ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۵، شماره ۵۲، تیر ماه ۹۳، قیمت ۳۰۰ تومان

به مناسبت فرا رسیدن روز عفاف و حجاب، از فعالان این عرصه در بیمارستان امام خمینی(ره) ایلام تجلیل شد
صفحه ۲

بازدید دکتر شوهانی نماینده مجلس از بیمارستان های سطح شهر ایلام
صفحه ۳

آیین تودیع و معارفه معاون توسعه منابع انسانی دانشگاه برگزار شد
صفحه ۴

مهندس علی محمدی نماینده مردم در مجلس از بیمارستان آیت اله طالقانی و دانشکده دندانپزشکی ایلام بازدید نمود
صفحه ۸

استاندار ایلام از بیمارستان امام خمینی (ره) بازدید نمود

صفحه ۲

اخبار علمـــی

سیستم گرمایشی پکیج ضریب هوشی کودکان را کاهش می دهد
صفحه ۴

یک متخصص پوست و مو: استفاده از رنگ مو در سه ماهه اول بارداری ممنوع
صفحه ۴

علت افزایش شیوع ریفلاکس معده در افراد نداشتن تحرک است
صفحه ۴

آبمیوه اشتهای کودکان را باز می کند
صفحه ۶

درمان کمردرد با نرمش های طبی

یکی از علل مهم زمینه ساز کمر درد ضعف عضلات اطراف ستون مهره ها و شکم است. به گزارش پایگاه خبری وب دا یک پزشک متخصص لورتوبدی در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی معتقد است:درمان کمر درد سهل و ممتنع است.

به گفته دکتر ابوذر عزیزی قبل از نرمش های مخصوص کمر درد چند دقیقه راه بروید تا بدن گرم شود و هر نوع ورزش که اذیتتان می کند را می توانید انجام ندهید و فقط نرمش هایی را انجام دهید که انجام آن ها برای شما راحت است.

وی با اشاره به اهمیت این نکته که در هنگام انجام نرمش های مخصوص کمر درد باید آن ها را با شدت و تعداد کم شروع کرد، افزود: عدم رعایت این نکته می تواند به بدن آسیب بزند و اگر عضلات خیلی ضعیف است ممکن است با انجام نرمش ها کمر درد شما بیشتر شود پس ابتدا با تکرار ۲ و۳ بار شروع و بتدریج هر روز یک حرکت به آن اضافه کنید تا به ۲۰ یا ۳۰ مرتبه برسد.

دکتر عزیزی معتقد است: تقویت عضلات به چند ماه زمان نیاز دارد و اگر بعد از کاهش یا بهبود کمر درد بعد از چند ماه نرمش ها را انجام ندهید ، درد مجددا بر می گردد.

وی نرمش های کمر را به ۳ دسته ساده،متوسط و مشکل تقسیم بندی می کند و با مثال به توضیح هر یک از آن ها می پردازد.

دکتر عزیزی درباره نرمش های سبک افزود: در تمرین چرخش لگن ،به پشت بخوابیدو دست هایتان راروی شکم خود قرار دهید زانو ها را خم و کف پاها را روی زمین قرار دهید ،عضلات شکم خود را منقبض کنید به طوری که کمر به کف زمین فشرده شود این وضعیت را تا ۵ ثانیه حفظ کنید و سپس عضلات را شل کنید.

بعد از چند ماه نرمش که عضلات قوی تر شد با منقبض کردن عضلات شکم و لگن ؛ باسن خود را از زمین بلند کنید به طوری که زانو و لگن و شانه ها در یک خط راست قرار بگیرد و به اندازه ۳ نفس عمیق در همین وضعیت مانده و سپس به آرامی به حالت اول برگردید.و ی با اشاره به تمرین چرخش تنه افزود: به پشت بخوابید زانو ها را خم و کف پاها راروی زمین قرار دهید در حالیکه شانه های خود را به طور ثابت و بدون حرکت روی زمین نگه داشته اید خود را تا آن جا که می توانید به سمت چپ خم کنید و سپس به آرامی زانوهای خود را به راست خم کنید.

وی در خاتمه به حرکت چهار دست و پا اشاره کرد و توضیح داد: هر دو زانو و کف هر دو دست را روی زمین بگذارید و اجازه دهید شکم پائین بیفتد و کمر به طرف پائین قوس بردارد و ۵ ثانیه در این حال بماند، سپس دوباره کمر را صاف کرده و این حرکت را نیز ۵ ثانیه نگه داشته و این حرکات را ۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

درمان فشارخون با تغذیه

فشارخون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به دیواره عروق وارد می شود واین فشارخون باعث ایجاد عوارض خطرناکی مانند سکته قلبی ، مغزی وآسیب کلیه ها می شود.که خوشبختانه با اصلاح شیوه زندگی می توان از بروز این عوارض پیشگیری کرد.

اگر فشار خون بالا ارثی باشد و زمینه خانوادگی داشته باشد از سن ۲۵ سالگی علائم خود را نشان میدهد.معمولاً با ۱۰ کیلو کاهش وزن فشارخون ۲تا ۳ درجه کاهش پیدا می کند و چربی خون هم کاهش می یابد.ورزش مرتب روزانه هم می تواند فشارخون را یک درجه کاهش دهد.

یکی از اصول در کنترل فشار خون کنترل وزن است.

خیلی ها برای رسیدن به تناسب اندام وداشتن ظاهر مناسب وزن کم می کنند اما در بیماران مبتلا به فشارخون ، چربی خون وآرتروز کاهش وزن بخشی از درمان است.کاهش وزن نقش مهمی در کنترل فشارخون دارد البته به شرطی که به روش اصولی انجام گیرد توصیه شده است که فشارخون به جای دارو با کاهش وزن کنترل شود افراد مبتلا به فشارخون وزنشان را کنترل کنند و مراقب باشند چاق نشوند بعد مقدار سدیم غذایی شان را کاهش و مقدار پتاسیم را افزایش دهند دریافت نمک همیشه آشکار نیست یعنی ممکن است فرد به غذایش نمک نزند اما غذاهایی مثل پنیر ، رب ، تخمه وآجیل بخورد که سدیم بالایی دارند بنابراین بخش پنهان دریافت نمک خیلی مهم است عادت بدی که وجود دارد این است که افراد هنوز غذا را نخورده روی آن نمک می پاشند که این بسیار غلط است اما نمک نخوردن به معنی نمک نپاشیدن روی غذا نیست و باید مراقب نمک پنهان غذاهایی مثل رب ،بنیر وآجیل و غذاهای آماده باشید بیشتر فست فودها و غذاهای اماده نمک زیادی دارندو با احتیاط باید مصرف شوند و باید به آن توجه شود .در کنار آن برای کنترل فشارخون مواد حاوی پتاسیم بالا مانند انواع سبزی و میوه تازه وغنی از پتاسیم شامل موز ،زردآلو، انجیر ،هلو ، گریپ فروت ، آلو ، خرمالو،شلیل و طالبی ،برتقال ،کیوی، خربزه ،گرمک و سبزیجات شامل سیب زمینی ، سیر ، کلم بروکلی ، کدو سبز و حلوایی، قارچ ، کرفس ، گوجه وچغندر است و لبنیات کم چرب استفاده کنند.ثابت شده است کلسم نقش موثری در کاهش فشار خون دارد. موادغذایی حاوی منیزیم شامل جوانه گندم ،بادام زمینی ،نان سبوس دار ،سرغ وماهی را مصرف کنید.فشارخونی ها از بین مغزها بادام را بیشتر مصرف کنند چون کلسیم بیشتری دارد .مصرف سیگار = باعث تشدید فشارخون می گردد.

این افراد باید انتخاب های غذایی مناسبی داشته باشند مثلاً نان سنگک ، بربری در مقایسه با نان لواش نمک کمتری دارند و به بیماران توصیه می شود از این نوع نان ها بیشتر استفاده کنند .هماهنطور که می دانید خوشمزگی غذا فقط به نمک نیست تجربه ثابت کرده افرادی که مدتی غذای کم نمک می خورند ذائقه شان تغییر می کند و غذایهای شور به نظرشان بدمزه می آید به جای نمک برای بهبود طعم غذا از چاشنی های دیگری مثل آبلیمو ، آبمیوه سیبرلیموترش تازه ،اویشن ،شوید و... دیگر استفاده کنید. افراد مبتلا به فشارخون توجه داشته باشند برنامه ورزشی تحت نظر پزشک باشد به این افراد توصیه می شود از برداشتن وزنه های سنگین خودداری کنید..

نسرین حیدری
کارشناس تغذیه

زردی زودرس ناشی از کم شیر خوردن شیر خوار است

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی نیشابور گفت: زردی زودرس در واقع ناشی از کم شیر خوردن شیر خوار است چرا که در روزهای اول میزان شیری که از پستان مادر خارج می شود کم است.

دکتر محمد جعفر صادقی در این ارتباط به خبرنگار پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب‌دا) در نیشابور گفت: اگر مادر با تکنیک شیردهی به خوبی آشنا نباشد، نوزاد شیر کمتری دریافت می کند.

وی بیان داشت: با کم شیر خوردن، دفع روده ای به خوبی برقرار نمی گردد و بیلی روبین موجود در روده دفع نمی شود لذا بیشتر در روده باقی می ماند و فرصت باز جذب بیشتری پیدا می کند. بدین ترتیب چرخه روده ای- کبدی افزایش می یابد، بیلی روبین مجدداً جذب خون می شود و نوزاد بیشتر زرد می شود.

رئیس مرکز بهداشت شهرستان همچنین ادامه داد: از طرف دیگر به دنبال کم شیر خوردن، یک کم آبی خفیف ایجاد می گردد که به زردی بیشتر نوزاد کمک می کند .در نتیجه راه درمان این نوع زردی توصیه بیشتر به دادن شیر مادر است نه کاهش یا قطع آن.

وی در خصوص زمان و علت بروز زردی گفت: زردی دیررس که از هفته دوم شروع می شود ناشی از وجود اسیدهای چرب مخصوص در شیر بعضی مادران است که باعث افزایش چرخه جذب بیلی روبین شده و نوزاد زردتر می شود.

دکتر صادقی در خصوص نحوه درمان زردی گفت: راه درمان این نوع زردی نیز در مرحله اول قطع شیر نیست بلکه بر عکس ادامه شیردهی است.

وی همچنین توصیه کرد: اگر زردی به حد بالایی رسید در این مرحله شیر مادر دوشیده شده و حرارت داده شود تا اسیدهای چرب از بین بروند. اگر این روش هم موثر نبود می توان از شیر مادری استفاده کرد که به نوزاد خود شیر می دهد (نوزاد وی نباید زرد باشد) و اگر به این روش هم جواب نداد توصیه می شود در نهایت به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت شیر مادر قطع و در این مدت با استفاده از قاشق یا فنجان کوچک از شیر خشک استفاده شود.

وی افزود: اگر زردی مربوط به شیر مادر باشد در این مدت کوتاه، زردی کاهش چشمگیری خواهد داشت و به دنبال آن می توان مجدداً شیردهی با شیر مادر را شروع کرد.

دکتر صادقی خاطرنشان کرد: تنها در نوع دیر رس زردی نوزاد، شیر مادر موقتاً قطع می شود و توصیه برخی پزشکان مبنی بر قطع شیر مادر به محض زرد شدن، صحیح نیست.

کاهو کوه استرس را هم آب می کند

شاید اگر بدانید کاهو منبع خوب تیامین یا همان ویتامین B1، ویتامین A، آهن، پتاسیم و فسفر است، می‌تواند فشارخون را کاهش دهد و پوست را شفاف و درخشان کند در برخوردتان با این سبزی برخاصیت تجدیدنظر م کنید.

برگ‌های کاهو یک خاصیت خیره‌کننده دیگر هم دارند و آن هم آرام‌بخشی و خواب‌آوری است که در این روزهای شلوغ و پراسترس آرزوی خیلی‌هاست. البته اگر از خوردن کاهو همراه سالاد خسته شده‌اید و از کمی خلاقیت بدتان نمی‌آید، می توانید مخلوط آب کاهو و هویج را امتحان کنید که در شکل اغراق آمیزش می گویند می تواند یک کوه استرس را هم آب کند.

دکتر مسعود کیمیاگر،متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در هفته نامه زندگی مثبت نوشت: خیلی از ما هنگام شستن کاهو برگ‌های سبز و تیره‌اش را دور می‌ریزیم در حالی‌که همین به اصطلاح دورریختنی‌ها می‌توانند مسکن خیلی از دردهای جسمی و روانی ما باشند.

برگ‌های کاهو خاصیت خیره‌کننده آرام‌بخشی و خواب‌آوری دارند که در این روزهای شلوغ و پراسترس آرزوی خیلی‌هاست.

البته اگر از خوردن کاهو همراه سالاد خسته شده‌اید و از کمی خلاقیت بدتان نمی‌آید، می توانید مخلوط آب کاهو و هویج را امتحان کنید که در شکل اغراق آمیزش می گویند می تواند یک کوه استرس را هم آب کند.

دکتر مسعود کیمیاگر،متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در هفته نامه زندگی مثبت نوشت: خیلی از ما هنگام شستن کاهو برگ‌های سبز و تیره‌اش را دور می‌ریزیم در حالی‌که همین به اصطلاح دورریختنی‌ها می‌توانند مسکن خیلی از دردهای جسمی و روانی ما باشند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام آماده دریافت پیشنهادات، انتقادات و شکایات شما می‌باشد.تلفن تماس: ۰۸۴۱۳۳۳۴۰۶۰