ایلام سلامت
سال ۶، شماره۶۹ ،دی ماه ۹۴

اخبار تصویری

دیدار دبیر قطب هفتم و معاونین غذا و دارو استان های ایلام، همدان، کرمانشاه، کردستان

معارفه دکتر صادقی فرد به عنوان معاون جدید آموزشی دانشگاه

بازدید رئیس اداره خدمات بهداشت حرفه ای وزارت بهداشت از کارگاههای صنعتی استان

پرسنل فوریت های پزشکی استان در مانور زلزله مهران

بازدید دکتر دل پیشه از بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) آبدانان

دیدار رئیس دانشگاه، امام جمعه و فرماندار شهرستان چرداول با بیماران بستری در بیمارستان امام علی(ع) سرابله

رییس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت :

لزوم شناخت روش های پیشگیری از بیماری آنفلوانزا

فروکش کردن موج آنفلوانزا رییس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با تاکید بر شناخت روش های پیشگیری از بیماری آنفلوانزا و شناساندن علائم این بیماری در مهد کودک ها، پیش دبستانی ها، مدارس و بیمارستان ها و مکان های پرتردد، گفت: لازم است سیستم تهویه هوای مهدکودک ها و مکان هایی که کودکان و بزرگسالان حضور دارند خوب باشد تا هوا در آن مکان ها در جریان باشد. به گزارش وبدا، دکتر محمود سروش در همایش آموزشی آنفلوانزای انسانی که روز گذشته در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، بر مدیریت مراقبت از بیماری های تنفسی توسط هر یک از افراد تاکید کرد و افزود: لازم است افراد جامعه، خانواده، فضاهای بسته و اجتماعات انسانی نقش یک رابط سلامت و یا سفیر سلامت را داشته باشند.

رییس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با بیان این که در حال حاضر موج آنفلوانزا فروکش کرده است، گفت: شاید موج بعدی آنفلوانزا بیاید اما با میزان بسیار کم.

به گفته دکتر سروش، لازم است هر فردی به منظور جلوگیری از انتشار بیماری ،خود مراقبتی کند و موارد پیشگیری را رعایت کند. وی افزود: ممکن است فردی که بیمار شده است در گروه آسیب پذیر نباشد اما لازم است موارد پیشگیری را به منظور جلوگیری از انتشار بیماری در افراد آسیب پذیر رعایت کند.

رییس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت در ادامه، با اشاره به این که گروه سنی ۶۵ سال به بالا و کودکان تا ۵ سال جزء گروه‌های آسیب پذیر هستند، افزود: در گروه سنی ۶۵ سال به بالا زمینه بیماری های قلبی، تنفسی، آسم، نارسایی های کلیوی و نقص ایمنی بدن وجود دارد که این بیماری ها زمینه ابتلا به آنفلوانزا را بیشتر می کند.

دکتر سروش همچنین، بر لزوم مراقبت از گروه های آسیب پذیر تاکید کرد و افزود: هر یک از افراد باید دید بهتر و دانشمندانه تری به قضیه آنفلوانزا و روش‌های پیشگیری داشته باشیم.

وی با تاکید بر شناخت روش های پیشگیری از بیماری آنفلوانزا و شناساندن علائم این بیماری در مهد کودک ها، پیش دبستانی ها، مدارس و بیمارستان ها و مکان های پرتردد، گفت: لازم است سیستم تهویه هوای مهدکودک ها و مکان‌هایی که کودکان و بزرگسالان حضور دارند خوب باشد تا هوا در آن مکان‌ها در جریان باشد.

دکتر سروش یکی از وظایف کادر وزارت بهداشت را اطلاع رسانی درست در خصوص بیماری آنفلوانزا و راههای پیشگیری از ابتلا به این بیماری بیان کرد و افزود: لازم است این اطلاع رسانی همیشگی و مستمر باشد چراکه زمانی که فراموش می شود امکان ایجاد موج جدید آنفلوانزا رخ می دهد.

رییس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت افزود: برای مدیریت خوب در زمان اپیدمی شدن یک بیماری نیاز به ظرفیت سازی یا هدف آموزش و پیشگیری داریم.

به گفته وی، لازم است در ابتدا همه مردم از خود و خانواده هایشان قبل از ابتلا به بیماری های واگیر و غیرواگیر مراقبت کنند.

کمبود ویتامین «د» باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی می شود

کمبود ویتامین «د» باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به ویژه در کودکان می شود.

به گزاش وبدا اعظم فرمانی با بیان این مطلب افزود : ویتامین «د» یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است که به آن ویتامین آفتاب هم می گویند، این ویتامین در بدن با عمل تجزیه نور ماوراء بنفش روی پوست تولید می شود.

وی با اشاره به نقش ویتامین«د» در جذب کلسیم در بدن و رشد و استحکام دندان ها و استخوان ها، می افزاید: کمبود ویتامین «د» باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به ویژه در کودکان می شود.

فرمانی با تاکید بر اهمیت نور خورشید به عنوان مهمترین عامل تأمین کننده ویتامین «د» در بدن، معتقد است: اکثر مردم با فعالیت‌های روزانه به میزان کافی نور خورشید را جذب و ویتامین «د» موردنیاز بدن را تأمین می کنند.

ویتامین«د» منبع کامل غذایی ندارد و بهترین منبع آن نور خورشید است

این کارشناس تغذیه به افرادی که بیشتر مدت روز را در منزل هستند و در برابر نور خورشید قرار نمی گیرند، توصیه می کند : با رژیم غذایی غنی شده با ویتامین د یا دریافت مکمل آن، این کمبود را جبران کنند و اضافه می کند: برای ساختن ویتامین «د» لازم است دست ها، صورت و پاها حداقل دو بار در هفته به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب باشد.

فرمانی بهترین زمان دریافت این انرژی را ساعت ۱۰ صبح تا سه بعد از ظهر می داند و تاکید می کند: فراموش نکنید ویتامین «د» منبع خوب غذایی ندارد و مهمترین منبع ساخت ویتامین «د» ، نور آفتاب است .

او درباره کمبود ویتامین«د» می گوید: افرادی که مدت طولانی دور از نور خورشید هستند، افراد شب کار، افراد با پوست تیره، سالمندان، کودکان شیرخوار، افرادی که ازکرم های ضد آفتاب با SPF بالای هشت استفاده می کنند، بیشتر در معرض کمبود ویتامین «د» هستند.

کارشناس بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز با معرفی، زرد تخم مرغ، کره، شیر و لبنیات، جگر و ماهی های چرب به عنوان مواد غذایی حاوی مقداری از ویتامین «د» می‌افزاید: نقش ویتامین «د» در بروز بسیاری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، انواع سرطان ها به خصوص سرطان کولوررکتال و بیماری اماس ثابت شده است.

فرمانی ابتلا به بیماری راشیتیسم، نرمی استخوان یا استئومالاسی و پوکی استخوان یا استئوپروز را به عنوان شایع ترین بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین «د» نامیده و ادامه می‌دهد: پیشگیری و کنترل کمبود ریزمغذی‌ها، یکی از اهداف مهم گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی است.

وی می گوید: با هدف رفع این مشکل، توزیع مکمل خوراکی مگادوز ویتامین «د» برای دانش آموزان دبیرستان های دوره دوم دخترانه از سال ۱۳۹۳ آغاز شده و طی سال تحصیلی جاری هم با همکاری اداره آموزش و پرورش، ماهیانه یک عدد مگادوز به تمام دانش آموزان دبیرستان های دوره اول و دوم پسرانه و دخترانه درتمام شهرستان‌های استان در حال توزیع است.

این کارشناس بهبود تغذیه از توزیع مکمل خوراکی مگادوز ویتامین «د» در شهرستان‌های استان فارس، از آبان امسال به صورت یک عدد قرص و هر ماه ۱۲ عدد در طول یک سال برای میانسالان و سالمندان زیرمجموعه مراکز بهداشتی درمانی خبر داده و یادآور شد: میانسالان و سالمندان می توانند با مراجعه به مطب پزشک خانواده خود، زیر مجموعه این برنامه قرار گیرند.

توصیه متخصص بیما ری های عفونی به مبتلایان به دیابت:

از ابتلا به عارضه پای دیابتی پیشگیری کنید

متخصص بیماری های عفونی، درمان زخم های دیابت در پا را بسیار مشکل دانست و گفت: این زخم ها یکی از علل مهم قطع عضو در اندام تحتانی هستند ،بنابر این پیشگیری را پیشه کنید.

به گزارش وب دا استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین ، دکتر حمیدرضا نجاری گفت : دیابت یا مرض قند از بیماری های شایع است که می تواند مشکلات جدی را برای اندام ها ایجاد کند.

یکی از این مشکلات زخم های مزمن و مقاوم به درمان است که بطور معمول، در پای این بیماران ایجاد می شود. این عارضه را پای دیابتی می گویند.

بیمار متوجه اسیب نمی شود

این پزشک شاغل در مرکز آموزشی – درمانی بوعلی سینا قزوین، با تصریح به اینکه به طور متوسط بعد از گذشت ۱۰ سال از ابتلا به دیابت، عوارض در بیمار دیابتی دیده می شود، عنوان کرد: به علت اختلال در انتقال حس و عدم احساس درد، شخص متوجه آسیب های وارده نمی شود و هرگونه زخم یا آسیب، زمینه را برای بروز زخم و آسیب بافت نسجی فراهم می کند.

اختلال‌درحس،زمینه ساز پیشرفت بیماری

این پزشک متخصص بیماری‌های عفونی، گرمی، تورم، قرمزی و خروج ترشحات چرکی را علائم شاخص عفونت عنوان کرد و گفت: به دلیل اختلال در عروق محیطی بیماران دیابتی، خون رسانی عضو به خوبی انجام نمی شود و ممکن است گرمی و قرمزی، مشاهده نشود. وی ادامه داد که درد به صورت بارز در این بیماران وجود ندارد و همین عوامل، زمینه ساز تشخیص دیررس و پیشرفت زخم می شود و شاخصه بارز زخم دیابتی، ترمیم با تأخیر زخم است.

دکتر نجاری وجود هر گونه زخم مزمن و بدون ترشح در پا، قطع انگشتان در پای مقابل، لمس نشدن عروق محیطی و مختل شدن حس درد و حرارت را آغاز ایجاد پای دیابتی دانست.

قاعده انگشت اول، شایع ترین محل

استادیار وعضو هیأت علمی دانشگاه، شایع ترین محل برای ایجاد زخم را برجستگی های استخوانی به ویژه برجستگی در قاعده انگشت اول پا و مواضعی که بیشتریت تماس پوست با سطح خارجی را دارد، عنوان کرد و گفت: افراد هیچگاه با پای برهنه و بدون کفش در محیط راه نروند و در داخل منزل هم از کفش یا دمپایی طبی استفاده کنند.

وی با سفارش به اینکه اینگونه بیماران در انتخاب کفش خود دقت کنند و کفشی را که کمترین آسیب را وارد می کند انتخاب کنند؛ اظهار کرد: آنان باید شستشوی روزانه فقط با آب و صابون را انجام دادد؛ معاینه روزانه از لحاظ وجود زخم انجام دهند؛ زخم را دستکاری نکنند؛ از خود درمانی پرهیز کنند تا بر شدت زخم افزوده نشود و در صورت مشاهده کوچکترین زخم (حتی اگر بدون علامت هم باشد) به پزشک مراجعه کنند.

اول پیشگیری، بعد درمان

این پزشک متخصص بیماری های عفونی، با تأکید بر اینکه بهترین اقدام در این زمینه، پیشگیری است؛ درمان آنتی بیوتیکی را متناسب با میزان وسعت زخم، طول مدت ایجاد، میزان درگیری عضو و وجود علائم عفونت، برشمرد و متذکر شد: در کمترین حد عفونت، بیمار باید حداقل دو تا سه هفته، آنتی بیوتیک مصرف کند و درمان را خودسرانه قطع نکند.

وی با تأکید به اینکه، پانسمان طبق نظر پزشک مجاز است؛ گفت: در زخم های حاوی ترشحات، باید از پانسمان خشک استفاده کرد تا ترشحات کاهش یابد و در زخم هایی که ضخامت پوست افزایش یافته و مانند میخچه شده است، از پانسمان مرطوب استفاده شود تا پوست را نرم تر کند.

ارزش غذایی تخم مرغ را دریابید

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی با اشاره به ارزش غذایی بالای تخم مرغ، می افزاید: ارزش غذایی بالای این ماده طبیعی، آن را در هرم غذایی، در گروه گوشت، حبوبات و مغزها قرار داده است.

به گزارش وب دا ،منصوره نوروزپرور با پایین خواندن سرانه مصرف سالانه تخم مرغ در ایران که ۱۵۵ عدد در مقابل ۱۸۰عدد در جهان است، ادامه می دهد: مصرف تخم مرغ در کشور ما بیشتر به عنوان مکمل غذا است و ۳۵درصد از حجم مصرفی این ماده مغذی، در صنایع غذایی مانند شیرینی، شکلات، سس و فرآورده های قنادی است که جایگاه غذایی ندارد.

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، پروتئین موجود در تخم مرغ را کامل، قابل جذب و دارای بیشترین اسیدامینه های ضروری برای بدن دانسته و می گوید: پروتئین زرده و سفیده تخم مرغ، به میزان ۶۰ به ۴۰ درصد است و مواد مغذی مانند کولین، لوتئین و گزانتین در آن وجود دارد.نوروزپرور اضافه می کند: ویتامین های «ب۱۲»،«ب۶»،«آ»،«دی»،«ای»، «اسیدفولیک»، «ریبوفلاوین» و به ویژه کولین در تخم مرغ وجود دارد و به دلیل داشتن ویتامین های مختلف، منبع غذایی مغذی و مناسبی برای تأمین نیازهای بدن است. این کارشناس تغذیه با اشاره به وجود کلسیم، فسفر، سدیم ، پتاسیم، سلنیوم و آهن در تخم مرغ، ادامه می دهد: این مواد باعث تنظیم ضربان قلب، فشارخون، رشد و ترمیم بافت های بدن، تقویت سیستم ایمنی، بهبود آرتریت روماتوئید، پیشگیری از پارکینسون و آلزایمر، حفاظت از چشم ها در مقابل آب مروارید، بهبود خلق و خو، کاهش افسردگی، کاهش خطر بیماری های قلبی و پیشگیری از سرطان می شود و مقدار مناسب آن هم تنظیم کننده مناسب برای حالت اسیدی و بازی خون است.

او با اشاره به وجود ۲۱۰ میلی گرم کلسترول در این ماده غذایی، معتقد است: تغذیه با تخم مرغ موجب تغییر بسیار کمی در نسبت HDL:LDL می شود که در بروز بیماری‌های قلبی عروقی، اثری ندارد.

کارشناس بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مصرف روزانه یک تخم مرغ در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و بزرگسالان سالم، نوزادان از هشت ماهگی و در دوران پس از بیماری را توصیه کرد. نوروزپرور درباره نحوه مصرف تخم مرغ در افراد با سنین مختلف هم می گوید: از هشت ماهگی تا یک سالگی، یک زرده کامل یک روز در میان و از دو سالگی به بالا، یک تخم مرغ در روز در برنامه غذایی کودکان توصیه می شود؛ در بیماران مبتلا به دیابت، فشارخون بالا و بیماری های قلبی عروقی هم تا حدود سه عدد در هفته، پیشنهاد می شود. این کارشناس تغذیه تاکید می کند: افراد پر خطر در صورت مصرف تخم مرغ، باید از خوردن غذاهای چرب و پرنمک خودداری و تخم مرغ را بدون روغن مصرف کنند.