طب

کرونا سیستم التهابی بدن را فعال می‌کند

مهر: فوق تخصص گوارش و کبد بزرگسالان گفت: کرونا باعث افزایش انعقاد خون می‌شود و می‌تواند ترومبوز ایجاد کند. امیر حسین بقراطیان با تاکید بر اینکه تب، سرفه، گلودرد و تنگی نفس از علائم اصلی ابتلا فرد به ویروس کرونا است، تصریح کرد: بروز مشکلات گوارشی و کبد از علائم ثانویه کرونا محسوب می شود.وی ادامه داد: کسانی که دچار نفخ یا اسهال ناشی از کرونا هستند، باید از خوردن مواد غذایی حاوی نشاسته و کربوهیدرات، نوشیدنی های گازدار و برخی فرآورده های لبنی مانند شیر، بستنی و پنیر، حبوبات مانند لوبیا، جوی دوسر، میوه هایی مانند الو سیاه، سیب، هلو و گلابی و همچنین سیگار و مشروبات الکلی خودداری کنند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: افرادی که دارای ناراحتی گوارشی و نفخ هستند، نباید از برخی سبزیجات حاوی قند که منجر به بروز نفخ می شوند مانند خانواده پیاز و کنگر که دارای فروکتوز هستند یا خانواده کلم و مارچوبه و همچنین نخودفرنگی استفاده کنند. وی همچنین با بیان اینکه ویروس کرونا باعث افزایش انعقاد خون می‌شود، اظهار کرد: این ویروس می‌تواند در رگ اصلی کبد لخته خون (ترومبوز) ایجاد کند.بقراطیان با اشاره به اینکه احتمالا بیماری ویروسی کرونا در اثر تظاهرات گوارشی ممکن است مقداری آنزیم های کبدی را بالا ببرد، گفت: به خصوص کسانی که کبد آنها مشکل دارد به دلیل اینکه این عضو حساس در واقع کارخانه بدن محسوب می شود و اگر این کارخانه از نظر سیستم ایمنی مختل شود، می تواند در تمام بدن اثرگذار باشد.وی ادامه داد: باید از خوردن یک سری مواد غذایی چرب و همچنین نوشیدنی هایی مانند نوشابه گازدار اجتناب کنند.وی با بیان اینکه حدود ۷۵ درصد مواد غذایی و نوشیدنی ها از سیستم کبد عبور می کنند تا مواد مفید آن جذب خون شده و سموم آن نیز دفع شود، افزود: علاوه بر ویروس کرونا داروهایی که برای سازمان این بیماری نیز استفاده می‌شوند، ممکن است عوارض کبدی به دنبال داشته باشد.این فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: از آنجایی که ویروس کرونا سیستم التهابی بدن را فعال می‌کند، مانند هر ویروس دیگری همچون هپاتیت B و C که التهابزا هستند، می‌تواند در کبد اثرد اثرگذار باشد.بقراطیان همچنین بیان کرد: ویروس کرونا در واقع به دلیل التهابی که ایجاد می کند و موادی که ناشی از این ویروس در جدار عروق آزاد می شود، ممکن است انعقاد عروقی و حتی سکته مغزی بیمار را به دنبال داشته باشد.

تغذیه مناسب شب های امتحان

مهر: احمدرضا درستی، متخصص تغذیه گفت: با نزدیک شدن به فصل امتحانات توجه به چند فاکتور اصلی و مهم برای بهبود عملکرد مغز برای دانش آموزان و دانشجویان مورد توجه قرار می گیرد؛ به طور کلی رعایت سه فاکتور خواب مناسب، فعالیت ورزشی خوب و تغذیه سالم ازجمله مواردی است که می تواند به بهبود عملکرد فرد در زمان امتحانات کمک شایانی کند.

این متخصص تغذیه اظهار کرد: در ابتدا باید گفت خواب مناسب اولین نکته ای است که می تواند کارایی مغز را تا حدود زیادی بهبود بخشیده چراکه اگر خواب فرد مناسب نباشد یادگیری مغز کاهش یافته و فرد باوجود مصرف مواد غذایی مناسب و مغذی از ویتامین ها باز هم نمی تواند به خوبی فعالیت داشته باشد چراکه با انجام این کار فرد به شکل ناخواسته تمام خون را به دستگاه گوارش فرستاده و بدین ترتیب مغز کارایی خود را از دست می دهدوی عنوان کرد: تغذیه دانش آموزان و دانشجویان باید متعادل باشد؛ برای مثال فرد فقط با خوردن ماهی یا مغزمانه ها نمی تواند پاسخگوی فعالیت مناسب خود باشد چرا که مصرف تمام مواد غذایی مغذی در کنار یکدیگر می تواند به بهبود کارایی مغز کمک کنند.درستی بیان کرد: تغذیه مناسب یعنی بهره مندی از سه وعده اصلی غذایی به همراه میان وعده پیش از ظهر و قبل از خواب توجه به این نکته حائز اهمیت است که وعده صبحانه به هیچ عنوان در زمان امتحانات نباید حذف شود.

ایـن متخصص تغذیه تاکید کـرد: مصرف ماهی، مغزمانه ها یا مکمل هایی مثل امگا ۳، بادام زمینی، گردو به خصوص در وعده صبحانه، نان سبوس دار، عسل، خرما، تخم مرغ و مصرف دو تا سه لیوان شیر و لبنیات در کنار رعایت نکات ذکر شـده سبب کارایی مناسب مغز شده و به این ترتیب فرد می تواند عملکرد بسیار خوبی در زمان امتحانات داشته باشد.

پای پرانتزی در چه سنی قابل تشخیص است

ایسنا: متخصص ارتوپـدی گفت: پدیـده پای پرانتـزی یکی از عارضه‌های شـایع در سـنین نوزادی اسـت که عموما آن را می‌توان در سن یک و نیم سـالگی تشـخیص داد.بابک صابری در رابطه با پاهای پرانتزی در کـودکان، اظهار کرد: نـوزادان معمولا به دلیل وضع قرارگیری بدنشان در رحم مادر با پاهایی پرانتزی متولد می‌شـوند. وقتی کودکتان شروع به ایستادن و راه رفتن می‌کند، ممکن اسـت قوس پاهایش آشـکارتر شود اما معمولاً پاها به تدریج راسـت می‌شـوند، تا سـه سالگی معمولا بیشـتر کودکان دیگر پاپرانتزی به نظر نمی‌رسـند و تا هفت یا هشـت سـالگی، پاهای بیشـتر کودکان به زاویه‌ای رسـیده اسـت که تا بزرگسـالی به همان شکلی که هست باقی می‌ماند.

صابری ادامه داد: اگر کودکتان در حالت ایسـتاده، در حینی که انگشـتان پایش رو بـه جلو و مچ پاهایش چسـبیده به هم اسـت، زانوهایش با یکدیگر تماس پیدا نمی‌کنند، نشانه پرانتزی بودن پاهاسـت‌وی افزود: پدیده پای پرانتزی یکی‌از عارضه‌های شـایع در سـنین نوزادی اسـت که عموما آن‌را می‌توان در سن یک و نیم سـالگی مشـاهده کرد، این عارضه در این سن طبیعی بوده و به تدریج با رشد نوزاد از بین خواهد رفت.

صابـری با بیان اینکه عارضه پای پرانتزی عموماً تا سن ۴ یا ۵ سالگی به حالت خود برمی‌گردد، اظهار کرد: در مواردی ممکن است این پدیده به صورت غیرطبیعی باشـد که پزشـک با بررسـی و معاینات نـوزاد را تحت درمان قرار می‌دهد.

سیستم ایمنی بدن را با میوه‌های رنگارنگ علیه کرونا بیمه کنید

ایرنا: یک کارشـناس تغذیه گفت: میوه و سـبزی هـای رنگارنگ به خاطر داشـتن مواد مغذی گوناگـون از جمله ویتامین های آ، ب، ث، املاح معدنی آهن، منیزم، پتاسـیم و موادانتی اکسـیدانی همچـون فلاونوئید و کارتنوئیـد می تواند بدن را در برابر بیمـاری های زیادی به خصوص کرونا بیمه کند.سـیده دولتی افزود: مصرف روزانه سـبزیجات رنگارنگ به دلیل املاح معدنی و ویتامیـن های مختلف می تواند بـروز بیماری هایی مانند کرونا، بیماری های قلبی، فشـار خون، دیابت، سرطان به خصوص سرطان های دستگاه گوارش و چاقی را در افراد کاهش دهد.

کارشـناس تغذیـه دفتر بهبود تغذیـه جامعه وزارت بهداشـت اظهار داشت: همچنین مصرف میوه و سبزی می تواند از افزایش وزن و چاقی که احتمـال ابتلا به کرونا را در فرد افزایش می دهد جلوگیری کند؛ زیرا چاقی خـود یک عامل خطر مهم ابتلا به کرونا محسـوب می شـود و مرگ و میر ناشی از کرونا به ۱۹ در افراد چاق بیشتر است.

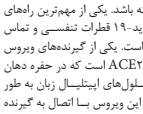
دولتی با بیان اینکه مقدار سـبزیجات مـورد نیاز بدن با توجه به هرم راهنمای غذایی روزانه سه تا پنج واحد است، ادامه داد: تخمین زده می شود که دریافت ناکافی میوه و سـبزیجات عـوض ۱۴ درصد از مرگ های ناشـی از سـرطان دسـتگاه گوارش، حدود ۱۱ درصد از سکته های قلبی و حدود ۹ درصد از مرگ های سـکته مغزی در سراسـر جهان را ایجاد می کند و یک میلیـون و هفت هزار از مرگ و میر در سراسـر جهان ناشـی از مصرف کم میوه و سـبزی اسـت.به گفته این کارشناس تغذیه، ویتامین های آ، ث آنتی اکسیدان های طبیعی هسـتند که در تقویت سیسـتم ایمنی نقش دارند. میوه ها و سبزی های زرد، نارنجی و سبز تیره منبع غنی از بتاکاروتن هسـتند که این ماده در بدن به ویتامین آ تبدیل می شود و نقش بسزایی در پیشگیری از کرونـا- سـرطان و دیابت دارد. میـوه هایی مثل انبـه، طالبی، خرمالو، زردآلو، آلو، موز، گرمک، هلو، ازگیل، آناناس، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و هندوانه و سـبزی هایی مثل هویج، انواع گلم سفید و کلم قرمز، گل کلم، کدو حلوایی، شلغم، لبو، گوجه فرنگی و انواع فلفل دلمه ای، اسفناج از منابع سرشـار این ویتامین ها هسـتند. البته به یاد داشته باشید که تمام میوه ها دارای ویتامین ث هستند و برای حفظ سلامت بدن مهم هستند.

دولتی افزود: مصرف روزانه سـبزیجات یکی از عوامل مهم پیشـگیری از سـرطان ها اسـت. این اثر پیشـگیری کننده مربوط به آنتی اکسیدان هایی مانند فلاونوید، کاروتنوید، ویتامین ب۹، آب، ث و فیبر غذایی است. این مواد به عنوان مسـدود کننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی نقش بسزایی داشـته و فیبر موجود در سبزیجات در پیشگیری از سرطان ها به خصوص سرطان های دستگاه گوارش نقش بسزایی دارند.وی تصریح کرد: سبزیجات مختلف دارای عنصری به نام پتاسـیم هستند. پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که کمبود آن می تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. بنابر این از طریق مصرف روزانه انواع سبزیجات به خصوص جعفری، کرفس، لوبیا سـبز و سیب زمینی که غنی از این عنصر هستند، می توان خود را در برابر بیماری های قلبی و فشار خون ایمن کرد.

دولتی اظهار داشـت: سـبزیجات به دلیل دارا بودن فیبربالا با کاهش جـذب و روند آزاد شـدن قند در خـون احتمال ابتلا بـه دیابت را کاهش می دهند و منبع غنی از فیبر هسـتند؛ به طوری که هر واحد سبزیجات ۳ تا ۳ گرم فیبر دارد.وی اضافه کرد: مصرف سـبزیجات و سـالاد قبل از غذا باعث می شـود حجم زیادی از معده با سبزیجات پر شود؛ در نتیجه میزان دریافت غذا کم می شـود؛ بنابراین دریافت کالری کم یعنی دوری از اضافه وزن و چاقی و در نتیجه پیشگیری از ابتلا به کرونا و بیماری های غیرواگیر.

پزشکی

تاثیر دهان‌شویه‌ها در پیشگیری از بیماری کرونا

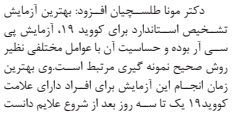


ایسنا: یافته‌های یک مطالعـه مروری حاکی از این است که اسـتفاده از دهان‌شویه‌های بتادین و کلرهگزیدیـن، کاهش بار ویروس SARS-CoV-2 را در پـی دارد و با جلوگیـری از انتقال آن از طریق بـزاق و حفره دهـان می‌تواند در پیشـگیری از این بیماری نقش داشـته باشد. یکی از مهم‌ترین راه‌های انتقـال بیماری کووید-۱۹ قطرات تنفسـی و تماس شخص به شـخص است. یکی از گیرنده‌های ویروس کووید-۱۹، گیرنده ACE۲ است که در حفره دهان و به ویژه بر روی سـلول‌های اپیتیـال زبان به طور فـراوان وجود دارد. این ویروس بـا اتصال به گیرنده خود در دهان می‌تواند باعث آلوده شدن فرد و انتقال بیماری به سایر افراد شود.

در طـول همه‌گیـری کوویـد-۱۹، افـراد بـه دلیـل اسـتفاده طولانی‌مـدت از ماسـک و مصرف ناکافـی آب ممکن اسـت دچـار بیماری‌های هان و زخم‌های دهانی شـوند. چرا کـه باکتری‌های دهانی تمایـل بـه ایجـاد کلونـی دارند و متخصصـان برای پیشگیری از چنین وضعی، به مسواک زدن دندان‌ها هر صبح و شـب، مصـرف به موقع آب، اسـتفاده از دهان‌شـویه و شسـتن دهان با آب یا نمک طبیعی، توصیه می‌کنند.

بـا توجه به این‌کـه دهان‌شـویه‌ها خواص ضد باکتریایـی دارنـد و برخـی از آن‌ها بـر روی برخی ویروس‌ها موثر هسـتند، پژوهشـگران دانشگاه علوم پزشکی کاشان، در یک مطالعه مروری اثر پیشگیرانه دهان‌شـویه‌ها را بر ویروس کووید-۱۹ مورد بررسی قرار دادند.

سی تی اسکن برای غربالگری کرونایی های بدون علامت ممنوع



ایرنا: اسـتادیار دانشـگاه علوم پزشکی تهران گفت: انجام سی تی اسکن برای غربالگری مبتلایان بدون علامت به کرونا ممنوع است.

دکتر مونا طلبـچیان افـزود: بهترین آزمایش تشـخیص اسـتاندارد برای کووید ۱۹، آزمایش پی سـی آر بوده و حساسیت آن با عوامل مختلفی نظیر روش صحیح نمونه گیری مرتبط اسـت.وی بهترین زمان انجـام این آزمایش برای افـراد دارای علامت کووید۱۹ یک تا سـه روز بعد از شروع علایم دانست و اظهار داشـت: بهترین زمان انجام آزمایش پی سی آر بـرای افراد بـدون علامت کرونا کـه در تماس با افراد مبتلا هسـتند پنج تا هفـت روز بعد از تماس با فرد مبتلا اسـت.این متخصص و اسـتادیار داخلی بیمارسـتان شـریعتی ادامه داد: آزمایش پی سی آر منفی به تنهایی رد کننده ابتلا به کووید ۱۹ نیسـت و آزمایش آنتی بادی به تنهایی برای تشخیص کرونا مناسب نبوده و در ارزیابی بیماران سرپایی که علایم تنفسـی دارند، اما نیاز به بسـتری ندارند در صورتی که افراد مسـن، دیابتی یا سایر بیماری می توان از سی تی اسکن استفاده کرد.

مجموع شـمار مبتلایان به کرونا در کشور به یک میلیون و ۱۴۵ هزار و ۶۵۱ نفر رسـید و شـمار جان باختگان این بیماری ۵۳ هزار و ۲۷۳ نفر است. تاکنون ۸۶۵ هزار و ۴۷۴ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارسـتان‌ها ترخیص شـده‌اند. همچنین ۶ هزار و ۴۲۷ بیمار دیگر در وضع شـدید این بیماری تحت مراقبت قرار دارنـد و تاکنون ۶ میلیون ۹۴۴ هزار و ۴۶۲ آزمایش تشـخیص کرونا در این کشـور انجام گرفته اسـت.در حال حاضر بر اسـاس آخرین تحلیل‌هـا، ۱۲ شهرسـتان در وضـع قرمـز، ۲۸۸ شهرسـتان نارنجی و ۱۴۸ شهرسـتان در وضع زرد قرار دارند.

۶ بیماری قلبی و علائمی که ایجاد می‌کنند

بیماری‌هـای قلبی شـرایط تهدیدکننده زندگی بسـیار وخیمی را برای کسانی که از آن‌ها رنج می‌برند بـه وجود مـی‌آورد. در ایـن مقاله، ما شـش مورد از رایج‌ترین انواع بیماری‌های قلبی و علائم اصلی آن‌ها را توضیح خواهیم داد تا بتوانید به موقع آن‌ها را شناسایی کنید.مشـکلات و بیماری‌های قلبی بر سلامت قلب یا عرق‌های خونی اثر می‌گذارند. این بیماری‌های قلبی بسیار شـایع هسـتند و علت اصلی مرگ‌ومیر در خیلی از کشـورها می‌باشند. متأسـفانه، طبق اعلام سازمان بهداشـت جهانی، ۳۰ درصد از مـرگ و میرهایی که در سال ۲۰۱۷ ثبت شده‌اند ناشی از اختلالات قلبی و عروقی‌اند. عجیب نیست که هر بیماری‌ای که عملکرد قلب را تغییر می‌دهد، باید جدی گرفته شود؛ به همین دلیل، در این مطلب، در مورد شـایع‌ترین مشکلات و عوارض قلبی و علائم اصلی آن خواهیم گفت.

***فشارخون بالا**

یکـی از معمول‌ترین انـواع بیماری‌هـای قلبی، فشـار خون بالاسـت. تحت شـرایط نرمال، خون فشار مشـخصی به دیواره‌های خونی وارد می‌نماید که به آن فشـار خون گفته می‌شـود. در موقعیت‌های گوناگون، این فشار می‌تواند آن‌قدر بالا باشد که به اندام‌های بدن آسـیب بزند. این فشار ممکن اسـت ناشـی از افزایش حجم خونی باشـد که در گردش اسـت یا کاهشی در قطر عروق.

طبق اطلاعات جمع‌آوری شـده توسـط انجمن اروپایی کاردیولوژی، کسی که فشار خون سیستولیکش بالاتر از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه یا فشار خون دیاستولیک او بالاتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه اسـت، دچار فشار خون بالاسـت. خوشـبختانه، این عارضه به راحتی تشخیص داده می‌شود و قابل درمان است.

علائم:

فشـار خون بالا علامت خاصی نـدارد. از این رو، خیلی از افراد می‌توانند دچار فشـار خون بالا باشـند، حتی بـدون اینکه بدانند. اما برخـی از بیماران وقتی فشـار خونشـان بالا مـی‌رود، دچار علائـم گوناگونی می‌شـوند. این علائم شامل سردرد، سـرگیجه، تنگی نفـس و خـون دماغ می‌شـود؛ امـا تمام ایـن علائم اختصاصـاً به بیماری قلبی مربوط نیسـتند، به همین دلیل پزشـکان به ندرت آن‌ها را به فشار خون بالا ربط می‌دهند.

***بیماری عروق کرونری (CHD)**

بیماری عروق کرونری عارضه‌ای اسـت که عروق مسـئول تأمیـن خون بـرای قلب را تحـت تأثیر قرار می‌دهـد. جریان خون جـاری در رگ‌ها به چند دلیل گناهی می‌بایند که باعث می‌شـود اکسـیژن و خون کافی به قلب نرسـد.پلاک آترواماتوز یکی از علت‌های اصلی کاهش قطر رگ‌ها و عروق اسـت. این پلاک‌ها لیپید یا تجمعی از چربی هسـتند که روی دیواره رگ‌ها تشکیل می‌شوند. پلاک آترواماتوز می‌تواند فرو بریزد و رگ را کاملا مسـدود کند. یکی از شـایع‌ترین عوارض این بیماری انفارکتوس میوکارد اسـت که به آن حمله قلبی نیز می‌گوینـد. این اتفاق زمانی روی می‌دهد که رگ کاملا مسـدود شـده اسـت، یعنی خون به اندازه کافی تأمین نمی‌شـود؛ در نتیجه، سـلول‌ها اکسـیژن کافی ندارند و در عرض چند دقیقه می‌میرند.

همان‌طور کـه می‌بینید علائـم اصلی اختلالات قلبی و عروقی شـامل تنگی نفس، آریتمی و تورم پاها می‌شـوند؛ بنابراین خیلی مهم است که با مشاهده این علائم خیلی زود به پزشـک مراجعه کنید، خصوصاً اگر علت خاصی را نمی‌توانید به این علائم ربط دهید.

علائم:

اصلی‌تریـن علامت بیماری عروق کرونری، آنژین پکتوریس (آنژین صدری) یا درد در قفسه سینه است. در بیشـتر موارد، این عارضه بعد از فعالیت بدنی شدید ایجـاد می‌شـود و در مرکز سـینه رخ می‌دهد. آنژین پکتوریس ذاتاً منقبض کننده بود و معمولا بعد از چند دقیقه استراحت برطرف می‌شود.علاوه بر درد در قفسه سـینه، برخی از بیماران ممکن اسـت دچار علائم زیر بشوند:

خستگی. تنگی نفس. ضعف در تمام بدن. سردرد. سرگیجه

***نارسایی قلبی**

یکـی از جدی‌ترین انواع بیماری قلبی، نارسـایی قلبی اسـت. نارسایی قلبی یک سندرم بالینی است که در آن قلـب به طـور مؤثر پمپاژ نمی‌کنـد و منجر به برون ده قلبی ناکافی می‌شـود. به عبارتی دیگر، خونی که از قلب خارج می‌شـود کافی نیسـت. به طور کلی، وقتی نارسایی قلبی وجود دارد، عضله بطنی قلب بسیار ضعیف اسـت بنابراین به درسـتی منقبض نمی‌شـود. خیلی از تغییرات سـاختاری یا عملکـردی می‌توانند سـبب این نارسایی قلب شوند؛ در واقع نارسایی قلبی، مرحله پایانی یک سری از بیماری‌های قلبی اسـت.

این بیماری می‌تواند یکی از بطن‌ها یا تمام قلب را تحت تأثیر قرار دهد. متأسفانه، وقتی فرد به این مرحله می‌رسـد، راهی برای برگشـت وجود ندارد. اما می‌توان بـا یک سـری از داروها و تغییراتی در سـبک زندگی، شرایط را تا حدودی بهتر کرد.

علائم:

علائم نارسایی قلبی بسته به دهلیزها و حفره‌های تحت تأثیر در قلب، متفاوت‌اند. با توجه به این موضوع، وقتی بطن راسـت قلب تحت تأثیر اسـت، بیمار دچار علائم تنفسی می‌شود:

تنگـی نفـس. ناتوانی در تنفـس در حالت دراز کشـیده. سـرفه کردن و بالا آوردن خلط صورتی‌رنگ. تنگی نفس حمله‌ای شبانه (PND)

از طرفـی دیگر، اگر بطن چپ قلـب تحت تأثیر باشد، بیمار دچار علائم سیستمیک خواهد شد:

تورم پاها. خسـتگی. پُرخونی سـیاهرگی. آسـیت شکم

***نارسایی احتقانی قلب**

یکـی از شـایع‌ترین علت‌های مشـکلات قلبی، نارسـایی احتقانی قلب اسـت. یک سـری نقص‌های ساختاری وجود دارند که به دوران جنینی برمی‌گردند، یعنی وقتی که قلب کودک در حال شکل گرفتن است. بنابرایـن مجموعه‌ای از نقص‌ها مطرح‌اند، نه یک نقص به تنهایی.

متأسـفانه، نمی‌توان یک علت قطعی و مشخص برای ایـن عارضه اعلام کرد، زیرا خیـل از موفقیت‌ها می‌توانـد بـر تشـکیل قلـب اثـر بگذارند. بـه مدد پیشـرفت‌های علمـی، امروزه کودکانی کـه دچار این عارضه هسـتند، شـانس بیشـتری برای نجات دارند. در واقـع تقریباً همه این بچه‌ها به سـنین بزرگسـالی می‌رسند.

علائم:

علائم نارسـایی احتقانی قلب معمـولاً در اولین روزهـای بعد از تولد بروز می‌کنند. برخی از این علائم شـامل تنفس تند، کبودی لب‌ها، مشـکل در تغذیه و مشـکلات رشـد می‌باشـند.از طرفی دیگر، افرادی که با شـکل ناهنجار قلب متولد شـده‌اند و به بزرگسـالی می‌رسـند، دچـار آریتمی قلب، تنگـی نفس، کبودی پوست، خسـتگی و التهاب در پاها می‌شوند.

***روماتیسم قلبی**

بیماری‌های سـیستمیک گوناگونـی می‌توانند بر قلـب اثر بگذارند. مثلاً، تب روماتیسـمی. این یک نوع بیماری قلبی است که در نتیجه یک نژاد استافیلوکوکی که به بافت همبند حمله‌ور می‌شـود شکاف و یک واکنش خودایمنی ایجاد می‌کند.

از این رو روماتیسـم قلبی، عضلـه و دریچه‌های قلـب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سـبب آسـیب‌های زیادی می‌شـود. این آسـیب‌ها آن‌قدر شدید هستند که می‌توانند منجر به نارسـایی شدید قلبی و حتی مرگ شوند.

علائم:

این بیماری به سـختی تشـخیص داده می‌شود. تشخیص روماتیسم قلبی بر اساس علائم بیمار و وجود آنتی‌بادی‌های خاصی در خون اسـت. اصلی‌ترین علائم تب روماتیسمی:

تبی که بالاتر از ۳۸ درجه سـانتی‌گراد نرود. درد عضلانـی و مفصلـی. ضعف عمومی. اسـتفراغ. التهاب مفاصل

***کاردیومیوپاتی**

کاردیومیوپاتی‌ها بیماری‌های قلبی هسـتند که بر عضله قلب اثر می‌گذارند. این بیماری‌های قلبی، شکل و توزیع سـلول‌های تشـکیل دهنده‌ی عضلـه قلب را تغییر می‌دهند، بنابراین، قلب تغییر می‌کند.

سـه نوع از شـایع‌ترین انـواع کاردیومیوپاتی‌ها شـامل کاردیومیوپاتی متسـع شـده، کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک و کاردیومیوپاتی محدود شونده می‌شود. در نوع اول، بطن‌ها بزرگ می‌شوند، در نوع دوم دیواره بطن ضخیم می‌شـود و کاردیومیوپاتی محدود شونده زمانی اسـت کـه دیواره‌ی قلـب به دلیل نفـوذ بافت همبند، سفت می‌شود.

علائم:

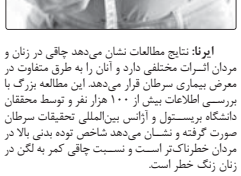
هرچنـد کاردیومیوپاتی‌ها ممکن اسـت در ابتدا بدون علامت باشـند؛ امـا در مرحله‌ی پایانی، خروجی قلـب کم خواهد بـود. از ایـن رو، علائمـی که ظاهر می‌شـوند مشابه خواهند بود. برخی از این علائم شامل موارد زیر می‌شوند:

تنگـی نفس بعـد از فعالیـت بدنی. تـورم پاها. خستگی. تپش قلب. سرگیجه و از حال رفتن

***انواع بیماری‌هـای قلبـی که به مـرور بدتر می‌شوند**

همان‌طور که می‌بینید، علائـم اصلی اختلالات قلبی و عروقی شـامل تنگی نفس، آریتمی و تورم پاها می‌شـوند، بنابراین خیلی مهم است که با مشاهده این علائم خیلی زود به پزشـک مراجعه کنید، خصوصاً اگر علـت خاصـی را نمی‌توانید به این علائـم ربط دهید. از سـوی دیگـر اگر دچار یـک یا چند بیمـاری قلبی هسـتید، مشکلات دیگری را هم تجربه می‌کنید، خصوصاً اگر چکاپ شـوید. یادتان باشد که بیشتر این ناهنجاری‌ها، پیش‌رونده و مزمن هسـتند، بنابراین عارضه قلبی شما ممکن است به مرور زمان بدتر شود.

چاقی زنان و مردان را به طرق متفاوت در معرض سرطان قرار می‌دهد



ایرنا: نتایج مطالعات نشان می‌دهد چاقی در زنان و مردان اثـرات مختلفی دارد و آنان را به طرق متفاوت در معرض بیماری سرطان قرار می‌دهد. این مطالعه بزرگ با بررسـی اطلاعات بیش از ۱۰۰ هزار نفر و توسط محققان دانشگاه بریسـتول و آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان صورت گرفته و نشـان می‌دهد شاخص توده بدنی بالا در مردان خطرناک‌تر اسـت و نسـبت چاقی کمر به لگن در زنان زنگ خطر است.

شـاخص توده بدنی (BMI) مهمتریـن فاکتور در تعیین وزن نرمال، اضافه وزن و چاقی است. شاخص توده بدنی با تقسیم وزن (به کیلوگرم) بر توان دوم قد (به متر) به دست می آید. شاخص توده بدنی کمتر از ۱۸.۵، نشان دهنده کم وزنی غیرطبیعی است. اگر عدد به دست آمده بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ باشـد، یعنی وزن فرد طبیعی اسـت. عدد بزرگتر و مساوی ۲۵، نشان دهنده اضافه وزن است. عدد ۳۰ به بالا نشـان دهنده چاقی اسـت که به ترتیب به چاقی درجه یک (بیـن ۳۰ تا ۳۴.۹)، چاقی درجه دو (بین ۳۵ تا ۳۹.۹) و چاقی درجه سه (۴۰ به بالا) تقسیم بندی می شـود. آگاهی از شـاخص تـوده بدنی برای هر فرد ضروری اسـت.نسـبت چاقی کمـر به لگن (WHR) از شـاخص‌های معتبری است که پزشکان برای سنجش سـلامت افراد از آن بهره می‌گیرند. این شاخص از نسبت محیط کمر به لگن به دسـت می‌آید. شـاخص WHR بالاتر از ۰.۹ در مردان و بیشتر از ۰.۸۵ در زنان، به همراه داشـتن BMI بالاتر از ۳۰، باعث می‌شـود که فرد چاق تلقی شـود.بر اسـاس مطالعات قبلی چاقی احتمال بروز سـرطان را افزایش می‌دهد، ولی تاثیـر چاقی در زنان و مردان متفاوت اسـت و در مردان BMI بـالا و در زنان WHR بالا خطرناک است.

افزایـش BMI به میزان ۵ کیلوگرم بر مترمربع در مردان، احتمال بروز سـرطان روده را ۲۳ درصد افزایش می‌دهد؛ در حالی‌که این مقـدار در زنان حدود ۹ درصد است. همچنین افزایش WHR در زنـان احتمال بروز سـرطان روده بـزرگ را ۲۵ درصد افزایـش می‌دهد؛ در حالی‌که این مقدار در مردان حدود ۵ درصد اسـت.روده بزرگ آخرین بخش از سیسـتم گوارشـی اسـت. در این بخش از روده، آب و نمک و ضایعات غذا خارج و ضایعات آماده دفع می‌شوند.

سرطان روده بزرگ از رشد غیرقابل کنترل سلول‌ها ناشـی می‌شود. معمولا اولین مرحله سرطان روده بزرگ، ایجـاد تومورهای کوچک بـه نام پولیپ‌هـای آدنوماتوز اسـت که در دیواره داخلی روده بزرگ تشکیل می‌شوند. ممکن است این پولیپ‌ها به سرطان بدخیم تبدیل شوند. سـلول‌های سـرطانی می‌توانند از طریق سیسـتم گردش خـون و لنف در سراسـر بدن گسـترش یابند و سـبب متاسـتاز شوند.سـرطان روده سومین سـرطان شایع در جهان است.

شایع‌ترین علائم بیش فعالی در بزرگسالان

ایسنا: یک روانشناس بالینی با اشاره به شایع‌ترین علائم بیش فعالی در بزرگسـالان گفت: یکی‌از این علائم نداشـتن تمرکز اسـت. زهرا لطیفیان اظهـار کرد: قطع صحبـت از بیش فعالی اسـت بسـیاری از نگاه‌ها متوجه کودکان بی‌قرار و شـلوغ می شـود، درحالی‌که اختلال بیش فعالی در بزرگسـالان، در ایران ناشـناخته اسـت و کمتر کسـی از علائم و پیامدهای آن مطلع اسـت به طوری که بزرگسالان درگیر بیش فعالی تصور می‌کنند که برخی از نامایلمـات، نگرانی‌ها، هیجانـات و تصمیمات آن‌ها به دلیل مشکلات و دغدغه‌های روزانه اسـت.وی تصریح کرد: بیش‌فعالـی اگرچـه در دوران کودکی بـروز پیدا می‌کند ولی در برخی مواقع به بزرگسـالی هم کشیده می‌شود و علائمی چون مشـکل توجه و تمرکز، بی‌نظمی، رفتارهای تکانشـی و بدون فکر، بی‌تابی و هیجانی را به همراه دارد که باعث مشـکلاتی در زندگی فرد شـده و عملکرد او را بـرای یک زندگی خـوب و لذت‌بخش لازم تحت تأثیر قرار می‌دهد.

لطیفیان با بیان اینکـه یک‌ی‌از علائـم بیش‌فعالی در بزرگسـالان نداشتن تمرکز است، افزود: مشکل عدم توجه و تمرکز باعث می‌شـود که فرد بزرگسـال، وسایل کوچک مورد نیازش را گم کند و یا وسـایلی نظیر کلید، سوئیچ، خودکار، کیف را در مکان‌های مختلف جا بگذارد و مرتب دنبال وسایل خود می‌گردند. این روانشناس ادامه داد: این افراد اغلب نمی‌توانند روی سـخنرانی، صحبت یا طـرف مقابل و حتی برنامه تلویزیونـی تمرکز کنند و در این زمان‌ها حواسشان متوجه موضوع دیگری است، البته این نقص در مقاطعی از زندگی مانند دوران دانشـجویی مشـکل‌زا خواهد بود، این افـراد در توجه و تمرکز هنگام مطالعـه و انجـام امور روزمره مشـکل دارنـد و زمانی‌که که بزرگسالان درگیر بیش فعالی تصور می‌کنند که برخی از نامایلمـات، نگرانی‌ها، هیجانـات و تصمیمات آن‌ها به دلیل مشکلات و دغدغه‌های روزانه اسـت.وی تصریح کرد: بیش‌فعالـی اگرچـه در دوران کودکی بـروز پیدا می‌کند ولی در برخی مواقع به بزرگسـالی هم کشیده می‌شود و علائمی چون مشـکل توجه و تمرکز، بی‌نظمی، رفتارهای تکانشـی و بدون فکر، بی‌تابی و هیجانی را به همراه دارد که باعث مشـکلاتی در زندگی فرد شـده و عملکرد او را بـرای یک زندگی خـوب و لذت‌بخش لازم تحت تأثیر قرار می‌دهد.

لطیفیان ضافه کـرد: افرادی که به طور پیوسـته درگیـر رفتارهای هیجانی و بدون فکر هسـتند بی‌شـک دچـار بیش‌فعالـی در بزرگسـالی‌اند، بدیـن ترتیب که فـرد خیلی ناگهانـی، بدون فکر کردن و بررسـی عواقب پیامدهای رفتاری، عملی را انجام و یا حرفی را می زند که منجر به رنجش دیگران و پشیمانی خود می‌شود.

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابـر رای شـماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۱۸۱۴ هیـات اول موضوع قانـون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سـند رسـمی مسـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سعید نیکنام فرزند علی برز به شماره شناسنامه ۱۸۵۰ صادره از مصیری در شـشـدانگ یکباب خانه که ۱/۵ دانگ مشـاع از شـشـدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشـهری می باشـد به مساحت شـشـدانگ ۲۴۹/۲۰ مترمربـع پلاک ۳۱۹۴ فرعـی از ۵۵ اصلی مفروز و مجـزی شـده از پلاک ۳۱۹۴ فرعی از ۵۵اصلـی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسـمی آقـای نصیر کریمی و خانم ها الهام و سـارا مختاری ورثه عزیزالله محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سـند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتـراض خود را به این اداره تسـلیم