

کیست چیست؟

کلیه خون را از مواد زائد پاک کرده ، در ضمن با عمل فیلتراسیون انداز تولید می کنند. همان طور که افراد مسن می شوند کیسه هایی حاوی مایع به نام سیست یا کیست ممکن است در کلیه هاشکل بگیرند . که اینها اغلب کوچک ، گرد و با چادره نازک هستند . کیست های کلیه تقریباً همیشه خوش خیم (با غیر سرطانی) هستند ، اغلب مشکلی ایجاد نمی کنند و بسیاری از افراد عمر طبیعی می نمایند ، بدون این که از وجود آنها در بدن خود اطلاع داشته باشند.

کیست های کلیه چقدر شایع هستند؟

معمولاً کیست ها هر کجای بدن ممکن است شکل بگیرند . اما اختصاصاً در کلیه بیشتر دیده می شوند . ۵۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال دارای کیست کلیه هستند .

چگونه کیست های کلیه شناسایی می شوند؟

تقریباً تمامی آن ها در بررسی های رادیولوژیک کشف می گردند . مثلاً: سونوگرافی ،سی تی اسکن و غیره که برای مطالعه سایر اندام های بدن به کار گرفته شده اند . به همین دلیل نام دیگر آن ، کیست های اتفاقی است چرا که پزشک در حین بررسی سایر اندام ها به طور اتفاقی آن ها را مشاهده می نماید .

چلا اگر من کیست داشته باشم ، پزشک چه اقدامی خواهد کرد؟ ابتدا پزشک در مورد مشکلات احتمالی که ممکن است کیست برای شما ایجاد کرده باشد سئوالاتی خواهد کرد . مثلاً این که درد در ناحیه پهلو دارید یا خیر و یا سابقه ای از تب یا ادرار خونی را ذکر می کنید یا نه؟ اگر کیست شما کوچک باشد و هیچ یک از شکایات فوق را نداشته باشید به احتمال زیاد اقدام درمانی خاصی نیز لازم نخواهد بود . فقط ممکن است پزشک صلاح بداند ۶ تا ۱۲ ماه بعد با سونوگرافی یا سی تی اسکن اندازه یا احتمال رشد کیست را پیگیری نماید . مجدداً یادآوری می گردد بسیاری از مردم اطلاعاتی از کیست کلیه خود ندارند و یا اصلاً نیاز به بررسی های اضافی یا پی گیری نخواهند داشت . اما اگر کیست کلیه بزرگ یا دارای رسوبات کلسیم باشد یا درون آن ها بجای مایع از بافت سفت پر شده باشد ، آن وقت به بررسی دقیق تر و احتمالاً درمان جدی تریازمی شود .

آیا جراحی برای برداشتن کیست لازم است؟

به احتمال قوی خیر، بیشتر کیست های ساده بدون خطر بوده و نیاز به جراحی ندارد . مگر اینکه کیست کلیه در حال رشد ، یا علایمی ایجاد کرده باشد و یا پزشک به بدخیمی یا عفونی بودن آن مشکوک گردد . لازم به یادآوری است که در نوعی ، بیمار ناشی از اختلال ژنتیک ، کلیه ها در سنین بالای ۴۰ سال دچار کیست های متعدد پیشرونده شده و کم کم بافت طبیعی خود را از دست می دهند ، در این حالت رژیم ها و درمان های نگهدارنده توصیه می شود .

■ **دکتر سید محسن هاشمی**

جراح متخصص کلیه و مجرای ادراری

استادیار دانشگاه

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به برنامه مدیر کل نظارت بر مواد غذایی ، آشامیدنی ، آرایشی وزارت بهداشت ، اسامی مواد غذایی غیر قابل مصرف را اعلام نمود.

به گزارش دکتر حسین قاسمی با اشاره به لیست این اقلام گفت : این اقلام دارای نواقصی همچون عدم تاییدیه بهداشتی ؛فقدان مجوز و جعل مدارک و... می باشند . وی افزود : این مواد شامل لیست ذیل می باشد :

دوغ با پاستوریزه ((آق دوغ)) به دلیل آلودگی میکروبی و غیر قابل مصرف بودن و جعل مشخصات بهداشتی - پختیر تبریزی لیتوان ((معزز)) به دلیل جعل مشخصات بهداشتی - زیتون سنتی رودبار و روغن زیتون بی بو بدلیل درج شماره پروانه ساخت جعلی - نمک (مروارید) به دلیل عدم تصفیه و غیرمجاز بودن - نمک (کریستال)) بدلیل فقدان پروانه های بهداشتی و غیر مجاز بودن -آب آلبالو-آب زرشک((ممتاز)) به دلیل فقدان مجوز بهداشتی و دارای رنگ مصنوعی و آلودگی میکروبی

- عسل (گل لاله)، بدلیل فقدان ک بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ،درمان

مواد غذایی غیر مجاز اعلام شد

و آموزش پزشکی -جای (به چین)) بدلیل فقدان مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی - خیار شور تخمیری (موهبت)

دلیل نداشتن مسئول فنی و عدم کنترل مواد اولیه و محصول نهایی و تعطیلی کارخانه .
- آب آلبالو- آب زرشک (ترش ایچ)) بدلیل فقدان مجوز بهداشتی و دارای رنگ مصنوعی و آلودگی میکروبی - نمک ((۱۰۰۱))بدلیل فقدان هر گونه مجوز تولید و پروانه های بهداشتی - نمک ((خجسته)) بدلیل عدم تصفیه و فقدان پروانه ساخت -نمک (میلااد)) بدلیل عدم تصفیه و فقدان پروانه ساخت - نمک (نازا)) بدلیل عدم تصفیه و فقدان پروانه ساخت -زعفران ممتاز ((گلستان)) بدلیل جعل شماره پروانه ساخت محصول آبنبات کارخانه زنجانی و جعل نام تجاری گلستان و عدم انطباق با استاندارده از نظر میزان کروسین وپیکروکروسین نمک (نشاط))بدلیل عدم تصفیه و فقدان پروانه ساخت .

■ **روابط عمومی و امور بین الملل**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

توصیه های ساده در رژیم غذایی صحیح

و کاهش وزن



تحقیقات و بررسیها حاکی از آن است که افزایش وزن بیش از اندازه پدیده ای است که به دلیل عدم توجه به آن تمام اعضای خانواده به نوعی مبتلا ساخته است.

چاقی نتیجه عدم تعادل موجود میان انرژی کسب شده (غذایی که فرد مصرف می کند) و انرژی مصرف شده می باشد افزایش وزن عمدتاً از یک سو ناشی از پرخوری یا عدم برنامه غذایی متعادل و مناسب و از سوی دیگر کمی تحرک و فعالیت بدنی می باشد .همیشه به یاد داشته باشید در مسابقه کاهش وزن کسی برنده می شود که آهسته و مداوم حرکت کند .

نکات مورد توجه:

-شش‌باق کوچک مقدار غذا را کم می کند- مصرف گوشت را کم و از سبزی و میوه بیشتر استفاده کنید.

-بین وعده های غذایی از تنقلات استفاده نکنید بجاری مصرف آجیل و تنقلاب و شیرینی خود را عادت دهید از سبزی و میوه تازه استفاده نمائید .
-چشم در فرایند غذا خوردن نقش مهمی دارد بهمن دلیل سفره را خوب ترئین کنید از سبزیجات تازه استفاده کنید بهمره غذا قیل و بعد از غذا سبزیجات را بصورت نخته مصرف کنید .
-آهسته غذا بخورید و از یلعدین غذا خورداری کنید -زیرا معده مدت زمانی را لازم دارد تا مسیر شدن را به معز اعلام کند .

- هنگام خوردن غذا آرامش خود را حفظ کنید و آهسته غذا را بجوید .

- همزمان با تماشای تلویزیون و کتاب خواندن غذا



نخوردید .

- هیچ گادایستاده غذا نخورید تنها در حالت نشسته در یک مکان خاص غذا مصرف کنید .
- قاشق و چنگال خود را پس از هر بار در دهان گذاشتن لقمه ، بروی بشقاب بگذارید .

- توصیه می شود روزانه ۶-۸ لیوان آب مصرف کنیدو سعی کنید غذا خوردن را از نوشیدن آب جدا کنید .

-عادت سالم غذا خوردن را تمرین کنید.

- وعده غذایی را به ۵ نوبت کوچکتر تقسیم کنید -سعی کنید هنگامیکه ۷۰٪از حجم معدهتان پر شده است غذا نخورید بکشید .

- مسبحانه را ولو اندک بخورید
- تا حد امکان از غذاهای سرخ کردنی استفاده نکنید
-از روغنهای گیاهی با اسیدهای چرب اشباع نشده استفاده کنید

-جربسب غذاها را بخوانید و میزان کالری مواد غذایی را کنترل کنید

-زندگی بی تحرک موجب پرخوری می شود از این رو خود را فعال نگه دارید ورزش را جزئی از زندگی خود قرار دهید

-ورزش را یک اولویت قرار دهید نه یک گرفتاری و سختی -دورتر از مقصد خود ماشین را پارک کنید

-تا مجبور شوید مقداری پیاده روی کنید .

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

گیاهان هوای خانه را تمیز می کنند

وجود گل و گیاهان در خانه در کاهش آلودگی هوای خانه موثر است. گیاهان دی اکسیدکربن را به اکسیژن تبدیل می‌کنند. هوا را تصفیه می‌کنند و قادرند آلاینده‌های مضر را از بین ببرند. با وجود گیاهان هوا تمیزتر شده و رطوبت هوا و دانه است
علایمی مانند سردرد، استرس، خواب‌آلودگی و سرماخوردگی در صورت وجود گل و گیاه در خانه کاهش پیدا می‌کند . تمیز در خانه در سلامت افراد خانه تاثیر زیادی دارد.

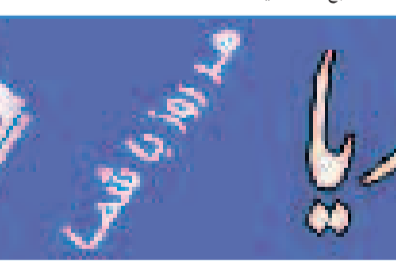
وجود گیاه در خانه موجب تصفیه هوای می‌شود. گیاهانی مانند پیچک، فیکوس، شیپوری، زنبق، سرخس، گل داوودی و نخل مرداب در از بین بردن آلاینده‌های شیمیایی موجود در هوای خانه مانند رنگ، محلول‌های شوینده و دود سیگار موثرترند. در واقع این گیاهان آپارتمانی فیلترهای طبیعی تصفیه هوا هستند.

بررسی‌ها نشان داده است که گل و گیاهان آپارتمانی می‌توانند کیفیت هوا را بهتر کنند. در واقع گیاهان آپارتمانی قادرند ۸۷ درصد سموم هوا را طی ۲۴ ساعت از بین ببرند. برای تمیز نگه داشتن هوای خانه ای مساحت ۱۶۷ مترمربع تعداد ۱۵ تا ۱۸ گیاه آپارتمانی با اندازه‌ای حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر توصیه می‌شود. گیاهان می‌توانند انواع مختلف سموم از جمله آمونیاک، فرمالید، منوکسیدکربن ،بنزن، زایلن و تری‌کلرواتین را از بین ببرند.

گیاهان آپارتمانی در کاهش میزان گاز ازن که یکی از مهم‌ترین گازهای آلوده‌کننده هوا است نیز نقش دارند. تحقیقات پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا نشان داده است، گیاهان آپارتمانی سطح ازن در فضاهای بسته را کاهش می‌دهند. توصیه می‌شود برای تصفیه آلاینده‌های مختلف انواع گیاهان را در خانه نگهداری کنید .

نکات ایمنی و بهداشتی

با قرار دادن یک یا دو گیاه می‌توان هوای یک اتاق را تازه نگه‌داشت و برای مساحت ۹ مترمربع حداقل یک



موجود گیاه در خانه موجب تصفیه هوای می‌شود. گیاهانی مانند پیچک، فیکوس، شیپوری، زنبق، سرخس، گل داوودی و نخل مرداب در از بین بردن آلاینده‌های شیمیایی موجود در هوای خانه مانند رنگ، محلول‌های شوینده و دود سیگار موثرترند. در واقع این گیاهان آپارتمانی فیلترهای طبیعی تصفیه هوا هستند.

بررسی‌ها نشان داده است که گل و گیاهان آپارتمانی می‌توانند کیفیت هوا را بهتر کنند. در واقع گیاهان آپارتمانی قادرند ۸۷ درصد سموم هوا را طی ۲۴ ساعت از بین ببرند. برای تمیز نگه داشتن هوای خانه ای مساحت ۱۶۷ مترمربع تعداد ۱۵ تا ۱۸ گیاه آپارتمانی با اندازه‌ای حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر توصیه می‌شود. گیاهان می‌توانند انواع مختلف سموم از جمله آمونیاک، فرمالید، منوکسیدکربن ،بنزن، زایلن و تری‌کلرواتین را از بین ببرند.

گیاهان آپارتمانی در کاهش میزان گاز ازن که یکی از مهم‌ترین گازهای آلوده‌کننده هوا است نیز نقش دارند. تحقیقات پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا نشان داده است، گیاهان آپارتمانی سطح ازن در فضاهای بسته را کاهش می‌دهند. توصیه می‌شود برای تصفیه آلاینده‌های مختلف انواع گیاهان را در خانه نگهداری کنید .

با قرار دادن یک یا دو گیاه می‌توان هوای یک اتاق را تازه نگه‌داشت و برای مساحت ۹ مترمربع حداقل یک

موجود گیاه در خانه موجب تصفیه هوای می‌شود. گیاهانی مانند پیچک، فیکوس، شیپوری، زنبق، سرخس، گل داوودی و نخل مرداب در از بین بردن آلاینده‌های شیمیایی موجود در هوای خانه مانند رنگ، محلول‌های شوینده و دود سیگار موثرترند. در واقع این گیاهان آپارتمانی فیلترهای طبیعی تصفیه هوا هستند.

بررسی‌ها نشان داده است که گل و گیاهان آپارتمانی می‌توانند کیفیت هوا را بهتر کنند. در واقع گیاهان آپارتمانی قادرند ۸۷ درصد سموم هوا را طی ۲۴ ساعت از بین ببرند. برای تمیز نگه داشتن هوای خانه ای مساحت ۱۶۷ مترمربع تعداد ۱۵ تا ۱۸ گیاه آپارتمانی با اندازه‌ای حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر توصیه می‌شود. گیاهان می‌توانند انواع مختلف سموم از جمله آمونیاک، فرمالید، منوکسیدکربن ،بنزن، زایلن و تری‌کلرواتین را از بین ببرند.

گیاهان آپارتمانی در کاهش میزان گاز ازن که یکی از مهم‌ترین گازهای آلوده‌کننده هوا است نیز نقش دارند. تحقیقات پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا نشان داده است، گیاهان آپارتمانی سطح ازن در فضاهای بسته را کاهش می‌دهند. توصیه می‌شود برای تصفیه آلاینده‌های مختلف انواع گیاهان را در خانه نگهداری کنید .

با قرار دادن یک یا دو گیاه می‌توان هوای یک اتاق را تازه نگه‌داشت و برای مساحت ۹ مترمربع حداقل یک



کمر درد نفسم را گرفته!

■ بهترین حالت خوابیدن ، برای آنهایی که کمردرد دارند ، خوابیدن به پهلو و خوابیدن به پشت است. بهتر است به پهلو بخوابید و پاهایتان را اندکی به سمت شکم جمع کنید و بالشی را هم میان زانوهایتان قرار دهید و اگر تمایل دارید که به پشت بخوابید بهتر است پاتان را کمر بالاتر از سطح بدنتان (مثلاً روی بالش) قرار دهید یا اینکه بالشی را روی زانوهایتان رار دهید تا قوس طبیعی کمرتان حفظ شود .

■ کمردرد سن و سال نمی‌شناسد حتی بین ۳۰ تا ۵۰ درصد نوجوانان ۱۵ تا ۱۶ ساله نیز از کمردرد رنج می‌برند . شیوه نامناسب نشستن و خوابیدن، ورزش های نامناسب کم تحرکی های طولانی و استفاده از کوله پشتی هایی که وزنشان از ۱۵ درصد وزن بدن بیشتر باشد از شایع ترین علت کمردرد در نوجوانان محسوب می‌شود .

■ بیشتر کمردرد ها ، هیچ ربطی به مهره ها و دیسک نخاع ندارد و علت آن صرفاً کشیدگی عضلات و

رابطه‌های پشت است و عامل این کشیدگی چیزی نیست جزه بلند کردن اجسام سنگین ، حرکت ناگهانی در ناحیه کمر ، نشستن یا خوابیدن نادرست.

■ بهترین تمرین برای اصلاح حالت کمر این است که با فاصله ۳۰ سانتی متر از دیوار و درمقابل آن تکیه دهید شکم خود را به داخل بکشید ، سینه را جلو دهید بعد از چسباندن کمر به دیوار، سر، شانه و پشت و لگن همه در یک ردیف قرار می‌گیرند و به این طریق گردی کمر از بین می‌رود .

روشنایی محافظت از کمر :

- اشیاء سنگین بلند نکنید- هنگام بلند کردن -جهت استراحت از صندلی دسته دار استفاده نمایید. به هنگام برخواستن از بستر ابتدا به یک سمت غلت بخورید و سپس با استفاده از بازوان و ستون قرار دادن آنها برخیزید.

■ **پرمه‌بازگرم**
کلانشاس پرستاری مرکز آموزشی درمانی شریعی بندرعباس

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی

بطور فوق العاده نوبت اول

احتراما ، بدینوسیله از کلیه اعضای شرکت تعاونی مسکن پاسداران دعوت می شود در جلسه ای که روز پنجشنبه مورخ ۱۳۸۲/۰۶/۰۸ راس ساعت ۱۴/۳۰ در محل احداث پروژه ۱۱۲ واحدی واقع در فاز دوم شهرک طلائیة تشکیل می گردد حضور بهم رسانید.

اعضائیکه به هر دلیل نمی توانند در جلسه فوق حضور یابند می توانند به شخص دیگری وکالت دهند برای تأیید وکالت

می بایست عضو به همراه نماینده تام‌الاختیار خود حداکثر تا مورخ ۱۳۸۲/۰۱/۰۸

به دفتر شرکت واقع در خ رسالت جنوبی

کوچه فتح المبین پشت فروشگاه رفاه

مراجعه نمایند در غیر این صورت وکالتنامه های عادی بدون تأیید این تعاونی فاقد اعتبار است.

کاندیدای سمت هیات مدیره و بازرسی حداکثر ظرف مدت ۷روز

از تاریخ انتشار آگهی جهت ثبت نام به دفتر شرکت مراجعه نمایند.

دستور جلسه :

- ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسان**
- ۲- انتخاب هیات مدیره**
- ۳- انتخاب بازرسان**

مدیر عامل موسی مرادی قادی

شرکت تعاونی مسکن پاسداران

○ **روابط عمومی**

وامور بین الملل

دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی

درمانی هر مزگان

