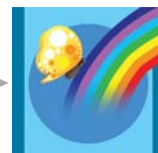




خانواده طبیب



آثار رژیم غذایی پرفیبر
در کاهش ریسک سرطان پستان



تحقیقات نشان می‌دهند فرزندان موش‌هایی که در طول دوران بارداری با گندم خالص تغذیه می‌شوند، از نظر ابتلا به سرطان سینه ریسک کمتری دارند، بنابراین اضافه کردن گندم خالص و فیبر به رژیم غذایی زنان باردار توصیه می‌شود. در این مطالعه، محققان از موش‌ها برای ارزیابی آثار فاکتورهای مختلف تغذیه‌ای در طول دوران بارداری و نقش آن در سلامت فرزندان استفاده کردند. این مطالعات نشان دادند که خطر ابتلا به سرطان پستان، در فرزند مادرانی که از رژیم غذایی پرچربی استفاده می‌کنند، بالاتر است. از طرفی فیبرها از طریق کاهش سطوح استروژن در گردش، شانس ابتلا به سرطان پستان را تا حدود قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهند.

نوع فیبر مصرفی در رژیم غذایی به عنوان یکی از فاکتورهای مهم در این ارتباط به شمار می‌رود. در این مطالعه آثار رژیم غذایی حاوی آرد گندم، آرد جو، آرد حاصل از کتان و سلولز مورد بررسی قرار گرفت. در فرزندان موش‌هایی که با رژیم غذایی حاوی گندم خالص تغذیه می‌شوند، شانس ابتلا به تومورهای پستان کمتر و در موش‌هایی که با رژیم غذایی حاوی آرد گیاه کتان تغذیه می‌شوند، این ریسک بالاتر خواهد بود. تغذیه با آرد جو هیچ اثری در ریسک این سرطان نداشته است. اندازه‌گیری مارک‌های مربوط به رشد و مرگ سلولی نشان داده‌اند که گندم خالص، توانایی سلول‌ها را برای ترمیم DNA تخریب شده افزایش می‌دهد. آگاهی از این که چگونه نوع رژیم غذایی ریسک سرطان را هم در زندگی داخل رحمی و هم پس از تولد تحت تأثیر قرار می‌دهد، می‌تواند از طریق مصرف یا پرهیز از برخی مواد غذایی، در تعدیل ریسک فاکتورهای مربوط به افراد کمک کند.

منبع:
International Journal of cancer,
November 15, 2006

ریسک بالای سندرم تخمدان پلی‌کیستیک در زنان چاق

در زنان چاق و دارای اضافه وزن، شناسن ابتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک ۵ برابر بیش از زنان لاغر است.

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک که از علل نابرابری در زنان است، زمانی ایجاد می‌شود که تخمدان‌ها دچار اختلال در فعالیت شده و سطوح هورمون آندروژن در بدن به میزان غیرطبیعی بالا می‌رود. علائم و نشانه‌ها عبارتند از: آکنه، افزایش رشد موهای زائد، قاعدگی‌های نامنظم و یا غیرطبیعی. این بیماری با اختلالاتی نظیر آپنه خواب، کیفیت پایین زندگی، شناسن بالای دیابت و بیماری‌های قلبی، در ارتباط است. بیش از نیمی از زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک چاق هستند اما شیوع واقعی این اختلال در زنان چاق تا به حال مشخص نبوده است.

طی یک مطالعه در اسپانیا، پس از بررسی ۱۱۳ نفر از خانم‌ها با اضافه وزن، مشخص شد که ۲۸٪ از آنها مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک بوده‌اند. در حالی که این میزان در خانم‌های لاغر معادل ۵/۵ درصد است. زنان مورد مطالعه، اغلب جوان بوده و درجاتی از مقاومت انسولینی در بیشتر آنها دیده می‌شد. طبق این مطالعه، پزشکانی که بیماران چاق و دارای اضافه وزن را درمان می‌کنند، باید از شیوع بالای سندرم تخمدان پلی‌کیستیک در بین این زنان آگاه بوده و از نظر ابتلا به این سندرم، به کمک تهیه شرح حال کامل از سیکل‌های قاعدگی و ارزیابی دقیق بالینی از نظر علائم هیپراندرژیسم، غربالگری لازم را به عمل آورند.

منبع:
Archives of Internal Medicine,
October 27, 2006

اخلاق پژوهش پزشکی

در سال ۱۳۷۷ طرح نگارش کد های اخلاق در پژوهش به انجام رسید. مبنای قضاوت اخلاقی در کمیته های منطقه ای اخلاق علاوه بر شرع و قوانین رسمی کشور ۲۶ کد مربوط به حفاظت آزمودنی انسانی در پژوهش های علوم پزشکی است .
برخی از مواد این آیین نامه به این شرح است :
- رعایت موازین شرعی، حقوقی و اخلاقی در تمامی پژوهش های اپیدمیولوژیک، بالینی و علوم پایه و تحقیقات نظام بهداشتی درمانی
- مراقبت از نسل ها در برابر خطرهای احتمالی ناشی از تحقیق
- حفظ حقوق آزمودنی، پژوهشگر و سازمان مجری پژوهش و حفظ ارزش های اسلامی در انتخاب موضوع و روند انجام تحقیق
- پیشگیری از اجرای طرح های تحقیقاتی مغایر با موازین اخلاقی اسلامی و اخلاق ملی که ممکن است به وسیله محققین در داخل کشور به اجرا درآید.
- بررسی طرح های تحقیقاتی علوم پزشکی از نظر ملاحظات شرعی، حقوقی و اخلاقی از قبیل: رضایت آزمونی، رعایت حقوق و آزادی آزمودنی، حفظ آزمودنی از خطرهای احتمالی تحقیق، رعایت رازداری، مراعات حقوق همکاران، استفاده صحیح از اطلاعات، حفظ ارزش های اسلامی در انتخاب موضوع و روند انجام تحقیق و ...
- کلیه پایان نامه های دوره دکتری تخصصی و فوق تخصصی و PhD دوره های

مختلف پزشکی و کلیه طرح ها و پایان نامه هایی که به صورت طرح ملی پذیرفته می شود و طرح هایی که دارای همکار (چه از نظر تأمین منابع مالی و یا نیروی انسانی) با اشخاص و یا مراکز حقیقی یا حقوقی خارجی که دارای سوزهای انسانی هستند باید مصوبه کمیته منطقه ای اخلاق در پژوهش را دریافت کنند.

قسمت دوم گواهی فوت و موارد قانونی آن
چه مرگ‌هایی باید به پزشکی قانونی ارجاع شود؟

الف- مرگ‌های غیرطبیعی Unnatural death
۱- مرگ متعاقب تصادف و حادثه (حتی اگر بیمار چند ماه بعد از تصادف فوت کند)
۲- خودکشی
۳- سوختگی ها و خود سوزی
۴- قتل
۵- مرگ به علت مسمومیت دارونی و شیمیایی، از جمله سوء مصرف مواد-۶- برق گرفتگی
۷- غرق شدگی
۸- مرگ ناشی از صدمات سلاح‌های سرد و گرم
۹- مرگ ناگهانی، غیرمنتظره و غیرقابل توجیه
۱۰- مرگ متعاقب نزاع و مشاجره (حتی لفظی)
۱۱- کودک آزاری یا شک به آن
۱۲- مرگ حین کار
۱۳- مرگ در اثر سقوط جتین
ب- مرگ‌های به ظاهر طبیعی در شرایط غیرطبیعی:
۱- مرگ در بازداشتگاه‌ها و زندان‌ها
۲- مرگ در خانه سالمندان و مراکز بهزیستی
۳- مرگ در مراکز نظامی، مجتمع های خوابگاهی
۴- مرگ در مناطق دور افتاده و غیرمعمول
پ - مرگ ناشی از اقدام‌های درمانی و قصور پزشکی
۱- مرگ‌های حین عمل جراحی
۲- مرگ‌های حین یا بعد از بیهوشی
۳- مرگ به دنبال اقدام‌های درمانی خاص
۴- مرگ به دنبال اشتباه‌های پزشکی
۵- مرگ حین درمان که بیم طرح شکایت می‌رود.
ت- مرگ بیماران پذیرش شده در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی پیش از تشخیص بیماری
ث- هر نوع مرگی که سؤال مقام قضائی راجع به نحوه فوت مطرح باشد.
در جریان انتساب و تخصیص علت مرگ، باید موارد غیرممکن، غیرمحتمل و بی‌ارزش در نظر گرفته شود که در شماره بعد به آن اشاره می‌کنیم:

دکتر محمد علی امام هادی عضو هیئت علمی پزشکی قانونی
دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیتیشن (قسمت اول)

مدیتیشن یک تکنیک ذهنی - بدنی است که در آن شخص به آرامی توجه را به درون می‌برد تا به آرامش جسمی و ذهنی دست پیدا کند. بیشتر مدیتیشن‌ها از تمرین‌های مذهبی شرقی به خصوص از هند و چین به غرب رفته است. مدیتیشن به طور کلی از ۳ تکنیک تشکیل شده است: مراقبه TM، مدیتیشن تنفسی و مدیتیشن تمرکزی. در TM، شما در طول زمان مدیتیشن یک کلمه یا صوت ساده را (که مانترا نامیده می‌شود) در طول زمان مدیتیشن با خود تکرار می‌کنید تا افکار خود را متمرکز کنید و به حالت آرامش برسید. در مدیتیشن تنفسی، تمرکز بر فرایند دم و بازدم، برای کمک به روشن شدن ذهن است و در مدیتیشن تمرکزی، تمرکز روی زمان حال، قدردانی از افکاری که به سطح می‌آیند و مشاهده آنها بدون قضاوت است. در غرب، مدیتیشن در سال ۱۹۶۰ معرفی شد و در سال ۱۹۷۵ زمانی که دکتر هربرت بنسن (یکی از پزشکان پرآوازه دانشگاه هاروارد)، کتاب مشهور خود را به نام «پاسخ آرمیدگی» (Relaxation Response) منتشر کرد، اعتماد عمومی نسبت به این روش در درمان فشارخون، دردهای مزمن، بی‌خوابی و بسیاری از بیماری‌های جسمی بالا رفت.

در حال حاضر مدیتیشن به عنوان یک درمان کمکی برای کاهش درد و کنترل استرس پذیرفته شده است. تفاوتی ندارد که از کدام یک از روش‌های مدیتیشن استفاده شود چرا که تأثیر آنها بر روی بدن شبیه هم است. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مدیتیشن، سطح هورمون استرس را پایین می‌آورد، در نتیجه به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. در حقیقت با کاهش سطح هورمون اپی نفرین، مقدار کلسترول در خون کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه در ایجاد اترواسکلروز اثر بازدارنده دارد. همچنین در مورد اثر مدیتیشن بر روی امواج مغزی تحقیقاتی انجام شد و الکتروانسفالوگرام در این افراد نشان دهنده سطح بالای امواج آلفا، حتی بالاتر از زمان خواب است.

دکتر مسعود اصغری

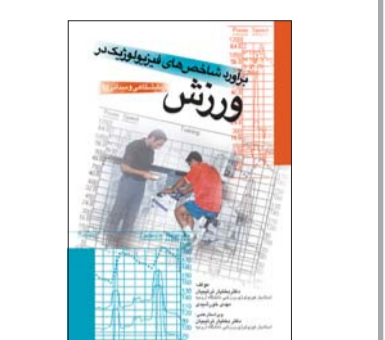
رضایت از GI upset

خانم ۳۵ ساله‌ای با شکایت از خستگی و تپش قلب به بیمارستان مراجعه کرد. افزایش تعریق و ترمور داشت و عصبی بود. خلاصه علائم هیپرتیروئیدیسم داشت. به نظر تشخیص ساده بود. در آزمایشی که انجام دادیم TSH بیمار پائین بود. دیگر از تشخیص مطمئن بودم. برای بیمار متی مازول و ایندراول تجویز کردم. باید روزی ۹ قرص متی مازول مصرف می‌کرد. ۳ عدد صبح، ۳ عدد ظهر و ۳ عدد هم شب. با همین تجویز مرضی رفت و یک ماه بعد برگشت.
همین که من را دید شروع به تشکر کرد و گفت حالش خوب شده. در معاینه مشخص شد که علائم بیمار برطرف شده است. دیگر اثری از هیپرتیروئیدیسم نبود. بیمار خوب به درمان جواب داده بود. باید دوز دارو تنظیم می‌شد اما قبل از آن باید TSH را دوباره چک می‌کردیم. برایش آزمایش نوشتیم. به بیمار گفتیم که تا وقتی آزمایش را انجام می‌دهی باز هم همان متی‌مازول را بخور. بیمار با تعجب من را نگاه کرد و پرسید: «متی‌مازول؟» گفتیم بله، در حال نوشتن نسخه بودم که از داخل کیفش یک کیسه قرص درآورد و گفت: «من از این قرص‌ها می‌خورم» در همان نگاه اول فهمیدم قرص‌ها هر چه باشند متی مازول نیستند. کیسه را از خانم بیمار گرفتم. قرص‌ها را درآوردم و نگاهشان کردم. مترونی‌دازول بود. پرسیدم روزی چند تا از این قرص‌ها می‌خوردی؟ گفت: «همان طور که گفتید. روزی ۹ تا»

مصرف مترونی‌دازول به دلیل ایجاد GI upset به طور معمول به سختی تحمل می‌شود. بیماران به سختی روزی ۳ عدد مترونی‌دازول را می‌پذیرند. بیمار من روزی ۹ تا مترونی‌دازول خورده بود هیچ شکایتی هم نداشت و خیلی هم راضی بود که بیماری‌اش خوب شده!
خانم دکتر هاجر اقبالی، فلوی گوارش و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز



برآورد شاخص‌های فیزیولوژیک در ورزش



کتاب «برآورد شاخص‌های فیزیولوژیک در ورزش»، با هدف کاربردی و عینی نمودن یافته‌های فیزیولوژیک در حیطه‌های فیزیولوژی ورزشی، نوتوانی ورزشی و علم تمرین نوشته شده است. این کتاب به گونه‌ای طراحی و تدوین شده که نیاز پژوهشگران و محققان، دانشجویان فیزیولوژی ورزشی، توانبخشی ورزشی، طب ورزشی، تربیت بدنی، معلمان تربیت بدنی و مربیان و کارشناسان آگاه به علوم ورزش را در همه سطوح برآورده می‌سازد.

یافته‌های تجربی سودمند و قابل مقایسه و سهولت استفاده از روش‌های برآورد و اندازه‌گیری معیارهای فیزیولوژی، از ویژگی‌های این کتاب است. کتاب فوق در ۲۰۵ صفحه و به بهای ۳۹۵۰ تومان به وسیله انتشارات تیمورزاده چاپ شده و در دسترس علاقه‌مندان است.

اطلاعات جامعی در مورد جراحی زیبایی بینی و صورت



کتاب «اطلاعات جامعی در مورد جراحی زیبایی بینی و صورت» به وسیله دکتر شاهین فتح سامی، متخصص جراحی بینی، صورت و اتولارنگولوژیست تألیف شده است. انتشارات تیمورزاده این کتاب را در ۸۴ صفحه و به همراه یک اطلس رنگی در پایان کتاب، چاپ کرده است. هدف از تهیه این کتاب که در ابتدا قرار بود به صورت بروشور و برای پاسخ‌گویی به سؤالات بیماران و صرفه‌جویی در وقت مشاوره‌های پیش از عمل تهیه شود، علاقه روزافزون مردم به اعمال جراحی زیبایی بینی و تصورات و هم آلود و رویایی پیرامون آن بود. این مسئله نویسنده را بر آن داشت تا این نوشته را در اختیار همگان قرار دهد. این کتاب به بهای ۱۲۵۰ تومان در دسترس علاقه‌مندان است.

اصول و تکنیک‌های روش جراحی الیزاروف



کتاب «اصول و تکنیک‌های روش جراحی الیزاروف» نتیجه مطالعه رفرنس‌های تخصصی ده ساله اخیر ارتوپدی به وسیله مؤلف کتاب، دکتر محمود کریمی مبارکه، استادیار گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در کتابخانه بیمارستان king لندن است. در انتهای هر بخش، نظر مؤلف و نکته‌ها و نقد وی که حاصل تجربیاتش بوده برای استفاده خوانندگان ذکر شده است. این کتاب در ۲۲۲ صفحه و به قیمت ۳۹۵۰ تومان در کتاب‌فروشی‌های تیمورزاده در دسترس علاقه‌مندان، به ویژه دانشجویان و دستیاران محترم، قرار گرفته است.

جراحی
یادگیری بدون فراموشی
نجات وقت های مرده
لذت یادگیری
قابل استفاده برای تمام سنین
دارای تاییدیه رسمی از وزارت آموزش و پرورش
دارای گواهی ثبت اختراع
محل عرضه: کتاب فروشی مرکزی انتشارات تیمورزاده
تهران، میدان هفتم تیر، ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی، شماره ۵
www.malekiG5.com
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۲۹۰۹۰ (خط ۱۱)
کتاب فروشی شماره ۱
بلوار کشاورز ابتدای ۲۱۶ در ساختمان کتاب ۱۱۲. تلفن: ۸۸۹۵۱۱۱۲

نرم افزار تخصصی رژیم غذایی بالینی MDiet v3
قیمت ۶۷۵۰۰ تومان به بالا
امکان عودت تا ۶ ماه بعد از خرید
لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت نسخه رایگان نرم افزار ثبت پرونده بیماران با شرکت تماس حاصل فرمایید.
شرکت فاوا پزشکی گسترش
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۲۱۴۵۳-۸۸۸۲۲۲۹۲
WWW.MDiet.com
Email.in fo@MDiet.com

گسترده ترین شبکه آموزش مکاتبه ای جهت آزمون های پیش کارورزی و دستیاری
جزوه، CD، کتاب، آزمون
پزشکی
دندانپزشکی
مرکز آموزش های پیرا دانشگاهی
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۲۱۸۱۸
فقط با یک تماس

کتابهای جدید بخوانید
کتاب فروشی مرکزی
میدان هفتم تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی - شماره ۵
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۲۲۰۹۰ (خط ۱۱) - دورنگار: ۸۸۳۲۸۲۸۲ - کدپستی: ۱۵۸۹۹

خدمت هر روز ما
ارسال کتاب با پیک رایگان
به هر نقطه تهران
تیمورزاده
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۲۹۰۹۰

فروش با ۵۰٪ تخفیف ویژه
Gold Standard USMLE Step I
۵۵CD ۲۹۵ هزار تومان
فروش با ۵۰٪ تخفیف ویژه
Gold Standard USMLE Step II
۶۸CD ۲۹۵ هزار تومان
انتشارات تیمورزاده
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۲۹۰۹۰ (خط ۱۱)