



تاریخ

۸

اسفند

۱۳۹۵

یکشنبه

توصیه های پزشکی

خرما و کشمش هم قند خون را بالا می برند
یک متخصص تغذیه گفت: با این که مصرف خرما، کشمش و توت خشک، جایگزین مناسبی برای قند و شکر در افراد مبتلا به دیابت است ولی به این معنا نیست که این مواد خوراکی موجب بالا رفتن قند خون نمی شوند و یا به هر مقدار قابل مصرف هستند.

صفحه

۵

شماره

۱۹۰۶

سال
بیست و دوم

سلامت



عوارض کم تحرکی



گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی، کم شدن تحرک جسمانی را برای انسانها به ارمغان آورده و این در حالی است که ۷۰ درصد از بیماری ها در اثر بی تحرکی به وجود می آیند. ترویج فعالیت بدنی، روش سودمندی برای پیشگیری از بیماری های مزمن و راهکاری مقرون به صرفه برای ارتقای سلامت جامعه است. می توان گفت کلید دستیابی به سلامتی و کامیابی تنها ورزش و فعالیت بدنی است. ورزش و فعالیت بدنی منظم برای تمامی سنین و شرایط خاص (حتی ناتوانیهای جسمی) سلامت جسمانی، اجتماعی و فکری را فراهم می کند. به استناد آمارهای رسمی، سن ابتلا به بیماری های مفصلی در ایران نیز از ۵۵ سال به ۳۰ سال کاهش یافته است. فعالیت جسمانی منظم، خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکت مغزی، سرطان سینه و سرطان کولون را کاهش می دهد. به طور عمومی،

فعالیت جسمانی سبب بهبود متابولیسم قند می شود، چربی بدن را کاهش می دهد و فشار خون را پایین می آورد. فعالیت جسمانی همچنین می تواند موجب بهبود سلامتی عضلانی-اسکلتی، کنترل وزن بدن و کاهش علائم افسردگی شود. آثار سودمند فعالیت جسمانی در بیماری های اسکلتی - عضلانی مانند کاهش کمر درد، پوکی استخوان و همچنین چاقی، افسردگی، اضطراب و استرس گزارش شده است. بی تحرکی فقط به استراحت در تخت اطلاق نمی شود، کارمندی که ساعت ها پشت یک میز بنشیند، به درجاتی از بی تحرکی مبتلاست. آخرین بررسی های انجام شده در کشور نشان می دهد که ۴۵ درصد از افراد جامعه و ۶۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال در تحرک مشکل دارند. عوارض بی تحرکی:

بی تحرکی، بارماهیچه، فعالیت و سنتز پروتئین را کاهش و شکسته شدن پروتئین را افزایش می دهد که نتیجه آن، کاهش فعالیت ماهیچه و به دنبال آن، انعطاف پذیری و قدرت ماهیچه است. بی تحرکی باعث کاهش املاح سازی و کمبود مواد زمینه ای استخوان می شود. همچنین بی تحرکی به تعادل منفی کلسیم منجر می شود و کلسیم به دلیل وجود شبکه باز جذب، از استخوان خارج می شود. در نتیجه این فرآیند، تراکم استخوان کاهش می یابد و به دنبال آن پوکی استخوان ایجاد می شود.

از عوارض شایع و مشکل آفرین کم تحرکی، اضافه وزن و چاقی است، چرا که افراد کم تحرک، کالری مصرفی خود را نمی سوزانند و فعالیتی برای سوختن انرژی ندارند.

۵/۲۶۱۷

سرد نگهداشتن مواد غذایی

زهرا بیگدلی / طاهره انصاریان / معصومه بهروز

هوای سرد باعث کاهش سرعت رشد باکتری های مضر می شود. حفظ درجه حرارت یخچال در یک دمای ثابت در حدود ۴۰ درجه فارنهایت یا ۴/۵ درجه سانتی گراد یا زیر آن و دمای فریزر در حدود ۰- درجه فارنهایت یا ۱۷- درجه سانتی گراد، یکی از موثرترین راه ها برای کاهش خطر ابتلا به مسمومیت های غذایی است. گوشت، مرغ، تخم مرغ، غذاهای دریایی و فاسد شدنی در عرض ۲ ساعت پس از پخت و پز یا خرید در یخچال قرار داده یا فریز نماید. اگر درجه حرارت محیط داخلی بالاتر از ۹۰ درجه فارنهایت یا ۳۲/۲ درجه سانتی گراد باشد، می بایست در عرض یک ساعت به یخچال یا فریزر منتقل شوند. هرگز مواد غذایی منجمد را در محیط خارجی و دمای اتاق ۲ ساعت پس از پخت و پز یا خرید در یخچال قرار داده یا فریز نماید. اگر درجه حرارت محیط داخلی بالاتر از ۹۰ درجه فارنهایت یا ۳۲/۲ درجه سانتی گراد باشد، و بلافاصله آن را طبخ نمایید. ۵/۲۶۰۸

سگته مغزی

مهدی سیاح پور - مجید ضاحک - زهرا خاکسار



سگته مغزی به از دست رفتن ناگهانی کارکرد مغزی در ناحیه ای معین گفته می شود. سگته مغزی می تواند به دنبال بسته شدن شریان با لخته یا به دلیل پارگی یکی از عروق مغزی و خونریزی درون مغز رخ دهد. همانند بیماری قلبی، بعضی افراد ممکن است علائمی داشته باشند که ظرف چند دقیقه رفع شود. این علائم کوتاه هشدار دهنده اند و حمله گذاری مغزی خوانده می شوند.

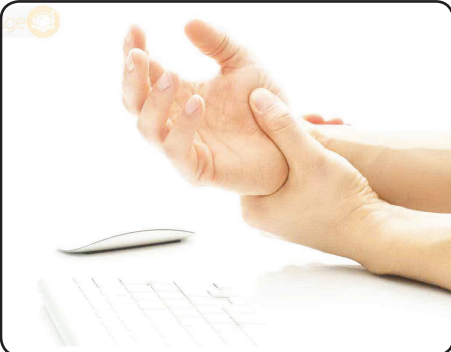
علائم سگته مغزی عبارتند از:
سردرد ناگهانی شدید
از دست دادن ناگهانی بینایی
از دست دادن ناگهانی کنترل عضلات
از دست دادن ناگهانی تعادل یا احساس بازو، پا یا صورت گیجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم.
بر عکس حمله قلبی: در سگته مغزی زمان برای بازگردان جریان خون به مغز بسیار کوتاه است.
مدت زمان طلایی برای نجات مغز حدود ۳ ساعت است. بنابراین رساندن فردی که لخته که در سگته قلبی به کار می رود در چنین علائمی دارد به بیمارستان از اهمیت حیاتی برخوردار است. همان داروی حل ۵/۲۵۷۲

اختلالات اسکلتی عضلانی مرتبط با کار (MSDS) چیست؟

استرس های فیزیکی روی بدن کارگر شده و ایجاد آسیب کند. این کارشناس ارشد بهداشت حرفه ای، اضافه کرد: MSDS یا اختلالات اسکلتی ماهیچه ای، به آسیب های بافت نرم شامل ماهیچه ها، تاندون ها، لیگامان ها، مفصل ها، غضروف ها و سیستم عصبی گفته می شود. این اختلالات می توانند درد، کرختی، تورم و مرمور شدن، سخت شدگی مفصل ها، مشکل در حرکات و تحلیل ماهیچه ای، ایجاد کنند.

او ادامه داد: برای مهار آسیب ها در این مورد، طراحی تکیه گاه مناسب برای آرنج کاربر، استفاده از صندلی با قابلیت تنظیم شدن و درست کردن ارتفاع میز کار، بسیار مناسب است. زارع درسی، گفت: صفحه کلید باید در ارتفاع مناسبی از سطح قرار گرفته باشد به طوری که مانع از خم شدن مچ دست شود؛ همچنین آموزش کاربر در استفاده از نرمش های کوتاه مدت و مناسب هنگام خستگی به منظور خروج اسید لاکتیک جمع شده در خون، می تواند مفید باشند. این کارشناس ارشد بهداشت حرفه ای در پایان تاکید کرد: با به کارگیری تدابیر علمی و تخصصی بهداشت حرفه ای، به راحتی می توانیم از پیشرفت این گونه بیماری ها جلوگیری کنیم.

یکی از معضلات مهم در عرصه بیماری های ناشی از کار، بیماری های اسکلتی عضلانی است که رتبه نخست را در اختلالات مرتبط با صنایع به خود اختصاص داده است. به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس ارشد بهداشت حرفه ای دانشکده بهداشت شیراز، گفت: از اصلی ترین دلایل در توجیه پیشرفت بیماری های اسکلتی عضلانی می توان به پیشرفت صنایع و تکنولوژی، جایگزینی ماشین به جای انسان در مشاغل مختلف، انجام فعالیت های تکراری، کار بیش از هشت ساعت، کار با سرعت بالا مانند موتاز و یا کم تحرکی در افراد، اشاره کرد. «فروغ زارع درسی» افزود: این عوامل به ویژه اگر با طراحی ناقص ابزار و ماشین آلات، محل کار و یا استفاده نادرست از گرفته تا کارگران دخالت فعال دارند، از



با بیماری اوتیسم آشنا شوید

دکتر لادن هاشمی - دکتر محمدباقر بهاری مقدم - دکتر نیکام دهداری



اوتیسم Autism نوعی اختلال رشدی است که با رفتارهای ارتباطی، کلامی غیر طبیعی مشخص می شود. علائم این اختلال در سال های اول عمر بروز می کند و علت اصلی آن ناشناخته است. این اختلال در پسران شایع تر از دختران است. این اختلال بر رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی تأثیر می گذارد.

کودکان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم در ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی، مشکل دارند. این اختلال ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان دشوار می سازد. در بعضی موارد رفتارهای خود آزارانه و پرخاشگری نیز دیده می شود. در این افراد حرکات تکراری دست زدن، پریدن پاسخ های غیر معمول به افراد، دلبستگی به اشیا و یا مقاومت در مقابل تغییر نیز دیده می شود و ممکن است در حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی) نیز حساسیت های غیر معمول نشان دهند. هسته مرکزی اختلال در اوتیسم، اختلال در ارتباطات است.

۵۰٪ از کودکان اوتیستیک قادر نیستند از زبان به عنوان وسیله اصلی برقراری ارتباط با سایرین استفاده نمایند. عدم به کار بردن ضمیر «من» از ویژگی های کلامی این کودکان است. از مسائل دیگر تکلمی، تکرار کلمات و جملات اطرافیان است.

علائم اوتیسم چیست؟
افراد مبتلا به اوتیسم معمولاً حداقل نصف علائمی را که در زیر عنوان شده است نشان می دهند. این نشانه ها از خفیف تا شدید متغیر هستند. در موقعیت های کاملاً متفاوت، رفتارهایی که با سن کودک تطابق ندارد مشاهده می گردد.

اصرار به یکسانی داشته و در مقابل تغییر مقاوم هستند.

مشکلات شدید تکلمی دارند.

در بیان نیازها مشکل دارند و از اشارات و حرکات به جای کلمات استفاده می کنند.

اغلب از ضمایر استفاده معکوس می کنند، به جای استفاده از «من» از «تو» استفاده می کنند.

کلمات و یا جملات دیگران را تکرار

آگهی مناقصه (شماره ۹۴ - ۹۵)
نوبت دوم

۱- نام مناقصه گزار: **شرکت توزیع برق فارس** به آدرس شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا - تلفن: ۰۸۰-۳۳۳۱۹۳۷۴-۳۳۳۱۹۳۷۴ تلفن امور تدارکات ۳۳۳۱۷۸۶۹

۲- موضوع مناقصه: خرید انواع ترانسفورماتور ۲۰ کیلو ولت (کم تلفات) (AB*) از تولیدکننده ای که دارای گواهی تایید صلاحیت از شرکت توانیر می باشد.

۳- زمان دریافت اسناد مناقصه: در ساعت اداری (از ساعت ۱۷/۳۰ الی ۱۴/۳۰) از تاریخ ۹۵/۱۲/۸ تا ۹۵/۱۲/۱۲ لغایت ۹۵/۱۲/۱۲ به مدت ۵ روز کاری

۴- مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد: فیش واریزی به مبلغ ۲۰۰۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری شماره ۷۴۸۲۷ - ۷۸۶۰ بانک تجارت شعبه فلسطین شیراز

۵- آدرس محل دریافت اسناد: دسترسی به اسناد مناقصه از طریق شبکه اطلاع رسانی معاملات توانیر به نشانی www.favansir.org.ir و شرکت توزیع نیروی برق استان فارس به آدرس www.farsedc.ir امکان پذیری می باشد.

۶- آدرس محل دریافت پیشنهادها: شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا - ساختمان ۱۴۷ - شرکت توزیع نیروی برق استان فارس - امور تدارکات - تلفن ۳۳۳۱۸۶۱۷

۷- زمان تحویل اسناد: ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۹۵/۱۲/۲۸

۸- محل برگزاری مناقصه: شرکت توزیع نیروی برق استان فارس - طبقه اول - دفتر معاونت پشتیبانی

۹- زمان بازگشایی پاکات: پیشنهادهای واصله ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۹۵/۱۲/۲۸ با حضور اعضای کمیسیون مناقصه باز و قرائت می گردد، به پیشنهادهای فاقد اعضاء مشروط، مخدوش و پیشنهادهای که بعد از موعد مقرر در بند ۷ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۰- ذکر شماره مناقصه روی پاکات الزامی بوده و حضور پیشنهاد دهنده گان در جلسه آزاد است.

۱۱- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۸۰۰۰۰/۰۰۰ ریال که به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی، چک بانکی یا چک تضمین شده در وجه مناقصه گزار یا مطالبات بلو که شده توسط امور مالی این شرکت می باشد که بایستی در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکات تحویل مناقصه گزار گردد. ضمناً تضمین کمتر از مبلغ یاد شده با سایر موارد (چک شخصی، وجه نقد و...) قابل قبول نمی باشد.

۱۲- مناقصه در ۲ جلسه برگزار می گردد. ۱۴- پرداخت هزینه حمل و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می باشد. ۱۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. ۳۳۸۴۲ ۴/۲۵۸۴

شرکت توزیع نیروی برق استان فارس