

علائم اولیه پارکینسون را بشناسید

■ پارکینسون یک اختلال نورولوژیکی است که علائم آن معمولاً تدریجاً و طی سال‌ها پیشرفت می‌کنند.



گروه بهداشت و سلامت – بیماری پارکینسون زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های مغز که دوپامین تولید می‌کنند شروع به از بین رفتن می‌کنند.

دوپامین برای هماهنگی و تعادل در حرکت ضروری است. دوپامین کمتر در مغز باعث علائم گوناگونی می‌شود که در هر کسی پیشرفت متفاوتی دارند. آیا نگران آن هستید که خودتان یا شخص دیگری که می‌شناسید ممکن است پارکینسون داشته باشید؟ پارکینسون و علائم مخصوصی است که علائم مشخصی نیستند اما به این بیماری رادارد. اگر علائمی دارید که فکر می‌کنید

باید بررسی پزشکی شود بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

علائم اولیه ابتلا به پارکینسون

رعشه، گرفتگی عضله و کندی در حرکات ماهیگی از علائم معمول و اولیه بیماری پارکینسون هستند؛ اما این بیماری علائم دیگری نیز دارد که باید نسبت به آنها آگاه باشید.
مشکل در خواب
مشکلات شیب و خوابیدن در پارکینسون وجود دارند. افرادی که پارکینسون دارند بیشتر ممکن است به دلیل علائم خاصی که در خواب اختلال ایجاد می‌کنند دچار بی‌خوابی

آکھی تصمیماٲ شرٲ خدمات مسافرتی کیش ایران (سهامی خاص)

ثبٲ شده به شماره ۹۶۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۶۰۷۰
به اسٲناد صورٲجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۰/۱۱/۱۳۰۰ تصمیماٲ ذیل اٲٲاخ گردید:
۱) موسسه بهنود حساب به شماره شناسه ملی ۰۱۰۳۱۶۴۴۳۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای بابک صباحی خواه با کد ملی ۰۰۵۳۳۱۳۱۵۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی اٲٲخاب شدند.
۲) ٲرازنامه و حساب سود و زیان شرٲٲ منتهی به سال ۱۴۰۰ به تصویب رسید.
شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکته‌وا ملکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آکھی تصمیماٲ شرٲ بین المللی افسانه سازان آینده کیش (سهامی خاص)

ثبٲ شده به شماره ۱۴۵۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۲۱۷۱۶۳۹
به اسٲناد صورٲجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت مهرگان تراز و همکاران با شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۳۳۹۲۹ بعنوان بازرس اصلی برای مدت یکسال اٲٲخاب شدند.
شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکته‌وا ملکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آکھی تصمیماٲ شرٲ مهندسی الکا سازه کیش (سهامی خاص)

ثبٲ شده به شماره ۱۳۳۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۸۳۹۹۵۷
به اسٲناد صورٲجلساٲ مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۰،۱۰ تصمیماٲ ذیل اٲٲاخ گردید:
۱.آقای احسان رئیس با کد ملی ۱۲۹۰۷۲۱۳۷۸ به سمت مدیرعامل و رئیس هیات مدیره، آقای منصور رئیس با کد ملی ۴۶۲۱۲۹۳۰۷۹ به سمت نایب رئیس هیات مدیره و خانم زینب مهرنیا با کد ملی ۱۹۲۰۰۰۸۱۰۷ به سمت عضو هیات مدیره برای مدت دو سال اٲٲخاب شدند.
۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، برواٲ و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاٲ آقای احسان رئیس همراه با مهر شرٲٲ معتبر می‌باشند.
۳.خانم ملیحه الزمان شورشی با کد ملی ۱۲۸۴۴۴۳۰۸ بعنوان بازرس اصلی و آقای سید محیٲی منتظری سانجی با کد ملی ۰۰۷۹۰۶۸۲۷۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی اٲٲخاب گردیدند.
۴.روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آکھی های شرٲٲ اٲٲخاب گردید.
شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکته‌وا ملکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

شبانه شوند؛ علائمی مانند لرز و رعشه، گرفتگی، درد و سسندرم پای بی‌قرار. کسی که دچار اختلال در خواب شب می‌شود به احتمال زیاد طی روز خسته و خواب‌آلود است.

از دست دادن حس بویایی
کسی که پارکینسون دارد ممکن است متوجه شود حس بویایی اش به قوت قبل نیست یا از بین رفته است. مثلاً ممکن است بوی غذای مورد علاقه‌اش را حس نکند. کاهش حس بویایی گاهی ممکن است از سال‌ها قبل از ظاهر شدن علائم دیگر پارکینسون بروز کند.

کوچکتر شدن دستخط

افرادی که پارکینسون دارند به دلیل تغییراتی که در مغزشان روی می‌دهد ممکن است متوجه شوندند حرکاتشان نسبت به قبل کم قدرت تر و کوچک‌تر شده است. این تغییرات باعث می‌شود دستخط فرد نسبت به قبل تدریجاً کوچک‌تر و جمع و جورتر شود.

مشکلاتی در عملکرد مٲانه و روده‌ها

پارکینسون می‌تواند باعث شود فرد دچار مشکلاتی در مٲانه و روده‌ها شود. علائم مٲانه بیش فعال مانند نیاز فوری به دستشویی بدون هیچ علامت قبلی، یاطبی شب‌نیز مکرر به دستشویی از معمول‌ترین علائم مربوط به مٲانه در بیماری پارکینسون هستند.

افسردگی

اگر مدت‌هاست احساس اندوه زیاد یا تهی بودن می‌کنید ممکن است افسردگی داشته باشید. در برخی موارد ممکن است ماه‌ها پیش از اینکه علامت دیگری از پارکینسون داشته‌باشید افسردگی را تجربه کنید. افسردگی می‌تواند یکی از علامت‌های غیرحرکتی پارکینسون باشد که بسته به زمان مصرف دارو می‌تواند کم و زیاد شود. این اتفاق وقتی می‌افتد که اثرات داروی لودوپا پیش از فرارسیدن زمان دوز بعدی از بین می‌رود.

اضطراب

افرادی که پارکینسون دارند ممکن است علائم اضطرابی داشته‌باشند؛ مانند احساس بی‌قراری و ترس و نگرانی، خصوصاً در مراحل اولیه بیماری. هرگونه نگرانی که فرد در مورد زندگی یا یک بیماری بلندمدت دارد می‌تواند باعث شود به اضطراب دچار شود. علائم معمول اضطراب شامل احساس ترس و وحشت، نگرانی مداوم، ضعف دقت و تمرکز، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی نفس، سرگیجه و لرز

تاثیرات چای پر رنگ بر بدن

یا درآرآو راست. بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل بیوست مواجه می‌کند. ریبعی کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون برشمر دو خاطر نشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و این دکتر تخصصی علوم تغذیه با بیان این که کافئین با جذب آهن غذا

تداخل دارد گفت: چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود. وی توصیه کرد افرادی که مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکل کنند. به گفته ریبعی، تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن

بهداشت و سلامت

تعالد و هماهنگی بدن مشکل داشته باشد و راه رفتش شبیه تلوتلو خوردن شود یا به‌کندی راه برود. کارهای روزانه مثل پرداخت صورت‌حساب فروشگاه یا پیاده تا ایستگاه اتوبوس رفتن ممکن است بیشتر از حد معمول طول بکشد.
سفتی و گرفتگی عضلات و کاهش انعطاف‌پذیری آنها
پارکینسون باعث سفتی عضلات و گرفتگی و کاهش انعطاف‌پذیری آنها می‌شود. این اتفاق باعث می‌شود انجام برخی از کارها مانند نوشتن، بستن دکمه‌ها یا بستن بند کفش به‌سختی انجام شود. سفتی عضلات مانع کشش و شل شدن آنها می‌شود و مثلاً بیمار به‌سختی می‌تواند از روی تخت بلند می‌شود.

احساس خستگی

خستگی که با استراحت کردن از بین نمی‌رود مشکلی است که در بیش از نیمی از بیماران پارکینسون دیده می‌شود. ممکن است یک روز احساس خوبی داشته باشید و روز دیگر آن‌قدر احساس خستگی کنید که نتوانید کاری انجام دهید. خستگی در پارکینسون ناشی از تغییرات در مواد شیمیایی مغز است. ممکن است خستگی در پارکینسون مرتبط با دیگر علائم این بیماری هم باشد، مثلاً رعشه، گرفتگی عضلات و استرس. خستگی ذهنی نیز علامت دیگری از پارکینسون است. برخی از افراد ممکن است نتوانند مدت

دارند. در مطالعه‌ای دانشمندان دریافتند سطح بالای از سموم کشاورزی در مغز مبتلایان به آلزایمر وجود داشته است. همچنین کشاورزانی که در معرض این سموم بوده‌اند نیز بیشتر احتمال داشت به پارکینسون دچار شوند.

سبزیجات تازو و خام مصرف‌کنید

مطالعات نشان می‌دهند مصرف بیشتر فولیک‌اسید که اساساً در سبزیجات وجود دارد می‌تواند به میزان قابل توجهی ریسک پارکینسون را کاهش دهد. بهترین منابع فولیک‌اسید سبزیجات برگ تیره مانند بروکلی، اسفناج، کلم فندقی، مارچوبه و کلم‌برگ سبز می‌شوند. فولیک‌اسید در آووکادو،

افرادی که پارکینسون دارند ممکن است علائم اضطرابی داشته باشند؛ مانند احساس بی‌قراری و ترس و نگرانی، خصوصاً در مراحل اولیه بیماری. هرگونه نگرانی که فرد در مورد زندگی یا یک بیماری بلندمدت دارد می‌تواند باعث شود به اضطراب دچار شود. علائم معمول اضطراب شامل احساس ترس و وحشت، نگرانی مداوم، ضعف دقت و تمرکز، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی نفس، سرگیجه و لرز می‌شود.

طولانی بدون استراحت روی چیزی تمرکز کنند.

آیا پارکینسون ژنتیکی است؟

تقریباً ۱۵ درصد از موارد بیماری پارکینسون ژنتیکی هستند. دانشمندان همچنان در حال مطالعه روی این مسئله هستند که چرا علائم دچار پارکینسون می‌شوند و عده‌ای دیگر نه. محققان باور دارند پارکینسون ریشه در ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی و سبک زندگی دارد. بزرگ‌ترین ریسک فاکتور بیماری پارکینسون، سن است. تقریباً یک درصد از افراد بالای ۶۰ سال با بیماری پارکینسون زندگی می‌کنند.

مواد غذایی ارگانیک مصرف کنید
سموم و آفت‌کش‌های کشاورزی به‌میزان زیادی درابتلا به پارکینسون نقش دارند. مثلاً ممکن است بیمار در حفظ

نظیر آهن موجود در اسفناج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد. به گفته وی کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد. شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به‌نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به‌خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری

دوشنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۲، ۲۶ رمضان ۱۴۴۴، ۱۷، ۱۴۴۴، ۲۰۲۳، شماره ۴۱۹۰، صفحه ۹

افزایش سن بیشتر در معرض بیماری‌ها خواهد بود. محققان دریافته‌اند تقریباً ۷۰ درصد از بیماران پارکینسون، ویتامین D بدنشان کم است.

چای سبزی بنوشید

خواص آنتی‌اکسیدانی چای سبز معروف است و فواید زیادی دارد. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند ترکیبات خاصی در چای سبزی دارای اثرات محافظت‌کنندگی بر شبکه‌عصبی مغز هستند. ضمناً چای سبز می‌تواند سطح دوپامین را در مغز تنظیم کند و که در حال حاضر این بیماری را دارند بکاهد.

ورزش منظم هوانزی را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید
ورزش هوانزی در کنار تمام فوایدی که دارد بر سلامت مغز نیز اثر می‌گذارد. ورزش منظم هوانزی التهاب را در مغز کاهش می‌دهد. باتوجه‌به اینکه بیماری پارکینسون اثر مخرب بر عملکرد ادراکی و حافظه دارد، نمی‌تواند اهمیت اثر ورزش منظم در پیشگیری از این بیماری را نادیده گرفت.

کوآنزیم Q۱۰ را امتحان کنید
کوآنزیم Q۱۰ در بدن بیشتر جانسازان وجود دارد از جمله در بدن خود شما. سلول‌ها از این کوآنزیم برای تولید انرژی و رشد و محافظت از سلول‌ها استفاده می‌کنند. کوآنزیم Q۱۰ به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان می‌تواند از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کند. مطالعات نشان داده‌اند کمبود این کوآنزیم می‌تواند منجر به بیماری‌های نورولوژیکی مرتبط با سن مانند آلزایمر و پارکینسون شود. کوآنزیم Q۱۰ در دل و جگر گوسفند و گوساله وجود دارد. برخی از سبزیجات مانند بروکلی و اسفناج و گل‌کلم نیز کوآنزیم Q۱۰ دارند؛ اما نه به اندازه دل و جگر.



آکھی تغییرات شرٲ آرمان های سفر کیش (سهامی خاص)

ثبٲ شده به شماره ۱۲۱۳۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۱۱۳۴۸
به اسٲناد صورٲجلساٲ مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۹،۲۲ تصمیماٲ ذیل اٲٲاخ گردید:
۱)آقای امید توکلی صدر با کد ملی ۰۰۷۵۳۲۰۱۶۹ به نمایندگی از شرٲٲ راه تمدن آرسپان به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای روح اله ضمیری هدایت زاده با کد ملی ۰۹۳۳۳۰۸۶۹۱ به نمایندگی از شرٲٲ ره بال آسمان به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سعید دلدار با کد ملی ۰۹۴۴۸۱۱۳۴۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال اٲٲخاب شدند.

۲)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرٲٲ از قبیل چک، سفته، برواٲ، قراردادها و عقود اسلامی با امضاٲی ثابت مدیرعامل و به همراه رئیس یا نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرٲٲ معتبر می‌باشند.
۳)آقای سهرب مهمانلوسٲ با کد ملی ۰۰۳۹۸۷۲۱۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای حسین شجاعتی با کد ملی ۰۷۴۸۷۷۰۱۴۸ بعنوان بازرس علی البدل برای یک سال مالی اٲٲخاب شدند.
شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکته‌وا ملکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

آکھی تصمیماٲ شرٲ بازرگانی و ساختمانی آینده ساز گرانه کیش (سهامی خاص)

ثبٲ شده به شماره ۱۳۳۶۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۰۲۰۴
به اسٲناد صورٲجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۰۱ تصمیماٲ ذیل اٲٲاخ گردید:
۱.آقای علی مردان ادبی فیروز جانی با کد ملی ۲۰۶۳۲۹۲۵۲۴ (خارج از اعضا) به سمت مدیرعامل، آقای عبدالمجید ظفرمند با کد ملی ۰۰۳۲۹۱۴۱۸۰ به نمایندگی از شرٲٲ سرمایه گذاری آینده ساز کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۷۲۹۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای جواد سلماسی با کد ملی ۰۰۳۹۸۷۲۱۳ به نمایندگی از شرٲٲ کیش بتن جنوب با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۹۲۹۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای علیرضا جاوید با کد ملی ۰۵۳۳۳۷۸۱۴۸ به نمایندگی از شرٲٲ آینده گستر با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۱۰۵۰۱ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره اٲٲخاب شدند.
۲.کلیه اسناد و اوراق تعهدآور از جمله چک و سفته با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاٲ هیئت مدیره و یا با دو نفر اعضاٲ هیئت مدیره و با مهر شرٲٲ معتبر بوده و سایر اوراق و نامه های اداری و انعقاد قراردادها و معاملات تا سقف ده میلیارد ریال با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرٲٲ معتبر می‌باشند.
۳.هیئت مدیره اختیاراٲ مندرج در بندهاٲ ۱، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵ و ۱۶ ماده ۵۱ اساسنامه به مدیرعامل تفویض اختیار نمود.
شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکته‌وا ملکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش

وجیده امیرزاده مشاور بیمه‌ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

