پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر پیمان ادیبی
متخصص گوارش

دلیل خونریزی هنگام اجابت مزاج چیست؟

بیماران مبتلا به یبوست با علایم اختلال دفع، دیر به دیر دست شویی رفتن و مدفوع سفت، مستعد بروز بیماری های مقعدی هستند. مدفوع سفت همراه با زور زدن باعث خراشیدگی مقعد، شقاق، ترک یا فیشر می شود. با این عمل احتمال برجسته شدن عروق وریدی مقعد که هموروئید نامیده می شود، زیاد است. گاهی این عروق پاره می شود و خونریزی می کند. وجود عروق بواسیر خطر عمده ای ندارد. این در حالی است که یک سوم مردم هموروئید دارند.

بعد از قورت دادن غذا احساس درد در ناحیه مری و درد معده قبل و بعد از صرف غذا دارم. علت چیست؟

احساس گیر کردن غذا هنگام بلع، یک یافته مهم طبی است و حتما باید توسط پزشک با روش های مناسب مانند آندوسکوپی بررسی شود. درد قبل و بعد از خوردن غذا در معده، احساس سنگینی و پری و ناتوانی در خوردن یک وعده کامل غذا، نشانه ای از سوءهاضمه است.

بیشتر بدانیم

چکاپ لازم برای قلب نوزاد

دکتر حوازارعی، متخصص اطفال

اگر با صدای ناهنجار و ضربان قلب نامنظم و غیرطبیعی در نوزادتان مواجه شدید، توصیه می کنیم وی را به پزشک و متخصص قلب و عروق برسانید. اگر والدین از ناهنجاری مادرزادی یا بیماری قلبی رنج می برند، بهتر است آزمایش و چکاپ های لازم نوزادشان را پس از تولد انجام دهند. اگر در دوماه اول تولد از قلب نوزاد، صدای غیر طبیعی یا اضافه ای شنیده شود باید به متخصص قلب مراجعه کرد. از علایم صدای ناهنجار در روزهای اول تولد نوزاد، ریز فاکتورهایی نظیر تپش قلب، تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس و تعریق فراوان است که هنگام مشاهده باید به پزشک متخصص کاردیولوژیست مراجعه شود. یکی دیگر از علایم ناهنجاری های قلبی، خستگی زودرس است که اغلب نوزادان هنگام شیرخوردن خیلی زود خسته می شوند و از خوردن شیر خودداری می کنند، به علت خستگی می خوابند و به دلیل گرسنگی خیلی زود از خواب بیدار می شوند، همین موضوع باعث اختلال خواب و گریه های غیر طبیعی در شیرخوار می شود. از دلایل ایجاد صدای اضافی و ناهنجاری قلب نوزاد، تنگ شدن دریچه های قلب، سوراخ شدن قلب، سابقه بیماری مادرزادی قلب در والدین، خواهر یا برادر و ازدواج های فامیلی است.

به مناسبت روز جهانی بهداشت محیط

از بهداشت محیط چه می دانید؟

بهداشت محیط

مهین رمضانی | خبرنگار

۲۶ سپتامبر (۴ مهرماه) هر سال روز جهانی محیط زیست نام گرفته است تا به اهمیت حفظ سلامت زمین، محیط زیست، آب و خاک وهوا و همه عوامل موثر بر حفظ سلامت بشر بیشتر توجه کنیم. حفظ سلامت و نجات از بیماری ها و رنج آن، همواره مورد توجه بشر بوده است. پیشرفت علم و شناخت عوامل بیماری زا، از جمله مواردی است که در حفظ سلامت تاثیر به سزایی دارد.

در گذشته مهندسی بهداشت محیط با نام اولیه مهندسی بهداشت از سال ۱۳۳۱ تا ۱۳۳۵ شمسی (۱۹۵۲-۱۹۵۶ میلادی) به صورت گروهی مرکب از مهندسان ستادی وزارت بهداری سابق در نقاط مختلف ایران فعالیت داشت

پاکیزه نگه داشتن محیط زیست و زندگی در زیست بوم امن، از اولویت ویژه ای برخوردار است. در همین باره مهندسی بهداشت محیط به بررسی و کنترل همه عواملی می پردازد که اثر سوئی بر پایدار ماندن سلامت انسان می گذارند. این عوامل شامل بیماری های زیادی می شود که از طریق آب، هوا، مواد غذایی و بسیاری از عوامل محیطی دیگر، سلامت انسان را تهدید می کند. برای رسیدن به این هدف، بهره گیری از اصول و دانش زیستی به منظور کنترل، اصلاح و بهبود عوامل فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیک محیط برای متخصصان این رشته ضروری است. بسیاری از تهدیدات سلامتی انسان، وابسته به محیط زیست است و موثرترین روش برای کاهش این مخاطرات، جلوگیری یا حذف آن است. شناسایی و رفع مشکلات مربوط به بهداشت مواد غذایی، بهداشت آب آشامیدنی، دفع زباله ها، بهداشت اماکن عمومی از جمله مدارس، بیمارستان ها، روستاها و ...، مبارزه با حشرات و ناقلان بیماری، بهداشت هوا و محیط زیست و ... از جمله شرح وظایف این رشته تخصصی است.

بخشی از وظایف مهندس بهداشت محیط

مهندس بهداشت محیط با توجه به محیطی که در آن کار می کند، وظایف خاصی دارد. به طور کلی وظایف وی عبارت است از: بررسی و کنترل انواع فاضلاب، زباله ها و آلوده کننده های هوا همراه با برنامه ریزی برای رفع آن ها، انجام آزمایش های مربوط به آلودگی هوا، آب و فاضلاب، بهداشت پرتوها و دیگر آزمایش های لازم در آزمایشگاه های اختصاصی بهداشت محیط، بازدید و بررسی وضعیت بهداشتی مراکز و اماکن عمومی مانند مدارس و مراکز آموزشی، رستوران ها و مراکز تهیه غذا، بیمارستان ها، آزمایشگاه ها، ورزشگاه ها، پارک ها، بررسی و کنترل آب آشامیدنی، بررسی و نظارت بهداشتی بر کلیه مراحل جمع آوری، تفکیک، انتقال، نگهداری موقت و دفع زباله های بیمارستانی، کنترل حشرات موذی و جوندگان با حفظ بهداشت محیطی، دفع بهداشتی زباله ها و در صورت لزوم استفاده از روش های مناسب شیمیایی و سم پاشی برای از بین بردن آن ها، نظارت و اقدام در زمینه مسائل بهداشتی و حفاظتی بخش پرتوهای یون ساز (مانند مراکز پرتوپزشکی) و...

به عنوان مثال در بیمارستان ها، مهندس بهداشت محیط بر بهداشت محیط بیمارستان، بهداشت فردی و نظافت کارکنان، جداسازی زباله های عفونی و غیر عفونی، آموزش کارکنان، نظارت بر شبکه آب و فاضلاب بیمارستان ها و مبارزه با حشرات و جوندگان بیمارستانی، نحوه کار سرویس غذایی، کنترل مواد غذایی، سیستم تهویه بیمارستانی و نحوه استفاده مجاز از مواد ضدعفونی و... نظارت می کند. از دیگر وظایف مهندسان بهداشت محیط در محیط های کاری، بررسی و کاهش ناراحتی های اسکلتی، انجام معاینه سلامت شغلی توسط پزشک خانواده، کنترل سرب در محیط کار، ارزش یابی عوامل زیان آور در محیط کار و... است. مطابق تعریف دانشگاه کلمبیا، مهندسی بهداشت محیط عبارت است از شناسایی، ارزیابی و اصلاح معضلات زیست محیطی که تأثیر محسوسی بر بهداشت عمومی دارد. رشته مهندسی بهداشت محیط نیز بر این مبنا بنا شده است که بسیاری از تهدیدات سلامتی انسان، وابسته به محیط زیست بوده و موثرترین روش برای کاهش این مخاطرات، جلوگیری یا حذف مشکلات زیست محیطی است.

چهارشنبه ها

دانستنی ها

آیا سکسکه می تواند با بیماری مرتبط باشد؟

سکسکه کردن، موضوعی عادی است و بعد از مدتی هم متوقف خواهد شد اما به شما می گوییم سکسکه می تواند علامت بیماری هم باشد. سکسکه معمولا به این معنی است که شما غذا یا نوشیدنی تان را سریع خورده اید یا این که غذا یا نوشیدنی تان را در زمانی که به دلیلی هیجان زده بودید، خورده اید. به ندرت پیش می آید که سکسکه بیش از چند دقیقه طول بکشد. سکسکه زمانی شروع می شود که یک گرفتگی و اسپاسم عضلانی باعث منقبض شدن ماهیچه های دیافراگم شود. هر کس سکسکه اش بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد، باید به پزشک مراجعه کند. حتی برخی از پزشکان معتقدند ۱۲ ساعت سکسکه مداوم هم برای مراجعه به پزشکتان است.

خطر ریفلاکس اسیدی:
نفخ و سوزش سر دل می تواند دیافراگم را تحریک کند و از عوامل سکسکه مداوم باشد. خبر خوب این که درمان این مشکل باعث از بین رفتن کامل سکسکه می شود. اگر شما سوزش همراه با درد را در معده، قفسه سینه و گلوی خود دارید، حتماً این علایم را با پزشک تان در میان بگذارید.

خطر رشته های عصبی:
ممکن است انقباض دیافراگم شما برای عصب «واگ» خطرآفرین باشد. چه موقتی باشد چه دایمی، مانند تومور یا تصادف، باعث ورم لوزه یا ایجاد آزار در گوش و ریشه مو می شود. هر چیزی که عصب های گردن، گلو، قفسه سینه و شکم شما را درگیر کند، می تواند سکسکه مخرب در شما ایجاد کند.

خطر سکته مغزی:
یکی از خطرناک ترین عوارض سکسکه، این است که می تواند نشانه سکته مغزی باشد و این نوع سکته در زنان بیشتر دیده می شود. این سکسکه معمولا با درد قفسه سینه، بی حسی یا کمی تاری دید همراه است اما این سکسکه ها معمولاً خیلی بد هستند و شما ممکن است حتی دیگر نشانه ها را متوجه نشوید.

خطر اختلال در عملکرد کلیه:
سرنخ های زیادی برای این که نشان بدهند کلیه های شما دچار مشکل هستند، وجود ندارد اما اگر به تدریج عملکرد صحیح کلیه تان را از دست دهید، مواد زایدی که باید از بدن شما خارج شوند، در بدن تان می مانند که تحمل آن خیلی برای دیافراگم و عصب «واگ» راحت نیست و ممکن است باعث سکسکه های مکرر شود.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

آشپزی من

چیز کیک بیسکویتی

- بیسکویت را همراه شکر قهوه ای در غذاساز بریزید و کاملا پودر کنید. به آن کره ذوب شده را بیفزایید و ۳۰ ثانیه دیگر با دور تند مخلوط کنید. سپس مواد را درون قالب بریزید و با پشت قاشق، رویش را کاملا صاف کنید و فشار دهید تا پرس شود. قالب را در یخچال قرار دهید تا سرد شود. خامه را به وسیله همزن برقی آن قدر بزنید تا سفت و غلیظ شود. در ظرفی جداگانه پنیر لبنه، پودر شکر، آب لیمو و وانیل را با همزن به مدت پنج دقیقه مخلوط کنید. پنیر را به خامه اضافه کنید و خوب هم بزنید. به آن بیسکویت خرد شده و فندق را بیفزایید، بعد از مخلوط کردن تمام مواد، با قاشق یا قیف بدون ماسوره، درون قالبی که کف آن را با بیسکویت فرش کرده بودید، با این مواد خوشمزه پر کنید. بعد از یک شب در یخچال ماندن، کیک های شما آماده است. روی آن را خامه بزنید و شکلات بپاشید.

- بیسکویت - یک و نیم بسته
- کره - ۱۰۰ گرم
- شکر قهوه ای - یک قاشق غذاخوری

مواد لازم لایه میانی:
- خامه - ۵۰۰ گرم
- شکر - ۱۳۵ گرم
- پنیر لبنه - ۲۵۰ گرم
- آب لیمو - یک قاشق غذاخوری
- وانیل شکری - یک بسته
- بیسکویت شکلاتی خرد شده - یک و نیم لیوان
- فندق خرد شده - یک و نیم لیوان

مواد لازم رویه کیک:
- خامه فرم گرفته - به میزان لازم
- شکلات خرد شده - به میزان لازم

ایران گردی دریاچه اُوان
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

برای رسیدن به دریاچه باید راهی جاده ی قزوین - الموت شویم؛ جاده ای پیچ در پیچ و کوهستانی که با آبی بیکران آسمان و مناظری تماشایی به استقبال تان می آید تا از خستگی راه سفر بکاهد. پیچ های جاده شما را مجبور خواهند کرد تا از سرعت خود بکاهید و شاید با دیدن منظره ای تماشایی لحظه ای توقف کنید و در سکوت و آرامش به تماشای زیبایی های خلقت بنشینید. بعد از ۳ تا ۴ ساعت آخرین پیچ جاده را هم رد می کنید و بالاخره به یکی از زیباترین دریاچه های ایران می رسید. در فاصله ۷۵ کیلومتری قزوین و در منطقه ای کوهستانی، دریاچه ای قرار دارد که به دلیل موقعیت ویژه اش چشم اندازی دیدنی را در ارتفاع ۱۸۱۵ متری از سطح دریا، برای علاقه مندان به طبیعت ایجاد کرده است. اگر از بالا به این دریاچه بنگریم متوجه پوشش گیاهی زیبایی می شویم که آن را محصور کرده است و تا پای کوه هایی مرتفع ادامه می یابد. کوه ها نیز استوار ایستاده اند و از دریاچه و پوشش گیاهی اطرافش محافظت می کنند. نام این دریاچه ی شگفت انگیز، اُوان و به معنای محل گرد آمدن آب است و از تاریخ ۲۰ بهمن ۱۳۸۹، به عنوان هشتاد و نهمین اثر طبیعی ملی در فهرست میراث طبیعی ایران قرار دارد. تجربه قایق سواری در میان دریاچه اوان یکی از شیرین ترین خاطرات شما در این سفر خواهد بود. با قرار گرفتن در وسط دریاچه نمایی متفاوت از آن را خواهید دید که تصویری فراموش نشدنی در ذهن تان حک می کند. در فصول معتدل و گرم می توانید با پرداخت هزینه، از قایق های پدالی در اطراف دریاچه استفاده کنید. کوه های مرتفعی که دریاچه اوان را احاطه کرده اند می توانند موقعیت خوبی را برای کوهنوردی فراهم کنند. با بالا رفتن از این کوه ها می توانید از ارتفاع شاهد زیبایی های دریاچه باشید. اگر برودت هوا در زمستان به میزان کافی باشد، سطح دریاچه یخ می زند و علاوه بر نمایش جلوه ای تازه، به مکانی مناسب برای تجربه اسکیت روی یخ تبدیل می شود. با فرارسیدن فصل کوچ پرندگان در پاییز، پرندگان مهاجر مانند قو، غاز و مرغابی به این دریاچه می آیند و مدتی را در آن سپری می کنند. حضور این پرندگان بهترین فرصت برای تجربه فعالیتی سرگرم کننده به نام پرنده نگری است که لحظات خوشی را به شما هدیه می دهد. دریاچه اوان در منطقه صید و شکار ممنوع قرار دارد چرا که شکار بی رویه در سال های گذشته صدمات جبران ناپذیری را به اکوسیستم منطقه و حیات جانداران وارد کرده است. علی رغم بسیاری از تابلوها که بازدیدکنندگان را از ماهیگیری باز میدارند باز هم افرادی به این کار مشغول می شوند و زندگی ماهیان را به خطر می اندازند. بهترین زمان برای بازدید از دریاچه اوان اردیبهشت تا مهر است اما هر یک از فصول سال ویژگی های خاصی را به منطقه می بخشند. بهار و تابستان: به دلیل قرار گرفتن دریاچه در منطقه ای کوهستانی، آب و هوای آن در بهار و تابستان بسیار معتدل و دلپذیر است و مسافران زیادی در این فصول به اوان می آیند.

پاییز و زمستان: با آغاز فصل سرما و کاهش دما، سرما بر منطقه حاکم می شود اما نمی توان از هزار رنگ پاییزی و سپیدی چهره زمستان گذشت و این زیبایی ها را ندیده گرفت. دریاچه اوان ۸۰ کیلومتر با شهر قزوین فاصله دارد و در نیمه شمالی منطقه رودبار الموت و در دامنه کوه خشچال قرار گرفته است. چهار روستای اوان، وربن، زواردشت و زرآباد نیز در نزدیکی آن قرار دارند. این دریاچه در مختصات جغرافیایی N۳۶۲۸۵۸ و E۵۰۲۶۳۷ واقع شده است.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه
گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰

هتلهای ۵ ستاره کیش
اصفهان شیراز
لذت سفر ۳۷۲۳۲۰۲۱

خرید فوری
مجوز الف و ب آژانس مسافرتی
۰۹۰۲۵۱۹۰۹۰۲

سپهربال
www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط چارترنی و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

تشریفاتی سفر کنیم...
جمعه ۶ مهرماه
آبشار یدک قوچان
۵۰/۰۰۰ تومان
صبحانه . نهار . میان وعده
بین خیام جنوبی ۶ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱+
۰۵۱-۳۱۴۰۶ | ۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پرواز

هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و ناهار بصورت بوفه
پارمیس ۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

شیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شیعیان کربلا
زمینی و هوایی اخذ ویزای اربعین نقد / اقساط
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

نور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الناس ۴* عباس آباد راسر عشهد سفر
ساحل بیاواختصاصی
بالاترین قیمت بهترین خدمات
کلاردشت، آبگرم راسر، جنگل های عباس آباد، دلته کاین، دهل نو و...
۰۹۱۵۱۱۱۸۶۴۱ ۰۲۸۲۰۴۲۴۲۱
شمال mashhadsafar.ir
@MASHHADSAFAR

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش تخصص ماست
اقساط
کانال تلگرام: @yekta_seir

کیش
دبی چین مالزی
بلغارستان ترکیه تایلند
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

فقط ۹۰ هزار تومان نقد الباقی اقساط بلند مدت
کیش قشم
اصفهان شیراز تبریز شمال
پاژسیر ۳۱۸۱۰

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰

تور زمینی
وان - ایروان
تفلیس
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۳۲۳

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیس / امریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۹۲۳-۹۲۹

قشم شیراز
کیش
اصفهان تبریز

تمامی تورها
با اقساط بلند مدت بدون کارمزد
AGS
آذین گشت
Tour & Travel Agency
۰۵۱_۳۷۵۰۵

ترکیه
مالزی
گرجستان
تایلند

تور دبی
لحظه آخری
نرخ ویژه هتل ۴* با صبحانه و ناهار
WWW.ROSHANSEIR.COM
آژانس روشن سیر ۰۵۱-۳۱۴۴۱
کانال اطلاع رسانی تورها و آفرها
@ROSHANSEIR