ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۵، شماره ۵۵، مهـــر ماه ۹۳، قیمت ۳۰۰ تومان

دیدار نماینده استان واسط در مجلس ملی عراق با رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام
صفحه ۲

همزمان با روز خانواده؛ از بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی ایلام تقدیر به عمل آمد
صفحه ۳

دیدار هیات رئیسه دانشگاه با مسئولان صدا و سیمای مرکز ایلام
صفحه ۳

یادواره شهدای دانشجو در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد
صفحه ۸

ایلام سلامت
ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی

استاندار ایلام:

دانشجویان دانش خود را در راه خدمت به مردم به کار گیرند

صفحه ۲

اخبار علمـــی

با عدم درمان به موقع بیماری مزمن التهابی لگن، بیمار در معرض خطر ناباروری قرار می گیرد
صفحه ۵

راه های حفظ سلامتی در برابر سرماخوردگی های پاییزی
صفحه ٦

استفاده از شیشه و پستانک برای نوزادان به هیچ عنوان توصیه نمی شود
صفحه ٦

تغذیه مناسب در دوران کودکی و جوانی از مهمترین عوامل پیشگیری از کاهش تراکم استخوان است
صفحه ٦

متخصص پوست و مو :

نوشیدن آب کافی و خوردن میوه را برای تأمین رطوبت پوست در پاییز فراموش نکنید

در فصل پاییز، با کاهش رطوبت هوا، رطوبت لایه خارجی پوست هم کاهش می‌یابد و پوست و مو و ناخن‌ها خشک می‌شوند. براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، دکتر مجتبی امیری، متخصص پوست و مو و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا با بیان مطلب فوق گفت: خشکی پوست، مو و ناخن‌ها در فصل پاییز، در افرادی که به اگزما یا درماتیت سبوره مبتلا هستند و همچنین سالمندان به مراتب شدیدتر است و با خارش همراه می‌شود که این خارش‌ها هم باعث ضخیم شدن و تیرگی پوست می‌شود. دکتر امیری افزود: اولین کاری که با آغاز فصل سرما باید انجام داد، پیشگیری از بروز این خشکی و از دست رفتن آب پوست است. وی با تأکید بر اینکه خشکی‌های پوستی شدید و علامت‌دار حتماً باید به معاینه پزشک برسد گفت: برای جلوگیری از پیشرفت خشکی‌های پوستی و پیشگیری از عوارض ثانویه آن می‌بایست با پزشک متخصص مشورت کرد. دکتر امیری توصیه کرد: برای حفظ رطوبت پوست و مو از انجام کارهایی که پوست را خشک می‌کند مثل تماس زیاد و بدون محافظ پوست با شوینده‌ها، باد و هوای سرد بپرهیزید، از شوینده‌های غیرصابونی و شامپوهای ملایم استفاده کنید، بیش از حد پوست را نشوئید، از آب ولرم به جای آب داغ استفاده و مدت ماندن در حمام را کاهش دهید. وی با بیان این که قسمت عمده رطوبت پوست از مایعات داخل بدن تأمین می‌شود و پوست زودتر از هر عضوی علایم کم‌آبی را نشان می‌دهد افزود: استفاده از کرم‌های مرطوب کننده زمانی موثر است که بدن فرد از درون رطوبت کافی داشته باشد. بنابراین در این فصل هم باید به اندازه کافی یعنی حداقل ۸ لیوان(۵/۲ لیتر) روزانه آب بنوشید و مصرف میوه و سبزی را هم نباید فراموش کرد زیرا این مواد به دلیل آنکه محتوی فیبر هستند ساعت می‌شوند آب به تدریج در بدن آزاد شود. دکتر مجتبی امیری با ذکر این نکته که اشتباه رایج بسیاری از افراد در فصل پاییز این است که فکر می‌کنند نیازی به حفاظت پوست ندارند، افزود: اگرچه در پاییز شدت آفتاب کم می‌شود اما حتی در هوای ابری ۶۰ تا ۷۰ درصد اشعه ماوراء بنفش خورشید به زمین می‌رسد و کسانی که بیماری‌های حساس به نور دارند یا افرادی که داروهایی مصرف می‌کنند که پوست را به نور حساس می‌کند و یا کسانی که لیزر کرده‌اند باید همیشه مراقب نور آفتاب باشند.

متخصص قلب و عروق مطرح کرد

اگر در حمام دچار سرگیجه می شوید، بخوانید

اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از بیماری آرتروز موثر است عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در مورد بیماری آرتروز گفت: در صورت احساس درد، خستگی زودرس و خشکی مفاصل در یک یا چند مفصل حتما به پزشک مراجعه کنید. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر کامبیز خاموشیان که به مناسبت روز جهانی آرتروز گفت: آرتروز یک بیماری گریز ناپذیر وابسته به سن است که تقریبا افراد زیادی بدان مبتلا می شوند. این بیماری شروع درگیری در غضروف مفاصل است که تدریجا استخوان مفاصل را هم درگیر می کند و سطح غضروف مفاصل آسیب می بیند، در مرحله دوم استخوان زیر مفصل همراه با مفصل مورد هجوم واقع می شود و نهایتا کپسول مفصل و عضلات تاندون و بافت های اطراف مفصل تخریب می شود.

این متخصص طب فیزیکی افزود: از علایم این بیماری خستگی زودرس باحساس درد و خشکی مفاصل در یک یا چند مفصل است که به تدریج ممکن است به محدودیت حرکتی و درد شدید که مزاحم خواب است منتج شود و نهایتا به ورم مفاصل می انجامد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: سن از اصلی ترین علل بروز این بیماری است و هرچه سن بالاتر رود احتمال بروز بیماری بیشتر می شود اما از دیگر عوامل بوجود آمدن این بیماری می توان به اختلالات اسکلتی شامل زانوی پرانتزی، انحراف ستون فقرات، در رفتگی مفصل لگن، شکستگی (هنگامی که شکستگی شامل مفاصل هم می شود)، استفاده نادرست از مفاصل مانند ورزش های نادرست و علت های شغلی، استفاده زیاد از مفاصل مثلا هنگامی که بیماری وسواس وجود داشته باشد، مناسب نبودن محیط شغل و زندگی و استفاده زیاد از راه پله و عدم استفاده از آسانسور و انجام ورزش های بدون آمادگی و نامتناسب با سن همچون کوهنوردی می باشد.

وی در مورد نحوه تشخیص بیماری گفت: پزشکان با انجام یک رادیوگرافی ساده و معاینه بیمار براحتی می توانند بیماری را تشخیص دهند.

دکتر خاموشیان در مورد نحوه درمان بیماری اضافه کرد: درمان این بیماری در واقع تلاش برای عدم پیشرفت بیماری و پیشگیری از وخیم تر شدن وضعیت بیمار است که در این خصوص پزشکان سعی در اصلاح شیوه زندگی بیماران می کنند، ورزش های خاص را تجویز می کنند و مسکن های ساده ای به بیمار می دهند و در مراحل پیشرفته تراز داروهای ضد التهابی خوراکی و گاها تزریق های مفصلی را تجویز می کنند که روند تخریبی را به تعویق می اندازد و فرصتی برای ترمیم مفاصل مهیا می کند. وی در مورد داروهای غضروف ساز که توسط پزشکان تجویز می شود گفت : این داروها تنها کمک کننده هستند و درمان نهایی هنگامی که مفصل تخریب شده است و عملکرد آن از بین رفته، تعویض مفصل است و متخصصان بجای مفصل از پروتز های فلزی استفاده می کنند.

این متخصص طب فیزیکی گفت: بهترین اقدام در مقابل این بیماری اولا شناسایی اختلالات اسکلتی و انجام تست نرمی استخوان برای کودکان و نوجوان است.

وی از والدین کودکان خواست که در هنگام مراجعه کودک به پزشک تست نرمی استخوان را انجام دهند که آزمایشی ساده است و نشان دهنده میزان ویتامین در بدن است. اصلاح سبک و الگوی زندگی است (عدم استفاده از پله، استفاده از میز و صندلی و مبلمان)، استفاده از توالت فرنگی، رعایت ارگونومی شغلی (کارمند ها روش درست استفاده از کامپیوتر، کارگرها روش درست حمل بار، دانش آموزان روش درست نشستن بر میز و صندلی را رعایت کنند)، ورزش منظم و سبک هفته ای ۳ تا ۴ نوبت هربار ۴۵ دقیقه و در نهایت تغذیه صحیح و استفاده از لبنیات، تخم مرغ و ماهی در رژیم غذایی است.

دویدن ، حافظه را تقویت می کند

طبق تحقیقات اخیر پژوهشگران دانشگاه کمبریج، دویدن سبب بهبود حافظه می شود و این امر از طریق افزایش و تداوم اکسیژن رسانی به سلولهای مغزی صورت گرفته و نهایتا سبب شکل گیری صدها هزار سلول جدید حافظه می شود و انجام مرتب این ورزش چند مرتبه در هفته میتواند سبب رسیدن مغزبه نهایت قابلیت خود شود.

بر اساس این گزارش ، در این تحقیق پژوهشگران متوجه شدند در حالی که حافظه این دوندگان در بخش اعداد و ارقام چندان تغییری نداشت، توانائیهای آنها در به یاد آوردن تصاویر و اشکال و همچنین انجام دادن امور بصری خود مانند خواندن نقشه یا ساختن چیزی از روی راهنمای تصویری، به طوراساسی بهبود یافته بود.

این گزارش حاکی است ،برای اثبات این نظریه محققین در میانه کار، هر گروه از دوندگان را به چند زیر گروه تقسیم کردند و تنها یکی از این زیر گروهها به دویدن ادامه داد، اعضایی که به دویدن ادامه نداده بودند، در انجام تستها به طور مشخصی دچار افت دقت و صحت عمل شدند.

بر اساس گفته ی یکی از محققین گروه، آنچه در این افراد تغییر کرد، تعداد اشتباهاتشان بود . دوندگانی که تمام ۴ هفته را به دویدن ادامه داده بودند مرتکب اشتباهات کمتری می شدند.

آنها میتوانستند تست ها را با دقت بسیار بیشتری از گروه دیگر انجام دهند. این گروه تحقیقاتی هنوز پی به علت این موضوع نبرد ه اند اما اعتقاد بر این است که بخش هیپوکامپ مغز که مسئول بخشی از توانایی های حافظه است ،کلید اصلی این معما بوده و گمان می رود فعالیت بدنی موجب افزایش تولید سلولهای تازه در هیپو کامپ شده و در ضمن سلولهای موجود را هم حفاظت می کند.

این گروه از محققان احتمال می دهند دلیل تاثیر مثبت دویدن بر حافظه هم همین باشد که بر موضوع تایید شده ی ورزش در هوای آزاد در تقویت حافظه بیش از ورزش در سالن کمک می کند صحه می گذارد.

گفتنی است ، بیش از این گروهی از عصب شناسان آلمانی، با بررسی توانائیهای مغزی چندین دونده در طی چند هفته متوجه شده بودند که قدرت تمرکز و حافظه تصویری در آنها بسیار بالا رفته است.

بیماریهای روانی نیز با درمان به موقع و مناسب بهبود می یابند

به دلیل اهمیتی که بهداشت روان می تواند در جامعه داشته باشد،در ایران از سال ۱۳۶۴ (۱۹۸۵) هفته آخر مهر ماه (۳۰- ۲۴ مهر) تحت عنوان هفته سلامت روان نام گذاری شد تا به این مبحث بسیار مهم سلامتی با تمرکز بیشتری پرداخته شود.

براسا س گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت ، علی اسدی،روانشناس و معاون دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با توضیح فوق افزود:سلامت روان فقط به معنی فقدان بیماری روانی نیست بلکه رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی را در بر می گیرد،در واقع سلامت روان ارتقاء وضعیت رفاه افراد ، پیشگیری از بروز اختلالات روانپزشکی ، درمان، مراقبت و بازتوانی بیماران مبتلا به این اختلالات را نیز شامل می شود.

وی با بیان اینکه فرد با روان سالم می تواند ظرفیت های خود را بشناسد ، با استرس های طبیعی زندگی خود مقابله کند و به فعالیت های مفید اجتماعی بپردازد ،گفت :اگر افراد جامعه از سلامت روانی برخوردار نبوده و با مهارتهای کنترل خشم و مدیریت استرس و مقابله با مشکلات روانی آشنایی نداشته باشند ، برخورداری از سلامت جسمی ، رفاه مالی و امنیت شغلی و دارا بودن تمام امکانات زندگی در حد کافی ، باز هم نمی تواند احساس لذت و رضایتمندی از زندگی را برای آنان فراهم نماید. بنابراین توجه به تأمین سلامت روانی و پیشگیری از بروز مشکلات سلامت روان از نکات مهمی است که باید هم افراد جامعه و هم سیاست گذاران به آن توجه کافی داشته باشند.

اسدی با ذکر این نکته که هر کسی ممکن است نیاز به درمان داشته باشد توصیه کرد :برای ارتقاء آگاهی خود و آشنایی با مباحث سلامت روان و مهارت های زندگی در دوره های آموزشی مربوط به این موضوعات شرکت کنید یا با مطالعه کتاب ها و مراجعه به سایت های اینترنتی، سعی کنید اطلاعات خود را در این زمینه ها بالا ببرید و افراد خانواده را نیز به این فعالیت ها تشویق کنید و از آنها بخواهید که در این مطالعات و دوره های آموزشی شما را همراهی کنند. وی افزود: با ارتقاء آگاهی خود، نسبت به شناخت علائم اختلالات روانپزشکی در خود و افراد خانواده مهارت لازم را به دست می آورید و در صورت بروز این علائم، به پزشک مراجعه کنید و از دستورات دارویی او تبعیت کنید. وی تاکید کرد: داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و از مصرف خودسرانه آنها، قطع این داروها یا افزایش و کاهش دوز آنها خودداری کنید.

اسدی درمان به موقع اختلالات روانپزشکی را بسیار مهم دانست و گفت :نسبت به درمان اختلالات روانپزشکی، به محض شروع آنها اقدام کنید زیرا به تعویق انداختن درمان این اختلالات، موجب مزمن شدن و مقاوم شدن علائم آنها می شود و در مراحل پیشرفته تر، درمان را دشوارتر می کند.

وی توصیه کرد : از مراجعه به پزشک یا روانپزشک و مصرف داروهای روانپزشکی دچار شرم نباشید و با بیماریهای روانی نیز مانند بیماریهای جسمی برخورد کنید و بدانید که با درمان به موقع و مناسب، بهبود می یابند.