آزمون استخدامی دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد

مدیر توسعه و منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: آزمون استخدامی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در محل پردیس دانشگاهی واقع در بانگنجاب با حضور داوطلبین برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، حمید آلی آبادی در رابطه با برگزاری این آزمون اظهار کرد: در قالب این آزمون ۱۲ نفر کارشناس مورد نیاز در رشته های پرستاری، اتاق عمل، هوشبری، فوریت پزشکی و مامایی پس از کسب نمره لازم، در دانشگاه علوم پزشکی ایلام جذب خواهند شد.

وی افزود: این برگزیدگان پس از طی مراحل گزینش، در بیمارستان حضرت رسول (ص)شهرستان آبدانان به کار گرفته خواهند شد.

مدیر توسعه و منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در پایان یادآور شد: این آزمون در روز جمعه هشتم خرداد ماه سال ۹۴ با نظارت کمیته استخدام دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار گردیده است.

نخبگان حوزه سلامت در راستای ساخت برنامه ها یاریگر صدا و سیما باشند

مدیرکل صداوسیمای مرکز ایلام گفت: نخبگان حوزه سلامت این مرکز را در ساخت برنامه‌های اثربخش برای ارائه به مردم استان یاری نمایند.

به گزارش خبرنگار وب دا، حجت الله رحیمزاده در نشست با اعضای مجمع صنفی دانشگاه علوم پزشکی استان، اظهار کرد: هدف اصلی ما کیفی سازی برنامه‌ها و تغییر و نگرش در تولید و پخش ویژه‌برنامه‌های مختلف است و این موضوع بدون ارتباط با نخبگان و کارشناسان حوزه‌های مختلف ازجمله حوزه سلامت امکان‌پذیر نیست.

وی بر ضرورت تعامل و همکاری دستگاه‌های اجرایی استان در زمینه‌های مختلف ازجمله اجتماعی، فرهنگی و سلامت با رسانه ملی تأکید کرد و گفت: متصدیان حوزه‌های مختلف در استان با شناسایی دغدغه‌های حوزه مسئولیت خود مسائل و مشکلات خود را با متولیان رسانه ملی در میان بگذارند تا با ساخت ویژه برنامه‌های مناسب رادیویی و تلویزیونی زمینه را برای فرهنگ‌سازی بیشتر در جامعه فراهم شود.

مدیرکل صداوسیمای مرکز ایلام با اشاره به اینکه ارتقاء سلامت نیازمند همکاری و تعامل صحیح و درست بین دست‌اندرکاران حوزه سلامت استان و رسانه ملی است، گفت: برای فرهنگ‌سازی و ارتقاء امر سلامت گام‌های مناسبی برداشته و از هیچ فرصتی فروگذار نخواهیم کرد.

ارتقاء برنامه‌ها و شاخص‌های سلامت با کمک رسانه ملی، تأکید بر استفاده از اساتید و کارشناسان دانشگاه‌ها، تأکید بر ارتقاء فرهنگ سلامت، کیفی سازی برنامه‌ها، توجه به مشاوره سلامت در برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی، ساخت ویژه‌برنامه‌ها و استفاده از کارشناسان به‌منظور پیشگیری از شیوع بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های مزمن و استفاده از پیام‌های پزشکی در برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی ازجمله موارد مطرح‌شده در این نشست بود.

وارنیش ترایی ۵۳۵نفر از دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان سیروان به صورت رایگان

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان سیروان گفت: به همت شبکه بهداشت و درمان شهرستان سیروان، وارنیش فلوراید‌تراپی ۵۳۵نفر از دانش آموزان مقطع ابتدایی بصورت رایگان در سطح شهرستان انجام شده است.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر فلاحی در این رابطه ابراز داشت: در طول ماههای فروردین و اردیبهشت تعداد ۵۳۵ مورد وارنیش تراپی جهت دانش آموزان مقطع ابتدایی بصورت رایگان در سطح شهرستان توسط بهداشتکار دهان و دندان با همکاری و هماهنگی واحد بهداشت دهان و‌دندان شبکه صورت گرفت.

وی خاطر نشان کرد: از این موارد انجام شده تمام دانش آموزان پایه اول و ۷۳ نفر از دانش آموزان پایه دوم ابتدایی و ۳۱۴ نفردیگر از سایر مقاطع مورد وارنیش تراپی قرار گرفته اند.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان سیروان افزود: بسرنامه وارنیش فلوراید‌تراپی از برنامه‌های مؤثر در پیشگیری از پوسیدگی دندان می‌باشد. در این برنامه فلوراید به صورت وارنیش بر روی دندان‌ها مالیده می‌شود که باعث افزایش استحکام دندان‌ها و کمک به پیشگیری از پوسیدگی دندان می‌گردد.

فلاحی ابراز امیدواری کرد که با تلاش و همکاری مسئولان بهداشتی و درمان، آموزش و پرورش وهمراهی والدین بتوانیم گامی موثر برای ارتقای شاخص های سلامت دهان و دندان کودکان برداریم.

پیشگیری از سنگ کلیه

دکتر رامین تاج بخش فوق تخصص نفرولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز در خصوص بیماری سنگهای کلیه و راه های تشخیص و درمان آن گفت : سنگهای کلیوی در دستگاه جمع کننده ادرار در کلیه ها تشکیل می شوند و هنگامی که غلظت بعضی از مواد به قدری بالا می رود که قابلیت حل شدن خود را از دست می دهند ، به صورت بلورهای کوچک شروع به رسوب کردن در ادرار می کنند و سنگ کلیه را به باعث درد شدید کلیه‌ها می‌شود و تشکیل می دهد. دکتر رامین تاج بخش عواملی مانند مصرف بیش از حد کلسیم و ویتامین د ، رژیم غذایی نامناسب ، بی تحرکی ،کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی و آب و هوای گرم و خشک را از علل ایجاد سنگ کلیه برشمرد و افزود: سابقه خانوادگی ،نقرس ، سوءمصرف الکل و بکاری پاراتیروئید نیز از دیگر علل این بیماری است.

وی ادامه داد: مصرف بیش ازکلیتر مایعات در روز به ویژه آب خالص ، داشتن رژیم غذایی مناسب و خود داری از شرابطی که با تعریق بیش از حد همراه است می تواند از بروز سنگهای کلیوی و مجاری ادراری جلوگیری کند.

وی باشاره به روش های درمان این بیماری افزود: درمان سنگهای کلیه بر اساس اندازه آنها فرق می کندو سنگهایی که حالت شن ریزه دارند و اندازه آنها کمتر از ۶میلی متر است، خود بخود دفع می شوند و برای از بین بردن آن نیاز به هیچ اقدام درمانی نیست.

این فوق تخصص نفرولوژی خاطر نشان کرد: این دفع خود به خودی در صورتی اتفاق می افتد که در مسیر کلیه‌ها انسدادی وجود نداشته باشد و در این شرایط با مصرف مایعات زیاد، ورزش و تحرکات بدنی دفع خواهد شد. وی در ادامه عنوان کرد: اگر اندازه سنگ، بیش از ۶ میلیمتر و زیر ۱ سانتی متر باشد، بهترین درمان آن انجام سنگ شکنی برون اندامی است که با تابااندن امواج سنگ شکنی به محل سنگ در کلیه و بدون نیاز به بیهوشی، سنگ بیمار خرد شده و دفع می شود ولی برای سنگ های بزرگتر نیاز به عمل جراحی می باشد

برای افرادی که در معرض استرس هستند توصیه می شود ویتامین C مصرف کنند

به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی، معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این خبر گفت: استرس در طولانی مدت باعث کاهش غلظت ویتامین C در بدن می شود از این رو نیاز به ویتامین C ضروری است.

دکتر سعید علی وکیلی در ادامه تصریح کرد: یکی از توصیه های اکید به افرادی که دچار استرس هستند این است که دریافت ویتامین C خود را افزایش دهند.

این مقام مسوول افزود: منابع ویتامین C شامل مرکبات،کیوی، میوه جات، گوجه فرنگی، سبزیجات و غیره است. وکیلی یاد آور شد: بهتر است مادران در ایام امتحانات به فرزندان خود به جای چای یا قهوه آب پرتقال که سرشار از ویتامین و کاهش دهنده استرس است بدهند زیرا مصرف بیش از حد چای وقهوه باعث افزایش میزان متابولیسم بدن شده و خواب شب را مختل وکارایی را پایین می آورد.

آب میوه های فله ای ننوشید

درج تصویر میوه طبیعی بر روی بر چسب محصولاتی که حاوی میوه طبیعی نیستند برخلاف ضوابط برچسب گذاری بوده و موجب گمراهی مصرف کننده خواهد شد. مسئول برنامه های غنی سازی و بر چسب گذاری سازمان غذا و دارو در خصوص کیفیت آب میوه های موجود در سطح عرضه گفت: به طور کلی پروانه های بهداشتی ساخت که برای آب میوه های بسته بندی شده از سوی سازمان غذا ودارو صادر می گردد بر چند نوع می باشد دسته ای که از آب میوه طبیعی در فرمولاسیون ساخت استفاده می نمایند بر حسب درصد آن و براساس ضوابط برچسب گذاری بر روی برچسب محصول عنوان آب میوه قید می گردد و دسته دیگر مربوط به محصولاتی است که تحت عنوان نوشیدنی میوه ای بوده و آب میوه محسوب نمی شوند. بنابراین مصرف کنندگان در هنگام خرید به درصد میوه درج شده بر روی برچسب دقت نمایند .

عاطفه فولادی مقدم در مورد آب لیمو ترش هایی که حاوی آب لیمو طبیعی نیست نیز بیان نمود که تولید این نوع محصولات بر اساس پروانه ساخت بوده هرچند که احتمال تقلب نیز در این زمینه وجود دارد. در همین راستا نیز بازرسان به صورت مستمر از واحدهای تولیدی بازدید بعمل آورده و از محصولات تولیدی نمونه برداری نموده و برای تعیین سطح کمی و کیفی آنها به آزمایشگاه کنترل مواد‌غذایی و بهداشتی ارسال می گردد. با این وجود درج تصویر میوه طبیعی بر روی بر چسب محصولاتی که حاوی میوه طبیعی نیستند برخلاف ضوابط برچسب گذاری بوده و موجب گمراهی مصرف کننده خواهد شد. وی در ادامه خاطر نشان کرد: با توجه به نظارتی که بر روی محصولات بسته بندی شده دارای پروانه های بهداشتی ساده از سوی سازمان غذا و دارو وجود دارد توصیه می گردد از مصرف آب میوه های فله به دلیل احتمال تقلب، وجود آلودگی و عدم نظارت بر نحوه تولید خودداری شود.

سرکارخانم فاطمه چراغ افروز

باتهایت تاسف در گذشت فرزند دلبندتان را تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحوم رحمت وغفران وبرای شماطول عمرمسئلت داریم.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام

سرکارخانم فرخنده کیخایی

باتهایت تاسف در گذشت خواهرگرامیتان را تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحوم رحمت وغفران وبرای شماطول عمرمسئلت داریم.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام

خُرخُر شبانه،علت ها و راههای درمان

خُرخُر شبانه، موضوعی که شاید بسیاری از آن رنج می‌برند. البته بیشتر از کسانی که به این عارضه گرفتار هستند، افرادی که باید این صداها را تحمل کنند، در عذاب و ناراحتی هستند و شاید به این فکر کنند که راه درمان موقت یا حتی دایم آن چیست؟ آیا باید حتماً فرد مبتلا، جراحی کند؟

برای دانستن پاسخ این سؤال ها، گفتگویی با دکتر مهدیس اصفهانی، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی، شاغل در مرکز آموزشی – درمانی قدس (واقع در شهر قزوین) انجام شده است.

از نظر ایشان، خُرخُر شبانه صدایی است که از ارتعاش بافت های نرم دیواره پشتی حفره دهان و حلق ایجاد می شود و این صدا به طور معمول در مرحله دم بلندتر از مرحله بازدم است. ایشان با بیان اینکه ۴۰ درصد مردان و ۲۰ درصد زنان، مبتلا به نوعی از این اختلال می باشند، گفت: علت آن، به طور معمول، چند عاملی است و منجر به شل شدن عضلات دیواره حلق در مدت خواب می شود. چاقی، حجیم شدن بافت نرم حلق و ویژگی های ساختمانی صورت، فک و جمجمه (مانند عقب بودن چانه)، عواملی است که می تواند باعث این شل شدن عضلات و در نتیجه، تنگ شدن مجاری هوایی و دیواره حلق شود.

وی با اشاره به اینکه علاوه بر اینها در بیماران مبتلا به ضایعات سیستم عصبی مرکزی نیز شل شدن عضلات و متعاقب آن، خُرخُر رُخ می دهد؛ گفت: انسداد بینی، مقاومت هوایی را تشدید کرده و زمینه را برای خُرخُر شبانه فراهم می آورد. دکتر اصفهانی اضافه داد که انسداد بینی، منجر به باز بودن دهان در حین خواب می شود و این موضوع می تواند عاملی برای کاهش کارایی عضلات حلق باشد.

جراح و متخصص گوش و حلق و بینی، خاطر نشان کرد که در افراد چاق به علت افزایش بافت چربی در دیواره حلق، تنگی راه هوایی رُخ می دهد از سوی دیگر چاقی، باعث اختلال متابولیسم، اختلال تهویه و کاهش حجم ریه می شود که همه این موارد منجر به اختلال تنفسی و خُرخُر می شود. از نظر وی، بزرگی لوزه ها یکی از علل مهم خُرخُر در بچه ها می باشد.

اقدامات درمانی

دکتر اصفهانی، اقدامات درمانی لازم برای رفع این عارضه را به چندین روش تقسیم کرد که عبارتند از:

-کاهش وزن

-استفاده از وسایل فشار مثبت دایمی راه هوایی

-پروتزهای دهانی برای اصلاح اختلالات ساختمانی

-درمان آلرژی زمینه ای یا اسپری های بینی

-عمل جراحی کجی تیغه بینی

-دارو‌های محرک سیستم عصبی مرکزی

-جراحی لوزه ها

-جراحی کوتاه کردن کام

-جراحی کوچک کردن زبان با دستگاه های رادیوفرکوئنسی

-جراحی اصلاحی انتقال زبان به استخوان لامی در جلوی گردن

اعجاز پیاز در مقابله با بیماری‌های قلبی عروقی

به گفته دانشمندان مصرف پیاز به هر شکلی (خام یا پخته) در رژیم غذایی مفید است زیرا از لخته شدن خون جلوگیری می کند.

مهر: محققان فرانسوی تأکید دارند بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی حتماً هر روز یا غذا پیاز بخورند چرا که خوردن پیاز یا غذای چرب از فعالیت مضر چربی در لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.

پیاز یکی از سبزیجات معطر سرشار از آنتی اکسیدان‌هاست، کم کالری است و اثر زیاد و مفیدی در برابر انواع سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی دارد.

پیاز یک طعم دهنده بسیار عالی در غذاهاست؛ برخی به دلیل بدبو شدن دهان، پیاز خام نمی‌خورند اما بزرگ‌ترین اشتباه زندگی‌شان در همین است چون اگر با خواص پیاز آشنا شوند مطمئناً هیچوقت آن را به هیچ دلیل کنار نمی گذارند؛ بدبو شدن دهان را می‌توان با آدامس، دارچین، چای خشک، موز، جعفری و کیوی برطرف کرد اما با کنار گذاشتن پیاز از پیشرفت بیماری نمی‌توان جلوگیری کرد.

پیاز، تری گلیسیرپدهای چربی‌های انباشته شده در بافت بدن (در شکم، ران‌ها) را کاهش می‌دهد، به دلیل داشتن فیبر گرسنگی را کاهش می‌دهد و باعث لاغری می‌شود و این خود به سلامت قلب کمک می‌کند زیرا چاقی نیز یکی از دلایل مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی است.

چهل و یکمین جلسه اجرایی طرح تحول نظام سلامت در دانشگاه برگزار شد

چهل و یکمین جلسه اجرایی طرح تحول نظام سلامت با حضور اعضای ستاد اجرایی آن در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، قائم مقام وزیر بهداشت و رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام در ابتدای این نشست ضمن تبریک اعیاد شعبانیه اظهار داشت: اجرای طرح تحول نظام سلامت به عنوان یکی از مهمترین اقدامات دولت تدبیر و امید در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به بار نشست و خدمت واقعی در عرصه سلامت را پیش روی چشمان مردم قرار داده است.

دکتر علی دل پیشه ادامه داد: از دلایل موفقیت این طرح عظیم و ملی می توان به این مطلب اشاره نمود که رهبر معظم انقلاب اخیراً خدمات و اقدامات وزیر و مجموعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را مورد تفقد قرار دادند و خدمات در این حوزه را رضایت بخش عنوان نمودند.

وی با بیان اینکه رضایت مردم حلاوت و شیرینی اجرای موفق طرح تحول نظام سلامت را دوچندان نمود، اضافه نمود: استقبال بی نظیر مردم از این طرح نشان از اجرای موفق آن در سطح استان دارد و این استقبال گسترده وظیفه و مسئولیت ما را در راه خدمتگزاری به مردم سنگین تر نموده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام تصریح نمود: اینکه طرح تحول نظام سلامت مورد رضایتمندی مردم قرار گرفته است، پایان کار نیست بلکه تلاش مضاعف و همدلی و نظارت بر اجرای طرح تحول نظام سلامت در استان ما را در راه اجرای مناسب طرح و کسب رضایت هرچه بهتر مردم از حوزه سلامت یاری خواهد نمود و باید قبل از اینکه مشکلات و نقایص خود را در اجرای طرح نشان دهند، نسبت به رفع آنان اقدام نماییم.

دکتر دل پیشه در خاتمه سخنان خود یادآور شد: طرح تحول نظام سلامت هدیه ای از سوی دولت تدبیر و امید و وزارت بهداشت به مردم است و امیدواریم در این راستا بتوانیم خدمات شایسته ای را به مردم تقدیم کنیم.

در ادامه نیز دکتر موسی میرزایی به عنوان پیشکسوت حوزه سلامت استان و مهمان ویژه چهل و یکمین جلسه ستاد اجرایی طرح تحول نظام سلامت ضمن تبریک اعیاد شعبانیه و تقدیر از خدمات مجموعه دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام در خدمت صادقانه و دلسوزانه، رضایت مردم از اجرای طرح تحول نظام سلامت را افتخاری برای دولت، وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام دانست و بیان داشت: در سایه مدد الهی نتایج بسیار مثبتی در سطح جامعه و دانشگاه علوم پزشکی ایلام به دست آمده است.

وی ادامه داد: رضایتمندی مردم از اجرای طرح تحول سلامت، نشانه بسیار خوب اجرای طرح تحول سلامت در بیمارستان ها و مراکز آموزشی، پژوهشی و درمانی در سطح استان است.این متخصص اورولوژی بیان داشت: با اجرای طرح عظیم و ماندگار تحول نظام سلامت ضمن فراهم کردن رضایت شهروندان، کاهش هزینه‌های بستری از جیب مردم، از ارجاع بیماران به خارج از بیمارستان برای تهیه لوازم مصرفی، تجهیزات و خدمات آزمایشگاهی نیز جلوگیری شده است.

دکتر میرزایی ضمن تقدیر از تلاش ها و زحمات دکتر دل پیشه رئیس دانشگاه و مجموعه تحت مدیریت وی یادآوری کرد: با توجه به این که طرح تحول نظام سلامت در سراسر کشور به مرحله اجرا در آمده است، لازم است همه دست اندرکاران حوزه سلامت استان با جدیت در راستای تحقق اهداف این طرح بکوشند کما اینکه در دانشگاه علوم پزشکی ایلام با مدیریت ارزنده و شایسته جناب آقای دکتر دل پیشه این تعامل و همدلی در بین تمامی بخش های مجموعه مشهود است.

در این جلسه بیان گزارشی از وضعیت، مشکلات و چالش های فراروی طرح تحول نظام سلامت مورد بحث و بررسی حاضران در جلسه قرار گرفت و در ادامه نیز اعضاء به شرح دیدگاهها و نقطه نظرات خود در خصوص اجرای هر چه بهتر و مطلوبتر طرح تحول نظام سلامت در سطح استان پرداختند.

زنان باردار با افزایش فشار خون، روزه نگیرند

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: اگر مادر و جنین اختلال در وزن گیری داشته باشند، و یا مادر دچار افزایش فشار خون در بارداری باشد اصرار به روزه داری ، منطقی به نظر نمی رسد. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی [وب دا]؛ دکتر راضیه لطفی متخصص سلامت باروری و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز با اشاره به روزه داری در دوران بارداری گفت: با توجه به این که در بارداری سوخت و ساز بدن مادر تغییر یافته و در پایان یک روز روزه داری قند خون او کاهش می یابد، در سه ماهه اول بارداری که بخش های مختلف بدن جنین از جمله مغز در حال تشکیل شدن می باشد، گرفتن روزه توصیه نمیشود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز ادامه داد: در سه ماهه دوم بارداری روزه داری تاثیر سویی بر جنین نداشته اما در سه ماهه سوم بارداری با توجه به این که منبع اصلی انرژی جنین قند خون مادر می باشد، در روزه داری های طولانی مدت، با کاهش قند خون مادر، بافت چربی تجزیه شده ، این نیاز را جبران می کند. اما ترکیباتی که از تجزیه چربی حاصل می گردد، از طریق انتقال از راه خون مادر ممکن است بافت عصبی جنین را تحت تاثیر قرار دهد. دکتر لطفی خاطرنشان کرد: در صورتی که مادر باردار تصمیم به روزه داری گرفت، باید ابتدا شرایط مادر توسط پزشک متخصص مورد بررسی قرار گرفته و بر حسب شرایط جسمی و بارداری مادر تصمیم به این کار گرفته شود. در صورتی که مادر و جنین اختلال در وزن گیری داشته باشند، و یا مادر دچار افزایش فشار خون در بارداری باشد اصرار به روزه داری ، منطقی به نظر نمی رسد. این متخصص سلامت باروری همچنین در خصوص روزه داری مادران شیرده اظهار داشت: مادرانی که در ۶ ماه اول شیردهی قرار دارند و به طور کامل کودک از شیر مادر تغذیه می کند، به دلیل این که کاهش وعده های غذایی یا کاهش حجم شیر همراه است، توصیه نمی شود مادر روزه بگیرند. اما پس از این که غذای کمکی برای کودک آغاز شد، مادر می تواند نیز میتواند روزه بگیرد، مشروط به این که حتماً با پزشک خود در این باره مشورت کند.

وی افزود:در صورت مناسب بودن شرایط وی برای روزه داری، در وعده های سحر و افطار به حد کافی از مایعات ، میوه و سبزی، لبنیات، گوشت ، خرما و سایر مواد مغذی استفاده نمایند.