ایلام سلامت
هفته پژوهش، آموزش، سنجش و ارتقاء سلامت
سال۶، شماره ۷۲ ، اردیبهشت ماه ۹۵

خبر

مراقب باشیم، کودکان نیز در خطر ابتلا به بیماری فشار خون بالا هستند

دکتر محمد نوبخت، متخصص اطفال و فوق تخصص قلب کودکان، هشدار داد که کودکان نیز در معرض خطر ابتلا به بیماری فشار خون بالا هستند.

ایشان این موضوع را به مناسبت ۲۷ اردیبهشت، روز جهانی فشار خون گفت و افزود: با تشخیص و درمان به موقع، می توان به طور مؤثر و قابل توجهی از مرگ و میر و ناتوانی کودکان مبتلا به این بیماری پیشگیری کرد.

فشار خون کودکان، متفاوت از بزرگسالان

استادیار عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین با گفتن اینکه، فشار خون بالا سبب می شود تا قلب و رگ ها بیش از حد کار کند؛ میزان بالا بودن فشار خون در کودکان و بزرگسالان را متفاوت دانست و اظهار کرد: میزان فشار خون در بزرگسالان دارای معیار استانداردی است، در حالی که فشار خون اطفال بر اساس سن، قد و جنسیت آنان اندازه گیری می شود.

لزوم سنجش سالانه فشار خون سه سالهابه بالا

دکتر نوبخت با اذعان به اینکه کودکانی که نسبت به همسن و سالان خود فشار خون بالاتری داشته باشند، به احتمال، دارای بیماری فشار خون هستند و چنانچه فشار خون، موقتی بالا برود، بطور معمول درمان لازم ندارد؛ عنوان کرد: برای تشخیص بیماری فشار خون در اطفال لازم است، حداقل سه مرتبه در روز فشار خون آنان گرفته شود. ایشان ادامه داد که انجمن قلب امریکا از چندی پیش توصیه کرده است که فشار خون کودکان بالای سه سال، سالی یک بار کنترل شود.

فشار خون اولیه در بزرگسالان، ثانویه در کودکان

پزشک شاغل در مرکز آموزشی – درمانی قدس قزوین با اشاره به اینکه فشار خون بالا در بیشتر بزرگسالان بدون دلیل یا ثانی است که به آن فشار خون اولیه گفته می شود؛ گفت: در کودکان زیر سال (قبل از بلوغ) بیماری فشار خون ناشی از یک دلیل اساسی است که به آن فشار خون ثانویه گفته می شود.

وی تأکید کرد که در میان نوجوانان تعداد بیمارانی که به فشار خون اولیه مبتلا هستند بیشتر است و در سال های اخیر، چاقی و وزن بیش از حد، تبدیل به یک معضل مهم سلامتی به ویژه در میان کودکان و نوجوانان شده است که خود منجر به فشار خون بالا می شود.

کودکان چاق، بزرگسالان آینده دارای فشار خون بالا

دکتر نوبخت هشدار داد: کودکان چاق مبتلا به فشار خون بالا با خطر بیماری های قلبی در بزرگسالی مواجه هستند. ایشان با اشاره به اینکه بیماری های کلیوی و اختلالات غدد درون ریز از دیگر عوامل ابتلا به فشار خون بالا هستند؛ اظهار کرد: بطور معمول، پزشکان فقط در برخی شرایطی برای درمان فشار خون در کودکان دارو توصیه می کنند و البته کودک یا نوجوان مبتلا به فشار خون باید توسط متخصص قلب اطفال یا متخصص اطفالی که در زمینه درمان فشار خون در این گروه سنی، تخصص دارد، درمان شود.

نشانه فشار خون بالا در کودکان

بنا به اظهار این پزشک فوق تخصص قلب کودکان با بیان اینکه هر چند با افزایش سن انسان، فشارخون نیز به طور طبیعی افزایش می یابد و فشارخون در بزرگسالان معیار مشخصی دارد (خط مرز، بالا، پایین و طبیعی)؛ اما در کودکان فشار خون معیارهای متغیری دارد که عواملی، مانند: سن، جنسیت و قد در آن موثر هستند. دکتر نوبخت تأکید کرد: کودکانی که از درصد همسالان خود فشار خون بالاتری داشته باشند، مبتلا به بیماری فشار خون هستند.

موقعیت های ناآشنا، عامل افزایش موقت فشار خون

بنا به اظهار این پزشک شاغل در مرکز آموزشی – درمانی قدس قزوین، بسیاری از کودکان با قرارگرفتن در موقعیت‌های ناآشنا مانند مطب دکتر یا حتی عمل گرفتن فشارخون، دچار استرس می شوند یا بسیاری از رویوش سفید دکتر یا پرستار می ترسند که این عوامل، خود موجب بالارفتن موقتی فشار خون در آنان می شود.

دکتر نوبخت با اشاره به اینکه در کودکان، اندازه گیری فشار خون، حداقل سه مرتبه در موقعیت های متفاوت (حتی در منزل) ضروری است؛ عنوان کرد: چون سن بالا بودن فشار خون در کودکان و بیماری های عروق کرونر (مانند:آهکی شدن سرخرگ‌ها یا تنگ شدن دیواره رگ‌ها) ارتباط مستقیمی وجود دارد؛ بنابر این تشخیص به موقع این بیماری و درمان آن ها بسیار مهم و ضروری است.

عوامل خطر در ابتلای کودکان به فشار خون

این استادیار عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین با بیان اینکه کودکانی که یکی از والدینشان مبتلا به فشار خون باشد، در معرض خطر بیشتری قرار دارند؛ اظهار کرد: چنانچه پدر و مادر هر دو مبتلا باشند، این احتمال بسیار بیشتر می شود.

دکتر نوبخت تصریح کرد نوزادانی که با کمبود وزن متولد می شوند و در مدت زمان کوتاهی و به سرعت به وزن شان اضافه می شود در معرض ابتلا به فشار خون در بزرگسالی هستند.

بهره برداری از دستگاه سونوگرافی اهدایی خیر سلامت در شهرستان ملکشاهی

به مناسبت ولادت با سعادت علی (ع)، روز پدر و آغاز هفته سلامت، با حضور رئیس دانشگاه، امام جمعه و مسئولان شهرستان ملکشاهی، دستگاه سونوگرافی اهدایی دکتر موسی میرزایی خیرنیکوکار حوزه سلامت در این شهرستان به بهره برداری رسید.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این آیین تجلیل از خیر سلامت، رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن تبریک فرا رسیدن ولادت با سعادت اولین اختر تابناک آسمان ولایت و امامت حضرت علی (ع)، روز پدر و آغاز هفته سلامت به مردم استان اظهار کرد: وقف سنتی است که در دین مبین اسلام اهمیتی والا دارد و به دلیل آثار نیک و سودمندی که به دنبال خواهد داشت، به عنوان باقیات الصالحات محسوب می شود.

دکتر علی دل پیشه ادامه داد: برای شکوفایی وقف در جامعه باید فرهنگ وقف را ترویج کرد و اعتلای فرهنگ این سنت حسنه در جامعه و زمینه های شکوفایی آن، همکاری و تعامل همگانی را می طلبد.

وی با بیان اینکه حوزه سلامت نیازمند حضور خیرین نیکوکار برای ارائه خدمات مطلوب تر به مردم است، بیان نمود: در عرصه هایی همچون بخش دیالیز و احداث بنیه و ساختمان های اداری و مراکز بهداشتی و درمانی حضور عزیزان خیر باعث شده تا خدمات بهتر و رضایت بخشی به مردم و بیماران تقدیم شده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با بیان اینکه دکتر میرزایی به عنوان فرزند برومند شهرستان ملکشاهی خدمت بزرگی به مردم این دیار نموده خاطر نشان کرد: این خیر نیکوکار و نیک اندیش در مدت سالهای خدمت خود در حوزه سلامت منشأ خدمات ارزنده ای به مردم استان بوده و به عنوان یکی از سرمایه های معنوی محسوب می گردد.

وی تصریح کرد: ایشان بر اساس نیازسنجی اقدام به اهدای دستگاه سونوگرافی به شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی نموده اند که لازم است صمیمانه از این اقدام شایسته و ارزنده این خیر بزرگوار تقدیر و تشکر نماییدکه در دل پیشه در پایان سخنان خود از توجه ویژه امام جمعه و فرماندار شهرستان ملکشاهی به حوزه سلامت تقدیر نمود و ابراز امیدواری کرد که با تعامل و همکاری یکدیگر خدمتی را که شایسته مردم این دیار است، به آنان تقدیم کنیم.

در ادامه نیز امام جمعه شهرستان ملکشاهی ضمن تبریک میلاد امام علی(ع) و روز پدر و هفته سلامت عنوان کرد: سنت وقف جایگاه ویژه ای در دین اسلام و آموزه های الهی دارد و هر فردی که این سنت حسنه را به جای آورد، شایسته تقدیر است.

حجت الاسلام والمسلمین سیدابوالفضل حسینی افزود: دکتر میرزایی به عنوان خیر نیکوکار و اهداء کننده دستگاه سونوگرافی به شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی، فرزند همین دیار است و مردم خدمات ایشان را بخوبی احساس می کنند.

وی در بخش دیگری از سختان خود ابراز کرد: در روزهای اخیر در شورای سیاست گذاری ائمه جمعه کشور بر لزوم گسترش فرهنگ وقف نیز مورد تاکید قرار گرفت زیرا این سنت حسنه در راستای خدمت به مردم است.

امام جمعه شهرستان ملکشاهی بر لزوم تشکیل کارگروه خیرین سلامت در این شهرستان تاکید نمود و در ادامه سخنان خود به ساخت دی کلینیک برای ارائه خدمات درمانی مطلوب تر به مردم این شهرستان اشاره کرد و گفت: همه با یاری و مساعدت در راه ساخت و احداث این مرکز درمانی کوشا باشیم لذا توجه و عنایت مسئولان استانی و شهرستان در این راستا می تواند گره گشا باشد.

وی بیان داشت: تریبون نماز جمعه همواره برای بیان دیدگاهها، نقطه نظرات و انتقال اطلاعات و مفاهیم حوزه سلامت آمادگی دارد زیرا سلامت بحثی عام المنفعه است.

حجت الاسلام والمسلمین حسینی در پایان سخنان خود ضمن تقدیر از توجه ویژه رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام به شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی، به نمایندگی از مردم این شهرستان از وقف دستگاه سونوگرافی توسط دکتر میرزایی قدردانی نمود.

در ادامه نیز دکتر موسی میرزایی خیر نیکوکار شهرستان ملکشاهی ضمن تبریک فرا رسیدن ولادت باسعادت علی (ع)، روز پدر و گرامیداشت هفته سلامت اظهار کرد: مدیریت شایسته و قابل تقدیر دکتر دل پیشه رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام ساعت شده که طرح عظیم و ملی تحول نظام سلامت در استان ایلام به بهترین و مطلوب ترین وجه ممکن اجراگردد و بالاترین میزان رضایتمندی مردم را در سطح استان را کسب نمایدوی خدمت به مردم را بالاترین افتخار برای خود دانست و گفت: یکی از ابزارها و دستگاههای ضروری برای متخصصین و پزشکان در جهت تشخیص بیماری ها، دستگاه سونوگرافی می باشد که بیش از ۸۰ درصد موارد تشخیص بیماری ها به فعال بودن بخش سونوگرافی بستگی دارد.

این خیر نیکوکار حوزه سلامت استان ادامه داد: بهره برداری از واحد سونوگرافی شهرستان ملکشاهی از تردد مردم این دیار به مرکز استان برای دریافت خدمات مربوطه به طور کامل می کاهد و همان خدمات در سطح شهرستان نیز قابل دریافت خواهد بود.

دکتر میرزایی تصریح کرد: با توجه به اجرای طرح تحول نظام سلامت و حضور پزشکان و متخصصان در سطح شهرستان ملکشاهی، نیاز بود که دستگاه سونوگرافی در اختیار آنان قرار گیرد و مردم از خدمات تشخیصی این دستگاه بهره مند شوند.

اعطای لوح تقدیر به دکتر میرزایی به عنوان خیر نیکوکار حوزه سلامت و افتتاح و بهره برداری از دستگاه سونوگرافی شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی از دیگر برنامه های این آیین تجلیل بود.

جشنواره غذای سالم با شعار غلبه بر دیابت در ایلام برگزار شد

همزمان با آخرین روز از هفته سلامت، جشنواره غذای سالم روز سه شنبه توسط مرکز بهداشت استان ایلام و با شعار غلبه بر دیابت با همکاری و مشارکت امور بانوان استانداری و اداره کل فنی و حرفه ای این استان برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، رئیس مرکز بهداشت استان ایلام در حاشیه برگزاری این جشنواره گفت: هفته سلامت با شعار جهانی غلبه بر دیابت آغاز شده چون یکی از شایع ترین بیماری های متابولیک و یک اختلال چند عاملی است که با افزایش مزمن قند خون مشخص می شود و ناشی از اختلال ترشح و یا عمل انسولین است.

دکتر راضی ناصری فر اظهار کرد: هم اکنون حدود ۴۰۰ میلیون نفر در جهان و چهار میلیون نفر در ایران به دیابت مبتلا هستند که از این تعداد بیمار دیابتی در ایران ۵۰ درصد آنها از بیماری خود بی اطلاع هستند.

وی افزود: در هر هشت ثانیه یک نفر به دلیل این بیماری فوت می کند ضمن اینکه ۹۰ درصد مردم از میزان قند خون خود بی خبرند در حالیکه دیابت جز چهار علت عمده مرگ و میر در جهان و شایع ترین علت نابینایی در ایران است.

دکتر ناصری فر در خصوص راه های تشخیص بیماری دیابت یادآور شد: تشخیص قطعی بیماری از طریق اندازه گیری قند خون امکان پذیر است و دارای علائمی است که ممکن است همه یا تعدادی از آنها در بیمار بروز کند ولی چنانچه دو نوبت قند خون ناشتا فرد بالاتر از ۱۲۶ و اندازه قند خون پس از مصرف غذا بیش از ۲۰۰ باشد، بیماری دیابت قطعی است.

وی راه های پیشگیری از ابتلا به دیابت را فعالیت بدنی منظم و ورزش کردن، اصول تغذیه صحیح و رعایت تنوع و تعادل در رژیم غذایی، جلوگیری از چاقی و اضافه وزن کاهش مصرف مواد قندی و چربی عنوان کرد.

مشاور استاندار و مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری ایلام نیز در این آیین گفت: زنان ما بستر سلامت و بیماری خانواده هستند و باید الگوی مصرف خوبی برای خانواده و جامعه باشند.

کلثوم خلیلوند افزود: برای درست کردن پایه های مهارت و سبک زندگی برای سلامت جامعه و خانواده باید از خودمان شروع کنیم چون عقل سالم در بدن سالم است وقتی ما سالم باشیم فرزندان و خانواده و در نهایت جامعه نیز سالم خواهند بود. وی با اشاره به اینکه زنان ستون خانه و خانواده هستند، تأکید کرد: زنان باید با الگوی صحیح آشپزی فرزندان سالمی را به جامعه تحویل دهند و با حذف غذاهای پرچرب و خطر آفرین از سفره غذایی، سلامت خود و خانواده را تضمین کنند.

جشنواره غذای سالم با شعار غلبه بر دیابت در ایلام برگزار شد جامعه اظهار کرد: برای غلبه بر چاقی و پیشگیری از دیابت باید یک برنامه غذایی منظم همراه با ورزش روزانه تدارک دید که لازمه آن توجه به خود و پیشگیری است.

جشنواره غذای سالم با حضور ۱۲ شرکت کننده شاغل در ادارات مختلف استان ایلام، ۲ کارشناس تغذیه و داور در یکی از سالن های اداره فنی و حرفه ای ایلام برگزار شد.

شرکت کنندگان در این جشنواره با پخت انواع غذاهای کم چرب، کم نمک، استفاده از گوشت سفید به ویژه ماهی و مرغ با هم به رقابت پرداختند و در پایان به سه نفر از شرکت کنندگان برتر جوایزی اهدا شد.

فعالیت های انجام شده در هفته سلامت توسط مرکز بهداشت شهرستان ایلام

رییس مرکز بهداشت شهرستان ایلام به تشریح فعالیت های انجام شده در هفته ی سلامت توسط این مرکز پرداخت.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر علیرضا شریفی ضمن تبریک به مناسبت هفته سلامت و تاکید بر شعار امسال در این هفته با عنوان غلبه بر دیابت به تشریح فعالیت های انجام شده توسط واحدهای مختلف در هفته سلامت اشاره کرد و گفت: در سی و یکمین روز از فروردین ماه همایش سفیران سلامت دانش آموز پسر درمحل سالن اجتماعات حفظ آثاروارزشهای دفاع مقدس شهرستان ایلام برگزار شد که دراین مراسم کلیه کارشناسان ومسئولین دانشگاه ومرکزبهداشت استان وشهرستان حضور داشتند.دراین مراسم به سفیران سلامت دانش آموز کارت سفیر سلامت اهدا گردید وضمن برگزاری مراسم سخنرانی توسط مسئولین محترم دانشگاه وبرنامه های متنوع دیگر به سفیران سلامت دانش آموزی که نمونه های برتر مقاله ونقاشی درخصوص هفته سلامت ارائه دادند ومربیان فعال مدارس جوایزی اهدا گردید.

دکتر شریفی در ادامه ی تشریح فعالیت های مرکز بهداشت شهرستان ایلام به موارد ذیل اشاره نمود: در اولین روز ازهفته سلامت برنامه زنگ سلامت در سالن اجتماعات حفظ آثار وارزشهای دفاع مقدس باحضور کلیه دانش آموزان سفیر دختر مدارس شهرستان ایلام برگزار شد،که دراین مراسم ضمن سخنرانی ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی ایلام ومعاون محترم بهداشتی ،برنامه های متنوع دیگری نیز برگزار گردید وبه دانش آموزان برتر درزمینه ارائه مقاله و نقاشی جوایزی اهدا شد.همچنین به دانش آموزان سفیر نیز کارت سفیر اهدا گردید.

وی ادامه داد: اجرای برنامه های آموزشی درشرکت پتروشیمی ایلام جهت کارکنان توسط کارشناسان مرکز بهداشت شهرستان درراستای شعار هفته سلامت وخود مراقبتی ،اجرای برنامه های آموزشی جهت تسهیل گران ومروجین جهاد کشاورزی چوار- کارگاههای قالی بافی در شهرستان ایلام ، برپایی ایستگاه سلامت درمحل نمازجمعه شهر ایلام ومسیر نمازگزاران جهت غربالگری فشارخون ودیابت –مشاوره تغذیه وبهداشت روان ،همچنین توزیع پمفلت ،تراکت وارائه آموزشهای لازم درخصوص شعار هفته سلامت (غلبه بردیابت)وتبلیغات لازم درخصوص سفیران سلامت وخودمراقبتی و ارائه خدمت به بیش از ۳۵۰ نفر از نمازگزاران مرد و زن از دیگر خدمات این هفته مرکز بهداشت شهرستان ایلام بوده است.

دکتر شریفی بیان کرد: دربنجمین روز از هفته سلامت در مراسم همایش سلامت که درمحل سالن اجتماعات حفظ آثار وارزشهای دفاع مقدس وحضورکلیه مسئولین دانشگاه علوم پزشکی ایلام واستاندار ایلام،مدیران وروابطین سلامت ادارات برگزار گردید مرکز بهداشت شهرستان ایلام اقدام به برپایی ایستگاه سلامت نمود.دراین ایستگاه نیز خدماتی از قبیل غربالگری فشارخون،دیابت ،مشاوره تغذیه،بهداشت روان وتوزیع پمفلت وتراکت درخصوص شعار هفته سلامت ارائه گردید.

وی خاطرنشان کرد: درششمین روزازهفته سلامت ایستگاه سلامت توسط مرکزبهداشت شهرستان ایلام درمحل صبحگاه مشترک نیروی انتظامی استان ایلام برگزار گردید.دراین ایستگاه کارشناسان این مرکز اقدام به غربالگری فشارخون –دیابت –مشاوره تغذیه وروان وتوزیع پمفلت وتراکت نمودندکه رویهمرفته به بیش از ۱۵۰نفراز کارکنان نیروی انتظامی ارائه خدمت گردید.

رئیس مرکز بهداشت شهرستان ایلام افزود: درهفتمین روزاز هفته سلامت مراکزسلامت جامعه شهرستان ایلام اقدام به برگزاری کلاسهای آموزشی جهت سفیران سلامت منطقه تحت پوشش درخصوص خودمراقبتی وتغذیه ودیابت نمودند و در آخرین روز ازهفته سلامت مرکز بهداشت شهرستان ایلام اقدام به برپایی ایستگاه سلامت درمحل صدا وسیمای مرکز ایلام نموده وخدماتی از قبیل غربالگری فشار خون ودیابت–مشاوره تغذیه – مشاوره بهداشت روان –اهداء پکیج آموزشی درخصوص تغذیه ودیابت –خودمراقبتی به بیش از ۲۰۰نفر از کارکنان صدا وسیمای مرکز ایلام ارائه نمودند.

وی یادآور شد: درطول هفته سلامت کارشناسان تغذیه وبهداشت روان ومبارزه وتغذیه ودیابت نمودند و در آخرین روز ازهفته سلامت مرکز بهداشت شهرستان ایلام اقدام به برپایی ایستگاه سلامت درمحل صدا وسیمای مرکز ایلام نموده وخدماتی از قبیل غربالگری فشار خون ودیابت–مشاوره تغذیه – مشاوره بهداشت روان –اهداء پکیج آموزشی درخصوص تغذیه ودیابت –خودمراقبتی به بیش از ۲۰۰نفر از کارکنان صدا وسیمای مرکز ایلام ارائه نمودند.

کوتاهی قد در کودکان را جدّی بگیریم

به گفته دکتر عبداله دیدبان، متخصص کودکان و فوق تخصص غدد و رشد کودکان و نوجوانان و اختلالات متابولیک، هر چند هر کوتاهی قدی نشان دهنده مشکل نیست و نیازی به بررسی و درمان هم ندارد، ولی در صورتی که کودکی با افزایش سن، روند طبیعی افزایش قدی را که براساس منحنی های رشد انتظار می رود طی نکند، باید بررسی های بیشتری را برای او انجام داد. وی افزود: زمانی که با افزایش سن، قد کودک ثابت می ماند یا میزان افزایش قد او به حدی نیست که طبیعی حساب شود، به بررسی های دقیق تر نیاز خواهد بود.

این پزشک شاغل در مرکز آموزشی – درمانی قدس قزوین با اشاره به اینکه اگر کودک، تغذیه خوبی داشته باشد و به اندازه کافی ورزش کند و به دیگر مسائل محیطی هم توجه شود، ممکن است قدش از میانگین قد پدر و مادر هم بلندتر شود، عنوان کرد: اما اگر به همان اندازه میانگین قد والدینش بود نیز اتفاقی غیرطبیعی رخ نداده و جای نگرانی ندارد.

ایشان ادامه داد که به همین دلیل هم توصیه می شود والدین میزان قد کودک را با ارزوها و تمایلات خودشان مقایسه نکنند.

زمان مناسب برای درمان کوتاهی قد

بنا به اظهار دکتر دیدبان، خیلی از پدر و مادرها می دانند قد فرزندشان کوتاه تر از حالت طبیعی است، اما دست روی دست می گذارند و کاری انجام نمی دهند تا زمانی که فرصت داشته باشند یا وقتی کوتاهی قد، کودک شان را آزار دهد، در حالیکه برای درمان کوتاهی قد کودکان باید به موقع به پزشک متخصص غدد مراجعه شود.

این استادیار عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، بیان کرد: هر کوتاهی قد را فقط در صورتی که به موقع تشخیص داده شود، می توان درمان کرد و در این صورت است که احتمال پاسخ دهی به درمان بالاتر می باشد؛ بنابراین ترجیحاً باید پیش از شروع بلوغ (هر چه زودتر بهتر) و حتما قبل از بسته شدن صفحات رشد استخوانی،مشکل کوتاهی قد را تشخیص داده و برای افزایش قد آنها اقدام کرد.

دکتر دیدبان تصریح کرد: به عنوان نمونه برای درمان کوتاهی قد دختری که از شروع قاعدگی اش گذشته یا پسری که در سنین حدود شانزده سالگی است و ناگزیر از نظر افزایش قد بررسی نشده، کار زیادی نمی توان انجام داد و حتی اگر مشکل تشخیص داده شود، دیگر دیر شده است؛ زیرا در این سنین صفحات رشد بسته شده و استخوان ها رشد طولی نخواهند داشت. این متخصص کودکان اضافه کرد: پس از این سنین حتی اگر بخواهند نوجوان را درمان کنند و از هورمون رشد کمک بگیرند باز هم استخوان ها رشد طولی ندارد و فقط عرض آنها زیاد می شود، در نتیجه بر میزان افزایش قد تأثیری نمی گذارد.

تغذیه، خواب و آرامش، عناصر افزایش قد

دکتر دیدبان تأکید کرد که برای افزایش رشد قدی بچه ها والدین باید به تغذیه مناسب، برنامه خواب و آرامش روانی آنان توجه داشته باشند.

ایشان اشاره کرد که در موضوع تغذیه، والدین سعی کنند موادی را که برای رشد استخوان‌ها لازم است بویژه در سنین کودکی و نوجوانی و حین بلوغ در برنامه غذایی کودکان بگنجانند.

این پزشک شاغل در مرکز آموزشی – درمانی قدس قزوین تصریح کرد وضع خواب کودکان هم باید طوری باشد که هورمون رشد بخوبی ترشح شود. زیرا بیشترین میزان ترشح هورمون رشد در طول شبانه روز، در زمان خواب شبانه اتفاق می افتد و به همین دلیل خوب است بچه ها حتما یک برنامه خواب شبانه مناسبی داشته باشند. وی هشدار داد در غیر این صورت این هورمون هم به اندازه کافی ترشح نمی شود و کودکانی که دچار اختلالات خواب هستند با اختلال در افزایش قد نیز روبه رو خواهند شد.

به گفته دکتر دیدبان، موضوع دیگری که برای رشد قدی بچه ها باید در نظر گرفته شود، ایجاد محیطی آرام برای کودک است که می تواند در میزان ترشح هورمون رشد اثر بگذارد.

مردم از خوردن آب از چشمه ها و مصرف گیاهان خودرو پرهیز کنند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: مردم برای حفظ سلامت خود از نوشیدن آب چشمه ها و روان آب های طبیعی و نیز خوردن گیاهان خود رو وحشی طبیعت خودداری کنند.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر علی دل پیشه اظهار کرد: مصرف آب چشمه های طبیعی به ویژه چشمه هایی که بعد از سیلاب پدیدار شده اند به هیچ وجه به مردم توصیه نمی شود.

وی افزود: مردم استان ایلام تا زمان فرا رسیدن فصل گرما با سفر به دامان طبیعت از گیاهان خودروی طبیعی استفاده می کنند در حالیکه با مصرف این گیاهان احتمال ابتلا به بیماری های گوارشی برای این افراد وجود دارد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان اضافه کرد: در روزهای اخیر موارد‌ی از ابتلا به بیماری اسهال در بین مردم ایلام دیده شده که البته این موارد به حد شیوع و اپیدمی نرسیده است. وی افزود: برخی از مردم عامل ابتلا به اسهال را آلودگی شبکه آب شرب استان به علت سیل عنوان می کنند در حالیکه آب استان به طور متناوب مورد آزمایش قرار می گیرد و در صورت مشاهده هر گونه آلودگی مورد به اطلاع مردم و مسئولان می رسد.

دکتر دل پیشه یادآور شد: این اختلال گوارشی به علت آب آشامیدنی نیست بلکه بی شک ناشی از استفاده مردم از آب های طبیعی و گیاهان خودرویی است که در دامان طبیعت می روید و مردم باید در صورت علاقه به استفاده از آب چشمه ها و نیز گیاهان طبیعی، موارد بهداشتی را رعایت کنند.

وی گفت: بعد از وقوع سیل و انجام آزمایش های مختلف در مناطق سیل زده، مردم شهرستان های لومار و دهلران از آشامیدن آب شرب شبکه آبرسانی منع شدند و به ساکنان این نقاط توصیه شد که تا زمان بهبود وضعیت از آب معدنی استفاده کنند البته در حال حاضر آب همه نقاط استان بدون هیچ گونه آلودگی است و مردم با اطمینان خاطر از این آب مصرف کنند.