

رایگان

سلام سلامت

از شرکت داروسازی آکتوور به دستداران سلامت | شماره ۷۶ | ماهنامه آذر ۱۴۰۰

هدیه ای

یلدا مبارک

کم فونیا
بیماری ریم
تکاویتا
ایدز



ACTOVERCO

! چه برای آینده ای

کاش...

آکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

آکتوفن اکسترا

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

× استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

× کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

آکتوفن اکسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com



HAND & FACE CREAM

SOFTNESS WIZARD



کرم E1N لطیف و سبک!
یک انتخاب ایده آل برای پوست
دست، صورت و بدن شما!

در کنار لزوم رعایت قرنطینه و فاصله اجتماعی و بهداشت فردی (با وجود واکسیناسیون)، درمان های جدید و در مراحل اولیه بیماری می توانند سرعت پاک سازی ویروس از بدن را افزایش داده و احتمال آلوده کردن دیگران را تا حد زیادی کاهش دهند.

تا کنترل مناسب این همه گیری که هنوز مشخص نیست چه زمانی باشد، همه ما باید اصول بهداشتی را رعایت کرده، واکسن بزنیم و دیگران را تشویق به واکسیناسیون کنیم.

با هم، می توانیم به زندگی طبیعی پیش از کووید-۱۹ بازگردیم!

درمان بیماری کووید-۱۹ وارد مراحل تازه ای شده و چندین داروی جدید، نتایج امیدوارکننده ای در مطالعات بالینی نشان داده اند. داروهای موجود تاکنون بیشتر برای بیماران شدید و بستری کووید-۱۹ استفاده می شدند و برای بیماران در روزهای اولیه ابتلا و مراحل اولیه بیماری داروی تایید شده ای نداشتیم؛ اما مهم است که بلافاصله پس از ابتلای فرد به بیماری و پیش از پیشرفت به سمت مراحل شدید و خطرناک آن، درمان مناسبی مدنظر قرار گیرد. این درمان ها برای افرادی که در خطر ابتلا به نوع شدید کووید-۱۹ هستند اهمیت ویژه ای دارد. افراد بالای ۶۰ سال، بیماران مبتلا به بیماری های زمینه ای مثل دیابت یا بیماری های قلبی یا کلیوی، افراد مبتلا به انواع بدخیمی ها و یا افرادی که نقص عملکرد سیستم ایمنی دارند در خطر نوع شدید بیماری کووید-۱۹ هستند.

گرچه واکسیناسیون گسترده تا حدود بسیار زیادی از بستری در بیمارستان و مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ پیشگیری کرده است و این کاهش مرگ و میر را در کشورهایی که درصد زیادی از مردم آنها به صورت کامل واکسینه شده اند مشاهده می کنیم، اما ابتلا به بیماری و به ویژه انواع خفیف تر آن هم چنان به صورت گسترده رخ می دهد. مشکل اصلی آن جاست که افراد واکسینه شده به دلیل علایم خفیف حین ابتلا یا منفی شدن آزمایش PCR به صورت کاذب، خیال می کنند که به کووید-۱۹ مبتلا نیستند و هم چنان در جامعه حاضر شده و دیگران را گرفتار می کنند.

سلامت



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، کفایت به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.

فهرست

- ۶ زردی در نوزادان
- ۸ یلدا مبارک
- ۱۰ کم توانی در کودکان
- ۱۲ بیماری لایم
- ۱۴ کتا و مگا پیست؟
- ۱۶ میکروبیوم انسانی چیست؟
- ۱۸ مسابقه سلام سلامت
- ۲۰ ایدز
- ۲۲ کم فونی (بفش دوم)
- ۲۴ راه های تشخیص و درمان سگته مغزی
- ۲۶ باشگاه سلام سلامت



آذر ماه

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده
 سردبیر: دکتر علی اعتماد رضایی
 دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور
 مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان
 مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان
 مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی
 مدیر فنی و چاپ: سیده ساتکین
 دبیر تحریریه: لیدا فرجی
 هیئت تحریریه: دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان، دکتر شقایق کیخسروی، دکتر سیده محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر آیدا یاردوست
 طراح هنری و گرافیسٹ: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی
 چاپخانه: انتشارات ندای حق
 نشانی چاپخانه: خیابان استاد نجات اللهی (ویلا) خیابان محمدی پلاک ۱۲، واحد ۱۱.
 نشانی شرکت اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، پلاک ۱۷

زردی نوزادان یک بیماری شایع و معمولاً بی خطر است که در آن پوست و چشم نوزاد تازه متولد شده، زرد به نظر می رسد. حدود ۶۰ درصد نوزادان به زردی مبتلا می شوند.

زردی در اثر تجمع بیش از حد بیلی روبین، ماده شیمیایی که گلبول های قرمز در طی فرآیند تجزیه طبیعی خود آزاد می کنند، در خون ایجاد می شود. زردی گاهی اوقات به خودی خود از بین می رود، یا ممکن است پزشک نور درمانی یا درمان های

دیگری را برای از بین بردن آن توصیه کند.

علت بیماری

برخی از گلبول های قرمز بدن هر روز تجزیه شده و باعث تجمع بیلی روبین در خون می شوند. کبد باید آن را از جریان خون تصفیه کند. هنگامی که کودک هنوز در رحم مادر است، کبد مادر بیلی روبین موجود در خون نوزاد را تصفیه می کند. پس از تولد، این کار توسط کبد نوزاد انجام می شود.

- گاهی اوقات کبد نوزاد نمی تواند بیلی روبین را به همان سرعتی که در خون آزاد می شود تجزیه کند؛ در نتیجه بیلی روبین شروع به تجمع می کند. از آنجا که بیلی روبین یک ترکیب زرد رنگ است، پوست و چشم نوزاد را زرد می کند.
- در موارد زیر احتمال زردی در نوزاد بیشتر است:
 - نوزاد قبل از هفته ۳۷ متولد شده باشد؛
 - از نژاد شرق آسیا یا مدیترانه باشد؛
 - در تغذیه با شیر مادر یا شیشه مشکل داشته باشد؛
 - خواهر یا برادری که در هنگام تولد مبتلا به زردی بوده داشته است؛
 - از مادر با گروه خونی O یا خون Rh منفی متولد شده باشد؛

زردی در نوزادان



زردی معمولا ۲ یا ۳ روز پس از تولد نوزاد خود را نشان می دهد و طی چند هفته اول از بین می رود. برخی از انواع آن ممکن است دیرتر یا زود تر ظاهر شوند.

گاهی زردی نوزاد به این علت است که نوزاد به اندازه کافی غذا نمی خورد. ممکن است مادر هنوز به اندازه کافی شیر نداشته باشد یا نوزاد در گرفتن سینه مادر مشکل داشته باشد. هرچه کودک بیشتر غذا بخورد، بدن او سریع تر می تواند مواد زائد، مانند بیلی روبین را تصفیه کند.

زردی ناشی از شیر مادر بعد از هفته اول ظاهر می شود. پزشکان دقیقا علت آن را نمی دانند؛ اما آنها فکر می کنند چیزی که در شیر مادر وجود دارد، مانع از عملکرد کبد نوزاد برای تصفیه بیلی روبین می شود. این نوع زردی می تواند چندین ماه طول کشد، اما معمولا بی خطر است.

انواع شدیدتر زردی ناشی از بیماری است، مانند:

• خونریزی در جایی از بدن نوزاد؛

• عفونت خون (سپسیس)؛

• عفونت های باکتریایی یا ویروسی؛

• مشکلات کبدی؛

• فقدان برخی آنزیم ها؛

• مشکل در گلبول های قرمز که باعث می شود آنها به راحتی تخریب شوند.

در صورتی که گروه خونی مادر با نوزاد متفاوت باشد، ممکن است

زردی رخ دهد. اگر این طور باشد، بدن مادر ممکن است آنتی بادی هایی بسازد که به گلبول های قرمز نوزاد حمله می کند. در برخی موارد می توان با تزریق دارو در دوران بارداری از این امر جلوگیری کرد.

علائم

نشانه بارز زردی، زرد شدن پوست و سفیدی چشم نوزاد است. زردی معمولا از صورت شروع می شود. هنگامی که سطح بیلی روبین در خون افزایش می یابد، قفسه سینه، شکم و در نهایت پاها و بازوها زرد رنگ می شوند. زردی شدید می تواند یک وضعیت اورژانسی باشد؛ بنابراین اگر نوزاد علائم زیر را دارد فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- غذا نمی خورد یا ادرار نمی کند؛
- به سختی از خواب بیدار می شود؛
- گریه اش متوقف نمی شود یا جیغ های شدید می کشد؛
- بدنش شل یا سفت است و کمرش خمیده است؛
- چشمانش به طرز عجیبی حرکت می کند.

تشخیص

معمولا پزشک می تواند با دیدن نوزاد زردی را تشخیص دهد؛ اما پزشک می خواهد بداند چه مقدار بیلی روبین در خون نوزاد وجود دارد تا روش درمانی بهتری را برایش اتخاذ کند. پزشک ممکن است:

• برای اندازه گیری سطح و انواع بیلی روبین از نوزاد آزمایش خون بگیرد.

• به کمک یک دستگاه مخصوص، نور خاصی به پوست نوزاد می تاباند تا میزان بیلی روبین را اندازه گیری کند. اگر پزشک مشکوک شود که بیماری باعث زردی نوزاد شده است، ممکن است آزمایش های دیگری نیز انجام

دهد، مانند:

- نمونه ادرار برای بررسی عفونت؛
- شمارش کامل خون برای اندازه گیری تعداد گلبول های قرمز؛
- شمارش رتیکولوسیت ها برای بررسی این که آیا تعداد گلبول های قرمز تازه تشکیل شده طبیعی است یا خیر؛
- آزمایش گروه خونی برای بررسی این که آیا خون مادر با خون نوزاد ناسازگار است یا خیر؛
- آزمایش کومیس برای بررسی این که آیا سیستم ایمنی بدن گلبول های قرمز نوزاد را از بین می برد یا خیر؛
- آزمایش عملکرد کبد.

درمان

در بسیاری از موارد زردی به خودی خود در عرض ۱ تا ۲ هفته از بین می رود. پزشک در این مورد تصمیم می گیرد که آیا باید صبر کرد یا درمان را شروع کرد. روش های درمان عبارتند از:

• تغذیه بیشتر نوزاد: شیر دادن بیشتر به نوزاد به دفع مدفوع بیشتر در او کمک می کند، دفع بیشتر نیز می تواند به دفع بیلی روبین از بدن کمک کند. اگر نوزاد در تغذیه با شیر مادر مشکل دارد، ممکن است پزشک به شما توصیه کند که شیر مادر را بدوشید و با شیشه به نوزاد بدهید یا از شیر خشک استفاده کنید.

• فتوتراپی: پزشک نوزاد را زیر چراغ های آبی- سبز قرار می دهد. این نور کمک می کند تا بیلی روبین از طریق ادرار دفع شود. نوزاد فقط باید پوشک داشته باشد تا قسمت های بیشتری از پوستش بتواند نور را جذب کند. چشم بند مخصوصی روی چشم های نوزاد گذاشته می شود تا از چشم ها محافظت شود.

• درمان دارویی: اگر دلیل زردی نوزاد تفاوت گروه خونی با مادر باشد،

ممکن است پزشک برای نوزاد دارو تجویز کند.

• تعویض خون: اگر نوزاد مبتلا به زردی شدید است و با روش های دیگر بهبود پیدا نکرده است، ممکن است به تعویض خون نیاز داشته باشد. در این فرایند پزشک مقدار کمی از خون نوزاد را گرفته و خون اهدا کننده را جایگزین می کند. نوزاد برای انجام این عمل باید در بخش مراقبت های ویژه نوزادان (NICU) بماند. به ندرت پیش می آید که نوزادان به این سطح از درمان برای زردی نیاز داشته باشند.

عوارض زردی نوزادان

در صورت مشاهده علائم زردی، حتماً برای معاینه نوزاد به پزشک مراجعه کنید. بسیار نادر است؛ اما اگر زردی شدید درمان نشود، بیلی روبین می تواند وارد مغز شده و آسیب دائمی ایجاد کند.

به این بیماری کرن ایکتروس گفته می شود، عارضه ای که شامل موارد زیر است:

• فلج مغزی؛

• از دست دادن شنوایی؛

• مشکلات بینایی؛

• تشنج؛

• ناتوانی های رشدی.

پیشگیری از زردی نوزادان

برای جلوگیری از زردی معمولاً در نوزادان نمی توان کار خاصی انجام داد؛ اما با اطمینان از تغذیه خوب و کافی نوزاد، می توان از این دوره عبور کرد.

برای با هم ماندن کنار هم نباشیم

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)



است که می تواند پیامد لحظه ای غفلت در این شب زیبا باشد.

در شرایط سخت کنونی می توان از این شب بلند سال، درس های بسیاری آموخت و قدم های بزرگی برداشت تا شاید کمی از خستگی پرستاران و کادر درمان کم شود؛ دل های مردم شادتر باشد؛ آمار ابتلا و فوتی های کرونایی کاهش یابد و روزی را شاهد باشیم که دوباره بی دغدغه در کنار یکدیگر جمع شده و یلداهای دیگری را با هم سپری کنیم.

یادمان نرود اعضای کادر درمان، طی حدود دو سال گذشته لحظات ارزشمندی را در کنار عزیزان خود نبوده اند، تا آرام جان عزیزان ما باشند.

میان سطرهای شادی امشب، لحظه ای درنگ کنیم، چشمان خود را ببندیم و دقیقه ای خود را در تن پوش سفیدشان در مراکز درمانی تصور کنیم.

تنها کاری که از ما بر می آید، رعایت پروتکل هاست تا شاید بتوانیم لحظه های کاری فرشتگان سلامت را کمی شیرین تر کرده و اندکی از فشار کاری این عزیزان بکاهیم و این ارزشمندترین دقیقه سال را برای قدر دانی به مدافعان سلامت هدیه دهیم و آرزو کنیم تمام خستگی ها تا سحر از وجودشان رخت بربندد.

بر سر آنم که گر ز دست برآید دست به کاری زنم که غصه سر آید



برای تحقق فلسفه زیبای یلدا، امسال کنار هم بودن را به صورت مجازی تجربه کنیم.

استفاده از امکاناتی مانند تماس های تصویری چند نفره، ارسال پیام های صوتی و تصویری، خرید آنلاین خوراکی های شب یلدا و یا ارسال هدیه ای کوچک برای عزیزانتان می تواند جایگزین مناسبی برای حضور فیزیکی در کنار یکدیگر باشد.

شب یلدا به قدر دقیقه ای بیشتر بودنش چنان منزلت خاصی به خود گرفته است، پس عظمت سال های باهم بودن و در کنار هم زندگی کردن ما در وصف کلمات نمی گنجد.

تنها راه حفاظت از این ارزش بزرگ، رعایت فاصله گذاری اجتماعی است.

شیرینی لبخندهای امشب، هر چند که به صورت مجازی گرد هم آیند، هزاران بار ارزشمندتر از اشک های حسرتی

پیشین نخواهد بود. ویروس کرونا مهمان ناخوانده سفره یلدای امسال ما نیز هست.

دوره می ها و برگزاری تجمعات عامل اصلی انتقال ویروس، ابتلای خانوادگی و بروز جهش های پی در پی ویروس کرونا می باشند.

دور هم جمع شدن در شب یلدا نیز می تواند با شیوع بیشتر ویروس و آسیب به سلامتی دوستان و نزدیکانمان همراه باشد؛ و در نهایت موجب افزایش فشار کاری و خستگی بیشتر کادر درمان که مسئولیت خطیر حفظ جان مردم را در بدترین شرایط بر عهده داشته و کماکان در خط مقدم مبارزه با کرونا، با جان و دل مشغول به خدمت رسانی هستند، می شود.

گرچه شب یلدا در سنت ما ایرانی ها کنار هم بودن را تعریف می کند، ولی درس های بزرگی نیز به همراه دارد. فلسفه اصلی یلدا با هم بودن و لذت بردن از لحظات در کنار یکدیگر است. نمادهای آن نیز نشانه شادی، سلامتی و دوری از بیماری است.

شب یلدا یا شب چله نامی است که برای شب آغاز فصل زمستان انتخاب شده است.

یلدا به معنای زایش و تولد بوده و در شب یلدا، طی شدن بلندترین شب سال و به دنبال آن طولانی تر شدن زمان روشنایی روز، جشن گرفته می شود.

در فرهنگ ایران زمین مرسوم است تا اعضای خانواده، در شب یلدا گرد هم آیند. شاهنامه خوانی، فال حافظ، شنیدن خاطرات و قصه های زیبای پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها، روشن کردن شمع، گوش دادن به موسیقی و خوردن انار، هندوانه و آجیل شب چله و ... از رسوم زیبای این جشن کهن می باشند.

هندوانه نمادی از گرمای تابستان و نشانه دوری از سرما و بیماری تا پایان زمستان، انار به نشانه شادی و زایش و آجیل شب یلدا نمادی از اهمیت تغذیه سالم در نظر گرفته می شود. یلدای امسال نیز بی شک مانند یلداهای

اكتوپين

درد را هدف می‌گیرد



ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg

اكتوپين®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

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



Together for a healthy future

www.actoverco.com

حدوداً ۴ الی ۶/۵ درصد از جمعیت جهان، دچار انواع کم توانی هستند.

• کم توانی خاص در یادگیری، مانند خواندن و نوشتن.

دسته بندی کم توانی ها در کودکان

برخی از کودکان در بدو تولد دچار کم توانی هستند و برخی دیگر ممکن است در طول زندگی خود به علل مختلف، مانند بیماری های مزمن، جراحات، مشکلات ذهنی، نقص در زمان تولد و سوء تغذیه، درجه ای از کم توانی را تجربه کنند. به این نوع از کم توانی، کم توانی اکتسابی گفته می شود.

تظاهرات بالینی کم توانی در کودکان

- کم توانی جسمانی؛
- کم توانی فکری، شناختی؛
- کم توانی احساسی، رفتاری؛
- کم توانی حسی؛
- نقص بینایی؛
- نقص شنوایی؛
- اختلال در تکلم؛
- بیماری اوتیسم؛

دلایل کم توانی در کودکان

این دلایل می تواند با عوامل مرتبط با پیش از زایمان یا در حین زایمان و یا عوامل مرتبط با دوران پس از تولد نوزاد همراه باشد.

آسیب دیدگی مغز

• آسیب دیدن مغز یا ایجاد مشکلاتی که باعث رشد ناکافی مغز می شود. توجه داشته باشید که چنین مشکلات و آسیب هایی هنگامی که نوزاد هنوز درون رحم مادر است ایجاد می شود. • وجود نقص در ژن های کودک (ژن ها از والدین به کودک ارث می رسند؛ بنابراین کودک یا ژن غیر عادی را به ارث می برد و یا این که ژن ها حین رشد کودک تغییر می یابند).

مشکلات مادر حین بارداری

اگر مادر باردار به یک بیماری یا عفونت در طی بارداری مبتلا شود، این عامل می تواند باعث آسیب زدن به کودک شود. استفاده از بعضی داروهای خاص

در طی بارداری نیز می تواند آسیب هایی را به مغز کودک وارد کند. مصرف الکل و مواد مخدر نیز باعث توقف در رشد کودک می شود. سایر عوامل، مانند نرسیدن اکسیژن کافی به کودک در هنگام تولد، تولد زودهنگام و نارس بودن کودک و هم چنین ابتلا به عفونت مغزی بعد از گذشت چند روز از تولد نیز می تواند باعث عقب ماندگی کودک شود.

آسیب دیدن سر کودک

آسیب دیدگی جدی مغز می تواند باعث کم توانی کودک در هر سنی شود که بعضی از این مشکلات موقت و بعضی دیگر دائمی هستند. پزشکان با بررسی میزان توانایی کودک در تفکر و حل مشکلات می توانند کم توانی کودک را تشخیص دهند. در صورت تشخیص این عارضه، پزشکان و سایر متخصصان در صورت نیاز به کودک و خانواده اش کمک می کنند.

مدیریت کم توانی در کودکان

تشخیص صحیح همواره به عنوان نخستین گام در شناخت این گونه

اختلالات مطرح می شود. تصمیم گیری در مقاطع حساس ممکن است توسط متخصصین انجام گیرد. مدیریت پزشکی این کودکان، بسته به نوع کم توانی ممکن است در منزل، جامعه و یا بیمارستان انجام پذیرد. ممکن است نیاز به مشاوره ژنتیک باشد. کودکان با مشکلات پیچیده تر ممکن است به یک تیم درمانی از متخصصین نیاز داشته باشند. این تیم درمانی متشکل از متخصصین اطفال حرفه ای، فیزیوتراپیست ها، کار درمانگران، گفتاردرمانگران، روانشناسان، آموزگاران با تخصص ویژه و مددکاران اجتماعی می باشد.

مشکلات کودکانی که دچار کم توانی هستند اغلب در دوران مدرسه نمایان می شود؛ به همین دلیل برای پیشگیری و کاهش مشکلات تحصیلی در این کودکان بهتر است خدمات توانبخشی در سنین پایین تر شروع شود.

آموزش دیدن در زمینه مدیریت و درمان این کودکان هم از جهت طبیعت این گونه مشکلات و هم از جهت استراتژی های به کار رفته در



تالیف و ترجمه: دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

کم توانی در کودکان

کنترل آلرژی در تمامی فصول



لتیزن® ۱۰ میلی‌گرم

- مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
- شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
- مدت اثر طولانی
- قوی‌ترین آنتی‌هیستامین نسل دوم

LETIZEN®

Cetirizine Tablet 10mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com

کودکان علاوه بر آموزش های کاردرمانی ذهنی، تحت تاثیر خانواده و محیط زندگی (به عنوان دو محیط مهم)، بر مهارت های شناختی کودکان کم توان ذهنی موثر است.

اهداف کاردرمانی کودکان کم توان

- ایجاد و تقویت مهارت های ذهنی و مهارت های حل مساله؛
- افزایش هوش و رشد ذهنی کودک؛
- افزایش خلاقیت و قدرت درک؛
- تقویت حافظه؛
- کاهش اثرات معلولیت جسمی و ذهنی؛

نحوه رفتار با کودکان کم توان و سازگاری با این شرایط

نقش والدین در تربیت کودک کم توان بسیار مهم است؛ چرا که اولین برخورد با این کودکان در خانواده شکل می گیرد. چنان چه این کودکان مورد بی مهری و ناملایمات قرار گیرند و یا در هر سطحی از خانواده طرد شوند، عواقب جبران ناپذیری برای آن ها به وجود می آید که خانواده را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. ممکن است تحت این شرایط کودک دیگر استعدادهای خود را بروز ندهد و گاهی ناتوانی ذهنی شدیدتر شود. سال های اول زندگی از مراحل مهم رشد شخصیت این نوع از کودکان محسوب می شود.

یک کودک کم توان به حمایت خانواده نیاز دارد، اما این حمایت به این معنی نیست که چنین افرادی اضافی و یا این که کاملاً ناتوان هستند.

والدین باید سعی کنند با حوصله بیشتر کودک دلبنده خود را در یادگیری مهارت های مورد نیازش همراهی کنند.

مدیریت این مشکلات بسیار حیاتی است. خانواده این کودکان نیز بار بسیار سنگینی را هم از لحاظ عاطفی و احساسی و هم از لحاظ جسمانی به دوش می کشند.

آن ها نیاز دارند که در هر مرحله از زندگی کودکانشان در جریان تمام امور قرار گیرند و این تنها زمانی میسر می شود که از تمام جنبه های درمان کودکانشان اطلاع داشته باشند.

انجمن های خیریه و داوطلبانه نیز در حمایت از این کودکان نقش بسیار مهمی را ایفا می کنند.

کاردرمانی کودکان کم توان نقش زیادی در تقویت مهارت های ذهنی و حتی حرکتی در این کودکان داشته، به بهبود کیفیت زندگی این کودکان کمک زیادی می کند و عوارض ناشی از این مشکلات را در سنین بزرگسالی به حداقل می رساند. آموزش هایی که کاردرمانگر به کودکان کم توان می دهد متناسب با سن و دیگر شرایط کودک است و برای هر کودک منحصر به فرد است. افزایش خلاقیت و قدرت درک این کودکان یکی از مهم ترین فواید کاردرمانی کودکان کم توان است که نقش زیادی در کاهش مشکلات در سنین نوجوانی و بزرگسالی دارد. متخصص کاردرمانی برای ارائه خدمات توانبخشی به این کودکان ابتدا اقدام به ارزیابی دقیق شرایط کودک می کند که این امر از طریق مشاهده رفتارهای کودک، صحبت کردن با وی و انجام تست های مخصوص صورت می پذیرد.

رشد و توسعه ذهنی کودکان معمولاً تا پایان ۶ سالگی شکل می گیرد؛ به همین دلیل ضروری است که خدمات کاردرمانی و توانبخشی برای کودکان از زمان کودکی و در سال های ابتدایی زندگی تا این سنین به طور منظم انجام شود. بازی درمانی یکی از تکنیک های کاردرمانی ذهنی است که نقش موثری در تقویت مهارت های کودک دارد. بهبود مهارت های ذهنی

بیماری لایم

ترجمه و تالیف: دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)

شاید تا به حال نام بیماری لایم را نشنیده باشید و پرسید که لایم چیست؟ در پاسخ به این پرسش باید گفت ۴ گونه باکتری از جنس بورلیا وجود دارد که می‌توانند بیماری لایم را در بدن ایجاد کنند.

نوع بورلیای مایونی و بورگدورفری در آمریکا باعث ابتلا به بیماری لایم می‌شوند و دو نوع دیگر هم در آسیا و اروپا این مشکل را در افراد مختلف ایجاد می‌کنند. این بیماری از طریق گزیدگی نیش حشره ای موسوم به «پا سیاه» در افراد ایجاد می‌شود.



اگر نشانه‌های اولیه عفونت لایم پیگیری نشود، ممکن است در هفته‌ها و ماه‌های بعدی شاهد بروز نشانه‌های ثانویه جدیدی باشید، از جمله:

- ایجاد اریتما میگرانس در سایر نقاط بدن؛

- درد مفاصل و التهاب به‌ویژه در ناحیه زانوها، اما درد می‌تواند از مفصلی به مفصل دیگر هم منتقل شود.

- مشکلات عصبی نیز ممکن است هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها بعد از عفونت لایم در فرد ایجاد شود. علاوه بر این، امکان ایجاد التهاب در غشای مغز (مننژیت) وجود دارد.

فلج موقت یک سمت صورت (فلج بل)، ضعف و بی‌حسی در اعضای بدن و نقص در حرکت ماهیچه‌ها از جمله مشکلاتی است که در پی ابتلا به عفونت لایم ایجاد خواهد شد.

نشانه‌ها و علائم عفونتی که باکتری بورلیا مایونی ایجاد می‌کند هم شامل موارد زیر است:

- تهوع و استفراغ؛
- قرمزی پوستی که روی پوست پخش شده است. قرمزی پوست در بیماری لایم معمولاً به شکل دایره‌ای قرمز با مرکز مشخص دیده می‌شود، اما در این مورد این دایره روی نواحی مختلفی پخش می‌شوند.

علائم نه‌چندان شایع بیماری لایم از قرار زیر هستند:

چندین هفته بعد از عفونت، در برخی از

اصطلاح به آن قرمزی یا اریتم مهاجر هم گفته می‌شود، شروع شده و کم‌کم با گذشت زمان طول ناحیه تحریک شده بیشتر می‌شود و حتی به ۳۰ سانتی‌متر هم می‌رسد. اریتما میگرانس یکی از علائم بیماری لایم است و برخی از افراد قرمزی و تحریک پوستی ناشی از آن را در بیش از یک نقطه از بدنشان مشاهده می‌کنند.

- علائم شبه انفلوآنزا: ممکن است به همراه خارش و تحریک پوست، علائمی چون تب، لرز، خستگی، سردرد و بدن درد هم در فرد دیده شود.

وجود بیاید و لزوماً نشانه بیماری لایم نیست، اما نشانه‌های دیگری وجود دارد که ماه‌ها بعد از عفونت در بدن ایجاد می‌شود.

نشانه‌های اولیه

- خارش: ۳ تا ۳۰ روز بعد از گزیدگی، احتمال قرمز شدن ناحیه عفونی شده وجود دارد. این قرمز شدن به شکل دایره‌ای با یک نقطه در مرکز آن، خودش را نشان می‌دهد.

خارش پوست، تحریک و حساسیت پوستی با علائمی موسوم به اریتما میگرانس (که به

نشانه‌های بیماری لایم چیست؟

نشانه‌ها و علائم بیماری لایم بسیار متنوع است و در سطوح مختلفی نمود پیدامی‌کند.

از نشانه‌های اولیه بیماری لایم می‌توان به برآمدگی قرمزی اشاره کرد که ناشی از گزیدگی است و بعد از چند روز هم خوب می‌شود.

البته ممکن است چنین علامتی بعد از گزیده شدن از سوی حشرات مختلف به

افراد نشانه‌های زیر دیده می‌شود:

- مشکلات قلبی، مانند افزایش ضربان قلب. مشکلات قلبی به‌ندرت از چند روز یا چند هفته طولانی‌تر می‌شوند؛
- التهاب چشم؛
- التهاب کبد یا هپاتیت؛
- خستگی شدید.

چه موقع باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر احساس می‌کنید که علائم و نشانه‌های بیماری لایم در شما وجود دارد، به‌ویژه اگر در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که این بیماری شایع است، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. هر چقدر زودتر به پزشک مراجعه کنید، درمان مؤثرتر خواهد بود.

حتی اگر علائم اولیه ناپدید شدند، باز هم به پزشک مراجعه کنید. از بین رفتن نشانه‌ها به معنای این نیست که بیماری رفع شده است.

اگر درمان بیماری لایم را به‌موقع پیگیری نکنید، بیماری ماه‌ها و سال‌ها بعد از عفونت در بدن پخش می‌شود و مشکلاتی نظیر مشکل در سیستم عصبی و ورم مفاصل ایجاد می‌کند. کنه‌هایی می‌توانند ناقل بیماری‌های دیگری هم باشند. تب کنه کلرادو و بایزویوزیس از جمله این بیماری‌ها هستند.

علت ایجاد بیماری لایم چیست؟

در آمریکا بیماری لایم در اثر باکتری بوریلیا مایونی و بوردورفری و با گزش کنه پاسباه و کنه گوزنی ایجاد می‌شود.

این کنه‌ها معمولاً قهوه‌ای هستند و از تخم خشک‌ش بزرگ‌تر نیستند. به همین خاطر

به سختی دیده می‌شوند. برای ابتلا به بیماری لایم، کنه گوزنی آلوده باید شما را نیش بزند.

پس باکتری از طریق نیش کنه وارد بدن می‌شود و عفونت به خون راه پیدا می‌کند. در بیشتر مواردی که کنه عامل انتقال لایم به فرد است، میزان تماس آن با بدن ۳۶ تا ۴۸ ساعت است. اگر دیدید که کنه‌ای حالت بادکرده پیدا کرده است، ممکن است پاهای بلندی داشته باشد و بتواند میکروب را به بدن منتقل کند. پس سریعاً آن را از بدن خود دور کنید.

عوامل خطر در بیماری لایم چیست؟

محل زندگی شما، نوع شغلی که دارید یا حضور در طبیعت برخی نواحی خاص، احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد.

مثلاً:

- اگر در مناطق جنگلی یا پر از علف و چمن به سر می‌برید، امکان تماس کنه با شما وجود دارد.

پس کودکانی که زیاد در محوطه بیرون از منزل بازی می‌کنند یا بزرگسالانی که کار و حرفه‌شان در محیط باز است، بیشتر از سایرین در خطر هستند.

کنه گوزن در آمریکا در دو مرحله اول زندگی‌اش از موش‌ها و سایر جوندگان تغذیه می‌کند. این حیوانات خود عامل اولیه و مهمی در انتقال لایم هستند؛ اما کنه‌های بالغ از گوزن دُم‌سفید تغذیه می‌کنند.

- کنه به راحتی به پوست بدن می‌چسبد. بنابراین اگر در محیط مشکوک به وجود

کنه مثل جاهای پرسبزه و علف هستید با پوشیدن لباس آستین بلند و شلوار از خود و فرزندانتان محافظت کنید و نگذارید که حیوانات خانگی زیاد در میان علف‌ها بگردند.

- تا کنه روی پوستتان نشست، آن را از خود دور کنید. اگر کنه مدت ۳۶ تا ۴۸ ساعت روی بدن بنشیند، باکتری می‌تواند از طریق جریان خون وارد بدن شما شود. اگر در طول ۲ روز بتوانید از شر کنه خلاص شوید، احتمال ابتلا به این بیماری کاهش پیدا می‌کند.

عوارض بیماری لایم

در صورتی که لایم درمان نشود، امکان بروز موارد زیر وجود دارد:

- تورم مفصلی مزمن (ورم مفصل لایم)، به‌خصوص در ناحیه زانو؛
- علائم عصبی، مانند فلج صورت یا نوروپاتی؛
- مشکلات و نواقص شناختی، مانند اختلال در حافظه؛
- بروز موارد غیرعادی در ریتم و ضربان قلب.

جلوگیری از لایم

اصلی‌ترین راه جلوگیری از ابتلا به بیماری لایم، دوری از محیط‌هایی با علف‌های انبوه و بلند است. موارد احتیاطی لازم برای پرهیز از ابتلا به این بیماری به شرح زیر است:

- با پوشیدن کفش اندازه‌ی پا، جوراب، شلوار بلند، دستکش، بلوز آستین بلند و... سعی کنید مانع از گزیدگی بدن‌تان شوید.

از کنار علف‌های کوتاه انبوه یا خیلی بلند رد نشوید و مراقب حیوان خانگی خود نیز باشید.

- از مواد دفع حشره استفاده کنید و آن را روی پوست خود و فرزندانتان بمالید. یادتان باشد که این مواد شیمیایی هستند و نباید با دهان، دست‌ها و چشم‌ها تماس پیدا کنند.

غلظت این مواد باید ۲۰ درصد یا بیشتر باشد. منظور موادی مانند دی.ای.ای. تی (DEET) است. مصرف این مواد باید مطابق دستورالعمل آنها باشد تا خطری برای بدن به‌وجود نیآورد.

- سعی کنید علف‌ها و چمن‌های باغ یا باغچه‌تان عاری از کنه باشد. هیزم‌ها را نیز در مناطق آفتاب‌گیر نگهداری کنید.

- به محض این که از محیط‌های محتمل برای وجود کنه به خانه بازگشتید، دوش بگیرید و سعی کنید بدن خود و فرزندانتان را بررسی کنید تا از عدم وجود کنه‌ها که خیلی ریز هستند، مطمئن شوید. از لیف و کیسه برای شستن تن استفاده کنید.

- یادتان باشد اگر یک بار دچار لایم شده باشید، باز هم احتمال ابتلا وجود دارد.

- کنه را با موجین و از قسمت دهان یا سرش بگیرید و از بدن دور کنید. آن را فشار ندهید و به محض اینکه آن را از خود دور کردید، ناحیه‌ای را که در معرض کنه بوده، ضدعفونی کنید.

انواع کک و مک

دو نوع کک و مک وجود دارد: کک و مک ساده (افلیس) و کک و مک آفتاب سوختگی (لنتیگو). کک و مک ساده نوع رایجی است که اکثر مردم آن را تحت همان نام کک و مک می شناسند.

کک و مک آفتاب سوختگی، لک های تیره ای روی پوست هستند که در بزرگسالی ایجاد می شوند و شامل کک و مک و لک هایی است که در اثر پیری و یا نور خورشید ایجاد می شوند. اگرچه هر دو نوع این لک ها مسطح هستند، اما از جهات مختلف، متفاوت هستند.

کک و مک های ساده:

• ژنتیکی هستند؛

• ابتدا در سن ۲ تا ۳ سالگی، اغلب پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب، ظاهر می شوند؛

• معمولاً روی بازوها، سینه، صورت و گردن قرار دارند؛

• می توانند قرمز، قهوه ای تیره یا قهوه ای روشن باشند؛

• ممکن است با افزایش سن از بین بروند؛

• ممکن است در طول فصل زمستان محو شوند؛

• معمولاً حدود ۱ تا ۲ میلی متر یا بزرگ تر هستند؛

• مرزهای نامشخصی دارند.

کک و مک های آفتاب سوختگی:

• گاهی اوقات لک های پیری، لک های خورشیدی یا لک های کبدی نامیده می شوند؛

• با بالا رفتن سن بروز می کنند و وجود این نوع لکه ها در سن ۵۰ سال به بالا شایع است؛

• می توانند در هر نقطه از بدن که در معرض آفتاب قرار می گیرد، مانند پشت بدن، قفسه سینه، صورت، ساعد، دست ها و ساق پا بروز کنند؛

• این لک ها محو یا ناپدید نمی شوند؛

• می توانند از رنگ زرد روشن تا قهوه ای تیره باشند؛

• به دلیل قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و افزایش سن بروز می کنند؛

• مرزهای واضحی دارند.

کک و مک چیست؟

علل ایجاد کک و مک و عوامل خطر

اشعه های مضر خورشید می توانند کک و مک ها را تیره تر کرده و سبب شوند کک و مک ها بیشتر دیده شوند. اگر پوست روشن دارید این احتمال بیشتر است.

درمان کک و مک

کک و مک های طبیعی نیازی به درمان ندارند. آنها نشانه مشکل پوستی نیستند. ممکن است کک و مک ها، بسته به نوع آنها، با افزایش سن، خود به خود روشن تر شوند یا به طور کامل از بین بروند.

اگر از ظاهر کک و مک خود راضی نیستید، روش های درمانی می تواند به محو شدن آنها کمک کند. این روش ها عبارتند از:

• درمان با لیزر؛

• انجماد پوست؛

• لایه برداری شیمیایی؛

• درمان های موضعی، مثل مشتقات ویتامین A.

شما باید به پزشک مراجعه کنید

اگر کک و مک ها:

• مرزهای ناهموار داشته باشند؛

• متقارن نباشند؛

• دردناک باشند؛

• دارای قطر بیش از ۶ میلی متر باشند؛

• برآمده شوند؛

• دارای بخش های تیره یا چند رنگ باشند؛

• شروع به رشد یا تغییر اندازه یا رنگ کنند.

پیشگیری از کک و مک

با محافظت از پوست خود در برابر آفتاب، می توانید از ایجاد کک و مک بیشتر جلوگیری کنید. برخی از بهترین راه ها عبارتند از:

• همیشه از کرم ضد آفتاب مقاوم در برابر آب (حتی در زمانی که هوا آفتابی نیست) استفاده کنید.

• هرگز از دستگاه های سولاریوم برای تیره کردن پوست خود استفاده نکنید.

• آفتاب نگیرید.

• زیر سایه بمانید، به ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر.

کک و مک ها، لکه های قهوه ای کوچکی روی پوست هستند و اغلب در مناطقی از بدن که در معرض آفتاب قرار می گیرند ظاهر می شوند. در بیشتر موارد، کک و مک ها خطری برای فرد ندارند. کک و مک ها در نتیجه تولید بیش از حد ملانین، که مسئول رنگ پوست و مو (رنگدانه) است، ایجاد می شوند. به طور کلی کک و مک ها ناشی از تحریک پوست توسط اشعه ماوراء بنفش (UV) هستند. کک و مک ها اغلب در دوران کودکی خود را نشان می دهند و ممکن است تعداد آنها تا ۲۰ سالگی بیشتر شود. احتمال وجود کک و مک در افراد با پوست روشن یا موهای قرمز بیشتر است.



EIN

Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS



**FREEDOM &
SENSUALITY**

**TRUE EXPRESSION
ONLY COMES FROM THE HEART
IN THE LIFE**

CREATE YOUR OWN
SUNSHINE
AND MAKE LIFE
PINK

 ein.care

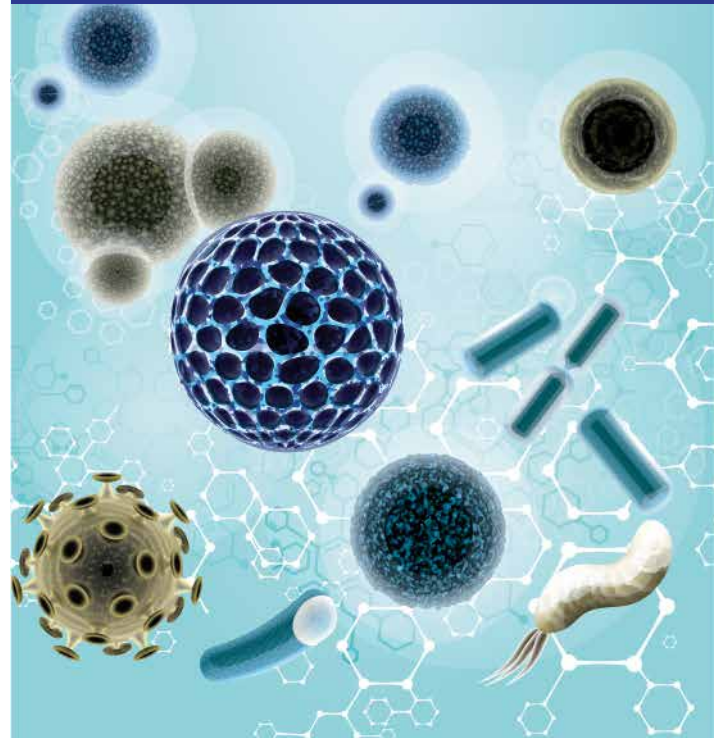
 www.eincare.com

میکروبیوم انسانی میست؟

دکتر آیدا یاردوست (داروساز)



میکروبیوم به کل میکروارگانیسم ها اعم از باکتری، ویروس و و هم چنین ژن ها و متابولیت های آن ها گفته می شود. میکروبیوم انسانی مجموعه ای از این میکروارگانیسم ها است که در روده، پوست، دستگاه ادراری، دستگاه تنفس و دهان وجود دارد. در حقیقت بدن انسان میزبان تریلیون ها میکروبیوم هست که این تعداد ۱۰ برابر سلول های خود انسان است.



در صورت بر هم خوردن این تعادل و یا کاهش تعداد میکروبیوتا، ریسک ابتلا به بیماری های مختلف از جمله آرتروز، افزایش وزن، دیابت، سرطان و هم چنین بیماری های ویروسی نظیر HPV افزایش پیدا می کند.

علاوه بر این میکروبیوتا در بهبود عملکرد مغز نقش اساسی دارد.

میکروبیوتای روده نقش مهمی در پاسخ ایمنی بدن انسان دارد. در سال ۱۹۸۹ مشخص شد کاهش میکروب ها به منظور افزایش بهداشت موجب افزایش بیماری های خودایمنی می شود. هم چنین شواهدی وجود دارد که در افراد مبتلا به آلرژی و آسم، تغییر در ترکیب میکروبیوتا وجود دارد.

کاهش تنوع در میکروبیوتای روده در اوایل زندگی به دنبال مصرف آنتی بیوتیک ها موجب افزایش بروز آسم های آلرژیک می شود؛ البته نوع، محل زایمان و تغذیه نوزاد نیز بر ترکیب میکروبی دستگاه گوارش تأثیر می گذارد.

هم چنین محور روده-مغز نقش مهمی در حفظ عملکرد دستگاه گوارش و مغز دارد. از عواملی که بر این محور اثر می گذارند، میکروبیوتای روده هستند.

برهم خوردن تعادل میکروبیوتای روده ممکن است انتقال باکتری های روده از دیواره روده به بافت لنفاوی روده را افزایش دهد و موجب ایجاد واکنش ایمنی شود که می تواند منجر به آزادسازی عوامل التهابی و فعال سازی عصب واگ شود. اوتیسم نیز از جمله بیماری هایی است که با میکروبیوتای تغییر یافته روده مرتبط است.

برای مثال بسیاری از افراد در مقطعی از زندگی وزن نرمالی دارند؛ اما با تغییر آب و هوا و یا بروز یک بیماری عفونی، افزایش وزن پیدا می کنند و یا با تغییر رژیم غذایی، ممکن است با

به همین منظور به انسان واژه سوپر ارگانیسم تعلق می گیرد. این میکروبیوتا حدود ۲ کیلوگرم از وزن انسان را شامل می شود؛ تا جایی که بعضی منابع انسان را به عنوان هولوبیونت یا همان میزبان میکروبیوم می شناسند.

این میکروارگانیسم ها از کجا می آیند؟

هنوز زمان مشخص و راه ورود مشخصی برای میکروبیوم ها در بدن اثبات نشده است؛ اما مطالعات مختلف نشان می دهد که در دوران جنینی فرد عاری از میکروبیوم است و در زمان تولد و در هنگام خروج از رحم مادر، این باکتری ها را دریافت کرده و واکسینه می شود؛ بنابراین الگوی میکروبی نوزادانی که به صورت طبیعی متولد می شوند، با نوزادان متولد شده با سزارین متفاوت بوده و کامل تر است.

میکروبیوم روده در یک تا دو سال اول زندگی به سرعت تغییر می کند و تحت تاثیر شیر مادر، الگوی میکروبی اطرافیان و عوامل دیگر تا حدود سه سالگی تثبیت می شود؛ اما همچنان محیط، رژیم غذایی طولانی، استرس و داروها به خصوص آنتی بیوتیک ها می توانند این الگو را تغییر دهند.

میکروبیوتای قسمت های مختلف بدن با یکدیگر متفاوت هستند و بیشترین تجمع در روده است؛ بنابراین با هر بار دفع، مقداری میکروبیوم دفع می شود. در نتیجه با آزمایش های گوناگون روی مدفوع انسان الگوی میکروبی فرد مشخص می شود.

نقش میکروبیوم در بدن انسان

در صورتی که این میکروبیوم ها در حالت تعادل باشند، فرد از نظر عملکرد فیزیولوژیک بدن سالم است؛ اما مطالعات اخیر نشان داده است که

ActoP®

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

تا به حال براي تان پيش آمده از ترس احساس درد و سوزش در معده ترجيح دهيد غذا نخوريد؟!

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

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

ACTOVERCO

Together for a healthier future

www.actoverco.com

تغییر الگوی میکروبی فرد، ریسک بروز آرتروز افزایش پیدا کند. جالب اینجاست که این میکروب ها با ایجاد سیگنال هایی در بدن با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و در صورت بروز التهاب در بدن می توانند تولید فاکتورهای پیش التهابی را مهار کرده و مسیر التهابی سیستمیک در بدن را سرکوب کنند.

در حال حاضر در برخی از کشورهای پیشرفته با استفاده از کیت های تشخیصی الگوی میکروبیوم افراد سنجیده شده و از آن برای به تعادل رساندن میکروبیوم ها استفاده می شود. این کیت ها می توانند سطح باکتری های مفید و ارزشمند انسان را شناسایی کرده و در صورت کمبود یک باکتری آن را نشان دهد.

علاوه بر این در برخی از کشورهای پیشرفته، مدفوع افراد موفق را به عنوان منبع غنی باکتری های مفید و الگوی مفید مورد آزمایش قرار داده و به عنوان منبع معتبر قرار می دهند.

برای بهبود الگوی میکروبی افراد دو موضوع بسیار مهم مطرح است:

پری بیوتیک ها و پروبیوتیک ها پروبیوتیک ها: میکروب های مفیدی هستند که می توانند به صورت خوراکی استفاده شده و میزان باکتری مفید افراد را بالا ببرند؛ اما این موضوع نیازمند اطلاع دقیق از نوع میکروبیوم های افراد است. چرا که در بسیاری موارد مخلوط چند پروبیوتیک وارد بدن شده، در حالی که بعضی از آن ها در بدن به اندازه کافی وجود دارد و با افزایش آن می تواند عوارض ثانویه ایجاد شود.

از جمله مهم ترین پروبیوتیک ها موارد زیر هستند:

لاکتوباسیلوس ها
بیفیدوباکتریوم ها
محصولات پروبیوتیک موجود در بازار



سلام سلامت بفوانید بایزه بگیریید

جایزه ۵۰۰ هزار تومانی
هر لحظه میتونه 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 آذر

کدام یک از موارد زیر از علایم هشدار دهنده سکته مغزی نیست؟

ب درد شکم

الف مشکلات بینایی

د گیجی و بی حالی

ج مشکل در راه رفتن یا صحبت کردن



تارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکترو

اکترو از جمله کارخانه‌های مجموعه اکتور و بزرگ‌ترین کارخانه محصولات ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که در سال ۱۳۹۷ با بهره‌گیری از آخرین فناوری‌های روز دنیا با زیربنایی به مساحت ۷ هزار مترمربع در شهرک صنعتی بهارستان به بهره‌برداری رسیده و ظرفیت تولید سالانه بیش از ۱۰ میلیون ویال، ۳۰۰ میلیون قرص و ۱۰۰ میلیون کپسول را داراست.

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

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

چشم‌انداز اکترو پوشش کامل دارویی بیماران مبتلا به سرطان است. بنابراین اکترو علاوه بر تولید داروهای شیمی‌درمانی، در زمینه تولید داروهای مراقبت تسکینی و داروهای کاهش‌دهنده عوارض سرطان و شیمی‌درمانی نیز فعالیت دارد.

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکترو نیز با بهره‌گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفته‌ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می‌رود. اکترو تلفیقی از استانداردهای جهانی و ظرفیت‌های تولید داخلی است که کیفیت، شالوده تمام فعالیت‌های آن می‌باشد. در این راستا کل عملیات اکترو از توسعه محصول تا تولید و عرضه، به صورت یکپارچه و منطبق با الزامات رگولاتوری جهانی است.



DEVELOPING FUTURE

ایدز

ایدز یک بیماری منتقله جنسی است. این بیماری هم چنین می تواند از طریق تماس با خون آلوده، یا از مادر به فرزند در دوران بارداری، زایمان یا شیردهی منتقل شود.



از ایدز را در بسیاری از کشورهای توسعه یافته کاهش داده اند.

علائم

علائم HIV و ایدز بسته به مرحله عفونت متفاوت است.

۱. عفونت اولیه (HIV حاد)

برخی از افراد آلوده به HIV ظرف دو تا چهار هفته پس از ورود ویروس به بدن دچار علائم شبیه آنفلوآنزا می شوند. این

بدون مصرف دارو ممکن است سال ها طول بکشد تا HIV سیستم ایمنی بدن فرد را تا حدی ضعیف کند که در نهایت به ایدز منجر شود.

تاکنون هیچ درمانی برای HIV یا ایدز وجود ندارد، اما داروها می توانند تا حد چشمگیری از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند. این داروها میزان مرگ و میر ناشی

بیماری که به عفونت اولیه (حاد) HIV معروف است، ممکن است چند هفته طول کشد.

علائم و نشانه های احتمالی عبارتند از:

- تب؛
- سردرد؛
- دردهای عضلانی و درد مفاصل؛
- بثورات پوستی؛
- گلو درد و زخم های دهانی؛
- تورم غدد لنفاوی، عمدتاً در گردن؛
- اسهال؛
- کاهش وزن؛
- سرفه کردن؛
- تعریق شبانه.
- تب؛
- سردرد؛
- دردهای عضلانی و درد مفاصل؛
- بثورات پوستی؛
- گلو درد و زخم های دهانی؛
- تورم غدد لنفاوی، عمدتاً در گردن؛
- اسهال؛
- کاهش وزن؛
- سرفه کردن؛
- تعریق شبانه.

۴. پیشرفت به ایدز

این علائم می توانند آنقدر خفیف باشند که ممکن است فرد حتی متوجه آنها نشود. با این حال مقدار ویروس در جریان خون فرد (بار ویروسی) در این زمان بسیار زیاد است. در نتیجه عفونت در این مرحله راحت تر از سایر مراحل گسترش می یابد.

۲. عفونت بالینی نهفته (HIV مزمن)

در این مرحله از عفونت HIV هنوز در بدن و در گلبول های سفید خون وجود دارد. با این حال بسیاری از افراد ممکن است در این مدت هیچ گونه علائم یا عفونتی نداشته باشند.

هنگامی که بیماری به مرحله ایدز رسیده باشد، سیستم ایمنی بدن به شدت آسیب دیده است. در این دوره احتمال ابتلا به عفونت ها و سرطان های فرصت طلب بیشتر می شود، بیماری هایی که اغلب در افراد با سیستم ایمنی سالم بروز نمی کنند.

علائم و نشانه های برخی از این عفونت ها

- ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- تب مکرر؛
 - لرز؛
 - تعریق؛
- این مرحله می تواند سال ها طول بکشد اما برخی از افراد خیلی زودتر دچار بیماری شدیدتر می شوند.



• اسهال مزمن؛

• تورم غدد لنفاوی؛

• لکه های سفید مداوم یا ضایعات غیر معمول روی زبان یا در دهان؛

• خستگی مداوم و بدون دلیل؛

• ضعف؛

• کاهش وزن؛

• بثورات یا برجستگی های پوستی.

راه های سرایت HIV

آلوده شدن به HIV از طریق خون آلوده، مایع منی یا ترشحات واژن رخ می دهد و می تواند به چند طریق اتفاق بیفتد:

• داشتن رابطه جنسی با شریک آلوده ای که خون، مایع منی یا ترشحات واژن وی وارد بدن شما شود.

• استفاده از سوزن تزریقی مشترک شما را در معرض خطر بالای ابتلا به HIV و سایر بیماری های عفونی، مانند هیپاتیت قرار می دهد.

• در برخی موارد ممکن است ویروس از طریق انتقال خون منتقل شود. در حال حاضر بانک های خون آنتی بادی HIV را در منابع خون بررسی می کنند؛ بنابراین این خطر بسیار ناچیز است.

• مادران آلوده به ویروس HIV می توانند ویروس را حین بارداری، زایمان و یا شیردهی به نوزادان خود منتقل کنند. مادرانی که مبتلا هستند و در دوران بارداری تحت درمان قرار می گیرند می توانند خطر ابتلای بیماری به نوزادان خود را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

چه راه هایی سبب انتقال HIV نمی شود؟

شما از طریق تماس معمولی با فرد مبتلا به HIV مبتلا نمی شوید؛ یعنی شما با آغوش گرفتن، بوسیدن یا دست دادن با فرد مبتلا به HIV یا ایدز مبتلا نمی شوید.

HIV از طریق هوا، آب یا نیش حشرات نیز منتقل نمی شود.

عوامل خطر

هر فرد در هر سن، نژاد، جنسیت و گرایش جنسی می تواند به HIV یا ایدز مبتلا شود. با این حال خطر ابتلا به این بیماری در افراد زیر بیشتر است اگر:

• رابطه جنسی محافظت نشده داشته باشند. هر بار که رابطه جنسی دارید از کاندوم استفاده کنید. در صورت داشتن شرکای جنسی متعدد، خطر ابتلا به HIV افزایش می یابد.

• بیماری مقاربتی داشته باشند. بسیاری از بیماری های مقاربتی باعث ایجاد زخم باز روی اندام تناسلی می شوند. این زخم ها به عنوان دریچه ای برای ورود HIV به بدن عمل می کنند.

• از سوزن و سرنگ مشترک استفاده کنند.

عوارض

عفونت HIV سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و احتمال ابتلا به بسیاری از عفونت ها و انواع خاصی از سرطان را در فرد افزایش می دهد.

پیشگیری

هیچ واکسنی برای پیشگیری از HIV و درمانی برای ایدز وجود ندارد؛ اما می توانید در برابر عفونت از خود و دیگران محافظت کنید.

برای جلوگیری از شیوع HIV:

از درمان به عنوان پیشگیری استفاده کنید. اگر مبتلا به HIV هستید، با مصرف داروهای HIV می توانید از ابتلای شریک جنسیتان به ویروس پیشگیری کنید.

در صورت استفاده از داروهای خود طبق

دستور مصرف و انجام معاینات منظم، بار ویروسی در بدن شما کاهش یافته و امکان انتقال ویروس به دیگران به شدت کاهش می یابد.

• اگر در معرض ویروس HIV قرار گرفته اید از پیشگیری بعد از مواجهه استفاده کنید.

• اگر فکر می کنید از طریق رابطه جنسی، سوزن یا محل کار در معرض ویروس قرار گرفته اید، با پزشک خود تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید.

• پیشگیری بعد از مواجهه در اسرع وقت و در ۷۲ ساعت اول می تواند خطر ابتلا به HIV را تا حد زیادی کاهش دهد.

• برای هر رابطه جنسی از کاندوم جدید استفاده کنید. در صورت استفاده از روان کننده ها، مطمئن شوید که بر پایه آب باشد. روان کننده های روغنی می توانند باعث سوراخ شدن کاندوم شوند.

• شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ختنه مردان می تواند خطر ابتلا به HIV را کاهش دهد.



کم خونیا



در ادامه مطلب منتشر شده در شماره قبل، در مورد انواع کم خونی و علل آن، در این شماره راجع به علایم کم خونی، راهکارهای تشخیص و درمان آن می پردازیم.

علایم کم خونی

علایم کم خونی ممکن است آن قدر خفیف باشد که حتی متوجه آن نشوید. اما بسته به شدت و علت کم خونی، علایم آن می تواند شامل موارد زیر باشد:

- سرگیجه، احساس سبکی در سر یا احساس این که ممکن است از حال بروید؛
- ضربان قلب سریع یا غیرمعمول؛
- سردرد؛
- انواع درد در قسمت های مختلف، از جمله در استخوان ها، قفسه سینه، شکم و مفاصل؛
- اختلال رشد در کودکان و نوجوانان؛
- تنگی نفس؛
- پوست رنگ پریده یا زرد؛
- دست و پای سرد؛
- خستگی و یا ضعف.

تشخیص کم خونی

به کمک آزمایش شمارش کامل

آن، با کمک دارو، انتقال خون یا پیوند مغز استخوان درمان می شود.

• کم خونی همولیتیک که در صورتی که خفیف باشد اغلب اوقات بدون درمان رفع می شود. البته بعضی از افراد به دارو، جراحی یا تزریق خون نیاز دارند. عوامل مؤثر بر نیاز به درمان عبارتند از:

سن شخص، وضعیت سلامت و سابقه پزشکی، شدت، علت بیماری، تحمل شخص برای درمان های مختلف و انتظار کارشناسان درمان از بهبود علایم. در بعضی از موارد بیماری با کمک درمان دارویی که سیستم ایمنی بدن رامهار می کند، درمان می شود. هم چنین پزشک ممکن است بیمار را به پزشک متخصص در زمینه مشکلات عروقی ارجاع دهد.

• برای درمان کم خونی به علت از دست دادن خون، ممکن است برای یافتن علت خون ریزی و رفع آن نیاز به جراحی داشته باشید. هم چنین در موارد شدید، ممکن است نیاز به تزریق خون باشد.

• برای درمان کم خونی ناشی از فقر آهن، معمولاً باید مکمل های آهن مصرف کرده و رژیم غذایی فرد تغییر پیدا کند. همان طور که در شماره قبل عنوان شد این نوع کم خونی از شایع ترین انواع کم خونی بوده و زمانی بروز می کند که بدن آهن کافی دریافت نمی کند.

بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد. این حالت معمولاً در اثر از دست دادن خون به دلیل مشکلاتی همچون عادت ماهانه طولانی و سنگین، زخم های داخلی، پولیپ های روده یا انواع سرطان های گوارشی بروز می کند. هم چنین، رژیم غذایی فاقد آهن کافی می تواند منجر به بروز این مشکل شود. در دوره بارداری نیز عدم وجود آهن کافی برای مادر و جنین موجب کم خونی از نوع فقر آهن می شود. بدن می تواند با مصرف مواد غذایی، مانند گوشت قرمز، صدف های

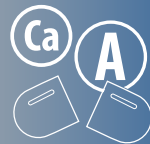
خوراکی، اسفناج، عدس، سیب زمینی کباب شده با پوست و تخمه گل آفتابگردان، آهن مورد نیاز خود را به دست آورد.

• در کم خونی داسی شکل، بدن به جای تولید گلبول های قرمز خونی طبیعی که به راحتی درون رگ های خونی حرکت می کنند، گلبول های داسی شکل می سازد که حرکت سختی داشته و دارای لبه های خمیده هستند. این گلبول ها نمی توانند در رگ های خونی ظریف به آسانی حرکت کنند و در نتیجه مسیر رسیدن خون به اعضای بدن را مسدود می کنند. بدن گلبول های قرمز داسی شکل را نابود می کند، اما نمی تواند با سرعت کافی انواع طبیعی و سالم جدید را تولید کند. این امر موجب بروز کم خونی می شود.

این نوع از کم خونی معمولاً با مصرف مسکن ها، مکمل اسید فولیک، بعضی از آنتی بیوتیک ها و اکسیژن درمانی بهبود می یابد. هم چنین بعضی از داروها به گلبول های قرمز خون کمک می کنند تا شکل مناسب خود را حفظ کنند و بعضی داروها از انسداد عروق ناشی از این سلول های تغییر شکل داده جلوگیری می کنند. این داروها نیز در بعضی مواقع برای بیماران تجویز می شود.

• کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ب₁₂ یا ب₉ (کم خونی مگالوبلاستیک)، با تجویز مکمل این ویتامین ها برای فرد درمان می شود. این ویتامین ها ضروری هستند و به بدن در سالم نگه داشتن خون و سیستم عصبی کمک می کنند. در این نوع کم خونی، بدن گلبول های قرمز خونی تولید می کند که نمی توانند اکسیژن را به خوبی انتقال دهند.

• نوع خفیف تالاسمی یا تالاسمی مینور، معمولاً نیازی به درمان ندارد، اما انواع شدید بیماری (تالاسمی ماژور) ممکن است نیاز به تزریق خون، پیوند مغز استخوان یا جراحی داشته باشد.



بعدی؟ خیبیه؟

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

راه‌های تشخیص و درمان سکته مغزی

توانبخشی است. در بازتوانی سکته مغزی تیمی از متخصصان و پزشکان با شما همکاری می‌کنند تا مهارت‌هایی را که در نتیجه سکته مغزی از دست داده‌اید، دوباره به دست آورید.

کارشناسان معتقدند فقط ۲۰ تا ۵۰ درصد از افراد به دنبال سکته مغزی دچار اسپاسم و سفلی عضلات می‌شوند، ولی ضعف و فلجی در بیش از ۸۰ درصد بیماران و اغلب در یک سمت بدن بروز می‌کند.

بردن لخته در اکثر موارد سکته‌های مغزی ناشی از لخته کمک می‌کند و مانع از بروز عوارض و ناتوانی‌های بعدی می‌شود. البته این آمپول باید حداکثر در فاصله ۳ تا ۴ ساعت پس از شروع علائم تزریق گردد.

● **توانبخشی به دنبال سکته مغزی**
مهمترین و اصلی‌ترین علت ناتوانی در بزرگسالان هم‌چنان سکته مغزی است، ولی بهترین راه برای مقابله با ناتوانی‌ها بعد از سکته مغزی اقدام به

می‌تواند نوع سکته را از نظر وجود یا عدم وجود خونریزی در مغز نشان دهد.

درمان سکته مغزی

● درمان ضد لخته

این درمان که به عنوان ترومبولیز یا درمان ترومبولیتیک شناخته می‌شود، درمانی برای حل لخته‌های خطرناک در رگ‌های خونی، بهبود جریان خون و جلوگیری از آسیب به بافت‌ها و اندام‌ها است. آمپول r-tPA به از بین

در شماره قبل در خصوص انواع سکته مغزی، علائم و راه‌های پیشگیری از آن صحبت کردیم.

در این مقاله به راه‌های تشخیص و درمان سکته مغزی می‌پردازیم.

بلافاصله پس از مراجعه بیمار با علائم مشابه سکته مغزی پزشک نه تنها باید علائم را تأیید کند، بلکه باید نوع سکته مغزی، محل آن و میزان آسیب مغزی را نیز شناسایی کند.

اولین آزمایش پس از سکته مغزی به طور معمول سی‌تی‌اسکن است که



در باز توانی به دنبال تعیین اهداف جدید باشی

سه ماه اول پس از سکته مغزی زمانی است که افراد بیشترین پیشرفت را

در بهبودی دارند.

اما با تلاش برای رسیدن به اهداف جدید، بهبودی بیشتر و انجام ورزش روزانه، می توانید پیشرفت را حتی سال ها بعد مشاهده کنید. تمرین مهارت های جدید به قسمت سالم مغز شما کمک می کند تا عملکردهای جدیدی را به عهده بگیرد.

دانشمندان تازه در حال درک قدرت مغز ما هستند؛ بنابراین ارزش دارد که برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنیم.

مراقب ضربات و آسیب های ورزشی باشی

داروی رقیق کننده خون که پزشک برای جلوگیری از تشکیل لخته در قلب یا رگ های خونی تجویز کرده است می تواند از حمله قلبی و سکته جلوگیری کند.

اما از آنجا که این داروها توقف خونریزی را دشوار می کند، یک آسیب جزئی می تواند جدی شود.

از ورزش های پر خطر و سایر فعالیت های که احتمال آسیب دیدن در آنها وجود دارد خودداری کنید.

پیاده روی، شنا یا تمرین های ایمن تر دیگری انجام دهید. سر خود را فراموش نکنید، حتما از کلاه ایمنی استفاده کنید، حتی اگر احتمال ضربات ناچیزی وجود دارد.

پزشک تزریق داروی فنول یا سم بوتولینوم را برای رفع اسپاسم تجویز می کند. اثرات این درمان حدود سه تا شش ماه طول می کشد و عوارض جانبی آن درد، تورم، خستگی و ضعف عضلانی است.

درمان با کولفن داخل نخاعی برای رفع اسپاسم

گزینه دیگر ممکن است درمان با کولفن داخل نخاعی باشد. برای این منظور با جراحی یک پمپ کوچک در بدن جاگذاری می شود تا داروهای شل کننده عضلات را به مایع نخاعی تزریق کند.

زمانی که فرد دچار اسپاسم شدید شده باشد یا به داروهای خوراکی خوب جواب نداده باشد، این روش می تواند مفید باشد.

این پمپ از داروی با کولفن کمتری نسبت به مصرف قرص استفاده می کند؛ بنابراین می تواند برخی از عوارض جانبی را کاهش دهد. اما هنوز عوارض احتمالی وجود دارد. در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.

بازآموزی مهارت های زندگی با کاردرمانی (OT)

یکی از مهمترین بخش های باز توانی شما آموزش مجدد مهارت های زندگی روزانه است، تا بتوانید به تنهایی حرکت کرده و مستقل باشید. کار درمانگر به شما نشان می دهد که چگونه می توانید با وجود معلولیت خود کارهای روزمره را انجام دهید، برای مثال چگونه لباس های خود را عوض کنید، دوش بگیرید، آشپزی کنید، اتاقتان را تمیز کنید و در صورت امکان با ماشین رانندگی کنید. هم چنین به شما کمک می کند تا منزل را طوری برای خود مناسب سازی کنید که رفت و آمد در خانه ایمن تر و آسان تر شود.

تحریک الکتریکی با تحریک اعصاب باعث انقباض ماهیچه ها می شود و به شما در کنترل مجدد اندام، افزایش حجم ماهیچه ها و کاهش درد و اسپاسم کمک می کند.

درمان حرکتی با ایجاد محدودیت حرکت در اندام سالم

در این روش باز توانی، درمانگر از شما می خواهد که یک وسیله مهار کننده را روی بازوی سالم خود قرار دهید. سپس از شما خواسته می شود تا حد امکان از دست و بازوی آسیب دیده خود برای انجام حرکات تکراری استفاده کنید. تصور می شود که این نوع درمان انعطاف پذیری و توانایی ترمیم مغز را افزایش می دهد و در بازگرداندن عملکرد دست آسیب دیده به شما کمک می کند.

مهارت های حرکتی ظریف را تمرین کنید

مهارت های حرکتی ظریف حرکات کوچک و دقیقی هستند که با دست و انگشتان انجام می دهید، مانند رسم یک طرح با قلم، بر زدن کارت های بازی، استفاده از تخته های بازی، یا برداشتن لوبیاهای کوچک و قرار دادن آنها در یک فنجان که به تقویت انگشتان کمک می کند. مانند سایر تمرینات توانبخشی، تکرار فراوان برای کمک به بازآموزی مغز مهم است.

درمان اسپاستیسیتی با داروهای خوراکی یا تزریقی

درمان دارویی برای اسپاسم اغلب در کنار تمرینات بدنی و کشش استفاده می شود.

داروهای شل کننده عضلات با تاثیر گذاشتن بر سیگنال های عصبی که باعث انقباض ماهیچه ها می شوند، به کاهش اسپاسم کمک می کنند. این داروها عوارض جانبی، مانند خواب آلودگی و ضعف ایجاد می کنند. گاهی

توانبخشی در بیماران سکته مغزی بلافاصله پس از تثبیت وضعیت فرد، حتی ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از سکته مغزی و درمان اولیه آغاز می گردد. پس از خروج از بیمارستان توانبخشی را در یک کلینیک سرپایی، یک مرکز پرستاری یا در خانه ادامه دهید.

در حالی که برخی از بازماندگان سکته مغزی به طور کامل بهبود می یابند، برخی دیگر همیشه با ناتوانی درگیرند.

حرکات کششی باعث افزایش دامنه حرکتی می شود

حرکات کششی جریان خون را افزایش داده، باعث افزایش دامنه حرکتی شده و حرکت بازوها را آسان تر می کند.

درمانگر با کشش آرام دست، بازو و شانه شما سعی می کند محدوده حرکت کامل دست را بازسازی کند. آنها هم چنین می توانند به شما نشان دهند که چگونه از دست سالم خود استفاده کنید تا به آرامی مچ دست، انگشتان و انگشت شست مشکل دار خود را به سمت مخالف بکشید.

تمریناتی که به بازسازی قدرت شما کمک می کند

تقویت ماهیچه های دست و بازو به بهبود چنگ زدن، گرفتن و توانایی استفاده از اندام شما کمک می کند. یک تمرین اولیه بازو شامل گرفتن بازوی ضعیف شما با بازوی قوی و حرکت دادن آن به جلو و عقب است. برای افزایش قدرت و تحرک می توانید از توپ های فشرده و وزنه های مچ دست برای بازسازی و تقویت عضلات استفاده کنید.

درمان با تحریک الکتریکی (ES)

سکته مغزی بر توانایی مغز در ارسال پیام به اعصاب عضلات اثر منفی دارد، این می تواند حرکت و کنترل بازو و دست شما را دشوار کند.

گرم کردن بدن قبل از ورزش

گرم کردن بدن قبل از انجام حرکات ورزشی ضروری و لازم است. گرم کردن بدن باعث افزایش تدریجی دمای بدن و ضربان قلب می‌شود. انجام حرکات کششی آهسته قبل از ورزش لازم است، چرا که با این کار ریسک کشیدگی و آسیب دیدن عضلات به میزان زیادی افزایش می‌یابد. یادمان باشد به دلیل اشتیاق به انجام ورزش، به هیچ وجه بدون گرم کردن بدن حرکات ورزشی را شروع نکنیم.



پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

در جا زدن

صاف بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. به مدت ۲ دقیقه در جا بزنید. این کار را با سرعت کم انجام دهید و کم کم به سرعت خود اضافه کنید.



دویدن آهسته

صاف بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. به مدت ۵ دقیقه به صورت سریع راه رفته و کم کم سرعت خود را بیشتر کنید و به مدت ۵ دقیقه خیلی آهسته بدوید.



بلند کردن زانو

صاف بایستید و زانوهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. زانوی خود را خم کنید و بالا بیاورید تا با زاویه ۹۰ درجه از بدنتان قرار بگیرد. این کار را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید.



لگد زدن به جلو

صاف بایستید و زانوهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. پای خود را به حالت لگد زدن بالا بیاورید. ۱۰ تا ۱۵ بار این حرکت را انجام دهید.



گردش دست

صاف بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. دست‌های خود را با زاویه ۹۰ درجه از بغل باز کنید و ۱۵ بار بچرخانید. سپس دستهایتان را مقابل بدن گرفته و ۱۵ بار بچرخانید. پس از آن دست‌ها را بالای سر برده و مجدداً بچرخانید.



خم کردن زانو به پشت

صاف بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. زانوی خود را خم کنید و پای خود را به پشت خم کنید. این کار را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید.



حرکت پروانه

۲۰ تا ۳۰ عدد پروانه بزنید.



با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

اكتوكولد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش در اقرص



Actocold®

تسکین سریع تب و درد

بهبود سرفه خشک

رفع آبریزش و احتقان

کاهش علائم آلرژی، عطسه، خارش چشم و گلو

کمک به روند بهبود سینوزیت و عفونت گوش

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com