

مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری در "قسم" و "رودان" راه اندازی می شود

مرکز مشاوره بیماری های رفتاری با ارائه خدمات مشاوره ای رایگان پیرامون ایچز، هپاتیت و بیماری های آمیزشی در قسم و رودان راه اندازی می شود. کارشناس پیشگیری از HIV مرکز بهداشت استان در این ارتباط گفت: با توجه به نقش مراکز مشاوره در پیشگیری از گسترش ایچز، دو مرکز مشاوره در شهرستان قسم و رودان به زودی راه اندازی می شود.دکتر "مریم ذاکری" افزود: در مراکز مشاوره به هرگونه سوالی در زمینه بیماری های رفتاری به صورت تلفنی و حضوری پاسخ داده می شود و اطلاعات ارائه شده در این مراکز به صورت محرمانه خواهد ماند. "ذاکری" خاطر نشان کرد: درصورت نیاز و درخواست مراجعه کننده آرمایشات مربوطه به صورت رایگان انجام خواهد شد و درصورت مثبت بودن فرد تحت درمان های موجود قرار خواهد گرفت. وی با بیان اینکه سه مرکز مشاوره فعال درهرمزگان وجود دارد، بیان کرد : مراکز مشاوره بندرعباس، کیش و میناب در استان فعال است. کارشناس پیشگیری از HIV مرکز بهداشت استان آموزش و اطلاع رسانی را از برنامه های مهم پیشگیری از HIV دانست و افزود : رسانه ها نقش مهمی در این استراتژی خواهند داشت و رسانه ها با معرفی مراکز مشاوره می توانند مردم را به این مراکز جهت پاسخگویی ومشاوره هدایت کنند.

"اوربون" شایعترین علت ناشنوایی یکطرفه اکتسابی کودکان



یکی از دلایل کاهش شنوایی می تواند بیماری اوربون باشد، به این صورت که اوربون می تواند با درگیری حلزون گوش باعث شدیدترین کاهش شنوایی به خصوص کاهش شنوایی یک طرفه در کودکان شود.

سلامت نیوز: کاهش یا قطع ناگهانی شنوایی می تواند به علل مختلفی باشد، البته تعریف قابل قبول این حالت، کاهش شنوایی ۳۰ دسی بل یا بیشتر در طول ۱۲ ساعت می باشد که یکی از دلایل این کاهش شنوایی در کودکان می تواند بیماری اوربون باشد.

دکتر ابراهیم یزم با متخصص گوش، حلق و بینی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، واحد علوم پزشکی ایران، ضمن بیان مطلب فوق گفت: مشخص بیماری، کاهش شنوایی در تمام فرکانس های شنیداری می باشد و معمولاً بیمار هنگام صحبت با تلفن متوجه آن می شود و گاه بیمار صداهای پوپ مانندیی می شنود و حتی برخی مواقع با این صدا از خواب بیدار می شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: یکی از دلایل کاهش شنوایی می تواند بیماری اوربون باشد، به این صورت که اوربون می تواند با درگیری حلزون گوش باعث شدیدترین کاهش شنوایی به خصوص کاهش شنوایی یک طرفه در کودکان شود.

به گفته وی، اوربون شایع ترین علت ناشنوایی یک طرفه اکتسابی در کودکان است، البته اغلب این بیماران در معرض شرایط پراسترس نیز قرار داشته اند. این متخصص گوش، حلق و بینی در ادامه تغییرات محیطی (مانند اعمال جراحی، استرس و مسافرت)، بیماری ویروسی، اختلالات ایمنولوژیک را از دیگر علل کاهش شنوایی دانست و افزود: حدود دو سوم بیماران مبتلا به ناشنوایی عصبی ممکن است بدون درمان مشخص کاملاً بهبود یابند و تجوین داور در دیگر بیماران هم از جمله راه های درمانی محسوب می شود.

توسط مرکز بهداشت بندرعباس :

هشت مرکز عرضه مواد غذایی متخلف تعطیل گردید

مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس، ۸ باب از مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی متخلف در این شهرستان را تعطیل نمودند.

به گزارش روابط عمومی مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس، ۸ باب مرکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی شامل کبابی، خوار و بار فروشی، میوه فروشی در شهر بندرعباس به علت عدم رعایت موازین بهداشتی اعم از بهداشت فردی، بهداشتی محل و بهداشت مواد غذایی و وسایل کار از سوی بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس تعطیل گردید.

در این زمینه مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس از متصدیان امکان عمومی و مراکز تهیه و توزیع خواست تا نسبت به رعایت بهداشت فردی کارکنان، شرایط ساختمانی، محل و استفاده از وسایل و ابزار کار مناسب مطابق با آئین نامه های وزارت بهداشت و اصول نگهداری مواد غذایی اقدام نمایند. در غیر اینصورت این مرکز طبق مقررات اقدام خواهد کرد.

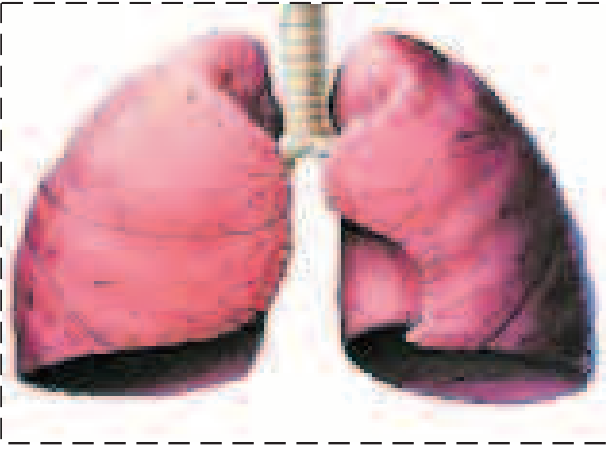
کارشناس مبارزه بیماریهای واگیر مرکزبهداشت استان تاکید کرد:

تشخیص به موقع موثرترین روش پیشگیری از سل است



خود ممکن است به بیماری فعال سل مبتلا شود. این موضوع به علت ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن و به دنبال آن فعالیت مجدد و تکثیر میکروب اتفاق می افتد و در این حالت بیماری می تواند از ریه ها به نقاط دیگر بدن نیز گسترش یابد.

دانش در پاسخ به این پرسش که چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری سل هستند، یاد آور شد: اگر چه همه افراد بشر استعداد ابتلا به سل را دارند، اما کودکان کم سن، افراد سالمند، افراد مبتلا به بیماری دیابت(مرض قند)، سوء تغذیه، سرطان ها، تارسایی مزمن کلیه یا ایذ و همچنین افرادی که داروهای ضعیف کننده سیستم دفاعی بدن(نظیر کورتون و داروهای ضد سرطان) استفاده می کنند، بیشتر از سایرین در معرض خطر



ابتلا به بیماری سل هستند. وی ادامه داد: افراد مبتلا به سل رویی که در آزمایش میکروسکوپی خلط آنان

سل یک بیماری عفونی واگیر است که در اثر میکروبی به نام باسیل سل ایجاد می شود.

این میکروب معمولاً یعنی در ۸۰ درصد موارد) ریه ها را مبتلا می کند ولی می تواند موجب ابتلای اعضای دیگر بدن مانند استخوانها ، مفاصل، مغز کلیه، پوست و ... نیز شود. بیماری سل از گذشته های دور در کشورهای مختلف دنیا وجود داشته و هنوز هم یک مشکل جهانی به حساب می آید. امروزه سل بیش از هر بیماری عفونی دیگری موجب مرگ و میر انسان ها می شود. یک سوم مردم جهان(یعنی حدود ۲ میلیارد نفر) بدون آنکه احساس بیماری کنند، میکروب سل را به صورت نهفته در بدن خود دارند.

کارشناس مبارزه بیماریهای واگیر مرکز بهداشت استان در گفتگو با سرویس سلامت روزنامه دریا با اشاره به راههای انتقال گفت: سل به طور عمده یک بیماری قابل انتقال از راه هواسـت، هنگام عطسه، سرفه، حرف زدن و خنـدین توسط بیمار مبتلا به سل رویی قطراتی ریز حاوی میکروب سل در هوا به حالت معلق باقی می ماند. اگر فردی سالم در هوای آلوده به این قطرات ریز، تنفس کند میکروب سل وارد ریه های او خواهد شد. اما برای انتقال بیماری تماس طولانی و نزدیک با بیمار لازم است. میکروب سل از راه استفاده از ظرف غذا خوری و لباس و ملحفه انتقال نمی یابد. بیماری سل در محیط های شلوغ، کوچک، بدون تهویه مناسب، کم نور و مرطوب بیشتر انتقال می یابد.

"مسعود داردس" با اشاره به ورود میکروب سل به بدن اظهارکرد: اغلب افراد پس از ورود میکروب به ریه ها هیچگاه بیمار نمی شوند زیرا سیستم دفاعی بدن آن ها، میکروب را مـهار کرده و از تکثیر آن و ایجاد بیماری جلوگیری می کند. در واقع میکروب سل به حالت نهفته و غیر فعال در بدن آنان وجود دارد و این افراد علائم بیماری را نداشته و میکروب را به دیگران انتقال نمی دهند.

از هر ۱۰ نفری که میکروب سل در بدن آن ها وجود دارد تنها یک نفر در طول عمر همیشه دلیل خواب آلوده بودن و خستگی، کمبود خواب یا کار زیاد نیست. دلایل بسیاری وجود دارد که می تواند سبب شود شما همیشه احساس خستگی کنید. در اینجا به ۴ مورد اشاره می کنیم.
۱) عفونت ها: گرچه عفونت ها علایم ظاهری بسیاری دارند اما گاهی ممکن است عفونتی در بدن شما در حال گسترش باشد، بدون آنکه شما متوجه آن باشید یا پزشک تشخیص داده باشد. مثلاً در بیماری مربوط به سیستم ایمنی عفونت ممکن است خود را به شکل خستگی شدید بروز دهد. در بیماری بروسلوز هم که توسط باکتری بروسلآ آبوروتس از گوسفند، اسب یا گاو آلوده یا حتی شیر آنها به انسان منتقل می شود، نشانه عفونت خستگی مفرط و خواب آلودگی است. ۲) آلرژی ها: جالب است بدانید هیستامین و دیگر ترکیب های شیمیایی که بدن برای مقابله با آلرژی ترشح می کند، خواب آورند از سوی دیگر سرفه، عطسه ناشی از بوییدن گل یا التهاب دستگاه تنفسی به دلیل ورود هاگ ها به درون بینی سبب

سلامت	
سال نهم	
شماره ۱۱۰۹	
چهار شنبه	
۱۳۸۹ آبان ۱۳	
۲۶ ذی القعدة ۱۴۳۱	
۳۰ نوامبر ۲۰۱۰	
دبیر صفحه: علیرضا بهاری	

کاهش سرطان سینه

با پیاده روی



یک ساعت پیاده روی کردن در روز با سرعت بالا می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. به گزارش سلامت نیوز: تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که به طور مرتب پیاده روی می کنند با احتمال کمتری بعد از رسیدن به یاشگی به سرطان سینه دچار می شوند. هم چنین برای شروع این کار هیچ وقت دیر نیست و هر زمان زنان شروع به این کار کنند می توانند از فواید آن بهره‌مند شوند. با بازبینی اطلاعات پزشکی نزدیک به ۱۰۰

هزار زن که به سن یاشگی رسیده‌اند، محققان متوجه شدند، زنانی که هر روز نزدیک به یک ساعت پیاده روی می کنند، با احتمال ۱۵ درصد کم تر به سرطان سینه دچار می شوند. البته افرادی که پیاده روی نمی کردند اما فعالیت بدنی کافی داشتند احتمال ابتلا به سرطان را نزدیک به ۱۰ درصد کاهش دادند.

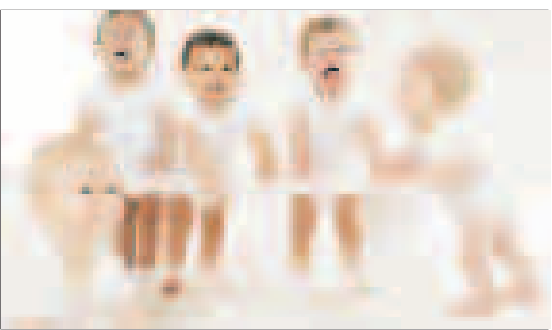
دکتر هیتز الیاسن که در این تحقیقات شرکت داشته است در این باره گفت: فاکتورهای خطر زیادی است که زنان باید به دقت به آن ها توجه داشته باشند، که از جمله آن ها می توان به سابقه خانوادگی یا سن رسیدن به یاشگی را اشاره کرد. کمبود فعالیت بدنی هم یکی از فاکتورهایی است که باید به دقت مورد توجه قرار گیرد. هیچ گاه برای شروع به ورزش کردن دیر نیست.

مطالعات نشان می دهد هر زمان که زنان شروع به فعالیت بدنی و ورزش کردن کنند خطر ابتلا به سرطان سینه کاهش پیدا می کند. در آخرین تحقیقات دکتر الیاسن و همکارانش در دانشگاه هاروارد مطالعه ای را روی ۹۵ هزار و ۲۹۶ زن به مدت ۳۰ سال انجام دادند. آن ها متوجه شدند حتی بعد از در نظر گرفتن فاکتورهایی مانند وزن بالا، ورزش کردن می تواند تاثیر زیادی در کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه داشته باشد.

ام.اس.ان.بی.سی، خبر آنلاین

مراقب چاقی کودکان خود باشید

نیازهای تغذیه ای کودک برای رشد و تکامل، فدای درمان چاقی شود. این انجمن، برخی از توصیه های تغذیه ای مفید برای درمان چاقی را محدود کردن مصرف موادی مانند چیپس و غذای سرخ کرده و جایگزین کردن آنها با برنج، سیب زمینی، ماکارونی یا نان در وعده های غذایی و محدود کردن دفعات مصرف میان وعده ها و مصرف سبزی در تمام وعده های غذایی عنوان کرده است. همچنین محدود کردن مصرف شیرینی ها و غذاهای غنی از قند و جایگزینی آنها با میوه های تازه یا خشک شده و غلات با شیر از جمله توصیه های تغذیه ای برای درمان چاقی عنوان شده است.



عوارض چاقی را شامل مسائل روانی و اجتماعی، رشد زودرس، مشکلات تنفسی و قلبی و عروقی و مشکلات متابولیک عنوان کرده و درخصوص درمان چاقی خاطرنشان کرده است: درمان چاقی اغلب امری دشوار است که شامل آموزش، اصلاح رفتار کودک، ورزش و رژیم غذایی مناسب است و نباید

چاقی دوران کودکی، اغلب، پدیده ای خوش خیم نیست این بار که کودکان چاق خود به خود به وزن طبیعی بر می گردند، درست نیست. به گزارش وب.د، به نقل از انجمن علمی ترویج تغذیه کودکان ایران، هر قدر مدت زمانی که کودک در وزن بیش از حد طبیعی باقی می ماند، بیشتر باشد، احتمال آن که این وضعیت تا زمان نوجوانی و بزرگسالی ادامه یابد، بیشتر خواهد بود.

براساس این گزارش، گرچه فقط ۱۵ درصد از کودکان زیر یک ساله چاق، تا سنین بزرگسالی نیز چاق باقی می مانند، اما وقتی چاقی تا سنین پیش مدرسه ادامه یابد، حدود ۳۰ درصد این کودکان، تبدیل به بزرگسالان چاق می شوند.

انجمن علمی ترویج تغذیه کودکان ایران،

عفونت ها علت پنهان خستگی

دچار کم خونی شده و در ضمن



بی خوابی می شود. به همین علت تمامی داروهای مقابله با آلرژی خواب آورند. قبل از مصرف این داروها با پزشکتان مشورت کنید.

۲) کم خونی، اصلی ترین کار گلبول های قرمز رساندن اکسیژن از ریه ها به دیگر ارگان ها است. وقتی فردی دچار کمبود گلبول قرمز می شود یا اختلالی در عملکرد گلبول ها پیش می آید فرد

منبع: ریدرز دایجست – اکتبر ۲۰۱۰



منبع: ریدرز دایجست – اکتبر ۲۰۱۰



منبع: ریدرز دایجست – اکتبر ۲۰۱۰