

گفت و گو با دکتر امین ایران نژاد به مناسبت هفته سلامت مردان

سیگار و موادمخدر دشمنان سلامت مردان



عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

اتفاقی طی یک غربالگری که فشارخونش را چک می‌کنند و متوجه افزایش فشارخونش می‌شوند. علایم دیگری که می‌تواند داشته باشد سردرد است. سردردهای صبحگاهی بیمار را از خواب بیدار می‌کند. تهوع و استفراغ، حالت گیجی و منگی سر. او می‌گوید: مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از این بیماری پرهیز از چاق شدن، رژیم غذایی مناسب، مصرف کم نمک، افزایش مصرف میوه زیاد و سبزیجات و ورزش مداوم و منظم است.

بیماری‌های سیستم گوارشی

دکتر ایران نژاد از بیماری‌های سیستم گوارشی به عنوان یکی دیگر از تهدیدکننده‌های سلامتی مردان یاد می‌کند، او می‌گوید: بیماری‌های سیستم گوارشی علایم مختلفی چون نفخ، سیری زودرس، تغییرات اجابت مزاج، یبوست و اسهال دارد که هم می‌تواند سرنخ یک بیماری جدی برای ما باشد و هم می‌تواند نشان‌دهنده بیماری خاصی هم نباشد. در بیماری‌های گوارشی چیزی که باید دقت کنیم و علایم هشدار برای ما هستند، بیماری است که با کاهش وزن مراجعه می‌کند، مدفوع قیری یا سیاه‌رنگ دارد، استفراغ خونی دارد یا سابقه سرطان گوارشی در خانواده. اینها نکاتی هستند که ما باید به آن‌ها توجه داشته باشیم. همه افراد بالای ۵۰ سال باید غربالگری سرطان و آندوسکوپی انجام دهند. این علایم ممکن است نشان‌دهنده جدی بیماری سرطان روده بزرگ و

نجمه محمودآبادی

سلامت مردان موضوع مهمی است که اکثر خودشان از آن غافل هستند. مردان معمولاً کمتر از زنان به سلامت خود اهمیت می‌دهند و مراجعات پزشکی آنها برای غربالگری بیماری‌ها و چکاپ دوره‌ای کمتر است. این هفته، هفته سلامت مردان نام‌گذاری شده است. دکتر امین ایران نژاد متخصص داخلی به مهم‌ترین بیماری‌های شایع و شناخته‌شده مردان پرداخته، علل و عوامل به وجود آمدن این بیماری‌ها را بررسی کرده و راه‌های پیشگیری را بیان نموده است.

دیابت

یکی از مهم‌ترین بیماری‌های مردان که دکتر ایران نژاد به آن اشاره می‌کند، بیماری دیابت است. او می‌گوید: بیماری دیابت یعنی افزایش قندخون فرد. علایمی که بیمار با آن مراجعه می‌کند، عبارتند از: افزایش دفعات ادرار کردن، افزایش نوشیدن آب و کاهش وزن. این سه علایم شایع بیماری دیابت است. بهترین کار و اولین قدم برای بیمار این است که آزمایش قند از او گرفته شود. علایم دیگری که ممکن است بیمار با آنها مراجعه کند، زخم پای می‌کند و در این افراد عامل اصلی بیماری، مکرر است که ما را به سمت تشخیص بیماری دیابت سوق دهند. او در مورد راه‌های پیشگیری از بیماری دیابت می‌گوید: دیابت دو نوع اصلی دارد. دیابت نوع یک که بیشتر در سنین زیر ۳۰ سال بروز می‌کند و در این افراد عامل اصلی بیماری، ویروس است و علت اصلی آن شناخته شده نیست. این افراد برای درمان نیاز به انسولین دارند و معمولاً به قرص جواب نمی‌دهند. درحال حاضر داروهای خیلی کمی برای درمان دیابت نوع یک به شکل خوراکی وجود دارد. دیابت نوع دو معمولاً در سنین بالای ۳۰ سال تشخیص داده می‌شود. معمولاً افراد بیمار چاق هستند. سابقه ژنتیکی و ارثی دیابت دارند و ممکن است با علایم کاهش وزن، افزایش دفعات ادرار و پرنوشی آب مراجعه کنند. دیابت نوع یک خیلی قابل پیشگیری نیست چون عامل موجود آندوسکوپی هنوز خیلی مشخص شده نیست اما در نوع دو مهم‌ترین راه‌های پیشگیری: رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن، پرهیز از مصرف غذاهای با قند بالا و ورزش است.

فشارخون

فشارخون یکی دیگر از بیماری‌های است که سلامت مردان را به خطر می‌اندازد، او می‌گوید: بیماری فشارخون معمولاً علامت خاصی ندارد. شایع‌ترین علامت بیماری فشارخون بی‌علامتی است. یعنی بیمار هیچ علامتی ندارد و به طور

مورد تأکید این متخصص داخلی است. او می‌گوید: بیماری‌هایی که به شکل عفونت‌های مختلف تنفسی یا بیماری‌های انسدادی مزمن ریه بروز کنند و ریزفاکتور اصلی‌شان مصرف سیگار و موادمخدر است و به دو شکل اصلی آسفیرم و برونشیت مزمن بروز می‌کنند و بیمار با تنگی نفس، سرفه و خلط مزمن مراجعه می‌کند و مهم‌ترین راه پیشگیری از آنها ترک سیگار و موادمخدر است که هر چه زودتر این اتفاق بیفتد، تخریب ریوی و پیشرفت بیماری کندتر می‌شود و احتمال اینکه بیمار بتواند سلامت اولیه خود پیدا کند، وجود دارد.

بیماری‌های ناشی از حوادث

دکتر ایران نژاد معتقد است بیماری‌های ناشی از حوادث، جراحی‌ها و تروما از تهدیدات سلامت مردان است؛ «آقایان با توجه به اینکه در محیط خارج از خانه بیشتر به سر می‌برند، احتمال صدمه ناشی از حوادث و تصادفات نسبت به خانم‌ها در آن‌ها بیشتر است. پس باید بیشتر مراقب خود باشند و با رعایت قوانین و مقررات از بروز این حوادث جلوگیری کنند».

بیماری‌های قلبی و عروقی

بیماری‌های قلبی و عروقی یکی دیگر از بیماری‌هایی است که مردان با آن مواجه می‌شوند: «تنگی نفس به خصوص هنگام فعالیت، سرفه، درد قفسه سینه، درد بین دو کتف و یک سری ریزفاکتور وجود دارند. مثلاً افرادی که سن بالا دارند، سابقه بیماری‌های قلبی در خانواده دارند، فشارخون، چربی خون و دیابت دارند، اینها ریزفاکتور بیماری‌های قلبی هستند.» وی افزود: «راه‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی، با کنترل این ریزفاکتورها می‌تواند کاهش پیدا کند. همین افرادی که هنگام ورزش یا فعالیت‌های بدنی دچار درد قفسه‌سینه می‌شوند ممکن است دچار بیماری‌های قلبی و همچنین سکتة قلبی شوند پس باید به متخصص قلب و عروق برای بررسی‌های بیشتر و گرفتن نوار قلب مراجعه کنند».

استرس عامل مشترک بیماری‌ها

این متخصص داخلی تأکید می‌کند: «همه‌ی بیماری‌ها یک‌سری اتیولوژی (سبب‌شناسی) مشترک مثل استرس دارند که کاهش و کنترل آن در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها بسیار موثر است.» او سپس می‌گوید: «پرهیز از مصرف موادمخدر، سیگار و الکل، پرهیز از چاقی، داشتن رژیم غذایی مناسب، مصرف سبزیجات و میوه‌جات زیاد، کاهش مصرف غذاهای فست‌فود و نمک زیاد و البته ورزش کردن از عواملی هستند که در اکثر بیماری‌ها نقش پیشگیری دارند».

پروستاتیک بروز پیدا می‌کنند یا بزرگی پروستات یا هایپریپلازی خوش‌خیم پروستات که به آن بی‌پاچ گفته می‌شود. او ادامه می‌دهد: علایم اولیه پروستاتیک یا التهاب پروستات سوزش ادرار، تکرر ادرار، درد کمر، درد لگن هستند. علایم بزرگی پروستات نیز شامل: سوزش ادراری است وقتی بیمار دستشویی می‌رود بعد از اجابت مزاج، مجدداً احساس دفع ادرار و احساس تخلیه ناگهانی دارد و همیشه بعد از دستشویی مقداری ادرار در مثانه‌اش باقی می‌ماند یا وقتی دستشویی می‌رود باید منتظر بماند تا ادرار بیاید و راحت ادرار تخلیه نمی‌شود. علایم سرطان پروستات است. البته علایمی مثل کمردرد، استخوان‌درد، در علایم بیماری بزرگی پروستات است که در آزمایشات تکمیلی باید بررسی شود. او معتقد است تنها راه پیشگیری از این بیماری خودداری از مصرف سیگار، تریاک و دخانیات است چون ریزفاکتور اصلی سرطان مثانه و پروستات مخصوصاً سرطان مثانه سیگار است. عیب دیگر مصرف دخانیات و موادمخدر این است که باعث می‌شوند بیمار درد را دیر حس کند. چون این مواد نقش مسکن را دارند، بیمار خیلی دیر مراجعه می‌کند و ممکن است وقتی مراجعه می‌کند که بیماری خیلی پیشرفت کرده باشد و نشود کار خاصی برای بیمار انجام داد.

بیماری‌های سیستم تنفسی

بیماری‌های سیستم تنفسی از دیگر مباحث

مهم‌ترین تهدیدکننده‌های سلامت آقایان است. این را دکتر ایران نژاد می‌گوید: مثلاً بیماری‌های پروستات در آقایان بسیار شایع هستند. در آقایان بالای ۴۰ سال که به شکل عفونت پروستات یا

نداده باشند. در افراد بالای ۴۰ سال حتماً باید بررسی آندوسکوپی انجام شود. در افراد بالای ۵۰ سال همه کسانی که علایم کاهش وزن دارند و در بررسی آندوسکوپی‌شان چیز خاصی نشان

بیماری‌های سیستم ادراری-تناسلی

بیماری‌های سیستم ادراری-تناسلی یکی از

آغاز سنجش سلامت پیش دبستانی‌ها از ۱۸ تیر

است و تعداد پایگاه‌های سنجش به ۲۵۰۰ پایگاه رسیده است. ۵۰۰ پایگاه شیفت دوم داریم. زمان سنجش را طولانی‌تر کرده‌ایم و طول زمان روزانه سنجش را یک ساعت افزایش دادیم. رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی تأکید کرد که ضد عفونی تمام پایگاه‌ها انجام می‌شود. در مرحله اول پنج میلیارد تومان برای این کار، آب مروراید و غیره هم می‌سنجیم. فرایند ارزیابی موجب می‌شود شناخت ما از بیماری‌ها بیشتر شده و مداخلات گسترده‌تر انجام شود. وی با بیان اینکه در سال ۹۹ حتی یک مورد گزارش ابتلا به کرونا در پایگاه‌های سنجش نداشتیم گفت: امسال حداقل یک میلیون نوزاد به جمعیت افزوده می‌شود. ۴۰۰ پایگاه افزوده شده

حسینی اضافه کرد: شناسایی نوزادان دارای بیماری‌های خاص نظیر دیابت، هموفیلی، صرع و بیماری قلبی عروقی نیز در برنامه سنجش سال جاری انجام می‌شود. همچنین میزان کم شنوایی از طیف گسترده تا شدید انجام می‌شود. در حوزه بینایی چشم را از نظر طبیعی بودن و غیرطبیعی بودن، عیب انکساری، آب مروارید و غیره هم می‌سنجیم. فرایند ارزیابی موجب می‌شود شناخت ما از بیماری‌ها بیشتر شده و مداخلات گسترده‌تر انجام شود. وی با بیان اینکه در سال ۹۹ حتی یک مورد گزارش ابتلا به کرونا در پایگاه‌های سنجش نداشتیم گفت: امسال حداقل یک میلیون نوزاد به جمعیت افزوده می‌شود. ۴۰۰ پایگاه افزوده شده

مسیر تکاملی به لحاظ کمی و کیفی طی کرده است. در سال ۲۳ حدود یک و نیم درصد تحت پوشش طرح قرار گرفته‌اند که سال ۹۸ به حدود ۹۷.۶ درصد رسیده است. در سال ۹۹ که با بحران کرونا رو به رو بودیم ۹۸.۸ درصد دانش آموزان تحت پوشش رفتند و امسال ۹۹ درصد تحت پوشش قرار خواهند گرفت. رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی ادامه داد: برای پوشش آن یک درصد هم در هراسانی حداقل یک پایگاه دائمی آکوستیک را راه اندازی و فعال کردیم که هیچ کس از این برنامه دور نماند. حسینی با اشاره به گسترش کیفی برنامه سنجش گفت: به روزرسانی ابزارهای سنجش از طریق تشکیل

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور با اعلام اینکه امسال حداقل یک میلیون نوزاد به جمعیت تحت پوشش سنجش سلامت افزوده می‌شوند، از توسعه پوشش غربالگری پیش دبستانی‌ها خبر داد و گفت: از سال ۹۶ در پیش دبستانی‌ها هم غربالگری انجام می‌شود. امسال حداقل ۶۰۰ هزار دانش آموز پیش دبستانی را از ۱۸ تیر سنجش خواهیم کرد. سیدجواد حسینی با بیان اینکه اولین گام مداخله بهنگام برای امور آموزشی، پرورشی و توانبخشی در طرح سنجش انجام می‌شود گفت: طرح سنجش سلامت نوزادان بدو ورود به دبستان

ایستنا



Advertisement for 'Khat-e-Aqai Moudjad Zini' featuring calligraphy and a mosque image. Text includes: 'با نهایت تاسف درگذشت والده گرامیتان را حضور شما و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزد متعال برای آن مرحومه غفران واسعه‌ی الهی و برای شما و سایر بازماندگان صبر و اجر مسئلت می‌نمایم.' and 'عباس مطهری نژاد مدیر عامل شرکت پاریز پیشرو صنعت توسعه'.

Advertisement for 'Herkes' featuring calligraphy and a mosque image. Text includes: 'هرکس، میراث خنده نام رؤف، حضرت علی بن موسی الرضا (ع)، شورای اسلامی شهر سیرجان'.

آگهی تغییرات شرکت عمرانی آزاد صنعت پاکرو شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۴۵۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۹۹۷۱۴ به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای مرتضی اسلامکیش به شماره ملی ۳۰۶۰۱۰۱۸۵۱ به عنوان رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل ۲- خانم سمیه وحیدی زاده به شماره ملی ۳۰۷۱۴۵۵۲۷۵ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره ۳- آقای مسعود زیدآبادی به شماره ملی ۳۰۶۰۲۷۲۰۰۱

اطلاع مردم آگهی می‌شود تا هرکس مدعی انجام معامله یا وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد، ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار روزنامه گواهی اعتراض خود را به این اداره تسلیم دارد. در غیر این صورت پس از سپری شدن مدت قانونی و عدم واخواهی سند مالکیت المثنی به نام مالک صادر خواهد شد. ۱۰۷۶ م. الف تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۳/۳۱ محمد آرماتپور- رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان سیرجان