

تشخیص و تجویز

تغذیه صحیح در دوران بارداری

دکتر محمدحسین سلطان‌زاده*

■ آرزوی هر مادری این است که دوران بارداری خود را به خوبی و تندرستی بگذراند و جنین یا فرزند آینده‌اش که درون رحم اوست، به خوبی رشد کند تا بعد از ۹ ماه انتظار، فرزندِی سالم و طبیعی متولد شود. برای این منظور مادران باید:

۱- در دوران آبستنی خود تغذیه صحیح و سالم داشته‌باشند.

۲- از برخورد با عوامل خطر‌ساز جلوگیری کنند.

۳- از مصرف داروی خودسرانه خودداری کنند.

خانم‌هایی که از نظر مالی نسبتاً محروم و تحصیلات کمی هم نداشته باشند، از نظر تغذیه و رژیم غذایی دوران بارداری بیشتر آسیب‌پذیرند. خانمی که حامله شده است، نه‌فقط به حمایت روانی و رفتار خوب اطرافیان نیاز دارد، بلکه به علت پرورش جنین داخل رحم خود ، نیاز به تغذیه کافی و سالم دارد تا جنین او کاملاً رشد کند و سالم متولد شود. کمبود مواد غذایی در دوران آبستنی، نه‌فقط منجر به ضعیف و لاغر شدن مادر می‌شود، بلکه رشد جنین را هم تحت تأثیر قرار داده و باعث می‌شود نوزاد با وزن کم یا حتی ناقص متولد شود. جنین در داخل رحم مادر رشد بسیار سریعی دارد (وزن جنین از یک گرم در هفته هشتم به سه هزار و ۲۰۰ تا سه هزار و ۵۰۰ گرم در هفته چهارم حاملگی می‌رسد) بنابراین جنین به شدت به مواد غذایی‌ی نیاز دارد که باید از راه جفت به جنین برسد. به طور کلی مادر باردار باید از بدخوری ،کم‌خوری یا پرخوری خودداری کرده و غذای متعادل و متنوع مصرف کند و از خوردن مواد غذایی سرخ‌شده، تند و شور و دارای مواد رنگی پیرهیزد.

فرهنگستان ملی علوم کشور آمریکا، مواد غذایی که رژیم متعادل و کافی روزانه مادر را در دوران آبستنی تأمین می‌کند، به شرح زیر توصیه کرده است:

۱- حداقل نیم‌لیتر شیر

۲- یک وعده غذای گوشتی سفید یا قرمز

۳- یک عدد تخم‌مرغ

۴- دو وعده میوه که یک وعده آن مرکبات (لیمو، نارنگی، پرتقال، گریپ‌فروت) باشد.

۵- دو یا سه نوبت سبزیجات، یک نوبت سبزی خام (هویج، کلم و کاهو) و یک نوبت سبزی سبزی یا زرد پخته‌شده.

۶- دو یا سه تکه نان

۷- دو قاشق کره.

۸- مقدار ۴۰۰ واحد ویتامین د

شیر برای مادران باردار غذای بسیار خوبی است، زیرا دارای املاح فسفر و کلسیم است که برای تشکیل استخوان و دندان جنین لازم است. همچنین منبع خوبی از پروتئین و ویتامین می‌باشد. اگر مادر روزانه یک لیتر شیر مصرف کند، یک‌چهارم کالری مورد نیاز خود را به دست می‌آورد. مادر آبستن می‌تواند به جای شیر از فرآورده‌های لبنیات مانند ماست، پنیر و دوغ هم استفاده کند.

نیا‌ز‌های غذایی مادر در ۹ ماه آبستنی

(الف) در اوایل دوران آبستنی (یک تا سه‌ماهگی تمام): در این دوران که اعضای مختلف بدن جنین تشکیل می‌شود، تغذیه صحیح مادر به ویژه از نظر کیفیت، اهمیت بسزایی دارد. متأسفانه در این‌ دوران تعداد زیادی از مادران به عوارض گوارشی مانند تهوع، استفراغ و کم‌اشتهایی دچار می‌شوند و همین مساله اثرات منفی بر دریافت مواد غذایی آنان دارد. به همین جهت توصیه می‌شود که آبستن شدن باید با برنامه‌ریزی صحیح انجام شده و هر خانمی هنگامی باید آبستن شود که از نظر تغذیه مشکلی نداشته باشد، تا کمبودهای قبلی همراه با نارضاحتی‌های دوران بارداری، او را دچار سوء‌تغذیه نکند. در صورت بروز عوارض فوق، مادر باید بداند که این دوران زودگذر است و با کمی دقت در انتخاب مواد غذایی، به ویژه از نظر کیفی، به خوبی می‌تواند آن را پشت‌سر بگذراند. خالی بودن معده، بی‌وست و خستگی‌های جسمی و روحی می‌تواند موجب تشدید این نارضاحتی‌ها شود. بنابراین در صورت بروز علائم و عوارض فوق، استفاده از غذاهای سبک، کم‌حجم و زودهضم در دفعات متعدد(اغلب مفید است، رژیم غذایی این مادران باید کم‌آب و کم‌چرب باشد. (غذاهایی مانند نان برشته، پنیر، کباب، تخم‌مرغ آب‌پز، سیب‌زمینی و مرا غذاهای مناسبی هستند) در این حالت بهتر است از آشامیدن مایعات زیاد خودداری شود. استراحت بعد از غذا حتی برای مدت خیلی کوتاه نیز می‌تواند در بر طرف کردن حالت تهوع موثر باشد.

در صورت وجود بی‌وست، استفاده از غذاهای ملین مانند میوه‌های خشک (انجیر خشک، آلوئ خیس‌انده، قیسی، برگه) سبزی‌هایی مانند کاهو، خیار و نخودسبز پخته و اضافه کردن روغن زیتون یا هر روغن مایع دیگری به سالا، به برطرف کردن بی‌وست کمک می‌کند.

ب) اواسط دوران آبستنی (چهار تا شش ماهگی تمام): در این دوران رشد جنین سریع‌تر از قبل است و مادر دیگر از بی‌اشتهایی و تهوع مابهایی اول رنج نمی‌برد، ولی نیاز او به مواد غذایی جهت حفظ سلامت خود و جنین بیشتر می‌شود.

ج) اواخر دوران آبستنی (هفت تا ۹ ماهگی تمام): در ماه‌های آخر آبستنی ، جنین رشد سریع‌تری دارد. در این دوره مادر باید برنامه غذایی خود را طوری ترتیب دهد که هم رشد جنین به خوبی تأمین شود و هم اندوخته کافی برای یک دوران شیردهی موفق در آینده داشته باشد. بنابراین مادر آبستن باید در طول دوران بارداری از تمام گروه‌های مواد غذایی در حد اعتدال مصرف کند.

***متخصص کودکان و نوزادان و استاد دانشگاه شهید بهشتی**

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

ریش مو به‌ویژه در خانم‌ها از آن دسته اتفاقات ناخوشایند است که سلامت روحی را به شدت تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. متخصصان در بررسی علل ریش مو عوامل بسیاری را مطرح کرده و با توجه به هر علت درمان خاصی برای آن درنظر می‌گیرند ولی از آنجا که بحث خوددرومانی در این باب اخیراً همه‌گیر شده بسیاری افراد برای جلوگیری از ریش مو خود از انواع و اقسام روش‌های درمانی که توسط افراد غیرمتخصص مطرح می‌شود مدد گرفته و در نهایت زمانی که از به‌کارگیری این روش‌ها ناامید می‌شوند به سراغ متخصصان می‌روند.

دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی در این باره می‌گوید: ریش مو، علل مختلفی دارد که مهم‌ترین و شایع‌ترین ق‌سم آن چه در آقایان و چه خانم‌ها ریش مو ی ارثی – هورمونی است که در آن مناطق خاصی از مو ی سر دچار ریش می‌شود. اغلب نواحی جلو و وسط سر درگیر ریش می‌شوند و درمان این نوع ریش مو به دلیل ارثی‌بودن مشکل و در مواردی غیر قابل درمان است.

■ **ریش مو ی سکه‌ای به چه صورت است و آیا درمانی برای آن وجود دارد؟**

ریش مو ی سکه‌ای یا منطقه‌ای حدود یک درصد افراد جامعه را درگیر می‌کند و در خانم‌ها و آقایان شیوع آن برابر است. در این نوع ریش، موهای یک ناحیه از بدن نظیر سر، ابرو، مژه و... به شکل دایره‌وار شروع به ریش می‌کند و معمولاً خود به خود یا با درمان مجدد موها رشد می‌کند. برخی مواقع این ریش رشاگر می‌شود و کل بدن را درگیری می‌کند و درمان طولانی‌مدت و مشکل می‌شود.

■ **چه نوع بیماری‌هایی منجر به ریش مو می‌شوند؟**
از دلایل دیگر ریش مو (به‌جز نوع ژنتیکی) بیماری‌های قارچی و عفونی است مثلاً کودکی که دچار بیماری عفونی یا قارچی می‌شود اگر در ناحیه کف سر قارچی ایجاد شود این قارچ می‌تواند باعث ریش مو ی سر او شود که فولیکول‌های مو را درگیر می‌کند و به صورت متعلقاتی ریش مو ی سر را ایجاد می‌کند. ریش مو یی که در اثر عفونت قارچی باشد همراه با پوسته‌ریزی و ترشح است.
فرم دیگر ریش مو که در بچه‌ها شایع است ریش مو ی تیرو کتی مانیاست که بچه‌های مبتلا به آن به دلیل وسواس و اضطراب به طور غیرارادی موهای خود را می‌کنند و می‌کنند و در نهایت دچار ریش مو در ناحیه موردنظر می‌شوند. کم‌کاری و پرکاری تیروئید از علل دیگر ریش مو ی ابرو و سر است. متأسفانه دوره رشد مو ی ابرو و سر است ولی همان کمبود ویتامین بدن، بیماری پرکاری و کم‌کاری تیروئید و ریش مو ی سکه‌ای از علل مشابه ریش مو ی ابرو و سر است. متأسفانه دوره رشد مو ی ابرو و سر خیلی طولانی است و ابرو رشد خیلی زیادی نمی‌کند و ساختار درمانی ریش ابرو متفاوت است.

■ **آیا تیغ‌زدن ابرو به رشد و رویش مجدد آنها کمک می‌کند؟**
در دنیا ثابت شده که تیغ‌زدن مو، ناحیه سر و ابروها را پریشت نمی‌کند و این باور غلطی است البته به صورت موقتی ممکن است در اثر تیغ‌زدن موهای ناحیه کلفت‌تر و تعداد آنها زیاد شوند ولی اینکه واقعا در طولانی‌مدت به پریشت‌شدن موها کمک کند غیرمنطقی است و توصیه خاصی برای اینکه از چه وسیله‌ای برای آرایش ابروها کمک بگیریم تا آنها پریشت شوند وجود ندارد.

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

■ **مالیدن قرم‌ض‌های ضدبارداری به ابرو کمک‌ی به رویش مجدد موها یا ابروها می‌کند یا خیر؟**

سلامت

گفت‌وگو با دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

شامپوی ضدطاسی وجود خارجی ندارد

اعظم صفایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی

■ دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست، مو و زیبایی