ماهنامه پژوهشی، آموزشی، خبری و اطلاع رسانی ایلام سلامت سال ۷، شماره ۷۳، خرداد ماه ۹۵، قیمت ۱۰۰ تومان

دانشگاه علوم پزشکی ایلام یکی از بهترین دانشگاه ها در زمینه اشاعه فرهنگ امر به معروف و نهی از منکر است
صفحه ۲

دیدار سلام امینی منتخب مردم استان در مجلس با رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام
صفحه ۳

برگزاری اختتامیه اولین جشنواره فرهنگی هنری سیب با حضور دکتر علامه در استان ایلام
صفحه ۳

دیدار معاون برنامه ریزی و امور حقوقی وزارت بهداشت با امام جمعه ایلام
صفحه ۸

دیدار معاون برنامه ریزی و حقوقی وزارت بهداشت با هیات رئیسه دانشگاه علوم پزشکی ایلام

صفحه ۲

تیترهای اصلی

کنترل مناسب دیابت با رژیم غذایی مناسب
صفحه ۵

سفره های فاقد کیفیت از چاپ مطلوب بی بهره اند
سرب و فلزات سنگین در کمین مردم
صفحه ۵

استرس با زیبایی شما چه می کند
صفحه ۶

علل گز گز و درد کف پا چیست
صفحه ۶

تقلید عامل مهم گرایش نوجوان به مصرف سیگار و قلیان است

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و رئیس مرکز بهداشت استان ایلام گفت: تقلید از بزرگترها یا همسالانی که سیگار و قلیان مصرف می کنند، از مهمترین عوامل گرایش جوانان و نوجوانان به استفاده از مواد مخدر و دخانی است.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر راضی ناصری فربه مناسبت ۱۱ خرداد روز بدون دخانیات اظهار کرد: نداشتن آگاهی درست و منطقی از مضرات و مخاطره های مصرف دخانیات درافراد کم سن و سال ازدیگر علت‌های علاقه آنها به استفاده از این مواد مضر محسوب می شود.

وی یادآور شد: یکی از مشکلات عدیده در این حوزه این است که اکثرمصرف کنندگان اعتیاد آور بودن سیگار و قلیان را باور و قبول ندارند و معتقد هستند که با چند بار مصرف این مواد، به راحتی توان ترک و عدم مصرف آن را دارند در حالی که استفاده از مواد دخانی چون سیگار شرایط برای اعتیاد فرد را هموار می کند.

رئیس مرکز بهداشت استان ایلام گفت: نکته تاسف آور دیگر اینکه بسیاری از مردم به این باور غلط رسیده اند که آثار منفی مصرف قلیان کمتر از سیگار است در حالیکه قلیان ۸۰ تا ۱۰۰ درصد بیشتر از سیگار بر مصرف کننده تاثیر سوء دارد. وی یکی از عوامل نگران کننده را گرایش زنان و دختران به مصرف سیگار، قلیان و دیگر

مواد مخدربر شمرد و تاکید کرد: بر اساس مطالعات کارشناسان آثار مخرب مصرف این مواد در زنان و دختران بیشتر از آقایان است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام نوع، شیوه و گسترش آموزش های مرتبط با مخاطرات مواد دخانی را از مهمترین راه های مبارزه با این ناهنجاری اجتماعی و البته عمومی ذکر کرد و افزود: برای آموزش جامعه و به ویژه سنین در معرض خطر باید مسئولان دستگاه های فرهنگی از ظرفیت انجمن های مردم نهاد فرهنگ محور استفاده کنند.

وی تاکید کرد: همچنین علاوه بر اینکه سطح اطلاعات و دانش خانوده ها در زمینه مصرف سیگار، قلیان و انواع مواد افیونی و دخانی باید افزایش یابد، پیشنهاد کرد: اشاعه قبح استفاده از این مواد توسط افراد سرشناس و شاخصی چون سیاست مداران، هنرمندان، ورزشکاران، مسئولان و... نیزتاثیر گذار است.

دکتر ناصری فر ممنوعیت استعمال سیگار و قلیان در اماکن عمومی، عدم عرضه و فروش آنها به بچه های زیر ۱۸ سال، بیان زشت و مضر بودن مصرف این گونه مواد از سوی خانواده ها و جوانان و نوجوانان و ایجاد شرایط و فضای مفرح و شاد برای انجام سرگرمی های مفید و موثر از جمله راهکارهای کاهش مصرف این مواد دانست.

وی تاکید کرد: کاهش گرایش افراد به مصرف این گونه مواد مضر و خطر آفرین نیازمند ورود جدی همه دستگاه های فرهنگی و نظارتی استان است و دانشگاه علوم پزشکی نیز به عنوان یک دستگاه هماهنگ کننده در این راستا با سایر نهاد ها همکاری خواهد کرد. دکتر ناصری فر افزود: راه اندازی کمپ های ترک سیگار واعتیاد می تواند موثر باشد و به علت اعتماد مردم به این اماکن دانشگاه علوم پزشکی نیز آماده است بر پایه مستندات دقیق علمی اطلاعات و آگاهی بخش های لازم در این زمینه را در اختیار این کمپ ها قرار می دهد.

شصت و دومین جلسه طرح تحول نظام سلامت در دانشگاه برگزار شد

شصت و دومین جلسه ستاد اجرایی طرح تحول نظام سلامت با حضور رئیس دانشگاه، معاونین، مدیران ستادی، روسای بیمارستان ها، کارشناسان و دیگر اعضاء ستاد اجرایی این طرح در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این جلسه رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام ضمن خیرمقدم به اعضای ستاد اجرایی طرح تحول نظام سلامت و تقدیر از خدمات آنان اظهار کرد: طرح عظیم و ملی طرح تحول نظام سلامت با هدف خدمتگزاری به مردم به بار نشست و با ارائه خدمات متنوع و کاهش بی نظیر هزینه ها توانسته میزان رضایتمندی بالای مردم را به دست آورد.

دکتر علی دل پیشه با بیان اینکه اجرای طرح تحول نظام سلامت فرصت بسیار مناسبی برای خدمت صادقانه به مردم است، گفت: در این راه مجموعه کارکنان دانشگاه تمام تلاش خود را برای اجرای مطلوب این طرح بکار گرفته است که لازم است از این تلاش های بی شائبه تقدیر نمایم.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه شرکت های بیمه گر با پرداخت بدهی های معوق ما را در راه ارائه خدمت به مردم و مجموعه دانشگاه یاری کنند، گفت: اجرای مطلوب و بهینه طرح تحول نظام سلامت در گرو پرداخت به موقع این بدهی ها در راستای پرداخت حق و حقوق پزشکان و کارکنان است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان ایلام همچنین در ادامه سخنان خود بر صرفه جویی در امور تجویز بی رویه دارویی، تست های تشخیصی و درمانی و رعایت موارد کتابچه راهنما وزارت متبوع در این راستا را خواستار شد و خاطر نشان ساخت: دارو و تجهیزات به عنوان بیت المال و امانت در نزد ما هستند که با رعایت اصول و قاعده ها، شرایط استفاده بهتر از آنان فراهم نماییم.

در ادامه نیز معاونین، مدیران ستادی، روسای بیمارستان ها و کارشناسان حاضر در جلسه به بیان دیدگاهها و نظرات خود در رابطه با چالش ها و مشکلات فراروی اجرای طرح تحول نظام سلامت و راهکارهایی برای رفع این مشکلات را بیان نمودند.

در ادامه نیز مصوباتی همچون تشکیل کمیته با حضور معاونین درمان، آموزشی و غذا و دارو دانشگاه در رابطه با کاهش درخواست های غیرضروری تست های تشخیصی و درمانی و دارو و لوازم پزشکی، بررسی کمیت و کیفیت وضعیت غذای بیماران و ارائه گزارش توسط معاونین درمان و توسعه، تنظیم و ارسال اسناد از سوی مراکز درمانی تابعه دانشگاه بر اساس تعرفه های جدید ابلاغی سال ۹۵ و انعقاد قرارداد در صورت همکاری با سایر ارگانهاجهت استقرار تیم های بهداشتی درمانی شامل مسابقات ورزشی و ...مورد تصویب حاضرین قرار گرفت.

روش صحیح تغذیه در ماه رمضان را رعایت نماییم

کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی گفت: روش صحیح تغذیه در ماه رمضان یکی از موارد مهمی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و یا عصبی جلوگیری شود.

به گزارش خبرنگار وب دا، هدی طاووس نژاد در این رابطه اظهار داشت: اگر اصول منطقی و علمی در این راستا رعایت نگردد ممکن است عوارضی حاصل شود که یا روزه گرفتن را عامل آنها محسوب کنند و یا اثرات آن بساعت عدم تداوم روزه گرفتن گردد.

وی با بیان اینکه بطور کلی چهار فاکتور در تغذیه در ماه رمضان باید مورد توجه قرار گیرد، ابراز داشت: زمان غذا خوردن، میزان غذا خوردن، چگونه غذا خوردن و انتخاب نوع غذا از موارد مهمی هستند که باید از سوی روزه دار رعایت شوند.

کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی در ادامه به مواردی در موقع سحری خوردن را پیشنهاد نمود و گفت: خوردن غذاهای اصلی با در نظر گرفتن حجم آن، شرایط جسمی ، سنی، وضعیت‌های خاص روزه گیر و یا داشتن بیماری اشکال ندارد و بایستی از چندین نوع غذای پختنی، میوه جات، سبزی جات، صیفی جات، و نوشیدنی های سالم و چای‌های گیاهی متعدد که به منظورهای مختلفی وجود دارند استفاده کنید. بجای نوشابه های مضر، قندی، رنگی ودارای مواد نگهدارنده از چای های گیاهی متعدد برای تصفیه خون، جگر، کلیه ها، وشستن معده و روده از مواد نامناسبی که توسط غذاها و خوردنی ها وارد بدن میشوند وبا برای جلو گیری از افزایش کلسترول، قند، چربی، فشار خون و استفاده نمایید.

وی افزود: حتماً از غذاهای قلیا ساز مثل میوه ها، سبزیجات، صیفی جات، و غلات نیز به همراه غذا استفاده کنید. غذا ها را خوب بجوید و از خوردن غذا های رنگیزه دار، طعم دهنده دار، دارای مواد نگهدارنده و نیز از غذا های تصفیه شده مثل آرد سفید، قند، نوشیدنی های شیرین ورنگی، قهوه، پنیرهای فراوری شده، آب میوه‌های ساختگی، سوسیس و کالباس که عوارض متعدد غیر قابل جبرانی دارند و بعضی نیز بساعت خستگی روزانه می‌شوند پرهیز کنید.

طاووس نژاد در ادامه سخنان خود تصریح کرد: یکی دیگر از نکات تغذیه‌ایی در ماه رمضان این است که از خوردن آب قبل از خوردن سحری خودداری کنید و همچنین از خوردن نوشابه های قند دار نیز در وقت سحر جلوگیری کنید.

وی در ادامه به بیان نکات تغذیه ایی ماه رمضان در وقت افطار اشاره کرد و بیان داشت: به دلایل مختلف غذا های افطار نباید شامل غذا های اصلی، حجیم وسنگین باشد زیرا معده مدتی خالی بوده و نیایستی به یکباره آنرا به فعالیت وادا شت. باید معده آمادگی پذیرش شام را داشته با شد. ابتدا با مقداری آب گرم و خرما، خوردن را آغاز کنید و از غذا های بدون چربی در افطار استفاده نمایید. همچنین از خوردن آجیل جات، بستنی، چیپس، گوشت جات، پنیر، ماست وشیر پر چرب در افطار بپرهیزید. در خوردن شیرینی جات در موقع افطار افراط نکنید از قند های ساده بجای قند های مرکب استفاده کنید تا بتوا نید به میزان لازم شام صرف کنید و در خوردن نوشیدنی اصراف نشود زیرا مانع شام خوردن خواهد شد.

جلسه ساماندهی تجهیزات پزشکی در مراکز و خانه های بهداشت شهرستان چرداول

جلسه ساماندهی تجهیزات پزشکی در مراکز و خانه های بهداشت شهرستان چرداول در محل دفتر معاونت بهداشتی شبکه بهداشت و درمان برگزار گردید.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این جلسه محمد خانمحمدیان معاون بهداشتی شبکه اظهار کرد: تجهیزات پزشکی از بیت المال محسوب می شود و به عنوان امانت در نزد ما برا خدمت به مردم قرار داده می شود.

وی در رابطه با جایگاه تجهیزات پزشک در ارائه خدمت به مردم و بیماران افزود: استفاده صحیح و اصولی از تجهیزات و امکانات وظیفه ای شرعی و سازمانی است لذا همه ما در راستای حفظ و نگهداری از این وسایل کوشا باشیم.

در ادامه نیز اعضای جلسه درباره اهمیت موضوع و حفظ و نگهداری تجهیزات و اموال در مراکز و خانه های بهداشت سخنانی را بیان نموده و پس از آن مواردی شامل نیاز سنجی واقعی بر اساس بازدید امور عمومی و واحد گسترش شبکه، تشکیل پرونده و نگهداری فرم یکسان تجهیزات برای تمام واحدهای تابعه شبکه، تشکیل جلسات آموزشی با هماهنگی نظارت بر درمان شبکه در جهت حفظ و نگهداری اموال و تجهیزات و خرید تمامی تجیزات از کانال کمیته تجهیزات شبکه در راستای ارزیابی تجهیزات و حفظ و نگداری و شناسنامه دار کردن آنها در مراکز مورد تصویب قرار گرفت.

جناب آقای محمد روحی

انتصاب شایسته جنابعالی را به عنوان سرپرست اداره خدمات ستاد دانشگاه علوم پزشکی ایلام تبریک عرض نموده و توفیقات روز افزونتان را از خداوندمنان خواستاریم.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام