

سال هفتم	شماره ۷۰۱
سه شنبه ۱۴ آبان ماه	۱۳۸۷
برابر با ۵ ذی القعدة	۱۴۲۹

دانشتنی های سلامت ...

... دکتر سیما حمیدی پور ...

روند بهبودی شکستگی استخوان لگن در سالمندان خوش بین

■ یافته های جدید پزشکی نشان می دهد بهبود شکستگی استخوان لگن در سالمندان خوش بین که دیدگاه مثبتی در زندگی دارند بهتر از سالمندان افسرده است.

به گزارش خبرگزاری رویترز هلت از نیویورک این تحقیق نشان داد سالمندان مثبت اندیش که دچار شکستگی استخوان لگن شده اند بهتر از بیمارانی که چندان خوش بین نیستند و علایم افسردگی دارند بهبود می یابند . این محققان ۳۲۴ زن و مرد ۶۵سال به بالا را که طی سالهای ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۱به علت شکستگی استخوان لگن در بیمارستان بستری شده بودند بررسی کردند . طی مدت دو سال انجام این تحقیق ، سالمندان خوش بین که ۲۶درصد شرکت کنندگان را تشکیل می دادند در مقایسه با ۱۳درصد سالمندان که چندان خوش بین نبودند یا ۵۱درصد افراد که علایم افسردگی داشتند توانستند سریعتر راه بروند و زودتر از زمیندلی برخیزند .

هر چند تفاوت در سرعت راه رفتن این افراد اندک بود . اما همین توانایی نقش مهمی در فعالیتهای روزمره دارد . افراد مثبت اندیش، اوقات بیشتری خوشحالتد ، از زندگی لذت می برند ، به آینده امیدوارند و خودرا همانند سایر مردم می دانند.به طور مثال اگر چراغ راهنما بی ۳۰ثانیه فرصت عبور از یک خیابان به عرض ۱۰متر می دهد ، بیماران خوش بین و کسانی که کمترخوش بین هستند توانستند مسافت ۲/۱۲متر را در مدت ۳۰ثانیه بپیمایند . اما بیماران افسرده طی این مدت ۱۰/۱۰متر را طی کردند و به سختی قبل از تغییر رنگ چراغ راهنمایی از خیابان عبور نمودند. سالمندان مثبت اندیش، بهترین عملکرد را در سراسر تحقیقات داشتند. این تحقیق نقش فواید خوش بینی را در بهبودی پیش از بیماری و جراحی در سالمندان نشان می دهد.

کاهش ابتلا به سرطان با رژیم غذایی مناسب

■ با برنامه غذایی مناسب می توان خطر ابتلا به سرطان سینه و پروستات را ۷۰درصد کاهش داد . به گفته محققان مصرف مواد غذایی مانند گل کلم ، هویج و ماهی علاوه بر اینکه احتمال ابتلا به سرطان سینه را تا ۷۰در صد کاهش می دهد ۴۰ تا ۵۰ درصد در پیشگیری از سرطانهای دیگر نیز موثر است .

چند نکته مفید جهت کاهش وزن

■ امروزه جاقی به علت کاهش فعالیتهای بدنی ، ماشینی شدن زندگی و رواج فرهنگ مصرفی ، به عنوان یکی از خطرناکترین عارضه ها زندگی انسان ها را تهدید می کند. متخصصان علم و تغذیه و ورزش تعاریف مختلفی از جاقی ارائه می دهند . در این میان ساده ترین تعریف آن جاقی را می توان افزایش حداقل ۲۰ درصد به وزن ایده آل یا وزن متناسب یا قد شخص بیان نمود . عوارض و بیماریهای ناشی از جاقی و افزایش چربی بدن عبارتند از: از افزایش LDL (لیپو پروتئین کچال) خون ، فشار خون ، انسداد کرونر قلبی و مشکلات ستون فقرات و پاها ، جاقی به دلیل بر هم خوردن تعادل انرژی در بدن به وجود می آید . اگر مجموع انرژی دریافتی از راه تغذیه با مجموع انرژی مصرفی (انرژی مصرف شده در فعالیت بدنی) برابر باشد تعادل انرژی ایجاد می شود ، در این صورت وزن بدن نه اضافه می شود ، و نه از آن کاسته می گردد .اگر انرژی مصرفی بیشتر از انرژی دریافتی باشد ، در این حالت بدن برای تأمین این کمبود انرژی مجبور به سوزاندن چربی مازاد شده و از وزن بدن کاسته می شود ، چنانچه انرژی دریافتی بیشتر از انرژی مصرفی باشد ، این انرژی مازاد در بدن به صورت چربی ذخیره شده و به جاقی منجر می شود . متخصصان درمان جاقی برای انجام تحقیقات در این زمینه سه گروه از افراد جاق را انتخاب نمودند .

در گروه اول محققان رژیم غذایی معمولی آنها را تغییر دادند. در گروه دوم تأثیر تمرین های ورزشی و فعالیتهای جسمانی بر میزان جاقی مورد بررسی قرار گرفت . در گروه سوم روش تغییر رژیم غذایی همراه با تمرین ورزشی بررسی شد. نتایج تحقیقات نشان می دهد هر سه روش درمانی مذکور تأثیر و نقش مثبتی در درمانی جاقی دارند ، اما اگر روش تغییر رژیم غذایی همراه با تمرین ورزشی و فعالیت جسمانی به کار رود درمان جاقی امکان پذیرتر است . رژیم غذایی ، با تغییر رژیم غذایی انرژی دریافتی بدن کمتر از انرژی مصرفی شده لذا بدن این کمبود انرژی برای مصرف در فعالیتهای جسمانی را از راه سوزاندن چربی ها تأمین می کند و وزن بدن کم می شود . این روش به عنوان یکی از روشهای درمان جاقی پیشنهاد می شود . تغییر در رژیم غذایی را به چند صورت می توان انجام داد. ۱- کاهش مقدار غذا به شرط اینکه مقدار مواد ضروری بدن مانند ویتامین ها و مواد معدنی کاهش نیابد . ۲- جایگزین کردن غذاهای غیر چرب مانند قندی به جای غذاهای چرب بدلیل اینکه چرب آمادگی زیادی برای تبدیل شدن به چربی و ذخیره در بدن دارند اما کربوهیدراتها (مواد قندی) به آسانی سوخته و مصرف می شوند . ۳- استفاده از غذاهای سولزی با ارزش غذایی و انرژی پایین نظیر سبزی و میوه به جای غذاهای چرب ، تمرین و فعالیت جسمانی ، تمرین و فعالیت جسمانی ، تمرین و فعالیت جسمانی باعث می شود انرژی مصرفی بیشتر از انرژی دریافتی شود .

۱۵مه دارد...

وقتی به یک داروخانه سر می زنید تا مسواک جدیدی بخرید گاهی هم وسوسه می شوید به جای مسواک های دستی، یک مسواک برقی بخرید ولی فکر می کنید مسواک های برقی بهتر از مسواک های دستی دندان ها را تمیز می کنند؟ چه کسانی بخزند؟ شاید شما هم یک مسواک برقی در منزلتان داشته باشید و از آن هر شب برای مسواک زدن دندان هایتان استفاده کنید. ولی مسواک برقی برای افراد خاصی، مفیدتر است.

کوجولوها: یکی از این گروه ها کودکانی هستند که اصلا علاقه ای به مسواک زدن ندارند، شکل های رنگی و طراحی ویژه کودکان در این مسواک ها می تواند کودکان را به مسواک زدن و رعایت بهداشت دهان تشویق کند.

پدربزرگ ها و مادربزرگ ها: سالمندان نیز می تواند با خرید یک مسواک برقی از مزایای آن بهره ببرند. در دوران سالمندی به دلیل کاهش توانایی های عضلات و مفاصل و یا بیماری هایی مثل پارکینسون، کنترل کارهای دقیقی مثل مسواک زدن برای پدربزرگ ها و مادربزرگ ها دشوار باشد. این مسواک می تواند به سالمندان کمک کند بدون تلاش و صرف وقت زیاد بهداشت دندان هایشان را رعایت کنند.

سل ، یک فوریت جهانی

دکتر آرمان احسانی، فیروزه جشمن- کارشناسان مبارزه به بیمار یهای مرکز بهداشت استان

سل یک بیماری عفونی و اگر در ار است که توسط نوعی باکتری به نام «مایکوباکتریوم توبر کلوروس» یا باسیل که ایجاد می شود و از فرد بیمار به افراد سالم سرایت می کند .

اهمیت بهداشتی:

سل به ویژه در کشورهای در حال توسعه بدان لحاظ حائز اهمیت است که یکی از عوامل تهدید کننده بهداشت عمومی و عامل مرگ و میر و ایجاد ناتوانی در انسان است ، میکروب سل می تواند تمام اعضای بدن را مبتلا و استخوان ، مفاصل و ... ایجاد شود و لی شایعترین شکل بیماری ، سل ریوی است.

۹۵ درصد موارد بیماری و ۹۸درصد موارد مرگ ناشی از سل در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد.

تا ۷۵٪۸۰ درصد بیماری در گروه های سنی فعال از نظر اقتصادی (تا ۵۰ سالگی) اتفاق می افتد. هر بیمار

سلامت

معلولان: کودکان عقب مانده ذهنی و جسمی نیز از گروه افرادی هستند که هدیه کردن یک مسواک برقی به آنها می تواند برایشان بسیار مفید باشد. این کودکان معمولاً خودشان توانایی مسواک زدن کامل و درست را ندارند و این کار به وسیله والدین و یا مربی هایشان انجام می شود به این ترتیب فردی که از این کودکان نگهداری می کند می تواند راحتتر و با صرف وقت کمتر و مؤثرتر دندان های این معلولان را مسواک کند.

نوجوانان:

گروه آخر از افرادی که خرید و استفاده از مسواک برقی به آن ها توصیه می شود، نوجوانان و جوانانی هستند که دندان هایشان را ارتودنسی کردند و روی دندان هایشان براکت ها و سیم هایی وجود دارد که محل گیر کردن باقی مانده مواد غذایی

است و اگر دندان ها در مجاورت این وسایل به درستی مسواک زده نشوند، ارتودنسی خود می تواند موجب پوسیدگی دندان های این افراد شود. اگر نوجوان شما به ویژه ارتودنسی کرده است و توجه چندانی بر حفظ بهداشت دهان و دندان هایش ندارد، می توانید برایش یک مسواک برقی خریداری کنید. این مسواک ها در زمان کوتاهی دور براکت ها را تمیز کرده و از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کنند و ولی پیش از خرید آن با

دندان پزشک درباره خرید نوع مناسب و روش درست استفاده از آن مشورت کنید . دندانپزشکان چه می گویند؟ شاید تصور کنید مسواک های برقی بهتر از مسواک های دستی دندان ها را تمیز می کنند و کارآمدتر هستند ولی

حقیقت این است که دندانپزشکان نظر متفاوتی دارند. مسواک های برقی هیچ برتری بر مسواک های دستی ندارند ولی نکته ای که در استفاده از آن نکته است، شور و شوقی است که در هر کس برای مسواک زدن دندان هایشان



کدام مسواک

بهتر است:

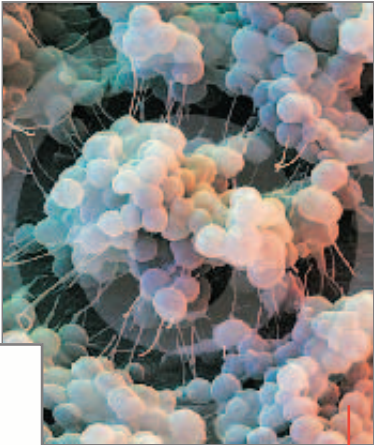
برقی یا دستی؟

می گردد.

علا یم بیماری سل ریوی :

مهمترین علامت این بیماری سرفه بیش از دو هفته است که افراد دارای این علامت جهت بررسی و تشخیص می بایست به پزشک مراجعه نمایند . دیگر علایم شامل تب ، کاهش اشتها ، کاهش وزن، درد قفسه سینه، تنگی نفس، خستگی زود رس ، ضعف عمومی و عرق شبانه می باشد که ممکن است یک یا چند علامت مذکور به همراه سرفه مشاهده ه شود.

سل خارج ریوی می تواند در تمام اعضای بدن (استخوان ، مفاصل، کلیه، و...) ایجاد می شود که



سل یک بیماری عفونی و اگر در ار است که توسط نوعی باکتری به نام «مایکوباکتریوم توبر کلوروس» یا باسیل که ایجاد می شود و از فرد بیمار به افراد سالم سرایت می کند .

چرا ماهی مصرف کنیم ؟



نوجوانان و نیز بلوغ سنی نوجوانان تأثیر مهمی دارد در درباره فرایند مصرف ماهی بویژه همچنین در دوران بلوغ منجر به تأخیر در بلوغ جنسی می شود . ماهی این ماده غذایی ارزشمند با داشتن مقدار قابل توجهی از این ماده مغذی می تواند به پیشگیری از این مشکلات کمک عمده ای نماید . ماهی یکی از منابع غنی فولئوراست که این ماده غذایی در سلامت و استحکام دندانها نقش اساسی دارد . پس با مصرف ماهی می توانیم به سلامت و استحکام دندانهای خود کمک کنیم . یک یک ماده مغذی است که تأثیر مهمی در سلامت انسان دارد . بد در رشد اثرات قابل توجهی دارد و کمبود آن موجب اختلال در رشد جسمی و ذهنی در کودک شیر خوار شود . این در حالی می دهد . بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن به عهده دارد .

➡ **مصرف ماهی می توانیم به**

سلامت اعصاب ، شادابی ،

طراوت پوست و پیشگیری از

کم خونی کمک کنیم.**ماده**

مغذی دیگر در ماهی

روی می باشد

است که ماهی بویژه ماهی دریا منبع بسیاری از ید بوده و می تواند به رفع این کمبود و جلوگیری از این اختلالات کمک شایانی نماید .

■ دکتر حسن داودی پزشک و متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه

■ مسواک های برقی هیچ برتری بر مسواک های دستی ندارند ولی نکته ای که در استفاده از آن نکته است، شور و شوقی است که در هر کس برای مسواک زدن دندان هایشان با آن ایجاد می کنند .

بگیرید دیگر چندان فرقی نمی کند با یک مسواک دستی مسواک می زنید و یا از یکی از مدل های مسواک برقی استفاده می کنید.

راهنمای استفاده از مسواک برقی :
■ قبل از استفاده از مسواک برقی جدیدی که خریداری کرده اید، بروشور آن را به دقت بخوانید. در این راهنمای مصرف نوشته شده است که شما از چه روشی باید استفاده کنید تا بهترین استفاده را از آن مسواک برقی ببرید و بدون آسیب به لثه و دندان هایتان به مؤثرترین صورت ممکن دندانهایتان را مسواک بزنید.

■ کارکردن با مسواک برقی اندکی متفاوت از مسواک دستی است. شما در کارکردن با مسواک برقی دیگر چندان نیاز نیست که حرکت های زیادی با انگشتانتان بر روی سر مسواک انجام دهید. بلکه مسواک را به آرامی بروی سطوح دندان ها حرکت دهید تا موهای مسواک که با نیروی موتور به الگوی متفاوت حرکت می کنند، دندان ها را پلاک میکروبی پاک کنند.

■ از نیروی زیادی هنگام استفاده از مسواک برقی بر روی دندان ها و لثه هایتان وارد نکنید. این کار باعث خواهد شد دندان هایتان بهتر تمیز شوند فقط موجب آسیب لثه خواهد شد. فقط وارد کردن یک نیروی علایم کافی است.

براساس محل ابتلا علایم متفاوتی بروز می کند .

اهداف درمان :

مهمترین هدف درمان این است که بیماری سل بعنوان یک مشکل بهداشتی مطرح نباشدو در نهایت به بهبود بیماران مسلول و پیشگیری از مرگ یا عوارض ناشی از سل ، حذف منبع عفونت در جامعه و پیشگیری ازگسترش بیماری ، پیشگیری از پیدایش مقاومت دارویی و موارد عود بیماری منجر گردد. چنانچه داروهای ضد سل بدرستی توسط بیمار مسلول نسبت به درمان مقاوم خواهد شد.

نکته مهم :

بیماری سل کاملاً قابل درمان است اما ؛ عدم درمان بموقع بیماری سل موجب انتشار بیماری و درمان ناقص آن موجب مقاومت دارویی و وخیم شدن وضعیت بیمار خواهد شد .

رژیم دارویی سل اغلب شامل چند دارو بوده و مدت درمان بین ۱۸ تا ۲۸ ماه (بسته به ونوع بیماری و عضو درگیر) بطول می انجامد.تشخیص ودرمان بیماری سل بسیار آسان و دردسترس است و خدمات مذکور بصورت رایگان زیر نظر پزشکان مستقر درکلیه مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی به بیماران ارائه می گردد.



➡ **روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس**

رانندگان تاکسی پشاهنگ استقبال از میهمانان شهر

در فرودگاه و ترمینال های مسافربری هستند

آیامی دایند.

