

کاربردها و عوارض جانبی ژلوفن



ژلوفن یک داروی بدون نسخه می‌باشد که مصرف بیش از حدش می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد. به گزارش بهداشت نیوز، ژلوفن یکی از مسکن‌های متداول برای تسکین درمان درد و سردرد است. این دارو یکی از مسکن‌های ضد التهابی فاقد کورتون است.

کاربردهای ژلوفن

ژلوفن برای کاهش و تسکین دردهای التهابی همانند التهاب‌های روماتیسمی مفاصل و همچنین پوکی استخوان، دردهای خفیف، دردهای ناشی از آنفلوآنزا، دندان درد، سردرد، سرماخوردگی، درد عضلانی و سردردهای میگرنی استفاده می‌شود.

این دارو ممکن است باعث بروز عوارض جانبی شود. از جمله این عوارض عبارت‌اند از:

حالت تهوع - سئوهاضمه- استفراغ- اسهال - درد شکمی - درد معده- درد روده- بالا رفتن فشار خون- اختلالات بینایی- لرزش بدن- تنگی نفس- سرگیجه- نفخ- تورم- احتباس مایعات در بدن- زخم در سیستم گوارشی- بی‌بوست- کبیر- پنورات پوستی- واکنش‌های حساسیتی- مدفوع سیاه- استفراغ خونی- موارد منع مصرف ژلوفن- فشار خون بالا- افراد با سابقه سکنه- آسم- بیماری‌های کبدی- بیماری‌های قلبی و عروقی- بیماری‌های کلیوی- بیماری‌های گوارشی

آیا مصرف ژلوفن در بارداری به جنین آسیب می‌رساند؟

مصرف ژلوفن، به خصوص به صورت خودسرانه در دوران بارداری بسیار خطرناک است. پزشکان بیماران خود را از مصرف این مسکن در سسه ماه اول و آخر بارداری منع می‌کنند چرا که احتمال آسیب به جنین وجود دارد. به طور کلی بارداری دوره بسیار حساسی هم برای مادر و هم برای جنین است و نباید به طور خودسرانه و بدون مشورت پزشک متخصص در این زمان دارویی مصرف شود.

عوارض کلسترول بالا و بد خون

برای بدن

کلسترول تجمع یک ماده مومی شکل در رگ‌های خونی شمامت. جالب است بدانید تجمع کلسترول در بدن باعث بیماری‌هایی می‌شود که زندگی‌تان را مختل خواهد کرد.

به گزارش نمناک، کلسترول یک ماده مومی شکل و چسبنده داخل خون است که به ساخت سلول‌های سالم کمک می‌کند، اما مقدار زیاد آن در خطرناک است؛ یعنی اگر سطح آن به بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم برسد، عامل خطری برای سلامت خواهد بود. در واقع نام دیگر کلسترول بالا قاتل خاموش است، زیرا معمولاً هیچ علامتی ندارد که ما از طریق آن بفهمیم دچار مشکل شده‌ایم یا خیر؛ کلسترول بالا می‌تواند منجر به مشکلات جدی مانند سکنه مغزی یا حتی بیماری قلبی شود. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک علمانی‌را به شما معرفی خواهیم کرد که با دانستن می‌توانید از اتفاقات ناگوار پیشگیری کنید.

تجمع پلاک داخل رگ

یکی از رایج‌ترین خطرات افزایش کلسترول در بدن گرفتگی رگ‌ها می‌باشد که باعث ایجاد پلاک‌هایی در مسیر رگ شده و اکسیژن و خون‌رسانی به قلب را دچار مشکل می‌کند.

حمله قلبی

کلسترول بالا خطرات زیادی برای رگ‌ها ایجاد می‌کند و مانع از رسیدن جریان خون و اکسیژن به قلب خواهد شد و همین باعث می‌شود که قلب ضعیف‌تر شده و خطر حمله قلبی به وجود بیاید که درد قفسه سینه جزو ارچیزچین علامت حمله قلبی است.

سکنه مغزی

گرفتگی رگ‌ها نه تنها توانایی قلب برای پمپاژ خون در بدن را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند عاملی برای لخته شدن خون باشد و همین خودش منجر به سکنه مغزی می‌شود.

فشار خون بالا

کلسترول بالا عاملی برای فشار خون بالا خواهد بود، زیرا تجمع پلاک داخل رگ‌ها باعث سفت و باریک شدن آن‌ها می‌شود، جریان خون را محدود می‌کند و قلب باید با انرژی و فشار بیشتری کار کند که همین فشار داخل شریان‌ها می‌تواند دیواره رگ‌های خونی را در طول زمان ضعیف کند.

تجمع مایعات در بدن

کلسترول بالا به رگ‌های خونی در بدن آسیب وارد می‌کند که این وضعیت باعث می‌شود تا بدن نتواند خون را به بازو و ساق یا برساند و همین باعث تجمع مایعات در قسمت پایین پا خواهد شد که عامل ایجاد مشکل آمبولی پا سکنه است.

آگهی ثبتی ۴/۱۳۸۳ واقع در بخش ۴ شیراز – ناحیه یک ثبتی

با توجه به اینکه آگهی و عملیات تحدیدی بقیه (مسجد) شاه قیس بانضمام قبرستان و یک قطعه زمین و غسلخانه که در سمت غرب زمین مزبور احداث گردیده است واقع در قصرالدشت جنب باغ سعدآباد تحت پلاک ثبتی ۱۳۸۳/۴ واقع در بخش ۴ شیراز باید تجدید حدود و برحسب تقاضای اداره اوقاف ناحیه ۳ شیراز که در خواست انتشار آگهی تجدید حدود اختصاصی نموده و وقتست تجدید حدود ۱۴۰۱/۹/۱۹ تعیین و عملیات تجدید از ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک شروع و بعمل خواهد آمد. اینک به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتزاقی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تجدید حدود تا سی روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و رسید دریافت نمایند. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت دارد که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۸/۲۴

۲/۲۵۳۹/الف.م- داود انصاری – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱

روغن ویتامین ای

و سلامت پوست



ویتامین E حامی سیستم ایمنی، عملکرد سلول و سلامت پوست است. این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و می‌تواند با رادیکال‌های آزاد تولید شده توسط متابولیسم غذا و سموم موجود در محیط به خوبی مبارزه کند.

به گزارش بهداشت نیوز، ویتامین E یک ماده مغذی محلول در چربی و دارای خاصیت ضدالتهابی است. ویتامین E حامی سیستم ایمنی، عملکرد سلول و سلامت پوست است. این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و می‌تواند با رادیکال‌های آزاد تولید شده توسط متابولیسم غذا و سموم موجود در محیط به خوبی مبارزه کند. ویتامین E در کاهش علائم درمانیت آتوپیک و بیماری کبد چرب مؤثر بوده و روند پیشرفت آرایمر را نیز کند می‌کند.

از ویتامین E برای باز کردن رگ‌ها و کاهش ریسک لخته شدن خون نیز استفاده می‌شود. برتوهای UV و قرار گرفتن در معرض نورخورشید، سطح ویتامین E پوست را کاهش می‌دهد. سطح این ویتامین با بالاترین سن نیز کاهش می‌یابد. اما ویتامین E در بسیاری از غذاها، به صورت مکمل و در خیلی از محصولات موضعی پوست وجود دارد.

ویتامین E موضعی

ویتامین E به صورت کرم و روغن‌های موضعی هم وجود دارد و آن را به خیلی از محصولات آرایشی، از جمله کرم‌های ضدچروک، سرم‌های چشم و ضدآفتاب‌ها نیز اضافه می‌کنند. ویتامین E به راحتی جذب پوست می‌شود. استفاده موضعی از ویتامین E می‌تواند میزان ذخیره این ویتامین را در غدد چربی پوست افزایش دهد.

دنیای امروز طی سال‌های اخیر تغییرات زیادی کرده و افراد هزینه و تلاش بیشتری صرف ظاهر و احساس خود می‌کنند. یکی از این کارها استفاده از مکمل‌هاست. مثلاً کپسول ویتامین E دارای فواید زیادی است. ویتامین E می‌تواند نقش مهمی در سلامت و زیبایی پوست و موی شما داشته باشد.

کمک به رشد ناخن‌ها

ما با دست‌هایمان در طول روز خیلی کارها انجام می‌دهیم، خصوصاً برای یک خانم، فعالیت‌های روزانه خانه باعث می‌شود دست‌ها در

معرض انواع شوینده‌ها و مواد گوناگون باشند. چه آشپزی، چه شستن ظروف و میوه و سبزی و لباس، هر یک از این کارها می‌تواند ناخن‌ها را شکننده کرده و به آن‌ها آسیب بزند.

پوست اطراف ناخن را ماساژ دهید. بهتر است این کار را شب قبل از خواب انجام دهید تا دیگر از دست‌هایتان کار نکشید. ویتامین E، ناخن‌ها را تغذیه می‌کند.

بعضی از کارشناسان می‌گویند استفاده از روغن ویتامین E مستقیماً روی پوست ممکن است سبب واکنش آلرژیک شود، بنابراین همیشه اول روی قسمت کوچکی از پوست‌تان آن را امتحان کنید.

رفع هایپرپیگمنتیشن یا لکه‌های پوستی

هایپرپیگمنتیشن عارضه‌ای است که در آن، در قسمت‌هایی از پوست تمرکز ملاتین بیشتر از دیگر قسمت‌هاست. این حالت باعث می‌شود رنگ پوست یکدست نباشد. ویتامین E می‌تواند خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته باشد و این لکه‌ها را از بین ببرد.

هایپرپیگمنتیشن در عمیق‌ترین لایه‌های پوستی رخ می‌دهد. محتوای کپسول ویتامین E را روی قسمت مورد نظر بزنید و با حرکات دورانی به آرامی ماساژ بدهید. ویتامین E را می‌توانید به

ماسک صورت‌تان اضافه کنید.

ویتامین E برای موها

جنبه آنتی‌اکسیدانی ویتامین E برای موهایتان نیز مفید است، خصوصاً برای کسانی که دچار ریزش مو یا کم‌پشمی مو هستند.

می‌توانید کپسول ویتامین E را همراه با شامپو یا نرم‌کننده سرتان استفاده کنید. همچنین می‌توانید آن را به ماسک مو اضافه کنید. ساده‌ترین راه این است که محتوای کپسول را خالی کرده و آن را با یک روغن حامل مثلاً روغن نارگیل یا روغن زیتون ترکیب کنید. موها و پوست سر را خوب ماساژ دهید و بگذارید ۲ تا ۳ دقیقه بماند، سپس موها را بشویید. سعی کنید هفته‌ای دو بار این کار را انجام دهید تا نتیجه بگیرید.

کاهش چین و چروک‌ها

روغن ویتامین E را می‌توانید به عنوان یک کرم ضدچین‌وچروک استفاده کرده و خطوط ریز پوست را محو کنید. خاصیت ضدالتهابی

درمان فشار خون و کلسترول با این میوه پاییزی

طبق داده‌ها انصار همچنین برای التهابات، گرفتگی رگ‌ها، مرض قند، حفاظت از کبد و اکسیداتیو مفید است. **از کاهش کلسترول تا درمان افسردگی با انار** انار همچنین سطح کلسترول خون را کاهش داده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کم می‌کند؛ چرا که حاوی مقادیری آنتی‌اکسیداتیو است که به جلوگیری از تجمع پلاک‌ها و فشار خون کمک می‌کند، همچنین انار درد التهابات مفصلی که کهن‌سالان از آن رنج می‌برند را کاهش می‌دهد. فواید انار تنها به سلامت جسم محدود نبوده و برای سلامت روان نیز مفید است؛ خاصیت ضد افسردگی دارد و هر عملکرد مغز و احساس نامیدی تأثیرگذاری مثبت دارد. **تأثیر آب انار بر زنان باردار**

مواد غذایی مفید بسیاری برای دوران بارداری وجود دارد، اما انار میوه‌ای است که برای این دوران خاصیت خارق‌العاده دارد؛ به گونه‌ای که هم برای مادر و هم برای جنین بسیار مفید است و طبق پژوهشی که پژوهشگران در بیمارستان بریگهام انجام داده‌اند اگر زن باردار روزی یک لیوان آب انار بنوشد به فرایند رشد مغز جنین و شبکه‌سازی میان سلول‌های مغز کودک کمک می‌کند البته که انار درمان هیچ بیماری یا جایگزین نسخه پزشک نیست و تنها مفید و کمک کننده برای درمان بیماری‌هاست. و دهانه رحم دارد.



استخوان، التهاب مفاصل، التیام زخم‌ها، دستگاه تناسلی و دیگر بیماری‌ها استفاده کرد.

از درمان دیابت و گرفتگی رگ‌ها تا سلامت کبد با انار

براساس یک تحقیق که در مجله آنکولوژی ریویوز (Oncology Reviews) منتشر شده است پلی فنول موجود در انار تأثیر ضد سرطانی بسیار قوی به ویژه برای سرطان سینه، ریه و دهانه رحم دارد.

مبارزه با این عفونت‌ها مصون می‌کند.

خرمالو برای پاک‌سازی و سلامت کبد:

پاک‌سازی بدن بسیار مهم است و خرمالو به طور مؤثر این کار را انجام می‌دهد. این میوه حاوی مقدار بالایی آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند سموم بدن، به ویژه کبد را پاک‌سازی و سلامتی کبد را حفظ کند.



رادیکال‌های آزاد با کمک این آنتی‌اکسیدان‌ها از بدن جدا می‌شوند.

خرمالو برای کنترل فشار خون:

خرمالو برای کنترل فشار خون بالا و در نتیجه جلوگیری از بیماری‌ها مؤثر است. مقدار بالای پتاسیم این میوه به عنوان گشادکننده عروقی

نخ دندان بکشیم یا خلال دندان؟



صد آنلایسن - بسیاری از افراد برای تمیز کردن دندان‌هایشان از نخ یا خلال دندان استفاده می‌کنند؛ در این بین دندانپزشکان توصیه می‌کنند برای پاک‌سازی فضای بین دندان‌ها از نخ دندان استفاده شود.

به گزارش صدآنلاین، بسیاری از افراد برای تمیز کردن دندان‌هایشان از نخ یا خلال دندان استفاده می‌کنند؛ در این بین دندانپزشکان توصیه می‌کنند برای پاک‌سازی فضای بین دندان‌ها از نخ دندان استفاده شود، خلال دندان موجب آسیب به لثه شده و احتمال عفونت را بالا می‌برد از این رو توصیه می‌شود از این وسیله مفید استفاده شود.

پوست این میوه جوش سر سیاه را رفع، دندان، آرنج و زانو را سفید می‌کند



بهداشت نیوز/ شاید شما لیمو ترش تازه را دوست داشته باشید، ولی پوست و موی شما بیشتر آن را دوست دارند.

خواص پوست لیموترش عبارتند از:

مربوط کننده و روشن کننده

چند قطره آب نارگیل را با چند قطره آب لیمو ترش تازه ترکیب کنید. آب نارگیل موجب آبرسانی به پوست و آب لیمو ترش موجب تمیزی و درخشش پوست می‌شوند.

سفید کننده آرنج و زانو

اگر زانو و یا آرنج شما به تیرگی می‌زند، یک لیمو ترش را از وسط بریده و نصف آن را روی قسمت‌های تیره بمالید.

درمان کننده جوش سر سیاه

لیمو ترش ماده‌ای آنتی باکتری است، از این جهت در درمان جوش و آکنه مؤثر است. فقط کافیتس مقداری آب لیمو ترش تازه را به قسمت‌های مورد نظر بمالید.

سفید کننده دندان

مقداری جوش شیرین را با مقداری آب لیمو ترش ترکیب کرده و روی دندان‌ها بمالید، پس از نیم ساعت با مسواک خود آن را از روی دندان پاک کنید. دقت کنید که تکرار مکرر این عمل جایز نیست، زیرا مواد غذایی ترش و اسیدی باعث تخریب مینای دندان می‌شوند.

پاک کننده صورت

چند قطره آب لیمو ترش، چای سبز و مقداری آب مقطر را ترکیب کرده و یک دستمال یا حوله را به آن آغشته کرده و صورت خود را شست‌وشو دهید.

روشن کننده پوست

لیمو ترش، به علت دارا بودن ویتامین C و اسید سیتریک، باعث شفاف و درخشان شدن پوست می‌شود. ویتامین C آنتی‌اکسیدانی قوی است و رادیکال‌های آزاد پوست را خنثی می‌کند، از کلانز محافظت و از پیری پوست جلوگیری می‌کند.

پس از استفاده از لیمو ترش روی پوست، ضد آفتاب را فراموش نکنید، چون لیمو ترش موجب حساس‌تر شدن پوست به اشعه‌های خورشید می‌شود.

کاهش دهنده چربی پوست

اگر پوست‌تان همواره چرب است و برق می‌زند، می‌توانید از آب لیمو ترش تازه برای آن استفاده کنید.

روشن کننده مو

مقداری آب لیمو ترش تازه را روی برخی قسمت‌های مو مالیده و موها را در معرض نور خورشید قرار دهید. با این عمل، هایلایت‌های طلایی رنگ روی موهایتان ایجاد می‌شوند.

لایه بردار لب

قبل از خواب مقداری آب لیمو ترش تازه را به لب‌های خود بمالید و صبح روز بعد آن را شست‌وشو دهید. این کار باعث پاک شدن سلول‌های مرده می‌شود.

نکته مهم: افرادی که دارای لب‌های ترک خورده هستند، این عمل را انجام ندهند.

استحکام دهنده ناخن

ترکیب آب لیمو ترش تازه با روغن زیتون یک ماده عالی جهت تقویت ناخن‌هاست.

برطرف کننده خشکی مو

آغشته کردن موها به مقدار کمی آب لیمو ترش تازه، موجب نرمی موها می‌شود. می‌توانید از روغن زیتون نیز به این منظور استفاده کنید.

برطرف کننده شوره سر

آب لیمو ترش تازه موجب رفع شوره سر می‌شود. یک عدد لیمو ترش را نصف کرده و روی پوست سر بمالید.

آب این صیفی قاتل ریزش مو شناخته شد



صد آنلاین اب پیاز دارای میزان زیادی سولفور است که می‌تواند جلوی ریزش موها را بگیرد. سولفور به تولید کلانز کمک می‌کند و در نتیجه رشد فولیکول‌های جدید مو بیشتر می‌شود.