خطر وجود نگهدارنده بنزوات سدیم در رب های گوجه فرنگی خانگی

مدیر آزمایشگاه غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان در خصوص خطر وجود نگهدارنده بنزوات سدیم در رب های گوجه فرنگی خانگی هشدار داد.

به گزارش وبدا دکتر علی حشمتی گفت: امروزه با توجه به تبلیغات منفی علیه محصولات صنعتی تمایل و گرایش مردم به سمت محصولات سنتی و فرآورده های تهیه شده به شکل خانگی افزایش پیدا کرده است.

وی رب گوجه فرنگی را از جمله این محصولات برشمرد و افزود: تولیدین محصول به روش خانگی رویه افزایش است و تولید کنندگان این محصولات با ادعای سالم بودن این فرآورده‌ها در مقایسه با محصولات صنعتی نسبت به جذب مشتری برای محصول خود اقدام می کنند.

دکتر حشمتی اظهار کرد: بر اساس آزمایش های انجام شده در آزمایشگاه کنترل غذا و دارو ی دانشگاه، بخش زیادی از رب های خانگی دارای نگهدارنده بنزوات سدیم در مقدارخیلی زیاد و در حدود هزار و ۲۰۰میلی گرم در کیلو گرم و گاهی بیشتر از این می باشند و این در حالی است که استفاده از بنزوات سدیم در رب گوجه فرنگی ممنوع است.

مدیر آزمایشگاه غذا و داروی دانشگاه افزود: بنزوات سدیم یک ترکیب نگهدارنده بوده و مانع کپک زدن رب می شود و استفاده از این ترکیب فقط به مقدار اندک در بعضی از محصولات از جمله نوشابه و انواع سس ها مجاز است.

دکتر حشمتی یادآور شد: کپک زدن رب نشان دهندهی طبیعی بودن آن است و این موضوع در مدت کمتراز دو تا سه روز در دمای اتاق روی می دهد.

کپک نزدن محصول دلالت بر کیفیت آن نیست بلکه نشان دهنده حضور یک ترکیب نگهدارنده در این محصول است.

دست‌کاری جوش‌های غرور ممنوع!

یک متخصص بیماری‌های پوست و مو گفت: فاکتورهای هورمونی مهم‌ترین علت به وجود آمدن آکنه در نوجوانان است.

دکتر اکرم انصار اظهار کرد: آکنه یک نوع بیماری التهابی مزمن پوست است که در دوران نوجوانی بسیار شایع است.

وی با اشاره به فاکتورهای هورمونی که مهم‌ترین علت ایجاد آکنه است، تاکید کرد: در دوران بلوغ که تغییراتی در هورمون‌های بدن افراد ایجاد می‌شود، زمینه برای به وجود آمدن آکنه یا همان جوش‌های غرور ایجاد می‌شود.

زمانی که غدد چربی پوست به علل تغییرات هورمونی در دوران بلوغ دچار انسداد می‌شود و چربی درون آن نتواند به بیرون از پوست راه یابد، این چربی‌های تجمع یافته توسط باکتری‌هایی که به طور طبیعی در غده وجود دارند، عفونی می‌شود و ایجاد آکنه می‌کند.

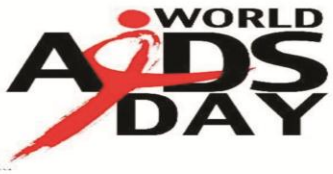
وی عنوان کرد: نقاط سرسیاه به اندازه سر سوزن، نقاط سر سفید شبیه نقاط سرسیاه، جوش‌های کوچک چرکی و التهاب و قرمزی در اطراف جوش‌ها از علائم آکنه در نوجوانان است.

در آکنه نوع شدید و پیشرفته ممکن است ضایعات پوستی به صورت کیستیک و آبسه دیده شود. کیستیک به صورت تورمی بزرگ‌تر و سفت‌تر از جوش‌های معمولی در پوست پدیدار می‌شود و با توجه به شدت آن باید نوع درمان شکل گیرد.

انصار خاطرنشان کرد: اگر آکنه از نوع خفیف باشد، بدون درمان پزشکی و با مرور زمان بهبود می‌یابد اما اگر از نوع شدید و پیشرفته باشد با توجه به شدت ضایعه از داروهای موضعی و در موارد شدیدتر از درمان خوراکی استفاده می‌شود.

این متخصص بیماری‌های پوست و مو توصیه کرد: استرس، پوست چرب و اختلالات غدد درون در تشدید آکنه تاثیر مثبت دارند، بنابراین افراد باید از استرس دوری کنند و با رعایت بهداشت پوست خود از خوردن غذاهای چرب و شیرینی‌جات بپرهیزند و همچنین از دست‌کاری و ترکاندن جوش ابه شدت خودداری کنند

ایدز با تشخیص به موقع و مصرف دارو قابل کنترل است



بیماری ایدز درمان قطعی ندارد، اما با تشخیص به موقع و مصرف صحیح دارو قابل کنترل است

به گزارش وبدا دکتر محمدرضا کریمی با بیان این مطلب گفت: تنها روش پیشگیری از ایدز، شناخت راه های انتقال بیماری و اصلاح رفتار است وی افزود:تاکنون واکسنی برای محافظت در برابر ابتلا به ایدز ساخته نشده و تنها روش پیشگیری، شناخت راه های انتقال بیماری و اصلاح رفتار افراد است. دکتر کریمی تشریح کرد: ایدز یک بیماری عفونی وبروسی واگیر است که در آن سیستم دفاعی بدن تضعیف و فرد در برابر بسیاری از بیماری ها حتی بیماری هایی که در شرایط عادی او را تهدید نمی کنند، بسی دفاع شده و در این شرایط، ابتلا به هر بیماری سلامت او را به شدت در معرض خطر قرار می دهد.

وی عامل بیماری ایدز را ویروسی به نام اچ آی وی یا ویروس تضعیف کننده سیستم ایمنی انسانی عنوان کرد و ادامه داد: افراد می توانند سال های متمادی قبل از بروز علایم ایدز، به ویروس اچ آی وی آلوده شده باشند، بنابراین ویروس اچ آی وی ممکن است در بدن فرد وجود داشته باشد، بدون آنکه خود از آن باخبر باشد.

دکتر کریمی از وسایل تزریق مشترک مانند سرنگ، پنبه الکل، سوزن، تماس پوست زخمی یا مخاط دهان، چشم، بینی یا اندام تناسلی و ترشحات آلوده مانند خون، ترشحات دستگاه تناسلی، هر نوع رابطه جنسی غیر ایمن و انتقال از مادر به جنین و نوزاد به عنوان راه های ورود ویروس اچ آی وی به بدن نام برد.

مسوول گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز تاکید کرد: صحبت کردن، دست دادن، کارکردن، غذا خوردن، رویوسی با فرد بیمار یا فرد آلوده، استفاده از حوله، ملحفه، تخت خواب، فاشق، چنگال، لیوان فرد آلوده یا بیمار، سرفه و عطسه، استخر شنا، لمس دستگیره درب، استفاده از دستشویی، گزش حشرات، ویروس ایدز را به بدن وارد نمی کند.

ویروس اچ.ای.وی بی صدا می آید

دکتر کریمی اضافه کرد: ورود ویروس اچ آی وی به بدن، معمولاً بدون علامت است یا فقط در حد یک سرماخوردگی خفیف، ایجاد علایم می کند؛ سپس ماه ها یا سال ها، بدون نشانه باقی می ماند و به تدریج که این ویروس سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند، نشانه های خود را نشان می دهد. وی با تقسیم بندی نشانه های ویروس اچ آی وی به دو گروه زودرس و دیررس اظهارد: کاهش بدون علت وزن، تورم غدد لنفاوی به صورت لمس برآمدگی دو طرفه و بدون درد در ناحیه گردن، پشت گوش یا کشاله ران، آفت و بثورات پوستی، زخمی در لب ها که خوب نمی شود، علایم ابتلا به سل مانند سرفه بیش از دو هفته و تعریق، تب و عرق شبانه یا تب بدون علت مشخص و طولانی مدت و یا آسپهالی که خوب نمی شود، از نشانه های زودرس بیماری ایدز است.

وی افزود: عفونت های ریه، ابتلا به سل، ضایعات پوستی دردناک و سرطان پوست، ضعف، خستگی و کاهش شدید وزن، از نشانه های دیررس بیماری ایدز، است.

دکتر کریمی با بیان اینکه راه های متعددی برای پیشگیری از ایدز وجود دارد، گفت: از آنجا که معمول ترین راه انتقال ایدز، استفاده از وسایل تزریق مانند سرنگ، سوزن، به طور مشترک و رابطه جنسی غیر ایمن است، با اصلاح رفتار خود در مورد این دو راه انتقال، تا حدود زیادی می توان، از ابتلا به ایدز پیشگیری کرد. وی ادامه داد: افرادی که رفتار پرخطر داشته اند، مانند کسانی که برای یک بار از سرنگ و دیگر وسایل تزریق، به طور مشترک استفاده کرده‌اند، رابطه جنسی غیر ایمن داشته اند، افرادی که با پوست زخمی یا مخاط دهان، چشم، بینی، اندام تناسلی یا ترشحات، فرد دیگر تماس داشته اند و کودکان زیر ۱۰ سال که از مادران مبتلا به این بیماری متولد شده اند، باید به آلوده شدن به ویروس اچ آی وی، مشکوک شوند. دکتر کریمی با توصیه به اینکه این افراد به مرکز با پایگاه های مشاوره بیماری های رفتاری شهر خود، مراجعه کنند، گفت: در این مراکز، آزمایش های لازم به صورت رایگان انجام می شود و در صورت ابتلای فرد، او را تحت مراقبت و درمان های بعدی قرار می دهند.

میزان مصرف میوه در افراد چاق و لاغر افراد چاق

برای لاغری به جای آبمیوه از خود میوه و افراد لاغر برای چاقی از آبمیوه به جای میوه استفاده کنند.

پیام فرح بخش متخصص تغذیه در خصوص جایگاه میوه در برنامه غذایی افراد جامعه گفت: یک فرد بالغ باید روزانه ۳ تا ۴ واحد میوه دریافت کند. اما منظور ما از یک واحد میوه همان حجم یک سیب متوسط است، پس اگر بخواهیم با این الگو جلو برویم، ۱۷ حبه انگور، ۳ عدد زردآلو، ۳ عدد آلوسیاه، یک پرتقال متوسط و یا یک نارنگی بزرگ یک واحد میوه به شمار می‌رود.

وی تأکید کرد: فرد برای دریافت ۳ تا ۴ واحد میوه روزانه نباید تمام این مقدار را در یک وعده استفاده کند بلکه باید آن را در میان وعده‌ها دریافت کند و موضوع دیگر میوه‌ها باید متنوع باشند، مثلاً اگر بخواهیم ۳ میوه مصرف کنیم نباید ۳ تا سیب باشد بهتر است از سه نوع میوه استفاده کنیم.

فرح بخش در خصوص این که افراد چاق باید میوه را چگونه مصرف کنند که وزن آنها را افزایش ندهد، عنوان کرد: افرادی که اضافه وزن دارند، باید خود میوه را مصرف کنند و از مصرف آبمیوه خودداری کنند. زیرا وقتی میوه را آب گیری می‌کنیم، حجم آن کاهش می‌یابد و فیبر آن از دست می‌رود. در واقع آن پاکی که از میوه انتظار داریم، وجود ندارد و احساس سیری که در میان وعده انتظار داریم، به ما دست نمی‌دهد.

این متخصص تغذیه در خصوص چگونگی مصرف میوه برای افراد لاغر بیان کرد: افراد لاغر باید به جای مصرف خود میوه، آبمیوه بخورند چرا که نباید منجر به سیری او شود و فرد از وعده اصلی غذایی بپرهیزد. همچنین برای کودکان هم توصیه می‌کنیم در زمان شیر خوارگی از میوه‌هایی مثل سیب و موز که آسیب کمتری می‌رساند، استفاده کنند و در ادامه از گلابی و در یک سالگی مصرف تمام میوه‌ها برای کودک آزاد است. فقط باید دقت کنیم که همه میوه‌های هسته‌دار را بگیریم.

از شوینده های مخصوص برای کودکان استفاده کنید

تفاوت آناتومیک پوست نوزاد و بزرگسال در طراحی فرمولاسیون شوینده های کودک حتما باید ملاحظات خاصی را به کار بست و از مواد اولیه ای استفاده نمود که اختصاصاً برای این دوره از زندگی طراحی شده است .

به گزارش وبدا دکتر مصطفی اسماعیلی با بیان این مطلب اظهار داشت: هر چند پوست نوزاد دارای ترکیبات ساختمانی مشابه بزرگسالان است اما تفاوتهای مهمی بین آنها وجود دارد که مهم ترین تفاوت آناتومیک میان پوست نوزاد و بزرگسال، نسبت بالای سطح تماس پوست به وزن است که این سطح تماس در نوزادان نازکتر و کم استحکام تر نیز می باشد.

وی همچنین عدم تکامل سد دفاعی پوست، فعالیت کمتر غدد عرق ریز و بالاتر بودن اسیدیته نسبت به بزرگسالان را از جمله دیگر تفاوتها برشمرد که امکان آسیب رسانی به پوست را به دلیل استفاده از هرگونه شوینده ای محتمل می کند.

دکتر اسماعیلی اضافه کرد: چشم کودک از ترکیب اشکی متفاوت تری برخوردار بوده و نسبت به بزرگسالان برای سرخی وسوزش مستعدتر است و اگر شامپوی ناملایمی برای کودک استفاده گرددمطمئناً می تواند موجب بروز مشکلاتی شود.

معاون آرایشی ، بهداشتی سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه اکثر فرمولاتورها سعی شان بر این است تا فرمول هایی را طراحی نمایند که موجب اشک ریزی و سوزش چشم نگردد ،تصریح کرد: به همین منظور تولیدکنندگان در محصولات خود از موادی به نام سورفکتانت ها استفاده می نمایند تا ملایم بوده و اشک سوزش ایجاد نماید.

دکتر اسماعیلی در توضیح بیشتر برای معرفی سورفکتانت گفت: این ماده، در صورت استفاده حتی به مقدار بسیار ناچیز موجب کاهش کشش سطحی آب به میزانی قابل توجه می شود و اصولا به همین دلیل نقش مهمی در بسیاری از کاربردهای عملی و محصولاتی مثل شوینده ها، انعقاد سازها (مثل: خون)، امولسیون کننده ها (مثل: کرم)، جوهرسازی، کف سازی (مثل: شامپو) ،دیسپرسنتها (جداکننده ها) ،پلیمر(مثل: لاستیک ماشین) و... بازی می کنند.

وی در پایان با توصیه به اینکه والدین برای استحمام کودک از شوینده های ها ویژه کودکان استفاده نمایند؛خاطر نشان کرد:دوال فوق بسیار ملایم، سازگار با پوست و چشم بوده و ضمن ایجاد نرمی و لطافت بر روی پوست دارای قدرت پاک کنندگی مناسبی نیز می باشند. این ماده بسیار ملایم بوده و نرمی و رطوبت بسجا گذاشته و حساسیت زایی نیز ندارد ضمن اینکه دارای حالت دهندگی مناسب می باشند از قابل بازگشت به طبیعت نیز برخوردارند.

سردردهای عصبی بالاترین شیوع در بین انواع سردردها

شیوع سردردهای میگرنی در استان بوشهر به دلیل مصرف قلیان دکتر سلیم پور افزود: در استان بوشهر شیوع سردردهای میگرنی به دلیل مصرف قلیان زیاد است چون با استعمال قلیان موتوکسید کربن موجود در زغال وارد خون و مانع جذب اکسیژن شده که در پی آن سردردها ایجاد و میگرن نیز تشدید خواهد شد.

وی اظهار داشت: میگرن نوعی سردرد است که به دلیل انقباض عروق ایجاد شده و با علایمی مانند تعریق، درد چشم، تاری دید، حالت تهوع، استفراغ و دل درد همراه است.

دکتر هومان سلیمی پور خاطر نشان کرد: عصبانیت، خستگی، مصرف بعضی از انواع غذاها، بی خوابی، گرسنگی، بوی تحریک کننده و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب از جمله عوامل محیطی و بیرونی سردردهای میگرنی هستند که نخستین گام در درمان آن پرهیز از عوامل تشدید کننده می‌باشد. این متخصص تاکید کرد: استفاده از عینک آفتابی، عدم قرار گرفتن در معرض نور آفتاب ، کاهش مصرف بعضی از غذاها ازجمله انواع کنسروها، سوسیس و کالباس، پنیرهای فرآوری شده به دلیل وجود نیترات، فلفل قرمز و دلمه، کاکائو، بادمجان، غذاهای دریایی و دخانیات از تشدید سردردهای میگرنی جلوگیری می کند.

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی بوشهر گفت: سردردهای عصبی بیشترین شیوع در بین انواع سردردها دارد که این سردردها در خانم‌ها به دلیل مسایل هورمونی نسبت به آقایان بیشتر است. به گزارش وبدا دکتر هومان سلیمی پور تصریح کرد: سردردها به دو گروه سردردهای اولیه مانند سردردهای میگرنی، خوشه‌ای، عصبی و سردردهای ثانویه مانند سردرد بر اثر خونریزی مغزی و سینوزیت، تومور و منژیت که دارای اهمیت بیشتری نسبت به نوع اول هستند تقسیم می‌شوند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر افزود: سردردهای ناگهانی و برای نخستین بار، تاری دید، سردردهایی که فرد را از خواب بیدار می کند و سردردهایی که پس از بسیار شدن از خواب دچار فرد می‌شود از جمله هشدارهایی است که باید آنرا جدی گرفت.

راه اندازی واحد دندانپزشکی در مرکز بهداشتی درمانی پهله زرین آباد

مدیر شبکه بهداشت ودرمان شهرستان دهلران گفت: به منظور ارائه خدمات در حوزه دهان و دندان، واحد دندانپزشکی در مرکز بهداشتی درمانی پهله زرین آباد از توابع شهرستان دهلران راه اندازی شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر شهریار رسولی در این رابطه اظهار کرد: با مساعدت و عنایت رئیس محترم دانشگاه علوم پزشکی بخش دندان پزشکی مرکزبهداشتی درمانی پهله زرین آباد که ازمطالبات بحق مردم شریف منطقه بوده به بهره برداری رسید. وی ابراز کرد: برای راه اندازی واحد دندان پزشکی در پهله زرین آباد بالغ بر ۲۷۰ میلیون ریال هزینه گردید که در این راستا دستگاههای یونیت دندان پزشکی، اتوکلاو و فول برقی خریداری شده است.

مدیر شبکه بهداشت ودرمان شهرستان دهلران تصریح کرد: این واحد با زیربنای ۴۰ متر روزانه به بیش از ۱۵ نفر خدمات دندان پزشکی ارائه می کند.

وی با بیان اینکه در این واحد خدماتی مانند کشیدن، جرم گیری و فلوراید‌تراپی ارائه می شود، خاطر نشان کرد: در ماههای آبسان و آذر تعداد ۳۲۰ نفر از خدمات دندان پزشکی در این واحد بهره مند شده اند.

دکتر رسولی با اشاره به اینکه در این واحد دندانپزشکی، دندان پزشک و بهداشت کار دهان و دندان خدمات یاد شده را به مراجعین ارائه می کنند، یادآور شد: بخش دندانپزشکی مرکز بهداشتی درمانی سراب میمه زرین آباد از توابع شهرستان دهلران نیزدرآینده نزدیک تجهیز وراه اندازی خواهد شد.

برگزاری کلاس آموزشی کاهش مصرف نمک در شهرستان ایلام

به مناسبت پسیج ملی کاهش مصرف نمک، قند وچربی یک دوره کلاس آموزشی در مرکز اکتیام گستر تحت نظر سازمان بهزیستی جهت بانوان تحت پوشش آن توسط کارشناسان تغذیه و مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت شهرستان ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، درابتدای این کلاس آموزشی کارشناس واحد تغذیه مرکز بهداشت شهرستان ایلام عنوان کرد: مصرف نمک به مقدار کم در برنامه غذایی ما لازم و ضروری است. ولی ما معمولاً بیش از مقدار مورد نیاز بدن، نمک مصرف می کنیم. سمیه سعیدی ادامه داد: طبق تحقیقات مشخص شده است که دریافت زیاد نمک، اثرات مضری بر سلامتی ما دارد که شامل ایجاد بیماری هایی مانند فشار خون بالا، سکته قلبی، سکته مغزی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم یا ورم همه از عوارض مصرف زیاد نمک خواهد شد. وی خاطر نشان کرد: کاهش مصرف نمک، قویاً باعث کاهش فشارخون بالا می شود و اگر همیشه به مقدار کم نمک مصرف کنید، با افزایش سن دچار فشار خون بالا نخواهید شد.برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک؛ بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید. غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.

کارشناس واحد تغذیه مرکز بهداشت شهرستان ایلام تصریح کرد: برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزیهای تازه یا خشک مثل آویشن، شوید، سیر، آب لیمو ترش یا آب نارنج و ... استفاده کنید. سعیدی یادآور شد: مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده‌های غالت حجیم شده، چیپس، انواع ترشیها، انواع شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را کاهش دهید. در ادامه این کلاس آموزشی کارشناس مبارزه با بیماریها مرکز بهداشت شهرستان ایلام نیز مطالبی در رابطه با سبک زندگی سالم را برای حاضرین تشریح نمود.

برگزاری کلاس آموزشی در کارخانه سیمان ایلام بمناسبت هفته پسیج آموزش تغذیه

بمناسبت هفته پسیج آموزش تغذیه؛ توسط واحد بهداشت حرفه ای و تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان سیروان، کلاس آموزشی جهت شاغلین واحدهای مختلف کارخانه سیمان ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، دراین کلاس کارشناس واحد بهداشت حرفه ای شبکه بهداشت و درمان شهرستان سیروان اظهار داشت: توسعه هر کشوری منوط به سلامت افراد آن جامعه بوده به طوری که در تمامی زمینه ها تاثیر گذار می باشد و پیشرفت یا سلامت افراد جامعه ارتباط مستقیم دارد به همین دلیل پسیج سلامتی بعنوان محور توسعه پایدار قلمداد می شود.

سعید محمدی در ادامه به بیان اهمیت هفته تغذیه و حول محور ایمنی و سالم بودن مواد غذایی و ارتباط نحوه تغذیه مناسب و اثرات نامطلوب غذای ناسالم در بروز بیماریهای گوارشی درخصوص شاغلین شیفت کار پرداخت.

وی در ادامه با بر شمردن خوراک اصلی انسان شامل گندم، گوشت، میوه، برنج و سبزیجات، نکات مهم در داشتن تغذیه ای سالم بیان داشت: تغذیه صحیح، سلامت و نشاط را به افراد هدیه می دهد.

در ادامه این کارگاه آموزشی نیزکارشناس واحد تغذیه شبکه بهداشت و درمان سیروان باعنوان معرفی و تقسیم گروه های غذایی ونحوه استفاده صحیح به تعادل وتنوع درانتخاب موادغذایی با ارزش بالا تاکیدگردید و همچنین بین حاضران نکاتی در مورد تقلب با بهداشتی بودن مواد مختلف غذایی مورد بحث و بررسی قرار گرفت و در این رابطه بحث و تبادل نظر شد.

در این کلاس ضمن توزیع کتابچه مربوط به سلامت تغذیه، به واحد ایمنی ونظارت موادغذایی تاکید گردید که با پایش مستمر مواد اولیه مصرفی در اشپزخانه این شرکت سطح کیفیت تغذیه ای را ارتقا دهند.