

بهداشت

دستور العمل جدید برای سلامت دندان های کودکان

آکادمی متخصصان اطفال آمریکا دستور العمل جدیدی را برای حفظ سلامت و بهداشت دندان های کودکان ارائه کرد.

اکنون پزشکان توصیه می کنند به محض این که کودک دندان در آورد باید استفاده از خمیر دندان های حاوی فلوراید بدون در نظر گرفتن میزان خطر پوسیدگی آغاز شود اما طبق دستور العمل جدید آکادمی متخصصان اطفال آمریکا برای شست و شوی دندان های کودکان زیر ۳ ساله و کم سن تر باید از مقدار کمی خمیر دندان که حداکثر به اندازه یک دانه برنج باشد، استفاده شود، در حالی که میزان مناسب خمیر دندان برای کودکان بالای ۳ سال در هر نوبت مصرف، باید به اندازه یک دانه نخود باشد.

همچنین توصیه می شود هر ۳ تا ۶ ماه یک بار پس از آن که کودک دندان در آورد توسط دندانپزشک دندان های او با فلوراید شست و شو داده شوند اما استفاده شوینده های غیر نسخه ای فلوراید برای کودکان زیر ۳ سال توصیه نمی شود زیرا امکان فروردن فلوراید وجود دارد.

پزشکان همچنین مصرف مکمل های حاوی فلوراید را برای کودکان ساکن در مناطقی که



آب آشامیدنی مصرفی آنان دارای فلوراید نیست، توصیه می کنند.

به گزارش ساینس ورلد ریپورتر، از آن جا که پوسیدگی دندان شایع ترین بیماری مزمن میان کودکان آمریکایی است معاملات حوزه سلامت این کشور امیدوارند دستور العمل جدید بتواند میزان پوسیدگی های دندان را بین کودکان و بزرگسالان کاهش دهد.

تحقیق

تزریق خون جوان کلید درمان آنزایمر

محققان آمریکایی امیدوارند با تزریق خون افراد جوان به مبتلایان آنزایمر، صدمات ناشی از این



بیماری را معکوس کنند. محققان از دهه ۱۹۵۰ میلادی به این نتیجه رسیدند که تزریق خون جوان و تازه، منجر به ارتقای سلامت اندام های مختلف بدن از جمله مغز سالمندان می شود؛ آزمایش بالینی این روش روی خون موش ها با نتایج چشمگیری همراه بوده است.

یکی از مطالعات انجام شده نشان می دهد، خون تازه از توانایی جوان سازی سلول های بنیادی اسکلتی و کبد در موش های سالمند برخوردار بوده و می تواند روند مشکلات قلبی را معکوس کند.

محققان دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۱۲ دریافتند، پروتئینی در پلاسما خون موسوم به فاکتور تمایز رشد ۱۱ یا (GDF۱۱) مرتبط با اثر جوان سازی در موش های سالمند مبتلا به هیپرتروفی قلب است؛ تولید این پروتئین در موش و انسان با افزایش سن، کاهش پیدای می کند.

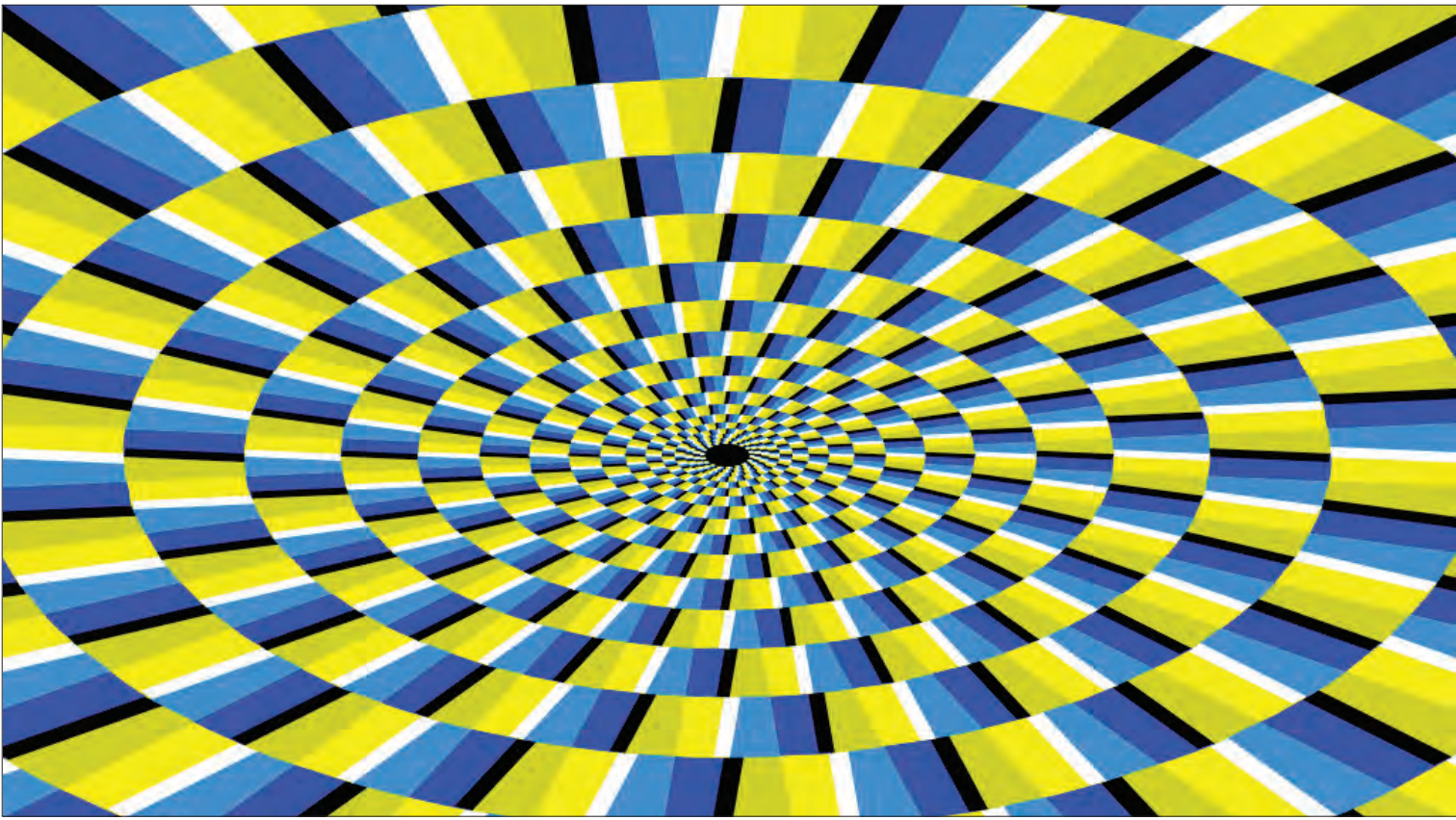
مطالعات بعدی نیز حاکی از نقش پروتئین GDF۱۱ در افزایش عروق خونی و سلول های بنیادی در مغز و ارتقای عملکرد شناختی موش سالمند بود.

پس از سال ها آزمایش بالینی روی حیوانات، محققان دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد قصد دارند آزمایش بالینی این روش روی انسان را آغاز کنند و توانایی پروتئین GDF۱۱ جوان سازی مغز انسان و معکوس کردن آنزایمر را مورد ارزیابی قرار دهند.

آزمایش بالینی این روش بر انسان از ماه اکتبر (مهر ماه) با تزریق پلاسما خون افراد زیر ۳۰ سال به بدن مبتلایان به آنزایمر خفیف آغاز خواهد شد.

تابلوی سلامت

آسم کنترل نشده عوارض خطرناکی برای زنان باردار دارد.



تکرار کنیم.

دو فرآیند آینه همزمان اتفاق می افتد

دکتر شاد مهر علاوه بر توضیح تجربه یادگیری یک فعالیت ذهنی جدید، می گوید به نظر می رسد دو فرآیند همزمان اتفاق می افتد. یکی یادگیری دستورات ذهنی، و دیگری نقد یادگیری؛ همان کاری که اغلب مربی ها در یک فرآیند یادگیری انجام می دهند. در این مورد مشاهده کردیم که آموزش فعالیت مشابه بعدی سریعتر پیش می رود؛ چرا که مربی می داند که اشتباهات بیشترین ارزش برای تمرکز و توجه را دارند. در واقع، این فرآیند دوم حافظه ای از اشتباهات و خطاها که در طول آموزش تجربه شده اند، را از خود به جا می گذارد، به طوری که تجربه دوباره همان اشتباهات یادگیری را سریع تری سازد.

دکتر دافن چن، مدیر برنامه موسسه ملی اختلالات عصبی و اسکته مغزی که تأمین مالی این مطالعه را بر عهده داشت در این رابطه می گوید، این تحقیقات یک گام مهم به سوی درک بهتر چگونگی یادگیری مهارت های حرکتی است که نتایج آن می تواند استراتژی های توانبخشی حرکتی برای بسیاری از کسانی که سکت مغزی کرده اند.

یا از دیگر آسیب های عصبی رنج می برند را بهبود بخشد. در بخش بعدی تحقیقات، این تیم در حال بررسی این موضوع است که در انواع مختلف ارتکاب خطا کدام منطقه از مغز مسئول ایفای نقش «مربیگری و هدایت» در تعیین میزان تمرکز است.

چشم اندازی روشن برای درمان بیماران توانبخشی حرکتی

پیش بینی خطاهای ذهن

محققان مشاهده کردند که شرکت کنندگان با سرعت بیشتری به اشتباهات کوچک ذهنی شان پاسخ داده و آنها را رفع کردند و قادر بودند بیشتر با شرایط سازگار شده و از اشتباهات بزرگتر و ناسازگارتر اجتناب کنند. دیوید هرستفلد، دانشجوی کارشناسی ارشد در آزمایشگاههای دکتر شاد مهر در مورد این مطالعه توضیح می دهد: «شرکت کنندگان یاد گرفتند که به اشتباهات مکرر به عنوان نشانه یادگیری وزن بیشتری بدهند یا به عبارتی تمرکز بیشتری داشته باشند، در حالی که به نظر می رسد در حال محاسبه و بررسی اتفاق ها بودند. رضا شاد مهر، استاد دپارتمان مهندسی پزشکی در دانشگاه جانز هاپکینز، این آزمایش مهارت را با بازی تنیس مقایسه می کند. او می گوید: «من در ۵ دقیقه دوم بازی تنیس نسبت به ۵ دقیقه اول خیلی بهتر هستم و همیشه فرم بر این بود که چون ماهیچه های من در ۵ دقیقه دوم گرم تر شده است مهارت و تمرکز من در بازی بیشتر می شود؛ اما در مورد این آزمایش ذهنی من تعجب می کنم از این که آیا گرم کردن و قما شناسی و فرصتی برای مغز ما است تا دوباره تجربه خطا را

واضیه زرگری | خطاهای ذهنی، از مهم ترین آسیب های فکری و مهارتی انسان محسوب می شود که علل و عوامل متعددی می تواند در تولید آن نقش داشته باشد؛ موضوع مهم قابل پرداختن در مورد خطاهای ذهنی عوامل خطانیستند بلکه چگونگی درگیری ذهن برای جلوگیری از تکرار خطا است تا تجربه و تمرینی برای آنهان باشد و بتوان آگاهانه از این خطاهای اجتناب کرد؛ خطاهایی که بعضاً زمینه ساز اختلال های ذهنی یا عصبی می شوند.

محققان پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز در بالتیمور مدعی هستند توانسته اند کشف کنند که چرا مردم یک فعالیت یا وظیفه یکسان را در تلاش های مکرر سریعتر یاد می گیرند. به بیان ساده تر این که چرا وقتی یک فرآیند ذهنی یادگیری در حال انجام است، اغلب افراد در تکرار فعالیت مورد نظر در دفعات مختلف سریع تر آن را یاد می گیرند. این تیم تحقیقاتی که یافته های خود را در ساینس اکسپرس منتشر کرده است، حافظه ما از خطاهایمان را کلیدی برای یادگیری سریع تر می داند. نام علمی تفاوت های کوچک بین انتظارات ما از یک عمل و واقعیت آن عمل «خطای پیش بینی» است. به عبارتی دیگر ما یاد می گیریم خطایمان را بطور نسبتاً ناخود آگاهی پیش بینی کنیم.

محققان این پژوهش خاطر نشان کردند زمانی که مردم فعالیتی مانند باز کردن یک در را انجام می دهند، مغز آنها میان این که چگونه در حرکت می کند و آن چیزی که آنها از حرکت در انتظار داشتند، مقایسه ای

داروخانه های ۱۳ آبان و تکریم مردم



همه افزایی مهارت های کاربردی در میان داروسازان بالینی است. دکتر غلامی با اشاره به این که در تفکر داروسازی بالینی کماکان پزشک مسئول مستقیم تشخیص و درمان بیماری است، گفت: «بسیاری از مردم، پزشکان و حتی همکاران خود ما فکر می کنند که داروسازی بالینی نوعی مداخله در وظایف پزشک است. در حالی که چنین نیست و داروسازی بالینی با توجه به گستردگی روز افزون علوم دارویی، تغییرات مستمر در ترکیبات ساختاری داروها و تغییرات مستمر در متغیرهای میدانی و مطالعاتی، عالی ترین مقام مشاوره ای در کنار پزشک معالج برای تجویز منطقی و بهینه داروست. همچنین با توجه به پیشرفت علوم تخصصی، به نظر می رسد که داروسازی بالینی نیز می بایست در بخش های مختلف درمان مانند گوارش، قلب و عروق، مغز و اعصاب و... مسیر تخصصی خود را ببیماید که گروهی از داروسازان بالینی آغازگر این راه نیز هستند.

معرفی امکانات، منابع و کاستی ها

در نظام سلامت کشوری مانند آمریکا که تغییر رویکرد در بیمار محور را در علوم داروسازی خود در دستور کار قرار داده است، تربیت حدود ۱۴ هزار داروساز بالینی طی ۲۰ سال گذشته، به ازای حدود ۱۴۰ هزار داروساز عمومی صورت گرفته است. در کشور ما، این نسبت ها چندان مطلوب نیست یعنی امروز طبق یک ارزیابی اولیه، حدود ۱۵ هزار داروساز عمومی فعال و در حال خدمت در کشور حضور دارند، ما به ازای حدود تنها ۱۰۰ داروساز بالینی، این آمار نشان از کم توجهی نسبی مسئولان به رویکرد بیمار محور در نظام سلامت کشور است. امکانات مجموعه های داروخانه های سیزده آبان، وابسته به دانشکده داروسازی دانشگاه تهران به گونه ای است که می تواند در تربیت نسل های آتی

به مناسبت روز داروساز دکتر خیر الله غلامی، استاد دانشگاه، سرپرست داروخانه های دانشکده داروسازی دانشگاه تهران و رئیس مرکز اطلاع رسانی داروخانه سیزده آبان به همراه دکتر محمد رضا جوادی، دانشیار دانشکده داروسازی و مدیر مرکز اطلاع رسانی داروخانه سیزده آبان، در یک نشست خبری گزارشی از کارنامه سه دهه خدمات دارویی و مراکز اطلاع رسانی را برای اصحاب رسانه شرح کردند.

در این گزارش، دو مدیر ضمن ارائه آماری مبنی بر پاسخ گویی داروخانه های سیزده آبان به ۲۴ میلیون مراجعه کننده در سال، بر لزوم انتقال تحولات علوم نوین دارویی به عموم مردم و همچنین افزایش سطح مطالبات اجتماعی از این حوزه، تأکید کردند. ایشان با ذکر تاریخچه ای از تأسیس مجموعه داروخانه های سیزده آبان (شامل بیست داروخانه آزاد مستقر و بیمارستانی در سطح شهر و وابسته به دانشکده داروسازی دانشگاه تهران) و سهم نقش آفرینی مؤسسان و مدیران قبل، سخنان خود را آغاز و در ادامه به توصیف فرآیندها، تعریف مفاهیم نوین خدمات دارویی و معرفی امکانات ابزار موجود پرداختند.

نکوداشت خدمات مدیران گذشتہ:

الگوی مدیریتی سابق سیزده

سرپرست داروخانه های دانشکده داروسازی دانشگاه تهران، باشکوه ترین سال های عمر داروخانه های سیزده آبان را سال هایی از جنگ برشمرد که مسئولان کشور در شرایط و مضایق سخت دوران جنگ، وظیفه توزیع مناسب و عادلانه داروها را بر عهده این سازمان گذاشتند. تلخ ترین خاطر ه ها نیز به زعم او تجربه مرصاد ۹۱ تا آبان ۹۲ بود که رشد ناگهانی و ۲۰۰۰ درصدی دلار، سبب شد تا به رغم وجود انواع امکانات و دارو در کشور، منطق سرمایه ای بازار بر عواطف انسانی و اخلاقی غلبه کند. او این دوره را از زومونی بسیار سخت برای خدمت رسانان نامید و ادعا کرد که اگر آن نیروی مثبت هنگفت وار و خود گذشتگی و پشتکار مؤسسان، مدیران و کارکنان در سال های تأسیس و جنگ نبود، شاید امروز نیز وحیه و تلاش شبانه روزی کارکنان و متخصصان داروخانه های دانشکده داروسازی زاینده نمی شد.

مؤس داروخانه دانشکده داروسازی دانشگاه تهران؛ دکتر فرسام، عاشقانه و با سرمایه شخصی اش این مرکز خدمت رسان دولتی را راه اندازی کرد. پس از او سسایر مدیران؛ آقایان دکتر جلیوندزاد، خوبی، سیاست نژاد و نقدی هر یک، بسته به مدت تصدی، بر توسعه سازمان و تربیت نیروهای زبده همت گماردند. این تاریخچه افتخار آمیز از یک سو به گروه بزرگی از داروسازان و اساتید برجسته دانشگاه های

داستانی ها

خطر فلوراید زیاد در آب شرب

متخصصان سلامت در آمریکا هشدار دادند: افزایش بیش از حد فلوراید موجود در آب آشامیدنی خطر کاهش ضریب هوشی را به دنبال دارد. مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا با تأیید افزودن فلوراید به ذخایر آب مصرفی، آن را یکی از بزرگترین موفقیت ها در حوزه سلامت عمومی در قرن بیستم به شمار آورده اما در عین حال تأکید کرده است که اگر میزان فلوراید موجود در آب شرب بیش از حد استاندارد باشد نه تنها مفید نخواهد بود بلکه حتی می تواند آسیب های جدی برای سلامت مصرف کنندگان به همراه داشته باشد. بررسی ها حاکی از آن است که وجود حجم بالای فلوراید در آب نه تنها به آسیب دیدن دندان ها و ضعیف شدن استخوان ها منجر می شود بلکه کاهش سطح ضریب هوشی کودکان از دیگر مضرات آن است.

به گزارش شبکه خبری فاکس نیوز، این هشدار به ویژه برای مناطقی مطرح شده که از چاه های



خصوصی استفاده می کنند و کیفیت آب شرب آنها تحت کنترل مسئولان دولتی و مطابق با استانداردهای تعیین شده نیست.

مطب

دیابت با جراحی در مان نمی شود

دکتر کارون شاه ابراهیمی | فوق تخصص غدد



جراحی دیابت ۱۵ سال است که در کشور انجام می شود. این جراحی تنها در زمینه کنترل دیابت در افراد بسیار چاق تجویز می شود.

عمل جراحی تنها در دیابتی های بسیار چاق کاربرد داشته، زیرا با کاهش وزن این افراد پس از عمل جراحی، مقاومت به انسولین نیز کمتر شده و در پی آن کنترل قند راحت تر صورت می گیرد.

در این عمل بخشی از روده بریده و به مجاری پایین تر وصل می شود تا از این طریق غذا به جای جذب بیشتر دفع شود. انجام این عمل در افرادی که دیابت خفیف دارند در مواردی نیز می تواند موجب بهبودی بیماری آنها شود. اما این عمل در همه دیابتی ها قابل انجام نیست و جنبه درمانی هم ندارد و فقط به کنترل بیماری کمک می کند. این نوع عمل جراحی از مدت ها پیش در کشور و در استان نیز انجام می شده، اما تبلیغاتی در خصوص آن صورت نگرفته است. هزینه این نوع عمل در ایران نسبت به سایر کشورهای پایین تر است. این در حالی است که متأسفانه برخی افراد با فریب تبلیغات ماهوار های که کذب است، به کشورهای دیگر سفر کرده و هزینه ای چند برابری را پرداخت کرده و بدون نتیجه بازمی گردند.

راهکار کنترل دیابت در مرحله نخست استفاده از قرص های خوراکی و در مراحل شدیدتر تزریق انسولین است. در کنار این دو کار دیابتی ها باید تحت نظر پزشک رژیم غذایی مناسب داشته و از خوردن برخی مواد اجتناب کنند.

مطالعه

عنوان احتمال سکنه مغزی را در کودکان افزایش می دهد

مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا در سان فرانسسکو نشان می دهد که عفونت احتمال سکنه مغزی را در کودکان افزایش می دهد. به گزارش ساینس اکسپرس، برخلاف تصور عموم، کودکان نیز به سکنه مغزی مبتلا می شوند؛ هر چند که این تعداد بسیار اندک است و از بین ۱۰۰ هزار کودک، ۵ نفر سکنه می کنند.

این اولین باری است که تحقیقات گسترده ای در زمینه عوامل موثر در سکنه کودکان براساس شده است. این تحقیقات نشان می دهد، تمام کودکانی که دچار سکنه مغزی شده اند، از یک بیماری عفونی مانند مننژیت رنج می برند.

اثر سکنه، عوارض آن و طول درمان در کودکان و بزرگسالان کاملاً متفاوت است. محققان بر این باورند که عفونت کودکان بسیار خطرناک است و نباید به عواملی مانند تب و اسهال بی توجه بود. در این تحقیقات تأکید شده است که استفاده از واکنس آنفلوآنزا یا مشورت پزشک در کودکان ضروری است. نتایج این تحقیقات در نشریه Neurology منتشر شده است.