

با پزشکان

ارتقای رشته پاتولوژی و طب آزمایشگاه نیازمند توجه بیشتر مدیریت کلان است

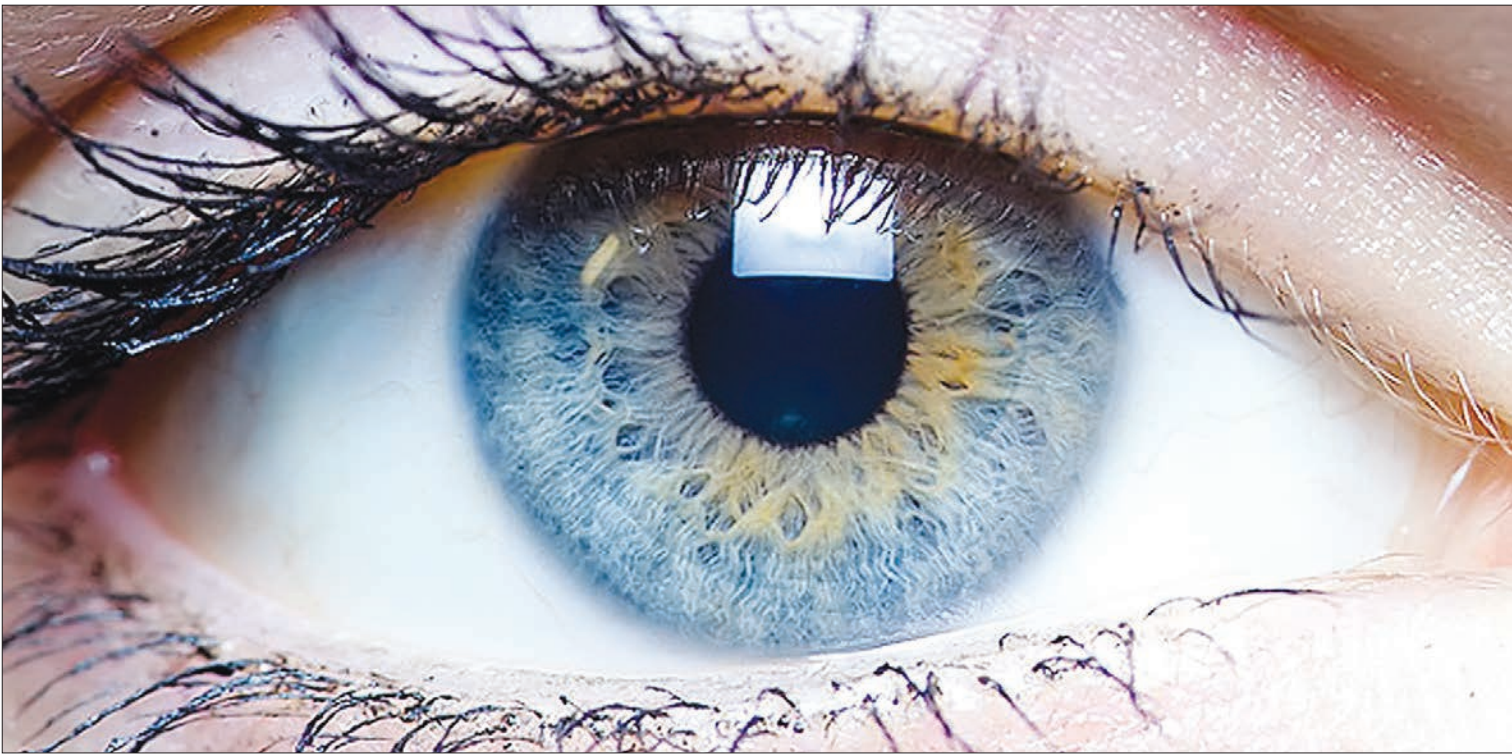
شازدهمین همایش سالانه آسیب‌شناسی و طب آزمایشگاه ۹ ال‌غایت ۲۱ آذر در مرکز همایش‌های بین‌المللی رازی برگزار می‌شود.

دکتر پیمان تربتی، پاتولوژیست و دبیر علمی همایش پاتولوژی و طب آزمایشگاه با عنوان این که پاتولوژی یک رشته مادر در علم پزشکی به‌شمار می‌آید، درباره مهم‌ترین کارکردهای آن گفت: شناخت عوامل مولد بیماری و چگونگی ایجاد آن، بررسی‌های تشخیصی مبتنی بر یافته‌های عینی ماکروسکوپی و میکروسکوپی، آنالیز کمی و کیفی نمونه‌ها و مشتقات بیولوژیک بدن انسان، بررسی سیر بالینی و پیش‌آگهی بیماری‌ها، تفسیر نتایج آزمایشات در قالب بیمار و بیماری و ارائه مشاوره برای اخذ تصمیم بالینی به‌همکاران پزشک در سایر گروه‌های تخصصی، با جزئیات زیاد در علم پاتولوژی مورد تدریس و کاربرد قرار می‌گیرد.

وی درباره ویژگی‌های این رشته گفت: تشخیص مبتنی بر یافته‌های عینی، قابل مشاهده و اندازه‌گیری، ویژگی است که کمتر در سایر رشته‌های پزشکی با این میزان از دقت و قطعیت به‌شناخت بیماری و درمان آن کمک می‌کند. این خاصیت پویایی این علم را اجتناب‌ناپذیر کرده است. تربتی درباره سطح تجهیزات بیمارستان‌ها در زمینه آزمایشگاهی و پاتولوژی گفت: خوشبختانه بخش قابل توجهی از امکانات تشخیصی، تجهیزات و مواد مورد نیاز برای ارائه خدمات پیشرفته پاتولوژی و آزمایشگاه تشخیص پزشکی در کشور موجود است اما محدودیت دسترسی به منابع مالی و دشواری برقراری ارتباط با کسبانی که تولیدکننده این گونه مواد و تجهیزات هستند، سرعت کار کاسته است.

وی تأکید کرد: در اکثر کشورهای پیشرو، مسئولیت تولید گزارشات پاتولوژی و نتایج آزمایشات تشخیصی پزشکی صرفاً برعهده متخصصان پاتولوژی است چرا که آزمایشگاه تشخیص پزشکی چنانچه نام آن نداعی می‌کند، در حیطه تشخیص پزشکی فعالیت نمی‌کند. تصدیق فنی آن لزوماً باید یک پزشک باشد. این مهم باید در برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری کلان مورد توجه و اصلاح قرار گیرد. گریزندگان اصلی و نهایی خدمات آزمایشگاهی برخلاف سایر رشته‌های تخصصی پزشکی به بیمار بلکه پزشکان هستند و بدیهی است که مشاوره و تعامل در حیطه تشخیص پزشکی باید بین دو گروه پزشک انجام گیرد و مداخله افراد غیرپزشک، با منابع گروه هدف که همانا بیماران هستند، در تضاد است. وی افزود: تکرانی دیگری

که بخش عمده‌ای از خدمات تشخیصی - درمانی به‌ویژه مراکز دانشگاهی با آن مواجه هستند، انحراف و اختصاص منابع کمیاب و محدود مالی به آزمایشگاه‌های مراکز پژوهشی - تحقیقاتی است. در حالی که با توجه به مختصات علمی و فنی جامعه و شاخص‌های اقتصاد کلان درمان، اولویت تجهیز و توسعه خدمات آزمایشگاهی و پاتولوژی باید متوجه بخش‌های تشخیصی و درمانی باشد، با گسترش بی‌رویه آزمایشگاه‌های پژوهشی مواجیه باز توزیع این امکانات در بخش‌های تشخیصی می‌تواند با تحول اساسی در کمیته و کیفیت آزمایشات همراه باشد. این پاتولوژیست، نگاه انتقادی به آزمایشگاه‌های پاتولوژی را اسپرسان دانست و گفت: متأسفانه در سال‌های اخیر رسالت آموزشی مراکز آزمایشگاهی بیمارستان‌های آموزشی به‌ویژه فراموشی سپرده شده است. نگاه انتقادی صرف به مجموعه‌های آزمایشگاهی مراکز آموزشی - درمانی باعث شده تا روند واگذاری آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی سرعت گیرد. روندی که ضمن صدمه به بدنه آموزشی رشته پاتولوژی، باعث آسیب به کلیه رشته‌های وابسته و نهایی‌بیماران به عنوان دریافت‌کنندگان نهایی خدمت شده است. واگذاری آزمایشگاه‌ها به پیمانکاران بخش خصوصی باعث شده تا منابع حاصل از عملکرد آزمایشگاه‌ها صرف توسعه سایر بخش‌ها و خرید تجهیزات برای دیگر رشته‌ها شود و این حاصلی نداشته است از جمله عقب‌ماندگی نسبی بخش‌های پاتولوژی و آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی در مقایسه با سایر رشته‌های دیگر ذغغه مهم پاتولوژیست‌ها را عدم تناسب در تعرفه‌های این رشته نسبت به سایر رشته‌های تخصصی پزشکی عنوان کرد و گفت: به‌رغم اصلاحاتی که در کتاب ارزش نسبی خدمات سال ۹۳ اعمال شده است، میانگین ارزش نسبی خدمات رشته پاتولوژی حدود یک‌پانزدهم ارزش نسبی خدمات سایر رشته‌هاست. این مهم، نیاز به توجه مدیریت کلان و سیاست‌گذار به ارتقای و حساسیت خدمت پاتولوژی دارد. بدیهی است فرآیند آموزش و تربیت نیروی متخصص، پروسه‌ای با ابعاد مختلف است که بحث امنیت حرفه‌ای آنی و جایگاه اجتماعی فارغ‌التحصیلان نیز بخش مهمی از آن را شامل می‌شود. دبیر علمی همایش پاتولوژی در همین رابطه گفت: عدم اصلاح تعرفه‌های این رشته که سابقه طولانی دارد باعث بی‌رغبتی دستیاران و متخصصان و اساتید این رشته برای توسعه و گسترش خدمات می‌شود. از دیگر سو اقتصاد نبودن سرمایه‌گذاری در بخش‌های پاتولوژی و آزمایشگاهی، بیماران نیازمند را از دسترسی به خدمات نوین و پیشرفته تشخیصی محروم می‌سازد. به همین ترتیب برخلاف بسیاری از رشته‌های پزشکی، تمایل به تحصیل در این رشته به‌رغم نیاز روزافزون جامعه و به‌افول است و از آنجا که رشته پاتولوژی بدنه اصلی آموزش پزشکی را فراهم می‌سازد، منجر به خسران شغلان و محصلان کلیه رشته‌های پزشکی و نهایی جامعه بیماران خواهد شد.



نایب رئیس گروه تخصصی گلوکم در بیست و چهارمین کنگره چشم‌پزشکی ایران مطرح کرد

تشخیص زودهنگام، کلید طلایی در درمان گلوکم

گلوکم بیماری است که هیچ علامتی ندارد. با بروز این بیماری فشار چشم بالا می‌رود و با این افزایش فشار، عصب چشم از بین می‌رود. این بیماری در زمان ندارد و وقتی از درمان صحبت می‌کنیم منظور نگهداری رشته‌های انتهایی باقی‌مانده از چشم است. دکتر رضا زارعی، فوق تخصص قریبه و گلوکم و نایب رئیس گروه تخصصی گلوکم در کنگره چشم‌پزشکی، درباره بیماری گلوکم عنوان کرد: بیماری گلوکم که به «آب سياه» معروف است از قدیم شناخته شده و علت نام‌گذاری این بیماری هم آن است که اگر درمان نشود به کوری و سیاهی منجر می‌شود. شرط موفقیت در درمان این بیماری تشخیص زودهنگام است. گلوکم می‌باید به‌لیزر درمانی و جراحی متوسل شد. این فوق تخصص گلوکم درباره سن ابتلا به این بیماری گفت: گلوکم معمولاً در سنین بالاتر اتفاق می‌افتد و در سنین زیر ۵۰ سال کمتر دیده می‌شود مگر این که به‌صورت مادرزادی یا اثر ضربه و مصرف دارویی خاص به این بیماری دچار شده باشند. در غیر این صورت در افراد بالای ۵۰ سال ۲ درصد و در افراد

بالای ۹۰ سال ۱۴ درصد دیده می‌شود. وی به پیشرفت‌های علم پزشکی در تشخیص بیماری‌های چشمی اشاره کرد و افزود: در گذشته بیمار گلوکم تا با علامت این بیماری روبه‌رو نمی‌شد بیماری‌اش قابل تشخیص نبود. در حالی که امروزه با وجود دستگاه‌هایی مانند OCP و HRP می‌توان گلوکم را در اعصاب مستعد چندین سال قبل از این که علامت کلینیکی بروز پیدا کند، تشخیص داد. زارعی ادامه داد: اساس درمان و موفقیت در درمان گلوکم تشخیص زودهنگام است. هر چه که تشخیص زودتر اتفاق بیفتد، عصب حفظ می‌شود اما وقتی عصب از بین برود قابل برگشت نیست لذا اگر وسایلی ابداع شد که گلوکم را در مراحل اولیه تشخیص دهند کمک زیادی به این بیماران خواهد شد. بسیاری از این بیماران به خصوص کسانی که زمینه ژنتیکی دارند با انجام آزمایش‌های زودهنگام تشخیص و درمان می‌شوند و از آسیب وارده به عصب چشم جلوگیری می‌شود. زارعی درباره سطح فناوری دستگاه‌های چشم‌پزشکی در کشور گفت: همه این فناوری‌ها

در ایران وجود دارد. خوشبختانه از نظر دستگاه‌های چشم‌پزشکی پیشرفت زیادی داشته‌ایم و دستاوردهای بسیار خوبی در زمینه تشخیص داریم و همه وسایلی که در دنیا به روز استفاده می‌شود در ایران وجود دارد. وی که عضو گروه تخصصی گلوکم در بیست و چهارمین کنگره چشم‌پزشکی ایران است درباره برنامه‌ها و این دوره از کنگره گفت: کنگره‌های سالیانه معمولاً از دو بخش تشکیل می‌شود. یک بخش بازخوانی اطلاعات پزشکی و بخش دیگری نیز بیان دستاوردهای تازه پزشکی است همچنین بخشی با عنوان مقالات آزاد گنجانده شده است که جزو بخش‌های پویای این کنگره به حساب می‌آید. زارعی در پایان عنوان کرد: کل کنگره در واقع بیان پیشرفت‌های جدیدی است که در زمینه چشم‌پزشکی اتفاق افتاده است. کنگره‌هایی که در ایران برگزار می‌شود، دارای سطح بسیار بالایی است و کنگره جدید هم در نظر دارد مطالب علمی فراوانی را مطرح کند.

تغذیه

کمال گرایی، اضطراب را افزایش می‌دهد

کارشناس ارشد روانشناسی

انگوش‌های کمال‌گرایانه، نوع و روش زندگی که امروز جوامع و افراد در پیش گرفته‌اند عملاً باعث رشد اضطراب شده است. تغییر سبک زندگی و روش‌های جدید در این حوزه قطعاً رشد اضطراب در افراد را باعث می‌شود. رشد اضطراب در همه دنیا باعث شده است که عصر حاضر به‌صورتی عصر اضطراب عنوان شود. شیوه‌های زندگی و استرس روزمره به‌طور کلی باعث بروز و رشد اضطراب در افراد است و عوامل متعددی منجر به افزایش آن می‌شود. ترافیک، آلودگی هوا، خواب نامنظم، اخبار ناگوار، مشکلات اجتماعی، تغذیه نامناسب، فشارهای مالی و بی‌ثباتی اجتماعی در همه جوامع سطح اضطراب را در افراد بالا برده است. بی‌ثباتی جامعه در مباحث گوناگون سیاسی، اجتماعی و اقتصادی عاملی برای ایجاد اضطراب در افراد است. این بی‌ثباتی احساس نامنی را در افراد ایجاد کرده و فرد دائماً حس می‌کند که روی به‌لایه‌های سست ایستاده و این امر اضطراب دائمی را برای او رقم می‌زند. جامعه کنونی ما به دلیل افزایش آگاهی، انتظارات بیشتری از خود دارد و این نگرش کمال‌گرایانه بیش از پیش در افراد شکل گرفته است. از آنجا که این نگرش‌ها با سیستم اجتماعی ما سازگار نیست، اتفاقاتی که مدنظر فرد است، محقق نمی‌شود. بر این اساس، سطح اضطراب بالا رفته و آسیب‌های جدی را به فرد تحمیل می‌کند. از مقطع ابتدایی تا متوسطه این اضطراب بین محصلان وجود دارد و در مقاطع پنجم و ششم به اوج خود می‌رسد، چرا که خانواده انتظارات خود را مبنی بر قبولی در آزمون‌های مدارس خاص به فرد منتقل می‌کند. باید یاد داشت که در این شکل می‌گیرد و عملاً دچار اضطراب می‌شود. دائماً به این موضوع فکر می‌کند که اگر این انتظارات



تغذیه

چربی‌ها را از برنامه غذایی حذف نکنید

کارشناس ارشد تغذیه

نیاید مصرف چربی‌ها و روغن‌ها را به‌طور کامل از برنامه غذایی حذف کرد. استفاده از چربی‌ها و روغن‌ها در برنامه غذایی افراد ضروری است. از نظر اصول تغذیه‌ای با توجه به هر چه‌های غذایی استاندارد اجازه حذف کامل چربی‌ها و روغن‌ها را از برنامه غذایی نداریم و باید مقادیری از آنها حتماً در برنامه غذایی روزانه افراد وجود داشته باشد. برنامه غذایی صحیح حاوی تمامی گروه‌های غذایی است. چربی‌ها و روغن‌ها در ترکیباتی مثل انواع مغزها، گوشت‌ها، ترکیباتی مثل تخم‌مرغ، لبنیات و... برده‌های مختلف وجود دارند. به‌طور کلی استفاده از روغن در طبخ غذا به صورت سرخ کردن یا هر صورت دیگری مورد تأکید نیست و به‌جرات می‌توان گفت روغن خوب نداریم. روغن خوب از نظر ارزش تغذیه‌ای وجود ندارد. مصرف روغن‌ها در برنامه غذایی چه به صورت سرخ کردن یا به هر صورت دیگری باید محدود شود. به هیچ عنوان نباید از روغن‌های بخت و بز به منظور سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد و برای سرخ کردن مواد غذایی حتماً باید از روغن سرخ‌کردنی استفاده شود. در گذشته درصد زیادی از مردم از روغن‌های جامد خوراکی استفاده می‌کردند. هنوز هم شاهد استفاده برخی شهروندان از این روغن‌های جامد هستیم و این در حالیست که استفاده از روغن‌های جامد از نظر تغذیه‌ای به‌هیچ‌عنوان به افراد توصیه نمی‌شود. روغن‌های جامد موجود در بازار همان روغن‌های مایع گیاهی هستند که با فرآیند



توصیه

نگته‌های کلیدی برای کاهش خطر ابتلا به سکنه قلبی

پژوهشگران موسسه‌ای در استکهلم با انجام آزمایشاتی روی ۲۰ هزار مرد میانسال، به نتایجی رسیدند که ۸۰ درصد خطر حمله قلبی در مردان را کاهش می‌دهد. شاید این توصیه‌ها شناخته شده باشد اما می‌تواند میزان ابتلا به خطر حمله قلبی را به مقدار زیادی کاهش دهند حتی اثرات آن و مقدار کاهش خطر حمله قلبی، پژوهشگران را شگفت‌زده کرد. پژوهشگران موسسه کارولینسکا در استکهلم مطالعه‌ای روی ۲۰ هزار مرد میانسال به مدت ۱۱ سال انجام دادند؛ این افراد هیچ سابقه ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، فشارخون یا بالا کلسترول بالانداشتند.

این مطالعه نشان داد مورد انفارکتوس میوکاردا با روش زندگی و ۵ پارامتر از بین می‌روند؛ انفارکتوس میوکاردا زمانی روی می‌دهد که عروق کرونر یا قلب دچار کاهش ناگهانی یا قطع کلی جریان خون شده و اجازه عبور خون کافی را به عضله قلب نمی‌دهند. پارامترهایی که باعث کاهش حمله قلبی می‌شوند شامل موادغذایی سالم (میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و ماهی)، مصرف نکردن الکل و سیگار، فعالیت بدنی منظم (پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری) و به‌مدت حداقل نیم ساعت در روز ورزش منظم که حداقل



یک ساعت در هفته است و وزن رضایت‌بخش به‌خصوص از بین بردن چاقی شکم (دور کمر زیر ۹۵ سانتی‌متر) توصیه‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی است. با این داده‌ها، ۸۰ درصد خطر ابتلا به حمله قلبی در مردان کاهش پیدا می‌کند؛ این تخمین نسبت به افرادی است که هیچ کدام از این توصیه‌ها را انجام نمی‌دهند.

هشدار

لاک‌زدن برای کودکان ممنوع

ادکتی ابراهیمی

متخصص پوست و زیبایی

لاک‌زدن روی ناخن‌ها می‌تواند باعث ایجاد آسیب به ناخن شود و از این حیث استفاده از آن توصیه نمی‌شود. لاک‌ها حاوی مواد شیمیایی هستند و از این جهت استفاده از آنها روی ناخن توصیه نمی‌شود. این آسیب‌ها می‌تواند باعث شود که فرد با استفاده از مواد پاک‌کننده نظیر استون اقدام به پاک کردن لاک روی ناخن می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود اگر افراد لاک می‌زنند در تعداد دفعات کمتری این کار را انجام دهند.



کودکان حساسیت بیشتری دارند و توصیه می‌شود از لاک‌زدن روی ناخن‌های آنها خودداری شود. با توجه به این که برخی از کودکان عادت به جویدن ناخن‌های خود دارند یا انگشت و ناخن‌های خود را در دهانشان می‌گذارند، در صورت آغشته بودن ناخن‌ها به لاک، این احتمال وجود دارد که مقاری از لاک ناخن را بچوند و با بلعیدن آن مواد شیمیایی موجود در آن وارد بدن آنها شود.

تحقیق

خطر نابینایی با مصرف روغن جامد افزایش می‌یابد



محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در تحقیقات خود دریافته‌اند، افرادی که از روغن‌های جامد برای طبخ غذا استفاده می‌کنند، بیش از دیگران در معرض خطر نابینایی هستند. نتیجه ۳ سال بررسی پژوهشگران روی حدود ۲ هزار زن ۵۰ تا ۷۹ سال نشان می‌دهد، افرادی که از روغن‌های جامد برای طبخ غذا استفاده می‌کنند، بیش از دیگران در معرض خطر نابینایی هستند. پژوهشگران پیش از این نیز از تباط برنامه غذایی افراد با سلامت بینایی آنان را مطرح کرده بودند. به گفته پژوهشگران مصرف مواد غذایی غنی از چربی‌ها امگا ۳ مانند روغن زیتون و ماهی‌ها چرب برخلاف چربی‌های اشباع شده مانند روغن‌های جامد، به حفظ بینایی افراد کمک می‌کند. هم‌اکنون میلیون‌ها نفر در جهان به نابینایی دچار هستند.