

پریش و پاسخ

نویز در هوا تنها با صاعقه‌هایی و زرق‌زن شرخ‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سولات مصرف در روی توصیه می‌شود بین از مشورت با متخصص مصرف‌نشود

دکتر پیمان دبیبی

متخصص گوارش

دلیل خونریزی هنگام اجابت مزاج چیست؟

بیماران مبتلا به یبوست با علایم اختلال دفع، دیر به دیر دست‌شویی رفتن و مدفوع سفت، مستعد بروز بیماری‌های مقعدی هستند.مدفوع سفت همراه با زور زدن باعث خراشیدگی مقعد، شقاق،ترک‌یاقیشر می‌شود.بااین‌عمل احتمال بر جسته‌شدن عروق وریدی مقعد که هموروئید نامیده می‌شود،زیاد است.گاهی این عروق پاره می‌شودو خونریزی می‌کند. وجود عروق بواسیر خطر عمده‌ای ندارد. این در حالی است که یک سوم مردم هموروئید دارند.

بعد از قورت دادن غذا احساس درد در ناحیه مری و درد معده قبل وبعد از صرف غذا دارم.

علت چیست؟
احساس گیر کردن غذا هنگام بلع، یک یافته مهم‌طبیبی است و حتماً باید توسط پزشک باروش‌های مناسب مانند آندوسکوپی بررسی شود. درد قبل و بعد از خوردن غذا در معده، احساس سنگینی و پری و ناتوانی در خوردن یک وعده کامل غذا، نشانه‌ای از سوءهاضمه است.

بیشتر بدانیم

چکاپ لازم برای قلب نوزاد

دکتر حوازاری، متخصص اطفال

اگر با صدای ناهنجار و غر بان قلب نامنظم و غیرطبیعی در نوزاد تان مواجه شدید، توصیه می‌کنیم وی را به پزشک و متخصص قلب و عروق برسانید. اگر والدین از ناهنجاری مادرزادی یا بیماری قلبی رنج می‌برند، بهتر است آزمایش و چکاپ‌های لازم نوزادشان را پس از تولد انجام دهند. اگر در دوماه اول تولد از قلب نوزاد، صدای غیر طبیعی یا اضافه‌ای شنیده شود باید به متخصص قلب مراجعه کرد. از علایم صدای ناهنجار در روزهای اول تولد نوزاد، ریز فاکتورهایی نظیر تپش قلب، تنگی نفس، افزایش تعداد آنففس و تعریق فراوان است که هنگام مشاهده باید به پزشک متخصص کار دیولوژیست مراجعه شود. یکی دیگر از علایم ناهنجاری‌های قلبی، خستگی زودرس است که اغلب نوزادان هنگام شیر خوردن خیلی زود خسته می‌شوند و از خوردن شیر خودداری می‌کنند، به علت خستگی می‌خوانند و به دلیل گرسنگی خیلی زود از خواب بیدار می‌شوند، همین موضوع باعث اختلال خواب و گریه‌های غیر طبیعی در شیرخوار می‌شود. از دلایل ایجاد صدای اضافی و ناهنجاری قلب نوزاد، تنگ شدن دریچه‌های قلب، سوراخ شدن قلب، سابقه بیماری مادرزادی قلب در والدین، خواهر یا برادر و از دواج‌های قاقبلی است.

به مناسبت روز جهانی بهداشت محیط

از بهداشت محیط چه می دانید؟

بهداشت محیط	مهمین رمضانی اخیر نگار
<div><div> </div></div>	
<div> <p>زیست نام گرفته است تا به اهمیت حفظ سلامت زمین ، محیط زیست ، آب و خاک و هوا و همه عوامل موثر بر حفظ سلامت بشر و بیشتر توجه کنیم. حفظ سلامت و نجات از</p> </div>	
<div> <p>بیماری ها و رنج آن، همواره مورد توجه بشر بوده است. پیشرفت علم و شناخت عوامل بیماری ز، از جمله مواردی است که در حفظ سلامت تاثیر به سزایی دارد.</p> </div>	



پاکیزه نگه داشتن محیط زیست و زندگی در زیست بوم امن، از اولویت ویژه‌ای بر خور دار است . در همین باره مهندسی بهداشت محیط به بررسی و کنترل همه عواملی می‌پردازد که اثر سوئی برپایدار ماندن سلامت انسان می‌گذارند. این عوامل شامل بیماری‌های زیادی می‌شود که از طریق آب، هوا، مواد غذایی و بسیاری از عوامل محیطی دیگر، سلامت انسان را تهدید می‌کند. برای رسیدن به این هدف، بهره‌گیری از اصول و دانش زیستی به منظور کنترل، اصلاح و بهبود عوامل فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیک

محیط برای متخصصان این رشته ضروری است . بسیاری از تهدیدات سلامتی انسان، وابسته به محیط زیست است و موثر ترین روش برای کاهش این مخاطرات، جلوگیری یا حذف آن است. شناسایی و رفع مشکلات مربوط به بهداشت مواد غذایی، بهداشت آب آشامیدنی، دفع زباله ها، بهداشت اماکن عمومی از جمله مدارس، بیمارستان ها، روستاها و ...، مبارزه با حشرات و ناقلان بیماری، بهداشت هوا و محیط زیست و ... از جمله شرح وظایف این رشته تخصصی است.

بخشی از وظایف مهندس بهداشت محیط
مهندس بهداشت محیط با توجه به محیطی که در آن کار می کند، وظایف خاصی دارد. به طور کلی وظایف وی عبارت است از:
بررسی و کنترل انواع فاضلاب، زباله ها و آلوده کننده های هوا
همراه با برنامه ریزی برای رفع آن ها، انجام آزمایش های مربوط به آلودگی هوا، آب فاضلاب، بهداشت پر توها و دیگر آزمایش های لازم در آزمایشگاه های اختصاصی بهداشت محیط، بازدید و بررسی وضعیت بهداشتی مراکز و اماکن عمومی مانند مدارس

و مراکز آموزشی، رستوران ها و مراکز تهیه غذا، بیمارستان ها، آزمایشگاه ها، ورزشگاه ها، پارک ها، بررسی و کنترل آب آشامیدنی، بررسی و نظارت بهداشتی بر کلیه مراحل جمع آوری، تفکیک، انتقال، نگهداری موقت و دفع زباله های بیمارستانی، کنترل حشرات موذی و چوندگان با حفظ بهداشت محیطی، دفع بهداشتی زباله ها و در صورت لزوم استفاده از روش های مناسب شیمیایی و سم پاشی برای از بین بردن آن ها، نظارت و اقدام در زمینه مسائل بهداشتی و حفاظتی بخش پر توهای یون ساز (مانند مراکز پر تویز شکی) و...

به عنوان مثال در بیمارستان ها، مهندس بهداشت محیط بر بهداشت محیط بیمارستان ، بهداشت فردی و نظافت کارکنان، جداسازی زباله های عفونی و غیر عفونی، آموزش کارکنان، نظارت بر شبکه آب و فاضلاب بیمارستان ها و مبارزه با حشرات و چوندگان بیمارستانی، نحوه کار سرویس غذایی، کنترل مواد غذایی، سیستم تهویه بیمارستانی و نحوه استفاده مجاز از مواد ضد عفونی و... نظارت می کند. از دیگر وظایف مهندسان بهداشت محیط در محیط های کاری، بررسی و کاهش ناراحتی های اسکلتی، انجام معاینه سلامت شغلی توسط

پزشک خانواده، کنترل سرب در محیط کار، ارزش یابی عوامل زیان آور در محیط کار و... است. مطابق تعریف دانشگاه کلمبیا، مهندسی بهداشت محیط عبارت است از شناسایی، ارزیابی و اصلاح معضلات زیست محیطی که تاثیر محسوسی بر بهداشت عمومی دارد. رشته مهندسی بهداشت محیط نیز بر این مبنا بنا شده است که بسیاری از تهدیدات سلامتی انسان، وابسته به محیط زیست بوده و موثرترین روش برای کاهش این مخاطرات، جلوگیری یا حذف مشکلات زیست محیطی است.

چهارشنبه ها

دانستنی ها

آب اسکسکه می تواند با بیماری مرتبط باشد؟

سکسکه کردن، موضوعی عادی است و بعد از مدتی هم متوقف خواهد شد اما به شما می گویم سکسکه می تواند علامت بیماری هم باشد.
سکسکه معمولا به این معنی است که شما غذا یا نوشیدنی تان را سریع خورده اید یا این که غذا یا نوشیدنی تان را در زمانی که به دلیلی هیجان زده بودید، خورده اید. به ندرت پیش می آید که سکسکه بیش از چند دقیقه طول بکشد.
سکسکه زمانی شروع می شود که یک گرفتگی و اسپاسم عضلانی باعث منقبض شدن ماهیچه های دیافراگم شود. هر کس سکسکه اش بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد، باید به پزشک مراجعه کند. حتی برخی از پزشکان معتقدند ۱۲ ساعت سکسکه مداوم هم برای مراجعه به پزشکان است.

❖ **خطر ریفلاک اسیدی:**

نفخ و سوزش سرد می تواند دیافراگم را تحریک کند و از عوامل سکسکه مداوم باشد.
خبر خوب این که در مان این مشکل باعث از بین رفتن کامل سکسکه می شود. اگر شما سوزش همراه با درد را در معده، قفسه سینه و گلوی خود دارید، حتما این علائم را با پزشک تان در میان بگذارید.

❖ **خطر رشته های عصبی:**

ممکن است انقباض دیافراگم شما بر ای عصب «واگ» خطر آفرین باشد. چه موقتی باشد چه دائمی، مانند تومور یا تصادف، باعث ورم لوزه یا ایجاد آزار در گوش و ریشه مومی شود. هر چیزی که عصب های گردن، گلو، قفسه سینه و شکم شما را درگیر کند، می تواند سکسکه مخرب در شما ایجاد کند.

❖ **خطر سکنه مغزی:**

یکی از خطرناک ترین عوارض سکسکه، این است که می تواند نشانه سکنه مغزی باشد و این نوع سکنه در زنان بیشتر دیده می شود. این سکسکه معمولا با درد قفسه سینه، بی حسی یا کمی تاری دید همراه است اما این سکسکه ها معمولاً خیلی بد هستند و شما ممکن است حتی دیگر نشانه ها را متوجه نشوید.

❖ **خطر اختلال در عملکرد کلیه:**

سرخ خونی زیادی برای این که نشان بدهند کلیه های شما دچار مشکل هستند، وجود ندارد اما اگر به تدریج عملکرد صحیح کلیه تان را از دست دهید، مواد ازایدی که باید از بدن شما خارج شوند، در بدن تان می مانند که تحمل آن خیلی برای دیافراگم و عصب «واگ» راحت نیست و ممکن است باعث سکسکه های مکرر شود.

شماره پیکان **زندگی سالم**
۲۰۰۹۹۹

کیش
دبی چین مالزی
بلغارستان ترکیه تایلند
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کشمیش
اصفهان شیراز تبریز شمال
پاژسیر ۳۱۸۱۰

تور اروپا
وان – ایروان
تفلیس
۳۱۳۰۰
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیس / امریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ

قشم شیراز
کیش
اصفهان تبریز
تمامی تورها
با اقساط بلند مدت بدون کارمزد
AGS
آژین گشت
Tour & Travel Agency
۰۵۱ ۳۷۵۰۵

تور
لحظه آخری
نرخ ویژه هتل ۴* با صبحانه و ناهار
WWW.ROSHANSEIR.COM
آژانس روشن سیر
۰۵۱-۳۱۴۴۱

هتلهای ۵ ستاره
کیش
لذت سفر ۳۷۲۳۲۰۲۱

خرید فوری
مجوز الف و ب آژانس مسافرتی
۰۹۰۲۵۱۹۰۹۰۲

سپهر بال
www.Sepehrbal.ir
باین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و بستنی کله مسرهای پروازی

جمعه ۶ مهرماه
هفتای بکر برای عطاسی در بائیز
آبشار پدک قوچان
۵۰۰/۵۰۰ تومان
صبحانه . نهار . میان وعده
بین خیام جنوبی ۵ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱+
۰۵۱-۳۱۴۰۶ / ۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات سفر کنیم...
تشریفات پرواز
TASHIRFAT PARVAZ

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، (انتگر، هوا، بلیت، بلیت)
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و نهار بصورت بوفه
پارمیس
تایمبده اختصاصی هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

ایران کردی دریاجه اوان

اثر طبیعی ملی در فهرست میراث طبیعی ایران

قرار دارد. تجربه قایق سواری در میان دریاجه اوان یکی از شیرین ترین خاطرات شما در این سفر خواهد بود. با قرار گرفتن در وسط دریاجه نمایی متفاوت از آن را خواهید دید که تصویری فراموش نشدنی در ذهن تان حک می‌کند. در فصول معتدل و گرم می‌توانید با پرداخت هزینه، از قایق‌های پدالی در اطراف دریاجه استفاده کنید.کوه‌های مرتفعی که دریاجه اوان را احاطه کرده‌اند می‌توانند موقعیت خوبی را برای کوهنوردی فراهم کنند. با بالا رفتن از این کوه‌ها می‌توانید از ارتفاع شاهد زیبایی‌های دریاجه باشید.اگر برودت هوا در زمستان به میزان کافی باشد، سطح دریاجه یخ می‌زند و علاوه بر نمایش جلوه‌ای تازه، به مکانی مناسب برای تجربه اسکیت روی یخ تبدیل می‌شود. با فرارسیدن فصل کوچ پرندگان در پاییز، پرندگان مهاجر مانند قو، غاز و مرغابی به این دریاچه می‌آیند و مدتی را در آن سپری می‌کنند. حضور این پرندگان بهترین فرصت برای تجربه فعالیتی سرگرم‌کننده به نام پرندۀ نگری است که لحظات خوشی را به شما هدیه می‌دهد.دریاچه اوان در منطقه صید و شکار ممنوع قرار دارد چرا

برای رسیدن به دریاجه باید راهی جاده ی قزوين – الموت شويم؛ جاده ای پيچ در پيچ و کوهستانی که با آبی ییکران آسمان و مناظری تماشایی به استقبال تان می‌آید تا از خستگی راه سفر بکااهد. پيچ های جاده شما را مجبور خواهند کرد تا از سرعت خود بکاهيد و شايد با ديدن منظره ای تماشایی لحظه ای توقف کنید و در سکوت و آرامش به تماشای زیبایی های خلقت بنشينيد. بعد از ۳ تا ۴ ساعت آخرين پيچ جاده را هم رد می کنید و بالاخره به یکی از زیباترین دریاجه های ایران می‌رسيد.در فاصله ۷۵ کیلومتری قزوين و در منطقه ای کوهستانی، دریاجه ای قرار دارد که به دلیل موقعیت ویژه اش چشم اندازی دیدنی را در ارتفاع ۱۸۱۵ متری از سطح دریا، برای علاقه مندان به طبیعت ایجاد کرده است. اگر از بالا به این دریاجه بنگریم متوجه پوشش گیاهی زیبایی می‌شویم که آن را محصور کرده است و تا پای کوه‌هایی مرتفع ادامه می‌یابد. کوه‌ها نیز استوار ایستاده‌اند و از دریاجه و پوشش گیاهی اطرافش محافظت می‌کنند.نام این دریاجه ی شگفت انگیز، اوان و به معنای محل گرد آمدن آب است و از تاریخ ۲۰ خرمين ۱۳۸۹، به عنوان هشتاد و نهمين

پذيرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه

گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰