



LYNA PHARMTECH
CARING MORE

NHẬT KÝ CHĂM SÓC KHÁCH HÀNG LYNA PHARMTECH



Tài liệu tập huấn

Web: <https://i-pharmacy.vn/>

FB: <https://www.facebook.com/duocphamlyna>



LYNA PHARMTECH

TIẾP THÊM NĂNG LƯỢNG VUI KHOẺ MỖI NGÀY

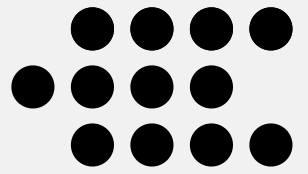


KGGK SUPER OMEGA 1500MG

Viên siêu dầu cá hàm lượng cao Super Omega hỗ trợ giảm cholesterol, tăng cường chức năng não và mắt

KIWI GOLDEN KIWI SUPER OMEGA 1500mg

Viên siêu dầu cá hàm lượng cao Super Omega hỗ trợ giảm cholesterol,
tăng cường chức năng não và mắt



LƯU Ý LIỀU LƯỢNG VỚI TỪNG ĐỘ TUỔI

- Trẻ nhỏ từ 6-12 tháng: cách 3 ngày sử dụng 1 viên pha với súp, bột, cháo loãng.
- Trẻ từ 1-8 tuổi: cách 2 ngày sử dụng 1 viên pha với súp, bột, cháo loãng.
- Trẻ 9 tuổi hoặc chưa có khả năng nuốt tốt: Sử dụng 1 viên pha với súp, bột, cháo loãng, thức ăn. Trẻ > 9 tuổi hoặc có khả năng nuốt tốt: Uống 1 viên/ngày.
- Người trưởng thành > 18 tuổi: Uống 1 viên/ngày cùng với thức ăn (vì sau bữa ăn có dầu mỡ sẽ tăng hấp thu Omega) hoặc sử dụng vào thời điểm thuận tiện nhưng phải tạo thói quen uống đều đặn để tạo hiệu quả tối ưu. Uống sau 2 giờ chiều sẽ làm giảm hấp thu thuốc, nhưng nó lại hữu ích cho người mất ngủ vì nồng độ Omega 3 cao trong máu sẽ giúp dễ ngủ và ngủ sâu hơn.
- Đối với phụ nữ có thai*, nên cung cấp đều đặn hằng ngày, và đặc biệt là vào cuối thai kỳ, vì đây là thời điểm thai nhi hình thành phát triển não bộ và thần kinh, liều 1 viên/ngày cùng với thức ăn hoặc 2 ngày dùng 1 viên đối với đối tượng có vấn đề về tiêu hóa.
- Phụ nữ cho con bú: Uống 1 viên/ngày cùng với thức ăn.
- Đối với người bệnh rối loạn lipid máu, người tiểu đường và cao huyết áp nên bổ sung liều cao: 2 viên/ngày.
- Viêm khớp dạng thấp liều: 2 viên/ngày.

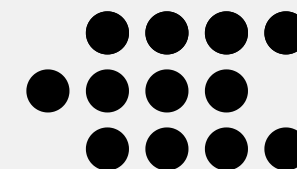
Sử dụng liên tục 2-3 tháng, ngừng 1-2 tháng mới tiếp tục sử dụng.



KIWI GOLDEN KIWI SUPER OMEGA 1500mg

Viên siêu dầu cá hàm lượng cao Super Omega hỗ trợ giảm cholesterol, tăng cường chức năng não và mắt

MỠ MÁU CAO



CÁCH SỬ DỤNG

Uống ngày 2 viên, uống cùng lúc với bữa ăn sáng để tăng hấp thu

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Hạn chế ăn dầu mỡ (nếu chế độ ăn nhiều trứng, sữa, thịt đỏ, nên hạn chế lại, hạn chế thực phẩm chế biến sẵn)
- Ăn nhiều cá biển.
- Hạn chế uống cafe
- Ăn nhiều rau xanh, trái cây cam, táo, bưởi..., các loại đậu.
- Có thể thay thế đạm đậu nành thay cho đạm động vật.
- Tăng cường uống trà xanh, trà đen.
- Bổ sung probiotic.
- Uống nhiều nước 2-2.5L mỗi ngày.
- Tập thể dục/vận động ít nhất 30 phút/ngày (chạy bộ, đi bộ nhanh, đạp xe, bơi, yoga, aerobic...)
- Thư giãn trước khi ngủ.
- Nếu gặp triệu chứng khó tiêu (đầy bụng, ợ hơi, tiêu chảy, trào ngược... chia thành liều 1 viên sáng, 1 viên tối hoặc giảm liều 1 viên/ngày hoặc cách 2 ngày dùng 1 viên để dễ dung nạp rồi mới tăng liều từ từ).

SAU 1 TUẦN



Hỏi thăm, khai thác cải thiện về triệu chứng:
- Uống đều đặn không?
- Có gặp triệu chứng khó tiêu hay tiêu chảy hay vấn đề nào khác không?
- Có cảm nhận cơ thể cải thiện không?



SAU 1 THÁNG



- Cải thiện cân nặng, BMI?
- Cảm nhận cơ thể có khác biệt không (không còn giảm giác tê tay chân, hoặc đau đầu, chóng mặt, hồi hộp, nặng ngực, khó thở...?)
- Cảm nhận bớt buồn nôn, cơ thể bớt nặng nề, thở sâu hơn, giảm cảm giác mệt mỏi
- Trong góc mắt có giảm các nốt vàng không?

SAU 3 THÁNG



- Kiểm tra lại công thức máu sẽ thấy cải thiện cholesterol toàn phần? Triglycerid?
- Nếu có bệnh đái tháo đường kèm theo, có thể kiểm tra glucose và HbA1c xem có cải thiện không?
- Nhắc ngừng 1 tháng rồi uống lại.
- Tùy mức giảm cholesterol để khuyên duy trì liều 1 hoặc 2 viên (Nếu về mức bình thường, dùng liều duy trì 1 viên/ngày, nếu vẫn còn cao, duy trì liều 2 viên/ngày)

KIWI GOLDEN KIWI SUPER OMEGA 1500mg

Viên siêu dầu cá hàm lượng cao Super Omega hỗ trợ giảm cholesterol, tăng cường chức năng não và mắt

CÁCH SỬ DỤNG

Uống ngày 1 viên, uống cùng lúc với bữa ăn sáng để tăng hấp thu

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Bổ sung các loại rau xanh lá như rau chân vịt, cải xoăn và cải lá.
- Bổ sung trứng, các loại hạt, các loại đậu, và các nguồn protein phi động vật khác.
- Bổ sung các loại trái cây giàu vitamin C: cam, chanh
- Bổ sung các loại giàu vitamin A: bí ngô, khoai lan, dưa lưới, ngô ...
- Đi ra nắng phải đeo kính râm để hạn chế tia UV, Có thể sử dụng kính blue cut để loại bớt ánh sáng xanh
- Khi ngồi lâu trước màn hình điện thoại, máy tính nên để mắt nghỉ ngơi
- Nguyên tắc 20-20-20 được áp dụng cụ thể như sau: Cứ sau 20 phút, hãy chuyển mắt để nhìn vào một vật cách xa ít nhất 6 mét, trong ít nhất 20 giây.
- Đứng dậy sau mỗi 2 giờ làm việc và nghỉ ngơi trong vòng 15 phút.
- Khi bị khô mắt, chớp mắt nhiều lần
- Tư thế ngồi làm việc phù hợp: Di chuyển màn hình sao cho độ cao của mắt ngang bằng với đỉnh của màn hình, để khi làm việc mắt cần hướng xuống, giúp cải thiện thị lực và hạn chế đau cổ vai gáy.

SAU 1 TUẦN



Giảm triệu chứng nhìn mờ hoặc triệu chứng cộm trong mắt?
Giảm mỏi mắt, nhìn quá sáng và ban đêm?
- Tùy khả năng dung nạp thuốc của mỗi người, nếu chưa cải thiện tốt sau 1 tuần có thể tăng lên 2 viên/ngày)



THỊ LỰC KÉM

Cận thị, viễn thị, loạn thị, quáng gà, mỏi mắt (Nhất là dân văn phòng, người phải làm việc với máy tính nhiều)

SAU 1 THÁNG

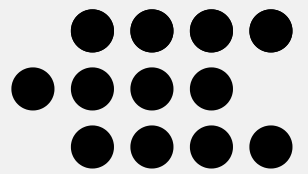


Cải thiện triệu chứng nhìn nhòe?
Cải thiện triệu chứng khô mắt?

SAU 3 THÁNG



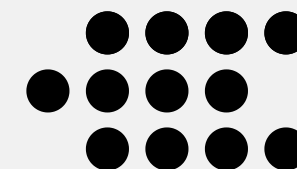
- Cải thiện triệu chứng hoa mắt, chóng mặt, đau đầu, đau cổ vai gáy?
Nếu người lớn tuổi thì nên kiểm tra đường huyết, HbA1c xem có cao không, vì sẽ ảnh hưởng đến thị lực.



KIWI GOLDEN KIWI SUPER OMEGA 1500mg

Viên siêu dầu cá hàm lượng cao Super Omega hỗ trợ giảm cholesterol, tăng cường chức năng não và mắt

TRÍ NHỚ



Cải thiện khả năng học tập hoặc quên nhiều (nhất là phụ nữ sau sinh, người lớn tuổi, nhân viên văn phòng)

CÁCH SỬ DỤNG

Uống ngày 1 viên, uống cùng lúc với bữa ăn sáng để tăng hấp thu

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Trước khi ngủ tập nhớ lại những sự việc đã làm trong ngày hoặc cần làm của ngày mai để luyện trí nhớ.
- Tập thể dục/vận động ít nhất 30 phút/ngày (chạy bộ, đi bộ nhanh, đạp xe, bơi, yoga, aerobic...), giúp tăng cường máu lên não sẽ cải thiện trí nhớ
- Tập ngồi thiền để giảm thoái hóa tế bào não.
- Ngủ đủ từ 7 – 8 giờ đồng hồ/ngày (nên ngủ sớm trước 11 giờ).
- Kiểm soát lượng đường ăn vào (không nên quá 40g/ngày)
- Có thể dùng 1 cốc cafe, trà xanh mỗi ngày (chú ý nếu có bệnh tim mạch, mỡ máu cao thì nên hạn chế cafe).
- Bổ sung chocolate đen (có thể trước các kỳ thi để cải thiện trí nhớ và gia tăng lưu lượng máu lên não)
- Hạn chế stress (nên giải trí phù hợp sở thích, gặp gỡ mọi người, bạn bè, chăm sóc cơ thể, spa...)

SAU 1 TUẦN



Có tập trung hơn không? Có giảm triệu chứng hay quên không?



SAU 1 THÁNG



Có cảm giác phấn chấn hơn, có dễ ghi nhớ sự kiện hay bài học mới hơn không?
- Cải thiện triệu chứng lơ đãng? Đang làm việc này bỏ qua việc khác?
- Ghi nhớ bài tập hay khả năng giải bài tập có tốt hơn không?

SAU 3 THÁNG

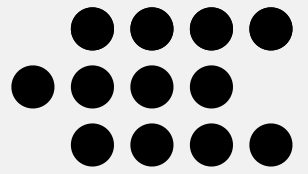


- Nếu đáp ứng với liều thì uống đủ 3 tháng, ngưng 1-2 tháng rồi dùng lại, nếu chưa đáp ứng có thể sau 1 tháng nên tăng liều lên 2 viên/ngày và theo dõi đáp ứng của cơ thể. Nên dùng 3 tháng, nghỉ 1-2 tháng rồi tiếp tục duy trì đều đặn.

KIWI GOLDEN KIWI SUPER OMEGA 1500mg

Viên siêu dầu cá hàm lượng cao Super Omega hỗ trợ giảm cholesterol, tăng cường chức năng não và mắt

TIM MẠCH & HUYẾT ÁP



CÁCH SỬ DỤNG

Uống ngày 2 viên, uống cùng lúc với bữa ăn sáng để tăng hấp thu

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Dùng < 4 g muối/ngày
- Không hút thuốc lá hoặc thuốc lào, hạn chế uống rượu bia.
- Ăn nhiều rau xanh.
- Tăng cường hoạt động thể lực ít nhất 30 phút mỗi ngày
- Tránh các lo âu, căng thẳng, sống tích cực, nghỉ ngơi hợp lý.
- Lựa chọn các chất béo tốt như: Acid béo không bão hòa thường có nhiều trong: dầu thực vật: dầu oliu, dầu mè, dầu lạc...một số loại hạt: đậu nành, macca, óc chó...các loại cá: cá hồi, các trích, cá mòi...
- Chọn các loại thịt nạc (thịt trắng), cá nạc, đậu đỗ... hạn chế thịt có nhiều mỡ, thịt đỏ. Bên cạnh đó nên sử dụng thêm sữa ít béo hoặc sữa tách béo và các sản phẩm từ sữa tách béo như: sữa chua, phô mai...để cung cấp thêm vitamin D và canxi cho cơ thể.
- Chế biến: tăng cường món luộc, hấp, hạn chế các món xào, rán, nướng.

SAU 1 TUẦN



- Giảm cảm giác khó thở, đặc biệt khi gắng sức.
- Giảm cảm giác tim đập nhanh.



SAU 1 THÁNG



- Kiểm tra huyết áp, nhịp tim, đường huyết có giảm không?
- Giảm cảm giác chóng mặt (đặc biệt khi đứng lên đột ngột)
- Giảm đau ngực, nặng ngực.
- Giảm cảm giác buồn nôn, nôn do thiếu máu não.

SAU 3 THÁNG



- Giảm cảm giác đau từ tim lan xuống tay trái
- Giảm triệu chứng hay đổ mồ hôi mặc dù không vận động nhiều
- Nếu có sưng chân, triệu chứng cũng sẽ cải thiện
- Giảm triệu chứng da xanh, niêm nhạt.
- Kiểm tra huyết áp, nhịp tim, đường huyết có giảm không? Nếu không có thể cần phải khám chuyên khoa để phối hợp dùng thuốc điều trị

KIWI GOLDEN KIWI SUPER OMEGA 1500mg

Viên siêu dầu cá hàm lượng cao Super Omega hỗ trợ giảm cholesterol, tăng cường chức năng não và mắt

CÁCH SỬ DỤNG

Cách 2 ngày uống 1 viên, uống cùng lúc với bữa ăn sáng để tăng hấp thu

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

Bổ sung đầy đủ các vitamin và khoáng chất như:

-Sắt 30-60mg/ngày (không nên uống sắt cùng với trà,cafe vì làm giảm hấp thu sắt)

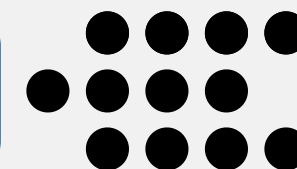
-Acid folic 400-1000 mcg/ngày

-Canxi 1000-1500mg/ngày

-Kẽm: 20mg/ngày.

Tránh các thức ăn như: rượu, cafe, các thức ăn nhanh chế biến sẵn.

PHỤ NỮ CÓ THAI



SAU 1 TUẦN



Theo dõi các triệu chứng có thể gặp như tiêu chảy, ợ hơi, khó tiêu...vì thai phụ có hệ tiêu hóa nhạy cảm. nếu không dung nạp nên giảm liều lại



SAU 1 THÁNG



Hấp thu tốt omega 3 sẽ giúp bé phát triển tốt, mẹ tăng cân theo đúng khuyến nghị:
+ 3 tháng đầu (quý I): tăng 1 kg
+ 3 tháng giữa (quý II): tăng 4 - 5 kg
+ 3 tháng cuối (quý III): tăng 5 - 6 kg

SAU 3 THÁNG

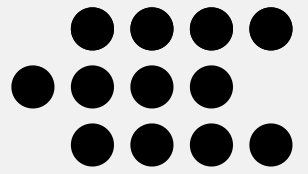


Bên cạnh bổ sung omega 3 cần tìm hiểu các nguyên nhân khác để tư vấn hợp lý:
-Nếu có các cảm giác đau nhức ở đùi, bắp chân, bàn chân và hay gặp tình trạng tê chân, chuột rút, hoặc móng tay và tóc dễ gãy, rụng... thì cần bổ sung thêm lượng canxi cho cơ thể.
- Nếu có triệu chứng mệt mỏi, làm việc khó tập trung, đôi khi hoa mắt chóng mặt....nghiêm trọng hơn là nhức đầu, khó thở khi gắng sức, năng suất lao động giảm, da xanh, niêm mạc nhợt...thì có thể không phải do bổ sung không đủ omega mà là cơ thể đang thiếu sắt.

KIWI GOLDEN KIWI SUPER OMEGA 1500mg

Viên siêu dầu cá hàm lượng cao Super Omega hỗ trợ giảm cholesterol, tăng cường chức năng não và mắt

KHÓ NGỦ



CÁCH SỬ DỤNG

Uống ngày 1 viên, uống cùng lúc với bữa ăn tối để dễ ngủ hơn

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Uống sữa ấm trước khi ngủ
- Tạo không gian ngủ yên tĩnh, sạch sẽ, thư giãn trước khi ngủ
- Chọn loại gối + nệm phù hợp
- Xông tinh dầu trong phòng ngủ
- Tập yoga, thiền
- Giảm áp lực, stress
- Hạn chế ăn quá no vào buổi tối, sẽ làm tăng nguy cơ trào ngược dạ dày vào thực quản gây ợ chua, ợ nóng, gây khó chịu dẫn đến mất ngủ.
- Hạn chế rượu bia, trà, cà phê và các loại đồ uống chứa caffeine.
- Ăn nhiều các loại sữa chua, chuối, hạt sen, cải bó xôi, trứng
- Tập ngủ đúng giờ, không uống quá nhiều nước trước khi đi ngủ

SAU 1 TUẦN



-Chất lượng giấc ngủ cải thiện hơn? (ngủ sâu, ngủ lâu hơn)

SAU 1 THÁNG



Dễ đi vào giấc ngủ hơn. Tâm trạng thoải mái hơn. Hoạt động ban ngày năng động hơn, bớt cảm giác mệt mỏi, uể oải.

SAU 3 THÁNG



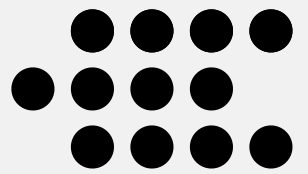
Giảm triệu chứng ngủ ngáy (ngưng thở khi ngủ), cải thiện giấc ngủ cho phụ nữ mang thai. Đối với trẻ nhỏ sẽ giúp trẻ ngủ thêm 1 giờ mỗi đêm và ít bị thức giấc ban đêm. Giúp tập trung hơn trong công việc, tăng cường trí nhớ. Đối với trẻ nhỏ sẽ cải thiện kỹ năng ngôn ngữ và trí nhớ, đạt kết quả học tập cao hơn, cải thiện vốn từ ngữ, hành vi cũng ngoan hiền, dễ bảo, ít hung hăng hơn.



KIWI GOLDEN KIWI SUPER OMEGA 1500mg

Viên siêu dầu cá hàm lượng cao Super Omega hỗ trợ giảm cholesterol, tăng cường chức năng não và mắt

TĂNG CÂN & CƠ



CÁCH SỬ DỤNG

Uống ngày 2 viên, uống cùng lúc với bữa ăn sáng để tăng hấp thu
Người lớn tuổi >60t teo cơ, có thể dùng liều cao 3 viên /ngày trong liên tục 3-6 tháng

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Bổ sung đầy đủ thành phần protein-chất béo-tinh bột. Hạn chế muối, nên ăn muối i-ốt
- Ăn thành nhiều bữa trong ngày (các bữa phụ có thể là sữa, bánh ngọt, mật ong, nước ép, các loại hạt, hoa quả...).
- Ăn nhanh, nhai kỹ (15p đầu của bữa ăn quan trọng vì lúc đó giúp ăn được nhiều nhất và ngon miệng nhất)
- Ăn uống đúng giờ hằng ngày
- Dành 30 phút vận động/ngày để cơ bắp săn chắc và tăng cân ổn định.
- Ngủ đủ giấc hằng ngày, 7-8 giờ. Ngủ quá nhiều cũng không tốt vì sẽ dẫn đến hiện tượng chán ăn, no giả. Ngủ quá ít sẽ gây suy nhược cơ thể.
- Yếu tố tinh thần sẽ cải thiện sức khỏe: Suy nghĩ tích cực, giao lưu với bạn bè, kết hợp với đọc sách, nghe nhạc, thiền định...

SAU 1 TUẦN

Sau 1 tuần tăng 0,5-1 kg là phù hợp.

SAU 1 THÁNG

Sau 1 tháng lên được 2-4kg.

SAU 3 THÁNG

Duy trì được BMI trong khoảng: 18,5-22,9 kg/m².

BẢNG CHIỀU CAO - CÂN NẶNG CHUẨN WHO

BÉ TRAI						THÁNG TUỔI	BÉ GÁI					
CÂN NẶNG (kg)			CHIỀU CAO (cm)				CÂN NẶNG (kg)			CHIỀU CAO (cm)		
-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD		-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD
2.5	3.3	4.4	46.1	49.9	53.7	Sơ sinh	2.4	3.2	4.2	45.4	49.1	52.9
3.4	4.5	5.8	50.8	54.7	58.6	1 tháng	3.2	4.2	5.5	49.8	53.7	57.6
4.3	5.6	7.1	54.4	58.4	62.4	2 tháng	3.9	5.1	6.6	53.0	57.1	61.1
5.0	6.4	8.0	57.3	61.4	65.5	3 tháng	4.5	5.8	7.5	55.6	59.8	64.0
5.6	7.0	8.7	59.7	63.9	68.0	4 tháng	5.0	6.4	8.2	57.8	62.1	66.4
6.0	7.5	9.3	61.7	65.9	70.1	5 tháng	5.4	6.9	8.8	59.6	64.0	68.5
6.4	7.9	9.8	63.3	67.6	71.9	6 tháng	5.7	7.3	9.3	61.2	65.7	70.3
6.7	8.3	10.3	64.8	69.2	73.5	7 tháng	6.0	7.6	9.8	62.7	67.3	71.9
6.9	8.6	10.7	66.2	70.6	75.0	8 tháng	6.3	7.9	10.2	64.0	68.7	73.5
7.1	8.9	11.0	67.5	72.0	76.5	9 tháng	6.5	8.2	10.5	65.3	70.1	75.0
7.4	9.2	11.4	68.7	73.3	77.9	10 tháng	6.7	8.5	10.9	66.5	71.5	76.4
7.6	9.4	11.7	69.9	74.5	79.2	11 tháng	6.9	8.7	11.2	67.7	72.8	77.8
7.7	9.6	12.0	71.0	75.7	80.5	12 tháng	7.0	8.9	11.5	68.9	74.0	79.2
8.3	10.3	12.8	74.1	79.1	84.2	15 tháng	7.6	9.6	12.4	72.0	77.5	83.0
8.8	10.9	13.7	76.9	82.3	87.7	18 tháng	8.1	10.2	13.2	74.9	80.7	86.5
9.2	11.5	14.5	79.4	85.1	90.9	21 tháng	8.6	10.9	14.0	77.5	83.7	89.8
9.7	12.2	15.3	81.0	87.1	93.2	24 tháng	9.0	11.5	14.8	80.0	86.4	92.9
10.5	13.3	16.9	85.1	91.9	98.7	2,5 tuổi	10.0	12.7	16.5	83.6	90.7	97.7
11.3	14.3	18.3	88.7	96.1	103.5	3 tuổi	10.8	13.9	18.1	87.4	95.1	102.7
12.0	15.3	19.7	91.9	99.9	107.8	3,5 tuổi	11.6	15.0	19.8	90.9	99.0	107.2
12.7	16.3	21.2	94.9	103.3	111.7	4 tuổi	12.3	16.1	21.5	94.1	102.7	111.3
13.4	17.3	22.7	97.8	106.7	115.5	4,5 tuổi	13.0	17.2	23.2	97.1	106.2	115.2
14.1	18.3	24.2	100.7	110.0	119.2	5 tuổi	13.7	18.2	24.9	99.9	109.4	118.9
15.0	19.4	25.5	103.4	112.9	122.4	5,5 tuổi	14.6	19.1	26.2	102.3	112.2	122.0

BẢNG CHIỀU CAO - CÂN NẶNG CHUẨN WHO

BÉ TRAI						THÁNG TUỔI	BÉ GÁI					
CÂN NẶNG (kg)			CHIỀU CAO (cm)				CÂN NẶNG (kg)			CHIỀU CAO (cm)		
-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD		-2SD	TB	+2SD	-2SD	TB	+2SD
15.9	20.5	27.1	106.1	116.0	125.8	6 tuổi	15.3	20.2	27.8	104.9	115.1	125.4
16.8	21.7	28.9	108.7	118.9	129.1	6,5 tuổi	16.0	21.2	29.6	107.4	118.0	128.6
17.7	22.9	30.7	111.2	121.7	132.3	7 tuổi	16.8	22.4	31.4	109.9	120.8	131.7
18.6	24.1	32.6	113.6	124.5	135.5	7,5 tuổi	17.6	23.6	33.5	112.4	123.7	134.9
19.5	25.4	34.7	116.0	127.3	138.6	8 tuổi	18.6	25.0	35.8	115.0	126.6	138.2
20.4	26.7	37.0	118.3	129.9	141.6	8,5 tuổi	19.6	26.6	38.3	117.6	129.5	141.4
21.3	28.1	39.4	120.5	132.6	144.6	9 tuổi	20.8	28.2	41.0	120.3	132.5	144.7
22.2	29.6	42.1	122.8	135.2	147.6	9,5 tuổi	20.0	30.0	43.8	123.0	135.5	148.1
23.2	31.2	45.0	125.0	137.8	150.5	10 tuổi	23.3	31.9	46.9	125.8	138.6	151.4



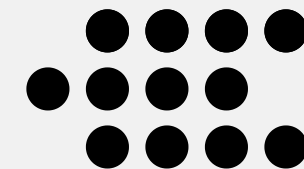


LYNA PHARMTECH

TIẾP THÊM NĂNG LƯỢNG VUI KHOẺ MỖI NGÀY



KGGK Colostrum Milk Sữa Non Dạng Viên Nhai
MIỄN DỊCH KHOẺ - TIÊU HOÁ TỐT



LƯU Ý LIỀU LƯỢNG VỚI TỪNG ĐỘ TUỔI

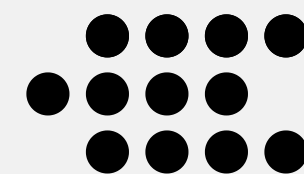
COLOSTRUM 24MG IGG

- Đối với trẻ nhỏ dưới 5 tuổi hoặc chưa có khả năng nhai, có thể nghiền thành bột mịn cho trẻ uống.
- Đối với trẻ trên 5 tuổi hoặc trẻ có khả năng nhai tốt, nhai 1-2 viên mỗi ngày.

COLOSTRUM 200MG IGG

- Đối với người lớn, nhai từ 2-10 viên mỗi ngày.
- Hoặc liều lượng theo hướng dẫn của chuyên gia dinh dưỡng.
- Lưu ý liều lượng Viên Colostrum 200IgG theo từng độ tuổi:
- Đối với trẻ trên 5 tuổi và người lớn, nhai 1-2 viên mỗi ngày. Hoặc liều lượng theo hướng dẫn của chuyên gia dinh dưỡng.





CÁCH SỬ DỤNG

1-2 viên/ngày hoặc 4-6 viên/ngày trong những đợt bệnh cấp tính

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Tiêm phòng cúm cho trẻ.
- Ho, hắt hơi xong cần che mặt bằng khuỷu tay, khăn giấy, rồi rửa tay lại bằng xà phòng.
 - Nhắc trẻ hạn chế chạm vào mặt, nhất là vùng chữ T (mắt, mũi và miệng). Vệ sinh tay thường xuyên
- Thay khẩu trang thường xuyên
- Ăn đủ 3 bữa “ăn chín uống sôi” mỗi ngày, ngủ sớm và đủ giấc.
- Không ngủ quá lạnh, nhiệt độ phòng nên ở khoảng 27-28 độ C tránh bị lạnh và tránh nguy cơ bị suy giảm miễn dịch.
- Uống nhiều nước vào mùa khô để cung cấp đủ độ ẩm cho cơ thể
- Bổ sung đầy đủ vitamin C:rau bắp cải, rau bina hoặc một ly nước cam, chanh mật ong,...
- Lựa chọn môn thể thao phù hợp: Với bé trai: chạy bộ, đá banh trong nhà,... Với bé gái: nhảy dây, học nhảy,... có thể thực hiện trong nhà và khoảng 2-3 buổi/ tuần.

SAU 1 TUẦN



-Các triệu chứng nhận biết:sốt cao đột ngột. Đau đầu.Đau cơ, đau nhức toàn thân.Quấy khóc nhiều (trẻ chưa biết nói).Chảy nước mũi.Đau họng.Ho.Chán ăn, buồn nôn và nôn. Sau 5-7 ngày các triệu chứng sẽ gần như khỏi hẳn hoặc giảm nhiều (không sốt, không ho, không hắt hơi sổ mũi..).Nếu các triệu chứng không giảm cần đưa bé khám chuyên khoa.

SAU 1 THÁNG



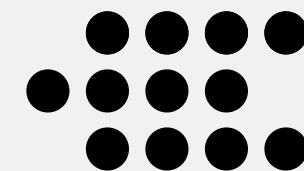
Sau 1 tháng bé sẽ ăn uống ngon miệng, không có tình trạng hay bệnh vặt

SAU 3 THÁNG



Hỏi thăm lại sức khỏe của bé?
Bé sẽ ăn uống ngon miệng, cân nặng tăng. Không tái phát các bệnh vặt, ít gặp các vấn đề tiêu hóa





CÁCH SỬ DỤNG

1-2 viên/ngày hoặc 4-6 viên/ngày trong những đợt bệnh cấp tính

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Chia nhỏ từng bữa. Tập cho trẻ ăn chậm, nhai kỹ sẽ tốt cho hệ tiêu hoá, tránh hệ tiêu hoá làm việc quá tải.
- Không được uống nước khi ăn vì sẽ làm dịch dạ dày bị pha loãng.
- Nên loại bỏ đồ ăn nhanh, những loại thực phẩm chế biến sẵn ra thực đơn của bé.
- Hạn chế ăn quá nhiều thực phẩm khó tiêu hóa như thịt hoặc sản phẩm từ sữa liên tục.
- Bổ sung cho con ăn nhiều rau và hoa quả.
- Không nên cho trẻ dưới 6 tháng tuổi ăn chuối và ăn quá nhiều bông cải vì có thể dẫn đầy hơi.
- Nên cho con ăn 1 - 2 bữa chay mỗi tuần để cải thiện hệ tiêu hoá.
- Không Vừa ăn vừa xem tivi hay điện thoại
- Ăn nhiều sữa chua: trẻ dưới 1 tuổi nên ăn sữa chua không đường, trên 1 tuổi có thể dùng loại nào phù hợp với khẩu vị của bé
- Bổ sung các vi chất cần thiết như: Kẽm Selen, Crom, Vitamin B1 và B6, Gừng, quả sơ ri, cam, chanh (vitamin C),...
- Không dùng đồ nhựa để đựng hay hâm nóng thức ăn.

SAU 1 TUẦN



Bé có chủ động sử dụng viên nhai sữa non không? Mùi vị phù hợp không? Nếu phù hợp các triệu chứng trên đường tiêu hóa sẽ giảm, nôn trớ, ợ hơi, ợ chua, ...

SAU 1 THÁNG



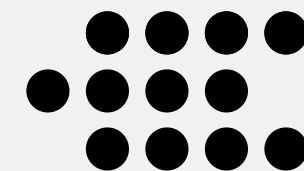
Giảm hẳn các triệu chứng trên đường tiêu hóa, không táo bón, Ăn ngon miệng, đạt chiều cao, cân nặng đúng chuẩn và vượt chuẩn, hệ miễn dịch tốt, không còn các triệu chứng rối loạn tiêu hóa.

SAU 3 THÁNG



Giảm các triệu chứng ốm vặt, sức đề kháng được tăng cường, bé sẽ vui vẻ hoạt bát và cải thiện kết quả học tập.





CÁCH SỬ DỤNG

Dùng 3-6 viên xen kẽ với các bữa ăn

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

Hình thành thói quen ăn đúng giờ, đúng bữa.

- Xen kẽ giữa các bữa ăn chính với các món lành mạnh như hoa quả, sữa chua, bánh mì... cách nhau khoảng 2 tiếng.
- Dinh dưỡng đầy đủ thành phần: Chất bột đường, chất béo, chất đạm, vitamin và khoáng chất.
- Không nên cho trẻ uống quá nhiều nước trái cây hoặc đồ ăn nhanh gần bữa ăn.
- Cho trẻ tham gia những trò chơi cùng các bạn cùng lứa tuổi như đạp xe, chơi bóng, nhảy dây...
- Uống đủ nước.
Tính nhu cầu nước:
+Trẻ từ 1 - 10kg: 100ml/kg cân nặng.
+Trẻ từ 11 - 20kg: 1.000ml/10kg đầu + 50ml/kg/1kg cân nặng tăng thêm.
+Trẻ từ 21kg trở lên: 1.500ml/20kg đầu + 20ml/1kg cân nặng tăng thêm.
- Từ sau 2 tuổi, cho trẻ tẩy giun định kỳ 6 tháng/1 lần.
- Có thể dùng thêm sản phẩm hỗ trợ có chứa lysine, các vi khoáng chất và vitamin thiết yếu như kẽm, crom, selen, vitamin nhóm B giúp đáp ứng đầy đủ nhu cầu về dưỡng chất

SAU 1 TUẦN



Bé sẽ chủ động sử dụng viên nhai sữa non, kích thích ăn ngon miệng hơn, giảm các vấn đề về tiêu hóa như ợ chua, nôn trớ, đau dạ dày...

SAU 1 THÁNG



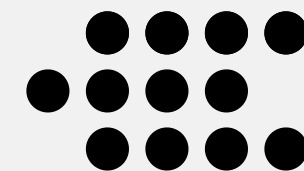
Bé sẽ tăng cân theo độ tuổi:
-Từ 0 – 3 tháng tuổi, trẻ tăng được khoảng 150 – 200 gram/tuần
-Từ 3 tháng đến 6 tháng tuổi: trẻ tăng trung bình khoảng 100 gram đến 150 gram / tuần
-Khi trẻ khoảng 6 tháng đến 12 tháng tuổi, tăng cân giảm còn khoảng 70 – 90 gram/tuần
-Từ 1 tuổi đến 2 tuổi, trẻ tăng được khoảng 200-300g/tháng.
-Từ 2 tuổi đến 5 tuổi, trẻ tăng trung bình khoảng 200g/tháng.

SAU 3 THÁNG



Ăn ngon miệng, đạt chiều cao, cân nặng đúng chuẩn và vượt chuẩn, hệ miễn dịch tốt, tăng cường đề kháng để ít ốm vặt và ít gặp các vấn đề tiêu hóa





CÁCH SỬ DỤNG

Dùng 1-2 viên Colostrum 200IgG/ngày

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Tập ngủ sớm, đủ giấc. Ngủ đủ giấc 6-8 tiếng/đêm. Không sử dụng các thiết bị điện tử trong một giờ trước khi đi ngủ, vì ánh sáng xanh có thể làm gián đoạn nhịp sinh học hoặc chu kỳ ngủ tự nhiên của cơ thể.
 - Tập thể dục thường xuyên và ở mức độ vừa phải 30p/ngày- Uống đủ nước 2-2,5L hàng ngày.
 - Giảm căng thẳng bằng cách: thiền định, tập yoga, đọc sách, nghe nhạc...
- Đối với mẹ bầu hoặc đang cho con bú:
- Duy trì chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh, lựa chọn chất béo không bão hòa, sử dụng các thực phẩm giàu vitamin, giúp cân bằng hệ vi khuẩn có lợi trong đường ruột, giúp hấp thu tốt dinh dưỡng, không bị táo bón sau sinh như trái cây màu đỏ, cam, rau xanh, sữa chua ...
 - Ăn nhiều thịt đỏ, các loại rau lá xanh đậm, các loại đậu... để bổ sung sắt cho cơ thể.
 - Lưu ý các sữa tắm, nước rửa tay có tính kháng khuẩn tăng miễn dịch cơ thể, đó là tăng cường miễn dịch da.

SAU 1 TUẦN



Các đợt bệnh cấp tính sẽ giảm, nếu đang có các triệu chứng ho, ngứa họng, khò khè... sẽ cải thiện sau 1 tuần sử dụng, các triệu chứng giảm nhẹ

SAU 1 THÁNG



Cảm thấy vui vẻ, phấn chấn, ăn uống ngon miệng, thèm ăn. Không bị tái lại các bệnh hay gặp khi thay đổi thời tiết hoặc di chuyển đến nơi lạ.

SAU 3 THÁNG



Chu kỳ kinh nguyệt đều hơn, nước tiểu vàng trong, móng tay hồng hào và bóng, cơ thể dẻo dai, ngủ ngon hơn.

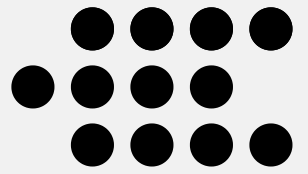


TIẾP THÊM NĂNG LƯỢNG VUI KHỎE MỖI NGÀY



KGK PROPOLIS 2000mg

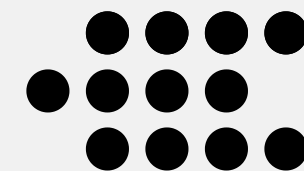
Viên uống keo ong bảo vệ hô hấp - tăng cường miễn dịch



LƯU Ý LIỀU LƯỢNG VỚI TỪNG ĐỘ TUỔI

- Đối với trẻ nhỏ 2-10 tuổi hoặc chưa có khả năng nuốt, có thể cắt ½ viên hoà với một ít mật ong hoặc nước ấm cho trẻ uống.
- Đối với trẻ 10-18 tuổi hoặc trẻ có khả năng nuốt tốt, uống 1 viên/ngày cùng với thức ăn.
- Người trưởng thành > 18 tuổi: cần duy trì tăng cường đề kháng, bảo vệ hô hấp: uống 1 viên x 2 lần/ngày cùng với thức ăn.
- Trong trường hợp giao mùa, vào mùa dịch bệnh hoặc cơ thể cần tăng cường bổ sung để rút ngắn thời gian điều trị các bệnh cảm lạnh, cảm cúm, viêm thanh quản, viêm xoang, ho, viêm mũi, viêm phổi mạn tính... liều 2 viên x 2 lần/ngày.
- Phụ nữ có thai: chưa có cảnh báo nguy cơ trên PNCT, nên tham khảo thêm ý kiến chuyên gia trước khi dùng.
- Phụ nữ cho con bú: liều uống ½ viên hằng ngày cùng với thức ăn.
- Đối với các triệu chứng ho, ngứa rát, đau cổ họng, khò khè,... có thể cắn viên ngậm tại họng để sát khuẩn mạnh hơn, nhanh chóng giảm cảm giác khó chịu.





CÁCH SỬ DỤNG

Uống 2 viên x 2 lần/ngày khi có đợt bệnh cấp. Liều duy trì 1-2 viên/ngày cùng với thức ăn.

Có thể lấy dịch ngậm để giảm nhanh các triệu chứng

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

Bổ sung nước ép trái cây giàu vitamin C, nhưng không nên quá chua như chanh nguyên chất, nước cam chua nguyên chất vì nồng độ axit cao có thể gây loét vùng họng đang bị tổn thương.

Không nên uống nước đá lạnh; không nên ăn đồ cay.

Giữ ấm cơ thể trong thời tiết lạnh, Không hò hét quá mức gây tổn thương dây thanh âm.

Nên đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà, thay khẩu trang thường xuyên.

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, hạn chế đưa tay lên mặt.

SAU 1 TUẦN



Giảm cảm giác đau họng, rát, ho, khó nuốt, ...

SAU 1 THÁNG



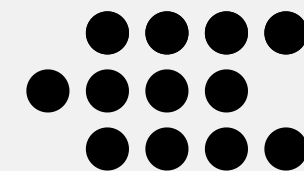
Không còn hoặc giảm nhiều triệu chứng đau rát họng, khàn giọng hay mất giọng.

SAU 3 THÁNG



Trong vòng 3 tháng không có tái phát bệnh. Nếu không đáp ứng tốt hỏi thăm xem có uống đều đặn không? Có tuân thủ các lưu ý không, tìm hiểu nguyên nhân để đưa ra lời khuyên phù hợp.





CÁCH SỬ DỤNG

Uống 1- 2 viên/ngày cùng với thức ăn

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Vệ sinh mũi họng thường xuyên bằng nước muối sinh lý.
- Xác định nguyên nhân dị ứng và hạn chế tối đa việc tiếp xúc
- Bôi kem giữ ẩm da lên vùng da dưới mũi để tránh trầy xước da trẻ do lau chùi nước mũi.
- Chạy máy giữ độ ẩm trong không khí đạt chuẩn và thoáng mát để tạo môi trường trong lành cho trẻ. Nếu không có máy thì trước khi ngủ, dùng khăn ẩm lau 2 bên cánh mũi cho bé. Hơi ẩm có thể tạm thời làm giảm tình trạng bị tắc mũi, giúp trẻ cảm thấy dễ chịu hơn.
- Định kỳ vệ sinh chăn, ga, gối, đệm, thảm, rèm.
- Tránh để trẻ tiếp xúc với khói thuốc, hạn chế tiếp xúc với khói bụi.
- Giữ ấm cơ thể cho trẻ, nhất là vùng cổ, mũi và đôi chân, đặc biệt là ban đêm.
- Uống đủ nước sẽ giúp hệ hô hấp làm việc tốt hơn.

SAU 1 TUẦN



Giảm cảm giác ngứa mũi, chảy nước mũi, ho

SAU 1 THÁNG



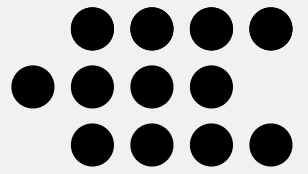
Giảm các triệu chứng nghẹt mũi, khạc đờm, nhức đầu, ngứa họng. Giảm ngứa mắt, phù nề mắt hoặc chảy nước mắt.

SAU 3 THÁNG



Trong vòng 3 tháng không tái phát bệnh, hoặc nếu có tái phát các triệu chứng sẽ nhẹ hơn nhiều. Những khi thay đổi thời tiết sẽ hạn chế bị tái phát hơn.





CÁCH SỬ DỤNG

Uống 2 viên x 2 lần/ngày khi có đợt bệnh cấp. Liều duy trì 1-2 viên/ngày cùng với thức ăn.
Có thể lấy dịch ngậm để giảm nhanh các triệu chứng

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Bổ sung đầy đủ dinh dưỡng
- Đêm ngủ cần đóng kín cửa, tránh gió lạnh lùa vào do khi ngủ, nhiệt độ cơ thể thường xuống thấp hơn.
- Tắm bằng nước ấm kể cả trong thời tiết chớm lạnh giao mùa.
- Nhắc tiêm vắc xin cúm hàng năm.
- Không thức quá khuya quá 11 giờ, ngủ đủ giấc để hệ miễn dịch hoạt động tốt hơn. Phải đủ 6- 8 tiếng mỗi đêm
- Sử dụng máy tạo độ ẩm để tăng thêm độ ẩm trong nhà và nơi làm việc, giúp giảm virus cúm trong không khí.. Ngoài ra, không khí ẩm còn giúp người bệnh giảm các triệu chứng nghẹt mũi, đau họng.
- Có thể xông hơi tinh dầu lá tre, lá sả, lá bưởi, tía tô, ngải cứu, hương nhu, bạc hà... để sát khuẩn hô hấp và kháng khuẩn kháng viêm trong những lúc có cảm cúm.
- Kê cao đầu khi ngủ giúp phần mũi rút hết các chất nhầy, đồng thời cũng ngăn chặn tình trạng ợ nóng thường xuyên.
- Cung cấp đủ nước cho cơ thể với nước lọc, nước trái cây hoặc đồ uống bổ sung chất điện giải.

SAU 1 TUẦN



Giảm các triệu chứng của bệnh, giảm ho, giảm hắt hơi, sổ mũi
Nếu có sốt cao cũng sẽ giảm sốt

SAU 1 THÁNG



Giảm các triệu chứng toàn thân như nhức cơ, nhức đầu, uể oải, làm việc hiệu quả và tinh thần phấn chấn hơn

SAU 3 THÁNG

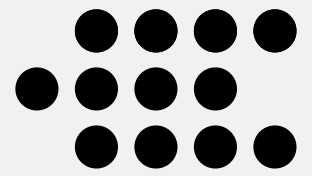


Trong vòng 3 tháng không tái phát bệnh, hoặc nếu có tái phát các triệu chứng sẽ nhẹ hơn nhiều.



KIWI GOLDEN KIWI PROPOLIS 2000MG

Viên uống keo ong bảo vệ hô hấp - tăng cường miễn dịch



CÁCH SỬ DỤNG

Pha với nước ấm, súc miệng hàng ngày. Nếu răng bị viêm hoặc nhiệt miệng có thể lấy dịch thoa trực tiếp lên chỗ viêm.

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Đánh răng 2 lần/ngày bằng bàn chải lông mềm và dùng chỉ nha khoa mỗi ngày một lần sẽ loại bỏ mảng bám, hạn chế viêm nha chu. Thay bàn chải đánh răng 3 – 4 tháng 1 lần.
- Sử dụng kem đánh răng có fluor.
- Cạo vôi răng 6 tháng 1 lần.
- Bổ sung đầy đủ dinh dưỡng, vitamin C.
- Kiểm soát tốt lượng đường huyết.
- Bổ sung đầy đủ vitamin (có trong trứng cá, sữa đậu nành, sữa gạo,...), acid folic (có trong rau chân vịt, cải xanh, măng tây,...), sắt (có trong hàu, ngũ cốc, trứng, gan gà,...), nước dừa (làm dịu vết loét),.... để hạn chế gây nhiệt miệng
- Đôi khi tình trạng nhiệt miệng xuất hiện do vi khuẩn HP hoặc bệnh viêm ruột. Do đó nên khuyên ăn sữa chua mỗi ngày sau bữa ăn để cân bằng hệ vi sinh đường ruột, giúp chữa khỏi lở miệng và bảo vệ dạ dày.
- Ăn chậm nhai kỹ với các loại thực phẩm không quá cứng để giảm nguy cơ cắn vào lưỡi, bên trong má.
- Hạn chế chất béo, đồ cay, đồ nóng, nhạy cảm với các loại thực phẩm như cà phê, sô cô la...

SAU 1 TUẦN



Giảm các triệu chứng như sưng đỏ nướu, giảm chảy máu răng khi đánh răng.



VIÊM NHA CHU & NHIỆT MIỆNG

SAU 1 THÁNG

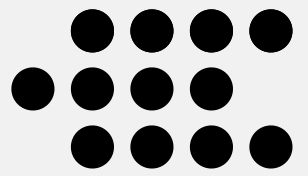


Giảm hôi miệng, giảm đau khi nhai.

SAU 3 THÁNG



Trong 3 tháng không tái phát nhiệt miệng.



CÁCH SỬ DỤNG

Duy trì 1-2 viên/ngày cùng với thức ăn.
Pha với nước ấm, súc miệng hàng ngày

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Tiêm chủng vắc xin đầy đủ.
- Giữ ấm cho cơ thể, đặc biệt là lúc giao mùa.
- Tránh môi trường có nhiều khói thuốc lá, không thuốc lá,...
- Thường xuyên rửa tay với nước sạch và xà phòng có tác dụng diệt khuẩn, đặc biệt là từ bên ngoài trở về nhà.
- Mang khẩu trang, thay khẩu trang thường xuyên, hạn chế tiếp xúc với người bệnh, đặc biệt là những người mắc bệnh có thể lây qua đường hô hấp,...
- Tăng cường bổ sung chất dinh dưỡng góp phần tăng cường hệ miễn dịch. Một số thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất như: rau xanh, trái cây, thịt, cá, trứng sữa,...
- Vệ sinh hầu họng, mũi miệng thường xuyên bằng nước muối sinh lí nhằm loại bỏ vi khuẩn hiện diện.

SAU 1 TUẦN



Giảm các triệu chứng của bệnh như đau ngực khi thở hoặc ho, Giảm ho khan, ho có đờm



SAU 1 THÁNG



Tăng cảm giác thèm ăn, giảm cảm giác mệt mỏi, uể oải
Cải thiện các triệu chứng đau ngực hoặc ho nhiều về đêm.
Cải thiện triệu chứng đau đầu, đau cơ.

SAU 3 THÁNG



Không còn triệu chứng khó thở khi gắng sức, không bị các đợt bệnh mới kể từ khi sử dụng keo ong. Nếu chưa đáp ứng cần khai thác quá trình sử dụng và có tuân thủ lời khuyên không? Nếu đã đáp ứng hết mà không cải thiện cần đi khám chuyên khoa để tìm nguyên nhân.



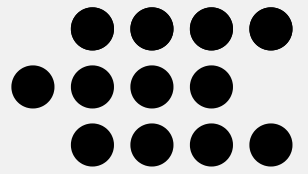
LYNA PHARMTECH

TIẾP THÊM NĂNG LƯỢNG VUI KHOẺ MỖI NGÀY



JOINT CARE PLUS 1500mg

Viên hỗ trợ viêm đau xương khớp với công thức vàng Joint Care Plus



CÁCH SỬ DỤNG

Uống 1 viên/ngày hoặc những đợt cấp có thể sử dụng 2 viên trong khoảng 7-14 ngày.

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Tập thể dục thường xuyên: vận động tối thiểu 30 phút/ngày, 5 ngày/tuần.
- Phòng tránh chấn thương: mang thiết bị bảo vệ trong khi chơi thể thao và học kỹ thuật tập luyện đúng đắn. Sử dụng đúng kỹ thuật khi ngồi, làm việc và nâng vật nặng. Ví dụ, dùng đầu gối và hông thay vì lưng khi nâng đồ vật. Nếu phải ngồi làm việc trong thời gian dài, hãy đảm bảo lưng, chân và tay được hỗ trợ tốt.
- Cân bằng hoạt động với nghỉ ngơi.
- Có chế độ dinh dưỡng lành mạnh: hạn chế các loại thực phẩm tinh chế, thực phẩm chế biến sẵn và thực phẩm có nguồn gốc từ động vật. Thay vào đó, hãy chọn thực phẩm giàu chất chống oxy hóa và có đặc tính chống viêm (giàu omega 3), đồng thời tăng cường thực phẩm chứa nhiều canxi và vitamin D để củng cố sức khỏe cơ xương khớp.
- Ngủ đủ giấc, 6-8 tiếng/đêm.
- Lựa chọn các môn thể thao vận động nhẹ nhàng, linh hoạt, có lực nâng đỡ như bơi lội, đạp xe, đi bộ là những lựa chọn phù hợp để tăng cường độ dẻo dai cho xương khớp. Tư vấn loại hình tập luyện phù hợp nhất với điều kiện của họ.

SAU 1 TUẦN



Giảm các triệu chứng đau. Đối với 1 số người bệnh có cơ địa nhạy cảm, có thể có triệu chứng đau tăng lên trong 1 tuần đầu, kiên nhẫn sử dụng liều 1 viên/ngày đều đặn.

SAU 1 THÁNG



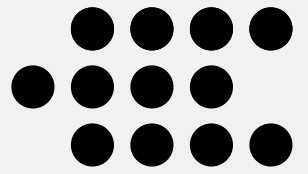
Cải thiện nhiều triệu chứng đau và cứng khớp. Giảm nghe các tiếng lạo xạo lục cục khi vận động mạnh.

SAU 3 THÁNG



Giảm tái phát các triệu chứng khớp cứng và sưng, không còn đỏ ấm khu vực quanh khớp. Không còn cảm giác mệt mỏi khó chịu do đau, ăn uống ngon miệng hơn, tinh thần phấn chấn hơn. Vận động linh hoạt hơn.





CÁCH SỬ DỤNG

Uống 1 viên/ngày hoặc những đợt cấp có thể sử dụng 2 viên trong khoảng 7-14 ngày.

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Duy trì BMI trong khoảng: 18,5-22,9 kg/m².
- Uống nhiều nước 2-2.5L mỗi ngày để cơ thể hạn chế lắng đọng tinh thể acid uric và đào thải qua thận. Có thể uống nước khoáng kiềm để tăng đào thải.
- Tránh uống rượu, bia vì sẽ ức chế khả năng bài tiết axit uric của cơ thể
- Người bệnh gout nên bổ sung thêm 500 - 1000mg vitamin C hàng ngày.
- Nên ăn các loại thịt có màu trắng, đồng thời hạn chế ăn các loại thịt đỏ, vì thịt có màu trắng thường ít purin hơn. Không nên ăn da động vật. Có thể duy trì lượng protein cần thiết mỗi ngày là 50-100g.
- Thay thế các loại dầu ăn thông thường bằng dầu ô liu, dầu lạc, dầu vừng... để giảm bớt lượng chất béo.
- Trong các món ăn hàng ngày nên ăn các món hấp, luộc, hạn chế tối đa các món ăn chiên, xào chứa nhiều dầu mỡ.
- Một số loại rau không tốt cho người bệnh gout là cải bắp, rau bina, măng tây và nấm.
- Tránh các loại hoa quả chua, đồ lên men như dưa cà muối, các loại nấm, măng, giá đỗ.

SAU 1 TUẦN



Có thể gặp một số tác dụng khó chịu trên tiêu hóa nếu người bệnh có sẵn bệnh lý nền về tiêu hóa, nhắc nhở về việc sử dụng viên uống cùng lúc với bữa ăn hoặc giảm liều (cách 2 ngày uống 1 viên) để cơ thể dung nạp từ từ. Đa số các trường hợp sẽ giảm triệu chứng sưng đau nhẹ.



SAU 1 THÁNG

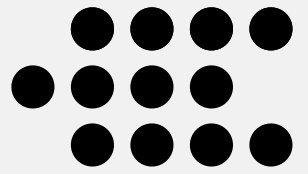


Đối với các trường hợp viêm, sưng hoặc thoái hóa nặng, thời gian đáp ứng có thể lâu hơn. Sau 1 tháng có thể cảm nhận giảm các triệu chứng đau và cứng khớp. Giảm nghe các tiếng lạo xạo lục cục khi vận động mạnh.

SAU 3 THÁNG



Sau 3 tháng sử dụng đều đặn xương khớp sẽ linh hoạt hơn. Hạn chế tái phát các cơn đau khi trời trở lạnh. Vận động thoải mái hơn. Giảm nhiều cảm giác mệt mỏi khó chịu. Những bệnh nhân có cơ địa tiêu hóa nhạy cảm, khó hấp thu, sau 3 tháng sử dụng sẽ cảm nhận được thay đổi (người bình thường sau 1-2 tháng đã cảm nhận được)



CÁCH SỬ DỤNG

Uống 1 viên/ngày

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

Bổ sung các chất tăng dẫn truyền thần kinh như Vitamin B3, Methycobal....

- Tập luyện thể dục đều đặn, phù hợp với cơ thể như các bài tập: thái cực quyền, đạp xe, bơi lội, yoga, đi bộ
- Duy trì trọng lượng cơ thể ở mức cân đối với vóc dáng.
- Ngồi làm việc đúng tư thế: thẳng lưng, giữ khoảng cách với máy tính, không cúi cổ quá thấp. Sau khoảng 1 tiếng ngồi làm việc thì phải đứng dậy đi lại, vận động nhẹ nhàng, hạn chế ngồi lì 1 chỗ.
- Tránh mang vác, nâng vật quá sức.
- Xây dựng chế độ ăn uống khoa học, hợp lý bổ sung canxi, vitamin D và các loại rau xanh nuôi dưỡng khớp khỏe mạnh.
- Hạn chế hút thuốc, sử dụng chất kích thích, rượu bia, đồ uống có cồn vì đây cũng là yếu tố gia tăng nguy cơ mắc thoát vị đĩa đệm
- Giữ ấm vùng cổ, vai, lưng khi thời tiết lạnh và những nơi gió to.
- Bổ sung các chất chống oxy hóa và có đặc tính chống viêm (giàu omega 3), đồng thời tăng cường thực phẩm chứa nhiều canxi và vitamin D để củng cố sức khỏe cơ xương khớp.

SAU 1 TUẦN



Sẽ giảm được cảm giác đau âm ỉ ở thắt lưng hoặc giảm tần suất xuất hiện các cơn đau buốt lan tỏa ở vùng thắt lưng.



SAU 1 THÁNG



Cải thiện khả năng cử động như giảm nhiều cảm giác đau khi ưỡn lưng hoặc cúi xuống thấp.

SAU 3 THÁNG

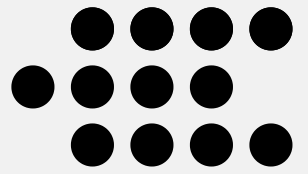


Giảm cảm giác tê yếu chân tay.
Khi ngồi/ đứng lâu cũng giảm được cảm giác khó chịu đau đớn, hoặc khi vận động thể dục thể thao.
Khối lượng cơ được cải thiện nếu kết hợp chế độ dùng thuốc và ăn uống lành mạnh.
Giảm cảm giác tê bì chân tay.
Nếu các triệu chứng không giảm, xem lại bệnh nhân có tuân thủ điều trị và các chế độ chăm sóc. Nếu đã tuân thủ hết mà vẫn không cải thiện cần khám chuyên khoa cơ xương khớp để tìm nguyên nhân.



KGGK SQUALENE 1000mg

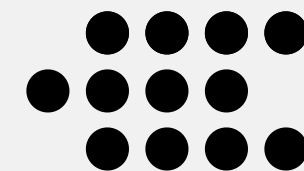
Viên uống giữ ẩm Squalene nuôi dưỡng da từ bên trong



LƯU Ý LIỀU LƯỢNG VỚI TỪNG ĐỘ TUỔI

- Liều khởi đầu trong 2 tuần đầu tiên: 2 viên Squalene mỗi ngày vào buổi sáng và buổi tối, kết hợp thoa một lớp mỏng lên mặt trước khi đi ngủ, thoa 1-2 lần/tuần sẽ cho tác dụng nhanh trong việc cải thiện da khô, da nhờn.
- Liều duy trì sau 2 tuần: chỉ dùng 2 viên Squalene mỗi ngày vào buổi sáng và buổi tối cho tác dụng bảo vệ da chống oxy hóa, chống lại tia UV, giảm sạm nám và giảm lão hóa da, giúp da tươi trẻ, sáng hồng tự nhiên.





CÁCH SỬ DỤNG

2 viên/ngày uống cùng với buổi ăn sáng + thoa 1-2 lần/tuần

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Bổ sung 2 - 2,5 lít nước/ngày.
- Xây dựng chế độ ăn uống hợp lý với nhiều vitamin A, C, E.
- Chỉ vệ sinh da mặt 2 lần/ngày bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ, chiết xuất từ thiên nhiên, tốt nhất hãy chọn loại có tác dụng cân bằng độ ẩm, độ pH.
- Thường xuyên sử dụng xịt khoáng trong ngày, sau khi trang điểm, sau khi đi nắng hay sau khi tẩy trang.
- Mỗi ngày cần dùng thêm chất dưỡng ẩm, giúp tái tạo bề mặt, ngăn ngừa và chống khô ổn định.
- Khi tắm hoặc rửa mặt phải giữ nhiệt độ nước ấm vừa phải để tránh làm khô da, nước quá nóng sẽ làm mất đi lớp dầu tự nhiên trên da.
- Bổ sung thêm Omega 3 để tăng cường hiệu quả chống oxy hóa.
- Chú ý hãy đeo găng tay khi bước ra ngoài trời nắng hoặc lạnh và sử dụng một đôi găng tay silicon khi rửa bát để tránh làm tổn hại da.
- Ngủ đủ từ 7 - 8 giờ đồng hồ/ngày (nên ngủ sớm trước 11 giờ).

SAU 1 TUẦN



Giảm các triệu chứng ngứa do da quá khô.

SAU 1 THÁNG



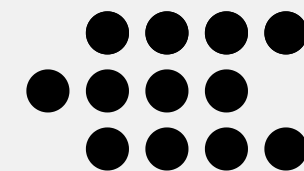
Giảm các vết nứt, bong tróc do da khô (dễ nhận biết là ở trên môi).
Có thể nhắc khách hàng chụp hình làn da khi mới bắt đầu dùng và sau này để cảm nhận khác biệt.

SAU 3 THÁNG



Cải thiện tình trạng da bị xỉn màu, bong tróc.
Da hồng hào và căng bóng hơn.
Giảm kích thước lỗ chân lông





CÁCH SỬ DỤNG

1-2 viên/ngày uống cùng với buổi ăn sáng

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Giữ cho da luôn sạch và khô thoáng bằng cách rửa mặt ít nhất ngày 2 lần với các sản phẩm rửa mặt dành riêng cho da dầu.
- Bổ sung 2 - 2,5 lít nước/ngày.
- Hạn chế các chất đường và béo bão hòa vì có thể làm dầu tiết ra nhiều hơn.
- Thực phẩm chứa nhiều chất dinh dưỡng tự nhiên như rau xanh, các loại củ, trái cây, Trái cây chua chứa nhiều sinh tố C (cam, quýt, nho, bưởi, chanh). Trái cây màu vàng, đỏ cung cấp nhiều sinh tố A (đu đủ, cà rốt, cà chua, trái gấc).
- Ngủ đủ từ 7 – 8 giờ đồng hồ/ngày (nên ngủ sớm trước 11 giờ).
- Dành ra 30 – 60 phút mỗi ngày để luyện tập thể dục thể thao, giúp cơ thể tăng cường trao đổi chất.
- Tẩy da chết 1 tuần/lần sẽ giúp da loại bỏ tất cả những cặn bã, bụi bẩn, mụn cám... nằm sâu trong lỗ chân lông.

SAU 1 TUẦN



Giảm tình trạng bóng nhờn trên da, đặc biệt là lúc mới ngủ dậy hoặc khi đi dưới trời nắng nóng.

SAU 1 THÁNG



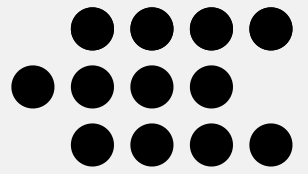
Giảm mụn do dầu đã được kiểm soát. Có thể nhắc khách hàng chụp hình làn da khi mới bắt đầu dùng và sau này để cảm nhận khác biệt.

SAU 3 THÁNG



Giảm kích thước lỗ chân lông.
Cải thiện màu da.





CÁCH SỬ DỤNG

1-2 viên/ngày uống cùng với buổi ăn sáng

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Sử dụng máy tạo độ ẩm không khí để hạn chế tình trạng mất nước trên da, ngăn ngừa ngứa và bong tróc da.
- Chọn những trang phục có chất liệu vải mềm, mịn như lụa hoặc cotton, hạn chế dùng đồ len, dạ có thể gây kích ứng da. Sử dụng trang phục phù hợp với thời tiết để bảo vệ da.
- Khi ra đường, nhớ đội mũ rộng vành, kính râm, quần áo dài tay và thoa kem chống nắng cho da nhạy cảm. Ưu tiên sử dụng loại kem chống nắng mỏng nhẹ, không gây bí bách hay nặng mặt và đặc biệt vẫn là không chứa cồn cũng như hương liệu.
- Trước khi sử dụng sản phẩm mới (mỹ phẩm hoặc kể cả nước hoa) đều nên thoa lên tay hoặc cổ trước để kiểm tra phản ứng của da với sản phẩm.
- Đối với bé bị chàm khô hoặc eczema, có thể dùng dịch trong viên bôi 1 lớp mỏng lên chỗ bị khô để cấp ẩm cho bé.

SAU 1 TUẦN



Giảm tình trạng ửng đỏ trên da.

SAU 1 THÁNG



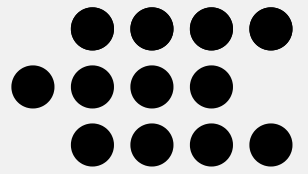
Giảm tình trạng da kích ứng và mụn đỏ, mụn viêm.

SAU 3 THÁNG



Giảm tái phát các tình trạng viêm da cơ địa hoặc mẩn đỏ. Giảm các cảm giác ngứa hoặc căng da.





CÁCH SỬ DỤNG

1-2 viên/ngày uống cùng với buổi ăn sáng

LƯU Ý & NHẮC NHỞ

- Bổ sung thêm Omega 3 để tăng cường hiệu quả chống oxy hóa.
- Bổ sung vitamin C (nước chanh, cam...) để tăng sự bảo vệ tự nhiên cho làn da cũng như làm da đều màu hơn.
- Luôn sử dụng kem chống nắng chỉ số SPF 30 hoặc cao hơn, trước 15p khi đi ra đường, bôi lại sau mỗi 2 giờ.
- Ăn nhiều rau và hoa quả (cà chua giúp ức chế quá trình sản sinh melanin, dưa chuột ngăn chặn sự hình thành và lan rộng của các vết tàn nhang, cà rốt: Lượng vitamin A sẽ giúp đẩy lùi được các hắc tố melanin, ngăn chặn tàn nhang, giúp da trắng sáng, khỏe mạnh.
- Bổ sung 2 - 2,5 lít nước/ngày.
- Bổ sung các thực phẩm giàu collagen: đậu nành, trứng, rau xanh đậm, ...)
- Tập các bài tập Facebuilding để cải thiện các nếp nhăn cơ mặt.

SAU 1 TUẦN



Da khỏe hơn.

SAU 1 THÁNG



Các vết sắc tố đậm màu sẽ nhạt hơn (nên chụp camera thường hình ảnh lúc bắt đầu uống và từng giai đoạn để so sánh), các đốm tàn nhang sẽ giảm kích thước, nhỏ dần, các đường viền nhạt hơn, gần với màu da hơn.

SAU 3 THÁNG



Da đều màu hơn, các đốm tàn nhang mờ hơn, kiên trì sử dụng đều đặn để cải thiện sắc tố da và giúp da bóng khỏe.





LYNA PHARMTECH
CARING MORE

CÔNG TY TNHH CÔNG NGHỆ DƯỢC PHẨM LYNA

Địa chỉ: 64 Trương Định, phường Võ Thị Sáu, Quận 3, Tp. Hồ Chí Minh

Hotline: 1900 599 867 - (028) 39319 88 - **Email:** info@ipharm.net.vn