



فرزندان طبیب

دکتر یونه کیمیا قلم
روانپزشک

تعطیلات

اوقات فراغت فرزندان

فصل تابستان و آغاز تعطیلات تابستانی همیشه برای بیشتر والدین مشکل ساز است. در دوران پیش رو تقریباً تمام پدر و مادرها می‌دانند که برای داشتن فرزندی صالح، توانا و موفق، باید برای آموزش و تنظیم اوقات فراغت وی اهمیت زیادی قائل باشند، ولی بسیاری از والدین نمی‌دانند چه آموزشی و یا چه کیفیتی برای سن کودکان مناسب است. برخی والدین از اول تابستان و بعد از فراغت از امتحانات فرزندان، در کوچه و خیابان دوره می‌تافتند و از محله و کسبه و فامیل و آشنا پرس‌وجو می‌کنند تا برای فرزندان کلاس‌های آموزشی متعدد و مناسبی را پیدا کنند. بیشتر اوقات هم متحمل هزینه‌های سنگینی می‌شوند اما هیچ‌گاه به اندازه هزینه پرداختی، نتیجه نمی‌گیرند.

این نوع رویکرد بیه برنامه ریزی اوقات فراغت به هیچ وجه صحیح نیست. فرزندان شما با فرزندان قمر خانم همسایه‌تان، یا زری خانم جاری شما، حتماً از لحاظ سنی، تربیتی، فرهنگی یا استعداد و علاقه متفاوت هستند. شما نباید زمان خود را صرف پیدا کردن کلاس آموزشی و پرداخت هزینه‌های سنگین کنید. پر کردن اوقات فراغت کودکان با یک یا حداکثر دو کلاس مفرح و شاد در طول تابستان و تعطیلات کفایت می‌کند. این کلاس‌ها در سنین دبستان بیشتر از این نظر به کار کودک شما می‌آید که به این وسیله می‌توانید استعدادهای و علایق کودک خود را محک بزیند و دیگر اینکه کودک شما از لحاظ تعاملات اجتماعی، تجربه بیشتر پیدا می‌کند. اگر بخواهید ببینید خود شما برای پر کردن اوقات فراغت کودکان چه نقشی می‌توانید داشته باشید، ما موارد زیر را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

۱. یکی از سرگرمی‌های مهم و آموزنده برای کودکان، نوشتن خاطرات روزانه در تعطیلات است. حتماً به فرزند خود این امر را توصیه کرده و او را در این امر کمک کنید.
۲. درست کردن کار دستی از کارهایی است که بیشتر کودکان به آن علاقه‌مند هستند. این کار به قوه تخیل و مهارت‌های دستی ایشان کمک بسزایی می‌کند. اگر در این کار با فرزند خود همراهی کرده یا حداقل خود را متوجه کار او نشان دهید، از این تفریح بسیار لذت خواهد برد.
۳. حتماً فرزندان خود را برای گردش‌های علمی، سیاحتی و تفریحی با خود بیرون ببرید و در حین این گردش‌ها از دادن توضیحات کافی دریغ نکنید. سعی کنید طوری توضیح دهید که کنجکاوی کودک نسبت به صحبت‌ها و توضیحات شما تحریک شده و درباره توضیحاتتان از شما سؤال کند.
۴. نگهداری گل و گیاه در خانه یا کاشتن سبزی در باغچه از کارهایی است که سپردن آن به کودک و تقاضای او برای مراقبت کافی از آنها، برای تحریک قوای خلاقیت و مشاهده کودک بسیار مفید است.
۵. در دوران تعطیلات از سپردن وظایف منزل به کودک خود دریغ نکنید. این امر علاوه بر اینکه زمانی از اوقات فراغت او را پر می‌کند، حس مسئولیت پذیری او را نیز تقویت خواهد کرد.
۶. حتماً زمانی از روز را مشخص کنید که فرزندان در آن ساعت مشغول کتاب خواندن شود. اگر این زمان در ساعات گرم روز باشد بهتر است تا به این بهانه بتوانید فرزند خود را از مضرات گرم‌زدگی در امان نگه دارید.
۷. حتماً توجه داشته باشید اوقات فراغت کودکان تا حد امکان با کامپیوتر و تلویزیون پر نشود.

علی دستش را به دیوار می‌گیرد تا بتواند راه برود. پاهایش سست شده و چند وقتی است گوش‌هایش را هم سممک می‌گذارد. منزوی است و زیاد با جمع نمی‌جوشد. اگر هم اشتها داشته باشد، غذای زیادی برای خوردن نیست. «خانم مختاری» به من می‌گوید امیدش بعد از خدا به ماست و من نمی‌دانم چگونه برایش توضیح دهم که در اینجا، مسئولین زیاد هم به حرف‌های مطبوعات گوش نمی‌دهند و این یک مطلب نیم‌صفحه طبیب است و شاید نتواند آن همه معجزه‌های را که او انتظار دارد برآورده کند. چه فرقی می‌کند که اشک توی چشم‌های من جمع شود یا نه. برایش توضیح نمی‌دهم. فقط می‌گویم توکل به خدا مادراً توکل به خدا!

مادری که نایب رئیس شد

برای صحبت، اول به سراغ خانم عابدینی می‌روم. او عضو هیئت مدیره انجمن بیماران نقص ایمنی اولیه و البته نایب رئیس آن نیز هست اما از همه مهم‌تر اینکه او خود مادر پسری است که از همین بیماری رنج می‌برد. اولین سؤال‌هاهم درباره انجمن و چگونگی شکل‌گیری آن است.

سال ۷۷ بود. آن موقع به پیشنهاد و با فعالیت‌های «دکتر آقامحمدی» کارهای مقدماتی انجام شد. تمام بیماران دعوت شده و در جلسه‌ای که در مرکز طبی کودکان برگزار شد، با رأی بیماران، اعضای هیئت مدیره انجمن انتخاب شدند. این رأی‌گیری بار دیگر در خرداد سال ۱۳۸۵ انجام شد و بعد از رأی‌گیری، «دکتر آقامحمدی» به عنوان رئیس شد. مدیره و من به عنوان نایب رئیس انتخاب شدیم. حرف‌های خانم عابدینی داستان انجمنی است که ۹ سال پیش با هدف حمایت از بیماران نقص ایمنی اولیه و در کنار آن آگاهی پزشکان از این بیماری تأسیس شد. نایب رئیس انجمن، از برگزاری چند کنگره برای افزایش میزان اطلاعات پزشکان در رابطه با این بیماری و کارهای زیادی که برای انجام در نظر داشتند گفت، اما امان از بی‌پولی!

«مشکل اصلی ما این است که بودجه‌ای در اختیار نداریم. تنها کمکی که در تمام این سال‌ها به ما شده است، ۱۰ میلیون تومانی است که در زمان ریاست جمهوری آقای خاتمی در اختیار این انجمن قرار گرفت، اما اینها پولی نیست که بتواند حتی قسمت کوچکی از مشکلات بیماران را حل کند. بیشتر اعضای انجمن از قشر آسیب‌پذیر و فقیر هستند. داروی اصلی بیماران نقص ایمنی سوم IVIG است. این دارو تا قبل از عید، ۲۰ گرم، پنجاه هزار تومان بود اما بعد از عید قیمت آن با

پیاده و سواره



خاطره

مثال کنترل فشار و ... با مانورهای خاص نوزاد را به دنیا آوردم. داروهای لازم برای پروفلاکسی عفونت‌ها هم که تجویز کردم، دیگر ساعت حدود ۴ صبح بود و تقریباً سید زده بود که با ۲۰ تومان حق‌القدمی که استوار با اصرار در دستم گذاشت، راهی درمانگاه سیاهو شدیم. من هم حق‌القدم را به پزشکیارم دادم و دوباره سوار الاغ شدم. سیاهو زده بود. همراهم هم برای بدرقه ما، پیاده تا سیاهو آمدند. وسط راه الاغ رم کرد و من در حالی که روی آن نشسته بودم، با کیف و فشارسنج که در دستم بود پایین افتادم. صدای فشارسنج را شنیدم که شکست. دوباره راه افتادیم، من پیاده و همراهم زانو هم پیاده. بالاخره بعد از ۱/۵-۱ ساعت راهپیمایی، به درمانگاه رسیدیم. بعضی خاطرات دوران طبابت هیچ‌وقت فراموش نمی‌شوند!!!

به نقل از: دکتر رحیم روحانی زادگان، (متخصص رادیولوژی)



نگاهی به مشکلات بیماران نقص ایمنی اولیه در کشور

این ۱۰۰ نفر

مرتی جلالی فخر

آقای رئیس جمهور، باور کنید بیشتر از هر کسی در هر کجای دنیا این ۱۰۰ نفر به کمکتان احتیاج دارند. باور کنید، همین!

چیزی نزدیک به ۱۰۰ درصد افزایش، به ۹۶ هزار تومان افزایش یافت، آن هم فقط برای کسانی که دفترچه بیمه در اختیار دارند! این رقم برای بیمارانی که دفترچه بیمه ندارند، هر ۲۰ گرم، تا ۳۰۰ هزار تومان نیز افزایش یافته است. این در حالی است که زندگی بیماران به همین دارو بستگی دارد و اگر نتوانند آن را تزریق کنند دچار مشکلات فراوانی می‌شوند و من به یاد بخشنامه‌های رئیس محترم جمهوری در جهت تثبیت قیمت‌ها می‌افتم.

وقتی کسی به کسی نیست!

می‌پرسم چرا به سراغ بنیاد امور بیماری‌های خاص نمی‌روید؟ و خانم عابدینی از توافقی خبر می‌دهد که در تابستان ۱۳۸۴ بین این انجمن و بنیاد امضا شده است. بر اساس آن تفاهم‌نامه، بنیاد موظف شده است که هر هفته ۴ بیمار را به طور رایگان برای

یکی از بیماران اعصاب و روان من () که طبق دستورالعمل باید هر سه ماه یک‌بار به وسیله پزشک خانه بهداشت ویزیت شوند) به مرکز مراجعه کرده بود. بیمار پسر ۵ ساله و مبتلا زتاردی بود که از شرح حال ناقص مادرش فهمیدم از کودکی مشکل

داشته، شیر خشک مخصوص می‌خورده و نباید مواد سدیم‌دار مصرف کند. بالاخره بعد از بررسی آزمایش‌ها و هیستوری مفصل به این نتیجه رسیدم که احتمالاً کودک در سیکل اوره مشکل دارد و همین را هم داخل پرونده بیمار نوشتم تا سر فرصت در این مورد با کسی مشورت کنم. همین که پرونده را بستم مادر قیافه خاصی به خود گرفت و گفت: همین؟! اینجا بود که تازه نطق مادر باز شد و از فقر گفت، از هزینه‌های درمانی و دارویی پسرش، از دختر مبتلا زتارد دیگرش که TDS تشنج می‌کند و هر روز مثنی قرص در دهانش می‌چپاند. گفت و گفت و گفت... تا این‌که با بهزیستی، ستاد، مسئول واحد

وضعشان این طوری نبود. از صدای مادر پسرها غم می‌بارد: «می‌خواهم نگذارم تا محمد هم این طوری بشود. الان ماهانه ۸۰ گرم دارو می‌گیریم که مبلغش می‌شود ۳۹۲ هزار تومان. از کجا باید بیآوریم؟! مگر یک راننده در ماه چقدر در می‌آورد؟!» خانم مختاری از من می‌پرسد که آیا بچه‌ها غذا نمی‌خواهند؟ آیا هیچ نیاز دیگری ندارند؟ و باز همان سؤال خانم عابدینی: «هیچ‌کس نیست به ما کمک کند؟»

گوان مثل طلا!

این را آقای جوهری گفت. او ۴۰ ساله است و مدت مدیدی است که با بیماری‌اش کلنجار می‌رود. گفت که دارویشان هم قیمت طلاست و او ناچار است هر ماه ۴۰۰۰۰۰ طلا در خونش بریزد. «تا کی می‌شود این وضعیت سرسام‌آور را تحمل کرد. وقتی بیمار نتواند دارویش را تهیه کند، به ناچار درمان را رها می‌کند. آن وقت است که شدیدترین بیماری‌های صعب‌العلاج به سراغش می‌آید. عفونت‌های شدید، سرطان، هیپاتیت، آسم و دهها بیماری دیگر.»

اینها حرف‌های آقای جوهری است، آقای جوهری که حالا سرطان معده هم به مشکلاتش اضافه شده است. او صحبت‌هایش را به سمت دولت و مجلس برمی‌گرداند و سعی می‌کند برایشان استدلال کند که آنها باید به این بیماران بیشتر توجه کنند:

«نگاه کنید، وقتی که این بیماران دچار مشکلات بعدی می‌شوند، در واقع هم تخت‌های بیمارستانی را اشغال می‌کنند و هم بار مالی توجیهی را بر دوش دولت می‌گذارند، اما اگر این بیماران تحت نظر بنیاد امور بیماری‌های خاص قرار بگیرند، آن وقت خیلی از مشکل‌ها حل می‌شود.»

آقای رئیس جمهور! به خاطر آن مادر

مادر آن دو پسر من را سوگند داد که هر کاری می‌توانم انجام دهم، حالا که همه عادت کرده‌اند برای حل شدن مشکلات یک راست به سراغ شخص اول اجرایی مملکت بروند، بگذارید من هم به حرمت قسم خانم مختاری هم که شده، شانسم را امتحان کنم:

آقای رئیس جمهور سلام

از وقتی با این بیمارها صحبت کرده‌ام، حالم خوب نیست، اصلاً. آن مادر می‌گفت نمی‌تواند ببیند آن یکی پسرش هم جلوی چشم‌هایش از دست برود. آقای رئیس جمهور باور کنید بیشتر از هر کسی در هر کجای دنیا، این ۱۰۰ نفر به کمکتان احتیاج دارند. باور کنید، همین!

بیماران فقیر



وب پزشکی

بیماران روانی شهرستان و استان و بالاخره با یکی از استادان خود تماس گرفتم تا بیمار را به رایگان ویزیت کند. شاید دو ساعت تمام درگیر ماجرا بودم. مادر کودک گفت: پدر کودک دنبالشان آمده. پسر و مادرش به سمت مردی توموند رفتند که

با یک پردوی مشکلی متالیک به دنبالشان آمده بود! خشکم زد... پدر بیمار، دهبار روستای تحت پوششم بود! بیماران این چنینی در روستاهای تحت پوشش من زیادند. بیمارانی که خودشان و همسر و فرزندان‌شان هر کدام اتومبیل شخصی دارند و مسافرت‌های بیلاقی - قشلاقی آنچنانی اما با وجود این برای ویزیت‌های بیمه روستایی (۱۷۰ تومان) چک و چانه می‌زنند و گاه قشون‌کشی می‌کنند! هر بار به خودم قول می‌دهم دیگر حرف کسی را درباره فقر قبول نمی‌کنم، اما نمی‌دانم چرا نمی‌شود...؟!

برگرفته از وبلاگ incidentaloma (با اندکی تلخیص) http://incidentaloma.persianblog.com



میثم رضایی

چهل روز گذشت

بخشش هفده بدون تو برای من از زندان هم بدتر است. میچ عزیز، در این چهل روز دست به هیچ پرونده‌ای نزده‌ام یعنی نمی‌توانستم پرونده‌هایی را که شرح حال و سیر بیماری‌ها تو در آنها نیست، ورق بزنم. جرارد و براون هم نمی‌گذارند دست به سیاه و سفید بزنم. فردای روزی که تو رفتی، چهل، پنجاه پزشک عمومی جلوی بیمارستان صف کشیدند.

از پنجره اتاق لباس، به قیافه‌های وارفته‌شان نگاه کردم. مطمئن هستم که هیچ‌کدام سواد تو را ندارند. حالا فکر می‌کنی چه کسی جای تو استخدام شده است؟ داماد دکتر فالور را که می‌شناسی، همان که پارسال فان‌التحصیل شده و بیکار بود، دکتر فالور به رئیس بیمارستان زنگ زد و سفارش او را کرد. به همین راحتی آمد و جای خالی تو را پر کرد. البته در چارت استخدامی بیمارستان و گرنه در قلب ما جای تو همیشه خالی است.

راستی دیروز، سر خاک، رُز و لوسی هم برای مراسم آمده بودند و با من هم سلام و علیک کردند. من هم جواب دادم. ای کاش در زمان زنده بودنت هم می‌توانستیم همدیگر را به همین خوبی تحمّل کنیم. بگذریم با همان و کالتی که داده بودی رفته بیمه تأمین اجتماعی، تا فوریه ۲۰۰۵ را حساب و کتاب کردند و دادند. البته مثل همیشه نسخه‌های مخدوش زیاد داشتی. حدود یک سوم از نسخه‌های باطل شد. تازه کلی هم ایراد گرفتند که چرا میانگین ارقام دارویی نسخه‌هایت زیاد شده و چه می‌دانم فلان دارو را با فلان دارو نوشته و ...

چند روز پیش هم شهرداری بدم رفتهم سراغ آن تابلوی قدیمی مطب که به خاطر سد معبر برده بودند، پیدا نشد می‌خواستم هم آن تابلو و هم این تابلوی جدید را به یک خریدار ضایعات بفروشم. تخت معاینه و دستگاه الکتروکاردیوگرام و یک سری وسایل را هم به لوک فروختم. اصلاً نگران نباش، پول اجاره مطب و حقوق منشی و هزینه کفن و دفن و مراسم‌هایت را جور می‌کنم. نمی‌گذارم مدیون کسی باشی. خیلی دلم برایت تنگ شده و همیشه به یادت هستم.

همسرت: تری سالیوان



چراغ

فیلم‌استرن

پدر جک مرد. دستگاه‌ها این را نشان می‌داد. پرستار وارد اتاق شد، سیم‌های دستگاه را یکی یکی کشید. به او گفت: «حالا می‌توانی بروی.» جک فکر کرد توی سالن سینما نشسته. چراغ‌ها را روشن کردند. کف زمین آدامس و ذرت ریخته بود. نزدیک بود از دهانش در برود: «بابا، پاشو برویم» اما به جای آن به طومار دراز صورت‌حساب بدهکاری‌اش نگاه کرد.

برگرفته از «کوتاه‌ترین داستان‌های کوتاه جهان (۵۵ کلمه)» ارنست ام گارسیا برگردان: اسدا... امرایی



عکس نوشت



به نظر می‌رسد طرح تک‌ریم ارباب رجوع به بخش‌های مختلف گسترش یافته است. به تمامی کارکنان نظام سلامت کسوت جدید را تبریک می‌گوییم.

تیمورزاده
تیمه نايمين منابع علمي علوم پزشكي کشور
www.timorzade.com
۸۸ ۳۲ ۹۵ ۹۵

۱۶% تخفیف

روش خرید در صفحه ۱

<p>بها: ۱۲۲۰۰ تومان - ۹۱۸ صفحه</p> <p>رحلی - بهار ۸۶</p> <p>تألیف: دکتر محمد رضا محمدی و همکاران</p> <p>مجموعه ای مشتمل بر بیش از ۱۷۰ آزمون روان شناختی و روان دارویی</p> <p>✓ طبقه بندی موضوعی آزمون‌ها در ۲۲ فصل</p> <p>قابل استفاده برای روان شناسان و روان پزشکان و محققان علوم رفتاری</p> <p>✓ صفحه آرابی مناسب جهت تکثیر آزمون‌ها و استفاده در مطب یا مراکز درمانی</p>	<p>بها: ۵۹۲۰۰ تومان</p> <p>۸۲۲ صفحه - وزیر</p> <p>منبع معرفی شده</p> <p>از سوی وزارت بهداشت</p> <p>برای درس میکروبی شناسی</p>	<p>بها: ۲۴۵۰۰ تومان - ۸۰ صفحه</p> <p>ترجمه: دکتر اصغر قاسمی</p> <p>امروزه آمار و نرم افزارهای آماری جز، نا پنهک پزشکی است</p> <p>این کتاب یکی از رایج ترین این نرم افزارها را به سادگی به شما می‌آموزد.</p>	<p>بها: ۳۴۴ صفحه - وزیر</p> <p>منبع معرفی شده</p> <p>از سوی وزارت بهداشت برای ارتوپدی در آزمون های جامع</p>	<p>بها: ۳۰۰۰ تومان - ۹۲ صفحه</p> <p>وزیری - بهار ۸۶</p> <p>ترجمه: دکتر علی اصغر حق دوست</p> <p>چگونه ملین را از بین بپزهوش‌های گوناگون جستجو کنیم؟ چگونه نتایج چند مقاله را در یک مقاله تجزیه و تحلیل کنیم؟</p>	<p>بها: ۵۴۵۰۰ تومان</p> <p>۳۴۴ صفحه - وزیر</p> <p>منبع معرفی شده</p> <p>از سوی وزارت بهداشت برای ارتوپدی در آزمون های جامع</p>
--	---	---	--	---	--

حکونه مقاله علمی بنویسیم

روان شناختی روان‌داوری

MEDICAL MICROBIOLOGY 3RD EDITION 2007

روان‌شناسی

هوالاول و الاخر

چه رسم پسندیده‌ای است که مردمان، پدریزرگ و مادر بزرگ را چون پدر و مادر عزیز می‌دارند و حضورشان را در جمع خویش مغتنم می‌شمارند. از این روست که در گذشتگان، اینچنین صبر از انسان می‌برد و غبار غم بر چهره می‌نشانند.

همکار گرامی سرکار خانم نجمه نجفی درگذشت مادر بزرگ عزیزتان را به شما و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده صبر بر این مصیبت را برای بازماندگان آرزومندیم.

مدیر مسئول، میران و کرکتن انتشارات تیمورزاده و نشریه طبیب