



اخبار تصویری

سال ۵، شماره ۵۵، مهر ماه ۹۳



استاندار ایلام و دکتر دل پیشه در مراسم جشن عید غدیر در دانشگاه



امضاء تفاهنامه همکاری بین دانشگاه و سپاه امیرالمومنین (ع)



تجلیل از جانباز نادر صادقی نیا جانباز ۶۰ درصد دانشگاه



تجلیل از خانواده های شهدای دانشجو با حضور امام جمعه ایلام و سردار حسینی



حضور استاندار در افتتاح بیمارستان صحرائی مازین دره شهر



دکتر دل پیشه و استاد میرجلال الدین گزازی استاد برجسته ادبیات ایران در همایش هزارمین سال سرایش شاهنامه

راه های حفظ سلامتی در برابر سرماخوردگی های پاییزی

ویرال ساده باشد، با رعایت بهداشت، تغذیه مناسب و خوردن سوپ مرغ و سبزیجات نظیر کرفس و هویج و پیاز و استراحت سریع تر بهبودی حاصل می شود. وی داخل نشان کرد سیستم ایمنی ضعیف زمینه هر بیماری و سرماخوردگی را فراهم می کند و زمانی که کودک به عفونت تسهیل دچار می شود و سیستم ایمنی ضعیفی دارد بهتر است در منزل استراحت کند و با رعایت اصول درمانی، بهبودی لازم را به دست آورد. دکتر نیری نسبت به مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک ها در هنگام سرماخوردگی ساده هشدار داد و گفت: مصرف مایعات فراوان، رعایت بهداشت، استفاده از ماسک و بخور و مصرف به موقع داروهای تجویز شده در بهبودی سریع کودک تاثیر به سزایی دارد. وی افزود: استفاده از ماسک در کودکان که به سرماخوردگی مبتلا هستند در مکان های مختلف به منظور پیشگیری از انتقال ویروسی است.

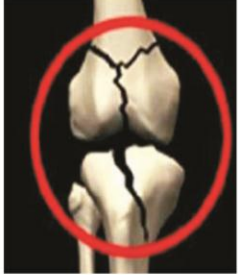


کودکان دچار عفونت های ویرال و ویروسی می شوند. گفته در فصل پاییز کودکان کمتر به عفونت های باکتریایی دچار می شوند و عفونت ویروسی بیشتر یا علائمی نظیر آبریزش از بینی، چشم و تب مختصر مشاهده می شود. وی اظهار کرد اگر سرماخوردگی در حد عفونت

آشنایی با روش های پیشگیری و آگاهی از اصول بهداشتی و تغذیه ای می تواند از میزان شدت سرماخوردگی پاییزی بکاهد. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا) پژوهشکده تخصصی کودکان دانشگاه علوم پزشکی خراسان گفت: با آغاز فصل پاییز بیشتر افراد سه و چهار ساله در معرض سرماخوردگی قرار می گیرند که با آشنایی با روش های پیشگیری و آگاهی از اصول بهداشتی و تغذیه ای می توان از میزان شدت آن کاست. دکتر مهناز دهقان نیری سرمد در رعایت بهداشت شخصی نظیر شستشوی مکرر دست ها، استفاده از ماسک شخصی، تغذیه مناسب، خوردن صبحانه، بررسی و درمان عوامل زمینه ای و دوری از استرس و تقویت سیستم ایمنی در پیشگیری از بسیاری از بیماری ها سه و چهار ساله بسیار موثر است. وی افزود: مواد غذایی سرشار از ویتامین C، میوه و

تغذیه مناسب در دوران کودکی و جوانی از مهمترین عوامل پیشگیری از کاهش تراکم استخوان است

استوربوز یا همان یوکی استخوان دارد، چرا که باید درصد از بافت معدنی استخوان از بین رفته باشد تا در عکس گرافی قابل تشخیص شود. وی توضیح داد: بر اساس پژوهش انجام شده در گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نشان می دهد: افت کیفیت زندگی در مبتلایان به یوکی استخوان بیشتر ناشی از تغییرات ناشی از ایجاد فروروشی و شکستگی در ستون فقرات و لگن است تا کاهش تراکم استخوان. بنابراین ورزش های تقویتی عضلات راست کتفده ستون فقرات پشتی ضمن کمک به کاهش خستگی پشت می تواند بسیار مفید باشد. تعامل و کاهش خطر زمین خوردن و افزایش کیفیت زندگی شود. دکتر رئیس اسلادت تاکید کرد: نکته بسیار مهم در مبتلایان به یوکی استخوان این است که انجام ورزش هایی که در آن بیمار کمر و پشت خود را خم می کند نهایتاً مفید نیست بلکه سبب افزایش شکستگی در ستون فقرات می شود. او معتقد است: اصلاح محیط زندگی و معاینه و پیشگیری از زمین خوردن از مهم ترین فعالیت های است که سبب بهبود کیفیت زندگی در مبتلایان به یوکی استخوان می شود. واقع یوکی استخوان به این راحتی ها تشخیص داده نمی شود، تنها روش های آزمایشگاهی و تصویربرداری است که می توان از آن استفاده کرد. همچنین تهیه دستگیره های مناسب در دیوارها و پرزیز از ایجاد محیطی آزاردهنده در کف دستشویی و حمام از جمله مواردی است که سبب کاهش خطر زمین خوردن در سالمندان می شود.



از جمله توصیه های غذایی مناسب - در پیشگیری از یوکی استخوان است. او تاکید می کند: استفاده درست و بیجا از مکمل ها و ویتامین ها از جمله کلسیم، ویتامین اگرچه می تواند نقش مفیدی داشته باشد، به هیچ وجه به عنوان جایگزین تغذیه طبیعی و فعالیت فیزیکی نیستند. رئیس اسلادت، یوکی استخوان را یک بیماری خاموش خواند و افزود: تا وقتی شکستگی در استخوان اتفاق نیفتاده باشد درد و شکایت جدی ایجاد نمی کند و نمی توان به وجود آن پی برد. در واقع یوکی استخوان به این راحتی ها تشخیص داده نمی شود، تنها روش های آزمایشگاهی و تصویربرداری است که می توان از آن استفاده کرد. همچنین تهیه دستگیره های مناسب در دیوارها و پرزیز از ایجاد محیطی آزاردهنده در کف دستشویی و حمام از جمله مواردی است که سبب کاهش خطر زمین خوردن در سالمندان می شود.

یوکی استخوان، مهمترین بیماری دوران سالمندی است، در این بیماری تراکم استخوان کاهش می یابد و استخوان ها متخلخل تر شده و خطر و احتمال شکستگی در آنها افزایش می یابد. براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، احمد رئیس اسلادت، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با توضیح فوق افزود: یوکی استخوان نوع اولیه و ثانویه دارد. یوکی استخوان اولیه با افزایش سن، پاستگی و عادات ناسالم به شیوه زندگی مانند سیگار، الکل، رژیم غذایی نادرست و فعالیت فیزیکی ناآمی ایجاد می شود و یوکی استخوان ثانویه در اثر بیماری های مختلف (دیابت، پرکاری تیروئید و پاراتیروئید) کاهش هورمون های رشد، سسری سلطان ها (-) با استفاده از دارو از جمله داروهای استروئیدی (کورتون) و ضد تشنجی، داروهای مورد استفاده در درمان بیماری های تیروئیدی و ایجاد می شود. دکتر رئیس اسلادت توضیح کرد: در نظر اسپیشنانخی یوکی استخوان حاصل عدم تعادل بین ساخت استخوان جدید و برداشت استخوان قدیمی است که در نهایت منجر به از دست رفتن پهنه بافت استخوان می شود. وی تغذیه مناسب در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی و نیز دوران بارداری و شیردهی در کنار فعالیت فیزیکی مناسب و پرزیز از عادات نادرست مانند کشیدن سیگار و الکل را از مهمترین عوامل پیشگیری کننده از کاهش تراکم استخوان دانست و ادامه داد: مصرف فرآورده های استی (شیر، ماست، کشک و موز و نانک -)، سبزیجات، میوه های میوه های تازه، استفاده متوالی از مواد غذایی پروتئین مانند ماهی و تخم مرغ و پرزیز از استفاده یویه از نوشابه های گازدار و قهوه

استفاده از شیشه و پستانک برای نوزادان به هیچ عنوان توصیه نمی شود



استفاده از شیشه و پستانک برای نوزادان توصیه نمی شود. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا) دکتر شاهین مافی نژاد با اعلام این مطلب گفت: والدین باید از دادن شیشه و پستانک به دلیل باورهای که برای نوزاد کودک در پی دارد به شدت خودداری کنند. این پزشک فوق تخصصی نوزادان افزود: استفاده از پستانک به دلیل ایجاد اختلال در فرم سقف دهان و فک به هیچ عنوان توصیه نمی شود. وی با این بیان که استفاده از پستانک، نیاز به ارتودنسی در آینده را افزایش می دهد، تصریح کرد: نوزادانی که از شیشه برای خوردن شیر استفاده می کنند بعد از مدتی با دلیل راحت بودن این وسیله سینه مادر را پس می زنند و نمی توانند از مزایای شیر مادر بهره مند شوند.

۵ خوراکی ضد سرماخوردگی

فصل سرما و کاهش دمای هوا به معنای آغاز و شیوع بیماری های مانند سرماخوردگی، آرژی فصلی و افسردگی است اما با مصرف ۵ خوراکی ساده می توان از تمام بیماری های فصلی پاییز و زمستان در امان ماند. به گزارش نامه نیوز، تغییر هر فصل به معنای تغییر شیوه زندگی و ورود بیماری های جدید است، اما با کمی دقت در عادات تغذیه ای و رفتاری می توان از ابتلا به بیماری های مختلف در امان ماند و فصلی بدون ابتلا به بیماری را گذراند. **۱- مصرف خوراکی های سبز زرد** خوراکی هایی با اقلیم سبز زرد وجود دارند که می تواند وضعیت سلامتی را بهبود بخشد. برای مثال چاکلن چندین قهوه لیون ترش در آب و مصرف سیبگانه که می تواند به سم زدایی بدن پرداخته یا مصرف سبب هنگام آب آلفا اس نیز می تواند همین خاصیت را داشته باشد. **۲- مینیمم علیه افسردگی و خستگی** اگر در منطقه سردی و هوای فوق العاده سرد زندگی می کنید تنها به مصرف غذاهای چرب و چرب روی بسازید اما در غیر این صورت با مصرف غذاهای چرب در زمستان پرزیز از مینیمم هستند عبارتند از: سبزی های مانند اسفناج، شلما ناردانه غذاهای چرب و نه غذاهای شیرین. علاوه بر این، مصرف غذاهای چرب می تواند تاثیر منفی بر کبد داشته باشد و به بیماری های کبدی منجر شود. **۳- مینیمم علیه افسردگی و خستگی** اگر احساس خستگی و افسردگی فرما می کنید به مصرف مینیمم پرزیز از خوراکی های حاوی مینیمم می تواند علیه افسردگی و خستگی بیاورد. بهترین مواد غذایی که سرشار از مینیمم هستند عبارتند از: سبزی های مانند اسفناج، گوجه فرنگی، موز، بادام، تخم کدو، موز، انجیر خشک، غلات سبوس دار و آلبه مکمل های دارویی نیز می تواند مفید باشند. **۴- مصرف پروتئین را افزایش دهید** مصرف پروتئین می تواند شما را از حالت افسردگی و خواب آلودگی در فصل زمستان دور نگه دارد پس در وعده صبحانه خود خوراکی هایی که دارای پروتئین قابل توجهی از پروتئین هستند را بگنجانید. از میان خوراکی های حاوی پروتئین می توان به مواردی مانند جلد دانه های روغنی، تخم مرغ و پنیر اشاره کرد. **۵- مصرف آب روزانه را افزایش دهید** در زمستان باید آب بیشتری به نسبت تابستان در اختیار بدن قرار بگذارید. گوجه کمتر این نیاز را در فصل زمستان احساس می کنید. نوشیدن حداقل ۸ لیتر آب در روز زمستان توصیه می شود.