پیام سلامت
سال۶، شماره ٦٦ ،مهر ۹٤
خبر

بیش از سه تن مواد غذایی فاسد در شهرستان دهلران معدوم شد

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان دهلران از معدوم کردن سه تن و ۳۰۰ کیلوگرم انواع مواد غذایی فاسد و تاریخ مصرف گذشته در این شهرستان خبر داد. به گزارش دکتر شهریار رسولی در این رابطه اظهار کرد: این میزان مواد غذایی فاسد در شش ماه اول سال جاری از سه هزار و ۳۰۰ مورد بازرسی اماکن و مراکز توزیع، نگهداری و فروش مواد غذایی کشف شده بود.

وی با بیان اینکه این مواد شامل خوراکی و آشامیدنی بوده است، افزود: در این مدت همچنین ۲۹۴ فلم مواد بهداشتی و آرایشی فاسد نیز کشف، جمع آوری و معدوم شده است.

دکتر رسولی تاکید کرد: شهروندان در مواقع خرید کالا به تاریخ تولید و انقضای آن توجه و در صورت هر گونه تخلف بهداشتی مراتب را به شبکه بهداشت گزارش دهند. مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان دهلران یادآور شد: شبکه بهداشت به صورت جدی از اماکن و مراکز توزیع و نگهداری مواد غذایی بازرسی می کند و در صورت مشاهده هرگونه تخلف برابر قانون با متخلفان برخورد می کند.

سه گام کلیدی برای پیشگیری از آنفلوآنزا و بیماری های حاد تنفسی

دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت و مرکز مدیریت بیماری های واگیر، بر سه گام کلیدی پیشگیری از آنفلوآنزا و سایر بیماری های تنفسی تاکید کردند. بر اساس گزارش وب دا ،از سوی این مراکز به بیماران و اطرافیان آن ها توصیه می شود این سه گام کلیدی را حتما رعایت کنند: از هر گونه روبوسی، دست دادن و یا در آغوش گرفتن افراد دارای علایم آنفلوآنزا و بیماری های حاد تنفسی به شدت اجتناب کنید،هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا قسمت های بالای آستین دهان و بینی را بپوشانید و بیماران و اطرافیان آنها برای جلوگیری از انتقال عفونت به طور مکرر و صحیح دست ها را با آب و صابون شستشو دهند.

بر اساس این گزارش ،دفتر آموزش و ارتقای سلامت از شهروندان تقاضا کرد ضمن رعایت این سه گام به اطرافیانشان نیز به طور کامل اطلاع رسانی کنند.

دلیل قار و قور شکم؛ چیست؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در یک مهمانی، دچار قار و قور شکم شده باشید و ضمن نگران بودن از اینکه نکند دیگران متوجه موضوع شوند، در ذهن خود کاوش کنید که چه چیزی عامل آن است؟

در این رابطه، دکتر علی باستانی، فوق تخصص گوارش و کبد بالغین، گفت: علت سر و صدای زیاد شکم، یا معروف به قار و قور در نزد مردم، افزایش گازهای داخل روده می باشد.

به گفته دکتر باستانی، این عارضه ناشی از بلع بیش از حد هوا و افزایش تولید گاز داخل روده به علت سوء جذب مواد غذایی جذب نشده و در مواردی عدم جذب گاز به علت انسداد روده می باشد.

وی ادامه داد که البته در برخی موارد میزان گاز داخل شکم زیاد نبوده، بلکه تحمل فرد نسبت به میزان طبیعی گاز کاهش پیدا می کند(سندروم روده تحریک پذیر). عضو هیات علمی دانشگاه، در مورد اینکه برای رفع قار و قور شکم چه کار باید کرد؟ اظهار کرد: جلوگیری از بلع هوا از طریق روش هایی مثل: عدم جویدن آدامس، نکشیدن سیگار و قلیان، مصرف نکردن نوشابه های گازدار و همچنین عدم مصرف مایعات حین غذا خوردن، امکان پذیر می باشد. ایشان اضافه کرد که مصرف نکردن برخی مواد غذایی که سبب تولید گاز می شوند، مثل: حبوبات، سبز و پیاز، کاهو یا هر ماده غذایی دیگر که توسط خود فرد شناسایی می شود؛ روش موثر دیگری در کاهش سر و صدای شکم می باشد.

وی خاطر نشان کرد: در کنار موارد فوق، درمان های دارویی، مثل استفاده از دایمتیکون، آنتی بیوتیک بیسموت و سایر داروها، با نظر پزشک می تواند مؤثر باشد. وی افزود که در برخی موارد، مشکل فوق، ناشی از عدم جذب مناسب ماده غذایی خاص مثل لبنیات، گندم و برخی حبوبات می باشد که اجتناب از ماده غذایی فوق، سبب بهبود مشکل می شود.

بنا به اظهار دکتر باستانی، هر چند در بیشتر موارد، افزایش گازهای داخل شکم، می تواند ناشی از علل تغذیه ای و عادت نامناسب غذایی باشد، ولی اگر این مشکل، اخیراً در فردی تشدید شده است یا با سایر علائم مثل: کاهش وزن، درد شکم و اسهال مُزمن همراه باشد و یا به درمان های معمول ذکر شده، پاسخ نمی دهد، مراجعه به پزشک، ضروری می باشد.

بیرق های بر افراشته شده نشان از زنده بودن نهضت سرخ حسین (ع) است

باز هم بیرق های عزا بر سر درب خانه‌هایمان بر افراشته شد، بیرقی که یاد آور عزای سرور و سالار شهیدان حضرت ابا عبدا لله الحسین (ع) است. حادثه تلخی که دل هر انسان آزاده ای را به درد می آورد؛ در محرم سال ۶۱ هجری قمری بود که دژخیمان فاسد و فاسق بنی امیه به دستور یزید بن معاویه آن لعین روزگار، پرده ی حرمت اهل البیت (ع) را دریدند و در صحرای کربلا با شهادت حضرت امام حسین (ع) و یاران با وفایش، اهل بیت آن حضرت را به اسارت گرفتند و در سفری آکنده از رنج و مشقت، آنان را به دربار یزید خبیث بردند.

همه خطبه های آتشین حضرت زینب کبری (س) و امام سجاد (ع) را شنیده و بخاطر دارند اما آنچه امروز اهمیت دارد، زنده ماندن این حادثه دهشتناک است که به بعد از هزار و چهارصد سال هنوز خون این عزیزان می جوشد و آتشفشانی در دل هر انسان آزاد منشی ایجاد می کند که فرو نشاندن آن جز با در بین رفتن تمامی ظالمین و ستمگران تاریخ میسر نمی شود و بی شک شعله های آن همچنان که بعد از قرن ها در دل شیعیان آن حضرت فوران می کند، تا ابد تاریخ ماندگار خواهد بود و ریشه ی هر ظلم و ستمی را بر خواهد چید.

بیرقهایی که بر افراشته شده نشان از زنده بودن نهضت سرخ حسین (ع) است و حضور زن و مرد عزادار شیعه در مراسمات سوگواری سرور و سالار شهیدان حضرت ابا عبدا لله الحسین (ع) تیری است بر سینه ی سیاه استبداد، استکبار و شیاطینی که حضور آنان جز شرارت نتیجه ای به دنبال ندارد و به حول و قوه ی الهی دیری نخواهد پایید که مجسمه‌های ننگین آنان در تمامی جهان بر چیده خواهد شد؛ همان طور که امروز نام و نشان نیکی از فرعونیان و یزیدیان بجای نمانده است.

فوران این خون های پاک دامن تمامی ملحدین و مستکبرین را خواهد گرفت و کشتی نجاتی است تا عالم هستی بوسیله آن راه و مسیر عدالت و حق گویی را بپیمایند. توسل بر منش و سیره ی آن امام معصوم (ع) چراغ راهی است برای تمامی آزادگانی که بخواهند راه و طریق حق و حقیقت را بشناسند و در این مسیر قدم نهند و با افتخار شیعه بودنشان را به رخ استکبار و ایادی جیره خوارشان بکشند و من و تو شیعه ی آن بزرگواران راه را گم نکنیم، در این مسیر قدم برداریم و استوار و محکم پای اعتقاداتمان بایستیم و با صدای رسا بگوئیم، گرچه در روز عاشورا نبودیم تا ندای هل من ناصر ینصرونی امام مان را لبیک بگوئیم اما امروز زن و مرد و کوچک و بزرگ شیعه ی علوی، از عمق جان به عزای این عزیزان می نشینیم و با برافراشتن بیرق عزا خواهیم گفت ما زنده ایم و همچون یاران در خون غلطیده ی دشت نینوا تا آخرین قطره ی خون از این سیر و سلوک دفاع خواهیم کرد و به خاطر این نعمت الهی جبین بندگی را بر درگاه احدیت می گذاریم و بر این عظمت خداوند منان را شاکریم، به فضل پروردگار متعال آن وقت که درکنار کعبه فریاد انا المهدی بلند می شود آن روز، روز نسکین همه الام و درهای شیعه خواهد بود.

ان شا ا لله

ولی چناری
مشاور رئیس دانشگاه در امور ایثارگران

چهل و هشتمین جلسه طرح تحول نظام سلامت با حضور اعضای ستاد اجرایی آن در دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این جلسه رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام ضمن تسلیت جان باختن برخی از هموطنان در اجرای مناسک حج در کشور عربستان اظهار کرد: بی مسئولیتی و بی کفایتی مسئولان عربستانی باعث جان باختن این عزیزان در مناسک حج گردید که همه مردم کشور را در غمی جانکاه فرو برد و شادی عید بزرگ قربان را برای همه به عزا تبدیل نمود.

دکتر علی دل پیشه در ادامه سخنان خود ضمن تقدیر از تلاش های اعضای ستاد اجرایی طرح تحول نظام سلامت دانشگاه در اجرای مناسب طرح تحول نظام سلامت در استان بیان داشت: این طرح در شرایط فعلی با اجرای مناسب موجب رضایت خاطر مردم به ویژه مناطق محروم کشور گردد و توانسته به خواسته ها وانتظارات مردم درحوزه سلامت پاسخ دهد.وی با بیان اینکه حماسه بزرگ و رویداد عظیم اربعین حسینی و تردد جمعیت میلیونی زائران در پیش می باشد، افزود: همه ما نباید برای برگزاری هرچه بهتر و حفظ سلامت زائران تمام تلاش خود را بکار گیریم زیرا کوتاهی در هر زمینه ای باعث بروز و وقوع مشکلاتی جبران ناپذیر خواهد شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام ادامه داد: خوشبختانه بسته های مختلف طرح تحول نظام سلامت همچون هلتینگ بیمارستان ها به خوبی اجرا شده و توانسته کار نه تنها نتیجه درمانی دلخواه را بدست نمی آورند بلکه به احتمال زیاد دچار عوارض خطرناک ناشی از تداخلات پلی فارماسی می شوند. وی افزود: از آنجا که جلوگیری از دسترسی بیماران به داروهای مختلف از منابع مختلف کاری بس دشوار است اطلاع رسانی عمومی و ارائه هشدارهای لازم می تواند تا حدودی از بروز اینگونه مشکلات پیش گیری کند. بر این اساس لازم است بیماران توجه کنند که در مراجعه به مطب پزشک حتما وی را از وضعیت بیماری، حاملگی و نوع داروهای مصرفی خود مطلع ساخته و برای اضافه کردن یک دارو به نسخه، پزشک را تحت فشار نگذارند.

دکتر علی حیدرنژادیان بیان کرد: داروهایی که برای بیمار تجویز می شوند بر اساس پیشگیری از ورود بیماری های واگیر به کشور را اقدامات و اولویت های کاری این معاونت عنوان کرد و گفت: در این راستا باید اطلاع رسانی و آگاهی بخشی مناسبی داشته باشیم و همچنین این نکته را همه مردم و خصوصاً زائران بدانند که افراد مشکوک به بیماری های خطرناکی همچون وبا پس از گذشت ۱۴ روز علائم خود را نشان می دهند. دکتر امید افسرده معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه به عنوان دیگر سخنران این جلسه در رابطه با اجرای برنامه های اج ای اس و قاصدک در سطح بیمارستان های استان و میزان ثبت پرونده های بیمارستانی گزارشی را عنوان نمود و ادامه داد: بکارگیری نیروهای طرحی در دانشگاه به دنبال این هستیم که سامانه ای طراحی شود که متقاضی دوره طرح مشخصات خود را وارد سامانه نموده و پس از ثبت کد رهگیری دریافت نماید.بنابراین براساس این کد رهگیری هیچ حقی از هیچ متقاضی ضایع نخواهد شد.

در ادامه نیز دکتر رضایی طاوبرانی معاون آموزشی نیز از حوزه تحت نظر خود گزارشی را ارائه نمود و پس از آن نیز جانشین مدیر حراست دانشگاه و روسای بیمارستان ها ودیگر مدیران و کارشناسان ستادی دانشگاه به بیان گزارشی از حوزه کاری خود پرداختند.

برخی از مسمومیت ها از مصرف ترکیبی داروها پدید می آیند

مسئول واحد تجویز و مصرف منطقی دارو معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت:مواردی از مسمومیت هم وجود دارند که ناشی از مصرف چند دارو با هم یا مصرف یک دارو در شرایطی خاص مانند نقص عملکردی کلیه یا کبد بوجود می‌آیند.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر علی حیدرنژادیان به مناسبت هفته پیشگیری از مسمومیت ها اظهار داشت: یکی از شایع ترین عوامل مسمومیت استفاده نادرست از داروهایی است که بصورت و نسخه ای در دسترس بیماران قرار می گیرند. در اکثر مواقع با شنیدن واژه مسمومیت دارویی اولین چیزی که به ذهن آدم میرسد استفاده بیش از حد از یک داروی خاص است اما بر خلاف تصور همیشه اینگونه نیست و مواردی از مسمومیت هم وجود دارند که ناشی از مصرف چند دارو با هم یا مصرف یک دارو در شرایطی خاص مانند نقص عملکردی کلیه یا کبد بوجود می آیند. وی ابراز کرد: مصرف چند دارویی با هم که اصطلاحا پلی فارماسی خوانده می شود با گسترش منابع غیر موثق اینترنتی و همچنین باز شدن پای عطاری ها به روند درمان بیماران امروزه خیلی شایع شده است و شمار مسمومیت های ناشی از آن رو به افزایش است. مسئول واحد تجویز و مصرف منطقی دارو معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایلام خاطر نشان کرد: امروزه خیلی از افراد بر اساس پیشنهاد دوستان و خویشاوندان یا با دیدن برنامه های ماهواره ای بدون مشورت با داروساز و پزشک به سمت مصرف داروهای مختلف جهت کاهش یا افزایش وزن، رفع خستگی، حتی درمان بیماری های سبک العلاج بر اساس ادعای بعضی از عطاری ها سوق داده می شوند غافل از اینکه با این کار به تنها نتیجه درمانی دلخواه را بدست نمی آورند بلکه به احتمال زیاد دچار عوارض خطرناک ناشی از تداخلات پلی فارماسی می شوند. وی افزود: از آنجا که جلوگیری از دسترسی بیماران به داروهای مختلف از منابع مختلف کاری بس دشوار است اطلاع رسانی عمومی و ارائه هشدارهای لازم می تواند تا حدودی از بروز اینگونه مشکلات پیش گیری کند. بر این اساس لازم است بیماران توجه کنند که در مراجعه به مطب پزشک حتما وی را از وضعیت بیماری، حاملگی و نوع داروهای مصرفی خود مطلع ساخته و برای اضافه کردن یک دارو به نسخه، پزشک را تحت فشار نگذارند.

دکتر علی حیدرنژادیان بیان کرد: داروهایی که برای بیمار تجویز می شوند بر اساس سن، جنس و وضعیت سلامت آنان تجویز شده اند، هرگز آنها را به دیگران پیشنهاد نکنند و همچنین هیچ وقت بر اساس پیشنهاد دوستان و خویشاوندان برای تهیه داروی اقدام ننموده و داروی خود را تنها از داروخانه ها تهیه کنند.

وی در ادامه این بحث گفت: بیمار قبل از مصرف هر گونه دارو یا ماده ای خاص با پزشک و داروساز خود مشورت نموده زیرا داروهای مختلف عوارض مختلفی دارند، مصرف چند دارو با هم ممکن است باعث تشدید این عوارض و یا کاهش اثر درمانی داروها شود. همچنین داروهای مختلف به گونه ای متفاوت بر سیستم کبد و کلیه تاثیر می‌گذارند، مصرف چند دارو با هم ممکن است به کاهش حذف دارو از بدن و بروز مسمومیت ناشی از آن دارو منجر شود.

استفاده نابجای ریتالین خطرات بسیاری برای فرد به همراه دارد

مسئول واحد تجویز و مصرف منطقی دارو معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: ریتالین اسم تجاری داروی متیل فنیدیت و یک داروی محرک سیستم اعصاب مرکزی می باشد که برای درمان بیش فعالی در کودکان و نارکولیسی بزرگسالان استفاده می شود.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر علی حیدرنژادیان ادامه داد: ریتالین در کل برای بیماران عوارض کمی دارد اما اگر مورد سوءاستفاده قرار گیرد می تواند در افرادی که مشکلات زمینه ای دارند مشکلات قلبی ایجاد کند و حتی منجر به مرگ شود. وی اضافه نمود: این دارو از جمله داروهای نام آشنا در بین دانشجویان است که اگر از آن استفاده نکرده باشند حداقل اسم آن را شنیده اند و یا کاربرد آن آشنا هستند.

بررسی ها در آمریکا نشان داده اند که از هر ۶ دانشجو یک نفر از ریتالین و سایر داروهای محرک سواستفاده می کنند.

مسئول واحد تجویز و مصرف منطقی دارو معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایلام خاطر نشان کرد: هدف اولیه مصرف این دارو در بین دانشجویان بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان داشته اند.

دکتر حیدرنژادیان بیان کرد: استفاده طولانی مدت از ریتالین با مکانیسم ایجاد تحمل موجب وابستگی فرد می شود. این دارو در حال حاضر جزء داروهای تحت کنترل می باشد و در داروخانه ها دارای سهمیه و تنها بر اساس تجویز پزشک به بیمار تحویل داده می شود. اما همین افراد بیمار می توانند منبع پراکنش دارو در جامعه باشند و ریسک سواستفاده از ریتالین افزایش پیدا می کند.

وی با بیان اینکه خرید و فروش ریتالین در بازار سیاه نیز امری ناگزیر است، ابراز داشت: از این رو آگاهی بخشی و هشدار دادن در مورد عوارض خطرناک دارو تا حدودی می تواند از موارد سواستفاده از این دارو در بین دانشجویان بکاهد.

حیدرنژادیان یادآوری نمود: سردرد، پرفشاری خون، اضطراب و عصبانیت، درد انژینی، آریتمی قلبی، اختلالات جنسی، تاری دید، خون ریزی مغزی و تشنج از جمله عوارض سوء مصرف ریتالین هستند.

حملات سایکوتیک ممکن است در دوزهای اول این دارو بروز پیدا کنند و استفاده مزمن از آن با درجات متفاوتی از اختلالات روانی همراه بوده است.

بین شب امتحانی ها رایج کرده است.

وی تصریح نمود: مصرف دارو در بین افراد به اصلاح بچه مثبت و شاگرد اول ها نیز رایج است بر خلاف انتظار این افراد تحقیقات نشان داده اند که افرادی که از ریتالین استفاده می کنند، عملکرد تحصیلی ضعیف تری نسبت به سایر دانشجویان دارند.

تقدیر وزیر بهداشت از بهورزان نمونه استان ایلام

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در همایش کشوری روز بهورز از بهورزان نمونه استان ایلام تقدیر نمود.

به گزارش خبرنگار وب دا، در این همایش که با حضور معاونین بهداشتی وزارت بهداشت و دیگر مسئولین کشوری در شهر مشهد مقدس برگزار شد، از آقای عدنان صیدی کارشناس مسئول بهورزی استان تحت عنوان دست اندرکار نمونه برنامه آموزش بهورزی و عضو نمونه هیئت تحریریه فصلنامه بهورزی از سوی دکتر سید حسن قاضی زاده هاشمی مورد تقدیر قرار گرفت.

بر این اساس در این همایش نیز خانم فرشته دانش نژاد مدیر مرکز آموزش بهورزی شهرستان ایوان به عنوان دست اندرکار نمونه برنامه آموزش بهورزی از سوی دکتر هاشمی وزیر بهداشت تقدیر شد.

همچنین در این همایش خانم مرضیه عبادی کاردان مرکز بهداشتی درمانی کوی طالقانی شهرستان دره شهر به عنوان کاردان نمونه مرکز بهداشتی درمانی و همچنین خانم اقدس همتی بهورز خانه بهداشت گنداب شهرستان آبدانان به عنوان بهورز نمونه از سوی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مورد تقدیر قرار گرفتند.

کاهش صدمه به بدن مادرهنگام‌استفاده ازشیردوش

به گزارش وب دا کارشناس مادران مرکز بهداشت بجنورد با بیان این مطلب و اشاره به این که بسیاری از مادران به ویژه مادران شاغل ناچار هستند که شیر خود را بدوشند تا در زمان عدم حضور آن ها به کودک داده شود، اظهار کرد: تخلیه شیر هرگز نباید دردناک باشد و در صورت احساس درد،مادرباید دوشیدن شیر را متوقف کند و یا روش را تغییر بدهد و برای این که صدمه کمتری وارد شود ،بهتر است که فشار پمپ در ابتدا صفر باشد وبعد به تدریج اضافه شود.

مریم کربلایی با بیان اینکه برخی فشار دستگاه ساکشن شیر را ۱۰۰-۷۵ میلی متر جیوه پیشنهاد می کنند ،افزود: نوک پستان باید کاملا در وسط قیف قرارگیرد و در غیر این صورت باید قیف شیردوش را تعویض و قیف با قطر مناسب انتخاب کرد.

به گفته وی اگر درد هنگام شیر دوشیدن ادامه داشته باشد می توان از کرم لانولین بر حسب ضرورت استفاده کرد، سینه را کمی ماساژدهد تا رفلکس جریان شیر برقرار شود یا این که قبل از دوشیدن ،آن ها را گرم نمود. کربلایی افزود: در صورت استفاده ازپمپ های اتوماتیک دوبل بایدحداقل فشار،مورد استفاده قرارگیرد ،درصورت تداوم درد،علیرغم استفاده از حداقل فشار ،مادرباید از نظر احتمال وجود عفونت (عفونت قارچ) بررسی و بر حسب نیاز درمان شود.

عامل اصلی بیماری زخم معده وسرطان معده میکروب معده هست که ازکودکی واردبدن‌می شود

فوق تخصص گوارش وعضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: میکروب معده در بدن می‌ماند رشد کرده و پس از مدت‌ها عامل زخم معده و سرطان معده می‌شود. به گزارش وب دا : دکتر ترنک تقوایی اضافه کرد: این بدان معنی نیست که هر فردی که دارای این میکروب هست دچار زخم معده وسرطان شود ولی تقریبا همه افرادی که دچار زخم معده می‌شوند میکروب دارند.

وی بیان داشت: این میکروب باعث زخم معده شده و ده درصد افرادی که این میکروب در بدن آنها وجود دارد دچار زخم معده می‌شوند.

تقوائی در ادامه خاطر نشان کرد: دچار می‌شود، توصیه ما این است که افراد بالای چهل سال که دارای مشکل گوارش هستند به مراکز درمانی مراجعه کنند.

وی در پاسخ به این سئوال که در چه سنی میکروب در دوران کودکی وارد معده می‌شود، خاطر نشان کرد: زمان دقیق و راه ورود آن نیز هنوز مشخص نشده و حدس زده می‌شود که از راه آب و غذا وارد بدن می‌شود و بیشتر بین تا سالگی این میکروب وارد بدن فرد می‌شود.