

از عامل استرس زا فرار نکنید

بروز اضطراب می تواند علل و انواع گوناگون داشته باشد اما در هر حال زندگی فرد را دچار اختلال و مشکل می‌کند. به گزارش ایسنا، برخی از انواع اضطراب‌ها علل و عوامل مشخصی دارند و برخی از آنها علت آشکاری ندارند. به گفته محققان، گاهی اوقات ممکن است این اضطراب بسیار شدید باشد تا جایی که زندگی عادی فرد را با مشکل مواجه کند.
قطعا شدت و علت بروز اضطراب در روش‌های به کار گرفته برای کاهش آن تأثیرگذار است، اما متخصصان با انتشار مقاله‌ای در مجله آنلاین سایکولوژی امروز اعلام کردند که چند روش عمومی وجود دارد که می‌توان در تمام موارد برای تخفیف اضطراب آنها را بکار برد. البته باید به خاطر داشت که این روش‌های عمومی شاید به تنهایی قادر به کنترل اضطراب‌های شدید نباشند. یکی از معمول ترین راه‌ها برای کاهش اضطراب استفاده از تکنیک (relaxation آرامش ورزی) است. این تکنیک روشی بسیار عالی برای کنترل اضطراب است. از این روش عمدتا در جریان روان درمانی انواع اضطراب‌ها، هوس‌ها و سایر اختلالات روانی با ذهنی استفاده می‌شود. اما افراد می‌توانند با یادگیری این تکنیک بدون قرار گرفتن در جلسات روان درمانی، آرامش روزمره خود را تاامین کنند.

دانشستنیها

چگونه سبزیجات را در روغن کنسرو کنیم؟

◆ تقریباً تمامی انواع سبزیجات را می‌توان به این شکل کنسرو کرد. یک قانون اساسی که باید در این روش آن را رعایت کرد، استفاده از روغن زیتون فراوان و با کیفیت است.

از جمله بهترین سبزیجاتی که به این روش می‌توان آنها را کنسرو کرد، قارچ، گوجه گیلاسی، نخودفرنگی و بادمجان است، البته بهتر است حین کنسرو کردن به آن برگ‌های معطر سبزیجات و کمی فلفل هم افزوده شود.

نحوه کنسرو به این شکل بسیار ساده است. بعد از آنکه سبزیجات شسته، خشک و به شکل دلخواه خرد شد، باید آنها را در آب جوش و سرکه برای چند دقیقه جوشاند و بعد روی کافغهای جذاب آب پهن کرد تا آب اضافه آنها گرفته شود. بعد آنها را در ظروف استریل ریخته و به آن روغن اضافه کرد تا جایی که هیچ فضای خالی و پرهوایی در ظرف باقی نماند.

طی چند هفته سبزیجات آماده مصرف می‌شود و تا ۱۲ ماه نیز می‌توان آنها را نگهداری کرد.

- سلامتیران

عجله انسان را بیمار می‌کند

◆ در جوامع امروزی همه در حال عجله کردن و نودین هستند.

گرچه عجله کردن می‌تواند تا حد کمی در صرفه‌جویی در زمان کمک‌کننده باشد اما

عوارضی همچون افسردگی و خستگی را به دنبال دارد.

به گزارش خبرگزاری فرانسه، محققان آلمانی پس از دیدن رفتار گفتن افراد در محیط کار و خانه متوجه شدند اکثر افرادی که هر روز در حال عجله کردن هستند از زندگی خود راضی نبوده و در اکثر موارد احساس خستگی می‌کنند.

به گزارش خبرگزاری فرانسه، محققان آلمانی پس از دیدن رفتار گفتن افراد در محیط کار و خانه متوجه شدند اکثر افرادی که هر روز در حال عجله کردن هستند از زندگی خود راضی نبوده و در اکثر موارد احساس خستگی می‌کنند.

- سلامتیران



مراحل بهبود یک بیماری شامل سه مرحله تشخیص، درمان و مراقبت‌های پس از درمان است که در کشور ما مراقبت‌های پس از درمان وضعیت مطلوبی ندارد.

حالت بیماری جراح قلب و عروق در گفتگو با خبرنگار روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن بیان

نکاتی در مورد شیر دهی

■ در اولین روز تولد، آغوز یا کلوستروم (clostrum) که مایعی زرد رنگ و غنی ازآنتی بادی است از سینه مادر خارج می‌شود. این مایع، سیستم ایمنی بدن نوزاد را تقویت کرده و از او در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند.

■ هنگامی که کودک سینه مادر را مک می‌زند، در ابتدا، شیر آبکی و شیرینی می‌باشد. بعد از مقداری مک زدن، شیر چرب تر و سفت می‌شود و احتیاجات نوزاد را برای رشد تأمین می‌نماید.

■ تداوم شیردهی با فواصل کوتاه، مهمترین عامل ترشح و افزایش شیر مادر می‌باشد.

■ دفعات تغذیه با شیرمادر بایستی بر مبنای میل و تقاضای کودک باشد(حدود ۸ تا ۱۲ بار در طول ۲۴ ساعت)

■ در صورتیکه شیرخوار از شیرمادر استفاده می‌کند نیازی به نوشیدن آب اضافی ندارد. (آب همزمان با شروع غذای کمکی، به کودک داده می‌شود)

■ مک زدن مکرر پستان مادر بوسیله نوزاد تولید شیر را افزایش می‌دهد.

■ در صورت ابتلا کودک به اسهال هرگز نباید شیر مادر را قطع کرد بلکه باید علاوه بر استفاده از محلول ORS تعداد دفعات شیر دهی را نیز افزایش داد .

هشدار یک جراح قلب:

مراقبت‌های پس از درمان در کشور ضعیف است

و اگذار می‌شوند و به شکل علمی و صحیح کسی بر مراقبت‌های پس از درمان آن‌ها نظارت ندارد.

وی اضافه کرد: بیمار پس از درمان احتیاج به مراقبت‌های ویژه دارد تا بتواند دوره نقاهت پس از عمل جراحی را با موفقیت پشت سر بگذارد و در حقیقت زحمات دوره تشخیص و درمان او به بار بنشیند، ولی در کشور ما در این زمینه بیماران، خانواده‌ها و مراکز درمانی ضعیف عمل می‌کنند.

میرحسینی با اشاره به پیشرفت کشور در زمینه تشخیص و درمان بیماری‌های قلبی و عروقی

گفت: اگرمرحله مراقبت‌های پس از درمان هم آنچنان‌که استانداردهای علمی می‌گوید انجام شود دیگر مشکلی در پروسه درمان بیماران قلبی وجود نخواهد داشت.

این جراح قلب رسیدگی فوری به بیمار را در شهرهای کوچک ایران مشکل دیگر بیماران قلب و عروق کشور معرفی کرد و گفت: به رسیدگی

داروهایی جهت پیشگیری از «میگرن»

داروهایی وجود دارند که شدت و دفعات حملت میگرنی را کاهش می‌دهند. این داروها باید هر روز مصرف شوند. داروهای تریپتان‌ها هم به هنگام وقوع میگرن باید مصرف شوند. در مورد مصرف این داروها و عوارض جانبی آنها باید با پزشک معالج خود صحبت کنید. این داروها که می‌توانند از حملت میگرنی پیشگیری کنند، شامل موارد ذیل است:
بیتا بلوکرها(پلوکه‌کننده‌های بتا): مانند پروپرانولول(ایندرال) که بیماران دچار آسم نباشید.
از این دارو استفاده کنند.
پیزوتیفن (pizotifen) که این باعث افزایش وزن و خواب‌آلودگی می‌شود .
داروهای ضد افسردگی : مانند آم‌تریپتیلین (amitryptiline)

قرصهای ضد بارداری در مبتلایان به میگرن

نوسانات میزان استروژن موجب بدتر شدن میگرن می‌شود. اگر از قرصهای ترکیبی ضد بارداری استفاده می‌کنید و در ضمن دچار میگرن هم هستید، توصیه می‌شود که از قرصهای ضد بارداری که تنها حاوی پروستروژن هستند، استفاده نمایید. اگر دچار میگرن کلاسیک هستید و دچار aura نیز می‌شوید، هرگز نباید از قرصهای ضد بارداری ترکیبی استفاده کنید چون خطر ابتلا به سکنه مغزی را افزایش می‌دهد .

مدیر روابط عمومی و اموریبن الملل دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

نگاه به آموزش همگانی سلامت در قالب هنر و هنر مندانه است

فاطمه راشدی- دانشجوی رشته روابط عمومی

می‌شود و این روابط عمومی‌ها هستند که با صداقت و

بیان صادقانه و روشنگرانه و اعتماد و احترام متقابل و دو سویه مردم و رسانه توازن ایجاد کرده و به پیشرفت امور دستگاه متولی سلامت و حفظ امنیت خاطر مردم در این حوزه مهم و حیاتی سلامت‌گام برمی‌دارند.
مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در ادامه نقش پیشرفتهای ارتباطات در روند کار روابط عمومی‌ها را بسیار تأثیرگذار دانست و افزود: همزمان با پیشرفتهای وسیع در عرصه الکترونیک و استفاده از این فرصت پیش آمده و ارتقاء فعالیت‌های روابط عمومی ناگزیر باید به این مسیر پرشتاب در رویکرد جدید بپیوندند و قطعاً در این فضای رسانه‌ای می‌توانند اثرگذاری را داشته‌باشد.
از سوی دیگر سهولت استفاده از این ابزار مدرن رسانه‌ای بهترین شانس و فرصت را در اختیار روابط عمومی‌ها قرار داده است.

آسدی در پاسخ به این پرسش‌که چگونه باید میان روابط عمومی‌های سنتی و الکترونیک پیوند ایجاد کردگفت: به نظر من جای کلمه پیوند بهتر است از کلمه گذار استفاده

تکان شدید نوزاد برای آرام کردن او منجر به پارگی بافت‌های مغز می‌شود

یک جراح مغز و اعصاب گفت: هر گونه تکان شدید به نوزادان می‌تواند خطر پارگی بافت‌های مغزی را به همراه داشته باشد.

دکتر پوشدوش سپهری در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار داشت: بافت‌های نوزادان تا سن ۵ ماهگی بسیار ضعیف است و در این سن نباید آنها را به سمت بالا یا جلو و عقب تکان داد؛ زیرا ضدمات جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت.

دکتر سپهری در ادامه تصریح کرد: روابط عمومی دانشگاه در حیطه‌های مختلف تعامل دو سویه بین مردم و دانشگاه و رسانه‌ها باید آرد شد؛ حلقه اتصال بین مردم و رسانه‌ها بالاخره مردم‌نظرات و دیدگاه‌های دارند و رسانه‌ها هم بعنوان نماینده افکار عمومی که زبان گویای مردم هستند و از آنجائیکه وقتی مطلبی منتشر می‌شود آن‌هم در رسانه اهمیت و حساسیت آن دو چندان

از هر ۵ ایرانی یک نفر فشارخون دارد و حدود

۵۰ درصد از این افراد این دانش مبتلا به بیماری فشارخون هستند.

گفتگو با خبرنگار روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن اعلام این خبر گفت: اگر به این عده از مردم افرادی می‌تواند فشارخون دارند و از درمان آن امتناع می‌کنند یا افرادی که درست درمان نمی‌شوند را هم اضافه کنیم ملاحظه می‌کنیم از نقطه نظر ایمنی مردم از این بیماری در سطح مطلوبی قرار نداریم.

وی افزود: روند غیرقابل کنترل چاقی و مصرف غذاهای کم حجم و پرکالری مثل فست فودها باعث ابتلای روزافزون به فشار خون در بین افراد جامعه شده است.

وی فشارخون را ریشه بسیاری از بیماری‌های قلبی و عروقی که دومین عامل مرگ و میر در جهان و ایران است ارزیابی کرد و اظهار داشت: فشارخون همچنین ریشه بسیاری از بیماری‌های کلیوی و سکنه‌های مغزی است.

قاسمی در عین حال با تأکید بر این نکته که همین بیماری مهلک در صورت پیشگیری و درمان به موقع براحتی قابل مهار است

افزود: فشارخون شایع‌ترین و مهم‌ترین عامل بیماری‌های قلبی و عروقی است ولی در صورت درمان به موقع و پیشگیری دارویی و غیردارویی و مراجعه مرتب به پزشک قابل مهار است.

بی‌علامتی تنها علامت فشارخون!

این متخصص قلب و عروق در مورد علائم بروز این بیماری در افراد گفت: بزرگترین معضل این بیماری این است که هیچ علامتی ندارد بلکه در صورت درمان نشدن بیمار، عوارض ناشی از آن است که به بیمار علامت می‌دهد فشارخون داشته یا دارد.

وی در پاسخ به این پرسش‌که پس چگونه بیماران فشارخون، علامت این بیماری را در خود جویا شوند اظهارداشت: این بیماری تنها با مراجعه مرتب به پزشک در فواصل زمانی معین قابل تشخیص است.

یک بیمار از هر ده با بیست بار فشارخون گرفتن ممکن است فقط دو تا سه بار متوجه وجود فشارخون در خود شود. بنابراین برای پیشگیری از این بیماری لازم است افراد بالای ۲۰ سال‌سالیکبار و افراد بالای ۴۰ سال‌ماهی یک بار و زنان یائسه بیش از بقیه ا فشار جامعه

سلامت

■ سال نهم

■ شماره ۱۰۳۴

■ سه شنبه

■ ۲۵ خرداد ۱۳۸۹

■ ۲ رجب ۱۴۳۱

■ ۱۵ ژوئن ۲۰۱۰

■ دبیر صفحه : علیرضا بهاری

تازه‌ها

بعد از ۹ شب، غذا نخورید



آیا غذا خوردن بعد از ۹ شب می‌تواند موجب چاقی شود؟ چگونه می‌توانم هر چیزی که برای سلامت مفید است خورد اما چاق نشم؟

این را به یاد داشته باشید: مقدار اندک اما غذاهای باارزش اگر شما به اندازه کافی ماهی‌نمی‌خورید به این معنی است که مقدار زیادی از مواد دیگری می‌خورید که ممکن است برایتان ضرر داشته باشد. بنابراین وقتی شما ماهی به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنید می‌توانید سایر غذاها مثل گوشت قرمز را از رژیم خود حذف یا کم کنید.اما اینکه چرا نباید بعد از ساعت ۹ غذا خورد دلیل آن نه به خاطر این است که متابولیسم بدن در شب ناگهان کاهش می‌یابد. این یک باور غلط است. این موضوع به این ربط دارد که شما چقدر غذا خورده اید نه اینکه چه زمانی خورده‌اید. بسیاری از افراد شب‌ها به دلیل دیگری از جمله مشکلات عاطفی زیاد غذا می‌خورند که این منجر به چاقی می‌شود یعنی کالری بیشتر از آنچه در طول روز به این نیاز دارند. این کالری‌های اضافه در بدن به صورت چربی ذخیره می‌شوند. همچنین افرادی که شب‌ها زیاد غذا می‌خورند از صبحانه خوردن مغفروند. خوردن آب می‌تواند ورنشاد را کم کند. نوشیدن آب تنها موجب می‌شود که شما کمتر غذا بخورید. به نظر نمی‌رسد که فقط اضافه کردن آب به رژیم معمول موجب کاهش وزن شود. اما اگر شما به جای نوشیدنی‌های شیرین یا میان‌وعده‌های شیرین، آب بخورید این به کاهش وزن کمک می‌کند.

- سلامتیران



یک متخصص قلب و عروق:

نیمی از مبتلایان به فشارخون از وجود این بیماری درخود بی‌خبرند

وی در ادامه اظهار داشت: مغز تحت مکانیزمی نمی‌گذارد فشارخون بالا به سلول‌هایش آسیب برساند بنابراین وقتی مریض دروی فشارخون را می‌خورد مغز فوری واکنش نشان نمی‌دهد

قاسمی درمان نامناسب و خودسرانه این بیماری را مورد اشاره قرار داد و تصریح کرد: متأسفانه گاهی شاهدیم که درمان مناسبی روی بیماران فشارخون صورت نمی‌گیرد یا این که فرد به صورت خودسر مصرف داروهای خود را قطع می‌کند.

وی افزود: گاهی فرد در اثر اشتغال بسیار به کار فراموش می‌کند دارو بخورد یا وقتی فشارش از ۱۷ به ۱۲ رسید احساس می‌کند مشورت پزشک نوع درمان و دارو را عوض کند.



دفتر مرکزی : بندرعباس ، بلوار امام خمینی ، نرسیده به میدان شهدا

تلفن و فاکس : ۰۷۶۱ - ۲۲۲۲۲۸۷ - ۲۲۴۱۴۶۱

صندوق پستی : ۱۳۵۹ - ۷۹۱۶۵

همراه : ۰۹۱۷۸۱۱۵۵۷



تولید بتن آماده

بار عایت استاندارد های آئین نامه بتن ایران (آبا)

مجهز به:

■ پمپ انتقال بتن خودرو(داکل) ■ پمپ انتقال بتن کشی (ژبینی)

■ باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح

✓ **عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان**

✓ **اداری پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان**