احیای قلبی یک ضرورت پزشکی

در کوچه، خیابان یا مهمانی ممکن است با فردی مواجه شویم که دچار ایست قلبی و تنفسی شده؛ داشتن اطلاعاتی درباره احیای قلبی می تواند به نجات جان یک انسان کمک کند

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

پزشکی

به تازگی فیلمی در فضای مجازی دست به دست می‌شود که نشان می‌دهد یک خانم در نانوایی دچار حمله قلبی می‌شود و فردی که به احیای قلبی مسلط است، فرشته نجات او می‌شود و آن زن را نجات می‌دهد. به بهانه باز نشر شدن این فیلم در شبکه‌های اجتماعی به اهمیت و نحوه انجام احیای قلبی پرداختیم.

احیای قلبی چیست؟

احیای قلبی ریوی عبارت است از نجات جان بیمارانی که دچار ایست قلبی، تنفسی و مغزی شده اند بنابراین به اقداماتی که برای نجات جان این بیماران انجام می شود به اختصار CPR یا احیای قلبی ریوی گفته می شود.

هدف از این کار حفظ خون و اکسیژن در بدن فردی است که تنفس و ضربان قلب وی متوقف شده است.

اهمیت احیای قلبی

در مطالعه ای ثابت شده است که انجام احیای قلبی ریوی ظرف مدت کمتر از ۴ دقیقه از شروع ایست قلبی و تنفسی با موفقیت و نجات جان بیمار همراه است و چنان چه CPR بلافاصله بعد از افتادن بیمار به علت ایست قلبی ریوی شروع شود شانس زنده ماندن او دو تا سه برابر می شود.

طی تحقیقات انجام شده اگر روند CPR به طور صحیح و سریع انجام شود بیمار به احتمال ۵۰ تا ۷۵ درصد زنده می ماند. در این کار تنها سرعت عمل مهم نیست بلکه باید CPR به روش صحیحی انجام شود تا نتیجه بخش باشد.

قبل از انجام احیای قلبی چه باید کرد؟

✓ **بررسی علایم حیاتی**

ابتدا صحنه را بررسی کنید که خطر جدی وجود نداشته باشد و در مواجهه با کسی که هوشیار نیست، اطمینان حاصل کنید که خود را در معرض خطر قرار نمی دهید. اگر چیزی وجود دارد که می تواند شما یا فردی را که دچار حمله قلبی شده به خطر بیندازد، هر کاری که لازم است برای مقابله با آن انجام دهید. اگر کاری نتوانستید برای مقابله با خطر انجام دهید بهترین راه جابه جایی فرد، قرار دادن یک پتو یا پالتو زیر او و کشیدن آن است.

✓ **هوشیاری مصدوم**

به آرامی روی شانه مصدوم ضربه بزنید و با صدای بلند و واضح، حالش را بپرسید. اگر با گفتن چیزی شبیه به بله، پاسخ داد نیازی به CPR نیست و اگر پاسخ گو نبود با اورژانس تماس بگیرید.

✓ **کنترل تنفس**

تنفس مصدوم را بررسی کنید و مطمئن شوید که راه تنفس مسدود نشده باشد. اگر دهان مصدوم بسته است سرش را به سمت عقب خم کنید تا باز شود. اگر مصدوم در حال سرفه یا تنفس طبیعی است نیازی به CPR نیست.

مراحل انجام احیای قلبی

✓ **ماساژ قفسه سینه**

ماساژ قفسه سینه برای رساندن خون از قلب به مغز است، شما باید بدون وقفه خون را در مسیر نگه دارید. هر مکث یا تاخیری می تواند در جریان خون تاثیر بگذارد.

عمق و میزان فشار بسیار مهم است. فشار نباید آن قدر باشد که قفسه سینه یا اعضای داخلی بدن آسیب ببینند.

۱- برای ماساژ قفسه سینه، بالای سر فرد زانو بزنید. دستان خود را به صورتی که یک دست باز و دست دیگر روی آن قرار گیرد، آماده کنید سپس انگشتان دست بالایی را در بین انگشتان دست پایین جفت کنید. شما باید کاملا عمود و در بالای قفسه سینه بیمار قرار بگیرید.

۲- کف یک دست را در مرکز سینه قرار دهید، دست دیگر را روی آن بگذارید و انگشتان را قفل کنید.

۳- با بازوهای راست و عمودی، فشاری قاطع و آرام وارد کنید به طوری که قفسه سینه حدود ۵-۶ سانتی متر پایین برود.

۴- حدودا ۱۰۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه باید انجام شود.

۵- ۳۰ بار ماساژ سینه را انجام دهید.

✓ **تنفس مصنوعی**

توجه کنید، اگر می خواهید تنفس مصنوعی انجام دهید، باید از درست انجام دادن آن مطمئن شوید.

۱- سر را به پشت بچرخانید و چانه را کمی بالا بیاورید.

۲- قسمت نرم بینی فرد را با دست ببندید.

۳- یک نفس طبیعی بکشید. اطراف دهان را کاملا ببندید و روی دهان بیمار بگذارید. باید مراقب باشید که نفس شما زیادی عمیق و سنگین نباشد.

۴- قفسه سینه فرد باید بالا برود و دوباره پایین بیاید.

۵- سر خود را بالا بیاورید. یک نفس دیگر بگیرید و نفس نجات دوم را انجام دهید. بین دو تنفس نباید بیشتر از ۵ ثانیه طول بکشد و بیشتر از دو بار نباشد.

تا کی این کار را ادامه دهیم؟

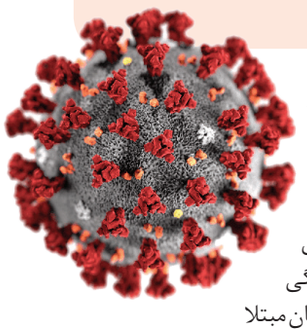
چرخه ای که در بالا گفته شد شامل ۳۰ فشار قفسه سینه و دو تنفس مصنوعی است. باید این کار را تا زمانی که تنفس و هوشیاری فرد برگردد انجام دهید.

زیر شاخه امیکرون در کمین کودکان

یک متخصص ویروس شناسی می گوید زیر شاخه امیکرون BA5 در کودکان بیشتر بوده و قابلیت سرایت بالایی دارد

آنتی کرونا

شیوع علایم گوارشی زیر شاخه جدید امیکرون در کودکان بیشتر است. آذرخش آذران، متخصص ویروس شناسی پزشکی می گوید: «زیر شاخه امیکرون BA5 در کودکان بیشتر است و بسیار عفونی و با قابلیت سرایت بالاست و بیشتر سیستم تنفسی فوقانی و سیستم گوارشی را درگیر می کند.»



شیوع علایم گوارشی واریانت امیکرون در کودکان بیشتر است که تهوع، استفراغ، اسهال و شکم درد را شامل می شود.

علایم تنفسی امیکرون هم در برخی کودکان و نوزادان تا حدودی شدید است که علت آن باریک بودن مجاری تنفسی کودکان و به ویژه نوزادان است که بر اثر التهاب دچار گرفتگی می شود و ورود و خروج هوا را مختل می کند. بیشتر کودکان مبتلا به امیکرون علایمی همچون خروسک و گلودرد دارند.

خروسک حالتی از گرفتگی گلو و مجاری هوایی است که در آن به دلیل ملتهب شدن راه‌های هوایی صدای کودک خشن می شود و نفس کشیدن او با خس خس و صدای سوت همراه است.

مهم ترین علایم امیکرون در کودکان عبارت اند از:

- ✓ آبریزش بینی
- ✓ عطسه
- ✓ تهوع، استفراغ، اسهال و شکم درد
- ✓ درد عضلانی
- ✓ خستگی و بی حوصلگی
- ✓ خروسک مثل صدای خشن و سرفه‌های خشک
- ✓ گرفتگی صدا و ملتهب شدن حنجره

در صورت بروز چنین علایمی کودک باید سریع تر توسط پزشک معاینه شود تا داروهای ضد التهابی و تقویتی برای او تجویز شود.

با توجه به افزایش شیوع و بستری ناشی از این زیر سویه در کودکان متخصصان توصیه می کنند خانواده ها برای تزریق واکسن به کودکان به ترتیب اولویت سنی به خانه های بهداشت و مراکز واکسیناسیون مراجعه کنند.

سلامت

بانوان

علایمی که نشان می دهد مامان شده اید!

خانم‌ها از زمان اقدام برای بارداری تا قطعی شدن آن روزهای پر استرسی را پشت سر می گذارند. نشانه‌هایی وجود دارد که هر چند ممکن است تعیین کننده بارداری نباشد اما در کنار هم قرار گرفتن چند مورد از آن‌ها نشان می‌دهد فرد به مادر شدن نزدیک شده است. آزمایش‌های تشخیص بارداری هم جزو قدم‌های تکمیلی بعدی است. در این مطلب از چند نشانه اصلی و اولیه بارداری در خانم‌ها خواهیم گفت.

قطع قاعدگی

اگر دوره قاعدگی‌تان منظم است قطع یا به تاخیر افتادن آن می‌تواند از نشانه‌های بارداری باشد. یک هفته تا ۱۰ روز بعد از قطع قاعدگی می‌توانید با استفاده از بی بی چک و آزمایش خون از بارداری خود مطمئن شوید.

افزایش دمای بدن

دمای پایه بدن بعد از تخمک گذاری افزایش می‌یابد و تا قاعدگی بعدی در همان سطح باقی می‌ماند. افزایش ادامه‌دار دمای پایه بدن به ویژه صبح‌ها بیش از دو هفته، ممکن است به این معنی باشد که شما باردار هستید.

تهوع صبحگاهی

هفته ششم به بعد جزو هفته‌های پر نشانه بارداری است. در این هفته ممکن است با تهوع صبحگاهی احساس کنید بیمار شده‌اید اما این یکی از نشانه‌های مادر شدن است که در تمام مادران باردار به یک اندازه و شدت نیست.

حساسیت و ورم سینه

حدود دو هفته بعد از تخمک گذاری، سینه خانم‌ها برای آماده‌سازی شیر دادن به نوزاد تغییر شکل می‌دهد. این تغییرات می‌تواند شامل بزرگ شدن، نمایان شدن رگ‌ها، ترشحات و برجستگی‌های تیره اطراف نوک سینه باشد.

تکرر ادرار

هفته ششم تا هشتم بارداری نیاز مادر به سرویس بهداشتی بیشتر می‌شود و معمولا خانم‌ها در این هفته‌ها با تکرر ادرار مواجه خواهند شد. این یکی از دلایل مشخص و شناخته شده بارداری است.

خون ریزی لانه گزینی

خون ریزی لانه گزینی معمولا ۶ تا ۱۲ روز بعد از تخمک گذاری اتفاق می افتد و نباید با عادت ماهانه اشتباه گرفته شود. خون ریزی لانه گزینی، اغلب شدید نیست و به شکل لکه‌بینی خواهد بود. معمولاً رنگ روشن‌تری دارد و جریان آن نسبت به عادت ماهانه کندتر است.

تغییر خلق و خو و خستگی

ممکن است تغییرات هورمونی در دوره بارداری شما را با روحیات متفاوتی مواجه کند. داشتن حس خستگی شدید یکی دیگر از علایم بارداری است که در این دوران، به ویژه در سه ماه اول بسیار دیده می‌شود.

آشپزی من

دسر

آفوگاتو طعم قهوه و خنکی بستنی

اگر عاشق طعم قهوه هستید و دوست دارید یک دسر خوشمزه با این طعم قوی برای بالا بردن سطح انرژی در روزهای تابستانی درست کنید، به شما آفوگاتو را پیشنهاد می کنیم. این دسر گزینه خوبی برای پذیرایی در مهمانی های روزهای گرم است.

مواد لازم

- بستنی وانیلی: دو اسکوپ
- اسپرسوی داغ: ۵۰ میلی گرم
- بیسکویت و شکلات: مقداری برای تزیین

طرز تهیه

۱- یک لیوان شیشه‌ای محکم را داخل فریزر بگذارید. لذت خوردن آفوگاتو زمانی بیشتر می‌شود که بستنی و ظرف آن در سردترین حالت ممکن باشد.

۲- دو اسکوپ از بستنی را که تازه از فریزر بیرون آورده اید بردارید و داخل لیوان بیندازید.

۳- یک شات دبل اسپرسو درست کنید و مستقیم روی بستنی بریزید. می‌توانید برای مهمان‌ها اسپرسو را جدا در شات اسپرسو و بستنی را در ظرف بستنی سرو کنید تا خودشان اسپرسو را روی بستنی بریزند.

۴- برای تزیین کردن آن از پودر وانیل، بیسکویت رول، ترافل ریز یا پودر قند استفاده کنید و از یک ترکیب سرد و گرم و تلخ و شیرین فوق العاده لذت ببرید.

برگ سبز خودرو تیبا ۱ مدل ۹۴
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۷۵ ن ۲۶ به شماره موتور ۸۲۱۷۹۵۴ به شماره شاسی NAS811100F5851593 بنام یتول الماسی دربان
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۴۳۰۶/م

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ مدل ۹۸
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۹۹ ق ۶۹ به شماره موتور M13/6283266 به شماره شاسی NAS411100K3523037 بنام محمد افخمی موحدی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۴۳۵۱/م

برگ سبز هایما S۷+ مشکی ۱۴۰۱ به نام سعید فرزانه
شماره انتظامی 943د48 ایران 52 و شماره موتور 484QT21000711A و شماره شاسی NAAD391Z2NY061579 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۴۳۵۰/م

برگ سبز ،سند کمپانی خودرو سواری سمند نقره ای
به شماره پلاک ۱۹م۳۴۸ ایران ۴۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۴۱۳۷۳۹۸ و شماره شاسی ۱۴۵۲۸۶۲۶ متعلق به حسن رضایی به کد ملی ۶۵۰۹۵۶۶۸۰۱ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است
۱۴۰۱۸۴۳۶۰/ش

برگ سبزوکمپانی سواری پژو ۲۰۶ به شماره پلاک ایران ۶۶-۹۷۸ و ۳۳ وشماره موتور ۱۴۱۸۷۰۱۶۰۴۱ و شماره شاسی NAAP03ED88J013686 به نام محمد محمودی ابرغان مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۴۳۸۰/ش

برگ سبز، سند وکارت موتور سیکلت کویر رنگ سبز
هندا ۱۲۵ مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۷۴-۶۸۳۴۵ به شماره موتور 125N3C10K30800 و شماره تنه 125K9009172 بنام حامد بخشی کامه علیا
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۴۱۹۹/ف

برگ سبز اتومبیل وانت پیکان OHV ۱۶۰۰ دو گانه سوز مدل ۱۳۸۷ به رنگ سفید شیری روغنی CNG به شماره پلاک ایران ۴۲۷-۳۲ه ۵۹ و شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۶۱۱۸۲ و شماره شاسی NAAA46AA49C052124 به نام برهان سلطانی بر غن آبادی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۴۳۶۵/ش

برگ سبز پراید ۱۳۱SE به شماره انتظامی ۴۷۷ د ۹۱ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAS411100H1074041 و شماره موتور M13/6029494 بنام علیرضا سجادی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱۸۴۳۸۵/ف

برگ سبز پارس مدل ۹۹ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۸۱۳ و ۶۶ به شماره موتور 124K148293 به شماره شاسی NAA01CE7LK43805 بنام مهدی عباس مقدم مفقودو فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۴۲۲۵/ف

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۰۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمید جعفری سیداباد فرزند موسی بشماره شناسنامه ۱۸۸۳ صادره از چناران در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۴۶۷۷ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰ اصلی واقع در اراضی افضل آباد خراسان رضوی بخش ۸ حوزه ثبت ملک چناران از محل مالکیت محمد علی مهر افروز و حجی ابراهیم حسین آبادی و اسماعیل روضه خوان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۵/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۶/۱۶
مرتضی ولایتی - رئیس ثبت اسناد واملاک چناران
۱۴۰۱۸۴۳۸۸/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه آقا / خانم علیرضا و راضیه سلمانی به استناد دوبرگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است اسناد مالکیت ششدانگ پلاک ۱۲۵۴۲ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ مشهد که متعلق به افراد فوق می باشد به علت سهل انگاری مفقود شده است . با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفترالکترونیکی شماره ۱۳۹۶۲۰۳۰۶۰۲۲۰۰۰۹۱۶ به نام خانم راضیه سلمانی ثبت و سند به شماره چاپی ۵۶۰۴۰۲ سری د سال ۹۴ و ذیل دفتر الکترونیکی شماره ۱۳۹۶۲۰۳۰۶۰۲۲۰۰۰۹۱۷ به نام آقای علیرضا سلمانی ثبت و سند به شماره چاپی ۵۶۰۴۰۱ سری د سال ۹۴ صادر و تسلیم شده است برابر سند شماره ۹۶/۰۴/۱۴-۷۴۰۷۴ دفتر ۳۰ فریمان به متقاضیان منتقل شده است و برابر سند ۹۶/۰۴/۱۴-۷۴۰۷۵ دفتر ۳۰ فریمان در رهن بانک مسکن فریمان می باشد .دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت ،مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده ویا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید . بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارایه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.
محمدرضا رجایی مقدم - رییس اداره ثبت اسناد واملاک فریمان
۱۴۰۱۸۴۳۸۶/ش

سند کمپانی و کارت موتور، برگ سبز موتورسیکلت آپاچی زرشکی تیپ RTR180 مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۷۷۵-۱۴۲۷۳ به شماره موتور 0E6CG2084783 به شماره شاسی N2G180P9520537
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۴۳۰۱/م

۳۷۰۱۰
پذیرش تلفنی آگهی با پیک رایگان