ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۶، شماره ۶۱،اردیبهشت ماه ۹۴، قیمت ۳۰۰ تومان

آزمایشگاه بالینی و واحد زایشگاه مرکز بهداشتی درمانی در هلیلان به بهره برداری رسید
صفحه ۳

پایگاه بهداشتی شماره ۲ منطقه بانبور ایلام به بهره برداری رسید
صفحه ۴

پایگاه فوریت جاده‌ای سرابباغ از توابع شهرستان آبدانان افتتاح شد
صفحه ۴

آیین معارفه معاونین تحقیقات و فرهنگی و دانشجویی دانشگاه برگزار شد
صفحه ۵

گرامیداشت روز استاد، ماما و علوم آزمایشگاهی در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد
صفحه ۸

اخبار علمـــی

مصرف بی رویه دکزامتازون خطرناک است
صفحه ۶

ابتلای دوبرابری مردان به پارکینسون
صفحه ۶

پیشگیری از بروز حمله قلبی با مصرف آب در تابستان
صفحه ۶

مسئول و دبیر کمیته علمی غنی سازی مواد خوراکی و شامیدنی:
تنقلاتی که مغز خام دارند مفیدند
صفحه ۶

دکتر دل پیشه در جمع رسانه ها عنوان کرد:

بهداشت دهان و دندان یکی از اولویت های سال ۹۴ در اجرای طرح تحول نظام سلامت

صفحه ۲

عدم تحرک، غذای سالم را هم مضر سلامت می کند

مدیر کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو به مناسبت روز آزمایشگاه و آغاز هفته سلامت، درباره مصرف غذا سالم و با کیفیت و رژیم غذایی مناسب توضیح داد. امروزه با مصرف غذا سالم و با کیفیت می توان شاهد پیشگیری بسیاری از بیماری ها به ویژه در گروه های سنی آسیب پذیر مانند کودکان و افراد مسن بود.

به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر حسین رستگار مدیر کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو در گفتگویی که به مناسبت روز آزمایشگاه و آغاز هفته سلامت انجام شد گفت: غذای سالم و با کیفیت، غذایی است که غیر از ایجاد انرژی کافی برای فعالیت‌های بدنی دارای اثر سوء، بر اعضای بدن و سلامتی فرد نباشد. وی همچنین با بیان اینکه غذای ناسالم به علت وجود آلودگی و آلاینده های مضر مختلف مانند آلودگی میکروبی (باکتریایی، قارچی یا ویروسی) و آلاینده های مختلف مانند فلزات سنگین، سموم، آنتی بیوتیک ها، هورمون ها اثر سوء به سلامتی داشته و ایجاد بیماری های مزمن بویژه در مصرف طولانی آن ها می نماید تصریح نمود: تولید، آزمایش، نگهداری، توزیع و نظارت مواد غذایی در شرایط تعریف شده بر اساس راهنماهای ملی و بین المللی می تواند نقش موثری در ارائه غذا با کیفیت و نقش مهمی در سلامت و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها به ویژه بیماری های مزمن و صعب العلاج داشته باشد.

دکتر حسین رستگار همچنین افزود: با مصرف منطقی غذا و کاهش مصرف غذاهای دارای اثر سوء، بر سلامت که مواد غذایی آسیب رسان به سلامت نام دارند همانند تنقلات مضر مورد مصرف در کودکان و نوجوانان یا غذاهای فست فود که ارزش غذایی پایین تری نسبت به غذاهای اصلی داشته و همچنین با حضور مواد آسیب رسان بالاتر در آن ها سلامتی را به ویژه در طولانی مدت به شدت تهدید می کنند.

مدیر کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو با اشاره به وجود میزان نمک یا شکر بالا در محتوی ماده غذایی، وجود اسید چرب ترانس به عنوان عاملی مهم در بسته شدن عروق و وجود اسیدهای چرب اشباع بالا در ماده غذایی که به علت فعالیت بدنی کم، هضم آن ها را مشکل نموده را از جمله مواد آسیب رسان معرفی کرد و عنوان نمود: مصرف غذاهای با کالری بالا در صورت عدم فعالیت بدنی مناسب و سوخت و ساز کافی در بدن انباشته و منجر به چاقی و بیماری های ناشی از آن ها خواهد شد.

دکتر رستگار در پایان سخنانش آبگوشت سنتی را به عنوان شاهد مثالی از یک غذای کامل و پرکالری خواند و اظهار داشت: این غذا در صورت فعالیت بدنی و سوخت ساز مناسب ضمن ارائه انرژی کافی به بدن می تواند یک غذای سالم و با کیفیت باشد اما مصرف آن بدون تحرک بدنی یا در افراد قلبی و عروقی در مصرف غیر متعارف آن می تواند مضر باشد.

افتتاح کلینیک ویژه دندانپزشکی ایلام با حضور استاندار و رئیس دانشگاه علوم پزشکی

کلینیک ویژه تخصصی دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایلام با حضور استاندار و رئیس دانشگاه افتتاح و به بهره برداری رسید.

به گزارش خبرنگار وب دا، این کلینیک ویژه در بیمارستان امام خمینی شهر ایلام و با هشت تخت مخصوص دندان پزشکی و با حضور ۱۰ پزشک متخصص و ۱۳ دندانپزشک از امروز ارائه خدمت به مراجعان را آغاز کرد.

در حاشیه این بهره برداری استاندار ایلام گفت: هدف ازافتتاح این طرح، تحول در نظام سلامت دهان و دندان و کاهش فشار مالی بیماران و گران بودن پرداخت هزینه ترمیم دندان می باشد که به طور قطع وجود این کلینیک خدمتی بی نظیر به عموم مردم است.

مهندس مروارید ادامه داد: ارائه خدمات دندانپزشکی به مردم با نرخ دولتی یک کار بسی سابقه است که هدیه دولت تدبیر و امید به مردم استان در حوزه سلامت است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی نیز در ادامه خاطر نشان نمود: این درمانگاه تخصصی از ساعت چهار تا هشت شب همه روزه با تعرفه دولتی به متقاضیان ارائه خدمات می کند.

دکتر دل پیشه ابراز داشت: بیش از ۸۰ درصد مردم از ارائه خدمات در حوزه بهداشت و سلامت در استان رضایت کامل دارند که مایه دلگرمی برای خدمتگزاران مردم در حوزه بهداشت و درمان می باشد.

وی بیان داشت: برای تجهیز این کلینیک ویژه مبلغ ۲ میلیارد ریال هزینه شده و تمام تلاش خود را به کار خواهیم گرفت تا در این راه به مردم خدمات شایسته ای تقدیم نماییم.

طرح تحول نظام سلامت از طرح های بسیار مهم و شایسته دولت تدبیر و امید است

نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه ایلام گفت: طرح تحول نظام سلامت یکی از طرح های بسیار مهم و شایسته دولت تدبیر و امید است که توانسته است خدمات ارزنده ای را به مردم در سراسر کشور ارائه نماید.

به گزارش خبرنگار وب دا، حجت الاسلام والمسلمین لطفی در خطبه های نمازجمعه چهارم اردیبهشت ماه ضمن گرامیداشت هفته سلامت ابراز کرد: سیاست های کلی نظام سلامت از سوی رهبر معظم انقلاب به دولت تدبیر و امید و وزارت بهداشت ابلاغ شد و دکتر هاشمی وزیر متعهد و بسیار دلسوز وزارت بهداشت نیز در اجرای این طرح عظیم اهتمام ویژه ای داشته اند و با عنایت های ویژه رئیس جمهور محترم، بهترین خدمت از سوی مجموعه وزارت بهداشت در سراسر کشور به مردم تقدیم شده است.

وی خاطر نشان کرد: بزرگترین معضل در جامعه ما مسئله دارو و درمان است که در واقع جمعیت کثیری از مردم با این معضل و مشکل همواره دست به گریبان بوده اند لذا طرح تحول نظام سلامت در این راستا برای رفع مشکلات مردم در این حوزه ها می تواند تاثیر بسزایی داشته باشد.

امام جمعه ایلام با بیان اینکه هفته سلامت امسال به عنوان امنیت و سلامت غذایی از مزرعه تا سفره نامگذاری شده، نوید بسیار مسرت بخش و خوشحال کننده ای است چرا که یکی از مسائل اجتماعی، مسئله تغذیه است و سوء تغذیه عامل بسیاری از بیماری های مضمن و صعب الاعلاج و همچنین ناتوانی های جسمی است.

وی در ادامه گفت: بسیاری از بیماری ها در اثر مواد غذایی آلوده به وجود می آیند و اگر این شعار، که شعاری مهم است، محقق شود ما یک جامعه سالم خواهیم داشت.

حجت الاسلام والمسلمین لطفی یادآور شد: قطعاً در نطق پیش از دستور خطبه های نماز جمعه جناب آقای دکتر دل پیشه ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی ایلام به صورت تخصصی ابعاد این مسئله را بیان نموده اند بنابراین همه ما با رعایت مسائل در راه سلامت خود و جامعه کوشا باشیم.

قصه گویی و رشد مغزی کودکان

خواندن کتاب برای کودکان کم‌سن‌وسال با بروز تفاوت‌هایی در فعالیت مغزی آن‌ها مرتبط است و این موضوع اهمیت کتاب‌خواندن والدین را برای آن‌ها برجسته می‌کند. محققان مرکز پزشکی بیمارستان کودکان سینسیناتی در اوهایو، برای نخستین بار نشان داده‌اند خواندن کتاب در طول مرحله حیاتی رشد و پیش از دوران مهد کودک تأثیر معناداری روی توانایی پردازش داستان‌ها توسط مغز کودکان دارد و موفقیت آن‌ها در کتابخوانی را پیش‌بینی می‌کند.

پیش از این نیز دانشمندان همواره والدین را تشویق به خواندن کتاب از بدو تولد کودکان‌شان میکردند تا یادگیری اولیه آن‌ها را تقویت کرده و اتصالاتی را در مغزشان خلق کنند که این اتصالات، رشد زبانی آن‌ها را ارتقا می‌بخشند. با این حال تا پیش از این، شواهد مستقیمی درباره اثر مطالعه روی مغز کودکان ارائه نشده بودبه منظور پاسخ به این پرسش که آیا خواندن داستان بر شبکه‌های مغزی کودکان پیش‌دبستانی اثر می‌گذارد یا خیر، تیم تحقیقاتی ۱۹ کودک پیش‌دبستانی سالم بین سنین سه تا پنج سال را بررسی کرد که ۳۷ درصد از آن‌ها از خانواده‌های کم‌درآمد بودند.والدین کودکان پرسشنامه‌ای را پر کردند که برای ارزیابی تحریک شناختی آن‌ها در منزل طراحی شده بود. این پرسشنامه بر موضوعاتی مانند کتاب‌خواندن والدین برای کودکان، دسترسی به کتاب، میزان زمان کتابخوانی والدین و تنوع کتاب‌های خوانده‌شده، تعامل والدین با فرزندان از جمله صحبت و بازی کردن و همچنین این موضوع متمرکز بود که آیا والدین مهارت‌هایی مانند شمارش و اشکال را به کودکان آموزش داده‌اند یا خیر.با تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (FMRI)، فعالیت مغزی کودکان هنگام گوش‌دادن به داستان‌های مرتبط با سنشان از طریق هدفون ارزیابی شد. در این مدت کودکان بیدار بودند و هیچ نوع محرک دیداری وجود نداشت.نتایج نشان داد، قرار گرفتن زیاد کودکان در معرض کتابخوانی در منزل، با فعالیت نواحی خاصی از مغز آن‌ها مرتبط بود که با پردازش معنایی مرتبط اند و وجود این نواحی برای زبان شفاهی و خواندن حیاتی هستند.

تحلیل نواحی مغزی مرتبط با تخیل ذهنی نشان داد تجسم‌سازی، نقش کلیدی را در درک روایت و آمادگی کودکان برای خواندن ایفا می‌کند و به آن‌ها امکان مجسم‌کردن داستان را می‌دهد.

دانشمندان امیدوارند این پژوهش به تحقیقات بیشتری درباره مطالعه مشترک و شناسایی کودکان در معرض مشکلات خواندن بینجامد.

اثر استفاده از زودپز برارزش غذایی

معاون غذا وداروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در روش پخت تحت فشار (استفاده از زودپز)، زمان پخت کوتاه تر می شود و ویتامین ها آسیب کمتری دیده و ارزش ماده غذایی حفظ می شود. به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر سید علی وکیلی معاون غذا وداروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب گفت: روش تحت فشار، روش مناسبی برای طبخ غذاست، چرا که هم زمان به نحو چشمگیری کاهش می یابد وهم مواد غذایی، خصوصا غذاهایی که به روش جوشاندن یا به اصطلاح آب پز می شوند، کمتر در معرض اکسیژن قرار می گیرند.

دکتر سید علی وکیلی تصریح کرد: با استفاده از زودپز چون میزان اکسیژن کم می شود و هوای آزاد به ظرف راه ندارد و زمان پخت هم کاهش می یابد ماده غذایی ارزشش را از دست نمی دهد.

این مسئول یاد آور شد: کاهش ویتامین سی در پخت معمولی حدود ۷۰ درصد است، در روش تحت فشار بیشتر از ۳۴ درصد نخواهد بود، ویتامین ب ۱ در پخت معمولی ۵۵ درصد کاهش می یابد در حالی که در روش تحت فشار بیش از ۱۲ درصد کاهش پیدا نمی کند، ویتامین ب ۲ نیز در پخت معمولی ۵۰ درصد کاهش می یابد و در روش تحت فشار، میزان کاهش آن به صفر می رسد از این رو این روش مناسبی برای طبخ است.