین دو دست بغلتاوردید، سپس قلم را ۱۰ بار به سمت بالا و پایین تکان دهید. انسولین باید یکنواخت سفید و بدون توده یا ذرات به نظر برسد. به هم زدن آن ادامه دهید تا جایی که توده ای در آن نبینید.

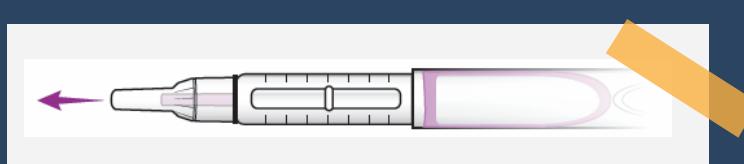
۶. لاستیک انتهایی قلم انسولین را با الکل باک کنید.
۷. زبانه محافظ را از روی سوزن قلم جدید بردارید.



۸. سوزن قلم را عمودی وارد قسمت پلاستیکی انتهای قلم کرده و آن را بچرخانید تا زمانی که دیگر نچرخد. هنگام چرخاندن سوزن قلم حتما آن را صاف نگه دارید.



۹. درپوش بیرونی سوزن را بردارید.



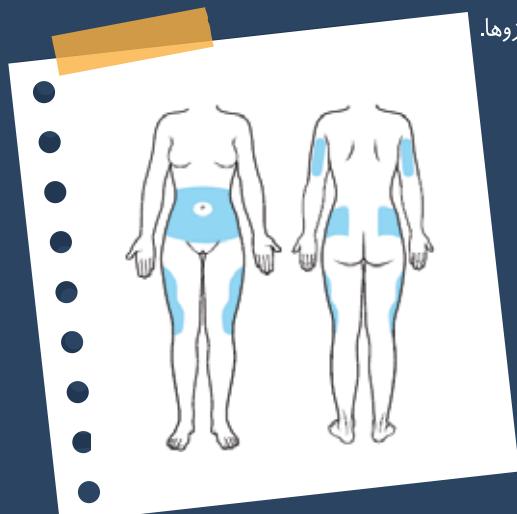
اولین مرحله انتخاب محل تزریق است.

نحوه انتخاب محل تزریق

انسولین باید در بافت چربی، درست زیر پوست تزریق شود. از تزریق انسولین به عضله خودداری کنید.

یکی از محل های تزریق زیر را انتخاب کنید:

- شکم، به جز ۵ سانتی متری اطراف ناف؛
- قسمت فوقانی و خارجی ران؛
- قسمت بیرونی و بالایی باسن؛
- قسمت پشتی بازوها.

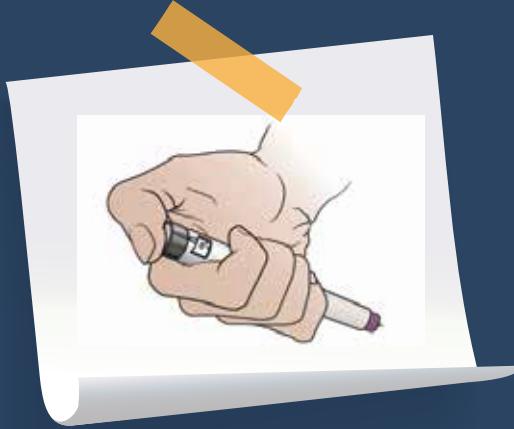


حتما بعد از هر نوبت، محل تزریق را تغییر دهید به گونه ای که همیشه $\frac{2}{5}$ تا ۵ سانتی متر دورتر از محل قبلی، تزریق کنید. اطمینان حاصل کنید که حداقل ۵ سانتی متر دور از هر گونه برش (بریدگی های جراحی)، جای زخم، یا ترک های پوستی تزریق را نجام دهید. در ناحیه ای که حساس، قرمز، کبود یا سفت است انسولین تزریق نکنید.

چگونه انسولین تزریق کنیم؟

۱. یک سطح تمیز را برای تزریق در نظر بگیرید.
۲. وسایل زیر را آماده کنید:
 - قلم انسولین؛
 - سوزن قلم انسولین؛
 - پد الکلی؛
 - سطل زباله؛
 - ظرف مخصوص وسایل تیز و برنده، مانند یک بطري خالی.
۳. دستان خود را با صابون و آب گرم به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به خوبی شسته و سپس آبکشی کنید. دستان خود را با یک حوله تمیز خشک کنید و از همان حوله برای بستن شیر آب استفاده کنید.

۱۱. درپوش داخلی سوزن را بکشید.



۱۸. پوست محل تزریق را با دو انگشت شست و سبابه جمع کنید. کل سوزن را عمودی داخل پوست فرو کنید. قلم را آرام فشار دهید تا چال کوچک روی پوست، در اطراف نوک قلم مشاهده کنید.

۱۹. دکمه تزریق را محکم فشار دهید. هنگامی که دکمه را تا انتهای فشار دادید، آن را نگه دارید و به آرامی تا ۱۰ بشمارید. این مدت زمان این امکان را فراهم می کند تا انسولین به طور کامل خارج شود. هم چنین باید بینید که عدد در محل نمایش دوز به صفر برگشته باشد.

۲۰. سوزن را مستقیماً از پوست بیرون بکشید.

۲۱. هرگز بعد از تزریق محل تزریق را مالش ندهید.

۲۲. اگر بعد از تزریق یک قطره خون مشاهده کردید، ناحیه مورد نظر را به آرامی با انگشت یا دستمال فشار دهید.

بعد از تزریق

۲۳. درپوش بیرونی بزرگ سوزن را دوباره روی سوزن قرار دهید. نیازی نیست درپوش داخلی را دوباره روی سوزن بگذارد.

۲۴. سوزن را از قلم انسولین جدا کنید. آن را در جهت مخالف قبل بچرخانید.

۲۵. سوزن را در ظرف مخصوص اجسام تیز قرار دهید.

۲۶. درپوش قلم را دوباره روی قلم انسولین قرار دهید.

چگونه سوزن های پزشکی خانگی خود را جمع آوری و دفع کنیم؟

وسایل نوک تیز پزشکی (تغیر جراحی و سوزن قلم) را مستقیماً در سطح زباله نبندارید یا آنها را در توالت نریزید. آنها را در ظرف مخصوص اجسام تیز بریزید. می توانید از یک ظرف پلاستیکی خالی، محکم و مات (غیر شفاف) که دارای درپوش است، مانند بطری مواد شوینده استفاده کنید. وسایل تیز را در بطری های شیشه ای، بطری های نوشابه، قوطی های شیر، قوطی های آلومینیومی، قوطی های قهوه یا کیسه های کاغذی یا پلاستیکی نگهداری نکنید.

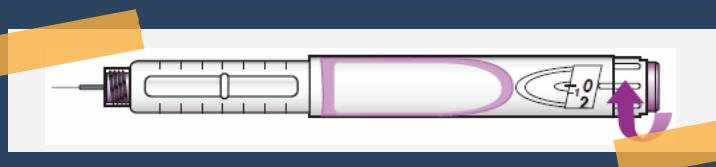
وقتی ظرف مخصوص سوزن ها کمی بیشتر از نیمه پر شد، دیگر از آن استفاده نکنید. در یا درپوش را با چسب محکم ببیچید تا ایمن باشد و از نشی آن جلوگیری شود.

روی بطری برجسب بزنید و روی آن بنویسید: اجسام نوک تیز خانگی؛ برای بازیافت نیست. سپس می توانید آنها را دور بیندازید.

دوز انسولین را امتحان و بررسی کنید.

بررسی قلم قبل از هر نوبت تزریق انسولین بسیار مهم است زیرا به کمک آن می توان اطمینان حاصل کرد که قلم و سوزن انسولین به درستی کار می کنند. بالنجام این تست حباب های هوا از بین می رود و سوزن به طور کامل از انسولین پر می شود تا دوز کامل را دریافت کنید.

۱۲. قلم انسولین را طوری بگیرید که بتوانید نام انسولین را بخوانید. با نگاه کردن به محل نمایش دوز، با چرخاندن انتخابگر دوز به سمت جلو، آن را روی عدد ۲ بگذارید.



۱۳. در حالی که سوزن رو به بالا است، دکمه تزریق را فشار دهید. بینید انسولین از آن خارج می شود یا خیر.

۱۴. اگر انسولین خارج نشد، دوباره ۲ واحد را انتخاب کنید و دکمه تزریق را فشار دهید.

۱۵. اگر همچنان انسولین خارج نشد، درپوش بیرونی سوزن را دوباره روی سوزن قرار دهید. سوزن را از روی قلم انسولین بچرخانید و آن را در ظرف مخصوص اجسام تیز دور اندازید.

۱۶. یک سوزن جدید روی قلم انسولین قرار دهید و مراحل ۸ تا ۱۳ را تکرار کنید.

دوز انسولین را تنظیم کنید

۱۷. مطمئن شوید که محل نمایش دوز صفر را نشان می دهد. اگر روی صفر نیست، انتخابگر دوز را به عقب برگردانید تا صفر را نشان دهد.

۱۸. انتخابگر دوز را به سمت جلو بچرخانید تا دوزی که می خواهید را نشان دهد. فلش باید دقیقاً روی دوزی باشد که می خواهید.

۱۹. اگر نمی توانید تعداد واحد های مورد نیاز خود را انتخاب کنید، احتمالاً قلم انسولین تقریباً خالی است. آن را دور بیندازید و یک قلم جدید تهیه کنید تا بتوانید دوز کامل را تزریق کنید. هر دوز باید به طور کامل تزریق شود، از تقسیم هر دوز به دو نوبت تزریق خودداری کنید.

دوز انسولین را مشخص کنید

۲۰. محل تزریق را به کمک الکل تمیز کنید.

۲۱. قلم انسولین را در مشت خود نگه دارید و انگشت شست را روی دکمه تزریق بگذارید. مراقب باشید قبل از فشار دادن سوزن به داخل پوست، دکمه تزریق را فشار ندهید.

تکنیک پومودورو

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)



”

استفاده از تکنیک پومودورو مزایای زیادی دارد که به چند مورد اشاره می‌کنیم:

• شما می‌توانید با تعییه زمان‌های کوتاه استراحت بین کارهایتان، در طول روز کاری احساس بهتری داشته باشید.

• به شما امکان می‌دهد تا انگیزه خود را حفظ کنید، زیرا می‌دانید چه زمانی و چه مدت باید کار کنید.

• به شما این امکان را می‌دهد که احساس کنید توانایی مدیریت زمان و حواس‌پری‌های خود را دارید.

این تکنیک در قالب اپلیکیشن‌ها و نرم افزارهای گوناگون، به طور گسترده‌ای ارائه شده است و شما به راحتی می‌توانید آنها را در موبایل یا لپتاپ خود دانلود کنید.

تکنیک اصلی پنج مرحله دارد:

۱. از فهرست خود یک کار را انتخاب کنید.

۲. تایمر خود را روی ۲۵ دقیقه تنظیم کنید.

۳. تا اتمام ۲۵ دقیقه و تا زمانی که تایمر شما به صدا در بیاید به کار خود ادامه دهید. اگر دچار حواس پرتی شدید، آن را یادداشت کنید و سریعاً به ادامه کار بازگردید.

۴. بعد از زنگ خوردن تایمر، ۵ دقیقه استراحت کنید. از استراحت خود لذت ببرید: به یاد داشته باشید، کار مداوم بدون استراحت کوتاه می‌تواند منجر به استرس، تمرکز ضعیف، خستگی و فرسودگی شود.

۵. پس از سپری شدن چهار پومودورو (۱۰۰ دقیقه زمان کاری با ۱۵ دقیقه استراحت کوتاه)، حالا یک استراحت طولانی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه‌ای به خود دهید.

هدف این تکنیک کاهش تأثیر وقفه‌های برنامه‌ریزی نشده بر جریان کار و جلوگیری از پرش فکری است.

برای استفاده از این تکنیک ابتدا یک برنامه روش داشته باشید:

قبل از شروع کار، حداقل پانزده دقیقه برای برنامه‌ریزی کارهای خود وقت بگذارید. فهرستی از آنها تهیه کنید. می‌توانید در مراحل برنامه‌ریزی تعیین کنید که برای انجام یک کار حدوداً به چند پومودورو نیاز دارید. این امر باعث می‌شود که دقیق‌تر برنامه‌ریزی کنید.

اگر هر روز هشت ساعت یا بیشتر کار می‌کنید، باید مطمئن شوید که از شانزده پومودورو در روز تجاوز نکنید. در صورت وقوع این اتفاق، کارهای کم اهمیت را به تعویق بیندازید.

حالا یک خودکار، یک ورق کاغذ و یک تایmer (مانند تایمر گوشی) آماده کنید.

همه ما خوب می‌دانیم مدیریت زمانی یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های تأثیرگذار در موفقیت شخصی، تحصیلی و شغلی است. یکی از روش‌های موثر در مدیریت زمان، تکنیک پومودورو است که در دهه

۱۹۸۰ توسط فرانچسکو سیریلو (Francesco Cirillo) ابداع شد. این تکنیک بر این اصل تأکید دارد که وقتی افراد بین زمان‌هایی که با تمرکز کار می‌کنند استراحت کنند، بهره‌وری بالای خواهد داشت.

در این تکنیک باید ساعات کاری خود را به فواصل ۲۵ دقیقه‌ای تقسیم کنید.

هر دوره ۲۵ دقیقه‌ای "پومودورو" نامیده می‌شود.

پومودورو یک کلمه ایتالیایی به معنی گوجه فرنگی است. علت این نامگذاری این است که فرانچسکو از تایمر کوچکی به شکل گوجه فرنگی برای دنبال کردن کارهایی که انجام می‌داد استفاده می‌کرد.



بُعدی د پ

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



سلامت مخزد را در دو راه سالمندی

شناختی خفیف نشان دهنده مرحله انتقالی بین پیری طبیعی و آزمایم و پیش درآمد زوال عقل است. در واقع بیماری آزمایم در مدت یک سال در ۱۲ درصد از بیماران مبتلا به اختلال شناختی خفیف ایجاد می‌شود.

برخی دیگر معتقدند که اختلال شناختی در واقع نشان دهنده زوال عقل اولیه است. تقریباً ۲۲ درصد از افراد ۷۱ ساله یا بیشتر دارای اختلال شناختی بدون زوال عقل هستند.

اختلالات خفیف در سایر زمینه‌های شناختی مانند کارکردهای اجرایی (برنامه‌ریزی و انجام وظایف، تفکر انتزاعی، انعطاف پذیری، تصمیم‌گیری و غیره) نیز شناسایی شده است. اختلال شناختی مرتبط با بیماری‌های مزمن پژوهشکی ۲۴ درصد از اختلالات شناختی بدون زوال عقل را شامل می‌شود.

اختلالات شناختی، اغلب به طور خفیف شروع می‌شوند. اما با گذشت زمان پیشرفت کرده و به مرحله‌ای می‌رسند که بر کیفیت زندگی فرد مبتلا تأثیر عمیقی

مسئله‌ای که باعث ترس از پیری می‌شود از دست دادن توانایی‌های جسمی نیست، بلکه از دست دادن توانایی‌های ذهنی است. سالخوردگی یا کاهش قابل توجه توانایی‌های شناختی، اغلب به عنوان یکی از پیامدهای اجتناب ناپذیر، برگشت ناپذیر و غیرقابل پیشگیری پیری در نظر گرفته می‌شود.

زوال شناختی چیست؟

زوال شناختی اصطلاحی است که همراه با اختلالات شناختی، آزمایم و زوال عقل، اغلب در بحث درباره ادرار و پیری استفاده می‌شود.

در ابتدا باید گفت که زوال شناختی رایج مرتبط با سن از یک بیماری خاص به نام اختلال شناختی خفیف (MCI) متمایز می‌باشد. افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف دچار اختلال حافظه هستند که برای دیگران مشهود است.

برخی از کارشناسان معتقدند که اختلال

زوال شناختی باشیم

زوال شناختی از زوال شناختی مرتبط با سن موضوع بسیاری از مطالعات و بحث‌های اخیر است.

جمعیت ۶۵ سال به بالا که رو به کهنسالی هستند، میزان تحصیلات بیشتر و نرخ فقر کمتری در مقایسه با نسل‌های گذشته دارند. هم چنین از نظر نزدیک و قومی متفاوت تر هستند. با وجود این مزایا، با زوال توانایی‌های شناختی، کیفیت زندگی آنها می‌تواند به طور قابل توجهی تحت تاثیر قرار بگیرد.

- زوال شناختی چیست و چه تفاوتی با اختلالات شناختی، آزمایم و زوال عقل دارد؟
- زوال شناختی از چه زمانی شروع می‌شود؟
- آیا برای زوال شناختی و سلامت شناختی به ترتیب عوامل خطر یا عوامل محافظتی وجود دارد؟

کاش... اکتوفن اکسترا را انتخاب می کرد



اکتوفن اکسترا

درمان دردهای مختلف از جمله: میگرن، دندان درد، دردهای قاعده‌گی، دردهای مفاصل و دردهای عصبی استامینوфон: کنترل تپ، تسکین درد کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی آکتوفن اکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشد.

ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

عملکرد شناختی را کنترل می کند آسیب بینند. چه در اثر مصرف زیاد مواد مخدر، چه در اثر مصرف الکل و چه در اثر ضربه جسمی، این تغییرات عصبی فیزیولوژیکی می توانند منجر به بروز اختلال شناختی شوند.

انواع اختلالات شناختی کدامند؟

این اختلالات بخشی از طبقه بنده اختلالات عصبی شناختی در ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-V) هستند. اختلالات شناختی به هر نوع اختلالی اطلاق می شوند که عملکرد شناختی فرد را به میزان قابل توجهی مختل می کنند. تا جایی که عملکرد طبیعی در جامعه بدن درمان اختلال فرد، غیرممکن به اختلال شناختی، عبارت اند از:

- گیجی
- بروز اختلال در قضاوت
- اختلال در هماهنگی حرکتی
- سردرگمی در شناخت هویت
- از دست دادن حافظه کوتاه مدت یا بلند مدت
- آزاریم
- فراموشی
- زوال عقل
- اختلالات رشدی
- اختلالات مهارت‌های حرکتی
- اختلال شناختی ناشی از مصرف مواد

آلزایمر چیست؟

آلزایمر شایع ترین شکل زوال عقل است. تمایز بین زوال شناختی طبیعی ناشی از افزایش سن و آلزایمر این است که آلزایمر نه تنها شامل از دست دادن حافظه است، بلکه شامل آسیب سلول‌های مغزی و تغییرات رفتاری مرتبط و بدتر شدن عملکرد عمومی در فعالیت‌های روزانه نیز می‌شود. افراد مبتلا ممکن است قادر به یادگیری، درک یا حفظ اطلاعات جدید نباشند و در کلام دچار محدودیت شوند.

آنها ممکن است توانایی تفکر انتزاعی را از دست بدهند و نتوانند به درستی قضاوت کنندیاکارهای پیچیده را انجام دهند. آلزایمر شامل فقدان مصرف مواد مغذی موردن نیاز و تعاملات مخرب در مراحل آسیب پذیر رشد شناختی، به ویژه در دوران نوزادی، است. سایر علل شایع بروز اختلال شناختی شامل دست دادن حافظه پیشرونده مرتبط با پیری طبیعی است یا یک بیماری متمایز است. هنگامی که ناجیه ای از مغز که

بیماری آلزایمر، یکی از شایع ترین اختلالات شناختی است.

چه عاملی باعث بروز اختلالات شناختی می‌شود؟

مانند بسیاری از اختلالات روانی، این اختلالات نیز توسط عوامل مختلفی ایجاد می‌شوند. برخی از اختلالات شناختی، به دلیل استعداد ژنتیکی ایجاد می‌شوند و بروز برخی دیگر از این اختلالات، به عوامل محیطی مربوط می‌شود. علل شایع محیطی اختلالات شناختی، شامل فقدان مصرف مواد مغذی اشکال شروع زودرس و دیررس دارد. اگرچه آلزایمر کانون بسیاری از تحقیقات بوده است، اما هنوز مشخص نیست که آیا آلزایمر دیررس نشان دهنده تسریع از دست دادن حافظه پیشرونده مرتبط با پیری سوء مصرف مواد و آسیب‌های جسمی طبیعی است یا یک بیماری متمایز است. هنگامی که ناجیه ای از مغز که

دلیل فرآخوان دارو چیست؟

مسابقه
سلام سلامت

دارو تهدید کننده حیات فرد باشد

الف

در بسته بندی دارو اشتباه رخ داده باشد

ب

دارو به طور بالقوه آلوده باشد

ج

همه موارد

د

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

سلام سلامت بخون
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. نام برنده مسابقه از پانزدهم ماه بعد در سایت سلام سلامت به آدرس www.salamsalamat.com به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.



کارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکترو

اکترو از جمله کارخانه‌های مجموعه اکتوور و بزرگ ترین کارخانه محصولات ضدسرطانی تزریقی و خوارکی در خاورمیانه است که در سال ۱۳۹۷ با بهره گیری از آخرین فناوری‌های روز دنیا با زیربنایی به مساحت ۷ هزار مترمربع در شهرک صنعتی بهارستان به بهره برداری رسیده و ظرفیت تولید سالانه بیش از صد ها میلیون قرص و کپسول را دارد.

این کارخانه مجهز به خط تولید داروی جامد خوارکی و تزریقی تحت استاندارد GMP می‌باشد و در تمام مراحل طراحی، ساخت و راه اندازی آن استاندارد OEL4 در نظر گرفته شده است.

در کارخانه اکترو و در تمامی مراحل تا اجرا، ملاحظات ایمنی برای تولید دارو، کارکنان و محیط زیست در نظر گرفته شده است.

چشم انداز اکترو پوشش کامل دارویی بیماران مبتلا به سرطان است. بنابراین اکترو علاوه بر تولید داروهای شیمی درمانی، در زمینه تولید داروهای مراقبت تسکینی و داروهای کاهش دهنده عوارض سرطان و شیمی درمانی نیز فعالیت دارد.

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکترو نیز با بهره گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفتی ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می‌رود. اکترو تلفیقی از استانداردهای جهانی و ظرفیت‌های تولید داخلی است که کیفیت، شالوده تمام فعالیت‌های آن می‌باشد. در این راستا کل عملیات اکترو از توسعه محصول تا تولید و عرضه، به صورت یکپارچه و منطبق با الزامات رگولاتوری جهانی است.

بین رفتن جای زخم، برخی از افراد همچنان درد را تجربه می کنند که به آن درد بعد از زونا گفته می شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟
اگر مشکوک به زونا هستید، بلا فاصله به پزشک مراجعه کنید، به خصوص اگر:

- حساسیت به نور؛
- خستگی.

درد، اغلب اولین علامت این بیماری است. در برخی از افراد درد شدید است. بسته به محل درد، گاهی اوقات ممکن است با عالیم بیماری های قلبی، ریوی یا کلیوی اشتباه گرفته شود. برخی از افراد فقط درد، بدون بروز بثورات پوستی، را تجربه می کنند.

مراحل بیماری زونا

در اکثر موارد بیماری بین ۳ تا ۵ هفته طول می کشد.

بعد از فعال شدن ویروس واریسلا زوستر، پوست ممکن است دچار:

- گزگز؛
- سوختن؛
- احساس بی حسی؛
- و خارش شود.

بعد از گذشت

حدود ۵

روز، ممکن

است بثورات

قرمز رنگی در

آن ناحیه بینید

گروههای کوچکی

از تاول های

تراوش کننده

و پر از مایع

ممکن است چند روز بعد در همان ناحیه ظاهر شوند.

ممکن است عالیمی شیشه

انفلوآنزا مانند تب، سردرد

یا خستگی را تجربه کنید.

در طی ۱۰ روز آینده یا

بیشتر، تاول ها خشک

می شوند ولی جای زخم

می ماند. جای زخم ها

بعد از یک یا دو هفته از

بین می روند. پس از از

بیماری شینگلز یا زونا یک بیماری ویروسی است که باعث بروز بثورات (راش) در دنایک می شود. اگرچه این ویروس می تواند در هر قسمت از بدن بروز کند، اغلب به صورت نواری از تاول ها در سمت چپ یا راست بدن ظاهر می شود.

ویروس واریسلا زوستر عامل بیماری زونا است. این ویروس هم چنین

عامل بروز بیماری آبله مرغان است.

پس از آن که فردی آبله مرغان می گیرد

این ویروس در بافت عصبی نزدیک

ستون فقرات و مغز به صورت غیر

فعال باقی می ماند. ممکن است سال ها

بعد، ویروس مجدد فعال شده و به

صورت بیماری زونا بروز کند.

شینگلز بیماری نیست که زندگی فرد

را تهدید کند، اما بسیار در دنایک

است. واکسن می تواند خطر ابتلا به

این بیماری را کاهش دهد. درمان

زود هنگام می تواند به کاهش میزان

عفونت و احتمال بروز عوارض کمک

کند. شایع ترین عارضه آن، درد بعد

از زونا یا نورالرژی پس از هر پس است

که حتی بعد از بطرف شدن تاول ها،

درد برای مدت طولانی ای احساس

برخی از افراد عالیم زیر را نیز تجربه

می کنند:

• تب،

• سر درد،

تاول ها ادامه پیدا می کند. این بیماری به عنوان نورالژی پس از هرپس شناخته می شود و زمانی رخ می دهد که رشته های عصبی آسیب دیده پیام های مغشوش و مبالغه آمیز درد را از پوست به مغز ارسال می کنند.

• از دست دادن بینایی. زونا داخل یا اطراف چشم (زونای چشمی) می تواند باعث عفونت های دردناک چشمی شود که ممکن است منجر به از دست دادن بینایی شود.

• مشکلات عصبی. بسته به این که کدام اعصاب تحت تأثیر قرار می گیرند، زونا می تواند باعث التهاب مغز (آنسفالیت)، فلچ صورت، یا مشکلات شنوایی یا تعادل شود.

• عفونت های پوستی. اگر تاول های زونا به درستی درمان نشوند، ممکن است عفونت های باکتریایی پوست ایجاد شود.

پیشگیری

واکسن زونا ممکن است به پیشگیری از ابتلا به زونا کمک کند. واکسن زونا تضمین نمی کند که شما به زونا مبتلا نشواهید شد. اما این واکسن احتمالا دوره و شدت بیماری را کاهش می دهد و خطر ابتلا به درد بعد از زونا را کاهش می دهد.

دارو داروهای تجویز شده برای درمان زونا متفاوت است، اما ممکن است شامل داروهای ضد ویروسی، داروهای ضد التهاب، مسکن ها، کرم های بی حس کننده، ژل ها یا چسب ها و آنتی هیستامین ها باشد.

• ابتلا به بیماری های خاص. بیماری هایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند، مانند ایدز یا HIV و سرطان، می توانند خطر ابتلا به زونا را افزایش دهند.

• تحت درمان های سرطان، پرتو درمانی یا شیمی درمانی می تواند مقاومت فرد را در برابر بیماری ها کاهش دهد و ممکن است باعث ایجاد زونا شود.

• مصرف برخی داروهای داروهایی که برای جلوگیری از پس زدن اندام های پیوندی تولید شده اند، می توانند خطر ابتلا به زونا را افزایش دهند؛ همان طور که استفاده طولانی مدت از داروهای استروئیدی این خطر را افزایش می دهد.

آیا ممکن است بیش از یک بار به زونا مبتلا شد؟

اگرچه ممکن است، اما بسیار نادر است که فرد بیش از یکبار به زونا مبتلا شود.

محققان دریافته اند که شانس ابتلای مجدد به این بیماری در افرادی که طول دوره بیماری در آنها بیش از ۳۰ روز بوده، بیشتر است.

سایر عوامل خطر ابتلای مجدد عبارت است از:

• داشتن سن ۵۱ تا ۷۰ سال؛

• سابقه ابتلا به زونا که بیش از ۹۰ روز طول کشیده باشد؛

• جنسیت زن؛

• ابتلا به سرطان خون، بیماری های خودایمنی، فشار خون بالا، یا دیس لیپیدمی (کم بودن لیپید، کلسترول "بد" بالا یا کلسترول "خوب" پایین).

عوارض زونا می تواند شامل موارد زیر باشد:

• درد بعد از زونا. برای برخی افراد، درد زونا تا مدت ها پس از این رفتگی شد.

واریسلا زوستر عضوی از خانواده ویروس هرپس است که باعث بروز تبخال و تبخال تناسلی می شوند. به همین دلیل به زونا، هرپس زوستر نیز گفته می شود. اما ویروسی که باعث آبله مرغان و زونا می شود، همان ویروسی نیست که باعث تبخال یا تبخال تناسلی (عفونت های مقابله ای) می شود.

• دلیل ابتلا به زونا مشخص نیست. اما ممکن است به دلیل کاهش ایمنی در برابر عفونت ها با افزایش سن باشد. زونا در افراد مسن و در افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند شایع تر است.

فرموده ایم این بیماری را از روی بثورات و تاول ها تشخیص می دهد. هم چنین در خصوص سابقه بیماری شما نیز سوالاتی می پرسد. در موارد نادر، پزشک ممکن است نیاز به آزمایش نمونه ای از پوست یا مایع تاول ها را داشته باشد. برای این کار از یک سواب استریل برای جمع آوری نمونه بافت یا مایع استفاده می شود. سپس نمونه ها برای تایید وجود ویروس به آزمایشگاه فرستاده می شوند.

آیا بیماری مسری است؟

فرموده ایم این بیماری را از روی تاول ها باسته نشود. بیماری مسری است و باید از تماس فیزیکی با افرادی که هنوز آبله مرغان نگرفته اند یا واکسن نزدیه اند، به خصوص افراد با سیستم ایمنی ضعیف، زنان باردار و نوزادان، خودداری کنید.

زونا توسط ویروس واریسلا زوستر، که مشابه ویروس آبله مرغان است، ایجاد می شود. هر کسی که قبلا به آبله مرغان مبتلا شده باشد، ممکن است به زونا نیز مبتلا شود.

هر کسی که یک بار به آبله مرغان مبتلا شده باشد می تواند به زونا مبتلا شود. عواملی که ممکن است خطر ابتلا به زونا را افزایش دهند عبارتند از:

• سن بالای ۵۰ سال. زونا در افراد بالای ۵۰ سال شایع تر است. این خطر با بالا رفتن سن افزایش می یابد.

عل

درد و بثورات پوستی نزدیک چشم بروز کند. اگر تحت درمان قرار نگیرید، عفونت سبب آسیب دائمی به چشم می شود.

• بالای ۶۰ سال سن دارید؛ زیرا سن به طور قابل توجهی خطر عوارض این بیماری را افزایش می دهد.

• سیستم ایمنی شما یا یکی از افراد خانوادتان ضعیف است (به دلیل ابتلا به سرطان، مصرف دارو یا بیماری مزمن). بثورات در تمام بدن پخش شده و با درد همراه است.

تشخیص زونا

در نهایت ممکن است ویروس مجدد فعل شود و در امتداد مسیرهای عصبی به سمت پوست حرکت کند و باعث ایجاد زونا شود.

اما همه افرادی که آبله مرغان داشته اند به زونا مبتلا نمی شوند.

عوارض

عوارض زونا می تواند شامل موارد زیر باشد:

• درد بعد از زونا. برای برخی افراد، درد زونا تا مدت ها پس از این رفتگی شد.

عوامل خطر



تمرين هاي براي افزایش ظرفيت ريه

داريد و طى ۸ ثانية بازدم را انجام دهيد.
باید ماهیچه های شکم را منقبض کنید تا
تمام هوا از ریه ها خارج شود.
این تمرين را ۵ بار تكرار کنيد.

۳. خارج کردن تنفس با فشار

برای انجام این تمرين بایستيد و به آرامی
از ناحیه کمر خم شوید و هوا از ریه های
خود خارج کنيد. سپس به آرامی به حالت
اول برگردید و بایستيد. عمل دم را انجام
دهيد تا تمام ظرفيت ریه ها پر شود.

نفس خود را براي ۲۰ ثانية یا تا زمانی که
می توانيد نگه داريد. در حالی که نفس
خود را حبس کرده ايد، دست هایتان را به
آرامی به بالاي سر ببريد.
هنگامی که شمارش را تمام کرديد. به آرامی
بازو های خود را پايانين بياوريد و بازدم را از
طريق دهان انجام دهيد. بعد از چند دقيقه
استراحت. مجدد مراحل قبل را انجام دهيد.
این تمرين را ۴ بار تكرار کنيد.

انگشتان کوچک روی کمر قرار بگيرد.
بعد از اين که نفس خود را به مدت ۲۰ ثانية حبس کرديد. به آرامی عمل بازدم را
انجام دهيد.
این تمرين را ۳ بار تكرار کنيد.

۲. تنفس شکمي

برای اين تمرين، به پشت دراز بکشيد.
می توانيد از يك تشك یوگا یا پد نرم به
عنوان زيرانداز استفاده کنيد؛ يا اين نرمش
رادر حالی که صبح یا عصر در رختخواب
دراز کشیده ايد انجام دهيد.

برای شروع يك دست را روی شکم و يك
دست را روی سینه قرار دهيد. به آرامی
نفس بکشيد تا زمانی که احساس کنيد
معده بالاتر از قفسه سینه است. از طريق
دهان بازدم را انجام دهيد و سپس دوباره از
طريق بيني عمل دم را انجام دهيد و هر بار
احساس کنيد که معده بالا می رود.
در صورت امكان ۷ ثانية نفس خود رانگه

ريه است. اگر به دنبال افزایش ظرفيت
ريه های خود هستيد، کشش دنده ها
تنفس شکمي و خارج کردن تنفس با فشار
می تواند شروعی عالي باشد!
به خواندن اين مقاله ادامه دهيد تا ياد
بگيريد چطور اين تمرين هارا انجام دهيد.
سه تمرين تنفسی که می توانيد برای
بهبود ظرفيت ریه انجام دهيد:

۱. کشش دنده

برای اين تمرين، صاف بایستيد و هوا را
کاملا از داخل ریه ها خارج کنيد. سپس
به تدریج عمل دم را انجام دهيد و
ريه های خود را تا حد امکان از هوا پر
کنيد. نفس خود را براي ۲۰ ثانية یا تا
زمانی که می توانيد نگه داريد.

در حالی که در حال شمارش هستيد،
دست هایتان را روی باسن قرار دهيد.
طوري که شست ها به سمت جلو باشد و

تفاوت بين عملکرد ریه و ظرفيت
ريه چیست؟
عملکرد ریه به توانابی بدن برای اکسیژن
رسانی به خون. حذف دی اکسید کربن از
خون و دم و بازدم هوا اشاره دارد. اما
منظور از ظرفيت ریه حداکثر میزان
اکسیژنی است که بدن قادر به
استفاده از آن است. عملکرد ریه
وضعیت مشخصی دارد و نمی توان
آن را تغییر داد یا بهبود بخشید.

اما اقدامات خاصی وجود دارد که می توان
به کمک آنها ظرفيت ریه را افزایش داد.
افزایش ظرفيت ریه به بدن امکان
می دهد تا به طور موثرتری از اکسیژن
استفاده کند و فشار بیماری های تنفسی و
ریوی را کاهش دهد.

چگونه ظرفيت ریه را افزایش
دهیم؟
پاسخ کوتاه به اين سوال، انجام تمرينات



شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد تنها به تامین سلامت بانوان ایرانی می‌اندیشد به آتی فارمد خوش آمدید

شرکت داروسازی آتی فارمد اولین کارخانه داروسازی
دارای گواهینامه GMP در تولید فرآورده‌های دارویی
هورمونی خوراکی در ایران می‌باشد.

شرکت آتی فارمد خود را به تولید با کیفیت ترین و
ایمن ترین فراورده‌های دارویی هورمونی برای
تامین سلامت بانوان در همه مراحل زندگی آنها
متعهد می‌داند.

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می‌کنیم.



از تغذیه کودک

تا ۴۰۰ واحد) ویتامین D داده شود؛ بدون در نظر گرفتن این که مادر مکمل حاوی ویتامین D مصرف می‌کند یا نه. به نوزادانی که روزانه ۵۰۰ میلی‌لیتر یا بیشتر شیر خشک مصرف می‌کنند، نباید مکمل‌های ویتامین داده شود؛ زیرا شیر خشک با ویتامین D و سایر مواد مغذی غنی شده است.

به همه کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله باید روزانه مکمل‌های حاوی ویتامین A, C,D داده شود.

تغذیه کودک: از حدود ۶ ماهگی

هنگامی که نوزادان برای اولین بار شروع به خوردن غذاهای جامد می‌کنند، نیازی

نکته دقت کنید. نوزادان در این سن نیازی به هیچ نوع غذای کمکی از جمله غذاهای کمکی حاوی برنج و ... ندارند تا به آنها کمک کند با غذاهای جامد آشنا شوند یا بهتر بخوابند.

هنگام استفاده از شیشه شیر، به غیر از شیر مادر یا شیر خشک، هیچ چیز دیگری (مانند شکر، غلات یا غذای کمکی) در آن نریزید.

ویتامین برای نوزادان

توصیه می‌شود به نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، از بدو تولد روزانه یک مکمل حاوی ۱/۵ تا ۱۰ میکروگرم (۳۴۰

در زمان تهیه شیر خشک دقت کنید که شیر خشک مناسب سن کودک را تهیه کنید. در ایران شیر خشک‌ها با شماره مشخص می‌شوند. برای نوزادان زیر ۶ ماه معمولاً از شماره ۱ برای نامگذاری شیر خشک مناسب این دوره استفاده می‌شود. از شیر خشک‌های اولیه (شماره ۱) باید برای نوزادان در ۶ ماه اول زندگی استفاده کرد؛ حتی می‌توان از این شیر خشک تا یک سالگی نیز برای کودک مصرف کرد. شیر خشک با شماره‌های بالاتر اصلاً برای کودکان زیر ۶ ماه توصیه نمی‌شود. با توجه به شبیه بودن بسته‌بندی قوطی‌های شیر خشک به این

شیر مادر بهترین ماده غذایی است که کودک می‌تواند در ۶ ماه اول زندگی خود از آن تغذیه کند. شیر مادر رایگان و همیشه در دسترس است، بهترین دما برای مصرف را دارد و برای کودک شما ساخته شده است.

اگر نمی‌خواهید نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید یا به دنبال مکملی در کنار تغذیه با شیر مادر هستید، تنها جایگزین مناسب برای نوزادان شیر خشک است. سایر انواع شیر، از جمله شیر گاو، نباید تا ۱۲ ماهگی به عنوان غذای اصلی به نوزاد داده شود.

از ۰ تا ۶ ماهگی

روز نیاز داشته باشد.

به تدریج مقدار و تنوع مواد غذایی را بیشتر کنید تا اطمینان حاصل کنید که انرژی و مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می کند.

سعی کنید در هر وعده غذایی از مواد غذایی حاوی آهن مانند گوشت، ماهی، غلات صبحانه غنی شده، سبزیجات سبز تیره، لوبیا و عدس استفاده کنید.

رزیم غذایی کودک باید شامل موارد زیر باشد:

- میوه و سبزیجات، از جمله آنهایی که طعم شیرین ندارند، مانند کلم بروکلی، گل کلم، اسفناج و کلم؛

- سبب زمینی، نان، برنج، ماکارونی و سایر غذاهای نشاسته ای؛

- لوبیا، حبوبات، ماهی، تخم مرغ، گوشت و سایر منابع غیر لبنی حاوی پروتئین؛

- محصولات لبنی پرچرب پاستوریزه، مانند ماست ساده و پنیر (گزینه های کم نمک را انتخاب کنید).

ارائه غذاهای انگشتی در هر وعده غذایی به نوزادان کمک می کند تا یاد بگیرند خودشان غذا بخورند. تکه های غذای نرم را گاز بگیرند، بجوند و قورت دهند. هم چنین هماهنگی دست و چشم در آنها تقویت می شود.

به یاد داشته باشید، نوزادان نیازی به نمک یا شکر ندارند که به غذایشان اضافه شود.

در شماره بعد به تغذیه کودک از ۱۰ ماهگی تا ۱۲ ماهگی می پردازیم.

خود نگه دارد.

با فینگر فودهایی شروع کنید که به راحتی در دهان خرد می شوند. فینگرفود باید به اندازه ای باشد که کودک بتواند آن را در دست بگیرد.

برای کاهش خطر خفگی، از غذاهای سفت مانند آجیل، هویج و سبب خام خودداری کنید.

نمونه هایی از فینگر فودهای مناسب عبارت است از:

- سبزیجات نرم کاملا پخته شده، مانند هویج، کلم بروکلی، گل کلم، کدو حلوایی؛

- میوه (نرم، یا پخته شده بدون افزودن شکر)، مانند سبب، گلابی، هلو، موز؛

- غذاهای نشاسته ای پخته شده، مانند سبب زمینی، سبب زمینی شیرین، پاستا، نودل، برنج؛

- حبوبات، مانند لوبیا و عدس؛

- ماهی بدون استخوان؛

- تخم مرغ آب پز؛

- گوشت بدون استخوان، مانند مرغ و بره؛

- پنیر پرچرب پاستوریزه (گزینه های کم نمک را انتخاب کنید).

از ۷ تا ۹ ماهگی

از حدود ۷ ماهگی، کودک علاوه بر وعده هایی که قبل از شیر می خورد (که

ممکن است حدود ۴ وعده در روز باشد، مثلا هنگام بیدار شدن، بعد از ناهار،

عصر و قبل از خواب)، به تدریج به سمت خوردن ۳ وعده غذایی در روز (صبحانه، ناهار و شام) می رود.

از آن جایی که کودک غذاهای جامد بیشتری می خورد، ممکن است در هر

بار شیر خوردن شیر کمتری بخواهد یا حتی یک وعده شیر به طور کامل حذف

شود.

اگر به کودک شیر می دهید، کودک مقدار شیر را با مقدار غذایی که

می خورد تطبیق می دهد.

به عنوان یک راهنمایی کلی، نوزادانی که

با شیر خشک تغذیه می شوند ممکن است به حدود ۶۰۰ میلی لیتر شیر در

از سبزیجاتی که شیرین نیستند، مانند

کلم بروکلی، گل کلم و اسفناج نیز استفاده کنید. با این کار کودک با طیف وسیعی از طعمها آشنا می شود و احتمالا در بزرگسالی بدغذا نمی شود.

قبل از این که غذای پخته شده را به کودک بدهید، مطمئن شوید که به اندازه کافی خنک شده است.

غذاهایی که ممکن است در نوزادان ایجاد حساسیت کند (مانند بادام زمینی،

تخم مرغ، گلوتن و ماهی) را از حدود ۶ ماهگی، هر بار فقط یک نوع و به مقدار کم

به کودک بدهید تا بتوانید واکنشش را نسبت به هر ماده غذایی تشخیص دهید.

شیر گاو را می توان از حدود ۶ ماهگی در پخت و پز یا مخلوط با غذا استفاده کرد، اما نباید به عنوان نوشیدنی تا یک

سالگی مصرف شود.

لبنیات پرچرب مانند پنیر پاستوریزه و

ماست ساده را می توان از حدود ۶ ماهگی مصرف کرد. از محصولاتی

استفاده کنید که فاقد شکر افزوده باشد و به یاد داشته باشید، نوزادان نیازی به

نمک یا شکر ندارند که به غذایشان اضافه شود.

غذاهای انگشتی (فینگر فود)

به محض اینکه کودک مصرف غذاهای

جامد را شروع کرد، او را تشویق کنید تا در وعده های غذایی همراه شما باشد و از

لمس کردن، در دست گرفتن و اکتشاف غذا ذاتی بپردازد.

بگذارید هر وقت خواست با دست غذا بخورد. این کار به رشد مهارت های

حرکتی ظریف و هماهنگی دست و چشمها کمک می کند.

کودک می تواند به شما نشان دهد که می خواهد چقدر غذا بخورد. با این کار او

با طعمها و بافت های مختلف مواد غذایی آشنا می شود.

با این روش کودک یاد می گیرد چگونه باید غذا بخورد.

فینگر فود باید به اندازه ای باشد که کودک بتواند به راحتی آن را در مشت

به ۳ وعده غذایی در روز ندارند. حجم معده نوزاد کوچک است؛ بنابراین با وعده های کوچک غذا (فقط چند تکه یا چند قاشق چایخوری غذا) شروع کنید.

زمانی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما مناسب باشد، زمانی که عجله ندارید و کودکتان خسته نیست.

قبل از زمان شیر خوردن به کودک غذا دهید؛ زیرا اگر سیر شود ممکن است علاوه ای به خوردن غذا نداشته باشد؛ اما منتظر نمانید تا کودک خیلی گرسنه شود.

زمان زیادی برای غذا دادن به کودک در نظر بگیرید و بگذارید کودکان با سرعت خودش غذا را بخورد. غذاهای مختلفی را امتحان کنید. حتی غذاهایی که کودک قبل آنها را دوست نداشته است.

ممکن است ۱۰ بار یا بیشتر طول بکشد تا کودک غذا یا بافت غذایی جدید را بپذیرد. کودک همچنان بیشتر انرژی و مواد مغذی خود را از شیر مادر یا شیر خشک دریافت می کند.

شیر مادر یا شیر خشک شیرخوار باید نوشیدنی اصلی آنها در سال اول زندگی باشد. تا ۱ سالگی شیر کامل گاو (یا بز یا گوسفند) را به عنوان نوشیدنی اصلی به آنها ندهید.

از حدود ۶ ماهگی یک لیوان یا فنجان کوچک برایش در نظر بگیرید و کنار غذا به کودک آب بدهید. استفاده از لیوان یا قمه های مخصوص آبخوری (قمه) یا شیشه هایی که برای آب خوردن کودکان طراحی شده است) به کودک کمک می کند تا نوشیدن مایعات را به صورت جرعه جرعه یاد بگیرد. این روش برای دندان هایش نیز بهتر است.

اولین غذاها

ممکن است بخواهید با یک نوع از سبزیجات یا میوه ها شروع کنید.

جهفری، کلم بروکلی، سبب زمینی، سبب زمینی شیرین، هویج، سبب یا گلابی له شده را امتحان کنید.

ایروبیک آبی

پوریا پرتابلی (کارشناس تربیت بدنی)



این ورزش برای همه سنین مناسب بوده و در تناسب اندام نقش بسزایی دارد.

توصیه می شود برای شروع ابتدا به پزشک مراجعه نموده و از سلامتی خود با خبر شوید، سپس با یک مربی مشورت نمایید.

در ابتدا لباس مناسب برای شنا و کفش شنا تهیه نمایید.

حتما قبل از ورود به استخر دوش بگیرید، با این کار چربی و عرق از سطح پوستتان پاک می شود.

با کمک مربی وسیله های ورزشی مناسب را انتخاب نمایید.

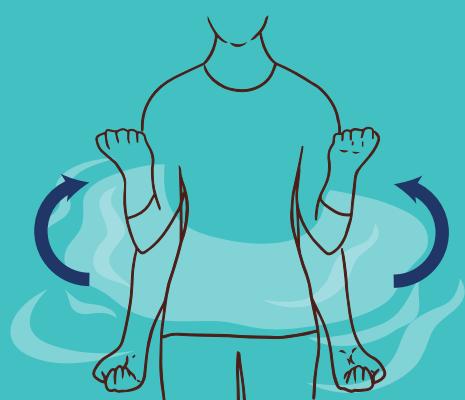
۱. پابند کردن

در قسمت کم عمق، به لبه استخر تکیه دهید. پاهای را صاف رو به پایین نگه دارید. یکی از پاهایتان را تاشکم بالا آورده و پس از چند ثانیه به حالت اول برگردانید. بدون خم کردن ستون فقرات، پای بعدی را بالا بیاورید. ۱۰ تا ۱۲ بار این حرکت را انجام دهید.



۲. حرکات دورانی دست ها به بالا و پایین

تا شانه ها زیر آب رفته، دست ها را در طرفین و کف دست ها باید رو به بالا قرار بگیرد، سپس دست ها را با قدرت تا شانه ها بالا بیاورید.



۳. دوی جهشی

به مدت پنج دقیقه در آب با شتاب بدويid. این حرکت را در عمق کم آب انجام دهید. دویدن در آب استقامت شما را بالا برده و قدرت بدنستان را افزایش می دهد.



با زنور آسان لاغر شوید



۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

xenover

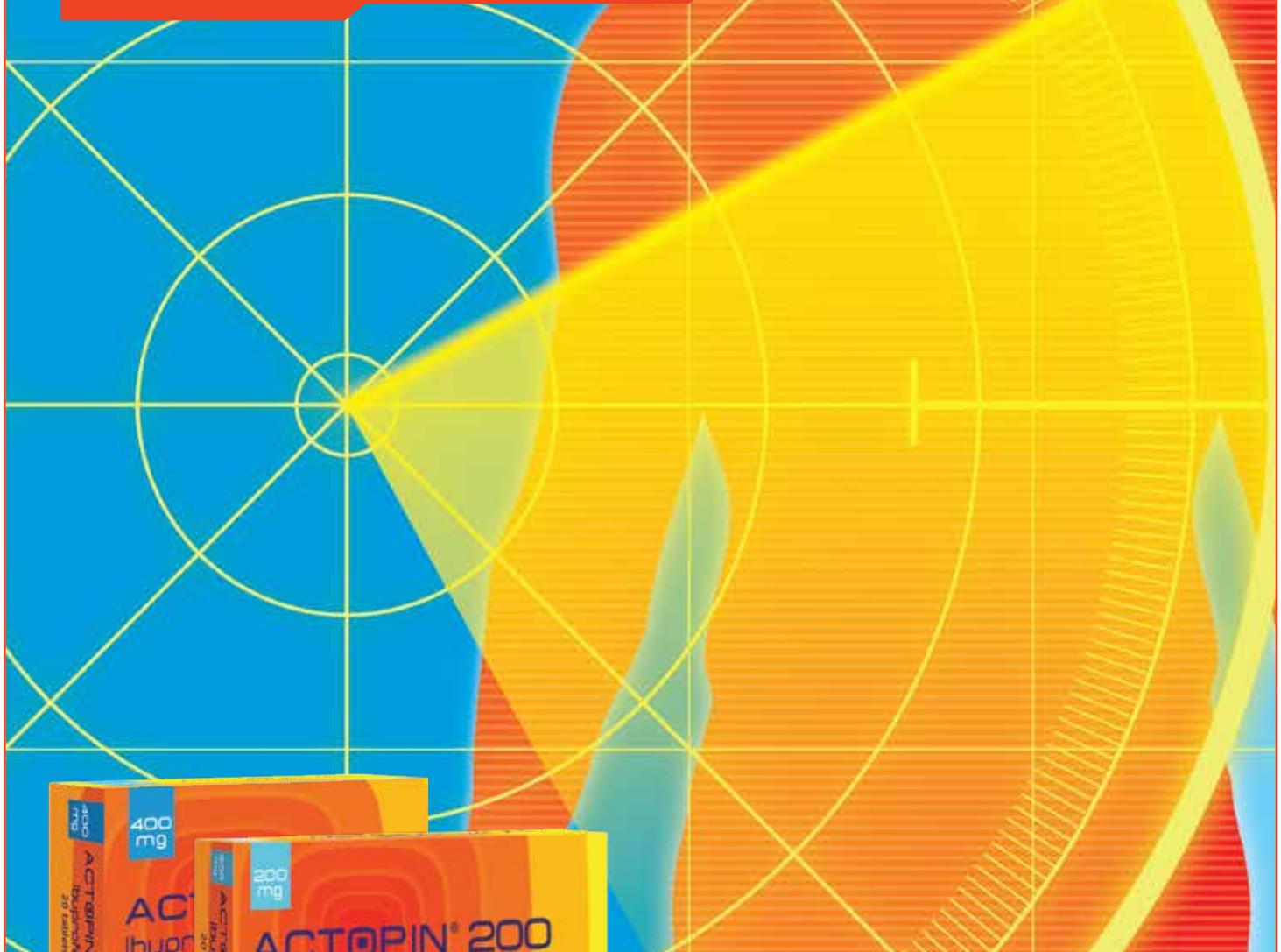
ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

اکتوبین

در راه فرمیکو



اکتوبین®

کترل دقیق و قدرتمند درد

اکتوبین را می‌توان به عنوان مُسكن درد در موارد زیر مصرف کرد:
درد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، کمر درد، دندان درد،
دردهای قاعده‌گی و کترل تب.

- ◀ دارای پوشش محافظه‌گیری از رخمه‌گرد
- ◀ فرمولاسیون پیشرفته
- ◀ اثربخشی سریع

ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg



Together for a healthy future

www.actoverco.com