ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۵، شماره ۶۰فروردین ماه ۹۴، قیمت ۳۰۰ تومان

یادواره شهدای دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور در ایلام برگزار شد
صفحه ۴

بازدید نماینده مردم استان در مجلس و رئیس دانشگاه از مرکز اورژانس و فوریت های پزشکی ایلام
صفحه ۷

نماینده مردم استان در مجلس از بیمارستان امام خمینی(ره) ایلام بازدید کرد
صفحه ۷

آیین تجلیل از پرستاران نمونه دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد
صفحه ۸

ایلام سلامت

ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی

استاندار ایلام:

کسب موفقیت های بی نظیر در دانشگاه علوم پزشکی نشانگر تلاش شایسته این مجموعه دارد

صفحه ۲

اخبار علمـــی

تنها از قارچ های خوراکی پرورش یافته در کارخانجات معتبر استفاده کنید
صفحه ۶

یک متخصص تغذیه:
بیماران دیابتی با تجویز پزشک هر دو ساعت یک وعده غذا صرف کنند
صفحه ۶

مقاومت میکروبی، نتیجه مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک است
صفحه ۶

مدیرحقوقی سازمان غذا و دارو
محتوای برخی دارو های ماهواره ای، نوعی مخدر است
صفحه ۶

نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری های مزمن را جدی بگیرید

ابتلا بـه بـیماری‌های مزمن از جمله دیابت نوع ۲، فشـارخون بـالا، چاقی و انواع سـرطان از ابـتدای جوانی شـروع میشـود و بـه این دلیل، پیشگیری از بـروز این بیماری‌ها را باید از جوانی و با شیوه تغذیه صحیح آغاز کرد.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشـکی (وب دا)؛ دکتر سـیما جعفری راد، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشـکی اهواز ضمن بیان این مطلب افزود: آن چه که امروزه به عنوان شیوه زندگی می شناسیم، شامل یک رژیم غذایی نامناسب و استرسهای روانی است که بـه صورت خواسـته و ناخواسته به خود وارد می کنیم، استعمال دخانیات نیز در شیوه نامناسـب زندگی بـی تاثیر نیست؛ شدت شیوع دخانیات بیشـتر شـده بـه طوری که در سـالهای اخیر ۲.۵ برابر افزایش پیداکرده است.

همگی این عوامل می توانند در بـروز بـیماریهای مزمن تاثیر داشـته باشـند. عضو هیات علمی دانشـگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بیان کرد: تغذیه سالم موضوع بسـیار مهمی اسـت که بـه عنوان فاکتور تعدیل کننده در کاهش بـروز بـیماریهای مزمن مؤثر است و در کنار آن باید یک فرم بدنی ایده آل نیز داشـته باشـیم. این فرم بدنی ایده آل می تواند به کاهش بروز این بیماریها کمک کند.

دکتر جعفری راد گفت: آنچه که به عنوان ارزیابی وضعیت بـدنی در ظاهر اسـتفاده می کنیم، BMIاسـت. برای حسـاب کردن میزان BMIباید وزن بـدن را تقسـیم بـر مجذور قد بدن به متر انجام دهیم.

با این روش می توان BMIبدن خود را حساب کرد. فرد با BMIبیشـتر از ۳۰ فردی چاق اسـت و فرد بـا BMIبیشـتر از ۲۵ دارای اضافه وزن اسـت. همچنین فرد باBMIبین ۱۸.۵تا ۲۴.۹ دارای BMIنرمال است.

وی ادامه داد: مشکل چاقی، تبدیل به مشکلی کاملا جهانی و بسیار حاد و پیشرفته و برای جامعه بشری حماسـتر و خطرناکتر شده است. اندازه دور کمر به ویژه در آقایان بسیار پراهمیت است. اندازه دور کمر اگر بیش از ۱۰۲سانتی متر برای مردان و بیش از ۸۹ سانتی متر برای زنان باشد، فرد چاق است. هچنین اگر نسبت دور کمر بـه دور باسن بیشتر از یک بـرای مردان و بیشـتر از هشـت دهم بـرای زنان باشـد بـاز هم خطرناک بوده و به ویژه در بروز بیماری های قلبی عروقی موثر است.

جعفری راد اظهار کرد: فعالیت فیزیکی ناکافی در قشـــر زیادی از جمعیت دیده می شود و جزو عوامل بروز و شیوع بیماریهای مزمن است. هر فرد باید روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی ساده داشته باشـد. یعنی ۳ تا ۵ بـار در هفته، حداقـل ۱۵۰ دقیقـه فعالیت داشته باشد.

این متخصص تغذیه بیان کرد: اگر دچار اضافه وزن هسـتیم و فعالیت ناکافی داریم باید در آخر هفته برنامه منظم پیاده روی تند داشـته باشـیم و بـا وزن گیری و اندازه گیری منظم، خود را پایش کنیم.

وی با بیان این که اسـیدهای چرب ترانس در بسـیاری از بیماریهای مزمن نقـش دارند، تصریح کرد: بـاید روغنهای جامد را کنار گذاشـــته و روزانه روغن خود را از روغنهای مفید زیتون و گردو یا ماهیهای چرب تازه دریافت کنیم.

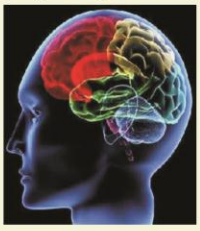
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز اضافه کرد: افراد باید در هنگام خرید به برچسب مواد خوراکی دقت کافی داشته و ترکیبات تشـکیل دهنده آن را بررسی کنند تا از میزان مواد مفید و مضری که قرار است بـه بـدن برسـد آگاه شـوند. بـه گفته وی، هرم غذایی بـه ترتیب شـامل سـبزیجات، روغنها، گوشـتها و جانشین آنها است که براسـاس این هرم بـاید میزان غذای دریافتی ما بیشـتر از سبزیجات باشد.

این متخصص تغذیه توصیه کرد: بهتر است به جای ماستهای معمولی از ماستهای پروبیوتیک استفاده شود.

همچنین مصرف میوه ها و سـبزیجاتی که رنگهای قـوی دارند، توصیه می شـود؛ رنگدانه های این میوه ها موجب قوام سـیستم آنتی اکسیدان بدن می شوند. جعفری راد تصریح کرد: در کنار همه اینها، لازم اسـت روزی یک کاسـه سـبزی، یک یا دو حبه سیرخام، چای سبز هر روز صبح، آب سبزیجات تازه و میوه هایی با رنگدانه‌های قوی مصرف شود.

یک متخصص مغز و اعصاب:

افرادی که بیشتر از مغز خود استفاده می کنند در مقابل آلزایمر مصون تر هستند



نقـش ژن و وراثت در بـروز آلزایمرهای زودرس و زیر ۶۰ سـال یک متخصص بـیماری‌های مغز و اعصاب گفت: آلزایمر در افرادی که سـطح تحـصیل و سـواد کمتری دارند بیشتر دیده می‌شـود. همچنین کسـانی که دو زبانه هسـتند در مقابل افراد یک زبانه در مقابـل آلزایمر مصون تر هسـتند.

به گزارش وب دا به نقـل از انجمن متخصصین مغز و اعصاب ایران، دکتر فاطمه خمسه با بیان اینکه شـایع ترین علامت آلزایمراختلال حـافظه اســت گفت: وراثت و نقش ژن به خصوص در آلزایمرهای زودرس در سنین کمتر از ۶۰ سال بسیار موثر است. در بـالای ۶۰ سال نقش ژن خیلی ضعیف تر است.

وی افزود: اگر دونفر یا بیشـتر از اعضای خانواده دچار آلزایمر شـده باشـند احـتمال ابـتلای دیگر اعضا نیز وجود دارد. علاوه بر این، بیماری های قلبی عروقـی، مصرف سیگار و الکل، فشار خون، قـند و دیابـت و هر آن چه عروق مغز را درگیر بـکند مثل چربـی خون و وزن بالا فرد را مستعد می کند.

خمسـه بـا بـیان اینکه از طرفی آلزایمر در افرادی که سـطح تحـصیل و سـواد کمتری دارند بیشـتر دیده می‌شود گفت: همچنین کسانی که دو زبانه هستند در مقابـل افراد یک زبـانه در مقابـل آلزایمر مصون تر هسـتند. بـه طور کلی هرچه فرد بیشـتر بـا مغزش کار کند سن شروع علائم دیرتر خواهد بود.

این متخصص بـــیماری‌های مغز و اعصاب تصریح کرد: علاوه بر رعایت مواردی که احتمال بروز آلزایمر را قـــوی تر می کند مثل تحـــصیل، عدم مصرف دخانیات، کنترل وزن و رژیم غذایی سالم و ... فعالیت فیزیکی بسیار مهم است. بـه طوری که فرد در هفته حداقـل سـه روز را بـاید ورزش کند. بنابـراین ورزش مغزی و بدنی در کنار هم در پیشگیری از بـروز آلزایمر با کنترل آن نقش بسیار موثری دارند.

وی افزود: به عنوان مثال ما به افراد مسـن توصیه می کنیم که آیات کوتاه قرآن را حفظ کنند یا اگر کتابی را مطالعه می کنند مطالب را حفظ کنند و اخبـاری را که نگاه می کنند برای اطرافیان تعریف کنند که در واقـع این بـه خاطر سپردن و بـــه خاطرآوردن خیلی مهم است.

خمســه گفت: بـا افزایش سـن بـه طور طبیـعی مغز عملکرد دوران جوانی را ندارد و ممکن اسـت فرد در فراگیری مطالب و به خاطر سپردن آن سرعت سابق را نداشـته باشـد که این علائم طبیـعی اسـت و این فراموشی، فراموشـی خوش‌خیم است که بـا افزایش سن بـه طور طبیـعی اتفاق می‌افتد که این‌ها مشـکل سـاز نیسـتند اما اگر عملکرد روزانه فرد دچار اختلال شـود می‌تواند نشـانه دمانس باشـد. این متخصص بـیماری‌های مغز و اعصاب گفت: گاهی فرد بـه دلیل استرس، مشـغولیت ذهنی یا افسـردگی دچار کاهش حافظه می‌شـود یا تمرکز خودش را از دسـت می‌دهد که بـا بـرطرف شـدن این اختلالات خلقـی، حـافظه عملکرد قبلی را خواهد داشت.

یک فوق تخصص نفرولوژی؛

درمان سنگهای کلیه بر اساس اندازه آنها فرق می کند

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: عواملی مانند مصرف بـیش از حد کلسیم و ویتامین د ، رژیم غذایی نامناسب ، بی تحرکی، کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی و آب و هوای گرم و خشک از علل ایجاد سنگ کلیه است.

بـه گزارش پایگاه خبـری و اطلاع رســانی وزارت بهداشــت، درمان و آموزش پزشـکی (وب دا)؛ دکتر رامین تاج بـخش فوق تخصص نفرولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز در خصوص بیماری سـنگهای کلیه و راه های تشخیص و درمان آن گفت: سنگهای کلیوی در دستگاه جمع کننده ادرار در کلیه ها تشکیل می شوند و هنگامی که غلظت بعضی از مواد به قدری بالا می رود که قابلیت حل شدن خود را از دست می دهند ، به صورت بلورهای کوچک شروع به رسـوب کردن در ادرار می کنند و سـنگ کلیه را که بـاعث درد شـدید کلیه‌ها می‌شود را تشکیل می دهد. دکتر تاج بـخش عواملی مانند مصرف بـیش از حد کلسیم و ویتامین د ، رژیم غذایی نامناسب ، بی تحرکی ،کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی و آب و هوای گرم و خشک را از علل ایجاد سنگ کلیه برشمرد و افزود: سابقه خانوادگی، نقرس، سـوءمصرف الکل و پرکاری پاراتیروئید نیز از دیگر علل این بیماری است.

وی ادامه داد: مصرف بـیش از ۳لیتر مایعات در روز بـه ویژه آب خالص ، داشـتن رژیم غذایی مناسب و خودداری از شرایطی که با تعریق بیش از حد همراه است می تواند از بروز سنگهای کلیوی و مجاری ادراری جلوگیری کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز با اشاره بـه روش های درمان این بـیماری افزود: درمان سـنگهای کلیه بـر اســاس اندازه آنها فرق می کند و سنگ‌هایی که حالت شـن ریزه دارند و اندازه آنها کمتر از ۶ میلی متر اسـت، خود بخود دفع می شوند و برای از بین بردن آن نیاز به هیچ اقدام درمانی نیست.

این فوق تخصص نفرولوژی خاطر نشان کرد: این دفع خود به خودی در صورتی اتفاق می افتد که در مسیر کلیه‌ها انسدادی وجود نداشته باشد و در این شرایط بـا مصرف مایعات زیاد، ورزش و تحرکات بدنی دفع خواهد شد.

وی در ادامه عنوان کرد: اگر اندازه سـنگ، بـیش از ۶میلیمتر و زیر ۱ سـانتی متر باشد، بهترین درمان آن انجام سنگ شکنی بـیرون اندامی است که بـا تابـاندن امواج سنگ شکنی به محل سنگ در کلیه و بدون نیاز به بیهوشی، سـنگ بـیمار خرد شده و دفع می شود ولی برای سنگ های بـزرگتر نیاز بـه عمل جراحـی می باشد.

عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت هشدار داد:

مسمومیت و مشکلات گوارشی از عوارض استفاده از آجیل فله‌ای ناسالم

عضو دفتر بهبـود تغذیه جامعه وزارت بهداشـت گفت: دل درد و دل پیچه سـاده و عفونت‌های اسهالی از معضلات ناشی از مصرف خشـکبار و مغزهای فله‌ای ناسالم اسـت.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر پریسا ترابی در مورد افزایش مصرف آجیل همزمان با آغاز سال نو و دید و بـازدیدها گفت: افراد بـه ویژه کودکان بـاید از مصرف بـیش از حـد آجیل خودداری کنند چرا که مصرف بیش از حد آجیل علاوه بر مشکلات گوارشـی بـه دلیل کالری زیاد موجب چاقی نیز می‌شود.

وی ادامه داد: کسانی که دچار بیماری‌هایی از جمله دیابـت و بـه ویژه فشـار خون هسـتند باید از خوردن آجیل خودداری کنند و در صورت مصرف، آجیل خام مصرف کنند.

عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نسبت بـه فروش آجیل‌های فله‌ای در بـازار هشـدار داد و گفت: افراد بـاید از نظر بهداشـتی نسـبت بـــه خرید این محصولات دقت کافی را داشته باشند.

دکتر ترابـی اطمینان نداشـتن از رعایت نظافت در تهیه این مواد، احـتمال بـالای وجود حشرات موذی به ماده غذایی و احـتمال بـالای آلودگی مواد بـا دسـتکاری انسان را از عوامل مخاطره آمیز بودن آجیل‌های فله‌ای بیان کرد.

وی ادامه داد: همچنین احتمال مجاورت با سایر مواد آلوده و حتی مجاورت بـا هوا که مدت ماندگاری ماده غذایی را کاهش می‌دهد، از دیگر مخاطرات این آجیل‌هـا است.

عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت احتمال اسـتفاده از ظروف حـمل و نگهداری آلوده را نیز از دیگر عوامل خطر آجیل‌های فله‌ای بیان کرد و گفت: نبـود مجوز بهداشت و استاندارد باعث می‌شود که شـرایط تولید و نگهداری ماده غذایی با مخاطرات فراوان روبه‌رو شود.

وی با بیان اینکه آجیل‌های فله‌ای از تاریخ تولید و انقضا برخوردار نیسـتند، افزود: به این ترتیب مصرف‌کننده از مدت ماندگاری ماده غذایی که برای هر ماده غذایی لازم است، اطلاعی ندارد و مدت نگهداری آن مشخص نیست.

ترابـی در پایان بـر رعایت نکردن دمای مناسـب در نگهداری مواد غذایی فله‌ای تاکید کرد و گفت: دسترسی نداشتن و مشخص نبـودن مسـئول مشـخص بـرای پاسخگویی به موارد آلودگی یا مسمومیت ناشی از مصرف این مواد و از بـین رفتن ارزش غذایی بـــرخی از مواد غذایی که خارج از بسته‌بـــندی، نگهداری و توزیع می‌شوند از عوامل خطر مصرف خشکبارها هستند.