



تاریخ
۱۵
مرداد
۱۴۰۵
پنجشنبه

ترس از تشخیص و انگ اجتماعی؛ دو مانع پنهان در تشخیص زودهنگام سرطان پستان



رفتاری که در روانپزشکی با عنوان «اجتناب ناشی از اضطراب» شناخته می‌شود و می‌تواند فرصت طلایی تشخیص زودهنگام را از بین ببرد. این روان‌شک تأکید کرد: امروزه بسیاری از موارد سرطان پستان، در صورت تشخیص در مراحل اولیه، با موفقیت درمان می‌شوند و بیماران پس از پایان درمان می‌توانند زندگی فعال و طبیعی خود را ادامه دهند؛ بنابراین آگاهی از وضعیت سلامت، نخستین گام برای انتخاب بهترین مسیر درمان است. وی با اشاره به یافته‌های پژوهش‌های حوزه روان‌انگولوژی افزود: کاهش انگ اجتماعی، افزایش سواد سلامت، حمایت خانواده، برخورد همدلانه کادر درمان و ارائه اطلاعات علمی و صحیح، نقش مهمی در افزایش مشارکت افراد در برنامه‌های غربالگری، مراجعه سریع‌تر پس از مشاهده علائم و پایبندی به درمان دارد. دکتر رازیان در پایان خاطرنشان کرد: برنامه‌های پیشگیری از سرطان باید در کنار آموزش علائم و روش‌های غربالگری، به ابعاد روان‌شناختی و اجتماعی بیماری نیز توجه داشته باشند. ترویج فرهنگ گفت‌وگوی آگاهانه درباره سرطان، اصلاح باورهای نادرست و حمایت از بیماران، از مهم‌ترین گام‌ها در کاهش بار این بیماری و ارتقای سلامت جامعه است.

ترتیب مصرف گروه‌های غذایی؛ راهکاری ساده برای کنترل قند خون و حفظ انرژی



مصرف غذا، روشی ساده و کاربردی برای حفظ تعادل قند خون و ارتقای سلامت متابولیک به شمار می‌رود.

این کارشناس ارشد تغذیه همچنین به اهمیت زمان‌بندی وعده‌های غذایی اشاره کرد و گفت: بدن انسان برای هضم و سوخت‌وساز مطلوب در طول روز طراحی شده است؛ بنابراین توصیه می‌شود آخرین وعده غذایی حداقل سه ساعت پیش از خواب مصرف شود تا بدن فرصت کافی برای انجام فرایندهای ترمیمی و بازسازی سلولی در طول شب داشته باشد.

وی در پایان تأکید کرد: رعایت هم‌زمان ترتیب صحیح مصرف گروه‌های غذایی و زمان‌بندی مناسب وعده‌ها، می‌تواند گامی مؤثر در حفظ سلامت، پایداری انرژی و بهبود عملکرد متابولیک بدن باشد.

مصرف خودسرانه دارو؛ تهدیدی خاموش برای سلامت جامعه

ممکن است عوارض جانبی، تداخلات دارویی یا موارد منع مصرف داشته باشد و انتخاب داروی مناسب به عواملی مانند نوع بیماری، سن، وزن، بیماری‌های زمینه‌ای، عملکرد کبد و کلیه، بارداری، شیردهی و داروهای هم‌زمان بستگی دارد.

وی ادامه داد: مصرف خودسرانه دارو می‌تواند علائم بیماری را پنهان کند، تشخیص را به تأخیر بیندازد و موجب شکست درمان یا بروز عوارض جدی شود. پزشک مسئول تشخیص بیماری است و داروساز نیز با بررسی تداخلات، مقدار و نحوه صحیح مصرف دارو، نقش مهمی در استفاده ایمن و مؤثر از داروهای ایفا می‌کند.

عضو هیات علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز درباره مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها نیز هشدار داد و گفت: آنتی‌بیوتیک‌ها تنها برای درمان عفونت‌های باکتریایی مؤثر هستند و در درمان بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا نقشی ندارند. مصرف بی‌مورد، انتخاب نادرست، مصرف با دوز نامناسب یا قطع زودهنگام این داروها، زمینه ایجاد مقاومت آنتی‌بیوتیکی را فراهم می‌کند و درمان عفونت‌ها را دشوارتر، طولانی‌تر و پرهزینه‌تر خواهد کرد.

دکتر محمودی افزود: مصرف نادرست آنتی‌بیوتیک‌ها علاوه بر افزایش مقاومت میکروبی، می‌تواند موجب حساسیت‌های دارویی، آسیب به فلور طبیعی بدن، اسهال، عفونت‌های روده‌ای و سایر عوارض ناخواسته شود.

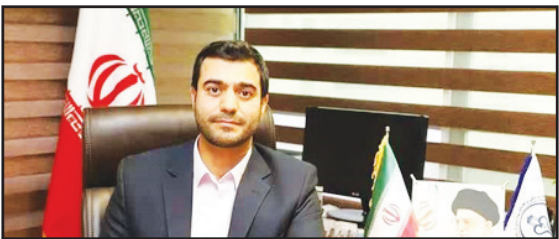
سخن ماندگار

مطمئن‌ترین راه برای موفقیت این است

که فقط یک بار دیگر تلاش کنیم

توماس ادیسون

نگهداری صحیح داروها در گرما، عراق؛ توصیه‌های دارویی برای زائران اربعین



وی استفاده از کیف‌های عایق‌دار یا کول‌بگ را برای حمل داروها توصیه کرد و افزود: داروها نباید به‌طور مستقیم با یخ تماس داشته باشند، زیرا دمای بسیار پایین نیز می‌تواند به برخی فرآورده‌های دارویی آسیب برساند. استفاده از یک لایه پارچه یا حوله بین دارو و کیسه یخ، راهکار مناسبی برای جلوگیری از این آسیب است.

این متخصص بیوتکنولوژی دارویی همچنین از زائران خواست روزانه ظاهر داروهای خود را بررسی کنند و گفت: تغییر رنگ، کدر شدن محلول‌ها، چسبیدن قرص‌ها به یکدیگر یا تغییر بافت کپسول‌های ژلاتینی از نشانه‌هایی است که می‌تواند بیانگر آسیب دیدن دارو باشد و در این صورت، از مصرف آن باید خودداری شود.

عضو هیأت علمی گروه بیوتکنولوژی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اینکه هر دارویی که در منزل در یخچال نگهداری می‌شود، در طول سفر نیز به شرایط سرد نیاز دارد، اظهار کرد: بیماران باید علاوه بر نگهداری صحیح داروها، مصرف منظم داروهای مزمن خود را نیز ادامه دهند، زیرا قطع ناگهانی داروهایی مانند داروهای ضدصرع، داروهای قلبی یا لووتیروکسین می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت آنان به همراه داشته باشد.

وی در پایان تأکید کرد: رعایت اصول نگهداری دارو و مصرف به‌موقع آن‌ها، نقش مهمی در حفظ سلامت زائران دارد و می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات درمانی در طول سفر اربعین پیشگیری کند.

هر گریه‌ای نشانه گرسنگی نیست؛ چطور زبان نوزادمان را بفهمیم؟



وجود سلول‌های ایمنی و آنتی‌بادی‌های فعال در شیر مادر، سیستم دفاعی نوزاد را به شدت تقویت کرده و او را در برابر انواع عفونت‌های تنفسی و باکتریایی محافظت می‌کند؛ ویژگی منحصربه‌فردی که در هیچ شیر مصنوعی یافت نمی‌شود.

سد دفاعی در برابر موج بیماری‌های غیرواگیر

یافته‌های علمی نشان می‌دهند نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، در بزرگسالی مقاومت بسیار بالاتری در برابر بیماری‌های غیرواگیر دارند. شیر مادر احتمال ابتلا به چاقی، دیابت، فشار خون بالا، سکنه‌های قلبی و مغزی و همچنین بیماری‌های خودایمنی نظیر ام‌اس (MS)، لوپوس و بیماری‌های روماتیسمی را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

تماس پوست با پوست مادر و نوزاد را از نخستین لحظات تولد، حیاتی است، شیر مادر فقط یک ماده غذایی نیست، بلکه بستری برای انتقال عشق، امنیت و صمیمیت است. مقالات علمی اثبات کرده‌اند کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند، در آینده به شکل معناداری در برابر افسردگی و اختلالات خلقی ایمن‌تر هستند و از تعادل روانی بهتری برخوردار خواهند بود.

آگهی شرکت در اجرای قرار تحریر تر که برابر ماده ۲۱۰ قانون امور حسبی

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۱۳۸۷/۰۴۰۱ین شعبه با توجه به فوت مرحوم آقای پرویز هوشمندی فرزند میرزا با شناسنامه شماره ۷۴۹ که ساکن شهرستان کازرون بوده و اکنون توسط خانم مخمل هوشمندی درخواست تحریر تر که شده و قرار تحریر تر که صادر گردیده است و برای تاریخ ۲۸/۰۵/۱۴۰۵ ساعت ۱۲ نوبت تحریر تر که تعیین گردیده لذا بدینوسیله به تمامی ورثه متوفای یاد شده یا نمایندگان قانونی آنها، بستانکاران و مدیونین به وی هر کس که به هر طریق، حقی به تر که دارد ابلاغ می‌شود در ساعت و تاریخ یاد شده در شعبه سوم دادگاه صلح کازرون جهت شرکت در عملیات تحریر تر که حاضر شوند.

۸۸۶ م الف

دادرس شعبه سوم دادگاه صلح شهرستان کازرون – سید محمد جعفر رضوی اصل

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۳۷۶/۰۳۱۱۰۳۴۰۰۴۰۵۶۰۱۴ مورخه ۳۱/۰۳/۱۴۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقردرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای امیرحسین حیدری فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۸ و کدملی ۲۲۸۱۲۱۶۵۵۱ در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳/۱۲۵ مترمربع به پلاک فرعی ۱۱۰ از ۲۰۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده در قسمتی از پلاک ۲۰۲۷ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی اسماعیل تمیزگار محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسید،طرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۵/۰۴/۳۱

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۵/۱۵

۹۲۸

۵۳۲۸۸ م الف

مهرداد پرنیان خوی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۳۵۱/۰۳۱۱۰۳۴۰۰۴۰۵۶۰۱۴ مورخه ۰۳/۰۳/۱۴۰۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقردرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای هدایت الهی فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۸ و کدملی ۲۳۰۱۷۵۶۳۱۹ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۸/۱۲۵ مترمربع به پلاک فرعی ۳۱۱۰ از ۲۱۵۵ اصلی مفروز و مجزا شده در قسمتی از پلاک ۲۱۵۵ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی علیرضا زارع محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسید،طرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۵/۰۴/۳۱

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۵/۱۵

۹۳۱/۷۱۴

۵۳۲۹۰ م الف

مهرداد پرنیان خوی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲