

علائم و راه‌های پیشگیری از سکته مغزی

سبک زندگی اشتباه و زمینه‌های مختلف باعث فراگیر شدن سکته مغزی شده‌اند؛ برای همین اطلاع از زمینه‌ها، علائم و راه‌های پیشگیری از آن اهمیت فراوانی دارد



سالانه هزاران نفر در گوشه و کنار دنیا در گیر سکته مغزی می شوند. به همین دلیل دانستن نحوه تشخیص علائم آن برای واکنش به موقع ضروری است. منظور از سکته مغزی، آسیب به بافت مغز به دلیل وقفه در گردش جریان خون در مغز است که باعث می شود اکسیژن مورد نیاز بافت‌های مغز تامین نشود. به گزارش «یورونیوز»، به طور کلی دو اتفاق ممکن است باعث وقفه در گردش خون مغز شود: در ۸۰ درصد موارد تجمع چربی در دیواره رگ‌های خونی باعث انسداد شریان‌ها و در نتیجه «انفار کتوس مغزی» و در ۲۰ درصد دیگر نیز پارگی رگ‌های خونی مغز منجر به «خونریزی مغزی» می شود.

علائم سکته مغزی چیست؟

۶۰ درصد از قربانیان سکته مغزی مایمی‌میرند یا دچار ناتوانی‌هایی می شوند. به همین دلیل مهم است که علائم هشدار دهنده آن را دانست و سریع عمل کرد. شایع‌ترین علامت سکته مغزی «شل شدن ناگهانی» عضله صورت، بازو یا پا است که بیشتر نیز در یک طرف بدن دیده می شود. دیگر علائم این بیماری نیز عبارتند از:
* مشکل در صحبت کردن یا درک، آشفته‌گی ذهنی
* اختلال در بینایی
* مشکل در راه رفتن، سرگیجه، از دست دادن تعادل

* سر درد شدید با علت ناشناخته
* **سکته‌های کوچک**
در مواردی که سکته مغزی جزئی (حمله ایسکمی گذرا) روی می دهد نیز همین ویژگی‌ها البته با شدت کمتر دیده می شود و معمولاً کمتر از یک ساعت طول می کشد. این «سکته‌های کوچک» اغلب علائم هشدار دهنده‌ای درباره یک سکته جدی هستند. در صورت وقوع سکته، باید هر چه سریع‌تر واکنش نشان داد زیرا هر دقیقه از دست رفته به معنای نابودی دو میلیون نورون است.
* **چگونه می توان از سکته مغزی جلوگیری کرد؟**
عامل اصلی سکته مغزی، فشار خون بالاست.

تازه ها

آثار نگران کننده جوهر خالکوبی برای سلامت

تا بید نشده از جمله مواد شیمیایی اند که خطرات جدی برای سلامت دارند. طبق یافته‌های محققان، رایج‌ترین افزودنی ماده «پلی اتیلن گلیکول» است؛ ترکیبی که می تواند موجب نارسایی حاد کلیه شود. جوهر های متعدد همچنین «۲- فنوکسی اتانول» دارند که در دوز های بالاتر اثرات سمی به جا می گذارد. مؤسسه ملی سلامت آمریکا، ناراحتی ریه و کبد و همچنین آسیب کلیوی و عصبی را در فهرست عوارض

نتایج تحقیق جدید از مضرات و خطرات ناشی از خالکوبی خبر می دهد. نتایج نگران کننده پژوهش جدید نشان می دهد که بسیاری ناآگاهانه جوهر های خالکوبی را وارد بدنشان می کنند که حاوی مواد شیمیایی آسیب رسان به اندام هاست. با بررسی ۵۴ جوهر رایج که در سالن های خالکوبی سراسر آمریکا استفاده می شود، مشخص شد که ۴۵ نمونه این جوهر ها حاوی مواد افزودنی یارنگدانه های

تغذیه

عادت‌های تغذیه‌ای برای افزایش وزن



میان وعده‌های مغذی را در رژیم غذایی بگنجانید. برای مثال، به جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ در روز شاید بتوانید پنج وعده غذایی کوچک‌تر و سه میان وعده در روز بخورید.

وعده‌های غذایی را بزرگ‌تر کنید! بیشتر از آن چه معمولاً

با این حال از ۱۰ میلیون نفر مبتلا به فشار خون در فرانسه حدود ۵۰ درصد از این موضوع بی اطلاع هستند. بنابراین مهم است که فشار خون خود را توسط پزشک کنترل کنید. علاوه بر این سیگار کشیدن، کلسترول و دیابت، مصرف الکل و داروهای ضدبارداری خوراکی نیز احتمال سکته مغزی را افزایش می دهند. به همین دلیل توصیه می شود روزی نیم ساعت ورزش کنید، روزانه پنج وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید و مصرف نمک، چربی و شکر را محدود کنید.

درمان سکته مغزی چیست؟

ماهیت درمان به علت دقیق سکته مغزی و شدت آن بستگی دارد. اگر در عرض سه ساعت پس از اولین علائم سکته به بیمارستان برسید، پزشک فوراً به شما یک ترومبولیتیک می دهد تا لخته های خونی را که ممکن است در شریان ها ایجاد شده باشد، حل کند. پزشک همچنین می تواند تشخیص دهد که چه نوع سکته مغزی روی داده و ممکن است دارویی برای کمک به کاهش علائم و جلوگیری از عود آن تجویز کند؛ در برخی

موارد نیز نیاز به جراحی است. پزشک همچنین توصیه می کند که سبک زندگی خود را برای کاهش این خطر تغییر دهید. داروهایی که اغلب در درمان سکته مغزی استفاده می شود نیز داروهای ضد پلاکت (مانند آسپرین)، ضد انعقاد (مانند وارفارین)، داروهای ضد فشار خون و عوامل کاهش دهنده چربی هستند.

عواقب ابتلا به سکته مغزی چیست؟

بیشتر افرادی که دچار سکته مغزی می شوند، کم و بیش خود را ناتوان جسمی می بینند و نیاز به مراقبت طولانی مدت در خانه دارند. سکته مغزی همچنین می تواند یکباره روی دهنده در صورت درمان نشدن فوری، منجر به مرگ شود. بهبودی پس از سکته مغزی عمدتاً از طریق تکنیک های توان بخشی امکان پذیر است. با وجود این، همه چیز به میزان آسیب مغزی بستگی دارد. برای جلوگیری از عود آن، حفظ یک سبک زندگی سالم و پیگیری دقیق درمان پزشکی مهم است؛ به ویژه آن که بیمارانی که دچار سکته مغزی شده اند در معرض خطر سکته دوم قرار دارند.

مضرات بد خوابیدن برای متابولیسم بدن



خواب با کیفیت برای سلامت متابولیک ضروری است، زیرا هورمون هایی مانند لپتین و گرلین را که گرستگی و سیری را کنترل می کنند، تنظیم می کند. زمانی که کم می خوابیم، این تعادل ظریف را بر هم می زنیم که منجر به هوس غذایی و افزایش وزن بالقوه می شود. علاوه بر این، خواب ناکافی با بی کیفیت حتی می تواند هورمون هایی مانند انسولین و کورتیزول را مختل کند و منجر به نبود تعادل متابولیک و افزایش خطر چاقی و دیابت شود.

خواص خوراکی ها

سرکه سیب، رفیق شفیق سلامتی

فواید سرکه سیب آن را به نوشیدنی خوبی برای انتخاب تبدیل می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد سرکه سیب برای کاهش وزن مفید است. یکی دیگر از مزایای سرکه سیب این است که می تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. در ادامه با مزایا و عوارض آن بیشتر آشنا می شویم:

فواید سرکه سیب

➤ **به کاهش وزن کمک می کند!** تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن سرکه سیب ممکن است به کاهش اشتها ی شما کمک کند. به این ترتیب، به طور مکرر احساس گرسنگی نخواهید کرد و می توانید میزان غذای مصرفی خود را کاهش دهید.

➤ **به کاهش سطح قند خون کمک می کند!** فواید سرکه سیب تنها با کمک به کاهش وزن متوقف نمی شود. همچنین یک راه خوب برای کمک به کاهش سطح قند خون است. افراد مبتلا به دیابت باید همیشه مدیریت قند خون را برای حفظ یک سبک زندگی سالم انجام دهند. بنابراین، نوشیدنی که به کاهش سطح قند خون کمک می کند مانند هدیه ای از بهشت به نظر می رسد.

➤ **سطح کلسترول را بهبود می بخشد!** مشکلاتی مانند بیماری قلبی و فشار خون بالا همراه با سطح کلسترول بالا ممکن است خطراتی برای سلامتی ایجاد کند. بنابراین، عاقلانه است که راه هایی برای کاهش کلسترول پیدا کنید.

➤ **رهایبی از فلاکس اسید معدن!** فلاکس اسید زمانی اتفاق می افتد که مقداری از اسید موجود در معده به مری برمی گردد و باعث ایجاد علائمی مانند سوزش سر دل، نارسایی یا مشکل در بلع می شود. یک درمان خانگی رایج برای فلاکس اسید، نوشیدن سرکه سیب رقیق است.

➤ **سلامت پوست را بهبود می بخشد!** برای بهبود پوست می توانید سرکه سیب رقیق را روی صورت بمالید. سرکه سیب یک عنصر رایج در بسیاری از درمان های خانگی است؛ به ویژه برای افراد مبتلا به اگزما. البته سرکه سیب می تواند یک درمان خانگی مفید برای مراقبت از پوست باشد اما برای استفاده از آن باید با متخصص پوست خود مشورت کنید.



عوارض جانبی سرکه سیب

سرکه سیب برای سلامتی مفید است. با این حال، عوارض جانبی نیز وجود دارد که باید در نظر داشته باشید. مثل در شکم، تأخیر در تخلیه معده، فرسایش مینای دندان، سوختگی گلو... پس با توجه به عوارض جانبی احتمالی مصرف سرکه سیب، باید میزان مصرف روزانه خود را در نظر بگیرید. یک پیشنهاد رایج این است که یک تا دو قاشق چای خوری سرکه سیب را به یک لیوان آب اضافه کنید. بهتر است ابتدا با یک قاشق چای خوری شروع کنید تا ببینید بدن شما چگونه واکنش نشان می دهد. پس از آن، می توانید دو قاشق چای خوری سرکه سیب در یک لیوان آب بریزید و مصرف کنید. همچنین می توانید سرکه سیب را به چاشنی های سس ها اضافه کنید. اگر برای بیماری هایی مانند دیابت دارو مصرف می کنید، قبل از مصرف سرکه سیب با پزشک خود مشورت کنید. هرگز از سرکه سیب به عنوان نسخه جایگزین استفاده نکنید.

واحد صفحه آرای روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ ☎ layout@khorasannews.com ✉

صفحه آرای

آگهی دعوت مجمع فوق العاده نوبت اول تعاونی مسکن جوانان لاله آساک قوچان

بدین وسیله از کلیه اعضای تعاونی دعوت میشود در جلسه مجمع عمومی که رأس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ در محل شهرستان قوچان یعقوب آباد خیابان تربیت- دانشجو ۱۷ - پلاک ۲۹۱ تشکیل خواهد شد حضور بهم رسانید ضمناً در صورت که حضور عضو میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار واگذار نماید در این صورت هر عضو تا سه رای با وکالت می تواند داشته باشد جهت تنظیم وکالتنامه وکیل و موکل جهت حضور در مجمع با کارت شناسایی معتبر ظرف یک هفته به دفتر تعاونی جهت تکمیل فرم مربوطه مراجعه نمایند.
دستور جلسه:
۱- تمدید مدت فعالیت تعاونی تا انتهای سال ۱۴۰۳
۲- تغییر آدرس دفتر شرکت تعاونی

هیأت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده در شرکت سازه های اطلاعاتی رازمان سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۸۵۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۰۲۸۸۸

بدین وسیله از کلیه ی سهامداران شرکت فوق الذکر دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ روز شنبه به ترتیب رأس ساعت ۱۰ و ۱۲ در محل مرکزی شرکت واقع در : استان خراسان رضوی - شهرستان مشهد خیام جنوبی ۱ هوشیار ۲ پلاک ۳۰ کدپستی ۹۱۸۵۷۱۲۳۶۶-برگزار میگردد شرکت نمایند.
دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:
۱-انتقال سهام ۲-سایر موارد پیش بینی شده
دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده:
۱-انتخاب مدیران ۲-انتخاب بازرسین ۳-تعیین سمت مدیران ۴-تعیین وضعیت حق امضاء ۵-سایر موارد پیش بینی شده

هیأت مدیره شرکت

آگهی دعوت مجمع عادی نوبت اول تعاونی مسکن جوانان لاله آساک قوچان

بدین وسیله از کلیه اعضای تعاونی دعوت میشود در جلسه مجمع عمومی که رأس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۱ در محل شهرستان قوچان یعقوب آباد- خیابان تربیت- دانشجو ۱۷ پلاک ۲۹۱ تشکیل خواهد شد حضور بهم رسانید ضمناً در صورت که حضور عضو میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار نماید در این صورت هر عضو تا سه رای با وکالت می تواند داشته باشد جهت تنظیم وکالتنامه وکیل و موکل جهت حضور در مجمع با کارت شناسایی معتبر و همچنین کاندیداهای محترم عضویت در هیات مدیره و بازرسی تعاونی ظرف پانزده روز به دفتر تعاونی جهت تحویل مدارک و تکمیل فرم مربوطه مراجعه نمایند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیات مدیره ۲- استماع گزارش بازرس ۳- تصویب صورت های مالی از سال ۱۳۹۸ تا سال ۱۴۰۲ ۴-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره ۵- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳ ۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۳ ۷- طرح و تصویب عضو ای هیات مدیر بعنوان عضو موظف با حقوق در درج شده در بودجه پیشنهادی جهت امور تعاونی ۸-خراج اعضای بدهکار طبق ماده ۱۷ اساسنامه

هیأت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم

شرکت تعاونی مسکن آب و خاک خراسان (در حال تصفیه)

به شماره ثبت ۷۸۲۸ تاریخ انتشار ۱۴۰۲/۱۲/۱۴

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن آب و خاک خراسان ساعت ۲۰رژ. جمعه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۵ در محل تالار مجتمع رفاهی کارگران واقع در میدان شهید کاوه (رضا شهر) به طرف بزرگراه شهید کلاتری (آدامه بلوار پیروزی) وروبرو فرماندهی یگان ویژه با دستور ذیل برگزار میگردد
۱.گزارش هیات تصفیه و ناظر
۲.طرح و تصویب صور تحسباتهای مالی سال ۱۳۹۷،۱۳۹۸،۱۳۹۹،۱۴۰۰،۱۴۰۱
۳. طرح و تصویب بودجه۱۴۰۲
۴.تمدید مدت تصفیه شرکت تعاونی
۵.تمدید ماموریت هیات تصفیه و ناظر و در صورت عدم تمدید ماموریت انتخاب هیات تصفیه و ناظر تصفیه جدید
۶.طرح و تصویب هزینه های شارژ برج
۷.انتخاب تصمیم در خصوص انتخابات هیات امنا

تذکر: در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالت نامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار واگذار نماید در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای با وکالت می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود در تاریخ های ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ (شنبه)-۱۴۰۲/۱۲/۲۱ (دوشنبه)-۱۴۰۲/۱۲/۲۲ (چهارشنبه) از ساعت ۱۶ الی ۱۸ بعدظهر به دفتر تعاونی واقع در محل پروژه با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت صدور برگه ورود به مجمع حضور یابند.

هیات تصفیه