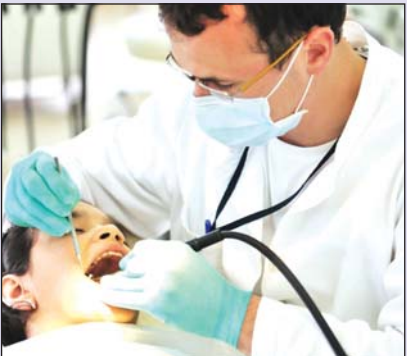


مراجعه به دندانپزشکی برای موارد زیبایی و غیر ضروری ممنوع



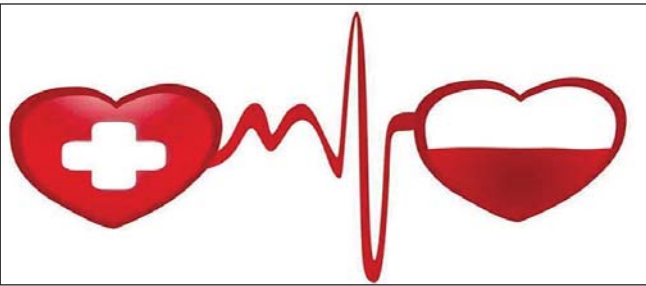
عضو ستاد ملی مقابله با کرونا هشدار داد، با توجه به شیوع کرونا، مردم برای انجام موارد زیبایی از جمله ایمپلنت و غیر ضروری به هیچ وجه به دندانپزشک مراجعه نکنند. مسعود مردانی در گفت و گو با ایرنا، افزود: افراد در موارد ضروری از جمله درد دندان می توانند به دندانپزشک مراجعه کنند و اگر مشاهده کردند پزشک از ماسک، دستکش و سایر موارد بهداشتی استفاده نمی کنند سریع آنجا را ترک کنند. وی تصریح کرد: بالاترین غلظت ویروس کرونا در حلق، دهان و بینی است و از مردم می خواهیم تا حد امکان به مطب یا مراکز دندانپزشکی نروند اکنون سرعت انتقال ویروس کرونا سه تا ۹ برابر شده و به راحتی از طریق بیماران مبتلا و یا ناقل به این ویروس قابلیت انتقال دارد.

این متخصص بیمارهای عفونی اظهار داشت: اگر یک بیمار ناقل به دندانپزشک مراجعه کند، به علت بالا بودن مدت زمان درمان و همچنین فاصله اندک صورت دندانپزشک با بیمار، خطر ابتلا به کرونا افزایش می یابد و افراد در صورت انجام موارد ضروری از ماسک استفاده کنند تا خطر انتقال و ابتلا ویروس کاهش یابد.

مردانی، کرونا را بزرگترین پدیده قرن دانست و تصریح کرد: بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت کرونا تا دهه های اخیر وجود دارد و مردم باید به شرایط زندگی با این ویروس عادت کنند، اگر افراد اصول بهداشتی و استفاده از ماسک و دستکش و فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنند، این ویروس تحت کنترل در خواهد آورد.

به گفته وی، بر اساس کمیته مشورتی ستاد کرونا دندانپزشکی جزو حرف پرخطر در اپیدمی کرونا طبقه بندی شده و اقدامات حفاظتی در این زمینه ضروری است.

تاثیر اهدای خون بر سلامت بدن



می یابد و از بروز انواع بیماری ها جلوگیری می شود.

با اهدای خون لاغر شوید

زمانی که افراد میزانی از خونشان را اهدا می کنند هرچند که این مقدار بسیار زیاد نیست و فقط ۴۵۰ سی سی از کل حجم خون که ۵ لیتر است گرفته می شود بدن به طور خودکار اقدام به تولید و جایگزین کردن خون از دست رفته می کند.

در این هنگام با بالا رفتن میزان سوخت و ساز بدن برای جایگزینی خون حدود ۶۵۰ کالری می سوزد و انرژی که صرف این کار می شود به مرور زمان به لاغر شدن فرد کمک می کند.

جلوگیری از ابتلا به سرطان با اهدای خون

آهن از جمله مواد معدنی است که وجود میزان مشخصی از آن در بدن لازم و ضروری است. اما همانطور که کمبود آهن در بدن می تواند باعث بروز مشکلات و بیماری هایی در افراد شود میزان زیاد این ماده معدنی هم می تواند برای فرد دردرس ساز باشد.

ازجمله خطراتی که از طریق بالا بودن میزان زیاد آهن در خون فرد را تهدید می کند افزایش احتمال ابتلا به سرطان است. در صورتی که افراد با اهدای خون حدود ۲۲۵ تا ۲۵۰ میلی گرم آهن دفع می کنند و به همین دلیل بهتر است تا افرادی که کم خونی دارند خون اهدان کنند.

همچنین اهدای خون به پاک سازی و تصفیه خون هم کمک می کند که در نهایت باعث کاهش ابتلا به سرطان می شود.

سطح کلسترول خون است. کلسترول نوعی چربی است که میزان زیاد آن در بدن به مرور زمان باعث رسوب در شریان های قلبی و همچنین ضخیم شدن دیواره های عروق قلب می شود که در چنین شرایطی به دلیل تنگ تر شدن رگ های قلبی پمپاژ خون به اعضای بدن به خوبی صورت نمی گیرد و میزان کافی خون و اکسیژن به قلب نمی رسد که در نهایت موجب بروز سکنه قلبی در افراد می شود.

اما اهدای خون باعث می شود تا میزان قابل توجهی از سطح کلسترول خون کاهش یابد و امکان ابتلا به سکنه قلبی کم شود.

کاهش غلظت خون

وظیفه مغز استخوان در بدن تولید خون بوده و میزان خونی که در بدن تولید می شود ۵ لیتر است، اما در برخی موارد بنا به دلایلی مثل وجود هورمون هایی در بدن که بعد از سن بلوغ رشد می کنند، مغز استخوان به طور طبیعی و خودکار تغییراتی را در میزان ساخت خون و افزایش تعداد گلبول های قرمز ایجاد می کند. با اهدای خون میزان فشار و غلظت خون افراد کاهش

اهدای خون علاوه بر اینکه یک عمل پسندیده محسوب می شود، فواید بی نظیری هم برای سلامتی افراد به همراه دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، همه روزه افراد زیادی ازجمله بیماران تالاسمی، هموفیلی، لوسمی و یا افرادی که بر اثر تصادفات خون زیادی را از دست می دهند برای نجات از مرگ به دریافت خون احتیاج دارند که تنها راه تزریق خون به آن ها استفاده از خون هایی است که افراد اهدا می کنند، به همین دلیل

در سال ۱۳۵۳ سازمان انتقال خون در راستای تلاش برای رفع نیاز و جان دوباره بخشیدن به بیماران خاص تأسیس شد. افراد زیادی هستند که سالانه چندین بار به اهدای خون اقدام می کنند. انجام این کار نه تنها خدا پسندانه است بلکه باعث تضمین سلامت افراد اهدا کننده می شود.

فواید مهم اهدای خون

پیش از انجام فرآیند اهدای خونی در هنگام مراجعه به مراکز انتقال خون سلامت افراد مورد بررسی کامل قرار می گیرد تا از این طریق به سلامت خون اهدایی آن ها هم پی برده شود.

فرد اهدا کننده توسط یک پزشک، معاینه می شود تا مشخص شود که به کم خونی، کم یا زیاد بودن سطح هموگلوبین و یا فشارخون خون مبتلا نباشد. پس از این فرآیند و تأیید توسط پزشک فرد مجاز به اهدای خون خواهد بود. در نتیجه فرد پیش از اهدای خون به طور کامل و رایگان چکاپ می شود.

یکی از علت های اصلی بروز سکنه های قلبی در افراد افزایش

ضریان قلب و فشار خون هنگام صبح در پایین ترین حد خود است، بنابراین بیشترین تعداد سکنه در این بازه زمانی اتفاق می افتد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بیشترین تعداد سکنه مربوط به اول صبح است. وقتی فردی شام پرچربی بخورد، حدود ۸ ساعت بعد (یعنی صبح خیلی زود که هوا هنوز تاریک است) شیرابه غذا از معده، وارد روده ها می شود و چربی زیادی جذب خون می شود به این ترتیب ویسکوزیته (چسبندگی) و غلظت خون بالا می رود.

زمانی که فرد خواب است به طور طبیعی ضریان قلب و میزان فشار خون کاهش می یابد و چون بدن در زمان خوابیدن در یک راستا و به صورت افقی قرار می گیرد برخی از اعضای بدن مخصوصا پاها سرد می شود و باتوجه به اینکه چربی و غلظت خون هم افزایش پیدا کرده است در نتیجه مقداری قابل توجهی از خون درپاها لخته می شود.

بعد از اینکه فرد از خواب بیدار شد، بدن به حالت اولیه برمی گردد لخته خون ایجاد شده در پا وارد جریان خون می شود و به سمت دیگر اعضای بدن حرکت می کند. لخته خون ایجاد شده یا وارد کبد شده که در این حالت، چون

کرونا چگونه از طریق چشم منتقل می شود؟



برخی کارشناسان معتقد هستند محافظت از چشم ها در پیشگیری از ابتلا به کرونا موثر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با اثبات اینکه ویروس کرونا می تواند از طریق بینی و دهان وارد بدن شود، پزشکان به زدن ماسک و رعایت فاصله اجتماعی تاکید می کنند.

توماس استانیمن، سنگنوی بالینی آکادمی چشم پزشکی آمریکا، گفت: ممکن است افراد از طریق چشم هم به ویروس کرونا آلوده شوند.

سنگنوی بالینی آکادمی چشم پزشکی آمریکا ادامه داد: سازمان بهداشت جهانی در اوایل ماه جاری تأیید کرد شواهدی وجود دارد که افراد در حال ابتلا به ویروس از قطرات ناوور در هوا هستند و ویروس کرونا هوایرد است. یکی از راه هایی که این قطرات می توانند وارد بدن شوند از طریق چشم است. البته مسیری را که ویروس برای آلوده کردن بدن باید طی کند نیز در نظر بگیرید. ابتدا باید سطح چشم آلوده شود و از طریق لنشک به بینی منتقل شود. از بینی نیز بتواند به دهان یا گلو و همچنین به مجاری هوایی و ریه ها سفر کند.

او افزود: طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها در آمریکا، با لمس یک سطح آلوده و سپس لمس کردن چشم نیز ممکن است فرد به کرونا آلوده شود.

استانیمن گفت: احتمالاً آلوده شدن به ویروس از طریق چشم کمتر از دریافت آن از طریق بینی یا دهان است و پزشکان می توانند از التهاب چشم ها به آلودگی چشم پی ببرند که به چشم صورتی مشهور است، اما داشتن چشم صورتی لزوماً به معنای ابتلا به کرونا نیست.

سنگنوی بالینی آکادمی چشم پزشکی آمریکا بیان کرد: اگر واقعاً در برابر کرونا ویروس محافظت کامل می خواهید باید سطح مخاطی در بینی، دهان و همچنین مخاط چشم را کامل بپوشانید؛ بنابراین اگر عینک یا شیلد بهداشتی دارید، باید از آن استفاده کنید، اما به طور جهانی توصیه نمی شود. پوشش چشم حرکتی هوشمندانه برای افرادی است که به درستی نمی توانند فاصله اجتماعی را رعایت کنند یا کسانی که در محیط آلوده به کرونا ویروس هستند.

استاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران:

افراد چاق و دیابتی ماهانه رصد شوند

خودسرانه رژیم نگیرید

متخصصان و کارشناسان، تغذیه، روان شناسی، متخصص غدد، داخلی و دیابت دارد، گفت: مشاوره برای تغییر بیشن فکری نسبت به فواید کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل جهت کمک به بیماران مبتلا به دیابت بسیار حائز اهمیت است. همچنین وضعیت رژیم افراد مبتلا به بیماری دیابت باید به صورت دوره ای توسط متخصص تغذیه مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. استاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران، تصریح کرد: بسیاری از افراد مبتلا به دیابت در جهت رسیدن به وزن ایده آل و کاهش وزن به صورت خودسرانه رژیم های غذایی را آغاز می کنند در حالی که استفاده از این راهکار مناسب نیست و آن را ما به بیماران توصیه نمی کنیم.

شیدفر خاطرنشان کرد: همچنین بسیاری از افراد مبتلا به دیابت و چاقی جهت رسیدن به وزن ایده آل از مشاوره متخصصان و کارشناسان تغذیه بهره مند می شوند، ولی متأسفانه پس از یک یا دو بار ویزیت و مشاوره از انجام مشاوره های بعدی برهیز می کنند و این مسئله سبب می شود که چاقی و اضافه وزن مجدد به آنها بازگردد و به نوعی افزایش یابد.

وی گفت: افرادی که قصد دارند، کاهش وزن و درمان چاقی انجام دهند باید و هر ماه به صورت مدوم تحت نظر کارشناس یا متخصص تغذیه باشند تا روند رژیم آنها مورد بررسی قرار گیرد و همچنین این موضوع مورد ارزیابی و تخصص و کارشناس باشد که آیا کاهش وزن در حد ایده آل و استاندارد بوده است یا خیر.

شیدفر افزود: چاقی یک بیماری مزمن است که از جنبه های مختلف بر سلامت افراد تاثیر می گذارد و هرچه ارتباط بیمار با پزشک در این زمینه بیشتر باشد فرد در درمان چاقی و رسیدن به هدف رژیم غذایی مناسب موفق تر خواهدبود.



استاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران، بر ضرورت رصد وضعیت فرد مبتلا به چاقی و دیابت به صورت ماهانه توسط متخصص تغذیه تاکید کرد.

به گزارش مهر، فرزاد شیدفر، همزمان با برگزاری وبینار رویکردهای بیمارمحور در مدیریت دیابت و چاقی که با حضور اساتید برجسته غدد درون ریز و متابولیسم و تغذیه کشور جهت ارائه راهکارهای بهبود تبعیت از درمان برگزار شد، اظهار داشت: چاقی از عوامل مستعدکننده ابتلای افراد به دیابت به شمار می رود و به عبارتی چاقی و اضافه وزن مهم ترین عامل بروز دیابت در جهان محسوب می شود که اگر افراد بتوانند اضافه وزن و چاقی خود را کاهش دهند خطر ابتلا به دیابت در آنها کاهش می یابد.

وی با اشاره به اینکه فرد مبتلا به دیابت نیاز به درمان توسط تیمی از

نارسایی کلیه چگونه تشخیص داده می شود؟



یک فوق تخصص اورولوژی گفت: نارسایی کلیه در برخی از افراد تا پیشرفت ۵۰ درصدی ندانشته باشد هیچ علامتی ندارد، این عارضه تنها با آزمایش قابل تشخیص است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، عباس بصیری فوق تخصص اورولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص نارسایی کلیه گفت: نارسایی کلیه یعنی اینکه کلیه ضعیف شده است. علائم آن شامل بی حسی، کم توانی، حالت ناخوشی عمومی، بی اشتهاهی تهوع، گاهی استفراغ، خارش بدن، عصبی، کم حوصلگی و افسردگی است و همه این ها می تواند علائم بالا رفتن اوره در خون باشد و بر تمام سلول های بدن از جمله مغز اثر گذارد و این آسیب ها را ایجاد کند. او افزود: برخی افراد هستند که نارسایی کلیه آن ها تا به نیمه راه نرسیده، علامتی ندارند و اصلا باور نمی کنند که دچار نارسایی کلیه شده اند، اما وقتی آزمایش می گیریم و می گوئیم تنها ۳۰ درصد کلیه شما کار می کند، باور نمی کنند و می گویند ما می توانیم ادرار کنیم. همه فکر می کنند اگر کلیه کار نکند، نباید

توانند ادرار کنند؛ در صورتی که بیش از نیمی از بیمارانی که کلیه آن ها از کار می افتند، ادرار می کنند و حتی میزان ادرار بیش از مقدار معمول هم می شود. بصیری بیان کرد: ادرار باید معمولا رنگ زرد و نسبتاً غلیظ باشد؛ البته با مصرف مایعات زیاد می توانند این رنگ کم رنگ تر هم باشد، اما اگر تحت هر شرایطی ادرار شفاف و سفید است، باید بدانیم که نشانه ادرار کیفیت دار

استخدام یک شرکت بزرگ پخش محصولات آشامیدنی

جهت تکمیل کادر فروش خود در شعبه خوزستان انبار اهواز از افراد واجد شرایط با مشخصات زیر دعوت به همکاری می نماید

راننده با حداکثر سن ۳۵ سال دارای گواهینامه پایه ۲
کارت هوشمند با مدرک تحصیلی حداقل دیپلم
و داشتن حداقل ۲ سال سابقه کار مرتبط

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۹۳۷۴۲۲۲۱۰۶ تماس حاصل فرمایید

گروه صنعتی عباسپور (آدرین)

جهت افزایش کادر واحدهای فروش و توزیع خود از متقاضیان واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید

عنوان شغل	مزایا
ویزیتور حضوری	حقوق ثابت ، پورسانت ، پاداش ، ایاب و ذهاب بیمه تامین اجتماعی و بیمه تکمیلی

آدرس: اهواز جاده پدافند هوایی ، سایت شرکت های پخش (روبروی کیانشهر)
پشت استادیوم الغدير ، خیابان ۴ ، سوله ۴ تلفن تماس: ۰۹۰۲ ۱۵۶ ۴۵۷۲

استخدام

شرکت ماشین سازی تاشا جهت تکمیل کادر پرسنلی واحد تولید خود به تعدادی جوشکار با مهارت جوشکاری برق و CO2 نیازمند است

متقاضیان می توانند رزومه کاری خود را به شماره فکس: ۳۲۲۸۹۳۰۳ و یا آدرس ایمیل Cv@tasha-co.com ارسال نمایند

همچنین افراد واجد شرایط میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس شهرک صنعتی شماره ۳ ، خیابان پویا ، خیابان سازندگی ۲ مراجعه نمایند