کوتاه از حوادث

۷ مصدوم حاصل تصادف ۲ دستگاه نیسان در محور کازرون – شیراز

مدیر مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی استان فارس اعلام کرد: تصادف ۲ دستگاه نیسان در محور جدید کازرون-شیراز ۷ مصدوم بر جای گذاشت .

مدیر اورژانس خاطر نشان کرد: درپی تماس تلفنی با مرکز پیام اورژانس ۱۱۵ کازرون در ساعت ۱۵:۰۰ دوشنبه ۲۸ بهمن ماه بلافاصله نیروهای اورژانس ۱۱۵ جهت امداد رسانی با ۲دستگاه آمبولانس به محل حادثه اعزام گردیدند. ۴مصدوم این حادثه توسط اورژانس ۱۱۵ به بیمارستان منتقل شدند. ۱مصدوم توسط خودرو شخصی به بیمارستان انتقال داده شده است. ۲مصدوم در محل مداوا شدند. خوشبختانه این حادثه تلفات جانی در بر نداشت .

کشف کالای قاچاق از چهار دستگاه خودرو در "جهرم"

فرمانده انتظامی شهرستان جهرم با اعلام این خبر گفت: ماموران انتظامی این فرماندهی در اجرای طرح کنترل محورهای مواصلاتی و مبارزه با قاچاق کالا در حین کنترل خودروهای عبوری، به یک دستگاه اتوبوس مسافربری و سه خودروی سواری دیگر مشکوک و جهت بررسی بیشتر آن ها را متوقف کردند.

سرهنگ یوسف ملک زاده افزود: ماموران در بازرسی از این خودروها مقادیری کالای قاچاق از قبیل سه هزار و ۵۰۶ ثوب انواع البسه، ۸۶۰ جفت کفش، ۵۵ عدد کیف زنانه و ۲۵ طاقه پارچه خارجی که فاقد هرگونه مدارک گمرگی بوده را کشف و ضبط کردند.

وی خاطر نشان کرد: در این راستا ۳ نفر دستگیر و جهت سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شدند.

دستگیری سارق به عنف در مرودشت

سرهنگ علی شیبانیاندر تشریح جزئیات این خبر گفت: در راستای اجرای نیابت قضایی از دادسرای عمومی شهرستان جهرم مبنی بر جلب و دستگیری متهم متواری به نام ج-ع موضوع به صورت ویژه در دستور کار ماموران پلیس آگاهی قرار گرفت.

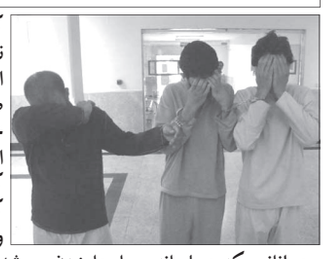
سرهنگ شیبانیان ادامه داد: ماموران پس از یکسری کارهای اطلاعاتی و بکارگیری شگرد های پلیسی آدرس محل سکونت متهم را شناسایی و جهت دستگیری وی اقدام کردند که وی از آن محل نقل مکان کرده بود.

وی افزود: تلاش ها جهت دستگیری متهم با مراقبت های شبانه روزی همچنان ادامه داشت تا این که ماموران موفق شدند، این متهم فراری را در یکی از خیابان های سطح شهرستان دستگیر کنند.

فرمانده انتظامی شهرستان مرودشت تصریح کرد: در بازجویی های فنی و تخصصی از متهم، سرقت به عنف خودرو پژو با همکاری فردی به نام ص –ن از وی کشف و اعلام کرد: به عنوان مسافر، خودرو پژو را دربست و در بین مسیر با نوشیدنی مسموم کننده راننده را بیهوش و خودرو را سرقت کردیم.

سرهنگ شیبانیان در پایان به رانندگان وسایل نقلیه ی مسافر کش هشدار داد: از حمل و جابجایی مسافران ناشناس که معمولا کرایه بالاتری جهت دربست خودرو پیشنهاد می کنند، جدا خودداری نمایند. علاوه بر این به هیچ وجه نوشیدنی و خوارکی را که مسافران به آنها تعارف می کنند، قبول ننمایند. همچنین بنا به درخواست مسافران و به بهانه های ترافیک، راه میان بر، صرفه جویی در زمان و...از مسیر اصلی خود به خصوص شب ها خارج نشوند.

سرقت مسلحانه ۳۰۰۰ دلاری



جوانانی که مسلحانه و با جا زدن خود به عنوان مأمور اقدام به سرقت ۳۰۰۰ دلار از یک شهروند کرده بودند، بازداشت شدند.

به گزارش جام جم آنلاین از پلیس آگاهی تهران بزرگ، ساعت ۲۳:۴۵ دقیقه دوشنبه بیست و سوم دی ماه امسال فردی با مراجعه به کلانتری ۱۰۱ تجریش به مأموران اعلام کرد: سرنشینان یک دستگاه خودرو پراید سفید رنگ با تهدید اسلحه کمری و تحت عنوان مأمور، اقدام به ضرب و جرح و نهایتا سرقت مبلغ ۳۰۰۰ دلار از من کردند. با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع سرقت مسلحانه و به دستور شعبه یازدهم بازپرسی دادسرای ناحیه ۲۷ تهران، پرونده جهت رسیدگی در اختیار اداره یکم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

با آغاز رسیدگی به پرونده، مالباخته پس از حضور در اداره یکم پلیس آگاهی به کارآگاهان گفت:با خودرو ۲۰۶ در حال بازگشت به منزل بودم که در خیابان فرمانیه – خیابان آبکوه چهارم، ناگهان یک دستگاه خودرو پراید سفید رنگ اقدام به سد کردن مسیر حرکت من کرد.

وی افزود: دو سرنشین خودرو پراید ضمن معرفی خود به عنوان مأمور مدعی شدند که دستور دستگیری مرا دارند اما زمانیکه از آنها کارت شناسایی درخواست کردم و عنوان کردم که باید با ۱۱۰ تماس بگیرم، ناگهان یکی از آنها با اسپری اشک آور به صورتم زد و آن زمان بود که فهمیدیم آنها مأمور نیستند؛ در حالیکه تصور می کردم آنها قصد سرقت خودرو را دارند، به زحمت سوئیچ را برداشته و از ماشین پیاده شدم که ناگهان یکی از سارقان که اسلحه کمری بهمراه خود داشت، با انتهای اسلحه ضربه ای به پیشانی ام زد که باعث خونریزی شدید از ناحیه پیشانی شد. مالباخته اضافه کرد: در حالیکه تمامی صورت و لباس هایم آغشته به خون شده بود، با داد و فریاد از مردم درخواست کمک می کردم که سارقین پس از سرقت کیف دستی حاوی ۳۰۰۰ دلار وجه نقد به سرعت از محل دور شدند.

با توجه به اظهارات مالباخته در خصوص توانایی در چهره نگاری تصویر یکی از سارقان، کارآگاهان اقدام به چهره نگاری از شاکی پرونده کرده و چهره فرضی یکی از سارقان در اختیار کارآگاهان قرار گرفت.

با بدست آمدن تصویر اولیه یکی از سارقان و با بهره گیری از بانک اطلاعات مجرمین سابقه دار، یکی از متهمان سابقه دار به نام «علیرضا.ب» (۳۴ ساله) با سابقه سه بار دستگیری به اتهام موادمخدر شناسایی و تصویر وی از سوی مالباخته به عنوان یکی از سارقین مورد شناسایی قرار گرفت.

با شناسایی «علیرضا.ب» به عنوان یکی از متهمان پرونده، مخفیگاه وی در یکی از میادین خیابان فرجام شناسایی، دستگیر و به اداره یکم پلیس آگاهی منتقل شد؛ علیرضا پس از انتقال به پلیس آگاهی و مواجهه حضوری با مالباخته، صراحتا به مشارکت در سرقت مسلحانه اعتراف و به کارآگاهان گفت: بنده بهمراه یکی از دوستانم به نام «سعید» اقدام به سرقت مسلحانه و سرقت ۳۰۰۰ دلار از مالباخته کردیم.

وی افزود: آنگونه که «سعید» به من گفته بود، به همراه یکی از دوستانش به نام مرتضی که گویا از همکاران مالباخته است طرح و برنامه سرقت را ریخته بود؛ شب سرقت نیز با استفاده از اطلاعاتی که مرتضی در خصوص محل کار شاکی داده بود، من و سعید به نشانی محل شاکی رفته و آنقدر منتظر ماندیم تا او از دفتر محل کارش خارج شود؛ حدودا ساعت ۲۲ بود که شاکی بهمراه یکی از دوستان خود از دفتر کارش خارج و سوار خودرو ۲۰۶ شد و ما نیز آنها را تعقیب کردیم و در منطقه سیدخندان، همراه شاکی از ماشین پیاده شد و شاکی به تنهایی به سمت محل سکونتش در نیاوران حرکت کرد تا نهایتا در خیابانی خلوت با ماشین خودمان مسیر حرکت او را بستیم.

علیرضا در خصوص سرقت نیز به کارآگاهان گفت: اسلحه، دستبند و گاز شاک آور متعلق به سعید بود؛ من و سعید ابتدا تحت عنوان مأمور جلوی ماشین شاکی را گرفتیم و سعید در سمت شاگرد را باز کرد؛ پس از چند لحظه سعید با زدن اسپری، با اسلحه اقدام به تهدید کرد اما شاکی ضمن مقاومت شروع به داد و فریاد زدن نمود که سعید با او درگیر شد و ضربه ای به صورتش زد؛ شاکی توانست سوئیچ خودرو ۲۰۶ را برداشته و فرار نماید و در همان زمان سعید نیز اقدام به برداشتن کیف دستی حاوی ۳۰۰۰ هزار دلار از داخل ماشین کرد و به سرعت سوار پراید شده و از محل دور شدیم.

با توجه به اعترافات بدست آمده از علیرضا، دو متهم دیگر پرونده به نام های «سعید.الف» (۳۲ ساله) و «مرتضی.م» (۳۶ ساله) نیز شناسایی و دستگیری آنها در دستور کار کارآگاهان اداره یکم قرار گرفت.

با شناسایی «مرتضی» به عنوان طراح و برنامه ریز سرقت، مالباخته ضمن شناسایی هویت وی به کاراگاهان گفت:من، مرتضی را از طریق برادرش که یکی از دوستانم است، می شناسم.

در ادامه رسیدگی به پرونده و با شناسایی مخفیگاه سعید در بزرگراه رسالت – مجیدیه جنوبی، کارآگاهان با مراجعه به مخفیگاه وی و پس از اطمینان از حضور سعید در مخفیگاهش، وی را دستگیر کردند؛ در بازرسی از محل سکونت متهم، علاوه بر پراید استفاده شده در زمان سرقت یک قبضه اسلحه کمری، یک رشته دستبند، یک عدد اسپری و یک عدد کیف دستی حاوی اسناد و مدارک متعلق به افراد غیر، کشف شد.

با بررسی کیف حاوی اسناد و مدارک شناسایی بدست آمده از مخفیگاه متهم مشخص شد که کیف حاوی اسناد و مدارک به شیوه سرقت داخل خودرو، در منطقه مجیدیه جنوبی به سرقت رفته و مالک آن نیز با مراجعه به کلانتری ۱۲۷ اقدام به طرح شکایت و تشکیل پرونده کرده است.

پدر متهم به عنوان مالک اصلی خودرو و پس از اطلاع از موضوع سرقت مسلحانه، به کارآگاهان گفت: چندی پیش سعید اقدام به گرفتن خودرو از من نمود اما زمانیکه به خانه بازگشت متوجه وضعیت نامناسب او شدم که عنوان داشت در زمان گرفتن طلب خود درگیر شده است.

همزمان با دستگیری سعید و اعتراف وی به مشارکت در سرقت مسلحانه، کارآگاهان اداره یکم با مراجعه به مخفیگاه مرتضی در منطقه تهرانپارس – چهارراه رشید وی را نیز دستگیر و در بازرسی از مخفیگاه وی تعدادی اوراق مجعول قضایی کشف کردند.

مرتضی پس از انتقال به اداره یکم، صراحتا منکر هرگونه مشارکت در سرقت مسلحانه از مالباخته شد و در اظهارات اولیه خود عنوان داشت: «بنده هیچگونه دخالتی در سرقت مسلحانه و یا غیر مسلحانه از مالباخته نداشته و ندارم» اما در ادامه تحقیقات به ناچار لب به اعتراف گشود و گفت: طرح سرقت از شاکی از اینجانب بوده و قرار بود تا سعید و همدستش تحت عنوان مأمور جلوی شاکی را گرفته و از وی سرقت کنند.

در ادامه و با توجه به کشف اوراق قضایی از مخفیگاه مرتضی و انجام اقدامات کارشناسی از سوی عوامل تشخیص هویت پلیس آگاهی، مرتضی به ناچار به جعل اوراق قضایی نیز اعتراف کرد.

سرهنگ آریا حاجی زاده، معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ با اعلام این خبر، افزود: با توجه به کشف مقادیری از اموال و مدارک شناسایی متعلق به سایر افراد و همچنین کشف تجهیزات نظامی و همچنین اوراق مجعول قضایی از متهمان و احتمال وقوع سرقت های مشابه در قالب مأمورنما و به شیوه مسلحانه، قرار قانونی از سوی مقام قضایی صادر و متهمان جهت انجام تحقیقات تکمیلی و شناسایی دیگر جرایم احتمالی در اختیار اداره یکم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفته اند.

سر یکی از سربازان هخامنشی پیدا شد

یک قطعه از آثار تاریخی تخت جمشید که سر یک سرباز هخامنشی را نشان می دهد و سپتامبر سال ۲۰۱۱ از موزه هنرهای زیبای مونترال در ایالت کبک کانادا به سرقت رفته بود در آپارتمان مسکونی یک پسر جوان کانادایی پیدا شد.

این تکه سنگ ارزشمند مربوط به قرن پنجم قبل از میلاد بوده و ارزش آن ۱.۲ میلیون دلار برآورد شده است.

پلیس ایالت کبک پس از اینکه این گنجینه تاریخی را در اواخر ژانویه کشف کرد، به دلیل اهمیت موضوع در یک کنفرانس خبری توضیحاتی ارائه داد که رسانه های کانادایی نیز آن را منتشر کردند.

سایت شبکه تلویزیونی سی.بی.سی کانادا به نقل از پلیس اعلام کرده که این قطعه یکی از دو شی تاریخی است که تقریبا به صورت همزمان از موزه هنرهای زیبای مونترال دزدیده شده بودند.

پلیس در مورد شیء دوم توضیح اندکی داده است مبنی بر اینکه سر مجسمه مردی از جنس مرمر متعلق به قرن اول پیش از میلاد بوده و ارائه توضیحات بیشتر را منوط به تحقیقات بیشتر دانسته است.

پلیس ادمونتون درباره شیء دوم دزدیده شده اعلام کرده مردی را در این شهر به اتهام خرید شیء تاریخی مسروقه با قیمت بالاتر از پنج هزار دلار بازداشت کرده است. این مرد در اعترافات خود مدعی شده از مسروقه بودن این شیء تاریخی و ارزش واقعی آن بی خبر بوده و آن را به قیمتی بسیار پایین تر از ارزش واقعی اش خریده است.

او گفته است که کتیبه هخامنشی را سه سال پیش از دوستانش به قیمت هزار و ۴۰۰ دلار خریداری کرده و فکر نمی کرده که قیمتی باشد.

این مرد باید در ماه مارس در دادگاه حاضر شود و در این خصوص توضیح بدهد چرا که پلیس حدس زده دست فرد یا گروه دیگری پشت پرده این سرقت ها باشند. اگر حرف های این مرد جوان صحت داشته باشد، یعنی سارق هنوز به دام نیفتاده است. پلیس اعلام کرده تحقیقات خود را در این باره ادامه می دهد.

خیاط در کوزه افتاد

زنی که با همدستی یک مرد خیاط ، همسرش را کشته بود، دستگیر و به جرمش اعتراف کرد. رئیس پلیس آگاهی استان لرستان در این باره به جام جم گفت: چند روز پیش زن جوانی با حضور در پلیس آگاهی گم شدن شوهرش را به ماموران خبر داد و گفت: همسرم پس از فروش مغازه خیاطی اش و دریافت ۸۰ میلیون تومان مفقود شده و احتمال می دهم همراه زن دیگری که با او ارتباط پنهانی داشت، به خارج از کشور رفته باشد. سرهنگ دالوند افزود: با شروع تحقیقات در این باره، هیچ سرنخی از مرد گمشده به دست نیامد. چند روز بعد از شکایت، ماموران اطلاع یافتند همسر مرد گمشده در مغازه خیاطی شوهرش که پیش از این گفته بود همسرش آن را فروخته، مشغول کار شده است. با ظنین شدن ماموران به همسر مرد گمشده، وی به پلیس آگاهی احضار و سرانجام به قتل همسرش با همدستی مرد خیاطی که مغازه شوهرش را تصاحب کرده بود، اعتراف کرد.

متهم گفت: از مدتی پیش با مرد خیاط ارتباط داشتم و سرانجام تصمیم به قتل شوهرم گرفتیم. وی افزود: روز حادثه با داروی خواب آوری که در چای شوهرم ریختم او به خواب رفت و مرد خیاط که منتظر بود وارد خانه شد و گلوله ای به سر شوهرم شلیک کرد.

متهم تصریح کرد: پس از قتل، جسد را درون کیسه قرار داده و همراه با مقداری زباله به خارج از شهر برده و آن را دفن کردیم.

رئیس پلیس آگاهی استان لرستان خاطرنشان کرد: با اعتراف متهم، مرد خیاط نیز بازداشت شد و با کشف جسد مقتول، متهمان با صدور قرار قانونی روانه زندان شدند.

پیشگیری از فشار خون

فشار خون بالا یکی از شایعترین اختلالات گردش خون می باشد. این بیماری از جمله بیماری هایی است که عوارض زیادی دارد.

راه های پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

- وزنتان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید. کم کردن حتی یک کیلو گرم از وزنتان در این زمینه مفید است.
- مرتب ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. ساده ترین و عملی ترین ورزش نیم ساعت پیاده روی در روز است.
- مصرف روزانه نمک را کم کنید. (حداکثر یک قاشق چایخوری). سدیم علاوه بر نمک در بسیاری از غذاهای بسته بندی شده وجود دارد. برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم بکار رفته در آنها برچسب را قبل از مصرف به دقت مطالعه کنید. اگر می خواهید از مواد جایگزین سدیم استفاده کنید حتما با پزشک مشورت کنید؛ چرا که برخی از این مواد برای همه افراد مناسب نیستند.
- از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان و غذاهای حاوی پتاسیم مانند دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید. پتاسیم از فشار خون بالا جلوگیری می کند. لوبیا، عدس، نخود، آب میوه، میوه جات تازه بویژه زردآلو،موز، گیلاس، طالبی، کیوی، انبه، شلیل، پرتقال، هلو، تمشک و نارنگی حاوی پتاسیم بالایی هستند. دانه کنجد و سبزی های برگ سبز، منابع کم سدیم و تأمین کننده کلسیم هستند. سیر نیز به کاهش فشار خون کمک می کند.
- از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.
- کاهش چربی غذا: چربی گوشت و مرغ قبل از مصرف جدا شود.
- مصرف تخم مرغ را به حداکثر هفته ای ۳ عدد کاهش دهید.
- به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش کباب کردن، آب پز کردن یا بخارپز کردن و از فر یا تنور جهت پخت مواد غذایی استفاده گردد.
- کم کردن مصرف نمک
- حبوبات مانند: عدس، نخود و لوبیا و سبزی بیشتر مصرف شوند.
- فعالیت های بدنی و ورزش مستمر انجام شود.
- در نظر داشته باشید که اندازه گیری فشار خون را در برنامه سلامت خود قرار دهید. زیرا اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود و درمان به موقع انجام گیرد از عوارض آن پیشگیری می شود.
- اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید حداقل سالی یک بار کنترل شود. اگر باردار هستید، مرتب برای انجام مراقبت های دوره بارداری به مراکز درمانی مراجعه کنید تا ضمن انجام سایر مراقبت ها فشار خون شما نیز به موقع کنترل شود.
- اگر از قرص های ضد بارداری حاوی استروژن استفاده می کنید یا تحت هورمون درمانی هستید فشار خونتان را مرتب کنترل کنید.
- لازم است افراد سالم حداقل سالی یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنند زیرا فشار خون بالا در اغلب موارد فاقد علامت می باشد.
- افراد دارای فشار خون بالا لازم است زیر نظر پزشک معالج خود، به طور منظم فشار خون خود را اندازه گیری کرده و هر ۶ ماه یکبار آزمایش چربی، قند، اوره، اسید اوریک خون و آزمایش کامل ادرار را انجام دهند.
- قطع داروهای پایین آورنده فشار خون بدون مشورت پزشک عوارض جبران ناپذیری در پی دارد.

با تشخیص سریع و درمان به موقع فشار خون بالا می توان از بسیاری از عوارض آن پیشگیری کرد.

فرزانه داودی – مرکز درمانی قدس

سوانح و حوادث در کمین سلامتی مردان است

مردان، سهم بزرگی در جامعه و خانواده به عهده دارند؛ اما نکته مهم و البته مشکل ساز ویژگی آن‌ها این است که به سلامت جسم و روح خود چندان توجهی نمی کنند. آن‌ها فکر می کنند که اگر نقش اجتماعی زنده و پویایی داشته باشند و سال‌های سال بدون وقفه کار کنند، پس سالم نیز هستند؛ درحالی که لازم است حتی با وجود احساس سلامت ظاهری، برنامه‌ای منظم برای معاینات پزشکی خود تنظیم کنند. مردان، کمتر به پزشک مراجعه می کنند. بررسی‌ها نشان داده که تنها هنگامی که ناراحتی آقایان جدی می‌شود به سلامت خود اهمیت می‌دهند. به‌طورکلی مردان کار کردن و مفید بودن را به سلامت خود ترجیح می‌دهند. چند سال است که هفته نخست اسفند به‌عنوان هفته سلامت مردان نام‌گذاری شده و امسال موضوع سوانح و حوادث و تاثیری که این مقوله بر روی سلامت مردان دارد، مورد توجه قرار گرفته است.

تاثیر حیاتی زمان رسیدگی به مصدومان دارای آسیب دستگاه ادراری تناسلی، حفظ ایمنی در ورزش، کمک‌های اولیه در مکان‌های ورزشی، شناسایی خطرات محیط کار، کمک‌های اولیه در محیط‌های شغلی، برق گرفتگی ، سقوط، مواد شیمیایی، کمک‌های اولیه در محیط زندگی، استانداردهای ایمنی در ساخت وسایل نقلیه و جاده‌ها، حذف نقاط حادثه خیز، موتور سواری ریسک آمیز، ورزش های غیرمتعارف، مصرف الکل و مواد مخدر که زمینه‌ساز رفتارهای پرخطر در سوانح و حوادث هستند و ارتقای استانداردهای ارائه گواهینامه از جمله محورهای اطلاع‌رسانی در این هفته است.

کلیدهای طلایی سلامت مردان:

۱- سال‌ها با عادات گوارشی و ادراری خود کنار آمده‌ایم. هر گاه این عادات مختل شود، باید به پزشک مراجعه شود.

۲- رنگ ادرار نشانگر و نشانه گویایی از سلامت است، نباید نسبت به تغییر رنگ آن بی‌اعتنا باشیم، در کنار رنگ ادرار هر نشانه خون‌ریزی یا قرمز شدن ادرار، زنگ خطری است که باید شنید.

۳-با سیگار کشیدن، شانس سرطان پروستات را برای شکل گرفتن افزایش می‌دهید.

۴- اگر نمی‌خواهید رنج داشتن سنگ کلیه را تجربه کنید به‌موقع و به قدر کافی آب بنوشید، خوردن خودسرانه کلسیم و ویتامین‌ها خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

۵-اگر دچار اشتباه شدید و با افراد آلوده به ویروس HIV یا فرد مشکوک به بیماری ایدز تماس جنسی داشتید، حتما در مدت ۶ هفته تا ۱۲ هفته آزمایش HIV را انجام دهید.تشخیص به‌موقع، کیفیت درمان را افزایش می‌دهد.

۶- بروز ناتوانی جنسی مردان در سن بالا طبیعی است؛ اما با درمان خودسرانه این ناتوانی مشکلات به وجود می‌آید، بهترین انتخاب، مراجعه به پزشک متخصص است.

۷- پنج عامل می‌تواند باعث سکته قلبی شود. برای روی دادن یک سکته به همه پنج عامل نیازی نیست. مبتلا شدن به سه مورد کافی است. این پنج نام را فراموش نکنید: تری گلیسیرید بالا- کلسترول بالا-فشار خون بالا- قند خون بالا- HDL پایین و LDL بالا.

۸- چهل سال به بالاها هر دو تا سه سال یک‌بار و مردان بالای پنجاه سال هر سال باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند.

۹- علایم ذیل می‌توانند نشانه بیماری پروستات و سرطان در این ناحیه باشند. این رفتارها را جدی بگیرید: تکرر ادرار، ضعف یا منقطع شدن جریان ادرار، باقی ماندن ادرار در مثانه، احساس درد یا سوزش در زمان تخلیه ادرار و درد دائمی کمر، لگن یا مفصل ران.

۱۰- شغل شما ممکن است بیماری زا باشد، حتما با پزشک متخصص طب کار مشورت کنید. اگر به ناچار با صنایع شیمیایی، رنگ، لاستیک، مواد نفتی، چرم و چاپ سر وکار دارید، بیشتر از بقیه در معرض سرطان مثانه هستید.

۱۱- نشانه‌هایی که باید به پزشک مراجعه کنید: وجود خون در ادرار، فوریت در دفع ادرار، دفع مقادیر کم و مکرر ادرار، دفع دردناک ادرار و کاهش اشتها و وزن

خوبیار جعفری–کارشناس واحد غیرواگیر مرکز بهداشت شهید پیرویان

بیماریهای پروستات

پروستات غده‌ای است که بطور طبیعی در زیر مثانه واقع شده و مختص مردان می باشد، مجرای ادرار از میان پروستات رد شده و وظیفه‌اش تولید قسمتی از مایع منی می‌باشد. پروستات در توانایی جنسی نقشی نداشته و از روی سطح شکم قابل لمس نمی‌باشد.

التهاب پروستات: این بیماری اکثراً در سنین جوانی و زیر ۵۰ سالگی دیده شده و انواع میکروبی و غیرمیکروبی داشته که اکثریت موارد آن نوع غیرمیکروبی می‌باشد.علائم آن مبهم و غیراختصاصی بوده و شامل درد ناحیه زیرشکم و یا بین پاها، درد لگن، سوزش ادرار، کاهش جریان ادرار، تکرر ادرار می‌باشد.این بیماری طولانی مدت بوده و عوامل روحی در تشدید و یا تخفیف بیماری مؤثر بوده، اکثریت بیماران مراجعات مکرر به پزشکان مختلف داشته و از لحاظ روحی تحت فشار هستند. نکته مهم در درمان این بیماران، اطمینان دادن به بی‌خطری این بیماری و نیز عدم ارتباط آن با سرطان پروستات و بزرگی خوش‌خیم پروستات در سنین بالا می‌باشد.

بزرگی خوش‌خیم پروستات: پروستات از سنین ۴۵-۵۰ سالگی شروع به رشد خوش‌خیم می‌کند که این امر در تمام مردان اتفاق می‌افتد ولی شدت آن و نیز علائمی که ایجاد می‌کند متغیر می‌باشد. قبلاً نیز گفته شد که مجرای ادراری در مردان از میان پروستات عبور می‌کند، در نتیجه موقعی که پروستات شروع به رشد و بزرگ‌تر شدن کند، ایجاد انسداد در مسیر مجرای ادرار کرده و علائم خاص خود را تولید می‌کند.

علائم بزرگ شدن پروستات شامل: تأخیر در شروع ادرار، کاهش فشار ادرار (کاهش پرتاب ادرار)، طول کشیدن زمان ادرار کردن، عدم قطع سریع در خاتمه ادرار کردن، احساس عدم تخلیه کامل مثانه، تکرر ادرار روزانه و شبانه، سوزش ادرار، وجود خون در ادرار، احتباس حاد جریان ادرار، عفونت ادراری.

یک نکته مهم در مورد علائم بیماری شدت علائم و تنوع آن می‌باشد و لزوماً هر بیمار همه علائم را می‌تواند از خود بروز ندهد.

عوارض بزرگ شدن خوش‌خیم پروستات

بسته شدن کامل راه خروج وبندامدن ادرار، خونریزی ادراری، تشکیل سنگ مثانه ، نارسایی کلیه ، عفونتهای ادراری و از کار افتادن مثانه .

درمان: درمان شامل درمان داروئی و درمان جراحی می‌باشد که بسته به شرایط بیمار توسط پزشک معالج تصمیم گرفته می‌شود.

سرطان پروستات: یکی از شایع ترین سرطان‌ها و علل مرگ و میر بین مردان است که متخصصان اورولوژی می‌توانند به سادگی و حتی پیش از بروز نشانه هایش، آن را شناسایی کنند و جلوی پیشرفت سریع و مرگ و میر ناشی از آن را بگیرند. علت این سرطان ناشناخته است ولی خطر ابتلا در کسانی که سابقه ی این بیماری را دارند بیشتراست. اکثرا سرطان پروستات بدون علامت است اما در مراحل بعدی ممکن است علایم زیردیده شود:

علائم اولیه: بیشتر شباهت باعلائم بزرگ شدن بیماری خوش خیم پروستات دارد.

علائم مراحل پیشرفته بیماری که پس از سرایت سرطان به سایر نقاط بدن ایجاد می‌گردد.مانند دردهای استخوانی ، بالارفتن اوره خون ،کمخونی وکاهش وزن شدید.

راههای تشخیصی: معاینه پروستات توسط پزشک ، آزمایش PSA خون ، نمونه برداری پروستات . PAS نوعی پروتئین است که در سلولهای غده پروستات تولیدووارد جریان خون میشود.تغیرات PAS توسط پزشک معالج تفسیر می‌گردد.

درمان: اگر سرطان محدود به پروستات بوده وبه سایر نقاط بدن انتشار نداشته باشد جراحی پروستات می‌تواند منجر به بهبود کامل شود. در مواردی که عمل جراحی برای بیمار امکان پذیر نباشد اشعه درمانی روش خوبی است .در صورتی که سرطان به سایرنقاط بدن منتشر شده باشد درمان نگهدارنده انجام می‌شود.

متخصصان جامعه سرطان آمریکا به تمام مردان بالای ۵۰ سال، بدون سابقه خانوادگی ابتلا و مردهای بالای ۴۰ سال با سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پروستات توصیه می‌کنند حتما آزمایش‌های سالیانه لازم برای تشخیص و درمان زودرس این بیماری را انجام بدهند.

پروانه معینی -کارشناس مسئول بهداشت خانواده شبکه بهداشت درمان کازرون

مشکلات ادراری در دوره سالمندی

بی اختیاری ادرار:

از جمله مشکلات ادراری در دوره سالمندی بی اختیاری ادرار و عفونت های ادراری است. با افزایش سن، تغییراتی در عادتهای ادراری رخ می دهد از جمله: کاهش توان نگه داشتن ادرار، بی اختیاری ادرار، تکرر ادرار شبانه و عدم تخلیه کامل مثانه پس از ادرار کردن، این تغییرات منجر به بروز برخی از بیماری ها بخصوص بی اختیاری ادرار می شود.

بی اختیاری ادرار می تواند به دلیل عفونت های ادراری، عفونت در دستگاه تناسلی زنان، بزرگی غده پروستات در مردان، یبوست، استفاده از الکل و برخی از داروها، افسردگی شدید و طولانی مدت، شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود.

در صورت ابتلا به بی اختیاری ادرار ابتدا به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجاد کننده آن درمان شود.

انواع بی اختیاری ادرار:

حالت اول: در این حالت هنگام عطسه، سرفه، خنده و برخاستن از زمین بی اختیار چند قطره ادرار خارج می شود. این حالت در زنها بیشتر دیده می‌شود که ممکن است به علت عفونت ادراری، تغییرات مجرای ادرار به دلیل افزایش سن و یا زایمان متعدد باشد.

حالت دوم: در این حالت احساس ناگهانی و شدید برای ادرار کردن ایجاد می شود. اما قبل از رسیدن به دستشویی ادرار خارج می شود.

حالت سوم: در این حالت مثانه خیلی پر شده است و ادرار به صورت قطره قطره به طور غیر ارادی خارج می شود. زمانی که فرد به دستشویی می رود، ادرار به طور کامل خالی نمی شود. این حالت بیشتر در مردها دیده می شود که دلیل آن تنگ شدن مجرای ادرار به خاطر بزرگ شدن غده پروستات است.

توصیه هایی برای کاهش بی اختیاری ادرار:

- هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.
- در طول روز ۶-۸ لیوان مایعات بنوشید.
- بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.
- لباس های آزاد و راحت بپوشید.
- عضلات کف لگن و مثانه را تقویت کنید.
- از مصرف قهوه، نوشابه های گازدار، غذاهای پرادویه خودداری کنید.
- در صورت اشکال در دفع ادرار، عضلات شکم را سفت کنید. سپس به آرامی با دست زیر شکم را به سمت پایین فشار دهید.

فرزانه پیمانی

ویتامین ث

بیشتر جانوران می‌توانند از گلوکز موجود در بدن خود، ویتامین ث بسازند به جز انسان، میمون و خوکچه هندی که باید از راه غذای مصرفی خود به طور روزانه و مرتب ویتامین ث به بدن خود برسانند.

نقش این ویتامین در ساختن کلاژن و کمک به جذب آهن است. کمبود آن در کودکان موجب شب ادراری، عفونت، نرمی و ورم کردن رانها و پاها شده و در بزرگسالان، موجب بیماری اسکوربوت می‌شود. نشانه آن عفونت و خونریزی از لثه است.

منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل: کلم پیچ و مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، جعفری، طالبی.

۲/۱۶۶۵

آسیه گشتاسبی – کاردان بهداشت خانواده