

از خوددرمانی وبا بیزهید

■ ایسنا: «اگر فردی دچار اسهال شدید شد و در آن، دانه‌هایی شبیه برنج را مشاهده کرد باید به پزشک مراجعه کند چون درمان وبا در روزهای اولیه ابتلا به آن بسیار آسان است اما اگر فرد به خوددرمانی روی بیاورد دچار مشکلات عدیده‌ای می‌شود.»
دکتر ایرج خسرونیار، رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ضمن بیان مطلب فوق گفت: «فردا از نگهداری سبزی‌ها و صیفی جات همچون خربزه و هندوانه به صورت نشسته و ضدعفونی نشده در یخچال خودداری کنند چون بیشتر این موادغذایی به انگل و میکروب‌های مختلف آلوده هستند و آلودگی‌های آنها به سایر موادغذایی داخل یخچال سرایت می‌کند.»
وی تاکید کرد: «لازم است برای پیشگیری از وبا پیش از خوردن غذا و پس از استفاده از وسایل نقلیه همانند اتوبوس و مترو دست‌های خود را بشوئیم»
دکتر خسرونیا در پایان گفت: «میوه‌فروشان و سبزی‌فروشان نباید با همان دستنی که میوه و سبزی به مشتری می‌دهند، از او پول دریافت کنند چون این کار باعث انتقال بیشتر بیماری‌های عفونی به مشتری‌ان می‌شود.»

جی.پی.اس در خدمت آلزایمری‌ها



■ شرق: تنها در ایالات متحده، پنج میلیون نفر به بیماری آلزایمر مبتلا هستند، هزینه جهانی بیماری آلزایمر ۶۰۴ میلیارد دلار است که هزینه واقعا هنگفتی است. یکی از مشکلات نگهداری این بیماران این است که آنها همواره در خطر کم شدن و به دنبال آن تصادف و مجروح شدن هستند.
راحل ساده این است که موبایل‌هایی در اختیار آنها قرار بدیم یا یادداشت‌هایی در لباس این بیماران تعبیه کنیم تا اگر کسی آنها را پیدا کرد، بتواند به خانواده یا مراکز نگهداری، گم شدن آنها را اطلاع بدهد. اما متاسفانه شمار زیادی از آلزایمری‌ها، پارانویا هم دارند و ممکن است به همین علت گوشی موبایل یا یادداشت‌هایی را که به آنها داده شده است، دور بیندازند یا از خود دور کنند.
چهارشنبه گذشته مصادف با روز جهانی آلزایمر بود. شرکتی به نام جی.پی.تی.ایکس به مناسبت این روز، از کش منجهز به جی.پی.اس رونمایی کرد که می‌تواند این مشکل را حل کند. این کش نسبتا ارزان است و زیر ۳۰۰ دلار قیمت دارد و جی. پی اس دوطرفه دارد و می‌تواند موقعیت بیماران را به خانواده‌های نگران آنها اعلام کند.

کاهش درد مفصلی با غضروف کوسه

■ ایسنا: مولکولی موسوم به «کندروتین» که از غضروف کوسه ماهی گرفته می‌شود، تاثیر شگفت‌انگیزی در بهبود دردهای مفصلی دارد. در یک بررسی جدید در دانشکده پزشکی ژنو بالاخره تأیید شد که کندروتین برای بهبود مفصل دردناک موثر است.
متخصصان علوم پزشکی در این دانشکده طی اک آزمایش شش ماهه روی ۱۶۲ بیمار مبتلا به آرتریت در دست‌هایشان به این نتایج دست یافته‌اند. آنها دریافتند بیماری‌انی که روزانه ۸۰۰ میلی‌گرم کندروتین مصرف کرده بودند، درد دست‌های آنها کاهش یافت و توان آنها در گرفتن اشیاء با دست‌هایشان نیز بیشتر شد. ۸۰۰ میلی‌گرم کندروتین در واقع دوبرابر دوزی است که به‌طور معمول برای مصرف این ماده توصیه می‌شود.
سلرا برپور، متخصص تغذیه در دانشکده پزشکی ژنو در این باره تصریح کرد: «ما ترکیب فوق را روی حیوانات آزمایشگاهی مطالعه کرده و متوجه شدیم که یک «ارونما» به هیچ‌وجه نمی‌تواند تاثیر شفابخش شبیه به کندروتین را در بهبود دردهای مفصلی داشته باشد.»
کندروتین به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود اما تولید آن با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. بنابراین متخصصان معتقدند که مصرف مکمل‌های این ترکیب می‌تواند کمبود آن را جبران کند و از میزان درد و التهاب در مفاصل بکاهد.

کاهش خطر سکنه مغزی با قهوه



■ ایسنا: در یک بررسی جدید مشخص شد، مصرف سه تا چهار فنجان قهوه در روز خطر بروز سکنه مغزی را ۱۷درصد کاهش می‌دهد. در این تحقیق معلوم شد، آنتی اکسیدان‌های موجود در این نوشیدنی مانع از تشکیل لخته‌های خونی در مغز می‌شوند و از تجمع کلسترول در عروق مغزی نیز جلوگیری می‌کنند. این یافته حاصل بازبینی روی مطالعه مختلف در زمینه مصرف قهوه و تاثیر آن بر بدن است که طی ۵۴ سال گذشته انجام شده است. این مطالعات همچنین نشان می‌دهد کسانی که در روز دو فنجان قهوه می‌نوشند در مقایسه با افرادی که اصلا از این نوشیدنی مصرف نمی‌کنند، ۱۴درصد کمتر در معرض خطر سکنه مغزی هستند.
از سوی دیگر متخصصان در این مطالعات تاکید کردند مصرف زیاد قهوه در افرادی که به این نوشیدنی اعتیاد دارند، نفع‌ها تاثير فزاینده در این پیشگیری ندارد، بلکه مصرف زیاد آن خطر سکنه مغزی را فقط هفت‌درصد کاهش می‌دهد.

پزشکی

لزوم آمادگی روانی دانش‌آموزان برای ورود به مدرسه

حلقه رابط فرزندان و مدرسه باشید

ترجمه: فرانک باجلان

پس از سپری شدن تعطیلات تابستان، استراحت و انجام کارهای مختلف، رنگ روز اول مدرسه، ناگهان دانش‌آموزان را بیدار می‌کند و آنها را به دنیای مدرسه فرا می‌خواند. فرقی هم ندارد که دانش‌آموز مضطرب سال اول باشند یا دانش‌آموز آشنا و مطمئن سال‌های بالاتر، برگشتن به مدرسه آغاز یک انتقال است، کلاس‌های جدید، معلمان جدید، درس‌های جدید و یک حس جدید.

تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که والدین‌شان در امور تحصیلی آنها مشارکت می‌کنند در مدرسه نمرات بالاتری کسب می‌کنند، در امتحانات سراسری موفق‌تر عمل می‌کنند و احتمال ورود به دانشگاه آنها هم بیشتر است.

والدین باید در همه اتفاقات مدرسه شرکت کنند در جلسات انجمن، نمایشگاه‌ها، نانتار یا هر فعالیت دیگری حتی اگر فرزند خودشان هم به طور مستقیم نقشی در آنها نداشته باشد. با این کار هم با کارکنان مدرسه و هم با سایر اولیا بیشتر آشنا می‌شوند و به فرزندشان هم کمک می‌کنند تا در مدرسه هم احساس خانه را داشته باشند و از همه مهم‌تر اینکه با این کار به فرزندشان نشان می‌دهند که او و مدرسه‌اش برایشان مهم است.

شروع یک پایه جدید یا رفتن به یک مدرسه جدید با تغییر مقطع تحصیلی به خودی خود برای دانش‌آموز اضطراب‌آور است. پس والدین باید به فرزندشان کمک کنند تا این اضطراب و ترس را کاهش دهند، باید او را حمایت کنند. اگر قرار است فرزندتان پیاده یا با دوچرخه به مدرسه برود، روزهای اول او را همراهی کنید. اگر قرار است با اتوبوس به مدرسه برود قبل از شروع مدرسه ایستگاه‌های اتوبوس را نشانش دهید و مسیر را برایش توجیه کنید. همچنین می‌توانید قبل از شروع مدرسه در مورد دانش‌آموزان شروری که ممکن است در مدرسه باشند، با آنها صحبت کنید و از آنها بخواهید در صورت بروز مشکل آرامش خود را حفظ کنند و از مسوولان مدرسه کمک بخواهند.

آکادمی پزشکی کودکان آمریکا توصیه می‌کند که قبل از شروع مدرسه، بگذارید کودکان با محیطی که قرار است در آن درس بخواند، از نزدیک آشنا شوند. نه اینکه فقط همه تابستان آنجا را دور نشانش دهید و او نداند که پشت آن در چه خبر است، پس حتماً با همراهی فرزندتان به دیدن اولیای مدرسه

خیلی وقت‌ها به این مساله فکر کرده‌ام که برخی از مشکلات پیش پای دانشمندان، در صورتی که به زبانی ساده برای توده مردم بیان شود، امکان دارد به باری هوش جمعی مردم، حل شود اما مشکل اینجااست که راهی برای بیان ساده این مشکلات و استفاده از نیروی فکری توده مردم وجود ندارد. در اینجا می‌خواهم خبر جالبی را در همین راستا برایتان تعریف کنم.

■ ■ ■

دانشمندان، سال‌های مدیدی در پی کشف ساختمان یک پروتئین بسیار مهم در ایجاد بیماری ایدز بودند اما توفیقی کسب نمی‌کردند اما کاربران یک بازی کامپیوتری در عرض فقط سه هفته توانستند این مشکل دانشمندان را حل کنند! بر اساس نتایج این تحقیق که در شماره تازه مجله «ریستشناسی مولکولی و ساختاری» به چاپ رسیده است، این کشف می‌تواند تحولی در زمینه ایدز باشد. بازی مورد نظر، بازی آنلانی به نام «Foldit» است. این بازی با مشارکت دانشمندان دانشگاه واشنگتن و انستیتوی پزشکی هاروارد هیوز طراحی شده است. این بازی با شعار «این پازل را برای علم حل کنید» و با هدف

شرق: دبیر علمی سومین کنگره بین‌المللی رایانولوژی ایران گفت: «بیش از ۶۰ درصد کودکان دچار رینوسینوزیت چرکی بدون نیاز به آنتی‌بیوتیک درمان می‌شوند. این در حالی است که اکثر پزشکان برای درمان این بیماری آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کنند.»
دکتر علی اصغر شیرازی در آستانه برپایی سومین کنگره بین‌المللی انجمن رایانولوژی ایران که ۱۲ تا ۱۵ مهر امسال در تهران برگزار می‌شود، سخن می‌گفت، با اعلام این مطلب افزود: «رینوسینوزیت در کودکان چندین برابر شایع‌تر از بزرگسالان است زیرا هنوز سیستم ایمنی بدن آنان کامل نشده است.» وی در ادامه گفت: «رینوسینوزیت با یک سرماخوردگی ساده شروع می‌شود و در صورت درمان نشدن به موقع، عفونت از پشت بینی به شیپور استاوش گوش انتقال می‌یابد.»
دکتر شیرازی از تورم لوزه سوم که بر اثر عفونی شدن، باعث

بیشتر مردم با شنیدن کلمه واکسیناسیون نوزادان، شیرخواران و کودکان در سنین مدرسه را به یاد می‌آورند ولی در واقع افراد بالغ نیز به واکسیناسیون نیاز دارند (در هر زمان و مکان مناسب) تا خود آنها و کودکان‌شان را ایمن نگه دارد. متأسفانه بسیاری از افراد بالغ از این روش بسیار مهم چشم‌پوشی می‌کنند. بر اساس گزارش‌های اخیر که توسط نهاد غیرانتفاعی «اعتماد برای آمریکا» واقع در واشنگتن دی‌سی تنظیم و به کمیته بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها ارائه شد، معلوم شده است که میلیون‌ها آمریکایی بالغ از واکسیناسیون‌های توصیه‌شده چشم‌پوشی می‌کنند. بر اساس این گزارش، آشکارا یک‌سوم افراد بالغ تحت واکسیناسیون آنفلوآنزای سالانه قرار می‌گیرند و فقط دودرصد بالغان علیه کزاز، دیفتری و سیاه‌سرفه واکسینه شده‌اند. به نظر دکتر «ولیلیام شافنر» رئیس دپارتمان طب پیشگیری دانشکده پزشکی واندربیلت در نشویل تنسی، واکسیناسیون بالغان باید به این سه دلیل مهم، به روز باشد:

۱- حفاظت فرد علیه بیماری‌هایی که از طریق واکسیناسیون قابل پیشگیری هستند.

۲- حفاظت اعضای خانواده؛ چرا که آنها دیگر نمی‌توانند بیماری‌های قابل پیشگیری از طریق واکسیناسیون را منتقل کنند.

پزشکی

لزوم آمادگی روانی دانش‌آموزان برای ورود به مدرسه

حلقه رابط فرزندان و مدرسه باشید

ترجمه: فرانک باجلان



عکس: آپ‌دین رهبر شفق

می‌کنید که مدرسه و برایتان مهم است. برای صبحانه غذاهای مقوی به او بدهید یا اگر در مدرسه صبحانه می‌خورد، مطمئن شوید که صبحانه‌اش را می‌خورد. این گفته قدیمی که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است بیش از هر زمان دیگری هنگام رفتن به مدرسه صادق است!
دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند، تمرکز بهتری سر کلاس دارند، در امتحانات بهتر عمل می‌کنند و در وزن متعادلی هم می‌مانند. سعی کنید به جای هله هوله و غذاهای فاقد ارزش غذایی مانند چیپس، با میوه، سبزیجات، پنیر کم‌چرب، پسته، گردو، بادام برای فرزندان ساندویچ ساده‌ای درست کنید که در مدرسه بخورد.

یکی دیگر از عواملی که والدین به هنگام سال تحصیلی باید به آن توجه داشته باشند، خواب کافی فرزندان‌شان است. تحقیقات نشان می‌دهد که بچه‌های بین سنین ۱۲ تا ۱۸ سال به هشتو

شهود انسانی در برابر شیوه‌های رایانه‌ای

راهاندازی یک بازی آنلاین برای درمان ایدز

علیرضا مجیدی

ساختاری برخوردار است). کاربران سراسر دنیا می‌توانند در مدت سه هفته این ساختار مولکولی را روی این سایت بازسازی کنند. در واقع این بازی آنلاین، کاربران اینترنت را به یک دانشمند بالقوه تبدیل می‌کند.
ساختارهای پیشنهادی کاربران، برای شیمی‌ریست‌شناسان ارسال می‌شود و این دانشمندان می‌توانند برای شرح مدل‌های بعد از ثبت‌نام در سایت و دانلود برنامه ۵۰ مگابایتی، نظری خود از این پازل‌ها کمک بگیرند.
نتایج در نیچر بیولوژی مولکولی و ساختاری نیز منتشر می‌شود. به همین دلیل از طریق «Foldit» می‌توان به سه هدف اولیه این دانشمندان رسید: بازی کردن (با حل پازل‌های ساده‌ی)، یادگیری (آموختن مسایل جدید در عرصه علم) و کمک به تحقیقات مربوط به ایدز (این انزیم از چه

برگزاری سومین کنگره بین‌المللی رایانولوژی ایران

درمان رینوسینوزیت چرکی بدون نیاز به آنتی‌بیوتیک

دهان، از شایع‌ترین عوارض رینوسینوزیت است. وی ادامه داد: ما تجربه به اینکه یکی از معضلات درمان کودکان دچار رینوسینوزیت مزمن، چگونگی درمان این کودکان است و بر سر مساله درمان کودکان میان متخصصان گوش و حلق و بینی، اطفال و عفونی اختلاف‌نظر وجود دارد، در سومین کنگره بین‌المللی رایانولوژی ایران قصد داریم به شیوه‌های صحیح درمان کودکان مبتلا به رینوسینوزیت بپردازیم.»
دکتر شیرازی گفت: «مساله مهم این است که نباید به هیچ عنوان عفونت‌های ویروسی را

لزوم حفاظت تمام افراد جامعه در برابر بیماری‌ها

واکسیناسیون، مسوولیت جامعه است

ترجمه: رکسانا راستروان

واکسیناسیون کافی نیست. پزشکان بایداطلاعات مناسب برای جدول زمانی واکسیناسیون را به بیماران ارائه دهند و مطمئن شوند که بیماران از خودشان مراقبت می‌کنند.»
برنامه‌های بیمه حتی در انواع دولتی آن نمی‌تواند به صورت کامل، واکسیناسیون همه بالغان را شامل شود. واکسینه شدن بزرگسالان موضوعی بسیار مهم است، حتی اگر فرد در دوران طفولیت خود تمام تزریقات لازم را انجام داده باشد. به نظر دکتر «شافنر» افراد بالغ باید دو واکسن مهم را مد نظر داشته باشند:

۱- آنفلوآنزا: این واکسن اکنون برای هر فرد بالای شش ماه توصیه شده است. به‌ویژه به زنان حامله توصیه می‌شود تا واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند. تا از آنان محافظت کند، چون با این کار، این ایمنی از جفت عبور می‌کند و به سیستم حفاظتی کودک تا شش ماهگی اول زندگی‌اش کمک می‌کند.

اصول تغذیه کودک در سال سوم زندگی

یک فرصت طلایی دیگر

حمید خواجهمپور*



■ از هنگامی که پس از بیان برخی کلیات و مبانی علم تغذیه، تصمیم گرفتیم به بررسی مختصر و تیتروار اهم مسایل تغذیه‌ای در مراحل مختلف زندگی انسان بپردازیم، مهم‌ترین هدف ستون خوراک‌بان، این بود که با ذکر نکات اساسی تغذیه‌ای که رعایت آنها می‌تواند در هر مرحله از زندگی، ما را در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های گوناگون در مراحل بعدی عمر یاری کند، گامی در کاهش هزینه‌ها و دست‌های ناشی از بیمودن مراحل درمانی طاقت‌فرسا و گاه طولانی برداریم؛ چراکه هزینه‌های پیشگیری، همواره کمتر از درمان بوده و سختی‌های متعدد درمان‌های مختلف را نیز به دنبال نخواهد داشت.

اگر به قسمت‌های گذشته نظری افکنیم، می‌بینیم که گاه در برهه‌های خاصی از زندگی فرصت‌های طلایی از نقطه‌نظر تغذیه‌ای وجود دارد که با کمی دقت و توجه ویژه به نکاتی خاص ولی بسیار ساده می‌توان فواید بی‌ظلیری را در آینده نصیب خود کرد که همچون یک سرمایه‌گذاری به موقع، مضمّن دسترسی به سودی کلان در آینده خواهد بود. این مساله در اکثر مواقع همچون سرمایه‌گذاری مالی امکان تکرار هم ندارد و در طول عمر هر کس تنها یکبار امکانپذیر است. چرا که گذر از هر مرحله سنی تنها یکبار اتفاق می‌افتد و بازگشت به آن و جبران مافات، غیرممکن است. به عنوان مثال، در دوران بارداری دیدیم که چطور می‌توان با تأمین مایحتاج غذایی جنین با استفاده صحیح از دانسته‌های تغذیه‌ای و عمل به آنها، سلامت جسم و روان کودک را تضمین کنیم و مسلم است که این فرصت طلایی در زندگی فقط و فقط یکبار نصیب هر فرد می‌شود. یا در قسمتی دیگر دیدیم که مادر شیرده می‌تواند بعد از زایمان در جهت اصلاح وزن خود از فرصت طلایی به دست آمده بهترین استفاده را کند و با رعایت یک سری نکات تغذیه‌ای، هم در تأمین مواد مغذی نوزاد خود موفق باشد و هم سلامت خود را در آینده تضمین کند. به هر حال در این قسمت می‌خواهیم به یک فرصت بی‌ظنیر دیگر که پیش پای والدین عزیز- قرار دارد، بپردازیم و آن اصلاح منوی غذایی مورد استفاده در خانواده با الگویدری از غذای کودک سه ساله است.

آنچه که در سال سوم زندگی بیش از هر چیز دیگر در نحوه تغذیه طفل نوا نمود پیدا می‌کند، همسانی تمایلات تغذیه‌ای کودک با عادات غذایی دیگر اعضای خانواده است. کودک از این پس به صورتی کاملاً وابسته به عادات غذایی موجود در خانواده و منوی غذایی که از سوی والدین یا اطرافیان در اختیار وی قرار داده می‌شود، به مرور همان مواد غذایی را مورد استفاده قرار می‌دهد که دیگران در طول روز مصرف می‌کنند و به این ترتیب، ذائقه او شکل می‌گیرد. یکی از بزرگ‌ترین مسائلی که در تغذیه صحیح کودکان، گریبانگیر والدین گرامی است، متفاوت بودن غذای توصیه‌شده برای کودکان با آن چیزی است که روزانه در منزل، طبخ و میل می‌شود. اساس تغذیه کودک در تمامی منابع مکتوب موجود تغذیه‌ای یا توصیه‌هایی که والدین از زبان پزشک یا مشاوران تغذیه می‌شنوند بر مبنای استفاده از مواد غذایی گوناگون به شکل آبپز شده و بدون استفاده از افزودنی‌های مضرى همچون شکر یا نمک به مقدار زیاد است. این غذاها سرشار از سبزیجات گوناگون، غلات، حبوبات و گوشت کم‌چرب هستند و خودداری از سرخ کردن مواد غذایی مورد استفاده در غذای کودک از اهم نکاتی است که والدین با آن روبه‌رو هستند. عدم مصرف فست‌فود، مخصوصا انواع سوسیس، کالباس و هله‌هوله‌های بی‌خاصیت و بلکه خطرناکی مانند بیسکویت، بقی و چیپس از دیگر توصیه‌های تغذیه‌ای در این دوران است. اما والدین عزیز باید توجه کنند که این دستورال تغذیه‌ای فقط برای چند سال اول زندگی نیست. ممکن است اولین دلیلی که به ذهن مادران گرامی برای استفاده از چنین توصیه‌های غذایی در سنین پایین خطور کند، عدم تکامل دستگاه گوارشی خردسالان و ناتوانی آنها در هضم و جذب غذاهای چرب و پرانرژی باشد و با همین دلیل آلوا روال کار خود را بر این اساس استوار می‌کنند که بعد از دوسالگی، کم‌کم ذائقه کودک را با همان غذای معمول خانواده (همچون قرمه‌سبزی با یک بند انگشت روغن روی آن در حالی که سبزی موجود از فرط سرخ کردن به قیر می‌ماند) آشنا کنند و خلاص. اما دلایل اصلی استفاده از منوی غذایی سالم و احتراز از مصرف غذاهای فوق‌الذکر برای خردسالان، نرسیدن مواد غذایی و عناصر تغذیه‌ای لازم در سنین رشد به بدن کودکان در اثر قطعیم اشتهای آنها با این گونه مواد غذایی و سرپازدن طفل از صرف غذای اصلی و مناسب سن‌شان است. از طرف دیگر، ابتلا به بیماری‌های متعددی همچون انواع سرطان یا بیماری‌های قلب و عروق، نتیجه کم‌جوری ذائقه کودک و عادت به این‌گونه اغذیه نامناسب است. بنابراین، بیابیم به جای اینکه از سال سوم زندگی، ذائقه کودک خود را با غذای موجود خراب کنیم، منوی غذایی خود را اصلاح کنیم. به عبارت دیگر می‌توان از اهرم نگرانی حاصل از تغذیه سالم کودک خود که ما را مجبور می‌کند غذایی را به صورت مجزا و متفاوت با غذای ناهناسی که روزانه برای سایر اعضای خانواده طبخ می‌شود، استفاده کنیم، غذای روزمره خود را نیز با همان دستورالعمل‌های ساده و مفید آماده سازیم. این مطلب را هفته آینده پی می‌گیریم.