دیگر به تنگی و بسته شدن سرخرگها

بیانجامد کلسترول دو نوع مهم دارد ۱- كلسترول بد (LDL) كه موجب بسته شدن

رگها و بیماری قلبی - عروقی می شود .

۲- کلسترول خوب (LDH) که کلسترول

اضافی بدن را از بافتها خارج می کند و خطر

بیماریهای قلبی را کاهش می دهد.

نوعی از کلسترول که باید غلظت کمی در

خون داشته باشد همان نوع بدیا LDL است

شما می توانید با مصرف غذاهای پر چربی

و رعایت توصیه های پزشکان چربی خون

خود را در سطح مناسب نگه دارید .

فشارخون بالا افزون براينكه فشار بيشترى

برقلب وارد می سازد و نیاز آن را به خون

افزایش می دهد روند تصلب شرائن را تسریع

می کند و سبب آسیب اعضای گوناگون بدن

ج -نگه داشتن وزن در حد مطلوب:

چاقی عامل مهمی برای افزایش فشارخون

است همچنین چاقی یا اضافه وزن موجب

افزایش مقاومت سلولهای بدن نسبت

به انسولین گردیده که شما باید ریر نظر

پزشک یا متخصص تغذیه وزن بدنتان را

به میزان متناسب با قد، جنس و سن خود

د - ترك سيگار و عدم استعمال دخانيات.

سیگار و استعمال دخانیات سبب

افزایش ضربان قلب و در نتیجه کار قلب

مى گردد . فشارخون را بالا مى برد،

همچنین سیگار با اثر روی عوامل انعقادی

و نيز تغليظ خون احتمال تشكيل لخته و

بسته شدن سرخرگها را افزایش

افزودن بر این بر روی رگهای کوچک

خونرسانی به بخشهای انتهایی اندامها را

مختل می نماید و این عارضه در افراد دیابتی

که گرفتار اعصاب محیطی نیز هستند بسیار

كنترل دقيق قند خون هم بطور مستقيم و

هم بطور غیرمستقیم نقش مهمی در پیشگیری

از بیماریهای عروقی می تواند داشته باشد.

پڑوهش های پزشکی نشان داده است که

داشتن یک زندگی کم تحرک صرف نظر از

عوامل خطر احتمال ديابت چاقى و بيمارى

کرونر قلب را افزایش می دهد پیاده روی

دوچرخه سواری، تنیس روی مین، باغبانی

. و دویدن آرام فعالیتهای بدنی هستند

که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند

توصیه می شود که روزانه ۳۰ دقیقه به

فعالیتهای بدنی بپردازید این میزان فعالیت

را می توانید در سه دوره ۱۰ دقیقه ای نیز

ر- كنترل قند خون

ز-فعاليت فيزيكي منظم:

ب-كنترل فشارخون:

هم می گردد.

ارتباط مصرف اسيد چرب امگاع و سرطان پستان



ماده هترو سيكليك آمين جنانجه

گوشت و ماهی در حرارت بألا طبخ شوند تولید می شود مشاهده شده که در موش ها باعث ایجاد سرطان سینه می شود . در این دسته از موش ها که با مُقدار زیاد امگا ٦ تغذیه شده بودند شانس ابتلا به سرطان بیشتر بوده است

استفاده از آینه در درمان سکته مغزی

 آن دسته از بیماران که در اثر سکته مغزی دچار فلج نیمی اِز بدن خود می شوند را می توان با استقاده از آینه در درمان آنها تسریع نمود . در این روش با قرار دادن یک آینه بزرگ در مقابل بیمار از وی خواسته می شود تا دست و پای سالم خود را مقابل آینه حرکت درآورد و با نگاه کردن به آینه مغز خُود را فریب دهند . محققان ژاپنی که این روش را مورد استفاده قرارداده اند معتقدند با این کار سرعت بهبود نیمه فلج شده بدن افزایش می یابد .

خطر میگرن در کودکان چاق

🔳 در یک مطالعه که در آمریکا انجام شده است نشان داده شده هر چه کودکان و نوجوانان اضافه وزن بیشتری داشته باشند خطر ابتلای آنان به انواع سردردهای شدید بیشتر می شود . درمقابل کاهش وزن آنان سبب خفیف تر شدن سردردها می شود این مطالعه که بر روی ۹۱۳ نفر کودک و نوجوان انجام شده بود ارتباط قوی و تنگاتنگ بین حملات سردرد و اضافه وزن را نشان می دهد .

هشدار در مورد قهوه های چینی

■ سازمان دارو و غذای آمریکاِ FDA اخیرا در اطلاعیه ای هشدار داده که مردم از مصرف یک نوع قهوه آماده چینی با نامmr.brown خودداری نمایند و علت این امر را وجود یک ماده با نام "ملامين" در آنها ذكر كرده است.

مصرف این قهوه در چین باعث بستری شدن هزاران كودك در اثر سنگ كليه شده كه از ميان آنها ٤ نفر جان . خود را از دست داده اند .FDAاعلام کرده علاوه برقهوه مذکور این ماده مضر در سایر محصولات چینی نظیر شکلات ، کیک و شیرهای پاکتی نیز مشاهده شده که بدلیل قیمت ارزان و ایجاد طعم خوب بصورت غیر مجاز استفاده شده است

قلب عضو مهمی است که از دیر باز مورد توجه بشر بوده است این عضو تو خالی و مخروطی شکل (با وزن تقریبی حدود ۲۵۵ تا ۳۱۰ گرم)امروزه به علت شیوع بالای بیماریهای قلبی عروقی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است ، بطوریکه در دهه اخیر بیماریهای قلبی - حوادث و سرطانهای مهمترین علل مرگ و میر در جهان می باشند ۲۹/۲درصداز کل مرگها در سال ۲۰۰۳ مربوط به بیماریهای قلبی -عروقی بوده است و با توجه به روند كنوني تا سال ۲۰۲۵ ميلادي بیش از ۳۵ تا ٦٠ درصد موارد مرگ و میر .. در جوامع مختلف بیماریهای قلبی - عروقی خواهد بود که امروزه عامل ۲۰ تا ۶۵درصد از کل مرگ و میر در جهان می باشد که در ایران بیماریهای قلبی و عروقی اولین علت مرگ می باشند.

مهمترین عوامل خطر ساز بیماریهای قلبی عروقی عبارتند از:

کلسترول خون بالا و HDL پایین مشخص گردیده که یک رابطه مثبت و قوی بین سطح کلسترول خون و بروز بیماریهای قلبی عروقی و میزان مرگ و میروجود دارد مصرف چربیهای اشباع شده (روغن جامد) حتی در افرادی که سطح کلسترول آنها طبیعی می باشد با شیوع بالای و قایع قلبی همراه است . چربی خون بیش از حد باعث می گردد که به تدریج در دیواره عروق رسوب کند و بتدریج جریان خون غروق را مخصوصا" عروق قلبي كم شود و نهايتا قطع گردد هر ۱ درصد کاهش کلسترول میتواند ۲ تا ٥ درصد خطر بیماریهای قلبی

بعنوان مهمترین عامل مرگ زود رس در افراد ٣٥ تا ٦٩ ساله شناخته شده است همچنین بعنوان یکی از عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی معرفی شده است بطوریکه . می ده د. خطر بیماریهای قلبی را تا ٥درصد افزایش می دهد . مصرف سیگار در ۲۶درصد مردان مبتلا به بیماریهای قلبی و عروقی و ۳درصد زنان مبتلا به این بیماری نقش داشته است این در حالی است که یک هفتم مردم ایران سیگاری هستند سالیانه ۵۶ میلیارد نخ سیگار در کشور دود می شود.

فشار خون بالا: از مهمترین عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی است گرچه بیماریهای فشارخون یک فاكتور خطر بسيار مهم در ايجاد سكته مغزى بحساب می رود ولی به خودی خود به جز در درجات خیلی بالا هیچ علامتی ایجاد نمى كند تا جايى كه أن را (قاتل خاموش)

دیابت به اصطلاح عوام، همان مرض قند می تواند بیماریهای قلبی و عروقی را تشدید کند و منجر به عوارضی چون کوری - آسیب

متم عصبی و نارسایی کلیه و زخمهای لاعلاج گردد. سهم بیماریهای فشارخون و دیابت در ابتلای افراد به بیماریهای قلبی در کشور به ترتیب ۱۷ و ۱۸ درصد می باشد .

مطالعات متعددي رابطه بين چاقى و بروز بیماریهای قلبی و عروقی را نشان داده اند . که می توان از شاخص توده بدنی بعنوان ابزاری برای برآورد چاقی استفاده کرد بطوریکه شاخص توده بدنی (وزن به کیلو گرم / مجذور قد به متر) مساوی ۲۵ تا ۲۷ را اضافه وزن و شاخص توده بدني بالاي ۲۷ را چاقی می دانند اضافه وزن و چاقی را علت برور ٥٠ درصد بيماريهاى قلبى و عروقی می دانند هر چند این اعتقاد وجود دارد که چاقی شکمی مهمترین انواع چاقی در افزایش شیوع بیماریهای قلبی و عروقی

کم تحرکی و دارا بودن زندگی نشسته خطر بیماریهای قلبی و عروقی را به میزان دو برابر افزایش می دهد کم تحرکی و نداشتن فعالیت

ورزشی عامل موثر در بروز ۹۰درصد بیماریهای قلبی و عروقی است.

فعالیت بدنی منظم به همراه تغذیه مناسب می تواند باعث بالأبردن ضريب سلامت پیشگیری از بیماریهآیی که از علل عمده مرگ و ناتوانی در سراسر دنیا هستند گردد.این در حالي كه حدود٧٠درصد مردم ما هيچ ورزشی انجام نمی دهند بیماری قلبی علاوه براينكه جسم رامعلول مي كند باعث مي شود بریت جسری فرد دچار افسردگی شده و روحیات بر هم

× ایسکمی های قلبی و حملات آن بیماریهای عروق مغزى (سكته هاى مغزى)

× پرفشار خونی × نارسایی قلبی

الف - درد قفسه سينه : این درد فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه احساس می شود و ممکن است به گردن دستها پشت و یا شکم هم انتشار یابد آنژین صدری اغلب هنگام کارهای بدنی یا فشارهای روحي و رواني كه فعاليت قلب افزايش پيدا می کند بروزمی نماید و معمولاً" با استراحت و نیترو گلیسرین زیر زبانی بهبود یابد و اگر درد با استراحت یا چندین دقیقه پس از

(کم کاری تیروئید) ،فنیل کتون اوریا / پی .کی

یو، سرخچه و بیماریهای منتقل شونده از

راه جنسی پوسیدگی های دندانی و دیگر

بیماری های دهانی همچنین با عوارضی برای

مادر و نوزاد همراه هستند . مداخلات و درمان

پوسیدگی های دندانی در بارداری می تواند

زایمان زودرس و تولد با وزن کم را کاهش

بطور كلى هدف مراقبت قبل از باردارى اصلاح

عامل خطر ارتقاء وضعیت سلامت و انجام مداخلات موثر به عنوان قسمتی از مراقبت

معمول بهداشتی است .مراقبت قبل از بارداری

بویژه باید نیاز افراد خاص را در این زمینه

شناسایی کند . مراقبت ها باید در طول دوره

× بیماریهای رماتیسم قلبی نشانه های مهم بیماریهای قلبی :

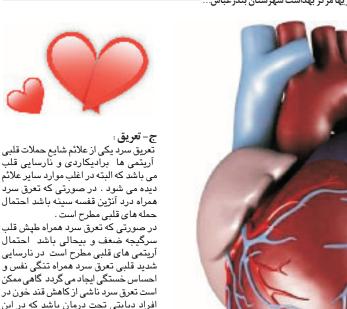
حالت پدید می آید . تپش قلب: در این وضعیت فرد بطور ناراحت کننده ای

افراد دیابتی تحت درمان باشد که در این موارد معمولاً کاهش سطح هوشیاری و گیجی از علائم همراه مي باشد.

در موارد نادر ممكن است حملات تعرق سرد به تنهایی ناشی از حمله قلبی باشد که این مسئله مخصوصا" در سالمندان و مبتلا يان به دیابت دیده می شود و لزوم توجه ویژه به این نشانه در این افراد را خاطر نشان

د-خيزادم: در مراحل پیشرفته تربیماری قلبی که کارکرد پمپ قلب اشكال پيدا مى كند مايع موجود در بافتها بدني بطور كامل تخليه نمى شود و در زیر جلد انباشته می گردد البته خیز ادم در نتیجه تریسی پاها بیماری کبد اختلالات کلیوی و..... نیز ممکن است پدید آید . پیشگیری:

الف - پیروی از یک رژیم غدایی مناسب:



مصرف قرص زیرزبانی بهبود نیافت و درد همراه با تنگی نفس تهوع و تعرق شدید بود ممكن است نشانه سكّته قلبى باشد . ب- تنگی نفس:

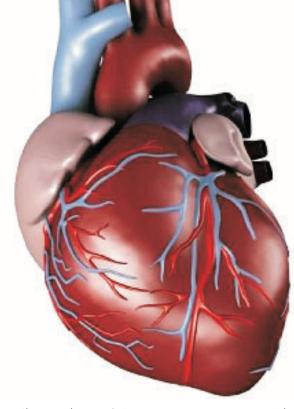
احساس تنگی نفس می تواند از نشانه های بیماریهای عروق کرونر قلب باشد گرچه در بسیاری از بیماریهای تنفسی و ... نیز این

ضربان قلب خود را احساس می کند تپش

قلب د رحالتهای اضطراب و برخی بیماریهای

دیگر قلبی نیز ممکن است پدیدار شود .

(مصرف ميوه ،سبزيجات،لبنيات كم چرب غذاهای دریایی و همراه با کاهش مصرف نمک و کاهش مصرف کلسترول) نوعی چربی است که در پیدایش و گسترش شرائن تصلب شرائن نقش مهمی دارد زیرا می تواند در دیواره رگها رسوب کند و همراه با عوامل



آیا خطر ابتلاء به بیماری های قلبی در شما وجود دارد ؟

ریخته أی داشته باشد. عمده ترین بیماریهای قلبی عروقی

سلامت و مراقبت قبل از بارداری

تعریف های زیادی برای مراقبت قبل از بارداری ارائه شده اند اما بطور کلی به عنوان یکسری مداخلاتی تعریف می شود که هدفشان شناسایی و اصلاح خطرات زیستی - پزشکی رفتاری و اجتماعی برای سلامت یک زن و بهبود پیامد بارداری است . مراقبت لازم در این زمینه برای اینکه بیشترین اثر را داشته باشد باید قبل از بارداری یا در او ایل بارداری انجام گیرد . تغییر در دانش نگرش و رفتارهای وابسته به سلامت باروری در میان زنان و مردان برای بهبود سلامت قبل از بارداري و خطرات تولد كودك تمركز

زنان سنین باروری از بسیاری بیماری های مزمن رنج می برند و در معرض خطرات یا مصرف کننده موآدي هستند، مي تواند با گذاردن اثر نامطلوب بر پیامد بارداری به از دست دادن بارداری، مرگ جنین نقص های زمان تولد یا دیگر عوارض برای مادر و نوزاد منجر شود .

بیشترین اثرات ممکن بر تکامل جنین اغلب قبل از این که زنان برای مراقبت بارداری مراجعه کنند یا حتی بدانند باردار هستند رخ می دهد . به عنوان مثال مصرف مكمل فوليك اسيد بايد حداقل ۳ ماه قبل از بارداری شروع شود تا بیشترین اثر را بر کاهش خطر نقص های لوله عصبی

در طول اولین هفته های بارداری (قبل از ۵۲ روز بارداری) قرار گرفتن در معرض الکل تنباکو و دیگر دارو ها کمبود فولیک اسید عوامل محیطی و وضعیت اقتصادی - اجتماعی نامناسب می تواند بطور نامطلوب تکامل جنینی را متاثر کند و منجر به عوارض بارداری و پیامد نامطلوب برای مادر و نوزاد شود.

شناسایی و بهبود عوامل خطریکی از هدف های اساسی مراقبت قبل از بارداری است برخی از عوامل خطر که مداخلات درمانی و پیشگیری کننده در مورد آنها می تواند موثر واقع شود عبارتند از: مصرف داروهایی نظیر ایزو ترتینوئین در بادراری (برای درمان آکنه) داروهای ضد صرع (مثل والپروئیک اسید) داروهای ضد انعقاد (آنتی کواگولانت)خوراکی مثل وارفالین مصرف الكل استعمال دخانيات كمبود اسيد فولیک چاقی و ابتلا به بیماریهای دیابت (قبل از بارداری) هپاتیک ب ،ایدز،هاپیو تیروئیدیم

■ مراقبت قبل از بارداری به عنوان یک جزء حیاتی از مراقبت بهداشتی برای زنان سنین باروری مطرح است . هدف آن کاهش عوامل خطری است که ممکن است بارداری های آینده را متاثر کند . مراقبت قبل از بارداری قسمتی از یک مدل بزرگتر مراقبت بهداشتی است که به زنان نوزادان و خانواده های سالمتر منجر می شود.



زندگی و نه فقط طی یکبار ویزیت انجام توصیه هایی که در دوره های مختلف زندگی با در نظرگرفتن عوامل خطر متفاوت ارائه مي شوند کارایی بهتری برای فرد

این توصیه ها برای زنی که هرگز باردار نشده با یك زن۳۵ ساله که ۳ فرزند دارد متفاوت است

خواهد داشت .

توصیه هایی که در دوره های مختلف زندگی با در نظرگرفتن عوامل خطر متفاوت ارائه می شوند کارایی بهتری برای فرد خواهد داشت . این توصیه ها برای زنی که هرگز باردار نشده با یک زن ۳۵ ساله که ۳ فرزند دارد متفاوت است . زنان با بیماریهای مزمن سابقه عارضه دربارداری های قبلی و رفتارهای پر خطر ممکن است به مداخلات شدید تری نیاز داشته



نمایشگاه های از غدیر تا عاشور ا عرضه: انواع وسايل عزاداري وتعزيه خواني

پلاکارد -پرچم - نوار کاست-Cd-vcd-mp۳عزاداری ومداحی و تعزیه خوانی -طبل -سنج -شیپور-وسایل تعزیه خوانی شمشیر-علم - لباس -خنجر - کلاه خود وغیره

نسخه های تعزیه خوانی

انواع نوارو cd عزاداری و تعزیه خوانی استان هرمزگان ویژه هیئتها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری

آدرس : بندرعباس - پارك شهيددباغيان جنب مسجد پيامبر اعظم(ص) تلفن تماس: ۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲ - ۲۲۴۰۱۳۰ - ۳۳۵۳۰۴۱ مجموعه فرهنگي مذهبي خامس آل عبا

با مصرف آبزیان در کودکان خود باعث افزایش قدرت فراگیری و تمركز شويك **■ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان**