ایلام سلامت
سال ۵، شماره ۵۳ ،مرداد ماه ۹۳

اخبار تصویری

تجلیل از پزشکان نمونه در روز پزشک

پرسنل واحد حسابداری اداره خدمات

دیدار رئیس دانشگاه با نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه ایلام

ارائه گزارش از وضعیت بیمارستان امام رضا(ع) توسط رئیس بیمارستان

تجلیل از آزادگان شاغل در دانشگاه در سالروز ورود آزادگان به وطن

بازدید استاندار ایلام و رئیس دانشگاه از بیمارستان رسول اکرم(ص) پس از وقوع زلزله

درمان مصدومین زلزله در بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص)

حضور استاندار و معاونین در روز پزشک

بازدید هوایی ستاد مدیریت بحران استان از مناطق زلزله زده

کبدهای چرب، حاصل زندگی راحت و ماشینی امروزی است

یک پزشک گفت: زندگی ماشینی در خانه و محیط کار زمینه مساعدی را برای ابتلا بـه بـیماری‌های قلبـی عروقـی ایجاد کرده است که با کاهش یا حذف آنها می‌توان از بروز این بیماری و حتی عوامل زمینه‌ای پیشگیری کرد.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر اسد احسان‌زاده اظهار داشت: امروزه به دلیل ماشینی‌شـدن زندگی سـطح ابـتلا بـه بیماری‌های مزمن غیرواگیر افزایش یافته و عامل اصلی مرگ و میر و ناتوانی جامعه شده است. بنابراین در رابـطه بـا بیماری‌های قلبی که از جمله بیماری‌های غیرواگیر هستند، هشدار جدی برای جامعه به شمار می‌آید.

سرپرست گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام ادامه داد: علت هشدار سازمان جهانی بهداشت در مورد بیماری‌های قلبی عروقی به دلیل روند ماشینی شدن زندگی است.

وی با بیان اینکه جمعیت کشور مخصوصااستان ایلام در حال حرکت از جامعه جوان به طرف جمعیت مسـن اسـت، گفت: از این رو سطح استرس‌ها افزایش چشمگیری داشته است.

احسان‌زاده تصریح کرد: عدم فعالیت مناسب به علت ماشینی شدن باعث افزایش وزن، چاقی در جامعه شـده اسـت، بطوری که بیش از ۳۵ درصد مردان و زنان در جامعه امروز حتی ایلام هم مبتلا به چاقی و افزایش وزن هستند.

احسان‌زاده با بیان اینکه این فشار خون و دیابت پیامدهای زندگی امروزی و زمینه‌سازی بـیماری‌های قلبـی اسـت، تصریح کرد: بیماری‌های استخوانی مثل آرتروز و مزمن تنفسی از چاقی نشأت می‌گیرد.

وی افزود: افزایش چربی‌های خون علی‌الخصوص تری گلیسیریدها که ایجاد کننده‌ی کبد چرب در جامعه هسـتند، جزو عوارض زندگی فعلی جامعه جهانی علی‌الخصوص جامعه ایران است، بـدین‌صورت بـیش از ۳۰ درصد مرگ و میرها به دلیل مسائل قلبی عروقی است که حوادث و تصادفات و سرطان‌ها رتبه‌های بعدی دلایل تلفات انسانی را به خود اختصاص داده است.

این پزشـک ادامه داد: وضعیت تغذیه‌ای جامعه امروز از عوامل زمینه‌سـاز بـیماری‌های قلبـی عروقـی اسـت چرا که گرایش جامعه بـه غذاهای فرآوری شـده یعنی سـاندویچ‌ها، پیتزا و مواد غذایی آماده بـاعث افزایش چربـی‌ها خون علی‌الخصوص چربی بد شده و این مسئله زمینه‌ساز ابتلا به تصلب شرایین در افراد بالای ۳۰ سال شده است.

سرپرست گروه مبارزه با بیماری‌ها خاطر نشان کرد: برای حل مشکلات مذکور بهتر اسـت، بـرای افزایش تحـرک و دور کردن ماشین از زندگی چه ماشینی که حمل و نقـل را انجام می‌دهد و چه ماشـینی که موجب کم تحـرکی درون منزل یا محل کار مثل جارو برقی، ظرفشویی، لباسشویی و کامپیوتر تلاش جدی شود.

وی گفت: دور کردن غذاهای پر چرب، شـور و شـیرین از سـفره و روی آوردن بـه مواد غذایی تازه و درمان صحـیح بیماری‌های جسمی با نظر پزشکان اصل اساسی رعایت اصول تغذیه‌ای است.

خوردنی‌های تقویت‌کننده مو

به گفته پزشـکان، بهبـود سـلامت موها همچون دیگر اعضا و بافت‌های بدن به داشتن یک رژیم غذایی متعادل بستگی دارد.

بـه گزارش ایسـنا، سـیبل فیشـمن از متخصصان پوسـت در نیویورک گفت: مدت زمان بیشـتری لازم اسـت تا بـه وجود تغییرات در مو پی برده شود در حالی که این زمان در تشـخیص تغییرات پوستی به مراتب کمتر است.

بـه طور مثال رژیم غذایی نامناسـب تنها در یک هفته می‌تواند موجب بروز آکنه و خشکی پوست شود در حالی که سـوء تغذیه یا تاثیر رژیم غذایی ناسالم اثرات خود را چند ماه بـعد روی موها نشان می‌دهد.

لیزا درایر از متخصصان علم تغذیه نیز اظهار کرد: مـواد غذایـی که فرد مصرف می‌کند بـه تحـکیم فولیکول‌های مو کمک می‌کند و بـاعث می‌شـود فرد موی سـالمتری داشـته باشـد. همچنین بـاید توجه کرد علاوه بـر رژیم غذایی فاکتورهای دیگری همچون استعمال سیگار، عدم تعادل هورمونی و کمبود خواب می‌تواند بر ظاهر مو تاثیر بگذارد.

بـه گزارش وب‌ام‌دی، پزشـکان معتقـدند در صورتی که فرد از رژیم غذایی غنی از پروتئین، متنوع و متعادل اسـتفاده کند می‌تواند موی سالمی داشته باشد.

از جمله مواد خوراکی مفید برای سلامت موها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ماهی سالمون: این نوع ماهی علاوه بـر آنکه غنی از پروتئین و ویتامین است همچنین وجود اسـیدهای چرب امگا۳ در این ماهی اهمیت بسیاری دارد. بـدن قابـلیت تولید این اسـیدهای چرب را که بـرای رشـد مو ضروری اسـت، ندارد. همچنین

چربی‌های امگا۳ در سـلول‌های پوسـتی کف سـر و روغن‌های طبیعی پیدا می‌شود که موجب می‌شـود مو و کف سـر مرطوب نگه داشته شود.

گردو: گردو تنها آجیل حـاوی میزان قابـل توجهی اسـیدهای چرب امگا۳ اسـت. این ماده خوراکی غنی از بیـوتین و ویتامین است که سلول‌ها را از آسیب محافظت می‌کند.

میزان ناکافی بـیوتین موجب از دسـت رفتن موها می‌شـود. همچنین گردو حـاوی مس اسـت که کمک می‌کند مو رنگ طبیعی خود را داشته باشد.

صدف خوراکی: صدف‌های خوراکی سرشار از فلز روی هسـتند که کمبود آن در بدن بـه از دست رفتن مو و خشـکی آن منجر می‌شـود. می‌توان بخشـی از روی مورد نیاز بـدن را از غلات و نان‌های سبـوس‌دار تامین کرد اما صدف‌های خوراکی می‌تواند سـطح خوبـی از پروتئین را افزایش دهد. مو حـدود ۹۷ درصد پروتئین اسـت که بـدون وجود ذخیره پروتئینی کافی، بـدن نمی‌تواند موهایی را که به صورت روزانه و به طور طبیعی از بین می‌روند جایگزین کند.

سیب‌زمینی شیرین: سیب زمینی شـیرین منبـع غنی از آنتی اکسیدان بتاکاروتن به حساب می‌آید که بدن آن را بـه ویتامین تبدیل می‌کند.

در اصل سـلول‌های بـدن نمی‌توانند بـدون ویتامین کافی عملکرد درستی داشته باشند. همچنین این عنصر با تولید چربی از کف سر حفاظت می‌کند.

تخم مرغ: تخم مرغ بـه عنوان ماده خوراکی مملو از پروتئین حاوی چهار ماده معدنی دیگر به نام روی، سلنیوم، فسفر و آهن است. آهن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا مسئول انتقال اکسیژن به فولیکول‌های مو است.

اسفناج: آهن، بـتاکاروتن، اسـیدفولیک و ویتامین موجود در اسفناج به سلامت فولیکول‌های مو کمک می‌کند.

عدس: این ماده خوراکی کوچک حـاوی مقـدار قابـل توجهی پروتئین، آهن و روی است. بلوبـری‌ها: ویتامین موجود در این میوه بـرای گردش خون در کف سـر حـائز اهمیت اسـت و از رگ‌های خونی کوچک تغذیه کننده فولیکول‌ها حـمایت می‌کند.

گوشـت مرغ: مصرف این نوع گوشـت بـه دلیل دارا بـودن پروتئین، روی، آهن و ویتامین‌های بـرای سـلامت مو توصیه می‌شود. به گفته پزشکان مصرف مواد خوراکی حـاوی پروتئین از قبیل گوشت مرغ می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند.