

رایگان

دوستدار

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۷۴ | ماهنامه مهر ۱۴۰۰

دُوستِ طَانِ دُوستِ طَانِ



نارگیلپسی

بهداشت مین ماسک

یائسگی زدن اسکرین
پوشیدن درمان می شفیق

افزایش افسوس اجباری



ACTOVERCO

دستگاه آنلاین سایت

کنترل آлерژی در تمامی فصول



LETIZEN®
Cetirizine
Tablet 10 mg

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



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

آنٹی بَاكتِریال

حلوی نرم کننده دست



www.microzed.com
تلفن امروز مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

یادداشت سردبیر

- کنید. البته بهتر است با پژشک خود درباره نحوه استفاده اینم از آن مشورت کنید؛
- استفاده از ماسک سبب افزایش دی اکسید کربن در بدن نمی شود و نگران این موضوع نباشید. مولکول های دی اکسید کربن به راحتی از چند لایه ماسک عبور می کند؛
- در هوای سرد به دلیل خروج بخار در هوای بازدمی ماسک سریع تر مرطوب شده و خاصیت پیشگیری کننده خود را از دست می دهد. در این شرایط لازم است چند ماسک تمیز همراه داشته و در صورت مرطوب شدن ماسک آن را با ماسک خشک و تمیز تعویض کنید؛
- در صورت استفاده از عینک و برای جلوگیری از تشکیل بخار بر روی شیشه آن، از ماسکی استفاده کنید که کاملاً روی بینی فیکس و محکم شود.

اعلم سلامت



- با توجه به ادامه پاندمی کووید-۱۹ و نامشخص بودن زمان بازگشت به زندگی معمول، خوب است چند نکته مهم درباره استفاده از ماسک را با هم مرور کنیم:
- پیش از پوشیدن ماسک دست های خود را شسته و یا ضد عفونی کنید؛
- به سطوح داخلی و خارجی ماسک دست نزنید و با گرفتن بندھای ماسک آن را پوشیده یا از روی صورت بردارید؛
- ماسک باستی روی بینی و دهان را کامل پوشانده و از اطراف به خوبی روی صورت فیکس شود؛
- حداقل دو لایه یا بیشتر ماسک داشته باشید و در شرایطی که فاصله کمی با سایرین دارید، از یک ماسک پارچه ای روی ماسک پزشکی استفاده کنید؛
- در صورت حضور در تجمع در فضای باز که فاصله بین افراد کم است، حتماً از ماسک استفاده کنید؛
- کودکان بالاتر از ۲ سال برای حضور در جمع افراد غیر از اعضای خانواده، از ماسک مناسب با اندازه صورت خود استفاده کنند؛
- افراد دارای ناتوانی که امکان کنترل ماسک روی صورت خود را ندارند و هم چنین کودکان زیر ۲ سال نباید از ماسک استفاده کنند و بهتر است تا حد امکان در جامعه حاضر نشوند؛
- در صورت ابتلا به بیماری تنفسی مثل آسم می توانید از ماسک استفاده

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.

فوجست

هاشمندی های کردنا و آسیاناسیون در ایران

۱

فرمودهای علیه گذاشته به شرطان فتن

۲

پائسی زندگانی پنهان داران می شنید

۳

پریدهای سیاه زدن در پشت دست

۴

افتراض پنهان اجباری

۵

بهداشت مین ماسک

۶

مشابقه سلام سلامت

۷

نازک پرسی

۸

شندم تهیل کارپال

۹

عفونت های داران بارداری (بفلش دار)

۱۰

باشگاه سلام سلامت

۱۱



لهم

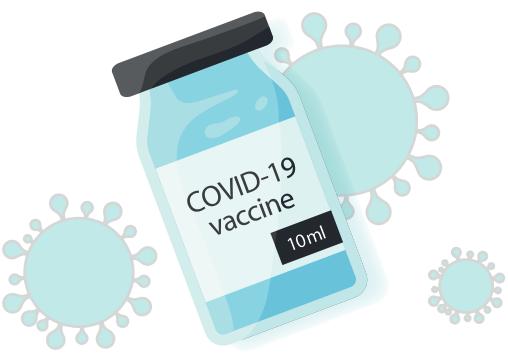
لهم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده
سردبیر: دکتر علی اعتماد رضابی
دیر علمی: دکتر بهار ک مهدی پور
مدیر اجرایی: سیمیه بزرگیان
مدیر امور مشترکین و توزیع: سیمیه بزرگیان
مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقدی
مدیر فنی و چاپ: سیمیه ساترکن
مدیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر شبیشم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شقابی
کیخسروی، دکتر سیمیه محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لارن ادب عشق، دکتر آذر
طاهری، دکتر روشناتمین، دکتر شهرزاد هناد، دکتر نیکن پرویز، دکتر آیدا یاردوست
طرح هنری و گرافیست: آناهیتا سیداشراف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستور حیمی
چاپخانه: انتشارات ندای حق
نشانی چاپخانه: خیابان استاد نجات الله (ویلا) خیابان محمدی پلاک ۱۲، واحد ۱۱.
نشانی شرکت اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

واکسن های کرونا و ایمنی آن در ایران

دکتر الهام یوسفی (داروساز)



* **واکسن حامل ویروسی:** واکسنی که برای رساندن ژن ویروس کرونا به سلول‌ها و تحریک واکنش ایمنی از ویروس استفاده می‌کند.

• تاکنون واکسن‌هایی که موفق به دریافت تأییدیه مصرف در ایران شده‌اند عبارتند از:

- واکسن کوواکسین؛
- واکسن آسترازنکا؛
- واکسن اسپوتینک ۷؛
- واکسن سینوفارم.



در ایران اولین مورد ابتلا به کرونا ویروس به صورت رسمی در ۳۰ بهمن ۱۳۹۸ تأیید شد. پیش از این تاریخ، با انتشار سریع بیماری در نقاط مختلف جهان و گمانه‌زنی‌ها از احتمال ورود بیماری به کشور، در ایران نیز گفته‌های پیرامون آمادگی برای مقابله با این بیماری، از جمله تحقیقات برای ساخت واکسن مطرح شد. در این زمان تحقیقات پیرامون واکسن در تعدادی از کشورها آغاز شده بود، اما امکان، اثربخشی و زمان لازم برای ساخت این واکسن در ایران با ابهام بسیار رو برو بود.

تلاش برای تولید واکسن ویروس کرونا با کدگشایی ژنوم SARS-CoV-2 آغاز شد. تکنیک‌های مختلفی برای ساخت واکسن در حال بررسی است؛ این تکنیک‌ها شامل:

* **واکسن‌های ژنتیکی:** واکسن‌هایی که از یک یا چند ژن ویروس کرونا برای تحریک واکنش سیستم ایمنی استفاده می‌کنند.

نام واکسن	اطلاعات واکسن	افرادی که نباید واکسن را تزریق کنند	افرادی که باید با احتیاط و با مشورت پزشک واکسن بزنند	عوارض واکسن
کوواکسین	<ul style="list-style-type: none"> * کشور سازنده: هندوستان * نوع واکسن: ویروس غیر فعال * تعداد دوز(تزریق): ۲ نوبت * فاصله بین دو نوبت: ۲۸ روز * کاربرد گروه سنی: ۱۸ سال به بالا * اثربخشی واکسن: ۷۷٪/۸ 	<ul style="list-style-type: none"> * افرادی که حساسیت به هر یک از اجزای واکسن دارند؛ * خانم‌های باردار و شیرده؛ * افراد بیماری‌های حاد و بیماری‌های که با تپ همراهند، مانند کرونا؛ * افراد زیر ۱۸ سال. 	<ul style="list-style-type: none"> * افرادی که مبتلا به بیماری‌های خونریزی دهنده یا اختلال انقادی(هموفیلی) هستند یا داروهای ریقیک کننده‌خون(ضد انقاد) مصرف می‌کنند، واکسیناسیون باید در ساعت‌های اول بعد از دریافت فاکتورهای انقادی انجام شود و محل تزریق حدود ۳۰ دقیقه فشار داده شود. * افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند یا بیماری خود ایمنی دارند باید با پزشک معالج خود مشورت کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> * عوارض شایع: شایع ترین عارضه موضعی درد در محل تزریق و شایعترین عارضه سیستمیک سرد و سپس ضعف، تپ، درد و کوفتگی بدن، درد شکم، تهوع و استفراغ بوده است. * عوارض کمتر شایع: احساس گیجی، لرزش، تعریق، احساس سرما، سرفه و تورم در محل تزریق بوده است.
آسترازنکا	<ul style="list-style-type: none"> * کشور سازنده: کره جنوبی * نوع واکسن: واپرال و کتور * تعداد دوز(تزریق): ۲ نوبت * فاصله بین دو نوبت: ۱۲ هفتگه * کاربرد گروه سنی: ۱۸ سال به بالا * اثربخشی واکسن: ٪۷۶ 	<ul style="list-style-type: none"> * افرادی که سابقه واکنش های حساسیتی(آنافیلاکسی) دارند. * افرادی که تپ بالای ۳۸ درجه دارند. * افرادی که به دنبال تزریق نوبت اول دچار هر نوع عارضه شدید شده‌اند، منع مصرف نوبت دوم واکسن را دارند. 	<ul style="list-style-type: none"> * افرادی که مبتلا به بیماری‌های خونریزی دهنده یا اختلال انقادی(هموفیلی) هستند یا داروهای ریقیک کننده‌خون(ضد انقاد) مصرف می‌کنند، واکسیناسیون باید در ساعت‌های اول بعد از دریافت فاکتورهای انقادی انجام شود و محل تزریق حدود ۳۰ دقیقه فشار داده شود. * افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند یا بیماری خود ایمنی دارند باید با پزشک معالج خود مشورت کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> * حساسیت به لمس، تورم و یا قرمزی، نایحه تزریق، سردرد یا درد عضلانی، درد مفاصل، لرز و تپ (اگر ۴۸ ساعت بعد شروع شود یا ۴۸ ساعت به طول بینجامد بهتر است خود را قرنطینه کنید)، حالت تهوع و با استفراغ، تورم غدد زیر بغل یا گردن در سمت تزریق، در صورت بروز عوارضی چون کوتاهی تنفس، درد قفسه سینه، درد پا و درد شکمی و علائم نورولوژی مثل سردرد شدید و مقاوم یا تاری دید، حتماً به پزشک مراجعت کنید.

نام واکسن	اطلاعات واکسن	افرادی که نباید واکسن را تزریق کنند	افرادی که باید با احتیاط و با مشورت پزشک واکسن بزنند	عوارض واکسن
اسپوتینیک ۷	<ul style="list-style-type: none"> * کشور سازنده: روسیه * نوع واکسن: وایرال وکتور * تعداد دوز(تزریق): ۲ نوبت * فاصله بین دو نوبت: حداقل ۲۱ روز * کاربرد گروه سنی: ۱۸ سال به بالا * اثربخشی واکسن: ۹۱/۶٪ 	<ul style="list-style-type: none"> * افراد مبتلا به بیماری های مزمن کبدی، کلیوی، بیماری های متابولیک (دیابت کنترل شده و اختلال عملکرد تیروئید)، اختلالات خونی مانند هموفیلی یا اختلالات انقادی، صرع و سایر بیماری های اعصاب مرکزی یا سکته مغزی، بیماری های عروق کرونر، التهاب عضلات قلب، بیماران مبتلا به بیماری های خوددادمنی و مبتایان به سلطان های بد خیم باید قبل از تزریق با پزشک خود مشورت کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> * افراد مبتلا به بیماری های شدید حساسیتی دارند؛ * افرادی که دچار بیماری حاد یا بدون تب هستند (این افراد حدود دو هفته بعد از بهبودی می توانند مراجعه نمایند)؛ * افرادی که به دنبال تزریق نوبت اول دچار هر نوع عارضه شدید شده اند؛ منع مصرف تزریق نوبت دوم را دارند؛ * خانم های باردار و شیرده. 	<ul style="list-style-type: none"> * عوارض شایع: حالت شبه انفلوآنزای خفف (تب، لرز، دردهای عضلانی و مفصلی، گلودر، اختناق و آبریزش بینی، ضعف، احساس ناخوشی و سردرد) و یا درد و تورم و قرمزی در محل تزریق (این عوارض عموماً خود به خود بهبود می یابند). * عوارض کمتر شایع: تهوع، بی اشتیاهی، بزگی غدد لنفاوی و به ندرت گیجی و سنکوپ.
سینوفارم	<ul style="list-style-type: none"> * کشور سازنده: چین * نوع واکسن: ویرروس غیرفعال * تعداد دوز(تزریق): ۲ نوبت * فاصله بین دو نوبت: ۲۸ روز * کاربرد گروه سنی: ۱۸ سال به بالا * اثربخشی واکسن: ۷۹٪ 	<ul style="list-style-type: none"> * افرادی که سایقه آرژی به این واکسن را دارند؛ * افرادی که سایقه واکنش های حساسیتی یا بیماری مزمن شدید را دارند؛ * افراد با بیماری هموفیلی، بعد از تزریق فاکتور انقادی واکسن بزنند. * افرادی که صرع، بیماری های عصبی پیشرونده و یا سایقه گیلن باره را دارند حتیماً با پزشک خود مشورت کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> * عوارض خیلی شایع: درد در محل تزریق * عوارض شایع: تب موقت، احساس ضعف، سردرد، اسهال، قرمزی، سفتی، تورم و خارش در محل تزریق. * عوارض ناشایع: بثورات پوستی در محل تزریق، تهوع و استفراغ خارش در محل غیر از تزریق، درد عضلانی، درد مفاصل، خواب آلودگی و گیجی 	<ul style="list-style-type: none"> * عوارض زیادی از واکسن ها را مورد مطالعه و بررسی قرار داده اند. با انتشار نتایج تحقیقات فاز نهایی واکسن توسط شرکت های فایزر و بیوان تک، آکسفورد-آسترازنکا و ...، چندی بعد در ایران نیز اعلام کردند که واکسن های ایرانی هم به آستانه ورود به مراحل تست انسانی رسیده اند.

دسترسی عادلانه به واکسن های ایمن و موثر برای پایان دادن به پاندمی کووید ۱۹- حیاتی است، تا کنون محققان تعداد زیادی از واکسن ها را مورد مطالعه و بررسی قرار داده اند. با انتشار نتایج تحقیقات فاز نهایی واکسن توسط شرکت های فایزر و بیوان تک، آکسفورد-آسترازنکا و ...، چندی بعد در ایران نیز اعلام کردند که واکسن های ایرانی هم به آستانه ورود به مراحل تست انسانی رسیده اند.

از آنجا که ظرفیت تولید واکسن و تامین آن با چالش هایی روپرورست، بنابراین همه قادر نخواهند بود که در یک زمان واکسن دریافت کنند. گروههای دارای اولویت باید مشخص شوند. سازمان بهداشت جهانی توصیه کرده که این گروهها عبارتند از کادر درمان (برای محافظت از نظام بهداشت و درمان) و افرادی که در معرض خطر بیشتر مرگ ناشی از بیماری کرونا قرار دارند، به مانند افراد مسن و افرادی که دارای بیماری های زمینه ای هستند. دیگر کارکنان بخش های ضروری به مانند معلم ها و مدد کاران اجتماعی نیز باید در اولویت بعدی قرار گیرند و پس از آنها و با تأمین واکسن بیشتر، دیگر گروهها واکسن دریافت کنند.

واکسن های ایمن و موثر یکی از مهم ترین ابزارها جهت تغییر زنجیره انتقال این بیماری هستند؛ اما در آینده باید هم چنان به پوشیدن ماسک، تمیز کردن دست ها، اطمینان از تهویه مناسب در فضاهای بسته، فاصله فیزیکی و اجتناب از ازدحام جمعیت ادامه دهیم.

واکسیناسیون به این معنا نیست که دیگر نباید احتیاط کرد و خود و دیگران را در معرض خطر قرار دهیم، به ویژه به این دلیل که تحقیقات هنوز در مورد میزان اثربخشی واکسن ها نه تنها در برابر بیماری بلکه در برابر عفونت و انتقال نیز ادامه دارد.



با امید به این که با تدبیر و برنامه ریزی بهتر، به زودی تمامی افراد سرزمینمان واکسینه شوند و با این بیماری قوی تراز قبل مبارزه کنیم.

۰ کمک به سلامت چنین: فولات برای یک بارداری سالم بسیار مهم است. آووکادو منبع غنی از فولات می باشد که مصرف مداوم آن در کنار مکمل ها، خطر سقط چنین و نقص لوله عصبی را کاهش می دهد.

۰ کاهش افسردگی: غذاهای حاوی مقادیر بالای فولات، مثل آووکادو، می توانند به کاهش خطر افسردگی کمک کنند، زیرا فولات به جلوگیری از تجمع هموسیستئین کمک می کند، ماده ای که می تواند گردش خون و رساندن مواد مغذی را به مغز مختل کند.

هموسیستئین اضافی هم چنین می تواند در تنظیم خلق و خو، خواب و اشتها اختلال ایجاد کند.

۰ محافظت در برابر بیماری های مزمن: مصرف زیاد فیبر سبب کاهش ریسک ایجاد بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و برخی بیماری های دستگاه گوارش می شود.

هم چنین نشان داده شده است که افزایش فیبر مصرفی باعث کاهش فشار خون و سطح کلسترول، بهبود حساسیت به انسولین و کاهش وزن در افراد چاق می شود.

۰ سلامت پوست: مصرف آووکادو روش مناسبی برای درمان بیماری پوستی پسوریازیس است.

متخصصان بر این باورند که استفاده از کرم های حاوی ویتامین B₂ و روغن آووکادو می تواند بدون داشتن عوارض جانبی، فواید بی شماری برای پوست داشته باشد.

این ترکیب می تواند کاندیدی برای دارو درمانی باشد. این اولین بار است که آنزیم VLCAD به عنوان هدف درمان سرطان تشخیص داده شده است.

پیش از این تیم وی در مورد آووکاتین B، یک مولکول چربی که فقط در آووکادو یافت می شود، تحقیق می کردند.

از آووکاتین B می توان در جلوگیری از دیابت و مدیریت چاقی استفاده کرد.

اکنون او مشتاق است تا کاربرد آن را در بیماران سرطان خون ببیند.

در حال حاضر حدود نیمی از بیماران بالای ۶۵ سال مبتلا به لوسی میلتوئید حاد، تحت مراقبت تسکینی قرار می گیرند. برخی دیگر تحت شیمی درمانی قرار می گیرند.

"محققان تلاش می کنند تا داروهایی تولید کنند که کمتر عارضه داشته باشند."

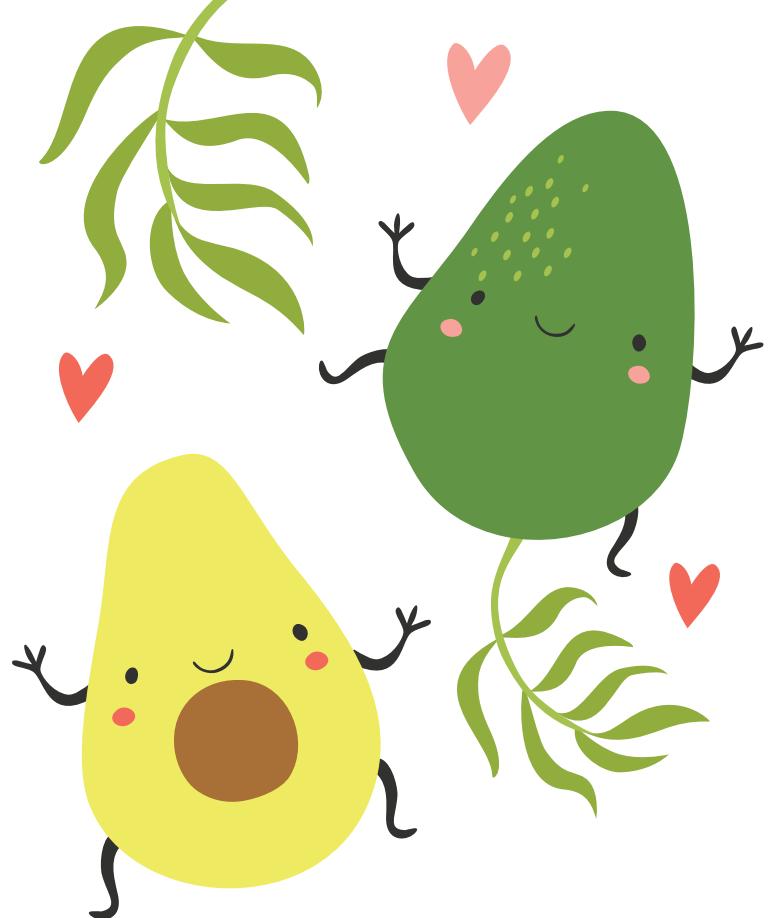
مطالعات قبلی نشان داده که مصرف مقادیر قابل توجهی از مکمل حاوی آووکادو به خوبی توسط بیماران تحمل می شود.

سایر فواید آووکادو

۰ حفظ سلامت قلب: آووکادو حاوی نوعی استرول گیاهی طبیعی است که مصرف منظم آن برای حفظ سطح کلسترول سالم (HDL) مفید است.

۰ عالی برای بینایی: آووکادو حاوی دو ماده شیمیایی (لوتئین و زاگرانتین) است، که در بافت چشم متراکم شده و در آنجا محافظت آنتی اکسیدانی برای کمک به حداقل آسیب از جمله اشعه ماوراء بنفش ایجاد می کنند.

۰ پیشگیری از پوکی استخوان: نیمی از یک آووکادو تقریباً ۲۵ درصد از مقدار توصیه شده روزانه ویتامین K را تأمین می کند. این ماده مغذی اغلب نادیده گرفته می شود، اما برای سلامت استخوان ضروری است.



آووکادو براحتی غلبه بر سرطان فن

آووکادو منبع بسیار خوبی از ویتامین های E، K، C، B6، B1، پتاسیم و اسیدهای چرب امگا ۳ می باشد. لوسومی میلتوئید حاد، کشنده ترین نوع سرطان خون است که اغلب در افراد بالای ۶۵ سال رخ می دهد و کمتر از ۱۰ درصد بیماران تا پنج سال پس از تشخیص زنده می مانند.

داروی جدید مشتق از آووکادو ممکن است روزی امید به زندگی و کیفیت زندگی بیماران AML را به طور قابل توجهی افزایش دهد.

دکتر اسپاگنولو (مسئول این تحقیق) گفت؛ در متابولیسم سلول های بیماری، با لوسومی حاد میلتوئیدی (AML) مقابله می کند. مطالعه ای در کانادا نشان داده که نوعی مولکول چربی در آووکادو وجود دارد که با هدف قرار دادن سلول های بینایی بیماری، با لوسومی حاد میلتوئیدی (AML) مقابله می کند.

تعداد کمی از درمان های دارویی وجود دارد که سلول های بینایی

MICRO ZODA™

KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول ميكروزدا

٣٧٦
آنتي باتيريل
خوشبو نتنه
تممير نتنه



microzoda

www.microzoda.com

تلفن امور مشتریان

٠٢٦٦٧٠٨١٦ - ٣٦٦٧٠٨١٦



پیشگیری از زودرس

جدید برای فراهم کردن امکان فرزندآوری در زنان یائسه هستند. در سال ۲۰۱۶ عده‌ای از دانشمندان در یونان اعلام کردند که به یک روش درمانی جدید دست یافته‌اند و به کمک آن امکان بازگشت سیکل قاعدگی و بازیابی تخمک‌ها را در گروه کوچکی از زنان که دوران قبل از یائسگی را سپری می‌کردند، فراهم کرده‌اند.

این روش درمانی منجر به انتشار عناوین خبری مانند "معکوس کردن" یائسگی شد، اما در مورد چگونگی عملکرد آن اطلاعات کمی در دست است.

این دانشمندان گزارش کرده بودند که با تزریق پلاسمای غنی از پلاکت (PRP) در تخدان‌های بیش از ۳۰ زن ۴۶ تا ۴۹ ساله، آن‌ها را معالجه کرده‌اند. از PRP در بعضی موارد برای بهبود ترمیم بافت استفاده می‌شود؛ اما اثبات نشده است که این روش درمانی برای سایر هدف‌ها نیز موثر باشد.

این دانشمندان ادعا کردند که این روش درمانی تقریباً برای دو سوم زنان تحت درمان کارساز بوده است. با این حال این تحقیق به دلیل کم بودن تعداد افراد شرکت‌کننده و نبود گروه کنترل مورد انتقاد قرار گرفته است. اگرچه تحقیقات در این زمینه ادامه دارد و امکان دست یابی به چنین روش‌هایی در آینده وجود دارد، اما در حال حاضر امکان آن فراهم نیست.

آیا یائسگی زودرس می‌تواند منجر به بروز سایر بیماری‌ها شود؟

وقتی یائسگی ۱۰ سال زودتر از حالت طبیعی شروع شود، نایاروری اغلب مهم‌ترین پیامد آن است. با این حال نگرانی‌های دیگری نیز در مورد سلامتی وجود دارد.

وجود سطح ثابتی از استروژن،

معمولًا یائسگی زودرس به درمان نیاز ندارد. با این حال راهکارهای درمانی برای مدیریت علایم یائسگی یا شرایط مرتبط مربوط به آن وجود دارد. این روش‌ها می‌توانند به فرد کمک کنند تا راحت‌تر با تغییرات در بدن و سبک زندگی خود کنار بیاید.

از طرف دیگر در صورت بروز یائسگی پیش‌رس (یائسگی قبل از ۴۰ سالگی) اغلب فرد تحت درمان قرار می‌گیرد. روش‌های درمانی مورد استفاده در یائسگی پیش‌رس، هورمون‌های مورد نیاز بدن را تا رسیدن به سن طبیعی یائسگی فراهم می‌کنند.

متداول ترین روش درمانی، درمان جایگزینی هورمونی (HRT) است. هورمون درمانی می‌تواند بسیاری از علایم شایع یائسگی را برطرف کند. در عین حال این روش فراهم آوری و جایگزینی هورمون‌ها به صورت دارو مشکلاتی را هم به همراه دارد. تعدادی از مطالعات نشان داده اند HRT یا درمان جایگزین هورمونی می‌تواند احتمال بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و سرطان پستان را افزایش دهد.

قبل از شروع HRT در مورد خطرات و مزایای دریافت این نوع درمان با پژوهش خود صحبت کنید. عوارض این داروهای هورمونی وابسته به دوز است و دوزهای کمتر هورمون خطرات کمتری به همراه دارد.

آیا بعد از یائسگی زودرس، امکان برگشت به شرایط پیش از یائسگی و بازگشت سیکل‌های قاعدگی وجود دارد؟

خیر، معمولًا در صورت یائسگی امکان برگشت به شرایط قبلی وجود ندارد. اما به کمک روش‌های درمانی می‌توان یائسگی را به تعویق انداخت و علایم آزاردهنده یائسگی را کنترل کرد.

محققان در حال بررسی روش‌های

در شماره قبل در خصوص علل، علایم و راه‌های تشخیص یائسگی زودرس صحبت کردیم. در این مقاله در مورد روش‌های درمانی مطالبی ارائه شده است.





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

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

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم

 Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

گذار به یائسگی چه زمانی شروع می شود.
برای معاینه های منظم به پزشک مراجعه کنید و در مورد بهداشت باروری خود دقیق باشید. شناسایی زودهنگام علایم یائسگی زودرس می تواند به درمان و کنترل بهتر علایم آن کمک کند. هم چنین در صورتی که در مورد یائسگی و دوران پس از آن اضطراب و نگرانی دارید، مراجعته به یک روان درمانگر می تواند به شما کمک کند.

عملکردهای زیادی در بدن زنان دارد. استروژن میزان کلسترول "خوب" (HDL) را افزایش و میزان کلسترول "بد" (LDL) را کاهش می دهد. هم چنین خاصیت ارجاعی رگ های خونی را افزایش داده و از پوکی استخوان ها جلوگیری می کند. قطع تولید استروژن در بدن زنان زودتر از موعده طبیعی می تواند خطر ابتلا به موارد زیر را افزایش دهد:

- بیماری های قلبی؛
- پوکی استخوان؛
- افسردگی؛
- زوال عقل؛
- مرگ زودرس.

باروری و گزینه های موجود

اگر یائسه شده اید و هم چنان به فرزندآوری تمایل دارید، هنوز چند گزینه پیش روی شما وجود دارد.

این گزینه ها عبارتند از:
• فرزندخواهانگی؛
• دریافت تخمک اهدایی؛
• رحم جایگزین. در این روش چنین ۹ ماه بارداری را درون رحم شخص ثالث (زن حامل) خواهد گذراند.

با پزشک متخصص درمان ناباروری در مورد روش های پیش رو برای فرزندآوری مشورت کنید. خطرات و موقوفیت های آن می تواند تحت تأثیر بسیاری از عوامل، از جمله سن و سلامت کلی شما باشد.

آیا یائسگی زودرس می تواند جلوی ابتلا به بعضی بیماری ها را بگیرد؟

در واقع شروع زودرس یائسگی می تواند از شما در برابر بعضی بیماری ها محافظت کند. این موارد شامل سرطان های حساس به استروژن، مانند سرطان پستان است.

زنانی که دیر یائسه می شوند (بعد از ۵۵ سالگی)، بیشتر از کسانی که زودتر وارد مرحله یائسگی می شوند در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند؛ زیرا بافت پستان آنها مدت طولانی تری در معرض استروژن قرار دارد.

تسهیل دوران گذار به یائسگی

ممکن است روزی بتوان با کمک یک آزمایش ژنتیکی احتمال یائسگی زودرس را تعیین کرد. اگرچه در حال حاضر فقط زمان مشخص می کند که

تزریق فیلرها است که حتما باید با مواد استاندارد و زیر نظر فرد متخصص و آموزش دیده صورت گیرد. این تزریق حدود ۲۰ دقیقه زمان می برد ولی نتایج آن پس از چند هفته قابل مشاهده است. تزریق فیلر خود می تواند محرك تولید کلاژن و الاستین باشد و به بهبود ظاهر پوست کمک کند.

خطر استفاده از تزریق فیلر یا به عبارتی عوارض فیلرها، یکی اندیشهای غیر استاندارد است که می توانند ظاهری غیر یکنواخت ایجاد کنند و دومی خطر کلوبید سازی در پوست های حساس است.

استفاده از لیزر نیز در بر طرف کردن چروک های پوست دست کاربرد وسیعی دارد. لیزرهای فراکشنال با تحریک پوست برای ساخت کلاژن و الاستین ساختار اصلی پوست را بازسازی می کنند و باعث از بین رفتن چین و چروک ها می شوند. لیزر حتی می تواند قوام پوست را بالا برد و در عرض چند هفته ظاهر محکم و جوان تری به دست ها بدهد.

با انجام یک مطالعه مشخص شد خطر ایجاد عوارض در طی درمان بالیزر حدود ۷/۵ درصد است. شایع ترین عوارض جوش های موقتی، آکنه و عود موضوعی ویروس هپیس سیمپلکس است. هم چنین مشخص شد بیمارانی که پوست تیره تری دارند بیشتر در معرض تیرگی و التهاب موقتی قرار می گیرند. محققان این مطالعه خاطر نشان کردند که خطر اندکی در ایجاد زخم نیز وجود دارد.

روش دیگر استفاده از رادیو فرکوئنسی است. محققان از فرکانس رادیویی که انرژی را به صورت گرما منتقل می کند، استفاده کردند و دریافتند که پس از چند بار استفاده، برجستگی رگ ها و چین و چروک های موجود در سطح پوست کمتر شده و به تدریج ظاهر پوست دست را بهبود می بخشد.



وریدهای بیرون زده در پشت دست؛ از پیشگیری تا درمان

پیری یک روند طبیعی است. با افزایش سن بدن تغییرات مختلفی را تجربه خواهد کرد.

دست های می دهنده.
اگر استفاده از کرم های گران قیمت برایتان مقدور نیست، حداقل از یک مرطوب کننده قوی استفاده کنید.

- پوست خشک و پوسته پوسته شده؛
- چین و چروک در پوست؛
- رگ های بیرون زده

با افزایش سن پوست شما به طور طبیعی نازک می شود و باعث می شود رگ های زیر سطح پوست بیشتر نمایان شوند. برآمدگی های رگ در دست می تواند ظاهر پوست دست را پیرتر نشان دهد. نمی توانید از نازک شدن پوست و بر جسته ترشدن رگ ها جلوگیری کنید، اما می توانید با سبک زندگی سالم، مانند ورزش، خواب کافی و عدم استعمال درخانیات انساع وریدهارا کاهش دهید.

امروزه از روش های پارافین درمانی برای ترمیم و مرطوب نگهداشتن پوست، حتی در منزل، استفاده می شود. پارافین یک لایه محافظتی روی پوست دست ایجاد می کند.

روش دیگری که امروزه برای بهبود ظاهر وریدهای بر جسته دست استفاده می شود

به دلیل نازک تر بودن پوست پشت دست و کمتر بودن الاستین یا کلاژن و حتی بافت چربی در این ناحیه، روند پیری در دست ها بیشتر و سریع تر مشهود است.

بسیاری از ما با افزایش سن از پوست صورت خود مراقبت می کنیم؛ اما اغلب از دست خود غافل می شویم. با مراقبت از پوست دستانتان به آنها کمک می کنید تا در عین حفظ زیبایی به طور طبیعی پیر شوند. بیایید نگاهی دقیق به پیری پوست دست و آنچه می توانید برای جوان نگاه داشتن دستانتان انجام دهید بیندازیم.

عوامل ایجاد پیری در پوست

- نورخورشید؛
- عادت های نادرست روزمره؛
- و مهم تر از همه افزایش سن.

علایم پیری دست

- لکه های پیری؛

کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



A
ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

اکتوفن اکسترا

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

✗ استامینون: کنترل تپ، تسکین درد

✗ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

اکتوفن اکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشد.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

اختلال وسوس اجباری-OCD

اختلال وسوس فکری عملی چیست؟

اختلال وسوس فکری عملی یک بیماری روانی است که باعث ایجاد افکار یا احساسات ناخواسته مکرر (وسوس) یا تمايل به انجام مکرر کاری (اجبار) می شود.

برق یا فکر به این که دچار بیماری شده‌اند:

- آلودگی، ترس از چیزهایی که ممکن است کثیف باشند یا اجبار برای تمیز کردن:
- تقارن و نظم، نیاز به چینش و سایل

به روش خاص؛

- نشخوار فکری یا همان فکر کردن بسیار زیاد به چیزی تا حد آزاردهنده.

دیگری از زندگی‌شان تداخل ایجاد می‌کند.

انواع OCD و علایم آن

- OCĐ اشکال مختلفی دارد؛ اما بیشتر موارد حداقل در یکی از چهار دسته کلی زیر قرار می‌گیرند:
- چک کردن قفل، سیستم های هشداردهنده، اجاق گاز، کلید های

نمی‌توانید جلوی آن‌ها را بگیرید.

همه افراد عادت‌ها یا افکاری دارند که گاهی تکرار می‌شوند؛ اما افراد مبتلا به OCD افکار یا اعمالی دارند

که:

- حداقل یک ساعت در روز وقت‌شان را می‌گیرد؛
- قادر به کنترل آن‌ها نیستند؛
- لذت بخش نیستند؛
- با کار، زندگی اجتماعی یا قسمت‌های

بعضی از افراد می‌توانند هم وسوس و هم اجبار داشته باشند. برای مثال این موضوع که اعداد یا رنگ‌های خاصی "خوب" یا "بد" هستند یک فکر وسوسی به شمار می‌رود. اگر بعد از

- تماس با چیزی که شاید آلوده باشد، هفت بار دست خود را بشویید، می‌تواند از جمله عادت‌های اجباری باشد.
- اگرچه ممکن است شما مایل به فکر کردن یا انجام این کارها نباشید، اما



وسواس ها

- گرفتن، مسوак زدن یا اجابت مزاج؛
- تمیز کردن مکرر لوازم خانه؛
- چیدن اشیا با ترتیب خاص؛
- چک کردن مکرر قفل‌ها، کلید‌های برق یا سایر لوازم خانه؛
- به دنبال تأیید یا اطمینان دائم سایرین بودن؛
- شمارش مکرر تا یک عدد خاص.

شدت متفاوت است

OCD معمولاً در سال‌های نوجوانی یا جوانی آغاز می‌شود، اما ممکن است از کودکی شروع شود. علایم معمولاً به تدریج شروع می‌شوند و شدت آن‌ها در طول زندگی متفاوت است. انواع وسواس و اجراب‌هایی که در طول زندگی تجربه می‌کنید، می‌توانند با گذشت زمان تغییر کنند. به طور کلی هنگامی که استرس بیشتری داشته باشید، علایم تشديد می‌شوند. OCD معمولاً یک اختلال مادام‌العمر در نظر گرفته می‌شود و می‌تواند علایم خفیف تا متوسطی داشته باشد یا بسیار شدید، زمان بر و عاجز کننده شود.

اجبارها

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اجبارها رفتارهای تکراری یا اعمال ذهنی هستند که فرد در پاسخ به یک اجرابی بر کیفیت زندگی شما تأثیر گذاشته اند، به پزشک یا متخصص معمولاً این رفتارها از پریشانی ناشی بهداشت روان مراجعه کنید.

علل OCD و عوامل خطر

پزشکان مطمئن نیستند که چرا برخی افراد دچار اختلال وسواس فکری معمولی می‌شوند. استرس می‌تواند علایم را تشید کند.

بروز این اختلال در زنان کمی بیشتر از مردان است و علایم اغلب در نوجوانان یا جوانان ظاهر می‌شود.

عوامل خطر OCD شامل موارد زیر است:

- پدر یا مادر، خواهر و برادر یا

اجبارهای معمول:

- انجام بیش از حد یا با آداب خاص برخی امور همانند شستن دست‌ها، دوش

عارض

- کودک مبتلا به OCD:
- متفاوت‌های ساختاری در قسمت‌های خاصی از مغز فرد؛
- افسردگی، اضطراب یا تیک عصبی؛
- تجربه آسیب (تروما)؛
- سابقه آزار جسمی یا جنسی در کودکی.

پیشگیری

- مشکلات ناشی از اختلال وسواس فکری عملی ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- صرف زمان بیش از حد برای انجام رفتارهای تشریفاتی؛
- مسائل مربوط به سلامتی، مانند درماتیت ناشی از شستن مکرر دست‌ها؛
- دشواری حضور در محل کار، مدرسه یا فعالیت‌های اجتماعی؛
- روابط آشفته؛
- کیفیت پایین زندگی؛
- افکار و رفتار منجر به خودکشی.

تشخیص و درمان

- هیچ راه مطمئنی برای پیشگیری از وسواس وجود ندارد. با این حال درمان به موقع ممکن است از تشديد اختلال وسواس و اختلال در فعالیت‌ها و برنامه روزمره شما جلوگیری کند.
- پزشک معالج از طریق معاینه بالینی یا آزمایش خون می‌تواند تشخیص دهد که علایم شما به دلیل بیماری دیگری بروز نکرده است. پزشک با شما در مورد اساسات، افکار و عادت‌هایی که دارید صحبت می‌کند. درمان قطعی برای وسواس فکری وجود ندارد. اما با برخی روش‌های درمانی می‌توانید میزان تأثیر علایم این اختلال را که باعث ایجاد تداخل در زندگیتان می‌شود کمتر کنید. پزشک می‌تواند دارو**

شرایط مرتبط با OCD

- تجویز کند؛ یا جلسات روان درمانی به شما پیشنهاد کند و یا هر دو روش با هم می‌تواند برای شما موثر باشد.
- روش‌های درمانی عبارتند از:**
 - روان درمانی. رفتار درمانی شناختی روان درمانی. رفتار درمانی تفکر شما می‌تواند به تغییر الگوهای تفکر شما کمک کند. در روشنی به نام مواجهه و پیشگیری از پاسخ، پزشک شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که باعث ایجاد اضطراب یا رفتار اجبار می‌شود. به کمک این روش شما یاد می‌گیرید تا افکار یا اعمال وسواس گونه خود را کاهش داده و سپس متوقف کنید.
 - آرامش. موارد ساده مانند مدیتیشن، یوگا و ماساژ می‌توانند به کنترل علایم استرس زا کمک کنند.
 - دارو. داروهای بسیاری از افراد در کنترل وسواس و اجراب کمک می‌کنند. تاثیر این داروها ممکن است ۲ تا ۴ ماه طول بکشد.
 - مدولاتیون عصبی. در موارد نادر وقتي درمان و دارو اثر چندانی ایجاد نمی‌کند. ممکن است پزشک از دستگاه‌هایی که فعالیت الکتریکی را در یک منطقه خاص از مغز شما تغییر می‌دهند استفاده کند.
 - (تحریک‌مغناطیسی فرآجمجهای) TMS (TMS تحریک‌مغناطیسی فرآجمجهای) وسیله‌ای غیر تهاجمی است که بالای سر نگه داشته می‌شود تا میدان مغناطیسی را القا کند. این دستگاه قسمت خاصی از مغز را هدف قرار می‌دهد که علایم OCD را ایجاد می‌کند.

برخی شرایط مجزا مشابه OCD هستند. آنها شامل وسایس‌هایی مانند موارد زیر هستند:

- ظاهر شما (اختلال بدشکلی بدن)؛
- جمع آوری (انباشتن)، نظم و ترتیب دادن یا چینش وسایل (اختلال احتکار)؛
- کشیدن یا خوردن موهای خود (تریکوتیلومانیا)؛
- کشیدن پوست (اختلال پوست کنی)؛
- بیماری جسمی (خود بیمار انگاری)؛
- بوی بدن (سندرم مرجع بویایی).

کند. یک کرم لب مناسب بهتر است چربی قابل کنترل و جذب بالا داشته باشد و روی صورت پخش نشود. هم چنین بهتر است فاقد رایحه باشد تا در صورت زدن ماسک برای فرد مشکلات تنفسی ایجاد نکند.

- بهترین زمان استعمال کرم لب در موارد زیر است:
- بعد از شستشوی صورت;
- قبل از زدن ماسک;
- قبل از خواب.

۳ پاک کردن آرایش

زمانی که شما در زیر ماسک آرایش می کنید، فضای مرطوب ایجاد شده باعث بسته شدن منافذ پوست شده و سلامت پوست را به خطر می اندازد؛ از جمله این که ریسک عفونت های باکتریایی را بالا برده و به علت مسدود شدن منافذ باعث بروز آنکه های متورم و دردناک می شود. بنابراین پاک کردن آرایش در زیر ماسک یکی از راه های حفظ سلامتی پوست در این دوران است. در صورت ضرورت آرایش، بهتر است از لوازم آرایش غیر کومدوژن (Non-comedogenic) استفاده شود.

۴ عدم استفاده از محصولات مراقبتی پوستی جدید

در صورتی که تا بحال از اسکراب ها و لایه بردارها استفاده نکرده اید، بهتر است به علت حساس شدن پوست در این دوره نیز از آنها استفاده نشود.

۵ استفاده کمتر از محصولات مراقبتی تحریک کننده پوست

استفاده شود.

۲ استفاده از کرم لب

خشکی لب و شکاف آن از جمله مشکلات شایع پس از زدن ماسک است که می تواند برای فرد آزار دهنده باشد. استفاده از کرم لب مناسب می تواند این علامت را بسیار کاهش داده و رطوبت لب ها را حفظ

پوست خشک: کرم. علاوه بر این وجود یکی از ترکیبات سرامید ها، هیالورونیک اسید و دایمیتیکون در ترکیبات مرطوب کننده می تواند مفید تر باشد. در مورد پوست های خشک و حساس بهتر است قبل از زدن ماسک و هم چنین بعد از ماسک از مرطوب کننده نیازمند مراقبت های بهداشتی بیشتر نسبت به سایر پوشش ها است.

یکی از مهم ترین دلایل لزوم رعایت بهداشت ماسک، وجود فضای مرطوب دهان در زیر ماسک است؛ چرا که در صورت عدم مدیریت رطوبت ایجاد شده در فضای زیر ماسک، ریسک عفونت های مختلف از جمله عفونت های باکتریایی و قارچی پوستی و هم چنین عفونت های دهانی بالا می رود. هم چنین به علت حجم بالای رطوبت و عدم جریان هوا، سرعت انتشار این بیماری ها بیش تر و کنترل آنها به مراتب سخت تر است.

برای کاهش ریسک بروز این علائم، متخصصان پوست روش های مختلفی را ارائه کرده اند؛ از جمله:

۱ شستشوی روزانه پوست و مرطوب ساختن آن

شستشوی پوست به وسیله شوینده یا پاک کننده ملایم و بدون عطر می تواند از بسیاری از مشکلات پوست جلوگیری کند. هم چنین برای کاهش ریسک خشکی پوست، استفاده از مرطوب کننده ها بعد از شستشو توصیه می شود. بهتر است مرطوب کننده ها با توجه به نوع پوست انتخاب شوند، برای مثال:

- پوست چرب: ژل؛
- پوست معمولی: لوسيون؛



اکتاب

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

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

قبل از مصرف، با بیشک خود مشورت کنید.

استفاده از ماسک حتی برای زمانی کوتاه می تواند میزان حساسیت پوست به سایر عوامل شیمیایی را تغییر دهد؛ بنابراین در این دوره توصیه می شود از لایه بردارهای سخت، اسکراب های پوست و رتینویید ها به مراتب کم تر استفاده شود. ترکیبات زیر می تواند میزان تحریک پذیری پوست را افزایش دهد:

• اسید سالیسیلیک؛

• رتینویید های خوراکی و موضعی؛

• محصولات پس از اصلاح (after shave).

۶ استفاده از ماسک مناسب

ماسک مورد استفاده در این دوره باید مکان های امن برای برداشتن ماسک، فضای باز با حداقل دو متر فاصله با سایرین؛

• داخل ماشین وقتی تنها هستید؛

• در خانه.

۷ درمان پوست در صورت

بروز آکنه

در صورت بروز آکنه و سایر عفونت های پوستی، درمان آن برای جلوگیری از گسترش بیش تر ضروری است.

۸ بهداشت دهان و دندان

علاوه بر زیبایی نکته مهم دیگری که در مورد ماسک زدن وجود دارد، بهداشت دهان و دندان است. زیرا با توجه به ایجاد فضای گرم و مرطوب در زیر ماسک، در صورت عدم رعایت بهداشت، ریسک بروز کاندیدیازیس دهانی و آفت دهانی افزایش پیدا می کند؛ بنابراین مساوک زدن در طول روز و هم چنین استفاده از دهانشویه های آنتی باکتریال در تعویض مداوم ماسک ها نیز باید پیدا خواهد کرد.

انجام شود. استفاده طولانی مدت از یک ماسک و یا شستشوی آن ریسک مصرف روزانه آنتی اسیدان ها از جمله ویتامین ث در کاهش بروز زخم های گوشه دهان موثر است.

به خاطر داشته باشد مراقبت از پوست در دوران استفاده از ماسک امری ضروری است و به حفظ زیبایی

و سلامت پوست کمک می کند.

تغییر حالت دهد، میزان پیشگیری آن در برابر ابتلاء ویروس کرونا کاهش می یابد.

۹ استراحت در زمان ماسک زدن

هر ۴ ساعت زدن ماسک نیاز به ۱۵ دقیقه استراحت دارد. این امر علاوه بر حفظ سلامت دستگاه تنفسی، افزایش اکسیژن رسانی و بهبود عملکرد مغز، به افراد کمک می کند تا سلامت پوست خود را به مراتب بیشتر حفظ کنند. البته این اتفاق در شرایط ایمن و بعد از شستشوی دست ها قابل انجام است.

مکان های امن برای برداشتن ماسک:

• فضای باز با حداقل دو متر فاصله با سایرین؛

• در خانه.

۱۰ درمان پوست در صورت

بروز آکنه

در صورت بروز آکنه و سایر عفونت های پوستی، درمان آن برای جلوگیری از گسترش بیش تر ضروری است.

۱۱ بهداشت دهان و دندان

علاوه بر زیبایی نکته مهم دیگری که در مورد ماسک زدن وجود دارد، بهداشت دهان و دندان است. زیرا با توجه به ایجاد فضای گرم و مرطوب در زیر ماسک، در صورت عدم رعایت بهداشت، ریسک بروز کاندیدیازیس دهانی و آفت دهانی افزایش پیدا می کند؛ بنابراین مساوک زدن در طول روز و هم چنین استفاده از دهانشویه های آنتی باکتریال در تعویض مداوم ماسک ها نیز باید ثابت ماسک است؛ زیرا اگر مرتباً ماسک خود را برای تنظیم لمس کنید، میکروب ها به ماسک و صورت انتقال پیدا خواهند کرد.

تعویض مداوم ماسک ها نیز باید انجام شود. استفاده طولانی مدت از یک ماسک و یا شستشوی آن ریسک مصرف روزانه آنتی اسیدان ها از جمله ویتامین ث در کاهش بروز زخم های گوشه دهان موثر است.

به خاطر داشته باشد مراقبت از پوست در دوران استفاده از ماسک امری ضروری است و به حفظ زیبایی

و سلامت پوست کمک می کند.

در صورتی که ماسک پس از شستشو



سلام سلامت بفروانید
جايزه بگيريد

جايزه ۵۰۰ هزار توماني
هر لحظه میتوان خوشحالت کنه

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

پاسخ خود را به شماره

۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱

ارسال فرمایید

مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ مهر

کدام یک از موارد زیر از علایم یائسگی زودرس نیست؟

ب | خونریزی شدید

الف | قاعده‌گهای نامنظم

د | لکه بینی

ج | درد زیر شکم

سلام سلامت



بعدی چه؟

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

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

nexus

ACTOVER GROUP

نارکولپسی (نمایخواب)

گاهی اوقات نارکولپسی می تواند باعث کاهش کنترل روی عضلات (کاتاپلکسی) شود، که در اثر احساسات شدید ایجاد می شود. به نارکولپسی ای که با کاتاپلکسی رخ می دهد، نارکولپسی نوع ۱ گفته می شود.

نارکولپسی ای که بدون کاتاپلکسی انفاق می افتد به عنوان نارکولپسی نوع ۲ شناخته می شود.

نارکولپسی یک بیماری مزمن است که هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. با این حال مصرف داروها و تغییر سبک زندگی می توانند به شما در مدیریت علایم کمک کنند.

علایم

علایم و نشانه های نارکولپسی ممکن است در چند سال اول بدتر شوند و سپس تا آخر عمر ادامه پیدا کنند.

- خواب آلودگی مفرط در طول روز. افراد مبتلا به نارکولپسی بدون هشدار قبلی، در هر مکان و هر زمان می خوابند.
- هم چنین ممکن است در طول روز کاهش هوشیاری و تمرکز را نیز تجربه کنند.

- کاهش ناگهانی تون عضلانی. این وضعیت، که کاتاپلکسی نامیده می شود، می تواند باعث ایجاد تغییرات فیزیکی، از حالت لکنت زبان تا ضعف کامل اکثر عضلات، شود و ممکن است تا چند دقیقه ادامه داشته باشد.

- فلج خواب. زمانی که افراد مبتلا به نارکولپسی به خواب می روند و یا از خواب بیدار می شوند اغلب دچار ناتوانی در حرکت و صحبت می شوند. این اپیزود ها معمولاً کوتاه هستند، چند ثانیه یا چند دقیقه طول می کشند، اما می توانند ترسناک باشند.

- تغییر در حرکت سریع چشم در خواب (REM). این مرحله از خواب

نارکولپسی یک اختلال مزمن خواب است و نشانه آن، خواب الودگی طاقت فرسا و حملات ناگهانی خواب در طول روز است. صرف نظر از شرایط، بیدار ماندن برای مدت طولانی برای افراد مبتلا به نارکولپسی دشوار است. نارکولپسی می تواند اختلالات جدی در برنامه روزانه شما ایجاد کند.



داروهای خواب

داروهایی که سیستم عصبی مرکزی را تحریک می‌کنند، درمان اصلی برای کمک به افراد مبتلا به نارکولپسی هستند تا در طول روز بیدار بمانند.

برخی از داروهای ضد افسردگی، برخی از داروهای خاص بدون نسخه، مانند داروهای آرژی و سرماخوردگی می‌توانند باعث خواب آلودگی شوند. اگر دچار نارکولپسی هستید، احتمالاً پزشک به شما توصیه می‌کند که از مصرف این داروها خودداری کنید.

شیوه زندگی و درمان های خانگی

طبق یک برنامه عمل کنید. هر روز، حتی در تعطیلات آخر هفته، در یک ساعت مشخص بخوابید و بیدار شوید.

اغلب پزشک از شما می‌خواهد که استیگراف بزنید. این دستگاه از لحظه ظاهری مانند ساعت مچی است که دوره های فعالیت و استراحت را اندازه گیری می‌کند. هم چنین به صورت غیر مستقیم، چگونگی و زمان خواب شما را نیز اندازه گیری می‌کند.

چرت بزنید. در فواصل مشخص در طول روز چرت های کوتاه بزنید. چرت زدن ۲۰ دقیقه ای در زمان های مشخص در طول روز ممکن است طراوت بخش باشد و خواب آلودگی را به مدت یک تا سه ساعت کاهش دهد.

از مصرف نیکوتین و الكل خودداری کنید. استفاده از این مواد، به ویژه در شب، می‌تواند علایم و نشانه های شما را بدتر کند.

به طور منظم ورزش کنید. ورزش متوسط و منظم حداقل چهار تا پنج ساعت قبل از خواب ممکن است به شما کمک کند در طول روز بیدار باشید و شب بهتر بخوابید.

خواب آلودگی بیش از حد روزانه و از دست دادن ناگهانی تون عضله. تشخیص اولیه نارکولپسی را دهد. ممکن است پزشک پس از تشخیص اولیه، شما را به یک متخصص خواب معرفی کند.

برای تشخیص اصلی، باید یک شب در یک مرکز خواب بمانید تا متخصصان خواب، خواب شما را تجزیه و تحلیل کنند.

روش های تشخیص نارکولپسی و تعیین شدت آن شامل موارد زیر است:

• ساقه خواب. پزشک از شما سوابق دقیق خواب را می‌خواهد.

• ثبت جزئیات خواب. ممکن است از شما خواسته شود به مدت یک یا دو هفتگه جزئیات دقیقی در مورد الگوی خواب خود را ثبت کنید.

REM شروع می‌شود. اغلب افراد در مرحله خواب REM رویا می‌بینند.

در صورتی که افراد مبتلا به نارکولپسی، چه در شب و چه در روز، بدون اینکه مرحله خواب REM را تجربه کنند، ناگهان وارد خواب REM می‌شوند

معمولًا زمانی است که بیشتر رویاهای اتفاق می‌افتد.

در افراد مبتلا به نارکولپسی، این مرحله خواب می‌تواند در هر ساعتی از روز رخ دهد. افراد مبتلا به نارکولپسی معمولاً به سرعت و در عرض ۱۵ دقیقه بعد از خوابیدن، وارد مرحله REM می‌شوند.

• توهם. ممکن است هنگام خوابیدن یا بیدار شدن اتفاق بیفتد.

عوامل خطر

سن. نارکولپسی به طور معمول در افراد ۱۰ تا ۳۰ سال شروع می‌شود.

• سابقه خانوادگی. اگر یکی از اعضای خانواده دچار نارکولپسی است، خطر ابتلا به نارکولپسی در شما ۲۰ تا ۴۰ برابر بیشتر است.

عوارض

• سوء تفاهم عموم از وضعیت فرد. ممکن است دیگران شما را فردی تنبیل یا بی حال تصور کنند. ممکن است عملکرد شما در مدرسه یا محل کار دچار مشکلاتی شود.

• تداخل در روابط صمیمی. احساسات شدید، مانند خشم یا شادی می‌تواند باعث تحریک علایم نارکولپسی، مانند کاتابلکسی شود.

• آسیب جسمی. در افراد مبتلا به نارکولپسی حملات خواب ممکن است باعث آسیب جسمی در آنها شود. اگر هنگام رانندگی دچار حمله خواب شوند، بیشتر در معرض خطر تصادف هستند.

• چاقی. افراد مبتلا به نارکولپسی بیشتر دچار اضافه وزن می‌شوند. افزایش وزن ممکن است مربوط به متابولیسم کم باشد.

افراد مبتلا به نارکولپسی ممکن است دچار اختلالات خواب، مانند آپنه انسدادی خواب (وققه های تنفسی در طول شب)، سندرم پای بی قرار و حتی بی خوابی شوند.

برخی از افراد مبتلا به نارکولپسی، در طی اپیزود های کوتاه نارکولپسی، رفتارهای غیر ارادی را تجربه می‌کنند. برای مثال ممکن است آن ها در حین انجام امور عادی و همیشگی، مانند نوشتن، به خواب روند. زمانی که بیدار می‌شوند، به یاد نمی‌آورند که چه کاری انجام داده اند.

علت نارکولپسی

علت دقیق نارکولپسی ناشناخته است. در افراد مبتلا به نارکولپسی نوع ۱، میزان یک ماده شیمیابی مهم در مغز که به تنظیم بیداری و خواب REM کمک می‌کند، کم می‌باشد. گمان می‌رود دلیل آن یک واکنش خود ایمنی باشد. این احتمال وجود دارد که ژنتیک در ایجاد نارکولپسی نقش داشته باشد.

الگوی خواب طبیعی در مقابل نارکولپسی

روند طبیعی خوابیدن، با فازی به نام خواب بدون حرکات سریع چشم (NREM) آغاز می‌شود. در طول این مرحله، امواج مغزی به طور قابل توجهی کند می‌شوند. بعد از یک ساعت یا بیشتر از خواب REM، فعالیت مغز تغییر می‌کند و خواب

پزشک ممکن است بر اساس میزان

تشخیص

دارند به راحتی می‌خوابند و به سرعت وارد خواب REM می‌شوند.

سندرم تُونل کارپال



تونل کارپال یک گذرگاه باریک در کف دست است که توسط استخوان ها و رباط ها احاطه شده است. هنگامی که عصب میانی این مسیر به دلایلی فشرده می شود، ممکن است سندرم تونل کارپال ایجاد شود که در ادامه به شرح علایم و علل آن می پردازیم.

در فواصل معین و به آرامی حرکات کششی مخصوص دست و مج را انجام دهید یا برای مدت کوتاهی به انجام کارهای دیگر بپردازید. حتی چند دقیقه استراحت در هر ساعت هم می تواند موثر باشد.

• به حالت دستانتان توجه کنید. از خم شدن مج دست به سمت بالا یا پایین خودداری کنید و سعی کنید در موقعیت میانی باقی بمانید. هنگام کار با کامپیوتر، بهتر است صفحه کلید هم ارتفاع با آرنج، یا کمی پایین تر از آن باشد تا کمترین فشار به دستانتان وارد شود.

• وضعیت بدن خود را هنگام کار بهبود ببخشید. ماندن در وضعیت نادرست، شانه ها را به جلو می چرخاند، عضلات گردن و شانه را کوتاه می کند و باعث فشرده شدن اعصاب گردن می شود.

• موس رایانه خود را بازبینی کنید و اطمینان حاصل کنید که راحت است و مج دستان را خسته نمی کند.

• دستان خود را گرم نگه دارید. سرما در محیط کار می تواند باعث درد و سفتی دستان شما شود. اگر نمی توانید دمای محل کارتان را کنترل کنید، دستکش های بدون انگشت که دست و مج شما را گرم نگه می دارند بپوشید.

تحریک کند. احتباس مایعات در دوران بارداری و یائسگی شایع است. سندرم تونل کارپال مرتبط با بارداری بعد از بارداری به خودی خود بهتر می شود.

• سایر شرایط پزشکی، برخی شرایط، مانند یائسگی، اختلالات تیروئید، نارسایی کلیه و خیز لنفاوی می توانند احتمال بروز سندرم تونل کارپال را افزایش دهند.

• عوامل و شرایط شغلی، کار روی خط مونتاژ به دلیل خم شدن طولانی یا مکرر مج دست، یا بازارهای ارتعاشی، می تواند فشار مضربی بر عصب میانی ایجاد یا آسیب عصبی موجود را تشدید کند؛ به خصوص اگردمای محیط کار سرد باشد.

پیشگیری
هیچ استراتژی اثبات شده ای برای پیشگیری از ابتلا به سندرم تونل کارپال وجود ندارد، اما شما می توانید با استفاده از این روش ها فشار روی دست و مج دست خود را به حداقل برسانید:

- انژری ای را که به دستانتان وارد می کنید کاهش دهید. برای مثال اگر صندوق دار هستید یا با صفحه کلید کار می کنید، به آرامی کلیدها را بزنید. برای نوشتن طولانی مدت با خود کار، از یک خود کار بزرگ و روان استفاده کنید.
- استراحت های کوتاه و مکرر داشته باشید.

تعدادی از عوامل به طور غیرمستقیم با سندرم تونل کارپال مرتبط هستند؛ این موارد عبارتند از:

• **سوzen سوزن شدن یا بی حسی.** معمولاً انگشت شست، انگشت اشاره، یا آرتروز که باعث تغییر شکل استخوان های بدن). شکستگی یا دررفتگی مج دست یا آرتروز که باعث تغییر شکل استخوان های بدن) می گیرند؛ اما روی انگشت کوچک تأثیری نمی گذارند. ممکن است تاثیر آن احساسی مانند شوک الکتریکی در این انگشتان باشد.

• **ضعف.** ممکن است ضعف به دلیل کارپال در زنان بیشتر دیده می شود. این عامل ممکن است به این دلیل باشد که فضای داخل تونل کارپال را تغییر دهد، آن را تنگ تر کرده و به عصب میانی فشار وارد کند.

• **جهنیست.** به طور کلی سندرم تونل کارپال در زنان بیشتر دیده می شود. این عامل ممکن است به این دلیل باشد که فضای تونل کارپال در زنان نسبت به مردان کوچکتر است.

شرایطی که باعث آسیب دیدگی عصب می شود. برخی از بیماری های مزمن، مانند دیابت، خطر آسیب عصبی از جمله آسیب وجود ندارد، اما شما می توانید با استفاده از این روش ها فشار روی دست و مج دست خود را به حداقل برسانید:

• **انژری ای را که به دستانتان وارد می کنید کاهش دهید.** برای مثال اگر صندوق دار هستید یا با صفحه کلید کار می کنید، به آرامی کلیدها را بزنید. برای نوشتن طولانی مدت با خود کار، از یک خود کار بزرگ و روان استفاده کنید.

• **برخی از داروها.** چاقی.

• **تغییر در حجم مایعات بدن.** احتباس مایعات ممکن است فشار داخل تونل کارپال را افزایش دهد و عصب میانی را کارپال می شود.

علایم

علایم سندرم تونل کارپال معمولاً به تدریج شروع می شود و شامل موارد زیر است:

• **سوzen سوزن شدن یا بی حسی.** معمولاً انگشت شست، انگشت اشاره، یا آرتروز که باعث تغییر شکل استخوان های بدن) می گیرند؛ اما روی انگشت کوچک تأثیری نمی گذارند. ممکن است تاثیر آن احساسی مانند شوک الکتریکی در این انگشتان باشد.

• **ضعف.** ممکن است ضعف به دلیل کارپال در زنان بیشتر دیده می شود. این عامل ممکن است به این دلیل باشد که آن ها نیز توسط عصب میانی کنترل می شوند.

علل

عصب میانی از بازو از طریق تونل کارپال، که یک راه باریک در مج دست دیابت، خطر آسیب عصبی از جمله آسیب به طرف انگشتان امتداد می یابد.

• **شرایط التهابی.** آرتیریت رومانوئید و سایر بیماری های التهابی، می توانند بر روی پوشش اطراف تاندون های مج دست تأثیر بگذارند و به عصب میانی فشار وارد کنند.

• **برخی از داروها.** ماهیچه های حرکتی شست را فراهم می کند. تنگی تونل کارپال، به عنوان

عامل اصلی، سبب ایجاد فشار روی عصب اصلی و بروز سندرم تونل کارپال می شود.

اکتوپین

درد را کهفمی کند



اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اکتوپین را می توان به عنوان مُسکن درد در موارد زیر مصرف کرد:
سر درد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، کمر درد، دندان درد،
دردهای قاعده‌گی و کنترل تب.

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

ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

عفونت های بارداری (بفلش دم)

گردآوری، ترجمه و تالیف: دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

ویروس واریسلا زوستر

این ویروس عامل دو بیماری معروف آبله مرغان و زونا می‌باشد که به طور معمول به ترتیب در کودکان و بزرگسالان دیده می‌شوند.

راه‌های انتقال آبله مرغان در بارداری از طریق تماس مستقیم با فرد آلوده و انتقال تنفسی است. این بیماری شدیداً مسری است و تماس با فرد آلوده در صورتی که اینمی وجود نداشته باشد حتماً موجب ابتلاء به بیماری می‌شود. زمان بروز علایم از ورود ویروس به بدن تا ظاهر شدن بثورات پوستی (دوره کمون) بین ۱۰ تا ۲۱ روز است و بیمار از ۱۱ تا ۲۱ روز قبل از شروع بثورات پوستی تا هنگام دلمه بستن بر روی ضایعات قادر به سرایت دادن عفونت می‌باشد.

عفونت اولیه واریسلا با دوره پیش درآمد ۱-۲ روزه ای با علایم شبیه سرماخوردگی تظاهر پیدا می‌کند و به دنبال آن بثورات پوستی همراه خارش ۳-۷ روز دلمه می‌بنند. ضایعات ابتدا به شکل پاپول هستند و به تدریج وزیکولی و شبیه تاول می‌شوند. عفونت معمولاً در بزرگسالان شدیدتر است و حدود ۲۵ درصد مرگ‌های ناشی از واریسلا مربوط به ۵ درصد بزرگسالان فاقد اینمی است. مرگ و میر عمده از (ذات الایه) واریسلای ناشی می‌شود و این پنومونی (ذات الایه) در دوران بزرگسالی و دوران حاملگی یا در کسانی که ضعف سیستم اینمی دارند، شدت بیشتری دارد.

آبله مرغان یا زونا؟

اگر عفونت واریسلای اولیه، سال‌ها بعد مجدداً فعال شود، باعث هرپس زوستر یا بیماری زونا می‌شود. این عفونت به صورت بثورات وزیکولی پوستی یک طرفه با درد شدید تظاهر پیدا می‌کند. زوستر در صورت پاره شدن تاول‌ها مسری است، اما میزان

در شماره قبل در خصوص انواع عفونت‌های دوران بارداری صحبت کردیم. در این شماره انواع دیگر عفونت‌ها، روش‌های پیشگیری و اینمی زایی معرفی می‌شوند.

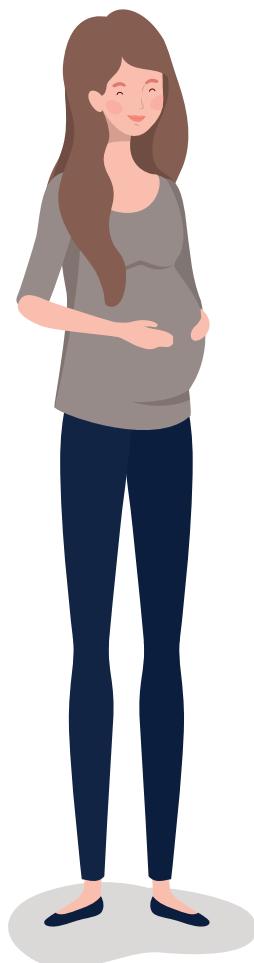


کادر درمان و همه افرادی که به نحوی با خون و فراورده‌های خونی در تماس هستند.

واکسیناسیون هپاتیت آ

۳ نوع واکسن هپاتیت آ وجود دارد که چنان‌چه خانم بارداری یکی از عوامل خطر زیر را داشته باشد، با دستور پزشک ممکن است نیاز به تزریق آن داشته باشد:

- سفر برون مرزی؛
- استفاده از هرگونه ماده مخدر؛
- عامل خطر ابتلا از طریق محیط شغلی؛
- ارتباط نزدیک با افراد بی خانمان به هر طریقی؛
- هرگونه نگرانی به جهت مواجه با ویروس هپاتیت آ، مانند افراد مبتلا به ایدز و یا افراد دارای نارسایی کبدی.



دربیافت نکرده اند و در معرض عوامل خطر بروز این عفونت هستند. توصیه می‌شود. شرایطی نظیر بیماری کم خونی داسی شکل، لوسومی، ایدز و برداشتن طحال می‌تواند برای افراد جزء عوامل خطر این عفونت در بزرگسالی محسوب شود. با دستور پزشک این واکسن در ۳ ماهه سوم بارداری قابل تزریق است.

واکسیناسیون مننگوکوک

تزریق واکسن مننگوکوک در افراد بالغی که عوامل خطر ابتلا به این عفونت را داشته باشند و یا در معرض شرایط ابتلا باشند باید تزریق شود.

واکسیناسیون هپاتیت ب

واکسن هپاتیت ب که یک محصول نوترکیب است برای مادر و جنین ایمن است و با دستور پزشک می‌تواند در دوران بارداری تزریق شود. این واکسن در دو دسته از خانم‌ها قابلیت استفاده تحت نظر پزشک را دارد:

۱. خانم‌های بارداری که از طریق تست آنتی بادی در جریان پایان مرحله ایمنی زایی خود از طریق دریافت واکسن قبلی قرار گرفته اند.
۲. خانم‌های بارداری که پیش از این واکسن نزدیه اند یا به این ویروس مبتلا نشده اند، ولی در معرض عوامل خطر ابتلا به هپاتیت ب هستند.

از عوامل خطر ابتلا می‌توان به موارد ذیر اشاره کرد:

افرادی که به نقاطی با شیوع زیاد (پیش از ۸ درصد) و یا با شیوع متوسط (بین ۵ تا ۷ درصد) ویرروس هپاتیت ب سفر می‌کنند.

افرادی که تعدد شریک جنسی دارند، در شرایط ابتلا به بیماری‌های منتقله جنسی هستند و یا تحت درمان به علت ابتلا به بیماری‌های منتقله جنسی هستند.

افرادی که جهت کمک به افراد ناتوان به هر طریقی با این افراد در تماس هستند.

نیز با پیامدها و مشکلات جدی برای مادر و جنین همراه است. به همین خاطر بسیار اهمیت دارد که مادران نسبت به عفونتهای دوران بارداری آگاه باشند و با مراجعه منظم به پزشک زنان وضعیت سلامت خود را بررسی کنند.

ایمنی زایی در برابر عفونت‌های خاص

پیشگیری پیش از قرار گرفتن در معرض عفونت: برخی از زنان به دلایل بیماری‌های زمینه‌ای، شرایط خاص پزشکی، شرایط شغلی، عادت‌های شخصی، برنامه سفرهای متعدد، محل اقامت و یا هر عامل خطر دیگری ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به برخی از عفونت‌ها قرار گیرند. بنابراین چنانچه خانمی در شرایط تزریق واکسن قرار دارد و واکسن در دسترس باشد، حتماً باید واکسن مورد نظر را تزریق کند. البته منظور تزریق واکسن‌هایی است که در زمان بارداری برای فرد مضر نباشد. واکسیناسیون باید مطابق با دستور پزشک انجام شود.

واکسیناسیون پنوموکوک

تزریق واکسن پنوموکوک پلی ساکاریدی در ارتباط با خانم‌هایی که عوامل خطر ابتلا به عفونت پنوموکوک را دارند، توصیه می‌شود. این واکسن باید پیش از بارداری تزریق شود، اما در شرایط خاص و تحت نظر پزشک ممکن است در دوران بارداری هم تزریق شود. البته تزریق حتماً باید پس از اتمام ۳ ماهه اول بارداری انجام شود.

واکسیناسیون هموفیلوس انفلوآنزا

واکسن کنژوگه هموفیلوس انفلوآنزای نوع ب، یک نوع واکسن غیر فعال است که در افراد بالغی که در دوران کودکی واکسن‌های این دسته را

سرایت آن کمتر از عفونت واریسلای اولیه است.

عفونت جنین و نوزاد

در زنانی که دچار آبله مرغان در بارداری شده اند، جنین ممکن است دچار سندروم واریسلای مادر زادی شود. بیشترین خطر مربوط به هفتنه‌های ۱۳ تا ۲۰ حاملگی بوده و بعد از هفته ۲۰ حاملگی هیچ گونه نشانه بالینی از عفونت مادر زادی کشف نشده است. ویژگی‌های سندروم مادرزادی واریسلای شامل کوچک شدن مغز، آترووفی قشر مغز، محدودیت رشد، یا عدم رشد دست و پاها و ضایعات پوستی است.

پیشگیری از ابتلا به عفونت

مراقبت‌های دوران بارداری بسیار مهم است. در دوران بارداری نمی‌توان از تمام منابع عفونت پرهیز کرد، اما می‌توان با گام‌های مشخصی ابتلا به بیماری و ایجاد خطرهای جدی برای مادر و کودک را کاهش داد. هم‌چون سایر افراد، زنان باردار هم در خطر درگیری با بسیاری از عفونت‌ها می‌باشند.

به همین دلیل توصیه می‌شود این دسته از عزیزان به منظور پیشگیری از عفونت در بارداری اقدامات مراقبتی ویژه‌ای را انجام دهن. جدی گرفتن ابتلا به عفونت در این بازه زمانی حساس، بسیار مهم و حیاتی است، زیرا سلامت جنین وابسته به سلامت بدنی مادر بوده و اگر عفونت‌ها یا بیماری‌های عفونی در دوره بارداری شدت گیرند، جنین و مادر متholm تبعات جبران ناپذیری خواهند شد.

اهمیت عفونتِ دوران بارداری به این دلیل است که امکان در خطر افتادن جنین نیز وجود دارد. از طرف دیگر درمان‌های موجود برای رفع عفونت محدود می‌شوند؛ چرا که بسیاری از داروهای برای جنین خطرناک هستند. به همین دلیل نمی‌توان از هر درمانی استفاده کرد و توجه نکردن به عفونت

کاهش استرس با حرکات یوگا

پوریا پرتوجالی (کارشناس تربیت بدنی)

حرکات یوگا فقط باعث افزایش انعطاف پذیری نمی شود. یوگا استرس را کاهش داده و در نتیجه کمک می کند خلق و خوبی بهتری داشته باشد. انجام ۱۵ دقیقه یوگا، ۵ روز در هفته معجزه می کند.

حرکت اول

این حرکت از جمله حرکات کلیدی یوگا می باشد که شما می توانید در هرجایی برای کاهش اضطراب آن را انجام دهید.
مانند تصویر بنشینید، دستانتان را تا جایی که می توانید به سمت جلو بکشید. عضلات خود را شل کنید. چشم ها را بسته و با هر نفس آرامش را حس کنید.



حرکت دوم

به پشت روی زمین صاف دراز بکشید.
پاهایتان را روی دیوار به سمت بالا قرار دهید.



حرکت سوم

به پشت روی زیرانداز دراز بکشید، سپس دست هایتان را کار بدنتان قرار دهید(کف دست ها رو به بالا).
بنجه های پاهایتان را (مانند عکس) به سمت دو طرف زیرانداز قرار دهید.
در صورتی که احساس فشار در قسمت کمر داشتید، یک بالشت کوچک زیر زانوهایتان بگذارید.
چشمانتان را بسته و عضلات بدن خود را شل کرده و نفس های عمیق بکشید تا کاملاً احساس آرامش نمایید.



با زنور آسان لاغر شوید



۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

xenover

ACTOVERCO

Together for a healthy future

برای اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه کنید www.myxenover.com

www.actoverco.com

اکتولد

تجربه ای جدید در
سرما خوردگی

کاربرد
قرص



Actocold®

تسکین سریع تب و درد

بهبود سرفه خشک

رفع آبریزش و احتقان

کاهش علایم آرزی، عطسه، خارش چشم و گلو

کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com