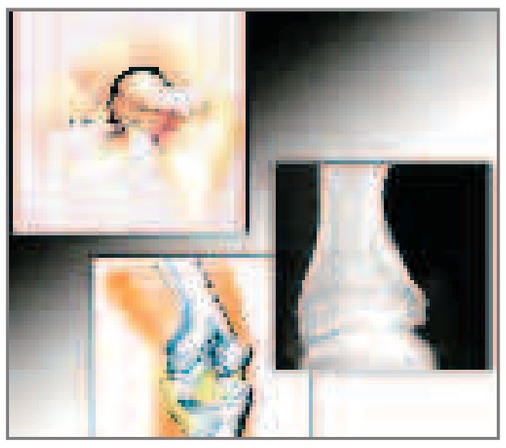
پوکی استخوان



پوکی استخوان به عنوان یک بیماری خاموش ، بدون علامت پیشرفت می کند .بر همین اساس جوامع بین المللی بر افزایش آگاهی های عمومی از این بیماری تاکید دارند . استخوانها از کودکی تا ۲۰ سالگی رشد کرده ،۲۰تا ۴۰سالگی استحکام می یابد و از ۴۰ سالگی (غیر از موارد بیماری) به تدریج فعالیت سازندگی آن به سمت تخریب آغاز می شود . لازم است که کلیه ارگان ها و مسئولان دست به دست یکدیگر داده تا آگاهی های عمومی جامعه نسبت به این بیماری افزایش یابد ؛ چرا که در صورتی که این بیماری به موقع شناسایی شود از بسیاری هزینه های بی جا جلوگیری می شود . روند تحلیل و یا کاهش توده استخوانی هم در مردان و هم در زنان دیده می شود اما در زنان بعد از شروع سن یائسگی ، سرعت بیشتری می گیرد و بنا بر این زنان در سنین پیری بسیار زودتر از مردان مبتلا به پوکی استخوان می شوند . علت این امر نیز فقدان ترشح هورمون زنانه یا استروژن است زیرا استروژن یک اثر مثبت و تقویتی روی ساخت و افزایش توده استخوانی دارد .

همچنین بیماری های زمینه ای ، مصرف داروها ، مصرف دخانیات ، کم تحرکی و ورزش ، تغذیه ناسالم بویژه در کودکان ، قرار نگرفتن در نور آفتاب ، استرس و دوری از معنویت نیز در بروز پوکی استخوان موثر است .

بر اساس طرحی تحقیقاتی در چهار استان کشور و با همکاری وزارت بهداشت مشخص شده که در رابطه با این بیماری بویژه ویتامینD و کلسیم وضعیت مطلوبی نداریم ، بنابراین لازم است مسئولان به عنوان یک تکلیف و وظیفه در کنار وزارت بهداشت و جامعه پزشکی به این امر توجه کنند . شیوه زندگی و تغذیه خوب برای داشتن استخوان های سالم لازم و حیاتی است .

کلسیم در تمام سنین برای استخوان ها لازم است و باید در رژیم غذایی گنجانده شود .

ویتامینDبه همراه کلسیم در استحکام استخوان ها نقش اساسی دارد . استفاده روزانه از آفتاب و خوردن ویتامین D این نیاز را تامین می کند.

چگونه می توان از پوکی استخوان جلوگیری کرد؟

۱-تغذیه سالم داشته باشید .

- کلسیم و ویتامین دی از مهم ترین مواد موجود در بدن می باشند برای داشتن استخوانهای قوی باید کلسیم و ویتامین دی کافی در بدن وجود داشته باشند . بهترین راه به دست آوردن کلسیم ، خوردن غذاهای پر کلسیم است مانند : لبنیات ، شیر ، پنیر و ماست (انواع کم چربی را انتخاب کنید و نگران نباشید که کلسیم کمتری را به دست می آورید ، زیرا کلسیم این غذاها همراه چربی آنها نیست .) اگر نمی توانید شیر را تحمل کنید ، ماست ، پنیر ،کشک و قره قروت جایگزینهای خوبی هستند .
- ماهی های نرم استخوان: نظیر ماهی آزاد ، ساردین، کلیکا
- سبزی های تازه (جعفری ، نعنا و پونه)
- خشکبار ، پسته ، فندق ،گردو،تخمه ،انجیر و کشمش و حبوبات خصوصا لوبیا ، سویا
- دریافت مقادیر کافی ویتامینC: به علت اینکه ویتامینC برای ساخت توده استخوانی مورد نیاز است.
- دریافت کافی ویتامین D: برای این منظور می توان روزانه ۳۰-۱۵ دقیقه در معرض تابش مستقیم نور خورشید (بیرون از اتاق) قرار گرفت.
- مصرف روغنهای مایع مثل روغن آفتابگردان - ذرت - زیتون

۲-سیگار نکشید .

۳-نوشیدنی های گازدار مصرف نکنید .

۴- ورزش کنید

فعالیت های فیزیکی در دوران کودکی و جوانی اثر مثبت در شکل گیری و تراکم استخوانی دارد . ورزش در دوران میانسالی و در افرادی که دچار پوکی استخوان می باشند نیز اثر زیادی در پیشگیری و افزایش تراکم استخوان دارد . تند راه رفتن، استفاده کردن از پله ، کوه نوردی و ورزش های روزانه به ترمیم و ساختن بافت استخوان کمک می کند بطور کلی فعالیت های فیزیکی سبب تقویت عضلات و افزایش تعادل بدن می گردد . در نتیجه از افتادن که علت اصلی شکستگی است جلوگیری می شود و وضع روحی شما را نیز بهبود می بخشد .

۵ - احتراز از بارداریهای مکرر و با فاصله کم

۶ - اجتناب از چاقی یا لاغری مفرط(وزن باید در شرایط متعادل کنترل شود)

تهیه و تدوین : فاطمه زارع -کارشناس آموزش بهداشت .

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

پیام های دارویی

یک رژیم غذایی کامل نیاز شما را به اکثر ویتامین ها و مکمل های غذایی بر طرف می سازد . از مصرف قرص های مولتی ویتامین و... بدون مشورت با پزشک خودداری کنید .

برخی از ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامینA،E،Dدر صورت مصرف بیش از نیاز بدن می تواند منجر به تجمع در بدن و آسیب رساندن به کلیه و کبد گردد .

- مصرف داروهای آندروژن در بدنسازی مثل آمپول تستو سترون - قرص اکسی متولون و... می تواند منجر به عوارضی چون سرطان پرستات ،آکنه شدید ، ریزش مو و طاسی و ناباروری وتغییرصفات جنسی گردد.
- از مصرف داروهای هورمونی و استروئیدی (مانند قرص دگزامتازون) جهت مواردی چون افزایش اشتها و چاق شدن و بدنسازی بپرهیزید این داروها عوارض غیر قابل جبرانی مانند سندرم کوشینگ را بدنبال دارند.
- بارداری وشیردهی دو دوره بحرانی هستند از مصرف خودسرانه داروها در این دوران پرهیز کنید .
- مصرف مداوم داروهای زد درد و ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDS)مثل دیکلوفناک و پروفن می تواند منجر به بروز عوارض گوارشی و کلیوی شود .
- از مصرف همزمان چند مسکن با هم خودداری کنید .
- استامینوفن را بیش از ۱۰ روز استفاده نکنید مصرف بیش از ۱۰ روز آن باعث ایجاد اختلالات کبدی می شود.
- به هیچ عنوان جهت پایین آوردن تب در کودکان از آسپرین استفاده نکنید مصرف آسپرین در بیماریهای ویروسی منجر به ایجاد سندرم ری می شود .
- ایرانیان در سال گذشته بیش از ۳۰۰ میلیارد تومان آنتی بیوتیک مصرف کرده اند که در این میان آموکسی سیلین پر مصرف ترین آنتی بیوتیک بوده است.
- مصرف غیرمنطقی آنتی بیوتیک ها منجر به بروز مقاومت میکروبی می شود .
- **برای پیشگیری از بروز مقاومت میکروبی این نکات را رعایت کنیم :**
- از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها پرهیز کنیم .
- آنتی بیوتیکها را طبق دستور پزشک و بموقع مصرف کنیم .
- آنتی بیوتیکها را کامل مصرف کنیم حتی اگر احساس بهبودی می کنیم .
- از اصرار به پزشک برای نوشتن دارو به خصوص آنتی بیوتیک ها و داروهای تزریقی بپرهیزید زیرا تشخیص بیماری و نوشتن دارو در تخصص پزشک است .
- از دریافت دارو بدون نسخه پزشک در داروخانه خودداری کنید تعداد محدودی از داروهایOTC را می توانید بدون نسخه از داروخانه تهیه کنید ودر مصرف این داروها احتیاط کنید .
- سرانه مصرف داروهای تزریقی در سال گذشته حدود ۱۱/۴ بوده است در حالی که این رقم ۴برابر سرانه مصرف این داروها در کشورهای در حال توسعه می باشد .
- از تجمع دارو در منزل خودداری نمایید . زیرا داروها تحت شرایط خاص و زمان مشخص قابلیت ماندگاری دارند .

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد یحیائی پی پشتی فرزند جمعه باستناد دو برگ استشهاد شهود گواهی شده در دفتر خانه ۲۴قشم جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت۷۸۵۴فرعی از ۱۹۳۹ اصلی واقع در بخش هشت بندرعباس که متعلق به وی می باشد بعلت جابجائی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۸۲۴۴صفحه ۳۷۷دفتر ۶۲ بنام آقای محمد یحیائی پی پشتی صادر و تسلیم گردیده لذا باستناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد .

حسین محمدی نسبت رئیس ثبت اسناد و املاک قشم

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد یحیائی پی پشتی فرزند جمعه باستناد دو برگ استشهاد شهود گواهی شده در دفتر خانه ۲۴قشم جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت۷۸۵۳فرعی از ۱۹۳۹ اصلی واقع در بخش هشت بندرعباس که متعلق به وی می باشد بعلت جابجائی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۸۲۳۴صفحه ۳۴۷دفتر ۶۲ بنام آقای محمد یحیائی پی پشتی صادر و تسلیم گردیده لذا باستناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد .

سید یعقوب حسینی کفیل ثبت اسناد و املاک قشم

آگهی حراج حضوری (نقدی)

موسسه ای اقتصادی در نظر دارد تعداد قابل توجهی انواع موتور سیکلت ، خودرو ،قایق موتوری کالای نو و مستعمل خود را از طریق حراج حضوری وبصورت نقدی به شرح و تاریخهای ذیل به فروش برساند:

قابل توجه اینکه متقاضیان بایستی ۲۰٪مبلغ پیشنهادی را در زمان خرید بصورت نقدی یا چک تضمینی پرداخت نمایند.

زمان بازدید:

یکشنبه ۸۸/۰۵/۲۵ و دوشنبه ۸۸/۰۵/۲۶ از ساعت ۹۰الی ۱۲:۳۰ و۱۶الی۱۸

زمان حراج :

سه شنبه : ۸۸/۰۵/۲۷ لغایت پنجشنبه ۸۸/۰۵/۲۹ از ساعت ۹الی ۱۳

مکان بازدید و حراج:

بندرعباس - بلوار جمهوری اسلامی (کمربندی) نرسیده به سه راه جهانبار انتهای بلوار نمایشگاه عرضه مستقیم کالا پلاک ۲۰

۰۷۶۱-۵۵۵۲۶۶۰-۵۵۶۱۸۹۰

مشاوره تحصیلی

هندوستان

دوره های زبان تابستانی

دوره های زبان ۲، ۴، ۶ ماهه و یکساله در هندوستان

اخذ پذیرش تحصیلی از دانشگاههای معتبر

لیسانس و فوق لیسانس رشته های علوم انسانی و مهندسی MBA

۰۹۱۲۱۲۱۵۵۷۴ در دانشگاه پونا هندوستان ۰۲۱-۸۸۳۰۶۰۹۰

جناب حاج آقای محمد جعفری

معاونت محترم پشتیبانی سازمان آموزش و پروش استان هرمزگان

مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض می نماییم و برایتان از درگاه خداوند متعال صبر وشکیبایی آرزو داریم.

ازطرف مسئول و کارکنان نمایندگی آموزش و پرورش بخش تخت

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

*حسابداری حسابرسی * تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای * تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی
* طراحی سیستم کنترل داخلی * تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری -
*تامین و آموزش کادر موسسات و شرکتها * تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...

تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۶۶۲۶ خاکسارنژاد ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱

E-mail:
omid gamberoon jonoob gmail.com

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیس ۱۳۸۲

☑ حسابداری ☑ تامین کادر مالی
☑ حسابرسی ☑ تهیه صورتهای مالی
☑ تهیه اظهار نامه مالیاتی ☑ اعتبارات و خزانه داری
☑ مشاوره مالیاتی و بیمه ای ☑ اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد

عصر دانش بندر

تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶محمد حسینی

E-mail:
Asrdanesh۸۲ yahoo.com