



اخبار تصویری

اخبار تصویری



بازدید مسئولین دانشگاه علوم پزشکی ایلام به همراه بنیاد برکت از ساختمان دی کلینیک در حال احداث شهرستان ملکشاهی



عکس یادگاری رئیس دانشگاه، مشاور رئیس دانشگاه در امور مشارکت های مردمی و خیرین و مدیر عامل و کارکنان بانک تجارت ایلام در محل کلنگ زنی خانه بهداشت روستای چشمه کبود



برگزاری کمیته مدیریت اطلاعات و مدیریت خطر حوادث و بلایا در بیمارستان ولیعصر (عج) دره شهر



مراسم تکریم و معارفه مدیران جدید و سابق بیمارستان امام علی (ع) سرابله



دیدار رئیس دانشگاه و معاونین درمان و توسعه با متخصصین بیمارستان شهدای دهلران

ضد آفتاب های دارای فاکتور محافظت از خورشیدی بالا بخیرید / SPF های عدد بالا در برابر اشعه نور خورشید مقاوم ترند



رئیس اداره آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو جهت محافظت از پوست در گرما و افرادی که بیشتر در معرض نور خورشید قرار دارند توصیه هایی را بیان کرد. به گزارش وبدا، رئیس اداره آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو در گفتگو با خبرنگار پایگاه خبری سازمان غذا و دارو « جهت محافظت از پوست در گرما و افرادی که بیشتر در معرض نور خورشید قرار دارند توصیه هایی را بیان نمود. دکتر مصطفی اسماعیلی گفت: برای محافظت از پوست در برابر اشعه خورشید استفاده از ضدآفتاب ها توصیه می شود و همانطوری که اشعه خورشید در دراز مدت باعث سرطان پوست می شود استفاده از کرم های ضدآفتاب تاکید می شود. وی ادامه داد: ضدآفتاب ها جهت جلوگیری از اثرات مضرت آفتاب بر روی پوست استفاده می گردند و به دو نوع فیزیکی و شیمیایی طبقه بندی می شوند.

دکتر اسماعیلی اظهار داشت: ضدآفتاب های فیزیکی شامل مواردی نظیر تیتانیوم دی اکساید و زینک اکساید هستند که با مسدود کردن سطح پوست از نفوذ اشعه های مضر جلوگیری می کنند. رئیس اداره آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه ضد آفتاب های شیمیایی با جذب این اشعه ها موجب حفاظت از پوست می شوند تصریح کرد: ضدآفتاب ها دارای SPF یا فاکتور محافظت از خورشیدی هستند که هر چه این عدد بزرگتر باشد درصد قابلیت حفاظتی آن بیشتر بوده و محافظت بیشتری را از پوست بعمل می آورد. وی در پایان با اعلام تفاوت میزان SPF ها کمترین آنها را SPF۲۰ و بیشترینش را SPF۹۰ عنوان نمود.

وجود غذا و مواد مغذی در معده یا روده باریک امکان جذب دارو را کاهش میدهد



منظور اجتناب از ناراحتی های گوارشی آهن اجبارا با غذا داده شود نباید با غذاهایی مانند سیوس، تخم مرغ، غذاهای دارای فیفات بالا، مکمل های فیبر، چای، قهوه، فرآورده های لبنی یا مکمل های کلسیم داده شود چون هر یک از اینها می تواند جذب آهن را کاهش دهد. وی درخصوص مکانیسم های تاثیر غذا بر جذب دارو گفت: مکانیسم های مختلفی می تواند در کاهش سرعت یا میزان جذب دارو در صورت وجود غذا یا مواد مغذی دخیل باشد. وعده غذایی یا غذای خورده شده و نوع آن بر سرعت تخلیه معده تاثیر می گذارد. تخلیه معده ممکن است با مصرف غذاهای پرفیبر و پرچرب به تاخیر افتد. به طور کلی تاخیر در جذب دارو، مادامی که میزان جذب تحت تاثیر قرار نگرفته از نظر بالینی مهم نیست. هرچند تاخیر در جذب آنتی بیوتیک ها یا مسکن ها را می توان نمونه هایی از مشکلات مهم بالینی دانست. کلسیم، منیزیم، روی و آلومینیوم موجب کاهش جذب داروها می شود. معاون غذا و داروی دانشگاه افزود: بعضی از آنتی بیوتیک ها همراه با فرآورده های لبنی یا غذاهای نوشیدنی های غنی شده با کلسیم تولید کمپلکس های کلسیم غیر محلول می کند. بنابراین مکمل های کلسیم، منیزیم، روی، آهن یا آلومینیوم صحیح این دسته از داروها که شامل آنتروپتین و ریزدروپتین می باشد به این صورت است که دارو با معده خالی و آب ساده حداقل ۳۰ دقیقه قبل از مصرف هر غذا، نوشیدنی یا داروی دیگر خورده شود.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی فسا گفت: وجود غذا و مواد مغذی در معده یا روده باریک ممکن است جذب دارو را کاهش دهد. به گزارش وبدا، دکتر صفورا محبی با بیان مطلب فوق افزود: به عنوان مثال اگر داروهای ضد پوکی استخوان با غذا داده شوند جذب آن ها بسیار کاهش می یابد و اگر با قهوه یا آب پرتقال داده شوند جذب تا ۶۰ درصد کاهش می یابد. دستور مصرف صحیح این دسته از داروها که شامل آنتروپتین و ریزدروپتین می باشد به این صورت است که دارو با معده خالی و آب ساده حداقل ۳۰ دقیقه قبل از مصرف هر غذا، نوشیدنی یا داروی دیگر خورده شود. وی خاطر نشان کرد: جذب آهن از طریق مکمل ها، هنگامی که با غذا مصرف شود ممکن است تا ۵۰ درصد کاهش یابد. آهن بهترین جذب را در زمانی دارد که با آب و معده خالی خورده شود. اگر به

هر آنچه باید درباره «لوپوس» بدانیم / پروانه قرمز روی پوست نشانه چیست؟

درمان آن بیشتر خواهد بود. رئیس انجمن علمی روماتولوژی ادامه داد: اگر علائم لوپوس طولانی باشد و بیشتر از دو هفته در بدن مشاهده شود، حتما باید به پزشک متخصص روماتولوژی مراجعه و آزمایش های لازم برای تشخیص بیماری انجام شود. وی در ادامه گفت: اگر در مراحل اولیه، این بیماری تشخیص داده شود، قابل درمان است؛ ولی اگر دیر تشخیص داده شود ممکن است درمان آن به طول بیانجامد و بیماری مزمن شود و به دنبال خود، مخاطرات جدی تری را به همراه داشته باشد و جان بیمار را به خطر بیندازد. جمشیدی با تأکید بر اینکه بیماران لوپوس به این بیماری بسیار حساسند، افزود: این بیماری، روی حالات روحی افراد تاثیر می گذارد. از این رو، بیماران باید در آرامش به زندگی عادی شان بپردازند. وی با اشاره به اینکه درمان های دارویی این بیماران به طور دراز مدت و دایمی باید انجام شود، ادامه داد: البته بدون نظر پزشک هیچ تغییری در دارو نباید ایجاد شود. باید، مراقب تغذیه بیماران بود. همچنین این افراد باید از اشعه آفتاب پرهیز کنند؛ زیرا اشعه آفتاب باعث فعال شدن بیماری می شود. رئیس انجمن علمی روماتولوژی در پایان به خانم های باردار اشاره کرد و اظهار داشت: در دوران حاملگی، چون بیشتر خانم ها به این بیماری مبتلا می شوند، نیاز به مراقبت و درمان مداوم دارند، تصریح کرد: تشخیص این بیماری نیاز به توجه خاص دارد. بیماری لوپوس، باید زود تشخیص داده شود، هر چه این بیماری سریع تر تشخیص داده شود، سریع تر درمان می شود. از این رو، موفقیت

مهندس محمدی با بیان این توضیح که در صورت عدم دسترسی به روغن مایع جهت پخت و پز می توان از روغن جامدی کم ترانس استفاده کرد تصریح کرد: در زمان خرید باید به برچسب روغن توجه کرد؛ اگر میزان ایزومر ترانس آن از مقدار خاصی تجاوز نکند قابلیت استفاده به عنوان روغن مناسب پخت و پز و غیر قابل مصرف برای سرخ کردن را دارا خواهد بود. وی با توصیه اکید به استفاده از روغن مخصوص سرخ کردنی در سرخ کردن مواد غذایی ادامه داد: روغن گیاهی مایع را به شرط بکار گیری در پخت و پز و سالاد، می توان بطور کامل جانشین روغن جامد کرد زیرا روغن های مایع علی رغم تفاوتشان نمی توانند درجه حرارت بالا را تحمل کنند بنابراین می سوزند و سوختن آنها در مرحله سرخ کردن می تواند آنرا به مواد سرطان زا تبدیل کند. رئیس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو آسانترین راه بهرمندی صحیح از روغنها را کنترل اطلاعات روی برچسب روغن ها دانست و از مردم خواست در کنترل این فرآورده ها حتما به تاریخ تولید و انقضاء، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نشان سازمان غذا و دارو، نام و آدرس کارخانه تولید کننده، شرایط نگهداری، میزان اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع و اسید چرب ترانس دقت کنند. مهندس محمدی در پایان سخنانش در مورد روغن غنی شده توجه به نوع و مقادیر ویتامین درج شده روی برچسب و در مورد روغن های وارداتی دارا بودن برچسب فارسی با درج تاریخ تولید و انقضاء، سری ساخت، شماره مجوز بهداشتی واردات، نام تجاری و نام شرکت و کشور سازنده را توصیه کرد.

با سرخ کردنی فقط سرخ کنید / سرطان نتیجه آشپزی با روغن سوخته

رئیس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو ضمن تشریح ویژگیهای انواع روغن مصرفی، نسبت به مصرف روغنهای غیر سرخ کردی در سرخ کردن مواد غذایی بدلیل بروز سرطان هشدار داد. به گزارش وبدا، رئیس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی با منشأ گیاهی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه روغن خام حاصل از دانه ها و میوه های روغنی یا منابع حیوانی حاوی ناخالصی هایی می باشد که در طعم، رنگ، بو، شفافیت، پایداری، ارزش تغذیه ای و بطور کلی در کیفیت روغن موثرند، عنوان داشت: این ناخالصی ها با عملیات تصفیه از روغن خارج می شوند و سعی بر این است که تا حد امکان مواد با ارزش حفظ و از بروز تغییرات شیمیایی در تری گلیسریدها جلوگیری شود. مهندس نسترن محمدی با بیان این توضیح که فرآوری روغن شامل مراحل صمغ گیری، تصفیه قلیایی و یا فیزیکی، بی رنگ کردن و بوگیری است و پس از طی مراحل فوق روغن نباتی مایع تولید می گردد افزود: معمولا پس از افزودن آنتی اکسیدان روغنهای بسته بندی می شود ضمن آنکه در صورت نیاز به تولید روغن هیدروژنه یا جامد، روغن تحت عملیات هیدروژنه کردن قرار می گیرد. وی با بیان تقسیم بندی انواع روغن خوراکی در کاربردهای مختلف: مصرف روغن مایع جهت استفاده در سالاد و پخت و پز و غذاهایی است که معمولا نیاز به سرخ کردن در حرارت زیاد ندارند در حالی که روغن سرخ کردنی به علت پایداری زیاد در برابر حرارت در غذاهایی که نیاز به سرخ کردن طولانی و عمیق دارند مورد استفاده قرار می گیرد.

کوفتگی روزمره را با «ورزشی» از تن به در کنید



از ارزیابی پزشک، شاخص های اولیه افراد مشخص و معین می شوند؛ از این رو به منظور افزایش شاخص ها و بهبود آن ها باید فعالیت ورزشی انجام پذیرد. این متخصص طب ورزشی در ادامه گفت: داشتن برنامه فعالیت ورزشی بر اساس سطح سلامت افراد باعث می شود فرد در شرایط بهتر و وضعیت مناسب تری ورزش کند و کوفتگی های ناشی از زندگی روزمره در وی کمتر باشد و شادابی و طول عمر بیشتری داشته باشد. وی ادامه داد: این فرد با کیفیت بهتری زندگی خواهد کرد؛ پس هدف از ورزش منظم، دقیقا این است که فرد با احساس و کیفیت بهتری بتواند زندگی کند. پورسعید اصفهان در خصوص مولفه های یک ورزش خوب از لحاظ علمی تأکید کرد: با توجه به ارزیابی هایی که توسط پزشک انجام می شود، به فرد یک نسخه و برنامه ورزشی داده می شود که در این برنامه ورزشی مشخص می شود فرد باید ورزش هوازی انجام دهد یا ورزش فقط جنبه سلامت داشته باشد. وی با بیان این که یک برنامه خوب و شدت ورزش بر اساس ارزیابی های اولیه انجام می شود، اظهار کرد: مجموع آن ها فرآیندی می شود که مثلا فرد از نقطه الف که نقطه نسبتا سالم و در معرض خطری است فرد را به نقطه ب که نقطه سالم است انتقال خواهد داد. این متخصص طب ورزشی خاطر نشان کرد: به فراخور شرایط هر فرد در ارزیابی های اولیه و این که آیا فرد بیماری دارد یا خیر، پزشک، محدودیت هایی برای فرد قائل می شود.

هدف از ورزش منظم و مداوم زیر نظر پزشک این است که فرد با احساس و کیفیت بهتری بتواند زندگی کند. به گزارش وبدا، مهرشاد پورسعید اصفهانی، متخصص طب ورزشی در برنامه «ورزش همگانی» رادیو سلامت در خصوص تاثیرگذاری برنامه مستمر ورزشی در سلامت افراد، گفت: قدم اول برای افرادی که می خواهند ورزش کنند، ارزیابی صحیح فرد است. یعنی پزشک چهار پارامتر فرد را اندازه گیری و سطح سلامت وی را مشخص می کند که در کدام مسیر قرار دارد و بر اساس نقایصی که در سیستم بدنی او وجود دارد، فعالیت ورزشی مناسبی برایش توصیه می شود. وی با تأکید بر این که ورزش بدون هدف معنا ندارد، ادامه داد: پس