

سخن بزرگان:

مے توان حقیقتے را دوست نداشت، اما نمے توان منکر آن شد.

روسو

گوناگون

صفحه ۶ شماره ۲۷۳۴ سال بیست و پنجم

شکستگی دنده

نویسنده: میناز دهقانی، کارشناس ارشد پرستاری، بیمارستان شهید رجایی شیراز، بهمن ۱۳۹۸



شکستگی دنده مصدومیتی شایع است که زمانی رخ می‌دهد که یکی از استخوان‌های ستون فقرات شکسته می‌شود یا ترک می‌خورد. رایج‌ترین علت آن ترومای قفسه سینه است که ناشی از زمین خوردن، تصادف وسیله نقلیه یا آسیب حین ورزش‌های تماسی است. بیشتر شکستگی دنده‌ها صرفاً یک ترک است. ترک خوردگی دنده‌ها علیرغم اینکه دردناک است به اندازه شکستن آنها به قطعات مجزا خطرناک نیست. لبه ناهموار استخوان شکسته می‌تواند به رگ‌های خونی اصلی یا اندام‌های داخلی مانند ریه آسیب برساند.

در بیشتر موارد، دنده‌های شکسته خودبه‌خود در یک یا دو ماه خوب می‌شوند. کنترل کافی درد از آن‌جهت حائز اهمیت است که بتوانید نفس کشیدن عمیق خود را ادامه دهید و از عوارض ریه مانند پنومونی یا ذات‌الریه جلوگیری کنید.

علائم شکستگی دنده
درد همراه با شکستگی دنده معمولاً در موارد زیر رخ می‌دهد یا بیشتر می‌شود:

- کشیدن نفس عمیق
- فشردن بر قسمت آسیب‌دیده
- خیم شدن یا بیچسبیدن
- چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟**
اگر در ناحیه دنده خود قسمتی بسیار حساس دارید که بعد از ضربه رخ می‌دهد یا در تنفس مشکل دارید یا بعد از نفس عمیق دچار درد هستید به پزشک مراجعه کنید.

در صورت احساس فشار، سبزی یا درد ناشی از فشار در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول می‌انجامد یا دردی که فراتر از

رگ خونی مهم دیگر شما را پاره کند. سوراخ شدن ریه: لبه ناهموار انتهای دنده میانی شکسته شده می‌تواند ریه را سوراخ کند و عملکرد آن را با مشکل مواجه کند. آسیب به طحال، کبد یا کلیه‌ها: دو دنده انتهایی به‌ندرت شکسته می‌شوند چرا که انعطاف‌پذیرتر از دنده‌هایی فوقانی و میانی هستند که به جتاغ متصل هستند؛ اما اگر شکسته شوند این شکستگی می‌تواند خطرات جدی برای طحال، کبد و کلیه‌ها داشته باشد.

پیشگیری از شکستگی دنده
موارد زیر می‌تواند به پیشگیری از شکستگی دنده‌ها کمک کند:

خود را از آسیب‌های ورزشی محافظت کنید. هنگام انجام ورزش‌های تماسی، از تجهیزات محافظ استفاده کنید.

خطر زمین خوردگی در خانه را کاهش دهید. همواره درهم‌ریختگی در خانه را مرتب کنید و به‌موقع نشت مایعات بر زمین را پاک کنید، نور خانه را به میزان کافی نگه دارید و از ترمز فرش استفاده کنید تا لیز نخورید.

استخوان‌های خود را تقویت کنید. دریافت مقدار کافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی برای حفظ استخوان‌های قوی بسیار مهم است. روزانه حدود ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۶۰۰ واحد ویتامین D را از طریق مواد غذایی و مکمل‌ها مصرف کنید.

علت جوش خوردن استخوان
وجود عفونت جریان خون کم به استخوان جدا شدن انتهای استخوان شکسته حرکت دادن استخوان شکسته

عوامل ریسک شکستگی دنده
عوامل زیر می‌تواند ریسک شکستگی دنده را افزایش دهند:

پوکی استخوان: ابتلا به این بیماری که در آن استخوان‌ها تراکم خود را از دست می‌دهند شما را مستعدتر به‌منظور ابتلا به شکستگی می‌کند.

فعالیت ورزشی شدید: ورزش‌های تماسی ریسک ترومای قفسه سینه را افزایش می‌دهد. ضایعه سرطانی در دنده: ضایعه سرطانی می‌تواند استخوان را تضعیف کند و باعث شکسته شدن آن می‌شود.

عوارض شکستگی دنده
شکستن دنده می‌تواند به عروق خونی و اعضای داخلی بدن آسیب برساند. این ریسک بسته به تعداد دنده‌های شکسته شده افزایش می‌یابد. این عوارض همچنین بسته به اینکه کدام دنده‌ها دچار شکستگی شود متفاوت است.

عوارض احتمالی عبارت‌اند از: پارگی یا سوراخ شدن آئورت: قسمت تیز ناشی از شکستگی یکی از سه دنده اول در بالای ستون فقرات شما می‌تواند آئورت یا

۳۲۸۷۷

آنچه باید راجع به فشار خون بالا بدانیم

نویسنده: میناز دهقانی، کارشناس ارشد پرستاری، بیمارستان شهید رجایی شیراز، بهمن ۱۳۹۸



فشارخون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخ‌رگ‌های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریک‌تر شوند، فشارخون بالا می‌رود.

فشارخون بالا گاهی کشنده بی‌سرصدنا امید می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثرًا هیچ علامتی ندارد.

فشارخون به‌طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی است.

اندازه‌گیری فشارخون

اصولاً فشارخون در بخش‌های مختلف سیستم گردش خون متفاوت است ولی در اندازه‌گیری، فشارخون به دو نوع فشارخون سیستولی و دیاستولی مجزا می‌شود.

فشارخون سیستولی معمولاً به فشارخونی که در سرخ‌رگ‌ها است گفته می‌شود و فشارخون دیاستولی به فشارخون ورید گفته می‌شود. معمول‌ترین روش اندازه‌گیری فشارخون به‌وسیله فشارسنج است که با استفاده از ارتفاع جیوه برای اندازه‌گیری فشارخون در حال چرخش در رگ‌ها استفاده می‌کند. فشارخون طبیعی بر اساس قرارداد برای فشارخون سیستولی پایین‌تر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و برای فشارخون دیاستولی پایین‌تر از ۸۰ میلی‌لیتر جیوه است. شیوع فشارخون بالا در جوامع گوناگون متفاوت است.

فشارخون بالا در چه کسانی دیده می‌شود؟
فشارخون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است. تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشارخون بالا رنج می‌برند. در بیماران جوان‌تر در مردان شایع‌تر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. به‌طورکلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می‌یابد.

علل ایجاد فشارخون بالا
علل بروز این بیماری هنوز به‌طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشارخون می‌کنند ازجمله سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشارخون افزایش می‌یابد.

چاقی و اضافه‌وزن سیگار کشیدن مصرف الکل رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی تحرک و نداشتن فعالیت بدنی کافی استرس عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو

دچار فشارخون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشارخون بیشتر است

مصرف قرص‌های ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها پشت‌میزنشینی

نژاد: سفیدپوستان و نژاد هندواروپایی بیشتر دچار افزایش فشارخون می‌شوند

پیشگیری از بیماری فشارخون
کنترل وزن، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشارخون مفید است.

انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، لبنیات کم‌چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سوس‌دار و خشکبار استفاده کنید.

عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی، اندازه‌گیری فشارخون حداقل هر شش ماه یک‌بار

زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه‌های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرند و به‌موقع کنترل کنند.

در خانم‌هایی که قرص‌های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند باید فشارخون خود را مرتب کنترل نمایند.

پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگ‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور

مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

کند کردن وزن، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشارخون مفید است.

انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، لبنیات کم‌چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سوس‌دار و خشکبار استفاده کنید.

عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی، اندازه‌گیری فشارخون حداقل هر شش ماه یک‌بار

زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه‌های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرند و به‌موقع کنترل کنند.

در خانم‌هایی که قرص‌های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند باید فشارخون خود را مرتب کنترل نمایند.

پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگ‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور

مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

کنترل وزن، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشارخون مفید است.

انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، لبنیات کم‌چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سوس‌دار و خشکبار استفاده کنید.

عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی، اندازه‌گیری فشارخون حداقل هر شش ماه یک‌بار

زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه‌های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرند و به‌موقع کنترل کنند.

در خانم‌هایی که قرص‌های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند باید فشارخون خود را مرتب کنترل نمایند.

پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگ‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور

مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

کنترل وزن، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشارخون مفید است.

«سرطان‌های دهانه رحم و آزمایش پاپ اسمیر»

امین ارشدی، راضیه جوکار



آزمایش پاپ اسمیر یعنی تشخیص زودرس سرطان دهانه رحم و تشخیص انواع عفونت‌های کلیه زنان ازدواج کرده باید تا سه سال متوالی یکبار پاپ اسمیر انجام دهند و در صورت طبیعی بودن نتیجه آزمایش‌ها هر پنج سال یکبار تکرار شود. آزمایش باید روز ۱۲ تا ۱۸ پریودی مداوم

۸۱۲۳۹

آگهی حصر وراثت
خانم صدیقه اربدبخت فرزند عوض به شرح دادخواستی که به کلاسه ۹۸۲۶ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته شادروان مجید مبین پرست فرزند امراه به شماره ملی ۳۳۲۷۰۵۳۵۷۷ - ۱۳۲۷ صادره از سندج در تاریخ ۹۷/۶/۲۷ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- صدیقه اربدبخت به شماره ملی ۳۳۷۰۴۲۲۸۷۷ - ۱۳۳۲ کازرون مادر متوفی ۲- مهسا مبین پرست به شماره ملی ۳۳۶۰۷۱۹۱۰۳ - ۱۳۴۲ کازرون دختر متوفی ۳- مینا مبین پرست به شماره ملی ۳۳۶۰۸۳۴۵۴۱ - ۱۳۸۵ کازرون دختر متوفی ولاغیر
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۱۳۷۸ / ۸/۱۴۱۱ م الف

زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت بخش هفت فارس شهرستان کازرون
چون آقای سعید مرتضی فرزند فرج با تسلیم دو برگ استعلامی که در دفتر اسناد رسمی ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ پلاک ۱۹۳/۲۵۱ واقع در قطعه ۷ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند انتقال قطعی شماره ۷۵۹۰۰ - ۱۳۷۵/۴/۲۶ دفتر ۶۱ کازرون به سعید ترین انتقال قطعی یافته و در دفتر الکترونیکی ۵۸۹۶ - ۳۱۱۰۰۳۱۱۰۲ ثبت و صادر گردیده که سند مالکیت صادره به شماره چاپی ۹۳۸۲۸۶ ب ۹۴ به علت آتش سوزی بانک مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هرکس نسبت به ملک مورد نظر معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی ننسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۱۱/۲۸ ۸/۱۲۸۱ / ۸/۱۴۴ م الف

داود انصاری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی ابلاغ اجرائیه
در پرونده کلاسه ۹۸۰۳۹۶ با توجه به دادخواست آقای کورش مسعودی فرزند ظهراب به طرفیت حبیب قلی پور و عباس عباسی صدور حکم و ابلاغ حکم از طریق نشر آگهی و متعاقب صدور اجرائیه لذا مطابق اجرائیه صادره محکوم علیه محکوم است به الزام به حضور در احدی از دفاتر اسناد رسمی و تنظیم سند انتقال رسمی خودرو نیسان به شماره انتظامی ۸۳۴ ب ۶۳ ایران و پرداخت نیم عشر اجرائیه به علت مجهول السکان بودن خواننده و درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی بوده که یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی میشود تا خواننده از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسبت به اجرای حکم اقدام نماید در غیراین صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۸/۱۴۲ م الف

شبه اول شورای حل اختلاف خشت

آگهی حصر وراثت
آقای مسعود رضایی به شماره ملی ۳۳۷۰۶۵۱۱۳۷ به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوایی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره ۹۸/۱۰ تقدیم این دادگاه نموده و چنین ایشار داشته که شادروان نوش آفرین هوشمندی فرزند کیامرت با کدملی ۳۳۷۰۶۲۸۸۰۴ در تاریخ ۹۶/۱۲/۱۴ در اقامتگاه دایمی خود درگذشته ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- مسعود رضایی فرزند خداویس ش ملی ۳۳۷۰۶۵۱۱۳۷ - ۱۳۳۶ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۲- ذبیح اله رضایی فرزند خداویس ش ملی ۳۳۷۰۸۴۱۹۴۱ - ۱۳۴۸ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۳- داریوش رضایی فرزند خداویس ش ملی ۳۳۷۰۸۲۹۷۵۳ - ۱۳۵۳ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۴- پروانه رضایی فرزند خداویس ش ملی ۳۳۷۰۸۴۱۹۱۳ - ۱۳۴۱ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۵- هوشنگ رضایی فرزند خداویس ش ملی ۳۳۷۰۸۴۱۹۱۳ - ۱۳۴۴ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۱۳۷۹ / ۸/۱۴۳ م الف

قاضی شعبه چهارم شورای حل اختلاف قائمیه

آگهی حصر وراثت
آقای محمد همتی قراچه فرزند امراه به شرح دادخواستی که به کلاسه ۹۸۱۱۴۴ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته شادروان امراه همتی قراچه فرزند نعمت اله به شماره ملی ۳۳۱۴۹۲۵۸۸ - ۱۳۱۶ صادره از ممسنی در تاریخ ۹۷/۵/۲۳ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- ظرف همتی قراچه به شماره ملی ۲۲۹۶۶۱۸۹۶ - ۱۳۲۹ شیراز زوجه متوفی ۲- ابراهیم همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۲۰۴۴۰۸۷ - ۱۳۶۲ کازرون پسر متوفی ۳- اسماعیل همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۶۰۶۳۳۳۳ - ۱۳۶۸ کازرون پسر متوفی ۴- محمد همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۷۰۹۱۹۱۶۲ - ۱۳۴۴ کازرون پسر متوفی ۵- بسی همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۷۰۸۷۶۴۵ - ۱۳۴۷ کازرون دختر متوفی ۶- طلا همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۷۰۸۷۶۳۷ - ۱۳۴۶ کازرون دختر متوفی ۷- زهرا همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۷۰۴۴۰۹۰۹ - ۱۳۶۰ کازرون دختر متوفی ۸- فاطمه همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۷۰۴۷۹۰۸۶ - ۱۳۵۶ کازرون دختر متوفی ۹- میژه همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۷۰۸۷۶۲۹ - ۱۳۴۴ کازرون دختر متوفی ۱۰- اشرف همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۷۰۹۱۰۹۱ - ۱۳۴۶ کازرون دختر متوفی ۱۱- مژگان همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۷۰۹۱۱۰۳ - ۱۳۴۲ کازرون دختر متوفی ۱۲- حمیده همتی قراچه به شماره ملی ۳۳۷۰۹۱۰۹۱ - ۱۳۵۱ کازرون دختر متوفی ولاغیر
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۸/۱۴۰ م الف

زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد
۳۳۳۴۴۷۷۲
۴۲۲۲۹۲۴۶

جواز حمل سلاح شکاری یک لول سامحه زنی ته پر کالیبر ۱۲ ساخت ترکیه به شماره سلاح ۸۷۷۰۰۱۹ متعلق به علیرضا پاشا به کدملی ۳۳۷۵۵۷۸۱۱ مفقود شده و فاقد اعتبار می‌باشد.
۸/۱۳۸۳