چهار عامل خطرابتلابه کلسترول

چاقی

داشتن شاخص توده بدنی 30 bmi یا بیشتر، شما را در معرض خطر کلسترول بالا قرار می‌دهد

سیگار

سیگار با افزایش سطح نیکوتین و منوکسیدکربن کارکرد قلب را بیشتر می‌کند و سطح کلسترول بد را افزایش می‌دهد

رژیم غذایی

صرف بیش از حد چربی‌های اشباع‌شده یا چربی‌های ترانس می‌تواند به سطوح ناسالم کلسترول منجر شود

الکل

تجربه نشان داده است که نوشیدن بیش از حد الکل می‌تواند سطح کلسترول افراد را افزایش دهد

سبک زندگی درپیش‌گرفته‌شده نسل جدید، احتمال وجود و بروز سنگ در کیسه صفرا را بالا برده است

فست‌فود بیشتر، سنگ بیشتر!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

شاید اگر نگاهی به دور و اطراف‌تان بیندازید، تعداد افرادی که در کیسه صفرایشان سنگ وجود دارد، بیشتر از هر وقت دیگری، توجه‌تان را جلب کند؛ موضوعی که نشان‌دهنده شیوع این بیماری در نسل امروز است و دکتر سیدمحمود اسحاق حسینی، فوق‌تخصص گوارش و کبد هم آن را تایید کرده و در گفت‌وگو با جام‌جم، علتش را سبک زندگی زندگی ماشینی امروز می‌داند. اما این‌طور که معلوم است، به همان اندازه که ابتلا به آن زیاد شده و افراد بیشتری در معرض این بیماری قرار می‌گیرند اما به همان اندازه هم درمان آسانی دارد؛ این را متخصصینی می‌گویند که معتقدند در بیشتر مواقع سنگ‌های صفرا مشکل جدی برای فرد ایجاد نمی‌کنند و تنها درصورتی‌که این سنگ‌ها وارد مجاری صفراوی شوند، فرد باید هرچه سریع‌تر تحت درمان قرار بگیرد.

فرض ما این است که ابتلا به سنگ کیسه صفرا در بین افراد، به نسبت گذشته بیشتر شده است؛ این موضوع صحت دارد؟

متأسفانه باید بگویم که این موضوع کاملا درست است. در گذشته، افراد مسن، دارای اضافه‌وزن و چاق، و در برخی موارد، زنانی که تعداد زایمان‌های زیادی داشتند، بیشتر در معرض ابتلا به سنگ کیسه صفرا بودند؛ اما در دو دهه اخیر، تفاوت‌های خاصی در این زمینه وجود ندارد و احتمال ابتلا به سنگ‌های کیسه صفرا در میان افراد لاغر، جوان، و حتی کسانی که هیچ زایمانی نداشته‌اند نیز افزایش یافته است.

علت این تغییر از گذشته تا به امروز چیست؟

مهم‌ترین عامل این مساله، سبک زندگی و تغذیه نامناسب خانواده‌های ایرانی است. در این میان، فست‌فود نقش مهمی را ایفا می‌کند و به محبوبیت بالایی در بین خانواده‌ها و افراد دست یافته است.

فست‌فود چطور می‌تواند باعث تشکیل سنگ در کیسه صفرا شود؟

فست‌فود مملو از چربی است؛ چربی‌هایی که باعث می‌شوند کلسترول در داخل ترکیب صفرا شکل بگیرد و حضور پررنگی داشته باشد. در چنین مواقعی، نسبت اسیدهای صفراوی به‌هم می‌خورد و احتمال تشکیل سنگ بالا می‌رود.

چه زمانی این سنگ تشکیل خواهد شد؟

جالب است بدانید که تشکیل سنگ پنج مرحله دارد و رسیدن به مرحله نهایی و پنجم آن، بین سه تا ۳۶ ماه زمان می‌برد. یعنی این‌طور نیست که یک شبه و یک‌روزه سنگ تشکیل شود و کار از کار بگذرد.

اما زمانی که به مرحله نهایی برسد، لازم است که درمان را شروع کنیم؟

همچنان معتقدم که بهترین درمان، نه‌تنها پیش از بروز بیماری، بلکه حتی در حین آن، پرهیز از فست‌فود و گنجاندن تحرک کافی در سبک زندگی‌مان است. زندگی‌های ماشینی که خواه‌ناخواه با کم‌تحرکی همراهند، می‌توانند ما را در معرض انواع مختلفی از بیماری‌ها قرار دهند، ازجمله سنگ کیسه صفرا. یکی از بهترین راهکارها برای درمان سنگ کیسه صفرا، مصرف غلات و سبوس است. در این روش، سبوس به مواد صفراوی موجود در روده متصل می‌شود و آنها را از بدن دفع می‌کند.

در کنار مراعات غذایی، به نظر شما، تنها راه درمان سنگ‌های کیسه صفرا، عمل جراحی است؟

اتفاقا اصلا این‌طور نیست و اولین توصیه ما به بیمار جراحی نیست؛ بلکه جراحی آخرین راه برای درمان سنگ‌های کیسه صفراست و لزوما برای درمان لازم نیست متوسل به عمل جراحی شویم. ضمن این‌که درحال‌حاضر جراحی‌هایی هم وجود دارد که دیگر آن خط زشت و بدترکیب را روی بدن فرد بیمار نمی‌اندازد و کار درمان افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا را راحت‌تر از گذشته کرده است.

پس چه کسانی کاندیدای عمل جراحی برای درمان سنگ‌های کیسه صفرا هستند؟

زمانی که جدار دیواره کیسه صفرا ضخامت پیدا می‌کند و فرد را به علائمی مانند تب و لرز و تیر کشیدن کتف سمت راست بدن و ... می‌رساند، یعنی این فرد مراحل اولیه را رد کرده و احتمالا نیاز به جراحی دارد؛ البته که تشخیص نهایی با پزشک متخصص است.

یعنی شما معتقدید فردی که دچار سنگ کیسه صفرا شده است، همچنان وقت برای رعایت رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی‌اش دارد؟

بله، همین‌طور است؛ چنان‌که تجربه نشان داده است رژیم غذایی و تحرک در زمانی که سنگ تشکیل شده اما در مراحل اولیه است می‌تواند تا ۴۰ درصد در درمان بیمار موثر باشد. البته که ما همیشه معتقد به پیشگیری هستیم که با تغییر سبک زندگی از وقوع چنین پدیده‌ای پیشگیری خواهد شد.

در صورت بروز چه علائمی فرد می‌تواند به وجود سنگ در کیسه صفرایش شک کند؟

واقعیت این است که شایع‌ترین علامت این بیماری، بی‌علامتی است و همین موضوع ممکن است فرد را به مراحل پیشرفته‌تری از بیماری برساند؛ یعنی زمانی که سنگ‌ها حرکت کرده و مجرای صفرا را مسدود می‌کنند. در این شرایط، فرد درد و علائم مختلفی ازجمله درد در قسمت بالای شکم و زیر دنده‌ها را تجربه خواهد کرد.

سلامت جهان

یک جهان نیاز به خواب بیشتر دارد

کارشناسان «گردشگری خواب» می‌گویند شاهد روند رو به رشد در تعداد هواداران استراحت، آرامش و سلامتی در طول سفر هستند. به نقل از هندوستان‌تایمز، در دنیایی که استرس در آن غالب است و فرسودگی شغلی اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد، صنعت گردشگری به راه فراری دلگرم‌کننده روی آورده است: «گردشگری خواب». این روند نوظهور که به نام «گردشگری رویا» شناخته می‌شود، اولویت را به آرامش و بازسازی جسمی و روحی می‌دهد، نه بازدید از جاذبه‌های گردشگری. گردشگری خواب اکنون بازاری جهانی با ارزش حیرت‌انگیز ۶۴۰ میلیارد دلار دارد و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۸ از یک تریلیون دلار فراتر رود. آشیش کومار، مشاور سفر در دهلی می‌گوید: «تعطیلات خواب فرصتی برای فرار از استرس‌ها و روزمرگی‌های زندگی روزانه است و به افراد کمک می‌کند بهتر بخوابند. همچنین فرصتی برای فاصله‌گرفتن از کار و تمرکز بر خودشان است.» کم‌خوابی به یک نگرانی رو به رشد تبدیل شده است و بسیاری از افراد برای داشتن خواب کافی تلاش می‌کنند. در هند، ۱۳درصد از جمعیت به‌طور میانگین کمتر از پنج ساعت در شب می‌خوابند.

سلامت ایران

ایران؛ بزرگ‌ترین مصرف‌کننده آنتی‌بیوتیک در دنیا

بهروز عطایی، رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی گفت: طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۲، ایران بزرگ‌ترین مصرف‌کننده آنتی‌بیوتیک در جهان بوده و در سه سال اخیر هم این روند رو به افزایش است. رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی ادامه داد: متاسفانه امروزه به علت مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها و امحای غلط آنتی‌بیوتیک‌های تاریخ‌گذشته و ورود آنها به چرخه آب و غذای مردم، مصرف نابجا و به‌طور وسیع در صنعت دامپزشکی، کشاورزی، پزشکی و جهش میکروب‌ها، وضعیت وخیمی را برای ما ایجاد کرده است. ما جزو یکی از کشورهایی هستیم که مصرف آنتی‌بیوتیک در کشورمان بالاست. در نتیجه این مصرف بالا، مقاومت ضدمیکروبی در بیمارستان‌ها افزایش پیدا می‌کند و آنتی‌بیوتیک‌ها کارایی خود را از دست می‌دهند و در نهایت سلاح اولیه‌ای که ما می‌توانیم از آن علیه میکروب‌ها استفاده کنیم، از دست ما خارج خواهد شد.

حل سودوکو ۴۷۵۱

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

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

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

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

سودوکو ۴۷۵۲

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

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

	۹					۱		
۵							۸	
			۸		۴			
		۷		۹		۴		
			۶		۱			
				۸		۵		
			۱		۵			
۵							۷	
				۶		۸		

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

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
نوبت دوم
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی خاص)
درخواست شماره: RHS-0348913-T17
موضوع آگهی:
خرید گاز R22 و R134a
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
نوبت دوم
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی خاص)
درخواست شماره: RHD-0309041-T20
موضوع آگهی:
خرید باطری سیلد اسید
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
نوبت دوم
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی خاص)
درخواست شماره: RHD-0313019-T17
موضوع آگهی:
خرید جاذب کلرمایع
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

شرکت آبفا فارس
نوبت اول
آگهی مناقصه و ارزیابی کیفی
شماره آگهی مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: ۲۰۰۳۰۰۵۶۶۹۰۰۰۱۵۶
نوع فراخوان: ارزیابی کیفی و مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
شرکت آبفا استان فارس
در نظر دارد از طریق ارزیابی کیفی و مناقصه عمومی یک مرحله ای نسبت به انتخاب پیمانکاران واجد شرایط با رتبه حداقل ۵ در رشته آب جهت پروژه عملیات احداث مخزن بتنی ۳۰۰ متر مکعبی مجموعه ترمان شهرستان لامرد اقدام نماید.
۱)محل پروژه : شهرستان لامرد ۲)مدت اجرا ء پروژه : ۸ ماه ۳) مبلغ برآورد : ۲۴،۰۴۴،۲۶۲،۱۰۵ ریال ۴)محل اخذ اسناد : سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir ۵)تاریخ نهایی اخذ اسناد: ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ ۶)تاریخ نهایی قبول پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۹/۲۴ ۷)تاریخ کمیسیون بازگشایی پاکات مناقصه : ۱۴۰۳/۰۹/۲۵ ۸)به پیشنهادهای فاقد امضاء ،مشروط،مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرردر مناقصه ارائه شود ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۹) مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱،۲۰۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال شماره شبا جهت اخذ ضمانتنامه IR۰۸۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۱۳۳۲۰۷۱۴۵۴۷۶ شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۷۱۴۲۹ ۱۰) قیمت اسناد ۲۰۰۰۰۰۰ (ریال) به حساب ۰۱۱۱۹۳۰۰۳۲۰۰۸ بانک صادرات به شناسه پرداخت ۱۳۱۳۲۹۹۰۰۱۴۰۰۵به نام شرکت آب و فاضلاب استان فارس که حتما از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام پذیرد. ۱۱)اعتبارات طرح از محل تملک دارائی‌های سرمایه ای می باشد. ۱۲)نوع تضمین شرکت در مناقصه:ضمانت نامه بانکی (شرکت در فرآیند ارجاع کار) در وجه شرکت آب و فاضلاب استان فارس.(سه ماه اعتبار) ۱۳)سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسنادمناقصه درج شده است. ۱۴) هزینه درج دو تا سه نوبت آگهی در روزنامه کثیرالانتشار به عهده برنده مناقصه می باشد . ۱۵) این آگهی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir ثبت گردیده فقط پاکاتی قابل قبول و بازگشایی است که شرکت کننده (مناقصه گر) کلیه مدارک را در سامانه بارگذاری و پیشنهاد قیمت را ارائه نموده باشد، پاکت الف شامل ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار بایستی قبل از اتمام ساعت تحویل اسناد در سامانه تدارکات دولت تحویل دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب استان فارس به آدرس زیر گردد.
آدرس : شیراز، میدان مطهری، بلوار شهید قدوسی غربی
شرکت آب و فاضلاب استان فارس
تلفن:۵-۳۸۴۳۵۱۵۲ نمابر: ۳۸۴۳۵۱۶۶
وب سایت جهت بازبینی آگهی مناقصه www.abfa-fars.ir می باشد.
شرکت آبفا استان فارس
تاریخ آگهی نوبت اول ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ و نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۹/۰۵
شناسه ۱۸۳۱۱۳۲

سازمان آگهی‌های روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com