



تجلیل از جانبازان در روز ولادت حضرت ابوالفضل(ع)



نمایی از بنهای طرح تحول نظام سلامت در سطح شهر ایلام



تودیع و معارفه روسای اسبق و جدید بیمارستان امام حسین(ع) مهران



جشن فارغ التحصیلان در دانشگاه در سالروز میلاد حضرت مهدی(عج)



دکتر دل پیشه در جمع پرسنل اتاق عمل بیمارستان امام خمینی(ره)



دیدار صمیمانه وزیر بهداشت با دکتر دل پیشه

## بهبود آمادگی جسمانی مادران باردار با ورزش امکان پذیر است

به دلیل افزایش ۱۶ تا ۲۰ کیلوگرمی وزن بدن و تجمع بیشترین وزن در ناحیه لگن و کمر، تغییر وضعیت بدنی و مرکز ثقل اتفاق می افتد. اضافه کردن در طول این زمان انجام ورزش های تعادلی و سرخشی مشکل است و استفاده از وسایل ورزشی متناسب شده استفاده از سطح نرم و با ورزش های آبی سبک سودمند هستند. دکتر پور آدینه معتقد است: در شش و دوچرخه ثابت فشار وزن روی بدن کمتر می شود و در بارداری توصیه می شوند البته راه رفتن، آهسته دویدن و ورزش های ایروبیک کم تحرک انتخاب های مناسب تری نسبت به ورزش های با تحمل وزن هستند به خصوص در ۳ ماهه دوم و سوم به دلیل تغییر در تعادل و افتادن باید اجتناب کرد. وی با بیان این که بارداری زمان مناسبی برای ورزش های قهقشی چربی نیست، خاطر نشان کرد: در زمان بارداری که برنامه ورزشی معمول ارادگی می دهند، شدت ورزش نباید از قبل بارداری بیشتر باشد و هر زن باردار برای برنامه ورزشی خود و طول مدت ورزش نیاز به مشورت با پزشک دارد.



معمولاً باعث بهبود توان زنان در جهت کاهش دما می شود. دکتر پور آدینه تأکید کرد: لباس های ورزشی شل و خشک و شرایط محیطی و فشار هوا نیز در انجام تمرینات ورزشی مناسب و اثر بخش موثر است و مادران در طول بارداری نباید در معرض کاهش اکسیژن در ارتفاعات و همچنین فشار هوای بالا هنگام غواسی عمیق قرار گیرند. وی با بیان این مطلب که در ۳ ماهه دوم و سوم

برداشتن به ورزش های معمول نیز نظیر پزشکی، آمادگی جسمانی مادران باردار را بهبود می بخشد. به گزارش وب داه مدیر گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که پرداختن به ورزش در دوران بارداری به دلایل زیادی به نفع مادر و کودک است، اظهار داشت: یک فرد در دوران بارداری می تواند شروع ورزش قبلی خود را ادامه دهد یا برنامه ورزشی جدیدی را شروع کند. دکتر مریم پور آدینه گفت: پرداختن به ورزش های معمولی با تحمل وزن، آمادگی جسمانی مادر را بهبود می بخشد و نیز بدون آسیب به رشد جنین افزایش وزن را محدود می کند و وضعیت سلامتی بعد از زایمان را بهبود می بخشد. وی تأکید کرد: انجام ورزش سبک در زنان باردار، در فشار خون و نبض تفاوت چشمگیری با زنان غیر باردار ایجاد نمی دهد اما ممکن است خستگی مزمن رخ دهد. به گفته وی، در مرحله اولیه بارداری حجم رحم افزایش می یابد و شروع به بزرگ تر شدن می



جلسه روسای دانشگاه ها، معاونین بهداشتی و مسئولین روابط عمومی سراسر کشور در خصوص بسته های بهداشتی طرح تحول نظام سلامت

## سیگاری ها ۴ تا ۷ برابر بیشتر از غیر سیگاری ها به سرطان مثانه دچار می شوند

پیشین لاس های تنک و جسیان در ایلام به سرطان مثانه تقشقی ندارد. دکتر گلشن با بیان این که سرطان مثانه در ۲ مرحله سطحی و پیشرفته است، گفت: اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود به راحتی با کمک روش های کنونی درمان بهبودی کامل حاصل می شود. وی افزود: اگر سرطان مثانه در تشخیص داده شود فرد در مرحله سببانه خانوادگی سرطان و افرادی که در مشاغل پرخطر هستند در پیشگیری از سرطان مثانه تأثیر به سزایی دارد. این پزشک متخصص جراحی ادراری در پایان گفت: با توجه به آن که سرطان مثانه بدون درد و علامت است، بی گیری و بررسی وضعیت سلامت آن در پیشگیری و تشخیص زودرس تأثیر قابل است.

لوقات میزان خون به قدری کم است که با چشم مشاهده نمی شود و فقط در آزمایشات و به شکل میکروسکوپی قابل تشخیص است بنابراین بهتر است تمام افراد بالای ۴۰ تا ۵۰ ساله یک بار از انجام آزمایش ادرار از میزان عملکرد کلیه و دیگر اختلالات مجاری ادراری خود آگاهی شوند. دکتر گلشن گفت: وجود خون در ادرار همیشه دلیل بر ایلام به سرطان مثانه نیست و شایع ترین دلیل آن سنگ های کلیوی، عفونت های ادراری و تنگی مجاری ادرار و بیماری های پروستات است، اما به دلیل خطرناک بودن و عوارض جبران ناپذیر تومور مثانه مراجعه به هنگام و بررسی کامل دلیل این علامت لازم و ضروری به نظر می رسد. وی سوزش و تکرر ادرار را از علائم این نوع سرطان دانست و گفت: این بیماری در مشاغل که با مواد پلاستیکی و چرم سازی سرسر و کار دارد و هم چنین در افرادی که در کارخانجات رنگ سازی، پتروشیمی و نظایر آن مشغول به کار هستند بیش از دیگر گروه ها مشاهده می شود. وی خاطر نشان کرد: مهم ترین مسئله در سلامت مجاری ادراری رعایت بهداشت، شستشوی مکرر و پیشگیری از عفونت است و

مصرف سیگار شایع ترین و مهم ترین دلیل ایلام به سرطان مثانه است که اگر مصرف آن با مصرف مواد مخدر همراه شود خطر ایلام به چند برابر افزایش می یابد. به گزارش وب داه عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ضمن اعلام این گفت: سرطان مثانه در مصرف سیگار در ایران به ویژه در سنین پایین باعث کاهش سن ایلام به تومور مثانه شده است و افرادی که یک پاک به این سرطان مبتلا شدند شانس بیشتری برای ابتلای دوباره به آن دارند. دکتر علیرضا گلشن سرطان مثانه را چون سرطان های شایع مجاری ادراری اعلام کرد و گفت: درصد ایلام به سرطان مثانه در مردان بیش از زنان است و این را چون آن که بیشتر افراد در سنین بالای ۴۰ سال به این بیماری دچار می شوند اما بروز این بیماری در سنین پایین هم مشاهده می شود. این متخصص کلیه و مجاری ادراری وجود خون در ادرار را شایع ترین علامت سرطان مثانه ذکر کرد و گفت: مشاهده حتی یک قطره خون بدون علامت دیگر در ادرار باید جدی گرفته شود و دلیل آن توسط پزشک متخصص مورد بررسی قرار گیرد. وی افزود: انجام آزمایش ادرار ضروری است زیرا کاهی

## هشدار نسبت به مصرف نمک های خوراکی تصفیه نشده



مدیر گروه مهندسی بهداشت محیط و حرفه ای معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نسبت به مصرف نمک های خوراکی تصفیه نشده هشدار داد. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اوب (داه) مهندس محمود پهنیا اظهار داشت: اهمیت استفاده از نمک خوراکی خالص و تصفیه شده در صنایع غذایی بسیار بالاست چرا که ناخالصی های نمک تصفیه نشده عوارض نامطلوب و مسمومیت های را در بدن ایجاد می کند. وی تصریح کرد: عمده ترین ناخالصی نمک سولفات کلسیم یا کج است که به دلیل هم رنگ بودن با نمک قابل تشخیص نیست و فلزات سنگین از قبیل سرب، جیوه، کادمیوم و آرسنیک نیز از دیگر ناخالصی های نمک تصفیه نشده هستند که خاصیت تجمع تدریجی در اندام ها و خطر بروز مسمومیت های مزمن را به دنبال دارند. وی تأکید کرد: ناخالصی های موجود در نمک تصفیه نشده عامل اصلی شدن شوری نمک و افزایش مصرف نمک در قضاات که مشکلات سلامتی و بهداشتی فراوانی به دنبال خواهد داشت.