



گرامیداشت روز استاد، ماما و علوم آزمایشگاهی



گرامیداشت روز استاد، ماما و علوم آزمایشگاهی



گرامیداشت روز استاد، ماما و علوم آزمایشگاهی



حضور سلیم ادیب نماینده منطقه شرقی انجمن بین المللی اپیدمیولوژی در استان ایلام



تقدیر از سفیران سلامت به مناسبت هفته سلامت



بهره برداری و رونمایی از دستگاه سونوگرافی اهدایی به شبکه بهداشت و درمان ملکشاهی



برگزاری جلسه شورای سلامت و امنیت غذایی استان در استانداری ایلام



آغاز طرح سونج فلج اطفال خوراکی در ظرفیتی در شهرستان ایلام توسط رئیس دانشگاه یبوست، باعث تنش های فیزیکی، هیجانی و رفتاری در کودک می شود



آلرژی و اهمیت آن در سلامت جامعه امروزی

با بکار بستن توصیه های کارشناسان، قضاوت منفی را از خود دور کنید

کارشناس سلامت روان مرکز بهداشت شهرستان ایلام گفت: اکثر تا به امروز بچه‌ها با سرخوردگی‌ها غیر مصفاخته و جولانه روابط خانوادگی و عاطفی آنان را تیره و تار کرده‌اند یا باعث داشته‌اند به سرعت دربارۀ آنها اظهار نظر کنند و بعد از اینکه متوجه شدید قضاوت تان اشتباه بوده از شدت ناراحتی اوقات خودتان و دیگران را تلف کنید، باز هم می‌توانید از توصیه‌های کارشناسان بهره‌مند شوید.

به گزارش خبرنگار وب‌د مدیرمسئولۀ درستی در رابطه با مشکل قضاوت بد و منفی برخی از افراد عنوان کرد: شخصیت فرد در مشکل از دو بخش اصلی است بخشی از آن مربوط به ذات و خصوصیات ژنتیکی فرد است که آن را از والدین خود به ارث می‌برد و بخش دیگر شامل مواردی است که بصورت اکتسابی و توسط یادگیری از محیط به دست می‌آید.

وی افزود: هر کس براساس شخصیت خود و شناختی که نسبت به محیط پیرامون اش دارد می‌تواند به قدرت تجزیه و تحلیل و تفسیر دست یابد البته برای تجزیه و تحلیل کردن هر موضوع و قضاوت در مورد پیرامون خود و آدم‌هایی که اطراف ما هستند دایره‌ای از شخصیتی که داریم با فاکتور دیگری هم موثر است و آن موضوع مغفیل ماست.

کارشناس سلامت روان مرکز بهداشت شهرستان ایلام نشان کرد ما هرگز به خاطر یک موضوع یا حادثه ناراحت نمی‌شویم بلکه ناراحتی استرس و اضطرابی‌های ما مایع‌نظر نگاه است که به آن موضوع یا حادثه اگر ما نگاه خوبی به پیرامون خود داشته باشیم اگر به آدم‌ها و اتفاق‌هایی که برامان می‌افتد با نگرش مثبت نگاه کنیم همه چیز خوب خواهد بود اما اگر نگاهمان منفی باشد چیزی آنچه خوب است و در ذات خود خیر و نیکی است را بد می‌بینیم همه قضاوت‌های غلطی که نسبت به آدم‌ها یا موضوعی روی می‌تابد می‌تواند همین نگرش غلط است.

وی افزود: داشتن نگرش غلطی که نسبت به آدم‌ها یا موضوعی روی می‌تابد می‌تواند همین نگرش غلط است. همین نگرش غلط است.

وی افزود: داشتن نگرش غلطی که نسبت به آدم‌ها یا موضوعی روی می‌تابد می‌تواند همین نگرش غلط است.

درستی در ادامه به روش‌های دور کردن قضاوت بد و منفی در رابطه با دیگران تصریح نمود: پس اولین قدم این است که شما متوجه باشید آیا واقعاً به مردم قضاوت غلطی دارید یا حتی در مورد خودتان با استثنای اطرافیان نگاه منفی دارید یا خیر. قدم دوم اینکه پیش‌گویی و ذهن‌خوانی نکنید بپایند ذهن‌خوانی و این پیش‌گویی‌ها را کنار بگذارید باید در مورد هم پیش‌گویی نکنیم. قدم سوم اینکه محول‌نشدن یا چیزی را ندیده‌اید یا شنیده‌اید در موردش اظهار نظر نکنید. وی در ادامه این بحث یادآوری کرد: همیشه برای اظهار نظر وقت دارید اما اگر قضاوتی کردید و حرفی را زدید که علناً بود ناراحت می‌شوید که چرا محول‌نانه به قضاوت نشده‌اید قدم چهارم مشورت کنید باید برای قضاوت و تصمیم‌گیری در مورد کارهایی با اطرافیان که در کارهای زندگی روزمره شما نقش دارند مشورت کنید اگر به گمان‌شماران خوبی در اطرافیان نیستند یا کم‌مشاوره صحبت کنید قدم پنجم اینکه شفاف‌سازی و گفت‌وگو را به عنوان یک عامل در خودتان نهادینه کنید تنها با این راه است که سوء تفاهمی ایجاد نمی‌شود و قضاوت غلطی صورت نمی‌گیرد.

یبوست، باعث تنش های فیزیکی، هیجانی و رفتاری در کودک می شود



همواره یبوست به عنوان مشکلی نه چندان غیر شایع در کودکان مطرح می‌باشد این بیماری به ندرت با عوارض تهدید کننده حیات همراه است، اما در اغلب مواقع، باعث تنش‌های فیزیکی و هیجانی شده، کودک و خانواده وی را با نگرانی‌های مضاعف مواجه می‌سازد. در مواردی ممکن است یبوست، مسبب مشکلات رفتاری در محیط مدرسه شده و در نهایت کیفیت زندگی کودک را مختل سازد.

به گفته دکتر زینا باقریان، پزشک فوق تخصص گوارش کودکان، شاخص اصلی یبوست در کودکان، دفع درناک و غیر مکرر مدفوع به همراه بی‌اختیاری مدفوع است که اغلب با درد شکم در کودک، توأم می‌باشد. همچنین، انگوی حلیصی دفع مدفوع در کودکان، تابع شرایط سنی بوده و با افزایش سن کودک تغییر می‌یابد.

پزشک مرکز آموزشی - درمانی قدس قزوین با اشاره به اینکه شیوع‌ساز سالم ممکن است در ماه‌های اول زندگی بیش از چهار نوبت دفع مدفوع داشته باشد گفت: متعاقباً کاهش تدریجی در دفعات دفع ایجاد شده، به طوری که تا سن چهار سالگی، این تولی به یک یا دو روز خواهد رسید.

بنا به اظهار این پزشک فوق تخصص گوارش کودکان، شیوع‌هایی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، در مقایسه با شیرخوارانی که تغذیه با شیر خشک دارند، معمولاً دفع مدفوع مکرر و نرم‌تر را تجربه می‌کنند. وی ادامه داد که پس از پنج سالگی، بیشتر کودکان سالم به طور طبیعی دفع روزانه یا هر روز در میان مدفوع نرم را خواهند داشت.

به گفته دکتر سید محمد فتوحی، فوق تخصصی آسم و آلرژی کودکان، آلرژی شامل گروهی از بیماری‌ها یا علامت‌ها نشانه‌های مختلف می‌باشد که به دلیل بد کار کردن سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود و منجر به حساسیت بدن ما در مقابل برخی از عوامل محیطی می‌شود. وی افزود: این عوامل محیطی می‌تواند شامل مواد غذایی و یا ذرات استنشاقی موجود در هوای محل زندگی ما باشد. ادامه گفتگو با این پزشک شامل مرکز آموزشی - درمانی قدس قزوین به شرح زیر است:

چرا فقط برخی از افراد دچار آلرژی می‌شوند؟

برای ایلام به آلرژی وجود زن‌های چشم‌پاشی خاصی در زن‌های فرد لازم است. یعنی آلرژی یک زمینه ارثی دارد ولی وجود عوامل خارجی مواد آلرژی‌زا (آلرژی‌ها) برای آشکار شدن این بیماری لازم است.

علامت آلرژی در افراد مبتلا به چه صورت است؟

آلرژی، تقریباً تمام سیستم ایمنی بدن را می‌تواند علامت کند و ایجاد علائم کند. در صورت درگیری دستگاه تنفسی، یبوستی شایع آسم و حساسیت بینی می‌باشد. اما اگر دستگاه گوارش درگیر باشد، علامت متوعی، همانند: بی‌اشتهایی، استراغ‌های مکرر، دل‌درد، مشکلات بلع و هضم، غذا، اسهال‌های شدید و مزمن و خونریزی‌های گوارشی ایجاد می‌شود. در صورت یبوست توسط آلرژی سبب بروز بیماری‌های پوستی و یبوستی آزاردهنده‌ای نظیر: کهیر و اگزما می‌شود که سلامت و کیفیت زندگی انسان را شدیداً تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

البته این بدین معنا نیست که همه افراد هم این علامت را بهم داشته باشند. ندرت، آلرژی به صورت حاد و شدید بروز می‌کند که می‌تواند کشنده باشد. شاید شنیده باشید که فردی به دنبال تزریق پنی‌سیلین یا گزیده شدن توسط زنبور یا مورچه و حتی خوردن یک ماده غذایی، مانند آجیل‌ها دچار شوک شده و فوت کرده است. این هم نوعی آلرژی شدید می‌باشد که آنفالاکسی نامیده می‌شود.

اهمیت بیماری‌های آلرژی در چه می‌باشد؟

شیوع بیماری‌های آلرژی در سال‌های اخیر به‌طور شگفت‌انگیزی افزایش یافته است. (انگوبه که اصطلاح) انفجار آلرژی برای توصیف این روند از سوی دیگر این بیماری‌ها مژمن می‌شوند. بنابر این در سال‌های اخیر، برای درمان و تأمین داروهای بیماری‌ها مبتلا تحمیل می‌کند که باید برای آن‌ها هر چه سریع‌تر چاره‌اندیشی شود. خبر دیگر این بیماری‌ها غیبت نیروهای مولد و کارآمد از محیط کار در شرایط تشدید بیماری می‌باشد که آسیب‌دهنده بر اقتصاد کلان مملکت وارد می‌کند.

پدیده‌های آلرژی اهمیت بسیاری برای آلرژی در جهان، هر ساله از روز ۲۴ تا ۲۶ اردیبهشت، هفته آلرژی در تمام دنیا برگزار شده است. شمار آلرژی به کرده‌ها تغییرات آب و هوا علت افزایش جهانی آلرژی که برای سال ۲۰۱۶ از طرف سازمان جهانی آلرژی برگیرنده شده است، حاکی از تأثیر تغییرات آب و هوایی و آلودگی هوا بر روی افزایش شیوع آلرژی می‌باشد.

بنابر این، جلوگیری از گسترش روز افزون آلرژی، عزم جهانی را می‌طلبد و نیاز به اتحاد جهانی، تمام کشورها با هدف جلوگیری از گرم شدن کره زمین و کنترل آلودگی هوا دارد که امیدواریم هر چه زودتر این اتحاد جهانی برای مقابله با آلرژی فراهم آید.