



تاریخ	۳۰
خرداد	۱۴۰۲
سه شنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

### این شماره: گرمزدگی

## سلامت



صفحه	۶
شماره	
۳۶۶۴	
سال	
بیست و نهم	

### علائم گرما زدگی و اقدامات موثر



به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان محلات، مرحله گرمزدگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوشهای ریز گرمزدگی، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، ادم یا تورم خفیف پا، میج یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری مشخص می شود.

گرمزدگی دارای ۴ مرحله است، گفت: مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمزدگی، سکنه گرمایی از مراحل گرمزدگی هستند که هر کدام علائمی خاصی را دارند. در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می کند، در مرحله خستگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گر گرفتگی یا اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه می باشد. هنگام مواجهه با فردی که دچار گرمزدگی شده است باید اقدامات زیر انجام شود.

– فرد را به جای خنک منتقل کنید، مصدوم دراز بکشد و پاهای او را بالا بیاورد.

– لباس های مصدوم را در آورده، ملحفه خیس روی فرد انداخته و آب ولرم روی بیمار بپاشید. حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه می شود.

– برای تسریع دفع حرارت از کولر یا پنکه استفاده کنید. از قرار دادن کیسه های یخ در کتفاله ران، زیر بغل، زانو، میج دست و پا نیز می توان استفاده کرد.

– در صورتی که فرد هوشیار باشد می توان او را تشویق کرد تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. محلولORS یا محلول آب و نمک و

شکر(یک قاشق چای خوری نمک با ۸ قاشق چای خوری شکر در یک لیتر آب) در این شرایط مفید است.

– حوله نم دار روی پیشانی و عضلات فرد گرما زده قرار دهید و در صورت هوشیاری می توان مصدوم را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد.

– به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجددا افزایش یافت، عمل خنک کردن را مجدد شروع کنید.

– ماهیچه های گرفته و گرمزده فرد را ماساژ دهید.

– اگر نشانه های گرمزدگی بهبود نیافت یا وخیم تر شد، بیمار را سریعاً به مرکز درمانی منتقل کنید.

– بهتر است در هنگام سفر در گرمای تابستان علاوه بر نوشیدن آب، چند عدد خیار و نمک در اختیار کودکان قرار دهید.

– شربت آلبیمو و شاک شیر و دوغ تامین کننده آب و املاح از دست رفته بدن هستند. نوشیدن نوشابه در گرما مناسب نیستند.

### همه چیز درباره گرمزدگی

عبارتند از: سردرد، تب خفیف، تهوع یا استفراغ، تشنگی فزاینده، ضعف عمومی و درد و گرفتگی ماهیچه‌ای. در چنین شرایطی معمولاً احساس آشفتنگی و اضطراب به فرد دست می‌دهد و گاهی حتی ممکن است به دلیل افت فشارخون فرد از حال برود. این حالت اگر درمان نشود حتی می‌تواند به سکنه یا شرایط خطرناک دیگری منجر شود.

مرحله سوم: این مرحله که یک مرحله اورژانسی است بر اثر قرار گرفتن طولانی در معرض گرمای شدید یا در نتیجه فعالیت فیزیکی شدید ایجاد می‌شود. علائم این مرحله عبارتند از: گیجی بر اثر نرسیدن جریان خون به مغز، قرمزی و خشکی پوست، عدم وجود عرق، از کار افتادگی اندام‌ها و تشنج.

ایران کشوری است که در فصل تابستان مناطق گرم بسیاری دارد و گرمزدگی در سفر در مسیر و گاهی در مقصد سفری ممکن است برایتان ایجاد شود. گرمزدگی زمانی اتفاق می افتاد که گرمای بیش از حدی به بدن می رسد و در نتیجه باعث پدیده گرمزدگی می‌شود. زمانی پدیده ی گرمزدگی اتفاق می افتند که درجه بدن ما به دمای بالای چهل درجه سانتی گراد برسد و این اتفاق در مناطق گرم رخ می دهد. گرما زدگی نیاز به درمان دارد و خوب است که مراقبت و درمان‌های گرمزدگی را بدانیم. در این مقاله الی گشت به توضیح کامل گرمزدگی می پردازد و راه درمان های آن را شرح می دهد.

**دمای بدن**  
در گرمزدگی در سفر ابتدا خوب است که دمای بدن را بشناسیم. دمای مرکزی بدن در اندام های داخلی مانند کبد قرار دارد که معمولاً بین ۳۶ تا ۳۸.۵ است و زمانی که به بالاتر از این حد برود یا تب اتفاق می‌افتد و یا عارضه گرمزدگی است که باید بسیار زود هر یک از آن‌ها درمان شود.

در زمان گرمزدگی خوب است بدانید که بدن قادر به حفظ یکپارچگی فیزیولوژیکی خود نیست و در نتیجه عملکرد طبیعی بدن کاهش یافته است و در بسیاری مواقع گرمزدگی به سرعت بر قلب، مغز و ماهیچه‌ها اثر می‌گذارد. پس گرمزدگی در سفر و یا هر موقعیت دیگری را باید بسیار جدی بگیرید.

**حقایق مربوط به گرمزدگی**  
دمای بدن بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد به عنوان گرمزدگی شدید تعریف شده است.

خنسگی گرمایی (Heat exhaustion) یکی از مراحل جدی تر گرمزدگی است.

هر فعالیتی که شامل ورزش در محیط گرم و مرطوب شود، خطر ابتلا به گرمزدگی را افزایش می دهد (مثلاً گرمزدگی در سفر در مقاصد گرم تری که با فعالیت هایی مانند طبیعت گردی همراه است، بیشتر خواهد شد).

**انواع گرمزدگی**  
گرمزدگی در دو نوع اتفاق می افتد یکی گرمزدگی ناشی از فعالیت است که در این مواقع به علت فعالیت فیزیکی بیش از حد در هوای گرم و مرطوب هر فردی ممکن است دچار گرمزدگی شود و به مدت چندین ساعت دارای سردرد و رنگ پریدگی نیز می شود و معمولاً ورزشکاران چون فوتبالیست ها در مسابقات که در آب و هوای گرم برگزار می شود و یا افراد نظامی که در موقعیت و محیط های گرم باید انجام وظیفه و خدمت رسانی داشته باشند گرمزدگی ناشی از فعالیت بدنی را ممکن است تجربه کنند.

گرمزدگی ناشی از شرایط بدنی نوع دیگر گرمزدگی است این حالت

### گرمزدگی در سفر



به علت فعالیت بدنی بالا در محیط گرم و مرطوب ایجاد نمی شود و به خاطر گرمای بیش از هوا و تاثیر بر بدن فرد ایجاد می شود که تا چند روز ممکن است علائم آن باشد. اکثر گرمزدگی در سفر از نوع دوم است و گرمزدگی ناشی از شرایط بدنی برای بسیاری اتفاق افتاده است.

#### علائم گرمزدگی

گرمزدگی دارای چندین علامت است مانند تعریق شدید، سردرد، سرگیجه، خستگی، قرمز شدن پوست و ایجاد کبهر بر روی پوست بر اثر تابش شدید آفتاب، حالت تهوع که در بسیاری از اوقات ممکن است شما دارای دو یا سه علامت را داشته باشید باشید به طور مثال دمای بدن تان بیش از چهل درجه برسد و دارای سردرد شدید، تعریق و اسپاسم عضلات شوید این سه عارضه شایع ترین عارضه برای گرمزدگی هستند. اگر گرمزدگی در سفر داشتید و این علائم شدید را داشتید بسیار آن را جدی بگیرید.

البته گرمزدگی ها بسیار شدیدی نیز به نام آنهیدروزیس و آتاکسی نیز وجود دارد. در مورد گرمزدگی آنهیدروزیس Anhidrosis مربوط به آن دسته از افرادی می شود که پوست شان خشک است و بدنشان عرق نمی کند این افراد هنگامی دچار گرمزدگی می شوند باید زود به پزشک مراجعه کنند و معمولاً با یک سرم حاشان بهتر می شود. عرق کردن یکی از نشانه های سلامت انسان است و باید بدانید اگر بدنتان عرق نمی کند خودش یک عارضه محسوب می شود.

در گرمزدگی آتاکسی / Ataxia این افراد در هماهنگی و حرکات هماهنگ بدن مشکل پیدا می کنند و این مورد هم نیاز به حضور پزشک دارد. به غیر از این دو مورد شما می توانید با راهکارهایی برای گرمزدگی آن را درمان کنید اما در صورت تیش قلب بسیار بالا و یا وجود مشکلات تنفسی باید حتما به اورژانس تماس بگیرید. چنانچه افراد از همسفران بودن و گرمزدگی در سفر برایشان پیش آمد به سرعت به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.

## آگهی

### آگهی مزایده اجاره برخی از املاک شهرداری



تاریخ نوبت اول: ۱۴۰۲-۰۳-۳۰  
شهرداری اقلید در نظر دارد نسبت به اجاره برخی از املاک خود طی جدول شماره یک، به شرح مندرج در اسناد از طریق مزایده عمومی و جدول زیر اقدام نماید؛ لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مزایده و تحویل آن به شهرداری حداکثر تا ۱۰ روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم به سامانه تدارکات دولت (ستاد) به آدرس WWW.setadiran.ir بخش مزایده ها مراجعه نمایند، تا در صورت صرفه و صلاح اقدام گردد. جهت کسب اطلاعات بیشتر از طریق تلفن های ۶-۴۴۵۵۲۱۰۴ تماس حاصل فرمایند.

جدول شماره یک:

ردیف	مکان مورد اجاره	قیمت پایه مطابق با نظر کارشناس رسمی (ماهیارانه) ریال	مبلغ سپرده شرکت در مزایده ریال
۱	اجاره غرفه های ترمینال مسافربری ۲،۴،۷هر کدام ماهیارانه	۷،۰۰۰،۰۰۰	۲۰،۰۰۰،۰۰۰
۲	ساختمان شهرداری در شهرک صنعتی	۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰
۳	تلویزیون شهری	۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰
۴	مغازه واقع در پارک انقلاب	۸،۰۰۰،۰۰۰	۲۰،۰۰۰،۰۰۰
۵	طبقه فوقانی ساختمان شورای اسلامی واقع در خیابان امام حسین	۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰
۶	ساختمان واقع در خیابان معلم(شورای قدیم)	۴۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰
۷	کافی شاپ واقع در بالای تپه چشمه محمد رسول‌اله (ص)	۲۵،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰
۸	دکه جنب بیمارستان حضرت ولیعصر(عج)	۱۵،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰
۹	زمین بازی واقع در پارک لاله	۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰
۱۰	مغازه واقع در خیابان انقلاب حد جنوبی درب سازمان آب قدیم	۴۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰
۱۱	مغازه واقع در خیابان انقلاب حد شمالی درب سازمان آب قدیم	۳۰،۰۰۰،۰۰۰	۶۰،۰۰۰،۰۰۰
۱۲	غرفه های گیتی پیما	۷۵۰،۰۰۰	۲۰،۰۰۰،۰۰۰
۱۳	پنج شنبه بازار با توجه به شرایط خاص ۷۰٪ درآمد ماهیارانه جهت شهرداری و ۳۰٪ جهت پیمانکار		۶۰،۰۰۰،۰۰۰

زارع درنیانی- شهردار اقلید

۱۵۱۴۷۹۸ ۴۱۰۵۸

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۹-۰۳۳۰۰۱۱۰۳۳۱۱۰۲۶-۱۴۰۲/۰۲/۱۷-۱۴۰۲/۰۲/۱۷ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رستم تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم منظر هاشمی نیا فرزند سید علی اکبر به شماره شناسنامه ۳۹۰ صادره از ممسنی نسبت به ۴/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه به انضمام ششدانگ اعیان یکباب خانه به مساحت ۱۹۱/۰۷ مترمربع تحت پلاک ۲۱۲ فرعی از ۸۵ اصلی مفروز و مجزا شده از اصلی مذکور قطعه ۰۹ بخش ۰۷ فارس حوزه ثبت ملک رستم انتقالی از مهدی غلامی فرزند علی محمد 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: ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ م الف ۴۱۰۳۷/۱۹۶۸۵۱۴  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ م الف ۱۴۰۲/۰۴/۱۳

موسی کشاورزی - رئیس ثبت اسناد و املاک رستم

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۷-۰۳۳۰۰۱۱۰۳۳۱۱۰۲۶-۱۴۰۲/۰۲/۱۷-۱۴۰۲/۰۲/۱۷ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رستم تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم منظر هاشمی نیا فرزند سید علی اکبر به شماره شناسنامه ۳۹۰ صادره از ممسنی نسبت به ۴/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه به انضمام ششدانگ اعیان یک باب خانه به مساحت ۳۸۸/۸۵ مترمربع تحت پلاک ۲۱۱ فرعی از ۸۵ اصلی مفروز و مجزا شده از اصلی مذکور قطعه ۰۹ بخش ۰۷ فارس حوزه ثبت ملک رستم انتقالی از ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) 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: ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ م الف ۴۱۰۳۸/۱۹۶۸۵۱۳  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ م الف ۱۴۰۲/۰۴/۱۳

موسی کشاورزی - رئیس ثبت اسناد و املاک رستم

## روزنامه طلوع آگهی و مشترک

## می‌پذیرد

۰۷۱ - ۳۲۳۴۴۷۷۲