اخبار سلامت

یك مسئول در وزارت بهداشت :

بیماری های واگیردار و عفونی را در خراسان جنوبی باید جدی گرفت

پناهنده- بحث بیماری های واگیردار و عفونی در خراسان جنوبی را باید جدی گرفت . رئیس اداره بیماری های قابل پیش گیری با واکسن مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با خبرنگار ما گفت : خوشبختانه بیماری های قابل پیشگیری با واکسن در استان حالت بحرانی ندارد که این مقوله ناشی از تلاش های مرکز بهداشت است اما در زمینه بیماری های عفونی و واگیر باید تدابیر بیشتری اندیشیده شود تا آمار این بیماری ها به حداقل برسد . دکتر سید محسن زهرایی با اشاره به مجاورت استان با کشورهای همسایه از جمله پاکستان و افغانستان افزود : مراقبت های جدی از انتقال بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری فلج اطفال ، جلوگیری می کند . وی در پاسخ به این سوال که با قرنطینه کردن اتباع بیگانه تا چه حد می توان از ورود بیماری در مناطق مرزی پیشگیری کرد؟ متذکر شد : بحث قرنطینه کردن تمام اتباع بیگانه به هیچ وجه میسر نیست و به لحاظ علمی جایگاهی ندارد . وی ادامه داد : درهیچ کشوری نمی توان با قرنطینه کردن افراد بیماری ها را کنترل کرد و آن چه در این زمینه حائز اهمیت است آمادگی سیستم نظام بهداشتی و درمانی کشور در موارد احتمال بروز بیماری ها و با رعایت احتیاط است . وی تاکید کرد : تصور این که با قرنطینه کردن افراد می توان از ورود بیماری ها جلوگیری کرد نادرست است .

۱۴۰ نفر در کارگاه آموزشی برنامه عملیاتی مرکز بهداشت شرکت کردند

پناهنده- ۱۴۰ نفر از پزشکان ، ماماها و پرسنل بهداشتی مرکز بهداشت در کارگاه آموزشی برنامه عملیاتی شرکت کردند . مسئول روابط عمومی حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به خبرنگار ما گفت : این کارگاه طی ۲ روز در ۲ مرحله با هدف تبیین ضرورت و جایگاه برنامه ریزی عملیاتی در فرآیند برنامه ریزی کلی سازمان و درگیر کردن تمام کارکنان و تعهد آن ها به امر برنامه ریزی برگزار شد . اسکندری با بیان این که بدون شك یکی از فرآیندهای کلیدی و اصلی در سازمان ها برنامه ریزی است افزود : این فرآیند از جمله چالش های اصلی در سازمان ها می باشد و ارتقای این فرآیند تنها با کسب دانش و مهارت کافی در تمام ابعاد امکان پذیر است . وی اضافه کرد : در کارگاه مذکور اصول و مبانی برنامه ریزی ، تحلیل وضعیت موجود ، تهیه کلیات برنامه تفصیلی و بودجه بندی و پایش و ارزش یابی به شرکت کنندگان آموزش داده شده و این کارگاه در سالن شهید محبیان شهرستان بیرجند برگزار شد .

۶۰ نفر با مراقبت های سلامت مادران آشنا شدند

۶۰ نفر از پزشکان، ماماها و پرسنل بهداشتی شهرستان بیرجند، درمیان، سربیشه و نهبندان با مراقبت های قبل ، بعد و دوران بارداری آشنا شدند . مسئول روابط عمومی حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با اشاره به برگزاری کارگاه ۲ روزه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران گفت : این کارگاه توسط واحد سلامت خانواده و جمعیت مرکز بهداشت شهرستان بیرجند با هدف ارتقای سلامت مادران و کاهش مرگ و میر و عوارض بارداری و پس از زایمان در سالن اجتماعات مرکز بهداشت استان برگزار شد . به گفته اسکندری ارتقای سلامت مادران یکی از ارکان اساسی مراقبت های بهداشتی درمانی است که در سال های اولیه استقرار نظام بهداشتی درمانی در کشور ، سلامت این قشر به عنوان گروه آسیب پذیر مورد توجه خاص سیاست گذاران برنامه سلامت قرار گرفته و با توسعه شبکه بهداشتی و درمانی محقق شد . وی اضافه کرد : با بهبود شاخص دسترسی و ارتقای کیفی خدمات از طریق تعیین رویکردهای مناسب به منظور شناسایی زود هنگام مادران درمعرض خطر و ارجاع به موقع آن ها ، خدمات و امنیت مادران در ۲ سطح خارج بیمارستان استاندارد و مقرر شد مجموعه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران به این گروه هدف ارائه شود .

روش های جلوگیری از ریزش مو

■ پناهنده

گفتگو

ریزش چند تار مو در هر روز طبیعی است اما بعضی افراد بیش از حد طبیعی ریزش مو دارند . یك متخصص پوست و مو با بیان این که در هر زمانی ۱۰ درصد موهای سر در فاز استراحت هستند ، می گوید : بعد از گذشت ۲ تا ۳ ماه ، موهای در فاز استراحت می ریزند و موهای جدیدی به جای آن ها می روید .

به گفته دکتر عصمت شبان هر تار مو در ماه یك سانتی متر رشد می کند ، بنابراین ریزش چند تار مو در هر روز به عنوان بخشی از این سیکل طبیعی است اما برخی افراد بیش از حد طبیعی ریزش مو دارند که می تواند در کودکان ، زنان و مردان متفاوت باشد .

وی در خصوص علل ریزش مو عنوان می کند : ریزش مو علل متفاوتی دارد به عنوان مثال بیماری یا انجام جراحی یکی از دلایل این مقوله است به طوری که ممکن است حدود ۳ تا ۴ ماه بعد از یك بیماری یا جراحی ریزش مو روی دهد .

وی می افزاید : همچنین اختلالات (هورمون مردانه و حاملگی) می تواند باعث ریزش موها شود .

وی در ادامه با بیان این که مهم ترین عامل ریزش مو ، رژیم غذایی نامتعادل می باشد ، خاطرنشان می کند : رژیم غذایی باید حاوی انواع مواد غذایی باشد چرا که برای کاهش ریزش مو مصرف غذاهایی با پروتئین بالا و آهن کافی ضروری است ، ضمن این که مصرف میوه ها ، سبزی های تازه ، سالادها نیز مورد نیاز است .

عضو هیئت علمی دانشگاه پزشکی بیرجند در تشریح عوامل ریزش مو به استرس اشاره می کند و متذکر می شود : اضطراب ، نگرانی و شوك ناگهانی از مواردی است که در ریزش مو نقش دارد .

وی از برخی داروها به عنوان دیگر عامل موثر در ریزش مو یاد می کند و می گوید : مصرف برخی داروها نیز می تواند باعث ریزش مو شود که در این زمینه می توان به داروهای ضد انعقاد خون مثل وارفارین ، هپارین و . . . داروهای ضد افسردگی اشاره کرد .

وی اضافه می کند : باید توجه داشت بعضی از عفونت ها مانند عفونت های قارچی باعث ریزش مو می شوند که با درمان آن با داروهای ضد قارچ می توان از ریزش مو جلوگیری کرد .

وی تصریح می کند : در بعضی بیماری ها مثل لوپوس یا دیابت می تواند ریزش مو اتفاق بیفتد . به عبارتی ریزش مو می تواند از علایم برخی از بیماری ها باشد بنابراین تشخیص و درمان علت ریزش مو می تواند سبب کشف بیماری و درمان به موقع آن شود .

● رژیم غذایی، استرس، دارو، عفونت، بیماری، کشش بیش از حد موها از علت های مهم ریزش مو است
● شانه کردن موهای خیس و به عقب شانه زدن آن باعث وارد شدن فشار به فولیکول های مو می شود
● ریزش مو می تواند از علایم بعضی از بیماری ها مثل لوپوس یا دیابت باشد

وی می گوید : ریزش مو همچنین می تواند در بعضی از بیماری های مزمن مثل سیفلین ، تیفوس ، آنفلوآنزا ، سرماخوردگی مزمن و کم خونی مشاهده شود .

وی تاکید می کند : کشش بیش از حد موها از علل مهم ریزش مو می باشد . وی در خصوص درمان ریزش مو می افزاید : درمان ریزش مو بستگی به علت آن دارد به طوری که گاهی برای درمان داشتن یك رژیم غذایی مناسب با پروتئین ویتامین B ، مس ، روی و ید کافی نیاز است و اگر ریزش مو به دلیل عفونت باشد ، باید برای درمان عفونت اقدام کرد .

وی اضافه می کند : اگر ریزش مو به دلیل نبود تعادل هورمونی باشد با متعادل کردن آن و اگر به دلیل مصرف دارو باشد می توان مصرف دارو را قطع و یا آن را با دارویی دیگر جایگزین کرد .

به گفته این متخصص پوست و مو ، استفاده از داروهایی مثل مینوکسیدیل که رشد مو را تسریع و تحریك می کند از دیگر روش های درمانی ریزش مو می باشد .

دکتر شبان معتقد است با کاشت موی ساده که در این روش موهای پشت و کنار سر را در برداشته و آن را به جلوی سر منتقل می کنند و یا با کاشت مو تکه ای که در این روش نیز پوست حاوی موی سر یا کنار سر را به جلوی سر پیوند می زنند می توان ریزش مو را درمان کرد .

وی می افزاید : همچنین با کاهش سطح پوست سر که در این روش پوست میان فرق سر را شکافته و از طرفین پوست را به سمت همدیگر می آورند ، می توان سطح پوست سر را کاهش و ریزش مو را درمان کرد .

نکات مراقبتی ریزش مو

وی در تشریح نکات مراقبتی ریزش مو می گوید : با گذشت زمان در شانه و برس مو گرد و غبار و آلودگی انباشته می شود بنابراین بهتر است برس و شانه را توسط شامپو یا محلول نشاسته شست و شو داد و موهای میان آن را بیرون آورد و تمیز کرد .

وی توصیه می کند : موهای خیس را به هیچ وجه شانه و برس نشود و از شانه زدن طرف عقب پرهیز کنیم چرا که با این عمل به فولیکول های مو فشار وارد می شود در ضمن از خشك کردن مو با درجه خیلی گرم سشوار باید اجتناب کرد .

وی با تاکید بر تغذیه مناسب برای رشد مو ، می گوید : رژیم غذایی باید حاوی ویتامین بیوتین ، ویتامین B۶ ، اسید فولیك ، روی ، سیلیس ، بتاکاروتن ، پروتئین و سویا ، تخم مرغ، ماست و حبوبات باشد .

وی در ادامه ، سیگار کشیدن را در ریزش مو موثر بیان می کند و می افزاید : سیگار نکشیدن و پرهیز از نوشیدنی های حاوی کافئین از دیگر نکات مراقبتی ریزش مو است .

دکتر شبان توصیه می کند : لازم است استفاده از غذاهای چرب و شیرین محدودتر شود و مصرف غذاهایی مثل گوشت قرمز ، مرغ، ماهی ، جگر تخم مرغ و حبوبات مثل عدس ، لوبیا و سبزی ها که آهن فراوان دارد ، بیشتر باشد . وی می گوید : خواب کافی ، کوتاه کردن موها هر چند وقت یك بار و پرهیز از مصرف آب خیلی داغ به سر ، ماساژ دادن پوست سر برای این که گردش خون در سر به خوبی انجام شود از دیگر نکات مراقبتی بهداشت مو است که باید رعایت شود .

از خلال دندان زیاد استفاده نکنید!

پناهنده- از خلال دندان در دراز مدت نباید استفاده کرد . مسئول واحد بهداشت دهان و دندان مرکز بهداشت استان در پاسخ به این سوال که آیا استفاده از خلال دندان مضر است می گوید : استفاده کم از خلال دندان برای برداشتن باقیمانده غذایی از روی دندان مفید است اما در دراز مدت استفاده از خلال دندان باعث سایش و تحلیل لثه می شود . دکتر محمد رضا غفرانی می افزاید : استفاده از خلال دندان به مدت طولانی و به صورت عادت ممکن است باعث جا به جایی دندان و در نهایت ناراحتی مفصل گیج گاهی فکی شود . وی متذکر می شود : همچنین باید دقت کرد خلال دندان در لثه نشکند .

خواص کیوی

درختچه کیوی برگ های نسبتا گرد و پوشیده از کرك دارد . میوه اش سبز رنگ بوده و به اندازه دلخواه و شبیه تخم مرغ است . این میوه انواع مختلف دارد ، طعم آن شیرین و ترش است و هر چه نارس تر باشد ترشی آن بیشتر است . خوب است بدانید در صورت برداشتن کرك روی کیوی می توانید این میوه را با پوست مصرف کنید .

ترکیبات غذایی:

کیوی سرشار از ویتامین C بوده و منبع خوبی از فیبر غذایی ، پتاسیم و ویتامین E می باشد ، با توجه به این که ویتامین C میوه کیوی حتی بیشتر از مرکبات است خاصیت ضد اسکوربوت داشته و برای پیشگیری از عوارض این بیماری هم چون خون ریزی لثه و زیر جلدی و . . . مناسب است . کیوی خاصیت ادرار آوری نیز دارد و از این رو در درمان سنگ کلیه و دیگر بیماری موثر می باشد .

خواص:

مصرف کیوی از بروز سرطان جلوگیری و سیستم حفاظتی بدن را تقویت می کند . سیگاری ها به ویتامین C بیشتری نیاز دارند زیرا مواد سمی به خصوص رادیکال های آزاد موجود در دود سیگار ویتامین ها را از بین می برد ، بنابراین سیگاری ها باید حدود ۴۰ درصد ویتامین C بیشتری مصرف کنند که این مقدار با خوردن دو عدد کیوی تامین می شود ، البته با خوردن کیوی ، مایعات مربوط به ویتامین C جبران می شود ولی ضرری که کشیدن سیگار برای قلب ، مجاری

عروقی ، ریه و دیگر اندام های بدن دارد جبران نمی شود . صبح ، ظهر ، بعدازظهر و سر شب کیوی بخورید چون بدن انسان نمی تواند ویتامین C را ذخیره کند ، بنابراین در فواصل زمانی مشخص کیوی بخورید تا ویتامین بدنتان تامین شود . متخصصان تغذیه به افرادی که رژیم غذایی کاهش وزن دارند ، توصیه می کنند کیوی را در برنامه غذایی خود بگنجانند . هم چنین کیوی رقیق کننده خون است و از چربی خون بالا ، فشار خون ، سرماخوردگی ، ورم لوزالمعده و روماتیسم پیشگیری می کند . مصرف ۲ عدد کیوی در روز حدود ۲۴ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C ، ۱۴ درصد نیاز به پتاسیم و ۱۰ درصد نیاز به ویتامین E را تامین می کند .

نگهداری:

کیوی ها هنگامی که سبز هستند ، برداشت می شوند و به مدت ۶ تا ۱۰ ماه در جای سرد می توان آن ها را سالم نگه داشت ، همین امتیاز باعث شده اغلب اوقات سال کیوی در بازار موجود باشد .