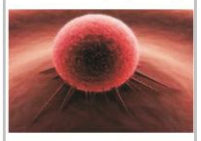
تومورها، خوش خیم و بد خیم دارند، نه سرطان ها



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: در باور بسیاری از مردم سرطان به خوش خیم و بدخیم تقسیم شده است، در حالیکه اینگونه نیست و این تقسیم بندی، ویژه تومورها است.

به گزارش وب دا دکتر هادی موسی خانی مطلب فوق را در برنامه زنده تلویزیونی رنگ زندگی در سیمای مرکز قزوین بیان کرد و با اشاره به اینکه هنوز هم علت اصلی سرطان مشخص نیست، گفت: برحسب تحقیقات دانشمندان، یکی از علل مهم ابتلا به سرطان، سبک زندگی بیمار است.

احتمال انتشار بیماری، ملاک خوش خیمی یا بدخیمی

این پزشک فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان با عنوان اینکه بیشتر افرادی که به ما مراجعه می کنند، جویای این موضوع هستند که بیماری آنان، خوش خیم یا بدخیم است؛ بیان کرد: این موضوع در سرطان ها نیست و در تومورها، انتشار بیماری تعیین کننده این وضعیت خواهد بود. دکتر موسی خانی، ادامه داد که در تومورهای خوش خیم، بیا در آورتن توده، هیچ عارضه ای اتفاق نمی أفتد، چون قابلیت انتشار ندارند، ولی در تومورهای بدخیم، خطر انتشار بیماری وجود دارد.

مراقب نشانه های سرطان باشیم

این عضو هیئت علمی دانشگاه، در مورد راه های تشخیص سرطان با بیان اینکه ما علائم و نشانه های داریم که یک راهنما محسوب می شوند، گفت: با دیدن این نشانه ها، باید به پزشک مراجعه کنیم. وی وجود هر نوع زخمی در بدن که بهبودی آن طول بکشد؛ تغییر رنگ زخم، ترشح و خونریزی از زخم (زنگ خطر است)، تغییر رنگ یا تغییر اندازه خال و زگیل، تب های چند هفته ای و بدون علت، سرفه‌های بیش از دو هفته در افراد غیر سیگاری، خستگی ها و کاهش وزن در مدت سه تاشش ماه و رنگ پریدگی‌ها و کم خونی ها را از جمله این نشانه ها عنوان کرد.

یک متخصص اطفال تأکید کرد:

موفقیت در شیردهی با وضعیت درست مادر

یک متخصص اطفال با بیان اینکه احساس درد در هنگام شیر دادن از نشانه های وضعیت نادرست شیر خوردن نوزادان است، تأکید کرد: اغلب مادران جوان به خصوص در تجربه اول شیردهی با مشکل مواجه می شوند چراکه انتخاب صحیح وضعیت برای شیردهی می تواند منجر به رسیدن آسان شیر از پستان به دهان نوزاد و راحتی مادر در شیر دهی شود.

به گزارش وب دا دکتر فاطمه فرشته مهرگان با بیان اینکه شیردهی یک هنر است و یادگیری صحیح آن نیاز به زمان کافی دارد، گفت: شیردهی توسط مادر مهم ترین بخش تغذیه نوزادان است و نحوه شیردهی نقش بسزایی در این کار دارد. شنیدن توضیحات فراوان از تجربیات شیردهی و کسب اطلاعات کافی از کتاب ها و مجلات نمی تواند مادران جوان را در هنگام شیردهی با مشکل مواجه نکند. وی اضافه کرد: اغلب مادران جوان به خصوص در تجربه اول شیردهی با مشکل مواجه می شوند چراکه انتخاب صحیح وضعیت برای شیردهی می تواند منجر به رسیدن آسان شیر از پستان به دهان نوزاد و راحتی مادر در شیر دهی شود.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تصریح کرد: رفلکس مکیدن نوزادان بعد از تولد بسیار قوی است و اگر در طی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه اول تولد نوزاد به پستان مادر گذاشته نشود، قدرت مکیدن در طی ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد بسیار ضعیف می شود و آن به ضرر نوزاد است. فرشته مهرگان با اشاره به اینکه در هنگام شیردهی مادر باید آزاد و آسوده باشد، خاطرنشان کرد: تکان دادن پاها توسط مادر در هنگام شیردهی، حرکت دادن شیرخوار، وارد کردن ضربه های آهسته به گونه نوزاد و کشیدن پستان از دهان شیرخوار نشانه اضطراب مادر در هنگام شیردهی است که به طور کامل به نوزاد منتقل می شود. همچنین نیازی نیست که مادر هنگام شیر دادن پستان را در بین دو انگشت دست نگه دارد چراکه این وضعیت باعث می شود که شیر خوار فقط نوک پستان را بمکد. این متخصص اطفال در پایان یادآور شد: دوربودن چانه نوزاد از پستان مادر، برگشتن لب های شیرخوار به داخل در هنگام مکیدن، قابل مشاهده بودن قسمت زیادی از هاله پستان در بالا و پایین لب ها، مکیدن بسیار سریع و کوچک، چرخش بدن شیر خوار به خارج از آغوش مادر، عدم تماس نزدیک با بدن مادر و احساس درد در هنگام شیر دادن از نشانه های وضعیت نادرست شیر خوردن نوزادان است.

حفظ سلامت در سالمندی به عادات و شیوه زندگی فرد بستگی دارد

کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت استان ایلام گفت:سالمندی قابل پیشگیری نیست اما حفظ سلامت در سنین سالمندی به عادات و شیوه زندگی افراد در طول زندگی بستگی کامل دارد. به گزارش خبرنگار وب دا، زینب صدوقی به مناسبت فرا رسیدن ۴ تا ۱۰ مهرماه که بعنوان هفته سالمند نامگذاری شده است، اظهار کرد: یکی از فاکتورهای موثر در این دوره رعایت اصول تغذیه صحیح است که بر میزان مرگ، ناتوانی و کیفیت زندگی سالمندان تاثیر بسزایی دارد.

وی شعار امسال هفته سالمندی را سالمندان؛ حامیان پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت اعلام کرد و افزود: وضعیت تغذیه در سالمندی موضوع مهمی است که در کشورهای در حال توسعه به آن توجه کمی شده است.

وی ادامه داد: نتایج مطالعات در دنیا نشان داده وضعیت تغذیه نقش برجسته ای درسلامت و بیماری افراد ۶۰ سال به بالا دارد و برای بسیاری از سالخوردگان کم درآمد و ضعیف این مورد، مهمترین عامل است.

صدوقی گفت: برای افراد سالمند به علت وجود بیماری، ناتوانی جسمی و ناتوانی در جویدن، مصرف زیاد دارو، انزوای اجتماعی و کاهش درآمد خطر دریافت رژیم ناکافی افزایش می یابد.

وی افزود: علاوه بر این، بیماری های تحلیل رونده از جمله آرتریت ها، افزایش فشار خون و بیماری های گوارشی ناشی از کهولت سن باعث کاهش فعالیت سالمند در جهت تامین کالری مورد نیازش در طول روز می شود.

وی یادآور شد: مطالعات متعدد ثابت کرده که وضعیت تغذیه ای بد، نه تنها باعث افزایش میزان بستری شدن در بیمارستان می شود بلکه باعث افزایش عوارض، مرگ و میر، کاهش کیفیت زندگی و افزایش طول مدت بستری سالمندان در بیمارستان می شود.

صدوقی تاکید کرد: تغذیه نامناسب بعنوان یک مشکل شایع در افراد سالمند، زمانی بعنوان قسمتی از روند طبیعی پیری تلقی می شد اما در واقع این مشکل قابل شناسایی، پیشگیری و درمان است و تشخیص زودرس آن امکان مداخله به موقع را فراهم می کند. وی تاکید کرد: تعداد زیادی از بیماری های مزمن که افراد مسن را درگیر می کند، می تواند توسط بهبود تغذیه، پیشگیری یا درمان شود که این امر ضرورت غربالگری وضعیت تغذیه در سالمندان را دو چندان می کند.

کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت استان ایلام گفت: اصول برنامه ریزی تغذیه ای برای دوران سالمندی مشابه برنامه تغذیه ای سایر افراد جامعه است اما برخی تفاوت های اصولی وجود دارد که به علت شرایط خاص این دوران باید مورد توجه قرار گیرد. صدوقی افزود: برنامه غذایی دوران سالمندی شامل طیف متنوعی از مواد غذایی است به گونه ای که بتواند حدود ۳۰ درصد کالری را از چربی ها، ۱۵ درصد از پروتئین ها و ۵۵ درصد را از کربوهیدرات ها مانند غلات سبوس دار، سبزی ها و حبوبات، تأمین کند.

وی ادامه داد: هرم غذایی برای استفاده افراد بالای ۷۰ سال شامل آب وپنج گروه اصلی غذایی است، در این هرم پس از آب و مایعات، مواد غذایی تهیه شده از غلات، قاعده هرم را تشکیل می دهند، یعنی بیشترین میزان انرژی دریافتی روزانه سالمندان باید از مواد نشاسته ای مانند نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و موادی از این قبیل تامین شود.

وی با بیان اینکه پس از آن سبزی ها و میوه‌ها باید درصد عمده مواد غذایی روزانه را تشکیل دهند، اظهار کرد: قرار گرفتن این نوع مواد غذایی در بالای هرم به این معنی است که افراد بزرگسال باید از مواد غذایی مانند قندها و چربی ها کمتر مصرف کنند.

وی تاکید کرد: تغذیه سالمند به غذاها و مکمل های غنی شده با ویتامین دی، کلسیم و ویتامین ب ۱۲ برای رفع نیازهایشان نیز احتیاج دارند. کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت استان ایلام گفت: کاهش مصرف نمک ، کنترل و نظارت در مصرف چربی به خصوص چربی های مضر، مصرف بیشتر کلسیم و ویتامین دی، خوردن غذاهای غنی از فیبر، استفاده صحیح و دقیق از مواد معدنی و ویتامین ها و استفاده از هشت لیوان یا بیشتر آب در طول روز، کاهش قند مصرفی و تدوین برنامه زمان بندی شده جهت خوردن غذا از جمله رهنمودهای تغذیه ای برای سالمندان است.

صدوقی افزود: سالمندی پدیده ای شگفت انگیز است زیرا اغلب باور نمی کنیم روزی به سراغ ما خواهد آمد و گذر از دوران جوانی به پیری آنچنان تدریجی صورت می گیرد که هیچ گاه تغییرات آن برای ما محسوس نیست.

وی ادامه داد: پیری بعنوان یکی از دوران های عمر انسان با نوعی بلوغ و کمال زیستی، جسمی و روانی و به عبارتی یک سرتوشت زیست شناختی است که تغییراتی در شکل و عملکرد اندام های درونی و بیرونی بدن ایجاد می کند.

وی اظهار کرد: سالمندی به هیچ وجه بیماری تلقی نمی شود بلکه ضرورتی اجتناب ناپذیر در گذرگاه زندگی و مسیر طبیعی رشد است.

اقدامات مرکز بهداشت شهرستان ایلام در هفته ملی سلامت سالمندان

کارشناس مسئول واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام گفت: همزمان با هفته ملی سلامت سالمندان برنامه هایی در راستای گرامیداشت این هفته در مرکز بهداشت شهرستان ایلام اجرا گردید.

به گزارش وب دا، ژاله اکبری در ادامه سخنان خود به بیان اقدامات مرکز بهداشت شهرستان ایلام در این هفته پرداخت و عنوان کرد: توسط مسئولان و کارکنان حوزه های مختلف مرکز از سرای سالمندان بازدید به عمل آمد و توسط پزشک مورد ویزیت قرار گرفته و به رسم یادبود و گرامیداشت هفته سالمند هدایایی به آنان تقدیم شد.

وی ادامه داد: همچنین به مناسبت فرا رسیدن این هفته و انتقال مباحث آموزشی مربوط به دوره سالمندی، کلاس آموزشی در مسجد حضرت زینب (س) برگزار شد که در این کلاس سالمندان مورد کنترل فشار خون قرار گرفته و در پایان پمفلت آموزشی توزیع شد.

کارشناس مسئول واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام تصریح نمود: برگزاری همایش روز سالمند در این هفته از دیگر اقدامات مرکز بهداشت شهرستان ایلام بود که در بخشی از این همایش سالمندان دعوت شده توسط دو اکیپ پزشکی مورد ویزیت رایگان قرار گرفته و پمفلت هایی در جهت نحوه زندگی در دوران سالمندی در بین آنان توزیع شد.

اکبری یادآوری کرد: همچنین در راستای گرامیداشت هفته سالمند تقدیر و آهداء هدیه به ۵نفر از بازنشستگان مرکز بهداشت شهرستان، اجرای دو برنامه زنده رادیویی در هفته سالمند و نصب تعداد ده بنر آموزشی در اماکن مختلف به مناسبت هفته سالمند از دیگر اقدامات بوده که در مرکز بهداشت شهرستان ایلام انجام شده است.

اجرای برنامه های هفته جهانی سالمند در شهرستان ملکشاهی

کارشناس سالمندان شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی گفت:برنامه های مورد نظر هفته جهانی سالمند (۴الی ۱۰ مهر ماه) با اهتمام مدیران، کارشناسان ستادی و کارکنان شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی اجرا شده است.

به گزارش خبرنگار وب دا، زهرا مهری در این رابطه اظهار کرد: هر ساله چهارم تا دهم مهرماه مصادف است با هفته ملی سالمندان و روز جهانی سالمند که امسال شعار سالمندان؛ حامیان پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت برای این هفته برگزیده شده است.

وی همچنین ادامه داد: در این راستا و در جهت گرامیداشت این هفته اقداماتی شامل عیادت از سالمندان تحت پوشش کمیته امداد و بهزیستی همراه با اهداء سبد غذایی، آموزش‌های لازم در زمینه تغذیه سالم بهداشت روان، اندازه گیری فشار خون با همکاری کمیته امداد، برگزاری کلاس آموزشی در زمینه خود مراقبتی فیزیکی سالمندان جهت سالمندان روستای باولگ با همکاری سازمان جمعیت هلال احمر و همچنین توزیع مکمل های دارویی شامل مولتی ویتامین و ویتامین ۳ بین سالمندان انجام گرفته است. وی تصریح کرد: در ادامه این اقدامات و فعالیت های مربوط به هفته سالمند می توان به برپایی چادر سلامت در محل درب ورودی مسجد جامع شهرستان جهت ارائه خدمات بهداشتی به کلیه سالمندان تحت پوشش ادارات و مراکز بهداشتی (اندازه گیری فشار خون، قند خون) و همچنین توزیع پیام های بهداشتی در زمینه سیاست های جدید جمعیتی در شهرستان ملکشاهی اشاره نمود.

در ادامه نیز دکتر امین دزفولی در زمینه بیماری های شایع در سالمندان ودر زمینه تکریم سالمندان در خانواده و مخصوصاً رفع نیازهای عاطفی این طبقه سنی مطالبی را عنوان نمود.

ویزیت رایگان دانش آموزان مدرسه شهید نیازیان ایلام به مناسبت روز جهانی کودک

دانش آموزان مدرسه شهید نیازیان ایلام به مناسبت روز جهانی کودک توسط متخصص از سوی مرکز بهداشت شهرستان ایلام ویزیت رایگان شدند.

به گزارش خبرنگار وب دا، مژده لطافتی کارشناس مسئول واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان ایلام در این رابطه اظهار کرد: در این هفته دانش آموزان مدرسه شهید نیازیان شهرستان ایلام توسط دکتر کرد جمشیدی متخصص و معاون درمان دانشگاه مورد ویزیت رایگان قرار گرفتند.

وی ادامه داد: همچنین در راستای گرامیداشت این هفته اقلام بهداشتی شامل مسواک و خمیر دندان در بین آنان توزیع شد و برنامه صبحانه سالم نیز به مناسبت روز جهانی تخم مرغ در این مدرسه اجرا گردید.

کارشناس مسئول واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان ایلام در ادامه سخنان خود به اجرای طرح کوله پشتی در سطح مدارس شهرستان اشاره کرد و اظهار نمود: برنامه جدید طرح کوله پشتی طرح کوله پشتی سالم با هدف پیشگیری از اختلالات اسکلتی در مدارس این استان اجرا می شود.

وی افزود: استفاده از کوله پشتی های غیر استاندارد و سنگین بر سلامت جسمی گروه های مختلف سنی به ویژه کودکان و دانش آموزان آثار نامطلوبی دارد و اجرای این طرح به منظور پیشگیری از بروز بیماری های اسکلتی و عضلانی در بین دانش آموزان اجرا می شود.

لطافتی در پایان سخنان خود آسیب های وارده به بدن از جمله انحنای کمر، انحراف ستون مهره ها، خستگی زودرس، اختلالات اسکلتی و عضلانی نظیر درد شانه ها و کمر و حتی تغییر در الگوی راه رفتن را از جمله عوارض استفاده از کوله پشتی نامناسم و غیر اصولی ذکر کرد.

در ادامه نیز ژاله اکبری کارشناس مسئول واحد بهداشت خانواده در خصوص تغذیه سالم کودکان و همچنین طرح کوله پشتی برای مربیان مدرسه، دانش آموزان و اولیاء آنان توضیحاتی را ارائه نمود.

لازم به ذکر است که توزیع اقلام بهداشتی با همکاری واحد بهداشت مدارس و بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام انجام گرفته است.

عوامل محیطی و کمبود ویتامین «دی» از علل ابتلا کودکان به دیابت نوع ۱ است

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، میانگین سن ابتلا به بیماری دیابت نوع ۱ را هفت سالگی اعلام کرد و گفت: عوامل محیطی و کمبود ویتامین «دی» از علل اصلی ابتلا کودکان به دیابت نوع ۱ هستند.

به گزارش وب دا به نقل از ایرنا دکتر فاطمه سیاری فر با بیان اینکه میزان شیوع دیابت نوع ۱ در جهان طی ۳۰ گذشته ۳۰ برابر شده، افزود: بر اساس آمار جهانی، در سال ۲۰۳۰ میلادی، حدود ۶۰۰ میلیون فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ در جهان وجود خواهند داشت.

وی همچنین با بیان اینکه دیابت نوعی بیماری خود ایمنی است، گفت: کمبود ویتامین «دی» در کودکان زمینه ابتلا به دیابت نوع ۱ را در آنها افزایش می دهد. این پزشک متخصص گفت: تغذیه کودکان زیر شش ماه با غذای تکمیلی به غیر از شیر مادر و تغذیه با پروتئین گاوی، خطر ابتلا آنان به دیابت نوع ۱ را افزایش می دهد.

سیاری فرد، زمینه ژنتیکی ابتلا به دیابت نوع ۱ را نامحتمل دانست و افزود: برخی عفونت های ویروسی نیز می تواند خطر ابتلا را به این بیماری افزایش دهد.

از دیابت نوع ۱ به عنوان دیابت جوانی یا دیابت وابسته به انسولین یاد می شود.

در این بیماری پانکراس هیچ انسولینی ترشح نمی کند، انسولین هورمونی است که بدن را قادر می سازد تا گلوکز موجود در غذا را به انرژی تبدیل کند. در نبود این هورمون، گلوکز به جای تبدیل به انرژی به جریان خون باز می گردد و سبب ایجاد علایم و مشکلات بسیاری از جمله خستگی می شود.

دیابت نوع ۱ فقط با انسولین قابل درمان است و این انسولین معمولا با از طریق تزریق زیر پوستی یا از طریق پمپ انسولین به فرد تجویز می شود.

ایمن سازی از طریق واکسیناسیون دستاوردی برجسته در عرصه بهداشت عمومی است

متخصص کودکان و نوزادان واکسیناسیون مرکز آموزشی درمانی قدس قزوین گفت:ایمن سازی از طریق واکسیناسیون، موفقیتی بزرگ در حیطه پیشگیری از بیماری های عفونی و دستاوردی برجسته در عرصه بهداشت عمومی است.

به گزارش وب دا دکتر سارا الهی ضمن بیان اینکه ایمن سازی به دو شکل فعال (تحریک ایمنی فرد و تولید آنتی بادی) و غیر فعال (تزریق آنتی بادی به فرد) انجام می شود، گفت: دوام ایمن سازی غیر فعال، کوتاه می باشد ولی در نوع فعال، طولانی تر و حتی گاه تا پایان عمر است.

این متخصص مرکز آموزشی درمانی قدس قزوین با تأکید به اینکه برای ایمن سازی کافی و طولانی مدت، باید واکسن ها در چند نوبت تکرار شوند، اظهار داشت: برای جلوگیری از کاهش سطح آنتی بادی و ادامه ایمنی، اغلب لازم است در آینده نیز مجدد واکسن تزریق شود. وی، واکسن های غیر فعال را شامل: هاری، وبا، هپاتیت، آنفولانزا و فلج اطفال تزریقی دانست و عنوان کرد: واکسن های فعال زنده نیز مشتمل بر سرخک، سرخجه، اوریون، سل، فلج اطفال خوراکی، تیفوئید و آبله مرغان می باشد.

این پزشک متخصص کودکان و نوزادان، با بیان اینکه واکسن ها باید در محلی تزریق شوند که خطر آسیب عروقی، بافتی و اعصاب موضعی وجود نداشته باشد، گفت: در تزریق های عضلانی محل انتخابی بر اساس اندازه ماهیچه و حجم مواد تزریقی متفاوت است. وی افزود که در کودکان زیر یک سال، ناحیه قدامی جانبی ران و در کودکان بزرگ تر ناحیه دلتوئید فوقانی بازو مناسب است. دکتر الهی تصریح کرد: در ایمن سازی فعال از ناحیه باسن استفاده نمی شود، چون احتمال آسیب به عصب سیاتیک و کاهش اثربخشی واکسن(به دلیل بافت چربی زیاد آن ناحیه) وجود دارد. ایشان ادامه داد که اگر چند واکسن مورد نیاز باشد، هر تزریق باید در محلی جداگانه بوده و فاصله دو تزریق از یکدیگر حداقل ۲.۵ سانتی متر باشد.

وی خاطر نشان کرد: سکوب پس از تزریق واکسن، از عوارض واکسناسیون است که علامت آن ضعف و بی حالی و أفت سطح هوشیاری است و تا زمانی که بیمار این علائم را دارد باید تحت نظر پزشک باشد. گفتنی است، در کشور ایران، همراه با سایر کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی، برنامه ایمن سازی کودکان علیه بیماری های سرخک، سرخجه، اوریون، فلج اطفال، دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هپاتیت ب و سل انجام می شود.