رایگان

سلام سلامت

شماره ۱۰۸- ماهنامه آبان ۱۴۰۳ - هدیه ای از گروه دارویی اَکتوورِ به دوستداران سلامت

مراقبت های بعد از گزش حشرات

نمک؛ قاتل سفید پوش

بشقاب دیابتی

ACTOVERCO

با هم برای آینده ی سالم

- 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

EÍN
Elegance in Nature
YOUNG AND RECKLESS
EÍN
Elegance in Nature
MEHR ALS NUR FEUCHTIGKEIT
MOISTURIZING CREAM
HEA BUTTER & COCOA BUTTER
Wizard Softness
COLLAGEN, HYALURON
COLLAGEN, HYALURONIC ACID
SCHNELL, EINZIEHEND
FAST ABSORBING
400 ml/e 13.4fl.OZ
Escape into a joy-fueled
fantasy land with EIN
ein.care

سخن سردبیر

پرستاران؛ ستون‌های نظام سلامت

در دنیایی که سلامت به عنوان یکی از ارزشمندترین دارایی‌های انسان محسوب می‌شود، نقش پرستاران به عنوان ستون‌های اصلی نظام سلامت غیرقابل انکار است. این فرشتگان زمینی، با دستان مهربان و قلبی پر از مهر، شب و روز برای بهبود حال بیماران تلاش می کنند.

پرستاری، فراتر از یک شغل، یک رسالت انسانی است. این رسالت، نیازمند دانش عمیق، مهارت‌های فنی بالا و مهم‌تر از همه، روحیه ای فداکارانه و صبور است. پرستاران نه تنها به بیماران مراقبت‌های پزشکی ارائه می‌دهند، بلکه با ایجاد ارتباطی صمیمانه و حمایتی، به آنها امید و آرامش می‌بخشند. با توجه به افزایش جمعیت سالمندان و شیوع بیماری‌های مزمن، نقش پرستاران در جامعه بیش از پیش اهمیت یافته است.

پرستاران، با فداکاری و ایثار، جان خود را فدای سلامت دیگران می‌کنند. به همین دلیل، وظیفه همه ماست که از زحمات این عزیزان قدردانی کنیم و برای بهبود وضعیت آنها تلاش کنیم.

روز ملی پرستار، فرصتی است تا از خدمات ارزشمند این قشر زحمتکش در جامعه قدردانی کرده و به اهمیت شغل پرستاری پی ببریم.

در پایان، از همه پرستاران عزیز که با تلاش‌های شبانه‌روزی خود، به جامعه خدمت می‌کنند، تشکر و قدردانی می‌کنم.

با احترام

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_

آبان ۱۴۰۳

میکروبیوم ها ۶
روش های بهبود یادگیری درکودک مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش فعالی ۸
مراقبت های بعد از گزش حشرات ۱۰
آهن و کاربرد آن در درمان آنمی ۱۲
مواد غذایی مفید برای سلامت مغز ۱۴
نمک؛ قاتل سفید پوش ۱۶
مسابقه سلام سلامت ۱۸
ژن درمانی ۲۰
آلودگی هوا و بارداری ۲۲
بشقاب دیابتی ۲۴
در مورد اختلال دو قطبی چه می دانیم؟ ۲۶

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 مژده دانشمند،دکتر سحر خداپناهنده، دکتر رویا خرمی، دکتر آذر طاهری، دکتر امیررضا نبی قدیم،آقای علی دهقانیان، دکتر سپیده محمدی

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

امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی، حسین ابراهیمی

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: تهران، کوی نصر (گیشا)، خیابان هشتم، پلاک ۵۸

میکروبیوم ما:
نقش کلیدی آن در سلامت

ترجمه و تألیف: دکتر امیررضا نبی قدیم (پزشک عمومی)

میکروبیوم چیست؟

میکروبیوم یا میکروفلور مجموعه ای از تریلیون ها میکروب (میکروارگانیسم: موجود میکروسکوپی) مانند باکتری ها، قارچ ها، ویروس ها و ژن های آنهاست که به طور طبیعی در بدن و درون سیستم های مختلف آنها، از جمله عمدتاً سیستم گوارش، پوست، سیستم تنفسی و... زندگی می کنند.

در واقع تعداد سلول های میکروبی موجود در بدن، که وزن آنها حدوداً ۱تا ۲ کیلوگرم است، از تعداد سلول های خود بدن بیشتر است.

هر فرد، ترکیب بخصوصی از این میکروب ها را دارد، که مجموعه ژنتیکی ویژه ای را تشکیل می دهند و همانند اثر انگشت منحصر به همان فرد است.

مگر میکروب ها خطرناک و ناسالم نبودند؟

در مجموعه این میکروارگانیسم ها، هم میکروب های مفید و هم میکروب های آسیب زا وجود دارد که با یک تعادل (سیمبیوزیس)، زندگی مسالمت آمیزی در کنار هم و در بدن انسان دارند.

در حقیقت این مجموعه به عنوان یک اندام یا عضو مجزا در بدن عملکرد ویژه خود را دارد.

زمانی که این تعادل بر هم خورده (در اثر بیماری ها، رژیم های غذایی خاص، مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها و...) و کفه ترازو به سمت میکروب های آسیب زا سنگینی کند، اختلالاتی را به وجود می آورد که دیسبیوزیس نامیده می‌شود.

برخی از این باکتری های مفید در روده نوزادان شروع به رشد می کنند؛ عملکرد این باکتری ها به گونه ای است که هضم قند موجود در شیر مادر را تسهیل کرده و به رشد نوزاد کمک می‌کند.

این میکروارگانیسم ها نقش های کلیدی دیگری، از جمله تنظیم و تعدیل عملکرد سیستم ایمنی، تأمین مواد مغذی برای سلول ها، کمک به ساخت برخی آمینواسید ها و ویتامین ها، مانند ویتامین ب۱۲ و جلوگیری از تکثیر باکتری‌ها و ویروس های مضر دارند.

منشأ میکروبیوم هر فرد کجاست؟

بر اساس اکثر نظریه ها، هر شخص در دوران جنینی بدنی استریل و کاملاً بدون میکروب دارد، و برای اولین بار در دوران نوزادی، هنگام زایمان و با گذر از کانال زایمان و همچنین از طریق شیر مادر در معرض این میکروارگانیسم ها قرار می گیرد.

ترکیب میکروبیوم گوارشی در طی یک الی دو سال ابتدایی تولد به سرعت تغییر کرده و تا ۳ سالگی با قرارگیری در معرض فاکتورهای محیطی و رژیم غذایی، ترکیب آن تکمیل و تثبیت می گردد.

آیا میکروبیوم گوارشی همانند میکروب های موجود در پوست است؟

خیر، باکتری های هر قسمت از بدن مختص همان قسمت است و با سایر

اندام‌ها فرق دارد. تمامی انواع میکروبیوم های موجود در بدن مهم هستند؛ اما میکروبیوم گوارشی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است.

در مطالعات اخیر، دانشمندان دریافته اند که میکروب هایی که معمولاً روی پوست یافت می شوند ممکن است به محافظت در برابر سرطان پوست کمک کنند.

همانطور که مصرف آنتی بیوتیک ها یا برخی رژیم های غذایی می تواند تعادل طبیعی میکروبیوم گوارشی را بر هم بزند؛ استفاده فراوان از مواد شیمیایی یا شست و شوی وسواسی دست ها نیز می تواند بر روی ترکیب میکروبیوم موجود در پوست اثر بگذارد.

تنوع موجود در میکروبیوم گوارشی افراد مختلف، می تواند توجیه کننده این باشد که چرا افراد به غذاهای مشابه واکنش های متفاوتی نشان می دهند.

برای مثال یک نفر به بادام زمینی آلرژی دارد، ولی دیگری روزانه مقادیر زیادی بادام زمینی مصرف می کند و اتفاق بخصوصی رخ نمی دهد.

چرا میکروبیوم به موضوعی داغ برای تحقیقات دانشمندان تبدیل شده است؟

در سال های اخیر، ارتباطات بیشمار اما هنوز نامشخصی به ویژه بین میکروبیوم گوارشی و بیماری های مختلف، از جمله دیابت، اوتیسم، اضطراب و چاقی در مطالعات یافت شده است.

همچنین احتمال ارتباط میکروبیوم گوارشی با نحوه واکنش افراد به داروهای خاص، از جمله داروهای شیمی درمانی، یا کیفیت و میزان خواب افراد نیز مطرح بوده است.

در همین حین، طیف وسیعی از مطالعات اهمیت سایر میکروبیوم های موجود در بدن را نیز برجسته کرده اند.

چرا فکر می کنیم میکروبیوم با تمام این بیماری ها مرتبط است؟

در حالی که از طریق مقایسه میکروبیوم گروه های مختلف افراد با بیماری های خاص، ارتباطاتی بین ترکیب کلی میکروبیوم با سلامت یا بروز برخی بیماری ها به دست آمده است، یکی از بازیگران اصلی در زمینه تحقیقات مربوط به میکروبیوم، موش هایی هستند که از شکل گیری میکروبیوم بدن آنها جلوگیری شده است.

این موجودات پس از تولد در یک محیط استریل نگهداری شده و رشد می کنند و سپس آنها را در معرض میکروب های خاص یا گروهی از میکروب ها قرار می دهند تا تأثیر آنها را در بدن موشی که میکروبیوم آن تکمیل نشده است، بررسی کنند.

چنین مطالعاتی در ارتقای آگاهی از ارتباط احتمالی بین میکروبیوم گوارشی و جنبه های متعدد سلامتی ما، از جمله خلق و خو و چاقی، کلیدی بوده است.

با توجه به این که میکروبیوم با بسیاری از بیماری ها ارتباط احتمالی دارد، آیا دستکاری و افزایش آگاهی در رابطه با آن نویدبخش طیف وسیعی از درمان های جدید است؟

در این زمینه باید محتاط باشیم: بسیاری از مطالعات صرفاً وجود یک ارتباط را نشان می دهند و نشانگر رابطه علت و معلولی مشخصی نیستند.

علاوه بر این، نتایج فعلی اکثراً بر اساس مطالعات بر روی موش های فاقد میکروبیوم هستند، و در انسان مورد بررسی عمقی قرار نگرفته اند.

حتی در موش ها نیز همه چیز به همین سادگی نیست و اثرات در دو جنس متغیر بوده و می تواند در گونه های مختلف موش ها نیز متفاوت باشد.

از طرف دیگر، برخی مطالعات نیز با اضافه کردن گروه بسیار محدودی از این میکروب ها (برای مثال یک گونه از هزاران گونه موجود در میکروبیوم؛ در قالب پروبیوتیک ها) به رژیم غذایی برخی از بیماران، نتایج نویدبخشی در رابطه با بهبودی شرایط این بیماران کسب کرده اند.

با این وجود، پیشرفت و آگاهی همه جانبه در رابطه با این مقوله بسیار پیچیده، همچنان مستلزم مطالعات و بررسی های وسیع و گسترده است.

در نهایت، برای حفظ تعادل میکروبیوم چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

با توجه به شکل گیری میکروبیوم در سه ساله ابتدایی زندگی، ترجیح به زایمان طبیعی به جای سزارین و شیردهی با شیر مادر از کلیدی ترین اقدامات این دوران است.

در بزرگسالی نیز با مصرف غذا های متنوع و حاوی فیبر فراوان، مصرف غذا های تخمیری (مانند ماست، ترشی کلم و کفیر)، عدم استفاده بدون نسخه و سرخودانه آنتی بیوتیک ها، محدودیت در مصرف الکل و پرهیز از شرایط استرس زا می تواند مفید واقع شود.

در رابطه با پروبیوتیک ها نیز، با توجه به کمبود مطالعات کافی و قوی، استفاده از آنها به عنوان مکمل جهت جلوگیری از بیماری ها بحث برانگیز است؛ ولی با این حال، مصرف آنها در برخی بیماران مبتلا به بیماری های گوارشی از جمله سندرم روده تحریک پذیر یا پس از دوران مصرف آنتی بیوتیک های تجویزی توسط پزشک، می تواند اثرات مثبتی به همراه داشته باشد.

روش های بهبود یادگیری در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش فعالی (ADHD)

یکی از روش های مفید برای حفظ تمرکز کودک در حین یادگیری، مفرح کردن فرایند آموزش است. اضافه کردن فعالیت های فیزیکی در حین تدریس، استفاده از موضوعات جالب و تلفیق آن با موضوعات جدی درسی، ساختن شعرهایی که یادآوری جزئیات را ساده تر می کنند، از جمله روش های موثری هستند که فرایند یادگیری را برای کودک لذت بخش کرده و حتی سبب کاهش علائم بیش فعالی می شوند.

افزایش لذت یادگیری ریاضی در کودکان بیش فعال

کودکانی که اختلال بیش فعالی دارند، به صورت «عینی و قابل لمس» فکر می کنند. آنها اغلب دوست دارند اشیا را لمس کنند، در دست بگیرند، و یا در بخشی از فرایند اجرا و انجام فعالیت دخیل باشند تا موضوع جدیدی را بیاموزند. مفاهیم ریاضی را با استفاده از بازی ها و وسایل کمک آموزشی به کودک بیاموزید تا برایشان معنادار و قابل درک شود و هم چنین از یادگیری لذت ببرند.

از کارت های حافظه، تاس یا دومینو برای مفرح کردن درس استفاده کنید. همچنین به سادگی برای جمع و تفریق از انگشتان دست و پا استفاده کنید. تصویر رسم کنید؛ رسم تصاویر می تواند به بچه ها در درک بهتر مفاهیم ریاضی کمک کند.

کلمات اختصاری خنده دار اختراع کنید. برای به خاطر سپردن ترتیب عملیات، به عنوان مثال، آهنگ یا عبارتی بسازید که از حرف اول هر عمل ساخته شده باشد.

افزایش لذت مطالعه در کودکان بیش فعال

راه‌های زیادی برای افزایش لذت خواندن و مطالعه برای کودکان مبتلا به بیش فعالی وجود دارد. به خاطر داشته باشید که خواندن در ابتدایی ترین سطح خود شامل داستان ها و اطلاعات عمومی جالب‌تر است؛که همه کودکان از آن لذت می برند.

- برای کودکتان کتاب بخوانید. کتاب خوانی را به عنوان زمانی برای برقراری رابطه موثر و با کیفیت با فرزندتان قرار دهید و از آن با هم لذت ببرید.
- ادامه داستان را به کمک هم پیش بینی کنید، یا با هم شرط ببندید.
- داستان کتاب را به شکل نمایش اجرا کنید. اجازه دهید کودک شخصیت دلخواه خودش و شما را انتخاب کند. در حین خواندن صدایتان را تغییر دهید، و یا لباس های مرتبط با شخصیت های داستان را بپوشید.

نکاتی برای انجام تکالیف مدرسه

به طور کلی همه بچه‌ها از انجام تکالیف فراری هستند، اما برای والدین کودک مبتلا به بیش فعالی، انجام تکالیف یک فرصت طلایی است.

انجام تکالیف بیرون از مدرسه به والدین این فرصت را می دهد که مستقیماً از فرزند خود حمایت کنند و به موفقیتش در مدرسه کمک کنند. بهترین مکان برای انجام تکالیف، که هر دو طرف در آن راحت هستند، اتاق نشیمن است. با کمک شما، کودکان مبتلا به بیش فعالی می‌توانند از این زمان نه تنها برای حل مسائل ریاضی یا نوشتن انشا، بلکه به عنوان فرصتی برای تقویت مهارت‌های مرتبط با تمرکز و اولویت بندی فعالیت ها، که برای پیشرفت در کلاس درس مورد نیاز هستند، استفاده کنند.

کمک به کودک بیش فعال برای داشتن نظم

نظم به بهبود فعالیت‌های کودکتان کمک می‌کند. حتی اگر شروع سال تحصیلی نیست، با فرزندتان به خرید بروید و لوازم تحریرهایی که به مرتب شدن تکالیف کودکتان کمک می کند، شامل پوشه، کلاسور و تقسیم‌کننده‌های رنگی تهیه کنید. به کودک کمک کنید یادداشت های مربوط به هر درس را در پوشه مخصوص بگذارد.

روش درست مرتب کردن و دسته بندی یادداشت ها و برگه های کاغذی را به فرزندتان نشان دهید.

به فرزندتان کمک کنید یاد بگیرد که یک لیست از فعالیت‌های خود تهیه کرده و از آن استفاده کند، و بعد از اتمام هر فعالیت، آن مورد را از لیست حذف کند.

کمک به کودک بیش فعال برای انجام به موقع تکالیف

کودکان باید علاوه بر درک مفاهیم درسی و داشتن نظم در مسیر انجام تکالیف، به زمان بندی هم توجه داشته باشند. معمولا کودک یک عصر برای انجام تکالیف زمان دارد و باید زمان شروع و پایان تکالیف مشخص باشد. به کودک مبتلا به بیش فعالی کمک کنید تا با برنامه ثابت و مشخص، تکالیفش را به اتمام برساند.

- زمان و مکان خاصی را برای انجام تکالیف انتخاب کنید. در نظر بگیرید که این فضا تا حد امکان شلوغ نباشد، تلویزیون خاموش باشد و اگر حیوان خانگی دارید، در آن مدت در اتاق دیگری نگهداری شود.
- به کودک اجازه دهید هر ده تا بیست دقیقه یکبار استراحت کند.
- برای درک بهتر گذر زمان از ساعت های آنالوگ (عقربه ای) استفاده کنید.

https://www.helpguide.org/articles/add-adhd/attention-deficit-disorder-adhd-and-school.htm

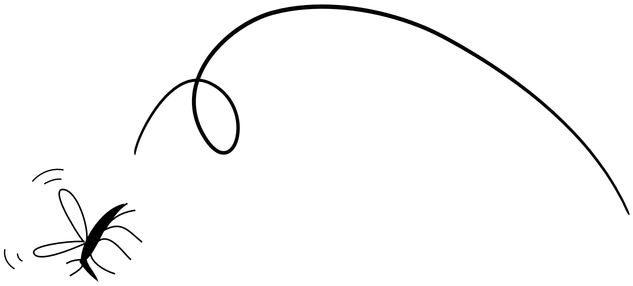
مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
مدت اثر طولانی
حداقل اثر خواب آلودگی

ALSYZEN®

Cetirizine Tablet 10 mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com



مراقبت های بعد از گزش حشرات

هنگامی که پشه شما را نیش می زند ممکن است بلافاصله متوجه نشوید، اما برآمدگی ناشی از نیش، گاهی همراه با خارش و قرمزی است و می تواند برای روزها باقی بماند.

توجه داشته باشید که اگرچه نیش پشه در اغلب اوقات بی ضرر است و تنها باعث خارش و سوزش ناچیز می شود، اما در مواردی نیش پشه می تواند ناقل بیماری باشد و یا منجر به واکنش های آلرژیک و حتی تهدید کننده حیات شود که نیاز به مراقبت های پزشکی دارد.

نیش برخی از حشرات می تواند باعث بروز بیماری هایی مانند لایم، گال، تب دنگی و مالاریا در مناطق خاصی از جهان شود.

اگر پس از گزش چیزی روی پوست یا داخل ناحیه گزش باقی مانده است، اولین کاری که باید انجام دهید این است که آن را با دقت خارج کنید، سپس پوست خود را با آب و صابون بشویید تا احتمال عفونت کاهش یابد.

واکنش آنافیلاکسی یا حساسیت شدید می تواند یک واکنش جدی و تهدید کننده حیات باشد؛ اگر فرد علائم واکنش آلرژیک شدید را نشان دهد، باید با اورژانس تماس بگیرد.

آنافیلاکسی می تواند علائمی از جمله ضایعات پوستی، افت فشار خون و شوک ایجاد کند، که اگر بلافاصله درمان نشود می تواند کشنده باشد.

در موارد خفیف گزش، کرم ها و حتی پماد ها می‌توانند به شما کمک کنند. همچنین می‌توانید خارش را با موادی که در دسترس دارید کنترل کنید، برای مثال:

- **یخ:** خرد شده در کوتاه مدت پوست را سرد و بی حس می کند و باعث کاهش التهاب و تسکین محل گزش می شود. از پارچه سرد و مرطوب یا کیسه یخ خرد شده استفاده کنید. اما یخ را مستقیم روی پوست قرار ندهید. کیسه یخ را ۵ تا ۱۰ دقیقه چند بار در روز در محل گزش بگذارید.

- **عسل:** صد ها سال است که عسل به عنوان درمانی برای بیماری هایی مانند گلو درد و خشکی پوست استفاده می شود. عسل مرغوب دارای خواص ضد باکتریایی و ضد التهابی است.

یک قطره عسل برروی ناحیه گزش بگذارید. عسل هم التهاب را کم می کند و هم به خاطر چسبندگی، وسوسه خاراندن را کم می کند.

- **آلوئه ورا:** مطالعات نشان داده اند ژل آلوئه ورا درد ناشی از سوختگی را کاهش می دهد و به بهبود سریعتر آن کمک می کند؛ در مورد گزش هم همین خواص دیده شده است. بخش کوچکی از گیاه را بریده و ژل گیاه را روی ناحیه تحریک شده بمالید و بگذارید خشک شود. در صورت نیاز چند بار این کار را تکرار کنید.

- **جوش شیرین:** جوش شیرین که تقریباً در هر آشپزخانه ای یافت می شود، کاربردهای زیادی دارد. برای تسکین محل گزش، یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را با آب مخلوط کنید تا خمیری ایجاد شود، سپس آن را روی محل نیش حشره بمالید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند و سپس آن را بشویید.

اگر تحریک پوستی رخ داد، از این روش استفاده نکنید.

- **سرکه:** برای قرن ها سرکه سیب به عنوان یک درمان طبیعی برای درمان بسیاری از بیماری ها، از عفونت ها گرفته تا مشکلات قند خون، مورد استفاده قرار می گرفته است.

اگر در محل گزش احساس خارش و سوزش دارید، یک قطره سرکه روی آن بمالید؛ سرکه همچنین می تواند به عنوان یک ضد عفونی کننده طبیعی، آن ناحیه از پوست را از آلودگی پاک کند.

یک پارچه تمیز را در آب سرد و سرکه خیس کنید و سپس آن را روی محل گزش قرار دهید. اگر تعداد زیادی گزیدگی دارید، ۲ فنجان سرکه را در یک وان آب ولرم ریخته و ۲۰ دقیقه در آن حمام کنید. توجه کنید، حمام آب گرم ممکن است خارش را تشدید کند. اگر تحریک پوستی رخ داد، از این روش

https://www.webmd.com/first-aid/insect-bites-and-and-stings-children
https://www.healthline.com/health/outdoor-health/home-remedies-for-mosquito-bites
https://www.nhs.uk/conditions/insect-bites-and-stings/

استفاده نکنید.

• **پیاز**: آب پیاز ممکن است در کاهش سوزش ناحیه گزش موثر باشد. پیاز همچنین دارای خواص ضد قارچی و ضد باکتریایی طبیعی است که می تواند احتمال عفونت را کاهش دهد.

یک تکه از پیاز را برش دهید، نوع آن مهم نیست؛ آن را مستقیماً برای چند دقیقه روی محل گزش قرار دهید، بعد از برداشتن پیاز، آن ناحیه را به خوبی بشویید.

• **نعناع**: عرق نعناع یکی دیگر از داروهای طبیعی است که برای تسکین خارش استفاده می شود. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۶ نشان می دهد که این گیاه می تواند خارش ناشی از بیماری های مزمن، مانند دیابت و بیماری های کبدی را تسکین دهد. بنابراین می‌تواند روی گزش و نیش حشره نیز موثر باشد.

عرق نعناع را روی ناحیه آسیب دیده بمالید و یا برای تسکین بیشتر، روغن نعناع را به یک وان آب گرم اضافه کنید و در آن حمام کنید.

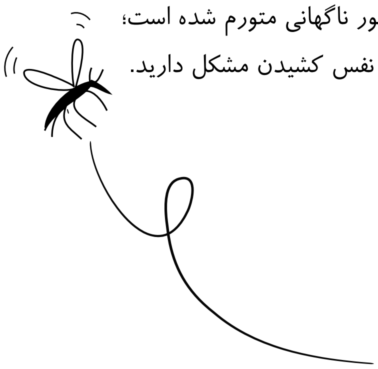
• **سیر**: سیر یک روش درمان طبیعی شناخته شده و مورد اعتماد برای برخی از بیماری های قلبی و فشار خون بالا است.

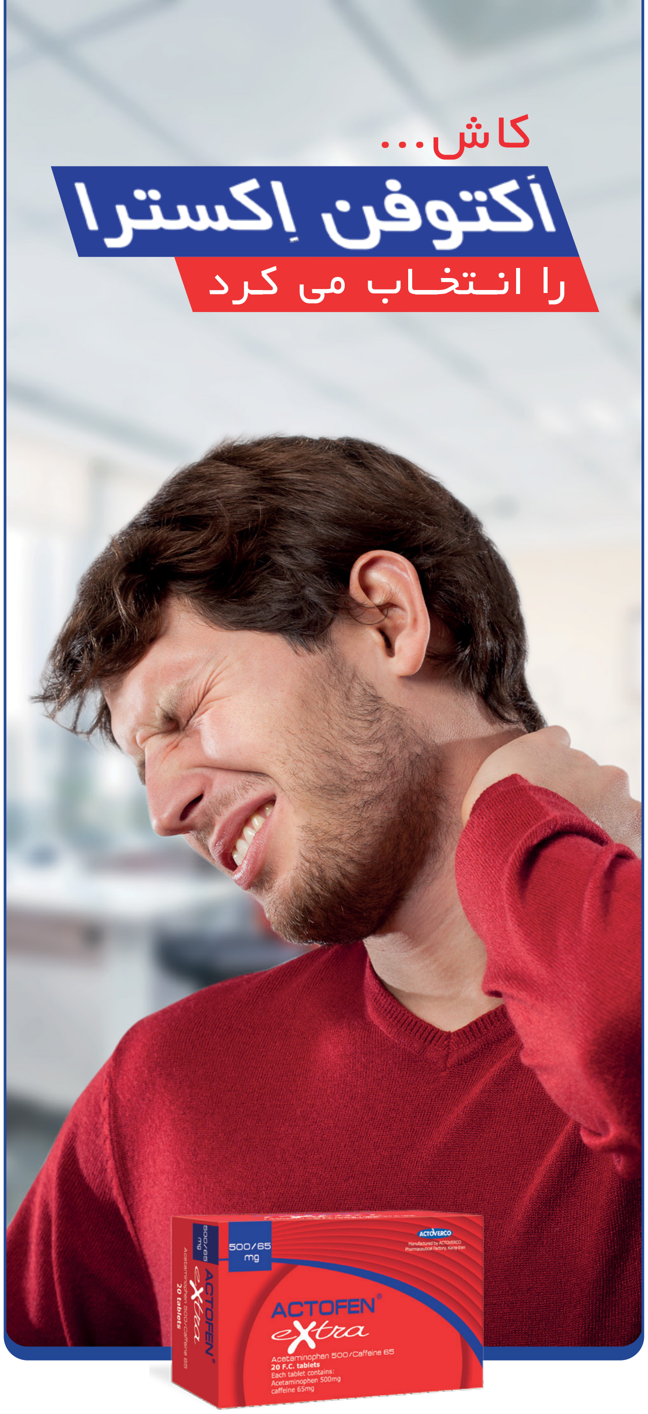
تجربه نشان داده است سیر برای نیش و گزش حشرات یک درمان خانگی آسان و موثر است.

برای استفاده از سیر جهت تسکین محل گزش، آن را مستقیما روی پوست نمالید؛ زیرا ممکن است باعث سوزش شود. سیر ریز خرد شده را با یک لوسیون بدون عطر مخلوط کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه در محل گزش بماند، سپس آن را پاک کنید و یک حوله خنک روی محل گزش بگذارید. در صورت نیاز این کار را تکرار کنید.

در صورت بروز هریک از موارد زیر پس از گزیدگی، فورا باید به پزشک مراجعه کنید:

- علائم شما بدتر شده یا بهتر نمی شود؛
- گزیدگی در دهان، گلو یا نزدیک چشمتان است؛
- درد شکمی یا ضعف دارید؛
- احساس سرگیجه یا سبکی سر می کنید؛
- ناحیه وسیعی در اطراف محل گزش یا نیش، قرمز و متورم شده است؛
- تب یا تورم غدد لنفاوی دارید؛
- بیش از یک بار گزیده شده اید؛
- قبلاً یک واکنش آلرژیک جدی به نیش حشرات داشته اید؛
- لب ها، دهان، گلو یا زبان شما به طور ناگهانی متورم شده است؛
- خیلی سریع نفس می‌کشید یا برای نفس کشیدن مشکل دارید.





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

آهن و کاربرد آن در درمان آنمی

دکتر رویا خرمی (داروساز)

در حالی که بسیاری از مردم آنمی (کم خونی) ناشی از فقر آهن دارند، ممکن است سال ها بدون دانستن علت آن، علائم ناشی از آنمی را تجربه کنند. آنمی یک بیماری شایع است و می تواند در خانم ها و آقایان و در هر سنی رخ دهد. در این بیماری به دلایل مختلف، هموگلوبین موجود در گلبول های قرمز خون که وظیفه حمل اکسیژن به بافت های بدن را بر عهده دارند، کاهش می یابد و به دنبال آن ممکن است آسیب های جدی به بدن وارد شود.

آنمی یا کم خونی می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، اما آنمی ناشی از فقر آهن شایع ترین نوع کم خونی است که در آن بدن آهن کافی برای ساخت هموگلوبین را ندارد؛ بنابراین در خونرسانی به بافت های مختلف اختلال ایجاد می شود.

رژیم غذایی نامناسب، برخی بیماری‌های روده‌ای که بر جذب آهن تأثیر دارند، از دست دادن آهن خون به دلیل جراحی یا قاعدگی های شدید و یا بارداری در خانم ها، خونریزی های داخلی، سن بالا، رژیم گیاهخواری، ورزش های سنگین، دلایل ژنتیکی و برخی از بیماری ها یا داروها می توانند از دلایل بروز فقر آهن در بدن باشند.

این کمبود می تواند به اشکال مختلف مانند خستگی عمومی، ضعف، رنگ پریدگی، تنگی نفس، سرگیجه، احساس سردی یا گزگز در دست و پا، ضربان قلب سریع یا نامنظم، شکنندگی ناخن ها و سردرد های شدید خود را نشان دهد.

عوارض کم خونی فقر آهن چیست؟

در اکثر موارد کم خونی فقر آهن خفیف بوده و عارضه جدی ایجاد نمی کند و به راحتی قابل درمان و کنترل است. اما اگر کمبود آهن درمان نشود، می تواند منجر به مشکلاتی مانند اختلال در ضربان قلب، اختلال در رشد کودکان، ضعف و مشکلات فیزیکی شدید و عوارض جدی، خصوصا در خانم های باردار شود.

نحوه درمان کم خونی ناشی از فقر آهن

بسته به شدت بیماری، نحوه درمان آن متفاوت است. رژیم غذایی که شامل غذاهایی مانند گوشت قرمز، سبزیجات سبز تیره، آجیل و غلات غنی شده با آهن باشد، می تواند به کنترل این بیماری کمک کند. اگر خونریزی بیش از حد در قسمتی از بدن باعث کمبود آهن شده باشد (خونریزی های پنهان داخلی)، علت آن باید بررسی و درمان شود. به عنوان مثال یکی از مهم ترین راه های درمان این بیماری استفاده از قرص های مکمل حاوی آهن است. این قرص ها می توانند به افزایش سطح آهن در خون کمک و آنمی را درمان کنند. بهتر است قرص آهن با معده خالی مصرف شود، چون جذب آهن در شرایط اسیدی معده بهتر اتفاق می افتد.

یکی از شایع ترین عوارض مصرف آهن، ایجاد مشکلات گوارشی است که در صورت مشاهده این عوارض می توان قرص آهن را همراه با وعده غذایی مصرف کرد تا شدت عارضه را به حداقل رساند، هرچند این روش مصرف، ممکن است مقداری جذب آهن را کاهش دهد.

یک نکته بسیار مهم

بدن برای ساخت گلبول های قرمز خون، علاوه بر آهن به ویتامین های خاصی مانند ب۹ (فولیک اسید) و ب۱۲ نیاز دارد تا بتواند سلول های سالم، و با عملکرد مناسب تولید کند. وجود این ویتامین ها در قرص های آهن می تواند به تاثیرگذاری بیشتر مکمل آهن کمک کرده و درمان آنمی، سریعتر و بهتر اتفاق می افتد. همچنین وجود برخی ترکیبات مانند ویتامین ث در کنار آهن به جذب آن کمک می کند. علاوه بر این، ویتامین ث به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی که دارد، می تواند در کاهش خطر آسیب رادیکال های آزاد موجود در خون هم تاثیرگذار باشد.

با درمان کم خونی به کمک مکمل های حاوی آهن و سایر ویتامین ها، می توان عوارض ناشی از فقر آهن را نیز به خوبی کنترل و درمان کرد. از جمله این عوارض می توان به ریزش مو، ناشی از آنمی اشاره کرد که در بسیاری از افراد ممکن است به درستی تشخیص داده نشود. همچنین مصرف آهن به همراه ویتامین های گروه ب می تواند در درمان بی حالی و ضعف به خوبی موثر باشد و سبب افزایش سطح انرژی در این دسته از افراد شود. به صورت کلی مصرف مکمل هایی که در ترکیب آنها آهن، ویتامین های گروه ب و ویتامین هایی با خاصیت آنتی اکسیدانی (مانند ویتامین ث و ای) وجود داشته باشد، می تواند به جذب و عملکرد بهتر مکمل در بدن و درمان موثرتر آنمی کمک کند.

NEXTYLE

امسال
تمام روز
انرژی دارم!

نکستایل را تجربه کن

ACTOVER GROUP
IRANIAN DETERMINATION **GLOBAL TECHNOLOGY**

NEXUS

اگرچه برخی عوامل، مانند افزایش سن، بر سلامت مغز موثر هستند، که ما نمی‌توانیم روی آنها کنترلی داشته باشیم، اما همه چیز از دست ما خارج نیست. همانطور که دکتر آنی فن، پزشک، سرآشپز و نویسنده کتاب آشپزخانه سلامت مغز در پیشگیری از آلزایمر می گوید: آنچه می خوریم واقعاً برای سلامت مغز مهم است. شورای جهانی سلامت مغز «تغذیه درست» را به عنوان یکی از شش رکن سلامت مغز، در کنار ارتباط اجتماعی، تحریک ذهنی، مدیریت استرس، فعالیت بدنی و خواب کافی عنوان کرده است.

به گفته دکتر فن، رژیم غذایی مدیترانه ای مخصوص مغز، فقط با هدف کاهش خطر آلزایمر ایجاد شده است، تا بررسی شود که آیا می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد یا خیر؛ و به نظر می رسد که موثر است. فن می‌گوید: به کمک این رژیم غذایی می توان خطر ابتلا به این بیماری را تا ۵۳ درصد کاهش داد.

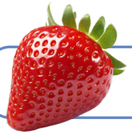
تحقیقات نشان می‌دهد که مصـــرف چـــربی‌های ســـالم، کاروتنوئیدها (رنگدانه‌هایی که در جذب نور در گیاهان نقش بسیار مهمی دارند)، ویتامین ای (E)

و کولین سبب ارتقای سلامت شناختی و مغزی می‌شود و پیری مغز را به تاخیر می اندازد. از سوی دیگر، متخصصان توصیه می‌کنند که مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده، مانند غذاهای سرخ شده و گوشت های فراوری شده و همچنین غذاهای سرشار از قند، مانند نوشیدنی های شیرین و آبنبات ها را باید تا حد ممکن کاهش داد. یک مطالعه کوچک نشان داد که مصرف شکر در افراد مسن، با دو برابر شدن خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط است؛ با هر ۱۰ درصد افزایش کالری از کل قند، خطر زوال عقل حدود ۴۰ درصد افزایش می یابد.

مگی مون، متخصص تغذیه سلامت مغز و نویسنده رژیم غذایی مدیترانه ای مخصوص مغز می‌گوید: سلامت مغز در هر سن و مرحله ای مهم است، اما زمانی که خطر ابتلا به آلزایمر را در نظر می‌گیریم، زمان حیاتی برای تقویت سلامتی است. زیرا قبل از اینکه علائم آلزایمر از نظر بالینی قابل تشخیص باشند، ۱۵ تا ۲۰ سال در مغز تغییرات خاموش دارند.

متخصصان معتقدند هفت ماده غذایی برتر، که می توانند به حمایت از مغز کمک کنند، شامل موارد زیر است:

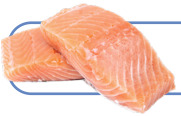
توت فرنگی



توت فرنگی سرشار از فلاونوئیدها، آنتوسیانین ها و ویتامین ث است، که همگی فواید ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارند. در یک مطالعه مشاهده ای در سال ۲۰۱۹، محققان دریافتند که مصرف توت فرنگی حداقل یک بار در هفته خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۳۴ درصد کاهش می دهد.

در مطالعه دیگری در مجله تغذیه بریتانیا، نشان داده شد که بزرگسالان سالم بین ۶۰ تا ۷۵ سال، که روزانه ۲ فنجان توت فرنگی به مدت ۹۰ روز مصرف می کردند، قدرت یادگیری و حافظه در آنها تقویت شده است. مون استفاده از انواع توت ها را توصیه می کند.

ماهی سالمون



بر اساس برخی از یافته ها ، ماهی های آب سرد یکی از بهترین منابع امگا ۳ DHA (اسید دوکوزاهگزانوئیک) هستند، که می تواند به کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل کمک کند. حدود ۱۱۳ گرم ماهی سالمون پخته شده بیش از ۱۰۰۰ میلی گرم از اسیدهای چرب امگا ۳ EPA و DHA را فراهم می کند.

ماهی سالمون همچنین منبع شگفت انگیزی از کاروتنوئیدهای آنتی اکسیدانی است که با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سایر بیماری های عصبی مرتبط است.

مون اضافه می کند که سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) ماهی سالمون را به عنوان یکی از انتخاب های برتر معرفی کرده است، که با مصرف آن جیوه کمتری، نسبت به سایر ماهی ها، جذب بدن می شود و ویتامین ب ۱۲، سلنیوم، آهن، روی، ید، کولین و پروتئین بدون چربی را نیز تامین می کند. انجمن قلب آمریکا توصیه می کند هفته ای دو تا سه وعده ماهی چرب را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

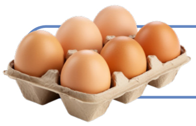
گـردو

مون می گوید: مصرف گردو استرس اکسیداتیو، التهاب و سایر عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می دهد.

از میان سایر مغزها، گردو بهترین منبع برای تامین اسید آلفا لینولنیک امگا ۳ (ALA) است که با ترمیم سد خونی مغز، از مغز محافظت می کند؛ عاملی که برای حفظ سلامت مغز بسیار مهم است.

یک چهارم فنجان گردو، ۲.۵ گرم اسیدهای چرب امگا ۳ دارد، که بیش از مقدار توصیه شده روزانه است. همچنین سرشار از آنتی اکسیدان ها، منیزیم و ویتامین های گروه ب است، که همگی برای سلامت مغز حیاتی هستند.

تخم مرغ

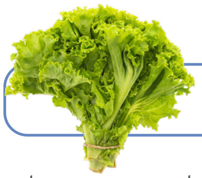


آماندا ساوسدا، متخصص تغذیه می‌گوید: تخم مرغ یکی از بهترین و در دسترس‌ترین منابع غذایی حاوی کولین است. کولین یک ماده مغذی ضروری است که در تولید استیل کولین نقش دارد؛ استیل کولین یک انتقال دهنده عصبی است که از حافظه و سلامت مغز پشتیبانی می کند، و به ویژه در رشد اولیه مغز نقش دارد.

در مطالعه ای محققان دریافتند که در بزرگسالان بدون زوال عقل، مصرف کمتر از ۲۱۵ تا ۲۱۹ میلی گرم کولین در روز با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل مرتبط است؛ در حالی که افرادی که مقدار بیشتری از کولین را در رژیم غذایی خود دریافت می کنند، عملکرد شناختی و حافظه در آنها بهتر است.

یک تخم مرغ بزرگ ۱۴۷ میلی گرم کولین دارد. ساوسدا توصیه می کند از خوردن زرده تخم مرغ غافل نشوید، زیرا بیشترین مقدار کولین در آن وجود دارد. طبق گفته انجمن قلب آمریکا، یک تا دو تخم مرغ در روز می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد.

سبزیجات



دو مطالعه آینده‌نگر بزرگ، سبزی‌های برگ‌دار را یکی از بهترین سبزیجات برای سلامت مغز دانستند و دریافتند که در مقایسه با افرادی که به ندرت یا هرگز سبزی های برگ دار مصرف نمی کنند، مصرف یک تا دو وعده سبزی برگ دار در روز، پیری مغز را تا ۱۱ سال کُند می‌کند. بسیاری از مواد مغذی موجود در سبزیجات برگ‌دار، از جمله فولات، بتاکاروتن، کاروتنوئید لوتئین و ویتامین کا (فیلوکینون) دارای اثرات محافظت کننده عصبی هستند.

مون می گوید به خاطر داشته باشید که یک وعده سبزی برگ‌دار، معادل ۲ فنجان خام یا ۱ فنجان پخته شده آن است.

جو (غلات کامل)

بر اساس مطالعات، مصرف مقادیر بیشتر غلات کامل، از جمله جو، با خطر کمتر زوال عقل و آلزایمر مرتبط است. مطالعه دیگری نشان داد که آمریکایی‌های آفریقایی تبار(که حدود ۶۰ درصد از سه هزار شرکت کننده در مطالعه را تشکیل می دادند)، که بیش از سه وعده غلات کامل در روز مصرف می‌کردند، کاهش شناختی آهسته‌تر و بهبود حافظه اپیزودیک بهتری (توانایی ایجاد و یادآوری خاطرات و رویدادهای خاص گذشته) در مقایسه با افرادی که کمتر از یک وعده در روز غلات می خوردند را تجربه کرده اند.

مون پیشنهاد می کند جو را به خاطر بافت جویدنی دلپذیر و فیبر استثنایی تقویت کننده میکروبیوم، چه کامل و چه پرک شده، به رژیم غذایی خود اضافه کنید. سعی کنید برنج را با جو جایگزین کنید، آن را به سوپ های خود اضافه کنید یا به خاطر دارا بودن کربوهیدرات و فیبر آن را در سالاد بریزید.

چای سبز

ساوسدا می گوید: یک فنجان چای سبز، نوشیدنی آسانی برای سلامت مغز است. این ماده سرشار از پلی فنول های آنتی اکسیدانی از جمله EGCG است که محافظ عصبی هستند، پروتئین های مرتبط با آلزایمر را مهار می کنند و با تکثیر باکتری های خوب روده، از ارتباط سالم روده و مغز حمایت می کنند. چای سبز همچنین سرشار از اسیدهای آمینه تیانین و آرژنین است که تحقیقات نشان می‌دهد مصرف روزانه آن می‌تواند اثرات کاهش استرس و کند کردن پیری مغز را به همراه داشته باشد.

نوشیدن ۱ تا ۳ فنجان چای سبز در روز را در نظر بگیرید تا از فواید آن بهره‌مند شوید.

نمک:
قاتل سـفید پوش

تالیف و ترجمه:دکتر امیررضا نبی قدیم (پزشـک عمومی)

نمک چیست؟

نمک مهمترین منبع سدیم در رژیم غذایی ماست. نمک تحت عنوان کلرید سدیم (NaCl) نیز شناخته می شود، که از ۴۰ درصد سدیم و ۶۰ درصد کلر تشکیل شده است. امروزه «نمک» و «سدیم» اغلب به جای یکدیگر، نیز استفاده می شوند.

برخی از انواع نمک با ید، آهن، اسید فولیک یا ترکیبی از این موارد غنی می شوند. به عنوان مثال، نمکی که برای پخت و پز مورد استفاده قرار می گیرد اغلب با ید غنی شده است.

سدیم برای بسیاری از عملکردهای بدن، از جمله تعادل مایعات، سلامت سیستم عصبی، جذب مواد مغذی و عملکرد ماهیچه ها ضروری است. در حالی که بدن شما برای عملکرد صحیح به مقداری نمک نیاز دارد، مصرف بیش از حد آن می تواند برای سلامتی مضر باشد.

تاثیر نمک بر قلب و کلیه ها

مصرف بیش از حد نمک که یکی از عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به فشار خون بالاست، به یک نگرانی جهانی تبدیل شده است. فشار خون بالا خطر نارسایی قلبی را افزایش داده و عملکرد آن و متعاقباً خون رسانی به بافت های مختلف بدن را تحت الشعاع قرار می دهد.

در مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ متشکل از ۴ مطالعه بزرگ، خطر ابتلا به بیماری قلبی و مرگ در افرادی که مصرف سدیم بالایی داشتند، در مقایسه با افرادی که مصرف متوسط سدیم داشتند، به طور معناداری بیشتر بود.
علاوه بر این، بر اساس نتایج یک مطالعه مروری در سال ۲۰۲۰، مشخص شد که هر ۱ گرم افزایش در مصرف روزانه سدیم منجر به افزایش ۶ درصدی بیماری های قلبی می شود.

عملکرد اصلی کلیه ها حذف مواد زائد و آب اضافی از خون برای تولید ادرار است. به منظور عملکرد مناسب کلیه ها، بدن نیاز به حفظ تعادل بین سدیم و پتاسیم دارد. هنگامی که نمک بیش از حد مصرف شود، می‌تواند این تعادل را بر هم زده و عملکرد کلیه ها را تحت تأثیر قرار دهد. این عدم تعادل به طرق مختلف بر کلیه ها تأثیر گذاشته و منجر به بروز بیماری های کلیوی می شود.

تاثیر نمک بر معده

سرطان معده پنجمین سرطان شایع در جهان است، که شیوع آن در آسیا نیز از سایر مناطق بیشتر است، و چهارمین علت مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان است.

اخیراً، در سال ۲۰۲۴ میلادی، مطالعه ای ارتباط اضافه کردن نمک به غذا بر سر سفره را با میزان بروز سرطان معده در بین ۴۷۰ هزار نفر بررسی کرده است. در پیگیری ۱۱ ساله این گروه مشخص شد، افرادی که « همیشه» بر سر سفره نمک به غذای خودشان اضافه می کنند، ۴۱ درصد بیشتر از افرادی که « هرگزیا به ندرت » این کار را انجام می دهند، به سرطان معده مبتلا می شوند.

به جز مطالعه فوق، که یکی از قوی ترین مطالعات در این زمینه بوده است، مطالعات دیگری نیز در کشورهای مختلف، مصرف بیشتر غذاهای شور را با افزایش خطر ابتلا به سرطان معده مرتبط دانسته اند.

حدس زده می شود که مصرف زیاد نمک، رشد یک باکتری بخصوص به نام هلیکوباکتر پیلوری را در معده افزایش می‌دهد. این نوع باکتری می تواند منجر به التهاب، زخم معده و احتمالاً در آینده، سرطان معده شود.

تاثیر نمک بر استخوان ها

مقدار کلسیمی که بدن از طریق ادرار از دست می دهد با مقدار نمک مصرفی افزایش می یابد. اگر سطح کلسیم خون کاهش یابد، بدن با برداشت کلسیم از استخوان ها آن را جبران می کند. بنابراین رژیم غذایی سرشار از سدیم می تواند یک اثر ناخواسته و غیرمستقیم داشته و منجر به بیماری پوکی استخوان یا استئوپروز گردد. مطالعه ای در زنان یائسه (که بیشتر در معرض این بیماری هستند) نشان داد کاهش تراکم استخوان لگن در طی ۲ سال با میزان دفع ۲۴ ساعته سدیم ادرار مرتبط بوده و اثر آن در پوکی استخوان به اندازه ارتباط این بیماری با کاهش مصرف کلسیم بوده است.

علائم مصرف بیش از حد نمک

قبل از بررسی این علائم، حتماً توجه داشته باشید که غذاهایی که میزان سدیم بالایی دارند، الزاماً نباید شور باشند. از آنجایی که احتمالاً بیشتر ما نظارتی بر میزان سدیم دریافتی روزانه خود نداریم، بهتر است با برخی از علائم ازدیاد سدیم در بدن آشنا شویم؛

- نفخ؛
- فشار خون بالا؛
- تورم دستها، پاها و صورت؛
- تشنگی؛
- افزایش وزن؛
- افزایش تعداد دفعات دفع ادرار؛
- اختلال خواب؛
- ضعف؛
- درد شکم.

دقت کنید که این علائم و یافته ها صرفا به دلیل افزایش سدیم بدن نیست و ممکن است صرفاً «یکی» از موارد ایجادکننده آنها سدیم بالا باشد. با این حال در صورت مشاهده این علائم، نیم نگاهی به مصرف نمک روزانه خود نیز داشته باشید.

چند راهکار برای کاهش میزان سدیم دریافتی در روز

- برچسب ارزش غذایی خوراکی ها را بررسی کنید. میزان مجاز مصرف سدیم روزانه ۲۳۰۰ میلی گرم است. از مجموع سدیم دریافتی روزانه خود آگاه باشید.
- غذا را خودتان طبخ کنید و میزان مصرف غذاهای آماده، فست فود، سس ها و اسنک های پرنمک را کاهش دهید.
- برای طبخ غذا به جای نمک، از ادویه های دیگر استفاده کنید.
- نمکدان را از سفره های خود حذف کنید.
- گوشت، مرغ و غذاهای دریایی را به صورت تازه خریداری کنید.
- کنسروهای حاوی سدیم مانند نخود، تن ماهی یا سبزیجات را از قبل از مصرف بشوئید.

غذاهاتون کم نمک، زندگیتون خوش نمک!

اَکتاپ

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

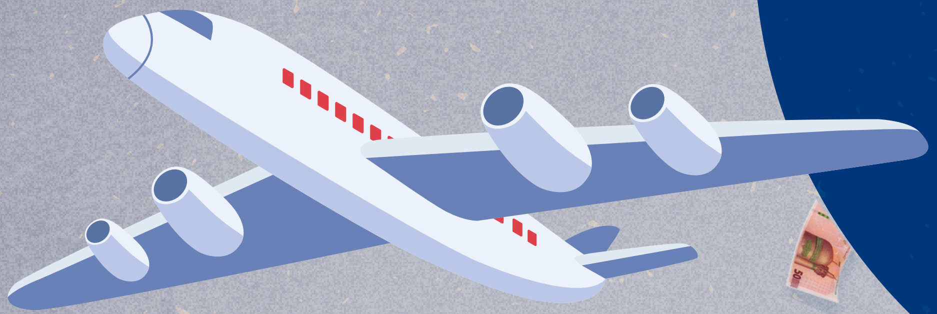
اکتاپ با جلوگیری از افزایش ترشح اسید معده، مشکلات آن را برطرف می کند. این دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هلیکوباکترپایلوری تجویز می شود.

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

مسـابقه سلام سلامت

سلام سلامت بخون
۵۰۰ هـزار تومـن
جایـزه برنـده شـو



خوشحالیتو دوبرابر کن

همه موارد زیر از مزایای مصرف ویتامین ای (E) می باشد، به جز ... .

۱ خنثی کردن رادیکال های آزاد و محافظت از بدن

۲ کمک به کاهش خطر بیماری های قلبی

۳ کمک به کاهش خطر افسردگی

۴ کمک به درمان کبد چرب غیرالکلی

پاسخ خود را تا تاریخ ۲۵ آبان به شماره ۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱ پیامک کنید.

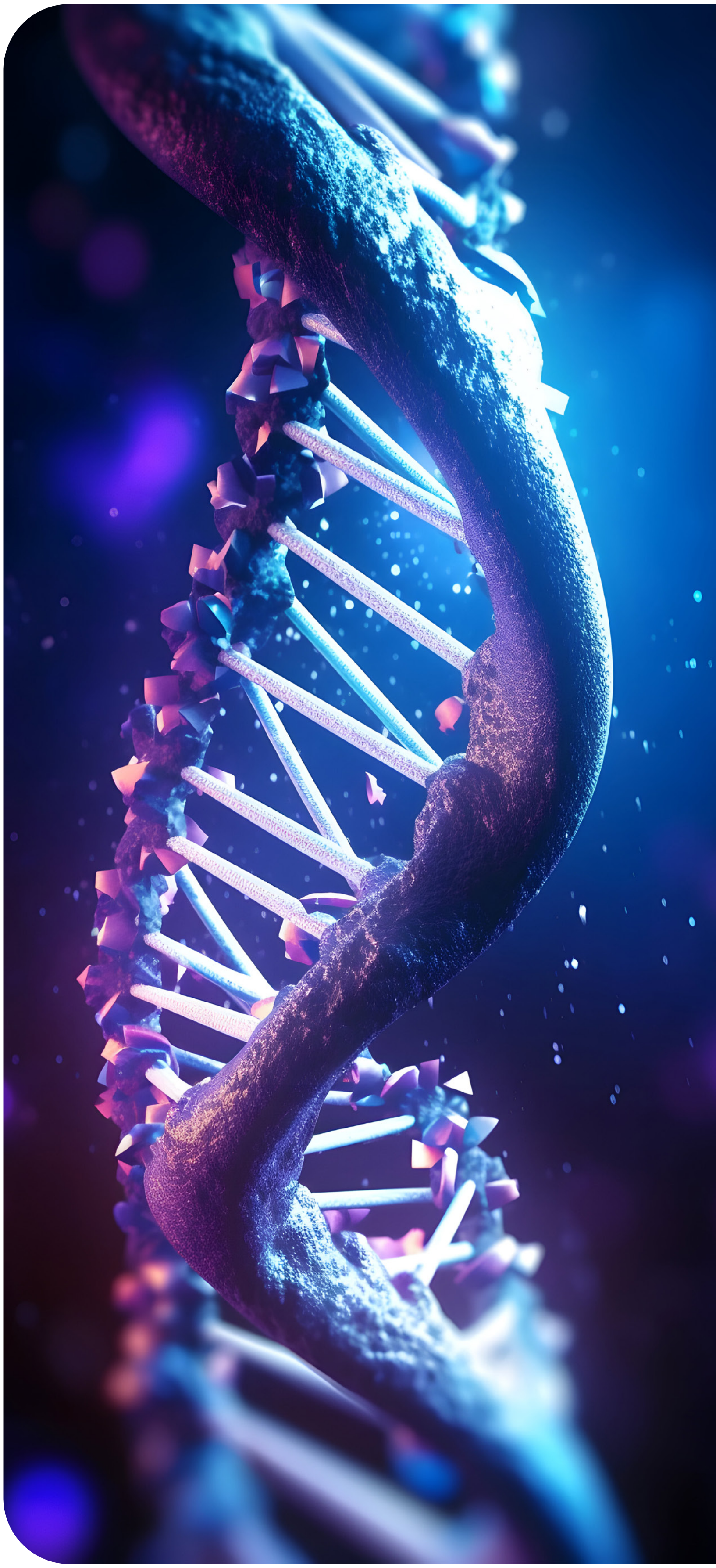
به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود.

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.



ژن درمانی

علی دهقانیان (محقق نانوفناوری پزشکی)

شاید فیلم هایی از کودکانی درسال ۱۹۹۰ در تلویزیون دیده باشیم که در داخل یک حباب پلاستیکی زندگی می‌کردند و برایمان سوال شده باشد که علت نگهداری این کودکان در محیط داخل حباب چیست؟ این کودکان با نقص ایمنی متولد شده اند و در صورت بازی در محیط خارج از این حباب‌های پلاستیکی با ابتلا به عفونت های ساده در معرض خطر جدی قرار می گیرند. تنها راه زنده نگه داشتن این کودکان جدا نگه داشتن آنها از محیط بیرون و استریل کردن هر چیزی است، که وارد این حباب می شود.

این شرح حال ساده ای از زندگی بیماران مبتلا به یکی از انواع نقص ایمنی است. بیماری های ژنتیکی زیادی وجود دارد که بیماران مبتلا به آن با انواع علائم پیچیده و سخت دست و پنجه نرم می کنند و هیچ وقت به طور کامل درمان نمی شوند، و در بهترین حالت پزشکان سعی می کنند علائم آنها را کنترل کنند.

ژن ها توالی از اسید های نوکلئیک کنار هم هستند، که این توالی ها به صورت سه تایی هرکدام مثل یک حرف از الفبا هستند و از کنار هم قرار گرفتن تعداد زیادی از این حروف، جملات معنی دار شکل می گیرد که در نهایت به پروتئین‌ها ترجمه می شوند؛ ولی گاهی یک تغییر املایی کوچک می تواند باعث شود که معنی جمله به طور کلی تغییر کند، و یا اصلا آن جمله حذف شود. این پروتئین ها هر کدام عملکردی دارند و نقص یا حذف هر کدام می تواند تبعات سنگینی برای ماشین سلولی داشته باشد. در واقع ژن ها مثل دستورالعمل چگونگی فعالیت سلول ها عمل می کنند.

ژن ها روی کروموزوم ها و درون هسته سلول ها قرار دارند، و مسئول بروز تمام صفات هستند، و تقریبا همه ویژگی های سلول های ما را کنترل می‌کنند.

در واقع علائم بیماران مبتلا به این بیماری ها تنها کنترل شده و هیچ وقت درمان نمی شوند.

با کشف اسید های نوکلئیک، آزمایش گریفت و تایید اسوالد ایوری که ماده وراثتی در سلول نوکلئیک اسید است، فقط بحث زمان مطرح بود که دانشمندان سعی در تغییر این کدهای ژنتیکی کنند.

به طور ساده ژن درمانی یعنی برداشتن غلط گیر و اصلاح اشتباهات در املای توالی های اسید نوکلئیک های داخل سلول.

هر گونه خطایی در کد های این ژن ها می تواند کشنده باشد و یا باعث بروز بیماری های سخت و غیرقابل درمان شود.

اولین مورد ژن درمانی در جهان در سال ۱۹۹۴ بر روی آشانتی د سیوا، برای درمان بیماری نقص ایمنی مرکب شدید (SCID Severe) انجام و توسط موسسه ملی بهداشت آمریکا ثبت شد. این بیماری یک سندرم نادر و کشنده است که ناهمگنی ژنتیکی دارد و علل مختلفی در بروز آن نقش دارند. در این بیماری گروهی از سلول‌های گلبول سفید خون تحت عنوان لنفوسیت ها، دچار اختلال عملکرد می شوند.

آشانتی د سیوا با دریافت ژن سالم مربوطه، درمان شد و دیگر نیازی نبود که در حباب پلاستیکی زندگی کند. متاسفانه از بین ۲۰ نفری که این درمان را دریافت کرده بودند ۵ نفرشان بعدا در اثر ابتلا به سرطان فوت کردند؛ انتقال دهنده یا وکتور ویروسی که قرار بود ژن را به هسته سلول های بیمار برساند باعث ایجاد سرطان در این بیماران شد. علیرغم ناراحت کننده بودن این موضوع، تحقیقات بر روی ژن درمانی ادامه یافت؛ چرا که ژن درمانی پتانسیل زیادی برای درمان بسیاری از بیماری ها دارد.

دانشمندان سعی کردند وکتور های غیر ویروسی بسازند که خطرات وکتور های ویروسی قبلی را نداشته باشند. ویروس ها حامل های خوبی برای ژن درمانی هستند، اما متاسفانه و به دلیل عدم شناخت کامل از نحوه عملکرد این حامل‌ها و نحوه آلوده‌سازی سلول‌ها توسط این ویروس ها، بیمارانی که ژن درمانی شده بودند، یا واکنش های شدید ایمنی نشان دادند، یا مبتلا به سرطان شدند.

مشکل دیگری که ژن درمانی داشت این بود که عمومی نبود و برای هر بیمار باید بصورت اختصاصی درمانی ساخته می شد؛ بنابرین شرکت های داروسازی بزرگ علاقه ای به ساخت درمانی که فقط یک بیمار توانایی استفاده از آن را خواهد داشت، نشان نمی دهند و شرکت های بیمه علاقه ای به تحت پوشش قرار دادن این بیماران ندارند.

اطلاعات ما در مورد سلول ها، چگونگی بروز بیماری ها و ارتباطات ژن ها از سال ۱۹۹۰ که اولین ژن درمانی اتفاق افتاد، به طور فزاینده افزایش یافته و هر روز کشف های مهمی رخ می دهد. در حال حاضر داروهای ژن درمانی برای بیماری هایی که زمانی تصور نمی شد قابل درمان باشند، به صورت تجاری در دسترس قرار گرفته است.

اولین داروی ژن درمانی در سال ۲۰۰۳ توسط سازمان غذا و داروی چین، برای درمان نوعی بدخیمی ناحیه سر و گردن، تایید شد.

روش های تغییر ژنها به سه دسته تقسیم می شود.

دانشمندان امید دارند که با روش های جدید ژن درمانی، بتوانند بیماری های زیادی را درمان کنند. حتی پیش بینی می شود در آینده بسیار نزدیک برخی افراد با تغییر ژنتیکی سعی در تغییر برخی صفات خود، مثل رنگ چشم و ... کنند و باید شاهد قانون گذاری های جدید در این حوزه باشیم.

آلودگی هوا و بـــارداری

آلودگی هوا اشکال مختلفی دارد. به طور معمول، هوای آلوده از اُزن، ذرات معلق، دی اکسید نیتروژن، دی اکسید گوگرد، دود اگزوز خودروها، انتشارگازهای گلخانه‌ای، دود سیگار، گرد و غبار و مواد شیمیایی تشکیل شده است. چه در یک شهر بزرگ زنـــدگی کنید و چه در بیرون از شهر، می توانید در معرض آلودگی هوا قرار بگیرید.

زنان باردار به دلیل تغییرات مرتبط با بارداری در عملکرد ریه ها، قلب و سیستم ایمنی، نسبت به اثرات آلودگی هوا در مقایسه با سایرین آسیب‌پذیرتر هستند. آلودگی هوا یکی از عواملی است که می تواند بر روند رشد جنین تأثیر بگذارد. مطالعات نشان داده است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در اوایل زندگی با افزایش خطر ابتلا به عفونت های تنفسی، چاقی و احتمالاً مشکلات یادگیری و رفتاری مرتبط است.

سایر عواقب آن عبارتند از:

- **وزن کم هنگام تولد:** در یک بارداری ایده آل، نوزاد با وزن ۲/۷ تا ۴ کیلوگرمی، در ۳۸ تا ۴۰ هفتگی به دنیا می آید. نوزادان زیر ۲/۶ کیلوگرم « نوزاد کم وزن هنگام تولد» در نظر گرفته می شوند. احتمال می رود قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران بارداری باعث این عارضه شود.
- **تولد نوزاد نارس:** بر اساس مطالعه موسسه محیط زیست استکهلم، سالانه نزدیک به سه میلیون نوزاد به دلیل آلودگی هوا نارس به دنیا می آیند. کودکانی که نارس متولد می شوند، در معرض خطر قابل توجهی از اختلالات عصبی و ناتوانی های جسمی دائمی قرار دارند. جهت پیشگیری از خطر زایمان زودرس، توصیه می شود مادران باردار در معرض آلودگی هوا قرار نگیرند.

- **اوتیسم:** یک مطالعه هشداردهنده در هاروارد نشان داد که زنانی که در سه ماهه سوم بارداری خود در معرض آلودگی هوا با ذرات معلق بودند، دو برابر بیشتر احتمال دارد فرزند مبتلا به اوتیسم به دنیا بیاورند؛ به خصوص اگر در نزدیکی بزرگراه زندگی می کردند که ذرات معلق در بالاترین میزان بوده است.

- **آسم:** آسم در زنان باردار می تواند سبب پره اکلامپسی شود، وضعیتی که باعث افزایش فشار خون و کاهش عملکرد کبد و کلیه می شود. اگر آسم مادر تحت کنترل باشد برای خودش و جنینش مشکلی پیش نخواهد آمد. با این حال، در صورت عدم درمان آسم، ممکن است جنین از کمبود اکسیژن رنج برده و همین موضوع منجر به رشد نامناسب، زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد می‌شود. تحقیقات نشان داده است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند شانس ابتلا به آسم را در مراحل بعدی زندگی نوزاد افزایش دهد.

- **مشکلات باروری:** مطالعات زیادی نشان داده است که آلودگی هوا در کاهش نرخ باروری در مردان و زنان تاثیرگذار است. برخی تحقیقات نیز آلودگی هوا را با سقط جنین مرتبط می دانند.

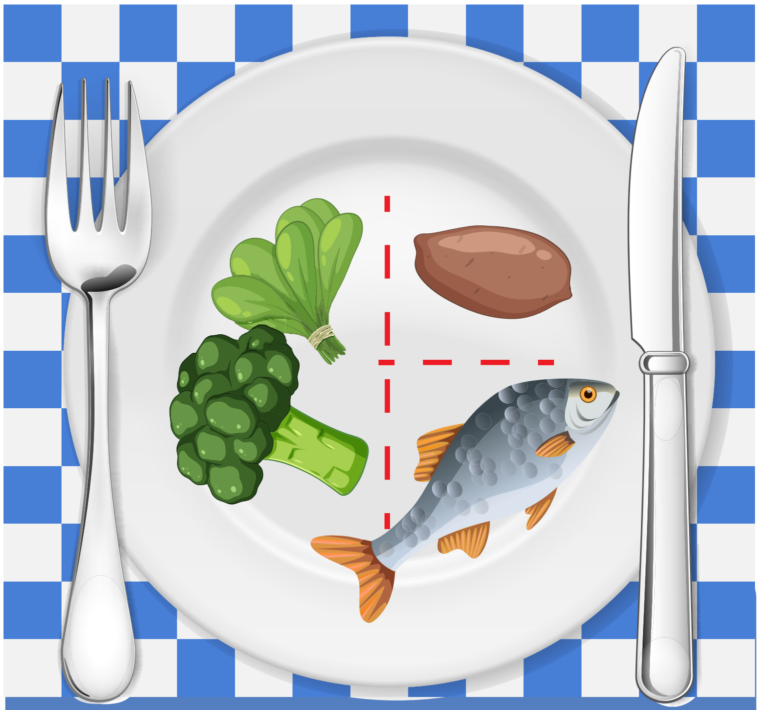
راه های محافظت از خود در برابر آلودگی هوا در دوران بارداری

- **شاخص کیفیت هوا (AQI) را بررسی کنید:** به کمک این شاخص می توانید میزان آلودگی ذرات معلق را بررسی کرده و بدانید هوا تا چه اندازه آلوده است.
- **دستگاه تصفیه‌کننده هوا تهیه کنید.** این دستگاه ها همه چیز، از دود سیگار تا مواد حساسیت‌زا، کپک‌ها و میکروب‌ها را از هوای اطراف پاک می‌کنند و به جنینتان کمک می‌کنند در محیطی سالم‌تر رشد کند.
- **هوای محیط زندگیتان را سالم نگه دارید.** با جایگزین کردن شوینده های خانگی طبیعی، استفاده از هود هنگام پخت و پز، انجام بررسی های معمول برای وجود کپک ها و استفاده از هشداردهنده های مونوکسید کربن، محیطی سالم ایجاد کنید.
- **در خانه بمانید.** پوست بزرگترین اندامی است که بین ۶۰ تا ۱۰۰ درصد از هر چیزی را که با آن در تماس است، جذب می کند. زنان باردار همه چیز را با نوزادان خود به اشتراک می گذارند؛ بنابراین هر آنچه که می‌خورید، می‌نوشید، و تنفس می‌کنید و با آنها در تماس هستید، روی جنین شما تأثیر می‌گذارد. حتی اگر از ماسک استفاده کنید، پوست شما تحت تأثیر آلودگی هوای بیرون قرار می گیرد.
- **از گیـــاهان آپارتمانی که تصفیه کننده هوا هستند، استفاده کنید.** گیاهان می توانند به طور طبیعی هوا را فیلتر و به شما و جنین در حال رشدتان کمک کنند هوای سالم تری تنفس کنید.

https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/how-air-pollution-impacts-pregnancy/

Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com



بشقاب دیابتی

مصرف غذای خوب می تواند در کنار حفظ سلامتی، حس خوبی هم در ما ایجاد کند. مصرف غذای سالم کار سختی نیست. جالب است بدانید با ایجاد چند تغییر ساده می شود تغییرات بزرگی در جهت سلامتی ایجاد کرد.

زمانی که از مواد غذایی سالم تغذیه می کنید، به بدن کمک می کنید تا بهترین عملکرد خود را داشته باشد.

چطور انتخاب های غذایی سالم داشته باشیم؟

انتخاب آگاهانه غذا برای زندگی سالم ضروری است. صرف نظر از اینکه غذا سوخت بدن را تامین می کند در کنترل دیابت و پیش دیابت هم نقش اساسی دارد. مهم نیست که از چه برنامه غذایی پیروی می کنید؛ برخی از دستورالعمل های اصلی وجود دارند که در تمام رژیم ها قابل اجرا هستند .

اصولی که در تمام رژیم های غذایی مشترک است، عبارتند از:

- مصرف سبزیجات غیر نشاسته ای (کاهو، سبزی خوردن، خیار، اسفناج و ...)
- مصرف پروتئین بدون چربی و با منبع گیاهی؛
- مصرف کربوهیدرات های پیچیده مانند سبزیجات نشاسته ای، میوه ها، غلات، و شیر کم چرب ؛
- کاهش مصرف شکر؛
- مصرف چربی های سالم؛
- کاهش مصرف غذاهای فراوری شده؛
- مصرف آب یا نوشیدنی های بدون کالری.

برنامه ریزی برای وعده های غذایی را با روش بشقاب دیابت ساده کنید

برای مدیریت بهتر قند خون، در زمان های منظم غذا بخورید و بین وعده های غذایی دو تا سه ساعت به بدن خود فرصت دهید تا قبل از خوردن وعده غذایی بعدی، گلوکز خون به سطح مطلوب کاهش یابد.

بشقاب دیابت ساده ترین راه برای ایجاد وعده های غذایی سالم است که می تواند به مدیریت قند خون کمک کند. شما می توانید وعده های غذایی کامل را با ایجاد تعادل بین سبزیجات غیر نشاسته ای، پروتئین و کربوهیدرات های پیچیده بدون شمارش، محاسبه، وزن یا اندازه گیری تهیه کنید. تنها چیزی که نیاز دارید یک بشقاب ۲۳ سانتیمتری است!

سالم خوری را با بشقاب دیابت ساده کنید؛ یک الگوی غذایی کم کربوهیدرات که به شما کمک می کند بشقاب خود را تقسیم کنید و به مدیریت دیابت خود کمک کنید. این روش ساده شده را می توان به راحتی شخصی سازی و آن را بر اساس ترجیحات غذایی تنظیم کرد.

در قدم اول یک بشقاب ۲۳ سانتی متری تهیه کنید؛ نیمی از آن را با سبزیجات غیر نشاسته ای، یک چهارم آن را با پروتئین بدون چربی، و یک چهارم دیگر را با کربوهیدرات های پیچیده، مانند سبزیجات نشاسته ای، میوه ها، غلات کامل، و یا لبنیات کم چرب پر کنید.

• سبزیجات غیر نشاسته ای

با پیروی از رژیم بشقاب دیابتی، نیمی از حجم بشقاب غذایتان باید شامل سبزیجات غیرنشاسته ای باشد. این سبزیجات بدون اینکه کالری اضافی به بدنتان برسانند، باعث ایجاد احساس سیری برای مدت طولانی شده و مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را نیز تامین می کنند. سبزیجات بدون نشاسته شامل کلم بروکلی، هویج، گل کلم و ... است.

• پروتئین

پروتئین بخش مهمی از بشقاب دیابتی است. آیا مایل هستید رژیم گیاه خواری داشته باشید؟ هیچ مشکلی نیست. گزینه‌های گیاهی غنی از پروتئین بسیاری در دسترس شما وجود دارد، مانند انواع لوبیا، عدس، حمص (ترکیب نخود و ارده) و ... .

با این حال، بسیاری از حبوبات دارای کربوهیدرات هستند، که می توانند بر مدیریت دیابت شما تأثیر بگذارند.

• میوه ها

آیا مصرف میوه در این رژیم غذایی مجاز است؟ بله. در حالی که میوه ها جز دسته کربوهیدرات ها به شمار می روند، اما مانند سبزیجات سرشار از ویتامین، مواد معدنی، و فیبر هستند. میوه ها همچنین می توانند میل شما به شیرینی را برطرف کنند، بدون اینکه شکر مصرف کرده باشید.

• چربی ها

چربی های سالم را به بشقاب خود اضافه کنید تا بتوانید کلسترول خون را کاهش داده و از سلامت قلب خود محافظت کنید.

چربی های سالم در غذاهایی مانند روغن زیتون، مغزیجات، آووکادو، و برخی از انواع ماهی یافت می شود.

انتخاب های سالم داشته باشید تا خطر بروز بیماری های قلبی را کاهش دهید.

غذاهای عالی برای دیابت

برای داشتن وعده های غذایی سالم، مواد غذایی را انتخاب کنید که ارزش غذایی بیشتری دارند. برنامه ریزی غذایی خود را با انتخاب مواد غذایی سرشار از پروتئین، چربی های سالم، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر بهبود بخشید.

https://diabetes.org/food-nutrition/eating-healthy

NEXTYLE

موجود در داروخانه های سراسر کشور

NEXUS | ACTOVER GROUP

IRANIAN DETERMINATION GLOBAL TECHNOLOGY

در مورد اختلال دوقطبی چه می دانیم؟

اختلال دو قطبی، از جمله اختلالات ذهنی است که عمدتا با نوسانات شدید خلق، تغییر سطح انرژی و اختلال در عملکرد کلی فرد تشخیص داده می شود. این نوسانات، که تحت عنوان دوره های خلقی شناخته می شوند، می توانند بین چند روز تا چند هفته ادامه پیدا کنند و به دو نوع اصلی تقسیم می شوند: اپیزود های شیدایی و اپیزود های افسردگی. از ویژگی های اپیزودهای شیدایی، خلق بالا و تحریک پذیری است که در ادامه به جزییات آن بیشتر خواهیم پرداخت.

دوره افسردگی با احساس عمیق غم، خلق پایین و از دست دادن اشتیاق نسبت به فعالیت‌های مورد علاقه فرد همراه است. تشخیص به موقع و صحیح به علاوه درمان مناسب، برای بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به اختلال دو قطبی، از اهمیت بالایی برخوردار است. تغییر خلق در افرادی که به این اختلال دچار نیستند، معمولا برای چند ساعت ادامه دارد و عملکرد روزانه فرد را تحت تاثیر قرار نمی دهد؛ در حالی که این نوسانات خلقی در افراد مبتلا به اختلالات دوقطبی، بر روابط بین فردی و عملکرد شغلی و تحصیلی ایشان تا حد زیادی تاثیر گذار است.

اختلال دو قطبی اغلب زمینه ژنتیکی دارد؛ به طوری که برخی مطالعات نشان داده اند حداقل یکی از افراد خانواده که به این اختلال دچارند، سابقه افسردگی یا اختلال دو قطبی داشته اند. محرک های محیطی، مانند استرس، اختلالات خواب و مصرف مواد مخدر نیز می تواند تحریک کننده بروز نوسان های خلقی در این افراد باشد.

این اختلال به سه گروه اصلی تقسیم بندی می شود: دوقطبی نوع I، دوقطبی نوع II و اختلال خلق ادواری (سیکلوتیمیک).

دو قطبی نوع I

اختلال دوقطبی نوع I با دوره‌های شیدایی تعریف می‌شود که حداقل به مدت ۷ روز (تقریباً هر روز به مدت بیشتر از نصف روز) ادامه دارد. علائم شیدایی گاهی به حدی شدید است که ممکن است فرد به مراقبت پزشکی فوری نیاز داشته باشد.

در طول یک دوره شیدایی، افراد مبتلا به اختلال دوقطبی نوع I انرژی بیش از حد و تغییرات خلقی شدیدی را تجربه می کنند؛ برای مثال به شدت احساس خوشحالی می کنند و تا حد زیادی نسبت به محرک های بیرونی، تحریک پذیر می شوند.

علاوه بر موارد گفته شده، افراد در این دوره شیدایی، حداقل سه مورد از تغییرات رفتاری زیر را تجربه می کنند:

- **نیاز کمتری برای خوابیدن احساس می کنند و با وجود کم خوابی، سطح انرژی بسیار بالایی دارند؛**
- **با سرعت بیشتری صحبت می کند؛**
- **افکار پراکنده و غیرقابل کنترل دارند و حین گفتگو مدام نظر خود را نسبت به یک موضوع تغییر می دهند؛**
- **تمرکز کافی ندارند؛**
- **میزان فعالیت شدت پیدا می کند و ممکن است هم زمان و بدون وقفه روی چند پروژه کار کنند؛**
- **افزایش رفتارهای پرخطر و یا تکانشی دارند؛ مانند: رانندگی پرخطر، ولخرجی و رفتارهای پرخطر جنسی.**

https://www.psychiatry.org/patients-families/bipolar-disorders/what-are-bipolar-disorders

روش های درمان

روش اصلی درمان اختلال دوقطبی عمدتا شامل دارو درمانی است؛ مصرف دارو به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند و تا حدی از بروز اپیزود های شیدایی یا افسردگی جلوگیری می‌کند. علاوه بر آن، جلسات روان درمانی به افراد کمک می کند وضعیت خود را درک و به برنامه های درمانی خود پایبند بمانند. با توجه به ماهیت مزمن اختلال دوقطبی، درمان مستمر ضروری است، و گاهی لازم است بعد از امتحان چندین رژیم دارویی، موثرترین رژیم درمانی برای فرد انتخاب شود.

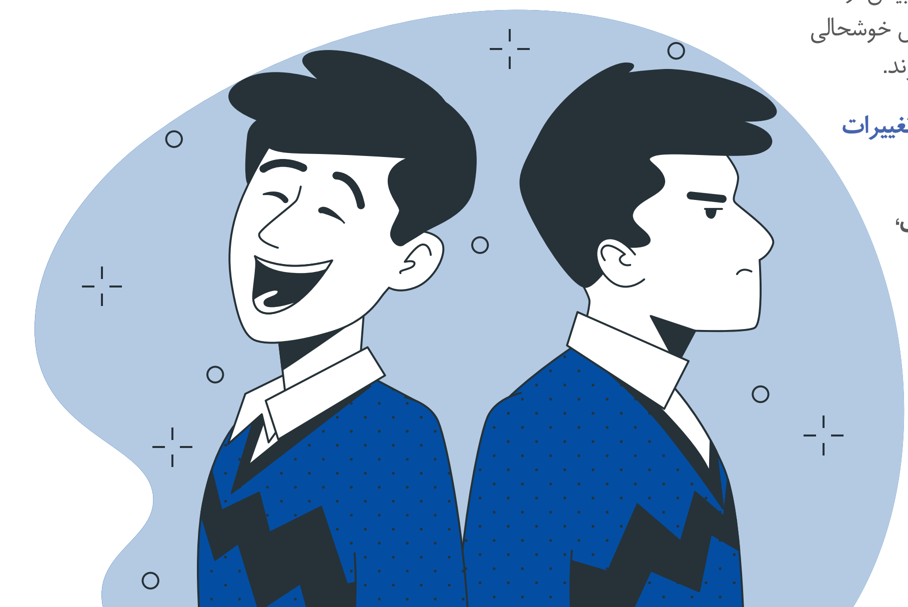
دوقطبی نوع II

دوقطبی نوع II زمانی تشخیص داده می شود که فرد حداقل یک دوره افسردگی شدید را به همراه یک دوره شیدایی تجربه کرده باشد. افرادی که به این نوع از اختلال دو قطبی دچارند، معمولا برای درمان افسردگی به متخصص مراجعه می کنند؛ چرا که در دوره‌های شیدایی خفیف، عملکرد بهتر می شود و ممکن است احساس کنند به طور کامل بهبود پیدا کرده است. درمان این نوع از اختلال دوقطبی هم مانند دوقطبی نوع I، شامل داروهای تثبیت خلق و روان درمانی است.

اختلال خلق ادواری

اختلال خلق ادواری نوع خفیف اختلال دوقطبی است. از خصوصیات آن نوسانات خلقی مداوم است، که هم علائم شیدایی و هم افسردگی را شامل می شود. با اینکه این علائم بسیار خفیف تر از علائم دوقطبی نوع I و II هستند؛ اما هم چنان می توانند زندگی فرد را مختل کنند. درمان این افراد هم شامل دارو درمانی و جلسات مشاوره است.

به طور خلاصه، اختلالات دو قطبی شامل طیف گسترده ای از علائم است که تشخیص آن نیازمند نظر حرفه ای پزشک متخصص و همکاری فرد بیمار است تا بالاترین سطح کیفیت زندگی با درمان مناسب برای فرد مبتلا حاصل شود.



EÍN
Elegance in Nature
YOUNG AND RECKLESS
EÍN
HUG
EINfach Schön
Body Mist
AUF DER HAUT
Floral, Fruity, Sweet
250 ml-8.4 fL. oz.e
ein.care
Escape into a joy-fueled fantasy land with EIN

EÍN
Elegance in Nature
YOUNG AND RECKLESS
Ausgewählten Inhaltsstoffen
EÍN
Elegance in Nature
HYDROLYSIERTES SEIDENPROTEIN
SULFATE FREE
Flüssiges keratin
SILK PROTEIN
SHAMPOO
ABSOLUTE REPAIR
Sehr geschädigtes Haar
For Heavily Damaged Hair
GLÄNZENDES UND GESCHMEIDIGES HAAR
SHINIER AND SOFTER HAIR
PARABEN-FREE
SALT-FREE
Instant Resurfacing Shampoo
354mL -12.0FL OZ
Escape into a joy-fueled
fantasy land with EIN
ein.care