

از نگاه طبیب

آشنایی با پیامدهای جلدی کم‌کاری تیروئید پوست، شناسنامه سلامتی ماست



■ غده تیروئید در پایین و جلوی گردن قرار دارد. هورمون‌هایی که این غده ترشح می‌کند، وظایف مختلفی بر عهده دارند که از جمله این وظایف، حفظ تعادل واکنش‌های شیمیایی و سوخت‌وساز در بدن انسان است. کم‌کاری تیروئید روی اندام‌های مانند پوست و مو، قلب، مفاصل و ... و همچنین رشد و نمو فرد تاثیر منفی می‌گذارد. شایع‌ترین علت کم‌کاری تیروئید، التهاب آن است و علتش نیز آن است که سیستم ایمنی بدن بیمار، به اشتباه به غده تیروئید حمله می‌کند.

علامه کم‌کاری تیروئید

علامه زیادی برای این بیماری شناخته شده است که از آن جمله می‌توان به حساسیت نسبت به سرما، پیوست، افسردگی، احساس رخوت و خستگی، شدت گرفتن عادت ماهیانه در خانم‌ها، درد مفاصل و عضلات، افزایش وزن و کلفت شدن صدا اشاره کرد. در کم‌کاری تیروئید پوست فرد، سرد و رنگ‌پریده است. این افراد معمولا دچار خشکی پوست هستند. تغییراتی در لایه‌های مختلف پوست رخ می‌دهد، از جمله برخی از لایه‌های پوست مانند «پدیرم» نازک می‌شود. به‌تدریج چین‌وچروک‌های ریزی هم ممکن است روی پوست پدیدار شود. رنگ پوست هم به دلیل تجمع «بتاکاروتن» به زردی می‌گراید. برخی مواد در پوست تجمع می‌کنند و باعث می‌شوند که پوست فرد بیمار، پف‌آلود به نظر آید (این عارضه با درمان کم‌کاری تیروئید از بین می‌رود). موها خشن، خشک و شکننده شده و رشد آن کم می‌شود. ریزش مو ممکن است به طور منتشر یا موضعی رخ دهد. موهای ابرو نیز به‌ویژه در یک‌سوم خارجی آن دچار ریزش می‌شود. گرچه موهای بدن هم کم می‌شوند، ولی ممکن است موهای کرکی در پشت، شانه‌ها و دست و پا زیاد شود. رشد ناخن‌ها هم کاهش یافته و ممکن است ضخیم و شکننده و دچار خطوط طولی و عرضی شود. در درازمدت نیز تغییراتی در چهره فرد رخ می‌دهد از قبیل پهن شدن بینی، کلفت شدن لب‌ها، پفدار شدن پلک‌ها و بزرگ شدن زبان. علاوه‌براین، التیام زخم در کم‌کاری تیروئید مختل می‌شود. برای درمان، باید کمبود هورمون‌های تیروئید را با دارو جبران کنیم. درمان‌های موضعی نیز به‌یهمود وضع پوست بیمار کمک می‌کنند.

دستاورد روز

تولید اولین قرص طبیعی لاغری

■ ایستنا: متخصصان یک شرکت داروسازی در انگلیس از تولید قرصی طبیعی و جدید برای مقابله با چاقی خبر دادند که به زنان کمک می‌کند با رعایت کردن یک رژیم غذایی متعادل و سالم به میزان قابل ملاحظه‌ای وزن خود را کاهش دهند. این متخصصان می‌گویند قرص جدید که قیمت آن فقط دو پوند است سه‌برابر بیشتر از رژیم لاغری در کاهش وزن موثر است. این قرص رژیمی موسوم به XLS-Medical Fat Binder از فیبر حاصل از برگ‌های خشک‌شده نوعی کانکوس تهیه شده و موفقیت آن در آزمایش‌های بالینی تأیید شده است. این متخصصان همچنین تأکید دارند که قرص جدید ولع به خوردن و اشتها را نیز کاهش می‌دهد. از آنجاکه قرص جدید، حاوی فیبر خوراکی است، باعث می‌شود که مصرف‌کننده آن زودتر سیر شود و مدت طولانی‌تری نیز این احساس سیری را داشته باشد. آزمایش‌های بالینی که در اکتبر سال گذشته انجام گرفت، نشان داد مصرف دوقرص سسه نوبت در روز پس از هر وعده غذایی به فرد کمک می‌کند که مقدار کالری مصرفی روزانه خود را تا ۵۰۰ واحد کاهش دهد.

کاهش حافظه با بروز سکنه‌های مخفی

■ شرق: سکنه‌های مخفی و بافت‌های مغزی مرده ناشی از آن، می‌تواند مسوول از دست رفتن حافظه در افراد مسن باشد. در یک مطالعه که اخیرا در نشریه نوروپلزی به‌چاپ رسیده، به تاثیر این سکنه‌ها روی حافظه و در کنار آن به سایز و اندازه ناحیه هیپوکامپ مغز توجه شده است. مطالعات پیشین نشان داده بود که کاهش حافظه با کوچکی بخش هیپوکامپ همراه است.

بادام به سلامتی قلب کمک می‌کند

■ ایسنا:مصرف خشکبار‌ها از جمله بادام که منبعی غنی از مواد مختلف مغذی به حساب می‌آید، می‌تواند به سلامتی قلب افراد کمک کند. ویتامین E، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این خشکبار به روان شدن جریان خون کمک کرده و برای سلامتی قلب موثر است. از دیگر فواید این خشکبار این است که باعث کاهش کلسترول بد خون می‌شود. مصرف این خشکبار در هنگام صبحانه، فیبر و ویتامین E مورد نیاز بدن را تأمین کرده و عاملی برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی – عروقی به حساب می‌آید. چاقی یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به اختلالات قلبی-عروقی است که مصرف بادام به افراد کمک می‌کند که بدن و قلب خود را در بهترین وضعیت حفظ کنند و دچار اضافه وزن نشوند.

شرق: نایب‌رئیس انجمن علمی پروستودنتیست‌های ایران با هشدار نسبت به‌ریخی تبلیغات گمراه‌کننده مبنی بر ایمپلنت‌های دندان‌ی مادام‌العمر گفت: «انتخاب صحیح بیمار، رعایت اصول علمی در کاشت ایمپلنت، مهارت دندانپزشک و رعایت اصول بهداشتی در نگهداری، شرط‌های اصلی برای طول‌عمر مفید و طولانی به‌شمار می‌رود.» دکتر «غلامرضا غزنوی» ضمن بیان این مطلب گفت: «تبلیغات باید براساس اطلاعاتی صحیح صورت گیرد، در حالی که هم‌اینک شاهدیم در برخی تبلیغات، واقعیت‌ها به گونه‌ای دیگر بیان می‌شود.» وی ادامه داد: «یکی از ضروریات موفقیت درمان، انتخاب صحیح بیمار است زیرا برخلاف تبلیغات صورت گرفته، درمان ایمپلنت برای بیماران یکسان نبوده و بسته به کیفیت

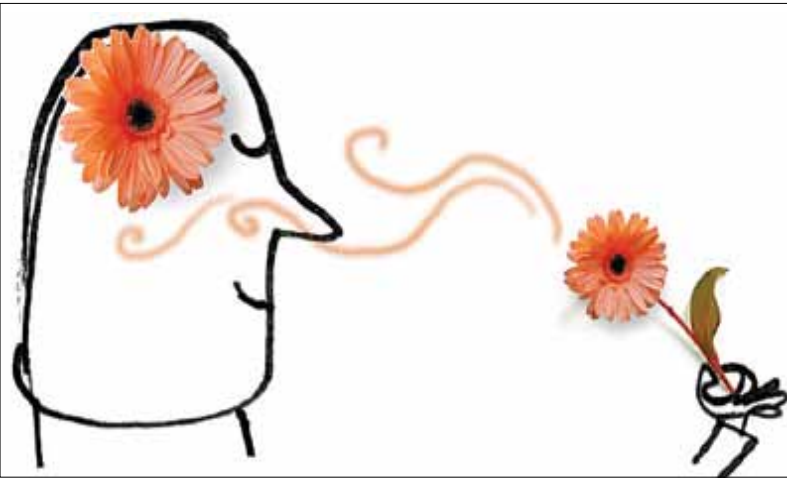
و نوع استخوان، روابط فک بالا و پایین نسبت به هم، گزینه‌های مناسب از سوی پزشک برای درمان ایمپلنت انتخاب می‌شوند.» دکتر غزنوی، سیگاری‌ها و مبتلایان به بیماری‌های بدخیم را گزینه‌های مناسبی برای درمان ایمپلنت ندانست و گفت: «چگونگی انتخاب صحیح بیمار از جمله مباحثی است که در کنگره امسال مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.» وی یکی از راهکارهای مهم و موثر افزایش مهارت دندانپزشکان را که از عوامل موفقیت درمان‌های

بهبود کیفیت زندگی در گرو کیفیت مناسب درمان تبلیغ ایمپلنت‌های دندانی مادام‌العمر، بی‌اساس است

ایمپلنت است، شرکت در کنگره‌های پزشکی و آشنایی با دستاوردهای روز دنیا دانست و اظهار داشت: «انجمن علمی پروستودنتیست‌های ایران، امسال یازدهمین کنگره خود را در سطح بین‌المللی برگزار کرد تا ضمن دعوت از میهمانان خارجی و پیشکسوتان این رشته، زمینه تبادل دانش میان دندانپزشکان فراهم شود.» دکتر غزنوی ادامه داد: «از دیگر نکات مهمی که در طول عمر پروت‌های دندانی از اهمیت زیادی برخوردار است، رعایت مسایل بهداشتی است.» به

امیدواری برای تقویت حس بویایی در صورت آموزش درست

اگر بوها را خوب حس نمی‌کنید، از تمرین غافل نشوید



آن دایمی خواهد بود. در مواردی نیز ممکن است ضربه وارده به سر باعث شکستگی قاعده جمجمه و در نتیجه قطع شدن اعصاب بویایی شود که باز هم کاهش حس بویایی یا فقدان آن دایمی خواهد بود. علاوه بر موارد فوق، کاهش حس بویایی همراه با بیماری‌هایی مانند آلزایمر، پارکینسون، اسکیزوفرنی و حتی با روند طبیعی افزایش سن نیز دیده می‌شود. چگونگی و چرایی این موضوع به میزان زیادی تاکنون تبیین شده بود، قرار دادند و در ادامه مجموعه‌ای همکارش در یافتند که این کاهش حس بویایی به علت تغییراتی است که در ناحیه مغز اتفاق می‌افتد و در این موارد، حس بویایی دادن است و بسته به نوع آموزشی که فرد می‌بیند، حس بویایی وی ممکن است بهتر یا بدتر شود. یافته‌های جدید، این امید را برای مبتلایان به کاهش حس بویایی زنده کرده است که شاید در آینده با چندان دور، با گذراندن دوره‌های آموزشی لازم، بتوانند مثل افراد دیگر بوهای مختلف را درک کنند.

دکتر ویلسون و همکارش، برای انجام این آزمایش، موش‌های تشنه را در جعبه‌های مجزایی که در سه طرف آن سوراخ‌های ریزی تعبیه شده بود، قرار دادند و در ادامه مجموعه‌ای از آزمایش‌ها را با ۱۰ بوی مختلف که نسبت به هم تفاوت اندکی داشتند، انجام دادند. اولین گروه از موش‌ها در معرض بویی قرار

گفته نایب‌رئیس انجمن علمی پروستودنتیست‌های ایران، بی‌توجهی به رعایت بهداشت، نه‌تنها موجب تخریب پروتز و کاهش عمر مفید آن خواهد شد بلکه سبب تخریب دندان‌های اطراف، زیر پروتز، بافت نرم و مخاط دهان نیز می‌شود. وی گفت: «امروزه ایمپلنت‌ها سبب افزایش کیفیت زندگی سالمندان و افرادی شده است که تمام یا بخشی از دندان‌های خود را از دست داده‌اند و نیازمند بهینه‌سازی بافت‌های دهان خود هستند.» دکتر غزنوی، در ادامه افزود: «به کمک شیوه‌های نوین، می‌توان با کاشت ایمپلنت شرایط جسمی، روحی و اجتماعی افراد را بهبود بخشید.» گفتنی است یازدهمین کنگره بین‌المللی انجمن پروتز با محوریت «کیفیت بالا» طی سه‌روز از ۱۴ تا ۱۶ دی در هتل المپیک تهران برگزار شد.

گرفتند که ترکیبی از همه ۱۰ بوی ذکرشده بود. برای گروه دوم یکی از ۱۰ بو برداشته شد و به جای آن بوی دیگری گذاشته شد و در گروه سوم یک بو برداشته شد و به جای آن اصلا بویی گذاشته نشد. انجام آزمایش به این طریق بود که از سوراخ دیواره میانی جعبه، به‌طور لحظه‌ای بوی خاصی که ترکیبی از چندین بو بود، برای موش آزاد می‌کردند و سپس بسته به نوع بوی آزادشده، از سوراخ دیوار سمت راست یا چپ، به موش تشنه مقدار کمی آب می‌دادند و این کار چندین بار با بوهایی مختلف تکرار شد و در نهایت مشاهده شد که موش بعد از هر مرتبه انتشار بو، برای دریافت آب به سمت کدام سوراخ می‌رود. نتایجی که از حالات مختلف به دست آمده بود، بررسی و معلوم شد که هر گاه یک بو از بوی ترکیبی برداشته شود و به جای آن بوی دیگری جایگزین شود، موش به‌راحتی قادر است آن را از بوی اولیه تشخیص دهد، اما اگر یک بو از مجموعه بوی ترکیبی برداشته شود و به جای آن بوی دیگری گذاشته نشود، موش متوجه آن نمی‌شود.

دکتر ویلسون در مرحله بعد توانست با استفاده از جعبه فوق‌الذکر، با شرطی کردن گروه دیگری از موش‌ها، تفاوت میان بوهایی را (که موش‌های گروه اولیه قادر به تفکیک آنها نبودند) به آنها آموزش دهد. وی همچنین موفق شد گروه دیگری از موش‌های تازه را به گونه‌ای آموزش دهد که قادر نباشند بوهایی را که گروه اولیه از همدیگر تفکیک می‌کردند، از یکدیگر تشخیص دهند. دکتر ویلسون در پایان نتیجه‌گیری کرد که هرچند فقدان حس بویایی، ممکن است نشان‌دهنده آسیب سیستم اعصاب بویایی باشد، اما در مواردی این مشکل ناشی از عدم استفاده از حس بویایی است که در این صورت قابل آموزش دادن است و بسته به نوع آموزشی که فرد می‌بیند، حس بویایی وی ممکن است بهتر یا بدتر شود. یافته‌های جدید، این امید را برای مبتلایان به کاهش حس بویایی زنده کرده است که شاید در آینده با چندان دور، با گذراندن دوره‌های آموزشی لازم، بتوانند مثل افراد دیگر بوهای مختلف را درک کنند.

«متخصص گوش، حلق و بینی و جراحی سر و گردن

پژوهش‌ها اثبات شده است که سیگار، اثرات مخربی روی ویتامین A، ویتامین E و عنصرهای «سلنیوم» و «روی» (زینک) موجود در بدن دارد. بنابراین افسردا سیگاری به همراه ویتامین C باید مقدار بیشتری از سایر آنتی‌اکسیدان‌ها (مانند ویتامین E و سلنیوم)، ریزمغذی‌ها و به‌ویژه میوه‌ها و سبزیجات تازه را مصرف کنند تا اثر آسیب وارده به بدن را کاهش دهند.

البته ناگفته پیداست که هیچ غذا یا آنتی‌اکسیدانی نمی‌تواند از اثرات زیان‌آور سیگار بر بدن جلوگیری کند و تنها روش سودمند «ترک سیگار برای همیشه» است. بدون توجه به سن، هر زمانی که ترک سیگار آغاز شود، می‌تواند به‌طور آشکار خطر بیماری‌های ناشی از سیگار را کاهش دهد. البته آنچه مسلم است آن است که در مسیر ترک سیگار، مکمل‌های غذایی می‌توانند نقش موثری در بهبود سوخت‌وساز بدن، سهرزایی از بدن، تقویت بنیه بدنی، ارتقای توانمندی‌های سیستم ایمنی و تسریع فرآیند ترک سیگار داشته‌باشند.

اگر تصمیم گرفتید سیگار را ترک کنید، می‌توانید تحت‌نظر پزشک از برخی مکمل‌های غذایی که ممکن است وایستگی شما را به دود کردن سیگار کاهش دهد، استفاده کنید. اجازه ندهید ضعف قوای جسمی یا احساس ناامیدی، خستگی، بی‌حوصلگی و عصبانیت بر شما چیره شود. مکمل‌های غذایی اگر به صورت صحیح و مناسب استفاده شوند، می‌توانند شما را در این مسیر یاری دهند.

با ایجاد تغییرات آتروژنتیک ذرات LDL رابطه قوی دارد که ریسک بیماری کرونری قلب را سه برابر افزایش می‌دهد. در بررسی‌های اپیدمیولوژیک، وجود یک ارتباط معکوس بین مقدار HDL و شیوع آترواسکلروز ثابت شده است.» لازم به ذکر است که نسبت کلسترول توتال به کلسترول لیپوپروتئین سنگین، پیشگویی‌کننده بسیار خوبی برای بیماری کرونر است و چگونگی بالا رفتن ریسک بیماری قلبی در افراد ۴۰ تا ۹۵ ساله را با افزایش این نسبت نشان می‌دهد. رئیس پژوهشکده صارم گفت: «با وجود همه‌گیر بودن تغییرات زندگی در یانگی و جمعیت رو به افزایش زنان یائسه، اهمیت جسمی و روان‌شناختی این موضوع در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است.» وی در پایان گفت: «با توجه به اینکه میزان چربی‌های سرم تا حدود زیادی بسته به وضع تغذیه، وضعیت ژنتیکی و سبب زندگی افراد است و با توجه به اینکه بیشتر تحقیقات در این زمینه در کشورهای غربی انجام شده و در کشور ما تحقیق قابل‌توجهی در این زمینه به ثبت نرسیده است، نتایج این تحقیق علاوه بر تعیین اثر هورمون درمانی بر چربی‌های سرم، می‌تواند با آموزش زنان در مورد علایم و عوارض بیماری‌ها و برشمرن نکات طبیعی و غیرطبیعی بیماری‌ها نیز مفید باشد.»

پزشکی

دکتر محمدحسین عامری*



مجله «نیچرنوروساینس» در شماره نوامبر ۲۰۱۱ خود، نتیجه پژوهش‌هایی را که دکتر «جولی» و دکتر «دونالد ویلسون» در زمینه کاهش حس بویایی انجام داده‌اند، منتشر کرده است. محققان این پروژه اظهار امیدواری کرده‌اند که یافته‌های آنها به شناسایی راه‌های درمانی جدید برای کند کردن روند کم شدن حس بویایی در برخی افراد به دلیل کمپولت سن یا ابتلا به برخی بیماری‌ها، منجر شود.

■ ■ ■

رشته‌های اعصاب بویایی، به‌طور طبیعی از قسمت بویایی (که در زیر لوب فرونتال مغز واقع شده است)، منشأ گرفته و مستقیما از طریق سوراخ‌های ریزی که حد فاصل حفره جمجمه و حفره بینی است، وارد قسمت‌های فوقی حفره بینی شده و در آن ناحیه پخش می‌شوند. ذرات بویدار معلق در هوا، به هنگام تنفس وارد بینی می‌شود و به این رشته‌های عصبی می‌رسد و باعث تحریک این رشته‌ها می‌شود. این رشته‌ها جریان عصبی ایجادشده را به مغز منتقل می‌کنند و مغز «بوی» مربوطه را درک می‌کند. برای اینکه انسان بوی یک ماده را متوجه شود، شرایطی لازم است:

- مولکول‌های ماده باید فرار باشند، یعنی بتوانند از ماده جدا شده و به پایانه‌های اعصاب بویایی برسند.
- بینی باید باشد تا این مولکول‌های فرار بتوانند با عبور از بینی به قسمت‌های فوقانی آن که اعصاب بویایی در آن واقع شده است، برسند.

- سطح داخلی بینی مرطوب است و مایع نازکی روی سطح دربرگیرنده پایانه‌های اعصاب بویایی را پوشانده است. اکنون مولکول فراری که توانسته از بینی عبور کند و به این ناحیه برسد، باید بتواند در این مایع حل شود تا پایانه‌های اعصاب بویایی آنها را احساس کند. مولکول‌های فرار این اعصاب

نقش استعمال دخانیات در سوء تغذیه و پیامدهای آن سیگاری‌ها بخوانند و بدانند

دکتر فرخ ارغوانی



بدن می‌شود که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ویتامین D: سیگار کشیدن

اثرات مخربی روی متابولیسم

میزان جذب ویتامین D

دارد. افراد سیگاری، ۵۰ درصد

بیش از افراد غیرسیگاری، دچار

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به

این موضوع در این نوشتار نیست، ولی آ یا در مورد خطرات

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار مطلبی شنیده‌اید؟

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به

این موضوع در این نوشتار نیست، ولی آ یا در مورد خطرات

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار مطلبی شنیده‌اید؟

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به

این موضوع در این نوشتار نیست، ولی آ یا در مورد خطرات

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار مطلبی شنیده‌اید؟

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به

این موضوع در این نوشتار نیست، ولی آ یا در مورد خطرات

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار مطلبی شنیده‌اید؟

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به

این موضوع در این نوشتار نیست، ولی آ یا در مورد خطرات

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار مطلبی شنیده‌اید؟

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به

این موضوع در این نوشتار نیست، ولی آ یا در مورد خطرات

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار مطلبی شنیده‌اید؟

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به

این موضوع در این نوشتار نیست، ولی آ یا در مورد خطرات

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار مطلبی شنیده‌اید؟

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به

این موضوع در این نوشتار نیست، ولی آ یا در مورد خطرات

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار مطلبی شنیده‌اید؟

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به

این موضوع در این نوشتار نیست، ولی آ یا در مورد خطرات

سوءتغذیه ناشی از استعمال سیگار مطلبی شنیده‌اید؟

پزشکان معتقدند رابطه معناری بین استعمال سیگار و

سوءتغذیه وجود دارد.

سیگار باعث غلیظ شدن خون و لخته شدن آن شده و سبب صدمه به مغز، فلج، سکنه‌های مغزی و مرگ می‌شود.

چسبندگی و غلیظ شدن خون سیگاری‌ها نیز یکی دیگر

از مشکلات شایع در افراد سیگاری است. با مصرف سیگار،

مسیرهای ورود هوا در بدن تنگ و مسدود شده و سبب

آمفیزم، برونشیت و زمین گیر شدن فرد می‌شود. مسلمان

تاکسون مطالب زیادی در مورد خطرات و مضرات سیگار

خوانده یا شنیده‌اید که دیگر هیچ نیازی به پرداختن به