ایلام سلامت
سال۵، شماره۴۹، فروردین ماه ۹۳
گونـــــاگون

گرسنگی یکی از علت های اصلی افزایش وزن به شمار می رود

یک کارشناس تغذیه گفت: گرسنه ماندن در افراد سبب افزایش وزن بدن به علت ذخیره‌سازی چربی می شود گلزار مولایی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا)، منطقه‌ی ایلام، اظهار کرد: چندین اشتباه در تغذیه علت چاقی، ضعف و مشکلات متابولیکی هستند که نخوردن صبحانه این مشکلات را دوچندان می کند چون صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بارشدن فکر و ذهن افراد می‌شود بلکه سبب مصرف مناسب غذا در وعده‌های غذایی طول روز می‌شود. وی با اشاره به اینکه خوردن صبحانه به فرد در مصرف کمتر کالری در طول روز کمک می کند، ادامه داد: مصرف کالری اثر سیر کنندگی بیشتری در ابتدای روز نر فرد نسبت به مصرف همان میزان کالری در ساعت‌های دیگر بوجود می‌آورد بنابراین صبحانه‌ی کامل را با صرف مواد لبنی کم‌چرب، تخم‌مرغ و نان‌های سبوس‌دار در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید. این کارشناس تغذیه راز یک خواب شیرین را در پرهیز از خوردن غذا پیش از خواب دانست و گفت: پرخوری، مصرف غذاهای ادویه‌دار و چرب در ساعت‌های نزدیک به وقت خواب نعنتها سبب افزایش وزن می‌شود بلکه به کاهش کیفیت، مدت خواب، کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد منجر می‌شود. مشاور تغذیه بیمارستان طالقانی ایلام تصریح کرد: خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه‌ی معده و تشدید سوءهاضمه و مصرف غذاهای ادویه‌دار سبب بروز صدمات و سوزش‌های دستگاه گوارش و نیز سوءهاضمه می‌شود که با توجه به این موارد باید ۴ ساعت پیش از خواب از خوردن غذا پرهیز شود و در صورت احساس گرسنگی مقادیری میوه‌ی تازه استفاده شود. مولایی خوردن وعده‌های پنج یا شش‌گانه غذایی کم حجم را بر وعده‌های پر حجم ۳ وعده‌ای در طول روز توصیه کرد و گفت: خوردن غذای سالم و کم‌حجم حاوی کربوهیدرات‌های کمپکس و پروتئین در طول روز اشتهای فرد را کنترل کرده و از پرخوری جلوگیری می‌کند که البته نوبت‌های غذایی بیش از ۳ بار سبب سوزاندن مقادیر بیشتری از کالری می‌شود. وی با اشاره به اینکه گرسنه ماندن سبب می‌شود وزن بدن به علت ذخیره‌سازی چربی افزایش یابد، تصریح کرد: ازهمین‌رو فرد به علت محروم ماندن از مواد غذایی به مدت طولانی دچار آشفتگی شده و درست زمانی که آغاز به خوردن غذا می‌کند بدن کالری مصرفی را به چربی تبدیل می‌کند چون زمان وعده‌ی غذای بعدی را نمی‌داند از همین‌رو اگر قصد گرسنگی برای کاهش وزن را دارید از برنامه‌ی رژیمی دیگر مثل ورزش مناسب بجای گرسنگی استفاده کنید و در طول این دوره از میوه و سبزیجات، حبوبات، گوشت‌های کم چرب و ماهی استفاده کنید. مشاور تغذیه‌ی بیمارستان طالقانی ایلام همچنین با بیان اینکه حین کار کردن نباید غذا خورد چون علاوه بر پرخوری سبب افزایش وزن نیز می‌شود، خاطرنشان کرد: تماشای تلویزیون، مکالمه‌ی تلفنی یا بازی رایانه‌ای بعنوان عوامل خارجی پرت‌کننده‌ی حواس سبب می‌شود که متوجه نشانه‌های سیر شدن نشوید و خوردن را ادامه دهید پس سعی کنید در هر لحظه فقط بر روی یک چیز تمرکز کنید و اگر می‌خواهید دهانتان مشغول باشد بجای مواد خوراکی از دادمس برای سرگرمی استفاده کنید.

نخستین جلسه حاکمیت بالینی در سال جدید در دانشگاه برگزار شد

نخستین جلسه حاکمیت بالینی سال۹۳ با حضور معاونین حوزه های مختلف، روسای بیمارستان های سطح استان، پزشکان و کارشناسان اجرای طرح حاکمیت بالینی در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب داد، در ابتدای این جلسه پس از تلاوت آیاتی از قـــرآن کریم، معاون آموزشـی دانشگاه علوم پزشـکی ایلام اظهار داشت: هدف از اجرای طرح حاکمیت بالینی در بیمارستان ها ارتقاء سطح خدمات و مراقبت ها و همچنین پاسخگویی و شفاف سازی عملکرد خود در برابر استانداردها می باشد که باید در این راه گام های اساسی و بلندی برداشته شود.

دکتر رضا ولیزاده در ادامه افزود: در اجرای حاکمیت بالینی باید سعی کنیم که آنچه هستیم و وضعیت واقعی خود را به نمایش بگذاریم و این امر یکی از مولفه های اصلی در حاکمیت بالینی اســت.وی خاطر نشـــان کرد: تلاش کنیم که حاکمیت بالینی در اقدامات و عملکردمان ادغام گردد و تمام بـــرنامه ها و فعالیت های ما را در محیط های بیمارستانی تحت تاثیر خود قرار دهد و خود را در برابر اقدامات و عملکردمان مسئولیت پذیرتر از گذشته بدانیم.معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشـــکی ایلام بـــیان داشـــت: اجرای کارگاههای مربوط به اجرای حاکمیت بالینی به منظور آگاهی بخشـــی و بالابـــردن اطلاعات مربوط به آن در تمامی سطوح بسیار ضروری است که کارکنان را در راستای تحقق اهداف این طرح یاری خواهد نمود.در ادامه نیز معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایلام با اشاره به اهمیت و ارزش اجرای حاکمیت بالینی در بیمارستان ها اظهار داشت: حاکمیت بالینی فرصتی را فراهم می کند که افراد در برابر بسیار و حقوق وی مسئولیت بیشتری را در خود احساس نماید و به سوی ارتقاء سطح خدمات در قالب این طرح می تواند گامهای موثری بردارد.

دکتر عبدالنور کرد جمشیدی ادامه داد: بسیاری از مشکلات و مسائل مربوط به اجرای حاکمیت بالینی با مدیریت صحیح و اصولی مرتفع خواهد شد و بساید تلاش کنیم که طرح مذکور را بـــه بهترین شکل ممکن مدیریت کنیم.

وی با بیان اینکه احترام به بیمار و رعایت حقوق وی یکی از شـــاخص های اصلی در اجرای حاکمیت بالینی اســت، خاطر نشـان کرد: باید عملکرد ما به گونه ای باشـد که بیمار از ابتدای ورود به محیط بیمارستان، طول دوره درمان و ترخیص از نحـــوه ی عملکرد کارکنان در بیمارستان رضایتمندی داشته باشد.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشـکی ایلام گفت: جایگاه والای حـاکمیت بـالینی نشـانگر ارائه خدمات خوب و منـاسـب بـه بـیمار از سـوی بیمارسـتان و کارکنان آن اسـت لذا بـاید این خواسـته و هدف را عملی نماییم تا مناسـبترین خدمات را به بیمار ارائه کنیم.

دکتر کرد جمشـیدی در پایان بـیان داشـت: مشارکت بیمار با پزشکان و کارکنان بیمارستان در طرح حاکمیت بالینی می تواند در میزان ارائه خدمات بسیار تاثیر گذار باشد و همچنین در سایه وجود نیروهای دلســوز و خدوم و اجرای طرح حـاکمیت بـالینی، می توان بـه واقـعی تر شـدن خدمات به بیمار دست یافت.مدیر درمان دانشگاه علوم پزشکی ایلام نیز به عنوان دیگر سـخنران این جلسـه بـیان داشـت: خدمات بـالینی، جزو خدماتی اسـت که بسیار وابسته به نیروی انسـانی اسـت و علیرغم پیشـرفتهای شگرف تکنولوژی، نقش کارکنان در ارائه خدمت بسـیار مهم اسـت. دکتر سعیدرضا جوهری خاطر نشان کرد: مطمئناً رسـیدن بـه اهداف کیفیت و پایـــخگویی در خدمات بالینی، بـدون اعمال مدیریت صحیح و اصولی بـر کارکنان امکانپذیر نیسـت. از همین روسـت که مدیریت کارکنان بـه عنوان یکی از ارکان حـاکمیت خدمات بـالینی شـناخته شـده اسـت.وی در ادامه اظهار داشت: قبل از هر اقدامی بایـد بـدانیم که ارتقـای عملکرد، بـه خودی خود هدف نیسـت بلکه وسـیله‌ای بـرای دسـتیابی بـه اهداف حاکمیت خدمات بالینی در بیمارسـتانها و ارائه خدمت به بیماران اسـت.

مدیر درمان دانشگاه علوم پزشکی ایلام آموزش کارکنان در خصوص طرح حـاکمیت بـالینی را بسیار مهم و اسـاسی برشمرد و گفت: اگر بـتوانیم آموزش های لازم در رابطه بـا اجرای صحیح و اصولی حـاکمیت بـالینی را بـه کارکنان در بیمارسـتان ها منتقـل کنیم یقیناً در اجرای این طرح موفق خواهیم بـود و بـاعث ارتقـاء سـطح خدمات قابـل ارائه بـه بـیماران و جامعه هدف خواهیم شد.در ادامه این جلسه نیز حـاضران به تشریح دیدگاههای خود در رابطه با اجرای طرح حاکمیت بالینی پرداختند.

دومین کنگره داخلی علوم پزشکی ایلام برگزار شد

دومین کنگره داخلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام، با حضور رئیس دانشگاه معاون تحقیقـات و فناوری و اسـاتید و دانشجویان در سالن شهدای جامعه پزشکی ایلام برگزار شد.

در ابتدای این مراسـم رئیس دانشگاه علوم پزشـکی ایلام ضمن تقـدیر از دسـت اندرکاران و بـرگزار کنندگان کنگره اظهار داشت:برگزاری کنگره به خصوص در سطح دانشجویی و از همه دانشکده های دانشگاه محاسن زیادی از جمله ایجاد زاویه فکری و تمرین بـرای حـضور در مجامع علمی و بـین المللی دارد. اگر دانشجو تحقیقات خود را در جمع اساتید و دانشجویان ارائه دهد خوبیه خود در وی ایجاد اعتماد بـه نفس خواهد نمود و او را آماده کارهای بزرگ خواهد کرد.

دکتر علی دل پیشه ادامه داد: این وضعیت در علوم پزشکی ایلام متفاوت تر اسـت و ما به لطف خدا توانسته ایم رتبه اول تحقیقـات دانشجویی را به خود اختصاص داده ایم که نشانگر توجه و عنایت هم اساتید و هم دانشجویان به مقوله تحقیق بوده است، بایستی از این افتخار پاسداری نمود اگر چه تکرار آن سخت تر خواهد بود چرا که ما در جمع دانشگاه هایی قرار داریم که به لحاظ امکانات، اعتبارات و تکثر هیأت علمی بالاتر از ما قرار دارند.

وی ابراز داشت: برگزاری این گونه همایشات بـه صیقل دادن اندیشه ها و افکار و همانند سازی و ایجاد حو اعتماد بـه نفس در بین دانشجویان خواهد انجامید که این کار و اقدامی نیکوست.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با تاکید بر این مطلب که بـاید هم نفس پژوهش و هم نفس انتشـار نتایج تحقیق درمجلات و کنگره ها وسیله قرار داده شود، خاطر نشـان کرد: نبـاید فراموش کرد که هدف، انتشار مقالات نیسـت بلکه وسیله ای بـرای بـه هدف و نتیجه رسـیدن مقـوله تحقیق و پژوهش اسـت. چرا که اصل تحقیق از کلمه حق گرفته شده و محقـق بـاید بـه حقـایق ناشنیده و نادیده و کشف نشده دسـت پیدا کند نه این که انتشـار نتایج تحقیقات را هدف و آرمان خود قرار دهد.

وی بیان داشت: برای تسـهیل در امر پژوهش کارهای خوبی در گذشـته انجام شـده که یکی از این اقـدامات اسـان نمودن بروکراسی و مراحل اداری در دانشگاه بود که تحقیقـات و تلاش های دانشجویان در کمترین زمان مسیر اصلی خود را طی نموده است.

دکتر دل پیشه تاکید نمود: این نکته بایـد همواره فراروی ما باشـد که وجود مشکلات اعتباری در دانشگاه نبایـدبر مقـوله تحقیق و پژوهش تاثیر منفی بگذارد. زیرا تفاوت عمده یک دانشگاه بـــا مراکز علمی و تحصیلی دیگردر همین بحـث تحقیق و پژوهش اسـت و اگر تحقیق در مسیر خود به درستی هدایت نشود، دانشگاه معنی اصلی خود را از دسـت می دهد و عملاً بـه یک دبیرسـتان بـزرگ تـبدیل خواهد شـد و ما امیدواریم در حـوزه تحقیقـات و پژوهش بتوانیم از محققان و دانشجویان به خوبی حمایت کنیم.

وی با اشاره به این که استان ما به لحاظ شرایط جغرافیایی شرایط منحصربه فردی را دارا‌ست، افزود: از طرفی در جنوب استان با بیماری های گرمسیری مواجه هستیم و از سوی دیگر در شمال استان بیماری های غیرواگیر، متابولیک، سندروم های تغذیه ای بیشتر نمود دارد. همچنین آب و هوای استان نیز در نقاط مختلف استان نیز در نقاط مختلف استان متفاوت است .

رئیس دانشگاه علوم پزشـکی ایلام بـا بـیان این که تحقیـق و پژوهش می تواند در حوزه آسیب های اجتماعی نقش پر رنگی را ایفا نماید، تصریح نمود: وضعیت برخی از آسیب های اجتماعی در استان به گونه ای اسـت که بـرای بررسـی نیازمند تحقیق و پژوهش می باشـد. مباحـثی همچون طلاق، ناهنجاری های اجتماعی و... نیاز اسـت که در مورد آن تحقیق و پژوهش بعمل آید و برای آنان راهکار ارائه شود. اعتیاد در استانی که سال ها سیگار کشیدن تنگ در خانواده بشـمار می رفت، بـاید مورد بررسـی و تحقیق قرار گیرد.

وی در ادامه این مبحـــث افزود: یکی از راه هایی که می تواند زمینه های تحقیق را ایجاد نماید وضعیت هایی همچون وضعیت بیماری های عفونی در استان باید به طور شفاف بیان شـود و این امر در سالیان گذشته با دیده اغماض مواجه بود که در رسانه ها و از جمله رسانه ملی در استان این وضعیت را به صورت شفاف بیان نمودیم تا به عنوان یک مشکل در استان مطرح گردد و به دنبال راهکار برای آن باشیم.دکتر دل پیشه حمایت قاطع دانشگاه علوم پزشکی از محققان و پژوهشگران را از اولیت های اصلی دانشگاه عنوان کرد و گفت: ما دست همکاری محققین را می فشاریم که مشکلات و آسیب های اجتماعی اسـتان را بشناسند و در مورد آنان تحقـیق نمایند و راهکارهای خود را در این حـوزه ها ارائه نمایند تا بـرآیند این تحقیقـات کمک کند تا مشـکلات مردم و جامعه را مرتفع نمائیم.

در ادامه نیز معاون تحقیقـات و فناوری دانشگاه علوم پزشـکی ایلام گفت: بـــــا وجود آنکه این کنگره، داخلی و مختص دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام اسـت اما شـور، شـعف و استقبال متقاضیان از این برنامه چشمگیر اسـت.

دکتر مروت طاهری کلائی ادامه داد: هدف و غایت برگزار نمودن این گونه همایش ها از قوه به فعل رساندن استعداد دانشجویان و نهادینه کردن فرهنگ وحدت در انجام کارهای گروهی می‌باشد.

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی ایلام با اشاره به محرومیت اسـتان و کمبـود امکانات تاکید کرد: بـا وجود کمبـود منابـع و مشـکلات عدیده ای که اسـتان ایلام دارد محـصولات پژوهشی در این دانشگاه از نظر کاربـردی، قابـل توجه و مطلوب می باشـندوی یادآوری کرد: همزمان با فراخوان کنگره تا پایان زمان اعلام شده ۲۸ مقـاله توسـط دبیرخانه دریافت شـد، از این تعداد، ۲۸ مقاله پذیرفته گردید.

در پایان این برنامه به ۱۰ نفر از بـرگزیده گان پنل های بـالینی، علوم پایه، پرسـتاری و مامایی، بهداشـت و اپیدمیولوژی جایزی اعطا شد.

سرپرست جدید بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) آبدانان منصوب شد

با حضور مدیر درمان دانشگاه علوم پزشکی ایلام و سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان آبدانان و همچنین برخی از پرسنل شبکه و بیمارستان، طی حـکمی مرتضی سبزی بـه عنوان سرپرست بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) آبـدانان منصوب گردید.

بـه گزارش خبـرنگار وب داد، در ابـتدای این مراسـم تودیع و معارفه، مدیر درمان دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن تقـدیر از تلاشهای مدیر اسبق بیمارستان حضرت رسـول اکرم(ص) آبدانان اظهار داشت: خدمت رسانی به مردم در حوزه سلامت از اهمیت خاصی برخوردار است و توجه هر چه بیشـتر بـر این امر در راستای خدمت به مردم بسیار نیکو و ارزشمند است.

دکتر سعید رضا جوهری در ادامه افزود: نیاز اسـت ما در عرصه خدمت به مردم با شناخت موقعیت و درک فرصت ها بیشتر از گذشته کار کنیم و با حفظ روحیه خدمتگزاری و تلاش بـرای ارتقاء جایگاه مراکز درمانی و ارائه خدمت بی منت به خلق خدا گامهای اساسی برداریم.

وی ابراز داشت: در طول مدتی که آقای علیشـاهی بـه عنوان مدیر بیمارستان فعالیت می کردند، شاهد ارائه خدمات خوب و قابـل توجهی بـوده ایم که نشـانگر احـساس مسـئولیت و دلسوزی وی همکارانشان در این بیمارستان نسـبت بـه مردم شهرستان آبـدانان بـوده که لازم اسـت از این خدمات تقـدیر نمائیم.

مدیر درمان دانشگاه علوم پزشـــکی ایلام یادآوری کرد: همچنین بـا انتصاب آقـای سـبزی بـه عنوان سرپـرسـت بیمارستان حـضرت رسـول اکرم(ص) آبـدانان امید اسـت که ارائه خدمات به مردم بیشتر از گذشته ارتقاء یابد و البته این امر فقط با تعامل و همکاری کارکنان در راستای خدمتگزاری بـه مردم میسر خواهد شد.

در ادامه نیز مدیر اسبق بیمارستان حـضرت رسـول اکرم(ص) آبـدانان ضمن تقـدیر از تلاش همه کارکنان بیمارسـتان در طول مدت تصدی وی به عنوان رییس بیمارستان ابراز داشت: هر آنچه که در طول مدت دو سـال گذشـته بـه عنوان خادم مردم در بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) انجام داده ام بـر اسـاس تکلیف بوده و و امیدوارم که در طول این مدت توانسته باشم بر اساس عدالت و محافظت از بـیت المال خدمت نموده باشم.

علی علیشـاهی خاطر نشـان کرد: یکی از موضوعات مهم و اسـاسـی در بیمارسـتان در طول مدت خدمت بـنده تکریم بـیماران و همکاران بـوده و همواره در تلاش بـوده ایم که رضایت مراجعان و بیماران را کسب نماییم و امید اسـت که در این راستا موفق عمل کرده باشیم.

وی با بیان این که تفکر توسعه بیمارستان را با کمک و همدلی همکاران پیش روی خود قـــرار دادیم، تاکید نمود: در جهت تحقق این هدف صرفه جویی در هزینه ها با توجه به اعتبارات ناکافی در بیمارستان نهادینه شد که این تلاشها باعث گردید ارتقاء سطح خدمات به مردم در بیمارستان به گونه ای قابل توجه افزایش یابـد.مدیر اسبق بیمارسـتان حـضرت رسـول اکرم(ص) آبدانان بیان داشت: اجرای حاکمیت بالینی و اعتبار بخشی در این بیمارسـتان بـا همدلی، دلسـوزی و خدمت بـی منت شبانه روزی همکاران در حـد مولو و چشـمگیری ارتقـاء یافته است که توانستیم در این بیمارسـتانهای سطح اسـتان مقام سوم در این زمینه را به خود اختصاص بدهیم.

علیشاهی در پایان گفت: از عنایت و توجه مسـئولان دانشگاه و شبکه بهداشت و درمان شهرسـتان آبـدانان بـه بیمارسـتان و کارکنان خدوم آن نهایت تقـدیر را دارم و امیدوارم که آقـای سبزی به عنوان سرپرست بیمارسـتان در سایه تعامل و همدلی کارکنان بیمارسـتان در جهت خدمت بـه مردم این شهرسـتان موفق و موید باشند.

سرپرست جدید بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) آبـدانان به عنوان آخرین سخنران این مراسم تودیع و معارفه بر برنامه ریزی، مشـتری مداری و حـرکت در راسـتای نهادینه نمودن اصلاح و تشـــویق تاکید کرد و افزود: ارتقـــای کیفیت ارایه خدمات در بـخش‌های مختلف بیمارسـتان، نیازمند شـناخت صحیح از وضعیت موجود و بررسی مشـکلات این بـخش‌ها می‌باشد که می بایست با کمک همکاران بیمارستان این مهم صورت پذیرد.مرتضی سـبزی ادامه داد: مدیریتی که بـرای رضای خدا باشـد مدیریت تکلیف محـور اسـت و ما در تمام شرایط مدافع انقلاب، اسلام، ارزش ها و خون شهدا هستیم و باید از فرصت ها برای خدمتگزاری به مردم ، حفظ و حراست از بـیت المال و ارزشـــهای والای نظام مقـــدس جمهوری اسلامی استفاده بهینه کنیم.

وی با اشاره به اینکه تلاش خواهیم کرد که با کمک همکاران به نحوی خدمت کنیم که گیرندگان خدمت بـا رضایتمندی از بیمارسـتان خارج شـوند، خاطر نشـان کرد: امیدواریم که بـا مشـورت و همفکری یکدیگر بـتوانیم این هدف مهم را عملی نماییم. همچنین احترام به حقوق کارکنان و بـیماران را بـکار بندیم و تمام امور بیمارستان را با همدلی و مطابق بـا بـرنامه های مسئولان دانشگاه علوم پزشکی به پیش ببریم.

سرپرست جدید بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) آبـدانان اضافه کرد: برای پیشرفت کارها و توسعه خدمات درمانی بـه مردم، ما کارکنان دانشگاه علوم پزشکی وظیفه ای اخطیر بر عهده داریم که اجر و پاداشی معنوی را به همراه دارد بنابـراین باید این نکته را فراروی خدمت خود قرار دهیم که این خدمات در پیشگاه خداوند بـه عنوان اعمال حسـنه و نیکو در کارنامه اعمالمان ثبت خواهد شد.

در پایان این مراسم از خدمات مدیر اسبق بیمارستان حـضرت رسول اکرم(ص) آبدانان تقدیر شد و حکم مدیریت بیمارستان به مرتضی سبزی اعطاء گردید.

برای نگهداری مازاد محتویات قوطی کنسرو از ظروف شیشه‌ای استفاده کنید

کارشناس موادغذایی مرکز بهداشت استان یزد توصیه کرد: برای نگهداری مازاد محتویات قوطی کنسرو بهتر اسـت از ظروف شیشـه‌ای اسـتفاده کرده و حتما در یخچال نگهداری شود.

محمدرضا زارع کارشناس موادغذایی مرکز بهداشت استان یزد با اشاره به نکات مهم هنگام مصرف مواد غذایی کنسرو شده توصیه کرد: قبل از مصرف کنسروها جهت از بین بـردن سـم خطرناک بوتولیسـم احتمالی موجود در مواد غذایی کنسـرو شـده قوطی‌های کنسرو به مدت دقیقه در آب جوشاده شوند، بـا جوشـاندن کنسـروها در مدت زمان ذکر شده سم بوتولیسم ترشح شده توسط باکتری کلستریدیوم بـوتولینیم از بـین می‌رود. وی عنوان کرد: بـرای گرم کردن مواد غذایی کنسـرو شـده قـوطی کنسرو چه به صورت در بسته و چه باز شـده مستقیما روی شـعله قـرار داده نشـود، ممکن است در اثر شعله مستقیم و حرارت زیاد لحیم جداره قوطی ذوب شود و بـاعث ورود ذرات فلز به داخل ماده غذایی شود.

زارع خاطرنشـان کرد: از طرفی خصوصا در مورد قـوطی‌های بـاز شـده حـاوی ماده غذایی که مستقیما روی شعله قرار داده شده‌اند حرارت باعث تسریع فعل و انفعالات شیمیایی بین ماده غذایی و جداره داخل قوطی که در اثر باز شدن آسیب دیده و اندود آن از بین رفته است می‌شود.

وی تاکیدکرد: پس از بـاز کردن قـوطی کنسـرو محتویات آن فورا خارج و در ظرف دیگری ریخته شود. چرا که ممکن است ماده غذایی بعد از باز کردن درب قـوطی در مجاورت اکسـیژن هوا بـا جداره داخل قـوطی هر چند که اندود هم شـده باشـد وارد واکنش شود. این کارشناس یادآورشد: برای نگهداری مازاد محتویات قوطی کنسرو بهتر است از ظروف شیشه‌ای استفاده نموده و حتما در یخچال نگهداری شـود. وی ادامه داد: کنسـروها را می‌توان مدت‌ها بـدون اسـتفاده در یخچال نگهداری کرد مشـروط بـر اینکه بـا رعایت کامل اصول کامل بهداشـتی تهیه شـده باشـد، البته محتویات کنسرو در داخل قوطی به تدریج با یکدیگر و حتی بـا جداره داخلی قـوطی وارد فعل و انفعالات شیمیایی می‌شوند، بنابـراین مصرف کنسـروهایی که سـال‌ها مانده‌اند صحیح نیست. این چنین کنسـروهایی معمولا بـا بـوی کهنگی و مزه تند و نامطبوعی همراه می‌باشند. معمولا بهترین زمان مصرف کنسـرو سـال پس از تاریخ تولید می‌باشد.

زارع افزود: نشت مواد غذایی داخل قـوطی خصوصا در مورد قـوطی‌هایی که ضربه دیده‌اند موجب تماس محتویات با هوای خارج و در نتیجه فساد و سمیت آن می‌شـود و لازم اسـت از مصرف آن خودداری شود.

این کارشناس گفت: در صورت وجود زنگ زدگی در سطح خارجی قوطی‌ها احتمال سوراخ بودن و فسـاد محتـویات آن وجود دارد. لذا از مصرف این چنین کنسـروهایی بایسـتی خودداری شـود. ایجاد حـالت زنگ زدگی در سـطح داخل قـوطی‌ها هم محتویات آن را غیر قابل مصرف می کند.

معدوم‌سازی ۸۰۰ کیلوگرم مواد غذایی فاسد در شهرستان دهلران

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرسـتان دهلران گفت: بـیش از ۸۰۰ کیلوگرم مواد غذایی فاسد در شهرسـتان دهلران کشف و معدوم گردید.

بـه گزارش خبـرنگار وب دا ایلام، دکتر عبدالصاحب شـریفی در این بـاره اظهار داشت: طی برنامه‌ریزی واحدبهداشت محیط و ستاد فوریت مرکز بهداشـت دهلران بازرسی از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی از سوی بازرسان این واحد به مناسبت فرا رسیدن ایام تعطیلات نوروزی انجام شـد، منجر بـه کشـف ضبط و معدوم‌سازی ۸۰۰ کیلوگرم مواد غذایی فاسد و تاریخ گذشته در این شهرستان شد.

وی در ادامه خاطر نشان کرد: این بازرسی‌ها در سـاعات اداری، عصرها و شـب‌ها در اماکن حسـاس همچون بازارها و محل‌های دارای تردد شهروندان و مسـافران انجام شـده اسـت.مدیر شـبکه بهداشت و درمان شهرسـتان دهلران ابـراز داشـت: مواد غذایی تاریخ گذشته و فاسـد شناسـایی شـده در بازرسـی‌ها شـامل انواع نوشـیدنی (دوغ و نوشـابه)، سوسـیس و کالباس، نمک‌های غیر مجاز، ماکارونی، مواد غذایی قلعه‌ای و تنقلات است.

شریفی یادآور شـد: پس از اخذ احـکام قـانونی بـرای معدوم کردن مواد غذایی فوق، اجناس یاد شده به جایگاه دفن زباله منتقل و معدوم شد.

جناب آقای دکتر افرا خسروی

درگذشت مادرگرامیتان را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای جنابعالی و خانواده محترمتان صبر و شکیبـایی و بـرای آن عزیز درگذشته غفران و رحمت واسعه الهی را خواستاریم.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام

جناب آقای سیدعزیز موسوی

درگذشت دختر دلبندتان را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای جنابعالی و خانواده محترمتان صبر و شکیبـایی و بـرای آن عزیز درگذشته غفران و رحمت واسعه الهی را خواستاریم.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام