ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۵، شماره ۵۷،آذر ماه ۹۳، قیمت ۳۰۰ تومان

نشست وحدت و امنیت ملی با حضور دکتر احمد شوهانی در دانشگاه برگزار شد
صفحه ٤

مدیر جدید شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره معرفی شد
صفحه ٥

مراسم گرامیداشت هفته پژوهش و تجلیل از پژوهشگران برتر دانشگاه برگزار شد
صفحه ٨

دیدار نمایندگان وزارت بهداشت با رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام
صفحه ٨

دکتر دل پیشه:

میزبانی بی نظیر مردم استان ایلام در خدمت رسانی به زائران قابل تقدیر است

صفحه ۲

اخبار علمـــی

رژیم غذایی مناسب، دیابت را تا ۱۱ سال به تعویق می اندازد
صفحه ٦

از دادن تخم مرغ خام یا نیم پز به کودکان خودداری کنید
صفحه ٦

یک متخصص تغذیه گفت هشدارها و ارزش غذایی مصرف ژله
صفحه ٦

تغذیه با شیرمادر از دیابت در بزرگسالی پیشگیری می کند
صفحه ٧

آلودگی های انگلی در کودکان، جدّی گرفته شود

آلودگی بـا انگل ها یکی از مشـکلات شـایع در کودکان می باشد و واگیر بودن این نوع از بیماری، سبب می شود که همه اعضای خانواده بـه شـکلی درگیر آن شوند.

دکتـر خاطـره خامنـه پور، متخصـص کودکـان و نوزادان، گام اول راتشـخیص آلودگی بـا انگل ها دانسـت و اظهار کرد: شـایع ترین انگل هایی که کودکان را درگیر می کند، کرم های انگلی هسـتند که یکی از بهترین راه های تشخیص آنها، آزمایش مدفوع می باشد. وی با اشاره بـه اینکه در بـعضی از موارد خاص، آنتی بـادی های ویژه هر انگل نیز می تواند اندازه گیری شـود؛ افزود: در مواردی که انگل وارد عضو بدن شده و تشـکیل کیسـت داده اسـت، استفاده از سونوگرافی یا نمونه برداری نیز می تواند مفید باشد.دکتر خامنه پور در مورد نشانه های انگل در کودکان گفت که کاهش وزن و اشـــتهاء کم خونی، دردهای شـکمی مبـهم، خارش شبـانگاهی مقعـد، اسـهال و یبوسـت متناوب، دانـشـتن مدفوع چرب، بـزرگ شـدن کبـد، سـرفه های خلط دار و زردی(در موارد نادر) در ابتلای افراد به کیسـت های ریوی، گزارش شده اسـت.

به گفته پزشک متخصص، استفاده از آب جوشـیده شـده، شـستن دقـیق و آبکشـی کامل سـبزیجات، شستن دسـت ها بـه ویژه بـعد از اسـتفاده از توالت، کوتاه نگه داشـتن ناخن ها، اسـتفاده از گوشـت و غذاهای بـه طور کامل پخته شـده، عدم تماس بـا حیوانات و رعایت بهداشت شـخصی و محـیطی، از بهترین عامل های پیشگیری از عفونت های انگلی است.

وی درمان بیماری های انگلی را بسته به نوع انگل دانسـت و خاطر نشـان کرد: بـه طور معمول، از داروهای ضد انگل بـه صورت متناوب اسـتفاده می شـود و چون در بسـیاری از موارد، خانواده نیز خود مبـتلا و درگیر می باشـــند، درمان کل خانواده پیشنهاد می شود. به گفته وی، در مواردی که انگل وارد عضوی از بدن شـده و نارسایی عضوی ایجاد کرده است، با توجه به علایم مربوط بـه آن ارگان، درمان خاص ویژه نیز صورت می پذیرد.

دکتر خامنه پور، بهترین راه جلوگیری از ابتلا شـدن به انگل ها را اسـتفاده از آب و غذای سالم، در کنار رعایت بهداشت فردی، معرفی کرد. استفاده نکردن از آب های تصفیه نشـده بـرای آشـامیدن(مثل آب چاه یا آب چشمه)، خوب شستن و ضد عفونی کردن سـبزیجاتی که بـه صورت خام مصرف می شـوند، پرهیز از مصرف غذاهای نیم پز (به ویژه گوشت) و تماس نداشـتن کودکان بـا حـیوانات؛ توصیه های پزشکی دیگری است که وی به خانواده ها کرد تا از ابتلای کودکان آنان به انگل ها، جلوگیری شود.

بیماری ابولا چیست؟

بیماری ابولا در اثر یک نوع ویروس به وجود می آید ومعمولا مرگ و میر بالایی دارد.

در آفریقا، ویروس ابولا از **خفاش** به **میمون**، گوریل، شمپانزه و آهو آفریقایی یا خوک منتقل شده *و انسانها یی که این حیوانات را شکار کرده و می خورند*. یا به **ترشحات آلوده** این حیوانات دست می زنند به این بیماری مبتلا می شوند.

راه انتقال از انسان به انسان: بسیار واگیر می باشد

- **تماس و دست زدن به ترشحات بدن بیماران (بزاق، ادرار، خون، اسهال)**
- بوسیدن و دست زدن به پوست کسانی که در اثر ابولا فوت شده اند
- پاشیده شدن ترشحات آلوده بیماران به چشم و مخاط دهان و بینی افراد دیگر
- مرجند ابولا از راه هوا منتقل نمی گردد اما در برابر هر بیمار تیماری که سرفه می کند از **ماسک** استفاده شود

علائم بیماری:

تب و سپس شروع ناگهانی علائم بیماری از جمله تهوع و درد شکم ، سردرد ، بی حالی و در موارد شدیدتر به صورت استفراغ یا اسهال (خونی یا غیر خونی) منجر می شود.

*در موارد بسیار شدید **خونریزی های خودبخود** در بدن بیماران رخ می دهد.

اگر بیمار مبتلا به ابولا در هواپیما باشد و فقط تب داشته باشد احتمال کمی دارد که دیگران را مبتلا نماید اما در صورت بروز **استفراغ یا اسهال** احتمال انتقال بیماری بسیار بالاتر می رود.

کسانی که در طول سفر خود با مورد مشکوک به ابولا برخورد داشته باشند **تا ۳۰ روز بعد از تماس با بیمار مشکوک** باید مراقب باشند که در صورت بروز علائم اولیه بیماری مانند تب ناگهانی، تهوع، سردرد و استفراغ یا اسهال (خونی یا غیر خونی) سریعا به نزدیکترین پزشک یا مرکز بهداشت در مورد سفر و علائم خود اطلاع دهند.

سردرد و گیجی مهمترین علامت مسمومیت با گازمنوکسید

کربن از کارکرد مناسب دودکش‌ها اطمینان حاصل کنید

علایم تماس طولانی با منوکسید کربن، سـردرد، گیجی و خواب آلودگی می‌باشد. در تماس با مقادیر بالای فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌شود و ادامه تماس می‌تواند سبب کاهش هوشیاری و مرگ شود.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ کارشناس امور دارویی مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشـکی یزد در خصوص پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن گفت: مونوکسید کربن گازی بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسـیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و ذغال چوب حاصل می‌شود.

دکتر الهام شریف با بیان این که مسـمومیت بـا مونوکسـید کربن یکی از مرگبـارترین انواع مســمومیت‌ها می‌باشـد افزود: بـرای پیشگیری از بروز آن توصیه‌های ایمنی در مورد استفاده از وسـایل حرارتی را رعایت شود.

این کارشناس با بیان این که علایم و نشانه‌های مسمومیت بـا گاز مونوکسید کربن می‌تواند بـه صورت بسـیار متفاوت در افراد ظاهر شود، عنوان کرد: در برخی موارد علایم و نشانه‌های مسمومیت بـا گاز منوکسـید کربن بـه صورت اختلالات کوارشـی مانند تهوع و استفراغ در فرد ظاهر می‌شـوندوی ضمن بـیان این مطلب که تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز مونوکسید کربن می‌تواند فرد را به بیماری‌های قلبی- عروقی مبتلا سـازد، افزود: تماس طولانی مدت با گاز منوکسـید کربـن بـویژه در کودکان، می‌تواند بـا بـروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.

شـریف توصیه کرد: هنگام اسـتفاده از بـخاری‌های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت بـا گاز منوکسـید کربـن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش‌ها الزامی است.

این کارشـناس یادآورشـد: مواردی از مسـمومیت‌های کشـنده بـا منوکسید کربـن در رانندگانی گزارش شـده اسـت که بـرای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی اسـتفاده کرده اند.

وی تاکید کرد: اسـتفاده از بـخاری‌های بـدون دودکش تنها در محیط‌هایی که دارای تهویه و جریان مناسـب هوا می‌باشـد مجاز اسـت لذا از بکار بردن این وسایل در محیط‌های بسته و فاقد جریان هوا خودداری شود.

دکتر شـریف متذکرشـد: حضـور در گاراژهای در بســته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد خطر بروز مسمومیت با منوکسید کربن را به همراه دارد.

رییس دفتر بهبود تغذیه جامعه:

از هر ۵ گروه هرم غذایی ایرانی ،متعادل مصرف کنید

تمام کشورهای جهان، راهنمایی غذایی بـرای آموزش دارند که این راهنمای غذایی بیشتر به شکل هرم غذایی ارائه می‌شود.

براسـاس گزارش مرکز روابـط عمومی و اطلاع رسـانی وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشـکی دکتر زهرا عبـــدالهی، متخصص تغذیه و رئیس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، بـا بـیان مطلب فوق افزود: هرچند یک هرم غذایی اصلی از سـوی سازمان بهداشت جهانی و سازمان غذا و داروی آمریکا به جهان عرضه شده اما به دلیل آنکه مردم هر کشـور، نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند، ممکن اسـت چیدمان هرم غذایی در کشـورهای مختلف تغییر کند.

دکتر عبـدالهی بـا بـیان اینکه در تدوین هرم ایرانی بـه جای ۴ گروه، ۵ گروه اصلی از مواد غذایی وجود دارد گفت: بـا توجه بـه اهمیت مصرف میوه و سبزی در کشور گروه میوه‌ها از سـبزی‌ها جدا شده تا مردم بدانند بـاید در طول روز هم میوه و هم سـبزی تازه به اندازه کافی مصرف کنند.

وی درخصوص سهم گوشت‌ها و نوع مصرف آنها در هرم ایرانی نیز گفت : با توجه به شیوع بالای ابـتلا بـه اضافه وزن، چاقی و چربـی خون بـــالا در کشـــور در هرم غذایی ایرانی مصرف گوشـت‌های سـفید و حداقـل ۲ وعده ماهی در طول هفته و کاهش مصرف گوشـت‌های قـرمز بـه خصوص در سـنین بـالا توصیه می‌شود. دکتر عبدالهی افزود: حبوبات منبع بسیار خوبـی برای دریافت پروتئین محسوب می‌شوند و اگر بـا غلات ترکیب شوند، تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن تأمین خواهد شـد. وی ذکر این نکته که گوشـــت‌ها در راس هرم غذایی ایرانی جای نمی‌گیرند و این جایگاه بـه قـندها و چربـی‌ها اختصاص دارد ،گفت: گوشت قرمز به دلیل کلسترول و چربی‌های اشـباعی که دارد، می‌تواند زمینه افزایش کلســـترول خرد و ابـــتلا بـــه بیماری‌های قلبی را به وجود بیاورد یا بـاعث تشـدید کلســترول خون بـالا و بـیماری‌های قلبـی شـود، بنابـراین می بایسـت گوشت‌های سفید و کم چرب مصرف شود.

دکتر عبدالهی تصریح کرد: با توجه بـه شـیوع بـالای ابـتلا بـه بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی، دیابت و کلسترول خون بـالا، قندها و چربی‌ها در راس هرم غذایی ایرانی جای گرفته‌اند و این یعنی مردم باید مصرف قندها و چربی‌ها را به حداقل برسانند.

وی تأکید کرد: در حال حاضر مصرف حـدود ۴۰ گرم چربـی در سبد مطلوب غذایی پیشـنهاد می‌شـود در حـالی که متوسـط مصرف مردم از گروه چربـی‌ها، چیزی حـدود ۴۶ گرم اسـت. رئیس دفتر بهبـود تغذیه جامعه بـا ذکر این نکته که چربـی‌ها و قـندها بـه رأس هرم غذایی ایرانی آمده‌اند تا مردم بـدانند بـاید مصرف آنها را محـدود و محـــدودتر کنند، تأکید کرد: الگوی مصرف روغن‌ها هم می‌بایست به سمت استفاده از انواع سالمتر، مایع و گیاهی مانند روغن زیتون، کانولا، کنجد و ذرت و ... برود.

وی افزود: مصرف روزانه قـند و شـکر بـه صورت مستقـیم و غیرمستقـیم هم می‌بایسـت بـه حـداکثر ۲۵ گرم در طول روز کاهش یابد.

دکتر عبدالهی با بیان این که نان و غلات در قـاعده یا کف هرم غذایی ایرانی جای دارد، افزود: در رهنمودهای غذایی ایرانی بـر تبـــدیل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه مردم بـــه انواع سوس‌دار آن تأکید شده است تا فیبر غذایی بیشتری به بدنشان برسد.

وی تأکید کرد: هرچند نان و غلات در کف هرم قرار دارند اما به دلیل نشاسته‌ای بودن، سهم چشمگیری هم در افزایش کالری دریافتی روزانه و بـالا رفتن خطر ابـتلا بـه اضافه وزن و چاقـی دارند.

از این رو باید حد اعتدال در مصرف آنها رعایت شـود. دکتر زهرا عبدالهی با بیان اینکه گروه شیر و لبـنیات، منبـع خوبـی بـرای دریافت پروتئین و کلســیم محسـوب می‌شـوند، افزود: در هرم غذایی ایرانی به مصرف شیر و لبنیات به عنوان یک گروه اصلی غذایی تأکید شده است و می‌بایست حداقل روزانه ۲ لیوان شـیر یا جایگزین‌های آن مانند ماست، دوغ، کشک و پنیر کم چرب و کم نمک مصرف شود.