



مدیرکل راه و شهرسازی فارس:

وضعیت پروژه‌های راه‌سازی داراب در مسیر خوبی قرار گرفته است



مدیرکل راه و شهرسازی استان فارس گفت: وضعیت پروژه‌های راه‌سازی در داراب در سال‌های گذشته خیلی قابل توجه بود اما امروز این شهرستان از لحاظ راه در مسیر خوبی قرار گرفته است. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی فارس، فیروز تکاور در بازدید از پروژه‌های راه‌سازی شهرستان داراب و زرین‌دشت، افزود: راه‌سازی در محور فسا - داراب از شرایط خوبی برخوردار است و باند دوم از فسا تا جلیان تا چند ماه آینده به بهره‌برداری خواهد رسید. وی تصریح کرد: باند دوم محور فسا - جلیان نیز تا چند ماه آینده بر روی عبور قرار خواهد گرفت. مدیرکل راه و شهرسازی فارس اذعان داشت: از جلیان تا داراب که طول آن ۵۴ کیلومتر و ۲۸ کیلومتر آن در حوزه شهرستان داراب است تعیین تکلیف شده است و در دست اجرا است. تکاور با اشاره به حساسیت و اهمیت کمربندی داراب اضافه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، خبر داد:

انجام نزدیک به ۱۶ هزار مأموریت امدادی اورژانس فارس در ایام نوروز

انجام ۳۳۹۰ عمل جراحی در مراکز درمانی فارس در نوروز

پزشک و متوسط روزانه تعداد متخصصان مقیم نیز ۱۴۰ پزشک متخصص بوده است. بهادر همچنین با اشاره به تمهیدات پیش‌بینی‌شده برای تأمین سلامت و امنیت دارویی مردم و مسافران نوروزی، از انجام بیش از ۱۶۶ بازدید نظارتی در استان از داروخانه‌ها و همچنین بازدیدهای انجام‌شده از صنایع غذایی خبر داد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، در ادامه با معرفی خدمات مرکز پیش مراقبت‌های درمانی فارس، به‌عنوان مرکزی فعال در تمام ایام سال و ساعات شبانه‌روز برای پاسخگویی به مردم در زمینه فرآیندها و خدمات درمانی، اضافه کرد: بر اساس آمارهای موجود، ایام نوروز در این مرکز، بیش از ۲۸ هزار تماس تلفنی برقرار شده که بخشی از آن، شامل پرسش‌های مردمی بوده و بخشی نیز برای پیگیری خدمات‌رسانی به مردم انجام شده است. بهادر ادامه داد: بر اساس آمارهای اورژانس فارس نیز از مجموع دو هزار و ۶۶۷ مأموریت مربوط به سوانح ترافیکی، سه هزار و ۴۳۲ هموطن مصدوم شده و به آنان ارائه خدمات شده است. او همچنین از ۳۶ سورتی پرواز بالگردهای اورژانس هوایی فارس خبر داد

رئیس امور قرآنی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان فارس از تمهیدات نام در چهار و یکمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم اوقاف ویژه بزرگسالان در سال جاری تا ۳۰ فروردین خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس، سید امیرعباس جلالی بایبان این مطلب عنوان کرد: چهار و یکمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم اوقاف ویژه بزرگسالان در سال جاری در دو رشته آوایی انفرادی شامل رشته‌های حفظ ۵، ۱۰، ۲۰ و حفظ کل، قرائت، ترتیل، دعاخوانی و اذان ویژه برادران و در رشته‌های معارفی شامل تفسیر نمونه سوره حجر، حفظ و معارف موضوعی قرآن کریم و حفظ و معارف احادیث در سراسر کشور برگزار می‌شود. این مسئول با اشاره به اینکه شرکت کنندگان مجاز هستند به‌صورت همزمان در یکی از رشته‌های آوایی انفرادی و معارفی شرکت نمایند، افزود: آزمون رشته‌های معارفی در مرحله شهرستانی به‌صورت الکترونیکی برگزار می‌شود. جلالی در خصوص شرایط شرکت کنندگان در این دوره از مسابقات اظهار داشت: داشتن تابعیت ایرانی در مسابقات فردی و گروهی، عدم اشتغال به تحصیل در مقاطع تحصیلی آموزش و پرورش، داشتن حداقل سن ۱۸ سال و حداکثر ۴۰ سال از جمله شرایط شرکت در این مسابقه است. همچنین افرادی که سن آن‌ها زیر ۱۸ سال ولی دانش‌آموز نیستند می‌توانند در این مسابقه شرکت نمایند و دانش‌آموزان بالای ۱۸ سال باید در مسابقات دانش‌آموزی شرکت کنند. این مسئول متذکر شد: سقف سنی حداکثر ۴۰ سال شامل بخش معارفی مسابقات نمی‌شود و افراد با حداقل سن ۱۸ سال می‌توانند در مسابقه معارفی شرکت نمایند. جلالی با اشاره به اینکه این مسابقات در محل سکونت هر شرکت کننده در هر شهرستان برگزار می‌شود، گفت: شرکت کنندگان فقط می‌توانند در مسابقات یک شهرستان شرکت نمایند در غیر این صورت در هر مرحله از مسابقات که خلاف موضوع اثبات شود، موجب حذف شرکت کننده خواهد شد. رئیس امور قرآنی اداره کل اوقاف و امور خیریه فارس ابراز داشت: علاقه‌مندان می‌توانند برای ثبت‌نام در این دوره از مسابقات به سایت رسمی مسابقات قرآن به آدرس quraniran.ir و یا به ادارات اوقاف و امور خیریه شهرستان‌های استان مراجعه کنند. سید امیرعباس جلالی بایبان اینکه شایگان دستگاه‌های دولتی و غیردولتی با ارائه گواهی می‌توانند در مسابقات شهرستان خود شرکت نمایند، گفت: طلاب حوزه‌های علمیه و دانشجویان صرفاً در طول مدت تحصیل و سربازان در طول مدت خدمت وظایف با ارائه گواهی می‌توانند در شهرستان محل تحصیل یا خدمت در این دوره از مسابقات سراسری ثبت‌نام نمایند.

بزرگداشت روز جهانی بهداشت در سال ۱۳۹۷

خوبیار جعفری، معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت شهید پیروان کازرون



همه‌ساله روز ۷ آوریل مقارن با ۱۸ فروردین‌ماه روز جهانی بهداشت نام‌گذاری می‌شود و سازمان جهانی در همه جای دنیا سعی در آگاه‌سازی و برجسته‌سازی اهداف جهانی سلامت‌محور دارد. امسال نیز به مناسبت هفتادمین سالگرد تأسیس خود و تأکید چندباره بر اصل پایه‌ای سازمان یعنی پوشش همگانی سلامت شعار سال جاری را سلامتی برای همه، هرکس و هر جا انتخاب کرده است. در شعار امسال بیش از همه سیاست‌گذاران امر سلامت مخاطب قرار گرفته‌اند و توجه عمده به دسترسی به خدمات سلامت بدون نگرانی اقتصادی است بدان معنا که هرکس در هر کجا بتواند بدون مواجهه با مشکلات مالی به خدمات ضروری و کیفی سلامت دسترسی داشته باشد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت: در حال حاضر شمار زیادی از مردم جهان نمی‌توانند خدمات سلامت موردنیازشان را دریافت کنند و بیش از ۸۰۰ میلیون نفر ۱۲ درصد از جمعیت جهان حداقل ۱۰ درصد از بودجه خانواده خود را صرف هزینه‌های سلامت می‌کنند؛ اما اگر کشورها بتوانند تا سال ۲۰۲۳ به اهداف توسعه پایدار دست یابند بیش از یک میلیارد نفر دیگر در جهان از پوشش کامل خدمات سلامت برخوردار خواهند شد. در حال حاضر راه‌حل ثابت و تعریف‌شده‌ای برای اجرای کامل این شعار وجود ندارد؛ اما اگر هر کشور به سمت اصلاح و ارتقا اصول پایه‌ای سلامت حرکت کند گامی مهم در این راستا برداشته است ازجمله: -سیستم‌ها و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی -تسهیلات سلامت و شبکه‌های ارتباطی برای سلامت -سیستم‌های اطلاعاتی -مکانیسم‌های تضمین کیفیت در بحث سلامت و ارتقا سیستم‌های سلامت‌محور باشند.

بیماری سرطان روده به دنبال رشد بی‌رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلول‌های بدن ایجاد می‌شود. سلول‌های هر عضوی از بدن می‌توانند سرطانی شده و به کل بدن گسترش پیدا کنند. سرطان روده بزرگ یا سرطان کولورکتال در واقع سرطانی است که در روده بزرگ یا قسمت انتهایی روده (رکتوم) شروع شده است. بیشتر مواقع این سرطان‌ها به‌صورت پولیپ شروع می‌شوند. پولیپ رشد بافتی به داخل مرکز روده بزرگ یا رکتوم است. بیشتر پولیپ‌ها سرطانی نیستند فقط انواع خاصی از پولیپ‌ها سرطانی می‌شوند. برداشتن زودهنگام پولیپ وقتی که اندازه آن کوچک است در واقع از ایجاد سرطان پیشگیری می‌کند با انجام غربالگری، پولیپ‌های مستعد سرطان در مرحله قبل از سرطان شناسایی می‌شوند و قبل از اینکه به سرطان تبدیل شوند برداشته شوند. غربالگری همچنین می‌تواند سرطان روده بزرگ را در مراحل اولیه شناسایی کند و درمان باعث بهبودی شود. **علائم سرطان روده بزرگ:** • یبوسری دستگاه گوارش تحتانی در یک ماه اخیر • یبوس طی یک ماه اخیر یا یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن معده پس از اجابت مزاج • کاهش بیش از ده درصد وزن بدن طی شش ماه همراه با یکی از نشانه‌های بالا در صورتی که فرد دارای هر یک از نشانه‌های ذکر شده در بالا باشد، فرد از نظر ابتلا به روده مشکوک تلقی شده و باید وی از نظر سرطان غربالگری شود، جهت نحوه شناسایی و غربالگری ابتدا همه افراد در سن ۵۰ تا ۷۰ سال که به خانه‌های بهداشت یا پایگاه‌های سلامت مراجعه می‌کنند، به‌وسیله بهورز ارزیابی و مشخصات آن‌ها در پرونده ثبت می‌شود و افراد مشکوک برای تأیید یا رد ابتلا به سرطان و انجام ارزیابی‌های تکمیلی، پس از تکمیل فرم ارجاع غیر فوری به پزشک

سرطان روده بزرگ

فاطمه رنجبر، ژاله کمالزاده، بهورز خانه بهداشت روستای کلانی

ارجاع داده می‌شوند. **اصول خود مراقبتی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ:** یکی از مهم‌ترین اصول اولیه کنترل سرطان روده بزرگ، انجام اقدام‌های پیشگیرانه است؛ بنابراین لازم است آموزش‌های لازم در زمینه شناخت عوامل خطر ایجادکننده بیماری سرطان روده بزرگ که موجب بروز یا تشدید نشانه‌های بیماری می‌شوند و راه‌های پیشگیری و کنترل این عوامل به بیمار و خانواده وی داده شود. **مهم‌ترین عوامل خطر بیماری سرطان روده بزرگ به‌جز افزایش سن عبارت‌اند از:** • بیماری التهابی روده • سابقه سرطان روده بزرگ یا پولیپ‌های روده در فرد سابقه خانوادگی این بیماری • سندرم ژنتیکی مانند پولیپ‌های دارای آدم فامیلی یا سرطان کولون ارثی بدون پولیپوز • عوامل مربوط به سبک زندگی که می‌تواند خطر سرطان روده را افزایش دهد مانند فقدان فعالیت فیزیکی منظم، کمبود میوه و سبزی‌های مصرفی، فیبر پایین و چربی بالای رژیم غذایی، اضافه‌وزن و چاقی، مصرف الکل، مصرف دخانیات همچنین باید درباره نشانه‌های هشداردهنده بروز سرطان روده و نحوه برخورد و اقدام‌های اولیه در صورت بروز نشانه‌ها به بیمار و اطرافیان وی آموزش داده شود. **نتیجه‌گیری:** عوامل خطر مانند سن، نژاد و سابقه خانوادگی اصلاح‌پذیر نیستند، ولی به نظر می‌رسد اصلاح شیوه زندگی با الگوی تغذیه‌ای سالم و افزایش فعالیت فیزیکی، مصرف نکردن الکل و دخانیات می‌تواند تا حدی از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری کند. ۶/۲۳۲۰

ممکن است احساس درد در ناحیه فوقانی سر، عذاب‌دهنده و نگران‌کننده باشد، اما باید گفت سردردها بیشتر مواقع دلیل بیماری خطرناکی نبوده و موقتی هستند. در هر حال سردردهای متفاوتی وجود دارد که با تشخیص آن‌ها می‌توان، روش درمان مناسب آن‌ها را پیدا کرد. متخصصان انواع سردردها و روش درمان آن‌ها را توضیح داده‌اند که در ادامه به آن‌ها اشاره شده است: **سردرد تشیی:** در این نوع سردرد معمولاً قسمت فوقانی سر، درد می‌گیرد و گاهی اوقات درد آن به گردن یا شانه‌ها هم گسترش می‌یابد. **میگرن:** رایج و گاهی شدیدترین نوع سردرد است و معمولاً از بالا و یک‌طرف سر شروع می‌شود و تا پشت گردن ادامه می‌یابد. در نوع شدید این نوع سردرد، فرد دچار تهوع و حساسیت بسیار شدید به نور و صدا می‌شود.

دلایل درد مچ دست چیست؟

درد مچ دست، می‌تواند در انجام بسیاری از فعالیت‌های روزانه مشکل ایجاد کند. بسیاری از بافت‌های مچ دست می‌توانند منشأ درد باشند. دردهای مچ دست شاید همراه با بدون تورم ایجاد شوند. اگر شما از درد مچ دست رنج می‌برید، چند علل شایع و درمان‌های مرتبط با آن‌ها را بشناسید. **سندروم کانال کارپ:** یا سندروم تونل مچ‌دستی به علت تحت‌فشار قرار گرفتن عصب مدیان در ناحیه مچ دست ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند موجب درد مچ دست شود. با این حال علائم اصلی سندروم کانال کارپ معمولاً احساس گزگز یا بی‌حسی در انگشتان دست است. **گانگلیون:** می‌تواند موجب درد مچ دست شود. گانگلیون یک کیست خوش‌خیم یافت نرم است که معمولاً در پشت مچ دست خانم‌ها ایجاد می‌شود. درون این کیست مایع غلیظی جمع می‌شود. گانگلیون به‌صورت یک برجستگی سفت دیده می‌شود که اندازه آن ممکن است در طول زمان کم‌وزیاد شود. **بیماری دکرون:** در بیماری دکرون که موجب احساس درد در سمت خارجی مچ دست می‌شود مشکل اصلی تورم غلاف تاندون‌هایی است که از این ناحیه عبور می‌کنند. این بیماری بیشتر در خانم‌ها به‌خصوص آن‌هایی که کارهای مکرری را با مچ دست انجام می‌دهند دیده می‌شود. **سندروم تقاطع:** موجب احساس درد در سطح بیرونی مچ دست می‌شود. این بیماری به علت ساییده شدن تاندون‌هایی که از مچ دست عبور می‌کنند بر روی هم ایجاد می‌شود. **بیماری کین‌باخ:** به علت کاهش خون‌رسانی به استخوان لولیت ایجاد



می‌شود. بیمار مبتلا به کین باخ دچار درد و محدودیت حرکتی در مچ دست است. **تاندونیت مچ دست:** استفاده مکرر از دست و انگشتان بخصوص در مشاغل که تکراری در مچ دست است، با تحریک این لایه پوشاننده باعث التهاب در آن می‌شود. این حرکات وقتی در زاویه خاصی از مچ دست مانند وضعیت خم شده به جلو صورت می‌گیرد یا توأم با انقباض در عضلات ساعد به علت زور زدن در مچ دست و انگشتان است، بیشتر باعث تحریک بافت پوشاننده شده و احتمال ایجاد التهاب در آن افزایش پیدا می‌کند. این عارضه می‌تواند هر یک از تاندون‌ها را در مچ دست گرفتار کند. تاندونیت‌ها، کاربران کامپیوتر، آرایشگران، تکنسین‌ها و کارگران صنایع و کارخانجات، نوازندگان آلات موسیقی و کسانی که به‌نوعی هنرهای دستی اشتغال دارند، بیشتر در معرض درد مچ دست ناشی از التهاب تاندون هستند. **سایدگی یا آرتروز در مفصل مچ دست:** این عارضه می‌تواند موجب درد و محدودیت حرکتی آن شود. شکستگی‌های بدجوش خورده مچ دست و یا آسیب‌های ماندگار در غضروف‌ها و یا ناپایداری در مفصل مچ دست می‌توانند در درازمدت موجب بروز آرتروز یا استئوآرتریت در آن شود.

انواع سردردها و روش‌های درمان آن‌ها

یخ‌زدگی مغز: وقتی فرد در معرض هوای سرد قرار می‌گیرد، یا بستنی و نوشیدنی‌های بسیار سرد می‌خورد، قسمت فوقانی و پیشانی سرش، درد خواهد گرفت معمولاً فقط چند ثانیه طول می‌کشد. **سردرد خوشه‌ای:** این نوع سردردها بسیار ناگهانی و معمولاً در یک‌طرف سر شروع می‌شوند و درد شدیدی در پشت چشم به وجود می‌آورند. **سردردهای سینوسی:** وقتی سینوس‌ها عفونی و متورم می‌شوند، دردی نسبتاً شدید در دو طرف سر و همچنین بالای سر به وجود می‌آورند. **سردردهای مربوط به خواب:** داشتن وضعیت بد بدنی هنگام خواب، باعث سردرد می‌شود که به آن سردردهای هیپنیک هم می‌گویند. **نورآزی اکسی پیتال:** این نوع سردرد وقتی اعصابی که از نخاع به سر می‌روند، تحریک می‌شوند، به وجود می‌آیند.

سوءمصرف دارو: استفاده بیش‌ازحد و غیرمجاز داروها، موجب سردرد می‌شوند. **محروریت از خواب:** نبود خواب کافی یا خستگی بیش‌ازحد بدن نیز موجب سردرد می‌شود. **ورزش‌های شدید:** انجام دادن ورزش‌های ناگهانی و سنگین موجب سردرد می‌شود. با اتخاذ رژیم غذایی مناسب سبک و نوشیدن آب فراوان، ماساژ سر و گردن، انتخاب سبک زندگی سالم (سیگار نکشیدن، اضطراب نداشتن، داشتن حالت فیزیکی مناسب، انجام دادن مرتب ورزش، استفاده از طب سنتی) می‌توان بیشتر سردردها در درمان کرد؛ اما اگر علائمی چون تغییر در الگوهای سردرد، شدت و بادوام بودن سردرد، درد در نواحی گیجگاهی و همچنین سردردهای ناشی از ضربه به سر وجود داشت، حتماً باید با کمک پزشک به درمان آن‌ها پرداخت.