بیماری‌های خاص و دردهای ناتمام

به بیماری‌های تالاسمی، هموفیلی و بیماری نارسایی کلیه اصطلاحا «بیماری‌های خاص» گفته می‌شود که هر کدام نیازمند روش درمانی سخت و پرهزینه‌ای هستند

مناسبتی

کسرا | روزنامه نگار

بیماری‌های خاص به جمعی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که درمان دشواری دارند و لازم است که فرد مبتلا برای مدت طولانی تحت مراقبت‌های ویژه باشد. نهم می یا ۱۸ اردیبهشت را روز بیماری‌های خاص نامیده‌اند، به همین مناسبت به بررسی این نوع بیماری‌ها می‌پردازیم.

بیماری‌های خاص را بشناسیم

بر اساس تعریف وزارت بهداشت، چهار بیماری تالاسمی، هموفیلی، نارسایی کلیه (دیالیز) و ام اس در زمره بیماری‌های خاص قرار می‌گیرند و درمان این بیماری‌ها به عنوان درمان‌های صعب العلاج به شمار می‌آید و عوارض بیماری تا پایان عمر همراه بیمار می‌ماند. این نوع بیماری‌ها، معمولا هزینه بالایی برای درمان دارند و چون معمولا تا آخر عمر فرد درگیر می‌کنند، لازم است تا حمایت بیشتری را داشته باشند.

چرا بیماری‌های خاص اهمیت دارند؟

طبق آمار سال گذشته حدود ۲۰ هزار بیمار تالاسمی، ۷ هزار بیمار هموفیلی و ۴۵ هزار بیمار دیالیزی و حدود ۵۰ هزار بیمار پیوندی و ۷۰ هزار بیمار مبتلا به ام اس داریم. سختی و هزینه بالای درمان و در دسترس نبودن دارو و جزو نکات قابل اهمیت این نوع بیماری‌هاست. با آن که دولت و مراکز خیریه غیردولتی برای تامین دارو و ادامه فرایند درمان به این بیماران کمک می‌کنند، اما این کمک‌ها در حدی نیست که جواب گوی همه نیازهای واقعی بیماران خاص باشد. در ادامه با این بیماری‌های آشنا می‌شویم:

هموفیلی

هموفیلی یا خون‌تَراوی یک بیماری ارثی است که در آن، توان بدن برای ایجاد لخته و انعقاد خون، برای جلوگیری از خون ریزی مختل می‌شود. علایم اولیه هموفیلی، خون ریزی‌های طولانی پس از خراش‌های کوچک است اما به تدریج بیماری پیشرفت می‌کند و علایم شدیدتری مثل خون ریزی‌های دردناکِ داخل مفصلی، ایجاد می‌شود. علاوه بر اقدامات پیشگیرانه، تنها راه نجات شخص مبتلا به هموفیلی در لحظاتی که دچار خون‌ریزی شدید و طولانی شده، تزریق فاکتور انعقاد خون است.

تالاسمی

تالاسمی یک بیماری خونی ژنتیکی است که به اختلالات هموگلوبین خون مربوط می‌شود. هموگلوبین، شامل دو پروتئین مختلف به نام آلفا و بتاست. اگر بدن توانایی تولید کافی از هر دو پروتئین را نداشته باشد سلول‌های خونی به طور کامل تشکیل نمی‌شود و در این صورت، توانایی انتقال اکسیژن کافی را ندارد و در نتیجه، نوعی کم خونی در بدن ایجاد می‌شود که شاید تا پایان عمر همراه فرد باشد. انجام آزمایش کم خونی پیش از ازدواج و انجام آزمایش روی جنین مشکوک در هفته‌های اول بارداری، از راه‌های پیشگیری تولد نوزاد مبتلا به تالاسمی است. روش اصلی کنترل تالاسمی، تزریق مدام سلول‌های قرمز خون به فرد مبتلاست.

نارسایی کلیه

نارسایی مزمن کلیه به شرایطی گفته می‌شود که کلیه‌ها نتوانند آن طور که باید عمل کنند و این کاهش عملکرد طی ماه‌ها و سال‌ها شدیدتر شود. شایع‌ترین علت نارسایی مزمن کلیه، دیابت و پرفشاری خون است و درمان و کنترل آن در رعایت رژیم غذایی، دیالیز و پیوند کلیه خلاصه می‌شود.

ام اس

در ام اس سیستم ایمنی بدن به غلاف محافظ (میلین) که فیبرهای عصبی را پوشانده حمله می‌کند و باعث ایجاد مشکلات ارتباطی بین مغز و بقیه بدن می‌شود. سرانجام این بیماری می‌تواند باعث آسیب دایمی یا تخریب اعصاب شود. علایم و نشانه‌های بیماری ام اس بسیار متفاوت است و به میزان آسیب عصبی و این که کدام اعصاب تحت تأثیر قرار می‌گیرند بستگی دارد. برخی از افراد مبتلا به ام اس شدید ممکن است توانایی راه رفتن به طور مستقل یا به طور کلی را از دست بدهند، در حالی که برخی دیگر ممکن است مدت طولانی بهبودی را بدون هیچ گونه علایم جدید تجربه کنند. هنوز علتِ اصلی این بیماری مشخص نشده اما کمبود ویتامین D، استرس و اختلالات عصبی، از عوامل تشدید کننده این بیماری است.

سلامت

جوش‌ها حرف می‌زنند!

جوش زدن در هر قسمت از صورت علتی دارد که با شناختن نوع آن راحت‌تر رفع می‌شود

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

جوش صورت همیشه برای هر فرد یک صحنه ناخوشایند به جا می‌گذارد و از دسته مسائلی است که برای بیشتر آدم‌ها آزار دهنده است. پزشکان معتقدند جوش زدن متعدد در هر ناحیه صورت مربوط به یک مشکل در یکی از اندام‌های بدن است. هر چند نمی‌توان این نسخه کلی را برای همه پیچید اما می‌توان بیشتر نقاط مشکل‌دار را شناخت و آن را درمان کرد.

بالای پیشانی

جوش زدن در ناحیه بالای پیشانی بیشتر مربوط به سیستم گوارش و مثانه است و نشان می‌دهد غذا به درستی در سیستم گوارش‌تان هضم نمی‌شود. برای رفع این مشکل باید خوردن آب و میوه بیشتر را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید.

دور چشم و بین ابروها

اگر از جوش‌های دور چشم و بین ابروهایتان کلافه شده‌اید تا مدتی غذاهای شیرین، چرب و روغنی را کنار بگذارید. پزشکان معتقدند جوش زدن در این ناحیه مربوط به کبد است.

گوش‌ها

جوش زدن روی گوش جزو اتفاقات روی اعصاب است و بیشتر به کلیه‌ها ربط دارد. این روند منفی را می‌توانید با خوردن آب بیشتر و مصرف نکردن نمک و کافئین قطع کنید.

بینی

جوش روی بینی نشان می‌دهد شما خسته‌اید. استرس دارید و کم می‌خوابید. پزشکان جوش بالای بینی را مربوط به پانکراس و جوش روی بینی را به قلب مرتبط می‌دانند. جوش روی بینی را با تنظیم فشار خون، ورزش در هوای تازه و مصرف کافی ویتامین D و B رفع کنید.

گونه‌ها

جوش زدن روی گونه بالا و پایین به اندام‌های متفاوتی مربوط است. جوش روی گونه بالا می‌گوید: «بهتر است کمی به فکر سیستم تنفسی‌تان باشید. از هوای آلوده دوری و در هوای تمیز پیاده‌روی کنید.» جوش روی گونه پایین اما حرف دیگری دارد. این جوش‌ها می‌گویند: «بهتر است مراقب بهداشت لثه و دندان‌های خود باشید چون جوش در این ناحیه مربوط به عفونت‌های دهان و دندان است.»

چانه

جوش‌های وسط چانه به عملکرد روده کوچک مربوط می‌شود و تغییر در رژیم غذایی می‌تواند قدم مثبتی برای کاهش این نوع جوش‌ها باشد. جوش‌های دو طرف چانه علت دیگری دارند و بیشتر آن‌ها را مربوط به هورمون‌ها و دستگاه تناسلی فرد می‌دانند. برای کمتر شدن جوش در این منطقه باید استرس را از خودتان دور کنید. مصرف شکر را کم کنید و چای‌های گیاهی مانند چای نعناع و چای سبز را در برنامه‌تان قرار دهید.

+۶۰

سلامت سالمند

چیزهایی که در سالمندی بدن شما به آن احتیاج دارد

مهسا کسنوی | مترجم

در دوران سالمندی بدن شما دچار یک سری تغییراتی خواهد شد، شما باید این تغییرات را بشناسید و مواد ضروری بدن خود را تامین کنید.

کلسیم

با افزایش سن، شما شروع به از دست دادن بیشتر از این ماده معدنی نسبت به جذب آن خواهید کرد و جذب نکردن کلسیم، به خصوص برای زنان بعد از یائسگی، باعث می‌شود استخوان‌های شما راحت‌تر بشکنند. زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال باید حدود ۲۰ درصد بیشتر از دیگر بزرگ سالان کلسیم دریافت کنند. شیر، ماست و پنیر منابع خوبی از این ماده معدنی هستند.

ویتامین B12

ویتامین B12 به ساخت خون و سلول‌های عصبی کمک می‌کند. شما آن را به طور طبیعی از غذاهای حیوانی مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و لبنیات دریافت می‌کنید. غذاهای غنی شده با B12، مانند غلات صبحانه، از منابع خوب این ویتامین هستند. سن می‌تواند در جذب ویتامین تاثیر بگذارد. ۳۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال به گاستریت آتروفیک مبتلا هستند که جذب ویتامین ب از غذاها را برای بدن دشوارتر می‌کند.

منیزیم

منیزیم به بدن شما در ساخت پروتئین و استخوان کمک می‌کند و قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد. می‌توانید آن را از آجیل، دانه‌ها و سبزیجات برگ دار تهیه کنید. اما افراد مسن‌تر تمایل کمتری به این مواد دارند، بنابراین میزان منیزیم بدن‌شان کم خواهد شد. سعی کنید در برنامه غذایی خود این مواد را اضافه کنید.

پروبیوتیک

این باکتری‌ها برای روده شما مفید هستند. آن‌ها را از غذاهای تخمیر شده مانند ماست یا کلم ترش یا از مکمل‌ها دریافت می‌کنید. پروبیوتیک‌ها می‌توانند به رفع مشکلات گوارشی مانند اسهال یا سندروم روده تحریک پذیر کمک کنند و حتی ممکن است در برابر آلرژی از شما محافظت کنند.

امگا ۳

این‌ها اسیدهای چرب ضروری نامیده می‌شوند. امگا ۳ برای چشم، مغز و سلول‌های شما لازم است. آن‌ها همچنین می‌توانند بدن را در برابر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر، آرتریت و دژنراسیون ماکولا که باعث نابینایی می‌شوند، محافظت کنند. بهتر است امگا ۳ خود را از غذاهایی مانند ماهی چرب، گردو، روغن کانولا یا بذر کتان دریافت کنید.

سلنیوم

سلنیوم از سلول‌های شما در برابر آسیب و عفونت محافظت می‌کند. سلنیوم همچنین می‌تواند ماهیچه‌های شما را قوی نگه دارد و ممکن است به پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با سن مانند زوال عقل، برخی از انواع سرطان و بیماری تیروئید کمک کند.

فیبر

احتمالاً می‌دانید که فیبر برای شما مفید است اما آیا می‌دانستید که با افزایش سن، اهمیت آن بیشتر هم می‌شود؟ فیبر به محافظت در برابر سکته‌های مغزی و مدفوع منظم‌تر کمک می‌کند و کلسترول و قند خون شما را کاهش می‌دهد. زنان بالای ۵۰ سال حداقل ۲۱ گرم و مردان به ۳۰ گرم در روز فیبر نیاز دارند.

منبع: webmd

آشپزی من

دسر

دسر طالبی، خوش عطرِ تابستانی

با نزدیک شدن به فصل تابستان و گرم شدن هوا، همه ما دنبال درست کردن دسرهای مناسب این فصل هستیم و چه بهتر که از میوه‌های این فصل مثل طالبی برای تهیه دسر استفاده کنیم.

طرز تهیه

۱-طالبی را بشویید و گوشت میوه را از پوست آن جدا کنید. میوه را پوره کنید، برای این کار، هم می‌توان از مخلوط کن استفاده و هم طالبی را با رنده ریز رنده کرد. ۲-پوره طالبی را در قابلمه‌ای بریزید، با شکر مخلوط کنید و قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید. کمی که پوره گرم شد، همه پودر ژلاتین را روی آن بپاشید. ۳-مخلوط را دایم هم بزنید تا پودر ژلاتین با میوه و شکر به خوبی حل شود. مخلوط را از روی حرارت بردارید تا از حرارت بیفتد. ۴-خامه را اضافه کنید، هم بزنید تا خوب با مواد حل و یکدست شود. ۵-قالب مدنظر را کمی خیس کنید و در فریزر بگذارید. بعد از چند دقیقه وقتی تیغه‌های یخ را در قالب دیدید آن را از فریزر بیرون بیاورید و دسر را در قالب بریزید. ۶-دسر را در یخچال به مدت ۴ تا ۵ ساعت بگذارید تا ژلاتین باعث شود دسر خوب خودش را بگیرد. بعد از این مدت قالب را بیرون بیاورید، در ظرف مدنظر برگردانید و سرو کنید.

مواد لازم

- طالبی متوسط: یک عدد
- پودر ژلاتین: ۲ قاشق سوپ خوری
- خامه صبحانه: نصف پیمانه
- شکر: ۴ قاشق سوپ خوری

برگ سبز خودرو پژو 405GLX-XU7 مدل ۱۳۹۸ رنگ خاکستری متالیک با شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۱۵ن ۱۲ و شماره شاسی NAAM11VE6KK189200 و شماره موتور 124K1331834 به نام ناهید گنجعلی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۷۰۳۳۷/ط

سند کمپانی خودرو پی کی مدل ۱۳۸۳ شماره انتظامی ۳۲-۱۵۷ ش ۱۱ شماره شاسی ۲۰۲۵۵۳۷ شماره موتور ۸۸۱۳۶۴۶۰۰۷ به نام فاطمه آرامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۰۳۵۹/و

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز کامیون یخچالدار کاویان تیپ KI۰۶GL مدل ۸۷ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۹۵-۳۶۳ع۱۵ شماره شاسی NA۵KI۰۶۲C۸G۳۳۲۶۵۲ شماره موتور EQ۴BTAA۳/۹۶۹۷۲۱۱۴۹ به نام ابراهیم رحمان نیا مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱۷۰۲۴۳/ف

برگ سبز پژو ۴۰۵ TU5 به شماره انتظامی ۷۳۹ص۷۹ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAAM31FE2HK627437 و شماره موتور 181B0012088 بنام **مهدی نصری** مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۰۲۴۶/ف

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۵۲ایران ۱۱۵ج۶۷ و شماره موتور ۰۰۴۳۳۳۳۴ و شماره شاسی S1412282898796 به نام منیره پیر **مفقودو فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۷۰۴۱۵/ب

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالانه شرکت تعاونی مصرف کارمندان و کارکنان نهادهای انقلاب اسلامی چناران نوبت اول

جلسه عمومی مجمع سالانه شرکت تعاونی مصرف کارمندان و کارکنان نهادهای انقلاب اسلامی نوبت اول ساعت ۹ صبح دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۹ در محل شرکت تعاونی تشکیل می گردد . از اعضای محترم تعاونی دعوت می گردد در جلسه فوق شرکت نمایند .
دستور جلسه :
۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرسان شرکت
۲-طرح تصویب عملکرد مالی سالهای ۱۳۹۳ الی ۱۴۰۰ شامل ترازنامه حساب سود و زیان
۳-اتخاذ تصمیم لیست ذخایر و چگونگی صورت مالی ۱۳۹۳ الی ۱۴۰۰
۴-تعیین خط مشی برنامه های شرکت و تصویب بودجه سال ۱۴۰۱
۵-تصویب استفاده از تسهیلات بانکی
۶-انتخاب هیات مدیره و بازرسان
هیات مدیره شرکت تعاونی مصرف کارکنان و کارمندان نهادهای انقلاب اسلامی چناران
۱۴۰۱۷۰۳۵۵/ش

مناقصه پیاده رو سازی خیابان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه پیاده رو سازی خیابان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان به شماره ۲۰۰۱۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا ی الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند .
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۷:۰۰ روز پنج شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۲/۸ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز دو شنبه ۱۴۰۱/۲/۱۹
مهلت زمانی ارایه پیشنهاد : ساعت ۱۲:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۲/۲۸
زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۰:۰۰ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۲/۲۹
نشانی مناقصه گزار : خراسان رضوی ، فریمان ، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان
تلفن : ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.
حمید جهانی نیا
سرپرست شهرداری فریمان
۱۴۰۱۶۹۷۴۲/ش

برگ سبز خودرو لندرور (مدل ۱۹۸۸ و پایینتر) شماره انتظامی ۳۲-۲۹۱س۵۴ شماره شاسی ۵۲۱۲۴۴ شماره موتور ۳۶۴۰۰۶۱۸ بنام مهدی حاجی کرمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۰۳۵۴/و

برگ سبز تویوتا دوکابین هایلوکس سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۷۱۲ و ۸۲ شماره شاسی MR0FX22G501000812 **شماره موتور** 2TR6126971 **بنام شعیب یحیائی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۷۰۲۳۴/ف

کارت بازرگانی شرکت بین المللی پردیسان رضوان شرق به شماره کارت : ۱۴۰۰۵۲۲۹۰۹۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۷۰۳۸۸/ر

پروانه حمل سلاح شکاری ساچمه زنی به شماره سریال ۱۰۹۵۹۰۳ متعلق به اینجانب یاسر کریمی مهر آبادی در مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۴ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۷۰۳۹۵/ر

اینجانب مائده باقی خیرآباد مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران 531 74 م 73 شماره بدنه NAAP03EE4JJ718644 و شماره موتور 182A0046881 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۰۳۷۴/ر

کارت دانشجویی اینجانب رعنا سیفیان به شماره ملی ۰۹۲۴۸۱۹۰۳۰ وشماره دانشجویی ۹۷۱۰۳۶۵۱۱۷ رشته روانشناسی دانشگاه غیر انتفاعی پارس رضوی **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۷۰۳۷۵/ب

کارت ماشین وپلاک خودرو سمند مدل ۱۳۹۳ به شماره موتور 124K0394141 وبه شماره شاسی NAACN1CM7EF233116 به نام ابوالقاسم یزدانی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۰۳۱۲/ش