

رایگان

دوست

ollus

دوست

دوست

داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۶۵ | ماهنامه آذر ۱۳۹۹

هدیه ای از شرکت

عادت‌های مضری برای دندان

شانه یخ زدن

HIV پیشست

فشنگ پشم

مهلوکیت



ACTOVERCO

با خود باید آینه هم بگیر

اکتوکلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی



Actocold®

Actocold®

تسکین سریع تب و درد

بهبود سرفه خشک

رفع آبریزش و احتقان

کاهش علایم آرثی، عطسه، خارش چشم و گلو

کمک به روند بهبود سیتوزیت و عفونت گوش



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

آنٹی بَاكتِيرِيال

خلوص نِعم کنندہ دست



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

تأثیر آن بر روی سلول های حمایت کننده و تغذیه کننده آن ها.

در ماه های اخیر مواردی از درد گوش، کاهش حس شنوایی و حتی کاهش یا اختلال بینایی نیز در این بیماران گزارش شده است.

بنابراین در شرایط همه گیری بیماری کووید-۱۹، لازم است پزشکان و عموم مردم نسبت به انواع علائم درگیر کننده سیستم عصبی هوشیار باشند و حتما احتمال ابتلا به این بیماری را مدنظر قرار دهند.

امیدوارم همراهان عزیز سلام سلامت و خانواده هایشان از گزند این بیماری در امان باشند و هر چه زودتر این روزهای سخت را با هم سپری کنیم.



هر چه از آغاز همه گیری بیماری کووید-۱۹ می گذرد، زوایای پنهان بیشتری از ماهیت ویروس و بیماری زایی آن و هم چنین علائم و عوارض این بیماری مشخص می شود. یکی از بخش های بدن که در برخی از بیماران درگیر می شود، سیستم عصبی است. درگیری عصبی در بیماران کووید-۱۹ به صورت های مختلف بروز می کند. شایع ترین علامت این درگیری سردرد است که در بسیاری از بیماران مشاهده می شود. بروز لخته های خونی در رگ های مغزی هم ممکن است رخداد که می تواند سبب سکته مغزی شود. در برخی دیگر از بیماران التهاب مغزی ممکن است حتی باعث بروز تشنج شود.

اختلال حس بویایی و چشایی هم که از معروف ترین علائم درگیری سیستم عصبی است در بیماران کووید-۱۹ مشاهده شده که تئوری های مختلفی در خصوص دلیل ایجاد آن بیان می شود؛ از تاثیر مستقیم ویروس بر سلول های عصبی تا

سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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



آذـر

qq

فوجـست

۶ HIV پیـست

۷ فـشـی پـشم

۸ عـادـتـهـایـهـمـبـرـبـرـایـسـلـامـتـدـنـدانـهـاـ

۹ دـيـابـتـبـارـداـري

۱۰ التـهـابـمـزـمـنـمـفـصـلـجـوـانـپـیـستـ

۱۱ ڪـاـبـسـدـعـلـزـڪـسـالـانـ

۱۲ مـسـاقـهـسـلـامـسـلـامـ

۱۳ مـعـلـوـلـیـتـ

۱۴ دـدـپـسـشـانـ

۱۵ شـانـهـیـلـعـزـدـ

۱۶ باـشـگـاهـسـلـامـسـلـامـ

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده
سردیبور: دکتر علی اعتماد رضابی
دیری علمی: دکتر بهار ک مهدی پور
مدیر اجرایی: سمية بزرگیان
مدیر امور مشترکین و توزیع: سمية بزرگیان
مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی
مدیر فنی و جاب: سیده ساتکن
دبیر تحریریه: لیدا فرجی
هیئت تحریریه: دکتر شبنم شباعی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان،
دکتر نیلوفر شادالویی، دکتر ملیحه شهبازی، دکتر شفاقی کیخسروی،
دکتر لارن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکر روشنا متین، دکتر نگاه شفیعی،
دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر رامونا اجتماعی
طراح هنری و گرافیست: آناهیتا سید اشرف، پرستو غفاری، 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

۷۲ ساعت اول بعد از تماس احتمالی با ویروس مصرف شود احتمالاً مانع از عفونی شدن بدن توسط این ویروس می‌شود. توصیه می‌شود تا مصرف این دارو در سریع ترین زمان ممکن صورت گیرد؛ زمان ایده آل برای مصرف این دارو در ۲۴ ساعت اول پس از تماس می‌باشد.

آیا این بیماری علیمی دارد؟

برخی از افراد در طی ۲ تا ۴ هفته پس از عفونت، علایم شبه انفلوآنزا (عفونت حاد HIV) پیدا می‌کنند. این علایم ممکن است برای چند روز یا چند هفته ادامه یابد، علایم احتمالی شامل موارد زیر است:

- تب
- لرز
- جوش‌های پوستی
- تعریق شبانه
- درد عضلانی
- گلو درد
- خستگی
- تورم غدد لنفاوی
- زخم در دهان

اما ممکن است برخی از افراد در دوره عفونت حاد HIV، احساس بیماری نکنند. این علایم به این معنا نیست که شما به HIV مبتلا هستید. بسیاری از بیماری‌های دیگر نیز می‌توانند همین علایم را ایجاد کنند.

مراحل ابتلا به HIV چیست؟

زمانی که فرد مبتلا به HIV تحت درمان قرار نگیرد، مراحل بیماری به طور معمول تا ۳ مرحله پیشرفت می‌کند. اما داروهای HIV می‌توانند سرعت پیشرفت بیماری را کند یا متوقف کنند. با نوآوری‌های صورت گرفته در حوزه درمان، پیشرفت بیماری و رسیدن به مرحله ۳ بسیار کمتر

است که به سیستم ایمنی بدن حمله می‌کند. اگر HIV درمان نشود، ممکن است منجر به بروز بیماری ایدز (سندروم نقص ایمنی اکتسابی) شود.

در حال حاضر درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد. زمانی که فردی به HIV مبتلا شود، این ویروس تا پایان زندگی فرد با او خواهد ماند؛ اما با مراقبت‌های پزشکی مناسب می‌توان HIV را کنترل کرد.

HIV

عفونت HIV از گونه‌ای شامپانزه در آفریقای مرکزی به انسان سراپت کرد. زمانی که انسان این گونه از شامپانزه‌ها را شکار کرد تا از گوشت آن‌ها استفاده کند، در اثر تماس با خون حیوان، به این ویروس مبتلا شد.

تشخیص

تنها راه برای این که بدانید به ویروس HIV مبتلا شده‌اید، آزمایش خون است.

چه جواب آزمایش مثبت باشد و چه منفی، ممکن است یک تا سه ماه بعد از تماس بالقوه با ویروس HIV، آزمایش تکرار شود. اما برای درمان نیابد تا آزمایش مجدد صبر کرد.

داروی ضد HIV اورژانسی که به آن پیشگیری بعد از مواجهه می‌گویند، توسیط‌پزشک‌تجویز می‌شود و در صورتی که در

پیشست؟

HIV

طور مشترک استفاده نکنید.
• آزمایش بدھید. اطمینان حاصل کنید که هم خودتان و هم شریک زندگیتان آزمایش HIV و سایر بیماری‌های مقاربته را داده باشید.

• تعداد شرکای جنسی خود را محدود کنید. خطر ابتلاء به HIV و سایر بیماری‌های مقاربته با افزایش تعداد شرکای جنسی بیشتر می‌شود.

• اگر خطر ابتلاء به HIV در شما بالا است، با پزشک در مورد پیشگیری قبل از مواجهه صحبت کنید و داروهای HIV را به طور روزانه مصرف کنید تا از عفونت HIV پیشگیری کنید.

اگر تست HIV شما منفی است و شریک جنسی شما HIV مثبت است، پیشگیری قبل از مواجهه برای شما ضروری است.

اگر یکی از حالت‌های زیر برای شما صدق می‌کند، پیشگیری قبل از مواجهه برای شما لازم است:
رابطه جنسی محافظت نشده با شرکای جنسی مختلفی دارد و در مورد وضعیت HIV در شریک جنسی خود اطلاعی ندارید.

• پروفیلاکسی بعد از مواجهه (PEP) به معنای مصرف داروهای HIV پس از قرار گرفتن در معرض HIV و به منظور جلوگیری از ابتلاء به این بیماری است.

اگر شما HIV منفی هستید یا وضعیت HIV خود را نمی‌دانید و فکر می‌کنید اخیراً در حین رابطه جنسی در معرض ویروس HIV قرار گرفته اید (مثلاً اگر کاندوم پاره شده باشد)، فوراً (حداکثر ۳ روز) به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید و در مورد پیشگیری بعد از مواجهه با پزشک صحبت کنید.

• اگر شما HIV منفی و شریک جنسی شما HIV مثبت است، او را تشویق کنید تا درمان را شروع کند و آن را ادامه دهد.

یعنی مقدار ویروس HIV در بدن چندان کم باشد که در آزمایش غیر قابل تشخیص باشد.

اگر شما HIV دارید، با مصرف صحیح دارو ها می‌توانید خطر سرایت این بیماری به دیگران را به طرز چشمگیری کاهش دهید.

همچنین توصیه می‌شود تا:
• طور منظم ورزش کنید.
• رژیم غذایی سالمی داشته باشید.
• سیگار نکشید.

• هر سال واکسن انفلوآنزا بزنید تا خطر ابتلاء به بیماری‌های جدی را به حداقل برسانید.

بدون درمان، سیستم ایمنی بدن به شدت آسیب می‌بیند و امکان ابتلاء به بیماری‌های تهدید کننده حیات مانند سرطان و بیماری‌های حاد عفونی وجود دارد.

اگر مادر به موقع تحت درمان قرار گرفته باشد، امکان سرایت بیماری از مادر حامله به نوزاد بسیار نادر خواهد بود.

پیشگیری از HIV

هر کسی که رابطه جنسی محافظت نشده داشته باشد یا از سوزن مشترک برای تزریق مواد مخدّر استفاده کند، خطر ابتلاء به عفونت HIV را دارد.

روش‌های موثر زیادی برای پیشگیری و یا کاهش خطر ابتلاء به عفونت HIV وجود دارد. این روش‌ها عبارتند از:
• استفاده از کاندوم برای رابطه جنسی.

• درمان HIV برای کاهش مقدار

ویروس، تا حدی که غیر قابل تشخیص باشد.

• اگر از مواد مخدّر استفاده می‌کنید هرگز از سوزن و سایر تجهیزات تزریقی از جمله سرنگ، قاشق و سایر وسایل به

مسری باشد.

اگر درمانی صورت نگیرد، افراد مبتلا به ایدز به طور معمول تا ۳ سال زنده می‌مانند.

از سال‌های گذشته شده است.

مرحله ۱: عفونت حاد HIV

در این مرحله، در خون فرد مقدار بسیار زیادی از ویروس وجود دارد و بیماری علایمی هم چون انفلوآنزا پیدا می‌کنند. اما ممکن است بعضی از افراد هیچ علامتی نداشته باشند.

فقط تست‌های آنتی ژن / آنتی بادی یا آزمایش‌های اسید توکلئیک (NAT) می‌توانند عفونت حاد را تشخیص دهند.

مرحله ۲: عفونت مزمن HIV

به این مرحله، عفونت HIV بدون علامت نیز گفته می‌شود. HIV هنوز هم فعال است اما در سطح بسیار پایین تکثیر می‌شود.

ممکن است افراد در این مرحله علایمی نداشته باشند یا بیمار نشوند.

انتقال HIV تنها در صورتی امکان پذیر است که این مایعات با غشای مخاطی یا بافت آسیب دیده در تماس باشند و یا مستقیماً (از طریق یک سوزن یا سرنگ) وارد جریان خون شوند.

درمان HIV

برای درمان HIV از دارو های ضد ویروس استفاده می‌شود. با مصرف این دارو ها، از تکثیر ویروس در بدن جلوگیری می‌شود و همچنین به سیستم ایمنی بدن این امکان را می‌دهد تا خود را تمییم کند و از بروز آسیب‌های بیشتر به این سیستم جلوگیری می‌شود.

در این مرحله، افراد می‌توانند HIV را به دیگران انتقال دهند.

افرادی که داروهای HIV را طبق دستورالعمل مصرف کنند، ممکن است هرگز وارد مرحله ۳ این بیماری نشوند.

مرحله ۳: سندروم نقص ایمنی اکتسابی (ایدز)

این مرحله شدیدترین فاز عفونت HIV است.

سیستم ایمنی افراد مبتلا به ایدز چنان HIV به راحتی می‌تواند در برابر یک دارو مقاوم شود، اما با مصرف چند دارو احتمال مقاومت بسیار کم می‌شود.

هدف از درمان HIV این است که مقدار ویروس در بدن غیر قابل تشخیص باشد؛ افراد مبتلا به ایدز مقدار بسیار زیادی از ویروس را دارند که می‌تواند بسیار

کار با کامپیوتر، خواندن و رانندگی است. در موارد شدید و در صورت عدم درمان، خشکی چشم می تواند منجر به التهاب چشم، خراسیدگی و زخم قرنیه و مشکلات دائمی بینایی شود.

چه غذاهایی در درمان خشکی چشم موثر است؟

مواد مغذی موجود در برخی از غذاها می توانند در حفظ سلامت چشم ها مفید باشند. این مواد مغذی شامل اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان های لوئین و زاگرانتین، ویتامین های E، C و روی است.

- منابع خوب حاوی امگا ۳ شامل ماهی های روغنی مانند ماهی تن، ماهی آزاد و ساردین، آجیل و دانه ها (مانند بذر کتان)، کدو حلوازی، گل کلم، دانه های سویا، سبزیجات سبزرنگ و روغن نباتی است.

- منابع خوب حاوی لوئین و زاگرانتین شامل تخم مرغ، ذرت، کیوی، کدو سبز، انگور، سبزیجات برگ دار مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم بروکلی است.

- منابع خوب حاوی ویتامین C شامل مرکبات و آب مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، لیمو)، سیب، موز، گوجه فرنگی و اسفناج بخته شده است.

- منابع خوب حاوی ویتامین E شامل غلات سبوس دار، بادام، فندق، تخمه آفتابگردان، سیب زمینی شیرین و کره بادام زمینی است.

- منابع خوب حاوی روی شامل غلات غنی شده، جو دوسر، تخمه کدو، دانه کنجد، نخود، کینوا، گوشت گاو، شیر و ماست، خرچنگ، ماهی قزل آلا و تخم مرغ است.



فشل مژلم

دلایل خشکی چشم چیست؟

خشکی چشم یکی از شایع ترین مشکلات چشمی است و زمانی رخ می دهد که به اندازه کافی اشک برای مطروب نگه داشتن محیط چشم ها تولید نمی شود. دلایل خشکی چشم عبارتند از:

- سن: بیشتر افراد بالای ۶۵ سال خشکی چشم را تجربه می کنند.

جنسيت: به دلیل تغیيرات هورمونی ناشی از داروهای ضد بارداری خوراکی، بارداری و یائسگی، زنان بیشتر از مردان دچار خشکی چشم می شوند.

داروها: برخی از داروها ممکن است باعث کاهش تولید اشک شوند؛ برخی از این دارو ها عبارتند از داروهای ضد احتقان، آنتی هیستامین ها، داروهای ضد افسردگی و داروهای فشار خون.

- **بیماری ها:** برخی از بیماری ها مانند دیابت، آرتریت روماتوئید، لوپوس، سندروم شوگرن، بلفاریت (تورم پلک) و آلرژی می توانند باعث خشکی چشم شوند.

مشکلات چشم: استفاده طولانی مدت از لنزهای تماسی و جراحی عیوب انکساری چشم (مانند لیزیک) می تواند باعث خشکی چشم شود.

محیط چشم: استفاده طولانی

از قطره ها، ژل ها یا پمادهای روان کننده بدون نسخه (OTC) استفاده کنید؛ از دستگاه های بخور و مطروب کننده های هوادر محیط خانه استفاده کنید؛

علایم خشکی چشم چیست؟

خشکی چشم علامت اصلی این بیماری است. علایم دیگری که ممکن است با خشکی چشم همراه باشد عبارتند از:

- قرمزی چشم
- تحریک پذیری

MICRO ZODA™

**KILLS 99.99%
OF BACTERIA**

محلول میکروزدا

۳۱۰
آئندی با سریال
خوشبو نتnde
تصیر نتnde



 microzoda
www.microzoda.com
تلفن امیریان ۰۸۱۶ ۷۰۶۶۳ - ۰۲۶

۱. جویدن یخ

یخ یک خوارکی طبیعی و بدون قند است، به همین خاطر ممکن است تصور کنید برای دندان های شما ضرری ندارد. اما جویدن قطعات یخ می تواند باعث ترک و یا شکستگی دندان ها شود. اگر به این کار ادامه دهید و بافت نرم داخل دندان آسیب بینند، ممکن است به طور مرتب دچار دندان درد شوید و دندان ها به سرعت در مقابل غذا های سرد و گرم تحریک شوند و درد شدید و مقاومی به دنبال داشته باشد. به جای جویدن یخ، از آدامس های بدون قند استفاده کنید.

۲. ورزش، بدون محافظت از دندان ها

اگر در رشته های ورزشی ای فعالیت دارید که امکان آسیب به دندان وجود دارد، حتما از محافظت (گارد) دندان استفاده کنید. محافظت (گارد) دندان از جنس پلاستیک است که قالب گیری شده و از دندان های ردیف بالا محافظت می کند. اگر از محافظت دندان استفاده نکنید، در صورتی که ضربه شدید باشد، ممکن است لبه دندان یا حتی کل دندانتان بشکند. می توان از محافظت های آماده استفاده کرد یا از دندان پزشک خود بخواهید که گارد مناسبی برایتان آماده کند.

۳. مصرف نوشیدنی قبل از خواب

برای مراقبت از دندان ها هیچ وقت زود نیست. اگر قبل از خواب به کودک شیر، آب میوه و یا دارو می دهید، می تواند باعث تخریب دندان شود. ممکن است کودک هم زمان که در حال مکیدن شیشه شیر است به خواب برسد و قند موجود در شیر تمام طول شب روی دندان ها باقی بماند.

۴. دندان قروچه

دندان قروچه به تدریج سبب ساییدگی دندان ها می شود. دندان قروچه اغلب به علت استرس و عادت های خوابیدن بروز می کند و کنترل آن دشوار است. استفاده از محافظت دندان در طول خواب می تواند جلوی آسیب های ناشی از دندان قروچه را بگیرد.

۵. آبنبات های مکیدنی مخصوص گلودردد

چون این آبنبات ها را از داروخانه تهیه می کنید به معنای این نیست که خوارکی سالمی است و برای سلامت دندان ها مضر نیست. اکثر این آبنبات ها حاوی مقدار زیادی قند هستند. بنابراین بعد از مصرف این آبنبات ها حتما مسوک بزنید. قند موجود در آبنبات های مکیدنی و سایر شکلات ها، با پلاک های چسبناکی که روی دندان ها را پوشانده واکنش نشان می دهد. سپس باکتری موجود در پلاک ها قند را به اسید تبدیل کرده و مینای دندان را از بین می برد. به همین سادگی دندان دچار پوسیدگی می شود.

۶. پاستیل و آبنبات

پاستیل ها روی دندان ها می چسبند و قندها و اسیدهای حاصل از آن ساعت ها با مینای دندان در تماس است. پاستیل ها را با وعده اصلی بخوردید؛ چراکه در زمان صرف غذای اصلی بزاق بیشتری تولید می شود و به پاک کردن باقی مانده پاستیل و اسید های تشکیل شده روی دندان ها کمک می کند.

عادت هایی مضر برای سلامت دندان



۷. نوشیدنی های گازدار

نوشیدنی های گازدار نزدیک به ۱۱
قاشق چایخوری قند دارند.

ضرر نوشیدنی های گاز دار تنها به
داشتن قند زیاد محدود نمی شود! این

نوشیدنی ها حاوی اسید فسفریک و
اسیدسیتریک هستند که مینای دندان

را از بین می برند.

نوشیدنی های گازدار بدون قند فقط
قند ندارند، اما حاوی شیرین کننده های
مصنوعی هستند و اسید بیشتری
دارند.

۸. باز کردن خوراکی ها با دندان

باز کردن درپوش بطری یا بسته
بندی پلاستیکی با دندان ممکن است
راحت باشد اما این کار می تواند
باعث ترک خوردگی یا شکستگی
دندان ها شود.

۹. نوشیدنی های انرژی زا

آیا تا به حال، هنگام تمرکز یا درس
خواندن مداد خود را جویدن اید؟
مانند جویدن یخ، این عادت می تواند
باعث شکستگی یا ترک خوردگی
دندان ها شود. وقتی احساس نیاز به
جویدن می کنید، آدامس های بدون
قند گزینه بهتری هستند. این کار
سبب تولید بزاق بیشتر شده و باعث می
شود دندان ها قوی تر شوند. هم چنین
در مقابل اسید ها، از مینای دندان
محافظت می کند.

برای اینکه بعد از ورزش دچار کم
آبی نشوید، جایگزین بهتری وجود
دارد که نه قند دارد و نه کالری؛ آب
بنوشید.

۱۰. آب میوه

آب میوه حاوی ویتامین ها و آنتی
اکسیدان است. اما متأسفانه بیشتر
آب میوه ها قند زیادی دارند. بعضی
از آب میوه ها می توانند به اندازه
نوشابه قند داشته باشند. میوه ها به
طور طبیعی شیرین هستند، بنابراین به



اکتاب

تا به حال برایتان پیش آمده از ترس احساس درد و
سوژش در معده ترجیح دهید غذا نخورد!

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

قبل از مصرف دارو، بیقلت را مطالعه نمایید.

قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

دنبال آب میوه ای باشد که قند
اضافه نداشته باشد. هم چنین می توانید
آب میوه را با اضافه کردن کمی آب
به آن رقیق کرده و میزان قندش را
کاهش دهید.

۱۱. چیپس

باکتری های موجود در پلاک روی
دندان ها، غذاهای نشاسته ای را نیز
به اسید تجزیه می کند.
این اسید می تواند به مدت ۲۰ دقیقه
به دندان ها حمله کند. اگر مواد
غذایی بین دندان ها باقی بماند و یا
میان وعده مصرف کنید، مدت حمله
طولانی تر می شود. بهتر است بعد از
خوردن چیپس سیب زمینی یا سایر
مواد غذایی نشاسته دار که به دندان
می چسبند، از نخ دندان استفاده کنید.

۱۲. جویدن سر مداد

آیا تا به حال، هنگام تمرکز یا درس
خواندن مداد خود را جویدن اید؟
مانند جویدن یخ، این عادت می تواند
باعث شکستگی یا ترک خوردگی
دندان ها شود. وقتی احساس نیاز به
جویدن می کنید، آدامس های بدون
قند گزینه بهتری هستند. این کار
سبب تولید بزاق بیشتر شده و باعث می
شود دندان ها قوی تر شوند. هم چنین
در مقابل اسید ها، از مینای دندان
محافظت می کند.

۱۳. مصرف سیگار

سیگار و سایر دخانیات باعث ایجاد
لک و از دست دادن دندان ها در اثر
بیماری های لثه می شوند.
دخانیات هم چنین می تواند باعث
سرطان دهان، لب و زبان شود.
اگر به دنبال دلیل دیگری برای ترک
سیگار هستید، به لبخند خود فکر
کنید.

عوارض بارداری شود.

- نوزاد پس از تولد دچار قند خون پایین یا زردی پوست و چشم (زردی) می‌شود: که ممکن است نیاز به درمان در بیمارستان داشته باشد.
- به دنیا آمدن نوزاد مرده: اگرچه بسیار نادر است.

دیابت بارداری خطر ابتلا به دیابت نوع دو را در آینده در شما افزایش می‌دهد. همچنین احتمال این اتفاق در بارداری‌های بعدی شما نیز افزایش می‌یابد.

آزمایش غربالگری دیابت بارداری

در طی اولین ویزیت قبل از زایمان در حدود هفته ۸ تا ۱۲ بارداری، ماما یا پزشک از شما سوالاتی می‌پرسد تا مشخص کند آیا در معرض خطر دیابت حاملگی هستید یا خیر.

اگر یک یا چند عامل خطر برای دیابت بارداری دارید، باید آزمایش غربالگری را انجام دهید.

به آزمایش غربالگری، آزمایش تحمل گلوکز خوراکی گفته می‌شود. این آزمایش بین هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام می‌شود.

اگر قبلًا مبتلا به دیابت بارداری بوده اید باید زودتر این آزمایش را نجام دهید و اگر اولین آزمایش طبیعی باشد، آزمایش دیگری در ۲۴ تا ۲۸ هفتگی انجام می‌شود.

درمان و پیشگیری

اگر بدهیات بارداری مبتلا هستید ممکن است با تغییر رژیم غذایی و ورزش سطح قند خون کاهش یابد. با این حال، اگر این تغییرات به اندازه کافی سطح قند خون شما را کاهش ندهند، باید دارو مصرف کنید.

برای کاهش خطر ابتلا به دیابت به شما توصیه می‌شود تا وزن طبیعی خود را حفظ کنید، رژیم غذایی متعادل داشته باشید و به طور مرتب ورزش کنید.



خشکی دهان

خستگی

برخی از این علایم در طول بارداری شایع هستند و الزاماً نشانه دیابت بارداری نیستند؛ اما اگر در مورد این علایم احساس نگرانی می‌کنید، با پزشک خود صحبت کنید.

دیابت بارداری چگونه بر بارداری تاثیر می‌گذارد؟

دیابت بارداری

دیابت بارداری به افزایش قند خون در دوران بارداری می‌گویند که معمولاً پس از زایمان از بین می‌رود. دیابت بارداری می‌تواند در هر مرحله ای از بارداری بروز کند، اما در سه ماهه دوم یا سوم بیشتر مشاهده می‌شود.

بیشتر زنان مبتلا به این نوع از دیابت، بارداری طبیعی دارند و نوزاد سالم به دنیا می‌آورند، با این وجود، دیابت بارداری می‌تواند مشکلاتی را به وجود آورد:

- اندازه نوزاد بیش از میزان طبیعی؛ که این باعث ایجاد مشکل به هنگام زایمان طبیعی و یا افزایش نیاز به انجام سزارین می‌شود.

- افزایش مایع آمنیون (مایع دور جنین) در رحم؛ که می‌تواند منجر به زایمان زودرس یا مشکلات دیگر در حین زایمان شود.

- زایمان زودرس؛ زایمان زودتر از ۳۷ هفتگی.

- پره اکلامپسی؛ وضعیتی که باعث فشار خون بالا در دوران بارداری می‌شود و در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به

این بیماری زمانی بروز می‌کند که بدن نتواند انسولین لازم در این دوران را تولید کند؛ انسولین هورمونی است که سطح قند خون را کنترل می‌کند. دیابت بارداری می‌تواند برای مادر و نوزاد در حین بارداری و پس از آن مشکلاتی ایجاد کند. اما اگر زود تشخیص داده شود و تحت کنترل قرار گیرد، خطر آن کاهش می‌یابد.

علایم

دیابت بارداری اغلب علایمی به همراه ندارد و در اکثر موارد در هنگام تست‌های غربالگری بارداری تشخیص داده می‌شود.

در برخی از خانم‌ها اگر سطح قند خون خیلی بالا رود (هایپرگلیسمی) ممکن است علایم زیر بروز کند:

افزایش تشنگی

نیاز بیشتر برای دفع ادرار

چه افرادی در معرض دیابت بارداری هستند؟

تمام زنان ممکن است در حین بارداری دچار دیابت بارداری شوند؛ اما در موارد زیر خطر ابتلا بیشتر است:

- شاخص توده بدنه بیشتر از ۳۰
- سابقه به دنیا آوردن نوزادی با وزن

کنترل آرژی در تمامی فصول



LETIZEN®
Cetirizine
Tablet 10 mg

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



آرتربیت به معنی التهاب مفاصل است و آرتربیت مزمن جوانان، یک بیماری التهابی و مزمن مفاصل است که در کودکان زیر ۱۶ سال رخ می دهد. این بیماری شایع ترین بیماری روماتیسمی و التهابی مفاصل در کودکان است. این بیماری با توجه به شدت آن و شرایط ژنتیکی بیمار ممکن است یک یا چند مفصل را گرفتار کند. در گیری سایر اندام های بدن مانند چشم، قلب و پوست نیز در این بیماری دیده می شود.

تألیف و گردآوری: دکتر نگین پرویز(پزشک عمومی)

التهاب مزمن مفصل بُهانان پیلات؟

خستگی، بی حوصلگی و کم اشتهاي علائم اختصاصي بیماری

• تب: برخی از شکل های بیماری همراه تب هستند؛ ولی نبود تب تشخيص بیماری را رد نمی کند. تب معمولاً در شب و ساعات اولیه صبح ظاهر می شود و سپس قطع می شود.

• درد مفاصل: که ممکن است منجر به لنگیدن کودک شود. در سنین پاينين که کودک تازه راه افتاده است و توان بيان مشكل را ندارد، ممکن

آن جايی که ماهیت اين بیماری در کودکان مانند بالغين نیست و عموماً بهبود می يابد، استفاده از اصطلاح آرتربیت روماتوئيد جوانان امر وژه منسخ شده و فقط برای انواع بسیار خاص و محدود بیماری که در سنین بعد از بلوغ نیز ادامه می يابد استفاده می شود.

علایم این بیماری چیست؟

علایم عمومی مانند: تب، بی حالی،

تشخيص می دهد. این حالت ممکن است معمولاً متعاقب ابتلا به یک عفونت اتفاق افتد، اما آن چه مسلم است این بیماری نه یک بیماری عفونی است و نه یک مشکل ارتوپدی. برخلاف آن چه که در گذشته نیز تصور می شد، این بیماری هیچ ارتباطی با آب و نمناک بودن محیط ندارد و همان طور که بعدتر نیز به آن اشاره می شود، ورزش های آبی برای این بیماران بسیار مفید است. از فعالیت می کند و آن را غیر خودی

علت بیماری چیست و آیا شرایطی مانند محیط نمناک و تماس زیاد با آب در ایجاد بیماری نقش دارد؟

علت بیماری دقیقاً مشخص نیست؛ ولی آن چه که مسلم است این بیماران دارای یک زمینه ژنتیکی برای ابتلا به این بیماری هستند. در این بیماری به دلیل نامعلوم سیستم ایمنی بدن علیه بافت مفصل شروع به آن اشاره می شود، ورزش های آبی برای این بیماران بسیار مفید است. از

مانند ایبوپروفن و ناپروکسن

• داروهای تنظیم کننده سیستم ایمنی که عمدتاً در کودکان متواتر کسات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• داروهای ضد التهابی استروئیدی که ممکن است به صورت خوراکی و گاهی تزریق داخل مفصلی و ندرتاً تزریق داخل وریدی استفاده شود.

• داروهای (جدید) بیولوژیک

عارض بیماری

عارض چشمی: یکی از عوارض مهم بیماری است و حتی ممکن است منجر به کوری بیمار شود؛ در نتیجه معاینه منظم چشم پزشکی (حداقل هر ماه) در کودک بیمار لازم است.

بدشکلی مفاصل: در صورت عدم درمان مناسب در نهایت مفاصل دچار بد شکلی می‌شوند.

عدم تناسب اندام‌ها: در گرفتاری اندام تحتانی یک طرفه در اوایل بیماری یا به صورت تاخیری ممکن است اختلاف طول دو اندام پیش بیاید. اختلاف طول دو اندام در اوایل بیماری شایع است و معمولاً با درمان مناسب از بین می‌رود.

اختلال رشد قدی: در کودکان اختلالات رشدی به ویژه رشد قدی ناشی از طولانی شدن بیماری است، ولی گاهی مصرف طولانی مدت داروها به ویژه داروهای استروئیدی نیز ممکن است سبب این عارضه شود.

هر چه بیماری خفیف تر باشد و بیماری زودتر کنترل شود، احتمال این عارضه کمتر خواهد بود.

به هر حال اقدام درمانی جهت جبران اختلال رشد قدی منوط به کنترل کامل بیماری و قبل از کامل شدن بلوغ خواهد بود.

۳. بد شکلی مفاصل بدن:

۴. پوکی استخوان: علت پوکی استخوان خود بیماری است. البته برخی داروهای مورد استفاده برای درمان به این مسئله کمک می‌کند.

درمان التهاب مزمن مفصل جوانان چیست؟

درمان این بیماری شامل دو قسمت درمان دارویی و درمان غیر دارویی است.

درمورد درمان غیر دارویی: بیمار باید حرکت و فعالیت کافی داشته باشد و نباید بیمار را به خاطر بیماری اش از فعالیت باز داشت؛ فیزیوتراپی نیز موثر است.



باید توجه داشت که برای تشخیص قطعی بیماری به گذشت زمان حداقل شش هفتنه نیاز است.
بنابراین اکیدا توصیه می‌شود از درمان نابجا و سرخود که منجر به مخدوش شدن چهره واقعی بیماری می‌شود پرهیز شود؛ چراکه سبب تاخیر در تشخیص شده و نه تنها بیمار از آن سودی نمی‌برد، بلکه متضرر نیز خواهد شد.

در مورد درمان دارویی: بر حسب شدت و نوع بیماری و شرایط بیمار، داروهای مختلفی به کار می‌رود و معمولاً از ترکیب چند دارو استفاده می‌شود. داروهای مورد استفاده عبارتند از:

• داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی

روماتوئید جوانان داشته باشد، آیا کودک مبتلا می‌شود؟ اگر در

خانواده سابقه التهاب مزمن مفصل جوانان وجود داشته باشد، احتمال ابتلای کودک بیشتر می‌شود.

در چه موقعی با شک به آرتربیت روماتوئید جوانان به پزشک مراجعه کنیم؟

۱. کودک دچار تورم، سفتی و درد مفصل بدون علت مشخص باشد؛

۲. کودک بدون علت مشخص بلنگ؛

۳. تب بالای ۳۸ درجه که بیش از ۲ تا ۳ روز طول بکشد.

پزشک برای تشخیص التهاب مزمن مفصل جوانان چه اقداماتی انجام می‌دهد؟

۱. گرفتن شرح حال و معاینه کامل؛

۲. آزمایش خون: گاه کودک مبتلا به آرتربیت روماتوئید جوانان است اما همه آزمایش‌ها طبیعی است:

۳. اقدامات تصویر برداری مثل عکس ساده رادیوگرافی؛

۴. خارج کردن مایع مفصل مبتلا و بررسی آزمایشگاهی آن: با این کار هم درد مفصل کم می‌شود و هم به تشخیص بیماری نزدیک می‌شویم.

کودکی که مبتلا به التهاب مزمن مفصل جوانان است در آینده احتمال دارد دچار چه مشکلاتی شود؟

در ابتدا ذکر این نکته ضروری است که در صورت درمان منظم و دقیق بیمار، احتمال بروز این مشکلات بسیار کاهش می‌یابد.

۱. بیماری چشمی: برای پیشگیری از این عارضه معاینه چشم پزشکی منظم لازم است (حداقل هر ۵ ماه یکبار)؛

۲. اختلال رشد: این عارضه هم به علت خود بیماری است و هم به علت درمان‌هایی که برای بیماری انجام می‌شود؛

است با کم تحرکی و بی تحرکی خود را نشان دهد. درد می‌تواند با تورم و یا بدون تورم مفاصل باشد.

• تورم مفاصل همراه با سفتی آن: این علامت اکثراً صحیح‌ها و بعد از بیدار شدن از خواب رخ می‌دهد. تورم مفاصل بیشتر در مفاصل محیطی مانند انگشتان و مج‌های دست و پا، آرنج و زانو خود را نشان می‌دهد. نبود تورم بیماری را رد نمی‌کند.

• بثورات (دانه‌های) پوستی: این علامت در بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های ویروسی و... نیز رخ می‌دهد؛ ولی خصوصیت آن در این بیماری این است که بثورات معمولاً با تب همراه است و با از بین رفتن تب برطرف می‌شود.

• سایر علایم: بزرگی غدد لنفاوی، التهاب چشم

اشکال مختلف التهاب مزمن مفاصل جوانان

این بیماری انواع مختلفی دارد. در بعضی از انواع آن مفاصل بزرگ درگیر است و در بعضی مفاصل کوچک. بیماری می‌تواند با درگیری تنها یک مفصل همراه باشد؛ گاهی نیز می‌تواند هم زمان چندین مفصل را درگیر کند. گاهی در ابتدا یک مفصل و در طول بیماری درگیری مفاصل دیگر ظاهر می‌شود.

در بعضی از بیماری‌ها درستگاه‌های مختلف بدن در گیر می‌باشند.

علت ایجاد التهاب مزمن مفصل جوانان چیست؟

در این بیماری عوامل ارثی و محیطی مؤثر هستند.

اتفاقی که در این بیماری می‌افتد این است که سیستم ایمنی بدن علیه خودش وارد عمل می‌شود و علت درمان‌هایی که برای بیماری انجام این موضوع ناشناخته است.

اگر یکی از افراد خانواده آرتربیت



نیز می توانند منجر به بروز کابوس شود. اگر به دنبال تغییر در داروهای مصرفیتان، در دفعات کابوس هایتان تغییری ایجاد شده، با پژشکتان در این مورد صحبت کنید.

آیا تا به حال نیمه شب، به خاطر دیدن کابوس از خواب پریده اید؟ شاید فکر وحشت های شبانه به طور معمول در کنید شما تنها فرد بزرگسالی هستید که ساعت های اول خواب رخ می دهنند. آن ها کابوس می بینند، اما آیا واقعاً بزرگسالان حس می شوند ولی رویا نیستند؛ بنابراین فرد بعد از بیدار شدن به خاطر نمی آورد که چرا ترسیده است.

به نظر می رسد کمبود خواب نیز باعث بروز کابوس می شود؛ همین امر، باعث کم خوابی بیشتر در فرد می شود. البته ارتباط دقیق آنها هنوز ثابت نشده است.

مشکلات اضطرابی و افسردگی می توانند باعث

با وحشت های شبانه تفاوت دارند. اغلب کابوس در بزرگسالان بی دلیل رخ می دهد. اما عوامل اختلالاتی نیز وجود دارد که باعث بروز کابوس می شوند. آیا این کابوس ها خواب شما را دچار اختلال کرده است؟ اگر این چنین است، تعیین عامل اصلی این کابوس های بزرگسالانه اهمیت پیدا می کند. بعد از شناسایی دلیل بروز کابوس ها، می توان تغییراتی برای کاهش آن ها انجام داد.

علل کابوس در بزرگسالان چیست؟

آیا کابوس هایتان باعث پریشانی شما می شوند؟

آیا این کابوس های شبانه هستند.

ممکن است صرف دیرهنگام غذا باعث کابوس شود؛ چرا که با این عمل سوخت دنیا ای دلیل بروز کابوس ها، می توان تغییراتی برای کاهش آن ها انجام داد.

کابوس چیست؟

کابوس ها، رویا های واقعی و مزاحمی هستند که شمارا از خواب بیدار می کنند و خیلی از اوقات باعث می شوند از ترس دچار تپش قلب شوید. کابوس ها معمولاً در مرحله REM خواب (مرحله خواب دیدن) اتفاق می افتد. هرچه زمان خوابیدن طولانی تر شود، مرحله REM خواب هم طولانی تر می شود؛ به همین دلیل است که کابوس ها بیشتر در ساعت اولیه صبح اتفاق می افتد.

کابوس در بزرگسالان

کرد، احتمال بروز کابوس در افرادی که خوبی‌شاؤندانی با اختلال کابوس دارند بیشتر است.

تأثیرات کابوس روی سلامتی چیست؟

کابوس ها می توانند روی سلامت فرد تاثیر بگذارند. در این میان تأثیرات مخبر روانی کابوس بر افرادی که دچار اضطراب و افسردگی هستند بیشتر است. اگرچه هنوز ارتباط دقیق کابوس ها با خودکشی مشخص نیست، اما به نظر می رسد کابوس ها با افزایش ریسک خودکشی همراه هستند.

بروز کابوس شوند. همچنین اختلال استرس پس از سانجه (PTSD) باعث بروز کابوس های مکرر و مزمن می شود.

باید در نظر داشت کابوس های شبانه در بزرگسالان می تواند ناشی از برخی اختلالات شامل قطع تنفس حین خواب (آپنه خواب) و سندروم پاهای بی قرار باشد.

اگر علت دیگری برای کابوس ها مشخص نشود، می توان کابوس های مزمن را یک اختلال خواب محسوب

و ساز (متابولیسم) افزایش یافته و فعالیت مغز بیشتر می شود. مصرف برخی از داروهای نیز ممکن است باعث کابوس شود.

داروهایی که روی ترکیبات شیمیایی مغز تاثیر می گذارند، مانند داروهای ضدافسردگی و مواد مخدر، می توانند باعث کابوس شوند. گاهی سایر داروها مانند بعضی از داروهای فشار خون نیز می توانند باعث بروز کابوس در بزرگسالان شوند.

همچنین ترک مصرف داروهایی همچون آرام بخش ها و موادی هم چون الکل در اینجا لازم است اشاره کنیم کابوس ها

موضوع کابوس ها در افراد مختلف متفاوت است. با این وجود، کابوس های متداولی وجود دارند که بسیاری از افراد آن را تجربه می کنند. به عنوان مثال، بسیاری از افراد در کابوس نمی توانند به سرعت بدوند و خود را از خطر برها ند و یا از ارتفاع بلندی به زمین می افتد.

اگر قبل از دچار حادثه ای شده باشید، برای مثال تصادف کرده یا دچار حمله شده باشید، ممکن است کابوس های مکرری در همین خصوص ببینید.

اکتوپین

درد را هدف می‌گیرد



اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

- ◀ دارای پوشش محافظ جهت جلوگیری از ختم معده
- ◀ فرمولاسیون پیشرفته
- ◀ اثربخشی سریع

ACTOPIN®
Ibuprofen 200/400 mg



Together for a healthy future

www.actoverco.com

به علاوه، کمبود خواب ناشی از کابوس می‌تواند باعث ایجاد مشکلات زیادی از جمله بیماری‌های قلبی، افسردگی و چاقی شود.

همچنین اگر کابوس در بزرگسالان به خاطر آپنه خواب و یا اختلال استرس می‌کند.

اگر کابوس‌های شما مربوط به بیماری یا دارو نیست نامید نشود. تغییرات رفتاری برای ۷۰ درصد از بزرگسالانی که از کابوس رنج می‌برند، از جمله افرادی که به دلیل اضطراب و افسردگی دچار کابوس می‌شوند، موثر است. به عنوان مثال ساعت مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن تعیین کنید.

هم چنین انجام یک ورزش منظم مانند یوگا و مدیتیشن می‌تواند با کاهش اضطراب و استرس هایی که منجر به بروز کابوس می‌شوند، به شما کمک کند. روان درمانی و در بعضی موارد مصرف داروهای ضد اضطراب می‌توانند در درمان کابوس‌های ناشی از مشکلات روحی و اضطرابی موثر باشند.

سعی کنید تا بهداشت خواب را رعایت کنید تا از کم خوابی که ممکن است منجر به بروز کابوس شود پیشگیری کنید. اتاق خواب خود را به مکان آرامش بخشی تبدیل کنید که تنها مخصوص خواب باشد. فعالیت‌هایی که همراه با استرس هستند را در فضای اتاق خواب انجام ندهید.
جسمی و روانی فرد بگذارند.

درمان

خوشبختانه برای کاهش دفعات کابوس‌های شبانه و تأثیر آن‌ها بر زندگی شما راه‌هایی وجود دارد.
اگر کابوس‌های شما به دلیل مصرف یک داروی خاص است، می‌توانید با نظر پزشکتان دوز مصرفی و یا خود دارو را تغییر دهید تا این عارضه جانبی ناخواسته

این ماه تو برنده جایزه
۵۰۰ هزار تومانی
سلام سلامت باش

سلام سلامت بفروارد جایزو بگیرید



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 ارائه خواهد شد.

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

جهت جلوگیری از ریفلاکس معده، کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

۱ ترک سیگار



۱ پرهیز از غذا خوردن قبل خواب



۲ عدم مصرف حبوبات



۳ پرهیز از پرخوری



سلام سلامت



کارخانه تولید دارویی ضد سرطان اکترو

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

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

در کارخانه اکترو، ملاحظات ایمنی در تمام مراحل طراحی تا اجرا در نظر گرفته شده است.

محصولات دارویی اکترو علاوه بر تامین نیاز داخلی، به بازارهای منطقه نیز صادر خواهد شد. تعداد این محصولات تا پایان سال ۱۳۹۷ به بیش از ۱۰ داروی خوراکی و تزریقی خواهد رسید. چشم انداز اکترو، پوشش کامل دارویی بیماران مبتلا به سرطان است. بنابراین علاوه بر تولید داروهای شیمی درمانی در زمینه تولید داروهایی در حوزه مراقبت‌های تسکینی و داروهای کاهش دهنده عوارض سرطان و شیمی درمانی نیز فعالیت دارد.

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکترو نیز با بهره گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفته ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می‌رود. اکترو تلقیقی 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.



در سال های اخیر، درک معلولیت از دید جسمی یا پزشکی به سمت دیگری تغییر یافته است که زمینه فکری، اجتماعی و سیاسی یک فرد را هم در نظر می گیرد. قوانینی که از حقوق معلولان حمایت می کنند، صراحتاً بیان می دارند که فرد معلول نیز حق دارد تا همانند سایر افسار مردم از آموزش، مسکن، رفاه و تأمین اجتماعی، اشتغال و تفریح برخوردار باشد و جامعه نیز موظف است با اتخاذ راهکارهای مناسب، امکان تحقق این خواسته ها را فراهم کند.

هرچند کشور ما با تصویب قانون جامع حمایت از حقوق معلولان و پیوستن به کنوانسیون جهانی حقوق افراد دارای معلولیت، خود را به احیای هویت اجتماعی و تحقق خواسته های معلولان متعهد ساخته است، لیکن باید بپذیریم که طی این سالها تلاش های ما در مسیر برابر سازی حقوق معلولان با کاستی هایی همراه بوده است. و گام های بزرگی در پیش است تا جهان برای افراد معلول زیباتر و قابل استفاده ترشود.

شاید یکی از جامع ترین تعاریف معلولیت تعریف زیر باشد:

معلولیت وجود هرگونه شرایط غیر معمول یا اختلال فکری، روانپزشکی، شناختی، عصبی، حسی یا جسمی و یا ترکیبی از این اختلالات است که فعالیت های روزمره را محدود کند، گاه دائمی و گاه موقت است. حتی ممکن است ماهیت مزمن یا اپیزودیکی داشته باشد. وقتی فردی را معلول می نامیم که این اختلالات منجر به کاهش قابل ملاحظه ظرفیت شخص در برقراری ارتباط، تعامل اجتماعی، یادگیری یا تحرک او گردد و وی را نیازمند کمک خانواده، دیگران یا سازمان های کمک رسان و خدماتی کند

بسیاری از معلولین دارای چندین معلولیت هستند؛ البته با کمک ها و خدمات مناسب، ممکن است

سازمان بهداشت جهانی طبقه بندی خاصی برای انواع معلولیت ها در جهان دارد که به طبقه بندی ICF معروف است و توسط ۱۹۱ کشور در سال ۲۰۰۱ پذیرفته شد و مواردی در آن مطرح شد که برنامه ای جامع و کامل برای مبارزه با ناتوانی ناشی از معلولیت و تدوین راهکارهای اقتصادی اجتماعی را می طلبد.

معلولیت



مشکلات عاطفی و شناختی و اجتماعی فرد و میزان کیفیت زندگی بیمار سوال می‌شود.

حدود ۱۵٪ از جمعیت جهانی یعنی بیش از یک میلیارد نفر، با نوعی از ناتوانی زندگی می‌کنند که ۲ تا ۴ درصد از آن‌ها مشکلات قابل توجهی در عملکرد دارند. بسیاری از این افراد به فناوری‌های کمکی مانند دستگاه‌های کمک بینایی، صندلی‌های چرخدار یا سمعک احتیاج دارند. پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر برسد.

زنان بیشتر از مردان و کشورهای کم درآمد و متوسط دارای ناتوانی بالاتری نسبت به کشورهای پردرآمد هستند. تأثیر معلولیت بر زندگی افراد در مناطق فقرنشین با عدم دسترسی به خدمات کمکی و مراقبت‌های بهداشتی همراه است. افراد بومی، افراد بی خانمان، پناهندگان، مهاجران و زندانیان دارای معلولیت نیز در دسترسی به خدمات کمکی و بهداشتی با چالش‌های بیشتری روبرو هستند.

در پایان ذکر نکته‌ای ضروری به نظر می‌رسد که هیچ گاه معلولیت به معنی ناتوانی در زندگی نبوده است. شاید بهتر این است که بگوییم فرد معلوم در شرایط یکسان با فردی سالم برای رسیدن به موفقیت، به تلاش و پشتکار و انگیزه بیشتر نیاز دارد و برعی از معلومین در نقاط مختلف جهان و حتی در کشور خودمان به جایگاهی رسیده اند که توانسته اند الگویی موفق برای افراد سالم باشند.

طور صحیح ارزیابی کرده و درمان مناسب دریافت نمایید.

• به طور منظم با پزشک یا مسئول بهداشتی خود در ارتباط بوده و توصیه‌های ایشان را جدی بگیرید.

• رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

• از افزایش وزن جلوگیری کرده و در حفظ تناسب اندام خود بکوشید.

محققان دانشگاه استنفورد در مطالعه‌ای که روی تعدادی مرد وزن مسن انجام دادند به این نتیجه رسیده اند که دویمن و سایر ورزش‌های هوایی می‌تواند به افراد مسن کمک کند تا زندگی طولانی تر و بدون معلولیتی را طی کنند. یافته‌های نشان می‌دهد این مزیت به ویژه برای زنان بیش از مردان است. بر این اساس توصیه‌ای را ارائه می‌دهند که افراد حتی اگر تاکتون فعالیت کافی نداشته‌اند، در میانسالی هم می‌توانند ورزش‌های هوایی منظم و نه چندان شدید (حتی کمتر از ۳۰ دقیقه در روز) را شروع کنند.

ورزش و فعالیت‌های هوایی از طریق تقویت عضلات، افزایش ظرفیت ریه و تقویت حرکات و عملکرد مفاصل و حفظ وزن سالم، کمیت و کیفیت زندگی فرد را بهبود می‌بخشند.

دلیل دیگری که برای حفظ وزن تاکید می‌شود این است که چاقی و ناتوانی در ارتباط هستند. براساس یک مطالعه جدید، افراد مسن که چاق هستند، بیشتر از بزرگسالان با وزن معمولی و یا دارای اضافه وزن محدود در معرض ناتوانی و وابستگی با افزایش سن هستند.

حتی برای برخی از انواع معلولیت، خطر در بین افراد چاق دو برابر بیشتر از افراد با وزن معمولی است.

برای ارزیابی میزان ناتوانی و یا معلولیت ناشی از بیماری‌ها پرسشنامه‌های خاصی وجود دارند که توسط بیمار پر شده و در آن اطلاعات مختلفی از میزان تحرک و جا به جایی فرد در طول روز تا

همراه گردد.

برخی بیماری‌ها که می‌توانند در فرد ایجاد معلولیت کنند عبارتند از:

- آرتروز
- کمردرد
- بیماری قلبی
- افسردگی
- دیابت
- سرطان
- بیماری ام اس
- پارکینسون
- صرع
- آزالایم

(۱) به اختلالات سیستم اسکلتی عضلانی، گردش خون، سیستم تنفسی و یا عصبی مربوط می‌شود، مانند بیماری دیستروفی عضلانی، ام اس یا پارکینسون.

(۲) معلولیت حسی: شامل اختلالات شنوایی، بینایی و مشکلات گفتاری است.

معلولیت عصبی می‌تواند اکتسابی باشد، مانند ام اس یا معلولیت‌های ناشی از ترومماهی مغزی.

معلولیت شناختی یا ادرارکی شامل ناتوانی‌های ذهنی و تکاملی است که به اختلال در فرآیندهای ادرارک، یادگیری، برقراری ارتباط، حافظه یا به یاد آوردن اطلاعات و استفاده مناسب از آن، قضابت و حل مسئله آرتریت‌ها تشکیل می‌دهند و این اصلی ترین دلیل ناتوانی است.

بیماری ام اس هم یکی از عوامل اصلی ناتوانی در بزرگسالان جوان است و بیشتر اوقات بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی ظاهر می‌شود.

توصیه‌هایی که می‌تواند در جلوگیری از ناتوانی در اثر بیماری‌ها مؤثر باشد:

- فعالیت و تحرک مداوم داشته باشید.
- از استرس دوری کنید.
- میزان خطرات بیماری خود را به

برخی اختلالات روانپزشکی منجر به ناتوانی عبارتند از اختلالات طیف اوتیسم، اختلالات اضطرابی، هراس یا افسردگی.

وقتی فرد کاملاً سالم و بدون معلولیت پا به زندگی می‌گذرد احتمال این هست که در مراحل مختلف زندگی گرفتار بیماری‌ها یا آسیب‌های گوناگون منجر به معلولیت گردد. حتی افزایش سن اگر با رعایت نکات بهداشتی همراه نباشد خود می‌تواند با ناتوانی و وابستگی فرد به دیگران

درد پستان

ایجاد این درد بستگی دارد. درمان در تمامی موارد ضروری نیست. برای مثال یک دوره استراحت معمولاً برای درمان کشیدگی عضله کافی است.

برخی از علل درد پستان در مردان نیاز به درمان دارند. بر مبنای نظر انجمن های معتبر، بیشتر پزشکان خارج کردن فیبروادنوم (توده غیر سرطانی) را توصیه می کنند. خارج کردن این توده معمولاً یک اقدام احتیاطی برای کاهش خطر سرطان پستان است.

می کند که بافت چربی دچار آسیب می شود. عمل جراحی بر روی پستان یا انجام بیوپسی در برخی مواقع باعث آسیب دیدگی بافت مزبور می شود. نکروز چربی پستان می تواند باعث ایجاد غده یا برآمدگی شود. اما این غده سرطان زا نیست.

برخی از مردان نیز بر اثر دویدن دچار آزدگی یا تحیریک پوست می شوند. نوک پستان ممکن است بر اثر سایش به لباس گرم شود. این گرم شدن ممکن است باعث ناسور شدن نوک پستان شود.

فیبروادنوم نیز توده غیر سرطانی دیگری است که امکان شکل گیری آن روی پستان وجود دارد؛ فیبروادنوم ها شایع ترین نوع تومورهای پستان محسوب می شوند اما در مردان نادرند. علت ایجاد فیبروادنوم روشن نیست اما اغلب آن ها باعث افزایش ریسک سرطان پستان نمی شوند. بیشتر موارد درد پستان ناشی از سرطان نیست، اما در مورد برخی افراد به تست بیشتری نیاز است. برای مثال، سونوگرافی با سی تی اسکن می تواند به تشخیص کیست کمک کند.

درمان درد پستان در مردان به علت

سونوگرافی یا سی تی اسکن بیوپسی تومورهای مشکوک پستان: نواحی متورم یا مناطقی که در حین معاینات تصویربرداری مشاهده می شوند، باید بیوپسی شود.

درد پستان در مردان

اکثر موارد درد پستان در مردان ناشی از مشکلات مربوط به بافت پستان است. این مسائل عموماً قابل درمانند و برخی از آن ها خود به خود برطرف می شوند.

علل درد پستان در مردان چیست؟

ژنیکوماستی، کیست، کشیدگی عضله، نکروز چربی پستان، فیبروادنوم و سرطان پستان از جمله اختلالات شایع است که باعث بروز درد پستان در مردان می شود.

ژنیکوماستی اختلالی است که باعث ایجاد توده و ورم غیر نرمال در پستان مردان در تمامی سنین می شود. تغییر شکل یا اندازه پستان متفاوت بوده و می تواند باعث ایجاد درد شود. ژنیکوماستی ممکن است بر اثر عدم تعادل هورمونی بروز کند که در آن هورمون استروژن و تستوسترون افزایش می یابد. چاقی و پیری دیگر علل محتمل این اختلال به شمار می روند.

وجود کیست روی پستان یکی از علل محتمل ایجاد درد است. کیست توده ای زیر پوست و حاوی مایع یا هوا است. کیست ها عموماً بی ضررند، اما گاهی از اوقات باعث ایجاد درد می شوند.

انجام تمرین های قدرتی قفسه سینه یا عمال فشار اضافی بر روی عضلات می تواند باعث کشیدگی و درد در ناحیه پستان شود.

نکروز چربی پستان نیز در جایی بروز

در شماره قبل در رابطه با درد پستان در زنان صحبت کردیم. در این شماره به بررسی سایر علل درد پستان در زنان و راه های تشخیص و بررسی درد پستان در آقایان خواهیم پرداخت.

سایر علل درد پستان در زنان می تواند یکی از موارد زیر باشد:

رژیم غذایی: زنانی که از رژیم های غذایی ناسالم استفاده می کنند، مانند رژیم های پر چربی و کربوهیدرات فراوری شده، ممکن است بیشتر در معرض درد پستان باشند.

عوامل ساختاری: مشکلات آناتومیکی و ساختاری در پستان ها می تواند موجب ایجاد درد شود که در بیشتر موارد این دردها غیر دوره ای هستند. اختلالاتی مانند کیست ها، ضربه ها و آسیب دیدگی ها و جراحی های قبلی می توانند موجب بروز درد شوند.

اندازه پستان: زنانی که اندازه پستان بزرگی دارند ممکن است دردهای غیر دوره ای را تجربه کنند.

جراحی پستان: جراحی پستان و فرم بافت زخم می تواند به درد پستان منجر شود. داروهای: برخی از انواع دارو می توانند باعث ایجاد درد پستان شود.

سرطان پستان: اغلب انواع سرطان پستان سبب ایجاد درد نمی شوند. در هر حال سرطان پستان باعث ایجاد التهاب می شود و برخی تومورها می توانند سبب ناراحتی در پستان شوند.

ارزیابی و آزمایشات مورد نیاز برای درد پستان شامل:

معاینه بالینی و فیزیکی

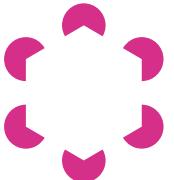
ماموگرافی



شرکت داروسازی بین المللی آتی فارمد تنها به تامین سلامت بازوان ایرانی می‌اندیشد 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 متوجه می دارد به تولید با کیفیت ترین و ایمن ترین فرآورده های دارویی هورمونی برای تامین سلامت بازوان در همه مراحل زندگی آنها.

ما همه با هم برای سلامتی تو تلاش می کنیم

 Atipharmed
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmed.com

و خشکی است که موجب محدودیت در حرکت شانه و یا عدم توانایی حرکت دادن آن می‌شود.

در این بیماری مشکلاتی از قبیل احساس درد یا خواب رفتگی در یک شانه، درد در عضلات شانه و بالای

و کمک به تغذیه آن‌هاست) کمتر ممکن شود و موجب محدودتر شدن حرکت در بازو) در داخل گودی کاسه‌ای گرفته می‌شود.

علایم اصلی بیماری شانه یخ زده درد

مفصل شانه یک مفصل گفته می‌شود. است که سر مدبب آن (استخوان بازو) در بیماری شانه یخ زده، کپسول بسیار ضخیم و سفت می‌شود و حرکت قرار می‌گیرد.

دست را دچار مشکل می‌کند. همچنان میزان مایع سینوویال (وظیفه احاطه می‌کند که به آن کپسول این مایع، لغزنه کردن سطوح مفصلی

شانه یخ زده (Frozen shoulder)، یک بیماری نسبتاً شایع است که مفاصل شانه را درگیر می‌کند و به دنبال آن درد، خشکی و محدودیت حرکات در شانه ایجاد و به تدریج تشدید شده و در نهایت نیز برطرف می‌شوند. طول دوره بیماری ممکن است بین ۱ تا ۳ سال باشد.

علایم



منزل می تواند به روند بهبود بیمار کمک کند.

استفاده منظم و مداوم از شانه طی فعالیت های روزمره می تواند خشکی شانه را کم کرده و میزان حرکت آن را افزایش دهد.

انجام حرکات ورزشی مناسب یکی از بهترین درمان های خانگی برای این بیماری است.

خودداری از حمل کیف و اشیای سنگین با دستی که دچار یخ زدگی شانه است و عدم خوابیدن روی پهلو از مواردی است که به کاهش درد و عدم تشدید علایم بیماری کمک می کند.

۴. جراحی

مداخلات جراحی نیز معمولاً زمانی انجام می شوند که بیمار حدود چند ماه درمان های غیر جراحی را انجام دهد و هیچ پیشرفتی حاصل نشود. بعد از عمل جراحی، انجام فیزیوتراپی برای حفظ حرکات بدست آمده طی جراحی ضروری است. مدت زمان بیهویت بعد از جراحی ممکن است ۶ هفته تا ۳ ماه طول بکشد.

نکته نهایی

بیشتر افراد بدون درمان در طی دو سال بیهویت می یابند. اما به علت احتمال بروز ناتوانی در فرد، تشخیص زود هنگام و شروع درمان جهت پیشگیری از تشدید علایم از اهمیت بالایی برخوردار می باشد.

فیزیوتراپی به عنوان موثرترین اقدام و استفاده از داروهای ضد درد زیر نظر پزشک، روند بهبودی را تسريع می کند.

در صورت نیاز به جراحی، استمرار در انجام تمرين های فیزیوتراپی و حرکات ورزشی در ماه های بعدی ضروریست تا از عود مجدد بیماری جلوگیری شود.

محدودیت های حرکتی طولانی مدت، نیازمند درمان می باشد.

بر اساس تشخیص پزشک و شرایط بیمار، ترکیبی از موارد زیر می تواند به بهبودی بیمار کمک کند:

۱. فیزیوتراپی

فیزیوتراپی متدالوں ترین و اولین گزینه درمان شانه یخ زده است. هدف از فیزیوتراپی کاهش درد و افزایش دامنه حرکتی است. در فیزیوتراپی تمرين هایی برای افزایش دامنه حرکتی به بیمار آموزش داده می شود که می بایست چندین مرتبه در روز تکرار شوند تمرينات کششی از کارهایی است که از ابتدا و بلافاصله بعد از کاهش التهاب شروع می شوند و سپس با کمتر شدن درد و بهبود دامنه حرکتی، حركات قدرتی نیز به تمرين های بیمار اضافه می شوند.

۲. دارودرمانی

با نظر پزشک معالج برای درمان درد و کاهش التهاب مفصل ممکن است مسکن ها و یا داروهای ضدالتهاب مانند (استامینوفون، آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن) برای بیمار تجویز شوند. تزریق کورتیکوسترئوئیدها به داخل فضای مفصلي می تواند کمک بزرگی برای کم کردن درد و بهبود حرکات بیمار باشد.

۳. مراقبت های خانگی

قرار دادن کیسه یخ روی شانه به مدت ۱۵ دقیقه و تکرار آن در روز، می تواند به کاهش درد کمک کند. همچنین انجام حرکات فیزیوتراپی بر اساس آموزش های پزشک در

ممکن است این مرحله بین ۶ ماه تا ۲ سال طول بکشد.

علل بیماری

علت دقیق ابتلا به بیماری مشخص نیست، اما برخی از گروه ها بیشتر در معرض خطر ابتلا به شانه یخ زده می باشند.

بازو و یا تشدید دردها در شب که موجب اختلال در خواب می شوند، بروز پیدا می کنند. بیماری شانه یخ زده شامل مراحل زیر می باشد:

مرحله ۱- قبل از یخ زدگی

- در این مرحله بیمار به مدت ۱ تا ۳ ماه علایم را مشاهده می کند که با گذشت زمان شدیدتر می شوند.
- بیمار احساس دردی را تجربه می کند که با حرکت بیشتر می شود و در هنگام شب نیز ادامه دارد.
- محدودیت حرکتی در این مرحله بسیار ناچیز است.

مرحله ۲- یخ زدگی

- معمولًا ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا این مرحله سپری شود.
- در طی این مدت، دامنه حرکت برخی از بیماری های زمینه ای مانند دیابت، بیماری های قلبی عروقی، اختلالات تیروئید و پارکینسون نیز احتمال ابتلا به شانه یخ زده را افزایش می دهند.
- بیماران با گذشت زمان در انجام حرکات روزمره با مشکل مواجه می شوند.

جلوگیری از ابتلا به شانه یخ زده

کم تحرکی و بی تحرکی شانه به هر دلیلی می تواند عامل بسیار مهمی در یخ زدگی شانه باشد. تمرين های کششی مرتب و پیوسته می تواند بی تحرکی را از بین برده و از بروز این عارضه جلوگیری کند. صاف راه رفتن در کودکی و نوجوانی نیز می تواند به جلوگیری از بروز قوز پشت و در نتیجه شانه متجمد در بزرگسالی کمک کند.

مرحله ۳- شانه یخ زده

- درد به مرور کم می شود اما محدودیت حرکتی باقی می ماند.
- حرکت دادن شانه به مرور دشوارتر شده و انجام فعالیت های روزانه سخت تر می شود.
- این مرحله می تواند بین ۴ تا ۱۲ ماه طول بکشد.

مرحله ۴- آب شدن

سیر این بیماری خود به خود محدود شونده است، اما به دلیل ایجاد

درمان

- محدودیت حرکتی بیماران، دیگر با درد همراه نیست و حرکات شانه به مرور بهتر می شود.

مکات اصلاحی و تقویت عضلات کمربند شانه ای

گردآوری: نشاط هاتف (کارشناس پرستاری)
دکتر مهدی هنرمند (دکتری تربیت بدنی)

دچار فقر حرکتی شده ایم و محدودیت حرکتی در افراد کم سن و سال بیشتر به چشم می خورد. فقر حرکتی در کمربند شانه ای یا ضعف عضلات فوقانی منجر به اختلالاتی در ستون فقرات و شانه های افراد می شود. از شایع ترین این اختلالات افتادگی شانه ها یا عدم تقارن شانه ها با یکدیگر است.

در ادامه تعدادی از حرکات تقویت عضلات کمربند شانه ای و عضلات فوقانی ارائه شده است.



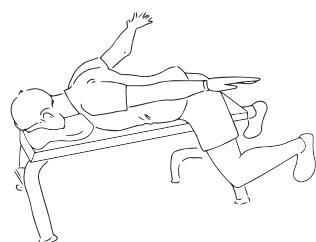
ناهنگاری های کمربند شانه علاوه بر ایجاد محدودیت حرکتی موجب اختلال در عملکرد شانه، گردن و پشت می شود؛ این امر، عملکرد کمربند شانه و کلیه فعالیت های اندام فوقانی را تحت تاثیر قرار می دهد. امروزه تحقیقات بسیاری در رابطه با تقویت عضلات کمربند شانه ای و تاثیرات مثبت ورزش های تقویتی بر روی اندام فوقانی انجام شده است.

جالب است بدانید علاوه بر تاثیرات مثبت تقویت کمربند شانه ای در زندگی روزمره، این تحقیقات در خصوص زنان یائسه مبتلا به سرطان پستان نیز انجام شده است. نتایج این تحقیقات بیان می کند از آنجا که قدرت نقش مهمی در انجام فعالیت های روزمره و عملکرد کمربند شانه افراد مبتلا به سرطان پستان ایفا می کند، به نظر می رسد بهبود در قدرت عضلانی به دنبال یک برنامه تمرینی ترکیبی در منزل بتواند به توانبخشی آسان و سریع تر این بیماران پس از درمان کمک کند.

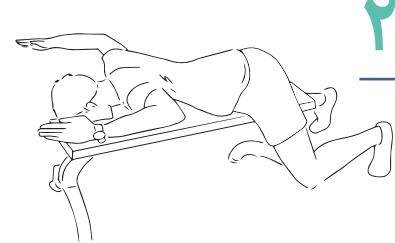
از سوی دیگر امروزه به مدد استفاده از تکنولوژی، خواه نا خواه

انجام این حرکات با کمترین امکانات و وسایل موجود امکان پذیر است.

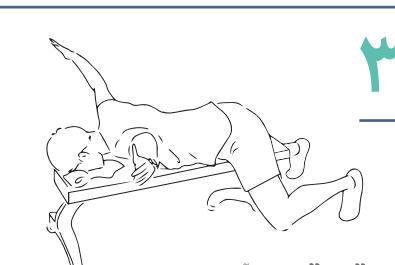
۱. یک حolle یا بالش را بر زیر پیشانی خود قرار دهید و با سینه به سمت زمین دراز بکشید. اگر به تعداد کافی صندلی یا میز پرس در دسترس نداشتهید می توانید همین وضعیت را با چیدن تعدادی بالشت کنار هم ایجاد نمایید. مطابق شکل ۱ بر روی شکم، دراز بکشید و هر دو دست را به حالت کاملاً کشیده و عدد ۸ فارسی در کنار بدن قرار دهید. نکته مهم در انجام این حرکت کشیدگی و انقباض کمربند شانه ای است. برای این منظور هر دو شانه را به سمت بالا و به سمت یکدیگر منقبض نمایید. کافی است مطابق توان خود چند ثانیه مکث کنید و سپس دست ها را رها کنید؛ این حرکت را مجدداً چند بار دیگر تکرار نمایید.



۲. در حرکت بعدی مطابق شکل ۲ دوباره به روی سینه دراز بکشید. یک حolle یا بالش را بر زیر پیشانی خود قرار دهید و هر دو شانه را به سمت بالا و به سمت یکدیگر بکشید. این بار و در این حرکت گف دست ها در راستای بدن و به سمت سر به طور کاملاً صاف قرار می گیرند به طوری که زاویه بازو و ساعد هر دو دست ۹۰ درجه باشد. در این حرکت نیز عضلات کمربند شانه ای، را منقبض نگه می دارید و سپس رهایی کنید.



۳. مطابق شکل ۳ گف دست ها را از بدن دور کنید و به سمت بالا بکشید و هم زمان شانه ها را به سمت یکدیگر مقبض کنید. تا سر حد توان مقاومت کنید و سپس حرکت را تکرار کنید.



با زنور آسان لاغر شوید



۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

xenover

ACTOVERCO

Together for a healthy future

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

www.actoverco.com

کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

اکتوفن اکسترا

درمان دردهای مختلف از جمله: میگرن، دندان درد، دردهای قاعده‌گی، 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 باشد.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com