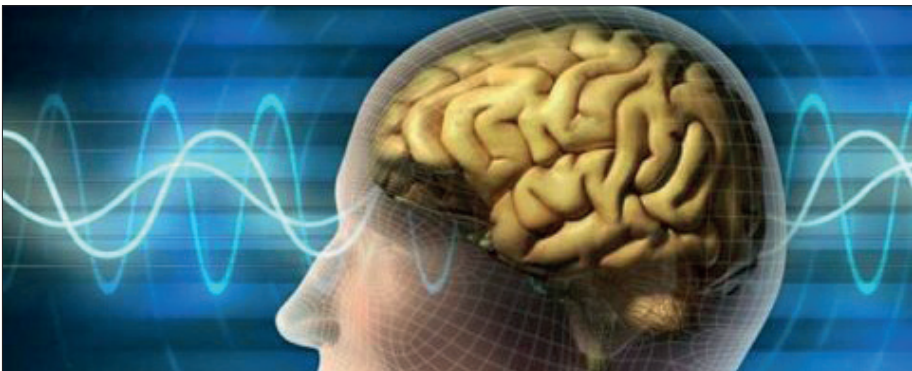


هشدارها درباره سومین عامل مرگ و میر

# مراقب سکنه های مغزی باشید



علوی

تماس بگیرد. آمار سکنه مغزی در ایران چندان مناسب نیست و پزشکان ایرانی می گویند افراد در ایران ۱۰ سال زودتر از کشورهای دیگر به سکنه مغزی مبتلا می شوند. متخصصان کم تحرکی، مصرف بی رویه نمک و چربی، چاقی، استعمال دخانیات و در مجموع رژیم نامناسب غذایی را عاملی برای حرکت ایرانیان به سمت سکنه های مغزی می دانند.

یک پرستار درباره علایم این بیماری می گوید: قبل از بروز سکنه مغزی علایم هشدار دهنده ای وجود ندارند یا این که علایم بسیار جزئی هستند. بعد از بروز سکنه مغزی بیمار باید بلافاصله در بیمارستان بستری تا از بروز صدمات دایمی به مغز جلوگیری شود.

به این که سکنه های مغزی به دو شکل ایسکمیک و هموروژیک بروز می یابد، خاطرنشان می کند: در نوع ایسکمیک، خون به سلول های مغزی نمی رسد و در نهایت سلول های مغزی از بین می روند.

وی تصریح می کند: سکنه هموروژیک بر اثر پاره شدن عروق به هر دلیلی رخ می دهد. به گفته وی، عمده ترین سکنه های مغزی در سنین بالای ۶۵ سال رخ می دهد. وی با اشاره به این که انسداد عروق بر اثر بیماری های قلبی یا افزایش رسوبات به شمار می روند. وی با بیان این که سکنه مغزی به دلیل کاهش خون رسانی به مغز یا قطع آن رخ می دهد، اظهار می کند: سلول های مغز در این شرایط از داشتن

همه چیز در عرض چند دقیقه اتفاق افتاد و برای زمان کوتاهی هیچ یک از اطرافیان نمی توانستند کاری به منظور بهبود بیمارشان انجام دهند. زمان بروز کوتاه بود اما عوارضی که به جا گذاشت، جبران ناپذیر بود. در سکنه های مغزی، وقوع یک گرفتگی باعث مسدود شدن جریان خون در رگ هایی می شود که منبع تامین خون مغز هستند. رسوبات چربی در دیواره رگ های خونی شروع به مسدود کردن آن ها می کنند، سپس لخته های خون در ناحیه این رسوبات شکل می گیرند و این انسداد را بدتر می کنند.

همچنین لخته های خون می توانند در هر جای دیگری از بدن شکل بگیرند و از طریق جریان خون، خود را به مغز برسانند، جایی که می تواند مسبب سکنه مغزی شود.

تقریباً ۸۷ درصد سکنه های مغزی، سکنه مغزی ناشی از لخته های خون (سکنه های مغزی ایسکمیک) هستند و زمانی رخ می دهند که رگ های خونی دچار پارگی می شوند و در مغز خونریزی می کنند.

یکی از مهم ترین نکاتی که در چنین مواقعی باید هر فردی بداند این است که بدون از دست رفتن وقت با اورژانس

سلامت نامه



بوتولیسم

**علوی-** پیشگیری از مسمومیت غذایی کشنده «بوتولیسم» با جوشاندن غذاهای کنسروی امکان پذیر است. سرپرست مدیریت نظارت و ارزیابی دارو و مخدر معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی بیان کرد: بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر استفاده از غذاهای کنسروی که قبل از مصرف، حرارت مناسب به آن ها نرسیده است بروز می کند. دکتر «فلاح» ادامه داد: در صورت برآمدگی، فرو رفتگی، زنگ زدگی یا نشت قوطی کنسرو باید از مصرف آن خودداری کرد. وی افزود:

با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم جلوگیری کرد. وی با اشاره به این که نشانه ها و علایم این مسمومیت بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت ظاهر می شود، خاطرنشان کرد: تاری دید، دوبینی، افتادگی

پلک فوقانی، عدم توانایی در حرکت، اختلال در تکلم، لکنت زبان و درد گلو از علایم این مسمومیت است.

خبر

## راه اندازی مرکز فیزیوتراپی با تعرفه دولتی

**علوی-** مرکز سرپایی فیزیوتراپی با تعرفه دولتی در بیمارستان امام علی(ع) راه اندازی شد. مدیر داخلی بیمارستان امام علی(ع) با بیان این مطلب افزود: این مرکز با همکاری بخش خصوصی و با تعرفه دولتی ۲ نوبت صبح و عصر آماده ارائه خدمات به همشهریان است. «کاملی» گفت: هم اکنون مرکز فیزیوتراپی بیمارستان امام علی(ع) دارای ۱۴ تخت است و همه خدمات ارائه شده در بخش خصوصی در این مرکز هم ارائه می شود. وی تصریح کرد: متقاضیان می توانند صبح ها به مرکز مراجعه و برای گرفتن نوبت اقدام کنند.



تغذیه سالم

عسل و دارچین

**گروه اجتماعی-** مخلوط عسل و دارچین می تواند بسیاری از بیماری ها را درمان کند. عسل می تواند بدون هیچ گونه عوارض جانبی برای درمان هر نوع بیماری استفاده شود. استفاده از خمیر عسل و پودر دارچین، روی نان به جای ژله و مربا و خوردن آن به طور منظم برای صبحانه می تواند باعث کاهش کلسترول در شریان ها و محافظت از بیمار در مقابل حمله قلبی شود. همچنین، افرادی که تاکنون دچار حمله قلبی شده اند با این درمان به صورت روزانه می توانند احتمال حمله دیگر را به فاصله بیشتری به تأخیر بیندازند. استفاده منظم از آن باعث رفع نفس تنگی و تقویت ضربان قلب نیز می شود. هنگامی که ۲ قاشق غذاخوری پودر دارچین و یک قاشق چای خوری عسل در یک لیوان آب ولرم مخلوط و نوشیده شود می تواند باعث از بین رفتن جرم ها و میکروب های مثانه شود. همچنین برای کاهش درد دندان می توان یک قاشق چای خوری پودر دارچین و ۵ قاشق چای خوری عسل را روی دندان قرار داد. این عمل می تواند ۳ بار در روز تا زمانی که دندان درد متوقف شود انجام شود.



مشاوره حقوقی

مهر المسمی

**مهر المسمی چیست و چه تفاوتی با مهر المثل دارد؟**

مهر المسمی به مهریه ای می گویند که میزان آن تعیین شده باشد اما اگر در عقد ازدواج ارزش مهریه مورد توافق نامشخص باشد یا مالیت نداشته باشد به زوج مهر المثل تعلق خواهد گرفت که برای تعیین آن وضعیت شخصی و خانوادگی و میانگین مهریه نزدیکان وی در نظر گرفته می شود.



خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

## استخر ایشار

و سالن ورزشی چند منظوره

شنبه تا سه شنبه ۳۰٪ تخفیف در هفته جاری

استخر مجهز به: سونا، جکوزی، تونل برفکی

اتاق ماساژ، سالن بدنسازی همراه با مربی

سالن ورزشی مجهز به: رختکن، سرویس

بهداشتی، ۲۲۰ عدد صندلی تماشاگر، تابلو

اسکوربرد

058 - 3231 85 24 / 0915 584 31 72

بجنورد، شهرک شاهد، شاهد ۱۳

https://t.me/stakhr\_isar\_bojnord

جهت اطلاع از ساعت کاری استخر به کانال این مجموعه مراجعه نمایید

با مدیریت جدید: شیرزاد

شنبه تا سه شنبه ۳۰٪ تخفیف در هفته جاری

آماده عقد قرارداد و واگذاری سانس اختصاصی (بانوان و آقایان) جهت ادارات و ارکان های دولتی (فروش بلیط با تخفیف به صورت تعداد بالا)