

رایگان

سلام سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۷۷ | ماهنامه دی ۱۴۰۰

دور پزشکی

(پزشکی از راه دور)



از انواع افتلالات
ماخضه چه می دانیم؟
عوارض دارویی
افتلال خوردن پیست؟
پستانک، مفید یا مضر؟

ACTOVERCO

با همه برای آینده ای سالم

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

EIN

Elegance in Nature

بادی اسپلش‌های EIN
یک رسم جدید برای بدن شما!

YOUNG AND RECKLESS



**FREEDOM &
SENSUALITY**

 ein.care

 www.eincare.com

TRUE EXPRESSION
ONLY COMES FROM THE HEART

IN THE LIFE

CREATE YOUR OWN
SUNSHINE
AND MAKE LIFE
PINK

یادداشت سردبیر

نکته نامشخص دیگر میزان اثربخشی واکسن های موجود در مقابل ابتلا به این سویه و هم چنین اثربخشی درمان های فعلی کووید در بیماران مبتلا به امیکرون است. بررسی های گسترده ای در این زمینه در حال انجام است و جهان امیدوار است که این سویه در مقابل واکسن ها و داروها مقاومت زیادی نداشته باشد.

به هر روی، رفتار ما در مقابل امیکرون نباید تفاوتی با سایر سویه ها داشته باشد. البته رفتار درست مدنظر است! پس هم چنان باید به واکسیناسیون گسترده و رعایت دقیق پروتکل های بهداشتی ادامه دهیم و به صحبت های مختلف نگران کننده یا زیادی امیدبخش درباره این سویه توجه نکنیم.

سردبیر

سویه جدید ویروس کرونا با نام "امیکرون" مدتی است که شناسایی شده و به نگرانی مهم بهداشتی جهان تبدیل شده است. این سویه جدید اولین بار در آفریقای جنوبی مشاهده شد؛ اما مشخص نیست آیا محل ایجادش در همان منطقه بوده یا در مکان دیگری از جهان پدید آمده است. امیکرون حاصل جهش های زیاد در ساختار ویروس کروناست که ممکن است این جهش ها سبب خطرناک تر شدن این سویه شوند.

در حال حاضر نظریه های فراوانی درباره میزان سرایت پذیری و بیماری زایی این سویه ارائه می شود، اما سازمان بهداشت جهانی فعلا نظر قطعی در این زمینه نداده است. مشاهده شده که در مناطقی که این سویه گسترش یافته، میزان افراد بیمار با آزمایش مثبت افزایش یافته است، اما هنوز معلوم نیست که این افزایش ناشی از سرایت پذیری و بیماری زایی بیشتر این سویه است یا دلایل دیگری دارد (مثل عدم رعایت مناسب پروتکل های بهداشتی).

هم چنین میزان پیشرفت به سمت بیماری شدید و مرگ و میر با این سویه هنوز مشخص نشده است و نمی دانیم نسبت به سویه های خطرناکی مثل دلتا، رفتار آرام تر و شدت بیماری کمتری دارد یا برعکس خطرناک تر است.



سلام سلامت

تمامی مقالات در نسخه الکترونیکی

salamsalamat.com

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

فهرست

صورتتان درباره سلامتی شما چه می گوید؟

۶

بهترین زمان مصرف مکمل های رایج

۸

بیماری های انگلی روده ای: کرمک

۱۰

آنچه که باید درباره میلیا بدانید

۱۲

دور پزشکی

۱۴

پستانک، مفید یا مضر؟

۱۶

مسابقه سلام سلامت

۱۸

از انواع افتلالات ماضضه چه می دانیم؟

۲۰

افتلال خوردن پیست؟

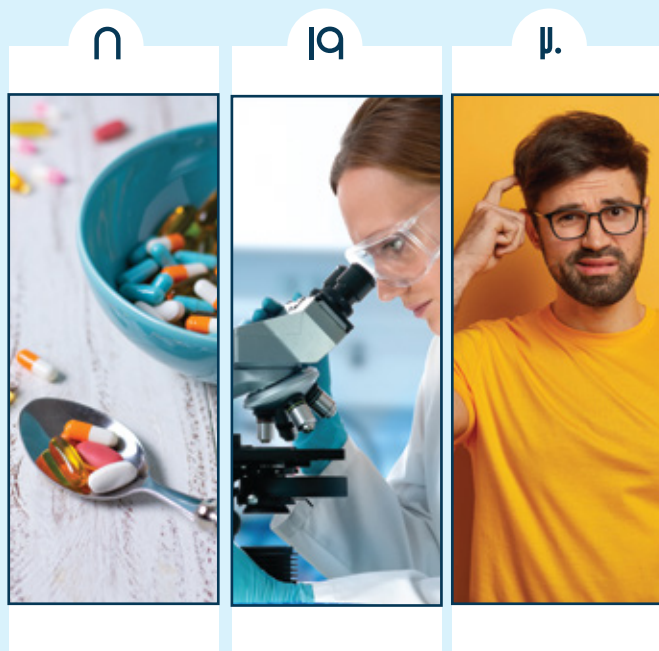
۲۲

عوارض دارویی

۴۲

باشگاه سلام سلامت

۶۲



دای . . .

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حامد یحیی زاده

سر دبیر: دکتر علی اعتماد رضایی

دبیر علمی: دکتر بهارک مهدی پور

مدیر اجرایی: سمیه بزرگیان

مدیر امور مشترکین و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشترکین و توزیع: مهناز متقی

مدیر فنی و چاپ: سیده ساتکین

دبیر تحریریه: لیدا فرجی

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

کیخسروی، دکتر سیده محمدی، دکتر رامونا اجتماعی، دکتر لادن ادیب عشق، دکتر آذر

طاهری، دکتر روشن متین، دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر آیدا یاردوست

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

چاپخانه: انتشارات ندای حق

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

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

صورتتان درباره سلامتی شما چه می گوید؟

"صورت آینه سلامتی شما است." این جمله مبتنی بر این ایده است که ظاهر ما از طریق پوست شفاف، موهای براق و چشمان درخشان، سلامت درونی ما را نشان می دهد. وجود علائمی در چهره ما می تواند حاکی از این باشد که حال ما چندان خوب نیست. البته باید سایر عوامل را نیز بررسی کرد، اما در صورت نشانه هایی وجود دارد که نشان می دهد احتمالاً همه چیز خوب نیست.

در بیشتر موارد خال ها نشانه بیماری نیستند و جای نگرانی وجود ندارد؛ اما معاینه پوست می تواند به تشخیص سرطان پوست قبل از پیشرفت آن کمک کند. در مورد خال ها این موارد را به خاطر بسپارید:
• نامتقارن: آیا شکل آن متفاوت است؟

مشکلات مربوط به کبد، کیسه صفرا یا لوزالمعده و یا سوء مصرف الکل باشد.

خال ها

خال ها، لکه ها یا برجستگی هایی هستند که اغلب تیره رنگ می باشند.

که قبل از هفته ۳۸ متولد می شوند شایع و معمولاً بی ضرر است؛ زیرا کبد نوزاد به اندازه کافی کامل نشده و نمی تواند آن طور که باید کار کند. زردی در بزرگسالان می تواند نشانه بیماری های جدی تری، مانند عفونت های ویروسی (هپاتیت، مونونوکلئوز)،

پوست و چشم های زرد رنگ

زردی پوست و چشم ها به دلیل بیماری یرقان (زردی) است. زمانی که گلبول های قرمز در بدن در طی یک روند طبیعی تجزیه می شوند، یک محصول جانبی تولید می کنند که می تواند باعث زردی شود. این امر در نوزادانی



• مرز: آیا لبه های خال ناهموار و نامنظم است؟
 • رنگ: آیا چند رنگ است؟
 • قطر: آیا از یک نخود بزرگتر است؟
 • تغییر خال: آیا در چند هفته گذشته تغییر کرده است؟
 در صورت پاسخ مثبت به هر یک از این سوالات، با پزشک خود مشورت کنید.

زخم ها

زخم هایی که در اطراف لب و دهان شما قرار دارند به احتمال زیاد تبخال هستند که توسط ویروس هرپس نوع ۱ ایجاد می شوند. در صورت ابتلا، این ویروس تا همیشه در بدن شما باقی می ماند. تبخال ممکن است زمانی که بیمار هستید، اضطراب دارید، بیش از حد خسته هستید، یا برای طولانی مدت در معرض آفتاب قرار گرفته اید، ظاهر شود. این زخم ها معمولاً خود به خود برطرف می شوند، اما در صورت بروز مکرر زخم یا زخم های بزرگ، پزشک ممکن است دارو تجویز کند.

ترک خوردن لب ها

همه افراد گاهی دچار خشکی یا ترک لب، به ویژه در زمستان، می شوند. به کمک مرطوب کننده های مخصوص لب (بالم لب) می توان از لب ها محافظت کرد. اما گاهی اوقات خشکی لب ها نشانه یک مشکل در سلامتی است، مانند کم آب شدن بدن. هم چنین خشکی لب ها می تواند یک واکنش آلرژیک یا واکنش به یک دارو، مانند استروئیدها باشد.

بثورات پروانه ای

بیشتر بثورات جدی نیستند و خود به خود بهتر می شوند، اما بثورات پروانه ای غیر معمول هستند. این بثورات روی هر دو گونه به شکل پروانه ظاهر شده و یکی از نشانه های رایج بیماری لوپوس هستند. لوپوس بیماری ای است که باعث می شود سیستم ایمنی بدن به بافت ها و

اندام های خود حمله کند. هم چنین ممکن است دچار تب، درد و سفتی مفاصل شوید و انگشتان در سرما کبود شود. در صورت بروز بثورات غیر قابل توضیح، به ویژه اگر همراه با علائم دیگری باشد، به پزشک مراجعه کنید.

رویش مو در جای غیر معمول

ممکن است فقط موی زائد باشد؛ همان موی زائدی که در آقایان با افزایش سن، در اطراف گوش و ابروها و در خانم ها در اطراف چانه رشد می کند. موهای صورت در خانم های جوان می تواند نشانه سندرم تخمدان پلی کیستیک باشد، وضعیتی که می تواند بارداری را سخت کند.

افتادگی پلک

پزشکان آن را پتوز یا بلفاروپتوز می نامند. ممکن است یک یا هر دو پلک دچار افتادگی شود. افتادگی پلک در موارد شدید ممکن است دید شما را مسدود کند. ممکن است با آن متولد شوید یا در طول چند دهه به آن مبتلا شوید. افتادگی پلک اغلب بی ضرر است، اما می تواند نشانه مشکلات مغزی، اعصاب یا حفره چشم باشد. اگر این اتفاق در چند روز یا چند ساعت رخ داد، یا اگر دچار دوبینی، ضعف عضلات، سردرد شدید یا مشکل در بلع شدید، به پزشک مراجعه کنید؛ این علائم می تواند از نشانه های سکنه مغزی باشد.

نمی توانید یک طرف صورت خود را حرکت دهید

اگر نمی توانید قسمتی از بدن خود را حرکت دهید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. اما اگر علائم دیگری ندارید، احتمالاً فلج بل است. فلج بل زمانی اتفاق می افتد که چیزی، احتمالاً یک ویروس، به عصبی فشار می آورد که ماهیچه های صورت را کنترل می کند، یا باعث تورم آن عصب می شود. فلج بل طی چند ساعت یا چند روز

خود را نشان می دهد و معمولاً یک طرف صورت شما را ضعیف می کند. هم چنین ممکن است در فک و پشت گوش احساس درد داشته باشید. این مشکل معمولاً جدی نیست و در عرض ۳ تا ۶ ماه بهتر می شود.

فلج صورت با علائم دیگر

سکنه مغزی زمانی اتفاق می افتد که جریان خون به دلیل پارگی یا انسداد رگ در قسمتی از مغز قطع شود. در صورت مشاهده هر یک از این علائم فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- قسمت پایینی صورت شما ناگهان فلج شده است؛
- بی حسی یا ضعف در بازوها یا پاها؛
- اختلال در گفتار؛
- دوبینی؛
- سرگیجه؛
- مشکل در بلع.

لکه های زرد روی پلک

به برآمدگی های زرد رنگ برجسته روی پلک های بالا و پایین و یا در اطراف آنها، زانتالاسما گفته می شود. این برآمدگی ها از کلسترول ساخته شده اند. اگرچه ممکن است ظاهر آنها را دوست نداشته باشید، اما خطرناک یا دردناک نیستند و معمولاً می توان آنها را از بین برد. آنها می توانند نشانه این باشند که احتمال ابتلا به بیماری قلبی یا ریسک حمله قلبی در شما بیشتر است؛ بنابراین بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

چشمان پف کرده

فضای زیر چشم های شما می تواند پر از مایع شده و متورم یا پف کرده به نظر برسند. آب و هوای گرم و مرطوب سبب می شود بدن آب بیشتری ذخیره کند. هم چنین کم خوابی، مصرف زیاد غذای شور و تغییرات هورمونی نیز از جمله عواملی هستند که سبب حفظ بیشتر آب در بدن می شوند. پف کردن چشم ها با افزایش سن بیشتر اتفاق می افتد، زیرا ماهیچه هایی که از پلک ها پشتیبانی

می کنند ضعیف می شوند. اگر چشم های شما قرمز شده و خارش دارد، ممکن است ناشی از یک واکنش آلرژیک به غذا، گرده، مواد آرایشی، عطر، پاک کننده ها یا عفونت هایی مانند ورم ملتحمه باشد.

ملاسما

ملاسما یک بیماری پوستی شایع است که باعث ایجاد لکه های تیره روی پوست می شود. پزشکان دقیقاً علت آن را نمی دانند، اما می تواند ناشی از مواردی مانند بارداری یا مصرف برخی از قرص های ضد بارداری باشد. در این موارد، ملاسما اغلب پس از تولد نوزاد یا قطع مصرف قرص ها خود به خود از بین می رود. در موارد دیگر ممکن است سال ها طول بکشد تا این لکه ها از بین برود. داروها و سایر روش های درمانی، مانند لایه برداری شیمیایی می تواند موثر باشد.

ریزش مو

اگر همراه با ریزش سکه ای موها، مژه یا ابروهایتان هم می ریزد، می تواند نشانه ای از بیماری آلپوسی آره آتا باشد. این بیماری زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به فولیکول های مو حمله می کند. هیچ راهی برای جلوگیری از ریزش های سکه ای وجود ندارد، اما داروهایی در دسترسند که ممکن است به رشد مجدد موها کمک کند. در این خصوص با پزشک خود صحبت کنید.



بهترین زمان مصرف مکمل های رایج

دکتر آیدا یاردوست (داروساز)

بهترین زمان مصرف این ریز مغذی دو ساعت بعد از صبحانه است. مصرف زینک با کلسیم و آهن تداخل دارد؛ بنابراین رعایت فاصله زمانی الزامیست.

در بسیاری از موارد با داشتن رژیم غذایی سالم و کامل، می توان ویتامین ها و ریز مغذی های مورد نیاز را تامین کرد. امروزه به علت سبک زندگی پر استرس و شرایط زندگی متفاوت، نمی توان این اقدام را به صورت کامل پیش برد؛ بنابراین استفاده از مکمل ها در کنار تغذیه مناسب می تواند تغذیه فرد را به خصوص در دوران حساس و جمعیت خاص مثل بارداری و شیردهی تکمیل کند.

۵- ویتامین سی:

این ویتامین از دسته ویتامین های محلول در آب است؛ بنابراین در دوز های بالا هم قابل استفاده است. ویتامین سی یک آنتی اکسیدان قوی با خاصیت افزایش سطح انرژی است. بهترین زمان مصرف آن صبح ها و یا در طول روز است. به علت خاصیت اسیدی ویتامین سی، در صورت مصرف با معده خالی می تواند عوارض گوارشی، نظیر سوزش سر معده ایجاد کند؛ در نتیجه ترجیحا با معده پر مصرف شود.

عوارض گوارشی، از جمله سوزش سر معده و یا یبوست شود، در صورت استفاده از آهن های غیر لیپوزومال، بهتر است همراه با ناهار و یا با شام (ترجیحا) مصرف شود. علاوه بر این شایان ذکر است مصرف مکمل آهن با لبنیات، چای و قهوه تداخل دارد.

۶- ویتامین های گروه ب:

این ویتامین ها همانند ویتامین سی محلول در آب هستند و می توانند سطح متابولیسم بدن را بالا برده و انرژی را افزایش دهند. بنابراین بهتر است در طول روز و یا قبل از فعالیت روزانه مصرف شوند. با توجه به عدم عوارض گوارشی، لزومی به استفاده همراه با غذا در مورد این دسته از ویتامین ها وجود ندارد.

هم چنین مصرف هم زمان آن با مکمل کلسیم و زینک توصیه نمی شود. در مقابل ویتامین سی جذب آهن را بالا می برد؛ بنابراین بهتر است هم زمان با آهن از نوشیدنی یا مواد غذایی حاوی ویتامین سی استفاده شود.

۲- منیزیم:

منیزیم به عنوان یک مکمل آرامش بخش شناخته می شود. این ریز مغذی در کاهش اسپاسم عضلانی و کاهش استرس موثر است؛ بنابراین بهترین زمان مصرف آن شب نیم ساعت قبل از خواب است.

۷- ویتامین های A، D، E و K:

این ویتامین ها از دسته ویتامین های محلول در چربی هستند؛ بنابراین جذب آن ها با چربی بالا می رود. توصیه می شود این ویتامین ها با چرب ترین وعده غذایی مصرف شوند.

۳- کلسیم:

مصرف این مکمل به دوز آن بستگی دارد. در صورت مصرف دوز بالای ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم، برای جلوگیری از رسوب در کلیه، بهتر است نصف دوز صبح و نصف آن شب مصرف شود. این ریز مغذی با آهن و نوشیدنی هایی نظیر چای و قهوه تداخل دارد. مصرف هم زمان کلسیم با ویتامین D۳ یا ویتامین سی، جذب آن را افزایش می دهد.

۸- امگا ۳:

با توجه به سرعت پایین متابولیسم چربی ها در بدن، این مکمل مطلقا قبل از فعالیت های جسمانی و ورزش توصیه نمی شود؛ در حالی که جذب آن همراه با غذا (چرب ترین وعده غذایی) افزایش می یابد.

۴- زینک:

با توجه به اثر زینک بر افزایش متابولیسم،

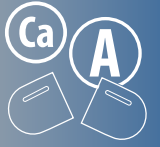


یکی از مهم ترین نکات برای استفاده از مکمل های تغذیه ای، زمان مصرف آن ها است؛ زیرا در صورت استفاده در زمان اشتباه ممکن است عملکرد ویتامین یا ریز مغذی کاهش پیدا کند.

۱- آهن:

جالب است بدانید بالاترین میزان جذب آهن با معده خالی است. اما به دلیل اینکه بسیاری از املاح آهن می تواند باعث بروز

برای رسیدن به بالاترین میزان اثر گذاری



بعدی؟ خبیه؟

مهم نیست بعدش چی میشه، نکستایل و تنوع زیاد ویتامین هایش
همراه همیشگی زندگی شما است. چون شما آماده اید، نکستایل هم.

نکستایل همراه همیشگی ریتم زندگی شما

NEXTYLE
موجود در داروخانه های سراسر کشور

NEXUS

ACTOVER GROUP

عفونت کرمک چیست؟

عفونت کرمک یک بیماری روده ای است که در کودکان دبستانی بسیار شایع است. کرمک کرم های کوچک، نازک و سوزنی شکلی هستند که گاهی در روده بزرگ و مقعد انسان زندگی می کنند و طول آنها حدود ۶ تا ۱۳ میلی متر است. هنگام خواب کرم های ماده از روده خارج شده و به مقعد می روند و در آن ناحیه تخم گذاری می کنند.

علائم

اکثر افراد مبتلا علائمی ندارند. اما در صورت علامتدار بودن، علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خارش مقعد، به ویژه در شب؛
- خواب نا آرام؛
- خارش در ناحیه واژن، در صورت حرکت کرم های بالغ به سمت واژن؛
- احساس تحریک پذیری؛
- درد شکمی گاه به گاه.

چه کسانی در معرض عفونت کرمک هستند؟

عفونت کرمک در سراسر جهان رخ می دهد و افراد را در هر رده سنی و سطوح اجتماعی-اقتصادی تحت تأثیر قرار می دهد؛ اما این عفونت بیشتر در بین این دسته از افراد بروز می کند:

- کودکان در سنین مدرسه و پیش دبستانی؛
- افراد مقیم مراکز حمایتی و درمانی؛
- مراقبان افراد مبتلا به عفونت کرمک.

عفونت کرمک در محیط های خانگی و سازمانی اغلب در بیش از یک نفر بروز می کند.

راه های انتقال

کرمک از راه مدفوعی-دهانی منتقل می شود؛ یعنی تخم های کرمک از مقعد به دهان شخص، مستقیماً از دست یا به طور غیر مستقیم و از طریق لباس، ملحفه، غذا یا سایر محصولات آلوده منتقل می شود.

تخم های کرمک ظرف چند ساعت پس از قرار گرفتن روی پوست اطراف مقعد بیماری را می شوند و می توانند به مدت

۲ تا ۳ هفته روی لباس، ملحفه یا سایر اشیاء زنده بمانند.

افراد معمولاً ناخودآگاه با بلعیدن این تخم ها که روی انگشتان دست، زیر ناخن ها یا لباس و سایر اشیاء و سطوح آلوده هستند، آلوده می شوند.

علت عفونت کرمک چیست؟

پس از بلعیدن تخم های کرمک که معمولاً به صورت ناخودآگاه و در اثر آلوده شدن دست ها به این تخم ها رخ می دهد، حدود یک ماه بعد این تخم ها در روده بالغ شده و به کرم تبدیل می شوند.

کرمک های ماده برای تخم گذاری به سمت ناحیه مقعد حرکت می کنند و تخم گذاری آنها در این ناحیه باعث خارش مقعد می شود.

خاراندن باعث می شود که تخم ها به انگشتان چسبیده و زیر ناخن ها قرار گیرند. تماس دست های آلوده با سطوح باعث پخش این عفونت می شود. این عفونت بسیار مسری است.

عوارض

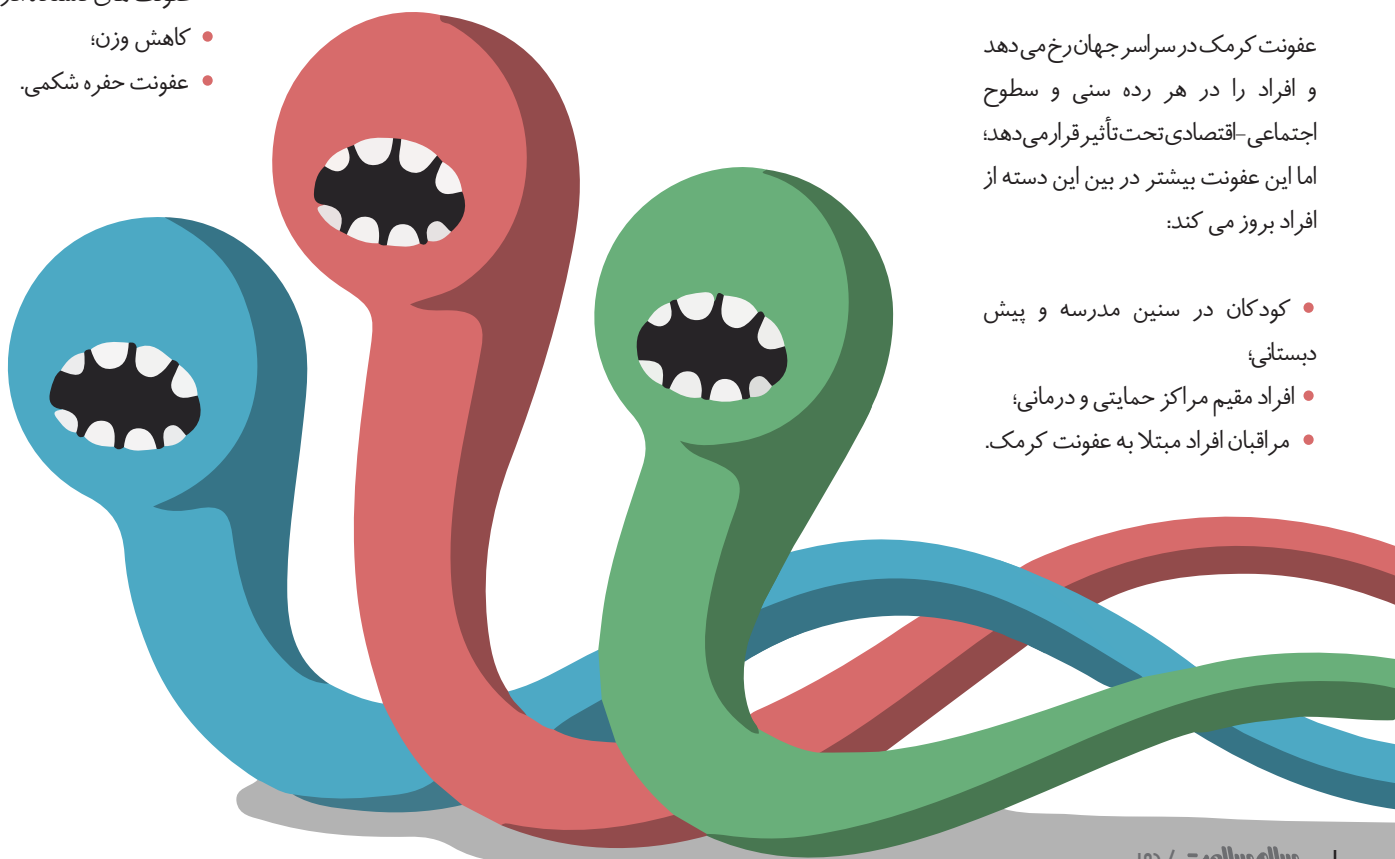
عفونت های معمولی کرمک معمولاً مشکلات جدی ایجاد نمی کنند؛ اما در شرایط نادر هجوم شدید کرمک می تواند باعث عفونت دستگاه تناسلی زنان شود.

این انگل می تواند از ناحیه مقعد به واژن و رحم حرکت کرده و مشکلاتی مانند التهاب واژن و التهاب پوشش داخلی رحم را ایجاد کند.

سایر عوارض نادر ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- عفونت های دستگاه ادراری؛
- کاهش وزن؛
- عفونت حفره شکمی.

بیماری های انگلی روده ای: کرمک



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 مفاصل، 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

عفونت کرمک چگونه تشخیص داده می‌شود؟
ویژه پس از هر نوبت درمان و بعد از هر بار استفاده، تا زمانی که عفونت برطرف شود.

پیشگیری از کرمک

تخم های کرمک می‌تواند ۲ تا ۳ هفته روی سطوح سخت، روی لباس و ملحفه‌ها زندگی کنند. علاوه بر نظافت منظم خانه، برای جلوگیری از گسترش عفونت باید اقدامات زیر را انجام دهید:

- کرمک‌ها شب‌ها تخم می‌گذارند. صبح ناحیه مقعد خود را بشوید تا تعداد تخم‌ها در سطح بدنتان کاهش یابد. بهتر است در این مدت از دوش گرفتن به جای وان استفاده کنید تا احتمال آلودگی محیط کاهش یابد.

- در طول درمان و هم‌چنین تا ۲ هفته پس از درمان نهایی، از حمام عمومی و از حوله‌مشترک استفاده نکنید.

- لباس زیر و ملحفه‌های خود را هر روز عوض کنید. این کار به حذف تخم‌ها کمک می‌کند.

- ملحفه‌ها، لباس خواب، لباس زیر و حوله‌ها را با آب داغ بشوید تا تخم‌های کرمک از بین بروند. لباس و ملحفه‌ها را با حرارت زیاد خشک کنید.

- از خاراندن ناحیه مقعدی خودداری کنید. ناخن‌های کودک را کوتاه کنید تا فضای کمتری برای جمع‌آوری تخم‌ها وجود داشته باشد.

- از جویدن ناخن‌ها خودداری کنید.
- بعد از دستشویی، تعویض پوشک و قبل از صرف غذا، دستان خود را با آب و صابون بشوید. شستن صحیح دست‌ها را به فرزندانتان بیاموزید.

به احتمال زیاد خارش شبانه در ناحیه اطراف مقعد کودکان نشان‌دهنده عفونت کرمک است. تشخیص این عفونت با دیدن کرم یا تخم‌های آن انجام می‌شود. گاهی اوقات حدود ۲ تا ۳ ساعت پس از خواب می‌توان کرم‌ها را روی پوست نزدیک مقعد، لباس زیر، لباس خواب یا ملحفه مشاهده کرد.

درمان کرمک

کرمک را می‌توان با داروهای تجویزی یا بدون نسخه درمان کرد. قبل از درمان مورد مشکوک به عفونت کرمک باید با پزشک مشورت کنید.

درمان شامل دو دوز دارو است که دوز دوم ۲ هفته پس از دوز اول تجویز می‌شود. تمام افرادی که با فرد مبتلا در تماس هستند باید هم‌زمان تحت درمان قرار گیرند.

عفونت مجدد می‌تواند به راحتی بروز کند؛ بنابراین رعایت دقیق بهداشت و شستن صحیح دست‌ها ضروری است (برای مثال کوتاه کردن ناخن‌ها، اجتناب از جویدن ناخن‌ها و خاراندن ناحیه اطراف مقعد).

استحمام صبحگاهی روزانه و تعویض لباس زیر به حذف تخم‌ها کمک بسیاری می‌کند.

تعویض مکرر لباس زیر، لباس خواب، حوله و ملحفه‌ها می‌تواند به کاهش عفونت، جلوگیری از عفونت مجدد و آلودگی محیطی با تخم‌های کرمک کمک کند.

لباس‌ها باید با آب داغ شسته شوند؛ به

آنچه باید درباره میلیا بدانید

میلیا برجستگی های سفید روی صورت است. اطلاعات چندانی در مورد این برجستگی های سفید کوچک در دست نیست، اما این برجستگی ها خطرناک نیستند و نیازی به درمان ندارند.

میلیا چیست؟

میلیا برجستگی های سفید رنگ کوچک (جوش یا کیست) روی پوست است. این برجستگی ها اغلب روی صورت نوزادان ظاهر می شود. اما میلیا می تواند روی قسمت های مختلف بدن افراد نیز بروز کند.

ممکن است شنیده باشید که به میلیا لکه های شیر یا دانه های چربی نیز گفته می شود. میلیا یک نقص رایج است که در ۴۰ تا ۵۰ درصد از نوزادان بروز می کند.

علایم

به صورت برجستگی های سفید رنگ کوچک روی گونه ها، چانه یا بینی بروز می کند. میلیا هم چنین می تواند روی بدن، به ویژه تنه و اندام ها نیز ظاهر شود. میلیا مشکل خاصی ایجاد نمی کند و باعث خارش یا درد نمی شود. تشدید علایم مانند التهاب، درد یا ترشح از آن ممکن است از علایم آکنه باشد.

علل و عوامل خطر

بدن شما سلول های مرده پوست را دفع

می کند تا راه را برای سلول های جدید باز کند.

میلیا زمانی اتفاق می افتد که سلول های مرده پوست از بین نمی روند. در عوض آنها در زیر پوست جدید قرار می گیرند و سپس سفت می شوند و یک میلیوم را تشکیل می دهند.

هم چنین میلیا می تواند به دلایل زیر رخ دهد:

- آسیب دیدگی پوست در اثر جوش، جراحی یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید؛

- استفاده طولانی مدت از داروهای استروئیدی؛

- ژنتیک؛
- بیماری های خودایمنی.

نوزادان به احتمال زیاد به میلیا مبتلا می شوند. زیرا پوست آنها هنوز در حال یادگیری نحوه جایگزینی سلول های خود می باشد؛ در نتیجه گاهی اوقات دچار آکنه نوزادی و میلیا می شوند.

هم چنین شما در معرض

خطر بیشتری

هستید اگر:

- مراقبت های پوستی لازم را انجام ندهید؛
- از لوازم آرایشی استفاده کنید که منافذ

- پوست شما را مسدود می کند؛

- خواب کافی نداشته باشید؛

- مشکلات پوستی، مانند شوره سر، روزاسه یا آگزما داشته باشید.

روش های درمان

نیازی نیست به دنبال راه درمان باشید. میلیا پس از چند هفته یا چند ماه خود به خود از بین می رود.

ممکن است وسوسه شوید که میلیا ها را فشار دهید و آنها را از بین ببرید. این تحریک ممکن است فقط آن را تشدید کرده و عوارض ایجاد کند. این کار می تواند منجر به ایجاد زخم یا عفونت شود.

اگر نگران ظاهر میلیا هستید، می توانید چند مرحله را برای کمک به روند درمان انجام دهید.

استفاده از لایه بردارهای حاوی اسید سالیسیلیک، آلفاهیدروکسی اسید

یا رتینوئید می تواند به حذف

سلول های مرده پوست

کمک کند.

پوست نوزاد برای استفاده

از لوسیون، روغن یا سایر

لوازم آرایشی بسیار

حساس است. صورت

نوزاد را روزانه با آب

گرم و صابون بچه

بشوید و سپس پوست را خشک کنید. صبر کنید تا میلیا به مرور زمان برطرف شود.

اگر میلیا به تنهایی و یا با استفاده از لایه بردار برطرف نشد، پزشک می تواند برای شما برنامه درمانی مشخص کند. متخصص پوست می تواند از طریق یک عمل جراحی ساده میلیا را بردارد.

پیشگیری از میلیا

به طور کامل نمی توان از بروز میلیا جلوگیری کرد. مراقبت خوب از پوست در بزرگسالان می تواند از بروز میلیا و سایر بیماری ها جلوگیری کند.

از ضد آفتاب و مرطوب کننده استفاده کنید. میلیا زمانی اتفاق می افتد که شما بیش از حد در معرض نور خورشید قرار بگیرید. خشک شدن پوست ریزش سلول های مرده را دچار مشکل می کند.

کرم ضد آفتاب و مرطوب کننده، پوست شما را نرم و انعطاف پذیر نگه می دارد تا سلول ها آن طور که باید جایگزین شوند. حتی در زمستان و زمانی که در منزل و نزدیک پنجره ها هستید، از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

از کرم یا پماد های غلیظ استفاده نکنید. آنها می توانند پوست را تحریک کنند، منافذ پوست را مسدود و از لایه برداری طبیعی پوست جلوگیری کنند.

صورت خود را تمیز نگه دارید. گرد و خاک و عرق باعث مسدود شدن منافذ می شود. همین امر می تواند منجر به آکنه و مشکلات پوستی شود.

برای مراقبت از پوست و جلوگیری از بروز میلیا زود اقدام کنید. اگر کودک کتان مستعد میلیا است، اهمیت حفاظت از پوست را به او بیاموزید. با بالا رفتن سن به او نشان دهید که چگونه از پوست خود در برابر اشعه های خورشید محافظت کرده و از کرم های ضد آفتاب، کلاه و... استفاده کند.



EIN

Elegance in Nature

YOUNG AND RECKLESS



MY HAIR MY PASSION!

THE POWER OF
PURPLE ESSENCE!
YOUR SWEET DREAM

شامپو ترمیم کننده و کراتینه
لذت موهای سالم و زیبا!



 ein.care

 www.eincare.com

دور پزشکی (پزشکی از راه دور)

گردآوری، تالیف و ترجمه: دکتر شهرزاد دهناد (داروساز)

- سنسورهایی که به پرستاران و یا مراقبین افرادی که فراموشی دارند هشدار می دهند که مثلا بیمار خانه را ترک کرده است؛

- تماشای یک ویدیو که پزشکتان ارسال کرده است تا مثلا نحوه کار با یک اسپری تنفسی را ببینید؛

- دریافت یک پیام، تماس تلفنی و یا ایمیل که زمان غربالگری سرطان را به شما یادآوری می کند.

این نمونه ها، همه مثال هایی از پزشکی از راه دور هستند.

تاریخچه پزشکی از راه دور به چه زمانی بر می گردد؟

در ابتدا انجام اعمال پزشکی منوط به حضور بیمار و پزشک در یک مکان و زمان خاص بود، ولی با اختراع دستگاه چاپ توسط گوتنبرگ در سال ۱۴۵۱ میلادی، اولین انقلاب در گسترش علم ایجاد شد و امکان انتشار اطلاعات پزشکی را در مقیاس وسیع فراهم کرد.

با این حال هنوز هم بیمارستان های بزرگ در مناطق پرتراکم شهری قرار دارند. این وضعیت در دسترسی مردم به مراقبت های پزشکی، تفاوت هایی ایجاد می کند.

با وقوع تحولات بزرگ در فناوری، این تفاوت ها کم رنگ شد؛ چرا که اختراعات جدید بشر با غلبه بر موانع و مرزهای جغرافیایی موجب ارتباط نزدیک تر پزشکان و بیماران گردید.

هم چنین بهبود سامانه های ارتباطی، مثل تلگراف که در سال ۱۸۴۴ میلادی و تلفن که در سال ۱۸۷۶ میلادی اختراع شدند، به طور قابل ملاحظه ای باعث افزایش دسترسی و بهبود ارتباط بین پزشکان و بیماران و هم چنین ارتباط با سایر پزشکان گردید.

در واقع می توان گفت پیشینه استفاده از

برای روشن شدن این مطلب، به مثال های زیر توجه کنید:

- یک ویزیت مجازی بین پزشک و بیمار از طریق تماس تلفنی یا تصویری؛
- نظارت بر بیماران از راه دور، مانند استفاده از تجهیزاتی که به نوعی به بیمار وصل می شوند و فشارخون و ضربان قلب بیمار را اندازه گیری می کنند و برای پزشک ارسال می کنند؛
- جراحی که از تکنولوژی روباتیک استفاده می کند تا بتواند بیمار را از راه دور و تحت کنترل جراحی کند؛

پزشکی از راه دور به کاربرد فناوری اطلاعات و ارتباطات برای فراهم کردن سلامت، خدمات و حمایت از بیمار یا امداد شونده، در زمانی که فاصله جغرافیایی بین دو گروه فراهم کننده و گیرنده خدمات پزشکی وجود داشته باشد، گفته می شود. اگرچه یک تعریف جامع برای این واژه وجود ندارد، ولی بیشتر صاحب نظران آن را زیر مجموعه ای از سیستم سلامت الکترونیک می دانند. از جمله تکنولوژی هایی که می توانند در این زمینه مورد استفاده قرار گیرند، می توان به کامپیوتر، ویدئو کنفرانس، اینترنت و استفاده از فناوری های وایرلس (بی سیم) اشاره کرد.



فناوری ارتباطات در فرایند درمان، به اواسط قرن ۱۸ بازمی‌گردد.

واژه پزشکی از راه دور نخستین بار در سال ۱۹۲۰ به کار گرفته شد، هرچند که کاربرد آن از سال‌ها پیش آغاز شده بود.

در سال ۱۹۴۸ برای اولین بار تصاویر رادیولوژی بین دو بیمارستان ویلادلفیا و پنسیلوانیا در آمریکا و از طریق خطوط تلفن انتقال داده شد.

با پیشرفت و گسترش فناوری، پزشکی از راه دور نیز به دنبال آن پیشرفت کرد. در اواخر دهه ۱۹۵۰ با ظهور تلویزیون و پیشرفت‌های به دست آمده در زمینه تلویزیون‌های مداربسته و ارتباطات از راه دور، متخصصین پزشکی استفاده از این فناوری‌ها را در موقعیت‌ها و محیط‌های بالینی متفاوت آغاز کردند.

نمونه‌های موفق پزشکی از راه دور در سراسر جهان قابل مشاهده‌اند و استفاده از این تکنولوژی، راه حل کمکی برای فرآیند خدمات درمانی و سلامت محسوب می‌شود.

ورود تکنولوژی در ادوار گذشته نیز باعث تحول ارتباط میان پزشک و بیمار شده بود، اما با افزایش سریع حجم اطلاعات در اینترنت، ارتباط پزشک و بیمار شکل تازه‌ای به خود گرفت.

با پیشرفت و توسعه فناوری امروز بیش از ۴۰ درصد از جست و جوهای اینترنتی در دنیای اطلاعات، مرتبط با حوزه سلامت هستند و بیش از ۶۰ میلیون بیمار در طول روز از طریق جست و جوهای اینترنتی و پزشکی از راه دور با پزشکان خود ارتباط برقرار می‌کنند.

بزرگی برای پزشکان تبدیل شده، پزشکان متعددی پزشکی از راه دور و استفاده از ابزار الکترونیک را مناسب می‌دانند و وب سایت، ایمیل و راه‌های ارتباطی گوناگونی را از طریق اینترنت برای بیمارانشان فراهم کرده‌اند.

حتی بعضی از پزشکان ترجیح می‌دهند پیگیری مراجعانشان را از طریق صفحه الکترونیکی کامپیوتر و در دنیای اطلاعات انجام دهند و به بیماران نیز توصیه می‌کنند که اطلاعات لازم را از طریق وبسایت‌هایشان کسب کنند.

مزایای پزشکی از راه دور چیست؟

• در دسترس بودن درمان برای بیمارانی که به هر دلیلی نمی‌توانند از منزل خارج شوند؛

• بهبود مراقبت از بیمار؛

• در دسترس بودن درمان برای افراد ساکن در مناطق محروم و یا صعب‌العبور؛
• دریافت مشاوره پزشکی از کادر درمانی که از لحاظ جغرافیایی در نزدیکی بیماران حضور ندارند؛

• در دسترس بودن درمان پس از اتمام ساعات کاری کادر درمان؛

• کاهش نقل و انتقال بیماران به مراکز درمانی؛

• دسترسی بهتر به پزشکان جهت مشاوره؛

• حمایت بیشتر از بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، مانند دیابت، فشارخون و...؛
• کاهش هزینه‌های مراقبت پزشکی.

مشکلات پزشکی از راه دور چیست؟

• پس از هر ویزیت مجازی، چنانچه پزشک تغییر پیدا کند، ممکن است به اطلاعات کامل بیمار دسترسی نداشته باشند.

• در مورد برخی از بیماری‌ها، ممکن است پزشک نتواند از راه دور به درستی یا به طور کامل بیماری را تشخیص دهد و نیاز به مراجعه حضوری در مرحله بعدی ضروری باشد.

• برخی از شرکت‌های بیمه، در زمینه پزشکی از راه دور خدماتی ارائه نداده و هزینه‌های مربوط به آن را پوشش نمی‌دهند.

• ممکن است در ارتباط بین پزشک و بیمار جدایی ایجاد شود.

• مسائل قانونی هم می‌تواند پیش آمده و مشکلاتی را برای هر دو طرف ایجاد کند.

کاربرد پزشکی از راه دور در چه زمینه‌هایی است؟

پزشکی از راه دور دارای کاربردهای متنوع و فناوری وسیعی است که به منظور افزایش تندرستی افراد در جامعه صورت گرفته‌است.

این پدیده می‌تواند با نوع اطلاعات ارسال شده (مانند آزمایش‌های کلینیکی و رادیو گرافی‌ها) و نحوه ارسال این داده‌ها مشخص شود. از این پدیده در موارد زیر می‌توان استفاده عملی نمود:

• بلاپای طبیعی و جنگ‌ها؛
• گسترش بهداشت در نقاط صعب‌العبور؛

• کنترل بیماری‌های مزمن؛
• پروازهای هوایی؛
• مسافرت‌های دریایی در جنگ‌ها؛
• تشخیص، درمان، کنترل، پیگیری و مشاوره؛

• آموزش ارائه‌کنندگان خدمت و مردم؛
• دستیابی به منابع اطلاعات پزشکی شامل انواع بانک‌های اطلاعاتی و پایگاه‌های داده‌های پزشکی.

انواع پزشکی از راه دور

• مشاوره پزشکی از راه دور؛

• نظارت و پایش بیماران از راه دور؛

• تشخیص از راه دور؛

• پیشگیری از راه دور؛

• توان بخشی از راه دور؛

• جراحی از راه دور؛

• درمان امراض پوستی از راه دور؛

• آسیب‌شناسی از راه دور؛

• تصویربرداری از راه دور؛

• درمان اختلالات شناختی از راه دور؛

• مراقبت‌های خانگی از راه دور؛

• آموزش از راه دور.

با استفاده از ابزارهای پزشکی از راه دور، خدمت‌رسانی به مناطق دور افتاده و محروم ممکن خواهد شد.

هم‌چنین استفاده از ابزارهای ویدئو کنفرانس و وب کنفرانس جهت ارتباط پزشک و بیمار می‌تواند باعث صرفه‌جویی در زمان و هزینه برای پزشک و بیمار شوند. با این حال از این ابزارهای ارتباط الکترونیک تنها می‌توان به عنوان یک کمک‌کننده یا تسهیل‌کننده یاد کرد.

اقدام اولیه مجهز کردن روستاها و مناطق محروم به اینترنت پرسرعت می‌باشد. تیم‌های پزشکی و مراکز درمانی یا دانشگاهی باید در این زمینه اعلام آمادگی کنند تا در جهت هماهنگی و ارائه هدفمند خدمات الکترونیک حرکت کنند.

پستانک مفید یا مضر؟

زمانی که نوزاد گریه می کند والدین برای آرام کردنش از پستانک استفاده می کنند؛ اما آیا واقعاً پستانک برای کودک شما مناسب است؟ در این مقاله به برخی نظرات موافق و مخالف استفاده از پستانک در نوزادان می پردازیم.



• مشکلات گوش: بر اساس یک مطالعه، کودکانی که از پستانک استفاده می کنند تقریباً دو برابر بیشتر از کودکانی که از پستانک استفاده نمی کنند به عفونت گوش مبتلا می شوند.

• مشکلات دندان: برخی از والدین می پرسند آیا پستانک روی دندان کودک تأثیر می گذارد؟

نظر متخصصان این است که از پستانک در دراز مدت استفاده نکنید و معمولاً تا قبل از ۲ سالگی هر گونه مشکل در رشد دندان ها ظرف ۶ ماه پس از قطع استفاده از پستانک خود به خود اصلاح می شود؛ اما اگر استفاده از پستانک بعد از دو سالگی هم ادامه پیدا کند، ممکن است دندان های جلویی بالا یا پایین کج شوند و با گذشت زمان و ادامه استفاده از پستانک این مشکل بدتر شود. هم چنین استفاده از پستانک بعد از ۴ سالگی، یعنی زمانی که دندان های دائمی شروع به رویش می کنند، می تواند تأثیرات طولانی مدت بر روی دندان های بزرگسالی داشته باشد.

نکاتی در خصوص استفاده از پستانک

اگر قصد دارید از پستانک استفاده کنید، برای حفظ امنیت نوزاد خود به موارد زیر توجه کنید:

- از مارکی استفاده کنید که فاقد بیس فنول-آ (BPA) باشد.
- نگرانی هایی در خصوص اثرات آن بر نوزادان وجود دارد.
- پستانک را با بند، دور گردن نوزاد نیندازید؛ زیرا احتمال خفگی وجود دارد.
- پستانک با اندازه مناسب را تهیه کنید. آن را با سن کودک خود مطابقت دهید تا مطمئن شوید که مناسب دهان اوست.
- اجازه ندهید بچه ها پستانک خود را به یکدیگر دهند؛ شما که نمی خواهید آنها میکروب ها را با هم به اشتراک بگذارند؟
- هم چنین پستانک را با صابون و آب گرم بشویید تا برای هر بار استفاده تمیز باشد.
- پستانکی بخرید که سوراخ های تهویه هوا بر روی بدنه آن تعبیه شده باشد.



نظرات موافق

برخی از مزایایی که پستانک می تواند برای شما و نوزادان داشته باشد عبارتند از:

- کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد: استفاده از پستانک در هنگام چرت زدن یا خواب شب می تواند از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد جلوگیری کند. پزشکان از نحوه عملکرد آن مطمئن نیستند؛ اما اگر به نوزاد خود در هنگام خوابیدن پستانک دهید، ممکن است خطر بروز این سندرم را بیش از پنجاه درصد کاهش دهید.
- نیاز به مکیدن را بر طرف می کند: نوزادان نیاز طبیعی به مکیدن دارند. معمولاً این نیاز را از طریق سینه مادر یا شیشه شیر برآورده می کنند؛ اما این میل می تواند حتی پس از پر شدن شکم نیز باقی بماند. پستانک می تواند این نیاز را برطرف کند.
- باعث آرامش کودک می شود: پستانک می تواند به نوزادان کمک کند تا احساسات خود را کنترل کنند. آنها را آرام کرده و احساس امنیت کنند. این امر می تواند یک برد دو طرفه باشد: نوزاد آرام تر می تواند به معنای والدین آرام تر باشد.



نظرات مخالف

در خصوص استفاده از پستانک نظرات مخالفی نیز وجود دارد، از جمله:

- مشکلات شیردهی: تغذیه با شیر مادر یک فرآیند طبیعی است؛ اما ممکن است مدتی طول بکشد تا شما یا نوزادتان یاد بگیرید چطور به درستی این کار را انجام دهید. اگر نوزادتان از شیر مادر تغذیه می کند، استفاده از پستانک رادر طی چند هفته اول کنار بگذارید تا شیر تولید شود و بتوانید شیردهی را انجام دهید. به این ترتیب نوزاد پستانک را بر نوک پستان تر جیح نمی دهد. پس از این دوره، مطالعات هیچ ارتباطی بین استفاده از پستانک و مشکلات شیردهی نشان نمی دهند.

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

• پستانک را همان طور که هست به کودک بدهید. اگر آن را شیرین کنید می تواند به دندان های کودک آسیب برساند.



چه زمانی باید استفاده از پستانک را قطع کرد؟

مانند تمام چیزهای دیگر، کودک باید روزی استفاده از پستانک را قطع کند. چند پیشنهاد برای قطع استفاده از پستانک:

• به نقش پستانک احترام بگذارید. ممکن است کوچک باشد، اما نقش مهمی در زندگی فرزند شما ایفا کرده است. می توانید از فرزند خود بخواهید به یکباره پستانک را کنار بگذارد؛ اما لازم نیست این کار را بی رحمانه انجام دهید. کم کم از او بخواهید تا پستانک را کنار بگذارد. ترک کردن پستانک را به جنگ قدرت تبدیل نکنید. از روش های کمکی مثبت استفاده کنید. می توانید از ایده های خلاقانه نیز کمک بگیرید. برای مثال به او بگویید فرشته پستانک ها آمده و پستانکش را با خود برده است.

• زمان مناسب را انتخاب کنید. بهترین زمان برای گرفتن پستانک از کودک در ۶ ماهگی است؛ زمانی که احتمال بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد کمتر شده و ریسک ابتلا به عفونت های گوشی بیشتر شده است. اگر می خواهید به آرامی از این مرحله عبور کنید، استفاده از پستانک را برای زمان های مشخص، برای مثال تنها در موقع خواب، محدود کنید. اگر تغییرات دیگری در زندگی کودک رخ داده است، فعلاً پستانک را از او نگیرید.

استفاده از پستانک در زمانی که تغییرات بزرگی در خانه یا محل مراقبت از کودک رخ داده است، برای مثال به دنیا آمدن خواهر یا برادر جدید، تغییر فردی که از کودک مراقبت می کند، استرس در محیط خانه و... می تواند برای کودک آرامش بخش باشد؛ پس بهتر است در این شرایط پستانک را از نوزاد نگیرید و کمی صبر کنید.

• ثبات قدم داشته باشید. به خاطر داشته باشید شما تنها کسی نیستید که می خواهد پستانک را از کودکش بگیرد. اطمینان حاصل کنید که تمام افرادی که با کودک در ارتباط هستند، مانند پرستار کودک، پدر بزرگ و مادر بزرگ و... باید به برنامه پایبند باشند تا هیچ کس گمراه نشود.



<https://www.webmd.com/parenting/baby/features/using-pacifiers>

سلام سلامت بفهانید
بایزه بگیریید

جایزه ۵۰۰ هزار تومانی
هر لحظه میتونه خوشحالت کنه ...



به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه یک کارت هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود. نام برنده مسابقه از یازدهم ماه بعد، در سایت سلامت 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 دی

در صورتی که زردی در نوزاد شدید باشد و درمان صورت نگیرد
ممکن است همه عوارض زیر برای نوزاد اتفاق بیفتد، به جز ...

ب | از دست دادن بینایی

الف | از دست دادن شنوایی

د | مشکل قلبی

ج | تشنج

سلام سلامت



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

از انواع افتلالات حافظه چه می دانیم؟

نمی کنند. از دست دادن حافظه ناشی از افزایش سن مانعی برای داشتن یک زندگی کامل و پربار نیست.

از دست دادن حافظه و زوال عقل

کلمه "زوال عقل" یک اصطلاح فراگیر است که برای توصیف مجموعه ای از علائم، از جمله اختلال در حافظه،



استدلال، قدرت قضاوت، زبان و سایر مهارت های تفکر استفاده می شود. زوال عقل معمولاً به تدریج شروع شده، با گذشت زمان پیشرفت می کند و توانایی های فرد را در کار، تعاملات اجتماعی و روابط مختل می کند. اغلب از دست دادن حافظه، به طوری که زندگی فرد را مختل کند، یکی از اولین و بارز ترین نشانه های زوال عقل است.

با بیماری آلزایمر و اختلالات مربوط به آن تفاوت وجود دارد. در این نوع اختلال حافظه، ممکن است نام شخصی را برای لحظاتی فراموش کنید، اما بعداً آن را به خاطر آورید. شاید حتی لازم باشد برای به خاطر سپردن قرارها و وظایف، فهرستی از آن ها تهیه کنید؛ اما این تغییرات در حافظه به طور کلی قابل کنترل هستند و توانایی شما را در کار، زندگی مستقل یا حفظ یک زندگی اجتماعی مختل

جلوگیری کنیم. برخی از انواع از دست دادن حافظه که به معرفی آن می پردازیم عبارت اند از:

از دست دادن حافظه با افزایش سن

برخی از مشکلات حافظه، به علاوه افت برخی مهارت های مربوط به تفکر، بخشی از فرایند پیری است. با این حال بین تغییرات عادی در حافظه و از دست دادن حافظه همراه

برای شما چقدر پیش آمده که به یاد نیاورید کلید ماشین را کجا گذاشته اید؟ یا نام شخصی را که به تازگی با او ملاقات کرده اید فراموش کنید؟ برای همه ما گاهی فراموشی هایی از این دست، شدیدتر یا خفیف تر، پیش می آید؛ پس بهتر است برخی از انواع اختلالات حافظه و علل احتمالی ایجاد آن ها را بشناسیم تا در صورت بروز هرگونه علائم، با تماس با پزشک و پیگیری به موقع از پیشرفت آن

سایر علائم اولیه زوال عقل ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- پرسیدن مکرر سوالات مشابه؛
- فراموش کردن کلمات رایج هنگام صحبت کردن؛
- استفاده نابه جا از کلمات، برای مثال گفتن "تخت" به جای "میز"؛
- صرف زمان بیشتر برای انجام اموری که برای فرد آشنا است و قبلاً هم انجام داده است؛
- گذاشتن وسایل در جای نامناسب، مانند قرار دادن کیف پول در کشوی آشپزخانه؛
- گم شدن هنگام راه رفتن یا رانندگی در منطقه ای که برای فرد آشنا است؛
- تغییر در خلق و خو یا رفتار، بدون دلیل مشخص؛

بیماری هایی که باعث آسیب پیشرونده به مغز و در نتیجه منجر به زوال عقل می شوند، عبارتند از:

- بیماری آلزایمر، که شایع ترین علت زوال عقل است؛
- زوال عقل عروقی؛
- فراموشی پیشانی گیجگاهی؛
- زوال عقل اجسام لویی (یکی از انواع زوال عقل)؛
- روند بیماری (آسیب شناسی) هر یک از این موارد تا حدودی متفاوت است. اختلال حافظه همیشه اولین علامت نیست و نوع مشکلات حافظه متفاوت است.
- هم چنین ممکن است بیش از یک نوع زوال عقل در یک فرد وجود داشته باشد که به عنوان زوال عقل مختلط شناخته می شود.

اختلال شناختی خفیف

این اختلال شامل کاهش قابل توجهی در حداقل یک زمینه از مهارت های تفکر، مانند حافظه است. اختلال شناختی خفیف با شدت بیشتری نسبت به تغییرات حافظه ناشی از افزایش سن، اما خفیف تر از زوال عقل بروز پیدا می کند. این بیماری عموماً مانع از انجام کارهای روزمره و مشارکت های

اجتماعی نمی شود، اما ممکن است در بسیاری از افراد در نهایت به زوال عقل تبدیل شود.

علل برگشت پذیر از دست دادن حافظه

بسیاری از مشکلات پزشکی می توانند باعث از دست دادن حافظه یا سایر علائم شبیه به زوال عقل شوند. اکثر این بیماری ها قابل درمان هستند. پزشک می تواند شرایطی که باعث به وجود آمدن این شرایط شده است را بررسی کند.

دلایل احتمالی از دست دادن حافظه برگشت پذیر عبارتند از:

- داروها. برخی از داروها یا ترکیبی از داروها می توانند باعث فراموشی یا گیجی شوند.
- ضربه یا جراحی جزئی به سر.
- آسیب به سر در اثر زمین خوردن یا تصادف می تواند باعث مشکلات حافظه شود؛ حتی اگر هوشیاری خود را از دست ندهید.
- اختلالات عاطفی. استرس، اضطراب یا افسردگی می تواند باعث فراموشی، گیجی و مشکل در تمرکز شود و فعالیت های روزانه را مختل کند.
- اعتیاد به الکل. اعتیاد مزمن به الکل می تواند به طور جدی توانایی های ذهنی را مختل کند.
- هم چنین الکل می تواند با داروها تداخل کرده و باعث از دست دادن حافظه شود.
- کمبود ویتامین B12. ویتامین B12 به حفظ سلامت سلول های عصبی و گلوبول های قرمز خون کمک می کند. کمبود ویتامین B12، که در افراد مسن شایع است، می تواند باعث مشکلات حافظه شود.
- کم کاری تیروئید. کم کاری غده تیروئید می تواند منجر به فراموشی و سایر مشکلات تفکر شود.
- بیماری های مغزی. تومور یا عفونت در مغز می تواند باعث مشکلات حافظه یا سایر علائم شبیه به زوال عقل شود.



چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر نگران عملکرد حافظه خود هستید، می توانید برای انجام چکاپ به پزشک خود مراجعه کنید تا با آزمایش هایی که برای تعیین میزان اختلال حافظه و تشخیص علت آن وجود دارد، وضعیت شما بررسی شود. به احتمال زیاد پزشک از شما سؤالاتی هم می پرسد؛ خوب است که یکی از اعضای خانواده همراهتان باشد تا براساس مشاهداتش به برخی از سؤالات پاسخ دهد. سؤالات ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- مشکلات حافظه شما از چه زمانی شروع شد؟
- چه داروهایی (داروهای تجویزی، داروهای بدون نسخه و مکمل های غذایی) و در چه دوزهایی مصرف می کنید؟
- آیا اخیراً مصرف داروی جدیدی را شروع کرده اید؟
- انجام چه کارهایی برایتان دشوار است؟
- برای کنار آمدن با مشکلات حافظه چه کرده اید؟
- به چه میزان از نوشیدنی های الکلی استفاده می کنید؟
- آیا اخیراً تصادف کرده اید، سرتان ضربه خورده یا زخمی شده اید؟
- آیا اخیراً مریض شده اید؟
- آیا احساس ناراحتی، افسردگی یا اضطراب می کنید؟
- آیا اخیراً در زندگی یک فقدان یا تغییر بزرگ و یا رویداد استرس زا داشته اید؟
- علاوه بر معاینه عمومی، احتمالاً پزشک برای سنجش حافظه و سایر مهارت های تفکر، تست پرسش و پاسخ انجام می دهد. هم چنین ممکن

است آزمایش خون و آزمایش های تصویربرداری از مغز را تجویز کند که می تواند به شناسایی علل برگشت پذیر مشکلات حافظه و علائم شبه زوال عقل کمک کند.

ممکن است نیاز باشد تا به پزشک متخصص، برای مثال متخصص مغز و اعصاب، روانپزشک، روانشناس یا متخصص بیماری های سالمندان مراجعه کنید.

اهمیت تشخیص

کنار آمدن با این بیماری و پذیرفتن شروع احتمالی آن ممکن است دشوار باشد. برخی افراد سعی می کنند این مشکل را پنهان کنند. گاهی حتی برخی از اعضای خانواده یا دوستان هم سعی در چشم پوشی از این مشکل می کنند. اما مهم است بدانید که تشخیص فوری اختلالات مرتبط با حافظه بسیار حائز اهمیت است و به شما کمک می کند تا درمان مناسب را دریافت کنید.

هم چنین تشخیص زودهنگام اختلال شناختی خفیف، بیماری آلزایمر یا اختلال مربوط به آن، به شما کمک می کند:

- درمان را برای مدیریت علائم آغاز کنید؛
- آگاهی خود و عزیزانتان را در مورد این بیماری افزایش دهید؛
- در مورد نحوه مراقبت از خود برای آینده تصمیمات لازم را بگیرید؛
- امکانات مراقبتی یا گزینه های مراقبت در خانه را مشخص کنید؛
- وضعیت مسائل مالی یا حقوقی را مشخص کنید

به علاوه، پزشک می تواند منابع در دسترس، مانند انجمن آلزایمر، را به شما معرفی کرده و کمک کند تا بتوانید بهتر با این بیماری مقابله کنید.

افتراق خوردن چیست؟

اختلال خوردن نوعی بیماری است که افراد را به پر خوری، گرسنگی کشیدن یا انجام رفتارهای ناسالم دیگر در مورد غذا و کنترل وزن سوق می دهد. این بیماری در زندگی روزمره اختلال ایجاد کرده و بدون درمان مناسب می تواند مشکلات جدی برای سلامت فرد ایجاد کند. این اختلالات شامل پر خوری، بی اشتهایی عصبی (انورکسیا) و پر خوری عصبی (بولیمیا) است.

حذف کالری مازاد می کند.
• ۸۵ تا ۹۰ درصد در زنان و در سنین نوجوانی و جوانی دیده می شود.

• به دنبال رویدادهای استرس زا، مشکلات فرهنگی و فشارهای اجتماعی برای لاغر شدن آغاز می گردد.

• معمولاً افراد مبتلا به پر خوری عصبی با افسردگی، اضطراب یا سوء مصرف مواد دست و پنجه نرم می کنند. برای این افراد پر خوری راهی برای مبارزه با احساسات منفی است.

• فرد مبتلا به بولیمیا ممکن است بدخلق یا تحریک پذیر باشد.

سایر مشکلات جسمی ناشی از این بیماری عبارت است از:

• فرسودگی مینای دندان در اثر تماس مداوم با مواد استفرغی؛

• تورم غدد بزاقی در گونه ها؛

• سوزش سردل؛

• بیوست و سایر مشکلات گوارشی؛

• کم آبی بدن؛

• در زنان پر یوهای نامنظم دیده می شود؛

• نا متعادل شدن مواد معدنی و الکترولیت های خون؛

• عدم تعادل الکترولیت ها می تواند منجر به مشکلات قلبی شود.

• کاهش سریع وزن، حتی به کمک داروهای مدر یا ملین دیده می شود.
• وسواس غذایی و محاسبه دقیق و وسواس گونه کالری غذاها در افراد مبتلا دیده می شود.
• افراد مبتلا ترس غیر منطقی از افزایش وزن دارند.

• تصور بدنی اشتباه: فرد علی رغم وزن نرمال همواره خود را چاق می پندارد.

• سایر مشکلات جسمی، مانند شکنندگی مو و ناخن، حساسیت به سرما، کم خونی، افسردگی، افکار خودکشی، اضطراب یا سوء مصرف مواد و نارسایی قلبی.

بولیمیا یا Bulimia nervosa

فرد مبتلا به بولیمیا مقدار زیادی غذا را خیلی سریع می خورد و سپس با مصرف قرص برای دفع مدفوع (ملین ها)، ورزش سنگین و یا استفراغ چند بار در هفته یا حتی چند بار در روز سعی در جبران و

در افراد مبتلا به این اختلال، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بیماری های قلبی زیاد است.

استرس، اضطراب، افسردگی یا کسالت و بی حوصلگی از عوامل تشدید کننده اختلال پر خوری هستند.

بی اشتهایی عصبی یا Anorexia nervosa

افراد مبتلا به بی اشتهایی عصبی دچار ترس غیر منطقی از افزایش وزن می شوند که می تواند باعث کاهش شدید کالری دریافتی، کاهش وزن شدید و حتی خطرناک در آنها شود. این اختلال معمولاً پس از ایجاد یک تغییر در زندگی، رویدادی آسیب زا یا تمایل به برتری در ورزش هایی، مانند ژیمناستیک یا دو شروع می شود.

• این اختلال در زنان و دختران جوان شایع تر است.

اختلال پر خوری یا Bingeing

بسیاری از ما گاهی پر خوری می کنیم، اما بیماری پر خوری متفاوت است. در هنگام پر خوری غذا خوردن سریع و خارج از کنترل است. ممکن است فرد تا زمان سیری دردناک غذا بخورد یا وقتی گرسنه نیست پر خوری کند. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال پر خوری می گویند استرس، اضطراب، افسردگی یا کسالت می تواند باعث آغاز پر خوری شود. اختلال پر خوری:

• بیماری بسیار شایعی است.

• دارای دوره های پر خوری شدید (سریع تر از حد معمول، حتی بدون اشتها، حتی تا زمان سیری دردناک) است. هم در خانم ها و هم در آقایان دیده می شود.

• همراه با احساس گناه در فرد است.

• در سنین میانسالی بیشتر شایع است.

• تلاش های متناوب و ناموفق برای کاهش وزن در این افراد دیده می شود.



درمان
اگر فکر می کنید که یکی از عزیزان شما با اختلال خوردن دست و پنجه نرم می کند، در مورد آن بحث نکنید.

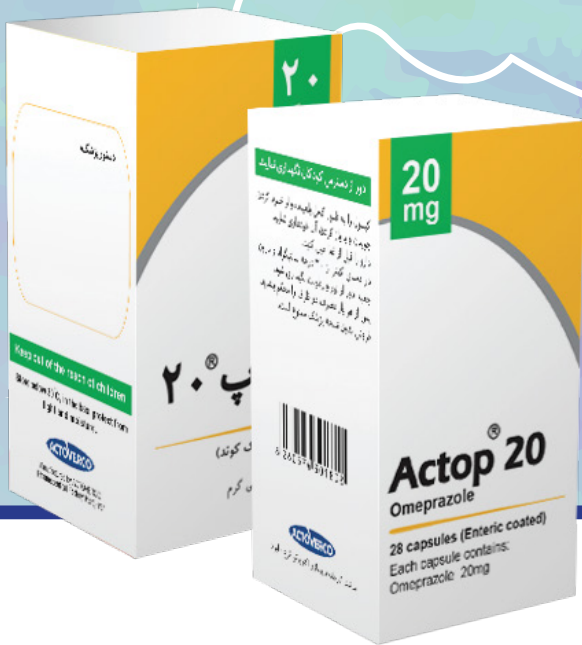
نگرانی های خود را با احترام بیان کنید. هرگز او را سرزنش نکنید. بر رفتارهای خاصی که شما را نگران می کند تمرکز کنید و شخص را به دریافت کمک تشویق کنید.

اگرچه نمی توانید فردی را مجبور به تغییر کنید، اما می توانید از او پشتیبانی کرده و در روند درمان یاری اش کنید.

درمان موفق ترکیبی از روش های مختلف است و باید مناسب با شرایط هر فرد تعیین شود. مشاوره روانپزشکی و درمان با داروهای ضد افسردگی در صورت نیاز، مشاوره تغذیه و ایجاد عادات غذایی سالم در درمان اختلالات خوردن موثر است.

ActoP[®]

omeprazole Capsule 20 mg



اكتاپ

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

اكتاپ با جلوگيري از افزايش ترشح اسيد معده، مشكلات آن را برطرف مي كند.

اين دارو در درمان زخم دوازدهه، زخم معده و عفونت هليكوباكترپيلوري تجويز مي شود.

قبل از مصرف، با پزشك خود مشورت كنيد. قبل از مصرف دارو، ليفلت را مطالعه نماييد.

آپیه لازم است راجع به عوارض دارویی بدانیم

دکتر رامونا اجتماعی (داروساز)



داروها تحول عظیمی در ارتقای سلامت عمومی جامعه ایجاد کرده اند. داروها می توانند با درمان و کنترل علائم بسیاری از بیماری ها، کیفیت زندگی بیماران را به طور قابل توجهی افزایش دهند. با این حال ممکن است منجر به بروز عوارض ناخواسته دارویی شوند و مشکلات مختلفی را برای بیماران مصرف کننده ایجاد کنند. تشخیص زود هنگام عوارض ناخواسته دارویی به خصوص در بیمارستان ها اهمیت ویژه ای دارد و می تواند سبب نجات جان انسان ها و صرفه جویی در هزینه ها گردد.

تعریف عوارض ناخواسته دارویی

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، عارضه ناخواسته دارویی (ADR) عبارت است از هرگونه پاسخ

ناخواسته و زیان آور به مصرف دارو، که در دوزهای معمول برای پیشگیری، تشخیص یا درمان بیماری و یا تغییر عملکرد فیزیولوژیکی بدن مورد استفاده قرار می گیرد. عوارض دارویی می توانند به دنبال

مصرف یک دوز یا تجویز طولانی مدت یک دارو و یا در نتیجه مصرف همزمان دو یا چند دارو رخ دهد. عوارض دارویی ممکن است موضعی باشد (یعنی محدود به مکان خاص مصرف دارو) و یا به طور سیستمیک

اتفاق بیفتد (عوارض سیستمیک در هر بخشی از بدن، صرف نظر از طریقه مصرف دارو، ممکن است اتفاق افتاده و بر اثر گسترش دارو در بدن توسط جریان خون ایجاد می شود). به عنوان مثال برخی از قطره های

چشمی می توانند باعث ایجاد اثرات سیستمیک شوند. این بدان معناست که قسمتی از دارو از طریق مخاط چشم جذب شده و وارد سیستم گردش خون می شود و از طریق خون در قسمت های دیگری از بدن برای بیمار عارضه ایجاد می کند.

هم چنین بعضی از عوارض دارویی گذرا هستند و بیشتر در شروع مصرف دارو تجربه می شوند و با ادامه مصرف دارو، بدن با آن سازگاری پیدا کرده و عارضه کمتر یا برطرف می شود.

از سوی دیگر بعضی از عوارض دارویی خطرناک هستند و لازم است به محض مشاهده علائم هشدار، دارو قطع و اقدامات درمانی لازم صورت گیرد. در ادامه راجع به عوارض جانبی داروها بیشتر صحبت می کنیم.

عوارض دارویی موجود در بروشور داروها

در بروشور دارویی که در بسته بندی داروها قرار دارد، معمولا لیستی از عوارض جانبی ذکر شده است.

باید در نظر داشت همه عوارض ذکر شده در بروشور دارو در همه افراد اتفاق نمی افتند و معمولا تعداد کمی از افراد مصرف کننده دارو، بسته به میزان شیوع عارضه، حداکثر یک یا چند عارضه دارویی را تجربه می کنند. با این حال بهتر است فرد نسبت به علائم هشدار دهنده آگاه باشد تا در صورت مشاهده هر یک در اسرع وقت اقدامات لازم صورت بگیرد.

عوارض دارویی در چه افرادی بیشتر مشاهده می شود؟

خطر بروز عوارض ناخواسته دارویی در کودکان و سالمندان بیشتر است. هم چنین افرادی که هم زمان چندین دارو مصرف می کنند، سابقه آلرژی دارند و افرادی که بیماری های زمینه ای، مثل مشکلات کبدی یا کلیوی دارند بیشتر در معرض بروز عوارض جانبی هستند.

برای جلوگیری از وقوع عوارض دارویی چه کنیم؟

در صورتی که پزشک داروی جدیدی برای شما تجویز کند، از پزشک یا داروسازتان راجع به عوارض دارویی و علائم هشدار راهنمایی بخواهید. بعضی از عوارض ناخواسته در شروع مصرف دارو شیوع بیشتری دارند و با ادامه مصرف دارو کمتر می شوند. آگاهی شما نسبت به این عوارض می تواند میزان وقوع پیش آمدهای ناگوار را، که می تواند به دنبال این عوارض پیش بیاید، کاهش دهد.

مثال هایی از این عوارض عبارتند از خواب آلودگی یا احساس گیجی با داروهای ضد حساسیت که می بایست در شروع مصرف مورد نظر قرار گیرند تا جلوی حوادثی مثل تصادف یا هر حادثه مرتبط با کاهش هوشیاری گرفته شود.

هم چنین افت فشار و عوارض گوارشی در شروع مصرف بعضی از دارو ها بیشتر رخ می دهند. بعضی از عوارض جدی علائم هشدار دهنده ای دارند که با آگاهی از آنها می توان جلوی پیشرفت و ایجاد مشکلات جدی را گرفت.

همواره لیست داروهای مصرفی خود را به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز به تجویز داروی جدید، تداخلات با داروهای قبلیتان بررسی شود.

در صورت بروز عارضه یا شک به بروز عارضه چه کنیم؟

بعضی نشانه ها احتمال ارتباط علائم مشاهده شده با مصرف دارو و وقوع عارضه دارویی را پررنگ تر می کنند. این موارد عبارتند از:

- علامت جدیدی را با شروع مصرف دارو تجربه می کنید.
- با افزایش دوز دارو علامت جدیدی را تجربه می کنید یا شدت آن علامت افزایش می یابد.
- با کاهش دوز یا قطع مصرف دارو، علامت کم تر شده و یا کاملا برطرف می شود.

- در صورت شروع دوباره مصرف دارو، علائم مجددا ظاهر شوند.

در صورت بروز هر علامت و عارضه به دنبال مصرف دارو با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

بعضی از عوارض مثل حساسیت های دارویی ممکن است ناشی از واکنش به یکی از ترکیبات جانبی محصول دارویی باشد و با تغییر برند دارو و استفاده از فرآورده ای که فرمول متفاوتی داشته و فاقد آن ماده جانبی خاص باشد، تکرار نشود.



با راهکارهای ساده ای هم چون تغییر ساعت مصرف دارو یا مصرف آن بعد از غذا (در صورتی که دارو با غذا تداخل نداشته باشد) و هم چنین مصرف داروهای ضد حساسیت و یا ضد تهوع در کنار داروی مورد نظر می توان بسیاری از عوارض شایع در شروع مصرف دارو را کنترل کرد. پزشک یا داروساز می توانند شما را در این زمینه راهنمایی کنند.

در عین حال بعضی از علائم ممکن است مربوط به عوارض خطرناک دارو باشند که در صورت بروز لازم است بلافاصله دارو قطع شده یا با داروی دیگری جایگزین شود و یا اقدامات درمانی ویژه ای صورت گیرد.

بنابراین در صورت مواجهه با هر گونه عارضه و علامت به دنبال مصرف

دارو حتما با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

گزارش

گزارش دهی عوارض جانبی به سازمان های نظارتی اهمیت زیادی دارد. این سازمان ها با دریافت گزارش ها و ارزیابی آنها خطرات و عوارض ناشناخته داروها را بررسی کرده و راهکارهای مناسب برای پیشگیری از این عوارض را شناسایی می کنند.

در صورتی که هر یک از داروهای گروه دارویی اکتووور را مصرف می کنید و دچار عارضه دارویی یا هرگونه علامت غیرطبیعی همزمان با مصرف آن ها شدید، لطفا موارد را از یکی از روش های زیر با ما در میان بگذارید تا پیگیری های لازم صورت گیرد.

۱- تماس با شماره تلفن

۰۲۱-۴۱۶۳۱۰۰

۲- ارسال ایمیل به آدرس

PVS@actoverco.com

۳- فکس: ۰۲۱-۴۱۶۳۷۰۰۰ داخلی

۱۲۹۹

هم چنین در حال حاضر ارسال گزارش عوارض ناخواسته دارویی و اشتباهات مرتبط با مصرف فرآورده های سلامت محور به سازمان غذا و دارو از طریق زیر امکان پذیر است:

سامانه برخط گزارش دهی عوارض ناخواسته داروها و فرآورده های سلامت از طریق صفحه اصلی سایت سازمان غذا و دارو

چه مواردی را می توان گزارش نمود؟

شما می توانید هر گونه شکایت یا ناراضیاتی از محصولات شرکت اکتووور یا هرگونه اتفاق نامطلوبی را که به دنبال مصرف محصولات این گروه دارویی اکتووور رخ دهد، بدون در نظر گرفتن احتمال ارتباط آن با دارو، به واحد فارماکوویزیلانس این شرکت اطلاع دهید.

باشگاه

سلام سلامت

پوریا پرتاجلی (کارشناس تربیت بدنی)

برای پایین آوردن ضربان قلب و دمای بدن بعد از ورزش، حتما باید سرد کردن را انجام دهیم. تمرینات سرد کردن ضربان قلب، دمای بدن و فشار خون را به حالت عادی برمی گرداند.

به علاوه سرد شدن بدن بعد از ورزش باعث کاهش فشار وارده به قلب و عضلات می شود و احتمال آسیب رسیدن به عضلات را بسیار کم می کند.

به خاطر داشته باشید که باید ۵ تا ۱۰ دقیقه از زمان ورزش را به سرد کردن بدنتان اختصاص دهید.

۱- سرد کردن بدن با دویدن آهسته یا راه رفتن

این روش ساده ترین راه برای سرد کردن بدن می باشد (۵ تا ۱۰ دقیقه).



۲- سرد کردن بدن با حرکات کششی

• کف دست ها را به هم بچسبانید. انگشتان خود را درون هم قفل کنید و دست ها را به سمت بالای سر کشیده، سپس دستان در هم قفل شده را به سمت جلو بکشید و پس از آن کف دست ها را به هم بچسبانید و به عقب بکشید (هر حرکت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه).



• به پشت خوابیده و پای چپ خود را کشیده، سپس زانوی راست خود را به سمت سینه خم کنید. انگشتان دست خود را روی ساق پای راست قفل نمایید. این حرکت را با پای دیگر نیز انجام دهید (۳۰ ثانیه برای هر پا).



با زَنوور آسان لاغر شوید



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

xenover

ACTOVERCO

Together for a healthy future

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

www.actoverco.com

کاهش...

آکتوفن اکسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

آکتوفن اکسترا

درمان دردهای مختلف از جمله: میگرن، دندان درد، دردهای قاعدگی،

دردهای مفاصل و دردهای عصبی

✗ استامینوفن: کنترل تب، تسکین درد

✗ کافئین: افزایش سطح هوشیاری و کاهش خستگی

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

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com