۴ توصیه برای سلامت دستگاه گوارش

مدیریت استرس

استرس می‌تواند باعث اختلال در هضم عادی و تشدید بیماری‌هایی همچون سندرم روده تحریک‌پذیر و بیماری التهابی روده شود.

کاهش کافئین

مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند دستگاه گوارش را تحریک کرده و به مشکلات گوارشی مانند سوءهضم ختم شود.

ورزش منظم

شرکت در فعالیت‌های ورزشی منظم می‌تواند فرآیند هضم را تحریک کرده و فعالیت‌های روده‌ای را تشدید کند.

مصرف مایعات

نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز، به هضم و جذب مواد مغذی کمک و از یبوست جلوگیری می‌کند.

یادداشت

دکتر ایرج فاضل | رئیس جامعه جراحان ایران

آینده پزشکی کشور را دریابید

زمان توسعه جراحی و پیوند اعضا برمی‌گردد به اوایل انقلاب و تحولاتی که در حوزه پزشکی و به‌خصوص جراحی در آن دوران رخ داد. نباید فراموش کرد که برای مدتی پزشکی کشور به پزشکان بیگانه متکی بود، به‌گونه‌ای‌که حدود ۵۰۰۰ پزشک بیگانه در ایران کار می‌کردند و مسائل درمانی مردم کشور را برعهده داشتند؛ ضمن این‌که وضعیت به شکلی بود که مردم برای بسیاری از اعمال جراحی مجبور بودند به خارج از کشور بروند و با صرف هزینه‌های هنگفت و تحمل مشکلات مختلف، به درمان خود بپردازند. طی دهه اول انقلاب، جنگ تحمیلی را شاهد بودیم و جراحان کشور که تا آن زمان با زخم‌های ناشی از جراحات جنگ و گلوله آشنایی نداشتند، با حجم فراوانی از مجروحان جنگ روبه‌رو شدند که درمان آنها، شیوه‌های خاص و تکنیک جراحی مخصوص به خود را طلب می‌کرد. در چنین شرایطی، نظام سلامت کشور برای عبور از مشکلات تلاش کرد و متحول شد. جامعه جراحان ایران نیز با توجه به چنین وضعیتی تشکیل شد تا مشکلات را به کمک جراحان مملکت رفع کند. این کار عظیم و بزرگ به همت جراحان کشور انجام شد و به این ترتیب ظرف مدت چند سال، بازآموزی و نوآموزی باعث شد تا دانش همکاران در مورد مدیریت و رسیدگی به زخم‌های جنگی مجروحان، افزایش چشمگیر پیدا کند.

شیوه‌های جدید علمی و تکنیک‌های نوین در زمینه‌های مختلف از جمله پیوند اعضا، جراحی‌های عروق و سایر جراحی‌های مدرن به‌تدریج توسعه و رشد کرد و پا گرفت. خوشبختانه امروزه انواع جراحی‌ها در تخصص‌های متنوع با موفقیت در نقاط مختلف کشور روی بیماران به نحو شایسته و بدون نیاز رفتن به خارج از کشور انجام می‌شود. نتیجه این تلاش‌ها، رفاه و آسایش درمانی هموطنان، ذخیره هنگفت ارز و دریافت سریع خدمات جراحی توسط بیماران بوده است. تحصیل در رشته جراحی برای بسیاری از پزشکان کشور ارزشمند بود و شاید همین شکوفایی علمی و بی‌نیازی از خارج کشور باعث شد تا نسبت به پیشرفت جراحی در کشور، بی‌توجهی اتفاق بیفتد؛ به همین دلیل، به مرور زمان، روند این شکوفایی و پیشرفت علمی و تربیت نیروهای متخصص کند شود. برای از بین بردن یک درخت برومند در حال رشد و شکوفایی، فقط کافی است به این درخت آب ندهیم تا خشک شود؛ مثالی که درباره دخالت‌های بی‌مورد در رشته پزشکی صدق می‌کند و باعث شده که طی سالیان گذشته، پویایی و نوآوری آن کند یا متوقف شود. امروزه برخی رشته‌های پزشکی در کنکور سراسری و همچنین بسیاری از رشته‌های تخصص و جراحی در آزمون‌های مربوط، داوطلب و متقاضی کافی ندارد؛ موضوعی که به‌دلیل راه دشوار و سختی است که داوطلبان در پیش روی خود می‌بینند! واقعا مایه تاسف است که بسیاری از رشته‌های تخصصی پزشکی و برخی رشته‌های جراحی مانند جراحی قلب و عروق، جراحی کودکان و... طی سال‌های اخیر متقاضی نداشته باشد ولی به‌جای آن رشته‌های آسان‌تر و پردرآمدتر گرایش‌های بیشتری پیدا کرده است. ما نگران سال‌های آینده پزشکی کشور و سرنوشت رشته‌های مختلف پزشکی هستیم؛ نگرانی از این جهت که دوباره نیاز رفتن بیماران به خارج از کشور و دریافت خدمات درمانی از بیگانگان مطرح شود. به‌نظر می‌رسد که نزول سطح پزشکی در کشور، یک تهدید جدی به‌شمار می‌رود.

در گفت‌وگوی «جام جم» با سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایران مطرح شد

چند و چون یک وضعیت اورژانسی!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

اورژانس همیشه مهم بوده است؛ هم برای بیمارانی که با مشکلات مختلف به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند و انتظار دارند در اسرع‌وقت به آنها رسیدگی شود و هم برای کادر درمان و متخصصان طب اورژانس که باید آن‌قدر آموزش‌دیده و کاربلد باشند که بتوانند نوع مشکلات بیماران اورژانسی را شناسایی و مطابق نیازشان با آنها برخورد کنند. در واقع ارائه خدمات پزشکی به بیماران مراجعه‌کننده به اورژانس‌ها، از آن مسائل بااهمیتی است که در نظام سلامت، جایگاه ویژه‌ای دارد. اما علم طب اورژانس و بخش اورژانس بیمارستان، در پاسخ به کدام تقاضاها و نیازهای بهداشت جامعه شکل گرفته است؟ در ادامه با دکتر نادر توکلی، متخصص طب اورژانس و سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایران درخصوص این مسائل به گفت‌وگو پرداخته‌ایم.

افراد برای مراجعه به اورژانس چه مسائلی را باید مورد توجه قرار دهند؟

افراد با بروز ناگهانی بیماری و برخی علائم بیماری، می‌توانند به اورژانس مراجعه کنند و مشکل خود را با کادر درمان در میان بگذارند. اما آنچه لازم است بدانید این‌که به‌طور کلی ما در مراجعان اورژانسی، با سه دسته بیمار روبه‌رو هستیم؛ دسته اول بیمارانی بوده که با مشکلی جدی مواجه هستند و به‌طور مستقیم و در همان لحظه و بدون از دست دادن زمان، باید به آنها رسیدگی شود، به واحد CPR یا همان احیا منتقل شوند و روند احیای بیمار شروع شود. دسته دوم بیمارانی هستند که مسأله مهمی دارند که تهدیدکننده حیات است و در مدت محدود باید به وضعیت‌شان رسیدگی شود؛ چنین افرادی بستری اورژانس می‌شوند و تحت درمان قرار می‌گیرند. دسته سوم هم جزو موارد سرپایی قرار می‌گیرند؛ نسخه‌ای برای ضعف بدنی‌شان می‌خواهند، به سرم‌تراپی نیاز دارند، لازم است که پانسمان شوند، آتل ببندند و... که در چنین مواقعی، لازم است که به فرد آگاهی داده شود که مشکل شما خیلی اورژانسی نیست و در نوبت به آن رسیدگی می‌شود. البته که معمولا زمان انتظار در اورژانس نباید خیلی زمان بالایی باشد.

اما برخی مواقع دیده شده که در مراجعه فرد بیمار به اورژانس، آن سرعت و توجه لازم از طرف کادر اورژانس به یک بیمار اورژانسی دیده نمی‌شود؛ مگر زمان، حرف اول را در رسیدگی بیمار اورژانسی نمی‌زند؟

واقعیت این است که در مراجعات به بخش اورژانس بیمارستانی و نیاز به فوریت‌های پزشکی، همه چیز طبقه‌بندی می‌شود و براساس این طبقه‌بندی زمان درنظر گرفته می‌شود. خوب است بدانید که در چنین شرایطی، ما با دو موضوع مواجه هستیم. یکی مراجعاتی است که فرد دارای یک مسأله و مشکل تهدیدکننده حیات است؛ مثلا با خونریزی حاد مواجه است، مشکل تنفسی شدید دارد، تصادف کرده است و علائم حیاتی‌اش در خطر است و... که بله در چنین مواردی، زمان ضرورت بسیار بالایی دارد. اما موضوع دوم، مواردی است که ماهیت اورژانس دارد؛ یعنی چه؟ یعنی بچه تب کرده است. بله تب‌کردن کودک ماهیت نگران‌کننده‌ای دارد، استرس و فشار روانی زیادی بر پدر و مادر وجود دارد و لازم است که به کودک رسیدگی شود. در واقع تلقی فرد مراجعه‌کننده به بخش اورژانس این است که این مشکل اورژانسی است و باید خیلی سریع به آن رسیدگی شود. در چنین مواقعی واحد بیمارستانی تریاژ به کمک بیمار می‌آید. تریاژ یک واژه اصالتا فرانسوی است که معنای طبقه‌بندی یا بررسی شدت بیماری می‌دهد.

در تریاژ چه مسائلی مورد توجه قرار می‌گیرد؟

در بخش تریاژ، بدون از دست دادن زمان، به بیمار رسیدگی می‌شود و نوع بیماری او تشخیص داده می‌شود که اورژانسی است یا ماهیت اورژانس دارد؟ در واقع شناخت موارد اورژانسی واقعی یا همان تهدیدکننده حیات با مسائل و مشکلاتی که ماهیت اورژانسی دارند، برعهده تریاژ است. در مرحله بعد، کادر تریاژ، بیمار و همراهان بیمار را نسبت به وضعیت مسأله آگاه می‌کند. در واقع بیمار و مراجعه‌کننده باید بداند که مسائلی مانند تب، شکستگی و... شاید دردی اورژانسی داشته باشد اما تهدیدکننده حیات نیست. پس در قدم اول نیاز به کنترل درد، کم‌کردن استرس و... دارند که این اتفاقات در همان تریاژ رخ می‌دهد. بعد از گذر از این بخش، به مراحل درمانی هدایت می‌شوند. به‌طور کلی هرجا تریاژ خوب عمل نکند، این برداشت تلقی می‌شود که اورژانس نتوانسته وظیفه‌اش را به‌خوبی انجام بدهد.

و این نشان‌دهنده ضرورت نیاز به نیروهای متخصص و آموزش‌دیده در طب اورژانس است!

دقیقا همین‌طور است. طبیعتا هرچه آموزش بهتری صورت بگیرد، اتفاقات بهتری در واحد تریاژ بیمارستان رخ می‌دهد. هم آگاه‌سازی برای بیمار به‌درستی اتفاق می‌افتد و هم دسته‌بندی بیماران انجام می‌شود و بدون از دست رفتن زمان، درمان آغاز می‌شود. چنین هدفی محقق نمی‌شود مگر با آموزش نیروهای مشتاق و داوطلب در رشته طب اورژانس که طبیعتا مسیر سخت و دشواری را پیش‌رو دارند.

شناخت موارد اورژانسی واقعی یا همان تهدیدکننده حیات با مسائل و مشکلاتی که ماهیت اورژانسی دارند، برعهده تریاژ است

حل سودوکو ۴۸۷۰

۳	۹	۸	۱	۶	۷	۴	۲	۵
۲	۱	۷	۸	۴	۵	۶	۳	۹
۴	۶	۵	۳	۲	۹	۱	۸	۷
۶	۴	۹	۵	۳	۲	۷	۱	۸
۷	۵	۲	۴	۸	۱	۳	۹	۶
۱	۸	۳	۷	۹	۶	۲	۵	۴
۸	۷	۶	۲	۵	۳	۹	۴	۱
۵	۲	۱	۹	۷	۴	۸	۶	۳
۹	۳	۴	۶	۱	۸	۵	۷	۲

۷	۱	۴	۲	۵	۶	۹	۳	۸
۳	۸	۵	۷	۹	۱	۴	۲	۶
۹	۶	۲	۴	۸	۳	۷	۵	۱
۵	۹	۱	۸	۶	۷	۳	۴	۲
۶	۳	۸	۹	۲	۴	۱	۷	۵
۴	۲	۷	۳	۱	۵	۸	۶	۹
۸	۵	۳	۱	۴	۲	۶	۹	۷
۲	۷	۹	۶	۳	۸	۵	۱	۴
۱	۴	۶	۵	۷	۹	۲	۸	۳

۵	۳	۴	۲	۹	۸	۷	۱	۶
۸	۱	۶	۳	۷	۴	۲	۵	۹
۲	۷	۹	۵	۶	۱	۳	۸	۴
۷	۹	۲	۴	۸	۶	۱	۳	۵
۴	۶	۵	۹	۱	۳	۸	۷	۲
۳	۸	۱	۷	۲	۵	۹	۴	۶
۶	۴	۳	۱	۵	۹	۲	۸	۷
۹	۲	۵	۸	۴	۷	۶	۳	۱
۱	۵	۷	۶	۳	۲	۴	۹	۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۸۷۱

		۷				۳		
		۹				۸		
۸	۴	۶				۲	۹	۷
			۲	۹	۴			
			۸		۶			
			۵	۱	۳			
۱	۴	۶				۷	۲	۹
		۴				۵		
		۲				۶		

		۹				۸		
		۷				۵		
۳	۸	۵				۱	۹	۶
			۶	۳	۱			
			۸		۲			
			۹	۷	۴			
۴	۱	۸				۶	۲	۵
		۶				۹		
		۳				۴		

		۱				۳		
		۲				۶		
۹	۳	۸				۷	۵	۴
			۸	۴	۹			
			۵		۷			
			۲	۳	۶			
۴	۷	۵				۹	۱	۶
		۳				۷		
		۹				۴		

شرکت کوثر آذربایجان
KOSAR AZARBAIJAN COMPANY

آگهی مزایده عمومی فروش

شرکت کوثر آذربایجان

در نظر دارد تعدادی از ماشین آلات راهسازی و انواع تجهیزات بتن متعلق به خود را به‌شرح جدول زیر از طریق مزایده به فروش برساند. لذا متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار این آگهی لغایت روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ از ساعت ۸ الی ۱۷ جهت دریافت و عودت اسناد مزایده به آدرس: تبریز، خیابان آزادی، خیابان شهید جدیری جنوبی ساختمان کوثر، طبقه اول، واحد پشتیبانی مراجعه فرمایند.

محل بازدید: ۱) تبریز، خیابان گلکار، خیابان بعثت، روبروی تامین اجتماعی شعبه ۵ پروژه گل نرگس تبریز
۲) مرند، بلوار عباسی، نرسیده به هتل جهانگردی مرند، شهرک میلاد مرند
تلفن تماس: ۰۴۱-۳۳۳۸۰۵۷۰

ردیف	نام دستگاه	سال ساخت	محل استقرار
۱	لودر کوماتسو ۴۷۰ خط یک (با یک عدد دیفرانسیل جلو با پوسته شکسته)	۱۹۹۱	شهرک میلاد مرند
۲	گریدر کوماتسو A-661	۱۹۹۲	شهرک میلاد مرند
۳	بیل مکانیکی هیدرولیکی زنجیری ۲۲۰ کوماتسو خط ۷ با پاکت فابریک یک متری- چکش هیدرولیکی GTHB 150 کوماتسو ، یک عدد پاکت ۱/۲۰ متری و ۶۰ سانتی و سه عدد قلم پیکور	۱۳۸۷	شهرک میلاد مرند
۴	کامیون کمپرسی بنز ده چرخ ۲۴×۲۶ مدل ۱۳۸۶ بشماره انتظامی ۱۵ ایران ۱۵۳ ع ۵۹	۱۳۸۶	شهرک میلاد مرند
۵	کامیون کمپرسی بنز ده چرخ ۲۴×۲۶ مدل ۱۳۸۶ بشماره انتظامی ۱۵ ایران ۱۴۹ ع ۵۹	۱۳۸۶	شهرک میلاد مرند
۶	غلتک هپکو خودرو HC100	۱۳۸۵	شهرک میلاد مرند
۷	بچینگ پلانت ایزولاین دیجیتال یک متر مکعبی دو سیستمه تر و خشک با ظرفیت یک متر مکعبی و با متعلقات کامل		شهرک میلاد مرند
۸	بچینگ پلانت راه ماشین دیجیتال دو سیستمه (تر و خشک) با ظرفیت یک متر مکعبی و با متعلقات کامل		گل نرگس تبریز
۹	پمپ بتن زمینی شوئینگ ۲۰۰۰ ساطوری با موتوردویتس ۶ سیلندر سوپردار و پمپ مادر ۹۵ آلمانی با لوله‌ها و اتصالات مربوطه	۱۹۹۱	گل نرگس تبریز
۱۰	دستگاه تولید فوم بتن با مخزن یک متر مکعبی و منو پمپ اضافی (دریم بتن)		گل نرگس تبریز
۱۱	سیلو سیمان ۱۱۰ تنی ۳ عدد		گل نرگس تبریز
۱۲	سیلو سیمان ۲۴۰ تنی ۳ عدد		گل نرگس تبریز
۱۳	سیلو سیمان ۶۰ تنی یک عدد		گل نرگس تبریز

سازمان آگهی‌های روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰