

آینده

نقش هوش مصنوعی در سلامت

هوش مصنوعی (AI) در حوزه سلامت به سرعت در حال تحول است و تأثیرات چشمگیری بر روش‌های تشخیص، درمان و مدیریت بیماری‌ها دارد.

برخی از کاربردهای اصلی هوش مصنوعی در سلامت شامل:

تشخیص بیماری: AI با استفاده از داده‌های پزشکی و تصویرنگاری، به تشخیص سریع‌تر و دقیق‌تر بیماری‌ها، مانند سرطان و بیماری‌های قلبی، کمک می‌کند.

مدیریت داروها: هوش مصنوعی می‌تواند به پزشکان در تعیین دوز مناسب داروها کمک و همچنین از تداخلات دارویی جلوگیری کند.

پیش بینی نتایج: با تحلیل داده‌های گذشته، AI می‌تواند پیش بینی‌هایی درباره پیشرفت بیماری و پاسخ به درمان‌ها ارائه دهد.

پشتیبانی از تصمیم‌گیری: AI می‌تواند به پزشکان در تصمیم‌گیری‌های بالینی کمک کرده و گزینه‌های درمانی بهینه را پیشنهاد دهد.

سلامت روان: نرم‌افزارهای هوش مصنوعی می‌توانند به افراد در مدیریت استرس و سلامت روان کمک کرده و مشاوره‌های آنلاین ارائه دهند.

با این حال، چالش‌هایی مانند نگرانی‌های حریم خصوصی و نیاز به تضمین کیفیت داده‌ها هنوز وجود دارد. این پیشرفت‌های نوآورانه به ما این امید را می‌دهند که آینده‌ای سالم‌تر و با کیفیت‌تر در انتظار ماست. هوش مصنوعی در سلامت امکانات زیادی را برای بهبود خدمات بهداشتی فراهم می‌کند، اما باید به دقت به چالش‌های اخلاقی و اجتماعی آن پرداخته شود. از حفاظت از حریم خصوصی بیماران تا تضمین مسئولیت‌پذیری در برابر اشتباهات، مسائل متعددی وجود دارند که باید مورد توجه قرار گیرند. استفاده از این فناوری باید به گونه‌ای باشد که هم به نفع بیماران و جامعه باشد و هم از بروز مشکلات و تبعیض‌های احتمالی جلوگیری کند. در نهایت، برای بهره‌برداری صحیح از هوش مصنوعی در سلامت، باید اصول اخلاقی و انسانی را در کنار پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیکی در نظر گرفت.

بدانیم

آیا تشنگی نشان‌دهنده کم‌آبی بدن است؟



بیشتر مردم گمان می‌کنند تشنگی نشان‌دهنده نیاز شدید به آب است؛ اما یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد این احساس تنها معیار برای نشان دادن نیاز بدن به آب نیست. آب برای فعالیت‌های روزانه و سلامتی ضروری است و مافقط چند روز می‌توانیم بدون آن زنده بمانیم؛ با این حال، بدلمان دائماً از راه عرق، ادرار و حتی تبخیر هنگام تنفس، آب از دست می‌دهد.

تشنگی، احساس خشکی در دهان است که نشان می‌دهد نیاز به نوشیدن داریم و راهی برای تنظیم و حفظ آب بدن ما به شمار می‌رود. این سازوکار فیزیولوژیک توسط بخشی از «مرکز کنترل» مغز به نام هیپوتالاموس کنترل می‌شود. هیپوتالاموس علایمی را از نواحی مختلف بدن دریافت و در مقابل، هورمون‌هایی را آزاد می‌کند که به‌عنوان پیام‌رسانی برای نشان دادن احساس تشنگی عمل می‌کنند.

پژوهشگران به تازگی تأثیر تشنگی بر مصرف مایعات و وضعیت آبرسانی به بدن را بررسی کردند. افراد شرکت‌کننده در این پژوهش، صبح و بعد از ظهر به آزمایشگاه مراجعه کردند تا نشانگرهای وضعیت آبرسانی به بدن (مانند ادرار، نمونه خون و وزن بدن) آن‌ها بررسی شود. ارتباط میان میزان تشنگی با میزان آب بدن در صبح و بعد از ظهر ناچیز بود.

علاوه بر این، ممکن است عوامل محیطی، مانند دسترسی به آب، تشنگی را ایجاد کنند؛ مثلاً یک پژوهش به این موضوع پرداخت که آیا دسترسی کافی به آب در آزمایشگاه بر میزان آب نوشیدن مردم و میزان آبرسانی به بدن آن‌ها تأثیر می‌گذارد یا خیر. ارتباط میان احساس تشنگی افراد و میزان آبرسانی به بدن آن‌ها ضعیف بود، که نشان می‌دهد در دسترس بودن آب بیشتر از تشنگی بر مصرف مایعات تأثیر می‌گذارد.

ورزش نیز ممکن است سازوکار تشنگی ما را تغییر دهد؛ البته، پژوهش‌های صورت‌گرفته در این زمینه محدود است. همچنین براساس پژوهش‌ها زنان تشنگی را شدیدتر از مردان تجربه می‌کنند.

کدام نشانه‌ها مشخص می‌کنند باید آب بیشتری بنوشیم؟

برخی افراد بیشتر به نوشیدن آب نیاز دارند و برخی کمتر. برای بسیاری از افراد، هشت فنجان (یا دو لیتر) آب در روز مناسب است؛ اما غیر از تشنگی، راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توان تشخیص داد به نوشیدن آب بیشتری نیاز داریم یا خیر:

۱. **رنگ ادرار:** ادرار زرد کم‌رنگ به طور معمول نشان‌دهنده آبرسانی خوب به بدن است و ادرار تیره‌تر و غلیظ نشان‌دهنده کم‌آبی بدن است.

۲. **دفعات مراجعه به سرویس بهداشتی:** دفع منظم ادرار (حدود چهار تا ۶ بار در روز) نشان‌دهنده آبرسانی خوب به بدن است. تکرر ادرار ممکن است نشانه کم‌آبی بدن باشد.

۳. **آزمایش تورگور پوست:** در این آزمایش پوست (مثلاً پشت دست) به آرامی نیشگون گرفته می‌شود و مشاهده سرعت بازگشت پوست به وضعیت عادی‌اش به ارزیابی وضعیت آبرسانی آن کمک می‌کند. بازگشت آهسته پوست به وضعیت عادی نشان‌دهنده کم‌آبی احتمالی بدن است.

۴. **دهان و لب‌ها:** خشکی دهان یا لب‌های ترک‌خورده ممکن است نشانه‌های اولیه کم‌آبی بدن باشد.

۵. **سردرد و خستگی:** سردردهای مکرر، سرگیجه یا خستگی بی‌دلیل احتمالاً نشانه‌های کافی نبودن آب بدن است.

۶. **تعریق:** نظارت بر میزان تعریق افرادی که فعالیت بدنی زیاد دارند، در طول فعالیت بدنی آن‌ها کمک می‌کند میزان مایعات از دست‌رفته و نیاز آن‌ها به آبرسانی تخمین زده شود. تعریق زیاد در صورتی که کمبود آب بدن جبران نشود، ممکن است بدن فرد را مستعد کم‌آبی کند.

این شاخص‌ها، با هم در نظر گرفته می‌شوند تا تصویری جامع‌تر از وضعیت آبرسانی به بدن ارائه دهند و احساس تشنگی به تنهایی در نظر گرفته نمی‌شود.

روان‌شناس کودک و

نوجوان ؛ والدین باید اخبار جنگ را مدیریت کنند.

اخبار جنگ مملو از عناوین هشدار دهنده و تصاویر ناراحت‌کننده است.

کودکان از اخبار جنگ دور نگه داشته شوند و حواس

پرتی‌های مثبت برای

کودکان ایجاد شود. ممکن

است کودکان در مدرسه

یا فضای مجازی در رابطه

با تنش‌های منطقه‌ای

اطلاعاتی کسب کنند اما

والدین باید این بحران را

مدیریت کنند و بدانند که

چطور در این مواقع باید

برخورد کنند. شاید کودکان

در رابطه با توان دفاعی

کشور ما چیزی ندانند

یا درکی در رابطه با آرمان

خواهی کشور ما نسبت به

فلسطین و لبنان نداشته

باشند اما والدین باید به

کودکان امنیت بدهند و

در رابطه با حس امنیتی

که در کشور داریم بیشتر

صحبت کنند



«شهروند» در گفت وگو با کارشناسان تاثیرات اخبار جنگ را در کودکان بررسی می‌کند

مدیریت اخبار جنگ در خانه

«**کودکان را از اخبار منفی دور نگه داریم اما باید در جریان ظلمی که به مردم غزه می‌شود قرار گیرند**»

✍ **مریم رضاخواه** | تاریخ، جنگ‌های بسیاری را ثبت کرده است. اما جنگ ترکش‌های زیادی دارد؛ جان می‌گیرد و ترس و دلهره ایجاد می‌کند. جدا از مردمی که در نتیجه مستقیم درگیری‌های خشونت‌آمیز قربانی می‌شوند، هستند افرادی که تحت تأثیر منفی اخبار جنگ قرار می‌گیرند و دچار بیماری‌های جسمی و روانی می‌شوند. در این بین اما کودکان که خارج از دایره جنگ و خشم هستند، قربانی اصلی جنگ افروزی‌ها هستند. کودکان بیش از دیگران تحت تأثیر اخبار منفی قرار می‌گیرند و رویای کودکانه شان زیر سایه اخبار جنگ رنگ می‌یازد. بدیهی است که بسیاری از خانواده‌ها نمی‌توانند از حوادث دنیا بی‌خبر بمانند و در رسانه‌های مختلف، پیگیر آخرین تحولات منطقه هستند. اخباری که روح و روان کودکانمان را نشانه می‌گیرد و در زندگی روزمره و دنیای کودکی شان اختلال ایجاد می‌کنند. اکنون این سوال مطرح می‌شود که شنیدن اخبار برای کودکان چه تبعاتی دارد و چگونه می‌توان از کودکان در برابر اخبار جنگ، حفاظت کرد؟

منفی جنگ محافظت کنند؟ زهره احمدی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: «والدین باید اخبار جنگ را مدیریت کنند. در واقع سیل اخبار باید محدود شود. کودکان نباید تمام جزئیات جنگ را بدانند. اخبار جنگ مملو از عناوین هشدار دهنده و تصاویر ناراحت‌کننده است. کودکان از اخبار جنگ دور نگه داشته شوند و حواس پرتی‌های مثبت همانند نقاشی کردن، بازی کردن، برای کودکان ایجاد شود. ممکن است کودکان در مدرسه یا فضای مجازی در رابطه با تنش‌های منطقه‌ای اطلاعاتی کسب کنند اما والدین باید این بحران را مدیریت کرده و بدانند که چطور در این مواقع درست برخورد کنند. از توان دفاعی کشورمان به‌کودکان

به کودکان حس امنیت بدهیم

و نوجوان نیز معتقد است که باید کودکان را از اخبار منفی دور نگه داریم اما کودکان باید در جریان ظلمی که به مردم فلسطین می‌شود، باشند. «بچه‌ها باید بدانند که رژیم غاصب مسیب همه این رخداد‌های تلخ است. همچنین کودکان باید احساس امنیت بکنند و این حس امنیت و والدین می‌توانند به کودکان بدهند»

این روان درمانگر معتقد است که امنیت به رنج سنی که قرار دارند، با زبان خودشان در رابطه با یکسری از ارزش‌ها و مفاهیمی همچون غرور ملی، دلاوری، حماسه، شجاعت، دفاع از میهن و وطن دوستی و.. صحبت کنیم تا درک بهتری از جنگ داشته باشند. باید کودکان بدانند که همه کشور با هم متحد هستند و هیچ کس تنها نمی‌ماند. با داستان گویی، نقاشی کشیدن، دیدن کارتون یا فیلم‌های مرتبط می‌توان این حس را به کودکان منتقل کرد.»



دنیا شاهد کشتار مردم مظلوم فلسطین بویژه کودکان است. به دلیل خشونت بالای رژیم غاصب اسرائیل تصاویر کشتار مردم و کودکان در رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی دست به دست می‌چرخد. تصاویری که از دید کودکان کشور ما نیز پنهان نیست و نامنده است. این در حالی است که کشور ما نیز در لحظات حساس و پر از غرور حماسه و دلاوری قرار دارد، کودکان هم باید در این لحظات احساس غرور و عزت داشته باشند؟ تأثیر اخبار جنگ بر سلامت روان کودکان را می‌توان واکنش طبیعی افراد به یک رویداد غیرعادی دانست. به عبارتی انواع مختلف اختلال‌ها، اضطراب، افسردگی، انزوا، پرخاشگری، شب‌آدراری و... را می‌توان جزء اثرات منفی اخبار جنگ، در کودکان دانست. حتی این احساسات می‌تواند بر خواب، تمرکز و رفتارهای روزمره آن‌ها تأثیر بگذارند. اما چگونه می‌توان ارزش‌هایی چون وطن دوستی و غرور ملی را به کودکان انتقال داد؟

نجمه سادات مجده‌زاده، روان‌درمانگر حوزه کودک



روش‌های مناسب از تأثیر منفی اخبار جنگ بر کودکان جلوگیری کنند.

علیرضا چاپکرو،

پژوهشگر حوزه ارتباطات،

به «شهروند» چند نکته

کلیدی در مورد چگونگی حفاظت از کودکان در برابر اخبار جنگ در رسانه‌ها می‌گوید: «در ابتدا رسانه‌ها باید اخبار مربوط به جنگ را که ممکن است برای کودکان آسیب‌زا باشد، فیلتر کنند و به جای آن اطلاعات مناسب و آموزشی را ارائه دهند. در گام بعدی از زبان ساده استفاده کنند. ارائه اخبار به زبانی ساده و قابل فهم برای کودکان، به گونه‌ای که از جزئیات ترسناک خودداری شود.»

او در ادامه به برنامه‌های آموزشی رسانه‌ها اشاره می‌کند: «رسانه‌ها می‌توانند برنامه‌های مخصوص برای

کودکان جزء اصلی‌ترین مخاطبان رسانه‌ها هستند. قدرت پردازش و تجزیه و تحلیل درست اطلاعات و اخبار در یافتی، در کودکان کمتر از بزرگسالان است و وقتی

شاهد تصاویر و اخبار جنگ و خشونت از رسانه‌ها هستند به دلیل ناتوانی در انطباق موقعیت‌های زمانی و مکانی، احساس ناامنی و خطر می‌کنند. این امر عوارض جسمی و روانی متعددی در پی دارد؛ در گذشته به دلیل پخش اخبار در ساعات معین، این امکان برای والدین وجود داشت که کودکان را از دیدن و شنیدن اخبار و تصاویر خشونت‌آمیز منع کنند اما امروز، با انتشار لحظه‌ای اخبار جنگ و رقابت شبکه‌های اطلاع‌رسانی با یکدیگر، چنین امکانی وجود ندارد. رسانه‌ها می‌توانند با اتخاذ