

سلامت - گردشگری

پروفیسور علی اکبر یوسفنیا مطرح کرد،

هشدار؛ غصه واسترس ریسک سکته قلبی را افزایش می‌دهد

ذهن انسان می‌تواند شیمی بدن را تغییر دهد

- استعمال دخانیات ریسک سکته قلبی را افزایش می‌دهد**

یوسفنیا با بیان اینکه چاقی، فشار و چربی خون، دیابت، عدم‌تحرك، استرس و ارثی بودن بیماری‌های قلبی احتمال بروز سکته‌های قلبی را افزایش می‌دهد، عنوان کرد؛ لازم است که هر فرد از نخستین روزهای زندگی به‌خصوص دوران میانسالی با رژیم غذایی مناسب، ورزش و غیره از بروز این بیماری جلوگیری کند.

وی با تأکید بر اینکه استعمال دخانیات، مواد مخدر و مصرف مشروبات الکلی شانس احتمال سکته قلبی را افزایش می‌دهد افزود؛ از علائم این بیماری می‌توان به درد قفسه سینه، درد نواحی کمری، قفل شدن فک، درد قسمت چپ بدن، احساس فشار و سوزش بر روی قلب، تنگی نفس، بی‌قراری و اضطراب شدید، عرق سرد، تهوع و استفراغ، افت شدید فشارخون، ضعف و بی‌حالی مغرط و از دست دادن هوشیاری اشاره کرد.

- میانسالان بیشتر برای سلامت خود وقت بگذارند**

این عضو هیئت علمی دانشگاه ادامه داد: این‌ها علائمی هستند که اگر فردی یک یا چند مورد از آن‌ها را داشت، باید در اولین فرصت از نظر حمله قلبی مورد بررسی قرار گیرد. یوسفنیا با بیان اینکه لازم است برای جلوگیری از سکته قلبی از سن ۵۰سالگی به بالا افراد به‌صورت دوره‌ای نسبت آزمایش فشار و چربی خون، نوار قلبی، تست‌های ورزشی، آنژیوگرافی

قلب، اعم از رگ‌ها، دریچه‌ها، سیستم هدایت الکتریکی قلب و عروق بزرگ متصل به قلب، مانند آنورت و شریان ریوی برای کارکرد طبیعی قلب و سیستم گردش خون ضروری است، بنابراین آسیب ناگهانی هر کدام از این قسمت‌ها می‌تواند به حمله حاد قلبی منجر شود.

در همین راستا با فوق تخصص قلب و عروق به گفت‌وگو نشسته که نتیجه را می‌خوانیم:

پروفیسور محمدعلی یوسفنیا با بیان اینکه سکته قلبی، ناشی از گرفتگی رگ‌های قلبی است، عنوان کرد؛ این بیماری همان‌طور که از نامش پیداست، حمله ناگهانی است که در اثر بسته شدن ناگهانی یکی از رگ‌های قلب یا یکی از شاخه‌های مهم آن ایجاد می‌شود.

وی افزود؛ یکی از عوامل مهم بسته شدن رگ قلب عبارت، پاره شدن پلاک‌های پر از کلسترول که در طول سالیان گذشته به تدریج در داخل رگ‌های قلب رسوب کرده، است. این پاره شدن موجب لخته بستن ناگهانی داخل رگ قلب که عملاً مسدود شده، قطع می‌گردد.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه قطع تغذیه عضله قلبی، از یک طرف موجب آسیب و تخریب این عضله می‌گردد و از سوی دیگر این اختلال ناگهانی می‌تواند موجب انواع آرتیمی‌ها و اختلال در تولید و هدایت ضربان قلب شود، افزود؛ این آرتیمی‌ها قادرند با از بین بردن عملکرد قلب موجب مرگ ناگهانی آن شوند.

هشدار درباره مشکل تأمین پروتز شنوایی در کشور

برای کاشت پروتز حلزون شنوایی جهت حمایت از کودکان ناشنوا برای هیئت امنای صرفه‌جویی اری درنظر گرفته می‌شود. اما طی ۶ سال گذشته با توجه به محدودیت‌های به وجود آمده در زمینه تأمین منابع بودجه‌ای، این ردیف بودجه تخصیص نیافته یا می‌توان گفت میزان تخصیص بودجه مربوطه بسیار جزئی و محدود بوده است. وی تصریح کرد: هزینه کاشت پروتز حلزون شنوایی ۵۰ میلیون تومان است که شامل هزینه‌های خرید پروتز، هتلینگ بیمارستانی، حق‌العمل تیم جراحی و هزینه برگزاری جلسات

سپهرغرب، گروه سلامت – عطیه صفی‌زاده: یک فوق تخصص قلب و عروق با بیان اینکه عوامل بیماری‌های قلبی به دو دسته بزرگ و کوچک تقسیم می‌شوند، گفت: استرس، خشونت، فشارهای عصبی، فکر کردن و غصه خوردن‌های زیاد از جمله مهم‌ترین عوامل بیماری‌های قلبی و به تبع آن سکته قلبی است.

بیشتر حملات قلبی، توسط لخته خونی ایجاد می‌شوند. یکی از رگ‌های کرونر (رگ‌های خونی که خون و اکسیژن را به عضله قلب می‌رسانند) توسط لخته مسدود می‌شود. لخته معمولاً در یک رگ کرونر که قبلاً به علت تغییرات آترواسکلروز باریک شده، تشکیل می‌شود.

لخته خونی درون رگ کرونری، سبب مرگ سلول‌های قلبی در آن ناحیه می‌شود، ماهیچه قلبی آسیب دیده، توانایی خود برای انقباض را از دست می‌دهد و عضله قلبی آسیب ندیده، وارد عمل خواهد شد.

استرس شدید می‌تواند یک حمله قلبی را شروع کند. عملکرد قلب در بدن به گونه‌ای است که در هر لحظه و در هر ضربان قلب که کمتر از یک ثانیه طول می‌کشد، باید نیاز بدن و مغز را به خون برآورده سازد. اختلال در کار طبیعی قلب حتی برای لحظه‌ای اندک هم می‌تواند منجر به نرسیدن خون به مغز، بقیه اعضای بدن، افت فشار خون از بین رفتن هوشیاری و آسیب به سلول‌های سراسر بدن شود.

به این دلیل که سلامت همه عناصر داخل

سپهرغرب، گروه سلامت؛ مدیر طرح و برنامه هیئت امنای صرفه‌جویی اریز در معالجه بیماران گفت: اگر در یک ماه باقی‌مانده سال جاری با توجه این‌که هزینه‌ها در حوزه کاشت پروتز حلزون شنوایی کامل نشده است نتوانیم بودجه مربوطه را دریافت و سپس پروتزهای مورد نیاز را خریداری کنیم برای تأمین پروتز در ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۱ دچار مشکل خواهیم شد.

هومن نریمانی، در خصوص عدم تخصیص بودجه مربوط به پروتز حلزون شنوایی اظهار کرد: در قانون بودجه کشور، هر ساله بودجه‌ای

تجارتی‌مهرش؛ نماینده مردم نهاوند در مجلس شورای اسلامی در واکنش به لزوم ساماندهی سراب‌های این شهرستان با تأکید بر اینکه طی دو سال گذشته شیوع بیماری کرونا اجازه ر مجال این را نداشته که اقداماتی در جهت تشویق مردم برای حضور در این سراب‌ها انجام پذیرد به طوری‌که طی این چند سال همه چیز تعطیل بوده، گفت: امید است با کم‌رنگ‌تر شدن بیماری کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی مردم، بتوانیم گام‌های مؤثری را در حوزه اجرای اقدامات زیرساختی و زیربنایی نه‌تنها در سراب‌ها بلکه در طبیعت شهرستان نهاوند برای توسعه گردشگری برداریم.

در عصر حاضر توریست نقش مهمی در توسعه اقتصادی شهرها دارد، امروزه گردشگری و سفر به عنوان یک صنعت پُدرآمد و اشتغال‌زا در صحنه‌های ملی و منطقه‌ای اهمیت زیادی پیدا کرده است.

به بیانی دیگر، گسترش صنعت گردشگری، توسعه اقتصادی و به‌دنبال آن تعالی انسانی را به همراه دارد و هر کشوری سعی می‌کند با به‌وجود آوردن امکانات رفاهی و تفریحی در شهرهایش، از مزایای اقتصادی صنعت گردشگری بهره برد. از طرفی این صنعت نه‌تنها در پیشبرد اقتصاد ملی و درآمد‌های ارزی نقش دارد، بلکه صنعتی پاکیزه و عاری از آلودگی است و درعین‌حال ایجادکننده مشاغل جدید بوده که در این میان گردشگری طبیعی، بخش مهمی از فعالیت‌های از بازار گردشگری دست یابد و علاوه بر آن اهداف توسعه‌ر را در سطح ملی، منطقه‌ای و محلی دنبال کند. در این بین شهرستان نهاوند به‌دلیل داشتن جاذبه‌های تاریخی و طبیعی از موقعیت مطلوبی جهت رونق صنعت توریسم برخوردار بوده که با وجود این ظرفیت‌ها متأسفانه در پی نبود زیرساخت‌های لازم برای رونق گردشگری، این بخش در نهاوند مغفول مانده است.

البته طی سالیان اخیر حداقل در حد تئوری به آن پرداخته شده و اقداماتی نیز در جهت گردشگری در این منطقه صورت گرفته است، اما به دلایل مختلف نتوانسته‌اند تا به‌طور جدی اقدامات لازم را در جهت احداث و تجهیز مراکز اقامتی و تفریحی در این منطقه انجام دهند. به همین دلیل در این منطقه هنوز هیچ‌گونه خدمات تفریحی به گردشگران در دسترس نیست. در این منطقه هیچ‌گونه امکانات اقامتی و تفریحی در این منطقه وجود ندارد، به‌نحوی که گردشگران مجبورند مسافتی طولانی را طی کرده تا به نهاوند برسند که حتی با ابراز ناراضایتی برخی از گردشگران همراه بود و طی تماس تلفنی با بخش‌های مسئولین این منطقه اعلام نمود، خواهان رسیدگی به وضعیت سراب به‌لحاظ خدماتی می‌باشند.

وی با تأکید بر اینکه در حال حاضر هیچ‌گونه خدمات رفاهی و تفریحی به گردشگران در سراب

گیان ارائه نمی‌شود، اظهار کرد: تا سال گذشته

و غیره اقدام کنند، گفت: فقر بهداشت غذایی، تغییر سبک زندگی و استفاده بیش از حد از فست‌فودها، باعث شده سن افرادی که مبتلا به سکته قلبی می‌شوند کاهش یابد.

وی با بیان اینکه این بیماری در قدیم بیشتر منجر به مرگ می‌شد، عنوان کرد؛ اما در حال حاضر به دلیل پیشرفت علم، افزایش سطح سواد مردم و مراجعه به موقع به پزشک، شاهد کاهش مرگ و میرها بر اثر سکته قلبی هستیم.

- دل می‌شکند، مغز فرمان می‌دهد و قلب آسیب می‌بیند**

این پژوهشگر با بیان اینکه عوامل بیماری‌های قلبی به دو دسته بزرگ و کوچک تقسیم می‌شود، عنوان کرد؛ استرس، خشونت، فشارهای عصبی، فکر کردن و غصه خوردن‌های زیاد ازجمله مهم‌ترین عوامل بیماری‌های قلبی و به تبع آن سکته قلبی هستند.

یوسفنیا بیان کرد؛ ذهن انسان می‌تواند شیمی بدن را تغییر دهد، به عبارتی ذهنیت آرام، خوشحال و شاد برای بدن مفید است و شیمی بدن فرد عملکرد بهتری خواهد داشت.

وی در پاسخ خبرنگار سپهر مبنی بر اینکه سکته قلبی چه تفاوتی با ایست قلبی دارد؟ عنوان کرد؛ حمله قلبی ناشی از اشکال در سیستم گردش خون، به علت مسدود شدن یکی از عروق و توقف جریان به سمت قلب، است اما ایست قلبی یک مسئله الکتریکی، ناشی از خطای عملکردی الکتریکی و در نتیجه توقف کامل ضربان قلب

انجام هرگونه درمان برای آحاد ملت در داخل کشور و مذاکرات پایه گذاران انجام کاشت حلزون، از ابتدای شروع این اعمال در ایران، حمایت از کاشت حلزون شنوایی در دستور کار هیئت امنای صرفه‌جویی اری قرار گرفت.

وی افزود؛ در ادامه روند این حمایت‌ها و با در نظر گرفتن سن طلایی کاشت حلزون که حداکثر چهار سال است هیئت امنا برای جلوگیری از بروز وقفه و اختلال در روند درمان کودکان ناشنوای کاندید عمل کاشت حلزون، ناگزیر از استفاده از منابع داخلی خود شده است.

مدیر طرح و برنامه هیئت امنای صرفه‌جویی اری در معالجه بیماران ادامه داد: در مجموع ۶

است.

فوق تخصص بیماری‌های قلبی و عروقی در ادامه خاطرنشان کرد؛ ممکن است فرد دقیقاً قبل از ایست قلبی، علائمی را تجربه نکند. توقف قلب، زمانی رخ می‌دهد که فرد ظاهری کاملاً طبیعی دارد و ناگهان به زمین می‌افتد، جریان تنفسش قطع می‌شود و دیگر حرکت نمی‌کند، زیرا جریان خون به یک باره از حرکت بازمی‌ایستد. افراد دچار ایست قلبی ممکن است هرگز هیچ علامتی از خود نشان ندهند، یا فقط چند ثانیه قبل از اتفاق، احساس ناخوشایندی را تجربه کنند. ایست قلبی یک اتفاق ناگهانی و هشداردهنده است. شاید این سؤال برایتان پیش بیاید که از کجا بفهمیم که فرد مورد نظر، غش نکرده و دچار ایست قلبی شده؟ اگر کسی به دلیل سرگیجه غش کند، احتمالاً به آرامی به زمین می‌افتد و هنوز نفس می‌کشد و رنگ پوست نرمالی دارد. اما بر زمین افتادن فردی که دچار ایست قلبی شده، خیلی سریع اتفاق می‌افتد، دیگر نفس نمی‌کشد و حرکت نمی‌کند و رنگ پوستش خیلی سریع به آبی تغییر می‌کند. حال با توجه به آنچه گفته شد گاهی عواملی همچون استرس، چاقی، فشار خون، دیابت و غیره می‌تواند عملکرد قلب را دچار اختلال کنند که این اختلال زمینه سکته قلبی را فراهم می‌کند بنابراین برای پیشگیری از این بیماری لازم است به سلامت روان و جسم خود بیشتر اهمیت داده و سبک زندگی مناسبی را در پیش بگیرید.

هزار و ۵۴۰ عمل کاشت حلزون شنوایی طی ۶ سال گذشته انجام شده که هیئت امنای صرفه‌جویی اری در معالجه بیماران از اعتبارات داخلی خود حدود دو هزار و ۳۶۰ میلیارد ریال صرف حمایت از اعمال کاشت حلزون شنوایی کرده است و این موضوع منجر به کاهش قابل توجه منابع داخلی هیئت امنا شده است.

نریمانی تأکید کرد؛ اگر در یک ماه باقی‌مانده سال جاری با توجه این‌که خریده‌ها در حوزه کاشت پروتز حلزون شنوایی کامل نشده است نتوانیم بودجه مربوطه را دریافت و سپس پروتزهای مورد نیاز را خریداری کنیم برای تأمین پروتز در ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۱ دچار مشکل خواهیم شد.

هزار و ۵۴۰ عمل کاشت حلزون شنوایی طی ۶ سال گذشته انجام شده که هیئت امنای صرفه‌جویی اری در معالجه بیماران از اعتبارات داخلی خود حدود دو هزار و ۳۶۰ میلیارد ریال صرف حمایت از اعمال کاشت حلزون شنوایی کرده است و این موضوع منجر به کاهش قابل توجه منابع داخلی هیئت امنا شده است.

نریمانی تأکید کرد؛ اگر در یک ماه باقی‌مانده سال جاری با توجه این‌که خریده‌ها در حوزه کاشت پروتز حلزون شنوایی کامل نشده است نتوانیم بودجه مربوطه را دریافت و سپس پروتزهای مورد نیاز را خریداری کنیم برای تأمین پروتز در ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۱ دچار مشکل خواهیم شد.

گردشگر به سراب گیان فراهم نیست و حتی راه دسترسی برای جلوگیری از ازدحام جمعیت در منطقه مسدود شده گفت: در برخی سراب‌ها همچون فارسian که کمتر به مردم معرفی شده با ایجاد زیرساخت‌های رفاهی و فروشگاه‌ای از طریق بخش خصوصی شرایط به مراتب بهتر است.

وی با بیان اینکه برای ایجاد زیرساخت‌های اقامتی در این سراب نیز امید است با پیگیری‌های انجام‌شده بتوان از تسهیلات بانکی استفاده کرد گفت: در حال حاضر بیشترین اقبال از سراب‌های نهاوند به این سراب اختصاص دارد زیرا زیرساخت‌های لازم توسط بخش خصوصی در آن تا حدودی فراهم شده است. این مسئول با تأکید بر اینکه امید است با کم‌رنگ‌تر شدن بیماری کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی مردم بتوانیم گام‌های مؤثری در حوزه اجرای اقدامات زیرساختی و زیربنایی نه‌تنها در سراب‌ها بلکه در طبیعت شهرستان نهاوند برای توسعه گردشگری برداریم عنوان کرد: در خصوص صحبت‌های برخی از دهیاران در ارتباط با سراب‌هایی همچون گیان، باید بگویم طی دو سال گذشته این سراب تعطیل بوده بنابراین کسی از آن‌ها استفاده نمی‌کند، در صورت حضور مردم، شهرداری از طریق دریافت مالیاتی در قالب هزینه ورودی حتماً برای ارائه خدمات در این منطقه حضور داشت حال آنکه شهرداری به لحاظ تنگنا مالی حتی امکان تأمین حقوق کارکنان خود را نیز ندارد.

در ادامه خواهان گفت‌وگو با سرپرست فرمانداری نهاوند نیز شدیم که متأسفانه علی‌رغم هماهنگی‌های لازم این مهم محقق نشد. مع‌الوصف با توجه به آنچه گفته شد گرچه فعالیت‌های صورت‌گرفته در قالب سامان‌دهی طی سال‌های گذشته در تعدادی ازسراب‌های

- سه‌شنبه ۳ اسفند ماه ۱۴۰۰**
- سال دوازدهم - شماره ۲۲۴۶**

خبر

توصیه‌های ساده طب سنتی برای درمان ضعف و بی‌حالی بیماران کرونایی

سپهرغرب، گروه سلامت؛ با گسترش ویروس کرونا در کشور بسیاری از بیماران علائمی نظیر ضعف شدید و بی‌حالی را تجربه می‌کنند؛ برخی از توصیه‌های ساده طب سنتی ایرانی می‌تواند در رفع این علائم کمک‌کننده باشد.

با گسترش سویه اومیکرون در کشور، میزان موارد کرونانمثبت سرپایی افزایش چشمگیری پیدا کرده است. به‌گفته متخصصان، بسیاری از بیماران دارای علائم خفیف بیماری یا بدون علامت هستند.

ضعف و بی‌حالی شدید یکی از علائمی است که این روزها بسیاری از مبتلایان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

در طب سنتی ایرانی برخی توصیه‌ها برای رفع ضعف و بی‌حالی وجود دارد که می‌تواند کمک شایانی به بهبود حال بیماران کرونایی کند.

■ مصرف یک قاشق مرباخوری عسل یا مخلوط آب و عسل یا با بدو لیموترش، هر دو ساعت یک استکان می‌تواند باعث کاهش علائم ضعف و بیحالی مبتلایان شود.
■ مصرف شیره انگور؛ هر ۶ ساعت به‌میزان یک قاشق مرباخوری در مبتلایان کرونا توصیه می‌شود؛ البته اگر افراد مبتلا به بیماری دیابت هستند باید در مصرف شیره انگور احتیاط کنند.

■ هر هشت تا ۱۲ ساعت یک‌بار از جَلّاب عسلی استفاده کنید. برای تهیه جلاب باید سه چهارم لیوان آب را با سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر و مقداری زعفران مخلوط کنید. این فرآورده در صورت وجود تب، تنگی نفس، یا حساسیت به گلاب و زعفران منع مصرف دارد.

■ مصرف سیب پخته، آب سیب، فالوده یا مربای سیب توصیه می‌شود؛ هویج پخته و آب هویج نیز می‌تواند باعث تقویت قوای فرد بیمار شود.

■ قبل از خواب شبانه، پاهای خود را به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید.
■ پشت بدن، عضلات و اندام‌ها را با روغن بابونه ماساژ دهید.

واکنش نماینده مردم نهاوند در مجلس شورای اسلامی به لزوم ساماندهی سراب‌های هفت‌گانه؛

منتظریم کرونا تمام شود

تعدادی بوفه و مغازه توسط بومی‌ها در منطقه دایر شده بود که متأسفانه بنا به ارائه خدماتی نامتعارف (فروش مواد مخدر)، ناراضایتی بخشدار و حتی امام‌مجمع را نیز در پی داشت و خواهان جمع‌آوری آن شدند.

دهیار روستای حسین‌آباد با اشاره به اینکه در حال حاضر شهرداری گیان بر زیرساخت‌های این مجموعه به‌عنوان متولی نظارت دارد، عنوان کرد: با توجه به محدودیت نیرو، تنها کاری که انجام می‌پذیرد، گرفتن عوارض، گشت یک هفته

تا ۱۰ روز و جمع‌آوری زباله است. عضو شورای روستای وراینه هم با بیان اینکه از سال‌های گذشته اعتباراتی برای اجرای زیرساخت‌های خدماتی همچون ایجاد سکوی نشیمن و سرویس بهداشتی، تأمین روشنایی و غیره به این سراب اختصاص یافت، گفت: در حال حاضر اصلی‌ترین مشکل به نداشتن متولی حفظ و نگهداری از این زیرساخت‌ها بازمی‌گردد.

نورحسین حمیدوند با تأکید بر اینکه این سراب به‌دلیل نداشتن مدیریت مشخص با مشکل مواجه است، ابراز کرد؛ درحال حاضر دستگاه‌هایی همچون منابع طبیعی، میراث فرهنگی، بخش‌داری‌ها و مردم خود را در این موضوع محق می‌دانند.

وی با تأکید بر اینکه بنده پیش از این، دهیار روستا بودم و طی ۴۰ روز هزمان با تخصیص اعتبارات نسبت به ساخت ۴۰ سکو، ۱۲ ششمه سرویس بهداشتی و ۱۲ فقره آلاچیق اقدام کردیم، افزود: حتی برق مورد نیاز مجموعه را نیز از طریق انتقال خطوط برق از روستا، تأمین کردیم.

عضو شورای روستای وراینه با اشاره به اینکه آب آشامیدنی را نیز از طریق پمپ برای مجموعه فراهم کردیم، ابراز کرد: در حال حاضر متأسفانه زیرساخت‌ها به سمت وسوی تخریب پیش می‌روند، به‌نحوی که از ۱۲ چشمه سرویس بهداشتی، تنها چهار چشمه فعال بوده؛ زیرا در نبود نظارت تخلیه فاضلاب و تأمین آب با مشکل مواجه شده است.

حمیدوند با تأکید بر اینکه در حال حاضر امکان اسکان مسافر در مجموعه فراهم نیست حال آنکه تا چند سال پیش زیرساخت‌های خدماتی خانواده همچون آب آشامیدنی، سرویس بهداشتی، روشویی، ظرفشویی و جمع‌آوری روزانه زباله و انتقال آن به شهرستان انجام شده بود، اذعان کرد؛ حتی مسافران از استان‌هایی همچون اصفهان و کرمان در این سراب چند روز ساکن می‌شدند.

وی با تأکید بر اینکه حتی یک کارگروه