

## ۲۰ درصد مردم استان مبتلا به فشار خون

**اریاب افضلی** – بیماری های بی صدا و خاموش همچون فشار خون، دیابت و چاقی تهدیداتی در کمین سلامتی است که کمتر رد پایی از خود باقی می گذارد و در واقع از جمله دلایل اصلی ابتلا به بیماری های سیستم مغز، سکنه های قلبی و نارسایی های کلیوی محسوب می شود. همین موضوع نیز سبب شده است تا پزشکان این سه بیماری را به عنوان «قاتلان خاموش» سلامت افراد معرفی کنند. بیماری هایی که پیشگیری تنها راه متوقف کردن آن هاست. وروذ چراغ خاموش عوامل این بیماری ها در سبک زندگی و تغذیه به شکلی افزایش یافته است.معاون بهداشتنی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان درباره مؤلفه های تهدید سلامت مردم استان می گوید: استفاده ۱۰ درصد مردم از دخانیات و قلیان ، ابتلای ۹ درصد افراد به قند خون و ۳۸ درصد چاقی و کم تحرکی بالا و ۲۰ درصد فشار خون بالا از مهم ترین مواردی است که سلامت مردم استان را تهدید می کند و از این میان آمار فشار خون بیش از موارد دیگر نگران کننده است.دکتر «سید مهدی طباطبایی» ادامه می دهد: بر اساس آمار از هر ۵ بزرگسال در استان یک نفر به بیماری خاموش فشار خون مبتلاست و از آنجایی که این بیماری به ابتلای بیماری های بسیار خطرناک مانند سکنه های مغزی و قلبی منجر می شود باید بیش از موارد دیگر مورد توجه مردم قرار گیرد.وی ادامه می دهد: همه افراد می توانند با مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی و انجام تست های مختلف سلامت از وضعیت سلامت خودشان اطمینان حاصل کنند و حداقل روزی نیم ساعت ورزش و تحرک کافی را در اولویت برنامه های زندگی خودشان قرار دهند تا از بروز این بیماری پیشگیری کنند.رئیس مرکز بهداشت زاهدان نیز درباره این بیماری می گوید: قلب مانند یک پمپ طراحی شده است که خون را در داخل بدن ما به گردش در می آورد. خون از طریق شریان ها به عضلات و اندام های ما پمپ می شود. پمپ ها از طریق تولید فشار کار می کنندبه عبارت ساده تر، تولید فشار بیش از حد، سبب وارد آمدن فشار به خود قلب و عروق می شود. این حالت می تواند سبب نارسایی قلبی و یا پاره شدن یکی از سرخرگ ها شود. دکتر «هادی نظری» ادامه می دهد: بسته به این که قلب با چه فشار و نیرویی خون را در داخل بدن به

آوردش در می آورد و شریان ها به چه میزان تنگ یا سفت شده باشد فشار خون فرد مشخص می شود. فشار خون بالا زمانی رخ می دهد که خون مجبور باشد با فشاری بیشتر از داخل سرخرگ ها حرکت کند.وی درباره میزان فشار خون طبیعی توضیح می دهد: فشار خون به کمک دو عدد اندازه گیری و بیان می شود. به عنوان مثال گفته می شود که فشار خون ۱۲۰ روی ۸۰ یا ۱۲ روی ۸ است. عدد اول فشار خون سیستمیک است که نشان دهنده حداکثر فشار خونی است که بر اثر ضربان قلب در شریان ها به وجود می آید. عدد دوم فشار خون دیاستولیک است که نشان دهنده حداقل فشار خون موجود در شریان هاست و زمانی را نشان می دهد که قلب در حال استراحت و پر شدن مجدد است. واحد اندازه گیری فشار خون میلی متر جیوه است. بنابراین ۱۲۰ روی ۸۰ میلی متر جیوه فشار خون طبیعی است.

##### فشار خون بالا

وی تصریح می کند: با افزایش سن، به دلیل کاهش خاصیت ارتجاعی شریان ها، احتمال ابتلا به فشار خون بالا بیشتر است. بنابراین سن یک فاکتور اساسی برای تعیین بالا بودن فشار خون افراد محسوب می شود. به طور کلی افرادی که به طور مداوم فشار خون سیستمیک آن ها بالای ۱۴۰ میلی متر جیوه یا فشار خون دیاستولیک آنها بالای ۸۵ میلی متر جیوه باشد، نیاز دارند که برای کاهش فشار خون خود تحت درمان قرار گیرند. وی ادامه می دهد: افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی مانند سکنه مغزی یا آنزین صری قرار دارند ممکن است با فشار خون پایین تر (۱۳۰ تا ۱۴۰ میلی متر جیوه فشار سیستمیک و ۸۰ تا ۸۵ میلی متر جیوه فشار دیاستولیک) نیز تحت درمان قرار گیرند.وی خاطر نشان می کند: یکی از بزرگ ترین مشکلات فشار خون بالا این است که به ندرت سبب بروز علائم می شود. به این معنا که ممکن است تا زمانی که یکی از عوارض آن مانند سکنه قلبی یا مغزی بروز نکند، فرد از بیماری خود اطلاع پیدا نکند. با این وجود خون دماغ و قرمزی صورت می تواند نشانه ای از فشار خون بالا باشد. سرگرد، خواب آلودگی، سردرگمی و کما از دیگر علائم فشار خون بالاست.آترواسکلروز یا همان تنگ شدن عروق،



عکس سیستان و بلوچستان

آترویسزم، سکنه مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی (کاهش توانایی پمپاژ خون توسط قلب) نارسایی کلیه و آسیب دیدن چشم از جمله عوارضی است که فشار خون بالا می تواند ایجاد کند.

##### عوامل خطر ساز

دکتر نظری درباره عوامل مؤثر در بالا رفتن فشار خون می گوید: دلیل فشار خون بالا در بیش از ۹۵ درصد موارد ناشناخته است. این نوع فشار خون را فشار خون اولیه می نامند در ۵ درصد باقی مانده یک دلیل زمینه ای سبب بروز فشار خون می شود که وی تصریح می کند: برخی از علل فشار خون ثانویه بیماری های مزمن کلیوی، بیماری در عروق خونی کلیه ها، مصرف بیش از حد الکل، اختلالات هورمونی، تومور و غدد درون ریز است اما به طور کلی هر کسی می تواند به فشار خون بالا مبتلا شود ولی عواملی مانند سابقه خانوادگی، چاقی، دخانیات، دیابت نوع ۱ یا ۲ ، بیماری های کلیوی، مصرف بیش از حد الکل، مصرف بیش از حد نمک، ورزش نکردن، مصرف برخی از دارو ها مانند استروئید ها می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا و یا خطر بروز عوارض ناشی از فشار خون بالا را بیشتر کند. وی اظهار می کند: عامل مهم در تعیین خطرناکی


















##### طب سنتی

##### چای بابونه

چای بابونه از گیاه خشک شده بابونه که منبع غنی از آنتی اکسیدان های مختلف است، تهیه می شود. بابونه، بهترین گورتن طبیعی در بین گیاهان می باشد که دارای اثرهای جلدی و خوراکی می باشد. درمان التهاب، تسریع کننده روند بهبود زخم ها و تبخال، درمان آکنه و جوش های چرکی و تازه ترین یافته ها خاصیت گیاه بابونه در جلوگیری از رشد سلول های سرطانی از جمله خواص چای بابونه است. یکی از مهم ترین خواص بابونه، درمان زخم و زرم معده است. این گیاه به آسانی این مرض را درمان می کند.دمنوش بابونه اعصاب را تقویت می کند. برای رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت، کافی است ۱۰ دقیقه قبل از

خودتان تنها باشید و به امور شخصی تان بپردازید. والدین شما می توانند اطلاعات بسیار زیادی به شما دهند و در رفع مسائل تان با خواهرتان کمک کنند. به هر حال در این دعوها سعی کنید بر نظر خود زیاد افشاری نکنید تا برنده شوید. بحث با نزدیکان ما برنده و بازنده ندارد اگر اصرار شما یا خواهرتان سبب بدتر شدن رابطه تان شود، مطمئن باشید هر دو بازنده هستید. اگر این درگیری ها پی درپی تکرار می شود، جلسات هفتگی ترتیب دهید و قوانینی را برای میزان حرف زدن، سپری کردن وقت مشترک و ... که بیشتر مشکل شمامست به کمک والدین خود طراحی کنید. سعی کنید مشاجراتان را به طریقی حل کنید که هر دو راضی باشید. تلاش کنید موضوع را روشن و مشخص کنید و برای حل آن، این قدر راه حل ارائه دهید تا در نهایت به راه حلی برسید که برای هر دو شما مفید باشد.

<b>روزنامه سیستان و بلوچستان</b> رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان		<b>صاحب امتیاز</b>		<b>روزنامه سیستان و بلوچستان</b> رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان
نظفان آگاهی و اشتراک.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶	<b>مدیر مسئول</b>	موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان	خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱
نظفان مسئول نشر بر به.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹	<b>سردبیر:</b>	علی ولی زاده	
نمایر نشر بر به.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴	<b>دفتر مرکزی:</b>	مشهد. بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵	
نظفان های نشر بر به.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳	<b>مصدوق پستی:</b>	۳۷۶۴۴۰۰۰-۵۱	
نظفان و نمایر سرپرست دفتر	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵	<b>نظفان</b>	نمایر شهرشیر ها	
چاپخانه.	۱۹۰۱۸	<b>پایگاه:</b>	۳۰۰۰۹۹۹	
www.khorasannews.com				
e-mail:info@khorasannews.com				

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۲۵	اذان صبح	۰۴:۴۲			
۰۵:۴۸	طلوع آفتاب	۵:۴۷			
۱۲:۲۹	اذان ظهر	۱۲:۲۴			
۱۸:۵۹	غروب آفتاب	۱۹:۰۰			
۱۹:۱۷	اذان مغرب	۱۹:۱۸			

### پزشک خانواده

### درمان احتقان

#### درباره احتقان و راه های درمان آن توضیح دهید.

**علیرضا رضایی، پزشک عمومی:** زمانی که کشش ها پر از مایع است و راه های تنفسی گرفته و نفس کشیدن دشوار است، حالت احتقان رخ می دهد. احتقان در افراد مختلف متفاوت است. بعضی آن را احساس فشار در ریه ها توصیف می کنند؛ گویی نوار پهن محکمی به دور قفسه سینه کشیده اند. تنفس این افراد مشکل است یا حتی دچار تنگی نفس هستند. اگر کسی چنین علایمی داشته باشد، احتمالاً دچار آسم شده است. در این صورت، فرد سرفه های خشک می کند و صدای خس خس ناپژه های منقبض و متورم را هنگام دم و بازدم می شنود. این احتقان و احساس فشار ممکن است نشانه ناراحتی قلبی نیز باشد. چون قلب نمی تواند کار پمپاژ خون را درست انجام دهد، مایع در شش ها جمع می شود. همراه با این نشانه ها، علایمی همچون تورم قوزک، تنگی نفس، از خواب پریدن شبانه در اثر سختی نفس کشیدن، درد قفسه سینه و سرفه همراه با خلط نیز وجود دارد. اگر فرد در مجرای نای خود احساس سوزش می کند، احتمالاً دچار نوعی تحریک یا عفونت دستگاه تنفسی شده است. ممکن است وجود ماده تحریک کننده ای در هوا، مثل آلودگی، گرد و خاک، گرده گل، یا دود و مواد شیمیایی دلیل احتقان باشد. در این صورت، احتقان با از بین رفتن عامل تحریک رفع می شود؛ ولی گاهی برطرف شدن آن شش تا هشت ساعت طول می کشد. اگر احتقان در اثر عفونت باشد، خلط دفع شده در هنگام سرفه به رنگ زرد، سبز یا قهوه ای است. تب یا لرز هم عارض می شود و احساس ناخوشی می کنید. این عفونت ممکن است ناشی از یک سرماخوردگی خفیف یا برونشیت و سینه پهلوی شدید باشد. برونشیت نهفته مزمن یا آمفیزم هم ممکن است با یک عامل تحریک شعله ور شود. باید احتقان را تا از بین رفتن علت آن تحمل کرد اما باید نکات زیر را در درمان به کار بست. در طول دوره درمان باید آب و دیگر مایعات بیشتر نوشید تا مایع مخاطی ترشح شده در ریه ها رقیق تر شود. استنشاق بخار تستیکنی برای احتقان ناشی از عفونت است. هوای داغ و مرطوب برای خیلای ها خوب است، اما در برخی افراد احتقان با بخار بدتر می شود. باید آن را امتحان کرد. مصرف نوشیدنی های گرم به نرم شدن ترشحات کمک می کند. چای با کمی عسل و لیمو ترش مفید است. این کار کلوی تحریک شده را هم آرام می کند. به علاوه، کافئین موجود در چای و قهوه به باز شدن راه های تنفسی کمک می کند. استفاده از شربت های سینه دارای گالیفنترین، خارج شدن مایع مخاطی جمع شده در ریه ها و سرفه کردن را آسان می کند. اما اگر احساس می کنید ریه هایتان پر شده است و به زور نفس می کشید، داروی ضدسرفه را کنار بگذارید. شما باید سرفه کنید تا مقداری از مواد داخل ریه تخلیه شود. نای را گشاد کنید. اگر پزشک احتقان شما را ناشی از آسم تشخیص داد، افشانه یا قرص هایی برای گشاد کردن نای در تنفس راحت تر تجویز می کند. یکی از موارد بسیار بد، خوددرمانی و استفاده از آنتی بیوتیک های مانده از درمان عفونت قبلی است. این آنتی بیوتیک ها عامل عفونی را نسبت به خود مقاوم کرده اند. آخرین باری که دارو را خورده اید، باکتری آن را جزئی از محیط تشخیص داده و حالتی دفاعی در برابر آن گرفته است. حالا باید با آنتی بیوتیکی که باکتری منظر آن نیست به جنگ آن بروید که این آنتی بیوتیک را فقط باید پزشک تجویز کند. دوره درمانی تجویز شده را حتماً تا آخر رعایت کنید که معمولاً هفت تا ده روز است. اگر زودتر در میان را متوقف کنید، حتی اگر احساس کنید خوب شده اید، باکتری ها را ریشه کن نکرده و آن ها را نسبت به این آنتی بیوتیک نیز مقاوم می کنید.

### مشاور حقوقی

#### تکلیف مهریه بعد از فوت زوج

**آیا بعد از فوت زن می توان مهریه او را از همسرش دریافت کرد؟**

**مصطفی سرخیل، حقوقدان:** مهریه از جمله حقوق قانونی زوجه است که زوج همواره در مقابل آن تکلیف به پرداخت برایش وجود دارد. مطابق قانون هر چیزی که مالکیت داشته باشد و قابل تملک نیز باشد را می توان به عنوان مهر قرار داد. از طرفی دیگر همین که عقد نکاح واقع شدن زن مالک مهر می شود این اجازه را خواهد داشت تا مهریه خود را از همسرش مطالبه کند یا آن که هر تصرفی که بخواهد در آن بکند. به عبارتی دیگر باید بیان داشت که مهریه از جمله حقوق قانونی زوجه است که زوج را در مقابل زوجه مشغول الذمه (مدیون) می کند. بنابراین دینی است بر دوش زوج که همواره در مقابل آن تکلیف به پرداخت برایش وجود خواهد داشت. درست است مهریه از جمله حقوق قانونی زوجه است، اما این امر به معنای عدم امکان صرف نظر کردن از مطالبه مهریه یا بخشش مهریه نخواهد بود، چه این که اصولاً هر حقی قابل اسقاط یا گذشت کردن است. مهریه هم از جمله حقوقی است که زوجه خواهد توانست از اخذ آن خودداری یا صرف نظر کند. مانند زنی که مهریه خود را به همسرش می بخشد، که باید گفت این امر صحیح است. از طرفی دیگر باید بیان داشت که برای زوجه همواره امکان مطالبه مهریه از زوج وجود خواهد داشت، البته این مطالبه و تشریفات آن و تادیه مهریه، مطابق قانون جدید نحوه اجرای محکومیت های مالی دستخوش تغییرات خاصی شده است. حق مطالبه مهریه همواره برای ذی نفع آن وجود خواهد داشت، ولو آن که زوجه در قید حیات نباشد. به عبارت دیگر با فوت زوجه حق مطالبه مهریه مانند هر حق مالی دیگر به وراث او منتقل خواهد شد. از همین رو وراث زوجه می توانند بعد از فوت زوجه به قائم مقامی از او مهریه زوجه متوفی را از زوج مطالبه کنند. این در حالی است که زوج نمی تواند از تادیه مهریه زوجه متوفای خود به ورثه او به هر بهانه ای امتناع ورزد مگر آن که مهریه به سببی از اسباب قانونی مانند بخشش آن توسط زوجه یا دریافت آن پیش از فوت، وجود نداشته باشد. بنابراین باید گفت که دین ناشی از مهریه از جمله دیون ممتاز است و حتی در صورت وجود دیون متعدد زوج یا حتی فوت او، باز هم تادیه مهریه زوجه بر دیگر دیون مقدم است. حقوق اشخاص همواره مورد توجه و حمایت قانون گذار بوده است حتی اگر آن ها در قید حیات نباشند، از همین رو وراث زوجه با تنظیم دادخواست مطالبه طلب (مهریه زوجه متوفی)، به نسبت سهم الارث خود به طر فیت زوج، حقوق قانونی زوجه متوفی را مطالبه می کنند. ورثه زوجه باید مدار کی همچون گواهی حصر وراثت و عقدنامه زوجه را نیز به پیوست دادخواست خود، تقدیم دادگاه کنند.

# بازار کار

آگهی های مورد نیاز

خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۰۰۹۹۰۰۳۰۰۰ پیامک کنید