



تاریخ
۲۹
تیر
۱۴۰۴
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: اختلال پانیک

اختلال پانیک یا هراس چیست؟



پانیک و وحشت زدگی شود که در چنین موقعیتی می‌تواند با تشخیص به‌موقع و انجام راه‌های مقابله جلوی مشکل را بگیرد. این اختلال در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود و می‌توان با برخی از کارها و پیشگیری‌ها از رخ دادن آن جلوگیری کرد.

علت ایجاد اختلال پانیک یا وحشت زدگی چیست؟

تابه‌حال پاسخ درست و دقیقی در رابطه با علل ایجاد اختلال پانیک یا وحشت زدگی به‌دست نیامده است و مشخص نیست که چه چیزی باعث حملات پانیک می‌شود، اما باید متذکر شد که برخی از عوامل ممکن است در ایجاد این اختلال نقش داشته باشند. در ادامه به بررسی این عوامل می‌پردازیم تا با آن‌ها آشنا شوید.

عوامل زیست شناختی و جسمانی: بهم خوردن میزان برخی از هورمون‌های بدن باعث می‌شود که اختلال پانیک در بدن فرد ایجاد شود. موقعیت‌هایی چون بارداری، کم کاری یا پرکاری تیروئید، دیابت، بیماری‌های کلیوی و مواردی از این دست می‌توانند در سیستم هورمونی بدن اختلال ایجاد کنند که این اختلالات به حملات عصبی و استرسی منجر خواهند شد.

اثر ژنتیک و ارث در بروز پانیک اتک: از مهم‌ترین علل ایجاد اختلال هراس و ترس می‌توان به عوامل ژنتیکی و ارثی اشاره کرد. اگر شما در خانواده‌ای زندگی می‌کنید که پدر و مادرتان دچار حملات اضطرابی می‌شوند، احتمال اینکه شما نیز رفتاری مانند آن‌ها داشته باشید بسیار بالا است. البته نمی‌توان گفت که این اختلال به ژن خاصی وابسته است، بلکه ترکیب برخی از ژن‌ها می‌تواند چنین مشکلی را به همراه داشته باشد.

تأثیر محیط و اجتماع در اختلال پانیک: یکی از شایع‌ترین علت‌هایی که می‌توان برای ایجاد این اختلال به آن اشاره کرد، محیط و اجتماع است. بسیاری از افراد به دلیل مشکلات خانوادگی، تغییر ناگهانی در محیط زندگی، مرگ عزیزان، زلزله، بیماری و مواردی از این دست دچار حملات عصبی می‌شوند و گاهی‌اوقات این حملات ادامه‌دار خواهند شد، به‌طوری‌که فرد دچار اختلال هراس و ترس می‌شود. برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که واکنش طبیعی بدن شما در هنگام مبارزه یا فرار، ممکن است با حملات پانیک همراه شود. به عنوان مثال، اگر یک خرس گریزی به‌دنبال شما بیاید، بدن شما به طور غریزی واکنش نشان می‌دهد. ضربان قلب و تنفس شما با آماده شدن بدن برای مواجهه با شرایط تهدیدکننده زندگی افزایش می‌یابد.

آیا حمله عصبی پانیک خطرناک است؟

در صورت عدم درمان، حملات و اختلال هراس می‌توانند تقریباً بر روی همه زمینه‌های زندگی شما تأثیر بگذارند. عوارض مرتبط با حملات پانیک معمولاً عبارتند از:
ایجاد فوبیاهای خاص، مانند ترس از رانندگی یا ترک خانه
نیز به مراقبت‌های پزشکی مکرر برای رفع نگرانی‌های مربوط به سلامتی و سایر شرایط پزشکی
اجتناب از حضور در موقعیت‌های اجتماعی
بروز مشکلات در محل کار یا مدرسه
بروز افسردگی، اختلالات اضطرابی و سایر اختلالات روانی
افزایش افکار خودکشی یا انجام آن
سوءمصرف الکل یا سایر مواد مخدر
مشکلات مالی

در برخی از افراد، اختلال هراس ممکن است با آگورافوبیا همراه شود. در واقع نگران هستند که در صورت بروز حمله پانیک نتوانند فرار کنند یا کمک بگیرند و به‌همین‌دلیل تمایلی به خروج از منزل ندارند.

سایت پذیرش ۲۴ می نویسد: همه ما در طول زندگی بارها دچار احساساتی چون ترس و اضطراب شده‌ایم، زیرا این واکنش‌ها کاملاً طبیعی هستند و بدن در مواقع لازم این واکنش‌ها را از خود نشان می‌دهد. اختلال هراس یا پانیک (panic) نیز شرایط مشابهی دارد، یعنی فرد دچار این اختلال به‌طور منظم حملات ناگهانی وحشت و ترس را تجربه می‌کند که اغلب این واکنش‌ها بدون دلیل خاصی هستند، اما حمله پانیک یا اختلال هراس چیست؟ در ادامه مقاله تصمیم داریم به سوال اختلال هراس چیست پاسخ دهیم و هرآنچه باید دربرای این اختلال (panic disorder) بدانید را نیز در اختیارتان قرار دهیم.

اما حمله پانیک چیست؟ حمله پانیک یک نوع ترس یا هراس شدید است که در صورت عدم وجود خطر واقعی یا علت ظاهری باعث واکنش‌های شدید جسمی می‌شود. حملات پانیک بسیار ترسناک هستند، زیرا ممکن است فکر کنید که کنترل خود را از دست داده‌اید، تنفس شما متوقف شده است، دچار حمله قلبی شده‌اید یا حتی در حال مرگ هستید.

بسیاری از افراد در طول زندگی خود فقط یک یا دو بار این مسئله را تجربه می‌کنند و مشکل برطرف می‌شود. اگر شما بیش از چهار بار دچار حملات پانیک غیر منتظره شوید، ممکن است به بیماری مبتلا شده باشید که اختلال هراس نامیده می‌شود. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۱۹، دو تا چهار درصد افراد در جهان دارای اختلال هراس هستند. علائم اختلال هراس اغلب در جوانان ۲۰ تا ۲۴ ساله ظاهر می‌شوند. اگرچه حملات پانیک تهدیدکننده زندگی نیستند اما می‌توانند ترسناک باشند و کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهند. پس در صورت ابتلا به اختلال هراس باید با پزشک مشورت کنید. درمان صحیح مهمترین بخش در کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی شما است.

علائم اختلال پانیک چه هستند؟

حملات پانیک معمولاً ناگهانی، بدون هشدار و دلیل واضح شروع می‌شوند. آن‌ها می‌توانند در هر زمان، هنگام رانندگی یا اتومبیل، در مرکز خرید، هنگام خواب یا وسط یک جلسه کاری بروز کنند. ممکن است گامبه‌گام دچار حملات پانیک شوید یا ممکن است به طور مکرر رخ دهند.

به طور معمول علائم حمله پانیک در عرض چند دقیقه به اوج خود می‌رسند و به مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشند که معمولاً ۱۰ دقیقه اول فرد اوج این علائم را تجربه خواهد کرد.. در موارد شدید، علائم ممکن است بیش از ۱ ساعت طول بکشند. به‌همین‌دلیل، بعد از فروکش کردن حمله ممکن است احساس خستگی و فرسودگی کنید. علائم شایع پانیک اتک عبارتند از:

احساس بروز یک خطر قریب‌الوقوع

ضربان قلب سریع و تندبه (پانیک و پی‌وی‌سی قلبی)

تعریق

لرزش بدن

تنگی نفس و احساس خفگی (پانیک و تنگی نفس)

گر گرفتگی

حالت تهوع (پانیک و مشکلات گوارشی)

گرفتگی شکم

درد قفسه سینه

سر درد

سر گیجه، سبکی سر یا ضعف

بی‌حسی یا احساس سوزن سوزن شدن دست و پا

ترس از دست دادن کنترل بدن (به‌خصوص حمله پانیک در خواب) ترس از مردن

دقت داشته باشید اختلال هراس پانیک علاوه بر علائم جسمانی یک‌سری نشانه‌های روان‌شناختی پانیک نیز دارد که می‌توان به نشانه‌های چون بی‌خوابی، زنگ زدن گوش، ایجاد مشکل در تمرکز فرد، کاهش میل جنسی، احساس گیر کردن غذا در گلو و احساس وحشت و سراسیمگی اشاره کرد.

اختلال پانیک یا وحشت زدگی می‌تواند هر روز چندین بار برای فرد اتفاق بیفتد، یا ممکن است هر هفته یا هر ماه شاهد این اتفاق باشید. از طرفی گاهی‌اوقات فرد متوجه می‌شود که ممکن است دچار اختلال



صفحه
۶
شماره
۴۲۵۰
سال
سی ام

علائم پانیک چیست؟



دقیقه طول می‌کشد و گاهی ممکن است تا چند ساعت ادامه داشته باشد.
۶. تعریق

یکی از بارزترین علائم اختلال هراس، عرق کردن است. تقریباً همه ما در مواقعی که دچار اضطراب شدیم، تعریق را تجربه کردیم. درست همانند بیشتر نشانه ها و علائم اضطرابی، تعریق بیش از حد هم بخشی از واکنش ذاتی بدن نسبت به استرس است. البته نوع تعریق متفاوت خواهد بود و ممکن است عرق سرد کنید یا عرق گرم یا هر دو را با هم داشته باشید.

۷. گر گرفتگی

گر گرفتگی از نشانه های شایع اضطراب است که در مواقع بروز حملات اضطرابی و پانیک هم فرد ناگهان حس گرمای شدید می‌کند و حالت گر گرفتگی دارد. علت گرگرفتگی در واقع واکنش بدن برای آمادگی مقابله با خطر پیش رو است. حس گر گرفتگی ناشی از حمله پانیک باعث سرخ شدن صورت و عرق کردن کف دست‌ها و زیر بغل می‌شود.

۸. لرزش دست و بدن

لرزش دست یا لرزش بدن یکی از علائم پانیک است که با بروز حملات اضطرابی در اثر واکنش بیش از حد سیستم عصبی سمپاتیک ایجاد می‌شود. همانطور که عضلات موقع پرواز یا فرار از موقعیت‌های تحریک کننده دچار فشار و تنش شده، حس لرزش در بدن می‌کیند.

۹. حالت تهوع

مغز و سیستم گوارش به هم متصل هستند و زمانی که بدن به حالت اضطرابی وارد می‌شود، تغییراتی در بدن ایجاد خواهد شد و سیستم گوارش را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. نتیجه آن هم حالت تهوع یا استفراغ است. معمولاً حالت تهوع بعد از برطرف شدن علائم پانیک برطرف می‌گردد.

۱۰. گرفتگی شکم

زمانی که دچار استرس می‌شوید، سیستم عصبی بدن سیگنال‌هایی به معده و روده‌ها می‌فرستد و باعث تحریک عضلات دستگاه گوارش می‌گردد و بدن واکنش نشان می‌دهد و بلافاصله محتویات خود را بیرون می‌ریزد. در نتیجه حالت تهوع، کرامپ و گرفتگی شکم، نفخ یا اسهال به عنوان علائم پانیک بروز می‌کنند. از دیگر علائم اختلال هراس در مواقع استرس و حمله اضطرابی می‌توان به دلشوره، قار و قور شکم و حس گرفتگی روده‌ها اشاره کرد به این حالت شایع، گرفتگی شکم اضطرابی می‌گویند.

۱۱. سر گیجه

حس ضعف، سبکی سر و سر گیجه از نشانه های شایع پانیک در مواقع حملات اضطرابی هستند. بیشتر نشانه‌های فیزیکی این حملات از تغییر ناگهانی الگوی نفس کشیدن نشات می‌گیرند که معمولاً باعث شده که دی اکسید کربن بیشتری وارد بدن شود و اکسیژن کمتری به ریه‌ها برسد. این کمبود اکسیژن می‌تواند باعث حس سر گیجه یا سبکی و سیاهی رفتن سر شود. افزایش آدرنالین ناشی از قرار گرفتن در شرایط استرس‌زا و بحرانی هم منجر به سر گیجه خواهد شد.

۱۲. سر درد

اضطراب و استرس بسته به علایم و عوامل محرک باعث بروز سردردهای متفاوتی می‌شوند. معمولاً اضطراب عامل محرکی برای ایجاد سردردهای تشیی و میگرنی است. سردردهای نوع تشیی، درد خفیف تا متوسطی را به وجود آورده که انکار دور سر را با باند محکمی بسته‌اند.

۱۳. بی حسی یا سوزن سوزن شدن دست و پا

حین ترس و در طول حملات پانیک، رگ‌های خونی منقبض شده و ضربان قلب و فشار خون بالا می‌روند و جریان خون کمتری به اندام‌های بدن به خصوص دست و پاها می‌رسد. یکی از علائم پانیک بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن دست و پا، و سرد شدن دست و پا است. مضطرب شدن هم باعث ایجاد تغییرات و واکنش‌های فیزیکی در بدن می‌شود.

سایت غفاری دکتر تو می نویسد: حملات پانیک نوعی وضعیت اضطرابی شدید است که احساس ترس ایجاد می‌کند. از علائم پانیک می‌توان به تپش قلب بالا، تنگی نفس، سرگیجه، لرزش و گرفتگی عضلات اشاره کرد. این حملات به صورت مکرر و پیش بینی نشده و عمدتاً بدون هیچ دلیل خاصی روی می‌دهند. بیش از ۳۵ درصد مردم در زندگی خود این نوع حملات اضطرابی را تجربه می‌کنند.

حمله پانیک معمولاً ناگهانی و بدون هیچگونه هشدارى شروع می‌شوند و هر لحظه ممکن است بروز کنند برای مثال حین رانندگی، در مرکز خرید، وقتی در خواب ناز هستید یا وسط یک جلسه کاری. این حملات انواع مختلف زیادی دارند اما معمولاً نشانه های پانیک طی چند دقیقه به اوج خود می‌رسند، و پس از آن فرد احساس خستگی زیاد خواهد داشت. از علائم پانیک می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

احساس خطری یا مرگ

ترس از دست دادن کنترل بدن

ضربان قلب سریع و تپش قلب

لرزش

تنگی نفس یا گرفتگی گلو

لرز

گر گرفتگی

حالت تهوع

گرفتگی شکم

درد قفسه سینه

سر درد

سر گیجه یا ضعف

کریختی و بی حسی دست و پاها

احساس غیرواقعی بودن

۱. اولین علائم پانیک (علائم حملات پانیک)

اولین علائم پانیک که به آن علائم اختلال هراس هم می‌گویند اضطراب شدید و حس ترس جسمی مانند تپش قلب، تنگی نفس، لرزش، تشش و گرفتگی عضلاتی هستند.

۱.۲.احساس خطر

احساس خطر از شایع‌ترین نشانه‌های پانیک است که فرد مبتلا همواره احساس خطر شدیدی می‌کند و ترس از دیوانه شدن، از دست دادن کنترل یا مردن دارد. این احساس خطر باعث عصبی شدن، بیقراری یا نگرانی در فرد شده انگار که خطری در پیش است.

۳.افزایش ضربان قلب

افزایش ضربان قلب و تپش قلب ناگهانی از دیگر علائم اختلال هراس است. زمانی روی می‌دهد که بدن به حالت مبارزه می‌رود. حین حملات اضطرابی بدن تلاش دارد که اکسیژن بیشتری جذب کند و به همین دلیل سریع‌تر نفس می‌کشد. به علاوه اینکه در آن لحظه بدن هورمون‌هایی مانند هورمون آدرنالین ترشح کرده که باعث افزایش ضربان قلب و ایجاد فشار به ماهیچه‌ها و عضلات بدن می‌شود. در بیشتر موارد، حمله پانیک باعث تاکی کاردی شده و ضربان قلب تا بیش از ۲۰۰ تا در هر دقیقه یا حتی بیشتر می‌رود. این تپش قلب باعث ایجاد سر گیجه و تنگی نفس می‌شود.

۴. تنگی نفس و فشار در قفسه سینه

از دیگر نشانه‌های پانیک حس تنگی نفس و درد قفسه سینه عصبی است. زمانی که شدت علائم اختلال هراس شدید باشد با تپش قلب، تنگی نفس و سایر علائم پانیک همراه می‌شود و فرد احساس می‌کند که سکنه قلبی کرده و نگران است که بمیرد.

۵. درد قفسه سینه

حملات پانیک به واسطه مکانیسم‌هایی که مستقیماً روی عروق کرونر تأثیر گذاشته باعث بروز درد قفسه سینه می‌شوند. فعال شدن اتونومیک و هیپروتنالسیون حین حملات پانیک باعث اسپاسم عروق کرونر شده و به ایسکمی میوکارد و درد قفسه سینه تبدیل خواهد شد. درد قفسه سینه درد تند و تیزی است و به محض تمام شدن حمله، درد قفسه سینه هم برطرف می‌گردد.

از آنجایی که نشانه های پانیک در افراد مختلف متفاوت است نمی‌توان دقیق گفت که این درد چه زمانی برطرف می‌شود اما به طور متوسط ۱۰

آگهی

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 ۲۹۹۷/۰۲۰۰۲۹۹۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۹۹ و ۲۹۹۶/۰۲۰۰۲۹۹۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۹۹ و ۲۹۹۵/۰۲۰۰۲۹۹۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۹۹ و ۲۹۹۴/۰۲۰۰۲۹۹۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۹۹ و ۲۹۹۳/۰۲۰۰۲۹۹۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۹۹ و ۲۹۹۲/۰۲۰۰۲۹۹۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۹۹ و ۲۹۹۱/۰۲۰۰۲۹۹۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۹۹ و ۲۹۹۰/۰۲۰۰۲۹۹۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۹۹ و ۲۹۸۹/۰۲۰۰۲۹۸۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۹ و ۲۹۸۸/۰۲۰۰۲۹۸۸/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۸ و ۲۹۸۷/۰۲۰۰۲۹۸۷/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۷ و ۲۹۸۶/۰۲۰۰۲۹۸۶/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۶ و ۲۹۸۵/۰۲۰۰۲۹۸۵/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۵ و ۲۹۸۴/۰۲۰۰۲۹۸۴/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۴ و ۲۹۸۳/۰۲۰۰۲۹۸۳/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۳ و ۲۹۸۲/۰۲۰۰۲۹۸۲/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۲ و ۲۹۸۱/۰۲۰۰۲۹۸۱/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۱ و ۲۹۸۰/۰۲۰۰۲۹۸۰/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۸۰ و ۲۹۷۹/۰۲۰۰۲۹۷۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۹ و ۲۹۷۸/۰۲۰۰۲۹۷۸/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۸ و ۲۹۷۷/۰۲۰۰۲۹۷۷/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۷ و ۲۹۷۶/۰۲۰۰۲۹۷۶/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۶ و ۲۹۷۵/۰۲۰۰۲۹۷۵/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۵ و ۲۹۷۴/۰۲۰۰۲۹۷۴/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۴ و ۲۹۷۳/۰۲۰۰۲۹۷۳/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۳ و ۲۹۷۲/۰۲۰۰۲۹۷۲/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۲ و ۲۹۷۱/۰۲۰۰۲۹۷۱/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۱ و ۲۹۷۰/۰۲۰۰۲۹۷۰/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۷۰ و ۲۹۶۹/۰۲۰۰۲۹۶۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۹ و ۲۹۶۸/۰۲۰۰۲۹۶۸/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۸ و ۲۹۶۷/۰۲۰۰۲۹۶۷/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۷ و ۲۹۶۶/۰۲۰۰۲۹۶۶/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۶ و ۲۹۶۵/۰۲۰۰۲۹۶۵/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۵ و ۲۹۶۴/۰۲۰۰۲۹۶۴/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۴ و ۲۹۶۳/۰۲۰۰۲۹۶۳/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۳ و ۲۹۶۲/۰۲۰۰۲۹۶۲/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۲ و ۲۹۶۱/۰۲۰۰۲۹۶۱/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۱ و ۲۹۶۰/۰۲۰۰۲۹۶۰/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۶۰ و ۲۹۵۹/۰۲۰۰۲۹۵۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۹ و ۲۹۵۸/۰۲۰۰۲۹۵۸/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۸ و ۲۹۵۷/۰۲۰۰۲۹۵۷/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۷ و ۲۹۵۶/۰۲۰۰۲۹۵۶/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۶ و ۲۹۵۵/۰۲۰۰۲۹۵۵/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۵ و ۲۹۵۴/۰۲۰۰۲۹۵۴/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۴ و ۲۹۵۳/۰۲۰۰۲۹۵۳/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۳ و ۲۹۵۲/۰۲۰۰۲۹۵۲/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۲ و ۲۹۵۱/۰۲۰۰۲۹۵۱/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۱ و ۲۹۵۰/۰۲۰۰۲۹۵۰/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۵۰ و ۲۹۴۹/۰۲۰۰۲۹۴۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۹ و ۲۹۴۸/۰۲۰۰۲۹۴۸/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۸ و ۲۹۴۷/۰۲۰۰۲۹۴۷/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۷ و ۲۹۴۶/۰۲۰۰۲۹۴۶/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۶ و ۲۹۴۵/۰۲۰۰۲۹۴۵/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۵ و ۲۹۴۴/۰۲۰۰۲۹۴۴/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۴ و ۲۹۴۳/۰۲۰۰۲۹۴۳/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۳ و ۲۹۴۲/۰۲۰۰۲۹۴۲/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۲ و ۲۹۴۱/۰۲۰۰۲۹۴۱/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۱ و ۲۹۴۰/۰۲۰۰۲۹۴۰/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۴۰ و ۲۹۳۹/۰۲۰۰۲۹۳۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۹ و ۲۹۳۸/۰۲۰۰۲۹۳۸/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۸ و ۲۹۳۷/۰۲۰۰۲۹۳۷/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۷ و ۲۹۳۶/۰۲۰۰۲۹۳۶/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۶ و ۲۹۳۵/۰۲۰۰۲۹۳۵/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۵ و ۲۹۳۴/۰۲۰۰۲۹۳۴/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۴ و ۲۹۳۳/۰۲۰۰۲۹۳۳/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۳ و ۲۹۳۲/۰۲۰۰۲۹۳۲/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۲ و ۲۹۳۱/۰۲۰۰۲۹۳۱/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۱ و ۲۹۳۰/۰۲۰۰۲۹۳۰/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۳۰ و ۲۹۲۹/۰۲۰۰۲۹۲۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۹ و ۲۹۲۸/۰۲۰۰۲۹۲۸/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۸ و ۲۹۲۷/۰۲۰۰۲۹۲۷/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۷ و ۲۹۲۶/۰۲۰۰۲۹۲۶/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۶ و ۲۹۲۵/۰۲۰۰۲۹۲۵/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۵ و ۲۹۲۴/۰۲۰۰۲۹۲۴/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۴ و ۲۹۲۳/۰۲۰۰۲۹۲۳/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۳ و ۲۹۲۲/۰۲۰۰۲۹۲۲/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۲ و ۲۹۲۱/۰۲۰۰۲۹۲۱/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۱ و ۲۹۲۰/۰۲۰۰۲۹۲۰/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۲۰ و ۲۹۱۹/۰۲۰۰۲۹۱۹/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۱۹ و ۲۹۱۸/۰۲۰۰۲۹۱۸/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۱۸ و ۲۹۱۷/۰۲۰۰۲۹۱۷/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۱۷ و ۲۹۱۶/۰۲۰۰۲۹۱۶/۱۴۰۶۶۰۳۱۱۰۰۲۰۲۹۱۶ و ۲۹۱۵/۰۲۰۰۲۹۱۵/۱۴۰۶۶۰۳۱۱