



معاون بهداشت دانشگاه تشخیص زودرس دیابت را بسیار مهم دانست و یادآور شد: دیابت بیماری پرعارضه‌ای است که تشخیص زودرس آن و کنترل قند خون می‌تواند از بروز عوارض آن جلوگیری کند.

فریده پناه
گروه بهداشت و سلامت -
 دکتر محمدرضا سهرابی - معاون

بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن اعلام این خبر گفت: این طرح ملی با ابلاغ وزارت بهداشت سلامت از ۱۵ آبان ماه

سال جاری آغاز شد و تا پایان دی ماه ادامه خواهد یافت. به گفته وی، هدف این پویش، بیماریابی و غربالگری دیابت و

در راستای اجرای پویش ملی سلامت در کشور؛

پرفشاری خون؛ بیماری خاموش؛ دیابت از علل شایع نابینایی و نارسایی کلیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بی‌تحری‌کار از عوامل خطر چاقی و اضافه وزن در کلاسرها خواند و در عین حال نسبت به پرفشاری خون به عنوان بیماری خاموش و همچنین دیابت ناشی از چاقی هشدار داد.

پرفشاری خون در جمعیت بالای ۱۸سال کشور است. سهرابی خاطر نشان کرد: در این پویش ضمن کنترل فشار خون، افراد پرخطر از نظر بیماری دیابت (دارای سابقه خانوادگی، چاقی، بی تحرکی و...) غربالگری می شوند. معاون بهداشت دانشگاه بی تحرکی را یکی از عوامل خطر مهم برشمرد که در کلان شهرها منجر به چاقی و اضافه وزن و در نتیجه ابتلا به دیابت و پرفشاری خون می شود. وی افزود: در این طرح ضمن بیماریابی و تشخیص آن در مراحل اولیه، درصدها شناسایی افراد مبتلا

به پیش دیابت یا در معرض ابتلا به پرفشاری خون هستیم تا با اقدامات فعال از بروز یا پیشرفت بیماری و ایجاد عوارض در آنان جلوگیری کنیم. معاون بهداشت دانشگاه تشخیص زودرس دیابت را بسیار مهم دانست و یادآور شد: دیابت بیماری پرعارضه‌ای است که تشخیص زودرس آن و کنترل قند خون می‌تواند از بروز عوارض آن جلوگیری کند. سهرابی دیابت را یکی از شایعترین علل نابینایی، نارسایی کلیه و دیالیز عنوان کرد و بیماری‌های قلبی عروقی، پای دیابتی، عوارض چشمی و نارسایی کلیه را از دیگر عوارض این بیماری برشمرد. وی هدف این پویش را بیماریابی، تشخیص زودرس و حساس سازی جامعه نسبت به دیابت و پرفشاری خون عنوان کرد تا افراد جامعه با آگاهی از آنها به دنبال دریافت خدمت به صورت فعال باشند. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، پرفشاری خون را بیماری خاموشی دانست که معمولاً مبتلایان پس از بروز عوارضی نظیر سکته قلبی یا مغزی متوجه آن می‌شوند و گفت:

تشخیص زودرس این بیماری از بروز عوارض آن پیشگیری می‌کند. سهرابی با اشاره به اجرای پویش ملی سلامت خاطرنشان کرد: ۳۵ میلیون نفر جمعیت بالای ۱۸ سال در مناطق تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی قرار دارند که بر اساس هدفگذاری وزارت بهداشت باید ۷۰ درصد این جمعیت در مناطق شهری و ۱۰۰ درصد در مناطق روستایی در این پویش غربالگری شوند. به گفته وی، این پویش با تلاش کادر بهداشتی دانشگاه در تمام مراکز بهداشتی، پایگاه‌های خدمات جامع سلامت و خانه‌های بهداشت در حال اجراست. تیم‌های سیار بهداشتی نیز با حضور در سطح شهر و مناطق پرتردد (بازار، مترو، ادارات و...) به غربالگری گروه‌های هدف می‌پردازند. کادر درمان دانشگاه نیز در بیمارستان‌ها با غربالگری بیماران و مراجعان در اجرای این پویش ملی همکاری دارند. سهرابی تکمیل پرونده الکترونیک سلامت افراد را از

۱۳ باور نادرست درباره تغذیه با شیر مادر

نیست. کودکان از زمانی که در رحم هستند در معرض ترجیحات غذایی مادرشان قرار می‌گیرند. اگر مادری فکر می‌کند که کودکش به یکی از غذاهایی که او می‌خورد واکنش نشان می‌دهد، بهتر است با یک متخصص مشورت می‌کند.

ورزش با طبع شیرمادر اثر خواهد گذاشت

ورزش باعث تندرستی می‌شود و این مورد برای مادران شیرده هم صادق است. اما هیچ مدرکی دال بر این که ورزش و طبع شیر را تغییر می‌دهد، وجود ندارد.

اگر فوراً شیردهی را آغاز نکنید، بعداً قادر به انجام این کار نخواهید بود

شروع شیردهی در ساعت اول پس از تولد آسان‌تر است؛ زیرا واکنش کودک در آن زمان بسیار قوی است. آنها آماده یادگیری تغذیه با شیر مادر هستند. اگر بلافاصله پس از تولد نتوانستید کودک را به سینه وصل کنید، این کار را در سریع‌ترین فرصت ممکن انجام دهید. اگر برای ارائه شیردهی با شیرمادر با مشاورین شیردهی و با مراقبین بهداشتی مشورت کنید تا بهترین برنامه که برای تداوم تغذیه با شیر مادر مناسب است تهیه نمایند. **بسیاری از مادرها نمی‌توانند شیر کافی تولید کنند** تقریباً تمام مادرها شیر کافی برای کودکان‌شان را تولید می‌کنند. تولید شیر بر اساس عواملی از جمله چگونگی سینه گرفتن کودک، دفعات شیردهی و چگونگی تخلیه شیر از سینه

رادرست انجام دهند و مطمئن شوند که کودکان به صورت صحیح به سینه وصل شده‌اند. هم مادر و هم نوزاد برای تغذیه با شیر مادر نیازمند زمان و تمرین هستند. شیردهی زمان بسیاری می‌طلبد، بنابراین مادرها چه در خانه و چه در محل کار نیازمند فضا و حمایت هستند.

رادرست انجام دهند و مطمئن شوند که کودکان به صورت صحیح به سینه وصل شده‌اند. هم مادر و هم نوزاد برای تغذیه با شیر مادر نیازمند زمان و تمرین هستند. شیردهی زمان بسیاری می‌طلبد، بنابراین مادرها چه در خانه و چه در محل کار نیازمند فضا و حمایت هستند.

احساس درد در زمان شیردهی عادی است

مادران بسیاری در روزهای اول پس از تولد، زمانی که در حال یادگیری شیردهی هستند دچار مشکل می‌شوند. اما با حمایت درست از نحوه قرارگیری کودک در زمان تغذیه و با اطمینان از اینکه کودک به روش درست به سینه وصل شده است، می‌توان از سوزش سینه‌ها جلوگیری کرد. اگر مادر با چالش‌های شیردهی مانند سوزش نوک سینه‌ها مواجه است، یک مشاور شیردهی یا مراقبین سلامت می‌توانند به وی در فایق آمدن بر این مسئله یاری رسانند.

قبل از شیردهی باید سینه‌ها را بشوید

شست و شوی نوک سینه‌ها پیش از شیردهی ضروری نیست، زمانی که

ضروری باشند. همچنین باید پزشک کودک‌تان را نیز درباره هر درویی که مصرف می‌کنید مطلع کنید.

کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند خیلی به مادر وابسته هستند

هر کودکی با دیگری متفاوت است. صرف نظر از نوع تغذیه، بعضی کودکان وابسته هستند و بعضی اینگونه نیستند. تغذیه با شیر مادر نه تنها بهترین نوع تغذیه برای نوزادان است؛ بلکه برای تکامل مغزی آنها نیز اهمیت دارد. کودکانی که اینگونه تغذیه می‌شوند، مدت زیادی در آموزش قرار می‌گیرند و به همین دلیل، شیردهی ارتباط کودک با مادر را تقویت می‌کند.

از شیر گرفتن کودکانی که بیش از یکسال با شیرمادر تغذیه شده‌اند، سخت است

هیچ مدرکی دال بر این است که تغذیه با شیرمادر بیش از یک سال طول بکشد، از شیر گرفتن کودک سخت می‌شود، وجود ندارد. اما تحقیقات نشان داده است که تغذیه با شیرمادر تا دو سالگی برای مادر و کودک مفید است. همه مادران و کودکان با یکدیگر تفاوت دارند و باید خودشان تعیین

دیگر اهداف اجرای این پویش ملی برشمرد تا در صورتی که افراد به بیماری خاصی مبتلا باشند، بتوان مراقبت‌های فعال به آنان ارایه کرد. بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی با اشاره به آمار بالای غربالگری در دانشگاه گفت: امروز از مرز دو میلیون نفر در راستای اجرای پویش ملی سلامت گذشت. این پویش ابزار امیدواری کرد که مراحل بعدی خدمات خوبی را در راستای پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها ارایه دهد. وی با اشاره به اجرای طرح غربالگری در هفته دیابت در سال گذشته خاطرنشان کرد که حدود ۱۲۰ هزار نفر از ساکنان شهر تهران در این طرح غربالگری شدند که حدود ۲ درصد آنان به عنوان مورد جدید دیابت شناسایی شدند.

کنند که شیردهی تا چه زمانی ضروری است.

اگر سرکار می‌روید باید کودک را از شیر بگیرید

خیلی از مادرها پس از بازگشت به محل کار، شیردهی را ادامه می‌دهند. نخست، دستورالعمل‌های موجود در دستور و محل کارتان را بررسی کنید. اگر حق دسترسی به زمان و محلی برای شیردهی در ساعات کاری را دارید، شاید بتوانید به خانه رفته و به کودک‌تان شیر دهید، یا از یکی از اعضاء خانواده یا دوستی بخواهید که کودک را نزد شما بیاورند، یا شیر خود را دوشیده و به خانه بفرستید.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اگر امکان شیردهی در ساعات کاری را ندارید، سعی کنید در طول روز فرصتی یافته و شیر خود را بدوشید و سپس زمانی که در خانه هستید به صورت مستقیم به کودک‌تان شیر دهید. اگر تصمیم گرفتید که برای برخی وعده‌ها از جایگزین‌های شیرمادر استفاده کنید، مفید خواهد بود که هر زمان در کنار کودک هستید از شیر خودتان به او دهید تا از منافع آن بهره‌مند شود.

خواص درمانی «ریحان» از دیدگاه طب سنتی



گروه بهداشت و سلامت - گیاه ریحان که در طب سنتی به نام «شاهسپرم» شناخته می‌شود، طبعی گرم و خشک دارد و تحلیل برنده ورم‌ها و خواب‌آور بوده و بوییدن آن از بین برنده سردرد افراد گرم مزاج و دور کننده حشرات موذی است. ریحان یا نام علمی **Ocimum basilicum** شناخته می‌شود و میوه این گیاه به صورت فندقه کوچک تقریباً کروی حاوی چهار دانه خیلی کوچک بوضوی به رنگ قهوه‌ای تا سیاه است. برگ‌ها دارای بوی معطر مطبوع و طبع گرم و قابض و اندکی شور هستند. منشأ اولیه گیاه احتمالاً از آسیایبوده است اما امروزه در بسیاری از کشورهای جهان مخصوصاً در کشورهای نواحی مدیترانه کاشته می‌شود. بخش مورد استفاده آن سرشاخه‌های هوایی گیاه است. اثر ضد میکروبی گیاه بسر برخی باکتری‌های

دیسمنوره، مالاریا و سایر بیماری‌های همراه با تب کاربرد دارد. از اسانس گیاه ریحان در صنایع کسرو سازی و آرایشی _ بهداشتی استفاده می‌شود. بنابر دفتسر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، ریحان همچنین برای تپش قلب، ضعف معده و عصاره آن با شکر از بین برنده درد سینه و سرفه و جوییدن آن برای زخم دهان مفید است. تخم گیاه ریحان باعث مقاومت در برابر سموم می‌شود و بسو داده تخم ریحان اسهال را از بین می‌برد اما نباید تخم گیاه را کوبید. بوییدن آن برای مغز مضر و مصلحش نیلوفر است.

برای مصرف باید گیاه را در ۱۵۰ میلی لیتر آب داغ بریزید و پس از چند دقیقه میل کنید. مصرف خوراکی «اسانس» گیاه تا مشخص شدن اثرات سرطان‌زایی آن توصیه نمی‌شود. می‌توان مقدار سه گرم گیاه و تا ۳ تا ۳ بار در روز مصرف کرد. بهتر است تا مشخص شدن اثرات دقیق سمی از مصرف اسانس خودداری شود.

همچنین به دلیل اثرات جهش‌زای استراگول که به صورت پروتئین و در آزمایشات حیوانات مشاهده شده است، نباید از اسانس گیاه ریحان در زمان بارداری استفاده شود. در دوره‌های درمانی عارضه‌ای با مصرف گیاه گوارش نشده است. استراگول در حیوانات سبب ایجاد سرطان کبد شده اما مطالعات انجام شده فعلی برای انسان غیرسمی گزارش شده است با این حال تا زمان مشخص شدن دقیق اثرات سرطان‌زایی اسانس گیاه ریحان بهتر است از مصرف خوراکی این اسانس خودداری شود.

افراد سحر خیز در معرض خطر بی‌اشتهایی قرار دارند

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید ادعا می‌کند افرادی که سحرخیز هستند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بی‌اشتهایی هستند. محققان خاطر نشان کردند که این اختلال با سایر اختلالات مانند افسردگی، پر خوری و اسکیزوفرنی متفاوت است، که به نظر می‌رسد همه آنها با شب زنده داری افراد مرتبط هستند. «حسن دشتی»، نویسنده ارشد این مطالعه از بیمارستان عمومی ماساچوست، گفت: «یافته‌های ما بی‌اشتهایی عصبی را به عنوان یک اختلال صبحگاهی در مقایسه با سایر بیماری‌های روان‌پزشکی مبتنی بر عصر نشان می‌دهد و از ارتباط بین بی‌اشتهایی عصبی و بی‌خوابی حمایت می‌کند.» محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند تحقیقات قبلی ارتباط بین اختلالات خوردن و ساعت درونی بدن انسان را نشان داده است که چرخه‌های خواب را کنترل می‌کند و تقریباً بر هر عضو بدن تأثیر می‌گذارد. برای این مطالعه، تیم تحقیق، ژن‌های مرتبط با بی‌اشتهایی را مورد بررسی قرار دادند و به دنبال این بودند که ببینند آیا افرادی که در معرض خطر ژنتیکی بالاتری برای این اختلال هستند، چرخه خواب خاصی نیز دارند یا خیر. این تیم یک ارتباط دو طرفه بین ژن‌های مرتبط



روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیز به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید . شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزانه