

خبرها از عالم علم

شیوع گسترده و بی علامت فشار خون بالا



یک فوق تخصص نفرو-لوزی، نسبت به شیوع گسترده و بی علامت فشارخون بالا هشدار داد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، فاطمه حیاتی گفت: پر فشاری خون یکی از شایع ترین عوامل بروز مرگ و میر و زمینه ساز ابتلا به بیماری های قلبی و مغزی به شمار می رود، با این حال، بخشی قابل توجهی از مبتلایان یا از ابتلای خود آگاه نیستند و یا فشار خون آنان به طور مؤثر تحت کنترل نیست.

وی افزود: پر فشاری خون می تواند بدون ایجاد علائم واضح، به ارگان های حیاتی آسیب جدی وارد کند. پمپاژ خون توسط قلب، باعث می شود جریان خون به دیواره عروق فشار وارد کند و افزایش تدریجی، بی علامت این فشار می تواند به عروق آسیب زده و ارگان های حیاتی مانند قلب، مغز، کلیه ها و چشم ها را دچار عارضه کند.

حیاتی با رد دو باور نادرست مبنی بر اینکه پر فشاری خون صرفاً مختص سالمندان است و فشار خون بالا همواره با علائمی مانند سردرد و برافروختگی صورت همراه می شود، تصریح کرد: پر فشاری خون در بسیاری از موارد کاملاً بی علامت است. از این رو، انجام غربالگری های منظم و پیشگیرانه ضرورت دارد و نباید منتظر بروز عوارض ماند؛ چرا که در برخی موارد، هم زمان با بروز عارضه، امکان بازگرداندن سلامت کامل اندام ها وجود ندارد و تنها می توان عوارضی ایجاد شده را کنترل کرد.

وی با اشاره به تغییر سبک زندگی افراد گفت: افزایش مصرف نمک و کاهش تحرک، سن شروع غربالگری فشار خون را کاهش داده و اگر پیش از این سنجنش فشار خون از ۴۰ سالگی توصیه می شده است، اکنون ضرورت غربالگری از ۳۰ سالگی و حتی در سنین پایین تر، به ویژه در افرادی با اضافه وزن، سابقه خانوادگی فشار خون بالا، دیابت، بیماری های کلیوی یا استرس زیاد بیش از پیش توصیه می شود.

حیاتی، فشارخون را بیماری چندعاملی دانست و اظهار داشت: ترکیبی از زمینه ژنتیکی و عوامل محیطی مانند سبک زندگی نادرست در بروز فشارخون نقش دارند.

وی، مصرف زیاد نمک، غذاهای فرآوری شده، فست قودها و کنسروها را که حاوی «نمک پنهان» هستند، از عوامل تغذیه ای اصلی برشمرد و گفت: مصرف طولانی مدت برخی داروها مانند مسکن های خاص و کورتون (استروئیدها) نیز می تواند از علل دارویی بروز فشار خون باشد.

حیاتی بر کنترل فشارخون از طریق اصلاح سبک زندگی تأکید کرد و گفت: مدیریت وزن، اصلاح الگوی غذایی و کاهش مصرف فست قود و غذاهای فرآوری شده، افزایش تحرک و فعالیت بدنی، مدیریت استرس و داشتن خواب کافی، ترک سیگار و پرهیز از مصرف الکل از مهم ترین راهکارهای مؤثر در اصلاح سبک زندگی است.

این فوق تخصص نفرو لوژی اظهار داشت: کاهش وزن جزئی حتی ۳ تا ۵ کیلوگرم با ۱۰ درصد وزن بدن، می تواند تأثیر قابل توجهی بر کاهش فشار خون داشته باشد و به ازای هر یک کیلوگرم کاهش وزن، فشار خون حدود یک میلی متر جیوه کاهش می یابد.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان کوهدشت – سری (۲۰۸)

آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان ها ی فاقد سند رسمی مسقر در واحد ثبتی کوهدشت تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان . لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند، می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.

- برابر تقاضای آقای/خانم (پالیزبان محمدیان) فرزند (خان میرزا) نسبت به (۵/۱ دانگ از ششدانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۶۹۲۳) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (۸) فرعی از (۳۴) اصلی واقع در بخش (هفت) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (یداله مهدی پورقلندری)
- برابر تقاضای آقای/خانم (پالیزبان محمدیان) فرزند (خان میرزا) نسبت به (۵/۱ دانگ از ششدانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۵۵۹۳۵) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (۸) فرعی از (۳۴) اصلی واقع در بخش (هفت) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (یداله مهدی پورقلندری)
- برابر تقاضای آقای/خانم (پالیزبان محمدیان) فرزند (خان میرزا) نسبت به (۵/۱ دانگ از ششدانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۳۰۷۳۵) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (۸) فرعی از (۳۴) اصلی واقع در بخش (هفت) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (یداله مهدی پورقلندری)
- برابر تقاضای آقای/خانم (پالیزبان محمدیان) فرزند (خان میرزا) نسبت به (۵/۱ دانگ از ششدانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۱۷۰۷۳) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (۸) فرعی از (۳۴) اصلی واقع در بخش (هفت) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (یداله مهدی پورقلندری)
- برابر تقاضای آقای/خانم (محمد محمدیان) فرزند (خان میرزا) نسبت به (۵/۱ دانگ از ششدانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۳۰۷۳۵) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (۸) فرعی از (۳۴) اصلی واقع در بخش (هفت) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (یداله مهدی پورقلندری)
- برابر تقاضای آقای/خانم (چنگیز محمدیان) فرزند (خانمیرزا) نسبت به (۵/۱ دانگ از ششدانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۳۰۷۳۵) مترمربع مجزی

یک متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی:

آنژیوپلاستی، در آستانه هفته ملی سلامت مردان ایران، نکاتی را پیرامون بیماری های قلبی عروقی مردان توضیح داد.

رضا روان پارسا، در گفتگو با مهر اظهار کرد: هفته ملی سلامت مردان فرصت مناسبی است تا از زاویه ای دیگر به مردانی نگاه کنیم که اغلب انقدر درگیر تأمین معاش و حل مشکلات زندگی هستند که صدای تپش های قلب خود را نشنیده می گیرند. وی افزود: اینجا و در میان در میان مانیتورهایی که تصاویر رگ های باریک قلب را نشان می دهند، هر روزه قصه تکراری اما تلخ «کاهش زودتر آمده بومد» از زبان بیماران و خانواده هایشان شنیده می شود.

روان پارسا، در ادامه از درجه آمار و ارقام به بیماری های قلبی عروقی مردان، نگاه کرد و گفت: براساس آخرین مطالعات معتبر در ایران، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در مردان ایرانی ۱.۲۲ برابر زنان است. یعنی سهم سنگین تر این بیماری بر دوش مردان است.

وی افزود: آمار هشدار دهنده تر اینکه بر اساس پیمایش های ملی، ۲۰.۷ درصد از مردان ۲۴ تا ۷۴ ساله در ۱۰ سال آینده قرار دارند. این سهم در زنان ۸ درصد است.

به بیان ساده، از هر پنج مرد میانسال در اطراف شما، یک نفر در دهه پیش رو، روی لبه تیغ خطر سکته قلبی راه می رود، بی آنکه خود بداند.

این متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، تأکید کرد: اما آنچه این ارقام را غم انگیزتر می کند، فقط شیوع بیماری نیست؛ بلکه «تأخیر» است. متأسفانه در فرهنگ ما، مردان عادت کرده اند که «کوه های استقامت» باشند. بسیاری از آنها احساس

رئیس اداره بیماری های منتقله از حیوان به انسان وزارت بهداشت از ابتلای حدود ۴۸۰۰ نفر به سالک در سال جاری خبر داد.

محمد زربنی درباره آخرین وضعیت بیماری «سالک» در کشور اظهار کرد: روند کاهشی موارد ابتلا به سالک را طی دو دهه گذشته تجربه کرده ایم؛ تعداد موارد سالک، حدود ۲۰ هزار مورد طی سال های گذشته بود که این تعداد به حدود ۸۰۰۰ مورد در سال ۱۴۰۳ کاهش یافت. به طور مثال، میزان ابتلا به سالک ۲۶هزار و ۸۲۴ مورد طی سال ۱۳۸۷ گزارش شد و



سنگینی یا ناراحتی گذرا در قفسه سینه را به حساب خستگی، ترشی معده یا استرس کاری می گذارند و با یک مسکن یا استراحت کوتاه، آن را پشت گوش می اندازند.

وی افزود: مطالعات گوناگونی نشان داده اند که میانگین زمان تأخیر بیماران از شروع علائم تا رسیدن به بیمارستان بیش از ۲ ساعت بوده است؛ شاید دو ساعت در طول یک روز کاری زمان زیادی به نظر نرسد، اما در دنیای طلایی نجات قلب، هر دقیقه می تواند تعیین کننده مرگ و زندگی باشد.

روان پارسا گفت: یکی از تلخ ترین یافته های علمی، نتیجه پژوهش هایی باشد که نشان می دهند تأخیر در مراجعه (بیش از ۱۲ ساعت) از زمان وقوع سکته قلبی منجر به کاهش قابل توجه و پایدار در عملکرد پمپاژ قلب می شود. قلب بیمارانی که دیر مراجعه کرده بودند، پس از درمان، به مراتب ضعیف تر از آنهایی می تپید که زود به سیستم درمانی پیوسته بودند. این یعنی نفس تنگی هنگام راه رفتن، خستگی زودرس، انباشت مایع در بدن و کاهش یعنی «پشه خاکی» اثر گذار باشد. مبارزه با جوندگان که بهای گرانی است که مرد ایرانی برای شجاعت نامی و

متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی:

مراقب قلبتان باشید؛ هشدار به مردان ایرانی

نادیده گرفتن علائم می پردازد.

این متخصص قلب و عروق ادامه داد: نکته مهم دیگر، آمار نگران کننده مصرف دخانیات است که مستقیماً با مرگ و میر قلبی در مردان ما گره خورده است. مطالعات داخلی نشان می دهند که سیگار کشیدن، خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی را تا ۶۳ درصد افزایش می دهد. این یک زنگ خطر جدی برای مردانی است که سال ها است سیگار می کشند و هنوز علامتی نداشته اند و گمان می کنند از این قاعده مستثنی هستند.

روان پارسا گفت: در آستانه هفته ملی سلامت مردان ایران، پیام من این است که به غرور مردانه تان برای نادیده گرفتن علائم، نه بگویید. اگر در قفسه سینه، بین دو کتف، فک یا حتی بازوی چپ خود احساس فشار، سنگینی، سوزش یا درد دارید که با فعالیت می آید و با استراحت کم می شود، اگر بدون دلیل دچار تنگی نفس یا خستگی بی مورد شده اید، یا اگر دیابت، فشارخون، چربی خون بالا و سابقه فامیلی دارید و حتی هنوز بدون علامت هستید، لطفاً منتظر معجزه نباشید و بررسی قلبی عروقی را در برنامه خود بگنجانید.

وی در خصوص زمان مراجعه به پزشک، اینگونه توضیح داد: نیازی نیست حتماً دچار سکته حاد شده باشید تا به متخصص قلب مراجعه کنید. آمدن برای چکاپ دوره ای، نه تنها ترساک نیست، بلکه عاقلانه ترین تصمیم ممکن است. بسیاری از حملات قلبی خاموش و یا گرفتگی های عروقی که هنوز علامتدار نشده اند، با روش های ساده مانند نوار قلب، اکو کاردیوگرافی یا تست ورزش در مراحل اولیه قابل شناسایی هستند و درمان زودرس آن ها می تواند از بروز یک حادثه حاد عروقی جلوگیری نماید.

یکی از اقدامات اصلی دانشگاه های علوم پزشکی است،

یکی از اقدامات اصلی دانشگاه های علوم پزشکی است،

ابتلای ۴۸۰۰ نفر به بیماری سالک در سال جاری

آمار بروز آن ۲۷ درصد بود اما این میزان به ۱۰ درصد رسیده است.

ایستنا در خبری نوشت:وی با بیان اینکه عوامل متعددی سبب کاهش ابتلا به سالک شده اند، توضیح داد: «آموزش» و «اقدامات پیشگیرانه به ویژه درمان به موقع موارد مبتلا» از عوامل کاهش ابتلای بیماری محسوب می شوند. همچنین «تغییرات اکولوژی» و «تغییرات آب و هوایی» می تواند بر وضعیت ناقل بیماری یعنی «پشه خاکی» اثر گذار باشد. مبارزه با جوندگان که زانی به بعد داریم.

یکی از اقدامات اصلی دانشگاه های علوم پزشکی است،

یکی از اقدامات اصلی دانشگاه های علوم پزشکی است،



شماره جدول ۷۹۰۵

افقی

- واحد-مقیاس حرارت- صبر زرد -
- پیشخدمت مهمانخانه ۲-جمع روح - افسرده و ملول - قبول نشده ۳-بسته شده - پیام رسانی -
- ریشنده ۴-کاوشگر - حرف گزینش- از اوراق بهادر ۵-زبان کشیدن به چیزی - توشیش خاطر -
- از کسبه ۶-جناح لشکر - از حوارپون مسیح -
- آیینه ۷-از امراض پا - ماساژ وطنی - میوه -
- مرباست اما برگشته ۸-مادر ترک زبان - لقب او لجایت والبخان مشهور مغول - کار کشاورزی
- گر-داگرز دهان - کوشیدن و مبالغه کردن در امری -
- فرزند ادم ۱۰-بسیار پوشاننده - فصل کتاب- کشتی کوچک ۱۱-با ایمانی -
- پرفروغ است- دور از هم ۱۲-پاکیزه و پاکدامن -
- پنبه دانه - شیرینی شاخه ای - شکیده و نظیر ۱۳-محصولی از کنده - وسیله قطع و وصل برق
- موتور - برقرار است ۱۴-حرف ننداری - تنوع و گوناگونی - اصل و نسب ۱۵-نویسنده امریکایی نهنگ سفید - موسم جوانی

عمودی

- جام ورزشی - نوعی بستنی - دعایی با مضامین بسیار عالی
- واحد-سطح - از مدارج تحصیلی - دروغ پردازی ۳-سرزنش- از زوجات حضرت ابراهیم - محکم و استوار ۴-جوز هندی - تکرارشان بازیهای کودکانه است-
- آینده - تعجب خانمها ۵-هرگز نیاسود - حرفها است و از همه کسبه دل نمی شنیدند -
- خوراک طیور ۶-همان اهرم است- روزگار بی پایان - نیمگرد ۷-دشمن سخت- همت گماشتن بر امری - سازمان دادن ۸-دوستداری -
- نوعی از انگور با دانه های درشت و دراز - حق مخالفت ۹-زندارم روستایی - شهری در استان مازندران - کلام شبانی ۱۰-سود ناشایست- یاری دهنده
- سرپرست خانواده ۱۱-طالب مفتخوری - ستاره شناس دانمارکی -
- روایتده ۱۲-نفس بلند - از کسبه - زیاده طلبی - فروغ و روشنی ۱۳-رودی در عراق -
- گرز آهین - خوی و عادت ۱۴-خیل و داستان دنباله دار - از رودهای مرزی خراسان - مغول بی واسطه ۱۵-کمپیداشدن - کتیه مبارک حضرت رسول (ص)

خبر پزشکی

خطرات مهم کم آبی بدن در کودکان



کودکان از نظر فیزیولوژیک آسیب پذیرتر از بزرگسالان هستند. بدن کودک نسبت به وزنش آب بیشتری مصرف می کند، متابولیسم بالاتری دارد و سریع تر دچار عدم تعادل مایعات می شود.

بسیاری از مافقط زمانی به نوشیدن آب فکر می کنیم که احساس تشنگی شدید داشته باشیم. اما پزشکان تأکید می کنند تشنگی همیشه نشانه قابل

اعتمادی نیست، چون بدن ممکن است مدت ها در وضعیت کم آبی قرار داشته باشد بدون آنکه فرد متوجه شود. این موضوع در مورد کودکان اهمیت بیشتری دارد؛ گروهی که اغلب به دلیل سن کم احساس تشنگی را نادیده می گیرند یا ترجیح می دهند به جای آب نوشیدنی های شیرین بخورند.

♦ **کم آبی در کودکان شایع تر از تصور ماست**
کودکان از نظر فیزیولوژیک آسیب پذیرتر از بزرگسالان هستند. بدن کودک نسبت به وزنش آب بیشتری مصرف می کند، متابولیسم بالاتری دارد و سریع تر دچار عدم تعادل مایعات می شود. از سوی دیگر، بسیاری از کودکان اصلا عادت به نوشیدن آب ندارند و در برابر آن مقاومت می کنند.

دکتر شهروز محمدی، متخصص کودکان می گوید: «کم آبی در کودکان خیلی بیشتر از آنچه تصور می شود شایع است. کودک ممکن است ظاهرا سالم باشد اما در واقع بدنش در وضعیت کم آبی خفیف یا مزمن قرار داشته باشد. این وضعیت می تواند روی تمرکز، یادگیری، خلق و خو و حتی رشد جسمی کودک تأثیر بگذارد.»

کم آبی در کودکان علائم متعددی دارد، از بی حالی و خواب آلودگی گرفته تا سردردهای مکرر، یبوست، خشکی دهان، کاهش اشتها، تحریک پذیری، عصبانیت، لجبازی و حتی پر خاشگری. محمدی می گوید: «کودکانی که آب کافی نمی نوشند تمرکز کمتری در کلاس درس دارند و سریع تر خسته می شوند. در خانه هم مدام بداخلاقی و پر خاشگری می کنند یا حرف گوش نمی دهند و لجبازی می کنند. خیلی از والدین فکر می کنند بی حوصلگی، بدخلقی یا پر خاشگری کودک به مسائل رفتاری مربوط است، درحالی که گاهی فقط به این دلیل است که بدن کودک کم آب است. به همین سادگی.»

یکی دیگر از خطرات مهم کم آبی در کودکان افزایش احتمال یبوست و عفونت های ادراری است. کمبود آب باعث می شود مدفوع سفت شود و دفع آن سخت تر صورت بگیرد. همچنین غلظت ادرار بالا می رود و محیط مناسبی برای رشد باکتری ها ایجاد می شود. این را محمدی، متخصص کودکان می گوید و اضافه می کند: «کم آبی ادامه دار در بلندمدت می تواند حتی زمینه ساز مشکلات کلیوی شود.»

کارشناس توصیه می کنند که مصرف میوه ها و سبزی های آبدار مانند هندوانه، پرتقال، خیار و گوجه فرنگی نیز می تواند به تأمین آب بدن کودک کمک کند.

منبع:همشهری

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

حل جدول شماره ۷۹۰۵

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