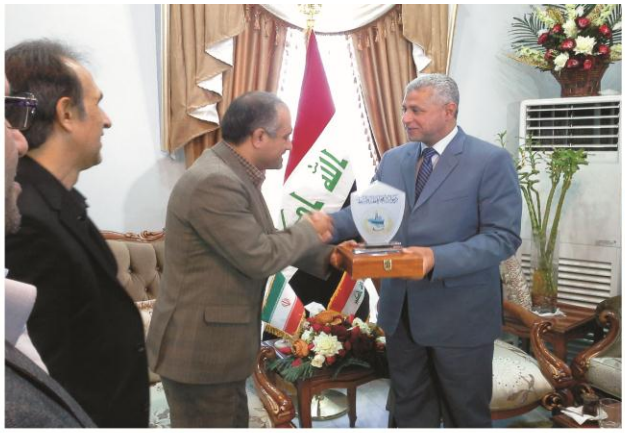
ایلام سلامت
سال ۵، شماره ۴۹، فروردین ماه ۹۳

اخبار تصویری

امام جمعه ایلام در مراسم روز پرستار



دیدار دکتر دل پیشه با استاندار استان واسط عراق

کمیته داوران همایش قرآن و طب

مسابقه مشاعره بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه

کشف بیش از ۱۰تن مواد فاسد در شهر ایلام

بازدید اعضاء شورای شهر از اورژانس بیمارستان شهید مصطفی(ره)

با مصرف سبزی و میوه سلامت روده هایتان را تامین کنید

یک آنکولوژیست توصیه کرد: به منظور پیگشیری از بروز سرطان روده بزرگ از مصرف میوه و سبزی غافل نشوید.

دکتر اعظم السادات هاشمی در گفت و گو با خبرنگار وب دا تصریح کرد: از مهمترین عوامل جلوگیری از ابتلا به سرطان روده، رژیم غذایی پر فیبر و انجام تمرینات ورزشی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد ادامه داد: می توان با چند دقیقه جنب و جوش در روز و یا هفته ای ۳ بار پیاده روی به سلامتی روده ها کمک کرد.

دکتر هاشمی با تاکید بر مصرف میوه و سبزی به منظور پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ گفت: به منظور سلامتی روده ها علاوه بر خوردن سبزی و میوه خام می توان از سبزی و یا میوه پخته شده، خشک شده و یا فریز شده نیز استفاده کرد. البته عمل پختن باید در حداقل زمان ممکن و با آب و حرارت کم انجام شود.

وی اضافه کرد: سبزیجات برگ سبز، مانند اسفناج، کلم و کاهو نیز بسیار مفید هستند.

این آنکولوژیست با بیان این که اگر سرطان روده در مراحل اولیه، تشخیص داده شود تا ۹۰ درصد قابل درمان است تصریح کرد: استفاده از روش های غربالگری معمول در بیمارانی که هرگونه فاکتور خطری داشته باشند یا اینکه علائم مذکور را داشته باشند توصیه می شود. وی در ادامه افزود: از جمله روش های تشخیصی که برای غربالگری این سرطان مورد استفاده قرار می گیرد به آزمایش و معاینه راست روده (رکتوم) می توان اشاره کرد که در این آزمایش در صورت وجود مواد در داخل راست روده آنها را از نظر آغشته بودن با خون مورد بررسی قرار می دهند.

دکتر هاشمی پروکتوسکوپی را از دیگر روشهای تشخصی عنوان کرد و گفت: در این روش از طریق دستگاههای خاصی بصورت مستقیم داخل راست روده و قسمت‌های تحتانی روده بزرگ مورد مشاهده قرار می گیرد. از طریق این روش نیمی از سرطانها قابل تشخیص هستند. در این روش ممکن است بیمار احساس فشار کند اما دردی را احساس نخواهد کرد.

دکتر هاشمی با اشاره به روش تشخیصی کولونوسکوپی خاطرنشان کرد: به کمک این روش با ابزارهای خاصی، مشاهده کلی روده بزرگ و راست روده ممکن می‌شود. در این حالت نیز فرد دردی را احساس نخواهد کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد متذکر شد: در صورت وجود هرگونه توده در طول این قسمت‌ها نیاز به عمل بیوپسی می باشد که در این عمل نمونه برداری از توده صورت گرفته و توده از نظر وجود بافت یا سلولهای سرطانی مورد بررسی قرار می گیرد.

استفاده از محصولات آرایشی را در دوران بارداری محدود کنید

یک پزشک متخصص پوست و مو گفت: استفاده از محصولات آرایشی باید در دوران بارداری محدود شود.

به گزارش وب دا؛ یک پزشک متخصص پوست و مو با اعلام این مطلب افزود: استفاده از محصولات آرایشی به ویژه در ۳ ماه نخست بارداری که ارگان های جنین شکل می گیرد، باید محدود شود.

دکتر غزاله جعفری افزود: انواع ادوکن و عطر، رژلب، کرم پودر، تاقت و اسپری مو بهتر است تا حد امکان در دوران بارداری استفاده نشود.

وی تصریح کرد: نوع کرم های ضد آفتاب نیز در دوران بارداری متفاوت است و باید زنان باردار از ضد آفتاب های بدون جاذب های شیمیایی نظیر ضد آفتاب های فیزیکال یا مخصوص کودکان استفاده کنند.

کاربرد فرآورده های فلفل برای درد عصبی و اختلالات روماتیسمی

مصرف فلفل قرمز به علت غنی بودن آن از ویتامین های A و C باعث از بین بردن درد کمر، درد عصبی و اختلالات روماتیسمی می شود.

به گزارش وب دا؛ عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: یکی از گیاهان دارویی فلفل قرمز است و از تیره سیب زمینی است که به عنوان سبزی و به صورت سبز یا قرمز، خام یا پخته و به تنهایی یا همراه سبزیجات مصرف می شود و در آخر فصل زمستان کاشت و در فصل بهار رشد کرده و میوه آن از نظر ویتامین غنی است.

سید جواد سادات بادلّور شد: فلفل قرمز ریز میوه ای بسیار تند است که همین تندی باعث افزایش خاصیت ضد بیماری آن می شود. این عضو هیات علمی دانشگاه با بیان اینکه فلفل قرمز در آفریقای جنوبی به عنوان یک دارویی آرام بخش و در هلوایی برای کمردرد و ورم پا مصرف می شود، تصریح کرد: فلفل قرمز فواید زیادی برای سلامتی از جمله در بیماریهای مزمنی مانند سرطان، آتروسکلروز، آنفارکتوس قلبی، دیابت، آلرژی، آسم، آرتریت، بیماری کرون، مولتیپل اسکلروز، آلزایمر، استئوپروز، پسوریاسیس، شوک سپتیک و ایدز دارد.