ایلام سلامت
سال ۵، شماره ۶۰ ،فروردین ماه ۹۴

اخبار تصویری

حضور نماینده ولی فقیه و امام جمعه ایلام در مراسم بزرگداشت روز پرستار

تجلیل از نخبگان دانشگاه در روز ولادت حضرت فاطمه(س)

حضور مسئولان ارشد استان در مراسم گرامیداشت هفته سلامت مردان

تقدیر از خانواده شهدای دانشگاههای علوم پزشکی سراسر کشور در ایلام

تقدیر از خدمات معاون آموزشی توسط رئیس دانشگاه

تقدیر از خدمات معاون دانشجویی و فرهنگی توسط رئیس دانشگاه

اجرای مانور ضربتی طرح بسیج سلامت نوروزی در شهرستان ایوان

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان گفت: در راستای اجرای طرح بسیج سلامت نوروزی و به بمنظور ارتقاء سلامت جامعه و بهداشت مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی واماکن عمومی مانورضربتی طرح بسیج سلامت نوروزی درشهرستان ایوان اجراشد.

به گزارش خبرنگار وب داد دکتر رستمی در این رابطه اظهار داشت: واحد بهداشت محیط این شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان اقدام به اجرای طرح ضربت بازدید از مراکز عرضه مواد غذایی در سطح شهر ایوان نموده که در راستای این طرح ۱۹اکیپ ۴ نفره برای بازدید و نظارت بر مراکز عرضه و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی سطح شهرستان اعزام شده اند.

وی ادامه داد: در جریان این بازدید های بازرسان از تعداد ۳۶۵ مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی بازدید شد و مقدار ۵۳۰ کیلوگرم مواد غذایی غیر مجاز و غیر بهداشتی نیز جمع آوری و توقیف گردید و تعداد ۱۵ مورد پرونده متخلفین بهداشتی نیز به مراجع قضایی ارجاع داده شد.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان خاطر نشان کرد: با توجه به حساسیت نظارت بر مواد غذایی تعداد ۲۱ مورد نمونه مواد غذایی جهت حصول اطمینان نمونه برداری و به آزمایشگاه مواد غذایی ارسال و مقدار ۱۵ مورد کلرسنجی از آب آشامیدنی بعمل آمده و تعداد ۴ نمونه آب جهت آزمایش میکروبی نمونه برداری و به آزمایشگاه آب ارسال گردید و به کلیه متصدیان مراکز حساس عرضه مواد غذایی آموزش چهره به چهره و تذکر لازم داده شد. دکتر رستمی تصریح نمود: کلیه شرایط بهداشتی از جمله بهداشت فضای فیزیکی ساختمان؛ بهداشت فردی ؛ بهداشت مواد غذایی و بهداشت ابزار کار ولوازم کار را بطور جد و در حد کامل بودن قارچ ها را تایید کنند، همچنین هیچ آزمایشی هم وجود ندارد که افراد عادی بتوانند انجام دهند و از طریق

تنها از قارچ های خوراکی پرورش یافته در کارخانجات معتبر استفاده کنید

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تاکید کرد: باید از چیدن، خریدن و خوردن قارچ های روییده شده در طبیعت و کوه و دشت پرهیز کرد و تنها از قارچ های خوراکی پرورش یافته در کارخانجات معتبر استفاده کرد.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب تا)؛ دکتر محسن مقدمی با بیان اینکه همه انواع قارچ ها خوراکی نیستند، گفت: بعضی قارچ ها سمی و بسیار خطرناک هستند و خوردن چند لقمه از این قارچ ها می تواند کبد، کلیه و حتی مغز را از کار انداخته و بعضا موجب مرگ شود.

افراد غیرمتخصص قادر به تشخیص قارچ های سمی نیستند

وی در خصوص تشخیص در این زمینه، اظهار کرد: افراد غیر متخصص نمی توانند از روی ظاهر یا مزه قارچ بگویند کدام قارچ وحشی خوراکی و کدام قارچ سمی است و تنها آزمایشگاه های ویژه می توانند خوراکی بودن قارچ ها را تایید کنند، همچنین هیچ آزمایشی هم وجود ندارد که افراد عادی بتوانند انجام دهند و از طریق

آن از خوراکی بودن قارچ اطمینان یابند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در رابطه با علایم مسمومیت با قارچ، افزود: علایم زودرس شامل تهوع و استفراغ، اسهال و شکم درد و تعریق است که گاهی علایم مغزی مانند توهم، خواب آلودگی، تشنج و یا بی قراری با آن همراه می شود و این علایم معمولا چهار تا ۲۴ ساعت بعد از خوردن قارچ ظاهر می شود.دکتر مقدمی اضافه کرد: علایم دیررس نیز شامل علایم مسمومیت کبدی، کلیوی یا آسیب های مغزی است که امکان دارد ملی روزها یا هفته های بعد ظاهر شوند.

نباید جلوی تخلیه معده فرد مسموم شده را گرفت

وی با تاکید بر اینکه در صورت هرگونه شک به مسمومیت با قارچ باید هرچه سریع تر فرد مسموم شده را به بیمارستان منتقل کرد، ادامه داد: نباید جلوی تخلیه معده فرد مسموم شده را گرفت، زیرا گاهی لازم است فرد مسموم شده را مجبور به استفراغ و تخلیه معده کرد تا قارچ های سمی باقی مانده خارج شوند و از این طریق از ورود سم بیشتر به بدن پیشگیری نمود.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تاکید کرد: پختن، آب پز کردن یا کباب کردن قارچ های وحشی طبیعت، سم آنها را از بین نمی برد و تنها راه پیشگیری از مسمومیت با قارچ های وحشی برهرز از مصرف این قارچ ها است، همچنین سم قارچ پاذزهر ندارد و تنها باید از ورود آن به بدن جلوگیری کرد.

دکتر مقدمی خاطرنشان کرد: قارچ های پرورش یافته در کارخانه را تنها تا دو روز بعد از چیده شدن باید مصرف کرد و به دلیل وجود حشرات و باکتری های بیماری زا، قارچ ها را قبل از مصرف باید به خوبی شست، به طور کامل پخت و سپس استفاده کرد.

مقاومت میکروبی، نتیجه مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک است

مقاومت میکروبی،نتیجه مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک است که باعث آسیب جدی به سیستم بدن می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب تا)؛ دکتر فریده یونسی رییس اداره تحقیق و توسعه آموزش مردمی و اطلاع رسانی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اهواز، اظهار کرد: عامل اصلی برخی عفونت های ویروسی همچون عفونت های تنفسی که از شایعترین عفونت ها است، ناشی از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک است.وی با بیان اینکه آنتی بیوتیک روی ویروس بیماری زا تاثیری ندارد، افزود: استفاده خودسرانه و بدون تجویز پزشک از آنتی بیوتیک ها نه تنها سودمند نیست بلکه منجر به وارد کردن آسیب جدی به بدن می شود.

یونسی تاکید کرد: تاثیر آنتی بیوتیک بر روی باکتری ها است و تشخیص نوع عفونت و لزوم استفاده از آن تنها با نظر پزشک باید صورت بگیرد.

رییس اداره تحقیق و توسعه آموزش مردمی و اطلاع رسانی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اهواز، با اشاره به اینکه مهمترین اختلالی که مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک می تواند ایجاد کند، مقاومت میکروبی است، خاطرنشان کرد: مقاومت آنتی‌بیوتیکی زمانی ایجاد می‌شود که باکتری به گونه‌ای تغییر کند که اثر دارو را کم یا کاملا از بین ببرد و این باکتری تغییریافته زنده می‌ماند و باعث واردن کردن آسیب‌های جدی به بدن می شود.

کارشناس ارشد دارویی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اهواز، در ادامه با بیان اینکه مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک می تواند برای خود فرد نیز مشکلاتی ایجاد کند، تصریح کرد: آنتی بیوتیک ها ممکن است مواردی همچون منع مصرف و یا تداخلات دارویی هم داشته باشند و نباید در زمان های فیزیولوژیکی خاصی همانند بارداری و شیردهی مصرف شوند و به همین دلیل توصیه می شود تنها با مشاوره پزشک اینگونه داروها مصرف شود.

یونسی در عین حال تاکید کرد: در صورت مصرف نابجای دارو، نه تنها باعث به هدر رفتن منابع و تحمیل هزینه های سنگین برای مصرف کننده می شود، بلکه باعث به هدر رفتن یارانه ای که از سوی دولت و وزارت بهداشت به این داروها اختصاص داده شده است نیز می شود.

وی با بیان اینکه نباید آنتی‌بیوتیک را برای مصارف بعدی نگه داری کرد، اظهار کرد: پس از دوره‌ی درمان، می بایست داروهای باقیمانده دور ریخته شود.

یونسی در پایان با بیان اینکه گاهی پزشک دارویی برای بیمار تجویز می کند، اما بیمار پس از مشاهده نشانه های بهبودی آن، را دارو را استفاده نمی کند و دارو را قطع می کند، تاکید کرد: بیمار باید دوره‌ی درمان را براساس دستور پزشک کامل کند و چنانچه در بین دوره، احساس بهبودی دست داد، مصرف آنتی‌بیوتیک قطع نشود زیرا که اگر درمان کامل نشود، مقداری از باکتری‌ها درون بدن باقی می‌ماند و این خود باعث عفونت دوباره می‌شود.

مدیرحقوقی سازمان غذا و دارو

محتوای برخی دارو های ماهواره ای، نوعی مخدر است

مدیرحقوقی سازمان غذا و دارو در خصوص قوانین فرآورده های دارویی ماهواره‌ای و خارج از شبکه های مجاز گفت: محتوی برخی داروهای ماهواره‌ای نوعی مخدر است

به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، عباس براامحمدی مدیرحقوقی سازمان غذا و دارو در خصوص عدم ثبت شکایت و گزارش آسیب های دارو های ماهواره ای گفت: مطابق ماده ۴ آیین نامه ساخت و ورود دارو، مصوب ۴شهریور ماه سال ۶۸با(اصلاح بعدی) وارد کننده شخصیت حقیقی و یا حقوقی می باشد که دارای شرایط و مجوز های لازم به منظور واردات دارو از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (سازمان غذا و دارو) بوده و یا به موجب قانون چنین مسئولیتی به عهده دارد.

وی ادامه داد: مردم می توانند با اندک توجه ای به بروشورهای شرکت های تولید کننده دارو، که شماره ثبت، مجوز، محتویات، موارد مصرف و البته عوارض احتمالی را، ممهور به تایید وزارت بهداشت در خود دارد با تکیه بر علم متخصصین و اطمینان خاطر آنها

را مصرف کنند.

وی همچنین با اشاره به ماده ۸ آیین نامه مذکور افزود: پروانه ورود و یا ساخت دارو پروانه ای است که پس از اخذ صلاحیت ساخت و یا ورود دارو از کمیسیون ساخت و ورود دارو بر اساس قانون مربوط و مقررات امور پزشکی و دارویی و مواد خوردنی و آشامیدنی و مقررات ناشی از آن توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (سازمان غذا و دارو) صادر می گردد و مدت چهار سال اعتبار دارد امادر هیچ کدام از تبلیغات دارویی شبکه های ماهواره یی درباره عوارض احتمالی دارو صحبتی نمی شود اتفاقا می گویند که دارو های آنان هیچ عارضه یی ندارد. این رفتار، اغواگری است زیرا فرد تالث و بیننده با خود می گوید وقتی می توانم داروی بحرم که عارضه ندارد چرا داروی عارضه دار مصرف کنم.

مدیرحقوقی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه باید بتوانیم با فعالیت‌های فرهنگی مردم را مجاب کنیم که تبلیغات داروهای ماهواره یی، اغواگرایانه است اظهار داشت: نه تنها مصرف کنندگان از ترکیبات این داروها بی خبرند بلکه نمی دانند که محتوای این داروها بعضا نوعی مخدر است در برخی پرونده های مطروحه در سیستم قضایی که ما در حال پیگیری‌شان هستیم مشاهده می شود حتی مدیران شرکت های وارد کننده این داروها هم از ترکیبات آنها بی خبر بوده اند. در این پیگیری ها حتی با داروهایی مواجه می شویم که در داخل کشور پر شده و پس از الصاق برچسب کشورهای اروپایی بر روی جعبه به فروش می رسند. وی در پایان با تاکید کرد: فراورده های دارویی خارج از شبکه های پخش مورد تائید سازمان غذا و دارو نمی باشند.

یک متخصص تغذیه:

بیماران دیابتی با تجویز پزشک هر دو ساعت یک وعده غذا صرف کنند

بیماران دیابتی بدون در نظر گرفتن گرسنگی باید با تجویز پزشک هر دو ساعت یک وعده غذا صرف کنند.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب تا)؛ دکتر سارا صرافی‌زاده گفت: متاسفانه هنگام مراجعه بیماران دیابتی به پزشک، آموزش‌های درست به آن‌ها داده نمی‌شود و مکالمه بین بیمار و پزشک تنها به حذف یکسری مواد‌غذایی ختم می‌شود.وی افزود: از آنجایی که اصول و رژیم غذایی مناسب به درستی به بیماران دیابتی ارایه نمی‌شود بنابراین بیمار مبادرت به خود کنترلی می‌کند در حالی که این امر غیرممکن است.

دکتر صرافی‌زاده گفت: خودکنترلی بیمار باعث می‌شود وی در طول روز با استرس افزایش یا کاهش قند خون مبادرت به مصرف مواد‌غذایی کند، این بیماران در هر سه ماه که تست قند خون انجام می‌دهند، نسبت به گذشته شرایط نامناسب تری پیدا کرده و استرس باعث تشدید بیماری آن‌ها می‌شود.

مصرف کربوهیدرات روزانه نکته مهم در تغذیه بیمار دیابت

این متخصص تغذیه ادامه داد: در گذشته اولین توصیه به بیماران دیابتی حذف خوراکی‌هایی مانند شیرینی، شکلات و عسل از برنامه غذایی آن‌ها بود ولی در حال حاضر موضوع مهم در تغذیه آنها مصرف کربوهیدرات روزانه است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات گفت: متخصصین تغذیه باید با با توجه به قد، وزن و سن افراد دیابتی، میزان کربوهیدرات موردنیاز روزانه آن‌ها را محاسبه کرده و این مقدار را در برنامه غذایی‌شان بگنجانند.

دکتر صرافی‌زاده در ادامه گفت: در بیشتر مواقع

این‌گونه محاسبات انجام نمی‌گیرد و با مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها، بیماری از کنترل خارج می‌شود.

بیمار دیابتی باید هر دو ساعت یک وعده غذایی صرف کند

وی با بیان اینکه زمان صرف غذا در بیمار دیابتی بسیار مهم است، افزود: در هر وعده غذایی این افراد باید بین تا گرم کربوهیدرات گنجانده شود و بدون در نظرگرفتن گرسنگی باید هر دو ساعت غذاهایی شامل کربوهیدرات و چربی مناسب مصرف کنند که این نوع محاسبات تنها با تجویز متخصصین تغذیه صورت می‌گیرد.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه افراد دیابتی به دلیل استرس و کنترل دیابت، با افتادگی قند خون یا هیپوگلایسمی مواجه می‌شوند، گفت: هیپوگلایسمی با علایمی مانند لرزش دست، گیجی، مشکل در بینایی، ضعف و احساس گرسنگی همراه است و اکثرا افراد در این زمان به پرخوری روی می‌آورند اما در واقع با این عمل وضعیت بیماری خود را وخیم‌تر می‌کنند.

وی با اشاره به اهمیت شناخت هیپو گلایسمی در این بیماران گفت: گروهی از خوراکی‌ها مانند آبمیوه‌ها باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند زیرا به دلیل نداشتن فیبر خوراکی و بالا بودن میزان گلوکز آن‌ها قند خون را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهند.صرافی‌زاده گفت: غذاهایی که به این افراد توصیه می‌شود نباید دارای شاخص هیپوگلاسمی بالا باشند.

مقالات علمی مصرف مولتی ویتامین را برای درمان دیابت ثابت نکرده‌اند

وی ادامه داد: متاسفانه افراد جامعه مصرف مولتی ویتامین را عاملی برای حفظ سلامتی خود قلمداد می کنند در صورتی که طبق گفته انجمن دیابتی آمریکا؛ مصرف مولتی ویتامین در افراد دیابتی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و مقالات علمی مصرف مولتی ویتامین را برای درمان دیابت ثابت نکرده‌اند.

این متخصص تغذیه افزود: همچنین مصرف یکسری آنتی اکسیدان‌ها مانند ویتامین E و C به دلیل ایجاد اختلالات سلولی و متکلاتی در سطح سلول، برای افراد دیابتی مضر است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات گفت: مصرف موادی مانند شنبلیله و دارچین پیشنهاد خوبی برای کنترل قند خون افراد دیابتی به شمار می‌رود.

وی افزود:همچنین مصرف قرص B1 و B کمپلکس که در سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها نقش دارند برای افراد دیابتی توصیه می‌شود.

روزانه حداقل دقیقه۳۰ پیاده روی تضمینی برای سلامتی است

دکتر صرافی‌زاده کاهش وزن، کنترل اصولی قند خون و افزایش فعالیت بدنی را را بهترین روش برای درمان افراد دیابتی دانست.

این متخصص تغذیه در ادامه گفت: در واقع چربی‌های انباشته در شکم، یکی از دلایل ایجاد بیماری‌های متابولیکی و قند خون است و برای از بین بردن این چربی‌ها ضروری است که در روز حداقل ۳۰ دقیقه و یا به عبارت دیگر، طبق گفته سازمان بهداشت جهانی در هفته ۱۵۰ دقیقه پیاده روی انجام شود که این امر تضمینی برای سلامتی این افراد به شمار می‌رود