خانواده طبیب

دکتر سارا آرین‌مهر

کنوانسیون دخانیات

کنوانسیون کنترل دخانیات سازمان بهداشت جهانی در فوریه سال گذشته ضمانت اجرایی یافت. سازمان بهداشت جهانی، این کنوانسیون را که مدت ۱۰ سال در دست بررسی بود به امید پیشگیری از مرگ سالانه پنج میلیون نفر در اثر مصرف دخانیات، به اجرا درآورده است. این کنوانسیون، اولین معاهده جهانی درباره بهداشت عمومی است و کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی ملزم به اعمال مفاد آن هستند. کشورهایی که این کنوانسیون را تصویب کرده‌اند، سه سال وقت دارند تا روی بسته‌های سیگار، هشدارهای جدی بهداشتی بچسبانند و پنج سال فرصت دارند تا تبلیغات دخانیات را ممنوع کنند. آنها باید پیروی خود را از این معاهده به صورت منظم به سازمان بهداشت جهانی گزارش کنند. این کشورها می‌توانند علیه کشورهایی که این کنوانسیون را تصویب نکرده‌اند و کشورهای تولید کننده دخانیات که مبارزه آنها را تضعیف می‌کنند، به سازمان بهداشت جهانی شکایت کنند. سازمان بهداشت جهانی امیدوار است که این معاهده، به ویژه در کشورهای در حال توسعه مفید باشد، زیرا جوانان در این کشورها، هدف تبلیغات صنعت دخانیات قرار می‌گیرند. آمارها نشان می‌دهند که ٨٤ درصد از ۱/٨ میلیارد مصرف کننده دخانیات جهان، در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند و در ا جرایی کردن این کنوانسیون نقش بسزایی داشته‌اند. دو سوم از تصویب کنندگان، از کشورهای در حال توسعه هستند.

جلوگیری از سرطان با خوب خوابیدن

بررسی‌ها ثابت کرده‌اند که خواب آرام از ابتلای افراد به سرطان پیشگیری خواهد کرد. محققان دانشگاه تنسی اعلام کرده‌اند که هرگونه اختلال در خواب سبب بر هم خوردن تعادل در ترشح هورمون‌ها می‌شود. و این اختلال در توازن هورمون‌ها، سبب مساعد شدن زمینه‌ای برای ابتلا به سرطان خواهد شد. از سوی دیگر، کم خوابی تنظیم سیستم ایمنی بدن را بر هم زده و سبب می‌شود بدن مقاومت کمتری در برابر بروز بیماری‌ها داشته باشد. در هنگام خواب، هورمون‌هایی ترشح می‌شوند که سبب آرامش ذهن و جسم شده و همین امر به تعادل در بدن و جلوگیری از بروز سرطان کمک خواهد کرد.

سازمان بهداشت جهانی:

مصرف تنباکو به هر شکل مرگ آور است

سازمان بهداشت جهانی هشدار می‌دهد که با توجه به مقررات سختی که در کشورهای مختلف در مورد کشیدن سیگار و تبلیغ دراین‌باره اجرا شده است، در صنعت دخانیات تولید محصولات دیگری نظیر تنباکوی جویدنی، گرد توتون و قلیان، افزایش یافته است.

این سازمان از کشورهای جهان خواسته تا برای کنترل بازاریابی این گونه از محصولات تنباکو (که به ویژه زنان و جوانان را مورد هدف قرار داده است) و همچنین مصرف آنها، تدابیر فوری اتخاذ کنند زیرا برخلاف آنچه تبلیغ می‌شود، این محصولات به هیچ وجه از سیگار سالم‌تر نیستند. نظرسنجی سازمان بهداشت جهانی از ۷۵۰،۰۰۰ نوجوان در سنین ۱۳ تا ۱۵ سال در کشورهای مختلف نشان داده که استعمال انواع دخانیات در این طیف سنی بسیار خطرناک است، به طوری که آمارها نشان می‌دهند، ۱۱ درصد از نوجوانان محصولات تنباکو را به جز سیگار مصرف می‌کنند، در حالی که ۹ درصد سیگار می‌کشند. سازمان بهداشت جهانی، تبلیغات نادرست بازار را که می‌گوید استعمال شکل های دیگر تنباکو بی‌خطر است، دلیل گسترش مصرف این گونه محصولات می‌داند. این سازمان خواستار مقررات شدیدتری در مورد محصولات تنباکو شده است و می گوید که مصرف دخانیات در هر شکل مرگ‌آور است، به طوری که روزانه در حدود ۱۳ هزار و پانصد نفر در دنیا، بر اثر بیماری‌های مرتبط با مصرف دخانیات جان می‌بازند.

اخلاق

اخلاق پژوهش پزشکی (قسمت دوم)

توانمندسازی محققین و اعضای کمیته‌های اخلاق: دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی باید در جهت ارتقای دانش و مهارت محققین و سازمان‌های بانی تحقیق، با توجه به موضوع اخلاق در پژوهش، تمهیدات و تسهیلات لازم را در خصوص اجرای برنامه‌های آموزشی مرتبط فراهم کنند.به علاوه توانمندسازی محققان نیز مورد توجه قرار گرفته است:

– دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی باید از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی و ایجاد تسهیلات لازم برای مشارکت در برنامه‌های آموزشی اعضا در مجامع علمی داخلی و خارجی، در جهت تقویت و توانمندسازی اعضای کمیته اخلاق مساعدت کنند. در آن زمان ابلاغیه کمیته‌های اخلاقی به دانشگاه‌ها نیز عرضه شد که طبق آن دانشگاه‌ها از این پس موظفند کدهای اخلاقی را رعایت کنند. اینک تمامی مراکزی که تحت نظر وزارت بهداشت و درمان فعالیت می‌کنند، کمیته اخلاق دارند و ملزمند که این کدها را رعایت کنند اما موانعی پیش روی کمیته‌های اخلاق پزشکی وجود دارد از جمله تجربه کم این کمیته‌ها، عدم همدلی و هماهنگی میان پزشکان و کمیته‌های اخلاقی و ....

– شجاعت، ژرف‌نگری و دقت. هم اهمیت فراوانی دارد دقت و ژرف‌نگری باهم ارتباط دارد وپژوهشگر باید در زمینه‌ای که تحقیق می‌کند، مطالعات عمیق و وسیع داشته باشد به علاوه باید مطالعات خود را با دقت انجام دهد، چرا که در غیراین صورت نتیجه تحقیق او گمراه کننده خواهد بود. شجاعت نیز به این معنا است که اگر یافته‌های پژوهش با برداشت‌ها و طرز تفکر پژوهشگر یا دیگران مغایر بود، پژوهشگر این شجاعت علمی و اخلاقی را داشته باشد که یافته‌ها را بیان کند و برداشت‌های پیشین خود را با آنها هماهنگ سازد.

– رعایت اصول نقد علمی و نقدپذیری نیز از موارد مطرح شده در اخلاق پژوهشگری است. نشاندن نقد شخصی به جای نقد علمی با اخلاق پژوهشگری منافات جدی دارد.

طب جایگزین

مدیتیشن

(قسمت دوم و پایانی)

در کسانی که مدیتیشن می‌کنند، بهبود جریان گردش خون که از عروق محافظت می‌کند، کاهش سطح اسیدلاکتیک خون که با کاهش اضطراب مرتبط است و کاهش ضربان قلب با کاهش نیاز برای پمپاژ، به قلب فرصتی برای استراحت می‌دهد.هر کدام از تکنیک‌های مدیتیشن را که انجام دهید هدف یکی است، آرامش درون و آرمیدگی. در هر سه این تکنیک‌ها، شما در یک وضعیت راحت، در حالی که ستون فقراتتان صاف است با چشمان بسته و تنفس عمیق روی یک صندلی یا روی زمین می‌نشینید.در زمینه مدیتیشن تحقیقات گوناگونی انجام گرفته است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به کاهش فشارخون در روش TM اشاره کرد که در سال ۱۹۹۹ در دانشگاه ماساچوست انجام گرفته است.پزشکان معتقدند مهم نیست از چه نوع روشی استفاده می‌کنید اما توصیه می‌شود هر نوع مدیتیشنی را که انتخاب می‌کنید، دوبار در روز و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه آن را انجام دهید . زمان‌های ایده‌آل یک بار قبل از صبحانه و یک بار قبل از خواب است . هر چه این تمرین‌ها را بیشتر انجام دهید ، بیشتر به حالت آرامش و رهایی می‌رسید.

قانون

قسمت سوم گواهی فوت و موارد قانونی آن

چه مرگ‌هایی باید به پزشکی قانونی ارجاع شود؟

کدهای غیر ممکن Impossible Codes

انتساب عللی که با در نظر گرفتن جنس و سن، وقوع آنها غیر ممکن باشد. مثال: انتساب بیماری‌های خاص زنان به مردان و بالعکس، خودکشی در زیر سن ٥ سال، مرگ ناشی از عوارض بارداری و زایمان در افراد زیر ٨ سال

کدهای غیر محتمل و بعید Improbable Codes

۱ـ مشکلات ناشی از بارداری و زایمان در سنین کمتر از ۱۰ سال و بیشتر از ٥٤ سال ۲ـمشکلات ناشی از دورهٔ حول تولد ، کمبود وزن هنگام تولد و یا زایمان زودرس، صدمات‌زایمانی و آسفیکسی در سنین ٤ سال و بالاتر ۳ـ سرطان های دهان، اوروفارنکس، مری، معده، کولون و رکتوم، ریه و برونش، کبد، پانکراس، ملانوما، پستان، مثانه، میلیوما در سنین زیر ٥سال ٤ـ سرطان دهانه رحم، جسم رحم و تخمدان و جفت در زیر ده سال جنس مؤنث ٥ـ سرطان پروستات در زیر ده سال جنس مذکر

کدهای پوچ و بیهوده (Garbage Codes) آسان‌ترین «علت انتخابی»

این کدها به هیچ وجه نمی‌توانند علت مرگ واقع شوند نظیر ایست قلبی تنفسی ـ عقب ماندگی ذهنی

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

خاطره

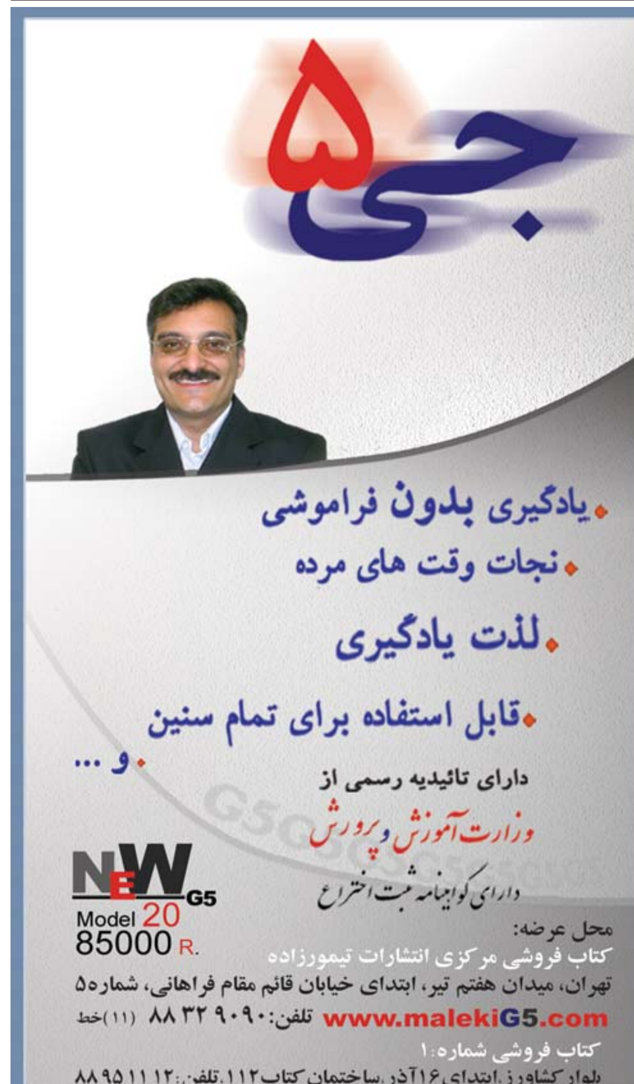
راند ۴ ساعته

اینجانب در طی دوران تحصیل به غیر از پدر و مادرم که در حق من اولین نیکی‌ها و راهنمایی‌ها را کردند، در تعالی فکری خود به همه استادان و آموزگاران خود در صحنه مدرسه تا دانشگاه و در حیطه اجتماع مدیون هستم و تا زنده‌ام از آنها سپاسگزارم.

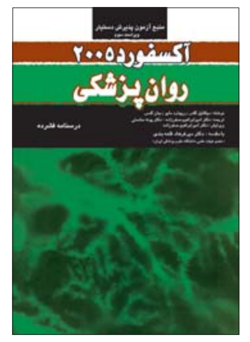
سال آخر پزشکی در بیمارستان ۲۵ شهریور مشهد، انترن آقای دکتر آزمون بودم. ایشان جزو نوادری است که میهن به خود دیده است. در بخش اطفال دو موزائیک بود که دانشجویان آن دو موزائیک را موزائیک‌های آزمون نامیده بودند. استاد از ٨ صبح تا ۱۲ ظهر روی این دو موزائیک می‌ایستاد و قدمی بیرون نمی‌گذاشت. به طور مثال در یک جلسه ٤ ساعت از آبله‌مرغان یا سل کودکان صحبت می‌کرد. تمام تاریخچه آن را از قدیم‌ترین ایام تا مطالب جدیدترین مجلات و کتاب‌های روز شرح می‌داد و آنها را روی بیمار نشان می‌داد. غیر از دکتر آزمون، ما جوان‌ها صدها بار پا به پا می‌شدیم و یا به بهانه‌های مختلف از بخش بیرون می‌آمدیم و استراحت می‌کردیم. متأسفانه قدر ایشان را ندانستیم و بر ایشان ستم شد و عمری را به زحمت گذراند.

در زندگی هر یک از ما پزشکان ـ اگر نخواهیم انسان یک بعدی باشیم ـ استادان ما در نگرش جامع‌تر و نه فقط نگرش صنفی و اقتصادی زندگی، چراغ‌های راه هستند. غیر از پدر و مادر که در اوایل زندگی و آموزگاران و دبیران که در اواسط تحصیل دست ما را می‌گیرند، در دانشگاه نیز انسان‌های فرهیخته‌ای وجود دارند که اگر دقت کنیم به سهولت می‌توانند راهنمای ما باشند. با نگاه به آنها انسان دوستی را ورای هر چیز دیگری می‌آموزیم، ورای مذهب خاص، ورای مسائل اجتماعی ،اقتصادی. می‌آموزیم که خداوند را خداوند همه انسان‌ها بدانیم نه فقط طبقه خاصی از انسان‌ها! و این که سعی کنیم سرور و شادی را به دل افراد اجتماع و به خصوص به دل بیماران برسانیم. بزرگی می‌گوید: «شاد بودن هنر است و شاد کردن هنری والاتر! لیک : هرگز نپسندیم به خود که چو یک شکلک بی‌جان همه روز بی خبر از هم خندان بودن! بی غمی عیب بزرگی است که دور از ما باد!

دکتر حسن اتوکش، فوق تخصص نفرولوژی اطفال و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



پشت شیشه کتاب فروشی



توجه به شیوع اختلالات روانپزشکی در جهان معاصر، رنج عظیم حاصل از این بیماری‌ها و نقشی که این بیماری‌ها در از کار افتادگی نیروی کار ایفا می‌کنند بر اهمیت و جایگاه روانپزشکان در دنیای امروز بیش از پیش، افزوده است.درسنامه فشرده روانپزشکی اکسفورد (۲۰۰٥) با ترجمه روان دکتر امیرابراهیم صفرزاده و دکتر پونه حشمتی و با مقدمه دکتر میرفرهاد قلعه‌بندی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران افزون بر آموزش دانش و مهارت در تشخیص و درمان اختلالات شایع روانپزشکی، به پزشکان می‌آموزد که به جنبه‌های روانپزشکی اختلال‌های جسمانی نیز توجه کافی داشته باشند.این کتاب در ۳٥٦ صفحه و به بهای ٥٤٥٠ تومان در کتاب‌فروشی انتشارات تیمورزاده در دسترس علاقه‌مندان است.

ناتوانی‌های یادگیری یکی از پیچیده‌ترین اختلال‌هایی است که در حیطه کودکان استثنایی مطرح است زیرا با توجه به ماهیت آن، با علوم گوناگونی چون پزشکی، عصب‌شناسی، روان‌شناسی و علوم تربیتی سر و کار دارد.از سوی دیگر بسیاری از این ناتوانی‌ها نیز تا مدت‌ها ناشناخته باقی می‌مانند یا به غلط تشخیص داده می‌شوند.به دلیل اهمیت و ضرورت توجه به ناتوانی‌های یادگیری، دکتر محسن شکوهی یکتا استادیار دانشگاه تهران و اکرم پرند عضو هیئت علمی پژوهشکده روان‌شناسی استاد روزبه، بر آن شدند تا با استفاده از آخرین دستاوردهای علمی به تألیف کتابی پیرامون این موضوع بپردازند. این کتاب ۳٨٤ صفحه‌ای هم اکنون در کتاب‌فروشی انتشارات تیمورزاده در دسترس علاقه‌مندان است.

نشریه «بازتاب دانش» به مدیرمسئولی دکتر محسن ارجمند و سردبیری حبیب‌اله قاسم زاده منتشر شد. این نشریه برای استفاده دانشجویان، دانشگاهیان، پژوهندگان، متخصصان و علاقه‌مندان به مباحث شناخت مغز و رفتار به صورت فصلنامه عرضه می‌شود و از لحاظ موضوعی طیف وسیعی از رشته‌های علوم شناختی، عصب شناسی، روان‌شناسی، روان‌پزشکی و توان بخشی را در برمی‌گیرد اما آنچه بیش از همه مورد تأکید مسئولان «بازتاب دانش» است، رابطه بین این رشته‌ها و مباحث مختلف در سطوح چند گانه علوم پایه و بالینی است.

همچنین در این نشریه، سعی شده که محتوای مقاله‌ها منعکس کننده دیدگاه‌ها و سمت‌گیری‌های امروزی باشد، بدون آنکه مبانی رشد و تحول نگرش‌ها از نظر دور بماند. یکی از نقاط قوت برجسته این نشریه، حضور هیئت تحریریه متخصصی است که در میان آنها چهره‌های سرشناسی چون دکتر حسن عشایری، دکتر بیژن جهانگیری، دکتر غلامحسین میرسپاسی، دکتر آذرخش مکری و ... به چشم می‌خورند.

علاقه‌مندان می‌توانند جهت کسب اطلاع از روش اشتراک با شماره تلفن ۸۸۹۷۹٥٤٤ ـ ۸۸۹۷۷۰۰۲ تماس بگیرند.