

خبرها از عالم علم

روش طلایی تشخیص تنگی عروق قلب در بیماران



متخصص قلب، گفت: آنژیوگرافی دقیق‌ترین روش تشخیص تنگی عروق در بیماران پرخطر است.

محمود افتخارزاده متخصص بیماری‌های قلب و عروق در گفتگو با مهر با اشاره به اهمیت تشخیص به‌موقع تنگی عروق کرونا اظهار داشت:تشخیص گرفتنی عروق قلب بسته به شرایط بیمار و نوع علائم، می‌تواند از طریق روش‌های غیرتهاجمی یا در موارد ضروری از طریق آنژیوگرافی انجام شود. وی با بیان اینکه «آنژیوگرافی» یک روش تشخیصی اصلی برای بررسی وضعیت عروق کرونری است، افزود: در بیمارانی که با علائم کلاسیک مراجعه می‌کنند، مانند درد شدید قفسه سینه یا علائم مشهود انسداد عروق، انجام آنژیوگرافی ضرورت دارد، حتی در موارد بروز سکتته قلبی، باز کردن رگ بسته در چند ساعت اول اهمیت حیاتی دارد.

♦ آنژیوگرافی: روش دقیقی برای بررسی تنگی عروق

افتخار زاده ادامه داد: در برخی بیماران، دردهای قلبی در زمان فعالیت بروز می‌کند که این نیز می‌تواند نشانه تنگی عروق باشد و معمولاً چنین مواردی نیز باید تحت آنژیوگرافی قرار گیرند، حتی اگر تست‌های اولیه تشخیصی انجام نشده باشد.

این‌ متخصص قلب با اشاره به بیمارانی که علائم غیر معمول دارند، خاطرنشان کرد: در این گروه از بیماران ابتدا از تست‌های غیرتهاجمی مانند تست ورزش، اسکن هسته‌ای قلب یا سی‌تی‌اسکن قلب استفاده می‌شود. یکی از روش‌های نوین، اندازه‌گیری کلسیم اسکور است که بیشتر نقش پیش‌آگاهی دارد اما در تشخیص نیز کمک‌کننده است.

♦ تست‌های غیر تهاجمی: راهکارهای کم‌خطر برای بیماران با علائم نامشخص

وی تأکید کرد: اگر رسوب کلسیم در عروق صفر باشد، با احتمال بسیار بالا می‌توان گفت تنگی قابل توجهی در عروق وجود ندارد و مطالعات نشان می‌دهد افرادی که کلسیم اسکور صفر دارند، تنها یک درصد احتمال بروز حوادث قلبی طی ۱۰ سال آینده دارند.

افتخار زاده افزود: در صورتی که تست‌های غیرتهاجمی وجود تنگی وسیع در عضله قلب را نشان دهند، بیمار وارد مرحله اصلی تشخیص یعنی آنژیوگرافی می‌شود و پس از مشخص شدن محل و شدت تنگی، تصمیم‌گیری درباره نوع درمان انجام می‌شود.

وی در پایان تصریح کرد: بسته به نوع و وسعت گرفتگی، ممکن است بیمار نیاز به درمان دارویی، گذاشتن استنت یا حتی ارجاع برای جراحی قلب باز داشته باشد.

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

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 رای شماره ۱۴۰۴/۰۷/۲۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۸ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فهیمه دودوزیان/ فرزند عبدالملی پشماره شناسنامه ۲۹۲۷ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۳۵۳۸۰۰۳۹ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۴۰۰ مترمربع در پلاک ۱۳۱۰۱ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۴ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۷
م/الف ۱۲۷۰/۲۷/۱-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

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 رای شماره ۱۴۰۴/۰۷/۲۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۸ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم شها صناعی فرزند محمدالحسین پشماره شناسنامه ۳۷۰۰۷۱۵۰۹ صادره ازکرامت‌شاه به شماره ملی ۳۳۷۰۰۷۱۵۰۹ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۴۰۰ مترمربع در پلاک ۱۳۰۷ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۴ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۷
م/الف ۱۲۷۱/۲۷/۱-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

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 رای شماره ۱۴۰۴/۰۷/۲۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۳۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ونوس سعید خاقتانی فرزند رضا پشماره شناسنامه ۱۲۹۹صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۱۹۹۲۱۸۰ در سه دانگ شناع از ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۷۵۷/۱۵ مترمربع در پلاک ۳۱۷ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در چار شرق خربرداری از ملک رسمی آقای نصراله جوشقانی و سهم الارث اصغر جوشقانی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۷
م/الف ۱۲۷۲/۲۷۹/۱-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتقرقی

ویتامین‌های ضروری که سرعت پیری را کم می‌کنند!



به‌ویژه B۱۲ و فولات (اسید فولیک) برای ساخت سلول‌های جدید خونی و عصبی ضروری‌اند. با افزایش سن، بدن توانایی جذب B۱۲ از غذا را از دست می‌دهد زیرا اسید معده کمتر تولید می‌شود.

کمبود B۱۲ می‌تواند باعث ضعف، مشکل در تعادل، کاهش اشتها و بی‌حسی یا گزگز در دست‌ها و پاها شود. کمبود فولات و B۱۲ با افزایش خطر زوال عقل، سکته و بیماری قلبی مرتبط است.

منابع غذایی B۱۲:گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، غذاهای غنی‌شده مانند غلات صبحانه، مخمر غذایی.

افراد مسن یا کسانی که داروهای کاهش اسید معده (مثل امپرازول) یا متفورمین مصرف می‌کنند، بیش‌تر در معرض کمبود هستند و ممکن است به مکمل نیاز داشته باشند.

۳. کلسیم

کلسیم برای سلامت استخوان‌ها ضروری است و اهمیت آن در سنین بالاتر بیشتر می‌شود.

مقدار توصیه‌شده:

مردان ۵۱ تا ۷۰ سال: ۱۰۰۰ میلی‌گرم

مردان ۷۱ سال به بالا: ۱۲۰۰ میلی‌گرم

زنان ۵۱ سال به بالا: ۱۲۰۰ میلی‌گرم

بدن با افزایش سن کلسیم کمتری از غذا جذب می‌کند، بنابراین خطر پوکی استخوان بیشتر می‌شود.

منابع غذایی کلسیم:لبنیات، کلم‌برگ، سالمون، توفو، بادام و اسفناج.

اگر از رژیم غذایی کافی دریافت نکنید یا در معرض پوکی استخوان باشید، مکمل ممکن است لازم باشد. اما زیادروی خطر سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

۴. ویتامین D

بدن ویتامین D را به کمک نور خورشید تولید می‌کند، اما بسیاری از افراد مسن به دلایل مختلف

(کمبود نور، پوشش پوست، ماندن در خانه) دچار کمبود می‌شوند.

ویتامین D نقش اساسی در جذب کلسیم و سلامت استخوان دارد و همچنین می‌تواند خطر بیماری‌های خودایمنی، عفونت‌های شدید و حتی سرطان را کاهش دهد. منابع غذایی:ماهی‌های چرب مثل سالمون و ماکرل، شیر غنی‌شده، غلات غنی‌شده.

در صورت کمبود یا خطر پوکی استخوان، پزشک ممکن است مکمل تجویز کند.

۵. اسیدهای چرب امگا-۳

امگا-۳ برای سلامت قلب و مغز ضروری است، اما بدن نمی‌تواند آن را به اندازه کافی تولید کند.

مزایا:

کاهش التهاب

بهبود سلامت قلب

کمک به عملکرد مغزی

احتمال کاهش خطر زوال حافظه و آلزایمر

منابع غذایی:ماهی‌های چرب، بذر کتان، چیا، گردو.

البته نوع گیاهی امگا-۳ کمتر به فرم مؤثر در بدن تبدیل می‌شود. روغن ماهی و روغن جلبک مکمل‌های رایج هستند.

۶. روی (زینک)

روی با افزایش سن اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند زیرا سیستم ایمنی در سال‌های میانسالی و سالمندی

ضعیف‌تر می‌شود. کمبود آن می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی، عصبی، مشکلات ایمنی و سرطان را افزایش دهد.

منابع غذایی:صدف خوراکی، گوشت قرمز، مرغ، حبوبات، آجیل‌ها و دانه‌ها.

افرادی که مکرراً بیمار می‌شوند یا رژیم محدود دارند ممکن است از مکمل سود ببرند؛ اما مصرف بیش از حد روی جذب سایر مواد معدنی را مختل می‌کند.

سبک زندگی سالم، شامل تغذیه مناسب، ورزش و مراقبت از بدن، می‌تواند کیفیت زندگی را در سنین بالا به‌طور چشمگیری بهبود دهد. دریافت کافی منیزیم،

ویتامین‌های گروه B، کلسیم، ویتامین D، امگا-۳ و روی به حفظ انرژی، سلامت استخوان‌ها، قلب و مغز کمک می‌کند.

پیش از مصرف هر گونه مکمل، با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید با داروهای یا شرایط پزشکی شما تداخل ندارد.

خبر پزشکی

برای اینکه وزن کم کنیم چه زمان به پیاده‌روی برویم؟

ایسن باور رایج را که پیاده‌روی تنها در ساعات عصر باعث کاهش وزن می‌شود، فاقد پایه علمی است. پس زمان مناسب پیاده روی برای کاهش وزن چه موقعی است؟

بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، این باور رایج را که پیاده‌روی تنها در ساعات عصر باعث کاهش وزن می‌شود، فاقد پایه علمی است.بر اساس مطالعات علمی، ورزش صبحگاهی با افزایش متابولیسم، باعث می‌شود بدن در طول روز کالری بیشتری بسوزاند. نتایج نشان می‌دهد فعالیت بدنی متوسط تا شدید بین ساعات ۷ تا ۹ صبح بیشترین ارتباط را با کاهش وزن دارد.

ورزش در ابتدای روز همچنین موجب بهبود خلق‌و‌خو، افزایش هوشیاری ذهنی و حتی ارتقای کیفیت خواب در مقایسه با ورزش عصرگاهی می‌شود.

در مقابل، بررسی‌ها نشان می‌دهد تمرینات عصرگاهی در حوزه عملکرد ورزشی مؤثرتر هستند. توانایی اجرای تمرینات بی‌هوای، فعالیت‌های قدرتی و تمرینات بالا در ساعات عصر بیشتر است. دمای بالاتر بدن در بعدازظهر و عصر به عضله‌سازی کمک می‌کند و حتی سطح تستوسترون که در رشت عضلات متفاتی دارند، مهم‌ترین عامل برای کاهش وزن، تداوم ورزش منظم

همچنین برخی مطالعات نشان می‌دهد کنترل بهتر قند خون و بهبود شاخص‌های متابولیک در افرادی مشاهده شده که عصرها ورزش می‌کنند. دقتسر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: هرچند زمان‌های مختلف روز

مزایای متفاوتی دارند، مهم‌ترین عامل برای کاهش وزن، تداوم ورزش منظم است؛ نه انتخاب ساعت خاص.

هر فرد باید بر اساس هدف، سبک زندگی و شرایط بدنی خود زمانی را انتخاب کند که بیشترین احساس راحتی را برای ادامه فعالیت بدنی دارد.

منبع:وبدا



شیوع ویروس کشنده «ماربورگ» در جنوب اتیوپی

«مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آفریقا» (CDC) اعلام کرد اتیوپی، شیوع ویروس کشنده «ماربورگ» را در جنوب این کشور تایید کرده است.به گزارش ایسنا، ویروس ماربورگ یکی از کشنده‌ترین عوامل بیماری‌زای شناخته‌شده است و «بولا» باعث خونریزی شدید، تب، استفراغ و اسهال می‌شود و دوره کمون ۲۱ روزه دارد.همچنین مانند ابولا از طریق تماس یا مایعات بدن منتقل می‌شود و میزان مرگ و میر آن بین ۲۵ تا ۸۰ درصد.دو روز پس از آنکه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آفریقا از مرگ ویروس خونریزی‌دهنده مشکوک در منطقه مطلع شد، «تدروس آدهانوم گبریسوس»، دبیر کل سازمان جهانی بهداشت (WHO) و اهل اتیوپی، روز جمعه تایید کرد که دست‌کم ۹ مورد ابتلا به ویروس ماربورگ در جنوب اتیوپی شناسایی شده است.متخصصان آزمایشگاهی در اتیوپی می‌گویند تحقیقات اپیدمیولوژیک بیشتر و تجزیه و تحلیل‌های آزمایشگاهی در حال انجام است و سویه ویروس شناسایی شده، شباهت‌هایی با ویروس‌های شناسایی شده قبلی در شرق آفریقا نشان می‌دهد.به گزارش گاردین، پزشکان می‌گویند در حال حاضر هیچ واکسن یا درمان ضد ویروسی تایید شده‌ای برای ویروس ماربورگ وجود ندارد اما آپراسانی خوراکی یا وریدی و درمان علامت خاص، شانس زنده ماندن بیماران را افزایش می‌دهد.



شماره جدول ۷۸۴۷

افقی

۱-قطب منفی جریان برق - زن خالدار - کارپیچ ۲-از کتب آسمانی - زرنیخ سفید - طایفه کم حرف۳-غریبه نیست- بسیار پوشاننده - توانایی ۴-تجربه نشده

۵- هنوز ادب نشده - کاشف فرادید۶-توانایی ۷-تجربه شده وسط خیابان - آخر کار وسط ۶-نام صادر امام زمان (عج) - کتاب گوگول - دروازه معده ۷-آبدانی -

سیاس داشتن - آسیب و آفت۸-برنج شوشتری - بی چیز - از اقات درختان میوه ۹-کمترین وقت-از قلاسه نام‌آور قرن هجده فرانسه - خواب ترسناک۱۰- عشق و نصرت الهی در اصطلاح عرفا- پیشم مو - سرزمین کاسترو ۱۱-پیامد پشتک- فرزند ادم - حرف درون ۱۲-لباس و

جامه - تعجب خانم‌ها- رویاننده - آخرین رقم ۱۳-مشتی بر دهنان - نام دیگر بیماری وبا - فروغ و روشنی ۱۴-ششیه و مانند - از پهلوانان شاهنامه که پدر ایرج است- شهری در مازندران

۱۵-شبه جزیره بی در شمال اروپا - شکسته و خرد شده

عمودی

۱-آثار نویسنده - تکرار صوت و بازتاب- پایتخت بد دنیا ۲-آب روستایی

۳- پذیرش سفیر - اندیشه شیطنی ۳-دیوار بلند - میدا تاریخ اسلامی - یقین و ایمان ۴-یکی از مراحل کار کشاورزی - شبیه و مانند - بقوای نازک- دوش و شانه ۵-شمردن ستارگان از بی خوابی - شستر مرغ آمریکایی - رنگی برای

۶-ب-هوشیار و با خرد - جشن باستانی - کودک و نوزاد ۷-حرف گزینش- بی آبرویی - میزاری لورل ۸-مخترع تلگراف- نام پایتخت سابق قزاقستان -

رسمانی که با آن چیزی را از سقف بیاویزند ۹-تقسیمات کشوری - شهری در استان مازندران - آخرین رقم ۱۰-نداکنده - مکان امن - نان شب مانده

۱۱-واحد پول سرزمین چکمبئی - محل نیستی و تباهی - سرشار است ۱۲-خوک آبی - فصاحت و زبان آوری - آسیب و آفت- اصل و نسب

۱۳-جنبش و حرکت- بوق و شیپور - از سزیهای خوردنی ۱۴-پول هلند - خیابان وسیع خارج شهر - گل ته جوی ۱۵-کاشف سیاره اورانوس- عنوان

انری از آندره ژید

حل جدول شماره قبل

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
م	ن	د	ن	م	ز	ی	س	ج	م	و	ر	و	ر	و
ا	ز	ی	ب	ا	م	ی	ر	ا	س	ا	س	ا	س	ا
ا	ب	م	د	ن	د	ی	ن	ل	ر	د	خ	خ	ش	ش
د	ج	م	ا	د	ا	ج	ی	ز	ا	ز	ا	ا	ا	ا
م	د	ا	ج	ب	و	ا	ی	ا	خ	ت	ه	ه	ه	ه
۶	د	ر	ا	ز	د	ا	ش	ت	م	ب	ا	ن	ا	ن
۷	ن	ج	د	ن	د	م	ت	ا	ن	ت	ا	ب	ب	ا
۸	و	ر	ی	ک	ر	ا	ن	ا	د	ا	ج	ش	م	ش
۹	ا	ر	و	ی	ز	ب	ت	ا	ی	ا	ا	ا	ا	ا
۱۰	و	ا	ل	ا	و	ر	د	ک	ی	ا	ا	ا	ا	ا
۱۱	د	ه	د	ا	ر	و	خ	ا	ن	پ	ی	م	م	م
۱۲	ا	ن	م	ا	ی	ش	ب	ر	ک	ا	ر	ش	ش	ش
۱۳	ک	ر	س	ا	ل	ه	ل	ا	ل	ا	ت	ا	ت	ا
۱۴	ا	ت	ا	ر	ا	ب	ب	ا	ب	و	ن	ه	ه	ه
۱۵	م	ا	ش	ه	ب	ا	ر	م	و	ل	ی	ر	ر	ر