برداشت ٤ هزار تن گندم در بوشهر

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بوشهر با اشاره به آغاز برداشت گندم از ۳ هزار هکتار اراضی آبی بوشهر، گفت: پیش‌بینی تولید ۴ هزار تن محصول گندم از آن اراضی شده است.

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۳/۱۴۷۳۸ کنگان

نظر به اینکه آقای میثم قائدی با تسلیم استشهاد محلی مدعی است که یک جلد سند مالکیت به شماره سریال ٦٥٠٣٢٩ سری الف سال ۹۳ مربوط به ششدانگ پلاک ۳/۱٤۷۳۸ ذیل ثبت ٥٩٣٥٧ صفحه ۱۳٦ جلد ۳۷۹ به نام غلامعباس کشتکار صادر و تسلیم گردیده، سپس بموجب سند قطعی شماره ۱۹۸۳٦ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۱ دفتر اسناد رسمی شماره ۷۲ آبدان به میثم قائدی انتقال قطعی یافته است؛ به علت جابجایی مفقود گردیده و درخواست صدور سند مالکیت المثنی را نموده است. لذا مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت اعلام می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کنگان مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید. چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند معامله ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار آگهی: ۱٤۰۳/۰۲/۰۲

۱٤۰۳۰۲۰۱۰۷

شماره : ۳۵ /م الف

علی فولادی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کنگان

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۳/۱٦۱٥۱ کنگان

نظر به اینکه آقای اسماعیل پارسامهر با تسلیم استشهاد محلی مدعی است که یک جلد سند مالکیت به شماره سریال ٤٦٤۹۲۱ سری ج سال ۰۰ مربوط به ششدانگ پلاک ۱٦۱٥/۱ فرعی از ۳ اصلی ذیل دفتر املاک الکترونیکی به شماره ۱٤۰۲۲۰۳۲٤۰۰٦۰۰۱۷٤۱ به نام اسماعیل پارسامهر صادر و تسلیم گردیده؛ به علت جابجایی مفقود گردیده و درخواست صدور سند مالکیت المثنی را نموده است. لذا مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت اعلام می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کنگان مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید. چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند معامله ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار آگهی: ۱٤۰۳/۰۲/۰۲

۱٤۰۳۰۲۰۱۰۸

شماره: ۲۷/م الف

علی فولادی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کنگان

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱٦۹٦/۸۹ بخش ٥ دیر

خانم زلیخا محمدی به موجب وکالت نامه شماره ۱٦۲۳٦ مورخ ۱٤۰۳/۰۱/۲۱ با تسلیم استشهاد محلی مدعی است که یک جلد سند مالکیت سه دانگ از ٦ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به پلاک ۱٦۹٦/۸۹ بمساحت ۳۲٤۷۳ متر مربع واقع در دیر بخش ٥ به شماره دفتر ۹۱صفحه ۲۲۷ ذیل ثبت ۹۸٦٤ به نام خانم فرزانه محسنی صادر و تسلیم گردیده که به علت جابجایی مفقود گردیده و درخواست صدور المثنی سند مالکیت را نموده لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت اعلام می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر مراجعه واعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید. چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند معامله ارائه نشود طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.٪

تاریخ انتشار آگهی: ۱٤۰۳/۰۲/۰۲

۱٤۰۳۰۲۰۱۰۹

شماره: ۲٦/م الف

عبدالعزیز نصار یوسفی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۳/۲۷٥۲۲ کنگان

نظر به اینکه آقای اسماعیل صحافی زاده با وکالت از خانم نازیلا سهولی زاده طبق وکالت نامه شماره ۱٤۰۱۳۱۱٥۳۸۱٤۰۰۰۰٤٤مورخ ۱٤۰۱/۱۲/۰۹ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۹۸ دیر با تسلیم استشهاد محلی مدعی است که یک جلد سند مالکیت به شماره سریال ٤٦۲٦۳٥ سری ج سال ۰۰ مربوط به ششدانگ پلاک ۲۷٥۲۲ فرعی از ۳ اصلی ذیل دفتر املاک الکترونیکی به شماره ۱٤۰۱۲۰۳۲٤۰۰٦۰۰۲۷۸٥ به نام زینب جمالی صادر و تسلیم گردیده، سپس بموجب سند قطعی شماره ٦۸۰۷٥ مورخ ۱٤۰۱/۰۸/۱٤ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ٤۳ کنگان به نازیلا سهولی زاده انتقال قطعی یافته است و به علت جابجایی مفقود گردیده، درخواست صدور سند مالکیت المثنی را نموده است. لذا مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت اعلام می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کنگان مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید. چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند معامله ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار آگهی : ۱٤۰۳/۰۲/۰۲

۱٤۰۳۰۲۰۱۱۰

شماره: ۳٦ /م الف

علی فولادی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کنگان

آگهی تحدید و حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید و حدود ششدانگ یک قطعه زمین به شماره ۷٤٦۷ فرعی مفروز و مجزا شده از ۲۹ اصلی به مساحت ۳۱٤/۲۰ متر مربع به آدرس شهر عسلویه واقع در بخش عسلویه تحت مالکیت یوسف محمدی فرزند سعید تاکنون بعمل نیامده است فلذا طبق ماده ۱٤ قانون ثبت تحدید حدود پلاک مرقوم روز یکشنبه مورخه ۱٤۰۳/۰۲/۲۳ رأس ساعت ۸ صبح در محل، شروع و بعمل خواهد آمد. بدین وسیله به مالکین و مجاورین دعوت میشود در موعد مقرر در محل حاضر تا طبق مقررات نسبت به تحدید حدود پلاک مزبور نظارت فرمایند و اعتراض و حقوق ارتفاقی و حدود آن مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تحدید حدود به مدت ۳۰ روز خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت عسلویه تسلیم و رسید عرضحال دریافت نمایند. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یکماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید. تاریخ انتشار: ۱٤۰۳/۲/۲

۱٤۰۳۰۲۰۱۱۱

شماره: ٤۰/م. الف

محسن بشیری زاده -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان عسلویه

تغذیه سالم

مبتلایان به فشارخون بخوانند

به جای چای این دمنوش را بخورید

چای کوهی یکی از بهترین دمنوش‌هایی است که در طول روز می‌توان به عنوان جایگزینی برای چای سیاه نوشید. این دمنوش نه تنها طعم خوبی داشته، بلکه از خواص خوبی نیز برای سلامتی برخوردار است. خواص چای کوهی باعث شده تا در طب سنتی به نوشیدن توصیه زیادی شود.

چای کوهی یکی از بهترین دمنوش‌هایی است که در طول روز می‌توان به عنوان جایگزینی برای چای سیاه نوشید. این دمنوش نه تنها طعم خوبی داشته، بلکه از خواص خوبی نیز برای سلامتی برخوردار است. خواص چای کوهی باعث شده تا در طب سنتی به نوشیدن توصیه زیادی شود.

به گزارش جام جم آنلاین، چای کوهی به نام‌های دیگری مانند توکلیجه و کلکنه نیز مشهور است. طعم چای کوهی تقریبا شبیه ترکیبی از بابونه، نعناع و لیمو است. چای کوهی حاوی ترکیبات شیمیایی شامل هاپیرین، ماده قرمز رنگ هایپریسین، تانن و اسید نیکوتینیک است. این چای، هزاران سال است که توسط مردم یونان مورد استفاده قرار می‌گیرد. «بقراط»، پدر علم پزشکی و فیلسوف باستانیِ یونان، تأثیر مثبت نوشیدن چای کوهی را بر روی سیستم تنفسی و ایمنی بدن انسان تشخیص داده بود. این چای گیاهی، در اروپا و آمریکا نیز از قرن‌ها پیش شناخته‌شده است.یکی از خواص چای کوهی این است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند. خلط‌آور است و در درمان برونشیت و آسم مؤثر است. دیگر خواص چای کوهی بهبود سوزش معده و زخم است. چای کوهی از اضطراب می‌کاهد و موجب خواب راحت و عمیق می‌شود.از خواص چای کوهی می‌توانیم به مواردی مانند سلامت پوست، درمان ویروس‌ها، درمان افسردگی، پیشگیری آلزایمر، رفع بی‌خوابی، کمک به افزایش وزن، ضدعفونی مجاری ادراری، ضد درد و ورم معده، درمان کراز، تسکین درد دنبالچه، ضد سرطان، ضد کرم‌های گوارشی، درمان میگرن، درمان اسهال خونی، رفع آرتریت، رفع کم خونی و تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کنیم.

چای کوهی و فشار خون

چای کوهی مانند چای ترش برای درمان فشار خون بالا عالی است. این چای حاوی ترکیباتی است که ویژگی‌های رگ‌گشایی دارد و می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد. همچنین چای کوهی حاوی مقداری آنتی‌اکسیدان است و از انسداد عروق خونی و شریان‌ها جلوگیری می‌کند. فشار خون و کلسترول مضر خون را کاهش می‌دهد.

نوشیدن چای کوهی تاثیر زیادی در کنترل و کاهش فشار خون دارد. افرادی که فشار خون آن‌ها در نوسان است و به هر دلیلی فشار خون آن‌ها کاهش یا افزایش آنی دارد، برای ثابت نگه‌داشتن آن مصرف میزان مناسبی از چای کوهی می‌تواند مفید و موثر باشد. چای کوهی برای فشار خون بالا مفید است. کسانی که کاهش فشار خون دائمی دارد، بهتر است از نوشیدن چای کوهی اجتناب کند.

چای کوهی دارویی ضد درد و ضدالتهاب

چای کوهی با طبع گرم و خشک دارویی ضد درد و ضد التهاب است. در طب سنتی استفاده از چای کوهی را برای درمان روماتیسم مفصلی موثر دانسته‌اند. تاکنون آزمایشات متعددی در مورد اثربخشی عصاره گیاه چای کوهی نیز انجام گرفته است. اثر ضد دردی و ضد التهابی گیاه چای کوهی به دلیل وجود ترکیبات فلاونوئیدی، ایریدوئیدی و ساپونین‌ها در عصاره این گیاه است.

چای کوهی درمانی برای زخم‌ها و التهابات دهان

از دم کرده گل یا برگ گیاه چای کوهی می‌توان به عنوان دهان‌شویه استفاده کرد. این دمنوش گیاهی خاصیت ضدالتهاب و ضد عفونی دارد که ممکن است برای درمان زخم‌های دهان، مشکلات لثه و التهابات گلو موثر باشد. استفاده از چای کوهی برای درمان آفت‌های دهانی نیز مفید است.

افرادی که دچار التهاب گلو و زخم گلو در اثر سرفه‌های شدید و مکرر شدند، دمنوش سرد شده چای کوهی را غرغره کنند.

چای کوهی موثر در درمان مشکلات گوارشی

متخصصان طب سنتی چای کوهی را برای درمان مشکلات گوارشی از جمله اسهال، نفخ معده و انگل معده و روده موثر می‌دانند. همان‌گونه که مطلع هستید، بیشتر نوشیدنی‌های گیاهی به خصوص انواع چای دارای ترکیباتی به نام تانن هستند. تانن مسؤول عطر و طعم گس و تلخ چای و عامل رنگ برخی از انواع چای است.پژوهش‌های اولیه نشان داد که تانن‌ها ممکن است به واسطه خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارای فواید درمانی باشند. تانن برای معده خاصیت قابض کننده دارد و برای اسهال مفید است و به کاهش حرکات روده کمک می‌کند. این چای گیاهی از التهاب روده و معده می‌کاهد و فرآیند هضم را تقویت می‌کند.

مضرات استفاده بیش از حد چای کوهی

*عصاره هیدروالکلی چای کوهی موجب سقط جنین می‌شود؛ بنابراین برای زنان باردار مضر است.

*افراد گرم مزاج از مصرف بیش از حد چای کوهی بپرهیزند. طبع گیاه گرم و خشک است و مصرف بیش از حد آن برای افراد گرم مزاج باعث خونی شدن ادرار می‌شود.

* مصرف بیش از حد چای کوهی می‌تواند برای افرادی که از فشار خون پایین رنج می‌برند، خطرناک باشد. همچنین افرادی که از داروهای فشار خون بالا استفاده می‌کنند باید در مصرف این گیاه احتیاط کنند.

* افرادی که قصد عمل جراحی دارند، بهتر است ۲ هفته قبل از عمل این گیاه و فرآورده‌های آن را مصرف نکنند.

* بو کردن برگ‌ها و گل‌های گیاه چای کوهی تازه ممکن است برای برخی ایجاد حساسیت کند.

سلامت

عوامل خطرزای سرطان در زندگی روزمره را بشناسید

دبیر کارگروه سلامت دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: خیلی از سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند و می‌توان با داشتن یک سبک زندگی سالم از بروز آن‌ها جلوگیری کرد.

به گزارش جام‌جم‌آنلاین از فارس، یکی از راه‌های درمان بیماری، توسعه علوم پزشکی و تولید واکسن‌ها است. بسیاری از مشکلات و موانع جوامع بشری برای افزایش کیفیت زندگی و بالا بردن طول عمر مفید انسان نیز مرتفع شده است.

بعضی از بیماری‌های همچون سرطان، اگرچه به طور کامل درمان نشده‌اند، اما روش‌هایی برای پیشگیری از پیشرفت سریع آن‌ها ابداع شده که تا چند دهه قبل کم‌نظیر بوده است.

یکی از مشکلات سبک زندگی امروز مردم جامعه است به نحوی که خود در افزایش آمار سرطان‌ها موثر بوده است. فشارها و اضطراب‌های روزانه، کاهش تحرک به دلیل مشاغل اداری، نداشتن برنامه ورزشی منظم، میل به مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده به دلیل کمبود زمان و استعمال دخانیات مهمترین عامل در افزایش آمار سرطان‌هاست. به همین دلیل نیاز است با داشتن اطلاعات کافی در این زمینه از ابتلا و گسترش این نوع بیماری‌ها در سطح جامعه پیشگیری کرد. حسین بیگلری، دبیر کارگروه سلامت دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه درباره بیماری‌های سرطان، اظهار کرد: طی سال‌های اخیر بعد از بیماری‌های قلبی-عروقی سرطان‌ها یکی از عوامل اصلی تهدید کنند سلامتی انسان‌ها در سرتاسر دنیا، کشور و استان بوده است.وی ادامه داد: خیلی از سرطان‌ها قابل پشگیری هستند و می‌توان با داشتن یک سبک زندگی سالم از بروز آن‌ها جلوگیری کرد.دبیر کارگروه سلامت دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه با تأکید بر بحث آموزش و اطلاع‌رسانی، خاطرنشان کرد: آگاهی مستمر به خانواده‌ها در داشتن سبک زندگی سالم نقش مهمی را در پیشگیری از سرطان‌ها ایفا می‌کند.

وی اضافه کرد: طی سال‌های اخیر با پیشرفت‌های علوم پزشکی، افرادی که هم مبتلا به سرطان شده چنانچه در مراحل اولیه بیماری تشخیص داده شود، امید و شانس درمانی بالایی دارند.

بیگلری شناخت عوامل و علل سرطان‌زا را بسیار مهم دانست و تصریح کرد: مصرف سیگار، قلیان و الکل به تنهایی عامل نیمی از عوامل سرطان در دنیا هستند پس دوری کردن از این عوامل یکی از راه‌های پیشگیری از سرطان‌هاست.

وی ادامه داد: چاقی و اضافه وزن مفرد به خصوص اگر کم‌تحرک هم باشند، یکی از عوامل بروز خطر سرطان‌هاست و ریسک خطر را افزایش می‌دهد. بیگلری تصریح کرد: سبک زندگی اشتباه در تغذیه، بدخوابی، استرس، افزایش سن، استفاده از هورمون‌ها و مواد نیروزا، فلزات سنگین، برخی از عوامل میکروبی و عوامل متفرقه مانند سموم کشاورزی و آفت‌کش‌ها؛ ریسک بروز سرطان در درازا مدت را افزایش می‌دهد.

وی ادامه داد: طبق آمار دانشگاه‌های علوم پزشکی و مرکز آمار، سرطان سینه در بانوان و سرطان‌های پرستات و پوست بیشتر در آقایان اتفاق می‌افتد. دبیر کارگروه سلامت دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه خاطرنشان کرد: طی سال‌های اخیر سرطان‌های معده و دستگاه گوارش که ارتباط مستقیم با تغذیه سالم دارد، بیشتر دیده می‌شود. وی در ادامه به تقسیم سرطان‌ها به دو گروه خوش‌خیم و بدخیم، گفت: خوشبختانه خیلی از سرطان‌ها خوش‌خیم هستند و تهدید مرگ‌آوری برای فرد ندارد و با تشخیص سریع‌تر و اقدامات درمانی به‌موقع فرد می‌تواند به زندگی طبیعی خود را ادامه دهد. بیگلری با اشاره به انجام غربالگری‌های رایگان در پیشگیری از سرطان پستان، دهانه رحم و سرطان‌های دستگاه گوارش(روده بزرگ) در مراکز جامع سلامت، اضافه کرد: افرادی که سابقه بیماری سرطان را در خانواده دارند غربالگری را جدی بگیرند. وی در پایان، تأکید کرد: حرک بدنی، ورزش و پیاده‌روی یکی از عوامل پیشگیری از سرطان است.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱٤۰۲٦۰۳۲٤۰۰۱۰۰۷٦۲۷ مورخ ۱٤۰۲/۱۱/۲۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندر گناوه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای محمدرضا بناری فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ٦۱۰۰۰۲٥۸۹۲ کد ملی ٦۱۰۰۰۲٥۸۹۲ صادره از گناوه را نسبت به ششدانگ عرصه و اعیان یک باب خانه به مساحت ۲۱٦ متر مربع در قسمتی از پلاک ۹۱۷ اصلی واقع در امامزاده گناوه خریداری مع الواسطه از آقای غلامرضا خلفی و شرکاء محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱٥ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجع ذیصلاح قضایی نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۲/۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۲/۱۷

شماره: ۸۳/ م الف

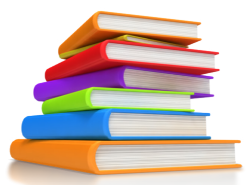
۱٤۰۳۰۲۰۱۱۲

محمد چهابدار_ رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان گناوه

انتشارات شروع

چاپ کتاب های شما از یک نسخه تا صد هزار نسخه

صفحه آرایی و طراحی کتاب، مجله و نشریات، بروشور و ... پذیرفته می شود



۰۹۳۹۱۸۹۹۸۷۱

بیستر بدانیم

غلظت خون می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های جدی و خطرناک باشد

رقیقش کن!

ظاهرش نشان نمی‌دهد؛ این‌که بیماری ساده‌ای مانند غلظت خون، می‌تواند حرکت خون در رگ‌ها را کند کرده، کم آبی شدید ایجاد کند، باعث لخته خون شده و در نهایت گاهی به سکته قلبی و مغزی یا حتی بیماری‌های مزمن مانند تنگی نفس منجر شود. واقعیت همین است که غلظت خون یا پلی‌سیتمی، بسیار آهسته رشد می‌کند.

به این معنا که این شانس را به فرد می‌دهد که از پیشرفت بیماری جلوگیری کند و برای سال‌های طولانی، به دور از عوارض ناشی از آن، زندگی آرام و سالمی داشته باشد اما در غیر این صورت، دردسرهایی جدی برای فرد مبتلا به همراه خواهد داشت.شاید بهتر است همین ابتدای ماجرا، این تصور اشتباه را که خون تیره یا حتی خون ظاهرا غلیظ، نشان‌دهنده غلظت خون فرد است، کنار بگذاریم؛ آن‌وقت است که بهتر می‌توانیم به مبانی علمی‌تری که بیماری پلی‌سیتمی را همان غلظت خون می‌گویند، اعتماد کنیم؛ نوعی بیماری که وقتی مقدار هموگلوبین خون از میزان نرمال بیشتر می‌شود، می‌توانیم بگوییم که فرد غلظت خون دارد. در واقع زمانی که درصد گلبول‌های قرمز خون بیشتر از حالت نرمال باشد، فرد به غلظت خون بالا مبتلا شده است؛ اتفاقی که باعث می‌شود کیفیت کار گلبول‌های قرمز کاهش پیدا کند و اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و اندام‌های بدن به‌درستی انجام نشود.

خطری جدی در پس ظاهری آرام

شاید بهتر است به غلظت خون هم مانند فشار خون و دیابت نگاه کرد؛ چراکه خودش به‌تنهایی شاید چندان خطرناک به نظر نیاید اما زمینه‌ساز بیماری‌ها و مشکلاتی در بدن می‌شود که فرد را به دردسرهایی جدی می‌اندازد. مثلا این‌که افزایش غلظت خون در بدن می‌تواند باعث کُندشدن حرکت خون درقلب ورگ‌ها شود وخب چنین اتفاقی ممکن است خدای نکرده به سکته مغزی ختم شود. آمبولی ریوی و بزرگ‌شدن کبد و طحال هم از دیگر عوارضی است که غلظت خون می‌تواند به‌دنبال داشته باشد. برای همین است که اتفاقا بر خلاف ظاهر آرام وبی‌حاشیه غلظت خون، می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌هایی شود که جبران‌شان، سخت، دشوار و زمان‌بر است؛ نوعی بیماری که آرام‌آرام و با گذشت زمان رشد می‌کند و در قریب به اتفاق موارد، خودش را در سنین۴۰سالگی به بعد نشان می‌دهد.

دچار غلظت نشوید

پیشگیری از ابتلا به غلظت خون، در دو گروه دسته‌بندی می‌شود؛ دسته اول عواملی هستند که دراختیار انسان است و با رعایت آنها می‌تواند از غلیظ‌شدن خون جلوگیری کند ودسته دوم،عواملی ناخودآگاه هستند که به‌دلیل شرایط زندگی، ژنتیکی، ارثی و...می‌توانند فرد را به غلظت خون برسانند؛ پس چه بهتر که از علت‌هایی مانند کشیدن سیگار، پرخوری و کم‌تحرکی و ازهمه مهم‌تر، تحمل استرس و فشارهای ذهنی و روانی دوری کرد.این راهم درنظر داشته باشید که افرادی که در ارتفاعات و مناطق کوهستانی زندگی می‌کنند، به‌دلیل کمبود اکسیژن در چنین مناطقی، بیشتر از دیگران، ممکن است به بیماری غلظت خون مبتلا شوند. آن وقت است که برای غلظت خونی که در اثر تعریق شدید، کیست‌های متعدد کلیه، بیماری‌های زمینه‌ای، مسمومیت با مونوکسید کربن، مشکلات خونی و... ایجاد می‌شود، باید به فکر چاره‌ای درمانی و پزشکی بود.

درمان را جدی بگیر!

درمان‌های غلظت خون در سه گروه درمان‌های دارویی، پرتودرمانی و نهایتا درمان‌های خانگی که برای بسیاری از ما آشنا هستند، تقسیم‌بندی می‌شوند. این‌طور که معلوم است، پزشک برای کاهش غلظت خون، داروهای رقیق‌کننده خون را به شما پیشنهاد می‌دهد که این داروها را باید دقیقا طبق دستورالعمل و تجویز پزشک متخصص مصرف کنید. در برخی موارد، پرتودرمانی و البته در بسیاری از موارد، مصرف مواد رقیق‌کننده خون مانند آب انار، چای سبز و...توصیه می‌شوند.در این میان، فراموش نکنید بیمارانی که به نشانه‌های غلظت خون‌شان آگاه هستند،باید درصورت بروزعلائم، پیش ازهرگونه خوددرمانی، خودشان را به پزشک متخصص برسانند؛ چراکه درمان غلظت خون اگر به‌موقع صورت نگیرد، می‌تواند مشکلاتی جدی‌تر ازهروقت دیگری را به همراه داشته باشد.

من غلظت خون دارم؟

«اگر ضعف وبی‌حالی و خستگی مداوم دارید،سردرد وسرگیجه به سراغ‌تان می‌آید، گاهی دچار تاری دید می‌شوید، بعد از حمام‌رفتن دچار خارش پوستی می‌شویدوتنگی نفسی بیش ازحالت معمول دارید،به غلیظ‌بودن خون‌تان شک کنید.»این رادکترآرش انوشیروانی، فوق تخصص خون می‌گوید که معتقد است اینها فقط برخی از نشانه‌های احتمالی غلظت خون هستند اما برای تشخیص قطعی غلظت خون، شرح حال و معاینه، همراه با درخواست آزمایش‌های کامل لازم است: «اگر میزان هموگلوبین در بانوان بیشتر از ۱۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر ودرآقایان بیشتر از۱۸میلی‌گرم دردسی‌لیترباشد و همچنین به تناسب آن میزان هماتوکریت افزایش پیدا کند، احتمال غلیظ‌بودن خون فرد وجود دارد.»