



روزنامه سیاسی، اجتماعی،فرهنگی ، ورزشی منطقه جنوب کشور

گستره توزیع: بوشهر، خوزستان ، سیستان و بلوچستان
فارس ،کرمان ،کهگیلویه و بویر احمد ، هرمزگان ، یزد

سه شنبه ۸ مهر ۱۳۹۳ ۵ ذی الحجه ۱۴۳۵
سال سیزدهم شماره ۱۸۳۴ ۲۰۰ تومان

وب سایت : www.daryanews.ir

آوای دریا: ۰۷۶۱-۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۳۷۳۴
پست الکترونیکی: daryanews_bnd @ yahoo .com

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان:

تحقیقات در زمینه پیشگیری از مصرف
مواد مخدر کاربردی شود

ارایه ۳میلیارد خدمات بهداشتی
به مددجویان امداد هرمزگان



رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان: هتلینگ بیمارستان های دولتی در برنامه تحول نظام سلامت نو سازی شدند

در بیمارستان های دولتی بازسازی و نوسازی اساسی در بخش های متخلف بیمارستان ها انجام شده است به طوری که با قبل از اجرای این بسته قابل قیاس نمی باشد.رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرمزگان یاد آور شد: تمامی بیمارستان ها از همراه سالجاری پس از اجرای بسته هتلینگه مورد ارزیابی و پایش وزارت بهداشت قرار می گیرند و به حداقل استاندارد (سه ستاره) خواهند رسیدوکیفیت بهداشت، تغذیه و خدمات غیرپزشکی بهبود خواهد یافت.وی رضایتمندی مردم از بیمارستان های دولتی را از اهداف اصلی این برنامه عنوان کرد و گفت: دسترسی مردم به پزشکان در مناطق محروم افزایش خواهد یافت و زمینه بهره مندی مردم در نزدیک ترین فاصله به مکان زندگی شان فراهم می گردداین مقام مسئول از اجرای ۷ بسته از ۸ بسته برنامه تحول نظام سلامت در استان هرمزگان خبر داد و تصریح کرد: کاهش میزان برداختی، ترویج زایمان طبیعی با رایگان نمودن زایمان طبیعی، ارتقای هتلینگ بیمارستان، ارتقای کیفیت خدمات ویزیت، مقیمی متخصصان، ماندگاری پزشکان در مناطق کمتر توسعه یافته و بسته نظارت بر حسن اجرای برنامه های تحول سلامت در بیمارستان دولتی هرمزگان اجرایی شده است.وی ابرازکرد: تحقق برنامه حفاظت مالی از بیماران صعب العلاج، خاص و نیازمند و ارتقای تجهیزات پزشکی نیز تا ماههای آینده اجرایی می شود.

رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرمزگان از ستاره دار شدن بیمارستان های دولتی استان پس از ارتقا هتلینگ آنها در برنامه تحول نظام سلامت خبر داد. دکتر «محمد شکاری» با اشاره به اجرای برنامه تحول نظام سلامت در بیمارستان های هرمزگان از نیمه اردیبهشت ماه سالجاری گفت: برنامه تحول نظام سلامت با برنامه کاهش میزان برداختی بیماران بستری در بیمارستان های دانشگاهی کلید خورده است که در بسته کاهش هزینه بیماران میزان برداختی از جیب مردم در بیمه شهری ۱۰ درصد و بیمه روستایی ۵ درصد محاسبه می شود.«شکاری» از دیگر مزایای برنامه تحول نظام سلامت در بخش درمانی برنامه را تهیه و دارو و ملزومات پزشکی توسط بیمارستان ها برشمرده و افزود: با اجرای برنامه تحول نظام سلامت بیماران بستری در بیمارستان های دولتی برای تهیه دارو و تجهیزات پزشکی و همچنین دریافت خدمات آزمایشگاهی و تصویربرداری به خارج از بیمارستان ارجاع داده نمی شوند. وی یاد آور شد: پرداخت هزینه بستری از جیب مردم در بیمارستان های دولتی به حداقل رسیده است.قائم مقام وزیر بهداشت در هرمزگان ارتقای هتلینگ در بیمارستان های دولتی را از دیگر دستاوردهای این برنامه دانست و ادامه داد: با اجرای بسته ارتقای هتلینگ

مدیرکل امور شهری استانداری
در مراسم روز آتش نشانی خبر داد

استخدام آتش نشان برای شهرهای هرمزگان

۳

ارتقا سلامت در غرب هرمزگان ملموس شده است

۸

روز گذشته توسط مرکز بهداشت بندرعباس کشف شد

تاریخ تولید و انقضای جعلی ۵هزار کیلوگرم ماست ودوغ

۲

بندرعباس شهری در تصرف موش ها

۶

تحقق «عدالت در سلامت»
با تحول سلامت
در حوزه بهداشت

۸

رئیس هیئت مدیره موسسه حمایت از کودکان
سرطانی خلیج فارس:

۵

زمین دهند:نقاهنگاه بیماران
سرطانی احداث می کنیم

۲

مشاور رییس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان
در امور بانوان توصیه کرد

بانوان با ورزش
سلامت خود را تضمین کنند

پارک خوابی
همراه بیمار در قطب های درمانی

صفحه ۶ را بخوانید

با اجرای برنامه تحول نظام سلامت

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

دریافت ۱۰ درصد هزینه بستری از بیمه شدگان شهری و ۵ درصد از دارندگان دفترچه بیمه روستایی و عشایری

عدم دریافت هرگونه وجه جهت انجام زایمان طبیعی

تامین دارو و تجهیزات مورد نیاز بیمار توسط بیمارستان

افزایش کیفیت بهداشت تغذیه و خدمات غیر پزشکی و رفاهی در هتلینگ بیمارستان

اجرایی شدن برنامه حمایت مالی و پوشش درمانی بیماران صعب العلاج خاص و نیازمند در آینده نزدیک

سامانه پیامکی پاسخگویی به سوالات
۳۰۰۰۱۵۹۰
تلفن: ۱۵۹۰

بیمارستانهای مجری برنامه تحول نظام سلامت در استان هرمزگان

ردیف	شهر	نام بیمارستان
۱	بندرعباس	ابن سینا
۲	بندرعباس	شهید محمدی
۳	بندرعباس	کودکان
۴	بندرعباس	شریعتی
۵	سیریک	امام سجاد (علیه السلام)
۶	بشاگرد	بقیه الله (عج)
۷	ابوموسی	پارس
۸	حاجی آباد	فاطمه الزهرا(س)
۹	بندرلنگه	شهدا
۱۰	میناب	حضرت ابوالفضل(علیه السلام)
۱۱	بستک	فکری
۱۲	رودان	علی بن ابیطالب(علیه السلام)
۱۳	پارسیان	رستماني
۱۴	قشم	فاطمه الزهرا(س)
۱۵	خمیر	نیاپور
۱۶	جاسک	خاتم الانبیاء(ص)

سامانه پیامکی پاسخگویی به سوالات: ۳۰۰۰۱۵۹۰
تلفن: ۱۵۹۰

چه غذاهایی می‌توانند باعث ایجاد التهاب معده شوند؟
محیط معده اسیدی و با PH بین ۵ تا ۳ است. این محیط اسیدی به میکروب‌ها اجازه رشد و فعالیت نمی‌دهد. حال اگر غذایی، ماهیت اسیدی داشته باشد، میزان اسیدپتیه معده را بالاتر می‌برد. اسید زیاد روی دیواره معده اثر می‌گذارد و باعث ایجاد التهاب معده می‌شود. مهم‌ترین موادی که اسیدپتیه معده را افزایش می‌دهند ادویه‌ها، ترشی‌ها، نوشابه‌های گازدار، انواع شکلات، قهوه و... هستند. مصرف گوشت فراوان، غذاهای چرب، انواع غذاهای شور و دودی، مصرف مواد غذایی که در آنها سلنیوم یا ویتامین‌های کمی وجود دارد، خوردن غذاهای مانده و بیرون از بچخال نگهداری شده که امکان آلودگی آنها افزایش می‌یابد

رئیس هیئت مدیره موسسه حمایت از کودکان سرطانی خلیج فارس:

زمین دهند،نقاهتگاه بیماران سرطانی احداث می کنیم

✓ طبقه چهار م ساختمان در حال احداث بیمارستان کودکان که حدود ۹۰درصد پیشرفت فیزیکی دارد نیز با زیربنای ۵۸۰مترمربع وظرفیت ۲۵تخت، با همکاری مسئولان دانشگاه به بخش خون و سرطان اختصاص می یابد

علی زارعی /دربیا

رهبر معظم انقلاب فرموده اند:"مامی خواهیم اگر کسی در یک خانواده مریض شد،بیش از دنج مریض داری ،رنج دیگری نداشته باشد."
این کلام معظم له نشان می دهد که بایستی مسئولان کشور به گونه ای برنامه ریزی وبیاستگذاری کنند،تا این مهم محقق شود،مردم دغدغه ای جز درمان بیمارشان نداشته باشند.
در حال حاضر خانواده ها علاوه بر دغدغه بیماری خود وبا اعضای خانواده شان،دغدغه های دیگری نظیر تامین هزینه های درمان،دستیابی به مراکز درمانی و پزشکان متخصص،تامین داروهای مورد نیاز و... را دارند.این نگرانی ها در بیماران خاص هم دوجندان می شود وبایستی در این بخش اقدامات موثرتری واقع شود. البته با اجرای طرح تحول سلامت، گام هایی برای کاهش هزینه درمان در بیمارستان های دولتی برداشته است که مردم انتظار دارند با اجرای کامل این برنامه ،دغدغه های درمانی وپهداشتی بیماران وخانواده هایشان به حداقل برسد.
در بخش بهداشت ودرمان،خبرین همواره سهم بسزایی داشته اند که در این شماره از روزنامه به گفتگو با دکتر عبدالمجید ناظمی" رئیس بیمارستان کودکان بندرعباس و رئیس هیئت مدیره موسسه حمایت از کودکان سرطانی خلیج فارس نشنستیم. در این گزارش با ما همراه باشید.

عبدالمجید ناظمی " در زمینه چرانی راه اندازی این موسسه خیره درمانی برای کودکان سرطانی گفت:با توجه به نبود بخش خون و سرطان کودکان در استان هرمزگان و مراجعه مردم استان به سایر استان های کشور،در سال۸۹ بخش هماتولوژی وآنکولوژی با مشارکت یکی از خیرین به نام "آیوب حسینی آوزی"با۱۲تخت در بیمارستان کودکان بندرعباس راه اندازی وبا همکاری سایر خیرین ودانشگاه علوم پزشکی ،آترا تجهیز کردیم.نکته مورد توجه این است که این فرد خیر را تاکنون

ندیده ایم توسط واسطه در این امر خیر مشارکت داشته است.ناظمی افزود:بسی از آن با توجه به وضعیت معیشتی بیماران وخانواده هایشان، به فکر تشکیل وثیت موسسه ای با هدف جمع آوری کمک های مردمی وخیرین برای تامین مخارج بیماران کودک ونوجوان ۱۴سال متلا به این بیماری ها شدیم ودر سال ۹۰این موسسه را به ثبت رساندیم واژ خیرین وپزشکان وهمکاران دعوت به همکاری کردیم وهیئت مدیره را تشکیل دادیم ودفتری موقت را هم در بیمارستان کودکان راه اندازی کردیم. وی گفت:تعدادی از بانوان خانه دار خیر هم با راه اندازی بازارچه هایی در سطح شهر بندرعباس وشهرستان های استان از جمله قشم،خیر،بندرلنگه،بستک، سیریک، میناب و... وادارات وعرضه محصولات استان وغذاها وشیرینی ونان و... استان؛ برای کودکان سرطانی کمک های مالی را جمع آوری کردند ودر سطح شهرها هم صندوق های جمع آوری کمک های مردمی قرار داده ایم.

ناظمی با اشاره به مشکل بیماران برای شیمی درمانی سربایی هم گفت:با همکاری مسئولان دانشگاه،کانهیسی را برای این بیماران در محوطه بیمارستان کودکان با پنج تخت تجهیز راه اندازی کردیم.به گفته وی، طبقه چهارم ساختمان در حال احداث بیمارستان کودکان که حدود ۹۰درصد پیشرفت فیزیکی دارد نیز با زیربنای ۵۸۰مترمربع وظرفیت ۲۵تخت، با همکاری مسئولان دانشگاه به بخش خون و سرطان اختصاص می یابد که تاکنون موسسه حمایت از کودکان سرطانی خلیج فارس ۱۵۰میلیون تومان مشارکت داشته است وبا مشارکت خیرین ودانشگاه، این بخش تجهیز وراه اندازی می شود.

احداث بیمارستان خون و سرطان

وی گفت:یکی از برنامه های اساسی موسسه احداث "بیمارستان خون و سرطان" در استان است که اطفال وبزرگسالان را تحت پوشش در مانی قرار

دهد و امیدواریم با مشارکت خیرین ومسئولان، این مهم که یکی از نیازهای درمانی استان می باشد،محقق شود.
دکتر ناظمی با بیان اینکه بیماران برای پیوند مغز واستخوان مجبورند به خارج از استان بروند،اظهار داشت:نیازمند راه اندازی بخش پیوند مغز واستخوان هستیم ودکتر "مولوی" قرار است دوره تخصصی این بخش را ببیند. وی گفت:البته بخش پیوند مغز واستخوان توسط دانشگاه علوم پزشکی در بیمارستان شهید محمدی کلنگ زنی شده است که امیدواریم این بخش زودتر احداث و راه اندازی شود.

ناظمی با بیان اینکه آزمایشات تخصصی در بندرعباس انجام نمی شود ومجبوریم که این آزمایشات را از طریق بست اختصاصی به تهران ارسال کنیم که هر آزمایش برای هر بیمار بیش از نیم میلیون تومان هزینه در بر دارد، گفت:علی رغم اینکه دستگاه "فلوسایتومتری" توسط دانشگاه علوم پزشکی خریداری شده است،ولی به دلیل نداشتن نیروی متخصص راه اندازی نشده است وبرای آموزش دوره تخصصی این دستگاه هم اقدام شده است که با راه اندازی آن در آینده،این مشکل در استان برطرف می شود.زیرا هر بیمار سرطانی حداقل بایستی یک مرتبه این آزمایشات را انجام دهد. وی تعداد بیماران خون و سرطان شناسایی شده در استان که به این مرکز مراجعه کرده اند را بیش از ۱۸۰فرا اعلام کرد وگفت:البته بطور یقین تعداد بیماران در استان بیش از این تعداد است که به موسسه حمایت از کودکان سرطانی خلیج فارس مراجعه نکرده اند.بیمارانی که مراجعه کنند ونیاز مالی ودرمانی داشته باشند،تحت پوشش خدمات درمانی رایگان هم قرار می گیرند.

ناظمی گفت:دیدگاه موسسه این است که هیچ بیماری به دلیل مشکلات مالی ومعیشتی از خدمات درمانی باز نماند.

راه وشهرسازی زمین دهد

رئیس هیئت مدیره موسسه حمایت از کودکان سرطانی خلیج فارس با بیان اینکه در حال رازیابی با مسئولان راه وشهرسازی برای تخصیص زمین جهت احداث دفتر موسسه ونقاهتگاه بیماران وهمراهان هستیم،اظهار امیدواری کرد با مساعدت مهندس "فرشید دستوان"مدیرکل راه وشهرسازی هرمزگان در اختصاص زمین به این بخش با توجه به قول مساعدی که داده است؛

وی گفت:این موسسه عرقه ای در نمایشگاهی که



” یکی از برنامه های اساسی موسسه ، احداث "بیمارستان خون وسرطان" در استان است که اطفال و بزرگسالان را تحت پوشش و امیدواریم با مشارکت خیرین ومسئولان، این مهم که یکی از نیازهای درمانی استان می باشد،محقق شود

به مناسبت هفته کودک در اواخر هفته جاری در بندرعباس برگزار می شود، خواهد داشت.

گفتنی است، شماره حساب های ۳۲۲۰۰۳۲۲/۷۴

بانک ملت حساب جام و ۱۰۴۹۴۴۵۲۷۰۰۴

صادرات وشماره کارت ۰۰۶۵۵۳۸۰۰۳۲۳۷۷۰۰۶۱۰

آسانده دریافت هدایای مردم نودعوبست

می باشد.همچنین تلفن ۰۷۶۱۶۶۸۸۳۸۹

وتلفکس ۰۷۶۱۶۶۸۸۳۸۷

۰۸۱۱۰۰۹۱۷۹۰(روابط عمومی)آماده پاسخگویی

به هموطنان می باشد.

بیماران سرطانی بزرگسال نیز با مشارکت خیرین ومسئولان تأسیس شود تا آنها نیز دغدغه کمتری برای درمان داشته باشند.

به گفته دکتر ناظمی، عوامل مختلفی از جمله ژنتیک،تغذیه،شرایط محیطی و... در بروز این بیماری ها دخیل هستند.

ناظمی گفت:برای درآمدزایی موسسه درنظر داریم پذیرائی مراسمات ولیمه، ازدواج،فانچه و... را

پرعهده بگیریم تااینکه بتوانیم از درآمد حاصل از

آن خدمات بیشتری را به بیماران عرضه نمایم.

وی گفت:این موسسه عرقه ای در نمایشگاهی که





شماره ثبت ۸۸۸
انجمن حمایت از کودکان سرطانی
ساحل خلیج فارس
سال تاسیس ۱۳۸۹

خلیج فارس خنده را قسمت کنیم

با همیاری یکدیگر می شود به سرطان پیچ زد

بانک صادرات

شماره حساب: ۰۱۰۴۹۴۴۵۲۷۰۰۴

۷۴ / ۳۲۲۰۰۳۲۲ / ۳۲۲۰۰۳۲۲ جام ملت

صندوق حمایت از کودکان سرطانی هرمزگان

بیمارستان کودکان (بخش هماتولوژی و آنکولوژی کودکان)

آدرس: بلوار امام خمینی(ره)، گلشهر، بیمارستان کودکان داخلی بخش آنکولوژی کودکان

روابط عمومی: ۰۹۱۷۹۰۰۸۱۱۰ / تلفن: ۰۶۸۸۳۸۹ / تلفکس: ۰۶۸۸۳۸۷

فواید آب کرفس برای دیابتی‌ها و مبتلایان به سنگ کلیه

یک متخصص تغذیه گفت: کرفس از سبزی‌های حاوی فیبر زیاد است که بر سلامت دستگاه گوارش تاثیر فراوان دارد.

دکتر سید مرتضی صفوی، در گفت‌وگو با سلامانه درخصوص خواص این سبزی اظهار داشت: «کرفس خاصیت هضم‌کنندگی خوبی دارد و از دیگر خواص آن می‌توان به مقابله با سرطان و کاهشده فشارخون و کلسترول خون اشاره کرد.» وی در ادامه با اشاره به اینکه ساقه کرفس ویتامین زیادی ندارد ولی برگ‌های آن حاوی ویتامین A و C است، گفت: «نوشیدن آب کرفس برای کسانی که درمصد کاهش وزن هستند یا از رژیم غذایی کم‌انرژی پیروی می‌کنند، بسیار

همزمان با روز جهانی قلب در گفتگو با متخصصان قلب و عروق و کارشناسان بررسی شد

خود مراقبتی، گامی مهم در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی

✓ دودی که از سیگار، قلیان یا پپپ ایجاد می شود نه تنها برای فرد سیگاری و یا قلیانی بلکه برای اطرافیان نیز مضر بوده و منجر به مشکلات سلامتی خاصی می شود

علیرضا بهاری /دریا

چند سالی است بر اساس آمار منتشر شده از مراکز تحقیقاتی و دانشگاهی بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ ومیر در دنیا مطرح می شود و متأسفانه با استناد آمار مراکز تحقیقاتی و دانشگاهی کشور بیماری های قلبی –عروقی شایع ترین علل مرگ ومیر در کشور است .

بیماری های قلبی عروقی دارای انواع مختلفی است که می توان به بیماری همچون عروق کرونر قلب، فشار خون ، نارسایی قلب ، طشش قلب ، سکنه قلبی ایست قلبی و... اشاره کرد .

بیماری در رژیم غذایی و ذائقه مردم ، کاهش فعالیت بدنی و مصرف دخانیات موجب افزایش بیماری قلبی عروقی شده است که به دلیل تغییردرشیوه زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن بدید آمده است .

روزنامه دریا این فرصت را مغتنم شمرده و همزمان با روز جهانی قلب گفتگویی اختصاصی در یک میزگرد، جنبه های خود مراقبتی در پیشگیری از بیماری قلبی عروقی را از منظر متخصصان قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس مورد

بررسی قرار داده است.
رییس مرکز تحقیقات قلب و عروق هرمزگان در این میزگرد تخصصی با اشاره به بیماری فشارخون معتقد است: فشار خون یکی از بیماری های است که در۹۵درصد افرادی که به این بیماری مبتلا می شوند علت ابتلا کاملاً مشخص نیست اگر چه پزشکان توانسته اند که این بیماری را تشخیص دهند ودرمان کنند اما هنوز علت ابتلا به این بیماری مشخص نیست .

دکتر “حسین فرشیدی” می افزاید : در اکثر افراد مبتلا به پر فشاری علائمی وجود ندارد اما این مشکل می تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخشهای مختلف بدن شود. “فرشیدی” ادامه می دهد: در مغز این مشکل به مویرگهای خونی آسیب

یزشکی بندرعباس یادآور می شود: از میوه های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده استفاده شود واز دوغ کم نمک و بدون گاز ، آب و آب میوه های طبیعی به جای نوشابه های گاز دار مصرف گرددوی هشدارمی دهد : مصرف نمک به هنگام تهیه و طبخ غذا باید کاهش یابد و از نمکدان موثر درمان های غیر دارویی در پیشگیری از پر فشاری خاطر نشان کرد : تصحیح اضافه وزن ، تصحیح رژیم غذایی ، اجتناب از کشیدن سیگار ، کوشش در جهت کاهش استرس و ناراحتی عصبی و افزایش فعالیت بدنی برای جلوگیری از ابتلا و همچنین مراقبت بهتر از بیماران است که متخصصان بر آنها تکیه می کنند.

توجه به تغذیه صحیح در پیشگیری از بیماری قلبی
فوق تخصص جراحی قلب مرکزآموزشی درمانی شهید محمدی بندرعباس نیز با اشاره به اهمیت تغذیه در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی، تاکید می کند : تعادل و تنوع غذایی روزانه یکی از راهکارهای پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیمرای های قلبی –عروقی است تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن می باشد و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در پنج گروه اصلی غذایی (گروه نان و غلات ،گروه شیر و لبنیات ،گروه گوشت ،تخم مرغ ،حبوبات و مغزاها ،گروه میوه ها وسبزی ها می گردند.

دکتر “حسین منتظر قائم” فوق تخصص جراحی قلب کاهش مصرف مواد قندی در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی عنوان می کند : مصرف بیش از حد مواد قندی و ششاسته ای مانند برنج ،ماکارونی ،شیرینی ،کیک ،شکلات ،مریا ،عسل ،نوشابه ها باعث افزایش وزن ،بالارفتن فشارخون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری های قلبی عروقی می شود.
“منتظر قائم” عضو هیات علمی دانشگاه علوم



مسئول درمانگاه دیابت مرکز بیماری های خاصی بندرعباس عنوان کرد :

دیابت، بسیاری از بیماریهای صعب‌العلاج و پرهزینه را به همراه دارد

✓ بیماران دیابتی رژیم غذایی صحیح و برنامه ورزشی منظم داشته باشند



تغییر در یاها ، انجام آزمایش منظم قند خون ،ترک مصرف سیگار ، انجام آزمایش سالانه چربی خون ،انجام آزمایش سالانه ادرار برای بررسی مشکلات کلیوی،معاینه دهان و دندان حداقل سالی ۲ بارومعاینه توسط پزشک که فیبر بالا و چربی و نمک کم دارند ،معاینه و شستشوی روزانه یاها و خشک کردن آنها ، مراجعه به پزشک در صورت مشاهده هر گونه

مسئول درمانگاه دیابت مرکز بیماریهای خاص بندرعباس به بیماران دیابتی توصیه کرد: داشتن برنامه ورزشی منظم و رژیم غذایی صحیح ، مصرف مواد غذایی که فیبر بالا و چربی و نمک کم دارند ، معاینه و شستشوی روزانه یاها و خشک کردن آنها ، مراجعه به پزشک در صورت مشاهده هر گونه تغییر در یاها از مواردی است که بیماران دیابت باید رعایت کنند.

مسئول درمانگاه دیابت مرکز بیماری های خاصی بندرعباس در گفتگو با خبرنگار پایگاه خبری اطلاع رسانی وب دا خلیج فارس گفت: دیابت مادر بسیاری از بیماریهای صعب‌العلاج و پرهزینه است. عوارض چشمی، قلبی، کلیوی، عصبی و زخم های خطرناک در یا علاوه بر عوارض اصلی سایر عوارض دیابت ششامل: افسردگی،نا توانایی جنسی خصوصا در آقایان، افزایش عفونت و سرطان می باشد.دکتر “احمد بهزاد” با اشاره به درمان دیابت تصریح کرد

رژیم غذایی مناسب سالها قند خود را کنترل کند البته اگر از ابتدا این برنامه را رعایت نکنند باید از داروهای خوراکی استفاده کنند. “بهزاد” به بیماران دیابتی توصیه کرد: داشتن برنامه ورزشی منظم و رژیم غذایی صحیح ،مصرف مواد غذایی که فیبر بالا و چربی و نمک کم دارند ،معاینه و شستشوی روزانه یاها و خشک کردن آنها ، مراجعه به پزشک در صورت مشاهده هر گونه

مانتو همه مدل ۳۵ هزار تومان

قرعه کشی بصورت حضوری یک دستگاه پراید

آدرس: بندرعباس –میدان یادبود –محله اوزی ها خیابان دانش –جنب میل سهیل

تلفن:۰۹۱۸۶۷۱۸۲۳۷

طرح تعویض کتاب و دفتر کهنه با لوازم التحریر نو

سازمان مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس به مناسبت فرا رسیدن سال تحصیلی جدید طرح تعویض کتاب ودفتر کهنه با

لوازم التحریر نو را از تاریخ ۲۹ شهریور لغایت ۳ مهر ماه ۱۳۹۳ در ایستگاه های اطلاع رسانی سطح شهر به مرحله اجرا

در آورد لذا از همشهریان عزیز در خواست می شود با مراجعه به ایستگاه های سطح شهر به آدرس های زیر نسبت به تعویض

لوازم التحریر کهنه با نو اقدام نمایند

متناسب است. البته هرچند نوشیدن آب کرفس باعث می‌شود مقادیر زیادی از فیبر موجود در آن به‌طور کامل به بدن نرسد ولی در مقایسه با مصرف سایر آبیموه‌ها مثل آب پرتقال که هر لیوان آن ۱۲۰ کیلوکالری به بدن می‌رساند، کالری کمتری دارد.»
دانشیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در ادامه افزود: «علاوه بر این، مصرف آب کرفس برای کسانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند، بسیار مفید است و از آب کرفس حتی می‌توان به‌عنوان یک ملین طبیعی و ضدیبوست استفاده کرد چراکه آب کرفس ادارار آو بوده و پتاسیم و سدیم موجود در آن، تنظیم‌کننده مایعات بدن است.



◀ دکتر فرشیدی – متخصص قلب و عروق



◀ دکتر منتظر قائم – فوق تخصص جراحی قلب



◀ احمدی زاده – کارشناس سلامت محیط

99 دکتر منتظر قائم:

تعادل و تنوع غذایی روزانه یکی از راهکارهای پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیمرای های قلبی –عروقی است تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن می باشدو تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در پنج گروه اصلی غذایی (گروه نان و غلات ،گروه شیر و لبنیات ،گروه گوشت ،تخم مرغ ،حبوبات و مغزاها ،گروه میوه ها وسبزی ها معر فی می گردند

این کار از کشیدن سیگار بیشتر است زیرا استنشاق تمحیلی افراد دیگری را چاره ای جز در معرض

تغذیه و فشار خون بالا

روغن ذرت ، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.
*مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد.
پوست مرغ هم حاوی مقدار زیادی چربی است ویابد قبل از پخت ، پوست مرغ جدا شود.
*حدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.
*درمیان وعده ها وعنوان تنقلات ، به جای مصرف چیپس وپفک ، جوب شور و سایر تنقلات ترشک ، از مغزا (آدام ، پسته ، فندق ، گردو ،انزوخ پوناده وکم نمک) ، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک ، میوه ها وسبزی ها استفاده شود.

*از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سیوس دار) به دلیل داشتن فیبر و ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.
۱۱. ماهی هایی مانند قزل آلا ،ساردین، خال محالی، شش ماهی منبع غنی امکا ۲، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند.

* به جای نمک از جاششنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
*در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسیاری به ندنی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه شود.

*تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.*پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن وهم چنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.برای ادامه مطلب به لینک زیر مراجعه کنید.

مریم زارعی ، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

فشار خون بالا عللی ارثی و محیطی دارد و لازم است از دوران کودکی با اصلاح شیوه زندگی و پیروی از رژیم غذایی سالم و فعالیت جسمی مداوم در جهت پیشگیری از آن اقدام شود.
تاکید می شودفشارخون همه افراد از ۴ سالگی به بعد به طور دوره ای اندازه گیری شود. حتی فشار خون بالا در حد خفیف نیز پرهارشه بوده و پیشگیری و کنترل آن باعث سلامتی و زندگی طولانی تر با کیفیت بهتر می شود.

توصیه های تغذیه ای برای کنترل فشار خون در بیماران مبتلا

*مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کرکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوب های آماده، ترشی: آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید.
* با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا ، در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود.
*در صورت فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند .

* دریافت مقادیر مناسب منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج ، برگ جعفرند ، کاهو ، جعفری و...)، مغزا (بادام ، پسته ، فندق، گردو ازنوخ پوناده وکم نمک)، حبوبات، نان و غلات سیوس دار توصیه می شود.

* شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) مصرف کنید.
۵. به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون ، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و وسالاد (شامل کاهو ، گوجه فرنگی ، کلم و فلفل دلمه ای) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میسان وعده در محل کار یا در مدرسه استفاده کرد. تمام انواع میوه ها دارای مقادیری ویتامین C هستند. برخی از میوه ها مانند مرکبات ، توت فرنگی، کیوی ، طالبی وخرزهره از منابع غذایی غنی این ویتامین بشمار می روند.

* با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالامناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دمی و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند

آدرس ایستگاههای اطلاع رسانی و دریافت پسماند خشک :



سازمان مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس

- ◀ ضلع جنوبی پارک شهید دیبغیان
- ◀ بلوار امام خمینی (ره) نبش خیابان اتوبوسرانی
- ◀ میدان تربیتال به سمت خیابان امامت
- ◀ محله اوزنیا ، پارک شهیده مؤژان خضری

