

سایه سنگین آلودگی بر هوای اصفهان ۴ آذر ماه

اداره کل هواشناسی اصفهان برای دومین بار در هفته جاری نسبت به سکون جوی و آبناش آلایندها در مناطق مر کزی و صنعتی استان هشدار سطح زرد صادر و اعلام کرد این شرایط تا ۴ آذر ادامه دارد.

به گزارش اصفهان امروز، هشدار سطح زرد رنگ زمانی صادر می‌شود که رخداد پدیدهای جوی ممکن است در سفرها و انجام کارهای روزمره اختلالاتی ایجاد کند. هشدار زرد رنگ برای آگاهی مردم صادر می‌شود تا بتوانند آمادگی لازم را برای مواجهه با پدیدهای جوی که از حالت معمول کمی شدت بیشتری دارد داشته باشند.همچنین از سوی دیگر مسئولان نیز در جریان این هشدارها قرار می‌گیرند تا اگر لازم باشد تمهیداتی بینبندشد

بر همین اساس اداره کل هواشناسی اصفهان با صدور دومین هشدار سطح زرد در هفته جاری درباره آلودگی هوا اعلام کرد که تا روز شنبه چهار آذر ماه به سبب پایداری و رکود نسبی جو، غلظت آلاینده‌ها افزایش می‌یابد و کاهش کیفیت هوا بویژه در ساعات پایانی شب تا قبل از ظهرها، پیش‌بینی می‌شود. بنابر اعلام هواشناسی اصفهان این شرایط به ویژه مناطق مرکزی و صنعتی استان به ویژه لنجان (زرین شهر)، مبارکه، نجف آباد، شهر اصفهان، برخوار (دولت آباد)، شاهین شهر و میمه را در بر می‌گیرد.

هواشناسی اصفهان نسبت‌به افزایش غلظت آلاینده‌ها، کاهش کیفیت هوا و افزایش شاخص آلودگی هوا در حد ناسالم برای گروه‌های حساس هشدار داده و افزوده است که در صورت مه‌بار نشدن منابع انتشار آلاینده ثابت و متحرک در مناطق پرتردد و صنعتی، احتمال افزایش تعداد مراکز آلوده و رشد شاخص آلودگی در حد ناسالم برای همه گروه‌ها وجود دارد. هواشناسی اصفهان در ادامه بر لزوم مدیریت پهنه در مصرف سوخت‌های فسیلی، کنترل فعالیت‌های صنعتی آلاینده، کاهش تردد غیر ضروری و پرهیز از حرکت ورزشی در فضای باز برای گروه‌های حساس و کنترل و پایش مداوم شاخص‌های آلودگی توسط دستگاه‌های ذی ربط به منظور اتخاذ تصمیمات مقتضی برای حفظ سلامت شهروندان تاکید کرده است.

یخبندان مناطق کوهستانی اصفهان را دربر می‌گیرد

کارشناس مسئول پیش‌بینی اداره کل هواشناسی اصفهان با اشاره به روند کاهش دمای استان طی روزهای آینده، گفت: یخبندان سطحگاهی در ارتفاعات پیش‌بینی می‌شود. جحتمت‌اللهی عصرگریان در گفتگو با مهر اظهار کرد: تحلیل آخرین نقشه‌های پیش‌بینی حاکی از استقرار جو پایدار تا پایان هفته جاری است.به گفته او، آسمان طی این مدت صاف تا کمی ابری خواهد بود و روند افزایش غبار و ماندگاری هوای سرد در استان و یخبندان صبحگاهی در ارتفاعات و مناطق کوهستانی موردانتظار است.

نقش سلامت روان در تصمیم‌های زندگی

روانشناس بالینی خانواده گفت: سلامت روان، پایه تمام تصمیم‌ها، ارتباط‌ها و موفقیت‌های افراد در زندگی محسوب می‌شود.

نجمه امیرخانی در گفتوگو با ایسنا اظهار کرد: سلامت روان مؤلفه‌های کلیدی دارد، آنچه افراد را متمایل، تاب‌آور و آرام نگه می‌دارد سلامت روان فعال است.او افزود: مؤلفه‌های این موضوع، خودآگاهی و شناخت احساسات، افکار، خودپندری، مهربانی با خود، پذیرش ضعف‌ها، تنظیم هیجان، حفظ آرامش در طوفان استروشناس بالینی خانواده بایان اینکه روابط سالم احترام، صداقت و حمایت متقابل از فاکتورهای دیگر سلامت روان است، گفت:انعطاف‌پذیری و سازگاری با تغییرات، اعتمادبنفیس و خودکارآمدی، باور به توانمندی‌ها و داشتن هدف و معنا در زندگی و توجه به رشد فردی در سلامت روان نقش دارد.او ادامه داد: توجه به مهارت حل مسئله و فکر کردن به‌جای واکنش نشان دادن، کنترل استرس و آرام‌سازی ذهن و بدن، سلامت جسم و خواب از مؤلفه‌های کلیدی سلامت روان است. امیرخانی با اشاره به نقش تغذیه و ورزش در سلامت روان خاطرنشان کرد: رعایت رژیم غذایی سالم و مصرف میوه و سبزیجات در شبانه روز، اهمیت دادن به تندرستی و سلامت جسم اهمیت دارد، می‌توان گفت تغذیه و ورزش در تادل روان مؤثر است.روانشناس بالینی خانواده اظهار کرد: سلامت روان، پایه تمام تصمیم‌ها، ارتباط‌ها و موفقیت‌های افراد در زندگی محسوب می‌شود.او اضافه کرد: سلامت روان یک عضله است، باید با آن تمرین کرد تا برای ادامه شود. نباید زمانی که آسیب‌پذیر شد، برای بهبود آن تلاش کرد.

کشف ۴ تن مواد اولیه پلاستیک قاچاق از نیسان

فرمانده انتظامی شهرستان فلاورجان از کشف ۴ تن و ۷۵۵ کیلو مواد اولیه پلاستیک قاچاق از یک دستگاه خودرو نیسان خبر داد.

به گزارش اصفهان امروز، سرهنگ مرتضی هادیان اظهار کرد: مأموران گشت انتظامی این فرماندهی در حین گشت‌زنی در سطح حوزه انتظامی خود به یک دستگاه خودرو نیسان حامل بار مشکوک و برای بررسی بیشتر وارد عمل شدند.

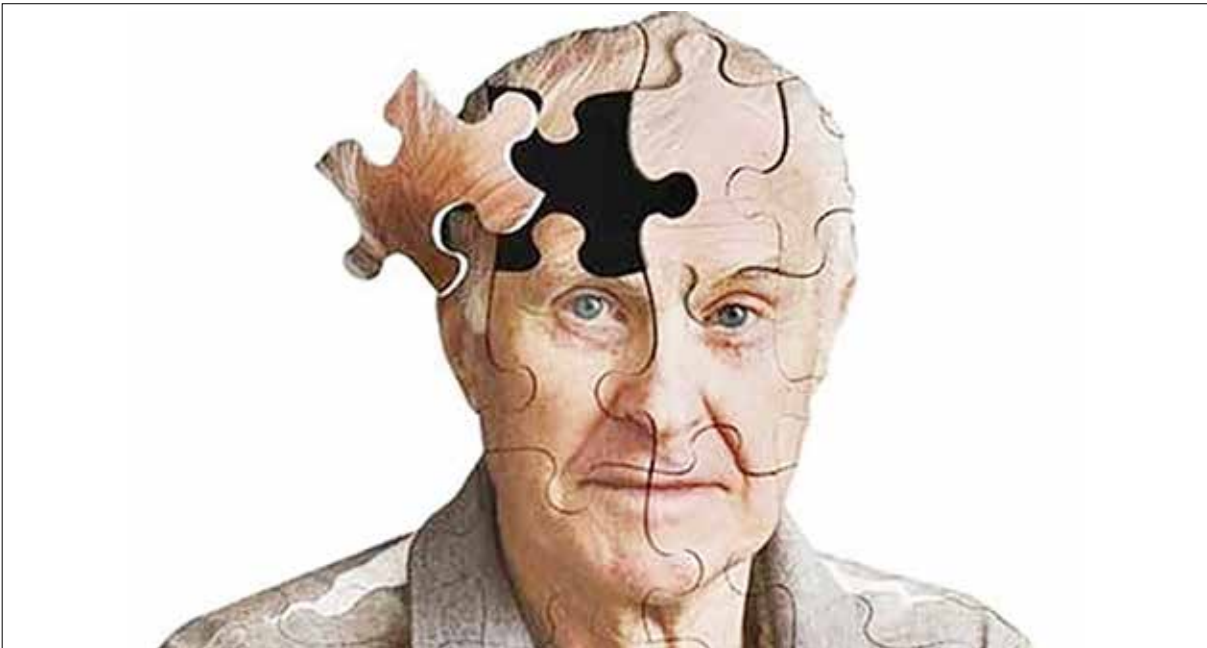
این مقام انتظامی در ادامه افزود: مأموران ضمن هماهنگی با مرجع قضایی و در بازرسی از این خودرو، ۱۰۰ کونی مواد اولیه پلاستیک با مارک خارجی به وزن ۴ تن و ۷۵۵ کیلو را کشف کردند.فرمانده انتظامی شهرستان فلاورجان با اشاره به اینکه ارزش این محموله قاچاق با توجه به نظر کارشناسان، ۳ میلیارد ریال برآورد شده است، گفت: در این رابطه برای فرد متخلف پرونده تشکیل و تحت رسیدگی قانونی قرار گرفت.

شنبه ۰۱ آذر ۱۴۰۴ ■ **سال یست و دوم** ■ **شماره ۵۳۰۲**

جامعه

هر ۵ دقیقه یک مبتلا

آلزایمر در کمین سفره‌های غذای شهروندان



خوراکی خطرناک برای مغز هستند که می‌توانند موجب کندی حافظه و بیماری آلزایمر شوند.
اسلامی اضافه کرد: مصرف زیاد این مواد می‌تواند قند خون را افزایش دهد و مقاومت مغز در برابر تولید انسولین را کاهش دهد. این امر باعث آسیب به نورون‌ها و اختلال در حافظه می‌شود.

ۛ **فراموشی نام‌ها و مکان‌های آشنا**

یوسفی نژاد با اشاره به هزینه‌های بالای برخی از خوراکی‌های سالم برای مغز از جمله آجیل، ما ه‌ی سالمون، میوه آواکادو و روغن زیتون ادامه داد: تخم مرغ، چغندر، زردچوبه و سبزیجات از جمله سبزیجات پر پهن مانند کاهو، کلم، گل کلم و برو کلی در عین ارزان‌ترین، مفید تر بن غذا برای مغز است.

این فوق تخصص تغذیه و رژیم درمانی، تغذیه را بر روند کنترل و پیشرفت آلزایمر را مثبت عنوان کرد و افزود: در صورتی که فردی مبتلا به آلزایمر یا زوال عقل است، تغذیه سالم می‌تواند روند بیماری را کندتر کند.

ۛ **غذای ناسالم و آلزایمر زودرس در کمین جوانان**

فرنگیس اسلامی، دیگر کارشناس تغذیه و رژیم درمانی، از رشد بی‌سابقه مصرف غذاهای پرخطر چون گوشت‌های فرآوری‌شده یا نوشیدنی‌های شیرین و کربوهیدرات‌های تصحیح‌شده انتقاد کرد و به خبرنگار مهر گفت: مصرف این موارد نفع‌تها شانس مبتلا شدن به آلزایمر را در سالمندان بیشتر می‌کند، بلکه نسل جوان‌تر را نیز در معرض خطری بزرگ‌تر و آلزایمر زودرس با شرایط بدتر قرار داده است.

او افزایش قند خون و مقاومت مغز نسبت به انسولین و آسیب عصبی را از آثار بلندمدت این خوراکی‌ها برشمرده است.

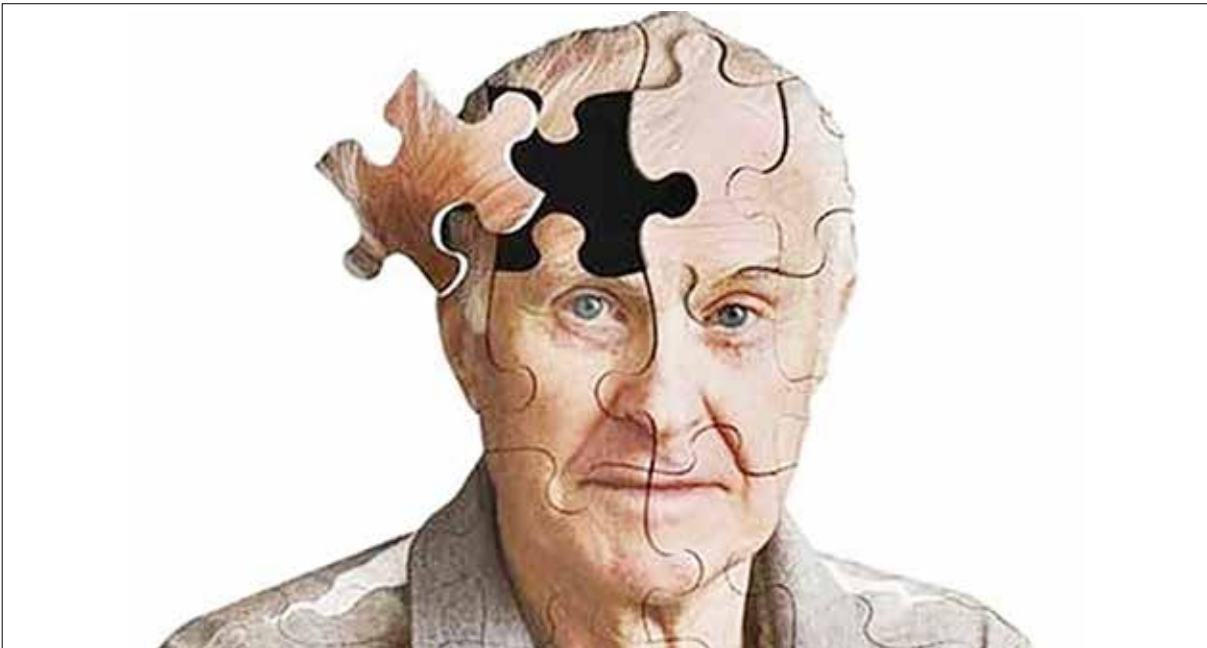
اسلامی از شکر و شیرینی‌های غیرطبیعی، نوشیدنی‌های شیرین گوشت‌های فرآوری‌شده (ناگت، سوسیس و کالباس)، به عنوان غذاهای ناسالم برای بروز این بیماری نام برد و ادامه داد: نوشیدنی‌های الکلی، غذاهای سرخ‌شده و کربوهیدرات‌های فرآوری‌شده مانند آرد سفید نیز به‌مرور زمان عملکرد مغز را مختل می‌کند.

این کارشناس تغذیه اضافه کرد: نوشابه‌های گازدار، غذاهای سرخ‌شده و گوشت‌های فرآوری‌شده که در بین خانواده‌ها و جوانان بسیار پر مصرف شده است جز و مواد

جامعه

هر ۵ دقیقه یک مبتلا

آلزایمر در کمین سفره‌های غذای شهروندان



گم شدن‌ها در مکان‌هایی است که فرد از قبل به آن محیط، مانند منزل یا محل کار آشنا بوده است.
دهکردی ادامه داد: اما گاهی نشانه‌های آن در سنین پایین‌تر مانند فراموشی جزئی، سردرگمی، ناتوانی در انجام امور روزمره، دگرگونی‌های خلق‌و‌خو و حتی گمشدن در مکان‌های آشنا ظاهر می‌شود.

او عوامل ژنتیکی، آلودگی هوا، محیطی و سبک زندگی ناسالم همچون فشار خون بالا، چاقی، دیابت و کم‌تحرکی را از دیگر عوامل زمینه‌ساز برای مبتلا شدن به آلزایمر نام برد.

او با تاکید ادامه داد: مطالعات نشان می‌دهد حتی با وجود عوامل ژنتیکی، داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت مناسب بدنی می‌تواند خطر مبتلا شدن به آلزایمر را کاهش دهد.

به گفته این متخصص اگرچه پیشگیری قطعی با توجه به ناشناخته‌بون برخی عوامل میسر نیست، اما فعالیت جسمانی و ذهنی منظم، تغذیه سالم، تعامل اجتماعی و مدیریت بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند کیفیت زندگی این بیماران را افزایش دهد.

ۛ **غز نه‌نشانه، حمایت می‌خواهد**

این بیماری تنها یک اختلال فردی نیست، خانواده بیماران با فشارهای روانی و عاطفی شدیدی مواجه می‌شوند. آموزش برخورد صحیح با رفتارهای خاص بیماران و حمایت اجتماعی و تخصصی، نیاز امروز جامعه ایران است.بنفشه سعیدی، کارشناس روانشناسی روان درمانگر، در گفتگو با مهر اظهار کرد: علائم رفتاری و روانشناختی مانند توهم، افسردگی، پرخاشگری و انزوا، نفع‌تها بیمار، که کل خانواده را درگیر بحران می‌کند و مراقبان باید شیوه صحیح مواجهه را فراگیرند.

او گفت: بیماران مبتلا به آلزایمر و خانواده‌های آنان با فشارهای شدید روانی و عاطفی روبرو هستند و آموزش مراقبان، حمایت اجتماعی و توجه به احساسات بیمار می‌تواند کیفیت زندگی آنان را بهبود بخشد.او اظهار کرد: تشخیص بیماری آلزایمر برای خانواده‌ها شو‌ک‌آور است و مراحل تشخیصی پیچیده و پرهزینه است. مشکلات متعددی برای بیمار و اطرافیان ایجاد می‌کند.

سعیدی افزود: در مراحل ابتدایی ممکن است فرد بتواند فعالیت‌های روزمره و اجتماعی خود را انجام دهد اما با ورود بیماری به مرحله میانی، مشکلاتی مانند

بلفاروپلاستی ظاهر چشم را تغییر نمی‌دهد؛ فقط جوان تر می‌کند



بهرطرف خواهد کرد و فرد پس از عمل از نظر فعالیت‌های روزمره راحتی بیشتری خواهد داشت، با این حال کاهش دید مرکزی هیچ ارتباطی با این مشکل ندارد.این استادیار دانشگاه علوم‌پزشکی اصفهان درباره علت ایجاد مشکلات در پلک‌ها اظهار کرد: در بعضی موارد افرادی که پلک‌ها به دلیل بعضی از بیماری‌های سیستمیک سابقه جراحی‌های چشمی یا بیماری‌های التهابی پوستی و پلکی با عوارضی همچون شلی پوست پلک روبرو می‌شوند که البته این موارد چندان زیاد نیست و بیشترین عامل بروز این مورد، تأثیر افزایش سن بر بافت‌های نرم اطراف چشم است، چراکه با افزایش سن پوست و چربی‌ها به‌تدریج حجم اضافه‌شده بعضی بیماران به پیوند چربی، بعضی به جاندازی از دست می‌دهند که این امر موجب می‌شود ظاهر جوان پلک برای مثال بسته نشدن کامل پلک، عفونت چشمی و مولودی از این قبیل محتمل است که البته در صورت عملکرد مناسب پزشک چنین مواردی رخ نمی‌دهد.

افزایش ظرفیت پذیرش معنادر متجهر در استان اصفهان

مدیرکل بهزیستی استان اصفهان با اشاره به افزایش ظرفیت پذیرش معنادر متجهر در استان اصفهان گفت: امیدواریم اتفاقات مثبتی در کمیته پیشگیری و درمان اعتیاد رقم بخورد.
به گزارش بازار، سمیه کریمی اظهار کرد: یکی از دستاوردهای مهم ستاد مبارزه با مواد مخدر ایجاد دبیرخانه و ساماندهی مراکز ماده ۱۵ بود.

کریمی خاطرنشان کرد ۲ مرکز توانمندسازی و صیانت اجتماعی برای زنان و مردان در استان اصفهان راه‌اندازی شده و پیش‌بینی می‌شود تا پایان آبان ماه، ۲ مرکز دیگر نیز در شهرستان‌های استان توسعه یابند.میرکل بهزیستی استان اصفهان با بیان اینکه تلاش‌های صورت گرفته در توسعه مراکز ماده ۱۶ و افزایش ظرفیت پذیرش نیز چشمگیر بود، تصریح کرد: ظرفیت پذیرش از حدود ۳۵۰ تا ۴۰۰ معنادر متجهر، به نزدیک به یک هزار نفر افزایش یافته که یکی از بهترین اتفاقات در این حوزه بوده است.او اظهار امیدواری کرد: در چارچوب همکاری‌های بین بخشی، اتفاقات خوبی در کمیته پیشگیری، درمان و کاهش آسیب اعتیاد استان اصفهان رقم زده شود. کریمی تاکید کرد: بهزیستی استان اصفهان در اولین خط ملأخه، درمان و پیشگیری، آماده همکاری برپرفت در چرخه ساماندهی معنادرین متجاهر است.

سکته، سرطان و حوادث ترافیکی؛ سه عامل اصلی مرگومیر در اصفهان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: سکته‌های قلبی و مغزی، انواع سرطان و حوادث ترافیکی سه عامل اصلی مرگومیر در کشور و استان است.
به گزارش ایران‌شاهین شیرازی در جمع اهالی رسانه اصفهان اظهار کرد: سه علت اصلی مرگومیر به ترتیب بیماری‌های قلبی –عروقی، سرطان‌ها و حوادث ترافیکی هستند که در برخی سال ها رتبه های دوم و سوم جایشان تعویض می شود اما بیماری های قلبی و عروقی به ویژه سکته های قلبی و مغزی همواره عامل اصلی مرگ و میرها هستند.

او ادامه داد: مهم‌ترین عوامل سکته قلبی و مغزی، فشار خون کنترل نشده، دیابت و سبک زندگی ناسالم است که تمام این موارد کلالا قابل پیشگیری، کنترل و اصلاح بوده که لازمه آن آگاهی بخشی به جامعه و غربالگری موثر است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تاکید کرد: بسیاری از مبتلایان به دیابت و فشار خون بالا هیچ علامتی ندارند و شناسایی زودهنگام این ۲ بیماری می‌تواند از عوارض جدی آن مانند سکته‌های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه و قطع عضو جلوگیری کند.

او خاطرنشان کرد: ۲ سال پیش در غربالگری ۱۴۰۲، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بیش از ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در سطح استان مورد معاینه شدند که طی آن ۱۶ هزار بیمار دیابتی جدید، ۲۰۰ هزار بیمار در آستانه دیابت و ۹۹ هزار بیمار فشارخونی جدید شناسایی شدند.

شیرانی افزود: همه این افراد تا پیش از غربالگری از بیماری خود بی خبر بودند و این آمار نشان می دهد که ارتقاء سواد سلامت مردم چقدر پراهمیت است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تاکید کرد: اسال در ۱۳۱۶ درصد و بالاتر از میانگین کشوری است و برآوردها نشان می دهد این میان حدود ۴۵۰ هزار بیمار دیابتی در استان، کمتر از یک‌چهارم آن‌ها به‌طور صحیح درمان را دنبال می‌کنند.

حمید گلعلری ادامه داد: در مرحله نخست اجرای طرح پایش و کنترل دیابت در استان که با همکاری سپاه صاحب الزمان (عج) اصفهان اجرا می شود، ۲۰۰ هزار نفر بالای ۳۰ سال با معرفی نامه باپگاه‌های بسج به مراکز سلامت مراجعه و خدماتی مانند اندازه‌گیری قند و فشار خون، BMI و خطرسنجی دریافت می‌کنند.او خاطرنشان کرد:دین طرح پس از اجرا در میان جامعه بسیجیان استان در مراحل اولیه به خانواده‌ها و سپس عموم مردم تعمیم می‌یابد و در سه ماه آینده در کل استان اجرا و

همراه‌داشته‌باشند.معاون بهداشت دانشگاه علوم‌پزشکی اصفهان

نیز در این نشست گفت: میزان شیوع دیابت در استان اصفهان ۱۳.۲۶ درصد و بالاتر از میانگین کشوری است و برآوردها نشان می دهد این میان حدود ۴۵۰ هزار بیمار دیابتی در استان، کمتر از یک‌چهارم آن‌ها به‌طور صحیح درمان را دنبال می‌کنند.

حمید گلعلری ادامه داد: در مرحله نخست اجرای طرح پایش و کنترل دیابت در استان که با همکاری سپاه صاحب الزمان (عج) اصفهان اجرا می شود، ۲۰۰ هزار نفر بالای ۳۰ سال با معرفی نامه باپگاه‌های بسج به مراکز سلامت مراجعه و خدماتی مانند اندازه‌گیری قند و فشار خون، BMI و خطرسنجی دریافت می‌کنند.او خاطرنشان کرد:دین طرح پس از اجرا در میان جامعه بسیجیان استان در مراحل اولیه به خانواده‌ها و سپس عموم مردم تعمیم می‌یابد و در سه ماه آینده در کل استان اجرا و

همراه‌داشته‌باشند.معاون بهداشت دانشگاه علوم‌پزشکی اصفهان

دعوت از خیران اصفهانی برای ساخت نخستین کلینیک بیماران «ای‌ال‌اس»

مدیرعامل جمعیت حمایت از بیماران ای‌ال‌اس و نوروپاتی گفت: زمین ساخت نخستین کلینیک ویژه این بیماران واگذار شده و اکنون این جمعیت برای ادامه ساخت نیازمند همراهی خیران است.به گزارش مهر، محمد زارعان در جمع خبرنگاران با اشاره به آغاز ساخت نخستین کلینیک تخصصی بیماران ای‌ال‌اس و نوروپاتی کشور در اصفهان اظهار کرد: بر اساس مصوبه شورای اسلامی شهر اصفهان و همکاری مجموعه شهرداری، قطعه‌مینی‌چفت ساخت این مرکز واگذار شده‌است، او افزود این کلینیک، نخستین مجموعه تخصصی مغز و اعصاب خاص در کشور و استان خواهد بود.و مراحل اولیه ساخت شامل گویدرانی، تهیه آجر و اجزما با مشارکت خیران به اتمام رسیده است.زارعان ادامه داد: پروانه ساختمانی این مرکز در پنج طبقه شامل دو طبقه منفی، همکف و دو طبقه روی ساختمان بر روی زمین ۵۰۰ متری صادر شده است و برای تکمیل و تجهیز آن به حمایت‌های مالی خیران بیشتری نیاز داریم.