۴نشانه عفونت دندان



حساسیت دندان به سرما یا گرما

اگر در وقت سرمای شدید و گرمای تابستان، احساس دندان‌درد دارید حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید



بوی بد دهان

اگر به‌صورت غیرطبیعی احساس کردید که دهان‌تان بوی بد می‌دهد و با راهکاری مانند مسواک‌زدن رفع نمی‌شود، درجست‌وجوی علتش باشید



متورم‌شدن غدد گردن

تورم غدد لنفاوی گردن هم یکی از آن نشانه‌هایی است که برای احتمال عفونت‌های دندانی باید جدی گرفته شود



احساس درد هنگام غذاخوردن

درد هنگام غذاخوردن و جویدن و بالاوپایین‌شدن دندان‌ها نشانه ضعفی در دندان است



هر آنچه لازم است درباره بیماری تیروئید بدانید

غده کنترل‌کننده



نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

جوان و میانسال ندارد؛ بیماری‌های مرتبط با غده تیروئید، از آن دسته بیماری‌های ارثی و اکتسابی است که می‌تواند فرد در هر گروه سنی را درگیر کند و آنهایی را که سابقه ارثی دارند، بیشتر. پس بهتر است که نسبت به ویژگی‌ها و علائمش آن‌قدر آگاه باشیم که اگر یک وقتی، یک روزی، یک جایی و در یک ساعتی، با هرکدام از علائم اختصاصی‌اش روبه‌رو شدیم، احتمال اختلالات تیروئیدی بدهیم و به پزشک متخصص مراجعه کنیم؛ آن‌وقت است که دیگر جای نگرانی وجود ندارد.

تیروئید یکی از غده‌های مهم بدن است که وظیفه کنترل متابولیسم‌ها را بر عهده دارد؛ متابولیسمی که مواد غذایی وارد‌شده به بدن را به انرژی تبدیل می‌کند و بدن برای عملکردی صحیح، نیازی ضروری به این انرژی دارد. اما کنترل این متابولیسم به‌وسیله تیروئید صورت می‌گیرد؛ برای همین است که هرگونه اختلالی در فعالیت آن، می‌تواند بدن را با دردسرهایی جدی روبه‌رو کند. یعنی اگر تیروئید عملکرد صحیحی داشته باشد و بین هورمون‌ها تعادل برقرار باشد، متابولیسم بدن شما به‌درستی کار می‌کند.

به‌طورکلی اختلال‌های تیروئیدی در دو دسته کم‌کاری تیروئید و پرکاری تیروئید تقسیم می‌شوند که ممکن است براثر عوامل مختلفی در افراد به وجود بیاید که یکی از آن عوامل، ارثی‌بودن این بیماری است.

در بیماری پرکاری تیروئید، تولید تیروئید بیش از اندازه در بدن رخ می‌دهد و به‌دلیل تولید مقدار زیادی از این هورمون، بدن مجبور است که به‌سرعت انرژی حاصل از متابولیسم را مصرف کند. برای همین است که افراد مبتلا به بیماری پرکاری تیروئید، غالبا احساس خستگی دارند، ضربان قلب‌شان بالاست، کاهش وزن پیدا می‌کنند و اعصاب عمدتا ضعیفی دارند.

طبیعتا تولید تیروئید به مقداری کمتر از حد مورد نیاز بدن توسط هورمون آن باعث ایجاد بیماری کم‌کاری تیروئید می‌شود. افرادی که دچار کم‌کاری تیروئید هستند نسبت به هوای سرد کم‌تحمل هستند و دچار افزایش‌وزن می‌شوند ولازم است که با روش‌های درمانی، عملکرد تیروئیدشان را به حد نرمال برسانند.

من دچار اختلال تیروئید هستم؟

اگر به شکلی غیرطبیعی و پس از خوابیدن‌های کافی، همچنان و به‌طور مدام احساس خستگی و ضعف دارید، بهتر است احتمال کم‌کاری تیروئید را بدهید.

غالب‌شدن احساس ناراحتی به‌دلیل کمبود هورمون سروتونین (هورمون شادی)، داشتن احساس سرما و لرز، کم‌شدن تمرکز و به‌هم‌خوردن حافظه، خشکی پوست و احساس خارش، یبوست، تغییر طعم‌ها و بوی غذا و ... از اصلی‌ترین نشانه‌های کم‌کاری تیروئیداست.

از طرف دیگر، افزایش اشتها می‌تواند جزو نشانه‌ها و علائم پرکاری تیروئید باشد، چراکه ترشح زیاد هورمون تیروئید باعث می‌شود شما همواره احساس گرسنگی کنید اما درعین‌حال دچار کاهش وزن شوید. اگر بی‌خواب شده‌اید، اگر ضربان قلب‌تان آن‌قدر افزایش پیدا کرده که خودتان هم آن را احساس می‌کنید و اگر تعریق و احساس گرما در بدن‌تان بالا رفته است، بهتر است احتمال پرکاری تیروئیدتان را بدهید: «وقتی سرعت واکنش‌های سوخت‌وسازی بالا برود، ضربان قلب تندتر می‌شود. همچنین ممکن است دچار اضطراب و استرس شوید.» این را دکتر فاطمه افتخاریان می‌گوید که معتقد است تیروئید پرکار بر تمام بخش‌های بدن تأثیر می‌گذارد و باید توسط متخصص غدد درمان‌شود.

اما آنچه که لازم است بدانید این است که فشارخون بالا یکی از نشانه‌های مشترک بین هردو بیماری کم‌کاری یا پرکاری تیروئید است که لازم است پیگیری و درمان‌شود.

چکاپ مداوم

سالم و بیمار ندارد؛ همه افراد در هر سن، جنس، شرایط و موقعیتی که هستند، لازم است به‌صورت منظم چکاپ انجام دهند تا از اختلالات بزرگ و کوچکی که درگیرش هستند ولی از آن اطلاعی ندارند آگاه شوند.

موضوعی که درباره بیماری تیروئید هم صدق می‌کند و همه افراد سالم هم باید برای چک‌کردن میزان تیروئید خودشان، آزمایش‌های مرتبی را انجام دهند تا از سلامت و عملکرد این غده مطمئن شوند: «برای تشخیص مشکلات تیروئیدی می‌توان از آزمایش تیروئید استفاده کرد.

در این نوع از آزمایش، میزان هورمون‌های غده تیروئید و هورمون‌های تنظیم‌کننده عملکرد تیروئید در خون سنجیده می‌شود.» موضوعی که دکتر افتخاریان هم آن را تایید می‌کند. در این میان افرادی که مبتلا به بیماری دیابت هستند، بیشتر از دیگران باید مراقب بیماری تیروئید باشند، چراکه این افراد بیشتر از هرکسی در معرض این بیماری قرار دارند.

برش

درمان تیروئید

تیروئید روال طبیعی خودش را طی می‌کند که ناگهان ممکن است در بازه‌ای از زمان، دچار کم‌کاری یا پرکاری شود؛ اتفاقی که بروز علائمی مانند خستگی، تعریق، مشکلات خواب و ... در بدن شما را در پی دارد که بهتر است آنها را جدی بگیرید؛ جدی‌گرفتن به این معنا که به پزشک متخصص مراجعه کنید تا با هورمون‌درمانی و تجویز برخی داروها، عملکرد نادرست تیروئید را اصلاح کنند. درواقع اصلاح عملکرد تیروئید، چیزی نیست که شما بتوانید خوددرمانی کنید یا با اصلاح سبک زندگی‌تان، آن را به عملکرد نرمال برگردانید. پس از همان ابتدا همه‌چیز را به پزشک بسپارید تا علاوه بر درمان‌های دارویی، برنامه درمانی مناسبی برای الگو قراردادن آن در سبک زندگی و با توجه به ویژگی‌های شخصی‌تان، پیش پای‌تان بگذارد.

سلامت جهان

اولین پیوند موفق قرنیه مصنوعی در جهان

نخستین جراحی نوآورانه پیوند قرنیه مصنوعی با موفقیت روی چشم مردی ۹۱ساله در انگلیس انجام شد. سیسیل جان فارلی گفته با این جراحی حالا بینایی‌اش رو به بهبود بوده و پس از ۱۵سال مشکلات چشم او برطرف شده است.

قرنیه، لایه شفاف بیرونی در جلوی کره چشم است که پنجره چشم نامیده می‌شود. درصورتی‌که این لایه شفاف نازک به‌دلیل بیماری یا جراحت آسیب ببیند، فرد با مشکل بینایی و درد مواجه می‌شود و باید در صف طویل عمل پیوند قرنیه از اهداکننده انسان قرار بگیرد. اما امروز، قرنیه مصنوعی به نام ایندوآرت، قرار است این دوران انتظار را کاهش دهد. تاکنون فقط ۲۰۰ نفر در جهان، ازجمله فارلی از قرنیه مصنوعی ایندوآرت استفاده کرده‌اند که عمل او نخستین نمونه موفق تاکنون اعلام شده است. توماس پول، جراح چشم‌پزشکی که این پیوند را انجام داده است، قرنیه مصنوعی را یک پیشرفت بزرگ در چشم‌پزشکی توصیف می‌کند.



سلامت ایران

تداخلات دارویی و غذایی را جدی بگیرید

دکتر الناز ذوقی، کارشناس اداره کل دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو در مورد تداخلات دارویی با برخی خوراکی‌ها، توصیه‌هایی ارائه داد و گفت: «بیماران برای پیشگیری از تداخلات دارو با غذاها حتما به توصیه‌های داروسازان درخصوص نحوه صحیح مصرف آن، همراه غذا یا با معده خالی، توجه کنند.»

مثلا یکی از تداخلات دارویی با خوراکی‌ها، علف چای یا گل راعی است: «از علف چای در ایران فرآورده‌هایی با نام‌های تجاری پرفوران، هایپران یا نروکسین جهت کنترل اختلالاتی نظیر اضطراب تولید می‌شوند که درصورت مصرف همزمان با برخی داروهای ضداضطراب و افسردگی دیگر مانند داروهای مهارکننده انتخابی سروتونین (سیتالوپرام)، داروهای ضدافسردگی (نورتریپتیلین)، داروهای مهارکننده مونوآمین‌اکسیداز مانند سلژیلین می‌توانند باعث بروز سندرم سروتونینی شوند.»

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، سندرم سروتونین طیفی از علائم بی‌قراری، گیجی، تعریق، لرز، اسپاسم عضلانی، تغییرات فشارخون یا عوارض شدیدتر است و بیمارانی که داروهای اعصاب و روان مصرف می‌کنند به‌دنبال بروز علائم مشکوک به‌ویژه بعد از شروع داروی جدید، باید پزشک خود را مطلع کنند.



حل سودوکو ۴۶۳۰

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

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 ۴۶۳۱

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

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای نوبت دوم
شرکت مشعل پویا اسپادانا
(هلدینگ پالایشگاه اصفهان) در نظر دارد
مناقصه عمومی خرید
تجهیزات و ابزار هیدرولیک را برگزار نماید.
مشعل پویا
آخرین مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۳ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۱
آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهاد و ارسال پاکات مناقصه: ساعت ۱۵ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰
زمان بازگشایی پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۴ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۱
هزینه درج آگهی روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
موضوع مناقصه: خرید تجهیزات و ابزار هیدرولیک (مجموعه آچار هیدرولیک به همراه پمپ و متعلقات، مجموعه پیچ کش هیدرولیک به همراه پمپ و متعلقات و...)
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲۰,۲۶۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال
مدت قرارداد: ۳ ماه
نشانی محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: مناقصه‌گران می‌توانند جهت دریافت و تحویل اسناد مناقصه نماینده خود را به همراه معرفی‌نامه و اصل فیش واریزی به امور حقوقی و قراردادها شرکت مشعل پویا اسپادانا (به نشانی: اصفهان، بزرگراه آزادگان، بلوار شرکت پخش فرآورده‌های نفتی تلفن: ۰۳۱۹۱۰۹۴۴۴۰ داخلی ۲۴۰۴ و ۲۴۰۱) مراجعه و یا فیش واریزی به همراه درخواست کتبی فروشنده به آدرس ایمیل به‌نشانی Monaghese@mashalpouya.ir ارسال و نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
مبلغ فیش واریز جهت دریافت اسناد ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۳۴۵۹۸۳۹۷۰ IR۰۲۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۳۴۵۹۸۳۹۷۰ بانک رفاه کارگران شعبه پالایشگاه اصفهان می‌باشد.
امور حقوقی و قراردادهای شرکت مشعل پویا اسپادانا

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)
شهرداری شریف آباد
شهرداری شریف آباد در نظر دارد با استناد به مجوز شماره ۱۴۰۳/۲۳۷/۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ شورای اسلامی شهر شریف آباد، پروژه آسفالت مکانیزه معابر سطح شهر را با مشخصات ذیل از طریق مناقصه عمومی (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) به شرکت‌ها و اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.
متقاضیان می‌توانند پس از انتشار نوبت دوم آگهی در روزنامه جام‌جم به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه و اسناد مناقصه عمومی را خریداری نمایند.
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۲-۰۲۱۳۶۴۷۲۷۷۰ داخلی ۱۳۹ تماس حاصل فرمایند.

نام پروژه	محل تامین اعتبار	برآورد اولیه برای یکسال شمسی (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه(ریال)	مدت اجرای قرارداد	مناقصه
آسفالت مکانیزه معابر سطح شهر	ردیف ۴۰۲۰۴۰۱	۸۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	از زمان عقد قرارداد به‌مدت ۶ ماه شمسی	مناقصه عمومی

شرایط مناقصه عمومی:
۱ چنانچه نفرات اول و دوم برنده مناقصه حاضر به واریز وجه به حساب شهرداری نشوند، سپرده آن‌ها به ترتیب ضبط خواهد گردید.
۲ شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
۳ سایر شرایط و اطلاعات در اسناد مناقصه و سامانه تدارکات ستاد درج شده است.
۴ هزینه انتشار آگهی و هزینه‌های سامانه ستاد به عهده برنده مناقصه عمومی خواهد بود.
۵ شرکت‌کنندگان الزاما پاکت (الف و ب) را به‌صورت فیزیکی جهت بررسی یک روز قبل از اتمام مهلت ارائه پیشنهاد در سامانه ستاد به امور قراردادها تحویل نمایند.
نوبت اول چاپ: ۱۴۰۳/۰۳/۲۶ نوبت دوم چاپ: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴
روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر شریف آباد