

آنچه آقایان درباره پروستات باید بدانند

پروستات از اجزای مهم در کنترل ادرار است و زمانی که این جزء آسیب می‌بیند، کنترل ادرار با مشکل مواجه می‌شود

به تازگی شیوع سرطان پروستات در ایران روندی افزایشی یافته است و به دنبال شیوع زیاد این سرطان عوارض ناشی از درمان های تهاجمی این بیماری هم روز به روز بیشتر می شود. از مهم ترین عوارض اجتناب ناپذیر این در مان های تهاجمی، ر و اختلال در نعوظ و انزال است. ادامه مطلب را در این زمینه

- ✓ **علائم سرطان پروستات**
- در مراحل اولیه سرطان پروستات به ندرت علائمی از این بیماری بروز می کند. حتی اگر این بیماری به مراحل پیشرفته برسد، در هنگام تشخیص هم ممکن است هیچ علائمی بروز نکند، اما اغلب علائم در موارد غیر سرطانی بروز می کند.
- ✓ **علائم سرطان پروستات پیشرفته**
- ✓ وجود خون در ادرار و منی
- ✓ درد مکرر در موضع درگیر
- ✓ مشکل در دفع ادرار
- ✓ نیاز ناگهانی یا مکرر به دفع ادرار
- ✓ کاهش وزن غیر قابل توضیح
- ✓ وجود درد در لگن و ران و کمر
- ✓ وجود درد یا علائم غیر طبیعی در آلت تناسلی
- ✓ جریان ضعیف دفع ادرار
- ✓ درد استخوانی
- ✓ **عوامل خطر**
- در حالی که علل اصلی سرطان پروستات

هنوز ناشناخته مانده، خطر ابتلا به این سرطان رو به افزایش است اما داشتن یک یا چندین عامل خطر، بدین معنی نیست که حتماً به بیماری مبتلا خواهیم شد. تعدادی از این عوامل خطر عبارت اند از:

احتمال سرطان پروستات در مردان با سن کمتر از ۴۰ سال، خیلی کم است اما احتمال ابتلا به سرطان پروستات در سنین بالاتر از ۵۰ سال به سرعت افزایش می‌یابد.

✓ **نژاد/قومیت**

سرطان پروستات در سیاه‌پوستان بیشتر از مردان از نژادهای دیگر است.

✓ **سابقه خانوادگی**

به نظر می‌رسد سرطان پروستات در برخی از خانواده‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد که

نشان می‌دهد در برخی موارد دمکن است عوامل ارثی یا ژنتیکی وجود داشته باشد. علاوه بر این عوامل، عوامل دیگری مثل رژیم‌های غذایی نامناسب، چاقی، استعمال دخانیات، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، وازکتومی و... می‌تواند به‌عنوان عوامل فرعی به شمار آید.

📍 نقش فیزوتراپی بعد از درمان‌های تهاجمی

فیزوتراپی کف لگن که یکی از حوزه‌های مهم در سلامت سیستم ادراری، مدفوع و جنسی است می‌تواند به افرادی که پس از جراحی پروستات، شیمی‌درمانی و رادیوتراپی به میزان زیادی کیفیت زندگی آن‌ها مختل شده است کمک کند و زندگی اجتماعی فرد را که به دلیل مشکلات ادراری، مدفوعی و جنسی تحت تأثیر قرار گرفته است به‌بازگرداند.

شستن ظرف برای حفظ سلامت
قلب زنان مسن مفید است

مطالعات نشان داده که شستن ظرف‌ها برای حفظ سلامت قلب زنان مسن مفید است. فعالیت‌های روزمره خانگی از جمله ظرف‌شستن، باغبانی و آشپزی برای کمک به زنان مسن‌تر برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هم اهمیت دارد.

زمانی که حداقل ۴ ساعت در روز از این نوع حرکات داشتند، در مقایسه با زمانی که روزانه کمتر از ۲ ساعت این فعالیت‌ها را انجام می‌دادند، ۴۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی، ۳۰ درصد کمتر در معرض خطر سکته و ۶۲ درصد کمتر در معرض خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی بودند.

آندره لاگرویکس، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا گفت: «ما معمولاً به بسیاری از این فعالیت‌ها ورزش سنگین نمی‌گوییم، اما اغلب شما به این مسئله اهمیتی نمی‌دهد که آن‌ها را چه می‌نامیم، بلکه فقط در زمانی که تحرک دارید، پاسخ می‌دهد.

در این مطالعه، زنان در محدوده سنی ۶۳ تا ۹۷ سال بودند و در زمان شروع مطالعه بیماری قلبی نداشتند. پس از حدود ۵/۶ سال پیگیری، ۱۶ نفر مبتلا به بیماری قلبی، عروقی تشخیص داده شدند.

یافته‌ها نشان داد زان‌ی که زمان بیشتری را صرف ایستادن و تحرک می‌کردند کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی یا مرگ ناشی از آن بودند. محققان دریافتند که هر چه بیشتر این کار را انجام دهند، فواید بیشتری خواهد داشت.

بیشتر بدانیم

تأثير اسيد لاكتيك بر پوست

اسید لاکتیک یک آلفا هیدرو کسی اسید است که از شیر گرفته می شود. آلفا هیدرو کسی اسیدها اغلب در محصولات مرافیت از پوست یافت می شوند زیرا به لایه براری و بهبود یافت پوست کمک می کنند اما این که آیا باید این اسید را نسبت به دیگر مواد مرافیت از پوست انتخاب کرد، به نوع پوست و شادونوع اسکار آنکه ای که می خواهید درمان کنید بستگی دارد. در ادامه به بررسی مزایا و معایب اسید لاکتیک بر ای پوست شما خواهیم پرداخت.

📌 **فواید اسید لاکتیک در مراقبت از پوست**

اسید لاکتیک باعث افزایش گردش سلولی پوست می‌شود. این بدان معناست که به‌لایه برداری سلول‌های مرده پوست کمک می‌کند و پوست را روشن‌تر و صاف‌تر نشان می‌دهد. از آنجایی که مولکول‌های آب را هم جذب می‌کند، در حفظ رطوبت پوست اهمیت ویژه‌ای دارد.

اسید لاکتیک معمولاً در مراقبت از پوست به عنوان درمائی برای آکنه و جای زخم شناخته می‌شود. همچنین اعتقاد بر این است که اسید لاکتیک دارای خواص ضد التهابی و ضد میکروبی است و می‌تواند در کاهش قرمزی و تحریک موثر باشد. اسید لاکتیک همچنین دارای مزایای ضد پیری است زیرا باعث افزایش تولید کلاژن در پوست می‌شود. اسکار آکنه را کاهش می‌دهد و به کاهش ظاهر خطوط پیری کمک می‌کند. این یک درمان محبوب برای صاف کردن بافت اسکار و روشن کردن نقاط تیره است.

📌 **فواید اسید لاکتیک برای اسکارا کنه**

مطالعات بااینی نشان داده است که اسید لاکتیک با افزایش میزان کلارن و اسید هیالورونیک در پوست، جای زخم را کاهش می دهد. این باعث می شود پوست سفت تر و حجیم تر به نظر برسد. همچنین خاصیت ارتجاعی پوست را افزایش و جای زخم، خطوط ریز و چین و چروک را کاهش می دهد. اسید لاکتیک قادر به کاهش کنه فعال است و به جلوگیری از آجوش های بعدی کمک می کند به این دلیل که در کنترل تولید چربی در پوست و کاهش ظاهر منافذ موثر است. همچنین سلول های مرده پوست را از بین می برد و منافذ را باز می کند و احتمال لکه های بعدی را کاهش می دهد.

بمهداشت

چند اشتباه که در رو تین مراقبت پوست
باید کنار بگذارید

استفاده بیش از حد از محصولات لایه بردار

لایه بر داری پوست صورت در مانی است که در طی آن یک محلول برای از بین بردن لایه های آسیب دیده خارجی پوست استفاده می شود. استفاده از محصولات لایه بر دار به شکل افرامی می تواند منجر به کمی آبی و پوسته پوسته شدن پوست شود. همچنین استفاده از محصولات خطرات مشخصی دارد. این خطرات شامل زخم، عفونت، تورم، تغییر در توناژ رنگی پوست و ابتلا به بیخال هستند.

استفاده نکردن از محصولات دارای SPF مناسب

از نظر متخصصان و کارشناسان بهترین SPF برای ضد آفتاب ۱۵ و بالاتر است و طیف گسترده بودن آن بسیار مهم است. بسیاری از افراد تصور می کنند اگر در معرض نور مستقیم خورشید نباشند، از مضرات اشعه های فرابنفش در امان هستند اما واقعیت این است که شما باید با توجه به فصل، موقعیت جغرافیایی و رنگ پوست بهترین ضد آفتاب SPF مناسب را انتخاب کنید.

دکتر سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) سواری پژو جی ال
 ۱/۸- ۴۰۵ مدل ۱۳۸۶ به رنگ نقره ای
 متعلق به شماره پلاک ایران ۴۲-۳۴۹ ص ۷۷ وش
 موتور ۱۲۴۸۵۲۰۳۸۸۷ وش شاسی ۴۰۳۰۰۱۶ به نام
 محمد قریب مهر آبادی مفقود و اعتبار ندارد.
 ۱۴۰۰/۰۶/۱۴

[illegible]

برگ سبز خودرو به نام حامد قلی زاده
به شماره انتظامی 37ب 367-74
و شماره موتور 3659176 و شماره شاسی
5430080928522 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
مفقودین

برگ سبز و سند کمیتهای تراکتور
به شماره انتظامی ۲۶_364 ک 11 شاسی
FHC514637AKA09 موتور P17G44A1PE7000112
نام حسن اصغری راد مقفود و از درجه اعتبار ساقط می
باشد. ۱۴۰۰/۰۶/۲۷

سند کمیاتی ورگ سبز پرانید به شماره انتظامی ۳۶-۳۳۶-۱
۴۴ ل و شماره موتور ۳۲۰۷۷۸ و شماره شاسی ۵۵۳۳۲۳۸۸ و شماره ثبت ۸۱۴۲۲۸۱۷۸۵۹۷۵ به نام محمد معتمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۶/۱۰/۱۴ تاریخ

برگ سبز خودرو سواری ۱۱۱۱۱۱۱۱ مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۴۱-۴۶ و ۵۵۳۳۲۳۸۸ و شماره شاسی ۵۵۳۳۲۳۸۸ و شماره ثبت ۸۱۴۲۲۸۱۷۸۵۹۷۵ به نام معصومه اسدی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۹۷/۰۶/۱۴ تاریخ

برگ سبز و سند کمپانی تراکتور

به شماره انتظامی 26_ 364 ک 11 شاسی
FHC514657AKA09 موتور FT7G44A1PE7000112

بنام حسن اصغری راد مفقود واز درجه اعتبار ساقط می
باشد.

۱/۴۰۰۶۴۷۶۵ و

سند کمپانی ورگ سبز پراید به شماره انتظامی ۳۶-۳۳۶
ل ۳۴ و شماره موتور ۳۲۰۷۷۸ و شماره شاسی
 S1412281785975 به نام محمد معتمدی
 مفقود شده و فاقد اعتبار است.
 ۱۴۰۰۶۴۸۹۶/ش

برگ سبز خودرو سواری ISE 111 مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید
 با شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۴۱۰۴۶ و
 شماره موتور ۵۵۳۳۳۵۸ و شماره شاسی
 NAS431100G5851891 به نام معصومه اسدی
 مفقود و فاقد اعبار می باشد. ۱۴۰۰.۰۶.۱۴/ط

برگ سبز خودروی سمند ایکس 7 مدل ۱۳۸۳
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۹۵ و ۲۴
و شماره شاسی ۸۳۲۳۶۴۴۱ و شماره موتور
۱۲۴۸۳۰۶۸۷۴ بنام آقای محمد دهقان بنادکی
مقدمه فاقد اعتبار می باشد
(۱۴۰۰۶۴۰۰)

برگ سبز و کارت خودرو پژو ۴۰۵ GLX مدل ۹۸
به شماره انتظامی ۷۴/ایران/۴۵۲۶۱
و شماره موتور 124K1321818 و شماره شاسی
NAAM11VE9KK18765 به نام محمدرضا پرند وار منش
مفقود و فاقد اعتبار می باشد پ/۱۴۰۰۶۴۸۵۴

برگ سبز پژو پارس ۸۳
به شماره انتظامی ۶۸۴ د ۴۷ ایران ۱۲
شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۱۲۹۸۹
شماره شاسی ۸۳۸۱۷۶۸۲ بنام حسن وطنی
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۶۴۷۶۴/ف

برگ سبز سمند EF7 سفید مدل ۹۱
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۸۷ ن ۲۷
شماره شاسی NAAC1J1C9CF103861
شماره موتور 14790057426 بنام مصطفی منظمی
بافکر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۱۴ ف

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد

✉ lavout@khorasannews.com ☎ ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز وسند کمپانی خودروی وانت مزدا مدل ۱۳۷۱ به شماره انتظامی ایران ۳۳-۸۵۱ الف ۱۶ به شماره موتور ۲۰۹۲۵۹ و شماره شاسی ۷۱۶۰۶۱۹۳ به نام سازمان شرکت خدمات خط وابسته فنی راه آهن مفقودشده وفاد اعتبار است.

پروانه اشتغال به کار مهندسی اینجانب پریسا گشایشی
 با شماره ۰۹۱۰۰۱۳۴۷
 و کد ملی ۰۹۴۱۵۷۳۸۸ و شماره شناسنامه
 ۳۳۷۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
 ۱۴۰۰۶۳۶۳۸/

سند ویرگ سبز خود رو لیفان
 به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۵۴۹۵۴
 شماره موتور LF479Q2B2150700970
 شماره شاسی NAKSG4520FB103594
 بنام فاطمه اصغر زاده مفقود اعتبار ندارد .
 ۰۶۴۸۷۰۰۶۱۴۰/ف

آگهی مناقصه عمومی - نوبت دوم

شهرداری بشرویه به استناد صورتجلسه شماره ۳۳ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۷ شورای محترم اسلامی شهر در نظر دارد نسبت به واگذاری امور خدماتی شهر بشرویه شامل (اجام اموار و رفت و روب، جمع آوری زباله و پسماندهای خانگی- نگهداری و انجام امور فضای سبز سطح شهر بشرویه) را از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های صلاحیتدار و اگذار نماید متقاضیان جهت کسب اطلاع از شرایط مناقصه با واحد خدمات شهری شهرداری بشرویه به شماره ۰۵۶۲۳۸۷۸۲۰۰ داخلی ۱۰۸ تماس حاصل و جهت دریافت اسناد مناقصه به سایت شهرداری به آدرس www.boshrooyeh.ir و www.setadinar.ir مراجعه نمایند.

حزینة های چاپ آگهی و اسنادمناقصه از برنده مناقصه اخذ خواهدگردید.

آخرین مهلت تحویل اسناد به شهرداری:
۱۴۰۰/۱۲/۱۸

حسن لالایی شهردار، نشانی ۰۵۶۲۳۸۷۸۲۰۰