

اخبار تصویری



ارتقا علمی دکتر دل پیشه رئیس دانشگاه به مرتبه استادی (فول پروفیسور) و تقدیر از ایشان در هفته پژوهش



ارتقا علمی دکتر نورخدا صادقی فر به مرتبه علمی استادی (فول پروفیسور) و تقدیر از خدمات ایشان در هفته پژوهش



حضور استاندار در چادر سلامت دانشگاه در پایانه مرزی



حضور سردار حسینی در جمع بسیجیان جامعه پزشکی در مرز مهران



پرسل فوریت های پزشکی در حال خدمت رسانی به زائرین حسینی



واکسیناسیون قطره فلج برای افراد زیر ۱۵ سال اتباعی غیر ایرانی در مهران

یک متخصص تغذیه گفت هشدارها و ارزش غذایی مصرف زله

برونه بهداشتی و علامت استاندارد حک شده بر روی بسته بندی محصول توجه کرد. صوفی در مورد فواید زله گفت: زله حشامی آمینواسیدهای طبیعی است که برای پوست و سایر بافت‌های بدن مفید است و کاری آن بسیار کم و به دلیل داشتن ویتامین برای افرادی که از افسردگی رنج می‌برند مفید است. وی با اشاره به اینکه زله منبع غنی از اسید فولیک است، افزود مصرف زله بسیاری سلامت مو و جلوگیری از تارک شدن مو بسیار مفید است؛ همچنین به کاهش کلسترول خون نیز کمک می‌کند این مشهور تغذیه اضافه کردن در صورتی که مصرف زله تنها در پهنای‌ها، میوه‌ی و هفت‌های یکی - دوپار، بسیار مشکلی ندارند. اما اگر مصرف این ماده غذایی با احتیاط شود، جای بخشی از وعده‌های غلظا را گرفت و منجر به کم اشتها می‌شود.

غیراستاندارد مصرف زله ضرر خواهد داشت؛ بنابراین مصرف کنندگان باید به نشان برونه بهداشتی محصول توجه کنند. این متخصص تغذیه گفت در صورتی که زله‌ها از مواد خوب و سالم تهیه شده باشند، مشکلی برای بدن ندارند. هنگام خرید نیز باید به تاریخ مصرف، نیست و نمی‌تواند جایگزین وعده‌های اصلی غذا باشد و معمولاً از آن به عنوان دسر و میان وعده استفاده می‌شود. وی با اشاره به اینکه در ساخت زله از رنگها و اساس‌های خوراکی استفاده می‌شود، گفت: تنها در صورت مصرف کردن رنگها و اساس‌های



کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهرستان ایلام گفت: میزان مجاز مصرف سدیم ۲۳ گرم در روز معادل ۵۸۸ گرم نمک در روز است. به گزارش خبرنگار وب دا از ایلام، سمیه سعیدی با بیان اینکه نمک خوراکی یک ماده معدنی و باسورین است که عمدتاً از سدیم کلراید تشکیل یافته، عنوان کرد از جمله مصارف نمک، خوراکی می‌توان به طعم دهی به مواد غذایی، به عنوان یک نگهدارنده مواد غذایی (چلوگری از فساد مواد غذایی) و تر دکننده گوشت اشاره کرد. وی در ادامه به عوارض و عواقب مصرف بیش از اندازه نمک اشاره کرد و افزود ابتلا به فرساری خون، سکته، فقر کلسیم، یوکی استخوان، ادم، افزایش وزن، زخم معده، تشدید آسم، تشدید سوزش سردل، تشنگی، بزرگ شدن اندازه قلب، کم ایمنی و سرور تشنگی، افزایش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی از جمله بیماری ها و مفراتی هستند که از استفاده بیش از اندازه نمک

رژیم غذایی مناسب، دیابت را تا ۱۱ سال به تعویق می اندازد

مدیر مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت پژوهش کرد: اگر تحرک بدنی، رژیم مناسب و اجاری غیرالکلی در دستور کار باشد می توان دیابت را تا ۱۱ سال به تعویق انداخت. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا) دکتر سید محمد رضا آقایی توصیه کرد: اگر تحرک بدنی، رژیم غذایی مناسب و اجاری غیرالکلی در دستور کار باشد می توان دیابت را تا ۱۱ سال به تعویق انداخت. وی عوامل اصلی ابتلا به دیابت را بی تحرکی، چاقی و رتیک عنوان کرد و گفت: کسانی که والدین دیابتی دارند باید از خود مراقبت بیشتری بعمل آورند. دکتر آقایی بر استفاده از سبزیجات، گوشت سفید و لبنیات کم چرب تأکید کرد و افزود: روزانه باید نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدیر مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت برد هشدار داد: پیش بینی می شود در نزد نزدیک به یکصد هزار نفر دیابت داشته باشند و نزدیک به هجمن تعداد هم در معرض ابتلا باشند.



مخصص کودکان:

میزان مجاز مصرف نمک ۵٫۸ گرم نمک در روز است

وی در ادامه به بیان راهکارهایی برای کاهش مصرف نمک اشاره کرد و از ابزارها، سر مفرقه و غلظا نمک استفاده به میاری از قرار دادن نمکدان سر سرفره خودرایی کنید و سعی کنید مصرف نمک را به حداقل برسانید. مثلاً وقتی در دستور تهیه غلظا قاشق چایخوری نمک ذکر شده بود، شما تنها نصف قاشق چایخوری نمک به اجاری اضافه کنید. سعیدی در ادامه این میحت افزود: به‌منظور خوش طعم شدن غذا از سایر ادویه ها و طعم دهنده نظیر فلفل، سیر، جعفری، دکن، پیاز، آب لیمو ترش، و پودر کاری استفاده کنید. همچنین غذاهای شور همانند پنیر، جیبس، ترشی چاش، خیارشور، دوع، سوسیس، کالباس، پیسکویت، یا اجیل با دانه، سوسو، پیفک، سسی سالات، سنس کالباس، سبب سیرین می کرده، کنسروها، سوپ، ها لبنیات، چیز برگی، پنیرها، هنگامی نمک در شور می باشد را کمتر



پدید می آیند. کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهرستان ایلام بیان کرد: عزم نمک تقریباً به اندازه یک قاشق چایخوری است. اما از آنجایی که تقریباً هر نوع غذایی که میخوریم حاوی نمک است، از اینرو دیگر باید به اضافه کردن نمک به غذا نمی باشد.

از دادن تخم مرغ خام یا نیم پز به کودکان خودداری کنید

مخصص کودکان:



مخصص پوست: کل مژه عفونت ریشه مژه است

ترشح چربی از غده سبامه که در ریشه مژه‌ها قرار دارد برای حرکت پیک و ولومترسانی به مژه ضروری است. بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر مجتبی سعیدی، متخصص پوست و اندام داخلی، گفت: مژه‌ها از نظر ساختار و عملکرد، با پیلان ملاب فوق افزودنی میکروبی به لپه پیک می‌رسد به سرعت وارد این غده می‌شود و ایجاد گل مژه می‌کند. دکتر امیری با تشریح این که گل مژه، جوش برجسته و قرمز رنگ و دردناکی است که در ریشه مژه‌ها ظاهر می‌شود و به مرور زرد و چرکی می‌شود، گفت: عامل میکروبی گل مژه اسفیلو کوک است که مکان شایع وجود آن بینی است و کسانی که زیاد دست به بینی و بعد به پیک‌هایشان می‌زنند، خیلی راحت مکرر از آن دست آورده به چشم منتقل می‌کنند. این متخصص پوست با بیان اینکه خوشبختانه گل مژه خطری برای بینایی ندارد گفت: به هر حال باید عفونت را برطرف کرد، وی برای دفع این عفونت گفت: استفاده از کمپرس گرم و شستشوی مکرر با سالیسیو چه به کاهش علامت و بهبود سریع تر می‌کند. دکتر امیری با تأکید بر اینکه در بروز عفونت شدید در این بیماری می‌بایست به پزشک مراجعه کرد گفت: در عفونت شدید باید آنتی‌بیوتیک خوراکی مصرف شود. وی تأکید کرد: وقتی گل مژه چرکی شد، هرگز نباید چرک آن را با فشار دادن تخلیه کرد زیرا باعث گسترش عفونت می‌شود و باید صبر کرد تا گل مژه برسد طرف چکی و هفته خود سراف کند. دکتر امیری افزود اگر گل مژه در دندک است می‌بایست پزشک در شرایط بی‌حسی آن را تخلیه کند.

فوق تخصص اندونولوژی: دو عامل اساسی کم تحرکی و استرس در ایجاد سنگ کلیه نقش دارند

در همه کشورها، مردان بیشتر از زنان مبتلا به سنگ کلیه می‌شوند البته در ایران معالغه دقیقی در این باره صورت گرفته، اما، رتیک، شمل و محل زندگی افراد در ابتلا به بیماری‌های سنگ کلیه تأثیر دارد. بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر مسعود اعتمادیان، فوق تخصص اندونولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان مطلب فوق افزود: در مردان در دهه‌های دوم، سوم و چهارم زندگی بیش از همه به این بیماری مبتلا می‌شوند به‌محرال دو عامل اساسی کم تحرکی و استرس در ایجاد سنگ کلیه نقش دارند. ریسی مرکز جراحی های بسته بیمارستان هاشمی نژاد با ذکر این که آمار دقیقی از افزایش ابتلا به این بیماری نداریم، گفت: روزانه بین تا نفر مبتلا به سنگ کلیه برای درمان به بیمارستان هاشمی نژاد مراجعه می‌کنند. از نظر ما این بیماری شروع بیشتر پیدا کرده است. دکتر اعتمادیان با بیان این که میزان شیوع سنگ کلیه در استان های گرمسیری بیشتر از سایر استان‌هاست، گفت: البته رژیم غذایی در ابتلا به سنگ کلیه تأثیر فراوانی دارد. مصرف گوشت زیاد، فست قودها و نمک و در مقابل مصرف کم آب در این بیماری نقش دارد. وی گفته این متخصص، هر ساعت باید یک لیوان مینمی سی، سی، آب مصرف شود، بنابراین روزانه با احتساب ساعت بیداری، باید هر نفر، سه لیتر آب مصرف کند.