لحظات مرگ و زندگی در سکته مغزی

در سکته مغزی زمان برای فرد حیاتی است برای همین اطلاع از علایم سکته و همین‌طور راه‌های پیشگیری از آن بسیار ضروری است

پزشکی

در هنگام سکته مغزی، هر میزان زمان از دست رود، به همان میزان سلامت مغز از دست رفته است. در هنگام بروز علایم سکته مغزی هر دقیقه مهم است. سکته مغزی یک رویداد پزشکی جدی است و در صورت درمان نشدن سریع می‌تواند منجر به ناتوانی‌های برگشت‌ناپذیر یا حتی مرگ شود؛ برای همین ضروری است تا درباره علایم سکته مغزی بیشتر بدانیم تا با شناسایی و تشخیص به‌موقع از بروز خطر بیشتر پیشگیری کنیم. در ادامه راجع به این چالش جدی سلامتی، نکاتی را مرور می‌کنیم.

سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی معمولاً کاهش ناگهانی جریان خون به مغز است. در این حالت ممکن است چیزی جریان خون به مغز را مسدود کرده یا یک رگ خونی در مغز ترکیده باشد. بیشتر سکته‌ها زمانی رخ می‌دهند که لخته‌ها یا ذراتی مانند رسوبات چربی به نام پلاک مانع رسیدن خون به مغز شوند. گاهی اوقات، جریان خون فقط برای مدت کوتاهی، تقریبا ۵ دقیقه، مسدود می‌شود. این حملات کوتاه همچنان خطرناک هستند و می‌توانند هشداری برای سکته مغزی در آینده باشند.

علایمش چیست؟

علایم سکته مغزی اغلب با سردرد شدید و ناگهانی، مشکلات بینایی در یک یا هر دو چشم، مشکل در راه رفتن، فلج یا بی‌حسی در صورت یا اندام‌ها و اختلال در صحبت کردن شناخته می‌شود. در شرایطی که احتمال می‌دهید کسی دچار سکته مغزی شده، ابتدا از فرد بخواهید لبخند بزند و ببینید آیا یک طرف صورتش می‌افتد یا نه. سپس، از آن‌ها بخواهید که هر دو دست را بلند کنند. توجه کنید آیا هر دو دست بالا می‌آید یا یکی از بازوها نمی‌تواند حرکت رو به بالا داشته باشد و می‌افتد. در نهایت از آن‌ها بخواهید جمله‌ای را تکرار کنند تا متوجه اختلال در تکلم‌شان شوید. اگر هریک از این موارد ایجاد نگرانی کرد، به دنبال کمک پزشکی فوری باشید.

عوارض رایج سکته مغزی

بسته به این که در اثر سکته کدام قسمت از مغز تحت تأثیر قرار بگیرد، گاهی معلولیت موقت یا دایمی ایجاد می‌شود. از دیگر عوارض آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد که قرار نیست در همه افراد بروز پیدا کند یا غیرقابل درمان باشد:

- ممکن است یک طرف بدن فرد فلج شود یا کنترل برخی از عضلات یک طرف صورت یا یک بازوی خود را از دست بدهد که بخشی از آن با نظارت پزشک و فیزیوتراپی حل شدنی است.
- سکته مغزی ممکن است بر کنترل عضلات دهان و گلو تأثیر بگذارد و صحبت کردن، بلعیدن یا غذا خوردن را برای فرد دشوار کند.
- بسیاری از افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند، با مشکل از دست دادن حافظه روبه‌رو می‌شوند. بعضی ممکن است در تفکر، استدلال، قضاوت و درک مفاهیم مشکل داشته باشند.
- افرادی که سکته می‌کنند؛ ممکن است در کنترل احساسات خود، مشکل بیشتری داشته باشند یا حتی ممکن است دچار افسردگی شوند.

پیشگیری و درمان سکته مغزی

درمان و بهبودی به شدت سکته مغزی و سرعت مراقبت‌های پزشکی بستگی دارد. سکته‌های کوچک‌تر ممکن است تأثیر کمتری بگذارند، اما سکته‌های بزرگ‌تر می‌توانند به جنبه‌های زیادی از زندگی فرد آسیب برسانند. فشار خون بالا، کهولت و سابقه مشکلات عروقی، همگی از عوامل خطرناک برای سکته مغزی هستند. دیابت و مصرف الکل هم می‌تواند خطر ابتلا را افزایش دهد. تمام چیزهایی که از بیماری قلبی جلوگیری می‌کند در پیشگیری از بیماری عروق مغزی هم موثر است. سیگار نکشیدن کلید کاهش خطر است. برای کاهش تجمع رسوبات چربی، ۳۰ دقیقه ورزش منظم در روز، کاهش استرس و خواب کافی می‌تواند موثر باشد. همین‌طور کاهش مصرف غذاهای حاوی کلسترول و چربی اشباع شده بالا، حفظ وزن سالم، خوردن مداوم رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات، درمان بیماری آپنه انسدادی خواب (OSA) هم از دیگر مواردی است که می‌تواند در پیشگیری از سکته مغزی موثر باشد.

در تهیه این مطلب از منابعی چون «روزیاتو» و «پذیرش ۲۴» کمک گرفتیم

بیشتر بدانیم

مرگ کودکان در خودروهای داغ

بدن یک کودک می‌تواند تا ۵ برابر سریع‌تر از یک بزرگسال گرم شود؛ از طرفی دمای داخل خودرو می‌تواند طی یک ساعت و در حالی که دمای بیرون ۱۶ درجه است به ۳۸ برسد

مرگ‌ومیر ناشی از خودروهای داغ در کودکان طی سال‌های اخیر افزایش یافته است. به گفته اداره ملی ایمنی ترافیک بزرگراه‌های ایالات متحده، تقریبا هر ۱۰ روز یک کودک پس از رها شدن در خودروی داغ بر اثر گرمازدگی جان خود را از دست می‌دهد. البته بسیاری از کارشناسان معتقدند این مشکل محدود به تابستان نیست.

چرا خودرو به قاتل کودک تبدیل می‌شود؟

از آن جایی که بدن نوزادان و کودکان خردسال هنوز در حال رشد است، آن‌ها به گرما مانند بزرگسالان واکنش نشان نمی‌دهند. بدن یک کودک می‌تواند تا ۵ برابر سریع‌تر از یک بزرگسال گرم شود. این امر به این دلیل است که کودکان خردسال و به‌خصوص نوزادان، چربی اضافی زیر پوست دارند که مانند یک پتوی عایق عمل می‌کند و سطح پوست کمتری برای تعریق و از دست دادن گرمای بدن دارند؛ بنابراین آن‌ها به سادگی در مقابله با گرمای بیش از حد مشکل دارند. علاوه بر این، نوزادان و بچه‌های کوچک زودتر از بزرگسالان دچار کم‌آبی می‌شوند.

حتی وقتی دمای بیرون ۱۶ درجه باشد داخل خودرو خطرناک است

حتی اگر هوای بیرون گرم نباشد و پنجره‌های خودرو باز باشد، باز هم دما در خودرو به شکل خطرناکی بالا می‌رود. تحقیقات نشان می‌دهد که دمای داخل خودروی بسته می‌تواند در عرض یک ساعت و زمانی که هوا در بیرون فقط ۱۶ درجه سانتی‌گراد است تا ۳۸ درجه افزایش یابد.

کنجکاوی کودکان در دسرساز می‌شود

نزدیک به یک سوم مرگ‌ومیرهای داخل خودروی داغ ناشی از ورود کودکان کنجکاو به تنهایی به وسایل نقلیه است. در برخی موارد آن‌ها توان باز کردن دوباره درِ خودرو را ندارند و ممکن است از حال بروند. خودروها را همواره، به‌خصوص در گاراژ و پارکینگ، قفل نگه دارید. همچنین به یاد داشته باشید که بچه‌ها می‌توانند از شما بیاموزند که چطور با کلید، قفل خودرو را باز کنند، بنابراین کلیدهای خودرا دور از دسترس کودکان قرار دهید. به کودکان خردسال بیاموزید که اگر در خودرو گیر کردند، باید بوق بزنند تا کمک برسد.

آشپزی من

ترفند

چند روش جالب برای تزیین آش رشته

تزیین آش رشته باید زمانی انجام شود که مقداری سرد شده باشد. حتما یک ربع قبل از سرو، آش را بکشید و کنار بگذارید. وقتی سطح آش کمی خنک می‌شود یک لایه (مانند سرشیر) روی آن ایجاد می‌شود که روند تزیین آش را راحت‌تر می‌کند. بعد می‌توانید از این ایده‌ها برای تزیین استفاده کنید.

۱) استفاده از نعناع داغ، پیاز داغ و سیر داغ

همان‌طور که در بالا ذکر شد، ساده‌ترین روش تزیین آش استفاده از نعناع داغ، پیاز داغ و سیر داغ است. با خطوط فرضی شروع کنید. می‌توانید به صورت یکی در میان و دایره‌ای از نعناع داغ و سیر داغ روی آش بریزید.

۲) کشک زعفرانی، عطر و بوی ایرانی

استفاده از کشک زعفرانی، عطر و بوی بسیار خوبی به آش رشته می‌دهد. علاوه بر آن رنگ زرد زعفران در کنار رنگ سبز آش، ترکیب زیبایی ایجاد می‌کند.

۳) بته جقه و نقش‌های اسلیمی

از آن جایی که آش رشته یکی از غذاهای سنتی است، استفاده از بته جقه و نقش‌های اسلیمی یکی از بهترین انتخاب‌ها برای تزیین آن است. برای ساده‌تر شدن تزیین آش، می‌توانید از شابلون یا قیف استفاده کنید.

۴) تزیین آش رشته با خلال دندان

اغلب ظرف‌هایی که آش رشته در آن سرو می‌شود، دایره‌ای شکل است. شما می‌توانید چند دایره درون آش با نعناع داغ و کشک بکشید. برای این تزیین بهتر است که کشک و نعناع داغ مقداری رقیق باشند. سپس با استفاده از یک خلال دندان از روی شعاع دایره‌ها خطوط آرامی از خارج دایره به داخل آن بکشید. در روش بعدی همین کار را بکنید ولی این بار خطوط را یکی در میان یکی از داخل دایره به خارج و یکی از خارج به داخل بکشید. با این کار طرح زیبایی مانند گل خواهید داشت.

۵) تزیین آش با قسمت‌بندی مربعی

این تزیین بسیار ساده و شیک است. به این صورت که با کشک خط‌های موازی افقی و عمودی می‌کشیم تا قسمت‌بندی‌های مربعی روی سطح ایجاد شود. سپس داخل مربع‌ها را با نعناع داغ، پیاز داغ، کشک رنگی و بُنشن تزیین می‌کنیم.

۶) تزیین آش با قیف و ماسوره

یک روش زیبا و شیک برای تزیین استفاده از ماسوره‌های مختلف است. می‌توانیم با استفاده از کشک غلیظ و ماسوره روی آش را شکوفه یا گل‌های بزرگ و کوچک بزنیم.

۷) استفاده از کشک‌های رنگی

یکی از بهترین راه‌ها برای تزیین آش استفاده از کشک است. قبل از شروع تزیین، کشک را در چند کاسه کوچک تقسیم کنید و به آن زردچوبه، نعناع یا رنگ خوراکی اضافه کنید. حال با کشک‌های رنگی شروع به طراحی روی آش کنید. اگر می‌خواهید آش را با رنگ‌های خوراکی طبیعی تزیین کنید ما برای شما ایده‌های خوبی داریم. استفاده از آب لبو و ترکیب آن با کشک به شما یک رنگ یاقوتی بسیار زیبا می‌دهد.

سلامت

تداخل‌های خطرناک بین خوراکی‌ها و مکمل‌ها

بسیاری از ما بدون نظر پزشک و بررسی عوارض یا تداخل‌های یک مکمل دارویی، اقدام به مصرف آن می‌کنیم. خیلی وقت‌ها هم کمبود مواد غذایی نداریم اما باز هم طبق عادت از مکمل‌ها استفاده می‌کنیم. در حالی که چه نیاز به مکمل داشته چه نداشته باشیم کارشناسان می‌گویند قبل از مصرف هر مکمل جدید، باید با پزشک مشورت کنید و از هر گونه تداخل و اثر احتمالی مطلع باشید تا برای سلامت شما خطرناک نباشد. «هافتینگتون پست» در مطلبی به برخی از این مواد اشاره می‌کند.

چای و قهوه | مصرف قهوه و چای همراه مکمل‌های گیاهی حاوی ترکیب‌های مشابه کافئین می‌تواند به افزایش بیش از حد میزان مواد محرک منجر شود و عوارض جانبی مانند سردرد، لرزش و افزایش ضربان قلب را در پی داشته باشد. بهتر است بین مصرف ویتامین و قهوه یا چای یک ساعت فاصله باشد.

داروهای آنتی‌بیوتیک | آنتی‌بیوتیک با برخی مکمل‌های غذایی مانند پروبیوتیک تداخل پیدا می‌کند که حاوی باکتری زنده برای بهبود سلامت روده و دستگاه گوارش است. آنتی‌بیوتیک باکتری‌های مفید روده را می‌کشد.

گیاهان و ادویه | برخی گیاهان و ادویه مانند سیر و زردچوبه ممکن است بر داروها و مکمل‌ها اثر بگذارند. مصرف این مواد همراه برخی داروها یا مکمل‌ها احتمال بروز عوارض جانبی را افزایش و اثر بخشی دارو یا مکمل را کاهش می‌دهند یا باعث بروز حساسیت می‌شوند.

داروهای ضدافسردگی | اگر دارو ی ضدافسردگی مصرف می‌کنید، از مصرف مکمل‌های ضدافسردگی مانند گل راعی بپرهیزید زیرا با دارو تداخل ایجاد می‌کند. مصرف این نوع مکمل‌ها همراه داروهای ضدافسردگی باعث بروز سندروم سروتونین می‌شود که عوارضی مانند گیجی، اضطراب و حتی تشنج را در پی دارد.

داروهای ضدبارداری | پرهیز از گل راعی فقط مختص افرادی نیست که داروی ضدافسردگی مصرف می‌کنند. این مکمل گیاهی می‌تواند از اثر بخشی داروهای ضدبارداری بکاهد. این نوع مکمل‌ها مواد شیمیایی دارند که سبب می‌شوند آنزیم‌های کبدی تولید شوند، این آنزیم‌ها هورمون‌های ضدبارداری را سریع‌تر تجزیه می‌کنند و احتمال بارداری ناخواسته افزایش پیدا می‌کند.

برخی مواد غذایی | برخی مواد غذایی مانند سبزیجات سبز تیره، زردآلو، کینوا، مغزها و شکلات، ترکیبی موسوم به اگزالات دارند که با جذب آهن و کلسیم تداخل پیدا می‌کند. پس، غذاهای حاوی اگزالات را همراه مکمل‌های کلسیم یا آهن مصرف نکنید. مواد غذایی مانند آب انگور، توت‌ها، کاکائو، مغزها و تخمه‌ها هم که پلی‌فنل بالایی دارند، ممکن است مانع جذب برخی مواد مغذی مانند آهن و روی شوند.

چه کنیم؟ اگر دچار علایمی مثل تهوع، استفراغ، سرگیجه، کهیر، دل پیچه و تغییر ضربان قلب، شدید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. علاوه بر این، اگر قصد دارید همزمان دارو و مکمل غذایی مصرف کنید، حتما از دکتر یا متخصص تغذیه نظر بخواهید تا به میزان مناسب مصرف کنید و از خطرهای احتمالی پیشگیری شود.

تجدید مزایده ماشین آلات

شهرداری قلندرآباد در نظر دارد نسبت به تجدید مزایده ۳ دستگاه خودروی پژو پارس، وانت نیسان و بیل بکهو به شماره فراخوان ۱۰۰۲۰۹۵۴۴۱۰۰۰۰۰۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده 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 مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

تاریخ انتشار مزایده: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱ تا ۱۴۰۲/۵/۲۶
مهلت بازدید: ۱۴۰۲/۰۵/۱ تا ۱۴۰۲/۰۵/۱۰
مهلت ارسال پیشنهاد : ۱۴۰۲/۰۵/۱ تا ۱۴۰۲/۰۵/۲۶
نشانی مزایده: خراسان رضوی - شهرستان فریمان- شهر قلندرآباد - خیابان فرهنگ - شهرداری قلندرآباد
تلفن: ۰۵۱۳۴۶۰۲۴۴۰
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی در محل شهرداری قلندرآباد بلامانع می باشد.

رضا قاسمی شهردار قلندرآباد

۲۹۰۷۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری تیبا مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۶۸۷ ط ۴۹ ایران ۴۲ و شماره موتور ۸۱۹۷۳۵۲ و شماره شاسی NAS811100F5819757 به نام اقای اسحاق کرامتی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۲۹۲۱۷

گواهی می شود فاکتور بلوک سیلندر به شماره ۱۴۰۱۰۱۳۱۴۶۶ و به شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۹۹۳۲۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۲۹۱۹۸

برگ سبز و برگه کمپانی و کارت ماشین ون - کامیونت سیستم نیسان تیپ ۲۴۰۰مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ۲۱۴ ع ۲۱ ایران ۳۲به شماره موتور ۴۸۰۸۰۵ شماره شاسی IRNCA۷۹۰۵KN۱۹۲۳۷۰ بنام محمود عزیزی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۲۹۲۱۶

اینجانب محمدرضا فردی مالک خودرو ۴۰۵GLXI مدل ۹۰ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۳۲-۹۸۶م ۸۷ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۰۷۵۰۷۱ و شماره شاسی NAAM۱۱CAXBK۴۳۲۹۹۶ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز 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. ۲۹۱۵۳

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۳ ش موتور ۱۲۴۸۳۱۲۱۶۱ش شاسی ۸۳۰۵۲۶۵۶ پلاک ۷۷ص۳۶۶ ایران ۷۴بنام سودابه قربانی زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۹۰۷۶

سند کمپانی، برگ سبز و کارت و کارت سوخت موتور هندا ۱۲۵ توس نو مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۹-۶۸۵۹۴ به شماره موتور NCA***۳۲۱۱۱۷۸۱ به شماره تنه N۳N***۱۲۵T۹۰۳۲۷۲۰ بنام مهدی صادقی مفقودو فاقد اعتبار است ۲۹۱۶۸

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۳۱ن۸۲ به شماره موتور ۲۵۴۳۴۱۳ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۵۱۴۵۵۴ بنام علیرضا نقوی مفقود و فاقد اعتباراست ۲۹۱۳۲