

آریتمی (اختلال ریتم قلب)

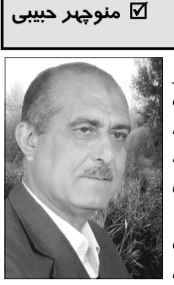


قلب مسئول خون رسانی به تمامی بدن است و فعالیت آن تحت سیستم الکتریکی بسیار پیچیده تنظیم می شود و در حالت طبیعی در زمان استراحت بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه منقبض می شود و با فعالیت (و نیز هیجان و اضطراب) تعداد آن می تواند به بیش از ۱۲۰ بار در دقیقه هم برسد. به بر هم خوردن فعالیت الکتریکی قلب، اختلال ریتم یا آریتمی (arrhythmia) گفته می شود. بیش از ۵۰ نوع آریتمی اصلی وجود دارد که علت و مکانیسم های دخیل و نیز درمان آنها متفاوت است. اساس درمان آریتمی های قلبی شناسایی و درمان عامل به وجود آورنده آن و در

صورت لزوم مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک است. رعایت نکات زیر می تواند اثرات درمانی کلاسیک را تسهیل و بهبود بخشد: (۱) استراحت و خواب کافی (۲) از زیاده روی در مصرف چای و قهوه خودداری کنید (حد اکثر ۳ فنجان در روز) (۳) مصرف مواد غذایی غنی از منیزیم و پتاسیم را افزایش دهید. (مثل اسفناج - ریحان - لوبیا سبز - خیار - چغندر - گوجه فرنگی) (۴) حداقل روزی یک وعده غذای دریایی یا ماده غذایی غنی از اسیدها جرب امگا- ۳ مصرف کنید. (۵) مصرف دانه های گیاهی و تقلات را کمی افزایش دهید. (۶) خواب کافی و مناسب داشته و تمامی اقدامات لازم برای کنترل استرس های زندگی را به کار ببندید. * نکته: بسیاری که دچار حمله حاد آذرن صبری شده اند بایستی از مصرف چربیهای حیوانی و اشباع شده خودداری کنند. (ریسک اختلال ریتم قلبی افزایش می یابد) ۳/۲۲۴۷

ایران کیهان - کارشناس پرستاری

نفی حرمت شکنی و افراط گرایی!



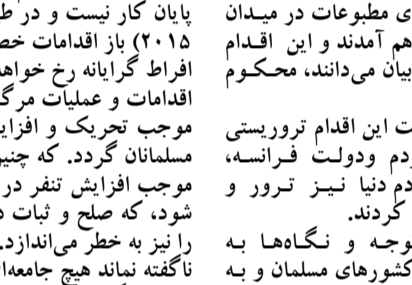
میان جوامع مسلمانان به خاطر هنک حرمت - هایی که کرده است مورد تنفر و بی-مهتری قرار دارد. چرا که احساسات آنان را کجگاه جریحه دار کرده است. به همین دلیل گهگاه مسلمانان در نقاط مختلف دنیا در مقابل کارتونهای کارتونیستهای آن موضع- گیرهای تند، اعتراض آمیز و قاطع کرده بودند و در پاسخ به واکنشهای مسلمانان، مسئولین این نشریه با بیان اینکه همه ادیان و مذاهب مورد نقد و تحلیل قرار گرفته و می- گیرند، به کارشان ادامه داده اند.

دو روزهای پایانی سال ۲۰۱۴ و برای طلوع شماره ۱۴۹۰ مورخه ۱۱ دی ماه ۱۳۹۳ دست به قلم بردم تا مطلبی تحت عنوان کی، چی و کجا در سال پیش روی میلادی (۲۰۱۵) گزارش می شود بنویسم. گرچه در آن دست نوشته به برخی از شاخص ترین رویدادها و خبرها اشاره شد، اما هنوز مطلب به پایان نرسیده بود که خبر سقوط و یا بهتر بگویم در آن لحظه خبر ناپدید شدن هواپیمای مسافربری اندونزی از شرکت ایر آسیا با ۱۶۲ تن مسافر و خدمه، خبرساز شد و در واقع به آخرین خبر مهم سال گذشته میلادی تبدیل شد. اما در هفته نخست سال ۲۰۱۵ که با جشن های میلاد حضرت مسیح (ع) آغاز شد، خبرهای ناگوار کوچک و بزرگ از جنگ، برب گذاری، سرقت و ترور، همچنان روی سایت های خبری آمدند و رفتند تا اینکه روز هفتم ژانویه برابر با هفدهم دی ماه، حمله تروریستی به دفتر نشریه شارلی ابدو (جاری هیلو) به عنوان یک اقدام غیرمنظره و عجیب در قلب فرانسه، در یکی از محله های پاریس پایتخت این کشور، خبر اول سایت های خبری و خبرگزاری های جهان شد. یک عملیات کاملا وحشیانه تروریستی به دفتر یک مجله که نگاه به آن و واکنش ها به حمله به آن، مثل همه موضع گیری ها کاملا متفاوت بود. و اما کی، چی و کجایش خیلی زود مشخص شد. کی یعنی چه افرادی در پی این عملیات جان باختند، ۲ تن پلیس که یکی از آنها مسلمان بود و ۱۰ تن روزنامه نگار که ۴ تن از آنان به عنوان کاربکاتوریست در فرانسه و برخی نقاط دنیا بسیار معروف و شناخته شده بودند و به شوخی با شخصیت های سیاسی و مذهبی بارها پرداخته بودند. هر مورد چی هم باید گفت یک نشریه که در آن عده ای، رویدادهای مهم را به صورت فکاهی، شوخی و طنز به اطلاع عموم و جهانیان می رسانند. اما این عملیات تروریستی در کجا رخ داد، در فرانسه، فرانسه ای که ادعای یکی از آزادترین کشورهای جهان را دارد. ولی این نشریه و یا بهتر بگویم برخی از کارتونیتشها، علاوه بر ناراضی کردن بخشی از مردم فرانسه، در



از سوی مردان نقابدار و سیاه پوش در شلیک مجدد به سر پلیسی که روی زمین افتاده و به شدت مجروح شده بود، نشان دادند. به هر حال با این حرکت در آستانه سالروز تولد مسئولین این نشریه (ص) در قلب اروپا و به ادعای حمله کنندگان برای دفاع از ایشان روی داده است، اما نه تنها غیرمسلمانان، که بسیاری از مسلمانان نیز احساس خطر کرده- اند. به ویژه آنکه مشخص شد که آخرین کاربکاتوری که این نشریه در فضای مجازی به اشتراک گذاشته و در مجله اش چاپ کرده بوده است مربوط به رهبر داعش، ابوبکر البغدادی است.

همان گروهی که پیش از این چندین و چند خبرنگار و امدادگر را در سوریه و عراق سر بریده است، همان گروهی که به جنگ با مذاهب اسلامی به ویژه شیعیان رفته است و در طی دو سال گذشته چه فجایع هولناک و دردناکی را رقم زده است. و اما آنچه که در فرانسه و در حمله به نشریه شارلی ابدو در پاریس رخ داد، موجب رضایت و حتی تحسین شماری از گروه- های تروریستی و افراطی هم قرار گرفت. اما این



پایان کار نیست و در طی سال پیش رو (۲۰۱۵) باز اقدامات خصمانه و ضد بشری و افراط گرایانه رخ خواهد داد. اقدامات و عملیات مرگباری که می تواند موجب تحریک و افزایش احساسات علیه مسلمانان گردد. که چنین رویکردی نه تنها موجب افزایش تنفر در جوامع بشری می- شود، که صلح و ثبات در بخش هایی از جهان را نیز به خطر می اندازد. ناگفته نماند هیچ جامعه ای تحمل نامتنی و خودکامگی را ندارد و نمی خواهد و به صلاحش نیست که فراتر از قانون، عده ای خود قضاوت کنند، خود حکم صادر نمایند و خود اجرائش کنند. حال چه قربانیان، روزنامه نگار، پلیس و نیروهای امنیتی و یا مردم عادی باشند. یقیناً آنچه مردم آزاده جهان می خواهند، مبارزه با تروریسم، دفاع از آزادی بیان و رعایت حرمت و احترام به مقدسات، ادیان و مذاهب است.

شپش

شپش حشره کوچکی به رنگ سفید مایل به خاکستری است که دارای دهانی مخصوص مکیدن خون، دو شاخک و سه جفت پای کوتاه است. شپش یک انگل خارجی بدن انسان محسوب می شود. می تواند سر، بدن و عانه را آلوده کند. تخم شپش «شک» نام دارد و بیضی شکل و سفیدرنگ و به اندازه ت سنجاق است و به مو و درز لباس ها می چسبد. شپش در مو و لباس زندگی می کند و فقط به خاطر تغذیه روی سطح بدن می آید و خودش را به پوست بدن می چسباند و پوست را سوراخ کرده و بزاق خود را در زیر پوست تزریق نموده و با مکیدن خون، مواد زائدی را نیز از خود دفع می کند. همین تلیق مواد زائد و بزاق به زیر پوست منجر به ایجاد برآمدگی قرمز رنگ خارش داری می گردد.

انتقال چگونه صورت می پذیرد؟ انتقال از یک فرد به فرد دیگر می تواند از طریق تماس مستقیم با استفاده از وسایل شخصی دیگران مثل شانه، کلاه، شال، حوله و روسری صورت گیرد. انتقال در افراد خانواده به سرعت و سهولت رخ می دهد. ابتلا قبلی به شپش ایمنی ایجاد نمی کند. بنابراین یک فرد ممکن است بیش از یکبار به بیماری مبتلا گردد.

نکات مهم در مورد دارو درمانی در شپش سو: نکته اول و مهمترین نکته این است که این داروها شدیداً سمی است. این داروها به هیچ عنوان خوراکی نیست. دارو را در حمام مصرف کنید و بعد از آلوده شدن دست به دارو هرگز دست را به دهن نگذارید و با دست آلوده چیزی نخورید.

شامپوهای ضد شپش بسیار مؤثر هستند. شامپوی Lindane (GBH) که در بزرگسالان به کار می رود برای اطفال و خانمهای حامله توصیه نمی شود. شامپوی Permethrin ۱٪ مناسب است. شامپو باید به تمام موها مالیده و ده دقیقه باقی بماند. سپس شسته و یک هفته بعد تکرار شود. این شامپو تخمها را از بین نمیبرد. لذا بعد از آن باید با محلول حاوی نسبت مساوی از سرکه و آب و با شانه ریز موها پاک شوند. شامپوی Heger Antipoux تخمها را نیز از بین می برد. تمام افراد خانواده باید با هم درمان شوند. هر چه که با سر بیمار در تماس بوده (شانه، ملحفه و کلاه) باید با آب گرم ۵۵ درجه شسته شوند. وسایلی که در اثر حرارت خراب می- شوند باید به مدت ۲ هفته در کبسه درسته باقی بمانند.

پرمترین این دارو به عنوان داروی انتخابی درمان شپش توصیه شده است و به صورت شامپو، محلول سرشوی، پودر، لوسیون و کرم موجود است. ۳/۲۲۱۱

لاله عالی - کاردان بهداشت خانواده مرکز بهداشت مهرنجان

غذاهایی برای خوش خلقی

- * مصرف غذاهای سرشار از اسید فولیک و B12 مثل لوبیا قرمز ، گوشت گوساله، ماهی قزل آلا همراه با سبزیجات تازه
- * مصرف مقدار زیاد میوه و سبزیجات
- * مصرف غذاهای سرشار از سلنیوم مثل آرد کامل گندم و جو دوسر، حبوبات، گوشت کم چرب و لبنیات کم چرب
- * مصرف چند بار در هفته غذاهای دریایی
- * مصرف ویتامین D به اندازه کافی مثل ماهی، جگر گاو و پنیر و زرده تخم مرغ
- * مصرف حدود ۲۸ گرم شکلات تلخ در روز

مرویم عقیقیان- مدیر و مربی مرکز آموزش بهوزری ۳/۲۱۲۷

علمی - فرهنگی

فشار خون بالا و راه های پیشگیری از آن

آسیب گشاسی - کارمند شبکه بهداشت

- ۱- کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب
- ۲- کاهش چربی غذا
- ۳- حیوانات بیشتری مصرف شود
- ۴- مصرف نمک کاهش یافته و محدود شود
- ۵- مصرف مواد قندی و نشاسته ای کاهش یابد
- ۶- ورزش و تحرک بدنی مناسب
- ۷- افراد سالم حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنند
- ۸- افراد دارای فشار خون بالا زیر نظر پزشک معالج خود هر ۶ ماه یک بار آزمایش چربی، قند، اوره، اسید اوریک خون و آزمایش کامل ادرار انجام دهند. ۳/۲۲۳۰

چه اقداماتی احتمال عفونت در آرایشگاه را کاهش می دهند؟

شستشو داده شود و در صورت لزوم با محلول ضدعفونی کننده مناسب ضدعفونی گردد.

- تمیز بودن سرشویی عامل مهمی در جلوگیری از انتقال بیماری های پوست و مو و بیماری های قارچی است.
- وسایل نوک تیز و نخ اصلاح استفاده شده بایستی به صورت ایمن و بهداشتی حیل و یا دفع گردند.
- اگر آرایشگر دارای ضایعه یا آسیب پوستی باشد بایستی آن قسمت ها را بیوشاند و اگر نتوان ضایعات را به طور مناسب پوشاند تا بهبود کامل، مجاز به انجام و ادامه کار نمی باشد.
- استفاده از روپوش مخصوص کار که ساده، سفید و تمیز باشد.

میترا دریائوش ۳/۲۱۲۹

آگهی مزایده مال غیرمنقول مورد وثیقه (سند رهنی)

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ب ۹۳۰۰۰۷ علیه نرگس جمشیدی (بدهکار و رهن) و له بانک ملت شعبه شهدا شندکد یکباب خانه بلاک نبتی ۶۳۲۳/۵۷ واقع در بخش ۱۵ فارس به آدرس اقلید شهرک بعثت کدپستی ۷۳۸۱۶۹۸۹۳۱ به مساحت ۳۰۰ مترمربع که سند مالکیت آن در دفتر ۱۳ صفحه ۱۳۶ به شماره ثبت ۱۰۱۷۹۶ به شماره مسلسل ۲۷۱۲۴۰ به نام نرگس جمشیدی ثبت و صادر شده و طبق سند رهنی شماره ۱۳۱۵۸ مورخ ۹۱/۱۱/۱۹ اقلید در رهن بانک ملت قرار گرفته و حدود اربعه بلاک بدین شرح می باشد: اولا دیواربست به طول ۱۲/۵۰ متر به پلاک ۶۳۲۳/۵۶ شرقا به طول ۲۴ متر درب و دیواربست به کوجه ۶ متری جنوبا به طول ۱۲/۵۰ متر درب و دیواربست به خیابان غربا در دو قسمت اول دیواربست به طول یک متر به خیابان دوم دیواربست مشترک به طول ۲۳ متر به پلاک ۶۳۲۳/۵۵ حقوق ارتفاقی ندارد و به علت عدم اجرای تعهد از طریق مزایده به فروش می رسد. طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۸۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی شده و ارزیابی به طرفین ابلاغ و با توجه به عدم اعتراض بدهکار و بستاکار ارزیابی قطعی یافته و پلاک فوق طبق نظر کارشناس دارای ۲۰۰ متر مربع عیانی با قدمت حدوداً ۲۵ سال دارای انشعابات آب و برق و گاز می باشد و در تصرف مالک می باشد. پلاک فوق از ساعت ۱۲ الی ۱۲ روز چهارشنبه ۹۳/۱۱/۱۵ در اداره ثبت اقلید واقع در بلوار مطهری از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۸۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز امه از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده امه از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مزایده، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مزایده به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. ضمناً ملک مورد رهن با توجه به نامه وارده شماره ۵۰۴ مورخ ۹۳/۱۰/۸ بستاکار تا تاریخ ۹۵/۱۰/۳ بیهمه دارد. تاریخ انتشار: ۹۳/۱۰/۲۴

رضا رحیمی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اقلید ۱/۰۸۷ / م/ الف ۱۷۰۰۱/۶۸۳۹



مصرف کلدکس یک داروی سرماخوردگی است و با توجه قرار گیری در فصل سرما و طبیعتاً تجویز بیشتر آن از سوی پزشکان صورت می گیرد خیر پراکنی این جنبی باعث می شود مردم و بیماران دچار نوعی اضطراب در مورد کلدکس گردند.

بودن قرص کلدکس بود که هفته گذشته در فضای مجازی منتشر شد. دکتر سید امیر رضویان مدیر عامل شرکت داروسازی دکتر عبیدی در واکنش به شایعه ای که برخی رسانه ها در مورد توهم زا بودن قرص کلدکس منتشر کرده، به خبرنگار مهر گفت: این خبر به دلیل نامشخص بودن منبع که از طرف یکی از پزشکان اورژانس بیمارستانی در تهران مطرح شده است هیچ گونه اثری از انتشار پزشکان اورژانس بیمارستانی در تهران مطرح شده است هیچ گونه اثری از انتشار پزشکان اورژانس بیمارستانی در تهران مطرح شده است هیچ گونه اثری از انتشار پزشکان اورژانس بیمارستانی در تهران مطرح شده است

تگرانی از شایعات دارویی؛ ماجرای توهم زا بودن قرص کلدکس

بودن قرص کلدکس بود که هفته گذشته در فضای مجازی منتشر شد. دکتر سید امیر رضویان مدیر عامل شرکت داروسازی دکتر عبیدی در واکنش به شایعه ای که برخی رسانه ها در مورد توهم زا بودن قرص کلدکس منتشر کرده، به خبرنگار مهر گفت: این خبر به دلیل نامشخص بودن منبع که از طرف یکی از پزشکان اورژانس بیمارستانی در تهران مطرح شده است هیچ گونه اثری از انتشار پزشکان اورژانس بیمارستانی در تهران مطرح شده است هیچ گونه اثری از انتشار پزشکان اورژانس بیمارستانی در تهران مطرح شده است



مردم کینیم. خود را مدیون می شود که با دروغ گویی، مردم کینیم.

بهره گزاش خبرنگار شایعات در حوزه سلامت به ویژه در بخش دارویی، همواره وجود داشته است. به طوری که با کوچکترین خیر نادرست، به یکباره موجی از تگرانی و دلهره در بین مردم ایجاد می شود. شاید پنی سلین جینی، یکی از همین دست اخباری بود که دو سال قبل بر سر زبان ها افتاد و رسانه ای شد. به دنبال آن، موارد مشابه دیگری، خوراکی برخی رسانه ها شد و البته اخیراً دوباره شایعات دارویی شدت گرفته است. نمونه اخیر آن، موضوع توهم زا

بهره گزاش خبرنگار شایعات در حوزه سلامت به ویژه در بخش دارویی، همواره وجود داشته است. به طوری که با کوچکترین خیر نادرست، به یکباره موجی از تگرانی و دلهره در بین مردم ایجاد می شود. شاید پنی سلین جینی، یکی از همین دست اخباری بود که دو سال قبل بر سر زبان ها افتاد و رسانه ای شد. به دنبال آن، موارد مشابه دیگری، خوراکی برخی رسانه ها شد و البته اخیراً دوباره شایعات دارویی شدت گرفته است. نمونه اخیر آن، موضوع توهم زا

ارزش و اهمیت استفاده از نان سبوس دار

سبوس همان پوسته خارجی غلات است که تمام قسمت های فعال و زنده گندم در آن جمع شده است. سبوس گندم سرشار از ویتامین های گروه B و E، مواد معدنی از جمله آهن، کلسیم، فسفر، روی، منیزیم، سلنیوم و فیبرهای محلول و غیرمحلول است. هرچه میزان سبوس در آرد گندم بیشتر باشد به همان میزان آرد دارای ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری است و هرچه آرد، سبوس بیشتری داشته باشد رنگ نان تیره تر بوده و ارزش غذایی آن از نانهای سفید بالاتر است.

مصرف نان های سبوس دار ابتلا به دیابت را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. نان سبوس دار به دلیل جذب آب زیاد در ایجاد احساس سیری در رژیم غذایی اثرات مثبتی را به همراه دارد و با کاهش جذب چربی موجب پایین آمدن چربی خون و کلسترول تام می- شود. سبوس با افزایش حرکات سیستم گوارشی باعث هضم غذا می شود و از یبوست جلوگیری می کند. ۳/۲۱۲۶

خواص چای ترش (قرمز)

نوشیدنی این گیاه کاهش دهنده فشارخون، خشک کننده بدن، رقیق و تصفیه کننده خون، کنترل کننده کلسترول خون، اختلال های کبدی و صفراوی و نیز آرام بخشی مناسب است. هم چنین گردش خون را بهبود بخشد و میزان استرس را کاهش می دهد. حاوی آنتی اکسیدان لازم برای بدن مانند اسیدسیتریک و اسیداسکوریک است که در محافظت از سلول به بدن کمک می کند. به طور طبیعی، خاصیت ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد و علاوه بر تقویت کردن مکانیسم دفاعی، از بدن در برابر عفونت باکتریایی نیز محافظت می کند.

افرادی که دارای قند، چربی و فشارخون بالا هستند می توانند ۲ تا نوبت در چای روزانه خود را به جای قرمز اختصاص دهند و برای هر بار مصرف، ۵ گرم از گلبرگ های چای قرمز را داخل یک فنجان ریخته و سپس آب جوش بر روی آن بریزند و سرپوشی گذاشته، ۱۰ دقیقه صبر کنند تا دم بکشد، سپس صاف کرده و میل کنند. ۳/۲۱۲۶

شیدا احیاکننده - کارشناس بهداشت خانواده

