به مناسبت روز جهانی فشارخون پاسارگاد گزارش می‌دهد

۳۵ هزار سیرجانی فشارخون دارند

با اجرای طرح کشوری فشارخون در سال گذشته ۱۷هزار و پانصد بیمار پرفشاری خون در سیرجان شناسایی شد

نجمه محمودآبادی

شیما تنها ۲۵ سال دارد و در این سن کم مبتلا به فشارخون بالا شده است: «مرتب سردرد بودم. فکر می‌کردم چون در مقطع کارشناسی‌ارشد در حال تحصیل هستم، دچار استرس شدم و سردردم ناشی از استرس و فشار درسی است. مدتی با قرص‌های مسکن سردردهایم را کنترل می‌کردم اما بالاخره با اصرار همسرم که برای سردردهای من نگران بود به پزشک مراجعه کردم. در کمال تعجب متوجه شدم فشارخون دارم.» شیما ادامه می‌دهد: «حتی خود پزشکم هم متعجب شده بود و می‌گفت من برای اینکه فشارخونی شوم خیلی جوان هستم. نه در خانواده مادری و نه در خانواده پدری‌ام کسی مبتلا به فشارخون نبود. پس گزینه‌ی ژنتیکی رد شد و پزشک برای دلیل این بیماری آزمایش‌های زیادی نوشت. از نظر جسمی کاملا سالم بودم و نهایتا پزشکم به این نتیجه رسید که استرس و اضطراب بیش از حد من که همیشه نگران همه چیز بودم سبب این بیماری شده است.» شیما حالا تحت نظر پزشک است: «تمام تلاشم را می‌کنم که عصبی نشوم. کلا سعی می‌کنم بی‌خیال باشم و اجازه ندهم چیزی ناراحتم کند. تصمیم داشتم بچه‌دار شوم اما پزشکم اجازه نداد و گفت تا وقتی که دلیل بیماری را پیدا نکنیم و فشار خون‌ات را کنترل نکنیم، نباید باردار شوی».

بیماری فشارخون تمام زندگی شیما را تحت شعاع قرار داده است: «قبلا خیلی آدم زودرنجی بودم و کوچک‌ترین موضوعی را برای خودم به مهم‌ترین مشکل زندگی‌ام تبدیل می‌کردم. چقدر غصه چیزهای بی‌ارزش را می‌خوردم. چقدر راحت عصبی و ناراحت می‌شدم. اما بعد از این‌که متوجه بیماری‌ام شدم، کلا شیوه‌ی زندگی‌ام را تغییر دادم. تلاش می‌کردم موضوعات بی‌اهمیت ناراحتم نکند. غصه‌ی چیزهای بی‌ارزش را نمی‌خوردم. ورزش می‌کردم و نمک را از برنامه غذایی‌ام حذف کردم.» اما با آغاز بیماری کرونا تمام برنامه‌ریزی‌ها و معادلات زندگی شیما به هم خورد: «کلاس‌های ورزشی‌ام کنسل شد. پیاده‌روی نمی‌روم. درس و دانشگاه هم تعطیل شده است. تمام تلاش‌هایم برای ریلکس‌شدن نقش برآب شده است.» شیما خسته به نظر می‌رسد: «خیلی خسته شدم. خانه‌نشینی برای من که آدم پرتلاشی و فعالی بودم، خیلی سخت می‌گذرد. همسرم تشویقم می‌کند یوگا کار کنم. در جاهای خلوت پیاده‌روی کنم. روی حیاط خانه طناب بزنم. دارم سعی می‌کنم اما این خانه‌نشینی اجباری برای من فشارخونی خیلی سخت‌تر می‌گذرد».

شیما برای گذشتن از این روزهای قرنطینه فعالیت‌های جدیدی برای خودش تعریف کرده است: «من شروع کرده‌ام به باغبانی. توی باغچه خانه سبزی کاشته‌ام. شنیدم باغبانی اثر خیلی مفید و موثری در کاهش استرس و کاهش فشارخون دارد».

فشارخون بالا؛ علایم و عوارض آن

دکتر فاطمه شفازاده شهربابکی درباره فشارخون بالا و دلایل آن می‌گوید: «در فشار خون ماگزیمم بیشتر مساوی ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و مینیمم بیشتر مساوی ۹۰ میلی‌متر جیوه است. اکثر فشارخون‌های بالا اولیه هستند و با داروهای فشارخون فقط کنترل می‌شوند و مواردی مثل چاقی، مصرف دخانیات و... تشدیدکننده این نوع فشارخون است. درصد کمی از فشارخون‌های بالا هم ثانویه هستند که با درمان علت به وجود آمدن فشارخون، رفع می‌شوند. مثل اختلال در عملکرد تیروئید، مصرف داروهای هورمونی، پرکاری غدد آدرنال و...»

این متخصص قلب و عروق درباره عوارض فشارخون بالا می‌گوید: «فشارخون بالا سبب استرس بر روی سیستم عروقی می‌شود و تشدید کننده اترواسکلروز یا تصلیب شرایین می‌شود و بسته به محل درگیری، عوارض متعدد در بستر عروق ریز تا درشت ایجاد می‌کند. برای مثال حملات مغزی، سکته و نارسایی قلبی و نارسایی کلیوی.» وی ادامه می‌دهد: «بالا رفتن فشارخون به صورت حاد و شدید سبب ایجاد سردرد و حالت تهوع و گاهی تاری دید و علایم مغزی می‌شود. در غیر از موارد افزایش شدید و حاد متاسفانه علامت خاصی ایجاد نمی‌شود و عوارض ناشی از بالا بودن طولانی‌مدت فشار ظاهر می‌گردد به همین دلیل قاتل پنهان نام گذاری شده است.» دکتر شفازاده در ادامه درباره درمان بیماری فشارخون می‌گوید: «در اولین گام باید بیمار تحت نظر پزشک دارو مصرف کند و در کنار مصرف دارو کارهای دیگری هم باید انجام دهد مثل کنترل وزن، فعالیت ورزشی منظم، پرهیز از مصرف دخانیات، پرهیز از مصرف نمک و نداشتن استرس. همچنین در درمان فشارخون ثانویه درمان علت زمینه‌ای مثل بیماری تیروئید.» این متخصص قلب و عروق تغذیه مناسب در درمان بیماری فشارخون را مهم می‌داند و می‌گوید: «تغذیه مناسب شامل رژیم کم‌نمک بسیار موثر است. رژیم پرفیبر شامل سبزیجات و مواد غذایی حاوی پتاسیم هم کمک‌کننده است. اما تاکنون ثابت نشده که استفاده از ویتامین‌ها و مکمل‌های معدنی به صورت قرص و شربت در کنترل فشارخون اثر ثابت‌شده‌ای داشته باشد.»

فشارخون پایین؛ علایم و عوارض

دکتر شفازاده درباره فشارخون پایین هم توضیح می‌دهد: «فشارخون پایین دارای علایمی مثل احساس ضعف، سرگیجه، سبکی سر، عدم تعادل و گاهی بیهوش شدن و زمین خوردن است.» به گفته‌ی این پزشک متخصص فشارخون پایین هم علل گوناگونی دارد که شایع‌ترین آن‌ها از دست دادن مایع گاستروانتریت، خونریزی، مصرف بیش از حد برخی داروها، کم‌شدن آب بدن و بعضی بیماری‌های داخلی.» وی همچنین می‌گوید: «پایین آمدن ناگهانی فشارخون باعث زمین خوردن و عوارض ضربه به سر و قسمت‌های دیگر بدن می‌شود. مثلا در افراد مسن افت فشارخون و زمین‌خوردن سبب شکستگی در لگن و... می‌شود. پایین ماندن طولانی مدت فشار خون هم منجر به عوارض مغزی، قلبی و کلیوی می‌شود».

روزی نیم ساعت ورزش کنید

اکبر اسدی رییس گروه بیماری‌های دانشکده علوم‌پزشکی سیرجان با بیان اینکه از هر سه نفر بالای ۳۰سال یک نفر مبتلا به پرفشاری خون است، گفت: در سیرجان ۳۵هزار نفر مبتلا به پرفشاری خون داریم. با اجرایی طرح کشوری فشارخون در سال ۹۸ توانستیم ۱۷هزار و پانصد نفر در افراد بالای ۳۰سال بیمار پرفشاری خون پیداکنیم. وی افزود: ۲۴درصد افراد بالای ۳۰سال جامعه ایرانی مبتلا به پرفشاری خون است. اسدی می‌گوید: «روزی نیم ساعت ورزش کردن مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، عدم مصرف سیگار و قلیان، عدم مصرف چربی و غذاهای فست‌فود، عدم مصرف مشروبات‌الکی، مصرف مرتب سبزیجات و میوه و کم‌کردن مصرف نمک و شکر از بهترین راهکارهای پیشگیری از دیابت و فشارخون است».

در صورت عدم رعایت هرماه ۱۵ تا ۲۰ نفر به تب مالت مبتلا می‌شوند

اکبر اسدی*

تب مالت بیماری غیرواگیرداری است که موارد ابتلای قابل توجهی دارد و در صورتی که مردم و شهروندان در خصوص مراقبت از بیماری تب مالت اصول کنترلی را رعایت نکنند، امسال بطور متوسط هر ماه۲۰ تا ۱۵ نفر مبتلا به تب مالت در سطح شهرستان سیرجان خواهیم داشت.

عامل بیماری تب مالت میکروب سرمادوستی به نام سایکروفیل است که برخلاف نظر عمومی هرچه شرایط سرمایی و فریز فراهم باشد، رشد و تکثیر آن بیشتر خواهد شد.

راه‌هایی انتقال بیماری تب مالت:

تمامی فرآورده‌های خامی دام مثل: شیری که کاملا جوشیده نشود، سرشیر و پنیر محلی که به شکل سنتی در سوپرمارکت‌ها عرضه می‌شود، بستنی سنتی که به شکل قیفی و انواع دیگر عرضه می‌گردد. در دامداران تب مالت علاوه بر مواردی که گفته شد از گردوخاک آغل و همچنین جفت سقط‌شده دام که دارای ترشحات خونی است و دست‌ها را آلوده می‌کند، به راحتی می‌تواند منتقل شود.

علایم بیماری تب مالت:

تب، عرق شبانه، درد شدید عضلانی و ستون فقرات که معمولا دراز مدت است.

بیماری تب مالت به بیماری هزارچهره معروف است و تمامی شهروندان باید این بیماری را جدی بگیرند و در برخی موارد در تشخیص افتراقی با بسیاری از بیماری‌های دیگر اشتباه گرفته می‌شود مثل دیسک بین‌مهره‌ای (دیسک کمر)

اگر بیماری تب مالت کاملا درمان نشود، به راحتی بعد از دوماه و حتی یک سال بعد دوباره برگشت خواهد داشت. تشخیص تب مالت با یک آزمایش ساده و فوری در آزمایشگاه قابل انجام است.

*** رییس گروه بیمای‌های غیرواگیردار**

به یک نفر خانم جهت پرستاری از خانم سالمند در روستای کاظم‌آباد نیازمندیم.
۰۹۱۳۸۴۵۵۴۸۹

به یک نیروی خانم جهت کار در کافی‌نت نیازمندیم
۰۹۱۳۸۲۶۰۷۰۱

امتیاز آژانس با کلیه وسایل به مبلغ ۲۵ میلیون مقطوع به فروش می‌رسد.
۰۹۱۳۶۳۶۰۹۷۳

به یک خانم تنها جهت انجام امور منزل به صورت دائمی (با محل سکونت) نیازمندیم.
۰۹۱۹۵۵۰۶۴۱۷

به دو نفر نیروی خانم یا آقا جهت نظافت و سرو غذا در رستوران نیازمندیم.
۰۹۱۲۹۷۲۴۵۲۴

جواز اسلحه شکاری کوسه ساچمه زنی کالیبر ۱۲ به شماره جواز: ۲۰۵۱۶۵۵ و شماره سلاح: 16EUB00145 به نام غلامرضا صبوری به شماره ملی ۳۰۷۱۰۲۱۱۷۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد

به یک پرستار خانم مجرد جهت نگهداری از کودک ۵ ساله نیازمندیم.
۰۹۱۳۲۴۷۹۸۸۶

پژو ۴۰۵ مدل ۸۶ بین شهری بافت-سیرجان به فروش می‌رسد.قیمت توافقی
۰۹۱۶۲۰۸۳۰۲۵

باغچه ۴۰ الی ۸۰ قصبی حصار کشی شده در روستای سعادت‌آباد (هماشهر) به فروش می‌رسد
۰۹۱۹۵۵۰۶۴۱۷

کلینیک مهرگان برای تکمیل کادر خود به یک نیروی آقا جهت نظافت و خرید و یک نیروی خانم جهت دستیار دندانپزشک نیازمند است.
۰۳۴-۴۲۲۰۳۱۷۱

از سه نفر فروشنده خانم جهت همکاری در مغازه با حقوق و مزایای بالا دعوت بعه عمل می‌آید.
شیفت صبح یک نفر از ۸ الی ۱۴
شیفت عصر دونفر ۱۶ الی ۲۲
آدرس: چهارراه گل‌محمدی
۰۹۰۲۶۴۶۱۲۰۱

شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر

آگهی مناقصه عمومی شماره ۹۹/۷/ع

شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر (سهامی عام) در نظر دارد «انجام عملیات تخریب فونداسیون (بتن مسلح) و حمل ضایعات و نخاله‌ها به محل مورد نظر» خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس الکترونیکی WWW.GEG.IR مراجعه و اسناد مذکور را از قسمت تامین‌کنندگان و مشتریان- مناقصه‌ها دانلود نمایند. مهلت تحویل پاکات ساعت ۹ الی ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۳/۱۲ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می‌باشد. ضمنا بازدید از محل اجرای موضوع مناقصه روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۰۳/۰۶ مقرر شده است. شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می‌باشد.

مدیریت قراردادها و معاملات
شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای:
خرید یک دستگاه آسفالت‌تراش با عرض تراش ۱۰۰۰ میلیمتر (نوبت اول)

شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: خرید یک دستگاه آسفالت‌تراش با عرض تراش ۱۰۰۰ میلیمتر) به شماره ۲۰۹۹۰۰۵۶۷۴۰۰۰۰۱۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارایه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۹ می‌باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۸:۰۰ روز پنجشنبه تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۰۸
مهلت زمانی ارایه پیشنهاد: ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۱۸
زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۷:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۱۹
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارایه پاکت‌ها
الف: آدرس: سیرجان- میدان انقلاب- شهرداری مرکزی- امور قراردادها. تلفن: ۴۱۳۲۵۰۷۷ - ۰۳۴
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴- ۰۲۱
دفتر ثبت‌نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان