

رایگان

# سلام سلامت

شرکت داروسازی آکتوور به دستداران سلامت | شماره ۶۲ | ماهنامه شهریور ۱۳۹۹

هدیه ای از

## روز پزشک و داروساز مبارک

تغذیه با شیر مادر

سرطان تفمدان 

درمان ریزش مو 



# کنترل آلرژی در تمامی فصول



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

**LETIZEN®**  
Cetirizine Tablet 10mg

# MICRO ZODA™

KILLS 99.99%  
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱  
آتش باکتریال  
خوشبو کننده  
تمیز کننده



 microzoda

[www.microzoda.com](http://www.microzoda.com)

تلفن امور مشتریان

۰ ۲ ۶ - ۳ ۶ ۶ ۷ ۰ ۸ ۱ ۶



یکم شهریورماه با عنوان "روز پزشک" و پنجم شهریور با عنوان "روز داروساز" نام گذاری شده است. جا دارد امسال در آستانه روز پزشک و داروساز، یادی کنیم از پزشکان و داروسازانی که از ابتدای همه گیری بیماری Covid-19، قهرمانانه ایستادند تا یاور هموطنان آسیب دیده باشند و در این راه از آسایش و سلامتی و حتی از جان خویش گذشتند. درود بر پزشکان و دندانپزشکان، داروسازان، پرستاران و سایر کادر درمان که با پذیرش خطر ابتلا به این بیماری، پا پس نکشیدند و در سراسر ایران در مراکز بهداشتی و درمانی و داروخانه ها چهره به چهره و بیروس خدمت رسانی کردند. چه بسیار عزیزانی که چندین ماه رنج دوری از خانواده و حتی فرزندان خود را تحمل کردند تا بتوانند به بیماران خدمت رسانی کنند و هم چنان خانواده شان را از گزند بیماری دور نگه دارند. و صد افسوس برای قهرمانانی که در این راه از دست دادیم. جان های ارزشمندی که هر کدام اسطوره علم و دانش در کنار فداکاری بودند؛ جانانه با بیماری جنگیدند و زندگی خویش را از دست دادند. در روز پزشک و روز داروساز امسال، یاد پزشکان و داروسازان از دست رفته در همه گیری این بیماری را گرامی می داریم و با خانواده آن ها همدردی می کنیم.

نامشان ماندگار!

اعمالی

# سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

[salamsalamat.com](http://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، کافست به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.



# شهر یور

## ۹۹

## فهرست

- ۶ تغذیه با شیر مادر
- ۸ تولید شکر شیرین تر در گروه اکتوهور
- ۱۰ مراقبت های پیش از بارداری
- ۱۲ ایمنی بیمار
- ۱۴ سرطان تفمدان چیست؟
- ۱۶ روش های درمان ریزش مو
- ۱۸ مسابقه سلام سلامت
- ۲۰ پسونریازیس چیست؟
- ۲۲ سندرم تفمدان پلی کیستیک (بفش دوم)
- ۲۴ خیبریاسیون دهلیزی
- ۲۶ باشگاه سلام سلامت

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سرمدیور: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشتریان و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشتریان و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سیده ساتکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان،

دکتر نیلوفر شادالویی، دکتر ملیحه شهبازی، دکتر شقایق کیخسروی،

دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر نگاه شفیع،

دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر رامونا اجتماعی

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

چاپخانه: انتشارات ندای حق

نشانی چاپخانه: خیابان استاد نجات اللهی (ویلا) خیابان محمدی پلاک ۱۲، واحد ۱۱.

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

شیر مادر بهترین، کامل‌ترین و سالم‌ترین منبع غذایی برای رفع کلیه نیازهای تغذیه ای نوزاد می باشد. بر اساس نظر پزشکان و متخصصان توصیه می شود تا طی ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه فقط و فقط به وسیله شیر مادر صورت گیرد.

ترکیبات شیر مادر، در طول مدت شیردهی، در هر وعده شیردهی طی روز، در آغاز و پایان هر نوبت شیردهی و بر اساس رشد نوزاد، متغیر است. این تغییرات با نیازهای رشد و مراحل هضم شیرخواران دقیقاً منطبق می باشد.

از این رو به عنوان بهترین و مناسب ترین منبع تغذیه ای برای نوزاد در نظر گرفته می شود. شیر مادر در ساعات اولیه به صورت آغوز و حاوی مواد مفید و ارزنده ایمنی (آنتی بادی ها) می باشد که از کودک در مقابل ویروس ها و باکتری ها

محافظت می کند. آغوز سرشار از پروتئین و دارای مقدار کمی قند می باشد و به پیشرفت تکامل دستگاه گوارش نوزاد کمک می کند. شیر مادر قدرت سیستم ایمنی کودک در مقابل بسیاری از میکروبها را

# تغذیه با شیر مادر

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)



تقویت کرده و در افزایش سطح آنتی بادی بدن نوزاد موثر است. هنگامی که مادر در معرض ویروس یا باکتری ها قرار می گیرد، سیستم ایمنی بدن وی شروع به تولید آنتی بادی می کند، این آنتی بادی ها سپس در شیر مادر ترشح می شوند و در هنگام تغذیه به کودک منتقل می شوند. احتمال بروز عفونت های تنفسی و عفونت گوش در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر است.

**شیر مادر بهترین منبع تغذیه ای و ایمنی برای نوزادان محسوب می شود. میزان ابتلا به آسم، آگزما و انواع آلرژی در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند بسیار کمتر گزارش شده است.**

پروتئین های موجود در شیر گاو و یا شیر سویا احتمال تحریک واکنش های آلرژیک را افزایش می دهند. چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از چربی و پروتئین دیگر انواع شیرها هضم و جذب می شود. به همین دلیل مشکلات گوارشی از قبیل اسهال، یبوست و دردهای شکمی و همچنین حساسیت نسبت به پروتئین در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر مشاهده می شود. چربی شیر مادر در آخر هر وعده دو تا سه برابر شیر اول شیردهی است، پس می بایست زمان کافی برای شیردهی به نوزاد در نظر گرفته شود. اهمیت چربی شیر مادر در مورد نوزادان نارس بسیار قابل توجه است چون نوزادان نارس باید ضمن این که روند طبیعی رشد خود را طی می کنند تأخیر رشد خود را نسبت به همسالانشان نیز جبران نمایند. بنابراین، به میزان انرژی بیشتری نیاز

دارند و مهم ترین منبع تولید این انرژی چربی شیر مادر است. میزان قند در شیر مادر کمترین نوسان را دارد و تغذیه صحیح نوزاد با شیر مادر، مانع کاهش قند خون در نوزاد می شود. به علت وجود آب کافی در شیر مادر به خصوص در ابتدای زمان شیردهی، تشنگی نوزاد برطرف شده و اشتهاى او تحریک می شود و نیازی به دادن آب به نوزاد نمی باشد. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند افزایش وزن مناسب تری پیدا می کنند و در خطر اضافه وزن بیش از اندازه نیستند. تصور می شود که خطر ابتلا به دیابت، چاقی و بیماری های قلبی-عروقی در بزرگسالی، در نوزادانی که شیر مادر دریافت می کنند کمتر است. کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، دندان های سالم تری خواهند داشت. مکیدن سینه مادر علاوه بر تقویت فک نوزاد به تقویت دندان های او نیز کمک می کند.

**جهت شیر دهی مناسب به کودک توجه به سه اصل از اهمیت بالایی برخوردار است:**

**آگاهی**

مراقب علایم گرسنگی نوزاد خود باشید و هرگاه نوزاد شما گرسنه است، به او شیر دهید. در چند هفته اول، شما ممکن است ۸ تا ۱۲ مرتبه در ۲۴ ساعت به نوزاد خود شیر دهید. فواصل بین شیر دهی به نوزاد تازه متولد شده نباید بیشتر از ۴ ساعت باشد پس می بایست نوزاد را از خواب بیدار کرده و به او شیر بدهید.

برای کمک به بیدار کردن نوزاد می توان پتوی نوزاد را جابجا کرده و یا اقدام به تعویض پوشک او کنید و یا نوزاد را به آرامی ماساژ دهید.

**آگاهی به علایم گرسنگی نوزاد از قبیل:**

حرکت دادن دستان خود به سمت دهان خود، ایجاد صداهای مکیدن یا حرکات دهان، بیرون آوردن زبان، مکیدن پتو و یا دست و یا حرکت به سمت آغوش مادر به شما کمک می کند تا از گرسنه بودن نوزاد خود مطلع شوید. برای شیر دهی منتظر گریه نوزاد نباشید، زیرا نشانه ای از میزان بالای گرسنگی نوزاد و علامت دیررس گرسنگی است.

### صبر

به نوزاد اجازه دهید تا زمانی که می خواهد از شیر شما تغذیه کند و در شیردهی به وی عجله نداشته باشید. نوزادان به طور معمول از هر سینه به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از شیر مادر تغذیه می کنند.

### راحتی

مهمترین اصل، راحتی مادر هنگام شیردهی به نوزاد است. آرامش داشته باشید تا جریان شیر بیشتر شود. قبل از شروع به شیردهی از بالش هایی استفاده کنید که از بازوها، سر و گردن شما حمایت کرده و شما را در حالت راحت تری قرار می دهند. حتما پاهای خود را روی سطحی مناسب قرار دهید تا هنگام شیردهی در حالت آرامش باشید.

شیر مادر یکی از بهترین غذاها برای رشد فکری و جسمی کودک می باشد. هم چنین علاوه بر فواید فراوان برای

نوزاد، روند شیردهی برای مادران نیز از مزیت های فراوانی برخوردار است. فرایند شیردهی موجب افزایش سوخت و ساز شده و باعث می شود که بدن کالری اضافه دریافتی روزانه را بسوزاند، بنابراین می تواند به مادر در کاهش سریع تر اضافه وزن ناشی از دوران بارداری کمک کند.

اکسی توسین هورمونی می باشد که در هنگام فرایند زایمان در بدن مادر ترشح می شود تا روند زایمان را آسان تر و از خونریزی جلوگیری کند. فرایند شیردهی باعث ترشح هورمون اکسی توسین شده و موجب می شود تا رحم مادر منقبض شده و به اندازه قبل از دوران بارداری باز گردد. همچنین ترشح این هورمون میزان خونریزی های احتمالی پس از زایمان را نیز کاهش می دهد.

افسردگی پس از زایمان نوعی از بیماری افسردگی است که معمولا کمی پس از تولد نوزاد رخ داده و درصدی از مادران را تحت تاثیر قرار می دهد.

مطالعات نشان می دهند ترشح هورمون اکسی توسین در مادرانی که به نوزاد خود شیر می دهند می تواند از بروز افسردگی مزمن جلوگیری کند.

همچنین شیردهی خطر ابتلا به برخی از بیماری ها و سرطان ها را در مادران کاهش می دهد.

شیردهی احتمالا می تواند میزان ابتلا به سرطان پستان و تخمدان را کاهش دهد. همچنین برخی مطالعات نشان می دهند شیردهی می تواند موجب کاهش ریسک ابتلا به فشار خون، بیماری های قلبی عروقی و دیابت نیز شود. استمرار در فرایند شیردهی منظم، تخمک گذاری را برای مدتی متوقف می کند.

این توقف در چرخه ی قاعدگی موجب جلوگیری از بارداری های ناخواسته و افزایش زمان بین بارداری ها می شود.



**ACTOTECH**  
Together from Innovation to Production

## تولید شکر شیرین تر و بذریه های هیبرید صیفی بات در گروه اکتور

روز در دنیاست و در ایران به مرحله اجرایی رسیده است. وی ادامه داد: این امر بدون تغییر در ماده اولیه شکر و تنها با تغییر در شکل مولکولی انجام می شود و منجر به شیرینی چند برابری و کاهش ۳۰ درصدی مصرف شکر در کشور می شود، بدون این که ماده غیرطبیعی به آن اضافه شود.

وی در ادامه صحبت های خود با بیان این که برای تحقق امنیت غذایی کشور بسیار حائز اهمیت است که بذریه های محصولات گلخانه ای از جمله سبزی و صیفی در داخل کشور تولید شود گفت: بر اساس بررسی ها و اقدامات انجام شده، تولید بذریه هیبرید نیز در دست بررسی و اقدام برای تولید است.

صنعت هم نیازهایی داشت که از طریق دانشگاه تامین نمی شد؛ به طور کلی این ارتباط بین دو بخش برقرار نبود.

در همین راستا گروه اکتور در حوزه های دارو و غذایی به طور جدی وارد شد و پروژه های جدیدی را تعریف کرده است.

علیرضا ابراهیمی مدیر بازرگانی آماده لذیذ نیز اظهار داشت: بر اساس فعالیت این سایت طرح های دانشجویی در حوزه صنایع غذایی و دارویی به عرصه وارد می شوند که در شروع فعالیت دو پروژه مهم بخش کشاورزی و صنایع غذایی به مرحله اجرایی می رسد.

یکی از این طرح های بزرگ، تولید شکر سبک در کشور است که موضوع علمی

شروع کردیم، در واقع اکتوتک اولین گام برای این کار است.

مدیر عامل شرکت آماده لذیذ ادامه داد: با توجه به شرایط کنونی جهان، سریا نکه داشتن این مجموعه بزرگ کار بسیار سختی است ولی همه پرسنل این مجموعه تمام تلاش خود را می کنند تا شرکت شرایط خوبی داشته باشد. همان طور که مشاهده می کنید ما موفق شدیم مجموعه جدیدی تاسیس کنیم و این خانواده را بزرگتر کنیم.

در ادامه مراسم دکتر محمد پیرورام عضو هیئت مدیره و مدیر اجرایی گروه اکتور گفت: تا پیش از این بسیاری از پروژه های تحقیقاتی تجاری سازی نمی شدند و این پروژه ها با واقعیات صنعت متفاوت بودند و در عین حال

به گزارش روابط عمومی گروه اکتور، سایت شتاب دهنده صنایع غذایی و دارویی اکتوتک شنبه هفتم تیر ماه ۱۳۹۹ در فضایی بالغ بر ۵۴۰ متر مربع در ارک علم و فناوری دانشگاه صنعتی شریف با حضور معاون علمی فناوری رئیس جمهور افتتاح شد.

در ابتدای این مراسم دکتر علی نراقی مدیر عامل شرکت آماده لذیذ، با اشاره به وضعیت کنونی کشور و تلاش گروه اکتور در راه اندازی شتاب دهنده دارویی غذایی اکتوتک گفت: این مجموعه حاصل تفکر به وجود آمدن حلقه ارتباط بین صنعت و دانشگاه است.

وی افزود: آرزوی پدرم همواره این بود که دانشگاه را با صنعت پیوند دهیم؛ ما بعد از چندین سال این کار را



کاش...

# آکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



**ACTOFEN**<sup>®</sup>  
*extra*  
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

## 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.

**ACTOVERCO**

Together for a healthy future

[www.actoverco.com](http://www.actoverco.com)

آیا تصمیم به بارداری دارید؟ در این مقاله به شما کمک می‌کنیم تا پیش از بارداری انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید.

مراقبت پیش از بارداری؛ موضوعی که بیشترین اهمیت را دارد

تغذیه خوب، سلامت عمومی و ورزش مهم‌ترین جنبه‌های لازم قبل از بارداری است.

قبل از بارداری به پزشک خود مراجعه کنید و در مورد رژیم غذایی، سبک زندگی، داروها، مکمل‌ها و مولتی‌ویتامین‌های مصرفی خود توضیح دهید. همچنین سابقه پزشکی خانوادگی و همه مسائلی که نگران‌تان می‌کند را با پزشک در میان بگذارید. پزشک، توصیه‌های لازم را در مورد مراقبت‌های قبل از بارداری به شما می‌دهد.

# آمادگی برای بارداری سالم‌تر



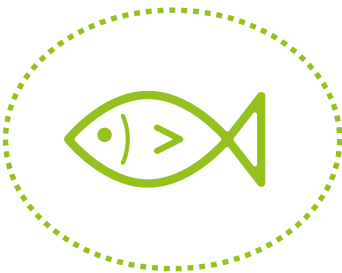
سقط جنین، زایمان زودرس، کاهش وزن هنگام تولد و تأخیر در رشد نوزاد شود.

اگر آب آشامیدنی شما دارای آلودگی است بهتر است از فیلترهای تصفیه آب استفاده کنید.

## مصرف ماهی در رژیم غذایی

بسیاری از خانم‌ها نگران جیوه موجود در ماهی هستند.

اما شما نباید از فواید مصرف ماهی‌ها نیز غافل شوید؛ ماهی سرشار از پروتئین است، چربی کمی دارد، منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است برای رشد مغز و بینایی نوزاد مفید است و احتمال خطر زایمان زودرس را کاهش می‌دهد.



برای کاهش خطر، بهتر است از مصرف برخی ماهی‌ها خودداری کنید. FDA توصیه می‌کند تا هفته‌ای ۳۴۰ گرم (۲ وعده غذایی) ماهی مصرف کنید. میگو، ماهی تن و تیلاپیا سرب کمتری دارند.

به طور کلی، ماهی‌هایی که از رودخانه‌ها صید می‌شوند سرب بیشتری دارند.

## آفت‌کش‌ها

شکی نیست که قرار گرفتن در معرض برخی از آفت‌کش‌ها موجب ناباروری یا به خطر افتادن بارداری، از جمله سقط جنین و نقایص مادرزادی می‌شود.

در حیاط خانه از آفت‌کش‌های طبیعی استفاده کنید. اما با آفت‌کش‌هایی که در مواد غذایی وجود دارد چه باید کرد؟

از سرب است و یا از شیرهای برنجی



استفاده می‌کنید، مقادیر قابل توجهی سرب وارد آب آشامیدنی شما می‌شود. قرار گرفتن در معرض مقادیر بالای سرب در دوران بارداری می‌تواند باعث

به دست آوردن تمام زنانی که در سن باروری هستند، قبل از بارداری و در سه ماه اول بارداری، باید روزانه از مکمل‌ها یا مولتی‌ویتامین‌هایی مصرف کنند که حاوی ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک باشد.

## نوشیدن آب به مقدار کافی

به طور کلی، نوشیدن آب از شیر آب بی‌خطر است. بهتر است بدانید، اگر در منزل شما جنس لوله‌ها از سرب است، یا جنس لچیم کاری روی لوله‌های مسی



سیگار نکشید و نوشیدنی‌های الکلی مصرف نکنید. همچنین مصرف کافئین را محدود کنید. وزن متناسب خود را حفظ کنید و اگر مشکلاتی هم چون دیابت دارید آن را کنترل کنید. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. مصرف میوه، سبزیجات و غلات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. اطمینان حاصل کنید که در رژیم غذایی‌تان به اندازه کافی اسید فولیک دریافت می‌کنید. برای این منظور، غلات غنی شده، لوبیا و نخود فرنگی، مرکبات، اسفناج و مارچوبه مصرف کنید. اسید فولیک از نقص‌های مادرزادی مغز و ستون فقرات نوزاد پیشگیری می‌کند.

ممکن است نتوانید مقدار کافی از اسید فولیک را از طریق رژیم غذایی

# ActoP<sup>®</sup>

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

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. قبل از مصرف دارو، لیفلت را مطالعه نمایید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

گرم کردن مواد غذایی در مایکروویو استفاده کنید.

از لباس هایی استفاده کنید که نیازی به خشک شویی ندارند یا اگر مجبور هستید لباسی را به خشک شویی بدهید، بعد از خشک شویی، لباس را در محیط بیرون از خانه آویزان کنید تا در معرض هوای آزاد قرار بگیرد.



### قبل از بارداری و سموم؛ آنچه آقایان باید بدانند

بهبتر است همسران نیز قبل از بارداری در سلامت کامل باشد.

بر اساس اعلام انستیتوی ملی ایمنی و بهداشت شغلی، قرار گرفتن مداوم در معرض بعضی سموم (مانند سموم دفع آفات، کودهای شیمیایی، سرب، جیوه، مواد نفتی و شیمیایی، پرتودرمانی و غیره) می تواند کیفیت و کمیت اسپرم را پایین بیاورد و احتمالاً منجر به سقط جنین در بارداری شریک زندگی آن ها شود.

بهبتر است پدران آینده نیز برای جلوگیری از ورود سموم به بدنشان، از همان دستورالعمل هایی که شما انجام می دهید پیروی کنند.

هم چنین آقایان نیز باید به پزشک مراجعه کنند تا با نکات مهم در مورد مراقبت های پیش از زایمان آشنا شوند.

اگرچه هنوز هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد مصرف غذا های طبیعی (ارگانیک) تضمینی بر بارداری سالم تر است، اما بهتر است تا حد امکان در معرض بقایای آفت کش ها قرار نگیرید.

### محصولات تمیز کننده منزل

ممکن است بخواهید در مورد نحوه تمیز کردن خانه هم فکر کنید.

برخی از محصولات تمیز کننده حاوی حلال هایی هستند که اگر زیاد در معرض آن ها قرار بگیرید بسیار خطرناک هستند.

محصولات تمیز کننده طبیعی در بازار وجود دارند که حاوی مواد شیمیایی خطرناک نیستند.

به دنبال مواردی باشید که فاقد حلال های خطرناک، عطر، کلر یا آمونیاک باشند. خودتان هم می توانید مواد تمیز کننده تهیه کنید.

جوش شیرین می تواند به عنوان پاک کننده پودری برای تمیز کردن چربی، گلدان ها و قابلمه ها، سینک، وان و اجاق استفاده شود.

از محلول سرکه و آب نیز می توان برای تمیز کردن میزها، پنجره ها و سایر سطوح استفاده کرد.



### آیا ظروف پلاستیکی و خشک شویی ضرری ندارد؟

بعضی از ظروف بسته بندی پلاستیکی حاوی فتالات هستند، ممکن است این ماده شیمیایی هنگام گرم شدن غذا با مایکروویو، وارد غذا شود.

از ظروف شیشه ای برای نگهداری و

باید چه کاری انجام دهم؟  
چنان چه عارضه جانبی پیش آمد، چه کار کنم؟

### ۳. اضافه کردن دارو به درمان قبلی

آیا من به درمان دیگری به جز این دارو نیاز دارم؟  
آیا من باید به پزشک خود در رابطه با داروهایی که در حال حاضر مصرف می‌کنم، توضیح دهم؟  
آیا این دارو با داروهای دیگر من تداخل دارد؟  
اگر با مصرف این دارو، به عارضه خاصی شک کردم چه اقدامی کنم؟  
آیا من می‌توانم مصرف همزمان چند دارو را باهم مدیریت کنم؟

### ۴. مروری بر داروها

آیا نیاز دارم که همه داروهای مصرفی ام را در لیستی وارد کنم؟  
هر دارو را تا چه زمانی باید مصرف کنم؟  
آیا دارویی را بیش از زمان مورد نیاز مصرف می‌کنم؟  
آیا پزشک، داروهای من را به طور منظم بررسی می‌کند؟  
هر چند وقت یک بار باید داروهای مصرفی ام را مرور کنم؟

### ۵. قطع مصرف دارو

چه زمانی باید هر دارو را قطع کنم؟  
کدام یک از داروهای من نباید ناگهانی قطع شود؟  
چنان چه یکی از داروهایم تمام شد، باید چه کار کنم؟  
چنان چه به دلیل عارضه ناخواسته مجبور به قطع دارو شدم، این عارضه را به کجا و چگونه گزارش کنم؟  
با داروهای باقی مانده یا تاریخ مصرف گذشته چه باید کرد؟



# ایمنی بیمار

گردآوری و ترجمه: دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

## ایمنی بیمار چیست؟

ایمنی بیمار یکی از ارکان اصلی کیفیت سیستم درمان است و در واقع شناسایی خطر ها و تلاش در جهت کاهش آن ها می باشد. اما ساده ترین و جامع ترین تعریف این است: ایمنی بیمار یعنی دور بودن بیمار از خطر.

با توجه به جنبه های گوناگون ایمنی بیمار در این مقاله، نگاه کوتاهی به ایمنی بیمار در زمینه دارودرمانی می اندازیم:

## ایمنی بیمار در ارتباط با مصرف دارو

دارودرمانی یکی از رایج ترین روش های درمانی موجود در سیستم سلامت هر کشور است. ایمنی ناشی از مصرف دارو در واقع پیشگیری از هر گونه خطای ناشی از مصرف دارو در بیمار می باشد.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، ۵ گام موثر جهت تامین ایمنی بیمار در ارتباط با مصرف دارو شامل موارد زیر می باشد:

رعایت این موارد چه از طرف بیمار و چه از طرف فرد مراقب (پزشک/پرستار/داروساز

و یا کادر درمان) باعث کاهش چشم گیر عوارض ناشی از دارودرمانی می شود. در هر گام، ۵ پرسش کلیدی از طرف بیمار مطرح می شود که باید به طور دقیق و واضح از طرف کادر درمان پاسخ داده شود.

### ۱. شروع دارو درمانی:

نام دارو چیست و به چه منظور استفاده می شود؟  
خطرات و عوارض محتمل ناشی از مصرف دارو چیست؟  
آیا روش یا داروی دیگری جهت درمان بیماری وجود دارد؟  
چگونه راجع به حساسیت یا سایر عوارض ناشی از مصرف دارو با پزشک خود صحبت کنم؟  
نحوه نگهداری دارو چگونه باید باشد؟

### ۲. در زمان شروع گرفتن دارو

در هر مرحله، باید چه زمانی و چه مقداری از دارو را مصرف کنم؟  
چگونه باید دارو را مصرف کنم؟  
آیا مورد خاصی در ارتباط با مصرف غذا و نوشیدنی در حین مصرف دارو وجود دارد؟  
اگر دوز مصرفی دارو را فراموش کردم

## چرا مباحث مرتبط با ایمنی بیمار اهمیت دارد؟

ایمنی بیمار یک دغدغه جهانی در زمینه سلامت است که بیماران را در تمامی عرصه های ارائه خدمات سلامت در کلیه کشورهای جهان اعم از توسعه یافته یا در حال توسعه، تحت تاثیر قرار می دهد.

مطالعات پژوهشی نشان داده اند که به طور متوسط حدود ۱۰ درصد از تمام موارد بستری، بیماران به درجات مختلف دچار عارضه ناشی از خطاهای پزشکی می شوند که برآورد می گردد تا ۷۵ درصد از این خطا ها قابل پیشگیری می باشند.

مراقبت و خدمات درمانی غیر ایمن علاوه بر تحمیل رنج به انسان، هزینه اقتصادی سنگینی نیز به بار می آورد. در واقع چنین تخمین زده می شود که بین ۵ تا ۱۰ درصد هزینه های مربوط به سلامت، ناشی از خدمات درمانی غیر ایمن می باشد که منجر به آسیب بیماران می گردد. در این میان سهم نارسایی سیستم ها بیش از نقش افراد است.



KILLS 99.99%  
OF BACTERIA

محلول میکروزد

**MICROZED**

کشتی باکتریال

حلوای نرم کننده دست



[www.microzed.com](http://www.microzed.com)

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

علامت فوق را دارید و یا اینکه علایم جدید و غیر معمولی پیدا کردید حتما به پزشک مراجعه کنید.

## انواع سرطان تخمدان

تخمندان ها از سه نوع سلول تشکیل شده اند که هر کدام می تواند منجر به یک نوع سرطان شود.

• تومورهای اپیتلیال در بافت دیواره بیرونی تخمدان ها به وجود می آید که حدود ۹۰ درصد سرطان های تخمدان از این نوع هستند.

• تومورهای استروما در سلول های تولیدکننده هورمون ایجاد می شوند که ۷ درصد از سرطان های تخمدان از این نوع هستند.

• تومور سلول های ژرمینال در سلول های تولیدکننده تخمک ایجاد می شوند که این نوع از سرطان نادر است.

## کیست تخمدان

کیست تخمدان تجمعی از مایعات و هوا است که در داخل و یا سطح تخمدان به وجود می آید. اکثر کیست ها به طور طبیعی در زمان تخمک گذاری به وجود می آیند. این کیست ها اغلب باعث بروز علایم خفیفی مثل نفخ شده و بدون درمان خاصی هم از بین می روند.

اکثر کیست های تخمدان سرطانی نیستند و به آن ها کیست خوش خیم گفته می شود. اگرچه، تعداد کمی هم می توانند سرطانی باشند.

زمانی وجود کیست ها نگران کننده می شود که در حال تخمک گذاری نباشید. تخمک گذاری در زنان بعد از یائسگی متوقف می شود.

اگر کیست تخمدان بعد از یائسگی به وجود آید، پزشک برای بررسی بیشتر آزمایش های بیشتری انجام می دهد تا علت به وجود آمدن کیست ها، به

سرطان تخمدان زمانی اتفاق می افتد که سلول های غیر طبیعی در تخمدان شروع به تکثیر غیر قابل کنترل کرده و باعث به وجود آمدن تومور می شوند. این تومور اگر تحت درمان قرار نگیرد، سایر قسمت های بدن را نیز درگیر می کند که به این حالت سرطان تخمدان متاستاتیک گفته می شود. تخمدان ها دو غده تولید مثل زنانه هستند که سلول های تخمک را تولید می کنند. هم چنین، هورمون های استروژن و پروژسترون نیز توسط تخمدان ها تولید می شوند. اگرچه سرطان تخمدان اغلب دارای علایم هشدار دهنده است، اما علایم اولیه مبهم بوده و می تواند به راحتی نادیده گرفته شوند.

# سرطان تخمدان چیست؟



## علایم اولیه سرطان تخمدان

ممکن است خیلی راحت از علایم سرطان تخمدان غافل شد، چرا که علایم اولیه آن شبیه به بیماری های شایع و زودگذر دیگری است.

### علایم اولیه شامل موارد زیر است:

- نفخ، فشار و درد شکم
- احساس پر بودن غیر طبیعی معده بعد از خوردن غذا
- مشکل در غذا خوردن
- افزایش ادرار

• افزایش نیاز به دفع ادرار

دیگر علایم سرطان تخمدان عبارت است از:

- خستگی
- سوء هاضمه
- سوزش سردل
- یبوست
- کمردرد
- قاعدگی نامنظم
- مقاربت دردناک
- درماتومیوزیت (یک بیماری التهابی نادر که می تواند باعث بثورات

پوستی، ضعف و التهاب عضلات شود) علایم فوق ممکن است به دلایل متعددی رخ دهند و صرفا به علت سرطان تخمدان بروز نمی کنند. بسیاری از زنان گاهی یک یا چند یک از علایم فوق را تجربه می کنند. این علایم اغلب موقت هستند و در اکثر مواقع به درمان های ساده پاسخ می دهند. اگر علت بروز علایم سرطان تخمدان باشد، علایم ادامه خواهد داشت و در اغلب موارد، با رشد تومور علایم شدید تر می شوند. اگر برای مدت طولانی، یکی یا چند

خصوصاً اگر بزرگ باشند و بعد از چند ماه از بین نروند را پیدا کند.

## عوامل خطر زای سرطان تخمدان

علت اصلی سرطان تخمدان نامشخص است. عوامل زیر می‌تواند خطر ابتلا را افزایش دهند:

- سابقه خانوادگی سرطان تخمدان
- جهش ژنتیکی ژن‌های مرتبط با سرطان تخمدان همانند BRCA1 یا BRCA2
- سابقه سرطان سینه، رحم یا روده بزرگ
- چاقی
- سابقه استفاده از برخی داروهای باروری یا هورمون درمانی
- عدم بارداری
- آندومتریوز
- سن بالا؛ در اکثر موارد سرطان تخمدان بعد از یائسگی به وجود می‌آید.

ممکن است بدون داشتن عوامل خطر هم، شخص به سرطان تخمدان مبتلا شود. هم چنین، داشتن هریک از عوامل خطر ذکر شده لزوماً به معنی ابتلا به سرطان تخمدان نیست.

## نحوه تشخیص سرطان تخمدان چگونه است؟

اگر پزشک این نوع از سرطان را در مراحل اولیه تشخیص دهد، درمان آن بسیار راحت‌تر خواهد بود. اگرچه تشخیص این بیماری کار ساده‌ای نیست.

تخمدان‌ها در داخل حفره شکمی قرار دارند، بنابراین بعید است که وجود تومور را احساس کنید. از طرفی غربالگری تشخیصی معمول برای سرطان تخمدان در دسترس نیست. به همین دلیل بسیار مهم است که علائم غیر معمول یا مداوم را به پزشک گزارش دهید.

اگر پزشک شما نگران سرطان تخمدان است، احتمالاً معاینه لگنی را

توصیه می‌کند.

انجام معاینه لگنی می‌تواند به پزشک شما کمک کند تا همه چیز را بررسی کند.

هم چنین، پزشک ممکن است آزمایش‌های زیر را نیز انجام دهد:

- سونوگرافی ترانس واژینال
- سی تی اسکن شکمی و لگنی
- آزمایش خون جهت اندازه‌گیری سطح آنتی ژن‌های سرطانی
- بیوپسی

## مراحل سرطان تخمدان

بر اساس میزان گسترش سرطان، پزشک می‌تواند تشخیص دهد که بیمار در کدام مرحله قرار دارد. چهار مرحله وجود دارد و هر مرحله شامل چند مرحله دیگر است.

### مرحله ۱

مرحله اول سرطان تخمدان از سه مرحله تشکیل شده است:

- **مرحله a.1** در این مرحله سرطان محدود به یک تخمدان است.
- **مرحله b.1** در این مرحله سرطان هر دو تخمدان را درگیر می‌کند.
- **مرحله c.1** در این مرحله سلول‌های سرطانی در خارج از تخمدان‌ها هم وجود دارند.

### مرحله ۲

در مرحله دو، تومور سایر قسمت‌های لگن را نیز درگیر کرده است.

### مرحله ۳

در این مرحله سرطان به خارج از حفره لگنی یعنی حفره شکمی، سیستم لنفاوی حفره شکمی و قسمت بیرونی کبد و طحال نفوذ کرده است.

## مرحله ۴

در مرحله ۴، سرطان متاستاز پیدا کرده و خارج از حفره لگنی، حفره شکمی و سیستم لنفاوی آن و حتی کبد و ریه‌ها را نیز درگیر کرده است.

## درمان سرطان تخمدان

درمان بسته به این موضوع که سرطان تا چه حد پیشرفت کرده باشد، متفاوت است.

این درمان ممکن است شامل دو یا چند مورد از موارد زیر باشد:

- شیمی‌درمانی
  - پرتو‌درمانی
  - درمان هدفمند
  - هورمون‌درمانی
  - عمل جراحی
- جراحی، درمان اصلی سرطان تخمدان است.

هدف از جراحی، برداشتن تومور است. هیستریکتومی یا برداشتن کامل یا بخشی از رحم، اغلب ضروری است. ممکن است پزشک توصیه کند تا هر دو تخمدان، لوله فالوپ، غدد لنفاوی مجاور و بافت لگنی درگیر نیز برداشته شود.

## آیا می‌توان از بروز سرطان تخمدان پیشگیری کرد؟

هنور هیچ راه اثبات شده‌ای برای حذف خطر ابتلا به سرطان تخمدان پیدا نشده است. با این وجود، روش‌هایی برای کاهش خطر ابتلا وجود دارد.

**عواملی که نشان داده شده می‌توانند میزان خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش دهند عبارتند از:**

- مصرف قرص‌های خوراکی ضد بارداری
- شیردهی

• بارداری

• جراحی روی اندام‌های تولید مثل (مانند بستن لوله یا هیستریکتومی)

## نرخ بقا

نرخ بقا درصد زنانی است که در یک مرحله خاص از بیماری می‌توانند تعداد سال‌های معینی را زندگی کنند. برای مثال، نرخ بقا پنج ساله درصد بیماران است که بیماری در آن‌ها در مرحله خاصی تشخیص داده شده و بعد از تشخیص پزشک حداقل پنج سال زندگی کرده‌اند. سرطان تخمدان اپیتلیال شایع‌ترین نوع سرطان تخمدان است.

انجمن سرطان آمریکا میزان بقای نسبی این نوع از سرطان تخمدان را به شرح زیر اعلام کرده است:

**مرحله اول: ۷۱ درصد**

**مرحله دوم: ۶۱ درصد**

**مرحله سوم: ۲۸ درصد**

**مرحله چهارم: ۱۹ درصد**

زمانی که سرطان در مراحل ابتدایی تشخیص و درمان شود، میزان بقا بیش از ۹۰ درصد خواهد بود.

## چشم‌انداز بیمار

چشم‌انداز شما به عوامل مختلفی از جمله مرحله سرطان در هنگام تشخیص، وضعیت سلامت کلی و میزان پاسخ بدن شما به درمان بستگی دارد.

هر سرطان منحصر به فرد است، اما مرحله سرطان مهم‌ترین شاخص برای تعیین چشم‌انداز است.

# درمان ریزش مو

در شماره قبل مجله سلام سلامت در مورد انواع ریزش مو و علل آن توضیح دادیم. در این شماره به راه های تشخیص و درمان ریزش مو می پردازیم.

## تشخیص

قبل از تشخیص، احتمالاً پزشک شما را معاینه می کند و در مورد رژیم غذایی، روش مراقبت از مو و سابقه بیماری یا سابقه خانوادگی از شما سوالاتی می پرسد. ممکن است آزمایش های زیر نیز نیاز باشد:

■ آزمایش خون

■ آزمایش کشتش. پزشک به آرامی تعدادی از تارهای موی یک ناحیه از سر را می کشد، تا ببیند چند تار مو می ریزد.

## درمان

درمان دارویی:

اگر ریزش موی شما به علت بیماری زمینه ای باشد، درمان آن بیماری ضروری است. اگر داروی خاصی سبب ریزش مو شده باشد، ممکن است پزشک برای چند ماه، دستور به قطع مصرف دارو بدهد.

داروهای متداول برای ریزش مو عبارتند از:

■ **ماینوکسیدیل:** شکل مایع، فوم و شامپوی این دارو به نسخه پزشک

نیاز ندارد. به طور معمول، برای تاثیر بیشتر، خانم ها روزانه یک بار و آقایان روزانه دوبار آن را روی پوست سر می مالند.

محصولاتی که حاوی ماینوکسیدیل هستند به رشد مجدد مو یا کند کردن سرعت ریزش مو کمک می کنند.

حداقل ۶ ماه زمان لازم است تا دارو تاثیر کرده و از ریزش بیشتر جلوگیری کند و رشد مجدد موها شروع شود. در صورت موثر بودن دارو، باید هم چنان به مصرف آن ادامه داده شود.

از عوارض جانبی احتمالی ماینوکسیدیل، خارش کف سر و رشد موهای ناخواسته در کنار صورت و دست ها است.

■ **فیناستراید:** این دارو نیاز به تجویز پزشک دارد و برای آقایان مورد استفاده قرار می گیرد. روزانه یک قرص مصرف می شود. مقدار ریزش مو در بسیاری از آقایان که از این دارو مصرف کرده اند، کم شده و برخی شاهد رشد مجدد موها نیز

بوده اند. ممکن است چند ماه زمان لازم باشد تا متوجه تاثیر آن شوید. برای حفظ تاثیرات این دارو باید به مصرف آن ادامه داده شود.

از جمله عوارض جانبی نادر این دارو کاهش میل جنسی و عملکرد جنسی و افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات است. زنانی که باردار هستند یا ممکن است باردار شوند، باید از تماس با خرده های این قرص خودداری کنند.

■ **دوآستراید:** از این دارو برای درمان بزرگی خوش خیم پروستات استفاده می شود. در حالی که این دارو تاییدیه FDA برای درمان ریزش مو را ندارد، گاهی پزشکان از آن برای درمان طاسی با الگوی مردانه استفاده می کنند؛ این دارو شبیه به فیناستراید عمل می کند اما موثر تر از آن است.

■ **آنتی آندروژن ها:** آندروژن ها شامل تستوسترون و سایر هورمون های مردانه هستند که می توانند سرعت ریزش مو را در خانم ها افزایش دهند. در زنانی که ماینوکسیدیل به

آن ها کمکی نکند، مصرف داروی ضد آندروژن اسپرونولکتون ممکن است برای درمان آلپسی آندروژنی تاثیر گذار باشد.

این دارو به خصوص برای زنانی که به سندرم تخمدان پلی کیستیک مبتلا هستند موثر است، چرا که میزان تولید آندروژن در این افراد بیشتر است.

پزشکان معمولاً اسپرونولکتون را به همراه داروی ضد بارداری خوراکی برای زنان در سنین باروری تجویز می کنند. (فردی که یکی از این داروها را مصرف می کند نباید باردار شود زیرا می تواند باعث ناهنجاری های دستگاه تناسلی در جنین پسر شود). عوارض جانبی احتمالی این دارو شامل افزایش وزن، کاهش میل جنسی، افسردگی و خستگی است.

■ **مکمل آهن:** کمبود آهن می تواند از جمله دلایل ریزش مو در برخی از خانم ها باشد. پزشک از طریق آزمایش خون می تواند سطح آهن را بررسی کند و اگر فرد کمبود آهن



# اکتوپین

## درد را هدف می‌گیرد

چروک و از بین بردن چربی های ناخواسته، از مزوتراپی برای درمان ریزش مو نیز استفاده می‌شود. به کمک این روش عصاره های طبیعی گیاهان، ویتامین ها یا داروهایی مانند فیناستراید و ماینوکسیدیل را به داخل پوست سر تزریق می‌کنند که محلول مورد استفاده برای هر فرد متفاوت است.

مزوتراپی عدم تعادل هورمونی در داخل و اطراف فولیکول را تصحیح می‌کند؛ مواد مغذی را به مو می‌رساند و گردش خون را تقویت می‌کند.

### عمل جراحی کاشت مو

در رایج ترین نوع ریزش موی دائمی، فقط قسمت بالای سر تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

از طریق کاشت مو یا جراحی ترمیمی می‌توان بهترین نتیجه را از موهای باقی مانده گرفت.

در طی یک عمل کاشت مو، موها از بخشی از سر که مو دارد، برداشته می‌شود و در نقاطی که مویی وجود ندارد پیوند زده می‌شود.

برای این عمل نیازی به بستری شدن در بیمارستان نیست، اما به دلیل دردناک بودن، از آرام بخش و مسکن استفاده می‌شود.

خطرات احتمالی شامل خونریزی، کبودی، التهاب و عفونت است. برای نتیجه مطلوب ممکن است به بیش از یک عمل جراحی نیاز باشد. در نهایت، ریزش موی ارثی با وجود عمل جراحی هم پیشرفت خواهد کرد.

داشته باشد با مصرف مکمل های آهن می‌توان از ریزش مو جلوگیری کرد.

■ **سایر مکمل ها:** مکمل هایی که حاوی ویتامین های گروه ب و برخی آمینو اسید ها مثل سیستین هستند می‌توانند به کاهش ریزش و رشد مجدد مو کمک کنند.

### درمان های غیر جراحی

■ **پی آر پی:** یا پلاسمای غنی از پلاکت، برای درمان ریزش مو، شامل سه مرحله می‌باشد؛ ابتدا مقداری خون از فرد گرفته می‌شود. سپس، نمونه خون درون دستگاهی به نام سانتریفیوژ قرار می‌گیرد و پلاکت ها جداسازی شده و سپس در پوست سر تزریق می‌شود.

به نظر می‌رسد پی آر پی، رشد طبیعی موها را تحریک می‌کند و با تامین خون بیشتر برای فولیکول ها و افزایش ضخامت مو، روند رشد مو را حفظ می‌کند.

استفاده از پی آر پی برای برخی افراد ممنوع است:

■ افرادی که در حال مصرف رقیق کننده های خون هستند،

■ افرادی که زیاد سیگار می‌کشند،

■ افراد مبتلا به عفونت حاد یا مزمن،

■ افراد مبتلا به سرطان.

■ افرادی که اختلال عملکرد پلاکتی دارند،

■ افرادی که کمبود پلاکت دارند.

■ **مزوتراپی:** علاوه بر درمان چین و



## اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

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

# ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO

Together for a healthx future

www.actoverco.com

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hair-loss/diagnosis-treatment/drc-20372932>  
<https://www.healthline.com/health/mesotherapy>  
<https://www.healthline.com/health/prp-for-hair-loss#risks>

# ماه پیش را سلام سلامت بفهاند بایزه بگیرد



این ماه تو برنده جایزه  
۵۰۰ هزار تومانی  
سلام سلامت باش

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

پاسخ خود را به شماره

۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱

ارسال فرمایید

مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ شهریور

کدام یک از موارد زیر از علایم بیماری سندرم تخمدان پلی کیستیک نمی باشد؟

افزایش وزن

۳

رشد مو زائد

۱

خواب آلودگی

۴

قاعدگی های نامنظم

۲

سلام سلامت



# فارماکتوویژیرانس چیست؟

دکتر بهارک مهدی پور

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

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

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

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

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

## چه مواردی را باید گزارش کنید؟

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

## چگونه باید عوارض دارویی را گزارش کرد؟

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

شماره تماس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۱۰۰

فکس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ (داخلی ۱۲۹۹)

آدرس پست الکترونیک: pvs@actoverco.com

# پسوریازیس چیست؟

دکتر الهام یوسفی (داروساز)

## پسوریازیس چیست؟

پسوریازیس یک بیماری مزمن خودایمنی است که باعث رشد سریع سلول های پوستی می شود. این سلول ها باعث پوسته پوسته شدن سطح پوست می شوند.

انباشته شدن این سلول های پوستی جدید روی یکدیگر سبب ایجاد ضایعات ضخیم و فلس مانند روی سطح پوست می شود که "پلاک" نام دارند.

التهاب و قرمزی فلس ها یکی از نشانه های بسیار رایج این بیماری می باشد. مقیاس های پسوریاتیک معمولی به رنگ سفید و قره ای است و در صورت پیشرفت بیماری لکه های ضخیم و قرمز ایجاد می شود. بعضی اوقات، این فلس ها ترک خورده و منجر به خونریزی می شوند.

پسوریازیس نتیجه فرایند تولید سریع پوست است. به طور معمول، سلول های پوستی در اعماق پوست رشد می کنند و به آرامی به سطح می رسند و سرانجام ریزش می کنند. چرخه زندگی معمولی یک سلول پوستی یک ماه است.

در مبتلایان به پسوریازیس، این فرایند تولید ممکن است فقط طی چند روز اتفاق بیفتد. به همین دلیل سلول های پوستی قبلی وقت ندارند تا ریزش پیدا کنند. این تولید بیش از حد سریع منجر به ایجاد فلس های پوستی می شود.

فلس ها یا پلاک ها به طور معمول روی مفاصل، مانند آرنج و زانو شکل می گیرند. آن ها ممکن است در هر

نقطه از بدن ایجاد شوند، از جمله:

- دست ها
- پا
- گردن
- پوست سر
- صورت

انواع کمتری از پسوریازیس، ناخن ها، دهان و نواحی اطراف دستگاه تناسلی را تحت تأثیر قرار می دهد.

پسوریازیس معمولاً با بروز علائم دیگری نیز همراه است؛ از جمله:

- دیابت نوع ۲
- بیماری التهابی روده
- بیماری قلبی
- آرتریت پسوریاتیک
- اضطراب
- افسردگی

## چه عواملی باعث پسوریازیس می شود؟

پزشکان هنوز به صورت قطعی مطلع نیستند که علت این بیماری چیست. با این حال، طی چندین دهه تحقیقات، یک ایده کلی در مورد دو عامل محتمل است: ژنتیک و نقص در سیستم ایمنی.

## انواع مختلف پسوریازیس و علائم آن چگونه است؟

### • پسوریازیس پلاکی

پسوریازیس پلاکی شایع ترین نوع می باشد. این نوع پسوریازیس در ۸۰ تا ۹۰ درصد مبتلایان به پسوریازیس دیده

می شود، پسوریازیس پلاکی اغلب همراه با نشانه های زیر است:

- پوسته های ضخیم که از سطح پوست جدا می شوند و پلاک نامیده می شوند.
- برخی پلاک ها با پوسته ای سفید-قره ای خشک و نازک پوشانده شده اند.
- اندازه پلاک ها متفاوت است.
- گاهی اوقات پلاک های مشابه به یکدیگر می پیوندند و تشکیل پلاک بزرگتری می دهند.
- پلاک ها معمولاً روی کف سر، آرنج ها، زانوها یا پایین کمر دیده می شوند.

### • پسوریازیس خالدار یا پسوریازیس قطره ای

وقتی فردی مبتلا به این نوع پسوریازیس می شود، اغلب، کاملاً ناگهانی، برآمدگی های بسیار کوچکی روی پوست او ظاهر می شوند.

این برآمدگی ها ناحیه وسیعی از پوست تنه بدن، پاها و بازو ها را درگیر می کنند. گاهی اوقات

ممکن است برآمدگی ها روی پوست صورت، کف سر و گوش ها نیز ایجاد شوند.



صرف نظر از محل ایجاد آن‌ها، رایج‌ترین ویژگی برآمدگی‌های پسوریازیس خالدار عبارتند از:

- کوچک و فلس مانند
- به رنگ قرمز متمایل به صورتی
- موقت بودن، بدان معنا که چند هفته یا چند ماه پس از ظاهر شدن، بدون هیچ درمانی خود به خود از بین می‌روند.
- پسوریازیس خالدار، پس از آن که از بین رفت دیگر ایجاد نمی‌شود، علت این مسئله هنوز مشخص نیست.

پسوریازیس خالدار در کودکان و نوجوانان مبتلا به عفونت‌هایی مثل عفونت‌های استرپتوکوکی شایع‌تر است.

### • پسوریازیس معکوس

این نوع پسوریازیس در مناطقی از بدن دیده می‌شود که پوست به هم می‌چسبند،

مثل زیر بغل، ناحیه تناسلی و خط باسن، در مناطقی که پسوریازیس معکوس ظاهر شود، نشانه‌های زیر مشهود است:

- ضایعات نارس قرمز و صاف
- ممکن است برخی ضایعات کوچک با یک پوشش نقره‌ای سفید پوشانده شده باشند.
- احساس درد و ناراحتی در مناطق درگیر پوست

### • پسوریازیس پوسچولار

درست است که مایع داخل این جوش‌های سفید عفونی به نظر می‌رسند، اما این طور نیست. این چرک‌دانه‌ها حاوی هیچ باکتری یا عامل دیگری نیستند که باعث گسترش عفونت شود.

مناطق مبتلا به پسوریازیس پوسچولار دارای علائم زیر هستند:

- قرمزی و تورم پوست که روی آن‌ها چرک‌دانه‌های کوچک سفید دیده می‌شود.
- احساس درد و ناراحتی بسیار شدید در مناطق درگیر پوست
- گاهی اوقات چرک‌دانه‌ها خشک می‌شوند و روی آن‌ها نقاط قهوه‌ای رنگ ظاهر می‌شود.

### • پسوریازیس ناخن

پسوریازیس ناخن که سبب تغییرات ناخن‌های دست و پا می‌شود می‌تواند در افراد مبتلا به هر نوع پسوریازیس ظاهر شود.

تقریباً نیمی از افراد مبتلا به پسوریازیس پلاکی، متوجه ظهور نشانه‌های پسوریازیس روی ناخن‌های دست خود نیز می‌شوند.

علائم پسوریازیس ناخن عبارت‌اند از:

- ایجاد فرورفتگی‌های کوچک روی

ناخن‌ها (که حفره ناخن نامیده می‌شوند)

- رنگ زیر یک یا چند ناخن به سفید، زرد یا قهوه‌ای تغییر می‌کند.

- ناخن‌ها خشن و شکننده می‌شوند.
- در برخی افراد ناخن از بستر خود جدا می‌شود.
- تجمع سلول‌های پوستی زیر یک یا چند ناخن افزایش می‌یابد و همین مسئله سبب جدا شدن ناخن از بستر خود می‌شود.

درمان و مراقبت درست از ناخن‌ها می‌تواند در کنترل پسوریازیس ناخن موثر باشد.

**انباشته شدن این سلول‌های پوستی جدید روی یکدیگر سبب ایجاد ضایعات ضخیم و فلس مانند روی سطح پوست می‌شود که "پلاک" نام دارند.**

### • پسوریازیس اریترودرمیک

این نوع پسوریازیس که بسیار خطرناک و تهدیدکننده حیات است، نیاز به مراقبت‌های فوری پوست دارد. فرد مبتلا به پسوریازیس اریترودرمیک متوجه علائم زیر می‌شود:

- پوست اغلب نواحی بدن حالت سوختگی دارد.
- تب و لرز شدید و احساس ضعف و بیماری
- ضعف عضلانی، ضربان سریع نبض و خارش شدید پوست

بیشتر افرادی که مبتلا به این نوع پسوریازیس می‌شوند، قبل از دچار شدن به پسوریازیس اریترودرمیک به یکی از انواع دیگر پسوریازیس مبتلا بوده‌اند. قبل از ظاهر شدن علائم پسوریازیس اریترودرمیک، فرد متوجه تشدید علائم پسوریازیس و عدم پاسخ به درمان می‌شود.

### • آرتريت پسوریازيس

زمانیکه پسوریازیس مفصل‌ها را درگیر کند، سبب ایجاد بیماری می‌شود که به آرتريت پسوریازيس معروف است.

توجه به مفاصل در افراد مبتلا به پسوریازيس ضروری است. بعضی افراد مبتلا به پسوریازيس، دچار نوعی آرتريت به نام پسوریاتريك آرتريت می‌شوند. احتمال بروز این مشکل در افراد مبتلا به پسوریازيس شديد، بیشتر است.

در ابتدای شیوع آرتريت پسوریاتيك، علائم بسیار خفیف هستند و عبارتند از:

- التهاب و حساس شدن مفاصل، به خصوص مفصل‌های انگشتان و پنجه پا
- احساس درد در پاشنه پا
- تورم پشت پا، درست بالای پاشنه پا
- خشکی و سفت شدن مفاصل در اول صبح که معمولاً در طول روز از بین می‌رود.

آرتريت پسوریاتيك نیز مانند پسوریازيس، درمانی ندارد. البته مراقبت و مصرف دارو می‌تواند مانع تشدید علائم بیماری شود که بسیار مهم است. چراکه پیشرفت آرتريت پسوریاتيك می‌تواند منجر به از کارافتادگی فرد شود.

### آیا پسوریازيس مسری است؟

بیماری پسوریازيس مسری نیست. شما نمی‌توانید وضعیت پوستی را از شخصی به فرد دیگر منتقل کنید. لمس یک ضایعه پسوریاتيك شخص دیگر باعث نمی‌شود که شما به این بیماری مبتلا شوید.



# سندرم تخمدان پلی کیستیک

کربوهیدرات کمتری دارند موثر تر هستند. رژیم غذایی با شاخص قندی پایین که بیشتر سهم کربوهیدراتش را از میوه، سبزیجات و غلات کامل دریافت می کند بهتر از یک رژیم کاهش وزن معمولی می تواند چرخه قاعدگی را تنظیم کند.

برخی مطالعات نشان داده است که حداقل سه روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش ملایم می تواند به کاهش وزن در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک کمک کند. کاهش وزن به کمک ورزش باعث بهبود تخمک گذاری و سطح انسولین نیز می شود.

اگر رژیم غذایی سالمی هم داشته باشید، ورزش قطعاً تأثیرات بهتری نیز خواهد داشت.

اگر هم رژیم بگیرید و هم ورزش کنید، نتیجه بهتری نسبت به انجام هر یک از این روش ها به تنهایی خواهید گرفت.

همچنین خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و دیابت نیز در شما کاهش می باید.

## نکاتی در مورد رژیم غذایی و سبک زندگی برای درمان سندرم تخمدان پلی کیستیک

درمان این سندرم معمولاً با تغییر در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، رژیم غذایی سالم و ورزش شروع می شود. از دست دادن فقط ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می تواند به تنظیم چرخه قاعدگی و بهبود علائم این بیماری کمک کند.

کاهش وزن هم چنین می تواند باعث بهبود سطح کلسترول، کاهش انسولین و کاهش خطر بیماری های قلبی-عروقی و دیابت شود.

می توانید از هر رژیم غذایی که به شما در کاهش وزن کمک می کند استفاده کنید.

با این حال، برخی از رژیم های غذایی ممکن است مزیت هایی نسبت به سایرین داشته باشد.

مطالعات انجام شده در مورد رژیم های غذایی مناسب برای این سندرم نشان داده است که برای کاهش وزن و کاهش انسولین، رژیم هایی که

## بارداری و سندرم تخمدان پلی کیستیک

سندرم تخمدان پلی کیستیک باعث ایجاد اختلال در چرخه قاعدگی شده و بارداری با دشواری صورت می گیرد. بین ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران PCO مشکل باروری دارند؛ هم چنین در این افراد خطر عوارض بارداری نیز افزایش می یابد.

احتمال زایمان زودرس در زنان مبتلا به این سندرم دو برابر بیشتر است. آن ها هم چنین در معرض خطر سقط جنین، فشار خون بالا و دیابت حاملگی نیز قرار دارند.

با این حال، زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک با استفاده از روش های درمانی باروری که باعث بهبود تخمک گذاری می شوند، باردار می شوند.

کاهش وزن و کاهش قند خون هم می تواند شانس بارداری سالم را بهبود بخشد.

در شماره قبل مجله سلام سلامت در مورد سندرم تخمدان پلی کیستیک، علت و علائم آن صحبت کردیم. در این شماره در مورد بارداری و سندرم تخمدان پلی کیستیک و راه های درمان آن صحبت می کنیم.

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک بیماری است که روی سطح هورمون های زنانه تأثیر می گذارد. زنان مبتلا به این سندرم هورمون های مردانه بیشتری تولید می کنند، همین عدم تعادل در میزان هورمون ها سبب عقب افتادن سیکل قاعدگی شده و حاملگی برای آن ها دشوار تر می شود.

سندرم تخمدان پلی کیستیک باعث رشد موهای زائد در صورت و بدن و طاسی می شود. هم چنین، در مدت طولانی می تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و دیابت کند.

# شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد تنها به تامین سلامت بانوان ایرانی می اندیشد به آتی فارمد خوش آمدید

شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد اولین و تنها 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 تامین سلامت بانوان در همه مراحل زندگی آنها.

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم

# فیبریلاسیون دهلیزی

گردآوری و ترجمه: دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)



## فیبریلاسیون دهلیزی چیست؟

سیستم الکتریکی قلب شما به قلب می گوید که چه زمانی دچار انقباض شود و جریان خون را به قسمت های دیگر بدن پمپ کند. در فیبریلاسیون دهلیزی این اتفاق نمی افتد و ایملس های الکتریکی به درستی کار نمی کنند، در نتیجه ما یک ضربان قلب بسیار سریع و نامنظم خواهیم داشت. در این حالت هر دو اتاقک بالای قلب که دهلیز نامیده می شوند، دچار ارتعاش می شوند. وقتی این اتفاق می افتد، ارتباط نرمال بین اتاقک های بالا و پایینی قلب دچار مشکل می شوند، در نتیجه بسیاری از افرادی که این بیماری را دارند احساس تخلیه انرژی سریع می کنند و در بالا رفتن از پله ها به راحتی دچار تنگی نفس می شوند و دلیل این امر عدم توانایی قلب برای فرستادن خون اکسیژن دار به قسمت های دیگر بدن می باشد.

## سه نوع فیبریلاسیون دهلیزی وجود دارد:

- حمله ای: در این حالت ضربان های قلب نامنظم و سریع در بیشتر مواقع خودشان بهبود می یابند. معمولاً هفت روز یا کمتر طول می کشد.
- پایدار: بیشتر از یک هفته طول می کشد و می تواند به نوع دائمی تبدیل شود.
- دائم: در این حالت ریتم نرمال قلب نمی تواند بازگردد.

## شایع ترین دلایل ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی

- سن بالا، اگر چه که در هر سنی می تواند رخ دهد.
- شرایطی که می تواند به قلب فشار بیاورد که شامل فشار خون بالا، حمله قلبی قبلی، جراحی قلب، بیماری های درجه ای قلب یا نارسایی قلبی می باشد.
- بیماری های دیگر مانند چاقی، آپنه

در شرایط عادی قلب انسان قادر به پمپ کردن ضربان های قوی و پایدار است که بیش از صد هزار ضربان قلب در روز می باشد. اما اگر شما بیماری فیبریلاسیون دهلیزی داشته باشید، قلب آن طور که باید ضربان نمی زند. خیلی از افراد با این بیماری می گویند که می توانند حس کنند قلب آن ها بعضی از ضربان ها را رد می کند و یا انگار در حال مسابقه است.

فیبریلاسیون دهلیزی شایع ترین بیماری ریتم قلب یا آریتمی می باشد. بزرگ ترین نگرانی در رابطه با این بیماری این است که می تواند لخته های خونی در قلب تشکیل دهد که ممکن است به قسمت های دیگر بدن رفته و باعث سکته مغزی یا نرسیدن جریان خون به ارگان های حیاتی شود. در واقع این بیماران پنج برابر بیشتر از افراد عادی در معرض سکته مغزی قرار دارند. حتی می تواند باعث نارسایی قلبی نیز بشود، اما تشخیص و درمان به موقع این بیماری می تواند از این مشکلات جلوگیری کند.



در خواب (ایست تنفسی در خواب) یا پرکاری تیروئید.

• سابقه خانوادگی این بیماری

• مصرف بیش از اندازه الکل ( نوشیدن سه لیوان یا بیشتر در روز)

• بیماری های ویروسی

• بیماری های ریوی مانند بیماری های انسدادی مزمن ریه یا آمبولی ریوی

**حمله های این بیماری توسط شرایط مختلفی تحت تاثیر قرار می گیرند که شامل:**

• مصرف سنگین الکل

• استفاده بیش از حد از کافئین یا محرک های دیگر

• دوره هایی از استرس های شدید مانند استرسی که بدن در مقابل جنگیدن با عفونت تحمل می کند.

• استرس به خاطر جراحی اخیر.

**بعضی از افراد مبتلا به این بیماری علائم خاصی ندارند اما بعضی از آن ها یک سری علائم را گزارش کرده اند:**

• احساس تپش قلب

• احساس خستگی غیر معمول

• تنگی نفس غیر قابل توضیح

• احساس سبکی سر و سرگیجه یا از حال رفتن

• درد قفسه سینه

• عرق کردن

**چگونه فیبریلاسیون دهلیزی تشخیص داده می شود؟**

برای تشخیص این بیماری پزشک شما نیاز دارد که به یک جمع بندی از موارد زیر برسد:

**تاریخچه بیماری های قلبی و معاینه بالینی**

پزشک به ضربان قلب شما و ریتم آن گوش می دهد، نبض و فشار خون

می تواند منجر به تشکیل لخته خون، سکنه مغزی و نارسایی قلبی شود.

**درمان شما به مسایل زیادی بستگی دارد:**

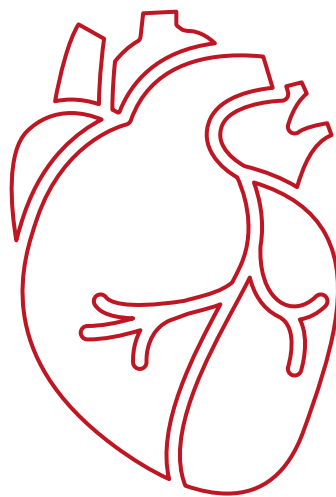
• سن شما

• علایم و تعداد حمله های بیماری شما

• اگر ضربان قلب شما قابل کنترل نباشد

• اگر ریسک سکنه مغزی در شما بالا باشد

• داشتن بیماری های دیگر مانند بیماری های قلبی



**درمان این بیماری نیاز به تغییر سبک زندگی و هم چنین کنترل تعداد ضربان و ریتم قلب دارد.**

**تغییر سبک زندگی شامل :**

• خوردن غذا های سالم مانند میوه ها و سبزیجات تازه (غذا هایی که سرشار از فیبر می باشند)، گوشت کم چرب و ماهی و چربی های اشباع نشده مانند روغن زیتون

• محدود کردن مصرف الکل و کافئین

• ورزش منظم

• کنترل سطح استرس

• سیگار نکشیدن

• مصرف دارو ها همان طور که دستور داده شده است.

**استفاده از دارو**

**دلایل دارودرمانی**

• جلوگیری از تشکیل لخته خون یا حل کردن لخته هایی که وجود دارند.

• تنظیم کردن ضربان و ریتم قلب

**فرایند های درمانی**

• کاردیو ورژن الکتریکی: از شوک الکتریکی با ولتاژ کم استفاده می شود که صفحه های آن روی قفسه سینه قرار می گیرد تا ریتم قلب به حالت نرمال باز گردد.

• با استفاده از یک لوله که وارد سیاهرگ های موجود در پای بیمار می شود به سمت قلب می روند تا سیگنال های الکتریکی اشتباه قلب را ترمیم کنند.

• ضربان ساز یا دفیبریلاتور دهلیزی وسیله ای است که در قلب کاشته می شود تا به آن برای برگشت ریتم و ضربان درست کمک کند.

**اگر این علائم را که شامل سکنه مغزی می باشد داشتید، لطفاً با پزشک خود تماس بگیرید:**

• بی حسی یا ضعف در صورت، دست ها یا پا ها مخصوصاً اگر در یک طرف بدن باشد.

• مشکل در راه رفتن یا از دست دادن تعادل

• مشکل در دید یک چشم یا هر دو چشم

• سر درد شدید

# باشگاه

سلام سلامت -

## چگونه با تردمیل کار کنیم

گردآوری: پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)



استفاده از تردمیل، یکی از بهترین راه های افزایش کالری سوزی و کاهش وزن می باشد. راه رفتن و دویدن بر روی این دستگاه موجب افزایش ضربان قلب شده و به همین دلیل، یک تمرین قلبی-عروقی (کاردیو) ایده آل به حساب آمده و باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی می شود. اگر بیماری قلبی-عروقی دارید یا از مشکلات مربوط به مفاصل و ستون فقرات رنج می برید، باید قبل از استفاده از این دستگاه حتما با پزشک خود مشورت نمایید.



قبل از شروع کار با دستگاه حتما دفترچه راهنما را مطالعه نمایید و از ویژگی های دستگاه مطلع شوید.

حتما محل دکمه اضطراری دستگاه را برای جلوگیری و کاهش هرگونه خطر احتمالی بدانید.



۱

از کتانی مخصوص دویدن استفاده کنید، جوراب بلند بپوشید که از مچ بالاتر باشد.

۲

یک ساعت قبل از شروع دویدن حتما آب بنوشید و قبل از شروع، مئانه خود را خالی کنید.

۳

برای اینکه به بدن شما آسیبی نرسد حتما باید بدن خود را گرم نمایید. بدین منظور اول به مدت ۵ تا ۷ دقیقه با سرعت کمتر از ۳ کیلومتر پیاده روی کنید. پس از آن سرعت را به ۵ کیلومتر برسانید و مجددا ۵ دقیقه با این سرعت پیاده روی کنید.

۴

در ۱۰ روز اول ۲۵ دقیقه دویدن برای شما کافیهست. توجه داشته باشید که سرعت را کم کم افزایش دهید.

۵

پس از پایان دویدن باید حتما بدن خود را سرد کنید و مرحله سوم را با ترتیب برعکس و برای مدت ۳ دقیقه انجام دهید.

اگر بعد از ورزش با تردمیل بدن شما دچار کوفتگی شد و تا ۱۰ الی ۱۲ ساعت برطرف نشد، نشان دهنده این موضوع است که میزان سرعت برای شما زیاد بوده و باید از سرعت های پایین تر استفاده نمایید.

# 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

# اكتوكولد

## تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش در  
اقرص



◆ تسکین سریع تب و درد

◆ بهبود سرفه خشک

◆ رفع آبریزش و احتقان

◆ کاهش علائم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو

◆ کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

# Actocold®

ACTOVERCO

Together for a healthy future

[www.actoverco.com](http://www.actoverco.com)