

تجهیزات پزشکی که در هر خانه لازم است

مشغله فراوان، تحرک کم و تغذیه نامناسب می‌تواند باعث دیابت، فشارخون و مشکلات قلبی شود؛ برای همین ضروری است که به‌طور منظم دمای بدن، فشارخون، ضربان قلب یا نبض، قند خون، وزن و میزان تنفس را در منزل کنترل کنیم

پزشکی

کمبود ورزش، زندگی تحت فشار و عادت‌های ناسالم مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری‌های شایعی مانند دیابت، فشارخون، چاقی و بیماری‌های قلبی هستند. برای همین همه افراد باید به‌صورت روزانه یا حداقل به‌صورت هفتگی بر سلامتی خود نظارت داشته باشند. این کار ممکن است با وجود مشغله‌های کاری برای همه امکان‌پذیر نباشد اما شما می‌توانید برای بررسی وضعیت سلامتی خود چندین دستگاه پزشکی را در خانه داشته باشید. این موضوع، به افزایش آگاهی درباره تجهیزات پزشکی نیاز دارد بنابراین ضروری است که به‌طور منظم چهار علام حیاتی در سیستم بدن یعنی دمای بدن، فشارخون، ضربان قلب یا نبض و میزان تنفس را کنترل کنید. بررسی مداوم سطح قند خون و تغییرات وزن بدن هم به همان اندازه مهم است. علاوه بر این، فوریت‌های پزشکی در هر زمان ممکن است پیش بیاید. بنابراین برای مقابله با اتفاقات اورژانسی لازم است برخی تجهیزات پزشکی را در خانه داشته باشید تا در مواقع لزوم برای ارزیابی وضعیت اولیه بیمار، از آن‌ها استفاده کنید. در این مطلب تجهیزات پزشکی لازم در هر خانه را مرور کرده‌ایم.

• جعبه کمک‌های اولیه

جعبه کمک‌های اولیه یکی از ضروری‌ترین وسایل برای هر خانه است. پس از هر بار استفاده یا در صورت استفاده نکردن، هر ۱۲ ماه یک بار، جعبه کمک‌های اولیه را بررسی کنید تا مطمئن شوید که تجهیزات در وضعیت مطلوبی قرار دارند، خراب نشده‌اند و تاریخ انقضای آن‌ها تمام نشده است. اگر تصمیم دارید خودتان جعبه کمک‌های اولیه را تهیه کنید، از وجود این موارد در آن مطمئن شوید: (۱) گاز بانسمان استریل در اندازه‌های مختلف (۲) چسب نواری (۳) باند در اندازه‌های مختلف (۴) باند کشی (۵) دستمال مرطوب ضدعفونی کننده (۶) پماد آنتی بیوتیک (۷) محلول ضد



طور فعال و منظم سطح گلوکز خون خود را کنترل کنند.

• دماسنج و ترازو

دماسنج به شما کمک می‌کند تا دمای بدن خود را اندازه‌گیری کنید. در صورت مشاهده دمای بالاتر از حد معمول که نشان دهنده تب است، می‌توانید باافاصله اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید. تب نشانه‌ای از مبارزه بدن در مقابل عفونت است. دماسنج به دو شکل دیجیتالی یا جیوه‌ای در دسترس است. هنگام استفاده از هر نوع دماسنج، مطمئن شوید که دستورالعمل‌های آن را بخوانید. به یاد داشته باشید دمای طبیعی بدن در حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد است و می‌تواند ۱ تا ۲ درجه سانتی‌گراد متغیر باشد. دمای طبیعی بدن معمولاً در صبح کمتر است و در طول روز افزایش می‌یابد. در اواخر

• دستگاه سنجش قند خون

(گلوکومتر)

یکی دیگر از تجهیزات پزشکی لازم در منزل، دستگاه گلوکومتر است. گلوکومتر یک وسیله الکترونیکی قابل حمل است که سطح قند خون را در یک قطره کوچک خون، که معمولاً از نوک انگشت گرفته می‌شود، اندازه‌گیری می‌کند. وجود دستگاه گلوکومتر در منزل افراد مبتلا به دیابت، ضروری است. بیماران باید به

رابطه استفاده از دخانیات با افزایش سرطان مثانه

رئیس جامعه اورولوژی ایران گفت: «ابتلا به سرطان مثانه در مردان به دلیل مصرف سیگار ۲/۵ برابر بیشتر است اما این نوع سرطان در میان زنان به دلیل گرانش به استفاده از قلیان شیوع فراوان دارد». عباس بصیری افزود: «استعمال سیگار و قلیان در زنان مانند مردان در کشور بسیار زیاد شده است که خطر ابتلا به سرطان مثانه را دو برابر می‌کند». وی با بیان این که تغییر الگوهای رفتاری در مردم باعث افزایش ابتلا به انواع سرطان شده است، اظهار کرد: «به دلیل تغذیه نامناسب و وجود پایین منیزیم و کلسیم زیاد در آب‌های شرب مصرفی در برخی از مناطق کشور، ابتلا به سرطان کلیه رو به افزایش است و از هر ۱۰۰ نفر جمعیت ایرانی، ۶/۶ نفر سابقه ابتلا به سنگ کلیه دارند».

بصیری ادامه داد: «استان سیستان و بلوچستان به دلیل ژنتیک، تغذیه نامناسب و شرایط اقلیمی آب و هوا دارای بیشترین جمعیت ابتلا به سنگ کلیه و استان گرگان هم دارای کمترین موارد ابتلا به این بیماری است البته محتویات آب مصرفی برخی مناطق به دلیل پایین بودن منیزیم و بالا بودن کلسیم به ایجاد سنگ کلیه منجر می‌شود که در این زمینه طرح‌هایی را به مسئولان پیشنهاد کردیم تا تغییراتی را در ترکیب آن ایجاد کنند».

به گفته رئیس جامعه اورولوژی ایران، ابتلا به سرطان علاوه بر این که بار مالی زیادی را به بیمار تحمیل می‌کند، به ایجاد فشار روانی منجر می‌شود؛ بنابراین به عموم مردم توصیه می‌شود از مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان پرهیز کنند و تغذیه مناسبی داشته باشند.

بیشتر بدانیم

سردی کف پا را جدی بگیرید

سردی کف پا می‌تواند علامت یک بیماری جدی باشد پس بهتر است علایم روز مینه‌های آن را بشناسید و در موقع ضرورت پا پزشک مشورت کنید.

• علایم سردی کف پا

- سردتر بودن پاها نسبت به دیگر نواحی بدن
- احساس دردی خفیف و ضربان دار در کف و انگشت شست پا
- گرم شدن پاها در مدت زمان بیشتر
- تغییر رنگ پاها به بی‌رنگ، قرمز، آبی یا بنفش
- احساس سردی پا در ساعت‌های خاصی از شبانه‌روز

• علت‌های سردی پا

- مشکلات خودایمنی
- بیماری قلبی
- تغییرات هورمونی
- انسداد شریان‌های باریک یا محدود شدن عروق خونی
- مشکلات عصبی (فیبرومیالژی)
- بیماری شریان‌های محیطی

صبحانه

طرز تهیه مربای نوبرانه گل محمدی

در مرحله آخر مربای آماده و خشک را داخل شیشه‌های خشک با در فلزی بریزید و داخل یخچال نگهداری کنید.

نکته ۱: در طول فرایند پخت مربا در قابلمه را انگارید چون باعث تیره شدن مربا می‌شود.

نکته ۲: اگر می‌خواهید مربا خوش‌رنگ‌تر شود وقتی گلبرگ‌ها در حال جوشیدن با شربت است یک قاشق مرباخوری پودر لبویا ۲ قطره رنگ خوراکی صورتی به مربا اضافه کنید.

نکته ۳: برای مطمئن شدن از جا افتادن مربا کافی است یک قاشق از مربا را در یک بشقاب کوچک بریزید و بگذارید سرد شود. اگر غلیظ بود و بهر احتی تکان نمی‌خورد یعنی مربا آماده است.









تلخی گلبرگ‌ها کاملاً گرفته شود سپس گلبرگ‌ها را داخل صافی بریزید تا آب اضافه‌آن خارج شود. در مرحله بعد، شکرو آب را داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا کم‌کم شروع به جوشیدن کند و کمی غلیظ شود. در این فاصله چند بار با کمک فرچه یا لیسکی که به آب لیمو یا آب جوش آغشته کرده‌اید، قابلمه را دور گیری کنید تا شکر ک‌های اطراف قابلمه از بین برود. اگر این کار را انجام دهید، ممکن است مربای شما بعد از پخت شکر ک بزند. حالا گلبرگ‌های آبکش شده را داخل شربت بریزید و اجازه دهید گلبرگ‌ها ۱۰ دقیقه دیگر با شربت بجوشد؛ سپس آب لیمو و گلاب را به مربا اضافه و ۲ دقیقه بعد اجاقی گاز را خاموش کنید.

ارد بی‌یهشت فصل نوبرانه‌های بهار است. فصل گل محمدی و گلاب‌گیری. می‌دانستید گلبرگ‌های گل محمدی را می‌توان در خانه به یک مربای خوشمزه تبدیل کرد؟ پس معطل نکنید و برای تهیه آن با دستور پختی که در ادامه برای‌تان می‌نویسیم دست به کار شوید.

گلبرگ‌های گل محمدی را پاک کنید و با آب سرد بشویید تا خاک آن‌ها گرفته شود. در یک قابلمه متناسب با مقدار گلبرگ‌ها تا نیمه آب بریزید و روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید. وقتی آب جوش آمد، گلبرگ‌ها را داخل قابلمه بریزید و اجازه دهید یک دقیقه با آب بجوشد و سپس آن‌ها را آبکش کنید. این کار را یک بار دیگر انجام دهید تا

صفحه آرایي

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

			
روزنامه	مجله	ویژه نامه	کتاب
			
اینفوگرافیک	گريد	لوگو	

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
 layout@khorasannews.com

برگ سبز خودرو یکان وانت مدل ۱۳۸۹ رنگ سفید
شماره موتور: ۱۱۴۸۹۰۴۹۲۰۱ و شماره شاسی: 4A00BG141646
NAAA به شماره پلاک ایران ۶۴۶-۳۲ به نام جواد مقبلی فریمانی فرزند اسماعیل به شماره ملی ۸۴۹۸۹۳۳۶۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز اتومبیل پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۹ به نام علیرضا سر آسیا به شماره پلاک ایران ۱۲-۱۵۳-۹۶ و شماره موتور 6462038 و M13 و شماره شاسی 3608729 NAS411100L3 مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۹۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز و سند کمپانی کامیون بپم انتقال بتن به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۱۷۵ ج ۵۸ و شماره موتور ۱D13256608A1A و شماره شاسی ۱NADJF02D8BT895675 بنام شرکت بنیان بتن مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت آشل بنام جعفر دهقان خور به شماره انتظامی 28991-774 و شماره موتور 0125N3L124429 و شماره شاسی 4A95TB#3U8586 N3LACBKDAHSA00402 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز خودرو لاماری به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۹۲ ج ۹۱ و شماره موتور 4A95TB#3U8586 و شماره شاسی 8N5RL42DA5NP002203 بنام محسن خشنود مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز و سند کمپانی تراکتور مسی فرگوسن ۲۸۵ به شماره پلاک ایران ۶۳-۱۲۲۱۴-۱۲ و شماره موتور 3599015M1 و نام رستم رحمانی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز و کارت خودرو پراید ۱۳۱ نوک مدادی مدل ۹۴ به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۱۱-۳۱ به شماره موتور 5483189 و شماره شاسی NAS411100F3444648 بنام جلال کوچه باغی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

سند خودرو پژو 206 بنام سکینه محمدزاده باش محله به شماره انتظامی 74 ایران 152 م 47 و شماره موتور F5M84683937 و شماره شاسی 83616820 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز و کارت خودرو پراید مدل ۱۴۱ به شماره پلاک ایران ۱۲ ج ۵۱۵ ج ۵۲ به شماره موتور ۴۴۴۹۱۰۳ و شماره شاسی 348229035556 بنام علی جرنگ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

کارت تردد فرودگاه شهید هاشمی نژاد اینتجناب مهدیه قدری به شماره ۰۹۲۷۱۴۷۹۱۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ شماره موتور ۱۶۲۹۶۹۷ و شماره شاسی S1412285908906 شماره پلاک ۲۷۱ ط ۱۷ ایران ۴۲ بنام محمد ابراهیم صفامنش مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبزیپراید به شماره انتظامی ۷۴-۹۳۵۹۳۵ و شماره موتور ۲۰۴۶۷۲۸ و شماره شاسی S1442286185517 به نام سهیلا مهرابی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

سند تراکتور
به شماره پلاک ایران ۶۸۱-۱۷ ک ۶۸۱ و شماره موتور LFW۶۶۸۰S و شماره شاسی E۰۳۱۰۹ متعلق به اشور محمدنوری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز پراید مدل ۸۲ رنگ سرمه ای تیره
شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۵۷ و ۵۶ شماره شاسی S1482282101470 شماره موتور 00480202 بنام مریم ثانی صفربور مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز و بنیاق سند کامیون ماز کشنده
مدل ۱۹۷۲ رنگ صورتی
شماره انتظامی ۱۴ ایران ۳۹۶۱-۴۳۹۶۱ شماره شاسی 1482 شماره موتور 205485 بنام سیروس مقدم مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

سند کمپانی -برگ سبز- کارت خودرو دام وی ام X33 مدل ۹۵ سفید شماره انتظامی ۹۹ ایران ۷۴۱-۴۲ و شماره موتور MVM484FBDG006668 شماره شاسی 1006633 NATGBAYLOG بنام مبین عباسی زاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

برگ سبز، سند، کارت ماشین و کارت سوخت
پراید مدل ۸۲ مشکی
شماره انتظامی ۴۶- ایران ۸۲۶-۷۸ و شماره شاسی S1412282152293 شماره موتور 00601971 به نام امین نجف نژاد مفقود و اعتبار ندارد.
۱۳۸۹-۰۲-۱۲/ب

اشپزی من

