خانواده طبیب

مترجم :کتر سارا آرین مهر

خطر چاقی در دوران بلوغ

کودکان و نوجوانان چاق از نظر شکستگی های استخوانی، بیشتر در معرض خطرند و دردهای عضلانی و مفصلی در آنها نسبت به سایر همسالانشان بیشتر است. طبق مطالعات انجام شده به وسیله انجمن ملی سلامت، محققان دریافتند که میزان تغییرات مفصلی در مفصل زانو، در نوجوانان چاق بالاتر بوده و این امر منجر به اختلال در حرکت خواهد شد. در این مطالعه، در مجموع ۳۵۵ کودک و نوجوان تحت بررسی قرار گرفتند که از میان آنها، ۲۲۷ نفر اضافه وزن داشتند و ۱۲۸ نفر دارای وزن طبیعی بودند. این کودکان تحت یک معاینه کامل فیزیکی قرار گرفتند و سوابق هر گونه درد و ناراحتی مفصل، استخوان و عضله در آنها بررسی شد. مبنای طبقه بندی برخی افراد در گروه دارای اضافه وزن، BMI بیش از ۹۵ درصد قد و وزن آنها بوده است. همچنین پرسش نامه‌ای برای بررسی آثار چاقی و اضافه وزن بر کیفیت زندگی تنظیم شد. محققان، از روشی تحت عنوان Dual Energy X-Ray Absorptiometry (DXA) برای ارزیابی هر گونه تأثیر اضافه وزن بر پاها، مفاصل، قوزک و زانو، استفاده کردند. در نهایت مشخص شد که کودکان چاق از نظر شکستگی های استخوانی و درد عضلانی - مفصلی، نسبت به سایر همسالان طبیعی خود بیشتر در معرض خطر قرار دارند. شایع ترین مشکل در بین افراد مورد مطالعه، درد زانو است، به طوری که در ۲۷/۴ درصد از نوجوانان چاق، درد زانو، گزارش شده است. همچنین در این گروه، اختلالات حرکتی به میزان شایع تری دیده می شود. اسکن های DEXA نشان می دهند که میزان تغییرات استخوانی در استخوان های ران و ساق و زانو، در کودکان و نوجوانان چاق بیشتر است.

در این مطالعه، مشخص شد که با وجود بالاتر بودن دانسیته استخوان در افراد چاق، این دانسیته بالاتر، در برابر شکستگی ها اثر محافظتی ندارد، به طوری که شدت شکستگی ها در این گروه به مراتب بیشتر خواهد بود.

Pediatrics, October ۲۰۰۶

عادت‌های مفید جوان ماندن

مشاورین خانواده و روانپزشکان، توصیه های مختلفی برای حفظ احساس مثبت جوانی در انسان، عرضه کرده‌اند. موارد ذکر شده، از جمله این توصیه‌هاست:

۱-به ارقام و اعداد و شاخص های بی اهمیت نظیر سن، قد، نوع مو و... توجه نکنید. تعیین برخی از این شاخص ها، خارج از محدوده توانایی های ماست و سعی در تغییر برخی دیگر، جز رنج و عذاب، حاصلی نخواهد داشت.

۲-با دوستان شاداب خود ارتباط داشته باشید، افراد ناراحت و پراسترس و منفی نگر، روحیه شما را تضعیف می کنند.

۳-سعی کنید همیشه در حال آموختن باشید. مغز تنبل، منشأ بسیاری از بیماری های روانی است.

۴-از کوچک ترین فعالیت های ساده لذت ببرید و هرگز از مسائل کوچک رنجیده خاطر نشوید.

۵-هفته‌ای چند بار، با صدای بلند و طولانی و تا زمانی که به نفس نفس زدن بیفتید، بخندید! تحقیقات نشان داده‌اند، خنده، حتی اگر مصنوعی باشد، برای انسان مفید است.

۶-ناراحتی ها و مشکلات زندگی را تحمل کنید و غمخوار خود باشید.

۷-خود را با آن چه که علاقه دارید، سرگرم کنید، نظیر خانواده، موسیقی، گیاهان، سینما، تلویزیون و سایر سرگرمی های مورد علاقه.

۸-از سلامتی خود مراقبت کنید. اگر سلامتید، سلامت خود را حفظ کنید و اگر سلامتی شما ناپایدار است، آن را بهبود بخشیده و در این راه از کمک دیگران بهره بگیرید.

۹-در هر فرصتی، به کسانی که دوستشان دارید، ابراز علاقه کنید.

۱۰-از گذشته درس بگیرید، به فکر آینده نیز باشید اما در زمان حال زندگی کنید. از بزرگ ترین موانع بر سر راه دست یافتن به خوشبختی آن است که همواره تأسف گذشته را بخوریم و نگران آینده باشیم.

WWW.Yahoohealth.com

قابل توجه والدین سخت‌گیر!

کودکان والدین سخت گیر، از نظر چاقی بیشتر در معرض خطر قرار دارند. این مسئله احتمالاً به دلیل آن است که کودکان در سنین پایین تر، در واکنش به استرس غذای بیشتری می خورند. در حالی که در کودکانی که والدین منضبط ولی نه چندان سخت گیر دارند، مشکلات ناشی از اضافه وزن کمتر دیده می شود. همچنین طبق این مطالعه، کودکانی که والدینشان به نظم و انضباط اهمیت نمی دهند دچار مشکلات ناشی از اضافه وزن و چاقی خواهند شد. این مسئله در کودکانی که پدر و مادرشان به قوانین و مقررات پایبند نیستند، نیز صادق است. بر اساس بررسی های به عمل آمده، در بین تمامی انواع والدین، کودکان والدین بسیار سخت گیر و مقرراتی بیش از سایر کودکان از مشکل اضافه وزن رنج می برند. این مطالعه ها نشان می دهند که محیط استرس آور و فاقد پاسخ مناسب عاطفی -روانی، باریسک بالای اضافه وزن در کودکان مرتبط است. زندگی کردن در محیط خانواده‌ای که توقعات بالا و سخت گیری های نابه جا دارند می تواند برای کودکان استرس آور باشد.

The Journal of the American Academy of Pediatrics

رضایت آگاهانه
(Informed Consent)

اخلاق

برای اجرای روش های پزشکی، به ویژه جراحی یا پژوهش، باید پس از توضیح کامل خطرهای احتمالی این روش ها به وسیله تیم پزشکی با استفاده از کلماتی که برای بیمار قابل فهم باشد، موافقت ارادی و آزادانه بیمار ترجیحاً به صورت کتبی گرفته شود. چنانچه بیمار به سن قانونی نرسیده باشد و یا از ایجاد ارتباط یا درک توضیحات عاجز باشد باید از نزدیک ترین خویشاوند یا قیم قانونی او رضایت آگاهانه گرفته شود.

اخذ رضایت آگاهانه:

۱) قانونی است، زیرا هر فردی حق دارد اظهارنظر کند و بداند چه کارهایی روی بدن او انجام می شود.

۲)اخلاقی است، زیرا هر فرد آزاد و مختار است و باید بتواند در مورد زندگیش تصمیم بگیرد و با تصمیم افراد دیگر در مورد زندگی خود مخالفت کند.

بنابراین رضایت آگاهانه یک مسئله اخلاقی و قانونی است که از آزادی و حق تصمیم گیری بیمار دفاع می کند. به عنوان یک اصل، رضایت آگاهانه نیاز به بیان روش های تشخیصی و درمانی و توضیح واضح و قابل فهم خطرها و روش های درمانی دیگر دارد و بیمار بر اساس این توضیحات رضایت می دهد. این مسئله بر این اساس است که بعد از ارائه توضیحات کافی، به صورتی که برای بیمار قابل فهم باشد، از او رضایت آگاهانه گرفته می شود.

دکتر آرش بدایت

رازپوشی پزشکی
(سر حرفه‌ای)

رازپوشی پزشکی شامل موارد زیر است:

۱- آنچه بیمار درباره خود و بیماری اش به پزشک می گوید.

۲- آنچه پزشک از معاینه بیمار در می یابد.

۳- آنچه پزشک در منزل یا محل بستری بیمار و مشاهده اوضاع و احوال بیمار در می یابد. فلسفه حفظ سر حرفه‌ای، جلب اعتماد و اطمینان بیمار است. بیمار در مراجعه به پزشک باید بدون نگرانی مطمئن باشد اسرارش فاش نمی شود. این اطمینان باعث می شود تا بیمار هر چه زودتر بهبود یابد و در مورد بیماری های واگیردار از سرایت آن به دیگران جلوگیری شود. اگر این اطمینان وجود نداشته باشد هم بیمار و هم جامعه آسیب می بینند. بنابراین مصالح فرد و جامعه ایجاب می کند سر حرفه‌ای افراد محفوظ بماند و پزشکان موظف به حفظ اسرار بیماران هستند.

قانون

در مورد حدود رازپوشی دو طرز فکر وجود دارد:

۱-رازپوشی مطلق: پزشک به هیچ عنوان راز بیماران را فاش نمی کند هر چند مصلحت بیمار و جامعه در افشای آن باشد. ۲-رازپوشی نسبی: پزشک در مواردی مجاز به افشاء سر حرفه‌ای است که مهم ترین آنها عبارتند از: الف) در موارد قانونی و اداری. ب) در محاکم قضایی. ج) برای مشاوره با سایر پزشکان. د) حفظ منافع عالیه جامعه. ه) نفع بیمار در افشاء رازش باشد. پزشکان ملزم به افشاء راز بیماران برای پلیس، وکلا و نیروی انتظامی نیستند. طبق ماده ۴۶۸ قانون مجازات اسلامی: اطباء، جراحان، ماماها، داروفروشان و کلیه افرادی که به دلیل شغل یا حرفه خود محرم اسرار شوند، هرگاه در موارد غیرقانونی، اسرار مردم را افشا کنند، به سه ماه و یک روز تا یک سال حبس و یا ۱/۵ تا ۶ میلیون ریال جزای نقدی محکوم می شوند.

دکتر مظاهر قربانی عضو هیأت علمی پزشکی قانونی دانشگاه تهران

منشور حقوق بیماران

این یک نمونه عینی از رعایت حقوق بیماران ماست! کودک ۸ ساله‌ای که با شک به منژیت، چندین بار مایع نخاعش کشیده شده و خون داده است و اکنون دیگر حاضر نیست نمونه خونش را بگیرند یا آب نخاعش را بکشند. این اطلاعیه‌ای است که بیمار به وسیله آن مخالفت خود را با انجام اقدامات تشخیصی اعلام کرده و پشت در اتاق خود نصب نموده است!!

(عکس از سولماز آسا)

طب سوزنی

طب سوزنی از حدود ۲۰۰۰ سال پیش در کشور چین پای به عرصه وجود گذاشت. بنابراین این روش یکی از کهن ترین و رایج ترین روش های پزشکی جایگزین در دنیای امروز است. شناخت بیشتر در مورد این روش درمانی به دهه ۷۰ میلادی در امریکا باز می گردد که پزشکان متوجه استفاده از این روش در چین شدند و پژوهش های فراوانی بر روی آن انجام دادند.

طب جایگزین

بر اساس پژوهشی که در سال ۲۰۰۲ به وسیله مؤسسه سلامت ملی امریکا صورت گرفت در سال بیش از ۲ میلیون امریکایی این روش را به کار می گیرند.

امروزه طب سوزنی در بسیاری از حیطه ها کاربرد یافته است. درمان اعتیاد، بازتوانی ناشی از سکته های مغزی، سردرد، کرامپ های وابسته به قاعدگی، elbow tennis، فیبرومیالژی، آرتروز، کمردرد، سندرم تونل کارپ و آسم از جمله کاربردهای این روش است. آنچه ثابت شده این است که امروزه اثر طب سوزنی در کاهش دردهای مزمن و بهبود کارکرد افرادی که آرتروز زانو دارند، جای هیچ بحث و انکاری ندارد.

برای این روش درمانی برخی عوارض جانبی گزارش شده که بیشتر در ارتباط با آلودگی سوزن های مورد استفاده بوده و گاهی نیز به دلیل عدم آشنایی کامل انجام دهنده طب سوزنی با این روش سوراخ شدن یکی از اعضا بدن گزارش شده است.

WWW.nccam.nih.gov/health/ acupuncturel

دکتر عطااله پورعباسی

شام آخر
« بخش»

پاویون

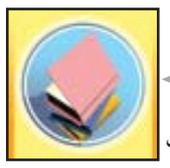
پاویون شلوغ بود. از اتاق کناری سر و صدا می آمد. سعی کردم با سر و صدا کنار بیایم و بخوابم. صدای زنگ تلفن مثل ضربه های پتک تو سرم می خورد. بالاخره گوشی را برداشتم. سعی می کردم به نحوی به خودم بقبولانم که این صدای تلفن نیست. ولی بالاخره باید بلند می شدم. فایده نداشت. گوشی رو برداشتم. پرستار از آن طرف تلفن پرسید: "انترن جراحی؟" در همان حالت خواب و بیداری گفتم بله. آنقدر خواب بودم که نمی فهمیدم چه می گوید. کم کم که از خواب بیدار شدم شروع کردم به چک و چانه زدن با پرستار که نه شکمش متسع نیست. بعد که دیدم می گوید خودم معاینه کردم دیگر چیزی نگفتم و راه افتادم سمت بخش... خبری نبود.

پرستار در معاینه اشتباه کرده بود. من هم زیر لب هر چه دوست داشتم به پرستار گفتم و دوباره به پاویون برگشتم. هنوز خواب به چشمانم ننشسته بود که دوباره صدای تلفن بیدارم کرد. پرستار بود. گفت مریض بدحال دارین. بیایید ببینیدش. پرسیدم مشکلش چیست ؟ پرستار گفت: نمی دانم. بدحاله. وظیفه من این بود که اطلاع بدهم به بخش رفتم . دیدم مریض شکمش باد کرده و بالا آمده. استفراغ هم می کرد.

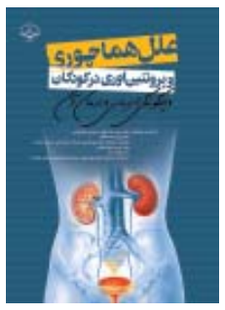
فهمیدم حالش خوب نبود. استفراغش به نظرم قهوه‌ای می رسید. شکمش در معاینه نرم بود. معده مریض را شستشو دادم. مطمئن شدم که خونریزی نمی کند.

بالاخره هر طور بود مریض را کنترل کردم. وقتی به پاویون برگشتم هنوز از اتاق کناری سر و صدا می آمد. اتاق رزیدنت های جراحی بود. شنیده بودم که هر دوره، اینترن های جراحی باید شب آخر به رزیدنت ها شام بدهند تا نمره بگیرند. به سر و صدا توجهی نکردم. اتفاق های شب را فراموش کردم. سعی کردم از کوتاه ترین فرصت استفاده کنم و بیشتر بخوابم.

پشت شیشه
کتاب فروشی



دکتر آرش بدایت



کتاب «علل هماچوری و پروتئین اوری در کودکان و چگونگی ارزیابی و درمان آن» با بیان دو موضوع مهم از مجموع گرفتاری های سیستم ادراری که شامل هماچوری و پروتئین اوری، علل ایجادکننده و نیز چگونگی تشخیص و اصلاح آنها است می تواند به عنوان یکی از منابع فارسی زبان، مورد استفاده دانشجویان پزشکی از مقاطع ابتدایی تا سطح تخصصی تر قرار بگیرد. این کتاب در ۱۱۰ صفحه به وسیله انتشارات تیمورزاده به چاپ رسیده و در دسترس علاقه‌مندان است.

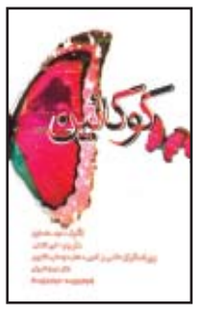
چاپ ششم «درسنامه جامع پوست ایران» که مرجع آزمون پذیرش دستیار نیز هست، به وسیله گروه مؤلفین هیئت بورد پوست تألیف شده است. این کتاب حاصل تلاش یک ساله اعضای بورد تخصصی پوست و مشتمل بر بیماری های شایع پوستی در ایران است. برای آشنایی بیشتر دانشجویان و پزشکان بامطالب توضیح داده شده، در پایان یک اطلس ۶۴ صفحه‌ای آورده شده است.

این کتاب ۲۹۶ صفحه‌ای هم اکنون در انتشارات تیمورزاده در دسترس دانشجویان و پزشکان است.

«یبوست و اختلالات دفع در کودکان» از مشکل های شایعی است که همواره پزشکان عمومی و متخصصان و جراحان اطفال با آن در ارتباطند. در بیشتر کتاب های مرجع در مورد یبوست بحث شده است ولی به صورت مختصر و پراکنده است و تمامی مباحث مرتبط را در برنمی گردد.

دکتر شهنام عسکرپور فوق تخصص جراحی کودکان و نوزادان و عضو هیئت علمی دانشگاه جندی شاپور تلاش کرده است تا تمامی مباحث مربوط به یبوست و اختلالات دفعی در کودکان را به صورت جامع مورد بحث و بررسی قرار دهد.

این کتاب در ۸۹ صفحه تنظیم شده و در کتاب فروشی انتشارات تیمورزاده در دسترس علاقه‌مندان است.



امروزه در سراسر جهان، کوکائین بیش از همیشه قابل دسترسی است اما مباحث علمی و فرهنگی آن هر سال پیچیده تر می شود. کوکائین یک ماده مخدر معمولی نیست که بتوانید آن را در یک جعبه کوچک بگذارید و فراموشش کنید چرا که هیچ چیز درباره آن ساده نیست. فقط همین را بگویم که همه چیز درباره کوکائین سراسر تناقض است، از شور و شعف وصف ناپذیر گرفته تا ناامیدی و دلتنگی، از ثروت های کلان گرفته تا فقر بی پایان. برای کوکائین مرزهای اجتماعی وجود ندارد.

کتاب «کوکائین» با ترجمه روان امیرفاضلی، پزشکان و حتی سایر گروه های جامعه را با این ماده و آثار آن آشنا می کند. این کتاب، در حال حاضر در کتاب فروشی انتشارات تیمورزاده در دسترس علاقه‌مندان است.