افراد جوانی که پلاک های کلسیمی در عروقشان دارند، به شدت در معرض خطر حمله قلبی هستند. به گزارش مهر، در بین افراد ۳۲ تا ۴۶ ساله، حتی وجود میزان کم پلاک های کلسیمی موسوم به «سخت شدگی عروق» می تواند احتمال بیماری قلبی کشنده یا غیر کشنده را در طول ۱۲ سال بعد ۵ برابر کند. به گفته محققان، تنها وجود مقدار کمی پلاک، خطر حمله قلبی را در طول ۱۰ سال بعد تا ۱۰ درصد افزایش می دهد. تشکیل کلسیم به عوامل زیادی نظیر ژنتیک، رژیم غذایی و سبک زندگی بستگی دارد.

رویارویی بیماران لاعلاج با واقعیت

مهین رمضانی— همه ما در زندگی به امید نیاز داریم. بدون داشتن هدف و امید، زندگی معنایی نخواهد داشت اما نباید امیدواری بر اساس باورهای نادرست شکل بگیرد و به خوش بینی غیر واقعی تبدیل شود. این موضوع در همه عرصه ها به ویژه در زمینه درمان اهمیت بسزایی دارد. دکتر بهمنی روان شناس و عضو تیم طب تسکینی بیمارستان فیروزگر بر اهمیت تفکیک بین امیدواری واقع بینانه و امیدواری غیرواقع بینانه به ویژه در مشاوره با بیماران لاعلاج تأکید می کند. او معتقد است قبل از هر چیز باید به ۳ نکته توجه کرد؛ هدف واقع بینانه، روش وابزار در دسترس که بر مبنای واقعیت باشد و مسیری که بتوان با این ابزار برای رسیدن به هدف در پیش گرفت. او در توضیح بیشتر شرایط بیماران در این مرحله از درمان چنین می گوید: ما انسان ها موجودات معناسازی هستیم و برای هر اتفاقی یک معنا می سازیم بنابراین وقتی به فردی گفته می شود که فرصت زیادی برای زندگی در این دنیا ندارد، احساس عجیبی از اتفاقات گنگ و مبهم آینده به سراغش می آید؛ احساس ترس، گناه، خسران و پشیمانی از فرصت های از دست رفته و احساس عمیق تنهایی (مرگ رویدادی است که فرد با فکر کردن به آن به شدت احساس تنهایی می کند)، احساس تنها گذاشتن خانواده، احساس ناخوشایند از ناتمام ماندن برخی کارها و ... از جمله این موارد است. این احساسات، در بعضی از افراد بی انگیزگی را به همراه می آورد و این موضوع آسیب زننده است چون آن ها انگیزه ای برای فعالیت و حتی ادامه درمان ندارند و از این بابت نزدیکان و اطرافیان بسیار آزار می بینند.
درماندگی و خشم فرد از این که کاری از دستش بر نمی آید، واکنش اطرافیان را در پی دارد. همه این موارد کیفیت زندگی بیمار را کاهش می دهد.

همیشه پیش بینی ها درست از آب در نمی آید

وی با اشاره به تجربه شخصی خود، به بیان این موضوع می پردازد که برخی بیماران سال ها و ماه ها بیشتر از مدت پیش بینی شده، زنده می مانند. وی می گوید: در مواردی شاهد بوده ایم که افراد بیشتر از زمان پیش بینی شده، زنده ماندند اما به دلیل احساسات منفی شان، فرصت های زیادی را از دست داده بودند. در این میان وظیفه کادر درمان، افزایش طول عمر بیمار در کنار افزایش کیفیت زندگی وی است.
روان شناس گروه درمانی طب تسکینی، فرد را برای مواجهه با این شرایط آشنا می کند و شیوه مواجهه و مدیریت را به او آموزش می دهد. این راهکار برای افزایش امیدواری واقع بینانه در بیمار است.

علت اساسی ناامیدی

احساس استیصال و ناتوانی کامل بیمار، باعث احساس ناامیدی وی می شود.
در صورتی که باید به این نکته توجه داشته باشیم که طول عمر یک بعد از زندگی است و در این میان کیفیت زندگی از اهمیت بیشتری برخوردار است. ما بسیاری از افراد را دوست داریم و خیلی ها ما را دوست دارند. کارهایی می کنیم که دیگران خوشحال شوند، نسبت به آینده آن ها نگرانیم و ... همه این ها می تواند بر کیفیت زندگی تاثیر بگذارد.

بیمار را نباید در آینده مبهم رها کرد

مرگ به سراغ همه می آید و حیات دنیوی بخشی از حیات انسان است.
وظیفه ما برای کمک به بیماران بسیار سنگین و خطیر است. به گونه ای که اگر نمی توانیم او را از قبل امیدوارتر کنیم، نباید وی ناامیدتر شود. همه ما به وجود خداوندی باور داریم که ارحم الراحمین، غفار، بخشنده و پوشاننده خطاست. بنابراین می توان در همین فرصت باقی مانده هم خیر جاریه، باقیات صالحات بر جا گذاشت حتی با گفتن تجربه های زندگی شخصی و راهنمایی دیگران. برای انجام این کار نیازی به تمکن مالی هم نیست حتی یک توبه قلبی، رحمت خداوند را شامل حال ما می کند.

نقش فیزیوتراپی در بهبود سرطان

کافه سلامت

فیزیوتراپی با بازگرداندن قدرت و استقامت و قوه حیاتی به بیمار سرطانی، بخش مهمی از درمان این بیماری محسوب می شود. احمد موذن زاده بازرس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران در گفت و گو با مهر، به نقش فیزیوتراپی در بهبود بیماران مبتلا به سرطان اشاره و اظهار کرد: هدف از فیزیوتراپی در این موارد بازگرداندن حداکثر توان فیزیکی بیمار است. تجویز ورزش توسط فیزیوتراپیست معالج در یک برنامه مشخص و موثر انجام می گیرد. فیزیوتراپیست ها می توانند هم در زمینه پیشگیری و هم درمان چهار بیماری اصلی غیرواگیر دار در سطح جهانی نقش خود را ایفا کنند. این چهار بیماری بنا به تعریف سازمان ملل شامل بیماری های قلبی عروقی، تنفسی، دیابت و سرطان هاست.
موذن زاده افزود: نوروپاتی محیطی، شامل درگیری اعصاب محیطی و با علایمی چون درد، گز گز و مور مور و کاهش قدرت عضلات است و فیزیوتراپی می تواند عملکرد عصبی را تقویت و در مورد اختلالات عصبی با مکانیزم های جبرانی توانایی بیمار را حفظ کند. بازگشت استقامت و قدرت برای انجام فعالیت های بدنی و بهبود وضعیت قلبی- عروقی بیمار از جمله موارد مهمی است که یک فیزیوتراپیست متبحر و متخصص در این زمینه می تواند با آموزش و مونیتورینگ ورزش های تقویتی آن را محقق کند. مشکلات جنسی و عدم کنترل ادرار هم برای آقایان مثلا در درمان سرطان پروستات و هم برای خانم ها مثلا در درمان سرطان مثانه و تخمدان امری شایع است. در این موارد می توان با تقویت قدرت عضلات کف لگن و کنترل ادرار در درمان این بیماران، نقش مفیدی ایفا کرد.

پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

سوال: ۲۵ سال دارم و به تازگی متوجه شده ام که چندین زن از اقوام نزدیکم کیست تخمدان داشته اند.

جواب: کیست تخمدان می تواند امری طبیعی و یا نشانه ای از بیماری باشد. بنابراین توصیه می کنم با یک متخصص زنان صحبت کنید. کیست انواع مختلف دارد. در طول چرخه قاعدگی طبیعی، بدن هورمون هایی را که باعث می شود تخمک ها به بلوغ برسد، تولید می کند. تخمک ها در حال بلوغ در تخمدان رشد می کند. در هر دوره تخمک گذاری که بین هر دوره قاعدگی رخ می دهد، تخمک ها آزاد می شود، با این حال کیست که تخمک ها در آن رشد کردند در تخمدان باقی می ماند. برخی اوقات این کیست ها بزرگ تر از حد معمول است و می توان آن را در سونوگرافی مشاهده کرد. انواع دیگری از کیست وجود دارد. برخی از آن در دوران بارداری رخ می دهد. برخی از انواع آن به دلیل اختلالات هورمونی معروف به سندروم تخمدان پلی کیستیک است که مربوط به دیابت است. در مواردی هم دلیل ایجاد آن، سرطان است. همچنین دلیل ایجاد برخی از کیست ها، آندومتریوز به معنای وجود غدد آندومتریال و استرومای رحم در بیرون از رحم است.

سوال: ماه گذشته تحت عمل هیسترکتومی (زهدان برداری) برای سرطان رحم قرار گرفتم. کی می توانم فعالیت های فیزیکی به ویژه شنا انجام دهم؟

جواب: هیسترکتومی، عمل جراحی برای برداشتن رحم، یکی از شایع ترین اعمال جراحی زنان و زایمان است. روش های مختلف هیسترکتومی وجود دارد و بهبودی شما به نوع عمل بستگی دارد. همچنین زمینه سلامتی و سایر مشکلات پزشکی در روند بهبودی تاثیر می گذارد. روند بهبودی هر فرد متفاوت است بنابراین بهتر است درباره این موضوع با پزشک خود صحبت کنید. اما طبق دستور العمل های کلی فعالیت بدنی خود را هر روز و به تدریج افزایش دهید. در صورت احساس خستگی یا درد، سرعت فعالیت را کاهش دهید. معمولا قادرید فعالیت های عادی خود را در عرض چهار تا شش هفته از سر بگیرید. دو هفته بعد از عمل پس از قطع داروی ضد درد قادر به رانندگی خواهید بود. از بلند کردن اجسام بیش از ۵ کیلوگرم به مدت چهار هفته اول بپرهیزید بعد از این مدت وزن اجسامی را که بلند می کنید به تدریج افزایش دهید. معمولا، شنای سبک دو هفته پس از عمل در صورت صلاحدید پزشک منعی ندارد اما از شنا کردن شدید حداقل طی چهار تا شش هفته اول بپرهیزید. معمولا سه تا شش هفته بعد از هیسترکتومی (بسته به نوع عمل) می توانید به سر کار باز گردید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۴۵۹۸ مورخ ۹۵/۸/۲۲ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ... [illegible] ... ۱۲/۵۵ مترمربع ... پلاک ۱۸۴۱ فرعی از ۲ اصلی ... بخش ۱۲ تهران ... محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود ... [illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۱۱/۲۶
قائم مقام رییس واحد ثبتی - علی نجفی پاک
۹۴۲۴۹

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۰۱۱۰۰۰۴۲۷ شعبه ۱۰۳ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی عدالت تهران ... [illegible] ...
رئیس شعبه ۱۰۳ دادگاه عمومی حقوقی تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۴۰۹۹۸۰۰۱۱۰۰۰۹۴۴ شعبه ۱۰۳ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی عدالت تهران ... [illegible] ...
رئیس شعبه ۱۰۳ دادگاه عمومی حقوقی تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۲۲۸۹۰۰۰۵۱ شعبه ۲۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مدنی تهران ... [illegible] ...
رئیس شعبه ۲۹ دادگاه عمومی حقوقی تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۲۴۱۵۰۰۵۲۲ شعبه ۱۱۸ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید باهنر تهران ... [illegible] ...
رئیس شعبه ۱۱۸ دادگاه عمومی حقوقی تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۲۱۷۰۰۰۴۸۱ شعبه ۲۷۰ دادگاه خانواده مجتمع قضایی خانواده ۲ (ونک) تهران ... [illegible] ...
رئیس شعبه ۲۷۰ دادگاه خانواده مجتمع قضایی خانواده ۲ ونک تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۲۴۲۰۰۰۶۱۷ شعبه ۱۲۳ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید باهنر ... [illegible] ...
رئیس شعبه ۱۲۳ دادگاه عمومی حقوقی تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۴۰۹۹۸۰۲۴۲۰۰۱۳۵۶ شعبه ۱۲۳ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید باهنر تهران ... [illegible] ...
دادرس شعبه ۱۲۳ دادگاه عمومی حقوقی تهران
ت/۹۵۳۴۱۳۹۳

آگهی

تاریخ رسیدگی: ۹۵/۸/۸ پرونده کلاسه: ۹۵۰۳۵۴ دادنامه: ۹۵۰۶۲۷ مرجع رسیدگی کننده: حوزه ۳۳۰۲ شورای حل اختلاف شماره ۴۴ مجتمع شهید باهنر ... [illegible] ...
قاضی شعبه ۳۳۰۲ شورای حل اختلاف تهران

آگهی ابلاغ دادنامه به جبرئیل علی نژاد فرزند زلفعلی

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۰۱۳۹۰۰۰۴۹ (بایگانی ۹۵۰۰۴۹) شعبه ۱۹۵ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی عدالت تهران ... [illegible] ...
رئیس شعبه ۱۹۵ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان اسرافیل الهویردی ترکی دادخواستی به طرفیت خوانده حسین یوسفی ... شعبه ۱۱۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید باهنر ... [illegible] ...
رئیس شعبه ۱۱۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید باهنر تهران