رایگان

سلام سلامت

شماره ۹۶ - ماهنامه مهر ۱۴۰۲ - هدیه ای از گروه دارویی اَکتووِر به دوستداران سلامت

قهوه بدون کافئین

گلوتن چیست؟

زخم های دهانی

ACTOVERCO
با هم برای آینده ای سالم

EÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
EÍN Elegance in Nature
MEHR ALS NUR FEUCHTIGKEIT
MOISTURIZING CREAM
Softness
COLLAGEN, HYALURON
COLLAGEN, HYALURONIC ACID
SCHNELL EINZIEHEND
FAST ABSORBING
Wizard
400 ml/e 13.4fl.OZ
یک انتخاب ایده ال برای پوست
دســـت ، صــــورت و بدن شما !
ein.care
www.eincare.com

EÍN
Elegance in Nature
YOUR NEW KIND OF DAILY BODY RITUAL
LEAVES SKIN FEELING SOFT AND SMOOTH ALL DAY
YOUNG AND RECKLESS
BODY WASH
E VITAMIN ACTION
ULTRA MOISTURE
FRESH OUTLAST
RICH CARE
COOL POWER
بادی واش‌های EIN
پاکیزگی و لطافت برای بدن شما!
ein.care
www.eincare.com

سخن سردبیر

هر یک از ما، در زندگی، روزهای فراموش نشدنی و هیجان انگیز زیادی را تجربه کرده ایم. روزهای مدرسه دوست‌داشتنی‌ترین بخش زندگی همه ما است. همه ما ترکیبی از اضطراب و شادی را در روز اول مدرسه تجربه کرده ایم.

اولین روز مدرسه شروع یک دوره هیجان انگیز در زندگی فرزند شماست. اکنون هزاران نفر مثل شما در سراسر کشور با همین نگرانی ها به استقبال مدرسه می روند، و سعی می کنند تا به فرزندانشان برای داشتن سال تحصیلی بهتر کمک کنند. بعضی از بچه ها در روز اول مدرسه به خاطر رویارویی با مسائل جدید مثل: معلمان جدید، دوستان جدید، و شاید حتی مدرسه جدید، احساس اضطراب یا کمی ترس می کنند. خوشبختانه، این نگرانی ها کوتاه مدت است. شما می توانید با یک گفتگوی صریح و صمیمانه از فرزندتان در مورد نگرانی هایش بپرسید، و سعی کنید با گفتن این که احساس اضطراب در روزهای اول طبیعی است، به او آرامش دهید.

واقع گرا باشید. سعی نکنید همه مشکلاتی را که سال گذشته با آن درگیر بوده اید، به یک باره حل کنید. می توانید ضمن تهیه لیستی از مشکلات سال گذشته با اولویت بندی درست، چند مورد مهم را انتخاب کنید و برای آنها قوانین و ساختار وضع کنید.

سعی کنید به فرزندانتان هدفمند بودن را یاد دهید. چرا که با داشتن هدف مناسب می توانند انگیزه بیشتری برای درس خواندن و مدرسه رفتن داشته باشند.

در نظر داشته باشید مدرسه یک چرخه طبیعی در زندگی فرزندتان است، و شما با مشارکت در مسائل مربوط به این دوران، به رشد تحصیلی و اجتماعی فرزندتان کمک می کنید.

دکتر بهارک مهدی پور

سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
salamsalamat_

فهرست

۲۴

۱۴

۶

۶ مدیریت دوره های عود لوپوس

۸ تاثیر هوش مصنوعی در بهداشت و سلامت

۱۰ بیماری ریفلاکس معده به مری چیست؟

۱۲ اسکلروز جانبی آمیوتروفیک

۱۴ تفاوت های قهوه بدون کافئین با قهوه معمولی چیست؟

۱۶ ارگونومی نورپردازی

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ گلوتن چیست؟

۲۲ زخم های دهانی

۲۴ عوارض کراتینه کردن موها چیست؟

۲۶ باشگاه سلام سلامت

مهر

۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر علی اعتماد رضایی

سردبیر: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر مرجان غیاثوند، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر نگین پرویز، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر میلاد حیدری، علی دهقانیان، دکتر سپیده محمدی، نادیا سجادیان، دکتر پریا بهاروند، دکترنسترن ولی تبار

طراح هنری و گرافیست: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، پرستو رحیمی، کوثر صدیقی، شهرزاد یعقوبی

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، پدرام بذرافکن، محمد حاج کریم بابا

نشانی چاپخانه: تهران، میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان لبافی نژاد، نرسیده به خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۱۸۵

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

چگونه دوره‌های عود لوپوس را مدیریت کنیم

لوپوس یک بیماری خودایمنی دوره ای است، که در بعضی از دوره ها بیمار کاملا بدون علامت و گاهی اوقات دارای علائمی، مانند درد مفاصل، خستگی ماهیچه ها، تب، و بثورات پوستی می شود. وقتی علائم بیماری تشدید می گردد، این زمان را دوره عود و شعله ور شدن لوپوس می نامند.
عود لوپوس می تواند بر کیفیت زندگی فرد تاثیر منفی بگذارد، اما رعایت موارد زیر سرعت بهبودی بیماری را افزایش می دهد.

تا حد امکان استراحت کنید

در زمان عود بیماری باید هوشیارانه از موقعیت های پر استرس اجتناب کرده و زمان کافی برای استراحت خود ایجاد کنید. استرس بیش از حد نه تنها شانس عود بیماری را افزایش می دهد، بلکه سبب تشدید التهاب و علائم می گردد. بنابراین به عنوان یک قاعده کلی، بین ۷ تا ۹ ساعت در شب بخوابید. هم چنین بهتر است در طول روز نیز چند چُرت کوتاه داشته باشید. علاوه بر خواب، انجام فعالیت هایی مثل خواندن کتاب، دیدن تلویزیون یا مدیتیشن نیز برای پایین نگه داشتن سطح استرس توصیه می شود. انجام این کارها روند بهبودی شما را تسریع می کند.

به طور مرتب ورزش کنید

به همان میزان که اجتناب از فشار فیزیکی در دوره عود بیماری مهم است، انجام منظم تمرینات ورزشی ساده نیز برای شما سودمند خواهد بود. ورزش هایی مثل پیاده روی تند یا یوگا سطح انرژی را در شما افزایش داده و خستگی را کاهش می دهد. ورزش هم چنین برای سلامت روان شما مفید است؛ چراکه خلق شما را بهبود می بخشد.
قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک خود صحبت کنید. پزشک سطح قدرت و توانایی حرکتی شما را ارزیابی کرده و به شما کمک می کند تا برنامه ورزشی مناسب خود را طراحی کنید؛ که بیشترین سود و کمترین ضرر را برایتان به همراه داشته باشد.

حمـایت عـــاطفی دریافت کنید

لوپوس نه تنها از نظر جسمی، بلکه از لحاظ عاطفی نیز بیمار را تحت تاثیر قرار می دهد. افراد مبتلا به لوپوس به دلیل تشدید علائم، استرس و در برخی موارد آگاهی نسبت به بیماری، ممکن است فعالیت های روزمره خود را محدود سازند. بنابراین نیاز به حمایت عاطفی در این دوره رایج است.
در طول دوره عود بیماری راه های زیادی برای دریافت حمایت عاطفی وجود دارد. حضور در جمع اعضای خانواده و دوستان، گروه درمانی مانند شرکت در انجمن حمایت از بیماران لوپوس، مراجعه به مشاور یا روانشناس و صحبت در خصوص شرایطی که تجربه می کنید، می تواند در روند بهبود بیماری ، تاثیر بسزایی داشته باشد.

از اشعه فرابنفش دوری کنید

نور خورشید برای بیماران مبتلا به لوپوس مضر است. به همین خاطر تا حد ممکن از آفتاب دور بمانید. خورشید اشعه های فرابنفش ساطع می کند که می تواند سبب تحریک یا تشدید بثورات پوستی در شما شود. بنابراین اگر باید زیر آفتاب باشید حتما از ضد آفتاب با SPF 50، لباس محافظ و کلاه استفاده کنید.
اما خورشید تنها منبع اشعه فرابنفش نیست؛ لامپ های فلورسنت و هالوژن ها هم اشعه فرابنفش ساطع می کنند. بهتر است لامپ های فلورسنت و هالوژن ها را با لامپ های رشته ای جایگزین کنید. اگر نمی توانید چنین کاری انجام دهید، لامپ‌های خود را با محافظ های نور فرابنفش بپوشانید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

در حال حاضر هیچ رژیم غذایی خاصی برای بیماران لوپوس وجود ندارد. بنابراین یک رژیم متعادل حاوی غلات، میوه ها و سبزیجات و هم چنین گوشت و ماهی، به خصوص در دوره عود بیماری، می تواند به روند بهبود بیماری کمک کند.
به طور خاص، مصرف برخی مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند موجب بهبود کیفیت خواب شده و افسردگی را در بیماران لوپوس کاهش دهد. هم چنین مصرف کافی ویتامین D در بیماران لوپوس باعث کاهش ابتلا به بیماری های کلیوی می گردد. از آنجایی که بیماران لوپوس اغلب در معرض نور خورشید که منبع مهم ویتامین D است، قرار نمی گیرند، بنابراین مصرف غذاهای غنی از ویتامین D و مصرف مکمل های ویتامین D با تایید پزشک مهم

https://ivxhealth.com/blog/how-to-manage-your-next-lupus-flare-up/
https://www.webmd.com/lupus/stress-management-techniques-for-lupus

است، تا بدن بتواند میزان ویتامین D مورد نیاز خود را تامین کند.
به عنوان یک بیمار لوپوس، احتمالا شما عود های دوره ای را تجربه خواهید کرد. اما خبر خوب اینجاست: لازم نیست وقتی این اتفاق می افتد احساس درماندگی کنید. با ترکیب مناسب از استراحت، ورزش، حمایت عاطفی، رژیم غذایی سالم و محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش، می توانید از عود بعدی بیماری در امان بمانید.

می تواند به کاهش آن کمک کند. برای روز خود برنامه ریزی کنید. مدیریت لیست کارهایتان در طول روز و در حالی که با بیماری مزمنی مانند لوپوس دست و پنجه نرم می کنید ممکن است استرس زا باشد. اما برنامه ریزی از پیش تعیین شده برای روز آینده می تواند به شما کمک کند که فردایی آرام تر و آماده تر داشته باشید.

چطور نشانه های استرس را بشناسیم

زمانی که تحت فشار هستید، پاسخ بدن شما به استرس، همان واکنش طبیعی "مبارزه یا گریز" است که می تواند به علت عوامل مختلف رخ دهد. اولین قدم برای مدیریت استرس یادگیری تشخیص آن است. زمانی که استرس دارید ممکن است:

- دچار گرفتگی عضلات شوید؛
- در خوابیدن مشکل داشته باشید؛
- احساس درد، مثل سردرد، داشته باشید؛
- احساس خستگی کنید؛
- معده درد یا مشکلات گوارشی داشته باشید؛
- احساس گیجی یا لرزش کنید؛
- درد قفسه سینه یا تپش قلب داشته باشید.

اگر احساس گیجی، درد قفسه سینه یا تپش قلب داشتید با اورژانس تماس بگیرید.

در زمان استرس سلامت روانی و عاطفی شما تحت تاثیر قرار می گیرد و منجر به موارد زیر می شود:

- اضطراب
- تحریک پذیری
- افسردگی
- حملات پانیک یا هراس شدید
- غم

اگر متوجه این علائم شدید، از خودتان بپرسید علت آن چیست. الگوهایی را که ممکن است متوجه شوید بنویسید. این می تواند به شما کمک کند تا محرک های استرس را شناسایی کرده و برنامه ای برای مدیریت صحیح آن داشته باشید.

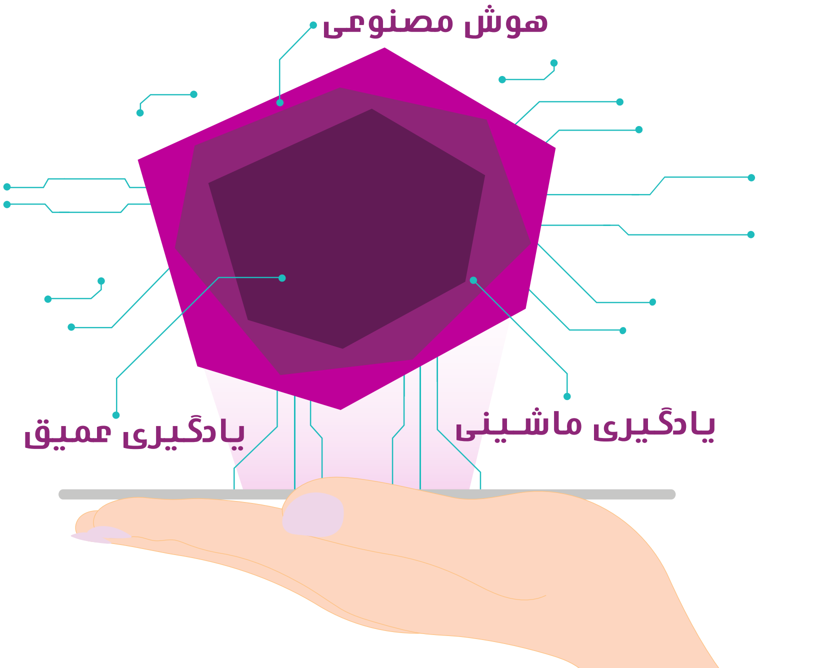
تکنیک های مدیریت استرس برای لوپوس

بسته به این که مشکل کوتاه مدت یا طولانی مدت

باعث استرس شما شده است، تکنیک برنامه ریزی

تاثیر هوش مصنوعی در بهداشت و سلامت

علی دهقانیان (محقق نانوفناوری پزشکی)



تعریف هوش مصنوعی (Artificial Intelligence): به ماشینی که قادر است هوشمندی انسان را تقلید کند یا حتی عملکرد بهتری در وظیفه محوله داشته باشد، مثل پیش بینی یا استنتاج؛ ولی در اینجا فقط به کاربرد های آن در حوزه سلامت می پردازیم.
قبل از آن باید چند مفهوم را بیاموزیم.

در سال های اخیر خبرهای زیادی در مورد هوش مصنوعی شنیده ایم. شاید خیلی از ما ندانیم که منظور از هوش مصنوعی دقیقا چیست، و چه کاربردی دارد. شاید حتی ندانسته از آن استفاده کرده باشیم. یکی از مثال‌ها می‌تواند PubMed باشد، که یک موتور جستجوی پر کاربرد برای مقالات پزشکی است. فناوری‌های هوش مصنوعی که توسط PubMed پیاده‌سازی شده است، الگوهای موجود در فعالیت‌های کاربران را تحلیل می کند، تا جستجوی یک کاربر را بهبود بخشند.

یادگیری ماشین **(Machine Learning)** به سیستم‌ها کمک می‌کند تا به صورت خودکار یاد بگیرند و پیشرفت کنند. با استفاده از یادگیری ماشین، یک سیستم می‌تواند با تجزیه و تحلیل تجربیات و مشاهداتی که بر اساس یک مجموعه اطلاعات ارائه شده است، آموزش ببیند. به طور ساده‌تر می‌توان گفت که یادگیری ماشین مجموعه‌ای از روش‌ها و الگوریتم‌ها است که به سیستم‌ها اجازه می‌دهد از داده‌ها یاد بگیرند و الگوها را تشخیص دهند، بدون این که به صورت صریح برنامه‌ریزی شوند. فرض کنید یک متخصص قلب آموزش دیده که تفاوت نوار قلب طبیعی و غیرطبیعی را تشخیص می دهد، و نوار قلب های بی شماری را بررسی می کند. مهارت و دانش پزشک در اینجا می تواند در حفظ جان بیمار تاثیر داشته باشد، خطای انسانی هم بی تاثیر نخواهد بود. اما تصور کنید یک مجموعه کد، به صورت مستمر داده های بزرگی از میلیون ها نوار قلب و بیماری های مرتبط با آن را در مجموعه اطلاعات خود بررسی می کند و با هر بررسی عملکرد خود را بهبود می بخشد، و می تواند با حداقل خطا، در شناسایی بیماری های قابل تشخیص از نوار قلب عمل کند.

مفهوم «Big Data» به فارسی به عنوان «داده‌های بزرگ» تعریف می‌شود. این عبارت به مجموعه‌ای از داده‌های بسیار حجیم و پیچیده اشاره دارد که به صورت مستمر و با سرعت بالا تولید می‌شوند، و با استفاده از فناوری‌های مختلف جمع‌آوری، ذخیره، پردازش و تحلیل می‌شوند. داده‌های بزرگ معمولاً شامل انواع مختلفی از اطلاعات مانند متن، تصاویر، صدا، ویدیو و داده‌های حسی می باشد، و به عنوان یک منبع ارزشمند در شناخت الگوها، روندها و ارتباطات در زمینه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. مثلا داده های نوار قلب تمام بیمارستان های تخصصی قلب ایران یک Big Data به حساب می آید.

یادگیری عمیق **(Deep Learning)**، یک نوع یادگیری ماشینی است که بر روی هدف تقلید ساختار ذهن انسان در یادگیری متمرکز می‌شود. این رویکرد به طور عمده بر مدل‌های عصبی عمیق متکی است و سعی دارد الگوها و ارتباطات پیچیده‌تری را، مانند انسان، در داده‌ها شناسایی و تحلیل کند. در واقع یادگیری عمیق با استفاده از روش‌های آماری و مدل‌سازی پیش‌بینی، توانایی تشخیص الگوها و استخراج ویژگی‌های پنهان در داده‌ها را دارد. به طور ساده‌تر می‌توان گفت که یادگیری عمیق به شبکه‌های عصبی عمیق متکی است که به نحوی ساختار ذهن انسان را تقلید می‌کنند و توانایی تشخیص الگوها و تحلیل داده‌های پیچیده را دارا می‌باشند. مسلما توانایی بررسی تمامی این داده ها توسط انسان امکان پذیر نیست.

هم چنین می توان از هوش مصنوعی در کشف و توسعه دارو ها کمک گرفت؛ برای مثال stokes و همکارانش با استفاده از یک الگوریتم هوش مصنوعی یک میلیارد مولکول دارویی را غربالگری کردند، و ۱۰۷ میلیون مولکولی که احتمال خواص ضد میکروبی دارند را بصورت مجازی تست کردند و حدود ۸ مولکول با ساختاری متفاوت از آنتی بیوتیک های شناخته شده پیدا کردند. با کمک هوش مصنوعی می توان از برخی بیماری ها پیشگیری کرد. مثلا داده های توالی های ژنتیکی یک جمعیت می تواند سال ها زودتر از بروز بیماری، آن را پیش بینی کند و با راهکارهای پیشگیرانه از بروز آن جلوگیری کند، یا زمان آن را به تعویق بیاندازد و یا آن را تخفیف بخشد. با این وجود، باید در نظر داشت که هوش مصنوعی توانایی درک بسیاری از عواطف و هنجارهای انسانی را نداشته و امکان نقض برخی از موارد با استفاده از آن وجود خواهد داشت.

در شماره بعد به خطرات و تأثیرات اخلاقی و اجتماعی هوش مصنوعی در حوزه سلامت می پردازیم.

گزارش پارلمان اروپا برای قانون گذاری هوش مصنوعی در حوزه سلامت

Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

بیماری ریفلاکس معده به مری چیست؟

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)

همه ما بارها احساس سوزش سر دل یا ترش کردن را تجربه کرده ایم، که گاهی موقتی بوده و گاهی مداوم و آزاردهنده. برای درک بهتر این بیماری ابتدا باید با عملکرد طبیعی مری و معده آشنا شویم.

مری مانند لوله ای است که غذا را از دهان به معده می رساند. ماهیچه های مری در انتهای آن، یعنی در محلی که مری به معده می رسد، حالت دریچه مانندی را ایجاد می کنند. این ماهیچه ها در حالت عادی، منقبض هستند و راه مری به معده را می بندند، تا از ورود محتویات معده به مری جلوگیری کنند. زمانی که لقمه غذا بلعیده می شود، مری با انقباض های منظم، آن را به سمت معده هدایت می کند. دریچه انتهایی مری به طور موقت باز شده و بعد از عبور غذا مجددا بسته می شود. به دلایل مختلف ممکن است این دریچه درست عمل نکند و محتوای اسیدی معده به مری بازگردد. به این وضعیت ریفلاکس اسید می گویند.

ریفلاکس اسید ممکن است برای همه رخ دهد. اما معمولا موقتی است و بدون آسیب به مری برطرف می شود. بعد از ریفلاکس اسید، حرکات انقباضی مری که به طور جبرانی شروع شده است، مایع اسیدی بالا آمده را به معده باز می گرداند. به علاوه بزاقی که بلعیده می شود، با خاصیت قلیایی خود، اسید باقی مانده در مری را خنثی می کند.

بیماری ریفلاکس معده به مری چه زمانی رخ می دهد؟

گاهی پیش می آید که پاسخ های جبرانی بدن در پاسخ به اسید بالا آمده کافی نیست و ریفلاکس اسید ادامه پیدا کند. در نتیجه باعث آسیب مری و ایجاد التهاب و حتی زخم می شود. در این مرحله است که **بیماری ریفلاکس معده به مری** ایجاد شده است. آنچه در ایجاد بیماری مهم است، **طولانی شدن مدت زمانی است** که مری در معرض اسید معده قرار گرفته است.

همانطور که گفته شد، عامل اصلی بیماری ریفلاکس، **بازگشت محتوای اسیدی معده به مری** است.
این بازگشت اسید دو علت عمده دارد:

۱) شل بودن دریچه مری به معده

شُل شدن دریچه مری به معده می تواند در اثر موارد زیر ایجاد شود:
- به صورت خود به خودی و موقتی به دنبال آروغ زدن زیاد، عُق زدن، استفراغ و پرخوری رخ دهد؛
- به دنبال افزایش فشار داخل شکمی به علت سرفه کردن و ورزش هایی که به شکم فشار می آورند، رخ دهد؛
- در بعضی بیماری ها مانند اسکلرودرما (بیماری سفتی و ضخیم شدن پوست)، دریچه مری به معده انقباض عضلانی نداشته و شل است.

۲) کند وآهسته شدن تخلیه معده

کاهش سرعت تخلیه معده می تواند به علل زیر رخ دهد:
- به دنبال مصرف **غذاهای چرب** و **کشیدن سیگار**؛
- گاهی در افراد مبتلا به **دیابت که قند کنترل شده ندارند، به دنبال آسیب عصب معده ایجاد می شود.**

علاوه بر این دو عامل اصلی، در بعضی اختلالات ساختاری دستگاه گوارش، مانند **فتق هیاتال** (ورود بخش فوقانی معده به فضای قفسه سینه) هم بروز ریفلاکس شایع است، گاهی هم بروز آسیب و التهاب در دیواره مری به دریچه مری ارتباطی ندارد و ناشی از مصرف بعضی داروها و غذاهای محرک مثل غذاهای تند و ادویه دار، آب پرتقال و قهوه است.

بیماری ریفلاکس چه علائمی دارد؟

- **سوزش سر دل**: شایع ترین علامت است که در پشت جناغ و گاهی تا گلو احساس می شود. سوزش سر دل ممکن است بعد از غذا خوردن، در طول ورزش کردن و پس از دراز کشیدن رخ دهد، که معمولا با خوردن آب یا شربت های معده بهبود می یابد.
- **بازگشت غذا به دهان**: از علائم شایع دیگر می توان به بازگشت یک مایع اسیدی به دهان اشاره کرد که ممکن است حاوی تکه های کوچک غذا باشد، و معمولا با مزه تلخی یا ترشی همراه است و باعث سوزش گلو می شود.

https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/gastroesophageal-reflux-disease-gerd#:~:text=Gastroesophageal20%reflux20%disease20%(GERD)20%is,esophagus2%C20%pharynx20%or20%respiratory20%tract.
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gerd/symptoms-causes/syc-20361940

• **درد قفسه سینه**: یک علامت شایع و شبیه به درد قلبی است. این درد از نوع فشارنده است که در وسط قفسه سینه احساس می شود و ممکن است به وسط پشت، گردن، چانه و بازوها هم منتشر شود.
• **افزایش ترشح بزاق**: که یک علامت غیرمعمول در پاسخ به ریفلاکس است.
• **احساس وجود یک توده در گلو**
• **سرفه**
• **خس خس سینه**
• **گرفتگی صدا**
• **تهوع غیرقابل توجیه**

هر کدام از این علائم درصورت تداوم و ایجاد اختلال در زندگی یک فرد، مراجعه به پزشک و شروع درمان دارویی را ضروری می کند.

علائم خطری که می تواند نشانه ای از مشکلات جدی باشند و حتما باید مورد پیگیری سریع تری قرار گیرند:
• شروع علائم در سن بالاتر از ۶۰ سال
• نشانه هایی از خونریزی دستگاه گوارش، مانند استفراغ خونی، مدفوع سیاه رنگ و ...
• کم خونی ناشی از فقر آهن
• بی اشتهایی عصبی
• کاهش وزن غیرقابل توجیه
• بلع سخت
• بلع دردناک

برای بهبود علائم ریفلاکس چه کارهایی می توان انجام داد؟

اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی

برای این منظور موارد زیر توصیه می شود:
۱. کاهش وزن در افرادی که اضافه وزن دارند.
۲. بالا بردن سر تخت به اندازه ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر، مخصوصا در افرادی که در **هنگام خواب** دچار علائمی مانند سوزش گلو و سرفه می شوند.
۳. پرهیز از رفتن به تخت خواب، بلافاصله بعد از غذا (رعایت فاصله زمانی دو الی سه ساعت بین آخرین وعده غذایی و خوابیدن)
۴. پرهیز از مصرف مواد غذایی محرک، مانند: کافئین، شکلات، غذای تند، غذای چرب، نوشابه های گازدار و عرق نعنا
۵. اجتناب از پوشیدن لباس های تنگ
۶. اجتناب از کشیدن سیگار و مصرف الکل

درمان دارویی

۱. اگر علائم کمتر از دو بار در هفته است، می توان در مواقع لازم از شربت های معده که حاوی ترکیبات آنتی اسید هستند، استفاده کرد.
۲. در غیر این صورت حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا بر حسب شدت علائم، درمان دارویی شروع شود.

به یاد داشته باشیم در هر شدتی از بیماری، اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی، مهم ترین اقدام در بهبود و کنترل علائم به حساب می آید.

اَکتاپ

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

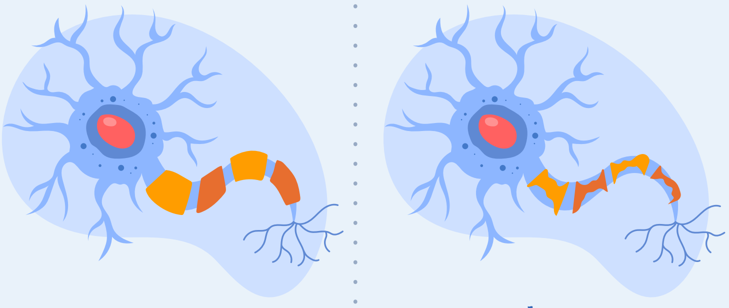
اکتاپ با جلوگیری از افزایش ترشح اسید معده، مشکلات آن را برطرف می کند. این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباکترپایلوری تجویز می شود.

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

ACTOVERCO
Together for a healthy future
www.actoverco.com

اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (ALS)

دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)



نورون آسیب دیده — نورون سالم

اسکلروز جانبی آمیوتروفیک، معروف به ALS، یک بیماری سیستم عصبی است که سلول های عصبی در مغز و نخاع را تحت تاثیر قرار می دهد. ALS باعث از بین رفتن کنترل عضلات می شود. این بیماری با گذشت زمان بدتر می شود.

ALS اغلب با انقباض عضلانی و ضعف در بازو یا پا، مشکل در بلع یا تکلم شروع می شود. در نهایت ALS بر کنترل ماهیچه های مورد نیاز برای حرکت، صحبت کردن، خوردن و تنفس تأثیر می گذارد. هیچ درمانی برای این بیماری کشنده وجود ندارد.

علائم

علائم ALS در افراد مختلف متفاوت است. علائم بستگی به این دارد که کدام سلول عصبی تحت تأثیر قرار گرفته باشد. ALS معمولاً با ضعف عضلانی شروع می شود که با گذشت زمان گسترش می یابد و بدتر می شود.

علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- مشکل در راه رفتن یا انجام فعالیت های معمول روزانه؛
- زمین خوردن؛
- ضعف در ساق پا، پاها یا مچ پا؛
- احساس ضعف دردست ها؛
- گفتار نامفهوم؛
- مشکل در بلع؛
- ضعف همراه با گرفتگی عضلات و انقباض در بازوها، شانه ها و زبان؛
- گریه، خنده یا خمیازه بی موقع؛
- تغییرات فکری یا رفتاری.

ALS اغلب از دست ها، بازوها یا پاها شروع می شود. سپس به سایر قسمت های بدن سرایت می کند. با مرگ سلول های عصبی بیشتر، ماهیچه ها ضعیف تر می شوند؛ در نهایت جویدن، بلعیدن، صحبت کردن و تنفس را تحت تاثیر قرار می دهد.

معمولاً در مراحل اولیه ALS هیچ دردی وجود ندارد. درد در مراحل بعدی نیز شایع نیست. ALS معمولاً بر کنترل مثانه تأثیر نمی گذارد. هم چنین معمولاً بر حواس از جمله توانایی چشایی، بویایی، لامسه و شنیدن نیز تأثیر نمی گذارد.

علل

ALS بر سلول های عصبی که حرکات ارادی عضلانی مانند راه رفتن و صحبت کردن را کنترل می کنند، تأثیر می گذارد. این سلول های عصبی نورون های حرکتی نامیده می شوند. دو گروه از نورون های حرکتی وجود دارد. گروه اول از مغز تا نخاع و عضلات سرتاسر بدن گسترش می یابد. این گروه به عنوان نورون های حرکتی فوقانی شناخته می شوند. گروه دوم از نخاع تا عضلات سرتاسر بدن گسترش می یابد که به عنوان نورون های حرکتی تحتانی شناخته می شوند.

ALS باعث می شود هر دو گروه از نورون های حرکتی به تدریج از بین بروند. هنگامی که نورون های حرکتی آسیب می بینند، ارسال پیام به عضلات را متوقف می کنند. در نتیجه ماهیچه ها عملکرد خود را از دست می دهند.

عوامل خطر ثابت شده برای ALS عبارتند از:

ژنتیک: در حدود ۱۰ درصد از افراد مبتلا به ALS، یک ژن خطر از یکی از اعضای خانواده منتقل شده است. این بیماری، ALS ارثی نامیده می شود. در اکثر افراد مبتلا به ALS ارثی، فرزندانشان ۵۰ درصد شانس به ارث بردن این ژن را دارند.

سن: خطر ابتلا به این بیماری با افزایش سن تا ۷۵ سالگی بالا می رود. ALS بیشتر در سنین ۶۰ تا اواسط ۸۰ سالگی شایع است.

جنسیت: قبل از سن ۶۵ سالگی، مردان کمی بیشتر از زنان به ALS مبتلا می شوند. این تفاوت پس از ۷۰ سالگی از بین می رود.

عوامل محیطی، مانند موارد زیر، با افزایش خطر ابتلا به ALS مرتبط هستند:

سیگار کشیدن: شواهد نشان می دهد که سیگار یک عامل خطر محیطی برای ALS است. به نظر می رسد زنان سیگاری، به ویژه پس از یائسگی، در معرض خطر بیشتری هستند.

قرار گرفتن در معرض سموم محیطی: برخی شواهد نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض سرب یا سایر مواد در محل کار یا خانه ممکن است با ALS مرتبط باشد.

خدمت سربازی: مطالعات نشان می‌دهد افرادی که در ارتش خدمت کرده‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به ALS هستند. مشخص نیست که چه چیزی در مورد خدمت سربازی ممکن است باعث ALS شود. این ممکن است شامل قرار گرفتن در معرض فلزات یا مواد شیمیایی خاص، آسیب های تروماتیک، عفونت های ویروسی یا فعالیت شدید باشد.

عوارض

مشکلات تنفسی

با گذشت زمان، ALS منجر به ضعف عضلات مورد استفاده برای تنفس می شود. افراد مبتلا به ALS ممکن است به وسیله‌ای مانند دستگاه تنفس مصنوعی برای کمک به تنفس در شب نیاز داشته باشند.

برخی از افراد مبتلا به ALS پیشرفته می شوند.

شایع ترین علت مرگ افراد مبتلا به ALS نارسایی تنفسی است. نیمی از افراد مبتلا به ALS در عرض ۱۴ تا ۱۸ ماه پس از تشخیص، جان خود را از دست می دهند. با این حال برخی از افراد مبتلا به ALS ۱۰ سال یا بیشتر عمر می کنند.

مشکلات گفتاری

اکثر افراد مبتلا به ALS دچار ضعف عضلات مورد استفاده برای تکلم می شوند. این معمولاً با گفتار آهسته تر و گاه به گاه لغزش کلمات شروع می شود. سپس صحبت کردن به وضوح دشوارتر می شود.

مشکلات خوردن

افراد مبتلا به ALS ممکن است دچار ضعف عضلات مربوط به بلع شوند. این می تواند منجر به سوء تغذیه و کم آبی بدن شود. آنها هم چنین در معرض خطر بیشتری برای ورود غذا، مایعات یا بزاق به ریه ها هستند که می تواند منجر به عفونت ریه شود. کارگذاری لوله تغذیه، از طریق بینی یا دهان، می تواند این خطرات را کاهش دهد و هیدراتاسیون و تغذیه مناسب را تضمین کند.

زوال عقل

برخی از افراد مبتلا به ALS دچار اختلال در صحبت کردن و تصمیم گیری می شوند. در برخی در نهایت نوعی از زوال عقل به نام دمانس فرونتوتمپورال تشخیص داده می شود.

تشخیص

ALS می تواند به سختی تشخیص داده شود؛ زیرا می تواند علائمی مشابه سایر بیماری ها داشته باشد. آزمایش‌هایی که برای رد سایر شرایط یا کمک به تشخیص ALS کمک کننده است، شامل موارد زیر می باشد:

الکترومیوگرافی (EMG): این تست فعالیت الکتریکی ماهیچه ها را هنگام انقباض و زمانی که در حالت استراحت هستند ثبت می کند. برای انجام این آزمایش یک سوزن از طریق پوست به عضلات مختلف وارد می شود. نتیجه این ارزیابی می تواند تعیین کند که آیا مشکلی در عضلات یا اعصاب وجود دارد یا خیر.

هدایت عصبی: این آزمایش توانایی اعصاب شما را برای ارسال پیام عصبی به عضلات در نواحی مختلف بدن اندازه گیری می کند. این آزمایش می تواند مشخص کند که آیا شما آسیب عصبی دارید یا خیر. ارزیابی های الکترومیوگرافی و هدایت عصبی تقریباً همیشه با هم انجام می شود.

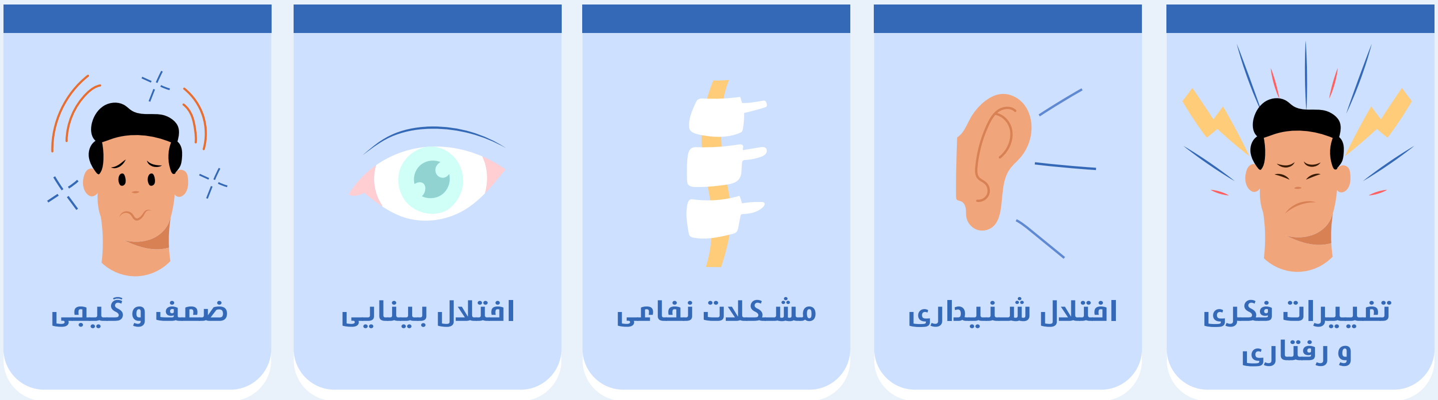
ام آر آی: MRI با استفاده از امواج رادیویی و میدان مغناطیسی قدرتمند، تصاویر دقیقی از مغز و نخاع تولید می کند. MRI می تواند تومورهای نخاع، بیرون زدگی دیسک گردن یا سایر شرایطی را که ممکن است باعث بروز علائم عصبی-عضلانی در شما شوند را نشان دهد. حتی گاهی بوسیله دستگاه های پیشرفته تر ممکن است خود تغییرات ALS را نشان دهند.

آزمایش خون و ادرار: تجزیه و تحلیل نمونه‌های خون و ادرار در آزمایشگاه ممکن است به حذف سایر علل احتمالی علائم شما کمک کند.

آنالیز مایع نخاعی: در این آزمایش، نمونه مایع نخاعی با استفاده از یک سوزن کوچک از قسمت پایین کمر گرفته می شود. مایع نخاعی در افراد مبتلا به ALS معمولی به نظر می رسد، اما ممکن است علت دیگری از علائم را آشکار کند.

بیوپسی عضلانی: اگر پزشک معتقد است که احتمالا شما به جای ALS به یک بیماری عضلانی مبتلا هستید، ممکن است تحت نمونه برداری عضله قرار بگیرید. در حالی که تحت بی حسی موضعی هستید، یک قطعه کوچک از عضله برداشته شده و برای تجزیه و تحلیل به آزمایشگاه فرستاده می شود.

برخی از علائم ALS



تفاوت های قهوه بدون کافئین (دی کف) با قهوه معمولی چیست؟

دکتر لدن ادیب عشق (داروساز)

قهوه یکی از محبوب ترین نوشیدنی های جهان است.
بسیاری از مردم از نوشیدن قهوه لذت می برند ، اما اغلب به دلایل شخصی یا سلامتی می خواهند مصرف کافئین خود را کاهش دهند. برای این افراد، قهوه بدون کافئین یک جایگزین مناسب محسوب می شود.
قهوه بدون کافئین مانند قهوه معمولی است، با این تفاوت که کافئین آن کاهش یافته است. در این قهوه ها حداقل ۹۷ درصد از کافئین حذف می شود.

ارزش غذایی قهوه بدون کافئین تقریباً مشابه قهوه معمولی می باشد، اما ممکن است رنگ آن تغییر کند و طعم و بوی آن کمی ملایم تر شود. این قهوه ها با وجود کاهش میزان کافئین هم چنان خاصیت بهبود میزان هوشیاری را دارند، زیرا این قهوه ها کاملا عاری از کافئین نبوده و به طور معمول دارای حدود ۳ میلی گرم کافئین در هر فنجان می باشند.

میزان آنتی اکسیدان های این نوع قهوه ها کمی کمتر از قهوه های معمولی گزارش شده است. با این حال قهوه های بدون کافئین هم چنان سرشار از آنتی اکسیدان و مواد مغذی (منیزیم، پتاسیم و ویتامین ب) می باشند. آنتی اکسیدان ها برای پیشگیری از بیماری های قلبی، سرطان و دیابت مفید هستند.

مزایای قهوه های بدون کافئین برای سلامتی

نوشیدن قهوه با کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع دو همراه می باشد.

برخی مطالعات نشان داده اند که قهوه بدون کافئین می‌تواند موجب کاهش میزان آنزیم های کبدی شده و به سلامت کبد کمک کند. هم چنین نوشیدن قهوه بدون کافئین در پیشگیری از سکته های مغزی و بیماری های قلبی موثر است.
نوشیدن قهوه در جلوگیری از کاهش قدرت ذهنی ناشی از افزایش سن، محافظت از سلول های عصبی و جلوگیری از بیماری زوال عقل (آلزایمر و زوال عقل) موثر است.
احتمال بروز عوارض سوزش معده و ریفلاکس بعد از مصرف قهوه های بدون کافئین کمتر از قهوه های معمولی است. نوشیدن دو فنجان یا بیشتر از قهوه بدون کافئین در طول روز می تواند خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهد.

مزایای قهوه های معمولی

- اثربخشی بهتر برای رفع خستگی، افزایش هوشیاری و تمرکز؛
- بهبود خلق و خو، زمان واکنش، حافظه و عملکرد ذهنی؛
- افزایش سرعت متابولیسم و کمک به چربی سوزی؛
- کاهش خطر ابتلا به افسردگی خفیف در خانم ها.

چه افرادی بهتر است از قهوه های بدون کافئین استفاده کنند؟

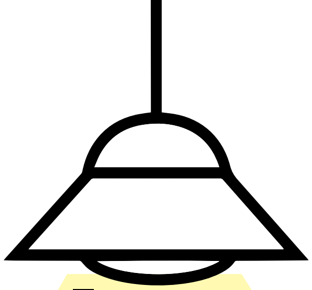
مصرف بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز توصیه نمی شود. این میزان تقریبا معادل مصرف ۴ فنجان قهوه در روز می باشد.
مصرف زیاد کافئین می تواند موجب افزایش فشار خون و کاهش کیفیت خواب شود. هم چنین می تواند موجب تحریک بیش از حد سیستم عصبی، اضطراب، بی قراری، مشکلات گوارشی، تغییر الگوی ضربان قلب و مشکل در به خواب رفتن شود.

از این رو در صورت بروز علائم فوق، نوشیدن قهوه بدون کافئین می تواند جایگزین مناسبی باشد.
مصرف کافئین در خانم های باردار و در دوران شیردهی می بایست به حداقل برسد. از این رو توصیه می شود در صورت تمایل به نوشیدن قهوه در این دوران، از قهوه های بدون کافئین استفاده شود.

در صورت مصرف داروهایی که با کافئین تداخل دارند، توصیه می شود نوشیدن قهوه های بدون کافئین جایگزین قهوه های معمولی شود.
قهوه یکی از سالم ترین و مفیدترین انتخاب ها در میان نوشیدنی هاست؛ با این حال، همه نمی توانند قهوه بنوشند، زیرا کافئین ممکن است برای برخی افراد مشکلاتی ایجاد کند.
برای این گروه نوشیدن قهوه بدون کافئین راهی مناسب برای لذت بردن از قهوه بدون عوارض جانبی ناشی از کافئین زیاد است.

https://www.healthline.com/nutrition/decaf-coffee-good-or-bad#The-bottom-line

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور
nexus | ACTOVER GROUP



ارگونومی نورپـــردازی

دکتر پریا بهاروند (متخصص داروسازی بالینی/دانشجوی دوره آموزش عالی بهداشت حرفه ای دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران)

چرا نورپردازی محیط مهم است؟

نورپردازی مناسب در محیط کار، ساختمان‌های صنعتی و دفاتر کار، انجام فعالیت ها را آسان‌تر می‌کند. افراد تقریباً ۸۵ درصد اطلاعات خود را از طریق حس بینایی دریافت می‌کنند. نورپردازی مناسب، بدون تابش نور زیاد یا ایجاد سایه، می‌تواند از خستگی چشمی و سردرد پیشگیری کند. هم چنین با تامین نور مناسب می توان از وقوع خطرات احتمالی محل کار، به ویژه در کارخانه ها و موارد کار با ماشین آلات صنعتی، پیشگیری کرد. نورپردازی با کیفیت احتمال وقوع حوادث و آسیب‌های ناشی از «کوری لحظه‌ای» (یعنی کاهش موقت دید در اثر تغییر ناگهانی نور از محیط، ناشی از تنظیم چشم ها از تغییر محیط‌های روشن به تاریک و بالعکس) را نیز کاهش می‌دهد.

شاخص نمود رنگ (CRI) به تأثیر نور بر رنگ اشیا اشاره دارد. این ضریب بیانگر کیفیت نور و توانایی آن در بازتاب رنگ‌های واقعی اشیا است. CRI بدون واحد اندازه‌گیری است و از عدد ۰ تا ۱۰۰ قابل استفاده است. هر چه این عدد به ۱۰۰ نزدیکتر باشد، نمود رنگ واقعی‌تر است. شاخص نمود رنگ خورشید ۱۰۰ در نظر گرفته می‌شود؛ زیرا تمام طیف‌ها را در خود دارد. استفاده از منابع نور مصنوعی با CRI پایین، می‌تواند منجر به کاهش کارایی بصری و کاهش تمایل فرد به ماندن در آن فضا شود.

در مکان‌هایی که تشخیص و افتراق بین رنگ ها اهمیت دارد؛ مانند اتاق عمل، انبارهای صنعتی و موزه‌ها، CRI در نورپردازی بسیار مهم است.

Glare (تابش خیره کننده) در حوزه نورپردازی، به معنای درخشندگی و تابش نور زیاد از یک منبع نوری است که باعث کاهش کیفیت دید و ایجاد خستگی چشمی می‌شود. این موضوع می‌تواند در مواردی که نور به طور مستقیم به چشم وارد می‌شود، مانند نور خورشید، لامپ‌های روشنایی و چراغ‌های خودرو، به وضوح مشهود باشد.

منابع مختلف نور کدامند؟

- نور طبیعی (نور روز): میزان نور طبیعی که وارد یک ساختمان می‌شود، به معماری ساختمان (اندازه، تعداد و محل پنجره ها) بستگی دارد. هم چنین تمیزی پنجره‌ها نیز مهم است. میزان نور طبیعی وارد شده به محیط کار با استفاده از شیشه‌های رنگی، پرده‌ها و سایبان‌ها قابل کنترل است. نور روز در محل کار مطلوب است به شرطی که باعث تابش خیره کننده نشود یا محل کار را بیش از حد روشن نکند. به یاد داشته باشید، حتی در محیط های کاری که نور روز در دسترس است، داشتن یک سیستم روشنایی الکتریکی خوب ضروری است.

- روشنایی الکتریکی: نوعی از منابع نور مصنوعی هستند که میزان نور، رنگ

خود نور و رنگی که اجسام از خود ساطع می کنند را تحت تاثیر قرار می دهند. روشنایی باید با محل کار و نوع کار مطابقت داشته باشد. در جدول زیر انواع لامپ های رایج نشان داده شده است.

نوع	کاربرد رایج	کارایی	نمود رنگ
رشته ای	منزل	ضعیف	خوب
فلورسنت	شرکت	خوب	متوسط تا خوب
جیوه ای	کارخانه، شرکت	متوسط	متوسط
سدیم فشار پایین	جاده ها	خوب	ضعیف
سدیم فشار بالا	کارخانه‌ها،مراکز تجاری	خوب	متوسط تا خوب
متال هالید (هالوژن)	کارخانه‌ها،مراکز تجاری	خوب	خوب
LED (دیودهای نوری)	منزل و ادارات	خوب	متوسط تا خوب

چرا کامپیوترها چالشی برای طراحان نورپردازی ایجاد می کنند؟

- **صفحه نمایش (مانیتور) کامپیوتر**، خود یک منبع نور است و به نورپردازی اضافی از منابع دیگر احتیاج ندارد. در واقع صفحه نمایش می‌تواند در صورت عدم تنظیم درست نور محیط اطراف، تابش نور زیادی داشته باشد. چالش دیگر در این مواقع این است که بیشتر کارهای دفتری شامل استفاده همزمان از مانیتور و سندهای کاغذی می باشد. سندهای کاغذی نیاز به سطح نور بیشتری نسبت به مانیتور دارند.

- هم چنین مانیتور به عنوان یک آینه نیز عمل می کند. انعکاس اشیا، دیوارهای براق و هر منبع نور (مخصوصاً پنجره ها و نورهای بالای سر) همگی باعث تابش خیره کننده یا همان glare می شوند، که منجر به مشکل دید شده و گاهی کاربر را مجبور می کند تا برای دستیابی به دید بهتر در موقعیت فیزیکی نامناسب قرار گیرد. این وضعیت ها منجر به درد در قسمت های بالایی بدن، آسیب‌های عضلانی- اسکلتی و تشدید فشار بر روی چشم می شوند.

- کیفیت تصاویر روی مانیتور مانند خواندن و تفسیر نوشته های تار، مبهم، ریز یا ناخوانا برای ساعت‌ها در طول روز می‌تواند چشم اپراتور را تحت فشار قرار دهد.

https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/lighting/lighting_general.html

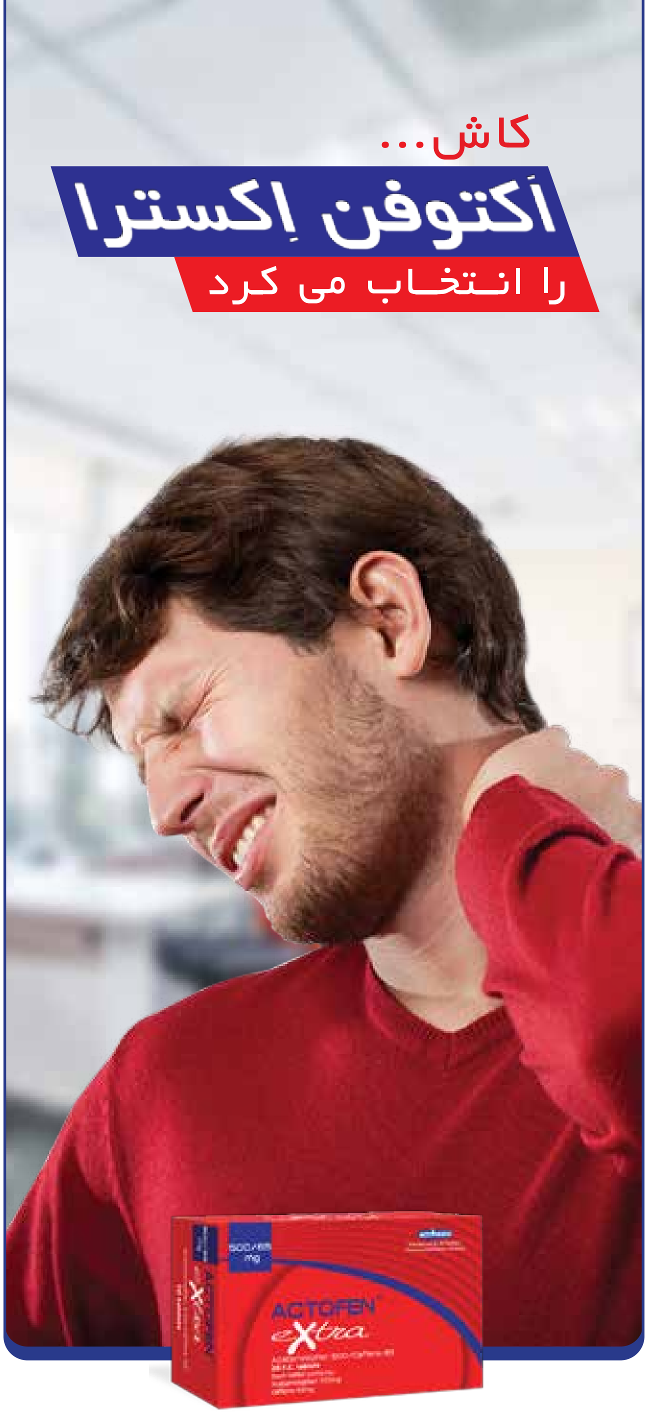
سه نوع اصلی نورپردازی بسته به شرایط، عبارتند از:

۱- نورپردازی عمومی (General Lighting): نورپردازی عمومی، نور را به طور یکنواخت در فضا ایجاد می‌کند. مثالی از آن لامپ‌های سقفی هستند که مناطق بزرگی را روشن می‌کنند.

۲- نورپردازی محلی- عمومی/ ترکیبی (Localized-General Lighting): نورپردازی ترکیبی از لامپ‌های فوق سقفی در کنار لامپ‌های سقفی استفاده می‌کند تا سطح نوردهی را برای وظایف خاصی افزایش دهد.

۳- نورپردازی محلی (Local Lighting) یا (Task Lighting): نورپردازی محلی، نوردهی را بر روی محل کار و فضای اطراف آن افزایش می‌دهد. نورپردازی محلی به کاربر اجازه تنظیم و کنترل نور را می‌دهد.

بنابراین، ارگونومی نورپردازی یک جنبه مهم از طراحی محیط کاری است که برای ایجاد شرایط نورپردازی بهینه بسته به نوع کاری که انجام می‌شود و اندازه اشیا صورت می گیرد، تا منجر به دید بهتر (کاهش تابش مستقیم، سایه و نورهای خیره کننده)، بهره وری، کاهش خطا و ایمنی کارکنان (کاهش احتمال وقوع حوادث و صدمات) گردد و به بهبود رفاه و عملکرد کارکنان کمک کند.



اَکتوفن اِکسترا

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

اَکتوفن اِکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOFEN® eXtra

Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

مسابقه سلام سلامت

بزن به هدف

۵۰۰ هزار تومن برنده شو

کدام مورد از علل بروز هموروئید نمی باشد؟

الف) چاقی و اضافه وزن

ب) کم خونی

ج) اسهال یا یبوست مزمن

د) افزایش سن

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

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

www.salamsalamat.com

کارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکتِرو

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

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

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

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

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکتِرو نیز با بهره گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفته ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می رود. اکتِرو تلفیقی از استانداردهای جهانی و ظرفیت های تولید داخلی است که کیفیت، شالوده تمام فعالیت های آن می باشد. در این راستا کل عملیات اکتِرو از توسعه محصول تا تولید و عرضه، به صورت یکپارچه و منطبق با الزامات رگولاتوری جهانی است.

ACTERO
DEVELOPING FUTURE

گلوتن چیست

و چه افرادی باید از مصرف آن پرهیز کنند؟

گلوتن یک اصطلاح کلی برای توصیف گروهی از پروتئین ها به نام پرولامین ها و گلوتلین ها است که در غلاتی مثل گندم و جو یافت می شود.

گلوتن قابلیت کشسانی بسیار زیادی دارد و همین خاصیت است که به محصولاتی مانند نان، بافتی قابل جویدن می دهد. هم چنین برای اضافه کردن بافت و طعم و هم چنین پروتئین به بسیاری از محصولات از جمله نوشیدنی ها، سس کچاپ، بستنی و سس سویا نیز گلوتن افزوده می شود. بیشتر افراد می توانند به طور روزانه از گلوتن استفاده کنند؛ در حالی که همین ماده می تواند علائم بیماری را در افراد حساس به گلوتن تحریک کند.

گلوتن در بدن چه می کند؟

انسان به کمک آنزیم های گوارشی غذا را تجزیه می کند. برای مثال آنزیم پروتیناز در تجزیه پروتئین ها به بدن کمک می کند؛ اما نمی تواند به طور کامل گلوتن را تجزیه کند و این پروتئین هضم نشده وارد روده کوچک می شود. اکثر افراد بدون هیچ مشکلی می توانند گلوتن تجزیه نشده را هضم کنند؛ در حالی که در بعضی افراد، گلوتن موجب واکنش شدید سیستم ایمنی و بروز علائم ناخوشایندی می شود.

واکنش ایمنی بدن به گلوتن، بیماری سلیاک نامیده می شود. سلیاک می تواند به روده کوچک آسیب بزند. گاهی افرادی که به سلیاک مبتلا نیستند نیز بعد از مصرف غذای حاوی گلوتن احساس ناخوشایندی دارند. این افراد ممکن است دچار نفخ، اسهال، سردرد و بثورات پوستی شوند که علاوه بر گلوتن، به علت هضم نامناسب کربوهیدرات ها هم اتفاق می افتد. کربوهیدرات در روده تخمیر می شود و افرادی که سیستم گوارشی ضعیفی دارند، ممکن است از این تخمیر احساس ناراحتی کنند.

مواد غذایی حاوی گلوتن کدامند؟

گندم

گندم معمولا در مواد غذایی زیر وجود دارد:

- انواع نان ها
- انواع سوپ
- ترکیب روغن و آرد که برای غلیظ کردن سوپ و .. به کار می رود
- پاستا
- غلات
- سس ها

https://www.health.com/gluten7374035-
https://celiac.org/gluten-free-living/what-is-gluten/
https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/what-is-gluten-and-what-does-it-do

جو

جو معمولا در مواد غذایی زیر وجود دارد:
• مالت (آرد جو مالت دار، شیر مالت دار، عصاره مالت، شربت مالت، طعم دهنده مالت، سرکه مالت)
• رنگ های خوراکی
• سوپ
• آب جو
• مخمر آبجو

سایر غلات

تریتیکاله (چاودم)

تریتیکاله غلات جدیدتری است که کیفیتی مشابه گندم دارد و به طور بالقوه می توان آن را در موارد زیر یافت:
• نان
• پاستا
• غلات

جو دوسر

متخصصان انجمن سلیاک توصیه کرده اند افرادی که رژیم بدون گلوتن دارند، باید حتما از جو دوسر استفاده کنند که روی آن بر چسب « بدون گلوتن» خورده باشد؛ زیرا در مواردی که جوی دوسر در کنار سایر غلات رشد کند، ممکن است مقادیری از گلوتن در آن یافت شود که برای افراد دچار حساسیت مشکل زا می شود.
در برخی موارد هم جو دوسر به دلیل دارا بودن پروتئینی به نام آونین که ساختاری شبیه به گلوتن دارد، توسط سیستم ایمنی افراد به جای گلوتن شناسایی می شود و علائمی از بیماری را در افراد مبتلا به سلیاک به وجود می آورد.

آیا گلوتن برای شما مضر است ؟

گلوتن ذاتا مضر یا ناسالم نیست و عموم افراد نیازی به پرهیز از مصرف آن ندارند. اما به طور خاص می تواند باعث بروز مشکلاتی در افراد مبتلا به بعضی بیماری ها مانند سلیاک، برخی بیماری های خود ایمنی و حساسیت به گلوتن غیر سلیاک (NCGS) شود.
در بعضی از این موارد، افرادی که به طور مشخص به گلوتن حساسیت ندارند هم باید از آن پرهیز کنند؛ چرا که پروتئین خاص گیاهی با نام پرولامین که در گندم و سایر غلات یافت می شود، به سختی در بدن تجزیه می شود.
به طور طبیعی بدن پروتئین ها را به آمینو اسید های تک تجزیه کرده و از آنها برای ساخت مجدد پروتئین ها استفاده می کند. هنگامی که بدن به طور کامل پرولامین ها را هضم نکند، زنجیره های بزرگتری از آمینو اسیدها به نام پپتید تشکیل می دهند که از روده ها به بقیه قسمت های بدن عبور می کند و می تواند در بیماران التهابی روده (IBD) ایجاد ناراحتی کند. پس این ماده غذایی به طور کلی آسیب زا نیست مگر در افراد با مشکلات مرتبط.

چه افرادی باید از مصرف گلوتن پرهیز کنند؟

گلوتن می تواند برای افراد مبتلا به بیماری های زیر مضر باشد:
• بیماری سلیاک؛ بیماری خود ایمنی که در اثر مصرف گلوتن، به روده کوچک آسیب می رسد.
• حساسیت به گلوتن غیر سلیاک (عدم تحمل گلوتن)، که تحریک دستگاه گوارش ناشی از گلوتن در افرادی است که بیماری سلیاک ندارند.
• حساسیت به گندم.
• آتاکسی گلوتن؛ یک اختلال خودایمنی عصبی نادر است که باعث می‌شود بدن در پاسخ به گلوتن به بخش‌هایی از مغز حمله کند.
سلیاک یک بیماری خود ایمنی است، به این معنا که سیستم ایمنی به درستی عمل نمی کند و به سلول های سالم بدن حمله می کند. در افراد مبتلا به سلیاک، مصرف گلوتن سبب آسیب به سلول های دیواره روده کوچک شده و همین امر منجر به عدم جذب مواد غذایی، علائم گوارشی مانند اسهال و کاهش وزن می شود.
به علاوه این بیماری می تواند منجر به بروز مشکل در رشد کودکان، کم خونی، میگرن، سقط جنین، اضطراب، افسردگی و پوکی استخوان شود.
بیماری سلیاک روی یک درصد از جمعیت جهان تاثیر می گذارد؛ اما به نظر می رسد تعداد افراد مبتلا به سلیاک رو به افزایش است. افراد مبتلا به سایر بیماری های خودایمنی، دیابت نوع ۱، افرادی که بستگان درجه اول آنها به سلیاک مبتلا هستند و زنان، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند.
در حال حاضر تنها درمان توصیه شده برای سلیاک، رژیم غذایی بدون گلوتن است.
❋ علائم بیماری در بیشتر افراد مبتلا، بعد از چند روز تا چند هفته رژیم غذایی بدون گلوتن برطرف می شود.
حساسیت به گلوتن غیر سلیاک (NCGS)، به معنی عدم توانایی در هضم گلوتن، شایع تر از سلیاک است اما مانند آن، در زنان و افراد مبتلا به بیماری های خودایمنی مانند دیابت نوع ۱ بیشتر دیده می شود.

اگرچه NCGS با سلیاک تفاوت دارد، اما از دسته بیماری های خودایمنی محسوب می شود و مصرف گلوتن باعث واکنش سیستم ایمنی می شود که با علائمی مانند درد شکمی، نفخ، اسهال، تهوع، ریفلاکس، سردرد و درد مفاصل خودش را نشان می دهد.
افراد مبتلا به NCGS، در صورتی که نتوانند گلوتن را در مقادیر کم هضم کنند، باید مانند بیماران مبتلا به سلیاک از گلوتن و محصولات حاوی آن پرهیز کنند.

خلاصه

گلوتن اسم جمعی برای گروهی از پروتئین ها است که در غذاهایی مثل گندم و جو یافت شده، یا به غذاهایی مانند آبنبات و سس سالاد اضافه می شود.
گلوتن به طور ذاتی برای سلامتی مضر نیست، اما افراد مبتلا به بیماری سلیاک، افرادی که به گلوتن غیر سلیاک یا گندم حساسیت دارند، برای پیشگیری از بروز علائم باید رژیم غذایی بدون گلوتن داشته باشند.
اگر فکر می کنید هر نوع حساسیتی به فراورده های گفته شده دارید و احتمال می دهید به یکی از بیماری های ذکر شده مبتلا هستید، ممکن است رژیم غذایی بدون گلوتن برای شما مناسب باشد؛ پس حتما با پزشک خود مشورت کنید.

زخم‌های دهانی؛ و دردسری به نام آفت

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

ایجاد ضایعات زخمی در داخل حفره دهان و اطراف آن بسیار شایع است. گرچه این ضایعات ممکن است در همه افراد روی دهند، اما برخی از افراد استعداد بیشتری برای ابتلا به آن دارند. آفت، تبخال، ضایعات برجسته سفید (لکوپلاکی)، و برفک دهانی چهار زخم دهانی بسیار شایع هستند. از این بین، آفت بیشترین شیوع را دارد به طوری که از هر ۵ نفر یک نفر، یعنی حدود ۲۰ درصد کل جمعیت به طور مداوم آفت می زنند.

علائم زخم‌های دهانی به نوع ضایعه بستگی دارد. این ضایعات عموما باعث ایجاد قرمزی، درد و التهاب می شوند. از دیگر علائم محتمل می‌توان به احساس سوزن سوزن شدن یا سوزش مخاط، ایجاد تاول یا زخم، خونریزی، ناراحتی حین جویدن و سختی حین بلع غذا اشاره کرد. ضایعات دهانی به دلایل مختلف ایجاد می‌شوند؛ گاز گرفتن لب، زبان یا مخاط گونه از شایع‌ترین دلایل ایجاد این زخم‌ها هستند. تحریک حاصل از مفتول‌ها و یا پلاک های ارتودنسی، مسواک زدن با فشار زیاد یا استفاده از مسواک های زبر، استفاده از محصولات تنباکوی غیر دخانی، تغییرات هورمونی، استرس، مصرف غذا یا مایعات داغ، و ابتلا به ویروس تبخال نیز می‌توانند زمینه ساز ایجاد این زخم‌ها باشند.

از دلایل اختصاصی تر ایجاد زخم دهـان می توان به مواردی مـانند کـم خونی، برخـی بیماری های خـاص (مـانند پمفیگـوس، لـوپـوس) یـا مشکلات گوارشی (مانند سندرم روده تحریک پذیر، بیمـاری سلیـاک)، و ابتلا به بعضی ویروس‌ها (مانند ویروس نقص ایمنی اکتسابی که عامل ایجاد ایدز است) اشاره کرد.

افرادی که برای درمان سرطان تحت درمان قرار دارند نیز مستعد ایجاد ضایعات دهانی هستند؛ به ویژه افرادی که برای درمان سرطان‌های سر و گردن پرتو درمانی دریافت می کنند. وجود هر یک از این دلایل باید به تایید پزشک برسد.

آفت، به عنوان شایع تـریـن این زخم ها، یک ضایعه دردناک با عمق کم و سطح باز روی مخاط دهان است، که باعث ایجاد ناراحتی حین غذا خـوردن و صحبت کـردن می‌شود. زخم آفت گرد یا بیضی شکل است. رنگ آفت سفید، خاکستری یا زرد کمرنگ است و حاشیه آن قرمز به نظر می رسد. آفت معمولا روی زبان، لثه ها، قسمت نرم سقف دهان، یا بخش داخلی گونه (لپ) ایجاد می شود. معمولا قبل از ایجاد آفت، بیماران در مخاط ناحیه درگیر، احساس مور مور شدن یا سوزش دارند و پس از آن نهایتا طی ۲۴ ساعت زخم ایجاد می شود. دو نوع آفت شایع وجود دارد؛ اول، آفت مینور یا کوچک که قطر کمتر از یک سانتی‌متر دارد و معمولا به سرعت و طی یک هفته کاملا برطرف می شود؛ دوم، آفت ماژور یا بزرگ که اندازه بزرگتری دارد و علاوه بر بهبود دیرهنگام، ممکن است جای زخمش باقی بماند.

با آن که پیش از این دلایلی را برای ایجاد زخم‌های دهانی بر شمردیم، باید تاکید کنیم که علت دقیق ایجاد آفت هنوز مشخص نیست. علاوه بر استرس و تحریک حاصل از جسم خارجی که در بالا به آن اشاره شد، واکنش افزایش حساسیت (به ترکیبات غذایی؛ بعضی خوراکی ها مثل مرکبات، آناناس، سیب، و توت فرنگی؛ برخی خمیردندان ها یا دهانشویه ها؛ داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مثل بروفن) و ابتلا به هلیکوباکتر پیلوری (باکتری مسبب ایجاد زخم های گوارشی) دو دلیل اصلی ایجاد آفت کوچک در نظر گرفته می شوند. علت ایجاد آفت بزرگ ممکن است ضعف سیستم ایمنی، کمبود های تغذیه ای (مثل کمبود ویتامین ب ۱۲، اسید فولیک، روی، یا آهن) یا ابتلا به مشکلات گوارشی خاص باشد.

آفت در بانوان شیوع بیشتری دارد که احتمال دارد به تغییرات هورمون های زنانه مرتبط باشد.

با آن که درمان قطعی و فوری برای آفت وجود ندارد؛ اما آفت یک مشکل نگران کننده نیست و بعد از دو هفته خود به خود بهبود می یابد. برای کم کردن درد و ناراحتی ضایعات بزرگ، دندانپزشک ممکن است دهانشویه، دارو های ضد التهاب، بی حسی موضعی، و یا مکمل های غذایی تجویز کند. شستشوی دهان با آب نمک رقیق، یا مصرف آب نبات های سرد مکیدنی که در درمان سرماخوردگی به کار می روند، به تسریع درمان در منزل کمک می کنند.

مصرف نکردن غذا های محرک (تند و ترش) یا خوراکی های خشک و چسبنده مثل چیپس، تحریک نکردن زخم با مسواک و غیره، و رعایت بهداشت می تواند در جلوگیری از بدتر شدن آفت موثر باشد. در صورتی که آفت بعد از دو هفته خوب نشد و یا بدتر شد، و یا با علائمی مثل تب و خستگی و سردرد همراه شد، توصیه می شود به دندانپزشک یا پزشک مراجعه کنید.

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

LETIZEN®

Cetirizine

Tablet 10 mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com

عوارض کراتینه کردن موها چیست؟

کراتینه کردن روشی برای صاف کردن موها است. این روش زیباسازی موها می تواند عوارضی را به همراه داشته باشد.

کراتینه کردن که بعضی اوقات به آن صافی موی برزیلی نیز گفته می شود، مو ها را نرم و صاف می کند. مراحل کراتینه کردن شامل گذاشتن مواد روی موها، خشک کردن موها، و اتوکشی می باشد.

کراتین یکی از انواع پروتئین های طبیعی در پوست، مو و ناخن است. در فرایند کراتینه کردن موها، با افزودن کراتین بیشتر به موها، حالت وز موها را کاهش داده و موها مستحکم و درخشان می شود. اگر موهای فر یا حالت دار دارید، کراتینه کردن موها باعث صافی موهایتان نیز می شود.

اما کراتینه کردن موها عوارض جانبی ناخواسته ای نیز دارد.

عوارض جانبی بالقوه

کراتین مورد استفاده در کارهای زیبایی معمولاً از پوست، مو یا ناخن حیوانات تهیه می شود. معمولا در فرمول این محصولات، کراتین که یک پروتئین طبیعی است در کنار چند ماده افزودنی دیگر از جمله ماده شیمیایی به نام فرمالدئید وجود دارد. انجمن سرطان آمریکا هشدار می دهد که فرمالدئید یک ماده سرطان زا است. به این معنا که ممکن است باعث سرطان شود یا در پیشرفت سرطان نقش داشته باشد. هم چنین فرمالدئید می تواند عوارض دیگری نیز داشته باشد. سازمان غذا و دارو آمریکا هشدار می دهد که فرمالدئید و ترکیبات مشابه موجود در فرمولاسیون محصولات کراتینه کننده مو ممکن است در ایجاد مشکلات زیر نقش داشته باشند:

- خارش چشم
- سردرد
- گیجی
- گلو درد
- تهوع
- درد قفسه سینه
- استفراغ
- حساسیت
- خس خس سینه

این عوارض هم توسط مشتریانی که خدمات کراتین را دریافت کرده اند و هم توسط آرایشگرانی که خدمات کراتین را انجام می دهند، گزارش شده است.

این عوارض معمولا در حین یا کمی بعد از انجام کراتین شروع می شود. البته ممکن است این محصولات عوارض طولانی مدت هم روی سلامتی داشته باشند، اما هنوز عوارض طولانی مدت این محصولات کامل مشخص نشده است.

مزایا

فواید خاصی که از درمان با کراتین دریافت خواهید کرد به نوع مو و محصولات استفاده شده بستگی دارد.

به طور کلی می توانید مزایای زیر را از درمان کراتینه انتظار داشته باشید:

- موهای ابریشمی. قرار گرفتن در معرض آفتاب، رنگ کردن موها و سایر

---

https://www.healthline.com/health/what-are-the-side-effects-of-a-keratin-treatment#takeaway

مواد شیمیایی، کراتین طبیعی مو را از بین می برند و موها را در برابر شکستگی و سایر مشکلات آسیب‌پذیرتر می کند. کراتینه کردن موها، با جبران کراتین از دست رفته، موها را ابریشمی و براق می کند.

• موهای صاف تر. بسته به مواد استفاده شده، درمان با کراتین می تواند موهای فر یا حالت دار را صاف کند.

• فرهای نرم تر. درست است؛ درمان با کراتین لزوما باعث صاف شدن موها نمی شود. بعضی محصولات کراتینه کردن مو، وز شدن را کاهش می دهند و فرهای نرم تری ایجاد می کنند.

• موهای مستحکم تر. کراتینه کردن موها با برگرداندن کراتین از دست رفته به ساقه موها، می تواند موها را مستحکم تر کرده و شکنندگی موها را کمتر کند. در نتیجه بعد از کراتینه کردن معمولا می توان موها را تا میزان بیشتری بلند کرد، زیرا احتمال شکستن تارها کمتر می شود.

• موهای ضخیم تر. علاوه بر تقویت مو، کراتینه درمانی می تواند موها را پرپشت تر نشان دهد.

اگر تصمیم به کراتینه کردن موهایتان دارید، حتما به آرایشگر خود بگویید از درمان چه انتظاری دارید. آنها می توانند محصولات و فرایند را تنظیم کنند تا به شما در دستیابی به آنچه به دنبال آن هستید کمک کنند.

خطر فرمالدئید تا چه حد جدی است؟

ممکن است محصولات کراتین مو، مقدار بیشتری فرمالدئید نسبت به تبلیغات و میزان درج شده بر روی بسته بندیشان داشته باشند. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ بر روی برندهای کراتین عرضه شده در آفریقای جنوبی نشان داد که ۶ محصول از ۷ محصول حاوی ۰/۹۶ تا ۱/۴ درصد فرمالدئید هستند که پنج برابر بیشتر از حداکثر میزان ایمن توصیه شده ۰/۲ درصد است. هم چنین مطالعه ای در سال ۲۰۱۱ به طور مشابه مقادیر بالاتر از حد مجاز فرمالدئید را در ۴ برند مختلف کراتینه شناسایی کرده بود.

آژانس ثبت مواد سمی و بیماری ها خاطر نشان می کند که قرار گرفتن در معرض فرمالدئید با میزان ۰/۱ تا ۰/۵ قسمت در میلیون (ppm) می تواند باعث تحریک بینی و چشم، اثرات عصبی و افزایش خطر آسم و آلرژی شود. در غلظت های بالاتر و در حدود ۰/۶ تا ۱/۹ ppm، افراد ممکن است اگزما یا تغییراتی در عملکرد ریه خود تجربه کنند.

مطالعه سال ۲۰۱۱ که در بالا ذکر شد، نشان داد که غلظت فرمالدئید در فضای سالن های آرایشی در طول سشوارکشی یک نفر در حین پروسه کراتینه کردن از ۰/۰۸ تا ۳/۴۷ ppm بود. هم چنین در طول مدت اتوکشی نیز، از ۰/۰۸ تا ۱/۰۵ ppm متغیر بود. حد بالایی هر دو محدوده بسیار فراتر از آن چیزی است که اکثر مردم می توانند تحمل کنند.

اگر شما فقط یک بار این کار را انجام دهید، ممکن است اثرات زیادی را احساس نکنید. اما اگر آرایشگر هستید و به طور مرتب در سالن کار می کنید، این مواجهه می تواند روی سلامت شما عوارض بیشتری داشته باشد.

گزینه های بدون فرمالدئید

در سال های اخیر محصولات کراتین بدون فرمالدئید بسیاری تولید شده است. اما موضوع اطلاعات غلط و نامشخص روی برچسب در مورد این محصولات هم صدق می کند. به عنوان مثال روی برچسب پنج مورد از محصولاتی که در مطالعات بالا به آنها اشاره شد و میزان بالاتر از میزان مجاز فرمالدئید داشتند، عبارت بدون فرمالدئید قید شده بود!

حواستان باشد در برخی موارد، تولیدکننده محصول ممکن است فرمالدئید را با نام دیگری در لیست مواد تشکیل دهنده ذکر کند، مانند:

• آلدهید
• آلدهید پیوندی
• فرمالین
• فرمیک آلدهید
• متاندیول
• متانال
• متیل آلدهید
• متیلن گلیکول
• متیلن اکسید
• اسید مربیسید

هم چنین در بعضی محصولات ممکن است مواد نگهدارنده ای به کار رفته باشد که فرمالدئید تولید می کنند، مانند:

• بنزیل همی فرمال
• دیازولیدینیل اوره
• ایمیدازولیدینیل اوره
• کواترنیوم-۱۵

فرمالدئید بخش مهمی از فرمول محصولات کراتینه است که باعث می شود کراتین بهتر اثر کند. بنابراین پیدا کردن محصول کراتینی که ۱۰۰ درصد بدون فرمالدئید بوده و هم چنین موثر نیز باشد، دشوار است. اگر تصمیم به کراتینه کردن موهایتان دارید، در مورد برندهای مختلف تحقیق کرده و مواد اولیه آنها را نیز بررسی کنید تا بهترین و مطمئن ترین روش را پیدا کنید.

گزینه های جایگزین

اگر نگران قرار گرفتن در معرض فرمالدئید هستید، روش های دیگری هم وجود دارند که اثراتی مشابه کراتین دارند.

استفاده از سشوار یا اتوی مو می تواند به طور موقت موهای شما را صاف کند.

سعی کنید موهای خود را زیاد نشورید؛ زیرا شامپو چربی طبیعی موها را از بین می برد. می توانید از محصولاتی که حاوی مرطوب کننده های طبیعی هستند استفاده کنید:

• روغن زیتون
• روغن آرگان
• روغن نارگیل
• کره شی (تهیه شده از دانه‌های روغنی درخت شی)
• روغن آفتاب گردان

حرف آخر

درمان با کراتین روشی موثر برای داشتن موهای نرم و براق است، اما اغلب آنها حاوی فرمالدئید هستند، که می توانند طیفی از عوارض را ایجاد کنند.

در حالی که بسیاری از تولید کنندگان ادعا می کنند محصولاتشان بدون فرمالدئید است، اما بسیاری از این محصولات نوعی از فرمالدئید را در فرمول خود دارند.

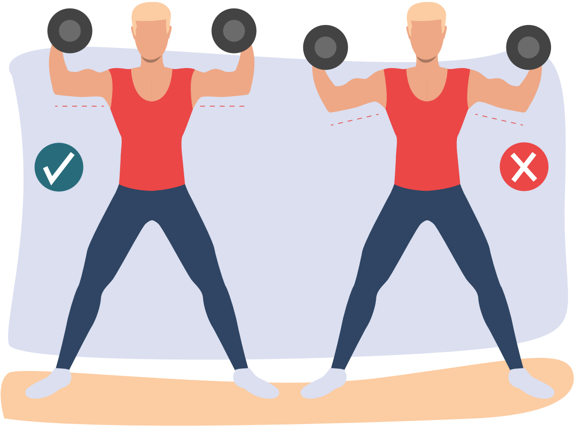
هنوز مشخص نیست که درمان گاه گدار با کراتین می تواند تاثیرات بلند مدت روی سلامتی داشته باشد یا خیر؛ اما اگر شما حساس هستید یا به آسم یا آلرژی مبتلا هستید، بهتر است از این روش استفاده نکنید.

هم چنین اگر باردار یا شیرده هستید نیز بهتر است از کراتین درمانی استفاده نکنید.

باشگاه
سلام سلامت

صحیح ورزش کنیم

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)



۱ • بیش از نیمی از افراد قبل از ورزش بدن خود را گرم نمی کنند. قبل از شروع فعالیت ورزشی حتما باید عضلاتی که در آن روز تمرین می دهید، را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کنید.

۲ • اجرای درست حرکت مهم تر از میزان وزنه و سرعت انجام حرکت می باشد.

۳ • برای رسیدن به تناسب اندام حتما قبل از ورزش، باید بسته به هدف خود (کاهش یا افزایش وزن) کالری دریافت کنید، نه بیشتر و نه کمتر. برای کاهش وزن کالری کمتر و برای افزایش میزان عضلات کالری بیشتری دریافت کنید. همین امر بعد از ورزش نیز صحیح می باشد و باید کالری مناسب را با مصرف غذا دریافت کنید.

۴ • بین ست های ورزشی به میزان لازم استراحت کنید. در این مورد حتما از مربی خود کمک بگیرید. بعضی از ورزش ها نیاز به استراحت بیشتر و بعضی نیاز به استراحت کمتر بین ست ها دارند.

برای مشاهده تمرینات ورزشی که در شماره های قبل آموزش داده شد، به سایت www.salamsalamat.com مراجعه کنید.

xenover

۳۰ % از چربی غذای خود را دفع کنید

اگر می‌خواهید وزن کم کنید و به دنبال تناسب اندام هستید، کپسول های لاغری زِنوور 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 زِنوور را تجربه کنید

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

- تسکین سریع تب و درد
- بهبود سرفه خشک
- رفع آبریزش و احتقان
- کاهش علایم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو
- کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

Actocold®

ACTOVERCO
Together for a healthy future
www.actoverco.com