روزنامه سیستان و بلوچستان
شنبه ۲ بهمن ۱۳۹۵ . ۲۲ ربیع‌الثانی ۱۴۳۸ . شماره ۷۵۴

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

کبودی‌های ناگهانی در بدن

ارباب افضلی- هر انسانی ممکن است در طول دوران زندگی ضرب دیدگی و کبودی را روی بدن خود تجربه کرده باشد. آسیب‌های ورزشی، زمین خوردن، ضربات ناشی از برخورد با میز و صندلی و تصادفات رانندگی و اتفاقات دیگر می تواند دلیلی برای کبود شدن اندام باشد. اما گاهی سطحی از بدن بدون علت مشخص و یا پس از یک حادثه خیلی جزئی کبود می شود و تا مدت ها اثرش باقی می ماند که این ضرب دیدگی و کبودی‌های متعدد و بدون دلیل نشانگر اختلالات خونی در افراد است.

نظیر این موارد برای «مهسا» اتفاق افتاده است. او حالش خوب بود و هیچ بیماری خاصی نداشت تا این‌که متوجه شد بدنش بدون این‌که ضربه ای بخورد، کبود شده است. وقتی به پزشک مراجعه کرد، نتایج آزمایش ها نشان داد پلاکت خون اش پایین است. با بررسی های بعدی معلوم شد این اتفاق دلیل خاصی ندارد، اما از روزی که به او گفته اند مبتلا به آی تی پی است، نگران است که نکند بیماری اش بدخیم باشد یا بعدها بدخیم شود و اگر زمانی بچه دار شود، نوزاد او هم مبتلا باشد.

آی تی پی شایع است؛ اما ترسناک نیست

متخصص بیماری های داخلی و فوق تخصص خون و سرطان درباره آی تی پی یا کاهش پلاکت خون می گوید: این بیماری نسبتاً شایع است و مخصوصاً در خانم ها بیشتر دیده می شود، اما ترسناک نیست و از طریق ژنتیک هم به فرزند فرد مبتلا منتقل نخواهد شد و بیمار لازم نیست تا آخر عمر دارو مصرف کند.

دکتر «رضا صفایی» ادامه می دهد: در مبتلایان به آی تی پی یا ادیوپاتیک ترمبوسیتوپنی پورپورا، تعداد پلاکت ها کاهش می یابد. پلاکت ها یکی از اجزای اصلی خون است که برای منعقد شدن آن لازم است. مثلا وقتی دست شما زخمی می شود و خونریزی می کند، پلاکت ها باعث انعقاد خون و بند آمدن آن می شود، ولی اگر تعدادشان کم باشد، این روند مختل می شود و خونریزی به سادگی متوقف نمی شود.

وی درباره علائمی که باعث می شود پزشک شک کند بیمارش به آی تی پی مبتلاست، می گوید: اولین نشانه این بیماری، خونریزی است که گاهی خود به خود اتفاق می افتد و روی بدن فرد مبتلا ممکن است لکه هایی کوچک تا حدود نیم سانتی متر یا کبودی هایی دیده شود. علاوه بر این ها، بیماران دچار آی تی پی ممکن است هنگام مسواک زدن دچار خونریزی لثه شوند یا بی دلیل مدام خون دماغ شوند. معمولا خونریزی عادت ماهانه خانم های مبتلا به این بیماری هم شدید است.وی تصریح می کند: علت اصلی ایجاد آی تی پی، مشکلات سیستم ایمنی است، اما معلوم نیست چرا بدن دچار این مشکل می شود. وقتی عنصر بیگانه ای وارد بدن می شود، سیستم ایمنی پادتن هایی ترشح می کند، اما در بدن این بیماران، سیستم ایمنی، پلاکت های خون را عنصر غیرطبیعی می شناسد و به آن واکنش نشان می دهد و پادتن هایی ترشح می کند که به پلاکت ها می چسبند. طحال هم که جزئی از سیستم ایمنی بدن است، ترکیب این پادتن ها و پلاکت ها را از بین می برد، بنابراین تعداد پلاکت ها کاهش می یابد. وی خاطرنشان می کند: البته کاهش پلاکت ممکن است دلایل دیگری مثل ابتلا به ایدز، هپاتیت، مصرف بعضی داروهای فشار خون، داروهای روانپزشکی، قلبی، عوامل ویروسی هم داشته باشد، ولی فقط زمانی که علت آن معلوم نباشد، نشان می دهد بیمار دچار آی تی پی است. برخی بیماری های روماتولوژی به خصوص لوپوس هم می تواند خود را با کاهش پلاکت ها نشان دهد و بعد علائم دیگر بروز می کند. پس بیماری که با کاهش پلاکت خون مراجعه می کند، باید از نظر همه این بیماری ها بررسی شود. اگر هیچ کدام از این مشکلات دلیل کاهش پلاکت نبود و هیچ دلیل دیگری هم پیدا نشد، آن وقت می توان مطمئن شد بیمار دچار آی تی پی است، یعنی کمبود پلاکتی که دلیل آن شناخته شده نیست.

این فوق تخصص خون با اشاره به این که آی تی پی مخصوصا در خانم ها شایع تر است و خود را با خونریزی پوستی، کبودی بی دلیل، خونریزی لثه هنگام مسواک زدن، زیاد بودن خونریزی هنگام عادت ماهانه نشان می دهد، می گوید: این بیماری در سنین پایین و اطفال شیوع بیشتری دارد، اما اگر علائم شدیدی نداشته باشد، با گذر زمان تا یک ماه کنترل می شود و پلاکت خون کودک طبیعی خواهد شد. وی می افزاید: در بزرگسالان احتمال کنترل خود به خود آی تی پی بسیار کم است و باید درمان با توجه به علائم بیمار انجام شود. یعنی اگر تعداد پلاکت ها از سی تا چهل هزار بیشتر باشد و بیمار بدون ضربه دچار خونریزی نشود، پزشک شروع درمان را به تعویق می اندازد تا شاید بیماری خود به خود تخفیف پیدا کند، اما اگر تعداد پلاکت ها در حدی باشد که بیمار با ضربه ای خفیف دچار خونریزی شود، اقدام درمانی لازم است.

درمان

صفایی، درباره درمان این بیماران عنوان می کند: اولین درمان آی تی پی، مصرف قرص های کورتون دار است که روی سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارد و تعداد پلاکت ها افزایش می یابد. معمولا حدود یک ماه و نیم بعد از تشخیص بیماری، بیمار باید کورتون مصرف کند و بعد از این مدت اگر بیماری کنترل شود، به‌تدریج کورتون قطع می‌شود. در بیشتر موارد،معمولا با این اقدام بیماری کنترل می شود، اما در یک سوم افراد مبتلا، احتمال مقاوم شدن به کورتون ها وجود دارد. در این صورت درمان های دیگری لازم است که یکی از آن ها ممکن است برداشتن طحال باشد گاهی این اقدام هم جواب نمی دهد و در این صورت مجبور می شویم، بیمار را شیمی درمانی کنیم. البته نکته امیدوارکننده ای که در درمان این بیماران وجود دارد این است که در چند سال اخیر دارویی جدید به بازار آمده است که سیستم ایمنی بدن را تنظیم می کند و می توان به جای برداشتن طحال، از آن استفاده کرد و تا کنون هم موفقیت نسبی داشته است.وی درباره نیاز به تزریق خون در این بیماران می گوید: این اقدام فقط زمانی انجام می شود که بیمار به دلیل خونریزی شدید، خون زیادی از دست داده باشد، مثلا خانمی در زمان عادت ماهانه، خونریزی شدید پیدا کند، یا فرد بر اثر یک زخم گوارشی، به دلیل کمبود تعداد پلاکت، دچار خونریزی شدید شود. گاهی هم بیمار دچار خون دماغ شدید می شود. گاهی هم تعداد پلاکت بیمار خیلی هم پایین نیست و مشکلی ندارد، ولی وقتی دندانپزشکی می رود و دندانش را می کشد، خونریزی بند نمی آید. در این شرایط می توان با تزریق خون کمبود بیمار را جبران کرد.

مادران باردار مبتلا مراقب باشند

این متخصص می گوید: کسی که به آی تی پی مبتلاست و از آن خبر دارد، حتی اگر بیماری اش کنترل شده است، باید بداند هر زمانی امکان دارد بیماری اش شعله ور شود، بنابراین برای هر اقدام جراحی حتی در حد اقدام های دندانپزشکی، باید آزمایش خون برای مشخص شدن تعداد پلاکت ها بدهد. اگر خانم بارداری آی تی پی داشته باشد، باید با پزشک مطرح کند و معمولا تصمیم های درمانی که برایش گرفته می شود مثل یک فرد سالم است، مگر این که زایمان اورژانسی اتفاق بیفتد که در این صورت پزشک مجبور خواهد شد اقدام هایی خاص انجام دهد، ولی دیگر درمان ها مثل کورتون درمانی برایش ممکن نیست. البته درباره خانم های باردار مبتلا به آی تی پی یک ملاحظه دیگر هم وجود دارد. گاهی بیماری خانم در زمان بارداری کاملا تحت کنترل است، اما به هر حال ترکیب غیرطبیعی آنتی بادی ها و پلاکت ها در خون او وجود دارد که از جفت عبور می کنند و وارد گردش خون جنین می شوند. در این صورت، درست است که تعداد پلاکت خون مادر ممکن است قابل قبول باشد، اما کودکی که از او متولد می شود، پلاکت کمی خواهد داشت، بنابراین حتما باید تعداد پلاکت های نوزادش پس از تولد بررسی شود و اقدام های لازم انجام گیرد، اما این بیماری به صورت ژنتیکی به نوزاد منتقل نمی شود.

با حضور قائم مقام وزیر نیرو در زاهدان

اولین مرکز پایش و راهبری تاسیسات آب و فاضلاب استان افتتاح شد

گروه جامعه- مرکز پایش و راهبری تاسیسات آب و فاضلاب استان با اعتبار ۲۵ میلیارد ریال در زاهدان افتتاح شد. به گزارش «سیستان و بلوچستان»، قائم مقام وزیر نیرو در مراسم افتتاح این طرح گفت: این سامانه از مجموعه سامانه هایی است که در زمینه های کمی، کیفی و کاهش مصرف انرژی در مدیریت آب شهر کمک می کند که با افتتاح آن، مدیریت و فرماندهی آب شهر زاهدان از راه دور امکان پذیر است و کاهش زمان رسیدگی به حوادث و اتفاقات در شهر را به همراه دارد.«ستار محمودی» با اشاره به این که وزارت نیرو توانسته است در سه سال اخیر ۱۷ مرکز از شهرهای پر جمعیت کشور را به این سامانه مجهز کند و این امر سبب برتری کشورمان در منطقه جغرافیای خاورمیانه شده است ادامه داد: با توجه به شعار امسال،یکی از ویژگی های مشخص در زمینه اقتصاد مقاومتی استفاده از فکرافزاری و نرم افزاری است که با اجرای این سامانه در استان شاهد نمود عینی آن هستیم.وی سال پیش رو را سال سختی دانست و افزود: با توجه به کاهش نزولات جوی باید صرفه جویی بیشتر و مدیریت بهتر منابع موجود را در دستور کار خود قرار دهیم. وی بررسی همه مشکلات را در جهت سازندگی و بهبود کیفیت زندگی مردم دانست و بیان کرد: اتمام خط دوم انتقال آب به زاهدان جزو اولویت هاست و باید پیگیری های لازم در این خصوص انجام شود. مدیرعامل شرکت آب وفاضلاب استان نیز در این مراسم گفت: هدف از اجرای این طرح مدیریت شبکه توزیع آب زاهدان، کنترل جمع آوری و انتقال آب شهر، افزایش راندمان و بهره وری تولید، انتقال و ذخیره سازی، بالا بردن ضریب اطمینان در تولید و کاهش اتفاقات و گزارش گیری برای تحلیل شبکه و میزان تولید است.«محسن میرادی» ایجاد این مرکز را بستر مناسبی برای تحت پوشش قرار دادن شبکه توزیع زاهدان و تاسیسات استان دانست و افزود: این مرکز با اعتبار ۲۵ میلیارد ریال راه اندازی شده است.وی با بیان این که حدود ۶۳ درصد مردم زاهدان از نعمت آب شرب برخوردارند، تصریح کرد: بقیه مردم این شهر از شبکه آب بهداشتی بهره مند یا فاقد شبکه آب هستند که این موضوع، در زمان اوج مصرف مشکل تامین آب را سخت تر می کند.وی اتمام هر چه سریع تر خط دوم انتقال آب به زاهدان را تنها راه حل مشکل کمبود آب شهر دانست و افزود: با اتمام این طرح علاوه بر کمبود آب زاهدان، محدویت منابع موجود در شهر نیز جبران می شود و در نظر است که در افق چشم انداز سال ۱۴۱۰ آب مورد نیاز زاهدان از طریق این خط تامین شود که تحقق این امر نیازمند تامین اعتبارات به موقع است.

مشاور تغذیه

زنجبیل؛ گیاهی لاغر کننده و ضدسرطان

مدتی است که تصمیم به لاغری گرفتم اما نمی توانم رژیم لاغری خاصی را رعایت کنم. از طرفی چون فقط قصد آب کردن چربی های شکم را دارم می خواهم از یک دمنوش چربی سوز استفاده کنم و زودتر هم به نتیجه برسم. لطفا راهنمایی کنید.

مسعود فیروزکوهی، مشاور و کارشناس تغذیه: زنجبیل خواص درمانی فوق العاده ای دارد و می تواند سوزاندن چربی ها را برای شما به ارمغان داشته باشد. زنجبیل نه تنها چربی های شکم که چربی های پهلو و ران پا را هم می سوزاند اما این نتایج از طریق مصرف آب زنجبیل زودتر حاصل می شود. طرز تهیه و مصرف آب زنجبیل: چند قطعه زنجبیل تازه را درون یک یا ۱/۵ لیتر آب بیندازید و اجازه دهید تا آب در دمای بالا به جوش آید. پس از جوش آمدن آب زیر گاز را کم کنید و اجازه دهید تا ۱۵ دقیقه دیگر در حالت آهسته جوش بخورد. سپس زیر اجاق را خاموش کرده و اجازه دهید تا کمی خنک شود در نهایت آب را از صافی بگذرانید. آب زنجبیل باید در طول روز و در چند نوبت مصرف شود. اما سعی کنید در مجموع روزی یک لیتر از آن را مصرف کنید. اگر این کار را تا ۶ ماه انجام دهید شاهد آثار فوق العاده آن خواهید بود و علاوه بر سوزاندن چربی ها در واقع یک سم زدایی اساسی در بدنتان انجام داده اید.

مقاوم در برابر سرطان

یکی دیگر از فواید آب زنجبیل قدرت فوق العاده آن در برابر سلول های سرطانی است. آب زنجبیل می تواند مانع به وجود آمدن و رشد این سلول ها شود. زنجبیل خاصیت ضدالتهابی داشته و سرشار از آنتی اکسیدان است که می تواند مانع رشد سلول های سرطانی و یا کند شدن رشد آن ها در بدن شود. زنجبیل سرشار از آنتی اکسیدان است که برای مبارزه با رادیکال های آزاد بسیار کارایی دارد آن مولکول های ناپایدار می تواند آسیب جدی به سلول ها وارد کند و در نهایت منجر به مشکلات جدی جسمانی از جمله سرطان شود. همچنین زنجبیل خواص ضدالتهابی بی شماری دارد. از این رو زنجبیل به خوبی می تواند التهاب را کاهش و درد و تورم مفاصل را نیز التیام بخشد. این گیاه جادویی به خصوص برای بیماران مبتلا به روماتیسم و آرتروز کارایی دارد. زنجبیل در تنظیم سطوح کلسترول بالا بسیار قدرتمند عمل می کند. کلسترول بالا می تواند به بیماری های مربوط به چاقی نظیر بیماری های قلبی و انواع سرطان منتهی شود. آب جادویی زنجبیل سطح کلسترول را کاهش می دهد و همچنین می تواند فشار خون را نیز پایین بیاورد علاوه بر تمام این موارد آب زنجبیل می تواند خون شما را نیز رقیق کند.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۹	اذان صبح	۰۴:۵۹
۰۶:۲۰	طلوع آفتاب	۰۶:۲۰
۱۱:۳۷	اذان ظهر	۱۱:۳۸
۱۶:۵۵	غروب آفتاب	۱۶:۵۶
۱۷:۱۳	اذان مغرب	۱۷:۱۴

امروز	زاهدان	فردا
۱۶ ۷	۱۶ ۷	۷

سنگ صبور

نگران شخصیت کودکم هستم

پسر ۶ ساله ام بسیار درونگراست و در ابراز احساساتش مشکل دارد. نه می تواند خوشحالی و هیجان و محبتش را به خوبی بروز دهد و نه ناراحتی و مشکلاتش را. بر خلاف ظاهر بی تفاوتش بسیار حساس است. در ضمن از این نظر رفتاری مشابه با پدرش دارد و چون من در زندگی شخصی با این ویژگی های همسرم مشکل دارم نمی خواهم پسرم با این نوع شخصیت بزرگ شود. لطفا راهنمایی کنید.

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: فرزندان هم از طریق ژنتیک و هم یادگیری، متاثر از رفتارهای والدین هستند و این موضوع کاملا طبیعی و قابل انتظار است که پسر شما شخصیتی مانند پدرش دارد. ولی شما هم می توانید در این زمینه موثر باشید و آموزش های لازم را به او بدهید تا کمی از این مشکلات بکاهید. باید به نشانه های کودک واکنش نشان دهید. زمانی که کودکان بسیار کوچک و آسیب پذیر هستند، بهترین روش برای این که بتوانند احساساتشان را بیان کنند، پاسخ به نشانه هایی است که کودک توسط آن سعی دارد شما را متوجه کند. با واکنش سریع به این نشانه ها، کودک از سنین پایین می فهمد شما به او توجه می کنید. همچنین شما می توانید از احساسات خود با کودک صحبت کنید. والدین بهترین الگوی کودکان هستند و می توانند نحوه ابراز احساسات را به آن ها آموزش دهند. با استفاده از کلمات ساده و کودکانه سعی کنید احساستان را به کودک نشان دهید. برای مثال احساس ناراحت بودن را با گفتن این جمله که «من ناراحت هستم که پدر چند روز از خانه دور است» و «دلم برایش تنگ می شود» یا احساس عصبانی بودن را با گفتن این جمله که «عصبانی ام که همه کارهای خانه را باید تنهایی انجام دهم» نشان دهید. به این ترتیب کودک احساس فعلی شما و دلیل این احساس را می فهمد. این روش ایجاد فرصت عالی برای کودک در یادگیری ابراز احساسات است. هیچ گاه احساسات کودک را سرکوب نکنید. هرگز به کودک خود نشان ندهید که احساساتش برای شما اهمیت ندارد. هرگز از جملاتی مثل «بسه! دیگه گریه نکن» و یا «تو همیشه ناله می کنی» استفاده نکنید. چنین برخوردی برای کودکان مفهوم بی اهمیتی و کم توجهی والدین را دارد. برخورد غلط در نهایت منجر به کاهش اعتماد به نفس و بروز مشکلات جدی در کودک می شود.

توجه داشته باشید که از زیاده روی در واکنش به احساسات کودک خودداری کنید. در تربیت کودکان تعادل باید رعایت شود. هدف ما از تشویق کودکان به بیان احساسات به هیچ عنوان بی توجهی کودک به نیاز دیگران نیست، بلکه یادگیری نحوه صحیح بروز احساسات در اوست. مدت زمان معقولی را به کودک اجازه دهید احساساتش را بیان کند و گریه کند و سپس موضوع را عوض کنید. اجازه ندهید کودک در ابراز احساساتش تشدید به خرج دهد یا بیشتر از چند دقیقه این شرایط طول بکشد. مگر آن که ضربه روحی یا فیزیکی را تجربه کرده باشد. زمانی که کودک خشمگین یا نا امید است، بهترین موقعیت برای نزدیک شدن به او و علامت گذاری احساسات اوست. حتی با ترتیب دادن یک بازی نیز می توان به کودک کمک کرد تا برای هر احساسش یک علامت را یاد بگیرد.

کد بانو

پاک کردن لکه از مبل

تمیز کردن مبلمان ها یکی از کارهای سخت و در عین حال حساسی است و از آنجایی که لکه های روی مبل باعث بد شکل شدن مبلمان خانه می شود؛ باید آن ها را با رعایت نکات زیر خیلی زود از بین برد.

اگر نوشابه روی مبل ریخت باید آن را خیلی زود تمیز کنید. برای این کار کمی نمک روی لک بپاشید و سپس با اسفنجی خیس آن را پاک کنید تا اثری از لکه بر جا نماند. اگر خاکستر سیگار بر روی مبل شما بیفتد و اثری از سوختگی یا زردی برجای گذارد می توانید این لکه را با یک حبه قند از بین ببرید. به این صورت که قند را روی لکه بمالید و آن قدر این کار را ادامه دهید تا پاک شود. اگر این لکه روی الیاف مصنوعی ایجاد شده باشد، می توانید با آبلیمو آن را پاک کنید. اگر جنس رویه مبل شما از پارچه کرکدار است با کمی شیر آن را خیس و با مقداری پنبه لکه آن را پاک کنید و در آخر با آب و صابون لکه شیر را هم از بین ببرید. برای پاک کردن لکه جوهر از روی مبل باید اول آن را خیس کنید و کمی نمک روی لکه بریزید، سپس با پنبه محل را تمیز کنید. راه دیگری هم وجود دارد، ابتدا محلول گلیسیرین و آمونیاک را روی لکه بمالید و سپس با آب و پودردستی رویه مبل را شست و شو دهید. برای پاک کردن لکه چربی روی مبل هم باید کمی محلول نمک و الکل روی آن بمالید. اگر جنس رویه مبل پارچه ابریشمی باشد، راه ساده تری هم وجود دارد، با یک برگه کاغذ خشک کن روی قسمت لکه شده را بپوشانید و اتوی داغ را محکم روی آن فشار دهید تا لکه ناپدید شود.