



خانواده طبیب

مترجم: دکتر سارا آراین مهر

توصیه هایی برای آماده سازی محصولات



محصولات از قبل آماده و خرد شده، نظیر سبزی های پاک شده را برای احتیاط، قبل از مصرف دوباره بشویید.
برای شستن مواد غذایی، ابتدا دستن خود را حداقل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب ولرم و صابون شست و شو دهید.
قبل از مصرف نواحی تغییر رنگ و شکل داده را با چاقو از روی میوه و سبزی های تازه جدا کنید.
قبل از پخت، مصرف و حتی برش دادن محصولات، آنها را به دقت بشویید.
حتی اگر قبل از پختن و یا مصرف محصولات قصد دارید پوست آنها را بکنید، شست و شو را در مرحله اول فراموش نکنید.
شست و شوی میوه و سبزی ها با صابون و یا مواد شوینده توصیه نمی شود.
برخی میوه های سفت و سخت، نظیر هندوانه و یا طالبی را ابتدا با یک برس به دقت شست و شو دهید. خشک کردن محصولات به کمک یک حوله تمیز و یا حوله کاغذی، می تواند تا حد امکان باکتری های باقیمانده را حذف کند. میوه و سبزی های مورد استفاده را از سایر غذاها، نظیر گوشت خام، مرغ و یا ماهی جدا کنید. ابزار نظیر تخته، کدخدا، دیگر ظرف های مورد استفاده را قبل و بعد از آماده سازی گوشت، مرغ و یا ماهی به دقت با آب و صابون بشویید. می توان همراه با آب از مواد شوینده نظیر ترکیبات کلر و غیره استفاده کرد.

توصیه هایی

درباره خرید محصولات

محصولاتی را خریداری کنید که خراب نباشند و تغییر رنگ نداده باشند. میوه ها و سبزی ها را در کیسه هایی جدا از گوشت و مرغ قرار دهید.
توصیه هایی درباره نگهداری و ذخیره محصولات
برخی از میوه ها و سبزی ها را (نظیر توت فرنگی، کاهو، سبزی و قارچ) می توان به راحتی در یخچال و در درجه حرارت ۴۰ درجه فارنهایت نگه داری کرد. باید تمام محصولات را که به صورت آماده، خرد و بسته بندی شده خریداری می شوند، در مدت کوتاهی پس از خرید (نهایتاً تا مدت ۲ ساعت پس از خرید) در یخچال قرار داد، تا هم کیفیت و هم تازگی آن حفظ شود. از یک تنظیم کننده درجه حرارت در یخچال خود استفاده کرده و همواره دما را در حدود ۴۰ درجه فارنهایت نگه دارید.

منبع: CDC Information on Salmonella outbreak, September ۲۰۰۶

غرغره کنید

تا سرما نخورید!

مطالعات دانشمندان ژاپنی نشان می دهد که غرغره کردن روزانه آب خطر بروز سرماخوردگی را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.
بر اساس مطالعه های انجام شده بر روی افراد ۸ تا ۶۵ ساله، افرادی که همه روزه با آب غرغره می کنند، ۳۶ درصد کمتر به سرماخوردگی مبتلا می شوند.
بر اساس این گزارش، در صورتی که این عادت ساده بهداشتی در هر کشوری به یک عادت عمومی تبدیل شود، منافع آشکار بهداشتی و اقتصادی به دنبال خواهد داشت و سالیانه میلیون ها دلار از بابت درمان سرماخوردگی صرفه جویی می شود.
از سوی دیگر، دانشمندان ژاپنی معتقدند از آنجا که مردم کشورهای آسیایی به طور سنتی به خاصیت پیشگیری کننده غرغره کردن با آب اعتقاد دارند، ممکن است این عمل بر روی افراد آثار روانی مثبتی بگذارد، حتی اگر تاثیر شیمیایی یا بهداشتی نداشته باشد.

منبع: Yahoohealth.com

سرکار خانم: دلیلاز
تسلیمت واژه کوچکی است برای این عم بزرگ
اما تقدیر را چه چاره ای است
جز تسلیم در برابر خواست او
پس برای آن عزیز از دست رفته مغفورت
و برای بازماندگان صبر مسلمات دارید
من و شما و هر هنر انتشارات تیمورزاده

گواهی فوت و موارد قانونی آن

نظام جمع آوری اطلاعات مرگ و میر همواره با تهدیدهایی روبروست مثل:
■ تعیین دقیق علت فوت: نیاز به آزمایش های تخصصی و کالبد گشایی
■ تأثیر چهار موقعیت مکانی محل فوت، محل تشخیص و صدور گواهی فوت، محل انجام اقدام های قانونی برای صدور جواز دفن، و محل دفن
■ لزوم سرعت عمل
■ عدم وجود آموزش های لازم در دوره های رسمی آموزش پزشکی به منظور تشخیص و ثبت دقیق علل مرگ و میر مرگ عبارت است از آرز بین رفتن دائمی تمام نشانه های حیات در هر زمانی بعد از تولد زنده و یا قطع بدون بازگشت علائم زندگی بعد از تولد زنده.
■ کاربرد اطلاعات مرگ و میر و علل مربوطه
■ از لحاظ تاریخی: ملاحظه های قانونی
■ مورد استفاده برنامه ریزان بهداشت و درمان، جمعیت شناسان، بیمه گران، اقتصاددانان و...
■ چگونگی بهره مندی مردم جامعه از خدمات بهداشتی و درمانی
■ توزیع عوامل خطر منجر به مرگ در گروه های سنی، جنسی، قومیتی و...
■ اقداماتی برای اثبات فوت
۱- اعلام فوت می تواند به وسیله هر کسی صورت گیرد.
۲- تعیین علت مرگ (گواهی فوت، جواز دفن): به وسیله پزشک (و نه دندان پزشک، داروساز، پرستار، ماما و...) شاغل در بخش خصوصی یا دولتی و سازمان پزشکی قانونی صورت می گیرد.
۳- اجازه تدفین: بر اساس گواهی فوت صادر خواهد شد.
پزشکان مجازند برای موارد مرگ های طبیعی و غیرمشکوک جواز دفن صادر کنند در صورتی که:
۱- علت فوت متوفی را تشخیص داده باشند.
۲- علت فوت طبیعی باشد. (مرگ طبیعی)
۳- در خصوص وقوع مرگ به نظر نرسد که شکایتی در آینده طرح شود.
دکتر محمد علی امام هادی عضو هیئت علمی پزشکی قانونی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی

مشاوره (Medical Consultation)

در چه مواردی مشاوره انجام می شود؟
۱) شک و تردید در تشخیص و روش درمان بیماری
۲) شک و تردید بیمار و اطرافیان وی در روش درمان انجام شده و یا در حال انجام
۳) مشاوره به علت صعب العلاج بودن بیماری تا:
الف) پزشک مورد اتهام قرار نگیرد.
ب) اطمینان اطرافیان بیمار از غیر قابل علاج بودن بیماری
ج) دوری کردن از خودخواهی
د) وظیفه پزشک در هنگام مشاوره چیست؟
۱) حضور به موقع در بالین بیمار
۲) معاینه بیمار و اعلام نظر و ارسال پاسخ به صورت محرمانه
۳) بحث و تبادل علمی نباید در بالین بیمار و یا در حضور اطرافیان وی صورت گیرد.
۴) اگر مشاوره به صورت تیلی است نباید تا پایان جلسه اظهار نظر شود.
۵) اگر در نبود پزشک معالج اصلی، اورژانس پزشکی پیش باید پزشک مشاور باید بدون فوت وقت اقدام نماید.
۶) رعایت کامل اخلاق حرفه ای و رازداری

دکتر آرش بدایت

تجسم خلاق

تجسم خلاق (Creative Imagery) یا تجسم هدایت شونده (Guided Imagery) به عنوان بخشی از پزشکی جایگزین و به عنوان یک تکنیک درمانی پذیرفته شده است.
این روش بیان می کند که ذهن و بدن با هم مرتبط هستند و می توانند در درمان بیماری و ایجاد سلامتی بر هم اثر بگذارند و یکدیگر را تقویت کنند.
در حال حاضر جنبه های علمی و عملی این روش در حال بررسی است ولی تاریخچه استفاده از این روش به قرون وسطی برمی گردد که راهبان تبتی با تجسم بودا سعی داشتند بیماران را شفا دهند و به دنبال آن در اواخر قرن ۱۹ این روش به وسیله ویلیام جیمز پدر روانپزشکی امریکا، پیشنهاد شد. نکته مهم در پزشکی جایگزین اعتقاد به مکمل بودن این روش های درمانی است بنابراین می توان از این روش در تمام شرایط استفاده کرد. در حال حاضر از این روش در کاهش دردهای حاد و مزمن و درمان سردرد، سندرم پیش از قاعدگی، کاهش فشارخون، تقویت سیستم ایمنی و به وجود آوردن تغییرات رفتاری استفاده می شود. در روش تجسم خلاق، درمانگر از بیمار می خواهد به آرامی بنشیند، نفس عمیق بکشد و با هر تنفس به خود آرامش را القا کند و به دنبال هر تنفس به ترتیب قسمت های مختلف بدن را آرام کند. در مرحله بعدی فرد باید تصویری از یک محیط آرام و دوست داشتنی را در خود به وجود آورد و به همین ترتیب مراحل درمان ادامه می یابد.
اماد مورد این روش تاکنون تحقیقات زیادی صورت گرفته است. در سال ۱۹۹۳ با استفاده از دستگاه اسکن PET مشخص شد که در تجسم، همان ناحیه از مغز فعال می شود که در زمان تجربه یک اتفاق فعال می شود. این نشان دهنده اهمیت تحریک مغز در برخورد با این روش درمانی است. تحقیقات دیگری هم به وسیله McKinney انجام گرفت که نشان داد افرادی که به طور مرتب به مدت ۶ هفته از این روش درمانی استفاده می کنند، کمتر دچار افسردگی و خستگی می شوند. همچنین میزان طول عمر زنان مبتلا به سرطان که تحت درمان تجسم فعال بوده اند بیشتر از سایر زنان سرطانی در شرایط مشابه بوده است.



اولین رئیس دانشکده پزشکی



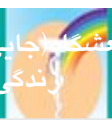
پروفسور اوایلین ایرانی نبود اما پیش از همه ما به گردن دانش نوین پزشکی ایران حق دارد

عکس نوشت منتظر عکس های ارسانی شماست
teimourzadeh@yahoo.com



پایون

مفیدتر بود.



اخلاق

WWW.Wholehealthmd.com منبع

WWW.Cam.ir - دکتر مسعود اصغری

قهوه خانه نزدیک بیمارستان

از یک ماه پیش املت را با همه جور نانی امتحان کرده و مطمئن شده بودم که املت را با نان سنگک بیشتر دوست دارم. در قهوه خانه نزدیک بیمارستان تنها نبودم. ۳۰-۲۰ نفر می شدیم. همه استاجر بخش جراحی بودیم. بزرگترین دغدغه ای که داشتیم پیدا کردن یک فریح جدید بود. یک فریح برای گذراندن ساعت هایی که در بیمارستان بودیم. مشکل فعلی این بود که دیگر همه جور فریخی را امتحان کرده بودیم.
قبل از جراحی استاجر بخش داخلی بودم. ۶ ماه فرصت کمی برای گذراندن سرویس های داخلی بود. طبق برنامه آموزشی دانشکده مجبور شده بودم یک سرویس از داخلی را حذف کنم. از هفت سال پزشکی، ۳ هفته به بیماری های ریه اختصاص دارد. من هم به ناچار آن سه هفته را از دست دادم. تصمیم گرفتم بقیه بخش جراحی را به بخش داخلی بروم تا Case های ریه را ببینم. از املت خوردن یاد دیدن Case های جراحی برایم رفتم بخش داخلی، اتاق اول شلوغ بود، معلوم بود راند شروع شده. به سختی می توانستم استاد را در بین جمعیت پیدا کنم تا بفهمم راند کدام سرویس است. ۱۲-۱۰ استاجر، ۶-۵ اپیترن و چند رزیدنت بالای سر میز بودند. اصلاً جا نبود. خسته بودم. نه چیزی می دیدم و نه درست می شنیدم. فیدش رازدم و به قهوه خانه برگشتم. بچه املت را تمام کرده بودند و جای می خوردند.



گزارش ویژه

پیشگامان روانپزشکی ایران

بقیه از صفحه ۲

ایشان دو کتاب روانشناسی مرضی (۱۳۳۳) و سرشت های جنون را (۱۳۲۹) و مقاله های متعددی در مجله های طبی درمان، نامه دانشکده، جهان پزشکی، شهریر و شفا نوشتند و همچنین در کنفرانس های علمی زیادی شرکت کردند.
۶- «دکتر عبدالحسین میرسپاسی» در سال ۱۲۸۲ در تفرش به دنیا آمد. تحصیلات متوسطه را در مشهد و دارالفنون تهران و پزشکی را در دانشکده لیون فرانسه گذراند. پس از بازگشت به ایران ۲ سال در رشته طب قانونی و بیماری های روانی کار کرد و در سال ۱۳۱۷ به سمت پزشک تیمارستان تهران با حق آموزش منصوب شد. در سال ۱۳۱۹ رئیس تیمارستان شده و در سال ۱۳۲۹ با سمت استاد و رئیس بخش وابسته بیماری های روانی به دانشکده پزشکی بازگشتند. ایشان در پایه گذاری روانپزشکی و آموزش و پژوهش و ارائه درمان های نوین نقش بسیار مهمی ایفا کردند. همچنین ایشان نقش مهمی در پایه گذاری آموزش روانپزشکی در شیراز داشتند و دکتر سلامی از شاگردان ایشان بود.

۷- قبل از سال ۱۳۱۸ دوره تحصیلات پزشکی در مدرسه طب، سه ساله بود و آقایان لقمانی ها (دکتر لقمان الملک، لقمان الدوله و اعلم الملک) آن را اداره می کردند. کلیه امور مربوط به بهداشت و بهداری کشور و دانشکده پزشکی و درباره انتخاب آنان بود و اجازه نمی دادند فارغ التحصیلان پزشکی اروپا را که اغلب جوان بودند تازه به ایران بازگشته بودند به تشکیلات آموزش پزشکی وارد شوند. در سال ۱۳۱۸ فوزیه عروس رضا شاه مبتلا به تب و لرز شدید بود. اطباء درباری نتوانستند وی را معالجه کنند. خبر بیماری فوزیه به سفارت مصر رسید و سفیر مصر درخواست کرد وی به قاهره اعزام شود.

رضا شاه از این درخواست ناراحت شد و با پرس و جو از اطبا و آگاهی از ناتوانی آنها، دستور داد «دکتر حسن علوی» که چشم پزشک ارتش و از فارغ التحصیلان جدید بودند وی را معالجه کنند. دکتر علوی بیماری فوزیه را دیفتری تشخیص و دستور تزریق سرم ضد دیفتری را داد. فوزیه بهبود یافت و از آن پس دکتر علوی در دربار و جامعه پزشکان مشهور شد.

سپس پزشکان جدید از طریق دکتر علوی اوضاع نابسامان آموزش در دانشکده طب را به اطلاع شاه رسانده و خواستار تجدید ساختار دانشکده طب شدند. به این ترتیب مقدمات استخدام «پروفسور اوبرلین» فراهم شد اما از هم پزشکان قدیمی کارشکنی کرده و مانع تصویب لایحه استخدام ایشان شدند تا آنکه «دکتر نصرت الله کاسمی» با پشتیبانی «دکتر امیراعلم» مقاله ای با عنوان «باند سیاه» در روزنامه تجدید ایران چاپ کرد که باعث جلب نظر رضا شاه شده و در تصویب لایحه مزبور مؤثر واقع شد.

۸- «پروفسور شارل اوبرلین» را به حق باید پایه پزشکی نوین در ایران دانست. وی در سال ۱۸۸۵ در شهر متس فرانسه متولد شد. در سال ۱۹۲۸ دانشیار کرسی آسیب شناسی دانشکده پزشکی پاریس و سال ۱۹۳۱ ریاست بخش تجربی انستیتو دو کانسر را برعهده داشت. در سال ۱۹۳۹ (۱۳۱۸ شمسی) ریاست دانشکده پزشکی تهران را با اختیارات تام بر عهده گرفتند. وی تمام بیمارستان های تهران آن زمان را به دانشکده پزشکی ملحق نمود، نظام آموزشی را متحول ساخت، فارغ التحصیلان پزشکی جدید را در دانشکده به کار گماشت. همچنین در معرفی پیشرفت های جدید پزشکی به ایران نقش بسزایی داشت از جمله در سال ۱۳۲۴ وقتی از مرخصی سالیانه از فرانسه به ایران بازگشت، د.د.ت، روش آزمایش Rh و پنی سیلین را برای اولین بار به ایران آورد.

۹- «دکتر ابراهیم چهزازی» در سال ۱۲۸۷ در اصفهان به دنیا آمد. تحصیلات متوسطه را در دارالفنون گذرانده و پس از گذراندن مدرسه طب به فرانسه اعزام شد. پزشکی را در دانشکده پزشکی پاریس به اتمام رسانده و دو سال و نیم دوره تخصصی بیماری های مغز و اعصاب را گذراند. سپس در سال ۱۳۱۸ بخش بیماری های مغز و بی را در بیمارستان شماره ۱ شهرداری (روزبه سابق یا محل دانشگاه علامه طباطبائی فعلی) تأسیس کردند. در سازمان نوین دانشکده هم کرسی بیماری های اعصاب و ریاست بخش مغز و بی را عهده دار شدند.

منابع افزوده ها

- ۱- راهنمای دانشکده پزشکی، داروسازی - دندان پزشکی و بیمارستان ها و آموزشگاه های وابسته، چاپخانه دانشگاه تهران، ۱۳۳۲
- ۲- مرئضی رسولی پور، خاطرات و زندگی نامه دکتر سید ابراهیم چهزازی، نشر توکل، تهران، ۱۳۸۲
- ۳- دکتر محمد مهدی موحدی، زندگی نامه پزشکان نام آور معاصر ایران جلد ۱ و انتشارات لیرود، تهران، ۱۳۷۹
- ۴- محسن روستایی، تاریخ طب و طبابت در ایران، جلد ۱ و ۲، انتشارات سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران، تهران، ۱۳۸۲

بلیط پنج قاره جهان
آمریکا - اروپا - کانادا
اثریتا - آسیا

شرکت پروگرام

۲۲۸ ۱۳۳۳۰ (۰۲۰ خط)

جعی

یادگیری بدون فراموشی
نجات وقت های مرده
لذت یادگیری
قابل استفاده برای تمام سنین

دارای تألیف رسمی از
وزارت آموزش و پرورش

دارای کوپن هدیه ثبت اختراع

نحل غرضه:
کتاب فروشی مرکزی انتشارات تیمورزاده
تهران، میدان هفتم تیر، ابتدای خیابان قائم مقام فرحانی، شماره ۵
www.malekiG5.com تلفن: ۰۹۰۹۰۳۲۲۸۸ (۱۱ خط)
کتاب فروشی شماره ۱
بلوار کشاورز، ابتدای ۲۱۶، ساختمان کتاب ۱۱۲، تلفن: ۸۸۹۵۱۱۱۲

قابل توجه شرکت کنندگان در امتحانات USMLE
DVD های تصویری کتابهای اصل کاپی
توروش یا ۳۰٪ تخفیف

STEP I ۳۹۵ هزار تومان
STEP II ۱ عدد ۳۹۵ هزار تومان
STEP III ۵ عدد ۱۹۵ هزار تومان

۸۸۳۲۹۰۹۰

دکتر محمد شرب

سازمان آگهی ها

۸۸۳۲۱۸۱۸

انتشارات تیمورزاده با همکاری موسسه فرهنگی ختن

مجموعه ای کامل از کتب پزشکی را به صورت کتب الکترونیکی (E-book) عرضه نموده است:

با امکانات بی نظیری همچون:

- ایجاد یک کتابخانه مجازی بر روی سیستم هارم و نسخه بندی خودکار کتب بر اساس نام، شابک، تاریخ و...
- امکان جستجو در تمام کتابخانه (Full Text Search)
- امکان گوش دادن به مطالب کتاب
- امکان ترجمه انگلیسی به فارسی و انگلیسی به انگلیسی
- قابلیت نویسی و یادداشت گذاری
- حالت کتابی صفحات (Book Mark)
- فهرست کتاب به صورت دیجیتال

بهای هر DVD ۱۳۹۰۰۰ تومان
منتظر محصولات جدید ما باشید...
۸۸۳۲۹۰۹۰

کتاب شما را با بهترین کیفیت به چاپ می رسانیم

تیمورزاده

۸۸۸۰۹۰۹۰