

رشد چشمگیر اعمال جراحی و آندوسکوپی در بیمارستان کودکان بندرعباس

معصومه نعمتی

خبرنگار



دکتر امیر حسایی، رئیس مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس، از رشد چشمگیر اعمال جراحی و آندوسکوپی در شش ماهه اول سال جاری در این مرکز خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، به گفته دکتر حسایی، در شش ماهه نخست سال جاری، تعداد اعمال جراحی در بیمارستان کودکان بندرعباس به ۳۶۸ مورد رسیده است که نسبت به مدت مشابه سال گذشته با ۱۳۰ عمل، رشدی معادل ۱۸۳ درصد نشان می‌دهد.



همچنین، تعداد آندوسکوپی‌ها نیز با افزایش ۷۷ درصدی به ۱۱۷ مورد رسیده است که در مقایسه با ۶۶ مورد در مدت مشابه سال گذشته، رشد قابل توجهی را نشان می‌دهد.

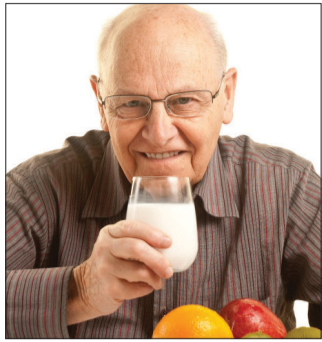
دکتر حسایی در این خصوص گفت: «این رشد قابل توجه را مدیون افزایش فضای اتاق عمل پس از انتقال به ساختمان جدید این مرکز و همچنین همکاری‌های ارزشمند موسسه

محک هستیم که با انجام اعمال جراحی خیریه، به بیماران نیازمند کمک شایانی کرده است.» رئیس بیمارستان کودکان بندرعباس، این دستاورد را حاصل تلاش‌های شبانه‌روزی کادر پزشکی و پرسنل بیمارستان دانست و بر ادامه این روند رو به رشد تاکید کرد.

دکتر حسایی افزود: «مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس، سال‌هاست که با حضور کادر مجرب جراحی و گوارش اطفال، متخصصین بیهوشی و سایر پرسنل سخت‌کوش حاضر در اتاق عمل و بخش‌های بستری، به ارائه خدمات فوق تخصصی با استانداردهای جهانی به کودکان استان هرمزگان و استان‌های همجوار پرداخته و همواره در راستای ارتقای خدمات درمانی ارائه شده‌گام برمی‌دارد.»

دانشتنی

توصیه‌های تغذیه‌ای طب سنتی به سالمندان



سرویس سلامت

متخصص طب ایرانی به ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای برای سالمندان پرداخت و گفت: برای سلامت در سالمندی باید درمان طب سنتی را از میانسالی شروع کرد.

مهرداد کریمی دانشیار طب ایرانی در ششمین نشست ماهانه مرکز تحقیقات و گروه آموزشی سالمندی با موضوع

طب سنتی و مکمل با اشاره به وضعیت کشورمان در بحث طب مکمل در دنیا گفت: ایران به لحاظ رتبه تولید علم طب سنتی در جایگاه چهارم دنیا است. وی با اشاره به تقسیم بندی دوره‌های سنی در طب سنتی، افزود: در طب سنتی ۳۰ تا ۴۰ سالگی سن جوانی به‌شمار می‌رود، از ۴۰ تا ۶۰ سالگی میانسالی است که در طب سنتی تحت عنوان وقوف یا کهولت شناخته می‌شود. شیخوخیت یا پیری نیز از ۶۰ سالگی آغاز می‌شود. عضو هیئت علمی گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: برای سلامت در سالمندی باید درمان طب سنتی را از میانسالی شروع کرد. مزاج سالمندی سردی و تری است و باید مراقب بود که این سردی و تری بر بدن غلبه نکند. حفظ رطوبت بدن و جلوگیری از خشکی آن برای حفظ سلامت بسیار مهم است. وی ادامه داد: شب‌کاری و نور آبی موبایل و دستگاه‌های ارتباطی باعث خشکی بدن و بی‌خوابی می‌شوند.

سونا خشک برای سالمندان مفید نیست

کریمی با تاکید بر نقش ورزش به ویژه در میانسالی گفت: پیاده‌روی و شنا در دوره میانسالی مهم هستند، ۹ هزار قدم در روز با پیاده‌روی موجب کاهش ریسک آلزایمر در سالمندی می‌شود. عضو هیئت علمی گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: بدن انسان برای پیاده‌روی سریع خلق شده است. سالمندان توجه داشته باشند که سونا خشک برایشان مفید نیست و باید مدت زمان کمتری از آن استفاده کنند.

فست‌فود نخورید

کریمی به سالمندان توصیه کرد تا از غذاهای لطیف و غذایی که سریع جذب بدن می‌شوند مثل آش و سوپ استفاده کنند و تاکید کرد: سالمندان و میانسالان از سوسیس و کالباس و فست‌فود استفاده نکنند. همچنین ماکارونی، پاستا، الویه و غذاهایی فرآوری شده نباید استفاده شوند. وی ادامه داد: آش‌های رقیق برای سالمندان مناسب‌تر است شیربرنج و سوپ غذاهای مناسبی هستند. آش شله قلم کار برای سالمندان غذای مناسبی نیست. شله زرد به شرط اینکه از مقدار مناسبی زعفران استفاده شود، مفید است. این متخصص طب ایرانی بیان کرد: در دوران میانسالی و سالمندی تاکید بر حفظ رطوبت بدن است. ادویه‌های تند باعث از بین رفتن رطوبت بدن و خشکی آن می‌شوند. فلفل سیاه با رعایت تعادل برای هضم غذا مفید است، اما فلفل قرمز را باید کمتر مصرف کرد. عضو هیئت علمی گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: ترکیب آب سیب و زعفران یک نوشیدنی مناسب برای میانسالان و سالمندان است.

سیر و پیاز خام مصرف نکنید

کریمی تصریح کرد: در دوران میانسالی به بعد سرکه و ترشی مناسب نیستند و می‌توان از آب نارنج استفاده کرد. بهتر است در میانسالی به بعد سیر و پیاز خام مصرف نشود. بهترین خرما برای پیاز است. گل قند آفتابی برای سالمندان توصیه می‌شود چون برای معده و مغز آنان مفید است. وی در ادامه به موضوع عرق‌های گیاهی اشاره کرد و افزود: عرق‌های گیاهی در ترکیبات خود حاوی متانول هستند و متانول باعث خشکی بدن می‌شود. عرق کاسنی بیشترین میزان متانول و بیدمشک کمترین میزان را دارد. این متخصص طب ایرانی ادامه داد: به‌لیمو، بیدمشک و بادرنجبویه برای دوران میانسالی به بعد مناسب هستند. بادرنجبویه باعث تقویت ذهن و معده می‌شود. گل گاو زبان برای استفاده حتما دم شود. همچنین شربت گلاب زعفران بیدمشک برای دوران میانسالی و سالمندی را توصیه می‌کنم. همچنین ترکیب شیربادام همراه با زعفران برای سالمندان مفید است. عضو هیئت علمی گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به توصیه‌های ابن سینا، گفت: هر حرکتی که گردش داشته باشد برای بدن مناسب است و روی منحنی و تعادل بدن تاثیر دارد. بر این اساس سالمندان و میانسالان تاب‌سواری کنند. کریمی افزود: آب هوای بهاری به دلیل متعادل بودن برای سالمندان مناسب است و باید محیط منزل را به صورت بهاری تنظیم کرد. /تسنیم

توسعه استفاده از هوش مصنوعی در طب کودکان

سرویس سلامت

مغرب در این همایش سخنرانی و پنل خواهند داشت و جهت انتقال تجربه از چند استاد ممتاز خارج کشور هم برای شرکت در این همایش، دعوت به عمل آمده است.

زینلو گفت: شرکت کنندگان در این همایش پزشکان گروه کودکان، پزشکان عمومی، متخصصان حوزه سلامت، جراحان کودکان و ... خواهند بود. همچنین در این همایش به استفاده از هوش مصنوعی در طب کودکان پرداخته خواهد شد.

استاد علوم پزشکی دانشگاه تهران افزود: در کنار این همایش، همایش پرستاری کودکان را هم برگزار خواهیم کرد. پرستاری در کنار پزشکی، کفه‌های دو ترازو هستند که باید با هم کار کنند تا موفق شوند. آنها باید دانش خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند.

رئیس این همایش گفت: سیاست‌های و

پیشنهادات عملی این همایش در حوزه کودکان و نوجوانان به وزارت بهداشت منتقل می‌شود تا این وزارتخانه آن را به عنوان قانون، لایحه و برنامه درآورد. در واقع خروجی این همایش بزرگ، بهبود خدمات وزارت بهداشت در حوزه سلامت کودکان است.

در ادامه رضا شروین بدو، مسوول مرکز طب کودکان به عنوان قطب علمی کشور گفت: تا کنون ۲۵ همایش بیماری‌های کودکان برگزار شده است و این اولین باری است که این همایش می‌خواهد به صورت بین‌المللی برگزار شود. این فوق تخصص مغز و اعصاب اطفال

افزود: این همایش هر سال برگزار شده و همایشی پرقدمت است. امسال حداقل ۲ هزار نفر در آن شرکت خواهند کرد. وی تصریح کرد: مدعوین به این همایش از کل کشور هستند و ۱۵۸ نفر در این همایش ۴ روزه

غذاهای سالم با کلسترول بالا

سرویس سلامت

پنیر

یک تکه (۲۲ گرم) پنیر سوئیسی حدود ۲۰ میلی‌گرم کلسترول دارد و علاوه بر آن منبع خوبی از کلسیم و سایر مواد مغذی است. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی ۱۳۹ نفر نشان داد که خوردن ۸۰ گرم پنیر پرچرب در روز به اندازه همین میزان نان و مریا، کلسترول بد که به آن LDL نیز گفته می‌شود را افزایش نمی‌دهد.

استیک گاوهای پرورش یافته در مرتع

به گزارش دویچه وله، استیک این گاوها سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است. میزان کلسترول این نوع استیک نسبت به گوشت گاو پرور شده کمتر بوده و حاوی میزان قابل توجهی اسیدهای چرب امگا ۳ است که خواص ضدالتهابی دارند. یک وعده (۱۱۳ گرم) استیک گاوهای مرتع حدود ۶۲ میلی‌گرم کلسترول دارد.

ماهی ساردین

ساردین علاوه بر اینکه سرشار از مواد مغذی است، منبع پروتئینی مناسبی است. یک وعده (۹۲ گرم) از این ماهی ریز حاوی ۱۳۱ میلی‌گرم کلسترول است.

ماست پر چرب



ماست پرچرب یک غذای غنی از کلسترول و سرشار از مواد مغذی است. یک فنجان (۲۴۵ گرم) ماست پرچرب حاوی ۳۱.۸ میلی‌گرم کلسترول است. محصولات لبنی تخمیری و پرچرب کلسترول LDL و فشار خون را کاهش داده و منجر به کاهش خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت می‌شوند. /ایسنا

مضرات مصرف سوسیس برای سلامتی

راضیه نیرومند

مواد غذایی وسوسه انگیز بیشتری در فروشگاه‌ها موجود هستند که باید در مصرف آن صرفه جویی کنید و تا جای ممکن از خوردن آن صرف نظر کنید.

غذاهای نیمه آماده و تقریباً آماده پخت همانند سوسیس و کالباس‌ها نمونه‌هایی از مواد غذایی هستند که به دلیل صرفه جویی در آماده‌سازی و البته لذیذ بودنش در سبد خرید بسیاری از خانواده‌ها قرار گرفته است. همچنین کودکان و نوجوانان به دلیل رغبت بیش از حد به مصرف سوسیس و کالباس، نوشیدنی‌هایی همچون نوشابه را نیز با به پای این مواد غذایی مصرف می‌کنند که موجب ضررسانی فراوانی به بدن و سیستم ایمنی آنها می‌شود. اغلب این کودکان و نوجوانان با مشکل کمبود آهن، روی و انواع ویتامین‌ها مواجه هستند و رشد آن‌ها به طور کامل انجام نمی‌شود. در صورت تمایل شدید کودکان می‌توانند از نمونه‌های خانگی سالم که در منزل

تهیه می‌شود استفاده کنید، زیرا برخی از کارخانه‌ها برای اینکه کالباس و سوسیس ظاهر جذاب‌تری برای مشتری داشته باشد از نیترات استفاده می‌کنند که باعث می‌شود این فرآورده‌ها به رنگ صورتی و قرمز در بیایند. نیترات و نیتريت بعد از مصرف به نیتروزامین تبدیل می‌شوند که برای سلامتی بدن بسیار خطرناک و البته دیرهمضم هستند.

در ادامه به برخی مضرات سوسیس و کالباس اشاره می‌کنیم:

فشارخون بالا

یکی از مضرات مصرف سوسیس و کالباس افزایش فشار خون است. طبق تحقیقات محققین، نمک موجود در

خطر بروز سرطان مثانه

امروزه آمار سرطان به طور چشمگیری افزایش یافته است و قطعاً یکی از علل ابتلا به سرطان، مصرف عادات غذایی ناسالم است. طبق گفته کارشناسان تغذیه مصرف این محصولات خطر ابتلا به سرطان مثانه را ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. در واقع نمک‌های موجود در این مواد غذایی مثل نیتريت سدیم و نیترات سدیم، موجب افزایش اسید معده شده و در فرآیند هضم و جذب، باعث تشکیل مواد سرطانی می‌شود.

بیماری‌های زنتیکی

همانگونه که اکثر مردم می‌دانند بیماری‌های زنتیکی از پدر و مادر به ارث برده می‌شوند اما باید بدانید جهش ژن در فرد نیز اتفاق می‌افتد در واقع مصرف مواد غذایی فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس موجب فعال شدن رادیکال‌های آزاد در بدن شده که می‌تواند موجب جهش ژن شود. هم چنین می‌تواند برخی از سلول‌های سالم را

مشکلات پوستی

مصرف محصولات فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس به خاطر ادویه‌های مخصوص، مواد نگهدارنده و افزودنی‌ها برای افرادی که سابقه بیماری‌های پوستی، خارش و کهیر دارند، اصلاً توصیه نمی‌شود.

به سلول‌های سرطانی تبدیل کند. مصرف مواد غذایی سالم تاثیر بسیاری در سلامتی بدن و رفتار زن‌ها دارند. سعی کنید مواد غذایی سالمی را در برنامه روزانه خود و کودکان‌تان بگنجانید. مصرف بیش از حد غذاهای ناسالم و غافل شدن از مضرات سوسیس و کالباس قطعاً در آینده‌ای نزدیک شما را با بیماری‌های مزمنی مانند چاقی و کبد چرب مواجه می‌کند.

