لرزشی تلخ

پارکینسون می‌تواند باعث مشکل در صحبت کردن، درد عضلانی، لرزش اندام‌ها و افسردگی شود؛ در این مطلب سراغ علایم و عوامل تشدید این بیماری رفتیم

پزشکی

روز ۱۱ آوریل (۲۳ فروردین) در دنیا به نام بیماری پارکینسون نام‌گذاری شده است. بیماری پارکینسون وضعیتی است که منجر به مشکلاتی در حرکت، خواب، سلامت روان و غیره می‌شود. هیچ درمان کاملی تاکنون برای آن ابداع نشده است، اما داروها و درمان‌هایی برای کاهش علایم آن مانند لرزش، مشکل در صحبت کردن و انقباضات دردناک عضلانی وجود دارد. در پارکینسون، که یک بیماری پیشرونده مزمن است، افراد مبتلا به لرزش در اندام‌ها و کندی حرکت می‌شوند. در ادامه روند بیماری، مبتلایان ممکن است دچار اختلالات حافظه و تغییر رفتاری شوند. این در شرایطی است که مشکلات روان از جمله استرس و افسردگی نیز در مبتلایان بسیار شایع است و حدود یک سوم این افراد با دیابت دست و پنجه نرم می‌کنند.

علل ابتلا به پارکینسون

علت دقیق بیماری پارکینسون هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما اعتقاد بر این است که عامل ژنتیکی می‌تواند در ابتلا به آن نقش داشته باشد. سن یک عامل خطر مهم در پیدایش این بیماری است. پارکینسون عموما در سنین پس از ۶۰ سال مشاهده می‌شود اما بر اساس آمارها حدود ۵ تا ۱۰ درصد افراد حتی پیش از ۵۰ سالگی هم به این بیماری مبتلا می‌شوند. در اروپا تخمین زده می‌شود بین یک تا ۲ درصد از افراد بالای ۶۵ سال مبتلا به بیماری پارکینسون باشند.

علایم بیماری پارکینسون

علایم بیماری پارکینسون می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد اما معمولا شامل مواردی نظیر لرزش به خصوص در دست‌ها، بازوها یا پاها، سفتی یا به اصطلاح چوب‌شدگی عضلات، کندی نابهنجار حرکت ماهیچه‌ها یا کندی حرکت، بی‌ثباتی وضعیتی که منجر به مشکلات در حفظ تعادل می‌شود، تغییر در گفتار، نوشتار یا حالت چهره است. علاوه بر این‌ها علایم اختلال در روان فرد نیز نظیر افسردگی، اضطراب و اختلالات خواب ممکن است بروز کنند.

عوامل تشدید پارکینسون چیست؟

در صورت ابتلا به پارکینسون، مواردی وجود دارند که می‌توانند این بیماری را بدتر کنند. این عوامل عبارت‌اند از:

۱ استرس| واکنش طبیعی بدن به استرس شامل افزایش تنش عضلانی و بالا رفتن ضربان قلب است که می‌تواند باعث تشدید لرزش و سفتی عضلات در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون شود. تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تمرکز حواس و تمرین‌های تمدد اعصاب می‌توانند با تقویت و آرام کردن سیستم عصبی به کاهش این اثرات کمک کنند.

۲ کم‌خوابی| خواب ناکافی یا بی کیفیت، ریتم طبیعی بدن را مختل می‌کند و منجر به افزایش خستگی و بدتر شدن علایم حرکتی در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون می‌شود. فراهم کردن زمینه خواب خوب و رسیدگی به اختلالات خواب با کمک پزشک برای مدیریت علایم پارکینسون بسیار مهم است.

۳ بیماری یا عفونت| هر گونه بیماری یا عفونت می‌تواند استرس بیشتری را بر بدن وارد کند و منجر به بدتر شدن موقت علایم پارکینسون شود. برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مهم است که به سرعت به هر گونه بیماری یا عفونت رسیدگی کنند و مراقب حفظ سلامت کلی خود باشند.

۴ زمان یا دوز دارو| زمان و دوز مناسب داروها برای مدیریت موثر علایم پارکینسون ضروری است. اگر داروها طبق دستور مصرف نشوند، در کنترل علایم ممکن است نوسان رخ دهد.

۵ تغذیه نامناسب| سوءتغذیه یا کم‌آبی می‌تواند بر جذب دارو و سلامت کلی تأثیر بگذارد و به طور بالقوه علایم پارکینسون را بدتر کند. حفظ یک رژیم غذایی متعادل متشکل از غذاهای مغذی می‌تواند موثر باشد و اثربخشی داروهای پارکینسون را افزایش دهد.

۶ عدم تحرک| فقدان فعالیت بدنی می‌تواند باعث سفتی و ضعف عضلانی و بدتر شدن علایم حرکتی شود. این در حالی است که ورزش منظم و حرکات کششی به بهبود تحرک، تعادل و عملکرد کلی بدن کمک می‌کند. ترشح اندورفین در نتیجه ورزش نیز می‌تواند به کاهش علایم افسردگی و اضطراب یاری برساند.

۷ داروهای خاص| برخی داروهای خاص مانند داروهای ضد روان‌پریشی، ضد تهوع و ضد افسردگی می‌توانند با سطح دوپامین تداخل ایجاد کنند یا علایم حرکتی را تشدید کنند.

تازه ها

تکنیک‌هایی برای از بین بردن جوش‌ها در زمان کوتاه

آکنه یکی از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی جهان است؛ از جوش‌های سرسیاه ریز گرفته تا جوش‌های چرکی. هر چند دلایل بروز آکنه متفاوت است، اما نکاتی که در ادامه می‌آید ممکن است به پاک‌سازی پوست شما کمک کند. دیوید کیم، متخصص پوست در مرکز پوست‌شناسی نیویورک، به «هاف‌پست» گفت: «یکی از شایع‌ترین علت‌های آکنه استفاده از محصولات بهداشتی مخصوص پوست است که بیش از حد سنگین و غنی‌اند.» برای جلوگیری از بروز این مشکل، درباره محصولاتی که تهیه می‌کنید تحقیق کنید. محصولاتی که شاخص جوش‌زایی بالا دارند، منافذ پوست را مسدود می‌کنند و در بیشتر موارد باعث ایجاد یا وخیم‌تر شدن آکنه می‌شوند. ترکیباتی مانند کره کاکائو، وازلین یا روغن معدنی، اغلب شاخص جوش‌زایی بالایی دارند و باعث افزایش جوش‌ها می‌شوند. به جای آن‌ها می‌توانید محصولات بدون روغن یا غیر جوش‌زا (غیر کمدوژنیک) را انتخاب کنید. این متخصص هشدار داد که ترکیبات تمیزکننده سایینده (اسکراب: شوینده‌هایی که حاوی دانه‌های ریز ساینده‌اند و برای پاک‌سازی پوست به کار می‌روند) نیز مشکلات پوستی را افزایش می‌دهند. به گفته این متخصص، اگرچه بسیاری از افراد فکر می‌کنند اسکراب مشکلات پوستی را از بین می‌برد، اما این محصولات پوست را تحریک و اوضاع را بدتر می‌کنند. به گفته او، اسکراب‌ها برای پوست خشن‌اند و واقعا به آن‌ها جلز و ولز دهد و به سرعت تبخیر شود. قبل از شروع به سرخ کردن مواد، حتماً روغن داخل ظرف را داغ کنید. قبل از ریختن روغن درون ظرف ابتدا صبر کنید ظرف به خوبی داغ شود به طوری که اگر چند قطره آب درون آن ریختید صدای احتیاجی نیست. یک پاک‌کننده ملایم برای تمیز کردن پوست کافی است. عادت‌های دیگری که ممکن است آکنه را وخیم‌تر کند وضعیت پوست بعد از ورزش و پیش از خواب است. به‌طور مثال عرق کردن و خوابیدن با آرایش باعث تجمع چربی و آلودگی و باکتری روی پوست و ایجاد جوش می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند بعد از تعریق زیاد (بعد از ورزش) و قبل از رفتن به رختخواب دوش بگیرید و صورتتان را بشویید تا پوستتان شفاف بماند. با رعایت این نکات جوش‌ها باید طی یک تا دو هفته از بین بروند، اما اگر این طور نشد، بهتر است محصولاتی را که استفاده می‌کنید تغییر دهید یا به متخصص پوست مراجعه کنید.

ترفندها

چطور کباب تابه‌ای را از سوختن نجات دهیم؟

یکی از مشکلات عمده‌ای که هنگام پخت کباب تابه‌ای رخ می‌دهد چسبیدن آن به کف ماهیتابه است. این اتفاق در نهایت منجر به سوختن قسمت چسبیده به ظرف همراه با مزه سوختگی گرفتن بقیه کباب‌ها و خش‌دار شدن ماهیتابه هنگام کندن تکه چسبیده به ظرف می‌شود. اما برای پیشگیری از آن، چه می‌شود کرد؟

قلق‌های پیشگیری از سوختن غذاهای سرخ کردنی

برای جلوگیری از چسبیدن کباب تابه‌ای به ماهیتابه چند نکته وجود دارد که می‌توان از آن‌ها هنگام پخت تمام غذاهای سرخ کردنی استفاده کرد. از ظروف نچسب و تفلون و استیل برای پختن غذا استفاده کنید. قبل از گذاشتن مواد داخل روغن کمی نمک در روغن بریزید. در حین پخت حتما توجه کنید کف ظرف همیشه چرب باشد. هنگام سرخ شدن غذا با قاشق چوبی به طور دایم غذا را درون ماهیتابه جا به جا کنید.

دلایل چسبیدن کباب تابه‌ای به ظرف

بعضی مواقع با وجود رعایت کردن تمام موارد گفته شده در بخش قبل باز هم کباب تابه‌ای به ظرف می‌چسبد. یکی از نکاتی که در ادامه گفته می‌شود این است که ممکن است دلیل چسبیده شدن غذای شما به ظرف باشد. آب پیاز را پس از رنده کردن و قبل از مخلوط کردن با بقیه مواد بگیرید. نکته بعدی این است که مواد خود را حتما خوب ورز دهید تا سفت شود. اگر مواد آماده شده برای کباب تابه‌ای شل هستند به آن آرد سیب زمینی یا آرد نخودچی اضافه کنید.

بیشتر بدانیم

چرا قهوه باعث بوی بد بدن می‌شود؟

بدن ما زمانی شروع به ساطع کردن بوی ناخوشایند می‌کند که با کتری‌های روی سطح پوست با عرق بدن تماس پیدا کنند. نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه و چای باعث تحریک شدن برخی غدد تعریق می‌شوند و در نتیجه بدن عرق بیشتری تولید می‌کند، که این بدان معنی است که این احتمال وجود دارد بوی عرق‌تان تندتر شود. در مقابل، نوشیدن آب به خلاصی از بوی ناخوشایند بدن کمک می‌کند. وقتی بدن کمبود آب داشته باشد، همه بوهای منتشر شده از آن تنها تندتر می‌شوند، به‌ویژه بوی دهان. برخی کارشناسان توصیه می‌کنند برای حفظ آب بدن روزانه دست کم ۸ لیوان آب بنوشید.

تازه ها

عوارض خطرناک استفاده زیاد از استامینوفن

استفاده بیش از حد از مسکن‌هایی مانند استامینوفن می‌تواند علایم غیرعادی به‌خصوص خشکی چشم را به همراه داشته باشد. خشکی چشم وضعیتی است که با عملکرد ضعیف لایه اشکی مشخص می‌شود. در حالت خشکی یا سوزش چشم، احساس وجود جسم خارجی شن مانندی به وجود می‌آید. مصرف برخی داروها به طور غیرمستقیم بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد و ترشح مایع اشکی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث خشکی چشم می‌شود. مسدودکننده‌های بتا، آنتی هیستامین‌ها، داروهای ضد افسردگی و پارکینسون (استامینوفن) این وضعیت را تشدید می‌کنند. حتی مصرف بیش از حد استامینوفن می‌تواند طی چند روز منجر به نارسایی کبد شود که می‌تواند کشنده باشد. نتایج آزمایشی بر ۶۰ مرد و ۴۰ زن نشان داد که استامینوفن اثر مهارکننده‌ای بر تولید اشک چشم افراد سالم دارد و توصیه می‌شود در بیماران مبتلا به سندروم خشکی چشم یا مستعد ابتلا به آن با احتیاط مصرف شود. استفاده طولانی مدت از استامینوفن نیز در طول زمان با افزایش فشار خون مرتبط است. نتایج یک آزمایش نشان داد که استامینوفن فشار خون را افزایش می‌دهد و محققان به پزشکان توصیه می‌کنند درمان بیماران مبتلا به درد مزمن را با حداقل دوز استامینوفن شروع کنند و مراقب افرادی باشند که فشار خون بالا دارند و در معرض خطر بیماری قلبی هستند.

دانستنی ها

چرا حساسیت‌های بهاری بیشتر شده است؟

بهار با همه زیبایی و طراوتی که به همراه می‌آورد، برای برخی افراد آغاز عذاب و دردسر می‌شود، وقتی همراه با آن مشکلاتی چون خارش چشم و آبریزش بینی و سرازیر شدن اشک و عطسه‌های مداوم هم از راه می‌رسند. به هر نحو که نگاه کنیم، می‌بینیم اوضاع بدتر شده است. کارشناسان هم بر این موضوع اتفاق نظر دارند که تعداد بیشتری از مردم به ذرات محرک معلق در هوا، مانند گرده‌ها و کپک‌ها آلرژی پیدا می‌کنند، علایم آلرژی‌ها شدیدتر شده‌اند و دوره‌های آلرژی هم از قبل طولانی‌ترند. دانشمندان می‌گویند آلرژی‌های فصلی تشدید شده‌اند و در کنار ابتلای گسترده‌تر به بیماری‌های عفونی، از اولین موج آثار پیش‌بینی شده تغییرات اقلیمی بر سلامت به شمار می‌روند که هشدارهای جهانی بر آن تاکید می‌کنند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که با گرم شدن آب‌وهوا، مناطق رشد و نمو گیاهان در نقاط مختلف دنیا در حال تغییرند و این به گیاهان و درختان امکان می‌دهد محدوده رشدشان را گسترش دهند. از طرفی افزایش دما موجب می‌شود گیاهان و درختان زودتر و به مدت طولانی‌تری شکوفا باشند و فصل گرده‌افشانی را طولانی‌تر کنند. افزایش بارندگی هم به این معنی است که درختان موقع شکوفه‌دادن گرده بیشتری در هوا آزاد می‌کنند. رعدوبرق‌های بیشتر نیز باعث ترکیدن دانه‌های گرده می‌شوند که تحریک بیشتر و بدتر شدن علایم را به دنبال دارد. شواهدی هم وجود دارد که نشان می‌دهد افزایش دی‌اکسید کربن در جو گرده‌ها را نیز قوی‌تر می‌کند. متخصصان آلرژی پیوسته در حال تحقیق درباره این مشکل‌اند. بر اساس مشاهدات دکتر جوزف اینگلفیلد، متخصص آلرژی از کارولینای شمالی، در طول سه دهه گذشته، آلرژی‌های بهاری هر سال زودتر شروع شده‌اند. او می‌گوید این دومین سال متوالی است که در این منطقه باران زیاد می‌بارد، اما برف نمی‌بارد و همین الگوی آب‌وهوایی متفاوت به غلظت بیشتر گرده‌های بهاره منجر می‌شود. به گفته او در ماه فوریه میزان گرده‌ها زیاد بود که غیرعادی است. بررسی‌های او نشان می‌دهد که آلرژی‌های بیمارانش شدیدتر از همیشه شده و برای کنترل آن به داروهای بیشتری نیاز است. اما متخصصان می‌گویند که مشکل به همین جا ختم نمی‌شود و تعداد مواد آلرژی‌زا مختلف (آلرژن‌ها) که افراد به آن‌ها حساسیت دارند، نیز طی ۲۵ سال گذشته دو برابر شده است.

سفارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان ۳۰۱۰۱۰ پرداخت آنلاین

سند کمپانی خودرو و پاترول به شماره پلاک ایران ۷۴ ل ۴۵ ۲۵ شماره شاسی PNK15Z۰۰۶۳۴۶ شماره موتور Z۲۴۳۶۵۶۰۲WS به نام امیریوسف واصلی دلیر مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۷۱۸

برگ سبز سمند مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ایران ۷۴-۳۷۹ ص ۶۸ ش شاسی NAAC۹۱CE۷HF۱۵۲۱۶۴ ش موتور ۱۲۴K۱۱۱۶۴۴۸ بنام حسن بهلولی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۷۱۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو MVM-۵۳۰ به ش انتظامی ۱۳۶ ایران ۸۸۸ و ۵۷ وش موتور MVM۴۸۴HFFA۰۱۲۰۹۸ وش شاسی NATGCAVF۶A۱۰۱۲۳۲۶ بنام راشل رضوانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۸۵۲

اصلاحیه آگهی مزایده اموال بلا استفاده شرکت تولیدی رضا نخ

شرکت تولیدی رضا نخ در نظر دارد بخشی از اموال بلااستفاده خود را که در انبار این شرکت موجود میباشد همراه با مقداری ضایعات استیل آلومینیوم آهن و مس به فروش برساند.

لیست اموال :
لوازم آشپزخانه شامل دیگ و قابلمه و سبد واجاق گاز
دستگاه صوتی پیچینگ به همراه بلندگوهای مختلف،ضایعات پالت چوبی
کله چراغ های خیابانی ،پروژکتور و قابهای مهتابی همراه با ترانس
لوازم تاسیساتی شامل سه راهی و فلنج و لرزه گیر و ...
انواع موتورهای الکتریکی،برد های الکترونیکی مستعمل

*جهت کسب اطلاع از زمان بازدید و نحوه شرکت در مزایده لطفا از طریق پیام رسان ایتا و پیامک به شماره ۰۹۱۲۱۲۶۶۶۸۵ درخواست خود را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۳۱ ارسال فرمائید.
۶۲۷۲۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول
شرکت تعاونی تولیدی توزیعی کارکنان فنی توس نیرو به شماره ثبت ۷۹۹۷

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی توزیعی کارکنان فنی توس نیرو در ساعت ۱۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۸ در محل دفتر شرکت واقع در مشهد - بلوار الهیه - میدان محمدیه - ساختمان آرام طبقه ۵ - واحد ۵۰۲ برگزار می‌گردد.
ازکلیه سهامداران دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع ذیل در این مجمع حاضرشوند. ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند به همراه نماینده تام الاختیارخویش در ساعت اداری و در تاریخهای ۴ و ۱۴۰۲/۰۲/۰۵ به دفتر شرکت فوق مراجعه وبرگ وکالت نامه را تنظیم وبرگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند.
دستورجلسه:
۱-استماع گزارش هیات مدیره
۲-طرح وتصمیم گیری درخصوص فروش ،تهاتر، ساخت و سرمایه گذاری اراضی شرکت با کاربری (تجاری ،آموزشی و سه باب مغازه)
۶۲۸۵۰
هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم
شرکت تعاونی مسکن کارکنان ادارات دولتی و نهادهای انقلابی چناران به شماره ثبت ۱۴۷

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان ادارات دولتی و نهادهای انقلابی چناران درساعت ۱۵:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۳ درمحل شهرگلبهار، خیابان ابن سینا ۲۲ - خیابان نسترن - سالن ورزشی بعثت برگزارخواهدشد.
ازکلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند در ساعت ۹ الی ۱۵ روز های چهارشنبه و پنجشنبه مورخ ۲۹ و ۱۴۰۲/۰۱/۳۰ با در دست داشتن مدارک شناسایی همزمان با نماینده خود به دفتر شرکت مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم وبرگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند.در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد.
دستورجلسه:
۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین
۲-طرح گزارش حسابرسی و تصویب صورتهای مالی سال های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱
۳-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سالهای ۱۴۰۱-۱۴۰۲ و ۱۴۰۳
۴-طرح و تصویب آئین نامه داخلی شرکت (ویژه فاز ۲)
۵-انتخاب ۵ نفر اعضای اصلی و ۳ نفرعلی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال
۶-انتخاب ۲ نفربازرس اصلی و ۲ نفر بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی
۶۲۸۷۳
هیئت مدیره