

بی تاثیر بودن «آنتی بیوتیک ها» در درمان آلرژی

رئیس مرکز تحقیقات ایمنولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد استفاده از آنتی بیوتیک ها را در درمان آلرژی بی تاثیر دانست. به گزارش وب دا از دانشگاه علوم پزشکی مشهد دکتر «فرحاد جباری» با اشاره به اینکه داروهای آنتی بیوتیک برای درمان بیماری های میکروبی و ویروسی مورد استفاده قرار می گیرند، اظهار داشت: این در حالی است که میکروب ها و ویروس ها هیچ نقشی در بروز آلرژی ها ندارند. وی گفت: در برخی آلرژی‌ها امکان ایجاد التهاب وجود دارد که به دنبال آسیب مخاط، میکروبیها و ویروس‌ها نفوذ کرده و باعث بروز علیم عفونی می‌شوند که در این صورت برای بهبود نیاز به آنتی بیوتیک است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد عطسه مکرر، آبریزش شدید از بینی، خارش یا آبریزش از چشمها، خارش گلو و گوش و کلم، از دست دادن قدرت تمرکز حواس، احساس ناراحتی و بیماری عمومی را از نشانه های بروز آلرژی برشمرد و افزود: زمینه های ژنتیکی و ارثی عامل مهم بروز آلرژی به شمار می رود. دکتر فرحاد جباری گفت: قرار گرفتن فرد در محیط های آلرژی را از جمله باغ و گلستان ها و استفاده از غذاهای محرک می تواند نشانه های آلرژی را افزایش دهد. وی با اشاره به اینکه بروز آلرژی در فصل بهار و تابستان شایع تر است افزود: مهم ترین عوامل بروز آلرژی‌های تنفسی کرده گیاهان، درختان، غلغلها و حشرات و گل ها هستند که مشخصا در بهار و تابستان پراکندگی بیشتری دارند. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد در خصوص استفاده از دارو ها برای این نوع آلرژی گفت: در صورت تشدید آلرژی، فرد می‌تواند با تجویز پزشک از داروهای مناسب مانند اسپری‌های بینی و آنتی هیستامین‌ها استفاده کند. این فوق تخصص آلرژی و ایمنولوژی ادامه داد: در موارد شدیدتر امکان تجویز واکسن این آلرژی‌ها توسط پزشک که به صورت واکسن وجود دارد که این واکسن به صورت خوراکی و تزریقی در بازار موجود است.وی ادامه داد: استفاده از این نوع دارو ها آلرژی را به صورت کامل برطرف نکرده و تنها شدت علیم را کاهش می‌دهد.

مدیر گروه مبارزه با بیماریای واگیر مرکز بهداشت ناکید کرد:

همه با هم در راستای «حذف مالاریا» مشارکت کنیم

پیوند اعضا به انسان منتقل می شود. پشه آنوفل در اکثر مناطق معتدل و گرمسیر و هر جا که محل زیست مناسبی برای آنها فراهم شود، وجود دارند. باردنگی و افزایش رطوبت فرصتی برای رشد و تکثیر پشه ناقل مالاریا ایجاد می کند.

تشخیص و درمان بیماری مالاریا

دکتر " صفری " تصریح کرد: تشخیص مالاریا بسیار آسان و سریع و با آزمایش ساده لام خون انجام می شود. تشخیص و درمان مالاریا در واحدهای بهداشتی درمانی شهری و روستایی سراسر کشور به طور رایگان انجام می شود.

***روش های پیشگیری و کنترل بیماری مالاریا**

وی با اشاره به موارد پیشگیری از مالاریا خاطر نشان کرد: در حال حاضر واکسن موزی برای پیشگیری از بیماری مالاریا در دنیا وجود ندارد.

صفری در ادامه بیان کرد: استفاده از پشه بند - معمولی یا حشره کش، نصب توری پر در و پنجره های منازل، استفاده از پیراهن آستین بلند و شلوار بلند در طول شب، اجتناب از خوابیدن در فضای آزاد، استفاده از وسایل خنک کننده در داخل اتاق و استفاده از مواد دور کننده حشرات بهترین روشهای حفاظت فردی برای پیشگیری از مالاریا می باشد.

از پین بردن آب های راکد برای جلوگیری از تخم ریزی پشه - مالاریا و بهسازی محیط نیز یکی از روشهای موثر کنترل و پیشگیری مالاریا است.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای واگیر گفت: در حال حاضر انتشار و انتقال محلی مالاریا در برخی مناطق استان های سیستان و بلوچستان، هرمزگان و کرمان وجود دارد. صفری یاد آور شد: مالاریا در برخی از مناطق استان هرمزگان یک بیماری بومی به شمار می رود، بنابراین وقت آن است که همه با هم در راستای حذف مالاریا مشارکت کنیم. هدف نهایی برنامه حذف مالاریا در ایران، قطع انتقال محلی این بیماری تا سال ۱۴۰۴ است.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای واگیر مرکز بهداشت استان هرمزگان با اشاره به اینکه بیماری مالاریا یک بیماری عفونی است و از طریق انگلی به نام پلاسمودیوم که در بدن پشه آنوفل آلوده وجود دارد وبه انسان منتقل می شود، گفت: مالاریا هنوز هم مشکل بهداشتی دنیا است و حدود نیمی از جمعیت جهان به ویژه در کشورهای در حال توسعه در معرض خطر ابتلا به مالاریا قرار دارند، در طی حملات مالاریا نیروی بیمار به شدت تحلیل می رود و باعث کاهش شدید فعالیت های فرد در دوران بیماری می گردد، به همین دلیل این بیماری هزینه اقتصادی زیادی بر جوامع تحمیل می کند و رشد اقتصادی سالانه اغلب کشورهای درگیر را کاهش می دهد.

دکتر «رضا صفری» با اعلام آمار مبتلایان مالاریا در دنیا یادآور شد: هر ساله ۵۰۰ میلیون نفر در جهان به مالاریا مبتلا می شوند و یک میلیون نفر جان خود را از دست می دهند، هر ۳۰ ثانیه یک کودک بر اثر ابتلا به مالاریا در جهان جان خود را از دست می دهد. ابتلا زنان باردار به مالاریا احتمال زایمان زودرس، سقط جنین و مرده زایی را افزایش می دهد. در صورت عدم درمان مالاریا، عوارضی مانند پارگی طحال، کم خونی شدید و حتی مرگ برای بیمار ایجاد خواهد شد. "صفری" نشانه متداول ابتلا به مالاریا را تب های دوره ای همراه با لرز و تعریق دانست

و افزود: تب های دوره ای همراه با لرز و تعریق از نشانه های مالاریا است که تب به مدت ۵ تا ۸ ساعت ادامه یافه و سپس علائم بهبود می یابد، اما

به ۲ یا ۳ روز یکبار تکرار می شود. با افزایش تعداد انگلها، نشانه های مختلفی مانند سردرد، خستگی، درد عضلات، استخوانها و مفاصل و گاهی اسهال و استفراغ ظاهر می شود.

*** راههای انتقال بیماری مالاریا**

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای واگیر مرکز بهداشت استان هرمزگان افزود: عمده ترین راه انتقال بیماری مالاریا از طریق نیش پشه ناقل مالاریا (پشه آنوفل) می باشد، به ندرت از راه جفت به جنین، استفاده از سوزنک آلوده، انتقال خون و

مسئول درمانگاه دیابت بیمارستان شهید محمدی بندرعباس:

زندگی مدرن وتغذیه سن ابتلا به بیماری دیابت را پایین آورده است

رئیس مرکز بیماریهای خاص دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت:آماره ۲۷۰ دیابتی در درمانگاه دیابت بیمارستان شهید محمدی بندرعباس به ثبت رسیده است.
مسئول درمانگاه دیابت بیمارستان شهید محمدی بندرعباس آمار افراد مبتلا به دیابت در درمانگاه این بیمارستان را ۲۷۰نفر اعلام کرد. به گزارش خبرنگار "وب دا" از بندرعباس، دکتر "احمد بهزاد"، در حاشیه بازدید خبرنگاران از مرکز بیماری های خاص این بیمارستان، افزود: این کلنیک از ۸۸ سال راه اندازی شده که تعداد پرونده های ثبت شده افراد دیابتی ۲۷۰۰نفر می باشد.

وی با بیان این مطلب اظهارداشت: ۸۵درصد از آمار مبتلایان ثبت شده از دیابت نوع ۲ مربوط به بزرگسالان است و ماهیانه بین ۱۰۰۰ مراجعه کننده داریم که خدمات رایگان ویزیت پزشک و آموزش تغذیه دریافت می کنند. "بهزاد" با بیان این جمله که عوارض دیابت بسیار گران قیمت است، گفت: تمام برنامه ریزی های دولت در خصوص بیمار ان دیابتی بر این بوده که یک مرکز مستقل دیابت که تمامی خدمات به این دسته از بیماران در راستای کاهش هزینه ها و ارتقا سطح آگاهی بیماران باشد.
مسئول درمانگاه دیابت بیمارستان شهید محمدی بندرعباس متاسفانه به دلیل زندگی مدرن و تغذیه متناسب سن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به سمت افراد جوان بیشتر می شودو این رنگ فظری است که باید با آگاهی سازی و آموزش دنبال شود. وی در پایان آموزش تغذیه پیمار هفته ای ۳بار، ارائه تسهیلات درمانی همچون دریافت سرنک، انسولین و پیگیری درمان مبتلایان را از خدمات درمانگاه دیابت بیمارستان شهید محمدی بندرعباس عنوان کرد.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار:

برای جلوگیری

از ابتلا به بیماری های رودهای

حتما«سبز یجات» را سالم سازی کنید

رئیس مرکز سلامت محیط و کار با توجه به احتمال آبیاری برخی از مزارع کشاورزی با آبهای آلوده بر سالم سازی سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی تاکید کرد.

دکتر "کاظم ندافی" در گفت و گو با خبرنگار ویدا بیان این مطلب افزود: برای آبیاری سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی، ممکن است از آبهای آلوده و کودهای انسانی و حیوانی استفاده شود و علاوه بر آن، حیوانات اهلی و وحشی در مزارع کشت سبزیجات و غلات رفت و آمد می کنند، بنابراین محصولات کشاورزی به انواع و اقسام تخم انگلها و میکروبیها آلوده هستند و مصرف کنترل نشده آنها به صورت خام اعم از سبزی خوردن، سالاد فصل، تزئین ظرف غذا، همراه ساندویچ، کاهو، هویج (همراه با سالاد یا بصورت آب هویج، کلم، گل کلم و جوانه غلات باعث ابتلا به انگلهای روده و بیماریهای عفونی روده ای مثل انواع اسهال‌ها، حصبه، وبا و شبه حصبه و بالاخره بروز و اشاعه اپیدمی بیماریهای مذکور در جامعه می شود.

رئیس مرکز سلامت محیط کار به هموطنان تاکید کرد: برای جلوگیری از مبتلا شدن به بیماریهای روده ای حتما سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی را که می خواهند بصورت خام مصرف کنند طی چهار مرحله پاکسازی، انگل زدایی، ضدعفونی و شستشو سالم سازی کرده و سپس آنها را مصرف کنند. وی در تشریح مراحل سالم سازی سبزیجات گفت: ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود و سپس آنرا در یک ظرف ۵ لیتری ریخته بازاء هر لیتر ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کرده قدری بهم بزنند تا تمام سبزی در داخل کفاب قرار گیرد. مدت ۵ دقیقه سبزی را در کفاب نگهداری سپس سبزی را از روی کفاب جمع آوری و کفاب را تخلیه کرده و ظرف و سبزی را مجددا با آب سالم شستشو داده تا تخم انگل ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند.

(اتکل زدایی)

دکتر "ندافی" مرحله سوم سالم سازی را مرحله ضدعفونی عنوان کرد و گفت: برای ضدعفونی و از بین بردن میکروبیها، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین ۷درصد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته کاملا حل کنید تا محلول ضدعفونی کننده پدست آید. سپس سبزی انگل زدائی شده را برای مدت ۵ دقیقه در محلول ضدعفونی کننده اخیر قرار دهید تا میکروبیهای آن کشته شوند. و اگر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از یک قاشق مریاخوری آب زاول ۱۰درصد یا در قاشق مریاخوری آب زاول ۵درصد استفاده کنید. ضمناً سایر غذاهای موجود در بازار که دارای مجوز از وزارت بهداشت می باشند نیز قابل استفاده هستند که در این گونه موارد باید مطابق دستورالعمل مندرج بر روی بسته بندی اقدام شود. وی درخصوص مرحله چهارم سالم سازی که مرحله «شستشوی نهایی» سبزیجات است، گفت: سبزی ضدعفونی شده را مجددا با آب سالم بشوید تا باقیمانده کلسر یا ماده گندزدا از آن جدا شود و سپس آنها را مصرف کنید.

۳ سلامت

سال دهم

شماره ۱۲۳۹

سه شنبه

۲۴ خرداد ۱۳۹۰

۱۱ رجب ۱۴۳۲

۱۴ ژوئن ۲۰۱۱

اضافه وزن و چاقی

لادن صدیقی کارشناس تغذیه– گروه سلامت خانواده معاونت بهداشتی استان هرمزگان

درمان چاقی عبارتند از:

۱)رژیم غذایی ۲) ورزش مناسب و کافی ۳) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

*** توصیه های کاربردی برای کنترل و کاهش وزن:**

کاهش وزن باید تدریجی و حدود ۵/۰ تا یک کیلو گرم در هفته باشد.

از رژیمهای خیلی سخت و کم کالری و خودسرانه پرهیز کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.

از مصرف تقلات چرب و سرخ شده در حجم زیاد روزه مانند چیپس، دونا ت و پیراشکی و ... خودداری کنید.

مواد غذایی را تا حد امکان بصورت محدود کنید.</