

گروه بهداشت و سلامت - آغاز فصل بهار و رویش طبیعت، درختان و گل‌ها شروع به آزاد کردن کرده در هوا می‌کنند که استشاق این گروه‌ها می‌تواند باعث بروز علائم آلرژی شود؛ البته باید گفت که گرده گیاهان تنها محرک آلرژی در فصل بهار نیست و پراکنش قارچ‌ها و گرد و عبار در اثر بارش‌های بهاری قارچ‌ها ممکن است داخل و خارج خانه‌مان برسد کنند. علاوه بر آن وقتی که خانه تکانی انجام می‌دهیم، گرد و غبار در منزل پراکنده می‌شود.

در شرایط آلرژیک، فرد با مشکلاتی چون عطسه، گرفتگی یا آبریزش بینی، چشم‌مان اشک آلود و قرمز، خارش گوش، بینی، دهان، چشم‌ها، احتقان گوش و ترشحات پشت بینی روبرو می‌شود و در شرایط حادتر تنگی نفس، سرخه و سردرد را هم تجربه خواهد کرد.

دکتر سیدعلیر ضامهدویانی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره آلرژی فصلی و چگونگی به حداقل رساندن علائم آن گفت: به نظر می‌رسد به دلیل تنوع آلودگی در ایران شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نیست، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیکتر (مانند ماه های

گروه بهداشت و سلامت - در ایام تعطیلات و مهمانی‌ها که نوزاد بود و گذشت و همچنین در تعطیلات پیش‌رو در عید سعید فطر مصرف تفکلات و دریافت کاری افزایش می‌یابد که می‌تواند زمینه ساز افزایش وزن و مشکلات عیدیه دیگر باشد.

باید توجه داشت برای داشتن برنامه غذایی سالم استفاده از یک برنامه غذایی متنوع که مطابق نیاز افراد باشد توصیه می‌شود.

دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در این زمینه توصیه‌هایی دارد که با هم مرور می‌کنیم:

برنامه غذایی متنوع یعنی مصرف مواد غذایی از تمام گروه‌های غذایی اصلی. شش گروه غذایی اصلی وجود دارد که باید از همه آنها مطابق نیاز

بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند. فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری در تعریف آلرژی بهاره یا رینیت آلژیک فصلی گفت: به نام تب پونجه نیز نامیده می‌شود که یکی از شایعترین بیماری‌های آلژیک در دنیا و نیز در کشور ما ایران است.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی در خصوص علائم این بیماری اظهار کرد: در واقع همه ساله با شروع فصل بهار تعداد زیادی از مردم دچار علائم عطسه، خارش و آبریزش بینی، خارش چشم، اشک ریزش، احياناً سرفه و تنگی نفس می‌شوند. این دسته از بیماران در واقع دارای آلرژی بهاره و یا به اصطلاح علمی رینیت آلژیک هستند.

دکتر مهدویانی با بیان اینکه علت بروز این بیماری مانند سایر بیماری‌های آلژیک عوامل ژنتیک (حساسیت به عوامل آلرژن) و نیز وجود عوامل محیطی که در راس آن گرده گیاهان (Pollens) هستند افزود: این عوامل آلرژن می‌توانند افراد آلژیک را از هر گروه سنی اعم از کودک و بزرگسال تحت تاثیر قرار دهد، این گرده‌ها بر اساس منطقه جغرافیایی هر ناحیه و نیز اقلیم گیاهی هر منطقه و نیز فصل متفاوت است.

غلات کامل مثل نان سنگک یا نان جو یا ماکارونی سبوس دار توصیه می‌شود. در مصرف شیرینی احتیاط کنید در بین استفاده از لبنیات کم چرب یعنی زیر ۲ درصد چربی می‌شود این شش گروه عبارتند از: غلات، میوه ها، سبزیها، لبنیات، گوشتها و چربیها. البته توصیه این است که در هر گروه‌ای از اقلام غذایی سالم آن گروه استفاده گردد مثلاً در بین گروه غلات مصرف غلات تصفیه شده (مثل نان سفید و برنج و سبب زمینی) خیلی توصیه نمی‌شود در عوض مصرف

آلرژی بهاره را با این روشها کنترل کنید

■ اگر شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که با شروع فصل بهار دچار حساسیت‌های فصلی می‌شوید و به اصطلاح اشکشان در می‌آید، باید راههای کنترل آن را بلد باشید تا عوارض آن را به حداقل برسانید.

وی در ادامه گفت: در مناطق معتدل مانند کشور ما معمولاً درختان در ابتدای بهار گرده افشانی می‌کنند و در تابستان چمن‌ها (Grasses) و در ابتدای پاییز علف‌های هرز (weeds) بیشترین مسئول گرده افشانی هستند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: به نظر می‌رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران و مناطق مختلف جغرافیایی شاید شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نباشد، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیکتر (مانند ماه های بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند.

گرم شدن زمین و تغییر زمان آلرژی به گفته دکتر مهدویانی در طی چند سال اخیر به دلیل پدیده گرم شدن تدریجی کره زمین (global warming) زمان گرده افشانی



آلرژی بهاره را با این روشها کنترل کنید

■ اگر شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که با شروع فصل بهار دچار حساسیت‌های فصلی می‌شوید و به اصطلاح اشکشان در می‌آید، باید راههای کنترل آن را بلد باشید تا عوارض آن را به حداقل برسانید.

گیاههای تغییر کرده بنابراین فصل پیدایش این بیماری نیز می‌تواند تغییر کند. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی تاکید کرد: اگر چه ممکن است این بیماران با مصرف داروهای آنتی هیستامین ساده (بدون نیاز به تجویز پزشک) که اصطلاحاً (Over the counter) (OTC) نامیده می‌شوند به ظاهر کنترل شوند ولی در واقع آلرژی بهاره یک بیماری قلمداد شده و این افراد دارای اختلال در کیفیت زندگی (Quality of life) و اختلال در خواب و نیز شرایط همراه مانند سینوزیت، اوتیت و نیز آسم باشند و به این علّت این افراد باید حتماً به پزشک مراجعه کنند.

دکتر مهدویانی درباره پیشگیری و درمان این بیماری افزود: بهترین راه مقابله با آلرژی بهاره اجتناب از گرده گیاهان است. توجه داشته باشیم که یک بخش مهم از بهار در طبیعت بودن

تعطیلات و معضل چاقی!

اول اینکه ترجیحاً از انواع خام و پخته‌ها که نمک ندارند استفاده گردد دوم اینکه در مصرف آنها زیاده روی نشود و هر فردی مطابق با نیاز خودش مصرف کند. یعنی برای یک فرد متوسط مصرف ۱۲-۶ عدد مغز پسته یا بادام در روز کفایت می‌کند. مصرف زیاد آنها در مقادیر بیشتر از نیاز افراد چون دارای چربی بالایی هستند، می‌تواند انرژی زیادی را وارد بدن فرد کند و در نهایت منجر به افزایش وزن شود بویژه اینکه در طی این ایام تحرک افراد بسیار کم است.

پایه روی کنید افراد باید دقت کنند که به علت کم تحرک بودن در طی این ایام نیاز بدن آنها به کالری نیز کمتر می‌شود پس باید انرژی کمتری مصرف گردد. البته بهترین توصیه این است که افراد حتی در طی این ایام نیز روزانه



بهترین راه مقابله با آلرژی بهاره اجتناب از گرده گیاهان است. توجه داشته باشیم که یک بخش مهم از بهار در طبیعت بودن و لذت از هوای بهاری است اما برای افرادی که مبتلا به آلرژی بهاره هستند ممکن است لذت از طبیعت تنها از پشت پنجره اتاق میسر باشد با وجود این اگر پیشگیری‌های صحیح اتخاذ شود لذتی وجود ندارد که حتی افراد با شدیدترین حالات این بیماری از گردش در طبیعت لذت نبرند.

بستر خود را هفتگی در آب داغ بشویید، آنتی هیستامین‌ها و استروئیدهای داخل بینی در کنترل علائم آلرژی بهاره بسیار موثرند و برای مصرف این دارو بهتر است توسط پزشک متخصص ویزیت شوید و در خاتمه آلرژیست گرم در خانه بمانید، هنگام حرکت با ماشین از سیستم تهویه داخل ماشین استفاده کنید که به جای اینکه پنجره های ماشین را پایین بکشید. وی در پایان یادآور شد: هر شب قبل از خواب دوش بگیرد، پوشش

بازار گاهی اوقات از انواع نامرغوب و یا حتی مانده استفاده می‌شود بنابراین بهتر است آنچه را که می‌خورید تازه بودن ارزیابی کنید بعد خریداری شده و در منزل مخلوط گردند.

زیاده روی در مصرف شیرینی و شکلات ممنوع شیرینی‌هایی که در فرهنگ غذایی ما رواج زیادی دارند معمولاً از آرد سفید تهیه می‌شوند. آرد سفید فاقد سیوس است و بسیاری از مواد غذایی موجود در آن از بین رفته است. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف این نوع آرد در قالب نان سفید یا شیرینی می‌تواند سلولهای بدن فرد را نسبت به انسولین غیر حساس سازد و انسولین در این صورت نمی‌تواند کار خود را به نحو احسن در بدن انجام دهد که این امر بویژه در سنین بالاتر می‌تواند منجر به افزایش قند خون گردد.

آگهی تصمیمات شرکت سنا گلدن کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۹۲۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۹۸۶۱۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۷ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای فرود کافی تهرانی با کم ملی ۰۹۲۷۴۶۴۱۷۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای سودهیر سلیم راوتار با شماره گذرنامه MY۲۸۶۴۲۷ و آقای احمد قربان آهی با کم ملی ۰۰۴۴۱۰۷۸۷۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سنا گلدن کیش به نمایندگی از شرکت ساتاکو جنرال تریدینگ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

آگهی تصمیمات شرکت دنای فولاد افق کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۳۱۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۱۷۳۳۳۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰، موسسه حسابرسی دش و همکاران (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۱۲۷۱، بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و موسسه حسابرسی آروین خدمات مدیریت رادوین (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۹۹۳۶۵، بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

آگهی تصمیمات شرکت مهاب برق کیش (سهامی خاص - در حال تصفیه)

تأیید شده به شماره ۸۹۲۲ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۰۴۲۶۱۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۲ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. صورت های مالی شامل صورت خلاص ارزش داراییها، صورت تغییر در خلاص ارزش داراییها و یادداشت های پیوست برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲. موسسه حسابرسی به بین محتوا (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۶۱۶۸۲ بعنوان حسابرس مستقل و ناظر تصفیه و آقای سید مصطفی الوانکار با کم ملی ۰۰۴۹۶۰۰۸۵، بعنوان ناظر علی البدل تصفیه برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

آگهی تصمیمات شرکت سنا گلدن کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۹۲۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۹۸۶۱۰

آگهی تصمیمات شرکت انبوه سازان سارینا کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۶۵۰۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۳۳۱۰

آگهی تصمیمات شرکت دنای فولاد افق کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۳۱۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۱۷۳۳۳۱

آگهی تصمیمات شرکت مهاب برق کیش (سهامی خاص - در حال تصفیه)

تأیید شده به شماره ۸۹۲۲ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۰۴۲۶۱۰

آگهی تصمیمات شرکت سنا گلدن کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۹۲۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۹۸۶۱۰

آگهی تصمیمات شرکت هواپیمائی آوا (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۳۶۳۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۲۶۶۹

آگهی تصمیمات شرکت هواپیمائی آوا (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۳۶۳۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۲۶۶۹

آگهی تصمیمات موسسه برج نگین صدف کیش

تأیید شده به شماره ۳۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۱۵۱۶۲۸

آگهی تصمیمات شرکت بومرنگ کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۳۳۱۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۹۵۳۰

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹ / ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش روزانه