ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۵، شماره ۵۶،آبان ماه ۹۳، قیمت ۳۰۰ تومان

بازدید نایب رئیس کمیسیون برنامه و بودجه مجلس از مراکز بهداشتی و درمانی شهرستانهای بدره، دره شهر و آبدانان صفحه ۲

بازدید مشاور استاندار میسان عراق و معاون استاندار ایلام از زیرساخت های درمانی شهر ایلام صفحه ٤

انجام اولین جراحی پیوند انگشت دست در ایلام صفحه ۵

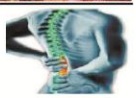
جلسه کارگروه تخصصی سلامت و امنیت غذایی در استان ایلام تشکیل شد صفحه ۵

کلینیک های تخصصی و فوق تخصصی امام خمینی(ره) و شهید مصطفی خمینی شهرایلام افتتاح شد

صفحه ۲

اخبار علمی

به علائم هشدار دهنده سرطان توجه داشته باشید صفحه ۳



۹۵درصد بیماران دارای کمردرد به جراحی نیاز ندارند صفحه ۵

توصیه هایی برای پیشگیری از گزش حشرات صفحه ٦

سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی نگهداری نکنید صفحه ۷

بیشترین عامل سرگیجه های واقعی، گوش است

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: گوش بیشترین عامل سرگیجه های واقعی، است.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر ابوالفضل قبادی ، در مورد سرگیجه گفت: سرگیجه، احساس حرکت محیط یا دوران شخص است؛ به عبارت دیگر، سرگیجه، توهم حرکت است. وی در مورد علایم سرگیجه اظهار کرد: عدم تعادل بیمار می تواند همراه با علایم دیگری، مانند: تهوع، استفراغ، اختلال در راه رفتن و تنفس، تعریق و تپش قلب باشد.

این جراح و متخصص گوش و حلق و بینی ، علل به وجود آمدن سرگیجه واقعی را گوش و یا مخچه دانست و عنوان کرد: عفونت های گوش و مشکلات سیستم تعادلی یا برهم خوردن نظم مایعات داخلی در این عضو، می تواند علت سر گیجه باشد. به گفته وی ضایعات مغزی، مثل: نقص خونساری توموره‌ا، و هر بیماری درگیر کننده مخچه فرد، میتواند علت سرگیجه باشد. این پزشک متخصص در خصوص راه های درمان بیماری با بیان اینکه درمان سرگیجه، به طور عمده، دارویی است و به ندرت نیاز به عمل جراحی دارد؛ اظهار کرد: مهمترین نکته در سرگیجه، پیگیری علت یا علت ها است. وی ادامه داد: برای درمان، بیشتر از داروهای کاهنده حساسیت سیستم تعادلی و آرام بخش، استفاده می شود ولی در پیگیری آن که نکته مهمی است، معاینه کامل گوش و حلق و بینی و اعصاب و بررسی موضوع با کمک نوار گوش و الزامی است. دکتر قبادی در پاسخ به این پرسش چه مواقعی، بیمار باید به پزشک مراجعه کند؟ گفت: اگر حملات سرگیجه تکرار شونده باشد و در زندگی روزمره فرد، اختلال ایجاد کند به ویژه در مواردی که سرگیجه فرد شدید است یا شغل او، مشاغلی، مانند: رانندگی، کار در ارتفاع و یا با دستگاه های ظریف است باید به پزشک مراجعه کند.

وی توصیه کرد تا بهبودی کامل، بیماران این گونه مشاغل خاص فعالیت نکنند و علاوه بر اینکه داروها را مرتب مصرف می کنند، دستورات پزشک را جدی گرفته و برای بهبودی، عجله نکنند.

دهان، شایع‌ترین راه ورود سموم به بدن/ هرماده ناشناخته را با چشیدن و بوئیدن شناسایی نکنید

کارشناس امور دارویی مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یزد با اشاره به اینکه دهان، شایع‌ترین راه ورود سموم به بدن است عنوان کرد: مهم‌ترین راههای ورود سموم به بدن عبارتند از: راه خوراکی، تنفسی، پوستی و تزریقی است.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر الهام شریف با بیان این که ایجاد استفراغ در فرد مسموم، همیشه بهترین راه خارج کردن سم از بدن نیست و گاهی ممکن است جان بیمار را به خطر بیندازد؛ توصیه کرد: از خوراندن مایعات در فرد مسمومی که بیهوش می‌باشد، خودداری شود، برخی از مسمومیت‌ها ممکن است عوارض ناگوار و جبران ناپذیری را در فرد مسموم ایجاد نمایند، بنابراین باید از بروز مسمومیت پیشگیری کرد. دکتر شریف با تاکید بر این که با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک، سلامت خود را به خطر نیندازید خاطرنشان کرد: مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم خطر، می‌توانند برای فرد کشنده باشد.این کارشناس دارویی با بیان این که خطرات ناشی از مسمومیت در کودکان، خانمهای باردار و افراد سالمند می‌تواند شدیدتر از دیگر افراد باشد متذکرشد: درمان مسمومیت‌ها و عوارض متعاقب آن سالانه هزینه سنگینی را بر جامعه تحمیل می‌نماید. بروز برخی از مسمومیت‌ها با معلولیت ماندگار همراه هستند بنابراین در پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها کوشا باشیم.

دکتر شریف باتاکید براینکه هرگز سعی نکنید با چشیدن و یا بوییدن یک ماده ناشناخته آن را شناسایی کنید گفت: در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد اسیدی و یا قلیایی پوست و چشم را با مقادیر فراوان آب شستشو داده و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید. وی تاکید کرد: در صورت بلع مواد با خاصیت خورنده مانند اسیدها و قلیاها، هرگز بیمار را وادار به استفراغ نکنید. این کار می‌تواند سبب وخیم شدن وضع بیمار شود

متخصص کودکان:

بهترین راه جلوگیری از انتقال ویروس سرماخوردگی شستن مداوم دست‌ها است

اغلب دانش‌آموزان بعد از تعطیل شدن مدرسه، قست قود، هله هوله یا میوه‌های نشسته از دستفروشان و دوره‌گردان می‌خرید که این غذاها معمولاً بهداشتی نیستند و خوردن آنها ممکن است باعث ابتلای دانش‌آموز به اسهال و استفراغ شود. براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر شیوا رفعتی متخصص کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه شاهد با بیان مطلب فوق افزود: میان وعده‌ای که به کودک داده می‌شود بهتر است در خانه تهیه شود، همچنین بهداشت دست‌ها را هنگام خوردن غذا رعایت کنند تا از مبتلابه اسهال و استفراغ نشود. دکتر رفعتی بهترین راه جلوگیری از انتقال وبروس سرماخوردگی را شستن مداوم دست‌ها دانست و افزود: دانش‌آموزی که دچار سرماخوردگی می‌شود، باید از دست دادن و دست زدن به وسایل دوستش اجتناب کند و باید در خانه استراحت کند و غذاهای گرم و مقوی، میوه و سبزی‌های تازه و حاوی آنتی‌اکسیدان استفاده کند.

تاری چشم ها را جدی بگیرید

۱۰درصد مردم دنیا جان خود را به علت سکته مغزی از دست می دهند

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: بروز تاری دید در یک یا دو چشم، از جمله علایمی است که می تواند نشانه بروز سکته مغزی محسوب شود. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر عبدالحمید شریعت، با اشاره به علایمی در صورت بروز ناگهانی، ممکن است نشانه اولیه بروز سکته مغزی باشد، اظهار کرد: بیحوتی یک طرف بدن یا یکی از اندام ها، سنگینی زبان، تاری یک یا دو چشم، عدم تعادل، سرگیجه و از دست دادن حس یک طرف بدن باید در این زمینه جدی گرفته شود.

وی اظهار کرد: بیماری های عروقی مغز به بیماری هایی گفته می شود که به علت وجود ضایعه ای در رگ ها ، موجب اختلال در کارکرد مغز شده و یکی از علایم آن، سکته مغزی است.

دکتر شریعت با بیان اینکه در این حالت، فرد به علت اکه یکی از رگ های مغز، مسدود یا دچار پارگی شده به صورت ناگهانی دچار علائمی مانند قلج یک طرف بدن می شود، افزود: سکته مغزی در حال حاضر عامل ۱۰درصد مرگ و میر مردم دنیا بوده و پس از بیماری های قلبی عروقی با ۱۳درصد و سرطان ها با ۱۲درصد، سومین علت مرگ مردم روی کره زمین محسوب می شود.

این فوق تخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ابراز داشت: در ایران در سال ۲۰۰۴ میلادی، طبق آمارهای بهداشت جهانی، بیماری های قلبی عروقی قریب به ۲۲درصد، حوادث ۱۸,۳ درصد، سرطان ها ۱۱,۹ درصد و بیماری های عروقی مغز نیز ۹,۱۲ درصد علل مرگ و میر را به خود اختصاص داده است.

وی سکته مغزی را باعث از دست رفتن بیش از ۱۰۲میلیون سال از عمر افراد روی کره زمین در سال ۲۰۱۰میلادی عنوان کرد و گفت: شایع ترین علل بروز سکته مغزی، فشارخون بالا، دیابت، افزایش چربی خون، مصرف سیگار و دخانیات و برخی بیماری های قلبی مانند نامنظمی قلب و رماتیسم قلبی است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، کنترل این عوامل را در پیشگیری از بروز سکته مغزی موثر دانسته و یادآور شد: باید برای حفظ سلامت خود در برابر ابتلا به این بیماری، از مصرف دخانیات پرهیز کرده و با مصرف داروها نیز، برفشاری خون، دیابت و چربی خون را کنترل کرد.

دکتر شریعت تاکید کرد: از آنجائی که بیماری های برفشاری خون، دیابت و چربی خون با دارو تنها کنترل می شوند و درمان نمی شوند، هیچ گاه نباید داروهای تجویز شده را خودسرانه ترک کرد و ضمن مصرف داروها، با اندازه گیری مکرر فشارخون و و انجام آزمایش های قند و چربی خون، از تحت کنترل بودن این بیماری ها مطمئن شد.

فوق تخصص گوارش:

درمان گاستریت را جدی بگیرید

گاستریت یا تورم معده از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی است که به التهاب دیواره معده منجر می‌شود. براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر سیدمحمود اسحاق حسینی، فوق‌تخصص گوارش و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان توضیح فوق افزود: التهاب دیواره معده می‌تواند به دلایل مختلفی مانند مصرف بی رویه برخی داروها از جمله آسپرین، مشروبات الکلی، سموم و عفونت ناشی از باکتری هلیکوباکترپیلوری ایجاد شود. دکتر اسحاق حسینی با بیان اینکه مهم‌ترین موادی که اسید معده را افزایش می‌دهند ادویه‌ها، ترشی‌ها، نوشابه‌های گازدار، انواع شکلات، قهوه هستند، گفت: محیط معده اسیدی و با بین ۳ تا ۵ است، این محیط اسیدی به میکروب‌ها اجازه رشد و فعالیت نمی‌دهد. حال اگر غذایی، ماهیت اسیدی داشته باشد، میزان اسیدیته معده را بالاتر می‌برد و اسید زیاد روی دیواره معده اثر می‌گذارد و باعث ایجاد التهاب معده می شود. وی مصرف گوشت فراوان، غذاهای چرب، انواع غذاهای شور و دودی، مصرف مواد غذایی که در آنها سلنیوم یا ویتامین‌های کمی وجود دارد، خوردن غذاهای مانده و بیرون از یخچال نگهداری شده که امکان آلودگی آنها افزایش می‌یابد را نیز از جمله عوامل ایجاد التهاب معده دانست و ادامه داد: مصرف الکل نیز می‌تواند باعث ایجاد گاستریت‌های الکلی یا تورم الکل شود که این نوع گاستریت‌ها (التهاب‌ها) حتی باعث بروز خونریزی یا زخم‌های گوارش می‌شود. دکتر اسحاق حسینی با تاکیدبر اینکه استعمال دخانیات تأثیر بسیار زیادی در ایجاد التهاب معده دارد، افزود: بد نیست بدانید دیواره معده ضمن این که بسیار مستحکم است، بی‌کربنات نیز ترشح می‌کند و بیکربنات اثر اسید روی دیواره معده را خنثی می‌کند اما کشیدن سیگار ترشح بیکربنات از دیواره معده را کاهش می دهد در نتیجه اسید معده به دیواره‌ها آسیب وارد می‌کند و باعث ایجاد التهاب یا زخم می‌شود. وی با بیان این که بسه جز غذاهایی که خوردن آنها باعث تشدید مشکل می‌شود و تحریک کننده است، مصرف سایر مواد غذایی برای بیماران آزاد است و رژیم غذایی خاص حتی برای افرادی که به زخم معده مبتلا شده‌اند، وجود ندارد. ادامه داد: ۲۰ سال قبل به بیمارانی که دچار گاستریت یا التهاب معده بودند گفته می‌شد فقط کباب یا شیر بخورند ولی امروزه ثابت شده است، مصرف کلسیم یا پروتئین زیاد نه تنها مفید نیست بلکه حتی می‌تواند مشکل‌ساز باشد. دکتر اسحاق حسینی علائم شایع التهاب معده را احساس درد یا سوختن در ناحیه بالای شکم، تهوع، استفراغ و احساس پری بعد از خوردن غذا دانست و توصیه کرد: بیماران باید درمان گاستریت را جدی بگیرند زیرا درمان نادرست آن می‌تواند بعد از ۱۵ – ۱۰ سال زمینه ساز سرطان معده باشد.