ایلام سلامت

سال۶، شماره۶۲،خرداد ماه ۹۴

خبر

توصیه‌های غذایی یک متخصص طب سنتی به روزه داران

یک متخصص طب سنتی با بیان اینکه باید از پرخوری در وعده سحری خودداری شود، تاکید کرد: در ماه رمضان سحری از اهمیت بسزایی برخوردار است، بنابراین مصرف غذای بسیار سبک در وعده سحر، نباید زیاده‌روی در خوردن را به دنبال داشته باشد؛ چراکه وعده سحر باید به تعادل بلغم منجر شود.

دکتر فاطمه زارعی با اشاره به اینکه وعده غذایی به هنگام سحر باید گرم و خشک و ضدبلغم باشد، گفت: جگر، خورشت بادمجان، خورشت قورمه سبزی، آبگوشت، کره، خامه، تخم مرغ و خورشت قسمچان، موادغذایی ضدبلغم است که مصرف آن به هنگان سحر بسیار توصیه می‌شود، چراکه وعده سحر باید به تعادل بلغم منجر شود و توجه به انتخاب و مصرف مواد غذایی با توجه به این طبع اهمیت بسزایی دارد.

وی در ادامه با بیان اینکه در بدن انسان چهار طبع صفرا، دم، بلغم و سودا وجود دارد، افزود: در میان این چهار طبع، صفراوی‌ها و سوداوی‌ها کم خوراک هستند. دموی‌ها و بلغمی‌ها اشتهای زیادی به مصرف غذا دارند. افرادی که گرم مزاج هستند با استفاده از موادغذایی سرد معده‌شان تعبیر نمی‌کند، اما بلغمی مزاج‌ها به دلیل اینکه طبع سرد دارند و معده آنها سرد است با مصرف غذاهایی که طبع سرد دارند، با گذشت زمان منجر به زخم و ورم معده می‌شوند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ساوه، خاطر نشان کرد: مصرف مواد غذایی انرژی‌زا مانند زولبیا بامیه، پیتزا و غذای چرب در وعده افطار صفرای بدن را افزایش می‌دهد. زمانی که صفرا در بدن افزایش می‌یابد، باعث بروز بیماری‌هایی می‌شود که می‌توان به ریزش مو، صدا در گوش، داغی کف پا، سیاه شدن پوست و گر گرفتگی اشاره کرد.

وی اضافه کرد: صفرا، مزاج خشک و گرم است و این افراد می توانند در وعده افطار از مواد غذایی خنک استفاده کنند. در زمان افطار باید مراقب آدیاد صفرا بود. بنابراین می‌توان از شربت‌های خنک مانند کاسنی، سکنجبین و خاکشیر همصرف کرد و حتی از میوه‌های آبدار مانند هندوانه، آلو و هلو نیز می‌توان استفاده کرد.

زارعی با اشاره به اینکه غذایی که در وعده افطار مصرف می‌شود تا سحر آماده برای جذب خون است، تصریح کرد: از ساعت شب تا صبح ساعات سردی بدن است که بلغم در خون افزایش می‌یابد. برای خروج بلغم از خون باید از مصرف موادغذایی گرم از جمله قسنجان، خرما، حلوا ارده و عسل در وعده سحر استفاده کرد؛ چراکه اگر در وعده سحر نیز غذاهای سرد خورده شود، طبع بدن به سمت سردی می‌رود و فرد را دچار بیماری‌هایی مانند آرتروز می‌کند.

این متخصص طب سنتی در پایان یادآور شد: برای پیشگیری از سوزش و درد معده در ماه رمضان می‌توان قبل از مصرف وعده سحر و افطار یک استکان عرق بومادران همراه با عرق نعناع مصرف کرد؛ چراکه عرق بومادران از ترشح اسیدمعده پیشگیری می‌کند و مانع بروز دردهای معده در روزه‌داران می‌شود

روانشناسی و آموزش کودک

نارسا نویسی یا اختلال در نوشتن: نوشتن پیچیده ترین مهارت برای انتقال درک زبانی متغییرهای آموخته شده و بیان افکار و عقاید است.

این اختلال با اصطلاحات دیگری از جمله اختلال هجی کردن و کز کاری هجی کردن نیز نامگذاری شد. میتلایان به این اختلال نسبت به همسالان با توجه به سن تقویمی خود عملکرد ضعیف تری در نگارش و انشای متون دارند که در سه حالت کلی قابل بررسی است:

۱) مشکل در رونویسی از کلمات و متون

۲) مشکل در نوشتن دیکته و تبدیل محرک شنیداری به نوشتار

۳) انشا نویسی یا نگارش خلاقانه بدون وجود محرک شنیداری (بدون اینکه کسی به دانش آموز کلمه یا مطلبی را به صورت شنیداری دیکته کند) و محرک دیداری (بدون وجود متن یا کلمه ای که دانش آموز از آن رونویسی کند)

این مشکل در ۳-۴ ماه اول سال تحصیلی از کلاس اول قابل تشخیص است. از بین موارد مذکور مورد شماره ۱ و ۲ بیشتر در بین کلاس اولی ها مشاهده می شود. این موارد اولین نشانه و هشدار برای معلم و والدین است که در صورت عدم پیگیری و درمان مورد شماره ۳ در سطح شدیدتر مشاهده خواهد شد. با بالا رفتن سن جملات شفاهی و کتبی عجیب تر خواهد شد طوری که تعداد کلمات نامناسب (از نظر معنایی و دستوری) بیشتر می شود. با افزایش تعداد کلمات با معنای انتزاعی، کلمات چند معنایی و بکارگیری عبارات رایج زبانی (ضرب المثل ها) توانایی دانش آموز برای هجی کردن درست، درک معنایی کلمات و عبارات کم می شود در نتیجه میزان خطاهای نگارشی او بیشتر خواهد شد و فرد نسبت به انجام تکالیف مدرسه بی میل می شود.

نارسانویسی در دانش اموزان با اختلال خواندن، اختلال ریاضی، اختلال زبانی مختلط (زبان بیانی – دریافتی) و بیش فعالی و نقص توجه همراه خواهد بود. همانطور که گفته شد الزاماً نارساخوانی با همه ی این اختلالات همراه نیست. ممکن است گاهی با یک مورد و گاهی با دو یا چند مورد از این اختلالات همراه باشد.

بازدید سرزده معاون استاندار و دوربین سیمای مرکز ایلام از بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام

اسماعیل رستمی معاون استاندار به همراه رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام و دوربین برنامه تلویزیونی‌ی دنگ سیمای مرکز ایلام از نحوه ارائه خدمات درمانی در بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام بازدید نمود.

به گزارش خبرنگار وب دا، معاون استاندار از تمام بخش های بیمارستان دیدن نموده و علاوه بر گفتگو با پرسنل بخش ها، از بیماران بخش های این بیمارستان عیادت و دلجویی نمودند.

در حاشیه این بازدید معاون استاندار ایلام ضمن تقدیر از تلاش ها و خدمات رئیس دانشگاه علوم پزشکی و پرسنل بیمارستان شهید مصطفی خمینی اظهار کرد: دغدغه های مقام معظم رهبری و دیگر مسئولان ارشد کشوری مبنی بر اینکه بیماران فقط دغدغه ی بیماری خود را داشته باشند، اکنون در قالب طرح تحول نظام سلامت محقق شده است

اسماعیل رستمی با بیان اینکه دولت در بخش سلامت خدمات بسی نظیری نسبت به گذشته به مردم تقدیم نموده، ادامه داد: این طرح که یک سال از اجرای آن گذشته، توانسته است رضایتمندی مردم را در سراسر کشور به ویژه مناطق محروم را بدست آورد.

وی خاطر نشان ساخت: در استان ایلام خوشبختانه با وجود نیروهای متخصص و دلسوز حوزه سلامت، بسیاری از دغدغه ها و نارسایی های حوزه سلامت مرتفع شده و خدمتگزاری صادقانه و واقعی به مردم در مجموعه دانشگاه علوم پزشکی ایلام مشهود است.

در حاشیه این بازدید نیز قائم مقام وزیر بهداشت و رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام ضمن تبریک اعیاد شعبانیه و خیر مقدم به معاون استاندار ایلام عنوان نمود: طرح تحول نظام سلامت خدمتی ماندگار از دولت تدبیر و امید به مردم است که با پشتکار وزیر محترم بهداشت به مرحله ی اجرا درآمد و رضایت مندی مردم در سراسر کشور را به همراه داشت.

دکتر علی دل پیشه هتلینگ بیمارستان ها و مقیم بودن پزشکان را از اقدامات ارزنده طرح تحول نظام سلامت برشمرد و گفت: در این طرح خدماتی همچون افزایش میزان آسایش و رفاه بیماران در فضای بیمارستانی به صورت قابل توجهی مورد تاکید قرار گرفته و همچنین مقیم بودن پزشکان برای خدمت دهی شبانه روزی در این طرح توانسته میزان رضایتمندی بسی نظیر مردم را کسب نماید.

وی با بیان اینکه دستگاهها، نهادها و ارگان های سطح استان در کنار دانشگاه علوم پزشکی ایلام در راه خدمت به مردم باشند، خاطر نشان کرد: دانشگاه علوم پزشکی به تنهایی در راه خدمت به مردم موفق نخواهد بود مگر اینکه دیگر دستگاهها و نهادها نیز در امر سلامت مردم مشارکت نموده و با دانشگاه علوم پزشکی همدلی و همراهی داشته باشند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام بیان داشت: خوشبختانه با وجود متخصصین، پزشکان و پرسنل دلسوز و زحمتکش در بیمارستان های استان خدماتی به مردم ارائه می گردد که موجب رضایتمندی آنان شده و همین امر ما در راه خدمت هرچه بیشتر با انگیزه تر از گذشته نموده است.

وی با بیان اینکه در استان ایلام همبستگی و همدلی بی نظیری در بین مردم وجود دارد، افزود: در محیط های بیمارستانی با بستری شدن هر بیمار، به دلیل خویشاوندی و قرابت در بین مردم شاهد تردد بسیار زیاد برای عیادت و دلجویی مردم از بیماران هستیم که باعث می شود روند خدمات رسانی مطلوب در بیمارستان ها متوقف گردد.

دکتر دل پیشه در ادامه این مبحث ابراز داشت: این ازدحام جمعیت برای عیادت از بیماران در بیمارستان ها را در بسیاری از ساعات شبانه روز شاهد هستیم که ممکن است به لحاظ مسائل بهداشتی، سلامت بیماران را به خطر اندازد. لذا از مردم تقاضای همکاری و همراهی داریم که روند ارائه خدمات به بیماران دچار مشکل و یا نارسایی نشود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان در خاتمه سخنان خود ضمن تقدیر از توجه مسئولان استانی به حوزه سلامت و همچنین قدردانی از رسانه های استان خصوصاً صدا و سیمای مرکز استان ایلام یادآوری نمود: امید است که با عنایت نظام، دولت تدبیر و امید و تلاش و سختکوشی وزارت بهداشت صادقانه ترین خدمت در حوزه ی سلامت به مردم استان ایلام ارائه نماییم و قطعاً در این راه از هیچ تلاشی فروگذار نخواهیم بود.

در ادامه نیز معاون استاندار و رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام مشکلات و چالش های پیش رو در ارائه خدمات درمانی به بیماران در بیمارستان شهید مصطفی خمینی شهر ایلام را مورد بحث و بررسی قرار دادند.

همایش یک روزه کنترل ومقابله با سالک در شهرستان دهلران برگزار شد

همایش یک روزه مقابله وکنترل سالک باحضور امام جمعه شهرستان، معاون سیاسی فرمانداری دهلران ، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام ،برخی از مسئولان ستادی دانشگاه، مسئولین ادارات شهرستان دهلران، روزنامه نگاران ، اعضا و نمایندگان تشکل های بسیجی شهرستان ،اعضای سازمانهای مردم نهاد، امدادگران جمعیت هلال احمر و جمعی از شهروندان شهرستان در محل سالن آمفی تئاتر اداره ارشاد اسلامی شهرستان برگزار گردید.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدا دکتر شریفی مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان دهلران، ضمن خوش آمدگویی به حاضران، برگزاری همایش را جهت طراحی راهکارهای مدیریتی و فنی و تخصصی موثر در روند کنترل ومقابله با سالک، با توجه به وضع موجود مهم عنوان کرد.

همچنین وی از معاونت بهداشتی شبکه شهرستان ، آقای مهندس نصرالهی ، بدلیل زحمات و تلاش بی شائبه خود در برگزاری این همایش قدر دانی نمود و در ادامه سخنان خود به بیان گزارشی ازآمار و اطلاعات موجود بیماری سالک شامل موارد ابتلا ودرمان به روشهای کرایوتراپی وتزریق آمپول گلوکانتیم بصورت سیستمیک وموضعی ومعرفی مراکز پیشگیری و درمان سالک و کارهای صورت گرفته در حوزه شهرستان در راستای پیشگیری از این بیماری پرداخت.

در ادامه این همایش نیز امام جمعه شهرستان دهلران نیز ضمن تبریک اعیاد شعبانیه و سالروز آزاد سازی خرمشهر و نیز با تشکر وقدردانی از دست اندرکاران حوزه سلامت و سایر ارگانهای شهرستان که با زحمات شبانه روزی خود جهت مقابله با سالک اقدام نموده اند ، از مسئولین و روسای ادارات درخواست نمود تا دراین راه شبکه بهداشت ودرمان را یاری رسانند.

حجت الاسلام والمسلمین موسوی از برگزارکنندگان همایش نیزخواست تا با دسته بندی علل ایجاد کننده بیماری و ارائه راهکارهای مداخله ای مطرح شده در این همایش بهره برداری لازم را گرفته و بصورت هدفمند و مستمر موضوع را پیگیری نمایند.

همچنین ایشان خاطرنشان کرد که شهرستان دهلران با توجه به زیاد بودن بعد مسافت از مرکز استان ، نیاز به تجهیزات پزشکی ودستگاههای پیشرفته ای نظیرسی تی اسکن وآمپولانسهای ویژه و ه مجهز جهت انتقال بیماران اعزامی به سایر مراکز درمانی دور دست دارد.

در ادامه مهندس حاتمی معاون سیاسی فرمانداری دهلران با بیان مشکلات اجتماعی پیش آمده و مبتلایان به بیماری سالک شهرستان دهلران در سال اخیر و یادآوری دردها و رنجهای اقشار مردم از جمله کودکان ،جوانان و مهاجرین به این شهرستان ازمسئولین حاضر در جلسه، مبارزه با بیماری سالک را وظیفه ای عمومی در سطح شهرستان عنوان نمود.

وی در بخش دیگری از سخنان خود از مسئولان خواست تا بصورت جدی تر و با همه توان و ظرفیت موجود خود و نیز درخواست ردیفهای مالی وتخصیص اعتبارات ویژه جهت مبارزه با بیماری سالک جهت کمک به شبکه بهداشت ودرمان وشهرداری شهرستان اقدام نمایند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام نیز با مهم خواندن بحث آموزش در پیشگیری بیماری سالک و نیاز همکاری مردم و سایر ارگانها در این راستا ، به وضعیت اپیدمیولوژی سالک در جهان وکشور ونیز وضعیت استان ایلام وشهرستانهای دهلران ومهران از سالهای ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۴پرداخته ودرادامه، بیماری سالک را از نظر انگل شناسی بصورت اختصاصی مورد تشریح قرار داد.

دکتر ناصری فر از مسئولین شبکه بهداشت ودرمان شهرستان درخواست نمود تا با تشکیل کارگروه های ویژه ای مشتمل برتشکل های بسیجی، رابطین نیروهای انتظامی ، کانون های فرهنگی بسیج وبصورت جدی ومستمر با برنامه های ۱۰ ساله مقابله وکنترل سالک دراین راستا گام بردارند.

دکتر عیوضی رئیس دانشکده بهداشت وعضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام نیز ضمن تشریح بحث اختصاصی حشره شناسی و مبارزه با پشه خاکی (عامل انتقال بیماری سالک) و لزوم اهمیت جوندە کشی ونیز راههای پیشگیری از بیماری سالک ، گزارشی از کارهاوتحقیقات علمی صورت گرفته در راستای تحقیقات تخصصی لیشمانیازیس وفعالیتهای بین المللی به لحاظ همجواری با کشور عراق، در سطح شهرستان ، استان و وزارت بهداشت ودرمان را ارائه نمود.

در ادامه آقای دکتر نظری رئیس بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام وعضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام به ارزیابی روش های درمانی سالک وتشریح جنبه های عفونی بیماری ، معرفی داروهای اختصاصی و،جهت درمان بیماری سالک پرداخت .

گفتنی است که تعداد ۳۰۰بفقت آموزشی پیشگیری و مبارزه با سالک با همکاری واحد مبارزه با بیماریهاو واحدآموزش وارتقای سلامت مرکز بهداشت دهلران جهت استفاده و بهره برداری میان حضار توزیع گردید.

همچنین بسته های آموزشی پیشگیری و مبارزه با سالک در اختیار امدادگران جمعیت هلال احمر و اعضای سازمانهای مردم نهاد جهت توزیع در حوزه ارتباطی میان خود و جمعیتهای تحت پوششان قرارگرفت.

دراین همایش جلسات پرسش وپاسخی با حضور اساتید همایش ومسئولین شبکه بهداشت ودرمان شهرستان جهت پاسخگویی به نمایندگان مردمی ومدعوین بصورت چهره به چهره برگزار گردید و ه همچنین مصاحبه هایی هم از سوی خبرنگاران حاضر در جلسه با مسئولین واساتید صورت گرفت.

تشکیل جلسه برون بخشی طرح سنجش سلامت نوآموزان بدو ورود به مدرسه در چرداول

جلسه هماهنگی برون بخشی طرح سنجش سلامت نوآموزان بدو ورود به دبستان شهرستان چرداول به منظور بررسی راهکارهای لازم برای انجام این طرح برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، این جلسه با حضور محمد خانمحمدیان معاون بهداشتی شبکه بهداشت ودرمان شهرستان و کارشناسان بهداشت مدارس، بهداشت دهان و دندان شبکه بهداشت و دست اندرکاران این طرح برگزار شد.

گفتنی است که در این جلسه هماهنگی های لازم در رابطه با حضور پزشکان و کارداناهای بهداشت دهان ودندان، واکسیناسیون و سایر تجهیزات مربوطه بعمل امده و تصمیمات لازم جهت اجرای هرچه بهتر طرح مذکور اتخاذ گردید.

طرح سنجش سلامت نوآموزان بدو ورود به دبستان از تاریخ ۲۵خرداد لغایت آخر تیرماه همزمان در سراسر کشور اجرا می شود.

اقدامات شبکه بهداشت و درمان ایوان در هفته اطلاع رسانی فشار خون

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان گفت: در راستای برگزاری هفته اطلاع رسانی فشار خون شبکه بهداشت ایوان اقدام به انجام و اجرای برنامه های این هفته نموده است.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر رستمی در این رابطه اظهار کرد: در طول مدت یک هفته از سوی کارکنان شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان اقدامات مناسبی در راستای اجرای موفق و مورد نظر هفته اطلاع رسانی فشار خون داشته است.

وی ادامه داد: در این هفته تعداد فشار خون تعداد۳۲نفر از کارکنان ستادی اداره آموزش و پرورش ایوان انجام گردیده و همچنین در این راستا کلاس آموزشی برای کارکنان اداره کمیته امداد حضرت امام خمینی(ره) شهرستان ایوان برگزار شده است.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان خاطر نشان کرد: راه اندازی ایستگاه سلامت در مرکز شماره دو شهری ایوان جهت ارائه مشاوره و اندازه گیری فشارخون مراجعین به تعداد ۴۲ نفر از دیگر اقدامات این شبکه بوده است که در هفته اطلاع رسانی فشار خون اجرا شده است.

وی یادآوری نمود: همچنین در راستای اجرای برنامه های هفته اطلاع رسانی فشار خون برگزاری کلاس های آموزشی در مرکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت و تهیه و توزیع بمفلت و مواد آموزشی و تهیه و نصب بنر آموزشی با موضوع راههای پیشگیری از فشارخون در معابر عمومی نیز انجام شده و به خوبی در این رابطه اطلاع رسانی گردیده است.

مناطق پرخطر بیماری سالک در شهرستان دهلران سمپاشی شدند

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان دهلران گفت: در راستای مبارزه با بیماری سالک در سطح شهرستان دهلران، مناطق پرخطر بیماری سالک در این شهرستان سمپاشی شدند.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر شریفی در این رابطه اظهار نمود: با توجه به اهمیت کنترل بیماری سالک در شهرستان دهلران و اقدامات کنترلی بر علیه این بیماری، یک مرحله سم پاشی با سم آیکون در روزهای ۱۷ و ۱۸ خرداد ماه در مناطق پرخطر این شهرستان انجام شده است.

وی اضافه کرد: این سمپاشی در مناطق پرخطر بیماری سالک با نظارت مستقیم کارشناس ارشد حشره شناسی پزشکی، آقای محمد ابراهیمی مورد اجرا قرار گرفته است.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان دهلران به راههای مهم مبارزه با بیماری سالک اشاره کرد و بیان داشت: افزایش هماهنگی بین بخشی بخصوص آموزش جامعه و بیماریابی و درمان صحیح و بموقع بیماران از اقداماتی هستند که در پیشگیری و کنترل این بیماری نقشی مهم دارند.