

اسهال در کودکان، به ویژه در فصل های گرم سال، یکی از چالش های رایج و نگران کننده برای والدین است. در روزهای گرم، به دلیل افزایش فعالیت باکتری ها و ویروس ها در محیط، مواد غذایی سریع تر فاسد می شوند و احتمال انتقال آلودگی از طریق آب و غذا یا تماس با سطوح آلوده بالا می رود. به همین دلیل، در تابستان شاهد شیوع بیشتر بیماری های گوارشی (گاستروانتریت) هستیم. عامل اصلی این بیماری معمولاً ویروس ها (مانند روتاویروس) یا باکتری ها (مانند سالمونلا و ای کولای) هستند. گرما باعث می شود باکتری ها در غذاهایی که خارج از یخچال می مانند به سرعت تکثیر شوند. همچنین، در روزهای گرم بدن کودک به دلیل تعریق زیاد، مستعد از دست دادن آب و الکترولیت ها است که در کنار اسهال، خطر کم آبی بدن (دهیدراتاسیون) را به شدت افزایش می دهد. مهم ترین نکته در مدیریت اسهال، نظارت بر علائم کم آبی است. اگر کودک شما علائم زیر را دارد، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید: شکی دهان و زبان، گریه بدون اشک، بی حالی شدید یا تحریک پذیری بیش از حد. کودک چشم ها.

توصیه های کلیدی برای والدین

- هیدراتاسیون: اصلی ترین درمان، جایگزینی مایعات است. استفاده از محلول های خوراکی (ORS) طبق دستور پزشک بهترین روش برای جبران الکترولیت های از دست رفته است. به کودک اجازه دهید به صورت مکرر و در حجم کم مایعات بنوشد.

بهداشت: شست و شوی مکرر دست ها با آب و صابون، به ویژه بعد از تعویض پوشک و قبل از غذا خوردن، سد دفاعی مهمی در برابر انتقال بیماری است.

پیشگیری: در روزهای گرم از نگهداری غذاهای آماده در دمای محیط خودداری کنید و به سلامت آب آشامیدنی اطمینان کامل داشته باشید.

داروهای ضد اسهال برای کودکان استفاده نکنید؛ زیرا این داروها می توانند مانع خروج میکروب ها از بدن شده و وضعیت را بدتر کنند. حفظ آرامش و تمرکز بر آب رسانی، کلید اصلی بهبودی کودک شماست. ناصر ابراهیمی درباری، فوق تخصص گوارش و کبد و عضو انجمن گوارش و کبد ایران در گفت و گو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس درباره اسهال در کودکان، ایراز کرد: هر چقدر به بهداشت بیشتر توجه داده شود امکان ابتلا به بیماری اسهال مزمن به دلیل عفونت کاهش می یابد. وی ادامه داد: انگل ها، ویروس ها، باکتری ها و قارچ ها نیز می توانند موجب بروز بیماری اسهال مزمن در افراد شوند. این فوق تخصص گوارش افزود: آنچه در قسمت ای سی یو بیمارستان ها در افراد مسن مشاهده می شود این است که اغلب به دلیل عفونت های مختلف مانند ریه بستری هستند و به همین دلیل آنتی بیوتیک های مختلف مصرف می کنند که به دنبال آن ممکن است دچار اسهال های ناشی از مصرف این آنتی بیوتیک ها شوند. وی خاطرنشان کرد: یکی از مهمترین موارد در مورد بیماری اسهال مزمن، اسهال عفونی است. اما در کودکان مصرف شیرینی و شکلات و شیرین کننده های مصنوعی از علل شایع ابتلا به این بیماری است. درباری عنوان کرد: یکی از نکاتی که باید مورد توجه قرار گیرد شناسایی دست با آب و صابون است که باید قبل و بعد از ملاقات با بیمار صورت گیرد. درباری بیان کرد: ویروس های به خصوص در افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف می تواند سبب بروز بیماری اسهال مزمن شود که می تواند مشکلات بسیاری را ایجاد کند. فوق تخصص گوارش و کبد گفت: اسهال ناشی از قارچ نیز اغلب در افرادی که در بیمارستان ها بستری با دارای سیستم ایمنی ضعیف مشاهده می شود.

سه ضلع موثر عضله سازی خواب، تغذیه، آرامش



بسیاری از افراد با انگیزه فراوان به باشگاه می روند و تمرینات ورزشی انجام می دهند تا عضلات قوی تر و خوش فرم تری داشته باشند اما همیشه نتیجه مطابق انتظار پیش نمی رود و با وجود صرف زمان و انرژی زیاد، تغییر محسوسی دیده نمی شود. این موضوع یک سؤال مهم ایجاد می کند؛ چرا بعضی ها با وجود ورزش کردن، عضله نمی سازند؟ واقعیت این است که عضله سازی فقط به تمرین وابسته نیست و تغذیه، استراحت و سبک زندگی نیز نقش بسیار مهمی در این روند دارند. اگر یکی از این بخش ها به درستی رعایت نشود، فرآیند عضله سازی کند یا متوقف می شود.

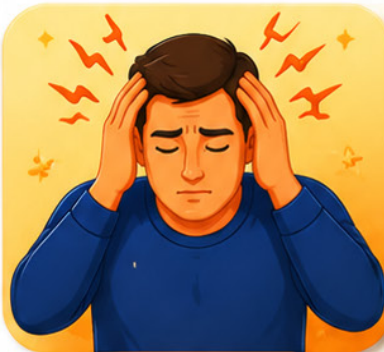
1 تغذیه ناکافی

یکی از مهم ترین دلایل عدم عضله سازی، کمبود پروتئین و کالری در رژیم غذایی است. عضله برای ساخته شدن به مواد اولیه نیاز دارد و این مواد از طریق غذا به بدن می رسند. وقتی پروتئین کافی مصرف نشود، بدن توانایی لازم برای ترمیم و ساخت عضله جدید را ندارد. از طرف دیگر، افرادی که همزمان با ورزش، رژیم های بسیار کم کالری می گیرند، معمولاً بیشتر در معرض تحلیل عضله قرار می گیرند، زیرا بدن در شرایط کمبود انرژی ترجیح می دهد منابع خود را حفظ کند و این موضوع به زبان رشد عضلات خواهد بود.



2 استرس

عامل دیگری که کمتر به آن توجه می شود، استرس روزمره است. استرس طولانی مدت باعث افزایش سطح هورمونی می شود که در صورت بالا ماندن، به عضلات آسیب می زند و حتی باعث کاهش توده عضلانی می شود. افرادی که درگیر فشارهای ذهنی و روحی هستند، معمولاً نتایج عضله سازی می کنند؛ حتی اگر تمرین و تغذیه مناسبی داشته باشند.



3 خواب

خواب کافی نیز نقش کلیدی در این روند دارد. بسیاری از افراد تصور می کنند عضلات در هنگام تمرین رشد می کنند اما واقعیت این است که بخش عمده ترمیم و ساخت عضله در زمان خواب اتفاق می افتد. وقتی خواب شبانه کمتر از ۶ تا هفت ساعت باشد، بدن فرصت بازسازی خود را از دست می دهد و روند رشد عضله کند می شود. کیفیت خواب نیز به اندازه کمیت آن اهمیت دارد.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد مسن نورمسنینی

زمان طلایی نجات نوزادان از گرمزدگی

برای مداخله آغاز می شود. اگر کودک طرف کمتر از ۳۰ دقیقه خنک نشود، احتمال پیشرفت وضعیت به گرمزدگی وجود دارد؛ مرحله ای که می تواند پیامدهای خطرناک تری به دنبال داشته باشد. والدین نباید خستگی گرمایی را دست کم بگیرند؛ این وضعیت، زنگ خطر جدی پیش از ورود به مرحله گرمزدگی در نوزادان و کودکان است.



با افزایش دمای هوا، خطر بروز گرمزدگی در نوزادان و کودکان بیش از هر زمان دیگری جدی است؛ خطری که اغلب با «خستگی گرمایی» آغاز می شود و در صورت بی توجهی، می تواند طرف کمتر از ۳۰ دقیقه به مرحله ای بحرانی برسد. خستگی گرمایی معمولاً پیش درآید گرمزدگی است. هرچند در این مرحله هنوز دمای مرکزی بدن کودک به ۴۰ درجه سانتیگراد نرسیده، اما افزایش آن به بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد دمای اندام های حیاتی داخلی که نسبت به پوست حساس ترند، نشانه ای هشدار دهنده محسوب می شود. این وضعیت به خودی خود به بدن کودک فشار وارد می کند و می تواند او را به شدت بیمار کند. بر اساس نشانه های بالینی، تحریک پذیری، کج خلقی و بی قراری از نخستین علائم خستگی گرمایی در کودکان است. خستگی، سرگیجه یا احساس ضعف نیز از دیگر نشانه هایی است که والدین باید به آن توجه کنند. در برخی موارد، پوست کودک سرد و مرطوب می شود؛ علائمی که ممکن است با تعریق بیش از حد همراه باشد. تشنگی شدید، کاهش اشتها یا بی اشتها، حالت تهوع، استفراغ یا اسهال نیز در فهرست علائم هشدار قرار دارند. برخی کودکان از سردرد شکایت می کنند و ممکن است دچار عرق سوز شدن شوند؛ عارضه ای که با لکه های کوچک و برجسته و تورم خفیف روی پوست همراه است. گزارش ها نشان می دهد در موارد شدیدتر، احتمال بروز غش کردن، تشنشدن نبض یا تنفس و همچنین گرفتگی عضلات در پاها، معده یا بازوها وجود دارد؛ نشانه هایی که بیانگر فشار قابل توجه گرما بر بدن کودک است. کارشناسان تأکید می کنند به محض مشاهده علائم خستگی گرمایی، زمان طلایی

نخ دندان؛ کلید طلایی برای سلامتی دهان و دندان

بیماری های لته شوند که عوارض جدی تری مانند از دست رفتن دندان ها را به همراه دارند. استفاده از نخ دندان به طور مؤثر می تواند این پلاک ها را حذف کرده و سلامت لثه را حفظ کند.

تأثیر بر سلامت لثه

بیماری های لته یکی از شایع ترین مشکلات بهداشتی هستند که اغلب ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان است. استفاده منظم از نخ دندان می تواند التهاب لته را کاهش دهد و خطر ابتلا به بیماری های پریدونتانال را به حداقل برساند. مطالعات نشان داده اند که افرادی که از نخ دندان استفاده می کنند، کمتر در معرض مشکلات لثه قرار دارند.

سلامت دهان و سلامت عمومی

تحقیقات نشان داده اند که مشکلات دهان و دندان می توانند تأثیرات جدی بر سلامت عمومی داشته باشند. بیماری های لته با بیماری های قلبی، دیابت و دیگر مشکلات سلامتی مرتبط هستند. بنابراین، توجه به بهداشت دهان و استفاده از نخ دندان نه تنها برای حفظ سلامت دهان مهم است، بلکه می تواند به بهبود سلامت کلی بدن نیز کمک کند.

روش صحیح استفاده از نخ دندان

استفاده از نخ دندان یک روش ساده و مؤثر برای حفظ سلامت دهان و دندان است. برای شروع، ابتدا مقداری نخ دندان به طول حدود ۴۵ سانتیمتر ببرید. سپس دو سر نخ را به دور انگشتان اشاره هر دست بیچید تا بتوانید با کنترل بیشتری آن را بین دندان ها حرکت دهید.

استفاده از نخ دندان نه تنها به پاکسازی بین دندانی کمک می کند، بلکه تأثیرات مثبت زیادی بر روی سلامت عمومی فرد دارد. تحقیقات نشان داده اند که عدم رعایت بهداشت دهان می تواند به بروز بیماری های جدی تری مانند بیماری های قلبی و دیابت منجر شود، بنابراین، توجه به بهداشت دهان و دندان باید بخشی جدایی ناپذیر از روال روزمره هر فرد باشد. در این گزارش، به بررسی اهمیت استفاده از نخ دندان، روش های صحیح استفاده از آن، و تأثیرات مثبت آن بر سلامت کلی بدن خواهیم پرداخت. همچنین، نکاتی درباره انتخاب بهترین نوع نخ دندان و چالش های موجود در این زمینه ارائه خواهد شد.

اهمیت استفاده از نخ دندان

نخ دندان به عنوان یک ابزار ضروری در بهداشت دهان شناخته می شود. این وسیله قادر است ذرات غذایی و پلاک های دندانی را که مسواک به تنهایی نمی تواند از بین ببرد پاک کند. باکتری ها و پلاک ها معمولاً در فضاهای بین دندانی تجمع می کنند و اگر به موقع پاک نشوند، منجر به التهاب لثه و پوسیدگی دندان خواهند شد. بنابراین، استفاده منظم از نخ دندان می تواند به طرز چشمگیری خطر ابتلا به مشکلات دندانی را کاهش دهد.

پلاک دندانی و عوارض آن

پلاک دندانی، لایه ای چسبنده از باکتری هاست که بر روی دندان ها تشکیل می شود. این پلاک ها اگر به موقع از بین نروند، می توانند منجر به

دانستنی ها

اصلاح الگوی تغذیه

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بر ضرورت اصلاح الگوی تغذیه برای پیشگیری از دیابت، چربی خون و بیماری های قلبی تأکید کرد. دکتر مهسانخعی در سلسله گفت و گوهای بسته سلامت با ایسنا گفت: اصلاح الگوی تغذیه نیازمند همکاری خانواده ها، مدارس، رسانه ها و نهادهای سلامت است. آموزش تغذیه از دوران کودکی، فرهنگ سازی برای کاهش مصرف نمک، شکر و چربی ها، ترویج فعالیت بدنی و افزایش دسترسی به غذاهای سالم، از جمله اقداماتی است که می تواند در بهبود وضعیت سلامت جامعه مؤثر باشد.

وی افزود: مصرف زیاد قند و شکر، یکی از چالش های مهم تغذیه ای در جوامع امروزی است. شیرینی ها، نوشیدنی های شیرین و تنقلات پر قند، علاوه بر ایجاد اضافه وزن، خطر پوسیدگی دندان و دیابت را افزایش می دهد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با تأکید بر اینکه بسیاری از افراد، بدون توجه، مقدار زیادی قند پنهان را از طریق نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی و خوراکی های بسته بندی شده دریافت می کنند، تأکید کرد: آموزش نحوه انتخاب مواد غذایی سالم و توجه به چرک های تغذیه ای، می تواند در کاهش این مشکل مؤثر باشد.

دکتر نخعی ادامه داد: چربی ها نیز باید به شکل متعادل مصرف شوند. بدن به مقدار مشخصی چربی نیاز دارد. اما نوع چربی مصرفی اهمیت زیادی دارد. چربی های اشباع و ترانس که در غذاهای سرخ کردنی، روغن های جامد و برخی محصولات صنعتی وجود دارد، می توانند باعث افزایش چربی خون و بیماری های قلبی شوند. در مقابل، چربی های مفید موجود در روغن زیتون، مغزجات، دانه ها و ماهی ها، برای سلامت قلب مفید هستند.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با اشاره به این نکته که، نوشیدن آب کافی، نیز، بخش مهمی از اصول تغذیه سالم است، ادامه داد: آب، در تنظیم دمای بدن، دفع مواد زائد و عملکرد مناسب اندام ها، نقش دارد. بسیاری از افراد، مصرف آب را با نوشابه یا نوشیدنی های شیرین، جایگزین می کنند، در حالی که این نوشیدنی ها، نه تنها جایگزین مناسبی برای آب نیستند، بلکه می توانند زمینه ساز اضافه وزن و بیماری های متابولیک شوند.

دکتر نخعی افزود: در کنار انتخاب غذای سالم، رعایت اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری مواد غذایی نیز، اهمیت زیادی دارد. شست و شوی صحیح میوه و سبزی، نگهداری مناسب مواد غذایی در یخچال و پرهیز از مصرف غذاهای فاسد یا تاریخ گذشته، می تواند از بروز بسیاری از بیماری های گوارشی جلوگیری کند.

وی در پایان تأکید کرد: اصلاح الگوی تغذیه، نیازمند همکاری خانواده ها، مدارس، رسانه ها و نهادهای سلامت است. آموزش تغذیه از دوران کودکی، فرهنگ سازی برای کاهش مصرف نمک و شکر، ترویج فعالیت بدنی و افزایش دسترسی به غذاهای سالم، از جمله اقداماتی است که می تواند در بهبود وضعیت سلامت جامعه، مؤثر باشد.

نکته

اختلالات تیروئید و کاهش شانس باروری

یک فوق تخصص غده، با عنوان این مطلب که اختلالات تیروئید می تواند بر باروری تأثیر بگذارد، گفت: تشخیص و درمان به موقع این اختلالات، نقش مهمی در بهبود شانس باروری دارد. هیپوتیروئید، کاهش شانس باروری را به دلیل تأثیر آن بر عملکرد غده تیروئید، غده تیروئید، غده تیروئید بیش از حد طبیعی هورمون تولید می کند، افزود: این وضعیت در زنان می تواند باعث اختلال در چرخه قاعدگی، نامنظمی قاعدگی یا کاهش دفعات تخمک گذاری شود و در نتیجه احتمال بارداری را کاهش دهد. همچنین در صورت کنترل نشدن بیماری، خطر سقط جنین، زایمان زودرس و برخی عوارض بارداری افزایش می یابد. وی ادامه داد: پرکاری تیروئید در مردان نیز می تواند تعادل هورمون های جنسی را تحت تأثیر قرار دهد. برخی مطالعات نشان داده اند که این اختلال ممکن است با تغییر در کیفیت، تعداد یا تحرک اسپرم همراه باشد و در برخی موارد بر عملکرد باروری اثر بگذارد. حسنلو با تأکید بر اینکه ارتباط اختلالات تیروئید با ناباروری به معنای غیرقابل درمان بودن این مشکل نیست، تصریح کرد: خوشبختانه با درمان و کنترل مناسب پرکاری تیروئید، در بسیاری از موارد عملکرد طبیعی دستگاه تولید مثل بهبود یافته و شانس باروری افزایش می یابد. استفاده از داروهای ضد تیروئید یا سایر روش های درمانی باید تحت نظر پزشک انجام شود تا سطح هورمون های تیروئیدی در محدوده مناسب قرار گیرد. وی در ادامه به کم کاری تیروئید اشاره کرد و گفت: در کم کاری تیروئید، بدن قادر به تولید مقدار کافی هورمون تیروئید نیست و این وضعیت نیز می تواند بر باروری زنان و مردان تأثیر منفی بگذارد. هورمون های تیروئیدی در تنظیم چرخه قاعدگی، تخمک گذاری، عملکرد تخمدان ها و همچنین تولید و عملکرد اسپرم نقش مهمی دارند. حسنلو اظهار کرد: در زنان، کم کاری تیروئید می تواند موجب اختلال در تخمک گذاری، تغییر در شرایط مناسب برای لقاح و کاهش احتمال بارداری شود. همچنین در صورت درمان نشدن، ممکن است با افزایش خطر اختلال در لانه گذاری جنین، سقط زودرس و کاهش موفقیت بارداری همراه باشد. وی افزود: در مردان نیز غده تیروئید در تنظیم تعادل هورمونی نقش دارد و کم کاری تیروئید می تواند با ایجاد اختلال در این تعادل، بر باروری، کیفیت و عملکرد اسپرم اثر منفی بگذارد. حسنلو با اشاره به اهمیت بررسی عملکرد تیروئید در زوج هایی که با مشکل ناباروری مواجه هستند، خاطر نشان کرد: ارزیابی و کنترل سطح هورمون های تیروئیدی، به ویژه در افرادی که قصد بارداری دارند یا تحت درمان های کمک باروری مانند لقاح آزمایشگاهی (IVF) قرار می گیرند، اهمیت زیادی دارد. اختلالات کنترل نشده تیروئید می تواند بر روند درمان و نتایج بارداری تأثیرگذار باشند.

اداره ثبت اسناد و املاک بندر گناوه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابری شماره ۱۷۵۵/۰۰۱۰۰۳۳۴۰۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۱۰/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندر گناوه تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی آقای حسین جبری فرزند علی به شماره شناسنامه ۳۵۳۰۱۱۰۱۴۰ کد ملی ۳۵۳۰۱۱۰۱۴۰ صادره از گناوه را نسبت به شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین کشاورزی مساحت ۱۳۳۲۵ مترمربع در قسمتی از پلاک ۹۱۷ اصلی واقع در امام زاده گناوه خریداری مع الواسطه از آقای قنبر صادقی و شرکا 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 اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی 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. صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجعه ذیصلاح قضایی نمی باشد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۴/۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۷
شناسه: ۲۲۰۸۳۳۳

محمد جهادار

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان گناوه

از طرف، عبدالعزیز بکتاش ۲۱۲۳