

اخبار تصویری



دیدار رئیس دانشگاه با نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه ایلام



پرسنل واحد حسابداری اداره خدمات



تجلیل از پزشکان نمونه در روز پزشک



بازدید استاندار ایلام و رئیس دانشگاه از بیمارستان رسول اکرم (ص) پس از وقوع زلزله



تجلیل از آزادگان شاغل در دانشگاه در سالروز ورود آزادگان به وطن



ارائه گزارش از وضعیت بیمارستان امام (رضاع) توسط رئیس بیمارستان



بازدید هوایی ستاد مدیریت بحران استان از مناطق زلزله زده



حضور استاندار و معاونین در روز پزشک



درمان مصدومین زلزله در بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)

خور دنی‌های تقویت کننده مو



سطح خوبی از پروتئین را افزایش دهد. مو حدود ۹۷ درصد پروتئین است که بسن و وجود ذخیره پروتئین کافی، بسن نمی‌تواند موهایی را که به صورت روزانه و به طور طبیعی از بین می‌روند جایگزین کند.

سیسزمینی شیرین: سبب زمینی شیرین منبع غنی از آنتی اکسیدان تاکاروتن به حساب می‌آید که بدن آن را به ویتامین تبدیل می‌کند.

در اصل سلول‌های بسن نمی‌توانند بسن بسن ویتامین کافی عملکرد درستی داشته باشند. همچنین این عنصر با تولید چربی از کف سر محافظت می‌کند.

تخم مرغ: تخم مرغ سه غده غازی مو را تولید می‌کند. پروتئین، آهن و روی است. بلوری‌ها و ویتامین موجود در این میوه برای گردش خون در کف سر حیات اهمیت است و از رگ‌های خونی کوچک تغذیه کننده فولیکول‌ها حمایت می‌کند.

گوشت مرغ: مصرف این نوع گوشت سه دلیل دارد بسن و پروتئین، روی آهن و ویتامین‌های برای سلول‌ها مو توصیه می‌شود. به گفته پزشکان مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین از قبیل گوشت مرغ می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند.

چربی‌های امگا ۳ در سول‌های پوستی کف سر و روغن‌های طبیعی پیدا می‌شود که موجب می‌شود مو و کف سر مرطوب نگه داشته شود.

گردو: گردو تنها آجیل حاوی میزان قابل توجهی اسیدهای چرب امگا ۳ است. این ماده غذایی غنی از بسن و ویتامین است که سول‌ها را از آسیب محافظت می‌کند.

میزان نا کافی بسن‌ها موجب از دست رفتن موهایی می‌شود. همچنین گردو حاوی فس فس است که کمک می‌کند مو رنگ طبیعی خود را داشته باشد.

صدف خوراکی: صدف‌های خوراکی سرشار از قارز روی هستند که کمبود آن در بدن به از دست رفتن مو و خشکی آن منجر می‌شود. می‌تواند بخشی از روی مورد نیاز بدن را از علل و ناهای میسون را تامین کرد اما صدف‌های خوراکی می‌تواند

به گفته پزشکان، پیوسته سلامت موهایی دیگر اعضا و بافت‌های بدن به داشتن یک رژیم غذایی متعادل بستگی دارد. به گزارش ایسنا، سبیل فیمن از متخصصان پوست در نیویورک گفت: مدت زیادی بیشتری لازم است تا به وجود تغییرات در مو پی برده شود. در حالی که این زمان در تشخیص تغییرات پوستی به مراتب کمتر است.

به طور مثال رژیم غذایی نامناسب تنها در یک هفته می‌تواند موجب بروز آکنه و خشکی پوست شود در حالی که سه هفته تغذیه یا تأثیر رژیم غذایی نامناسب اثرات خود را چند ماه بعد روی موهایی نشان می‌دهد.

لورا درابر از متخصصان علم تغذیه نیز اظهار کرد: مواد غذایی دیگری همچون استامیل، عدم تعادل هورمونی و کمبود خواب می‌تواند بر ظاهر مو تأثیر بگذارد.

به گزارش وب‌آیدی، پزشکان معتقدند در صورتی که فرد از رژیم غذایی غنی از پروتئین، متنوع و متعادل استفاده کند می‌تواند موهایی سالمی داشته باشد.

از جمله مواد غذایی مفید برای سلامت موهایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ماهی سالمون: این نوع ماهی علاوه بر آنکه غنی از پروتئین و ویتامین است همچنین وجود اسیدهای چرب امگا ۳ در آن اهمیت بسیاری دارد. بسن قابلیت تولید این اسیدهای چرب که برای رشد مو ضروری است، ندارد. همچنین

کبدهای چرب، حاصل زندگی راحت و ماشینی امروزی است

یک پزشک زندگی ماشینی در خانه و محیط کار زمینه‌ساز برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ایجاد کرده است که با کاهش یا حذف آنها می‌توان از بروز این بیماری و حتی عوامل زمینه‌ساز پیشگیری کرد. به گزارش خبرنگار وب‌آیدی، حسن اده اظهار داشت: امروزه به دلیل ماشینی شدن زندگی سطح ابتلا به بیماری‌های مزمن غیررویکر افزایش یافته و عامل مرگ و میر و ناتوانی جامعه شده است. بنابراین در رابطه با بیماری‌های قلبی که از جمله بیماری‌های غیررویکر هستند، هشدار جدی برای جامعه به شمار می‌آید. سرپرست گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرویکر دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام داد: علت هشدار سازمان جهانی بهداشت در مورد بیماری‌های قلبی عروقی به دلیل روند ماشینی شدن زندگی است. وی با بیان اینکه جمعیت کشور خصوصاً استان ایلام در حال حرکت از جامعه جوان به طرف جمعیت مسن است، گفت: از این رو سطح استرس‌ها افزایش چشمگیری داشته است.

احسان‌زاده تصریح کرد: عدم فعالیت مناسب به علت ماشینی شدن باعث افزایش وزن، چاقی در جامعه شده است. بیماری که بیش از ۳۵ درصد مردان و زنان در جامعه امروزی حتی ایلام هم مبتلا به چاقی و افزایش وزن هستند. احسان‌زاده با بیان اینکه این فشار خون و دیابت پیامدهای زندگی امروزی و زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی است، تصریح کرد: بیماری‌های استخوانی مثل آرتروز و مرم تنفسی از چاقی نشأت می‌گیرد.

وی افزود: افزایش چاقی خون علی‌الخصوص تری‌گلیسریدها که ایجاد کننده کبد چرب در جامعه هستند، جزو عوامل زندگی قلبی جامعه جهانی علی‌الخصوص جامعه ایران است. بدین صورت بیش از ۳۰ درصد مرگ و میرها به دلیل مسائل قلبی عروقی است که حوادث و تصادفات و سرطان‌ها نتیجه‌های بعدی دلایل نفلت انسانی را به خود اختصاص داده است.

این پزشک ادامه داد: وضعیت تغذیه‌ای جامعه امروز از عوامل زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی عروقی است چرا که افزایش جامعه به غذاهای فرآوری شده یعنی ساندویچ‌ها، پیتزا و مواد غذایی آماده باعث افزایش چربی‌ها خون علی‌الخصوص چربی بد شده و این مسئله زمینه‌ساز ابتلا به تصلب شرایین در افراد بالای ۳۰ سال شده است. سرپرست گروه مبارزه با بیماری‌ها خاطر نشان کرد: برای حل مشکلات مذکور بهتر است، برای افزایش تحرک و دور کردن ماشینی از زندگی چه ماشینی که محل و نقل‌الاجام می‌دهد و چه ماشینی که موجب کم تحرکی درون منزل یا محل کار مثل چارو برقی، ظرفشویی، لباسشویی و کامپیوتر تلاش جدی شود. وی گفت: دور کردن غذاهای پر چرب، شور و شیرین از سفره و روی آوردن به مواد غذایی تازه و درمان صحیح بیماری‌های جسمی با نظر پزشکان اصل اساسی رصابت اصول تغذیه‌ای است.