

چند توصیه برای پیشگیری از دیسک کمر

ورزش منظم مانند ورزش های صبحگاهی، پیاده روی و شنا در جلوگیری از بروز دیسک کمر مناسب است؛ چرا که این ورزش ها به تقویت عضلات کمر و پشت کمک می‌کند. در هر لحظه از زمان حدود ۲۰ درصد افراد کمر درد دارند که مبین شیوع این عارضه بسیار بالا است. شایع ترین علت قابل تشخیص کمردرد دیسک کمر است، کمردرد شایع ترین شکایات بیمارانی است که به پزشک مراجعه می‌کنند. این بیماری زیان اقتصادی بسیاری اعم از دست دادن ساعات کاری و غیره را برای فرد به ارمغان می‌آورد. ستون فقرات از یک سری مهره ها تشکیل شده است که از نظر آناتومیک شامل ۳ قسمت مهره‌های گردنی (۷ مهره)، مهره‌های پشت (۱۲ مهره) و ۵ مهره کمر می‌باشد. از آنجا که مهره‌های گردن و کمر بیشترین حرکت را دارند، بنابراین به صورت خود به خودی گردن و کمر عمده‌ترین دیسک‌ها را تشکیل می‌دهند و در ۲ مهره پایین کمر و ۳ مهره گردن که بیشترین حرکت را دارند

صدمه بیشتری به آنها وارد می‌شود. از آنجا که درد دیسک کمر درد مطلق نیست بنابراین در اکثر موارد در بیماران مبتلا به دیسک کمر در ایجاد حس در پا ایجاد می‌شود و بیماران از سوزن سوزن، گزگز، مورمور و سرمای غیرعادی در پا شکایت دارند. این بیماران به لحاظ کاهش قدرت پا و اختلال حس یا نمی‌توانند در قسمت مع یا به سمت بالا حرکت کرده لذا توصیه می‌شود به محض مشاهده اختلال در قدرت پا به پزشک مراجعه نمایند. چرا که این علامت خطرناکی است و باید کمتر از ۲۴ ساعت عمل جراحی صورت گیرد که در غیر این صورت بیمار بهبودی نیابد. این بیماران باید چند روز به صورت مطلق همراه با مصرف دارو استراحت کنند. بعضاً بیماران به منظور درمان از مصرف داروهای مسکن و ضدالتهاب اجتناب می‌کنند در حالی که باید جهت کاهش دردهای عصبی و بهبودی سریع‌تر و کامل‌تر از این داروها استفاده شود. بعضاً گاهی دیسک‌ها به جای بیرون زدگی

نقش ژنتیک در سرطان

آنچه این ژن‌ها انجام می‌دهند این امکان وجود دارد که پژوهش‌گران قادر به تعیین این‌گونه جهش‌ها در محیط در پیدایش چه نوع سرطانی دخالت دارد باشند. بررسی سرطان در واقع بررسی چیزهایی است که بر احتمال رخداد روری داده‌ای ژنتیکی گوناگون اثر گذارند. حال سؤال این است که چه تعدادی ضربه لازم است تا یک یاخته‌ی معیوس سرطانی شود. شواهد همه‌گیرشناسی و زیست‌شناسی مولکولی به طور احتمالی چند ضربه را مشخص می‌کنند. پاردهای از سرطان‌ها در افراد یک خانواده تکرار می‌شوند زیرا اولین ضربه در همه‌ی یاخته‌های بدن توأم با ارت بردن موجود است. به نظر می‌رسد تفاوت بین سرطان ارثی و سایر بیماری‌های ژنتیکی ارثی خواب شناخته شده، مثل بیماری هانتینگتون که توأم با حرکات غیرارادی ماهیچه‌هاست یا ناتوانی ماهیچه‌ها، در این باشد که سایر روی داده‌های ژنتیکی باید پیش از آن که خود سرطان بروز کند وقوع یافته باشند. بر اساس فرضیه‌ی چند ضربه‌ای، این احتمال هست که سرطان‌های ارثی به شکل غیرارثی از پرتو فراپاشی در ایجاد سرطان پوست به شدت افزایش می‌یابد امکان دارد پیژوهش‌های جاری بالاخره سهم عامل محیطی را در پیدایش ملانوم بدخیم روشن سازند. این احتمال وجود دارد که بررسی ژنتیکی سرطان حتی در مبارزه با خطرهای محیطی زیست مؤثر باشد. با مشخص نمودن ژن‌های مسئول افزایش حساسیت و تحقیق روی

پیشرفت بسیاری در تشخیص ژن‌هایی کرده‌اند که ما را مستعد سرطان می‌سازند. اما راجع به سرطان‌های رایج چطور؟ امکان ندارد آمادگی در ایلا به آن‌ها ارثی باشد و از آنجا که ژن‌های ناقص چندی در ایجاد آن‌ها دست دارند این آمادگی بروز کم است و در هر دو همی آنچه بیان شد دانستن این که همه‌گیری شناسی سرطان اشاره به این دارد که تا هشتاد درصد سرطان‌ها نتیجه‌ی روش زندگی یا عوامل محیطی هستند مضحک به نظر می‌رسد. این نظر که از بیش تر سرطان‌ها می‌توان پیش‌گیری کرد توسعه یافته است و این گونه نتیجه گرفته شده است که پژوهش در باره‌ی ریشه‌های وراثتی سرطان هلد دادن وقت و پولی است که بهتر صرف پیش‌گیری سرطان شوند. به هر حال تا هنگامی که امکان پیش‌گیری به هر نحوی میسر گردد نیاز به درمان هم چنان همراه ما خواهد بود. یکی از علل بروز نابپذیری بسیاری از سرطان‌ها این است که ما به اندازه‌ی کافی در باره‌ی علت واقعی بروز آن‌ها نمی‌دانیم و نیز نمی‌دانیم چه ژنی چه وظیفه‌ای دارد و چگونه خود را به ظهور می‌رساند و چه بر سر یاخته‌ها می‌آورد. حتی اگر پیش از این می‌دانستیم نیز درمان بسیاری از سرطان‌ها بسیار دور از قطعیت بود. ولی انجام تحقیق روی ژن‌های سرطان احتمالاً هنوز بهترین رویه‌ی امید در پیش رفت به سوی یافتن درمان است.

زهرا سجودی - کارشناس مشاوره ژنتیک

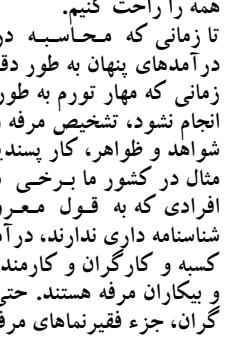
فقیران مرفه!

منوچهر حبیبی



دستمزدها باید برای بسیاری از خانوارهای کارگری و کارکنان دولت و مستمری بگیران مهمتر و بااهمیت‌تر باشد. شاید برخی آن را در فقیر شدن بیشتر بخش‌هایی از جامعه بدانند که با وجود نابرابری و تبعیض در پرداخت‌ها، حذف همین مقدار اندک یارانه را نیز فشاری بر تنگناهای بیشتر پولی و اقتصادی خانوارها می‌دانند. این وسط، تکلیف دولت برای کاهش بار مالی اجرای این طرح چیست؟ شاید برخی بگویند مبنای دو میلیون و پانصد هزار تومان با توجه به اینکه اکثریت حقوق بگیران کمتر از این مقدار حقوق و دستمزد و... دریافت می‌کنند کافی باشد. شاید برخی حتی خواهان مینا قرار دادن مبالغ کمتر و یا برعکس بیشتر باشند. آنچه مسلم است هر مبلغی را اصل قرار دهند،

باز مخالفانی دارد. چرا که از اصل، اجرای این طرح به این شکل اشتباه بوده است. به ویژه که برخی از اقشار جامعه متأسفانه اطلاعات نادرست داده‌اند و یا دولت در محاسبه دقیق درآمدهای افراد، محدودیت داشته و دارد. اما عده‌ای نیز به قضیه این طور نگاه می‌کنند که باران رحمت الهی حد و مرز نمی‌شناسد، کوه، دشت، دریا، شهر و روستا را در بر می‌گیرد، کوه را می‌شوید، دشت را سبز می‌کند و دریا را غنی‌تر می‌سازد. شهرها و روستاها هم از آن بهره‌ی خاص خود را می‌برند. شاید این وسط، بارش باران در دریایی که پر آب است به ظاهر کم اهمیت‌تر و غیرضروری‌تر باشد، اما وقتی بدانید که بخش اعظم تولید ابر و باران از همان بخار شدن آب دریاست، به این مهم پی می‌بریم که آنچه امروز در اجرای هدفمند کردن یارانه‌ها صورت گرفته، چون بارش باران می‌تواند شامل همه بخش‌ها و اقشار جامعه گردد. اما آنچه‌ای که دریافت‌ها صورت می‌گیرد که همان گرفتن مالیات بر درآمدهاست، ما مشکل و گرفتاری داریم. شاید بهترین و دقیق‌ترین مالیات گیری از



هر چند فشارها بر خانوارهای شهری در ابتدا سریع‌تر آشکار گردید، اما هرچه گذشت بر بخش‌های بیشتری تأثیر سوء اجرای پرداخت نقدی یارانه‌ها هویدا گردید و امروز نه تنها خانوارهای شهری، که بخش عمده‌ای از هم وطنان روستا نشین نیز از تبعات منفی آن بی‌نصيب نمانده‌اند. آن هم در زمانی که عملاً ارزش بهای یارانه نقدی یک شهروند ایرانی نسبت به زمان شروع طرح، حداقل تا یک سوم کاهش یافته است.

برای مثال وقتی که بهای خودرو و دیگر اقلام مورد نیاز مردم در مقایسه با اولین دریافت چنان بالا کشیده است، شکی نیست که ارزش یارانه‌ها روز به روز و لحظه به لحظه کمتر و کمتر شده است. به ویژه آنکه در مقابل افزایش برخی کالاها و خدمات، از این میزان هم کم ارزش‌تر است. اما چرا با وجود کاهش ارزش یارانه نقدی، عده‌ای نسبت به حذف آن حساسیت نشان می‌دهند به ویژه آنکه نابرابری در پرداخت حقوق و

همه را راحت کنیم. زمانی که محاسبه درآمدها به ویژه درآمدهای پنهان به طور دقیق روشن نشود، تا زمانی که مهار تورم به طور کامل فراگیر و انجام نشود، تشخیص مرفه و فقیر تنها براساس شواهد و ظواهر، کار پسندیده‌ای نیست. برای راهکارهایی در راستای رفاه فردی و اجتماعی مردم باشد. شاید برخی بگویند که چرا یارانه افراد و خانوارهای مرفه را قطع نکنیم و خیال

علمی - فرهنگی

فرهنگی

آیا جرم گیری دندان‌ها را خراب می‌کند؟

(یک باور غلط عمومی)

جرم های تشکیل شده بر روی دندانها به مرور زمان لثه را خراب کرده و خود جایگزین آن می‌شود. این امر چون به مرور زمان اتفاق می‌افتد و بیمار متوجه عقب نشینی لثه نمی‌شود و لثه عقب نشینی کرده با جرم جایگزین می‌شود فضای خالی که بین دندان‌ها در اثر عقب نشینی لثه هم ایجاد می‌شود از دید بیمار پنهان می‌ماند.

موقعی که بیمار برای جرم گیری مراجعه می‌نماید و این جرم‌ها برداشته می‌شود، لثه تحلیل رفته در معرض دید بیمار قرار می‌گیرد و چنین احساسی به بیمار می‌دهد که جرم گیری باعث از بین رفتن لثه شده و به قول خودشان هم که باین تر رفته و هم بین دندان‌ها باز شده. در صورتی که تمام این اتفاقات قبلاً صورت گرفته بوده ولی از دید بیمار پنهان بوده است. موارد زیر چنین تصویری را برای بیمار ایجاد می‌کند: اول اینکه موقع جرم گیری در صورت خونریزی اتفاق می‌افتد و این امری طبیعی است ولی بیمار این امر را دلیل صدمه دیدن دندانهایش می‌داند و فکر می‌کند این خونریزی‌ها به دلیل کنده شدن لثه‌ها از روی دندان است. دومین مسئله این است که موقعی که جرم گیری انجام می‌شود به علت تحلیل لثه و قرار گرفتن ریشه‌های دندان در معرض سرما و گرما احساس درد دارد و بیمار تفسیر غلط خود را تکمیل می‌کند که جرم گیری کردم لثه‌هایم پایین رفت، نیز دندان‌هایم فاصله افتاد، با آب سرد و گرم هم حساس شده، تیر می‌کند و... مجموع این افکار بیمار را به این نتیجه می‌رساند که جرم گیری دندان را خراب می‌کند. با این توضیحاتی که داده شد مطمئن باشید که تمام این صدمات به علت جرم بوده نه جرم جلا گیری و این جرم گیری است که از ادامه روند تخریب لثه جلوگیری می‌نماید.

رضا میرزایی - بهداشتکار دهان و دندان شبکه بهداشت و درمان کازرون

چربی‌ها سوال برانگیزترین اقلام غذایی در سبب غذایی خانواده

شلا خلفی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی شهرستان



روغن نارگیل، روغن هسته خرما و پالم وجود دارد. چربی‌های اشباع ریسک فاکتور بسیار خطرناکی برای بیماری‌های قلبی عروقی است که باید تا جای امکان از سفره خانواده حذف شود

چربی‌های غیر اشباع (PUFA): چربی‌های غیر اشباع، چربی‌هایی هستند که به روغن حیوانت مایع می‌بخشند و منابع آنها عبارتند از انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، گلرنگ و... مصرف این چربی‌ها بر عروق قلبی اشباع خطر بیماری‌های قلبی عروقی را به همراه ندارند و حتی می‌توانند برای سلامت قلب و عروق مفید باشند. دو نوع مهم این چربی‌ها، امگا ۳ و امگا ۶ هستند

چربی‌های امگا ۳: بخصوص ماهی‌های چرب مثل ساردین، خالی‌مغالی و قزل‌آلا و نیز در دانه‌های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت می‌شوند، در سلامت قلب و عروق به اثبات رسیده است. علاوه بر این، این چربی‌ها باعث افزایش هوش کودکان و کاهش التهاب در بیماری‌های التهابی (مثل آرتروز) می‌شوند.

چربی‌های امگا ۶: منابع این چربی‌ها عبارتند از: انواع روغن‌های مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان و... مصرف این چربی‌ها باعث کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند. این

چربی‌ها به چه مواد غذایی چربی گفته می‌شود؟ آیا چربی‌ها باید از رژیم غذایی حذف شوند؟ چه مقدار چربی می‌توان در طول روز مصرف کرد؟ منظور از چربی خوب و بد چیست؟ و... در رژیم غذایی روزانه هر خانواده باید شش گروه اصلی وجود داشته باشد: نان و غلات، لبنیات، گوشت‌ها، میوه، سبزی و چربی‌ها که گروه‌های آخرین گروه و کم‌حجم‌ترین گروه هستند که نباید بیش از ۳۰٪ انرژی روزانه از چربی‌ها تأمین شود. چربی‌ها تنها شامل روغن‌های جامد و مایع و اقلام زیر را شامل می‌شوند: روغن‌های پخت و پز - انواع کره و مارگارین - انواع مغز دانه‌ها (مغز آجیل، گردو، بادام، بادام زمینی، بادام هندی و...) - زیتون سیاه و سبز - سرشیر - خامه و پنیرخامه‌ای و... شناخت شیمیایی چربی: چربی‌ها شامل دو گروه اشباع (SFA) و غیر اشباع (PUFA) هستند که توصیه متخصصان تغذیه و رژیم درمانی در به حداقل رساندن و حذف چربی‌های اشباع در مقابل مصرف متوسط چربی‌های غیر اشباع است.

چربی‌های اشباع (SFA): به مقدار فراوان در چربی‌های حیوانی، چربی‌های گوشتی، کره، کماچ، کره و روغن‌های جامد، لبنیات پرچرب، روغن‌های جامد هیدروژنه،

آگهی مناقصه نوبت اول (مرحله اول)

شهرداری منصوبه به استناد موافقت نامه شماره ۵۱۱۸۰/۵/۹۳ مورخ ۱۱/۱۱/۹۳ و از محل اعتبار طرح‌های تملک دارایی‌های سرمایه‌ای شهرداری (طرح ۳۳۸ ص ۰۹۰۳) در نظر دارد نسبت به جذب پیمانکار واجد شرایط (دارای رتبه چهار راه و ابنیه) جهت پروژه ساماندهی ورودی شهر منصوبه اقدام نماید. لذا کلیه پیمانکاران و شرکت‌های واجد شرایط به شرح ذیل جهت خرید فرم شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

۱- واریز مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۵۱۷۱۰۰۰۰۰۰۰۰ بانک ملی به نام شهرداری منصوبه جهت خرید فرم شرکت در مناقصه

۲- محل دریافت فرم و تحویل پیشنهادات: واحد فنی شهرداری منصوبه

۳- مهلت دریافت فرم از مورخه ۲۹/۱۱/۹۳ لغایت ۹۳/۱۲/۶

۴- شهرداری در رد یا قبول هر یک و کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.

۵- مبلغ برآورد اولیه: ۲/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.

۶- سپرده شهرداری شرکت در مناقصه مبلغ ۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل ۵٪ برآورد به صورت ضمانت نامه بانکی در وجه شهرداری منصوبه به اعتبار سه ماهه می‌باشد.

۷- آخرین مهلت تحویل پاکت‌ها و پیشنهادات: پایان وقت اداری مورخه ۲۴/۱۲/۹۳

۸- تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: مورخه ۲۵/۱۲/۹۳ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل دفتر شهردار

۹- اجرای کار براساس فهرست بهای ابنیه سال ۹۳

۱۰- جهت دریافت فرم شرکت در مناقصه می‌بایست کپی آخرین تغییرات به همراه معرفی نامه ارایه گردد.

آدرس: خورستان - شهرستان بهبهان - شهر منصوبه

شهرام محسنی - شهردار منصوبه

آبله مرغان در حاملگی

در زنانی که در نیمه اول حاملگی دچار آبله مرغان شده‌اند، جنین ممکن است دچار سندرم واریسلی مادرزادی شود. ویژگی‌های این سندرم شامل نشانه‌های چشمی، اختلال مغزی، محدودیت رشد، نقایص پوست، استخوان و اختلال‌های کلیوی است. بیشترین خطر مربوط به هفته‌های ۱۳ تا ۲۰ حاملگی است. تماس جنین با ویروس آبله مرغان درست قبل از زایمان یا در طی زایمان، خطر جدی برای نوزادان محسوب می‌شود. در برخی موارد نوزادان دچار بیماری اکتسابی منتشر و بیماری دستگاه عصبی مرکزی می‌شوند که معمولاً کشنده است. به همین دلیل نوزادانی که مادران آنها پنج روز قبل و دو روز بعد از زایمان دارای شواهدی از آبله مرغان بوده‌اند باید اینموگلوبین ضد آبله مرغان دریافت کنند.

تالاسمی

تالاسمی یک واژه یونانی است که از دو کلمه تالاسا *thalassa* معنی دریا و امی *emia* معنی خون گرفته شده است و به آن آنمی مدیترانه‌ای یا آنمی کولی و فارسی کم‌خونی گفته می‌شود. اولین بار در سال ۱۹۲۵ یک متخصص اطفال به نام توماس کولی در شهر ریتورت آن را شناخت و به جهانیان معرفی کرد. تالاسمی یک بیماری واحد نمی‌باشد، بلکه شامل گروهی ناهمگون از کم‌خونی‌های ارثی و ژنتیکی است که به علت اشکال در ساخت زنجیره‌های پروتئینی هموگلوبین به وجود می‌آید. تالاسمی به دو نوع آلفا تالاسمی و بتا تالاسمی است. بتا تالاسمی شامل تالاسمی ماژور (تالاسمی شدید) و تالاسمی مینور یا تالاسمی خفیف می‌باشد. افراد مبتلا به تالاسمی مینور در واقع کم‌خونی مشکل‌ساز ندارند، ولی اگر دو فرد تالاسمی مینور با هم ازدواج کنند به احتمال ۲۵٪ فرزندانشان دچار تالاسمی شدید ماژور خواهند بود، ۲۵٪ فرزندان سالم و ۵۰٪ تالاسمی مینور خواهند داشت. پزشکان برای تشخیص اولیه تالاسمی از دو آزمایش CBC (شمارش گلبول‌های خون) و الکتروفورز هموگلوبین استفاده می‌کنند. در آزمایش خون افراد تالاسمی ماژور، گلبول‌های قرمز خون کوچک و کم رنگ خواهند بود برخی عوارض تالاسمی شامل اختلال رشد و تغییر قیافه بیمار و بزرگی کبد و طحال که به علت خود بیماری است و برخی دیگر ناشی از درمان تالاسمی است. مهم‌ترین راه درمان تالاسمی تشخیص به موقع و تزریق مداوم خون است.

استرس

استرس در زندگی روزمره، امری عادی است و گاه می‌تواند نتایج مثبتی داشته باشد. اما هنگامی که جنبه مرضی پیدا کند و به صورت نگرانی و اضطراب دائم درآید و افکار و اعمال انسان را تحت تأثیر قرار دهد، می‌تواند خطرناک باشد. راه‌های غلبه بر اضطراب: نفس عمیق بکشید- برای انجام کارهای خود برنامه ریزی کنید- با اطرافیان خود ارتباط برقرار کنید- به ذهن خود استراحت دهید- فعال باشید- مراقب سلامتی خود باشید- خندیدن و رافرموش نکند- خوش‌خوش بین باشید- به خدا توکل کنید.

۳/۲۴۴۲

زهرا اشکان ایمانلو قراچه - بهورز خانه بهداشت خیر آباد کورنی

۱۰ گام برای پیشگیری از سرطان

- ۱- سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.
- ۲- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تند راه بروید.
- ۳- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- ۴- مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه را کاهش دهید.
- ۵- وزن خود را مدیریت کنید. چاقی و اضافه وزن بیماری‌زا است.
- ۶- با کریم ضد آفتاب و پوش مناسب پوست محافظت کنید.
- ۷- الکل نوشید و از مواد مخدر دوری کنید.
- ۸- آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.
- ۹- باخود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
- ۱۰- علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.

ظاهر بیانی - کارشناس مسئول مبارزه با بیماری‌های غیروابگیر