ایلام سلامت
سال۵، شماره ۵۹ ،بهمن ماه ۹۳

خبر

رئیس دفتر بهبود تغذیه جامعه:

سرخ کردن خوراکی ها، ارزش تغذیه‌ای آن ها را از بین می‌برد

هر نوع روغنی کاربـــــرد خاص خود را دارد روغن مایع مخصوص سرخ کردن در مقابل حـرارت پایدار است اما نمی‌توان از این نوع روغن چندبار برای سرخ کردن عمیق استفاده کرد.

براساس گزارش مرکز روابـط عمومی و اطلاع‌رسـانی وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشـکی، دکتر زهرا عبـدالهی، متخصص تغذیه و رئیس دفتر بهبـود تغذیه جامعه با بیان مطلب فوق گفت: از روغن مخصوص سـرخ کردن می‌توان حداکثر ۳ تا ۲ بار، آن هم به با فاصله زمانی طولانی، بلکه تقریباً در عرض ۲۴ ساعت استفاده کرد و پس از آن باید روغن حرارت دیده را دور ریخت.

دکتر عبدالهی با بیان این که هر نوع روغنی کاربرد خاص خود را دارد، افزود: مثلاً از روغن مخصوص سـرخ کردن فقط باید بـرای سـرخ کردن اسـتفاده شـود یا روغن‌های سالاد را فقط برای طعم دادن به سالاد به کار برد.

وی با تأکید بر این که توصیه اصلی ما از نظر تغذیه‌ای این است که از سرخ کردن مواد غذایی خودداری شـود، گفت: سرخ کردن به خصوص بـه مدت طولانی و حـرارت بـالا، ارزش تغذیه‌ای خوراکی‌ها را از بین می‌برد.

این متخصص تغذیه افزود: اگر تمایل به سـرخ کردن مواد غذایی و سبزی‌ها دارید، بهتر اسـت آنها را در زمان کوتاه و با حرارت ملایم، فقـط کمی تفت دهید و البـته اسـتفاده از کمترین میزان روغن، آن هم از نوع سـرخ کردنی، بـرای این تفت دادن‌های سبک ضروری است.

دکتر عبدالهی با ذکر این نکته که می‌بایسـت بـرای پخت برنج و خورش از انواع روغن‌های مایع استفاده کرد، تأکید کرد: بـه طور کلی، تمام روغن‌های خوراکی مایع بـرای پخت غذا مناسب هسـتند و به ترتیب استفاده از روغن‌های زیتون، کنجد، کانولا، ذرت، آفتابگردان و سویا برای طبـخ غذا توصیه می‌شود.

این متخصص تغذیه تأکید کرد: روغن‌های مایع معمولی در مقابل حرارت مقاوم نیسـتند و به همین دلیل برای سرخ کردن بـا مدت طولانی و در درجه حـرارت بـالا، نبـاید استفاده شوند، زیرا هنگام سرخ کردن با حرارت بالایی که می‌بینند، می‌سـوزند و ترکیب‌های سـرطان‌زایی در آنها ایجاد می‌شود. وی با تأکید مجدد بـر این که بـرای سـرخ کردن انواع مواد غذایی بـاید از روغن مخصوص سـرخ کردن اسـتفاده شـود، گفت: از روغن زیتون می‌توان بـرای سـرخ کردن سطحـی (مثل نیمرو کردن یا تهیه املت) یا تفت دادن مختصر با درجه حرارت ملایم و فقـط یک بـار اسـتفاده کرد.

دکتر عبـــدالهی افزود: روغن کانولا هم دارای خواص تغذیه‌ای بالایی است ولی خواص کیفی آن مانند مقاومت در برابر حرارت و نور، پایین اسـت و برای سـرخ کردن‌های عمیق چندان مناسب نیست.

وی درخصوص اسـتفاده از روغن هســته انگور نیز توصیه کرد: روغن هسته انگور هم به دلیل پایین بـودن مقـاومت در برابر اکسیداسیون و نقطه دود پایین، برای سـرخ کردن مناسب نیست و از این روغن هم فقط باید برای طعم دادن به غذاهای سرد و سالاد استفاده شود.

طی فرایند سرخ کردن، ریزمغذی‌ها که شـامل ویتامین‌ها و املاح معدنی می‌شـوند، تغییرات منفی مختلفی خواهند داشت.

ویتامین D در اثر اکسـید شـدن روغن تخریب می‌شـود. ویتامین‌های B و C در اثر حـــرارت بـــالا و مدت زمان طولانی طبخ آسیب می‌بینند و ویتامین A و رنگدانه‌های آنتی‌اکسـیدانی بـه سـادگی تجزیه خواهند شـد که این مشکل با تغییر رنگ روغن یا ماده غذایی قابل تشـخیص است. از طرف دیگر، املاح معدنی مثل آهن از ماده غذایی خارج و با کاهش مقاومت روغن، باعث اکسـید شـدن آن می‌شوند.

سـدیم و پتاسـیم ماده غذایی هم بـا اسـیدهای چرب آزاد موجود در روغن واکنش می‌دهند و علاوه بـــــر ایجاد ترکیب‌های صابونی، افزایش کف، ایجاد حباب و تسـریع اکسیداسیون را به دنبال دارند. در حرارت‌های بالا، سلنیوم مواد غذایی هم تخریب می‌شود و احتمال خروج جیوه بـه داخل روغن بـه خصوص در هنگام طبـخ آبـزیان افزایش می‌یابد.

اگر مرغ، ماهی یا گوشت به مدت طولانی سوخاری شوند، پروتئین‌های سطح آنها به سرعت غیرقابـل جذب خواهند شد.

اسـیدهای آمینه ضروری آنها مانند لیزین و تریپتوفان که عامل ترشـح سـروتونین (هورمون شـادی) هســتند هم تخریب و اسیدهای چربشان غیرقابل هضم می‌شـوند. در سیب‌زمینی سرخ شده هم کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای در اثر حرارت بالا، هیدرولیز و حـاوی ترکیبـات سـرطان‌زای اکریلامید می‌شوند.

دیدار معاونین اورژانس کشور با رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام

دکتر محمـد سـرور معاون فنی و دکتر جعفر میعادفـر معـاون اجرایـی اورژانـس وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشـکی بـا دکتر علی دل پیشـه رئیس دانشگاه علوم پزشـکی ایلام دیدار نموده و در نشســتی صمیمانه در خصوص وضعیت مرکز فوریت های پزشکی استان گفتگو و تبادل نظر نمودند.

به گزارش خبرنگار وب دا، در این دیدار دکتر علی دل پیشه ضمن تبریک فرا رسـیدن ایام دهه فجر و پیروزی شـــکوهمند انقـــلاب اسلامی و خیر مقدم بـه معاونین فوریت های پزشـکی وزارت بهداشـت اظهار کرد: فوریت های پزشکی در حـوزه سـلامت نقشـی مهم تاثیرگذار در خدمات دهی به موقع به بیماران و مصدومین حـوادث دارند و می توانند بـــا اقدامات مناسب پزشـکی زندگی را بـه آنان هدیه کنند.

وی ادامه داد: خوشبختانه در اسـتان ایلام در حـوزه فوریت های پزشـکی توانســته ایم رسـالت خود را در راسـتای رضایتمندی مردم به انجام برسانیم و به گونه ای عمل کنیم که مردم به این حوزه با دیدگاه اطمینان و اعتماد بنگرند.

رئیس دانشگاه علوم پزشـــکی ایلام خاطر نشان کرد: استان ایلام یکی از مناطقی اسـت که بـه علت کوهســتانی بـودن جاده های مواصلاتی نیاز به دقت و ظرافت بیشـتری در بـخش فوریت های جاده ای دارد و در این راه با امکانات و تجهیزات موجود توانسته ایم بـه درخواست ها و استمداد مردم پاسخ مناسب و رضایت بخشی ارائه نماییم.

وی با بـیان اینکه در جریان وقـوع زلزله اخیر در اسـتان ایلام بـا داشـته ها و ظرفیت های موجود در دانشگاه، توانستیم بهترین عملکرد را داشـته باشـیم، افزود: بـا همت کارکنان دانشگاه در حـوزه های مختلف و خصوصاً در حوزه فوریت های پزشـکی بـه صورتی عمل کنیم که علاوه بـر رضایت مردم، تقـدیر و تحسین مسئولان استانی و کشوری را نسبت به خدمات ارائه شـده بـه مصدومان و آسـیب دیدگان توسط دانشگاه را برانگیزیم.

دکتر دل پیشـه ابراز داشت: برای ارائه خدمات بهتر و مطلوب تر به مردم استان قطعاً نیاز بـه افزایش ظرفیت های استان در بحـث فوریت های پزشـــکی از جمله نیروی انســـانی و تجهیزاتی همچون آمبـــولانس داریم و امیدواریم که نگاه مســـئولان ارشـد وزارت بهداشـت و فوریت های پزشـکی کشـــور در جهت ارتقـــاء هرچه بیشـــتر این ظرفیت ها باشیم.

وی در بخش دیگری از سـخنان خود فعالیت های شایسته و تحسـین بـرانگیز کارکنان در جریان تردد زائران اربعین حسینی از استان را افتخاری بـرای دانشگاه علوم پزشـکی ایلام عنوان کرد و تصریح نمود: تردد هـزاران زوار اربعین حسینی از اسـتان نیاز بـه بـرنامه و خدمات دهی در سطحی گسـترده داشت که با ارائه خدمات ایثارگونه و بـی شائبـه کارکنان دانشگاه در تمامی بـــخش ها بـــرای ارائه خدمات مطلوب بـه زائران توانسـتیم بـی نظیرترین عملکرد را در این ایام داشته باشیم و بـه همین مناسبت نیز از دانشگاه از سـوی دولتمردان تقدیر شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشـــکی ایلام گفت: استان ایلام به عنوان امن ترین و بهترین مرز بـین المللی بـرای زیارت عتبـــات عالیات در غرب کشور محسـوب می گردد و مردم نیز از تردد از مرز مهران اسـتقبـــال نمودند که در جریان اربعین حسینی این امر مشهود بـود لذا در راسـتای خدمات دهی به خیل عظیم زائران که ایلام و مرز مهران را برای ورود به کشـور عراق و زیارت عتبـــات عالیات انتخاب می کنند، نیاز به آمادگی بیشتر و ارتقاء ظرفیت ها و زیرساختهای بهداشتی و درمانی دارد.

وی ادامه داد: اسـتان ایلام علاوه بـر تردد روزانه حـدود ۵ هزار زائر عتبات عالیات، این اسـتان میزبـان مردم و زائران در ایام اربعین حسـینی، مـــــافوران نوروزی و کاروانهای راهیان نور می باشـد لذا بـاید ظرفیت های استان در بخش بهداشـت و درمان و خصوصاً ارائه خدمات فوریت پزشکی متناسـب بـا این تردد ارتقاء داد.

دکتر دل پیشـه ضمن تقـدیر از توجه ویژه مسـئولان وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشکی به استان ایلام یادآور شد: امید اسـت که با حضور معاونین محترم اورژانس کشـور در استان ایلام تصمیمات مناسب و شایسـته ای بـرای خدمات دهی بـه مردم اسـتان و زائران عتبات عالیات اتخاذ گردد تا بـتوانیم رضایت خاطر آنان جلب نماییم. در ادامه نیـز معاون فنی اورژانس کشور ضمن تبریک ایام خجسـته پیروزی انقـلاب اسـلامی ایران و تقـــدیر از رئیس و مجموعه دانشگاه علوم پزشـکی ایلام عنوان کرد: این انقـلاب بـا جانفشانی ها و فدا نمودن خونهای بسیاری به بـار نشســـته و امیدواریم که این انقـلاب و دستاوردهای والای آن را حراسـت و صیانت نماییم.

دکتر محمـد سـرور ادامه داد: دانشگاه علوم پزشکی ایلام با کمترین امکانات و تجهیزات بهترین و بیشترین خدمت را در جریان وقـوع زلزله اخیر و همچنین بـی سابقـه ترین تردد زائران اربعین حسینی در کشـور ارائه نموده که باعث سربلندی وزارت بهداشت و خرسـندی مردم و زائران شد.

وی خاطر نشان کرد: نجات جان بـیماران در اولویت اول رســـالت همه ما قـــرار دارد و اورژانس بـــه عنوان پیشـــانی این خدمات از اهمیت ویژه ای بـرخوردار اسـت بنابـــراین استفاده از افراد توانمند در این حوزه اثربخشی بالایی دارد.

معاون فنی اورژانس کشور با اشـاره بـه اینکه ارتقـــاء سـطح امکانات و زیرســـاخت های دانشگاه علوم پزشکی ایلام باید متناسـب بـا این حجم تردد زائران عتبات عالیات در آینده باشد، بیان کرد: خوشبختانه مرز بـین المللی مهران به عنوان بهترین و امن ترین مرز برای ورود به کشور عراق شناخته شده و باید بـرای جوابگو بـودن سـطح خدمات، زیرسـاختها و داشته های دانشگاه ارتقاء یابـد و ما نیز علاوه بر انتقال این امر به وزیر محـترم بهداشـت و دیگر مســـئولان وزارت، تلاش خواهیم کرد که توجه ویژه ای بـه اسـتان ایلام در حـــوزه اورژانس و فوریت های پزشـــکی معطوف گردد.

دکتر سـرور تعامل و همکاری بـــین مراکز اورژانس و فوریت های پزشـکی اسـتان ها را بـه عنوان یک ضرورت عنوان کرد و یادآوری کرد: آشنایی با نقاط قوت اسـتان ها در بحـث خدمات دهی و اســـتفاده از تجارب یکدیگر برای ارائه مطلوب این خدمات در پیشـرفت و رشد روزافزون حوزه اورژانس هر استانی موثر خواهد بود.

در ادامه نیز معاون اجرایی اورژانس کشـور بـا تبریک دهه فجر انقلاب اسلامی و تقـدیر از خدمات رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام در جریان زلزله اخیر و ارائـه خدمـات مطلـوب و تحسین بـرانگیز بـه زائران اربعین حسـینی اظهار داشـت: ارائه خدمات اورژانسـی بـه جامعه هدف نخسـتین مرحـله از سـیر درمان محسوب می گردد که مراقبت و ارائه خدمات پزشـکی مطلوب در این مرحـله می تواند از مرگ آنان جلوگیری نماید بنابـراین اقـدامات اورژانسی از اهمیت و ارزش بالایی بـرخوردار است.

دکتر جعفر میعادفر ادامه داد: اسـتان ایلام در جریان وقـــوع زلزله اخیر و همچنین تردد هزاران زائر اربعین حســـینی توانســـته بـــا امکانات و ظرفیت های موجود بـــهترین و شایسـته ترین خدمات را ارائه نماید و لذا این خدمات شایسته بالاترین تقدیرهاست.

وی ابـراز داشـت: مدیریت بحـــران در جهت حفظ سلامت مردم به بهترین وجه ممکن در جریان زلزله اخیـر و همچنیـن تـردد زائـران اربعـین حسـینی در دانشگاه علوم پزشـکی ایلام صورت گرفت که افتخاری بـــرزگ و ارزنده بـرای وزارت بهداشـت محسـوب می گردد و دکتر دل پیشه بـه عنوان نماینده وزیر بهداشـت در اسـتان ایلام بـا تلاش خود و همکارانشان عملکردی بی نظیر را به نمایش بگذارد که نشان از خدمتگزار بـودن ایشـان و مجموعه کارکنان دانشگاه است.

معاون اجرایی اورژانس کشـور خاطر نشـان کرد: اگر بخواهیم در حـوزه خدمات اورژانس خدمات مطلوبـی بـه جامعه هدف ارائه شـود، بـاید پرسـنل ایـن حـوزه آموزش ها و تکنیک های مربـوط بـه آن را فراگیرند و در مواقـع اضطرار بکار برند.

دکتر میعادفر در پایان سخنان خود بـیان کرد: قطعاً با توجه به شرایط موجود و حجم بـالای تردد زائران عتبـات عالیات از اسـتان ایلام ارتقـــاء امکانات و تجهیزات امری اجتناب ناپذیر است و در این راستا تلاش خود را برای افزایش ظرفیتهای موجود بـــکار خواهیم گرفت.

در ادامه این جلســـه نیز معاونین درمان و توسعه و مدیریت منابع دانشگاه علوم پزشکی ایلام و همچنین رئیس فوریت های پزشـکی استان ایلام به بـیان گزارشـی از وضعیت این حوزه پرداختند و در پایان نیز از پرسنل مرکز فوریت های پزشـکی اسـتان بـا اهداء لوح سپاس تجلیل به عمل آمد.

وزیر بهداشت از تلاش های رئیس دانشگاه در خدمات رسانی به زوار اربعین حسینی تقدیر نمود

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشـکی از تلاش های دکتر علی دل پیشـــه رئیس دانشگاه علوم پزشـــکی ایلام در خدمات رسانی به زوار اربعین حسینی تقدیر نمود.

جناب آقای دکتر دل پیشه
رئیس‌محترم دانشگاه علوم‌پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایلام
با سلام

اربعین کمال عاشوراست که کربـلا در آن نمودار می شـــود و انعکاس پیام الهی اش، ندای جاودانه سر دادن آزادگی است که در جهان طنین می افکند. بی تردید خدمت به زائران حضرت اباعبدا لله الحسین(ع) افتخاری است بـس عظیم. اینجانب بـر خود لازم می دانم از تلاش های شبانه روزی و بـی شائبـه جناب عالی و سایر همکارانم در جامعه پزشکی، در راه خدت رسانی به زوار اباعبدا لله الحسین(ع) که با بسیج تمام امکانات، تأمین سـلامت زائرین محترم را فراهم نموده اند، قدردانی نمایم.

از درگاه ذات احدیت، توفیق روزافزون شما را در راه خدمت به ملت شریف ایران خواستارم.

فرماندار شهرستان بدره از رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام تقدیر نمود

فرماندار شهرستان بدره از رئیس دانشگاه علوم پزشـکی ایلام در راسـتای تجهیز امکانات شـبکه بهداشت و درمان و تخصیص اعتبارات جهت اجرای به موقـع پروژه های عمرانی این شهرسـتان تقدیر نمود.

جناب آقای دکتر علی دل پیشه
ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استانی ایلام
سلام علیکم

خدمتگزاری افتخار بزرگی است که پروردگار متعال آن را بر عهده کسانی قـرار داده اسـت که بـا عمل خالصانه خویش در مسیر گره گشایی از امور مردم گام برمی دارند.

در نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران خدمات ارائه شده توسـط دسـتگاههای دولتی بـه عنوان یکی از شاخصه های اصلی سنجش کارآمدی، رشد و توسـعه نظام تلقـی شـده و موجب افزایش اعتماد عمومی، سرمایه اجتماعی و تعالی اهداف نظام می گردد.

اینک بر خود وظیفه می دانم در آستانه سی و هفتمین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی، از زحمـات و تلاش های دلسـوزانه جنابعالی در راسـتای تجهیز امکانات شـبکه بهداشـت و درمان شهرسـتان بدره و تخصیص اعتبار مناسب جهت اجرای به موقع پروژه های عمرانی شهرسـتان بـدره (مرکز ورزانس شهر بدره و درمانگاه شهرک ولیعصر(عج)) که نشـان از همت و تلاش جهادی شـما در راسـتای اعتلای اهداف نظام جمهوری اسلامی و دولت تدبیر و امید است، تقدیر و تشکر نمایم.

از پیشگاه حضـرت ولیعصر(عج) آرزو می نمایم که در ظل توجهات حضـرتش در مسـیر اعتلای نظام جمهوری اسلامی ایران، موفق و پیروز باشید.

تقدیر استاندار ایلام از عملکرد رئیس دانشگاه به عنوان رئیس کارگروه بهداشت و درمان در پدافند غیر عامل

محمـد رضا مرواریـد اسـتاندار ایلام از عملکرد ارزنده دکتر علی دل پیشـــه رئیس دانشگاه علوم پزشکی بـه عنوان رئیس کارگروه بهداشـــت و درمان در پدافند غیر عامل استان طی پیامی تقدیر نمود.

بسمه تعالی

رئیس محترم دانشگاه علوم پزشکی
و رئیس کارگروه بهداشت و درمان پدافند غیر عامل استان ایلام
با سلام

احتراماً بـا توجه بـه ارزیابـی های صورت گرفته و بـر اسـاس شـاخص های مدون ارزیابـی عملکرد کارگروه های ذیل شوراي پدافند غیر عامل اسـتان، کارگروه بهداشـت و درمان بـه عنوان کارگروه فعال انتخاب گردیده، لذا بدینوسیله از تلاش و زحمات ارزشـمند جنابـعالی و دیگر اعضـای کارگروه که متعهدانه در راسـتای تحقق اهداف و وظایف مرتبط جد و جهد بـلیغ خود را به ویژه در هفته پدافند غیرعامل به منصه ظهور رسانیده اید تقدیر و تشکر به عمل می آید.

از خداوند قـادر متعال بـرای جنابـعالی و سـایر همکاران در کارگروه تحـت تصدی آرزوی موفقیت و سربلندی و سعادت مسألت می نمایم.

مروارید استاندار و رئیس شورای پدافند غیرعامل استان ایلام

تقدیر رئیس شورای اسلامی شهر صالح آباد از رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان مهران

اکبر کرم پور رئیس شورای اسلامی شهر صالح آباد از خدمات شایسته دکتر حجت اله از رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان مهران تقدیر نمود.

بسمه تعالی

جناب آقای دکتر حجت اله از رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان مهران

از آنجاییکه قدرشناسـی از عناصر متعهد و دلسـوز بـاعث دلگرمی و تلاش مضاعف آنان و بـه مصداق آیه شریفه(من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق)می باشد، بدینوسیله مراتب تقدیر و تشکر خود را از زحمات شایسته و خالصانه جنابعالی در عرصه انجام امورات محوله و بـخصوص تجهیز دندانپزشکی و تلاش های شما در جهت راه اندازی رادیولوژی بخش صالح آباد را اعلام می داریم.امید اسـت بـا اسـتعانت از خداوند منان و در ظل توجهات حضرت ولی عصر(عج) در راستای تحقق اهداف متعالی نظام مقدس جمهوری اسلامی بـه رهـبری مقـام عظمای ولایت موید و منصور باشید.

معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت :

مهمترین علت سرطان مری ، نوشیدن چای داغ است

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشـکی گفت:از سال ۲۰۱۲ هر سال ۱۴ میلیون مورد جدید و ۸ میلیون مرگ ناشی از سـرطان داشته‌ایم که بسیاری از آنها باعث کوتاهی عمر، ناراحتی و هزینه‌های بسـیار می‌شوند. در این میان ۱۶۵ هزار مورد سرطان مربوط به کودکان است.

بـه گزارش مرکز روابـط عمومی و اطلاع رسـانی وزارت بهداشـت،درمان و آموزش پزشکی دکتر رضا ملک زاده امروز در همایش سـرطان و پیشگیری افزود: در دنیا سرطان‌های شایع شامل ریه، پسـتان، روده بـزرگ، پروسـتات و معده است. در کشورهای توسعه یافته بیشتر اسـت و به تدریج به کشـورهای در حال توسعه نیز سرایت شده است.

معاون تحقیقـات و فناوری وزیر بهداشـت گفت: در ایران رول متفاوتی وجود دارد. معده شایع‌ترین سـرطان و سپس مثانه، پروسـتات، روده بـزرگ و ریه در مردان و در زنان پسـتان، روده بزرگ، ریه، مری و معده اسـت و رتبه چهارم را در منطقه داریم.

دکتر ملک‌زاده با بیان اینکه متوسط جهانی بروز سرطان در سال ۱۸۲در هزار است ،گفت:در ایران ۱۲۳ در ۱۰۰ هزار است. در واقع شیوع سرطان در کشور از متوسط جهانی کمتر است. البته سرطان‌ها به خوبـی ثبت نمی‌شـوند و در ۴۵ سال گذشته در ایران امید به زندگی ۲۲ سال افزایش یافته است.

وی بـا اشـاره بـه تحقیق انجام شـده در شـمال ایران و شـمال آسـیا گفت: مشخص شده که بیشترین سرطان را در سال ۱۹۷۰ در دو شهر گنبد کاووس و ترکمن صحرا در ایران و دنیا داشته‌ایم. در واقع این دو شـهر بیشـترین شـیوع سرطان مری و معده را داشته‌اند.

ملک‌زاده ادامه داد: در ۱۰ سال گذشته نیز در استان گلسـتان مطالعه‌ای انجام شد و نشان داد مرگ و میر بر اثر سرطان مری فقط ۳۲ درصد بوده اسـت و ۵۰ درصد مرگ‌ها به دلیل سکته‌های قلبی بوده بنابـراین بسـیاری از افراد قبـل از سرطان بر اثر سکته می‌میرند.

وی مهمترین علل سرطان مری در این منطقه را نوشـیدن چای داغ، مسـائل ژنتیکی، مصرف مواد دخانی بـه ویژه تریاک دانسـت و گفت: در گذشـته ۱۸ درصد افراد بالای ۴۰ سال روزانه تریاک مصرف می‌کردند در حالی که مصرف سیگار ۱۲ درصد بوده است.

دکتر ملک زاده گفت: افزایش طول عمر، کنترل عفونت‌هـا، کاهـش مـرگ نوزادان و تغییر سبک زندگی باعث افزایش بروز سرطان در کشور اسـت. البـته در مورد سموم که نیترات مهمترین آن اسـت کاری نشـده اما مشـخص شـده مصرف نیترات همزمان بـا عدم رعایت بهداشـت دهان و دندان در ابتلا بـه سرطان نقش دارند.

وی افزود: ۵۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری و ۵۰ درصد قابل درمان است و عوامل مهم که می‌توان در پیشگیری از سرطان آنها را شناخت مصرف سیگار، قـلیان و تریاک اسـت، نقـش تریاک از سیگار بیشـتر اسـت و آن را میتوان از عوامل ابتلا به سرطان لوزالمعده دانست،در حالی که هنوز برخی اطبا با در طب سـنتی بـه مصرف آن توصیه می‌شـود. وی چاقـی را از دلایل دیگر ابـتلا بـه سـرطان دانســت و گفت: ۶۵ تا ۷۰ درصد ایرانی‌ها اضافه وزن دارند که این موضوع در ابتلا به سرطان روده بزرگ، سـینه و پروسـتات نقـش دارد. وی در اشاره به امواج موبایل گفت: سازمان جهانی بهداشت در بررسی‌های اثر موبایل هنوز بر سرطان ثابت نشده است اما در هفته گذشته در مطالعه‌ای که در کشور سوئد انجام شدنشان داد که می‌تواندموبایل وسرطان با هم ارتباط داشته باشند.

معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت ۵ درصد سـرطان‌ها را جنبـه ژنتیکی دانست و گفت:برنامه کنترل سرطان را در ایران جدی نگرفته‌ایم در حـالی که باید نظام ثبت دقیق سرطان را داشته باشیم به همین دلیل برنامه‌ای داریم که در ۱۰ استان کشور اجرا خواهیم کرد تا آمار و نوع سرطان‌ها را شناسایی کنیم.

شیار پوش کردن دندان ها، راهی موثر برای پیشگیری از پوسیدگی سطح جونده دندان

یکی از روشهای موثر در پیشگیری از پوسـیدگی دندان ها فیشـور سـیلنت یا شیارپوش است .

بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی به نقـل از دانشگاه علوم پزشـکی البـرز دکتر بدا لله حیـدری، کارشناس مسئول واحد بهداشـت دهان و دندان دانشگاه بـا بـیان مطلب فوق ،تصریح کرد: سطح جونده دندان های انسیاب به طور طبـیعی دارای شیارها و حفراتی است که در بیشتر موارد بـه اندازه‌ای ظریف هسـتند که عمق آنها بـه وسـیله مسـواک تمیز نمی شـوند و محـیطی بـرای پرورش بـاکتری های پوسیدگی زابه وجود می آورد .

دکتر حیـدری این نقـاط را محـلی بـرای شـروع پوسـیدگی دانسـت و بـرای پیشگیری از این نوع پوسیدگی گفت: می توان این شیارها و حـفرات عمیق را به وسیله مواد ویژه ای پر کرد تا راه نفوذ باکتری ها و مواد غذایی به آن شیار ها مسدود شود.

وی بـهترین زمان بـرای اسـتفاده از این نوع روش پیشگیری را هنگامی دانست که دندان به تازگی رویش یافته و هنوز پوسیدگی در این نواحی شـروع نشـده اسـت و از این رو بـه والدین توصیه کرد: والدین می توانند در هنگام رویش دندان های آسیای دایمی کودکان برای انجام فیشـور سـیلنت یا شیار پوش به دندانپزشکی مراجعه کنند.

این کارشناس مسـئول بهداشـت دهان و دندان خاطر نشـان کرد: این روش تنها به پیشگیری از پوسیدگی های سـطح جونده دندان ها کمک می کند و تاثیری در انواع پوسیدگی دیگر مانند پوسیدگی بین دندانی ندارد.

وی در پایان نخسـتین راه پیشگیری از پوســـیدگی دندان را رعایت نکات بهداشـت دهان و دندان دانسـت و افزود: تغذیه مناسـب و اسـتفاده مداوم از مسواک و نخ دندان در پیشگیری پوسیدگی دندان ها بسیار موثر است.