



سلامت طبیعی

حدیث جعفری

اثر سوء حرفه بر سلامت



موضوع وجود ارتباط بین اشتغال در برخی از

مشاغل و ابتلا به انواعی از بیماری‌ها، قرن‌هاست که شناخته شده اما با انقلاب صنعتی و تحول عظیمی که طی این سال‌ها در محیط و شرایط کار روی داده است، موضوع شکل جدی‌تری به خود گرفته است. امروزه جلوهٔ یک سوم از عمر مردان و سهمی کمتر اما قابل ملاحظه‌ای از زندگی زنان در محیط کار سپری می‌شود بنابراین اگر چه این حقیقت غیرقابل انکار است که در مقایسه با یکی دو نسل قبل شرایطی که بیشتر مردم در آن مشغول به کارند به طور قابل ملاحظه‌ای بهبود یافته، اما به دلیل انواع بسیار گسترده‌ای از عوامل زیان‌آور موجود در بسیاری از محیط‌های کاری، مشکلات همچنان باقی است و البته در مواردی نیز شدیدتر شده است بنابراین رفته رفته شاهد آن هستیم که عوامل موجود در محیط‌های کار یکی از مهم‌ترین منابع تهدید کننده سلامت شده و نباید از آثار سوء آن غافل بود.

بیماری‌های ناشی از کار به گروهی از بیماری‌ها اطلاق شده که به علت اشتغال به یک کار و تحت تأثیر شرایط موجود در آن ایجاد می‌شوند. طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت (WHO)، از سال ۱۹۹۵، سالانه ۶۵ تا ۱۵۷ میلیون مورد بیماری شغلی در اثر تماس‌های مختلف ایجاد شده است. بیماری‌های شغلی در مواردی به حدی شدیدند که فرد مبتلا را از ادامه کار باز می‌دارد اما خوشبختانه دو عامل امکان پیشگیری از آنها را آسان می‌کند. اول اینکه عامل مولد اینگونه بیماری‌ها قابل شناسایی، اندازه‌گیری و کنترل است و دوم اینکه می‌توان افراد در معرض را به‌طور مداوم مورد پایش و درمان قرار داد. عوامل زیان‌آور بیولوژیکی در محیط کار در واقع میکروب‌هایی هستند که فرد کارگر به اقتضای شغل خود ممکن است با آن در تماس باشد. این عوامل ممکن است به صورت ویروس، باکتری، قارچ یا انگل باشند. بیماری‌های شغلی ناشی از عوامل بیولوژیکی برخلاف دیگر بیماری‌هایی ناشی از کار، از فرد مبتلا به دیگر افراد قابل سرایت است. از این رو دامنه آن ممکن است نه تنها به خانواده فرد بلکه به کل جامعه کشیده شود. در هر حال، بدون شک رعایت مسائل بهداشتی و موازین بهداشتی در محیط‌های کار با توجه به نوع فعالیت مراکز تولیدی برای حفظ سلامت عموم امری اجتناب‌ناپذیر است. پس افراد با رعایت بهداشت فردی نه تنها احتمال بیماری را به حداقل می‌رسانند بلکه می‌تواند با رعایت بهداشت فردی آلاینده‌ها را نیز به خارج از محیط کار منتقل نکنند و باعث بروز مشکلات افراد دیگر نشوند. همچنین تأمین آب آشامیدنی سالم، جمع‌آوری و دفع مواد زائد، تأمین غذای سالم از موزایی است که در سلامت همه افراد جامعه نقش بسیار اساسی دارد.
منبع: **www-insar.ir - Mehnews.com**



دکتر فرهاد منتظری

WWW.PEZESHKAN.IR

علاوه بر اخبار پزشکی و بهداشتی در صفحه اصلی این سایت، در سایر قسمت‌های سایت نیز لینک‌هایی گنجانده شده که در زیر به اختصار به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:
اخبار صنفی : در بخش اخبار صنفی عناوین متعدد و جامعی وجود دارد که به مسائل مختلف در رابطه باصنف پزشکان می‌پردازد.
اخبار علمی: شامل اخبار جدید در زمینه‌های بهداشتی، درمانی و پیشگیری است و از منابع مختلف جمع آوری شده است.
اخبار همایش‌ها: در این بخش فهرستی نسبتاً جامع از کنگره ها و سمینارهایی که در طول سال در کشور برگزار می‌شود، وجود دارد.
سایر بخش‌های مفید سایت شامل «اخبار کتاب»، «اخبار انگلیسی»، «استیاری»، «سایت‌های پزشکی»، «انجام‌مندی پزشکان» و «پزشکان و قانون» است.
علاوه بر اطلاعات موجود در قسمت‌های مختلف سایت، امکان عضو شدن و حتی عرضه تبلیغات نیز در سایت وجود دارد.

دانش پزشکی

Medical Science

کایروپراکتیک (قسمت دوم)



طب جایگزین

دکتر مسعود اصغری – کایروپراکتور پس از مرور سابقه پزشکی بیمار در مورد وضع کلی سلامتی او سؤال می‌کند. جلسه می‌تواند شامل یک بازبینی از گرافی رادیولوژی‌های گذشته باشد و یا ممکن است رادیولوژی جدیدی درخواست شود. دوره درمان بیشتر شامل یک سری تنظیمات برای متعادل کردن مهره های ستون فقرات ، گردن و دیگر مناطق مشکل دار بدن است .

ممکن است کایروپراکتور برای ردیف کردن ستون فقراتان از شما بخواهد که روی یک تخت

ماساژ تشک دار دراز بکشید یا روی یک چارپایه یا صندلی بنشینید، به طوری که دستری به پشت شما امکان‌پذیر باشد.

کایروپراکتور باید قبل از شروع هر کاری بر روی بدن، کل فرایندها را به دقت توضیح دهد. تکنیک‌های کایروپراکتیک با فشار بسیار کمی انجام می‌شود، هر چند نوع آنها زیاد است. بسیاری از بیماران، کایروپراکتیک را بسیار آرامش دهنده می‌دانند. و پس از انجام این عمل درباره احساس کم شسدن درد، گرفتگی کمتر و انعطاف پذیری بیشتر در محل‌هایی که روی آنها کار شده است، توضیح می‌دهند.

معمولاً جلسه اول حداقل یک‌ساعت است ولی جلسات بعدی ممکن است ۱۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد . گاهی اوقات فقط یک جلسه ملاقات با کایروپراکتور برای از بین بردن درد کافی است. برای مشکلات شدید ، یک دوره متوسط ۳ تا ۵ جلسه‌ای در هفته و بمدت ۲ هفته نیاز است. کایروپراکتیک در ۶۵ کشور دنیا به علاقه‌مندان آموزش داده می‌شود. تعداد ساعات مورد نیاز برای دریافت مدرک ۴۸۰۰ ساعت است. معمولاً پزشکان کایروپراکتیک باید ۴ سال (شامل سه سال تئوری و یک سال عملی) در این رشته آموزش ببینند. در ضمن بیشتر بیمه ها این روش را پوشش می‌دهند.

منبع : CAM.ir

معاینه قشر حسی مغز

امیر پور عباسی – می‌توان با چند تکنیک توانایی قشر حسی مغز را در برقراری ارتباط، تجزیه و تغییر حسی‌ها معاینه کرد. آسترپوکتوزیس توانایی تشخیص ششی با لمس آن است. جسمی آشنا مانند سکه یا کلید را در دست بیمار بگذارید و از او بخواهید آن را تشخیص دهد. اگر قشر حسی مغز سالم باشد، بیمار باید بتواند ماهیت جسم را مشخص کند. اگر بیمارزان دچار اختلال حرکتی، آرتريت یا بیماری دیگری است که نمی‌تواند اشیاء را خوب لمس کند، می‌توانید از تست تشخیص

عدد یا گرافستزیس استفاده کنید. یا نه خودکار یا ماد، عدد بزرگی را روی کف دست بیمار رسم کنید. ناتوانی در تشخیص اعداد نیز وجود ضایعه در قشر حسی مغز را مطرح می‌کند.ر هنگام کاربرد این تست‌ها حتما به دو نکته توجه کنید:
– اختلال حواس لامسه و حس درک عمقی، نتیجه این تست‌ها را به‌طور کاذب مختل می‌کند. پس برای این معاینات، قبلا این دو حس را معاینه کنید.

– یادتان باشدد.حین انجام این روش‌ها، چشمان بیمار باید بسته باشد.البته برای معاینه قشر حسی مغز روش‌های دیگری نیز به غیر از این دو روش وجود دارد.

این تصویر، روش معاینه گرافستزی را نشان می‌دهد.
منبع : نشانه‌شناسی باربرایبوتیز۲۰۰۷



هدیه برای پزشک

پرسش: من یک پزشک عمومی هستم که در یکی از شهرستان‌های شمال کشور مشغول به خدمتم. به تازگی بسیاری را که با اختلال وسواس مراجعه کرده بودم درمان کردم. بیمار پس از اینکه از درمان پاسخ گرفت، برای من یک بسته برنج به عنوان هدیه آورد. سؤال من این است که من باید از این بیمار هدیه را می‌پذیرفتم یا خیر؟

پاسخ: (از دکتر همایون امینی، روان‌پزشک، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران)

این مسئله، یک بحث خیلی مهم و در عین حال پیچیده است که به طور کلی در موضوعات مهم اخلاقی‌پزشکی مطرح است و در مورد بیماران روانی اهمیت بیشتری دارد. در بسیاری از فرهنگ‌ها، بیماری که از درمان خود و روند آن رضایت دارد، برای قدرتمانی از پزشک، هدیه‌ای به او می‌دهد اما نکته مهم، متعارف بودن هدیه است. به‌طور مثال معمولاً در فرهنگ ما یک دسته گل یا یک جعبه شیرینی، هدیه‌ای متعارف است اما یک تابلوفرش یاصند هزار تومانی هدیه‌ای متعارف و تنها برای یادبود و قدرتمانی نیست البته اینکه هدیه را جزو کدام دسته بدانیم، به فرهنگ هر جامعه و جمعیت آن بستگی دارد. (مثلاً اینکه یک پاکت برنج ۳۰ کیلویی ، هدیه‌ای متعارف است یا نه،کاملاً بستگی به تفاوت‌ شما دارد که با فرهنگ مردم آن منطقه آشنایی دارید). وقتی پزشک در مواجهه با بیماری قرار می‌گیرد که برای او هدیه‌ای گرانبها آورده، باید مراقب شکل‌گیری یک رابطه خارج از رابطه معمول بین خود و بیمارش باشد. در این شرایط باید محدودیت‌های رابطه پزشک و بیمار برای او توضیح داده شود و از بیمار بخواهید این محدودیت‌ها را رعایت کند و حتی تذکر دهید در صورتی که این مسائل را رعایت نکنند، مجبور هستید درمان را به همکار دیگری واگذار کنید. در نهایت به‌طور خلاصه، پذیرفتن هدیه از بیمار بستگی به نوع هدیه دارد. در برخی مکاتب مانند روان درمانی تحلیلی، هدیه گرفتن از بیمار به هیچ وجه پذیرفته شده نیست، اما آنچه در میان همه مکاتب مشترک است این است که هدیه نامتعارف را نباید از بیمار پذیرفت و حتی اگر با چنین بیماری مواجه شدید، باید زمین‌هایی را که بیمار را به این عمل واداشت تجزیه و تحلیل کنید.

مخاطبان محترم! شما هم می‌توانید سؤال‌های خود را برای درج در این ستون برای ما ارسال کنید. «طبیب» سؤالات شما را با متخصصین مربوط در میان گذاشته و پاسخ ایشان را منعکس خواهد کرد.

پانکراتیت مز من کلسیفیک

دکتر فرهاد منتظری – یک مرد ۴۰ ساله با سابقه ۴ ساله دیابت شیرین و بدون سابقه سنگ کیسه صفرا به علت مسمومیت با الکل سفید به مرکز درمانی مراجعه می‌کند. او در ۱۵ سال گذشته روزانه ۲۰۰۰ CC مشروب الکلی ۴۰ درصد مصرف می‌کرده است. در خانواده درجه یک وی سابقه دیابت شیرین وجود نداشت. پس

از سؤال‌های بیشتر مشخص شد در ۳ ماه گذشته مدفوع بیمار به صورت حجیم ، بسیار بد بو و چسبنده بوده است. بیمار همچنین از اختلال دید در شب شکایت داشت. لیپاز سرم ۴۸۸ واحد در لیتر و قند خون به میزان ۴۳۳ میلی گرم در لیتر یا ۲۴ میلی مول در لیتر بود. تست‌های کارکرد کبد طبیعی بودند. عکس ساده شکم کلسیفیکاسیون گسترده پانکراس را نشان داد. (فلش‌ها در تست‌های کارکرد کبد طبیعی عکس ساده شکم عکس) بیمار با ویتامین و آنزیم‌های پانکراس به صورت افزودنی، تحت درمان قرار گرفت. هیپرگلیسمی بیمار به آسانی با دوز پایین انسولین کنترل شد و پس از پایدار شدن وضعیت ، برای ترک اعتیاد به الکل تحت درمان قرار گرفت.

منبع: NEJM June 7, 2007



موردبالینی



منبع: NEJM June 7, 2007

۷



دیدگاه طبیب

دکتر فاروقی،متخصص قلب و عروق عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

خوش بینم ،

اما امیدواری کاذب

در بیماران ایجاد نکنیم



طبیب – جناب آقای دکتر فاروقی! ضمن تشکر از قبول زحمت، در خیرها شنیدیم که از سلول‌های بنیادی برای درمان نارسایی قلبی در کشوراستفاده شده است. لطفاً دیدگاه خود را در مورد این شیر و روش انجام شده بفرمایید.

–استفاده از سلول‌های بنیادی در درمان نارسایی قلبی هنوز مرحله تجربی خود را طی می‌کند. این قضیه از لحاظ تئوری درست است. در دوران جنینی، سلول‌هایی در بدن جنین ساخته می‌شوند که اصطلاحاً مولتی پتانسیل هستند. این سلول‌ها در ابتدا شعور یکسانی دارند ولی تحت تأثیر ژن‌ها و عوامل محیطی هر کدام به تدریج تمایز یافته و مسئول ساخت یک اندام و ارگان خاص می‌شوند. بنابراین ژنتیک و محیط، در مجموع به سلول‌های جنینی فرمان تمایز می‌دهند. سلول‌های بنیادی در بدن انسان بالغ نیز یافت می‌شود، به‌طور مثال در مغز استخوان وجود دارند و بسزای ما گلبول قرمز و گلبول سفید می‌سازند. از نظر تئوری، هر سلول بنیادی در محیط هر عضوی که قرار گیرد تابع آن می‌شود و به شکل سلول‌های آن عضو در می‌آید. مثالی که من همیشه ذکر می‌کنم این است که رانندگی در تهران چندان از اصول مشخصی پیروی نمی‌کند. هر خودرویی هر مسیری را می‌رود، از چراغ قرمز می‌گذرد و … حالا اگر همین راننده در یکی از شهرهای آلمان باشد، به تدریج از محیط آن شهر تأثیر می‌گیرد و مانند رانندگان آنجا رانندگی می‌کند. سلول‌های بنیادی نیز همین گونه هستند.بایه نظری این روش همین است. میوسیت‌های قلب از بین رفته و عملکرد خود را از دست می‌دهند. -حالا اگر بتوان این سلول‌ها را جایگزین کرد، می‌توان امیدوار بود که عملکرد قلب بازگردانده شود. خوب در این شرایط سلول‌های بنیادی بهترین گزینه برای جایگزینی هستند.

به این ترتیب در این روش سلول‌های بنیادی از طریق عروق کرونر در محل انفارکت یا محلی که میوسیت‌ها عملکرد ندارند، کاشته می‌شوند. این سلول‌ها به تدریج در اثر عوامل محیطی تمایز یافته و میوسیت می‌شوند و با سیستم های-پورکتیزم هم ارتباط برقرار می‌کنند. آنچه مرا به آینده این روش امیدوار کرده این است که برای درمان برخی بیماری‌ها، سلول‌های بنیادی پاسخ خوبی داده‌اند. به‌طور مثال در سرطان‌های خون که می‌توان با این سلول‌ها بیمار را به‌طور کامل درمان کرد، اما در مورد درمان نارسایی قلبی باید بگویم که اثربخشی آن هنوز چندان مشخص نیست.

آن طور که از اخبار می‌توان فهمید، در کشورهای دیگر فاز in vitro و مطالعات حیوانی انجام شده و نتایج امیدوار کننده‌ای نیز در بر داشته است اما اینکه بتوان با آزمایش روی یک یا دو بیمار نتیجه قطعی گرفت، جای تردید دارد. در یکی دو مورد این کار در بیمارستان شریعتی انجام شده که از نتایج درازمدت آن اطلاع دقیقی در دست نیست، اما آنچه آینده این روش درمانی را روشن می‌کند نتایج گزارش شده از مطالعات خارجی است. نکته مهم دیگر این است که انتخاب بیمار برای درمان با سلول‌های بنیادی باید با دقت کامل صورت گیرد. مثلاً نباید انتظار داشت که سلول بنیادی بتواند یک قلب کاملاً گشاد را جمع کند و به عملکرد طبیعی باز گرداند. ممکن است انتشار اخبار غیر مستند در مورد اثربخشی این روش‌ها، امیدواری کاذبی در بیماران ایجاد کند که از لحاظ اخلاقی درست نیست. در نهایت من آینده این روش را در خورشان می‌بینم و امیدوارم که استفاده از سلول‌های بنیادی بتواند روزی جای پیوند قلب را در درمان مراحل انتهایی نارسایی قلب بگیرد؛ زیرا پیوند قلب، روش درمانی بسیار گرانی است که هزینه‌های هنگفتی را هم به بیمار و هم به نظام بهداشتی و درمانی کشور تحمیل می‌کند.

تیمورزاده
کشف نابینایی من هم به موم پزشکی تهران
small@tehranpezh.com
۸۸ ۳۲ ۹۵ ۹۵

کتاب‌های مستقل و جدید از هاریسون

HARRISON'S Neurology in Clinical Medicine 2006

• **بها : ۲۲۵۰۰ تومان**
کتاب گشاده – جلد هرد –رحلی –۴– ۷صفحه

HARRISON'S Rheumatology-2006

بها : ۱۲۸۰۰ تومان
کتاب گشاده – جلد هرد –رحلی –۳۶– ۷صفحه

HARRISON'S Endocrinology-2006

بها : ۱۹۲۰۰ تومان
کتاب گشاده – جلد هرد –رحلی –۵۶– ۷صفحه

شرکت داروسازی زکریای تپیز

www.zakariapharm.com

Gelofen® 400 Soft Gelatin Capsules

400 mg Ibuprofen

موارد مصرف:

- ۱- حملات حاد میگرن بویژه در قبل از شروع حمله
- ۲- دردهای ناشی از کرامپ های عضلانی
- ۳- روماتوئید آرتریت و استئوآرتریت
- ۴- رفع تب و درد عضلانی ناشی از سرماخوردگی
- ۵- دردهای ناشی از دیسمنوره
- ۶- دردهای ناشی از التهاب دندان ها و ...

مزایا نسبت به سایر اشکال این دارو:

- ۱- تاثیر سریع تر در تسکین دردها
- ۲- اثر بخشی بالا
- ۳- اثرات جانبی و تحریکات دستگاه گوارشی کمتر
- نسبت به سایر اشکال دارویی
- ۴- برابری با Advil (نوع آمریکایی) در تست انحلال مقایسه‌ای
- ۵- بسته‌بندی با فویل PVCDC مقاوم در برابر رطوبت
- ۶- تهیه شده مطابق با آخرین استانداردهای روز دنیا
- ۷- تهیه شده از بهترین source مواد اولیه دارویی
- ۸- تهیه ژلاتین از منابع معشر و کنترل شده اروپایی