

**فشار خون بالا**

**وراههای پیشگیری آن**

آسیه گشتاسبی - کارمند شبکه بهداشت



**تعریف فشار خون**

فشار خون عبارت از نیرویی است که در اثر برخورد خون با دیواره سرخرگها به وجود می آید و سبب جریان خون از قلب به قسمت های دیگر بدن می شود.

**علائم فشار خون بالا**

مهمترین علامت بیماری فشار خون، بدون علامت بودن آن است و یا ممکن است باعلائمی مانند درد ناحیه پس سر، بخصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، خستگی، تپش قلب همراه باشد. علائمی مانند تنگی نفس شبانه، خواب آلودگی و اغما در موارد حاد بیماری دیده می شود.

**عوامل مؤثر در تشدید فشار خون بالا**

این علائم عبارتند از: بیماری قند سابقه فامیلی، فشارهای عصبی، چاقی، افزایش چربی خون، مصرف دخانیات و نداشتن فعالیت بدنی و ورزش.

**راههای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا**

- ۱- کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب
- ۲- کاهش چربی غذا
- ۳- حبوبات 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 داشته باشد.
- ۷- افراد سالم حداقل سالی یکبار، فشار خون خود را اندازه گیری کنند.
- ۸- افراد دارای فشار خون بالا زیر نظر پزشک معالج خود، هر ۶ ماه یکبار آزمایش چربی، قند، اوره، اسید اوریک خون و آزمایش کامل ادرار انجام دهند.

**فیشور سیلانت چیست؟**

رضا میرزایی

بهداشتکار دهان و دندان شبکه بهداشت و درمان کازرون



در سطح جونده دندانهای عقب دهان، معمولاً فرورفتگی و شیارهای ظریف و عمیقی وجود دارد. به علت چسبیدن و گیر بیشتر خوراکی های پوسیدگی زا (مثل شکلات، کیک، بیسکویت و غیره) و نیز فعالیت میکروب های ایجادکننده، پوسیدگی دراین نواحی که با جریان طبیعی آب دهان وحتمی مسواک، به راحتی قابل تمیزشدن نیستند، اتفاق می افتد. فیشورسیلانت یا شیارپوش، یک روش مؤثر برای پیشگیری ازپوسیدگی سطوح جونده دندانها می باشد. روش درمان به این صورت است که با تشخیص دندانپزشک، فرورفتگی و شیارهای گیردار دندان سالم با یک ماده همرنگ دندان پوشیده می شود؛ بنابراین ازپوسیدگی زودهنگام این سطوح درائگیرموادغذایی و فعالیت میکروبهایی پوسیدگی زا، جلوگیری می شود.

این درمان به طور ویژه برای دندانهای آسیای اول دایمی (دندان شش) تا دوسال بعد ازرویش آن توصیه می شود. علت آن است که این دندان درسن شش سالگی رویش می یابد یعنی سنی که متاسفانه هنوز اکثرکودکان و والدین آنها مراقبت های لازم بهداشتی و تغذیه ای برای جلوگیری ازپوسیدگی دندانهای کودک رارعايت نمی کنند. دلیل دیگرآن است که چون رویش دندان شش با افتادن هیچ یک ازدندانهای شیری همراه نیست، متاسفانه خیلی از پدرو مادرها حتی متوجه رویش این دندان مهم در دهان کودکشان نمی شوند و تصوری نمی کنند این دندان هم یکی از دندانهای شیری است که در نهایت خواهادفتاده به همین خاطر معمولاً دندان شش، خیلی زود و گاهی حتی قبل از رویش کامل آن خراب می شود.

**مصرف زیاد ویتامین D، زمینه ساز بروز سرطان**

شیدا احیاکننده - کارشناس مامایی شبکه بهداشت کازرون



نتایج مطالعات پژوهشگران نشان می دهد که ویتامین D در صورتیکه به میزان مشخصی مصرف شود، می تواند از بروز سرطان جلوگیری کند و زمانیکه مصرف آن از این مقدار بیشتر و یا کمتر شود، برعکس عمل کرده و زمینه ساز بروز سرطان خواهد شد. این که آیا واقعا کمبود ویتامین ها در کشور شایع است یا خیر، نیاز به اندازه گیری میزان ویتامین ها قبل و بعد از مکمل یاری در خون دارد. کمبود ویتامین D، یکی از دلایل بروز سرطان است. کمبود ویتامین D تکثیر سلولها را افزایش و تمایز سلولی و آپوپتوز (مرگ سلولی) را کاهش می دهد؛ همچنین این امر زمینه بروز سرطان را فراهم می کند. نتایج مطالعات نشان می دهد که کمبود ویتامین D تنها در میان افرادی شیوع دارد که کمتر در معرض آفتاب قرار دارند. در مطالعات انجام شده اثبات شده که کمبود ویتامین D در کشور ما ناشی از حجاب نیست. ویتامین D مورد نیاز هر فردی که روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار گیرد، تامین می شود و کمبود این ویتامین در کشور، به دلیل استفاده از کرم های ضد آفتاب و مواد آرایشی است. البته این گونه نیست که هرچه ویتامین D افزایش یابد، زمینه بروز سرطان کاهش می یابد؛ بلکه ارتباط میان میزان ویتامین D با بروز سرطان، یک ارتباط «U» شکل است به این معنی که ویتامین D تا حدی می تواند از بروز سرطان جلوگیری کند و زمانیکه از سطح مشخصی بیشتر و یا کمتر شود، برعکس عمل کرده و زمینه ساز بروز سرطان خواهد شد. متخصصانی که در زمینه درمان و پیشگیری از سرطان فعال هستند، بهتر است به میزان ویتامین های D و E و سایر ریز مغذی ها در خون توجه داشته باشند؛ چرا که مقدار زیاد این ویتامین ها هم احتمال بروز سرطان را افزایش می دهد. میزان کلسیم در خون بسیار دقیق تنظیم شده است؛ ولی زمانیکه ویتامین D بالا برای فرد تجویز می شود، کلسیم در خون افزایش می یابد که این امر نیز منجر به بروز سرطان به ویژه سرطان پروستات خواهد شد.

**افزایش خطرات سزارین غیر ضروری برای مادر**

تهیه کنندگان:

لاله عالی، نرجس پرویزی، فرزانه پیمانی از مرکز بهداشت قدس

- ✓ احتمال عفونت رحم و اعضای مجاور آن مانند مثانه و کلیه
- ✓ احتمال ایجاد نفخ، درد و یبوست به دلیل اختلال فعالیت روده ها
- ✓ میزان خونریزی در سزارین، نسبت به زایمان طبیعی
- ✓ زمان بستری در بیمارستان، به منظور انجام سزارین
- ✓ تاخیر در بازگشت توانایی مادر برای انجام فعالیت های شخصی و خانوادگی
- ✓ احتمال مرگ مادر، ۷-۲ برابر بیشتر از زایمان طبیعی
- ✓ احتمال عوارض و مشکلات در بارداری بعدی مانند نازایی، حاملگی خارج رحمی، پارگی رحم و احتمال افسردگی پس از زایمان
- ✓ احتمال انجام جراحی های اضافی، مانند خارج کردن کامل رحم
- ✓ احتمال عفونت برش سزارین، عفونت ریه و انسداد رگ های ریه
- ✓ احتمال بروز انسداد رگها، به دلیل تشکیل لخته های خونی

۴/۱۴۹۳

**زونا**

ایران کیهان - کارشناس پرستاری

زونا، فرم خاصی از بیماری آبله مرغان است. به عبارت دیگر افرادی که قبلاً دچار آبله مرغان شده اند ( و یا به ویروس آلوده شده باشند ، بدون اینکه بیماری خاصی بوجود آمده باشد)، ویروس وارد ریشه های اعصاب حسی نواحی خاصی از نخاع شده و در آنجا به حالت نهفته باقی می مانند . در بعضی افراد این ویروسهای نهفته به دلایل ناشناخته و تحت عوامل خاصی ( نظیر افزایش سن ، ضعف سیستم ایمنی ، صدمات فیزیکی و استرس های روحی روانی)، شروع به فعالیت و تکثیر کرده و از طریق سلولهای عصبی به پوست ناحیه مربوط رسیده و موجب بروز بثورات یا ضایعات جلدی و گاهی تاولی نسبتاً دردناک می شود . از ویژگی های زونا این است که درست در منطقه پوستی که بعداً تاولها بروز می کنند، شخص دچار سوزش ، حساسیت و درد نسبتاً شدیدی می شود و منطقه مبتلا، دقیقاً همان محلی است که توسط آن عصب پوشش داده می شود .

خوشبختانه زونا اکثراً ظرف چند هفته و بدون عارضه جدی، خود بخود بهبود می یابد ولی در برخی موارد ممکن است تا مدت ها حساسیت و درد موضعی باقی بماند.

**دستورات غذایی :**

مصرف موادغذایی سرشار از ویتامین B۱۲ ، A ، E ، D را افزایش دهید . غذاهای حاوی لیزین (یا مکمل آن) را افزایش دهید و در مقابل مصرف موادغذایی سرشار از آرژینین ( نظیر شکلات ، بادام زمینی ، تخم گیاهان و ... ) را کاهش دهید . مصرف موادغذایی سرشار از ویتامین E و سلنیوم را افزایش دهید.

۴/۱۴۹۴

۲۰۹۰

شهر کازرون

اخبار شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون

**درختان مانع پروژه های عمرانی، قطع نمی شوند**

جا بجایی درختان مورد مسیر، توسط شهرداری انجام می شود



سید مهدی مکی از عدم قطع درختانی که بر سر اجرای پروژه های عمرانی وجود دارند، خبر داد و گفت: تاکنون در راستای اجرای پروژه های عمرانی، درختان جابجا و به مکان مناسبی انتقال داده شده اند. شهردار کازرون عنوان کرد: در این زمینه، کارشناسان مربوطه، آموزشهای لازم را دیده اند تا با استفاده از تجهیزات موجود، اقدام به جابجایی درختان کنند. مکی یادآور شد: در این راستا، شهرداری آموزشهای لازم به کارشناسان برای انجام عملیات جابجایی درختان را انجام داده و تمام تلاش خود را به این مهم که درختان واقع در پروژه های عمرانی با کمترین خسارت از محل پروژه به محل مناسب دیگری جابجا شوند، معطوف کرده است. وی گفت: در حال حاضر با توجه به اجرای پروژه تعریض خیابان مطهری شمالی به تقاطع بلوار ارتش توسط کارشناسان فضای سبز، عملیات جابجایی درختان به بوستان خانواده (پارک بانوان) در حال انجام است. شهردار کازرون با اشاره به جابجایی درختان نارنج و کاج از پارک ۱۱۰۰ شهید و میدان حافظ به بلوارهای پریشان و بوستان مردانی در سنوات گذشته، افزود: از لحاظ شرایط آب و هوایی و شرایط فیزیکی درخت، مطلوب است که اکثر جابجایی درختان در نیم سال دوم هر سال انجام شود تا میزان موفقیت اجرای عملیات افزایش یابد.

**آماده باش نیروهای خدمات شهری در راهپیمایی ۲۲ بهمن**



برایایی ایستگاه صلواتی شهرداری در ۲۲ بهمن

**افتتاح پروژه های شهرداری در دهه مبارک فجر**



بهره برداری از پروژه تعریض خیابان شریعتی

**افتتاح بوستان های ۱۴ معصوم، بيات و باغ آسیایی**



افتتاح بوستان های ۱۴ معصوم، بيات و باغ آسیایی

**افتتاح سالن آلفی تانتر و طرح توسعه ی باغ تانتر**



افتتاح سالن آلفی تانتر و طرح توسعه ی باغ تانتر