

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت گفت: پیشرفت‌های طرح نویسی الکترونیک در بخش خصوصی قابل ملاحظه بوده و در برخی استان‌ها این برنامه به صورت صد درصد اجرایی شده است.

به گزارش مهر، مهدی رضایی در شورای هماهنگی سازمان‌های بیمه گر پایه که در محل سازمان تأمین اجتماعی برگزار شد، افزود: در نسخه پیچی الکترونیک در خدمات آزمایشگاه و تصویربرداری از اردیبهشت ماه سند کاغذی نخواهیم پذیرفت و باید به صورت الکترونیک اسناد را مبادله کنند.وی ادامه داد: در نسخه نویسی الکترونیک در بخش خصوصی بعد از تیر ماه دیگر نسخه‌های به جز الکترونیک پذیرفته نمی‌شود. برای کسانی که قرارداد ندارند، به تدریج تا انتهای سال، حق استفاده از دفترچه منع می‌شود و تعهدی برای بیمه ایجاد نمی‌شود.رضایی بیان کرد: البته تعهدات بیمه‌ای برای طرف قرارداد هم به عنوان ابزار تشویقی افزایش پیدا می‌کند.معاون سازمان بیمه سلامت اظهار کرد: بخش‌های پاراکلینیک استقبال بیشتری از نسخه پیچی الکترونیک انجام داده‌اند، پرداختی‌های تجویز الکترونیک نیز به سرعت انجام می‌شود.

در مصرف این مواد غذایی مفید زیاده روی نکنید!



◆ گروه سلامت //

زیاده روی در مصرف برخی از مواد غذایی مفید باعث بروز آسیب های جدی برای سیستم ایمنی بدن خواهد شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زیاده‌روی در هیچ چیز عاقلانه نیست و این امر حتی در مورد زیاد خوردن غذاهای سالم هم صدق می‌کند. در این متن از مضرات زیاده‌روی در خوردن ۸ ماده غذایی گفته شده است.

۱- زردک (هویج)

زردک مملو از بتاکاروتن است که بدن شما آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. چیزی به عنوان ویتامین A اضافی وجود ندارد، زیرا بدن شما بتا کاروتن را در صورت نیاز به ویتامین A تبدیل می‌کند. متاسفانه، بتاکاروتن اضافی در بدن می‌تواند باعث کاروتنیا شود، بیماری که پوست را مایل به زرد می‌کند. این مشکل با پردازش کاروتن به تدریج ناپدید می‌شود و هیچ ضرری ندارد.

۲. زیاد خوردن غذاهای سالم؛ آووکادو

آووکادو حاوی فیبر و مقدار زیادی ویتامین است. این ماده غذایی می‌تواند به شما در کاهش کلسترول بد خون (LDL) و حفظ سلامت سلولی کمک کند. اما چربی همچنان چربی است. یک آووکادو حاوی ۲۴۰ کالری است که حدود ۱۰٪ الی ۲۰٪ میزان کالری ایده آل در بدن است و مصرف بیش از حد آن می‌تواند به مشکلات گرفتگی عروق منجر شود. مصرف یک آووکادوی خام یا نیمی از آن در یک روز کافی است.

۳. چغندر

چغندر منبع خوبی از ویتامین و مواد معدنی است. این ماده هم در مطلب زیاد خوردن غذاهای سالک جای می‌گیرد، زیرا حاوی اکسیدهای نیتریک زیادی است که بدن شما به نیترات تبدیل می‌کند و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

سپس این مواد به نیتروزامین تبدیل می‌شوند که در گوشت نیز یافت می‌شوند، به این معنی که می‌تواند شانس ابتلا به بیماری‌ها را افزایش دهد. به همین دلیل، بهتر است از ترکیب چغندر و گوشت قرمز به میزان زیاد خودداری کنید.

۴. زیاد خوردن غذاهای سالم ؛ سویا و مشتقات آن

غذاهای تهیه شده از سویا سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین B، فیبر، پتاسیم، منیزیم و پروتئین با کیفیت هستند. این ماده غذایی یک پروتئین کامل در نظر گرفته می‌شود، زیرا حاوی همه ۹ اسید آمینه ضروری است که بدن نمی‌تواند تولید کند. اما اگر اخیراً رژیم خود را به دلیل مشکلات تیروئید تغییر داده‌اید، مراقب باشید: سویا ممکن است با داروی هورمونی که برای درمان کم کاری تیروئید در بیماران زن استفاده می‌شود تداخل ایجاد کند.

چغندر منبع خوبی از ویتامین و مواد معدنی است. این ماده هم در مطلب زیاد خوردن غذاهای سالک جای می‌گیرد، زیرا حاوی اکسیدهای نیتریک زیادی است که بدن شما به نیترات تبدیل می‌کند و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد

۵. پالک

زیاد خوردن غذاهای سالم، چون پالک می‌تواند به بدن آسیب برساند. به گفته برخی متخصصین تغذیه، ”سنگ کلیه اغلب از اگزالات کلسیم تشکیل شده است، خوردن یک رژیم غذایی حاوی اگزالات زیاد می‌تواند در ایجاد سنگ کلیه نقش داشته باشد. پالک یک غذایی با اگزالات بالا است.

۶. بادام

بادام هم دارای اگزالات زیادی است و زیاد خوردن آن می‌تواند به تشکیل سنگ کلیه کمک کند و در موارد شدید، ویتامین E و منگنز بیش از حد (هر دو در بادام یافت می‌شود) می‌تواند سمی باشد.

۷. زیاد خوردن غذاهای سالم؛ پروتئین حیوانی بدون چربی

حتی اگر گوشت بدون چربی به عنوان منبع سالم پروتئین در نظر گرفته شود، باز هم حاوی فاکتور رشد شبه انسولین است، هورمونی که با تسریع پیری و افزایش خطر ابتلا به سرطان همراه است.

۸. آب

آب جزء مواد غذایی محسوب نمی‌شود، اما زیاده‌روی در خوردن آن هم می‌تواند عدم تعادل الکترولیت‌ها را با پایین آوردن سطح سدیم ایجاد کند. نتیجه اینکه در موارد شدید، تجمع آب در مغز باعث تورم و فشار می‌شود، زیرا جمجمه انسان حجم کافی برای تحمل این فشار و تورم را نخواهد داشت. اگرچه این اتفاق بسیار نادر است، اما در ورزشکاران که پس از یک جلسه تمرینی طولانی نیاز به آب رسانی مجدد دارند یا در افرادی که مشکلات کلیوی دارند، رخ می‌دهد.

زخم معده شامل باکتری اچ. پیلوری (هلیکوباکتر پیلوری)، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی هستند. شایع‌ترین علل ایجاد زخم‌های گوارشی عفونت با هلیکوباکتر پیلوری یا مصرف درازمدت داروهای ضدالتهاب غیرکورتونی مانند آسپرین است. البته استرس و غذاهای پر ادویه، موجب ایجاد زخم گوارشی نمی‌شوند، اما علائم آن را بدتر می‌کنند.

پور شمس آبادی تصریح کرد: زخم‌های گوارشی زخم‌های باز هستند که در سطح داخل معده یا بخش ابتدایی روده باریک (که به آن دوازده هم می‌گویند) ایجاد می‌شوند. به عبارت دیگر دو نوع زخم گوارشی داریم، زخم معده و دوازده که متداول‌ترین علامت هر دو نوع درد معده (بالای شکم) است. علت زخم معده، درمان آن را تعیین می‌کند، که پزشک چه راهی را برای رفع آن استفاده کند.

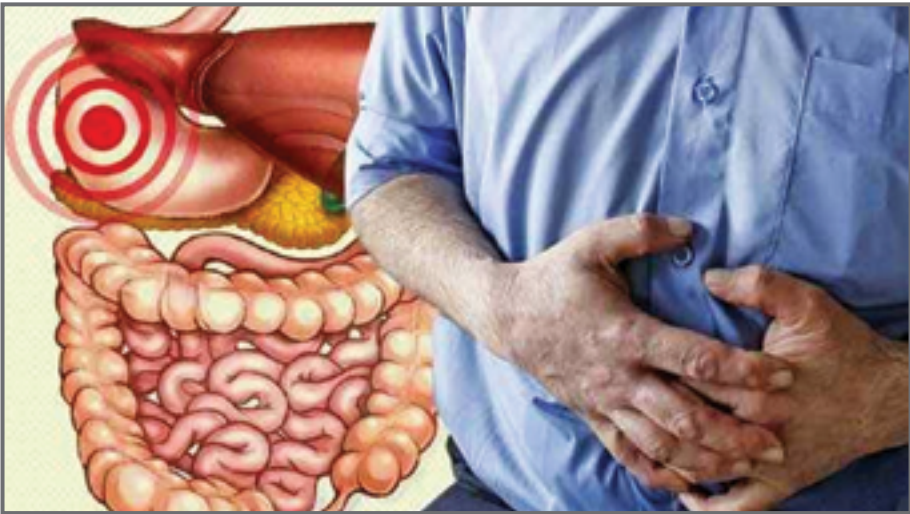
اگر عفونت با هلیکوباکتر پیلوری وجود دارد، باید درمان برای رفع این عفونت تجویز شود. اگر زخم معده ناشی از مصرف زیاد داروهای ضدالتهاب غیرکورتونی است باید مصرف آن‌ها کم شود یا در صورت امکان به طور کامل قطع شوند و با داروی دیگری جایگزین شوند. به طور کلی، داروهایی که به ترمیم زخم کمک می‌کنند، بخشی از درمان زخم معده هستند.

او گفت: زخم معده همیشه با دردهای شدیدی همراه است. این دردها موقتی هستند و زمانی که معده خالی باشد شدیدتر می‌شوند. در نتیجه در بین وعده‌های غذایی یا در طول شب بیمار درد را بیشتر احساس می‌کند. دردها می‌توانند از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشند.

البته زخم معده غیراز درد، علائم دیگری هم دارد. از نشانه‌های زخم معده می‌توان به مواردی مانند: نفخ، تهوع، استفراغ، کاهش وزن بدون دلیل مشخص، مدفوع تیره و سیاه رنگ، سرگیجه، سختی تنفس، احساس خستگی بی دلیل، رنگ پریدگی پوست، استفراغی که دارای ذرات خونی است، اشاره کرد.

پورشمس آبادی تأکید کرد: وقتی زخم معده شدید شود، می‌تواند باعث خونریزی معده و روده شود. در چنین شرایطی باید به سرعت به پزشک مراجعه کنیم تا درمان های لازم را اعمال کند.

شدت گرفتن زخم گوارشی با استرس



◆ گروه سلامت //

استرس و غذاهای پر ادویه باعث ایجاد زخم گوارشی نمی‌شوند، بلکه علائم آن را بدتر می‌کنند.

اکرم پورشمس آبادی فوق تخصص گوارش و کبد بزرگسالان در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره زخم پپتیک اظهار کرد: بیشتر زخم‌ها در اثر عفونت ناشی از باکتری به نام اچ. پیلوری ایجاد می‌شوند. این باکتری به مخاط محافظ پوشش معده و به اولین قسمت از روده کوچک (اثنی عشر) آسیب وارد می‌کند. او افزود: زخم پپتیک، یک بیماری شایع است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به آن مبتلا می‌شوند.

این بیماری در مردان و در سنین جوانی، به خصوص به صورت زخم دوازدهه شایع‌تر است زخم‌هایی که در معده تشکیل

لزوم توجه جدی به رعایت برنامه غذایی مناسب در ماه رمضان



◆ گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه از اهمیت برنامه غذایی مناسب در ماه رمضان و لزوم توجه جدی به آن خبر داد.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره رعایت برنامه غذایی مناسب در طول ماه رمضان اظهار کرد: ما هر چه قدر هم تلاش کنیم که در ماه رمضان گرسنه نشویم، این اتفاق شدنی نیست، زیرا روزهای طولانی تری را در هوای گرم سپری می‌کنیم. به هر حال تحت هر شرایطی باید مواد مغذی را دریافت کنیم. با وجود فعالیت‌های روزمره‌ای که داریم، با وجود روزه داری نمی‌توانیم در حالت عادی تمام مواد مفید را دریافت کنیم، مگر این که یک برنامه غذایی مناسبی برای خود ترتیب دهیم.

او گفت: ما فقط تا حدودی می‌توانیم در زمان‌های سحر و افطار مواد غذایی مناسبی را دریافت کنیم که در هر صورت همان میزان هم کافی نیست. اگر افراد در وعده سحر و افطار آب و میوه خود را حذف کنند، به خود آسیب جدی وارد می‌کنند. برخی دیگر حتی توجه کافی به ریز مغذی‌ها و مواد مفید ندارند بنابراین همین عامل باعث می‌شود که سیستم ایمنی آن‌ها ضعیف شود. جوزدانی بیان کرد: اگر افراد همانند روزهای گذشته در ماه رمضان توجه ویژه‌ای نسبت به برنامه غذایی خود نداشته باشند و آب کافی دریافت نکنند، می‌توانند صدمات جبران ناپذیری را ایجاد کنند. کمبود تمام ویتامین‌ها اعم از ویتامین D و آهن و ویتامین ب ۱۲ می‌توانند در تضعیف سیستم ایمنی بدن تاثیرگذار باشند.

او در ادامه افزود: به دلیل محدود بودن زمان افطار تا سحر شاید نتوانیم به اندازه کافی یا ۱۰۰ درصد این مواد را برای بدن تأمین کنیم که باید توجه شود اگر در این فاصله زمانی با بیماران کرونایی هم ارتباط داشته باشیم، همین موضوع می‌تواند اثرات بدی را به دنبال داشته باشد، برای مثال احتمال زیادی دارد که

روزه داری برای مان سخت تر شود.

این متخصص تغذیه گفت: اگر بخواهیم در طول ماه رمضان به راحتی روزه بگیریم و با مشکلی رو به رو نشویم باید مواد غذایی مغذی را به اندازه کافی دریافت کرده و هیچ کدام آن‌ها را از وعده های غذایی خود حذف نکنیم.

❖ با مصرف طالبی آب بدن خود را در ماه رمضان تأمین کنید

این متخصص تغذیه درباره مصرف طالبی در ماه رمضان برای تأمین بدن آب روزه داران توضیحاتی داد.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فواید طالبی در ماه رمضان اظهار کرد: ۹۰ درصد طالبی همانند هندوانه آب است، به همین علت در تأمین آب بدن روزه داران نقش موثری دارد.

او افزود: ترکیبات یا غذاهایی مانند طالبی، هندوانه و سوپ که حاوی آب هستند بعد از اینکه مصرف شوند در نگهداری آب بدن نسبت به نوشیدن آب خالی ماندگاری بیشتری خواهند داشت.

جوزدانی تصریح کرد: مصرف طالبی در داشتن استخوان‌هایی محکم و قوی نقش دارد چرا که حاوی فولات بالایی است و باعث می‌شود تا استخوان‌ها تقویت شوند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه طالبی حاوی ویتامین k است، تأکید کرد: ویتامین‌های k و منیزیم و پروتئین موجود در طالبی باعث استخوان سازی در بدن افراد می‌شود، همچنین فیبر موجود در طالبی به هضم و جذب مواد غذایی کمک خواهد کرد.

جوزدانی درباره نقش ویتامین C در طالبی گفت: ویتامین C موجود در طالبی باعث ساخت کلاژن شده و سیستم ایمنی را تقویت خواهد کرد. در ضمن افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف طالبی حد تعادل را رعایت کنند.

او با بیان اینکه طالبی میوه‌ای کم انرژی است، تأکید کرد: همه افراد می‌توانند حدود یک لیوان از آب طالبی را در وعده‌های غذایی خود بدون اینکه مشکلی برای شان به وجود آید قرار داده و آن را مصرف کنند، همچنین میزان محتوی پتاسیم موجود در طالبی باعث کاهش فشار خون هم می‌شود.

گفتنی است که طالبی حاوی مقدار زیادی از مواد مغذی است که مصرف آن برای سلامتی بدن مهم است. این میوه سرشار از کربوهیدرات‌ها (قند)، پروتئین و آب بوده و ویتامین‌ها در طالبی شامل ویتامین A، بتاکاروتن، ویتامین B۱، ویتامین B۲، ویتامین B۶، ویتامین B۹، ویتامین C و ویتامین K است. ارزش معدنی این میوه شامل پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و روی است. در ضمن صد گرم از طالبی صرفاً شامل ۳۴ کالری بوده و علاوه بر آن، این میوه برای رژیم غذایی کاهش وزن مناسب است.

آگهی شرکت‌های تعاونی

سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲