

فشار مغز را بشناس!

چطور می‌توان با شناخت علائم و تشخیص به موقع جلوی در دسرهای افزایش فشار مغز روی بدن را گرفت

پزشکی

اگر وقتی دراز می‌کشید در سر تان احساس فشاری می‌کنید که با بلند شدن و صاف نشستن بر طرف می‌شود می‌تواند علامت افزایش فشار مغز باشد. فشار مغز یا فشار درون جمجمه‌ای که در اصطلاح پزشکی به آن ICP می‌گویند به فشار درون کاسه سر و مغز و همچنین مایع مغزی نخاعی درون آن گفته می‌شود. فضای داخل جمجمه فضای بسته‌ای است که قابلیت اتساع ندارد و خون از سر خرگ به داخل حفره مغز وارد و از طریق سیاهرگ خارج می‌شود و افزایش فشار مغز می‌تواند ناشی از خونریزی مغزی، یک عفونت، تومور مغزی یا آسیب به سر باشد. در این مطلب می‌خواهیم درباره فشار مغز و راهکارها برای مقابله با افزایش آن بگوییم.

● افزایش فشار داخل مغز چیست؟

افزایش فشار داخل مغز به معنی افزایش فشار درون جمجمه‌ای است. علاوه بر بافت مغز، جمجمه نیز حاوی مایع مغزی نخاعی است که مغز را در بر می‌گیرد و ضربه گیر مغز است و خون که تأمین کننده اکسیژن برای مغز و دفع کننده سموم آن است. فشار داخل مغز زمانی بالا می‌رود که یکی از این سه مؤلفه به فضای بیشتری نیاز دارند: بافت مغز، مایع مغزی نخاعی و خون. سطح طبیعی فشار مغز برای سنین مختلف متفاوت است. اما به طور کلی فشار طبیعی مغز باید بین ۵ تا ۱۵

میلی‌متر جیوه باشد. اگر این فشار بالا برود و به بیشتر از ۲۰ میلی‌متر جیوه برسد، ساختار مغز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بیشتر وقت‌ها بدن می‌تواند با کاهش جریان خون یا فشرده کردن مایع مغزی نخاعی این وضعیت را مدیریت کند. اما اگر دیگر چنین امکانی وجود نداشته باشد، افزایش فشار داخل مغز به سرعت اتفاق خواهد افتاد.

● علائم آن را چطور بشناسیم؟

یکی از اولین ساختارهایی که فشار مغز را احساس می‌کند بافتی به نام منژ است که مغز را در بر گرفته است. از آن جا که خود مغز

فاقد گیرنده‌های درد است، منژ می‌تواند پیام‌های درد را دریافت کند که باعث سردردی و حس‌تناک خواهد شد. علائم معمول افزایش فشار مغز شامل سردرد و احساس فشاری می‌شود که وقتی دراز می‌کشید تجربه‌اش می‌کنید و وقتی بلند می‌شوید بهتر می‌شود. از آن جا که افزایش فشار مغز دلائل زیادی می‌تواند داشته باشد، زمان شروع آن و این که چه علائمی نشان می‌دهد در یک کودک در مقایسه با یک فرد بزرگ سال می‌تواند متفاوت باشد. دانستن برخی از این علائم و نشانه‌ها می‌توانند به تشخیص به موقع، درمان فوری و حتی پیشگیری از پیامدهای بلندمدت کمک کند. علائم‌هایی مانند تغییراتی در رفتار، تهوع، تشنج، تغییراتی در بینایی مثل تاری دید، کاهش میدان دید و نابینایی موقتی، استفراغ و در کودکان برآمدگی ملاح (نقطه نرم سر) و فاصله بین لبه‌های جمجمه کودک می‌تواند نشانه فشار مغز باشد.

● تشخیص و درمانش چیست؟

افزایش فشار مغز با چند روش تشخیص داده

عطسه‌تان را نگه ندارید!



با وجود صدماتی که عطسه کردن می‌تواند داشته‌باشد، گاهی نگه‌داشتن عطسه بدتر است و باعث می‌شود فشاری که از عطسه در سیستم تنفسی ایجاد می‌شود، گاه‌تا‌گاه راه‌های تنفسی بسته نگه‌داشته‌شده، این فشار را اندام‌ها جذب می‌کنند.

به گزارش کانور سیشن، عطسه به طور طبیعی یک ساز و کار حفاظتی است که پدیده‌های بالقوه مضر مانند گردوغبار، باکتری‌ها و ویروس‌ها را از سیستم تنفسی خارج می‌کند. وجود مزیت‌هایی که یک عطسه خوب دارد، گاهی اوقات خطر آسیب‌دیدگی بیشتر از آن چیزی است که تصور می‌شود. عطسه شدید می‌تواند باعث بیرون‌زدگی ریه از طریق عضلات بین‌دنده‌ای، پاره‌شدن بافت‌های ظریف ریه، اختلال در بینایی، ضعف در یک طرف بدن و پارگی پوشش ظریف مغز را هم به دنبال داشته‌باشد. عطسه فشار خون را هم افزایش می‌دهد که می‌تواند برای رگ‌های خونی آسیب‌جدی به دنبال داشته‌باشد. همچنین می‌تواند باعث شکاف یا پارگی‌آتورت و خون‌ریزی شود. آسیب‌دیدن و گرفتگی کمر موقع عطسه کردن هم بسیار رایج است اما این تنها آسیب استخوانی عطسه نیست. برخی گزارش‌ها از شکستگی استخوان‌های اطراف چشم و استخوان گوش خبر می‌دهد و ممکن است ایمپلنت‌های دندان‌های هم به دلیل عطسه شدید، جابه‌جا شوند و صدمه ببینند. همین‌طور عطسه می‌تواند باعث خروج بی‌اختیار مایعات از بدن مانند ادرار شود. البته بیشتر در افرادی دیده می‌شود که به دلیل بارداری، زایمان، چاقی، یائسگی و ضربه فیزیکی یا آسیب عصبی، لگن ضعیفی دارند. بدن ما به خوبی با عطسه کردن سازگار شده است، بنابراین جای نگرانی نیست و بسیاری از این صدمات که نام بردیم، در موارد نادر و خاص رخ می‌دهند؛ حتی اگر مانند «دونا گریفیتس» باشید که ۹۷۶ روز عطسه کرد یا مثل «بی‌بانگ» که بلندترین صدای ثبت‌شده عطسه با شدت ۱۷۶ دسی‌بل، معادل صدای پرواز یک موشک به نامش ثبت شده است.

بیشتر بدانیم

خلال یا نخ دندان؛ مسئله این است!



تمیز کردن بین دندان‌ها بخش مهمی از کارهای روزمره‌ای است که ما برای مراقبت از دهان و حفظ بهداشت فردی انجام می‌دهیم. برای این کار چندین ابزار نظیر خلال دندان یا نخ دندان برای انتخاب دارید. این پرسش

همواره مطرح بوده که کدام یک از این دو ابزار بهتر هستند.

به گزارش اورال کر، خلال دندان و نخ دندان در اشکال و اندازه‌های مختلف وجود دارند تا بتوانید متناسب با وضعیت دندان‌هایتان انتخاب کنید. اگر چه می‌توانید یکی یا دیگری را انتخاب کنید، اما بسته به موقعیت می‌توانید از هر دو استفاده کنید. مهم‌ترین چیز این است که هر روز ضمن مسواک‌زدن در جهت تمیز کردن فضای بین دندان‌های خود تلاش کنید.

اگر بخواهیم کارکردهای خلال و نخ دندان را با هم مقایسه کنیم، خلال دندان زمانی کارایی دارد که تکه‌های غذای بین دندان‌ها قابل مشاهده باشد. خلال می‌تواند فقط این تکه‌های مشخص را از بین دندان‌ها خارج کند اما رسوبات روی دندان و دور ویر لثه را که موجب بوی بد دهان می‌شوند، تمیز نمی‌کند. در حالی که نخ دندان ضمن خارج کردن خرده‌های غذا، رسوبات نامرئی و بزاق دهان را از روی دندان‌ها و لثه پاک می‌کند. همچنین استفاده از خلال دندان بسیار سخت‌تر بوده و برای لثه‌ها هم مضر است. استفاده دایم از آن سبب عقب‌نشینی لثه‌ها می‌شود. خلال دندان همچنین با تولید فضاهای ناخواسته بین دندان‌ها، امکان تجمع غذا را در اطراف دندان‌ها بیشتر می‌کند.

● بهترین زمان استفاده

اما نخ دندان‌ها از نخ‌های نایلونی به ضخامت‌های مختلف و با اسانس‌های خنک‌کننده دهان تولید می‌شوند و می‌تواند حاوی فلوراید یا بدون آن باشند. استفاده از نخ دندان به مراتب بهتر و مفیدتر از خلال دندان است و باید حداقل یک بار در روز استفاده شود. بهترین زمان قبل از خواب است چرا که در طول خواب دهان چند ساعت بی‌تحرک مانده و باکتری‌ها در این فرصت رشد کرده و باعث فاسد شدن دندان‌ها می‌شوند.

● روش استفاده از نخ دندان

هنگام استفاده از نخ دندان در هر شکل یا اندازه‌ای به یاد داشته باشید که باید با ملایمت و ظرافت از آن در جهت پاک کردن فضای بین دندان‌های خود استفاده کنید. برای حفظ تمیزی و سلامت دندان‌ها، نخ را به آرامی بین دندان‌های خود بالا و پایین ببرید. سعی کنید از هر گونه حرکت مشابه‌اره کردن از یک طرف به سمت دیگر اجتناب کنید. زمانی که سعی می‌کنیم در نبرد با باکتری‌های مضر یا پلاک‌های روی دندان‌هایمان پیروز شویم، نخ دندان ۴۰ درصد کار را انجام می‌دهد. نخ دندان جایی می‌رود که مسواک سنتی این کار را نمی‌کند. همچنین می‌تواند به حذف پلاک‌های ساخته‌شده کمک کند. اگر دندان‌های نامرتب دارید یا فاصله بین دندان‌هایتان خیلی نزدیک است، نخ دندان کشیدن مفید است. اکثر دندان‌پزشکان توصیه می‌کنند حداقل یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید. حتی استفاده از آن ۲ تا ۳ بار در هفته بهتر از انجام ندادن آن است.



حجم داخل شیشه‌ها را با آب جوشیده‌ای که سرد شده است، پر می‌کنیم. بعد از گذشت یکی دو ساعت، درب شیشه‌ها را محکم ببندید تا هیچ هوایی وارد فضای ظرف‌ها نشود. شیشه‌های ترشی را در جای خشک و خنک قرار دهید تا ترشی‌ها آماده شوند. پس از گذشت دو هفته ترشی‌ها تغییر رنگ می‌دهد و آماده مصرف است. به همین سادگی! نکته: اگر دوست دارید ترشی‌تان طعم تندتری داشته‌باشد می‌توانید به آن فلفل تند و سیر هم اضافه کنید.

ترشی غوره؛ چاشنی بدون دردسر

آب جوشیده سرد: به مقدار کافی

● طرز تهیه:

برای تهیه ترشی غوره ابتدا باید غوره‌های مناسب ترشی تهیه کنیم. یعنی بهتر است از غوره انگورهایی استفاده کنیم که اندازه بزرگ‌تری دارند، چون در پایان کار ترشی خوشمزه‌تری خواهید داشت. در مرحله بعدی غوره‌ها را با دقت از خوشه‌ها جدای می‌کنیم و داخل ظرفی ریخته و بعد از خیساندن آن‌ها را می‌شوئیم و کنار می‌گذاریم تا آب اضافی‌شان به طور کامل کشیده شود و هیچ رطوبتی روی سطح غوره‌ها باقی نماند. باید حواس‌تان باشد که غوره‌ها و شیشه‌ترشی در آن‌ها هیچ رطوبتی نداشته باشند. وجود رطوبت روی سطح غوره‌ها یا شیشه‌ترشی باعث می‌شود ترشی‌تان کپک‌بزند.

حالا نوبت ریختن غوره‌ها داخل ظرف‌های ترشی است. روی هر شیشه یک قاشق سرخالی نمک بریزید و در ادامه باقی‌مانده

سلامت زنان

تهوع در دوران قاعدگی طبیعی است؟

یک وضعیت پزشکی مانند آندومتریوز، آدنومیوز یا بیماری التهابی لگن باشد. اگر حالت تهوع قاعدگی شما ثابت است یا علائم دیگری مانند درد شدید لگن، عیش، استفراغ یا ترشحات غیرطبیعی دارید، وقت آن است که به یک پزشک مراجعه و با او مشورت کنید. آن‌ها به تشخیص و درمان

هر گونه بیماری زمینه‌ای بر این اساس کمک خواهند کرد. غذاهای بابوی کم و پروتئین بالا مانند مرغ نیز برای کاهش حالت تهوع توصیه می‌شود. بعضی حالت

تهوع دوران قاعدگی را با بارداری اشتباه می‌گیرند در حالی که این دو چند تفاوت کلیدی دارند. افراد باردار بیشتر تهوع صبح‌گاهی را تجربه می‌کنند. همچنین یک فرد باردار لکه‌بینی خفیفی را تجربه می‌کند در صورتی که در دوران قاعدگی میزان خون‌ریزی بیشتر از لکه‌بینی است.

احساس تهوع در روزهای منتهی به قاعدگی کاملاً طبیعی است. درست مانند گرفتگی عضلات و نوسانات خلقی، حالت تهوع نیز می‌تواند به عنوان یکی از علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) طبقه‌بندی شود و اغلب به دلیل نوسانات هورمونی و گرفتگی رحم اتفاق می‌افتد.

به گزارش وی‌وی‌وی و هلث، حالت تهوع سندروم پیش از قاعدگی می‌تواند از دو هفته قبل از اولین روز قاعدگی شروع و حدود چهار روز پس از شروع آن برطرف شود. علائم PMS،

باعث حالت تهوع، بدن درد و خستگی می‌شود اما آن‌ها باید خفیف باشند و در زندگی روزمره دخالت ایجاد نکنند. اگر حالت تهوع قاعدگی بر توانایی کار یا خواب شما تأثیر می‌گذارد یا با علائم دیگری مانند گرفتگی عضلات شدید، درد لگن، تب یا استفراغ همراه است، ممکن است به دلیل



بعد از ۳۵ سالگی؛ سالی یک‌بار آزمایش پروستات

مشکلات پروستات از شایع‌ترین علل مراجعه مردان به مراکز درمانی است و از ۴۰ تا ۵۰ سالگی، علائم این بیماری خود را نشان می‌دهد. همه مردان با هر گونه سبک‌زندگی ممکن است به بیماری پروستات دچار شوند و در صورت درمان نشدن به موقع منجر به مشکلات ادراری می‌شود در حالی که بزرگی پروستات با آزمایش PSA و تشخیص به موقع می‌تواند جلوی عوارض آن را بگیرد. به گزارش مهر، پروستات یکی از شایع‌ترین علت مرگومیر مردان است در حالی که این بیماری با انجام آزمایش و تشخیص به موقع و انجام اقدامات لازم درمانی قابل درمان است بسیاری مردان به دلیل مشغله‌های زیاد، دچار بزرگی و سرطان پروستات می‌شوند. کسانی که داروهای تقویت جنسی استفاده می‌کنند و ورزشکارانی که داروهای



شماره ملی
۰۱۶۴۸۰۱۳۸

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم

به شماره ثبت
۲۰۳۴

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی کارگران انبوسرای مشهد و حومه در ساعت ۹:۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱ در محل سالن همایش دانشگاه خوارن واقع در مشهد - بلوار فلاچی - بلوار پیرانر حسی - حسی ۱۲ برگزار می‌شود.

از کلیه اعضا، محترم دعوت میگردد، جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند ضمناً چنانچه عضوی بنا به دلائی نتواند شخصاً حضور یابد می‌تواند یا در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام‌الاختیار خویش در تاریخ ۳۰ و ۳۱/۰۴/۱۴۰۲ ساعت ۸ لغایت ۱۲ به دفتر شرکت واقع در خیابان راهنمایی - برج سلمن - طبقه ۳ واحد ۴۱/۱ مراجعه و برگه وکالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند در این صورت هر عضو و غیر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای می‌تواند داشته باشند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسان
- ۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۲ لغایت ۱۴۰۳
- ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
- ۴- طرح و تصویب بازریزی سهام

۵- طرح و تصمیم گیری در خصوص نحوه تقسیم سود شرکت

۶- ترمیم و انتخاب دو نفر اعضای اصلی و سه نفر علی‌الحصل هیات مدیره

۷- انتخاب دو نفر بازرسان اصلی و یک نفر علی‌الحصل برای مدت یکسال مالی

هیات مدیره

۷۵۱۲۲

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی تولید و توزیع کارکنان شرکت هیگو به شناسه ملی ۰۷۶۳۸۵۰۱۷۸۰۰ و شماره ثبت ۴۱۷۳ تاریخ: ۱۳/۰۴/۱۴۰۲

با سلام و احترام:

بنابر تصمیم هیئت مدیره، جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی تولید و توزیع کارکنان شرکت هیگو رأس ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ در محل نمازخانه شرکت هیگو تشکیل می‌شود. بدینوسیله از عموم سهامداران محترم دعوت میشود در جلسه مزبور حضور بهم رسانیده یا نمایندگان خود را کتبا معرفی نمایند. ضمناً یادآور میشود برابر قانون هر عضو علاوه بر رای خود میتواند وکالت یک عضو دیگر و هر غیر عضو وکالت یک عضو را نیز داشته باشد. وکالت دهنده و وکالت گیرنده حداکثر تا ۴۸ ساعت قبل از تشکیل مجمع بایستی به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و فرم وکالت را تکمیل و تحویل دهند.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول):

۱- فرات گزارش مشترک هیئت مدیره و بازرسان در خصوص علل انحلال تعاونی؛

۲- اتخاذ تصمیم در خصوص انحلال شرکت تعاونی؛

نوه عزیزم شمساجان

امروز یکی از بهترین روزهای زندگی من است چون شاهد موفقیت تو بومدم موفقیتی که با سختی و تلاش بسیار زیاد

با معدل ۹/۹۳ در کلاس هشتم دبیرستان آرمنه مصطفی‌نژاد کسب کردی

خسته نباشی نور چشمم به تو افتخار می‌کنم

لازم می‌دانم از همکاران عزیزم مدیریت محترم و معزز دبیرستان

سرکار خانم پاسدار و معاونان محترم سرکار خانم زارعی و سرکار خانم صباغی و دبیران محترم پایه هشتم نهایت قدردانی را داشته باشم.

مادر بزرگت مهین پرویزی