

سلامت طیب

حدیث جعفری

## بهداشت

## در کار با مواد شیمیایی

استفاده روزافزون از انواع مواد شیمیایی از جمله مواد شیمیایی خطرناک در صنعت، معدن، کشاورزی و خدمات، بیش از هر زمان دیگر لزوم آشنایی کلیه کارکنان بخش‌های یاد شده را با خصوصیات این مواد و آثار سوء بهداشتی آنها آشکار می‌کند. بدون شک یکی از بهترین راه‌های کنترل آلودگی‌های شیمیایی در محیط کار، همکاری آگاهانه کارکنان و مسئولیت‌پذیری آنها در قبال تمیز کار کردن و جلوگیری از ریخت و پاش در کارگاه‌هاست. اگر کارکنان با خطر مواد شیمیایی آشنا باشند، با توجه به اینکه همه می‌خواهند سالم باشند و هیچ انسانی درد و رنج ناشی از مسمومیت و بیماری‌ها و سرطان‌های شغلی را بر سلامت و تندرستی ترجیح نمی‌دهد، سعی خواهند کرد تا به آسانی خود را در معرض خطر قرار ندهند و با همکاری و مدیریت و استفاده مناسب از وسایل حفاظت فردی و همچنین با بهره‌گیری از تسهیلات و تأسیسات بهداشتی موجود در محل کار، خود را از گزند مواد شیمیایی در امان نگه دارند. استفاده از هزاران ماده شیمیایی در صنایع مختلف که به طور چشمگیری در جهان صنعتی رو به افزایش است، بیش از هر زمان دیگری لزوم آشنایی کارکنان را با این مواد و خطرات آنها آشکار می‌کند. تحقیقات علمی و شواهد روزانه نشان دهنده این واقعیت است که برای کنترل رفتار نایمن کارکنان هنگام کار با مواد شیمیایی، آموزش و آگاهی‌بخشی در مورد خطرات کار با این مواد، در چارچوب رفتارهای فردی و گروهی، در کاهش حوادث شیمیایی بسیار مؤثر است.

تولیدکنندگان مواد شیمیایی به منظور آگاهی مصرف‌کنندگان از خواص و خطرات این مواد، موظف به چاپ بروشورها و دفترچه‌های راهنما هستند. همچنین باید بر روی بسته‌بندی‌ها، نشانه‌های اختصاری در مورد خطرات محتویات آنها قید شود. این نشانه‌ها در سطح جهانی شناخته شده است و میزان شدت خطر مواد را مشخص می‌کند. به این ترتیب مصرف‌کننده در یک نگاه می‌تواند اطلاعات اولیه را در مورد آن کسب کند.

عوامل شیمیایی محیط کار شامل کلیه مواد اولیه، مواد خام، مواد بینابینی و فرآورده‌های نهایی است که در صنایع مختلف تولید شده و یا به کار می‌روند. این مواد که به شکل گاز، مایع یا جامد هستند، ممکن است طبیعی یا مصنوعی باشند و منشأ گیاهی، حیوانی و شیمیایی (معدنی یا آلی) داشته باشند. ممکن است هر یک از این مواد، خطرات و زیان‌های مخصوص به خود را داشته باشند که در صورت تماس فرد با آنها به صورت آلرژی یا حساسیت، مسمومیت یا بیماری‌های شغلی در کوتاه‌مدت یا بلندمدت بروز می‌کنند. زیان ناشی از مواد شیمیایی به نوع ماده، راه‌های ورود به بدن، مقدار آن و طول زمان تماس بستگی دارد. همچنین وجود سایر آلاینده‌های شیمیایی، شرایط فیزیکی کارگاه، حساسیت‌های فردی و اعتیاد به سیگار می‌تواند آثار زیان‌آور آنها را تشدید کند. در مسمومیت شغلی، کارکنان در اثر کار با ماده زیان‌آور و سمی و یا قرار گرفتن در محیط آلوده در طول مدت زمان نسبتاً طولانی دچار علائم و عوارض مسمومیت می‌شوند. در مسمومیت شغلی معمولاً مسمومیت از نوع مزمن بوده و آثار و بقایای سم‌ها در درجه اول در محیط کار و هوای کارگاه جستجو و اندازه‌گیری می‌شود. کنترل عوامل شیمیایی زیان‌آور شامل اقدام‌ها و روش‌هایی است که به منظور حذف یا کاهش تماس کارکنان با عوامل یاد شده در محیط کار انجام می‌شود.

منابع:  
اصول و کلیات بهداشت حرفه‌ای  
اصول و کلیات بهداشت محیط

## کل من علیما فان

همسران ، در کنار همه پیمان‌هایی که با هم می‌بندند، به این حقیقت نیز پایبندند که پدران و مادران یکدیگر را عزیز بدانند و ایشان را چو جان خویشان دارند و چنین است که درگذشت هر یک از این عزیزان ، مصیبتی بس عظیم است.

## جناب آقای محمد سرداری

درگذشت پدر محترم بزرگوارتان را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض می‌کنم و علو درجات را برای آن مرحوم آرزومندیم .

مدیر مسئول ، معیار و کارکنان  
انتشارات تیمورزاده و نشریه طیب

اخیراً در خبرها گفته شد که یک ویروس جدید در مازنی شناخته شده که یک خانواده ۴ نفری را سخت مبتلا کرده است. به این بهانه گفتگویی با دکتر رسول همکار ویروس‌شناس ترتیب دادیم و در آن سعی کردیم در مورد جنبه‌های مختلف ظهور یک ویروس جدید سؤال‌هایی بپرسیم.

**آقای دکتر، در موارد ظهور یک بیماری جدید، ویروس‌شناس از کدام مرحله وارد عرصه می‌شود؟ به بیان دیگر از کجا احتمال داده می‌شود که ممکن است یک بیماری ویروسی باشد؟**

گاهی اوقات علائم بالینی مختلف که تشکیل یک سندرم جدید را می‌دهند، می‌توانند پزشک را به این مسئله راهنمایی کنند که عامل ممکن است ویروس باشد. به طور مثال یک سری علائم تنفسی که وقتی بروز می‌کند تا حدودی نشانه یک عفونت ویروسی است اما خیلی از اوقات بررسی علائم بالینی هیچ کمکی نمی‌کند و گمراه کننده است. در این مواقع تکنولوژی میکروسکوپ به خصوص میکروسکوپ الکترونی بسیار به کار می‌آید. برای مثال می‌توانم سیر کشف ویروس عامل ایجاد کننده سارس را بیان کنم.

پس از ظهور بیماری سارس، محققان نمونه‌های بافتی مختلف را از مبتلایان جمع‌آوری کرده و زیر میکروسکوپ مشاهده کردند و توانستند پارتیکل‌های ویروس را پیدا کنند.

**مشاهده میکروارگانسیم‌های مختلف زیر میکروسکوپ ، همیشه نمی‌تواند مؤید ظهور یک میکروب جدید باشد چون خیلی از آنها فلورنرمال محسوب می‌شوند.**

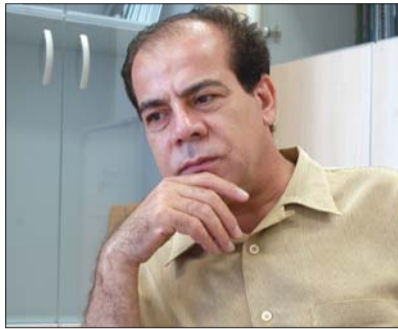
بله، اما این نکته را باید به یاد داشت که ما هیچ وقت در فلورنرمال بدن ویروس نداریم. به عبارت دیگر، ویروس هر جا دیده شود، غیرطبیعی است. به همین دلیل مشاهده قطعات ویروسی در نمونه‌های بافتی نشانه وجود ویروس به عنوان عامل بیماری‌زاست. مشاهده‌های اولیه قطعات ویروس زیر میکروسکوپ حتی در شناسایی و رده‌بندی آن ویروس هم کمک می‌کند زیرا یکی از معیارهای رده‌بندی ویروس‌ها، شکل ظاهری آنهاست.

**اصولاً یک ویروس جدید از کجا متولد می‌شود و آیا می‌توان گفت که ظهور یک ویروس جدید اتفاقی نادر است؟**

ویروس‌ها بسیار متغیرنند. در بدن ما و در سلول‌های اعضای مختلف

گفتگو با دکتر رسول همکار، ویروس‌شناس  
و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

## وقتی ویروس متولد می‌شود



آنزیم DNA پلیمرز مسئولیت تصحیح اشتباه‌های همانندسازی را برعهده دارد. به این دلیل موتاسیون در سلول‌ها به ندرت اتفاق می‌افتد و اگر هم ایجاد شود، سیستم دفاعی بدن آن سلول‌ها را حذف می‌کند. اما در ویروس‌ها به خصوص انواع RNA ویروس چنین سیستم دقیقی وجود ندارد. حتی خود RNA پلیمرزها هم تمایل به خطا دارند. یعنی از حدود هر ۱۰ هزار توالی نوکلئوتیدها یک مورد دچار اشکال می‌شود، یعنی یک ویروس که دارای توالی ده هزار تایی است در یک نوبت تکثیر حتماً چهار موتاسیون می‌شود.

حالا شما تصور کنید در یک سلول، ده‌ها هزار ویروس در حال تکثیر هستند، ببینید چه حجمی از موتاسیون رخ خواهد داد. به طورمسلّم این مکانیسم تنها مکانیسم ظهور یک ویروس جدید نیست.

خیر، مکانیسم‌های دیگری هم هستند. مثلاً در ویروس‌هایی

که DNA قطعه‌قطعه دارند ممکن است در حین تکثیر یک قطعه کاملاً جابه‌جا شود، مانند ویروس‌های آنفلوآنزا که با همین مکانیسم، این قدر متنوع هستند. مکانیسم دیگر این گونه است که گاهی یک توالی از یک رده دیگر وارد توالی ویروس می‌شود. به طور مثال ویروس عامل SARS یک کرونا ویروس بوده که یک توالی از EColi وارد آن شده است و در نهایت ویروس‌های دست ساز که با دستکاری‌های ژنتیکی ساخته می‌شوند.

ویروس‌های دست ساز تاکنون عامل بیماری‌هایی جدی بوده‌اند؟

تا به حال موردی جدی ذکر نشده است. اما یک تئوری درباره ویروس ایدز وجود دارد که بیان می‌کند یک ویروس دست‌ساز است، اما این نظریه چندان قوی نیست.

**آقای دکتر، وقتی یک ویروس جدید متولد می‌شود، چگونه وارد رده‌بندی ویروس‌ها می‌شود؟**

آزمایشگاهی که ادعا می‌کند ویروسی را کشف کرده، مدارک خود را برای چند مرکز بین‌المللی می‌فرستد و این مراکز صلاحیت تأیید این مدارک را دارند. یکی از اینها international Committee of Virus Taxonomy است که در آمریکا و کانادا مستقر است. CDC هم از جمله این مراکز است.

**در ایران چنین مراکزی وجود ندارد؟**

در ایران، در دانشکده بهداشت دانشگاه تهران، آزمایشگاه منطقه‌ای WHO داریم که برای رده‌بندی ویروس آنفلوآنزا اعتبار دارد.

**و اما نامگذاری ویروس‌ها؟**

همان ICVT مسئولیت نامگذاری و رده‌بندی ویروس‌ها را برعهده دارد. البته معمولاً ویروس‌ها بر اساس منطقه‌ای که در آن کشف می‌شوند و بیماری که ایجاد می‌کنند یک نامگذاری اولیه می‌شوند، اما نامگذاری رسمی به وسیله این مرکز صورت می‌گیرد.

**سیر شناسایی یک ویروس چقدر طول می‌کشد؟**

قبلاً که امکانات مختصر بود این روند، روندی کند و زمان‌بر بوده است اما امروزه با پیشرفت تکنولوژی خیلی سریع می‌توانند این کار را انجام دهند. به طور مثال در مورد ویروس عامل سارس، چند ماه طول نکشید تا همه توالی ژنوم آن را هم شناسایی کردند.

## گزارش یک مورد جالب از بیماری لته



بیمار هنگام مراجعه به مطب

لاروهای حشرات بعد از خارج کردن از لته

**دکتر عباس گلکار** - چند وقت پیش دختری ۱۶ ماهه‌ای را از یکی از روستاهای نزدیک شهرستان سقز به مطب دندانپزشکی من آوردند، دختریچه بسیار بی‌قرار بود و مرتب به دهانش دست می‌برد. در معاینه کودک مشخص شد که در پشت دندان‌های سناترال (ثنایا)، لته ورم کرده و پر خون است، با کمال تعجب در این قسمت از لته دو عدد کرم که احتمالاً لارو حشرات بودند و تکان می‌خوردند دیده شد.

در باره علت این بیماری چون هنوز نوع لاروها مشخص نشده اند نمی‌توان به طور یقین اظهار نظر کرد و تنها بر پایه حدس و گمان می‌توان گفت شاید چون این بچه در روستا زندگی می‌کند و در روستا بسیار پیش می‌آید که کودکی را در هنگام خواب در فضای باز و آزاد بگذارند ، احتمالاً درحالی که با دهان باز به خواب رفته و از طریق دهان نفس کرده ، حشره‌ای وارد دهانش شده و در داخل لته اش تخم گذاری کرده است.

## پاسخ طیب



سؤال، من یک دندان‌پزشک هستم. می‌خواستم اگر امکان داشته باشد اطلاعاتی را در مورد نحوه ادامه تحصیل در رشته‌های تخصصی دندان‌پزشکی در کشور آمریکا داشته باشم. اگر در این زمینه مرا راهنمایی کنید بسیار ممنون می‌شوم.

**پاسخ:** (از دکتر بابک بدایت، رزیدنت بیهوشی دانشگاه هاروارد آمریکا)

در مورد سؤال شما همکار عزیز باید بگویم که ادامه تحصیل در رشته دندان‌پزشکی در کشور آمریکا با رشته پزشکی تفاوت‌های زیادی دارد. به این ترتیب که شما باید با ویزای دانشجویی به این کشور سفر کنید و دوباره در دانشکده دندان‌پزشکی ثبت‌نام کنید و ۳ سال در آنجا درس بخوانید و برای این سه سال باید شهریه هم بپردازید. همچنین برای ورود به دانشکده دندان‌پزشکی باید در کنکور آن نیز شرکت کنید. پس به ترتیب اول باید با ویزای دانشجویی به آمریکا بیایید، کنکور دهید، قبول شوید و با پرداخت شهریه ۳ سال درس بخوانید سپس وارد دوره‌های تخصصی شوید.

در ضمن باید اضافه کنم که برای آزمون ورودی دانشکده دندان‌پزشکی، دوستان دندان‌پزشک من این دو کتاب را به عنوان منبع معرفی می‌کنند:

Dental deck 2006-2007  
KAPLAN NBDE , Part one

## رایانه طیب



دکتر فرهاد منتظری

## WWW.irdden.com

مخاطب این سایت گروه دندان‌پزشکی است. این گروه تمام کسانی را که در کار دندان‌پزشکی فعالیت دارند، اعم از دندان‌پزشکان یا همکاران ایشان در بخش لابراتوار، پرستاری و ... شامل می‌شود. این افراد در نه گروه دسته‌بندی شده و برای هر گروه «سطح دسترسی» متفاوتی داده می‌شود که بتوانند از بخش‌های مربوط به خود استفاده کنند.

اهداف تعریف شده این سایت به شرح زیر است:

- ۱- شناسایی و معرفی کلیه ایرانیان دست‌اندرکار دندان‌پزشکی (اعضای حرفه‌ای)
- ۲- ایجاد ارتباط صنفی مطلوب بین اعضای حرفه‌ای
- ۳- ایجاد امکان تبادل علمی، صنفی و به‌طور کلی فرهنگی اعضای حرفه‌ای با هم
- ۴- ارتقای آگاهی و عملکرد اعضای حرفه‌ای در زمینه تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات
- ۵- پاسخ‌گویی به نیازهای متنوع اعضای حرفه‌ای در انجام بهینه خدمات تخصصی
- ۶- ایجاد و گسترش زمینه دسترسی آسان اعضای سایت به منابع مختلف علمی دندان‌پزشکی
- ۷- ارتقای فرهنگ دندان‌پزشکی جامعه

## طب جایگزین



دکتر مسعود اصغری

## روش الکساندر

«تکنیک الکساندر» یک روش حرکتی است که به مردم یاد می‌دهد چطور با بدنشان رفتار کنند. این روش طرز ایستادن را اصلاح کرده، انقباض عضلاتی را برطرف و حرکت بدن را آسان‌تر می‌کند. هدف این رشته متعادل کردن بدن از راه افزایش آگاهی نسبت به بدن، انجام حرکات و لمس است که از طریق اصلاح نحوه در امتداد هم قرار گرفتن پشت و ستون فقرات با سر و گردن انجام می‌گیرد. در این روش افراد با طرز صحیح ایستادن و وضعیت‌های بدن، بهبود هماهنگی بدن و کاهش انقباض عضلاتی آشنا می‌شوند. به علاوه، این روش سلامت عمومی جسم و روح بسیاری از مراجعین را افزایش می‌دهد. افرادی که درد مزمن در پشت و گردن یا بیماری‌های دردناک دیگری مثل آرتروز دارند، گزارش داده‌اند که درد آنها بعد از یاد گرفتن این روش، تسکین پیدا کرده است. همچنین این تکنیک‌ها می‌تواند به درمان بیماری‌های ناشی از استرس نظیر میگرن و حمله‌های عصبی کمک کند.

منبع: medscan.com

**تیمورزاده**  
شرکت نمایان منابع علمی علوم پزشکی کشور  
www.timourzadeh.com  
e-mail: info@timourzadeh.com  
۸۸۳۲۹۰۹۰

**سری BNF** اطلاعات مفید و به روزی را در مورد روش تجویز و استفاده داروها در اختیار کارکنان بهداشت و درمان قرار می‌دهد.

**2007** British National Formulary  
BNF 53  
March 2007  
bnf.org

**بهای پشت جلد ، ۵۹۲۰۰ تومان**  
با ۱۶٪ تخفیف ، ۴۹۷۰۰ تومان  
۹۵۸ صفحه - چاپ دیجیتال - رحلی

**2006** BNF for children  
bnfc.org

**بهای پشت جلد ، ۵۹۲۰۰ تومان**  
با ۱۶٪ تخفیف ، ۴۹۷۰۰ تومان  
۹۲۶ صفحه - چاپ دیجیتال - رحلی

**Gelofen® 400**  
Soft Gelatin Capsules  
400 mg Ibuprofen

موارد مصرف:

- ۱- حملات حاد میگرن بویژه در قبل از شروع حمله
- ۲- دردهای ناشی از کرامپ‌های عضلانی
- ۳- روماتوئید آرتریت و استوآرتریت
- ۴- رفع تب و درد عضلانی ناشی از سرماخوردگی
- ۵- دردهای ناشی از دیسمنوره
- ۶- دردهای ناشی از التهاب دندان‌ها و ...

مزایا نسبت به سایر اشکال این دارو:

- ۱- تأثیر سریع‌تر در تسکین دردها
- ۲- اثربخشی بالا
- ۳- اثرات جانبی و تحرکات دستگاه گوارشی کمتر نسبت به سایر اشکال دارویی
- ۴- برابر با Advil (نوع آمریکایی) در تست انحلال مقایسه‌ای
- ۵- بسته‌بندی با فویل PVDC 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 معتبر و کنترل شده اروپایی

**شرکت داروسازی زکریای تبریز**  
www.zakariapharm.com