

یادداشت

تابستان و بیماری های گوارشی

دکتر احمد اسماعیل زاده
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه
وزارت بهداشت



بیماری های منتقله از آب و غذا، یکی از مشکلاتی است که با آن مواجه هستیم؛ بیماری هایی که شیوع بیشتری در فصل گرم سال دارند. پیشگیری از ابتلای افراد به این بیماری ها بویژه در فصل تابستان، مستلزم رعایت نکات بهداشتی است. همچنین بهداشت مواد غذایی نه تنها نکته مهم و اساسی است، بلکه در پیشگیری از این بیماری ها نقش دارد. به طور قطع، میزان سفرها در فصل گرم سال افزایش می یابد. میزان روی آوردن به مصرف غذاهای بین راهی در سفرها افزایش می یابد. گاهی اوقات، شرایط بهداشتی این مراکز غذا کنترل شده نیست. مصرف غذاهای رستوران های بین راهی به هیچ وجه توصیه نمی شود؛ اگر افراد ناچار به مصرف این غذاها هستند، به طور حتم از مصرف سالا و سبزی خوردن خودداری کنند. مسافران می بایست مواد غذایی ای را مصرف کنند که خود تهیه کرده اند یا فسادپذیری کمتری دارند. غذای مانده در سفر افزایش می یابد؛ این در حالی است که امکان رشد میکروارگانیسم ها در غذای مانده افزایش می یابد؛ در نتیجه امکان انتقال عفونت ها و ابتلا به اختلالات گوارشی وجود دارد. مسافران، بهتر است از غذاهای خشک مصرف کنند یا مواد غذایی پاستوریزه و استریل شده را از سوپرمارکت هایی که در مسیر سفر وجود دارد، تهیه کنند. اگر افراد از آب لوله کشی استفاده می کنند، این آب باید جوشیده و خنک شده باشد. همچنین رعایت شرایط بهداشتی نگهداری آب معدنی بسیار مهم است. پیش از خوردن غذا، شست و شوی دست ها با آب و صابون ضروری است؛ میکروارگانیسم ها می توانند از طریق دست ها منتقل شوند. علاوه بر شستن دست ها، رعایت اصول نگهداری مواد غذایی بسیار حائز اهمیت است.

ویژه

ترباطه خط و سلامت مغز

این روزها بسیاری از ما در دنیایی که ارتباطات رابزر سلطه پیام رسان ها، ایمیل و ابزارهای دیجیتال قرار داده است، به ندرت چیزی روی کاغذ می نویسیم. با این حال، پژوهشی تازه از دانشگاه اوورای پرتغال نشان می دهد تغییرات دست خط می تواند یکی از نخستین نشانه های هشداردهنده از افت شناختی مرتبط با افزایش سن باشد. نوشتن، برخلاف ظاهر ساده اش، فرایندی پیچیده است که هماهنگی دقیق میان مغز، حافظه، پردازش حسی و شبکه ای از عضلات دست را می طلبد. پژوهشگران می گویند اهمیت اصلی فقط در محتوای نوشته ها نیست، بلکه نحوه ی نوشتن نیز اطلاعات ارزشمندی درباره عملکرد مغز ارائه می دهد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با هشدار نسبت به افزایش مصرف خودسرانه آمپول های لاغری، گفت: این داروها معجزه نمی کنند. احمد اسماعیل زاده، با اشاره به افزایش استفاده از داروهای تزریقی کاهش وزن که در فضای عمومی با عنوان «آمپول های لاغری» شناخته می شوند، اظهار داشت: در ماه های اخیر استفاده از این داروها به شکل قابل توجهی افزایش یافته است. این داروها در برخی موارد می توانند تحت نظر پزشک و برای افراد دارای اضافه وزن یا چاقی های خاص، به عنوان

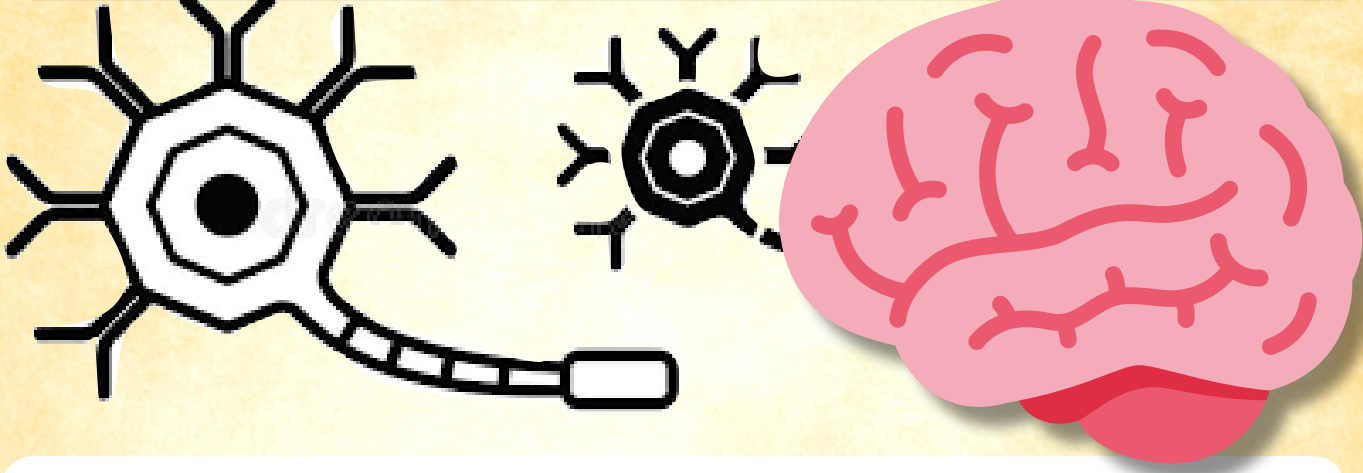
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشاه
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرمانشاه ناحیه یک
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۰۰۶۱۴۳/۱۰۰۳۱۶۰۰۱۰۰۲۱۶۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرمانشاه ناحیه یک تصرف مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم نفیسه خیرکیش فرزند بهرام به شماره شناسنامه ۱۵۵۵۱، کدملی ۳۲۵۱۳۶۸۶۹۹، صادره از کرمانشاه مبتنی بر صدور سند مالکیت نسبت به یک قطعه زمین مزروعی (زراعی-بیاغ) به مساحت ۷۸۷ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۴۶ اصلی (روستای کهریز) در بخش یک حومه خریداری از مالک رسمی مشاعی آقای/خانم محمد کهریزی 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. م. الف: ۱۹۶۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۶

آیت اله زارع - رئیس ثبت اسناد و املاک ۲۰۷۲

بدینوسیله اعلام می دارد کارت مجوز حمل سلاح شکاری مدل : کوسه نوع : ۱ لول ساچمه زنی ته پر.کالیبر: ۱۲ به شماره بدنه ۰۵۰۲۱۰ ساخت کشور : روسیه به نام لیلا حسینی فرزند سیدرضا به شماره شناسنامه ۱۰۴ متولد ۱۳۵۲/۲/۲۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۲۰۷۵

سلول های خاکستری مغزتان رانجات دهید

با پیروی از رژیم غذایی مناسب می توانید توان ذهنی تان را بالا برده و سلول های خاکستری مغزتان را از ضعف و نابودی نجات دهید. ویتامین K و اسید فولیک، از آن دسته مواد مغذی هستند که ذهن را هوشیار نگه داشته و حافظه را قوی می کنند. اگر می خواهید مغزتان را تقویت کنید و در روزهای پیری دچار بیماری های زوال عقل نشوید، خوراکی های حاوی این مواد را در رژیم غذایی تان بگنجانید. علاوه بر ویتامین های K و اسید فولیک حاوی مواد مغذی دیگری هستند که برای سلامت بدن تان مفیدند:



سبزیجات برگ سبز سرشار از ویتامین K و اسید فولیک هستند که برای تقویت توان ذهنی و حافظه عالی اند. هر یک از این سبزیجات، علاوه بر دو ماده مهم مناسب مغز و حافظه، مواد مغذی مفید دیگری هم دارند:

- کاهو رسمی: بیش از هر سبزیجات برگ سبزی ویتامین K دارد و سرشار از ویتامین C است.**
- جعفری: حاوی ویتامین های C، K، و مواد مغذی کلسیم، منیزیم، آهن و بتاکاروتن و آنتی اکسیدان های متنوع**
- برگ چغندر: سرشار از فیبر رژیم، آهن و ویتامین های A، B و C**
- کلم کین: حاوی مواد ضد سرطان روده، منبعی عالی از ویتامین C**
- ریمان: سرشار از ویتامین C و دارای اثرات ضد سرخه و بهبوددهنده دستگاه گوارش**
- اسفناج: سرشار از بتاکاروتن، کلسیم و ویتامین C، تقویت کننده سیستم ایمنی و استخوان های بدن و پیشگیری از سرطان**
- کلم بروکسل: حاوی آنتی اکسیدان های متنوع، ویتامین های B، C، E و فیبرهای رژیمی**
- بروکلی: سرشار از آنتی اکسیدان، فیبر، انواع ویتامین ها و پروتئین**

گندم کامل

گندم کامل با متعادل کردن مقدار قند خون و انسولین، افزایش سیری، کاهش کلسترول بد و فشار خون بالا، از مغز در برابر التهاب های مضر محافظت می کند.

زغال افته و انواع توت

به گفته محققان زغال افته و انواع توت، به دلیل وجود آنتی اکسیدان آنتوسیانین، بهترین ماده غذایی حافظه است و قدرت ذهنی را افزایش می دهد. این آنتی اکسیدان، جریان خون به مغز را بهبود می بخشد.

آمپول

دانه های فوراکی سرشا از اسیدهای چرب امگا ۹ هستند که در بدن به امگا ۳ تبدیل می شوند و از مغز محافظت می کنند و چربی خون را در وضعیت مناسب قرار می دهند.

وزارت بهداشت:

آمپول های لاغری معجزه نمی کنند

بخشی از روند درمان مورد استفاده قرار گیرند، اما مصرف آن ها برای همه افراد مناسب نیست و استفاده خودسرانه می تواند خطرات جدی برای سلامت به همراه داشته باشد.

وی افزود: این داروها معمولاً بر اشتها، قند خون و عملکرد دستگاه گوارش اثر می گذارند و به همین دلیل تنها باید پس از بررسی کامل وضعیت جسمی فرد، انجام آزمایش های لازم و ارزیابی دقیق توسط پزشک متخصص تجویز شوند. مصرف بدون نسخه یا بر اساس توصیه افراد غیرمتخصص، می تواند فرد را در معرض عوارض کوتاه مدت و بلندمدت قرار دهد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره عوارض احتمالی این داروها گفت: تیوع، استفراغ، اسهال یا یبوست، احساس سیری شدید و کاهش بیش از حد اشتها، ضعف، سرگیجه و افت فشار خون، افت قند خون به ویژه در افراد مبتلا به دیابت یا مصرف کنندگان داروهای کنترل قند خون، از جمله عوارضی هستند که ممکن است در پی مصرف این داروها بروز کنند. اسماعیل زاده ادامه داد: درد و ناراحتی های شکمی، التهاب یا اختلال در عملکرد پانکراس که در موارد نادر اما جدی به شکل پانکراتیت بروز می کند و

آگهی تعیین تکلیف ثبتی اراضی فرشته سراب خشکه بالا

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشاه
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرمانشاه ناحیه دو
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۰۲۷۵۶/۱۴۰۰۳۱۶۰/۱۴۰۵۰۳۰۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۵ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرمانشاه ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فرشته سراب خشکه بالا فرزند فرج در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۹۶۹۸۸ مترمربع در پلاک فرعی از ۲۷۴ اصلی قره‌بی جفاخزان واقع در بخش سه حومه خریداری از مالک رسمی آقای فرج سراب خشکه بالا 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. م. الف: ۱۴۰۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۱

شهریار خدردی
رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۷۱۴

آرامش مله



دانستنی ها

بیماری هزار چهره سیستم ایمنی

یک فوق تخصص روماتولوژی، درباره بیماری لوپوس، علائم و راه های پیشگیری از آن، توضیحاتی داد. نوشین موفق، با اشاره به نشانه های بالینی بیماری لوپوس، گفت: این بیماری تظاهرات بالینی متعددی مانند خستگی، تب، دردهای مفصلی و عضلانی، بیورات پوستی مثل راش بال پروانه ای بر صورت، کم خونی، درگیری چشمی، درگیری کلیه و ریه و درگیری مغز و اعصاب را دارد که البته تظاهرات در هر بیمار متفاوت است.

وی در خصوص شایع ترین نشانه هایی که بیمار در مراحل اولیه ممکن است نادیده بگیرد، اظهار داشت: این نشانه ها شامل خستگی، دردهای مفصلی بدون تورم، دردهای عضلانی و ضایعات پوستی (این ضایعات با آفتاب تشدید می شوند) و همچنین تب های خفیف، زخم های دهان، ریزش مو و اختلال در تمرکز و حافظه است. موفق در اشاره به نقش عوامل محیطی در بروز این بیماری خاطرنشان کرد: در فعال شدن این بیماری بعضی از عوامل محیطی نقش دارند که شامل اشعه UV یا همان ماوراء بنفش خورشید، عفونت ها، استعمال دخانیات، استرس و مصرف داروهای حاوی استروژن می باشند؛ بنابراین به بیماران توصیه می کنیم که از موارد فوق اجتناب کنند.

این فوق تخصص روماتولوژی تأکید کرد: در درمان این بیماران از داروهایی مانند هیدروکسی کلروکین و کورتون یا همان استروئید و دیگر داروهای سرکوبگر ایمنی، ضد التهابی و مکمل هایی از جمله امگا ۳، ویتامین دی و کلسیم استفاده می گردد.

دکتر موفق با اشاره به اقدامات اولیه در مبتلایان به لوپوس هنگام بروز حمله حاد، اظهار داشت: زمانی که بیمار دچار حمله حاد می شود، باید به پزشک مراجعه کرده و بستری شود و علاوه بر تجویز هیدروکسی کلروکین، داروی کورتون به صورت تزریقی و یا دوزهای بالا و یا سایر داروهای سرکوبگر ایمنی را دریافت کند.

وی در توصیه به بیماران که تشخیص لوپوس برای آنها مطرح شده است، گفت: بیماران تا حد امکان در معرض نور خورشید قرار نگیرند و از وسایل حفاظتی مانند کرم ضد آفتاب SPF با ریزیم ۳۰ و یا بالاتر، عینک های آفتابی و کلاه استفاده کنند؛ چرا که اشعه UV در حدود ۷۰ درصد بیماران باعث شعله ور شدن بیماری می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز ادامه داد: توصیه می شود این بیماران رژیم های غذایی کم چرب و کم نمک داشته باشند؛ از میوه ها، سبزیجات و غذاهای حاوی امگا ۳ مانند ماهی و غذاهای غنی از کلسیم استفاده نمایند و همچنین از مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده اجتناب کنند.

دکتر موفق در پایان با تأکید بر اهمیت فعالیت های جسمانی در بیماران مبتلا به لوپوس توضیح داد: این بیماران باید فعالیت های ورزشی مانند پیاده روی، شنا و یوگا را در برنامه زندگی خود قرار دهند. استرس را با تکنیک های کاهش دهنده مانند مدیتیشن و یوگا، مدیریت کرده و از فعالیت بیش از حد پرهیز نمایند. همچنین مدت زمان خواب شبانه این افراد باید حدود ۷ تا ۹ ساعت باشد. این بیماران باید از استعمال دخانیات و زیست در مناطق درگیر آلودگی هوا، اجتناب کنند. همچنین از مصرف داروهای حاوی استروژن از جمله قرص های ضد بارداری پرهیز نموده و همیشه داروهای خود را طبق تجویز پزشک استفاده نمایند. مراجعات منظم دوره ای به پزشک از ضروریات زندگی این دسته از افراد است.

تکنه

ویتامین C کلید سلامت مغز

دریافت کافی ویتامین C ممکن است با سلامت بهتر مغز در دوران پیری مرتبط باشد. به گزارش مدیسین نت، محققان ژاپنی بیش از ۴۰۰۰ بزرگسال بالای ۶۴ سال را مورد مطالعه قرار دادند و سطح ویتامین C در پلاسمای خون آنها را با اسکن های MRI مغزشان مقایسه کردند. آنها دریافتند شرکت کنندگانی که سطح ویتامین C پایین تری داشتند، حجم ماده خاکستری کمتری هم داشتند. آنها همچنین اتصال ضعیف تری در شبکه حالت پیش فرض مغز داشتند - مجموعه ای از مناطق درگیر در عملکردهایی مانند توجه و حافظه تشریحی. پس از در نظر گرفتن عواملی که می توانند بر سلامت مغز تأثیر بگذارند، از جمله سن، فعالیت بدنی و سطح تحصیلات، این ارتباط ها همچنان پابرجا بودند. «نوموهیرو شینتاگو»، نویسنده مطالعه از دانشکده پزشکی تحصیلات تکمیلی دانشگاه هیروساکی در ژاپن گفت: «این یافته فرضیه هیجان انگیزی را ایجاد می کند که رژیم غذایی سرشار از ویتامین C ممکن است نقش حمایتی در حفظ سلامت مغز و کاهش زوال شناختی مرتبط با سن در بزرگسالان مسن داشته باشد.» در حالی که نتایج نشان می دهد که حفظ سطح کافی ویتامین C می تواند به حمایت از پیری سالم مغز کمک کند، این مطالعه علت و معلول را اثبات نمی کند. نویسندگان گفتند که برای تأیید یافته هایشان به مطالعات بزرگتر و متنوع تری نیاز است. شینتاگو گفت: «آنچه در مورد این تحقیق برایم جذاب ترین بود این است که ما توانستیم با استفاده از یک گروه قوی و مبتنی بر جامعه متشکل از بیش از ۴۰۰۰ فرد مسن، این ارتباطات ظریف اما قابل توجه را بین یک عامل تغذیه ای واحد و شبکه های مغزی در مقیاس بزرگ تشخیص دهیم. این واقعاً تأثیر بالقوه عادات غذایی روزمره ما بر ساختارهای مغزی مان را برجسته می کند.»

علت شیرین بی خوابی

بررسی های متعدد پزشکی در حوزه اختلالات خواب نشان داده است که مصرف بالای مواد قندی می تواند سطح قند خون را به حدی تغییر دهد که بدن شروع به ترشح هورمون هایی کند که باعث بیدار نگه داشتن فرد می شود. متخصصان تأکید دارند خوردن های شیرین مانند کلوچه و کیک می توانند الگوهای خواب سالم را مختل کنند به خصوص اگر نزدیک به زمان خواب خورده شوند. این خوراکی های شیرین معمولاً حاوی چربی و کربوهیدرات های تصفیه شده هم هستند و محتوای بالای چربی اشباع شده در این محصولات می تواند به رفلاکس اسیدی (تحریک مری توسط اسید معده) منجر شود که آن هم به نوبه خود در خواب اختلال ایجاد می کند. از سوی دیگر کمبود خواب نیز ممکن است باعث شود افراد بیشتر هوس خوردن مواد شیرین و هله و هوله بکنند. پیش از این نتایج مطالعات روی گروهی از زنان بالای ۶۰ سال در آمریکا نشان داده بود که ۱۶ درصد این شرکت کنندگان در صورت مصرف غذاهای ناسالم، بیشتر احتمال ابتلا به نوعی بی خوابی را داشتند. نتایج این مطالعه به اهمیت توجه به نوع رژیم غذایی برای افرادی که از بی خوابی رنج می برند، اشاره دارد. در نتیجه متخصصان توصیه می کنند برای جلوگیری از ابتلا به بی خوابی، بهتر است از مصرف بالای شیرینی ها و نان سفید به خصوص پیش از رفتن به رختخواب خودداری کنیم.