

انجمن دیابت ایران در خصوص دانش آموزان دیابتی هشدار داد

نتایج مطالعات انجام شده نشان داده است که استعداد، فراگیری و سایر توانایی دانش آموزان دیابتی با سایر دانش آموزان هیچ تفاوتی ندارد، اما زندگی مبتلایان به دیابت به دلیل بیماری و وجود دستورات درمانی از محدودیت خاص خود برخوردار است . به گزارش ایرنا ، اگر اولیای مدارس و دانش آموزان اطلاعات کافی در مورد دیابت داشته باشند، شرایط دانش آموزان دیابتی مناسب‌تر خواهد شد.

دانش آموزان دیابتی در وضعیت زیر نیاز به همکاری و حمایت دارند:
-لازم است به دانش آموزان دیابتی در هر زمان حتی در کلاس درس ،اجازه داده شود قند خون را تست نماید و گاه نیاز است معلم برای ثبت نتیجه تست به او کمک کند.
- در صورت کاهش قند خون دیابتی باید به وی اجازه نوشیدن و خوردن مواد غذایی لازم داده شود حتی حین آرایه درس در کلاس.
- اولیای مدارس ، معلمان و به ویژه معلم ورزش باید از علایم هیپوگلیسمی و چگونگی درمان آن مطلع باشند.. باید بدانند مواد قندی سریع الجذب در کجا نگهداری می شوند و به چه شکل باید در اختیار دیابتی قرار گیرند.
دانش آموزان دیابتی هنگام تزریق انسولین باید اجازه تماس با منزل را داشته باشد تا درمان وی بدون هر گونه اشتباهی دنبال شود.- هرگز یک دانش آموزان دیابتی را در در وضعیت هیپوگلیسمی به تنهایی به منزل فرستاده نشود.- در صورت هیپو گلیسمی شدید(تشنج) و در دسترس نداشتن آمبول گلوکانن، باید دیابتی را فوراً به نزدیک ترین مرکز پزشکی ،درمانگاه ، بیمارستان رسانده شود.

بیماران

قلبی باید بدانند

نکاتی که شما باید رعایت کنید :

۱- از افزایش وزن خود پیشگیری کنید .
۲- از مصرف هر گونه موادمخدر بپرهیزند.
۳- داروهای تجویز شده را به موقع مصرف کنید.
۴- در طی مسافرت مصرف دارو را افزایش نکنید.
۵- از انجام کارهای سنگین و خسته کننده بپرهیزند.
۶- از راه پیمایی در مسیر طولانی خودداری کنید.
۷- قبل از مسافرت با پزشک معالج خود مشورت کنید.
۸- فرص های زیر زبانی خود را همیشه همراه داشته باشید .
۹- از انجام ورزش بلافاصله پس از صرف غذا خودداری کنید.
۱۰- از عصبانیت، دعوا، مشاجره و پرخاشگری خودداری کنید.
۱۱- از انجام کارهای سنگین بخصوص در هوای سرد خودداری کنید.
۱۲- از خستگی جسمی و تفریحات بیش از حد و شب زنده داری بپرهیزید.

۱۳- از کشیدن سیگار پرهیز نمودن و در معرض دود و هوای آلوده قرار نگیرید.
۱۴- در معرض هوای سرد قرار نگیرید و از حمام کردن طولانی مدت نیز خودداری کنید.

۱۵- هر گونه نشانه های غیر طبیعی خود را مانند: سردرد شدید، سرگیجه، تنگی نفس، تورم پاها و میچ پاها را به پزشک اطلاع دهید.

۱۶- از جابجایی و حمل بار سنگین ، هل دادن و تویض لاستیک اتومبیل خودداری کنید.

۱۷- در مقابل هیجانات و خبرهای خوشحال کننده ونگران کننده خونسردی خود را حفظ کنید.

عواملی که باعث بروز بیماری های قلبی می شود:

۱- پرخوری و چاقی
۲-مصرف مشروبات الکلی
۳-کشیدن سیگار۴-استرس و فشار روحی و روانی
۵-مصرف غذاهای چرب
۶-فشار خون بالا
۷-دیابت
۷-بالا رفتن سن
۸- سابقه فامیلی
۹-کمی تحرک و فعالیت بدنی.

ادامه دارد ...

سلامتی با یک قاچ هندوانه



رگ های خونی می چسبد و می تواند باعث

بروز سکنه قلبی شود.

همچنین موجب انقباض و بسته شدن راه های تنفسی و در نتیجه تشدید حملات آسم می گردند. رادیکال های آزاد شدت التهاب ناشی از استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید را نیز افزایش می دهند و باعث تخریب مفاصل در این شرایط می شود. آسپیر به سلول های دیواره روده و تبدیل آنها به سلول های سرطانی نیز از دیگر اثرات این مولکول هاست.

بنابراین مصرف هندوانه از بروز سکنه قلبی، آسم، استئوآرتریت، آرتریت روماتوئید و سرطان سمی باعث آکسید شدن کلسترول می کند. انجمن قلب آمریکا مصرف هندوانه را به خاطر داشتن مواد

آب هندوانه به همراه سکنجبین

برای درمان یرقان و دفع سنگ کلیه

و پوست هندوانه جهت درمان

پرفشاری خون و بیماریهای کلیوی

مورد مصرف قرار می گرفت. پوست

سفید داخل هندوانه نیز برای بهبود

زخم و گلو و دهان تجویز می شد

هنگام رفتن به آرایشگاه، وسایل بهداشتی خود را به همراه ببرید

به منظور جلوگیری از انتقال بسیاری از عفونت ها، هنگام رفتن به آرایشگاه، حتما وسایل شخصی بهداشتی خود را به همراه داشته باشید. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وب.دا، دکتر مندانا افشاریان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه ضمن بیان این مطلب افزود: آرایشگران نیز باید همواره دست‌های خود را شسته و یا از دستکش استفاده کنند و وسایل مورد استفاده‌ای را که با پوست و موی افراد در تماس است، به خوبی ضدعفونی کنند. این متخصص بیماریهای عفونی استفاده از الکل و حرارت را دو روش موثر در ضدعفونی کردن وسایل و لوازم آرایشگاه‌ها عنوان کرد و ضمن هشدار نسبت به امکان انتقال اچ‌آی‌وی و ایدز از طریق وسایل آرایشی استریل نشده گفت: ویروس بیماری ایدز ضعیف است و پس از نیم ساعت در هوای خشک از بین می‌رود. بنابراین ضدعفونی وسایل با الکل می‌تواند به راحتی ویروس این بیماری را از بین ببرد.

مصرف می کنند . حتی در تهیه نان نیز گاهی از تخم هندوانه استفاده می شود .

تخم هندوانه حاوی حدود ۲۰ درصد چربی است که از نظر خواص شیمیایی مانند روغن بادام می باشد. تخم هندوانه منبعی از اسیدهای چرب ضروری، ویتامین E ، روی و کلسیم به شمار می رود که در هر ۱۰۰ گرم آن ۵۹۰ کیلو کالری انرژی و در هر ۱۰ عدد آن ۵ کیلو کالری انرژی نهفته است . در برخی مناطق ایران از پوست هندوانه ترشی و مربا تهیه می کنند .

هندوانه از نظر طب سنتی ایران سرد و تر است و گرما را بر طرف می کند . در گذشته از این میوه به عنوان تب بر استفاده می شد، همچنین آب هندوانه به همراه سکنجبین برای درمان یرقان و دفع سنگ کلیه و پوست هندوانه جهت درمان پرقشاری خون و بیماریهای کلیوی مورد مصرف قرار می گرفت. پوست سفید داخل هندوانه نیز برای بهبود زخم و گلو و دهان تجویز می شد .

در نسخ قدیمی ، به خاصیت باکتری کشی مغز تخمه هندوانه اشاره شده است که جهت درمان عفونت ادراری و تسکین سرفه مفید است . به خاطر داشته باشید که هندوانه را باید همیشه بین دو غذا خورد ؛ یعنی تقریبا سه ساعت بعد از غذا و یا یک ساعت قبل از غذا؛ در غیر این صورت ممکن است موجب اختلال در هضم غذا و ایجاد نفخ شود . همچنین مصرف هندوانه به همراه میوه های دیگر ایجاد نفخ می کند .

انتخاب و خرید هندوانه

در هنگام خرید هندوانه دقت کنید که هیچ نقطه ای از بدنه این میوه آسیب ندیده باشد، پوست آن باید محکم و یکدست بوده و نسبت به اندازه ای که دارد، وزن داشته باشد . وجود لکه های زرد رنگ روشن نشانه رسیده بودن آن است.

این میوه را می توان در صورتی که برش نخورد ، به مدت دو هفته خارج از یخچال نگهداری کرد. در صورت نارس بودن هندوانه آن را خارج از یخچال و در یک کیسه کاغذی قرار دهید تا برسد .

ارزش غذایی ۱۰۰گرم هندوانه:

انرژی ۳۰ کیلو کالری ، آب ۹۲ میلی لیتر ، فیبر ۲/۳ گرم ، پروتئین ۴/۴ گرم ، چربی ۲/۰ گرم ، نشاسته ۶/۴ گرم ، کلسیم ۷/۰ میلی گرم، فسفر ۱۰ میلی گرم ، آهن ۰/۵ میلی گرم، سدیم ۱ میلی گرم ،پتاسیم ۱۰۰ میلی گرم ، ویتامین A ۵۹۰ واحد بین المللی ، ویتامین B1 ۰۳/۰ میلی گرم ، ویتامین B2 ۲/۰ میلی گرم، ویتامین B۳ ۲/۰ میلی گرم، ویتامین C ۷۷ میلی گرم.

آنتی اکسیدان به عنوان یک راهکار مهم برای

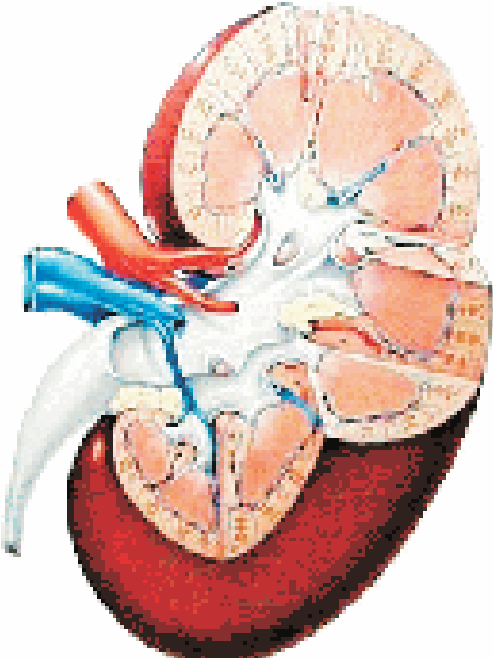
حفظ سلامت قلب، توصیه کرده است. هندوانه همچنین حاوی ویتامین های گروه B است که برای تولید انرژی لازم اند.

ویتامین های گروه B و منیزیم در ایجاد حالت آرامش بسیار موثر بوده و به رفع بی خوابی کمک می کنند. از ویژگی های دیگر هندوانه سدیم کم و پتاسیم زیاد آن است. با توجه به اینکه سدیم زیاد باعث افزایش فشار خون و پتاسیم موجب پایین آمدن آن می شود. مصرف این میوه برای افراد مبتلا به پرفشاری خون مفید می باشد .

در کشورهای آسیایی ، از جمله ایران ، تخم هندوانه را بو داده و به عنوان میان وعده

پیوند کلیه

چیست ؟



فروش اقساطی-اعتباری

محصولات ایران خودرو

تلفن: ۰۹۱۳۱۵۱۶۵۶۰-۰۹۱۳۶۷۲۰۴۵-۰۹۱۷۸۰۵۵۶۰۰۰-۰۵-۰۹۲۰۰۵۴۴-۰۷۶۱
دفتر مرکزی: میبد -خیابان رجانی-نمایشگاه اتومبیل یاس
دفتر بندر عباس-خیابان سید جمال الدین اسد آبادی-نبش خیابان شهید کازرونی-مجمع پاسارگاد-دفتر مجتمع



محمد علیزاده

پیوند کلیه یک اقدام جراحی است که در آن یک کلیه اهدا شده به شما پیوند زده می شود. یک پیوند کلیه موفق به شما اجازه زندگی معمولی و سالم را می دهد و شما را از درمان دیالیز رها می کند. پیوند درمان انتخابی نارسایی پیشرفته کلیه در کسانی است که برای پیوند مناسب تشخیص داده شده اند.

صلاحیت شما برای پیوند توسط گروه پزشکی با انجام معاینات و آزمایشات خاص تایید می گردد.

انواع پیوند کلیه کدام است ؟

دو نوع پیوند کلیه وجود دارد. اهداء از فرد زنده و اهداء از جسد پیوند کلیه از اهداکنندگان زنده ، کلیه توسط یکی از بستگان یا افراد در پیوند کلیه از اهدا کنندگان زنده ، گاهی اوقات همسر، بستگان دور یا دوستان غریبه اهدا شده و به شما پیوند می شود. مناسبترین اهدا کننده اعضای فامیل نزدیک شما هستند. گاهی اوقات همسر، بستگان دور یا دوستان می توانند اهدا کننده کلیه باشند. باید گروه خونی و بافت اهدا کننده و گیرنده مطبق باشند. آزمایشات و بررسی های کاملی برای سلامت اهدا کننده و کلیه اهدایی صورت می گیرد. افرادی که کلیه اهدا می کنند در ادامه عمر خود از زندگی طبیعی بهره مند می باشند . پیوند کلیه از اهدا کنندگان زنده با موفقیت ۹۰ تا ۹۵ % همراه است. این بدان معنی است که پس از یک سال ۹۰ تا ۹۵ % نفر از ۱۰۰ نفر پیوندی سالم و فعال هستند.

پیوند از کلیه جسد

پیوند کلیه از اهدا کننده جسد شیوه دیگر پیوند کلیه است. در این روش کلیه سالم از فردی که دچار مرگ مغزی شده است برداشته و پیوند زده می شود. قبل از اینکه اعضای یک جسد برای یک پیوند برداشت شوند بررسی ها و آزمایشات کاملی در جهت تایید سلامت اعضای اهدایی انجام می گیرد.

علاوه بر این موضوع ، رضایت خانواده متوفی نیز ضروری است. پس از انجام آزمایشات گوناگون ، شما در لیست انتظار قرار می گیرید تا زمانی که یک کلیه سازگار با شما پیدا شود. پیش بینی مدت زمان انتظار ممکن نیست ، بدلیل اینکه وابسته به تعداد کلیه های اهدایی و انطباق احتمالی هر یک با شما می باشد . پیوند اعضا از جسد با موفقیت ۸۰ تا ۸۵ % همراه است .

جراحی پیوند

جراحی پیوند معمولاً ۲ تا ۴ ساعت بطول می انجامد . کلیه جدید و



قرار دادن

کیسه های

زباله در مخزن

مساوی است

با مشارکت

در نظافت

عمومی شهری

سازمان باز یافت و مدیریت

پسماند شهرداری

بندر عباس

سلامت

سال نهم

شماره ۱۵۸۱

چهارشنبه

۳۱ شهریور ۱۳۸۹

۱۳ شوال ۱۴۳۱

۲۲ سپتامبر ۲۰۱۵

دیر صفحه:علیرضاهاری

☐ معاون غذا و دارو هشدار داد: ☐

مصرف داروی قاچاقی

عوارض جبران ناپذیری برای بیمار دارد



♦ عدم خرید دارو از دست فروشان ، سوپر مارکت ها و عطاری ها مهم ترین راه جلوگیری از ورود داروهای تقلبی و کاهش میزان قاچاق داروها می باشد.

معاون غذا و داروی دانشگاه با اشاره به عوارض داروهای قاچاق و تقلبی گفت: دارو مرز بین سم و غذا است اگر دارو به جا و اصولی مصرف شود عامل نجات و معالجه است اما اگر مصرف آن نادرست باشد به طور قطع برای بیمار سم است. داروهای قاچاق تقلبی هستند و مصرف آن ها باعث بروز عوارض جبران ناپذیر و حتی گاهآ تهدید آمیز در بیماران می شود.

دکتر مصطفی اسماعیلی "خطر نشان انصاف فرد متقلبی دارد که این داروها را تهیه می کند در بعضی از موارد از نشاسته در ساخت داروها استفاده می شود که نه خاصیتی و نه ضرری دارد اما در ساخت برخی از داروهای نیوروا که متاسفانه مورد استفاده جوانان است از مورمون ها استفاده می شود که عوارض جبران نا پذیری بر کبد و سیستم های داخلی بدن بر جای می گذارد. معاون غذا و دارو دانشگاه ریشه کنی پدیده قاچاق دارو را از راههای جلوگیری از عوارض داروهای تقلبی دانست ویاد آور شد: مردم باید در خرید دارو هوشیار باشند و داروها را فقط از داروخانه ها تهیه کنند و با فرهنگ سازی و اطلاع رسانی می توان مصرف داروهای قاچاق و تقلبی را به حداقل رساند.

این مقام مسئول هشدار داد : از این رو عدم خرید دارو از دست فروشان، سوپرمارکت ها وعطاری ها مهم ترین راه جلوگیری از ورود داروهای تقلبی و کاهش میزان قاچاق داروها می باشد .