



مدیریت روابط عمومی
استانداری از بلا تکلیفی
خارج شد

[صفحه ۲]

بازار زرشک؛ جای خریدار و فروشنده عوض شد

[صفحه ۳]

با شروع طرح توافقی ۲۰ تن زرشک خریداری شد



شهردار بیرجند در مراسم
روز آتش نشانی از مظلومیت
آتش نشانان در حوادث گفت

جنگ با آتش

شیب تند بازنشستگی
درآموزش و پرورش

والدین مواظب باشند

کلاهبرداری در «شاد»

[صفحه ۲]



دایزنی های ویلی

[صفحه ۲]

روایت فتح از فرمانده ای
که خراسان جنوبی به او می باند

اهالی همیشه ماندگار ایران



نام پدر دلیل
افتخار فرزند
است، نامی که
اسم و رسمش را
از او می گیرد.
سرپناه و پشتیبان
غم ها ...

[صفحه ۴]

بیرجند، سربیشه، بشرویه
و طبس در وضعیت قرمز

ابتلای ۳۱۴۰ نفر به کرونا

[صفحه ۲]

آموزش غیرحضورى پیش
دبستانی ها

[صفحه ۲]

۸ مهرماه، روز جهانی قلب گرامی باد با تمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید

در نتیجه قسمت میانی رگ با خون داخل مجرای رگ تماس پیدا می کند و پلاکت ها که عناصر کوچکی از خون هستند، در محل ترک خوردگی و یا پاره شده گی جدار رگ جمع می شوند و تشکیل لخته می دهند و مجرای رگ را تنگ تر یا کاملاً مسدود می سازند و بدین ترتیب خون رسانی به عضله قلب کاهش می یابد و یا قطع می شود و ایسکمی یا سکته قلبی رخ می دهد.

علل زمینه ساز بیماری عروق کرونر:

تشکیل رسوب (پلاک) در جدار رگ، آترواسکلروز نامیده می شود. مسیر ایجاد آترواسکلروز با وجود موارد زیرتسریع می شود: مصرف دخانیات، فشارخون بالا، کلسترول بالا، کم تحرکی، دیابت، چاقی و اضافه وزن و سابقه خانوادگی بیماری عروق کرونر زودرس (پدر و برادر کمتر از ۵۵ سال و مادر و خواهر کمتر از ۶۵ سال مبتلا به سکته قلبی یا ایسکمی قلبی شده باشند).

راه های پیشگیری از بیماری عروق کرونر و کند کردن سیر آترواسکلروز

- ترک مصرف دخانیات
- پیروی از الگوی غذایی سالم: مصرف میوه و سبزیجات، کاهش مصرف چربی به خصوص چربی های اشباع، کاهش مصرف شیرینی و مصرف آجیل (با توجه به کالری بالای این گروه از مواد غذایی به اندازه کافی مصرف شود)
- کنترل وزن با توجه به این که چاقی و اضافه وزن از عوامل زمینه ساز بیماری های قلبی عروقی و عوامل خطری مانند فشارخون بالا و دیابت است، باید برای کاهش وزن برنامه ریزی شود.
- فعالیت بدنی مناسب روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط (پیاده روی نسبتاً سریع طوری که تعداد نفس و ضربان زیاد شود، اما بتوان با همراه خود به راحتی صحبت کرد).
- کنترل قندخون و فشارخون
- کنترل استرس

روابط عمومی معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی

بیمار دچار تنگی نفس می شود.

چه اقدامی باید کرد:

اگر علائم فوق شامل درد قفسه سینه و تنگی نفس به طور ناگهانی در بیمار رخ دهد، برای این که فعالیت قلب افزایش نیابد بیمار باید آرام در وضعیت نیم نشسته قرار گیرد و هیچ حرکتی نکند. قوری با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود. اگر به اورژانس دسترسی وجود ندارد، از دیگران برای انتقال به بیمارستان کمک بگیرد.

در صورتی که امکان اندازه گیری فشارخون وجود دارد، پس از گرفتن فشارخون بیمار، اگر فشار سیستول یا ماکزیمم بیش از ۱۰۰ میلی متر جیوه باشد، قرص ژله ای زیرزبانی تی آن جی مصرف شود. در انتقال به مرکز درمانی، بیمار نباید راه برود و از پله ها پایین بیاید، بلکه باید توسط دیگران به اتومبیل منتقل و به مرکز درمانی انتقال یابد. قبل از رسیدن به بیمارستان اگر بیمار به قرص آسپرین دسترسی دارد، دو عدد قرص ۸۰ میلی گرمی را با هم بجود، در غیر اینصورت برای تهیه قرص جابجا نشود. زیرا کمترین فعالیت در شرایط حمله قلبی آسیب جدی به همراه دارد.

چه عواملی موجب تنگی عروق کرونر (عروق تغذیه کننده عضله قلب) می شود:

عروق کرونر مانند لوله های خالی هستند. دیواره آنها از سه لایه داخلی، میانی و خارجی تشکیل شده است. قسمت میانی از عضلات بسیار کوچک و رشته های ارتجاعی تشکیل شده و روی آن را (داخل فضای عروق کرونر) یک لایه سلول بنام اندوتلیال می پوشاند. این لایه سلولی از تماس قسمت مجرای میانی رگ با خونی که در رگ جاری است، محافظت می کند. بیماری عروق کرونر از کودکی آغاز می شود، به طوری که رسوب رگه هایی از چربی در جدار رگ به تدریج شروع و بیشتر می شود و به دیواره رگ آسیب می زند. علاوه برچربی، مواد دیگری مثل کلستریم یا سلول های التهابی در جدار رگ رسوب می کنند و به این مواد رسوب شده، پلاک می گویند. اندازه این پلاک ها متفاوت است و به تدریج به داخل رگ پیشروی می کنند، سطح این پلاک ها در داخل رگ سفت، سخت و شکننده است و ممکن است ترک بخورد یا پاره شود و

حمله قلبی، علائم و نشانه های آن و علل ایجاد آن چیست؟

قلب انسان عضله قوی است که طی ۲۴ ساعت، صد هزار بار می تپد تا از طرفی اکسیژن و مواد غذایی را به سراسر بدن و از طرف دیگر مواد زائد را به کلیه ها و ریه برای دفع آن ها برساند، عملکرد مناسب قلب برای حفظ زندگی ضروری است. عضله قلب را سه رگ اصلی بنام عروق کرونر (تاجی) و شاخه های آن تغذیه می کنند، این سه رگ روی عضله قلب قرار دارند و قسمت قدیمی (جلویی)، قسمت خارجی و تحتانی عضله قلب را خون رسانی می کنند. اگر این عروق تنگ یا مسدود شوند، خون رسانی به عضله قلب مختل می شود و قلب نمی تواند خون حاوی اکسیژن و موادغذایی دریافت کند. کم خونی موضعی در عضله قلب را ایسکمی می نامند. سکته قلبی (انفارکتوس) به دلیل قطع کامل جریان خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی به عضله قلب، اتفاق می افتد.

علائم بیماری عروق کرونر:

- اگر عروق کرونر تنگ و یا مسدود شود و ایسکمی و یا حمله قلبی (سکته قلبی یا انفارکتوس) اتفاق بیفتد علائم زیر ایجاد می شود:
- معمولاً درد در قفسه سینه احساس می شود. ممکن است به جای درد احساس سنگینی، فشار شدید (مثل اینکه فردی روی سینه ایستاده است) یا احساس سوزش و سوزن شدن روی سینه احساس شود. درد ممکن است در فک تحتانی، شانه ها، هردو بازو و دست و گردن، بین دوکتف و پشت قفسه صدری نیز احساس شود.
- احساس تنگی نفس می تواند از علائم حمله قلبی (ایسکمی یا سکته قلبی) باشد. خستگی زودرس (تقریباً کمتر از یک ماه قبل شروع شده باشد) از علائم ایسکمی حاد است.
- اگر درد قفسه صدری دراستراحت اتفاق بیافتد و بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد این دردممکن است شروع یک حمله قلبی باشد.
- درد ممکن است در ناحیه سردل (اپیگاستر) احساس شود، این درد معمولاً با دردهای معده اشتباه می شود لذا بهتر است به پزشک مراجعه شود تا نوع گوارشی از قلبی افتراق داده شود.
- ممکن است همراه با درد، تعریق و یا علائمی مانند تهوع و استفراغ وجود داشته باشد. گاهی به جای درد قفسه صدری

جناب آقای مهندس محمدعلی بیجاری

انتصاب شایسته حضرت تعالی را به سمت

مدیر کل اموال و املاک بنیاد مستضعفان خراسان جنوبی

که نشأت گرفته از کارنامه درخشان خدمتی و توانمندی بالای مدیریت شما می باشد را صمیمانه تبریک گفته، موفقیت و سربلندی شما را از درگاه قادر متعال خواهانیم.

شرکت سهامی زراعی اسلام آباد

ع/۹۹۰۵۰۵۲۷

آذرستیز

آذین برای کار فعال، آسودگی خاطر برای کار فرمایان
آذرستیز، آتش و هیبت مناسب در صنعت آتش نشانی، بیرجند

۷مهرماه و زایش شان

به دریا دلان شجاع و بی باک سرزمینم به خصوص عاشقان خدمت و قهرمانان بی ادعای سازمان آتش نشانی، بیرجند تبریک می گویم.

آذرستیز ۳، بیرجند، خیابان ۱۷ شهریور آتش شهرداری ۱۱

تلفن: ۰۳۲۲۲۸۱۴۹-۵۶ | همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۸۶۳۹-۰۶
تلفن: ۰۳۲۲۲۸۱۴۹-۵۶ | همراه: ۰۹۱۵۱۶۱۸۱۷-۰۶

ع/۹۹۰۵۰۵۲۶

مجموعه پذیرایی امید واقع در مشهد عنبران بین عنبران ۸۰۶ جهت تکمیل کادر پرسنلی از افراد واجد شرایط و متعهداستخدام مینماید

- ✓ آشپز ایرانی-بز-۱ نفر آقا
- ✓ کمک آشپز ماهر-۱ نفر آقا
- ✓ کارگر ساده-۳ نفر آقا
- ✓ پارکبان-۱ نفر آقا
- ✓ باغبان-۱ نفر

سه وعده غذا مکان استراحت بیمه حقوق اداره کار

کارجویان عزیز از سال روزومه کاری یا مراجعه حضوری به دفتر مجموعه هماهنگی ۰۹۱۵۸۰۸۵۱۵۴

ع/۹۹۰۵۰۲۹۹

قابل توجه کلیه کارخانجات

بهترین خریدار ضایعات پلاستیکی (زنده و آسیابی)

پالت، جعبه، لوله پلی اتیلن، نوار آبیاری قطره ای

سبد، نایلون، بطری پت و بادی سفید و ...

۰۹۱۵۵۵۰۸۹۶۹ - ۳۲۴۸۶۷۷۹ - ۳۲۴۸۶۷۸۰

WORLD HEART DAY
29 SEPTEMBER



روز جهانی قلب گرامی باد

ع/۹۹۰۵۰۵۶۵