



هدیه ای از شرکت داروسازی آکتودور

رژیم کاهش وزن

انواع هیپاتیت
همام آفتاب
اطفای مریق در آشیزفانه



۱. برای آینه‌ی (L)

EiN

Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS



+0% ALCOHOL ROLL ON



زنانه

اسپرت

مردانه

زنانه

roll on 48 ODOUR Protection

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

@ein.care

 www.eincare.com

EIN

Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS

 ein.care

 www.eincare.com

- احساس سلامتی بیشتر. با اهدای مستمر خون و به دلیل پیشگیری از غلظت خون، احساس سبکی و راحتی بیشتری را تجربه می‌کنید و اهداکنندگان مستمر خون سر حال تر هستند.
 - در پیش گرفتن زندگی سالم تر. اهداکنندگان مستمر خون خود را به انتخاب سبک زندگی سالم متعهد می‌کنند. در حقیقت این افراد برای آن که خون سالمی برای اهدا داشته باشند، تلاش می‌کنند تا زندگی سالم را در پیش بگیرند.
 - اگر قصد اهدای خون دارید، یادتان باشد که:
 - پیش و پس از اهدای خون آب کافی بنوشید.
 - پیش از اهدای خون غذای کافی بخورید و به هیچ وجه در هنگام اهدا گرسنه نباشید.
 - پیش از اهدا می‌توانید ورزش کنید، اما تا یک روز پس از اهدا ورزش سنگین نکنید.
 - بهتر است که در صورت اهدای مستمر خون، مکمل آهن مصرف کنید.
- نهم مرداد، روز اهدای خون است. تلاش کنیم تا فرهنگ اهدای خون سالم را گسترش دهیم تا جامعه سالم تر و خوشحال تری داشته باشیم.

سازمان اهدای خون

حتما تاکنون از خوبی های اهدای خون برای افراد نیازمند خون شنیده‌اید. بی تردید بارها در مورد هشدارهای سازمان انتقال خون درباره کاهش ذخیره خونی شهرهای مختلف در خبرها خوانده اید. اما از فواید اهدای خون برای خود فرد اهداکننده هم چیزی می‌دانید؟ در هر نوبت اهدای خون بین ۳۰۰ تا ۴۵۰ سی سی خون از شما گرفته می‌شود. این حجم خون اهدا شده به سرعت با مصرف مایعات جبران می‌شود؛ ازسوی دیگر با اهدای خون و کاهش مختصر تعداد سلول‌های خونی پس از اهدا، دستگاه‌های خون ساز بدن مثل مغز استخوان با افزایش فعالیت خون سازی تلاش می‌کنند تا این کاهش سلول‌ها را هر چه سریع تر جبران کنند.

اهدای خون مستمر علاوه بر تحریک فعالیت مغز استخوان خوبی‌های دیگری نیز دارد.

- معاینه و بررسی آزمایشگاهی رایگان دوره‌ای. پیش از هر بار اهدای خون پزشک مرکز اهدا شما را معاینه می‌کند و با هر بار اهدا از نظر برخی از بیماری‌های عفونی مثل هپاتیت و ایدز آزمایش می‌شوید. همه این موارد هم رایگان است.
- دستگاه قلب و عروق سالم تر. بررسی‌ها نشان داده‌اند که اهدای مستمر خون با فشار خون پایین تر و خطر کمتر حمله قلبی ارتباط دارد. در واقع اهدای مستمر خون جلوی غلیظ شدن خون را گرفته و خون در رگ‌ها حرکت روان تری دارد و احتمال تشکیل لخته در رگ کمتر می‌شود.

سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.
salamsalamat_ 

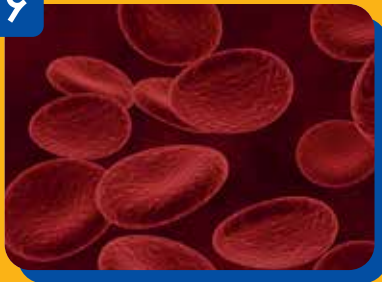


فهرست

۲۰



۱۶



۱۴



مرداد

۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سرمدیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر رامونا اجتماعی، دکتر پریا بهاروند، دکتر آیدا ژبان عمرانیان

دکتر میلاد حیدری، دکتر لادن ادیب عشق، فاطمه سجادیان، دکتر نسترن ولی تبار، دکتر سپیده

محمدی، دکتر آذر طاهری، علی دهقانپان

طراح هنری و گرافیک: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، پرستو رحیمی، کوثر صدیقی،

شهرزاد یعقوبی

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، پدram بذرافکن، محمد حاجی کریم بابا

انتشارات جنگل

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

۶ هپاتیت چیست؟

۸ حمام آفتاب

۱۰ خود بیمار انگاری

۱۲ اطفای حریق در آشپزخانه

۱۴ رژیم کاهش وزن

۱۶ آشنایی با بیماری هموفیلی

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ عفونت هلیکوباکتریلوری چیست؟

۲۲ چه بیماری هایی از استخر انتقال پیدا می کنند؟

۲۴ محافظت از پوست با ضد آفتاب

۲۶ باشگاه سلام سلامت

هپاتیت چیست؟

خواهد کرد؛ اما در بیشتر موارد به درمانی نیاز ندارد. این بیماری در برخی مناطق با واکسن قابل پیشگیری است.

هپاتیت B: علائم مشابه هپاتیت A است و معمولاً تا ۳ ماه پس از آلودگی با ویروس بروز می کند؛ اگرچه ممکن است از ۶ هفته تا ۶ ماه بعد ظاهر شود. ویروس هپاتیت B حداقل ۷ روز در محیط زنده می ماند؛ در حالی که هنوز می تواند باعث عفونت شود.

راه های ابتلا به ویروس هپاتیت B عبارتند از:

- استفاده مشترک از سوزن های تزریق مواد مخدر؛
- تماس مستقیم با خون آلوده یا تزریق خون آلوده در سال های قبل از ۱۹۹۲ (امروزه فراورده های خونی قبل از تزریق کاملاً بررسی می شوند)؛
- مایعات بدن فردی که به این بیماری مبتلا شده است؛ به عنوان مثال با استفاده از تیغ یا مسواک مشترک با فردی که مبتلا به هپاتیت B است، یا دست زدن به زخم های باز فردی که مبتلا شده است.

فردی که باردار و به هپاتیت B مبتلا است، می تواند این بیماری را به فرزند خود منتقل کند. اگر نوزاد حین تولد به هپاتیت B مبتلا شده است، باید در ۱۲ ساعت اول پس از تولد تحت درمان قرار گیرد.

هپاتیت C: علائم اولیه مانند هپاتیت A و B است و معمولاً ۶ تا ۷ هفته پس از ورود ویروس به بدن شما علائم بیماری آغاز می گردد. گاهی این علائم تا ۶ ماه بعد هم به تاخیر می افتد.

هپاتیت C می تواند تا ۶ هفته در دمای اتاق، روی سطوح خانگی و کلینیک زنده بماند. ویروس در هوای آزاد می تواند حداقل ۴ روز زنده بماند.

راه های ابتلا به ویروس هپاتیت C همانند هپاتیت B عبارتند از:

- استفاده از سوزن های مشترک؛
- تماس با خون آلوده یا تزریق خون (در سال های قبل از ۱۹۹۲)؛
- رابطه جنسی با فرد مبتلا؛
- ابتلا در حین تولد هم بندرت امکان دارد.

به یاد داشته باشید، حتی اگر هیچ نشانه ای از بیماری وجود نداشته باشد، امکان سرایت همه انواع هپاتیت وجود دارد.

برخی از انواع هپاتیت به خودی خود بهبود می یابند؛ اما برخی دیگر به موارد مزمن تبدیل می شوند و می توانند به کبد آسیب برسانند و باعث سیروز یا سرطان کبد شوند. اگر پزشک شما فکر کند که شما ممکن است به هپاتیت B یا C مزمن مبتلا باشید، ممکن است نمونه برداری (بیوپسی) کبد را انجام دهد. این بدان معناست که پزشک یک تکه بسیار ریز از کبد شما را با یک سوزن بر می دارد، سپس آن را برای بررسی میزان آسیب کبدی به آزمایشگاه می فرستد.

مرکز پیشگیری از بیماری های واگیر آمریکا توصیه می کند که همه کودکان واکسن های هپاتیت A و B را دریافت کنند. اگر بزرگسالان به کشوری سفر می کنند که در آن شیوع بیماری وجود دارد یا اگر در معرض خطر بالای بیماری هستند، باید واکسینه شوند.



هپاتیت (Hepatitis) به معنی التهاب در بافت کبد است و می تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود که بعضی از آنها قابل سرایت هستند و برخی مسری نیستند. از عواملی که باعث ایجاد هپاتیت می شوند می توان به افراط در مصرف الکل، اثر برخی از داروها، آلودگی به باکتری و یا ویروس ها اشاره نمود.

پنج نوع هپاتیت ویروسی وجود دارد؛ اما رایج ترین آنها هپاتیت A، B و C هستند. این ویروس ها بر کبد تأثیر می گذارند. برخی از علائم آنها مشابه هستند، اما درمان های متفاوتی دارند.

هپاتیت A: این نوع ویروس منجر به عفونت طولانی مدت نمی شود. التهاب کبد در عرض ۲ ماه بهبود می یابد و معمولاً هیچ عارضه ماندگاری در کبد ایجاد نمی کند.

راه اصلی ابتلا به هپاتیت A زمانی است که چیزی می خورید یا می نوشید که ویروس هپاتیت A در آن وجود دارد. بسیاری از اوقات این اتفاق در یک رستوران می افتد. اگر یک کارگر آلوده در آن جا پس از استفاده از دستشویی دست های خود را خوب نشوید و سپس با غذا تماس پیدا کند، ممکن است بیماری را به افراد منتقل کند.

بیشترین غذاهایی که احتمال آلودگی با ویروس هپاتیت A دارند:

- میوه ها و سبزیجات؛
- صدف و برخی از غذاهای دریایی خام؛
- آب یا یخی که از آب سالم تهیه نشده باشد؛
- آلودگی با مدفوع کسی که حامل ویروس است.

ویروس هپاتیت A می تواند ماه ها در خارج از بدن زندگی کند. اگر به هپاتیت A مبتلا هستید، پزشک به دقت عملکرد کبد شما را بررسی

بعدی؟ خبیه؟

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

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور



مام آفتاب

روش دوستی با خورشید و لذت بردن از آن با خیال راحت
دکتر میلاد حیدری (جراح دندان پزشکی، کارشناس ارشد پژوهش در علوم بین رشته ای)

آفتاب می تواند باعث تحریک ترشح هورمون سروتونین (از هورمون های بالا برنده خلق) و افزایش احساس آرامش شود.

حتی در غیاب افسردگی، حضور در زیر نور آفتاب خلق افراد را بهبود می بخشد.

بهبود خواب از دیگر فواید آفتاب گرفتن است. حمام آفتاب چرخه خواب و بیداری را تنظیم می کند و موجب می شود که با تاریک شدن هوا، بدن در زمانی که به طور طبیعی به خواب احتیاج دارد، احساس خواب آلودگی کند.

استحکام بخشیدن به استخوان ها دیگر فایده تنظیم سطح ویتامین دی برای بدن است؛ زیرا ویتامین دی به جذب کلسیم کمک می کند و می تواند از این طریق در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان و بیماری آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) موثر باشد.

در نهایت، ویتامین دی با تقویت سیستم ایمنی به جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی، اسکروز عضلانی، انفلوآنزا، و بیماری های خود ایمنی و هم چنین سرطان کمک می کند. با این حال، طبق توصیه انجمن پوست آمریکا، دریافت ویتامین دی از طریق تابش آفتاب به عنوان راه اولیه دریافت این ویتامین توصیه نمی شود.

تغذیه با شیرهای غنی شده با ویتامین دی و نیز مصرف صحیح مکمل های

شاید شنیده باشید که برخی می گویند حتی در روزهای ابری زمستان هم باید از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

در این صورت سخت است که بپذیریم قرار گرفتن در معرض آفتاب فایده ای برای ما داشته باشد. حمام آفتاب یا در اصطلاح عامیانه آفتاب گرفتن، نشستن یا دراز کشیدن در زیر نور خورشید است که اکثر افراد آن را فقط با قصد برنزه کردن پوست انجام می دهند. اگرچه قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب می تواند برای سلامتی مضر باشد، اما آفتاب گرفتن اصولی ممکن است برای سلامتی فوایدی هم داشته باشد.

نور خورشید می تواند به بدن کمک کند تا ویتامین دی مورد نیاز خود را به طور طبیعی بسازد.

کمبود ویتامین دی در همه دنیا شایع است؛ اما در ایران و خاورمیانه این اختلال شیوع بیشتری دارد. برخی مطالعات دلیل این امر را نوع پوشش مردم منطقه و سبک زندگی خاص آن ها که با دوری از گرما و تابش آفتاب همراه است دانسته اند.

معمولاً مقدار ویتامین دی که از طریق تغذیه (زرده تخم مرغ، ماهی و شیر) دریافت می شود برای بدن کافی نیست. ویتامین دی که از طریق آفتاب گرفتن ساخته می شود می تواند فواید متعددی برای سلامتی داشته باشد. کاهش میزان افسردگی یکی از مهم ترین این اثرات است؛ چرا که حضور در زیر نور

حاوی این ویتامین زیر نظر پزشک، دو منبع عمده و اولیه دریافت ویتامین دی هستند.

در مجموع برای دریافت میزان مناسب ویتامین دی در حین دوره بارداری باید با پزشک خود مشورت کنید.

اما ضررهای احتمالی آفتاب گرفتن چیست؟

در حالت کلی، تماس نسبتاً طولانی مدت پوست با آفتاب، باعث ایجاد بثوراتی به نام بثورات تابش خورشید (sun rash) می شود که علائم آن به قرمز شدن و خارش پوست محدود می شود. اگر مدت زمان قرار گرفتن در معرض تابش خورشید بیشتر باشد، احتمال وقوع آفتاب سوختگی (sunburn) مطرح می شود. آفتاب سوختگی دردناک است و ممکن است با ایجاد تاول همراه باشد.

آفتاب سوختگی می تواند تمامی قسمت های بدن حتی لب ها را درگیر کند و زمینه ساز ایجاد سرطان پوست در آینده باشد.

فوران نور چند شکلی (polymorphic light eruption) یا مسمومیت با نور (sun poisoning) نیز ممکن است در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید رخ دهد.

این حالت با ایجاد برآمدگی های سرخ رنگ و خارش دار روی سینه، پاها و بازوها مشخص می شود. وجود واژه مسمومیت در این اصطلاح به زمینه حساسیتی این حالت اشاره دارد و نیازی به نگرانی در مورد وقوع مسمومیت واقعی وجود ندارد.

مدت زمان مجاز برای آفتاب گرفتن به میزان نزدیک بودن موقعیت جغرافیایی به خط استوا، واکنش معمول پوست هر شخص به آفتاب، و هم چنین کیفیت هوای محل بستگی دارد.

در مناطقی که به خط استوا نزدیک تر هستند، شدت تابش آفتاب بیشتر است و در نتیجه آفتاب سوختگی در زمان کمتری رخ می دهد.

به علاوه، هر اندازه هوا بی کیفیت تر باشد، شدت تابش ضعیف تر می شود و در نتیجه وقوع آفتاب سوختگی به زمان نسبتاً طولانی تری احتیاج دارد. مطابق نظر برخی از متخصصان پوست، در صورتی که به بیماری پوستی یا زمینه ای خاص مبتلا نباشیم، می توانیم بدون استفاده از کرم ضد آفتاب تا حدود ۲۰ دقیقه، آفتاب بگیریم.

با لحاظ کردن احتیاط و برای کاهش احتمال آفتاب سوختگی، می توانیم این کار را برای حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام دهیم. برخی از کارشناسان چنین عنوان می کنند که آفتاب گرفتن طولانی طی یک وعده، آسیب زننده تر از قرار گرفتن در آفتاب به صورت منقطع و طی چند وعده کوتاه تر است.

آفتاب گرفتن در طول دوره بارداری می تواند با افزایش میزان تعریق، باعث دهیدراتاسیون (کاهش محتوای آب بدن) شود و دمای مرکزی بدن را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. برخی مطالعات به این نتیجه رسیده اند که افزایش دمای داخلی بدن، به طولانی شدن دوره بارداری می انجامد.

از سوی دیگر، دریافت ویتامین دی در طول دوره بارداری اهمیت ویژه ای دارد و مطابق تحقیقات، بیشترین فواید با دریافت ۴۰۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین دی در طول بارداری به دست می آید.

نکاتی وجود دارد که رعایت آن ها می تواند گرفتن حمام آفتاب را به فعالیتی ایمن تر تبدیل کند. حتماً ۱۵ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض تابش خورشید از کرم ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید.

مطمئن شوید که تمام بدن با ضخامت نازکی از کرم پوشیده شود. معمولاً برای پوشاندن تمام بدن، به حداقل یک اونس (هم اندازه یک توپ گلف) از کرم ضد آفتاب نیاز دارید.

حتماً باید تمام سطوح دست ها و پاها (شامل کف دست و پا)، لب ها، و نواحی فاقد مو در پوست سر را با کرم پوشش دهید. توجه به این نکته مهم است که سرطان پوست مهمترین عارضه آفتاب گرفتن بدون استفاده از کرم ضد آفتاب است.

توصیه بر این است که از دستگاه های سولار استفاده نکنید؛ غیر از احتمال وجود خطرات مختلف (آتش سوزی، برق گرفتگی، انتقال عفونت های پوستی و غیره)، اکثر این دستگاه ها طیف نور فرا بنفش مورد نیاز برای تحریک تولید ویتامین دی را تولید نمی کنند. حتماً حمام آفتاب را به صورت منقطع و با اعمال وقفه هایی برای استراحت انجام دهید؛ به ویژه زمانی که بدنتان بیش از اندازه داغ شده است.

ضروری است که در حین آفتاب گرفتن به اندازه کافی آب بنوشید؛ هر چه زمان آفتاب گرفتن طولانی تر باشد باید آب بیشتری دریافت کنید.

مطابق تحقیقات اخیر، مصرف گوجه فرنگی به دلیل داشتن مقادیر زیاد از یک ماده مغذی به نام لیکوپن، باعث جلوگیری از قرمز شدن پوست بعد از قرار گرفتن در معرض اشعه فرا بنفش می شود.

در مجموع، دریافت آفتاب خُلق را بهبود می بخشد، کیفیت خواب را ارتقا می دهد، و به تولید طبیعی ویتامین دی در بدن کمک می کند که منجر به تقویت استخوان ها و افزایش ایمنی در برابر ابتلا به برخی بیماری ها می شود.

با این حال، به علت عوارض مرتبط با آفتاب گرفتن های طولانی، باید میزان دریافت آفتاب محدود شده و حتماً از کرم ضد آفتاب با SPF ۳۰ و بالاتر استفاده شود.

آفتاب گرفتن محافظت نشده منجر به درجات مختلف آفتاب سوختگی و هم چنین افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست می شود. با رعایت نکات ساده ای که گفته شد، می توانید با خیال راحت از حمام آفتاب لذت ببرید.



فود بیمار انگاری یا هیپوکندریازیس

دکتر آیدا ژیان عمرانیان (داروساز)

هیپوکندریازیس که به عنوان اختلال اضطراب بیماری نیز شناخته می شود، وضعیتی است که در آن فرد با وجود نداشتن علائم یا شواهد پزشکی از یک بیماری، بیش از حد نگران یا درگیر یک بیماری جدی می شود. این اختلال می تواند باعث ناراحتی و اضطراب قابل توجه و آزاردهنده شود و عملکرد روزانه فرد را مختل کند.

هیپوکندریازیس از زمان های قدیم دیده شده و نام اختلال «هیپوکندریازیس» به زمان بقرات برمی گردد. این بیماری به نام هیپوکندریازیس نامیده شد، زیرا بقرات در آن زمان قسمت پایینی و پشت دنده را هیپوکندریوم تعریف می کرد و بیماران به طور کلی درد خود را در این ناحیه تجربه می کردند. افراد مبتلا به هیپوکندریازیس یا در جستجوی مراقبت درمانی هستند که زمان زیادی را صرف گرفتن مشاوره از متخصص و انجام آزمایشات می کنند و دائم در مطب و بیمارستان هستند و یا از مراقبت درمانی اجتناب می کنند. این افراد تصور می کنند بیمار هستند؛ اما نتایج معاینه و آزمایشاتشان سالم است. بنابراین یک بی اعتمادی کلی نسبت به مراقبت های پزشکی که برایشان انجام می شود خواهند داشت. در اختلال خودبیمارانگاری، خود فرد آگاهانه علائم بیماری را جعل نمی کند و تلاشی آگاهانه برای تقلید یک بیماری از خود بروز نمی دهد.

خود بیمار انگاری می تواند با طیف وسیعی از علائم، از جمله نگرانی بیش از حد در مورد سلامتی، مشغول شدن ذهن به کوچک ترین احساسات در بدن، بررسی مکرر علائم، و کسب اطمینان از پزشکان و سایر کادر درمان ظاهر شود. این علائم می تواند منجر به پریشانی، اضطراب و ترس از بیماری شود که ممکن است در فعالیت های روزانه و عملکرد اجتماعی اختلال ایجاد کند.

علائم و نشانه های اختلال خود بیمار انگاری

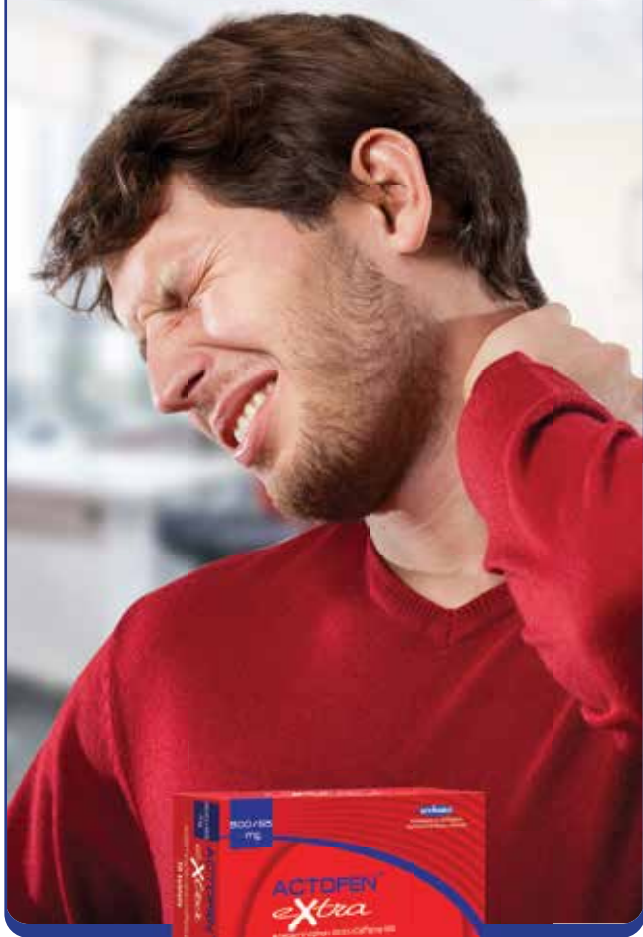
- درگیری فکری درباره مبتلا بودن یا ابتلا به یک بیماری خاص.
- عدم وجود علائم جسمی از بیماری در فرد (اگر علائم جسمی وجود داشته باشد، شدت آن بسیار کم و خفیف است).
- شخص در مورد سلامت خود به شدت مضطرب و نگران می شود.
- شخص مبتلا مدام بدن خود را بررسی می کند و به دنبال نشانه و علائم بیماری است.
- فرد به طور مکرر به پزشک مراجعه می کند و به جهت تشخیص بیماری به دنبال انجام آزمایش و چکاپ است.
- درگیری فکری در مورد بیماری (به مدت حداقل ۶ ماه).
- صحبت کردن پیوسته در مورد بیماری و سلامتی.
- عدم اطمینان کافی به پزشک.



کاش...

اكتوفن اكسترا

را انتخاب می کرد



اكتوفن اكسترا

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

اكتوفن اكسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر
همراه خود داشته باشید.

ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthier future

www.actoverco.com

گرچه علت ابتلا به هیپوکندریازیس به خوبی شناخته نشده است، اما عوامل متعددی ممکن است در ایجاد این اختلال نقش داشته باشند. این دلایل شامل ژنتیک، رفتارهای اکتسابی از سوی اعضای خانواده یا رسانه ها، سابقه سوء استفاده یا تروما (آسیب فیزیکی) و اختلالات اضطرابی است.

به صورت کلی موارد زیر می تواند در بروز و تشدید

خودبیمارانگاری مؤثر باشد:

- داشتن سابقه بیماری در یکی از اعضای خانواده؛
- هم صحبتی با افراد و اخبار تقویت کننده شیوع بیماری؛
- عدم مطالعه و نداشتن آگاهی کافی در زمینه بیماری؛
- داشتن زمینه اختلالی مانند اضطراب، تروما و افسردگی؛
- اختلال در توازن هورمون هایی مانند سروتونین.

درمان هیپوکندریازیس معمولاً شامل ترکیبی از روان درمانی و دارو است. درمان شناختی-رفتاری شکل رایج روان درمانی است که می تواند به افراد مبتلا به هیپوکندریازیس کمک کند تا مدیریت اضطراب خود را یاد بگیرند و الگوهای فکری و رفتارهای مرتبط با بیماری خود را تغییر دهند. داروهایی نیز ممکن است برای کمک به مدیریت اضطراب و سایر علائم تجویز شوند. در عین حال پرهیز از محرک هایی مانند قهوه، الکل و تنباکو و داشتن تمرین مراقبه، ذهن آگاهی و تغذیه سالم کمک زیادی به کنترل اختلال خود بیمار انگاری می کند. بنابراین علاوه بر درمان اصلی این اختلال، توجه به نکات خودمراقبتی نیز می تواند مؤثر باشد؛ این موارد شامل مدیریت استرس از طریق تکنیک های تمدد اعصاب یا ورزش، اجتناب از استفاده بیش از حد از اینترنت یا رسانه ها برای کسب اطلاعات مرتبط با سلامتی، و جستجوی روزانه چگونگی انجام مراقبت های پزشکی می باشد.

از جمله مواردی که فرد درگیر با اختلال خود بیمار انگاری می تواند برای کمک به خود انجام دهد، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ترس ها و افکار خود را در مورد ابتلا به بیماری بشناسد.
- از این مسئله که در اصل نگرانی ها و اضطراب شما عامل اصلی هستند، آگاه شود.
- مهارت های مقابله و تحمل اضطراب و استرس را بیاموزد.
- از بررسی مکرر علائم بدن خود و احتمال پیش آمدن علائم بیماری پرهیز کند.
- عملکرد خود در خانه، محل کار، روابط و موقعیت های اجتماعی را بهبود بخشد.
- به درمان سایر اختلالات سلامت روانی مانند افسردگی رسیدگی کند.



اطفای حریق در آشپزخانه

دکتر آتنا رفیعی پور (دکتری تخصصی بهداشت حرفه ای)

دکتر پریا بهاروند (متخصص داروسازی بالینی)

روش‌های اطفاء حریق در آشپزخانه



هنگامی که آتش در آشپزخانه شروع می شود، باید سریع عمل کنید تا آتش از کنترل خارج نشود. اما در اطفاء حریق به فکر قهرمان شدن نباشید و در صورتی که از توانمندی خود در خاموش کردن آتش اطمینان ندارید، محیط را ترک کنید و سریعاً با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

توصیه می شود برای اطفاء حریق در آشپزخانه، نکات زیر را دنبال کنید:

- در صورت بروز آتش سوزی در فر یا مایکروویو، در فر را ببندید و جریان گاز را قطع کنید. در این حالت ضمن قطع منبع سوخت، کاهش اکسیژن ناشی از بسته شدن در، به خاموش شدن شعله‌های آتش کمک می کند.
- برای سرخ کردن غذا، ترجیحاً از تابه‌های در دار استفاده کنید تا در صورت آتش گرفتن روغن، بتوانید به سرعت در تابه را برای جلوگیری از ورود اکسیژن ببندید. در غیاب اکسیژن، آتش به سرعت تمام اکسیژن موجود را مصرف می کند و خاموش می شود. برای این منظور از در فلزی استفاده کنید؛ زیرا درهای شیشه‌ای تابه ممکن است در نتیجه حرارت خرد شوند.
- در صورتی که یک پارچه حوله‌ای نم دار را در دسترس دارید، می توانید از آن هم برای پوشش کامل در تابه استفاده کنید. اما توجه داشته باشید که حوله کاملاً خیس نباشد و از ضخامت کافی برای مقاومت در برابر حریق برخوردار باشد. برای این روش ترجیحاً دستکش آشپزخانه بپوشید تا از سوختگی احتمالی دست تا حد امکان جلوگیری شود و این کار را به سرعت انجام دهید.
- سعی نکنید ظرف حاوی روغن آتش گرفته را جابجا کنید. چون قطرات آن در نتیجه پاشش در قسمت‌های مختلف آشپزخانه پخش خواهد شد و حریق را منتشر می کند.
- اگر کپسول اطفاء حریقی از نوع CO_2 یا پودری را در منزل دارید، می توانید طبق دستورالعمل استفاده، از آنها برای خاموش کردن حریق پخت و پز استفاده کنید.
- با حوله، پیش‌بند یا پارچه‌های دیگر به آتش نکوبید. زیرا در این حالت اکسیژن را به سمت شعله هدایت می کنید و آتش را شعله‌ور می کنید.

مقدمه

آشپزخانه یکی از پرکاربردترین قسمت های هر منزل مسکونی است که عمدتاً برای فعالیت های پخت و پز مورد استفاده قرار می گیرد. از طرفی فرایند آشپزی در بین سال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹، به عنوان دومین عامل اصلی مرگ و میر ناشی از آتش سوزی خانه ها گزارش شده است. این در حالی است که آموزش صحیح فرایندهای اطفای حریق در منازل می تواند در بسیاری از موارد به حذف خسارت های جانی و مالی منجر شود؛ زیرا خاموش کردن آتش سوزی در لحظه های اولیه شروع، در جلوگیری از گسترش آن اهمیت بسزایی دارد. از این رو در ادامه مطلب به برخی از نکات مهم در اطفای حریق ناشی از فرایندهای پخت و پز اشاره خواهد شد.

ایمنی در آشپزی



- (۱) در هنگام پخت و پز مرتباً به محیط آشپزخانه سر بزنید تا از بروز حوادث احتمالی در اسرع وقت مطلع شوید.
- (۲) دقت کنید که وسایل قابل اشتعال (دستکش، پرده آشپزخانه، دستگیره و ...) در مجاورت شعله های روباز اجاق گاز قرار نگیرند.
- (۳) حتماً قبل از باز کردن جریان گاز برای روشن کردن شعله، اقدام به روشن کردن کبریت یا فندک نمایید و در شرایطی که تجمع گاز را از طریق استشمام بوی آن احساس کردید، از روشن کردن هر نوع شعله ای اجتناب کنید.
- (۴) در هنگام بروز حریق خونسردی خود را حفظ کنید و در صورتی که امکان اطفای حریق وجود دارد تا حد امکان و قبل از گسترش حریق، سریعاً نسبت به اطفای آن اقدام کنید و در غیر این صورت محیط را ترک کرده و پس از اطلاع رسانی به سایر ساکنین برای خروج از منزل، سریعاً با آتش نشانی تماس بگیرید.
- (۵) از افزودن آب به روغن داغ اجتناب کنید تا از بروز حریق در نتیجه پرتاب قطره های داغ روغن به اطراف جلوگیری شود.
- (۶) در صورت بروز حریق ناشی از نشت گاز، هرچه سریعتر نسبت به قطع شیر اصلی گاز اقدام نمایید.
- (۷) شیلنگ های گاز نباید خیلی بلند و یا در معرض حرارت و ضربه باشند. هم چنین اتصال شیلنگ گاز به لوله اصلی جریان گاز باید با استفاده از بست های فلزی مخصوص انجام شود و هر چند مدت یک بار نسبت به اطمینان از عدم نشتی آن با استفاده از روش کف و صابون، اقدام شود.

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اكتوپين را می‌توان به عنوان مُسکن 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 پبشر فته
- ◀ اثربخشی سریع

رژیم کاهش وزن

برای کاهش وزن بهتر است انواع رژیم ها را به دقت بررسی کرده و مناسب ترین رژیم را انتخاب کنید.

برای کاهش وزن توصیه های فراوانی وجود دارد. مجلات، کتاب ها، و وب سایت های گوناگون راه حل های مختلفی ارائه می دهند تا شما بتوانید اضافه وزن خود را کم کنید؛ اما با وجود این همه گزینه، چطور می توانید روش مناسب خود را پیدا کنید؟ در این مطلب چند پیشنهاد جهت انتخاب رژیم غذایی مناسب ارائه می شود.

یادتان باشد قبل از شروع هر نوع رژیم غذایی با پزشک خود صحبت کنید. پزشک شما سوابق پزشکی و داروهایی که مصرف می کنید و ممکن است روی وزن شما تاثیر بگذارد را بررسی می کند. اگر قبلاً تجربه رژیم داشته اید، در مورد آن با پزشک صحبت کنید. پزشک می تواند برنامه غذایی مناسبتان را به شما ارائه کند. هم چنین اگر دچار آسیب دیدگی های فیزیکی هستید، می توانید در خصوص ورزش های مناسب خود با پزشک صحبت کنید.

یک رژیم خاص که برای همه افراد مناسب باشد وجود ندارد. در مورد اولویت ها، سبک زندگی و اهدافتان برای کاهش وزن فکر کنید. رژیمی را انتخاب کنید که با نیازهای شما هم خوانی داشته باشد.

قبل از شروع رژیم در مورد موارد زیر فکر کنید:

- آیا رژیم هایی که قبلاً تجربه کرده اید نکات مثبت و منفی برای شما داشته است؟ آیا توانستید به برنامه رژیم پایبند بمانید؟ در زمان رژیم از نظر فیزیکی و احساسی چه حسی داشتید؟
- اولویت های شما چیست؟ ترجیح می دهید به تنهایی یا گروهی وزن کم کنید؟
- بودجه شما چقدر است؟ در بعضی از برنامه های کاهش وزن نیاز است تا مکمل یا وعده های غذایی گران قیمتی مصرف کنید، به صورت مرتب به کلینیک مراجعه کنید، یا در گروه های حامی شرکت کنید؛ آیا هزینه های مربوطه با بودجه شما تناسب دارد؟
- ملاحظات دیگر را در نظر بگیرید. آیا شرایط خاصی مانند دیابت، بیماری قلبی یا آلرژی دارید؟ آیا الزامات اخلاقی، دینی یا فرهنگی خاصی برای غذا دارید؟
- رژیم های کاهش وزن سریع و سوسه کننده هستند؛ اما ادامه دادن یک رژیم آهسته و پیوسته راحت تر است و معمولاً با کمک این رژیم ها در طولانی مدت وزن بیشتری را می توانید کم کنید. معمولاً توصیه می شود میزان کاهش وزن در طول یک هفته بین ۰/۲ تا ۰/۹ کیلوگرم باشد. البته وزن کم کردن سریع تر از این میزان، در صورتی که رژیم صحیح و اصولی باشد، اشکالی ندارد.
- کاهش وزن موفق نیازمند تعهد بلند مدت برای داشتن یک سبک زندگی سالم در زمینه های تغذیه، ورزش و رفتار است. تغییر رفتار حیاتی است و می تواند بیشترین تاثیر را



در بلند مدت در برنامه کاهش وزن شما داشته باشد.

برنامه ای را انتخاب کنید که بتوانید با آن زندگی کنید. به دنبال ویژگی های زیر باشید:

انعطاف پذیری: یک برنامه غذایی منعطف شامل تمام گروه های اصلی غذایی می شود. این برنامه شامل سبزیجات و میوه جات، غلات، لبنیات کم چرب، منابع پروتئین بدون چربی و دانه های مغذی است. یک برنامه منعطف شامل غذاهایی است که به راحتی در بازار محلی یافت می شود و شما از مصرف آن لذت می برید. اما مصرف نوشیدنی های الکلی و حاوی قند را محدود کنید. کالری موجود در آنها مغذی به شمار نمی رود.

تعادل: برنامه شما باید شامل مقدار مناسبی از مواد مغذی و کالری باشد. خوردن مقدار زیادی از برخی غذاها، کاهش شدید کالری یا حذف کامل بعضی از گروه های غذایی می تواند باعث مشکلات تغذیه ای شود. رژیم های غذایی صحیح نیازی به مصرف مقادیر زیاد قرص ویتامین یا مکمل ندارند.

دوست داشتن غذاها: یک برنامه باید شامل غذاهایی باشد که دوست دارید و تا آخر عمر از خوردن آنها لذت می برید. اگر غذاهای برنامه را دوست نداشته باشید، یا اگر برنامه خیلی محدود کننده و خسته کننده باشد، احتمالاً به آن پایبند نخواهید ماند. بنابراین کاهش وزن طولانی مدت بعید است.

فعالیت: برنامه شما باید شامل فعالیت بدنی باشد. ورزش به همراه رژیم مناسب می تواند به کاهش وزن شما کمک کند. ورزش هم چنین فواید زیادی برای سلامتی دارد؛ از جمله مقابله با کاهش توده عضلانی که با کاهش وزن اتفاق می افتد. در جدول زیر برخی از رژیم های غذایی معروف آورده شده است. بین بعضی از ویژگی های این رژیم ها همپوشانی وجود دارد، اما به طور کلی می توان آنها را در چند دسته اصلی گروه بندی کرد.

مطالعاتی که برنامه های کاهش وزن مختلف را با هم مقایسه کرده اند، نشان می دهند بیشتر این برنامه ها در کوتاه مدت می توانند منجر به کاهش وزن شوند و به طور کلی مقدار کاهش وزن بین رژیم ها اندک است.

نوع رژیم و مثالی از آن	انعطاف پذیری	تعادل	مناسب برای استفاده در طولانی مدت
متعادل (دش - مدیترانه ای)	دارد. محدودیت غذایی وجود ندارد.	بله	بله. تاکید بر تغییر دائم سبک زندگی است.
پروتئین بالا (دوکان-پالتو)	ندارد. بر گوشت کم چرب و لبنیات تاکید می کند.	در طولانی مدت می تواند باعث کمبودهای تغذیه ای شود.	احتمالاً. اما ممکن است پیروی از رژیم در طولانی مدت دشوار باشد.
کم کربوهیدرات (اتکینز - رژیم ساحل جنوبی)	ندارد. مصرف کربوهیدرات ها محدود می شود. بر مصرف پروتئین و چربی ها تاکید می شود.	در طولانی مدت می تواند باعث کمبودهای تغذیه ای شود.	احتمالاً. اما ممکن است پیروی از رژیم در طولانی مدت دشوار باشد.
کم چرب (اورنیش)	ندارد. مصرف چربی محدود می شود. مصرف محصولات حیوانی بدون محدودیت است.	بله	احتمالاً. اما ممکن است پیروی از رژیم در طولانی مدت دشوار باشد.
جایگزینی غذا (اسلیم فست، رژیم جنی کریگ)	ندارد. محصولات مشخصی جایگزین یک یا دو وعده غذای روزانه می شوند.	احتمالاً. اگر انتخاب های غذایی سالم داشته باشید، تعادل ممکن می شود و کمبودی پیش نمی آید.	احتمالاً. قیمت محصولات منتخب متفاوت است؛ برخی از آنها ممکن است گران قیمت باشند.
بسیار کم کالری (اپتی فست)	ندارد. میزان کالری های روزانه، اغلب تا ۸۰۰ کالری یا کمتر، محدود می شود	خیر	این رژیم برای دوره کوتاه مدت و زیر نظر متخصص مناسب است.

قبل از این که رژیم خود را شروع کنید، درباره رژیم مورد نظر اطلاعات کافی به دست آورید. صرفاً به دلیل این که یک رژیم پرفرودار شده است یا برای دوستان مفید بوده به این معنا نیست که برای شما هم مناسب باشد.

این سوالات را پرسید:

■ رژیم شامل چه چیزهایی می شود؟ آیا نیاز به خرید وعده های غذایی یا مکمل های خاصی دارد؟

■ آیا تحقیق و پایه های علمی برای تایید این رویکرد کاهش وزن وجود دارد؟ اگر به یک کلینیک کاهش وزن مراجعه می کنید، مشاوران، متخصصین تغذیه و سایر کارکنان چه تخصص، آموزش، گواهینامه و تجربه ای دارند؟

■ **خطرات آن چیست؟** آیا برنامه کاهش وزن می تواند به سلامت شما آسیب برساند؟ آیا این توصیه ها برای شما بی خطر است؟ به خصوص اگر بیماری خاصی دارید یا دارو مصرف می کنید؟

■ **نتیجه چیست؟** چقدر می توانید کاهش وزن داشته باشید؟ آیا این برنامه ادعا می کند که شما به سرعت وزن زیادی از دست خواهید داد یا می توانید مناطق خاصی از بدن خود را هدف قرار دهید؟ آیا می تواند به شما کمک کند کاهش وزن خود را در طول زمان حفظ کنید؟

کاهش وزن موفق نیازمند تغییرات بلندمدت در عادت های تغذیه ای و فعالیت های فیزیکی شماست. یعنی شما باید روشی را دنبال کنید که بتوانید همه عمر از آن استفاده کنید. اگر از رژیم خارج شدید دوباره عادت های قدیم خود بازگشتید، احتمالاً دوباره وزن کاهش یافته را اضافه می کنید. بسیاری از رژیم های غذایی کاهش وزن، شما را به تغییر سبک زندگی سالم همیشگی تشویق نمی کنند. بنابراین با این که شما با رعایت آنها وزن کم می کنید، اما با توقف برنامه رژیم، وزن از دست رفته مجدد باز می گردد.

شما باید همیشه نسبت به وزنات مراقب باشید. ترکیب کردن فعالیت فیزیکی با رژیم غذایی بهترین راه برای کاهش وزن و حفظ آن در طولانی مدت می باشد. رعایت رژیم غذایی سالم در طولانی مدت، سلامتی را برایتان به ارمغان می آورد.

هموفیلی B:

هموفیلی نوع B شیوع کمتری داشته و ناشی از کمبود پروتئین پلاسما به نام فاکتور ۹ می باشد. هموفیلی یک بیماری ارثی است که به علت جهش های خاصی در ژن فاکتور انعقادی موجود بر روی کروموزوم X منتقل می شود. خانم ها دارای دو کروموزوم X و آقایان دارای یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y هستند. بنابراین در صورت ابتلای پدر به بیماری هموفیلی، همه دختران وی ناقل بوده و همه پسران سالم خواهند بود. هم چنین در صورتی که مادری ناقل این بیماری باشد به احتمال ۵۰ درصد این ژن را به فرزندان پسر خود منتقل می کند.

خانم هایی که دارای ژن بیماری هستند، حامل هموفیلی می باشند و اغلب دارای مشکل فعال یا هموفیلی نیستند. این دسته از خانم ها دچار برخی مشکلات مانند خونریزی ماهیانه بیش از حد معمول، خونریزی های شدید و مکرر از بینی و خونریزی های غیر طبیعی بعد از اعمال جراحی یا دندانپزشکی هستند.

علائم شایع بیماری هموفیلی

- خونریزی در مفاصل؛
- خونریزی و کبودی در پوست، عضلات و بافت نرم؛
- خونریزی دهان و لثه؛
- خونریزی های مکرر از بینی؛
- وجود خون در ادرار و مدفوع.

تشخیص بیماری

فرد یا کودکی که دارای علائم خونریزی دهنده و سابقه خانوادگی بیماری خونریزی دهنده است، می بایست از نظر هموفیلی مورد بررسی قرار گیرد. این بررسی با انجام تست های غربالگری انعقادی مثل PT-PTT-INR آغاز می شود.

پزشکان برای تشخیص نوع هموفیلی آزمایش های خونی خاصی را تجویز می کنند تا میزان فاکتورهای انعقادی خون را مشخص کنند.

نکات مهم در راستای بهبود سلامت و کیفیت زندگی مبتلایان به هموفیلی:

- پیشگیری از خونریزی و آسیب دیدگی مفاصل؛
- مدیریت صحیح خونریزی (جلوگیری از خونریزی و پیشگیری از خطرات احتمالی ناشی از فراورده های خونی)؛
- مراقبت های جامع شامل بهداشت روانی، ارزیابی های سالیانه و رفع نیازهای مبتلایان؛
- انجام فعالیت های بدنی در راستای تقویت عضلات و حفظ وزن مناسب؛
- رعایت بهداشت دهان و دندان برای جلوگیری از بیماری های لثه و پوسیدگی های دندانی؛
- واکسیناسیون کامل.

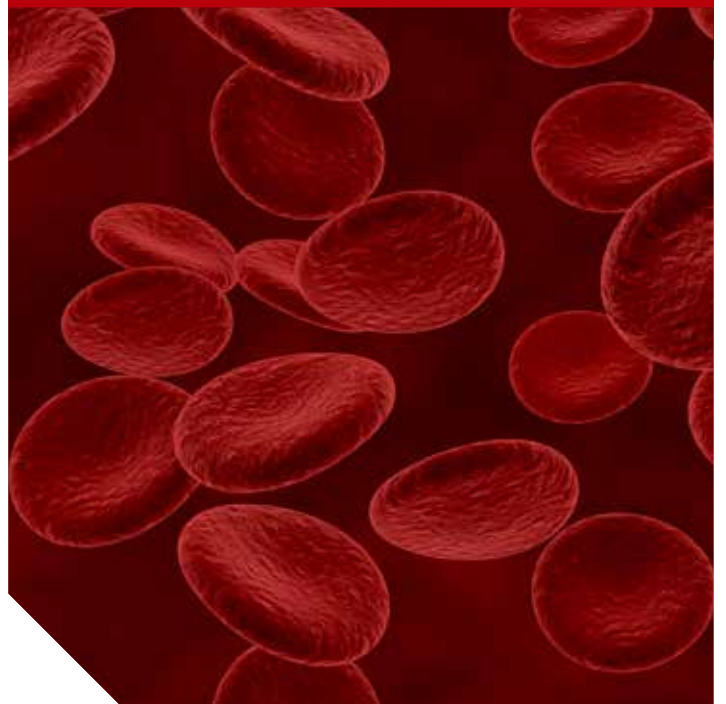
ازدواج و بارداری در بیماران هموفیلی

به علت ارثی بودن بسیاری از اختلالات از جمله هموفیلی، توصیه می شود تا از ازدواج فامیلی پرهیز شود. انجام آزمایش ژنتیک برای زوج هایی که یک نفر

آشنایی با بیماری هموفیلی

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)

هموفیلی از جمله بیماری های ارثی و نوعی اختلال در انعقاد خون است که باعث خونریزی های غیرعادی می شود. خون ریزی ناشی از کاهش میزان فاکتورهای انعقادی می باشد. فرایند انعقاد خون به جلوگیری از خونریزی بیش از حد کمک می نماید.



شدت علائم هموفیلی از خونریزی های بیش از حد پس از تروما، جراحی یا جراحی تا خونریزی های ناگهانی بدون علت مشخص متغیر است.

دو نوع رایج هموفیلی وجود دارد:

هموفیلی A:

هموفیلی A یا کلاسیک شایع ترین نوع بیماری است. کاهش میزان فاکتور ۸ (پروتئین پلاسما)، موجب بروز بیماری می شود.

کنترل آلرژی در تمامی فصول



لتیزن® ۱۰ میلی گرم

- مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
- شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
- مدت اثر طولانی
- قوی ترین آنتی هیستامین نسل دوم

LETIZEN®
Cetirizine Tablet 10mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com

از آن ها دارای اختلال انعقادی است، الزامی می باشد تا اقدامات لازم برای به دنیا آوردن فرزند سالم برای آن ها در نظر گرفته شود.

به طور کلی مانعی برای ازدواج با یک فرد مبتلا یا ناقل به هموفیلی وجود ندارد؛ اما مشورت با پزشک جهت دریافت اطلاعات، ضروری است.

در صورت بارداری نیز می بایست مراقبت های لازم در حین بارداری برای این گروه از بیماران صورت گیرد. در حین بارداری، در هفته ۱۰ تا ۱۲ با انجام نمونه برداری از جفت می توان جنین را از نظر این بیماری و وجود ژن معیوب بررسی کرد.

خانواده هایی که فرزند مبتلا به هموفیلی دارند می بایست آشنایی کامل با تمام عوارض این بیماری، علائم خطر و نشانه های شروع خونریزی (مانند درد، تورم، قرمزی مفاصل و عضلات، سردرد، درد قفسه سینه، عدم حرکت مفاصل و بی قراری کودک) را داشته باشند.

درمان های هموفیلی

در صورتی که بیماران هموفیلی به صورت مداوم تحت نظر متخصصین بوده و درمان های مناسب شامل دریافت درمان های پیشگیرانه اولیه برای بالا نگه داشتن مداوم سطح فاکتورهای انعقادی دریافت کنند، طول عمر قابل قبولی خواهند داشت.

انواع درمان های مورد استفاده در بیماران شامل موارد زیر می باشد:

- جایگزینی فاکتورهای انعقادی
- درمان های هورمونی
- تزریق پلاسما
- داروهای آنتی فیبرینولیتیک (داروهایی که سرعت حل شدن لخته خون را کاهش می دهند)

درمان بیماران هموفیلی A و B اغلب پس از تشخیص و تعیین میزان فاکتور خونی با پروتئین های نو ترکیب فاکتور ۸ یا ۹ به صورت تزریقی براساس وزن بیمار، سطح و نوع فاکتور صورت می گیرد. در موارد اورژانسی و خونریزی های تهدید کننده حیات، درمان های متفاوتی نسبت به شرایط عادی مورد استفاده قرار می گیرد.

توصیه های مهم به مبتلایان به هموفیلی

- توجه به نشانه های مخفی و آشکار خونریزی مانند درد و تورم در مفاصل و عضلات، سر درد، درد در قفسه سینه و شکم؛
- ارتباط مستمر با پزشک متخصص و مراکز درمانی فعال در حوزه هموفیلی؛
- انجام معاینات و غربالگری های مستمر؛
- شروع درمان سریع و به موقع براساس نوع هموفیلی و سطح خونی فاکتورهای انعقادی؛
- انتقال بیمار به نزدیک ترین مرکز درمانی، در صورت خونریزی شدید؛
- خودداری از مصرف خودسرانه دارو به خصوص داروهای مختل کننده عملکرد پلاکت مانند آسپرین.

بزن به هدف ۵۰۰ هزار تومان برنده شو

مسابقه
سلام سلامت

100022140331



همه موارد زیر از علائم سرطان مثانه هستند به جز... .

۲ وجود خون در ادرار

۱ درد کلیه

۴ ادرار دردناک

۳ تکرر ادرار

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

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

البرز زاگرس

شرکت دارویی

شرکت دارویی البرز زاگرس مجهز به دو خط تولیدی بسیار مجهز است که داروهایی با مواد اولیه پر خطر (hazardous) تولید می کند و مطابق با آخرین فناوری های روز دنیا در سال ۱۴۰۰ راه اندازی شده است. البرز زاگرس تنها کارخانه ایرانی می باشد که موفق به اخذ استاندارد جهانی OEL5 در تولید داروهای پرخطر شده است و داروهای مورد نیاز بیماران خاص را تامین می کند. در سبد محصولات شرکت داروسازی البرز زاگرس اشکال مختلف دارویی شامل قرص و کپسول قرار دارد و تمامی داروهای تولیدی این شرکت تحت بالاترین استاندارد های GMP تولید می شود.

در حال حاضر این کارخانه آماده تامین بیش از ۸۰ درصد بسیاری از داروهای مورد نیاز بیماران بوده و رسالت آن رسیدن به خودکفایی و در نهایت صادرات به دیگر کشورهای منطقه و توسعه بازارهای بین المللی می باشد.



عفونت هلیکوباکتر پیلوری چیست؟

دکتر نسترن ولی تبار (داروساز)

عفونت هلیکوباکتر پیلوری زمانی ایجاد می شود که باکتری ای به همان نام وارد معده شده و در آنجا شروع به تکثیر کند. این عفونت می تواند به بافت معده و قسمت ابتدایی روده باریک آسیب برساند و باعث قرمزی، درد و التهاب شود. در صورت تداوم عفونت و عدم درمان به موقع ممکن است زخم هایی در معده و ابتدای روده باریک ایجاد شود که منجر به سرطان معده شوند.



عفونت با هلیکوباکتر پیلوری بسیار شایع است و تخمین زده می شود بیش از نیمی از مردم جهان این عفونت را در بدن خود داشته باشند.

بسیاری از بیماران در دوران کودکی به عفونت ناشی از هلیکوباکتر پیلوری مبتلا می شوند، با این حال در بزرگسالی نیز احتمال ابتلا به آن وجود دارد.

این باکتری ها از سال ها قبل از شروع علائم در بدن زندگی می کنند و اکثر افرادی که به آن مبتلا هستند، هرگز دچار زخم های گوارشی نمی شوند.

پزشکان مطمئن نیستند که چرا فقط برخی از افراد پس از ابتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری دچار زخم های گوارشی می شوند.

هلیکوباکتر پیلوری از طریق غذا، آب یا ظروف آلوده و یا از طریق تماس با بزاق و سایر مایعات بدن فرد آلوده منتقل می شود.

این عفونت چه علائمی دارد؟

اکثر افراد مبتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری هیچ علامتی ندارند. اما افرادی که زخم دارند، می توانند علائمی داشته باشند که عمدتاً ناشی از زخم ها هستند.

این علائم شامل موارد زیر است:

- درد مبهم یا احساس سوزش در شکم که در زمان گرسنگی تشدید شده و می تواند چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد. این درد معمولاً پس از خوردن غذا، نوشیدن شیر یا مصرف آنتی اسید ها بهبود می یابد.
- نفخ و باد گلو
- احساس سیری زودرس
- حالت تهوع و استفراغ
- عدم احساس گرسنگی



• کاهش وزن بدون دلیل مشخص

زخم ها می توانند باعث خونریزی شوند و سلامتی شما را به خطر بیندازند. اگر هر یک از علائم زیر را دارید، فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- مدفوع با رنگ قرمز تیره یا سیاه
- احساس خستگی زیاد
- رنگ پریدگی پوست
- مشکل در تنفس
- سرگیجه یا غش
- استفراغ خونی یا سیاه رنگی که محتویاتی شبیه تفاله قهوه داشته باشد.
- درد شدید معده که شما را از خواب بیدار کند.

این عفونت چگونه تشخیص داده می شود؟

اگر شما علائم مرتبط با عفونت هلیکوباکتریلوری را نداشته باشید، احتمالاً پزشک آزمایش های تشخیصی این عفونت را برای شما انجام نخواهد داد. اما اگر علائم مرتبط با زخم های گوارشی را داشته باشید یا در گذشته به این عفونت مبتلا شده باشید، برای تشخیص قطعی مورد ارزیابی و آزمایش قرار می گیرید.

روش های تشخیصی شامل موارد زیر است:

• آزمایش خون: در این آزمایش پادتن هایی را جستجو می کنند که در پاسخ به این عفونت ایجاد شده اند.

• آزمایش مدفوع: در این آزمایش هر گونه باکتری غیر طبیعی در دستگاه گوارش شما شناسایی می شود.

• تست های تنفسی: در این آزمایش، ابتدا بیمار هوای بازدم را وارد کیسه ای می کند و سپس مایع خاصی را می نوشد و مجدداً در کیسه دیگری بازدم را انجام می دهد. این آزمایش میزان دی اکسید کربن آزاد شده در تنفس شما را قبل و بعد از نوشیدن محلول اندازه گیری می کند.

• بیوپسی با اندوسکوپی بخش فوقانی دستگاه گوارش: یک لوله باریک انعطاف پذیر از طریق گلو وارد معده می شود. طی این فرایند نمونه کوچکی از بافت معده یا روده را برای آزمایش بر می دارند.

عفونت هلیکوباکتر پیلوری چگونه درمان می شود؟

زمانی که تشخیص این عفونت در شما قطعی شد، برنامه درمانی شما شروع می شود که بر اساس موارد زیر مشخص خواهد شد:

- سن، سلامت کلی و سوابق بیماری شما
- شدت و میزان جدی بودن مشکل شما

• تمایل شما به دریافت دارو و برنامه درمانی

برنامه درمانی شما شامل درمان دارویی برای از بین بردن عفونت، بهبودی زخم های گوارشی و جلوگیری از عود زخم ها می باشد.

داروهای موجود در برنامه درمانی شامل آنتی بیوتیک های مختلف و داروهای کاهنده اسید معده است که باید برای ۲ هفته مصرف شوند.

به این نکته توجه کنید که ممکن است رژیم دارویی شما شامل بیش از ۱۰ قرص و کپسول در طول روز باشد که به نظر تعداد زیادی است.

اما بسیار مهم است که تمام داروهایی را که پزشک برای شما تجویز می کند، طبق دستورالعمل هایی که برایتان مشخص کرده است، مصرف نمایید.

اگر آنتی بیوتیک ها را به درستی استفاده نکنید، باکتری های بدن شما ممکن است در برابر آن ها مقاوم شوند و باکتری های مقاوم به معنای سخت تر شدن درمان و از بین بردن عفونت ها است.

اگر رژیم دارویی تجویزی، شما را آزار می دهد یا عوارضی دارد که برای شما قابل تحمل نیست، در مورد گزینه های درمانی دیگر و نحوه کنترل عوارض جانبی پیش آمده با پزشک خود صحبت کنید.

در اغلب موارد، پزشک پس از پایان درمان و برای این که مطمئن شود عفونت از بین رفته است شما را دوباره مورد ارزیابی و آزمایش قرار می دهد.

این نکته را به یاد داشته باشید که اگرچه شرایطی مانند داشتن استرس، مصرف غذاهای تند و پرادویه، مصرف نوشیدنی های گازدار و استعمال سیگار به تنهایی باعث ایجاد زخم نمی شوند، اما می توانند سرعت بهبود زخم را کاهش دهند یا درد شما را بدتر کنند.

در مورد راه های مدیریت استرس، بهبود رژیم غذایی و ترک سیگار با پزشک خود صحبت کنید.

چگونه باید از ابتلا به این عفونت جلوگیری کرد؟

باید بدانید هیچ واکسنی برای پیشگیری از عفونت هلیکوباکتر پیلوری وجود ندارد. از آن جایی که این باکتری می تواند از طریق غذا و آب آلوده منتقل شود، راهکاری های زیر را برای جلوگیری از ابتلا به آن در پیش بگیرید:

- حتماً دستان خود را بعد از استفاده از سرویس بهداشتی با آب و صابون برای ۲۰ ثانیه بشویید.
- قبل از تهیه غذا و قبل از خوردن آن، دستان خود را با آب و صابون برای ۲۰ ثانیه بشویید.
- از مصرف آب یا غذایی که از تمیزی آن اطمینان ندارید، خودداری کنید.
- غذایی را که کاملاً پخته نشده است، میل نکنید.
- آب را از یک منبع تمیز و مطمئن بنوشید.
- به فرزندان خود این نکات و سایر موارد مربوط به رعایت بهداشت را بیاموزید.

چه بیماری‌هایی از استخر انتقال پیدا می‌کنند؟

بیماری‌هایی که از آب استخر منتقل می‌شوند، در چند دسته عمده تقسیم بندی می‌شوند:

- بیماری حاد گوارشی (مانند اسهال یا استفراغ)
- بیماری‌های پوستی (مانند بثورات پوستی)
- بیماری حاد تنفسی (مانند سرفه یا احتقان)

بیماری‌های قابل انتقال از استخر چگونه شیوع پیدا می‌کنند؟

یکی از راه‌های اصلی انتقال بیماری‌های منتقله از استخر، بلع آب آلوده است. به علاوه، در صورتی که در معرض هوای آلوده یا گاز شیمیایی تبخیر شده از آب قرار بگیرید، همچنان تا حدی امکان ابتلا به بیماری وجود دارد.

شایع‌ترین بیماری قابل انتقال از استخر، اسهال است.

اگر فردی مبتلا به اسهال باشد و وارد استخر شود، می‌تواند بیماری‌های گوارشی را به دیگران نیز منتقل کند. افراد معمولاً حدود ۱۴/۰ گرم مدفوع (به اندازه چند دانه شن) روی بدن خود دارند و زمانی که با این شرایط وارد آب می‌شوند، آن مقدار ناچیز مدفوع روی بدن، در آب پخش و آن را آلوده می‌کند. بلع آب آلوده توسط فرد دیگری، منجر به بیماری می‌شود. سایر بیماری‌های مرتبط با استخر - مانند عفونت‌های پوستی، گوش، تنفسی، چشمی و... می‌توانند توسط میکروب‌هایی ایجاد شوند که به طور طبیعی در آب و خاک زندگی می‌کنند. اگر مواد شیمیایی مورد استفاده برای از بین بردن میکروب‌ها (کلر یا برم) در استخر و جکوزی به اندازه مناسب استفاده نشود، این میکروب‌ها می‌توانند تکثیر شوند و شناگران را بیمار کنند.

چه افرادی بیشتر در خطر هستند؟

کودکان، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند (مانند کسانی که داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی استفاده می‌کنند، افراد مبتلا به سرطان، افرادی که اهدای عضو داشتند و افراد مبتلا به HIV) بیشتر در معرض خطر هستند.

این افراد باید آگاه باشند که آب رودخانه، دریاچه یا استخر ممکن است با باکتری‌های به خصوصی از جمله «کریپتوسپوریدیوم» آلوده باشند که می‌تواند در صورت وجود ضعف در سیستم ایمنی، منجر به بروز علائم تهدید کننده حیات شود.

شناگران چگونه می‌توانند از خود و سایرین در مقابل این بیماری‌ها محافظت کنند؟

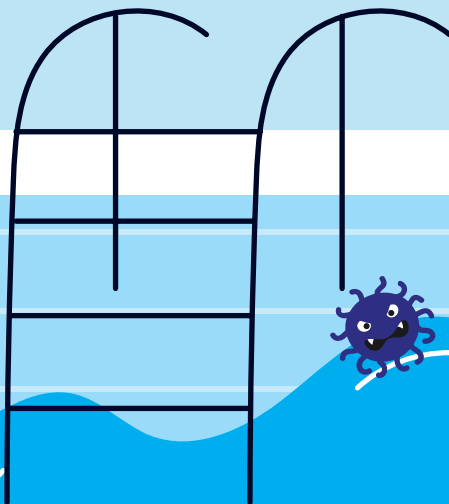
بهترین راه برای پیشگیری از شیوع بیماری، جلوگیری از ورود میکروب‌ها به آب است. این بدین معنا است که اگر شما یا فرزندان در طول دو هفته گذشته اسهال داشته‌اید، نباید به استخر بروید.

برای محافظت از خود:

- مواظب باشید آب استخر وارد دهانتان نشود.
- بعد از شنا گوش‌هایتان را خشک کنید.
- اگر اسهال دارید وارد آب نشوید.
- قبل از ورود به آب دوش بگیرید.

برای جلوگیری از گسترش بیماری‌های قابل انتقال از استخر چه باید کرد؟

ضد عفونی با کلر یا برم، اولین دفاع در برابر میکروب‌هایی است که باعث بیماری‌های منتقله از آب استخر می‌شوند. اضافه کردن مواد ضد عفونی کننده به آب استخر، می‌تواند بیشتر میکروب‌های موجود در آب را در عرض چند دقیقه از بین ببرد.



Actop[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

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

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

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

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

مواد و فرمولاسیون کرم‌های ضدآفتاب با توجه به کشور و مناطق متفاوت است و برندهای مختلف ممکن است دارای ترکیبات اختصاصی خود باشند. بهتر است اطلاعات پشت جعبه ضدآفتاب را بخوانید و یک کرم ضدآفتاب مناسب برای نوع پوست و سطح فعالیت خود انتخاب کنید.

تفاوت ضدآفتاب خوب و بد در اصل به موادی برمی‌گردد که در ترکیب کرم ضدآفتاب به کار رفته‌اند. یک کرم ضدآفتاب خوب باید حاوی موادی باشد که از پرتوهای خورشیدی محافظت کند، اما به طور همزمان پوست را از خشکی، التهاب و سایر مشکلات پوستی محافظت کند؛ این مواد شامل عوامل فیلتر کننده هستند که مانع از نفوذ پرتوهای خورشیدی به پوست می‌شوند. هم چنین موادی مانند آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و روغن‌های طبیعی می‌توانند به عنوان یک آرامش‌بخش و مرطوب کننده برای پوست استفاده شوند.

در مقابل، کرم ضدآفتاب بد شامل موادی است که ممکن است برای پوست و سلامتی مضر باشد. این مواد ممکن است باعث التهاب پوست، حساسیت، خشکی و سایر مشکلات پوستی شوند. هم چنین کرم‌های ضدآفتابی که قدرت فیلتر بالا و یا مقاومت طولانی‌مدتی در برابر آب دارند، ممکن است حاوی موادی باشند که باعث بروز مشکلات پوستی مانند آگزما و جوش‌های پوستی شوند. بنابراین بهتر است که همیشه کرم ضدآفتابی با مواد طبیعی و بدون مواد مضر برای پوست را انتخاب کنید.

انواع دسته بندی های ضدآفتاب:

ضدآفتاب‌ها بر اساس مواد موجود در آن‌ها، فرمولاسیون و SPF (عامل محافظتی از آفتاب) دسته‌بندی می‌شوند.

۱. **ضدآفتاب های شیمیایی:** این نوع ضدآفتاب حاوی ترکیبات شیمیایی هستند که پرتوهای ماورای بنفش را جذب و به حرارت تبدیل می‌کنند. ضدآفتاب های شیمیایی به اشکال مختلفی شامل لوسیون، ژل، اسپری و استیک (چسب) ارائه می‌شوند.



محافظت از پوست با ضدآفتاب (بفش دوم)

علی دهقانیان
(محقق نانوفناوری پزشکی)

در انتخاب ضدآفتاب چه مواردی را در نظر بگیریم:

واحد عامل محافظتی از آفتاب: SPF بالاتر به معنی حفاظت بیشتر در برابر پرتوهای فرابنفش B است. برای مثال یک عامل محافظتی از آفتاب SPF30 حدود ۹۷ درصد از پرتوهای فرابنفش B را فیلتر می کند؛ در حالی که یک عامل محافظتی از آفتاب SPF 50+ حدود ۹۹ درصد را فیلتر می کند.

محافظت در برابر پرتو فرابنفش A: برخی از کرم های ضدآفتاب حاوی عوامل فیلترکننده پرتو فرابنفش A نیز هستند. بهتر است که کرم ضدآفتابی را انتخاب کنید که حاوی عوامل فیلترکننده پرتو فرابنفش A با عامل محافظتی از آفتاب بالا باشد.

نوع پوست: نوع پوست شما (خشک، چرب، حساس و ...) نیازهای مختلفی دارد. برای مثال، اگر پوست شما خشک است، کرم ضدآفتاب با ترکیبات مرطوب کننده مانند روغن آووکادو و ویتامین E مفید است. اگر پوست شما چرب است، کرم ضدآفتاب با فرمولاسیون سبک و غیر چرب مورد نیاز است.

سطح فعالیت: اگر شما فعالیت خود را در آفتاب انجام می دهید، بهتر است کرم ضدآفتابی با ماندگاری بالا و مقاومت در برابر آب انتخاب کنید.

نام های تجاری قابل اعتماد: نام های تجاری مختلف ممکن است ترکیبات متفاوتی در کرم ضدآفتاب خود داشته باشند؛ بنابراین بهتر است نام های تجاری مشهور و با اعتبار را انتخاب کنید. هم چنین ممکن است بخواهید نظرات و امتیازات دیگر کاربران را بررسی کنید تا به شما در تصمیم گیری کمک کنند.

تاریخ انقضا: همانند داروها، کرم ضدآفتاب هم دارای تاریخ انقضاست. بهتر است هر سال کرم ضد آفتاب خود را تعویض کنید و از استفاده از کرم هایی که به پایان عمر خود رسیده اند خودداری کنید.

حساسیت: اگر پوست شما حساس است یا به واکنش های آلرژیک مستعد است، شاید بخواهید ضدآفتابی را انتخاب کنید که هیپوآلرژیک است و از عطرها، رنگ ها و سایر مواد حساسیت زای ممکن در ترکیبات خود استفاده نکرده باشد.

تکرار مصرف: برای حفاظت بیشتر، بهتر است که کرم ضدآفتاب را هر ۲ ساعت یک بار و بعد از شنا و تعریق مجدداً بر روی پوست خود بزنید.

فعالیت روزانه: میزان فعالیت روزانه شما هم می تواند نوع ضدآفتابی که انتخاب می کنید را تحت تأثیر قرار دهد. اگر قصد دارید در فضای باز فعالیت کنید، ممکن است بخواهید فرمول ضدآب را انتخاب کنید که تعریق و آب را تحمل کند. اگر قصد دارید برای مدت زمان طولانی در آفتاب باشید، ممکن است بخواهید ضدآفتابی با امتیاز عامل محافظتی از آفتاب بالاتر را انتخاب کنید.

شرایط آب و هوایی: اگر شما در شرایط آب و هوایی گرم و مرطوب هستید، بهتر است کرم ضدآفتاب با ترکیبات ضدتعریق و ضدآب را انتخاب کنید.

هم چنین، بهتر است که قبل از استفاده از کرم ضدآفتاب، پوست خود را از لایه های اضافی محافظتی مانند روغن، لوسیون و ... پاک کنید تا کرم ضدآفتاب به خوبی جذب شود.

۲. ضدآفتاب های فیزیکی: این نوع ضدآفتاب حاوی ذرات معدنی مانند اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم هستند که با ایجاد یک مانع فیزیکی بر روی پوست، پرتوهای ماورای بنفش را به کندی منعکس و پراکنده می کنند. ضدآفتاب های فیزیکی معمولاً سفت تر هستند و ممکن است روی پوست لکه سفیدی بگذارند؛ اما نسبت به ضدآفتاب های شیمیایی کمتر احتمال ایجاد تحریک پوستی دارند. برخی از ترکیبات متداول در ضدآفتاب های فیزیکی: اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم می باشد.

۳. ضدآفتاب های ترکیبی: این نوع ضدآفتاب حاوی ترکیبی از فیلترهای شیمیایی و فیزیکی است که محافظت گسترده ای را در برابر پرتوهای فرابنفش A و B فراهم می کنند.

۴. ضدآفتاب های مقاوم در برابر آب: این نوع ضدآفتاب برای استفاده در فعالیت هایی مانند شنا و تعریق زیاد طراحی شده اند و فرمولاسیون خاصی دارند که از برداشته شدن ضدآفتاب از روی پوست در اثر تماس با آب جلوگیری می کند.

عامل محافظتی از آفتاب (Sun Protection Factor)

یک واحد اندازه گیری برای میزان محافظت ضدآفتاب در برابر پرتوهای فرابنفش B است. با افزایش مقدار عامل محافظتی از آفتاب، میزان محافظت ضدآفتاب نیز افزایش می یابد. اما باید به این نکته توجه داشت که عامل محافظتی از آفتاب میزان محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش A را اندازه گیری نمی کند. پرتوهای فرابنفش A نیز می توانند به پوست صدمه بزنند. (در شماره قبلی توضیح داده شد). بهتر است به دنبال ضدآفتاب هایی با محافظت بالا در برابر پرتوهای فرابنفش A و B باشید. این نوع از ضدآفتاب ها با نام «محافظت طیف گسترده» شناخته می شوند.

درصد
فیلترینگ

پرتویی که محافظت می کند

عامل محافظت
از آفتاب

۹۳%

پرتو فرابنفش B

SPF 15

۹۷%

پرتو فرابنفش B

SPF 30

۹۸%

پرتو فرابنفش B

SPF 50

۹۹%

پرتو فرابنفش B

SPF 50+

ورزش برای شانه یخ زده

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

باشگاه
سلام سلامت

شانه یخ زده به وضعیتی گفته می‌شود که در آن بافت همبند اطراف شانه (مفصل و رباطها) خشک و ملتهب می‌شود. این خشکی گاهی باعث بروز درد و محدودیت در حرکت نیز می‌شود.



۱. کشش دست از مقطع مرضی بدن

بایستید، بازو را به صورت افقی مقابل سینه قرار داده، سپس با دست دیگر بازو را بیشتر به سینه نزدیک کنید تا در پشت بازوی خود احساس کشش کنید.

این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار، دو نوبت در روز انجام دهید.

۲. کشش یا لفزش به جلو

روی صندلی کنار میز نشسته و دست آسیب دیده را روی میز بگذارید. همان دست را در حالتی که آرنج کمی خم است، روی میز قرار دهید و در حالی که به آرامی از کمر خم می‌شوید، دست خود را روی میز به جلو بلغزانید. سرتان باید هم سطح شانه قرار بگیرد.

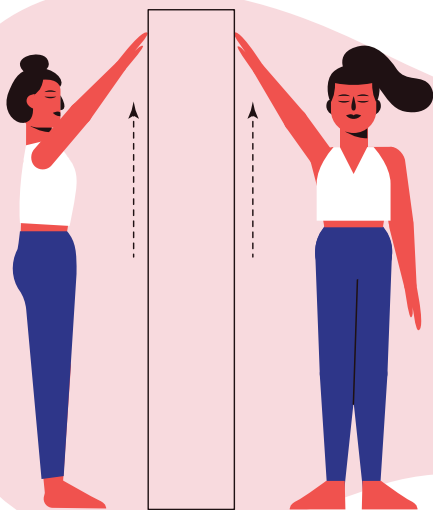
این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار و دو نوبت در روز انجام دهید.



۳. حرکت دادن انگشت

روبروی دیوار با فاصله دو سوم طول بازو ایستاده، دست خود را بکشید و با نوک انگشتان بازوی آسیب دیده دیوار را لمس کنید. آرنج خود را کمی خم کرده، انگشتان خود را به آرامی تا جایی که می‌توانید از دیوار بالا ببرید. هنگامی که به این نقطه رسیدید، بازوی خود را (در صورت لزوم با کمک بازوی سالم) به آرامی پایین بیاورید.

این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار، و برای دو نوبت در روز انجام دهید.



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



HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



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