کمردرد

قسمت اول

"هادی سرافراز" فیزیوتراپیست بیمارستان شهید محمدی؛

راه رفتن ، نشستن ، ایستادن ، بلند شدن ، خم شدن ، کار کردن، بازی کردن و خوابیدن در انسانها با کمک گرفتن از کمر عملی می شود و باید دانست که کمردرد به سراغ هر کسی می رود: مردان، زنان ، کارمندان، کارگران و سایرین از این نظر با هم تفاوتی ندارند در کشور ما آمار دقیقی در مورد میزان کمردرد در دست نیست ولی بعد از سرماخوردگی شایعترین بیماری است . کمردرد یکی از شکایات شایع بیماران به ویژه در سنین میانسالی است و شیوع این عارضه با افزایش سن بیشتر می شود .

کمردرد

امروزه تکامل وسایل زندگی ، کاهش تحرک و افزایش وزن بدن عوارضی را در پی داشته که نتیجه آن ، آسیب پذیری مهره های کمر است . از هر ۱۰ نفر بزرگسال ٦ نفر آنها مبتلا به کمردرد می شوند.

آناتومی ستون فقرات

برای درک بیشتر کمردرد بهتر است ابتدا اطلاعاتی درباره خود کمر بدست آوریم.

کمر از قسمتهای مختلفی تشکیل شده است . ستون فقرات از ۳۱ مهره تشکیل شده است شامل ۷ مهره گردنی، ۱۲ مهره پشتی، ۵ مهره کمری و در انتها استخوان خاجی با ۵ مهره به هم چسبیده و استخوان دنبالچه با ۲ مهره به هم چسبیده قرار دارند .

مهره ها با قرار گرفتن بر روی یکدیگر ستون فقرات را می سازند. مهره و دیسک به همراه یکدیگر یک تونل حفاظتی درست می کنند که نخاع و ریشه های عصبی را در بر می گیرند . بین هر دو مهره دیسک ها قرار دارند که شبیه بالشتک های فیبری بوده که وسط آن با ماده ژلاتینی پر شده است . دیسک ها شبیه واشر لاستیکی عمل می کنند .در واقع مهره ها به شدت از نخاع محافظت می کنند . لذا اگر بعلت حوادث مهره ها دچار شکستگی شوند آسیب نخاع را در پی خواهد داشت و هر چه آسیب نخاع بالاتر باشد اعضاء بیشتری فلج خواهند شد .

شکل طبیعی ستون فقرات دارای چهار انحناء می باشد ، دو تحدب در ناحیه مهره های گردنی و کمری و دو تقعر در ناحیه مهره های پشتی و خاجی . در اطراف ستون فقرات از بالا تا پایین عضلات فراوانی در جهات مختلف قرار دارند که در استحکام بخشی و حفظ شکل طبیعی آن نقش مهمی را ایفا می کنند .در ستون فقرات هر چه از بالا به پایین می رویم مهره ها چون باید وزن بیشتری را تحمل کنند از اندازه بزرگتری برخوردار شده اند. مهره های گردنی از همه کوچکتر بوده زیرا فقط وزن سر را تحمل می کنند ، شایعترین آسیب مهره های گردنی ، ضربه ناشی از حوادث می باشد.

۱۲ مهره پشتی بعلت اینکه به ۱۲ دنده اتصال دارند از سایر مهره ها محکمتر بوده و بندرت دچار آسیب می شوند مگر اینکه ضربه ای مستقیم و شدید به آن برخورد کند که یقیناً دنده ها هم دچار آسیب جدی شده و به علت پارگی ریه نجات جان بیمار با مشکلات همراه است .

۵ مهره کمری عمده ترین محل ایجاد کمر درد بوده چرا که از سایر مهره ها متحرک تر بوده و در بیشتر حرکات روزمره ما دخالت دارند. کمر همچنین دارای رباط ها ، تاندون ها و عروق می باشد. رباط ها شامل الیاف موئی انعطاف پذیری هستند که استخوانها را به یکدیگر می چسبانند و تاندون ها مسئول اتصال عضلات استخوانها هستند. عروق خونی مسئول تغذیه رساندن هستند .

کمردرد ممکن است ناشی از آسیب به هر کدام از این قسمتها باشد . آسیب به نسوج نرم یعنی عضلات تاندون و رباط باعث کشیدگی یا پارگی می شود و آسیب جدی تلقی نمی شوند . ولی آسیب به استخوان، اعصاب یا عروق جدی تر تلقی می شود .

بخش تحتانی کمر معمولاً آسیب پذیرتر می باشد. چون این بخش وزن بیشتر بدن را تحمل کرده و تحت فشار دائمی ناشی از حرکاتی مثل خم شدن و تحرک است .

علل کمر درد

اگر چه فاکتورهای بسیاری برای کنترل توانایی بدن وجود دارد اما آنچه که بیشتر باعث تحلیل رفتن قوای جسمی با افزایش سن می شود، داشتن نوع زندگی ساکن و بی تحرک است .

خم شدن های مکرر جهت انجام کار

بلند کردن اجسام سنگین از زمین و اعمال تکراری (ماهیچه هایی را که برای مدتی بی حرکت مانده اند به ناگهان و شدیداً به حرکت در می آورید) .

نشستن های طولانی مدت روی صندلی همراه با خم شدن مکرر روی میز ، عادت به خوابیدن روی تشکهای فلزی و ابری در وضعیت نادرست ، قرار گرفتن بدن در فعالیت روزانه (ایستادن برای دوره های طولانی زمانی یا نشستن غیر صحیح)انجام ورزشهای سنگین مربوط به کمر بدون تمرین های اولیه ضعف عضلات پشت و شکم و کوتاه شدن برخی عضلات .

ضربه

ضربه به کمر می تواند به صورت رگ به رگ شدن و یا شکستگی مهره می باشد، رگ به رگ شدن کمر ناشی از بلند کردن جسم سنگین، افتادن به زمین یا کشیدگی ناگهانی عضلات کمر (مثلا در تصادفات) باشد که در اینجا درد محدود به کمر می باشد . شکستگی مهره ها در بیماریهای پوکی استخوان شدید سرطانهای متاستاتیک ، مصرف کورتونها و پرکاری تیروئید و پرکاری پاراتیروئید با ضربه های خفیف و یا حتی بدون ضربه هم ممکن است رخ دهد .

شکستگی مهره

ممکن است باعث صدمه به نخاع شود. این مسئله می تواند باعث از بین رفتن حرکت ، حس و کارایی نقاط پایین تر شود .

دیسک کمری

معمولا با درد کمر که به پا انتشار پیدا می کنند، مشخص می شود. درد دیسک زمانی اتفاق می افتاد که دیسک بین دو استخوان ورم می کند و به اعصاب فشار می آورد و یا در موقع بلند کردن جسم سنگین دیسک رگ به رگ می شود.

آرتروز ستون فقرات

بیماران غالبا دردی دارند که با حرکت افزایش می یابد و با سفتی و محدودیت حرکتی همراه است.

اسپوندیلیت آنکیلوزان

بیماران غالبا مردان زیر ٤٠ سال هستند. کمر دردی که با استراحت بدتر می شود و با فعالیت تسکین می یابد مشخصه این بیماران است .

تنگی مجرای نخاعی

کمردردی که بالنگش کاذب همراه هست، اغلب حاکی از تنگی کانال نخاعی است .

بیماریهای تخریبی مهره ها

از قبیل تومورها (اولیه یا متاستاتیک)، عفونت (عفونتهایی مثل مالاریا، سل و ...) و پوکی استخوان می توانند مهره ها را درگیر کنند.

درد ارجاعی از بیماریهای احشایی

بیماریهای معده و روده و دستگاه تناسلی بعضی اوقات می توانند باعث کمر درد شوند .

بیماریهای روانی

بسیاری از بیماران مبتلا به کمر درد مزمن(بیشتر از ۳ ماه) ، ممکن است دچار افسردگی ، اختلال اضطراب و ناخوشی روانی باشند. ضربه های روحی کودکی از جمله سوء استفاده فیزیکی و جنسی می تواند باعث کمر درد مزمن شود .

درد وضعیتی کمر

در بسیاری از بیماران مبتلا به درد مزمن کمر ، درد آنها مربوط به وضعیت های نامناسب نشستن ، ایستادن و کار کردن می باشد. که دردشان با استراحت برطرف می شود. در اینها ورزشهای تقویت کننده عضلات کمر و شکم موثر می باشد.

کشیدگی یا پارگی

بدنبال یک سقوط ناگهانی ، تصادف اتومبیل یا آسیب ورزش ممکن است اتفاق بیفتد . حتی در مواردی با بلند کردن یک جسم خیلی سنگین . در این موارد رباط ها ، تاندون ها یا عضلات ممکن است بیش از حد کشیده شوند یا پاره شوند . التهاب نسجی باعث ایجاد درد ، حساسیت به لمس و خشکی می شود ، که به دنبال بی حرکتی مثلا موقع بیدار شدن از خواب شدید تر است.

چاقی

بزرگی شکم باعث کشیدگی دائمی ماهیچه های کمر به سمت جلو می شود. ستون مهره مسئول حمل قسمت زیادی از وزن بدن است. وزن زیاد باعث ایجاد فشار و استرس بر کمر بخصوص قسمت پایین کمر می شود . علاوه بر این چاقی باعث تشدید مواردی چون پوکی استخوان ، ساییدگی مفصل و سایر بیماری های موجود در ستون مهره نیز می تواند بشود .

افزایش سن

باعث ضخامت رباط ها و کم آب شدن دیسک می شود. این تغییرات می تواند باعث اختلالاتی شود که فشار بر اعصاب ستون مهره وارد کند و علائمی چون درد ، بی حسی یا ضعف ایجاد نماید.

ورزش نکردن

بیشتر کمر دردها (به عقیده عده ای از متخصصان تا ۸۰ درصد) به علت ورزش نکردن است.ماهیچه های ضعیف شکم و کمر به خوبی نمی توانند ستون مهره ها را نگهداری کنند. این مسئله به نوبه ی خود بر روی حالت ایستادن تاثیر می گذارد. تحرک و فعالیت جسمی باعث کاهش تنش ها و استرس ها می شود. در مجموع ورزش یکی از بهترین روش ها برای جوان ماندن و حفظ تندرستی می باشد.

حاملگی

حاملگی می تواند موجب وارد شدن فشار بر ناحیه پایین کمر شود. با افزایش تعداد بارداریها شیوع کمر درد افزایش می یابد. وجود جنین در لگن و قرار گیری آن در جلوی فقرات کمری باعث افزایش قوس کمری شده ، همزمان وزن جنین نیز فشارهای بیومکانیکی بر فقرات را افزایش داده ، مشکل بیمار بیشتر خواهد شد. هورمون ریلاکسین با کاهش سفتی کلاژنی ، لیگامان های حمایت کننده مفاصل را شل کرده ، با این مکانیسم موجب افزایش حرکات سمفیزپوبیس و ساکروایلیاک و ایجاد درد می شود. دردهای دوران حاملگی معمولا بعد از پنج ماهگی شروع می شوند که به پاها نیز راجعه می یابد. جالب توجه اینکه با نزدیک شدن به انتهای بارداری رو به بهبود می گذارند. عدم استفاده از کفش های پاشنه بلند ، بلند نکردن اشیاء سنگین و ... ارزشمند است .

استامینوفن به عنوان ضد درد می تواند مورد استفاده قرار گیرد اما از استیل سالیسیلیک و دارو های ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs)اجتناب می شود. در صورت نیاز می توان از متوکاربامول استفاده کرد. مشکلات کمری به ندرت باعث نیاز به سقط جنین خواهد شد. معمولا نیاز به تغییر روشهای معمولی زایمان نیست مگر اینکه بیمار دچار پارگی علامتدار دیسک بین مهره ای شده باشد ، در اینگونه موارد سزارین روش انتخابی زایمان است . پس از زایمان بهتر است تا شش هفته صبر کنیم ، در طول این مدت اغلب کمر درد های مکانیکی بهبود خواهند یافت .

برنامه های ورزشی مرتب قبل از بارداری تا سه ماهه اول می توانند از شدت سندرم های مکانیکی لومبوساکرال بکاهند.متأسفانه وقوع کمردرد در طول بارداری بدین معنی است که باید در بارداری های بعدی منتظر کمر دردهای زودرس تر و شدیدتر باشیم.

عوامل خطر برای علل زمینه ای جدی کمر درد عبارتند از: سن بالای ۵۰ سال ، وجود سرطان یا سایر ناخوشیهای جدی در جای دیگر بدن ، عدم وجود کمر درد شبانه یا عدم بهبود درد با استراحت ، درد به مدت بیش از یک ماه ، بی اختیاری روده یا مثانه یا ناتوانی جنسی ناشی از فشار روی ریشه های عصبی ، تب بدون علت ، ضعف یا کرختی قسمتی از پا ، کمر درد با انتشار درد به پاها، کمر دردی که با ایستادن افزایش می یابد و با نشستن برطرف می شود.

افراد در معرض خطر

افراد بلند قد و یا کوتاه قد ،افرادی که دچار اختلالات مادرزادی یا اکتسابی ستون فقرات هستند ، افرادی که از نظر شغلی مجبورند بار سنگین حمل کنند (مثل کارگران قسمت حمل بار در پایانه های زمینی و هوایی) ، افرادی که از نظر شغلی امکان دارد مدتهای مدیدی در وضعیت نامناسب ستون فقرات قرار داشته باشند(مثل پشت میزنشینها و کارگرانی که با دستگاه کار می کنند) ،افراد مسن و چاق .

علایم کمردرد

دردکمر می تواند به شکل های مختلف باشد. شما ممکن است احساس درد تیز در یک ناحیه از کمر، در بسیاری از موارد، درد شدید در ناحیه کمر و باسن که با نشستن شدید شده و با ایستادن بهتر می شود.

Stiffness و درد هنگام خم شدن درد کمر که همراه با کاهش وزن باشد و یا همراه با اشکال در کنترل روده و مثانه ممکن است به دنبال اختلالات جدی زمینه ای است .در صورت وجود هر یک از علائم زیر نیاز به مراجعه فوری به پزشک می باشد:

-دردی که به شدت تشدید یابد ،دردی که باعث اختلال در فعالیت های روزمره است ، وجود علائم بالینی شدید ،ضعف یابی جسمی در ناحیه پاها ،اختلال در کنترل ادرار و مدفوع

شایعترین علائم درد در ستون فقرات

-اختلال در راه رفتن
-احساس درد زیر زانوها
-احساس کرختی و بی حسی در ران ، پاها و کشاله ران
-تب ، تهوع ، استفراغ ، دل درد ، ضعف و عرق
-احساس ضعف و ناتوانی در سرپا ایستادن

در خیلی از موارد، علایم طی ۲ تا ١٤ روز برطرف می شوند. درد کمری که پایدار باشد ممکن است با تغییر وضعیت بهتر شود. درد ممکن است با فشارهای عاطفی و تنش و استرس بیشتر شود.

انواع کمردرد

کمر درد ممکن است حاد یا مزمن باشد . کمر درد حاد معمولا ٤ تا ٦ هفته طول می کشد. در مواردی نیز درد طولانی مدت ادامه می یابد و حتی در مواردی ممکن است تمام طول عمر فرد ادامه یابد که درد مزمن است . در مواردی از دردهای مزمن حملات درد حاد نیز اضافه می شود.

چطور کودکانی باهوش تربیت کنیم؟

با به کار بردن روش ها و برنامه ریزی های خاصی در زندگی روزمره و در فضای آموزشی کودکان، می توان قدرت تفکر و هوش آنها را پرورش داد.

همه انسان ها دوست دارند کودکانی باهوش داشته باشند. هوش علاوه بر زمینه ژنتیک ، تا حدی هم اکتسابی است و در طول زندگی و به نسبت شرایط محیطی از آغاز تولد تا بزرگسالی و براساس آموزش های فرد در او شکل می گیرد .

در واقع با این که هوش انسان ، هم ارثی و هم اکتسابی است یا به عبارتی هوش پدیده ای ژنتیک و استعدادی خدادادی است، توانایی های ذهنی افراد در طی دوران زندگی و از دوران کودکی آنها کم کم شکل می گیرد. براساس تحقیقات علمی انجام شده ، با به کار بردن روش ها و برنامه ریزی های خاصی در زندگی روزمره و در فضای آموزشی کودکان ، می توان قدرت تفکر و هوش آنها را پرورش داد . شما هم می توانید از این روش ها برای باهوش تر کردن فرزندتان استفاده کنید.

بازی برای هوش

شطرنج، جدول، پازل و دیگر بازی های فکری، همگی برای مغز کودک همچون ورزش هستند. بازی هایی مانند جدول اعداد علاوه بر این که می توانند سرگرمی لذتبخشی برای کودک شما باشند، تقویت کننده توانایی تفکر، استراتژیک، حل مشکلات و تصمیم گیری در وضعیت های پیچیده هستند . انواع بازی های فکری را در خانه داشته باشید و علاوه بر این ، گاهی مسائلی را به طور خیالی طراحی کنید و برای حل آن از فرزندتان کمک بخواهید .

در جستجوی دانش باش

محققان معتقدند والدینی که کودکان خود را با ارائه نظرات و ایده های جدید تشویق کرده و کنجکاوی آنها را مورد توجه و احترام قرار می دهند، درس بزرگی به آنها داده اند. این که جستجوی دانش اهمیت زیادی دارد. از کودکانتان در زمینه سرگرمی ها و علایقشان سوالاتی بپرسید و از کنجکاوی آنها حمایت کنید. نکات و موارد جدید مربوط به سرگرمی هایشان را به آنها یاد دهید و برای تشویق کنجکاوی هایشان، آنها را به گردش های آموزشی ببرید. گردش در موزه های تاریخی و طبیعی، رصدخانه و پارک های حیوانات از این جمله اند.

ورزش، ورزش، ورزش

مطالعات نشان داده ارتباط مستقیمی بین فعالیت های ورزشی کودکان دبستانی و موفقیت تحصیلی آنها وجود دارد. شرکت کردن کودکان در فعالیت های ورزشی، افزایش میزان اعتماد به نفس، مهارت در کارهای گروهی و توانایی های مدیریتی و رهبری را به دنبال دارد. همچنین ثابت شده بیشتر زنانی که در موقعیت کاری در نقش های مدیریتی و ریاست موفق بوده اند، در دوران کودکی و نوجوانی در فعالیت های گروهی و تیمی ورزشی شرکت داشته اند. پس به جای این که پس از خوردن شام، جلوی تلویزیون بنشینید، بهتر است با فرزندتان توپ بازی کنید یا به پیاده روی بروید. بهتر است کودک را به شرکت در تیم های ورزشی مدرسه اش تشویق نمایید .

الفبای موسیقی، الفبای هوش

شاید شنیدن سر و صدای ناهنجار کودکتان در حالی که مشغول تمرین نوازندگی و آموختن موسیقی است، اصلا لذت بخش نباشد . اما باید بدانید که این سرگرمی لذت بخش کودکان، یکی از مواردی است که نیمکره راست مغز آنها را پرورش می دهد. بنابر تحقیقات دانشمندان دانشگاه تورنتو، برنامه ریزی دوره های آموزش موسیقی برای کودکان منجر به افزایش ضریب هوشی و توانایی های علمی آینده آنها خواهد شد. هر چه سال های آموزش موسیقی آنها بیشتر باشد ، میزان این تاثیر و افزایش هوش در آنها بیشتر خواهد بود. مطالعات انجام شده نشان می دهد آموختن موسیقی در دوران کودکی باعث کسب نمره های بهتر در دوران دبیرستان و ضریب هوشی بالاتر در دوران بزرگسالی می شود، پس اجازه دهید موسیقی دان درونی کودکتان خودش را نشان دهد .

شیر مادر، عصاره هوش

شیر مادر اولین غذای مغز کودک است. شیر مادر از ۲ جهت برای کودک مفید است: یکی این که از خطر احتمالی ابتلای کودک به بیماری جلوگیری می کند و دیگر این که به تنهایی یک غذای کامل برای نوزاد است. تغذیه نوزاد از سینه مادر ، کودک را هم سالم تر و هم باهوش تر می کند . مطالعات نشان داده است کودکانی که در دوران نوزادی ۹ ماه شیر مادرشان را خورده اند، بسیار باهوش ترند .

رایانه در خدمت هوش

شاید تعجب کنید، چون بازی های رایانه ای شهرت بدی پیدا کرده اند و بسیار مورد انتقاد قرار می گیرند. درست است که بسیاری از آنها وحشیانه ، بی فایده و غیرفکری هستند اما ما در مورد انواعی از بازی های رایانه ای صحبت می کنیم که مهارت های فکری و استراتژیک و قدرت تصمیم گیری و خلاقیت کودک را پرورش داده و کار گروهی را به او آموزش می دهند. کودکانی که انواع بازی های رایانه ای آموزشی را بازی می کنند نسبت به آنهایی که این بازی ها را تجربه نکرده اند از قدرت درک و تجسم تصویری برخوردارند.

خوب بخور تا باهوش شوی

خوردن صبحانه باعث تقویت حافظه، تمرکز و قدرت یادگیری می شود. کودکانی که صبحانه نمی خورند، معمولا زودتر خسته شده و کم طاقت تر و زودرنج تر هستند همچنین از سرعت عمل کمتری برخوردارند. قند، چربی های اشباع و دیگر خوراکی های بی فایده را از برنامه غذایی کودکان حذف کنید و به جای آن، مواد مغذی و مفیدی که به رشد ذهنی آنها کمک می کند، جایگزین کنید.

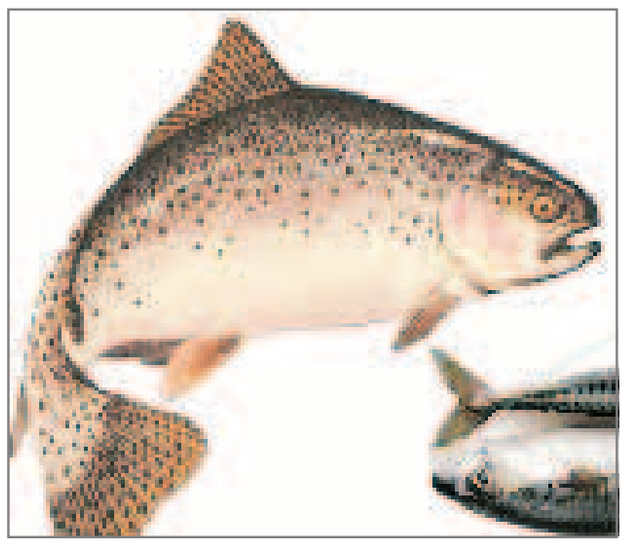
قند، چربی های اشباع و دیگر خوراکی های بی فایده را از برنامه غذایی کودکان حذف کنید و به جای آن، مواد مغذی و مفیدی که به رشد ذهنی آنها کمک می کند، جایگزین کنید

سال های اولیه دوران کودکی بویژه ۲ سال اول بسیار اهمیت دارد و لازم است تمام مواد لازم را در رژیم غذایی کودک قرار دهید. تحقیقات نشان می دهد میزان مقاومت در برابر بیماری ها در کودکانی که تغذیه سالمی ندارند بسیار کم است. بنابراین تغذیه نادرست باعث می شود کودکان از مدرسه و همسالان خود عقب بمانند و دچار افت تحصیلی شوند. پس اگر می خواهید کودکتان در مدرسه نمره بهتری بگیرد ، به تغذیه او هم توجه کنید.

دوستی که هوش هدیه می دهد

کتاب یکی از روش های مفید قدیمی است که امتحانش را پس داده اما بعضی مواقع در مقابل روش های تکنولوژیک امروزی برای تقویت هوش، دست کم گرفته می شود. در حالی که کتاب قابل دسترس ترین، کم هزینه ترین و در عین حال موفقیت آمیزترین روش برای آموزش و رشد ذهنی کودکان در تمام سنین است. برای کودکانتان از سنین پایین تر کتاب خواندن را شروع کنید. آنها را برای عضویت در کتابخانه ثبت نام کنید و کتابخانه منزلتان را پر از کتاب کنید.

ماهی و میگو سالم و بهداشتی تهیه کنیم



این روزها در اغلب شهرهای ساحلی هرمزگان شاهد عرضه غذاهای دریایی هستیم که فواید بسیاری برای آن یاد شده است ، پس چه بهتر اینکه باید در مورد چگونگی تهیه این مواد پروتئینی نیز اطلاعاتی داشته باشیم،تا با خیالی آسوده تر از تناول این غذاها لذت ببریم.

باید بدانیم که:

آبزیان را فقط از عرضه کنندگان مجاز خریداری کنید .

ماهی تازه باید در کنار یخ و یا در یخچال نگهداری شود . از این رو از خرید ماهیان تازه ای که بدون یخ و یا خارج از یخچال عرضه شده اند پرهیز کنید . میگوی تازه نیز دارای چنین شرایطی است .

ماهیان منجمد را حتماً باید در فریزر نگهداری کرد . بنابراین از خرید آبزیان منجمدی که در خارج از محیط فریزر عرضه می شود خودداری کنید . قبل از خرید ماهی اقدام به بازرسی آن کنید .

ویژگی های ماهی تازه

چشم ها برآمده ، آبشش ها دارای رنگ طبیعی ، پوست مرطوب ، لزج و براق ،جدار شکمی سفت و محکم ، فلس ها به راحتی کنده نمی شود ، بوی علف دریایی می دهد ، با فشردن انگشت به بافت جای انگشت به سرعت به حالت اول بر می گردد .

از خرید ماهیان فیله یا استیک شده فاقد بر چسب و اطلاعات مربوط به نوع ، تاریخ تولید و انقضاء و شماره پروانه بهداشتی خودداری کنید .

ماهی فاسد با ویژگیهای زیر قابل شناسایی است:

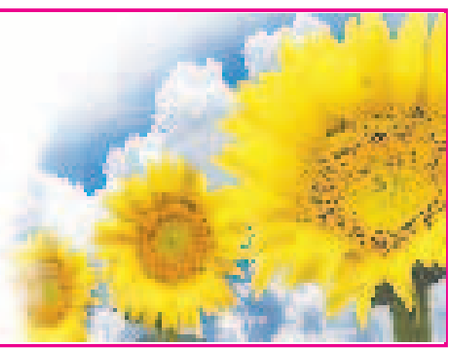
چشمها فرو رفته و کدر ، آبشش ها دارای رنگ قهوه ای تیره ، پوست خشک و کدر و فلس ها به راحتی کنده می شود . بوی ترشیدگی و گندیدگی می دهد ، بافت پس از فشرده شدن با انگشت به حال اول بر نمی گردد .

از خرید آبزیان منجمدی که در دمای محیط یا در آب انجماد زدایی شده و به اسم ماهی تازه به فروش می رسند جداً پرهیز کنید . خروج خونابه ای از بدن ماهی و وجود بافتی نرم و شل ویژگی چنین ماهیانی است . میگوی منجمد بسته بندی شده باید دارای کد بهداشتی اداره کل دامپزشکی باشد .

دستورالعمل مراقبت از نوزاد در کیش تدوین می شود

■ کارگاه کشوری تدوین دستورالعمل مراقبت از نوزاد با حضور اساتید برجسته هیئت علمی وزارت بهداشت درمان وآموزش پزشکی در کیش برگزار می شود.

مسئول آموزش و ارتقا سلامت مرکز بهداشت استان با اعلام این خبر گفت :سلامت نوزاد و مرحله گذر از نوزادی به شیرخوارگی به حدی مهم است که در معیارهای بین المللی میزان مرگ ومیر نوزادان یکی از شاخصه های مهم توسعه یافتگی کشورها قلمداد می شود .دکتر فاطمه نوروزیان افزود :با توجه به اهمیت موضوع کارگاه کشوری تدوین دستورالعمل مراقبت از نوزاد سالم با حضور کلیه اساتید برجسته هیئت علمی وزارت بهداشت درمان وآموزش پزشکی و دانشگاههای علوم پزشکی کشور در جزیره کیش در روزهای ششم تا هشتم آبان ماه سالجاری برگزار می شود.

مصرف ماهی از رشد غدد سرطانی جلوگیری می کند

روابط عمومی
اداره کل شیلات
هرمزگان