

با درمان‌های روان‌شناختی فشار خون آشنا شوید

طیف وسیعی از درمان‌های روان‌شناختی مانند مدیریت استرس، کنترل خشم، بازسازی شناختی، درمان‌های شناختی رفتاری و پسخوراند زبستی، در بهبود سلامت روان و کنترل فشار خون بیماران موثر هستند.

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت-قدسیه حکیم‌زاده کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به ۱۷ می روز جهانی فشار خون، در مورد چگونگی مدیریت استرس و فشار خون اظهار کرد: سازمان بهداشت جهانی، فشار خون را مهم‌ترین علل اصلی ناتوانی مزمن دنیایمان دانده که سبب سبب مزمن و پیش‌رونده دارد. این بیماری، مهم‌ترین مساله سلامت عمومی در کشورهای جهان و سومین علت مرگ انسان‌ها در سراسر دنیا است. وی افزود: تعداد قابل ملاحظه‌ای از مبتلایان به پر فشاری خون، در نتیجه عوارض حاصل از بیماری جان خود را از دست می‌دهند. در واقع فشار خون یکی ازبلی‌علائم‌ترین عوامل خطرناک

است که به عنوان یک عامل زمینه‌ساز یا مورد توجه متخصصان بوده است. **افسردگی و اضطراب، عوامل خطرناک پر فشاری خون** این دکترای روانشناسی بالینی گفت: پژوهش‌های مختلفی، عوامل روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب را از عوامل خطرناک پر فشاری خون معرفی کرده‌اند. از طرف دیگر، اضطراب با فعال شدن دستگاه عصبی سمپاتی که می‌تواند موجب افزایش فشارخون و همچنین تصلب شرایین شود، ارتباط دارد. وی افزود: علاوه بر آن، افسردگی اغلب با افزایش هورمون‌های استروئیدی همراه است و این هورمون‌ها موجب افزایش فشارخون و آسیب دیدن شرایین می‌شوند.

فشارخون چگونه درمان می‌شود؟

حکیم‌زاده بیان کرد: عمده‌ترین راه درمان فشارخون، دارو است اما با گذشت زمان، بروز عوارض جانبی نامطلوب این داروها و همچنین رشد رویکردهای رفتاری از سوی دیگر، موجب شد بسیاری از پژوهشگران برای درمان اساسی فشار خون در جستجوی درمان‌های غیر دارویی باشند. وی افزود: مداخلات غیر دارویی در کنار درمان‌های پزشکی، به ویژه در مورد افرادی که علائم و نشانه‌هایشان بر اثر عوامل هیجانی و روان‌شناختی شروع یا تشدید می‌شوند، موثر واقع می‌شوند.

درمان روان‌شناختی فشار خون کارشناس مسئول سلامت روان



در جلسات درمانی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری استرس‌زها و پاسخ‌های استرس، تاثیر استرس، میزان آگاهی افراد از ان نشانه‌های جسمی استرس، ارتباط افکار و هیجان‌ها، شناسایی افکار منفی و تحریف‌های شناختی و رفتارها، تعریف مقابله و انواع مقابله‌های کارآمد و ناکارآمد مورد بحث قرار می‌گیرد.

مرکز بهداشت خوزستان گفت: طیف وسیعی از درمان‌های روان‌شناختی مانند مدیریت استرس، کنترل خشم، بازسازی شناختی، درمان‌های شناختی رفتاری و پسخوراند زبستی، در بهبود سلامت روان و کنترل فشار خون بیماران موثر هستند. وی بیان کرد: یکی از درمان‌های روان‌شناختی، درمان شناختی- رفتاری مدیریت استرس است. این درمان، به

شناختی، آموزش اثربخشی مقابله‌ای، مدیریت خشم و آموزش ابزار وجود داده می‌شود. حکیم‌زاده بیان کرد: در جلسات درمانی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری استرس‌زها و پاسخ‌های استرس، تاثیر استرس، میزان آگاهی افراد از ان نشانه‌های جسمی استرس، ارتباط افکار و هیجان‌ها، شناسایی افکار منفی و تحریف‌های شناختی و رفتارها، تعریف مقابله و انواع مقابله‌های کارآمد و ناکارآمد مورد بحث قرار می‌گیرد.

کنترل فشار خون این دکترای روانشناسی بالینی گفت: مطالعات متعدد نشان داده‌اند مدیریت استرس، آرامش‌آموزی عضلانی و شناختی و تنش‌زدایی عضلانی بر کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک، کاهش تنبذگی ناشی از بیماری و کاهش مشکلات هیجانی و بهبود خلق و بهبود کیفیت زندگی اثربخش بوده است. وی افزود: با توجه به اینکه آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری، یک رویکرد چندوجهی است، در آن فونونی مانند آرامش‌آموزی، تنفس دیافراگماتی، مراقبه، شناسایی افکار خودکار منفی و تحریف‌های شناختی و بازسازی آن‌ها با جایگزین کردن افکار منفی، آموزش مقابله کارآمد، مدیریت

خشم و ابزار وجود، به افراد آموزش داده می‌شود. حکیم‌زاده بیان کرد: در جلسات درمانی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری استرس‌زها و پاسخ‌های استرس، تاثیر استرس، میزان آگاهی افراد از ان نشانه‌های جسمی استرس، ارتباط افکار و هیجان‌ها، شناسایی افکار منفی و تحریف‌های شناختی و رفتارها، تعریف مقابله و انواع مقابله‌های کارآمد و ناکارآمد مورد بحث قرار می‌گیرد.

وی عنوان کرد: تمرین‌های آرمیدگی عضلانی تدریجی، تنفس دیافراگمی همراه با تصویرسازی، تمرین قدرت فکری، تمرین تفاوت بین خودگفت‌وگویی منطقی و غیر منطقی، تمرین جایگزینی افکار منطقی، خودتلقایی، مراقبه نور خورشید، گام‌های مقابله موثر، تمرین مقابله کارآمد، تکنیک نرم کردن استرس‌زهای طاقت‌فرسا، از مهارت‌های مدیریت استرس برای کاهش فشارخون مبتلایان به پر فشاری خون هستند. کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت خوزستان گفت: مراقبه‌شماری تنفس، حل مساله، برنامه‌مدیریت استرس شخصی، اندازه‌گیری فشارخون به طور مستمر، از دیگر مهارت‌های مدیریت استرس برای کاهش فشار خون هستند.

یافته محققان ایتالیایی؛

رژیم غذایی کتوژنیک کم کالری به کاهش آکنه کمک می‌کند



۹ درصد از جمعیت جهان عمدتاً در سنین نوجوانی به آکنه مبتلا هستند. «به گفته محققان ایتالیایی، آکنه از دریا با چاقی مرتبط بوده است، شاید به این دلیل که هر دو بیماری با افزایش التهاب و استرس اکسیداتیو مرتبط هستند. **آیا رژیم کتوژنیک می‌تواند با التهاب زمینه‌ای و استرس اکسیداتیو مبارزه کند؟** در حالی که نقش رژیم غذایی در آکنه قطعی نیست، رژیم کتوژنیک بسیار کم کالری برای کمک به کاهش وزن و تولید بدن‌های کتونی ضد التهابی که انرژی را در زمانی که کربوهیدرات‌های غذایی کم‌یاب هستند، و همچنین تقویت مقاومت در برابر استرس التهابی و اکسیداتیو شناخته شده است. بارنسا در بیانیه خبری جلسه توضیح داد: «ما فکر کردیم که ارزش بررسی این درمان بالقوه در آکنه را دارد.»

توصیه طب ایرانی به بهبود سیستم دفع مواد زائد بدن

به این تغییرات در افراد متفاوت است. این تغییرات می‌تواند در بعضی افراد زیاد و در برخی کم باشد. این احتمال وجود دارد که تغییرات آب‌وهوایی سبب هیچ‌گونه تغییری در بدن افراد نشود. به طور مثال، مزاج‌های گرم و خشک در ابتدای بهار و مزاج‌های سرد و خشک در ابتدای پاییز یا بیشترین علائم حساسیت فصلی مواجه می‌شوند. چایچی ادامه داد: گرم مزاجان و خشک مزاجان نسبت به سایر افراد به ادویه‌های گرم و خشک مانند فلفل و زنجبیل سریع‌تر واکنش حساسیتی نشان می‌دهند. این متخصص درباره علائم آلرژی توضیح داد: علائم آلرژی می‌تواند شامل عطسه، گرفتگی و احتقان بینی، خارش و ترشح بینی، آبریزش بینی، التهاب‌های پوستی (خشکی، قرمزی و خارش پوست)، التهاب‌های تماسی پوست و کهیر (ضایعات خارش‌دار پوست) باشد. وی درباره روش‌های درمانی و پیشگیری از حساسیت‌ها توضیح داد: پرهیز از عامل حساسیت‌زا تا حد امکان و اصلاح سبک زندگی فرد بر اساس مزاج لازم است. یکی از عوامل مهم سبک زندگی برای پیشگیری از آلرژی، بهبود سیستم دفع مواد زائد در بدن است. بنابراین اگر فرد بی‌وسست داشته باشد علاوه بر دوری از ماده حساسیت‌زا، استفاده از خوراکی‌های ملین متناسب با مزاج شخص که دفع مواد زائد بدن را بهبود می‌دهد لازم است. همچنین سایر روش‌های درمانی می‌تواند تاثیر زیادی در بهبود فرد و پیشگیری از عود داشته باشد.

گروه بهداشت و سلامت-سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت ضمن اشاره به میزان بروز حساسیت‌ها و آلرژی در مزاج‌های مختلف، گفت: یکی از عوامل مهم سبک زندگی برای پیشگیری از آلرژی، بهبود سیستم دفع مواد زائد در بدن است. دکتر مهشید چایچی، درباره آلرژی اظهار کرد: مکانیسم آلرژی در طب رایج، واکنش بیش از حد سیستم ایمنی به موادی است که در حالت معمولی بدون ضرر هستند و آلرژن نامیده می‌شوند. آلرژن‌ها می‌توانند ذرات گرد و غبار، گرده گیاهان، برخی غذاها، برخی نوشیدنی‌ها، سرما، گرما، اشعه و... باشند. وی با بیان اینکه ابتلا به آلرژی‌ها در فصل بهار و پاییز شایع است، اظهار کرد: دلیل شایع شدن ابتلا به آلرژی در فصل‌های پاییز و بهار این است که آلرژن‌هایی مانند گرده‌های گل در فصل بهار و گرد و خاک در فصل پاییز بیشتر می‌شوند. همچنین تغییرات دمایی شدید در این فصل شامل تغییر دمای سرد به گرم در فصل بهار و تغییر دمای گرم به سرد در فصل پاییز اتفاق می‌افتد که این تغییرات دمایی شدید سبب تغییرات در بدن انسان می‌شود. سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه افراد بر مبنای طب ایرانی ویژگی‌های جسمی، ویژگی‌های روحی و مزاج‌های متفاوتی دارند، افزود: بنابراین میزان تغییرات و واکنش بدن

آگهی تغییرات شرکت بین المللی افسانه سازان آینده کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۵۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۲۷۱۶۳۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ مرکز الی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، برج صدف، طبقه پنجم، واحد ۵۰۳-کدپستی: ۰۹۳۱۷۳۸۰۹ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساننامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت حفاری مینا نور کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۹۳۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۰۷۶۸۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ ماده ۵۱ اساسنامه شرح ذیل اصلاح گردید: (سال مالی شرکت از روز اول دی ماه هر سال آغاز و روز آخر آذرماه سال بعد به پایان می‌رسد.) و در نتیجه ماده مربوطه در اساننامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کمالیه کالای کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۵۸۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۶۸۴۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۵ آقای محمد قبادی قادیکلایی با کدملی ۱۱۶۱۳۳۵۴۶۲ بعنوان بازرس اصلی و موسسه اصلاح و موسسه اصلاح گستران امین با شناسه ملی ۱۰۱۳۷۵۱۷۸۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت رادمان باز ارتباطات کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۳۹۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۶۶۱۵۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ آقای امیر گلعلدار به شماره ملی ۵۷۲۹۲۷۸۱۷۵ بعنوان بازرس اصلی و آقای امیرحسین نهناندی به شماره ملی ۰۹۳۸۰۱۳۳۶۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی (۱۴۰۲) انتخاب شدند.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تون پو شین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۷۶۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۱۹۲۸۰

به استناد صورتجلسه هیئت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای ایمان صحرانیان با کدملی ۰۰۲۲۹۶۹۶۳۳۵۵، خانم نسرین حمیدی با کدملی ۰۴۳۹۷۵۸۴۷۶، خانم الهام حمیدی با کدملی ۰۹۳۹۷۵۰۲۷۹ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای ایمان صحرانیان با کد ملی ۲۲۹۶۹۶۳۳۵۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم نسرین حمیدی با کد ملی ۴۳۹۷۵۸۴۷۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم الهام حمیدی با کد ملی ۰۹۳۹۷۵۰۲۷۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی با اعضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۴) خانم بهار زرینی با کدملی ۰۵۹۰۱۱۶۷۹۲، بعنوان بازرس اصلی و آقای مجید باقری با کدملی ۰۵۷۲۰۱۵۰۷۶۵ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۵) روزنامه کنیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب شدند.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ابنیه سفیر پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۱۹۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۰۴۷۲۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۹ ماده ۵۱ اساسنامه بشح ذیل اصلاح گردید:

سال مالی شرکت از اول دی ماه هر سال آغاز و روز آخر آذر ماه سال بعد به پایان می‌رسد. و در نتیجه ماده مربوطه در اساننامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ستارگان آزاده کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۵۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۸۹۷۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۰ موسسه اصلاح گستران امین با شناسه ملی ۱۰۱۳۷۵۱۷۸۸ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد قبادی قادیکلایی با کد ملی ۲۱۶۱۳۳۵۴۶۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت انروزی رهپویان فراساحل پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۱۶۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۱۵۳۳۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۷ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، بندر گاه، مگیر ما قبل آخر خیابان جام ترم، مساحتان ترمینال شماره ۲، طبقه ۱، واحد ۸۹، کدپستی شماره ۷۹۴۱۷۹۸۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساننامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت حامیان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۰۵۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۶۲۹۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: کیش، صدف، بلوار مروارید، بازار شارسن، طبقه ۲، واحد ۱۲۴، کد پستی ۰۹۳۱۷۳۸۰۹ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساننامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت فرا ساحل کیهان سهند کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۰۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۹۳۰۶۷۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- سترانامه و حساب سود و زیان برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲- روزنامه کنیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی انحلال شرکت پودیس گستر پارسیان کیش (با محدودیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۲۹۲۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۰۱۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ شرکت مذکور منحل اعلام و آقای قاسم ربیعی فرانیه به شماره ملی ۴۶۵۰۷۲۲۶۷۶ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دوسال انتخاب گردیدند. ضمناً محل تصفیه به نشانی: جزیره کیش، کوی مهندسان ۱، بلوک ۳، واحد ۵، کد پستی ۷۹۴۱۷۹۸۴ می‌باشد.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی انحلال شرکت فرضیه میم کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۲۱۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۱۴۳۹۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵، تأییدیه

آگهی تغییر شعبه شرکت توسعه نوین همراه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۸۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۳۳۵۰۷۶

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳، آدرس شعبه شرکت از آدرس قبل به نشانی: تهران، سپهر، خیابان پرتو، خیابان شهید محمود حافظی، پلاک ۴۵، طبقه ۵، واحد ۵، کد پستی ۱۹۸۱۶۱۷۹۹۱ تغییر یافت.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت کیهان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۰۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۹۳۰۶۷۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- سترانامه و حساب سود و زیان برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲- روزنامه کنیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی انحلال شرکت فرضیه میم کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۲۱۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۱۴۳۹۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵، تأییدیه

آگهی انحلال شرکت فرضیه میم کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۲۱۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۱۴۳۹۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵، تأییدیه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه