

### روانشناسی

#### تبلت و کودگان؛ آری یانه؟

**| عظیم عطیمی |** روانشناس کودک |  
 خرید زودهنگام تبلت و گوشی برای کودگان فرصت‌های رشد آنها را می‌گیرد.  
 متأسفانه امروز خرید تبلت و گوشی تلفن همراه برای کودگان در سن پایین به غلط رسم شده که می‌تواند پیامدهای مثبت و منفی برای آنان داشته باشد.  
 این امر باعث می‌شود کودگانی که گوشی تلفن و تبلت ندارند، خلأ و کمبود آن را احساس کنند، کمتر در جمع حاضر شوند و اعتماد با نفس آنها کاسته‌شود.  
 ایجاد هیجانات فراوان از دیگر پیامدهای استفاده از تبلت و گوشی توسط کودگان در سنین پایین است. این تجهیزات آنچنان برای کودگان جاذبه دارد که مانع می‌شود سراغ کارهای دیگر بروند و فرصت رشد، تربیت و خلاقیت از آنها گرفته می‌شود.  
 استفاده زودهنگام از تبلت و گوشی موبایل خلأهای شخصیتی و تربیتی در کودگان ایجاد می‌کند.  
 البته می‌توان از این امکانات استفاده صحیح در جهت آموزش کودگان داشت. به‌عنوان مثال

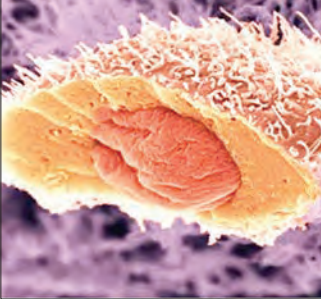


می‌توان با کمک تبلت به بچه‌ها نقاشی و طراحی یاد داد یا آنها را ترغیب کرد پیام‌های آموزنده برای هم‌ا سال کنند.  
 از آنجایی که شرایط جامعه به گونه‌ای شده که نمی‌توان این تجهیزات را به کلی برای کودگان منع کرد، بهتر است خانواده‌ها زمان استفاده از تبلت و موبایل را برای کودگان خود محدود کنند. توصیه می‌شود خانواده‌ها استفاده از تبلت و موبایل را به‌عنوان تشویق برای انجام کارهای دیگر به فرزندانشان محدود نکنند. استفاده از این امکانات فرصت بازی‌های دیگر، کتاب خواندن، قضا شنیدن و... را از کودگان بگیرد.  
 همچنین می‌توان سن خاصی را برای استفاده از تبلت جایز دانست. استفاده از این وسایل در هر سنی باید در زمان محدود با فرهنگ صحیح و در جهت استفاده درست باشد.

### تازه‌ها

#### غربالگری سلول‌های سرطانی با امواج صوتی

دانشمندان دانشگاه ام‌ای‌تی، کارکنی ملون و دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا روش جدیدی را برای جداکردن سلول‌ها با استفاده از یک طول موج ملایم‌ا رایه‌داند.



می‌توان از این شیوه برای غربالگری خون یک بیمار و همچنین ابزاروله کردن سلول‌های تومور در بیماری‌هایی مانند سرطان استفاده کرد.  
 روش ابداعی شامل قراردادن دو میدل صوتی روی هر یک از طرفین یک ابزار مجزبه به میکرومیاغ است. هر میدل موج صوتی ایجاد می‌کند و زمانی که این امواج به یکدیگر برخورد می‌کنند، برای تشکیل دادن یک موج منفرد در کانال مایع عبورکننده از درون ابزار ترکیب می‌شوند.  
 هنگامی که سلول‌های غیرمعمول از میان کانال مایع می‌گذرند و به نقاط فشاری که توسط موج صوتی خلق شده‌اند، برخورد می‌کنند، به یک طرف کانال هل داده شده تا از توده سلول‌های عادی همراهشان جدا شوند. میزان انحراف ایجاد شده توسط موج به ویژگی‌های سلول مانند اندازه و تراکم بستگی دارد.

یکی از مزایای استفاده از صوت برای جداسازی سلول‌ها این است که فرآیند جداسازی بسیار ملایم انجام می‌گیرد و در مقایسه با شیوه‌های کنونی هیچ خطری برای سلول ایجاد نمی‌کند.  
 نتایج آزمایشات انجام‌شده روی ابزار جدید بسیار مثبت بوده‌و دانشمندان در حال ثبت اختراع خود هستند. آنها به دنبال انجام آزمایش‌های بیشتر ابزار ابداعی روی نمونه‌های خون بیماران سرطانی هستند تا داده‌م وقت آن در شرایط زمان واقعی‌ا بیازمانند.  
 جزئیات این مطالعه در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم آمریکا منتشر شد.



### نتایج مطالعات جدید

## نیکوتین معتاد می‌کند

کنندگان برای مدت یک هفته سیگار کشیدن عادی خود را انجام دادند. این تحقیق طوری برنامه‌ریزی شده بود که شرکت کنندگان در هر سه هفته متوالی بعدی، انواع مختلف سیگار ها با میزان نیکوتین پایین را امتحان کنند. نمونه‌ا دراز و نمونه‌ای از بازدم شرکت کنندگان در پایان هر هفته برای آزمایش گرفته شد. در هفته اول و تست ۱ سیگارهایی با سطح انتشار نیکوتین ۰/۶ میلی گرم توسط این افراد استعمال شد. در هفته بعد و تست ۲ سیگارهایی استفاده شد که سطح انتشار نیکوتین آنها ۰/۳ میلی گرم بود و در هفته پایانی، شرکت کنندگان در تست ۳ سیگارهایی با سطح انتشار نیکوتین ۰/۰۵ استعمال کردند. این در حالی است که سیگار به‌طور معمول با سطح انتشار نیکوتین حدود ۱/۲ میلی گرم تولید می‌شوند.  
 محققان دریافتند که شرکت کنندگان صرف نظر از نام تجاری سیگار ها، در طول هفته‌های این مطالعه نه بعد از سیگارهایی که دود می‌کردند اضافه کردند و نه حتی بعد داد ما یکی که به هر سیگار می‌زدند را اضافه کردند. آنها همچنین هیچ تفاوت قابل توجهی را در میزان سطح منوکسید کربن در تنفس شرکت کنندگان مشاهده نکردند و به همین ترتیب تفاوتی در ترکیبات سرطان‌زای وابسته به سیگار در ادرار آنها دیده نشد. با این توضیح که سطح کوتینین در ادرار شرکت کنندگان به ۳۴ درصد و در ۵۵ درصد از طول سیگار کشیدن در تست‌های ۲ و ۳ سقوط کرد. کوتینین ترکیب تجزیه‌شده نیکوتین است که اغلب برای تخمین سطح نیکوتین استفاده می‌شود.  
**یافته‌هایی در جهت سیاست‌گذاری آینده**  
 این مطالعه محدودیت‌های خاصی را نمایان کرد. محققان قادر نبودند بر انطباق شرکت کنندگان دقیقاً نظارت داشته باشند و ۴۴ درصد از شرکت کنندگان سیگار کشیدن خود را در تست نهایی در طول هفته آخر مطالعه گزارش دقیق گزارش نکردند. تست‌های مختلف این مطالعه چند هفته‌ای، علاوه بر میزان نیکوتین سیگارها شامل تنباکوهای متفاوت رایج در بیشتر سیگارهای کاندایی بود؛ که می‌تواند به این معنی باشد الگوهای شرکت کنندگان در سیگار کشیدن با تنظیم استعمال نوع جدید سیگارها تحت تأثیر قرار می‌گیرد.  
 با وجود این محدودیت‌ها، محققان بر این باورند

نیکوتین جزء اصلی اعتیاد آور موجود در دود تنباکوست که هم مسئول احساس خوشایندی نیکوتین سبب ترشح فوری آدرنالین می‌شود. آثار آدرنالین شامل: افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، تنفس سریع و عمیق، افزایش قند خون و کاهش اشتهاست. نیکوتین در واقع یک محرک سیستم عصبی مر کزی است. از دیگر آثار نیکوتین می‌توان به بالا رفتن چربی خون و افزایش چسبندگی پلاکت‌ها (ایجاد لخته خونی) اشاره کرد. همچنین این ماده با تأثیر بر هورمون‌های جنسی مانند تسترون، سبب پائیسگی زودرس می‌شود. یک نخ سیگار، به‌طور معمول کمتر از ۲ میلی گرم نیکوتین وارد خون می‌کند. نیکوتین عامل تغییر ترکیبات شیمیایی و بیولوژیکی مغز است. این ترکیب به دلیل آثار روانی خوشایندی که ایجاد می‌کند، آثار اعتیاد آور دارد و تشخیص به مرور زمان به آن عادت می‌کند و مانند بقیه اعتیادها، کم‌کم مقدر مصرف و نیاز به نیکوتین بالایی‌رود و باطبع تعداد نخ سیگار مصرفی نیز افزایش می‌یابد و با عدم مصرف آن، علایم قطع نیکوتین مانند عصبانیت، پر خاشگرگی و زودرنجی به وجود می‌آید.

**اعتیادبه نیکوتین**  
 بر اساس معیارهای روان پزشکی، مصرف عادی نیکوتین نوع شدیدی از اعتیاد تلقی می‌شود. اعتیاد به نیکوتین هم به مقدار آن مربوط است و هم به دفعات رسیدن این ماده به مغز؛ مثلاً فردی که ۲۰ عدد سیگار می‌کشد (هر سیگار حدود ۱۰ پک دارد)، حدود ۲۰۰ بار در روز نیکوتین را به مغز خود هدایت می‌کند.  
 پیش از این برای محققان حوزه سلامت این نگرانی وجود داشت که سیگارهایی با کاهش سطح نیکوتین می‌تواند به افزایش شدت عادت در افراد سیگاری منجر شود که این واکنش به دنبال حس رضایتمندی و بر طرف کردن حس کمبود و نیاز به نیکوتین در بدن آنها به وجود می‌آید. با این حال یک مطالعه جدید در مورد استفاده طولانی مدت از سیگارهای کم نیکوتین نشان می‌دهد که این تأثیر لزوماً اتفاق نمی‌افتد؛ به عبارت دیگر مصرف سیگارهای نیکوتین پایین باعث افزایش شدت سیگار کشیدن در فرد نمی‌شود.

### تغذیه

#### میوه پوست را سالم‌نگه می‌دارد

متخصصان سلامت معتقدند مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز می‌تواند در حفظ سلامت پوست و شادابی آن موثر باشد.  
 به‌رغم آن که همواره به افراد توصیه می‌شود برای حفظ سلامت پوست خود به انواع کر م‌ها و ضدآفتاب‌ها بسنده کنند، پزشکان در بررسی‌های خود مشاهده کردند علاوه بر این راهکارها داشتن رژیم غذایی متعادل و مناسب موجب حفظ سلامت پوست می‌شود.



متخصصان در بررسی جدید خود دریافتند: رنگ‌دانه‌های زرد موجود در میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌روشن سلامت پوست را حفظ می‌کنند. به گزارش نیچر ورلد نیوز، مطالعات همچنین نشان می‌دهد تأثیر مصرف میوه و سبزیجات علاوه بر آن که بر سلامت پوست تأثیر می‌گذارد، از بروز بیماری‌های دیگر نیز جلوگیری می‌کند به‌طور مثال افرادی می‌توانند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را با مصرف این گونه مواد خوراکی کاهش دهند.

### دهان و دندان

#### بهترین سن برای جراحی دندان عقل

**| دکتر زهرا جعفریان |** دندانپزشک عمومی |  
 سن ۱۷ تا ۲۱ سالگی به علت سفت نشدن استخوان فک بهترین زمان برای جراحی دندان عقل است. افراد ۳۰ تا ۳۵ سال هنگام کشیدن دندان عقل، درد شدیدی را تحمل می‌کنند بنابراین انجام این جراحی در این سن برای دندانپزشک‌نیز دشوارتر است.



قرار گرفتن دندان عقل در اثنای دهان موجب عدم رعایت بهداشت، عفونی شدن و پوسیدگی می‌شود. در صورت آسیب به عصب دندان باید دندان عقل کشیده‌شود.  
 عدم فضای کافی در دندان‌های پشت دهان ممکن است منجر به بروز دندان‌های نیمه‌نفته‌شود. ۲۲ تا ۲۳ سالگی بهترین زمان برای کشیدن دندان‌های عقل نیمه‌نفته است بنابراین دندان عقل افراد ۱۷ تا ۱۸ سال نباید کشیده‌شود.  
 گیر غذایی، پوسیدگی دندان و آسیب به عصب دندان از عوارض دندان‌های نیمه‌نفته‌است. افرادی که تمایل به کشیدن دندان عقل خود ندارند، باید بهداشت دهان خود را به‌طور کامل رعایت کنند همچنین به‌طور مرتب و روزانه از نخ دندان و مسواک استفاده کنند.  
 بر اساس تحقیقات وجود دندان عقل در دهان موجب به‌هم‌ریختگی جدی در دندان‌ها نمی‌شود. اعتقاد بیشتر مردم این است که علت به‌هم‌ریختگی دندان‌ها به‌خاطر دندان عقل است که این عقیده نادر است.  
 امروزه به علت پیشرفت علم دندانپزشکی و ایمپلنت، جایگزینی دندان عقل با دندان جلویی پوسیده به‌علا آسیب‌شدن دندان، رایج‌نیست.

### مطب

#### نجات بیماران مبتلا به آب‌سیاه از ناینیابی با کاشت جدید

کاشت جدید دانشمندان، بیماران مبتلا به آب سیاه را از ناینیابی نجات می‌دهد. هم‌اکنون افراد مبتلا به آب سیاه که از فشار داخلی چشم رنج می‌برند، به‌طور منظم باید به متخصص مراجعه کنند. چنانچه این فشار بیش از اندازه بالا برود، آنها باید گام‌هایی را برای کاهش آن پیش از این که به بینایی آسیب وارد کند، بردارند. مشکل این‌جاست که فشار داخلی چشم می‌تواند به سرعت تغییر کند. اما این حال، نوعی کاشت جدید به بیماران امکان نظارت بر سطح فشار را با استفاده از یک گوشی هوشمند می‌دهد. این فناوری با همکاری پروفیسور «استفان کوپک» از دانشگاه استنفورد ارائه شده است. در کاشت جدید، با استفاده از دوربین گوشی هوشمند (یا شاید عینک گوگل) و برنامه‌ای ویژه، امکان تعیین این سطح فشار وجود دارد و در صورت بالا بودن بیش از حد آن، بیمار می‌تواند به یک متخصص مراجعه کند. هم‌اکنون این ابزار باید در درون پروتز عدسی‌های داخل چشم استاندارد قرار گیرد، اما دانشمندان به دنبال مستقل کردن آن هستند. آنها امیدوارند در زمان‌های بالینی با استفاده از این ابداع ظرف چندسال آینده آغاز شوند.

### کحه

#### گران بودن، نشانه مرغوبیت لوازم آرایشی نیست

**| غلامحسین غفاریور |** متخصص پوست و مو |  
 کرم‌های ضدآفتاب به دو شکل منعکس‌کننده و جذب تولید می‌شوند که در نوع جذب ترکیباتی خاص وجود دارد که هنگام استفاده در ضحامت لایه شاخی وارد می‌شوند. تا وقتی اشعه فرابنفش به پوست برخورد می‌کند این اشعه را جذب می‌کنند و در نتیجه فعل و انفعالاتی این اشعه را به اشعه‌ای با طول موج بالاتر تبدیل و آن را دفع می‌کنند؛ بنابراین جذب‌هایی توانسته‌اند حساسیت ایجادکنند. کرم‌های ضدآفتاب منعکس‌کننده نیز محتوی اکسیدآهن، اکسیدتیتانیوم و رنگ‌های مسی ایجاد می‌کنند که هنگام تابش آفتاب نور خورشید را بازتاب می‌کنند و از آن‌جا که این ذرات درشت و رنگی هستند به شکل ناخوشایند می‌شوند، حساسیت‌ایجاد نمی‌کنند و بهتر است کسانی که به علت حساسیت نمی‌توانند از کرم‌های ضدآفتاب جذب استفاده کنند از کرم‌های ضدآفتاب منعکس‌کننده استفاده کنند.  
 اگر فلزات به شکل نانو تهیه شوند به رنگ سفید خواهند بود و توسط بدن جذب خواهند شد؛ اما زابت جذب بدن نگرانی وجود ندارد. ماده آرایشی به وسایل و ترکیباتی می‌گویند که هنگام استفاده هیچ عوارضی بر پوست نگذارد اما برخی از این لوازم آرایشی برای ثبت

#### در دپهلو، تهوع، تب و لرز، سوزش و تکرر ادرار نشانه‌های عفونت کلیه

#### | بهزاد عین‌الهی | فوق تخصص کلیه و مجاری ادرار |

باشد برای مثال شکل‌گیری سنگ در کلیه یا بیماری‌های دیگر می‌تواند سبب عفونت شده باشد، بنابراین عفونت کلیه هم می‌تواند یک بیماری مستقل باشد و هم می‌تواند نشانه‌ای از عارضه یا بیماری دیگر. معمولاً علت عفونت‌های کلیه ناشی از میکروب وارد شده از مجاری ادرار به کلیه است یعنی صعودی است. در برخی موارد ممکن است عفونت کلیه از خون و اندام‌های مجاور به کلیه منتقل شوند که این اتفاق به ندرت و در بیماران بدحال دیده می‌شود؛ اما بیماران اکثر از این طریق دچار عفونت کلیه نمی‌شوند.  
 معمولاً عفونت کلیه اگر به موقع درمان نشود عارضه‌ای نخواهد داشت اما اگر درمان نکتم یا عارضه‌ای باشد مثل کودکی که بر گشت ادرار دارد و درمان نشود ممکن است که عوارضی غیر قابل بازگشت بر کلیه داشته باشد اما اگر خود عفونت در کلیه به‌وجود آمده باشد خیلی نگران‌کننده نیست.  
 درد پهلوهو، تهوع و استفراغ، تب و لرز، سوزش و تکرر ادرار عفونت کلیه را نشان می‌دهد و عفونت مثانه و مجاری ادرار به شکل درد زیردل، سوزش و تکرر ادرار خود را نشان می‌دهد که در هر دو صورت باید به پزشک مراجعه کرد در غیر این صورت اگر عفونت ادراری درمان نشود امکان دارد عفونت وارد جریان خون شود و مشکلات مخصوص به خود را در پی داشته باشد.

### علامت

در دپهلوهو، تهوع و استفراغ، تب و لرز، سوزش و تکرر ادرار از نشانه‌های عفونت کلیه است. بیشتر عفونت‌های کلیه ناشی از میکروب‌هایی است که از مجاری ادرار وارد کلیه می‌شوند.  
 نشانه‌های عفونت کلیه باکتری است که به ۲ بخش تقسیم می‌شوند؛ یک دسته عفونت‌هایی هستند که در خود کلیه به‌وجود می‌آید و دسته دیگر عفونت‌های ناشی از مجاری ادرار شامل لگنجه، حالب، مثانه و پیشاب‌راه هستند که در این روش میکروب از این بخش‌ها به کلیه وارد می‌شوند.  
 معمولاً عفونت‌های کلیه نشانه‌های زیاد و واضحی از خود بروز می‌دهند و همراه با علایم ادراری مانند سوزش و تکرر ادرار معمولاً تب و لرز هستند که اکثر این عفونت‌ها از پایین یعنی مجاری ادرار به بالا یعنی کلیه منتقل می‌شوند.  
 فردی که دچار عفونت ادراری شود باید به دنبال علت‌یابی باشد که آیا پروستاتش بزرگ‌شده است، سنگ کلیه دارد یا علت دیگری دارد.  
 در خانم‌ها معمولاً به‌علی‌که خاص خانم‌هاست ممکن است کلیه عفونت کند و علت م یافت نشود که نیاز به‌نگرانی نیست ولی اگر بیش از یکبار به عفونت کلیه مبتلا شوند باید علت‌یابی شوند هر چند برخی پزشکان در سال اول نیز به دنبال علت‌یابی هستند تا شاید عارضه‌ای مانند سنگ کلیه و... عامل ایجاد عفونت کلیه شده باشد.  
 عفونت ادرار می‌تواند نشانه‌ای از سایر بیماری‌ها