

جلوگیری

از پوکی استخوان

احتمال دچار شدن به پوکی استخوان

در موارد زیر بیشتر می شود:

-سن بیش از ۵۰ سال
-زن بودن
-یائسگی (به خصوص یائسگی زود رس)
-نخوردن یا کم خوردن لبنیات
-قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید
-چته کوچک
-پوست روشن
-زندگی بی تحرک
-ورزش نکردن
- سیگار کشیدن

- داشتن افراد مبتلا به پوکی استخوان درمیان خویشاوندان
- استفاده دراز مدت از کورتون یا داروهای ضد انعقاد
- استفاده از غذاهای پرپروتئین
- استفاده از غذاهای پرچرب
-نوشیدن الکل و قهوه زیاد
-بعضی از اختلالات هورمونی مانند پرکاری تیروئید ، کم کاری غدد جنسی و ...
در پوکی استخوان ، استخوان ها به شدت شکننده می شود و ممکن است با ضربات کوچک و حتی خودبخود بشکند .
احتمال شکستگی در مهره های پشتی و

کمری ، گردن استخوان ران و مچ دست بیشتر است .
کلسیم در تمام زندگی برای بازسازی و استحکام استخوان ضرورت دارد . اگر کلسیم بدن کافی نباشد استخوان پوک و شکننده می شود .
پوکی استخوان علامتی ندارد . معمولا شخص بعد از شکستگی به وجود آن پی می برد . در بعضی افراد پوکی استخوان به صورت خمیدگی ستون فقرات "قوز" بروز می کند .
بهترین روش تشخیص پوکی استخوان شنش تراکم استخوان (دانسیتومتری) است که با نظر پزشک صورت می گیرد .
پوکی استخوان به راحتی قابل پیشگیری است ، اگر فعالیت های ورزشی مناسب داشته باشید .

- سیگار نکشید
-روزانه به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار یگیرد .
و از همه مهمتر ازمواد غذایی حاوی کلسیم کم و بیش لبنیات بیشتر استفاده کنید .
نیاز به کلسیم در سنین مختلف متفاوت

است . در نوجوانی ، بارداری و شیردهی این نیاز با خوردن ۴ - ۳ لیوان شیر یا ماست و یا معادل آن در هر روز تامین می شود .
در سایر گروه های سنی خوردن ۳ - ۲ لیوان شیر یا معادل آن کلسیم روزانه مورد نیاز فرد را تامین می کند .

مهمترین منابع کلسیم:

۱- گروه شیر و لبنیات
شامل: شیر ، ماست ، کشک ، پنیر ، قره قروت و بستنی .

از لحاظ میزان کلسیم یک لیوان شیر معادل یک لیوان ماست و معادل ۶۰ - ۴۵ گرم پنیر (اندازه دو قوطی کبریت) است .

۲- گروه گوشت ، حبوبات و مغزا
شامل:

ماهی ها که با استخوان خورده می شود (کلبکا و ساردین)

حبوبات (لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود)
مغزا (فندق و بادام) و دانه ها (کنجد)
برای اینکه فرد ویتامین D مورد نیاز خود را بسازد باید هر روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در مقابل

نور مستقیم خورشید قرار گیرد .
اگر قبل از ۳۰ سالگی استخوان های محکم داشته باشیم ، در سنین بالا کمتری به پوکی استخوان مبتلا می شویم ، برای این منظور کاری کنیم که فرزندانمان از کودکی به خوردن لبنیات و غذاهای دارای کلسیم عادت کنند و در طول زندگی بر این عادت باشند .
برای پیشگیری از شکستگی ناشی از پوکی استخوان باید :

- در هنگام راه رفتن از کفش های نرم و تخت استفاده کنید .

- روی سطوح لغزنده راه نروید (هنگام راه رفتن بر روی سرامیک و کاشی به ویژه هنگامی که خیس است مراقب باشید)

- از خم کردن ناگهانی و شدید بدنتان به جلو خودداری کنید .

- ورزش کنید .

- هر روز یک تا دو ساعت پیاده روی کنید .
- در سنین یائسگی به صلاح دید پزشک با هورمون درمانی شانس ابتلا به پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن را کاهش دهید .

تورم و کرحتی بدن ، درد ، مردمک سنجاقی ، به خود پیچیدن ، هذیان ، شوک ، تشنج ، فلج ، عدم وجود نبض .

درمان:

بیمار مارگزیده را باید هر چه سریعتر به بیمارستان رساند البته به عنوان مقدمه می توان اقدامات زیر را انجام داد :

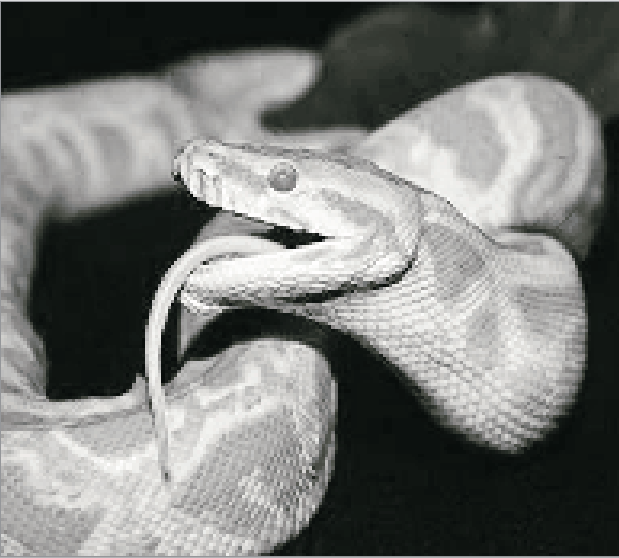
۱- از حرکت فرد مارگزیده جلوگیری کرده و وی را آرام کنید .

۲ - اندام آسیب دیده را بی حرکت کرده و پایین تر از سطح قلب قرار دهید .
۳ - در صورتی که رساندن سموم به پزشک بیش از ۵ - ۴ ساعت طول بکشد ، موارد زیر را انجام دهید :

الف) بالاتر از محل گزش را به وسیله باند ببندید .
ب) در صورت شدت علائم بروی پوست، محل گزیدگی را برش طولی دهید، سپس شروع به مکیدن آن نموده تا از غلظت سم کاسته شود .
این کار را به مدت ۲۰ دقیقه

ادامه داده و با هر بار مکش، آب دهان را بیرون بریزید، توجه داشته باشید که ضروری ترین کار ، رساندن سموم به پزشک است .
۴ - در بیمارستان ، نخستین کار پس از کنترل نشانه های حیاتی (قلب ، تنفس ، خون) تزریق پادزهر (سرم ضد مار) می باشد .
پس از آن مسکن ، آنتی بیوتیک (پادری) و داروی ضد حساسیت تجویز می شود .

مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس واحد مبارزه با بیماری ها



مارگزیدگی

هنگامی که کسی توسط مار سمی مورد گزش قرار می گیرد ، علائمی در او ظاهر می شود که بسته به نوع و میزان ورود آن به بدن، به دو گروه خفیف و شدید تقسیم می شود:

نشانه های نوع خفیف:

تورم ، تغییر رنگ ، درد کمر ، احساس قلقلک ، ضربان سریع ، ضعف عمومی ، تهوع ، استفراغ ، اختلال دید .

نشانه های نوع شدید:

مارگزیدگی ازمواردی است که خیلی باید در مورد آن هوشیارانه و با دقت عمل کرد چرا که هر گونه غفلت ممکن است منجر به عوارض خطرناکی برای فرد مسوم شود.

همان طور که می دانید کلیه مارها سمی نبوده و در واقع مارها به دو دسته سمی و غیر سمی تقسیم می شوند .
مارهای سمی از نظر میزان زهر یکسان نبوده و با هم فرق دارند . همچنین از نظر شکل ظاهری نیز مارهای سمی و غیر سمی تفاوت های آشکاری دارند .

مارهای سمی:

بین چشم و بینی حفره دارند و مردمک چشم آنها بیضی شکل است. شکل سر در این نوع مارها مثلثی شکل پوشیده از پوگ های ریز می باشد . طول آنها کوتاه و دندان نیش و پیش آنها بلند است . مارهای افعی ، کبری ، رنگی و جعفری از این دسته هستند .

مارهای غیر سمی:

بین دو چشم و بینی حفره ندارند و مردمک چشم آنها گرد است . طول این نوع مارها طولی و دندان نیش و پیش آنها کوتاه می باشد . مارهای بوا ، پیتون و مار ابی از این دسته اند .

نشانه های مارگزیدگی:



اطفال ، پیشگیری را بهترین راه مقابله با ایدز عنوان و تاکید کرد: رعایت اصول اخلاقی و بهداشتی و استریل وسایل پزشکی از مهمترین راه جلوگیری ابتلا به ایدز می باشند .

انتقال ویروس ایدز از طریق اشک چشم

گیرد ، قدرت آلودگی ۱۰ برابر کاهش می یابد . به گفته وی: الکل بر ویروس اثر ندارد و این ویروس در محیط خشک تا ۷ روز و در آب تا ۱۵ روز قدرت عفونت زایی خودش را حفظ می کند .
وی تصریح کرد: ویروس ایدز از طریق خون الوده ، سرنگ مشترک ، وسایل پزشکی غیر استریل ، لوازم آلوده حمام و خالکوبی، اشک چشم و بزاق منتقل می شود .
فوق تخصص عفونی اطفال، انتقال از طریق

ابتلا ی طولانی مدت به بیماری هایی مانند بیماری های پوستی ، اسهال خونی ، پرفک دهان در بزرگسالان و سرطان کاپوسیسارکوما (لکه هایی در دهان) از علا یه ابتلا ی به ایدز است .

دکتر سید " محمد سیادت " فوق تخصص عفونی اطفال افزود: ویروس ایدز نسبت به حرارت حساس است و اگر مدت ۲۰ دقیقه در معرض حرارت ۵۶ درجه سانتیگراد قرار

مشاور املاک

مهاجران

خرید- فروش -رهن و اجاره

روبروی پمپ بنزین بلال -خ آتش نشانی -جنب آتشیز خانه سعادت

تلفن: ۰۹۱۷۶۱۴۶۴۴-۰۹۱۷۶۹۲۲۸۹-۶۶۸۰۴۱۴

با مدیریت آهووزی و گلثنی

املاک پرتسپو لیس

تعارف - مکتبی

مشاور در خرید ، فروش ، رهن و اجاره ، زیر بار ، اجاره و اجرت

تلفن: ۰۹۱۷۶۱۴۶۴۴-۰۹۱۷۶۹۲۲۸۹-۶۶۸۰۴۱۴

آدرس: بندرعباس ، تکیان سلامت شمالی ، آرام نهر خیابان سید

فروش فوری

قابل توجه ادارات و سازمان های خصوصی و همشهریان گرامی فروش یک مجتمع ۳ طبقه ۶ واحدی دوبلکس با آسانسور و امکانات کامل با نازرتین قیمت به صورت یکجا یا تک واحدی در بهترین نقطه کوی آزادگان مجاور با خیابان به فروش می رسد

۱۱۰۰ متر زیر بنا -شیک و نوساز

تلفن: ۶۶۶۹۰۳۳ - ۶۶۶۵۲۹۱

پایگاه اطلاع رسانی دریانیوز

• جدیدترین افبار • تازه ترین مطالب

www.daryanews.ir

مشاور املاک حافظ

خرید، فروش، رهن، اجاره

(با مدیریت برادران محبی نژاد)

گلشهر شمالی، خ ایرانشی، مرجان ۴

تلفن: ۶۶۷۸۴۲ - ۰۹۱۷۱۶۳۰۷۲۷ همراه: ۰۹۱۷۱۶۳۰۷۲۷ - ۰۹۱۷۲۱۲۸۴۳

مرکز ترک اعتیاد

✓ سم زدایی
✓ درمان نگهدارنده
✓ پیشگیری از عود
✓ گروه درمان

نشانی: بندرعباس -بلوار امام خمینی -شهر نمایش- روبروی دفتر هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران (هما)مجمع تخصصی آپادانا، طبقه چهارم
تلفن:۳۴۴۴۱۷

درخواست مصالح ساختمانی گریزان

✓ عامل توزیع گچ کارضادراستان ✓ فروش شن و ماسه در سطح شهر و توابع ✓ عامل توزیع گچ امید سیمان و آزادی و پودر سنگ سوپر اصفهان و قیم - فروش انواع آجر سفال ✓ نماینده فروش آجر نمای جردن اصفهان ✓ عامل توزیع سیمان هرمزگان به نرخ مصوب

بندرعباس : بلوار جمهوری اسلامی - سریالایی کمربندی روبه روی کولر سازی احمدی
تلفن تماس: ۳۳۳۰۲۳۱-همراه:۰۹۱۷۱۶۵۱۳۷۱

درباره ما

۷ ساعت خواب ، مطمئن ترین استراحت برای انسان

تقریبا در حال حاضر حد متوسط ساعت خواب در غرب ۷/۵ ساعت است.

کریک` به خبرنگار نیوساینست گفت: نکته مهم این است که خوابیدن به مدت ۷/۵ ساعت بسیار مطمئن و خوابیدن بیش از آن خالی از خطر نیست .

وی افزود: همچنین افرادی که برای مدت بیشتری می خوابند بیشتر در معرض خطر آپنئی (توقف تنفس در مدت خواب) قرار می گیرند.

همچنین تحقیقات کریک نشان می دهد که استفاده از قرص های خواب آور خطر مرگ را افزایش می دهد.

منبع: نیوسایند - مترجم: پرتسو دری نش

چای سبز

ضد تشنج ، محرک و اشتها آور ، ملیس: ضد نفخ ، معرق، مصنوعیت از سرما خوردگی و مسکن درنقرس و تقویت کننده قلب .

لاواند: با طعم بسیار مطبوع بر طرف کتنده خستگی آرام بخش معده، درمان دندان درد ، دردهای عصبی و رماتیسمی و بسیار موثر در مواردی از قبیل هیستری ، تشنج و ضعف و ناتوانی .

چای سبز مخلوطی از گیاهان زیر برای افسردگی و درمان خیلی از ناراحتی ها موثر و شادی آفرین است و مصرف مداوم آن بجای چای معمولی سلامتی شما را تامین می کند .

ورین : آرام بخش ، مقوی معده ،

چاقی عامل کاهش بهره وری

التهاب مفاصل و اختلالات روانی نظیر افسردگی است .
علاوه برآن میزان غیبت از کار به علل پزشکی در زنان چاق بیش از مردان چاق است .
به طور متوسط کارکنان چاق دو برابر دیگران به علل پزشکی سر کار خود حاضر نمی شوند .

وزن زیاد موجب کاهش بهره وری نیروی کار می شود .
به گفته محققان دانشگاه پیتزبورگ ، میزان غیبت از کار به علل پزشکی زیادتر همچنین اکثر غیبت ها در کسانی که وزن زیاد دارند به علت بیماریهای اسکلتی عضلانی ،

با مصرف دو وعده ماهی در هفته در تقویت هوش و ذکاوت خانواده خود کوشا باشید

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان