ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۵، شماره ۵۹،بهمن ماه ۹۳، قیمت ۳۰۰ تومان

با حضور مدیر کل بیماریهای وزارت بهداشت در ایلام، شورای سلامت استان با حضور اعضاء برگزار شد
صفحه ۲

معاون جدید غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایلام معرفی شد
صفحه ۳

بازدید استاندار و رییس دانشگاه علوم پزشکی ایلام از مجتمع هلال ایران
صفحه ٤

جشن بزرگ گرامیداشت پیروزی انقلاب در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد
صفحه ۸

مهندس چمران:

فلسفه مبارزات سیاسی ما با استکبار جهانی برای نسل های امروزی بازگو شود

اخبار علمـــی

یک متخصص اعصاب و روان:

کـــودکـــان ذاتـا لجبـاز نیسـتند

صفحه ۵

مدیرعامل انجمن صرع ایران:

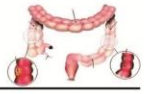
غواصی و کوهنوردی برای مبتلایان صرع ممنوع است

صفحه ۵

یک متخصص حوزه بهداشت روان گفت:

دروغ نوعـی پرخـاشگـــری است

صفحه ٦



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه:

سرطان معده تنها یکی از زیانهای مصرف زیاد نمک است

صفحه ٦

عوارض عمده ناشی از کاهش مصرف محصولات لبنی را بشناسید

کارشناس مسؤول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ، درمانی قـزوین، عوارض عمده ناشـی از کاهش مصرف محصولات لبنی در گروه های سنی مختلف را بیان کرد.

بـر اسـاس گزارش مرکز روابـط عمومی و اطلاع رسـانی وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی قزوین ، عطیه رزازی گفت : به تبعیت از این عوارض، مسـائلی چون عدم کارآیی، عدم تحـمل کار طولانی، خسـتگی و کاهش بهره هوشی نیز دیده می شود، پس به این لحاظ توصیه می شود که مصرف شیر در طول زندگی بـاید اسـتمرار داشـته باشـد و مصرف آن قطع نشود.

این کارشناس مسـئول ازجمله این عوارض را کاهش توان ذهنی و خستگی دانسـت و گفت :کم خونی و اختلال در سیسـتم اکسـیژن رسـانی بـه بـدن بـه خاطر هوای آلوده و یا موانع دیگر، مهمترین عوامل شکل گیری خستگی بدون فعالیت هسـتند. مصرف لبنیات و فرآورده های لبنی بـه جهت داشـتن ریز مغذی ها و مواد موجود در خود می توانند به خوبـی اثرات ناشـی از خسـتگی بـدنی و آلودگی هایی که سبب اختلال در سیستم فکری و عصبـی شـده را از بـدن خارج کنند و شادابی و انرژی بیشتری را دربی داشته باشند.

وی همچنین افزود: مهم ترین عوارض کمبـود مصرف لبـنیات در جامعه بوده و متاسـفانه بـه دلیل اینکه عوارض کاهش مصرف مواد لبنی در افراد امری آنی نیسـت بنابـراین بسـیاری از افراد تصور می کنند بـدون مصرف این مواد هم می توان بـه زندگی ادامه داد، در حالی که عوارض مصرف نکردن لبنیات در دراز مدت حـدود ۱۰ تا ۱۵ سال به بعد بـصورت پوکی اسـتخوان و غیره بـروز پیدا می کند بطوریکه هزینه های مصرف نکردن آن در موارد مراقبت، نگهداری و درمان برای خود افراد و همچنین جامعه، چندین برابر هزینه های تهیه ومصرف آن است.

رزازی سرطان ناشی از عدم خروج و دفع رادیکال های آزاد و فلزات سـنگین در بـدن را از دیگر عوارض کمبـود مصرف مواد لبـنی دانسـت و گفت :همراه با منابع آنتی اکسـیدانی ، لبـنیات نیز بـه خاطر دارا بـودن مواد خنثی کننده این ریز رادیکال ها که از محـیط و یا رژیم غذایی به بدن و خون وارد می شـوند بـه تخلیه و دفع آنها می پردازند، حـذف و یا کاهش مصرف آنها بـه دلایل مختلف و بـی توجهی به این مسئله در دراز مدت به سبب آسیب رساندن این مواد نامطلوب برای بدن سیسـتم های درونی فرد دچار مشـکل شـده و ممکن است با استمرار این رویه و سبک مصرفی به کم کاری و یا از کار افتادگی یک دسـتگاه بـدنی منجر شـود. وی همچنین ، تأثیر شـیر و لبـنیات در پیشگیری و درمان فشـار خون بـالا بسـیار مهم دانست و گفت:

شیر و لبنیات منبع خوبی از کلسیم ، منیزیم و پتاسیم هسـتند که در درمان پُرفشاری خون بسیار مفید به نظر می رسند. مطالعات ثابت کرده اند که داشتن رژیم غنی از شیر و لبنیات کم چرب ، سـبزی و میوه جات و هم چنین کاهش مصرف چربـــی ، عامل مهمی در پیشگیری و درمان پُرفشاری خون است.

رزازی با بیان این که نباید تأثیر شیر و لبنیات را در رشـد کودکان و نوجوانان نادیده گرفت ،افزود:بـه علت وجود اسـید های آمینه ضروری، کلسیم و فسفر در شیر و لبـنیات و از سـوی دیگر افزایش نیاز کودکان و نوجوانان در سنین رشـد بـه این مواد مغذی، مصرف روزانه در حدود ۱۳۰۰ میلی گرم کلسـیم (معادل سـه تا چهار لیوان شیر و لبنیات) توصیه می شود. در صورتی که مصرف آن در افراد در سنین رشد به اندازه کافی نباشد، کودکان و نوجوانان در این سنین با کمبود این مواد و در نتیجه عدم کفایت رشد مواجه می شوند.

وی با تاکید بر اینکه مصرف کم شیر و لبـنیات از علل مهم کمبـود ویتامین ب ۲ می باشد ،گفت: علایم و نظاهرات اولیه در اثر کمبـود ویتامین ب ۲ شـامل رنگ پریدگی دهان، ترک های سطحـی در گوشـه لب ها، ورم ملتحـمه و ترس از نور فتوفوبیا، کاهش نیروی جسمی، ناراحتی عمومی، ضعف بـدن و لاغری می باشـد. علایم دیگر به صورت دیررس تظاهر پیدا می کنند. این علایم مشتمل بر شکاف گوشه دهان، ترک خوردن دهانه سوراخ های بـینی، زبـان جگری رنگ بـــراق، ادم یا ورم متوســـط در اندام ها، کم خونی، دیسـفاژی یا سختی بلع، قرنیه پر عروق توأم با قرمزی اطرافش می باشد. همچنین التهاب پوسـت یا درماتیت سیـبوریک هم ناشـی از کمبود ویتامین ب۲ وجود دارد.

متخصص پوست :

مواد آرایشی صورت خود را قبل از خواب پاک کنید

یک سـوم زنان حداقـل ۲ بـار در هفته فراموش می‌کنند قبل از خواب آرایش خود را پاک کنند. شاید عوارض خوابیدن بـا آرایش در جوانی خود را روی پوست نشـان ندهد اما در میانســالی زنانی که در جوانی چنین عادتی داشته‌اند پوستی بـه نسبت چروکیده‌تر از همســـالان خود خواهند داشـت. براسـاس گزارش مرکز روابـط عمومی و اطلاع‌رسـانی وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشـــکی دکتر زهره تهرانچی، متخصص پوست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان مطلب فوق، گفت: کافی است یک ماه بـدون پاک کردن آرایش بخوابـید تا پوستتان ۱۰ سال پیرتر به نظر برسـد. دکتر تهرانچی افزود: ریمل‌های ضد آب بـاعث بـروز کشـفی در ریشـه مژه می‌شـود و می‌تواند باعث ریزش مژه و کم پشـتی آن شـود، حتی اگر ریمل ضد آب هم نباشـد تماس مژه با بالش و مالیدن چشـم بـاعث تضعیف ریشـه مژه و در درازمدت بـاعث ریزش آن خواهد شـــد. این متخصص پوسـت در مورد مضرات خط چشـم نیز می‌گوید: خوابیدن بـا خط چشـم ،احتمال عفونت چشم را بالا می‌برد. ممکن است در طول شـب خانم چشـمش را بـماند و این ترکیب وارد چشـم شـود و دور پلک ایجاد حساسـیت کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشـــکی شهیدبهشـــتی در مورد کرم‌های آرایشـی، کرم پودر و پنکیک، هم توصیه کرد: بهتر اسـت قبـل از خواب کرم پودر و تمام کرم‌های آرایشـی ،حـتی ضد آفتاب یا رژ لب را با توجه به جنس پوسـت، یا آب و صابون یا شیرپاک کن پاک کنید تا منافذ پوسـت بـاز شـود و امکان تنفس پوستی وجود داشته باشد. حداکثر می‌توان یک کرم مرطوب کننده یا کرم شب یا کرم دور چشـــم ملایم مصرف کرد. دکتر تهرانچی از مضرات بســـته ماندن منافذ پوستی نیز چنین می‌گوید: چربـی و عرق نرشح شده نمی‌تواند از منافذ خارج شـود و فشارناشی از خروج آنها باعث بـاز شـدن منافذ می‌شـود و روزنه‌های بـاز بـه تدریج باعث چروکیدگی پوسـت می‌شـوند. وی افزود: از سوی دیگر، وقتی پوسـت شسـته نمی‌شـــود، آلودگی‌هایی که در طول روز روی آن نشســـته ،در کنار ترکیب مواد آرایشـی محـیط مناسبی را بـرای رشـد باکتری‌ها ایجاد می‌کند که می‌تواند عامل بسـیاری از بیماری‌های پوسـتی از جمله جوش، حساســیت و اگزما باشـــد. دکتر تهرانچی با بیان این که با آرایش خوابیـدن زمینه خشکی پوستی را نیز می‌تواند فراهم کند، گفت: اگر مواد آرایشی سـنگین باشـد مثلاً کـرم پودرهـای گریـم، جلـوی رطوبت‌رسـانی بـه پوسـت را می‌گیرند و بـاعث خشـکی آن می‌شـوند، گاهی نیز حساسـیت بـه این مواد قـرمزی و خارش می‌شود که خود زمینه ساز خشکی پوست است.

این متخصص پوست تاکید کرد: نهایتاً ۲ تا ۳ ساعت در طول شبانه‌روز آرایش روی صورت بماند، مشـکلی نیسـت. وی افزود: اسـتفاده از مرطوب‌کننده‌ها و ضد آفتاب‌ها اشـکالی ندارد اما اسـتفاده از کرم پودر و کرم‌های آرایشـی مخصوص گریم که در اغلب جشن و مهمانی‌ها کاربرد دارد، نبـاید بیش از این مدت روی پوست بـماند و فوراً بـاید پاکشـان کرد تا منافذ پوسـت مهلت تنفس پیدا کند. بـا تاکید بـر این که حتماً پس از برگشتن از جشن و مهمانی‌ها بـاید آرایش را پاک کرد، گفت: تاکید می‌کنم حتی اگر خسـته‌اید کمی دربـاره مضرات خوابیدن با آرایش تأمل کنید و بـه این فکر کنید که ارزش چند دقیقه وقـت گذاشـتن برای پاک کردن پوست بیش از اینهاست.

یک پزشک متخصص جراحی عمومی:

پوشیدن کفش های پاشنه بلند، زمینه ساز ایجاد وریدهای واریسی

یک پزشـک متخصص جراحی عمومی گفت: پوشـیدن کفش های پاشنه بلند به مدت طولانی زمینه ساز بروز وریدهای واریسی است.

به گزارش پایگاه خبـری و اطلاع رسـانی وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشکی به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی قزوین ، عطیه رزازی گفت : به تبعیت از این عوارض، مسـائلی چون عدم کارآیی، عدم تحـمل کار طولانی، خسـتگی و کاهش بهره هوشی نیز دیده می شود، پس به این لحاظ توصیه می شود که مصرف شیر در طول زندگی بـاید اسـتمرار داشـته باشـد و مصرف آن قطع نشود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشـکی خراسـان شـمالی افزود: پوشیدن کفش های پاشنه بلند به مدت طولانی از انقبـاض عضلات صاف پا و حرکت خون به سمت قلب جلوگیری می کند و زمینه برای ابتلا به وریدهای واریسی فراهم می شود.

وی هم چنین گفت: افرادی که بـه دلایل مختلف سـاعات زیادی را می نشینند و مجبور به قرار گرفتن دریک حالت هستند بـاید بـه طور حتم هر ۳۰ دقیقه راه بروند.

دکتر صارمی تاکید کرد: از ایسـتادن های طولانی بـــه طور جدی خودداری کنید زیرا در طولانی مدت به وریدهای واریـسی و عوارض آن دچار می شوید.

وی افزود: اگر مجبور به ایستادن های طولانی هستید ابتدا وزن خود را روی یک پا و سپس روی پای دیگر بیندازید تا عواقب و مشـکلات ناشی از ایستادن را به حداقل برسانید.

یک فوق تخصص گوارش کودکان:

نوزاد بی‌قرار و نا آرام را تکان ندهید

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشـــکی کرمان و فوق تخصص گوارش کودکان گفت: از تکان دادن شـدید نوزادان پرهیزکنید چون عروق مغزشـان نازک اسـت و حـرکات آرام بخش افقی می تواند در آرام کردن نوزاد بی قرار موثر باشد.

به گزارش پایگاه خبـری و اطلاع رسـانی وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر صدیقه امینی رنجبـر در پاسخ به این پرسش که آیا ممکن است کولیک نوزادان با بیماری های دیگری اشتباه گرفته شـود؟، گفت: بـه دلیل اینکه در این سـن کودکان قـدرت بـیان ندارند و نمی توانند مشکلات خودشان را بیان کنند عنوان بی قراری بـه کودکان نسبت می دهیم.

وی اضافه کرد: یکی از شایع ترین مشـکلاتی که بـا کولیک کودکان اشتباه گرفته می شود و با دل درد همراه است، آلرژی های گوارشی و عفونت های ادراری است.

این فوق تخصص گوارش کودکان ادامه داد: گاهی اوقـات تنگی لبـاس کودک و یا حـتی کش های جوراب نوزاد ممکن است باعث درد در نوزاد و بی قراری او شود.

دکتر امینی رنجبر با تاکید بـر اینکه علت اصلی بـی قـراری و دل درد در نوزاد باید بررسی شود، گفت: مادران باید اضطراب و نگرانی خود را کنار بگذارند چون هر مـادری کـه اضـطراب داشته باشـد معمولا بچه های آنها از نظر تنش دچار مشـکل هستند و بیشتر گریه می کنند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشـکی کرمان اضافه کرد: آنچه در کولیک شیرخواره ای موثر است حرکات گهواره ای است که برای بچه استفاده می کنند و توصیه می کنم از گهواره برای آرام کردن نوزاد استفاده کنند چرا که حـرکات افقی گهواره برای نوزاد آرام بخش است و معمولا مشـکلات بچه ها کمتر می شود.

وی همچنین توصیه کرد: بچه ها را بـه طرف بـالا پرتاب نکنید و از تکان دادن شدید نوزادان پرهیزکنید.

وی ادامه داد: گاهی اوقـات بـسر خلاف آنچه که می گویند استفاده از گول زنک تسکین دهنده است، برعکس می شـود به دلیل هوای زیادی که بچه ها می خورند، موجب بی قراری آنان می شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشـــکی کرمان گفت: بـرای درمان کولیک نوزادان، مادر را از خوردن مواد غذایی محـروم نمی کنیم زیرا مادری که نوزاد خود را شیر می دهد بـاید از هرگونه مواد غذایی تغذیه شـود تا اینکه بـتواند شیر دهی موفقی داشته باشـد مگر اینکه مادر بـر اسـاس تجربـه خودش اطلاع پیدا کند که چه چیز بـرای نوزادش مشـکل ایجاد می کند.

وی گفت: شـیوه نگهداری شیرخوار پس از تغذیه می تواند شیرخوار را در تسـکین دردهای کولیکی کمک کند؛ زمانی که بچه را به شکم می خوابانید دفع گاز کودک بـهتر صورت می گیرد بنابراین آروغ زدن هم بـهتر انجام می شـود و فشـار شکم را کم می کند.