دانستنی هایی درباره زخم معده

گروه تغذیه و سلامت– زخم معده به زخم هایی گفته می شود که در دیواره داخلی معده یا قسمت ابتدای روده کوچک که به نام دوازدهه شناخته می شود، شکل می گیرند.

زخم های معده نسبتا شایع هستند. در حقیقت، نرخ بالایی از عود این شرایط بین بیماران مشاهده می شود. بر همین اساس، پیشگیری از بروز زخم های معده اهمیت دارد.

درصد کمی از بیماران مبتلا به زخم معده با عوارضی مانند خونریزی و سوراخ شدن اندام مواجه می شوند که می تواند حتی زندگی فرد را در معرض خطر قرار دهد. این شرایط مساله ای جزئی نیست و نیازمند مراقبت پزشکی است.

زخم های معده چه هستند؟

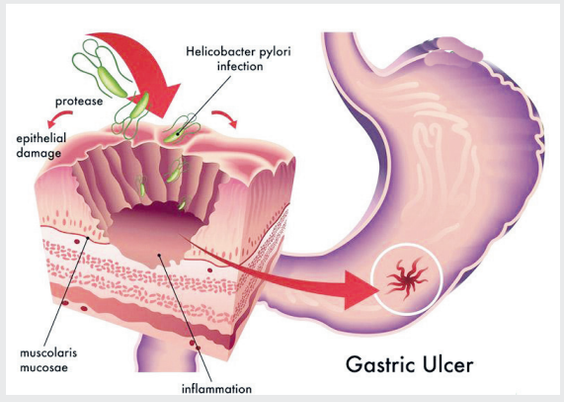
زخم معده به زخم هایی گفته می شود که در دیواره داخلی معده یا قسمت ابتدای روده کوچک که به نام دوازدهه شناخته می شود، شکل می گیرند. زخم معده به نام اولسر یا زخم پپتیک نیز شناخته می شود.

زخم های معده به واسطه فعالیت اسیدی شیره های گوارشی شکل می گیرند. این شرایط با دو عامل اصلی شامل عفونت های ناشی از باکتری هلیکوباکتر پیلوری و استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی پیوند خورده است.

بیشتر افراد مبتلا به زخم معده ممکن است هیچ علائمی نداشته باشند یا از بدگواری (Dyspepsia) رنج می برند که می تواند موجب موارد زیر شود:

– معده درد
– احساس سوزش یا سوزش سردل
– عدم تحمل غذایی همراه با باد گلو زدن و نفخ شکم
– حالت تهوع و استفراغ

از عوارض زخم های معده می توان به خونریزی، ایجاد سوراخ و انسداد اشاره کرد.



چه عواملی احتمال زخم معده را افزایش می دهند؟

یکی از عوامل تعیین کننده عفونت معده ناشی از فعالیت هلیکوباکتر پیلوری است. جواب آزمایش بین ۸۵ تا ۱۰۰ درصد بیماران مبتلا به زخم های گوارشی درباره وجود این باکتری در معده و دوازدهه آنها مثبت است.

استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند آسپرین، ایبوپروفن، ایندومتاسین، دیکلوفناک، پیروکسیکام، و ناپروکسن همراه با موارد دیگر مانند سیگار و الکل یک عامل خطر اصلی دیگر محسوب می شود. هرچه مدت زمان استفاده از آنها طولانی تر باشد احتمال ابتلا به زخم های معده نیز افزایش می یابد. همچنین، کارشناسان می دانند که یک استعداد خانوادگی برای ابتلا به زخم های معده وجود دارد. با این وجود، این استعداد باید با عادات ناسالم دیگر ترکیب شود تا در نهایت به بیماری منجر شود. به عنوان مثال، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها که می تواند موجب ناراحتی معده شود. دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم حاوی میوه ها، سبزیجات و فیبر به میزان زیاد می تواند خطر ابتلا به زخم های معده را کاهش دهد.

افزون بر این، نقش استرس در شکل گیری زخم ها مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. برخی شواهد وجود دارند که استرس می تواند به شکل گیری زخم معده منجر شود و همچنین خطر عود زخم ها را افزایش دهد. کاهش سطوح استرس و مدیریت آن می تواند به پیشگیری از این شرایط کمک کند.

چگونگی پیشگیری از زخم های معده

نکاتی که در ادامه ارائه شده در چارچوب عادات سالم و اقدامات درمان پزشکی قرار دارند که از پشتیبانی علمی نیز برخوردار هستند:

تا حد امکان از مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند آسپرین پرهیز کنید. به طور خاص، متخصصان پزشکی باید مراقب تجویز این داروها برای بیمارانی با سابقه ابتلا به زخم های معده باشند. همچنین، در صورت نیاز باید کمترین دوزهای ممکن برای بیمار تجویز شود و بیماران همواره این داروها را همراه با وعده های غذایی خود مصرف کنند. در صورت نیاز به مصرف داروهای مسکن، انتخاب استامینوفن گزینه بهتری است.

برای بیمارانی با سابقه ابتلا به زخم های معده که باید مصرف آسپرین یا دیگر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی را ادامه دهند، درمان همزمان با یک مهارکننده پمپ پروتون (به عنوان مثال، امپرازول) تا زمانی که آسپرین مصرف می شود، توصیه شده است.

عفونت اچ. پیلوری را با تجویز آنتی بیوتیک ها درمان می شود. در این راستا، چندین آنتی بیوتیک مورد آزمایش قرار گرفته و برخی از آنها در نابودی این باکتری ناموفق بوده اند. رژیم درمانی انتخابی باید الگوهای مقاومت این باکتری را در نظر بگیرد. به همین دلیل، یکی از گزینه هایی که متخصصان پزشکی انتخاب می کنند ترکیبی از کلاریترومایسین و آموکسی سیلین برای یک دوره ۱۴ روزه است. اضافه وزن خود را کاهش دهید.

اقدامات پیشگیرانه برای پرهیز از عود مجدد اهمیت دارند

بیماران مبتلا به زخم های معده باید از سیگار و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی پرهیز کنند.

افزون بر این، در بسیاری از موارد، پزشک ریشه کن کردن باکتری اچ. پیلوری را ارزیابی می کند. این چیزی نیست که بیمار بتواند خودش درباره آن تصمیم بگیرد. پزشک باید روش های مکمل را برای تایید وجود باکتری و همچنین مقاومت آن به آنتی بیوتیک انجام دهد. زمانی که این روند کامل شد، پروتکل ضروری را ارائه خواهد کرد.

عادات سالم، کاهش استرس و اصلاحات غذایی می توانند به بهبود علائم یا پیشگیری از تشدید بدگواری کمک کنند. به طور خلاصه، روشی جادوی برای پیشگیری از زخم های معده وجود ندارد و این نیازمند تعهد و پشتکار بیمار و تغییراتی است که باید در سبک زندگی خود ایجاد کند.

پروسه درمان را پیچیده نکنیم

خوددرمانی کرونایی و آنفلوانزایی ممنوع

▪ یک پزشک متخصص بیماریهای عفونی و تبدار در ساوه و زرندیه گفت: خود درمانی، مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک و درمان‌های غیرعلمی وضعیت بیماران مبتلا به آنفلوآنزا را وخیم‌تر کرده و تشدید خواهد کرد.

گروه تغذیه و سلامت– دکتر عادل فلاح به درمان‌های حاشیه‌ای با آغاز اپیدمی در یک بیماری اشاره کرد و افزود: درمان‌های حاشیه‌ای یا به تعبیر دیگری خوددرمانی به جای اینکه معضل را حل کنند و فرد بیمار درمان شود، معضلی به معضلات افزوده و پروسه درمان را پیچیده خواهند کرد.

وی خوددرمانی را موجب ایجاد سیر پیش رونده در یک بیماری دانست و افزود: احتمال دارد یک بیمار با درمان حاشیه‌ای یا خوددرمانی منجر به انحراف در درمان بیماری شود و وقتی بیمار برای درمان به پزشک مراجعه کند که متاسفانه کار از کار گذشته و بیمار در وضعیت بدتری قرار گرفته و روند درمان و بهبودی ریسک‌پذیر شود.

وی به مصرف خودسرانه برخی آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان بیماری‌هایی نظیر کووید ۱۹ و آنفلوآنزا که متاسفانه این روزها مشاهده می‌شود اشاره کرد و گفت: آنتی بیوتیک به هیچ وجه در درمان آنفلوآنزا موثر نیست. بعضا برخی بیماران در مراجعه به پزشک تقاضای تجویز آمپول پنی‌سیلین برای درمان آنفلوآنزا دارند در حالی که تجویز این آنتی‌بیوتیک برای درمان آنفلوآنزا اشتباه است چرا که درمان آنفلوآنزا بیشتر به صورت علامتی است و اگر وضعیت بیمار وخیم باشد از حالت درمان ضدویروس اختصاصی استفاده می‌شود و در صورت نیاز به مراقبت بیشتر، فرد در بیمارستان بستری خواهد شد.

این پزشک متخصص بیماری‌های عفونی و تب‌دار به پاندمی ویروس آنفلوآنزا اشاره کرد و افزود: معمولا هر ۱۰ سال یکبار پاندمی (همه گیری) ویروس آنفلوآنزا در سراسر دنیا انتظار می‌رود و امسال نیز با آغاز فصل سرما وقوع این پاندمی دور از ذهن نیست که در صورت همپوشانی با کروناویروس پاندمی تشدید شود.

وی به حالت بیم و امید در شیوع بیماری آنفلوآنزا در ایران اشاره کرد و افزود: از آنجاکه شیوع آنفلوآنزا بیشتر در سنین دانش آموزی و کودکان وجود دارد و با توجه به اینکه امسال به دلیل شیوع کروناویروس اغلب دانش آموزان آموزش غیرحضوری را انتخاب کردند لذا به نظر می‌رسد که شاهد پیک آنفلوآنزا به دلیل نیمه تعطیل بودن مدارس نباشیم. حالت امید دیگر اینکه به دلیل تامین واکسن آنفلوآنزا و واکسیناسیون بخش اعظمی از جامعه این احتمال وجود دارد که امسال درصد کمتری از مردم به این بیماری مبتلا شوند.

وی به حالت بیم و ترس از شیوع بیماری آنفلوآنزا اشاره کرد و افزود: از آنجاکه اپیدمی آنفلوآنزا هر ۱۰ سال یکبار اتفاق می‌افتد این احتمال وجود دارد به دلیل همپوشانی با کرونا با نوع بد و جهش یافته ویروس آنفلوآنزا مواجه شویم که باید گفت در این صورت وضعیت بحرانی‌تری پیش رویمان خواهد بود. اینکه گفته می‌شود آنفلوانزا ویروسی است که هر بار جهش پیدا می‌کند و شکل جدیدی از خودش را به نمایش می‌گذارد دور از ذهن نبوده و ممکن است امسال با نوع جدیدی از آنفلوآنزا روبرو باشیم.

دکتر فلاح در ادامه اصلی‌ترین و اساسی‌ترین درمان برای بیماری آنفلوآنزا را رژیم‌های حمایتی دانست و افزود: استفاده از مایعات، تغذیه خوب و سالم مهمترین درمان برای این بیماری است و به هیچ وجه مصرف آنتی بیوتیک در موارد سرپایی توصیه نمی‌شود. البته اساسی ترین درمان برای این بیماری استفاده از داروی ضدویروس است که در صورت نیاز تجویز می‌شود.

وی مهم‌ترین کار برای پیشگیری از آنفلوآنزا را رعایت پروتکل‌های بهداشتی برای بیماری کووید ۱۹ دانست و اظهار کرد: واکسیناسیون گروه‌های پرریسک مانند افراد دیابتی، بیماران مزمن کبدی، کلیوی، سالمندان، زنان باردار، بیماری‌های قلبی و افراد دارای سن پائین حتما توصیه می‌شود.

عضو هیات مدیره نظام پزشکی شهرستان‌های ساوه و زرندیه در پاسخ به این پرسش که آنفلوآنزا چگونه می‌تواند منجر به مرگ فرد بیمار شود، گفت: آنفلوآنزا ممکن است در قالب عفونت ویروسی موجب تخریب بافت ریه شود و همین عامل درگیری ریوی زمینه ساز بروز عوارض قلبی شده و احتمال مرگ انسان وجود خواهد داشت چرا که همپوشانی یک عفونت ویروسی با یک عفونت میکروبی متاثر از درگیری بیمار با آنفلوآنزا منجر به وخامت حال فرد مبتلا خواهد شد.

وی تصریح کرد: مجددا تاکید می شود افرادی که در معرض خطر هستند به ویژه گروههای حساس و پرخطر و افرادی که نقص سیستم ایمنی بدن داشته و مبتلا به بیماری‌های مزمن قلبی هستند حتما واکسن آنفلوآنزا را استفاده کنند تا درگیر این بیماری نشوند. دکتر فلاح تاکید کرد: مقاوم شدن قطعی بدن در برابر بیماری آنفلوآنزا با واکسیناسیون بطور حتم اثبات نشده است بلکه واکسن‌های امروز مقاومت نسبی فرد را در برابر ویروس افزایش می‌دهد و موجب مصونیت نسبی بین ۵۰ الی ۷۵ درصد می‌شود.

همه آنچه مادران باردار درباره زایمان زودرس باید بدانند

گروه تغذیه و سلامت– یک متخصص زنان و زایمان درباره زایمان زودرس و علل آن توضیح داد.

شیرین نیرومنش استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران متخصص زنان زایمان نازایی درباره علتی که سبب زایمان زودرس می‌شود، اظهار کرد: به زایمانی، زایمان زودرس می‌گویند که نوزاد قبل از هفت ماه کامل متولد شود و می توان مهمترین مرگ و میر نوزادان در سراسر دنیا را زایمان زودرس دانست.

او گفت: هرچه نوزاد زودتر متولد شود احتمال عوارض و مرگ و میر نوزادان بیشتر است به همین خاطر پزشک متخصص تمام تلاشش را انجام می‌دهد تا نوزادان بعد از هفته سی و هفتم و ترجیحا بین هفته ۳۹ تا ۴۰ که رشدشان کامل شده است متولد شوند.

این متخصص زنان زایمان گفت: یکی از شایع‌ترین دلایل زایمان زودرس حاملگی دوقلویی و یا چند قلویی است. بارداری دوقلویی و چندقلویی تقریبا تمام عوارض بارداری از نظر زایمان زودرس، سقط جنین و پارگی زودرس کیسه آب را داراست، زیرا در بارداری‌های چندقلویی نوزادان معمولا تا قبل از ۳۷ هفته و با وزن کم متولد می‌شوند، در نتیجه می‌توان گفت عوارض در این نوع از بارداری بسیار بیشتر از بارداری تک قلویی است.

او بیان کرد: از دیگر علل زایمان زودرس پارگی کیسه آب است چرا که کیسه آب اطراف نوزاد را فرا گرفته است و اثر محافظتی برای جنین به همراه دارد به همین خاطر اگر کیسه آب قبل از ۳۷ هفتگی، به خصوص قبل از ۳۴ هفتگی پاره شود ممکن است باعث عفونت و منجر به درد زایمانی و در نهایت زایمان زودرس شود.

او ادامه داد: جنین‌هایی که دارای نقایص رشدی هستند، اختلالات کروموزومی دارند، پزشک برای نجات جان جنین مجبور به زایمان زودرس می‌شود و با نگهداری نوزاد در بخش مراقبت‌های ویژه از مرگ داخل رحمی جنین جلوگیری می‌کند.

او افزود: مادرانی که نارسایی دهانه رحم دارند بیشتر در معرض زایمان زودرس قرار می‌گیرند، زیرا دهانه رحم می‌بایست تا هفته آخر بارداری بسته بماند و در زمان زایمان باز شود، اما در برخی از افراد به دلیل سابقه جراحی در دهانه رحم ممکن است فرد دچار زایمان زودرس شود.

نیرومنش تصریح کرد: از دیگر علل زایمان زودرس نقایص ساختمانی در خود رحم است بانوانی که شکل رحمشان حالت طبیعی ندارد، حفره رحم کوچکتر از حد طبیعی است یا رحم دیواره دار دارد احتمال زایمان زودرس بسیار بالا خواهد بود.

او افزود: در بارداری‌های طبیعی به طور معمول در هفته ۳۹ و ۴۰ بارداری دردهای زایمانی شروع می‌شود و در نهایت نوزاد متولد شود، اما اگر مادری قبل از هفته ۳۷ بارداری دچار درد و انقباض شود، فرد دچار زایمان زودرس شده است.

نیرومنش تصریح کرد: لازم است مادر به محض لکه بینی، احساس دل درد، کمردرد و انقباضات رحمی با احساس فشار در لگن باید فوراً به مراکز بهداشتی مراجعه کنند.

او ادامه داد: اگر مادری علائم زایمان زودرس داشته باشد، اما هم مادر و هم جنین از شرایط مساعدی برخوردار باشند و به موقع به مراکز درمانی مراجعه کنند پزشک معالج می‌تواند با بستری کردن مادر و تجویز داروهای لازم جلوی دردهای زایمانی زود رس را بگیرد و نوزاد در موعد مقرر متولد شود.

نیرومنش گفت: بیشترین خطر در زایمان زودرس برای جنین است به خصوص اگر جنین زیر ۳۴ هفته بارداری متولد شود و وزنش کمتر از ۲ کیلوگرم باشد در این صورت حتماً نوزاد باید بعد از تولد در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شود و گاهی ممکن است نوزاد یک هفته تا یک ماه در بخش مراقبت‌های ویژه بستری باشد.

پوست و ۶ دشمن سلامت آن

گروه تغذیه و سلامت– زیبایی و درخشش پوست با گذشت زمان و افزایش سن ما تغییر می کند. جدا از پیری زودرس، شما باید از دشمنان سلامت پوست خود به دلیل خطراتی که برای این اندام ایجاد می کنند تا حد امکان پرهیز کنید. پوست بزرگ‌ترین اندام بدن انسان و نخستین سد دفاعی ما در برابر عوامل خارجی محسوب می شود.

شاید کم و بیش با عوامل خارجی که به سلامت پوست آسیب می رسانند آشنا بوده و نسبت به آنها حساس باشید، اما همواره امکان مراقبت از خود و پیشگیری از مشکلات بلند و کوتاه مدت با مراقبت درست وجود دارد.

هفت دشمن جدی برای سلامت پوست

به طور کلی، عواملی که به طور مستقیم می توانند موجب تخریب و پیری پوست می شوند، در ادامه ارائه شده اند.

خورشید

خورشید، ستاره ای که سیاره ما به دور آن می چرخد و به ادامه حیات ما کمک می کند، پرتوهای فرابنفش قدرتمند خود را نیز به سوی ما می فرستد که اتسمفر زمین قادر به جذب آنها نبوده و در تماس با پوست می توانند موجب آسیب دیدگی آن شوند. پرتوهای خورشیدی یکی از بدترین دشمنان سلامت پوست انسان در نظر گرفته می شوند.

افرادی که به برنزه کردن پوست بدن خود اعتیاد دارند می توانند آسیب های جبران ناپذیری را به این اندام وارد کنند. خطر از آنجایی ناشی می شود که کم آبی مداوم پوست به تدریج لایه درم که لایه میانی و اصلی‌ترین لایه پوست است را از بین می برد. با این وجود، پیری ناشی از نور خورشید بدترین بخش قرار گرفتن در معرض پرتوهای فرابنفش خورشید نیست. کراتوز یک مشکل پوستی است که در آن ضایعات تیره و رشد غیرعادی سلولی رخ می دهد. با برخورداری از پوست حساس‌تر، خطر آسیب دیدگی نیز بیشتر می شود.

تنباکو

بی تردید، تنباکو یکی از جدی‌ترین دشمنان سلامت پوست انسان است. پزشکان می توانند افراد سیگاری که مدت زمان طولانی این عادت مضر را دنبال کرده اند را از روی چین و چرک عمیق‌تر پوست، پوست نازک‌تر و رنگ خاکستری و کدر آن تشخیص دهند.

در زنان سیگاری، پوست با سرعت بیشتری تضعیف می شود. دلیل کاهش مقاومت لایه درم این است که سیگار کشیدن موجب کندی گردش خون شده و اکسیژن و مواد مغذی کافی به بافت ها نمی رسند.

غذاهای چرب

به طور کلی غذاهایی که در دسته غذاهای کم ارزش (Junk Food) قرار می گیرند را می توان در این زمینه مد نظر قرار داد. چربی های اشباع کالری های اضافه را روانه بدن می کنند که سوزانده نمی شوند.

در این شرایط، متابولیسم لیپید دچار تغییری اجتناب ناپذیر می شود. افرادی که به میزان زیاد غذاهای چرب مصرف می کنند می توانند عوارض مختلفی از بروز آکنه تا درماتیت سبورئیک یا حتی ضخیم شدن لایه های خارجی پوست را تجربه کنند. افزون بر این، افراد چاق به طور معمول یک سری از عوارض سلامت پوستی مانند بروز زخم، ورم، و کراتوز را تجربه می کنند.

استرس

استرس می تواند زمینه ابتلا به بیماری های جسمانی مختلف را فراهم کند، از این رو، فراگیری چگونگی کاهش آن و کسب آرامش از طریق فعالیت هایی مانند شنا، یوگا یا مدیتیشن اهمیت دارد.

پوست شما محافظی در برابر عناصر مهاجم واقعی است. زمانی که استرس دارید، این می تواند خود را از طریق بروز آلرژی ها، درماتیت یا حتی روزاسه و سوریازیس نشان دهد.

آلودگی

آلودگی محیط یکی دیگر از دشمنان اصلی سلامت پوست و یکی از مواردی است که به طور معمول کمتر مورد توجه قرار می گیرد.

البته این تنها به مناطق صنعتی محدود نشده و گرد و غبار، محصولاتی که برای پرورش محصولات کشاورزی استفاده می شوند و به طور کلی ناخالصی های موجود در هوا می توانند موجب مسدود شدن منافذ پوست شوند. یکی از شایع ترین عوارض این شرایط بروز اکنه است، اما امکان مواجهه با عوارض شدیدتر نیز وجود دارد.

تغییرات ناگهانی وزن

زمانی که وزن اضافه می کنید، فیبرهای کشسان پوست کشیده می شوند. اگر پوست بیش از حد سریع کشیده شود، فیبرها می توانند دچار شکستگی شوند.

زمانی که روند طبیعی پیری پوست نیز در کنار این شرایط مد نظر قرار بگیرد، پوست می تواند برای همیشه شل و وارفته باقی بماند. حصول اطمینان از این که تغییرات وزن به تدریج و به روشی سالم انجام می شوند، اهمیت دارد.

خوراکی هایی که قاتل سلامتی شما هستند

گروه تغذیه و سلامت– مصرف برخی از خوراکی‌ها نه تنها سلامتی شما را به خطر می‌اندازد، بلکه می‌تواند باعث اختلال در عملکرد اعضای حیاتی بدنتان شود.

داشتن برخی از عادت‌های اشتباه در مصرف انواع غذاها و خوراکی‌ها در هر وعده غذایی سبب شده است که به بیماری‌های مختلفی مبتلا شویم. در بسیاری از مواقع درباره عوارض مصرف این خوراکی‌ها اطلاعات چندانی نداریم، اما با شناخت عوارض آن‌ها و کنار گذاشتن عادت‌های اشتباه ما می‌توانیم سلامت خود و اطرافیانمان را حفظ کرده و از طول عمر بیشتری برخوردار شویم.

مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی زا

کافئین موجود در این دسته از نوشیدنی‌ها هرچند سبب افزایش سطح انرژی و هوشیاری فرد در مدت زمان بیدار ماندن می‌شود، اما به دلیل ایجاد تغییرات در کارکرد و میزان ضربان قلب، امکان بروز سکته قلبی در افراد به شدت افزایش می‌یابد، پس بهتر است به جای مصرف این نوع از نوشیدنی‌ها برای بیدار ماندن با یک برنامه ریزی دقیق به انجام فعالیت و کارهایتان بپردازید.

مصرف چیپس و پفک

کودکان علاقه زیادی برای مصرف تنقلات مضر از قبیل پفک دارند که نه تنها باعث ایجاد اختلال در رشد آنها می‌شود بلکه سلامت جسمی آن‌ها را نیز به خطر می‌اندازد. استفاده مکرر چیپس و پفک به دلیل وجود مقدار زیادی روغن و قرار گرفتن در معرض حرارت بسیار زیاد و دیگر مواد مضر سبب می‌شود تا افراد در اثر مصرف زیاد این نوع از خوراکی‌ها به بیماری‌های قلبی و فشارخون مبتلا شوند.

فست فود

غذاهای فست فودی که معمولاً در دسته غذاهای چرب هستند در تهیه آن‌ها چربی‌های ترانس و اشباع شده زیادی به کار می‌رود. استفاده از این غذاها باعث بروز انواع بیماری‌ها از قبیل بیماری کبد چرب، سکته قلبی و مغزی می‌شود. غذاهای چرب معمولاً دیر هضم بوده و همین امر سبب بروز بیماری‌های گوارشی در افراد می‌شود.

زیاده روی در مصرف شیرینی جات

چاقی، دیابت، بیماری‌های کبدی از جمله اختلالات و بیماری‌هایی است که از مصرف بیش از حد شیرینی جات برای فرد ایجاد می‌شود. علاوه بر این زیاده روی در مصرف انواع شیرینی سبب می‌شود تا دندان و پوست افراد که یکی از هزاران مولفه‌های زیبایی است، از بین برود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱–۴۴۴۷۳۴۲۲