

رایگان

سلام
سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۸۲ | ماهنامه تیر ۱۴۰۱

تعریق بیش از حد

گل مزه

نافن و سلامتی

پروبیوتیک ها

فقطوط راغری



ACTOVERCO

پیشگیری از آلودگی

EIN

Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS



MY HAIR MY PASSION!

THE POWER OF
PURPLE ESSENCE!
YOUR SWEET DREAM

شامپو ترمیم کننده و کراتینه
لذت موهای سالم و زیبا!



 ein.care

 www.eincare.com

EIN

Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS



FREEDOM & SENSUALITY

 ein.care

 www.eincare.com

TRUE EXPRESSION ONLY COMES FROM THE HEART IN THE LIFE

CREATE YOUR OWN
SUNSHINE
AND MAKE LIFE
PINK

آبله میمون یک بیماری ویروسی است که اولین بار در سال ۱۹۵۸ در گروهی از میمون‌هایی که برای پژوهش‌های پزشکی نگهداری می‌شدند مشاهده شد. اولین مورد ابتلای انسان به این بیماری در سال ۱۹۷۰ در جمهوری دموکراتیک کنگو شناسایی شد. این بیماری تاکنون در کشورهای آفریقایی مشاهده می‌شد؛ اما اخیراً موارد ابتلا به این بیماری در کشورهای دیگر نیز مشاهده شده و نگرانی از بروز یک همه‌گیری جدید را افزایش داده است.

دوره کمون این بیماری، یعنی از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز علائم، معمولاً بین ۷ تا ۱۴ روز است؛ اما ممکن است تا ۲۱ روز نیز طول بکشد. علائم بیماری شامل تب، سردرد، درد عضلانی، کمردرد، لرز، خستگی و تورم غدد لنفاوی می‌باشد که با ضایعات پوستی مشابه آبله مرغان ادامه پیدا می‌کند. این ضایعات معمولاً از صورت آغاز شده و به بقیه بدن گسترش می‌یابد. طول دوره بیماری از ۲ تا ۴ هفته است. اکثر افراد مبتلا به این بیماری، علائم خفیف تا متوسط داشته و بدون عارضه خاصی بهبود پیدا می‌کنند. اما برای افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف یا مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای ممکن است خطرناک و تهدیدکننده حیات باشد.

ابتلا به این بیماری از طریق تماس نزدیک با حیوانات یا افراد آلوده به ویروس، و یا تماس با ترشحات یا اجسام آلوده با ترشحات حاوی ویروس رخ می‌دهد. ویروس عامل این بیماری هم چنین می‌تواند از طریق جفت و از مادر به جنین منتقل شود.

پیشگیری از ابتلا به این بیماری شبیه پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا است؛ یعنی رعایت بهداشت دست (شستشو با آب و صابون یا با ضدعفونی‌کننده‌های الکلی)، پرهیز از تماس نزدیک با حیوانات یا افراد بیمار یا مشکوک به بیماری، استفاده از ماسک مناسب، قرنطینه افراد مبتلا و نظافت سطوح در تماس با فرد مبتلا از اصول پیشگیری از بیماری است.

افراد دارای علائم خفیف تا متوسط بایستی قرنطینه شده و درمان علامتی به منظور تحمل دوره بیماری را دریافت کنند. اما افراد دارای بیماری شدید یا مبتلا به بیماری زمینه‌ای لازم است در بخش عفونی بیمارستان بستری شده و تحت نظر و درمان باشند.

سازمان بهداشتی جهانی



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 می‌خواهید برنده مسابقه ماه قبل را بشناسید، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

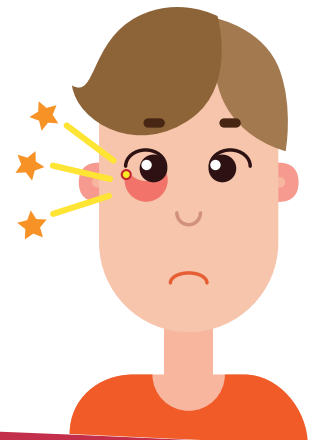
ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

salamsalamat_



فهرست

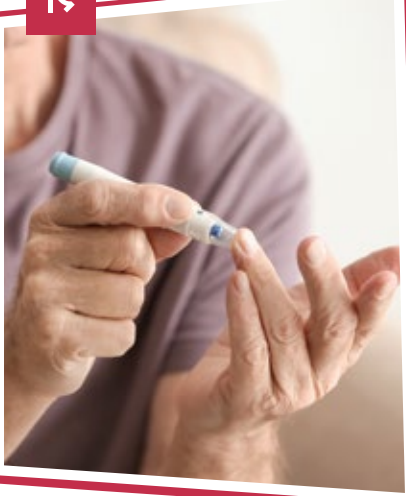
۸



۱۴



۱۴



پروپیه تیگ چیست؟

۴

گل مره چیست؟

۸

ریضاکس در نوزادان

۱۰

شکستگی استخوان (قسمت دوم)

۱۲

نافن های شا در مورد سرامتی شما چه می گوید؟

۱۴

نوروپاتی دیابتی

۱۶

مسابقه سرام سلامت

۱۸

تعریق بیش از حد

۲۰

استریا

۲۲

مثانه بیش فعال

۴۱

باشگاه سرام سلامت

۴۲

تیر ۱۴۰۱

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سر دبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سپیده ساتکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر رامونا اجتماعی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر

سپیده محمدی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر شهرزاد دهناد،

دکتر نگین پرویز، دکتر آیدا یاردوست، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام

یوسفی

طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی

چاپخانه: هزار نقش آریا

نشانی چاپخانه: کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص، خیابان انصار، خیابان یکم شرقی، پلاک ۱۱

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

پروبیوتیک چیست؟

دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

قابلیت زنده ماندن در روده، پس از بلعیدن (خورده شدن)؛

- داشتن فایده اثبات شده؛
- بیماری را نبودن.

انواع پروبیوتیک

بسیاری از انواع باکتری‌ها به عنوان پروبیوتیک طبقه‌بندی می‌شوند. همه این باکتری‌ها مزایای مختلفی دارند، اما بیشتر آنها از دو گروه ناشی می‌شوند. بهتر است در مورد این که کدام گروه ممکن است به شما کمک کند، از پزشک خود سوال کنید.

- **لاکتوباسیلوس:** این باکتری ممکن است رایج‌ترین نوع پروبیوتیک باشد. این نوع پروبیوتیک را در ماست و سایر غذاهای تخمیر شده پیدا خواهید کرد. سوبه‌های مختلف این باکتری می‌توانند سبب رفع اسهال شده و ممکن است به افرادی که نمی‌توانند لاکتوز، قند شیر را هضم کنند، کمک کنند.

• بیفید و باکتریوم:

این نوع باکتری پروبیوتیک را در برخی از محصولات لبنی پیدا می‌کنید. این باکتری ممکن است به کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر و برخی بیماری‌های دیگر کمک کند.

باکتری در بدن خود دارید. این باکتری‌ها ترکیبی از میکروب‌ها، قارچ‌ها (شامل مخمرها)، ویروس‌ها و تک یاخته‌ای‌ها هستند. اما نکته جالب اینجا است که باکتریوم هر شخصی بی‌همتا است. هیچ دو نفری سلول باکتریای یکسانی ندارند؛ حتی دوقلوها نیز در این زمینه متفاوت هستند. برای این که یک باکتری پروبیوتیک نامیده شود، باید چندین ویژگی داشته باشد که شامل موارد زیر است:

- توانایی مجزا بودن از انسان؛

شما هستید: باکتریوم شما. یک باکتریوم را به عنوان یک جامعه متنوع از ارگانیسم‌ها، مانند یک جنگل، در نظر بگیرید که برای سالم نگه داشتن بدن کار می‌کند. این جامعه از باکتری

تشکیل شده است.

شما تریلیون‌ها

پروبیوتیک‌ها از باکتری‌های زنده خوب و یا مخمرهایی ساخته می‌شوند که به طور طبیعی در بدن زندگی می‌کنند. شما به طور مداوم هم باکتری‌های خوب و هم بد در بدن خود دارید. وقتی به یک عفونت مبتلا می‌شوید، باکتری‌های بد بیشتر شده و سیستم بدن از تعادل خارج می‌شود. باکتری‌های خوب برای از بین بردن باکتری‌های بد افزایش پیدا کرده و بدن را دوباره به تعادل بر می‌گردانند.

پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک‌ها ترکیبی از باکتری‌های مفید زنده و یا مخمرهایی هستند که به طور طبیعی در بدن زندگی می‌کنند. باکتری‌ها معمولاً با دیدی منفی و به عنوان عامل بیماری‌زا، شناخته می‌شوند. با این حال دو نوع باکتری به طور مداوم در بدن و روی بدن وجود دارند: باکتری‌های خوب و باکتری‌های بد.

پروبیوتیک‌ها از باکتری‌های خوبی تشکیل شده‌اند که به سلامت و عملکرد بدن کمک می‌کنند. این باکتری‌ها از بسیاری جهات مفید هستند، در صورت وجود مقدار زیادی از آنها در بدن، می‌توانند با باکتری‌های مضر مقابله کنند.

پروبیوتیک‌ها بخشی از یک تصویر بزرگ‌تر در مورد باکتری‌ها و بدن



• **ساکارومیس بولاردی**: مخمری است که در پروبیوتیک‌ها یافت شده و به نظر می‌رسد برای مقابله با اسهال و سایر مشکلات گوارشی کمک‌کننده باشد.

- روده؛
- دهان؛
- واژن؛
- مجاری ادراری؛
- پوست؛
- ریه‌ها.

پروبیوتیک‌ها چه کار می‌کنند؟

این باکتری‌ها با تأثیر بر اعصابی که حرکت روده را کنترل می‌کنند، به ارسال غذا از طریق روده کمک می‌کنند. محققان هنوز در تلاشند تا بفهمند که چگونه این باکتری برای برخی مشکلات سلامتی مؤثر است. برخی از شرایط رایجی که در درمان آنها از پروبیوتیک کمک گرفته می‌شود، شامل موارد زیر است:

- سندرم روده تحریک‌پذیر؛
- بیماری التهابی روده (IBD)؛
- اسهال عفونی (ناشی از ویروس، باکتری یا انگل)؛
- اسهال ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها. هم چنین برخی تحقیقات نشان می‌دهند که پروبیوتیک‌ها برای مشکلات سایر قسمت‌های بدن نیز مفید هستند. به عنوان مثال برخی از افراد می‌گویند که پروبیوتیک به آنها کمک کرده تا:
- شرایط پوستی، مانند آگزما را بهبود دهند.
- سلامت ادرار و واژن خود را کنترل کنند.
- از آلرژی و سرماخوردگی پیشگیری کنند.
- بهداشت دهان و دندان خود را افزایش دهند.

پروبیوتیک‌های مفید در کدام قسمت بدن زندگی می‌کنند؟

گرچه متداول‌ترین مکان مرتبط با باکتری‌های مفید، روده است (عمدتاً روده بزرگ)، اما می‌توان باکتری‌های مفید را در مکان‌های مختلفی از بدن یافت. این مکان‌ها با "جهان خارج" در تماس هستند و شامل موارد زیر می‌شوند:

سطح مناسب کمک می‌کند.

چگونه از پروبیوتیک‌ها استفاده کنیم؟

پروبیوتیک‌ها مانند غذا هستند نه دارو. البته بهتر است از پزشک خود بپرسید که آیا مصرف پروبیوتیک را برای شما توصیه می‌کند یا خیر. به طور کلی تصور می‌شود که غذاهای پروبیوتیک‌دار و مکمل‌ها برای اکثر افراد بی‌خطر هستند، اگرچه برخی از افراد دارای مشکلات سیستم ایمنی یا سایر بیماری‌های جدی بهداشتی نباید آنها را مصرف کنند.

در برخی موارد ممکن است عوارض جانبی خفیف، شامل ناراحتی معده، اسهال، گاز و نفخ در طی چند روز اول پس از شروع مصرف بروز کند. مصرف این باکتری‌ها هم چنین ممکن است واکنش‌های آلرژیک را تحریک کند. در این صورت باید مصرف آنها را متوقف کرده و با پزشک خود صحبت کنید.

تأثیر پروبیوتیک‌ها بر بدن انسان

هم اکنون چندین تحقیق و پژوهش پیرامون این ایده که پروبیوتیک‌ها چه کاری می‌توانند برای بدن شما انجام دهند وجود دارد. حتی اگر نتایج احتمالی مثبت زیادی وجود داشته باشد، محققان هنوز در تلاشند تا پاسخ‌های قطعی در مورد چگونگی تأثیر پروبیوتیک‌ها را در شرایط مختلف بدن پیدا کنند.

با این حال برخی از شرایط پزشکی وجود دارد که ممکن است این باکتری‌ها در بهبود آنها نقش داشته باشند. البته این شرایط ممکن است در افراد متفاوت باشد؛ به این معنی که آنچه برای یک شخص مفید است ممکن است برای شخص دیگری مضر باشد. این اثرات هم چنین می‌توانند بر اساس پروبیوتیک خاصی که مصرف می‌شود نیز متفاوت باشند.

برخی از شرایطی که افزایش میزان پروبیوتیک در بدن کمک‌کننده است (از طریق غذا یا مکمل‌ها) شامل موارد زیر است:

- اسهال (هر دو اسهال ناشی از آنتی‌بیوتیک‌ها و عفونت)؛
- یبوست؛
- بیماری التهابی روده؛
- سندرم روده تحریک‌پذیر؛
- عفونت‌های مخمری؛
- عفونت‌های دستگاه ادراری؛
- بیماری لثه؛
- عدم تحمل لاکتوز؛
- آگزما (درماتیت آتوپیک)؛
- عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی (عفونت گوش، سرماخوردگی، سینوزیت)؛
- سپسیس (به ویژه در نوزادان).

آیا می‌شود تعداد پروبیوتیک‌ها را در بدن افزایش داد؟

شما می‌توانید از طریق غذاها، نوشیدنی‌ها و مکمل‌ها میزان باکتری‌های خوب بدن را افزایش دهید. ممکن است از قبل در رژیم روزانه خود، غذاهای خاصی داشته باشید که حاوی پروبیوتیک باشند. غذاهای تخمیر شده (مثل ماست و ترشی) میزبان تعداد زیادی باکتری مفید برای بدن هستند. هم چنین نوشیدنی‌های تخمیر شده‌ای مانند کامبوچا (چای تخمیر شده) یا کفیر (نوشیدنی لبنی تخمیر شده) وجود دارد که پروبیوتیک‌های اضافی را به رژیم شما وارد می‌کنند. به غیر از غذا، پروبیوتیک‌ها را می‌شود از طریق مکمل‌ها به رژیم غذایی اضافه کرد.

گل‌مژه چیست؟

اگر یک برآمدگی قرمز کوچک، گاهی اوقات با سر سفید، در داخل یا خارج پلک خود می‌بینید، احتمالاً گل‌مژه است. گل‌مژه شبیه جوش است و ممکن است دردناک باشد؛ اما معمولاً خطرناک نیست و بینایی شما را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.

گل‌مژه زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از غدد در امتداد پلک مسدود و تحریک شود؛ درست مانند زمانی که یک غده پوستی روی صورت تبدیل به جوش می‌شود.

گل‌مژه معمولاً روی یک پلک بروز می‌کند، اما ممکن است هم زمان روی هر دو پلک نیز به وجود آید. ممکن است گل‌مژه در طول زندگی فقط یک بار بروز کند؛ اما امکان بروز مجدد نیز هست.

درمان‌های گل‌مژه

اغلب گل‌مژه‌ها پس از چند روز می‌ترکند یا خود به خود از بین می‌روند؛ اما تمیز کردن آن به بیرون آمدن چرک کمک می‌کند. برای این که گل‌مژه سریع‌تر رفع شود چند کار انجام دهید:

• پس از شستن دست‌ها، یک دستمال تمیز را در آب گرم (اما نه داغ) خیس کنید و روی گل‌مژه قرار دهید. این کار را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و چندین بار در روز انجام دهید.

• ناحیه مورد نظر را به آرامی با انگشت تمیز ماساژ دهید تا غده مسدود شده باز و تخلیه شود.

• صورت و چشمان خود را تمیز نگه دارید. هر گونه آلودگی اطراف چشم را پاک کنید. شامپو بچه یک پاک‌کننده ارزان و ملایم است.

• اگر در آن ناحیه احساس درد می‌کنید از مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن استفاده کنید.

• در زمانی که گل‌مژه دارید از آرایش چشم خودداری کنید.

• در زمانی که گل‌مژه دارید به جای لنز از عینک استفاده کنید. پس از بهبودی لنزهای خود را قبل از قرار دادن در چشم‌ها تمیز و ضدعفونی کنید یا از لنزهای جدید استفاده کنید.

از آنجایی که گل‌مژه شبیه یک جوش

است، ممکن است بخواهید آن را فشار دهید؛ اما این کار را نکنید، زیرا سبب پخش شدن عفونت و بدتر شدن گل‌مژه می‌شود.

گل‌مژه‌هایی که عود می‌کنند ممکن است با بیماری‌های چشمی دیگر مرتبط باشد. اگر تعداد دفعات بروز گل‌مژه در شما زیاد است، با چشم‌پزشک خود صحبت کنید.

هم چنین باید به پزشک مراجعه کنید اگر:

• گل‌مژه بعد از چند روز بهتر نشده، یا

اگر بدتر شده است.

• چشم (نه فقط پلک) به شدت درد می‌کند.

• خوب نمی‌بینید.

• پلک متورم یا بسیار قرمز شده و تا آخر باز نمی‌شود.

اگر گل‌مژه به خودی خود از بین نرود و یا در بینایی مشکل پیدا کردید، ممکن است پزشک به شما کرم آنتی‌بیوتیک دهد تا روی آن بمالید. هم چنین پزشک ممکن است برای تخلیه گل‌مژه جراحی انجام دهد.

آیا گل‌مژه مسری است؟

در چرک داخل گل‌مژه ممکن است باکتری وجود داشته باشد؛ اما گل‌مژه مسری نیست.

پیشگیری از گل‌مژه

برخی تغییرات ساده می‌تواند به شما کمک کند که از بروز گل‌مژه پیشگیری کنید.

• هر شب قبل از خواب آرایش صورت را پاک کرده و بشوید تا غدد چربی را مسدود نکنند.

• پلک‌های خود را هر چند روز یکبار به کمک یک حوله و شامپو بچه شستشو دهید. قبل از دست زدن به چشم یا لنزهای تماسی، دست‌های خود را بشوید و خشک کنید. لنزها را تمیز و ضدعفونی کنید.

• لوازم آرایشی مخصوص چشم خود را هر ۲ یا ۳ ماه یکبار تعویض کنید.

• اگر آلرژی دارید چشمان خود را نمالید.

گل‌مژه

کنترل آلرژی در تمامی فصول



LETIZEN®
Cetirizine Tablet 10mg

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

ریفلاکس چیست؟

ازوفاگوس یا همان مری در حقیقت کانالی است که مواد غذایی را از دهان به معده انتقال می دهد. ریفلاکس در حقیقت بازگشت محتویات غذایی از معده به مری است. نام دیگر ریفلاکس، گاستروازوفاشیال ریفلاکس یا همان GERD است. در صورتی که ریفلاکس طولانی شود، فرد به بیماری GERD مبتلا می شود. علائم آن به ندرت در نوزادان جدی می شود و عملاً ادامه ریفلاکس نوزادان بعد از ۱۸ ماهگی غیر معمول است.

دلایل ریفلاکس و بیماری مرتبط با آن در نوزادان

ماهچه ای به نام اسفنکتر تحتانی مری در بخش انتهایی مری قرار دارد که به عنوان دریچه ای بین مری و معده عمل می کند. هنگامی که کودک غذا را می بلعد، این عضله شل شده تا غذا از مری به معده انتقال پیدا کند. این عضله به طور معمول بسته است؛ بنابراین محتویات از معده به مری باز نمی گردد.

در نوزادان مبتلا به ریفلاکس، عضله اسفنکتر تحتانی مری هنوز به طور کامل رشد نکرده است و به محتویات معده اجازه می دهد تا مری را پشت سر بگذارند. این موضوع باعث بروز علائم ریفلاکس می شود. در نوزادان مبتلا به GERD این عضله ضعیف یا به عبارت عامیانه شل است.

ریفلاکس و GERD

چقدر در نوزادان شایع است؟
حدود نیمی از نوزادان در ۳ ماهه اول زندگی خود بارها در روز ریفلاکس دارند، که معمولاً در سنین ۱۲ تا ۱۴ ماهگی این اتفاق متوقف یا بسیار کم می شود.

GERD نیز در نوزادان شایع است. تعداد قابل توجهی از نوزادان تا ۴ ماهگی این بیماری را تجربه می کنند، اما پس از اولین سال زندگی تنها ۱۰ درصد از کودکان مبتلا باقی می مانند.

ریفلاکس در نوزادان

دکتر آیدا یاردوست (داروساز)



ActoP®

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

تا به حال براي تان پيش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجيح دهيد غذا نخوريد؟!

اكتاپ با جلوگيري از افزايش ترشح اسيد معده، مشكلات آن را برطرف مي كند. اين دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هليكوباكترپيلوري تجويز مي شود.

قبل از مصرف، با پزشك خود مشورت كنيد. قبل از مصرف دارو، راهنماي داخل جعبه را مطالعه كنيد.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

علايم ريفلاكس و GERD در نوزادان چيست؟

در نوزادان مبتلا علامت اصلي استفراغ و يا بالا آوردن محتويات داخل مري است.

علاوه بر اين در نوزادان مبتلا به GERD ممكن است علايم زير مشاهده شود:

- ۱- خم شدن بلافاصله بعد از غذا خوردن؛
- ۲- كوليک؛
- ۳- سرفه؛
- ۴- مشكل در بلع؛
- ۵- امتناع از خوردن غذا؛
- ۶- افزايش يا كاهش وزن؛
- ۷- خس خس سینه يا مشكل در تنفس؛
- ۸- استفراغ مكرر.

چگونه ريفلاكس يا GERD تشخيص داده مي شود؟

در بيشتر موارد پزشك با بررسي علايم و سابقه پزشكي كودك ريفلاكس را تشخيص مي دهد. اگر علايم با تغيير تغذيه و داروهاي ضد ريفلاكس بهبود پيدا نكند، ممكن است براي كودك آزمايش هاي لازم تجويز شود. آزمايش ها شامل موارد زير است:

۱- عكس برداري از دستگاه گوارش: كه فرم دستگاه گوارش فوقاني (معده روده) كودك را بررسي مي كند. كودك مايع حاجب به نام باريم مي نوشد. باريم با يك بطري يا مواد غذايي ديگر مخلوط مي شود. متخصص مربوطه چندين عكس با اشعه ايكس از كودك مي گيرد تا باريم را هنگام عبور از مري و معده رد يابي كند؛

۲- مانيتورينگ pH مري: كه ميزان اسيد يا مايع موجود در مري كودك را اندازه گيري مي كند. يك پزشك يا پرستار يك لوله انعطاف پذير نازك را از طريق بيني كودك وارد معده مي كند. انتهاي لوله ميزان اسيدپته مري را بررسي مي كند. انتهاي ديگر لوله به مانيتوري متصل مي شود كه اندازه گيري ها را ثبت مي كند؛

۳- آندوسكوپي و بيوپسي (نمونه برداري) دستگاه گوارش فوقاني (GI): كه از يك

آندوسكوپ، يك لوله بلند و انعطاف پذير با نور و دوربین در انتهاي آن استفاده مي كند. پزشك آندوسكوپي را در مري، معده و قسمت اول روده كوچك كودك اجرا مي كند. در حين مشاهده تصاوير از آندوسكوپي، پزشك ممكن است نمونه هاي بافتي نيز بگيرد.

در اين شرايط چه تغييراتي در غذاي كودك به بهبود علايم كمك مي كند؟

- ۱- افزودن غلات برنج به شير مادر. اگر مخلوط ايجاد شده غليظ است، مي توان سر شيشه را تعويض کرده و از سر شيشه با منفذ باز تر استفاده كنيد؛
- ۲- پس از هر بار شيردهي، آرام آرام با ضربه زدن به پشت نوزاد، هواي موجود در مري را خارج کرده و اجازه دهيد تا نوزاد باد گلو بزند؛
- ۳- از تغذيه بيش از حد نوزاد خودداري كنيد؛
- ۴- در صورت تشخيص حساسيت نوزاد به پروتئين شير توسط پزشك، شير خشك را با مشورت با پزشك تغيير دهيد.

درمان هاي رايج براي GERD

در صورتي كه تغييرات غذايي كودك به اندازه كافي كمك كننده نباشد، پزشك ممكن است داروهاي را براي روند بهبود نوزاد تجويز كند.

اين داروها ميزان ترشح اسيد معده در نوزاد را كاهش داده و زماني توسط پزشك تجويز مي شود كه نوزاد همچنان علايم GERD را داشته باشد و هم چنين:

- قبل تر رژيم غذايي اصلاح شده باشد؛
- نوزاد در زمان خواب يا شير خوردن مشكل داشته باشد.
- كودك به درستي رشد نكند.

داروهاي مورد استفاده در GERD نوزادان عبارتند از:

- ۱- مهار كننده هاي H2.
 - ۲- مهار كننده هاي پمپ پروتون PPIs
- كه ميزان اسيدی كه معده توليد مي كند را كاهش مي دهند.

شکستگی استخوان ممکن است چه علایمی داشته باشد؟

درد: بدن شما سعی می کند به شما بگوید اتفاق بدی رخ داده است. درد گاهی آن قدر شدید است که باعث شوک در فرد می شود. ممکن است احساس سرما و سرگیجه داشته باشید. حتی ممکن است بیهوش شوید. ممکن است در ناحیه شکسته موارد زیر مشاهده شود:

- کبودی؛
- سفتی و سختی؛
- تورم؛
- گرما و التهاب؛
- ضعف؛
- محدودیت حرکت.

هم چنین ممکن است در استفاده از آن عضو مشکل داشته باشید یا ببینید که استخوان سر جای خود به نظر نمی رسد. یا این که در یک زاویه عجیب خم شده است.

- تغییر راستای استخوانی که می تواند نمودی از شکستگی شدید باشد
- احساس یا شنیدن صدا در ناحیه آسیب دیده هنگام بروز آسیب یا ضربه.

- مشاهده استخوان خارج از پوست، در شکستگی های باز.

تشخیص

مراحل اولیه تشخیص شامل معاینه بالینی، عکس ساده یا رادیوگرافی و در مراحل بعدی سی تی اسکن و ام آر آی است. پزشکان معمولاً با معاینه آسیب و گرفتن عکس با اشعه ایکس می توانند اکثر شکستگی ها را تشخیص دهند. گاهی اوقات عکس برداری با اشعه ایکس شکستگی را

نشان نمی دهد. این امر به ویژه در مورد برخی از شکستگی های مچ دست، شکستگی های لگن (مخصوصاً در افراد مسن) و شکستگی های استرسی رایج است. در این شرایط پزشک ممکن است:

آزمایش های دیگری مانند ام آر آی، اسکن هسته ای استخوان یا اسکن توموگرافی کامپیوتری یا CT را انجام دهد.

در برخی موارد مانند شکستگی احتمالی مچ دست پزشک با دیدن

عکس رادیوگرافی اولیه ممکن است از آتل برای بی حرکت کردن ناحیه استفاده کند و ۱۰ تا ۱۴ روز بعد، در زمان بهبودی عکس برداری دوم را تجویز کند، که می تواند شکستگی را قابل مشاهده کند.

گاهی اوقات حتی پس از تشخیص شکستگی، ممکن است نیاز به آزمایش های دیگری مانند سی تی اسکن، ام آر آی، یا آنژیوگرافی (اشعه ایکس ویژه رگ های خونی) داشته باشید تا مشخص شود که آیا سایر بافت های اطراف استخوان آسیب دیده اند یا خیر.

اگر پزشک شما به شکستگی جمجمه مشکوک باشد، احتمالاً از عکس برداری با اشعه ایکس صرف نظر می کند و مستقیماً دستور انجام سی تی اسکن می دهد، تا شکستگی و هر گونه آسیب مهم مرتبط با آسیب ثانویه در داخل جمجمه، مانند خونریزی در اطراف مغز را تشخیص دهد.

شکستگی استخوان قسمت دوم



درمان

درمان هر شکستگی در سه مرحله اساسی خلاصه می شود:

- استخوان را در جای صحیح ثابت نگه دارید.
- تا زمان بهبودی از حرکت آن جلوگیری کنید.
- درد را مدیریت کنید.

برای درمان اولیه پزشک ممکن است مجبور شود استخوان را در جای خود قرار دهد. سپس از آتل یا گچ استفاده می کند تا از حرکت استخوان در ناحیه آسیب دیده جلوگیری شود. هم چنین ممکن است پزشک برای کنترل درد داروی مسکن تجویز کند.

درمان شکستگی با:

- نوع شکستگی،
 - سن فرد،
 - شرایط عمومی و بدنی،
 - سابقه پزشکی و بیماری های همراه مرتبط می باشد.
- هم چنین داشتن تحمل مناسب بدنی و شرایط عملکرد فیزیکی در بیمار نقش تعیین کننده ای خواهد داشت. هدف از داروها در این دوره افزایش تحمل بیمار و کنترل درد است. توجه به این نکته ضروری است که بعضی از داروهای ضد درد و التهاب می توانند فرایند ترمیم را به تعویق بیندازند، به همین جهت لازم است تا حد امکان از داروهایی که این حالت را ایجاد می کنند پرهیز کرد.

درمان در مواردی که نیاز به جراحی وجود نداشته باشد، شامل تراکشن یا کشش و آتل یا گچ گیری از چهار تا هشت هفته و یا بیشتر است.

درمان شکستگی لگن به محل شکستگی لگن، شدت شکستگی و سلامت کلی بدن فرد بستگی دارد.

تکنیک های مختلفی برای ترمیم شکستگی لگن وجود دارد که ترکیبی از جراحی، توانبخشی و دارو است. پزشک با توجه به شرایط بیمار درمورد آن تصمیم می گیرد.

گزینه های درمانی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ترمیم جراحی با پیچ یا صفحه؛
- تعویض جزئی یا کامل لگن؛
- حرکاتی برای تقویت عضلات و جلوگیری از تحلیل و ضعف ماهیچه ها.

عمل جراحی

نوع جراحی که انجام می دهید به طور کلی به محل و شدت شکستگی، این که آیا استخوان های شکسته جابه جا شده اند، سن و شرایط سلامت زمینه ای بستگی دارد. گزینه ها عبارتند از:

ثابت نگه داشتن استخوان با استفاده از پیچ های فلزی که به استخوان وارد می شوند تا در حین بهبود قطعات شکسته را در کنار هم نگه دارند.

تعویض کامل لگن، فمور و حفره استخوان لگن که با قطعات مصنوعی (پروتز) جایگزین می شود. مطالعات اخیر نشان می دهد که جایگزینی کامل مفصل ران مقرون به صرفه تر است و با نتایج بلندمدت بهتری در بزرگسالان سالم که به طور مستقل زندگی می کنند، همراه است.

تعویض بخشی از لگن اگر انتهای استخوان شکسته جابجا شده یا آسیب دیده باشد. جراح ممکن است سر و گردن استخوان ران را بردارد و یک جایگزین فلزی نصب کند. تعویض جزئی لگن ممکن است برای بزرگسالانی توصیه شود که سایر بیماری ها یا اختلالات شناختی دارند

یا دیگر مستقل زندگی نمی کنند. اگر خون رسانی به قسمت توبی مفصل ران در طی شکستگی آسیب دیده باشد، پزشک ممکن است تعویض جزئی یا کامل لگن را توصیه کند. این نوع آسیب، که اغلب در افراد مسن که دچار شکستگی گردن ران شده اند رخ می دهد، به این معنی است که استخوان احتمالاً به درستی بهبود نمی یابد.

توانبخشی

فیزیوتراپ یا پرستار احتمالاً در روز اول پس از جراحی شما را از رختخواب بلند می کند و حرکت می دهد. فیزیوتراپی در ابتدا بر روی دامنه حرکتی و تمرین های تقویتی تمرکز می کند. بسته به نوع جراحی که انجام داده اید و این که آیا در خانه کمک دارید، ممکن است نیاز داشته باشید که از بیمارستان به یک مرکز نگهداری بروید یا از خدمات پرستار در منزل استفاده کنید؛ که به شما کمک می کند برای امور روزمره مثل دستشویی رفتن، حمام کردن و آشپزی مستقل عمل کنید.

پیشگیری

نکات و اقدامات احتیاطی که رعایت آنها می تواند احتمال بروز شکستگی ها را کمتر کند:

- هنگام سوار شدن بر وسیله نقلیه موتوری همیشه از کمربند ایمنی استفاده کنید.
- همیشه از تجهیزات ایمنی مناسب (کلاه و سایر پدهای محافظ) برای فعالیت های تفریحی مانند دوچرخه سواری، اسنوبورد یا ورزش های تماشایی استفاده کنید.
- اگر پوکی استخوان دارید، برای بهبود قدرت و تعادل خود به طور منظم ورزش کنید. همین امر ممکن است به کاهش زمین خوردن کمک کند.
- برای مصرف داروها و مکمل های استخوان ساز مانند کلسیم و ویتامین D را با پزشک مشورت کنید.
- وقتی روی نردبان هستید، از آخرین پله استفاده نکنید و مطمئن شوید که شخص دیگری نردبان را گرفته و مراقب شماست.

شکستگی استخوان در خانم های

یائسه

هورمون استروژن در خانم های یائسه به میزان قابل توجهی کاهش می یابد؛ و این هورمون نقش موثری

کرده به نظر می رسد، احتمالاً التهاب چین ناخن است. این علامت ممکن است نتیجه ابتلا به لوپوس یا اختلال بافت همبند دیگری باشد. هم چنین عفونت می تواند باعث قرمزی و التهاب چین های ناخن شود.



خطوط تیره زیر ناخن

خطوط تیره زیر ناخن باید در اسرع وقت بررسی شود. گاهی اوقات دلیل بروز آنها ملانوم، خطرناک ترین نوع سرطان پوست، است.



ناخن جویده شده

جویدن ناخن ها ممکن است چیزی بیش از یک عادت قدیمی نباشد، اما در برخی موارد نشانه ای از اضطراب مداوم است که به کمک درمان می توان آن را رفع کرد. جویدن ناخن با اختلال وسواس فکری-عملی نیز مرتبط است.

اگر نمی توانید دست از جویدن ناخن ها بردارید، بهتر است با پزشک خود صحبت کنید.

ناخن ها تنها بخشی از پازل هستند

اگرچه ناخن ها در خیلی از بیماری ها دچار تغییرات ظاهری می شوند، اما این تغییرات به ندرت اولین علامت بیماری هستند.

هم چنین بسیاری از ناهنجاری های ناخن بی ضرر هستند. توجه داشته باشید که همه افرادی که ناخن های سفید دارند، مبتلا به هپاتیت نیستند.

در صورت مشاهده هر گونه علامت یا تغییر شکل در ناخن ها با پزشک خود یا متخصص پوست مشورت کنید.

ترک خوردن یا شکافته شدن ناخن



ناخن های خشک و شکننده که اغلب ترک می خورند یا ورق ورق می شوند با بیماری های تیروئید مرتبط هستند. هم چنین ترک خوردن یا ورق ورق شدن همراه با رنگ مایل به زرد بیشتر به دلیل عفونت قارچی است.



ورم کردن حاشیه ناخن ها

اگر پوست اطراف ناخن قرمز و پف

نشان دهنده یک مشکل ریوی مانند آمفیزم باشد. در برخی از مشکلات قلبی نیز رنگ ناخن ها مایل به آبی می شود.



ناخن های موج دار و برجسته

اگر سطح ناخن موج دار یا حفره دار باشد، ممکن است نشانه اولیه پسوریازیس یا آرتریت التهابی باشد. در این بیماری ها، تغییر رنگ ناخن نیز شایع است؛ ممکن است پوست زیر ناخن قرمز مایل به قهوه ای به نظر برسد.

ناخن ها و سلامتی؛ نشانه ها را بشناسید

آیا می دانستید که ناخن های شما می توانند سرنخ هایی از سلامت کلی شما را نشان دهند؟ کمی رنگ سفید، ته رنگ قرمزی، یا مقداری موج یا برآمدگی روی ناخن ممکن است نشانه بیماری در بدن باشد. مشکلات کبد، ریه ها و قلب می توانند در ناخن های شما ظاهر شوند. به خواندن این مقاله ادامه دهید تا بدانید که ناخن های شما ممکن است چه راز هایی را فاش کنند.



ناخن های رنگ پریده

ناخن های بسیار رنگ پریده گاهی اوقات می تواند نشانه ای از بیماری های جدی باشد، مانند:

- کم خونی؛
- نارسایی احتقانی قلب؛
- بیماری کبد؛
- سوء تغذیه.



ناخن سفید

اگر ناخن ها عمدتاً سفید با لبه های تیره تر هستند، می تواند نشان دهنده مشکلات کبدی مانند هپاتیت باشد. زرد شدن انگشتان و ناخن ها هم می تواند یکی از نشانه های ابتلا به بیماری های کبدی باشد.



ناخن زرد

یکی از شایع ترین علل زرد شدن ناخن ها عفونت قارچی است. با بدتر شدن عفونت، ممکن است بستر ناخن جمع شده و و ناخن ها ضخیم و خرد شوند. در موارد نادر ناخن های زرد می تواند نشان دهنده بیماری های جدی تری مانند بیماری حاد تیروئید، بیماری های ریوی، دیابت یا پسوریازیس باشد.



ناخن های آبی

ناخن هایی با رنگ مایل به آبی می تواند به این معنی باشد که بدن اکسیژن کافی دریافت نمی کند. این می تواند



ناخن هایتان در مورد سلامتی شما چه می گویند



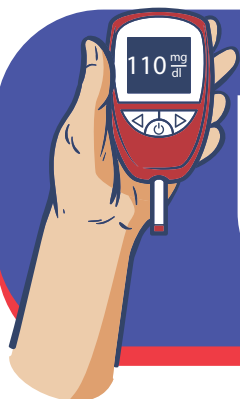
HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



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

نوروپاتی دیابتی



دیابت داشته باشید، خطر ابتلا به

نوروپاتی دیابتی نیز افزایش می‌یابد.

- بیماری کلیوی؛
- اضافه وزن؛
- سیگار کشیدن.

عوارض

نوروپاتی دیابتی می‌تواند باعث بروز عوارض جدی شود، از جمله:

- **عدم آگاهی از افت قند خون**

افت قند خون با علایمی همانند لرزش، تعریق و افزایش ضربان قلب همراه است که به فرد دیابتی کمک می‌کند که اقدام به برطرف کردن این مشکل کند. در برخی موارد نوروپاتی، فرد متوجه این علائم نشده و ممکن است خطرات جدی برای او به وجود آید.

علل

علت دقیق نوروپاتی ناشناخته است. محققان بر این باورند که با گذشت زمان، قند خون بالا به اعصاب آسیب می‌رساند و توانایی آنها برای ارسال پیام‌های عصبی را مختل می‌کند. هم چنین قند خون بالا دیواره مویرگ‌ها را که برای این سلول‌ها اکسیژن و مواد مغذی تامین می‌کنند، ضعیف می‌کند.

عوامل خطر

هر فردی که دیابت دارد ممکن است به نوروپاتی مبتلا شود. اما این عوامل خطر فرد را بیشتر در معرض نوروپاتی قرار می‌دهند:

- قند خون کنترل نشده؛
- سابقه دیابت. هر چه مدت طولانی‌تر

درد استخوان و مفاصل.

آسیب به اعصاب سایر نواحی می‌تواند مشکلات زیر را ایجاد کند:

- متوجه نشدن افت قند خون؛
- مشکلات مثانه یا روده؛
- کاهش سرعت تخلیه معده که سبب تهوع، استفراغ و از دست دادن اشتها می‌شود؛
- مشکل تطابق چشم‌ها نسبت به نور؛
- مشکلات جنسی؛
- درد شدید در لگن و ران یا باسن؛
- مشکل در برخاستن از حالت نشسته؛
- مشکل در تمرکز یا دو بینی؛
- درد پشت یک چشم؛
- فلج یک طرفه صورت؛
- بی‌حسی، ضعف یا سوزن سوزن شدن در دست یا انگشتان.

نوروپاتی دیابتی نوعی آسیب به سلول‌های عصبی است که به علت دیابت رخ می‌دهد. قند خون بالا می‌تواند به سلول‌های عصبی در سراسر بدن آسیب رساند. نوروپاتی دیابتی اغلب به اعصاب پاها آسیب می‌رساند. بسته به این که کدام اعصاب آسیب دیده باشند، علائم نوروپاتی دیابتی می‌تواند از درد و بی‌حسی در پاها تا مشکلات دستگاه گوارش، دستگاه ادراری و دستگاه قلب و عروق متغیر باشد. نوروپاتی دیابتی یک عارضه جدی دیابت است که بیش از ۵۰ درصد از افراد دیابتی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما اغلب می‌توان از آن پیشگیری کرده و یا پیشرفت آن را کند کرد.

علائم

علائم بسته به این که اعصاب کدام ناحیه آسیب دیده باشند متفاوت است. معمولاً علائم به تدریج ایجاد می‌شوند. تا زمانی که آسیب عصبی قابل توجهی رخ ندهد، ممکن است فرد مبتلا متوجه مشکلی نشود.

شایع‌ترین نوع نوروپاتی دیابتی نوروپاتی محیطی است. در این نوروپاتی ابتدا پاها و سپس دست و بازوها درگیر می‌شوند.

علائم این نوروپاتی اغلب در شب تشدید می‌شوند و ممکن است شامل موارد زیر باشند:

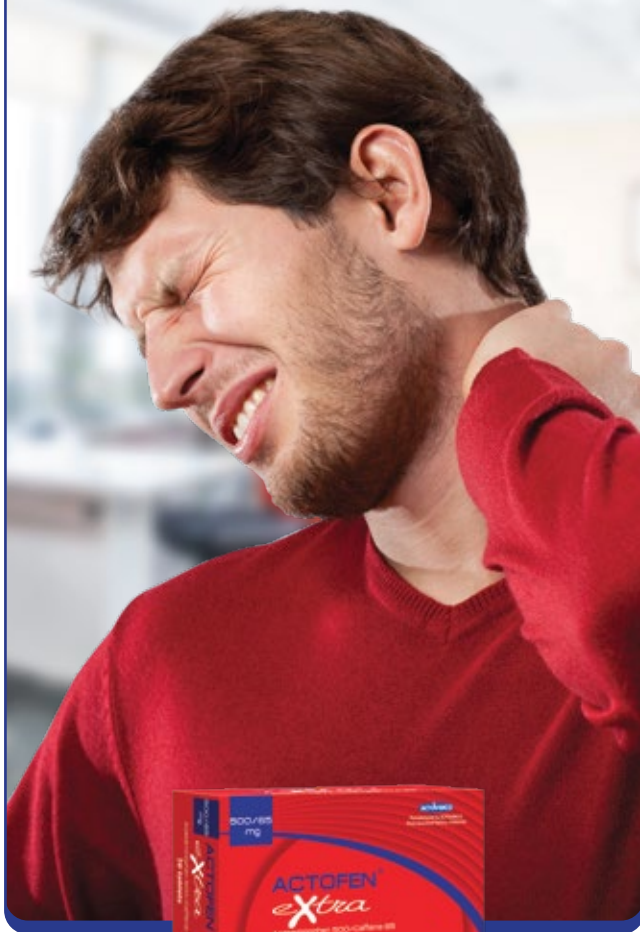
- بی‌حسی یا کاهش احساس درد یا تغییرات دما؛
- احساس گزگز یا سوزش در پاها؛
- درد یا گرفتگی شدید؛
- افزایش حساسیت به لمس؛
- مشکلات پا مانند زخم، عفونت و



کاش...

آکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



آکتوفن اکسترا

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

✗ استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

✗ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

آکتوفن اکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

• قطع عضو

آسیب عصبی می تواند باعث از دست دادن احساس در پا شود؛ بنابراین حتی بریدگی های جزئی نیز می توانند به زخم تبدیل شوند، بدون این که فرد متوجه شود. در موارد شدید عفونت می تواند به استخوان ها نیز سرایت کند یا منجر به مرگ بافت شود که در این صورت ممکن است قطع قسمت یا تمامی از عضو درگیر ضروری باشد.

• مراقبت از پا

مشکلات پا، از جمله زخم هایی که بهبود پیدا نمی کنند و حتی قطع عضو، از عوارض شایع نوروپاتی دیابتی هستند. اما شما می توانید با معاینه کامل پا حداقل یک بار در سال، معاینه کامل پاها توسط پزشک در هر بار مراجعه به مطب و مراقبت مناسب از پاها در منزل، از بسیاری از این مشکلات پیشگیری کنید.

برای مراقبت مناسب از پاها توصیه های زیر را دنبال کنید:

- هر روز پاهای خود را چک کنید. پاها را از نظر وجود تاول، بریدگی، کبودی، ترک خوردگی، قرمزی و تورم بررسی کنید.

- پاهای خود را تمیز و خشک نگه دارید. هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید. پاها و بین انگشتان پا را با احتیاط خشک کنید.

- پاهای خود را با کرم مرطوب کنید تا مانع از ترک خوردگی آن شوید.
- ناخن های پا را با دقت کوتاه کنید. ناخن های پاها را صاف کوتاه کنید. لبه ها را با دقت سوهان کنید تا تیز نباشند.

- جوراب تمیز و خشک بپوشید. از جوراب های پنبه ای یا الیاف ضد رطوبت استفاده کنید که تنگ نباشد.

- از کفش هایی استفاده کنید که ضربه گیر باشند. همیشه برای محافظت از پاهای خود کفش یا دمپایی بپوشید. اطمینان حاصل کنید که کفش مناسب سایز پایتان باشد و به انگشتان پا اجازه حرکت دهد.

اگر اعصابی که مثانه را کنترل می کنند آسیب دیده باشد، ممکن است نتوانید مثانه را به طور کامل تخلیه کنید و باکتری ها در مجاری ادراری باقی مانده و باعث عفونت های مجاری ادراری شوند. هم چنین آسیب عصبی می تواند بر توانایی شما در احساس نیاز به ادرار کردن یا کنترل ماهیچه هایی که ادرار را آزاد می کنند تأثیر گذارد و منجر به بی اختیاری ادرار شود.

• عفونت های دستگاه ادراری و بی اختیاری ادرار

اگر اعصابی که مثانه را کنترل می کنند آسیب دیده باشد، ممکن است نتوانید مثانه را به طور کامل تخلیه کنید و باکتری ها در مجاری ادراری باقی مانده و باعث عفونت های مجاری ادراری شوند. هم چنین آسیب عصبی می تواند بر توانایی شما در احساس نیاز به ادرار کردن یا کنترل ماهیچه هایی که ادرار را آزاد می کنند تأثیر گذارد و منجر به بی اختیاری ادرار شود.

• مشکلات گوارشی

اگر اعصاب دستگاه گوارش آسیب ببینند، ممکن است دچار یبوست، اسهال یا هر دو شوید. نوروپاتی دیابتی می تواند منجر به فلج معده شود، وضعیتی که در آن تخلیه مواد غذایی از معده با تاخیر رخ می دهد و باعث نفخ و سوء هاضمه می شود.

• اختلال عملکرد جنسی

مردان ممکن است دچار اختلال نعوظ و زنان دچار خشکی واژن و اختلال در برانگیختگی شوند.

پیشگیری

شما می توانید با کنترل قند خون از نوروپاتی دیابتی و عوارض آن پیشگیری کنید یا آن را به تاخیر بیندازید.

• مدیریت قند خون

انجمن دیابت آمریکا توصیه می کند که افراد مبتلا به دیابت حداقل دو بار در سال آزمایش هموگلوبین A1C را انجام دهند. اگر سطح قند خون شما



کدام مورد جز علایم سر درد یک طرفه نیست؟

الف اشک ریزش چشم

ب اورا

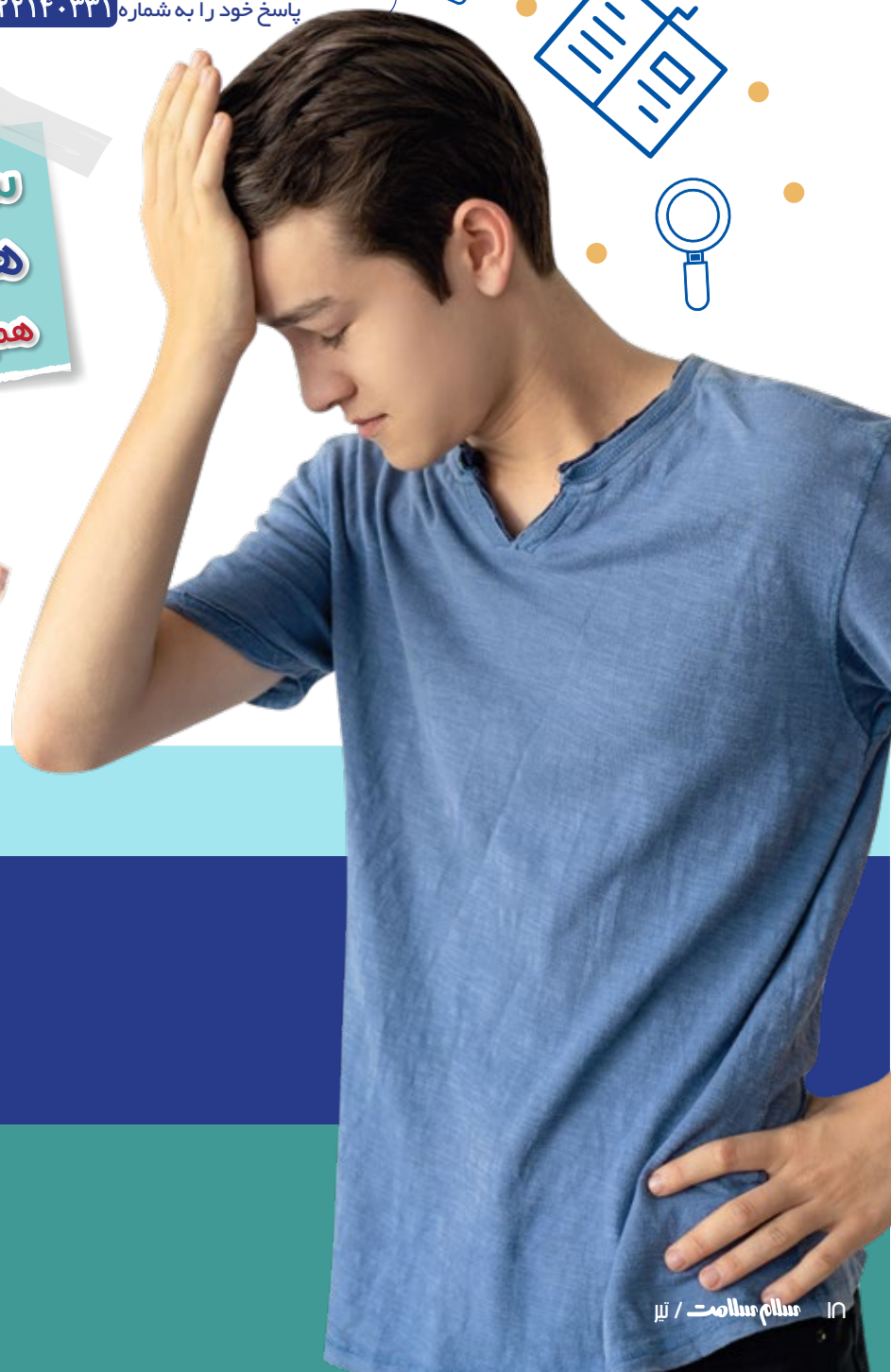
ج تعریق پیشانی

د گرفتگی یا آب ریزش بینی

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



سلام سلامت بخون
هم جوابتو پیدا کن
هم ۵۰۰ هزار تومان برنده شو



به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود. نام برنده مسابقه از پانزدهم ماه بعد در سایت سلام سلامت به آدرس www.salamsalamat.com به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

شرکت داروسازی آتی فارمد به تأمین سلامت بانوان ایرانی می اندیشد. به آتی فارمد خوش آمدید

شرکت داروسازی آتی فارمد اولین شرکت داروسازی دارای گواهینامه GMP در تولید فرآورده های دارویی هورمونی خوراکی زنان در ایران می باشد. شرکت آتی فارمد خود را متعهد می داند به تولید با کیفیت ترین و ایمن ترین فرآورده های دارویی هورمونی برای تأمین سلامت بانوان در همه مراحل زندگی آنها.

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم.

تعریق بیش از حد (هایپرهیدروزیس)

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)

اساساً عرق کردن برای خنک نگه داشتن بدن اتفاق می افتد که یک فرایند طبیعی است. قرار گرفتن در محیط های با دمای بالا، ورزش کردن و دچار شدن به احساساتی مانند اضطراب، خشم، خجالت و ترس منجر به تعریق بیشتر می شود.

هایپرهیدروزیس یا تعریق بیش از حد چیست؟

هایپرهیدروزیس به یک اختلال پزشکی گفته می شود که در آن فرد به طور زیاد و غیر قابل پیش بینی عرق می کند.

آمار ها در آمریکا نشان می دهد ۲ تا ۳ درصد مردم از تعریق بیش از حد مخصوصاً در نواحی زیربغل، کف دست و کف پا رنج می برند. بنابراین می توان گفت این مشکل یک اختلال شایع به شمار می رود.

تعریق بیش از حد در کف دست و پا در سنین پایین در حدود ۱۳ سالگی شروع می شود و در ناحیه زیربغل در اواخر نوجوانی بروز پیدا می کند. اما هایپرهیدروزیس در نواحی زیر بغل در اواخر نوجوانی خود را نشان می دهد.

این مشکل می تواند تا آخر زندگی فرد ادامه پیدا کند.

علت ایجاد آن چیست؟

گاهی اوقات بعضی از بیماری ها، مانند بیماری های عصبی، اختلالات اضطرابی، پرکاری تیروئید، پارکینسون، بیماری های ریوی، بیماری های قلبی و بیماری های عفونی مانند سل، می توانند باعث هایپرهیدروزیس شوند.

به این نوع هایپرهیدروزیس که به دنبال یک علت زمینه ای ایجاد می شود هایپرهیدروزیس ثانویه گفته می شود.

اما در بیشتر موارد این اختلال در افراد سالم رخ می دهد. به نظر می رسد در این افراد غدد عرق بیش از سایرین فعال است.

به این نوع هایپرهیدروزیس که بدون هیچ علت زمینه ای باشد، هایپرهیدروزیس اولیه گفته می شود.

همان طور که پیش تر اشاره شد، گرما و احساسات از محرک های تعریق

بیش از حد هستند، اما بسیاری از کسانی که از هایپرهیدروزیس رنج می برند، بدون هیچ عامل محرکی، مثلاً در هوای خنک و حتی در حالت استراحت، در تمام ساعات بیداری عرق می کنند.

برای درمان آن چه کارهایی می توان انجام داد؟

جدا از اینکه فردی که دچار هایپرهیدروزیس است ممکن است به دنبال تعریق زیاد همواره احساس خجالت کند، در افرادی که کف دست هایشان عرق می کند، مشکل جدی تر به نظر می رسد.

چرا که در گرفتن خودکار یا مداد، گرفتن فرمان خودرو و هنگام دست دادن با دیگران دشواری

بیشتری دارند.

بنابراین با ارزیابی علت های زمینه ای و محرک های موثر در افزایش تعریق، می توان یک رویکرد مناسب برای حل مشکل این افراد در پیش گرفت که در بسیاری موارد منجر به بهبود این اختلال و کیفیت زندگی بیمار می گردد.



ضد تعریق ها (Antiperspirant)

رویکرد های درمانی مناسب برای تعریق بیش از حد به شرح زیر است:

ضد تعریق های حاوی مقادیر کم از نمک های آلومینیوم (مانند آلومینیوم کلراید) به علت قیمت پایین و در دسترس بودن معمولا اولین خط درمانی برای رفع مشکل هایپرهیدروزیس در ناحیه زیر بغل هستند.

ضد تعریق ها با قفل کردن غدد عرقی منجر به کاهش تعریق می شوند و باید به صورت منظم استفاده شوند. توجه داشته باشید دئودورانت ها از تعریق جلوگیری نمی کنند و تنها باعث کاهش بوی بد عرق می شوند. با این حال می توانید از دئودورانت هایی استفاده کنید که عبارت Antiperspirant روی آنها ذکر شده باشد، تا همزمان عملکرد ضد تعریقی هم داشته باشند.

از عوارض استفاده از ضد تعریق ها می توان به تحریک پوست در ناحیه مورد استفاده اشاره کرد. برای پیشگیری از این عارضه به بیمار

توصیه می شود محل استفاده را قبل از مصرف کاملا خشک کند.

• ضد تعریق های قوی نسخه ای

این ضد تعریق ها که با دستور پزشک و به شکل داروی ترکیبی در داروخانه قابل تهیه است، حاوی دوز های بالا از آلومینیوم کلراید هگزهیدرات می باشد.

یونتوفورز (Iontophoresis)

دستگاهی است که آب یونیزه شده را با استفاده از جریان الکتریکی مستقیم از پوست عبور می دهد. در این روش عضو دارای تعریق اضافی در آب معمولی قرار گرفته و برای چند دقیقه در معرض پالس های کوچکی که برای خنثی کردن پیام های عصبی تعریق اضافی فرستاده می شوند قرار می گیرد. معمولا بیمار این پالس ها را بسیار ضعیف احساس می کند، اما همین پالس ها برای اعمال اثر یونتوفورز کافی هستند.

داروها

بعضی دارو ها با مکانیسم خاصی (مثلا با جلوگیری از تحریک غدد عرقی) سبب کاهش تعریق می شوند. این دارو ها تنها با نظر پزشک و با توجه به شرایط بیمار تجویز می شوند و به دلیل عوارض برای تمام بیماران توصیه نمی شوند. این داروها در افرادی که در ناحیه صورت تعریق دارند، بیشتر موثر است.

بوتاکس (Botulinum toxin-A)

استفاده از سم بوتولیسم برای درمان تعریق بیش از حد در ناحیه زیر بغل، در سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) تایید شده است؛ اما می تواند در درمان هایپرهیدروزیس در کف دست و پا هم استفاده شود.

این دارو توسط متخصص به شکل زیرپوستی در نواحی مورد نظر که تعریق بیش از حد دارند، تزریق می شود. دوز دارو و دفعات تزریق با توجه به شرایط بیمار و میزان پاسخ دهی آن تعیین می گردد. به طور معمول برای شروع اثر دارو چند روز تا دو هفته زمان لازم است. مدت زمان ماندگاری اثر هم از ۳ تا ۶ ماه متغیر است.

از عوارض این روش، درد در محل تزریق و علائم شبه سرماخوردگی است. اگر بوتاکس در کف دست تزریق شود، می تواند به طور موقت باعث احساس ضعف در این ناحیه شود.

میرا درای (Mira Dry)

این تکنیک از امواج مایکروویو کنترل شده برای تخریب غدد عرقی به طور دائمی استفاده می کند. این روش نیز در سال ۲۰۱۱ از سازمان غذا و داروی آمریکا برای درمان تعریق بیش از حد در ناحیه زیر بغل تاییدیه گرفته است. از مزایای این روش می توان به اثربخشی طولانی مدت و کم عارضه بودن اشاره کرد.

لیزر

لیزر ها هم می توانند با هدف گیری غدد عرقی با استفاده از گرمای متمرکز، آن ها را از بین ببرند. این

تکنیک هم برای درمان تعریق بیش از حد در ناحیه زیر بغل کاربرد دارد.

جراحی

روش های به نام سیمپاتکتومی اندوسکوپیک قفسه سینه ممکن است به عنوان آخرین راه حل در نظر گرفته شود. از این روش معمولا برای درمان تعریق بیش از حد در صورت و کف دست ها که به سایر درمان ها پاسخ نداده اند استفاده می شود. به این صورت که اعصابی که میزان تعریق غدد عرقی را تنظیم می کنند، طی این جراحی قطع می شوند. این روش برای هایپرهیدروزیس در ناحیه زیر بغل کاربرد چندانی ندارد.

در روش جراحی زیر بغل (Under arm surgery)، غدد عرقی ناحیه زیر بغل را با تکنیک های متنوعی می توانند بردارند.

چه زمانی نیاز است به یک متخصص مراجعه کنیم؟

- زمانی که تعریق طولانی، بیش از حد و غیر عادی باشد.
- اگر همراه با درد قفسه سینه یا احساس فشار در سینه باشد.
- اگر همراه با کاهش وزن باشد.
- اگر در طول خواب اتفاق بیفتد.
- اگر همراه با تب، تنگی نفس و افزایش ضربان قلب باشد.

استریا

یا ترک پوستی

دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

استریا یا ترک های پوستی در واقع ضایعات پوستی هستند که به دلیل نازک شدن و فرورفتگی سریع پوست شکل می گیرند و به شکل خطوطی در نواحی ران، باسن، شکم، بازوها، کمر و سینه ها دیده می شوند. تغییر ناگهانی در کلاژن و الاستین پوست (که بخش های حمایت کننده پوست هستند) و پارگی سریع این نواحی، دلیل اصلی استریا می باشد.

در واقع پوست به طور ناگهانی کشیده می شود که سبب کاهش تعداد فیبرهای کلاژن و الاستین در پوست شده و در نواحی کاهش این ترکیبات، ترک خوردگی ایجاد می شود. ترک های پوستی بسیار رایج و غیر مضر هستند.

علائم و نشانه های استریا چیست؟

استریا، ضایعاتی قرمز، قرمز مایل به بنفش و یا صورتی هستند ممکن است در هر قسمتی از بدن ایجاد شوند؛ ولی بیشتر قسمت هایی که مقادیر چربی ذخیره شده زیاد است به وجود می آیند. ترک ها در ابتدا به صورت چروک ایجاد می شوند و بعد به مرور زمان کم رنگ تر و سفیدتر می شوند.

دلایل شایع استریا چیست؟

علت اصلی این ضایعات، کشش پوست است. رشد شدید یا انقباض ناگهانی پوست می تواند این ترک ها را ایجاد کند. دلایل عمده کشیدگی پوست عبارتند از:

- بارداری؛

- رشد در دوران بلوغ؛
- افزایش یا کاهش سریع وزن؛
- برخی بیماری ها؛
- برخی داروها به خصوص استفاده از ترکیبات حاوی کورتون؛
- اضافه وزن بیش از حد؛
- جنسیت زنانه.

بارداری و استریا

ترک های پوستی بارداری که استریا گراویداروم هم نام دارد، به صورت ترک های پوستی در نواحی شکمی دیده می شود که علت اصلی آن افزایش وزن سریع در دوران بارداری است. حدود ۹۰ درصد از خانم ها دچار این مشکل می شوند.

عوامل خطر استریا چیست؟

- سابقه خانوادگی؛
- بیماری های مزمن؛
- توده بدنی فرد پیش از بارداری؛
- وزن نوزاد به دنیا آمده از مادران باردار.

پیش گیری از استریا

کلاژن و الاستین پروتئین های پوست هستند که برای تداوم خاصیت کشسانی، مقاومت و انعطاف پذیری پوست ضرورت دارند و کمک می کنند که در صورت کشیده شدن، پوست به حالت اول برگردد. تقویت تولید این دو ترکیب می تواند در پیشگیری از استریا مفید باشد. گاهی اوقات کمبود ویتامین ها و یا

مواد معدنی خاص می تواند منجر به استریا شود. استفاده از ترکیباتی که به حفظ سلامت پوست کمک می کنند، مانند غذاهای غنی از روی، ویتامین آ، سی، دی و غذاهای سرشار از پروتئین می توانند موثر باشند.

ترک های پوستی همیشه قابل پیشگیری نیستند ولی روش های زیر تا حدی می توانند کمک کننده باشند:

- حفظ تعادل در وزن؛
- اجتناب از رژیم غذایی یویو (یا چرخه وزن) که همان رژیم های تکراری است؛
- داشتن رژیم غذایی متعادل که حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین ها و مواد معدنی باشد؛
- برنامه ریزی برای یک افزایش وزن حساب شده و منظم در طی دوران بارداری؛
- نوشیدن ۶ الی ۸ لیوان آب در روز.

استریا و روش های درمان آن

در صورتی که ترک های پوستی در همان مراحل اولیه که زمان طلایی درمان محسوب می شود، درمان نشوند، رنگ آن ها به سفید تغییر می کند. در عین حال باید توجه داشت که هدف از درمان استریا بهبود قابل توجه آن است؛ چون درمان کامل ترک های پوستی به ندرت

اتفاق می افتد.

روش های درمان استریا همچنان در حال پیشرفت است. معمولاً خطوط طی مدت زمان نامشخصی کمرنگ و یا محو می شوند.

درمان مشخص و مفیدی برای بهبود این ضایعات وجود ندارد. برخی تلاش ها در این زمینه انجام شده است که در زیر به آن ها اشاره می نمایم:

• استفاده از کرم های ضد ترک پوست که بیشتر جنبه پیشگیری کننده دارند و در درمان ترک ها موثر نیستند.

• لیزر درمانی که ممکن است سبب کمرنگ شدن خطوط شود.

• میکرودرم ابریژن که شامل صاف کردن پوست با کریستال های ریز می شود و سبب از بین رفتن پوست قدیمی و بیرون آمدن لایه پوستی جدید است.



بعدی؟ خبیه؟

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



مثانه بیش فعال

علائم

- احساس ناگهانی برای دفع ادرار که کنترل آن برای فرد دشوار است؛
- بی اختیاری ادرار و عدم توانایی کنترل ادرار، بلافاصله پس از احساس نیاز فوری به دفع؛
- تکرر ادرار (هشت بار یا بیشتر در طول ۲۴ ساعت)؛
- ادرار شبانه (بیش از دو مرتبه بیدار شدن از خواب، برای دفع ادرار).

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگرچه بروز این مشکل در افراد مسن امری شایع است، با این حال ممکن است صحبت کردن در رابطه با علائم برای افراد دشوار باشد؛ اما در صورت بروز علائم ناراحت کننده، و یا اختلال در زندگی روزمره، حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.

تکرر ادرار، بی اختیاری و ادرار شبانه می تواند موجب بروز مشکلاتی در زندگی روزمره شود.

علت های بیماری

- در بیماری مثانه بیش فعال، ماهیچه های مثانه به طور غیرارادی شروع به انقباض می کنند.
- این انقباض ها حتی زمانی که حجم ادرار در مثانه کم است نیز رخ می دهند و موجب نیاز فوری به دفع ادرار می شوند.
- دلایل مختلفی ممکن است در بروز علائم و نشانه های مثانه بیش فعال نقش داشته باشند، از جمله:
- اختلالات نورولوژیک ناشی از برخی بیماری ها و آسیب های عصبی مانند سکته مغزی و ام اس؛
 - دیابت؛
 - عفونت های دستگاه ادراری؛
 - تغییرات هورمونی در دوران یائسگی در خانم ها؛
 - ناهنجاری های مثانه مانند تومورها یا سنگ مثانه؛
 - عواملی که مانع خروج ادرار از مثانه می شوند مانند؛ بزرگی پروستات و یا عمل های جراحی صورت گرفته برای

ادرار توسط کلیه ها تولید شده و وارد مثانه می شود. هنگام دفع، ادرار از مثانه از لوله ای به نام مجرای ادرار عبور می کند. ماهیچه ای در مجرای ادرار به نام اسفنکتر باز می شود تا ادرار را از بدن خارج کند.

هنگامی که مثانه پر می شود، پیام های عصبی به مغز ارسال شده و در نهایت نیاز به ادرار کردن را در فرد تحریک می کند.

مثانه بیش فعال موجب تکرر ادرار، عدم توانایی کنترل ادرار و نیاز فوری به دفع آن می شود. هم چنین ابتلا به مثانه بیش فعال ممکن است موجب بی اختیاری ادرار شود.

کنترل علائم مثانه بیش فعال اغلب توسط راهکار های رفتاری ساده، مانند تغییر در رژیم غذایی، دفع به موقع ادرار و تقویت عضلات کف لگن امکان پذیر است.

در صورت عدم پاسخ مناسب به الگوهای رفتاری ذکر شده، سایر روش های درمانی توسط پزشک متخصص توصیه می گردد.



درمان سایر اشکال بی اختیاری.

کنید؛

• سیگار را ترک کنید؛

• بیماری های مزمن مانند دیابت، که ممکن است در بروز علائم مثانه بیش فعال نقش داشته باشند را مدیریت کنید؛

• تقویت عضلات کف لگن با انجام تمرینات ورزشی (ماهیچه ها را منقبض کنید، انقباض را دو ثانیه نگه دارید و سپس ماهیچه ها را به مدت سه ثانیه شل کنید. به این تمرین ادامه دهید تا بتوانید مدت انقباض را به پنج ثانیه و سپس به ده ثانیه برسانید. توصیه می شود این تمرین را سه نوبت در روز و هر بار ده مرتبه انجام دهید).

تشخیص

بررسی وجود عفونت و یا خون در ادرار از اولین اقدامات تشخیصی توسط پزشک می باشد. هم چنین پزشک باید اطمینان حاصل کند که مثانه هنگام ادرار به طور کامل تخلیه می شود.

برای این منظور موارد زیر توسط پزشک معالج مورد بررسی قرار می گیرند:

• بررسی سوابق پزشکی بیمار؛
• معاینات فیزیکی، که ممکن است در زنان شامل معاینه رکتوم و لگن نیز باشند؛
• آزمایش ادرار؛
• بررسی های مغز و اعصاب جهت شناسایی مشکلات حسی و یا واکنش های غیر طبیعی؛

تست های عملکرد مثانه

• اندازه گیری ادرار باقی مانده در مثانه؛
• اندازه گیری میزان جریان ادرار؛
• آزمایش فشار مثانه.

درمان

ترکیبی از راهکار های درمانی ممکن

عوامل دیگری که ممکن است با مثانه بیش فعال مرتبط باشد عبارتند از:

• داروهای مُدر (زیاد کننده ادرار) و یا استفاده از داروهایی که نیازمند مصرف مایعات فراوان همراه با آن ها می باشند؛
• مصرف زیاد نوشیدنی های حاوی کافئین یا الکل؛
• اختلالات شناختی به دلیل افزایش سن؛
• تخلیه ناقص مثانه که ممکن است منجر به بروز علائم مثانه بیش فعال شود.

عوامل خطر

افزایش سن، بزرگ شدن پروستات، دیابت، اختلالات شناختی در افرادی که سکنه مغزی کرده و یا به بیماری آلزایمر مبتلا شده اند، می توانند از عوامل دخیل در بروز بیماری مثانه بیش فعال باشند. برخی از مبتلایان به مثانه بیش فعال ممکن است دچار بی اختیاری مدفوع نیز شوند. در صورت مشاهده چنین علامتی به پزشک خود اطلاع دهید.

عوارض

• پریشانی یا افسردگی؛
• اضطراب؛
• اختلالات خواب و یا وقفه در چرخه خواب؛
• اختلالات جنسی.

پیشگیری

با استفاده از الگوهای رفتاری مناسب می توان خطر ابتلا به مثانه بیش فعال را کاهش داد. در این راستا می توانید به موارد زیر توجه داشته باشید:

- وزن خود را در محدوده سلامت حفظ نمایید؛
- فعالیت های بدنی، ورزش روزانه و منظم داشته باشید؛
- مصرف کافئین و الکل را محدود

است بهترین رویکرد برای تسکین علائم مثانه بیش فعال باشد.

درمان های رفتاری

مداخلات رفتاری اولین انتخاب برای کمک به بهبودی مثانه بیش فعال بوده و عوارض جانبی ندارند. مداخلات رفتاری شامل موارد زیر می باشند:

- تمرینات تقویت عضلات کف لگن؛
- حفظ وزن متناسب؛
- برنامه زمان بندی مشخص برای رفتن به دستشویی؛
- کاتتریزاسیون متناوب؛
- استفاده از پدهای جاذب؛
- آموزش مثانه.

داروها

داروهای ریلکس کننده مثانه می توانند برای تسکین علائم مثانه بیش فعال و کاهش دوره های بی اختیاری ادراری مفید باشند.

ممکن است پزشک به شما توصیه کند تا در روز مقدار کمتری آب بنوشید و برای جلوگیری از خشکی دهان از آب نبات یا آدامس بدون قند استفاده کنید.

از قطره های چشمی برای مرطوب نگه داشتن چشم استفاده کنید.

داروهای بدون نسخه، می توانند برای جلوگیری از خشکی طولانی مدت دهان مفید باشند.

هم چنین برای جلوگیری از یبوست نیز رژیم غذایی غنی از فیبر یا استفاده از ملین ها ممکن است توسط پزشک توصیه شود.

تزریق در مثانه

سم بوتولینوم (Botulinum toxin) که بوتاکس نیز نامیده می شود، پروتئینی است که از باکتری های ایجاد کننده بوتولیسم به دست می آید. این پروتئین در دوزهای کم مستقیماً به بافت مثانه تزریق شده، و موجب شل شدن ماهیچه ها می شود.

تحریک اعصاب

تنظیم تحریکات عصبی به مثانه می تواند علائم مثانه بیش فعال را بهبود بخشد.

عمل جراحی

در صورت شدید بودن علائم و یا عدم پاسخ به سایر درمان ها، انجام عمل جراحی می تواند گزینه مناسبی برای درمان مثانه بیش فعال باشد. هدف از انجام جراحی بهبود توانایی مثانه برای ذخیره ادرار و کاهش فشار در مثانه است.

با این حال این روش ها به تسکین درد مثانه کمکی نمی کنند. این روش ها عبارتند از:

- جراحی برای افزایش ظرفیت مثانه
- برداشتن مثانه

شیوه زندگی و درمان های خانگی

راهکار های زیر ممکن است علائم مثانه بیش فعال را کاهش دهند:

- وزن مناسب را حفظ کنید؛
- به اندازه کافی مایعات مصرف کنید؛
- مصرف غذاها و نوشیدنی های تحریک کننده مثانه را محدود کنید.

ورزش تی آر ایکس در سال ۱۹۹۷ توسط رندی هتريک، افسر سابق ارتش آمریکا، ابداع شد.

Total resistance exercise به معنی تمرین های استقامتی عمومی می باشد و به صورت مخفف TRX نامیده می شود.

تی آر ایکس بر روی عضلات کل بدن تمرکز دارد و از زیر شاخه های ورزش بدنسازی است.

این ورزش با استفاده از طناب یا بند انجام می شود؛ به این صورت که دو انتهای طناب یا بند توسط قلاب به دیوار یا سقف متصل می شود. به همین دلیل قابل حمل است و می توان در هر جایی از آنها استفاده کرد.

در این ورزش بر خلاف اکثر ورزش های مقاومتی که در هر تمرین به یک گروه از عضلات فشار وارد می شود، به صورت همزمان بر روی چند عضله کار می کنیم.

به همین دلیل است که این ورزش به فرد کمک می کند در زمان کمتر کالری بیشتری بسوزاند.

اگر رژیم گرفته اید و قصد کاهش وزن سریع دارید، این ورزش را به شما توصیه می کنیم.

فواید ورزش TRX

1. افزایش قدرت بدنی و انعطاف پذیری؛
2. افزایش متابولیسم (سوخت و ساز) بدن؛
3. فرم دهی مناسب به عضلات؛
4. افزایش استقامت و تعادل عضلانی؛
5. هماهنگی عصب و عضله.

اگر تازه می خواهید ورزش کردن را آغاز کنید، بهتر است از ورزش های سبک تر شروع کرده و زمانی که به آمادگی جسمانی کافی و قدرت بدنی بالایی رسیدید، این ورزش را شروع کنید.

• به هیچ عنوان این ورزش را بدون آموزش مربی در منزل انجام ندهید؛ چرا که باعث آسیب دیدگی خواهد شد.



با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين®

كنترل دقيق و قدرتمند درد

اكتوپين را می‌توان به عنوان مسكن درد در موارد زیر مصرف کرد:
سر درد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، كمر درد، دندان درد،
دردهای قاعدگی و كنترل تب.

- ◀ دارای پوشش محافظ جهت جلوگیری از زخم معده
- ◀ فرمولاسیون پیشرفته
- ◀ اثر بخشی سریع