

# ذات‌الریه‌بیماری خفته کودکان

هر فردی ممکن است دچار عفونت‌ریه‌شود، اما کودکان زیر ۲سال و افراد بالای ۶۵سال بیشتر از دیگران در معرض این مشکل هستند

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

پزشکی

شُش یا همان ریه مانند هر عضو دیگر بدن ممکن است عفونت کند که به این عفونت، ذات‌الریه یا سینه‌پهلو گفته‌می‌شود. عفونت‌ریه‌می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد، به‌حدی که بیمار را به‌بیمارستان بکشاند. هر فردی ممکن است دچار عفونت‌ریه‌شود، اما کودکان زیر دو سال و افراد بالای ۶۵سال بیشتر از دیگران در معرض این مشکل هستند، زیرا دستگاه ایمنی بدن آن‌ها قدرت کمتری برای مبارزه با میکروب‌ها دارد.

### •ذات‌الریه چیست؟

ذات‌الریه یا سینه‌پهلو (پنومونی) التهاب در یک ریه یا هر دو است که معمولاً به دلیل یک عفونت باکتریایی، ویروسی یا قارچی به‌وجودمی‌آید. در بیماری ذات‌الریه کیسه‌های هوای کوچک داخل ریه‌ها از چرب‌یا مایع پر می‌شود و این شرایط، علایمی مثل سرفه، درد قفسه‌سینه و تنگی نفس را ایجاد می‌کند.

### •علائم ذات‌الریه

علائم ذات‌الریه در ابتدا، مانند سرماخوردگی است و گاهی اوقات این موضوع فرایند تشخیص عفونت‌ریه را دشوار می‌کند، زیرا همان میکروبی که باعث سرماخوردگی شده است به ریه راه می‌یابد و سبب بروز ذات‌الریه می‌شود. به این ترتیب، در حالی که علائم سرماخوردگی رو به بهبود بوده، وضع تغییر می‌کند و علائم تشدید و

و خیم‌تر می‌شود.

علائم زیر در ذات‌الریه شایع هستند:

- ✓ در د قفسه سینه هنگام تنفس یا سرفه گیجی و حواس پرتی (در افراد بالای ۶۵سال)
- ✓ سرفه همراه با خلط
- ✓ خستگی
- ✓ تب، تعریق و لرز
- ✓ دمای پایین بدن (در افراد بالای ۶۵سال یا افرادی با ضعف سیستم ایمنی)
- ✓ حالت تهوع، اسهال و استفراغ
- ✓ تنگی نفس
- **گروه‌های در معرض خطر**
- گروه‌های زیر بیشتر در معرض خطر ابتلا به ذات‌الریه هستند:
- ✓ نوزادان و کودکان زیر ۲سال

✓ سالمندان بالای ۶۵سال

✓ افرادی که از بیماری‌هایی مانند آسم، فیبروز

سیستیک و بیماری‌های قلبی، کلیوی و کبدی رنج می‌برند

✓ افرادی که دستگاه ایمنی ضعیفی دارند. به‌عنوان مثال، کسانی که به‌تازگی از یک

بیماری مانند آنفلوآنزا بهبود یافته‌اند و افراد مبتلا به ایدز

✓ کسانی که شیمی‌درمانی یا از داروهای ضعیف‌کننده دستگاه ایمنی برای پیوند عضو

استفاده می‌کنند

### • پیشگیری از ذات‌الریه

با این که در بیشتر موارد ذات‌الریه با کتریایی است و از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود، ولی بهتر است برای اطمینان و پیشگیری از گسترش باکتری‌ها، این نکات بهداشتی را رعایت کنید:

- ✓ هنگام عطسه یا سرفه، جلوی دهان را با دستمال بگیرید.
- ✓ دستمال را با فاصله دور بیندازید، زیرا میکروب‌ها تا چند ساعت پس از خروج از دهان و بینی زنده می‌مانند.
- ✓ برای جلوگیری از انتقال میکروب‌ها به دیگران و دیگر اشیاء، دست‌هایتان را مرتب بشوید.
- ✓ بهتر است افرادی که بیشتر در معرض ابتلا



به سینه‌پهلو قرار دارند، واکسن ذات‌الریه و آنفلوآنزا تزریق کنند.

✓ کشیدن سیگار باعث کاهش عملکرد ریه در مقابله با عوامل عفونی می‌شود و فرد را به راحتی در معرض خطر ابتلا به انواع عفونت‌های ریوی قرار می‌دهد. بنابراین از کشیدن سیگار خودداری کنید.

✓ سیستم ایمنی بدن خود را با رعایت نکاتی از جمله خواب کافی، ورزش و تغذیه سالم تقویت کنید.

### • درمان

درمان ذات‌الریه شامل ریشه‌کن کردن عامل عفونی و جلوگیری از بروز عوارض جدی بیماری است.

### • استراحت کردن

در صورت ابتلا به سینه‌پهلو باید تا زمان پایین آمدن تب و قطع سرفه‌های خلط‌دار، استراحت کنید.

### • نوشیدن آب

اگر دچار ذات‌الریه هستید مایعات بیشتری بنوشید؛ به‌خصوص آب. نوشیدن مایعات به سلامت ریه‌های شما کمک می‌کند.

### • مصرف منظم دارو

در صورتی که پزشک برای درمان ذات‌الریه دارو تجویز کرده است، حتماً دوره مصرف دارو و درمان خود را کامل کنید.

## افزایش تاثیر داروهای مسکن

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد موقعیت صحیح بلع و وضعیت بدن می‌تواند تاثیر یک دارو را به خصوص در زمان دردهای حاد ۱۰ برابر تسریع کند

معمولاً هر کسی که از دردی رنج می‌برد و مجبور به مصرف دارو است، به‌ندرت به این نکته فکر می‌کند که چطور باید برای افزایش سرعت اثربخشی، داروی مسکن را مصرف کند. به گزارش نشریه آلمانی فو کوس آنلاین، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد موقعیت صحیح بلع و وضعیت بدن می‌تواند تاثیر یک دارو را به خصوص در زمان دردهای حاد ۱۰ برابر تسریع کند.



### • مدل سازی یک قرص

این مطالعه که توسط محققان دانشگاه جانز هاپکینز انجام شده است، نشان می‌دهد که وضعیت بدن در طول و بعد از مصرف دارو تاثیر قابل توجهی بر سرعت اثرگذاری آن دارد. محققان از یک مدل طراحی شده خاص برای ترسیم سفر یک قرص از معده به سمت دوازده استفاده و اتفاقاتی را شبیه‌سازی کردند که هنگام هضم غذا دارو در معده رخ می‌دهد.

### • بررسی ۴ وضعیت

از آن جایی که بیشتر داروها تنها زمانی تاثیر می‌گذارد که معده، مواد فعال را در روده آزاد می‌کند، در این تحقیق لازم بود مشخص شود که یک قرص در کدام موقعیت سریع‌تر به پشت معده می‌رسد. برای انجام این کار، گروه تحقیقاتی چهار وضعیت را آزمایش کرد:

ایستادن، نشستن، دراز کشیدن به سمت راست و دراز کشیدن به سمت چپ

### • دراز کشیدن به سمت راست، موثرترین روش

بر اساس نتایج این تحقیق، هنگامی که فرد به پهلوئی راست دراز می‌کشد، ماده فعال با سریع‌ترین سرعت به عمیق‌ترین قسمت معده می‌رسید و می‌توانست ۲/۳ برابر سریع‌تر از حالت ایستاده حل شود. به‌طور خاص، مدت زمان تاثیر دارو به این شرح متفاوت بود:

✓ ایستادن و نشستن: ۲۳ دقیقه تا اثرگذاری

✓ دراز کشیدن به پهلوئی راست: ۱۰ دقیقه تا اثرگذاری

✓ دراز کشیدن به پهلوئی چپ: ۱۰۰ دقیقه تا اثرگذاری

### • تاثیر گرانش و شکل نامتقارن معده بر سرعت انتشار

گرانش و شکل نامتقارن معده بر سرعت انتشار مواد فعال در جهت دوازده‌تاثیر می‌گذارد. اگر به پهلوئی راست دراز بکشید، اثر متقابل جاذبه، انقباضات معده و جریان شیوه معده به شیب‌دارترین زاویه می‌رسد. این سریع‌ترین راه برای سرخوردن قرص در معده است. به گفته محققان، این یافته‌ها به‌ویژه برای بیماران مسن‌تر یا در بستر، مفید است.

### • داده تصویری

## ۵ علامت که پس از ۳۰ سالگی باید جدی گرفت



### مواد لازم

- ذرت شیرین: ۵۰۰ گرم
- قارچ: ۲۵۰ گرم
- پنیر (پیتزا، پارمسان یا موزارلا): ۱۰۰ گرم
- سیر له شده: ۲ حبه
- کره: ۱۰۰ گرم
- سس مایونز: ۱۰۰ گرم
- آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، پودر آویشن، پودر
- سیر: یک قاشق چای‌خوری از هر کدام
- کالیباس: در صورت تمایل



### • طرز تهیه:

- بهتر است ذرت تازه، تهیه و بعد از دانه دانه کردن، آن را بخارپز کنید. اگر امکان بخارپز کردن ندارید آن را با مقدار کمی آب بپزید به طوری که در پایان پخت، آبی باقی نماند.
- قارچ‌ها را برش‌زنید و داخل ظرف آب جوش و آب لیمو قرار دهید تا کمی نرم شود و تغییر رنگ ندهد و داخل ذرت مکزیکی ظاهر بدی نداشته باشد. سپس بعد از ۱۰ دقیقه آبکش کنید.
- کره را روی حرارت بگذارید و بعد از

این که ذوب شد سیر و ادویه‌ها را در آن تفت دهید. در این مرحله قارچ و ذرت را هم اضافه کنید تا مواد با هم مخلوط شوند. عطر مواد که بلند شد، پنیر، سس مایونز و آب لیمو را اضافه و شعله گاز را خاموش کنید تا با حرارت موجود، پنیر آب شود.

۴- برای خوشمزه‌تر شدن می‌توانید به ذرت مکزیکی خود کالیباس هم اضافه کنید. برای این کار کافی است پس از افزودن قارچ، کالیباس را به صورت ریز خرد کنید، کمی تفت دهید و سپس به مواد درون قابلمه اضافه کنید.

برگ سبز پراید ۱۳۱ به شماره انتظامی

۲۲ ایران ۵۳۲۲۷۶ و شماره موتور 5082558 و شماره شاسی ۱100E1013692 NAS411 بنام رامین نوریان مند مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۲۵۹۳ م/

برگ سبز و کارت ماشین و کارت سوخت پراید GTXI مدل ۸۹بژ شماره انتظامی ایران ۴۲-۵۷۲ ج ۸۵ شماره شاسی ۵۱۲۸۹۶۹۲۲۹۶ NAS۱۲۲۸ شماره موتور ۲۸۴۲۰۵۴ به نام کریم مصوری دربندی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۹۲۶۶۳ م/

گواهی می‌شود فاکتور خرید سیلندر به شماره ۹۸۰۶۰۸۲۷۶ به شماره موتور ۱۲۴۸۷۲۲۱۰۲۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۱۴۰۱۹۲۶۶۰ م/

برگ سبز خودرو به نام حانبه غلامی به شماره انتظامی ۱2/43 ایران 125K0048072 و شماره موتور 125K0056841 و شماره شاسی NAANA15E8NK854459 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۲۷۰۴ م/

سند کمپانی نیمه بدک کمپرسی مارال نوک مدادی روغی مدل ۹۶ شماره انتظامی ایران ۴۲ ایران ۶۱۸ ع ۶۳ شماره شاسی NAITCO3DEH0910364 و شماره موتور 125K0056841 بنام مجتمع صنعتی مارال صنعت جابجایی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۲۷۰۴ م/

برگ سبز خودرو پراید بنام محمد رضائی پور به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۹۸ و ۲۶ شماره موتور ۱۱۰۹۰۴ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۷۸۵۸۹۹۷ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد ۱۴۰۱۹۲۷۰۱ م/

برگ سبز پارس سال سفارشی با موتور XUP سفید ۱۴۰۱ به شماره انتظامی 89 ق 529 ایران 12 و شماره موتور 125K0056841 و شماره شاسی NAANA15E6NK858560 به نام علی محمدی آرا مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۲۷۰۱ م/

برگ سبز پراید GTXI مدل ۹۸رنگ قره ای متالیک شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۸۲ ع ۶۹ شماره شاسی 51412289529333 و شماره موتور 3579866 بنام غلام محمد ناصری پور مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۲۶۸۳ م/

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۳۵ سفید مدل ۱۳۹۳ بشماره انتظامی ایران ۴۲-۸۸۴ ق ۲۲ به شماره موتور ۵۲۰۶۰۸ NAS۴۲۱۱۰۰ E۱۱۶۵۰۴ بنام حسین حیدری زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۲۷۷۷ م/

برگ سبز بسترن B30 شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۳۲۸۶۵ و شماره موتور CA4GB12609849 و شماره شاسی NAGS8C25HA4603۱7 به نام فرشنه دیباجی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۲۷۱۳ م/

برگ سبز وسند کمپانی خودروی ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۲۹۳۲۶۱ و شماره موتور ۴۰۱۷۱۱۹ و شماره شاسی ۰۰۸۲۶۵۰۳۱۵ به نام مالک علی ابراهیمی کیا مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۲۶۸۹ م/

پلاک و سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت فرازم مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۷۶۳-۶۳۱۴۷ شماره موتور ۴۰۶474 M0 به شماره شاسی NEG۰۰۰۱25F8501265 بنام هادی دمیا مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۲۷۱۳ م/

دو عدد جواز اسلحه ساچمه زنی دولول کنار هم به شماره مجوز ۰۵۱۲۶۷۸۰۵۱ و گوله زنی به شماره مجوز ۰۸۳۳۲۹۲۵ بنام حسین کریمی مفقود شده و فاقد اعتبار می‌باشد. ۱۴۰۱۹۲۷۲۶ م/

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت تیز پارس ۹۲ شماره انتظامی ایران ۶۹-۲۳۷۴۴ و شماره موتور ۰۰۲۳۰۸۰۰۰ شماره شاسی 70609090 نام سعید باقر پور طریقه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۲۷۲۲ م/

برگ سبز سمند LX مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۴۴۴۸۸ و شماره شاسی 94975 NAAC9۱CE7JF39 شماره موتور 124K1267642 بنام محمد استادی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشم ۱۴۰۱۹۲۶۶۰ م/

سند کمپانی کامیون کمپرسی مدل ۶۱ به نام شرکت جهاننصر همدان شماره پلاک ۲۸ ایران ۴۶۶۶۳۴ و شماره موتور ۰۳۰۰۴۰۳۰۰ شماره شاسی ۸۵۸۳۵۸۱۱۰۰۵۷۷۷۷ NATFCANH5H1 مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۱۴۰۱۹۲۶۷۳۰ م/

برگ سبز و کارت خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۴۵۷ ایران ۲۲ ایران ۷۴ و شماره شاسی 1482284۱39054 و شماره موتور 01408284 بنام حسن شادکام حصار افغان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۱۴۰۱۹۲۶۷۱ م/

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۴۵۷ ایران ۲۲ ایران ۷۴ و شماره شاسی 1482284۱39054 و شماره موتور 01408284 بنام حسن شادکام حصار افغان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۱۴۰۱۹۲۶۷۱ م/

سند کمپانی-برگ سبز و نانیدیه نقل و انتقال خودرو پراید ۱۴۱ ایران ۴۲-۲۹۱۸۷۹ شماره موتور 4025029 و شماره شاسی 747007 NAAGS8C22FA703406 بنام صالحی پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۲۶۲۹ م/

بروانه ساختمان باک دو نوسازی ۱-۰-۰-۵-۱-۲۶-۱-۸ و پلاک ثبتی ۰۱۷۰/۷/۱ باقیمانده ۰۸/۲/۲۴۶ بنام شرکت تعاونی کارکنان نیروی برق مشهد مر پور به شهرداری گلپار مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد ۱۴۰۱۹۲۷۵۱ م/

سند کمپانی و برگ سبز خودرو وانت مزدا ۱۶۰۰ به شماره انتظامی ۱۱۲ ایران ۳۶۶۴۰۹ و شماره موتور 1989۱3 و شماره شاسی 70609090 بنام ذوالفقار بارونی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۲۷۵۱ م/

### • اطلاعیه •

### اعضاء محترم پروژه شهید مطهری (اراضی شهید قلی)

نظر به مصوبه کمیسیون ماده ۵ و توافق با شهرداری در خصوص تغییر کاربری و واگذاری قسمتی از اراضی به عنوان سهم شهرداری که در طرح تعریض معابر و فضای سبز و سرانه های خدماتی سایت تعاونی قرار گرفته و پیرو مصوبه مجمع عمومی مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۲ به اطلاع می‌رساند جهت تعیین سهم مالکانه مشاعی خود و جامنایی قطعاتی که در معابر و فضای سبز واقع گردیده و همچنین اقدام جهت اخذ وام برای دستورالعمل وام مسکن نهضت ملی مسکن برای اعضاء شایسته است نسبت به مشخص نمودن سهم خود تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۳۰ با در دست داشتن کلیه مدارک اراضی مذکور از ساعت ۱۰ الی ۱۳ به دفتر شرکت مراجعه نماینددر غیر اینصورت از امتیاز اخذ وام محروم خواهید شد.

بدیهی است همت و همکاری به موقع شما عزیزان در پیشرفت و سرعت خانه دار شدن کل اعضاء موثر خواهد بود.

### تعاونی مسکن کارکنان شهرداری مشهد

۱۴۰۱۹۲۶۶۶ م/

### تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۸/۲۳

آگهی دعوت از بستانکاران احتمالی شرکت منحل در حال تصفیه تعاونی مسکن کارکنان صنعت برق خراسان ( نسیم و سحر) به شماره ثبت ۲۱۹۹۲ و شناسه ملی ۰۲۸۰۳۲۴۷۵۴ (نوبت دوم)

در اجرای ماده ۲۲۵ قانون تجارت، از کلیه بستانکاران احتمالی و اشخاص حقیقی و حقوقی که ادعایی علیه شرکت منحله فوق دارند دعوت به عمل می‌آید ظرف مدت قانونی از تاریخ انتشار اولین نوبت آگهی با در دست داشتن مدارک مستند، به آدرس هیئت تصفیه شرکت به نشانی انتهای بلوار وکیل آباد شرکت برق منطقه ای خراسان اتاق ۳۱۰ مراجعه نمایند. این اطلاعیه در سه نوبت و هر یک به فاصله یک ماه در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار خراسان انتشار و اعلام می‌دارد پس از مدت مذکور هیچ گونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد و ختم تصفیه اعلام خواهد شد. مدیر تصفیه شرکت : هادی دهقان نیری

۱۴۰۱۹۲۰۲۷ م/