

برای تقویت حافظه، لاغر شوید

محققان سوئدی به این نتیجه رسیده اند که زنان سالخورده و دارای اضافه وزنی که رژیم گرفته و وزن کم می کنند حافظه خود را نیز در مقایسه با زنان چاقی ارتقا داده اند.

تحقیقات پیشین نشان می داد که افراد چاق حافظه اپیزودیک بسیار بدی دارند، این حافظه توانایی به یاد آوردن رویدادهای است که در طول زندگی رخ داده است، اما نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که این وضعیت وخیم حافظه افراد چاق قابل بازگشت است.

دکتر آندرس پیترسون از دانشگاه سوئد از ۲۰ زن با متوسط سنی ۶۱ سال خواست رژیم های غذایی شش ماهه بگیرند. قبل و پس از رژیم های غذایی، حافظه اپیزودیک زنان با پرسیدن پرسش هایی درباره یک سری نام و چهره آزمایش شد و سپس این آزمایش ها تکرار گردید.

عسکرت زنان در این آزمایش با کاهش وزن بهتر شد و اسکن های مغزی که در طی تمرین گرفته شد، نشان داد که وقتی این زنان وزن خود را کاهش دادند حافظه های کارآمدتری داشتند و به نظر می رسد که خود جای داده و این اطلاعات را به یاد می آورند.

دکتر پیترسون نتایج تحقیقات خود را در همایش سالانه انجمن غدد متشخصه داخلی در سانفرانسیسکو ارائه داد. وی در رابطه با این نتایج گفت: قابلیت تغییر کرده مغز پس از کاهش وزن نشان می دهد که پس از لاغری، مغز این افراد فعال تر شده و خاطرات جدیدی ذخیره می کند و برای جمع کردن اطلاعات ذخیره شده به منابع کمتر مغزی نیاز دارد.

این پزشک یادآور شد که نتایج تحقیقات حاضر نشان دهنده این است که نقصان عملکرد حافظه مرتبط با چاقی قابل برگشت است و می تواند انگیزه ای برای لاغری باشد.

به هوش! تا به سهو دلی نخراشی

دکتر سیدمحمدی الدین حسینی ارستجانی

انقلاب اسلامی برخی نهادهای مردمی و حامی از مستضعفان و دردمندان اجتماعی ایجاد گردید تا رسیدگی های لازم را از فقرا و مساکین به ویژه سالخورده گانی که به هر دلیل از بسیاری حقوق اجتماعی محروم گردیده اند انجام دهند و در سالیان اخیر ارگان هایی مهم همچون کمیته امداد حضرت امام(ره) و بهزیستی و دیگر بنیادهای مردم نهاد در این زمینه سرای فانی و در آن دنیا که سرای باقی و جاودانگی است با کمک به نیازمندان و محرومان و افراد بی بضاعت و فقیر و تعدد نیازمندان مانع از اظهار رضایت ایشان از چنین دستگاہها و ادارات حمایتی شده است.

فقر و تعدد نیازمندان مانع از اظهار رضایت ایشان از چنین دستگاہها و ادارات حمایتی شده است. قطعاً نبود اقتصادی سالم و شکوفا و برنامه ای مدون برای ساماندهی حجم عظیم نیازمندان در کشور که از سرانه یا حتی تمکن مالی هشتم به آنان که به اولیة زندگی همچون بهداشت و درمان و آموزش و تحصیل محرومند و تمامی مسئولان اجرایی کشور را باید به این مهم رهنمون سازد که تا وضع از این بدتر نشود، باید کاری کرد کارستان!

خیرین محترم و مراکز خیریه از یک سو و دولسوزان جامعه و تمامی کسانی که به هر نحو دارای وجدان های بیدار برای رفع نگرانی ها و دفعه ها از وجود مستندان اجتماعی اند در آستانه نوروز و در ایامی خاص همتی جانانه کنند و دلہای کودکان و به ویژه دانش باشم به سد راه آنان: به هوش باش تا دلی به سهو نخراشی

همه ما از هر گروه یا با هر تفکر و سلیقه و موقعیت شغلی، وظیفه نیست و در صورت اجبار حتما یک نفر باید خانم باردار را همراهی نماید. **زمان مسافرت** بهترین زمان مسافرت زنان باردار سه ماهه دوم بارداری به خصوص هفته های ۲۰ الی ۲۷ بارداری است. توصیه می شود در سه ماهه سوم بارداری فرد باردار به مسافرت های طولانی نرود. از هفته ۲۸ به بعد (ماه هفتم به بعد) تمام خطوط هوایی برای مسافرت سفر نامه پزشکی متخصص زنان و زایمان را می خواهند و بعد از هفته ۳۶ بارداری نیز عموماً اجازه سفر هوایی داده نمی شود.

مسافرت های پرخطر لکه بینی در سه ماهه اول با خطر سقط همراه است که باید خانم باردار در چنین شرایطی از مسافرت چشم پویشد. داشتن سابقه قبلی فشار خون در دوران بارداری، وجود حاملگی دو قلو و مسافرت های پس از هفته ۲۵ بارداری احتمال ایجاد خطرانی به دنبال مسافرت برای مادر باردار وجود خواهد داشت.

از مسافرت به ارتفاعات بالا نیز باید خودداری شود. زیرا کمبود اکسیژن هوا در ارتفاعات باعث کاهش اکسیژن خون و در نتیجه

اگر باردار هستید و قصد سفر دارید یا حتی امکان این مسافرت را به عقب بیندازید و به هر نحو موکول کنید و با احتیاط های خاص را رعایت کنید تا جان خود و جنین تان را به خطر نیاورد. مسافرت در این دوران با هر وسیله ای که انجام گیرد اصل مطلب آن است که رعایت احتیاط های خاص در این دوران مد نظر قرار گیرد. باید توجه داشت که شرایط جسمی همه زنان باردار یکسان نیست و با یکدیگر متفاوت است و شاید مسافرتی که برای یک خانم باردار بی خطر باشد برای خانم باردار دیگر این طور نباشد.

وسیلہ مسافرت برای زنان باردار مسافرت با ترن و هواپیما بر اتومبیل ترجیحیت دارد. نشستن طولانی مدت ممکن است باعث افزایش احتمال تشکیل لخته در وریدها شود. در مسافرت با اتومبیل در صورتی که خانم باردار حالت تهوع نداشته باشد طی مسافت حتی تا ۳۰۰ کیلومتر به طور متداوم اشکالی ندارد. البته این در صورتی است که خانم باردار اقدام به رانندگی نکند. اما اگر فرد باردار، خود اقدام به رانندگی می کند بعد از هر ساعت رانندگی ۵ الی ۱۰ دقیقه استراحت نماید و به هر حال رانندگی در ماه آخر بارداری صلاح

پیرو آگهی منتشره در جراید بدین وسیله به محکوم علیہ آقایان ۱- محمد قائم ۲- عبدالهائم هر دو کوهستانی که مجبور المکان میباشند ابلاغ می گردد مورخه ۱۳۷۳/۰۳/۲۴ شماره ۹۲۰۹۹۷۵۶۳۳۰۱۳۲۷ صادره از شعبه اول در پرونده شماره ۹۲۰۹۹۷۵۶۳۳۰۱۳۲۷ محکوم به پرداخت مبلغ یکصد میلیون ریال بابت اصل خواسته هزینه دادرسی و حق الوکاله هرچه بدوی مطابق تعرفه و مالیات تأخیر تأدیبه از مورخه ۱۳۷۳/۰۳/۲۴ لغایت یوم الاجرا در حق محکوم لقاای غلامرضا امیری و مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰ ریال نیز عشر دولتی شده بد طرف ده روز از انتشار این آگهی مهلت داریه نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نمایند در غیر این صورت دایره اجرای احکام طبق مقررات نسبت به وصول مطالبات با هزینه اجرائیه اقدام خواهد نمود. ابودرد اسدی - رئیس دادگاه عمومی جره بالاده ۳/۲۵۸۸

اصلاحیه آگهی پیرو آگهی دادنامه شماره ۹۲۴ / ف الف تکنان مندرج در روزنامه مورخه ۱۳۷۳/۱۱/۲۶ مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی صحیح می باشد که بدین وسیله اصلاح می گردد. ۱۳۷۳۶

این مصوبه عادلانه نیست!

منوچهر حبیبی



بی هیچ مشکلی تنها با تمکن مالی و یا تأمین مبلغی، آن را صاحب شوند؟ آیا عزیزی که طی این مدت ممکن است فرصت های تحصیلی و شغلی و حتی جانشان را از دست بدهند، با افرادی که طی همان مدت مانند برخی بازیکنان فوتبال و... به ثروت و مکننت رسیده اند، ارزش کارشان به اندازه هسان مبالغه است که مجلسی ها تصویب کرده اند؟ به راستی اگر ما نیز به سرباز داریم، طوری که شرایط معافیت کفالت را برای فرزندی که می خواهد والدین سالخورده اش را بیاری دهد و یا معافیت پزشکی برای افرادی که توان انجام خدمت سربازی را ندارند، این چنین سخت و مشکل می سازیم که به ندرت متشولی از آن بهره مند گردد، چرا این چنین برای فراریان دست و دل باز می شویم؟ اگر هم مازاد داوطلب خدمت سربازی داریم، چرا اعلام خرید خدمت سربازی برای همه مشمولین غیر غایب که مایل به خرید خدمت هستند نمی شود تا آن عده بدون خلاف کردن و زیر پا گذاشتن قانون، از رفتن به سربازی معاف شوند؟

بودند، گاهی هم چند برادر همزمان، بی مهیا و دلبرانه از ایرانمان دفاع کردند. در این رهگذر کم نبودند کسانی که پنهان شدند و غیبت نمودند و از انجام خدمت سربازی امتناع کردند و در مقابل آن شجاعت و رشادتها که علاوه بر شهادت عزیزانمان، موجب اسارت و محرومیت و معلولیت ها گردید، آنان به زندگی و کسب و کار پرداختند و پس از خاتمه جنگ، با معاف شدند و یا معافیشان را با مبلغی ناچیز فقط بودنش را دوست دارند. به هر حال باید گفت که عدالت ارکان رشد و تعالی یک جامعه یویاست. اما چطور باید به عدالت رسید و یا آن را حفظ کرد؟

خب این مهم نیز شخصی و اجتماعی است. آنجا که شخصی و فردی است، مسئولیت حفظ برابری و عدالت بر عهده تک تک افراد جامعه است که در رفتار و کردارشان به قول معروف پایشان را از گلیم خود درازتر نکنند و به نوعی هم نگاهدارند که دیگران پایشان را از گلیمشان درازتر نکنند.

قطعاً آنچه بیشترین و مهمترین تأثیر را در حفظ عدالت می تواند برعهده داشته باشد، اجرای دقیق قوانین و مصوبه های است که برای تحقق عدالت اجتماعی، گهگاه خبرشان را می شنویم. اما هفته گذشته مصوبه ای در مجلس تصویب شد که میزان جریمه های فرار از سربازی را تعیین نمود و دور از انصاف بود. اصولاً چنین برخوردی با فراریان از خدمت، ظلمی است بر کسانی که قانون مند و پایبند می باشند. شاید بد نباشد کمی به عقب برگردیم، وارد دهه ۶۰ شویم، زمانی که جنگ عراق علیه ایران بود. روزهایی که خیرهای تلخ و شیرین جنگ ۸ ساله گاه با پیروزی جان برکفان و روزمندان موجب شور و شغف می شد و گاه محله و شهری با به خاک و خون افتادن فرزندان وطن در ماتم و سوگ فرو می رفت. آن روزها جنگ بود و بسیاری با عشق دفاع از مردم و میهن، داوطلبانه خانه سال از بهترین دوران زندگی شان را صرف می کنند، پادشاهان یک کارت پایان خدمت است که عده ای با دادن چندین و چند ده میلیون تومان، بدون آن که زحمتی به خودشان دهند و یا درکی از یک روز سختی و دشواری از خدمت سربازی داشته باشند،

کرده ایم که به خلافکار، پادشاه بدیم. انگار وظیفه شناسی بهایی ندارد و این چنین، دوباره بعد از چند سال، بحث دادن معافیت به افرادی که از خدمت مقدس سربازی فرار کرده اند، مطرح گردیده است و چه آسان با دادن ده تا پنجاه میلیون تومان، از پس امتناع از کاری برمی آیند که وظیفه است. به راستی وقتی پای عدالت و انصاف باشد، آیا کسانی که سر موقع خودشان را آماده خدمت کردن به ایرانمان می نمایند و در دور افتاده ترین نقاط کشور و گاه در ناامن ترین منطقه برای آرامش و امنیت ما نزدیک به دو سال از بهترین دوران زندگی شان را صرف می کنند، پادشاهان یک کارت پایان خدمت است که عده ای با دادن چندین و چند ده میلیون تومان، بدون آن که زحمتی به خودشان دهند و یا درکی از یک روز سختی و دشواری از خدمت سربازی داشته باشند،

را تصمین می نماید. **فشار خون بالا و راه های پیشگیری از آن** بیماری فشار خون فشارخون بالا یکی از شایعترین اختلالات گردش خون می باشد. این بیماری از جمله بیماریهایی است که عوارضی از قبیل: اختلالات بینایی، کلیوی، مغزی و قلبی می باشد. در صورتی که فشار خون بالا درمان نشود در بیشتر موارد منجر به مرگ می گردد. برخلاف تصور نمی توان بالا بودن فشار خون را در خود احساس کرد، تنها راه پی بردن بالا بودن فشار خون اندازه گیری آن است.

بالاترین حد قابل قبول فشار خون در افراد سالم ۱۲ میلیمتر جیوه و ۸ میلیمتر جیوه است. **علائم فشار خون بالا** این بیماری می تواند سالها بدون علامت باشد و یا ممکن است با علائمی مانند درد ناحیه پس سر، به خصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، وزوز گوش، خستگی، تپش قلب و تنگی نفس همراه باشد. علائمی مانند تنگی نفس شبانه، خواب آلودگی و اغما در موارد حاد بیماری دیده می شود. **راه های پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا** کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب ۲- کاهش چربی غذا ۳- کم کردن مصرف نمک ۴- مصرف حبوبات مانند: عدس، نخود، لوبیا و سبزی ۵- کاهش مصرف مواد قندی مانند قند و شکر، بستنی، شیرینی و به طور کلی هر ماده غذایی که در تهیه آن شکر به کار رفته است و نیز کاهش مصرف مواد نشاسته ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی زیرا زیادی این مواد در بدن به چربی تبدیل می گردد. ۶- انجام فعالیت های بدنی و ورزش مستمر. ساده ترین و عملی ترین ورزش نیم ساعت پیاده روی در روز است. ۷- پرهیز از استعمال دخانیات. لازم است افراد سالم حداقل سالی یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنند زیرا فشار خون بالا در اغلب موارد فاقد هرگونه علامتی می باشد.

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. ۳/۲۵۸۶

اردشیر امیدوار **بیمار مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون**

انسان ذاتاً میل به گسترش عدالت دارد. تمایلات عدالت خواهانه عاملی بسیار قوی است تا بعضاً راه رسیدن به تعالی یک جامعه سریع تر طی شود. پس رشد و بسط عدالت خواهی را باید در همه امور مد نظر قرار داد. هر چند که حس عدالت خواهی در میان آدمها نسبی است، برای برخی همه چیزشان است و برای رسیدن به عدالت، حتی حاضرند جانشان را هم بدهند و در عده ای هم در حد و اندازه ای است که برایش خطر نمی کنند، فقط بودنش را دوست دارند.

دوست دارند. به هر حال باید گفت که عدالت ارکان رشد و تعالی یک جامعه یویاست. اما چطور باید به عدالت رسید و یا آن را حفظ کرد؟

خب این مهم نیز شخصی و اجتماعی است. آنجا که شخصی و فردی است، مسئولیت حفظ برابری و عدالت بر عهده تک تک افراد جامعه است که در رفتار و کردارشان به قول معروف پایشان را از گلیم خود درازتر نکنند و به نوعی هم نگاهدارند که دیگران پایشان را از گلیمشان درازتر نکنند.

قطعاً آنچه بیشترین و مهمترین تأثیر را در حفظ عدالت می تواند برعهده داشته باشد، اجرای دقیق قوانین و مصوبه های است که برای تحقق عدالت اجتماعی، گهگاه خبرشان را می شنویم. اما هفته گذشته مصوبه ای در مجلس تصویب شد که میزان جریمه های فرار از سربازی را تعیین نمود و دور از انصاف بود. اصولاً چنین برخوردی با فراریان از خدمت، ظلمی است بر کسانی که قانون مند و پایبند می باشند. شاید بد نباشد کمی به عقب برگردیم، وارد دهه ۶۰ شویم، زمانی که جنگ عراق علیه ایران بود. روزهایی که خیرهای تلخ و شیرین جنگ ۸ ساله گاه با پیروزی جان برکفان و روزمندان موجب شور و شغف می شد و گاه محله و شهری با به خاک و خون افتادن فرزندان وطن در ماتم و سوگ فرو می رفت. آن روزها جنگ بود و بسیاری با عشق دفاع از مردم و میهن، داوطلبانه خانه سال از بهترین دوران زندگی شان را صرف می کنند، پادشاهان یک کارت پایان خدمت است که عده ای با دادن چندین و چند ده میلیون تومان، بدون آن که زحمتی به خودشان دهند و یا درکی از یک روز سختی و دشواری از خدمت سربازی داشته باشند،

کرده ایم که به خلافکار، پادشاه بدیم. انگار وظیفه شناسی بهایی ندارد و این چنین، دوباره بعد از چند سال، بحث دادن معافیت به افرادی که از خدمت مقدس سربازی فرار کرده اند، مطرح گردیده است و چه آسان با دادن ده تا پنجاه میلیون تومان، از پس امتناع از کاری برمی آیند که وظیفه است. به راستی وقتی پای عدالت و انصاف باشد، آیا کسانی که سر موقع خودشان را آماده خدمت کردن به ایرانمان می نمایند و در دور افتاده ترین نقاط کشور و گاه در ناامن ترین منطقه برای آرامش و امنیت ما نزدیک به دو سال از بهترین دوران زندگی شان را صرف می کنند، پادشاهان یک کارت پایان خدمت است که عده ای با دادن چندین و چند ده میلیون تومان، بدون آن که زحمتی به خودشان دهند و یا درکی از یک روز سختی و دشواری از خدمت سربازی داشته باشند،

را تصمین می نماید. **فشار خون بالا و راه های پیشگیری از آن** بیماری فشار خون فشارخون بالا یکی از شایعترین اختلالات گردش خون می باشد. این بیماری از جمله بیماریهایی است که عوارضی از قبیل: اختلالات بینایی، کلیوی، مغزی و قلبی می باشد. در صورتی که فشار خون بالا درمان نشود در بیشتر موارد منجر به مرگ می گردد. برخلاف تصور نمی توان بالا بودن فشار خون را در خود احساس کرد، تنها راه پی بردن بالا بودن فشار خون اندازه گیری آن است.

بالاترین حد قابل قبول فشار خون در افراد سالم ۱۲ میلیمتر جیوه و ۸ میلیمتر جیوه است. **علائم فشار خون بالا** این بیماری می تواند سالها بدون علامت باشد و یا ممکن است با علائمی مانند درد ناحیه پس سر، به خصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، وزوز گوش، خستگی، تپش قلب و تنگی نفس همراه باشد. علائمی مانند تنگی نفس شبانه، خواب آلودگی و اغما در موارد حاد بیماری دیده می شود. **راه های پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا** کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب ۲- کاهش چربی غذا ۳- کم کردن مصرف نمک ۴- مصرف حبوبات مانند: عدس، نخود، لوبیا و سبزی ۵- کاهش مصرف مواد قندی مانند قند و شکر، بستنی، شیرینی و به طور کلی هر ماده غذایی که در تهیه آن شکر به کار رفته است و نیز کاهش مصرف مواد نشاسته ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی زیرا زیادی این مواد در بدن به چربی تبدیل می گردد. ۶- انجام فعالیت های بدنی و ورزش مستمر. ساده ترین و عملی ترین ورزش نیم ساعت پیاده روی در روز است. ۷- پرهیز از استعمال دخانیات. لازم است افراد سالم حداقل سالی یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنند زیرا فشار خون بالا در اغلب موارد فاقد هرگونه علامتی می باشد.

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. ۳/۲۵۸۶

اردشیر امیدوار **بیمار مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون**

فشار خون بالا و راه های پیشگیری از آن

بیماری فشار خون فشارخون بالا یکی از شایعترین اختلالات گردش خون می باشد. این بیماری از جمله بیماریهایی است که عوارضی از قبیل: اختلالات بینایی، کلیوی، مغزی و قلبی می باشد. در صورتی که فشار خون بالا درمان نشود در بیشتر موارد منجر به مرگ می گردد. برخلاف تصور نمی توان بالا بودن فشار خون را در خود احساس کرد، تنها راه پی بردن بالا بودن فشار خون اندازه گیری آن است.

بالاترین حد قابل قبول فشار خون در افراد سالم ۱۲ میلیمتر جیوه و ۸ میلیمتر جیوه است.

علائم فشار خون بالا این بیماری می تواند سالها بدون علامت باشد و یا ممکن است با علائمی مانند درد ناحیه پس سر، به خصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، وزوز گوش، خستگی، تپش قلب و تنگی نفس همراه باشد. علائمی مانند تنگی نفس شبانه، خواب آلودگی و اغما در موارد حاد بیماری دیده می شود.

راه های پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب ۲- کاهش چربی غذا ۳- کم کردن مصرف نمک ۴- مصرف حبوبات مانند: عدس، نخود، لوبیا و سبزی ۵- کاهش مصرف مواد قندی مانند قند و شکر، بستنی، شیرینی و به طور کلی هر ماده غذایی که در تهیه آن شکر به کار رفته است و نیز کاهش مصرف مواد نشاسته ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی زیرا زیادی این مواد در بدن به چربی تبدیل می گردد. ۶- انجام فعالیت های بدنی و ورزش مستمر. ساده ترین و عملی ترین ورزش نیم ساعت پیاده روی در روز است. ۷- پرهیز از استعمال دخانیات. لازم است افراد سالم حداقل سالی یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنند زیرا فشار خون بالا در اغلب موارد فاقد هرگونه علامتی می باشد.

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. ۳/۲۵۸۶

اردشیر امیدوار
بیمار مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون

مراقبت های لازم برای مسافرت رفتن مادران باردار

نیست و در صورت اجبار حتما یک نفر باید خانم باردار را همراهی نماید. **زمان مسافرت** بهترین زمان مسافرت زنان باردار سه ماهه دوم بارداری به خصوص هفته های ۲۰ الی ۲۷ بارداری است. توصیه می شود در سه ماهه سوم بارداری فرد باردار به مسافرت های طولانی نرود. از هفته ۲۸ به بعد (ماه هفتم به بعد) تمام خطوط هوایی برای مسافرت سفر نامه پزشکی متخصص زنان و زایمان را می خواهند و بعد از هفته ۳۶ بارداری نیز عموماً اجازه سفر هوایی داده نمی شود.

مسافرت های پرخطر لکه بینی در سه ماهه اول با خطر سقط همراه است که باید خانم باردار در چنین شرایطی از مسافرت چشم پویشد. داشتن سابقه قبلی فشار خون در دوران بارداری، وجود حاملگی دو قلو و مسافرت های پس از هفته ۲۵ بارداری احتمال ایجاد خطرانی به دنبال مسافرت برای مادر باردار وجود خواهد داشت.

از مسافرت به ارتفاعات بالا نیز باید خودداری شود. زیرا کمبود اکسیژن هوا در ارتفاعات باعث کاهش اکسیژن خون و در نتیجه

سرفه مزمن

سرفه از دست عوارضی است که معمولاً راهی از آن به دنبال سرماخوردگی های ویروسی و میکروبی سخت است. گرچه درمان این عارضه طولانی تر از دیگر عوارض معمول سرماخوردگی است، اما در صورت افزایش زمان سرفه بیش از سه هفته و تداوم آن تا هشت هفته باید علت مزمن شدن سرفه را پیگیری کرد.

البته نباید فراموش کرد برخی بیماری ها اصولاً با سرفه طولانی همراه است؛ بیماری هایی چون آسم، سینوزیت، آلرژی های فصلی، بازگشت غذا از مری به معده، تماس با دود سیگار، وجود جسم خارجی در ریه، نوعی نقص ایمنی، اختلالات و تومورهای ریه و مصرف بعضی از داروها.

اما توجه به مزمن شدن سرفه و یافتن عامل آن در گروه های آسیب پذیر بویژه کودکان بسیار اهمیت دارد، زیرا راهی از سرفه ناشی از عفونت در کودکانی که به طور مکرر دچار عفونت های دستگاه تنفسی و سرفه حاد می شوند، به راحتی ممکن نخواهد بود.

از این سرفه ها شدید و با مشکلات خواب و فعالیت های معمول زندگی و تغذیه همراه نباشد و در طول زمان کاهش پیدا کند، می توان نیست به آن نگرانی کمتری داشت، ولی با وجود این، بررسی مشکل در این دسته بیماران نیز پیشنهاد می شود. در بیماری هایی که سرفه همراه با خراش یا خروج چرک غلیظ باشد، در طول شب تداوم یابد، با خروج خون از ریه همراه باشد یا همراه با تب طولانی، عرق، کاهش وزن و اختلال تنفسی باشد، بررسی عوامل موثر در مزمن شدن سرفه ضروری است.

زمان برای درمان سرفه های معمولی در عفونت های معمولی دستگاه تنفسی، مدت زمان سرفه در حد ۱۰ تا ۱۴ روز بوده و کاهش شدت سرفه طی این مدت، نشانه بهبود و پاسخ به درمان است. به بیان دیگر، معمولاً مدت درمان حدود هفت تا ده روز است. در صورت تشدید سرفه طی درمان، پاسخ ندادن به درمان دارویی، همراه شدن با تنگی نفس و تغییر صداهای تنفسی هنگام دم و بازدم، همراه شدن با تپش قلب شدید، ناتوانی در انجام فعالیت های فیزیکی، خروج خلط خون هنگام سرفه، کاهش وزن و عرق شبانه همراه با سرفه، تب طولانی و کاهش شدید اشتها و ایجاد علائم دیگر مانند ضایعات جلدی و بزرگ شدن کبد وطحال و غدد لنفاوی، سرفه خطرناک تلقی می شود.

گرچه عوارضی چون ایجاد درد در دیواره قفسه سینه و دیواره شکم، بی اختیاری ادرار و خستگی همراه با سرفه از شیوع زیادی برخوردار است، اما بی توجهی به یافتن علت مزمن شدن سرفه و درمان آن می تواند عوارض بسیار خطرناک تری را برای بیمار همراه داشته باشد. بعضی وقت ها حملات سرفه می تواند سبب سکوپ شود که این موضوع می تواند در اثر فشار داخل قفسه سینه کاهش و اختلال خونرسانی به قلب صورت بپذیرد. حتی در صورت بروز سرفه های شدید و طولانی به دلیل افزایش فشار عروق وریدی ممکن است خونریزی های نقطه ای در ناحیه سر و صورت نیز رخ دهد. در برخی موارد نیز سرفه می تواند سبب شکستگی دنده شده شود.

سرفه هایی که نیاز از سنبولیت می دهد در بیماری سینوزیت، سرفه می تواند در طول شب و روز ادامه داشته باشد که معمولاً بعد از خواب شبانه به دلیل افزایش میزان ترشحات در سینوس و به شدت حلق، این نوع سرفه ها همراه با خروج خلط ترشحات خلطی باشد. در بیماران مبتلا به سینوزیت، دردی هنگام لمس صورت و گوش ها احساس می شود و هنگام خوشدن به جلو نیز احساس سنگینی در سر رخ می دهد. **دکتر محمدباقر بهاری مقدم**

علمی - فرهنگی

آگهی ابلاغ اجرائیه پیرو آگهی منتشره در جراید بدین وسیله به محکوم علیہ آقایان ۱- محمد قائم ۲- عبدالهائم هر دو کوهستانی که مجبور المکان میباشند ابلاغ می گردد مورخه ۱۳۷۳/۰۳/۲۴ شماره ۹۲۰۹۹۷۵۶۳۳۰۱۳۲۷ صادره از شعبه اول در پرونده شماره ۹۲۰۹۹۷۵۶۳۳۰۱۳۲۷ محکوم به پرداخت مبلغ یکصد میلیون ریال بابت اصل خواسته هزینه دادرسی و حق الوکاله هرچه بدوی مطابق تعرفه و مالیات تأخیر تأدیبه از مورخه ۱۳۷۳/۰۳/۲۴ لغایت یوم الاجرا در حق محکوم لقاای غلامرضا امیری و مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰ ریال نیز عشر دولتی شده بد طرف ده روز از انتشار این آگهی مهلت داریه نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نمایند در غیر این صورت دایره اجرای احکام طبق مقررات نسبت به وصول مطالبات با هزینه اجرائیه اقدام خواهد نمود. ابودرد اسدی - رئیس دادگاه عمومی جره بالاده ۳/۲۵۸۸

اصلاحیه آگهی پیرو آگهی دادنامه شماره ۹۲۴ / ف الف تکنان مندرج در روزنامه مورخه ۱۳۷۳/۱۱/۲۶ مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی صحیح می باشد که بدین وسیله اصلاح می گردد. ۱۳۷۳۶