ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۵، شماره ۵۸،دی ماه ۹۳، قیمت ۳۰۰ تومان

سرپرست جدید بیمارستان امام خمینی(ره) ایلام معرفی شد
صفحه ۲

نشست هم اندیشی رابطین امور ایثارگران دانشگاه علوم پزشکی ایلام
صفحه ۳

کمیته بهداشت، تغذیه و ایمنی مدارس در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد
صفحه ۴

نشست هیات رئیسه دانشگاه با متخصصان و پزشکان استان
صفحه ۸

ایلام سلامت
ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی

دکتردل پیشه:

هدف دیرین سلامت در دولت تدبیر و امید محقق شد

صفحه ۲

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

بسیج ملی کاهش مصرف نمک:
میان وعده های سالم فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز را در حد مطلوب نگه می دارد
صفحه ۶

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه:
سرطان معده تنها یکی از زیانهای مصرف زیاد نمک است
صفحه ۶

رابطه عاطفی مادر و کودک ، در روند درمان اختلالات تکاملی کودک تاثیرگذار است

متخصص روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی گفت: رابطه عاطفی مادر و کودک، در روند درمان اختلالات تکاملی کودک تاثیرگذار است.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی با تشریح مبحث رابطه عاطفی با مادر در کودک ناشنوا نقش آن در بروز اختلالات در اولین همایش اختلالات عصبی – تکاملی، افزود: رابـــطه عاطفی می تواند روی ســـلامت روان و سلامت اجتماعی کودک تاثیر بگذارد.

دکتر گیتا مولائی اساس این نظریه را بر این موضوع استوار دانست که عاطفه عمیق بین نوزاد و مراقب اولیه یا مادر بسیار اهمیت دارد اتقدر که آینده او را می سازد.

وی با اشاره به اینکه طی سالهای اخیر، بیشتر روی این نظریه تاکید شده است، گفت: رفع مشـــکلات کودک دارای اختلالات تکاملی مانند کودکان ناشنوا، مرتبط با رابطه کودک با مادر یا مراقب اولیه اســت و این دلبســتگی، می تواند نوزاد را زنده نگه داشته و روی کنترل هیجانی او موثر باشد.

وی اظهارداشت: کودک همه خواسته هایش را از مادر توقع دارد و اگر مادر خوب عمل کرده و رابطه عاطفی لازم را ایجاد کند، بـــه کودک این احساس را منتقل می کند که در دنیایی امن، بـــدون تهاجم و بـدور از ناملایمات قـرار دارد و این احســاس، بـه کودک آرامش می دهد.

این استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تاکید کرد که در این رابطه دلبستگی، سه گوشه (محیط ، مادر و نوزاد) وجود دارد. محیطی که کودک در آن زندگی می کند، محیطی که با تنش، جنگ و تجاوز یا دارای مشـکلات اقـتصادی و یا اختلافات والدین باشد، محیط ناامن برای کودک بوده و تاثیرات منفی بر روح و روان و سـلامت جسمی او خواهد داشت. وی افزود: گوشـه دوم، مادر کودک است که باید خودش احساس امنیت داشته باشد تا بتواند به کودک، این احساس را القاء کند و گوشه سوم ، نوزاد است که متاثر از عوامل گوناگون می باشد.

وی اظهارداشت: دلبستگی ایمن باعث می شود، رشـد مغز کودک بخوبی انجام بگیرد و روابط اجتماعی او خوب باشد و استرس ها را تحت کنترل قرار بدهد.

بگفته دکتر مولائی، دلبستگی و عاطفه بین مادر و کودک، مربوط به نیم کره راست مغز است و این رابـطه عاطفی بـاعث ترشـح هورمونهای مناسبی برای کودک و مادر می شـود که در سـلامتی هر دو موثر است.

وی با اشاره به اینکه ناشنوایی شایعترین نقـص مادرزادی است، تصریح کرد: معمولا ارتـباط بـین مادر و کودک ناشـنوا بشـدت مختل است.

وی افزود: این درحـالی است که تا قبـل از شـش ماهگی کودک ناشنوا، باید صددرصد مداخله درمانی برای او آغاز شود و عدم توجه به نیاز های کودک، باعث خواهد شد که کودک استرس را تجربـه کرده و در بزرگسالی نیز با مشکلات اجتماعی روبرو شود.

دکتر مولائی، با تشـریح تغییرات مغزی کودک دچار اختلال ، مجدداً تاکید کرد: سـلامتی مادر تاثیر مثبـت روی کودک دانشـــه و افسردگی مادر، بر وضعیت کودک تاثیر منفی می گذارد.

وی همچنین افزود: تمام روند توانبخشی برای این کودکان باید با توجه به وضعیت هیجانی مادر و خانواده محور باشد. در واقـع، در حین توانبخشی، حمایت های اجتماعی از والدین نیز داشته باشیم و توام با آن، مداخلات روانشناختی را نیز در نظر بگیریم.

وی ادامه داد: اگر این دقت را نداشته باشیم و فقط توانبخشی کنیم، می بینیم که از نظر سلامت روان و سلامت اجتماعی ، هنوز مشکلات باقیمی ماند.

دکتر مولائی تصریح کرد: طی ســـالهای اخیر در جوامع دیگر، این نگرش و توجه بسیار زیاد به خانواده محور بودن روند توانبخشی ، برای همه کودکان با هرنوع اختلال تکاملی، بشـدت مورد تاکید قرار می گیرد، اما متاسفانه در کشور ما اینگونه نیست.

وی در پایان سخنانش افزود: این نگرش خانواده محـور مسـتلزم توجه بـه نیازهای روانی ، اجتماعی و هیجانی خانواده هاســت که باید در کشور ما نیز نهادینه شده و به آن عمل شود.

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

اکترسرماخوردگی ها ویروسی هستند و نه تنها آنتی بیوتیک ها تاثیری بر روی درمان آن ها ندارد بلکه مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک عواقبی نیز بدنبال دارد.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشـــکی خراســـان شـمالی بابیان این مطلب گفت: آنتی بیوتیک ها بـعد از مســـکن ها دومین دســـته از داروهای پرمصرف کشور محسوب می شوند که بسیاری از افراد با ظهور اولین نشانه های سرماخوردگی آن ها را به طورخودسرانه مصرف می کنند.

دکتر ســـــید علی وکیلی تصریح کرد: منظور از مصرف زیاد، مصرف غیرمنطقـی آنتی بـیوتیک است یعنی درشرایطی که ضرورتی به استفاده از آنتی بیوتیک نیست از آن استفاده می شود.

وی با اشـاره بـه بـاور عمومی غلط که وقـتی سرماخوردگی حادث می شود بـاید آنتی بیوتیک مصرف کرد، افزود: آنتی بیوتیک ها باید در مقابـله بـا بیماری های میکروبی اسـتفاده شـوند ولی اکثرسرماخوردگی ها ویروسـی هسـتند و آنتی بیوتیک هایی که به صورت وسیع اسـتفاده می شـوند هیچ تاثیری روی رونـد بـیماری های ویروسی نخواهد گذاشت.

این مسـئول بـا بـیان این که مشـکل مهم تردر مصرف آنتی بیوتیک این اسـت که معمولا بـیمار درابتدا دوز کامل را به مدت لازم مصرف کند بـه اندازه کافی دقت نمی کند، بیان کرد: دوره درمان را حتی درصورت بهبودی کامل کنید ، درغیراین صورت بـاکتری ها بـطور کامل از بـین نمی روند و باعث عفونت مجدد می شود که ممکن اسـت بـدن این بـار مقـاوم شـده و دیگر بـه آنتی بیوتیک ها جواب ندهد.

وی هم چنین تاکید کرد: نخـــوه مصرف آنتی بـیوتیک های مختلف بـا یکدیگر متفاوت اسـت ، بیشـتر آنتی بیوتیک ها به دلیل مشکلات گوارشـی که ایجاد می کنند بهتراسـت بـعد از غذا خورده شوند اما بکسری از آنتی بـیوتیک ها هسـتند که بـاید بـا معده خالی مصرف شـوند تا اثر گذاری بیشتری داشته باشند از این رو بیماران بـاید نحـوه مصرف آن ها را از پزشک یا داروسـاز سـوال کنند.

معاون غذا وداروی دانشگاه افزود : دربررسی نسخ پزشکان استان درکمیته بررسی نسـخ دانشگاه علوم پزشکی استان دگرامتازون تزریقی درصدر داروهای تجویزی توسط پزشکان اسـتان بـوده و رتبه دوم مربوط به آمپول پنوکسیکام می باشد .

دکتر وکیلی همچنین با بـیان اینکه الگوی تجویز آنتی بیوتیک نیز بـه سـمت داروهایی بـا طیف اثر وسـیع تر گرایش پیدا کرده اسـت، یاد آورشـد: بـه طورمثال درســـال های ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۹ آنتی بـیوتیک های پنی سـیلین ۳،۴ و۶ آموکسـی سیلین جزء ۱۰ داروی اول تجویزی در نسخ بوده و درسـال های ۹۰و۹۲ سفیکسیم نیز بـه لیسـت اضافه شده است.

رییس انستیتو دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی:

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

در ایران ۵۴ الی ۶۰ درصد نمک دریافتی از طریق غذا به دست می‌آید، همچنین آمار جهانی نشان می‌دهد با کاهش ۳گرم الی ۲،۵ گرم نمک روزانه می‌توان حدود ۲۰ الی ۳۰ درصد حوادث قلبی عروقی را کاهش داد.

بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشـکی ،دکتر مجید حـاجی فرجی، رییس انسـتیتو دانشـکده علوم تغذیه و صنایع غذایی صبـح امروزدر همایش بسـیج ملی کاهش مصرف نمک در انســتیتو تغذیه ایران، با بـیان مطلب فوق ، گفت: نمک، قـند و روغن در صورت استفاده صحیح سـه عنصر مفید هسـتند،ولی استفاده نادرست ازاین عناصر باعث افزایش بیماری‌های قلبی، عروقی و فشار خون می‌شود.

دکتر حاجی فرجی با بیان اینکه ۱۷ میلیون نفر در دنیا بر اثر بیماری‌های قلبی و عروقی سالانه جان خود را از دست می‌دهند گفت: ۹ میلیون نفر از این افراد به علت فشار خون می‌میرند که علت اصلی فشار خون نیز مصرف نمک است.

رئیس انستیتو تغذیه ایران گفت: نمک عامل اصلی فشار خون و بیماریهای قلبی است.

هر انسان روزانه حداکثر ۳ گرم نمک نیاز دارند در حالی که این میزان را فقط با خوردن ۱۰۰ تا ۱۵۰گرم نان یا پنیر یا سس به دست می‌آورد، بنابراین همه مردم باید نمکدانها را از سر ببرند.

رئیس انســتیتو تغذیه ایران ذائقه‌ســازی از کودکی و مصرف غذای سالم در افراد را یکی از عوامل مهم در پیشگیری از فشار خون عنوان کرد و گفت: بـعضی مناطق کشور الگوی مصرفی متفاوتی دارند و تحقیقـات نشـان می‌دهد که این الگوهای غذایی نقش مهم در ابتلا به انواع بیماری ایفا می‌کند.

دکترحاجی‌فرجی با اشاره به فعالیت ۵ کشور صنعتی دنیا برای کاهش مصرف نمک و جایگزین کردن مواد دیگر بـــه جای نمک گفت: فنلاند به عنوان یک کشور موفق طی سه دوره ۱۰ ساله توانست هر ۱۰ سال یک گرم مصرف سـرانه نمک را در کشورش کاهش دهد.

متخصص تغذیه:

قند های طبیعی را هم بی رویه مصرف نکنید

قند و شکر، فقط منبع تأمین انرژی برای بدن هستند و هیچ گونه ویتامین، املاح، فیبر و آنتی‌اکسیدانی ندارند و ما با خوردن قند و شکر و محصولات حاوی آنها، جز کالری اضافی چیزی به بدنمان نمی‌رسانیم. براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشـکی، دکتر سـیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان مطلب فوق، گفت: به جز قند و شکری که همراه چای، قهوه یا هر خوراکی دیگری می‌خوریم، تمام شربت‌ها، نوشابه‌ها، بستنی‌ها، کیک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی‌ها هم حاوی قند ساده هستند و مصرف آنها می‌تواند عوارض ناشی از مصرف قندهای ساده را به دنبال داشته باشد. دکتر کشاورز افزود: قند موجود در قندهای ساده‌ای مانند قند و شکر یا گلیسیرید خون، بالا رفتن کلسترول خون و افزایش احتمال ابتلا به برخی از بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی را در پی خواهد داشت، اضافه کرد: این بیماری‌ها، می‌توانند زمینه ابتلا به دیابت نوع ۲ را فراهم کنند. این متخصص تغذیه با اشاره به این که برخی از افراد گمان می‌کنند می‌توانند قندهای طبیعی را بدون محدودیت مصرف کنند، گفت: این یک باور نادرست است.

براساس گفته دکتر کشاورز بخشی از قند میوه‌های خشکی مانند انجیر و توت یا خرما و کشمش فروکتوز است و حاوی فیبر، املاح و ویتامین‌های مختلفی هستند که فیبر موجود در این محصولات باعث تأخیر در جذب قند می‌شود. این متخصص تغذیه با تأکید بر این که چنین محصولات مفیدی هم حاوی کالری هستند و زیاده‌روی در مصرفشان می‌تواند ابتلا به چاقی و اضافه وزن را به دنبال داشته باشد، گفت: وقتی که ما می‌گوییم با چای خود قند طبیعی بخورید، منظور ۳ - ۲ کشمش، یکی، دو توت ، یک خرما یا یک انجیر است و اگر قرار باشد با چای خود یک مشت توت، انجیر یا کشمش بـخورید، بـازهم دچار افزایش کالری دریافتی، چاقی، اضافه وزن و دچار بیماری‌های وابسته به آن خواهید شد. دکتر کشاورز با اشاره به این مطلب که یکی از بدترین عادت‌های مادران ایرانی این است که بـرای آرام کردن شیرخوار خود بـه او آب قـند می‌دهند، افزود: مادران از همان ابتدای شروع غذای کمکی یا حتی قبل از آن، نباید ذائقه فرزند خود را بـه شـیرینی‌ها عادت دهند. این متخصص تغذیه همچنین تأکید کرد: والدین نبـاید بـا این تصور که قـند و چربـی در بـدن بچه‌ها می‌سوزد، رژیم‌های نامحدود غذایی یا غذاهای چرب و شیرین برای آنها در نظر بگیرند.