



میزان رضایتمندی مردم در استان از طرح تحول سلامت ۸۶ درصد است	صفحه ۳
تقدیر از مدیر شبکه، رئیس بیمارستان و کارکنان بهداشتی و درمانی و فوریات های پزشکی آبدانان	صفحه ۴
برگزاری اولین جلسه کمیته نظارت استانی بر عملکرد مراکز درمان و کاهش آسیب ها در دانشگاه	صفحه ۷
سرپرست جدید نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه معرفی شد	صفحه ۸

## بازدید هیات استان واسط عراق از بیمارستان امام خمینی(ره) ایلام



### اخبار علمی

- بیماری هایی که با فیزیوتراپی درمان می شوند** - صفحه ۶
- هفت دلیل برای دوش گرفتن با آب سرد** - صفحه ۶
- چهار علامتی که نشان می دهد کمبود فیبر دارید** - صفحه ۶
- مدیرکل آریلامشگاه مرجع سلامت:
- تکداری بطری های آب در آفتاب سرطان زاست** - صفحه ۷

### متخصص قلب و عروق مطرح کرد

## اگر در حمام دچار سرگیجه می شوید، بخوانید

ممن نیست بهتر است درجه تعویض شود، این متخصص قلب و عروق در سراسره بیماری درجه مترال نیز گفت: پیش از این بیماری و برای این درجه مترال به علت رمانسب قلسی به وجود می آمد اما امروزه بیرون مبتلا به درجه تریجی انورت کاهش یافته است و در افراد مهاجر به کشورمان می شود وی افزود اما نوعی بیماری به نام وریولاس مترال با افتادگی بخشی از درجه مترال وجود دارد که در خانها بیشتر دیده می شود که بسیاری از تکران کننده نیست و معمولاً با نیز کشیدن جوی سینه سرد میگرنی، سردردن انگشتان دست و با خود را نشان می دهد. فاروقی خاطرنشان کرد: وریولاس مترال شایع ترین بیماری درجه ای قلب است و بسیاری خطراتی نیست که با دارو کنترل می شود اما در شرایط بسیار نادر به نوعی درجه مترال است.



درجه در مواردی که در ۳ تا ۴ درصد از بیماران درجه انورت مشخص می شود که برای درمان این بیماری اگر بیمار

یک متخصص قلب و عروق فخرانخون بالا عامل تریجی درجه انورت قلب است. مونوچر فاروقی، متخصص قلب و عروق در گفتگو با فارس تصریح کرد: درجه انورت بیماری های قلبی درجه درجه انورت است که امروزه بسیار شایع و در افراد مسن بیشتر دیده می شود و در افرادی که فشار خون بالا دارند چرا که خون قوی با بالا بافت می شود که بر روی درجه انورت گسیب بینند یا به قسوی آهکی شود و ایجاد تنگی در درجه انورت می کنند. در افراد تنگی درجه انورت سبب خواهد شد تا فرد مبتلا به صورت ناگهانی در دستشوی و حمام دچار سرگیجه شود و به زمین بخورد و عوارض مانند سکته مغزی، خونریزی و حتی در افراد مسن سنگینی سر و استخوان ایجاد شود. فاروقی خاطرنشان کرد: امروزه در عرصه بیماری های درجه ای قلب بیشتر با تنگی درجه انورت مواجه هستیم که گاهی مرگناز است و این

## آب انار، تقویت کننده قلب و معده

نظریه قلب ایران سرد و تر است و مصرف مداوم میوه انار باعث نموا می شود، دیدن است و ترشح ادرار را زیاد می کند. مصرف آب انار رسیده و شیرین است و غذا برای تصفیه خون و تقویت کبد و بیماری برغان و صاف شدن صدا و پاز شدن رنگ چهره بسیار مفید است و دانه میوه گیاه نافع است.



بزرگه گیاهان دارویی در خراسان نوسنی هستند: گسته های سخت میوه انار معده و آب انار مقوی قلب و معده است. میوه انار در گفتگو با ایلامشگاه کردار درختی متعلق به خانواده Puniceae است که در انگلیسی Pomegranate نامیده می شود. وی ادامه داد: زنگنه از درخت ایران است، برگهای آن به رنگ سبز سبزی و گل های قرمز رنگ دارد، ناله از پرچمهای متعدد ساخته شده و تخم آن انانه ها هستند که در آن دانه های سخت قرار می گیرند و اطراف دانه را پوشان آیدان فرا می برد. بزرگه گیاهان دارویی در خراسان نوسنی با استانه به اینکه همهی قسمتهای درخت آن در گیاه استفاده می شود، گسته عصاره پوست درخت خشک است. گرم دارد و سبزی و تپ نرم و با همیولایی درزس مؤثر است. بویان بسیار بسیارانیکه خاصیت ضد گرم آن سبب مالهی ازوبله تریجی است، در پوست درخت مالهی آن بولک اسید و اروسولیک اسید وجود دارد. دانه دارد. پوست ریشه و پوست انانه های هواسی گیاه انگلیسی متبل به نام پونه، ازوبله تریجی، بهترین و پرزودله ترین است. عصاره میوه انار در خراسان جنوبی کفست: عصاره پوست بویان انار که در هر ۱۰۰ گرم میوه خوراکی تازه انار ۱۶ گرم هدرات کریس، ۳۰ گرم مواد چرب، ۵ گرم پروتئین، ۸۲ گرم آب، ۲۹۹ میلی گرم پانتاسیم، ۲ میلی گرم کلسیم، ۹ میلی گرم فسفر، ۲۰۳ میلی گرم آهن، ۳ میلی گرم سدیم، ۰۳ میلی گرم تانین (۴۱) ۰۰۲ میلی گرم راسبولون (۰۰۲) میلی گرم نیاسین (۳۰۴) میلی گرم ویتامین وجود دارد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در پایان خاطرنشان کرد: در طی دوره بارداری از مصرف غذاهایی که به آنها شکر اضافه شده و شکر فله هستند، مانند انواع شیرینیها، کیکها و بیسکویتها به شدت محدود شود. همچنین، برهیز از غذاهایی که ارزش غذایی پایینی دارند مانند چیپس و پفک و برهیز از غذاهای پر نمک مانند غذاهای کنسروی و فست فودها در طی دوره بارداری رعایت شود.

زنتیکی است، با دارو شد، به جا مانن زخما و کبودی ها در بدن افراد نشان از بیماری خاصی نیست بلکه تنها نشان دهنده کمبود تغذیه ای در افراد است. احسانی در خصوص راهکار درمان زخما و کبودی های که در بدن افراد باقی می ماند، اظهار کرد: این افراد باید با اضافه سازی از مشاهده وجود زخم در بدن خود از کرمهای ترمیم کننده مناسب استفاده کنند تا جای زخم در بدن آنها بهتر شود چرا که به طور معمول مصرف این کرمهای ترمیم کننده نتیجه را بهتر می کند. این متخصص پوست و مو تصریح کرد: استفاده از کمپرس خنک برای جلوگیری از کبودی در افرادی که به دلیل زنتیکی یا تغذیه ای با مشکلات به جا مانن زخم و کبودی در بدن مواجه هستند، تاوان چنانچه ندرت و تنها به کفست منظم التهاب در فرد منجر می شود. وی در پایان خاطرنشان کرد: اغلب پس از جراحی، خراش و التهاب، ابتدا به مدت ۳ ساعت از کمپرس خنک و سپس از کمپرس گرم برای بیماران استفاده می شود. این اقدام به جهت آن است که التهاب در بیمار کمتر و جای زخما و کبودی ها کمتر باقی ماند.

### توصیه های غذایی برای دوره بارداری

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی توصیه های جامع ای در سراسره رژیم غذایی برای دوره بارداری عنوان کرد. به گزارش می باک به نقل از شبکه خبری مردمی عقابیا متخصص تغذیه و رژیم درمانی، از میان اینکه یک خانم بارز اینا باید با یک وزن مناسب وارد دوره بارداری شود، اظهار داشت: کمبود وزن شدید و چاقی در درجات مختلف آن هر کدام می تواند نجات خاص کودکان را داشته باشند. وی ادامه داد: کمبود وزن می تواند باعث مشکلاتی مانند کم وزن گرفتن مادر در دوره بارداری و در نتیجه منجر به تولد یک نوزاد کم وزن و یا یک نوزاد با وزن کم شود. اضافه وزن هم می تواند مشکلاتی مانند دیابت دوره بارداری ایجاد کند. از این رو بهتر است افراد با نمایه توده بدنی ۲۴-۱۸ وارد دوره بارداری شوند. همچنین، در دوره بارداری نیز کنترل وزن مناسب بسیار مهم است. وی با بیان اینکه خانمها از نظر وزن در سه دسته قرار دارند، افزود: به خانمهایی که دارای وزن مناسب و بین ۲۴-۱۸ می باشند توصیه می شود در طی ۹ ماه بارداری، ۱۲ تا ۱۳ کیلوگرم وزن داشته باشند. خانمهایی که دارای اضافه وزن می باشند، ۹ تا ۱۲ کیلوگرم وزن بگینند و خانمهایی که دچار کمبود وزن بوده بدنی کمتر از ۱۸ می باشند، در ۹ ماه بارداری باید ۱۲ تا ۱۳ کیلوگرم وزن گیری داشته باشند. خانمهایی که بدست آورن توده بدنی، وزن خود (کیلوگرم) را تقسیم بر مجموع قد خود (متر) کنند. عدد بدست آمده نمایه توده بدنی آنها است. عقابیا با بیان اینکه داشتن یک رژیم غذایی متناسب و متنوع شامل سبزیجات، لبنیات و تنوع میوه کامل به همراه فعالیتها مناسب، میتواند شرایط مناسبی را برای ورود به دوره بارداری و در حین آن ایجاد کند، ادامه داد: همچنین، قبل از تصمیم به بارداری، خانمها باید مصرف مکملها را شروع کنند. این مکمل شامل آهن، کلسیم، اسید فولیک است که قبل از بارداری و به میزان یک میلی گرم در روز توصیه می شود. کمبود اسید فولیک می تواند باعث نقص در تشکیل اوله عصبی در جنین شود. خانمهایی که دچار کمبود اسید فولیک هستند، حتماً باید درمان های لازم را از طریق اصلاح رژیم غذایی و در مرحله بعد با مصرف مکمل ها انجام دهند. توصیه میشود از سه ماه قبل از بارداری، غذاهای دریایی که حاوی جود است مصرف نشود. زیرا

### ماندگاری زخم ها نشانه کمبود ویتامین هاست

زنتیکی است، با دارو شد، به جا مانن زخما و کبودی ها در بدن افراد نشان از بیماری خاصی نیست بلکه تنها نشان دهنده کمبود تغذیه ای در افراد است. احسانی در خصوص راهکار درمان زخما و کبودی های که در بدن افراد باقی می ماند، اظهار کرد: این افراد باید با اضافه سازی از مشاهده وجود زخم در بدن خود از کرمهای ترمیم کننده مناسب استفاده کنند تا جای زخم در بدن آنها بهتر شود چرا که به طور معمول مصرف این کرمهای ترمیم کننده نتیجه را بهتر می کند. این متخصص پوست و مو تصریح کرد: استفاده از کمپرس خنک برای جلوگیری از کبودی در افرادی که به دلیل زنتیکی یا تغذیه ای با مشکلات به جا مانن زخم و کبودی در بدن مواجه هستند، تاوان چنانچه ندرت و تنها به کفست منظم التهاب در فرد منجر می شود. وی در پایان خاطرنشان کرد: اغلب پس از جراحی، خراش و التهاب، ابتدا به مدت ۳ ساعت از کمپرس خنک و سپس از کمپرس گرم برای بیماران استفاده می شود. این اقدام به جهت آن است که التهاب در بیمار کمتر و جای زخما و کبودی ها کمتر باقی ماند.

یک متخصص پوست و مو عوامل زنتیکی و سبزی کمبودهای تغذیه ای مانند کمبود آهن، روی و پروتئین را از علل ترمیم در زخما و زخمها و کبودی ها در بدن خواند. دکتر امیر هوشنگ احسانی در گفتگو با ایلام به اشاره به این که اغلب در افراد سالم کمتر پیش می آید که جای زخما و کبودی ها در بدن باقی بماند، افزود: احتمال به جا مانن زخما در کودکان بسیار کمتر است و ترمیم زخما و کبودی ها در کودکان بسیار بهتر صورت می گیرد. این عضو هیات علمی دانشنامه علوم پزشکی تهران با تاکید بر اینکه دلیل جا مانن زخما و زخمها و کبودی ها در بدن برخی افراد بیشتر

