

هشدار دیدن خون در مدفوع

هموروئید، شقاق مقعدی، سرطان کولور کتال و کولیت از جمله بیماری‌هایی هستند که یکی از مهم‌ترین نشانه‌های بروز آن دیدن خون در مدفوع است

زیب سادات کسنوی | روزنامه نگار

بزشکی

اگر بعد از اجابت مزاج متوجه وجود خون در مدفوع خود شده باشید، باید بدانید که این اتفاق یک علامت هشدار دهنده است که باید حتماً آن را جدی بگیرید. به گزارش اینسایدر، علل وجود خون در مدفوع بسیار متغیر است ولی مهم‌است که به علایم دیگری که همراه با خون ریزی رخ می‌دهد، توجه داشته باشید و برای تعیین علت، در اولین فرصت با پزشک خود صحبت کنید. در ادامه به بررسی دلایل عمده وجود خون در مدفوع می‌پردازیم.

هموروئید

یکی از شایع‌ترین علل دیدن خون در مدفوع، هموروئید است؛ سپاهرگ‌ها در داخل یا خارج راست روده متورم می‌شوند. در این شرایط ممکن است خون قرمز روشنی را روی دستمال توالت ببینید. علاوه بر خون ریزی، ممکن است علائمی مانند درد، تورم، خارش و سوزش در اطراف ناحیه مقعد را هم داشته باشید. درمان این عارضه بستگی به شدت هموروئید دارد. در بسیاری از موارد، تغییرات جزئی در سبک زندگی و رژیم غذایی مثل مصرف مکمل‌های فیبر، میوه و سبزیجات یا نوشیدن آب زیاد می‌تواند کمک‌کننده باشد. هموروئید را های در مان متعددی از قبیل جراحی، لیزر و درمان‌های خانگی دارا دما بهترین

راه در مان پیشگیری از این بیماری با تغییر در سبک زندگی است. **شقاق مقعدی** شقاق مقعد یا پارگی‌های کوچک در مقعد اغلب زمانی اتفاق می‌افتد که پیوست دارید و برای دفع مدفوع، فشار می‌آورید. با شقاق مقعدی، معمولاً روی دستمال توالت خون قرمز روشن خواهید دید. دیگر علایم رایج شقاق مقعدی عبارتند از: **✓** در حین و بعد از مدفوع **✓** سوزش یا خارش مقعد **✓** پارگی قابل مشاهده در ناحیه مقعد در بیشتر موارد، در مان خانگی برای بهبود شقاق شما کافی است. در مان خانگی شامل در مان‌های بر طرف کننده هموروئید است اما اگر بعد از این

در مان‌ها، شقاق بهبود نیافت، می‌توانید از کرم‌ها، پمادها یا شیاف‌های بدون نسخه برای کمک به کاهش التهاب و درد استفاده کنید. در مورد جدی‌تر، جراحی می‌تواند کمک‌کننده باشد. **کولیت** کولیت اصطلاح کلی برای التهاب روده بزرگ است که می‌تواند باعث وجود خون در مدفوع شود. نمونه‌های رایج عبارتند از: **✓ کولیت زخمی** (شایع‌ترین نوع کولیت است که با التهاب و در گیر شدن راست روده شروع می‌شود) و به قسمت‌های مختلف روده می‌رسد). **✓ کولیت کرون** (میزان آسیب‌پذیری پوستی در مبتلایان به کولیت کرون بیشتر است و از درد مفاصل هم رنج می‌برند). **✓ کولیت ایسکمیک** (به کاهش جریان خون در روده بزرگ، کولیت ایسکمیک می‌گویند که با درد، گرفتگی شکم و نفخ همراه است و طی ۲۴ ساعت فرد دچار مدفوع خونی می‌شود). اگر یکی از این شرایط را دارید، احتمالاً به غیر از وجود خون در مدفوع، علایم گوارشی مهم دیگری مانند در دمعد، اسهال یا کاهش وزن را هم خواهید داشت. در مان بستگی به شرایطی دارد که باعث التهاب روده بزرگ شده است و می‌تواند ترکیبی از تغییرات سبک زندگی، در مان‌های

خانگی، داروهای تجویز شده یا جراحی در موارد شدید باشد. **سرطان کولور کتال** سرطان کولور کتال نباید نگرانی شماره یک شما باشد، اما اگر متوجه خون در مدفوع شدید، احتمال دارد به این بیماری دچار شده باشید علایم سرطان کولور کتال به جز رویت خون در مدفوع عبارتند از: **✓** اسهال **✓** یبوست **✓** در دیا گرفتگی شکم **✓** کاهش وزن غیر منتظره **✓** با این حال، این علایم لزوماً نشان دهنده ابتلا به سرطان نیستند، زیرا این علایم با بسیاری از مشکلات گوارشی دیگر مشترک هستند. در مان سرطان‌های روده بزرگ به مرحله و این که آیا سرطان به دیگر قسمت‌های بدن گسترش یافته است، بستگی دارد. **خوش خیم یا بد خیم؟** به عنوان یک قاعده کلی، معمولاً خون قرمز روشن که گاه فقط روی دستمال توالت دیده می‌شود، احتمالاً به دلیل عارضه‌ای خوش خیم است، در حالی که خون تیره‌تر، مقادیر زیاد خون یا خون در مدفوع نشان دهنده یک بیماری جدی است.

سلامت

بانوان

فیبروم رحم از علایم تا درمان

فیبروم رحمی شایع‌ترین تومور لگنی در زنان است که می‌تواند کوچک یا بزرگ باشد. فیبروم‌ها بیشتر در سنین باروری، یعنی ۲۰ تا ۵۰ سالگی دیده می‌شوند و می‌توانند با علایم یا بدون نشانه باشند.

فیبروم رحم چیست؟

فیبروم رحم در واقع توده‌ای در رحم است که به صورت غیر طبیعی رشد می‌کند. ممکن است این توده‌ها بسیار بزرگ باشند و باعث درد شکمی و خون ریزی شدید قاعدگی شوند. این توده‌ها معمولاً غیر سرطانی هستند و تنها در موارد معدودی سرطانی می‌شوند.

افراد مستعد به فیبروم رحم

- ✓ خانم‌های بالای ۳۰ سال
- ✓ افرادی که از کمبود ویتامین دی رنج می‌برند
- ✓ سابقه خانوادگی ابتلا به فیبروم
- ✓ افرادی با اضافه وزن
- ✓ مبتلایان به فشار خون بالا

علایم فیبروم رحمی

فیبروم‌های رحمی بیشتر بدون علامت هستند و به طور معمول طی معاینه لگنی یا سونوگرافی یافت می‌شوند اما در برخی بانوان عوارضی مانند دردهای لگنی، درد شدید هنگام قاعدگی، افزایش خون ریزی قاعدگی همراه با لخته‌های خونی، تکرر ادرار که به دلیل افزایش فشار در ناحیه مثانه است، یبوست که به دلیل افزایش فشار بر روی رکتوم ایجاد می‌شود و نازایی از علایم فیبروم رحمی هستند.

علت به وجود آمدن فیبروم رحمی

ژنتیک

اگر در خانواده‌تان این بیماری به صورت ژنتیکی وجود داشته باشد، باید علت‌های دیگر ایجاد آن را کنترل کنید.

توازن نداشته‌ن هورمونی

علت شایع به وجود آمدن فیبروم به هم خوردن توازن هورمون‌ها به ویژه هورمون استروژن است.

کمبود پروژسترون

کمبود این هورمون باعث تشدید علایم و رشد فیبروم‌ها می‌شود.

مصرف نکردن میوه و سبزیجات

مصرف روزی ۲ واحد میوه به ویژه مرکبات احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد.

چاقی

سلول‌های چربی در بدن مای تولید هورمون می‌کنند و تولید استروژن به وسیله چربی به رشد فیبروم منجر می‌شود.

استرس

استرس هورمون کورتیزول را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که از کبد و عضلات بزرگ بدن قند به گردش درآید و در نهایت این افزایش قند باعث تشدید رشد فیبروم می‌شود.

درمان

معمولاً پزشک با توجه

به سن، وضعیت

سلامت عمومی افراد

و اندازه فیبروم یکی از

۳ روش دارودرمانی،

آمبولیزاسیون عروق رحمی و جراحی یا

درمان ترکیبی از آن‌ها را تجویز می‌کند.

بیشتر بدانیم

۶ توصیه برای موهای رنگ شده

۱ از نرم‌کننده‌ها و تقویت‌کننده‌های مناسب استفاده کنید تا رطوبت موهای‌تان

حفظ شود.

۲ هنگام خشک کردن موها، حوله

را به نرمی روی موهای‌تان

بکشید.

۳ موهای خود را هنگام خیس

بودن شانه‌نزنید.

۴ در دوران بارداری به خصوص سه

ماه نخست از رنگ کردن موها

بپرهیزید.

۵ برای خشک کردن موها، یاد از سشوار استفاده‌نکنید و در صورت استفاده،

زمان آن را کاهش دهید و سشوار را با فاصله بیشتری از سر خود نگه دارید.

۶ دقت داشته باشید که موهای نازک آسیب‌پذیرتر و حساس‌تر از موهای ضخیم هستند.

بهترین زمان غذا خوردن برای لاغری

جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن و نخوردن غذا در ساعتی از روز می‌تواند سرعت لاغری و کاهش وزن را تا دو برابر تغییر دهد

دکتر کورتنی پیترسون متخصص لاغری می‌گوید: «در باره

رابطه اوقات روز و وزن گیری مطالعاتی انجام دادیم و با

تغییرات سوخت و ساز بدن متوجه شدیم که افزایش و

کاهش وزن می‌تواند با این عامل دچار تغییرات قابل توجهی

شود.» جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن و

نخوردن غذا در ساعتی از روز می‌تواند سرعت لاغری و کاهش

وزن را دو برابر تغییر دهد. بر اساس این مطالعات شما می

توانید سریع وزن کم کنید.

۸ تا بعد از ظهر

می‌توانید هر نوع مواد غذایی سالم را که دوست دارید بخورید

اما فقط از ساعت ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر.

۲ تا ۶ بعد از ظهر

خوردن غذاهای سبک و کم کالری را بین ساعت ۲ تا ۶ بعد

از ظهر قرار دهید و به هیچ وجه بعد از این ساعت یعنی ۶ عصر

چیزی نخورید.

سخت اما تاثیر گذار

دکتر کورتنی پیترسون در باره نتایج این تحقیقات جدید

می‌گوید: «در باره رابطه اوقات روز و وزن گیری مطالعاتی انجام

دادیم و با تغییرات سوخت و ساز بدن متوجه شدیم که افزایش

و کاهش وزن می‌تواند با این عامل دچار تغییرات قابل توجهی

آشپزی من

غذای اصلی

خوراک دال عدس یک غذای ساده اما خوشمزه جنوبی

خوراک دال عدس از آن غذاهای کم کالری و ساده‌ای است که برای

وعده شام در شب‌های زمستانی می‌تواند یک انتخاب عالی باشد.

طرز تهیه:

۱- در ابتدا عدس را پاک و خیس می‌کنیم. ۲- بعد از ده دقیقه عدس

را با سیب‌زمینی خرد شده همراه با ۲ تا ۳ لیوان آب می‌گذاریم

پزد. ۳- تمر هندی را خیس می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. ۴- پیازهای

خرد شده را سرخ می‌کنیم و سه حبه سیر کوبیده شده را به پیاز اضافه

می‌کنیم. ۵- زمانی که بوی سیر بلند شد، به مقدار لازم رب گوجه

فرنگی و همچنین نمک و فلفل و زردچوبه را به سیر و پیاز در حال سرخ

شدن اضافه می‌کنیم. ۶- تمر هندی را از صافی رد می‌کنیم و به باقی

مواد اضافه می‌کنیم. ۷- در آخرین مرحله این مواد را که تفت دادیم

به دال عدس و سیب‌زمینی که در ابتدا پخته بودیم اضافه می‌کنیم. ۸- بعد از این که غذا جوش خورد و

آب آن بخار و کم شد غذای ما آماده خواهد بود.

مواد لازم

- دال عدس: یک و نیم پیمانه
- پیاز خرد شده: یک عدد بزرگ
- سیر کوبیده شده: سه حبه
- سیب‌زمینی متوسط: دو عدد
- رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذا خوری
- تمر هندی: یک پیمانه
- روغن، نمک، فلفل و روغن: به میزان لازم



سند کمیانی و برگ سبز خودرو برآید ۱۳۱SE سفید روغنی
به شماره پلاک 58 ط596 ایران 74 به شماره شاسی NAS411100E102381 و شماره موتور 5115408
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

سند کمیانی خودرو، جک S5 مدل ۱۳۹۴
به شماره انتظامی ۸۶ ق۲۷۷ ایران ۳۶ و شماره شاسی NAKSH7311FB100552 و شماره موتور HFC4GA31DE3071931
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

اعلام مفقودی نامه فک رهن جک ۱4 مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۵۱۱ ن ۸۵ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAKNF7520KB102736 و شماره موتور HFC4GB23DK0001001
مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشیم. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

سند کمیانی خودرو رونو تالیسمان مدل ۲۰۱۷
به شماره پلاک ایران ۱۲-۱۶۸۳ ل ۶۱ به شماره موتور M5MB450N044257 به شماره شاسی VF1RFD001HC244598
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

برگ سبز خودرو و سند EX-EV۱
به شماره انتظامی: ۴۸ ج۱۱۲-۲۶ و شماره شاسی: NAACK1HWYHY۴۸۵۶۸۱
شماره موتور: ۲۹۷۵۳۳-۱۴۷۷
بنام علی صمدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

برگ سبز برآید ۱۳۲ نوک مدادی
به شماره انتظامی: ۷۴-۴۲۵ ق۳۶ و شماره موتور: 3078840
و شماره شاسی S1422288104074 به نام علی صداقت مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمیانی) انومیل سواری یزو PARS TU5 مدل ۱۳۹۶
به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۲۲۶ ق۷۳ و شماره موتور 181B0007002 و شماره شاسی NAAN11FESH987194
به نام قاسم امینی شهید ریزه ئی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

جواز حمل اسلحه شکاری به شماره سلاح ۰۹۰۴۳۶۳۵ ساخت روسیه کالیبر ۱۲ تک لول ته پر کوسه به نام ماشاالله سیمیا مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

برگ سبز یزو P2SDTUS ۲۰۲0 مدل رنگ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۳۶ ق۲۱۲ س۲۹ شماره موتور 160B0067039
شماره شاسی NAAP41FD7EJ643430 بنام جواد جهانلنده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشیم. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

سند کمیانی کامیون کشنده دانگ فنک (البرز) به نام
مالک اولیه کمیانی (شرکت مدبران حمل پارس) به شماره شاسی NADG3DV21CH611101 و شماره موتور ISLE3733087697019 و شماره پلاک 42 ایران 27 ع126
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

برگ سبز خودرو و تندر ۱۹۰ مدل ۸۸
شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۸۵ س۵۷ و شماره موتور K4MA69D0D85798 و شماره شاسی NAPLSRALDA1056940 به نام جعفر عیسی پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

کارت و برگ سبز خودرو یزو ۲۰۶ مدل ۹۵
به شماره پلاک ایران ۳۶-۱۳۷ ق۲۶ به شماره موتور 16SA0059484 و شماره شاسی NAAP03EE8GJ823714
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

برگ سبز و سند کمیانی موتور سیکلت ۱۲۵ اروان مشکی مدل ۱۳۹۰
با شماره انتظامی ۵۵۸۱۶-۷۸۱ شماره شاسی: ۲۵۴۶-۹۰ شماره موتور: ۱۵۲۳۹-۵۱۰
به نام آقای مجتبی زعفرانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

ایجناب ناصر دلدار مالک خودرو یزو آردی بشی مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۳۶-۶۲۲ ایران ۵۴ ج۵۴
به شماره شاسی ۰۳۶۱-۲۳۴۰ و شماره موتور ۰۶۷۲-۱۱۷۸۵۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمیانی و برگ سبز تقاضای رونوشت الیمنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

برگ سبز خودرو و ARIOT مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۹۲ س۷۶ و شماره شاسی NAS321200J4915274 و شماره موتور TNN4G16A/H0099020 به نام علیرضا رضائی مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۰۰۳۳۵/۱۴۰۱۰۰۳۳۵

مدرک گواهینامه موقت اینجناب ابراهیم رباطی فرزند عید محمد شناسنامه شماره ۱۰ و کد ملی ۶۴۴۹۸۱۲۴۹۴ صادره از فروزه مقطع کاردانی رشته مکانیک ماشین افزار از دانشگاه آزاد بیرجند مفقود شده فاقد اعتبار می‌باشد از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد واحد بیرجند ارسال نمایند. ۱۴۰۱۰۰۹۲۶/۱۴۰۱۰۰۹۲۶