

رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دستداران سلامت | شماره ۶۴ | ماهنامه آبان ۱۳۹۹

بوی بد دهان در صبح

دیابت نوع ۲

بی‌اشتهایی عصبی

ریفلاکس معده

نوزاد نارس



ACTOVERCO

پارچه برای آینده ای شاد

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

ACTOVERCO

Together for a healthier future

www.actoverco.com



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

کثیر بکتریال

حلوک نرم کننده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

رعایت توصیه های مکرر بهداشتی از ابتلای خود به این بیماری جلوگیری کنند. ابتلای هر جوان به بیماری تا زمان بهبود وی، سبب صدمه زیاد اجتماعی و اقتصادی می شود و اگر این ابتلا به فوت وی منجر شود، آسیب جبران ناپذیری به خانواده و جامعه می زند.

تک تک ما در مقابل سلامت خود، خانواده و جامعه مسئولیم. همه گیری این بیماری بسیار جدی است؛ بیاییم جان شیرین را فدای بی احتیاطی هایمان نکنیم!



بیماری COVID-19 هم چنان با شدت زیاد در کشور ما و سایر نقاط جهان در حال گسترش است و معلوم نیست تا چه زمانی درگیر آن باشیم. در ماه های اخیر بروز این بیماری - به ویژه نوع شدید آن - در میان جوانان بیشتر شده است. از دلایل آن می توان حضور بیشتر افراد جوان در جامعه و در ارتباط با سایرین، رعایت کمتر نکات بهداشتی از جمله استفاده از ماسک و فاصله گذاری اجتماعی، تصور نادرست مقاوم تر بودن جوانان در مقابل ابتلا به این بیماری و شاید هم تغییرات کوروناویروس و سرایت پذیری بیشتر آن را نام برد. مشکل اصلی در ابتلای جوانان به این بیماری، قابل تحمل تر بودن علایم آن و رعایت کمتر قرنطینه در جوانان مبتلاست که سبب می شود علیرغم بیمار بودن باز هم در ارتباط با دیگران باشند و گسترش بیشتر بیماری را سبب شوند. ارتباط جوانان با افراد میانسال و سالمند در محافل خانوادگی که معمولاً با رعایت کمتر نکات بهداشتی همراه است، می تواند سبب ابتلای پدران و مادران به این بیماری و خدای ناکرده از دست دادن بزرگان و عزیزان ما شود.

ضروری است جوانان بیماری COVID-19 را جدی بگیرند و با

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.



آبان ۱۳۹۹

فهرست

- ۶ انواع پوست
- ۸ تازه چه فبر؟
- ۱۰ درباره ویروس ابولا چه می دانید؟
- ۱۲ بوی بد دهان
- ۱۴ دیابت نوع ۲
- ۱۶ بی اشتهایی عصبی
- ۱۸ مسابقه سلام سلامت
- ۲۰ ریفرآکس معده چیست؟
- ۲۲ درد پستان در فام ها
- ۲۴ نوزاد نارس
- ۲۶ باشگاه سلام سلامت

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: سپیده ساتکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

هیئت تحریریه: دکتر شبنم شعبانی، دکتر الهام یوسفی، فاطمه سجادیان،

دکتر نیلوفر شادالویی، دکتر ملیحه شهبازی، دکتر شقایق کیخسروی،

دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر طاهری، دکتر روشنا متین، دکتر نگاه شفیعی،

دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز

طراح هنری و گرافیسیت: آناهیتا سید اشرف، پرستو فغانی، عطیه اکبری، پرستو رحیمی

چاپخانه: انتشارات ندای حق

نشانی چاپخانه: خیابان استاد نجات‌اللهی (ویلا) خیابان محمدی پلاک ۱۲، واحد ۱۱.

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

انواع پوست

دکتر لادن ادیب عشق (داروساز)

میزان چربی پوست تحت تاثیر عوامل مختلفی مانند تغییرات فصلی، گرما یا رطوبت بیش از حد، استرس و تغییرات هورمونی قرار می گیرد. پوست چرب عمدتاً دارای منافذ بزرگی است که به وضوح دیده می شوند. هم چنین از دیگر نشانه های پوست چرب می توان به سطح براق پوست حتی پس از گذشت چند ساعت از استحمام اشاره کرد. افرادی که دارای پوست چرب می باشند، معمولاً پوستی ضخیم تر داشته و مویرگ های زیر پوستی در آن ها مشاهده نمی شود. چروک های پوستی در افرادی که پوست چرب دارند، دیرتر ایجاد می شود.

پوست های چرب معمولاً بیشتر از سایر انواع پوست دچار کومدون ها (جوش های سر سیاه و سر سفید) و انواع مختلف آکنه می شوند. با وجود چرب بودن پوست، شستن مداوم توصیه نمی شود، زیرا شستن شوی بیش از حد موجب احساس

داشتن پوستی سالم و شاداب نیازمند مراقبت های شخصی از پوست می باشد. چگونگی مرطوب کردن و یا نحوه تمیز کردن پوست و هم چنین میزان محافظت از پوست در برابر اشعه فرابنفش خورشید از عواملی است که در سلامت پوست تاثیر می گذارد. پوست زیبا و سالم نیاز به مراقبت دارد. برای آن که به بهترین شکل از پوست خود مراقبت کنیم ابتدا باید نوع پوست خود را بشناسیم و سپس از محصولات و مراقبت های مخصوص پوست خود استفاده کنیم.

انواع پوست و چگونگی مراقبت از آن

پوست چرب

غدد ترشحی چربی پوست به صورت طبیعی وظیفه تامین چربی مورد نیاز پوست را بر عهده دارند. اما ممکن است در برخی افراد میزان ترشح این غدد بیشتر از حد معمول شود و این امر موجب چرب شدن پوست گردد.

ساختار اصلی پوست در همه افراد یکسان می باشد اما اختلاف های ژنتیکی و روش های مراقبت و نگهداری از پوست تاثیر زیادی در ظاهر آن دارند.

خشکی در پوست شده و این امر منجر به تحریک پوست برای تولید چربی بیشتر می‌شود.

افراد دارای پوست چرب می‌بایست:

- جهت شست و شوی پوست حتما از شوینده‌های قوی و مخصوص پوست چرب استفاده کنید تا میزان چربی پوستتان را کنترل کنید.
- در صورت بروز جوش‌های پوستی از دست زدن به جوش‌ها خودداری کنید؛ زیرا باعث وسیع‌تر شدن ناحیه و باقی ماندن جای جوش بر روی پوست می‌شود.
- برای از بین بردن جوش‌ها حتما زیر نظر پزشک و یا داروساز خود از محصولات مناسب پوستتان استفاده کنید.
- در صورتی که پوست شما چرب است باید از مرطوب‌کننده‌ها و ضد آفتاب‌های فاقد چربی استفاده کنید.

پوست خشک

پوست خشک معمولا ظاهر کدرتری نسبت به پوست چرب داشته و براق نیست. منافذ آن خیلی ریز بوده و یا اصلا منفذی در آن مشاهده نمی‌شود. پوست خشک اغلب به علت کم‌آبی، ظاهری خشن‌تر داشته و دارای چین و چروک می‌باشد. هم‌چنین احتمال مشاهده نواحی قرمز و یا ملتهب در پوست‌های خشک بیشتر است. در پوست خشک معمولا بعد از شست و شو احساس کشیدگی و خارش ایجاد می‌شود. در مناطقی مانند پشت دست، بازوها و پاها اغلب پوست خشک‌تر بوده و احتمال پوسته‌پوسته شدن نیز وجود دارد. عوامل مختلفی از جمله آب و هوای گرم و خشک، استفاده بیش از حد از

پاک‌کننده‌ها و شوینده‌های پوست، قرار گرفتن طولانی در معرض نور آفتاب، مصرف کم آب در طول روز، استعمال دخانیات، استرس و اضطراب، مصرف برخی از داروها و افزایش سن، می‌توانند در خشک شدن پوست تاثیر گذار باشند.

در صورتی که پوست شما خشک است می‌بایست:

- از شوینده‌های مخصوص پوست‌های خشک و حساس استفاده کنید.
- حتما پوست خود را با استفاده از مرطوب‌کننده‌های مخصوص پوست خشک و آبرسان‌ها، مرطوب نگه دارید.
- در طول روز از ضد آفتاب مناسب پوست خود استفاده کنید.
- به میزان کافی آب بنوشید.
- زمان استحمام را کاهش دهید و از آب گرم به مدت طولانی استفاده نکنید.

پوست مختلط

از دیگر انواع پوست که باید با آن آشنایی بیشتری داشته باشید، پوستی است که دارای خاصیت چرب و یا خشک در نواحی مختلف بدن می‌باشد. یکی از راه‌های تشخیص پوست‌های مختلط بررسی پوست چند ساعت پس از استحمام می‌باشد. معمولا پس از استحمام در نواحی پیشانی و روی بینی احساس چرب بودن و در گونه‌ها احساس خشکی پوست و کشیدگی می‌شود. در این گروه پوستی توصیه می‌شود از محصولات فاقد الکل استفاده شود. به علت مشکل بودن استفاده از محصولات جداگانه برای قسمت‌های چرب و قسمت‌های خشک، بهتر است از شوینده‌ها و مرطوب‌کننده‌های مخصوص پوست‌های مختلط استفاده شود.

پوست‌های نرمال (معمولی)

پوست نرمال نه چرب است و نه خشک، در واقع حد واسطی میان آن‌ها می‌باشد. پوست معمولی در برخی شرایط ممکن است خشک‌تر شده و یا چرب شده و دارای جوش شود اما این شرایط موقتی بوده و خود به خود بهبود می‌یابد. برای مراقبت از این نوع پوست می‌بایست:

- به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده شود.
- پوست به وسیله مرطوب‌کننده‌های ملایم و مناسب، مرطوب شود.
- از استحمام با آب خیلی گرم خودداری شود.
- جهت از بین بردن آلودگی‌ها و حفظ سلامت پوست، شست و شوی روزانه پوست فراموش نشود.
- از مصرف محصولات که باعث تغییر نوع پوست به سمت چرب‌تر یا خشک‌تر شدن می‌شود، پرهیز شود.

پوست‌های حساس

پوست حساس ممکن است خشک یا چرب باشد که در هر دو صورت با ویژگی‌هایی چون قرمزی، خارش و سوزش مشخص می‌شود. پوست‌های حساس به سرعت تحریک می‌شوند و اغلب ملتهب هستند. پوست‌های حساس اغلب هنگام استفاده از یک محصول جدید واکنش نشان می‌دهند، در گرما برافروخته و قرمز می‌شوند و هنگام اصلاح کردن نیز جوش می‌زنند. پوست حساس به راحتی دچار آفتاب سوختگی شده و احتمال بروز آگزما و رزاسه در آن بیشتر است. در این افراد سطح پوست اغلب دارای لکه‌های قرمز است که جوش‌های ریزی نیز در سطح این نواحی دیده می‌شود. این جوش‌ها اکنه نیستند،

بلکه ناشی از حساسیت بیش از حد پوست به ویژه به آب و هوا یا مواد پاک‌کننده یا آرایشی است.

ژنتیک و تغییرات هورمونی، آب و هوای گرم یا سرد، شرایط هوایی خشک و آب سخت به عنوان دلایل حساس شدن پوست در نظر گرفته می‌شوند.

پوست حساس به مراقبت و دقت بیشتری نیاز دارد.

محصولات حاوی مواد عطری و یا ترکیبات شیمیایی بسیار قوی برای پوست‌های حساس به هیچ عنوان مناسب نمی‌باشند و سبب تشدید حساسیت و آلرژی‌های پوستی می‌شوند.

در صورتی که پوست شما حساس است، حتما از محصولات مخصوص پوست‌های حساس استفاده کنید.

در نهایت فارغ از نوع پوست خود همواره باید نکات زیر را رعایت کنید تا پوستی سالم داشته باشید:

- از قرار گرفتن در تابش مستقیم نور خورشید خودداری کنید و از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید. اشعه فرابنفش خورشید موجب تسریع فرآیند پیری پوست می‌شود. استفاده از ضد آفتاب با SPF (فاکتور محافظتی در برابر نور خورشید) حداقل ۳۰، از مهمترین ارکان مراقبت از پوست می‌باشد.
- هر روز به وسیله مرطوب‌کننده‌های مناسب، پوست خود را مرطوب کنید.
- پاک کردن و تمیز کردن روزانه پوست به وسیله پاک‌کننده‌های ملایم را فراموش نکنید.
- از استعمال دخانیات پرهیز کنید.
- به میزان کافی (حدود هشت لیوان در روز) آب بنوشید.
- رژیم غذایی سالم و حاوی میوه‌ها و سبزیجات داشته باشید.
- خواب کافی داشته باشید.

کشف سیگنال‌های عجیب چشم



مردمک در نورهای کم می‌گردند؛ به منظور داشتن دید مناسب و بهبود عملکرد روزانه، باید هر دوی این موارد دارای سازگاری باشند." وی ادامه می‌دهد " به نظر ما، نتایج این تحقیق مکانیسمی برای ما فراهم می‌کند تا بتوانیم درک کنیم چرا چشم‌های ما در مقابل نور بسیار حساس هستند، اما در مقایسه، رفتارهای ناخودآگاه ما در مقابل نور آن چنان حساس نیست."

برای انجام این تحقیق، اشمیت و تیمش آن دسته از نورون‌های شبکه چشم موش آزمایشگاهی را که مسئول سیگنال‌های مهاری بودند، مسدود کردند. زمانی که این سیگنال مسدود شد، نور کم تأثیر بیشتری بر تغییر ریتم شبانه روزی موش داشت.

اشمیت می‌گوید " بر اساس این تحقیق، ما دریافتیم که سیگنال‌های از طرف چشم ارسال می‌شود که به طور فعال، مانع از تنظیم مجدد ریتم شبانه روزی در هنگام تغییر نور در محیط می‌شود؛ همین نکته است که غیر منتظره بود. البته تا حدودی هم منطقی به نظر می‌رسد، چرا که شما نمی‌خواهید ساعت بدنتان را با یک اختلال کوچک در نور محیط تنظیم کنید. شما تنها می‌خواهید این تطبیق زمانی صورت بگیرد که تغییر نور محیطی شدید باشد."

تیم تحقیقاتی اشمیت هم چنین دریافتند زمانی که سیگنال‌های مهاری چشم مسدود می‌شوند، مردمک چشم موش‌ها نسبت به نور بسیار حساس‌تر می‌شود.

" طبق نظریه ما، این مکانیسم مانع از انقباض مردمک چشم در نور خیلی کم می‌شود. این مکانیسم مقدار نوری که به شبکه چشم شما می‌رسد را افزایش می‌دهد و دید در نور کم را برای شما راحت‌تر می‌کند. به کمک این مکانیسم می‌توان دریافت که چرا مردمک چشم‌ها تا زمانی که نور بسیار شدید نشود، از انقباض خودداری می‌کنند."



برای اینکه بتوانید هر چیزی را ببینید، ابتدا چشم‌ها باید نور را پردازش کنند. گیرنده‌های نوری با جذب نور و ارسال سیگنال‌های الکتریکی به دیگر سلول‌های عصبی شبکه، اطلاعات بصری را برای پردازش جمع می‌کنند. سپس سیگنال‌ها از طریق عصب نوری به قسمت‌های دیگر مغز ارسال می‌شوند که در نهایت تصویر را پردازش کرده و به ما امکان مشاهده می‌دهند.

محققان این دانشگاه هم چنین دریافتند که این زیرمجموعه از نورون‌های شبکه درگیر رفتارهای ناخودآگاهی مانند هماهنگ‌سازی‌های ریتم شبانه روز نسبت به چرخه‌های روشنایی و تاریکی و انقباض مردمک چشم نسبت به نورهای شدید می‌باشند. با درک بهتر نحوه عملکرد این نورون‌ها، محققان می‌توانند مسیرهای جدیدی کشف کنند که از طریق آن‌ها نور بر روی رفتار ما تأثیر می‌گذارد.

تیفانی اشمیت، مدیر این گروه تحقیقاتی می‌گوید " سیگنال‌های مهاری، مانع از تنظیم مجدد ساعات شبانه روز و جلوگیری از انقباض

شبکه از مسیر دیگری برای برقراری ارتباط با مغز استفاده می‌کنند.

این تحقیقات جدید در دانشگاه نورث وسترن (Northwestern University) انجام شده است و نشان می‌دهد که زیرمجموعه‌ای از نورون‌های شبکه چشم، سیگنال‌های مهاری خاصی را به مغز می‌فرستند. قبل از این تحقیق، محققان بر این باور بودند که چشم تنها سیگنال‌های تحریری ارسال می‌کند. به عبارت ساده‌تر؛ سیگنال‌های تحریری باعث می‌شود نورون‌ها فعالیت بیشتری داشته باشند و سیگنال‌های مهاری باعث می‌شود نورون‌ها کمتر ارتباط برقرار کنند

یک زیرمجموعه از نورون‌های (سلول‌های عصبی) شبکه متفاوت از بقیه نورون‌های چشم با مغز ارتباط برقرار می‌کند.

تحقیقات جدید نشان داده است که زیرمجموعه‌ای از نورون‌های شبکه سیگنال‌های مهاری به مغز ارسال می‌کنند. پیش از این، محققان معتقد بودند که چشم فقط سیگنال‌های تحریری ارسال می‌کند.

در تمام این سال‌ها، در کتاب‌های زیست‌شناسی نوشته شده است که چشم تنها از طریق یک مسیر خاص علامت‌دهی (سیگنال‌ینگ) با مغز در ارتباط است. اما یک کشف جدید نشان می‌دهد که برخی از نورون‌های

MICRO ZODA™

KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱
آتش باکتریال
خوشبو کننده
تمیز کننده



 microzoda

www.microzoda.com

تلفن امور مشتریان

۰ ۲ ۶ - ۳ ۶ ۶ ۷ ۰ ۸ ۱ ۶



کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



اکتوفن اکسترا

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

X استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

X کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

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

ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

الف. درست

ب. غلط

۱۰

اگر یک بار ابولا گرفته باشید، احتمال ابتلای مجدد به این بیماری خیلی کم است؟

الف. درست

ب. غلط

الف. حدود نیمی از افرادی که به ابولا مبتلا می شوند، از دنیا می روند. با این حال متخصصان بر این باور هستند که فردی که از ابولا بهبود پیدا می کند، احتمالاً در مقابل همان گونه از ویروس تا حداقل ده سال مقاومت پیدا می کند، چرا که در بدن او ماده ای به نام آنتی بادی تولید می شود و از بیماری زایی مجدد ویروس جلوگیری می کند. البته این احتمال وجود دارد که آن فرد به سایر گونه های ابولا مبتلا شود.

۱۱

نام این ویروس از روی چه چیزی گرفته شده است؟

الف. رودخانه

ب. درخت

ج. شهر

الف. ابولا برای اولین بار در سال ۱۹۷۶ در سودان و جمهوری دموکراتیک کنگو ظاهر شد. شیوع بیماری در جمهوری دموکراتیک کنگو در روستایی در نزدیکی رودخانه ابولا رخ داده است.

۱۲

کدام یک از این دو بیماری جوامع انسانی را بیشتر تهدید می کند؛

انفلوآنزا یا ابولا؟

الف. انفلوآنزا

ب. ابولا

الف. برای انفلوآنزا درمان و واکسن وجود دارد، اما برای ابولا هنوز راه درمانی وجود ندارد.

اما ابتلا به ابولا بسیار نادر است. شانس ابتلا به ابولا تقریباً نزدیک به صفر است، مگر این که به منطقه ای سفر کنید که ابولا در آن جا شیوع دارد و یا به طور مستقیم با مایعات بدن فرد مبتلا که علائم بیماری را دارد، در تماس باشید.

ب. هنوز نه. محققان به دنبال کشف واکسن این بیماری هستند، اما هنوز واکسن این بیماری برای استفاده عموم آماده نشده است. دانشمندان برای اطمینان از ایمن بودن و کارایی واکسن ها باید آن ها را روی افراد سالم و در طی چند مرحله آزمایش کنند.

۷

چند گونه از ویروس ابولا وجود دارد؟

الف. یک گونه

ب. سه گونه

ج. پنج گونه

د. بیش از صد گونه

ج. کلا ۵ گونه از ویروس ابولا وجود دارد. چهار گونه از پنج گونه این بیماری، می تواند انسان ها، میمون ها، گوریل ها و شامپانزه ها را بیمار کند. گونه پنجم باعث ایجاد بیماری در حیوانات می شود، اما نمی تواند انسان ها را بیمار کند.

۸

ویروس ابولا، روی اشیا و در خارج از بدن تا چه مدت زنده می ماند؟

الف. تا ۶ دقیقه

ب. تا ۶ ساعت

ج. تا ۶ روز

ج. یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که ویروس ابولا می تواند در شرایط ایده آل تا ۶ روز روی سطوح و اجسام زنده بماند. محلول های سفید کننده خانگی می توانند این ویروس را از بین ببرند.

۹

چند روش درمان تایید شده برای ابولا وجود دارد؟

الف. هیچ روش درمانی

ب. یک روش درمانی

ج. دو روش درمانی

الف. هیچ داروی تأیید شده ای برای ابولا وجود ندارد.

عادت های روزانه شما معمولا هر روز به یک شکل تکرار می شوند؛ زنگ ساعت را خاموش می کنید، بدنتان را کش و قوس می دهید و هم زمان یک لیست از کار هایی که باید انجام دهید در ذهن خود درست می کنید. در همین حین ناگهان طعم و بوی بسیار ناخوشایندی را در دهانتان احساس می کنید، لازم نیست به خاطر آن خجالت بکشید چرا که احتمالا همه با این موضوع درگیر هستند. اگر علت و راه های بر طرف کردن آن را بدانید می توانید صبح های دلپذیر تری را تجربه کنید.

دلایل بوی بد دهان در صبح

طبق نظر انجمن دندان پزشکی آمریکا، بوی بد دهان اغلب به علت عدم رعایت کامل بهداشت دهان و دندان به وجود می آید. دهان مکان خوبی برای جمع شدن ذرات غذا می باشد. ذرات غذا می توانند بین دندان ها، روی سطح لثه ها و زبان جمع شوند. باکتری های طبیعی موجود در دهان ذرات غذا را تجزیه می کنند و باعث آزاد شدن مواد شیمیایی می شوند، همین مواد شیمیایی هستند که بوی بد دهان را ایجاد می کنند. برای حل این مشکل اول به دنبال منشا آن باشید. ممکن است چند عامل منجر به بوی بد دهان شوند.

غذا

به جز ذرات باقی مانده از غذا، بعضی از مواد غذایی به تنهایی باعث ایجاد بوی بد در دهان می شوند. سیر، پیاز و ادویه ها، بعد از هضم، وارد جریان

خون می شوند؛ سپس وارد ریه ها شده و باعث بوی بد دهان می شوند، به خصوص اگر آخر شب از این غذاها استفاده کنید و بلافاصله بخوابید.

خشک شدن دهان

زمانی که موضوع تمیزی دهان در میان باشد، بزاق دهان نقش مهمی ایفا می کند. بزاق باکتری ها را تجزیه می کند و بقایای ذرات غذایی را از بین می برد. خشکی دهان سبب کاهش تولید بزاق می شود. تولید بزاق به طور طبیعی در هنگام خواب کاهش می یابد، همین موضوع سبب ایجاد بوی بد دهان در صبح در بسیاری از افراد می شود.

رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان

با مسواک زدن و استفاده از نخ دندان.

می توان از شر ذرات باقی مانده غذا راحت شد. اما مسواک نزدن سبب بروز بیماری های دهان و دندان و بوی بد در دهان می شود.

سیگار و قلیان

استعمال دخانیات سبب ایجاد بوی بد دهان می شود. هم چنین، این افراد بیشتر مستعد ابتلا به بیماری های لثه هستند.

دارو

مصرف بعضی از داروها باعث خشکی دهان می شود. بعضی دیگر بعد از تجزیه در بدن باعث ایجاد بوی بد در دهان می شوند. (مانند آنتی بیوتیک ها)

راه حل های سریع

با کمی تلاش به راحتی می توانید این مسئله را حل کنید و از شر بوی بد

بوی بد دهان در صبح

دهان در صبح ها خلاص شوید.
• مسواک زدن: وقتی از خواب بیدار می شوید اول مسواک بزنید.

• شستن دهان با آب: اگر ترجیح می دهید بعد از صرف صبحانه مسواک بزنید، بعد از بیدار شدن دهانتان را با آب بشوید.

نه تنها باعث ایجاد حس تازگی در دهان می شود، بلکه پلاک هایی که دشمن دندان و لثه ها هستند را از بین می برد.

• جویدن آدامس بدون قند: از آدامس های بدون قند طعم دار استفاده کنید. جویدن آدامس سبب تولید بزاق می شود و طعم آن باعث ایجاد طعم مطبوع در دهان می گردد.

• استفاده از سبزیجات: در یخچال جعفری تازه نگه دارید. جویدن جعفری بوی بد دهان را از بین می برد.

• عادت های بد را ترک کنید. یک راه برای جلوگیری از ایجاد بوی بد دهان در صبح، اجتناب از مواردی است که سبب ایجاد آن می شود؛ شب ها دقت کنید که چه مواد غذایی مصرف می کنید، سیگار کشیدن را ترک کنید و آب کافی به بدن خود برسانید.

یک لیوان آب کنار تخت خود بگذارید تا اگر در نیمه شب احساس تشنگی کردید کمی آب بنوشید.

در حین پیشگیری از ایجاد بوی بد دهان می توانید عادت های سالمی در جهت حفظ بهداشت دهان و دندان خود به دست آورید.

حداقل دو بار در روز مسواک بزنید و بعد از مسواک از نخ دندان استفاده کنید.

حتما به طور مرتب برای معاینه دندان های خود به دندان پزشک مراجعه 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

دیابت نوع ۲

آسیب دیده و باعث درد و بی حسی در پاها می شود. این بیماری می تواند پیشرفت کند و باعث ایجاد علائم در پاها و دست ها شود. ممکن است اعصابی که عمل هضم، عملکرد جنسی و ادرار را کنترل می کنند نیز درگیر شوند.

• **مشکلات پا:** زخم ها و تاول های روی پا به دو دلیل اتفاق می افتند:

- نوروپاتی محیطی باعث از بین رفتن حس در پاها شده که در نتیجه آن فرد آسیب پوستی در پاها را حس نکرده و این زخم ها می تواند گسترش پیدا کنند و عفونی شوند.

- گردش خون به پاها ضعیف شده و بهبودی زخم ها به کندی صورت می گیرد. در صورت عدم درمان، ممکن است یک زخم ساده عفونی و بسیار بزرگ شود. اگر درمان های پزشکی نتواند باعث بهبودی زخم ها شود، ممکن است نیاز به قطع عضو باشد.

• **نوروپاتی:** یا آسیب به کلیه ها زمانی اتفاق می افتد که قند خون بالا بوده و به خصوص فشار خون فرد نیز کنترل نشده باشد.

تشخیص

تشخیص دیابت نوع دو از طریق اندازه گیری قند خون انجام می شود. بدین منظور نمونه خون در حالت ناشتا از فرد گرفته می شود.

اگر مقادیر اندازه گیری شده از میزان نرمال بیشتر باشد و همراه آن علائم دیابت دیده شود برای فرد تشخیص دیابت نوع ۲ گذاشته می شود. این آزمایش ها به شرح زیر هستند:

• **آزمایش قند خون ناشتا (FPG):** قند خون در حالت ناشتا (حداقل ۸ ساعت غذا نخوردن) گرفته می شود.

دیابت نوع ۲ یک بیماری مزمن است که با افزایش قند خون تشخیص داده می شود. به دیابت نوع ۲ دیابت ملیتوس و یا دیابت بزرگسالی نیز گفته می شود. دلیل این نام گذاری این است که بیماری تقریباً از اواسط یا اواخر بزرگسالی شروع می شود؛ اما امروزه به دلیل تغییر نحوه زندگی روند این بیماری در کودکان و نوجوانان رو به افزایش است.

• افزایش احتمال عفونت هایی همانند عفونت های قارچی

دیابت نوع ۲ روی تمام قسمت های بدن تاثیر گذاشته و می تواند عوارض بسیار جدی و کشنده ای داشته باشد. برخی از این عوارض شامل موارد زیر است:

• **تصلب شرایین (سخت شدن دیواره سرخرگ ها):** تصلب شرایین انباشته شدن چربی در دیواره سرخرگ هاست که مانع از رسیدن خون به اندام ها می شود و بر قلب، مغز و پاها بیش از هر اندام دیگری تاثیر می گذارد.

• **بیماری های شبکه:** ممکن است رگ های خونی ریز در شبکه در اثر قند خون بالا آسیب ببینند. این آسیب می تواند ورود جریان خون به شبکه را مسدود کرده و یا منجر به خونریزی در شبکه شود که به توانایی شبکه در دیدن نور آسیب می رساند.

• **نوروپاتی:** در این بیماری اعصاب بدن آسیب می بینند. شایع ترین نوع آن نوروپاتی محیطی است. ابتدا اعصاب پاها

میزان قند خون افزایش می یابد. در افرادی که مقاومت در برابر انسولین دارند، لوزالمعده متوجه بالا رفتن میزان گلوکز در خون می شود.

واکنش لوزالمعده در این حالت، تولید بیشتر انسولین است تا مقدار قند خون در سطح طبیعی باقی بماند. در طول زمان، مقاومت به انسولین شدید تر می شود و لوزالمعده هم در واکنش به این موضوع انسولین بیشتری تولید می کند.

در نهایت، لوزالمعده "خسته" شده و نمی تواند به نیاز بدن برای تولید انسولین بیشتر پاسخ دهد و از کار می افتد. در نتیجه، مقدار قند خون بالا می رود. دیابت نوع ۲ موروثی بوده و چاقی خطر ابتلا به این دیابت را به شدت افزایش می دهد.

علائم

علائم دیابت با سطح بالای گلوکز در خون در ارتباط است. این علائم عبارتند از:

• افزایش دفع ادرار، تشنگی و گرسنگی
• کاهش وزن

دیابت نوع ۲ کاملاً متفاوت و بسیار شایع تر از دیابت نوع ۱ است. نقطه اشتراک این دو بیماری بالا بودن قند خون و عوارض ناشی از آن است.

در طی فرآیند هضم، غذا به اجزای تشکیل دهنده اش تجزیه می شود. کربوهیدرات ها به قند های ساده یا گلوکز تجزیه می شوند. گلوکز منبع اصلی تامین انرژی برای سلول های بدن است. برای تهیه انرژی مورد نیاز سلول ها، گلوکز باید از جریان خون خارج شده و وارد سلول شود.

انسولین موجود در جریان خون به سلول ها سیگنال می دهد تا گلوکز را جذب کنند. انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده یا پانکراس تولید می شود.

زمانی که سطح گلوکز در خون بالا می رود (برای مثال بعد از صرف غذا)، لوزالمعده انسولین بیشتری تولید می کند.

دیابت نوع ۲ زمانی رخ می دهد که سلول ها در مقابل تاثیر طبیعی انسولین مقاومت می کنند. به این حالت مقاومت در برابر انسولین گفته می شود که در نتیجه آن

• تست تحمل گلوکز خوراکی

(OGTT): قند خون دو ساعت بعد از مصرف ۷۵ گرم گلوکز اندازه گیری می شود.

• آزمایش قند خون تصادفی: قند خون

به صورت تصادفی در ساعت های مختلف روز اندازه گیری می شود.

• هموگلوبین A1C: این آزمایش

میانگین قند خون را طی دو تا سه ماه قبل اندازه گیری می کند.

طول دوره بیماری

دیابت یک بیماری مادام العمر است. با این حال گاهی اوقات افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ فقط با داشتن یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و کاهش وزن می توانند قند خون خود را به حالت نرمال برگردانند.

اما از آنجایی که افزایش سن باعث پیشرفت این بیماری می شود در بیشتر مواقع به مرور زمان به درمان های دارویی نیاز خواهد بود.

پیشگیری

اگر یکی از بستگان نزدیک، به ویژه والدین یا خواهر یا برادر، به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند یا اگر آزمایش قند خون شما "پیش دیابت" را نشان می دهد، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ هستید.

برای پیشگیری از دیابت نوع ۲:

• وزن ایده آل خود را حفظ کنید.

• به طور مرتب ورزش کنید. برای مثال پنج روز در هفته پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید چراکه ورزش منظم مقاومت در برابر انسولین را کاهش می دهد، حتی اگر وزن کم نکنید.

• رژیم غذایی سالمی داشته باشید.

اگر در حال حاضر به دیابت نوع ۲ مبتلا شده اید، هم چنان می توانید عوارض این بیماری را به تاخیر بیاورید یا از آن ها پیشگیری کنید.

- قند خون خود را به طور مرتب کنترل کنید. با کنترل قند خون می توان خطر سایر عوارض این بیماری را کاهش داد.

- خطر ابتلا به عوارض قلبی را با مدیریت فاکتورهای خطر ابتلا به تصلب شرایین کاهش دهید. این فاکتور ها عبارتند از:

• فشار خون بالا

• کلسترول و تری گلیسیرید بالا

• سیگار کشیدن

• چاقی

- هر ساله به چشم پزشک و یک متخصص پا مراجعه کنید تا عوارض چشم و پا کاهش یابد.

درمان

- رژیم غذایی و ورزش

پیش آگهی

پیش آگهی در بیماران دیابتی متفاوت بوده و به چگونگی کنترل قند خون آن ها بستگی دارد. حمله قلبی، سکته و بیماری های کلیوی ناشی از دیابت می تواند به مرگ زودرس منجر شود.

ناتوانی فیزیکی به دنبال مشکلاتی همانند از دست دادن بینایی، قطع عضو، مشکلات عصبی، مشکلات قلبی و کلیوی کیفیت زندگی فرد را کاهش می دهد. هر چه فرد دیابتی در کنترل قند خون خود بهتر عمل کند احتمال عوارض ناشی از این بیماری کاهش می یابد.

در بیشتر موارد، درمان دیابت نوع ۲ با کاهش وزن، از طریق رژیم و ورزش شروع می شود. در رژیم غذایی سالم برای فرد مبتلا به دیابت موارد زیر باید رعایت شود:

• چربی های اشباع، ترانس و کلسترول کمی داشته باشد.

• در کل، مقدار کالری کم باشد.

• مغذی باشد و حاوی مقادیر فراوانی از غلات، روغن های اشباع نشده، میوه و سبزیجات باشد.

برای برخی افراد، دیابت نوع ۲ فقط با رژیم و ورزش قابل کنترل است. حتی اگر به داروها نیز نیاز

باشد، برای کنترل دیابت و رژیم غذایی و ورزش مهم است.

- دارو: این داروها

به صورت

خوراکی و

تزریقی هستند

و به روش های

مختلف قند خون را

کاهش می دهند.

بی‌اشتهایی عصبی

بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا) یک اختلال در غذا خوردن است و مشخصه آن، وزن کم غیر طبیعی، ترس شدید از اضافه وزن و درک نادرست از وزن است. افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی ارزش زیادی برای کنترل وزن و اندام خود قائل هستند و برای آن تلاش زیادی می‌کنند که همین موضوع موجب ایجاد اختلال در زندگی‌شان می‌شود.

• علایم رفتاری بی‌اشتهایی عصبی

- ایجاد محدودیت بسیار شدید در میزان مصرف مواد غذایی با رژیم یا روزه گرفتن

- ورزش‌های سنگین و شدید

- استفراغ‌های عمدی و یا مصرف ملین‌ها، داروهای ادرار آور و محصولات گیاهی

علت بیماری

• علت بیولوژیکی: ممکن است در

برخی از افراد، تغییرات ژنتیکی، خطر ابتلا به بی‌اشتهایی را افزایش دهد.

• علت روانی: برخی از افراد مبتلا به

بی‌اشتهایی ممکن است اختلال وسواس اجباری داشته باشند و همین امر موجب می‌شود تا فرد رژیم‌های سنگین بگیرد و با وجود گرسنگی از خوردن غذا خودداری کند.

ممکن است این افراد میل شدیدی به

کمال‌گرایی داشته باشند و به همین خاطر همیشه فکر می‌کنند به اندازه کافی لاغر نیستند.

• علت محیطی: تاکید فرهنگ مدرن

غربی بر لاغری است.

تشخیص

• معاینه بدنی

در این معاینه، وزن و قد فرد اندازه‌گیری می‌شود. علایم حیاتی، مشکلات پوست و ناخن و صدای قلب و ریه و وضعیت شکم را نیز بررسی می‌کنند.

• تست‌های آزمایشگاهی

این تست‌ها شامل شمارش کامل سلول‌های خون (CBC)، آزمایش خون تخصصی تر

غذایی سالم تر برگشت و برخی از عوارض جدی این اختلال را به حالت طبیعی برگرداند.

موهای نازک و شکننده و ریزش مو

موهای کرک مانند و نازک سطح بدن را

می‌پوشاند

اختلال یا قطع قاعدگی

یبوست و درد شکم

پوست خشک و زرد رنگ

عدم تحمل سرما

ریتم قلبی نامنظم

فشار خون پایین

کم‌خونی

کم‌آب شدن بدن

ورم دست‌ها و پاها

پوسیدگی دندان‌ها، بستن پینه روی بند

انگشتان به علت القای استفراغ

علایم

نشانه‌ها و علایم فیزیکی این بیماری مربوط به گرسنگی است. از دیگر علایم بی‌اشتهایی عصبی، مسائل احساسی و رفتاری از جمله درک غیر واقعی از وزن بدن، ترس بسیار شدید از افزایش وزن و چاقی است.

• علایم فیزیکی

کاهش وزن بسیار زیاد یا اضافه نکردن وزن

ظاهر بسیار لاغر

سلول‌های خونی غیر طبیعی

خستگی

بی‌خوابی

افراد مبتلا به آنورکسیا، برای جلوگیری از اضافه وزن و یا تلاش برای کاهش وزن، میزان غذای مصرفی خود را به شدت کاهش می‌دهند.

آن‌ها ممکن است بعد از صرف غذا از طریق استفراغ یا مصرف نادرست، از ملین‌ها، قرص‌های لاغری، داروهای ادرار آور و تنقیه کالری مصرفی خود را کنترل کنند.

هم‌چنین، ممکن است با ورزش شدید به دنبال کاهش وزن باشند. برای این افراد فرقی نمی‌کند چقدر وزن کم کنند زیرا همیشه از اضافه وزن می‌ترسند.

در واقع دو نوع آنورکسیا وجود دارد. یکی از آن‌ها با پرخوری و سپس پس دادن کالری‌ها همراه است. نوع دیگر آن شامل محدود کردن مقدار غذای روزانه فرد است.

بی‌اشتهایی عصبی مانند سایر اختلالات در غذا خوردن می‌تواند تمام زندگی فرد را تحت تاثیر قرار بدهد و غلبه بر آن بسیار دشوار خواهد بود.

اما به کمک روش‌های درمانی می‌توان به درک بهتری از خود رسید و به عادات



ActoP[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اَکتاب

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

اَکتاب 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

• سبک زندگی و درمان های خانگی:

هنگامی که فرد دچار بی اشتها می است، علاوه بر درمان حرفه ای، این مراحل را نیز باید دنبال کند:

- به برنامه درمانی خود ادامه دهد. جلسات درمانی را متوقف نکند و سعی کند از غذا خوردن طفره نرود.

- با پزشک خود در مورد مصرف ویتامین ها و مواد معدنی هم چون ویتامین دی و آهن صحبت کند. توصیه می شود بیشتر میزان مورد نیاز بدن به این مواد، از طریق مواد غذایی تامین شود.

- خود را از سایر اعضای دلسوز و حامی خانواده و دوستان که دوست دارند وی را سالم ببینند جدا نکند.

- در مقابل وزن کردن خود و یا دیدن مداوم بدن خود در آینه مقاومت کند.

به خاطر داشته باشید که:

ممکن است افراد مبتلا به بی اشتها از مکمل های غذایی و یا محصولات گیاهی که برای کاهش وزن یا از بین بردن اشتها تولید شده اند، سوء استفاده کنند.

مصرف مکمل های غذایی و محصولات گیاهی می تواند عوارض جانبی جدی به دنبال داشته باشد و به طور خطرناکی با سایر داروهایی که مصرف می کنند تداخل ایجاد کند.

این محصولات خیلی دقیق ارزیابی و بررسی نمی شوند و ممکن است تمام مواد اولیه آن ها ذکر نشده باشد. به یاد داشته باشید که هر ماده طبیعی لزوماً سالم و ایمن نیست.

در مورد مصرف مکمل های غذایی و محصولات گیاهی و خطرات مصرف آن ها، باید با پزشک معالج مشورت شود.

برای بررسی الکترولیت ها و پروتئین و هم چنین بررسی عملکرد کبد، کلیه و تیروئید است.

• ارزیابی روانشناختی

پزشک یا روان شناس، در مورد افکار، احساسات و عادت های غذایی فرد سوالاتی از او می پرسد.

• سایر آزمایش ها

ممکن است به کمک اشعه ایکس تراکم استخوان ها و شکستگی یا ترک آن ها بررسی شود. هم چنین می توان ذات الریه یا مشکلات قلبی را نیز از همین طریق تشخیص داد.

درمان

• بستری شدن در بیمارستان و سایر برنامه ها:

اگر زندگی فرد در خطر باشد، برای مثال دچار اختلال در ریتم قلبی شده باشد، بدنش دچار کم آبی شده باشد و یا سطح الکترولیت های خون نامتعادل شده باشد، به درمان در بخش اورژانس نیاز است. ممکن است مشاوره با روانپزشک نیز نیاز باشد.

• بازیابی وزن سالم:

اولین هدف از درمان، بازگشت به وزن سالم به کمک پزشک، روانشناس یا سایر متخصصان سلامت روان، متخصص تغذیه و همچنین حمایت خانواده است.

• داروها:

هیچ داروی تایید شده ای برای درمان بی اشتها وجود ندارد. با این حال، داروهای ضد افسردگی یا سایر داروهای روانپزشکی می توانند به درمان سایر اختلالات سلامت روان، مانند افسردگی یا اضطراب کمک کنند.

سلام سلامت رو بفون و این ماه تو به هدفا بزنی



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 آبان

کدام یک از موارد زیر از علایم بیماری آلزایمر نمی باشد؟

(۲) افزایش اشتها



(۱) مشکل در به یادآوری وقایع اخیر



(۴) اختلال در جهت یابی



(۳) عدم توانایی در تمرکز



شرکت داروسازی اکتوور



شرکت دارویی اکتوور در سال ۱۳۴۸ با هدف تامین و توزیع داروهای باکیفیت برای مصرف کننده ایرانی تاسیس شد و از آن زمان تاکنون در مسیر توسعه و بومی سازی صنعت داروسازی کشور گام های بلندی برداشته است.

این شرکت، علاوه بر دریافت نمایندگی از شرکت های معتبر بین المللی دارویی جهت واردات داروهای باکیفیت، از طریق انتقال تکنولوژی از شرکت های اروپایی، موفق به تولید و عرضه بیش از ۲۵۰ محصول دارویی در کشور شده است. اکتوور با بیش از ۲۷۰۰ نفر کارمند در قسمت های مختلف تولید، بازاریابی و پخش و به پشتوانه تجربه ای نزدیک به نیم قرن در تامین داروی کشور، به یکی از بزرگ ترین تولیدکنندگان داخلی تبدیل شده است.

این شرکت با استفاده از مرغوب ترین مواد اولیه و بهره گیری از جدیدترین تکنولوژی های روز دنیا در صنعت داروسازی، بهترین و باکیفیت ترین محصولات دارویی را تولید می کند و موفق به دریافت گواهینامه GMP برای تمام خطوط تولید و گواهینامه های ISO 9001، ISO 14000 و OHSAS 18000 شده است؛ همین امر دلیل انتخاب این کارخانه داروسازی جهت تولید محصولات تحت لیسانس شرکت های داروسازی معتبر اروپایی در ایران می باشد. چشم انداز اکتوور، حضور در بازارهای صادراتی در کنار تامین داروی داخلی می باشد.

کارخانه اکتوور

این کارخانه شامل دو سایت تولیدی بزرگ و مطابق با به روزترین

استانداردهای جهانی است که در فضایی به مساحت ۴۰ هزار مترمربع، ۲۵۰ داروی متفاوت در ۱۶ حوزه درمانی تولید می کند.

سایت بیوتکنولوژی

سایت بیوتکنولوژی اکتوور در دو فاز با هدف تولید داروهای نو ترکیب مانند داروهای ام اس و ضدسرطان فعالیت می کند و توان تولید ماده اولیه و محصول نهایی را با به کارگیری به روزترین تکنولوژی ها دارد.

اکترو

اکترو، بزرگ ترین کارخانه تولید محصولات دارویی ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که با جذب سرمایه گذاری عظیم خارجی و بهره گیری از آخرین فناوری های روز دنیا در سال ۱۳۹۷ به بهره برداری

رسید.

آتی فارمد

شرکت داروسازی آتی فارمد که با سرمایه گذاری مستقیم به عنوان یکی از بزرگترین کارخانجات هورمونی برای انتقال تکنولوژی پیشرفته به ایران آغاز به کار کرد، اولین شرکت داروسازی تخصصی دارای استاندارد GMP در حوزه سلامت بانوان می باشد.

البرز زاگرس

کارخانه البرز زاگرس، با مشارکت گروه دارویی اکتوور و با بالاترین استانداردهای جهانی و با هدف تولید داروهای خاص (hazardous) و برای تولید داروهای ام اس و ایمنی درمانی راه اندازی شده است.

ریفلاکس معده چیست؟

تالیف و ترجمه: دکتر نگین پرویز (پزشک عمومی)



ریفلاکس معده دومین بیماری گوارشی شایع است. این بیماری در میان مردم به نام ترش کردن معده شناخته می‌شود. ریفلاکس معده زمانی اتفاق می‌افتد که محتویات معده (شیره معده حاوی اسید) به مری باز می‌گردد. ریفلاکس معده معمولاً باعث سوزش سینه می‌شود. این احساس از معده به داخل قفسه سینه یا گلو می‌رود که معمولاً به عنوان سوزش سر دل شناخته می‌شود. وقتی به طور مکرر اسید از معده به مری ترشح شود، بیماری ریفلاکس معده به مری یا GERD را ایجاد می‌کند.

ریفلاکس معده چگونه اتفاق می‌افتد؟

غذایی که می‌خوریم از طریق مری وارد معده می‌شود. هضم غذا در معده توسط اسید و شیره معده آغاز می‌شود. دیواره معده به دلیل پوشش مناسب، در مقابل تماس مداوم با اسید و شیره معده و اثرات مخرب آن‌ها مقاوم است. بالعکس دیواره مری به دلیل نداشتن پوشش مناسب، دفاع مناسبی هم در برابر این عوامل ندارد.

در حالت طبیعی دریچه‌ای به نام دریچه ازوفازیال یا مری بین مری و معده قرار دارد که اجازه می‌دهد غذا از

مری وارد معده شود. ولی از بازگشت غذا و شیره معده به مری جلوگیری می‌کند.

اگر دریچه مری وظیفه خود را به درستی انجام ندهد، یعنی به خوبی بسته نشود یا بی‌موقع باز شود، اسید و شیره معده به داخل مری بر می‌گردند. همان‌طور که قبلاً ذکر شد دیواره مری در برابر اسید و شیره معده آسیب‌پذیر است.

بنابراین در شرایطی که دریچه مری کار خود را به درستی انجام ندهد؛ بازگشت اسید و شیره معده به داخل مری باعث آزرده‌گی مری می‌شود.

علائم ریفلاکس معده

برخی علائم مشترک در بین افرادی که دچار ریفلاکس معده هستند؛ ترش کردن؛ یعنی احساس بازگشت مایع تلخ یا ترش از معده به دهان احساس سوزش در قفسه سینه (سوزش سر دل) معمولاً بعد از غذا خوردن؛ ممکن است در شب بدتر باشد. درد قفسه سینه

مشکل در بلع غذا

احساس یک توده در گلو

بعضی از بیماران مبتلا به ریفلاکس ممکن است علائم دیگری هم داشته

باشند. این نشانه‌ها عبارت‌اند از:

درد در زیر جناغ سینه؛

گیر کردن غذا؛

حالت تهوع یا استفراغ (به خصوص هنگام صبح)؛

باد گلو و آروغ زدن‌های مکرر؛

جمع شدن بیش از حد بزاق در دهان و سرفه‌های مکرر بدون علت؛

تلخ شدن دهان و برگشت آب و مواد غذایی از معده به دهان؛

بوی بد دهان؛

مشکلات تنفسی؛

ریفلاکس معده به چه علتی رخ می‌دهد؟

علل مختلفی باعث ایجاد این ناراحتی می‌شود. مهم‌ترین دلیل رخ دادن این حالت شل بودن برخی از عضلات مری (اسفنکتر تحتانی مری) یا زیاد بودن دفعات شل شدن این عضلات یا ضعف مکانیسم‌های دفاعی انتهایی مری است. در واقع تغییرات دائمی یا ناپایدار در دریچه انتهایی مری به معده موجب این بیماری می‌شود.

ریفلاکس معده بیشتر در چه افرادی دیده می‌شود؟

- افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند: به علت افزایش فشار بر شکم و دریچه ورودی مری به معده
- مصرف داروهای خاص: از جمله برخی داروهای آسم، مسدودکننده‌های کانال کلسیم، آنتی‌هیستامین‌ها، آرام‌بخش و ضد افسردگی‌ها
- سیگار کشیدن
- مصرف غذاهای خاص: به خصوص نوشیدنی‌های گازدار، قهوه و شکلات
- خانم‌های باردار: به دلیل افزایش فشار بر شکم

راه‌های تشخیص ریفلاکس معده

هر کسی که علائم ریفلاکس معده را تجربه می‌کند باید با پزشک خود صحبت کند. چندین آزمون برای تشخیص ترش کردن معده وجود دارد. از جمله:

- بررسی pH مری: این مقدار میزان اسید در مری را در حالت‌های مختلف بدن مانند زمان خوردن یا خواب اندازه‌گیری می‌کند.
- آندوسکوپی دستگاه گوارشی فوقانی (GI): در این روش لوله‌ای که به آن دوربین متصل است، برای بازرسی مری مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ هم‌زمان می‌تواند یک نمونه کوچک از بافت نیز بگیرد.
- مانومتر مری: این روش اندازه‌گیری

انقباضات ماهیچه‌ای در مری را در طی بلع انجام می‌دهد. مانومتری می‌تواند قدرت اسفنکتر (عضلات مری) را اندازه‌گیری کند.

• اشعه ماوراء بنفش: تصویربرداری از مری، معده و دوازدهه

درمان ریفلاکس معده

خوشبختانه امروزه داروهای بسیار مؤثری برای درمان ریفلاکس وجود دارند. مهارکننده‌های پمپ پروتون یکی از گزینه‌های اصلی درمان معده هستند. آن‌ها مقدار اسید تولید شده توسط معده را کاهش می‌دهند. گزینه‌های دارویی دیگر عبارت‌اند از:

- مسدودکننده‌های H2: برای کمک به کاهش تولید اسید است.
- آنتی‌اسیدها: این داروها از طریق تامین مواد شیمیایی قلیایی با اسید معده مقابله می‌کنند.

آیا ریفلاکس معده به جراحی نیاز دارد؟

بیمارانی که به درمان با دارو خوب جواب می‌دهند و علائمشان کنترل می‌شود اما با کم کردن یا قطع دارو علائم بر می‌گردد؛ امکان انجام عمل جراحی برای درمان ریفلاکس وجود دارد.

انجام عمل جراحی می‌تواند عوارضی داشته باشد که معمولاً کوتاه‌مدت و گذرا هستند.

درمان‌های جراحی ریفلاکس یا ترش کردن معده عبارت‌اند از:

- Fundoplication: جراحی بالای شکم در اطراف مری است. در این روش فشار را به سمت پایین‌تر مری هدایت می‌کند و به طور کلی در کاهش ریفلاکس موفق است.
- روش‌های آندوسکوپی: طیف وسیعی از روش‌ها که شامل دوخت آندوسکوپی است. این روش با استفاده از بخیه‌ها کمک می‌کند تا مری عضله اسفنکتر را منقبض کند.

آیا بیماری ریفلاکس معده می‌تواند با تغذیه و تغییرات شیوه زندگی، درمان شود؟

- اگر متوجه شوید که ریفلاکس شما فقط با غذاهای خاصی اتفاق می‌افتد، سعی کنید آن‌ها را از رژیم خود حذف کنید. بعضی افراد هم چنین متوجه می‌شوند که نشستن درست در حین و بعد از غذا علائم آن‌ها را بهبود می‌بخشد.
- وعده‌های غذایی بزرگ باعث کشش معده می‌شود؛ هم چنین به طور موقت باعث شل شدن دریچه ورودی مری به معده می‌شود.

جلوگیری از ریفلاکس معده

تغییرات شیوه زندگی و رفتار می‌تواند به کاهش ریفلاکس معده کمک کند. از جمله اقدامات در راستای کاهش ریفلاکس معده:

- خوردن مقادیر متوسط غذا و خودداری از پرخوری؛
- پرهیز از غذا خوردن قبل از خواب؛
- ترک سیگار؛
- اگر فرد دارای اضافه وزن باشد، از دست دادن وزن می‌تواند به جلوگیری از علائم کمک کند؛
- استفاده نکردن از لباس‌های تنگ که باعث فشار بر شکم می‌شوند؛
- رژیم غذایی مناسب؛

برخی از غذاها ممکن است نشانه‌هایی از ریفلاکس معده را در افراد ایجاد کنند. از جمله: غذاهای چرب، شکلات، نعناع، غذاهای تند، قهوه، مواد غذایی حاوی محصولات گوجه‌فرنگی، مشروبات الکلی

اگر از مواردی که به آن‌ها اشاره کردیم، اجتناب می‌کنید و همچنان سوزش سر دل منظم را تجربه می‌کنید، مهم است به یک دکتر مراجعه کنید.

زیرا ممکن است مسائل دیگری باعث ایجاد این علائم شده باشند.

چه عواملی احتمال ابتلا به ریفلاکس معده را افزایش می‌دهد؟

- چاقی؛
- بارداری؛
- اختلالات بافت مرتبط، مانند اسکرودرمی (پوست بیمارانی ضخیم، سفت و خشک می‌شود)؛
- تخلیه معده با تاخیر صورت بگیرد؛
- عواملی که می‌توانند ریفلاکس را تشدید کنند عبارت‌اند از:
- سیگار کشیدن؛
- خوردن وعده‌های غذایی بزرگ و یا دیر غذا خوردن (شب‌ها قبل از خواب)؛
- خوردن غذاهای خاص از قبیل غذاهای چرب یا سرخ‌شده؛
- نوشیدن برخی نوشیدنی‌ها مانند الکل یا قهوه؛
- مصرف برخی از داروها مانند آسپرین؛

خطرات ریفلاکس معده در بلندمدت چیست؟

ریفلاکس معده در صورت بهبود نیافتن و درمان نشدن، می‌تواند بدتر شود. با گذشت زمان، التهاب مزمن در مری شما می‌تواند سبب عوارض جانبی شود. از جمله:

• ازوفازیت یا التهاب مری: ممکن است موجب سوزش سردل، درد قفسه سینه و بلع دردناک شود.

• تنگی مری: در این حالت، مری در معرض تنگی قرار می‌گیرد و باعث اختلال و مشکل در بلع می‌شود.

• مری بارت: تغییر بافت قسمت انتهایی مری که در صورت درمان نشدن می‌تواند به سرطان مری منجر شود.

• مشکلات تنفسی: ممکن است اسید معده را در ریه‌ها نفوذ بکشد که می‌تواند موجب مشکلات زیادی از قبیل احتقان قفسه سینه، خفگی و آسم شود.

علل درد پستان در فام ها پیست؟

دکتر الهام یوسفی (داروساز)



پستان ها به دلیل افزایش استروژن در دوران بلوغ رشد می کنند. در طول چرخه قاعدگی، هورمون های مختلفی باعث ایجاد تغییر در بافت پستان می شوند که می تواند منجر به درد یا ناراحتی در برخی از خانم ها شود. در حالی که پستان ها به طور معمول درد نمی کنند، اما گاهی اوقات درد پستان شایع است. درد پستان که به آن ماستالژی یا نیز گفته می شود، یک بیماری شایع در بین زنان است. این درد معمولاً به صورت دوره ای یا غیر دوره ای طبقه بندی می شود. حدود ۷۰ درصد زنان در طول زندگی خود درد پستان را تجربه می کنند و فقط حدود ۱۵ درصد این دردها احتیاج به مداخلات درمانی دارد.

درد دوره ای یعنی دردی که مربوط به چرخه قاعدگی باشد. درد ناشی از چرخه قاعدگی در طی دوره یا بعد از پرئود شما فروکش می کند. بر خلاف درد سینه دوره ای، درد سینه غیر دوره ای کاملاً متفاوت از چرخه قاعدگی است که عموماً در زنان بعد از یائسگی در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال بروز می کند. گاهی اوقات دردهای غیر دوره ای درد ناشی از عضلات یا بافت های اطراف پستان هستند. درد غیر دوره ای نسبت به درد دوره ای غیر معمول است و شناسایی علل آن سخت تر می باشد.

دلایل درد پستان

درد پستان می تواند در اثر عوامل مختلفی ایجاد شود. دو مورد از شایع ترین آن ها نوسانات هورمون و پستان های فیبروکیستیک هورمونی است.

۱. نوسانات هورمونی

چرخه قاعدگی یک زن باعث نوسانات سطح هورمون های استروژن و پروژسترون می شود. این دو هورمون می توانند باعث شوند که پستان های خانم ها متورم، ناصاف و گاهی دردناک شود.

بعضی اوقات زنان گزارش می کنند که هم زمان با افزایش سن به سبب ازدیاد حساسیت به هورمون ها این درد بدتر می شود. گاهی اوقات، زمانی که درد مرتبط با قاعدگی را تجربه می کنند، پس از یائسگی دچار این درد نخواهند شد. اگر درد پستان به دلیل نوسانات هورمونی باشد، معمولاً دو تا سه روز پیش از پرئود احساس می کنید که درد بدتر می شود. گاهی اوقات درد در طول چرخه قاعدگی شما نیز ادامه خواهد داشت. برای تعیین اینکه آیا درد پستان به چرخه قاعدگی شما مرتبط است، دوره های قاعدگی خود را به صورت مرتب یادداشت کنید و اگر در طول ماه احساس درد را تجربه کردید آن را مشخص کنید. پس از یک یا دو دوره، الگوی درد شما مشخص می شود.

دوره های تکاملی که به واسطه نوسانات هورمونی بر چرخه قاعدگی یک خانم تأثیر می گذارند و به طور بالقوه باعث درد پستان می شوند عبارتند از:

• بلوغ

• بارداری

• یائسگی

۲. کیست پستان

کیست پستان رایج ترین توده پستانی است که در خانم ها مشاهده می شود. کیست ها معمولاً در سن ۳۵ تا ۵۰ سال دیده می شوند و پس از یائسگی از بین می روند مگر در خانم هایی که پس از یائسگی هورمون های تخمدانی را استفاده می کنند. کیست ها توده های پر از مایعی هستند که معمولاً در زمینه تغییرات فیبروکیستیک ایجاد می شوند. اندازه کیست ها بسیار متفاوت بوده و از چند میلی متر تا

چند سانتیمتر متغیر است. تعداد و اندازه کیست های پستان ممکن است در یک شخص در ماه های گوناگون تغییر کند که اهمیتی ندارد.

تغییرات فیبروکیستیک پستان

زنان در دوره قبل از یائسگی و آن هایی که تحت هورمون درمانی بعد از یائسگی قرار دارند امکان دارد دچار وضعیت ناصافی، افتادگی و تورم ناشی از ساخته شدن مایعات در پستان شوند. این شرایط بدون ضرر، تحت عنوان تغییرات فیبروکیستیک پستان شناخته می شود.

تأثیرات دوره شیردهی بر درد پستان
تغذیه با شیر مادر روشی طبیعی و مغذی برای تغذیه شیرخوار است، اما بدون مشکل هم نیست. به دلایل زیادی می توانید در هنگام شیردهی درد پستان را تجربه کنید. که شامل:

۱. ورم پستان

ورم پستان یک عفونت دردناک پستان است. این درد بیش از همه در زنان شیرده در ارتباط با انسداد مجاری شیردهی تجربه می شود. نشانه های مرتبط با ورم پستان اغلب شامل تب، انواع درد و خستگی است که با تغییرات پستان نظیر گرم شدن، سرخ شدن، ورم و درد همراه است.

۲. احساس سفتی و سنگینی در پستان

احساس سفتی و سنگینی پستان هنگامی اتفاق می افتد که پستان های شما بیش از حد پر شود. پستان های شما بزرگتر به نظر می رسد و پوست شما احساس کشیدگی و درد خواهد داشت. اگر شرایط شیردهی به نوزاد خود را ندارید می توانید شیر خود را پمپاژ کنید.

۳. اگر کودک شیرخوار شما در حین شیردهی به طور مناسب نوک پستان را نمکد، به احتمال زیاد درد پستان را تجربه خواهید کرد.

در شماره بعدی به بررسی علل دیگر درد پستان و همینطور درد پستان در مردان خواهیم پرداخت.

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

 **Atipharmmed**
TOGETHER FOR YOU

www.atipharmmed.com



نوزاد نارس

دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)



هر ساله در دنیا حدود ۱۵ میلیون نوزاد نارس به دنیا می آیند. از این تعداد، حدود ۱ میلیون نوزاد از بین می روند و بسیاری از آن ها با مشکلات جدی تهدیدکننده زندگی و حتی مرگ دست و پنجه نرم می کنند. به دنیا آوردن نوزاد نارس، صرف نظر از اینکه در چه کشوری زندگی می کنیم و یا چه موقعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی داریم ما را با مشکلاتی مواجه می کند.



در هر ۳۰ ثانیه در دنیا یک نوزاد به دلیل نارس متولد شدن از بین می رود، با این حال ۷۵ درصد این موارد قابل پیشگیری هستند. به همین دلیل هر ساله، ماه نوامبر به اطلاع رسانی درمورد این موضوع اختصاص داده می شود و کمپین های آگاهی دهنده در سراسر دنیا برگزار می شود. در این مقاله به بررسی اجمالی زوایای مختلف این موضوع می پردازیم.

این زمان از آخرین روز سیکل قاعدگی مادر محاسبه می شود.

وزن پایین نوزاد

نوزادان ممکن است نارس و در عین حال کمتر از وزن نرمال متولد شوند. منظور از نوزاد کمتر از وزن نرمال،

نوزاد نارس دیر هنگام: ۳۴ تا ۳۷ هفته

زمان به دنیا آوردن نوزاد

زمان بارداری یا به دنیا آوردن نوزاد به معنی طول مدت زمانی است که نوزاد در داخل رحم مادر به سر می برد.

حسب زمان به دنیا آوردن نوزاد، می تواند متفاوت باشد:

نوزاد به شدت نارس: ۲۲ تا ۲۸ هفته

نوزاد بسیار نارس: ۲۸ تا ۳۲ هفته

نوزاد نارس به طور متوسط: ۳۲ تا ۳۴ هفته

به دنیا آوردن نوزاد نارس

به طور متوسط، بارداری کامل تا ۴۰ هفته طول می کشد (بین ۳۸ تا ۴۲ هفته)، ولی تولد نوزاد نارس پیش از ۳۷ هفته اتفاق می افتد.

درجه به دنیا آوردن نوزاد نارس بر

زیر ۲/۵ کیلوگرم است.

نوزاد نارس چگونه به نظر می‌رسد؟

زمانی که نوزاد بین زمان ۳۴ تا ۳۷ هفته متولد شود، قاعدتا به شکل یک نوزاد کوچکتر از سایز نرمال قابل مشاهده است.

به تناسب زمان زودتر متولد شدن نوزاد، وزن و اندازه نوزاد کاهش می‌یابد.

عوامل خطر تولد نوزاد نارس

در حدود نیمی از نوزادان نارس، دلایل نامشخص است. ولی در باقی موارد عوامل خطر زیر می‌تواند مطرح باشد:

۱- سابقه به دنیا آوردن نوزاد نارس در گذشته

۲- برخی از مشکلات رحم و یا دهانه رحم نظیر فیبروم‌های رحمی و یا دهانه رحم ضعیف

۳- چندقلوایی

۴- عفونت بارداری و یا شرایطی که مادر مجبور است به هر دلیلی نوزاد را زودتر از موعد به دنیا بیاورد

۵- فشارخون بالا و یا دیابت

بهترین راه حل برای اینکه بدانیم مادر نوزاد را سالم و در زمان مناسب به دنیا می‌آورد این است که دستورالعمل‌های پزشک را در موارد زیر صحیح اجرا کنیم:

تغذیه مناسب

عدم استعمال دخانیات، پرهیز از مشروبات الکلی و یا مصرف مواد مخدر

انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب (نه در حد زیاد)

مدیریت استرس، افسردگی و اضطراب

حتی اگر مادر تمامی این موارد را رعایت کند باز هم ممکن است نوزاد نارس به دنیا بیاید. به هر حال رعایت موارد ذکر شده تا حد زیادی می‌تواند جلوی بروز مشکل را بگیرد و چنانچه هر زمان مادر احساس کرد که در شرایط خطرناکی قرار دارد، باید بلافاصله با پزشک خود مشورت نماید.

مادرانی که دخانیات استعمال می‌کنند، دو برابر افراد عادی در ریسک به دنیا آوردن نوزاد نارس و یا پایین‌تر از وزن نرمال قرار دارند. ترک سیگار حتی در شرایط بارداری، می‌تواند موثر واقع شود.

نوزاد نارس: علائم و نشانه‌ها

چنانچه با هر کدام از این علائم مواجه شدید، سریع با پزشک خود در تماس باشید. این علائم ممکن است در زمان به دنیا آوردن نوزاد و یا خارج از این زمان باشد، بنابراین همواره باید مورد توجه قرار گیرند:

درد ملایم پشت

احساس فشار در لگن

ورم دست، پا و صورت

انقباض‌های رحمی بیش از ۴ بار در هر ساعت

تهوع، استفراغ و یا اسهال

تاری دید، دوبینی و یا سایر مشکلات بینایی

کرامپ‌های شکمی نظیر دردهای سیکل قاعدگی

حرکت آهسته نوزاد رو به سمت پایین

خارج شدن مایع یا خون از واژن

مشکلات مرتبط با نوزاد نارس پس از تولد

برخی از مشکلات زیر ممکن است در

نوزادان نارس دیده شود:

بیماری‌های ریوی

مشکلات شیردهی

مشکلات کنترل دمای بدن نوزاد

قطع تنفس به صورت مقطعی

یرقان



حتی ممکن است فرد هیچ کدام از این علائم را نداشته باشد. اگر دچار چنین حالتی شدید به غریض خود به عنوان یک مادر اطمینان کنید و سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید.

پیشگیری از به دنیا آوردن نوزاد نارس

با توجه به بررسی‌های مختلف و مشکلاتی که ممکن است پس از تولد نوزاد نارس، خانواده و به خصوص مادر را درگیر کند، توجه به نکات زیر می‌تواند در پیشگیری از بروز این مشکل کمک کننده باشد:

بالا بردن سطح آگاهی مادر از طریق برنامه‌های آموزشی در رسانه‌ها و کمپین‌های اطلاع‌رسانی

آموزش بیشتر به مادران و دختران پیش از بروز مشکل از طریق فرهنگ‌سازی در جوامع و مدارس و دانشگاه‌ها

تجهیز مراکز مربوط به تشخیص به موقع و بررسی بیشتر فاکتورهای مرتبط با این موضوع

مراقبت‌های پس از بارداری تا زمان

تولد نوزاد زیر نظر متخصصین زنان و زایمان

نوزادی که نارس متولد می‌شود، خود قادر به بازگویی مشکلاتش نیست؛ بنابراین ما به عنوان افراد بالغ این وظیفه را داریم تا از طریق بالابردن سطح آگاهی خود و دیگران به آن‌ها جهت زنده ماندن و بقا کمک لازم را ارائه دهیم.

هر فردی به عنوان مادر آینده باید در نظر داشته باشد که حتی الامکان از طریق تغذیه مناسب و ورزش پیش از بارداری به وزن مناسب خود برسد. از مصرف سیگار، الکل و داروهای غیر لازم خودداری کند تا بدن خود را درحالت آماده قرار دهد.

به محض آگاهی از بارداری، جهت گرفتن توصیه‌های مناسب به پزشک زنان و زایمان مراجعه کند.

چنانچه بیماری‌های مزمن یا زمینه‌ای نظیر چربی بالا، فشارخون بالا یا دیابت و ... دارد حتماً پیش از بارداری به پزشک مربوطه جهت درمان یا کنترل بیماری خود مراجعه کند.

چنانچه استرس و اضطراب دارد، از طریق روش‌های مختلف نظیر گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش، یوگا و مراقبه، مطالعه کتاب‌های مفید و بهره‌گیری از مشاور در صورت لازم، سعی در کنترل استرس داشته باشد.

به طور کلی مراقبت از سلامت روحی و جسمانی خود را در تمامی مراحل زندگی، به خصوص پیش از بارداری و در طول دوران بارداری در نظر داشته باشد تا از این طریق بتواند تا حد زیادی خطر به دنیا آوردن نوزاد نارس را کاهش دهد.

باشگاه

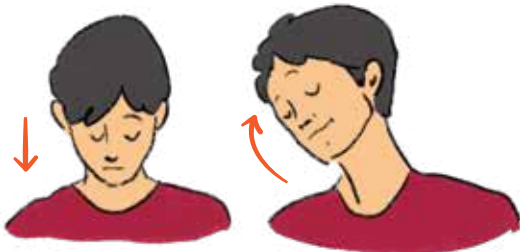
۱۱۰ - سلام سلامت - ۱۱۰

ورزش و تمرینات تقویت عضلات سرشانه و کتف

گردآوری: پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

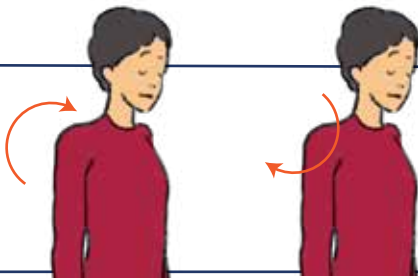


چرخش گردن



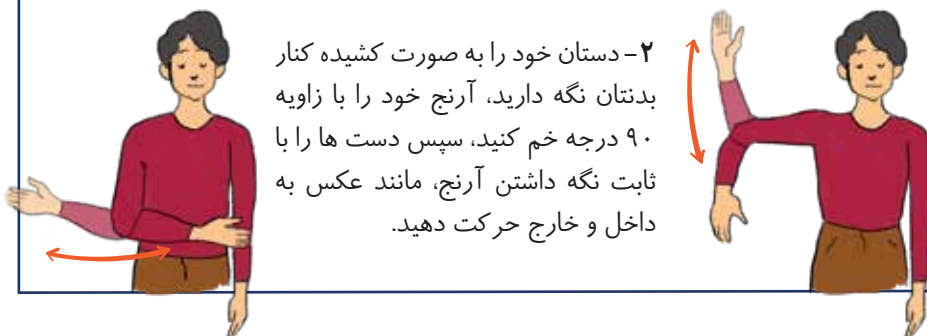
سر خود را به سمت راست ببرید و سپس آن را به سمت پایین برده و به آرامی به سمت چپ ببرید (با سر خود یک حرکت ل شکل به سمت جلو بزنید) و سپس این حرکت را در جهت برعکس انجام دهید. در هر یک از جهت‌ها حرکت را ۵ بار تکرار کنید. توجه کنید که فقط سر و گردن خود را حرکت دهید و کمر خود را صاف نگاه دارید چرا که خم شدن کمر موجب می‌شود فشار زیادی در حین حرکت به ستون فقرات وارد شود.

چرخش شانه



گردن و کمر خود را صاف بگیرید تا در راستای مناسبی قرار داشته باشند و سپس شانه‌های خود را به صورت چرخشی به سمت بالا ببرید و به آرامی پایین بیاورید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید و سپس شانه را در جهت مقابل بچرخانید و این حرکت را نیز ۱۰ بار تکرار کنید.

چرخش بازو به دیوار تکیه دهید تا کتف شما در حالت استراحت باشد



۲- دستان خود را به صورت کشیده کنار بدنتان نگه دارید، آرنج خود را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید، سپس دست‌ها را با ثابت نگه داشتن آرنج، مانند عکس به داخل و خارج حرکت دهید.

۱- بازوهای خود را بالا برده تا در امتداد شانه‌ها قرار بگیرند و آرنجتان به دیوار بچسبند. سپس هر دو آرنج را به صورت عمود خم کنید تا دست‌ها روبروی شما قرار بگیرند. با ثابت نگه داشتن بازو و آرنج، دستان خود را به نوبت بالا و پایین ببرید تا دست دیوار را لمس کند.

با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

اكتوكولد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی

کاهش در
اقرص



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