



سرپرست جدید بیمارستان امام خمینی(ره) ایلام معرفی شد	صفحه ۲
نشست هم اندیشی و ابعین امور ایثارگران دانشگاه علوم پزشکی ایلام	صفحه ۳
کمیته بهداشت، تغذیه و ایمنی مدارس در دانشگاه علوم پزشکی ایلام بر گزار شد	صفحه ۴
نشست هیات رئیسه دانشگاه با متخصصان و پزشکان استان	صفحه ۸

دکتر دل پیشه:

## هدف دیرین سلامت در دولت تدبیر و امید محقق شد



افراد بالای ۵۵ سال هر سال باید معاینه چشم شوند	صفحه ۴
کاهش تکلم و مهارت های اجتماعی در هر سنی، نباید مورد بی توجهی قرار بگیرد	صفحه ۴
میان وعده های سالم فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز را در حد مطلوب نگه می دارد	صفحه ۶
سرطان معده تنها یکی از زاینهائی مصرف زیاد نمک است	صفحه ۶

### اخبار علمی

**افراد بالای ۵۵ سال هر سال باید معاینه چشم شوند**  
 صفحه ۴

**کاهش تکلم و مهارت های اجتماعی در هر سنی، نباید مورد بی توجهی قرار بگیرد**  
 صفحه ۴

**میان وعده های سالم فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز را در حد مطلوب نگه می دارد**  
 صفحه ۶

**سرطان معده تنها یکی از زاینهائی مصرف زیاد نمک است**  
 صفحه ۶

### اکثر سرماخوردگی ها ویروسی هستند و آنتی بیوتیک ها تاثیری بر روی درمان آن ها ندارد

بسیاری از افراد مبتلایان به سرماخوردگی با آنتی بیوتیک ها درمان می شوند، اما این کار بی فایده است و حتی می تواند باعث عوارض جانبی شود. اکثر سرماخوردگی ها ویروسی هستند و آنتی بیوتیک ها فقط برای عفونت های باکتریایی موثرند. مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها می تواند منجر به مقاومت آنتی بیوتیکی شود، که در آن باکتری ها به درمان با آنتی بیوتیک ها مقاوم می شوند. همچنین، مصرف آنتی بیوتیک ها می تواند باعث کاهش تنوع باکتریایی روده شود، که می تواند منجر به مشکلات گوارشی شود.

اکثر سرماخوردگی ها ویروسی هستند و آنتی بیوتیک ها فقط برای عفونت های باکتریایی موثرند. مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها می تواند منجر به مقاومت آنتی بیوتیکی شود، که در آن باکتری ها به درمان با آنتی بیوتیک ها مقاوم می شوند. همچنین، مصرف آنتی بیوتیک ها می تواند باعث کاهش تنوع باکتریایی روده شود، که می تواند منجر به مشکلات گوارشی شود.

### رابطه عاطفی مادر و کودک ، در روند درمان اختلالات تکاملی کودک تاثیر گذار است



رابطه عاطفی مادر و کودک، که در روند درمان اختلالات تکاملی کودک تاثیر گذار است. تحقیقات نشان داده است که کودکان با روابط عاطفی قوی با مادران خود، نتایج بهتری در درمان اختلالات تکاملی خود دارند. این روابط می تواند به بهبود مهارت های اجتماعی و تحصیلی کودک کمک کند. همچنین، مادران با کودکان خود که دارای اختلالات تکاملی هستند، باید مراقب سلامت روان خود باشند، زیرا این امر می تواند بر سلامت کودک نیز تاثیر داشته باشد.

### نمک، قند و روغن در صورت استفاده صحیح سه عنصر مفید هستند

نمک، قند و روغن در صورت استفاده صحیح سه عنصر مفید هستند. این مواد مغذی در غذاهای سالم یافت می شود و برای سلامت بدن ضروری است. با این حال، مصرف بیش از حد این مواد می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. بنابراین، تعادل در مصرف این مواد بسیار مهم است. روغن های سالم مانند روغن زیتون می توانند به کاهش خطر بیماری های قلبی کمک کنند. نمک نیز برای تنظیم فشارخون و عملکرد عضلات ضروری است. قند نیز منبع انرژی است، اما مصرف بیش از حد آن می تواند منجر به اضافه وزن و دیابت شود.

نمک، قند و روغن در صورت استفاده صحیح سه عنصر مفید هستند. این مواد مغذی در غذاهای سالم یافت می شود و برای سلامت بدن ضروری است. با این حال، مصرف بیش از حد این مواد می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. بنابراین، تعادل در مصرف این مواد بسیار مهم است. روغن های سالم مانند روغن زیتون می توانند به کاهش خطر بیماری های قلبی کمک کنند. نمک نیز برای تنظیم فشارخون و عملکرد عضلات ضروری است. قند نیز منبع انرژی است، اما مصرف بیش از حد آن می تواند منجر به اضافه وزن و دیابت شود.



**قند های طبیعی را هم بی رویه مصرف نکنید**  
 متخصص تغذیه:

براساس گفته دکتر کتوز، بخشی از قند موجود در میوه ها و لبنیات طبیعی است و مصرف آن می تواند به سلامت بدن کمک کند. با این حال، مصرف بیش از حد قند های طبیعی نیز می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. بنابراین، تعادل در مصرف قند های طبیعی بسیار مهم است. همچنین، مصرف قند های مصنوعی می تواند منجر به اضافه وزن و دیابت شود.

قند های طبیعی را هم بی رویه مصرف نکنید. متخصص تغذیه: براساس گفته دکتر کتوز، بخشی از قند موجود در میوه ها و لبنیات طبیعی است و مصرف آن می تواند به سلامت بدن کمک کند. با این حال، مصرف بیش از حد قند های طبیعی نیز می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. بنابراین، تعادل در مصرف قند های طبیعی بسیار مهم است. همچنین، مصرف قند های مصنوعی می تواند منجر به اضافه وزن و دیابت شود.