

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



پرسنل 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 حشایی آمینو اسیدهای طبیعی است که برای پوست و سایر بافت های بدن مفید است و کاری آن بسیار کم و به دلیل داشتن ویتامین برای افرادی که از افسردگی رنج می برند 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 می کند این مشهور تغذیه اضافه کردن در صورتی که مصرف زله تنها در پهنای ها، مویز و هفت ماهه یکی - دو بار، بسیار مشکلی ندارند. اما اگر مصرف این ماده غذایی باعث خارش شود، جای بخشی از عده های غلظت را حذف کرده و منجر به کم اشتها می شود.



غیراستاندارد مصرف زله ضرر خواهد داشت؛ بنابراین مصرف کنندگان باید به نشان برونه بهداشتی محصول توجه کنند. این متخصص تغذیه گفت در صورتی که زله های نامک را به حلال فرمایند. مثلاً وقتی در دستور تهیه غذا یک قاشق چایخوری نمک ذکر شده بود، شما تنها نصف یک قاشق چایخوری نمک به اجزای غذا اضافه کنید. سدی در ادامه این میحت افزود: به منظور خوش طعم شدن غذا از سایر ادویه ها و طعم دهنده نظیر فلفل، سیب زمینی، پز، آب لیمو ترش، و پودر ذرت استفاده کنید. همچنین غذاهای شور همانند پنیر، جیسپ، ترشی جات، خیارشور، دوج، سوسیس، کالباس، سیبکوبیده ها، اجیل و دانه های سبک سوسیس سالات، سس کبابچه، سبب مرغ سبز کرده، کنسروها، سوپ ها، لیسنا، چیز بزرگ، پنیرها، هنگامی غلظت نمک و شور می باشد را کمتر

یک متخصص تغذیه با اشاره به محبوبیت فراوان انواع زله و پاستیل میان کودکان گفت والدین باید مانع مصرف زیاد این ماده غذایی در کودکان خود به ویژه پیش از غذای اصلی شوند چرا که زله میل به غذا را کاهش می دهد. بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرزنی سفوفی، گفت: زله از ماده های به نام لاکتین تهیه می شود که این ماده حاوی پروتئین است و مصرف این ماده غذایی حاوی پروتئین و آمینو اسید نقش موثری در استحسان سازی و رشد دارد. وی با اشاره به اینکه لاکتین به عنوان ماده اصلی سازنده زله طیما ماده سالمی است، افزود: زله باقی کننده نیست و در تهیه آن از مقدار کمی شکر استفاده می شود که ضرر چندانی برای بدن ندارد. صفوفی با تأکید بر اینکه کودکان سالیانه زیاد زله و پاستیل مصرف کنند، افزود: غذای غلظت زله بالا

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

وی در ادامه به بیان راهکارهایی برای کاهش نمک اشاره کرد و از افراد دست سر سفره و غذا نمک اضافه نموده به میزبانی از قرار دادن نمکدان سر سفره خوداری کنید و سعی کنید مصرف نمک را به حداقل برسانید. مثلاً وقتی در دستور تهیه غذا یک قاشق چایخوری نمک ذکر شده بود، شما تنها نصف یک قاشق چایخوری نمک به اجزای غذا اضافه کنید. سدی در ادامه این میحت افزود: به منظور خوش طعم شدن غذا از سایر ادویه ها و طعم دهنده نظیر فلفل، سیب زمینی، پز، آب لیمو ترش، و پودر ذرت استفاده کنید. همچنین غذاهای شور همانند پنیر، جیسپ، ترشی جات، خیارشور، دوج، سوسیس، کالباس، سیبکوبیده ها، اجیل و دانه های سبک سوسیس سالات، سس کبابچه، سبب مرغ سبز کرده، کنسروها، سوپ ها، لیسنا، چیز بزرگ، پنیرها، هنگامی غلظت نمک و شور می باشد را کمتر



پدید می آید. 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 بزرگ به اضافه کردن نمک به غذا نمی باشد.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهرستان ایلام گفت: میزان مجاز مصرف سدیم ۲٫۳ گرم در روز معادل ۵٫۸ گرم نمک در روز است. به گزارش خبرنگار وب دا از ایلام سیمه سعیدی با بیان اینکه نمک خوراکی یک ماده معدنی و باسورین است که عمدتاً از سدیم کلراید تشکیل یافته، عنوان کرد: این جمله مصرف نمک، خوراکی می توان به طعم دهی به مواد غذایی، به عنوان یک نگهدارنده مواد غذایی (چلوگری از فساد مواد غذایی) و در دکنده گوشت اشاره کرد. وی در ادامه به عوارض و عواقب مصرف بیش از اندازه نمک اشاره کرد و افزود: ابتلا به فرساری خون، سکنه، فقر کلسیم، یوکی استخوان، ادم، افزایش وزن، زخم معده، تشدید آسم، تشدید سوزش سردل، تریاک کردن، 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 اجزای غذایی را 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 افشاری توصیه کرد: اگر تحرک بدنی، رژیم غذایی مناسب و اجزای غذایی را 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 افشاری 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 پژوهش هشدار داد: پیش بینی می شود در نزد نزدیک به یکصد هزار نفر دیابت داشته باشند و نزدیک به همت تعداد هم در معرض ابتلا باشند.

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



مخصص کودکان: از دادن تخم مرغ خام یا نیم پز به کودکان خودداری کنید. در همه کشورها، مردان بیشتر از زنان مبتلا به سنگ کلیه می شوند البته در ایران مطالعه دقیقی در این باره صورت نگرفته، اما از آنجایی که شغل و محل زندگی افراد در ابتلا به بیماری های سنگ کلیه تأثیر دارد. بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر مسعود اعتمادیان، فوق تخصص انورولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان مطلب فوق افزود: در تخم مرغ پروتئین و کلسیم وجود دارد که می تواند به سنگ کلیه منجر شود. دکتر اعتمادیان با بیان این که میزان شیب سنگ کلیه در استان های گرمسیری بیشتر از سایر استان ها است، گفت: البته رژیم غذایی در ابتلا به سنگ کلیه تأثیر فراوانی دارد. مصرف گوشت زیاد، فست قهوه و نمک و در مقابل مصرف کم آب در این بیماری نقش دارد. وی گفت: این متخصص، در ساعت باید یک لیوان مینمی سی، سی، آب مصرف شود، بنابراین روزانه با احتساب ساعت بیداری، باید هر نفر، سه لیتر آب مصرف کند.

مخصص پوست: کل مژه عفونت ریشه مژه است. ترشح چربی از غدد سبیه که در ریشه مژه ها قرار دارد برای حرکت پیک و ولومترسانی به مژه ضروری است. بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر مجتبی سعیدی، متخصص پوست و اندام دردی گفت: مژه ها با بیان مطلب فوق افزود: وقتی میکروبی به لبه پیک می رسد به سرعت وارد این غده می شود و ایجاد گل مژه می کند. دکتر امیری با تشبیه این که گل مژه جوش برشته و قرمز رنگ و دردناکی است که در ریشه مژه ها ظاهر می شود و به مرور زرد و چرکی می شود، 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 پلک هایشان می زنند، خیلی راحت میکرب از آن دست آورده به چشم منتقل می کنند. این متخصص پوست با بیان اینکه خوشبختانه گل مژه خطری برای سبب ندارد گفت: به هر حال باید عفونت را برطرف کرد، وی برای درمان و رفع این عفونت گفت: استفاده از کمپرس گرم و شستشوی مکرر با سالیسویچه به کاهش علائم و بهبود سریع تر کمک می کند. دکتر امیری با تأکید بر اینکه در بروز عفونت شدید در این بیماری می بایست به پزشک مراجعه کرد گفت: در عفونت شدید باید آنتی بیوتیک 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 می شود و باید صبر کرد تا گل مژه برسد طرف یکی دو هفته خود سراف کند. دکتر امیری افزود: اگر گل خیلی دردناک است می بایست پزشک در شرایط بی حسی آن را تخلیه کند.

فوق تخصص انورولوژی: دو عامل اساسی کم تحرکی و استرس در ایجاد سنگ کلیه نقش دارند. در همه کشورها، مردان بیشتر از زنان مبتلا به سنگ کلیه می شوند البته در ایران مطالعه دقیقی در این باره صورت نگرفته، اما از آنجایی که شغل و محل زندگی افراد در ابتلا به بیماری های سنگ کلیه تأثیر دارد. بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر مسعود اعتمادیان، فوق تخصص انورولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان مطلب فوق افزود: در مردان در دهه های دوم، سوم و چهارم زندگی بیش از همه به این بیماری مبتلا می شوند به مفرحال دو عامل اساسی کم تحرکی و استرس در ایجاد سنگ کلیه نقش دارند. رئیس 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 می کنند. ما این بیماری را شیب شیب پیدا کرده است. دکتر اعتمادیان با بیان این که میزان شیب سنگ کلیه در استان های گرمسیری بیشتر از سایر استان ها است، گفت: البته رژیم غذایی در ابتلا به سنگ کلیه تأثیر فراوانی دارد. مصرف گوشت زیاد، فست قهوه و نمک و در مقابل مصرف کم آب در این بیماری نقش دارد. وی گفت: این متخصص، در ساعت باید یک لیوان مینمی سی، سی، آب مصرف شود، بنابراین روزانه با احتساب ساعت بیداری، باید هر نفر، سه لیتر آب مصرف کند.