

درمواجهه با سکته مغزی چه کنیم؟

به گفته مدیر آموزش سازمان پزشکی کشور در سال ۹۸، روزانه ۴۰۰ نفر دچار سکته مغزی می شوند؛ به همین بهانه سراغ عوامل پیشگیری و اقدامات اولیه در برخورد با این بیماری رفتیم



پزشکی

نجات شکنجی | مترجم

healthline.com

سکته مغزی زمانی رخ می دهد که جریان خون در بخشی از مغز شما به دلیل لخته شدن خون یا پارگی رگ خونی مختل شود و مانند حمله قلبی، کمبود خون غنی از اکسیژن می تواند منجر به مرگ بافت در مغز شود. وقتی سلول های مغزی در نتیجه کاهش جریان خون شروع به مرگ می کنند، علائم در قسمت هایی از بدن که آن سلول های مغزی را کنترل می کنند رخ می دهد. این علائم می تواند شامل ضعف ناگهانی، فلج و بی حسی صورت یا اندام شما باشد. در نتیجه، افرادی که سکته مغزی را تجربه می کنند ممکن است در فکر کردن، حرکت کردن و حتی تنفس مشکل داشته باشند. مهم ترین فاکتور برای مقابله و پیشگیری از عوارض بیماری، زمان است پس اگر علائم سکته مغزی را ببیناسید می توانید هر چه سریع تر فرد را به بیمارستان برسانید و اما ادامه مطلب :

● شرح اولیه سکته مغزی

امروزه پزشکان می دانند که دو نوع سکته مغزی وجود دارد: ایسکمیک و هموراژیک. سکته مغزی ایسکمیک که شایع تر است، زمانی رخ می دهد که لخته خون در مغز جمع شود. سکته مغزی هموراژیک زمانی اتفاق می افتد که یک رگ خونی در مغز شما باز شود.

● چه افرادی در معرض خطر هستند

افراد بالای ۷۵ سال، افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی یا آریتمی قلبی (ریتم غیر طبیعی قلب)، نارسایی مزمن قلب، دیابت و فشار خون بالا

● پیشگیری

سکته مغزی خطر ابتلا به سکته دیگر را افزایش می دهد. بهترین درمان برای سکته مغزی پیشگیری است. شما می توانید اقداماتی را برای به حداقل رساندن عوامل خطر سکته مغزی انجام دهید:

محدود کردن مصرف نمک، چربی ها، قندها و غلات تصفیه شده، بیشتر ورزش کردن، محدود کردن یا ترک مصرف دخانیات، مصرف داروهای تجویز شده برای شرایطی مانند فشار خون بالا طبق دستور پزشک، خوردن بیشتر سبزیجات، حبوبات و مغزها و خوردن بیشتر غذاهای دریایی به جای گوشت قرمز و مرغ

● بررسی علائم سکته

آیا صورت بی حس است یا از یک طرف آویزان می شود؟
آیا یک بازو بی حس است یا ضعیف تر از دیگری است؟
آیا گفتار نامفهوم است؟

در صورت مشاهده موارد بالا به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

● کمک های اولیه برای سکته مغزی

✓ در طول سکته، زمان بسیار مهم است. با اورژانس تماس بگیرید و بلافاصله مصدوم را به بیمارستان برسانید.

شکلات

سوهان آجیلی مقوی با شیره انگور



- کنجد سفید- ۲ پیمانه
- بادام زمینی یا گردو- یک پیمانه
- پودر نارگیل - یک سوم پیمانه
- خلال پسته - نصف پیمانه
- شیره انگور - ۳ قاشق غذاخوری
- عسل - ۲ قاشق غذاخوری
- ارده - ۲ قاشق غذاخوری

۱- ابتدا داخل یک تابه کنجد بریزید و برای ۵ دقیقه مدام هم بزنید نباید تغییر رنگ بدهد. ۲- بعد از ۵ دقیقه بادام زمینی یا گردو پودر نارگیل و خلال پسته را اضافه کنید و همه مواد را کمی تفت دهید تا باد داده شود سپس شعله را خاموش کنید. ۳- در ادامه ارده را اضافه کنید و کمی هم بزنید تا باز شود، سپس عسل و شیره انگور را به آن بیفزایید و همه مواد را هم بزنید تا کمی منسجم شود. ۴- یک قالب پیرکس را به دلخواه انتخاب کنید و داخل آن یک نایلون فریزر باز کنید و قرار دهید مواد سوهان را داخل قالب بریزید و با پشت یک لیوان شروع به فشردن کردن سوهان کنید و رو آن را به دلخواه خلال پسته و بادام بریزید. ۵- قالب مدنظر را برای یک ساعت داخل یخچال قرار دهید تا منسجم شود و خودش را بگیرد.

سلامت سالمند

۵ باور نادرست درباره ورزش سالمندان

۱- فایده ای ندارد، ما که پیر می شویم!

فعالیت بدنی منظم به شما کمک می کند جوان تر به نظر برسید، سرپا بمانید و احساس شادابی کنید. همچنین خطر ابتلا به بیماری های گوناگون را هم کاهش می دهد. پس ورزش برای سالمندان هم مفید است.

۲- خطر ناتوانی و آسیب دیدگی را افزایش می دهد!

ورزش کردن به طور منظم می تواند نیرو و استقامت شما را تقویت کند. جلوی از دست رفتن توده استخوانی را می گیرد، تعادل بدن را بهبود می بخشد و در حقیقت از شما در برابر آسیب های استخوان ها و مفاصل محافظت می کند.

۳- نمی توانیم مانند گذشته ورزش کنیم!

دگرگونی های هورمونی، سوخت و ساز، تراکم استخوان ها و توده عضلانی در سالمندی به این معناست که کار کردیدن شما کاهش پیدا می کند ولی نکته اصلی این است که اگر اهداف خود را با توجه به سن تان تعیین کنید و از خودتان توقع خیلی بالایی نداشته باشید، موفق خواهید شد.

۴- برای ورزش کردن زیادی پیر شده ایم!

هیچ وقت برای فعال بودن و تقویت سلامت خود پیر نیستید. بزرگ سالانی که دیرتر سراغ ورزش رفته اند، با پیشرفت بیشتری نسبت به جوانان مواجه شده اند. پس این باور نادرست را کنار بگذارید و با رعایت ایمنی و انجام فعالیت های ملایم، ورزش کردن را آغاز کنید.

۵- سراسر بدن مان درد می کند!

تحرک داشتن می تواند به شما برای مهار درد کمک کند و نیروی تان را افزایش دهد. بسیاری از سالمندان پی برده اند که فعالیت منظم نه تنها جلوی کاهش نشاط ناشی از پیری را می گیرد، بلکه آن ها را تقویت هم می کند.

تازه ها

ارتباط افزایش ضربان قلب و ریسک زوال عقل

افزایش ضربان قلب در حالت استراحت در سنین بالا ممکن است یک فاکتور پرخطر ابتلا به زوال عقل باشد. به گزارش ساینس دیلی، براساس تحقیقات محققان مؤسسه کارولینسکا در سوئد و بر اساس گزارش سازمان بین المللی بیماری آلزایمر، افراد دارای ضربان قلب در حالت استراحت به طور متوسط ۸۰ تپش در دقیقه یا بالاتر، ۵۵ درصد بیشتر از افرادی با ضربان قلب ۶۰ تا ۶۹ تپش در دقیقه در معرض خطر زوال عقل بودند.

خواص گیاهان

۵ خاصیت یک ادویه خوش طعم و بو

- ۱- دارچین با خواص و فوایدی که دارد در پیشگیری و درمان برخی بیماری ها کمک کننده است.
- ۲- مصرف روزانه اندکی پودر دارچین با عسل منجر به رفع نفخ، افزایش دفع ادرار، پیشگیری از اختلالات عصبی، بهبود رنگ چهره و افزایش حافظه می شود.
- ۳- دارچین باعث منظم شدن عادت ماهیانه خانم ها می شود. دمنوش تهیه شده از دارچین می تواند علاوه بر کاهش دردهای قاعدگی توان بدنی را هم افزایش دهد.
- ۴- مصرف نصف قاشق چای خوری دارچین به مدت شش ماه در خانم های مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک، باعث مرتب شدن چرخه عادت ماهیانه می شود.
- ۵- دارچین مانند یک قرص آسپرین روی کاهش فشار خون مؤثر است.



آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده موسسه خدمات رفاهی حریم همکار کارکنان مخابرات خراسان به شماره ثبت ۱۱۱۶

به اطلاع کلیه سهامداران موسسه خدمات رفاهی حریم همکار کارکنان مخابرات خراسان می رساند که جلسه مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده موسسه مذکور به ترتیب راس ساعت ۱۵ و ۱۸ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۹/۲۷ در مشهد - میدان فردوسی- ابتدای بلوار شهید صادقی- مجموعه تربیت بدنی کارگران سالن اجتماعات تلاش با رعایت پروتکل های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی برگزار می گردد لذا از کلیه سهامداران و شرکاء محترم دعوت می گردد (اصلالتا و یا وکالتا) در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند.

الف-دستور جلسه مجمع عمومی عادی

۱-استماع گزارش هیئت مدیره ۲-انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل هیئت مدیره ۳-انتخاب بازرس اصلی و علی البدل ۴-انتخاب اعضاء و علی البدل کمیته فروش

ب-دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده

۱-تغییر برخی از مواد و تبصره های اساسنامه ۲-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد. شایان ذکر است وکالتنامه و نمایندگی سهامداران محترم برابر تبصره های ۸ و ۹ ماده ۱۶ اساسنامه باید برابر نمونه فرمهای ارائه شده از سوی هیئت مدیره اخذ شود. همچنین کاندیداهای عضویت در هیئت مدیره و کمیته فروش و بازرس می توانند درخواست کتبی خود را تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۴ به دفتر موسسه واقع در خیابان امام رضا(ع)-امام رضا (ع) 11 هتل آپارتمان اسکان تحویل و یا به شماره تلفن ۳۸۴۵۳۳۸۸-۰۵۱ نمابر نمایند. ضمناً به منظور رعایت پروتکل های بهداشتی از پذیرایی معذوریم.

هیئت مدیره موسسه خدمات رفاهی حریم همکار کارکنان مخابرات خراسان ۱۴۰۰۰۵۰۶۰۷/ش

برگ سبز پراید 131SF مدل ۹۳ قله آفری متالیک شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۳۹ ص ۸۵ شماره موتور ۵۱۳۵۵۸۶ شماره شاسی NAS411100E3667949 بنام علی ملکی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۰۵۰۳۵/ش

یک نسخه از قرارداد واگذاری زمین در شهر جدید بینالود
قطعه شماره ۸۹۴ از محله پنج مسکونی از پلاک ثبتی ۵۵ اصلی بخش ۵ مشهد، دارای شماره قرارداد ۱۰۱/۹۳/۲۴۲۳ مورخ ۱۳۹۳/۰۶/۲۶ به مساحت ۲۰۰ متر مربع به نام آقای محمد علی جهانخواه فرزند ماشاءالله به شماره شناسنامه ۴۸ و شماره ملی ۰۷۳۱۶۷۲۱۱۹ مفقود گردید، از پاینده درخواست می نماید که با شماره تلفن ۰۹۱۵۷۷۶۶۰ تماس گرفته. بدیهی است قرارداد مذکور با دریافت المثنی از درجه اعتبار ساقط گردیده است. ۱۴۰۰۰۵۰۲۸/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت آبادگر سبزینه گلستان سهامی خاص به شماره ثبت ۲۲۵۵۰ (نوبت اول)
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت میگردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۷ ساعت ۱۰ صبح به نشانی : مشهد- جاده طریقه ،روستای گلستان، مسجد جامع گلستان تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه :

۱-تعیین هیات مدیره
۲-تعیین بازرسین جدید
۳-تصویب ترازنامه صورت های مالی سال ۹۹
۴-تغییر آدرس شرکت
۵-سایر موارد پیش بینی نشده
هیئت مدیره شرکت
۱۴۰۰۰۵۰۲۹/ش

برگ سبز خودرو یوز ۲۰۶ مدل ۱۳۸۸ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۱۴۷۴ و شماره شاسی NAAP41FD1AJ265535 و شماره موتور ۰۶۲۸۸۰۰۶۲۸۸۰ به نام جواد نوروزیان مطلق مفقود و فاقد اعتبار می باشد.۱۴۰۰۰۵۰۶۴/ط

سند کمپانی و برگ سبز خودرو جیلی M گرند EC7 یک شکی
مدل ۲۰۱۳ شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۲۲-۵۳۲ شماره شاسی LGT784488DN004933 شماره موتور JLAG18C8ND01066 بنام زهرا حسن زاده تازبانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۹۴۳/ش

برگ سبز خودرو به نام حایه جاودانی
شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۹۲ ج ۶۷ و شماره موتور M135575305 و شماره شاسی NAS431100G5859400 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۲۶/ش

برگ سبز وکارت شناسایی پراید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۳۲۶۵۳ و شماره موتور S3412290394986 به نام مهدی لطفی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۵۱/ش

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت بوکسر (باکسر)
۱۵۰ سی سی ابی شماره انتظامی ایران ۷۷۲-۷۷۲-۸۷۶۱۳ شماره تته ۳۹۸-۹۴۳۰ شماره موتور ۰۶۴۱۹ بنام شهربانو اکاھانی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۰۵۰۲۵/ش

سند کمپانی و کارت خودرو پراید هاچ بک مدل ۸۶
رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۱۹-۵۵۵ شماره شاسی S1442286188873 شمار موتور ۱۷۷۷۳۲ بنام هادی وفادوست مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۰۵۰۴۲۳/ش

برگ سبز سواری پراید نقره ای مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۷۴ ص ۱۷ به شماره موتور ۱۸۲۰۳۸۱ و شماره شاسی S1412285289096 به نام علی زنگنه مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۴۲/ش

بروانه فعالیت مرکز توانبخشی و درمان بیماران روانی مزمن مرحوم حیدری شهید به شماره 921/98/21013 به تاریخ 1398/7/4 مفقود و از تاریخ 1400/9/15 فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۵۴/ش

برگ سبز وسند کمپانی سواری زانتیا به شماره انتظامی ۷۴-۲۲۷ ص ۹۳ و شماره موتور ۰۵۰۱۷۷۰ و شماره شاسی S1512284127805 به نام امیر دانائی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۲۷/ش

برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۰ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۸۶ ص ۷۴ شماره شاسی S5430089043798 شماره موتور ۳۹۱۹۴۰۹ بنام سمیرا صالحی جعفرین مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۰۵۰۲۴/ش

برگ سبز وانت دوکابین سیستم تپس DX مدل ۸۷
سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۹۹ الف ۱۱ شماره موتور KA249263456 و شماره شاسی S5430089043798 بنام اداره کل منابع طبیعی استان خراسان رضوی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۰۵۰۰۷/ش

برگ سبز وسند مالکیت موتور سیکلت سیستم زال توس
مدل ۹۴ به شماره پلاک ۶۸۱۹۳-۷۷۲ و شماره موتور O15ON3N200452 و شماره شاسی N3N000150Z9454267 به نام هاشم قنبر زاده بختان مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۹۷/ش

برگ سبز سواری پراید مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۳۹ ص ۱۱ و شماره موتور 3380107 و شماره شاسی S1412289155704 به نام هادی وفادوست مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۰۵۰۴۲۳/ش

برگ سبز پراید سواری GTXI نقره ای- متالیک مدل ۸۶
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۷۴ ص ۹۲ به شماره شاسی S1412286383788 شماره موتور 2109258 به نام جعفر صفریان مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۶۳/ش

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
۵۱۳۲۰۰۹۳۹۰/ش layout@khorasannews.com

برگ سبز وسند کمپانی پراید صبا I.X مدل ۷۳
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۹ و ۳۹۸ شماره شاسی S1412273502307 شماره موتور 00771323 به نام محمد جعفری مفقود و فاقد اعتباراست . ۱۴۰۰۰۵۰۳۰/ش

برگ سبز تراکتور کشاورزی به شماره پلاک 15 ک 614 و به شماره موتور MT4A2W4512J و شماره شاسی N3HKTAD2CMEXO1812 بنام عین اله دمقان کردار مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۰۵۰۵۹/ش

برگ سبز MVM S-110
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۳۹ ص ۴۳ شماره موتور ۰۰۵۷۶۷ و شماره شاسی S1412286354837 به نام مهدی بنام محبویه ایزاتلو مفقود و فاقد اعتباراست ۱۴۰۰۰۵۰۳۷۳/ش

سند کمپانی پراید 121SF مدل ۹۶ به شماره انتظامی ۲۶-۵۸۷ ص 36 و شماره موتور M۱۳۶۰۱۷۷۵۸ و شماره شاسی NAS41100H1069551 به نام رفیع نادری مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۶۱/ش

برگ سبز سواری پراید مدل ۸۶ به شماره پلاک ایران ۳۲-۴۹۹ ص ۲۶ به شماره موتور ۲۰۳۶۳۹۶ و شماره شاسی S1412286354837 به نام مهدی رضائیان مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۵۰۵۰/ش

برگ سبز نیشان کامیونت ون مدل ۸۶ آبی
شماره انتظامی ایران ۸۳۲ ص ۲۵ شماره شاسی 333749J006502 شماره موتور 333749 بنام روح اله فدوی فروتنه مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۰۵۰۳۲۲/ش