



عدم نوشیدن مقادیر کافی آب در روز، ریسک ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد. افرادی که در مناطق با آب و هوای گرم زندگی می کنند و پا تعزیق زیادی دارند بایستی بیش از دیگران آب بنوشند.

واحد آموزش - روابط عمومی بمارستان شهید کتبی مراغه

توصیه هایی برای رشد بهتر کودکان

و پیشگیری از سوء تغذیه آنان :



- ۱- تداوم تغذیه انمصاری با شیر مادر
- ۲- استفاده از غذای سفره پس از یک سالگی
- ۳- شروع به موقع تغذیه کمکی
- ۴- شیر دهن در شب و (۹)
- ۵- تغذیه کافی کودک هنگام ابتلاء اسهال
- ۶- احتیاط از خوارش، سرمه، نیشکار، نیشکارخوار

واحد آموزش - روابط عمومی پارسان شیدکتر بسته مراغه



تخم مرغ را هرگز نشویید و در صورت شستن سریعاً مصرف کنید

متخصصان معتقدند لایه بیرونی و محافظ تخممرغ یک لایه محلول در آب است و وقتی آن را می‌شوییم این لایه از بین می‌رود و احتمال ورود میکروبها را از منافذ پوسته به درون تخممرغ افزایش می‌دهد. پس بهتر است تخممرغ‌ها را قبل از انبار کردن نشویید، اما هنگام استفاده از تخممرغ یا زمانی که نمی‌خواهید آن را بیش از چند ساعت در یخچال نگهدارید، شستن تخممرغ مشکلی ندارد.

واحد آموزش - روابط عمومی پارستان شید کتر بسته مراغه



بیماران عزیز

در صورتی که رژیم اورمیک به شما توصیه گردیده است

- مصرف گوشت قرمز و عصاره گوشت مذف و گوشت ماهی و مرغ چایگزین آن گردد.
- اهمشای حیوانات اعم از هگر دل، قلوه، کله پاچه مذف شود.
- همه‌چنین بغض از کیاهان و میوه‌ها، نیز دارای پورین (پیش ساز اسید اوریک) بالا هستند از جمله: قارچ، اسفناج، عدس، و موز باید در رژیم بسیار محدود شوند.
- غذاهای سرخ گردلی محدود و بطور کل غذاهای پر پ استفاده نشوند.
- از لبلیات کم پر پ (1.5 درصد) استفاده شود.
- انواع شیرینی، آجیل مذف شود.
- مصرف چای و قهوه محدود شود.
- در صورت اختلاف وزن با متخصص تغذیه مهتم کاهش وزن مشاوره شود.

واحد آموزش - روابط عمومی بخارستان شید و کتر. بشی مراغه



بطری های پلاستیکی آب را در فریزر برای انجام داد قرار ندهید، چون این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از ظروف پلاستیکی می شود

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



حقیقان یک دانشکده پزشکی در انگلیس به تازگی تأثیر تلفن های همراه را بر زنان باردار مورد بررسی قرار داده اند.

بر این اساس اعلام کرده اند که استفاده از موبایل در هنگام بارداری توسط خانم ها می تواند روی مغز جنین اثر گذاشته و باعث بیش فعالی آنها شود.

بر این اساس محققان به زنان باردار هشدار داده اند که در این دوره استفاده از تلفن های همراه را حد امکان محدود کنند و از نگه داشتن آن در نزدیک جنین خودداری کنند.

واحد آموزش - روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



**نان سنگ به دلیل دارا بودن مقدار زیادی فیبر، هضم آسانی داشته و بسیار
مورد توجه متخصصان تغذیه است.**

نان سنگ سنتی سبوس دار به دلیل خاصیت ضد گلستروول، ضد سرطان و دارا بودن
چندین ویتامین و مواد معدنی ایده آل ترین نان در جامعه محسوب می شود.

واحد آموزش - روابط عمومی پمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

واحد آموزش - روابط عمومی

پیارستان شهید دکتر بهشتی مراغه



مروری بر خواص چای سبز:

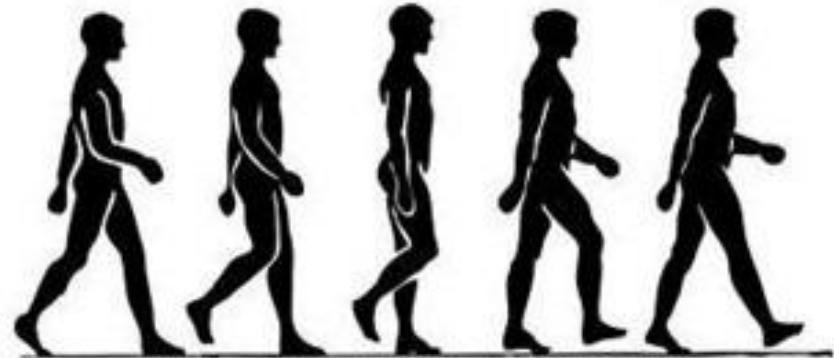
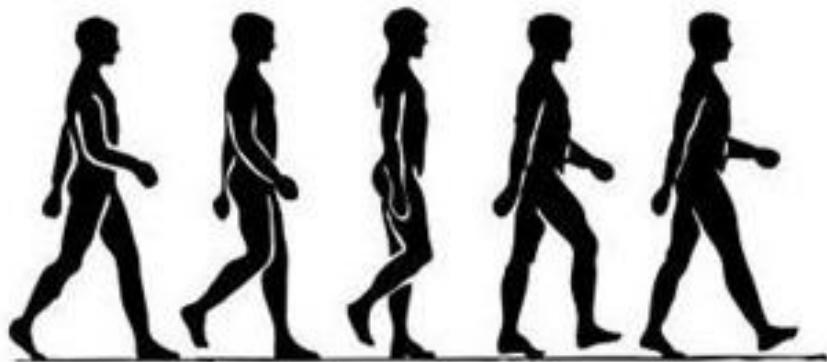
- جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی
- کاهنده فشارخون
- جلوگیری از دیابت
- ضدانفکاد
- کاهنده وزن
- آرامبخش و ضد اسکریس
- مانع از بروز سرطان، افتادگی و چروک خوردن پوست



استعمال دخانیات عامل خطر در ابتلا به ۸ نوع سرطان است:

استعمال دخانیات به عنوان عامل خطر ثابت شده در ابتلا به سرطان های دهان، حنجره، ریه، پانکراس، مثانه، کلیه، مری، معده و عامل خطر احتمالی در سرطان های روده بزرگ، دهانه، رحم، سرطان خون، کبد، غدد فوق کلیوی، کیسه صفرا، حفره بینی و سینوسها می باشد.

واحد آموزش - روابط عمومی پارسان شهید دکتر بهشتی مراغه



۸ دلیل محکم برای پیاده روی :

- ❖ بیاده روی از دیابت نوع ۲ بیشگیری می کند.
- ❖ بیاده روی قلب شما را تبرومند می سازد.
- ❖ بیاده روی برای مقز عصبی است.
- ❖ بیاده روی استخوانها بیان مشید است.
- ❖ بیاده روی علاطم افسردگی را تسکین می نماید.
- ❖ بیاده روی میزان خطر ابتلا به سرطان بستان و گولون (رووده بزرگ) را کاهش می نماید.
- ❖ بیاده روی سلامت عمومی بدن را بهبود می بخشد.
- ❖ بیاده روی عملکرد فیزیکی بدن را بهبود می نماید.

واحد آموزش - روابط عمومی پیارسان شهید دکتر برهانی



۷ توصیه برای سرما نخوردن

۱. **میوه و سبزی فراموش نشود.** انتخاب یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل بهترین راه برای فوی نگاه داشتن سیستم ایمنی بدن است. طی فصل‌های سرد سال خوردن میوه و انواع سبزی را فراموش نکنید حتی می‌توانید با برخی سبزی‌ها مانند هویج و کلم سوب نیز درست کنید.
۲. **خوب بخوابید.** برای سالم بودن باید به اندازه کافی خوابید. در فصل سرد بهتر است شب‌ها زودتر بخوابید نا صبح سرحال‌تر باشید.
۳. **به اندازه لباس بپوشید.** اغلب با ورش اولین باد سرد نا می‌توانیم لباس می‌پوشیم تا خود را کرم نگه داریم اما کارشناسان معتقدند که باید به اندازه و درست لباس بپوشید. در رابطه با کرم کردن بیش از حد خانه یا اتاق کار نیز دقت کنید زیرا گرمای بیش از حد هم رخوت می‌آورد و هم می‌تواند سبب بیمار شدن شما در صورت خروج از محل شود.
۴. **به قوانین زمستان احترام بگذارید.** برای آنکه ویروس آنفلوآنزا به سراغتان نیاید مرتب دستان خود را بیش از عذا خوردن و بس از رفتن به دست‌شویی، یا دست دادن به دیگران بشویید. هر بار که آب بینی‌تان را می‌گیرید، دستمال الوده را درون سطل آشغال بیندازید.
۵. **به طور مرتبت ورزش کنید.** یک هفالت مرتب بدنی سیستم ایمنی را تقویت کرده و در ضمن می‌توانید با شرایط استرس‌زا بهتر مقابله کنید.
۶. **موافق پوستخان باشید.** سرما سبب خشک شدن پوست می‌شود. همیشه از کرم‌های مرطوب‌کننده به ویژه کرم بجه با روغن بجه استفاده کنید.
۷. **دو صورت لزوم واکسن آنفلوآنزا بزنید.** در صورتی که سیستم ایمنی بدن‌تان ضعیف است حتماً واکسن آنفلوآنزا را از باد نبرید. در صورتی که سن شما بالای ۶۵ سال است یا دچار نوعی بیماری طولانی‌مدت شده‌اید حتماً این واکسن را بزنید. تزریق آن از دو ماهگی به بعد برای تمامی افراد ارادت است

واحد آموزش - روابط عمومی پیارستان شید کتر. هشت مراغه

نوشیدن ۲ لیوان آب قبل از صرف صبحانه، یک لیوان آب قبل از غذا و یک ساعت پس از صرف غذا کمک زیادی در رفع بیوست می‌کند.



یک جراح کلیه و مجرای ادراری با بیان اینکه نفک بیوست در ایجاد عفونت‌های ادراری به اثبات رسیده است، می‌گفت:

- انجام ورزش‌هایی که حرکات عضلات جدار شکم بر روی روده‌ها را سبب می‌شود، در رفع بیوست بسیار موثر است.
- هنگام بیوست امکان رشد میکروب‌های ناحیه تناسلی به چند برابر حالت عادی افزایش می‌یابد.
- بر اساس بررسی‌های انجام شده بیوست موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های روده، اختلالات گوارشی و کاهش جذب ویتامین‌هایی مانند ویتامین K از روده بزرگ می‌شود.
- زور زدن هنگام دفع مدفوع ضعف عضلات لگنی و افتادگی مثانه و نهایتاً افزایش فشار واردہ بر روده‌ها و تشدید بیوست را سبب می‌شود.
- افرادی که به علل مختلف محدودیت‌های حرکتی دارند و دچار بیوست می‌شوند، می‌توانند با انقباضات مداوم شکم به کاهش فشار واردہ بر روده‌ها و رفع بیوست کمک کنند.

واحد آموزش - روابط عمومی پارسان شهید دکتر بهشتی مراغه



صرف زردچوبه از بیماری قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند و دلیل آن این است که زردچوبه از چسبندگی پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و مصرف آن موجب کاهش کلسترول خون می‌شود. بخشی از اثرات زردچوبه مربوط به رایحه آن است و بر اثر حرارت یا مرور زمان کم می‌شود و باید دانست که زردچوبه کهنه دارای خواص کمتری نسبت به زردچوبه تازه است.

واحد آموزش - روابط عمومی پارس آن شهید دکتر بهشتی مراغه



4 ماده خذایی بسیار مضر

برای اسکافوان ها:

- نوشیدن زیاد قهوه

- مصرف نوشابه های گازدار

- مصرف زیاد نمک

- مصرف زیاد گوشت

واحد آموزش - روابط عمومی پمارستان شید کتر بسته مراغه

20 خوراکی دشمن دیابت

واحد آموزش - روابط عمومی

پیارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

هویج



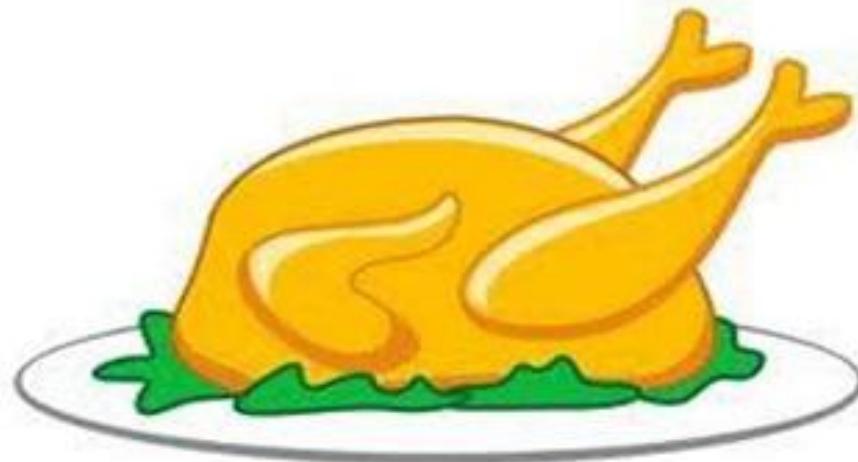
هویج یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قندخون را تنظیم کند.

20 خوراکی دشمن دیابت

واحد آموزش - روابط عمومی

پیارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

گوشت مرغ



گوشت سینه مرغ در مقایسه با ران یا سایر قسمت‌ها چربی کمتری دارد. توصیه ما به شما این است که در هر شرایطی به هیچ عنوان پوست مرغ را به خاطر چربی بالایی که دارد نخورد

20 خوراکی

دشمن دیابت



اکثر متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند حتماً در رژیم غذایی خود سیب را بگنجانید زیرا سیب کالری بسیار پایینی دارد و فیر آن بسیار بالاست و جلوی گرسنگی را می‌گیرد. سیب همچنین دشمن کلسترول بد است و میزان قندخون را کاهش می‌دهد.

واحد آموزش - روابط عمومی

یارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

20 خوراکی

دشمن دیابت

واحد آموزش - روابط عمومی

پارستان شید دکتر بهشت مراغه

ماهی



یکی از دلایل فوت مبتلایان به دیابت ابولا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی است. مصرف یک یا دو بار ماهی در هفته می‌تواند این احتمال را حداقل 40 درصد کاهش دهد. از سوی دیگر اسیدهای چرب موجود در ماهی احتمال ابولا به دیابت، مقاومت در برابر انسولین و التهاب را که از جمله فاکتورهای اصلی ابولا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی است کاهش می‌دهد

واحد آموزش - روابط عمومی

بیمارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

روغن زیتون



روغن زیتون غلایق عایق ناپویده می‌شود زیرا هاوی ترکیبات ضد التهابی و قوی است که محققان آن را با آسیایی مقایسه می‌کنند. افرادی که رژیم مدیرانه‌ای دارند و روغن زیتون، میوه و سبزیجات، فلات و گوشت کم‌چرب می‌خورند کمتر به دیابت و ناراهنگی‌های قلبی و عروقی دچار می‌شوند. هر دوی این بیماری‌ها در پی التهاب در بدن به وجود می‌آیند. برخلاف کره، چربی خوب روغن زیتون سبب افزایش مقاومت بدن در برابر انسولین نشده و حتی این مقاومت را کاهش می‌دهد. روغن زیتون همچنین کندکننده هضم می‌باشد و موجب واردشدن تدریجی قند به درون خون می‌گردد.

20 خواراکی
دشمن دیابت

20 خوراکی دشمن دیابت

واحد آموزش - روابط عمومی

پیارستان شهید دکتر بهشتی مراغه

جو



می‌توانید جو را جایگزین برنج سفید کنید تا میزان قندخونتان بعد از صرف غذا حدود 70 درصد کاهش یابد و تا ساعت‌ها ثابت بماند. فیرهای حلال جو هضم را کند کرده و سبب جذب تدریجی قند می‌شود