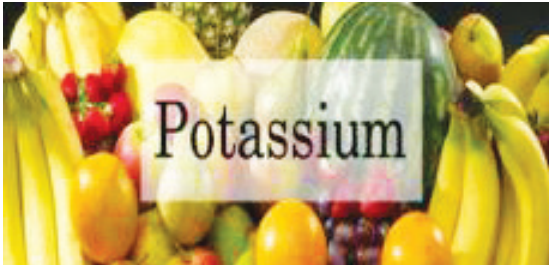




تاریخ
۲
آبان
۱۴۰۱
دوشنبه

کمبود پتاسیم و ۶ هشدار جدی آن برای بدن!



غذا و پتاسیم غذا تعادل برقرار باشد. پس اگر میزان سدیم بالا باشد اما پتاسیم کافی به بدن نرسد، این تعادل بر هم خورده و فرد به پرفشاری خون مبتلا می شود.

دچار درد، گرفتگی و انقباض عضلانی می شوید؛ اگر عضلات پاهای شما دچار گرفتگی و انقباض می شود، شاید به کمبود پتاسیم مبتلا باشید. ورزشکارانی که ورزش های سخت انجام می دهند و تعریق بدن آنها شدید است، از جمله افرادی هستند که در معرض این مشکل قرار می گیرند. علت این است که الکترولیت های بدن این افراد که پتاسیم هم جزء آنها است، از طریق عرق به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند و از دست می رود. سریع ترین راه برای حل این مشکل، استفاده از نوشیدنی های ورزشی است که حاوی الکترولیت ها هستند. در چنین مواردی، نوشیدن آب ساده، کافی نیست بلکه حتی ممکن است که وضعیت گرفتگی عضلانی بدتر هم بشود.

دچار تپش های شدید قلب می شوید؛ اگر احساس می کنید که قلب شما سراسیمه می زند و ضربان قلب شما نامنظم شده است، باید هر چه سریع تر آزمایشات لازم برای شما انجام شوند و در صورت کمبود پتاسیم این مشکل به سرعت برطرف شود.

دچار آنکه می شوید؛ کمبود پتاسیم می تواند خود را با خشکی پوست، آنکه و یا حتی ناراحتی های گوارشی نشان دهد.

نقش پتاسیم در بدن

می گذارد.

فقدان پتاسیم همچنین سبب کاهش سطوح گلیکوژن ذخیره‌شده می‌شود و این امر می‌تواند به‌وسیله‌ی کاهش سریع انرژی، ورزش را کند کرده و باعث ضعف و خستگی شدید ماهیچه‌ای شود.

پتاسیم به کنترل فشارخون بالا کمک می‌کند

تحقیقات نشان داده‌اند که یک رژیم کم پتاسیم یا پر سدیم مهمی در ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی – عروقی دارد.

سطوح پایین پتاسیم با فشارخون بالا ارتباط دارد و در اغلب افراد، محدودیت سدیم به‌تنهایی سبب بهبود کنترل فشارخون نمی‌شود و باید با دریافت بالای پتاسیم همراه باشد.

برای اطمینان از دریافت کافی پتاسیم، یک رژیم طبیعی غنی از میوه و



آگهی مفقودی

دفترچه شماره ۶۵۱۱ تراکتور فرگوسن مدل ۲۸۵ شماره سریال DO۱۵۷۴۸۱ و شماره موتور LF۷۶۲۵۱۱P و شماره شاسی DO۳۳۵۶ صادره از استان فارس بنام آقای غلام رضا اسماعیل منش به شماره ملی ۲۵۲۹۱۸۹۵۲۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ضمنا اشخاص حقیقی و حقوقی که در مورد تراکتور و دفترچه مذکور ادعائی دارند ظرف مدت ۲۰ روز از درج این آگهی به شرکت خدمات حمایتی کشاورزی فارس یا تعاونی تراکتورداران فارس مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه عمومی

۵۲۷-۱۴۰۱

نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴ شیرازنوبن

شهرداری منطقه پنج در نظر دارد عملیات لایروبی، بهسازی و احیاقنات کوچه ۳۵ عدالت را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۹۶۶۸۸۰۰۱۱۶ به اشخاص فراعوان ۱۱۶ تا ۲۰۰۱۰۹۶۶۸۸۰۰۱۱۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ضمنا اشخاص می آید با مراجعه به آدرس www.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضائ مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۷۳۶۷۸۶۰ آماده پاسخ گویی می‌باشد.

-مبلغ برآورد: ۱۱،۵۷۱،۰۹۵،۴۸۵ریال

-مدت قرارداد: ۹ ماه

-شرایط شرکت کنندگان: ارائه گواهی معنی گری از سازمان جهاد کشاورزی و یا سابقه مرتبط با موضوع مناقصه و ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی

-محل انجام کار: کوچه ۳۵ عدالت

-مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۱۰،۷۸۵،۹۵۰،۲۷۴ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲/۱۰۰۸۰۵۵۰۶۵۳۳ مرجع ۱۰۰۶۳۳ بانک شهر بنام شهرداری شیراز

-برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

-در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.

-آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد: متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۰ در ساعت ۱۰ تا ۱۴ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.

-آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۴ می‌باشد. شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ مذکور سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس بلوار رحمت، رویروی بوستان سعدی، دبیرخانه شهرداری منطقه پنج تحویل نمایند.

-تاریخ و محل بازگشایی پاکات: روز چهار شنبه ساعت ۱۴:۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۵ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد.

-مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.

-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.

-بدیهی است هزینه آگهی بهعهده برنده مناقصه خواهد بود.

- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.

-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.

-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.

-متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir باشند.

-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶

۱۳۹۷۸۱۸ ۳۹۲۶۷

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: پتاسیم

سبزی‌های پر پتاسیم توصیه می‌شود.

موز، آوآکادو، ذرت، سیب‌زمینی و لوبیا سفید از منابع خوب این ماده مفید هستند. میوه‌هایی که پتاسیم بالایی دارند نظیر طالبی، موز و پرتقال از بروز نارسایی قلبی جلوگیری می‌کنند و در صورت بروز، از شدت آن می‌کاهند.

خوردن مواد غذایی که از منابع پتاسیم بهره مند هستند، بسیار ضروری است. برای دریافت میزان کافی از پتاسیم باید رژیم غذایی سالم و متعادلی داشت. منابع مناسب این عنصر شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات و ماهی است.

از دیگر منابع پتاسیم می‌توان به اسفناج پخته، آلوی خشک‌شده، کدوتنبل و گوجه‌فرنگی و محصولات کنسروی آن مانند سس گوجه هم اشاره کرد.

نقش پتاسیم کاهش ریسک سکته است

متخصصان علوم پزشکی در آمریکا در یک تحقیق جدید تأکید کرده اند که مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم خطر ابتلا به سکته‌ی مغزی و

بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر نقش پتاسیم کاهش ریسک بروزسکته است.این متخصصان در آزمایش‌ها جدید خود

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۴۸۳
سال
بیست و هشتم

دریافته‌اند که مصرف این گروه از مواد غذایی خطر بروز سکته مغزی را تا ۲۱ درصد کاهش می‌دهد و در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی نیز می‌تواند مؤثر و مفید باشد.

به گزارش سایت اینترنتی هلت دی نیوز، به اعتقاد دکتر پاسکال استرازولو، استاد دانشکده‌ی پزشکی ناپل در ایتالیا، میانگین روزانه مصرف غذاهای حاوی پتاسیم در بسیاری از کشورهای جهان کمتر از مقدار توصیه‌شده از سوی مقامات بهداشتی است درحالی‌که مقدار مناسب مصرف این مواد مغذی خطر ابتلا به سکته‌ی مغزی و بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

علائم کمبود پتاسیم در بدن شامل خستگی، خواب‌آلودگی، ضعف عضلانی، یبوست، نامنظمی ضربان قلب و تأخیر در تخلیه معده هستند. **احتیاط کنید!**

پتاسیم زیاد برای افراد سالمند و کسانی که به اختلالات کلیوی دچار هستند زیاد مناسب نیست. پتاسیم بر تعادل مایعات در بدن تأثیر می‌گذارد و با توجه به این‌که با افزایش سن کلیه‌ها کمتر قادر به حذف پتاسیم از خون خواهند بود بنابراین برای مصرف مکمل های حاوی پتاسیم حتما با پزشک خود مشورت کنید.

از کمبود پتاسیم خون و عوارض آن چه می دانید؟!



علائم و نشانه‌های کمبود پتاسیم همواره قابل توجه نیستند؛ یک تست خون روتین می‌تواند اطلاعات کافی در ارتباط با سطح پتاسیم بدن شما را بدهد. با این حال در ادامه برخی از علائمی که ممکن است نشانه کمبود پتاسیم در بدن شما باشد را گفته‌ایم:

ضعف، خستگی و گرفتگی در ماهیچه‌ها و پاها که ممکن است در نهایت سبب عدم توانایی در حرکت شود.

مور مور شدن یا بی‌حسی در بدن

حالت تهوع، استفراغ

نفخ، یبوست، گرفتگی‌های شکم تخت

ادرار کردن بیش از حد و احساس نیاز به نوشیدن مداوم آب

کاهش خون شدید که می‌تواند سبب غش کردن شود

افسردگی یا توهم

درمان پتاسیم پایین به چه صورت است؟

متد درمانی برای درمان کمبود پتاسیم خون بستگی به شدت کمبود پتاسیم و تاریخچه پزشکی فرد دارد. برای هیپوکالمی خفیف پزشک ممکن است یکی از راه‌های زیر را پیشنهاد دهد:

مصرف هر دارویی را که سبب کاهش سطح پتاسیم خون می‌شود، قطع کنید.

مکمل پتاسیم مصرف نمایند.

غذاهای حاوی پتاسیم طبیعی بیشتری را مصرف کنید.

داروهای خاصی که سبب افزایش پتاسیم می‌شود را استفاده کنید.

با این وجود، زیادی بودن میزان پتاسیم نیز سبب ایجاد شرایطی به نام هایپرکالمی می‌شود که می‌تواند آسیب‌های قلبی و ماهیچه‌ای شدید ایجاد نماید.

برای کمبود پتاسیم چی بخوریم ؟

میزان توصیه شده مصرف پتاسیم به‌صورت روزانه، ۳۴۰۰ میلی گرم برای مردان بالغ و ۲۶۰۰ میلی گرم برای زنان بالغ است.

چنانچه کمبود پتاسیم یا هیپوکالمی در شما تشخیص داده شد، از غذاهای زیر استفاده کنید:

عدس

پرتقال

موز

زردآلو خشک یا برگه زردآلو

شیر کم چرب

اسفناج و بروکلی

برنج قهوه‌ای

ماست

یک رژیم غذایی متعادل و سالم بهترین منبع پتاسیم برای بدن است و چنانچه به کمبود پتاسیم دچار هستید، باید با پزشک و مشاور تغذیه خود مشورت کنید. استفاده از انواع رژیم‌های لاغری می‌تواند سبب به‌هم خوردن تعادل مواد مغذی و مواد معدنی در بدن شما شود؛ به همین دلیل است که استفاده از یک رژیم لاغری اصولی و سالم اهمیت بسیار زیادی در سلامتی افراد دارد. رژیم‌های پاره‌غذاری هیچ ماده غذایی را حذف نمی‌کند و به شما کمک می‌نماید که رژیم غذایی سالم و متعادلی را پیش بگیرید و در نتیجه بتوانید به وزن ایده آل و تناسب اندام برسید.

چرا پتاسیم برای بدن ضروری است؟

درون سلول‌ها را تعیین می‌کند. بالعکس، سدیم الکترولیت اصلی در مایع برون سلولی است و میزان آب خارج از سلول را تعیین می‌کند.به تعداد الکترولیت‌ها نسبت به مقدار مایع، اسمولالیتیه گفته می‌شود. در شرایط طبیعی، میزان اسمولالیتیه در داخل و خارج از سلول‌های بدن یکسان است. به عبارت ساده، میزان الکترولیت‌ها در خارج و داخل سلول یکسان و متعادل است.

زمانی که اسمولالیتیه نابرابر شود، آب از طرفی که الکترولیت کمتر دارد به سمت قسمتی که الکترولیت‌های بیشتر دارد حرکت می‌کند تا غلظت‌های الکترولیت را یکسان کند. با خروج آب سلول‌ها کوچک می‌شوند، و با ورود آب متورم شده و یا می‌ترکند.

به همین دلیل مهم است که حتما الکترولیت‌های مناسب از جمله پتاسیم مصرف کنید. حفظ تعادل مایعات در بدن برای سلامتی مهم است، متعادل نبودن مایعات می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود و در نتیجه قلب و کلیه‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

پتاسیم سومین ماده معدنی فراوان در بدن است و به بدن در تنظیم مایعات، ارسال سیگنال‌های عصبی و انقباضات عضلانی کمک می‌کند. تقریباً ۹۸٪ پتاسیم بدن در سلول‌ها هستند. از این مقدار، ۸۰٪ در سلول‌های عضلانی و ۲۰٪ دیگر در استخوان‌ها، کبد و گلبول های قرمز خون می‌باشند.

به تنظیم تعادل مایعات بدن کمک می‌کند

تقریباً ۶۰٪ بدن از آب تشکیل شده است. ۴۰٪ از این آب در داخل سلول‌های شما در ماده‌ای به نام مایع درون سلولی (ICF) یافت می‌شود. باقیمانده آن در خارج از سلول‌های شما، در قسمت‌هایی مانند خون، مایع نخاع و بین سلول‌ها هستند. این مایعات را مایع برون سلولی (ECF) می‌گویند.

جالب اینجاست که غلظت الکترولیت‌ها به ویژه پتاسیم و سدیم روی میزان آب موجود در مایعات درون سلولی و برون سلولی تأثیر می‌گذارد. پتاسیم اصلی‌ترین الکترولیت در مایع درون سلولی است و میزان آب