ایلام سلامت
ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی
سال۱، شماره ٦۱ ،اردیبهشت ماه ۹٤

فواید و خواص درمانی گوجه سبز

گوجه سبز به میوه درختان مختلفی که متعلق به نژاد PRUNS از خانواده ی ROSE هستند، اطلاق می شود. بر پایه ی نوشته های قدیمی، نژاد این گیاه قدمت ۲۰۰۰ ساله دارد و چینی ها اولین کسانی بودند که به کشت آن اقدام کردند. این میوه به سرعت می رسد و مدت نگهداری آن در یخچال ۴ روز است.

گوجه سبز باعث تعادل اسید و باز در جریان خون می شود، از این رو می تواند در درمان حالت اسیدی خون مفید باشد. این میوه اثرات قابل توجهی در جلوگیری از بیماری هایی مانند چربی خون بالا، پیری سلول و سرطان دارد. اسید بنزوئیک، ترکیبی است که خاصیت ضد میکروبی دارد. این ماده به طور طبیعی در گوجه سبز وجود دارد. همچنین، بعضی از تحقیقات بیانگر خاصیت ضد قارچی و ضد باکتریایی این میوه هستند.مطالعات نشان می دهد که این میوه می تواند در درمان تومورها نیز موثر باشد. همچنین به دلیل وجود اسید اسکوربیک (ویتامین سی)، برای افراد مبتلا به نقرس توصیه می شود.

این میوه چون حاوی برخی ویتامین ها و نیز پیش ساز ویتامین آ است، برای کمک به درمان شب کوری و نیز رشد بدن (در صورت مصرف تمام مواد غذایی دیگری که مورد نیاز کودکان هستند) مفید است. گوجه سبز مملو از ویتامین‌های بی و سی بوده و به همین جهت برای آرامش اعصاب نیز مفید شناخته شده البته مصرف زیاد آن حالتی از حساسیت موقت را در دهان و دندان های مصرف کننده ایجاد می کند. به علاوه هر صد گرم گوجه سبز ۳۰ کیلو کالری انرژی دارد.

همچنین گوجه سبز نرم یا همان آلو نیز برای درمان بسیاری از مشکلات گوارشی از جمله یبوست نیز به کار می رود. پژوهشگران معتقدند که مصرف گوجه سبز برای بهبود طعم دهان مفید است و پختن برگ های درختش در سرکه می تواند در درمان کرم های حلقوی موثر باشد. از خواص دیگر این میوه، خاصیت مسهلی آن است که به خوبی شناخته شده است. همچنین اثرات منحصر به فرد آن شامل کاهش فشار خون و چربی خون، حذف رسوبات از خون و تنظیم عملکرد معدی روده ای است.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم گوجه سبز برابر است با ۸ گرم کربوهیدرات، ۸۴/۲ گرم چربی، ۶/۱ گرم پروتئین و فیبرخام ۵ درصد. همچنین با خوردن ۱۰۰ گرم گوجه سبز، ۵ درصد ویتامین آو ۲ درصد ویتامین بی ۱ و ۹/۱ درصد ویتامین بی ۲ و ۸/۲ درصد نیاسین، ۱۳ درصد ویتامین سی و ۵ درصد کلسیم، ۲ درصد فسفر و ۵ درصد آهن مورد نیاز بدنتان تامین می شود.

پژوهشگران معتقدند که مصرف گوجه سبز برای بهبود طعم دهان مفید است و پختن برگ های درختش در سرکه می تواند در درمان کرم های حلقوی موثر باشد. از خواص دیگر این میوه، خاصیت مسهلی آن است که به خوبی شناخته شده است. همچنین اثرات منحصر به فرد آن شامل کاهش فشار خون و چربی خون، حذف رسوبات از خون و تنظیم عملکرد معدی روده ای است.

نقش تغذیه با شیرمادر در ساعت اول تولد در کاهش مرگ و میر نوزادان

یک پزشک فوق تخصص نوزادان، درباره شرایط و مراقبت های لازم برای شیردهی موفق مادران گفت: مسؤولان و کارکنان بخش های زایمان، اتاق عمل و پس از زایمان، تلاش کنند تا نوزاد بلافاصله بعد از تولد در آغوش مادرش قرار گیرد و در همان ساعت اول، شیردهی آغاز شود. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا) ؛ دکتر سید هوشیار مجابی اظهار کرد: تماس پوست با پوست فوری و شیردهی درساعت اول پس از زایمان، میزان مرگ و میر را کاهش می دهد. به گفته وی، نزدیک به یک میلیون از موارد مرگ کودکان زیر پنج سال و نوزادان، فقط با آغاز تغذیه در ساعت اول پس از تولد، کاهش پیدا می کند و هر اندازه این شیردهی با تأخیر شروع شود، میزان مرگ نیز به همان نسبت افزایش خواهد داشت.

وی با بیان اینکه تلاش می شود اتاق های شیر مادر در بیمارستان ها و مطب های زنان و زایمان، برقرار شود، گفت: یکی از بزرگ ترین لذت های زندگی برای مادر، شیر دادن به نوزادش است و با توجه به اینکه اغلب مادران در روزهای اول بعد از زایمان، مشکلاتی در زمینه شیردهی دارند، پس بنابر این با ایجاد و تقویت اتاق های شیر مادر می توان آنان را از نظر تئوری و عملی برای شیردادن، آماده کرد.

دکتر مجابی با بیان اینکه کاهش سرطان سینه در بانوان و کاهش بسیاری از بیماری ها مانند: آسم و آلرژی، دیابت و بدخیمی ها در کودکان، از جمله فواید تغذیه نوزاد با شیر مادر است، عنوان کرد: تغذیه نوزاد با شیر مادر نه تنها از نظر اقتصادی به سود خانواده است، بلکه این کودکان در مقایسه با کودکانی که از شیرخشک استفاده می کنند، زودتر راه می افتند، سخن گفتن را آغاز می کنند و دارای هوش بالاتری نیز هستند.

وی با تأکید بر اینکه تمامی شیرخواران تا شش ماهگی باید فقط با شیر مادر تغذیه شوند تا از رشد، تکامل و سلامت مطلوب برخوردار شوند؛ گفت: تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی هر نوع مایع دیگر، حتی آب،(غیر از قطره های مکمل و یا احیاناً داروهای مورد نیاز) استفاده نشود.

لزوم آموزش مادر باردار و زایمان کرده

این پزشک فوق تخصص نوزادان در مورد آموزش مادران باردار و شیرده، تصریح کرد : آموزش زن باردار و همسرش درباره تولد کودک و تغذیه با شیر مادر ، یک بخش ضروری از مراقبت دوران بارداری است.وی با اشاره به اینکه کارکنان بیمارستان، پس از زایمان مادر، تلاش کنند وقت کافی برای او اختصاص دهند تا مادر قبل از ترخیص، آموزش های کامل را دریافت کند؛ تأکید کرد که کارکنان آموزش دیده باید رفتار شیردهی مادر و نوزاد را در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول پس از تولد نوزاد، برای تصحیح وضعیت شیردهی، گرفتن سینه و کفایت بلع نوزاد، ارزیابی کنند.

روح نهضت هسته‌ای از ملی شدن صنعت نفت والاتر است

سفیر سابق ایران در سازمان ملل گفت: در ماجرای نهضت ملی نفت ما در برابر انگلستان جنگیدیم؛ در نهضت هسته ای تمام قدرت های جهان در برای تکنولوژی اتمی ایران صف بندی کردند.

به گزارش خبرنگار وب دا، سید محمد صادق خرازی در جلسه ای پیرامون تحلیل مذاکرات هسته ای ایران و بیانیه لوزان، به تاریخچه هسته ای شدن ایران در سال گذشته اشاره کرد و گفت: معمار هسته ای شدن ایران در پیش از انقلاب اکبر اعتماد از فارغ التحصیلان دانشگاه آمریکا بودند، ایشان مامور شدند که فرایند انرژی هسته ای ایران در قالب انرژی و برق هسته ای را دنبال کنند. وی ادامه داد: ما از اول بنیان نداشتیم که وارد تکنولوژی غیرصلح آمیز هسته ای شویم؛ فتوای مرجع ما و رهبر معظم انقلاب اسلامی این است که انحراف به سمت غیرصلح آمیز بودن دانش هسته ای حرام می باشد و تولید سلاح های غیرمتعارف در مرام ما جایی ندارد، به محض اینکه وارد دانش هسته ای شدیم به یکباره جریانی در غرب علیه کشورمان به وجود آمد که در راس این جریان اسرائیل، ایالات متحده امریکا، اعراب و منافقین قرار داشتند، منافقین ماموریت یافتند تمام اطلاعات هسته ای ایران را جمع آوری کنند و به سازمان انرژی هسته ای در وین ارسال نمایند و در تمام پایتخت های مهم دنیا با برپایی مصاحبه های مطبوعاتی به افشاگری بپردازند.

وی خاطرنشان کرد: با تجاوز و ترور خارجی به آمریکا و حمله ی این کشور به افغانستان، جنگ روانی علیه برنامه ی هسته ای ایران در کنار سقوط بغداد آغاز شد، آمریکایی ها به دنبال درگیر کردن پرونده ایران در شورای عالی امنیت بودند در ژانویه و فوریه ایران برای اولین بار وارد شورای امنیت سازمان ملل متحد شد، همین رئیس جمهور خدوم ما، آن روزها نماینده رهبری برای مدیریت بحران هسته ای بودند، بیش از ۴۳۷ مذاکره مهم در سطوح مختلف انجام شد، تغییر دولت در ایران، تغییر زبان و سیاست را به سمت و سوی دیگری رهنمون می کرد، دو سوی آتلانتیک که در برخورد با ایران دارای دو سیاست متضاد بودند به یکدیگر پیوند خوردند.

خرازی گفت: مسلما روح نهضت ملی هسته ای ایران بسیار والاتر، مهمتر و عظیم تر از روح نهضت ملی شدن نفت است در این زمینه تلاش سترگ ملت ایران را می توان مشاهده کرد، تصمیماتی که دولت های خارجی و غربی گرفته اند در این بود بجای اینکه دولت را مجازات کنند ملت را مجازات کردند، روح تمام قطعنامه های تحریمی شورای ملل متحد به سوی تنبیه کردن ملت ایران است، در ماجرای نهضت ملی نفت ما در برابر انگلستان جنگیدیم؛ در نهضت هسته ای تمام قدرت های جهان در برای تکنولوژی اتمی ایران صف بندی کردند، همانگونه که در جنگ و حماسه دفاع مقدس در مصاف جمهوری اسلامی بودند، عزیزان! اگر به تاریخچه مذاکرات هسته ای بنگریم می بینیم که آن ها سنگر به سنگر عقب نشینی کرده اند.

وی به تاکید آمریکا مبنی بر عدم وجود حتی یک پیچ و مهره به عنوان دانش هسته ای در ایران اشاره کرد و بیان داشت: پس از مذاکرات ژنو بود که اوباما با وجود حجم سنگینی از فشار لابی یهود در برابر دوربین ها و رو به مردم جهان گفت: هدف اصلی ما انهدام کامل تکنولوژی هسته ای ایران است، آقای فابیوس، وزیر خارجه یهودی دولت فرانسه می گوید: امروز موشک های ایران به مدیترانه رسیده اند، محاله است اجازه دهیم یک سانتریفیوژ در ایران کار کند، همچنین صدر اعظم آلمان تاکید کرد: به این جمع بندی رسیده ایم که مجازات ایران را تا جایی ادامه دهیم که حتی یک سانتریفیوژ نداشته باشد.

مدیر کل حزب ندای ایرانیان گفت: مهم آن است که براساس این توافق عینی در تابستان امسال نتیجه مذاکرات را به این جمع بندی برسانیم که ایران از زیر فصل هفتم منشور ملل متحد به عنوان یک تهدید برای جهان خارج شود، اراده حاکمیت ما این است که تا جایی که می شود جلو بحران را گرفت، مقام معظم رهبری می فرمایند: اگر فرمانده ای در جنگ که استراتژی نظامی را در پیش نگیرد خیانت کرده است و در جای دیگری می گویند: ما اهل منطق و گفتگو هستیم ما نرمش انقلابی را جزء اساس منطق عقلانی خود می دانیم. دو سال پیش در چنین روزهایی ادبیات سیاسی جهان این بود که چگونه دامنه تحریم ها و مجازات را گسترده تر کنند هر روز سخن می گفتند که اسرائیل آماده حمله به ایران است البته این موضوع در قد و قواره اسرائیل نیست، ما ظرف چدنی هستیم آن ها ظرف شیشه هستند اگر قرار باشد این دو با یکدیگر تصادم پیدا کنند، چدن شکسته نمی شوداما شیشه نابود می شود.

خرازی با تاکید بر این مطلب که تا دو سال گذشته ادبیات غرب با ایران تنبیهی بود افزود: امروز می گویند ما به ایران نیاز داریم، باید درک کنیم که چه شد که ایران چنین قدرتی دارد؟ تنها مذاکرات سیاسی نیست که برای ما محبوبیت می آورد، قدرت بازدارندگی و اداره ی افغانستان، عراق، لبنان، یمن را می تواند خلاف منافع و سیاست های کشورها و قدرت های بزرگ جهانی اداره کند، پشتوانه ی سیاسی مذاکرات می باشد.

سفیر سابق ایران در سازمان ملل مهمترین سهم در این پیروزی را متعلق به ملت بزرگ ایران دانست و گفت: تاثیراتی که آن ها بر زندگی مردم ایران گذاشتند، نجابتی که مردم ایران از خود بروز دادند، ایستادگی که این مردم پای انقلابشان کردند مصداق آیات قران است، قرآن به ما می گوید اگر استقامت و مجاهدت کنید، مطمئن باشد شما پیروز خواهید شد در ماجرای مذاکرات هسته ای دستان آشکار و پنهان الهی در پشت مذاکرات است بیش از سال جزء مذاکره کنندگان بودم، می دیدم و می بینیم چه روزهای غم انگیز و چه روزهای دل انگیزی در ماجرای مذاکرات هسته ای ایران رخ داده است و اگر پیروزی نصیب ایران گردد، متعلق به مردم فهیم و آگاه ایران اسلامی است و صاحب واقعی این پیروزی مردم خواهند بود.

وی خطاب به مردم و دانشجویان ایلامی تصریح کرد: فقر در استان شما بیداد می کند، بیاییم تمرکز کنیم چگونه این نسل جوان که متصل به دانش و تکنولوژی می باشد می تواند در این استان تحول به وجود آورد، منتظر نباشید دولت از مرکز بیاید به شما کمک کند، امروز به علت مشاهده گزارش سیاسی، فرهنگی و اقتصادی این استان یکی از روزهای غم انگیز زندگی من بود، ایلام استعداد سوئیس شدن را دارد، بیایید همت کنیم، تحول در استان شما از خود شما آغاز می شود، تجربه تاریخ انسان و جهان اعلام می کند که توسعه اقتصادی تا زمانی که توسعه سیاسی به مرحله بلوغ خودش نرسیده باشد محال است؛ توسعه سیاسی زمانی محقق می شود که جامعه شفاف و دارای الگوهای مدینه النبی باشد اگر اینچنین شد مطمئن باشید روزهای پر از ظفر در این استان به اوج خویش می رسد؛ بیاید همه با هم همت کنیم ایران را آباد کنیم.

برگزاری دومین جلسه هم اندیشی رابطین و مسئولین امور ایثارگران دانشگاه علوم پزشکی ایلام

دومین جلسه هم اندیشی رابطین و مسئولین کمیته های امور ایثارگران دانشگاه علوم پزشکی ایلام با حضور اعضاء، در سالن اجتماعات دانشگاه برگزار گردید. به گزارش خبرنگار وب ا، در ابتدای این جلسه و پس از تلاوت کلام ا مجید آقای چناری مشاور رئیس دانشگاه و مسئول امور ایثارگران ضمن خیر مقدم به حاضران در جلسه و تبریک میلاد با سعادت حضرت مولای متقیان امیر المومنین علی (ع) به بیان حدیث قدسی در خصوص اهمیت و جایگاه ماه رجب پرداخت و گفت: خداوند می فرماید من ماه رجب را ریسمانی برای خود و بندگان قرار داده ام و هرکس به این ریسمان چنگ بزند به من می رسد. وی در ادامه با بیان سخنانی از حضرت امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری بر اهمیت ایثار و ایثارگری و نیز ادامه دادن راه شهیدان و اینکه همه ما در این زمینه مسئولیت داریم که به نحو احسن حفظ و تقدیس گردد، افزود: همانطور که به فرموده ی رهبری فرزانه انقلاب که می فرمایند همچنان که تاریخ بشریت هنوز از خون به نا حق ریخته سرور شهیدان تاریخ ما حضرت ابا عبدا لله الحسین علیه الصلاة و السلام بهره می برد، چون کسانی که وارث آن خون بودند، مدبرانه ترین و شیواترین روشها را برای زنده نگه داشتن این خون بکار بردند. مشاور رئیس دانشگاه در امور ایثارگران دانشگاه علوم پزشکی ایلام اضافه کرد: همچنین طبق فرمایش حضرت امام (ره) که می فرماید ((نگذارید پیش کسوتان شهادت و خون در پیچ و خم زندگی روز مره ی خود به فراموشی سپرده شوند)) وظیفه ما در قبال خون شهیدان وظیفه ای سنگین است که بایستی به درستی بتوان از آن پاسداری کرد ، سپس با قرائت ارائه راه کارهای فرهنگی ابلاغ شده از مرکز به امور ایثارگران از رابطین خواسته شد تا به تناسب توان مجموعه تابعه چند موردی از این فعالیتها را در سال جاری به انجام رسانتند. در ادامه این جلسه رابطین شبکه های بهداشت و درمان و بیمارستانها و مسئولین کمیته های امور ایثارگران هر کدام مطالبی را در خصوص بهتر اجرا شدن روند کار و نیز برگزاری مراسم روز جانباز به ایراد سخن پرداختند و با بیان مشکلات موجود بر سر راه اجرای قوانین تصویبی و اجرا نشدن برخی مواد قانونی در خصوص بیمه تکمیلی، استخدام فرزندان ایثارگران، رایگان شدن استخر مجموعه ی ورزشی امام علی (ع) و خوابگاه تهران و عدم تخصیص پستهای اداری متناسب با شأن و منزلت ایثارگران مطالبی را مطرح کردند و خواستار اجرای قانون جامع خدمات رسانی به ایثارگران مصوب سال ۹۱ شدند.

دیدار رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با خانواده جانباز سر افراز شیرزاد فتاحی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام در ادامه بازدیدهای دوره ای خود با همراهی برخی از مسئولان دانشگاه به منظور تجلیل از ایثارگران گرامی و خانواده ی محترم آنان و به پاس قدردانی از تلاشها و جانفشانیهای این عزیزان با جانباز ۷۰٪ شیرزاد فتاحی و خانواده ایشان دیدار کرد به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این دیدار آقای چناری مشاور رییس دانشگاه در امور ایثارگران هدف از این دیدار را بزرگداشت یاد و خاطره‌ی ایثارگریهای جانبازان در دوران دفاع مقدس دانست و اظهار داشت: خوشبختانه با عنایت ویژه ای که ریاست محترم دانشگاه به این قشر عزیز دارند بصورت مستمر با ایثارگران گرامی و خانواده محترم آنان ملاقاتهایی را انجام می دهیم و امروز به همین منظور دیدار و تکریم از جانباز سرفراز شیرزاد فتاحی را در اولویت برنامه های کاری خود در سفر به شهرستان چرداول قرار داده ایم. جانباز ۷۰ درصد شیرزاد فتاحی نیز در ادامه ضمن خیرمقدم به رییس محترم دانشگاه و همراهان وی گزارشی را از نحوه اعزام به جبهه و نیز مجروحیت خود بیان نموده و این دیدار ها را سبب دلگرمی خود و دیگر ایثارگران در ادامه روند زندگی داشته و اظهار داشت: ما هیچ چشمداشتی در طول دوران جانبازی خود نداریم چرا که جانبازان ما با خدا معامله کرده اند. وی افزود: خوشبختانه ریاست محترم دانشگاه خود از ایثارگران دوران دفاع مقدس هستند و توجه ویژه ای به ایثارگران در سطح دانشگاه دارند. در ادامه نیز رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام در این دیدار گفت: موفقیت ها و عزت امروز جمهوری اسلامی ایران مدیون ایثارگری و جانبازی رزمندگانی است که برای مجد و عظمت و سرافرازی ملت شریف ایران و پاسداری از آرمان های والای انقلاب جانفشانی کرده اند. دکتر علی دل پیشه قدردانی و قدرشناسی از ایثارگران را وظیفه ای همگانی عنوان کرد و بیان داشت: ما نیز وظیفه داریم به عنوان خادمین نظام جمهوری اسلامی، از جانبازان و ایثارگران به نحو شایسته تقدیر کنیم زیرا تجلیل از این افراد، به معنای تجلیل از خوبی ها و ارزش هاست. وی خاطر نشان کرد: در شرایطی که مرزهای کشورمان مورد هجوم رژیم بعثی عراق قرار گرفت، فرزندان این مرزبوم جان خود را در طبق اخلاص گذاشته و با رشادت خود از کیان مقدس جمهوری اسلامی دفاع نمودند لذا امروز همه ما وظیفه داریم که قدردان زحمات این عزیان باشیم. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام یادآور شد: افتخار ما این است که در مجموعه دانشگاه بیش از یک هزار نفر ایثارگر و فرزند شاهد به مردم استان خدمت می نمایند و با وجود مشکلات مالی، خوشبختانه جزء معدود دستگاههای کشور و استان هستیم که توانستیم ماده ۵۱ قانون جامع خدمات رسانی به ایثارگران را اجرا کنیم. در پایان این دیدار صمیمانه نیز از سوی دکتر دل پیشه رئیس دانشگاه به پاس خدمات و رشادت های جانباز ۷۰ درصد شیرزاد فتاحی در دوران دفاع مقدس، لوح تقدیر اعطاء شد.

استقرار ۵۴ آمبولانس در مسیر تردد زائران عتبات عالیات

رئیس فوریت های پزشکی استان ایلام گفت: برای ایام تردد زائران در سال جاری با همراهی و همکاری تمام ظرفیت های دانشگاه علوم پزشکی در مسیر تردد زائران تعداد ۵۴ آمبولانس و تیم فوریت های پزشکی مستقر خواهند شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر محمدرضا صیدی در جلسه کمیته حوادث غیر مترقبه و پدافند غیر عامل ضمن تقدیر از عنایت و توجه رئیس دانشگاه علوم پزشکی و دیگر مسئولان در دانشگاه عنوان کرد: ارائه خدمات به زائران در ایام تردد زائران اربعین حسینی به گونه ای مثبت و مطلوب بود که تحسین و تقدیر مسئولان کشوری و وزیر بهداشت و درمان را در پی داشت و این نشان از تلاش والای مجموعه دانشگاه داشته است.وی در ادامه سخنان خود گفت: از آنجایی که پیشگیری مقدم بر درمان است لذا می توان با همفکری و تعامل از صدمات احتمالی در ایان بحرانی پیشگیری نمود.

رئیس فوریت های پزشکی استان ایلام آمادگی در برابر تهدیدها را یکی از برنامه های ضروری عنوان و بیان کرد: امیدواریم هیچگاه شرایطی برای استفاده از آموزه های پدافند غیر عامل پیش نیاید، اما با توجه به اینکه باید برای بروز حوادث غیر مترقبه از آمادگی لازم برخوردار باشیم، لازم است مباحث مربوط به این امر را مورد بررسی قرار دهیم و در مواقع لزوم بکار گیریم.

دکتر صیدی تصریح کرد: این تعداد آمبولانس فوریت های پزشکی مسیر ورودی استان از حمیل، سرابله، ایلام، صالح آباد، مهران و پایانه مرزی را تحت پوشش خود قرار خواهند داد و به طور تقریبی در هر ۸ کیلو متر یک دستگاه آمبولانس و تیم پزشکی استقرار خواهد داشت.

خبر

برگزاری همایش پیاده‌روی و کوهپیمایی جمعی با عنوان کاروان نشاط و سلامت

همایش پیاده‌روی و کوهپیمایی جمعی با عنوان کاروان نشاط و سلامت همزمان با سراسر کشور در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در اولین روز از خرداد۹۴ به همت تربیت بدنی و امور فرهنگی معاونت فرهنگی و دانشجویی همایش پیاده‌روی کاروان نشاط و سلامت به مناسبت سالروز آزادسازی خرمشهر و فرا رسیدن اعیاد شعبانیه از درب مجتمع آموزشی بانگنجاب به مقصد قلعه اسماعیل خان برگزار گردید.

در این همایش ورزشی مدیران، اساتید، اعضای هیات علمی، دانشجویان، کارکنان و خانواده های آنها حضور داشتند.گفتنی است در پایان پیاده روی، برنامه‌های شاد و مفرح و صرف صبحانه برای شرکت کنندگان برگزار و با انجام قرعه‌کشی به قیدقرعه۵عدد دوچرخه و۲۰ هدیه کارت به شرکت کنندگان اهدا شد

◆

رییس اداره آسم و آلرژی:

دهه آینده ۱۰۰ میلیون نفر به آمار مبتلایان به بیماری آسم در جهان اضافه می شود

آسم موجب بیخوابی، احساس ضعف و خستگی در طول روز می شود بیماری آسم یکی از شایعترین بیماری های مزمن درکودکان و بزرگسالان و از مهمترین علل غیبت از مدرسه و محل کار محسوب می شود.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ رییس اداره آسم و آلرژی و بیماری های تنفسی گفت: طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در دنیا به بیماری آسم مبتلا هستند که جمعیت قابل توجهی از آنان را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند. دکتر مهد نجمی افزود: شیوع بیماری آسم در جهان رو به افزایش است به طوری که پیش بینی می شود طی یک دهه آینده صد میلیون بیمار آسمی به بیماران فعلی اضافه شوند. بر اساس مطالعات انجام شده در کشور ما شیوع آسم در جمعیت کودکان و نوجوانان حدود ۱۳ و ۱۴ است.

وی ادامه داد: آسم یک بیماری التهابی مزمن راههای هوایی است. التهاب سبب افزایش پاسخدهی و درجات متغیری از انسداد برگشت پذیر راه های هوایی شده و منجر به حملات مکرر خسخس، تنگی نفس، سرفه و گرفتگی صدا به ویژه در شب و اوایل صبح می شود که اغلب خود به خود یا بادرمان برگشت پذیراست.

وی بیان داشت: شدت و توالی حملات آسم از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بروز علائم آسم در بیماران از چندبار در روز تا چند بار در هفته متفاوت است. ممکن است علائم بیماری به هنگام فعالیت فیزیکی یا در طول شب تشدید شود.

دکتر نجمی اظهار داشت: حملات راجعه آسم موجب بیخوابی، احساس ضعف و خستگی در طول روز، کاهش میزان فعالیت و غیبت از مدرسه و محیط کار میشود.

علل و عوامل اصلی تشدید آسم

رییس اداره آسم و آلرژی و بیماری های تنفسی گفت: اگر چه علل اصلی این بیماری به طور کامل شناخته نشده است ولی تحقیقات نشان می دهند که استعداد ژنتیکی و تماس با آلرژن های محیطی عوامل خطر اصلی در بروز حملات آسم هستند.وی این موارد را آلرژن های داخل منزل (Indoor allergens) نظیر مایت های موجود در گرد و غبار منزل، فرش، ذرات تولید شده توسط وسایل گرمازا یا پخت و پز در منزل، پر یا موی حیوانات خانگی و آلرژن های خارج منزل (Outdoor allergens) نظیر گرده گیاهان، قارچ ها، دودسیگار و سایر دخانیات، مواد محرک شیمیایی در محیط کار و آلودگی هوا برشمرد.

وی در ادامه اظهار داشت: تنوع بیماریهای عفونی به واسطه حضور درمهد کودک‌ها، تغییر عادات رژیم غذایی، هوای سرد، فعالیت فیزیکی، تشخیص و درمان دیرهنگام، غلط بودن یا ناقص ماندن درمان وعدم دسترسی به دارو، فقر فرهنگی و اقتصادی، اختلالات روانی و اجتماعی، نوع رژیم غذایی، چاقی، استرس و هیجانات فردی ناشی از زندگی شهرنشینی و حتی مصرف بعضی از داروها نظیر آسپیرین و NSAIDs نیز از عوامل موثر این بیماری اند.

دکتر نجمی بیان داشت: اگرچه بیماری آسم کاملا قابل درمان نیست اما بیماران مبتلا به آسم با کنترل مناسب بیماری می توانند از زندگی مطلوبی برخوردار باشند. برای بهبود علائم بیماری می توان از درمان داروئی کوتاه مدت بهره جست. بیمارانی که علائم پایدار دارند باید برای کنترل التهاب از درمان های دارویی طولانی مدت استفاده کنندتا از این طریق از بروز علائم و ظهور حملات آسم پیشگیری کنند.وی افزود: البته درمان داروئی به تنهایی برای کنترل بیماری کفایت نمیکند، بلکه بیماران باید از تماس با آلرژن های محیطی پرهیز کنند.

وی خاطرنشان کرد: نظر به اینکه یکی از مهمترین و موثرترین راههای پیشگیری و کنترل بیماری آسم آموزش همگانی وافزایش آگاهی عموم افراد جامعه نسبت به بیماری آسم و عوامل خطر ایجادکننده آن است.

نقش خودمراقبتی در کنترل آسم

وی در ادامه افزود: از سال ۱۹۹۸ همه ساله به ابتکار محافل علمی جهانی که در خصوص پیشگیری و کنترل آسم فعالیت می کنند اولین سه شنبه ی ماه می میلادی به نام روز جهانی آسم نام گذاری شده است.وی هدف از نام گذاری این روز را افزایش آگاهی عموم جامعه و مسئولین و سیاستگزاران در خصوص بیماری آسم و عوامل خطر آن و جلب مشارکت ذینفعان و برنامه ریزی و همکاری در جهت پیشگیری و کنترل این بیماری دانست و گفت: با توجه به نقش و اهمیت خودمراقبتی در کنترل این بیماری، GINA امسال نیز شعار روز جهانی آسم را شما میتوانید آسم خود را کنترل کنید (you can control your asthma)اعلام کرده است.