

درمان کدام بیماری‌ها در دوران کرونا نباید به تعویق بیفتد



کودکان، جراحی آب سیاه چشم و درمان قند کنترل نشده برای بیماران دیابتی نباید به خاطر شیوع کرونا به تعویق بیفتند. مشکلات اورژانسی قلب به ویژه برای افرادی که سابقه فشارخون بالا دارند و همچنین جراحی قلب و باز کردن عروق و مشکلات ضروری ارتوپدی مثل شکستگی دست و پاییز از دیگر مواردی هستند که درمانشان نباید به تعویق بیفتد. زنانی که در معاینات خانگی با علامتی مانند غده و یا خونریزی مواجه می‌شوند و افرادی که در بستگان خود سابقه

یکی از موضوعات مهم در دوران شیوع کرونا، بیماری‌هایی است که درمان آن‌ها را هرگز نباید به تعویق انداخت و با در نظر گرفتن ملاحظات پروتکل‌های بهداشتی باید نسبت به درمان آن‌ها اقدام کرد. به گزارش مهر، از جمله بیماری‌هایی که درمان آن‌ها را نباید به تعویق انداخت می‌توان به شیوع کرونا، زنگی را حد کرده مانند افسردگی حاد یا شدید شدن فوبیا و وسواس اشاره کرد. اقدامات بهداشتی، درمانی مهمی همچون واکسیناسیون

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص پوست و مو بررسی کرد

مراقبت از پوست در فصل پاییز چگونه است؟

ویتامین A که در جگر گوساله و گوسفند، هویج، زردآلو و همچنین ویتامین‌های متنوعی که در خرمالو وجود دارند، منابع خوبی برای پیشگیری از خشکی پوست در این فصل هستند. دکتر دائر ادامه داد: گوجه فرنگی، ماست و لیوتروش و سایر مرکبات نیز حاوی منابع سرشار ویتامین هستند. نوشیدن مقدار کافی آب و در حد هشت لیوان در روز را نیز نباید فراموش کرد، چون نقش بسزایی در پیشگیری از خشکی پوست دارد.

این متخصص پوست و مو عنوان کرد: استفاده از ضدآفتاب‌ها در پاییز ضروری است و نباید با این تصور که ابری یا بارانی بودن هوا مانع تابش اشعه آفتاب و اثرات مضر آن می‌شود، زیرا هوای ابری یا مه آلود تاثیر چندانی در کاستن اشعه ی ماورابنفش ندارد. ضد آفتاب‌های با SPF بیش از ۱۵ گزینه ی خوبی برای انتخاب هستند و برخلاف نظر اکثر افراد جامعه، اکثر ضدآفتاب‌های تولید داخل کشور که با مجوز وزارت بهداشت و درمان تولید و توزیع می‌شوند، کیفیت مناسب و فرمول متناسب با انواع پوست را داشته و مورد تأیید متخصصین

می‌باشند و برای محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر نور خورشید لزومی به استفاده از مارك‌های خارجی و گران قیمت نیست وی توصیه کرد: در مورد خانم‌ها باید گفت که استفاده از کرم پودر پس از ضدآفتاب منعی ندارد ولی بهتر است حتی المقدور از استفاده از لوازم آرایشی و آرایش‌های سنگین و شستشوی زیاده از حد صورت با پاک کننده‌ها خودداری کرده و به استفاده از مرطوب‌کننده و ضدآفتاب اکتفا نمود. خشکی و ترک خوردن لب‌ها را نیز می‌توان

با استفاده از رژ لب‌های براق و ترجیحا حاوی ضدآفتاب و مرطوب کننده‌های مخصوص لب درمان نمود.

دکتر دائر اضافه کرد: آقایان نیز باید اقدامات احتیاطی خاصی در فصل پاییز برای مراقبت از پوست خود انجام دهند لذا بهتر است آقایانی که سوار موتورسیکلت می‌شوند یا در حین رانندگی پنجره‌های اتومبیل خود را باز نگه می‌دارند، مواظب ورزش مستقیم باد به صورت توم‌های خود باشند و با پوشیدن دستکش و پوشاندن صورت از میزان این تماس بکاهند و مکرراً از ضدآفتاب‌های مخصوص آقایان و مرطوب کننده‌های مناسب بر سطح پوست صورت و دست هایشان استفاده کنند.

این متخصص پوست و مو افزود: استفاده از ژل اصلاح یا کف اصلاح در مردان با پوست حساس ممکن است خشکی و التهاب پوستشان را تشدید کند و فراورده‌های اصلاح خمیری یا خمیرریش‌های حاوی مرطوب‌کننده گزینه بهتری برای اصلاح صورت آقایان هستند.

وی در پایان گفت: در افراد مبتلا به آنکه استفاده از داروهای تجویز شده برای بیماریشان در فصل پاییز ضروری است و از آنجا که برخی از داروهای ضداکنه مانند بنزوتیول پرکاساید و ترینوتین و... خود باعث خشکی و پوسته پوسته شدن پوست دار می‌شوند، این افراد باید تحت نظر پزشک معالج خود از مرطوب کننده‌های مخصوص پوست خود دار که نسبت چربی متعادلی برای رفع خشکی پوست آنها دارد، استفاده کنند.



بهتر است تعداد دفعات استحمام در فصل پاییز کاسته شده و بخصوص کودکان مبتلا به حالت آتوپیک، افراد مسن و افراد با سابقه قبلی اکزما به یک تا حداکثر دوبار استحمام در هفته اکتفا کنند

بهترین زمان استفاده از مرطوب کننده‌ها بلافاصله پس از استحمام و در زمانی است که هنوز میزان کمی از آب باقیمانده از استحمام بر سطح پوست وجود دارد ولیکن در سایر ساعات روز و بخصوص قبل از خواب نیز استفاده از مرطوب کننده‌ها ضروری است

ماساژ دادن- برای خشک کردن سطح پوست استفاده کرد. وی مطرح کرد: برای رفع خشکی پوست در فصل پاییز، مرطوب کردن مکرر و متوالی سطح پوست با مرطوب کننده‌های لازم است. بهترین زمان استفاده از مرطوب کننده‌ها بلافاصله پس از استحمام و در زمانی است که هنوز میزان کمی از آب باقیمانده از استحمام بر سطح پوست وجود دارد ولیکن در سایر ساعات روز و بخصوص قبل از خواب نیز استفاده از مرطوب کننده‌ها ضروری است. دکتر دائر علت این توصیه اینگونه بیان کرد که بعد از استحمام منافذ پوستی متسع می‌شوند و احتمال از دست دادن رطوبت سطح پوست بیشتر می‌شود و مرطوب کننده‌ها از این اتلاف رطوبت جلوگیری می‌کنند. بعد از شستشوی دست‌ها نیز می‌بایست از مرطوب کننده استفاده کرد. انتخاب نوع مرطوب‌کننده باید براساس نوع پوست فرد (چرب، خشک یا مختلط) و تحت نظر پزشک متخصص انجام شود. این متخصص پوست و مو متذکر شد: گرم کردن بیش از حد ضروری خانه‌ها با شوفاژ یا بخاری‌های گوناگون از عوامل مؤثر در تشدید خشکی پوست است و می‌بایست درجه حرارت و رطوبت منازل و محیط کار به نحوی متناسب برای حفظ رطوبت و حرارت کافی تنظیم شود. بخور آب داغ یا بخور اکالیپتوس برای حفظ و متعادل ساختن رطوبت محیط و ضدعفونی کردن فضای منزل و محیط کار، مفید است. وی بیان کرد: شوآرک‌های یا محتوای سرشار از اسیدهای مناسبتی و ۳-میان ماهی و غذاهای دریایی و همچنین حاوی منابع سرشار از ویتامین‌های محلول در چربی و ویتامین E و

آفتاب یزد- گروه زندگی: حتماً می‌دانید که نگهداری از پوست در فصل‌های مختلف سال باید متناسب با همان فصل باشد. فرارسیدن فصل پاییز و تغییر تدریجی آب و هوا همراه با تغییراتی در پوست می‌باشد که همه افراد به تجربه و در طی دوران زندگی متوجه آنها شده‌اند. با شروع فصل سرما، یکی از شایع‌ترین اتفاقاتی که برای افراد می‌افتد مسئله خشکی پوست است و مسلماً با سردت شدن هوا، این ناراحتی و عوارض آن شدیدتر خواهد شد، اما چه خوب است که بدانید چطور باید از پوستتان در برابر سرما نگهداری کنید و با حفظ رطوبت متناسب، پوستی شاداب و سالم داشته باشید لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر داریوش دائر، متخصص پوست و مو گفتگو کرده است.

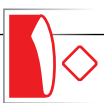
وی در این باره می‌گوید: مهم‌ترین تغییر پوستی در پاییز خشکی سطح آن است که به علت کاهش رطوبت هوا، کاهش چربی‌های سطحی پوست، کاهش تعریق سطحی پوست و سردت شدن ناحیه‌های هوا به وجود می‌آید.

این متخصص پوست و مو خاطرنشان کرد: خشکی در ساعات اولیه روز و اواخر شب بیشتر مشاهده می‌شود که در ارتباط مستقیم با کاهش دمای هوا در این ساعات است.

دکتر دائر عنوان کرد: بروز پدیده وارونگی هوا و افزایش آلودگی هوا در شهرهای بزرگ موضوع دیگری است که در اواخر پاییز اهمیت شایانی دارد که گاهی شرایط را به حد بحران نزدیک می‌سازد و علاوه بر اثرات شناخته شده بر دستگاه تنفس و قلب و عروق، اثر سوء به سزایی بر پوست نیز دارد و بخصوص در افراد مستعد به اکزما سرشتی (که اصطلاحاً آتوپیک نامیده می‌شود) باعث پراگندگی حالت اکزما و خارش و پوسته ریزی در آنها می‌شود.

وی با بیان این نکته که " آلودگی هوا با بستن منافذ پوستی راه تنفس پوست را مختل کرده و پوست تیره و مات و خشک به نظر می‌رسد." اظهار کرد: به طور کلی فصل پاییز می‌بایست احتیاطات و مراقبت‌های خصوصی از پوست به عمل آید و برای شستشوی صورت و بدن استفاده از آب ولرم بر آب بسیار گرم و در حال بخار کردن از اجتناب دارد. این متخصص پوست و مو اضافه کرد: بهتر است تعداد دفعات استحمام در فصل پاییز کاسته شده و بخصوص کودکان مبتلا به حالت آتوپیک، افراد مسن و افراد با سابقه قبلی اکزما به یک تا حداکثر دوبار استحمام در هفته اکتفا کنند. زمان استحمام می‌بایست کوتاه (در حد چند دقیقه) بوده و از شوینده‌های با PH قلیایی دوری می‌کنند و از پن‌ها (Pains) یا بارها (Bars)- که در واقع صابون‌هایی غیرمحرک با PH خنثی هستند- سود جویند و صابون‌های حاوی گلیسرین و یا صابون‌های کرم دار بدون عطر و رایحه نیز جزو انتخاب‌های خوب محسوب می‌شوند.

دکتر دائر افزود: تماس زیاد لیف و کیسه با پوست خشکی پوست را تشدید می‌کند لذا بهتر است از اسفنج‌های نرم و کف شوینده‌های مناسب برای شستشوی بدن استفاده کرد. همچنین بهتر است پس از استحمام از حوله‌های نرم و غیرپشمی و با حرکات ضربه ای- و نه



رایج‌ترین داری دیابت موجب کاهش اختلال شناختی می‌شود

محققان استرالیایی در تحقیقاتی که شش سال به طول انجامید دریافتند بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که داروی متفورمین مصرف می‌کنند، اختلال شناختی را با سرعت کمتری تجربه می‌کنند و نرخ ابتلا به زوال عقل در بین آن‌ها کمتر از افرادی است که این دارو را مصرف نمی‌کنند. به گزارش ایرنا، محققان عملکرد شناختی داوطلبان را هر دو سال یک بار مورد آزمایش قرار دادند و توانایی شناختی آن‌ها را در حوزه‌های مختلف از جمله حافظه، قابلیت تصمیم‌گیری، توجه، سرعت و زبان ارزیابی کردند.

توصیه

چگونه درد کمر ناشی از کار منزل را کاهش دهیم؟

درد کمر شدید یک تجربه بسیار سخت است که تقریباً بیشتر افراد در دوره‌ای از زندگی خود به آن مبتلا خواهند شد و این حالت به دلیل شرایط بد کار در منزل به دنبال شیوع ویروس کرونا افزایش یافته است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با بیشتر کار کردن در خانه، روال معمول برای یافتن دفتر کار و فضای مناسب دیگر وجود ندارد؛ از این رو ممکن است بسیاری از افراد احساس کنند که کم‌رود به یک بیماری دائمی برایشان تبدیل شده است. افزایش کار در درد در روزهای کرونایی سوال‌ها در مورد نحوه تعامل و درمان این درد را افزایش داده است. در این راستا، حولی گرات مربی و مؤسس بنیاد Pilates PT می‌گوید: همیشه باید تمرین کنیم تا ستون فقرات را صاف و در حالت کشیده نگه داریم. این تمرین باعث می‌شود تا عضلات فوقانی پشت که به نئستتن کمک می‌کنند، در حالت مناسب قرار گیرند. او توضیح داد: مناسب‌ترین تمرین برای درد کمر به این صورت است که روی شکم به صورت صاف دراز بکشید و پاها را به عرض باسن از یکدیگر باز کنید، دستان خود را مانند بالش زیر پیشانی قرار داده و استخوان لگن را به آرامی روی زمین فشار دهید تا کمر در حالت خنثی قرار گیرد. گرات در ادامه افزود: نفس عمیق بکشید و عضلات شکم را فعال کنید و هنگام بازدم، دست‌ها، سر و سینه خود را به آرامی از زمین بلند کنید تا بدن در یک خط طولانی و پایین قرار گیرد، در همین وضعیت عمل دم را انجام دهید و همراه با بازدم به آرامی به سمت زمین بازگردید. او در ادامه گفت: هدف از این تمرین رسیدن به ارتفاعی مشابه احتیاج کمر نیست و شما نباید پاها را از روی زمین بلند کنید، زیرا هدف شما این است که یک خط مستقیم بلند با ستون فقرات خود داشته باشید. گرات خاطرنشان کرد: این کشش به شل شدن عضلات پشت بدن کمک می‌کند و برای کسانی که از درد شدید در پشت گردن خود به دلیل نئستتن پشت کامپیوتر رنج می‌برند، بسیار ایده آل است. او توضیح داد: در حالی‌که پاها را زانوار از یکدیگر فاصله دارند، بایستید سپس خم شوید، خیلی آرام و ابتدا از جلوی سر شروع کنید، به طوری که دستانتان تا جایی که ممکن است بدون خم شدن زانوها به زمین نزدیک شوند. به محض اینکه نوک انگشتان روی زمین را لمس کردند، دستان خود را پشت سر قرار داده، پاها را صاف کرده و از وزن بازوهای خود استفاده کنید تا سرتان را به آرامی به سمت زانوها کشید. گرات تأکید کرد: شما باید کشش شدیدی در پشت بدن به ویژه در نقاط باریک‌تر احساس کنید. او گفت: این یکی از بهترین تمرینات گرم‌کننده برای عضلات شکم است و به حفظ فعالیت قلب بدون وارد شدن فشار زیاد به آن کمک می‌کند. گرات در ادامه در توضیح این تمرین گفت: به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید، پاها را به صورت صاف روی زمین قرار دهید، انگشتان را روی شقیقه‌ها بگذارید و آرنج‌ها را کاملاً باز کنید. سپس عمل دم را انجام دهید و هنگام بازدم با حرکت دنده‌ها به سمت باسن، سر و شانه‌ها را از زمین بلند کنید. او افزود: در این هنگام نفس عمیق کشیده و هنگام بازدم، به آرامی خود را به حالت اولیه بیاورید. در حال انجام این تمرین قسمت لگن را ثابت نگه دارید و مهم‌ترین کار این است که ورزش را به آرامی انجام دهید. این متخصص، توصیه‌های دیگری را همراه با حفظ تمرین برای کمک به تسکین درد کمر ارائه داد. او گفت: در صورت نیاز به تسکین درد کمر یک داروی ضد التهاب غیر استروئیدی به نئسخه نیاز ندارد، (مانند ایبوپروفن) در مصرف کنید. پاراستامول ممکن است به تنهایی برای کم‌رود خوب عمل نکند. این داروها را باید فقط برای مدت کوتاهی مصرف کنید نه برای کمر درد طولانی مدت. او افزود: ممکن است بخواهید از گرما یا سرما درمانی برای کم‌رود در پشت خود استفاده کنید، اما به یاد داشته باشید که هرگز یخ را مستقیم روی پوست خود قرار ندهید. او توضیح داد: گرما باعث می‌شود که عضلات منقبض شوند و به این ترتیب به کاهش درد و تسکین کمک می‌کند. او گفت: در صورت نیاز به تسکین درد کمر یک داروی ضد التهاب غیر استروئیدی به نئسخه نیاز ندارد، (مانند ایبوپروفن) در مصرف کنید. پاراستامول ممکن است به تنهایی برای کم‌رود خوب عمل نکند. این داروها را باید فقط برای مدت کوتاهی مصرف کنید نه برای کمر درد طولانی مدت. او افزود: ممکن است بخواهید از گرما یا سرما درمانی برای کم‌رود در پشت خود استفاده کنید، اما به یاد داشته باشید که هرگز یخ را مستقیم روی پوست خود قرار ندهید.

هشدار

چه زمانی زخم معده ایجاد می‌شود؟

یکی از انواع مشکلات گوارشی، زخم معده است که اغلب در افراد عصبی احساس می‌شود. این بیماری در معده و روده کوچک تاثیر می‌گذارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ترویح بیش از حد اسید معده به هر دلیلی می‌تواند منجر به ایجاد زخم گوارشی شود و به طور معمول ده درصد از افراد جامعه در طول عمر خود حداقل یک بار مبتلا به زخم معده یا اتنی عسر می‌شوند. به گفته متخصصان مصرف داروهایی از این قبیل اسپرین، ایبوپروفن و نابروکسن موجب بروز زخم معده می‌شود. افرادی که از زخم معده رنج می‌برند معمولاً بعد از یک ساعت از میل کردن غذا و در آخر شب این درد را احساس می‌کنند. مبتلایان به زخم معده هرگز نباید گرسنه بمانند زیرا در این صورت دچار تشدید درد می‌شوند. از جمله علائم این بیماری می‌توان به درد در ناحیه وسط شکم، قفسه سینه، احساس درد خفیف در معده، کاهش وزن، حالت تهوع، نفخ، سوزش یا فلاکس معده، سوزش قلب، استفراغ خونی و قهوه‌ای رنگ اشاره کرد. طبق نظر متخصصان استفاده روزانه از یک قاشق غذاخوری عسل همراه با یک چهارم قاشق غذاخوری پودر دارچین می‌تواند به درمان زخم معده کمک کند. همچنین برای درمان زخم معده از مصرف لبنیات غذاهای تند و سرخ شده، نوشیدنی‌های حاوی کافئین، نمک دریا و سیب باید پرهیز کرد. زخم معده در حقیقت زخم‌های باز در لایه داخلی معده و ناحیه بالای روده کوچک است که می‌تواند استرس، استعمال دخانیات و وراثت را در بروز آن مؤثر دانست. هنگامی که اسید، بخشی از دستگاه گوارش، معده یا روده کوچک را از بین ببرد، زخم معده ایجاد خواهد شد. این بیماری به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شود که در دسته اول زخم در پوشش معده ایجاد می‌شود، اما در دسته دوم که زخم اتنی عسر نامیده می‌شود زخم در انتهای روده کوچک به وجود می‌آید و با افزایش سن علائم آن افزایش می‌یابد. به گفته متخصصان درد معده به طور معمول از چند دقیقه تا یک ساعت به طول می‌انجامد، البته امکان بروز درد به مدت یک هفته و به صورت مداوم نیز وجود دارد که در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد.



طبق نظر متخصصان استفاده روزانه از یک قاشق غذاخوری عسل همراه با یک چهارم قاشق غذاخوری پودر دارچین می‌تواند به درمان زخم معده کمک کند

فناوری

استفاده از فناوری چاپ سه بعدی برای بازسازی غضروف‌های مفصلی

گروهی از محققان چینی با استفاده از فناوری چاپ سه بعدی زیستی توانستند غضروف مفصلی را بازسازی کنند. به گزارش ایرنا، محققان برای این منظور از هیدرژل‌های سنگین حاوی سلول‌های بنیادی مزانشیمی استفاده کردند که فاکتور رشد دوگانه را آزاد می‌کنند. غضروف ساخته شده با استفاده از این فناوری کاملاً یکپارچه بوده، لایه‌های سطحی را رونمایی می‌کند و مواد مغذی لایه‌های زیرین را تأمین می‌نماید. غضروف مفصلی معمولاً یک لایه از بافت پیوندی کشتان را در محل مفصل ایجاد می‌کند که به دلیل داشتن بافت سلولی ضعیف و فقدان شبکه مویرگی وسیع، قابلیت بازسازی و ترمیم آن کم است. با وجود این اسبیدگی غضروف‌ها از متداول‌ترین جراحتهای مفصلی محسوب می‌شود. محققان غضروف‌های تولید شده استفاده از این فناوری را توسط مدل‌های جانوری مورد آزمایش قرار دادند و امیدوارند با انجام مطالعات تجربی بیشتر بتوانند زمینه را برای استفاده از این غضروف‌ها در بدن انسان فراهم کنند. بنیدین مفاصل به طور طبیعی نوعی روان‌کننده وجود دارد، زمانی که در بیماری آرتروز میزان تولید این روان‌کننده کاهش می‌یابد، مفاصل و غضروف‌ها به هم ساییده می‌شوند و علاوه بر ایجاد درد، باعث می‌شود بیمار در انجام فعالیت‌های عادی مانند راه رفتن و نئستتن با مشکل مواجه شود. از طرفی بیماری آرتروز عامل از بین رفتن غضروف بین مفاصل است. در این حالت مفاصل و استخوان‌ها هنگام حرکت ساییده می‌شوند که با علامتی مانند درد، تورم و سفتی همراه هستند. حرکت روان و آسان استخوان‌ها روی یکدیگر مدیون غضروف‌های سالم است.

مهمترین علل

ابتلا به بیماری‌های «قلبی»

متخصص قلب و عروق متخصص قلب و عروق در پاسخ به این پرسش «مهمترین علامت بیماری‌های قلبی و عروقی چیست؟» گفت: استرس، دیابت، چاقی و مسوارد ژنتیکی از عواملی هستند که می‌توانند موجب این بیماری در بدن مردان و زنان شوند. کروش راسخ در گفتگو با فارس ادامه داد: علامت بیماری‌های قلبی و عروقی در مردان و زنان تقریباً یکسان است و تفاوت واضحی ندارد. این متخصص قلب و عروق دربراه اینکه «با میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی بین مردان و زنان متفاوت است» افزود: بیماری‌های قلبی در مردان زباندتر است، اما در زنان با توجه به هورمون‌هایی که در بدن بانوان از طریق تخمدانها ترشح می‌شود، مردان به این بیماری به جهت فقدان این هورمون‌ها بیشتر است. راسخ بیان داشت: نکته مهم این است که کاهش وزن در افراد چاقی می‌تواند به تنهایی عاملی برای افت فشارخون، دیابت و کاهش چربی شهودی دربراه «فتادگی درجه قشر متراکم (پرولاپس) قلب چیست؟». گفت: پرولاپس قلب مربوط به بافت درجه قلب (درجه متراکم) است و زمانی اهمیت پیدا می‌کند که درجه متراکم از کار می‌افتد و باعث نارسایی درجه قلب می‌شود.

پیش بینی مرگ بیماران کرونایی با یک آزمایش خون ساده

تحقیقات جدید نشان داده است که یک نشانگر زیستی که معمولاً در آزمایش خون معمولی اندازه‌گیری می‌شود، می‌تواند خطر مرگ و میر ناشی از ابتلا به کووید-۱۹ را پیش‌بینی کند. به گزارش ایسنا، محققان نمونه خون ۱۴ هزار و ۶۴۱ بیمار را که در اوایل سال جاری میلادی بر اثر ابتلا به کووید-۱۹ در بیمارستان‌های بوستون بستری شده بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. برنامه آنها مطالعه دقیق نمونه‌ها برای شناسایی الگوهای مولکولی خاصی بود که بتواند شدت بیماری را در افراد پیش‌بینی کند. محققان قبل از بررسی نشانگرهای زیستی مبتنی بر خون، ابتدا آزمایشی را با استفاده از «جانان کارلسون» یک زیست‌شناس دان این مطالعه می‌گویند: ما متعجب‌ترین دلیلی که یک آزمایش استاندارد و ساده خون که اختلاف اندازه گلبول‌های قرمز خون را تعیین می‌کند - به نام عرض توزیع گلبول‌های قرمز یا RDW- بسپار با مرگ و میر ناشی از ابتلا به کرونا ارتباط دارد و این ارتباط همچنان با سایر عوامل خطر شناسایی شده مانند سن و بیماری‌های زمینه‌ای نیز برقرار است." RDW" یک معیار متداول است که در

بیشتر آزمایشات استاندارد، شمارش گلبول‌های قرمز اندازه‌گیری می‌شود. این مطالعه جدید نشان داد بیماری‌هایی که هنگام پذیرش " RDW " بالایی نشان می‌دهند، ۲۰ درصد برابر بیشتر احتمال دارد که بر اثر ابتلا به کووید-۱۹ جان خود را از دست بدهند. " RDW " بالا همچنین به طور قابل توجهی با مرگ و میر در بیماران جوانتر مرتبط بود. این مطالعه همچنین خاطر نشان می‌کند بیماری‌هایی که " RDW " آنها طی بستری شدن در بیمارستان افزایش می‌یابد، به احتمال زیاد عواقب بدتری از این بیماری را متحمل می‌شوند. محققان می‌گویند این نشان می‌دهد که " RDW " می‌تواند یک نشانگر زیستی مفید برای پیگیری پیشرفت بیماری هنگام بستری در بیمارستان باشد. طی چند ماه گذشته تعدادی از مطالعات مشابه منتشر شده است که در آن به بررسی نشانگرهای زیستی مبتنی بر خون می‌پردازد تا بیماران دارای بیشترین احتمال خطر مرگ یا بیماری شدید را شناسایی کند. بسیاری از محققان از الگوهای خاص نشانگرهای بیولوژیکی خون استفاده کرده‌اند. با این حال، جمع‌آوری و اندازه‌گیری بسیاری از این نشانگرها به اندازه اندازه گیری " RDW " ساده و رایج نیست.

پر خوری عصبی عوارض جدی در پی دارد

یک متخصص داخلی گفت: پر خوری عصبی ممکن است عوارض متعدد، جدی و مرگ‌آوری در پی داشته باشد بنابراین باید درمان آن را جدی بگیرید. مهم‌ترین عصبی اختلالی است که از دوران بلوغ آغاز شده و جنبه ژنتیکی دارد. افرادی که دچار این اختلال هستند کنترل‌ری بر قطع خوردن یا کنترل بر نوع و مقدار غذای خود ندارند، از مواد شیرین، پر کالری و نرم مثل کیک یا کلوچه استفاده می‌کنند، بعضی بیماران بدون توجه به مزه غذا علاقه به غذاهای پر حجم دارند و غذا را سریع خورده و گاهی نیز خوب جویده نمی‌شود. زندگی اظهار داشت: پر خوری عصبی به طور متوسط حاصل هفتاد تا دو پار و به مدت سه ماه رخ می‌دهد. بیشتر بیماران مبتلا به پرارشتهایی عصبی وزن طبیعی دارند، ولی وزن برخی از آنها ممکن است بالاتر یا پایین‌تر از حد طبیعی باشد. به گفته وی، این بیماران در مورد اینکه در نظر دیگران از محققان از الگوهای خاص نشانگرهای بیولوژیکی خون استفاده کرده‌اند. با این حال، جمع‌آوری و اندازه‌گیری بسیاری از این نشانگرها به اندازه اندازه گیری " RDW " ساده و رایج نیست.

بی‌وقفه تمایل به لافر شدن دارند. این متخصص داخلی گفت: اغلب پس از پایان پر خوری، شخص دچار احساس گناه، افسردگی یا نفرت از خود می‌شود و به این منظور برای جلوگیری از افزایش وزن، به استفراغ عمدی، روزه گرفتن یا رژیم‌های سخت روی می‌آورد. زندگی اضافه کرد: بسیاری از بیماران مبتلا به پر خوری عصبی بدون عارضه، نیازی به بستری شدن ندارند، آنها باید الگوهای تغذیه‌ای خود را تغییر دهند و در مانرنگ با تغییر باورها و افکار منفی شخص مبتلا رفتارهای ناسالم و باورهای اشتباه او را شناسایی کرده و به فرد کمک می‌کند تا مجموعه‌ای از باورهای سالم را جایگزین کند. به گفته این متخصص داخلی، هر چند که این بیماری قابل درمان است اما خطر بازگشت آن همواره برای فرد وجود دارد و هر لحظه ممکن است فرد به واسطه تنش‌های روانی کنترل خود را از دست بدهد و غذا خوردن افراطی را راهی برای کاهش تنش‌ها در نظر بگیرد، در صورتی که علامتی از بازگشت بیماری را حس کرد باید حتماً با مشاور و پزشک خود در میان بگذارد و یادگیری و تقویت مهارت‌های حل مسئله و کنترل استرس می‌تواند احتمال عود بیماری را کاهش دهد.

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه شماره <<۰۰۰۱۱۱۰۰۰۱۴۴۲۰۰۲>> در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

بر اساس ماده ۱۳ قانون برگزاری مناقصات عملیات اجرایی پروژه به شرح زیر بصورت مناقصه عمومی دو مرحله ای واگذار میگردد:

۱- دستگاه مناقصه گزار : شرکت ساخت و توسعه زیر بنهای حمل و نقل کشور به نشانی تهران - بزرگراه مدرس- خیابان ونیا دستگردی - خیابان فرید افشار - نش بلوار آرش.
۲- شرح پروژه: عملیات اجرایی نیوجرسی مورد نیاز راه های استان خوزستان به طول حدود ۱۲۷ کیلومتر، با مدت اجرای کار ۲۴ ماه
۳- سیر مراحل دریافت اسناد و برگزاری فرآیند مناقصه: صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس http://www.setadiran.ir و مهلت دریافت اسناد از سامانه مذکور حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۷/۱۶ ساعت ۱۴:۳۰ میسر خواهد بود. ضمناً مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور، مراحل ثبت نام در سایت فوق و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه به انجام رسانند. تلفن پشتیبانی سامانه : ۴۱۹۳۴
۴- محل تحویل پاکت شرکت در مناقصه (صرفاً پاکت الف) اداره کل امور پیمان ها و رسیدگی - شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۸ و تاریخ جلسه مناقصه ساعت ۱۱ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۹
مدت اعتبار پیشنهادات ۳ ماه از تاریخ فوق می باشد. و در صورت لزوم یکبار قابل تمدید می باشد.
۵- برآورد: براساس فهرست بهای پایه راه، راه آهن و بانند فرودگاه سال ۱۳۹۹ به مبلغ ۶۴۹،۸۴۲،۷۴۵،۵۳۱ ریال میباشد.
۶- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۱۶ میلیارد ریال تعیین میگردد.
۷- مهندسین مشاور طرح: شارسنن زاگرس (تلفن : ۰۶۱-۳۲۹۲۱۵۸۲ و ۰۶۱-۳۲۹۲۳۸۰)

ضمناً آگهی مناقصه از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به نشانی <http://viets.mporg.ir> نیز قابل دسترسی است. م.الف: ۲۰۷۵

نوبت اول

آگهی تجدید مناقصه شماره <<۰۰۰۱۱۱۰۰۰۱۴۴۲۰۰۲>> در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

بر اساس ماده ۱۳ قانون برگزاری مناقصات عملیات اجرایی پروژه به شرح زیر بصورت مناقصه عمومی دو مرحله ای واگذار میگردد:

۱- دستگاه مناقصه گزار : شرکت ساخت و توسعه زیر بنهای حمل و نقل کشور به نشانی تهران - بزرگراه مدرس- خیابان ونیا دستگردی - خیابان فرید افشار - نش بلوار آرش.
۲- شرح پروژه: عملیات اجرایی نیوجرسی مورد نیاز راه های استان خوزستان به طول حدود ۱۲۷ کیلومتر، با مدت اجرای کار ۲۴ ماه
۳- سیر مراحل دریافت اسناد و برگزاری فرآیند مناقصه: صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس http://www.setadiran.ir و مهلت دریافت اسناد از سامانه مذکور حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۷/۱۶ ساعت ۱۴:۳۰ میسر خواهد بود. ضمناً مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور، مراحل ثبت نام در سایت فوق و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه به انجام رسانند. تلفن پشتیبانی سامانه : ۴۱۹۳۴
۴- محل تحویل پاکت شرکت در مناقصه (صرفاً پاکت الف) اداره کل امور پیمان ها و رسیدگی - شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۸ و تاریخ جلسه مناقصه ساعت ۱۱ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۹
مدت اعتبار پیشنهادات ۳ ماه از تاریخ فوق می باشد. و در صورت لزوم یکبار قابل تمدید می باشد.
۵- برآورد: براساس فهرست بهای پایه راه، راه آهن و بانند فرودگاه سال ۱۳۹۹ به مبلغ ۶۴۹،۸۴۲،۷۴۵،۵۳۱ ریال میباشد.
۶- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۱۶ میلیارد ریال تعیین میگردد.
۷- مهندسین مشاور طرح: شارسنن زاگرس (تلفن : ۰۶۱-۳۲۹۲۱۵۸۲ و ۰۶۱-۳۲۹۲۳۸۰)

ضمناً آگهی مناقصه از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به نشانی <http://viets.mporg.ir> نیز قابل دسترسی است. م.الف: ۲۰۷۵