

دستاورد روز

تنهایی، بی‌خوابی‌را تشدید می‌کند



■ ایسنا: افرادی که تنها زندگی می‌کنند، هنگام شب بیشتر دچار بی‌خوابی می‌شوند و به این ترتیب، تنهایی نه فقط موجب غم‌گینی می‌شود بلکه در

عین‌حال برای سلامتی نیز مضر است. «لیان کیورینا»، متخصص دانشگاه شیکاگو و دستیاران وی در پژوهشی جدید که در مجله «خواب» چاپ شده است، عوامل تنهایی و الگوهای خواب را در گروهی از سالمندان، بررسی و آزمایش کردند. این بررسی‌ها شتیرح کرد که چرا تنهایی با فاکتور مهم فقر بهداشتی و بحران سلامتی ارتباط دارد. کیورینا می‌گوید: «در واقع حس ناخوشایند تنهایی به تمام اعضای بدن نفوذ می‌کند و تهدیدی مهم برای سلامت کل بدن محسوب می‌شود.»

عرضه سونوگرافی قابل حمل

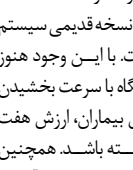


■ پزشکان بدون مرز: دستگاه‌سونوگرافی قابل حملی که زمستان گذشته مجوز FDA (سازمان نظارت بر غذا و داروی آمریکا) را برای حضور

در بازار کسب کرده بود، پای

خود را از موسسه تحقیقاتی Mobisante بیرون گذاشت و وارد دنیای عرضه و تقاضا شد. این دستگاه که MobiUS (اولتراسوند همراه) نام دارد، به راحتی در جیب جا می‌شود و کارهای یک دستگاه سونوگرافی معمولی را انجام دهد، بنابراین برای انجام بررسی‌های سونوگرافی، دیگر نیازی نیست بیماران را به مراکز تشخیصی-درمانی مجهز اعزام کرد. مطمئنا بسیاری از کلینیک‌ها و مراکز درمانی در نقاط دورافتاده و محروم، چشم‌انتظار رسیدن چنین دستگاهی هستند اما چیزی که در این میان می‌تواند امید این مراکز را کمرنگ کند، قیمت بالای دستگاه (حدود هفت هزار و ۵۰۰ دلار -حدود ۱۰ میلیون تومان) است. البته شرکت سازنده وعده داده در صورتی که سفارش‌های این دستگاه بیشتر شود، می‌تواند قیمت را تا نصف هم پایین بیاورد. مشکل دیگر، فناوری نسبتا قدیمی دستگاه است. مغز متفکر این دستگاه گوشی Toshiba TG01 است که بر پایه ویندوز ۶/۱ (قابل ارتقا به ۶/۵) کار می‌کند. هر چند انتخاب ویندوز به عنوان سیستم عامل پایه دستگاه با توجه به حضور «سیلش چاتانی» (از مدیران سابق مایکروسافت) در رأس گروه سازنده MobiUS قابل‌پش‌بینی بود،اما استفاده از نسخه قدیمی سیستم عامل، کمی مایوس‌کننده است. با این وجود هنوز می‌توان امیدوار بود که این دستگاه با سرعت بخشیدن به تشخیص مشکلات اورژانس بیماران، ارزش هفت هزار و ۵۰۰ دلار هزینه‌اش را نداشته باشد. همچنین می‌توان امیدوار بود که ساخت چنین دستگاهی، آغازگر حرکتی در ساخت دستگاه‌های بعدی بر پایه iOS و اندروید باشد.

اندازه‌گیری میزان استرس باموبایل



■ ایسنا: یک متخصص هندی‌تبار در آمریکا، کاربرد جدیدی را به تلفن‌همراه اضافه کرده که با کاربرد امکان می‌دهد شدت استرس خود را اندازه بگیرد و به موقع از

شدت یافتن آن جلوگیری کند. این کاربرد جدید شامل استفاده از میکروفن تلفن برای ارزیابی شدت استرس در گفتار کاربر است. این سیستم جدید و مفید برای شناسایی به موقع وضعیت‌های غیرعادی و فوق‌العاده استرس‌زا در انسان را «تنزیم چودهاری» طراحی کرده است. «چودهاری» می‌گوید: «وضعیت‌های مختلفی ممکن است انسان را دچار استرس کند. بنابراین، آگاهی به موقع از این استرس‌ها، از پیامدهای نامطلوب بعدی آن جلوگیری خواهد کرد»

پيازچه، داروی سرماخوردگی



■ ایسنا: پیازچه سرشار از مواد مغذی است و طعم مطبوع و متفاوتی را به غذا اضافه می‌کند. پیازچه را از پنج‌هزار سال پیش در باغ‌های چین پرورش می‌دادند و مصریان باستان نیز آن را به عنوان سمبل کثانت پرستش می‌کردند. این خوردنی بسیار مغذی و پرخاصیت، ترکیبی از خواص مفید پیاز و سبزیجات را با هم دارد. پیازچه منبع غنی ویتامین K و C و همچنین منبع بسیار مفیدی از ویتامین A است.افزون پیازچه‌به سبزیجات دیگر مثل سیب‌زمینی، گل کلم، قارچ و سویا طعم بسیار خوشایندی به غذا می‌دهد و طعم و بوی آن در سالاد نیز ملایم‌تر از پیازهای دیگر است. همچنانکه گفته شد پیازچه، منبعی غنی از ویتامین‌ها و املاح است که به درمان بسیاری از ناخوشی‌ها و بیماری‌ها کمک می‌کند.و همچنین تاثیرات و فایده‌های مضر بیماری‌های دیگر را کاهش می‌دهد. برخی از بارزترین خواص این سبزی عبارتند از:

-قندخون را کاهش می‌دهد.

- برای کاهش و بهبود مشکلات رودای و معدهای موثر است.

-اغلب به عنوان دارویی برای مقابله با سرماخوردگی عادی استفاده می‌شود.

- به عنوان یک اشتهاآور و نیز برای کم‌ی به هضم غذا بسیار مفید است.

- پیازچه سرعت گردش خون را در بدن افزایش می‌دهد.

بیماری‌ای که شاهکارهای ادبی «ویرجینیا وولف» و مرگ او را سبب شد

درمان‌هایی که فقط نویسندگان بلدند

سروش مجیدی



خودبزرگ‌بینی و ولخرجی می‌شوند. برخی از این علایم در «وولف» گزارش شده است. مثلا گفته می‌شود او گاه چند روز پیاپی بی‌وقفه حرف می‌زد و نمی‌خوابید. حتی گفته شده یکبار سراسر یک کنسرت را ایستاده تماشا کرد. علاوه بر این علایم، در موارد شدید بیمارمان ممکن است دچار علایم روان‌گسیختگی به صورت هذیان یا توهم شوند. هذیان در دوره‌های مانیا اغلب

چگونه از چشمان‌مان مواظبت کنیم

معاینه منظم و مرتب فراموش نشود

ترجمه: ابو الفضل امیردیوانی

است. قرار گرفتن زیاد از حد در برابر نور یاز شده ممکن است به ناخنک، رشد غیرسرطانی ملتحمه، آب مروارید و فساد لکه زرد حاصل از سالمندی بینجامد. بنابراین مراقبت از چشم‌ها با عینک آفتابی، بخش مهمی از برنامه کلی مواظبت چشم محسوب می‌شود. این مساله به ویژه در کشورهای گرمسیری همچون مالزی، ضرورت دارد.موقع خرید عینک آفتابی، عینکی را بخرید که در برابر فرابنفش، صددرصد جنبه محافظتی داشته باشد. عینک‌های آفتابی دو لایه، مزیت دیگری دارند و آن اینکه از تابش نور پرکننده از اطراف عینک جلوگیری می‌کنند. همه حتی بچه‌ها باید عینک آفتابی بزنند. استفاده از چنین عینکی به ویژه در مناطقی همانند نواحی پوشیده از

معاینات چشم باید به ترتیب زیر انجام شود	
تا چهار سالگی	چشم‌های بچه‌ها باید دست کم یک بار معاینه شود. چنانچه پیشینه مشکلات بینایی دوران کودکی در خانواده باشد یا در صورتی‌که کودک لوح باشد یا به دیگر ناراحتی‌های چشمی مبتلا باشد، معاینه زودهنگام توصیه می‌شود. تشخیص به موقع تنبلی چشم اهمیت دارد. زیرا به طور موثری علاج‌پذیر است. بازگشت اثرات تنبلی چشمی بعد از هفت سالگی دشوار و گاه ناممکن می‌شود.
پیش از ۲۰ سالگی	معاینه چشم‌ها هر دو سال یک بار باید انجام شود. در این سن، غیر از عیوب انکساری، بیماری چشم به‌خدرت پدید می‌آید.
بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی	چشم‌ها هر دو سال یک دفعه باید معاینه شوند. مگر اینکه شخص به ناراحتی‌هایی نظیر کاهش دید، درد، درخشش‌های نور، آسیب وارده به چشم و لکمه‌ها یا مویک‌ها، شاور جدید شده باشد.
بین ۴۰ و ۶۰ سالگی	چشم‌ها سالی یک یا دو مرتبه معاینه می‌شوند
پیش از ۶۰ سالگی	چشم‌ها سالانه معاینه شوند. زیرا بیماری‌های چشم به طور فزاینده‌ای شایع می‌شوند.

به نظر پزشکان مبتلایان به مرض قند، دارای سابقه ابتلا به آب سیاه، آب مروارید یا دیگر بیماری‌های مزروئی چشم، نیازمندمعاینات‌بیشتری هستند.

محافظت همزمان از مادر باردار و جنین

بدون دغدغه واکسن آنفلوانزا بزنید

ترجمه: رکسانا راست‌روان

بدوند. تست‌های خونی، بلافاصله بعد از تولد نشان داد ۳۱ درصد نوزادان متولدشده از مادران واکسینه‌شده، دارای آنتی‌بادی علیه آنفلوانزا بودند. واکسینه نشده بودند، قابل توجه است. در چهار ماهگی، ۶۰ درصد نوزادان متولدشده از مادران واکسینه‌شده،

عدم استفاده از جتانژکتورها برای تزریق واکسن آنفلوانزا

بر چسب‌ها را حتما بخوانید

اداره غذا و داروی آمریکا (FDA) اعلام کرد افرادی که به حرفه سلامت و بهداشت اشتغال دارند، نباید از جتانژکتورها برای تزریق واکسن آنفلوانزا استفاده کنند، مگر اینکه در برچسب آن اعلام شده باشد. تنها واکسن اوربون، سرخ و سرخچه را می‌توان به جتانژکتورها تزریق کرد. براساس گزارش اف‌دی‌ای، اگر در برچسب واکسن ذکر شده باشد که واکسن باید درون عضلانی یا زیر جلدی تزریق شود پزشک، پرستار یا داروساز باید تزریق را طبق نوشته برچسب انجام دهد. واکسن‌ها را باید به وسیله سرنگ تزریق کرد، مگر اینکه در برچسب، غیر از آن ذکر شده باشد. اف‌دی‌ای هیچ اطلاعاتی ندارد که ایمنی یا موثر بودن واکسن‌هایی را که با جتانژکتورها تزریق می‌شوند، تایید کند. در حال حاضر هم هیچ واکسن پیشگیری‌کننده‌ای از آنفلوانزا نیز وجود ندارد که اف‌دی‌ای تزریق آن با جتانژکتورها را تایید کرده باشد. در گزارش اف‌دی‌ای آمده است: «تزریق واکسن آنفلوانزا معمولا به وسیله سوزن یا اسپری بینی انجام می‌شود. در مورد تزریق آن ب جتانژکتورها هم هیچ ارزیابی‌ای انجام نشده است. این به معناست که ما از ایمنی و اثربخشی آن اطلاعی نداریم.»

توصیه‌های اف‌دی‌ای برای تزریق واکسن آنفلوانزا

-اف‌دی‌ای توصیه نمی‌کند که واکسن آنفلوانزا توسط جتانژکتورها انجام شود.

-تمام واکسن‌های تاییدشده را باید براساس آنچه در برچسب‌هایشان ذکر شده است، تزریق کرد. این روش تزریق را باید برای تمام واکسن‌ها رعایت کرد نه فقط آنفلوانزا.

-افرادی که در بخش بهداشت و سلامت مشغول به کار هستند، باید قبل از تزریق هر واکسن، قسمت دوز و نحوه تزریق آن را از روی برچسب آن بخوانند.

پزشکی

بیماری‌ای که شاهکارهای ادبی «ویرجینیا وولف» و مرگ او را سبب شد

درمان‌هایی که فقط نویسندگان بلدند

سروش مجیدی

به صورت افکار گزند و آسیب دیگران نسبت به بیمار است. «وولف» نیز چنین تجربه‌هایی داشته است. در دوره‌های شدید بیماری‌اش، مادرش بر او ظاهر می‌شد و او را نصیحت می‌کرد. با صداهایی می‌شنید که به او دستور می‌دادند کارهای خشن کنند. شوهر و خواهرش را دشمن خود می‌دانست. گاه نیز صدای پرندگان را می‌شنید که به یونانی صحبت می‌کردند.

هایپومانیا یا شبه‌شیدایی، علایمی شبیه مانیا دارد با این تفاوت که علایم در آن خفیف‌ترند و به علاوه علایم هذیانی یا توهمی در آن مشاهده نمی‌شود. احتمالا دوره‌های بیش‌فعالی و خلق بالای «وولف» را بتوان با علایم هایپومانیا منطبق کرد. دوره افسردگی اساسی در بیماران با فقدان انرژی، احساس غم، افکار مرگ و خودکشی، افکار منفی، ضعف اعتماد به نفس، کم‌خوابی یا پر‌خوابی و کم اشتهایی یا پراشتهایی که به مدت حداقل دو هفته دوام داشته باشد، تعریف می‌شود.

آنچه «ویرجینیا وولف» را به سمت خودکشی سوق داد، احتمالا شروع یک دوره افسردگی بود. اکثر این علایم را می‌توان در روایت دوستان و همچنین یادداشت‌هایش پیش از مرگ دید. او در یادداشت خودکشی که برای شوهرش، «لئونارد وولف»، به‌جا گذاشت، نوشته است: «عزیزترینم، احساس می‌کنم دوباره دارم دیوانه می‌شم. احساس می‌کنم ما نمی‌تونیم یک دوره وحشتناک دیگه رو تحمل کنیم و این بار من خوب نخواهم شد. دوباره سداهایی می‌شنوم و نمی‌تونم تمرکز کنم... می‌بینی حتی نمی‌تونم درست این نامه رو بنویسم، نمی‌تونم بخونم... همه چیز زندگی، به جز خوبی توا از من دور شده...»

اما درمان بیماری «وولف» چه بود؟ درمان اصلی بیماری BMD استفاده از داروهای تنظیم‌کننده خلق مثل «لیتیم»، «کاربامازپین» و «والپروات سدیم» است. این داروها در آن زمان در دسترس نبود. «لیتیم» قدیمی‌ترین داروی متعلق به این دسته است که در سال ۱۹۴۹ و هشت سال بعد از مرگ «وولف» شناخته شد و استفاده از آن در درمان بیماران دوقطبی از دهه ۱۹۷۰ رایج شد. شاید اگر این داروها زودتر شناخته می‌شدند، «وولف» خودکشی نمی‌کرد. اما شاید هم شاهکارهایی مثل «به سوی فانوس دریایی، خانم دلاوی، خیزاب‌ها و سال‌ها» نوشته نمی‌شد. چون او خودش بیماری‌اش را الهام‌بخش نوشته‌هایش می‌دانست. همان‌طور که خواندن و نوشتن را درمان بیماری‌اش می‌پنداشت، «نه» نمی‌خواهم دوباره درون‌گرا شوم. خوابیدن، تنبلی، بی‌حوصلگی و... تجویز من، این است: آشپزی کردن، دوچرخه‌سواری، نوشتن و خواندن. خواندن یک کتاب سخت و پر است‌گلاخ.» این تنها درمانی بود که بلد بود، البته به جز خودکشی!

خوراک‌بان

ضرورت توجه به میان‌وعده‌ها

میوه هم قسمتی از غذای روزانه‌است



حمید خواجه‌پور

کارشناس تغذیه

■ ۱- با آگاهی از اطلاعات ساده و کاربردی موجود در هرم غذایی و آشنایی با ضرورت گنجاندن تعداد سهیم مورد نیاز از هر گروه غذایی در برنامه غذایی هرروزه، می‌توانیم تا حد زیادی مطمئن باشیم که پیروی از این دستورات در تنظیم برنامه غذایی کودک نیز، علاوه بر تامین مواد مغذی مورد نیاز وی، درصدم امکان ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج در سنین بالاتر را نیز کاهش خواهد داد. اما فراموش فرمایید که به‌طور قطع نحوه طبخ و آماده‌سازی غذا یا نوع ماده غذایی مصرفی هم می‌تواند در میزان سود یا ضرر حاصل از مصرف آن ماده غذایی به خصوص، دخیل باشد. بله، پنک و چیپس را هم می‌توان با توجه به استفاده از ذرت و سیب‌زمینی در پروسه تهیه‌شان در پرمصرف‌ترین گروه هرم غذایی یعنی گروه غلات و کربوهیدرات‌ها قرار دهیم. قرقم‌سبزی بسیار لذیذ اما سیاه‌شده در اثر تنفت بی‌امان را هم به دلیل وجود سبزی باید در گروه سبزی‌ها قرار دهیم. ماست پرچرب (با چربی بالای ۲/۵ درصد) هم باید قاعدتا در گروه لبنیات قرار گیرد. با این اوصاف سوسیس و کالباس هم به راحتی در گروه پروتئینی گوشت‌ها دندنامی خواهد کرد. اما این گونه نیست، چراکه در صورت استفاده از این غذاها جهت تامین تعداد سهیم‌های توصیه‌شده در هرم غذایی علاوه بر اینکه مقدار زیادی کالری بدون مهربای مواد مغذی مهمی همچون ویتامین‌ها و انواع آنتی‌اکسیدان به کارگیری‌های درافتنی روزانه خود از راه غذا افزوده‌ایم، مواد مغزی همچون نمک و چربی‌های اشباع و غیراشباع و رادیکال‌های آزاد ناشی از عمل سرخ کردن را نیز وارد سیستم گوارشی و سوخت‌وساز بدن خود کرده‌ایم. بنابراین، بهتر است با تغییر سبک پخت‌وپز و عدم استفاده از مواد غذایی ناسالمی همچون سوسیس و کالباس برای جلوگیری از انحراف ذائقه فرزندان، فرصت پیش‌آمده برای اصلاح عادات غذایی خود را از منضم بشمریم و بخارپز کردن به همراه ادویه‌جات کم و سبزیجات معطر را جایگزین اشتباه مهلک غوطه‌وری مواد غذایی در روغن همراه نمک فراوان کنیم. با این روش می‌توانیم مطمئن شویم که تلاش‌مان برای دستیابی به اهداف هرم غذایی با درصد بالایی از تقریب همراه خواهد بود.

۲- برای هماهنگی بیشتر با هرم غذایی و امکان نیل به تعداد سهیم‌های مواد غذایی گوناگون ذکرشده در آن مخصوصا در بخش میوه و سبزی، توجه به میان‌وعده‌ها در تمامی دوران‌های زندگی از سنین پایین تا سالمندی بسیار مهم و اساسی است. در دوران کودکی که حجم معده کمتر است، رعایت استفاده در حداقل پنج شش وعده غذایی در طول روز ضروری است. این مساله کمک می‌کند به راحتی تمامی مواد غذایی مورد نیاز توصیه‌شده را در اختیار کودک‌مان قرار دهیم. همان‌طور که گفتیم، توجه به این امر مهم می‌تواند در تمامی عمرمان فواید کم‌ظیوری را عایلمان کند که ریشه خو گرفتن به آن یعنی «عادت به کم‌خوری اما در دفعات متعدد» از همان کودکی قابل ردیابی است. با استفاده از ترکیب متنوع شیر و غلات (مانند فرنی) یا پوره گوشت و سیب‌زمینی برای وعده‌های غذایی اصلی سینه‌ها به نهار در ماه‌های اول و سپس استفاده از انواع غذای ترکیبی سرسوم مانند خورشت و برنج یا نان و غذاهایی که با تخم‌مرغ تهیه می‌شوند مانند کوکو یا شامی که با روغن کم تهیه شده‌اند، در ماه‌های بعدی می‌توانیم به راحتی تمامی سهیم‌های توصیه‌شده گوشت، غلات و لبنیات را تامین کنیم. البته سبزی توصیه‌شده هم در این وعده‌ها با استفاده از انواع سبزیجات هنگام طبخ غذا با سود بردن از هویج، کلم و لوبیا سبز یا نظایر این‌ها برای زیباتر کردن غذای کودک قابل تامین است. اما نقش اصلی میان‌وعده‌ها در برآورده کردن سهیم میوه است. اگر از سنین پایین این نکته مهم را ملکه ذهن کودک خود کنیم که میوه‌ها هم قسمتی از غذای روزانه ما هستند، کمتر شاهد افرادی خواهیم بود که تنها میوه مصرفی آنها در طول یک هفته گندسته فقط یک عدد سیب بوده، آن هم در عروسی خواهرزاده گرملی! برای شروع، پیشنهاد می‌کنیم که به تالواب از میوه خام به صورت رنده‌شده و سپس به شکل پخت‌شده یا پوره شروع کنید و هر روز را جعت آشنایی ذائقه و دستگاه گوارش کودک فقط به یک میوه خاص اختصاص دهید. این نکته می‌تواند در شناخت مزاج، آگاهی از وجود آلرژی‌های احتمالی و علاقه کودک به میوه‌های گوناگون به شما کمک کند.

۳- دیدیم که کلیات استفاده از مواد غذایی گوناگون در هرم غذایی با توجه به تعداد سهیم مورد نیاز هر گروه غذایی برای کمک به تنظیم یک برنامه غذایی کامل قید شده، اما در خانواده‌های گوناگون با موقعیت‌های خاص جغرافیایی، فرهنگی، اقتصادی و فیزی، به همراه برخی فاکتورهای ژنتیکی، نوع مواد غذایی مصرفی متفاوت خواهد بود. حتی اگر بخواهیم دقیق تر بگوییم، نوع غذای مصرفی برای افراد مختلف یک خانواده نیز در اثر تفاوت‌های ژنتیکی یا به عبارت قدیمی‌تر، اختلاف مزاج، بین متفاوت باشد این مساله مهم و اساسی که اکثر اا دید متخصصان پوشیده می‌ماند، باعث می‌شود به آخرین نکت بند دوم این نوشته کمی دقیق‌تر بپردازیم. از طرفی چون به مرحله‌ای از دوران زندگی از دیدگاه تغذیه‌ای رسیدیم‌ام که ذائقه و رفتار تغذیه‌ای هر فرد در حال شکل‌گیری است، بهتر است در قسمت آینده کمی این مساله را که قبلا به اختصار در قسمت «تغذیه، نسبیت و انیشتین» به آن اشاراتی داشته‌ایم،بیشترشکافیم.