

رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دستداران سلامت | شماره ۷۰ | ماهنامه خرداد ۱۴۰۰

افتراق نقص توبه و یش فعالی

کیست مثانه

پره اکرامپسی

ریتیم شبانه روزی

مگس پران چشم



ACTOVERCO

! چه برای آینده ی

اكتوكلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش در
آقرص



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

Actocold®

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

MICRO ZODA™

KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱
آشپز باکتریال
خوشبو کننده
تمیز کننده



 microzoda

www.microzoda.com

تلفن امور مشتریان

۰ ۲ ۶ - ۳ ۶ ۶ ۷ ۰ ۸ ۱ ۶



واکسن اسپوتنیک وی اولین واکسن ثبت شده برای پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ می باشد که نتایج بسیار خوبی در مطالعات بالینی نشان داده و ده ها کشور جهان برای خرید و حتی تولید این واکسن اقدام کرده اند. تحقیق و توسعه این واکسن با بهره گیری هوشمندانه از دو نوع ویروس غیرفعال شده برای تحریک سیستم ایمنی بدن به منظور مقابله با ویروس کرونا صورت گرفته و اثربخشی در حدود ۹۲ درصد را به ثبت رسانده است.

امید است با آغاز تولید این واکسن در مجموعه اکتوور در کنار واردات کافی سایر واکسن ها و تولید گسترده انواع واکسن در کشور، ایمن سازی هموطنان با سرعت هر چه بیشتر انجام شده و بتوانیم هر چه زودتر به زندگی عادی بازگردیم.



گروه دارویی اکتوور با نیم قرن همکاری گسترده و موثر با بهترین شرکت های بین المللی داروسازی و آغاز تولید داروهای باکیفیت تحت لیسانس این شرکت ها، خریداری و راه اندازی پیشرفته ترین تجهیزات داروسازی در خطوط تولید خود را در یک دهه اخیر مدنظر قرار داد. این اقدام سبب شد تا گروه دارویی اکتوور بتواند با انتقال تکنولوژی تولید دارو از بهترین شرکت های بین المللی داروسازی، امکان تولید انواع دارو را با ظرفیت بالا داشته باشد.

با آغاز تلاش جهانی برای تولید واکسن کووید-۱۹، گروه دارویی اکتوور بر روی تولید واکسنی باکیفیت و موثر در کلاس جهانی تمرکز کرد و توانست پس از بازرسی ها و مذاکرات متعدد، مجوز تولید واکسن اسپوتنیک وی را برای اولین بار در خاورمیانه کسب کند. دلیل انتخاب اکتوور، بهره گیری از پیشرفته ترین و بزرگترین بیوراکتورهای ایران و منطقه بوده که کاملا مناسب تولید این واکسن و سایر محصولات مشابه می باشد. در کنار این ماشین آلات، دانش فنی و توان اجرایی بالای متخصصان اکتوور در انتخاب این مجموعه موثر بود.



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 افتراق نقص توبه و بیش فعالی

۸ کراتوزیس پیلاریس (پوست مرغی)

۱۰ کنترل سرردهای میگزنی در دوران بارداری

۱۲ پره اکرامپسی

۱۴ لزوم تیم درمانی در تشفیص زودهنگام

سرطان

۱۶ افتراق استرس پس از سانحه

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ مگس پران پشم

۲۲ ریتم شبانه روزی

۲۴ کیست مثانه

۲۶ باشگاه سلام سلامت

فرداد کار

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سر دبیر: 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

طراح هنری و گرافیس: آناهیتا سیداشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی

چاپخانه: انتشارات ندای حق

نشانی چاپخانه: خیابان استاد نجات اللهی (ویلا) خیابان محمدی بلاک ۱۲، واحد ۱۱.

نشانی شرکت اکتوور کو: سعادت آباد، بلوار ۲۴ متری، خیابان یکم غربی، بلاک ۱۷

افتراق نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) و راه‌های کنترل آن

- طبیعی است که کودکان برای یک بار یا به تعداد محدود یا در یک شرایط خاص در تمرکز و رفتار مشکل داشته باشند، اما کودکان مبتلا به بیش‌فعالی همراه با این رفتار و اختلال رشد می‌کنند و روزانه آن را تجربه می‌کنند. در حقیقت این علائم می‌تواند تداوم داشته باشد، وخیم‌تر شود و می‌تواند در مدرسه، خانه یا رابطه با دوستان مشکل ایجاد کند.
 - **کودک مبتلا به ADHD ممکن است:**
 - مدام خيال پردازي کند؛
 - موضوعات زيادي را فراموش کند؛
 - مدام به خود بپیچد یا بی‌قرار باشد؛
 - زياد حرف بزند؛
 - اشتباهات سهل‌انگارانه انجام دهد؛
 - يا ريسک‌هاي خطرناک کند؛
 - نتواند در مقابل وسوسه مقاومت کند؛
- به سختی با دیگران کنار بیاید.
- **انواع اختلال بیش‌فعالی**
- سه نوع مختلف از این اختلال وجود دارد.
- بسته به نوع و شدت علائم به

تقریباً از هر ۱۰ کودک، یک نفر مبتلا به ADHD است. اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی یا همان ADHD یکی از شایع‌ترین اختلالات تکاملی عصبی در دوران کودکی است که می‌تواند باعث رفتارهای غیر طبیعی شود. این بیماری اولین بار در کودکی تشخیص داده می‌شود و اغلب تا بزرگسالی ادامه دارد.

کودکان مبتلا به بیش‌فعالی ممکن است در توجه یا کنترل رفتارهای تکانشی مشکل داشته باشند (ممکن است بدون فکر به نتیجه یا عواقب کار دست به کاری بزنند) یا بیش‌از حد فعال باشند.



صورت زیر تقسیم بندی می شود:

۱. غالباً بی توجه: معمولاً تمرکز بر یک کار در این افراد دشوار است و نمی توانند کارها را سازمان دهی کنند.

به جزئیات توجه نمی کنند و به راحتی حواسشان پرت می شود. برای فرد دشوار است که کاری را سازماندهی کرده و یا به پایان برساند، به جزئیات توجه کند، یا دستورالعملها و مکالمات را دنبال کند.

ممکن است فرد به راحتی جزئیات کارهای روزمره را فراموش کند.

۲. غالباً بیش فعال: فرد مدام تکان می خورد و زیاد صحبت می کند. نشستن برای مدت طولانی برای این فرد دشوار است. کودک ممکن است دائماً بدود یا بپرد.

فرد احساس بی قراری می کند. در زمان های نامناسب صحبت می کند. برای این شخص سخت است که منتظر نوبت خود بماند یا به راهنمایی ها گوش دهد.

۳. ترکیبی: علائم دو نوع فوق به طور مساوی در فرد وجود دارد.

• مصرف الکل و دخانیات در دوران بارداری؛

• زایمان زودرس؛

• کمبود وزن هنگام تولد.

هم چنین خوردن بیش از حد قند، تماشای زیاد تلویزیون یا عوامل اجتماعی و محیطی مانند فقر یا هرج و مرج خانوادگی ممکن است علائم را تشدید کند.

اما شواهد به اندازه کافی اثبات شده نیستند.

علت اختلال بیش فعالی

علت این اختلال ناشناخته است، اما تحقیقات اخیر نشان داده است که کاهش دوپامین عاملی در بروز ADHD است.

دوپامین یک ماده شیمیایی در مغز است که به انتقال سیگنال ها از یک عصب به عصب دیگر کمک می کند و در ایجاد پاسخ و تمرکز نقش مهمی دارد. علاوه بر آن ژنتیک می تواند نقش مهمی داشته باشد.

علاوه بر ژنتیک، دانشمندان در حال بررسی سایر علل احتمالی هستند از جمله:

• آسیب مغزی؛

• قرار گرفتن در معرض محیط خطرناک (به عنوان مثال هوای سرب دار) در دوران بارداری؛

اثراتی که ADHD می تواند روی زندگی آینده کودک داشته باشد، شامل موارد زیر است:

۱- کاهش کارایی فرد در انجام فعالیت هایی مانند فعالیت مدرسه؛

۲- بیکاری و مشکلات مالی در بزرگسالی؛

۳- سو مصرف الکل یا مواد مخدر؛

۴- کاهش سلامت جسمی؛

۵- روابط ناپایدار؛

۶- تصویر ضعیف از خود؛

۷- میل به خودکشی.

این اختلال می تواند اغلب با بیماری های

دیگر همراه باشد که باعث

پیچیدگی درمان می شود. از جمله:

۱- افسردگی

۲- اضطراب

۳- بیماری دو قطبی

تشخیص

تصمیم گیری در مورد کودک مبتلا به ADHD روندی است که طی چندین مرحله انجام می شود. هیچ آزمایش واحدی برای تشخیص ADHD وجود ندارد و بسیاری از مشکلات دیگر مانند اضطراب، افسردگی، مشکلات خواب و انواع خاصی از اختلالات یادگیری می توانند علائم مشابهی داشته باشند.

تشخیص ADHD معمولاً شامل چک لیست هایی برای رتبه بندی علائم ADHD و گرفتن شرح حال کودک از والدین، معلمان و گاهی اوقات خود کودک است.

درمان

پزشک با خانواده صحبت می کند.

در بیشتر موارد، بهتر است درمان ADHD ترکیبی از رفتار درمانی و دارو درمانی باشد. برای کودکان مبتلا به ADHD در سن پیش دبستانی (۵ تا ۶ سال)، رفتار درمانی به ویژه آموزش والدین، به عنوان اولین خط درمان قبل از دارو درمانی توصیه می شود. برنامه های درمانی خوب شامل نظارت دقیق، پیگیری و ایجاد تغییرات مناسب در طول مسیر درمان است.

مدیریت علائم

• سلامتی برای همه کودکان مهم است و به ویژه برای کودکان مبتلا به ADHD می تواند مهم تر نیز باشد. علاوه بر رفتار درمانی و دارو درمانی، داشتن یک سبک زندگی سالم می تواند کودک را برای مقابله با علائم ADHD آماده کند.

از جمله:

- عادات غذایی سالم مانند خوردن مقدار کافی میوه، سبزیجات و غلات سبوس دار و انتخاب منابع پروتئین

بدون چربی؛

- داشتن فعالیت های بدنی روزانه بر اساس سن؛

- محدود کردن میزان مشاهده صفحه نمایش روزانه اعم از تلویزیون، رایانه، تلفن و سایر وسایل الکترونیکی؛

- خواب به میزان کافی برحسب سن. در کنار این موارد گاهی نیاز است بر اساس نوع تشخیص پزشک، دارو درمانی برای این دسته از افراد آغاز شود.

انتخاب نوع دارو، مدت زمان مصرف دارو و مقدار مصرف دارو بر حسب سن، شدت علائم، وزن و نوع علائم بسیار مهم است و می تواند نتیجه درمانی مطلوب را ایجاد نماید.

درمان دارویی

معمولاً تمام پزشکان با توجه به ارزیابی مزایا و معایب دارو بهترین انتخاب را برای بیماران انجام می دهند.

داروها در این بیماران معمولاً به دو دسته تقسیم می شوند:

۱- داروهای محرک:

که باعث تقویت و متعادل سازی سطح نوروترانسمیترهای مغزی می شوند. مانند آمفتامین ها و مشتقات آنها.

۲- در کنار داروها دسته اول داروهای دیگری مانند غیر محرک ها و داروهای ضد افسردگی می تواند برای بیماران تجویز شود.

داروهای ضد افسردگی اثر آهسته تری نسبت به محرک ها دارند، اما مشکلات جسمی کم تر نیز برای بیماران ایجاد می کنند.

کراتوزیس پیلاریس (پوست مرغی)



کراتوزیس پیلاریس یک بیماری پوستی شایع و بی خطر است که باعث ایجاد ضایعات خشک، زبر و برجستگی های ریزی می شود که اغلب در قسمت بالای بازوها، ران ها، گونه ها یا باسن ایجاد می شود. برجستگی ها معمولاً منجر به آسیب یا خارش نمی شوند. کراتوزیس پیلاریس، ناشی از ساخته شدن کراتین است که از باز شدن فولیکول های مو جلوگیری می کند و باعث ایجاد لکه هایی ناصاف و ناهموار روی پوست می شود.

علائم

کراتوزیس پیلاریس در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد، اما بیشتر در کودکان خردسال دیده می شود. علائم و نشانه های آن عبارتند از:

- برجستگی های ریز و بدون درد، به طور معمول در بازوها، ران ها، گونه ها یا باسن؛
- پوست خشک و زبر در نواحی دارای برجستگی؛
- بدتر شدن بیماری با تغییرات فصلی به علت رطوبت کم و خشکی پوست؛
- زبر شدن پوست (سمباده ای)، مانند پوست مرغ.

درمان

کراتوزیس پیلاریس معمولاً خود به

پوست آسیب دیده را بهبود بخشد.

- از آب گرم استفاده کنید و زمان حمام را محدود کنید. دوش آب داغ یا حمام طولانی چربی های پوست را از بین می برد. زمان حمام یا دوش گرفتن را به حدود ۱۰ دقیقه یا کمتر محدود کنید و به جای آب داغ، از آب گرم استفاده کنید.

- با پوست ملایم باشید. از صابون هایی که باعث خشکی پوست می شوند استفاده نکنید. پوست های مرده را به آرامی با لیف بردارید. اسکراب شدید یا از بین بردن شاخه های فولیکول مو ممکن است پوست را تحریک کرده و وضعیت را تشدید کند. بعد از شستشو یا استحمام، پوست را به آرامی با حوله خشک کنید تا مقداری رطوبت در پوست باقی بماند.

- کرم های دارویی را امتحان کنید. از کرم های بدون نیاز به نسخه که حاوی اوره، اسید لاکتیک، آلفا هیدروکسی اسید یا اسید سالیسیلیک هستند، استفاده کنید. این کرم ها به سست شدن و از بین رفتن سلول های مرده پوست کمک می کنند. هم چنین پوست خشک را مرطوب و نرم می کنند. از این محصولات قبل از مرطوب کننده استفاده کنید.

- پوست را مرطوب کنید. در حالی که پوست هنوز رطوبت بعد از استحمام را دارد، از مرطوب کننده ای استفاده کنید که حاوی لانولین یا گلیسرین است. این مواد خشکی پوست را تسکین می دهند و به حفظ رطوبت پوست کمک می کنند.

- مرطوب کننده های غلیظ مانند اوسرین بهترین عملکرد را دارند. کرم مرطوب کننده را چند بار در روز روی پوست آسیب دیده بمالید.

- از دستگاه بخور استفاده کنید. رطوبت کم، پوست را خشک می کند. می توانید جهت ایجاد رطوبت در منزل از دستگاه بخور کمک بگیرید.

- از تماس لباس های تنگ با پوست خودداری کنید. از پوست آسیب دیده در برابر اصطکاک ناشی از پوشیدن لباس های تنگ محافظت کنید.

شدن فولیکول ها: این کرم ها از مشتقات ویتامین A (رتینوئیدهای موضعی) هستند و وظیفه شان ارتقای چرخه سلولی و جلوگیری از مسدود شدن فولیکول ها است. این محصولات می توانند باعث تحریک یا خشکی پوست شوند. هم چنین اگر باردار یا شیرده هستید، ممکن است پزشک توصیه کند درمان موضعی با رتینوئید به تاخیر بیفتد و از سایر گزینه های درمانی استفاده کنید.

شیوه زندگی و درمان های خانگی

خود درمانی و سایر اقدامات، مانع از ایجاد کراتوزیس پیلاریس یا از بین رفتن آن نمی شود؛ اما ممکن است ظاهر

خود و به تدریج برطرف می شود. اگر استفاده از مرطوب کننده و سایر اقدامات مراقبت از خود کمکی نکند، ممکن است پزشک کرم های دارویی برای شما تجویز کند.

- کرم هایی برای از بین بردن سلول های مرده پوست: کرم های حاوی آلفا هیدروکسی اسید، اسید لاکتیک، اسید سالیسیلیک یا اوره به سست شدن و از بین رفتن سلول های مرده پوست کمک می کنند. این کرم ها هم چنین پوست خشک را مرطوب و نرم می کنند. اسیدهای موجود در این کرم ها ممکن است باعث قرمزی، گزگز یا تحریک پوستی شوند، بنابراین برای کودکان خردسال توصیه نمی شوند.
- کرم هایی برای جلوگیری از بسته

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
- ◀ اثربخشی سریع

بروز سردرد در دوران بارداری نسبتاً شایع است. مسأله مهم در کنترل سردرد بارداری، انتخاب روش های درمانی مناسبی است که بر روی جنین اثرات سو نداشته باشد.

سردرد در حاملگی انواع و شدت متفاوتی دارد. سردرد میگرنی یکی از انواع سردرد در دوران بارداری است.

بر اساس مطالعات انجام شده نیمی از خانم هایی که دچار سردرد های میگرنی بوده اند، در دوران بارداری شدت و دفعات کمتری از حمله های میگرنی را تجربه کرده اند.

با این حال ممکن است در صورت بروز سردرد نیاز به استفاده از روش های درمانی داشته باشند.

میگرن نوعی سردرد عروقی است که با درد شدید عود شونده همراه می شود.

بیشتر مبتلایان به میگرن حاد، در ماه، یک یا دو سردرد را تجربه می کنند؛ در حالی که افراد مبتلا به میگرن مزمن تقریباً ۱۵ روز در ماه حملات میگرنی دارند.

اگرچه علائم میگرن در بارداری معمولاً از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما از علائم شایع آن می توان به درد شدید ضربان دار در یک طرف سر اشاره کرد.

از دیگر علائم مرتبط با آن حالت تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صداست. تعریق، لرز، خستگی یا از دست دادن اشتها از دیگر علائم میگرن است.

استفاده از روش های زیر می تواند در کاهش بروز سردرد های میگرنی کمک کننده باشد:

• تنظیم برنامه خواب

کم خوابی و هم چنین خواب زیاد می تواند محرک حملات میگرن باشد. حفظ یک برنامه منظم برای خواب که میزان کافی

استراحت شمارا مشخص نماید، می تواند به مقابله با این حملات کمک کند.

با این حال افراد مبتلا به میگرن بیشتر مستعد ابتلا به اختلالات خواب مانند بی خوابی هستند. این امر در دوران بارداری به علت تغییرات وزن، تکرر ادرار در شب، خواب روزانه به علت خستگی و تغییرات هورمونی، افزایش می یابد.

کاهش مصرف مایعات قبل از خواب، استفاده از تکنیک های آرامش بخش پیش از خواب، مطالعه، نور درمانی و کاهش زمان استراحت های روزانه می تواند به کیفیت خواب شب کمک کند.

• کاهش استرس

استرس و اضطراب یکی از عوامل مهم در بروز سردرد های میگرنی است. دوری از عوامل استرس زا و یادگیری روش های آرامش بخش از ابتدای دوران بارداری کمک می کند تا در این دوران آرامش بیشتری را تجربه کنید.

هم چنین می توانید از روش هایی مانند یوگای بارداری، موسیقی درمانی و سایر روش هایی که به آرامش شما کمک می کنند، استفاده نمایید.

• به میزان کافی آب بنوشید

نوشیدن آب به میزان کافی از فاکتورهای اصلی در کنترل میگرن است. در دوران بارداری، در صورت تهوع صبحگاهی شدید، احتمال از دست دادن آب بدن افزایش می یابد و می تواند منجر به بروز سردرد های میگرنی شود.

نوشیدن آب بیشتر، مصرف آب گوشت یا سوپ های سبک می تواند به کنترل میزان مایعات بدن کمک کند.

نوشیدن جرعه های کوچک و مکرر مایعات به شما کمک می کند تا میزان مایعات بدن خود را ثابت نگهدارید، زیرا نوشیدن سریع و یا میزان

کنترل سردردهای میگرن در دوران بارداری

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)



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 متعهد 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



www.atipharmed.com

زیاد مایعات ممکن است باعث بروز استفراغ در برخی از افراد در صورت کم آبی بدن شود.

• رژیم غذایی مناسب

رژیم غذایی مناسب جهت عدم مصرف عوامل غذایی محرک و کنترل حملات ضروری است.

مصرف غذاهای پرچرب و حاوی نگهدارنده ها و یا طعم دهنده هایی مانند مونوسدیم گلوتامات (MSG) می تواند از عوامل محرک سردردهای میگرنی باشد.

هم چنین رعایت فاصله زمانی مناسب بین وعده های غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است. هم چنین روش هایی مانند یوگای طولانی مدت می تواند از محرک های شروع سردردهای میگرنی باشد.

از این رو دریافت وعده های غذایی در زمان مقرر در پیش گیری از بروز سردرد ها اهمیت دارد.

• پرهیز از عوامل محرک سردرها

صدانوریکی از مهم ترین و تاثیر گذارترین عوامل در تشدید سردردهای میگرنی هستند و به همین دلیل است که اغلب افراد مبتلا به این بیماری فضاهای تاریک و ساکت را برای استراحت و رهایی از سردردهایشان انتخاب می کنند.

درمان میگرن

در صورت بروز سردرد و عدم تحمل آن به روش های معمول مانند استراحت، نوشیدن مایعات و تنظیم نور و صدای محیط، می توان از مسکن استامینوفن استفاده نمود.

مصرف ایبوپروفن در سه ماهه سوم بارداری توصیه نمی شود؛ از این رو مصرف این دارو در دوران بارداری تنها با تجویز پزشک صورت می گیرد و می بایست از مصرف خودسرانه آن در کنترل حملات میگرنی پرهیز شود.

در صورت وجود عارضه تهوع و استفراغ ناشی از میگرن، ممکن است پزشک برای شما داروهای ضدتهوع نیز تجویز نماید.

در شرایط مزمن بودن میگرن و مصرف داروهای پیشگیری کننده از آن، داروهای مصرفی خود را به پزشک اطلاع دهید تا در رابطه با مصرف آن ها در دوران بارداری به شما مشاوره دهد.

میگرن در بارداری برای خانم هایی که سابقه آن را پیش از بارداری داشته اند، اغلب نگران کننده نیست.

اما تجربه حمله میگرن در دوران بارداری برای اولین بار باید با پزشک در میان گذاشته شود تا علایم آن ارزیابی و سایر علل احتمالی بررسی شود.

میگرن در دوران بارداری می تواند علامت پره اکلامپسی باشد که یک عارضه جدی مربوط به فشارخون بالا است.

به طور کلی میگرن خطر مستقیمی برای سلامتی و ایمنی جنین ندارد اما در صورت شدید بودن سردردها و تغییر الگوی آن ها با پزشک مشورت نمایید.

پره اکلامپسی

تالیف و گردآوری: دکتر نگین پرویز



- بارداری مشاهده کنید:
- وجود پروتئین در ادرار (پروتئینوری)؛
- پایین بودن تعداد پلاکت‌های خون؛
- اختلال در عملکرد کبد؛
- نشانه‌هایی از مشکلات کلیوی به غیر از وجود پروتئین در ادرار؛
- وجود مایعات در ریه‌ها یا ادم ریه، (pulmonary edema)؛
- سردردها یا اختلالات بینایی که قبلاً وجود نداشته‌اند.

آزمایش‌های لازم برای تشخیص

پره اکلامپسی

آزمایش خون

بررسی ادرار

سونوگرافی جنین

تست بدون استرس (Nonstress test) و تست بیوفیزیکال پروفایل: تست بدون استرس روش ساده‌ای است که در آن، واکنش و چگونگی ضربان قلب نوزاد موقع حرکت بررسی می‌شود. در تست بیوفیزیکال پروفایل از سونوگرافی برای اندازه‌گیری تنفس، تونوس ماهیچه‌ای (muscle tone)، حرکت و حجم مایع آمنیوتیک در رحم استفاده می‌شود.

درمان پره اکلامپسی

دارودرمانی

بستری شدن

زایمان

برای غلبه بر این بیماری افزایش اطلاعات درمورد آن می‌تواند مفید باشد.

حتماً باید بدانید که چه زمانی با پزشکتان تماس بگیرید، چگونه بر سلامت فرزندان و شرایط خودتان کنترل و نظارت داشته باشید و سپس به کاری مشغول شوید و با انجام آن زمانتان را پر کنید تا دیگر وقت خود را صرف فکر کردن و نگرانی درمورد این مسئله نکنید.

کاهش خطر پره اکلامپسی نشان داده شده است و در مطالعات دیگری وجود چنین رابطه‌ای اثبات نشده است.

در موارد خاص شاید بتوان با رعایت موارد زیر خطر پره اکلامپسی را کاهش داد:

- مصرف آسپیرین با دوز پایین
- مصرف مکمل کلسیم: در برخی جوامع مصرف مکمل‌های کلسیم برای زنانی که پیش از بارداری دچار کمبود کلسیم بوده‌اند مفید است و موجب جلوگیری از ابتلای آنها به پره اکلامپسی می‌شود.

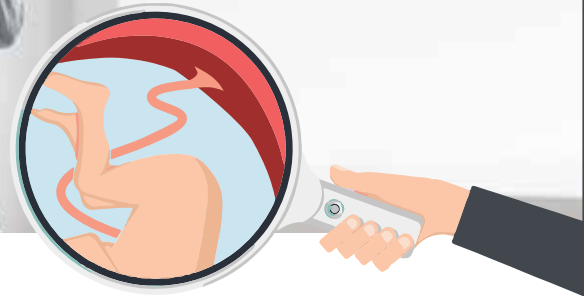
توجه: بدون مشورت با پزشک هیچ گونه دارو، ویتامین یا مکملی را مصرف نکنید.

پیش از بارداری باید سعی کنید تا جای ممکن سالم باشید.

اگر لازم است وزن کم کنید و سایر بیماری‌ها مانند دیابت را به خوبی کنترل کنید. پس از بارداری نیز با انجام مراقبت‌های زودهنگام و منظم پیش از زایمان، از خود و نوزادان به خوبی مراقبت کنید.

تشخیص پره اکلامپسی

برای تشخیص ابتلا به پره اکلامپسی باید فشار خون بالا و یک یا چند مورد از عوارض زیر را پس از هفته بیستم



رفتن سطح آنزیم‌های کبد (elevated liver enzymes) و کاهش تعداد پلاکت‌های خون است. سندرم هلمپ حالت شدیدتر پره اکلامپسی است و می‌تواند به سرعت برای مادر و نوزاد مرگبار شود.

- اکلامپسی: اگر پره اکلامپسی کنترل نشود، اکلامپسی ایجاد می‌شود. اکلامپسی در اصل پره اکلامپسی همراه با تشنج است.
- آسیب به سایر ارگان‌ها: پره اکلامپسی می‌تواند باعث آسیب رسیدن به کلیه، کبد، ریه، قلب یا چشم‌ها شود. گاهی نیز موجب سکته مغزی یا بروز سایر آسیب‌های مغزی می‌شود.

- بیماری‌های قلبی‌عروقی: اگر مادر بیش از یک بار به پره اکلامپسی مبتلا شود یا زایمان زودرس داشته باشد، این خطر باز هم افزایش پیدا می‌کند. برای به حداقل رساندن این خطر، مادر باید پس از زایمان وزن خود را در حالت ایده‌آل نگه دارد، انواع میوه‌ها و سبزیجات را مصرف کند، به‌طور منظم ورزش کند و از کشیدن سیگار پرهیز کند.

پیشگیری از پره اکلامپسی

در بعضی مطالعات وجود رابطه میان مصرف مکمل‌های ویتامین D و

در شماره قبل در مورد پره اکلامپسی، علت، علائم و راه‌های درمان آن صحبت کردیم. در این شماره در خصوص عوارض، راه‌های تشخیص و پیشگیری از این بیماری صحبت می‌کنیم.

عوارض پره اکلامپسی

هرچه پره اکلامپسی شدیدتر باشد و در مراحل ابتدایی‌تر بارداری رخ دهد، خطرهای موجود برای مادر و نوزاد نیز بیشتر خواهد بود. گاهی برای درمان پره اکلامپسی به انجام زایمان القاشده (induced labor) نیاز داریم. زایمان القا شده زایمانی است که وسایل و عوامل خارجی موجب انجام آن می‌شود.

عوارض پره اکلامپسی شامل موارد زیر است:

- محدودیت رشد جنین؛
- زایمان زودرس؛
- دکولمان یا جداشدن جفت (Placental abruption): گاهی جداشدن شدید جفت موجب خونریزی شدیدی می‌شود که می‌تواند زندگی مادر و نوزاد را تهدید کند.
- نشانگان یا سندرم هلمپ (HELLP syndrome): هلمپ مخفف همولیز (hemolysis)، تخریب گلبول‌های قرمز خون، بالا



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

کثیر باکتریال

حلوئی کزوم کنده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶



لزوم تیم درمانی در تشفیص زود هنگام و درمان بیماران مبتلا به سرطان

از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی نیز لزوم تشخیص زودرس سرطان در فرد مبتلا و بهبود شرایط درمانی در بیمار از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

تشخیص و درمان بیمار مبتلا به سرطان حاصل همکاری تیمی از متخصصین است؛ به طوری که هر قدر ارتباط بین اعضای تیم با هم بیشتر و هماهنگ تر باشد، مراقبت از بیمار و مدیریت درمان وی نیز اثربخش تر خواهد بود.

در واقع بیماران مبتلا به سرطان و خانواده آن ها نه تنها از لحاظ روحی- روانی (بابت ابتلا به بدخیمی) نیاز به حمایت دارند، بلکه لزوم انجام آزمایش های مختلف، مراجعه به

دکتر نرجس مهرور (دکترای تخصصی زیست پزشکی- با تمرکز بر ژنتیک سرطان ها)



سالانه تعداد زیادی بیمار مبتلا به سرطان به عنوان بیماران جدید مبتلا به بدخیمی تشخیص داده می شوند؛ به طوری که در سال های اخیر شاهد وجود حداقل یک فرد مبتلا به سرطان در هر خانواده ای هستیم. بیمار مبتلا به سرطان فردی است که از تمامی جنبه های روحی - روانی و بالینی باید مورد حمایت قرار گیرد. از این رو لزوم بررسی های بالینی و غیر بالینی به طور هم زمان در فرد بیمار موضوعی است که در چند سال اخیر از اهمیت بسیار بالایی برخوردار شده است.

پزشک با تخصص های مرتبط با نوع بدخیمی و انجام سایر مشاوره های بالینی در این افراد نیز بسیار ضروری است.

در این بین پزشک اصلی فرد مبتلا نقش مهمی را در ارائه اطلاعات بیماری به فرد بیمار و ایجاد آرامش در فرد و خانواده بیمار دارد.

بر همین اساس اگر تنها یک متخصص بیمار را تحت درمان و پیگیری قرار دهد، ممکن است که در برخی موارد مراقبت از بیمار دچار اختلال و نقص شود.

تیم متخصصین برای تشخیص به هنگام و درمان بیماران مبتلا به سرطان می تواند شامل پزشکی که احتمال ابتلا به سرطان را برای فرد تشخیص می دهد باشد.

در مرحله بعد بیمار برای انجام یک سری آزمایش های تشخیصی حتما باید به آزمایشگاه معتبر و قابل اعتماد مراجعه کند؛ بنابراین متخصص پاتولوژی آزمایشگاه نیز در تیم متخصصین قرار خواهد داشت.

در صورت نیاز بر اساس نوع سرطان، تخصص های خون و سرطان (کودکان یا بزرگسالان)، جراحی و رادیوتراپی از اعضای اصلی تیم خواهند بود.

در تیم متخصصین حتما باید از وجود دکترای روانشناسی سرطان (سایکوانکولوژی) بهره برد.

بیمار در زمان تشخیص اولیه و در مسیر درمانی همراه با متخصص سایکوانکولوژی می تواند شرایط روحی مناسب خود را حفظ کند.

حضور متخصص تغذیه نیز از اهمیت زیادی در مراقبت و مدیریت بیماران مبتلا به سرطان برخوردار است. متخصص تغذیه می تواند با ارائه نکات لازم و رژیم های مناسب، با توجه به نوع داروهای مصرفی در بیمار، شرایط جسمی فرد مبتلا را کنترل کند.

همواره باید متخصص ژنتیک در تیم

برای انجام به موقع مشاوره های ژنتیک و بررسی های ژنتیکی همکاری داشته باشد.

در زمان درمان بیمار در بیمارستان نیز گروه پرستاری به تیم حاضر اضافه خواهد شد.



تیم درمانی ذکر شده در برابر بیمار مسئولیت هایی نیز دارد که شامل موارد زیر می شود:

- مدیریت درمان بیمار به بهترین نحو ممکن؛
- برقراری ارتباط با بیمار و پیگیری وضعیت بیمار؛
- در دسترس بودن برای بیمار؛
- داشتن اطلاعات کافی در خصوص مراکزی که قابلیت ارائه خدمات درمانی به بیمار را دارند؛
- در اختیار گذاشتن اطلاعات به بیمار در خصوص نیازهای درمانی و سلامت در حین درمان؛
- مهیا کردن مراقبت های تسکینی برای بیمار؛
- در نظر گرفتن شرایط روحی و روانی بیمار؛

• داشتن اطلاعات کافی از انتخاب های درمانی نوین؛

• برقراری ارتباط مداوم و موثر با بیمار.

درواقع مراقبت چند تخصصی (multidisciplinary care) همان همکاری تیمی با چند نوع تخصص مختلف از ابتدای تشخیص سرطان در فرد مبتلا تا آخرین روز زندگی فرد است.

از آنجایی که شیوع و بروز سرطان در حال افزایش است، لذا وجود تیم تخصصی برای مراقبت و درمان افراد مبتلا بسیار ضروری است؛ در این صورت احتمال نادیده گرفتن و پیگیری نکردن بیماران تشخیص داده شده بسیار کاهش خواهد یافت. همکاری متخصصین مختلف با هم در زمینه درمان فرد باعث بهبود شرایط درمانی و انتخاب مسیر درست درمان در فرد مبتلا می شود.

برای هماهنگی بین افراد تیم و هر چه بهتر عمل کردن افراد، لازم است که نکات اصلی در تیم مراقبتی چند تخصصی رعایت شود.

اولین مورد حضور یک سرگروه و یا رهبر تیم است.

رهبر تیم می تواند پزشک اصلی درمان بیمار باشد. نکته مهم و قابل توجه این است که رهبر گروه باید مطمئن باشد که تمامی اطلاعات بیمار به طور کامل در دسترس اعضاء گروه قرار خواهد گرفت و همه دستورات بالینی اتخاذ شده نیز به اطلاع اعضای تیم خواهد رسید.

در واقع رهبر گروه، پزشک متخصصی است که توانایی هدایت تیم مراقبتی را به بهترین نحو دارد.

نکته دوم پویایی تیم مراقبتی در راستای پیگیری وضعیت بیمار و تلاش همه جانبه برای بهبود شرایط

جسمی و روحی فرد مبتلا است. اعضای تیم مراقبتی همواره باید در جریان وضعیت بیمار باشند و پیگیری بیمار برای ارجاع به موقع به پزشک مربوطه، متخصص ژنتیک، تغذیه و یا روانشناس باید به خوبی انجام شود. نکته سوم رازداری و احترام به حقوق فرد مبتلا است.

اعضای تیم باید همواره به یاد داشته باشند که حفظ اسرار فرد مبتلا از نکات مهم اخلاقی در تیم مراقبتی چند تخصصی است.

آخرین مورد در جریان قرار دادن بیمار از تصمیمات اتخاذ شده و اقدامات در حال انجام است. در دهه های اخیر مراقبت چند تخصصی به صورت امری معمول در حال کشورهای در حال توسعه در حال انجام است.

این در حالی است که در ایران لزوم برقراری چنین تیمی در سال های اخیر به شدت احساس می شود. خوشبختانه در چندین مرکز درمانی در کشورمان، برقراری تیم مراقبت چند تخصصی باعث بهبود شرایط تشخیصی و درمانی در افراد مبتلا به سرطان شده است.

موفقیت یک تیم مراقبتی چند تخصصی رابطه مستقیم با همکاری خوب و اعتماد اعضای تیم به هم دارد. هر قدر ارتباط بین اعضای تیم بیشتر باشد، احتمال موفقیت تیم در درمان هرچه بهتر بیمار نیز افزایش خواهد یافت.

با توجه به اینکه درمان بیماران مبتلا به سرطان در اکثر کشورها بر پایه مراقبت چند تخصصی است، امیدواریم این موضوع در کشور ایران نیز به صورت معمول در همه مراکز پایه ریزی شود.

به امید روزی که بتوانیم با همکاری و یکی شدن، میزان بروز سرطان در ایران را کاهش داده و مراقبت های درمانی در افراد مبتلا را بهبود دهیم.

افتلال استرس پس از سانحه

علائم

اختلال استرس پس از سانحه می تواند فعالیت های طبیعی و توانایی عملکرد شما را مختل کند. کلمات، اصوات یا شرایطی که شما را به یاد تروما می اندازد، می تواند علائم شما را تحریک کند. علائم اختلال استرس پس از سانحه به چهار گروه تقسیم می شود.

۱. نفوذ

- بازنگری خاطرات گذشته در جایی که احساس می کنید این رویداد را بارها و بارها تجربه می کنید؛
- خاطرات واضح و ناخوشایند از این رویداد؛
- کابوس های مکرر در مورد این رویداد؛
- وقتی در مورد واقعه فکر می کنید، دچار پریشانی شدید روحی یا جسمی می شوید.

۲. اجتناب

همان طور که از نام آن پیداست، اجتناب به معنای دوری از افراد، مکان ها یا موقعیت هایی است که شما را به یاد واقعه آسیب زا می اندازد.

۳. برانگیختگی و واکنش پذیری

- مشکل در تمرکز؛
- به راحتی مبهوت می شوید و در این حالت واکنش اغراق آمیزی از خود بروز می دهید؛
- احساس اضطراب همیشگی؛
- تحریک پذیری؛
- دوره های عصبانیت.

۴. ادراک و خلق و خو

- افکار منفی در مورد خودتان؛
- احساسات تحریف شده گناه، نگرانی یا سرزنش؛
- در به خاطر سپردن بخش های مهم این رویداد مشکل دارید؛
- کاهش علاقه به انجام اموری که قبلا از انجام آن ها لذت می بردید؛
- هم چنین ممکن است افرادی که دچار اختلال استرس پس از سانحه هستند دچار افسردگی و حملات هراس شوند.

افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه احساس خطر بیشتری می کنند. واکنش جنگ یا گریز آنها تغییر می کند و باعث می شود احساس استرس یا ترس کنند؛ حتی وقتی خطری آن ها را تهدید نمی کند. اما اختلال استرس پس از سانحه می تواند برای هر فرد و در هر سنی رخ دهد. این اختلال به عنوان پاسخی به تغییرات شیمیایی و عصبی مغز پس از قرار گرفتن در معرض حوادث تهدیدآمیز رخ می دهد. داشتن اختلال استرس پس از سانحه به معنای نقص یا ضعف نیست.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) نوعی اختلال سلامت روان است که پس از یک واقعه آسیب زا آغاز می شود. این واقعه یا رویداد ممکن است شامل یک تهدید واقعی یا قابل درک از آسیب یا مرگ باشد. این رویداد می تواند شامل موارد زیر باشد:

- یک فاجعه طبیعی مانند زمین لرزه یا گردباد؛
- جنگ؛
- تجاوز یا پرخاش فیزیکی یا جنسی؛
- تصادف؛



ActoP[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

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

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

درمان

درمان هر دو بیماری کمک کننده باشند.

عوامل خطر

هر فردی که یک تجربه آسیب زا را تجربه کند، دچار اختلال استرس پس از سانحه نمی شود. اگر ضربه شدید باشد یا مدت طولانی طول بکشد، احتمال ابتلا به این اختلال بیشتر می شود.

عوامل دیگری که ممکن است خطر ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه را افزایش دهند عبارتند از:

- افسردگی و سایر موارد بهداشت روان؛
- سوء مصرف مواد؛
- نداشتن پشتیبان؛
- شغلی که به واسطه آن میزان مواجهه شما با حوادث آسیب زا بیشتر باشد، مانند افسر پلیس، عضو ارتش یا نیروی امداد؛
- جنسیت زن در برخی جوامع خاص؛
- ابتلای یکی از اعضای خانواده به اختلال استرس پس از سانحه.

پیشگیری از اختلال استرس پس از سانحه

متأسفانه هیچ راهی برای جلوگیری از حوادث آسیب زای منجر به اختلال استرس پس از سانحه وجود ندارد. اما اگر یکی از این رویدادها را از سر گذرانید، مواردی وجود دارد که می توانید برای محافظت از خود در برابر بازنگری خاطرات گذشته و سایر علایم استفاده کنید.

داشتن یک سیستم پشتیبانی قوی یکی از راه هایی است که می تواند به جلوگیری از اختلال استرس پس از سانحه کمک کند.

سعی کنید طرز فکر خود در مورد شرایط دشوار را از نو شکل دهید. به عنوان مثال در مورد خود فکر کنید و خود را به عنوان یک بازمانده و نه یک قربانی ببینید.

کمک به افراد دیگر برای بهبود از یک واقعه آسیب زا می تواند به شما هم کمک کند تا برای آسیبی که تجربه کرده اید معنایی ایجاد کنید؛ همین امر می تواند به شما در بهبودی کمک کند.

اگر اختلال استرس پس از سانحه در شما تشخیص داده شود، ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی شما به احتمال زیاد جلسات مشاوره، دارودرمانی یا ترکیبی از هر دو روش درمانی را تجویز می کند. رفتار درمانی شناختی (CBT) یا "گفتگو درمانی" به شما کمک می کند تا واقعه آسیب زا را پردازش کنید و الگوهای تفکر منفی مرتبط با آن را تغییر دهید.

اختلال استرس پس از سانحه پزشکی

یک فوریت پزشکی تهدید کننده زندگی می تواند به اندازه یک فاجعه طبیعی یا خشونت، آسیب زا باشد.

تحقیقات نشان می دهد که در حدود یک نفر از ۸ نفری که دچار حمله قلبی می شوند، پس از حمله دچار اختلال استرس پس از سانحه خواهد شد.

اختلال استرس پس از زایمان

زنانی که دچار عوارض بارداری می شوند یا خیلی زود زایمان می کنند، بیشتر مستعد این اختلال هستند. اگر شما سابقه بیماری افسردگی دارید؛

• از زایمان می ترسید؛

• تجربه بدی از بارداری در گذشته دارید؛

• مورد حمایت قرار نمی گیرید؛

بیشتر در معرض خطر اختلال استرس پس از سانحه بعد از زایمان خواهید بود.

اختلال استرس پس از سانحه و افسردگی

این دو حالت اغلب با هم در ارتباط هستند. افسردگی خطر ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه را افزایش می دهد و بالعکس.

بسیاری از علایم با هم همپوشانی دارند و این مسئله باعث می شود تشخیص این که فرد به کدام یک از این اختلالات مبتلا است دشوار باشد. علایم مشترک در اختلال استرس پس از سانحه و افسردگی شامل موارد زیر است:

- طغیان های احساسی؛
- عدم علاقه به انجام فعالیت ها؛
- مشکل خواب؛
- برخی از درمان های مشابه می توانند در

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 خرداد

کدام یک از موارد زیر از علایم بیماری کبد چرب غیرالکلی نیست؟

ب | خستگی مفرط

الف | احساس درد در سمت راست بالای شکم

د | بیماری در مراحل اولیه با علایم هشدار دهنده همراه است

ج | کاهش وزن بدون دلیل

سلام سلامت



شتاب دهنده اکتوتک

هم چنین شتاب دهنده اکتوتک در فرآیند کاری، ابتدا ایده ها و گروه های کسب و کاری که ضریب بالایی در کسب موفقیت در زمینه یاد شده دارند را شناسایی کرده و با در اختیار قرار دادن فضای کار، امکانات شبکه سازی، کوچینگ و منتورینگ زمینه موفقیت شان را فراهم می کند.

توسعه پیشرفته با الزامات یک پارک علم و فناوری است که در آن مناظرات علمی جدی در خصوص مباحث گسترده علوم محقق می گردد. این مجموعه با آزمایشگاهی صنعتی در اختیار محققین کشوری قرار دارد تا طرح های خود را در آن با حمایت گروه به انجام رسانند. گفتگوی میان اندیشمندان دانشگاهی با بزرگان صنعت و پوشش دانشجویی ناظر و نیز برگزاری نشست های رودررو و کلاس های آموزشی کاربردی از دیگر ویژگی های این شتاب دهنده است.

ریاست جمهور به بهره برداری رسید. اکتوتک با برنامه ریزی منظم جهت رویکردی دانشگاه - صنعت محور به عنوان یک شتاب دهنده پیشرو در اتصال علم و عمل آغاز به کار نموده است تا هم نظریات دانش محور دانشگاهیان و جوانان نخبه کشوری با استفاده از ظرفیت های موجود در گروه جامه عمل به خود بگیرد و هم نقاط نیازمند به تحقیقات آزمایشگاهی گسترده موجود در بخش تولید از طریق دانشگاه به نتیجه برسد؛ لذا شتابدهنده اکتوتک یک مجموعه تحقیق و

شتابدهنده دارویی و غذایی اکتوتک در اواخر سال ۱۳۹۸، در راستای سند توسعه گروه و لزوم توجه به مبانی تولید علوم و با تاسی از اهداف بلند مدت نظام توسعه کشور در راستای برنامه جهش اقتصادی و هموارسازی راه پر پیچ و خم کسب و کارهای نوپا در زمینه سلامت، با محوریت غذا و دارو، تصمیم به راه اندازی یک مجموعه دانش بنیان در ایستگاه نوآوری دانشگاه صنعتی شریف گرفت. این مجموعه در مرداد ماه سال ۱۳۹۹ با حضور معاون محترم علمی و فناوری

از دید خارج می‌شوند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت مشاهده موارد زیر بلافاصله به چشم پزشک مراجعه کنید:

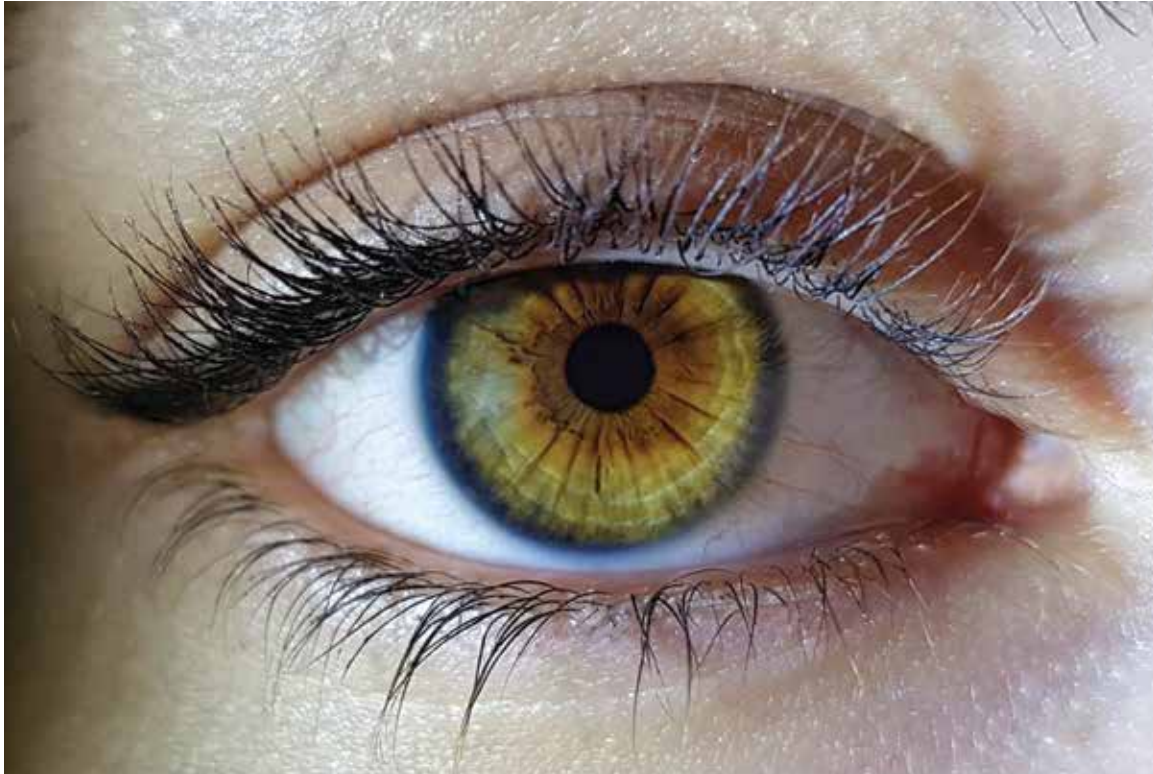
- مشاهده تعداد زیادی مگس پران؛
- مشاهده ناگهانی مگس پران های جدید؛
- مشاهده جرقه در همان چشمی که مگس پران دارد؛
- تاری در یک یا هر دو چشم (از دست دادن دید محیطی).

این علائم بدون درد می‌تواند در اثر پارگی شبکیه، با یا بدون جداشدگی شبکیه ایجاد شود؛ که یک وضعیت تهدید کننده بینایی است و نیاز به توجه فوری دارد.

علت های ایجاد مگس پران چشم:

مگس پران چشم ممکن است به علت فرآیند عادی پیری و یا در نتیجه بیماری‌ها و عوارض دیگر باشد، که عبارتند از:

- بیماری‌های چشم مربوط به افزایش سن: با بالا رفتن سن، زجاجیه، مایع شفاف و زله مانند که کره چشم را پر کرده و به حفظ شکل کره آن کمک می‌کند نیز تغییر پیدامی‌کند.
- با گذشت زمان زجاجیه بیشتر به حالت مایع در می‌آید. این فرآیند باعث می‌شود که از سطح داخلی کره چشم دور شود.
- برخی از قسمت های زجاجیه که به شکل رشته ای درآمده، از ورود برخی نورها به داخل چشم ممانعت کرده و باعث مشاهده سایه‌های کوچک بر روی



مگس پران چشم

مگس پران چشم لکه‌هایی در دید شما هستند که ممکن است به نظر مانند لکه‌های سیاه یا خاکستری، رشته یا تار عنکبوت باشد که وقتی چشم خود را حرکت می‌دهید یا می‌خواهید مستقیماً به آن نگاه کنید، انگار دور می‌شوند.

- مشاهده اشکال کوچکی در میدان دید به صورت لکه یا نقطه و یا رشته‌های شفاف و شناور؛
- لکه‌هایی که با حرکت چشم حرکت کرده و به سرعت از میدان دید خارج می‌شوند؛
- لکه‌هایی که با خیره شدن به زمینه‌های روشن مانند آسمان یا دیوار سفید، واضح تر می‌شوند؛
- اشکال کوچکی که نهایتاً ساکن شده و

اگر متوجه افزایش ناگهانی تعداد مگس پران چشم شدید، بلافاصله به یک متخصص چشم پزشک مراجعه کنید؛ مخصوصاً اگر جرقه‌های نور نیز همراه آن می‌بینید و یا دید محیطی خود را از دست داده‌اید؛ این علائم می‌تواند از جمله علائم اورژانسی باشد که نیاز به توجه فوری دارند.

علائم

علائم مگس پران چشم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

بیشتر موارد مگس پران بر اثر تغییرات سنی بروز پیدامی‌کنند که موجب می‌شود زجاجیه، ماده زله‌مانندی که بخش اعظم داخل کره چشم را پر کرده، قوام خود را از دست داده و حالت آبکی و شلی پیدا کند. رشته‌های ریز زجاجیه به هم چسبیده یا ضخیم شده و موجب ایجاد سایه‌هایی روی شبکیه چشم می‌شوند. به این سایه‌ها «مگس پران یا لکه‌های شناور» گفته می‌شود.

شبکیه یا همان مگس پران می‌شود.

• نزدیک بینی؛

• ضربه به چشم؛

• عوارض ناشی از جراحی آب مروارید؛

• آسیب به رگ های چشم در اثر دیابت؛

• التهاب چشم.

• التهاب بافت خلفی چشم: این بیماری باعث تجمع سلول های التهابی در زجاجیه می‌شود که به صورت مگس پران در میدان دید مشاهده می‌شوند.

این التهاب می تواند ناشی از عفونت، بیماری های التهابی و یا علت های دیگری باشد.

• خونریزی داخلی چشم: خونریزی داخل زجاجیه دلایل زیادی دارد؛ از جمله دیابت، فشار خون بالا، انسداد رگ های خونی، جراحات و آسیب دیدگی. سلول های خونی ناشی از خونریزی به شکل مگس پران دیده می‌شوند.

• پارگی شبکیه: وقتی پارگی شبکیه اتفاق بیفتد و درمان برای آن صورت نگیرد، ممکن است منجر به جدا شدن شبکیه شود (تجمع مایعات در پشت شبکیه باعث جدا شدن آن از پشت چشم شما می‌شود). جداسازی شبکیه درمان نشده می تواند باعث از بین رفتن دائمی بینایی شود.

• عمل جراحی چشم و داروها: تزریق برخی داروها درون زجاجیه موجب ایجاد حباب هوا در آن می‌شود. این حباب های هوا پیش از اینکه جذب چشم شوند، به صورت سایه دیده می‌شوند.

در برخی عمل های جراحی چشم حباب گاز یا روغن سیلیکون تزریق می‌شود که ممکن است به صورت مگس پران دیده شود.

عوامل خطر

عواملی که می توانند خطر مگس پران چشم را افزایش دهند عبارتند از:

• سن بالای ۵۰ سال؛

عمل جراحی ممکن است باعث برطرف شدن تمام مگس پران های چشم نشود و گاهی مگس پران های جدید نیز ایجاد می‌شود. خطر های این جراحی شامل خونریزی و پارگی شبکیه است.

• عمل جراحی با لیزر: چشم پزشک با استفاده از لیزر خاصی لکه های شناور زجاجیه را به تکه های ریزتری می شکند تا کمتر مورد توجه قرار گیرند. درمان با لیزر در برخی بیماران موجب بهبود دید می‌شود؛ در برخی تاثیر کمتری گزارش شده و برخی آن را بی تاثیر می دانند.

در صورتی که از لیزر به صورت غیرصحیح استفاده شود، ممکن است باعث آسیب دیدگی شبکیه شود.

عمل جراحی با لیزر به ندرت برای درمان مگس پران به کار می رود.

چه زمانی باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد؟

گاهی مگس پران های جدید می توانند نشانه پارگی شبکیه یا جداسازی شبکیه باشند؛ هنگامی که شبکیه پاره شده یا از موقعیت طبیعی خود در پشت چشم خارج می‌شود.

علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

• مگس پران های جدید و زیاد که به طور ناگهانی ظاهر می شوند و گاهی اوقات با دیدن جرقه های نور همراه هستند

• یک سایه تیره، مانند پرده یا یک منطقه تار در دید مرکزی یا محیطی شما.

پارگی یا جداسازی شبکیه می تواند یک فوریت پزشکی باشد. اگر این علائم را دارید، مهم است که بلافاصله به چشم پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.

آیا در هنگام شیوع ویروس کرونا مگس پران جزو شرایط اورژانسی محسوب می‌شود؟

مگس پران های جدید ممکن است نشانه وجود مشکلی مانند پارگی شبکیه، خونریزی داخل چشم یا جدا شدن شبکیه باشد.

گفته شده بیشتر مگس پران های خطر هستند و خطری برای بینایی شما به وجود نمی آورند؛ اما مگس پران هایی با ویژگی های زیر می توانند نشانه یک مشکل جدی تر باشند که نیاز به بررسی دارد. این علائم عبارتند از:

• مگس پران هایی که تیره تر از حالت عادی به نظر می‌رسند؛

• تعداد مگس پران ها افزایش زیادی داشته باشد؛

• همراه با جرقه های نور دیده شود؛

• از دست دادن بینایی، به خصوص بینایی محیطی.

در طی همه گیری کووید-۱۹ بسیاری از اقدامات چشم پزشکی با محدودیت های خاص و در زمان های محدودی در حال اجرا هستند؛ بنابراین بهتر است ابتدا با چشم پزشک خود تماس بگیرید تا علائم شما را بررسی کرده و مشخص شود آیا معاینه لازم است یا خیر.

به طور کلی و به ویژه در زمان این همه گیری، بهتر است بلافاصله بعد از داشتن علائم بالا با چشم پزشک خود تماس بگیرید، تا اینکه مستقیماً به اورژانس یا مرکز مراقبت های فوری مراجعه کنید. چرا که اورژانس نیز شما را برای بررسی بیشتر به چشم پزشک ارجاع می‌دهد.

ریتم شبانه روزی

ریتم شبانه روزی چرخه های ۲۴ ساعته ای هستند که بخشی از ساعت داخلی بدن را تشکیل می دهند و نقش مهمی را در انجام عملکردها و فرایندهای اساسی ایفا می کنند. یکی از مهمترین و شناخته شده ترین این چرخه ها چرخه خواب و بیداری است.

گرفتن در معرض نور طبیعی، به ویژه در اوایل روز، به تقویت ریتم شبانه روزی کمک می کند.

شب ها زود خسته می شوند و صبح خیلی زود از خواب بیدار می شوند.

• اختلال فاز خواب تأخیری: این نوع

اختلال در ریتم شبانه روزی افراد شب زنده دار به وجود می آید که شب ها تا دیر وقت بیدار هستند و صبح دیر بیدار می شوند.

• اختلال چرخه خواب و بیداری غیر

۲۴ ساعته: این بیماری در افراد نابینا رخ می دهد؛ زیرا قادر به دریافت نشانه های مبتنی بر نور روز برای تنظیم ریتم شبانه روزی خود نیستند.

بدن آنها هم چنان یک چرخه ۲۴ ساعته را دنبال می کند. اما ساعت خواب آنها مرتباً چند دقیقه یا چند ساعت تغییر می کند.

• اختلال ریتم خواب و بیداری

نامنظم: افرادی که به این اختلال نادر مبتلا هستند، هیچ الگوی ثابتی برای خواب ندارند و ممکن است در طول یک شبانه روز چرت های زیاد یا دوره های خواب کوتاه داشته باشند.

• چگونه ریتم شبانه روزی سالم را حفظ کنیم؟

نکاتی در مورد خواب سالم وجود دارد که با کمک آن ها می توان چرخه های خواب ۲۴ ساعته بهتری داشت.

• به دنبال نور آفتاب باشید: قرار

• یک برنامه خواب ثابت را دنبال

کنید: متفاوت بودن زمان خواب یا بیدار شدن از خواب صبح می تواند مانع توانایی بدن برای سازگاری با ریتم شبانه روزی پایدار شود.

• روزانه ورزش کنید: فعالیت در طول

روز به ساعت داخلی بدن کمک می کند و باعث می شود شب راحت تر بخوابید.

• از مصرف کافئین خودداری کنید:

محرك های مانند کافئین می توانند شما را بیدار نگه دارند و تعادل طبیعی بین خواب و بیداری را از بین ببرند.

افراد با هم متفاوت هستند، اما اگر در خوابیدن مشکل دارید باید از مصرف کافئین در ساعات بعد از ظهر خودداری کنید

• قبل از خواب نور را کم کنید: قرار

گرفتن در معرض نور مصنوعی در شب می تواند در ریتم شبانه روزی تداخل ایجاد کند.

• مدت زمان چرت زدن را کوتاه

کنید و زمان آن را اوایل بعد از ظهر قرار دهید.

به این معنی است که سیستم های بدن عملکرد بهینه ندارند.

ریتم شبانه روزی نامرتب می تواند از بسیاری جهات بر روی خواب تأثیر منفی بگذارد و خطر بی خوابی یا خواب آلودگی بیش از حد در طول روز را افزایش دهد.

با توجه به نقش اساسی خواب برای بهره‌وری و سلامت کلی بدن، هنگامی که ریتم شبانه روزی فرد مختل می شود، اغلب عواقب قابل توجهی به دنبال دارد.

اختلال در ریتم شبانه روزی می تواند در کوتاه مدت یا بلند مدت رخ دهد. برخی از عوامل مزاحم عبارتند از:

• بی‌خوابی ناشی از مسافرت طولانی

با هوابیما: این حالت زمانی اتفاق می افتد که فرد در مدت زمان کوتاهی از چندین منطقه زمانی عبور کند.

• شیفت های کاری

نامنظم و به خصوص

شبانه: می تواند اختلالات

اساسی در ریتم شبانه روزی فرد ایجاد کند.

• اختلال فاز خواب

پیشرفته: افراد مبتلا به

این نوع اختلال

ریتم شبانه روزی به بهینه سازی فرآیندهای بدن طی یک دوره ۲۴ ساعته کمک می کند. ریتم شبانه روزی در انواع موجودات زنده وجود دارد. برای مثال، ریتم شبانه روزی به باز بسته شدن گل ها در زمان مناسب کمک می کند.

در انسان ریتم شبانه روزی سیستم های ذهنی و جسمی را در سراسر بدن هماهنگ می کند.

ریتم شبانه روزی چگونه بر خواب تأثیر می گذارد؟

چرخه خواب و بیداری یکی از بارزترین نمونه های ریتم شبانه روزی است.

قرار گرفتن در معرض نور در طول روز باعث می شود تا مغز سیگنال هایی ارسال کند که باعث هوشیاری می شود و به ما کمک می کند تا بیدار و فعال بمانیم. با رسیدن شب، تولید ملاتونین آغاز می شود و سپس مغز سیگنال هایی را که به ما کمک می کند تا در طول شب بخوابیم ارسال می کند.

به این ترتیب ریتم شبانه روزی خواب و بیداری ما را با شب و روز هماهنگ می کند.

وقتی ریتم شبانه روزی مختل شود چه اتفاقی می افتد؟

زمانی که ریتم شبانه روزی مختل می شود،

کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

اکتوفن 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

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

شدن مداوم اسفنکتر مثانه همراه
است.

حدود ۴۰۰ الی ۶۰۰ سی سی ادرار را
در یک فرد بالغ در خود جای دهد.

مثانه جزئی از سیستم ادراری است
و دو کار بسیار مهم انجام می دهد:
نگه داری موقت ادرار؛ مثانه یک
ارگان توخالی با قابلیت ارتجاعی
است.

مثانه در واقع یک عضو کیسه مانند
ماهیچه ای در لگن است که در
قسمت بالایی و پشت استخوان لگن
قرار دارد.

در زمانی که مثانه خالی از ادرار است،
از نظر اندازه و شکل مشابه یک گلابی
است.

مشکلات شایع مثانه چیست؟

شایع ترین مشکلاتی که مثانه را
درگیر می کند و بیشتر در زنان

کمک کننده جهت دفع ادرار؛
ساختار ماهیچه ای مثانه، به آن این
امکان را می دهد که در زمان ادرار
منقبض شود و این هم زمان با شل

در داخل آن یک ساختار لایه لایه و
چین دار وجود دارد که می تواند در

کیست مثانه

تهیه و گردآوری: دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

ادرار ضایعات مایع بدن است که بخش اعظم آن را آب، نمک، کراتینین و الکترولیت هایی مانند پتاسیم و فسفر و مواد شیمیایی مانند اوره و اسید اوریک تشکیل می دهد. کلیه ها در زمان مناسب مواد لازم را نگه داشته و سموم و مواد زائد خون را از طریق فیلتراسیون به همراه مواد نام برده از بدن دفع می کنند. ادرار ابتدا در کلیه تشکیل می شود و از طریق لوله هایی به مثانه می رسد تا در نهایت تخلیه شود. ادرار در مثانه نگه داشته می شود تا تنها در زمان هایی که لازم است تخلیه صورت گیرد.



بروز پیدا می کند، شامل موارد زیر است:
مثانه بیش فعال؛
عفونت مجاری ادراری؛
التهاب مثانه؛
بی اختیاری ادرار.

کیست مثانه چیست؟

کیست ها می توانند در سطح، اطراف یا داخل مثانه تشکیل شوند و معمولاً زمانی فرد را درگیر می کنند که فرد از پیش با مشکلات دیگری در ارتباط با مثانه خود مواجه شده باشد. در اغلب افرادی که مشکلات دیگری در سیستم مجاری ادرار خود نداشته باشند، این عارضه نیز پدیدار نمی شود.

کیست های مثانه انواع مختلفی دارند و معمولاً بدخیم نیستند. هرچند که بعضی از انواع خاص این کیست ها ممکن است در آینده تبدیل به توده سرطانی شوند.

کیست ها شبیه به کیسه های کوچکی هستند که متشکل از هوا، چرک و یا مایعات هستند.

اغلب کیست های مثانه علامت خاصی ندارند و نیاز به درمان هم ندارند.

کیست یا پولیپ

کیست با پولیپ یا تومور، که در واقع انواع دیگری از رشد غیر طبیعی توده ها در مجاری ادراری هستند، فرق می کند. مانند کیست ها، پولیپ و تومور هم می تواند خوش خیم یا بدخیم باشد و تنها پزشک متخصص است که از طریق نمونه برداری یا عکس برداری می تواند بین این موارد تشخیص افتراقی قائل شود.

آیا کیست مثانه نشانه ای دارد؟

همان طور که اشاره شد کیست های

مثانه معمولاً علامت دار نیستند؛ مگر آن که بسیار بزرگ باشند یا مرتبط با مشکل خاصی در بدن فرد باشند. چنان چه کیست ها علامت دار باشند، این علامت ها می تواند شامل موارد زیر شود:

- درد در حین ادرار کردن؛
- درد در ناحیه لگنی؛
- خون در ادرار؛
- تکرر ادرار؛
- احتیاج ناگهانی در دفع ادرار؛
- بوی بسیار نامطبوع ادرار؛
- بی اختیاری در دفع ادرار.

این علائم ممکن است مشابه علامت های سایر بیماری های مجاری ادراری باشند، مانند:

- عفونت مجاری ادراری؛
- سنگ کلیه یا مثانه؛
- رشد خوش خیم پروستات در آقایان؛
- سرطان مثانه.

چه عواملی منجر به بروز کیست مثانه می شوند؟

پزشکان دقیقاً نمی دانند که چه عواملی باعث تشکیل کیست می شوند. افراد ممکن است تحت شرایطی بیشتر در معرض تشکیل کیست قرار گیرند، این شرایط عبارتند از:

- التهابات ادراری مکرر؛
- سابقه سنگ های کلیوی یا مثانه؛
- استفاده از سوند؛
- سابقه جراحی در اطراف مثانه یا داخل مثانه.

مشکلات ناشی از ابتلا به کیست مثانه چیست؟

معمولاً این کیست ها منجر به مشکل خاصی نمی شوند، ولی گاهی اوقات ممکن است منجر به عوارضی نظیر

موارد زیر شوند:

- ایجاد عفونت در کیست؛
- پارگی کیست؛
- انسداد مجاری ادراری.

چگونه کیست های مثانه تشخیص داده می شوند؟

پزشک ممکن است تشخیص خود را با پرسش چند سوال شروع کند. این پرسش ها به علایم فرد و سابقه بیماری های شخصی و خانوادگی وی برمی گردد.

هم چنین پزشک ممکن است درخواست تست عفونت ادراری دهد. رسیدن به تشخیص مناسب، کلید راه است و همین امر منجر می شود تا پزشک درمان مناسب را برای بیمار خود انتخاب کند و جلوی عوارض نامناسب گرفته شود.

پزشک معمولاً زمانی کیست مثانه را تشخیص می دهد که فرد به دلایل دیگری مجبور به انجام تصویربرداری از ناحیه لگن شود.

چنان چه پزشک عمومی کیست را تشخیص دهد، ممکن است فرد را برای درمان به پزشک اورولوژیست ارجاع دهد.

تست های تصویربرداری که می توانند به تشخیص کیست مثانه کمک کنند شامل موارد زیر می شود:

- تصویربرداری با اشعه ایکس و سیتی اسکن
- سونوگرافی
- ام آر آی

درمان کیست مثانه

همان طور که ذکر شد، اغلب کیست ها بدون علامت و کوچک هستند و چون منجر به ایجاد مشکل نمی شوند، نیازی به درمان ندارند.

چنان چه پزشک تشخیص دهد که کیست مربوط به عفونت مجاری ادراری یا سنگ دستگاه کلیوی و یا

مثانه باشد، فرد واجد شرایط درمان است.

ممکن است پزشک با روش های کمتر تهاجمی کیست فرد را خارج کند.

اما زمانی که کیست ها عفونی شوند یا خطر پارگی وجود داشته باشد، پزشک ناچار است از روش های جراحی تهاجمی استفاده کند.

درمان عوارض ناشی از تشکیل کیست در بدن، مانند عفونت مجاری ادراری نیز بخشی از فرآیند درمان است.

برخی از توصیه های خانگی که توسط پزشک ارائه می شود می تواند در درمان کیست های کوچک موثر واقع شوند.

این توصیه ها شامل موارد زیر است:

- نوشیدن روزانه مقادیر زیاد آب (۳ لیتر در روز)؛
- اجتناب از نوشیدن آب میوه های حاوی شکر زیاد؛
- استفاده از لباس زیر های مناسب بهداشتی و رعایت بهداشت روزانه از طریق دوش گرفتن جهت جلوگیری از عفونت مجاری ادراری ناشی از کیست؛
- ادرار کردن به موقع و نگه نداشتن ادرار در مثانه؛
- ادرار کردن پس از برقراری رابطه جنسی؛
- اجتناب از نوشیدن الکل و کافئین.

توجه داشته باشید که این توصیه ها صرفاً به عنوان روش های کمکی در کنار درمان اصلی هستند و می توانند بر حسب دستور پزشک مورد استفاده قرار بگیرند.

باشگاه سلام سلامت - ایران

گردآوری: پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

درمان آسیب های ورزشی



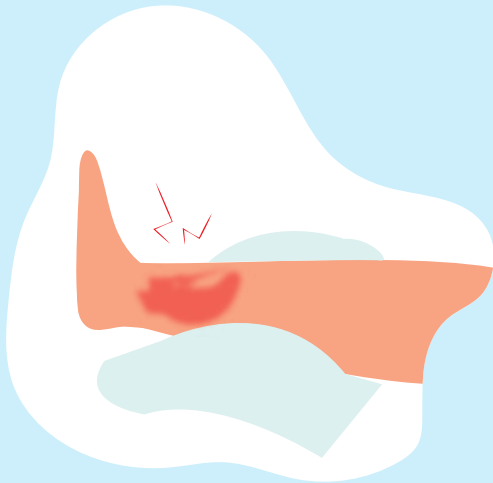
یک روش درمانی معمول برای صدمات خفیف ورزشی، روش RICE است.

نام این روش مخفف چهار روش زیر است:

استراحت (Rest)، یخ (Ice)، محکم بستن (Compress)، بالا بردن عضو آسیب دیده از سطح قلب (Elevate)
اگر روش RICE در ۲۴ تا ۳۶ ساعت اولیه به کار برده شود، به کاهش تورم کمک کرده و از بروز درد و کبودی بیشتر در روزهای اولیه پس از آسیب ورزشی جلوگیری می کند.

در صورت مواجهه با علامت های زیر حتما با اورژانس تماس بگیرید:

- تب
- سرگیجه
- مشکل در تنفس
- ورم و درد شدید
- بی ثباتی مفصل
- شنیدن صدا در زمان استفاده از مفصل
- درد غیر قابل تحمل، عدم توانایی و ضعف در هنگام انداختن وزن بدن بر روی مفصل
- ایجاد برآمدگی ها یا سایر تغییر شکل های قابل مشاهده در عضو آسیب دیده



توجه داشته باشید که اگر جراحات شما در مدت ۱۵ روز بهبود نیابد، بهتر است با پزشک مشورت کنید؛ چرا که ممکن است آسیب های جدی ورزشی به فیزیوتراپی و ... نیاز داشته باشد.

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

کنترل آلرژی در تمامی فصول



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

LETIZEN®

Cetirizine Tablet 10mg