

سلامت طبیب

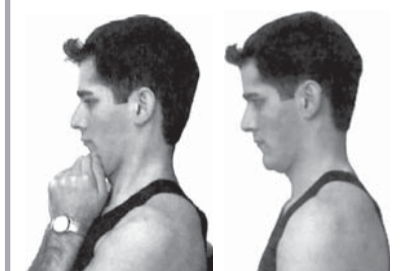
دکتر امیرپورعباسی

درد گردن در پزشکان

پزشکان به تناسبات نوع فعالیت خود معمولاً ناگزیرند گردن خود را در حالت Flexion نگاه دارند. باقی ماندن به مدت طولانی در این حالت (مثلاً در هنگام مطالعه طولانی، عمل‌های جراحی و...) باعث ایجاد دردهای مزمن در ناحیه گردن می‌شود. متخصصان طب فیزیکی برای رفع این گونه دردهای مزمن ورزش‌ها و تمرین‌های متنوع و گوناگونی را پیشنهاد می‌کنند که معمولاً در رفع این دردها مؤثرند. ۲ تمرین ساده زیر بخش کوچکی از این روش‌هاست.

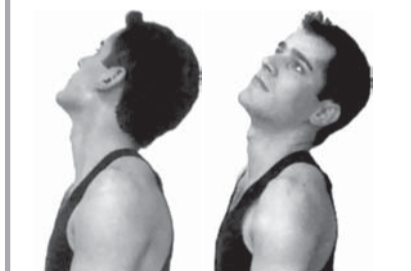
هر پزشکی می‌تواند در همان محل نشستن خود این تمرین‌ها را انجام دهد.

– روی صندلی بنشینید و در حالت استراحت کامل به روبروی خود نگاه کنید. به این ترتیب وضعیت شما مانند شکل زیر می‌شود. حالا گردن خود را به آهستگی تا حد امکان به طرف عقب ببرید. حتماً باید چانه را به طرف پایین آورده و به بدن خود نزدیک کنید.



پس از چند ثانیه که در این حالت قرار گرفتید، استراحت کنید تا دوباره سر و گردن شما خود به خود به سمت جلو بیاید. باید روزی ۸-۶ جلسه و در هر جلسه ۱۰ بار (یعنی هر ۲ ساعت ۱۰ بار) این تمرین را انجام دهید.

– برای تمرین بعدی، ابتدا چانه را بالا آورده و سر خود را به عقب خم کنید (مثل وقتی که به آسمان نگاه می‌کنید) در حالی که سر، تاندان‌ها به عقب خم شده است، بینی را چند بار به اندازه ۲ سانتی‌متر از خط وسط به طرف راست و چپ بچرخانید.



این تمرین بیشتر برای پیشگیری از درد گردن به کار می‌رود و باید آن را روزانه ۸-۶ بار و هر دفعه ۱۰ بار به طور مساوی انجام دهید.

پس از انجام این تمرین‌ها به طور جداگانه، می‌توانید با ترکیب این دو، یک تمرین مشترک انجام دهید.

منبع: چگونه گردن درد خود را درمان کنیم، مترجم دکتر بیژن فروغ

مهارت طبیب

دکتر امیرپورعباسی

معاینه دستگاه ژنیال

در پسر بچه کم سن و سال

لمس بیضه‌ها و اسکروتوم در پسر کم سن و سال، یک هنر در معاینه است زیرا بسیاری از آنها دارای رفلکس کرماستری بسیار فعال هستند که می‌تواند باعث بالا کشیده شدن بیضه به داخل کانال اینگوینال شود و به نظر برسد بیضه نزول نکرده است. سعی کنید کودک را در حالت شل و آرام معاینه کنید. زیرا اضطراب، رفلکس کرماستری را تحریک می‌کند. با دست‌های گرم پایین شکم را لمس کنید و کمی به طرف پایین سمت کانال اینگوینال و اسکروتوم بروید. این امر کشیده شدن بیضه به داخل کانال را به حداقل می‌رساند. یک تکنیک مفید، نشان دادن کودک در حالت چهار زانو است. به او یادکنی بدهید تا یاد کند یا شینی بدهید که بلند کند و فشار داخل شکمی‌اش بالا برود. اگر می‌توانید بیضه را در اسکروتوم پیدا کنید، بیضه کودک، نزول کرده محسوب می‌شود.

منبع: Guide to physical Exam, Bate's 2007

طبیب: آقای دکتر غفاری، به طور کلی تشخیص ناهنجاری‌های ژنتیکی مادرزادی در چه مقاطع زمانی انجام می‌شود؟

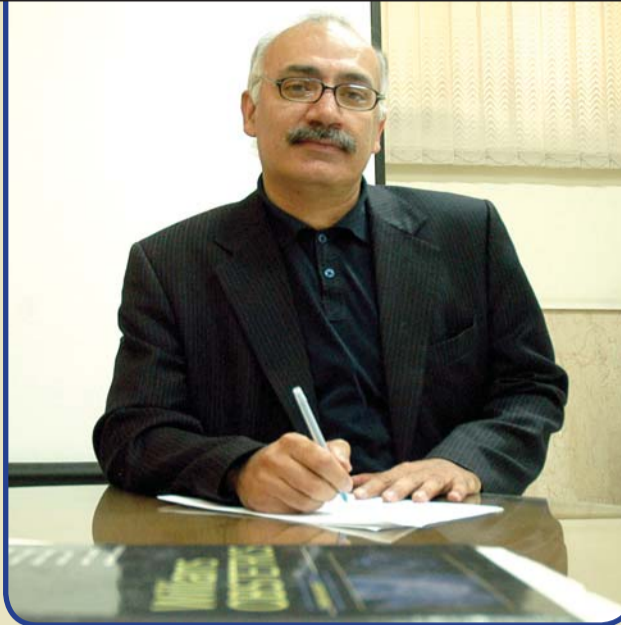
– اصولاً تشخیص ناهنجاری‌های ژنتیکی به معنی شناخت برای پیشگیری از معلولیت‌هایی است که مبنای ژنتیکی دارند. این بررسی‌ها در ۳ مقطع زمانی انجام می‌شود. اولین مقطع قبل از تشکیل نطفه یا تخم است. همان چیزی که به عنوان مشاوره پیش از ازدواج یا پیش از بارداری در جامعه شناخته شده است. در این روش شرح حال و سوابق والدین بررسی شده و شجره‌نامه‌ها رسم و در نهایت میزان شانس بروز ناهنجاری‌های ژنتیکی برآورد می‌شود. دومین مقطع، بررسی ژنتیکی جنین پیش از لانه‌گزینی است که به روش PGD معروف است و در نهایت مقطع سوم که بررسی جنین قبل از هفته هجدهم بارداری است.

طبیب: طبق اخباری که اخیراً منتشر شده است، گویا روش PGD جدیدترین روش تشخیص ناهنجاری‌های ژنتیکی است. این روش چگونه اجرا می‌شود؟

الته شروع این روش تشخیصی در ایران به سال ۸۰ برمی‌گردد. در آن سال یک طرح تحقیقاتی به این منظور طراحی شد ولی به علت سنگین بودن هزینه پژوهشی، انجام آن به تعویق افتاد. PGD یا تشخیص قبل از مرحله لانه‌گزینی به این ترتیب است که روز سوم تشکیل تخم که رویان در مرحله بلاستومری است، یکی از سلول‌ها با روش‌های بیوشیمیایی از بقیه جدا شده و تحت بررسی‌های ژنتیکی قرار می‌گیرد.

طبیب: به رویان مرحله بلاستومری چگونه دسترسی پیدا می‌کنید؟

این روش مختص جنین‌هایی است که با روش‌های IVF تشکیل شده‌اند و در آن، جنین هنگامی که در محیط آزمایشگاه است تحت بررسی قرار می‌گیرد. حالا اگر در این بررسی‌ها مشکلی دیده نشد، جنین به محیط رحم منتقل می‌شود و لانه‌گزینی انجام می‌دهد.



دکتر عساکر غفاری

سن مادر، بیوشیمی و قطر پشت گردن جنین

دکتر عتاله پوزعباسی

ناهنجاری‌های ژنتیکی مادرزادی از جمله بیماری‌هایی هستند که در گذشته، شناسایی و درمان آنها برای کادر پزشکی، رویا بود، اما امروزه با پیشرفت علم ژنتیک و به خصوص ژنتیک مولکولی، تشخیص این ناهنجاری‌ها، رفته رفته به صورت بسیار ساده‌تر و روان‌تر قابل انجام است. ایران نیز دوشادوش سایر کشورها، در روش‌های تشخیصی ژنتیکی پیشرفت بسزایی داشته است. دکتر غفاری از جمله متخصصانی است که نقش بارزی در این پیشرفت دارد.

طبیب: آقای دکتر تفاوت این روش با تشخیص پیش از تولد، یعنی بررسی قبل از هفته هجدهم چیست؟

تشخیص پیش از تولد یا روش PND، زمانی انجام می‌شود که جنین در رحم مستقر شده است. در این روش با تکنیک‌های تهاجمی بیوپسی‌هایی از جنین انجام می‌شود و بررسی‌های ژنتیکی صورت می‌گیرد. اگر به اختلال ژنتیکی بارزی مانند تالاسمی برخوردار کنیم، قانون اجازه



می‌دهد که مادر جنین خود را سقط کند اما با وجود این مسئله خیلی از خانواده‌ها باز هم راضی به سقط نمی‌شوند. به همین دلیل روش‌های PGD برای این خانواده‌ها بهتر است چون تکلیف جنین قبل از انتقال به رحم روشن می‌شود.

طبیب: چه اختلالاتی با این روش قابل تشخیص است؟

در کل دو نوع بیماری ژنتیکی تعریف شده

است، یک دسته بیماری‌های کروموزومی مانند داون، تریزومی‌ها و موفوزومی‌ها که همه آنها با روش PGD قابل تشخیص است و دسته دیگر بیماری‌های تک‌ژنی مثل تالاسمی، هموفیلی و... که اینها هم به صورت موری قابل بررسی هستند.

طبیب: آقای دکتر، به تازگی جنابعالی طرح جدیدی را در مورد غربالگری سندرم داون پیاده کرده‌اید که با نتایج خوبی همراه بوده است، لطفاً در این مورد هم توضیح بدهید.

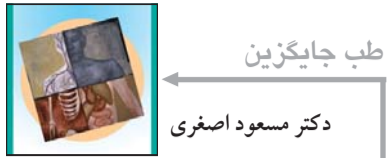
بله، ببینید سندرم داون ساده‌ترین بیماری ژنتیکی است که در خیلی از جاهای دنیا برنامه غربالگری برای آن وجود دارد. به لحاظ تاریخی، یکی از اولین روش‌های غربالگری این بود که مادران بر اساس سن بارداری (بالای ۳۵ سال) آمیونوستمز می‌شدند، این روش با Detection Rate معادل ۳۰ درصد همراه است. یعنی اگر در جامعه‌های شیوع داون ۲ در هزار باشد و ما ده هزار مادر را که ۵ درصد آنها بالای ۳۵ سال هستند، تنها بر اساس سن غربال کنیم، فقط ۶ بیمار داون پیدا خواهیم کرد (از ۲۰ نفری که داون خواهند بود). برای تکمیل

این روش غربالگری، علاوه بر سن مادر، یک سری تست‌های بیوشیمیایی هم در غربالگری دخیل کردند، به این ترتیب Detection Rate معادل ۶۰ درصد گزارش شد. کاری که ما انجام دادیم، استفاده از ۳ مؤلفه سن مادر، تست‌های بیوشیمی و یک سونوگرافی مخصوص به نام N.T است که قطر پشت گردن جنین را ارزیابی می‌کند (چون در بیماران داون، این قطر بیش از افراد عادی است).

این روش، در صورت وجود تکنولوژی مناسب و نرم‌افزارهای کارآمد، نرخ تشخیص ۹۰ تا ۹۵ درصد خواهد داشت.

طبیب: این روش شما، در چه سنی از بارداری قابل انجام است؟

این روش، در سه ماهه اول انجام می‌شود، در حالی که روش‌های بیوشیمیایی که جاهای دیگر استفاده می‌شود، در سه ماهه دوم انجام می‌شود.



طب جایگزین

دکتر مسعود اصغری

کی گنگ

«کی گنگ» یکی از مهم‌ترین تمرین‌های سلامتی قدیمی است که بیش از ۳۰۰۰ سال سابقه داشته و به عنوان یک راه افزایش جریان انرژی در بدن گسترش پیدا کرده است. وقتی دستانتان را مانند شاخ گوزن بالای سر می‌برید، گردش کی گنگ تحریک می‌شود. دراز کردن بازوهایتان به سمت خارج، مثل پرند ای که بال‌هایش را گسترده، برای سلامت قلب و رهایی از تنش خوب است. ضربه زدن و مالش دادن بدن و حرکت مثل میمون برای طحال و کشش بازوها به سمت خارج و جلو در هنگام بازدم مثل ببر، برای رها کردن تنش موجود در ریه و خم شدن به جلو مثل خرس برای کمر و کلیه‌ها مفید است. اولین کلیتیک درمانی کی گنگ در سال ۱۹۵۵ در چین تأسیس شد. اکنون بیش از ۲۰۰ میلیون چینی، کی گنگ را تمرین می‌کنند. کی گنگ به آسانی برای ۲۰ دقیقه و در صورت تمایل برای مدت زمان بیشتری تمرین می‌شود، اما یک استاد آگاه کی گنگ زمان ۱۱ شب تا ۱ صبح و ۵ تا صبح ۷ صبح را پیشنهاد می‌کند.

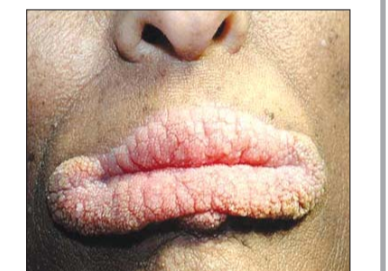
منبع: yahooHealth



مورد بالینی

دکتر فرهاد منتظری

آکانتوز نیگریکانس دهانی



زن ۴۴ ساله‌ای با پایلوما توز پیش‌رونده دهانی مراجعه کرد و مناطق درگیر بیشتر لب‌ها و تاحی نیز در زبانه و مخاط دهانی بود. پایلوماهای مویسی «filiform» به صورت قرینه لب‌ها را درگیر کرده و زبان ضخیم و شکافدار شده بود. در بیوپسی انجام شده، آکانتوز، پایلوما توز، هیپرکراتوز، افزایش پیگمانتاسیون درم و ارتشاح لنفوئیسیتوسیتیک ناحیه درم مشخص بود.

body Inclusion در اپیدرم دیده نشد و آزمایش PCR، DNA مربوط به HPV را نشان نداد. برای بیمار تشخیص آدنوکارسینوم معدی پیشرفته حدود ۱ سال پیش داده شد و درمان جراحی و رادیوکموترپسی به صورت Palliative انجام شده بود. ۲ ماه قبل از تشخیص فوق، بیمار متوجه تیرگی عمومی پوست و پلاک‌های مخملی در گردن خود شده بود. آکانتوز نیگریکانس بیشتر با بیماری‌های خوش‌خیم غددی مرتبط است.

درگیری مخاطی نادر و حاکی از Acanthosis nigricans maligna که یک سندرم پارانئوپلاستیک مرتبط با کارسینوم، است. ضایعه فوق ممکن است پیش از تشخیص خود تومور ظاهر کند.

منبع: NEJM vol 357:ets



رایانه طبیب

www.banooyesalem.ir

آن دسته از صاحبان حرف پزشکی که تمایل دارند از آخرین تحقیقات و مقاله‌های چاپ شده در مجلات معتبر دنیا در مورد سرطان پستان مطلع شوند می‌توانند با مراجعه به سایت www.banooyesalem.ir یا www.banooyesalem.com اطلاعات را لازم به صورت رایگان دریافت کنند.

این سایت به همت دکتر نسرین السادات علوی، متخصص جراحی عمومی و عضو هیئت علمی مرکز بیماری‌های پستان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران، راه‌اندازی شده است و در آن علاوه بر مطالبی که به زبان ساده در مورد سلامت بانوان آمده، قسمتی نیز به پزشکان عمومی، متخصص و پیراپزشکان اختصاص داده شده است که در این بخش خلاصه آخرین مقالات هر ماه در مورد سرطان پستان قابل دسترسی و چاپ است. همچنین با عضویت در سایت مقالات مرتبط با breast cancer را از طریق پست الکترونیکی خود دریافت خواهید کرد. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید از طریق شماره تلفن‌های ۸۸۵۳۳۳۱۱ و ۰۹۱۲۱۷۲۲۹۸۰ با دکتر نسرین السادات علوی تماس بگیرید.

تیمورزاده
شبكة ناهین علمي علوم پزشکی کشور
e-mail: info@teimorzadeh.com
۸۸۳۲۹۰۹۵

قابل توجه روان‌پزشکان محترم

نحوهٔ فریاد در صفحه ۱ | تخفیف ۱۱٪ خرید فوری
خرید حضوری | تخفیف ۱۶٪

2007

KAPLAN & SADOCK'S
2007
SYNOPSIS OF PSYCHIATRY
Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry
TENTH EDITION
BENJAMIN JAMES SADOCK, M.D.
VIRGINIA ALCOIC SADOCK, M.D.

بها: ۱۴۲۰ تومان - رحلی - ۱۴۹۶ صفحه
موضوع مطالعه روان‌پزشکان و دستیاران روان‌پزشکی

2007

KAPLAN & SADOCK'S
STUDY GUIDE AND SELF-EXAMINATION REVIEW IN PSYCHIATRY
EIGHTH EDITION
2007
BENJAMIN JAMES SADOCK, M.D.
VIRGINIA ALCOIC SADOCK, M.D.
ZILU KUN, M.D.

بها: ۹۸۰ تومان - وزیري - ۴۸۰ صفحه
یک کتاب با حجم کم برای مرور به روش مبتنی برحل مسئله. در ابتدای هر فصل کتاب نکات کلیدی آورده شده سپس سؤال مطرح و در ادامه براساس کتاب سیناسی (Text) نتایج تشریحی داده شده است.

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