

مراقبت های لازم از بیمار سکته مغزی در منزل

فردی که دچار سکته مغزی شده است در زمان کوتاهی بسیاری از توانایی هایش را از دست داده و همین موضوع ممکن است پیامدهای جدی روحی روانی برایش داشته باشد و ضرورت مراقبت جدی و ایجاد تغییراتی در منزل را بیشتر می کند



مراقبت از بیمار سکته مغزی در منزل بسیار اهمیت دارد و می تواند به بهبود و بازگشت به وضعیت سلامتی بهتر کمک کند. در این مرحله، بیمار باید مراقبت مناسب داشته باشد و از محیطی ایمن و راحت، تامین تغذیه مناسب و مراقبت از نیازهای شخصی شامل بهداشت شخصی و تمیزی بدن بهره مند شود. همراهی و حمایت خانواده و ارتباط مستمر با تیم درمانی می تواند در کوتاه کردن دوره ریکاوری و بهبود بیمار اثر گذار باشد. نکاتی که در ادامه می آید می تواند در این زمینه موثر باشد.

۱ رعایت دستورالعمل ها و ایجاد فضای آرام

به گزارش doctoreto، مهم ترین اصل برای مراقبت از بیمار سکته مغزی در منزل رعایت دستورالعمل پزشک معالج و متخصص مربوطه است از جمله مصرف داروها، رژیم غذایی و برنامه تمرین فیزیکی. اطمینان حاصل کنید که بیمار تغذیه سالم و متنوعی دارد. مصرف میوه های مفید برای سکته مغزی، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و مواد غذایی مفید دیگر را در رژیم غذایی بیمار بگنجانید. همچنین، مصرف مقدار کافی آب و جلوگیری از مصرف مواد غذایی غنی از چربی و نمک زیاد بسیار مهم است. بر اساس توانایی بیمار و بعد از تایید پزشک متخصص برنامه ریزی فعالیت های روزانه از قبیل پیاده روی، تمرینات فیزیکی سبک و تمرینات حرکتی مورد نیاز را انجام دهید.

۲ ایجاد تغییراتی در منزل

● محیط امن و سالم و بدون خطر،

دچار این مشکل شده و هر کدام از علائم زیر ظاهر شود. گاهی هم علائم سکته مغزی خاموش ظاهر شده و نیاز به بررسی دقیق تر دارد. ● فلج یا ضعف یک طرف بدن (سکته مغزی و فلج شدن سمت چپ بدن یا سکته مغزی وی حسی سمت راست بدن در این عارضه شایع است.) ● بررسی مشکلات در گفتار و فهم، اختلال در بینایی، سردرد ناگهانی شدید و بی سابقه، گیجی و تعادل ناپایدار و تهوع و استفراغ...

۴ تغذیه بیمارمان سکته مغزی در منزل

● رژیم غذایی متنوع و ترکیبی شامل مقدار کافی از مواد غذایی مختلف مانند میوه، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، گوشت سفید، ماست و محصولات لبنی، تخم مرغ و مواد چربی سالم مانند روغن زیتون و آجیل. ● محدودیت مصرف نمک ● کنترل میزان چربی و کلسترول و پرهیز از چربی های ناسالم ● مصرف مقدار کافی فیبر، محدودیت مصرف قند و شکر، مصرف آب و مایعات کافی

۵ گفتار درمانی، فیزیوتراپی و...

بعد از سکته مغزی، بسیاری از بیماران ممکن است با مشکلات در گفتار و زبان مواجه شوند. زمان برگشت تکلم در سکته مغزی مشخص نیست. هدف اصلی گفتار درمانی پس از سکته مغزی، بهبود قابلیت

ارتباط و ارتقای مهارت های زبانی و گفتاری بیمار است. بعد از سکته مغزی، بسیاری از بیماران با مشکلات حرکتی و توانایی های فیزیکی مواجه می شوند. هدف اصلی فیزیوتراپی بعد از سکته مغزی، بهبود حرکت، توانایی های عضلانی و عملکرد فیزیکی بیمار است. همین طور درمان های شناختی و ورزش توانبخشی روزانه هم روش های موثری است برای بهبود و حفظ عملکرد بدنی و روانی افراد به خصوص برای افرادی که دچار مشکلات جسمی، مانند آسیب نخاعی، افتادگی عضلانی، صرع، اختلالات مغز و اعصاب و دیگر وضعیت های توان بخشی هستند.

۶ بررسی قند و فشار خون در منزل

گاهی علت سکته مغزی بیماری زمینه ای مانند دیابت و فشار خون است. بررسی قند خون و فشار خون در منزل می تواند مفید باشد، اما برای دقت و قطعیت بیشتر نتایج، توصیه می شود این اندازه گیری ها توسط تجهیزات پزشکی معتبر و با راهنمایی پزشک انجام شود. برای بررسی قند خون در منزل می توانید از دستگاه های گلوکومتر خانگی با کیت تست قند خون استفاده کنید. بهتر است در زمان های مشخص، مانند قبل از صبحانه یا ۲ ساعت پس از غذا، قند خون را اندازه گیری کنید. برای کنترل فشار خون در منزل هم می توانید از دستگاه های خانگی فشار خون استفاده کنید.

خبر خوب برای تشخیص به موقع سرطان روده بزرگ

افرادی که از فکر کولونوسکوپی وحشت دارند، اکنون یک گزینه کمتر تهاجمی برای غربالگری کولون و سایر سرطان های رکتوم خواهند داشت. سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) روز دوشنبه آزمایش خون جدیدی را برای غربالگری سرطان کولورکتال (CRC) برای بزرگسالان بالای ۴۵ سال تایید کرد. در آزمایش خون «Shield» که توسط شرکت «Guardant Health» و پس از ۱۰ سال تحقیق و توسعه و همکاری با سازمان های بهداشتی پیشرو در سطح جهان ابداع شده، یافتن نشانه های سرطان در «دی ان ای» وارد شده از تومورها به جریان خون، ممکن می شود. سازمان غذا و داروی ایالات متحده پس از دریافت نتایج کارآزمایی بالینی این فناوری و توصیه یک کمیته مشورتی، برای تایید آن اقدام کرد. داده های این کارآزمایی بالینی که روی ۲۰ هزار بیمار در بیش از ۲۰۰ سایت کارآزمایی بالینی در جوامع روستایی و شهری در ۳۷ ایالت انجام شد، نشان داد که این آزمایش ۸۲ درصد در تشخیص افراد مبتلا به سرطان کولورکتال و ۸۸ درصد در تشخیص سرطان های کولورکتال مرحله یک، دو و سه موفق بوده است. اگرچه نتایج حاصل از این آزمایش در تشخیص رشد پیش سرطانی، به خوبی و دقت سایر گزینه های غربالگری مانند کولونوسکوپی و آزمایش های نمونه مدفوع نیست، اما کمیته مشورتی همچنان آن را توصیه می کند زیرا می تواند برای تعداد قابل توجهی از افرادی که به سایر گزینه های غربالگری مقاوم هستند، کارآمد باشد. تشخیص زودهنگام این بیماری بسیار حیاتی است. چنانچه سرطان روده بزرگ در مراحل اولیه و قبل از گسترش مشخص شود، میزان بقای نسبی پنج ساله ۹۱ درصد است. اگر سرطان به نقاط دور دست بدن گسترش یافته باشد، میزان بقای نسبی پنج ساله به ۱۴ درصد کاهش می یابد.

داده تصویری



کلید درمان طاسی مردان کشف شد



دانشمندان دانشگاه شفیلد می گویند که کلید درمان طاسی با الگوی مردانه ممکن است در قندی باشد که به طور طبیعی در بدن انسان وجود دارد. طاسی با الگوی مردانه وضعیتی است که ۵۰ درصد مردان در سراسر جهان درگیر آن هستند. در این پژوهش که در مجله «مرزهای فارماکولوژی» منتشر شد، محققان کشف کرده اند که قندی به نام ۲-دئوکسی دی-ریبوز که در فرایندهای بیولوژیکی مختلف، هم در حیوانات و هم در انسان، نقش اساسی دارد، می تواند باعث رشد مجدد مو در موش ها شود. دانشمندان دانشگاه شفیلد و «کوماسنس»، در طول هشت سال گذشته این موضوع را بررسی کردند که چگونه این قند با گسترش تشکیل رگ های جدید به بهبود زخم ها کمک می کند. این گروه همچنین در طی تحقیق متوجه شدند که رشد موهای اطراف زخم های در حال بهبود، در مقایسه با زخم هایی که در مان نشده بود، سریع تر بود. دانشمندان برای بررسی بیشتر این موضوع، الگوی آریزیش موی ناشی از تستوسترون، شبیه به علت الگوی طاسی در مردان را در موش ها به وجود آوردند. آن ها دریافتند که استفاده از دوز کم قند طبیعی که به تشکیل رگ های خونی جدید کمک می کند، رشد مجدد مو را به همراه دارد. طبق این یافته ها، قند دئوکسی ریبوز، به اندازه مایانو کسیدیل، داروی درمان ریزش مو، در رشد مجدد مو موثر است. با این حال، این پژوهش رویکرد جایگزین بالقوه ای را از طریق قند طبیعی دئوکسی ریبوز برای تحریک رشد مجدد مو ارائه می کند.

جامعه

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت کانی ساز باز (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۱۰۰۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۲۶۷۱۵

نظر به اینکه در جلسه نوبت اول مجمع عمومی فوق العاده شرکت فوق در تاریخ ۱۴۰۲/۵/۴ حذبصا آراه حاصل نشده بود، مجدداً از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود که جهت شرکت در جلسه نوبت دوم در تاریخ ۱۴۰۲/۵/۲۷ ساعت ۱۰ صبح در مجمع عمومی فوق العاده اصالتاً و یا وکالتاً به نشانی کارخانه به آدرس کیلومتر ۱۸ جاده کلات - جاده بطرف فارمد - اولین اسفالت سمت چپ- پای ترانس برق دارای کدپستی ۹۳۵۸۱۹۹۴۶ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش مدیر تصفیه در رابطه با عملکرد حقوقی و اجرایی

مدیر تصفیه - محمدجواد قدری

آگهی تجدید فراخوان مناقسه عمومی یک مرحله ای

مجمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد انجام خدمات ایاب و ذهاب دانشجویی خود را به شرح جدول زیر از طریق مناقسه عمومی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد این مناقسه به متقاضیان و پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت و رتبه معتبر واگذار نماید. کلیه مراحل مناقسه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

نام استان	نام شهرستان	نام دانشگاه	موضوع مناقسه	تاریخ	مبلغ برآورد پایه تومان	مبلغ تضمین شرکت در مناقسه تومان	شماره فراخوان در سامانه ستاد
خراسان رضوی	گناباد	گناباد	مجمع آموزش عالی گناباد	۱۴۰۲/۰۷/۰۱	۳,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۹۱۳۳۸۰۰۰۰۰۰۵

۱) مهلت دریافت اسناد مناقسه: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ لغایت ۱۴۰۲/۰۵/۱۷ طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

۲) مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقسه: تا ساعت ۹:۳۰ صبح ۱۴۰۲/۰۵/۲۷ پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.

۳) زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۲۷ در آدرس بند ۴

۴) آدرس مناقسه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر و دریافت پاکت الف: خراسان رضوی - گناباد - خیابان حافظ - نبش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجمع آموزش عالی گناباد. تلفن: ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱

۵) هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقسه میباشد.

۶) به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۷) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقسه مندرج است.

آیا مردان هم یائسه می شوند؟



دقیقه ورزش کنید، حداقل هفت ساعت عمیق بخوابید، به بدن آبرسانی کنید و رژیم غذایی غنی از پروتئین های بدون چربی و سبزیجات سبز داشته باشید.

محققان کالج دانشگاهی لندن (یو.سی.آل.) فرایندهایی را که در مغز و بدن انسان باعث کاهش علائم افسردگی در حین ورزش فیزیکی می شوند، بررسی کردند. افسردگی در سراسر جهان عامل اصلی ناتوانی در افراد است و با اختلال در چندین فرایند مغزی و روانی از جمله اختلال در یادگیری و حافظه همراه است. دانشمندان از مدت ها قبل اثبات کرده اند که فعالیت بدنی و به ویژه ورزش های هوازی، علائم افسردگی را کاهش می دهد، اما تاکنون فرایندهای پشت این امر به خوبی شناخته نشده بود. در یک مقاله علمی ترویجی جدید که در مجله «روان پزشکی کارپردی» منتشر شده است، محققان یک فرضیه

بیشتر بدانیم

وقتی مردان به دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی شان می رسند، به دلیل کاهش میزان هورمون تستوسترون، با اختلال هایی در عملکرد جنسی مواجه می شوند که این تغییرات ممکن است شبیه آن چیزی باشد که زنان در دوره پیش یائسگی و یائسگی تجربه می کنند؛ زمانی که آخرین دوره های عادت ماهانه از راه می رسند و یائسگی آغاز می شود. باتوجه به این شباهت ها آیا می توان گفت که مردان هم به نوعی یائسه می شوند؟

● شباهت هایی که کافی نیست

یک متخصص به «لایوساینس» می گوید با وجود آن که تغییراتی که مردان با افزایش سن تجربه می کنند، ممکن است بر کیفیت زندگی شان تاثیر بگذارد اما با دوران یائسگی زنان قابل قیاس نیست. با آن که مردان میان سال با علائمی مشابه آن چه زنان در دوره یائسگی دارند، مانند گرگرفتگی مواجه اند، اما نمی توان این شرایط را دقیقاً «یائسگی مردانه» خواند.

● تفاوت تغییرات هورمونی زنان و مردان

تولید هورمون در بیضه های مردان و تخمدان های زنان با افزایش سن کاهش می یابد، اما این شرایط در زنان به صورت ناگهانی و در دوره های مختلف رخ می دهد، در حالی که در مردان این کاهش ناشی از افزایش سن و تدریجی تر است و چندین دهه طول می کشد. هورمون اصلی که بیضه های