



نشریه علمی - خبری

سال اول، شماره ششم، زمستان ۹۲

صاحب امتیاز: کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

## فهرست

۲	مجله علمی ترویجی بیهق
۲	نحوه امتیازدهی به فعالیتهای تحقیقاتی
۳	دعوت به همکاری پژوهشی
۳	شرکت های لوازم و تجهیزات آزمایشگاهی
۴	گزیده همایش های اخیر
۴	چگونه یک پروپوزال بنویسیم؟
	ترجمه
۵	تازه هایی از دیابت
۵	راهی جدید برای تولید سلولهای بنیادی
	طب مکمل
۶	مزاج اربعه
۶	راز رازک
۶	سیب میوه ای که در تمام فصول سال
۷	رویدادهای مهم پزشکی سال ۹۲
۸	دستاوردهای علمی و صنعتی ایران
	زیبایی
۹	جلو گیری از چروک پوست
۹	سوراخ کردن گوش
۹	عینک آفتابی ضروری است
۹	تأثیر جراحی زیبایی بینی بر صدا

	روانشناسی
۱۰	زنان بیشتر از مردان به خواب نیاز دارند؟!
۱۰	بزرگترین مساله در حوزه سلامت پایتخت
۱۰	سرعت زوال عقل را کاهش دهیم
	رویداد های پزشکی
۱۱	نوزاد ۲۶ هفته ای زنده متولد شد
۱۱	پزشکان ایرانی برای عمل جراحی به دوشنبه می روند
۱۱	آماده باش اورژانس در چهارشنبه آخر سال
	تازه های رسانه
۱۲	نرم افزار «جامع طب»
۱۲	مدیر عامل و جایزه یک میلیون دلاری!!
۱۲	کلید های میانبر
۱۳	صفحه اطلاع رسانی

مدیر مسئول: احمد مهدوی

سر دبیر: نرجس حشمتی فر

شورای سردبیری:

بهاره وحیدیان - فاطمه اهتمام

هیات تحریریه (به ترتیب الفبا):

فاطمه آستانی، نادیا امیر احمدی،

فاطمه اهتمام، نعیمه حکمت پور،

فاطمه خدادای، محبوبه زیرک، سمیه

طالبی، امیر مسعود کوشکی، احمد

مهدوی، بهاره وحیدیان

طراحی و صفحه آرایی:

فاطمه اهتمام، علی پاشایی

با تشکر از:

دکتر محمد شفیق مجددی

(سرپرست کمیته تحقیقات دانشجویی)

تیراژ:

نشانی: سبزوار - جنب پلیس راه دانشگاه

علوم پزشکی سبزوار

معاونت تحقیقات و فناوری، کمیته

تحقیقات دانشجویی

تلفن: ۰۵۷۱-۴۴۴۶۰۷۰ داخلی ۲۴۳

Website: [Src.medsab.ac.ir](http://Src.medsab.ac.ir)

Email: [baztab.src@gmail.com](mailto:baztab.src@gmail.com)



## مجله علمی ترویجی بیهق

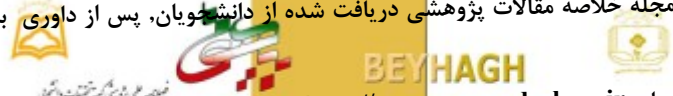
آشنایی به مجله علمی ترویجی بیهق

مسئول واحد مجله و سردبیر: نعیمه حکمت پور

رشته تحصیلی: پرستاری

مجله بیهق از سال ۱۳۷۱ با حمایت علمی و تامین اعتبارات مالی معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه چاپ و به فعالیت خود ادامه داده است. صاحب امتیاز این نشریه کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه می باشد.

در این مجله خلاصه مقالات پژوهشی دریافت شده از دانشجویان، پس از داوری بررسی و چاپ می گردد.



آدرس مجله: <http://www.src.medsab.ac.ir>

ارتباط با مجله: [Beihagh.submission@gmail.com](mailto:Beihagh.submission@gmail.com)

گزارش فعالیت های این واحد در نیمسال اول ۱۳۹۲ تحصیلی به شرح زیر میباشد:

چاپ مجله بیهق شماره ۳ و ۴ پاییز و زمستان ۱۳۹۱

جمع آوری مقالات و داوری آن جهت چاپ در مجله شماره ۴ و ۴ پاییز و زمستان ۱۳۹۱ پی در پی ۲۶ و شماره ۲ بهار و تابستان ۱۳۹۲ پی در پی ۲۷

مقالات چاپ شده در شماره ۲۶ و ۲۷ به طور خلاصه شامل عناوین زیر است:

شیوع مقاومت آنتی بیوتیک باکتری های ایجاد کننده عفونت اداری

بررسی رابطه رضایت مندی زنانشویی و اضطراب در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی-درمانی شهرستان بیرجند

شاخص های سلامت دانش آموزان اول دبستان در استان خراسان رضوی، یک مطالعه مبتنی بر جمعیت

بررسی نگرش دانشجویان متاهل دانشگاه علوم پزشکی سبزوار نسبت به ازدواج

بررسی عوامل مؤثر بر گرایش دانشجویان به انجام پژوهش در دانشگاه علوم پزشکی سبزوار  
بررسی مکانیسم حذف رنگ اسیدبلاک ۱ به روش جذب سطحی با استفاده از سنگ دولومیت و ژئولیت از محلول های آبی

مروری بر شیوع خودکشی موفق در ایران

مقاله مروری از آموزش و بالین تا پرستاری مبتنی بر شواهد

بررسی اپیدمیولوژیک سل در یکی از شهرهای خراسان جنوبی

آگاهی و نگرش مادران در مورد مصرف قطره آهن در شیرخواران

مصرف انرژی در خوابگاه های دانشجویی

فراوانی مصرف گیاهان دارویی در درمان سنگ کلیه

تمامی فعالیت ها جهت چاپ مقالات توسط دانشجویان از تمامی رشته ها صورت میگیرد و ازدانشجویانی که مهارت کافی در نرم افزار **Photoshop** و **word** جهت همکاری دعوت به عمل می آید.

مجله بیهق آمادگی خود را برای چاپ مقالات شما عزیزان اعلام میدارد. برای ارسال مقالات خود به ایمیل [Beihagh.submission@gmail.com](mailto:Beihagh.submission@gmail.com) ارسال کنید.

## دستورالعمل اجرایی نحوه امتیازدهی به فعالیتهای تحقیقاتی دانشجویان پژوهشگر

ماده ۱- انتشار مقاله:

تعریف- منظور از انتشار مقاله، چاپ مقاله توسط دانشجو (نام دانشجو جزو نویسندگان مقاله باشد) در مجلات علمی پژوهشی داخلی مصوب کمیسیون نشریات علوم پزشکی یا وزارت علوم، تحقیقات و فناوری یا مجلات معتبر خارجی به شرح ذیل می باشد:

دانشجویان مقطع کارشناسی حداقل یک مقاله **Original Article**

دانشجویان مقطع دکترای حرفه ای، کارشناسی ارشد و MPH حداقل ۲ مقاله که یکی از آنها در مجلات نمایه شده در نمایه نامه های **ISI-Web of Science** یا **Index Medicus** بوده و حداقل یکی از مقالات **Original Article** باشد.

تبصره ۱: از آنجا که چاپ مقاله به عنوان شاخص اصلی در بررسی پرونده دانشجویان پژوهشگر در نظر گرفته شده است در صورت عدم ارائه مقاله به شرح فوق بررسی پرونده میسر نمی باشد. نحوه امتیازدهی:

- مقالات منتشر شده در مجلات ایندکس شده در نمایه نامه های **Index Medicus** یا

**ISI-Web of Science** به ازای هر مقاله (۲۵) امتیاز (چنانچه مجله دارای **Impact Factor** باشد امتیاز مقاله در ۲ برابر **Impact Factor** ضرب می شود).

- مقالات منتشر شده در نمایه نامه های **Scopus, Chemical Abstract, Embase Biological Abstracts** به ازای هر مقاله (۱۵) امتیاز

- سایر مقالات منتشر شده (۱۰) امتیاز تبصره ۲: انتشار در بانکهای اطلاعاتی شامل امتیاز این بند نمی شود.

تبصره ۳: چنانچه در مقاله ای، دانشجو نویسنده اول یا مسئول باشد، امتیاز قابل اختصاص به مقاله در ضریب (۲/۱) ضرب می شود.

تبصره ۴: تنها یک مقاله دارای پذیرش چاپ از دفتر مجله (طی نامه رسمی و غیر الکترونیک) یا تحت چاپ **Article In Press** قابلیت تخصیص امتیاز دارد.



نشریه علمی خبری بازتاب به جهت جذب دانشجویان علاقمند و خلاق به فعالیت های علمی پژوهشی و ایجاد انگیزه برای مشارکت در این گونه فعالیت ها اساتید پژوهشگر را معرفی می نماید.

در این شماره به معرفی استاد محترم جناب آقای علی حسین زاده می نمایم.

جناب آقای حسین زاده کارشناس ارشد اپیدمیولوژی جز اعضای هیئت علمی دانشکده پزشکی، همچنین جز داوران شورای پژوهشی و مدرسین فعال در کمیته تحقیقات می باشند.

دانشجویان علاقمند به انجام فعالیت های پژوهشی در زمینه های مورد علاقه آقای حسین زاده می توانند جهت اطلاع بیشتر به گروه آموزشی پزشکی اجتماعی، ساختمان پزشکی دانشگاه واقع در ساختمان شماره ۲ مراجعه نمایند و یا اینکه با استفاده از ایمیل

[a.hossein20@yahoo.com](mailto:a.hossein20@yahoo.com) جهت پاسخ گویی به سوالات و مشکلات استفاده نمایند.

علاقمندی های پژوهشی پژوهشگر استاد حسین زاده:

⇒ عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی

⇒ عوامل خطر سندرم متابولیک

⇒ اثرات کار بر روی بیماری ها



### معاون پژوهشی و فناوری وزیر

#### علوم: شرکت های لوازم و

#### تجهیزات آزمایشگاهی خصوصی،

#### ارزیابی و رتبه بندی می شوند

معاون پژوهشی و فناوری وزیر علوم: شرکت های لوازم و تجهیزات آزمایشگاهی خصوصی، ارزیابی و رتبه بندی می شوند

دکتر وحید احمدی معاون پژوهش و فناوری وزیر علوم از برنامه ارزیابی و رتبه بندی شرکت های لوازم و تجهیزات آزمایشگاهی خصوصی خبر داد.

به گزارش روابط عمومی وزارت علوم، دکتر احمدی با اشاره به کیفیت خدمات ارائه شده نه چندان مطلوب از سوی برخی از شرکتهای خصوصی آزمایشگاهی به دانشگاه ها تصریح کرد: بر این اساس با برنامه ریزی به عمل آمده در این معاونت در نظر است تا با همکاری دانشگاه ها، این شرکت ها ارزیابی شوند.

وی با اشاره به اینکه شرکتهای خصوصی آزمایشگاهی بر اساس معیارهایی همچون سوابق، خدمات و قیمت سرویس هایی که ارائه می کنند مورد ارزیابی قرار می گیرند، اظهار داشت: این شرکتهای با اعمال یک مدیریت نسبی رتبه بندی خواهند شد و شرکتهایی که خدمات خوبی ارائه می دهند در رتبه های اول قرار می گیرند تا دانشگاه ها برای دریافت خدمات به آنها رجوع کنند.



## گزیده همایش های اخیر

### دومین کنگره کشوری پژوهش و

### کاربرد سلول های بنیادی

برگزار کننده: دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
زمان برگزاری: ۱۱ الی ۲ خرداد ۱۳۹۳  
ارسال خلاصه مقالات: ۳۰ فروردین ۱۳۹۳  
مکان برگزاری: مشهد، تالار شهید هاشمی  
نژاد بیمارستان امام رضا (ع)



### پانزدهمین کنگره بین المللی

### میکروب شناسی

برگزار کننده: انجمن علمی میکروب شناسی  
ایران  
زمان برگزاری: ۴ الی ۶ شهریور ۱۳۹۳  
مکان برگزاری: تهران



### پانزدهمین کنگره بین المللی

### پزشکی تولید مثل

برگزار کننده: پژوهشگاه رویان  
زمان برگزاری: ۱۲ الی ۱۴ شهریور ۱۳۹۳  
ارسال مقالات: ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۳  
مکان برگزاری: تهران، سالن همایش های رازی

### پانزدهمین کنگره پژوهشی سالیانه

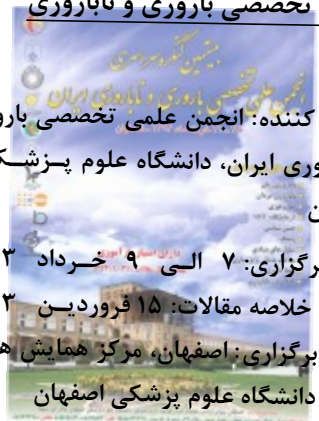
### دانشجویان علوم پزشکی کشور

برگزار کننده: دانشگاه علوم پزشکی  
شاهروود  
زمان برگزاری: شهریور ۱۳۹۳  
مکان برگزاری: شاهروود

### بیستمین کنگره سراسری انجمن علمی

### تخصصی باروری و ناباروری

برگزار کننده: انجمن علمی تخصصی باروری  
و ناباروری ایران، دانشگاه علوم پزشکی  
اصفهان  
زمان برگزاری: ۷ الی ۹ خرداد ۱۳۹۳  
ارسال خلاصه مقالات: ۱۵ فروردین ۱۳۹۳  
مکان برگزاری: اصفهان، مرکز همایش های  
علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



### کنگره پژوهش های کاربردی در

### سرطان های شایع ایران

برگزار کننده: دانشگاه علوم پزشکی ارومیه  
زمان برگزاری: ۸ الی ۹ خرداد ۱۳۹۳  
ارسال خلاصه مقالات: ۳۱ فروردین ۱۳۹۳  
مکان برگزاری: ارومیه، مرکز همایش های  
علمی و فرهنگی امید

ادامه شماره قبلی (شماره پنجم، صفحه ۵)

۲- اهداف اختصاصی (ویژه یا جزئی): این اهداف باید واقع بینانه مطرح شود و به آنچه که مطالعه برای حل آن طرح ریزی شده متمرکز باشند. اهداف جزئی در واقع جزئی از هدف کلی هستند و اگر به خوبی تنظیم شوند، محقق را به طراحی روش تحقیق و نحوه گردآوری، تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها هدایت خواهند نمود.

هدف جزئی: نباید از قالب هدف کلی خارج شد و باید به جنبه های اساسی مطالعه محدود باشد. در اهداف جزئی هم باید از افعالی نظیر تعیین کردن، مقایسه کردن، اثبات کردن، محاسبه کردن و برقرار کردن استفاده کرد و از به کارگیری افعال مبهم نظیر فهمیدن، مطالعه کردن و اذعان کردن دوری نمود.

مثال: در مورد مطالعه نرخ تکفل که در هدف کلی مطرح شد، تعدادی از اهداف جزئی (اختصاصی) را می توان چنین بیان کرد.

۱- تعیین میزان تکفل در جمعیت استان کردستان بر حسب جمعیت روستایی و شهری.

۲- تعیین میزان تکفل در جمعیت استان کردستان بر حسب میزان تحصیلات.

نکته: در اهداف جزئی (اختصاصی) معمولاً ۲ نوع هدف با توجه به نوع مطالعه مطرح می شوند.

۱- اهداف توصیفی: این اهداف معمولاً نرخ تکفل در شهر و روستا و میانگین نرخ در استان را می سنجد و نتایج معمولاً به صورت اعداد بیان می شود.

۲- اهداف تحلیلی: این اهداف معمولاً تعیین ارتباط یا مقایسه دو موضوع را می سنجد و نتیجه آن به صورت تحلیلی بیان می شود.

مثال: تعیین میانگین نرخ تکفل در جمعیت روستایی استان کردستان در سال ۱۳۸۵ (هدف توصیفی) - تعیین ارتباط بین نرخ تکفل و میزان تحصیلات در جمعیت روستایی استان کردستان در سال ۱۳۸۵ (هدف تحلیلی)

ادامه در شماره بعدی...



## تازه‌هایی از دیابت

احتمالاً شنیده اید که دیابت یک مشکل بزرگ و در حال رشد است بیماری که در هر ۱۹ نفر در جهان ۱ نفر مبتلا به آن است.

اما ممکن است با کشمکش‌هایی که افراد مبتلا به دیابت روزانه با آن مواجه میشوند تا سطح گلوکز خون را در حد قابل کنترل حفظ کنند، آشنا نباشید. قند خون کنترل نشده، افراد را در معرض بیماری‌های خطرناک قرار میدهد، بعضی از آنها در بلند مدت و بعضی در کوتاه مدت بروز میکند. این موارد شامل خطر آسیب به چشم‌ها، کلیه‌ها و قلب می‌باشد.

یکی از دوستان ما میگفت که نگران مادرش است، زیرا او یکبار در حین رانندگی بخاطر افت قند خون، بیهوش گشته و از جاده منحرف شده است. بسیاری از افرادی که من با آنها صحبت کرده‌ام می‌گویند مدیریت دیابتشان مانند در اختیار داشتن یک شغل پاره وقت است. سطح گلوکز مرتباً با فعالیت‌های متداول روزمره مانند ورزش، غذا خوردن و حتی عرق کردن تغییر میکند. افت شدید و ناگهانی قند خون و بالا رفتن شدید آن خطرناک است و غیر معمول نیست لذا نیاز به کنترل دوره‌ای - ساعتی دارد.

اگرچه بعضی از افراد دستگاه کنترل کننده و ضبط کننده‌ی حساس به گلوکز را، که در زیر پوست تعبیه می‌شود، استفاده می‌کنند، اما همه افراد مبتلا به دیابت همچنان باید روزانه جراحی را در روی انگشت خود ایجاد کنند و افت قند خون خود را در تمام طول روز بررسی نمایند که این کاری سخت و دردناک است. در نتیجه بسیاری از مبتلایان دیابت، قند خون خود را اغلب کمتر از حدی که باید، چک میکنند.

در طول سال‌ها، بسیاری از دانشمندان مایعات مختلف بدن مانند (اشک) را بررسی کرده‌اند به این امید که یک راه آسانتر به منظور پیگیری سطح گلوکز خون بیابند. اما همانطور که تصور می‌کنید، جمع‌آوری و مطالعه بر روی (اشک) کار سختی است. در آزمایشگاه گوگل ما در فکر ساخت قطعات الکترونیکی بسیار کوچک هستیم (فرض کنید تراشه‌ها و حسگرهای بسیار کوچک که به صورت قطعات ریز براق هستند و آنتن‌هایی که باریک‌تر از موی انسان هستند) که ممکن است به وسیله آنها راهی برای تعیین سطح گلوکز موجود در اشک و فشار آن با دقت بالا بدست آید.

ما هم اکنون یک لنز تماسی فعال را آزمایش میکنیم. این لنز برای اندازه‌گیری سطوح گلوکز در اشک ساخته شده است و در آن از یک تراشه بی‌سیم کوچک و حسگر گلوکز کوچک شده استفاده شده است که بین دو لایه از مواد لنز نرم تعبیه شده‌اند. ما در حال آزمایش کردن نمونه‌های اولیه هستیم که می‌توانند یک گزارش از سطح گلوکز در هر ثانیه تولید کنند.

همچنین ما پتانسیل این لنزها را برای استفاده به عنوان اخطار دهنده اولیه به کاربران، بررسی میکنیم. بنابراین ما در پی کشف لامپ‌های LED بسیار کوچک ادغام شده هستیم که میتواند برای نشان دادن عبور سطح گلوکز از حد آستانه‌ای و کاهش یا افزایش مقدار آن از حد آستانه، روشن شود.

این تکنولوژی در حال حاضر بسیار جدید است. اما ما مطالعات تحقیقاتی و کلینیکی چندگانه را کامل کرده ایم که به خالص سازی نمونه اولیه کمک میکند.

ما امیدوار هستیم روزی این روش بتواند راهی جدید برای افراد مبتلا به دیابت برای مدیریت بیماری‌شان ایجاد کند.

ما در مباحثه و مذاکره با FDA هستیم اما هنوز کارهای زیادی برای تبدیل این تکنولوژی به یک سیستم قابل استفاده وجود دارد. ما قصد نداریم این کار را به تنهایی انجام دهیم. برنامه ما جستجو برای یافتن شرکاء بی‌است که در ساخت تولیداتی مانند این، برای عرضه به بازار، تخصص دارند. این شرکاء تکنولوژی ما را برای لنز تماسی فعال استفاده خواهند کرد و با توسعه برنامه‌ها سبب میشوند اندازه‌گیری‌ها قابل دسترس برای کاربران و پزشکان آنها باشد.

ترجمه

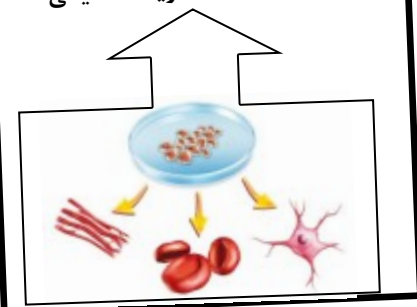
فاطمه رودسرابی

## راهی جدید

## برای تولید سلولهای بنیادی

دانشمندان راهی جدید برای تولید سلولهای بنیادی با مطالعه روی سلولهای موش یافته‌اند. سلولهای بنیادی سلولهایی هستند که قابلیت تبدیل به هرگونه بافتی را دارند. اگر این روش برای انسان هم اجرایی باشد، می‌توان یافت مورد نیاز برای پیوند عضو را فراهم کرد و به تحقیقات در مورد بیماری‌هایی مثل سرطان کمک نمود.

روش کار به این صورت است که سلولهای استخراج شده از طحال موش را در محیط اسیدی قرار می‌دهند. بعد از انجام این عمل دانشمندان متوجه شدند که سلولهای استخراج شده توانسته‌اند سلولهای «پرتوان» بسازند؛ سلولهایی که قابلیت تبدیل به اکثر انواع سلولهای موجود در بدن را دارند. از جمله آنها می‌توان به سلولهای ریه، عضله، استخوان، خون، پوست و سیستم عصبی اشاره کرد. پژوهشگران این سلولهای بنیادی را سلولهای STAP (stimulus-triggered acquisition of pluripotency) یا ماشه تحریک کننده اکتسابی از سلول‌های بنیادی پرتوان نامیده‌اند. فریده سلیمی





مزاج اربعه

مزاج دمی: اگر خون غلبه داشته باشد یا خون کثیف شود و یا غلظت داشته باشد.

علائم: سنگینی سر است، خمیازه ی زیاد کشیدن، زیاد دهان دره کردن، زیاد چرت زدن، کندی حواس، شیرینی دهان، لزج بودن بزاق، سرخی رنگ بدن، قرمزی زبان، خارش بدن، بروز دمل ریز در بدن، اشتها ی فراوان به نوع کاذب به غذا، خواب عمیق، دستهای تپل و پف کرده و کف دست گرم است. مزاج شخص دمی گرم و تر است. رنگ چشم و صورت دمی ها در شرایط عادی بدون آنکه کاری انجام داده باشند سرخ است.

تیپ شخصیتی دمی ها: خون گرم، شوخ طبع، برون گرا، سرحال، سر زنده و معاشرتی است. وضعیت بدن: رنگ ادرار رنگین است، در بعضی از قسمت ها و گاهی کل بدن احساس کسلی مفرط مثل اینکه بدنش را کوبیده باشند، گاهی درد در بدن دارد، ضریب مسمومیت خون بالاست، سوزش ادرار دارند. گلو مریول های کلیه در ۸ لب کلیه به درستی کار نمی کنند که اگر فرد اوره خون را پایین نیاورد و استرس و افسردگی را کاهش ندهد در طول زمان جدار داخل کلیه می پوسد. درمان افرادی که غلبه خون دارند از لحاظ غلیان، غلظت، کثیفی خون:

از جنبه خوراکی: خوردن آب انار، آش تمر (بدون نمک)، آب آلبالو، آب انار یا عناب که باعث تصفیه خون، رقیق کردن خون، افزایش برون ده قلب، برگ زیتون، قره قات، خوردن مغز خیار، علف و تخم خرفه، حجامت نمودن " بهترین زمان برای حجامت ماه دوم بهار (ماه نیسان) و از نظر جایگاه، ملاحج بعد از آن بین دو کتف و بعد گودی کمر، اما حجامت پشت کردن بسیار خطرناک است " مصرف سرکه در ۲۴ ساعت یک قاشق سوپ خوری، سماق خالص و تازه، آبغوره در ۲۴ ساعت یک قاشق، گلابی، گل سرخ و کتیرا به مقدار کم میتوان مصرف کرد.

بر گرفته از سخنان استاد سید

حسن ضیائی

سخنان امام صادق

پیرامون سیب میوه ای که در تمام فصول سال قابل دسترسی است.

امام صادق (ع) می فرماید: سیب بخورید زیرا این میوه حرارت را در درون شما فرو می نشاند و مزاجتان را تبرید (خنک) نموده و مبتلایان به تب را درمان خواهد کرد.

امام (ع) می فرماید: اگر مردم می دانستند در سیب چه خواصی نهفته است بیماران خود جز با سیب با هیچ دوی دیگر مداوا نمی کردند. علاوه بر آن که سیب در قلب آدمی نشاط و سروری سریع می بخشد. اثر سیب در قلب انسان به علت دارا بودن عنصر پتاسیم از اثرش در اعضای دیگر سریع تر است.

و فرمود: به بیماران تب دار سیب بدهید زیرا از سیب سودمندتر برایشان چیز دیگر نمیشناسم.

پزشکان نیز اخیراً گفته اند:

خوردن سیب قلب، مغز، کبد را قوی و شادمان خواهد ساخت و بوییدن سیب برای کسانی که بیماری خفقان و تنگی نفس دارند، سودمند است.

خاصیت دیگر سیب این است که ((فم المعده)) را اصلاح می کند و به معده بیداری و اشتها می بخشد.

سیب پخته برای سرفه درمان مؤثری است و برای بیماری های جلدی و بی خوابی نیز همین سیب پخته دوی خوبی است.

راز رازک

شاید در مورد دلستر و ماء الشعیر بسیار شنیده باشید. در مورد خواص آن و اینکه نسبت به نوشیدنی های گاز دار برتری نسبی و مضرات کمتری دارند. بررسی دقیق تر این موضوع نشان از مضرات فراوان ماء الشعیر های موجود در بازار دارد که در ادامه به موارد محدودی اشاره خواهد شد.

یکی از موارد افزودنی به ماء الشعیر و دلستر عصاره گیاه رازک می باشد. این مطلب مکرر در سایت های پزشکی مکرر ذکر گردیده و بر روی محتویات بطری نیز مندرج است.

مزه تلخ ماء الشعیر را به عصاره رازک نسبت داده و خواصی از جمله جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه و رفع خستگی ذکر شده است که دوست ما می باشد

اما این بخشی از حقیقت است و

خواص دیگری در گیاه رازک و مواد موجود در دلستر وجود دارد که ۲۰٪ زوج های ایرانی ناباورند.

اطلاع از آن خالی از لطف نیست. از طرفی طبق آمار رسمی سال ۸۹ از خواص اصلی رازک که در کتاب های طب سنتی ذکر گردیده، می باشد.

سرکوب میل جنسی در آقایان می باشد. حکمای طب در قدیم از عصاره و جوشانده این گیاه در آقایانی که ۳۰ سال آند به صفر خواهد رسید.

میل جنسی بالا (بیمارگونه) داشته اند استفاده درمانی می کرده اند. طب ق تحقیق نگارنده در "جو" نیز هورمون جنسی زنانه وجود دارد و بازنگری جدی شود.

رازک این اثر را تشدید می کند. در انتها عقیده نگارنده بر اینست که گیاه "جو" و "رازک" بعلت کاهش گیاهان بسیاری در طب خاصیت متابولیسم پایه بدن

آرامبخشی و تقویت کلیه را دارا می (Based Meatabolic Rate) باشند که محل بحث آن در این مورد است. سطور مختصر نیست ولی در شماره

مدت می گردند. آینه سعی می شود دستور تهیه مشابه عمل رازک در دلستر را گیاه صمغ عربی در نوشابه عهده دار است. تفصیل بیان گردد.

رازک حاوی ماده ای به نام لوپون است که موجب افزایش هورمون زنانه می گردد.

اهمیت مطالب فوق وقتی دو چندان

احمد مهدوی



درخشش ایران در حوزه

ایران اسلامی پس از پیروزی انقلاب اسلامی در حوزه دارویی موفقیت های چشمگیری داشته است و در حال حاضر بسیاری از دارو های مورد نیاز کشور توسط محققان ایرانی تولید و ساخته می شود. پیشرفت های به دست آمده در حوزه صنعت داروسازی ایران به گونه ای است که بسیاری از داروها که تا پیش از این در انحصار برخی کشورهای پیشرفته بود، اکنون به دست محققان کشورمان بومی سازی و تولید شده و از انحصار این شرکت ها خارج شده است. همچنین داروسازان ایرانی توانسته اند علاوه بر تولید داروهای معمول در کشور به تولید داروهای نو ترکیب و نانوداروها که اغلب در انحصار برخی شرکت های خارجی بود، دست یابند

. توجه به امر خودکفایی در تولید دارو و همچنین افزایش کیفیت و صادرات این محصولات و متعاقب آن میزان ارزآوری بالا برای کشور، می تواند کمک شایانی به حوزه دارویی و پزشکی کشور کند و بسیاری از مشکلات بیماران و جامعه پزشکی در زمینه واردات دارو را برطرف کند. دکتر شهاب الدین جنیدی جعفری عضو هیات مدیره انجمن داروسازان ایران در مورد دستاوردهای حوزه دارویی کشور پس از گذشت ۳۵ سال از انقلاب اسلامی اظهار داشت: پیشرفت های دارویی کشور پس از انقلاب اسلامی قابل توجه بوده است به طوری که در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد نیاز دارویی کشور توسط محققان و داروسازان ایرانی تولید می شود.

بر اساس رتبه بندی جهانی ایران در ۱۰ سال گذشته از رتبه ۵۱ به رتبه ۲۶ پزشکی در دنیا صعود کرده است که این نشان دهنده روند صعودی کشورمان در علم پزشکی است.

موفقیت پزشکان ایرانی در انجام جراحی های بزرگ جراحی موفقیت آمیز قلب جنین در رحم مادر از افتخارات غرور آفرین پزشکان و متخصصان ایرانی در سال ۹۱ بود که در این عمل جراحی پزشکان ایرانی موفق شدند قلب یک جنین هفت ماهه را در درون رحم مادر جراحی کنند. این جنین دارای تنگی شدید دریچه قلب بود، از این رو قلب وی باید تا قبل از ۲۷ تا ۲۹ هفته جنینی جراحی می شد. پزشکان پس از تشخیص این بیماری، با استفاده از روش سونوگرافی، سوزنی را از راه شکم مادر وارد محوطه رشد جنین کردند و از سر این سوزن بالونی را وارد دریچه قلب جنین کرده و با استفاده از این بالون تنگی شدید دریچه قلب جنین را رفع کردند.

انجام عمل موفقیت آمیز جایگزینی بخشی از روده بزرگ به جای مری با تلاش متخصصان گروه جراحی قفسه سینه دانشگاه علوم پزشکی مشهد عمل جایگزینی بخشی از روده بزرگ به جای مری با موفقیت انجام شد.

این عمل بر روی یک بیمار ۵۶ ساله انجام شد. این بیمار سه سال قبل به دلیل سرطان مری تحت شیمی درمانی و جراحی قرار گرفته و دچار عود مجدد در باقیمانده معده در قفسه سینه شده بود. حال این بیمار با این جراحی موفقیت آمیز روند بهبودی داشت.

انجام نخستین پیوند دست در خاورمیانه توسط پزشکان ایرانی این پیوند دست در بیمارستان فوق تخصصی جراحی پلاستیک ۱۵ خرداد وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با موفقیت انجام شد. تیم پزشکی پس از شش ساعت عمل جراحی اعلام کرد که شریان ها، عصب و سایر نسوج دست را پیوند زده و این عمل موفقیت آمیز بوده است.

عمل جراحی مایوتومی مری به روش لاپاروسکوپیک در کودکان امسال نخستین عمل جراحی مایوتومی مری به روش لاپاروسکوپیک

در کودکان در بیمارستان میلاد تهران با موفقیت انجام شد. این عمل جراحی از جدید ترین روش های درمانی است. هم اکنون در ۲۵ استان کشور مرکز جراحی قلب وجود دارد که در هشت مرکز آن پیوند قلب انجام می شود.

ایران هم اکنون جزو ۱۰ کشور برتر جهان در زمینه عمل قلب است. ساخت و تولید داروهای جدید با توجه به پیشرفت های ایجاد شده در صنعت داروسازی کشور، برای اولین بار در تاریخ داروسازی ایران، داروهای نو ترکیبی همچون سینووکس (برای بیماران ام اس)، اینترفرون بتا، گاما و آلفا (برای بیماران خاص) و اینترفرون پگنیل (برای مبتلایان به هیپاتیت C) توسط متخصصان داخلی ساخته و وارد بازار شده است.

در واقع ساخت نخستین داروی نو ترکیب انسانی به نام گاما اینترفرون (گاما ایمونکس) سرآغاز ورود ایران به عرصه تولید داروهای نو ترکیب به عنوان سومین کشور تولیدکننده این دارو پس از آلمان و آمریکا است و بدین ترتیب ایران قادر خواهد بود به تولید صنعتی این دارو در سطح بین المللی برسد و انحصار تولید این دارو را بشکند.

تولید داروی ایرانی برای پیشگیری و بهبود بیماری ایدز این دارو نیز حاصل تلاش محققان ایرانی است. این دارو سیستم دفاعی بدن فرد مبتلا را در برابر عوارض عفونی بیماری ایدز تقویت می کند.

ساخت نوعی ترکیب دارویی گیاهی برای درمان ام اس محققان ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز نوعی ترکیب دارویی گیاهی برای درمان بیماری ام اس (M.S) ساختند. این مکمل گیاهی به صورت شربت و از روغن گیاهان خاصی تهیه شده است. استفاده از این ترکیب دارویی برای بیماران ام اس بی خطر است و عوارض جانبی به همراه ندارد.

ساخت داروی ضد سرطان «تاکسوتر» این دارو توسط محققان پژوهشکده گیاهان و مواد اولیه دارویی دانشگاه شهید بهشتی در مقیاس آزمایشگاهی تولید شد دوسه تاکسل (با نام تجاری تاکسوتر) یکی از پرمصرف ترین، گران قیمت ترین و پرکاربردترین داروهای مورد استفاده

در کنترل و درمان سرطان هایی نظیر تخمدان، پروستات، سینه و ریه است. در حال حاضر مواد اولیه این دارو در کشورهای فرانسه، سوئیس و آمریکا تولید می شود.

رونمایی از چهار ماده اولیه دارویی در دانشگاه علوم پزشکی تهران رونمایی از این چهار ماده دارویی نیز موفقیتی بزرگ برای کشور به شمار می آید. این چهار ماده اولیه دارویی شامل بوسنتان برای ساخت داروهای جدید فشار خون و ربوی است. انوکسپارین برای ساخت داروهای درمان مشکلات انعقادی، ارلوتین و گراناستبرای ساخت داروهای شیمی درمانی است.

رونمایی از هشت داروی بیولوژیک راهبردی (نو ترکیب جدید) وهشت کیت آزمایشگاهی این داروها برای درمان سرطان سینه، پروستات، بیماری های خونی و نازایی کاربرد دارد.

ساخت و تولید نخستین نانوداروی تزریقی ضدسرطان خاورمیانه این نانو دارو با نام تجاری سینا دوکسوزوم یکی از اقدامات مهم محققان کشورمان در سال جاری بوده است. این نانو دارو نوعی آنتی بیوتیک قابل استفاده در انواع سرطان ناحیه شکمی است.

سینا دوکسوزوم مشابه داروی خارجی داکسیل داروی شیمی درمانی تزریقی است که هم اکنون تولید این دارو در انحصار یک شرکت آمریکایی است.

ساخت و ابداع روش های جدید درمانی در کشور پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی مشهد برای نخستین بار در کشور دستگاه انتقال انواع مایعات درعمل های جراحی بسته و باز اورولوژی ساخت در عمل های اورولوژی به روش بسته، به منظور افزایش دید جراح و رقیق شدن خونریزی ها، مایعی باید در مسیر جراحی تزریق شود که این اقدام با فشار دستی و به وسیله سرم نمکی توسط کمک جراح انجام می شد ولی با استفاده از این دستگاه جدید، امکان تزریق مایعات به صورت خودکار و با توجه به پارامترهای مشخص امکان پذیر شده است.

۱- رونمایی از دو دارو برای درمان سرطان و بیماریهای قلبی

پژوهشگران پارک علم و فناوری پردیس، دو دارو برای حل کردن لخته های خون در بیماران سکته قلبی و افزایش میزان گلبول سفید در بیماریهای شیمی درمانی در اسفندماه سال گذشته عرضه کردند و امیدوارند در سال جدید این داروها به بازار کشور عرضه شود. یکی از این داروها داروی رتپلیزاست. این داروها جزو داروهای نو ترکیب است و در دنیا تنها دو کشور آمریکا و اسرائیل توانسته اند این دارو را تولید کنند.

پروتئین استفاده شده در این دارو بطور طبیعی در بدن وجود دارد و با تولید این دارو نیز پروتئین در آن به کار رفته شده است که اگر تا سه ساعت اول پس از سکته به بیمار تزریق شود لخته خون حل می شود و به این ترتیب مانع از تضعیف ماهیچه های قلب می شود.

داروی دوم تولید شده داروی پگاستریم نام دارد. این دارو یکی از مهمترین داروها برای درمان کمبود گلبول سفید ناشی از هر نوع شیمی درمانی است. در بیماران مبتلا به سرطان پس از شیمی درمانی علاوه بر آنکه سلولهای سرطانی از بین می رود سلولهای مفید بدن مانند گلبول قرمز و گلبول سفید نیز از بین می رود که بیش از همه گلبول سفید تحت تاثیر داروهای شیمی درمانی قرار می گیرد. به این دلیل پزشکان قادر به افزایش دزداروهای شیمی درمانی نیستند، از این رو بیماران شیمی درمانی پس از بین رفتن سلولهای سرطانی به دلیل کاهش میزان گلبول سفید به بیماریهای عفونی ثانویه مبتلا و منجر به مرگ آنها می شود در این راستا با استفاده از روشهای مهندسی ژنتیک اقدام به تولید داروی پگاستریم شده که می تواند کمک شایانی به افزایش سطح گلبول سفید در بیماران مبتلا به سرطان کند.

۲- برداشتن گامهای بلند در عرصه پزشکی هسته ای

پزشکی هسته ای امروزه به یکی از مهمترین بخش های پزشکی تبدیل شده است. پزشکان هسته ای برای تشخیص و درمان بیماریها از فناوری های حاصل از انرژی هسته ای استفاده می کنند. ایران نیز در زمینه پزشکی هسته ای و رادیو داروها در ۲۰ سال گذشته پیشرفت های فوق العاده ای داشته است. پزشکی هسته ای شاخه ای از پزشکی است که در آن تشعشع و خواص هسته ای نوکلئیدهای رادیو اکتیو و نوکلئیدهای پایدار هم برای تشخیص و هم برای درمان امراض به کار می روند. این امر می تواند یا با پرتو دهی مستقیم به بدن بیمار یا استفاده از یک چشمه تشعشع خارجی و یا با تزریق داروهای نشاندار با رادیو اکتیو به بیمار تحقق یابد. در حال حاضر با خودکفایی در زمینه تولید برخی از رادیو داروها از واردات بسیاری از رادیو داروها به کشور جلوگیری شده است. عمده ترین مورد مصرف رادیو داروها در درمان سرطان و تشخیص بیماریهاست و هم اکنون بیش از ۵۰ درصد رادیو داروهای موجود در کشور تولید می شود.

۳- پرتاب ۷ ماهواره ایرانی با فناوری ویژه در سال ۹۲

سازمان فضایی کشورمان از پرتاب ۷ ماهواره تا پایان سال ۹۲ خبر داد که بخشی از ساخت و آماده سازی این ماهواره ها با همکاری مستقیم دانشگاهها و توسط آنها انجام می شود. یکی از این ماهواره ها، ماهواره ناهید نام دارد که در سال ۹۲ پرتاب می شود. ناهید تنها ماهواره ای است که صفحات آن بصورت خورشیدی باز می شود و فناوری بکار گرفته شده در پرتاب این ماهواره نوعی فناوری اکتسابی منحصر بفرد است.

این ماهواره تحقیقاتی دارای وزن ۵۰ کیلوگرم بوده و با هدف آزمون عملیات گسترش صفحات خورشیدی و دریافت و ارسال داده در باند KU طراحی و ساخته می شود. ماهواره فوق با پرتابگر سفیر B1 در مدار بیضوی قرار خواهد گرفت و گسترش صفحات خورشیدی و فیلمبرداری پس از رسیدن به شرایط مطلوب انجام خواهد شد. ماهواره دیگری که با پرتابگر B1 در سال ۹۲ به فضا پرتاب خواهد شد، ماهواره فجر است که بعنوان اولین ماهواره با مأموریت انتقال مداری کشور با قابلیت تغییر مدار ۲۵۰ تا ۴۵۰ کیلومتری بیضوی است.

همچنین ماهواره های "آت ست"، "شریف ست"، "طلوع" و "ظفر" نیز در دستور پرتاب قرار دارند که از این میان ماهواره "آت ست" مراحل نهایی ساخت را طی می کند و در سال جاری پرتاب خواهد شد. این ماهواره نسبت به ماهواره های ساخته شده در کشور، در مدار بالاتری قرار می گیرد ضمن آنکه با دارا بودن وزنی معادل ۸۵ کیلوگرم نسبت به سایر ماهواره ها از وزن بالاتری برخوردار است.

۴- رتبه اول ایران در تولید علم شیمی در منطقه

بر اساس اطلاعات پایگاه استنادی علوم جهان اسلام (ISC) ایران دارای رتبه نخست تولید علم شیمی در منطقه است و کشورهای ترکیه، عربستان، مالزی و مصر پس از ایران بترتیب در رتبه های دوم تا پنجم قرار دارند. ایران با تولید ۴۴۷۳ مقاله در سال ۲۰۱۲ میلادی رتبه ۱۳ تولید علم رشته شیمی در جهان و رتبه اول را در منطقه بدست آورده است. این در حالیست که کشورهایی مانند لهستان، تایوان، استرالیا، برزیل، سوئیس و هلند نیز بترتیب رتبه ۱۴ تا ۱۹ تولید علم شیمی را در دست دارند.



راهایی که نمی گذارد پوستتان

چروک شود

شب ها فرصت خوبی است که با رعایت نکات ساده ای از پوستتان تا حد زیادی در مقابل پیری محافظت کنید، اگر هر شب قبل از خواب فقط چند دقیقه صرف انجام مراقبت های پوستی کنید، پوست شما تا حد زیادی طراوت و جوانی خود را حفظ خواهد کرد. بعد از استفاده از لوازم آرایشی و آغشته شدن پوست به چربی ها و مواد موجود در این لوازم و نیز آلودگی های هوا در طول روز پوست شما در انتهای روز احتیاج به رعایت یک مراقبت مختصر دارد.

نشستن صورت پوست شما را پیر

میکند!

صبر کنید، بدون شستن و پاک کردن صورتتان به تخت خواب نروید و گرنه

تمام مواد آرایشی به درون پوست شما

نفوذ خواهند کرد و باعث به وجود آمدن جوش و آکنه میشود، حتی منافذ پوستی را بزرگ می کنند و در نتیجه پوست پیرتر و فرسوده تر به نظر می رسد. بهتر است از پاک کننده ای استفاده کنید که مواد آرایشی چرب و ریمل های ضد آب را بدون آسیب رساندن به پوست ظریف دور چشم پاک کند. می توانید ابتدا برای پاک کردن آرایش ها از یک پارچه یا پد کتان استفاده کنید و سپس با استفاده از یک پاک کننده ملایم صورتتان را بشویید. البته باید بدانید حتما لزومی ندارد که این پاک کردن صورت قبل از خواب باشد، هر زمان از روز که مواد آرایشی و آلودگی های محیطی را از روی پوستتان پاک کنید به پوستتان کمک می کنید که راحت تر نفس بکشد و روی آن جوش و آکنه نیز به وجود نیاید.

چطور بخوابید

گاهی پزشکان با توجه به صورت فرد می توانند تشخیص دهند که او شب ها هنگام خواب بیشتر به کدام سمت می خوابد و حالت خوابیدن او چگونه است چون وضعیت خوابیدن می تواند در به وجود آمدن چروک ها و خطوط صورت نقش بسزایی داشته باشد. سعی کنید به سمتی بخوابید که عادت ندارید، ممکن است ابتدا سخت باشد و حتی در طول شب بی اختیار چرخ بزنید ولی مهم این است که صورت شما کمتر به یک حالت ثابت بماند و در نتیجه تا حد زیادی از به وجود آمدن چروک ها پیشگیری می شود. یادتان باشد بدترین حالت خوابیدن روی شکم یا به اصطلاح دمر خوابیدن است چون صورت شما به بالش فشرده می شود. سعی کنید بیشتر روی پهلو بخوابید.

تأثیر جراحی زیبایی بینی

بر صدا

یافته های محققان ایرانی درباره تأثیر عمل زیبایی بینی بر صدا نشان داد: تغییرات در سطح حفره بینی ممکن است مقاومت در برابر جریان هوا را افزایش دهد و باعث افزایش جذب صدا، کاهش در عبور دامنه صدا و در نتیجه تغییر صدا شود.

دکتر مهدی فروغیان، دکتر کامران خزائنی، دکتر محسن رجعتی حقی، دکتر نادر جهانگیری، دکتر لیلیا مشهدی و دکتر مهدی بخشایی از اعضای هیات علمی گروه گوش، حلق و بینی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با موضوع «تأثیرات رینوپلاستی بر صدا» در مجله «جراحی پلاستیک آمریکا (plastic and reconstructive surgery)» در مجله معتبر جهان در زمینه گوش، حلق و بینی به چاپ رسیده است.

این تحقیق که بر روی ۲۷ بیمار تحت عمل جراحی بینی (۲۲ زن و ۵ مرد) با سن متوسط ۲۴ سال انجام شده است، تغییرات صدا پس از عمل رینوپلاستی (جراحی زیبایی بینی) را مورد بررسی قرار داده است.

به گفته این محققان، تغییرات در سطح حفره بینی ممکن است مقاومت در برابر جریان هوا را افزایش دهد و باعث افزایش جذب صدا، کاهش در عبور دامنه صدا و در نتیجه تغییر صدا شود.

یافته های این محققان حاکیست: تغییر در کیفیت صدا پس از عمل جراحی بینی رخ می دهد و شاید این تغییرات ظریف برای خود بیمار نیز قابل درک نباشد و در زندگی بیماران چندان دخالتی نداشته باشد، اما در مورد افرادی که به طور حرفه ای از صدای خود استفاده می کنند، جراحان باید پیش از عمل در این خصوص با بیمار خود صحبت کرده و وی را در جریان تغییرات صدا پس از عمل جراحی قرار دهند.

مشاغلی که در آن عینک آفتابی ضروری است

با نزدیک شدن به سال نو و افزایش درجه حرارت و تابش بیشتر نور خورشید لزوم استفاده از عینک آفتابی دیده می شود.

گفتنی است، افراد باید از عینک های آفتابی استاندارد استفاده نمایند که علاوه بر محافظت کامل از چشم، سبب رد شدن امواج مضر خورشید به داخل مردمک چشم نیز می شود.

بررسی ها نشان می دهند، برخی از افراد بهتر است بیشتر از سایرین از عینک آفتابی برای محافظت خود استفاده کنند، از جمله افرادی که جراحی بر روی چشم خود انجام داده اند، و یا باغبانان که به گرده گل ها، آلودگی ها و حتی نور شدید خورشید حساسیت دارند و چشم آن ها دچار قرمزی، تورم، خارش و اشک ریزی می شود.

مهندسان کامپیوتر و یا افرادی که زیاد از وسایل الکترونیکی مانند تبلت، رایانه و یا گوشی های هوشمند استفاده می کنند به دلیل تماس مدام با نور آبی چشمان حساس و آسیب پذیر در مقابل نور خورشید دارند و توصیه می شود حتماً در هنگام خروج از منزل یا محل کار از عینک آفتابی استاندارد استفاده نمایند.

سوراخ کردن گوش

دکتر مریم ملکی، متخصص پوست، مو و زیبایی در گفتگو با خبرنگاران گفت: هنگام سوراخ کردن گوش، در اولین مرحله، مشخص نمودن مکان مورد نظر حائز اهمیت است چرا که قرار گرفتن سوراخ، بر روی غضروف نه تنها باعث ایجاد درد می شود، بلکه زمینه را برای ایجاد عفونت ها نیز مهیا می سازد که در درمان آن آنتی بیوتیک های معمولی هم موثر نخواهد بود و در بعضی حالات سبب خونریزی مداوم می شود.

وی افزود: هرگاه سوراخ بر روی غضروف ایجاد شود، برای ترمیم سوراخ گوش باید مدت سه هفته آن را ضدعفونی کرد و با آب نیم گرم و صابون شستشو داد.

همچنین برای اینکه بعد از سوراخ کردن گوش، از ایجاد چسبندگی و ترشحات در اطراف سوراخ جلوگیری گردد، بهتر است گوشواره را در گوش بچرخانیم.

دکتر ملکی تصریح کرد: اکثر خانم ها سوزن را هنگام سوراخ کردن گوش سوزن را به نمک و یا آب پیاز آغشته می کنند، تا سبب ضدعفونی شدن آن شود، در حالی که این کار صحیح نیست و سبب ایجاد میکروب می گردد.

میکروب های موجود در سوزن در اثر قرار گرفتن در آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه و یا قرار گرفتن در الکل از بین می رود.

وی خاطر نشان کرد: پس از سوراخ کردن گوش بهتر است اطراف سوراخ هر روز با محلول ضد عفونی کننده پاک گردد.

همچنین تا زمانی که گوش کاملاً خوب نشده استفاده از عطر در اطراف گوش خودداری شود.



## چرا زنان بیشتر از مردان به خواب نیاز دارند؟

پژوهشگران در بحثی جنجال برانگیز مدعی شده‌اند که مغز زنان به زمان بیشتری برای بازیابی نیاز دارد؛ چرا که آنها در طول روز، چندین وظیفه را با هم انجام می‌دهند، از این رو به خواب بیشتری احتیاج دارند. دانشمندان دانشگاه دوک در آمریکا دریافتند زنانی که کمبود خواب دارند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار داشته و بیشتر خشمگین می‌شوند. این درحالیست که در مقابل، این مشکلات بر مردانی که از خواب خود محروم هستند، تاثیر کمتری دارد.

پژوهشهای پیشین نیز به نمایش ارتباط کمبود خواب با خطر بیشتر بیماری‌های قلبی، مشکلات روحی، سکنه و التهاب در بدن پرداخته بودند.

دکتر مایکل بروز، کارشناس خواب، بر این باور است که برخی از زنان دارای کمبود خواب به چنان التهابات شدیدی بدنی دچار می‌شوند که با احساس درد فیزیکی از خواب بیدار می‌شوند. به گفته دکتر بروز، زنان می‌توانند از برخی از بیماری‌های مرتبط با کمبود خواب با کمی چرت زدن اجتناب کنند.

اگرچه به باور وی، این چرت زدن‌ها نباید بیشتر از ۹۰ دقیقه باشد چرا که می‌تواند خواب‌آلودگی را افزایش دهد.

دکتر بروز اظهار کرد: در طول خواب، قشر مغزی که مسئول تفکر، حافظه، زبان و دیگر مسائل بوده، از قید حواس رها شده و به حالت بازیابی وارد می‌شود. هرچه در طول روز از مغز استفاده بیشتری شود، این بخش به میزان زمان بیشتری برای بازیابی و در نتیجه خواب بیشتر نیاز دارد.

وی همچنین در ادامه گفت از آن جا که زنان بیشتر از مردان از مغز خود استفاده کرده و میزان بیشتری از وظایف همزمان را انجام می‌دهند، به خواب بیشتری نیاز دارند. همچنین مردان دارای مشاغل سخت و پرزحمت که نیازمند تفکر جانبی زیادی هستند نیز به خواب بیشتر نیازمندند.

## بزرگترین مساله در حوزه سلامت پایتخت، بهداشت روان و سلامت

### اجتماعی است

رییس دانشگاه علوم بهزیستی با اشاره به تحقیقاتی که در سطح شهر تهران به عمل آمده است، گفت: در این تحقیقات از مردم سوال شد که بزرگترین مساله سلامت آنها چیست و در حالی که پیش بینی می‌شد بیماری‌هایی همچون دیابت یا فشار خون و یا بیماری‌های قلبی عنوان شود اما پاسخ مردم به این پرسش اعتیاد بوده است.

محمدتقی جغتایی افزود: اعتیاد جزو جنبه‌های اجتماعی و روانی در حوزه سلامت است و امیدواریم در شورای راهبردی سلامت شهر تهران توجه ویژه‌ای به عوامل اجتماعی موثر بر سلامت صورت گیرد.

عضو شورای راهبردی سلامت شهر تهران تاکید کرد: مادر بیماری‌های جسمی همچون فشار خون یا چاقی رفتار اجتماعی است و این مشکلات ناشی از استرس‌های موجود در محیط شهر و آماده نبودن محیط اجتماعی برای شهروندان است.

رییس دانشگاه علوم بهزیستی علل بیماری‌هایی که حتی جنبه جسمی دارد را مسائل اجتماعی و روانشناختی خواند و گفت: شورای راهبردی سلامت تلاش می‌کند علاوه بر توجه به خدماتی که در حوزه سلامت به شهروندان تهرانی ارائه می‌شد ابعاد روانی را به شکل ویژه مورد توجه قرار دهد.

## سرعت زوال عقل را کاهش دهیم

پژوهشگران می‌گویند: مصرف ویتامین E روند زوال عقل را در بیماران مبتلا به آلزایمر کند می‌کند.

# Vitamin E

دکتر "موریس دلبیو. دایسکن" و همکارانش از مرکز مراقبت‌های پزشکی "مینه پلیس" در یک مطالعه میزان تاثیرگذاری ویتامین ای، داروی ممانتین (از داروهای بیماری آلزایمر)، و همچنین ترکیبی از شیوه‌های درمانی زوال ذهن را در عملکرد در بیماران مبتلا به آلزایمر بررسی کردند.

در این مطالعه ۶۱۳ شرکت کننده، بازدارنده (آنزیم) "استیل کولین استراز" دریافت کردند. استیل کولین استراز نوعی ماده شیمیایی است که سطح و مدت زمان عملکرد استیل کولین انتقال دهنده‌های عصبی را افزایش می‌دهد.

نتیجه این مطالعه نشان داد که مصرف ویتامین ای برای حدود دو سال زوال ذهن را در بیماران مبتلا به آلزایمر تا حدود ۱۹ درصد کاهش می‌دهد.

بیماری آلزایمر یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود. بارزترین تظاهر زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می‌کند.

حل کردن جدول، کار کردن بر روی دستگاه موسیقی، ورزش کردن، تماس با دوستان و خوردن ماهی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهند.

نتیجه این تحقیقات قرار است در شماره ماه ژانویه نشریه *Journal of the American Medical Association* منتشر شود.



### نوزاد ۲۶ هفته ای در یک اتفاق نادر پزشکی زنده

#### متولد شد

ابن سینا انتقال دهد و حدود شش صبح توانستم "نعمان میرزایف" پدر این سرباز مجروح گفت: فرزندم را در کمال سلامتی و با ناباوری به دنسیا بیاورم.

به گزارش ایرنا از بیمارستان ابن سینا، مجید احمدی افزود: این اتفاق که در حوزه پزشکی بسیار نادر است، روز جمعه ۱۵ اسفند ماه در بخش زایمان این مرکز درمانی به وقوع پیوست و اقدامات به هنگام کادر باعث شد تا نوزاد ۲۶ هفته ای زنده متولد شود.

وی گفت: زمانی که خانمی ۳۷ ساله با درد زایمان به این مرکز مراجعه کرد، با بستری شدن این خانم، کادر درمان و متخصصان در کنار سوپروایزر دکتر گمریم امین زاده و دکتر "امیر قادی پاشا" موفق می شوند نوزاد و مادر را از خطر نجات داده و پسر بچه را زنده به دنیا بیاورند.



احمدی ادامه داد: با اینکه مدتهاست از درخواست بیمارستان برای اخذ مجوز "ان آی سی یو" از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می گذرد و هنوز پاسخ مثبتی به ما نداده اند، اما توانستیم توسط کادر مجرب و آماده خود در این بیمارستان، نوزاد ۱۸۲ روزه را زنده نگهداشته و به بیمارستان دیگری انتقال دهیم.

"حمیرا حبیبی" مادر این نوزاد ۲۶ هفته ای گفت: سال ها با روش های مختلف برای بچه دار شدن تلاش کردم اما موفق نشدم اما با ازدواج دوم، خداوند این پسر را به من عطا کرد؛ با این حال از ۲۴ هفتگی بتدریج حال من بد شد و به همین علت دو هفته ای در بیمارستان کمالی بستری شدم. وی با بیان اینکه دو روز پیش با وجود آنکه هنوز وضعیت جسمانی مناسبی نداشتم از بیمارستان کمالی مرخص شدم، افزود: این در حالی بود که نیمه های شب درد زایمان باعث شد تا همسر مرا به بیمارستان خصوصی گرفت.

مراقبت های ویژه نوزادان بستری است.

### پزشکان ایرانی برای عمل جراحی سرباز تاجیک به دوشنبه می روند

گردن این سرباز که حدود یک ماه پیش آسیب جدی دیده بود تحت درمان پزشکان تاجیک قرار گرفت که گروه درمانی تاجیک بخاطر پیچیده بودن عمل وی، از پزشکان ایرانی درخواست کمک کردند که مورد موافقت قرار



### آماده باش ۸۱۰ پایگاه شهری اورژانس کشور برای حوادث احتمالی چهارشنبه آخر سال

"امین صابری نیا" (رییس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی کشور): نیروهای این پایگاه های شهری اورژانس در حالت آماده باش قرار دارند تا به محض وقوع حادثه ای در محل حضور یافته و به آسیب دیدگان خدمات ارایه دهند. وی با بیان اینکه آمبولانس های امدادی این پایگاه های شهری در نزدیک مناطقی که احتمال بحران وجود دارد، مستقر هستند، اظهار داشت: این اقدام به این جهت است تا پوشش مناسبی برای کمک رسانی به آسیب دیدگان احتمالی صورت گیرد و زمان رسیدن اورژانس بر سر بالین مجروحان احتمالی شب چهارشنبه سوری با توجه به ترافیک شهرهای بزرگ مانند تهران، کمتر باشد. صابری نیا تصریح کرد: همچنین با بیمارستانهایی که دارای بخش های فوق تخصصی چشم و ترمیم هستند هماهنگی های لازم برای پذیرش مجروحان احتمالی شب چهارشنبه پایان سال صورت گرفته است. رییس اورژانس کشور ادامه داد: در این راستا جلسات هماهنگی معاونین درمان، روسای مراکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی و ارگان های دخیل در این امر از قبیل آتش نشانی و هلال احمر و پلیس برگزار شده است.

وی از هموطنان خواست در صورت قرار گرفتن در وضعیت های اضطراری عمومی و پیچیده انواع حوادث با شماره ۱۱۵ مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی در سراسر کشور تماس بگیرند

اگر همه می توانستند از استعداد های خود درست بهره بگیرند، دنیا همان بهشت موعود می شد که همه می خواهند. زکریای رازی

نرم افزار «جامع طب» مرجعی کامل از طب اسلامی و سنتی است. حجت الاسلام رحیمی ثابت با اشاره به ویژگی های نرم افزار طب گفت: نرم افزار کتابخانه «جامع طب» بیش از ۹۵۰ جلد از کتاب های کمیاب در زمینه طب اسلامی و سنتی را در اختیار علاقه مندان قرار داده است. به گزارش روابط عمومی مرکز توسعه فناوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال، حجت الاسلام والمسلمین علیرضا رحیمی ثابت، مدیر نرم افزار کتابخانه جامع طب به ویژگی های کتابخانه جامع طب اسلامی اشاره کرد و گفت: نرم افزار کتابخانه جامع طب سنتی و اسلامی به عنوان کامل ترین مرجع طب سنتی و اسلامی و با ۹۳۵ عنوان کتاب به عنوان بزرگترین کتابخانه طب سنتی در داخل و خارج کشور طراحی شده است.



مدیر پروژه کتابخانه جامع طب سنتی و اسلامی افزود: این پروژه با هدف احیای کتاب های طب کهن ایران و جهان اسلام انجام شده و به عنوان یک منبع تحقیقاتی برای تمامی پژوهشگران داخلی و خارجی شناخته خواهد شد.

وی تصریح کرد: این کتابخانه مرجعی پژوهشی برای فرهنگ و ادب فارسی خواهد بود؛ چرا که بسیاری از متون کتاب های این کتابخانه دیجیتالی، مربوط به قرن سوم و چهارم هجری شمسی است.

رحیمی موضوعات عنوان شده در این کتابخانه را طب قرآنی، طب روایی، احکام پزشکی، مفردات دارویی، بیماری ها، داروسازی و صنعت و دیگر موارد عنوان کرد و گفت: کتاب های طبی در محورهای کتاب های مرجع، عمومی، اسلامی، احکام و اخلاق پزشکی و دیگر موارد در این نرم افزار ارایه شده است.

مدیر عامل گوگل گفت به هر کس که بتواند با ابداع فناوری جدیدی، جهان را به مکانی بهتر برای زندگی تبدیل کند، یک میلیون دلار جایزه خواهد داد.

آقای اشمیت این سخن را در جریان معرفی کتاب خود در برنامه تلویزیونی CBS This Morning اعلام کرد. وی این کتاب را که «عصر جدید دیجیتال» نام دارد، با همکاری جرد کوهن (Jared Cohen) مدیر بخش ایده های گوگل (Google Ideas) به رشته تحریر در آورده است. اشمیت گفت من به همراه کوهن به چهل کشور در نقاط مختلف جهان سفر کرده ایم تا با نحوه استفاده از فناوری بین ملل مختلف جهان آشنا شویم. اشمیت همچنین با اشاره به این که امروزه اینترنت به ابزاری برای بیان نارضایتی شهروندان برخی کشورها از دیکتاتورهای حاکم خود تبدیل شده، اظهار داشت: از آنجا که تعداد این افراد در حال افزایش است، لذا ارائه فناوری هایی که ملت ها را در دستیابی به اهداف شان کمک می نماید ضروری است.



میانبرهای صفحه کلید

باز شدن منوی ویندوز : Ctrl + Esc  
 باز کردن پنجره در سمت چپ : Windows + arrow Left  
 باز کردن پنجره در سمت راست : Windows + arrow Right  
 حد اکثر کردن پنجره : Windows + arrow Up  
 کوچک کردن پنجره و مینی مایز آن : Windows + arrow Down  
 کپی : Ctrl + Insert  
 پیست : Shift + Insert  
 دسترسی سریع به همه پنجره های باز : Alt + Tab  
 برای تغییر نام فایل : F2  
 باز کردن تب جدید در محیط اینترنت : Middle Mouse Button  
 برای گرفتن جزییات یک فایل : Alt + Enter



# جای تبریکات شما اینجا خالیست

ارتباط با ما:

[Ertebatat.medsab@gmail.com](mailto:Ertebatat.medsab@gmail.com)  
[Baztab.src@gmail.com](mailto:Baztab.src@gmail.com)

