



دیدار نماینده استان واسط در مجلس ملی عراق با رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام	صفحه ۲
همزمان با روز خانواده؛ از بازنگاران دانشگاه علوم پزشکی ایلام تقدیر به عمل آمد	صفحه ۳
دیدار هیات رئیسه دانشگاه با مسئولان صدا و سیما مرکز ایلام	صفحه ۳
یادواره شهدای دانشجو در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد	صفحه ۸

استاددار ایلام:

دانشجویان دانش خود را در راه خدمت به مردم به کار گیرند



مختصن پوست و مو :

نوشیدن آب کافی و خوردن میوه را برای تأمین رطوبت پوست در پاییز فراموش نکنید



خشکی‌های پوستی و پیشگیری از عوارض ثانویه آن می‌بایست با پیشگیری از کمبود رطوبت پوست و مو از انجام کارهایی که پوست را خشک می‌کند مثل تماس زیاد و بدون محافظ پوست با شونده‌ها، باد و هوای سرد پرهیزید. از شونده‌های غیرصابونی و شامپوهای ملایم استفاده کنید، بیش از حد پوست را نشویید، از آب ولرم به جای آب داغ استفاده و مدت ماندن در حمام را کاهش دهید. وی با بیان این که قسمت عمده رطوبت پوست از مایعات داخل بدن تأمین می‌شود و پوست زودتر از هر عضو عظیمی کم‌آبی را نشان می‌دهد افزود استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده زمانی موثر است که بدن فرد از درون رطوبت کافی داشته باشد. بنابراین در این فصل هم باید به اندازه کافی یعنی حداقل ۸ لیوان (۵۱۳ لیتر) روزانه آب نوشید و مصرف میوه و سبزی را هم نباید فراموش کرد زیرا این مواد به دلیل آنکه محتوی فیبر هستند باعث می‌شوند آب به تدریج در بدن آزاد شود. دکتر مجتبی امیری با ذکر این نکته که اشتیاق رایج بسیاری از افراد در فصل پاییز این است که فکر می‌کنند تازگی به حفاظت پوست ندارند، افزود اگرچه در پاییز شدت آفتاب کم می‌شود اما حتی در هوای آبری ۶۰ تا ۷۰ درجه دانه مازاد پخش خورشید به زمین می‌رسد و کسانی که بیماری‌های حساس به نور دارند یا افرادی که داروهای مصرف می‌کنند که پوست را به نور حساس می‌کند و یا کسانی که لیزر کرده‌اند باید همیشه مراب نور آفتاب باشند.

در فصل پاییز، با کاهش رطوبت هوا، رطوبت لایه خارجی پوست هم کاهش می‌یابد و پوست و مو در اثر خشک شدن می‌شوند. براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، دکتر مجتبی امیری، متخصص پوست و مو و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قمیبا با بیان مطلب فوق گفت: خشکی پوست، مو و ناخن‌ها در فصل پاییز، در افرادی که به آب‌وهوا یا در مایعات میوه مانند سیب، گلاب، پرتقال، پاپایا، گلاب، گلاب و سایر میوه‌ها می‌خورند، کم‌آبی رخ می‌دهد. در فصل پاییز، پوست و مو در اثر خشک شدن و تیرگی پوست می‌شود. دکتر امیری افزود اولین کاری که با افزایش سرما باید انجام داد، پیشگیری از بروز این خشکی و از دست رفتن آب پوست است. وی با تأکید بر اینکه خشکی‌های پوستی شدید و علائم‌دار حتماً باید به معاینه پزشک برسد گفت: بسیاری جویگرزی از پیشرفت

دویدن، حافظه را تقویت می‌کند



طبق تحقیقات اخیر پژوهشگران دانشگاه کمبریج، دویدن سبب بهبود حافظه می‌شود و این امر از طریق افزایش اندام اسکلتون رسانی به سلول‌های مغزی صورت می‌گیرد. نهایتاً با افزایش سبب کربنی سدها هزار سلول جدید حافظه می‌شود و انجام مرتب این ورزش مرتبه در هفته می‌تواند سبب رسیدن مغز به نهایت قابلیت خود شود.

بر اساس این گزارش، در این تحقیق پژوهشگران ششده شده در انجام دادن امور بصری، خود مانند خواندن نشانه یا ساختن چیزی از روی راهنمای تصویری، به طور اساسی بهبود یافته بود.

این گزارش حاکی است برای اثبات این نظریه، محققین در میانه کار، گروه دویدگان را سه چند گروه تقسیم کردند و تنها یکی از این گروه‌ها به دویدن ادامه داد. اعضای که به دویدن ادامه دادند، دویدند. در انجام نشانه به طور مشخصی دچار افت دقت و سرعت عمل شدند.

بر اساس اسکن گشته وی یکی از محققین گروه، آنچه در این افراد تغییر کرد تعداد انبساط‌هاقتان بود. دموگرافی که تمام افت در دویدن ادامه داده بودند ترکیب‌اشبهات کثرتی می‌شدند.

ایشان پیشنهاد کردند که در دویدن بیشتر از گروه دیگر انجام دهند. این گروه تحقیقاتی خود را به علت این موضوع برده اند.

اخبار علمی

- با عدم درمان به موقع بیماری مزمن التهابی لگن، بیمار در معرض خطر ناباروری قرار می‌گیرد **صفحه ۵**
- راه‌های حفظ سلامتی در برابر سرماخوردگی‌های پاییزی **صفحه ۶**
- استفاده از شیشه و پستانک برای نوزادان به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود **صفحه ۶**
- تغذیه مناسب در دوران کودکی و جوانی از مهمترین عوامل پیشگیری از کاهش تراکم استخوان است **صفحه ۶**

مختص قلب و عروق مطرح کرد: اگر در حمام دچار سرگیجه می‌شوید، بخوانید



اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از بیماری آرتروز موثر است. سه‌هفتاد علمی دانشگاه علوم پزشکی گرانساده در مورد بیماری آرتروز گفت: در صورت احساس درد، چند دقیقه زودرس و خشکی مفاصل در یک یا چند نقطه حتماً به پزشک مراجعه کنید. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب‌دا) دکتر کامیاب خورشانی، که به مناسبت روز جهانی آرتروز گفت: آرتروز یک بیماری گریز ناپذیر و پائیده به سن است که تقریباً افراد زیادی بدان مبتلا می‌شوند. این بیماری شروع درگیری در غضروف مفاصل است که تدریجاً استخوان مفاصل را هم درگیر می‌کند و سطح غضروف مفاصل آسیب می‌بیند. در مرحله دوم استخوان زیر غضروف هم را درگیر می‌کند و موجب تورم و درد مفاصل می‌شود. در صورت عدم درمان به موقع، مفاصل کوچک‌تر و مفاصل بزرگ‌تر دچار تغییراتی می‌شوند که می‌تواند منجر به ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزانه شود.

این متخصص طب فیزیکی گفت: بهترین اقدام در مقابل این بیماری اول شناسایی اختلالات اسکلتی و انجام تست نرمی استخوان برای کودکان و نوجوان است. وی از والدین کودکان خواست که در هنگام مراجعه کودک به پزشک تست نرمی استخوان را انجام دهند که آزمایشی ساده است و نشان‌دهنده میزان پتانسیل درشت استخوان است. وی افزود: این آزمایش برای کودکان و نوجوانان (عدم استفاده از پله استفاده از میز و صندلی و مسلمان) استفاده از توالت فرنگی رعایت ارگونومی شغلی را کارمند ها، روش درست استفاده از کامپیوتر، کارگزاران روش درست حمل بار، دانش آموزان روش درست نشستن برای عدم پیشرفت بیماری و پیشگیری از آسیب و زخم بر شش وضعیت بیمار است که در این خصوص پزشکان سعی در اصلاح شیوه زندگی بیماران می‌کنند. ورزش‌های خاص را تجویز می‌کنند و مسکن‌های آید به

پزشکی، احیاء ستون فقرات، در رفتگی مفاصل لگن، کشش‌های (هنگامی که کشش‌های شامل مفاصل هم می‌شود)، استفاده کاردست از مفاصل مزده ورزش‌های نادرست و علت‌های شغلی، استفاده زیاد از مفاصل مفاصل هنگامی که بیماری وسواس وجود داشته باشد، مناسب نوبت حیاط شغل و زندگی و استفاده زیاد از راه پله و عدم استفاده از آسانسور و انجام ورزش‌های بدون آمادگی و نامتناسب با سن همچون کوه‌پیمایی می‌باشد.

بیماری‌های روانی نیز با درمان به موقع و مناسب بهبود می‌یابند

به دلیل اهمیت که بهداشت روان می‌تواند در جامعه داشته باشد، در ایران از سال ۱۳۴۴ (۱۹۸۵) هجری قمری (۲۰۰۱-۲۰۰۲) مهم تحت عنوان هفته سلامت روان نام گذاری شد تا به این میحت بسیار مهمی با تمرکز بیشتری پرداخته شود.

بر اساس این گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، علی‌الرسان و شناسایی و معاینه دقت مقابله کند و به فعالیت‌های مفید اجتماعی بپردازد. گفت: اگر افراد جامعه از سلامت روانی برخوردار نبوده و با بهره‌گیری کنترل خشم و مدیریت استرس و مقابله با مشکلات روانی ناشی‌مانند باشند، برخورداری از سلامت جسمی، رفاه‌آه و امنیت شغلی و دارا بودن تمام امکانات زندگی در حد کافی، بهار هم نمی‌تواند احساس لذت و رضایت‌بخشی از زندگی را برای آنان فراهم نماید. بنابراین به تأمین سلامت روانی و پیشگیری از بروز مشکلات سلامت روان، یک نکته است که باید هم در جامعه و هم سیاست‌گذاران به آن توجه کافی داشته باشند.

اسدی با ذکر این نکته که هر کسی ممکن است نیاز به درمان باشد توصیه کرد برای ارتقاء آگاهی خود و آشنایی با مباحث سلامت روان و مهارت‌های زندگی در دوره‌های آموزشی مربوط به این موضوعات شرکت کنید یا مطالعه کتاب‌ها و مراجعه به سایت‌های اینترنتی، سعی کنید از آنها بخوانید که در این مطالعات دوره‌های آموزشی شما را همراهی کنند. وی افزود: با ارتقاء آگاهی خود، نسبت به شناخت علائم اختلالات روانی‌شناسی در خود و خانواده مهارت لازم را به دست می‌آورید و در صورت بروز این علائم، به مراحل مراجعه کنید و از دستورات درونی او تبعیت کنید. وی تأکید کرد: داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و از مصرف خودسرانه آنها قطع‌آین داروها یا افزایش و کاهش دوز آنها خودداری کنید.

اسدی در مورد موقع اختلالات روانی‌شناسی با بسیار مهم دانست و گفت نسبت به درمان اختلالات روانی‌شناسی، به محض شروع آنها اقدام کنید زیرا به موقع تشخیص درمان این اختلالات، موجب مزمن شدن و مقاوم شدن علائم آنها می‌شود و در مراحل پیشرفته‌تر درمان دشوارتر می‌کند. وی توصیه کرد: از مراجعه به پزشک یا روان‌شناس و مصرف داروهای روان‌شناسی دچار شرم نباشید و با میانجی‌های روانی نیز مانند مشاوره‌های جسمی برخورد کنید و بدانید که با درمان به موقع و مناسب بهبود می‌یابند.