

## رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام آماده دریافت پیشنهادات، انتقادات و شکایات شما می باشد.

تلفن تماس: ۲۲۳۹۵۹۵

### غذاهای تاثیر گذار در کاهش ابتلا به ام.اس

کاهش می دهد. این کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، ادامه داد: مکمل های غذایی آل-آ-آ حاوی چربی و کالری بالایی بوده و لازم است قبل از مصرف آن با متخصص تغذیه مشورت شود. عزیزی اظهار کرد: از آن جا که یک رژیم غذایی سالم، شامل میزان مناسبی از اسیدهای چرب ضروری چند اشباعی و مقدار کمی از چربی های اشباع شده است، توصیه می شود تعادل در مصرف مواد حاوی امگا ۳ حفظ شود. بر پایه این خبر، آلفا لینولنیک اسید (آ.آ.آ) یک اسید چرب ضروری دارای منشأ گیاهی بوده و به عنوان نوعی امگا ۳ در بدن عمل می کند.

مصرف مواد حاوی آل.آ.آ در رژیم غذایی روزانه، خطر ابتلا به بیماری های آلرژیک و التهابی مانند پسوریازیس و اگزما و هم چنین بیماری های خودایمنی مانند ام.اس، لوپوس و سرطان را کاهش می دهد. به گزارش وب دا، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، گفت: آل.آ.آ به عنوان یک منبع انرژی در بدن بوده و در موادی مانند دانه کتان، روغن دانه کتان، روغن کانولا، روغن سویا و ماهی سالمون وجود دارد. سمانه عزیزی با اشاره به تاثیر آل.آ.آ در کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون، اضافه کرد: این امر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را در بدن

### زایمان های متعدد خطر ابتلا به سرطان گردن رحم را تشدید می کند

گردن رحم) است. فرحناز امیریان با بیان اینکه پیشرفت سرطان سرویکس رحم کند است، اظهار کرد: کسانی که همه ساله نتیجه پاپ اسمیر طبیعی داشته و عوامل خطر سرطان سرویکس را ندارند، می توانند به فواصل سه سال یک بار این آزمایش را تکرار کنند. کارشناس بهداشت خانواده علوم پزشکی یاسوج، گفت: سرطان در اثر تغییرات تدریجی در سلول و بافت ایجاد می شود و انجام آزمایش پاپ اسمیر به صورت سالانه برای خانم های بیست تا شصت و پنج سال متاهل، مناسب ترین راه برای تشخیص زودرس این تغییرات، پیش از پیدایش سرطان سرویکس (سرطان

زایمان های متعدد، استعمال دخانیات، رژیم غذایی نامناسب، سابقه خانوادگی، بیماری های مقاربتی از جمله ایدز و عفونت باکتریایی (عفونت کلامیدیایی) مهم ترین عوامل موثر در ابتلا به سرطان دهانه رحم است. به گزارش وب دا، کارشناس بهداشت خانواده دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: سرطان در اثر تغییرات تدریجی در سلول و بافت ایجاد می شود و انجام آزمایش پاپ اسمیر به صورت سالانه برای خانم های بیست تا شصت و پنج سال متاهل، مناسب ترین راه برای تشخیص زودرس این تغییرات، پیش از پیدایش سرطان سرویکس (سرطان

### مصرف تخم مرغ برای افراد ضروری است

یخچال نگهداری کنید. تخم مرغ ها را برای نگهداری ششستش و ندهید زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می شود و آلودگی به داخل آن راه می یابد. وی اضافه کرد: بهترین درجه حرارت نگهداری تخم مرغ در یخچال صفر تا ۴ درجه سانتیگراد و رطوبت ۸۵ درصد می باشد. و تخم مرغ تازه را می توان حدود ۴ هفته در یخچال نگهداری کرد. صاحبدل با بیان نحوه نگهداری تخم مرغ، ادامه داد: تخم مرغ را باید در طبقات یخچال و در بسته بندی مخصوص خودشان نگهداری نمود زیرا درب یخچال بدلیل نوسانات دمایی، محل مناسبی برای نگهداری تخم مرغ ها نیست. و جهت نگهداری تخم مرغ باید قسمت پهن آن رو به بالا قرار گیرد، زیرا در غیر اینصورت امکان مخلوط شدن زرده و سفیده وجود دارد. وی در پایان گفت: به منظور کاهش احتمال مسمومیت ناشی از مصرف تخم مرغ باید تخم مرغ و مواد غذایی حاوی تخم مرغ را به طور کامل بپزید. و از تخم مرغ های ترک دار، شکسته و معیوب استفاده نکنید

مرغ در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و همه بزرگسالان سالم و همچنین برای بیماران پس از سپری کردن دوره بیماری، به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می شود. در این افراد مصرف یک تخم مرغ در روز بلا مانع است. وی با بیان ارزش غذایی تخم مرغ کودکان، گفت: تخم مرغ از ۸ ماهگی در کودکان قابل مصرف بوده و توصیه می شود تا یک سالگی ۱ زرده کامل، یک روز در میان و از ۲ سالگی به بالا یک تخم مرغ در روز در برنامه غذایی کودکان باشد. وی همچنین ادامه داد: به دلیل ارزش غذایی بالای تخم مرغ، مصرف آن در هیچ گروهی نباید حذف شود بلکه مقدار آن در صورت نیاز باید محدود شود. صاحبدل گفت: در بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماریهای قلبی عروقی تا ۳ عدد تخم مرغ در هفته مجاز می باشد و بهترین روش پخت در این افراد آبپز کردن می باشد. وی همچنین گفت: به منظور نگهداری صحیح از تخم مرغ دقت کنید بلافاصله پس از خرید تخم مرغ آن را به

تخم مرغ ارزش غذایی بالایی دارد مصرف آن در هیچ گروهی نباید حذف شود بلکه مقدار آن در صورت نیاز باید محدود شود. به گزارش وب دا، مسؤول واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: تخم مرغ یک منبع غذایی کامل و پرارزش است که دارای پروتئین با کیفیت بالا می باشد و مقدار قابل توجهی ویتامین های ۲، ۱۲، ... را داراست و همچنین مواد معدنی شامل کلسیم، فسفر، سدیم و پتاسیم، سلنیوم، روی و آهن نیز در آن وجود دارد. مهنوش صاحبدل ادامه داد: پروتئین تخم مرغ ارزش غذایی بالایی دارد و به عنوان استاندارد برای مقایسه سایر پروتئین ها استفاده می شود و پروتئین بقیه مواد غذایی مثل گوشت و شیر از آن کمتر بوده و نسبت به آن سنجیده می شود. وی همچنین اضافه کرد: مصرف تخم مرغ به علت داشتن دو ماده به نام های لوتئین و گزانتین باعث کاهش احتمال ابتلا به آب مروارید و کوری ناشی از سالخوردگی می شود. مسؤول واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان خوزستان بیان داشت: مصرف تخم

تخم مرغ ارزش غذایی بالایی دارد مصرف آن در هیچ گروهی نباید حذف شود بلکه مقدار آن در صورت نیاز باید محدود شود. به گزارش وب دا، مسؤول واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: تخم مرغ یک منبع غذایی کامل و پرارزش است که دارای پروتئین با کیفیت بالا می باشد و مقدار قابل توجهی ویتامین های ۲، ۱۲، ... را داراست و همچنین مواد معدنی شامل کلسیم، فسفر، سدیم و پتاسیم، سلنیوم، روی و آهن نیز در آن وجود دارد. مهنوش صاحبدل ادامه داد: پروتئین تخم مرغ ارزش غذایی بالایی دارد و به عنوان استاندارد برای مقایسه سایر پروتئین ها استفاده می شود و پروتئین بقیه مواد غذایی مثل گوشت و شیر از آن کمتر بوده و نسبت به آن سنجیده می شود. وی همچنین اضافه کرد: مصرف تخم مرغ به علت داشتن دو ماده به نام های لوتئین و گزانتین باعث کاهش احتمال ابتلا به آب مروارید و کوری ناشی از سالخوردگی می شود. مسؤول واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان خوزستان بیان داشت: مصرف تخم

### دندان ها چگونه کج می شوند؟

برخی تصور می کنند در هنگام رشد دندان های ثانویه، اگر زبان به دندان برخورد کند دندان کج می شود در حالی که این تصور کاملاً اشتباه است. به گزارش وب دا، یک متخصص ارتودنسی ضمن بیان این مطلب گفت: نیرویی که به دندان وارد می شود باید آنقدر زیاد باشد که قدرت کج کردن دندان را داشته باشد در صورتی که زبان نمی تواند چنین نیرویی را ایجاد کند دکتر عبدالحسین خانه مسجدی اظهار کرد: گاه بین دندان ها فاصله دیده می شود که این مشکل به دلیل عدم تناسب اندازه بین قوس دندانی و اندازه دندان ها است.

وی افزود: مشکل عمده ای که این فاصله ها ایجاد می کند از بین رفتن زیبایی است و در غیر این صورت مشکی ایجاد نمی کند و تصورات عامیانه در این مورد نادرست است. خانه مسجدی تصریح کرد: چون دندان های جدید پشت دندان های قدیمی به وجود می آید باید نیرویی باشد که این دندان ها را سر جای خود قرار دهد و آن نیروی زبان است و در صورتی که کجی در دندان ها وجود داشته باشد به خاطر تناسب نداشتن قوس دندانی است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز ادامه داد: باید عوامل ایجاد فاصله دندانی یا کج بودن آن شناسایی شده و سپس با توجه به آن درمان انجام شود. اگر دندان نسبت به فرم معمول کوچک تر باشد می توان آن را بزرگ کرد و اگر قوس فکی مشکل داشته باشد باید جراحی انجام شود.

## مدیریت مشارکتی راه حل اصلی توسعه دانشگاه است



دکتر آرش جعفری زاده مال میر بعد از چندین سال مدیریت شبکه های بهداشتی درمانی شهرستانهای مختلفی چون مهران-ملکشاهی و آبادان و همچنین مسئول پیگیری مصوبات سفرهای ریس جمهور، اینک با حکم دکتر اسدالهی مدیریت یکی از حوزه های تاثیر گزار دانشگاه علوم پزشکی که از آن به عنوان قلب طینده و زبان گویای سیستم یاد می شود. را به عهده گرفته است. به همین بهانه پای صحبت های مدیر جدید روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام نشستیم.

دکتر جعفری زاده هدف خود را از قبول مسئولیت روابط عمومی اجرای مطالبه به حق ریاست دانشگاه در خصوص مدیریت مشارکتی عنوان کرد. وی گفت مشارکت و مدیریت مشارکتی یعنی درگیر شدن کارکنان در فرایند تصمیم گیری، دعوت از همه افراد به تفکر استراتژیک و قبول مسئولیت فردی برای کیفیت کار و تولیداتشان، حمایت و پاداش رفتار کارکنان که از دید آنها لحظه به لحظه ارباب رجوع را ارضا و عملکرد سازمان را بهبود می بخشد. در هر حالت، مدل مشارکتی، نظارت اصلی بر سازماندهی، تربیت و راهنمایی کارکنان، همچنین خودکنترلی را مستثنی نمی کند. عناصر اولیه پایه ای جهت مدیریت مشارکتی عبارتند از: تسهیل اطلاعات مربوط به مسائل کسب و کار و نتایج آن، جبران خدمت برای آن نتایج، دانشی که به افراد اجازه درک و سهیم شدن در آن نتایج را می دهد و داشتن قدرتی که آنها را در تصمیم سازی یاری رساند و موقعیت برای کسی که در آن کار می کند معنی دار نماید. دکتر جعفری زاده تاکید کرد اجرا و پیاده سازی موفق مدیریت مشارکتی نیازمند عوامل گوناگونی است که همراه آن هستند. در این میان، فرهنگی مناسب با ارزشهای معین که گروه - کاری اعتماد به پرسنل، اهمیت آموزش و... را حمایت کند حائز اهمیت است. مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام اضافه کرد فرهنگ سازمانی

اطلاع رسانی و تشریح نماییم. وی در ادامه به تشریح تجارب و فعالیت های خود پرداخت و خاطر نشان نمود: در سال ۱۳۸۰ در دانشگاه علوم پزشکی ایلام مشغول فعالیت شدم. در اولین سمت به عنوان ول مرکز بهداشتی درمانی شماره ۲ ارکواز ملکشاهی سال ۸۰ انتخاب شدم و همزمان با آن ولایت مرکز بهداشتی درمانی روستای گنبد پیرمحمد را نیز بر عهده گرفتم. در ادامه نیز به عنوان ول مرکز شبانه روزی شماره یک ارکواز ملکشاهی منصوب شدم. وی در ادامه این مبحث اضافه کرد: در سال ۸۲ به عنوان مدیر شبکه بهداشتی درمانی مهران به ادامه فعالیت پرداخته و اواخر سال ۸۵ به عنوان کارشناس بیماری های واگیر هیپاتیت و ایدز مرکز بهداشت استان حوزه معاونت بهداشت مشغول به خدمت شدم و همزمان با آن در بیمارستان شهید مصطفی خمینی (ره) نیز فعالیت می نمودم و در ادامه کار، مسئولیت آموزش بسیجیان، مسئول پیگیری و هماهنگ کننده مسال بهداشتی روستاهای سطح استان را تقبل نمودم.

اینکه سازگاری و توافق با این سبک نیازمند ارتقای زیاد سطح آموزش، تغییرات سیستم اطلاعاتی، سیستم جبران خدمات پرسنل و سایر موارد است پس نمی تواند فوراً صورت گیرد. مسئول جدید روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در بخش دیگری از سخنان خود گفت: روابط عمومی از طریق مدیریت نهادی می کوشد تا خود نمونه ای از ارزش های سازمانی باشد و با فعالیت های خاص خود ارزش را به اثبات رساند و کارکنان روابط عمومی ها همواره باید توجه داشته باشند که هر نوع عمل یا گفتاری بر فرهنگ و ارزش های سازمان اثر می گذارد. دکتر آرش جعفری زاده در ادامه سخنان خود با اشاره به این که با اطلاع رسانی صحیح و برنامه ریزی می توان جامعه را با فعالیت های دانشگاه و وظایفی که بر عهده دارد آشنا ساخت، اظهار داشت: بعد از سازمان آموزش و پرورش، بزرگترین اداره با حجم پرسنلی که دارد دانشگاه علوم پزشکی می باشد که باید با برنامه ریزی دقیق، روابط عمومی را یک واحد علمی و مستقل نشان دهیم و بتوانیم مسال دانشگاه را به درستی برای مردم

دهد. در صورتی که فرهنگ سازمانی موانعی در راه اجرای یک سبک مدیریت مشارکتی ایجاد کند، سازمان باید از خود بیروند که آیا ایجاد تغییراتی در فرهنگ آن مناسب است یا خیر. زیرا فرهنگ نتیجه یک فرایند اجتماعی پیچیده بوده لذا تغییر آن نه ساده و نه سریع است اما غیرممکن نیز نمی باشد. در واقع فرهنگ به تدریج شکل می گیرد، و نه تنها ایستا نیست لکن پویاست و در گذر زمان به طور مستمر تغییر می کند. اصلاح و تعدیل فرهنگ سازمانی نیازمند گذشت زمان استقامت و شکیبایی است، چون این مسئله یکی از مهمترین واقعیتها در تغییر و دگرگونی است. چنین تحولی به تلاش، تفکر و اندیشه، دانش فرهنگ و استنباط و ادراک نیاز دارد. این وضعیت در مورد فرهنگهای محکم و ریشه دارتر دشوارتر است. دکتر جعفری زاده با اعلام این مطلب که در راستای اجرای این استراتژی مهم باید صبورانه و گام به گام حرکت کرد گفت انتظار نتایج سریع و آنی داشتن از اجرای این سبک مدیریت غیرممکن است. خصوصاً