



جدید نیست و قرار هم نیست هر فرد مبتلا به کرونا این علائم را تجربه کند. این متخصص بیماری‌های عفونی تصریح کرد: کمر درد، گرگز دست‌ها، افسردگی، عدم تمرکز، اضطراب، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی و ریزش مو دارند که از عوارض طولانی‌مدت کروناست. /ايسنا

### مثبت شدن پی‌سی‌آر پس از دوران بهبود، نشان‌دهنده آلودگی بیمار نیست

حایو دی‌ان‌ای هستند، در این روش تشخیص داده می‌شوند.

دکتر مسعود مردانی افزود: علائمی مانند درد زیر شکم، سوزش ادرار و مشاهده خون در ادرار از علائم اختصاصی کرونا نیست، اما ممکن است فرد مبتلا به کرونا در طول ابتلا به بیماری دچار عوارض کلیوی هم بشود که این موارد عوارض

عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا گفت: معمولاً پس از دو تا سه هفته بعد از بهبود، تست پی‌سی‌آر باید منفی شود، ولی پی‌سی‌آر برخی افراد حتی پس از شش هفته از ابتلا باز هم تست مثبت می‌شود که این افراد آلوده‌کننده نیستند. آنها عمدتاً لاشه‌های ویروس در دستگاه تنفسی باقی می‌ماند و چون لاشه‌ها



آگاهی از بیماری‌های زنانه در سنین پس از یائسگی برای هر زن یک ضرورت است

### دکتر فرناز فاطمی، متخصص زنان و زایمان می‌گوید هر نوع لکه‌بینی یا خونریزی

در سنین بعد از یائسگی باید جدی گرفته شود و نیاز به بررسی دارد

# مراقبت‌های زنانه سنین سالمندی



پونه شیرازی

سلامت

🔴 سلامت زنانه و در واقع دستگاه تناسلی در زنان، موضوعی است که به تصور بسیاری از افراد بیشتر به سنین قبل از یائسگی معطوف می‌شود. اما واقعیت این است که توجه به سلامت زنانه در سنین پس از یائسگی یعنی میانسالی و سالمندی نیز از اهمیتی ویژه برخوردار است و ضامن حفظ سلامت یک خانم محسوب می‌شود. فراموش نکنید بسیاری از بیماری‌های بدخیم زنانه از جمله سرطان‌های پستان، رحم و تخمدان در سنین میانسالی بروز می‌کند. پس آگاهی از بیماری‌های زنانه در سنین پس از یائسگی برای هر زن یک ضرورت است. ما نیز بنا به اهمیت این موضوع با دکتر فرناز فاطمی، جراح و فلوشیپ زنان، زایمان و نابروری و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری پژوهشگاه این سبنا گفت‌وگو کرده‌ایم.

🔴 به چه علت عفونت‌های دستگاه تناسلی

در دوران یائسگی شایع است؟

یائسگی به طور کلی به معنی قطع فعالیت تخمدان‌ها و تمکک‌گذاری است و به دنبال آن سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون کاهش می‌یابد. این کاهش هورمون‌ها منجر به خشکی واژن می‌شود و محیط واژن از حالت اسیدی طبیعی در سنین پیش از یائسگی به حالت قلیایی تغییر می‌کند. این تغییرات می‌تواند باعث شود فلور طبیعی واژن

از بین برود؛ به این معنی که باکتری‌هایی که به‌طور طبیعی در محیط واژن وجود دارند از بین بروند و یک‌سری باکتری‌های بیماری‌زا رشد کنند. البته به‌طور کلی عفونت در سنین یائسگی شایع نیست.

🔴 در چه مواردی عفونت زنانه در سنین ۶۰ سالگی به بعد اتفاق می‌افتد؟

در مجموع، احتمال بروز عفونت‌های واژینال بعد از یائسگی زیاد نیست؛ ولی ممکن است اتفاق بیفتد. علتش هم خشکی ناشی از کمبود استروژن و التهاب واژن است. بنابراین احتمال رشد قارچ و باکتری و بروز عفونت وجود دارد.

🔴 آیا ترشحات زنانه در این دوران طبیعی است؟

ترشحات واژینال به‌طور کلی بعد از یائسگی کم می‌شود ولی این میزان در افراد متفاوت است. در صورتی که ترشحات شفاف یا بدون رنگ و بو باشد، مشکلی ندارد. ولی اگر ترشحات زردرنگ یا به رنگ سبز یا خاکستری بوده، بوی بد داشته‌باشد و با علائمی مثل سوزش و خارش همراه باشد، غیرطبیعی محسوب می‌شود و نیاز به مراجعه به پزشک دارد.

🔴 لکه‌بینی در این سنین لزوماً نشانه خطر

### سبک زندگی در حفظ سلامت زنان سالمند

در صورتی که خانم‌ها در سنین سالمندی و بعد از یائسگی، سبک زندگی صحیح داشته باشند، می‌توانند زندگی سالم‌تری داشته باشندو عوارض این دوران را کاهش دهند. به‌طور طبیعی بعد از یائسگی خانم‌ها حدود ۱/۵ تا دو کیلوگرم افزایش وزن پیدا می‌کنند. رژیم غذایی صحیح و ورزش مناسب می‌تواند خطر دیابت، افزایش چربی‌های خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و استئوپروز (پوکی استخوان) را کاهش دهد. تغذیه صحیح شامل رژیم غنی از میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات و مواد پروتئینی است و چربی‌ها و شیرینی‌جات باید محدود شوند. حرکات ورزشی در حد ۳۰ دقیقه در روز مناسب است که البته نوع ورزش باید حتماً بر اساس وضعیت هر فرد و با مشورت با یک متخصص انتخاب شود. ورزش عضلات لگنی برای تقویت عضلات لگن و مثانه و پیشگیری از بی‌اختیاری ادراری بسیار مفید است. پوشش مناسب از جمله لباس‌های راحت و نخی، برای بهبود گرگرفتگی و تعریق شبانه و همچنین لباس‌های زیر نخی و راحت برای جلوگیری از عفونت‌های تناسلی مناسب است.

بدخیمی محسوب می‌شود؟

در سال‌های قبل از یائسگی یا همان مراحل پیش یائسگی، نظم قاعدگی‌ها به هم می‌خورد. ولی وقتی به مدت ۱۲ ماه اصلاً قاعدگی رخ ندهد، یائسگی اتفاق افتاده‌است. چنانچه بعد از آن لکه‌بینی یا خونریزی رخ دهد، حتماً نیاز به بررسی از سوی پزشک متخصص و در صورت صلاحدید، نیاز به نمونه‌برداری دارد. اما همیشه به معنای بدخیمی نیست و گاهی ممکن است به‌علت نازک‌شدن دیواره واژن بر اثر کاهش استروژن، لکه‌بینی اتفاق بیفتد. ولی حتماً باید جدی گرفته شود و خطر بدخیمی رد شود.

🔴 سوزش ادرار مکرر در زنان سالمند ارتباطی با مشکلات سیستم تناسلی دارد؟

در سنین یائسگی، کاهش استروژن علاوه بر تأثیر روی سیستم تناسلی بر قسمت‌های دیگر بدن هم اثر می‌گذارد که یکی از آنها سیستم ادراری است. جدار مثانه و مجاری ادراری که به دنبال کاهش سطح استروژن نازک شده و پاشیابراه کواش می‌شود که این تغییرات می‌تواند احتمال عفونت‌های ادراری را افزایش دهد.

ولی سوزش ادرار در خانم‌های یائسه همیشه

### آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول دومرحله‌ای

📌 نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گر از: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: کارگاه بندرعباس (خونسرخ، جنب پالایشگاه نفت قدیم، پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس، شرکت فرادست انرژی فلات، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۴۱۹۹)  
📌 موضوع: تهیه خرید حمل و بارگیری و تخلیه خاک سرخ مربوط به پروژه پترو پالایشگاه مهر خلیج فارس  
📌 زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:  
۳-۱- متقاضیان می‌توانند حداکثر به مدت ۵ روز کاری از تاریخ نشر آگهی نوبت اول با هماهنگی قبلی از طریق شماره تلفن ۸۷-۰۲۳۳۵۹۲۳۸۳-۰۷۶ اسناد مناقصه را دریافت نمایند.  
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۰۵۴۳۷۷-۳۵۶ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.  
📌 محل تحویل اسناد شرکت‌کنندگان در مناقصه: شرکت‌کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت پیمان و قراردادهای کارگاه (بندرعباس) تحویل نمایند.  
📌 ار ایه تضامین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.  
📌 سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.  
📌 هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

### آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول دومرحله‌ای

📌 نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گر از: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: کارگاه بندرعباس (خونسرخ، جنب پالایشگاه نفت قدیم، پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس، شرکت فرادست انرژی فلات، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۴۱۹۹)  
📌 موضوع: تهیه خرید حمل و بارگیری و تخلیه ماسه بادی مربوط به پروژه پترو پالایشگاه مهر خلیج فارس  
📌 زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:  
۳-۱- متقاضیان می‌توانند حداکثر به مدت ۵ روز کاری از تاریخ نشر آگهی نوبت اول با هماهنگی قبلی از طریق شماره تلفن ۸۷-۰۲۳۳۵۹۲۳۸۳-۰۷۶ اسناد مناقصه را دریافت نمایند.  
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۰۵۴۳۷۷-۳۵۶ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.  
📌 محل تحویل اسناد شرکت‌کنندگان در مناقصه: شرکت‌کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت پیمان و قراردادهای کارگاه (بندرعباس) تحویل نمایند.  
📌 ار ایه تضامین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.  
📌 سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.  
📌 هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

### آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول دومرحله‌ای

📌 نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گر از: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: کارگاه بندرعباس (خونسرخ، جنب پالایشگاه نفت قدیم، پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس، شرکت فرادست انرژی فلات، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۴۱۹۹)  
📌 موضوع: تهیه خرید حمل و بارگیری و تخلیه ماسه شسته مربوط به پروژه پترو پالایشگاه مهر خلیج فارس  
📌 زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:  
۳-۱- متقاضیان می‌توانند حداکثر به مدت ۵ روز کاری از تاریخ نشر آگهی نوبت اول با هماهنگی قبلی از طریق شماره تلفن ۸۷-۰۲۳۳۵۹۲۳۸۳-۰۷۶ اسناد مناقصه را دریافت نمایند.  
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۰۵۴۳۷۷-۳۵۶ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.  
📌 محل تحویل اسناد شرکت‌کنندگان در مناقصه: شرکت‌کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت پیمان و قراردادهای کارگاه (بندرعباس) تحویل نمایند.  
📌 ار ایه تضامین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.  
📌 سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.  
📌 هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

### آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول دومرحله‌ای

📌 نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گر از: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: کارگاه بندرعباس (خونسرخ، جنب پالایشگاه نفت قدیم، پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس، شرکت فرادست انرژی فلات، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۴۱۹۹)  
📌 موضوع: تهیه خرید حمل و بارگیری و تخلیه شن ۱/۵ و ۲/۵ مربوط به پروژه پترو پالایشگاه مهر خلیج فارس  
📌 زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:  
۳-۱- متقاضیان می‌توانند حداکثر به مدت ۵ روز کاری از تاریخ نشر آگهی نوبت اول با هماهنگی قبلی از طریق شماره تلفن ۸۷-۰۲۳۳۵۹۲۳۸۳-۰۷۶ اسناد مناقصه را دریافت نمایند.  
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۰۵۴۳۷۷-۳۵۶ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.  
📌 محل تحویل اسناد شرکت‌کنندگان در مناقصه: شرکت‌کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت پیمان و قراردادهای کارگاه (بندرعباس) تحویل نمایند.  
📌 ار ایه تضامین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.  
📌 سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.  
📌 هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.