روزنامه طلوع

تاریخ ۱۲ آذر ۱۳۹۹ چهارشنبه

صفحه ۵

شماره ۲۹۵۴

سال بیست‌وششم

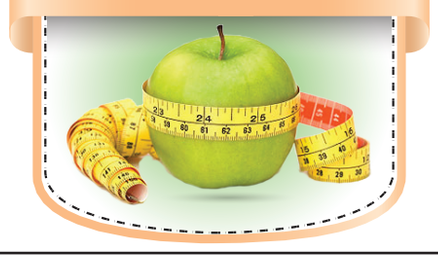
سخن بزرگان

کارایی اساس بقا است

اما لازمه موفقیت ثمربخش بودن است

جان ماکسول

سلامت



تغذیه مناسب در زمان بیماری آنفلوآنزا

غذا می تواند به درمان انواع بیماری‌ها کمک کند. به عنوان مثال برای فرد مبتلا به گلودرد غذاهایی مفید است که به درمان فرد مبتلا به اضطراب کمکی نمی‌کند.

به گزارش روزنامه خراسان ،گرفتگی بینی و سرفه و گلو درد علایم شایع سرماخوردگی و آنفلوآنزا ست و برخی غذاها می تواند به کاهش التهاب این بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. هنگامی که آنفلوآنزا دارید اشتهایتان کم می‌شود اما باید مواد غذایی را هر زمان که تمایل داشتید و گرسنه شدید مصرف کنید تا به بهبود بیماری کمک کند.در ادامه به یادآوری غذاهای مفید برای درمان آنفلوآنزا در فصل سرما اشاره می‌کنیم: غذاهایی که مفید است

دمنوش گیاهی

چای گیاهی باعث تنفس راحت و پاک کردن مخاط از سینوس ها می شود. اضافه کردن زردچوبه به یک فنجان آب گرم ممکن است به کاهش گلو درد کمک کند. تحقیقات نشان می دهد که زردچوبه دارای خواص ضد التهابی و ضد عفونی است.

برگ درخت چای در ترکیبات گیاهی طبیعی مانند پلی فنول ها، فلاونوئیدها و کاتچین فراوان است و سیستم ایمنی را تحریک می کند.

عسل

گلودرد می تواند عامل عفونت باکتریایی باشد. عسل خاصیت ضد میکروبی دارد که به تشخیص این نوع عفونت کمک می کند.

کیوی

کیوی بیشتر از پرتقال حاوی ویتامین c است و این موضوع به بهبود سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک زیادی می‌کند.

مرکبات و توت ها

مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت، حاوی فلاونوئیدها و ویتامین C است. این مواد باعث کاهش التهاب و تقویت ایمنی می شود که ممکن است برای مبارزه با تب مفید باشد.

برخی مطالعات نشان می دهد که فلاونوئیدی به نام کورستین، که در انواع توت‌ها یافت می شود، برای درمان عفونت مفید است.

سبوس جو دوسر

یک فنجان جو دو سر حاوی حدود ۴ گرم فیبر است. پوسته سبوس جو دوسر نیز حاوی فیبر است. این ماده تا ۳۰ برابر حجم خود ،آب جذب می کند و برای دفع دستگاه گوارش مفید است.

میوه خشک شده

تمام میوه ها منبع خوبی از فیبر هستند، اما میوه های خشک مانند زردآلو، انجیر و آلو، معمولا دارای بالاترین سطح فیبر هستند. این میوه ها حاوی یک ملین طبیعی است که به نام سوربیتول شناخته می شود، که به محض رسیدن آب به روده باعث انجام حرکات روده می شود. دانه کتانبا توجه به محتوای بالای فیبر ، دانه کتان به خصوص به منظم شدن حرکات روده کمک می کند.

دانه کتان

همچنین یک منبع عالی از اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ است. شواهدی وجود دارد که اسید امگا ۳ باعث التهاب روده می شود که پس از یبوست طولانی مدت رخ می دهد.

غذاهایی که مفید نیست

شیر

بسیاری از افراد معتقدند که لبنیات به افزایش تولید مخاط منجر می شود، اگر چه شواهد علمی کمی برای تایید این مطلب وجود دارد. لبنیات ممکن است مخاط ایجاد کند که این موضوع می تواند باعث انسداد سینوس شود.

کافئین

کافئین می تواند باعث کمبود آب بدن شود که سبب تراکم می شود. با این حال، برخی از نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه حاوی آنتی اکسیدان های تقویت کننده ایمنی هستند.

غذاهای فراوری شده

این غذاها به میزان زیادی پرچربی و پرنمک و کم فیبر هستند.هضم چربی سخت است، در حالی که سطح بالای نمک، رطوبت را در مدفوع کاهش می دهد. نان سفید و برنج سفید، از سبوس و پوسته جدا شده اند.

غذاهای چرب

این غذاها حاوی مقادیر زیادی چربی است که هضم آن دشوار است و می تواند باعث تحریک معده و بدتر شدن تهوع شود.

خطرات حمام رفتن برای بیماران کرونایی

بیماران کرونایی به چند دسته تقسیم بندی می‌شوند، متناسب با وضعیت هر دسته، شرایط حمام رفتن بیماران کرونایی متفاوت است، اما در مجموع حمام رفتن برای این بیماران توصیه نمی‌شود و برای بیماران با حال نامساعد و متوسط ممنوع است.

به گزارش روزنامه خراسان ، بیمارانی که بستری هستند یا اکسیژن تراپی می‌شوند به هیچ عنوان نباید استحمام کنند و بهتر است برای نظافت این بیماران از دستمال مرطوب استفاده شود. در حمام و زیر دوش سطح اکسیژن خون پایین می‌آید و بیماران کرونایی به ویژه بیماران بدخیم با کمبود اکسیژن به خودی خود مواجه هستند و به همین دلیل حمام رفتن می‌تواند این کمبود اکسیژن را تشدید کند و حال این بیماران وخیم‌تر شود. بیمارانی هم که در منزل بستری هستند، اما حال نامساعد دارند، به هیچ عنوان نباید حمام بروند.

دسته‌ای از بیماران که حال شان مساعد است و علایم جزیی دارند هم ترجیحا نباید حمام بروند اما در صورتی که اصرار بر انجام این کار دارند باید حتما از بالا بودن سطح اکسیژن خون خود بالای ۹۳ درصد اطمینان حاصل کنند.

این بیماران باید زمانی استحمام کنند که فرد دیگری در منزل حضور داشته باشد تا درصورتی که مشکلی پیش آمد یا حالشان وخیم شد، به آن ها رسیدگی کند. شست‌وشوی محیط حمام با محلول آب و صابون پس از استحمام فرد مبتلا، کافی است و اگر پنجره در حمام وجود داشته باشد باید آن را باز بگذارند تا تهویه هوای داخل حمام انجام شود و هنگام شست‌وشوی حمام افراد باید از ماسک استفاده کنند.

آیا همه بهبودیافتگان کرونا می توانند پلاسما اهداء کنند؟

سازمان انتقال خون از اوایل اردیبهشت امسال اقدام به جمع آوری پلاسمای بهبودیافتگان کرونا با هدف درمان مبتلایان کرد اما آیا تمام بهبودیافتگان کرونا می توانند پلاسمای خون خود را اهدا کنند و آیا همه مبتلایان می توانند با دریافت این پلاسما بهبود یابند؟

به گزارش ایرنا، بشیر حاجی بیگی سخنگوی سازمان انتقال خون به این سئوالات و همچنین ابهاماتی که ممکن است ذهن هر یک از بهبودیافتگان و مبتلایان را درگیر کرده باشد، پاسخ می دهد. البته باید پیش از آن به اقدام مهم سازمان انتقال خون برای جمع آوری پلاسمای بهبود یافتگان کووید ۱۹ در قالب پویش شکرانه سلامت اشاره شود، پویشی که فرد مبتلا به شکرانه سلامت و با هدف بهبود مبتلایان پلاسمای خود را که سرشار از آنتی بادی است به فرد مبتلا اهدا می کند، اهدایی که هم نجات بخش است و هم ایثار، ایثاری که چشمه حیات را دوباره جوشان می کند و امید را به زندگی باز می گرداند.

طلائی ترین زمان اهدای پلاسمای خون

بشیر حاجی بیگی سخنگوی سازمان انتقال خون سه روز نخست ابتلای فرد به کرونا را طلایی‌ترین و حیاتی‌ترین زمان برای تزریق و دریافت پلاسمای اهدایی توسط بهبودیافتگان کرونایی دانسته و از بهبودیافته‌های کرونا درخواست کرده تا پلاسمای خون خود را اهداء کنند.

به گفته وی درخواست پلاسما بهبودیافتگان کرونا برای بیماران مبتلا به کرونای بستری شده در بیمارستان ها با درخواست پزشک معالج انجام می شود و دریافت پلاسما در سه روز نخست ابتلاء برای این بیماران حیاتی است.

وی با بیان اینکه پلاسمای بهبود یافتگان کرونا اکنون به عنوان یک درمان در دنیا مورد استفاده قرار می گیرد، گفت: با گذشت چند ماه از شیوع کرونا و با توجه به افزایش میزان شیوع ویروس در ماه‌های اخیر، تقاضا از سوی بیمارستان ها برای دریافت پلاسمای بهبود یافتگان افزایش یافته و باید تامین این تقاضا محقق شود.

حاجی بیگی تاکید کرد: گاهی اوقات تقاضا و درخواست بیمارستان ها برای دریافت پلاسمای بهبودیافته ها آنقدر زیاد است که خیلی سریع پلاسمای گرفته شده در کمترین زمان ممکن برای آنها ارسال می شود.

سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: اکنون در ۲۵ استان کشور در مراکز انتقال خون پلاسمای بهبودیافتگان کرونا دریافت می شود و هنوز در ۶ استان مرکز دریافت پلاسمای بهبودیافتگان کرونا شامل استان های لرستان، ایلام، کردستان، بوشهر، کهگیلویه و بویراحمدو چهارمحال بختیاری نداریم.

حاجی بیگی اعلام کرد: متاسفانه آمار اهدا کنند گان پلاسما بهبودیافتگان در مقایسه با آمار مبتلایان بسیار پایین تر از حد انتظار است و فقط دو درصد از بهبودیافته ها پلاسما اهدا می کنند و بیشترین میزان مراجعه بهبود یافتگان کووید ۱۹ برای اهدای پلاسما مربوط به استان‌های تهران، اصفهان، خوزستان، آذربایجان غربی، خراسان رضوی و مازندران است.

به گفته وی از ابتدای اردیبهشت تا هشتم آبان سال جاری ۱۲ هزار بهبودیافته کرونا برای اهدای پلاسما به ۲۵ مرکز انتقال خون در سراسر کشور مراجعه کردند که از این تعداد ۱۰ هزار واحد پلاسما اهدا شده است.

سخنگوی سازمان انتقال خون تاکید کرد: بهبود یافتگان کرونا اطمینان خاطر داشته باشند که اهدای پلاسما بعد از بهبودی به هیچ عنوان سیستم ایمنی بدن آنها را تضعیف نخواهد کرد و با اطمینان خاطر برای نجات بیماران و اهدای پلاسما اقدام کنند.

حاجی بیگی تاکید کرد: اهداکنندگان خون و همین طور پلاسما اطمینان داشته باشند که سازمان انتقال خون بر اساس آخرین استانداردهای سازمان بهداشت جهانی و سازمان‌های انتقال خون جهان، همه نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می کند. همه مراکز انتقال و اهدای خون و تمام تجهیزات این مراکز در کشور در حال حاضر و همیشه، ضد عفونی و استریل می شوند. اهدا کنندگان با اطمینان خاطر خون و پلاسما اهدا کنند.

وی افزود: در تهران بهبود یافتگان کرونا برای اهدای پلاسما می توانند به مرکز انتقال خون استان تهران واقع در خیابان وصال شیرازی و مرکز نوآوری سازمان انتقال خون جنب برج میلاد و در سراسر کشور به مراکز انتقال خون مراجعه کنند و به کمک مبتلایان به کرونا بشتابند.

چه زمانی بهبود یافته کرونا می تواند پلاسما اهدا کند؟

افرادی که مبتلا به این بیماری شده باشند پس از گذشت ۲۸ روز از بهبودی و رفع علائم بیماری می توانند برای اهدای پلاسمای خون اقدام کنند.

شرایط عمومی اهدای پلاسما

شرایط عمومی اهدای این پلاسما مانند اهدای خون است و شخص اهدا کننده باید کارت ملی همراه داشته و محدوده سنی وی ۱۸ تا ۶۰ سال باشد. کلیه مراحل و شرایط ثبت نام و پذیرش اهدا کننده دقیقاً مانند اهدای خون کامل است.

شرایط اختصاصی اهدای پلاسما

شرایط اختصاصی اهدای پلاسمای کوید ۱۹ عبارت است از: ارائه مستندات مربوط به ابتلای بیماری از جمله نتیجه آزمایش PCR، نتیجه آزمایش های سرولوژیک، مستندات بستری در بیمارستان و یا عکس سی تی اسکن ریه که توسط اهدا کننده ارائه می شود.

- حین اهدا ابتدا پزشک مسوول در محیطی محرمانه در ارتباط با سابقه تندرستی اهداکننده سوال می پرسد.
- طبق ضوابط سازمان انتقال خون مصرف داروهای ضد فشار خون مشروط بر کنترل شدن فشار خون و عدم وجود عوارض این بیماری مانند عوارض قلبی، بلامانع است.
- بیماران مبتلا به دیابت در صورتیکه قند خون شان کنترل شده باشد، طی یک ماه اخیر تغییر دوز دارو نداشته باشند و عوارض دیابت به وجود نیامده باشد می توانند پلاسمای خود را اهدا کنند.
- مصرف آسپرین سبب منع اهدای پلاسما نمی شود و کسی که حین بستری آنتی بیوتیک مصرف می‌کرده نیز می تواند پلاسمای کووید خود را اهدا کند.
- طبق استانداردهای سازمان انتقال خون ایران میزان هموگلوبین قابل قبول در آقایان ۱۳ تا ۱۷.۵ و میزان قابل قبول هموگلوبین در خانم ها حداقل ۱۲.۵ است.
- طبق دستور العمل ها تمامی اهداکنندگان در ابتدا و انتهای فرآیند توسط پزشک از نظر ضربان قلب، فشار خون، تعداد تنفس و دمای بدن کنترل می شوند.
- برای دریافت پلاسما ابتدا محل رگ در بازوی اهداکننده ضدعفونی می شود و نمونه خون اهدا کننده برای انجام آزمایشات لازم جمع آوری می شود و بر روی آن تمام آزمایش های غربالگری که بر روی اهدا کنندگان خون کامل صورت می گیرد از قبیل آزمایش هپاتیت B ، C و ایدز و بیماری سیفلیس انجام می شود.
- پس از ضد عفونی سطح پوست، سوزن متصل به ست یک بار مصرف وارد رگ اهدا کننده می شود و از این طریق خون وارد ست می شود و پس از جدا سازی پلاسما از طریق همان رگ، خون و سایر اجزای آن غیر از پلاسمای حاوی آنتی بادی، به بدن برمی گردد.
- حجم پلاسمای جمع آوری شده ۵۰۰ سی سی است و با توجه به اینکه بیشتر آن آب است در عرض ۴۸ ساعت در بدن جایگزین می شود.
- طبق دستور العمل های استاندارد هر اهداکننده می تواند بعد از یک ماه و تازمانی که میزان آنتی بادی در بدنش مناسب است و اگر سابقه اهدای خون کامل داشته باشد پس از ۸ هفته برای اهدای مجدد اقدام کند.

توصیه هایی برای اهدای پلاسما و خون

متخصصان انتقال خون توصیه می کنند برای اینکه هنگام اهدای خون وضعیت مناسبی داشته باشید شب قبل از اهدا استحمام کنید و مقدار زیادی مایعات بدون الکل مصرف کنید.همچنین از ۲۴ ساعت قبل از اهدای پلاسما از مصرف تخم مرغ و غذاهای چرب بپرهیزید.

به شما توصیه خواهد شد که حتماً ۱۵ دقیقه در محل خونگیری استراحت کنید و نوشیدنی و مواد خوراکی که در اختیارتان قرار می گیرد مصرف کنید و بعد از پایان اهدای پلاسما برای جبران مایعات بدن ۸ لیوان نوشیدنی بنوشید و البته بهتر است این نوشیدنی چای، قهوه یا نوشابه های تحریک کننده نباشد.

یک ساعت قبل ازاهدای پلاسما از استعمال دخانیات پرهیز کنید و تا ۴ ساعت بار سنگین حمل نکنید و تا ۲۴ ساعت فعالیت های غیر معمول و استرس زا انجام ندهید و روز خود را به آرامی بگذرانید.

آگهی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۷۹ - ۱۳۹۹/۸/۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی خشت و کمارج تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای جهانبخش دهقانی فرزند حسن به شماره ملی ۵۴۷۹۶۵۱۴۰۴ و شماره شناسنامه ۱۷۴۲ صادره خشت ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۸۷۵۱/۹۴ مترمربع تحت پلاک ۱۲۸۷ فرعی از ۱۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۷ اصلی واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۸/۲۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۹/۱۲

۹/۸۴۴

۷۳۶/ م الف

علیرضا کشوری – رییس اداره ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۲۰۰۰۸۱۳- ۹۹/۷/۲۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای مرتضی طهماسبی فرزند مصطفی به شماره شناسنامه ۹۹ صادره از کازرون در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۲۴۸/۲۴ مترمربع پلاک ۳ فرعی از ۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴ اصلی قطعه ۷ واقع در بخش ۷ فارس کازرون خریداری از مالک رسمی آقایان (علی طهماسبی و سروعلی کاظمی و درویش طهماسبی و مرتضی طهماسبی) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۸/۲۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۹/۱۲

۹/۸۴۳

۷۳۴/ م الف

داود انصاری – رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان کازرون