

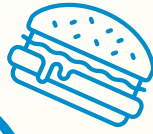
رایگان

سلام

سلامت

هدیه ای از شرکت داروسازی آکتوور به دوستداران سلامت | شماره ۶۳ | ماهنامه مهر ۱۳۹۹

دلیل تغییر
مسبب پیشای



های

سلامت روان مادر

آزایمر

ACTOVERCO

با هم برای آینده ای بهتر

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



KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزد

MICROZED

انرژی باکتریال

حواکیزم کننده دست



www.microzed.com

تلفن امور مشتریان: ۰۲۶-۳۶۶۷۰۸۱۶

- افراد بسیار چاق با شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر از ۴۰؛
- افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی (مصرف داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی یا ابتلا به عفونت (HIV)؛
- کارکنان بهداشت و درمان؛
- افرادی که از کودکان زیر ۵ سال یا افراد بالای ۶۵ سال یا افراد دارای بیماری زمینه ای نگهداری می کنند.

با توجه به این که برخی از واکسن ها برای استفاده در شیرخواران کمتر از ۶ ماه تأیید نشده اند، لازم است پیش از استفاده از این واکسن در این کودکان، حتماً به برگه راهنمای همراه واکسن دقت کنید.

پس از تزریق واکسن انفلوآنزا ممکن است علائم این بیماری را به صورت خفیف تر تجربه کنید. تب، ضعف، سردرد، درد عضلانی، گلودرد و یا سایر علائمی که در اثر تزریق واکسن ممکن است ایجاد شود را با استراحت و مصرف مایعات و در صورت لزوم استفاده از یک داروی مسکن مثل استامینوفن کنترل کنید.

سردبیر

پاییز و زمستان امسال دوره سختی خواهد بود. هم زمانی همه گیری کووید-۱۹ با شیوع سالانه انفلوآنزا لزوم رعایت نکات بهداشتی و پیشگیری از ابتلا به بیماری های عفونی را بیش از پیش مطرح می کند.

یکی از مهم ترین اقدامات در این زمینه، استفاده از واکسن انفلوآنزا برای افراد در معرض خطر ابتلا به عوارض شدید این بیماری است. واکسن های انفلوآنزا معمولاً به دو صورت سه ظرفیتی و چهارظرفیتی عرضه می شوند. هر دو نوع واکسن برای ایمن سازی در مقابل دو نوع ویروس انفلوآنزا A و یک نوع ویروس انفلوآنزا B استفاده می شوند. نوع چهارظرفیتی در مقابل نوع دیگری از ویروس انفلوآنزا B هم ایمنی ایجاد می کند.

افراد در معرض خطر ابتلا به عوارض شدید انفلوآنزا که توصیه می شود در شهریور و نیمه اول مهرماه هر سال از واکسن انفلوآنزا استفاده کنند عبارتند از:

- کودکان ۶ ماه تا ۵ سال؛
- افراد بالای ۵۰ سال؛
- خانم های باردار؛
- افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری ریه، بیماری کلیه، بیماری کبد، سرطان؛

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، کافست به آدرس اینترنتی فوق مراجعه کنید.



مهرا ۹۹

فهرست

۶ تغذیه صحیح در دوران بارداری

۸ تازه چه فبره؟

۱۰ پیشگیری از بیماری و ناتوانی در سالمندان

۱۲ گاستروپارزی چیست؟

۱۴ هاری

۱۶ ITP چیست؟

۱۸ مسابقه سلام سلامت

۲۰ آرزایم چیست؟

۲۲ دلیل تغییر مس پشایی چیست؟

۲۴ سلامت روان مادران

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 مشتریان و توزیع: سمیه بزرگیان

مسئول امور مشتریان 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 نیلوفر شادالویی، دکتر ملیحه شهبازی، دکتر شقایق کیخسروی،

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

دکتر شهرزاد دهناد، دکتر نگین پرویز، دکتر رامونا اجتماعی

طراح هنری و گرافیک: 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

تغذیه مناسب در دوران بارداری، برای رشد نوزاد بسیار اهمیت دارد. در زمان بارداری، شما باید روزانه ۳۰۰ کالری بیشتر از قبل مصرف کنید.

اگرچه تهوع و استفراغ در چند ماه اول بارداری کمی شرایط را سخت می کند، اما سعی کنید از یک رژیم غذایی متعادل پیروی کنید و ویتامین های لازم در دوران بارداری را مصرف کنید.

در زیر توصیه هایی ارائه می کنیم که هم برای سلامت مادر و هم نوزاد مفید است.

- غذاهای متنوعی مصرف کنید تا تمام مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را تامین کنید. روزانه بین ۶ تا ۱۱ واحد نان و غلات، ۲ تا ۴ واحد میوه، ۴ واحد یا بیشتر سبزیجات، ۴ واحد محصولات لبنی و ۳ واحد پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و

آجیل) مصرف کنید.

- مواد غذایی غنی از فیبر مانند نان سبوس دار، غلات، حبوبات، ماکارونی و برنج و هم چنین میوه و سبزیجات مصرف کنید. بهتر است فیبر مورد نیاز بدن را از طریق مواد غذایی به دست آورید، اما مکمل های فیبر هم وجود دارد که می توانید با دستور پزشک از آن ها استفاده کنید.

- حتما در دوران بارداری، روزانه مقدار کافی از ویتامین ها و مواد

معدنی را مصرف کنید. شما باید از مکمل های ویتامین مخصوص دوران بارداری استفاده کنید تا اطمینان داشته باشید که ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنتان را تامین می کنید.

- روزانه حداقل ۴ واحد محصولات لبنی و مواد غذایی غنی از کلسیم مصرف کنید تا اطمینان پیدا کنید که در دوران بارداری، روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت

تغذیه صحیح در دوران بارداری



می کنید.

• روزانه، حداقل سه وعده از مواد غذایی غنی از آهن، مانند گوشت کم چرب، اسفناج، حبوبات و غلات مخصوص صبحانه مصرف کنید تا اطمینان پیدا کنید که روزانه ۲۷ میلی گرم آهن دریافت می کنید.

• برای رشد مغز و سیستم عصبی نوزاد، در زمان بارداری روزانه به ۲۲۰ میکروگرم پیداحتیاج دارید. می توانید از محصولات لبنی مثل شیر و پنیر، ماست، سیب زمینی پخته و لوبیا سفید مصرف کنید.

• روزانه ویتامین سی مصرف کنید. منابع خوب ویتامین سی شامل پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، فلفل سبز و گوجه فرنگی است. زنان باردار روزانه به ۸۰ تا ۸۵ میلی گرم ویتامین سی احتیاج دارند.

• روزانه مقدار کافی ویتامین ب مصرف کنید. این ویتامین در مواد غذایی مثل سبزیجات با برگ های سبز تیره، گوشت گوساله و انواع لوبیا وجود دارد. زنان باردار باید روزانه حداقل ۰/۶۴ میلی گرم از این ویتامین را دریافت کنند تا از نقص ستون فقرات جلوگیری شود. مکمل های حاوی فولات، اسید فولیک نام دارد و مصرف آن در زمان بارداری اهمیت دارد.

• روزانه مقدار کافی ویتامین آ دریافت کنید. منابع غنی ویتامین آ شامل هویج، کدو حلواپی، سیب زمینی شیرین، کدو سبز، زردآلو و طالبی است.

از مصرف مواد غذایی زیر در دوران بارداری خودداری کنید:

• از مصرف نوشیدنی های الکلی در دوران بارداری خودداری کنید. الکل با زایمان زودرس، ناتوانی ذهنی، نقص هنگام تولد و نوزادان کم وزن در

ارتباط است.

• بیشتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز از مواد غذایی حاوی کافئین مصرف نکنید. کافئین در بسیاری از نوشیدنی ها یافت می شود. یک فنجان کوچک قهوه، به طور متوسط، حاوی ۱۵۰ میلی گرم کافئین است. یک فنجان چای سیاه حدود ۸۰ میلی گرم کافئین دارد.

به یاد داشته باشید که شکلات، به خصوص شکلات تلخ، حاوی کافئین است.

• توصیه اکید متخصصان بر عدم مصرف ساخارین در دوران بارداری است؛ زیرا می تواند از جفت عبور کند و ممکن است در بافت جنین باقی بماند. اما استفاده از شیرین کننده های غیر مغذی یا مصنوعی دیگر که توسط FDA تأیید شده است در دوران بارداری منعی ندارد.

• مقدار چربی مصرفی روزانه خود را تا حدود ۳۰ درصد کاهش دهید. این مقدار برای فردی که روزانه ۲۰۰۰ کالری مصرف می کند، حدود ۶۵ گرم یا کمتر است.

• مصرف کلسترول را روزانه به ۳۰۰ میلی گرم یا کمتر محدود کنید.

• از مصرف پنیر های پاستوریزه نشده خودداری کنید؛ چرا که ممکن است حاوی میکروب های بیماری زا باشد. برای مصرف پنیر خامه ای، پنیر پروسس و ماست منع مصرفی وجود ندارد.

• از مصرف غذاهای دریایی خام، به خصوص صدف، خودداری کنید.

وقتی در دوران بارداری حال خوبی ندارید، باید چه مواد غذایی مصرف کنید؟

ممکن است در دوران بارداری صبح ها تهوع پیدا کنید و یا دچار بیبوست شوید.

برای شما چند توصیه داریم:

تهوع صبحگاهی: قبل از خارج شدن از تخت خواب، بیسکویت ترد

(کراکر)، غلات و یا چوب شور مصرف کنید. در طول روز چند میان وعده کوچک مصرف کنید. از مصرف غذا های چرب، سرخ شده و پر ادویه خودداری کنید.

یبوست: در رژیم غذایی خود بیشتر از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید. مصرف روزانه ۸ لیوان آب توصیه می شود. می توانید از مکمل های حاوی فیبر نیز استفاده کنید؛ قبل از مصرف این مکمل ها، حتما با پزشک مشورت کنید.

اسهال: بیشتر از مواد غذایی حاوی پکتین و صمغ ها (دو نوع فیبر غذایی) مصرف کنید تا به جذب آب بیشتر کمک کند.

مواد غذایی حاوی این فیبر ها عبارتند از: سیب، موز، برنج سفید، جو دو سر و نان گندم با آرد سفید

• **سوزش سر دل:** در طول روز چند وعده غذایی کوچک بخورید. قبل از غذا نوشیدن شیر را امتحان کنید. مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین، آب مرکبات و غذاهای پر ادویه را محدود کنید.

آیا می توان در دوران بارداری رژیم گرفت؟

خیر. در حین بارداری، برای کاهش وزن رژیم نگیرید. هم شما و هم نوزادتان به مواد مغذی احتیاج دارید تا سالم بمانید. به یاد داشته باشید که بعد از به دنیا آمدن نوزاد، در همان هفته اول چند کیلوگرم وزن کم می کنید.

آیا در دوران بارداری به کلسیم بیشتری نیاز است؟

کلسیم برای تقویت استخوان ها و دندان ها ضروری است. هم چنین، کلسیم باعث می شود سیستم انعقادی خون به طور طبیعی به فعالیت خود ادامه دهد، ماهیچه ها و اعصاب به

درستی کار کنند و ضربان قلب منظم باشد. بیشترین مقدار کلسیم در بدن، در استخوان ها است.

نوزاد در حال تکامل، برای رشد به کلسیم احتیاج دارد.

اگر برای تامین کلسیم مورد نیاز نوزاد به مقدار کافی کلسیم مصرف نکنید، بدن کلسیم مورد نیازش را از استخوان ها می گیرد؛ در نتیجه ذخیره کلسیم در استخوان ها کاهش یافته و در معرض پوکی استخوان قرار می گیرید. پوکی استخوان باعث نازک شدن شدید استخوان ها می شود و در نتیجه استخوان ها ضعیف شده و به راحتی می شکنند.

برای یک خانم باردار مصرف کلسیم حیاتی است. حتی اگر در دوران بارداری مشکلی ایجاد نشود، نبود مقدار کافی کلسیم در این دوران می تواند از قدرت استخوان بکاهد و خطر ابتلا به پوکی استخوان را در مراحل بعدی زندگی افزایش دهد.

هوس غذایی در دوران بارداری

هوس غذایی در دوران بارداری طبیعی است. اگرچه هیچ توضیح پذیرفته شده ای در این خصوص وجود ندارد.

اما تقریباً دو سوم از زنان باردار دچار آن می شوند.

اگر میل شدید و ناگهانی به یک ماده غذایی خاص پیدا کردید، در صورتی که برای بدن شما انرژی یا مواد مغذی به همراه می آورد تردید نکنید و چیزی که هوس کرده اید را مصرف کنید.

اما اگر هوس شما هم چنان ادامه داشته باشد و باعث شود شما از مصرف سایر مواد غذایی خودداری کنید، باید تعادل بیشتری در رژیم روزانه خود در دوران بارداری ایجاد کنید.

باکتری های مفید در دوران بارداری و پیشگیری از اختلالات شبه اوتیسم



براساس یک مطالعه جدید که توسط محققان دانشگاه کلرادو بر روی حیوانات صورت گرفته است، قرار گرفتن در معرض باکتری های مفید در سه ماهه سوم بارداری در مادرانی که استرس داشتند، از بروز اختلال شبه اوتیسم در فرزندان شان جلوگیری می کند.

محققان تاکید می کنند که آن ها در حال کشف واکنشی برای اوتیسم نیستند و مداخلات میکروبی نمی تواند این اختلال را در کودکانی که از قبل به این اختلال مبتلا شده اند از بین ببرد. اما مطالعه آن ها این ایده را تقویت می کند که قرار گرفتن در معرض میکروارگانیسم های مفید، که بعضاً از آن ها به عنوان "دوستان قدیمی" یاد می شود، می تواند نقش مهمی در رشد مغز در رحم داشته باشد.

این نخستین مداخله در زایمان است که توانسته از ابتلا به سندرم شبه اوتیسم، شامل جنبه های رفتاری و اجتماعی آن جلوگیری کند. اگر بتوانیم این کار را روی انسان نیز پیاده کنیم کار بسیار بزرگی خواهد بود.

در عین حال، مادران باید در دوران بارداری از خطرات احتمالی ناشی از عوامل استرس زای محیطی و احساسی آگاه باشند.

آن ها باید تحت نظر پزشک با مصرف غذاهای تخمیر شده مانند ماست و حتی صرف وقت در طبیعت، خود را در معرض باکتری های مفید قرار دهند.

به نظر می رسد که ایمن سازی با مایکوباکتریوم در برابر اثرات منفی استرس های محیطی از نوزاد در زمان رشد، به خصوص در مقابل رفتارهای شبه اوتیسم محافظت می کند.

این واکنس در مقابل اختلال تشنج محافظتی ایجاد نمی کند. اما از آنجایی که صرع بعد تر در زندگی فرد بروز می کند، محققان قصد دارند این آزمایش را با نمونه های بیشتر و در دوره های درمانی طولانی تر تکرار کنند.



اوتیسم و صرع اغلب با هم در فرد بروز می کنند. حدود ۳۰ درصد از افراد مبتلا به اوتیسم علایم بیماری صرع، مانند تشنج را دارند. محققان گمان می کنند که التهاب ناشی از استرس در هر دو نقش دارد.

سوال اساسی مطالعه این بود که آیا می توانیم از یک میکروب تعدیل کننده سیستم ایمنی برای جلوگیری از عواقب طولانی مدت استرس های محیطی در دوران بارداری استفاده کنیم؟

برای این مطالعه، محققان موش ها را در معرض عوامل استرس زای خفیف قرار دادند و در زمانی معادل سه ماهه سوم بارداری در انسان، به آن ها تربوتالین تجویز کردند.

همچنین به نیمی از موش ها نوعی مایکوباکتریوم تزریق کردند که در تحقیقات قبلی مشخص شده بود تأثیرات ضدالتهابی روی مغز دارد. گروه سوم موش ها تحت هیچ درمانی قرار نگرفتند. در دو و چهار ماه پس از تولد، نوزادان تحت آزمایش قرار گرفتند تا میزان تعامل اجتماعی آن ها ارزیابی شود و هم چنین، ببینند آیا رفتارهای تکرارشونده از خود نشان می دهند یا خیر.

مانند مطالعه قبلی، نوزادانی که مادرانشان تحت استرس بودند و تحت درمان با تربوتالین قرار گرفتند، رفتارهای شبیه به اوتیسم نشان دادند. اما آن دسته که با مایکوباکتریوم واکنسینه شده بودند چنین رفتارهایی نداشتند.

بر اساس این مطالعه، قرار گرفتن در معرض برخی میکروب های تعدیل کننده سیستم ایمنی می تواند با کاهش التهاب بر مغز و سیستم عصبی مرکزی تأثیر بگذارد.

این تحقیق در زمره اولین مطالعاتی است که نشان می دهد چنین مواجهه ای در دوران بارداری بر رشد عصبی جنین تأثیر می گذارد. در حالی که همچنان به تحقیقات بیشتری نیاز است، با کمک نتایج این تحقیق می توان روش های جدیدی برای مداخلات دوران بارداری پیدا کرد.

تحقیقات طولانی مدت روی انسان نشان داده است که استرس مادر در دوران بارداری باعث التهاب سیستمیک در مادر و جنین می شود و یک عامل خطر برای ابتلا به اوتیسم است.

مطالعات قبلی نشان دادند که با تجویز داروی تربوتالین (که اغلب برای تأخیر در زایمان زودرس به زنان تجویز می شود) در موش های آزمایشگاهی، در فرزندان شان نشانه های بیماری اوتیسم مانند نقص های اجتماعی و رفتارهای تکرار شونده دیده شد. علاوه بر این در آن ها نوعی اختلال تشنجی مانند صرع بروز پیدا کرد.

MICRO ZODA™

KILLS 99.99%
OF BACTERIA

محلول میکروزدا

۳۱
آشپز باکتریال
خوشبو کننده
تمیز کننده



 microzoda

www.microzoda.com

تلفن امور مشتریان

۰ ۲ ۶ - ۳ ۶ ۶ ۷ ۰ ۸ ۱ ۶



پیشگیری از بیماری و ناتوانی در سالمندان

می دانیم که در دهه های اخیر با پیشرفت علوم پزشکی و کنترل و درمان بیماری ها امید به زندگی در اکثر کشورهای جهان افزایش یافته است، طوری که سالانه تعداد بیشتری از افراد وارد دهه های هشتم و بالاتر زندگی می شوند. این موضوع تا حد زیادی در سیاست های بهداشتی و درمانی و برنامه ریزی های اقتصادی کشورها موثر است، گرچه در حال حاضر این مورد خارج از بحث ما است. هدف ما در این مقاله بررسی راه هایی برای سپری کردن هرچه سالم تر و مستقل تر دوران سالمندی است.



افراد قبل از رسیدن به سنین بالا نگرانی و دغدغه هایی در مورد آینده دارند. از جمله بازنشستگی، بیماری های مزمن، از دست دادن عزیزان، کم شدن حافظه، کاهش تحرک و افزایش وزن و کاهش استقلال در فعالیت های روزمره. البته داشتن خانواده و فرزندی همراه و متعهد، بیمه مناسب درمانی و درآمد کافی بسیاری از دغدغه های سالمندی را کاهش می دهد.

تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته نشان داده است که سالمندانی که سبک زندگی سالم تری داشته اند در مقایسه با همسالانشان که سبک زندگی سالم نداشته اند، کمتر بیمار شده و سال های بیشتری فعال و غیر وابسته بوده اند. رژیم های غذایی با عنوان ضد پیری و مکمل هایی که در

این مورد تبلیغ می شوند هیچ یک به اندازه تغذیه سالم و فعالیت بدنی در به تعویق انداختن فرایند پیری موثر نیستند. نکته مهم دیگر این است که برای شروع یک زندگی سالم هیچ وقت دیر نیست. برای اینکه بتوانیم خود را با تغییرات دوران سالمندی هماهنگ کنیم قبل از هر چیز باید بدانیم با افزایش سن، در بدن ما چه رخ می دهد و رعایت چه نکاتی الزامی است:

۱) تغذیه سالم

با افزایش سن سوخت و ساز بدن کند می شود مصرف غذاهای کم کالری و کم چرب و سبزیجات تازه بسیار مهم است. استفاده از مواد غذایی با هضم آسان و انرژی بالا مانند سبزیجات تازه، میوه ها، غلات کامل و پروتئین را در اولویت قرار دهید.

آب و مایعات فراوان بخورید حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید، این باعث می شود که سطح سوخت و ساز بدن بالا برود. ضمن اینکه هیدراته شدن پوست باعث می شود جوان تر به نظر برسید.

پختن غذاهایی با طعم و ظاهر بهتر به افزایش اشتها که در سالمندی کاهش یافته، کمک می کند. از دیگر مزایای تغذیه صحیح جلوگیری از افزایش وزن و بیماری هایی مانند گرفتگی عروق و دیابت است.

اگر برای خرید و تهیه مواد غذایی مشکل دارید حتما از افراد خانواده و افراد داوطلب، کمک بگیرید.

از استعمال دخانیات پرهیز کنید، چراکه شما را در معرض بیماری های قلبی، ریوی، پوکی استخوان و حتی سرطان قرار می دهد و باعث تخریب

و چروک شدن پوست می شود.

۲) ورزش و فعالیت بدنی

مزایای زیاد ورزش برکسی پوشیده نیست و خوشبختانه شروع ورزش در هیچ سنی دیر نیست. تحقیقات نشان داده شروع ورزش حتی در سنین بعد از ۷۰ سال هم منافع زیادی برای فرد دارد، از جمله:

- پیشگیری از کاهش حافظه
- بالا بردن سطح هورمون های مفید بدن مانند اندروژین
- کمک به کاهش دردهای مزمن بدن
- افزایش بافت عضلانی بدن و به دنبال آن افزایش متابولیسم بدن
- بهبود کیفیت خواب
- افزایش انعطاف پذیری و هماهنگی استخوان ها و عضلات
- تقویت سیستم ایمنی فرد

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 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، لیفت را مطالعه نمایید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com

۳) پایش وضعیت سلامت

گوارشی به عمل آید. بیماری های دیگری مثل پوکی استخوان، آرتروز و التهاب مفاصل، پارکینسون و آلزایمر نیز از جمله موارد حاد و مشکل زا هستند.

تا قبل از چهل سالگی ممکن است به ندرت نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشید ولی بعد از آن به تدریج برخی مشکلات سلامتی مربوط به سالمندی بروز می کنند؛ خصوصا اگر فردی کم تحرک و بی توجه به نکات بهداشتی باشید. بنابراین یک برنامه مراجعه منظم به پزشک و ارتباط با مشاور بهداشتی درمانی ضروری به نظر می رسد. مواردی از مشکلات سلامتی که با افزایش سن شیوع بیشتری پیدا می کنند عبارتند از:

بالا رفتن میزان چربی های خون

که به مرور زمان باعث رسوب آن ها در عروق تغذیه کننده قلب و مغز شده و خون رسانی آن ها را با مشکل مواجه کرده و باعث سکنه های قلبی و مغزی می شود، که عوارض برخی از آن ها تا سال ها ماندگارند. کنترل رژیم غذایی و مصرف دارو زیر نظر پزشک بهترین راه برای کنترل این مورد است.

بالا رفتن فشار خون

که اگر علت ارگانیک نداشته باشد، معمولا نیاز به مصرف یک یا چند دارو داشته و خود به تنهایی می تواند زمینه ساز بیماری های قلبی عروقی گردد.

تکرر ادرار

ضعف عضلات مثانه و در پی آن کاهش ظرفیت مثانه و افزایش حجم و عفونت های پروستات در مردان باعث بیدار شدن های مکرر در شب و کاهش کیفیت خواب فرد و چرت زدن های روزانه می شود. سنگ های ادراری هم غالبا به علت مصرف کمتر مایعات در سنین بالا بروز بیشتری دارند.

آنمی یا کم خونی

یکی دیگر از مشکلات سلامتی در سنین بالا است که معمولا به علت کمبود آهن در رژیم غذایی ایجاد می شود. درغیر این صورت به خصوص اگر با کاهش وزن همراه باشد باید حتما بررسی کامل به لحاظ وجود بدخیمی های

امروزه جدول های امتیازدهی ویژه ای جهت ارزیابی توانایی فرد سالمند در مدیریت امور مالی، رژیم دارویی، تهیه غذا، خانه داری، خرید، استفاده از تلفن و حمل و نقل وجود دارد که شرایط فرد را از لحاظ امکان زندگی به تنهایی یا نیاز به کمک برای امور روزمره می سنجد.

۴) افزایش عملکرد مغزی

در صورتی که از کار بازنشسته شده آید و دیگر چالش کاری ندارید با بازی های فکری، حل جدول، پازل های کلمات و اشکال و یادگیری یک مهارت یا زبان جدید مغز خود را قوی و سالم نگه دارید.

۵) ایمن سازی محل سکونت

برای جلوگیری از برخی حوادث خطرناک مثل زمین خوردن و تروما بهتر است برای نقاط پرخطر منزل مانند پله ها، راهروها و سرویس های بهداشتی نرده و دستگیره گذاشته شود. اما اگر هنوز برای فرد خطر زمین خوردگی هست باید مراقبت ۲۴ ساعته داشته باشد.

۶) بازتوانی سالمند

برای باز توانی سالمندان یکی از نکات حفظ ارتباط سالمند با اطرافیان و جامعه است. در این راستا ارتباط متقابل با مشاور، پیشگیری و درمان افسردگی، تقویت و حفظ عملکرد حواس بینایی و شنوایی و رفع مشکلات آن ها، باعث به تعویق انداختن اختلالات شناختی و محدودیت های تحرک انزوا و تنهایی در سالمند می گردد.

گاستروپارزی چیست؟

گاستروپارزی به معنی تاخیر در تخلیه معده می باشد. این بیماری شرایطی است که باعث تهوع و استفراغ می شود. هم چنین ممکن است باعث ایجاد حس سیری زودرس در افراد شود. دلیل این حالت این است که مدت زمان زیادی طول می کشد تا معده محتویات خود را خالی کند و غذا با سرعت مطلوب از سیستم گوارشی منتقل نمی شود.

گاستروپارزی مشکل شایع در بین بیماران مبتلا به دیابت است. این مشکل می تواند برای افرادی که دچار مسمومیت غذایی شده اند نیز به وجود آید. اما گاهی افرادی دچار این مشکل می شوند که نه دیابت و نه بیماری زمینه ای دارند.

یکی از آزمایش های زیر را انجام دهد:
• آندوسکوپی: پزشک یک لوله نازک را از راه گلو وارد معده می کند. در انتهای لوله (که به آن آندوسکوپ گفته می شود) نور و دوربین ریزی قرار دارد؛ بنابراین به پزشک اجازه می دهد تا داخل معده شما را ببیند. اگر پزشک بعد از گذشت بیشتر از هشت ساعت از آخرین وعده غذایی شما، هنوز

زمانی که گاستروپارزی به دلیل مسمومیت غذایی به وجود آید، اغلب بعد از چند روز تا چند هفته بر طرف می شود. گاهی برای بهبودی، بیشتر از چند روز زمان لازم است و در برخی از موارد این مشکل برای همیشه بر طرف نمی شود. معمولا این مشکل در افراد مبتلا به دیابت کاملا بر طرف نمی شود. اما روش هایی وجود دارد که می توانند در بهبود این مشکل به فرد کمک کنند.

علائم گاستروپارزی چیست؟

علائم عبارتند از:

- تهوع با یا بدون استفراغ
- درد شکم
- احساس سیری زودرس
- نفخ
- کاهش وزن

آیا آزمایشی برای تشخیص گاستروپارزی وجود دارد؟

بله. اگر پزشک مشکوک به گاستروپارزی در شما شود، ممکن است

باقیمانده غذا را در معده ببیند، احتمالا نشانه گاستروپارزی است.

• سی تی اسکن یا ام آر آی: به کمک این آزمایش می توان تشخیص داد که آیا مسیر حرکت غذا در دستگاه گوارش مسدود شده است یا خیر.

• سینتی گرافی از تخلیه معده: این بررسی نیز به تشخیص گاستروپارزی کمک می کند.

آیا باید رژیم غذایی را تغییر داد؟

بله. گاهی افراد احساس بهبود در علائم بیماری پیدا می کنند اگر:

• در طول روز به جای دو یا سه وعده حجیم، چهار یا پنج وعده کوچک مصرف کنند

• غذا را در مخلوط کن بریزند و بعد مصرف کنند.

• مصرف مواد غذایی چربی زیادی دارند، مانند پنیر و غذاهای سرخ



شده، را محدود کنند.

• مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر نامحلول هستند، مانند بعضی میوه ها، سبزیجات و لوبیا را محدود کنند.

• از مصرف نوشیدنی های گاز دار که باعث نفخ می شوند خودداری کنند.

• از مصرف سیگار و نوشیدنی های الکلی خودداری کنند.

• اگر دیابت دارند مهم است که قند خون خود را در سطح نزدیک به نرمال نگه دارند.

آیا باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر به طور مداوم حالت تهوع و درد شکم دارید و استفراغ می کنید، دچار کاهش وزن شده اید و یا در هنگام صرف غذا دچار مشکل می شوید، به پزشک مراجعه کنید.

چگونه می توان گاستروپارزی را درمان کرد؟

• روش های درمانی که به دریافت بهتر مواد غذایی و مایعات مورد نیاز بدن شما کمک می کنند. در این روش ها از مکمل های مایع استفاده می شود و در موارد نادر فرد از طریق لوله تغذیه می کند.

• مصرف داروهایی که می تواند سرعت تخلیه معده را بیشتر کند.

• مصرف داروهایی که از تهوع پیشگیری می کند.

• تخلیه معده به کمک لوله؛ در این روش، پزشک لوله ای را از طریق گلو یا مستقیما از راه پوست وارد معده کرده و محتویات آن را تخلیه می کند.

• تحریک الکتریکی معده: در موارد بسیار نادر، پزشکان به کمک تحریک الکتریکی معده را تخلیه می کنند.

کاش...

اكتوفن اكسترا

را انتخاب می کرد



ACTOFEN®
extra
Acetaminophen 500/ Caffeine 65

اكتوفن اكسترا

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

اكتوفن اكسترا دارویی که باید در منزل و حتی در سفر همراه خود داشته باشید.

ACTOVERCO

Together for a healthy future

www.actoverco.com



هاری

هاری یک بیماری ویروسی کشنده اما قابل پیشگیری است. این بیماری از طریق گازگرفته شدن یا خراشیدگی انسان یا حیوان خانگی توسط حیوان هار قابل سرایت است. هاری بیشتر در حیوانات وحشی مانند خفاش ها، راکون ها و روباه ها یافت می شود.

برای دریافت مراقبت های درمانی پیش از شروع علائم می باشد.

هاری چگونه منتقل می شود؟

مستقیم توسط حیوان هار، به این بیماری مبتلا شود؛ برای مثال از طریق خراش، ساییدگی یا تماس زخم های باز با بزاق یا هر محصول حیوانی که آلوده به ویروس باشد.

انواع دیگر تماس، از جمله نوازش، تماس با خون، ادرار یا مدفوع حیوان هار، منجر به ابتلا به این عفونت نمی شود.

به لحاظ نظری، اگر فرد آلوده کسی را گاز بگیرد می تواند بیماری را منتقل کند، اما تا کنون هیچ موردی ثبت نشده است.

تماس های معمول همانند لمس فرد مبتلا به هاری یا تماس با مایع یا

ویروس هاری از طریق تماس مستقیم با بزاق (از طریق پوست آسیب دیده یا غشاهای مخاطی چشم ها، بینی یا دهان) یا بافت سیستم عصبی (مغز) حیوان آلوده منتقل می شود.

معمولاً این بیماری در افراد به علت گزیده شدن توسط حیوان هار به وجود می آید.

بسیار نادر، اما امکان پذیر است که فرد به دلایلی به غیر از گزیدگی

این ویروس مراقبت های پزشکی لازم را دریافت نکند، ویروس باعث ایجاد بیماری در مغز شده و در نهایت منجر به مرگ فرد می شود.

راه های پیشگیری از این بیماری شامل واکسینه کردن حیوانات خانگی، حفظ فاصله از حیوانات حیاط وحش و مراجعه به موقع به مراکز درمانی

با این حال در بسیاری از کشور ها از جمله ایران، سگ ها هم چنان ناقل بیماری هاری هستند و بیشتر مرگ و میر ناشی از این بیماری به علت گاز گرفتن سگ های هار است.

ویروس هاری سیستم عصبی مرکزی را درگیر می کند.

اگر فرد بعد از قرارگرفتن در معرض

بافت غیر عفونی (ادرار، خون، مدفوع) با خطر ابتلا به عفونت همراه نیست. هم چنین تماس با شخصی که واکسیناسیون هاری را دریافت می کند شما را در معرض ابتلا به هاری قرار نمی دهد، خطر عفونت را ایجاد نمی کند و نیازی به درمان های پیشگیرانه ندارد. ویروس هاری هنگامی که خشک شود و در معرض نور خورشید قرار بگیرد دیگر عفونی نیست. به طور کلی اگر ماده حاوی ویروس خشک شود می توان آن را غیر عفونی تلقی کرد.

چه زمانی به مراقبت های پزشکی احتیاج است؟

اگر با هر نوع حیوان وحشی یا حیوان نا آشنا در تماس بوده اید، به خصوص اگر دچار گزیدگی یا خراشیدگی شده اید، باید به مراجع ذی صلاح درمانی مراجعه کنید. به محض تماس، زخم را با آب و صابون به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بشوید و سپس به مراکز کنترل و پیشگیری هاری مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که هاری یک فوریت پزشکی است و تصمیم گیری در این مورد نباید به تأخیر بیفتد. بعد از رسیدگی به زخم ها، پزشک به شما کمک می کند تا تصمیم بگیرید که به درمان، که به آن پیش گیری پس از تماس می گویند، نیاز است یا خیر. این تصمیم گیری به نوع تماس و حیوانی که در معرض آن قرار گرفته اید بستگی دارد. لازم به توضیح است که با توجه به وضعیت اپیدمیولوژیک ایران، در تمام موارد حیوان گزیدگی بایستی حیوان را مشکوک به هاری تلقی نموده و اقدام های لازم را بلافاصله انجام داد تا خلاف آن ثابت شود و موضوع از نظر هاری

منتفی گردد.

علایم هاری چیست؟

بعد از گزیدگی و یا قرار گرفتن در معرض ویروس هاری، قبل از بروز علایم، این ویروس باید به مغز برسد. زمان بین قرار گرفتن در معرض ویروس تا ظهور علایم، دوره نهفتگی نامیده می شود و ممکن است هفته ها تا ماه ها ادامه پیدا کند. دوره نهفتگی ممکن است بسته به محل گزیدگی (فاصله آن تا مغز) متفاوت باشد.

علایم اولیه هاری غیر اختصاصی بوده و عبارتند از:

تب، لرز، خستگی، سردرد، ضعف و درد عضلانی، بی اشتها، اشکال در بلع، حالت تهوع و استفراغ، سرگیجه، دردهای شکمی و اسهال، گلودرد، تنگی نفس، سرفه خشک، نگرانی و ترس، تحریک پذیری و عصبی بودن. هم چنین ممکن است علایم اختصاصی مثل احساس ناراحتی یا خارش در محل گزیدگی وجود داشته باشد. طی چند روز علایم حاد اختلال عملکرد مغزی، اضطراب، گیجی و آشفتگی بروز می کند. با پیشرفت بیماری، فرد ممکن است دچار هذیان، رفتار غیرطبیعی، توهم، هیدروفوبیا (ترس از آب) و بی خوابی شود. در نوع دیگری از بیماری ممکن است فرد حالت تحریکی نداشته باشد و به فلج اندام ها دچار شود. دوره حاد بیماری به طور معمول بعد از ۲ تا ۱۰ روز به پایان می رسد و در نهایت به کما و مرگ می انجامد. پس از بروز علایم بالینی، بیماری قابل درمان نبوده و کشنده می باشد و مراقبت های درمانی نیز شامل درمان های

حمایتی است.

اقدامات درمانی پس از حیوان گزیدگی

بر اساس پروتکل کشوری، افراد در صورت مواجهه با این ویروس پس از مراجعه به مراکز کنترل و پیشگیری از هاری مراقبت های زیر را دریافت می کنند:

- شستشوی کامل زخم و ضایعات و ضدعفونی کردن ناحیه
- برداشتن بافت های از بین رفته
- تزریق سرم ضد هاری و واکسیناسیون علیه هاری
- تزریق سرم و واکسن ضد کزاز

• آنتی بیوتیک ترابی در صورت لزوم و مطابق با پروتکل درمان و پیشگیری هاری سازمان جهانی بهداشت. پس از مواجهه، سرم ضد هاری فقط به کسانی تزریق می شود که دارای یک یا چند گزیدگی یا خراش های عمیق جلدی (خراشی که در آن خون دیده شود) یا آلوده شدن غشای مخاطی با بزاق و یا خراش های سر و صورت و گردن باشند. برای خراش ها و زخم های کوچک و دور از مراکز اعصاب یا لیسیدن شخص به وسیله حیوان های مشکوک به هاری، فقط از تزریق واکسن استفاده می کنند. به هر ترتیب، درباره تجویز واکسن و یا واکسن همراه با سرم، مسئول مرکز درمان و پیشگیری تصمیم می گیرد. باید توجه داشت که تزریق واکسن در چندین نوبت، در زمان مقرر و به طور کامل انجام گیرد.

چگونه می توان از هاری پیشگیری کرد؟

با آگاهی از خطر ابتلا به بیماری هاری و دانستن این که پس از تماس با حیوانات وحشی چه کاری باید انجام داد، می توان جان افراد را نجات داد. هر پستانداری می تواند به بیماری هاری مبتلا شود؛ اما شایع ترین حیواناتی که به این بیماری مبتلا می شوند عبارتند از راکون ها، سگ ها، خفاش ها و روباه ها. بنابراین بهترین راه برای جلوگیری از هاری دوری از حیات وحش است. به حیوانات وحشی، حتی اگر زخمی شده اند، نزدیک نشوید. اگر حیوان زخمی پیدا کردید به آن دست نزنید و برای کمک با مسئولین مربوطه و محلی تماس بگیرید.

چون اکثر موارد حیوان گزیدگی در گروه سنی نوجوان و بین دانش آموزان اتفاق می افتد، توجه خاص به این گروه جهت افزایش سطح آگاهی آنان در خصوص هاری و نزدیک نشدن به محل تجمع سگ های ولگرد و عدم تحریک آن ها و به کاربردن نکات حفاظتی در موقع برخورد با این سگ ها نقش مهمی در کاهش موارد حیوان گزیدگی دارد.

از آنجا که حیوانات خانگی می توانند از حیوانات وحشی هاری بگیرند و سپس بیماری را به انسان منتقل کنند، واکسیناسیون حیوانات خانگی در برابر هاری گامی مهم در جلوگیری از بروز بیماری هاری در انسان است. از آنجایی که این بیماری قبل از بروز علایم قابل پیشگیری است، در صورت مواجهه با ویروس در اسرع وقت به مراکز کنترل و پیشگیری هاری در محل زندگی خود مراجعه کنید.

ایمنی در سلول هایی که مسئول تولید پلاکت هستند اختلال ایجاد می کند که نتیجه آن کاهش تعداد پلاکت ها در خون می باشد.

این بیماری هم چنین می تواند به دودسته اولیه و ثانویه تقسیم شود که دسته اول خود به خود ایجاد می شود و دسته دوم به علت هایی مانند بیماری های خود ایمنی، بیماری های مزمن، دارو ها، بارداری و برخی از سرطان ها ایجاد می شود.

علایم این بیماری چه می باشد؟



- به آسانی کبود شدن
- پتشی های بسیار ریز مخصوصا در اندام تحتانی
- خون ریزی های خود بخودی بینی
- خون ریزی از لثه
- وجود خون در ادرار
- وجود خون در مدفوع
- خون ریزی های قاعدگی شدید
- خون ریزی طولانی مدت از زخم
- خون ریزی های شدید در هنگام جراحی
- بعضی از افراد با این بیماری هیچ علامتی ندارند.

تشخیص این بیماری چگونه است؟



در ابتدا پزشک بیمار را به صورت کامل معاینه می کند، دارو هایی که مصرف می کند و تاریخچه پزشکی او را می پرسد. هم چنین یک آزمایش خون کامل از بیمار می گیرد.



ITP چیست؟

سرخک و سرخچه با این بیماری مرتبط هستند

خون ریزی های زیر پوستی و یا حتی در سطح پوست ایجاد کند

انواع ITP



نوع حاد: شایع ترین نوع این بیماری که در کودکان می باشد و معمولا کمتر از شش ماه طول می کشد.

افرادی که دچار این بیماری هستند کبودی هایی روی سطح پوست و یا مخاط آن ها ایجاد می شود که به آن پورپورا گفته می شود.

نوع مزمن: شش ماه یا بیشتر طول می کشد و بیشتر در میان بزرگسالان شایع است، اگر چه می تواند نوجوان ها را نیز درگیر کند.

این کبودی ها هم چنین می توانند به شکل نقطه های قرمز یا بنفش رنگ که اندازه بسیار ریزی دارند در سطح پوست ظاهر شوند که به آن ها پتشی گفته می شود.

علت ابتلا به ITP چیست؟



در این بیماری سیستم ایمنی آنتی بادی هایی علیه پلاکت ها تولید می کند؛ در نتیجه این پلاکت ها توسط طحال از بین می روند و تعداد پلاکت ها کم می شود.

ITP می تواند هم در کودکان و هم بزرگسالان اتفاق بیافتد و شکل آن بسته به سن و جنسیت افراد متفاوت است. این بیماری در خانم ها در سنین پایین و در آقایان در سنین بالا شایع تر است.

هم چنین به نظر می رسد که سیستم

کودکان بیشتر بعد از عفونت های شایع ویروسی دچار این بیماری می شوند. یک سری از ویروس ها مانند آبله مرغان و

ایمیون ترومبوسایتوپنی پورپورا یک بیماری مربوط به سیستم ایمنی می باشد که در آن خون به صورت عادی لخته نمی شود و می تواند باعث کبودی و خون ریزی های شدید شود. علت این بیماری تعداد پایین پلاکت ها در خون می باشد.

پلاکت ها در مغز استخوان ساخته می شوند. وظیفه آن ها کمک به بند آوردن خون ریزی از طریق تجمع پلاکتی و تشکیل لخته خون می باشد. اگر خون به اندازه کافی پلاکت نداشته باشد، خیلی آهسته لخته می شود و می تواند خون ریزی های شدید داخلی یا

اکتوپین درد را هدف می‌گیرد

• داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مانند سیکلوفسفامید و آزاتیوپرین
• آنتی‌بیوتیک‌ها، میکروب‌هلیکو باکتر
پیلوری که باعث ایجاد زخم‌های معده می‌شود در ایجاد این بیماری نقش دارد؛ در نتیجه با استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها و درمان این باکتری می‌توان تعداد پلاکت‌ها را افزایش داد.

اگر فردی نوع شدید این بیماری را داشته باشد و با دارو بهبود نیابد، پزشک جراحی و برداشتن طحال را پیشنهاد می‌کند.

عوارض مهم و شایع این بیماری چیست؟

خطرناک‌ترین و شایع‌ترین عارضه این بیماری "خون‌ریزی" به خصوص خون‌ریزی‌های مغزی می‌باشد که می‌تواند منجر به مرگ شود. اگرچه خون‌ریزی‌های خیلی خطرناک نادر است.

خطرهای درمان این بیماری بیشتر از خود بیماری است؛ برای مثال مصرف طولانی مدت کورتیکواستروئیدها باعث ایجاد عوارض زیر می‌شود:

• بوکی استخوان

• آب مروارید

• از دست دادن توده عضلانی

• افزایش ریسک ابتلا به عفونت‌ها

• افزایش قند خون

پس از آن درخواست اسمیر خون می‌کند که در آن خون بیمار روی ورقه شیشه‌ای زیر میکروسکوپ دیده می‌شود تا تعداد و شکل پلاکت‌ها بررسی شود.

اگر تعداد پلاکت‌ها پایین باشد، پزشک درخواست نمونه برداری از مغز استخوان می‌کند. اگر بیمار ITP داشته باشد، مغز استخوان وی طبیعی خواهد بود؛ دلیل آن این است که پلاکت‌ها بعد از آن که مغز استخوان را ترک کردند در داخل خون و طحال از بین می‌روند، اما اگر مغز استخوان طبیعی نباشد، پایین بودن تعداد پلاکت‌ها علت دیگری دارد.

درمان‌های این بیماری چیست؟

پزشک بر اساس تعداد پلاکت بیمار و هم‌چنین میزان و تعداد خون‌ریزی‌های وی درمان‌های متفاوت را انتخاب می‌کند.

برای مثال کودکانی که دچار نوع حاد این بیماری شده‌اند در عرض شش ماه یا حتی کمتر، بدون درمان بهبود می‌یابند.

شایع‌ترین دارو‌ها برای درمان این بیماری

• کورتیکواستروئیدها: باعث کاهش فعالیت سیستم ایمنی و در نتیجه افزایش تعداد پلاکت‌ها می‌شود.

• IVIG یا ایمونوگلوبولین داخل وریدی: اگر میزان خون‌ریزی خیلی شدید باشد یا بیمار نیاز به جراحی اورژانس داشته باشد، برای بالا رفتن سریع پلاکت‌ها ممکن است از این دارو استفاده شود.

• ریتوکسیمب: بعضی از سلول‌های ایمنی مسئول تولید پروتئین‌هایی هستند که به پلاکت‌ها حمله می‌کنند، ریتوکسیمب این سلول‌ها را مورد هدف قرار می‌دهد.

اکتوپین®

کنترل دقیق و قدرتمند درد

اکتوپین را می‌توان به عنوان مسکن درد در موارد زیر مصرف کرد: سردرد، دردهای عضلانی، دردهای مفاصل، گمرد، دندان‌درد، 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 healthier future

www.actoverco.com

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/idiopathic-thrombocytopenic-purpura>

سلام سلامت

رو بفون و این ماه
تو به هدف بزنی

این ماه تو برنده جایزه
۵۰۰ هزار تومانی
سلام سلامت باش

به دو نفر از افرادی که پاسخ صحیح را ارسال کنند، به قید قرعه
یک کارت هدیه ۵۰۰ هزار تومانی تقدیم می شود. نام برنده مسابقه
از پانزدهم ماه بعد، در سایت سلام سلامت به آدرس www.salamsalamat.com
به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

پاسخ خود را به شماره

۱۰۰۰۲۲۱۴۰۳۳۱

ارسال فرمایید

مهلت ارسال پیامک تا ۲۵ مهر

کدام یک از موارد زیر از علایم سرطان تخمدان نمی باشد؟

۳ احساس پر بودن غیر طبیعی
معده بعد از خوردن غذا

۳

۱ افزایش ادرار

۱

۴ سر درد

۴

۲ قاعدگی نامنظم

۲

سلام سلامت



کارخانه تولید داروهای ضد سرطان اکترو

اکترو از جمله کارخانه‌های مجموعه اکتور و بزرگ‌ترین کارخانه محصولات ضدسرطانی تزریقی و خوراکی در خاورمیانه است که در سال ۱۳۹۷ با بهره‌گیری از آخرین فناوری‌های روز دنیا با زیربنایی به مساحت ۷ هزار مترمربع در شهرک صنعتی بهارستان به بهره‌برداری رسیده و ظرفیت تولید سالانه بیش از ۵ میلیون ویال، ۲۵۰ میلیون قرص و ۶ میلیون کپسول را داراست.

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

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

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

آزمایشگاه کنترل کیفیت کارخانه داروسازی اکترو نیز با بهره‌گیری از جدیدترین تجهیزات روز دنیا، پیشرفته‌ترین مرکز آزمایشگاهی در حوزه تولیدات دارویی در ایران و منطقه به شمار می‌رود. اکترو تلفیقی از استانداردهای جهانی و ظرفیت‌های تولید داخلی است که کیفیت، شالوده تمام فعالیت‌های آن می‌باشد. در این راستا کل عملیات اکترو از توسعه محصول تا تولید و عرضه، به صورت یکپارچه و منطبق با الزامات رگولاتوری جهانی است.



DEVELOPING FUTURE

آلزایمر

بیماری آلزایمر چیست؟

در بیماری آلزایمر حافظه فرد دچار اختلال می‌شود. در ابتدای بیماری، فرد در به یادآوری وقایع اخیر دچار مشکل می‌شود، در حالی که ممکن است اتفاقاتی که مربوط به سال‌های گذشته است را به آسانی به خاطر آورد.

به مرور زمان، علائم دیگری در بیمار پدیدار می‌شوند. این علائم عبارتند از:

- عدم توانایی در تمرکز
- دشواری در انجام امور روزانه
- احساس سردرگمی یا ناامیدی به خصوص شب‌ها
- نوسانات خلقی چشمگیر؛ پرخاشگری، اضطراب و افسردگی
- اختلال در جهت‌یابی و احتمال گم شدن در مسیرهای همیشگی
- مشکلات جسمی مانند راه رفتن غیر عادی یا عدم تعادل
- مشکل در برقراری ارتباط

افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است عزیزانشان را فراموش کنند و یا نحوه لباس پوشیدن و غذا خوردن را از یاد ببرند.

این بیماری اغلب در سنین بالای ۶۵ سال رخ می‌دهد. بر اساس آمار یک نفر از هر هشت فرد بالای ۶۵ سال به آلزایمر مبتلا می‌شود. نرخ ابتلا در زنان بیشتر از مردان است.

علت بیماری آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر در اکثر افراد ناشی از عوامل ژنتیکی، سبک زندگی و تاثیرات عوامل محیطی می‌باشد.

علت دقیق ایجاد بیماری آلزایمر مشخص نیست، اما به طور کلی پروتئین‌هایی در مغز انباشته شده و ساختاری را تشکیل می‌دهند که به آنها "پلاک" گفته می‌شود.

این پلاک‌ها باعث می‌شود که ارتباط بین سلول‌های عصبی قطع شده و در نهایت موجب مرگ سلول‌های عصبی و از بین رفتن بافت مغز می‌شوند.

هم‌چنین میزان برخی از انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز کاهش می‌یابد؛ این انتقال‌دهنده‌های شیمیایی پیام، به انتقال



سیگنال‌ها در مغز کمک می‌کنند. با کاهش آن‌ها، سیگنال‌ها به درستی منتقل نمی‌شوند. آسیب‌ها معمولاً در ناحیه‌ای از مغز که حافظه را کنترل می‌کند آغاز می‌شوند.

سیس آسیب‌ها با الگوی تقریباً مشخص در سایر بخش‌های مغز نیز گسترش می‌یابند. در نهایت و در مراحل آخر بیماری اندازه مغز به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

علائم بیماری

بارزترین علامت آلزایمر، از دست دادن حافظه است. در مراحل اولیه بیماری معمولاً فرد وقایع یا مکالمات اخیر را به سختی به یاد می‌آورد. با پیشرفت بیماری، اختلالات حافظه شدید می‌شوند و علائم دیگری نیز بروز پیدا می‌کنند.

در ابتدا ممکن است فرد مبتلا به آلزایمر از مشکلی که در به خاطر سپردن امور و سازمان دهی افکار خود دارد آگاهی داشته باشد و با پیشرفت بیماری معمولاً اعضای خانواده و یا دوستان، متوجه تشدید علائم بیماری می‌شوند.

تغییرات مغزی مرتبط با آلزایمر منجر به افزایش مشکلات در موارد زیر می‌شود:

مشکلات حافظه:

- تکرار مکرر توضیحات و سوالات
- فراموشی مکالمات، قرارها یا رویدادها
- قرار دادن وسایل در جای غیر منطقی و نادرست
- گیجی، سردرگمی و گم شدن در مکان‌های آشنا
- فراموشی نام اعضای خانواده
- عدم توانایی استفاده از کلمات صحیح و مناسب برای نامیدن اشیا، بیان افکار و یا شرکت در گفتگوها

تفکر و استدلال:

بیماری آلزایمر موجب دشواری در تمرکز، تفکر و استدلال در فرد می‌شود و توانایی محاسبات را دچار اختلال می‌کند.

قضاوت و تصمیم‌گیری

برنامه ریزی و انجام کارهای روزمره

تغییر در شخصیت و رفتار:

- افسردگی
- بی تفاوتی
- کناره‌گیری از اجتماع
- نوسانات خلقی
- عدم اعتماد به دیگران
- پرخاشگری
- تغییر در عادات خواب
- سرگردانی
- ناتوانی در خویشتن‌داری
- توهم

در برخی افراد، بعضی از مهارت‌ها با وجود پیشرفت بیماری و بدتر شدن علائم بیمار تا مدت‌ها از بین نمی‌روند.

این مهارت‌ها شامل خواندن یا گوش دادن به کتاب‌ها، داستان‌گویی و یادآوری مجدد آن، خوانندگی، گوش دادن به موسیقی، رقصیدن، نقاشی و یا انجام کارهای هنری مورد علاقه می‌باشند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت مشاهده علائم کاهش حافظه یا کاهش قدرت در انجام سایر مهارت‌های فکری خود برای ارزیابی و تشخیص دقیق با پزشک خود مشورت کنید

عوامل خطر

- سن: افزایش سن مهم‌ترین عامل در افزایش خطر ابتلا به آلزایمر می‌باشد.

ژنتیک: سابقه خانوادگی و وراثت می‌تواند ریسک ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد.

• سندرم داون

• جنسیت: به نظر می‌رسد تفاوت اندکی در ریسک ابتلا به بیماری بین زنان و مردان وجود دارد. اما به طور کلی، تعداد زنان مبتلا به آلزایمر بیشتر از مردان است.

• سابقه ضربه به سر

• الگوی خواب نادرست

• سبک زندگی (عدم تحرک و ورزش، رژیم غذایی نادرست و چاقی، سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایرین)

• بیماری‌های زمینه‌ای (فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت کنترل نشده)

یادگیری مداوم و تعامل اجتماعی

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که فردی که در تمام طول زندگی خود فعالیت‌هایی داشته باشد که از نظر ذهنی و اجتماعی او را درگیر کند، خطر ابتلا به آلزایمر در وی کمتر خواهد شد. از این رو بروز آلزایمر در کسانی که فعالیت‌های ذهنی بیشتری دارند (مطالعه کتاب، حل جدول، تحصیلات و...) کمتر دیده می‌شود.

عوارض

از دست دادن حافظه و اختلالات زبانی، زوال عقل و سایر تغییرات شناختی ناشی از آلزایمر می‌تواند فرایند درمان را پیچیده‌تر کند. فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است نتواند:

- به درستی به دیگران بگوید که درد دارد، برای مثال درد دندان،
- علائم سایر بیماری‌ها را به درستی گزارش کند،
- پیروی مناسبی از دستورات دارویی و درمانی داشته باشد،
- عوارض جانبی داروهای مصرفی را توصیف یا گزارش کند.

با پیشرفت بیماری آلزایمر و ورود بیماری به مراحل شدیدتر، تغییرات مغزی بر روی سایر عملکردهای جسمی بیمار مانند بلع، تعادل و کنترل حرکات روده و مثانه تأثیر خواهد گذاشت. این تأثیرات می‌تواند آسیب‌پذیری بیمار را افزایش دهند.

در مراحل شدید بیماری با کاهش قدرت بلع احتمال ورود غذا یا مایعات به داخل ریه‌ها (آسپیراسیون) و به دنبال آن عفونت ریه افزایش می‌یابد؛ هم‌چنین ریسک بروز سایر عفونت‌ها نیز در افراد افزایش می‌یابد.

با برهم خوردن تعادل بیمار احتمال افتادن و بروز شکستگی‌ها زیادتر شده و عدم توانایی تحرک احتمال بروز زخم بستر را افزایش می‌دهد. کاهش اشتها و یا فراموش کردن وعده‌های غذایی موجب سوء تغذیه یا کمبود آب بدن شده و ضعیف شدن بیمار را در پی دارد.

پیشگیری

بیماری آلزایمر قابل پیشگیری نیست؛ با این حال برخی از عوامل خطرزای ایجاد آن، مانند سبک زندگی قابل اصلاح می‌باشد.

شواهد نشان می‌دهند که تغییر در رژیم غذایی (مصرف مواد غذایی تازه، روغن‌های سالم، عدم مصرف غذاهای آماده و پرچرب)، ورزش منظم، تغییر عادات نادرست زندگی (ترک سیگار و مشروبات الکلی)، حذف و یا کاهش عواملی که ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند (کنترل فشار خون، دیابت، کلسترول بالا)، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سایر اختلالاتی که باعث زوال عقل می‌شوند را کاهش دهد.

کووید ۱۹ نیز دچار اختلال در حس بویایی و چشایی شده اند.

طور کامل از دست بدهند.

دارو

داروهای تجویزی می توانند روی دریافت مزه توسط جوانه های چشایی تاثیر بگذارند و یا می توانند ترکیبات شیمیایی متفاوتی را وارد بزاق کنند.

اگر دارو های زیر را مصرف می کنید ممکن است حس بویایی و چشایی شما دچار تغییراتی شود:

- داروهای کنترل کننده فشار خون و داروهای قلبی: این داروها ممکن است میزان حساسیت حس چشایی شما را کمتر کنند یا باعث ایجاد طعمی شبیه به فلز، مزه تلخی و یا شیرینی در دهان شما شوند. همچنین برخی از این داروها می توانند در حس چشایی و بویایی تداخل ایجاد کنند.
- در صورتی که این شرایط آزار دهنده باشد، می توانید با پزشک خود در این رابطه صحبت کنید.

- داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین ها و دارو های دیگر: ممکن است این دارو ها باعث خشک شدن دهان شوند.

بیماری

اگر یکی از بیماری های زیر را داشته باشید این بیماری ها می توانند سبب اختلال در حس چشایی شما شوند:

- عفونت در بینی، گلو یا سینوس ها؛
- آسیب دیدگی در سر، که ممکن است روی اعصاب مربوط به طعم و بو تاثیر بگذارد؛
- پولیپی که مسیر بینی شما را مسدود کند؛
- آبسه در دهان یا سایر مشکلات دندانپزشکی. همین امر می تواند باعث ایجاد طعم بد در دهان شود؛
- دندان مصنوعی هم می تواند باعث بروز این مشکل شود.

- در برخی از افراد، تغییر در طعم و بو می تواند نشانه اولیه آلزایمر یا پارکینسون باشد.
- اخیرا بسیاری از بیماران مبتلا به



دلایل تغییر حس چشایی چیست؟

درمان سرطان

اگر تحت درمان سرطان قرار دارید، ممکن است حس چشایی شما به دلایل زیر دچار تغییراتی شود:

- شیمی درمانی: حس چشایی نیمی از افرادی که شیمی درمانی می شوند دچار اختلال می شود.

- دارو های دیگری که در درمان سرطان به کار می روند مانند آنتی بیوتیک ها، مورفین و یا سایر دارو های مخدر می توانند باعث ایجاد اختلال در حس چشایی شوند.

- پرتو درمانی می تواند روی جوانه های چشایی و غدد تولید کننده بزاق تاثیر بگذارد. پرتو درمانی هم چنین می تواند روی حس بویایی فرد نیز تاثیر بگذارد.

برای درک این موضوع که آیا دچار مشکل در حس چشایی و بویایی شده اید، زمانی که غذا می خورید به موارد زیر توجه کنید:

- طعم برخی از غذا ها نسبت به قبل تغییر کرده است؛
- بعضی از غذا ها طعم خاصی ندارند؛
- تمام مواد غذایی یک مزه دارند؛
- طعمی شبیه به فلز در دهانتان حس می کنید، به خصوص بعد از اینکه گوشت یا پروتئین می خورید.
- اگر دچار هر یک از این حالت ها شدید، به پزشک خود مراجعه کنید. بعد از پایان درمان، حس چشایی شما باید به مرور به حالت اولیه برگردد، که اغلب یک ماه زمان می برد.

استعمال دخانیات

دخانیات باعث ایجاد آلودگی می شود و نمی گذارد بو ها را تشخیص بدهید و در حس چشایی شما اختلال ایجاد می کند. با ترک سیگار حس چشایی و بویایی بهتر می شود.

اگر به صورت ناگهانی متوجه تغییری در حس چشایی خود شدید، حتما این موضوع را پیگیری کنید. احتمالا دلیلی برای این تغییر وجود دارد و ممکن است بتوانید با کمک پزشک آن را برطرف کنید.

زمانی که چیزی می خورید، دو حس هم زمان با هم کار می کنند. جوانه های چشایی طعم ها را دریافت می کنند؛

چهار مزه اصلی شامل شیرینی، شوری، ترشی و تلخی است. هم زمان، حس بویایی به شما کمک می کند تا از عطر غذایی که می خورید لذت ببرید. زمانی که هر یک از این دو به درستی کار نکند، در حس چشایی شما تغییراتی به وجود می آید.

سن

با افزایش سن، ممکن است درک مزه ها

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

سلامت روان مادران



در سراسر جهان ۱۰ درصد از زنان باردار و ۱۳ درصد از زنانی که به تازگی زایمان کرده اند ممکن است افسردگی یا اختلال روانی را تجربه کنند. گاهی در موارد حاد، ناراحتی مادران چنان شدید می شود که حتی ممکن است منجر به خودکشی شود. در یک سال اول پس از زایمان، از هر ده زن یک نفر به افسردگی پس از زایمان مبتلا می شود. اختلالات سلامت روان مادران طیف وسیعی از بیماری ها است. این اختلالات شامل افسردگی، اختلال اضطراب، اختلال دو قطبی، روان پریشی در حین بارداری و روان پریشی بعد از زایمان می شود. این اختلالات می توانند در زمان بارداری یا پس از بارداری رخ دهند. چنان چه هر کدام از این اختلالات درمان نشوند، می توانند عواقب ویران کننده ای روی مادر، کودک، خانواده و جامعه بگذارند.

دلایل تغییرات روحی پیش از بارداری و اختلال اضطراب چیست؟

به نظر می رسد دلایل آن چند وجهی است. محتمل ترین فرضیه این است که تغییرات هورمونی در حین بارداری به شدت بر تغییرات روحی و روانی مادر تاثیر گذار است.

کمبود خواب هم می تواند در تشدید علایمی که ممکن است با تغییرات هورمونی شروع شده باشد تاثیر بسزایی بگذارد. کمبود خواب بعد از به دنیا آمدن نوزاد بیشتر هم می شود، چرا که مادر باید از نوزاد مراقبت کند.

زنان، در تمام اقصای جامعه، می توانند تحت تاثیر بیماری های روانی دوران بارداری قرار بگیرند.

عوامل مرتبط با افزایش خطر ابتلا به بیماری روانی در دوران بارداری عبارتند از:

- سابقه قبلی و یا سابقه خانوادگی
- نبود همسر (والد تنها)
- روابط خانوادگی ضعیف
- سطح پایین حمایت اجتماعی
- حوادث ناگوار اخیر یا استرس زا در زندگی
- مشکلات اقتصادی و اجتماعی
- بارداری در نوجوانی
- سابقه کودک آزاری
- بارداری ناخواسته

پیامدهای اختلالات روانی مادر چیست؟

- خشونت خانوادگی
- اختلاف زناشویی
- اختلال در مدیریت سلامت کودکان
- رنج شخصی مادر
- رفتار تکانشی مادر
- پرخاشگری فیزیکی
- پس خوردگی اجتماعی
- غم و اندوه شدید

- تاثیر بر روی برآیند روابط عاطفی خانواده
- خودکشی

طبق مطالعات، برخی از عواملی که ممکن است پیگیری این تغییرات را سخت تر کنند شامل موارد زیر می شود:

ممکن است درخواست کمک سخت باشد ۲۷ درصد از خانم ها با علم به این موضوع که مشکلات سلامت روان ناشی از بارداری طبیعی است، درخواست کمک برایشان دشوار است.

۳۲ درصد از خانم ها نمی دانند که چگونه و از چه کسانی می توانند کمک بگیرند.

۲۸ درصد از خانواده های درگیر این مشکل، نگران بدنامی و انگ اجتماعی بر روی فرد دچار مشکل هستند.

نقش همسر در کنار خانم مبتلا به مشکلات سلامت روان ناشی از بارداری

برای کاهش مرگ و میر نوزادان و مادران، مشارکت مردان در سلامت روان مادر و کودک بسیار حائز اهمیت است

پدر و مادر شدن کار سختی است، اما برای همسر شما هم تغییرات جسمی و هم عاطفی در دوران زایمان و بعد از زایمان بسیار زیاد است. نکته مثبت این است که به پدران فرصت عالی می دهد تا نقش پدری خود را ایفا کنند؛ نه فقط برای فرزندشان، بلکه در جهت حمایت از همسرشان. تا زمانی که مادر بتواند اعتماد به نفس لازم را پیدا کند به کمک و تشویق شما وابسته است.

چگونه بعد از زایمان از همسران حمایت کنید؟

- آماده باشید.
- به عنوان یک پدر، شما باید بدانید به مرور و در طول بارداری با تغییرات

هورمونی در بدن همسران چه اتفاقی می افتد. نقش شما در طول بارداری همسران پر اهمیت است. بنابراین اطلاع از برنامه زمان بندی زایمان و روند پزشکی آن به شما کمک می کند تا از همسران در طی مراحل زایمان حمایت کنید.

- درباره آن چه انتظار دارید صحبت کنید.

پزشکان به زوج ها توصیه می کنند تا در طول دوران بارداری در مورد نگرانی های خود با یکدیگر صحبت کنند و نظرات خود را در مورد نقش ها و وظایف پدر و مادری با هم در میان بگذارند.

- قبول کردن مسئولیت در خانه مهم است.

با یکدیگر در مورد کار های مهم خانه صحبت کنید و تصمیم بگیرید چه کسی باید آن ها را انجام بدهد. زمانی که نقش هر کدام نامشخص باشد، موجب به وجود آمدن تعارض در رابطه می شود.

با به دنیا آمدن نوزاد ممکن است تعداد دید و بازدیدها بیشتر شود، اما شما باید آن را کنترل کنید. اگر پدر و مادر هر کدام از طرفین قصد دارند تا مدتی پیش شما بمانند، از بحث های غیر ضروری اجتناب کنید تا از مداخله آن ها در تصمیم گیری های مربوط به کودک جلوگیری کنید.

- همه چیز را بر عهده مادر نگذارید.
- یکی از بزرگترین سوءتفاهم ها در این زمینه این است که همسر شما، به عنوان یک مادر به طور خودکار می داند که باید چه کار کند. اما در حقیقت این طور نیست. او هم مانند شما در حال یادگیری است. تمام متخصصان توصیه

می کنند تا شما هم تا حد ممکن، خود را درگیر امور نوزاد کنید.

اگر برنامه کاری شما منعطف و قابل تغییر نیست، آخر هفته ها مسئولیت نوزاد را قبول کنید. اگر فرزند دیگری هم دارید نگهداری از او را به عهده بگیرید تا همسران تمام تمرکزش را روی نوزاد جدید بگذارند.

- حواستان به احوالات روحی همسران باشد.

افسردگی بعد از زایمان تا حدی طبیعی است. اما اگر بعد از گذشت چند هفته از زایمان مادر هم چنان آشفته است، گریه می کند، ناراحت است و یا دچار اختلال خواب شده است (به جز مواقعی که به خاطر نوزاد است)، او را تشویق کنید تا در این زمینه با یک متخصص صحبت کند.

- یک پدر تمام و کمال باشید.

زمانی که پدر و مادر هر دو در خانواده حضور دارند، وظایف پدر و مادری بر عهده هر دو نفر است. تمام وظایف و امور مربوط به کودک را به طور مساوی با یکدیگر تقسیم کنید (عوض کردن پوشک، حمام کردن، لایایی خواندن و ...).

نگران این موضوع نباشید که مهارت کافی را برای این کار ندارید. هیچ فردی از بدو تولد نمی داند چطور باید آروغ نوزاد را بگیرد.

- زندگی جدید خود را بپذیرید.

قطعاً بسیاری از امور در خانه شما تغییر کرده است. شما اکنون یک کودک به دنیا آورده اید! لطفاً طوری رفتار نکنید که انگار هیچ چیز تغییر نکرده است. همانند گذشته، صرفاً به دنبال تفریحات و امور شخصی خود نباشید. همسران هم اکنون به شما احتیاج دارد و زندگی او به شدت تغییر کرده است.

باشگاه

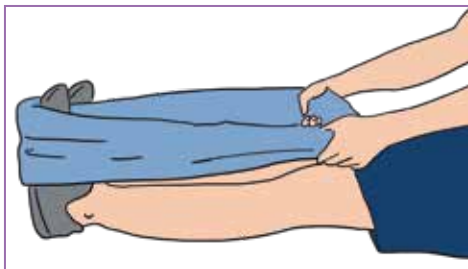
سلام سلامت -

تقویت مچ پا



بعد از جوش خوردن شکستگی، مچ پا دچار محدودیت حرکت می شود. برای پیشگیری و درمان محدودیت حرکتی نیاز به انجام حرکات کششی و تقویتی ساق پا وجود دارد.

در بیخ خوردن، مچ پا یا شکستگی های مچ پا، پاشنه و به طور کلی در هر آسیبی که به اندام تحتانی از ساق به پایین وارد می شود، خطر محدودیت حرکتی مچ پا وجود داشته و بدون انجام نرمش های کششی و تقویتی مچ پا درمان ناقص است.

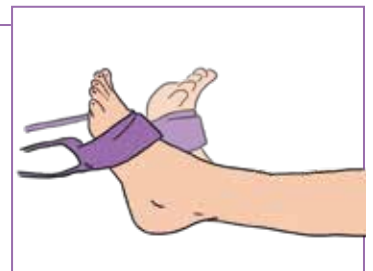


تمرین اول

روی زمین بنشینید و یک پایتان را کاملاً به سمت جلو بکشید. یک ملحفه بلند را بصورت حلقه از زیر پنجه پا عبور دهید. در همان حال که زانو را در حالت کاملاً کشیده نگه داشته اید، ملحفه را به سمت خود بکشید. حالت کشش را ۱۵ تا ۳۰ دقیقه حفظ کرده و سپس رها کنید. این حرکت را سه مرتبه تکرار کنید.

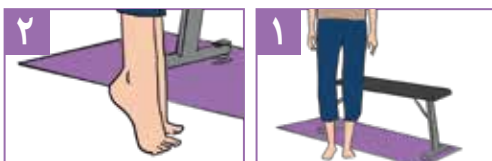
تمرین دوم

روی زمین بنشینید و یک پای خود را کاملاً به سمت جلو و به طرف دیوار بکشید. با گره زدن دو سر یک نوار لاستیکی یک حلقه لاستیکی درست کنید. یک سر حلقه را به دیوار جلو متصل کنید و حلقه را از پشت پای خود عبور دهید. آنقدر از دیوار فاصله بگیرید که مچ پای شما کاملاً در حالت خم به پایین باشد و نوار لاستیکی هم در حالت مستقیم قرار گیرد. مچ پای خود را به سمت بالا حرکت دهید به طوری که انگشتان شما به سرتان نزدیک تر شوند و در حلقه لاستیکی تحت کشش قرار گیرد. در این حال حلقه لاستیکی یک کشش را به پای شما به طرف پایین وارد می کند. سپس به آرامی پا را به حالت اول برگردانید. این حرکات را در سه مرحله ده تایی تکرار کنید.



تمرین سوم:

روی زمین بایستید و پاها را موازی هم قرار دهید. مچ پای خود را از زمین بلند کنید به طوری که روی انگشتان پا بایستید. چند ثانیه مکث کنید و به حالت قبل برگردید. این حرکت را تا زمان خسته شدن ادامه دهید. این روش برای تقویت ماهیچه های ساق پا نیز مفید است.



با زَنوور آسان لاغر شوید



xenover

۳۰٪ از چربی غذای خود را دفع کنید

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

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

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

کنترل آلرژی در تمامی فصول



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

LETIZEN®

Cetirizine Tablet 10mg