



دستگاه‌های اجرایی شفت
در برگزاری مراسم اربعین
همکاری کنند



ایجاد اشتغال پایدار در
مازندران چه روندی طی
می‌کند؟



دوگانگی فرصت و تهدیدهای
توسعه مازندران از زبان استاندار

خبر

۱۸ هزار تن کلزا در مازندران خرید توافقی شد

سرپرست معاونت بهیود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از پرداخت صد درصدی مطالبات کلزاکاران این استان خبر داد و گفت: ۱۸ هزار تن کلزا خرید توافقی شد.

هادی باقری در گفت‌وگو با مهر اظهار کرد: بیش از ۱۸ هزار تن دانه روغنی کلزا در قالب خرید توافقی از کشاورزان مازندرانی در سال جاری خریداری شد.

وی ادامه داد: جمع مقدار پرداختی مطالبات کلزاکاران استان به بیش از ۶۰۰ میلیارد تومان رسید و این مبلغ کل مطالبات کشاورزانی است که کلزای خود را به مراکز خرید توافقی تحویل داده‌اند.

باقری افزود: با توجه به رویه جدید در خرید محصول تولیدی کشاورزان کلزاکار در روش خرید توافقی، این تجربه را برای سال اول موفق ارزیابی کرده و امیدواریم در سنوات آتی شاهد عملکرد موفق‌تر در فرایند خرید محصول تولیدی کشاورزان پرتلاش استان باشیم.

این مقام مسئول در ادامه ضمن ستایش عملکرد همکاران ستاد سازمان، مدیریت‌های شهرستان‌ها و همچنین مراکز جهاد کشاورزی دهستان‌ها و همچنین محققان مراکز تحقیقاتی در توسعه جدیدترین یافته‌های علمی در افزایش عملکرد محصول کلزا، افزایش بیش از ۷۰ درصدی تولید محصول کلزا را بعد از عنایت الهی و همچنین تلاش و همراهی کشاورزان سخت کوش، حاصل هم‌افزایی و همکاری محققین و مروجین عنوان و ابراز امیدواری کرد: در سال زراعی پیش‌رو نیز شاهد تولید هر چه بیشتر این محصول استراتژیک و کمک شایان به پیشبرد اهداف نظام در خودکفایی در تولید روغن مصرفی هموطنان باشیم.

مصرف انرژی‌های تجدید پذیر نیازمند بازنگری



۲

مرکز نظارت همگانی (۱۹۷)

پل ارتباطی مردم با مسئولان ناجا

برگزاری جلسات ارتباط مستقیم

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۴

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۶

۱۵۷۴۵-۱۵۴۳

مراجعه حضوری

۱۹۷

مشارکت و نظارت شما = امنیت پایدار

تلفن ۱۹۷

آماده دریافت

انتقاد، پیشنهاد، شکایت و تقدیر

از عملکرد پلیس



نشانی: خیابان انقلاب اسلامی، به طرف میدان فروسی،
بعد از خیابان خارک، نرسیده به تقاطع انقلاب اسلامی و حافظ (زیر پل کالج)

دفتر نظارت همگانی ۱۹۷ - بازرسی فرماندهی انتظامی شهرستان سوادکوه شمالی



کلاه ایمنی

سلامت شما را تضمین می‌کند

راهنمایی و رانندگی سوادکوه شمالی

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست گیلان خبر داد:

ارتقاء مهارت محیط‌بانان گیلانی در مقابله با حوادث

به مردم بومی و مردم ساکن در روستاهای نزدیک به مناطق تحت حفاظت ارائه و برای آگاهی گردشگران، بنرهای آموزشی در مناطق نصب شده است.

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست گیلان گفت: با توجه به فرا رسیدن فصل گرما و وجود خشکسالی‌های فراوان با هدف ارتقاء مهارت محیط‌بانان در مقابله با حوادث و بحران‌های احتمالی و افزایش ضریب ایمنی در مناطق تحت مدیریت و پیشگیری از حریق‌های احتمالی و چگونگی خاموش کردن حریق، تمرین‌های آموزشی برای نیروهای یگان در حال برنامه‌ریزی و اجرا است.

زراعتی با بیان اینکه نقش این تمرین‌ها

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست گیلان گفت: با توجه به فرا رسیدن فصل گرما و وجود خشکسالی‌های فراوان با هدف ارتقاء مهارت محیط‌بانان در مقابله با حوادث و بحران‌های احتمالی، تمرین‌های آموزشی برای نیروهای یگان در حال برنامه‌ریزی و اجرا است.

ارمین زراعتی در گفت‌وگو با خبرنگاران با اشاره به گرم شدن هوا و احتمال وقوع آتش‌سوزی در این استان، اظهار کرد: نیروهای محیط زیست برای مواجهه با وقوع احتمالی آتش همزمان با فصل گرما در آماده‌باش هستند.

وی افزود: در این راستا آموزش‌های پیشگیرانه

شناسایی ۱۷۰۰ گونه گیاهان داروئی در استان گلستان

راه سختی پیش‌رو دارد زیرا زمانی که نرخ دلار در کشور ۷۰ ریال بود گلستان به بهانه حفظ سرسبزی و محیط زیست از سرمایه‌گذاری صنعتی محروم ماند حال امروز نیز با دلار حدود ۶۰۰ هزار ریالی رسیدن به نقطه ایده‌آل در این بخش کمی دشوار است

با وجود آنکه رشد فرآوری محصولات کشاورزی در دولت سیزدهم با رشد ۲ برابری از ۲.۷ درصد به ۵.۴ درصد افزایش یافته اما هنوز این استان متکی به کشاورزی، در این بخش راه نرفته زیادی دارد که سرمایه‌گذاری در حوزه صنایع تبدیلی بستر بکری است که می‌تواند دولت چهاردهم را در یاد و خاطر گلستانی‌ها ماندگار کند.

در سال‌های اخیر به ویژه در دولت سیزدهم کارگروه‌های تسهیل و رفع موانع تولید و عارضه‌یابی واحدهای تولیدی و اقتصادی با همکاری دستگاه قضایی، قدم‌های خوبی برای حل بحران‌های اشتغال استان برداشتند اما این اقدامات مُسکنی موقت برای تن رنجور و درد کشیده اقتصاد گلستان است و تاکنون دولت‌ها نتوانستند شرایط اشتغال استان را پایدار نگه دارند و در فصل‌های مختلف نرخ اشتغال گلستان تالطمز زیادی داشته است.

پیش از این در گلستان از پروژه‌های بزرگی همچون منطقه آزاد اینچه‌برون، شهرک متالوژی، کارخانه فولاد، بندر خشک، راه‌آهن گرگان – مشهد و کریدور شمال – جنوب و پتروشیمی سخن به میان آمده اما هنوز گلستان شیرینی به ثمر نشتن چنین پروژه‌هایی را نجشیده است.

از سویی دیگر، ریشه بسیاری از مشکلات اقتصادی استان گلستان بی‌توجهی به زیرساخت‌ها و بزرگترین علت آن ناتوانی در جذب سرمایه‌گذار در استان است.

در این بخش از اقدامات مثبت دولت شهید رئیسی نمی‌توان غافل شد، در حالی که از سال ۱۳۹۰ تا سال ۱۴۰۰، تنها پنج مورد سرمایه‌گذاری خارجی در استان رخ داده بود، فقط در سال ۱۴۰۱ پنج پروژه سرمایه‌گذاری به ارزش ۹.۷۵ میلیون دلار در استان انجام شد که این شاخص در سال ۱۴۰۲ به ۱۴.۷۵ میلیون دلار افزایش پیدا کرد. همچنین سرمایه‌گذاری خارجی در گلستان طی ۲ سال گذشته ۱۰ برابر ۱۰ سال گذشته رشد داشته است، با همه این اقدامات، دولت چهاردهم برای رساندن گلستان به نقطه مطلوب باید توجه ویژه‌ای به جذب سرمایه‌گذار داشته باشد، دولت چهاردهم برای شکستن این تابو باید گلستان را از بن‌بست ترانزیت خارج کند؛ مسیر ترانزیت راه‌آهن اینچه‌برون به آسیای میانه بنا هنوز به جایگاه خود نرسیده حال آنکه به اعتقاد کارشناسان و فعالان اقتصادی، اجرای پروژه ملی راه‌آهن اینچه‌برون – گنبد کاووس – آزادشهر – شاهرود، حلقه مفقوده ایجاد زیرساخت‌های توسعه‌ای، توسعه اقتصادی و صادرات غیرنفتی این استان شمالی به کشورهای شرق و مرکز آسیا خواهد بود.

گزارش هفتگی



از شهروندان و گردشگران طبیعت خواست در صورت ورود به طبیعت از رها کردن ته سیگار، افروختن آتش در عرصه‌ها، رهاسازی شیشه شکسته، ظروف فلزی و رفتارهای خطرآفرین مشابه خودداری کنند.



یکی از طرح‌های ماندگار در گلستان توسعه

زهکشی اراضی اولویت‌دار استان است که در دولت سیزدهم نیز ۱۰ هزار میلیارد ریال اعتبار برای زهکشی زمین‌های اولویت‌دار استان اختصاص یافت که از طریق آن، ۷۸ هزار هکتار از زمین‌های شمال استان زهکشی شد اما با این وجود هنوز

برای اجرای طرح ملی زهکشی ۲۸۰ هزار هکتار از زمین‌های کپ‌زده و شوره‌زار نواحی شمالی گلستان، راه زیادی مانده است.

بهربرداری بیشتر از این زمین‌ها، افزایش تولید و درآمد برای کشاورزان، هدایت آب باران به آب‌بندان‌های کشاورزی و نیز هدایت آب‌های سطحی سیلابی به تالاب‌ها، خروج آب از زمین‌های جنوبی و بازچرخانی آن برای استفاده در کشت محصولات کشاورزی، کاهش شوری خاک و جلوگیری از مانداب شدن آب از اهداف اجرای طرح زهکشی اراضی است.

شکوفایی ظرفیت‌های گردشگری استان گلستان نیازمند تهیه نقشه راه علمی است که کارشناسان امیدوارند در دولت چهاردهم برای تحقق آن گام‌های اساسی برداشته شود.

گردشگری به‌عنوان بزرگ‌ترین صنعت درآمدزا در جهان، از سوی کارشناسان صنعت پاک نام گرفته و مسوولان گلستان همواره برای خروج اقتصاد استان گلستان از محور کشاورزی، در تلاش بودند زمینه را برای توسعه گردشگری استان و افزایش سهم اقتصاد گردشگری در درآمدهای استان رقم بزنند.

بسیاری از کارشناسان معتقدند با توجه به ظرفیت‌های گردشگری، صنایع دستی و حضور اقوام، اقتصاد گلستان می‌تواند با گردشگری متحول شود.

حال در این شرایط برای افزایش سهم گردشگری استان گلستان در اقتصاد ایران، باید به تکمیل زیرساخت‌های موردنیاز گردشگری اهتمام شود و سرمایه‌گذاری‌ها در این بخش توسط بخش خصوصی افزایش یابد که می‌تواند یکی از اولویت‌های دولت چهاردهم باشد.

افزایش سهم تولید ناخالص داخلی گلستان متناسب با جمعیت گرچه بنا به گفته استاندار گلستان رشد اقتصادی این استان از منفی پنج به مثبت ۳.۳ رسیده و استان گلستان رشد متوازن در چهار حوزه کشاورزی، صنعتی، خدماتی و معدنی را در کنار ۲ استان دیگر تجربه کرد اما دولتمردان باید به این نکته توجه داشته باشند که سهم گلستان از تولید ناخالص داخلی در بین استان‌های کشور ۱.۲ درصد است که انتظار می‌رود به تناسب نرخ جمعیت در دولت چهاردهم سهم تولید ناخالص داخلی در استان افزایش یابد.

۹۵ درصد درآمد گلستان از محل مالیات تأمین شده است، تعهد درآمد مالیاتی در این سال ۲۹ هزار ۵۰۰ میلیارد ریال بود که بالغ بر ۳۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال (معادل ۱۱۰ درصد تعهد) محقق شده

خبر

فرماندار شفت:

دستگاه‌های اجرایی شفت در برگزاری

مراسم اربعین همکاری کنند



فرماندار شفت با اشاره به تشکیل ستاد اربعین در روستاهای این شهرستان گفت: همه دستگاه‌های اجرایی شهرستان شفت در برگزاری باشکوه مراسم اربعین مشارکت داشته باشند.

به گزارش مهر، مهدی نقدی در جلسه ستاد اربعین حسینی شهرستان شفت ضمن تسلیت فرارسیدن تاسوعای و عاشورای حسینی اظهار کرد: کم کم به زمان برگزاری عظیم و بین المللی اربعین نزدیک می‌شویم، نمایشی که به عنوان یک رویداد فرهنگی به کانون توجهات مسلمانان و حتی جهانیان تبدیل شده است.

فرماندار شهرستان شفت با تأکید به اهمیت این مراسم و لزوم انجام برنامه ریزی دقیق در این راستا افزود: گردهمایی عظیم اربعین حسینی هویت مهمی برای شیعیان به شمار می‌رود که باید از این فرصت معنوی به درستی استفاده کرد و میلیون‌ها نفر از مردم عشق و علاقه خود را به سید و سالار شهیدان اظهار می‌نمایند که این حضور روز به روز در حال گسترش است.

وی با اشاره به اینکه راهپیمایی اربعین امام حسین (ع) بزرگ‌ترین اجتماع بشری است آن را به منزله نمایش قدرت نظام جمهوری اسلامی در منطقه دانست، که با مدیریت امنیتی درست در سال‌های گذشته، بدون مشکل برگزار شده است، گفته: همه دستگاه‌های اجرایی شهرستان شفت در برگزاری باشکوه مراسم اربعین مشارکت داشته باشند. فرماندار شفت با اشاره به اینکه همایش عظیم عزاداران حسینی در اربعین سیدالشهدا (ع) بزرگ‌ترین راهپیمایی شیعه در تاریخ اسلام است، ادامه داد: این راهپیمایی عظیم نشان‌گر قدرت و عظمت شیعه به جهانیان است.

نقدی با بیان اینکه اربعین مایه حیات اسلام است، ادامه داد: دشمنان تلاش دارند راهپیمایی بزرگ اربعین کم رنگ جلوه دهند ولی به کوری چشم آن‌ها می‌بینیم هر سال باشکوه‌تر می‌شود.

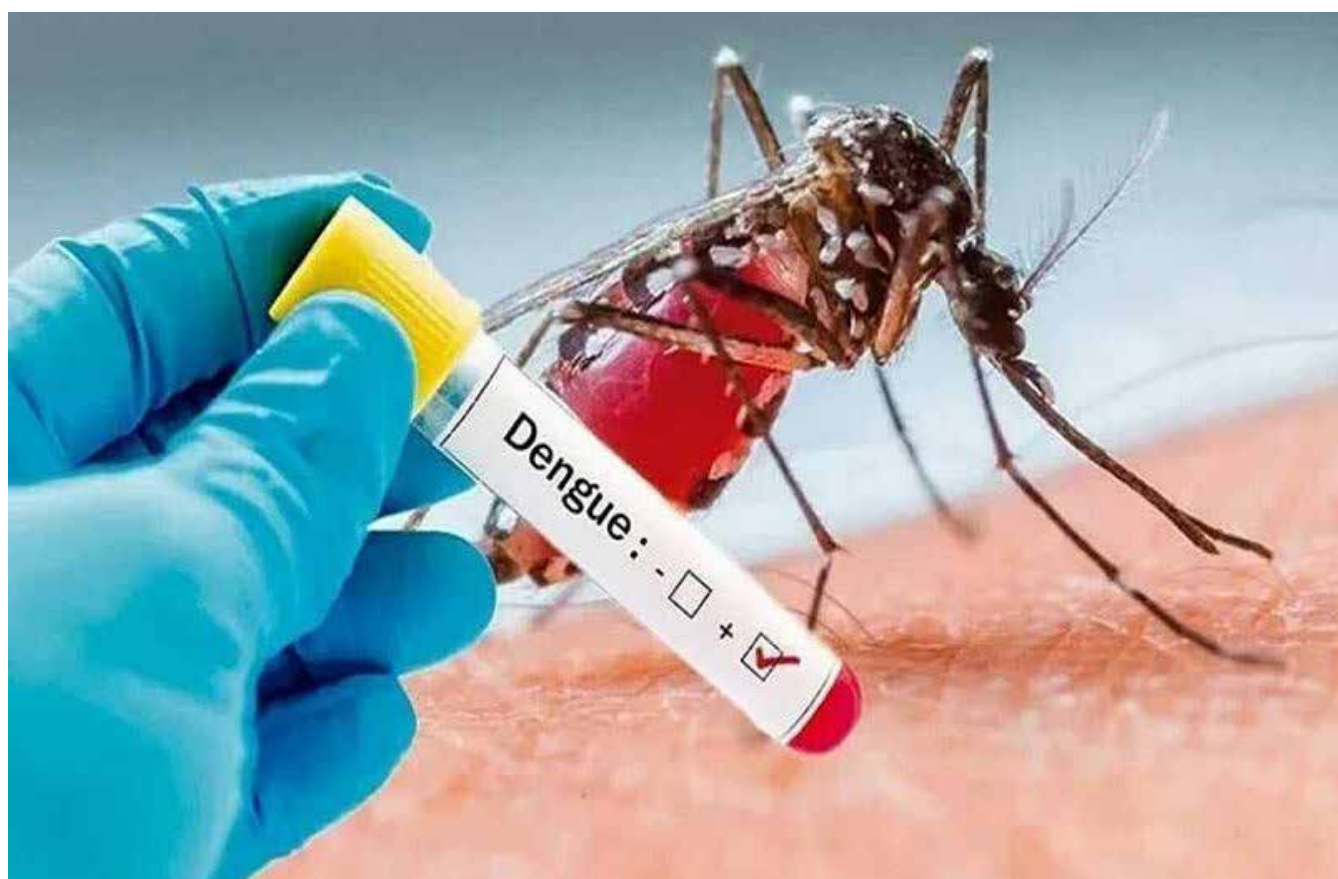
فرماندار شهرستان شفت با اشاره به اینکه سالانه عاشقان زیادی از اقصی نقاط جهان در این تجمع عظیم شیعه گرد هم می‌آیند، اضافه کرد: مردم در این مراسم معنوی سختی راه را به جان خریده و با تمام وجود خود در این مراسم حضور می‌یابند. وی با بیان اینکه بسیاری از دشمنان تاب دیدن عظمت شیعه را ندارند، افزود: کسانی که ادعای روشن فکری می‌کنند باید در این مراسم حضور یابند تا شاهد زیبایی و شکوه آن باشند.

نقدی با اشاره به تشکیل ستاد اربعین در شهرستان بیان کرد: همه دستگاه‌ها باید به سهم خود در این ستاد ایفا نقش کرده و همکاری لازم را داشته باشند.

وی از تشکیل کمیته فرعی ستاد اربعین در روستاهای شهرستان شفت خبر داد و گفت: این ستاد با همکاری بخشداران برای اولین بار در شهرستان انجام می‌شود.

دانشگاه علوم پزشکی مازندران منتشر کرد؛

پشه های آئدس مهاجم و بیماری تب دنگی



روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می خوانید آنچه را که باید از پشه آئدس و بیماری تب دنگی بدانیم را مورد بررسی قرار داده است.

تب دنگی چیست؟

تب دنگی یک بیماری ویروسی است که از طریق گزش پشه های آلوده به ویروس دنگی به انسان منتقل می شود. این بیماری به نام تب استخوان شکن هم شناخته می شود. این بیماری توسط چهار نوع ویروس دنگی (DENV-1, DENV-2, DENV-3, DENV-4) ایجاد می شود. علائم آن شامل تب بالا، دردهای شدید عضلانی و مفصلی، سردرد، راش پوستی، و در برخی موارد حالت تهوع و استفراغ است. تب دنگی در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری شایع است. درمان خاصی برای تب دنگی وجود ندارد و مراقبت های حمایتی مانند استراحت، مصرف مایعات، و استفاده از داروهای ضد تب و ضد درد معمولاً توصیه می شود. جلوگیری از گزش پشه ها و کنترل تعداد آن ها مهم ترین روش های پیشگیری هستند.

تب دنگی چه علائمی دارد؟ آیا این بیماری کشنده است؟

تب دنگی بیماری ویروسی است که بیشتر در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری دیده می شود. نوع خفیف آن با تب و علائم مشابه آنفولانزا مشخص شده و نوع شدید بیماری می تواند خونریزی جدی، افت شدید فشار خون و حتی مرگ را به دنبال داشته باشد. اگر در نقاط گرمسیر زندگی می کنید و متوجه علائم این بیماری شده اید، حتماً برای بررسی دقیق با متخصص بیماری های عفونی مشورت کنید. شما می توانید از طریق سایت دکتر تو با بهترین پزشکان در ارتباط باشید. در دکتر تو علاوه بر سیستم تعیین وقت حضوری امکان مشاوره آنلاین و تلفنی با پزشکان وجود دارد.

تب دنگی چگونه منتقل می شود؟ (تب دنگی واگیر دارد؟)

این بیماری توسط پشه های آلوده به ویروس دنگی، عمدتاً گونه های *Aedes aegypti* و *Aedes albopictus*، به انسان منتقل می شود. این پشه ها معمولاً در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری زندگی می کنند و در طول روز فعال هستند. تب دنگی به طور مستقیم از فردی به فرد دیگر منتقل نمی شود، بلکه از طریق گزش پشه آلوده است که ابتدا فرد آلوده را نیش زده و سپس ویروس را به فرد دیگری منتقل می کند.

پشه آئدس چه شکلی است؟ (تب دنگی پشه آئدس)

پشه آئدس (*Aedes aegypti*) ظاهری خاص دارد که آن را از دیگر پشه ها متمایز می کند. این پشه ها:

بدنی سیاه با نوارهای سفید روی پاها دارند.

یک الگوی سفید مشخص به شکل چنگک یا لایرا پشتشان (ناحیه توراکس) دیده می شود.

معمولاً اندازه کوچکی دارند (حدود ۴ تا ۷ میلی متر)

در تصویر زیر می توانید این پشه را مشاهده کنید.

شیوع تب دنگی در ایران

در سال ۱۴۰۳، ایران با چالش های جدیدی در زمینه شیوع بیماری تب دنگی مواجه شده است. طبق گزارش های منتشر شده، تاکنون حدود ۱۲۰ نفر به این بیماری مبتلا شده اند و متأسفانه سه نفر نیز جان خود را از دست داده اند. بیشتر موارد ابتلا مربوط به افرادی است که به امارات متحده عربی سفر کرده اند و در آنجا به ویروس آلوده شده اند.

علاوه بر این، گزارش هایی از مشاهده پشه ناقل بیماری (پشه آئدس) در شش استان ایران شامل هرمزگان، بوشهر، سیستان و بلوچستان، مازندران، گیلان و گلستان وجود دارد. هرچند تاکنون هیچ مورد آلودگی محلی از طریق این پشه ها ثبت نشده است، اما نگرانی ها در مورد احتمال گسترش محلی بیماری همچنان وجود دارد. وزارت بهداشت ایران اقدامات پیشگیرانه ای مانند نظارت دقیق و اطلاع رسانی عمومی را برای جلوگیری از گسترش این بیماری در کشور انجام می دهد. این اقدامات شامل توزیع کیت های آزمایش و پایش دقیق مناطقی است که احتمال وجود پشه آئدس در آن ها بیشتر است.

علائم تب دنگی چیست؟

بسیاری از افراد ممکن است علامتی نداشته باشند. برخی علائم آن مشابه بیماری های دیگر مانند آنفولانزا است. حدود ۴ تا ۱۰ روز بعد از گزش این پشه ممکن است نشانه ها ظاهر شوند. علائم بیماری تب دنگی شامل موارد زیر است:

(تب بالا (تب چند درجه خطرناک است؟

علائم سردرد شدید

درد پشت چشم ها

درد شدید عضلانی و مفصلی

راش پوستی

(تهوع و استفراغ (حالت تهوع نشانه چیست؟

خستگی شدید

تورم غدد لنفاوی

معمولاً این علائم ۲ تا ۷ روز ادامه دارند.

افرادی که برای بار دوم به این بیماری مبتلا می شوند، معمولاً علائم شدیدتری داشته و تب دنگی شدید را تجربه می کنند. در این شرایط بعد از کاهش تب ممکن است نشانه های زیر ظاهر شوند.

درد شدید شکم

خونریزی لثه یا بینی

استفراغ مداوم

تنفس سریع

خون در استفراغ یا مدفوع

خستگی و بی قراری

تشنگی شدید

پوست رنگ پریده

احساس ضعف

بثورات پوستی تب دنگی

بثورات پوستی ناشی از تب دنگی معمولاً ۲ تا ۵ روز پس از شروع تب ظاهر می شوند. این بثورات به شکل لکه ها و دونه های قرمز رو پوست دیده می شوند. ممکن است در ابتدا روی صورت، سپس به قسمت های دیگر بدن مانند تنه و اندام ها گسترش یابند. بثورات می توانند خارش دار باشند و به شکل نقاط خونی زیر پوست (پتشی) دیده شوند. در برخی موارد شدید، ممکن است تاول های کوچک هم ایجاد شود.

علائم تب دنگی در کودکان

علائم تب دنگی در کودکان معمولاً شامل تب ناگهانی و بالا، سردرد شدید، درد پشت چشم ها، درد مفاصل و عضلات، حالت تهوع، استفراغ، غدد متورم، و بثورات پوستی است که سه تا چهار روز پس از شروع تب ظاهر می شوند. تفاوت علائم بین کودکان و بزرگسالان به طور کلی ناچیز است، اما کودکان ممکن است بیشتر دچار علائم غیر خاص مانند تب و بثورات پوستی شوند و کمتر از بزرگسالان دچار درد عضلانی و مفصلی شدید شوند. بیماری در کودکان اغلب با تب بالا شروع می شود.

علت تب دنگی

تب دنگی توسط چهار نوع از این ویروس منتقل می شود. سرایت این بیماری از فردی به فرد دیگر نبوده و تنها راه انتقال نیش حشره است. در واقع این پشه شخص آلوده به ویروس دنگی را نیش زده و ویروس به بدن پشه منتقل می شود؛ سپس از طریق پشه به شخص دیگری بیماری سرایت می کند. بعد از بهبودی شما نسبت به این نوع خاص از ویروس برای مدت زمان طولانی مصونیت پیدا می کنید. اما نسبت به سه نوع دیگر این ویروس مصون نبوده و ممکن است به آنها مبتلا شوید. ابتلا به این بیماری برای بار دوم یا سوم خطرناک بوده و ممکن است علائم تب دنگی شدید ظاهر شود.

عوامل خطر تب دنگی

در شرایط زیر احتمال ابتلا به این بیماری افزایش پیدا می کند.

شما در مناطق گرمسیری زندگی می کنید یا به این نقاط سفر کردید. در جنوب شرقی آسیا، جزایر غربی اقیانوس آرام، آمریکای لاتین و آفریقا بیشترین شیوع این بیماری گزارش شده است.

قبلا به این عفونت مبتلا شده‌اید. در این شرایط احتمال بروز علائم شدیدتر و نوع جدی تب دنگی افزایش پیدا می‌کند.

تشخیص تب دنگی

تشخیص این بیماری از روی علائم می‌تواند کمی دشوار باشد. زیرا علائم اولیه آن شبیه به آنفولانزا بوده و ممکن است نشانه‌هایی شبیه به بیماری مالاریا یا حصبه هم داشته باشد. به همین دلیل ابتدا پزشک در مورد سابقه پزشکی و سفر شما سوال می‌کند. سفرهای خود را با جزئیات شرح دهید و تمام مناطقی که به آنجا سفر کرده‌اید، ذکر کنید. احتمالا پزشک از شما نمونه خون می‌گیرد تا در آزمایشگاه ابتلا به عفونت یکی از انواع ویروس دنگی تشخیص داده شود.

درمان تب دنگی

متأسفانه در حال حاضر درمانی برای تب دنگی وجود ندارد. داروها و روش‌های خانگی تنها برای تسکین درد تجویز می‌شوند. معمولاً پزشک برای کنترل درد استامینوفن را تجویز می‌کند. داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و آسپرین در این شرایط مناسب نیست. زیرا این داروها خطر خونریزی را افزایش می‌دهند. اگر شخص به تب دنگی شدید مبتلا شده باشد، حتماً باید در بیمارستان بستری شود. در بیمارستان علاوه بر تجویز داروهای مسکن، مایعات و الکترولیت داخل وریدی تجویز می‌شود. فشار خون باید مدام چک شود و در صورت نیاز انتقال خون برای جایگزینی خون از دست رفته انجام شود.

درمان خانگی تب دنگی

در خانه می‌توانید از مسکن‌های بدون نسخه برای کاهش درد استفاده کنید.

روش‌های درمان خانگی	توضیحات
مصرف مایعات فراوان	آب، آب‌میوه و سوپ به جلوگیری از کم‌آبی کمک می‌کنند.
استراحت کامل	برای بهبود سریع‌تر و کاهش خطر عوارض نیاز به استراحت کافی دارید.

روش‌های درمان خانگی	توضیحات
مصرف داروهای مسکن	استامینوفن می‌تواند به کاهش درد و تب کمک کند. از مصرف آسپرین و ایبوپروفن خودداری کنید.
کمپرس سرد	کمپرس سرد می‌تواند به کاهش تب کمک کند.
رژیم غذایی سبک	غذاهای سبک و مقوی مانند سوپ مرغ و میوه‌ها برای حفظ انرژی و مواد مغذی مفید هستند.

عوارض تب دنگی

اگر تب دنگی از نوع شدید باشد، ممکن است عوارضی مانند خونریزی داخلی و آسیب به اندام‌ها ایجاد کند. همچنین افت شدید فشار خون خطرناک بوده و ممکن است باعث شوک و حتی مرگ شود. در صورتی که زن باردار به این بیماری دچار شود، امکان انتقال آن به جنین وجود دارد. این ویروس در هنگام زایمان به نوزاد منتقل می‌شود. همچنین ممکن است باعث زایمان زودرس، تولد نوزاد با وزن کم یا دیگر مشکلات در نوزاد شود.

واکسن تب دنگی

واکسن تب دنگی تاییدشده است و فقط برای افرادی تزریق می‌شود که قبلاً به این بیماری مبتلا شده‌اند. در آزمایش خون این افراد عفونت قبلی با یکی از ویروس‌های دنگی قابل تشخیص است. اما افرادی که قبلاً به این بیماری مبتلا نشده‌اند، نباید واکسن تب دنگی را تزریق کنند. زیرا واکسن خطر تب دنگی شدید و بستری شدن در بیمارستان در صورت ابتلا در آینده را بیشتر می‌کند.

پیشگیری از تب دنگی

محققان در حال تحقیق و بررسی روی واکسن تب دنگی هستند. در مناطقی که این بیماری شایع است، برای افرادی که قبلاً به تب دنگی مبتلا شده‌اند، واکسن تزریق می‌شود. این واکسن یک بار در سه دوز در طول ۱۲ ماه تزریق می‌شود و تاییدشده است. در حال حاضر بهترین راه برای جلوگیری از تب دنگی اجتناب از گزیده شدن توسط پشه و انجام اقداماتی برای از بین بردن این پشه‌ها است.

اگر در چنین مناطقی زندگی می‌کنید یا می‌خواهید به آنجا سفر کنید، انجام اقدامات زیر می‌تواند به پیشگیری از تب دنگی کمک کند.



خانه باید تهویه مطبوع داشته باشد. پشه‌های حامل ویروس دنگی صبح تا غروب بیشتر فعال هستند؛ اما ممکن است شب‌ها هم نیش بزنند.

لباس مناسب بپوشید. در این مناطق حتماً لباس آستین بلند، شلوار، جوراب و کفش بپوشید.

از مواد دافع پشه استفاده کنید. پرمترین یکی از این مواد است که می‌توانید از آن روی لباس، توری تخت و وسایل کمپینگ استفاده کنید.

نیش پشه آندس در طلوع و غروب آفتاب گزنده‌تر است

احتمال بیماری تب دنگی در افرادی که به مناطق آلوده سفر کرده‌اند، بیشتر است. علایمی چون تب و خونریزی از لثه و استخوان درد در این افراد اهمیت دار. هر فرد ممکن است بر اثر نیش پشه آلوده به این بیماری دچار شود، اما افرادی که در گروه‌های حساس هستند، از جمله بیماران زمینه‌ای و ضعف سیستم ایمنی و بیماران قلبی حساس‌تر هستند و باید بیشتر از آنها مراقبت شود. نوبت اول ابتلا به این بیماری خفیف‌تر است، اما در موارد ابتلا مجدد بیماری مهلک‌تر می‌کند که خطر جانی دارد. خطر مرگ بر اثر تب دنگی در افراد مبتلا یک درصد است، البته در صورت ابتلا، سرعت تحت درمان بودن و رسیدگی به بیمار از پیشرفت بیماری جلوگیری می‌کند. به افرادی که به مناطق آلوده به تب دنگی مسافرت می‌کنند، توصیه می‌شود؛ از داروهای دور کننده پشه و اسپری‌های دارویی استفاده کنند و در طلوع و غروب آفتاب که گزش پشه زیاد است، در مکان‌های آلوده قرار نگیرند و خود را در معرض هوای آزاد قرار ندهند. این پشه در مکان‌های مرطوب به‌ویژه ظرف آب تخم ریزی و تکثیر می‌کند و باید از نظر بهداشتی نیز افراد تلاش کنند محیط خود را از مکان‌های مورد نظر تکثیر پشه آندس پاکسازی کنند.

تبلیغات غیرواقع درخصوص فرآورده‌های دفع پشه آندس برای پیشگیری از تب دنگی

سازمان غذا و دارو اعلام کرد فرآورده‌های دافع حشرات از قبیل انواع روغن‌های گیاهی و سایر محصولات با ادعای مشابه فاقد مستندات علمی موثق هستند و بهترین روش برای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به بیماری تب دنگی محافظت در برابر نیش پشه آلوده است. بهترین روش برای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به تب دنگی محافظت از خود در برابر نیش پشه آلوده با روش‌های استفاده از لباس‌های پوشیده، مجهز کردن پنجره‌ها به توری است. استفاده از محصولات دافع حشرات مانند پشه می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد.

نتیجه‌گیری و راهنمای مراجعه به دکتر

تب دنگی بیماری ویروسی است که بیشتر در مناطق گرمسیری دیده می‌شود. علائم این بیماری تب شدید، سردرد، درد پشت چشم، حالت تهوع و درد مفاصل است. نشانه‌های بیماری در دفعات دوم و سوم شدیدتر بوده و ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان باشد. این بیماری درمان خاصی ندارد. پزشک داروهای مسکن تجویز می‌کند. در این مدت باید آب زیاد بنوشید.

اگر به مناطقی که این ویروس شایع است سفر کرده‌اید و علائمی شبیه به تب دنگی دارید، حتماً با متخصص عفونی مشورت کنید. شما می‌توانید از طریق سایت دکترتو با بهترین پزشکان در ارتباط باشید. در دکترتو علاوه بر سیستم تعیین وقت حضوری امکان ویزیت آنلاین متخصص عفونی وجود دارد.



سلامت

۴۰ درصد مرگ های سرطانی مرتبط با سبک زندگی بد است



یک مطالعه جدید نشان میدهد که تقریباً نیمی از مرگ و میر ناشی از سرطان و ۴۰ مورد از ۱۰۰ مورد ابتلا به سرطان با سبک زندگی افراد مرتبط است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، نتایج نشان می‌دهد که سیگار همچنان بزرگترین خطر سرطان زاست و در ۳۰ درصد مرگ و میرهای ناشی از سرطان و ۲۰ درصد موارد ابتلاء به سرطان نقش دارد.

اما به گفته محققان، اضافه وزن، نوشیدن الکل، ورزش نکردن، و نادیده گرفتن واکسن‌های پیشگیری از سرطان نیز خطر ابتلاء به سرطان یا مرگ ناشی از سرطان را افزایش می‌دهد. برای این مطالعه، محققان داده‌های سراسری سرطان در سال ۲۰۱۹ و عوامل خطر آن را برای تخمین تعداد موارد و مرگ و میر ناشی از عوامل خطر سبک زندگی تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان می‌دهد که سیگار باعث بروز ۵۶ درصد از سرطان‌های بالقوه قابل پیشگیری در مردان و ۴۰ درصد در زنان می‌شود. دکتر «فرهاد اسلامی»، محقق ارشد و مدیر علمی ارشد تحقیقات نابرابری سرطان در انجمن سرطان آمریکا، می‌گوید: «تعداد مرگ و میر ناشی از سرطان ریه ناشی از مصرف سیگار نگران کننده است».

اسلامی افزود: «این یافته بر اهمیت اجرای سیاست‌های جامع کنترل دخانیات برای ترویج ترک سیگار و همچنین افزایش تلاش‌ها برای افزایش غربالگری برای تشخیص زودهنگام سرطان ریه تأکید می‌کند چراکه درمان می‌تواند مؤثرتر باشد».

اضافه وزن در حدود ۸ درصد از سرطان‌های بالقوه قابل پیشگیری، مصرف الکل در حدود ۵ درصد، قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید حدود ۵ درصد و عدم فعالیت بدنی حدود ۳ درصد نقش داشته است.

اسلامی گفت: «مداخلات برای کمک به حفظ وزن سالم بدن و رژیم غذایی سالم می‌تواند به میزان قابل توجهی تعداد موارد سرطان و مرگ و میر را کاهش دهد، به ویژه با توجه به افزایش بروز چندین نوع سرطان مرتبط با اضافه وزن در افراد جوان».

محققان دریافته‌اند که از طریق انتخاب سبک زندگی سالم می‌توان از ابتلاء به برخی سرطان‌ها به طور کامل یا تا حدودی جلوگیری کرد.

محققان تخمین می‌زنند که با واکسیناسیون علیه ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) می‌توان از همه موارد سرطان دهانه رحم جلوگیری کرد.

محققان تخمین می‌زنند که نوع سبک زندگی همچنین با ۹۲ درصد از ملانوم‌ها (سرطان پوست)، ۹۴ درصد سرطان‌های معده، ۸۸ درصد از سرطان‌های ریه، ۸۵ درصد از سرطان‌های گلو و ۸۳ درصد از سرطان‌های دهان مرتبط است.

فشار خون بالا درمان نمی‌شود، تنها کنترل می‌شود

«کارشناس بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه یک نفر از هر سه نفر ۳۵ تا ۶۴ ساله و یک نفر از هر دو نفر در سن بالای ۶۵ سالگی به فشار خون دچار می‌شوند، گفت: فشار خون بالا از بیماری‌هایی نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از پایان درمان، زندگی را مانند گذشته ادامه داد بنابراین این بیماری تا آخر عمر به مراقبت و توجه نیاز دارد.

وی افزود: عوامل زمینه‌سازی وجود دارند که می‌توانند به افزایش احتمال بروز فشارخون بالا در افراد منجر شود. با افزایش سن، خطر بروز فشار خون بالا بیشتر می‌شود. افزایش فشار خون در اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی در مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری هستند. عفراوی بیان کرد: این بیماری در سیاه‌پوستان شایع‌تر است و معمولاً در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارض آن هم بیشتر و شدیدتر است. افرادی که در خانواده سابقه این بیماری را دارند، احتمال ابتلای بیشتری به فشار خون بالا دارند. همچنین هر چه وزن بیشتر باشد، قلب باید برای تغذیه بافت‌های بدن خون بیشتری به رگ‌ها بفرستد.

عواملی که فشار خون را بالا می‌برند وی عنوان کرد: افزایش حجم خون در گردش موجب افزایش احتمال فشار خون بالا می‌شود؛ به خصوص در چاقی‌های شکمی، انسولین مقاوم به درمان سبب افزایش فشار خون می‌شود. هر چه فرد کم تحرک‌تر باشد، تعداد ضربان‌های قلب‌تان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان قلب موجب بیشتر شدن کار قلب می‌شود در نتیجه این مساله، نیروی وارد بر رگ‌ها را افزایش می‌دهد و طبیعتاً فشار خون را بالا می‌برد. همچنین کم‌تحرکی موجب افزایش وزن و پیمادهای آن بر فشار خون می‌شود.

کارشناس بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به تأثیر استفاده از دخانیات و الکل در بروز بیماری فشار خون گفت: تنباکو هم اثر کوتاه‌مدت و هم اثر بلندمدت در افزایش فشار خون دارد. در کوتاه مدت تنباکو می‌تواند به طور موقت سبب افزایش فشار خون شود. در بلندمدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب می‌زند و آن‌ها را تنگ می‌کند. هر چه قطر رگ کمتر شود، فشار خون بیشتر می‌شود. الکل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و موجب افزایش فشارخون شود.

وی در ادامه داد: علت ۵ تا ۱۰ درصد فشار خون‌ها معلوم است؛ در این موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینه‌ای مانند بیماری‌های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی و بیماری‌های مادرزادی قلب شروع می‌شود. نام این نوع فشار خون، فشار خون بالای ثانویه است؛ این بیماری به طور ناگهانی ظاهر می‌شود و شدتش هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است. چگونه متوجه بالا رفتن فشار خون خود شویم؟

عفراوی گفت: متأسفانه این بیماری، برای مدت‌های طولانی ممکن است هیچ علامت خاصی نداشته باشد و به همین دلیل فشار خون بالا را به یک قاتل آرام و بی سر و صدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون‌دماغ شوند اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می‌شوند که فشار خون افزایش زیادی پیدا کرده و برخی عوارض را هم ایجاد کرده است.

وی عنوان کرد: برای اندازه‌گیری فشارخون باید آن را چند بار و در چند روز اندازه گرفت؛ اگر فشار خون یک فرد به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، اصطلاحاً گفته می‌شود این فرد به فشار خون بالا یا پرفشاری خون مبتلا شده است.

کارشناس بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: تاری دیده، سردرد ناحیه پشت سر، سرگیجه، خون‌دماغ، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، تپش قلب، درد قفسه سینه، نامنظمی ضربان قلب و خستگی زودرس برخی از علامت‌های فشارخون هستند.

است. همچنین مصرف پتاسیم موجب کاهش انقباض عضلات عروق می‌شود. وی عنوان کرد: استرس هم موجب افزایش موقت اما شدید فشارخون می‌شود. بعضی سعی می‌کنند با سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا غذا خوردن بیشتر، استرس خود را کم کنند اما این در بلندمدت می‌تواند سبب افزایش فشار خون شود.

کارشناس بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب دیگر عوامل مؤثر در بالا رفتن فشار خون هستند. بارداری هم از عواملی است که می‌تواند در برخی زنان باردار افزایش فشار خون را به همراه داشته باشد.

فشارخون طبیعی چندان است؟ وی افزود: فشارخون معمولاً با دو عدد گفته می‌شود؛ عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر سرخرگ‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد. پزشک‌ها فشار خون را با واحد میلیمتر جیوه بیان می‌کنند اما استفاده از واحد سانتیمتر جیوه بین مردم رایج‌تر است. وقتی می‌گوییم فشار خون فردی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلیمتر جیوه است. این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشار خون طبیعی از آن یاد می‌کنند.

عفراوی گفت: البته باید تأکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشار خون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت.

عوارض فشار خون بالا وی بیان کرد: اگر فشار وارد بر دیواره داخلی سرخرگ‌ها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به دنبال آن، عضو آسیب می‌بیند. فشار خون بالا عوارض زیاد و متفاوتی ایجاد می‌کند و بر اساس اینکه عروق کدام عضو از اعضای بدن، از فشار خون بالا بیشتر آسیب ببینند، عوارض همان عضو در بیمار بیشتر دیده می‌شود.

کارشناس بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: افزایش ناگهانی و شدید فشار خون، سبب آسیب مغزی و بروز احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری، سردرد و تشنج می‌شود. تصلب شرایین در رگ‌های مغز بر اثر افزایش فشار خون نیز می‌تواند موجب بروز سکته مغزی شود. فشارخون بالا می‌تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرآیندهای تفکر، حافظه و یادگیری

هم تأثیر بگذارد. اختلال شناختی و زوال عقل نیز بین بیماران مبتلا به فشار خون بیشتر از دیگر افراد است. وی افزود: فشارخون بالا معمولاً علامت ندارد اما گاهی علامتی مانند تاری دید که بیشتر به علت بروز عوارض ناشی از فشار خون بالا است، بروز خواهد کرد. عوارض چشمی این بیماری ناشی از ضخامت، باریکی و تغییرات در عروق ته چشم است که موجب کاهش دید یا فقدان بینایی می‌شود.

عفراوی گفت: سکته قلبی و نارسایی قلبی از عوارض مهم این بیماری هستند. افزایش فشار وارد بر دیواره سرخرگ‌ها موجب سفت و سخت شدن دیواره آن‌ها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه به آن تصلب شرایین می‌گویند. تصلب شرایین به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است با افزایش فشار خون، دیواره رگ ضعیف شود و در همان قسمت برآمده شود؛ به این حالت، آنوریسم می‌گویند.

وی افزود: نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی عضله قلب مجبور باشد عمل تلمبه خیز تر و فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود. افزایش فشار وارد بر دیواره سرخرگ‌ها سبب سفتی و سختی سرخرگ‌ها می‌شود و آسیب قلبی ناشی از افزایش فشار خون مداوم، سبب بروز سکته قلبی می‌شود. کارشناس بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: در افراد مبتلا به فشار خون نارسایی می‌شود و آسیب قلبی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون، سبب ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی می‌شود و می‌تواند منجر به آسیب کلیوی و نارسایی مزمن کلیوی شود. باید توجه شود بعد از ۵۰ سالگی، موارد افزایش فشار سیستولیک بیشتر دیده می‌شود زیرا در این سنن رایج‌ترین نوع بیماری فشار خون، همان نوعی است که در آن، فشار خون سیستولیک افزایش پیدا می‌کند اما فشار دیاستولیک طبیعی باقی می‌ماند.

فشار خون بالا درمان نمی‌شود، تنها کنترل می‌شود

وی تصریح کرد: تقریباً یک نفر از هر سه نفر ۳۵ تا ۶۴ ساله و یک نفر از هر دو نفر در سن بالای ۶۵ سالگی به فشار خون دچار می‌شوند. فشار خون بالا از بیماری‌هایی نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از پایان درمان، زندگی را مانند گذشته ادامه داد. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه دارد.

کارشناس بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشار خون است. در کنار درمان دارویی، افراد مبتلا به بیماری فشار خون بالا باید روش زندگی خود را تغییر بدهند.

وی ادامه داد: برای کنترل فشار خون باید به توصیه‌هایی توجه کرد. باید به یک برنامه غذایی هدف‌دار و مخصوص بیماران فشارخونی روی آورد. کاهش مصرف چربی، مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، افزایش مصرف انواع سبزی‌ها و میوه‌ها، حبوبات و مواد غذایی سبوس‌دار و لبنیات کم‌چرب، کاهش مصرف نمک و غذاهای شور و افزایش مصرف پتاسیم، پخت غذا به روش‌های صحیح مانند بخارپز یا آب‌پز و پرهیز از سرخ کردن غذاها نمونه‌هایی از اصول تغذیه سالم است.

عفراوی گفت: در صورت وجود اضافه وزن، باید کاهش وزن و رسیدن به وزن طبیعی مورد توجه قرار بگیرد. کاهش وزن حتی به اندازه دو کیلوگرم، اثر فوق‌العاده‌ای بر کاهش

فشار خون خواهد داشت. برخی بررسی‌ها نشان داده است که کاهش یک کیلوگرم وزن اضافه، فشار خون را یک میلیمتر جیوه کاهش می‌دهد.

وی افزود: انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم‌تحرکی برای رسیدن به وزن مناسب کمک‌کننده است. انجام حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط در حداقل پنج روز در هفته را می‌توان به عنوان یک الگوی مناسب در نظر گرفت. افراط در مصرف نمک یکی از مهم‌ترین عوامل خطرناک در ابتلا به فشار خون بالا است، بنابراین باید مصرف نمک کاهش یابد.

کارشناس بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: مصرف تنباکو سبب می‌شود که سرعت ساخته شدن پلاک در دیواره سرخرگ‌ها افزایش پیدا کند و بیمار فشارخونی با عوارض قلبی عروقی بیماری روبه‌رو شود. اگر کنار گذاشتن دخانیات برای فرد دشوار است، باید از پزشک برای حل این مشکل کمک گرفت.

وی بیان کرد: حتی در افرادی که فشار خون بالا ندارند، خوردن الکل می‌تواند سبب افزایش فشارخون شود، بنابراین لازم است همه افراد از نوشیدن الکل پرهیز کنند.

عفراوی با تأکید بر لزوم کاهش استرس بیان کرد: برای کاهش استرس باید از روش‌های مختلفی استفاده کرد. کار نکردن بیشتر از اندازه عادی، داشتن خواب کافی، تنفس آرام و عمیق، پرهیز از اضطراب، کنار گذاشتن افکار منفی و مزاحم، گسترش روابط دوستانه با دیگران و صبوری و خوش‌بین بودن، تأثیر چشمگیری بر کنترل فشارخون دارد. اگر با این کارها نتوانید استرس را کاهش بدهید باید از یک روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید.

اندازه‌گیری فشار خون

وی افزود: اندازه‌گیری فشار خون باید طبق یک روال ثابت انجام شود. اندازه‌گیری فشار خون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. بهتر است دستگاه‌های اندازه‌گیری فشارخونی که به دور معج یا انگشت بسته می‌شوند، استفاده نشود. همچنین در زمان ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آن‌ها درخواست کنید فشار خون شما را اندازه‌گیری کنند.

کارشناس بیماری‌های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: در اندازه‌گیری فشار خون باید به یاد داشته باشید که از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی به ویژه قهوه و چای خودداری کنید و فعالیت بدنی نداشته باشید. خالی بودن مثانه، مصرف نکردن سیگار و قرار نداشتن تحت فشارهای عصبی کمک می‌کند که اندازه‌گیری فشار خون دقیق‌تر انجام شود. اندازه‌گیری مرتب و درست فشار خون به بیمار و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنند.

وی بیان کرد: دارو باید طبق دستور و در ساعت‌های تعیین‌شده مصرف شود. اگر عوارض دارو آزادنده است یا دارو گران است، پیش از هر تصمیمی و انجام هر کاری باید با پزشک مشورت کرد زیرا هر گونه اقدام خودسرانه برای تغییر دارو یا روش استفاده آن می‌تواند خطرهای زیادی به دنبال داشته باشد.

عفراوی گفت: در درمان بیماری فشار خون، دو نفر مهم‌ترین نقش را دارند، اولی بیمار و دوم پزشک بیمار بنابراین وقتی درمان فشار خون به درستی انجام خواهد شد که این دو نفر نهایت همکاری را برای درمان داشته باشند.



یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود در گذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم. در ابتدا همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند اما پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است. این کنجکاو، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می شد هیجان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مردا کارمندان در صحن قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابلو می رفتند و وقتی به درون تابلو نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زانهایشان بند می آمد. آینه ای درون تابلو قرار داده شده بود و هر کس به درون تابلو نگاه می کرد تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جزء خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگیتان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی شادی هانصورت و موفقیت هایتان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید.

سال هشتم
شماره ۳۰۰
شنبه ۶ مرداد ۱۴۰۳
۸ صفحه
۵۰۰۰ تومان
چاپ: چشمه توسعه

هفته نامه فرهنگی-اجتماعی
مدیر مسئول: حسن شیرزاد کبریا
صاحب امتیاز: ناهید شیرزاد
سر دبیر: امیر حسین طاهریان
گیلان-گلستان-مازندران
ساری-بلوار پاسداران-روبه روی بیمارستان بوعلی سینا-کوچه شهید رضایی-پلاک ۶۱
تلفکس: ۰۱۱۳۳۴۰۷۹۷



پرواز با پاراگلایدر در مازندران

عکاس(سعیده عباسی)

منطقه مهدیرجه واقع در مازندران، جاده بین شهرستان بهشهر - گلوگاه مشرف بر جاده و دریا است. سایت پرواز این روستا بسیار معروف است. این سایت پرواز منطقه ای جذاب است که اغلب آن را کلاردشت دوم می نامند. ارتفاع پروازی این سایت از محل تیکاف تا محل لندینگ ۴۵۰ متر می باشد و محل تیکاف رو به شمال و دریای خزر است که منظره زیبایی را رقم میزند، همچنین یکی دیگر از ویژگی های سایت مهدیرجه دارا بودن ترمال بسیار زیادی در فصل تابستان است که از نقاط مختلف کشور برای پرواز به این منطقه می آیند، ايسنا

