

نکته

تاثیر افکار بر سلامت

مروی:
مریض شدن بسیار آسان است، و در پی یک بی دقتی یا سهل انگاری رخ می دهد.مغز بر اساس دیده ها و شنیده ها به برنامه ریزی می پردازد و سلول های عصبی مغز، آن ها را به عنوان يك اصل مسلم می پذیرد و از آن تبعیت می کنند و به این ترتیب آن را جزئی از کار کرد خود قرار می دهد.وقتی مشاهده می کنیم که افرادی بیمار می شوند، خود را جای آن ها تصور می کنیم نگران می شویم که این نگرانی، برنامه ریزی مغز است و تصویری که ما در این حالت در ذهن خود داریم، به عنوان يك الگو مورد تبعیت مغز قرار می گیرد.
همچنین کلمات و جملاتی را که به کار می بریم به نوعی به برنامه ریزی ما می پردازد.
وقتی می گویم « تو قلب مرا شکستی» (بیماری قلبی)، « حالم از او به هم خورده» (سوء هاضمه)، « او کمر مرا شکست»،(کمر درد)، مهر تایید بر حالات جسمانی خود می‌زنیم و با تکرار این جملات برنامه ریزی را تثبیت می کنیم، افکار منفی و به تبع آن ابراز احساسات منفی به یک برنامه منفی و ناخواسته تبدیل می شود،اما برعکس، افکار و ابراز احساسات مثبت، برنامه مثبت و مطلوب مغز به حساب می آید.
برنامه ریزی منفی باعث احساس غم، ناامیدی و بیماری می شود ولی بر عکس آن، برنامه ریزی مثبت احساس شادمانی، موفقیت و تندرستی را به دنبال دارد.تصور هر گونه موقعیت ناخوشایند مانند خود موقعیت باعث واکنش شدید بدن خواهد شد. ما می توانیم از طریق تصویرسازی ذهنی و تفکرات کلامی مثبت واکنش های مثبت و مطلوب در خود ایجاد کنیم و با کنترل ذهن کنترل بدنمان را در اختیار بگیریم.

پیام های بهداشتی

پیام های بهداشتی به مناسبت روز ملی مبارزه با بیماری های مشترك انسان و حیوان

- حدود ۵۰ درصد قربانیان هاری، کودکان هستند.
- ابتلا به بیماری هاری سبب مرگ حتمی می شود.
- از مصرف شیر و فرآورده های لبنی غیر پاستوریزه خودداری کنید.
- راه مبارزه با بیماری آزار دهنده سالک، جمع آوری صحیح زباله ها، مبارزه با موش ها و استفاده از توری و پشه بند بهداشتی است.
- از تماس و بازی کودکان با مرغ و پرندگان زنده یا مرده خودداری کنید.

•پس از گاز گرفتگی یا ایجاد خراش توسط حیوانات، امکان ابتلا به بیماری هاری وجود دارد، بنابراین در این موقع بلافاصله به مرکز بهداشت مراجعه کنید.

- برای جلوگیری از ابتلا به بیماری هاری و بسیاری از بیماری های دیگر به کودکان خود آموزش دهید از نزدیک شدن و یا تحریک سگ ها و گربه ها بپرهیزند.
- هر حیوان گزیدگی، يك فوریت پزشکی است پس در مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی تاخیر نکنید.

- برای پیش گیری از ابتلا به کیست هیداتیک، سبزیجات را خوب پاك کنید، شست وشو دهید و ضد عفونی کنید.
- مصرف گوشت دام های ذبح شده خارج از کشتارگاه و بدون مهر بهداشتی سلامت را تهدید می کند.
- تب مالت یکی از شایع ترین بیماری های مشترک بین انسان و دام با انتشار جهانی است.

- برای دام مبتلا به تب مالت می تواند اهالی يك روستا را به این بیماری مبتلا کند.
- شستن زخم ناشی از گزش حیوانات با آب و صابون در اولین ساعت پس از گزش و قبل از انجام واکسیناسیون بسیار اهمیت دارد.
- از میان ۱۵۶ بیماری نوپدید شناخته شده در انسان ۱۱۴ مورد آن از حیوانات به انسان منتقل می شود.

- برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های مشترک انسان و حیوان در هنگام شستن و خرد کردن گوشت از دستکش استفاده کنید.

- برای اطمینان از انتقال نیافتن بیماری از طریق گوشت، قبل از خرد کردن و مصرف، گوشت تازه را ۱۲ تا ۲۴ ساعت در یخچال نگه داری کنید.
- تب خونریزی دهنده کریمه کنگو يك بیماری ویروسی حاد تب دار و خطرناك است که از طریق گزش کنه و تماس با خون آلوده دام ها منتقل می شود.

- خودداری از مصرف مواد لبنی مشکوک و استفاده از فرآورده های لبنی پاستوریزه از مهم ترین راه های پیش گیری از بیماری تب مالت در انسان است.

گروه تخصصی پیش گیری و مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت استان

هشدار یک متخصص ارتوپدی :

عوارض گچ گرفتگی های غیراصولی جبران ناپذیر است



گچ جوش خوردن اعضای آسیب دیده باعث بروز عوارضی مثل ساییدگی مفاصل بالا و پایین ناحیه شکستگی و خشکی مفاصل می شود، ادامه داد: حرکات فعال مفاصل بالاتر و پایین تر آسیب دیده، درد در ناحیه عضلانی و حتی بروز حلاتی مثل افزایش احتقان، رنگ پریدگی اندام

سرخ کردن مواد غذایی هضم غذا را کند می کند

مودی:
سرخ کردن مواد غذایی قابلیت هضم

غذا را کند می کند و باعث چاقی و مسمومیت می شود.
کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به خبرنگار ما گفت: سرخ کردن طولانی مدت مواد غذایی گاهی منجر به تغییر رنگ روغن هنگام سرخ کردن و غلیظ شدن آن می شود.

«راغبی» با بیان این که مصرف مجدد این روغن مضر است و باید دور ریخته شود در مورد مصرف روغن های سرخ شده غلیظ برای استفاده مجدد و پخت برنج هشدار داد و افزود: روغن در این شرایط حتی نباید روی

برنج ریخته شود.

وی در مورد فریز کردن مواد غذایی هم خاطرنشان کرد: نگه داری مواد غذایی در درجه منفی ۱۸ درجه سانتی گراد که فریزرهای خانگی این شرایط را دارد مناسب است ضمن این که باید از نگه داری مواد غذایی سرخ شده در داخل یخچال پرهیز کرد. وی ادامه داد: نگه داری مواد غذایی در



کودک را افزایش می دهد. «اسکندری» با بیان این که شیر مادر باعث رشد روانی و عاطفی شیرخواران می شود، افزود: علاوه بر این میزان اضطراب، استرس و خشونت در مادرانی که کودکان را با شیر خود تغذیه می کنند کمتر است که این امر در واقع به دلیل ترشح هورمونی مخصوص است که باعث می شود مادران شیرده از امنیت خاطر و شادابی بیشتری برخوردار بوده و کمتر افسرده شوند.

مصرف زیاد کربوهیدرات ها موجب خواب آلودگی می شود
مصرف زیاد کربوهیدرات ها می تواند باعث خواب آلودگی شود. یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی گفت: باید توجه داشت کربوهیدرات ها انرژی را هستند و اگر به مقدار زیاد و بدون پروتئین کافی در رژیم غذایی قرار گیرند باعث خواب آلودگی می شود.

به گفته «اصغری» افرادی که از غذاهای سرشار از پروتئین مثل گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی و حیواناتی مثل عدس، لوبیا و سویا استفاده می کنند در مقایسه با اشخاصی که رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات دارند در یادگیری و فهم مطالب موفق تر هستند.

وی متذکر شد: ترکیب کربوهیدرات ها با غذاهای حاوی پروتئین یک تغذیه متعادل است.

گلوکوم با زاویه بسته در زنان شایع تر است
بیماری چشمی آب سیاه با زاویه بسته در زنان شیوع بیشتری دارد.

یک متخصص بیماری های چشم این مطلب را گفت و با اشاره به این که گلوکوم با زاویه بسته از انواع گلوکوم است، افزود: در این بیماری چشمی قسمتی از عنبیه چشم زاویه را می بندد، در نتیجه مایع زلالیه راهی برای خروج از زاویه چشم ندارد. دکتر «دوری» انواع گلوکوم زاویه بسته را حاد و مزمن عنوان کرد و افزود: در نوع مزمن این بیماری چشمی، عصب بینایی در دراز مدت و به طور معمول بدون علایم خاصی آسیب می بیند.

وی میزان بروز آب سیاه با زاویه بسته را در نژاد آسیایی و زنان شایع تر دانست و متذکر شد: باید توجه داشت که سابقه فامیلی در بروز این بیماری نقش دارد.

تغذیه با شیر مادر امنیت روانی را تضمین می کند
کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در دوران بلوغ از امنیت روانی بیشتری برخوردار هستند.

به گفته یک کارشناس بهداشت، تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی مستحکم و ۲ طرفه بین مادر و

منوروزی» بیشتر رنگدانه های نوشابه طبیعی است

و مضر بودن این نوشیدنی فقط به دلیل شکر زیاد موجود در آن است.

تب های طولانی مدت تابستان را جدی بگیرد
بروز تب های طولانی مدت با درجه بالا در فصول گرم سال را باید جدی گرفت. یک متخصص عفونی گفت: در صورت بروز تب های بالا و بیشتر از ۷ روز در فصول گرم سال مثل اواخر بهار و تابستان باید

و قطع جریان عروقی را از نشانه های گچ گرفتن غیراصولی بیان کرد و گفت: بیشتر علایمی که برای افراد معمولی در حالت غیراصولی قابل حس است درد و احساس تورم در اندام آسیب دیده می باشد و باید توجه داشت اگر این مشکل پیشرفت کند منجر به تورم زیاد و ایجاد آبله و تاول روی اندام آسیب دیده و غیرممکن شدن حرکت عضو خواهد شد.

وی در پاسخ به این سوال که برای گچ گرفتن اعضای آسیب دیده چه نوع گچ هایی مناسب تر است، گفت: گچ های فایبرگلاس (معمولی و سفید) هر کدام در شرایط خاص خود موثر است، به عنوان مثال اگر تورم زیاد نیست و فرد نکات ایمنی را رعایت می کند بهتر است از گچ های فایبرگلاس استفاده کند.

وی سبک بودن و استحکام بیشتر گچ های فایبرگلاس را از مزایای این نوع گچ در مقایسه با گچ سفید عنوان کرد و افزود: استفاده از این گچ ها به دلیل قابلیت شست و شو و بهداشتی تر و واضح تر بودن عکس های گرفته شده از عضو در این نوع گچ ها برای پزشک هم بهتر است.

وی به افرادی که ناحیه شکسته شده آن ها دچار تورم شده است و قصد استفاده از آتل را دارند، استفاده از گچ های سفید را توصیه کرد و افزود: در شرایط حاضر تمایل برای استفاده از گچ های نوع فایبرگلاس بیشتر است.

فریزر از رشد و تکثیر باکتری ها جلوگیری می کند و رشد آنزیم ها را که باعث از بین بردن ویتامین ها می شود متوقف می کند. به گفته

وی ویتامین های موجود در میوه ها و سبزی ها از نوع ویتامین C محلول در آب است و در مجاورت هوا به سرعت از بین می رود بنابر این این مواد غذایی بلافاصله باید

بسته بندی شود. «راغبی» درباره فریز کردن پیاز و گوجه فرنگی تصریح کرد: زمان نگه داری این مواد غذایی به صورت فریز شده ۱۵ روز است ضمن این که هنگام فریز کردن باید روغن مازاد این مواد غذایی را به طور کامل گرفت تا با روغن فریز نشود.

وی افزود: برای استفاده از مواد غذایی فریز شده باید یک ساعت قبل از استفاده آن ها را از فریزر بیرون آورد و داخل یخچال گذاشت. وی متذکر شد: در مجموع هر ماده غذایی که تازه تر باشد برای بدن مفید است به خصوص میوه و سبزی ها که در صورت مصرف تازه، مهم ترین ویتامین های موجود در آن ها حفظ می شود.

توصیه های سلامت

صنوبری نقش دارد که بسیاری از فعالیت های روزانه بدن از جمله چرخه خواب و بیداری، فعالیت و استراحت، حرارت بدن و میزان ترشح غدد درون

ریز توسط این ساعت زیستی تنظیم می شود.
مصرف نوشابه باعث چاقی می شود

مصرف نوشابه در طولانی مدت باعث چاقی می شود. یک متخصص تغذیه با بیان این مطلب، به قند زیاد موجود در نوشابه اشاره کرد و گفت: مصرف طولانی مدت نوشابه علاوه بر افزایش قند خون به علت این که دارای میزان زیادی شکر است باعث ایجاد انرژی و ذخیره آن در بدن به صورت چربی و در نتیجه چاقی می شود. به گفته دکتر



«نوروزی» بیشتر رنگدانه های نوشابه طبیعی است و مضر بودن این نوشیدنی فقط به دلیل شکر زیاد موجود در آن است.

تب های طولانی مدت تابستان را جدی بگیرد
بروز تب های طولانی مدت با درجه بالا در فصول گرم سال را باید جدی گرفت. یک متخصص عفونی گفت: در صورت بروز تب های بالا و بیشتر از ۷ روز در فصول گرم سال مثل اواخر بهار و تابستان باید

سفره سلامتی

اشکنه کشک

و ترخون خشک را به آن بیفزایید و بلافاصله قبل از این که نعناع بسوزد، کشک را اضافه کنید.
در ظرف جداگانه ای تخم مرغ ها را شکسته و هم بزیند و پس از آن که کشک به جوش آمد و با مغز گردو تزیین کنید.

سلامت

فراستان جنوبی

باور درمانی

روش های معمول و علمی مقابله با گرمزدگی

گروه سلامت:
گرمزدگی یکی از موارد شایع تابستان است که هر فردی برای مقابله با آن از روشی استفاده می کند. برخی به محض گرمزدگی اقدام به نوشیدن شربت آب لیمو و خاکشیر می کند و عده ای دوش آب سرد می گیرند و گاه در مواردی فرد گرمزاده با خوردن یخ با این مشکل مقابله می کند.

یک پزشک متخصص داخلی با تاکید بر جدی گرفتن اصل پیش گیری بر درمان گفت: بهترین روش مقابله با گرمزدگی، رعایت اقدامات پیش گیرانه است.

به اعتقاد دکتر «علی رضا محمدی راد» یکی از روش های موثر پس از بروز حالت گرمزدگی، پابین آوردن دمای بدن است به این صورت که افراد گرمزده می توانند با نوشیدن مایعات، گرمای درونی بدن خود را دفع و کمبود آب به بدن را جبران کنند ضمن این که دوش گرفتن و شست و شوی بدن با آب هم می تواند در کاهش دمای بدن موثر باشد.

وی ادامه داد: برخی افراد به محض گرمزدگی از وان یخ استفاده می کنند که این تصور برای رفع گرمزدگی اشتباه است و باید توجه داشت پابین آوردن ناگهانی دمای بدن مثل خوردن یخ و استفاده از وان یخ به ویژه برای افراد مسن و اشخاصی که به بیماری هایی مثل فشار خون، امراض ریوی و قلبی و... مبتلا هستند می تواند خطرناک باشد.

به گفته وی اگر حالت تهوع به دلیل گرمزدگی باشد با نوشیدن مایعات مختلف می توان کمبود آب بدن را جبران کرد.

یک پژوهشگر گیاهان دارویی هم گفت: اگر تهوع به دلیل گرمزدگی باشد می توان حالت تهوع و گرمزدگی را با نوشیدن آب لیمو و استفاده از برخی گیاهان مثل پونه و گیاه تخم شربتی برطرف کرد ضمن این که استفاده از عرق پونه به عنوان اسانس رقیق شده این گیاه ، مفید است.

مهندس «پویان» افزود: در صورتی که تهوع به دلیل تجمع باکتری ها در معده باشد می توان از گیاهان ضد میکروب یا آنتی باکتریال مثل عصاره توت فرنگی، تمشک و زرشک به دلیل خاصیت ضد باکتریال آن ها استفاده و حالت گرمزدگی و تهوع را برطرف کرد.

به گفته وی در مورد مصرف یخ برای رفع حالت گرمزدگی باید توجه داشت که این اقدام منجر به سرد شدن محیط معده می شود و روی آنزیم ها تاثیر می گذارد.

فصاوت با شما

وقتی وجدان رنگ می بازد!

گاهی دیده می شود برخی فروشندگان مواد غذایی آن گونه که باید خود را در قبال سلامت دیگران مسئول نمی دانند.

یکی از شهروندان با بیان این مطلب می گوید: هر روز صبح هنگام رفتن به سر کار با صندوق های شیر یارانه ای مواجه می شوم که جلوی در بسته سوپر مارکت محله در معرض آفتاب قرار دارد در حالی که همه می دانند برخی از مواد غذایی از جمله شیر اگر در شرایط نامناسب مثل محیط های گرم قرار گیرد خیلی زود فاسد و غیر قابل استفاده می شود.

جدای از بحث هزینه هایی که به دلیل این گونه سهل انگاری ها هدر می رود نباید فراموش کرد مردم به تاریخ انقضای مواد غذایی اطمینان و با تکیه به این تاریخ ها نسبت به استفاده از مواد غذایی اقدام می کنند. همان طور که می دانید تاریخ انقضا متناسب با شرایط نگه داری استاندارد ماده غذایی تعیین می شود که در این مورد برخی به دلیل بی اطلاعی از شرایط نامناسب نگه داری ناخواسته سلامت خود را به خطر می اندازند.وی ادامه می دهد: یک روز بعداز ظهر، پاکتی از همان شیرها را خریداری کردم اما با وجود این که تاریخ انقضای درج شده روی پاکت نشان از سلامت محصول داشت، شیر ترش شده و غیر قابل استفاده بود، این مسئله در حالی است که بسیاری از اهالی محله ناچار هستند شیر مورد نیاز خود را از همین سوپر مارکت تهیه کنند. وی اضافه می کند: از طرف دیگر فروشنده همین سوپر مارکت با وجود گرمی هوا یخچال را شب ها از برق می کشد به طوری که بارها اتفاق افتاده برای خرید محصولاتی مثل بستنی به مغازه مراجعه کرده ام و صاحب مغازه عنوان کرده است چون یخچال را شب خاموش می کنم بستنی ها هنوز شل است!

برخی از فروشندگان مواد غذایی فقط به ظاهر و جنبه مشتری پسندی مغازه توجه می کنند و در قبال سلامت جامعه خود را متعهد نمی داندندو با این گونه بی احتیاطی ها که حتی گاه به طور خواسته صورت می گیرد، بهداشت و جان مردم را تهدید می کنند.