

رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دستداران سلامت | شماره ۵۸ | ماهنامه اردیبهشت ۱۳۹۹

آبله مرغان چیست؟

با زمین آشتی کنیم

و اکسیناسیون

درمان شوره سر



ACTOVERCO

با هم برای آینده ای سالم

جلوگیری از سوزش معدة



رانوور®

رانوور دارویی است که در پیشگیری و درمان زخم های گوارشی و هم چنین التهاب مخاط معده کاربرد دارد. این دارو ترشح اسید معده را کاهش می دهد و به درمان ناراحتی های ناشی از افزایش اسید معده کمک می نماید. این دارو به طور معمول، روزی یک تا دو بار تجویز می شود.

رانوور در دوران بارداری جهت کاهش اسید معده، به عنوان داروی انتخابی در میان سایر داروهای هم رده خود محسوب می شود که تجویز آن باید با صلاح دید پزشک انجام گیرد. رانوور به صورت قرص ۱۵۰ میلی گرم در بازار دارویی ایران توسط شرکت داروسازی اکتووورکو عرضه می شود.

RANOVER®

Ranitidine 150

تنها فرم رانیتیدین با بسته بندی Alu-Alu (آکومینیوم- آکومینیوم) در ایران

ACTOVERCO

Together for a healthy future.

www.actoverco.com

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



سازمان بهداشت جهانی همواره به مامایی و پرستاری، به عنوان دو مهارت اساسی برای حفظ و ارتقای سلامت عموم مردم جهان معتقد است و بیان می کند برای دستیابی به هدف سلامت برای همه در سال ۲۰۳۰، نیاز به تربیت ۹ میلیون ماما و پرستار جدید در جهان وجود دارد.

شانزدهم اردیبهشت (۵ می) روز جهانی ماما بر تمامی ماماها و پرستارهای ایرانی مبارک باد!



مامایی، یکی از شاخه های مهم علوم بهداشتی است که به صورت ویژه بر روی سلامت و بهداشت باروری زنان تمرکز دارد. این دانش به عنوان یکی از حرفه های علوم پزشکی (Medical professions) شناخته شده و فارغ التحصیلان این رشته دانشگاهی توانایی بر عهده گرفتن بخشی از مراقبت ها و درمان های زنان، به ویژه مادران باردار، را دارند. ماماها، مجازند برخی از آزمایش ها و تصویربرداری های پزشکی و بعضی از داروها را تجویز کنند که این درخواست ها تحت پوشش بیمه نیز قرار می گیرند.

تاریخچه مامایی به حدود چهارهزار سال پیش باز می گردد و شواهدی از اشاره به این علم به عنوان یک شغل زنانه در پاپیروس های مصری وجود دارد. از دیرباز، مراقبت های مامایی به عنوان خدمات پایه ای و نسبتاً ارزان و در دسترس بهداشتی شناخته می شده و در بررسی های مختلف مشخص شد مراقبت های موثر مامایی می تواند اثرات مثبتی از جمله کاهش احتمال خطر زایمان زودرس و یا از دست دادن جنین پیش از هفته ۲۴ بارداری را به همراه داشته باشد.

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.



اردیبهشت ۱۳۹۹

فهرست

- ۶ با زمین آشتی کنیم
- ۸ بوش های سر سیاه
- ۱۰ واکسیناسیون
- ۱۲ آبله مرغان چیست؟
- ۱۴ درمان افسردگی پس از زایمان (بخش دوم)
- ۱۶ فود بیماری انگاری
- ۱۸ مسابقه سلام سلامت
- ۱۹ آب ریزش از دهان
- ۲۰ در مورد آفت بیشتر بدانیم
- ۲۲ علایم، دلایل و درمان شوره سر
- ۲۴ دندان قره‌په
- 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 گرافیک: 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

با زمین آشتی کنیم

فاطمه سجادیان



سیاره آبی می باشد را فراموش نکنیم. نیالودن چهار گوهر «آب، باد، خاک و آتش»، یعنی آلوده نکردن محیط زیست و پاک نگه داشتن آن و هم چنین پاک نگه داشتن تن و جامه و پاکی روان از ویژگی های این جشن می باشد.

مجله نشنال جئوگرافیک برای آن که هر کس سهمی در بهتر شدن هوای اطرافش داشته باشد، نکاتی را پیشنهاد کرده است:

ما روز جهانی زمین پاک باشد، اما نام گذاری یک روز در تقویم جهانی نشان دهنده اهمیت این موضوع است.

این نام گذاری باعث می شود تا حداقل شاید به بهانه مناسبت های تقویمی ملی یا جهانی، روز جهانی زمین پاک را که به عنوان نمادی از ترویج فرهنگ حفاظت و نگهداری از محیط زیست و روز دوستی با این

سوی سازمان ملل متحد نیز هر سال طبق مراسم ویژه ای در سراسر جهان برگزار می شود.

بهترین کمک ما به کره زمین، لذت بردن از آن بوده و چه زیبا است که از زمینی پاک و تمیز لذت ببریم تا هر مرتبه که شش های خود را پر از اکسیژن می کنیم، انگیزه بیشتری برای نجات این سیاره آبی داشته باشیم. اگرچه تمامی روزها باید برای

همه ساله در روز دوم اردیبهشت ماه (۲۲ آوریل) مراسمی در گوشه و کنار جهان با نام "زمین پاک" برگزار می شود. زمین، مادری مهربان و بخشنده است و در چنین روزی که به نام زمین نام گذاری شده است، ما نیز سخاوت را از دستان پرمهرش بیاموزیم.

این روز به منظور ایجاد آگاهی جهانی و نیز سیاست گذاری از مواهب زمین و منابع و ذخایر طبیعی آن است، که از

کنترل آلرژی در تمامی فصول



لتیزن® ۱۰ میلی گرم

- مناسب برای هر نوع آلرژی فصلی
- شروع اثر ۲۰ دقیقه پس از مصرف
- مدت اثر طولانی
- قوی ترین آنتی هیستامین نسل دوم

LETIZEN®

Cetirizine Tablet 10mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com

زباله تولید می کنند و چقدر می توان به آن ها نکات مفیدی را گوشزد کرد.
برای کاهش پلاستیک در زمین چه کنیم؟

• سعی کنید خریدهای خود را به صورت کلی انجام دهید؛ این کار باعث کم تر شدن مصرف کیسه های پلاستیکی خرید می شود.

• کیسه ای پارچه ای برای خود تهیه و اقلام خرید خود را در آن حمل کنید.

• از ظروف یک بار مصرف پلاستیکی استفاده نکنید و ظروف گیاهی را جایگزین کنید.

• مصرف غذاهای فریز شده را به حداقل برسانید؛ این کار علاوه بر این که به سلامت شما کمک می کند، باعث کاهش مصرف پلاستیک نیز می شود؛ چرا که مواد در پوشش پلاستیکی فریز می شوند.

بازیافت و جداسازی زباله ها را جدی بگیرید!

امروزه در هر جایی ایستگاه های بازیافت وجود دارد و می توانید با تحویل دادن زباله های قابل بازیافت، قدم مثبتی برای حفظ محیط زیست بردارید.

زمین پاک را به آیندگان هدیه دهیم تا آینده ای روشن داشته باشند. صدای زمین را بشنویم که انسان ها را به پاک بودن و پاک زیستن فرامی خواند، صدای زمین صدای وجدان انسان است که چقدر می تواند برای پاک بودن و زیستن آزادانه در زمین تلاش کند. زمین که پناهگاه امن است را پاس بداریم و طبیعت زیبا را همچون جان خود گرامی بداریم و آزرده خاطرش نکنیم.

۱- در استفاده از کاغذ صرفه جویی کنید و سعی کنید کارهایتان را بدون استفاده از کاغذ انجام دهید. به طور مثال تا حد امکان قبض هایتان را از طریق اینترنت پرداخت کنید. صرفه جویی در کاغذ در واقع به معنای کمتر بریده شدن درختان اطراف شما است که هر ساله هزاران هزار از آن ها برای تولید انواع کاغذهایی که در طول روز در اختیار شما قرار می گیرد تلف می شوند و در عین حال با این کار زباله کمتری تولید شده و دی اکسید کربن کمتری ایجاد می شود.

۲- شما هم در ساخت و انبوه شدن جنگل ها کمک کنید. کاشت هر نهال می تواند سال های سال هم خاطره خوشی برای شما و هم کمکی به محیط زیستتان باشد.

۳- به انجمن های حمایت از محیط زیست کمک کنید. آن ها با تلاش بی وقفه خود سعی در نجات زمین دارند.

۴- در محل کارتان هم به سبز بودن زمین فکر کنید. از مدیر بخش خود بخواهید که برنامه ای ترتیب دهد که کاغذ کمتری مصرف شده و اسراف نشود. برای نوشتن از هر دو روی کاغذ استفاده کنید.

۵- اگر به سفر رفتن فکر می کنید، حتما سفر با قطار را در اولویت قرار دهید. تحقیقات نشان می دهد که دی اکسید کربنی که قطارها برای زمین تولید می کنند ۴ تا ۱۵ درصد کمتر از هواپیما است. پس قطار را فراموش نکنید.

۶- در مصرف آب صرفه جویی کنید. اسراف در آب می تواند به ضرر زمین تمام شود. هنگام دوش گرفتن زمان مشخصی را در نظر بگیرید و دقایق طولانی بی دلیل زیر دوش ننماید و آب را بی علت باز نگذارید.

۷- در محله خود جستجو کنید. می توانید از همین هفته به محله خود بروید و کمی کنکاش کرده و ببینید که سوپرمارکت ها و دیگر مغازه ها چطور

جوش های سر سیاه

جوش های سر سیاه، ضایعات کوچک و تیره ای هستند که اغلب روی پوست صورت و گردن ظاهر می شوند. این جوش ها هنگامی پدید می آیند که منافذ پوست توسط سلول های مرده پوست مسدود شوند. دست زدن به جوش های سر سیاه به روش صحیح می تواند از ایجاد آکنه شدیدتر جلوگیری کند.



حقیقی در مورد جوش های سر سیاه:

- جوش های سر سیاه به علت اکسیده شدن ملانین پدید می آیند و آلودگی های انباشته شده نیستند.

- فشار دادن یا اسکراب این جوش ها باعث تشدید آن ها می شود.

- برای کم کردن جوش های سر سیاه، اجتناب از محصولات پوستی روغنی و یا حاوی الکل، محیط های مرطوب و لباس های تنگ مفید است.

جوش های سر سیاه اغلب در مناطقی که تعداد بیشتری فولیکول مو دارند مثل صورت، پشت، گردن، قفسه سینه، بازوها و شانه ها ظاهر می شوند.

علل پدید آمدن جوش های سر سیاه: برخی عوامل مثل سن و تغییرات هورمونی امکان ظهور جوش های سر سیاه را بیشتر می کنند.

سایر عوامل عبارتند از:

- مسدود کردن یا پوشاندن منافذ توسط

- مواد آرایشی یا لباس

- تعریق شدید

- اصلاح و سایر فعالیت هایی که باعث

- باز شدن فولیکول های مو می شود

- رطوبت و چربی بالا در محیط

- برخی از شرایط سلامتی مانند استرس،

- سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

- و سندرم قبل از قاعدگی (PMS)

- برخلاف تصور عموم مردم،

- بهداشت نامناسب مستقیماً باعث

- ایجاد جوش های سر سیاه نمی شود.

- شستن بیش از حد صورت برای از

- بین بردن جوش ها می تواند آن ها را

- تشدید کند.

علائم

علامت اصلی، دانه های کوچک و تیره رنگی است که علت نام گذاری این جوش ها می باشد.

جوش های سر سیاه غیر التهابی هستند. این بدان معنی است که آن ها آلوده نیستند و باعث ایجاد درد و ناراحتی نمی شوند.

تغییر در ظاهر فرد به دلیل وجود

کاش...

اکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



اکتوفن اکسترا

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

× استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

× کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

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

ACTOFEN[®]
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

احتمال بهبودی جوش های سرسیاه هم وجود دارد.

کارهایی که نباید انجام داد

جوش های سر سیاهی که به دلایل هورمونی بروز می کنند غیر قابل اجتناب هستند، اما برخی عوامل می تواند آن ها را تشدید کند.

فشار دادن جوش ها: از فشردن جوش های سر سیاه حتی با ابزار خاص آن خودداری کنید. زیرا این کار باعث تحریک پوست شده و شرایط آن را وخیم تر می کند.

بخور: حمام بخار از مدت ها قبل به عنوان درمانی برای جوش های سرسیاه توصیه شده است، چرا که باعث "باز شدن منافذ" می شود. با این حال، هیچ تحقیق علمی تا کنون صحت این موضوع را تایید نکرده است. مشاهده شده است که در برخی افراد مشکل حادتر شده است.

اسکراب: اسکراب نامناسب و یا بیش از حد پوست می تواند مشکل را تشدید کند. اسکراب، سیوم را از بین می برد. بعد از اسکراب، غدد چربی سیوم بیشتری تولید می کنند تا جایگزین سیوم از بین رفته شود. همین امر موجب انسداد بیشتر منافذ و خطر ابتلا به آکنه التهابی می شود.

پاک کننده ها: برای استفاده از چسب ها و ماسک های پاک کننده حتما جانب احتیاط را رعایت کنید، چرا که اگر به درستی از آن ها استفاده نکنید، باعث آسیب به پوست می شوند.

محصولات آرایشی: از محصولات آرایشی و مراقبتی که پایه روغنی دارند استفاده نکنید.

سایر شرایط محیطی که بهتر است از آن ها اجتناب کنید:

- محیط مرطوب
- لباس های تنگ که راه تنفس پوست را مسدود می کند
- محصولات پوستی که حاوی الکل هستند، چرا که این نوع محصولات نیز راه تنفس پوست را مسدود می کنند.

جوش های سر سیاه می تواند منجر به مشکلات اجتماعی یا روانی در برخی بیماران شود.

درمان: باید ها و نباید ها

اکثر افراد جوش های سر سیاه خود را در خانه و بدون نیاز به مراجعه به پزشک کنترل می کنند، اما برخی از فعالیت ها می تواند باعث بدتر شدن آن ها یا ایجاد نوع شدیدتری از آکنه شود.

پاکسازی: می توان از اسکراب های مخصوص برای لایه برداری ملایم صورت کمک گرفت. از اسکراب های بدون عطر و مناسب پوست های حساس استفاده کنید.

اگرچه ضروری است تا با کمک برخی محصولات از میزان چربی پوست کاست، اما خشک شدن بیش از حد پوست می تواند شرایط را وخیم تر کند چرا که باعث تحریک غدد برای ترشح بیشتر چربی می شود.

استراحت: استراحت کافی و اجتناب از شرایط استرس زا نیز در درمان این جوش ها تاثیر گذارند. چرا که استرس باعث تحریک تولید چربی پوست (سیوم) می شود. با ورزش می توانید استرس خود را کاهش دهید.

مواد غذایی: هنوز تحقیق تایید شده ای وجود ندارد که نشان بدهد مصرف مواد غذایی سرخ شده و یا شکلات ها باعث کاهش یا عدم کاهش آکنه می شود. اما به طور کلی، رژیم غذایی سالم و متعادل که سرشار از میوه ها و سبزیجات تازه است سلامت کلی بدن را به همراه خواهد داشت. این نوع رژیم غذایی می تواند از عفونی شدن ضایعات پوستی جلوگیری کند.

هرگونه مشکلات پوستی دیگر مانند اگزما یا روزاسه، می تواند درمان جوش های سرسیاه را کمی سخت کند، بنابراین، قبل از درمان آکنه، ابتدا این بیماری ها باید درمان شوند؛ زیرا اگر درمان آن ها موفقیت آمیز باشد،

واکسیناسیون (ایمنی سازی)

به هرگونه اقدامی که به منظور جلوگیری از بروز عفونت و یا تخفیف شکل طبیعی بیماری در فرد با تجویز آنتی‌بادی یا آنتی‌ژن به عمل آید، ایمن سازی گفته می‌شود.

واکسیناسیون اقدام بسیار مهم و ارزشی است که به وسیله آن با هزینه کم می‌توان از ابتلا به بیماری‌های عفونی جلوگیری کرد.

با اجرای برنامه واکسیناسیون همگانی در جهان، شیوع بسیاری از بیماری‌های خطرناک در بین شیرخواران، کودکان و بالغین کاهش بارزی پیدا کرده است، به طوری که اکنون شیوع بیماری‌های خطرناکی چون دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، سرخک و فلج کودکان با واکسیناسیون همگانی با موفقیت کنترل و در بسیاری از کشورها عملاً به حداقل میزان خود رسیده است، یا بیماری آبله که با واکسیناسیون همگانی و پیگیری جهانی ریشه کن شده است.

برای بیش از ۲۰ بیماری انسان، اکنون واکسن تهیه شده است که تعدادی از آن‌ها به طور همگانی و بقیه در شرایط خاصی، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

تصمیم برای تهیه و استفاده از واکسن برای یک بیماری، براساس نتیجه ارزیابی دو موضوع، یکی میزان احتیاج به واکسن و دیگری خطرات و عوارض ناشی از آن گرفته می‌شود.

میزان اثر پیشگیری کننده واکسن یک بیماری، از مقایسه تعداد مبتلایان دو گروه افراد واکسینه شده و نشده‌ای که بطور تصادفی در معرض بیماری قرار می‌گیرند به دست می‌آید.

موثرترین واکسن‌ها آن‌هایی هستند که مکانیسم پیشگیری حاصل از مرحله بهبودی در شکل طبیعی



بیماری را تقلید کنند.

بر اساس شرایط همه گیری شناسی کشوری، برنامه ایمن سازی کشوری با همکاری اساتید دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی،

موسسات تحقیقاتی و کارشناسان مرکز مدیریت بیماری ها توسط معاونت سلامت وزارت بهداشت تهیه و تدوین شده است.

خصوصیات هر یک از این واکسن ها چیست؟

واکسن ب ث ژ: این واکسن با استفاده از باکتری ضعیف شده سل علیه این بیماری ساخته شده است و به صورت زیر جلدی در ناحیه بازو در بدو تولد تزریق می شود.

بهترین سن برای تلقیح واکسن ب.ث.ژ بدو تولد است، از آن به بعد تا ۲ ماهگی بدون انجام تست می توان واکسن ب.ث.ژ را تلقیح نمود.

معمولا جای محل تزریق باقی می ماند و اگر دیده نشود، لازم نیست تزریق تکرار شود.

در بعضی از موارد تورم غده های لنفاوی زیر بغل بعد از تزریق واکسن مشاهده می شود که معمولا با گذشت زمان برطرف شده و نیاز به درمان خاصی ندارد.

قطره خوراکی فلج اطفال: فلج اطفال یک بیماری حاد ویروسی است که می تواند منجر به فلج دائم دسته ای از عضلات بدن شود.

برای جلوگیری از این بیماری ناتوان کننده و سخت، بهترین راه واکسیناسیون است.

واکسن به صورت قطره خوراکی و با استفاده از ویروس ضعیف شده ساخته شده است.

واکسن هپاتیت B: این ویروس از راه خونی (مانند انتقال خون)، از راه جنسی و از طریق مادر به فرزند (در دوران بارداری) منتقل می شود.

افرادی که بیشتر در تماس با بیماران هستند، مانند پرسنل و بیماران بخش دیالیز، پزشکان، دندانپزشکان، پرستاران و پرسنل بانک خون بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری بوده و به عنوان گروه پرخطر باید واکسینه شوند.

عوارض واکسن خیلی کم بوده و شامل درد و قرمزی در ناحیه تزریق، سردرد مختصر و احساس کسالت است.

واکسن سه گانه: این واکسن با استفاده از باکتری کشته شده سیاه سرفه و سموم باکتری های دیفتری و کزاز ساخته می شود.

دیفتری، کزاز و سیاه سرفه بیماری های خطرناکی هستند که می توانند موجب مرگ یا عوارض شدید شوند.

عارضه این واکسن معمولا تب و بی قراری است که ممکن است تا چند روز ادامه یابد، در این صورت می توانید از پاشویه و استامینوفن برای کاهش تب در کودک استفاده کنید.

اگر بعد از تزریق، تب ۴۰ درجه یا تشنج دیده شود، حتما آن را در نوبت های بعدی متذکر شوید تا از واکسن دو گانه اطفال استفاده شود.

واکسن دو گانه اطفال: این واکسن شبیه به واکسن دو گانه بزرگسالان یعنی شامل واکسن های دیفتری و کزاز است و تنها فرق آن مقدار بیشتر واکسن دیفتری است.

واکسن MMR (سرخک، سرخچه، اوریون): علائم بیماری سرخک عبارتند از تب بالا و چند روزه، آب ریزش بینی، التهاب ملتحمه چشم و جوش هایی که بعد از شروع تب ظاهر می شوند.

التهاب پرده مغز، التهاب گوش میانی و برونشیت ممکن است در ادامه علائم سرخک ظاهر شوند.

سرخچه نیز با بثورات جلدی همراه است و علائم آن نظیر تب و سرفه، خفیف تر از سرخک بوده و بیماری خطرناکی نیست.

خطر این بیماری مربوط به خانم های باردار است که در صورت ابتلا، احتمال نقص مادرزادی را در جنین به شدت افزایش می دهد.

ایمن سازی همگانی کودکان با توجه به شرایط اپیدمیولوژیک کشور ایران

سن	نوع واکسن
بدو تولد	هپاتیت B، فلج اطفال خوراکی، BCG
۲ ماهگی	پنج گانه، فلج اطفال خوراکی
۴ ماهگی	پنج گانه، فلج اطفال خوراکی و فلج اطفال تزریقی
۶ ماهگی	پنج گانه، فلج اطفال خوراکی
۱۲ ماهگی	MMR
۱۸ ماهگی	سه گانه، فلج اطفال خوراکی، MMR
۶ سالگی	سه گانه، فلج اطفال خوراکی

ایمن سازی افرادی که برای اولین بار در سنین ۷ تا ۱۸ سالگی مراجعه نموده اند

زمان مراجعه	واکسن
اولین مراجعه	دوگانه بزرگسالان، فلج اطفال خوراکی و تزریقی، هپاتیت B، MMR
یک ماه بعد از اولین مراجعه	دوگانه بزرگسالان، فلج اطفال خوراکی، هپاتیت B، MMR
یک ماه بعد از دومین مراجعه	دوگانه بزرگسالان، فلج اطفال خوراکی
شش ماه تا یک سال بعد از سومین مراجعه	دوگانه بزرگسالان، فلج اطفال خوراکی، هپاتیت B

ایمن سازی افرادی که برای اولین بار در سن بالای ۱۸ سالگی مراجعه می کنند

زمان مراجعه	واکسن
اولین مراجعه	دوگانه بزرگسالان، هپاتیت B، MMR
یک ماه بعد از اولین مراجعه	دوگانه بزرگسالان، هپاتیت B
شش ماه بعد از دومین مراجعه	دوگانه بزرگسالان، هپاتیت B



آبله مرغان چیست؟

آبله مرغان یک عفونت بسیار مسری است که در اثر ویروس واریسلا زوستر بروز می‌کند. این بیماری اغلب بر کودکان تأثیر می‌گذارد، اما بزرگسالان نیز می‌توانند به آن مبتلا شوند. علامت آشکار آبله مرغان بثورات پوستی فوق‌العاده خارش‌دار همراه با تاول است. در طی چند روز، تاول‌ها می‌ترکند و به صورت زخم در می‌آیند، سپس لایه‌ای روی آن‌ها را می‌پوشاند و دلمه می‌بندند. علائم این بیماری طی ۱۰ تا ۲۱ روز پس از تماس با شخصی که ویروس دارد، بروز می‌کند. اکثر بیماران حدود ۲ هفته بهبود می‌یابند. آبله مرغان به ویژه در کودکان خفیف است. اما ممکن است در موارد شدید، تاول‌ها در بینی، دهان، چشم‌ها و حتی دستگاه تناسلی نیز پخش شود.

در حقیقت، ۹۰٪ از کل موارد در کودکان خردسال رخ می‌دهد، اما بچه‌های بزرگتر و بزرگسالان نیز می‌توانند به آن مبتلا شوند.

چه کسانی مستعد ابتلا به این بیماری هستند؟

کودکان زیر ۲ سال بیشتر در معرض ابتلا به آبله مرغان هستند.

خطر ابتلا به آبله مرغان برای افراد زیر بیشتر است:

• افرادی که قبلاً به این ویروس مبتلا نشده‌اند

• افرادی که واکسینه نشده‌اند

• افرادی که در مدرسه یا مراکز نگهداری از کودکان کار می‌کنند

• افرادی که با کودکان زندگی می‌کنند

بیماری چگونه شیوع پیدا می‌کند؟

تنفس ذرات هوای آلوده به این ویروس یا تماس با ترشحات تاول‌ها منجر به انتقال این بیماری می‌شود.

آبله مرغان از ۱ تا ۲ روز قبل از پیدایش بثورات تا زمانی که تمام تاول‌ها خشک شوند مسری است.

پس از ابتلا به آبله مرغان، ویروس این بیماری سال‌ها در سلول‌های عصبی شما باقی می‌ماند. این ویروس سال‌ها بعد دوباره می‌تواند "بیدار" و فعال شود که در این صورت به آن زونا گفته می‌شود.

علائم آبله مرغان

علائم آبله مرغان به طور معمول طی

۱۰ تا ۲۱ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس بروز می‌کند. اولین علامت معمولاً یک احساس ناخوشی کلی است و سپس علائم زیر دیده می‌شود:

• بدن درد

• تب

• احساس خستگی شدید

• بی‌اشتهایی

• سر درد

• کج خلقی

طی یک یا دو روز، بثورات پوستی بیماری بروز کرده و در سه مرحله گسترش می‌یابد.

در مرحله اول، برجستگی‌های خارش‌دار، صورتی یا قرمز رنگ ایجاد می‌شود که پزشکان به آن‌ها پاپول می‌گویند و کل بدن را در بر می‌گیرند. در موارد شدید، حتی ممکن است این پاپول‌ها در دهان، چشم‌ها، مقعد یا دستگاه تناسلی نیز بروز کنند. طی چند روز بعدی، این برآمدگی‌ها به تاول‌های کوچک پر از مایعی به نام "وزیکول" تبدیل می‌شوند. آن‌ها تقریباً یک روز باقی‌مانده و سپس می‌ترکند و بصورت زخم در می‌آیند. در نهایت،

اکتوپین درد را هدف می‌گیرد



اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

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

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

ACTOPIN®

Ibuprofen 200/400 mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

www.actoverco.com

بثورات جلدی را نخارانید

خاراندن بثورات شما را در معرض خطر عفونت باکتریایی پوست قرار می‌دهد. هم چنین باعث می‌شود که جای زخم‌ها باقی بماند. برای تسکین خارش پوست خود این نکات را امتحان کنید:

- روی زخم به آهستگی ضربه بزنید، مراقب باشید خراشی روی آن‌ها ایجاد نکنید.
- لباس‌های گشاد و نخی بپوشید.
- روی بثورات لوسیون کالامین بمالید.
- برای تسکین علائم از آنتی‌هیستامین‌ها استفاده کنید.

خود را خنک نگه دارید

گرم‌آلودگی باعث خارش بیشتر می‌شود. برای آرام کردن پوست یک پارچه یا حوله‌ی مرطوب را روی نواحی خارش‌دار بگذارید.

آب فراوان بنوشید

مایعات زیاد مصرف کنید تا ویروس‌ها زودتر از بدنتان خارج شوند. با این کار از کم‌آب شدن بدن نیز جلوگیری می‌شود. از مصرف غذاهای تند یا شور که می‌تواند باعث ایجاد زخم در دهان شود پرهیز کنید.

چگونه از ابتلا به آبله مرغان پیشگیری کنیم؟

بهترین راه برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری تزریق واکسن آبله مرغان است.

در ایران واکسیناسیون علیه آبله مرغان بخشی از واکسیناسیون جاری و کشوری نیست. این واکسن از ۱۲ ماهگی به بعد قابل استفاده است. گروه‌های هدف نیازمند این واکسن سالانه شناسایی شده و به مراکز درمانی ابلاغ می‌شوند؛ ولی به طور کلی واکسیناسیون علیه آبله مرغان در گروه‌های پرخطر (کودکان و افراد با نقص سیستم ایمنی) انجام می‌شود. بر طبق دستورالعمل کشوری تزریق این واکسن به صورت موردی و تنها تحت نظر پزشک صورت می‌گیرد.

روی این زخم‌های باز لایه‌ای ایجاد شده و دلمه می‌بندد. با بهبود یک تاول، برجستگی‌های جدید دیگری ظاهر می‌شود و به همین خاطر است که شما می‌توانید هم زمان ضایعات تاولی، برجستگی و زخم داشته باشید.

بیشتر موارد آبله مرغان خفیف هستند و به خودی خود از بین می‌روند. اما در صورت بروز هر یک از علائم زیر، فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- بثورات به یک یا هر دو چشم سرایت کند
- بثورات بسیار قرمز، گرم و حساس شوند که در این صورت ممکن است عفونت باکتریایی پوستی داشته باشید.
- سرگیجه
- کوتاه شدن نفس‌ها
- استفراغ
- گرفتگی گردن
- عدم توانایی کنترل عضلات
- تب بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد

درمان‌های آبله مرغان

طول دوره بیماری اغلب ۵ تا ۱۰ روز است. خوشبختانه کارهایی وجود دارد که می‌توانید در خانه انجام دهید تا در حالی که بدن در حال التیام خود است، بتوانید علائم را تسکین دهید.

برای کنترل درد از استامینوفن استفاده کنید

اگر به خاطر آبله مرغان شما یا فرزندتان تب بالایی دارید، از استامینوفن استفاده کنید. استامینوفن می‌تواند درد همراه با زخم‌هایی که روی پوست یا در دهان شما ایجاد شده‌اند را نیز تسکین دهد. این مسکن عموماً برای همه افراد، شامل زنان باردار و کودکان بالای دو ماه، بی‌خطر است. از مصرف مسکن‌های ضد التهاب مانند ایبوپروفن خودداری کنید. هرگز به کودکان زیر ۱۶ سال آسپیرین ندهید، چرا که ممکن است عوارض جدی و خطرناکی (سندرم ری) در پی داشته باشد.



درمان افسردگی پس از زایمان

خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان را کاهش دهید.

• قبل از به دنیا آمدن نوزاد، روش حمایتی خود از سمت خانواده را مشخص کنید؛

• شماره های تماس ضروری، مثل شماره پزشک، شماره یکی از اعضای خانواده یا دوستانی که به آن ها اعتماد دارید را یادداشت کنید؛

• قبل از به دنیا آمدن نوزاد به دنبال پرستار کودک باشید تا بتوانید استراحت کنید. اگر علائم ظاهر شد، دقیقاً می دانید که باید چه کار کنید؛

• رژیم غذایی سالم داشته باشید و سعی کنید روزانه چند حرکت ورزشی انجام دهید؛

• از فعالیت هایی که از انجامشان لذت می برید خودداری نکنید. سعی کنید به اندازه کافی بخوابید؛

• با افرادی که دوستانشان دارید معاشرت خود را قطع نکنید.

• اضافه شدن یک عضو جدید، پویایی خانواده و هم چنین الگوی خواب آن ها را تغییر می دهد. لازم نیست عالی عمل کنید.

پس به خودتان سخت نگیرید. در صورت مشاهده هر گونه نشانه ای حتماً به پزشک اطلاع دهید. درمان زود هنگام باعث بهبودی سریع تر می شود.

برای "خودتان" در روز چند دقیقه وقت اختصاص دهید، اما خود را از بقیه جدا نکنید تا منزوی نشوید. اکثر زنان ظرف مدت شش ماه احساس بهتری پیدا می کنند؛ البته گاهی زمان بیشتری طول می کشد.

• چطور از افسردگی پس از زایمان جلوگیری کنیم؟

پیشگیری قطعی از بروز افسردگی پس از زایمان وجود ندارد. اما برخی عوامل شما را بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی می کنند.

• برای کاهش خطر ابتلا به این نوع از افسردگی می توانید روش های زیر را انجام دهید.

اولاً، بسیار فعال باشید. در دوران بارداری، در موارد زیر به پزشک خود اطلاع دهید:

• قبلاً سابقه افسردگی پس از زایمان را داشته اید؛

• قبلاً دچار هر نوع افسردگی یا اختلال خلقی شده اید؛

• در حال حاضر نشانه هایی از افسردگی دارید.

پزشک، روش درمانی مناسب را برای شما تجویز می کند و از قبل توصیه های لازم را به شما می دهد. حتی می توانید با استفاده از نکات زیر

مصرف داروهای ضد افسردگی عوارض جانبی به وجود می آورد. این عوارض شامل خستگی، کاهش میل جنسی و گیجی است. اگر این علائم در شما تشدید شد، بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.

برخی از داروهای ضد افسردگی را می توان حین دوران شیردهی هم مصرف کرد. اما حتماً با پزشک خود در این مورد صحبت کنید و به او بگویید که بچه با شیر خودتان تغذیه می شود.

• جلسات مشاوره

روان پزشک، روانشناس یا مشاور می تواند به شما کمک کند. جلسات مشاوره به شما کمک می کند تا افکار مخرب خود را بشناسید و راهکارهایی به شما ارائه می کند تا بتوانید با آن ها مقابله کنید.

• خود مراقبتی

این بخش از درمان ممکن است از چیزی که به نظر می رسد سخت تر باشد. برای این که بتوانید از خود مراقبت کنید، باید دست از قضاوت خود بردارید.

نباید بیشتر از توان خود مسئولیت بپذیرید. ممکن است سایرین به طور غریزی ندانند که شما چه نیازهایی دارید؛ بنابراین مهم است تا در مورد نیازهای خود با آن ها صحبت کنید.

در شماره قبل در مورد افسردگی پس از زایمان و دلایل ایجاد آن صحبت کردیم. در این شماره به روش های مقابله با این بیماری می پردازیم.

اگر علائم این بیماری را در خود می بینید، باید هر چه سریع تر به پزشک خود مراجعه کنید تا زودتر درمان را شروع کنید.

دو روش درمانی برای افسردگی پس از زایمان وجود دارد؛ دارو درمانی و جلسات مشاوره. هر کدام از این روش ها می تواند به تنهایی کافی باشد، اما اگر هم زمان با هم به کار گرفته شوند، نتیجه موثرتر خواهد بود. بسیار مهم است که در روال روزانه زندگی خود انتخاب های سالمی داشته باشید.

تنها با چند تلاش کوچک متوجه می شوید کدام روش درمانی برای شما موثرتر است. احساسات خود را به راحتی با پزشک در میان بگذارید.

• دارو درمانی

داروهای ضد افسردگی باید حتماً توسط پزشک تجویز شوند و تاثیر مستقیم بر مغز دارند. این داروها ترکیبات شیمیایی تنظیم کننده خلق را تغییر می دهند، اما در لحظه تاثیرگذار نیستند. ممکن است چند هفته طول بکشد تا تاثیر دارو ها را بر خلق و خوی خود ببینید. برای برخی از افراد،

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

افتلال فود بیمار انگاری دهیپو کوندریا،



افسردگی، اضطراب، حملات ترس و غیره نیز رنج می‌برند. ۷۱ درصد از این افراد دچار اختلالات اضطرابی می‌باشند.

بر اساس همین تحقیق، این بیماران ۳ برابر بیشتر از جمعیت معمول دچار اختلال شخصیت هستند.

از وضعیت سلامتی وی می‌دهند

- مراجعه مرتب به پزشک جهت اطمینان مجدد یا به دلیل اجتناب از مراقبت‌های پزشکی ناشی از ترس از تشخیص بیماری
- اضطراب بسیار زیاد نسبت به وضعیت سلامتی
- معاینه‌های مکرر بدن برای پیدا کردن علایم بیماری
- دوری از افراد در اجتماع، مکان‌های عمومی و فعالیت‌های اجتماعی به علت ترس از ابتلا به بیماری
- اضطراب بیش از حد در مورد یک بیماری خاص، به دلیل وجود سابقه همان بیماری در اعضای خانواده
- جستجوی مداوم در مورد علایم، نشانه‌ها و علل بیماری‌های بسیار حاد در اینترنت
- عدم برقراری رابطه، دشواری در حفظ شغل و دشواری در انجام وظایف روزانه به دلیل استرس بیش از حد در مورد بیماری

بیماری‌های مرتبط

اختلال خود بیمار انگاری اغلب با سایر اختلالات روان پزشکی دیگر مانند اختلال وسواس و اختلال اضطرابی همراه است.

سوء مصرف مواد و وابستگی نیز در بین این افراد رایج است. در یک مطالعه مشخص شده است که ۸۸ درصد افرادی که به این اختلال مبتلا هستند، از یک یا چند اختلال روان پزشکی دیگر مانند

اختلال خود بیمار انگاری داشتن ترس بیش از حد از ابتلا به یک بیماری جدی یا بیماری است که منجر به مرگ شود، حتی اگر پزشکان به شما اطمینان دهند که شما فقط علایم خفیفی از بیماری را دارا هستید و یا به هیچ وجه علایمی ندارید.

این اختلال سبب می‌شود فرد حالت‌های طبیعی بدنش را نشانه‌هایی از بیماری در نظر بگیرد، یا این نگرانی را در افرادی که مشکلات جسمی دارند به وجود می‌آورد که بیماریشان حادثتر از حد تصورشان است. عموماً، این اختلال طولانی مدت بوده و شدت آن در هر فرد متفاوت است. اغلب، با بالا رفتن سن و یا در شرایط استرس‌زا شدت بیماری بیشتر می‌شود.

علایم بیماری

- نگرانی یا ترس بیش از حد از ابتلا به یک بیماری جدی به مدت حداقل شش ماه
- نگرانی در رابطه با علایم خفیف
- تفسیر نادرست از علایم طبیعی بدن
- ترس مداوم از بیماری، علی‌رغم آن که پزشکان به فرد اطمینان کامل

دارو درمانی

پزشکان معمولاً ترجیح می دهند تا برای درمان اختلال خود بیمار انگاری دارو تجویز نکنند.

البته ممکن است برای جنبه اضطرابی آن دارو تجویز شود. در این رابطه تجویز داروهای ضد افسردگی صورت می گیرد.

دارو درمانی

تشخیص هیپوکوندریا به بروز علائم و رفتار فرد بستگی دارد. ممکن است این علائم یا توسط پزشک یا توسط افرادی که به وی نزدیک هستند، مانند خانواده و دوستان، مشاهده شوند.

خود فرد نیز می تواند علائم را گزارش کند. نکته حائز اهمیت این است که به شدت، مدت و تعداد دفعات بروز علائم توجه شود.

از دیگر علایمی که می توان نسبت به آن ها توجه کرد، مراجعات مکرر به پزشک، گزارش نتایج مهم، مراجعه به چندین پزشک یا متخصص برای درمان علائم خاص بدون دریافت نتایج مشخص، عدم تطابق یافته های عینی با شکایات فرد و گزارش علایمی که قبلاً وجود داشتند و به صورت خود به خود برطرف شده اند.

طبق تعریف علمی ویژگی های اختلال خود بیمار انگاری عبارتند از:

- نگرانی از ابتلا به یک بیماری جدی
- مشغولیت ذهنی در مورد بیماری که به مدت شش ماه یا بیشتر ادامه دارد. وضعیت پزشکی مورد نظر ممکن است در این مدت تغییر کند.
- به راحتی و به سرعت نگران وضعیت سلامتی خود شوند
- عدم وجود علایم جسمی (اگر علایمی هم وجود داشته باشد، خفیف است)

- رفتارهای افراطی در مورد سلامتی، مانند بررسی مکرر علایم بیماری یا اجتناب از معاینه پزشکی به دلیل ترس از تشخیص بیماری جدی
- مشغولیت ذهنی بیش از حد در مورد وضعیت پزشکی فعلی، یا سابقه خانوادگی یک بیماری تا حدی که باعث اضطراب یا اختلال قابل توجهی در فرد شود
- مشغولیت ذهنی بیش از حد را نمی توان با سایر اختلالات روانی توضیح داد

علل بیماری

علت واقعی ناشناخته است، اما چندین عامل ممکن است خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهد، که عبارتند از:

- حادثه یا رویدادی در زندگی که منجر به استرس بسیار شدید شده است، برای مثال سابقه بدمردگی یا تجاوز در کودکی
- سابقه بیماری در کودکی
- سابقه خانوادگی هیپوکوندریا یا اضطراب
- اختلال در درک احساسات که باعث بزرگ نمایی احساسات طبیعی می شود
- ابتلا به یک اختلال روانپزشکی دیگر (به عنوان مثال افسردگی ماژور، اختلال وسواس فکری، اختلالات روانی)

اختلالات فیزیکی

اگرچه هیپوکوندریا یک وضعیت

فیزیوتراپی

شواهد موجود در مورد فیزیوتراپی در درمان هیپوکوندریا محدود است. با توجه به ماهیت روانی این بیماری، اغلب علایم فیزیکی وجود ندارد که بتوان از فیزیوتراپی سود برد.

اگر بیمار با مداخله درمانی مرسوم بهبود نیافته باشد و یافته های عینی نیز با شکایات فرد مطابقت نداشته باشد، علایم وی با معیارهای تشخیصی هیپوکوندریا مطابقت دارد و مراجعه به پزشک اصلی خود فرد مناسب خواهد بود.

تشخیص های افتراقی

ممکن است تشخیص این اختلال دشوار باشد. برای تشخیص، بیمار باید بتواند به دقت علایم خود را شرح دهد. همچنین، برای این منظور، می توان از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک نیز کمک گرفت تا علایمی را گزارش کنند که ممکن است خود فرد نیز از آن ها آگاه نباشد.

جهت تشخیص بیماری هیپوکوندریا، بیماری های زیر باید رد شوند:

- اختلال بد شکلی بدن
- بدخلقی
- افسردگی
- اختلال شخصیت هیستریونیک
- اسکیزوفرنی

همیشه این احتمال وجود دارد که علایم جزئی که فرد به آن ها اشاره می کند نشان دهنده یک بیماری جدی باشند. هر بیماری احتمالی مرتبط به علایم گزارش شده باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرند.

روانی است، اما افراد مبتلا فکر می کنند که دچار یک بیماری هستند. هرگونه عملکرد طبیعی بدن یا تغییر جزئی پزشکی ممکن است توسط کسی که دچار هیپوکوندریا شده است، یک بیماری جدی تلقی شود.

ترس از بیماری می تواند در همه بخش های بدن وجود داشته باشد، خواه علایم بیماری وجود داشته باشد یا خیر. به طور معمول این بیماران از درد در بالاتنه، سر و گردن شکایت می کنند.

مدیریت پزشکی

توصیه می شود که کسی همواره مسئولیت مراقبت های پزشکی بیمار را داشته باشد. فرد باید به طور منظم (هر سه تا شش ماه) به پزشک خود مراجعه کند تا هرگونه نگرانی برطرف شود. توصیه می شود فرد پزشکی را انتخاب کند که با او احساس راحتی می کند تا به طور مداوم به پزشکان مختلف مراجعه نکند.

روان درمانی، به ویژه درمان شناختی رفتاری می تواند به افرادی که دچار این اختلال هستند کمک کند. یک نوع متداول رفتار درمانی است که به فرد کمک می کند تا ترس و اضطرابی که به خاطر این بیماری به آن دچار هستند را کنترل کنند.

همچنین با کمک این روش می توان راه کارهایی آموخت تا سبک زندگی پربرتری داشته باشیم.

تحقیقات نشان داده است که درمان مدیریت استرس روش دیگری است که می تواند برای یادگیری تکنیک های ریلکسیشن و کنترل استرس مفید باشد. ممکن است پزشک به فرد توصیه کند تا از این روش در کنار درمان شناختی رفتاری استفاده کند.

سلام سلامت بفهانید بایزه بگیریید



این ماه تو برنده جایزه
۲۰۰ هزار تومانی
سلام سلامت باش

به یک نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۲۰۰ 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 اردیبهشت

بیماری نقرس نوعی آرتروز است که به دلیل..... به وجود می آید.

۳ افزایش قند خون

۱ بالا رفتن فشار خون

۴ هیچ کدام

۲ افزایش بیش از حد اسید اوریک در خون

گردن نیز باید بررسی شوند.

بررسی آناتومی دهان گام اول در شروع درمان است. این شناخت به کمک روش های گوناگون تصویر برداری مانند: عکس رادیو گرافی نیم رخ گردن، بلع باریم، اسکن های ایزوتوپ یا حتی مشاهده مجاری تنفسی و حنجره بیمار با دستگاه است. پس از آن ابتدا سعی می شود درمان های دارویی و کاهش حجم بزاق امتحان شود. روش های دیگر شامل تصحیح حرکات گردن و دهان، افزایش انقباض عضلات دهان و گردن و در نهایت جراحی می باشد.

عوارض زیادی برای جراحی در نظر گرفته می شود که عبارتند از: عفونت های مکرر تنفسی ناشی از تغییر مسیر مجرای بزاق غده زیر فکی، ایجاد نواحی خشن و ناخوشایند روی بافت دهان و زبان، قطع رشته های عصبی تغذیه کننده غدد بزاقی و احتمال آسیب به عصب شنوایی.

فقط در دو مورد درمان به وسیله جراحی پیشنهاد می شود:

- ۱) در بیماری که بعد از گذشت شش ماه از درمان های معمول، هنوز آب ریزش شدید دارد.
- ۲) در بیماری که مشکلات عمیق ذهنی مانع به کار گیری درمان های محافظه کارانه می شود.

داروهای مختلفی که جهت کاهش آب ریزش استفاده می شوند. اخیراً استفاده از سم بوتولیسیم برای درمان آب ریزش دهان، در سازمان غذا و داروی آمریکا تایید شده است.

گاهی، برخی از متخصصین برای درمان از رادیو تراپی کمک می گیرند.



آب ریزش از دهان

دیده می شود. اما وقتی ترشح بزاق طبیعی، است علت عمده آب ریزش دهان کاهش کنترل عضلات دهانی و کاهش فعالیت حرکتی عضلات دهان است که باعث تجمع و خروج بزاق می گردد.

در بیماران عقب مانده ذهنی، مشکلات بلع و بزرگی زبان این مسئله را تشدید می کند. البته علل دندانی یا عفونت های لثه هم نباید نادیده گرفته شوند.

درمان

درمان آب ریزش دهان بسیار مشکل و پاسخ به درمان بسته به وضعیت ذهنی و شناختی بیمار کاملاً متغیر است.

برای شروع درمان به معاینه دقیق دهان، شرح حال کامل، تعیین میزان و محتویات بزاق خارج شده نیاز است.

هم چنین، عوامل موثر در آب ریزش دهانی مانند گرفتگی بینی (به علت آلرژی یا بزرگی لوزه ها)، التهاب لثه ها، مشکلات آناتومیک دهان (کامل بسته نشدن دهان) و طرز قرارگیری سر و

- ۴) مصرف برخی داروها مثل داروهای ضد آزاریمیر یا کلوزاپین که میزان بزاق را بیشتر می کنند.
- ۵) گرفتگی بینی و سینوس ها یا هر مشکل آناتومیکی که باعث وقفه تنفسی حین خواب گردد.

وقتی آب ریزش دهان در حین خواب رخ می دهد، بیماری محسوب نمی شود. مصرف دارچین، میخک، زنجبیل و نعنا و یا مکیدن لیمو و دانه قهوه در کاهش میزان بزاق موثر است.

در بیمارانی که ناتوانایی های مغزی دارند، این مشکل بار مضاعفی بر فرد و خانواده او تحمیل می کند. ضمن اینکه باعث آلوده شدن لباس های فرد می شود. گاهی به علت خجالت فرد و خانواده او فعالیت های بیرون از منزل کاملاً محدود می شوند. هم چنین، بزاق باعث آسیب به پوست اطراف دهان و حتی عفونت می شود.

افزایش ترشح بزاق هم ممکن است باعث آب ریزش شود. این اتفاق معمولاً در اثر مصرف برخی دارو ها

آب ریزش از دهان به معنی خروج بی دلیل و غیر عمد بزاق از حفره دهان می باشد. بزاق حاصل ترشحات غدد بزاقی در قسمت های مختلف دهان است. ولی عمده ترشحات توسط غدد بزاقی تحت فکی است.

وظایف بزاق:

بزاق، دندان ها و بافت های لثه را از عفونت محافظت می کند، مخاط دهان را برای کمک به بلع و گفتار روان می کند، با تمیز کردن حفره دهان بوی بد نفس را از بین می برد و با شکستن پروتئین ها و کربوهیدرات ها با آمیلاز باعث هضم غذا می شود.

آب ریزش می تواند در حالت خواب یا بیداری صورت گیرد. این مشکل در حالت خواب به علل مختلفی صورت می گیرد که

ساده ترین آن ها عبارتند از:

- ۱) نحوه خوابیدن و اثر جاذبه
- ۲) کاهش انقباض و عملکرد عضلات صورت در زمان خواب
- ۳) مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس معده



آفت زخم باز و دردناک در دهان است. این زخم‌ها سفید یا زرد هستند و توسط یک ناحیه قرمز روشن احاطه شده‌اند. این زخم‌ها سرطانی نیستند.
آفت‌ها با تبخال و برفک فرق می‌کنند.

علل بیماری

آفت‌ها نوع شایعی از زخم‌های دهان هستند و ممکن است ناشی از عفونت‌های ویروسی باشند. در برخی موارد هم علت مشخصی وجود ندارد.

گاهی آفت‌ها به دلیل نقص سیستم ایمنی بدن رخ می‌دهند. از دیگر دلایل به وجود آمدن آفت‌ها:

- زخم شدن دهان بعد از دندان پزشکی
- مسواک زدن شدید دندان‌ها
- گاز گرفتن زبان یا گونه

سایر عواملی که می‌تواند باعث بروز آفت شود عبارتند از:

- استرس‌های روحی
- کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی (به خصوص آهن، اسید فولیک یا ویتامین ب ۱۲)
- تغییرات هورمونی
- حساسیت‌های غذایی

آفت ممکن است برای هر کسی رخ دهد. اغلب زنان بیشتر از مردان به آن دچار می‌شوند و ممکن است ارثی باشد.

علائم

معمولاً آفت در سطح داخلی گونه، دهان، زبان، سقف دهان و روی لثه‌ها به وجود می‌آید.

علائم آن عبارتند از:

- یک یا چند نقطه یا برجستگی قرمز رنگ و دردناک در حفره دهان
- دارای مرکز سفید یا زرد رنگ
- سایز کوچک
- در زمان درمان طوسی رنگ می‌شوند

در مورد آفت بیشتر بدانیم

• داروهایی که به آن‌ها کورتیکواستروئید گفته می‌شود و ممکن است فرم موضعی یا خوراکی باشد (این دارو را بدون تجویز پزشک استفاده نکنید)

• دو بار در روز مسواک بزنید؛ هر روز از نخ دندان استفاده کنید. همچنین به طور مرتب برای معاینه دندان‌هایتان به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

• در برخی موارد، داروهای کاهش دهنده اسید معده نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر:

• آفت بعد از گذشت دو هفته با کمک درمان‌های خانگی بهتر نشد و یا حتی وخیم‌تر شد.

• بیشتر از دو یا سه بار در سال آفت می‌زنید.

• علاوه بر آفت، علائم دیگری هم چون تب، اسهال، سر درد و یا حساسیت پوستی هم دارید.

علائم کمتر شایع آن عبارتند از:

• تب
• احساس ناراحتی و ضعف
• تورم غدد لنفاوی
• درد طی ۷ تا ۱۰ روز از بین می‌رود. حدوداً ۱ تا ۳ هفته نیز طول می‌کشد تا آفت کاملاً بهبود پیدا کند. زخم‌های بزرگتر دیرتر بهبود می‌یابند.

آزمایش‌های لازم

پزشک اغلب با معاینه زخم می‌تواند آفت را تشخیص بدهد. اگر آفت خوب نشد و ادامه داشت، باید آزمایش‌هایی صورت بگیرد تا علت بروز آفت‌ها مشخص شود، زیرا ممکن است زخم‌های دهانی شما آفت نباشد؛ بلکه یک حساسیت دارویی، عفونت، تبخال یا لیکن پلان باشد.

ممکن است به آزمایش‌های بیشتر یا نمونه برداری نیاز باشد تا بتوان علت اصلی بروز آفت‌ها را تشخیص داد. آفت‌ها سرطانی نیستند و باعث سرطان هم نمی‌شوند. اگرچه، انواعی از سرطان وجود دارد که در مراحل اولیه به صورت زخم‌های دهانی بروز می‌کنند که بهبود پیدا نمی‌کنند.

درمان:

• در بیشتر موارد، آفت بدون درمان خاصی بهبود پیدا می‌کند. سعی کنید از خوردن غذا‌های تند و پر ادویه پرهیز کنید. از داروهای بدون نسخه هم می‌توان استفاده کرد تا درد را کم کنند.

• دهان را با آب نمک ولرم و یا دهانشویه بشویید. (از دهان‌شویه‌هایی که حاوی الکل هستند استفاده نکنید، چرا که باعث تحریک بیشتر زخم می‌شود.)

• با کمک یک گوش پاک‌کن ترکیبی مساوی از هیدروژن پروکسید و آب را مستقیماً روی زخم یا آفت بزنید. بعد، شیر منیزیوم (منیزیوم هیدروکساید) روی آن بزنید. ۳ تا ۴ بار در روز این روند را تکرار کنید.

• ترکیب مساوی از شیر منیزیوم با دیفن‌هیدرامین نیز مناسب است. این ترکیب را حدود یک دقیقه در دهان بچرخانید و بعد بیرون بریزید.

• **داروهایی که پزشک برای شما تجویز می‌کند ممکن است برای موارد شدیدتر بیماری باشد. این داروها عبارتند از:**

• دهانشویه کلر هگزیدین



فارماکو و ویژگی‌های آن چیست؟

دکتر بهارک مهدی پور

هدف از تجویز دارو، پیشگیری، کنترل یا درمان بیماری است؛ اما عوارض دارویی، گاهی مانع از رسیدن پزشک به این هدف می‌شود.

فارماکوویژیلانس دانشی است که به بررسی، جمع آوری، ارزیابی و جلوگیری از بروز عوارض سوء داروها می‌پردازد. واژه فارماکوویژیلانس از ریشه فارماکو به معنای دارو و ویژیلار به معنای هوشیاری و دور نگاه داشتن گرفته شده است.

واحد فارماکوویژیلانس شرکت اکتور با هدف شناسایی مشکلات و عوارض محصولات این شرکت، ارزیابی آن و در نهایت پیشگیری از تکرار وقوع این مشکلات تشکیل شده است.

تمام افراد جامعه از جمله بیماران، همراهان آنها و کلیه شاغلین حرفه‌های پزشکی (پزشکان، پرستاران، داروسازان، دندانپزشکان و ...) در بخش دولتی و غیردولتی می‌توانند عوارض و خطاهای دارویی مشاهده شده و شکایات خود را به واحد فارماکوویژیلانس اکتور کو گزارش دهند.

کلیه گزارش‌های ارسال شده به مرکز فارماکوویژیلانس از نظر هویت گزارشگر و بیمار مبتلا به عارضه دارویی، محرمانه تلقی می‌شود.

چه مواردی را باید گزارش کنید؟

هر گونه شکایت یا نارضایتی از محصولات شرکت اکتور یا هر گونه اتفاق نامطلوبی که به دنبال مصرف محصولات شرکت اکتور رخ بدهد را باید بدون در نظر گرفتن احتمال ارتباط آن با دارو، به واحد فارماکوویژیلانس این شرکت اطلاع دهید.

چگونه باید عوارض دارویی را گزارش کرد؟

دست اندرکاران و بیماران در صورت نیاز می‌توانند از طریق یکی از روش‌های زیر با ما در ارتباط باشند:

شماره تماس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۱۰۰

فکس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ (داخلی ۱۲۹۹)

آدرس پست الکترونیک: pvs@actoverco.com



علائم، دلایل و درمان شوره سر

شوره سر چیست؟

شوره سر یک بیماری بسیار شایع پوست است که به دو شکل ایجاد می شود: ۱- شوره سر چرب یا درماتیت سبورئیک هنگامی رخ می دهد که پوسته های زرد یا چرب روی پوست سر شما شکل گرفته و به سر و موی شما بچسبند.

۲- شوره سر خشک حالتی است که پوسته های خشک، سفید و سبک روی پوست سر شما ایجاد شود و از سر و موی شما ریزش کند. علائم دیگر می تواند شامل خارش، قرمزی و پوست سر چرب یا خشک باشد.

دلایل اصلی شوره سر

شوره سر زمانی رخ می دهد که روند بازسازی سلول های پوست سر شما کوتاه می شود و همین امر منجر به ریختن سریع سلول های شاخی پوست سر شده که به هم می چسبند و به شکل فلس های قابل رویت در می آیند.

این فرآیند، که به آن تکثیر بیش از حد پوست گفته می شود، توسط میکروارگانیسمی به نام مالاسزیا انجام می شود که بر روی چربی های طبیعی تولید شده توسط پوست سر شما رشد می کند. همین میکروارگانیسم است که پوست سر شما را تحریک کرده و باعث التهاب و خارش پوست سر می شود.

عوامل زیر می تواند شرایط فوق را تحریک کند:

• **زمینه های ژنتیکی**: زمینه بروز شوره اغلب به صورت ژنتیکی در خانواده ها وجود دارد.

• **شرایط آب و هوایی**: به عنوان مثال قرار گرفتن در معرض آفتاب، سرما، گرما و باد

- استرس جسمی یا عاطفی
- تغییرات هورمونی
- **سبک زندگی**: به عنوان مثال رژیم غذایی یا مصرف الکل
- **پوست حساس و چرب**
- **استفاده ناکافی از شامپو**
- **مخمیری شبیه قارچ که از چربی**

پوست سر تغذیه می کند و در بیشتر بزرگسالان وجود دارد.

- **پوست خشک**
- **حساسیت به محصولات مراقبت از مو**
- **سایر مشکلات پوستی مثل پسوریازیس یا اگزما**

درمان

خارش و پوسته پوسته شدن شوره تقریباً همیشه قابل کنترل است.

برای شوره سر خفیف، ابتدا سعی کنید با یک شامپو ملایم روزانه موهای خود را بشویید تا چربی تولید شده و پوسته های جمع شده در سطح پوست را کاهش دهید.

اگر این روش به شما کمکی نکرد، شامپوهای درمانی شوره سر را امتحان کنید. شاید برای پیدا کردن روال مراقبتی مناسب پوست و موی خود، مجبور باشید شامپوهای مختلفی را امتحان کنید. به احتمال زیاد شما نیاز به درمان مکرر یا طولانی مدت دارید. اگر با استفاده از هر محصولی دچار خارش، لک، قرمزی یا سوزش گشتید،

از مصرف آن خودداری کنید. اگر دچار حمله آلرژیک، مانند کهیر و یا مشکل در تنفس شدید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

بیشتر شامپوهای ضد شوره یا ضد قارچ حداقل یکی از ترکیبات فعال زیر را دارند:

• **کتوکونازول**: یک ضد قارچ موثر است. شامپوهایی که حاوی این ماده هستند می توانند در هر سنی مورد استفاده قرار گیرند و بدون نسخه یا با نسخه در دسترس هستند.

• **سلنیوم سولفاید**: این ماده تولید چربی های طبیعی توسط غدد پوست سر را کاهش می دهد، در درمان شوره سر مؤثر بوده و حاوی ماده ای ضد قارچ است. طبق دستور از این نوع شامپو ها استفاده کنید و بعد از استفاده به خوبی آبکشی کنید؛ زیرا می توانند رنگ موها و پوست سر را تغییر دهند.

• **پیریتون روی**: یک ماده ضد باکتری و

اکتوکلد

تجربه ای جدید در سرما خوردگی



- 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®

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در بیشتر موارد، برای رفع شوره سر به مراقبت پزشک نیازی نیست. اگر چندین هفته از شامپوی دارویی استفاده کرده اید و هنوز شوره ها باقی هستند، با پزشک یا متخصص پوست صحبت کنید. ممکن است شما به شامپوی قوی تری احتیاج داشته باشید یا لازم باشد تا از لوسیون های استروئیدی استفاده کنید.

سبک زندگی و درمان های خانگی

• **استرس خود را کنترل کنید.** استرس بر سلامت کلی شما تأثیر می گذارد و باعث می شود که شما مستعد ابتلا به بسیاری از بیماری ها باشید. حتی می تواند به ایجاد شوره سر کمک کند یا علائم موجود را بدتر کند.

• **رژیم غذایی سالمی را انتخاب کنید.** ویتامین های گروه ب، روی و برخی از انواع چربی های مفید می توانند در جلوگیری از بروز شوره موثر باشند.

• **اگر پوست سر شما چرب است،** شستن روزانه موها با شامپو ممکن است مانع از بروز شوره شود. به آرامی پوست سر را ماساژ داده تا پوسته ها (فلس ها) سست شوند.

• **ممکن است نور خورشید برای کنترل شوره سر مفید باشد؛** اما چون اشعه فرابنفش برای پوست ضرر دارد و سرطان زا است، از آفتاب گرفتن مستقیم خودداری کنید. در عوض مدت کمی در روز در فضای باز بمانید. استفاده از ضد آفتاب را فراموش نکنید.

• **از محصولات آرایشی مو کمتر استفاده کنید؛** چرا که ممکن است چربی پوست سر شما را تشدید کنند.

ضد قارچ است که سرعت رشد مخمرها را کاهش می دهد.

• **کل تار:** این دارو ضد قارچ طبیعی دارد. موهای رنگ شده یا تحت درمان ممکن است با استفاده طولانی مدت تغییر رنگ بدهند. صابون های حاوی این ماده نیز ممکن است پوست سر را نسبت به نور خورشید حساس تر کنند. بنابراین در حین مصرف این دارو، زمانی که بیرون از منزل هستید از کلاه استفاده کنید. دوز بالای این دارو می تواند سرطان زا باشد.

• **اسید سالیسیلیک:** با کمک آن می توان از شر پوسته های سر خلاص شد. بسیاری از "اسکراب های پوست سر" حاوی اسیدسالیسیلیک هستند. گاهی اوقات این درمان می تواند پوست سر را خشک کند و پوسته پوسته شدن آن را بیشتر کند.

• **روغن درخت چای:** از درخت چای استرالیایی به دست می آید. بسیاری از شامپوها حاوی این ماده هستند. مدت ها است که از این روغن به عنوان ضد قارچ، آنتی بیوتیک و ضد عفونی کننده استفاده می شود. برخی از افراد به آن حساسیت دارند.

اگر یک نوع شامپو برای مدتی به پوست شما سازگار بود و شوره ها برطرف شد اما بعد از مدتی اثربخشی خود را از دست داد، می توانید به طور متناوب از دو شامپوی ضد شوره مختلف استفاده کنید.

دستورالعمل های موجود در مورد هر شامپو را بخوانید و دنبال کنید. برخی از محصولات باید چند دقیقه روی سر بمانند، در حالی که برخی محصولات باید سریع شسته شوند. در ابتدا، از یک شامپو دارویی یک تا سه بار در هفته برای درمان شوره سر استفاده کنید.

سپس برای جلوگیری از بروز مجدد شوره، یک بار در هفته یا کمتر از آن استفاده کنید.



دندان قروچه

اکثر افراد ممکن است گاهی دندان قروچه کنند. دندان قروچه هایی که گاهی اوقات اتفاق می افتد (بروکسیسم) اغلب آسیبی به سلامت فرد نمی زند. اما اگر این اتفاق به صورت مداوم برای شما رخ دهد، ممکن است سلامت دهان و دندان شما به خطر بیفتد.

سایر راهکارها برای جلوگیری از دندان قروچه:

- از خوردن و آشامیدن مواد غذایی حاوی کافئین مانند نوشابه سیاه، شکلات و قهوه خودداری کنید.
- از مصرف نوشیدنی های الکلی خودداری کنید.
- از جویدن هر چیزی به جز غذا مانند مداد یا خودکار خودداری کنید. هم چنین از جویدن آدامس نیز پرهیز کنید؛ چرا که باعث می شود فک ها به فشار روی دندان ها عادت کنند و احتمال دندان قروچه بیشتر می شود.
- تمرین کنید تا دندان قروچه نکنید. اگر در طول روز متوجه شدید که دندان قروچه می کنید، نوک زبانتان را بین دندان هایتان بگذارید. این عمل ماهیچه های فک شما را تمرین داده و کمک می کند که از حالت انقباض خارج شوند.
- شب ها، یک حوله گرم را روی گونه، زیر لاله گوش، بگذارید تا ماهیچه های فک از حالت انقباض خارج شوند.

سندروم مفصل گیجگاهی فکی و حتی تغییر در ظاهر صورت نیز بشود.

چطور می توان جلوی دندان قروچه را گرفت؟

دندان پزشکی می تواند برای دندان هایتان محافظی آماده کند تا در حین خواب از دندان ها در مقابل دندان قروچه محافظت کند. اگر استرس عامل بروز آن است، از پزشک بخواهید تا برای کاهش استرس راهکارهایی به شما ارائه دهد. مشاوره، ورزش، مراجعه به فیزیوتراپ و یا تهیه شل کننده های عضلانی با تجویز پزشک از جمله این راهکارها می باشند. اگر اختلالی در خواب باعث بروز دندان قروچه است، با درمان این اختلال می توانید تعداد دفعات دندان قروچه را کم کنید یا به طور کامل آن را برطرف کنید.

اگر فکر می کنید دندان قروچه می کنید، با دندان پزشک خود صحبت کنید. دندان پزشک با معاینه دهان و فک های شما، نشانه های دندان قروچه مثل حساسیت فک ها به درد یا ساییدگی بیش از حد دندان ها را بررسی می کند.

چرا دندان قروچه مضر است؟

در برخی موارد، دندان قروچه مزمن، منجر به شکستگی، شل شدن و یا افتادن دندان ها می شود. هم چنین ممکن است باعث پوسیدگی ریشه دندان ها نیز بشود. اگر چنین اتفاقاتی رخ دهد، ممکن است به بریج دندان (پر کردن فاصله بین دندان ها)، عصب کشی، ایمپلنت، پروتزهای جزئی و حتی پروتزهای کامل احتیاج پیدا کنید. دندان قروچه نه تنها باعث آسیب به دندان ها می شود، بلکه ممکن است باعث آسیب به فک ها، تشدید

چرا دندان قروچه می کنیم؟

اگرچه ممکن است علت دندان قروچه استرس و فشار باشد، اما اغلب این اتفاق در حین خواب رخ می دهد و به دلیل دندان های نیش غیر طبیعی، دندان های شکسته و یا نداشتن یک دندان می دهد. همچنین ممکن است دندان قروچه ناشی از بروز اختلال در خواب مثل وقفه تنفسی در حین خواب باشد.

چطور متوجه دندان قروچه شویم؟

از آنجایی که دندان قروچه اغلب در حین خواب رخ می دهد، اکثر افراد متوجه آن نمی شوند. اما اگر، وقتی از خواب بیدار شدید سردرد مداوم به همراه درد در فک ها دارید، می تواند نشانه دندان قروچه باشد. بسیاری از اوقات هم یکی از اعضای خانواده با شنیدن صدای آن، متوجه دندان قروچه کردن فرد می شوند.



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

کثیر بکتریال

حلوک نزم کننده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

ارتقونومی در محیط کار

روزبه مددی

امروزه کاربرد رایانه در زندگی بسیار زیاد است و افراد در طول روز ساعت های زیادی را پشت رایانه خود سپری می کنند. مهم نیست که شغل شما چیست. اگر روزانه بیش از ۲ ساعت با رایانه کار می کنید، شناخت عوامل مؤثر در محیط کار با رایانه در جهت جلوگیری از بروز بیماری ها و ناهنجاری ها بسیار اهمیت دارد.



نرمش و تمرین های پیشنهادی حین کار با رایانه:

نشستن و ثابت بودن در یکجا برای مدت طولانی به بدن آسیب زده و باعث گرفتگی عضلات می شود. بهتر است در هر ساعت حداقل ۵ دقیقه از کامپیوتر فاصله بگیرید؛ کمی قدم بزنید و چند نرمش ساده که در زیر به آن ها اشاره می شود را انجام دهید.

۱- انگشتان را در هم قفل کنید و در حالی که کف دست ها را به سمت بالا می کشید بازوها را نیز به سمت بالای سر بکشید و تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. ۳ تا ۵ بار این حرکت را تکرار کنید.



۲- شانه ها را بالا بکشید تا کشش در گردن و شانه ها احساس شود. ۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و آهسته شانه ها را رها کنید. ۳ تا ۵ بار این حرکت را تکرار کنید.



۳- گوش راست خود را به سمت شانه راست خود خم کرده و تا حد امکان گردنتان را راحت باشد. کشش در طرف مقابل را حس کنید. حدود ۳۰ ثانیه این وضعیت را نگه داشته و سپس رها کنید.



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

بدون ترس غذا بخورید



اولتاپ

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

ULTOP

Omeprazole Capsule 20 mg

ACTOVERCO
Together for a healthy future

KRKA

www.actoverco.com