



نکاتی درباره «آفت دهان»

گروه سلامت– برخی از کارشناسان و پزشکان، دهان را پنجره ای رو به سلامت عمومی می دانند و حتی گاهی پزشکان می توانند مشکلات پزشکی و بیماری های افراد را از طریق علایمی که در دهان پدیدار می شود، تشخیص دهند.

ممکن است برخی افراد به دلایل مختلفی دارای اطلاعات اندکی درباره مراقبت های بهداشتی مختلف مانند مراقبت های بهداشتی دهان و دندان ها باشند و این امر موجب بروز مشکلاتی برای سلامتی این افراد می شود. «آفت دهان» از بیماری هایی است که نیاز است آگاهی عمومی درباره آن ارتقا یابد و افزایش پیدا کند. مدیر گروه بهداشت دهان و دندان معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نکاتی درباره این بیماری را تشریح می کند.

دکتر «یاهوئیان» با بیان این که آفت دهان، نوعی ضایعه است که به علت از بین رفتن پوشش داخلی

دهان یا لثه ایجاد می شود، می گوید: گرگز با سوزش ممکن است از یک روز قبل از بروز بیماری وجود داشته باشد. آفت دهان به طور معمول در باتوان بیشتر بروز می کند و زخم های عمیق هستند که حاشیه آن توسط یک هاله قرمز پررنگ احاطه شده است و روی لب ها، لثه، داخل گونه، زبان، کام و گلو دیده می شود. وی با اشاره به این که درباره مسئله آفت دهان، مهم ترین دلیل ایجاد آن استرس و اضطراب است، ادامه می دهد: کمبود ویتامین «ب ۱۲»، اسید فولیک و آهن، حساسیت به مواد مختلف، تغییرات هورمونی، ژنتیک، عفونت، بیماری ها، ناراحتی و عصبی بودن، غذای داغ، مسواک زدن، مصرف داروها و تروما در ایجاد آفت دهان نقش دارند.

آفت بعد از مراجعه به دندان پزشکی
دکتر «یاهوئیان» با بیان این که آفت زدن پس

پیک سلامت

افزایش تعداد شهرستان‌های دارای رنگ زرد کرونایی در استان

کرونایی قرار گرفتند. وی بر رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، تهیه مناسب فضاها و اماکن عمومی و استفاده از ماسک تاکید و اعلام کرد: تکمیل واکسیناسیون کرونا منجر به ایجاد ایمنی عمومی می شود، بنابراین شهروندان در سریع ترین زمان برای تکمیل واکسیناسیون کرونا اقدام کنند. وی ادامه داد: با توجه به گذشته مدت‌زمانی از آخرین واکسیناسیون کرونا کاهشی ایمنی افرادو جامعه، احتمال شیوع بیماری افزایش یافته‌است بنابراین برای افزایش ایمنی و جلوگیری از همه گیری ویروس، باید دزهای یادآور کرونا تزریق شود. وی با بیان این که نگرانی هایی در خصوص برگزاری آبی کرونایی بودند اما با روند افزایشی مبتلایان، رعایت نکردن شیوه نامه های بهداشتی در شب

راهکارهای داشتن بارداری ایمن



مراقبت در هفته های متعدد و مشخص بارداری است، افزود: مراجعه زودهنگام به مراکز بهداشتی به محض اطلاع از بارداری موجب ارائه خدمات و پیگیری های به موقع به مادران می شود. وی ادامه داد: در اولین ملاقات مادر باردار آزمایش های لازم درخواست و آموزش و توصیه های مورد نیاز در خصوص بهداشت فردی، سلامت روان، تغذیه و مکمل های دارویی ارائه و در مراجعات بعدی نیز معاینات و بررسی های لازم، ارجاع به پزشکان متخصص در صورت لزوم و پیگیری های بعدی انجام می شود.
توجه به علایم خطر دوران بارداری، رعایت بهداشت فردی، بهداشت دهان و دندان، افزایش وزن مطلوب دوران بارداری، تغذیه صحیح و مصرف مکمل ها، همکاری با مراکز بهداشتی درمانی در مراجعه به موقع جهت دریافت مراقبت ها و ارجاعات لازم را مسبب داشتن بارداری ایمن ذکر کرد.

دندان پزشک با بیان این که اگر این عارضه واقعاً آفت باشد معمولاً طی دو هفته برطرف می‌شود، اضافه می کند: در صورتی که هر زخم دهانی در مدت دو هفته برطرف نشود باید به دندان‌پزشک مراجعه کنید و مشکل را با او درمیان بگذارید.
دکتر «یاهوئیان» می افزاید: آفت‌ها می‌توانند در برخی بیماری‌های عمومی بدن هم ظاهر شوند و از علایم آن بیماری باشند. در بروز آفت های مکرر دهانی به همراه زخم های ناحیه تناسلی یا هرگونه علایم درگیری چشمی، مراجعه سریع خیلی مهم است چون می‌تواند مجموع این علایم «سندرم پیچت» را به عنوان یک گزینه تشخیصی مطرح کند.

وی تاکید می کند: اما به طور کلی، آفت‌های عادی که در تعداد زیادی از افراد جامعه دیده می‌شوند، گذرا هستند و ذاتا خطری برای افراد ندارند.

آفت دهان در نوزادان

وی با بیان این که آفت دهان در نوزادان نیز بیماری شایعی است که از قارچ کاندیدا بروز می کند، ادامه می دهد: این قارچ معمولاً در بزرگسالان و نوزادان وجود دارد و در صورت ضعیف شدن سیستم ایمنی (مثلا بر اثر بیماری و مصرف داروها) به صورت آفت بروز می کند.

وی با بیان این که با رعایت نکات بهداشتی و عمومی می توان از بروز آفت جلوگیری کرد، خاطرنشان می کند: از عواملی که باعث تشدید آفت می شود از جمله آلوده بودن سینه مادر و آلوده بودن پستانک و شیشه شیر و قاشق غذاخوری می توان جلوگیری کرد و در مواقعی که آفت باعث کاهش وزن نوزاد و تب و ضعف و بی حالی می شود از داروهای ضد قارچ مثل نیستاتین استفاده می شود.

درمان آفت دهان

وی راه های درمان آفت های دهانی را بر می شمرد و می گوید: هر چند درمان قطعی برای آفت وجود ندارد ولی روش هایی وجود دارد که در کاهش مدت زمان حضور زخم و نیز کاهش درد و ناراحتی بیمار مؤثر است. وی ادامه می دهد: استفاده از خمیردندان هایی که حاوی سدیم لوریل سولفات نباشند، استفاده از محصولاتی که با ایجاد یک لایه محافظ روی زخم‌ها مانع تحریک آن‌ها توسط عوامل محیطی می‌شوند، استفاده از محصولات بی‌حس کننده موضعی (مثل لیدوکائین و بنزوکائین)، استفاده از داروهای ضدباکتریایی (مثل سولفات مس)، استفاده از داروهایی که سطح زخم‌های آفتی را شست و شو می‌دهند (مثل پراکسید هیدروژن و کار با میدپراکسید)، مصرف مرتب و روزانه ماست که محتوی لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس باشد، کاهش عوامل آسیب زننده (تروماتیک) دهان مثل دندان های شکسته، جرم زیاد، پرکردگی‌های تیز و رعایت بهداشت دهان به صورت دقیق و منظم، از راه های پیشگیری و درمان آفت دهان است.

سلامت

یک شنبه ۲۷آذر ۱۴۰۱ ۲۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۴ شماره ۲۸۴۶

سلامت نامه



راه‌های پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

مدیر گروه مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، راه‌های پیشگیری و کنترل فشارخون بالا را بیان کرد.
دکتر «فلوریا انفرادی» گفت: فشارخون بالا به‌طورمعمول بدون علامت است و به همین دلیل فشارخون بالا «قاتل خاموش» هم نامیده می‌شود. وی با بیان این‌که در موارد اندکی فشارخون بالا دارای علایمی است، افزود: این علایم شامل سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شاینه یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه و ادرا کردن بیش ازیک‌بار در طول شب است.

وی با بیان این‌که فشارخون بالا، دو نوع اولیه و ثانویه دارد، افزود: در نوع اول که ۹۵ درصد بیماران فشارخونی‌را شامل می‌شود، علت‌فشارخون بالا مشخص نیست و عواملی مانندسن بالا، جنسیت،مصرف زیادنمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی در ایجادآن دخیل هستند.

وی با بیان این‌که ۵ درصد افراد دارای فشارخون بالا مبتلا به نوع دو این بیماری هستند، ادامه داد: در این گروه، علت فشارخون بالا، اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم‌کننده فشارخون است و درمان بیماری ایجادکننده ممکن است به برطرف شدن قطعی فشارخون بالا منجر شود.

وی عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا را اعلام و بیان کرد: سابقه خانوادگی، سن و جنس، مصرف زیاد نمک، میزان چربی خون، مصرف الکل، مصرف دخانیات، کم‌تحركی، چاقی، دیابت، قرص‌های ضدبارداری خوراکی، استرس وفشار عصبی از جمله این عوامل هستند.

دکتر «انفرادی» با اشاره به این‌که خطر بروز سکنه قلبی و مغزی در افراد که فشارخون بالا دارند، زیاد است، ادامه داد: فشارخون بالا در صورتی‌که کنترل نشود، به رگ‌های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می‌زند و همین‌طور منجر به بروز سکنه‌های قلبی و عروقی می‌شود.

وی با بیان این‌که یکی از روش‌های اصلی کاهش و کنترل پر فشاری خون، پیروی از یک رژیم غذایی مناسب است، اضافه کرد: مصرف بیش از اندازه نمک در برنامه غذایی می‌تواند منجر به پر فشاری خون شود و همچنین مصرف انواع غذاها و سوپ‌های آماده یا کنسرو شده، فست قودها، گوشت‌های فراوری‌شده و تنقلات شور سرشار از نمک (سدیم)، فرد دچار فشارخون و پر فشاری می‌شود. وی راهکارهای تغذیه‌ای برای کاهش فشارخون را نیز ارائه کرد و گفت: حذف نمکدان از سفره امری ضروری است و می‌توان با جایگزین کردن نمک با چاشنی‌ها و ادویه‌ها طعم غذا را بهتر کرد. وی تصریح کرد: پرهمز از مصرف تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک و خیار شور و جایگزینی آن با محصولات کم یا بی نمک مانند غلات با سبزی‌های آماده بدون نمک، استفاده از چاشنی‌هایی مانند لیموترش، آب‌غوره، نارنج یا سرکه به‌جای نمک، استفاده از گوشت تازه به‌جای کنسروها و توجه به بر چسب مواد غذایی از جمله راهکارهای تغذیه‌ای برای کاهش فشارخون است.
دکتر «انفرادی» با بیان این‌که فشار بالای خون دارای درمان دارویی و غیر دارویی است، اضافه کرد: تغییر الگوی تغذیه‌ای، افزایش فعالیت بدنی و کاهش وزن از جمله درمان‌های غیر دارویی فشارخون بالاست. وی توصیه کرد: افراد فشارخون خود را در هر بار مراجعه به مراکز بهداشت و پزشک اندازه گیری کنند، مصرف میوه و سبزی را در وعده‌های غذایی روزانه قرار دهند و در صورتی‌که شیوه زندگی نامناسب دارند، با کاهش مصرف سدیم، نمک و چربی و رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی و افزایش فعالیت بدنی، فشارخون خود را در حد طبیعی حفظ کنند.

آگهی مزایده نوبت اول

احتراماً در خصوص اجرای ابلاغیه صادره ۵۳۹۴۴۵۷۸۶۱۰۰۰/۱۳۷۱/۱۴۰۱ و بایگانی ۰۱۰۰۷۲۰ در خصوص ارزیابی یک دستگاه سواری ۲۰۶ به شماره پلاک ۳۵۹ ج ۸۲۳ اتان ۲۶، اینجانب سرهنگ دوم مجید جعفری کارشناس رسمی دادگستری در امور وسایط نقلیه متواری زمینی در تاریخ ۰۹۰ از خودروی مذکور در محل پارکینگ رضا بازدید و پس از تحقیق و بررسی لازم نتیجه به شرح ذیل اعلام نظر می گردد. (الف) مشخصات فنی خودرو: نوع: سواری شماره انتظامی: ۳۵۹ ج ۸۲ ایران ۲۶ سیستم و تپ: ۲۰۶ پ مدل: ۱۳۸۰ رنگ: سبز کربستالی شماره شاسی: ۶۲۴۱/۸۰۶ شماره موتور: ۳۹۰۰۳۳۱ (ب) وضعیت ظاهری و فنی خودرو در زمان بازدید: اتاق و بدنه: گلگیرهای جلو و کاپوت دارای رنگ می باشد. داشبورد: سالم صندلی و تودوزی: سالم تایرها: ۸۰ درصد شیشه ها: سالم موتور: سالم. ج) ارزش پایه خودرو: (با توجه به نوع و کارکرد و سال ساخت و شرایط بازار و قیمت خودروهای مشابه) مبلغ ۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (هشتاد و پنج میلیون تومان) برآورد و تعیین می گردد و این که پس از سر محراز قانونی مقرر گردیده کل ملک مذکور در روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۳ ساعت ۱۰:۳۰ الی ۱۱:۰۰ از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به میزان محکوم به و هزینه اجرایی فروش برسد، بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند و با واریز ۱۰ درصد مزایده به حساب سپرده دادگستری واریز و در مزایده شرکت نمایند. بدیهی است مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ تودیمی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

م/الف/۱۴۲۴۱۱/۱۴۲۴۰۱۹۸۴۲۰/۱

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۴۲۱۷/۰۰۰۰۴۳۶۳۰۷۰۵۰۰/۱۴۰۱۶۳۰۲۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۱ پرورنده کلاسه ۱۴۰۱/۰۵۳۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای شعبان پاک نام فرزند حمزه شماره شناسنامه ۴۸ صادره از مکت بجنورد در یک قطعه محوطه دارای اعیان به مساحت ۳۱۱ متر مربع از پلاک شماره ۱۵۵ – اصلی اراضی کهنه کند واقع در خراسان شمالی بخش دو حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی برات رستمی فرزند عزیز اله محرزگردیده است. لذا به منظوراطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵اروز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید،طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

علی اوسط رستمی – رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ بجنورد،

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۴۳۶۳۰۷۰۵۰۰۴۳۶۳۰۲۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۲ هیات به شماره کلاسه ۱۴۰۱-۵۰۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای شعبان پاک نام فرزند حمزه شماره شناسنامه ۴۸ صادره از مکت بجنورد در یک قطعه محوطه دارای اعیان به مساحت ۳۱۱ متر مربع از پلاک ۱۵۵ اصلی واقع در اراضی کهنه کند بخش دو بجنورد خریداری از آقای موسی تکلیب متقاضی فرزند عباسعلی محرزگردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدورسند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید،طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادرخواهدشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

علی اوسط رستمی – رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ بجنورد،

آگهی فقدان سند مالکیت موضوع ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت

آقای امان اله چمنی چری فرزند عبدالحمین به شماره شناسنامه ۹ که ملی ۶۳۵۹۸۴۶۰۰۸۱ صادره از فاروج با تسلیم دو برگ استشهادیه که صحت امضاء شهود مذکور در آن در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۵ شهراستان فاروج گواهی شده است مدعی شده اند که سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک شماره ۷۵۷ فرعی از ۱۶۱ اصلی بخش ۱۸۰ قوچان که ذیل صفحه ۴۰۷ دفتر ۱۴۶ به شماره ثبت ۲۱۶۹۷ به شماره چاپی ۲۱۹۴۵ به نام وی صادر گردیده. به علت جایابی معقود شده است درخواست صدور سند المثنی نموده لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر کس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور بوده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید. بدیهی است چنانچه در ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

محمد اسماعیل فرهمند رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج

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

برابر رأی شماره ۱۷۵/۴۰۱/۱۴۰۱/۱۸/۱۸/۱۴۰۱ پرورنده کلاسه ۵۹۵/۰۰۰/۱۴۰۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رمضانعلی اکبری فرزند جبار به شماره شناسنامه ۴۶۹ در ششدانگ یک باب محوطه محصور به مساحت ۱۸۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۵۵ اصلی اراضی کهنه کند واقع در خراسان شمالی بخش دو حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد در یک ملک ششدانگ یک دلاور باغچهی ولد غلامحسین محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

علی اوسط رستمی– رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ بجنورد

م/الف/۱۳۷۲۸۵

و/۱۴۰۱۹۶۹۰۳