

خبر پزشکی

کم تحرکی از دلایل کاهش توده عضلانی

در سالمندان

یک دکترای تخصصی سالمندشناسی با بیان اینکه سالم پیر شدن یک موفقیت است، گفت: تمرینات بدنی مناسب می‌تواند روند بروز بسیاری از عوارض سالمندی را آهسته تر کند.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر عبدالرحیم اسداللهی، دکتر تخصصی سالمندشناسی و عضو هیات علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به تغییرات طبیعی بدن در دوره سالمندی، اظهار کرد: بعد از ۳۰ سالگی توده و قدرت عضلانی به‌تدریج کاهش می‌یابد و این روند پس از ۶۰ سالگی شدت بیشتری پیدا می‌کند و باید دانست که کم‌تحرکی یکی از اصلی‌ترین دلایل کاهش توده عضلانی در سالمندان است، اما با رژیم غذایی سالم و تمرینات بدنی مناسب می‌توان به شکل چشمگیری از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

افزایش چربی در دوره سالمندی

وی افزایش چربی در دوره سالمندی را از دیگر تغییرات در این دوره زندگی برشمرد و افزود: همچنین با افزایش سن، چربی بدن بیشتر در ناحیه شکم در مردان و در پشت زنان تجمع می‌یابد و موجب افزایش حجم این ناحیه می‌شود، در حالی چربی دست‌ها و پاها کاهش پیدا می‌کند. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: تغییر دیگر در سالمندی، کاهش قند است که ناشی از کوتاه شدن طول ستون مهره‌ها است. علاوه بر این، عرض شانه‌ها به علت کوچک شدن و چروکیدگی عضلات کاهش می‌یابد؛ با این حال فعالیت بدنی مداوم می‌تواند از پیشرفت سریع این تغییرات جلوگیری کند.اسداللهی با اشاره به شیوع بالای پوکی استخوان در سالمندان و به ویژه در زنان، گفت: کاهش کلسیم در استخوان‌ها و افت سطح برخی هورمون‌ها در زنان سالمند، از دلایل اصلی بروز پوکی استخوان است، بنابراین فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی و ورزش‌های سبک، روند پوکی استخوان را کند کرده و به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند.

تمرینات بدنی مناسب فراموش نشود

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی همچنین خاطرنشان کرد: با افزایش سن، انعطاف‌پذیری رباط‌ها، تاندون‌ها و مفاصل کاهش یافته و خطر آسیب‌دیدگی آنها بیشتر می‌شود.

ثبت ۲۳ هزار و ۶۹۵ مأموریت اورژانس در هفته گذشته

اورژانس تهران در هفته نخست شهریورماه ۱۴۰۴ با ثبت بیش از ۲۳ هزار مأموریت، به بیش از ۱۶ هزار بیمار و مصدوم در محل یا مراکز درمانی خدمات ارائه کرد.

به گزارش روابط عمومی اورژانس تهران؛ محمداسماعیل توکلی رئیس اورژانس استان تهران گفت: در هفته گذشته (۱ شهریور الی ۷ شهریورماه ۱۴۰۴) مجموع ۲۳۶۹۵ مأموریت در مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورژانس استان تهران (دیسپچ) ثبت شد که در پی این مأموریت‌ها ۵۸۹۰ مورد به مراکز درمانی انتقال یافتند و ۱۰۳۹۳ مورد نیز در محل از خدمات اورژانس استفاده کردند و در این مدت ۵۸۳۴۶ تماس با مرکز دیسپچ اورژانس استان تهران برقرار شد که از این تعداد متأسفانه ۲۲۰ تماس مزاحم (معادل ۳.۵ درصد کل تماس‌ها) با این مرکز بوده است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۷۸۰۰۳۱۴۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات بلاعارض متقاضی آقای حبیب اله پور جعفری بداله بشماره شناسنامه ۰۰۱۵۴۵۹۲۹ صادره از تهران در سه دانگ شناع از شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۱۲۱۰/۵ مترمربع پلاک ۹۹۴۸ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی آقای حبیب اله پور جعفری شناسنامه شماره ۰۰۱۴۷۹۳۰۳۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ صادره از تهران فرزند حسن در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۵۲/۴۰ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۲۶ اصلی واقع در قریه چال نازغان بخش ۱۱ تهران حوزه ثبت ملک لواسانات انتقال ملک از مالک رسمی خانم نصرت پیگم سید یوسفی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۸۱۹۰۷)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۹
رئیس ثبت اسناد و املاک – خداداد بشیری

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان

اداره ثبت اسناد و املاک

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۷۸۰۰۳۱۴۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای اسداله آدینه لو فرزند بداله بشماره شناسنامه ۹۹۳۸ صادره از شهریار در سه دانگ شناع از شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۱۲۱۰/۵ مترمربع پلاک ۹۹۴۸ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی آقای حبیب اله پور جعفری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۸۱۹۱۰)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۹
رئیس ثبت اسناد و املاک – خداداد بشیری

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک لواسانات

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۴/۳۰۱۰۷۸۰۰۳۱۴۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لواسانات تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای حبید ابراهیمی به شناسنامه شماره ۰۰۱۴۷۹۳۰۳۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ صادره تهران فرزند حسن در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۵۲/۴۰ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۲۶ اصلی واقع در قریه چال نازغان بخش ۱۱ تهران حوزه ثبت ملک لواسانات انتقال ملک از مالک رسمی خانم نصرت پیگم سید یوسفی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۸۱۹۲۷)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۹
رئیس ثبت نساد و املاک لواسانات – نصراله رادپور

هشدار سازمان جهانی بهداشت نسبت به شیوع وبا در ده ها کشور



سازمان جهانی بهداشت (WHO) نسبت به شیوع وبا در ۲۱ کشور جهان هشدار داده است. گزارش‌ها و اطلاعات جمع‌آوری شده، تعداد کشته‌ها

بر اثر ابتلا به وبا «به شدت در حال افزایش» است.

سودان با بیش از ۱۰۰ هزار مورد ابتلا و نزدیک به ۲۵۰۰ مورد مرگ از ماه اوت سال گذشته میلادی تاکنون، جزو کشورهایی بوده است که بیشترین مرگ‌ومیر را داشته است.

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید کشورهایی از جمله چاد و جمهوری کنگو که اخیراً شیوع کمی داشته‌اند، اکنون نیز با افزایش قابل‌توجه موارد ابتلا مواجه هستند.

این سازمان اعلام کرد که در مجموع، امسال بیش از ۴۰۰ هزار مورد ابتلا به وبا و تقریباً ۵۰۰۰ مورد مرگ در سراسر جهان رخ داده که ناشی از جنگ‌ها، فقر و سیل بوده است.

به گزارش بی بی سی، وبا یک عفونت حاد روده‌ای است که از طریق غذا و آب آلوده به باکتری «ویبریو کلرا» پخش می‌شود.

این بیماری باعث اسهال شدید، استفراغ و گرفتگی عضلات می‌شود.

وبا در صورت عدم درمان می‌تواند ظرف چند ساعت منجر به جان باختن بیمار شود، اگرچه می‌توان آن را با آبرسانی به بدن و در موارد شدیدتر با مصرف آنتی بیوتیک درمان کرد.

ویژگی‌های عینک آفتابی استاندارد چیست؟



چشم در تاریکی بازتر شده و میزان ورود اشعه UV بیشتر می‌شود.

وی خاطرنشان کرد:طراحی عینک اهمیت زیادی دارد و عینک محافظ باید

رئیس اداره پرتوهای وزارت

بهداشت هشدار داد: استفاده از

عینک‌های معمولی و غیر استاندارد نمی‌تواند از ورود اشعه UV به چشم جلوگیری کند.

علی گورانی، رئیس اداره پرتوهای

وزارت بهداشت در گفتگو با مهر گفت:استفاده از عینک‌های معمولی و غیر استاندارد نمی‌تواند از ورود اشعه

ماورای بنفش (UV) به چشم جلوگیری کند. او توضیح داد: «عینک محافظ باید

قادر باشد اشعه UV تا طول موج ۴۰۰ نانومتر را مسدود کند و

دستگاه‌های تستر موجود می‌توانند این پوشش را بررسی کنند. صرفاً تاریک



۷۷۹۲

افقی

۱-وظیفه و مستمری – مناسبتیر – بسته شده

۲-مایحتاج – پاینخت ساحل عاج – پشته و تپه

۳-از جنگهای صدر اسلام – یکپارچگی – ناپسند

نیست۴-حباب چراغ برق – حرف گزینش-

گاهی از روزگار برآزند۵-درون دهان – پیرسر و

تحمل - ره آورد ساوجی ۶-کوچ کننده – بسیار

راه رونده – اصل و نسب۷-ایوان عبرت آموز –

نا آرامی – ضمیری در انگلیسی ۸-حکم – قمر

پوشاک پا – از شهرهای استان فارس۱۰- ترک

آن موجب مرض است- سرباز زدن – دهانه اسب

۱۱-کابیله – از شهرهای استان فارس- راه گم

کرده۱۲- با راسته آید – نوعی از کاذف – زر خلی

راه میانبر۱۳-از سسور مبارکه قرآن – خطی

که چیزی دور آن می‌چرخد – سرپرست خانواده

۱۴-دودمان – کنایه از فرزند عزیز – پاینخت

همسایه شرقی۱۵- از بناهای تاریخی دوران

صفویه در اصفهان – مرد سنگ انداز

عمودی

۱-دوش انداز – ایده آل است- لباس نیم رسمی ۲-واحد سطح –

فرهنگستان – موجود ترسناک۲-بام دنیا – دریاها – دانشمند گیتی ۴-شهری

در مازندران – تکرارش از بازیهای کودکانه است-از جزایر اندونزی – عدد

آبادی۵-آهسته – نشان دادن – خراشیدن و سسودن ۶-اندک اندک- هنر

یکپارچگی۷-آخرین رمق – بیعانه – باب را جمع کنید ۸-کوزه – درختی

است تنومند با عمری طولانی – کتاب بریان۹-شرم ندارد – از شهرهای مرزی

شمال شرق کشور – بازدارنده چهارپا۱۰-همان نفقه است- رشته خوشنوا –

روشهای نیکو۱۱-حیران شطرنجی – حق الشرب- فرق سر ۱۲-حرف سوار بر

خودش- فرومایگی – مخترع تلفن – چاهپا به تازی۱۳-چشم خواب آلود –

خلاص شونده – همیشه برقرار است۱۴-در حال گریز – گوش زد کردن – گل

ته جوی۱۵-به معنی معشوق است- خوان خوار دریاها

کم‌آبی روزانه بدن باعث تولید بیشتر هورمون

استرس می‌شود؟

تحقیقات جدیدی از دانشمندان دانشگاه لیورپول در بریتانیا نشان می‌دهد که افرادی که کمتر از میزان توصیه‌شده مایعات روزانه مصرف می‌کنند، پاسخ هورمونی استرس بیشتری دارند؛ موضوعی که با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و افسردگی مرتبط است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از medicalxpress، مطالعه‌ای که در ۲۲ آگوست ۲۰۲۵ در مجله Journal of Applied Physiology (معادل حدود ۷ فنجان چای) در روز مصرف می‌کنند، نسبت به کسانی که میزان مصرف آب توصیه‌شده را رعایت می‌کنند، پاسخ کورتیزول به استرس بیش از ۵۰ درصد بیشتر است.

پروفسور نیل والش، فیزیولوژیست دانشگاه لیورپول جان مورس و رهبر این تحقیق، می‌گویند:«کورتیزول هورمون اصلی استرس در بدن است و پاسخ بیش از حد به استرس با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و افسردگی ارتباط دارد.»

سلامت‌طولانی مدت در خطر

در این مطالعه، نیل و تیمش افراد سالم جوان را به دو گروه مساوی تقسیم کردند؛ گروه «کم‌آب» که روزانه کمتر از ۱.۵ لیتر مایعات مصرف می‌کردند، و گروه «پُرآب» که میزان مصرف روزانه‌اش مطابق با توصیه‌های مصرف آب (۲ لیتر برای زنان و ۲.۵ لیتر برای مردان) بود.

هر دو گروه از نظر عوامل مؤثر بر پاسخ استرس مثل ویژگی‌های روانشناختی و کیفیت خواب، همسان‌سازی شدند.

شرکت‌کنندگان به مدت یک هفته عادات نوشیدن معمول خود را حفظ کردند و در این مدت میزان هیدراتاسیون آنها با نمونه‌گیری خون و ادرار بررسی شد. سپس تست استرس اجتماعی تریسر (Trier Social Stress Test) انجام شد که استرس واقعی را با مصاحبه شفلی فرضی و تمرین‌های ریاضی ذهنی شبیه‌سازی می‌کند.

دکتر دنیل کاشی، عضو تیم تحقیق، گفت:«هر دو گروه احساس اضطراب مشابهی داشتند و افزایش ضربان قلب مشابهی در تست استرس نشان دادند.

اما تنها گروه «کم‌آب» افزایش قابل توجهی در کورتیزول براق داشتند.»

او افزود:«اگرچه افراد گروه کم‌آب احساس تشنگی بیشتری نداشتند،

اما ادرارشان تیره‌تر و غلیظ‌تر بود که نشانه واضح کم‌آبی بدن است. مشاهده

مهم این بود که کم‌آبی بدن با افزایش پاسخ کورتیزول به استرس مرتبط

بود. پاسخ بیش از حد کورتیزول به استرس با سلامت طولانی‌مدت

مرتبط است.»

چرا کم‌آبی مضر است؟

علت در سیستم تنظیم آب بدن نهفته است که ارتباط نزدیکی با مرکز پاسخ استرس در مغز دارد. وقتی بدن کم‌آبی را تشخیص می‌دهد، چه به دلیل مصرف ناکافی مایعات یا از دست دادن بیش از حد آب، هورمونی به نام «آزوپرسین» ترشح می‌شود، وازوپرسین عمدتاً روی کلیه‌ها اثر می‌گذارد و جذب مجدد آب را افزایش می‌دهد تا حجم خون و تعادل الکترولیت‌ها حفظ شود.

اما این مکانیزم محافظتی هزینه‌ای دارد. ترشح مداوم وازوپرسین، فشار اضافی بر کلیه‌ها وارد می‌کند که باید ادرار را غلیظ‌تر کنند و تعادل الکترولیت‌ها را مدیریت نمایند.