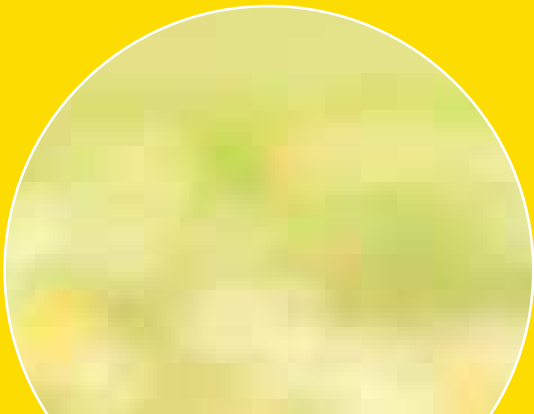




روز پزشک و داروساز، روز قدردانی از مدد این دستان مهربان و دوستدار سلامت گرامی باد



**SERVINA**  
Natural Health Care  
سهمے از تازگی و زندگی





## ژل های شستشوی صورت

- ویژه پوست های چرب
- مخصوص پوست های خشک و معمولی
- مناسب برای پوست آکنه ای

## مدیر مسئول: سید مجتبی طباطبائی

مشاوره علمی: دکتر شهرام قربانی

مشاوره فناوری اطلاعات:

مهندس رضا محمودزاده

ویراستار: انوشه افشاری

دبیر علمی: رعنا معینی

دبیر فرهنگی: مهدیه حیدری

همکاران این شماره: دکتر مهدی میرزائی پور

، دکتر سعید سعدلونیا، دکتر گیتی فقیهی، دکتر

شیرزیور، سرکار خانم سهیلاچوبیان، سرکار خانم

رقیه عزیززاده، سرکار خانم صبورا ولی، سرکار

خانم خدیجه خرم دوست

مدیر هنری و طراح لوگو: علیرضا وکیلی ورجوی

گرافیک و صفحه آرایی:

فائقه خدادادی آق قلعه

چاپ: کیانچاپ

لیتوگرافی: فام گرافیک

باتشکر از: عبدالرضا صادق زاده، ندامریخی،

سیاوش اصغری، کیان سعدلونیا، هاجر حسین

زاده، امیربالازاده، فاطمه راهدار

نشانی: تهران، خیابان سیدجمال الدین

اسدآبادی، کوچه ۵۵، پلاک ۱۰

تلفن: ۰۲۱۸۸۰۵۵۱۵۵ و

۰۲۱۸۸۶۷۹۹۳۰ (خط ۱۰)

سایت: [www.servina.ir](http://www.servina.ir)

[info@servina.ir](mailto:info@servina.ir)

ارتباط با مشاور:

[CRM@servina.ir](mailto:CRM@servina.ir)

## پزشکی

- ۴ بوتاکس
- ۵ سرطان های پوست
- ۶ ژل طراوت دهنده پا
- ۷ راه برای جلوگیری از واریس پا
- ۸ علل ریزش ابرو
- ۹ چگونه مژه هایی پر پشت داشته باشیم؟
- ۱۰ حساسیت پوستی
- ۱۱ نکاتی درباره شیو کردن
- ۱۲ زایمان فیزیولوژیک
- ۱۳ اختلالات پوستی حاملگی
- ۱۴ برنامه غذایی برای دوران بارداری
- ۱۶ ارتباط معنویت و سلامت روان
- ۱۷ روز پزشک و داروساز
- ۱۸ اپلیکیشن برتر پزشکی
- ۲۰ تاثیر ورزش بر سلامت و قدرت ذهن

## سرگرمی

- ۲۲ جدول
- ۲۳ چرا باید به تعطیلات خانوادگی برویم؟

مسئولیت نوشته ها و مطالب برعهده نویسندگان آنها است. دیدگاه نویسندگان مطالب و مصاحبه شوندگان، لزوماً با دیدگاه نشریه همسان نیست. نشریه در گزینش، ویرایش، حک و اصلاح مطالب دریافتی مختار است.



دکتر مهدی میرزائی پور  
متخصص پوست، مو  
دارای بورده تخصصی از دانشگاه تهران  
آدرس مطب: زاهدان، تقاطع خیابان مصطفی خمینی و امیرالمومنین، پاساژ  
اقبال - طبقه دوم تلفن: ۰۵۴۳۳۲۱۵۳۸۰

## بوتاکس

این نکته که ستارگان هالیوودی هرگز از بالا رفتن سن و از دست دادن طراوت پوست خود ترسی ندارند؛ سوال برانگیز است. بسیاری از مردم خواهان دانستن راز پوست زیبای آنها هستند. ما در اینجا پاسخ این سؤال را فراهم کرده ایم و یکی از این رازها را با شما در میان می‌گذاریم...

### بوتاکس چیست؟

بوتاکس نام اختصاری سم بوتولینیوم است. این سم قوی پروتئینی است که از یک نوع باکتری با نام کلوستیرییدیوم بوتولینیوم ترشح می‌شود. بوتاکس پس از تزریق، جذب عضله می‌شود و در انتهای اعصابی که فرمان انقباض را به عضلات می‌رسانند مستقر می‌شود. در این محل بوتاکس از آزاد شدن یک واسطه شیمیایی به نام استیل‌کولین - که مسئول انقباض عضلانی است - جلوگیری می‌کند، در نتیجه دستور انقباض به عضله نمی‌رسد و در حقیقت نوعی فلج عضلانی موقت ایجاد می‌شود که ۳ تا ۶ ماه طول می‌کشد. عدم انقباض عضلات زیر پوستی باعث محو شدن و از بین رفتن چین و چروک‌های پوست می‌شود. در نتیجه صورت جوان‌تر، صاف‌تر و شاداب‌تر به نظر می‌رسد.

بوتاکس در سال ۱۸۹۵ کشف شد و برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ در علم پزشکی هنگام آزمایش تاثیرات آن بر رفع گرفتگی عضلات گردن مورد استفاده گرفت. در سال ۲۰۰۲ سازمان غذا و داروی آمریکا استفاده از بوتاکس را جهت رفع چین و چروک صورت تأیید کرد. در سال ۲۰۰۷ در آمریکا تزریق بوتاکس رایج ترین شیوه در اعمال زیبایی شناخته شد.

### چه نوع چروک‌هایی توسط بوتاکس برطرف می‌شود؟

چروک‌های صورت به دودسته تقسیم میشوند: چروک‌های ثابت: در حالت استراحت پوست، بر روی آن مشاهده می‌شوند. این چروک‌ها عمدتاً معلول عوامل مضر و آسیب‌رسان خارجی نظیر آفتاب هستند و در نتیجه تغییر بافت اصلی پوست ایجاد می‌شوند. به همین دلیل به درمان با ترکیبات اسیدهای میوه و AHA، روش لایه‌برداری شیمیایی، میکرودرم ابریژن

و لیزردرمانی برای نوسازی پوست به خوبی پاسخ می‌دهند. چروک‌های پویا: که در نتیجه فعالیت زیاد عضلانی در ناحیه صورت پدیدار می‌شوند و عمدتاً ناشی از عادت‌های غلط و عوامل آسیب‌رسان داخلی هستند. چروک‌های شعاعی اطراف چشم‌ها موسوم به چروک‌های پنجه‌کلاغی، چروک‌های افقی پیشانی و چروک‌های اخم از این نوع هستند. چروک‌های پویا معمولاً از چروک‌های ثابت عمیق‌ترند و به خوبی به درمان با تزریق بوتاکس پاسخ می‌دهند. استفاده از بوتاکس، روشی انتخابی و مطمئن برای کاهش چروک‌های پویای دور چشم، چروک‌های افقی پیشانی و چروک‌های اخم است.

### بوتاکس چگونه عمل می‌کند؟

وقتی فردی به دلیل ناراحت بودن از به وجود آمدن چین و چروک و خطوط روی صورتش به پزشک مراجعه می‌کند، برحسب وضعیت پوستش، درمان‌های متفاوتی از جمله بوتاکس به او پیشنهاد می‌شود. این نوع درمان در کلینیک‌ها و مراکز پزشکی انجام می‌شود. مقدار کمی از بوتاکس توسط سوزن ظریف به داخل عضلات زیر چروک تزریق میشود، این باعث غیرفعال شدن عضله تولید کننده چین میشود و در نتیجه چروک پویا محو میشود.

### آیا تزریق بوتاکس درد دارد؟

با استفاده از بیحسی موضعی یا کمپرس یخ به مدت چند دقیقه محل تزریق تقریباً بیحس

می‌شود

بنابراین

بیمار

موقع

تزریق

فقط

سوزش

مختصری

احساس

می‌کند. بعد از تزریق هم با گذاشتن کمپرس یخ درد بیمار کاهش می‌یابد. همچنین برای اثر بخشی بیشتر آن به بیمار توصیه می‌گردد تا با عضلات صورت بازی کند (اخم کند و باز کند ولی هرگز محل را ماساژ ندهد)

### آیا تزریق بوتاکس عوارض دارد؟

بوتاکس روشی کم‌عارضه است و عوارض مطرح‌شده برای آن نادر، جزئی و گذرا هستند. از عارضه‌های بی‌اهمیت و گذرای بعد از تزریق می‌توان به قرمزی محل تزریق، ورم موضع، خون‌مردگی به خصوص در نواحی دور چشم، درد محل تزریق، سردردی که ممکن است تا ۳ ساعت طول بکشد، تهوع مختصر، ضعف عمومی و خارش اشاره کرد. بعضی عوارض احتمالی دیررس که اهمیت بیشتری دارند نظیر دوبینی، افتادگی پلک و ابرو نیز مطرح هستند. البته این احتمال وجود دارد که بوتاکس به اشتباه به ماهیچه‌های کناری تزریق شود یا حتی در اثر تزریق عمیق روی آنها تاثیر بگذارد. تزریق بوتاکس به ماهیچه بالا برنده پلک موجب افتادگی کامل یا بخشی از پلک به مدت شش تا هشت هفته می‌شود. از جمله تاثیرات ثانویه تزریق بوتاکس می‌توان به خشکی موقتی چشم، اشک، تورم پلک، خطای دید، التهاب قرنیه، هماتوم یا تراوش و تجمع موضعی خون که به زودی منقذ می‌شود، دردهای موقتی

و سوزش



## ژل ضد چروک صورت

- مرطوب کننده و ضد چروک قوی
- از بین برنده ی خطوط سطحی و عمیق پوست
- دارای خاصیت بازسازی و جوان کنندگی پوست
- جهت پیشگیری از ایجاد چروک
- ضد رادیکال آزاد
- حاوی مواد فعال گیاهی
- تقویت کننده سد دفاعی پوست

### روش مصرف:

قبل از استفاده ناحیه مورد نظر را توسط ژل شستشوی سروینا تمیز نموده و سپس ژل ضد چروک صورت سروینا را بر روی موضع قرار داده و با حرکت ملایم انگشتان، آنرا ماساژ دهید.

از حالات تولیدکننده چروک، انجام می شود. پس از چند نوبت تزریق به فرد آموزش داده می شود تا در صورت مشاهده برگشت انقباضات و چروک های قبلی، برای تزریق مجدد مراجعه نماید.

**چه کسی کاندید مناسب برای تزریق بوتاکس است؟**

هر کسی که خواهان این است که چهره جوان تر و کم چروک تری داشته باشد کاندید مناسبی برای تزریق است.

**در چه کسانی نباید تزریق بوتاکس انجام شود؟**  
زنان باردار، زنان شیرده، کودکان زیر دوازده سال، افرادی که از تزریق ماده انتظارات غیرواقعی دارند، بیمارانی که ثبات روانی ندارند، افراد با سابقه حساسیت نسبت به هر کدام از اجزای دارو، افراد با سابقه بیماری های عصبی - عضلانی مانند میاستنی گراو و ام اس، کسانی که تحت درمان با داروهای آنتی بیوتیکی نظیر جنتامایسین قرار دارند و نیز مصرف کنندگان گروهی از داروهای قلبی نمی توانند از این ماده استفاده کنند.



دکتر سعید سعدلونیا  
متخصص پوست و مو از انگلستان  
سرطان و جراحی پوست از استرالیا  
دوره فلوشیپ پاتولوژی پوست از اتریش

## سرطان های پوست

و زمان مدت تابش آفتاب به پوست بدن دارند. بنابراین مصرف خردمندان کرم های ضد آفتاب با شیوه اصولی و روزانه در پیشگیری از سرطان های پوست یاد شده نقش ثابت شده ای دارد.  
یکی از باورهای قابل اصلاحی که نیاز به بازسازی دارد این است که نه تنها نور آفتاب بلکه نور لامپ نیز به مرور زمان باعث تغییرات در سلول های پوست به ویژه رنگدانه های پوست می شود. به همین دلیل استفاده از کرم های ضد آفتاب در نور اتاق هم توصیه می شود. مطالب قابل ذکر دیگر، این است که اشعه آفتاب UVB که باعث تغییرات عمده سرطانی می شود، در ساخت VITD که در سلامت استخوان نقش غیرقابل انکاری دارد نیز نقش کلیدی دارد. بنابراین انتخاب کرم یا محصول ضد آفتاب بایستی متناسب با نوع پوست براساس درجه بندی Fitz Gerald باشد که نقش تعادل در سلامت عمومی بدن فدای محافظت صرف پوست نشود و پوست طبیعتاً محافظت لازم در مقابل اشعه نور را داشته باشد.

خفیف اشاره کرد. توجه داشته باشید که در صورت بروز ورم شدید در ناحیه تزریق ماده، خونمردگی وسیع و نیز مشاهده افتادگی در پلک و ابرو باید پزشک را از آنها مطلع کرد.  
هم اکنون بوتاکس در آمریکا روشی است که بیشترین استفاده از آن برای زیباسازی صورت می شود. و هنرپیشه های هالیوودی بیشترین مصرف کنندگان این ماده می باشند.

### چند بار باید تزریق را تکرار کرد؟

تزریق بوتاکس روش سریع و موثر برای رفع چروک است. مدت تزریق بوتاکس بین ۲۰ - ۱۰ دقیقه است. شروع اثر بوتاکس بین ۷ - ۴ روز است. مزیت دیگر این روش برگشت سریع به سر کار است. اثرات تزریق بوتاکس بسته به تعداد تزریق قبلی بین ۶ - ۴ ماه طول میکشد. تزریق دوم معمولاً ۳ تا ۴ ماه بعد از نوبت اول و تزریق سوم ۱۲ ماه بعد از اولین تزریق، با هدف دوام حالت فلجی عضلات صورت و صاف ماندن پوست و ایجاد عادت اجتناب

پوست نیز همچون سایر ارگان های بدن در نتیجه تغییرات اساسی مخرب در ساختار ژنتیکی خود دچار تغییرات وخیم و سرطانی می شود. سرطان پوست در برخی کشورها از جمله استرالیا یکی از نقاط عطف پزشکی روزمره در پیشگیری تشخیص و در نهایت مدیریت درمانی می باشد به طوری که هزینه چشمگیر ولی لازمی در این خصوص به منظور تامین سلامت عمومی به طور سالانه در نظر گرفته می شود.

سرطان های پوست عموماً به چهار گروه قسیم می شوند:

- ۱- ملانوما و سرطان های سلول های رنگدانه ای پوست (ملانومیت)
  - ۲- کارسینومای سلول های شاخی
  - ۳- کارسینومای سلول های بازال
  - ۴- متاستازها یا سرطان های ثانویه پوست که در نتیجه مهاجرت سلول های سرطانی ارگان های داخلی بدن به پوست ایجاد می شوند.
- غیر از سرطان های ثانویه پوست، بقیه سرطان های پوست ارتباط مستقیمی با شدت



دکتر شهرام قربانی  
مدیر تحقیق و توسعه شرکت سروش طراوت طبیعت (سروینا)  
r.d@servina.ir

## Foot Refreshing Gel

# ژل طراوت دهنده پا

لیمو باعث رفع التهاب و تورم ایجاد شده در پاها می شوند و به آنها احساس آرامش و طراوت می دهند.

۴- گیاه علف طلائی

**solidago virgaurea**

از گذشته دور از این گیاه برای درمان زخم و جراحت و همچنین بهبود جریان خون در رگ ها استفاده می شده. این گیاه دارای ترکیب روتین می باشد.

روتین یکی از مهم ترین ترکیبات گروه فلاوونوئیدها می باشد و باعث جلوگیری از لخته شدن خون در رگ ها می شود. هم چنین این ترکیب ضد التهاب و ضد آلرژی بوده و تورم ناشی از آسیب وارد شده به عروق به خصوص در بیماری واریس را بهبود می دهد.

ژل طراوت دهنده پا سروینا هم چنین دارای گلیسیترین نیز می باشد که ترکیبی مرطوب کننده و نرم کننده پوست می باشد.

### ژل طراوت دهنده پا سروینا

ژل رفع خستگی پا سروینا به منظور رفع خستگی، درد، ورم و حالت سنگینی پا بعد از ایستادن های مکرر و نشستن های طولانی ساخته شده است.

این ژل بلافاصله پس از استفاده موجب از بین رفتن احساس خستگی در پاها شده و احساس درد، خارش، سنگینی، تورم و گرفتگی ناشی از نارسایی مژمن شبکه سیاه رگی مانند بیماری واریس را از بین می برد.

دو ترکیب مهم موجود در این گیاه به نام راسکوژنین و نئوراسکوژنین باعث بهبود جریان خون سیاهرگی در پاها می شود و موجب کاهش تورم و ایجاد حس سبکی در پاها می شود

۲- گیاه ققد مریم

**Asiatic centella**

این گیاه موجب تقویت عروق آسیب دیده از طریق بازسازی بافت هم بند و کاهش شکنندگی عروق می شود. این گیاه همچنین سلول سازی در پوست را افزایش داده و موجب بهبود جراثحت و التیام می شود. همچنین این گیاه خون رسانی محیطی در عروق را افزایش می دهد و به بهبود جریان خون در پاها کمک می کند.

۳- عصاره پوست لیمو

**Citrus medica limonum**

مهم ترین ترکیب عصاره پوست لیمو، نارنژین و هسپریدین می باشد. این دو ترکیب از مهمترین و شناخته شده ترین فلاوونوئیدها می باشند.

فلاوونوئیدها جزئی از گروه گسترده ترکیبات بیولوژیکی می باشند که مهم ترین خاصیت آنها قابلیت آنتی اکسیدانی می باشد. سلول ها و بافت های بدن به طور مستمر در معرض رادیکال های آزاد قرار دارند. رادیکال های آزاد می توانند عوامل التهاب را جذب کرده و منجر به التهاب عمومی و نابودی بافت شوند.

نارنژین و هسپریدین موجود در عصاره پوست

پا ساختار پیچیده ای از ۲۶ استخوان و ۳۳ مفصل لایه لایه با یک شبکه در هم پیچیده از ۱۲۶ عدد عضله، لیگامان و اعصاب است. هر فرد به طور متوسط روزی چهار ساعت روی پای خود می ایستد و در روز بین ۸۰۰۰ تا ۱۰،۰۰۰ قدم برمی دارد. پاها نسبت به بقیه بدن بسیار کوچک هستند و در هر مرحله نیروی فوق العاده ای بر روی آنها وارد می شود که حدود ۵۰ درصد بیشتر از وزن بدن شخص است. در طول یک روز به طور متوسط نیروی ترکیبی معادل چندین تن بر پا وارد می شود. علاوه بر حمایت از وزن، پا به عنوان یک اهرم برای حرکت فرد به جلو عمل می کند و موجب تعادل و تنظیم بدن در سطوح ناهموار می گردد. پس، تعجب آور نیست که حدود ۷۵٪ از افراد در طول زندگی خود درد پا را تجربه می کنند. با توجه به مطالعه اخیر، پا درد مزمن و شدید برای یک نفر از هفت نفر از زنان از کار افتاده تجربه می شود.

ایستادن افراد به مدت طولانی و همچنین ورزش سنگین باعث ایجاد احساس خستگی و درد در پاها می شود.

۱- گیاه کوله خاس

**Ruscus aculeatus**

مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که عصاره این گیاه سبب تحریک گیرنده های آلفا آدرنژیک در ماهیچه های صاف دیواره رگها می گردد و موجب تقویت عروق سیاه رگی می شود.



## ژل طراوت دهنده پا

- تسکین درد و التهاب و از بین بردن خستگی
- ترمیم عروق آسیب دیده در اثر واریس
- کاهش تورم در پا
- خنک کننده و آرامش بخش طبیعی
- افزایش دهنده جریان خون در پا

### روش مصرف:

ژل را صبح و شب از کف پا تا زانو بمالید و با حرکات گردشی ماساژ دهید تا به خوبی جذب شود.

## ۵ راه جلوگیری از واریس پا

سیاه رگ ها یا وریدهای واریسی به رگ های خونی پیچ خورده و گشادی گفته می شود که بیشتر در پاها دیده می شوند. فشار مداوم روی سیاه رگ ها باعث می شود دیواره رگ های خونی ضعیف شود و رگ های واریسی ایجاد گردد.

در بیشتر افراد، وریدهای واریسی، بد شکل و عنکبوتی هستند و از این نظر آزاردهنده می باشند، ولی در برخی موارد نیز باعث ایجاد درد زیادی موقع راه رفتن و ایستادن می شوند و در موارد شدید باعث بروز زخم های پوستی می گردند.

راهی برای جلوگیری از تشکیل سیاهرگ های واریسی وجود ندارد، ولی با انجام برخی کارها می توان احتمال ابتلا به این مشکل را کاهش داد:

### ۱- به طور منظم ورزش کنید

پیاده روی و آهسته دویدن، جریان خون را در پاها بهبود می دهد و جریان خون مناسب، از پیشرفت و بدتر شدن سیاهرگ های واریسی جلوگیری می کند. همچنین ورزش، فشار خون بالا را کاهش می دهد و سیستم گردش خون کل بدن را تقویت می کند.

### ۲- از ایستادن طولانی مدت خودداری کنید

ایستادن در یک جا برای مدت زمان طولانی، فشار وارده به سیاهرگ های پاها را افزایش می دهد. این فشار وارده نیز دیواره رگ های خونی را ضعیف می کند. البته برخی مشاغل طوری هستند که فرد مجبور است مدت طولانی در یک جا سر پا بایستد. در این گونه مواقع سعی کنید هر چند وقت یک بار وضعیت بدنی خود را تغییر دهید و حداقل هر نیم ساعت یک بار کمی قدم بزنید تا خیلی یک جا نایستید. اگر می توانید در حالت نشسته هم کار خودتان را انجام دهید، سعی کنید مدتی هم بنشینید. صندلی های بلندی وجود دارند که در برخی موارد می توانید به جای ایستاده کار کردن، از آنها برای انجام کار خود استفاده کنید.

### ۳- به طور صحیح بنشینید

روی صندلی، صاف و راست بنشینید و پاهایتان را روی هم نیندازید. نشستن صحیح و مناسب، گردش خون را در پاها بهبود می بخشد، در حالی که انداختن پاها روی هم، جریان خون را در پاها مختل می کند.

### ۴- وزن مناسب و سالم بدن را حفظ کنید

وزن اضافی بدن در افراد چاق، فشار زیادی روی پاها و سیستم گردش خون بدن وارد می کند. لذا کاهش وزن اضافی بدن، خطر ابتلا به سیاهرگ های واریسی را در خیلی موارد کم می کند. یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید. همچنین به طور منظم ورزش کنید. با داشتن یک برنامه غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم، خطر ابتلا به واریس پا هم کم می شود. البته برخی افراد، بدون در نظر گرفتن وزن آن ها، بیشتر از بقیه مستعد ابتلا به واریس پا هستند. در این گونه موارد هم بایستی وزن مناسب بدن را حفظ کرد، ولی بایستی با پزشک متخصص در مورد سایر راه های کاهش خطر ابتلا به واریس مشورت نمود.

### ۵- سیگار نکشید

کشیدن سیگار خطرات زیادی برای سلامتی بدن دارد، ولی به یاد داشته باشید که بالا رفتن فشار خون در اثر مصرف سیگار، در ایجاد سیاهرگ های واریسی موثر است.

منبع: تبیان



دکتر شهرام قربانی  
مدیر تحقیق و توسعه شرکت سروش طراوت طبیعت (سروینا)  
r.d@servina.ir

## علل ریزش ابرو

ابرو یکی از اجزاء صورت است که برای شکل دادن صورت لازم و ضروری است. مو در اثر عوامل متعددی که بر چرخه رشد آن اثر می گذارد، تأثیر می پذیرد. مصرف داروها از جمله داروهای شیمی درمانی و بیماری های پوستی که باعث بروز التهاب شدید در منطقه دارای مو می گردد، باعث ریزش ابرو می گردد.

بیماری های هورمونی نیز می تواند بر فولیکول مو تأثیر بگذارد. بیماری های اتوایمیون و بیماری های عفونی نیز بر مو تأثیر دارد.

علل ریزش ابرو عبارتند از:

۱- بیماری های غدد درون ریز یا تغییرات هورمونی:

عواملی که بر تعادل هورمونی فرد اثر بگذارد می تواند باعث ریزش ابرو شود. این تغییرات هورمونی شامل حاملگی، بیماریهای تیروئیدی و مصرف قرص های پیشگیری از بارداری است که خوشبختانه پس از قطع آن رویش مجدد رخ خواهد داد.

از داروهای هورمونی دیگر دانازول و پروژسترون است.

۲- شیمی درمانی:

اثر شیمی درمانی کاملاً مشخص نیست. شیمی درمانی برفعالیت بسیاری از سلول ها تأثیر می گذارد و این موجب ریزش موقت مو می شود. شایع ترین داروهای شیمی درمانی که باعث ریزش مو می گردند عبارتند از: سکلوفسفاماید، بلئومایسین، دونوروبیسین، متوتروکسات، تاموکسی فن، تاکسول، وینبلاستین، کلشی سین، فلوروراسیل، اینترفرون آلفا، اینترلوکین.

۳- سرطان هایی که از محل خود انتشار پیدا می کنند و مورا درگیر می کند مثل لنفوم که با درگیری و ضخامت تکه ای پوست همراه است و یا لوسمی که به بافت های عمقی انتشار پیدا می کند.

- لوسمی

- سرطانهای موضعی پوست مثل BCC، SCC

- سارکوم کاپوزی

۴- عفونت ها:

عفونت هایی که مستقیماً بر فولیکول یا ساقه مو اثر می کند. ریزش مو تکه ای یکی از مشکلاتی است که در بیماری سفلیس دیده می شود. شایع ترین عفونت های موثر بر مو عبارتند از:

- عفونت های قارچی: عفونت های قارچی که بیشتر پوست سر را درگیر می کند می تواند باعث ریزش مو موقت شود.

- شپش: خارش و خراشیدن ابرو و مژه باعث کندن آن می شود.

- بیماری هانسن: می تواند باعث نازک شدن موی ابرو شود.

- سفلیس: باعث ریزش موی "بید خورده" می شود که بیشتر در مراحل پیشرفته می شود.

۵- بیماری های اتوایمیون: از مهمترین آنها می توان به لوپوس اریتماتو، آلوپسی آره آتا و ویتلیگو اشاره کرد.

۶- التهاب ناشی از بیماری های معمولی پوستی از جمله سیوره، پسوریازیس، اگزما و درماتیت تماسی می تواند در اثر خارش و خراشیدن منجر به ریزش موی ابرو شود.

۷- تومورهای پوستی که به سرعت روی پوست رشد می کنند به این دلیل که مو قادر نیست به درون این لایه ضخیم نفوذ کند، قابلیت رشد در این تومورها را ندارد از جمله این ضایعات پوستی می توان به سبورئیک کراتوز، هیپرپلازی غدد سباسه، زگیل و همانژیوم اشاره کرد.

۸- اختلالات انقباضیون از جمله آلوپسی موسینوس، بیماریهای اسکروز و اسکار خصوصاً کلونیدهای بزرگ

۹- داروها: موی ابرو نیز مانند سایر موها تحت تأثیر بعضی از داروها ریزش پیدا می کند از جمله آنها:

- داروهای ضد فشار خون مثل پروپرانول، آتنولول، کاپتوپریل، کلونیدین

- داروهای روانپزشکی مثل: لیتیوم، هالدول، آمی تریپتیلین، دوکسین، ایمی پرامین و فلوکستین

- داروهای تشنج: فنی تونین، فنوباربیتال و اسید والپروئیک

۱۰- فلزات سنگین و مواد سمی: از جمله نقره، آرسنیک، تالییم، ید و طلا

۱۱- مصرف بیش از حد ویتامین و مواد معدنی: از جمله ویتامین B و مشتقات ویتامین A که از جمله عوارض داروی اکوتان است.

۱۲- عوامل متفرقه: از جمله گازهای هالوتان در بیهوشی عمومی، هیپرتری گلیسیریدی یا افزایش چربی خون، مصرف موضعی

قطره های بتا بلوکر چشمی موجب ریزش ابرو و مژه می گردد، که قابل برگشت است.

تریکو تیلوماتیا که یک عادت رفتاری است که با کندن مو همراه است. انجام مکرر آن باعث ریزش دائمی مو می گردد. و کندن بیش از حد مو که می تواند باعث ریزش دائمی مو شود. فولیکول موی ابرو به کندن حساس است و بنابراین بهتر است که فرم مورد دلخواه ابروی خود را در نظر بگیرید و از تغییر مداوم آن جلوگیری کنید.

آلوپسی آندروژیک نیز که فرمی از طاسی است می تواند به مرور زمان برموی ابرو اثر گذاشته و آن را نازک کند که این مشکل می تواند بدلیل تغییرات هورمونی یا تغییرات موی ابرو به واسطه افزایش سن فرد باشد.

از جمله علل شایع کم شدن موی ابرو ضربه های فیزیکی است. مثل: تصادف، سوختگی، حرارتی، شیمیایی یا الکتریکی.

مزایای ژل تقویت کننده ابرو:

- قطع ریزش و محرک رویش مجدد

- افزایش جریان خون و کمک به تغذیه فولیکول ها

- تحریک متابولیسم سلولی در فولیکول های ابرو

- افزایش ضخامت موهای ابرو و پرپشت نمودن آن

- قابل استفاده برای ابروهای رنگ و تاتوشده

- قابل استفاده برای خانم ها و آقایان

- موارد منع مصرف: در دوران بارداری با تجویز پزشک استفاده گردد.

مکانیسم های عمل ژل تقویت کننده ابرو:

۱- جلوگیری از تبدیل تستوسترون به فرم فعال آن. (رازپانه) / آنتول

۲- تغذیه و تقویت فولیکول موی ابرو با ویتامین های C، B، K و سیلیس آزاد. (گزنه)

۳- ضد التهاب، ضد خارش و ضد عفونی کننده. (آویشن - دم اسب و بابونه)

۴- کنترل و مهار چربی و شوره. (رزماری - آویشن)

۵- تحریک جریان خون موضعی و در نتیجه اکسیژن رسانی بهتر و کمک به تغذیه فولیکول ها. (آویشن و رزماری)

۶- آرامش دهنده پوست. (بابونه)

۷- تحریک متابولیسم سلولی در فولیکول های ابرو (بابونه)





دکتر گیتا فقیهی  
متخصص پوست، مو و زیبایی  
آدرس مطب: اصفهان، خیابان آمادگاه، ساختمان اژند، بلوک آ، طبقه سوم، کلینیک صدف  
تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۴۰۸۲۷، ۰۳۱۱-۲۲۴۰۸۲۸، ۰۳۱۱-۲۲۱۴۵۶۴



## ژل تقویت کننده ابرو

- قطع سریع ریزش ابرو و رشد مجدد آن
- رویش مجدد ابروهای آسیب دیده
- محرک فولیکول ابرو
- افزایش جریان خون مویرگی
- قابل استفاده برای خانم ها و آقایان

### روش مصرف:

قبل از استفاده ناحیه مورد نظر را با ژل شستشوی سروینا تمیز نموده و سپس مقدار کمی از ژل تقویت کننده ابرو سروینا را بر روی موضع قرار داده و با حرکت ملایم انگشتان آن را ماساژ دهید.

اختلالات تیروئید، دیابت، اختلال غده آدرنال و هیپوفیز

- ۵- کمبود آهن، اسیدفولیک و ...
- ۶- بیماری های روده ای مانند سلولیت
- ۷- بیماری های عصبی که فرد در حالت استرس با کندن موی مژه آرامش می گیرد.
- ۸- و بالاخره یکی از شایع ترین علل ریزش مژه ها دستکاری های آرایشی است. مانند: فر زدن مکرر مژه ها، تاتو خط چشم و حساسیت به آن، دستکاری جهت کاشت مژه مصنوعی و حساسیت به چسب مژه، استعمال مکرر آرایش های سنگین اطراف چشم و روی مژه.

موارد آرایشی فوق با ایجاد ضربات مداوم بر بستر مژه ها مثلاً در فر زدن های مکرر یا حساسیت به ریمل یا خط چشم می تواند عامل ریزش مژه باشد. استفاده مکرر از ریمل به علت سنگین شدن مژه ها نیز می تواند به مژه آسیب برساند. این مواد آرایشی باید شبها از اطراف چشم پاک

گردند که گاه به دلیل واترپروف (ضدآب)

بودن این مواد نیاز

به ضربات مکرر

بر مژه برای

تمیز کردن

این آرایش

خواهد بود

و این

امر نیز

باعث

آسیب

بیشتر مژه ها

می گردد.

## چگونه مژه های پرپشت داشته باشیم

مژه های پرپشت و زیبا یکی از معیارهای زیبایی محسوب می شود. با افزایش سن مژه ها نازک تر، کوتاه تر و کم پشت تر می شود اما نازکی و کم پشتی مژه می تواند در سنین جوانی هم اتفاق بیافتد و این امر دلایل متعددی دارد.

برخی از علل کم پشتی مژه ها عبارت اند از:  
۱- ژنتیک: برخی از افراد به طور ارثی مژه های کم پشت و نازک دارند.

۲- برخی بیماری ها مانند بی مویی مادرزادی یا بی مویی همراه برخی اختلالات مادرزادی چشم

۳- عفونت های مزمن یا حساسیت های مژه ها مانند درماتیت سبورئیک، روزاسه، گل مژه، آگزمای مزمن کنار چشم و پلک ها و خارش و خاراندن مداوم مژه ها

۴- بیماری هایی مانند ایدز، لوپوس اریتماتو، اختلالات

هورمونی

مانند:



دکتر شیزرپور

متخصص پوست، مو و زیبایی

آدرس مطب: تهران، بلوارمزداران، بین بزرگراه های یادگار و اشرافی اصفهانی، ضلع جنوب بلوار، جنب داروخانه دکترحتمی، ساختمان ایمان، طبقه سوم شرقی، واحد ۱۴، تلفن: ۴۴۲۶۶۰۷۷

## خوش بو باشید

منشا بوی بد می تواند:

- بوی بد زیربغل
- بوی بد پاها
- بوی بد دهان
- نفس بد بو
- بوی بد کف سر
- بوی بد ناحیه تناسلی

درهمه موارد فوق منشأ بوی بد باکتری ها هستند. عموماً باکتریها با تجزیه مواد پیرامون خود به مواد آروماتیک و فرار و به ویژه ترکیبات گوگردی منجر به بوی بد می شوند. گاهی فرد مبتلا به بوی بد یک ناحیه مثلاً زیر بغل است. اما گاهی فرد مبتلا مشکل بوی بد از چند منشأ مختلف همزمان دارد. احتمالاً یک زمینه ژنتیک برای همزیستی برخی باکتری ها در بدن انسان وجود دارد. به تجربه دیده ام زن و شوهری که دختر عمو و پسر عمو بوده و از بوی بد یکدیگر شکایت داشتند.

در کسی که زمینه ژنتیک برای ناقل باکتری بودن را دارد عدم رعایت صحیح بهداشت شخصی (مثال: عدم استفاده صحیح از نخ دندان) منجر به ایجاد بوی بد می شود. همچنین گاهی زمینه مشکلات طبی (آبسه درمان نشده دندان یا دندان پوسیده) منجر به بوی بد می شود.

در نوجوانان بدنال تغییرات سن بلوغ افزایش ترشح چربی کف سر خواهیم داشت. زمینه برای رشد باکتری ها فراهم و بوی بد کف سر ایجاد می شود. راه حل استحمام مکرر استفاده از شامپوهای مخصوص موی چرب و یا ضد شوره است. در صورت عدم پاسخ می توانید به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید.

بوی بد بدن لزوماً همیشه با افزایش تعریق همراه نیست. چه بسا بیماریهایی که مشکل افزایش شدید تعریق زیربغل دارند ولی اصلاً مشکل بوی بد ندارند. اما گاهی چاقی و افزایش تعریق به تشدید بوی بد کمک می

کنند. اولین قدم در درمان بوی بد بدن استفاده از صابون های آنتی باکتریال و استحمام مکرر است. در صورت حل نشدن مشکل تجویز آنتی بیوتیک های موضعی یا خوراکی زیر نظر متخصص پوست چاره ساز خواهد بود.

عامل بوی بد ناحیه تناسلی عفونت های درمان نشده باکتریال است. در برخی موارد مقاوم که به هیچ درمان آنتی بیوتیکی پاسخ ایجاد نمی شود تزریق بوتاکس یا لیزر ۱۰۶۴ راه حل های بعدی هستند. برای بوی بد کف پا راه حل آنتی بیوتیک های موضعی و یا داروهای ضد تعریق می باشد.

نفس بدبو یکی از مشکلات شایع و مهم می باشد. در هشتاد درصد موارد منشأ نفس بدبو دهان است. توجه کنید خیلی خیلی بعید است علت نفس بدبو معده باشد. سیستم دستگاه گوارش به گونه ایی است که امکان عبور مداوم گاز به سمت بالا وجود ندارد. در خیلی از مواقع باکتری ها مواد غذایی پروتئینی مانده در بین دندان ها را تجزیه و ایجاد بو می کنند. بنابراین استفاده صحیح و کشیدن نخ دندان اولین قدم در مبارزه با بوی بد دهان و نفس بدبو است. عامل دیگر ایجاد نفس بدبو و بوی بد دهان تجمع باکتری های در خلفی ترین نقطه زبان (نزدیک حلق) است. هنگام مسواک زدن تمیز کردن این ناحیه از زبان قدم دوم در مبارزه با بوی بد دهان و نفس بد بو است.

هرچه دهان خشک تر باشد بوی بد بیشتری ایجاد می شود. بنابراین راه بعدی جویدن آدامس است. آدامس جویدن ترشح بزاق را تحریک می کند. راه حل دیگر فرقه کردن دهان شویه کلرو هگزیدین است. انجام این کار بخصوص شب ها قبل از خواب مؤثر است. علت دیگر نفس بدبو و بوی بد دهان مشکلات دندان پزشکی درمان نشده است. دندان پوسیده درمان نشده / دندان ایمپلنت که دچار

مشکل شده / آبسه های نهفته بنابراین قدم بعدی معاینه دندانپزشکی است.

بوی بد با منشأ بینی و سینوس ها: گفته شد هشتاد درصد عامل نفس بدبو دهان است. بینی و سینوس ها عامل هشت تا ده درصد نفس بدبو هستند. بو از منشأ بینی و سینوس ها یک بوی خاص پنبیری دارد. در برخی موارد عامل پولیپ بینی است. گاهی عامل بوی بد سینوزیت است. بندرت اشکالات مادرزادی مثل کام شکری عامل بوی بد است. گاهی بدنبال عمل زیبایی بینی بوی بد ایجاد می شود. همچنین گاهی اشیاء فلزی و رینگ که بینی را سوراخ می کنند و روی بینی می گذارند عامل بوی بد است. وقتی عامل بوی بد بینی باشد معمولاً می توان علت مشخصی را پیدا کرد.

لوزه ها: در سه درصد موارد عامل نفس بدبو لوزه ها هستند.

علل دیگر: گاهی بیماری های داخلی عامل نفس بدبو هستند. معمولاً در چنین مواردی نشانه های بیماری داخلی بطور مشخص وجود دارند و بیمار معمولاً بستری در بیمارستان است خیلی بندرت یک سرطان مخفی دهان یا حلق عامل ایجاد بوی بد است. گاهی هم بیماری های ریوی عامل بوی بد هستند.

نکته بسیار مهم: برخی دچار توهم بوی بد هستند. درحالیکه بطور واقعی بوی بد نمی دهند. متأسفانه در حال حاضر تنها راه تشخیص بوی بد، بو کردن است. اول از وجود بوی بد مطمئن شوید. برای اینکار از یک دوست معتمد و یا یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید. این فرد همچنین می تواند به ارزیابی نتیجه درمان کمک کند. و در پایان به نظر شخصی من بدترین کار استفاده از عطر و ادکلن برای پوشاندن و ماسک کردن بوی بد است.



## ژل بعد از اصلاح بانوان

- صاف و شفاف کننده پوست
- مرطوب کننده پوست
- کاهش التهاب و تسکین دهنده پوست بعد از موزدایی
- جلوگیری از ایجاد عفونت
- مناسب برای انواع پوست

### روش مصرف:

بعد از موزدایی به صورت دورانی در محل پخش نمایید و به آرامی ماساژ دهید تا به خوبی جذب پوست شود.

## نکاتی در باره شیو کردن

### عوارض شیو کردن

- ۱- خشکی پوست: با عمل شیو یک لایه از چربی سطح پوست برداشته می شود. بعد از عمل شیو از یک مرطوب کننده مناسب استفاده کنید.
- ۲- جوش: در برخی به دنبال شیو جوش ایجاد می شود. برای کاهش جوش به دنبال شیو توصیه های زیر را عمل کنید.
  - در حمام اصلاح کنید
  - از تیغ تیز نو و مناسب استفاده کنید
  - هرگز جهت برعکس جهت رویش موها اصلاح نکنید
  - برای اصلاح بهتر، پوست خود را نکشید.
  - بعد از اصلاح از کمپرس سرد استفاده کنید
  - اگر با موارد بالا خوب نشد جهت گرفتن دارو به پزشک مراجعه کنید
- ۳- گسترش و پخش عفونت های سطحی

پوست: اگر ناحیه مورد شیو از قبل مبتلا به عفونت های سطحی پوست باشد، با شیو کردن این عفونت ها گسترش می یابند. مثلاً اگر پوست مبتلا به زگیل باشد با شیو گسترش پیدا می کند.

### باورهای غلط در مورد شیو کردن:

- ۱- شیو کردن موها را زیاد و ضخیم می کند: شیو کردن هرگز باعث افزایش موها نمی شود. قسمت های تحتانی موها از نوک موها ضخیم تر است. هنگام شیو موها اوریب بریده می شوند. به این دلایل هنگام رویش مجدد موها، با لمس ناحیه شیو شده احساس کاذب افزایش مو دست می دهد.
- ۲- شیو کردن باعث افتادگی پوست می شود: عمل شیو هرگز باعث افتادگی پوست صورت نمی شود. در واقع گذشت سن منجر به افتادگی پوست صورت می شود.



سهیلا چوبیان  
لیسانسیه عالی مامایی

آدرس مطب: رشت، چهارراه گلسار، خیابان نواب، ساختمان فروردین، طبقه ۴، واحد ۱۴  
تلفن: ۰۱۳-۳۳۱۱۳۶۳۱

## زایمان فیزیولوژیک

زایمان پدیده ای طبیعی است و انسان همواره با حاملگی و زایمان روبرو بوده است. پیشرفت علم پزشکی در قرن بیستم ایمنی زایمان را افزایش داده است ولی همزمان با آن دخالت غیر ضروری پزشکی در اکثر زایمان ها رواج پیدا کرده است. به طوری که مفهوم زایمان به عنوان پدیده فیزیولوژی و روحی که در بعضی موارد نیاز به مداخله پزشکی دارد از بین رفته است و درجه ای از بلا تکلیفی در آن مستولی است.

هیچ فردی نمی تواند به یک زن باردار بطور دقیق بگوید چه زمانی درد خود بخودی زایمان شروع شده و چه اندازه طول

می کشد یا بدرستی او چه چیزی را در طی این مرحله تجربه خواهد نمود.

چیزی که زن باردار باید بداند این است که زایمان پدیده ای طبیعی است که نتیجه واقعی یک حاملگی می باشد و او باید این رویداد را با دیدی مثبت تجربه کند.

طبی شدن زایمان اغلب بیان کننده این پیام است که مدیریت طبی ارجح بر کارکرد فیزیولوژیک بدن می باشد و انجام زایمان بدون مداخله پزشکی پر خطر است.

زایمان فیزیولوژیک برابر است با پرهیز از هر گونه دخالت غیر طبیعی در زایمان همچون پاره کردن غیر ضروری کیسه آب، بهبود وضعیت مادران باردار در شرایط زایمان طبیعی با ارائه روش های غیر تهاجمی همانند هیپنوز (تلقین انجام زایمان به عنوان مکانیزم طبیعی بدن

و جایگزینی کلمه درد با کلمات دیگر همانند

انقباض)، ماساژ،

سرمادرمانی،

گرما درمانی،

طب

فشاری،

پخش

موسیقی، نور مناسب، ریلکسیشن و تمرینات تنفسی با شرایط ویژه برابر است که انجام این تدابیر موجب ترشح اکسی توسین طبیعی بدن شده و شرایط خوشایند تری را برای مدد جو فراهم می آورد.

گاهی ممکن است درد در حد متعادل یا شدید باشد اما اجازه نمی دهیم که فرد از درد، رنج ببرد بلکه با یادآوری لحظه شیرین تولد، شرایط زایمان را برایش با انتظاری زیبا توام می کنیم. در زایمان فیزیولوژیک از ناشتا نگه داشتن مددجو خودداری می شود و اما مددجو می تواند حرکت داشته باشد و از توپ های زایمانی استفاده کند و از تزریق سرم غیر ضروری نیز پرهیز شود.

عامل زایمانی تحصیل کرده و تخصصی بایستی با کنترل دقیق، نیاز احتمالی مادر به مداخله های تخصصی را لحظه که امکان رخ دادن آن وجود دارد تشخیص داده و به گروه های تخصصی ارجاع دهد، هر چند که این ممکن است در درصد کمی از زایمان ها رخ دهد.

۸۵٪ زایمان ها نیاز به مداخله پزشکی ندارند و فقط با ارائه آموزش، مراقبت و پایش در امر زایمان، حمایت روحی و روانی از مادر و کاهش ترس و اضطراب، با خاطره ای خوش سپری می شوند. اخلاق و نحوه رفتار عامل زایمان تاثیر بسزایی در زایمان فیزیولوژیک دارد. شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان با افزایش آگاهی مادر از طریق دادن اطلاعات ضروری و تلقین این باور که توانایی زایمان طبیعی را دارد (هیپنوتیزم) باعث می شود که تحمل نسبت به درد افزایش یافته و از بروز عوارض ناشی از زایمان جلوگیری شود.



## ژل ضد ترک پوست بدن

- پیشگیری از ایجاد ترک پوست نواحی شکم، ران‌ها و باسن
- برطرف کننده قوی ترک های پوستی تازه ایجاد شده
- از بین بردن چروک های شکم ناشی از بارداری
- قابل استفاده در دوران بلوغ، ورزشکاران و بارداری
- مرطوب کننده و سفت کننده پوست

### روش مصرف:

قبل از استفاده ناحیه مورد نظر را توسط ژل شستشوی سروینا تمیز نموده و سپس ژل ضد ترک پوست را بر روی موضع قرار داده و با حرکت ملایم انگشتان، آنرا ماساژ دهید.

رقيه عزيززاده  
كارشناس مامايي

آدرس مطب: تهران، نعمت آباد، خیابان طالقانی، خیابان کوه بریان،  
ساختمان پزشکان موسوی تلفن: ۰۲۱-۵۵۸۴۹۵۸۰

## اختلالات پوستی حاملگی

و انتها دیده می شود. ضایعات ممکن است بعد از زایمان و حتی در حاملگی بعدی مجدداً عود کنند. در روده این زنان تغییرات مشابه بیماری سلپاک دیده می شود. همچنین رسوب ایمونوگلوبولین (IgG) در پوست یافت می شود. هرپس حاملگی در زنان با HLADR شایعتر است. درمان ضایعه شامل استروئیدهای موضعی، آنتی هیستامین ها و حتی کورتون خوراکی است. اثرات بیماری بر روی جنین نامعلوم بوده ولی شاید شانس زایمان پره ترم و SGA را افزایش دهد.

### اسکلرودرمی و حاملگی:

اسکلرودرمی یک بیماری چند سیستمی بوده که با فبروتیک شدن پوست و درگیری اعضا مختلف بدن مشخص می شود.

تولید و افزایش بیش از حد کلاژن علامت بیماری است. در ۹۵٪ بیماران سیانوتیک شدن بندهای انتهایی انگشتان دست در اثر تماس با سرما دیده می شود. درگیری به صورت پنومونیت بینابین، درگیری کلیه، اختلالات حرکتی دستگاه گوارش به خصوص مری مشاهده می شود. علائم رفلکس ازرفازیت و دیسفاژی در زنان حامله مبتلا به اسکلرودرمی تشدید می یابد. همچنین خطر پره گلاسیس در این زنان بیشتر از سایرین است.

### کهیر حاملگی یا puppp:

علت کهیر حاملگی یا (pruritic urticarial papules & plaque of pregnancy) نامعلوم است. puppp شایعترین بیماری پوستی خارشدار حاملگی است. این ضایعه معمولاً در اواخر حاملگی دیده شده (خصوصاً در اطراف ناف) و سپس پخش می شود. خارش شدید شایع است. صورت بندرت درگیر می شود کهیر حاملگی در نول پارما شایع تر است و در حاملگی بعدی خیلی بندرت عود می کند. وزیکول یا تاول وجود ندارد. هیچگونه رسوب ایمونوگلوبولین (IgM, IgG) و یا کمپلمان در دوم دیده نمی شود. درمان آن شامل آنتی هیستامین خوراکی و کورتون خوراکی می دهند. مورتالتید پری ناتال دیده نمی شود.

### هرپس حاملگی (Herpes Gestational)

#### یا پمینیگوئید حاملگی:

این بیماری همانند پمینیگوئید بولوز بالغین است. بیماری خطرناک و البته نادر است. معمولاً در صولتی پارما و اواخر حاملگی روی می دهد. ممکن است همراه با بیماری تروفوبلاستیک حاملگی (GTD) دیده شود. پاپول هایی که نهایتاً به وزیکول و تاول تبدیل می شوند مشخصه این بیماری است. ضایعات شدیداً خارش دار بوده و به طور شایع در شکم



صبورا ولی  
کارشناس مامایی

آدرس مطب: مشگین شهر، خیابان امام، طبقه فوقانی، سونوگرافی دکتر محقق  
تلفن: ۰۴۵-۳۲۵۴۰۵۸۶

## راهنمای برنامه غذایی در دوران بارداری

### گروه میوه ها

میوه ها دارای ویتامین های مختلف و فیبر می باشند. هر واحد میوه شامل یک عدد میوه متوسط مانند: پرتقال، سیب، نارنگی، لیمو شیرین، هلو و موز می باشد. هر واحد میوه شامل: ۱/۲ گریپ فروت یا ۳/۴ لیوان آب میوه یا ۱/۴ لیوان میوه خشک می باشد سعی کنید میوه ها را به صورت تازه مصرف کنید.

### گروه سبزی ها

سبزی ها حاوی مقادیر زیادی ویتامین و املاح و فیبر هستند. در ضمن انرژی کمتری در بدن تولید می کنند. همچنین با پر کردن معده از پر خوری می کاهند. هر واحد سبزی شامل یک لیوان سبزی خام یا ۳/۴ لیوان سبزی پخته است. انواع سبزیجات شامل: هویج، اسفناج، چغندر، لوبیاسبز، باقلا سبز، کرفس، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، تربچه، کاهو، پیاز، خیار، بادمجان، ریواس و کدو

### گروه چربی ها

هر واحد چربی معادل است با یک قاشق مربا خوری روغن یا ۵ گرم روغن هر واحد چربی = ۵ عدد زیتون یا دو عدد گردو و یا ۶ عدد بادام و یا فندق هر واحد چربی = ۱۰ عدد بادام زمینی بزرگ یا ۲۰ عدد بادام زمینی کوچک هر واحد چربی = یک قاشق غذا خوری سس مایونز

راهنمای برنامه غذایی روزانه زنان باردار با استفاده از گروه های غذایی:  
گروه شیر و فراورده های آن: ۴ عدد برای

هر واحد غلات برابر با ۳۰ گرم نان معادل یک چهارم نان لواش می باشد.  
به جانشین های زیر توجه کنید:  
۱/۴ نان لواش = ۱/۲ لیوان برنج پخته = ۱/۲ لیوان ماکارونی پخته  
۱/۴ نان لواش = ۱/۴ لیوان غلات خام = ۱/۲ لیوان غلات پخته

### گروه گوشت

گوشت ها حاوی مقدار زیادی پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین های B می باشد. در لیست مواد غذایی گوشت ها بر اساس میزان چربی به سه گروه چربی بالا، متوسط و کم تقسیم می شوند. هر واحد گوشت حاوی ۷ گرم پروتئین حیوانی است و میزان انرژی آنها به دلیل تفاوت در میزان چربی گوشت ها متفاوت است. هر واحد گوشت شامل ۳۰ گرم گوشت پخته یا ۳۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) با یک عدد تخم مرغ یا ۱/۲ لیوان حبوبات پخته یا ۴۵ گرم کشک (۳ قاشق غذا خوری) می باشد. گوشت های پرچرب شامل: گوشت گوسفند (بیشتر قسمت دنده ها) سوسیس، کالباس، پنیر پرچرب مثل پنیر پیتزا.

### گروه شیر و لبنیات

گروه شیر تشکیل شده است از شیر، ماست، دوغ، پنیر و بستنی که هر واحد آن شامل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ یا ۱/۵ لیوان بستنی یا ۳۰ گرم پنیر می باشد. شیر و ماست از مهمترین منابع کلسیم، ویتامین B و پروتئین می باشد.

بارداری وضعیتی است برای رشد و افزایش نیاز مواد مغذی برای نیازهای متابولیکی بارداری و رشد جنین، انرژی مورد نیاز یک خانم باردار نسبت به زمان غیر بارداری افزایش می یابد. با رعایت یک برنامه غذایی مناسب می توانید از افزایش وزن مطلوب برخوردار باشید. میزان غذای مصرفی شما باید متعادل و متنوع باشد و همه گروه های غذایی را در برداشته باشد. گروه های غذایی که باید روزانه به طور متنوع استفاده شود عبارتند از:

- ۱- گروه غلات
  - ۲- گروه گوشت
  - ۳- گروه شیر و لبنیات
  - ۴- گروه میوه جات
  - ۵- گروه سبزیجات
  - ۶- گروه چربی ها
- غلات مهمترین منبع قندهای پیچیده می باشند که بیشترین انرژی مورد نیاز روزانه را فراهم می کنند. غلات شامل دانه هایی مثل گندم، جو، برنج، ذرت، ماکارونی و نان بوده که دارای مقدار زیادی نشاسته و ویتامین B و ویتامین A مواد معدنی و فیبر هستند.



## ژل روشن کننده پوست بدن

- از بین برنده لک های پوست بدن
- روشن کننده پوست
- از بین برنده لک های باقیمانده ناشی از آکنه، زخم و جراحی
- فاقد هیدروکینون
- فاقد کوژیک اسید
- حاوی عصاره های گیاهی شیرین بیان، بندواش آفریقایی و صمغ درخت تارا

### روش مصرف:

قبل از مصرف، موضع مورد نظر را با ژل شستشوی سروینا تمیز نموده، سپس ژل روشن کننده سروینا را به صورت حرکات دورانی بر روی موضع بمالید.

**برخورد تغذیه ای با مشکلات دوران بارداری**  
تهوع صبحگاهی: غذا در وعده های کوچک و متعدد (هر ۳-۲ ساعت) مصرف شود. از گرسنگی اجتناب شود مواد غذایی نشاسته ای بیشتر مصرف شود مانند نان تست، نان سوخاری، نان خشک و بیسکوئیت شور آشامیدنی در فواصل وعده های غذایی مصرف شود. از خوردن غذاهای سرخ شده اجتناب شود.

**یبوست:** مصرف موادی که فیبر بیشتری دارند افزایش یابد. نان سبوس دار (سنگک و بربری) و دانه کامل غلات و میوه ها و سبزی ها دارای فیبر بیشتری هستند. افزایش فعالیت بدنی با اجازه پزشک انجام شود استراحت و خواب کافی توصیه می شود.

ترش کردن و سوزش معده:  
غذا در وعده های کوچک و متعدد (هر ۳-۲ ساعت) مصرف شود. غذا به آرامی و در محیطی با آرامش میل شود.

از خوردن غذاهای حجیم قبل از خواب اجتناب شود. از خوابیدن به پشت بعد از خوردن غذا پرهیز شود.

بزرگسالان، ۵ تا ۶ واحد برای نوجوانان گروه گوشت: ۳ واحد برای بزرگسالان، ۳ واحد برای نوجوانان  
میوه ها: ضمن استفاده از میوه های متنوع سعی کنید حداقل یک واحد از میوه هایی انتخاب کنید که سرشار از ویتامین C باشد. میوه هایی مثل پرتقال، لیمو شیرین، گریپ فروت و توت فرنگی سرشار از ویتامین C می باشد. از انواع مختلف سبزی ها استفاده نمایید و سعی کنید حداقل یک واحد آن از منابع سرشار ویتامین A باشد. (سبزی هایی که دارای برگ های سبزه تیره هستند و سبزی هایی که دارای رنگ زرد و یا نارنجی تیره هستند از این دسته اند)

سبزیجاتی مثل کاهو، جعفری، انواع سبزی خوردن و هویج از مقدار ویتامین A بالایی برخوردارند.

نان و غلات: ۶ واحد برای بزرگسالان و ۶ واحد برای نوجوانان  
مایعات: ۸-۶ لیوان برای بزرگسالان و نوجوانان



خدیجه خرم دوست  
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

آدرس مطب: اردبیل، خیابان حافظ، ۱۶ متری امید پلاک ۵۰  
تلفن: ۰۴۵-۳۳۷۱۳۴۱۵

## ارتباط معنویت با سلامت روان بیماران سرطانی

و پرسشنامه سلامت عمومی گلد برک برای همه این بیماران اجرا شد. نتایج این بررسی‌ها تجزیه و تحلیل شد و با استناد به نتایج پژوهش حاضر می‌توان با اطمینان ۹۹ درصد گفت که بین معنویت با سلامت روان بیماران سرطانی ارتباط معنادار وجود دارد. بنابراین معنویت با تغییر در نگرش و سبک زندگی منجر به یک سلسله عواطف و احساسات مثبت می‌گردد که از طریق سیستم ایمنی برای سلامتی مفید هستند. از جمله ی این عواطف می‌توان به صبر، توکل، رحمت، اطمینان، خشوع، تسلیم، رضا و... اشاره نمود که اسلام به خوبی از عهده ی تبیین آن‌ها بر آمده است. در نتیجه می‌توان پیش‌بینی کرد، معنویت بالا موجب بالا رفتن سلامت روان در بیماران سرطانی شود. از این رو می‌توان گفت افراد مذهبی در موقعیت‌های مختلف سازش بهتری از خود نشان می‌دهند. در واقع، مذهبی بودن می‌تواند آثار بحران‌های شدید زندگی را تعدیل کند. مذهب تأثیر مثبت بر سلامت روان، به ویژه سلامت روان افراد دارای جهت‌گیری مذهبی درونی دارد. در حالی که، افراد دارای جهت‌گیری بیرونی، نه تنها سودی نمی‌برند، بلکه به دلیل باورهای ناپایدار و نگاه ابزاری و سودمندانه به دین، نتایج منفی دامن‌گیر آنها خواهد شد. با توجه به این کارکردها به نظر می‌رسد، از آنجایی که افراد دارای مذهب درونی، کسانی هستند که اعتقادات و نگرش‌های مذهبی قویتری داشته و به خدا و نیروی ایمان خود اعتماد واقعی دارند و دارای باورهای مذهبی و عمیق‌تر و درونی‌تر شده‌ای هستند.

مذهب برای ایشان به هنگام مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی (در این پژوهش بیماری سرطان در نظر گرفته می‌شود)، دارای کارکرد شناختی و ارزشی می‌باشد.

تواند با ایجاد امید و تشویق افراد به نگرش مثبت به موقعیت‌های فشارزای روانی باعث آرامش درونی افراد شوند. یکی دیگر از موضوعات بسیار مهمی که در سال‌های اخیر در مورد بیماران دچار سرطان در کنار میزان بقا و طول عمر این بیماران مطرح شده، بحث سلامت روان بیماران دچار سرطان است.

به‌طور سنتی و معمول، در درمان بیماران دچار سرطان، برآیند درمان با معیارها و شاخص‌هایی از قبیل کوچکتر شدن اندازه تومور و یا دیگر شاخص‌های پزشکی و گاهی با میزان درصد پاسخ بیماران به درمان سنجیده می‌شود. تقریباً بیش از دو دهه است که در کنار این معیارها و شاخص‌ها، شاخص دیگری مطرح شده است که از آن به عنوان "سلامت روانی" یاد می‌کنند. در چند دهه اخیر پیشرفت‌های شایان توجهی در گسترش مداخلات روانی-اجتماعی برای بیماران دچار سرطان صورت گرفته است، امروزه نیز تأثیر مثبت مداخلات روان شناختی در روند بهبود بیماری‌های مزمن جسمی مثل سرطان مورد تأیید قرار گرفته است. و با گسترش روزافزون رشته روان‌شناسی سلامت، روان‌شناسان نقش فعال‌تری را در فرایند درمان این بیماری‌ها به عهده گرفته‌اند. این تحقیق آثار و نتایج مذهب و معنویت را در زندگی روحی روانی و اجتماعی افراد مورد بررسی قرار داده، با روشن شدن نقش دین و مذهب در تمامی ابعاد زندگی، آن را جایگزینی برای درمان دارویی مشکلات روحی و روانی بیماران سرطانی قرار می‌دهد.

### آیا بین معنویت با سلامت روان بیماران سرطانی ارتباط وجود دارد؟

برای پاسخ به این پرسش از بین مراجعه‌کنندگان به بیمارستان ۱۱۰ بیمار سرطانی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه سنجش معنویت هال و ادواردز

سرطان، بیماری است که بیش از ۲۰۰ نوع از امراض نئوپلاستیک را در برمی‌گیرد، قدمتی دیرینه دارد؛ وجود سرطان و درمان‌هایی نظیر شیمی‌درمانی و رادیوتراپی، منجر به آشفتگی هیجانی و فشار روانی و رفتاری در بیماران مبتلا به سرطان می‌شود. لذا به نظر می‌رسد که بیماران مبتلا به سرطان در معرض فشارهای روانی ناشی از بیماری و عوارض درمانی آن قرار دارند که این می‌تواند آشفتگی‌های روانی و اجتماعی را در آنان ایجاد کند. مطالعات در زمینه سرطان به ویژه در زمینه سبب‌شناسی این بیماری طیف گسترده‌ای دارد.

در این مطالعات عوامل گوناگون زیستی، محیطی و روانی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. امروزه اعتقاد بر این است که هر سه عامل در تعامل با یکدیگر در بروز این بیماری نقش دارند و تقریباً برای ۵ درصد از سرطان‌ها عوامل محیطی دخالت دارند. امروزه سرطان یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی در سراسر جهان محسوب می‌شود و اگر شیوع آن به همین نحو افزایش یابد، بنا به تخمین سازمان ملل از هر ۵ نفر ۱ نفر احتمالاً به یکی از اشکال سرطان مبتلا می‌گردد. آمار مبتلایان به سرطان در ایران نیز از همین قاعده پیروی می‌کند.

بیماری سرطان، شاید به سبب میزان زیاد مرگ و میر ناشی از آن با درجه بالایی از فشار روانی همراه بوده است. در واقع مردم عادی هیچ نوع بیماری حاد یا مزمنی را به اندازه سرطان وحشتناک و پرخطر نمی‌دانند. گذشته از اثر و خیم این بیماری بر سلامتی جسمانی بیماران، مسائل روانی عدیده‌ای نیز در پی دارد، بطوری که سرطان یکی از مهم‌ترین عواملی است که سلامت روانی انسان را به مخاطره انداخته است. رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی‌دار زندگی دارند، رفتارهایی از قبیل: توکل به خداوند، زیارت، روزه گرفتن و... می‌





## ژل روشن کننده پوست صورت

- از بین برنده لک های پوست صورت
- روشن کننده پوست صورت
- از بین برنده لک های باقیمانده ناشی از آکنه، زخم و جراحت
- فاقد هیدروکینون
- فاقد کوژیک اسید
- حاوی عصاره های گیاهی شیرین بیان، بندواش آفریقایی و صمغ درخت تارا

### روش مصرف:

قبل از مصرف، موضع مورد نظر را با ژل شستشوی سروینا تمیز نموده، سپس ژل روشن کننده سروینا را به صورت حرکات دورانی بر روی موضع بمالید.

او کسی را نداشت که از وی علوم طبیعی یا داروسازی را فرا بگیرد و پزشکان مشهور از دستورالعملهای او تبعیت می کردند. البته وی در فراگیری علم ماوراءالطبیعه ارسطو دچار مشکل شد که تنها به کمک تفسیر فارابی توانست آن را بفهمد. او امیر خراسان را از یک بیماری سخت نجات داد. امیر خراسان در ازای این کار اجازه داد که پورسینا از کتابخانه باشکوه مخصوص شاهزادگان سامانی استفاده کند. در سن ۱۸ سالگی، پورسینا بر تمام علوم وی که بعدها شناخته شدند، تسلط یافت. پیشرفتهای بعدی وی، مرهون استدلال های شخصی وی بود.

اول شهریور زادروز پزشک، دانشمند و فیلسوف بزرگ مشرق زمین و جهان اسلام، شیخ الرئیس ابوعلی سینا فرصتی مناسب برای یادآوری و درک اهمیت و جایگاه جامعه پرتلاش و توانمند پزشکان کشور است تا تلاش های ارزنده آنها که به واسطه مهارت، دانش، ایثار و اخلاص همواره نویدبخش حیات و سلامت برای خانواده های عزیز ایرانی است مورد تقدیر و تکریم قرار گیرد زکریای رازی فیلسوف و دانشمند بزرگ مسلمان و ایرانی با آثار ارزشمندی همچون الحاوی، طب منصوری، الاکسیر و التدبیر نقش مؤثر و کم نظیری در شکوفایی علم و پژوهش داشته است. جایگاه داروسازان را در عرصه پژوهش کشورمان گرامی می داریم.

ابوعلی حسین بن عبدالله بن سینا، مشهور به ابوعلی سینا و ابن سینا و پورسینا، پزشک و شاعر ایرانی و از مشهورترین و تاثیرگذارترین فیلسوفان و دانشمندان ایران زمین است که به ویژه به دلیل آثارش در زمینه فلسفه ارسطویی و پزشکی اهمیت دارد. وی نویسنده کتاب شفا یک دانشنامه علمی و فلسفی جامع است و القانون فی الطب یکی از معروفترین آثار تاریخ پزشکی است وی ۴۵۰ کتاب در زمینه های گوناگون نوشته است که شمار زیادی از آنها در مورد پزشکی و فلسفه است. جرج سارتن در کتاب تاریخ علم وی را یکی از بزرگترین اندیشمندان و دانشمندان پزشکی می داند همچنین وی او را مشهورترین دانشمند دیار ایران می داند که یکی از معروفترین ها در همه زمان ها و مکان ها و نژادها است.

پورسینا در روستای افشانه نزدیک بخارا (در ازبکستان کنونی) متولد شد. زبان مادری اش فارسی بود. پدرش از صاحب منصبان در حکومت سامانی بود و وی را به مدرسه بخارا فرستاد تا در آنجا به خوبی تحصیل کند. پدر و برادر پورسینا مجذوب تبلیغات اسماعیلیه شده بودند، اما پورسینا از آن دو تبعیت نکرد. وی حافظه و هوشی خارق العاده داشت. به طوری که در ۱۴ سالگی از معلمان خود پیشی گرفت. او علم منطق را از استادش ناتیلی آموخت.

# ۱۰ اپلیکیشن برتر پزشکی در جیب شما

## Drugs.com

این اپلیکیشن با نام کامل Drugs.com Medication Guide به آسانی این امکان را به شما می‌دهد که بتوانید اطلاعات داروها و قرص‌های مختلف را مشاهده کنید، به بررسی تداخلات دارویی بپردازید یا لیستی از داروهای مصرفی خودتان را در این اپ درست کنید. این اپلیکیشن لیستی به نام «لیست داروی من» دارد که شما از طریق آن می‌توانید به اطلاعات پزشکی خود به راحتی دسترسی داشته باشید. این اپ شامل یک شناسه قرص، جست‌وجوگری تداخلات و قسمت‌های مفید بسیار دیگری است. Drugs.com یک راهنمای کامل در زمینه اطلاعات دارویی است که ماهانه بیش از ۹ میلیون بازدید کننده دارد. این اپلیکیشن علاوه بر اندروید برای کاربران ios نیز قابل دریافت است.

برای دریافت این اپلیکیشن رایگان می‌توانید به سایت [www.drugs.com/apps](http://www.drugs.com/apps) مراجعه کنید.

## Visual Anatomy Free

اگر به آشنایی با آناتومی بدن انسان علاقه دارید و اگر به عنوان یک دانشجوی پزشکی به بخش آشنایی با آناتومی بدن انسان رسیده‌اید، می‌توانید از این اپلیکیشن کاربردی و جذاب استفاده کنید. Visual Anatomy Free یک ابزار آموزشی و منبعی تعاملی است که نسخه جدید آن قابلیت نمایش سه‌بعدی ارگان‌های بدن را دارد. این اپلیکیشن دارای ۵۸ عکس با کیفیت بالا با بیش از ۳۰۰ ویژگی مهم است که تعداد عکس‌ها در نسخه کامل آن به ۱۲۴۷ عدد می‌رسد. این اپلیکیشن به عنوان یک ابزار آموزشی کاربردی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شاید به همین دلیل هم هست که پزشکان از این اپ برای نشان دادن آناتومی بدن به بیماران و دانش‌آموزان خود استفاده می‌کنند. شما می‌توانید با کلیک و زوم کردن روی هر عکسی آن را بزرگ‌تر کنید تا جزئیات بیشتری را مشاهده کنید، یا از مسیر یاب اپ برای رفتن به ارگان‌های مختلف بدن استفاده کنید. این اپ همچنین این امکان را برای شما فراهم می‌کند که از خود یک امتحان نیز بگیرید. این اپلیکیشن در دو نسخه رایگان و پولی در

خدمات پزشکی برای گروه کودکان و بزرگسالان باشد. گزارش‌ها نشان می‌دهد که اپلیکیشن‌های پزشکی طی یکسال اخیر با پیشرفت‌های قابل توجهی از نظر کیفیت همراه بوده‌اند. در گزارش زیر بهترین اپلیکیشن‌های پزشکی را که می‌تواند برای هر گروهی از کاربران مبتدی تا تخصصی حوزه پزشکی مفید باشد معرفی خواهیم کرد.

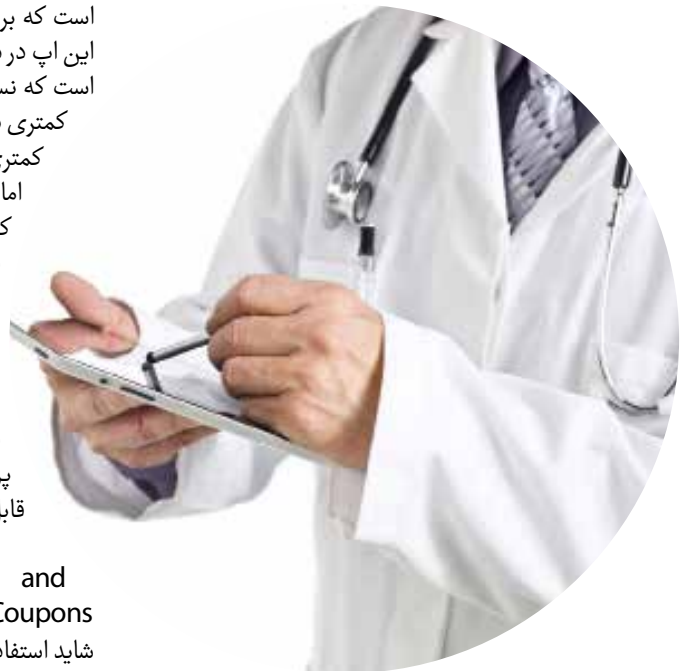
## Home Remedies

این اپلیکیشن یکی از اپ‌های رایگان گوگل پلی است که برای درمان‌های خانگی مفید است. این اپ در دو نسخه Lite و Plus طراحی شده است که نسخه Lite این اپلیکیشن به حافظه کمتری در گوشی نیاز دارد و طبیعتاً امکانات کمتری نیز در اختیار کاربرانش می‌گذارد، اما نسخه Plus آن دارای ویژگی‌های کاربردی بیشتر است و باید برای دریافت آن پول پرداخت کنید. شما به کمک این اپ به راهنمایی کامل خانگی برای درمان‌های طبیعی و ساخته‌شده از گیاهان دارویی، ادویه‌جات، میوه‌ها و سبزیجات دسترسی خواهید داشت. این اپ پزشکی نیز از طریق سایت کافه بازار قابل دریافت است.

## GoodRx Drug Prices and Coupons

شاید استفاده از امکانات این اپ برای کاربران ایرانی چندان کاربردی نباشد، اما GoodRx به شما این امکان را می‌دهد تا مناسب‌ترین قیمت برای داروی خود را پیدا کنید. این اپلیکیشن برای مکان‌یابی داروخانه‌های فروشنده داروی مورد نظر شما، از نقشه گوگل کمک می‌گیرد. GoogleRx به شما اجازه مقایسه قیمت‌ها را بین بیش از ۶۰۰۰ دارو نیز می‌دهد تا از این طریق بین ۲۰ الی ۸۰ درصد از هزینه‌های دارویی خود را ذخیره کنید. این اپلیکیشن رایگان است و هیچ‌گونه محدودیت و هزینه اضافی برای کاربران به دنبال ندارد. برای دریافت این اپ علاوه بر گوگل پلی می‌توانید به سایت [www.goodrx.com](http://www.goodrx.com) نیز سر بزنید.

در چند سال گذشته و با رشد تولید اپلیکیشن‌های مختلف گوشی‌های هوشمند به دستیارهای همه‌کاره‌ای تبدیل شده‌اند که در کمترین زمان و با کمترین هزینه، کارهای گوناگونی از یادآوری کارهای روزانه تا مدیریت امور مالی و... را برای شما انجام می‌دهند. یکی از حوزه‌هایی که به کمک اپلیکیشن‌های موبایلی با رشد قابل توجهی روبه‌رو شده است اپلیکیشن‌های حوزه پزشکی است. اگر نگاهی به فروشگاه آنلاین اپلیکیشن گوگل یا اپل بیندازید، شاهد حضور هزاران اپلیکیشن



خواهید بود که در دسته اپ‌های پزشکی جای گرفته‌اند. اپ‌های مفیدی که هر کدام برای گروه خاصی از دانش‌آموزان ابتدایی تا دانشجویان حرفه‌ای پزشکی، کاربرد خواهد داشت و اطلاعات ارزشمند پزشکی را در اختیارشان می‌گذارند. در واقع، بعضی از این اپلیکیشن‌ها تنها با هدف آموزش پزشکی طراحی و تولید شده‌اند که با در اختیار داشتن عکس و فیلم‌های آموزشی، می‌توانند بهترین راه یادگیری برای گروه دانشجویان باشند. گروه دیگری از این اپ‌های پزشکی مانند آموزش خدمات کمک‌های اولیه می‌توانند بهترین مرجع رایگان برای یادگیری ابتدایی‌ترین



## ژل شستشوی صورت

### مخصوص پوست خشک و معمولی

- مناسب برای پوست های خشک و معمولی
- پاک کننده موثر آلودگی هوا و سلول های مرده از سطح پوست
- تامین کننده رطوبت مورد نیاز پوست
- حاوی مواد پاک کننده، غیرصابونی و ملایم با قابلیت شستشوی آسان
- دارای PH سازگار با پوست حساس صورت، بدون ایجاد حساسیت
- حاوی مواد مرطوب کننده، ضد التهاب، آنتی باکتریال و نرم کننده موثر
- حاوی عصاره ی salvia sclarea همراه با گلیسرین

### روش مصرف:

ابتدا پوست صورت را کمی مرطوب کرده سپس به مقدار کافی از ژل شستشوی صورت سروینا مناسب برای پوست های خشک و معمولی را به کمک دست ها بر روی پوست صورت مالیده و به آرامی ماساژ دهید سپس با آب ولرم به طور کامل شستشو نمایید.

مجرب و براساس آخرین توصیه‌ها، توسعه یافته است. تغییرات به وجود آمده در سال ۲۰۱۰ مربوط به پشتیبانی شرایط ابتدایی زیستن، از A-B-C که مخفف راه هوا، تنفس کردن و ماساژ قفسه سینه به C-A-B که به ترتیب بیانگر ماساژ قفسه سینه، راه هوا و در آخر تنفس (برای بزرگسالان و کودکان) است، در این اپ نیز اعمال شده است. هرچند کارشناسان، ماساژ قفسه سینه را در اولویت قرار داده‌اند، اما انجام این تغییرات مستلزم آموزش مجدد افرادی است که دوره CPR را گذرانده‌اند. این اپلیکیشن به صورت رایگان در اختیار کاربران iOS و اندروید قرار گرفته است.

### Baby and Child First Aid

این اپلیکیشن یک صلیب سرخ رسمی برای کودکان و نوزادان است. در این اپ شما به ویدئوهای مفید که شامل توصیه‌های آسان و کاربردی برای کمک به کودکان در هنگام صدمه یا به خطر افتادن است دسترسی خواهید داشت. حتی با کمک این اپ شما می‌توانید از خود نیز آزمون بگیرید. به عنوان یک پدر یا مادر، شما نیازمند آموزش مهارت‌ها و یادگیری اطلاعاتی برای شرایط اضطراری هستید تا خودتان را برای آن لحظات حساس و مهم آماده کنید و دانش خود را بسنجید. پس اگر شما دارای فرزندی هستید یا کودکی با شما زندگی می‌کند دانستن این اطلاعات پزشکی برای شما ضروری است. کاربران سیستم عامل اندروید و iOS می‌توانند از طریق فروشگاه‌های آنلاین خود به این اپ دسترسی داشته باشند.

### First Aid – American Red Cross

Red Cross اپلیکیشنی است که در کمک‌های اولیه و موارد مربوط به حوزه پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این اپلیکیشن یکی از اپ‌های برتر پزشکی است که نزدیک به ۳ هزار و ۹۰۰ نفر در دنیا آن را دریافت کرده‌اند. شما هیچ وقت نمی‌دانید که چه حادثه‌ای در انتظار شماست، پس به همراه داشتن اپلیکیشنی همچون Red cross می‌تواند در هنگام حادثه خسارت‌های جانی را کاهش دهد. در این اپ نیز شما به فیلم‌های آموزشی، آزمون‌های تعاملی مفید دسترسی دارید. این اپلیکیشن روی گوشی‌هایی با سیستم‌عامل اندروید و iOS قابل نصب است.

برای دریافت این اپ می‌توانید به [www.redcross.org/mobile-apps/](http://www.redcross.org/mobile-apps/) یا [www.first-aid-app.com](http://www.first-aid-app.com) مراجعه کنید.

منبع: [www.donya-e-eghtesad.com](http://www.donya-e-eghtesad.com)

اختیار کاربران اندروید قرار گرفته و از طریق سایت کافه بازار نیز قابل دریافت است، کاربران سیستم عامل iOS باید برای دریافت این اپ ۲ دلار ۹۹ سنت پرداخت کنند.

### Doctor on Demand

با کمک این اپلیکیشن شما فرصت مکالمه با یک دکتر واقعی را خواهید داشت. همچنین می‌توانید با انجام یک ویدئو چت، در مورد مشکلات خود با دکتر صحبت کنید و مشاوره‌های لازم را بگیرید. در واقع از مهم‌ترین ویژگی‌های این اپلیکیشن این است که دیگر نیاز نیست، برای یک چکاپ معمولی به دکتر مراجعه و هزینه ویزیت بالایی را پرداخت کنید و علاوه بر آن هم در ترافیک یا اتاق انتظار زمان زیادی را سپری کنید. این اپلیکیشن برای مشکلات شایعی همچون سرماخوردگی، آنفولانزا، سرفه، تب، آلرژی‌ها، عفونت‌های ادراری، تعویض نسخه و... طراحی شده است. این اپلیکیشن رایگان برای کاربران iOS و اندروید قابل استفاده است.

علاوه بر کافه بازار و اپل استور از طریق سایت [www.doctorondemand.com](http://www.doctorondemand.com) نیز می‌توانید به این اپ دسترسی داشته باشید. WebMD

این اپلیکیشن که امکان نصب آن برای کاربران iOS و اندروید وجود دارد می‌تواند ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته اطلاعات مفیدی در مورد سلامت در اختیار شما قرار دهد. حتی اگر شما به اینترنت نیز دسترسی نداشته باشید، می‌توانید به راحتی اطلاعاتی همچون کمک‌های اولیه را در اختیار داشته و به راحتی از آن استفاده کنید. این اپ به شما تمامی ابزارهای لازم برای تصمیم‌گیری در مواقع اضطرار و البته قابلیت‌های ویژه‌ای برای تشخیص علائم بیماری‌ها و جراحات، داروها و شیوه‌های درمان، اطلاعات کمک‌های اولیه، لیست‌های سلامتی، مشخصات قرص‌ها و... را می‌دهد. برای دریافت این اپ رایگان علاوه بر فروشگاه‌های آنلاین اپل و گوگل می‌توانید به سایت [www.webmd.com/mobile](http://www.webmd.com/mobile) نیز سر بزنید.

### CPR•Choking

اگر کسب اطلاعات در بخش کمک‌های اولیه برایتان جالب است این اپ را حتما روی گوشی خود نصب کنید. CPR.Choking اپلیکیشنی است که ویدئوهایی را برای آموزش نحوه انجام CPR یا چگونگی کمک کردن به کسی که دچار خفگی شده، ارائه می‌دهد. این اپلیکیشن توسط استادان واقعی و دکترهای

## ۱۲ تأثیر ورزش بر سلامت و قدرت ذهن

یک مؤثرتر است؛ ۲۰ دقیقه طناب زدن و یا یک حمام آب گرم؟ احتمالاً همه‌ی ما پیش از این برای کاهش اضطراب به حمام پناه می‌بردیم اما واقعیت این است که موادی که بعد از تمرین در بدن آزاد می‌شوند می‌توانند تا اندازه زیادی اضطراب را کاهش داده و آرامش را بازگردانند. احتمالاً همه‌ی ما پیش از این فکر می‌کردیم که دویدن بر روی تردمیل تنها می‌تواند مقدار زیادی کالری بسوزاند.

### ذهن شما را قدرتمند می‌کند

می‌دانید گاهی اوقات ذهن موش‌های آزمایشگاهی به دلیل دویدن در آن چرخ ثابت همیشگی بهتر از ما کار می‌کند؟ کاری که ممکن است خنده‌دار به نظر برسد. مطالعات مختلف نشان داده است که ورزش مستمر منجر به ایجاد سلول‌های مغزی جدید موسوم به نورون‌نرزی می‌شود؛ سلول‌هایی که عملکرد مغز را بهبود می‌بخشند. همچنین ورزش‌های سخت سطح پروتئین مشتق از مغز (BDNF) را در بدن بالا می‌برند که می‌تواند قدرت تصمیم‌گیری، تفکر و یادگیری را افزایش دهد.

### شما را باهوش‌تر می‌کند

فعالیت بدنی و تعریق بر اثر آن عملکرد هیپوکامپ را افزایش می‌دهد که در واقع مسئول حافظه و یادگیری در مغز است. برخی محققان دریافته‌اند که رشد مغزی در کودکان با سطح آمادگی جسمانی آنها و یا تنفر و یا عشق‌شان به بازی درزنگ تفریح مرتبط است. اما قدرت ورزش در تأثیر بر مغز فقط برای کودکان نیست، مطالعات همچنین نشان داده است که سرعت یادآوری واژگان در بزرگسالان بعد از ورزش به مراتب بیشتر است.

### اعتیادها را کنترل می‌کند

مغز در پاسخ به هر لذتی مانند ورزش، غذا، سیگار و یا حتی الکل دوپامین آزاد می‌کند. در واقع می‌توان گفت که اعتیاد افراد به دلیل عادت کردن به همین دوپامین است. ورزش حداقل در کوتاه‌مدت می‌تواند با تحریک مغز برای آزاد کردن دوپامین، ذهن را از مواد اعتیادآور منحرف کند. به علاوه اینکه انواع اعتیاد مانند اعتیاد به سیگار می‌تواند

### بر شادی شما می‌افزاید

شاید تقلا کردن برای دویدن بر روی تردمیل و یا انجام آساناهای یوگا بسیار سخت باشد اما ارزشش را دارد؛ این کار اندورفین بدن شما را به شدت افزایش می‌دهد، هورمون شادی بدن شما. طبق مطالعات ورزش حتی می‌تواند نشانه‌های افسردگی بالینی را کاهش دهد. به همین دلیل معمولاً پزشکان به افراد مبتلا به افسردگی و یا اضطراب و یا افرادی که صرفاً احساس غم می‌کنند، توصیه می‌کنند که زمان زیادی را در باشگاه بگذرانند. گرافه نیست اگر بگوییم که ورزش تأثیر قرص‌های ضد افسردگی را به مراتب بیشتر می‌کند و یا عملکردی مانند آنها دارد.

### اعتماد به نفس‌تان را بالا می‌برد

دویدن بر روی تردمیل برای شما میلیون‌ها تومان می‌ارزد چون دقیقاً کاری را می‌کند که شما دوست دارید برای افزایش اعتماد به نفس خود و بهبود شرایط ذهنی‌تان انجام دهید. جدا از وزن، سایز، جنسیت و سن و سال، تمرین کردن می‌تواند به سرعت درک افراد را از جذابیت خودشان افزایش دهد. در واقع کمک می‌کند که نسبت به خود بیشتر احساس عشق کنند.

### زوال عقل را عقب می‌اندازد

این واقعیت تلخ است اما حقیقت دارد که پیری می‌تواند به مغز ما آسیب برساند. بیماری‌هایی مانند آلزایمر می‌تواند در این سن به سلول‌های مغز ما صدمه بزنند، آنها را از بین ببرند و یا کاری کنند که دیگر کارکردهای قبلی را نداشته باشند.

قرار نیست تمرین و رژیم غذایی سالم، آلزایمر را درمان کند، اما می‌تواند زوال عقل را که

از سن ۴۵ سال به بعد اتفاق می‌افتد به تعویق بیندازد. به‌ویژه بین سال‌های ۲۵ تا ۴۵ سالگی افزایش برخی از مواد شیمیایی در مغز بر اثر ورزش، از انحطاط هیپوکامپ که بخش مهمی از مغز برای حافظه و یادگیری است، جلوگیری می‌کند.

### اضطراب شما را کاهش می‌دهد

فکر می‌کنید در کاهش اضطراب کدام

همه‌ی ما در طول دوران مدرسه از تأثیر ورزش بر سلامت قلب، افزایش طول عمر استخوان‌ها، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و مانند اینها زیاد شنیده‌ایم. اما چه فکر می‌کنید اگر بدانید که ورزش به اندازه‌ی سلامت جسمی بر سلامت ذهنی نیز تأثیرگذار است؟

مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد که صرف نظر از سن و یا سطح تناسب اندام، که از افراد عادی تا دوندگان ماراتن متفاوت است، ورزش به طور قطعی بر فعالیت‌های مغز و میانگین عملکرد آن تأثیر می‌گذارد.

در این مقاله ما نکاتی را برایتان فهرست کرده‌ایم تا بهتر بدانید که چطور ورزش برای شما، سلامت ذهنی، بهبود رابطه‌ها و یک زندگی شادتر و سالم‌تر را به ارمغان می‌رود.

روز شلوغ و خسته‌کننده‌ای در دفتر داشتید؟ کمی راه بروید و سری به باشگاه‌تان بزنید تا از یکی از مهم‌ترین مزایای ورزش یعنی رهایی از استرس، بهره‌برید. تمرین کردن به‌ویژه وقتی که باعث عرق کردن شما می‌شود، می‌تواند استرس‌های ذهنی و جسمی شما را کاهش دهد. ورزش در اصل غلظت نوراپینفرین را در بدن بالا می‌برد، هورمونی که از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود و می‌تواند پاسخ‌های مغز به استرس را متعادل کند.

این دقیقاً یک بازی برد-برد است؛ از یک سو، استرس را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر توانایی بدن را برای مقابله با تنش روانی بالا می‌برد.



## ژل بهداشتی بانوان

- پیشگیری از عفونت موضعی دستگاه تناسلی
- موثر در حفظ باکتری های مفید
- تنظیم کننده pH ناحیه خارجی دستگاه تناسلی
- برطرف کننده ی خارش و سوزش
- مرطوب کننده
- حاوی عصاره های گیاهی آویشن و بید سفید

### روش مصرف:

قبل از استفاده دست های خود را خوب بشویید، ناحیه خارجی دستگاه تناسلی را با آب مرطوب کرده و مقداری از ژل را با دست یا ترجیحاً دستمال تمیز بر روی موضع بمالید. پس از یک دقیقه موضع را با آب خوب بشویید و خوب خشک نمایید.

تحقیقات نشان می دهد که سطح خلاقیت افراد تا دو ساعت بعد از ورزش به شکل عجیبی افزایش پیدا می کند. به ویژه تمرین در هوای آزاد و ارتباط با طبیعت می تواند در این زمینه تأثیرگذار باشد. اگر پروژه ای در دست دارید، نیاز به یک طرح خلاقانه دارید و یا کارهایی از این نوع روی دستتان مانده است، برای به روز کردن بدن و مغز به صورت همزمان، پیاده روی کنید.

### به خود و دیگران کمک خواهید کرد

مطالعاتی که بر روی ورزش های هوازی انجام شده نشان داده است که عملکرد افراد در این ورزش ها، وقتی که با فرد دیگری همراه هستند، بیشتر است. شاید دلیل اصلی این باشد که هیچ کس نمی خواهد در یک فعالیت بدنی از کسی عقب باشد اما تفاوتی ندارد که علت اصلی چیست مهم این است که بودن در یک تیم برای ورزش آنقدر تأثیرگذار است که می تواند توان شما را برای تحمل درد نیز بالاتر ببرد! این نه تنها در ورزش های قهرمانی بلکه در تمرین های ابتدایی نیز صادق است؛ درست زمانی که بودن کنار یک هم تیمی یا همراه، توانتان برای یک تمرین سخت را بالاتر می برد!

ساعت بدن شما را به هم بریزد، اما ورزش به هماهنگی دوباره و بازگشت آن به حالت عادی کمک می کند.

### خواب شما را تنظیم می کند

برای برخی یک ورزش سبک و مناسب می تواند به اندازه ی یک قرص خواب تأثیرگذار باشد. حدود پنج تا شش ساعت قبل از خواب ورزش دمای بدن شما را به شدت افزایش می دهد و پس از آنکه دما به حالت عادی باز می گردد سیگنال های بدن به مغز این خواهد بود که وقت خواب است!

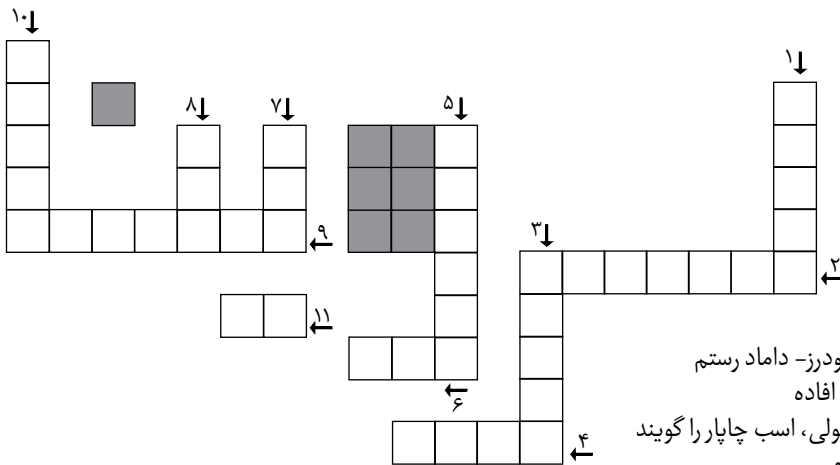
### کار بیشتری انجام خواهید داد

افرادی که ورزش می کنند به طور متوسط توانایی انجام کار بیشتری دارند، به همین دلیل کمتر از کارهای حرفه ای خود عقب می مانند. اگر برای مدتی سرتان شلوغ است، برنامه باشگاه را از تقویم روزانه تان حذف نکنید، چون نتیجه ی عکس خواهید گرفت.

### خلاقیت شما را افزایش می دهد

بیشتر مردم فکر می کنند که برای افزایش خلاقیت باید تعدادی کارت، ماژیک و یا مکعب در اختیار کودکان خود بگذارند تا او را وادار به فکر کردن و خلق یک سوژه ی جدید کنند، اما

# جدول



- ۱- شکار کننده
- ۲- کسی که در سواری و تاخت و تاز نظیر نداشته باشد
- ۳- شجاعت- دلیری
- ۴- تراویدن- نشت
- ۵- ویدئو کلیپ
- ۶- پدر گودرز- داماد رستم
- ۷- تکبر، افاده
- ۸- به مغولی، اسب چاپار را گویند
- ۹- مظلوم
- ۱۰- هواپیما
- ۱۱- نت اول

طراحی: رعنا معینی

# جدول سودوکو

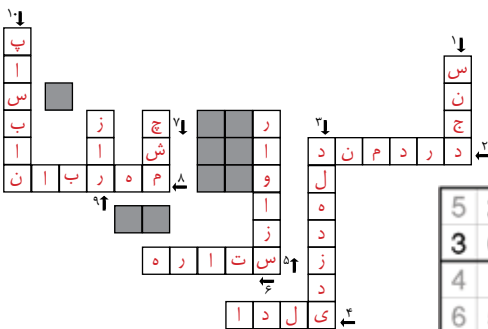
					2		7
2		8		1		5	
5			6				8
				4			
			2				
		1					
7			3				6
	1		6			5	9
8	4						

9			8			4		5
	1			5				9
			9	3			6	
6						5	1	
	8			2			4	
1	4							3
	3			4	5			
2				8			9	
4	6				1			8

			6	3	
	1				4
			3		5
4		3			
6				1	
	2	4			

گرد آوری و تنظیم: عبدالرضا صادق زاده

پاسخ جداول شماره قبل



5	2	1	4	3	6
3	6	4	1	2	5
4	1	3	5	6	2
6	5	2	3	1	4
1	4	6	2	5	3
2	3	5	6	4	1

7	8	9	1	2	3	6	4	5
4	2	5	9	7	6	1	3	8
1	4	3	8	6	5	7	9	2
6	1	2	4	8	7	3	5	9
8	3	7	5	9	2	4	1	6
9	5	8	6	3	1	2	7	4
2	6	1	7	4	9	5	8	3
5	9	6	3	1	4	8	2	7
3	7	4	2	5	8	9	6	1

8	5	9	1	7	4	6	2	3
3	1	6	8	9	2	4	7	5
7	2	4	3	5	6	9	1	8
1	6	5	4	8	9	7	3	2
9	3	2	5	6	7	8	4	1
4	7	8	2	3	1	5	6	9
2	9	1	6	4	8	3	5	7
6	8	3	7	2	5	1	9	4
5	4	7	9	1	3	2	8	6

# چرا باید به تعطیلات خانوادگی برویم؟

در روزگار کنونی که سر همه شلوغ است و خیلی‌ها باید هر روز هفته را بدوند تا بتوانند سر و ته زندگی را به هم برسانند و برای بیشتر افراد، هنوز شنبه نشده، پنجشنبه از راه می‌رسد، واژه تعطیلات خیلی معنا و مفهوم ندارد و بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم، مسافرت کوتاه و خوش گذراندن در تعطیلات را به اولویت آخرمان تبدیل کنیم.

هزینه‌های سنگین سفر، رسیدن به کارهای عقب مانده و نبود امکانات، از دلایلی است که بیشتر مطرح می‌کنیم تا به خود و اطرافیانمان بفهمانیم رفتن به تعطیلات جایی در زندگی ما ندارد. درحالی که این دلایل چندان هم موجه نیستند. مسافرت الزاماً به معنای رفتن به فلان هتل گرانقیمت نیست. شما می‌توانید حتی یک روز را از صبح تا شب همراه با خانواده به نزدیک‌ترین منطقه طبیعی شهرتان بروید، در آنجا از دیدن درختان و گل‌ها لذت ببرید، بچه‌ها شیطنت کنند، شما در دل طبیعت غذا و چای بخورید، ساعتی را گل بگویید و گل بشنوید و با اعصابی آرام نزدیک غروب برگردید. مسافرت و گذراندن تعطیلات به نحو احسن به روحیه خانوادگی شما کمک می‌کند و مقدار انرژی وجودتان را شارژ خواهد کرد. در این جا دلایلی برای شما ذکر می‌کنیم که شما را ترغیب به گذراندن یک تعطیلات خوب می‌کند:

مسافرت کمک می‌کند خودتان و دیگران را بهتر بشناسید. شاید فکر کنید که از اخلاق و روحیه اعضای خانواده‌تان بخوبی آگاهی دارید؛ اما قرار گرفتن در محیطی جدید، فارغ از شرایط روزمره موجب می‌شود برخی درونیات انسان شکوفا شود.

گذراندن چند روز در محیطی دور از زندگی ماشینی شهری، به آرامش پیدا کردن ذهن و روح یاری می‌رساند.

اگر افراد موفق در میان اقوام دارید، گذراندن چندروزه تعطیلات با آنها بر

کامیابی و هدفمندی شما بشدت تاثیر خواهد گذاشت.

چند روز یا چند

ساعت همصحبتی

با یک فرد موفق و

استفاده از تجربیات

وی، از شما فردی جدید

می‌سازد، به نحوی که خودتان

حس می‌کنید اهداف والایی در

ذهن‌تان نقش بسته که قصد دارید برای رسیدن

به آن ثابت قدم بمانید و تلاش کنید.

مسافرت خانوادگی موجب بهبود روابط می‌شود. بسیاری از مشکلاتی که ما داریم، به دلیل تنهایی و ناتوانی مان است که بتوانیم تک نفره آنها را حل کنیم. همواره به خاطر داشته باشید بودن در کنار خانواده و شاید چند خانواده دیگر و صحبت با آنها، راه‌حل‌هایی بر سر راه مان قرار می‌دهد که شاید بسیار عملی باشند اما هرگز به ذهن ما خطور نمی‌کرده است.

و نکته مهم‌تر این که معمولاً خانواده‌هایی که اهل مسافرتند، شادتر و کامیاب‌ترند. قدر تعطیلاتی را که برایتان پیش می‌آیند، بدانید و به بهترین نحو ممکن از آن استفاده کنید.

منبع [www.sara.jamejamonline.ir](http://www.sara.jamejamonline.ir)

## همکاران عزیز، تولدتان مبارک

خدیجه نوری / فائقه خدادادی / محترم بهشتی / سونا سلیمان سبزواری / مرتضی نادری / امین گوهریان /  
علیرضا خاطر خواه / ویدا یوسف زاده / میترا فیروزی / مزگان صالح تهرانی / سعید نظریان / هانیه مرادی /  
رامین عباسی / سمانه نظرخانی / رضا نادری / محبوبه محمدی پور / علیرضا یارمحمدی / سیاوش  
اصغری / منادائی / سید مجتبی طباطبائی / اعظم داستین / سهیل بوستان احمدی / نادیا  
نصیر پور / گل بس استادی / سعید عبدی / مهسا خسروی / احمد فیلی / محیا مهرابی /  
زهرا حمیدی / النا گنجی / مجتبی کورش احسن / مهنا برزگر / مریم غفاری / شهاب  
عباسی / کمال حداد محمدی / نادیا صادقی / مهدیه حیدری / محمد عمو  
احمدی / جواد جوادی موینی / مرتضی کاظمی / سمیرا مخلصی فر / حدیث  
حسامی / مصطفی شالی / حمید شهبازی / شهرام عباسی / امیر بالا زاده /  
کیان سعدلونیا / مهدی رشوندی / الناز کبیریان / ربابه عاشوری / افسانه  
کچوئی / حسین ناژدکی / مهسا ساجدی / راحیل براری / آرمین رضایی  
زاده / زینب دهقان / ابوالفضل عباس پور / فاطمه محمدخانی غیاثوند /  
زهرا عابدی / زینب نخعی / منیرسادات رضوی / منا حدیده / مریم باقری  
چهارده / احمد سالاروند / رخساره سلطانی / حمیده جعفری فرد / اعظم  
اورک / نادیا سادات خورشیدی / لیلا بنی نعمتی / وفا بن رشید / زهرا صدق  
آمیز محمدیان / ستوده اکبر پور / آرمین حدادیان / عباس ایرانی / اعظم  
غفاری / مهدی احمدی بیداخویدی / مونا نائل / مریم رومی حسین پور

