

# بلایی به اسم سینوزیت

**سینوزیت، از شایع ترین بیماری های مزمن در جهان است که در تمامی سال به خصوص در سرما فرد را درگیر می کند و عوارض ناشی از آن تاثیر سویی در زندگی فرد می گذارد**



منبع: healthline.com

نجات شکوندی | مترجم

پزشکی

سر دردهای طاقت فرسا و گرفتگی بینی وسرفه تنها گوشه‌ای از مشکلات این بیماری است. منشأ این بیماری حفره های هوایی کوچکی هستند که در پشت پیشانی، بینی، استخوان گونه و بین چشم ها قرار دارند. این حفره ها که سینوس نامیده می شوند، وظیفه شان تولید مخاطی رقیق و روان برای مبارزه با باکتری ها و ویروس هاست اما گاهی اوقات، باکتری ها یا آلرژن های می توانند باعث ایجاد مخاط بیش از حد شوند که در نتیجه آن، دهانه سینوس ها مسدود می شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● **چه کسانی در معرض خطر عفونت سینوسی هستند؟**  
نکته این است که هر کسی ممکن است دچار عفونت سینوسی شود. با این حال، برخی دیگر از شرایط می توانند شانس ابتلا به عفونت سینوسی را افزایش دهد، عواملی مانند:

- ✓ انحراف بینی
- ✓ رشد استخوان در بینی
- ✓ پولیپ بینی
- ✓ سابقه آلرژی
- ✓ سیستم ایمنی ضعیف
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ عفونت در دستگاه تنفسی فوقانی

✓ عفونت دندان

سفر با هواپیما که می تواند شمارا در معرض غلظت بالایی از

میکروب ها قرار دهد.

● **علائم عفونت سینوسی**

✓ علائم سینوزیت شبیه علائم سرماخوردگی است.

✓ کاهش حس بویایی

✓ تب

✓ گرفتگی یا آبریزش بینی

✓ سر درد ناشی از فشار سینوسی

✓ خستگی

✓ سرفه

● **علائم عفونت**

✓ علائم سرماخوردگی یا آلرژی که در عرض ۱۴ روز بهبود نمی یابند

✓ تب بالا (۳۹) درجه به بالا)

✓ خروج مخاط غلیظ و تیره از بینی

✓ سرفه ای که بیش از ۱۰ روز طول بکشد

● **عفونت سینوسی چگونه تشخیص داده می شود؟**

برای تشخیص دقیق عفونت سینوسی، نیاز به معاینه توسط پزشک است. در این معاینه پزشک با فشار دادن انگشت روی سر و گونه ها فشار و حساسیت سینوس ها را بررسی می کند.

● **راه های درمان**

✓ گرفتگی بینی یکی از شایع ترین علائم عفونت سینوسی است. برای کمک به کاهش احساس درد ناشی از فشار

سینوسی، چندبار در روز یک پارچه گرم و مرطوب را روی صورت و پیشانی خود بمالید.

✓ شست و شوی بینی با آب نمک ممکن است به پاک کردن

مخاط چسبناک و غلیظ از بینی شما کمک کند.

✓ آب و آب میوه بنوشید.

✓ رطوبت فضا و اتاق خواب خود را افزایش دهید.

✓ داروهای ضد درد

✓ عفونت سینوسی می می تواند باعث سردرد سینوسی یا فشار در پیشانی و گونه های شما شود. اگر درد دارید، مصرف داروهایی مانند استامینوفن و ایبوپروفن با نظر پزشک، می تواند مفید باشد.

● **آنتی بیوتیک ها**

اگر علائمی از جمله آبریزش بینی، گرفتگی بینی، سرفه، ادامه درد صورت یا سردرد، تورم چشم یا تب دارید و ظرف چند هفته بهبود پیدا نکردید، احتمال عفونت باکتریایی است و باید به پزشک مراجعه و درمان آنتی بیوتیک را شروع کنید.

اگر آنتی بیوتیک دریافت می کنید، آن را طبق دستور پزشک مصرف کنید و به هیچ عنوان مصرف دارو را زودتر از زمان تجویز قطع نکنید.

● **عمل جراحی**

اگر سینوزیت مزمن شما یا گذشت زمان و دارو بهبود نیابد، جراحی برای پاک سازی سینوس ها، ترمیم انحراف یا برداشتن پولیپ یک راه دیگر درمانی است.

● **چگونه می توانم از عفونت سینوسی جلوگیری کنم؟**

از آن جایی که عفونت سینوسی می می تواند پس از سرماخوردگی، آنفلوآنزا یاواکنش آلرژیک ایجاد شود، یک سبک زندگی سالم و کاهش قرار گرفتن در معرض میکروب ها و آلرژن های می تواند به جلوگیری از عفونت کمک کند. برای کاهش خطر، می توانید:

✓ هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنید.

✓ از غذاهای سالم مانند میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.

✓ دست های خود را مرتب بشویید.

✓ قرار گرفتن در معرض دود، مواد شیمیایی، گرد گل و دیگر مواد حساسیت زایا محرک را محدود کنید.

✓ برای درمان آلرژی و سرماخوردگی از داروهای آنتی هیستامین استفاده کنید.

✓ از قرار گرفتن در معرض افراد مبتلا به عفونت تنفسی فعال مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا خودداری کنید.

آشپزی هنر

ترفند

## ۴ روش خشک کردن خرمالو



سینی بچینید و روی بخاری قرار دهید.

● **روش سوم| خشک کن**

از دستگاه های مخصوص خشک کردن میوه استفاده کنید. با این دستگاه های برقی، می توان حجم بسیار بالایی خرمالو را در روز خشک کرد.

● **روش چهارم | نور خورشید**

ابتدایی ترین روش خشک کردن خرمالو، استفاده از آفتاب است. اگر در یک منطقه آفتاب خیز زندگی می کنید، به راحتی می توانید با چیدن حلقه های خرمالو در یک سینی و قرار دادن آن در زیر نور آفتاب، آن ها را خشک کنید.

بانوان

بیشتر بدانیم

## ۵ عامل قاعدگی دردناک تر

زینب السادات کسنوی | روزنامه نگار

منبع: momjunction.com

به ندرت اتفاق می افتد که دوره های قاعدگی برای شما بدون درد سپری شود. معمولاً در این دوران شما در در تجربه می کنید اما بعضی روز ها چیزی فراتر از درد است و میزان درد از تحمل شما خارج می شود. در ادامه به بررسی مواردی که باعث دردناک تر شدن دوران قاعدگی شما می شود خواهیم پرداخت.

● **کافئین**

وقتی در این دوره هستید، نوشیدن قهوه کمکی به کاهش درد شما نمی کند. اگر بخواهم صادق باشیم باید بگویم درد شما را بدتر هم خواهد کرد. قهوه و همچنین دیگر نوشیدنی های با محتوای کافئین بالا، احتمال ابتلا به درد و ناراحتی را از حد معمول افزایش می دهد.

دلیل این افزایش درد، کم آبی و انقباض عروق در رحم است که همگی باعث افزایش درد می شود.

● **سیگار کشیدن**

بر اساس یک تحقیق استرالیایی، زنانی که روزی یک بار سیگار مصرف می کنند، در مقایسه با غیر سیگاری ها بیشتر از درد قاعدگی رنج می برند. در این مطالعه اشاره شده است که ارتباط بین سیگار کشیدن و تشدید گرفتگی عضلات هنوز مشخص نیست، اگر چه محققان معتقدند که این افزایش درد، ممکن است به دلیل انقباض عروق خونی رحم باشد که توسط نیکوتین ایجاد می شود.

● **شکر**

اگر شما هم هوس خوردن یک تکه شکلات بزرگ در این دوره را می کنید عذاب وجدان نداشته باشید. هوس خوردن شکر در دوران قاعدگی بسیار رایج است اما باید سعی کنید از تسلیم شدن به چنین هوس هایی و زیاده روی در خوردن شیرینی جات در دوره قاعدگی جلوگیری کنید. خوردن شیرینی و شکر علاوه PMS از جمله گرفتگی عضلات را تشدید می کند زیرا سطح انسولین را در خون شما افزایش می دهد و تعادل استروژن، تستوسترون و پروژسترون را بر هم می زند و باعث می شود شما در بیشتری را تحمل کنید.

● **نمک**

همان طور که مصرف قند های فراوری شده در دوره قاعدگی برای شما مضر است، غذاهایی با محتوای نمک بالا هم ممکن است قاعدگی شما را دردناک کند. نفخ و یف کردگی در دوران قاعدگی شایع است و مصرف بیش از حد نمک فقط این علائم را بدتر می کند. حالا می فهمید که چرا پس از مصرف یک بسته چیپس نمکی در این دوران احساس خوبی ندارید.

● **بی خوابی**

خوابیدن به ترشح هورمونی به نام سروتونین کمک می کند. این هورمون چندین عملکرد بدن از جمله حساسیت به درد را تنظیم می کند. وقتی کمتر می خوابید، بدن شما سطوح پایین تری از این هورمون را تولید می کند و در نتیجه حساسیت شما به درد افزایش می یابد.

داده تصویری



● **روش اول | خشک کردن در فر**

حلقه های خرمالو را روی ورقه های پخت مخصوص فر بچینید و آن را به مدت یک ساعت در فر قرار دهید. بعد از یک ساعت، خرمالو ها در سینی فر تکان دهید و مجدداً آن ها را به مدت یک ساعت دیگر در فر قرار دهید تا در نهایت به یک حالت طلایی قهوه ای و ترد برسند.

● **روش دوم | شوفاژ یا بخاری**

روی شوفاژ یا بخاری یک ورقه فویل بیندازید و خرمالو های حلقه ای شده را روی آن بچینید تا با حرارت رادیاتور به آرامی خشک شوند. همچنین می توانید حلقه های خرمالو را در یک

کارت ماشین ، دو عدد پلاک، سند و برگ سبز کامیون نسان کاتوان کا 160 یی دو کابین جرتفل دار مدل 1994 به شماره پلاک ایران ۵4- 454ع454- به شماره موتور pF61578568 شماره شاسی CD450VN17797 به نام حمید هادی زاده مفقود و در درجه اعتبار باقی است. ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**سند کمپانی خودرو ماکیما**  
به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۸۲۸ ل ۴۹ شماره شاسی ۳۰۶۹۹۱ شماره موتور VQ305893378 به نام مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**برگ سبز خودرو وسند ایکس ۷ مدل ۸۴**  
به شماره انتظامی ایران ۴۲/۲۸۲ق ۵۶ شماره موتور ۰۲۲۸۰۰۲۲۸۰۱۲۴۸۴۰۰ و شماره شاسی ۱۴۵۱۰۵۶۵ به نام زهر ا عبدالکریمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**برگ سبز موتور دلتا مدل ۹۴ قرمز**  
شماره انتظامی ۷۷۲-۸۵۹۴۸۸ شماره تنه NC5۵۵۵125D9429061 شماره موتور 0125NC5040807 بنام امیر محمدیان مهنه مفقودو اعتبار ندارد ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**برگ سبز و کارت موتور سیکلت تندر ۱۲۵ مدل ۸۸**  
به شماره انتظامی ۷۷۲/۱۷۳۸۶ شماره موتور ۱۵۸۷۱۶۱۳ شماره شاسی ۸۸۲۰۲۸۸ به نام آقای حمید قنبری مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**برگ سبز خودرو یوزو ۲۰۶ مدل ۸۹ بنام پریسا دانی نژاد**  
به شماره انتظامی ۱۲/۱۷۰۱۱۷ ق ۳۹ شماره موتور ۱۳۱۸۹۰۰۱۴۳ شماره شاسی NAAP31EG44J36220 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**برگ سبز خودرو ۲۰۶ سید روغنی مدل ۹۴ به نام سلما سنگرزاده**  
به شماره انتظامی ایران ۸۴/۲۹۳ س ۹۹ و شماره موتور 165A0023258 و شماره شاسی NAAP03EE7HJ214015 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**برگ سبز خودرو ی وانت زامیاد دیرل مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۴۳۹۹۲ و شماره موتور CA4D28CR۲۸0129996 و شماره شاسی NAZDL104TG0444802 به نام هادی اصیل مفقود شده و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**برگ سبز خودرو ی وانت زامیاد دیرل مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۴۳۹۹۲ و شماره موتور CA4D28CR۲۸0129996 و شماره شاسی NAZDL104TG0444802 به نام سید حبیب ثبت امیری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.** ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**سند موتور سه چرخ تیپ 200cc مدل ۱۳۹۰ رنگ فیروزه ای**  
با شماره موتور ۱۳۲۲۱۲۳ و شماره تنه ۵۰۰۱۳۸ به نام سید حبیب ثبت امیری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**آگهی تحدید حدود اختصاصی**

چون تحدید حدود شش دانگ پلاک قسمتی از پلاک ۴۶۲۳ اصلی واقع در بخش ۱ طیس تاکون به عمل نیامده اینک بر حسب درخواست کتبی آقای حسین کاظم زاده متقاضی ثبت و با رعایت مواد ۱۵ و ۱۶ قانون ثبت عملیات تحدید حدود آن ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۷ در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا بدینوسیله انتشار آگهی از متقاضی و صاحبان املاک مجاور دعوت می شود تا در روز و ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانند و هر ادعائی نسبت به حدود یا حقوق ارتقائی آن دارند به نمایندند مجدداً اظهار و ایراد دارند و کسانی که به عملیات تحدید حدود واخواهی داشته باشند می توانند به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت و در اجرای مواد ۸۶ و ۷۴ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت از تاریخ تحدید تکمیل بکار بکار اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد طیس مراتب صورت جلسه گردد. چنانچه پس از اتمام مدت مقرر اعتراض ارائه نگردد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به اداره ثبت محل ارائه تا روز یکماه جلسه گردد. چنانچه پس از اتمام مدت مقرر اعتراض ارائه نگردد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی ارائه نشود این اداره مطابق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت المثنی به نام مالک خواهد نمود/ تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۰۶

**آگهی فقدان سند مالکیت**

نظر بانیکه خانم نورجهان عرب فرزند محمد رضا با ارائه استشهادیه گواهی امضاء شده در دفتر خانه ۶ خواف طی درخواست ۲۵۶۱ مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۰۱ تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول شش دانگ یکپاک منزل مسکونی پلاک ثبتی ۳۹ فرعی از ۲۸۷ - اصلی واقع در بخش شش تربت حیدریه حوزه ثبتی شهرستان خواف به شماره سریال ۸۸۱۳۲۲۳۸۱۹۴ ثبت گردیده وحسب اعلام مالک سند مالکیت در اثر سهل انگاری مفقود شده و تقاضای المثنی نوبت اول را نموده است. لذا در اجرای ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی تا چنانچه اشخاصی مدعی انجام معامله یا وجود اصل سند مالکیت نزد خود می باشند ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را همراه اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به اداره ثبت محل ارائه تا مراتب صورت جلسه گردد. چنانچه پس از اتمام مدت مقرر اعتراض ارائه نگردد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی ارائه نشود این اداره مطابق مقررات اقدام به صدور سند مالکیت المثنی به نام مالک خواهد نمود/ تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۰۶

**امیرجعفری**

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان خواف**

ش/۱۴۰۰/۰۸/۲۸

**غلامرضا کدخدائی**

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان طیس**

**تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۱۹**

**تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۰۶**

**محمود جهانی مهر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس**

۱۴۰۰/۰۸/۲۸