**عمل تغییر رنگ چشم را انجام ندهید**

مدیرکل مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت، هشدار می‌دهد افرادی که چشم سالمی دارند، از عمل تغییر رنگ چشم خودداری کنند. به‌گفته دکتر هاشم دریاباری، این عمل می‌تواند چشم سالم را به چشم معیوب تبدیل کند.

خبرهایی که نمی‌بینید

**حمل این داروها در اربعین ممنوع است**

داروهای فلورازپام، بوپرنورفین، دیازپام، متادون، هیدروکدون بی‌تارتارات، مپریدین هیدروکلراید، استامینوفن کدئین و ترامادول ازجمله داروهای ممنوعه در کشور عراق هستند. زائران اربعین و کربلا، باید دقت داشته باشند که هیچ‌کدام از این داروها همراه‌شان نباشد. برای همراه داشتن داروهای اعصاب و روان نیز باید نسخه پزشک داشته باشید.

# گرمازدگی‌های اورژانسی

## ۲۰درصد گرمازدگی‌های تابستان امسال در همین ۳روز اخیر رخ داده است

عکس: همشهری/ رضا نوراله

گزارش
**مریم سرخوش**
روزنامه‌نگار

**گرمازدگی از سوی بسیاری از مردم جدی گرفته نمی‌شود؛ اما همین عارضه سالانه منجر به مرگ حدود ۵۰۰هزار نفر در سراسر جهان می‌شود که ۴۵درصد آنها در کشورهای آسیایی و ۳۶درصد در کشورهای اروپایی است. تابستان داغ امسال هم آمار گرمازدگی‌ها را در کشور افزایش داده و از ابتدای تیر امسال تاکنون ۲۲۵نفر بر اثر گرمازدگی به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی سراسر کشور مراجعه کرده‌اند که برخی از آنها بستری شده‌اند. اما به گفته بابک یکتاپرست، سخنگوی سازمان اورژانس کشور به همشهری ۲۰درصد از مجموع این آمار برای همین چند روز اخیر بوده و ۱۱مورد با گرمازدگی شدید منجر به بستری شده است. امسال هم مراجعات به اورژانس به‌دلیل گرمازدگی ۱۰ درصد نسبت به سال گذشته بیشتر بوده است. حالا سؤال مهم اینجاست که کدام گرمازدگی‌ها نیاز به تماس با اورژانس ۱۱۵دارد و درباره کدام بخش از بروز این علائم می توان با چند اقدام ساده، دمای بدن فرد گرمازده را کاهش داد.**

### علائم گرمازدگی تدریجی است

کارشناسان تأکید می‌کنند که در زمان گرمازدگی خفیف، نیازی به مراجعه به بیمارستان یا حتی تماس با اورژانس نیست و با چند اقدام ساده، می‌توان این مسئله را برطرف کرد؛ یعنی فرد زمانی که هنوز دچار اختلال حافظه، بیهوشی یا از دست دادن تعریق نشده، امکان برطرف کردن گرمازدگی بدون نیاز به خدمات درمانی خاص در او وجود دارد. اما در گرمازدگی متوسط، فرد باید به بیمارستان رسانده شود و در گرمازدگی شدید که هوشیاری فرد مختل شده، باید سریعا با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت و اقدامات توصیه‌ای تا رسیدن امدادگران را انجام داد؛ چون ممکن است منجر به مرگ فرد شود.

**مکث**

**شرط تماس با اورژانس**

**علائم گرمازدگی به‌تدریج بروز می‌کند و در مراحل اولیه که فرد ضعف، بی‌حالی و تعریق دارد، با خوردن آب حاوی املاح (نمک و کمی شکر)، تغییر فضا از آفتاب به سایه یا ایجاد تهویه در محیط بسته، خودبه‌خود گرمازدگی برطرف می‌شود؛ اما اگر به دلایل مختلف فرد قادر به تغییر فضا نباشد و امکان دسترسی به مایعات را ندارد، به‌تدریج آب بدن او از دست می‌رود و تعریقش هم قطع می‌شود که در این شرایط تماس با اورژانس ۱۱۵ضروری است.**

یکتاپرست با بیان اینکه علائم گرمازدگی شدید شامل پوست خشک و برافروخته و بروز اختلال هوشیاری و بیهوشی در فرد است، ادامه می‌دهد: «در این وضعیت فرد نیازمند سرم‌تراپی است و یا باید به مرکز درمانی اعزام شود.»

### یک اقدام ساده

بابک یکتاپرست، مصرف مایعات، آبمیوه و همچنین شربت‌های سکنجبین و خاکشیر در ایام گرم سال برای پیشگیری از بروز گرمازدگی را مؤثر می‌داند و می‌گوید: «گرمازدگی علائم عمومی دارد؛ ازجمله ضعف و بی‌حالی، افزایش دمای بدن، احساس کوفتگی، تهوع و سردرد و در برخی موارد تشنج. در این شرایط سیستم تنظیم‌کننده دمای بدن مختل می‌شود و دمای معمول بدن که باید ۳۷ درجه سانتی‌گراد ثابت بماند، افزایش پیدا می‌کند و اختلال در عملکرد سلول‌های بدن و مغز رخ خواهد داد.» او با بیان اینکه در گرمازدگی‌های خفیف نیازی به تماس با اورژانس نیست و با این چند اقدام می‌توان بیمار را درمان کرد، عنوان می‌کند: «او را بخوابانید، بدنش را خنک کنید. به او مایعاتی ازجمله دوغ یا شربت خاکشیر بدهید. دوش خنک هم در این شرایط بسیار کمک‌کننده است؛ اما اگر به آن دسترسی ندارید، یخ را داخل کیسه فریزر بریزید و در اطراف گردن، کشاله ران و زیر بغل قرار دهید تا دمای بدن کاهش پیدا کند.

**۲۲۵مورد**
**گرمازدگی در کل کشور از ابتدای تیر تاکنون ثبت شده که ۴۷مورد آن در همین ۳روز اخیر بوده است**

**۷۷ تهرانی**
**در تابستان امسال به‌دلیل گرمازدگی به مراکز درمانی مراجعه کرده و ۱۳نفر هم بستری شده‌اند**

**۱۰درصد**
**تماس‌های سازمان اورژانس کشور به‌دلیل گرمازدگی در تابستان امسال افزایش داشته است**

### با اورژانس همکاری کنید

اگر از خدماتی که باید به فرد گرمازده بدهید، آگاهی ندارید، با اورژانس تماس بگیرید و توصیه‌های کارشناسان این مرکز را انجام دهید. اما به‌گفته سخنگوی سازمان اورژانس کشور، در این شرایط یک مشکل مهم وجود دارد؛ اینکه مردم تصور می‌کنند برای هر نوع تماسی حتی برای همین گرمازدگی‌ها هم باید آمبولانس اعزام شود. او در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «از هر ۱۰۰ تماس با اورژانس، مشکلات ۷۰تا ۸۰تماس پای تلفن برطرف می‌شود و تنها ۱۰تا ۲۰درصد نیاز به اعزام آمبولانس دارند. درباره گرمازدگی هم همین است؛ اما مشکل اینجاست که کارشناسان ما باید چند سؤال را از تماس گیرنده بپرسند که تشخیص درست داشته باشند؛ اما برخی افرادبرخوردهای بدی دارند و با توهین درخواست اعزام آمبولانس می‌کنند.» یکتاپرست با بیان اینکه تمام همکاران ما در مرکز تماس ۱۱۵ پرستاران دوره دیده هستند که باید پای تلفن به تشخیص برسند و مراحل درمانی را ارائه دهند، ادامه می‌دهد: «این یک دستورالعمل جهانی است و اگر همکاری بین مردم و پرستاران ما صورت بگیرد، خدمات بهتری ارائه خواهد شد. قطعاً درصورت نیاز، آمبولانس اعزام می‌شود و حتی اگر این ارتباط بین آنها برقرار شود، توصیه‌های لازم به اطرافیان بیمار داده می‌شود که تا زمان رسیدن امدادگران، وضعیت بیمار را کنترل کنند.»

### مرگ ناشی از گرما

سخنگوی سازمان اورژانس کشور در پاسخ به این سؤال که آیا طی این مدت، مرگ ناشی از گرمازدگی در کشور ثبت شده است، بیان می‌کند: «علائم گرمازدگی عمومی است و همکاران ما پس از اعزام به محل، ارزیابی های لازم را انجام می‌دهند. درصورت شدید بودن علائم، فرد آسیب‌دیده به بیمارستان اعزام و در آنجا تشخیص داده می‌شود که بیمار جان خود را به‌دلیل گرما از دست داده یا خیر؟ تاکنون آماری ناشی از گرمازدگی در مرحله پیش‌بیمارستانی نداشته ایم.»

**برای گرمازدگی شدید به کجا مراجعه کنیم؟**

اورژانس | مراکز درمانی | درمانگاه‌شبانه‌روزی | مراکز سلامت | داروخانه‌ها | مراکز طب سنتی

توصیه
**پروانه بندپی**؛ روزنامه‌نگار

## با سردردهای ناشی از گرما چه کنیم؟

**یکی از مشکلاتی که بسیاری از افراد هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید و دمای بالای هوا به‌خصوص در فصل‌های گرم با آن مواجه می‌شوند، سردردهای ناشی از گرما (دهیدراتاسیون) است. این سردردها می توانند به دلایل مختلفی بروز پیدا کنند که معمولا با علائم دیگری نیز همراهند. البته سردردهای ناشی از گرما بعید است که از خود گرما ناشی شوند.**

### عوامل بروز سردردهای ناشی از گرمازدگی

۱ **کم‌آبی بدن:** در گرما بدن، آب بیشتری از دست می‌دهد که می‌تواند منجر به کم‌آبی شود.

۲ **گشاد شدن عروق:** در گرما عروق خونی گشاد می‌شوند که می‌تواند فشار روی اعصاب و مغز را افزایش دهد.

۳ **فشار خون پایین:** گرما ممکن است باعث کاهش فشارخون شود.

۴ **تغییرات الکترولیتی:** از دست دادن الکترولیت‌ها (مثل سدیم، پتاسیم و منیزیم) از طریق تعریق می‌تواند تعادل شیمیایی بدن را مختل کند.

۵ **حساسیت به نور:** در گرمای شدید، نور خورشید می‌تواند باعث حساسیت بیشتر چشم‌ها و سردرد شود. این مورد بیشتر در افراد مبتلا به میگرن رخ می‌دهد.

۶ **فشار گرما:** قرار گرفتن طولانی مدت در معرض گرمای شدید می‌تواند به فشار گرمایی و در نهایت گرمازدگی منجر شود که یکی از علائم آن سردرد شدید است.

### نکته

البته ساعت کار خیلی از افراد در اوج گرما تمام می‌شود و آنها مجبورند مثلا ساعت ۱۴ تا ۱۵ محل کار را ترک کنند و به خانه برگردند. یا خیلی از افراد مثل رانندگان و پیک‌های موتوری، محل کارشان در محیط بیرون و زیر تابش مستقیم خورشید است و طبیعتا این افراد بیشتر در معرض گرمازدگی و سردردهای ناشی از آن هستند. نکاتی که در زیر عنوان می‌شود، برای زمانی است که در ساعات اوج گرما در محیط بیرون هستید و دچار سردرد شدید می‌شوید.

۱ **آب کافی بنوشید:** ما باید در طول روز آب کافی بنوشیم تا بدن‌مان هیدراته بماند. البته بهتر است در روزهای گرم، آب یا سایر نوشیدنی‌هایی که همراه خود می‌بریم، حاوی الکترولیت مثل نمک، پتاسیم سدیم و... باشد.

۲ **استراحت در محیط خنک:** به محض احساس گرمازدگی یا سردرد، به یک محیط خنک و سایه‌دار بروید و کمی استراحت کنید.

۳ **آب یخ ننوشید:** نوشیدنی خنک خوب است اما یخ نه. چون نوشیدنی یخ مقداری از فرد انرژی می‌گیرد تا بتواند دمای نوشیدنی را هم دمای بدن او کند. درواقع دمای نوشیدنی باید به دمای بدن برسد تا قابلیت جذب پیدا کند.

۴ **پوشیدن لباس‌های مناسب:** در روزهای خیلی گرم لباس‌های سبک و گشاد بپوشید تا بدن بتواند به‌راحتی گرما را دفع کند. به هیچ وجه لباس‌های تنگ نپوشید.

۵ **پرهیز از فعالیت شدید در گرما:** در ساعات گرم روز از فعالیت‌های فیزیکی شدید مثل پیاده‌روی‌های طولانی، تردد با موتور، تردد با خودروی بدون کولر، رفت‌وآمد با دوچرخه و... خودداری کنید و برای این کار ساعات خنک‌تر یا ساعات کمتر گرم را انتخاب کنید.

۶ **مراجعه به پزشک:** اگر سردرد ناشی از گرما و گرمازدگی بهبود نیافت یا با علائم دیگری مانند تهوع، استفراغ، تب بالا یا از دست دادن هوشیاری همراه بود، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

### توصیه به افرادی که ساعت کارشان در اوج گرما است

- پوشیدن لباس‌های خنک و گشاد
- همراه داشتن بطری آب
- استفاده از کرم ضدآفتاب
- استفاده از کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی
- همراه داشتن دستمال مرطوب یا اسپری آب

عدد خبر

**۴۸ مجوز**
بالینی تولید واکسن و فاکتورهای خونی صادر شده است. به‌گفته غلامحسین صادقیان، مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو، همچنین «طی ۳سال اخیر ۱۹۲مورد مطالعات بالینی داروهای وارداتی و تولید داخل بررسی شده شامل کووید۱۹، آنفلوآنزای فصلی و...

**۴۰ درجه**
به پایین هم، در برخی از مناطق سردسیری که حالا درگیر گرمای تابستانه هستند، می‌تواند موج گرمازدگی ایجاد کند. گرمازدگی به نوع اقلیم و جغرافیا هم بستگی دارد. البته گرمازدگی در همه اقلیم‌ها اتفاق می‌افتد، اما در مناطق سردسیری می‌تواند وضعیت متفاوت باشد.

**۴ برابر**
افزایش احتمال ابتلا به سرطان تخمدان در زنان مبتلا به اندومتریوز وجود دارد. تحقیقات جدید نشان داده که احتمال ابتلا به سرطان تخمدان در زنان مبتلا به این عارضه، ۴ برابر زنانی است که فاقد آن هستند. این عارضه دردناک، ناشی از رشد رحم در خارج از بافت آن است.

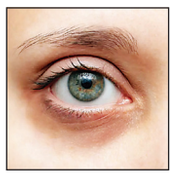
نکته روز

## سیاهی دور چشم چیست؟

**به گزارش هلث لاین، حلقه‌های تیره دور چشم که به‌عنوان پری اوربیتال پیگمانتاسیون (POH) نیز شناخته می‌شود، ممکن است به‌صورت سایه‌های قهوه‌ای، آبی، سیاه یا بنفش ظاهر شوند. آنها می‌توانند هر کسی را تحت‌تأثیر قرار دهند. اما مهم‌ترین دلایل شکل‌گیری آن چیست؟**

۱ **سن:** با بالا رفتن سن، پوست شما متمایل به افتادگی و نازک شدن می‌شود.

۲ **خستگی:** پرخوابی یا کم‌خوابی ممکن است باعث تیرگی و رنگ‌پریدگی پوست شما شود.



۳ **داروهای کاهنده فشار چشم:** برخی از داروهای محلول چشمی که برای کمک به درمان گلوکوم استفاده می‌شوند، مانند لاتانوپروست و بیماتوپروست، ممکن است باعث ایجاد سیاهی دور چشم شوند.

۴ **خستگی چشم:** خیره شدن به صفحه تلویزیون یا کامپیوتر برای مدت طولانی، ممکن است چشمان شما را تحت فشار قرار دهد.

۵ **کم‌آبی بدن:** هنگامی که بدن شما به‌خوبی هیدراته نمی‌شود، پوست زیر چشم شما شروع به کدر شدن می‌کند.

۶ **نور خورشید زیاد:** آفتاب بیش از حد ممکن است ملانین اضافی تولید کند؛ ملانین رنگدانه‌ای که به پوست شما رنگ می‌دهد.

۷ **کم خونی:** فقر آهن و کم‌خونی معمولا زمانی رخ می‌دهد که سطح گلبول‌های قرمز خون شما کمتر از حد طبیعی باشد.

**شماره مزایده ۰۳/۰۵**
**مزایده عمومی واگذاری حق بهره‌برداری از غرف، کانکس‌ها، فضاها و زمین‌های مجموعه فرهنگی، گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس**

**شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی** در نظر دارد حق بهره‌برداری از غرف، کانکس‌ها، فضاها و زمین‌های مجموعه فرهنگی، گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس را در قالب عقد اجاره به متقاضیان توانمند و واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۸ با مراجعه به شرکت تهران گشت ارغوانی، اسناد مزایده را دریافت و تا پایان وقت اداری روز ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ اسناد تکمیل شده را در پاکت‌های دربسته به دبیرخانه محرمانه شرکت تحویل نمایند.
نشانی: تهران، بزرگراه شهید خرازی، بلوار دریاچه، ضلع جنوب شرقی میدان دریاچه، ساختمان اداری شرکت تهران گشت ارغوانی- شماره تماس ۴۴۷۶۵۱۹۳ داخلی ۱۰۳
همچنین متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر حضوری به شرکت مراجعه کنند.
۱- کلیه هزینه‌های کارشناسی و نشر آگهی در روزنامه به عهده برنده مزایده است.
۲- هزینه خرید اسناد مزایده ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که باید به حساب IR۷۸۰۶۱۰۰۰۰۰۰۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸:شباشماره۱۰۰۱۰۰۳۱۱۸۱۶۸ نزد بانک شهر به نام شرکت تهران گشت ارغوانی واریز شود.
**روابط عمومی شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری تهران گشت ارغوانی**

**کارخانه ایوانکی جهت فروش**
کل متراژ زمین ۲۲/۹۰۰ - سوله با پایه (۸ متر نوساز) ۹۰۰۰ متر مربع
ساختمان اداری ۷۵۰ متر – نگهبانی ۱۲۰ متر – پست برق ۱۰۰۰ آمپر
ایستگاه گاز ۴۰۰ مترمکعب – کلید نخورده صفر
آدرس : استان سمنان – شهرستان گرمسار – شهرک صنعتی ایوانکی
خیابان صنعت – انتهای ابتکار سوم
**قیمت ۱۸۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان**
**۰۹۱۲۷۷۷۷۷۳۴**

**آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده**
**شرکت معارف کیش (سهامی خاص)**
**ثبت شده به شماره ۲۱۸۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۸۲۷۰**
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت معارف کیش (سهامی خاص) دعوت می شود که در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت که در روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۰ رأس ساعت ۱۰:۰۰ صبح در محل دفتر تهران واقع در خیابان دکتر بهشتی، شماره ۱۸۱ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.
**دستور جلسه:** ۱) انتخاب بازرس اصلی و علی البدل ۲) انتخاب اعضای هیأت مدیره ۳) سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده می باشد.
**هیات مدیره شرکت معارف کیش (سهامی خاص)**

بهران
www.behranoil.co
**تمدید آگهی مزایده ۴-۱۴۰۳ (نوبت اول)**
به آگاهی می رساند مهلت ارائه پیشنهاد شرکت در مزایده شماره ۴-۱۴۰۳ در خصوص اجاره تعداد ۸عدد از مخازن شرکت نفت بهران (سهامی عام) واقع در پایانه بندری امام خمینی (ره) (شامل ۶ عدد با ظرفیت اسمی ۱۹۷۰ متر مکعب و ۲ عدد با ظرفیت اسمی ۹۲۷ متر مکعب با قابلیت ذخیره سازی انواع مشتقات سنگین نفتی با فلش پوینت بالای ۱۰۰ درجه سانتی گراد) تا پایان وقت اداری ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ تمدید می گردد. جهت کسب اطلاعات به نشانی تارنمای: http://www.behranoil.co/fa/tender.html مراجعه نمایند.
شرکت نفت بهران

بهران
www.behranoil.co
**آگهی مناقصه ۲۲-۱۴۰۳ (نوبت اول)**
شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، حمل ریلی روغن پایه خود را از پالایشگاه نفت بهران به پایانه بندرعباس از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید، ازمتقاضیان محترم دعوت به عمل می آید، از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به نشانی تارنمای: http://www.behranoil.co/fa/tender.html مراجعه نمایند.
شرکت نفت بهران

با همشهری
در مترو دیده شوید
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها
پذیرش آگهی ۱۸۱۹