گزارش نسیم امید درباره اقدامات درمان کبد چرب؛

اصلاح سبک زندگی، مهمترین راهکار است

سلامت-رویا فتحی زاده: کبد چرب یکی از بیماری‌هایی است که پس از بروز در کبد، می‌تواند سلامت بدن را به صورت کلی به خطر بیندازد، زیرا یکی از اندام‌های حیاتی است که وظایف مهمی را همچون پاکسازی خون بر عهده دارد. بیماری کبد چرب یکی از بیمارهای رایج است که به دلیل تجمع بیش از حد چربی در کبد اتفاق می‌افتد و بیشتر افرادی که به این بیماری مبتلا هستند، هیچ علامتی ندارند و برای آن‌ها مشکل جدی ایجاد نمی‌کند.

علل کبد چرب

به طور تقریبی از هر ۳ ایرانی ۱ نفر دچار بیماری کبد چرب است. از علائم کبد چرب می توان به فشار خون بالا، دارای کلسترول بالا و تری گلیسیرید بالا، علائم دیابت نوع ۲ دارند یا به نظر می رسید به آن مبتلا خواهند شد. اضافه وزن دارند، به خصوص اضافه وزن در ناحیه شکم.

علائم و نشانه‌های کبد چرب

خستگی بیش از حد، جوش زدن بدن و صورت ، گزگز کردن انگشتان دست و پا، درد در مرکز و یا سمت راست بخش بالای شکم، سردرگمی، مشکل در تمرکز، احساس خستگی و بی حالی مداوم، کاهش وزن و اشتها، حالت تهوع، ضعف عمومی، گیجی و تمایل به خونریزی راحت‌تر و سریع.

افراد در معرض ابتلا به کبد چرب

کبد چرب می‌تواند در اثر تغذیه‌ی نامناسب گریبان‌گیر هر فرد یا گروهی در جامعه باشد؛ با این حال، بعضی از افراد به علت شرایط خاص بدنی ممکن است بیش از سایرین در خطر ابتلا به کبد چرب قرار داشته باشند. برای مثال این افراد بیش از سایرین در معرض ابتلا به بیماری کبد چرب هستند: زنان باردار، افرادی که سابقه ی ابتلا به

هپاتیت C داشته‌اند، افراد بسیار چاق، افراد مقاوم به انسولین، مبتلایان به دیابت نوع ۲، افرادی که کلسترول و فشار خون بالا دارند.

عوارض و عواقب کبد چرب

در اکثر بیماران مبتلا به کبد چرب، مشکل جدی برای کبد ایجاد نمی‌شود، ولی در تعدادی از بیماران با گذشت زمان بافت جوشگاهی و فیبروز در کبد ایجاد شده و در نهایت سیروز و نارسایی کبد ایجاد می‌شود. چون پیش‌بینی مسیر بیماری در یک فرد و این که در کدام بیمار پیشرفت خواهد کرد، مشکل است، درمان و کنترل آن برای همه مبتلایان الزامی است.

بیماران کبد چرب در ریسک عوارض قلبی و عروقی و کلیوی نیز هستند. این افراد احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ بیشتری نسبت به سایر افراد دارند .

آیا کبد چرب درمان دارد؟

علاوه بر داروهایی مختلف که توسط پزشکان برای این بیماری تجویز می شود ، انجام و رعایت برخی موارد نیز تاثیرگذار خواهد بود: ورزش روزانه، مصرف سبزیجات، کنترل وزن مصرف، مصرف ویتامین E،کاهش مصرف غذاهای آماده، پرهیز از مشروبات الکلی، نوشابه، دلستر و غذاهای روغنی، پرهیز از خوردن شیرینی ها، پرهیز از خوردن کربوهیدرات ها و پرهیز از خوردن آب در هنگام غذا.

مهمترین علل و دلایل ابتلا به کبد چرب

علت اصلی بروز کبد چرب ناشناخته است ولی تعدادی از اختلالات بالینی معین به عنوان علل زمینه‌ای شناخته شده‌اند. هشتاد درصد بیماران مبتلا به کبد چرب چاق هستند. همچنین دیابت و بالا بودن چربی‌های خون نیز از علل زمینه‌ای آن می‌باشند. عوامل مختلفی که باعث تغییر متابولیسم در بدن می‌شوند، شامل کاهش ناگهانی وزن، نوع تغذیه و سوء تغذیه.

انجام بعضی از جراحی‌های شکم شامل برداشتن کیسه صفرا، برداشتن قسمتی از روده یا معده، جراحی روی لوزالمعده و مصرف بعضی از داروهای خاص نیز از علل زمینه‌ساز کبد چرب هستند. در کودکان اختلالات مادر زادی شامل سوء جذب چربی‌ها با کبد چرب همراه هستند.

اصلاح سبک زندگی، مهمترین راهکار است

دکتر الهام زارع، متخصص بیماری های داخلی در رابطه با بیماری کبدچرب که در جوامع امروزی بسیار شایع است گفت: کبد چرب از بیماری های شایع است که افراد زیادی به آن مبتلا هستند، این نوع بیماری یکی از بیماری های کبدی است که قابل برگشت است. در صورت عدم درمان باعث از بین رفتن سلول های کبدی می شود.

این متخصص داخلی در رابطه با انواع کبد چرب گفت: تجمع بیش از حد چربی در کبد باعث این بیماری می شود. کبد چرب دو نوع است: کبد چرب الکی و کبد چرب غیر الکی. در نوع اول نوشیدن زیاد الکل باعث تجمع چربی در کبد می شود. در نوع دوم با عوامل مختلفی مانند، دارو ، ژنتیک و.....ارتباط دارد. این بیماری با افرادی که بیماری های مانند بیماری های دیابتی و مبتلا به چربی خون هستند بیشتر دیده می شود.

این پزشک در رابطه با بیماری کبد چرب که بیماری خاموش و بدون علامت است گفت: بیماری کبدچرب از نوع بیماری های خاموش و بدون علامتی هستند که در مرحله اول و دوم معمولا هیچ علامتی ندارند و از مرحله

دکتر الهام زارع، متخصص بیماری های داخلی: بیماری کبدچرب از نوع بیماری های خاموش و بدون علامتی هست که در مراحل اول معمولا هیچ علامتی ندارند و از مرحله سوم ممکن است ضعف، خستگی، درد در ناحیه راست شکمی دیده شود و در مراحل پیشرفته تر به نوع حاد تبدیل شود که باعث کاهش وزن، بی حالی، حالت تهوع و... می شود.

سوم ممکن است ضعف، خستگی، درد در ناحیه راست شکمی دیده شود و در مراحل پیشرفته تر به نوع حاد تبدیل شود که باعث کاهش وزن، زردی، حالت تهوع و... است.

در آخر این متخصص بیماری های داخلی در رابطه با بهترین راهکارهای در جهت پیشگیری و درمان این نوع از بیماری ها گفت: اصلاح سبک زندگی مهمترین راهکار است. کنترل وزن، اصلاح سبک تغذیه، ورزش منظم، کنترل قندخون وچربی خون ، عدم مصرف نوشابه، دلستر، نوشیدنی های الکلی به درمان و پیشگیری این نوع از بیماری ها کمک می کند.

حوادث

سرقت ۳هزار و ۲۰۰کیلو سنگ آهن در سیرجان ناکام ماند

گروه حوادث: فرمانده انتظامی استان کرمان از شناسایی و دستگیری عاملان سرقت ۳هزار۲۸۶ کیلو سنگ‌آهن و توقیف ۵ کامیون در این رابطه خبر داد.

سردار عبدالرضا ناظری گفت: مأموران پلیس آگاهی سیرجان با اشراف اطلاعاتی و گزارش عوامل حقوقی یکی از شرکت های معدنی این شهرستان از جعل مدارک تخلیه بار و سرقت مقادیر زیادی سنگ آهن از کامیون های بارگیری شده به مقصد یکی از استان‌های همجوار مطلع و رسیدگی به موضوع را در دستور کار قرار دادند.

وی افزود: در این راستا با تحقیقات میدانی مأموران پلیس آگاهی مشخص شد چندین فرد مرتبط با هم پس از بارگیری تعدادی کامیون حامل سنگ آهن سیرجان برای انتقال آن به یکی از مناطق استان سیستان و بلوچستان با همکاری چند کاربر باسکول اقدام به صدور قبض جعلی تخلیه بار کرده و محموله‌های سنگ آهن سایر کامیون ها را در یک نقطه دپو می کردند تا آن ها را به صورت پنهانی به نفع خود به فروش برسانند.

فرمانده انتظامی استان با اشاره به سرقت بار ۲۲ کامیون که ارزش آنها از سوی کارشناسان مربوطه حدود ۱۴۱ میلیارد ریال برآورد شده است تصریح کرد : با پیگیری های پلیس سیرجان ۳هزار و ۲۸۶ کیلو سنگ آهن دپوشده کشف ،۱۴ متهم شناسایی و تاکنون ۴ متهم دخیل در این سرقت و کلاهبرداری دستگیر شدند.

دستگیری عامل تیراندازی منجر به مجروحیت ۵ پسر جوان

گروه حوادث: فرمانده انتظامی سیرجان گفت : عامل اصلی وقوع تیراندازی و مجروحیت ۵ نفر که به دنبال یک نزاع فردی رخ داده بود کمتر از ۴۸ ساعت دستگیر شد.

سرهنگ مرتضی امیرسبتکی افزود: در پی اعلام یک فقره نزاع دسته جمعی منجر به مجروحیت ۵ نفر در یک منزل مسکونی در یکی از محله‌های حاشیه شهر سیرجان و بلافاصله واحدهای گشتی به محل وقوع اعزام شدند.

وی افزود: با حضور مأموران در صحنه مشخص شد تعداد ۵ پسر جوان از افراد حاضر در این منزل مسکونی توسط فردی با شلیک اسلحه شکاری مجروح شدند و ضارب نزاع نیز بلافاصله از محل متواری شده است که با آغاز پی جویی های پلیسی برای شناسایی و دستگیری عامل این تیراندازی و با تلاش تیم هایی از پلیس امنیت عمومی این متهم شناسایی و طی یک عملیات غافلگیرانه در سطح شهر دستگیر شد.

سرهنگ امیر سبتکی بیان کرد : علت و انگیزه این نزاع که متاسفانه منجر به مجروحیت ۵ نفر شد اختلاف و درگیری قبلی بین چند پسر جوان و وقوع نزاع بین آنها عنوان شده است که در این رابطه این متهم پس از تشکیل پرونده به مراجع قضایی معرفی شد و تحقیقات تکمیلی در دست انجام است.

سرهنگ سلیمی،فرمانده پلیس راه سیرجان خبر داد:

توقیف سیستمی ۱۵۰ خودرو به علت تخلف سرعت

گروه خبر: فرمانده پلیس راه سیرجان گفت: ۱۵۰ دستگاه خودرو به علت ارتکاب تخلف سرعت‌های بحرانی در محورهای مواصلاتی شهرستان ، توقف سیستمی شده است، خودروهایی که توقف سیستمی شده‌اند، در هر جای کشور توسط مأموران متوقف و به پارکینگ منتقل خواهد شد.

سرهنگ مهدی سلیمی با بیان اینکه سرعت غیرمجاز جای کشور که باشد توسط مأموران متوقف و به پارکینگ جاده اصلی ۹۵ و جاده فرعی ۸۵ است.وی افزود: میزان کنترل سرعت خودرو شود.

یکی از تخلفات حادثه‌ساز است که پلیس به شدت با آن برخورد می‌کند، اظهار کرد: در ۴۵روز ابتدایی سال جاری ۶هزار فقره اعمال قانون تخلف سرعت صورت گرفت و ۱۵۰ دستگاه خودرو نیز به علت ارتکاب تخلف سرعت در محور های مواصلاتی شهرستان توقیف سیستمی شدند.

وی افزود: وقتی خودرویی توقیف سیستمی می‌شود هر منتقل خواهد شد و برای رفع توقیف خودروی خود باید به پلیس راه شهرستان مراجعه و پس از پرداخت جریمه و شرکت در کلاس آموزشی نسبت به رفع توقیف خودروی خود اقدام کنند.وی با اشاره به نقش سرعت در وقوع حوادث رانندگی، تصریح کرد: سرعت غیر مجاز باعث تشدید حوادث شده و درصد قابل ملاحظه ای از تصادفات فوتی و جرحی در طول این مدت نیز در نتیجه تخطی رانندگان از سرعت مجاز رخ داده است.سرهنگ سلیمی در خصوص میزان سرعت در معابر برون شهری، گفت: سرعت در بزرگراه برون شهری ۱۱۰ کیلومتر، سرعت در معابر بستگی به نوع آن متغیر است و بنابراین رانندگان باید به تابلوهای تعیین سرعت که در راه‌ها نصب شده توجه کرده و دقت لازم را داشته باشند چرا که در صورت تخطی از سرعت مقرر توسط دوربین‌های ثبت تخلف مورد اعمال قانون قرارخواهد گرفت.وی با بیان اینکه کنترل سرعت خودروها یکی از دغدغه‌های اصلی پلیس در تمام کشورهای دنیا است، اضافه کرد: در بیشتر کشورهای پیشرفته دنیا برخوردهای سختگیرانه‌ای با متخلفان در نظر گرفته شده و از طرفی نیز تجهیزات هوشمندی بر روی خودروها نصب می‌شود تا موجب

دکتر سعداله صمدی عضو انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران

انجام کلیه جراحی های پلاستیک شامل: رینوپلاستی(جراحی بینی)- سپتوپلاستی(جراحی انحراف بینی)- ماموپلاستی (کوچک، بزرگ، بالا کشیدن و پروتز پستان) - ابدومینوپلاستی(برداشتن چربیهای شکم،تامی تاک)- برداشت چربی پهلوها و ایجاد فرم ساعت شنی - فیس لیفت (جراحی زیبایی صورت، از بین بردن شلی، خط خنده و غبغب)- براکی پلاستی (جراحی بازو، اصلاح شلی پوست بازو)- بلفاروپلاستی (جراحی پلک ها) - بالا بردن ابروها - جراحی پیشانی- پروتز چانه و گونه- پروتز باسن، فیلر(ژل و چربی)- تزریق ژل و چربی، بوتاکس، مزوتراپی، پلاکت درمانی (پی ار پی)- رفع کک و مک، لک صورت، جای زخم و اسکار سوختکی و خالکوبی با لیزر - لیزر موهای زاید- اتوپلاستی (زیبایی گوش) - زاویه سازی و رفع عیوب فک و چانه و شکستگی فک- کلیه جراحی های ترمیمی شامل پیوند اعضا و ناهنجاری های مادرزادی

آدرس: کرمان، بلوار جمهوری، بعد از سه راه هوا نیروز برج اول، طبقه ۷، واحد ۱
تلفن ۰۳۴۳۲۶۵۸۳۱۴ - ۰۹۱۳۱۴۱۰۱۲۹

آگهی مناقصه روستای تل بور ۱ – ۳ (نوبت اول)

مناقصه گزار: دهیاری روستای تل بور ۱-۳
موضوع مناقصه: انجام آسفالت معابر به متراژ تقریبا ۴۵۰۰ مترمربع
شرح مختصر کار: انجام آسفالت بیندر۱۹ / ۰ به ضخامت ۵ سانتی متر و متراژ تقریبی ۴۵۰۰ مترمربع و ارزش تقریبی ۱/۹۴۹/۷۸۴/۰۸۰ ریال طبق صورتجلسه شماره۱۲ مورخ ۲۰/ ۱/ ۱۴۰۲ شورای اسلامی روستای تل بور ۱-۳
محل اجرای پروژه: معابر سطح روستا
مبلغ وقوع تضمین شرکت در مناقصه: ارائه ضمانت بانکی و یا مبلغ ۵ درصد مبلغ پیشنهادی معادل ۹۷/۴۸۹/۲۰۴ ریال به شماره سپرده ۰۱۱۲۸۲۴۵۴۵۰۰۸ به حساب بانک ملی روستای تل بور ۱-۳
زمان دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ آگهی به مدت ۱۰ روز کاری ازتاریخ ۱۶/ ۰۲/ ۱۴۰۲ تا تاریخ ۲۸/ ۰۲/ ۱۴۰۲
محل دریافت اسناد مناقصه: خواجوشهر بخشداری گلستان دفتر فنی
مهلت و محل تحویل پیشنهادات: حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنج شنبه ۲۸/ ۰۲/ ۱۴۰۲ در محل دفتر فنی بخشداری گلستان
زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکات: ساعت ۱۰ صبح روز شنبه ۳۰/ ۰۲/ ۱۴۰۲
شرایط شرکت در مناقصه:
- نفرات اول، دوم و سوم هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشدند سپرده آنها ضبط و وصول خواهد شد.
- برنده مناقصه ملزم به ارائه ضمانت بانکی یا سپرده ۵ درصد مبلغ کل قرارداد می باشد.
- ارائه فیش واریزی جهت دریافت اوراق مناقصه الزامی است.
- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
- دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
- به پیشنهادات مخدوش، مشروط و ناقص رسیدگی نخواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مناقصه موجود می باشد.
شماره تماس: ۰۹۱۳۶۳۶۲۱۲۴ شیبانی

دهیاری روستای تل بور۱–۳

آگهی فراخوان ثبت نام عضویت در هیئت مدیره و بازرسی اتحادیه صنف فروشندگان پوشاک و کیف و کفش سیرجان
(نوبت آخر - براساس ماده ۲۸ اصلاحی آیین نامه اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه صنفی
و با استناد به بند ۴ صورتجلسه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۴کمیسیون نظارت بر اصناف شهرستان سیرجان

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضا زیرمجموعه اتحادیه صنفی فوق الذکر می رساند در صورت تمایل به عضویت در هیئت مدیره و بازرسی این اتحادیه (ضمن رعایت تبصره یک ماده ۲۲ قانون نظام صنفی) با همراه داشتن اصل شناسنامه، کارت ملی، پروانه کسب معتبر و مدرک تحصیلی حداقل دیپلم (برای افراد فاقد سابقه هیئت مدیره)
از تاریخ ۱۷/ ۰۲/ ۱۴۰۲ به مدت ۱۵ روز
نسبت به مراجعه به سامانه ایرانیان اصناف و بارگزاری عکس متقاضی به همراه مدارک ذکر شده فوق اقدام و ثبت نام نمایند.

هیئت اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه صنفی شهرستان سیرجان

فراخوان مناقصه عمومی اجراء و نصب سازه نمایشگاهی (اسپیس) و سیستم صوتی (نوبت دوم)

شـهرداری سـیرجان در نظـر دارد: مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر: اجراء و نصب سازه نمایشگاهی (اسپیس) و سیستم صوتی) به شماره ۲۰۰۲۰۰۵۶۷۴۰۰۰۰۰۹ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۰۹/ ۰۲/ ۱۴۰۲ می باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۰۰: ۱۸روز شنبه تاریخ ۱۶/ ۰۲/ ۱۴۰۲.
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۰۰: ۱۹ روز چهارشنبه تاریخ ۲۷/ ۰۲/ ۱۴۰۲.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها:
آدرس سیرجان میدان انقلاب شهرداری مرکزی امور قراردادها و تلفن ۴۱۳۲۵۰۷۷ - ۰۳۴
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴ - ۰۲۱
دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان