

**گروه بهداشت و سلامت** – در

تعریف سندرم خستگی مزمن گفته می‌شود که علائم این بیماری باید حداقل شش ماه تداوم داشته باشند. سندرم خستگی مزمن سال‌ها و حتی تمام طول عمر فرد می‌تواند بدون درمان وجود داشته باشد. علائم این سندرم می‌توانند طی ماه‌ها و سال‌ها کم‌وزیاد شوند.

**علائم سندرم خستگی مزمن**
شایع‌ترین علائم سندرم خستگی مزمن شامل موارد زیر می‌شود:

. خستگی مداوم یا شدید؛
. خستگی زیاد و همیشگی که با استراحت یا خواب برطرف نمی‌شود و توانایی فرد برای انجام کارهای روزمره را از او می‌گیرد
. کسالت پس از تمرین (PEM): احساس ناخوشی بعد از فعالیت که به‌صورت تشدید علائم بعد از فعالیت جسمی یا فکری ظاهر می‌شود
. عدم تحمل ارتواستاتیک: سرگیجه ناشی از ایستادن یا نشستن که با دراز کشیدن بهتر می‌شود
. خواب‌بیدونی طراوت: خواب غیرترمیم‌کننده که در آن فرد حتی پس از یک شب کامل خاموشی، باز هم احساس خستگی کند.
.مشکلاتی در حافظه و دقت و

تمرکز
. بزرگ‌شدن یا احتمالاً احساس شدن غدد لنفاوی در گردن یا زیربغل
. درد مفاصل بدون تورم یا قرمزی
. ضعف بی‌دلیل عضلات
. حساسیت به نور، صدا، بو، غذا و دارو در برخی افراد
. افراد در هر سنی می‌توانند دچار سندرم خستگی مزمن شوند، حتی بچه‌ها. این سندرم در زنان دو تا چهار برابر شایع‌تر است و بیشتر در افراد ۴۰ تا ۶۰ساله دیده می‌شود.

**دلایل سندرم خستگی مزمن**
محققان هنوز دلایل قطعی سندرم خستگی مزمن را نمی‌دانند؛ اما ریسک فاکتورهای احتمالی این بیماری شامل موارد زیر می‌شود:

**گروه بهداشت و سلامت**–

تحقیقات جدید ارتباط مثبتی بین مصرف قهوه و چای و ضخامت لایه فیبر عصبی شبکیه در ناحیه ماکولا پیدا کردند.ماکولا قسمت مرکزی شبکیه در پشت چشم است که به ما دید مرکزی واضح می‌دهد و لایه فیبر عصبی شبکیه یک لایه نازک از

**به بهانه روز جهانی سندرم خستگی مزمن؛**

## در مورد سندرم خستگی مزمن بیشتر بدانید

**■ سندرم خستگی مزمن** که به آن آنفالومیلیت میالژیک (CFS) نیز می‌گویند، بیماری پیچیده‌ای است که بارزترین علامت آن، خستگی و بی‌رمقی زیاد و مداوم می‌باشد. شدت علائم می‌تواند طی روزها متناوب باشد و زندگی شخصی و شغلی فرد را کاملاً به هم بریزد و تأثیر زیادی روی روابط و توانایی فرد برای تصمیم‌گیری و عملکرددهایش می‌گذارد.



. عفونت‌ها: برخی افراد بعد از یک بیماری دچار سندرم خستگی مزمن می‌شوند. یک‌دهم افرادی که به ویروس ایشیتین بار، و ویروس تب رودخانه‌راس یا باکتری کوکسیلا بوزنتی مبتلا می‌شوند، دچار علائم سندرم خستگی مزمن خواهند شد. اینلا به ویروس کووید ۱۹ نیز یکی از عوامل ایجاد سندرم خستگی مزمن در برخی افراد است.

. ژنتیک: محققان دریافته‌اند در برخی موارد فردی که در خانواده سابقه سندرم خستگی مزمن را دارد استعدادش در ابتلا به سندرم خستگی مزمن بیشتر است. اما تاکنون هیچ ژنی که قطعاً مسئول این بیماری باشد شناخته نشده است.

. هورمون‌ها: هیپوتالاموس

سلول‌های عصبی است که اطلاعات بصری را از چشم به مغز منتقل می‌کند. لیزا ژووتینگ ژو، از محققان این یافته

گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که اگر روزانه دو تا سه فنجان قهوه یا بیش از چهار فنجان چای مصرف کنید، ضخامت لکه زرد افزایش می‌یابد. در این مطالعه از ضخامت لایه فیبر

### بهداشت و سلامت

دیگر بیماری‌ها رد شود. بیشتر اوقات پزشکان سعی می‌کنند وضعیت بیمار را ابتدا از جهت سایر بیماری‌ها مانند سردانه، سرطان، اختلالات خودایمنی یا بیماری‌های مغزی بررسی کنند. هیچ تست و آزمایش استاندارد برای تشخیص سندرم خستگی مزمن وجود ندارد. معیارهای مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها شامل خستگی شدید می‌شود که بیشتر از ۶ ماه ادامه‌دار شده، بعلاوه چهار علامت از

علائم زیر:

. سردردهایی شدید با الگوهای جدید
. مفاصل درد بدون تورم و قرمزی درد عضلانی
. احساس ناخوشی بعد از فعالیت که بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد
. اختلال قابل توجه در حافظه کوتاه‌مدت و یا در دقت و تمرکز

. گل‌درد
. حساس شدن غدد لنفاوی
. خواب و استراحتی که منجر به رفع خستگی نمی‌شود
. تشخیص سندرم خستگی مزمن با‌رذ دیگر احتمالات داده می‌شود و به همین دلیل نیاز به یک بررسی کامل پزشکی توسط پزشکان دارد. اغلب، افراد به پزشکان متخصص ارجاع داده می‌شوند تا دیگر بیماری‌ها بررسی شوند. طبق گزارش‌ها، سندرم خستگی مزمن معمولاً با این بیماری‌ها اشتباه گرفته می‌شود:

. سندرم تاقی‌کاردی از اوتستاتیک وضعیتی (POTS)، که اغلب در بسیاری از موارد، تشخیص داده نشده می‌ماند
. مونونوکلئوز عفونی یا بیماری

بوسه
. HIV
. بیماری لایم
. کم‌کاری تیروئید
. بیماری آدیسون
. لنفوما
. افسردگی
. فیبرومیالژیا

### ارتباط بین نوشیدن قهوه و چای با افزایش ضخامت شبکیه

می‌نوشند. مصرف کنندگان چای نیز عملکرد خوبی داشتند، با افزایش قابل توجه ضخامت ماکولا در افرادی که بیش از چهار فنجان در روز نوشیدند. ژو گفت: مطالعه آن‌ها نشان داد که نوشیدن متوسط یعنی نه زیاد و نه کم قهوه بهترین حالت است. با این حال، همه قهوه‌ها برابر نیستند.

. پلی‌میالژیاروماتیکا
. سندرم شوگرن
. آپنه خواب
. بیماری پارکینسون
. ام‌اس
. آرتريت روماتوئید

**درمان سندرم خستگی مزمن**
در حال حاضر درمانی برای بیماری خستگی مزمن وجود ندارد و درمان‌های فعلی متمرکز بر تسکین و بدترین و ناتوان‌کننده‌ترین علائم این سندرم معمولاً اول تحت مداوا اقرار می‌گیرند.راه‌های معمول مدیریت سندرم خستگی مزمن، شامل برنامه‌ریزی برای فعالیت‌هایی است که بتوانند تا حدودی استرس ناشی از این بیماری را تسکین دهند. معلوم شده که درمان رفتاری شناختی و ورزش که شدت آن کم‌کم و به‌مرور زمان بیشتر می‌شود می‌تواند میزان خستگی را در سطح متوسطی کمتر کرده و به بیماران کمک‌کنند فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهند و اضطراب و احساس ناخوشی خود را کاهش دهند.سندرم خستگی مزمن بسته به خود فرد می‌تواند شش ماه تا چند سال ادامه پیدا کند، به همین دلیل لازم است با کمک یک تیم مراقبتی پزشکی، راه‌های مؤثرتری بر تسکین علائم پیدا کرده و روش‌هایی را انتخاب کنید که کیفیت زندگی‌تان را بهتر کنند.

**پیش از مراجعه به پزشک**
پیش از اینکه نزد پزشک بروید، تاریخچه و لیستی از علائم خود را مختصر یادداشت کنید:
. لیستی از علائمی که دارید؛
. بدترین آنها شروع کنید
. علائمتان از چه زمانی شروع شدند و آیا بعد از بیماری یا اتفاق خاصی شروع شده‌اند
. این علائم چه تأثیری بر زندگی روزمره‌تان گذاشته‌اند
. هر چند وقت علائمتان ظاهر می‌شوند
. ارزیابی‌های پزشکی قبلی‌تان



#### آگهی تصمیمات شرکت تجارت الکترونیک خدمات خودر و ایرانیان کیش (سهامی عام)

**ثبت شده به شماره ۷۰۸۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۹۱۷۸**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)شرکت نوآوری بها مهر با شناسه ملی ۱۴۰۱۰۱۶۲۰۸۶۳، شرکت کاوشگران ارتباط نوین یکتا با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۱۸۶۵۰۰، خانم فضا مظاهری با کد ملی ۶۲۱۹۵۴۲۷۹۱، خانم فهیمه صباغی ده آبادی با کد ملی ۰۰۷۵۲۹۷۸۵۲، آقای حسن صباغی ده آبادی با کد ملی ۰۰۳۵۴۰۱۱۰ به سمت اعضای هیئت

۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: خانم فرزانه سهرابی با کد ملی ۰۵۴۴۸۴۳۳۹۲ (خارج از اعضاء) به سمت مدیرعامل، آقای عباس شکری پرگو با کد ملی ۰۰۷۴۱۳۰۳۴۱ به نمایندگی از شرکت نوآوری بها مهر

#### آگهی تصمیمات شرکت ایده گلوبال کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۶۲۰۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۰۳۴۰**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)آقای ابوالفضل شریفیان با کد ملی ۰۰۷۱۸۶۷۶۲۷، آقای محسن محسنی با کد ملی ۴۲۱۱۰۱۸۴۶۰، آقای سید یاسر احسانی با کد ملی ۰۲۰۹۲۲۳۴۱۹۶، آقای محمد سیف اللهی ثمرین با کد ملی ۱۴۶۷۵۶۳۳۱۱، آقای سینا قفاتی اسکندر کلانی با کد ملی ۲۱۶۲۶۰۲۰۷۵ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای ابوالفضل شریفیان با کد

#### آگهی تصمیمات شرکت پیشتان همراه هفت سنگ کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۱۲۷۵۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۸۹۴۳۰**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۰ و تأییدیه از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به شماره ۱۴۰۱/۳۰۶۰۱۷ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ و شماره ۱۴۰۱/۳۰۶۵۰۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۱، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای یاق الله کاظمی به کد ملی ۳۳۳۳۱۷۶۹۲۸ به سمت مدیرعامل و عضو

#### آگهی تصمیمات شر کت فار یاب کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۹۷۷۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۱۹۵۳۹**

دوشنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۲، ۲۴ شوال ۱۴۴۴، ۱۵ می ۲۰۲۳، شماره ۴۲۰۹، صفحه ۹

### آیا افراد سالمند به کالری کمتری نیاز دارند؟

**گروه بهداشت و سلامت**– رئیس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی گفت: در تغذیه سالمندان رعایت بعضی اصول ضروری است.

محمدجوادحسین زاده رئیس دانشکده‌علوم‌تغذیه‌ورژیم‌شناسی‌با‌اشاره به‌توصیه‌های‌تغذیه‌ای‌برای‌سالمندان،گفت:در‌آبنده‌نزدیک،درصدزیادی‌از جمعیت‌ایران‌به‌سمت‌سالمندی‌پیش‌می‌رود و آنچه‌مهم‌است‌رژیم‌غذایی‌غالب‌بر‌فرد‌در‌دوران‌نوجوانی،جوانی‌و‌بزرگسالی‌است.

رئیس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی درباره بهترین رژیم غذایی برای افراد بالای ۶۰سالگ،گفت:افراد‌در‌دوران‌سالمندی‌تا‌وجه‌به‌افزایش‌سن‌با‌بروز‌برخی‌بیماری‌های‌اجتناب‌ناپذیر‌مواجه‌می‌شوند.در‌بانوان‌به‌خصوص‌با‌تغییرات‌هورمونی‌بروز‌بعضی‌بیماری‌ها‌از‌جمله‌بزرگی‌استخوان‌افزایش‌می‌یابد.به‌همین‌دلیل‌باید‌در‌دوران‌نوجوانی،جوانی‌و‌بزرگسالی‌رژیم‌غذایی‌سرشار‌از‌کلسیم‌باشد‌تا‌ساختار‌استخوانی‌مناسبی‌برای‌آن‌ها‌به‌وجود‌بیاید.تا‌در‌سن‌سالمندی‌بروز‌شکستگی‌های‌استخوانی‌و‌مشکلات‌ناشی‌از‌آن‌زا‌پوکی‌استخوان‌کاهش‌یابد.توصیه‌می‌شود‌افراد‌قبل‌از‌رسیدن‌سن‌سالمندی‌اقدامات‌پیشگیرانه‌لازم‌را‌ماندر نظر‌قرار‌دهند.عضو‌هیات‌علمی‌گروه‌تغذیه‌بالینی‌افزود:در‌تغذیه‌سالمندان‌رعایت‌بعضی‌اصول‌ضروری‌است‌و‌باید‌برنامه‌ریزی‌اصول‌تغذیه‌ای‌به‌شکلی‌باشد‌که‌هم‌برای‌کسانی‌که‌هم‌اکنون‌در‌دوران‌سالمندی‌هستند‌و‌هم‌برای‌کسانی‌که‌در‌سال‌های‌آینده‌به‌سالمندی‌می‌رسند‌و‌حتی‌کسانی‌که‌تازه‌متولد‌شده‌اند‌یا‌در‌دوران‌نوجوانی‌و‌جوانی‌به‌سر‌می‌برند،توصیه‌های‌مناسب‌را‌در‌نظر‌ بگیریم.حسین‌زاده‌افزود:بر‌نامه‌ریزی‌باید‌به‌صورتی‌باشسد‌که‌فرد‌بارعایت‌اصول‌اساسی‌تغذیه‌ای‌وقتی‌به‌سن‌سالمندی‌می‌رسد‌سلامتش‌حفظ‌شده‌باشد.با‌افزایش‌سن‌تغییراتی‌در‌ترکیب‌بدن‌رخ‌می‌دهد‌به‌طور‌مثال‌اگر‌فردی‌را‌۱۰سال‌قبل‌از‌سن‌سالمندی‌در‌نظر‌ بگیریم‌با‌زمانی‌که‌وارد‌سن‌سالمندی‌شده‌است‌میزان‌درصد‌چربی‌بدن‌آن‌فرد‌افزایش‌می‌یابد؛بنابراین‌با‌افزایش‌درصد‌چربی‌بدن‌میزان‌نیاز‌به‌کالری‌با‌انرژی‌زیادترینی‌کمتر‌خواهد‌شد.با‌توجه‌به‌این‌که‌بیشتر‌افراد‌سالمند‌ورزش‌یا‌فعالیت‌بدنی‌موثر‌ندارند‌این‌تغییر‌نیاز‌به‌کالری‌بیشتر‌احساس‌می‌شود.در‌نتیجه‌در‌یک‌فرد‌قبل‌از‌بروز‌سالمندی‌در‌مقایسه‌با‌زمانی‌که‌وارد‌دوران‌سالمندی‌می‌شود‌میزان‌نیاز‌به‌کالری‌در‌همان‌فرد‌کمتر‌خواهد‌بود.حسین‌زاده‌تأکید‌کرد:کیفیت‌پروتئین‌دریافتی،میزان‌انرژی‌یا‌کالری‌که‌باید‌برای‌سالمندان‌در‌نظر‌گرفته‌شود،میزان‌اشتها‌و‌تمایل‌به‌مغزی‌غذایی‌و‌همچنین‌سبب‌غذایی‌افراد‌سالمند‌عواملی‌هستند‌که‌در‌سیستم‌بهداشت‌و‌درمانی‌کشور‌باید‌به‌آن‌ها‌توجه‌و‌هزایه‌شود.با‌توجه‌به‌این‌که‌در‌سالمندی‌امکان‌بروز‌انواع‌بیماری‌ها‌از‌جمله‌دیابت،بیماری‌های‌قلبی‌و‌عروقی‌افزایش‌می‌یابد،بهتر‌است‌عادات‌غذایی‌آن‌ها‌مدیریت‌شود‌تا‌به‌سمت‌رژیم‌غذایی‌سالم‌پیش‌روند.حسین‌زاده‌گفت:به‌طور‌کلی‌رژیم‌غذایی‌مناسب‌سالمندان‌باید‌تحت‌نظ‌تخصصان‌تغذیه‌و‌حوا‌ی‌همه‌مواد‌غذایی‌به‌خصوص‌میوه‌و‌سبزیجات‌در‌عده‌های‌مختلف‌و‌میان‌عده‌باشد.البته‌با‌توجه‌به‌این‌که‌برخی‌سالمندان‌در‌این‌دوره‌دچار‌کاهش‌اشتها،مشکلات‌دندان‌ی،دریافت‌نکردن‌فیبر‌کافی‌به‌دلیل‌ناتوانی‌در‌جویدن‌میوه‌و‌سبزیجات‌و‌حذف‌انتخابی‌بعضی‌از‌آن‌ها،به‌این‌علت‌زمینه‌ی‌سوت‌تغذیه‌و‌مشکلات‌ناشی‌از‌دریافت‌نکردن‌فیبر‌کافی‌بیشتر‌دیده‌می‌شود.عضو‌هیات‌علمی‌گروه‌تغذیه‌بالینی‌همچنین‌تأکید‌کرد:عوامل‌زمینه‌ساز‌عادات‌غذایی‌ناسالم‌برای‌افرادی‌که‌خطر‌بیماری‌های‌قلبی‌بالا‌تری‌دارند‌با‌تغییر‌در‌سبک‌زندگی‌و‌اصلاح‌الگوی‌غذایی‌آنان‌ایجاد‌شود‌بنابراین‌توصیه‌می‌شود‌در‌دوران‌سالمندی‌با‌توجه‌به‌افزایش‌خطر‌بیماری‌ها‌میزان‌کلسیم‌دریافتی‌از‌طریق‌لبنیات‌کم‌چرب‌(شیر،پنیر،کم‌نمک‌و‌پروسس‌نشده،ماست)‌جبران‌شود‌و‌دریافت‌پروتئین‌ها‌که‌از‌لما‌گوشت‌قرمز‌نیست‌و‌توصیه‌به‌مصرف‌گوشت‌سفید‌و‌ماهی‌و‌دریافت‌امگا‌۳‌در‌مواد‌غذایی‌که‌حاوی‌امگا‌۳‌هستند‌(مانند‌مصرف‌۳‌عدد‌مغز‌گرد‌و‌در‌طی‌روز)‌و‌جایگزین‌شدن‌روغن‌های‌بنا‌یی‌جامد‌و‌روغن‌حیوانی‌به‌وسيله‌روغن‌های‌مفید‌از‌جمله‌روغن‌زیتون‌و‌کاهش‌مصرف‌چربی‌های‌اشباع‌و‌مصرف‌نکردن‌روغن‌های‌با‌ترانس‌بالا‌و‌دریافت‌حداقل‌۵‌سه‌میوه‌و‌سبزیجات‌در‌روز‌توصیه‌می‌شود.

# صنایع چوب

# حلاج کیش

## کلیه سفارشات

MDF، چوبی

دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲