

دوربین سلامت



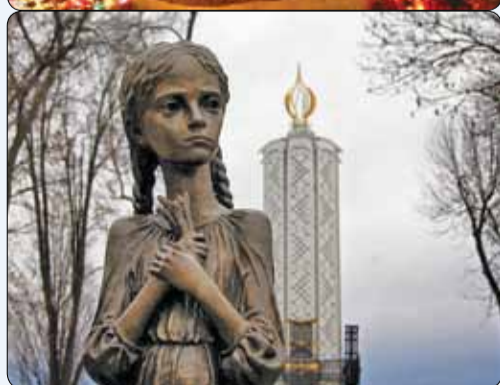
■ پزشکی دانشی همیشه در تغییر است. در ارایه مطالب سلامت، تلاش زیادی در جهت کامل بودن و تطابق آن با استانداردهای روز پزشکی دنیا تا زمان انتشار صورت گرفته است. اما به دلیل اینکه در علوم پزشکی وجود تغییرات همواره منتهی به تغییرات است، مطالب ارایه شده را کامل و عاری از خطا نمی‌دانیم. در این راستا، کاربران این اطلاعات را قبل از به کارگیری با رجوع به پزشکان نیز باید نمایند. ■ مسوولیت محتوای آگهی‌ها بر عهده شرکت‌های سفارش دهنده است. ■ کلیه حقوق محفوظ است. ■ هرگونه استفاده از مطالب سلامت منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است.



همدلی و همراهی با زائرین ارجمند در مرز شلمچه



راهپیمایی خشن در فرانسه برای محافظت از آب و هوا در برابر تغییرات اقلیمی



قحطی بزرگ اوکراین، یک قحطی مصنوعی در جمهوری شوروی اوکراین واقع در اوکراین کنونی در سال‌های ۱۹۳۲ و ۱۹۳۳ توسط دولت اتحاد جماهیر شوروی به دستور ژوزف استالین ایجاد شد و منجر به مرگ ۲ تا ۱۰ میلیون نفر شد. هر سال مراسم یادبودی برای قربانیان این قحطی (هولوکومور) در شهر کیف اوکراین در مقابل بنای یادبودی که برای این قربانیان ساخته شده، برگزار می‌شود.



سلامت

«خدا یا به ما ظرفیت و لیاقتی عطا کن که بتوانیم ناشر بخشی از خبری باشیم که تو اراده کرده‌ای در هستی نشر یابد»

- صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی این‌سینای بزرگ
- مدیرمسئول: امیرعباس فتح‌زاده
- سردبیر: محمد کبایسلار
- نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، مقابل میرداماد، تقاطع نیک‌بخت‌ترین، پلاک ۹ • پیامک: ۰۲۱۲۲۸۸۷۳۵۵
- تلفن و پیام‌گیر: ۲۴ ساعته روابط عمومی: ۲۲۸۸۷۳۵۵
- تحریریه: سارا جمال‌آبادی، سارا حسینی، فاطمه خالقی، الهه رضاییان، هاله زابری، سیمک حبیبی • ویرایش: زهرا صوفی، پگاه نیکی، منصوره قلمی
- گرافیک: وحید حقی • عکس: حسین کریمزاده، پشتیبانی فنی: اکرم سمائی
- صفحه‌آرایی: لیلا شرافتی، حمید فاتح
- سازمان آگهی‌ها: کانون تبلیغاتی دریچه نو ۱۰۱۰۱ • ۲۴۵۸۱۰۱۰
- صندوق پستی: ۵۵۷-۱۴۱۲۵ • www.salamat.ir • email: weeklysalamat@gmail.com
- چاپ: شرکت رواق روشن مهر • توزیع: پیام‌رسان پیروز • امور مشترکین: ۲۲ ۸۸ ۷۳ ۵۷-۹



نقشه سلامت

مدیرعامل سازمان قطار شهری کرج از پذیرفته شدن مصوبه شورای شهر کرج برای تأمین مالی پروژه قطار شهری این کلانشهر خبر داد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند: «روند بیماری دیابت در خراسان جنوبی همانند سایر مناطق کشور روند افزایشی دارد».

نتایج یک تحقیق درباره اپلیکیشن‌های سلامت

مجموعه ۱۶۰۴ فرد استفاده‌کننده از تلفن‌های هوشمند در این مطالعه بررسی شدند که ۵۸ درصد از آنها، یکی از ۴۰ هزار اپلیکیشن سلامت موجود را دانلود کرده بودند. ۴۲ درصد از این افراد هم اپلیکیشن یا بیشتر را دانلود کرده بودند. از میان افرادی که اپلیکیشن‌های سلامت استفاده کرده بودند، ۶۵ درصد مدعی شدند با بهبود وضعیت سلامت خود مواجه شده‌اند و بیش از نیمی از آنها نیز معتقد به اثربخشی و دقت این اپلیکیشن‌ها بودند. از سوی دیگر، ۴۶ درصد از پاسخ‌دهندگان، یک اپلیکیشن دانلود کرده بودند اما از آن استفاده نمی‌کردند. موانعی مانند نگرانی در مورد هزینه آنها، بی‌علاقه شدن به آنها در طول زمان و مسائل امنیتی نیز در استفاده نکردن از اپلیکیشن‌ها موثر بودند. بیشترین اپلیکیشن سلامت که دانلود و استفاده شده بود، مرتبط با فیتنس شخصی و تغذیه بوده است. با توجه به تمامی این مسائل، به نظر می‌رسد باید افراد را تشویق کرد تا در استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت ثابت‌قدم‌تر باشند و بدانند در نهایت می‌توانند از مزایای آنها بهره‌مند شوند. ■



تلفن‌های هوشمند پتانسیل‌های فراوانی برای کمک به اصلاح رفتارهای سلامت در زندگی افراد دارند که ممکن است رسیدن به آنها از روش‌های دیگر مشکل‌تر باشد، خصوصاً برای اقلیتی از افراد که درآمد کمی دارند و از مشکلات جدی سلامت رنج می‌برند. برای ارزیابی اینکه اپلیکیشن‌های سلامت دانلود شده رایج چطور هستند و چگونه استفاده می‌شوند، محققان تحقیقاتی را روی افراد از سراسر آمریکا انجام دادند و از آنها خواسته شد، به‌طور آنلاین به ۳۶ سؤال در مورد استفاده از این اپلیکیشن، وضعیت سلامت و اطلاعات شخصی خود پاسخ دهند. این افراد بالای ۱۸ سال و به‌طور متوسط ۴۰ سال داشتند. علاوه بر این، میزان درآمد سالانه آنها کمتر از ۵۰ هزار دلار بود. در

نتایج یک تحقیق درباره عوارض دیابت در فرانسه

است. سالانه ۲۰ هزار نفر نیز در این کشور به دلیل زخم پای دیابتیک در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند که این رقم ۵ برابر بستری‌شدگان غیردیابتیک به این دلیل است. در سال ۲۰۱۳، ۵۲ درصد قطع عضو مربوط به شست پا، ۱۹ درصد مربوط به ساق، ۱۷ درصد ران و ۱۲ درصد لگن بوده است. بیشتر افرادی که دچار قطع عضو می‌شوند، مردان هستند که به‌طور میانگین ۷۱ سال سن دارند. از هر ۵ بیمار دیابتیک در نهایت ۱ نفر مجبور به قطع عضو می‌شوند. به گزارش مؤسسه مراقبت از سلامت فرانسه، بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۳ آمار مربوط به



عضو باید قطع شود. آمار مؤسسه مراقبت از سلامت (INVS) در فرانسه نشان می‌دهد در سال ۲۰۱۳، ۷ هزار و ۷۴۹ فرد مبتلا به دیابت مجبور به قطع عضو اندام‌های تحتانی شده‌اند. این رقم در افراد غیردیابتیک ۷ برابر کمتر

وقتی دیابت درمان نشود در درازمدت جریان قند در خون می‌تواند باعث التهاب عروق خونی شود و به مرور با کاهش جریان خون و اکسیژن‌رسانی مخصوصاً به اعصاب و ارگان‌های کوچک فرد دچار مشکل خواهد شد. در ناحیه پا و زانو کاهش خون‌رسانی و اکسیژن می‌تواند حساسیت عصبی را کاهش دهد. در نتیجه فرد حس درد خود را به مرور از دست می‌دهد و در صورتی که زخم یا عفونتی بروز کند متوجه آن نخواهد شد. در این شرایط احتمال بروز قانقاریا وجود دارد و در صورتی که خون مجدداً در این نواحی به جریان درنیاید ناچار

نتایج یک تحقیق درباره درمان‌های مختلف افسردگی

آنها گفته شد، این وسیله، یک ژنراتور یونی است. در واقعیت، ژنراتور غیرفعال بود و یونی ایجاد نمی‌کرد، اما زمان روشن شدن، صدایی تولید می‌کرد. به گروه چهارم هم داروی دارونما و درمان دارونما داده شد. محققان در طول این مطالعه دریافتند ۷۶ درصد افرادی که هم وسیله واقعی و هم داروی واقعی دریافت کرده بودند، با بهبود ۵۰ درصدی و بیشتر در علائم خود روبرو شدند. این میزان بهبود فقط در ۵۰ درصد بیماران دیده شد که نوردرمانی و داروی دارونما دریافت کرده بودند. همچنین ۳۳ درصد افراد دریافت‌کننده باکس نور و دارونما و ۲۹ درصد افرادی که داروی ضدافسردگی و وسیله دارونما دریافت کرده بودند، به این میزان بهبود دست یافتند. ■

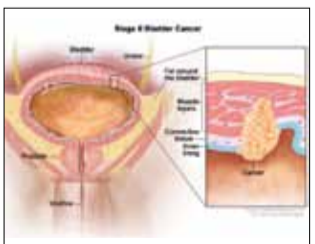


تقریباً مساوی تقسیم شدند؛ گروه اول، باکس نور فلورسنت دریافت کردند و به آنها گفته شد، به محض بیدار شدن از خواب در صبح، به مدت نیم ساعت آن را روشن کنند. همچنین به آنها فلوکستین داده شد. گروه دوم، تحت نوردرمانی قرار گرفتند، اما به جای فلوکستین، دارونما گرفتند. به گروه سوم، داروی ضدافسردگی و وسیله دارونما، به جای باکس نور، داده شد. به

نتایج یک مطالعه جدید پیشنهاد می‌کند، برای افراد مبتلا به افسردگی، استفاده از درمان با نور روشن، به‌تنهایی یا در ترکیب با تجویز یک داروی ضدافسردگی، می‌تواند به درمان این وضعیت کمک کند. در این مطالعه ۸ هفته‌ای که روی ۱۲۲ بیمار مبتلا به افسردگی مازور انجام شد، محققان دریافتند بیماران درمان‌شده با یک باکس نور روشن به‌تنهایی یا همراه با داروی ضدافسردگی، بهبود بیشتری پیدا می‌کنند. این نتیجه در مقایسه با افرادی که به دست آمده که با دارونما درمان شدند. افرادی که با داروی ضدافسردگی درمان شدند (بدون نوردرمانی)، هیچ پیشرفتی را نسبت به دریافت‌کنندگان دارونما نشان ندادند. البته این موضوع، مساله جزیبی نیست که

نتایج یک تحقیق درباره رابطه شغل و سرطان مثانه

سرطان مثانه بین زنان بیش از مردان گزارش شده است. دلایلی برای این امر گفته شده، از جمله آنکه آزمایش‌های غربالگری موارد بیشتری از مبتلایان را بین مردان شناسایی کرده‌اند یا اینکه حضور زنان در محیط‌های کاری بیشتر شده است یا مواد سرطان‌زا در محیط‌های کاری که اکثر کارکنان آن زن هستند وارد شده‌اند. کارشناسان عقیده دارند برای کاهش موارد سرطان مثانه بین کارگران باید به مشاغل توجه کرد که امکان ابتلا در آنها بیشتر است. ■



به‌نظر می‌رسد جنسیت نیز از عوامل موثر در افزایش خطر ابتلاست، چرا که افزایش شیوع

باوجود تلاش برخی وکلا و کارخانه‌داران برای ایجاد محیطی سلامت و ایمن برای کارکنانشان، مطالعه‌های جدید نشان می‌دهند که خطر ابتلا به سرطان مثانه در برخی مشاغل همچنان در حال افزایش است. براساس تحقیقات جدید، خطر ابتلا به سرطان مثانه در ۴۲ طبقه از ۶۱ طبقه شغلی مورد بررسی و نیز خطر مرگ بر اثر این سرطان در ۱۶ طبقه از ۴۰ طبقه شغلی در حال افزایش است. تحقیقی که نتایج آن در نشریه انکولوژی

گوگل لباس اضطراب‌سنج می‌سازد



حسگرهای پوشیدنی را دارد که می‌توانند به اندازه‌گیری خلق‌وخو، ادراک و اضطراب بپردازند. این دستگاه حتی می‌تواند حرکات هنگام خواب را که نشانه‌ای از مشکلات روانی است، نیز اندازه‌گیری کند. اینسلی به

شرکت گوگل با استفاده یکی از افراد برجسته در زمینه سلامت روانی، قصد دارد به ساخت ردیاب‌های حسی ویژه‌ای دست بزند که به جای شرایط جسمانی مرسوم برای این دستگاه‌ها به بررسی و ردیابی وضعیت سلامت روانی فرد می‌پردازد. شرکت آلفابت یکی از شرکت‌های تحقیقاتی و پژوهشی بسیار مشهور و در حقیقت متعلق به شرکت بزرگ گوگل است. این شرکت به تازگی توماس اینسلی، رئیس سابق مؤسسه ملی بهداشت روان ایالات متحده آمریکا را به‌عنوان یک مهره مهم کاری به خدمت گرفته است. گوگل قصد ساخت نوعی از

فناوری

نخ‌دندانی که مجبوران می‌کند بکشیدش!

بسیاری از ما می‌دانیم باید نخ دندان بکشیم، اما خیلی از ما فراموش می‌کنیم و انگار روش‌هایی هم که پیش‌ازاین برای عادت دادن ما به این کار وجود داشتند چندان موثر نبوده‌اند. فلاس تایم، یک نخ دندان هوشمند است که با ظرافت زیادی طراحی شده تا شخص را به نخ دندان کشیدن عادت بدهد. شما می‌توانید این وسیله را به‌سادگی با چسب‌های میکروساکشن بادوام و قابل‌شستشو روی آینه یا دیوار دستشویی خود بچسبانید.

زمانی که دکمه روی فلاس تایم را فشار می‌دهید، به مقدار کافی نخ دندان از آن بیرون می‌آید. تحقیقات گروه سازنده این دستگاه نشان می‌دهد بزرگ‌ترین مشکلی که افراد هنگام نخ دندان کشیدن با آن روبرو می‌شوند، این است که طول نامناسبی از آن را جدا می‌کنند و نمی‌توانند به راحتی در دست خود نگاه‌دارند، اما با استفاده از فلاس تایم، شما دیگر نگران کوتاه یا بلند بودن نخ دندان خود نیستید.

در مرحله بعدی فلاس تایم با یک نور آبی که در جهت عقربه‌های ساعت حرکت می‌کند، به شما یک زمان ۹۰ ثانیه‌ای می‌دهد که نخ دندان بکشید. به وجود آوردن عادت، ۳ کلید دارد: یادآوری، تکرار و پاداش و فلاس تایم در طراحی خود از همه این اصول بهره برده است. بعد از اینکه نخ دندان می‌کشید، روی فلاس تایم یک یخ‌بند آبی روشن می‌شود و اگر هر روز این کار را انجام ندهید، تصویر یک اخم نارنجی یا لامپ‌هایی روی آن روشن می‌شود که به شما یادآوری می‌کند وقت نخ دندان کشیدن است. ■

خبر

اتهام مکمل‌های غذایی در آمریکا

سازمان غذا و داروی آمریکا در همکاری با سایر مراکز دولتی این کشور، نتایج بررسی یک‌ساله روی مکمل‌های غذایی که به دنبال مصرفشان احتمال بروز عوارض مطرح شده بود را اعلام کرده‌اند. طبق آن، اقدام قانونی علیه ۱۱۷ تولید یا توزیع‌کننده مکمل‌های غذایی و نیز محصولاتش که به اشتباه مکمل غذایی در نظر گرفته شده‌اند، انجام خواهد شد. در میان متهمان شرکت USPlabs

دیده می‌شود که مکمل‌های لاغری و محصولات ورزشی آن به‌طور گسترده مورد استفاده قرار گرفته‌اند. شرکت تکراسی USPlabs و چند شرکت مشابه به دلیل فروش مکمل‌های مذکور، محکوم و جریمه شده‌اند. USPlabs قبلاً اعلام کرده بود مواد اولیه مجوزدار حاوی عصاره طبیعی گیاهان را از چین وارد کرده، در حالی که توسط یک شرکت چینی به‌طور صنعتی تولید شده بودند. ■