ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۵، شماره ۵۱ خرداد ماه ۹۳، قیمت ۳۰۰ تومان

علمی

خبر ویژه

راه اندازی دو رشته ارشد پرستاری داخلی جراحی و سالمندی در دانشگاه علوم پزشکی ایلام

صفحه ۲

خبر ویژه

برگزاری همایش معاونین و مدیران غذا، دارو و آزمایشگاهی دانشگاههای قطب پنجم

صفحه ۸

خبر ویژه

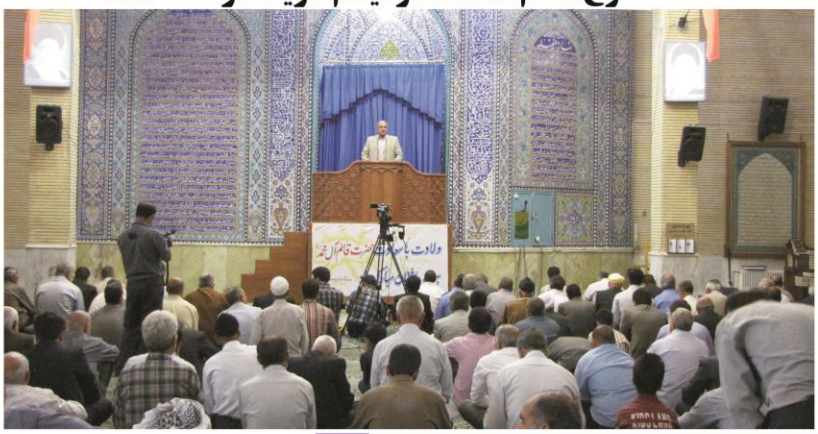
بازدید نماینده ایلام در مجلس ازاجرای طرح تحول نظام سلامت در بیمارستان شهید مصطفی خمینی (ره)

صفحه ۵

دکتردل پیشه:

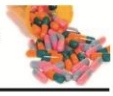
دولت ۵۰ میلیارد ریال برای اجرای طرح نظام سلامت در ایلام هزینه کرد

صفحه ۲



تمام اوقات فراغت فرزندانتان را با رایانه پر نکنید

صفحه ۳



مصرف آنتی بیوتیک،بیماری آسم را تشدید می‌کند

صفحه ۳

مردم از خوردن شیر و ماست غیر پاستوریزه خودداری کنند

صفحه ۴

صفحه ۵

پاشیدن نمک بر روی غذا تبدیل به عادت شده است

یک پزشک عمومی گفت: میزان مصرف نمک به یک عادت خانوادگی تبدیل شده و فرزندان به تبعیت از بزرگترها اقدام به پاشیدن نمک بر روی غذای می کنند در صورتی که مقدار نمک اضافه شده به محتویات مواد غذایی در حین طبخ کافی بوده و نمک اضافی که روی غذا پاشیده می‌شود کاملاً مضر است. بتول باقری در گفتوگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)منطقه ایلام، اظهار کرد: نمک ترکیبی از سدیم و کلر است که میزان مناسب آن علاوه بر کمک سوخت وساز مواد غذایی در بدن، موجب انتقال صحیح پیامهای عصبی و کارکردهای صحیح عضلات خواهد شد. این پزشک عمومی بیمارستان آیت‌الله طالقانی ادامه داد: نمک از زمان‌های دور به عنوان یک طعم غذایی مورد استفاده قرار گرفته و میزان پایه آن معادل ۲ گرم در طول روز برای بدن ضروری است. باقری با بیان این که در سفره ایرانی‌ها نمک به عنوان یک جزء اصلی قرار داده می‌شود و حتی طعم و خاصیت غذایی را به میزان نمک آن تعریف می کنند، ادامه داد: میزان مصرف نمک بیشتر یک عادت خانوادگی است و فرزندان به تبعیت از بزرگترها اقدام به پاشیدن نمک بر روی غذا می کنند در صورتی که مقدار نمک اضافه شده به محتویات مواد غذایی در حین طبخ کافی بوده و نمک اضافی که روی غذا پاشیده می‌شود کاملاً مضر است. وی یکی از مشکلات مصرف بی‌رویه نمک را ابتلا به بیماری‌های کلیوی عنوان کرد و افزود: در حال حاضر بیماری‌های کلیوی در ایران و بخصوص ایلام تبدیل به یک بیماری شایع شده است که دو عامل آب آشامیدنی و مصرف بیش از حد استاندارد نمک در ایلام تاثیرات زیادی بر روی کلیه و ایجاد سنگ کلیه دارد. باقری ناراحتی‌های کلیوی را زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های فشارخون بالا نام برد و تصریح کرد: متاسفانه فشار خون درمان ندارد و بعد از بوجود آمدن از طریق مصرف دارو قابل کنترل است در این حالت فرد مجبور به حذف کامل نمک از رژیم غذایی می‌شود. وی اضافه کرد: سدیم یکی از ترکیب‌های اصلی مایع خارج سلولی است که کمبود این ماده ایجاد کننده عوامل مثل تشنج و سردرد شدید خواهد شد.

این پزشک خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه بسیاری از الکترولیت‌ها ترشح کننده اسید معده هستند هرگاه میزان مصرف نمک افزایش یابد عملکرد معده با اختلال روبرو خواهد شد هر چند این وضعیت قابل درمان است اما بهترین راه جلوگیری از این عارضه‌ها، اصلاح مصرف نمک است.

حین غذاخوردن آب ننوشیم

تغذیه بیمارستان آیت‌الله طالقانی ادامه داد: وقتی در فواصل غذا خوردن آب نوشیده می‌شود لایه‌ها و دیواره‌ی معده بعد از ورود مقدار کمی غذا به مغز پیام سیری را مخابره کرده و به دنبال آن بدون اینکه بدن انرژی مورد نیاز از موادغذایی لازم را گرفته باشد فرد از غذا خوردن دست می‌کشد. ملایی بر خوردن یک لیوان آب ولرم توسط افراد چاق قبل از میل غذا تاکید کرد و گفت: این عمل به افراد لاغر به این دلیل که اشتها را کور می کند توصیه نمی‌شود اما برخلاف این افراد لاغر سعی کنند نه تنها سبن غذا آب نخورند بلکه بعد از غذا یک ماده شیرین برای بازگشت اشتها میل کنند تا از این طریق پیام گرسنگی به مغز مخابره شده و فرد تمایل به مصرف دوباره‌ی غذا پیدا کند. وی ادامه‌داد: افراد لاغر با بکارگیری رژیم غذایی و ورزش‌های آرام و مناسب می‌توانند به تدریج بر وزن و حجم خود بیفزایند اما اگر فرد کم‌حوصلگی، تندی‌مزاج، ضعف مداوم، قرمزی سفیدی چشم و کمی اشتها دارد بهتر است آزمایش کم‌خونی دهد.

یک مشاور تغذیه گفت: نوشیدن آب در حین غذا خوردن موجب می‌شود لایه‌های معده به مغز پیام سیری را مخابره کرده و بدن از دریافت انرژی مورد نیاز دور بماند. گلزار مولایی در گفت‌وگویا خبرنگار وب دا اظهار داشت: افراد چاق و لاغر باید به علت بر هم خوردن تعادل سیستم گوارش از نوشیدن آب در حین غذاخوردن خودداری کنند چون این کار موجب بی‌اشتهایی می‌شود. مشاور

احتمال بروز بیماری های عفونی در شیرخواران با آغاز غذای کمکی

می‌شوند، بویژه اگر تا سن شش ماهگی تغذیه منحصرا با شیرمادر باشد، کمتر دچار بیماری‌های عفونی می‌شوند.وی گفت: نکته حایزاهمیت دیگر این که: بسیاری از بیماری‌های عفونی شیرخواران زمانی آغاز می‌شود که تغذیه شیرمادر قطع و یا غذای کمکی شروع شده باشد.این متخصص اطفال، توصیه اکید کرد که در صورت امکان، تا سن ۶ماهگی منحصرا تغذیه نوزاد با شیرمادر باشد و کمتر از تغذیه‌های مصنوعی و یا شیرخشک استفاده شود.

دکتر امیریان تأکید کرد: شیرگاو را به هیچوجه برای سنین زیر یکسال توصیه نمی کنیم، چون شیرخوار را دچار بیقراری، کم‌خوابی، کم‌خوابی کرده و در معرض دیابت در سال‌های بعد و بزرگسالی قرار می‌دهد.

به گفته این استاد دانشگاه، میزان نمک شیرگاو نسبت به شیرمادر سه برابر است.

به گفته استاد بیماری‌های اطفال دانشگاه علوم‌پزشکی مشهد، نوزادانی که از شیرمادر بهره‌مند می‌شوند در مقایسه با دیگران، آرامش بیشتری دارند و کمتر در معرض عفونت‌های مخاطره‌انگیز قرار می‌گیرند. دکتر محمدهادی امیریان، متخصص اطفال در گفت‌وگو با وب دا، تصریح کرد: بیشتر نوزادانی که از شیرمادر تغذیه

گیاهان خانگی دلیل عمده مسمومیت در کودکان است

مسمومیت با گیاهان یکی از شایع‌ترین دلایل ایجادمسمومیت‌های اتفاقی در کودکان محسوب می شود که گیاهان خانگی دلیل عمده مسمومیت در کودکان است.

به گزارش وب دا؛ دکتر فریده یونسی رییس مرکز اطلاع رسانی و سموم معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اهواز، با بیان اینکه سم بیشتر این گیاهان در صورت خورده شدن، به بدن آسیب می زند، افزود: بعضی از گیاهان، ناراحتی های گوارشی و برخی ناراحتی های پوستی ایجاد می کنند.

این دکتر داروساز تصریح کرد: بعضی تنها دارای یک بخش سمی(مثلا ریشه یا دانه سمی) هستند، اما در بیشتر موارد، همه قسمت های گیاه سمی است. گاهی گیاه تنها در شرایط یا در مرحله ای خاص از رشد خطرناک است و برخی گیاهان تنها برای بعضی از جانوران خطرناکند.

یونسی دیفن باخیا، کالادیوم، آزالیا، گل ادریس را از مهمترین دسته گیاهان آپارتمانی سمی دانست و افزود: گیاه دیفن باخیا، گیاهی خود شیره ای سمی دارد که باعث خارش و سوزش لب و دهان می شود. مواد سمی گیاه به دستگاه گوارش آسیب می رساند و مسمومیت با درد شدید معده همراه است. اگرچه کید سالم مواد سمی را دفع یا خنثی می کند اما سموم گیاهان می تواند به بافت های کبد نیز آسیب برساند. بعضی از مواد سمی، مستقیما روی دستگاه گردش خون تاثیر می گذارند.

رییس مرکز اطلاع رسانی دارو و سموم معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اهواز همچنین به گیاه آرالیا اشاره کرد و گفت: این گیاه یکی دیگر از گیاهان آپارتمانی است که به دلیل گل های زیبایی که دارد، مورد توجه علاقه مندان به گل ها و گیاهان آپارتمانی است و تمام بخش های این گیاه سمی است و خوردن آن، باعث تهوع، استفراغ، کندی ضربان قلب و کاهش فشار خون می شود.

یونسی در خصوص گیاه گل ادریس گفت: این گیاه از دیگر گیاهان آپارتمانی سمی است که اوایل بهار در بسیاری از خانه ها خود نمایی می کند. این بوته گل سمی است. برخی از نشانه های مسمومیت ناشی از ان شامل خارش پوست، تهوع، ضعف و تعریق است. گزارشاتی حاکی از کما یا بروز تشنج و نقص در سیستم خونرسانی بدن هم در بعضی از بیماران دیده شده است. خوشبختانه بازدهی برای سم این گل ساخته شده است که در بیمارستان ها موجود است.

رییس مرکز اطلاع رسانی دارو و سموم معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اهواز، با بیان اینکه سم بیشتر این گیاهان در صورت خورده شدن، به بدن آسیب می زند، افزود: بعضی از گیاهان، ناراحتی های گوارشی و برخی ناراحتی های پوستی ایجاد می کنند.

این دکتر داروساز تصریح کرد: بعضی تنها دارای یک بخش سمی(مثلا ریشه یا دانه سمی) هستند، اما در بیشتر موارد، همه قسمت های گیاه سمی است. گاهی گیاه تنها در شرایط یا در مرحله ای خاص از رشد خطرناک است و برخی گیاهان تنها برای بعضی از جانوران خطرناکند.

یونسی دیفن باخیا، کالادیوم، آزالیا، گل ادریس را از مهمترین دسته گیاهان آپارتمانی سمی دانست و افزود: گیاه دیفن باخیا، گیاهی است که در بسیاری از منازل یافت می شود. این گیاه دارای ماده ای است که به تنهایی کشنده نیست، اما در صورت خورده شدن با ایجاد سوزش و درد شدید و متورم شدن راه های هوایی، تنفس را مشکل کرده و منجر به خفگی و مرگ فرد می شود.

وی در ادامه افزود: سم موجود در گیاه دیفن باخیا می تواند آن قدر زبان را متورم کند که فرد آسیب دیده تا مدت ها نتواند درست صحبت کند. دقت کنید که در هنگام کار و تمیز کردن گیاه هم از دستکش استفاده کنید.

وی به گیاه کالادیوم اشاره کرد و گفت: این گیاه نیز علاوه بر کالادیوم به گوش فیل هم معروف است و مسمومیت ناشی از گونه کالادیوم ضعیف‌تر از مسمومیت با دیفن باخیا است.

یونسی افزود: کالادیم در تمام بخش های

نقش ژنتیک در بیماری دیابت

این پزشک متخصص گفت: نوروپاتی بیشتر پاها را درگیر می کند و از عوارض ناخوشایند دیابت می باشد که در اثر کنترل نامناسب قند خون و درمان بیماری ایجاد می شود، بنابراین کنترل مداوم قند خون اهمیت زیادی دارد همچنین قطع مصرف سیگار و الکل می تواند تاحدی از بروز و شدت آن بکاهد.

وی بیان کرد: مشاهده روزانه پاها و رعایت بهداشت پاها به عنوان قلب دوم بسیار مهم است. شستشوی روزانه با آب و صابون، استفاده از جوراب‌های پنبه ای و استفاده از نرم کننده ها جهت نرم نگه داشتن پوست پاها، استفاده از دمپایی نرم و جلو بسته که هیچ فشاری به پاها وارد نکند در منزل توصیه می شود. دکتر وجوهی افزود: رتینوپاتی و یا عوارض چشمی از عوارض وخیم دیابت می باشد که کنترل مناسب قند و معاینات منظم چشم پزشکی را می طلبد. نفروپاتی یکی از عوارض شایع نارسایی کلیوی و شروع دیالیز است و بهترین راه پیشگیری از آن کنترل مناسب قند خون می باشد.

وی خاطرنشان کرد: که با آگاهی و انجام امور پیش گیرانه و خود مراقبتی می توان از بروز این بیماری پیش رونده و مزمن پیشگیری کرد و عوارض آن را به تاخیر انداخت.

خود مراقبتی به کارهایی اطلاق می شود که فرد می تواند جهت جلوگیری و یا به تاخیر انداختن بروز بیماری، پیشرفت و یا ایجاد عوارض آن، انجام دهد.

به گزارش وب دا؛ یک متخصص داخلی گفت: در رابطه بابیماری دیابت که ایپدمی سالهای پیش رو خواهد بود، خود مراقبتی نقش مهمی در سلامت فرد و جامعه خواهد داشت.

دکتر شهره وجوهی افزود: ژنتیک نقش مهمی در بیماران دیابتی ایفا می کند و در منسوبین درجه یک فرد مبتلا به دیابت احتمال دیابت بسیار بیشتر است. وی بیان داشت: چاقی و توده بدنی بالای ۲۵، خود نتیجه عوامل ژنتیکی و محیطی ازجمله افزایش مصرف کالری و کاهش تحرک می باشد، بنابراین محدود کردن مصرف قند های ساده و چربی های اشباع و افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات و غذا های حاوی فیبر کمک زیادی به پیشگیری از این بیماری می کند.

این متخصص داخلی گفت: انجام حداقل میزان فعالیت بدنی به میزان ۳تا ۵ نوبت و هر نوبت به مدت ۳۰دقیقه در هفته نقش بسزایی در سلامتی ایفا می کند حتی کسانی که قادر به پیاده روی نیستند می توانند حرکات ساده ورزشی رادر منزل انجام دهند، ورزش علاوه برکنترل وزن و کاهش مقاومت نسبت به انسولین در افراد دیابتی خود اثرات مثبت متعددی برکاهش بیماریهای قلبی و عروقی، کاهش فشار خون و کاهش چربی به همراه دارد.

وی در مورد کسانی که به دیابت مبتلا شده اند و چگونه باید به مراقبت از خود در مقابله با عوارض بیماری بپردازند، اظهار داشت: ابتلا به دیابت به معنای پایان کار از نظر انجام امور پیش گیرانه و خود مراقبتی نمی باشد. در هر مرحله از دیابت خود مراقبتی نقش پررنگی دارد.