ایلام سلامت
سال ۶، شماره ۶۶، مهر ماه ۹۴

اخبار تصویری

دکتر دل پیشه و سرهنگ شاکرمی و حجت الاسلام و المسلمین منزه در مراسم گرامیداشت شهید همدانی در دانشگاه

حضور رئیس دانشگاه در برنامه تلویزیونی (بنه مال) صدا و سیمای مرکز ایلام

استاندار ایلام، دکتر دل پیشه و دکتر علی اکبری رئیس دانشگاه ایلام در مراسم جشن دانشجویان جدید الورود دانشگاه

برگزاری کلاس آموزشی دوره مدیریت بیمارستانی در دانشگاه

اعضای تیم فوتسال گزینش دانشگاه به همراه کاپ قهرمانی

دیدار و دلجویی از بیماران بیمارستان آیت اله طالقانی

برگزاری کلاس آموزشی توسط پلیس فتا در دانشگاه

میزان شیوع بیماری آلزایمر بعد از ۶۵ سالگی به ازای هر ۵ سال دو برابر می‌شود

میزان شیوع بیماری آلزایمر بعد از ۶۵ سالگی به ازای هر ۵ سال دو برابر می‌شود، به طوری که ۴۰ تا ۵۰ درصد سالمندان بالای ۸۵ سال جامعه مبتلا به این بیماری هستند و افزایش سن، مهمترین عامل خاطر جهت ابتلا به این بیماری است.

به گزارش وب دا؛ دکتر هاله تاج الدینی متخصص طب سنتی گفت: بیماری آلزایمر نوعی اختلال مغزی مزمن پیش رونده و ناتوان کننده است که مشکل بزرگی برای سلامت جامعه محسوب می شود و بر روابط بین فردی و اجتماعی نیز اثر دارد.

وی افزود: میزان بروز اختلال آلزایمر به شکل هشداردهنده ای در حال افزایش در تمامی جهان است و به عنوان یک دغدغه اجتماعی در بسیاری از کشورها است.

وی توصیه های کلی را در رابطه با تغذیه که برای تمام بیماری ها، از جمله فراموشی ، خوب است را اینگونه بیان کرد و گفت: غذا خوردن تنها باید هنگامی صورت گیرد که معده و روده باریک از غذای قبلی خالی شده باشد و احساس گرسنگی به فرد روی دهد. در این هنگام باید پیش از احساس سیری کامل دست از غذا کشید.

وی عدم مداومت بر مصرف یک نوع غذا از دیگر توصیه ها عنوان کرد و گفت: انواع غذاها باید در رژیم غذایی فرد باشد زیرا مداومت بر خوردن یک نوع غذا عامل بیماری است. وی ادامه داد: باید از فعالیت بدنی شدید یا حالات روانی شدید پس از خوردن غذا پرهیز کرد زیرا این موارد سبب اختلال در هضم غذا می‌شوند.

وی با بیان اینکه پیاده روی سبک به خصوص بعد از وعده ناهار به هضم غذا کمک می کند، اظهار داشت: پرهیز از نوشیدن آب همراه یا بلافاصله پس از غذا، توجه به وعده‌های غذایی در فصول مختلف از دیگر مواردی است که باید رعایت شود. وی در مورد پرهیز غذایی در دوران سالمندی گفت: سالمندان از خوردن غذاهای سودا زا مانند عدس، بادمجان، گوشت گاو، گوشت خشک شده، غذاهای شور یا نمک سود و غذاهای بلغمزا مانند ماهی، هندوانه، و خیار پرهیز کنند.

دکتر تاج الدینی توصیه کرد: افرادی که دچار بیماری آلزایمر و فراموشی شده اند مصرف برخی از مواد غذایی مانند مغز بادام، فندق، نارگیل و گردو، انجیر خشک و مویز سرخ را در برنامه غذایی خود داشته باشند.

این عضو هیات علمی دانشگاه، درباره عوامل ایجاد کننده نسیان(فراموشی)،گفت: اطبا طب سنتی از یکسری خوردنی ها و نوشیدنی ها به عنوان عوامل ایجاد کننده نسیان (فراموشی) نام برده اند. وی ادامه داد: مصرف زیاد پیاز، خوردن نوع سیب ترش،زیاده روی در مصرف کشنیز، باقلا، قارچ، لوبیا، سیر و کلم در کتب طب سنتی به عنوان عوامل ایجاد نسیان یاد شده است و پرهیز از آنها را برای بیماران مبتلا به آلزایمر توصیه می شود.

وی اضافه کرد:خوردن مغز سر گوسفند را جمعی از اطبا، از عوامل ایجاد کننده فراموشی دانسته‌اند.

دکتر تاج الدینی درباره نوشیدنی هایی که باعث فراموشی می شوند گفت: زیاده روی در مصرف آب سرد از مضرترین چیزها برای ایجاد فراموشی است و ما پرهیز از آب سرد را در افراد مبتلا به آلزایمر گوشزد می کنیم. وی رابطه بین ورزش و فراموشی را اینگونه بیان کرد و گفت: برای پیشگیری از نسیان(فراموشی) پیاده روی و ورزش سبک مانند حرکت دادن دستها و پاها توصیه می شود و از انجام ورزش های سنگین و خسته کننده پرهیز کنید. وی در پایان افزود: افزایش فعالیت های مغزی با کمک خواندن، حفظ کردن و به یادآوردن مطالب، این فعالیت‌ها به منزله ورزش مغزد نظر گرفته شده است و از مواردی است که برای جلوگیری از نسیان مفید است.

دو سوم هزینه های دختران مجرد به خرید لوازم آرایش اختصاص دارد

دبیر گروه اجتماعی بنیاد علوم رفتاری با تاکید بر اینکه کشور ما در خاورمیانه مقام اول و در آسیا مقام هفتم را در مصرف لوازم آرایش گرفته است، گفت: در صورتی که لوازم آرایش اصلی روزانه چهار قلم مصرف شود، در طول سال فلزات وارد شده به بدن منجر به بیماری های مختلف می شود.

به گزارش وب دا مجید ابهری با بیان مطلب فوق گفت :طبق پژوهش انجام شده حداکثر زمان مصرف شده برای لوازم آرایش ۲ ساعت تعیین شده و دو سوم هزینه های دختران مجرد به خرید لوازم آرایش اختصاص یافته است و همچنین باورهای مذهبی و فرهنگ خانواده اصلی ترین عامل جلوگیری از مصرف لوازم آرایش اعلام شده است.

وی با بیان اینکه پژوهش مصرف لوازم آرایش توسط گروه اجتماعی بنیاد علوم رفتاری در اردیبهشت ماه سال ۹۳ تا خرداد ماه سال ۹۴ در شهرهای تهران، اصفهان، رشت، شیراز و مشهد انجام شده است، گفت: این پژوهش میدانی بین ۴ هزار ۷۵۲ نفر از دختران و زنان جوان که دارای مشاغل مختلف مانند دانش آموز، دانشجو، کارمند و خانه دار بوده اند، انجام شده است که ۵۰ درصد آنها متاهل و ۵۰ درصد دیگر مجرد بوده اند.

کسب مقام اول مصرف لوازم آرایش در خاورمیانه

این آسیب شناس و جامعه شناس اجتماعی با اشاره به اینکه مصرف لوازم آرایش در دهه اخیر بین زنان تا ۴ برابر افزایش یافته است، گفت: این موضوع باعث شده است که کشور ما در خاورمیانه مقام اول و در آسیا مقام هفتم را در مصرف لوازم آرایش داشته باشد.

تقلبی بودن بسیاری از لوازم آرایشی با برند های معروف

ابهری ۸۰ درصد از لوازم آرایش مصرفی را وارداتی و قاچاق دانست و اظهار کرد: بسیاری از این مواد آرایشی با داشتن نام های معروف تقلبی هستند و افزایش ریزش مو، ناراحتی های پوستی، اختلالات هورمونی به علت بالا رفتن میزان فلزات در بدن از عوارض اصلی مصرف لوازم آرایش تقلبی در بدن است.

این دبیر گروه اجتماعی بنیاد علوم رفتاری تصریح کرد: در صورتی که لوازم آرایش اصلی روزانه چهار قلم مورد مصرف قرار گیرد، در طول سال فلزات وارد شده به بدن مانند اکسید آهن، منگنز و سرب منجر به بیماری های مختلف می شود.

حداکثر زمان مصرف شده برای لوازم آرایش ۲ ساعت تعیین شده است

وی با بیان این مطلب که بین میزان مصرف لوازم آرایش و افزایش مصرف شیر خشک ارتباط منطقی و مستقیمی وجود دارد، گفت: در این پژوهش حداقل زمان مصرف شده برای آرایش کردن ۱۵ دقیقه و حداکثر ۲ ساعت تعیین شده است و افزایش استفاده از خالکوبی در بین مصرف کنندگان لوازم آرایش ۳ برابر بیشتر از دیگران است.

توهم خود زشت پنداری عامل اصلی استفاده از آرایش های غیر متعارف

ابهری از نظر رفتارشناسی توهم خود زشت پنداری را اصلی ترین علت استفاده از آرایش های غیر متعارف دانست و افزود: سندروم خود نمایشی برای جلب توجه دیگران عامل روانی برای استفاده از لوازم آرایش است و بعضی از دختران تلاش برای پیدا کردن همسر، بیکاری، بی حوصلگی و نداشتن سرگرمی را علت استفاده از لوازم آرایش اعلام کرده اند و ۶۰ درصد آنها مخالفت خانواده خود را با این موضوع آشکار کردند.

دو سوم هزینه های دختران مجرد به خرید لوازم آرایش اختصاص یافته است

این متخصص علوم رفتاری گفت: الگو برداری از الگوهای رفتاری غربی، تغییر سبک زندگی و دور شدن از زندگی اسلامی و ایرانی بستر اصلی برای استفاده و افراط در لوازم آرایش اعلام شده است و دو سوم هزینه های دختران مجرد برای خرید لوازم آرایش بیان شد.

وی در پایان خاطر نشان کرد: طبق پژوهش انجام شده باورهای مذهبی و فرهنگ خانواده اصلی ترین عامل جلوگیری از مصرف لوازم آرایش اعلام شده است.

کمربندهای لاغری مجوز ندارند سازنده ها بر اساس کاربرد تبلیغات کنند

رئیس اداره کارشناسی تجهیزات پزشکی اداره کل نظارت و ارزیابی تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو گفت: دستگاه های لاغری که در بازار مشاهده می کنید از جمله کمربندهای لاغری که انواع مختلفی دارند مورد تایید نیستند.

به گزارش وب دا؛ مهندس علیرضا سلیمانی، رئیس اداره کارشناسی تجهیزات پزشکی اداره کل نظارت و ارزیابی تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه نظارت های جدی در زمینه تجهیزات پزشکی وارداتی صورت می گیرد، اظهار داشت: دستگاه های لاغری که در بازار مشاهده می کنید از جمله کمربندهای لاغری که انواع مختلفی دارند نیز مورد تایید نیستند و مجوزی برای این تجهیزات صادر نمی شود.

وی گفت: بعضی دستگاه ها با توجه به تاییدیه های بین المللی که دارند از اداره تجهیزات پزشکی نیز مجوز دارند ولی باید زیر نظر پزشک استفاده شود و تبلیغات آن ها نیز باید در حیطه کاربردی که سازنده اعلام کرده باشد.

مهندس سلیمانی خاطر نشان کرد: گاهی اوقات تبلیغاتی را مشاهده می کنیم که بر روی بعضی تجهیزات لاغری نوشته شده است (قابل توجه افراد چاق؛ در یک جلسه به سایز دلخواه برسید) در صورتی که مجوزی که برای این وسیله داده شده این است که سازنده ادعا دارد که بعد از ۳۱ روز درمان تفاوت محسوسی را در سایز دارد، ضمن آنکه معمولا این تجهیزات به عنوان یک وسیله مکمل است و بدون ورزش و رژیم تاثیری ندارد.

رئیس اداره کارشناسی تجهیزات پزشکی اداره کل نظارت و ارزیابی تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو درپایان گفت: فروشندگان و سازندگان این نوع تجهیزات تبلیغاتی که انجام می دهند درست باشد و طبق کاربرد دستگاه ها تبلیغات صورت گیرد.

سردرد میگرن، در زنان، حدود سه برابر شایع تر از مردان است

گفتگو، زهرا دولتی. دکتر حسین مژدهی پناه، متخصص مغز و اعصاب گفت: سردرد میگرن از جمله سردردهای شایعی است که بالغ بر ۱۲ درصد افراد به آن مبتلا هستند. وی افزود که این بیماری در زنان، حدود سه برابر شایع تر از مردان است.

رییس دانشکده پزشکی دانشگاه با اشاره به اینکه سردرد میگرن یکی از ناتوان کننده ترین مشکلات پزشکی بوده که باعث اختلال در فعالیت های میتلایان می شود؛ اظهار کرد: اینگونه سردردها معمولاً یکطرفه و با علائمی، همچون: تهوع، استفراغ، ترس از نور و صدا و احساس ضربان در سر تظاهر می کند. ایشان ادامه داد که مدت سردردهای مذکور معمولا یک تا چند ساعت طول می کشد و هر چند با استراحت و خواب بهبود می یابد، ولی ممکن است بعد از بیدار شدن فرد از خواب هم ادامه یابد.

به گفته این استادیار عضو هیأت علمی دانشگاه، در بررسی حدود ۷۰ درصد مبتلایان، مشخص شده است که این عارضه در بستگان آنان نیز وجود دارد. ایشان اضافه کرد که غیر از ژنتیک، عوامل محیطی، استرس، بهم خوردن زمان خواب و عادات غذایی نادرست هم در تشدید حملات میگرن نقش دارند. دکتر مژدهی پناه تأکید کرد: برخلاف باور عمومی که معتقدند درمانی برای میگرن، وجود ندارد، با تشخیص و درمان مناسب می توان شدّت و دامنه حملات را به خوبی کنترل و فرد را به زندگی طبیعی نزدیک کرد.