

سلامت

اسهال مزمن؛

زنگ خطری که نباید نادیده گرفت



دکتر امید اسلامی
فوق تخصص گوارش و عضو
هیئت علمی دانشگاه علوم
پزشکی کرمان

هفته جهانی سلامت گوارش هر سال از اول تا هفتم خرداد ماه در تمام دنیا و با هدف افزایش آگاهی عمومی درباره بیماری‌های گوارشی برگزار می‌شود. این هفته فرصتی است برای تأکید بر نقش دستگاه گوارش، سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند زخم معده، رفلاکس و سرطان روده و

توجه به سلامت دستگاه گوارش، بهبود کیفیت زندگی، افزایش جذب مواد مغذی و تقویت سیستم ایمنی و در نتیجه افزایش طول عمر را به دنبال دارد.

امسال شعار هفته سلامت گوارش "اسهال مزمن، علایم و نشانه‌ها را جدی بگیرید" تعیین شده است که بیانگر اهمیت اسهال مزمن در سلامت عمومی است.

اسهال مشکلی گوارشی است که با دفع مدفوع شل یا آبکی بیش از سه بار در روز گفته می‌شود. به اسهالی که بیشتر از چهار هفته ادامه یابد اسهال مزمن گفته می‌شود. این وضعیت با اسهال حاد که معمولاً چند روز طول میکشد و بیشتر ناشی از علل عفونی است، تفاوت اساسی دارد و میتواند منجر به کم آبی بدن و کاهش وزن ناخواسته شود.

علل شایع اسهال مزمن:

- عفونت‌های طولانی مدت روده ای: برخی میکروبیها میتوانند باعث التهاب و اختلال در عملکرد روده شوند.
- حساسیت یا عدم تحمل غذایی: لاکتوز اقلند شیر) و برخی دیگر از مواد غذایی، در صورت عدم تحمل، علائم اسهال را تشدید میکنند.
- بیماری‌های التهابی روده (DBI): بیماری‌هایی نظیر کولیت اولسروز و کرون، التهاب مزمن در دستگاه گوارش ایجاد میکنند.
- اختلالات غدد درون ریز: برخی اختلالات غدد درون ریز از جمله پرکاری تیروئید میتواند بر سیستم گوارش تأثیر بگذارد.
- مصرف برخی داروها: برخی داروها، به خصوص آنتی بیوتیک‌ها، ممکن است تعادل باکتریایی روده را بر هم بزنند.
- سوء جذب: برخی از بیماری‌های سوء جذب از جمله نارسایی لوزالمعده یا رشد بیش از حد باکتری‌ها در روده میتوانند منجر به اسهال مزمن شوند.
- بدخیمی های دستگاه گوارش: تظاهر برخی سرطانهای دستگاه گوارش میتواند به صورت اسهال مزمن همراه با کاهش وزن باشد.
- سندرم روده تحریک پذیر: عوامل روانی و استرس مزمن نیز در بروز یا تشدید اسهال مزمن نقش دارند.

علائم هشداردهنده که نیاز به توجه فوری پزشکی دارند، شامل:

- کاهش وزن غیر قابل توجیه
- خستگی مداوم و ضعف شدید
- وجود خون یا مخاط در مدفوع
- علایم پیشرونده
- شروع علایم در سن بالای ۵۰ سالگی
- سابقه شخصی سرطان یا سابقه خانوادگی سرطانهای دستگاه گوارش
- آزمایشات غیر طبیعی به خصوص کم خونی یا آزمایش مدفوع غیر طبیعی
- علایم شبانه (ادامه اسهال هنگام خواب)
- تب طولانی مدت
- نشانه‌های کم آبی شدید (مانند خشکی دهان، کاهش ادرار، سرگیجه

پیشگیری و راهکارها:

رعایت بهداشت فردی، شست و شوی مرتب دست‌ها، مصرف آب سالم و مواد غذایی تازه، نقش کلیدی در پیشگیری از مشکلات گوارشی دارد. همچنین، پرهیز از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک و رعایت رژیم غذایی مناسب، به خصوص در افراد با عدم تحمل غذایی، توصیه می‌شود. نوشیدن مایعات کافی برای جلوگیری از کم آبی بدن حیاتی است.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر اسهال شما بیش از سه هفته طول کشید، یا علائم هشداردهنده ذکر شده از جمله وجود خون در مدفوع یا کاهش وزن را تجربه کردید، مراجعه فوری به پزشک ضروری است. تشخیص و درمان به موقع، گامی مهم در جلوگیری از عوارض جدی و حفظ سلامت شما خواهد بود.

اعتیاد و معمای «پاک ماندن»؛

نبردی که راز پیروزی آن، بیرون از اتاق درمان است

«اعتیاد» تنها یک بیماری بدنی نیست؛ زنجیره‌ای از دردهای اجتماعی است که تا زمانی «فردی» دیده شود، به شکست ختم خواهد شد. بازگشت به زندگی برای بهبودیافتگان، مسیری فراتر از مراکز درمانی می‌طلبد؛ راهی که اگر با دست‌ان هم‌افزای تمامی نهادهای مسئول سنگ‌فرش نشود، دوباره به همان نقطه صفر تاریک ختم خواهد شد.

کرد: «جزیره‌ای عمل کردن دستگاه‌ها، پاشنه آشیل مقابله با اعتیاد است.» وی معتقد است تا زمانی که زنجیره آسیب‌ها از فقر و ترک تحصیل گرفته تا خلأ نشاط اجتماعی به صورت تیمی و فرابخشی درمان نشود، ما همچنان در حال دوییدن روی تردمیل آسیب‌های اجتماعی هستیم.

لزوم هم‌افزایی فرابخشی برای بازپیوند اجتماعی بهبودیافتگان اعتیاد

معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی استان کرمان با تأکید بر لزوم نقش‌آفرینی جدی‌تر دستگاه‌های متولی در

به گزارش ایرنا، وقتی دیوارهای بلند اعتیاد فرو می‌ریزد، نبرد اصلی تازه آغاز می‌شود؛ نبردی که نه در اتاق‌های سم‌زدایی، بلکه در کوچه‌پس‌کوچه‌های شهر و بر سر سفره‌های خالی خانواده‌های بهبودیافتگان جریان دارد. ما بیشتر برای «پاک شدن» فرد هزینه می‌کنیم، اما برای «پاک ماندن» و بازگشت عزت‌مندانه او به آغوش جامعه، دست‌تنها هستیم.

خسرو ملک‌شاهی، معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی استان کرمان روز شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا، اظهار



دادستان مرکز استان کرمان از دستگیری باند حرفه‌ای سارقان مسلح باغ‌ویلاها در محور هفت‌باغ ماهان و جوپار خبر داد. به گزارش تسنیم، مهدی بخشی، دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان، از شناسایی و دستگیری اعضای باند حرفه‌ای سرقت‌های مسلحانه باغ‌ویلاها در محورهای هفت‌باغ ماهان و جوپار و کشف انواع سلاح جنگی و شکاری خبر داد. وی اظهار داشت: در پی وقوع بیش از ۱۰ فقره سرقت

دادستان مرکز استان کرمان:

انهدام باند حرفه‌ای سارقان مسلح در کرمان

وی با بیان اینکه در حال حاضر بازسازی صحنه‌های سرقت مسلحانه در محور هفت‌باغ در حال انجام است، تصریح کرد: در بازرسی از مخفیگاه متهمان، دو قبضه سلاح کلاشینکف به همراه دو تیغه خشاک و ۱۰ تیر جنگی، پنج قبضه شمشیر و چهار قبضه سلاح گلوله‌زنی و شکاری کشف و ضبط شده است.

بخشی در پایان ضمن قدردانی از اقدامات قاطعانه پلیس آگاهی، بر برخورد جدی و بدون اغماض دستگاه قضایی با مخلان امنیت و آسایش عمومی تأکید کرد و افزود: پرونده این متهمان در شعبه ویژه در حال رسیدگی است و تمامی ابعاد جنایات ارتكابی آنان به دقت بررسی خواهد شد.

مسلحانه طلاجات از باغ‌ویلاهای واقع در محورهای هفت‌باغ ماهان، جوپار و همچنین چندین فقره سرقت مسلحانه و به عنف از منازل و احشام در شهر کرمان از اردیبهشت‌ماه سال گذشته تاکنون، رسیدگی به این پرونده به صورت ویژه در دستور کار دادستانی قرار گرفت.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان، افزود: با وجود حرفه‌ای بودن سارقان و اختفای آنان، با تلاش‌های شبانه‌روزی و اقدامات اطلاعاتی پیچیده، اعضای این باند توسط تیم‌های عملیاتی واحد عملیات ویژه پلیس آگاهی استان شناسایی و در عملیات‌های منسجم و جداگانه در شهر کرمان دستگیر شدند.

اداره کل ثبت اسناد، حائز رتبه نخست روابط عمومی سازمان‌های تابعه دادگستری استان کرمان شد

سازمان ثبت اسناد و املاک که یک نهاد حقوقی است، علاوه بر برقراری ارتباط دوسویه و متقابل بین مردم و دستگاه و تبیین صادقانه خدمات، رسالت دیگری نیز برعهده دارد و آن ترجمه قوانین و مقررات پیچیده ثبتی به زبان عامه است.

وی با اشاره به راه‌اندازی سامانه ثبت ادعا موضوع ماده ۱۰ قانون الزام به ثبت رسمی معاملات، تصریح کرد: هدف غایی تصویب قانون الزام، توسعه ثبت رسمی معاملات، اتمام حدنگاری و پایان دادن به عصر قولنامه‌های عادی است.

مدیر روابط عمومی اداره کل ثبت اسناد کرمان بیان داشت: با توجه به حساسیت موضوع و اینکه در صورت عدم اطلاع‌آحاد جامعه از مفاد قانون، امکان تضییع حقوق مشروع و مالکانه اشخاص وجود دارد، اقدامات تبیینی گسترده‌ای با همکاری

صدا و سیما و اصحاب محترم رسانه استان کرمان در جهت آگاهی‌بخشی عمومی پیرامون این قانون صورت گرفته است. وی در پایان افزود: مطابق ماده ۲ قانون مدنی. قوانین پس از سپری شدن ۱۵ روز از انتشار در روزنامه رسمی، لازم‌الاجرا هستند و پس از گذشت این مدت همه آحاد جامعه آگاه به

قانون فرض می‌شوند و به عبارتی وظیفه‌ی یادگیری و اطلاع‌یابی از قوانین بر عهده آحاد مردم است اما با اهتمام این اداره کل و همراهی مثال‌زدنی اصحاب رسانه استان، اقدامات تبیینی گسترده‌ای در راستای آگاهی‌بخشی مفاد و مواد قانون الزام به ثبت رسمی معاملات صورت گرفته است و رشد چندین برابری تقاضا برای دریافت سند رسمی مالکیت، گواه این مدعا است.



استان‌های سرآمد و پیشرو به شمار می‌آید که با همکاری و هم‌افزایی بسیار خوب صدا و سیما و اصحاب رسانه استان با این اداره کل، توفیقات خوبی در زمینه اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی عمومی حاصل شده است که این تعامل رسانه‌ای مثبت و سازنده، شایسته قدردانی است.

وی اضافه کرد: در سایه این تعاملات، اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان در نخستین جشنواره انتخاب روابط عمومی‌های برتر دستگاه قضایی استان کرمان با کسب ۹۶ امتیاز از مجموع ۱۰۰ امتیاز، حائز رتبه نخست در میان سازمان‌های تابعه شده است.

محمدسعید ابراهیمی مدیر روابط عمومی اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان نیز خاطرنشان کرد: روابط عمومی در

مدیر روابط عمومی اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان با کسب ۹۶ امتیاز از مجموع ۱۰۰ امتیاز، حائز رتبه نخست مسئولین روابط عمومی سازمان‌های تابعه دادگستری کل استان کرمان شد.

سیدمهدی هاشمی مدیرکل ثبت اسناد و املاک استان کرمان با اشاره به اهمیت نهاد روابط عمومی در جنگ ترکیبی و نبرد روایت‌ها ابراز کرد: کارویژه روابط عمومی، چهار مقدس تبیین و بیان هنرمندانه خدمات و برکات نظام با برکت جمهوری اسلامی ایران و نیز خنثی‌سازی جنگ روانی- رسانه‌ای دشمنان تاریخی این ملت بزرگ، تمدن‌ساز و موحد است.

وی افزود: تبیین و اطلاع‌رسانی صحیح و شفاف و حرفه‌ای در قوه قضائیه و سازمان‌های تابعه از جمله سازمان ثبت اسناد و املاک از اهمیت دوچندانی برخوردار است زیرا از سویی قوه قضائیه به سبب برخورد قاطع با خائنین و وطن‌فروشان، آماج تخریب تروریست‌های رسانه‌ای قرار دارد و از سوی دیگر، اقدامات تحول‌گرایانه، مردم‌محور و فناوری‌انه‌ای بر مبنای سند تحول و تعالی قوه قضائیه صورت گرفته است که باید جهت امیدآفرینی و ارتقاء رضایت‌مندی، به نحو شایسته برای عموم جامعه تبیین شود.

مدیرکل ثبت اسناد و املاک استان کرمان با اشاره به اینکه رسانه‌ها و روابط عمومی با زون قدرت نرم کشور هستند، گفت: خوشبختانه استان کرمان از حیث رسانه‌ای جزو