

آیا مطالعه شما را به فردی باهوشتر تبدیل می‌کند؟ حقیقت اینجاست!

مرداد 7، 1404



آیا مطالعه شما را به فردی باهوشتر تبدیل می‌کند؟ حقیقت اینجاست!

حسن صیامیان، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مازندران

گاهی اوقات مقالات مختلفی منتشر می‌شوند که ادعا می‌کنند مطالعه می‌تواند شما را باهوشتر کند. سوالی که احتمالا برای شما پیش می‌آید این است که آیا این موضوع می‌تواند حقیقت داشته باشد؟

مطالعه واقعاً شما را باهوشتر می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند که مطالعه منظم عملکردهای مغز را تقویت می‌کند. این کار به شما امکان می‌دهد بهتر فکر کنید، به مشکلات کارآمدتر پاسخ دهید، شما را سخنور بهتری می‌سازد و دانش و دایره واژگان شما را گسترش می‌دهد. نتیجه

نهایی این است که شما باهوشتر می‌شوید.

در این مقاله، برخی از روشهایی را که مطالعه می‌تواند شما را به فردی باهوشتر تبدیل کند، بررسی خواهیم کرد. همچنین نکاتی را در مورد نوع کتابهایی که باید بخوانید، ارائه می‌دهیم.

چگونه مطالعه شما را باهوشتر می‌کند؟

برای درک اینکه چگونه مطالعه شما را باهوشتر می‌کند، ابتدا باید نگاهی گذرا به آنچه در مغز شما هنگام مطالعه اتفاق می‌افتد داشته باشیم.

اطلاعات برای استفاده هوشمندانه در آینده ذخیره می‌شود: اطلاعاتی که مغز شما دریافت می‌کند، همیشه برای یادآوری بعدی ذخیره می‌شوند - گاهی آگاهانه، اما بیشتر اوقات ناخودآگاه. به عنوان مثال، واژگان را در نظر بگیرید. کلمات و عبارات جدیدی که هنگام مطالعه با آنها روبرو می‌شوید، در مغز شما ذخیره می‌شوند. به مرور زمان شما شروع به استفاده از این کلمات و عبارات جدید می‌کنید. به طور خلاصه، هرچه بیشتر مطالعه کنید، باهوشتر می‌شوید.

چارچوب مرجع گسترش می‌یابد: از آنجایی که مغز شما بین تجربیاتی که درباره آنها خوانده‌اید و تجربیات زندگی واقعی تفاوتی قائل نمی‌شود، این بدان معناست که هرچه بیشتر مطالعه کنید، "تجربیات" بیشتری بخشی از چارچوب مرجع مغز شما را تشکیل می‌دهند. هرچه تعداد تجربیاتی که مغز شما می‌تواند بعداً از آنها استفاده کند بیشتر باشد، می‌توانید موقعیت‌ها را هوشمندانه‌تر ارزیابی کرده و مشکلات را بهتر مدیریت کنید.

عملکردهای مختلف مغز فعال می‌شوند: این یک واقعیت شناخته شده است که مطالعه تأثیر مثبتی بر مغز شما دارد. مطالعه همچنین بر سایر عملکردهای مغزی که با فرآیند باهوشتر شدن مرتبط هستند، تأثیر می‌گذارد. بر اساس مطالعاتی که در دانشگاه اموری انجام شد، هنگام مطالعه، ارتباطات در نواحی مغز شما مرتبط با زبان، حس و حرکت بدن افزایش می‌یابد. مطالعات بعدی نیز فعالیت‌هایی را در نواحی مغز مرتبط با تشخیص نمادها، صداها، زبان گفتاری، احساسات و ادراکات، حافظه و حل مسئله شناسایی کردند. بنابراین، از طریق مطالعه، شما باهوشتر می‌شوید زیرا تمام این نواحی در مغز خود را فعال نگه می‌دارید.

۱۱ روشی که مطالعه می‌تواند شما را باهوش‌تر کند

اگرچه روش‌های زیادی وجود دارد که مطالعه می‌تواند شما را باهوش‌تر کند، ما به ۱۱ مورد از آن‌ها می‌پردازیم.

1. **مطالعه تئوری ذهن شما را بهبود می‌بخشد:** تئوری ذهن مهارتی است که به شما امکان می‌دهد نه تنها درباره وضعیت ذهنی خود، بلکه درباره وضعیت ذهنی دیگران نیز عینی فکر کنید. و فردی که می‌تواند وضعیت ذهنی شخص دیگری را درک کند، عموماً فردی باهوش تلقی می‌شود. مطالعه نیز می‌تواند شما را باهوش‌تر کند. این کار همان ناحیه در مغز را فعال می‌کند که مهارت تئوری ذهن از آنجا نشأت می‌گیرد. مطالعه مکرر آن ناحیه از مغز شما را فعال نگه می‌دارد و مهارت تئوری ذهن شما را تقویت می‌کند.
2. **مطالعه توانایی شما را در همدلی افزایش می‌دهد:** اگر فردی نه تنها احساسات و تجربیات دیگران را درک کند، بلکه به طور کلی از آن‌ها برای غلبه بر مشکلاتشان حمایت کند، همدلی واقعی نشان داده می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که خوانندگان داستان‌های تخیلی نسبت به افراد غیرخواننده همدلی بیشتری دارند. این به دلیل این است که شما می‌توانید "خود را جای شخصیت‌های کتاب بگذارید" و همچنین یاد بگیرید که آن‌ها چگونه مشکلات خود را حل می‌کنند. مغز این اطلاعات را ذخیره می‌کند و از آن برای کمک به شما در درک و حمایت از افراد دیگر در زندگی واقعی استفاده می‌کند. توانایی همدلی عموماً با فردی باهوش مرتبط است.
3. **مطالعه حافظه شما را تقویت می‌کند:** فردی با حافظه خوب معمولاً فردی باهوش تلقی می‌شود. مطالعه حافظه شما را تقویت می‌کند زیرا هیپوکامپ را فعال می‌کند که ساختاری پیچیده مغزی است که در لوب تمپورال قرار دارد و نقش مهمی در حافظه ایفا می‌کند. هرچه بیشتر مطالعه کنید، هیپوکامپ را بیشتر تمرین می‌دهید و در نهایت باهوش‌تر می‌شوید زیرا می‌توانید اطلاعات مفید را به راحتی از حافظه خود به یاد آورید.
4. **مطالعه ایده‌های جدیدی برای شما فراهم می‌کند:** افراد باهوش اغلب ایده‌های جدیدی در مورد چگونگی شروع کاری جدید یا چگونگی مدیریت کارآمدتر امور موجود ارائه می‌دهند. اما برای تولید و پیشنهاد ایده‌های جدید، مغز شما به یک "کتابخانه"

دانش عمومی نیاز دارد. این "کتابخانه" با چیزهایی که تجربه کرده‌اید، شنیده‌اید یا درباره آن‌ها خوانده‌اید پر می‌شود. شما می‌توانید با مطالعه زیاد، کتابخانه مغز خود را با مفاهیم و ایده‌های جدید زیادی پر کنید. مطالعه شما به مرور زمان منجر به توانایی شما در ارائه مفاهیم و ایده‌های جدید هوشمندانه می‌شود زیرا مطالعه شما را خلاق‌تر نیز می‌کند و تخیل شما را افزایش می‌دهد.

5. **مطالعه دایره لغات و مهارت‌های کلامی شما را بهبود می‌بخشد:** افراد باهوش دایره لغات جامعی نیز دارند. مطالعه مکرر، به ویژه اگر درباره موضوعات مختلفی بخوانید، راهی ایده‌آل برای گسترش دایره لغات شماست. افراد باهوش همچنین می‌دانند که چگونه از کلمات و عبارات به درستی در گفتار و نوشتار استفاده کنند. با مطالعه زیاد، شما نه تنها کلمات جدید را یاد می‌گیرید، بلکه نحوه استفاده از این کلمات و عبارات را نیز می‌آموزید.

6. **خواندن شعر به شما در خوداندیشی مؤثر کمک می‌کند:** خوداندیشی مهارتی است که اکثر افراد باهوش دارند. آن‌ها عادت کرده‌اند که به طور عمدی اقدامات قبلی را به یاد بیاورند تا درباره احساسات، افکار، رفتارها و تصمیمات خود تأمل کنند. سپس آن‌ها ارزیابی می‌کنند که آیا در گذشته کارها را به طور کارآمد انجام داده‌اند یا باید در آینده به روش‌های هوشمندانه‌تری تغییر کنند. با این حال، برای به یاد آوردن از گذشته باید حافظه زندگینامه‌ای خود را فعال کنید. مطالعات نشان داده‌اند که خواندن شعر حافظه زندگینامه‌ای را فعال می‌کند. این به دلیل این است که شعر عموماً به گونه‌ای نوشته می‌شود که شما را به یادآوری تجربیات شخصی خود ترغیب می‌کند. پس، اغلب شعر بخوانید، خوداندیشی کنید و فردی باهوش‌تر شوید!

7. **خواندن رمان به شما در تفکر انتقادی کمک می‌کند:** درک خوب امکان تفکر انتقادی را فراهم می‌کند، و افرادی که به دلیل طرز تفکر انتقادی خود شناخته شده‌اند، باهوش در نظر گرفته می‌شوند. محققان دریافته‌اند که خواندن رمان نواحی مغز مرتبط با درک مطلب را فعال می‌کند. اما جدا از این فعال‌سازی مغز، رمان‌های خوب نوشته شده همچنین به مغز شما می‌آموزند که به صورت ترتیبی فکر کند و علت و معلول را به هم پیوند دهد. این در اصل اساس تفکر انتقادی است. هرچه بیشتر مطالعه کنید، مغز شما بیشتر با این شیوه تفکر سازگار می‌شود و

باهوش‌تر می‌شوید.

8. **مطالعه مهارت‌های حل مسئله شما را افزایش می‌دهد:** مطالعه با افزایش مهارت‌های حل مسئله شما را باهوش‌تر می‌کند. با خواندن کتاب‌های خودیاری و راهنما، مهارت‌های حل مسئله بیشتری را یاد خواهید گرفت، اما حتی خواندن داستان‌های تخیلی نیز به شما در حل مشکلات کمک می‌کند. هنگامی که شخصیت‌ها را در داستان‌ها از طریق مسائلی که با آن‌ها روبرو می‌شوند دنبال می‌کنید، بین داستان و زندگی خود ارتباط برقرار می‌کنید. نحوه حل مشکلات آن‌ها در بسیاری از موارد به شما در یافتن راه‌حل برای مشکلاتتان کمک می‌کند. از آنجایی که مغز شما بین آنچه خودتان تجربه کرده‌اید و آنچه خوانده‌اید تفاوتی قائل نمی‌شود، ایده‌های حل مسئله در داستان‌های تخیلی که خوانده‌اید بخشی از چارچوب مرجع مغز شما می‌شوند.

9. **مطالعه تصمیم‌گیری شما را بهبود می‌بخشد:** افراد باهوش عموماً مهارت‌های تصمیم‌گیری توسعه‌یافته‌ای دارند. شما نیز می‌توانید با مطالعه مکرر، تصمیم‌گیرنده‌ای باهوش باشید. قشر پیش‌پیشانی (PFC) که در جلوی مغز قرار دارد، از جمله مسئول فرآیندهای تصمیم‌گیری است. محققانی که از اسکن‌های تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی (fMRI) استفاده کرده‌اند، دریافته‌اند که خواندن رمان PFC را فعال می‌کند. هرچه PFC از طریق مطالعه بیشتر فعال و تقویت شود، مهارت تصمیم‌گیری شما بیشتر توسعه می‌یابد و شما را قادر می‌سازد تصمیمات هوشمندانه بگیرید.

10. **مطالعه به شما امکان می‌دهد با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوید:** یادگیری بیشتر در مورد تاریخ، سنت‌ها و زندگی روزمره در سایر نقاط جهان، نه تنها شما را در معرض دیدگاه‌های جدید قرار می‌دهد بلکه شما را باهوش‌تر نیز می‌کند. دانش درباره فرهنگ‌های دیگر، حوزه تجربه و ادراکات شما را بزرگ‌تر می‌کند. اگر فرصت بازدید از مناطق یا کشورهای دیگر را ندارید، مطالعه بهترین راه شما برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد فرهنگ‌های دیگر است. خواندن داستان‌های تخیلی به شما امکان می‌دهد با شخصیت‌ها در رمان‌ها با تجربیات زندگی متفاوت ارتباط برقرار کنید. خواندن زندگی‌نامه‌ها به شما دیدگاهی در مورد نحوه دیدن جهان توسط افراد دیگر می‌دهد.

11. **مطالعه شما را برای مدت طولانی‌تری باهوش نگه می‌دارد:** مطالعه نه تنها می‌تواند شما را باهوش‌تر کند، بلکه می‌تواند شما را برای مدت طولانی‌تری باهوش نگه دارد. برای کسی که در طول زندگی مهارت‌های هوشمندانه را توسعه داده است، تجربه از دست

دادن حافظه در نتیجه شرایطی مانند زوال عقل می‌تواند ویرانگر باشد. مطالعه مغز شما را برای مدت طولانی‌تری هوشمند و فعال نگه می‌دارد. اگرچه زوال عقل قابل درمان نیست، اما تحریک مغز می‌تواند روند آن را کند کند. مطالعه تمرین ذهنی ایده‌آلی برای تحریک مغز است، درست مانند ورزش بدنی که بدن را تحریک می‌کند. هرچه مغز بیشتر تحریک شود، روند زوال عقل بهتر کند می‌شود. بنابراین، حتی زمانی که عملکردهای مغز در حال زوال هستند، مطالعه همچنان می‌تواند به شما کمک کند باهوش بمانید. تا زمانی که می‌توانید به مطالعه ادامه دهید!

چه نوع کتاب‌هایی را برای باهوش‌تر شدن بخوانیم

هر کتابی که می‌خوانید، نواحی خاصی از مغز شما را فعال می‌کند و دایره لغات، حافظه و مهارت‌های شما را تقویت می‌کند. تمام این محرک‌ها و اطلاعات به نوعی به شما کمک می‌کنند تا باهوش‌تر شوید. با این حال، برای کمک به شما در تهیه لیست مطالعه خود، خلاصه‌ای را ارائه می‌دهیم تا انواع کتاب‌های موجود را که به فرآیند باهوش‌تر شدن شما کمک می‌کنند، به شما یادآوری کنیم:

- شعر: به طور خاص برای کمک به شما در توسعه مهارت‌های خوداندیشی.
- رمان: شامل ژانرهای مختلف تا حد امکان، از رمان‌های پلیسی تا علمی تخیلی، برای کمک به شما در مهارت‌های حل مسئله و همدلی.
- زندگی‌نامه‌ها و خودزندگی‌نامه‌ها: برای آموزش دیدگاه‌ها و تجربیات دیگران به شما.
- کتاب‌های راهنما (How-to)، مجلات علمی و سایر کتاب‌های غیرداستانی: در مورد موضوعاتی که به آنها علاقه دارید.

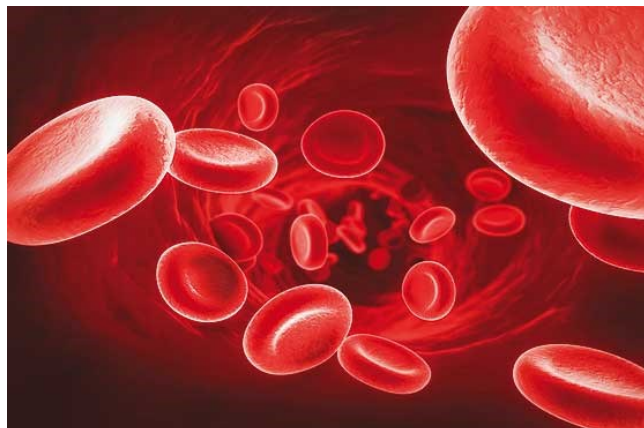
منبع:

Akansha. (2025). Does Reading Make You a Smarter Person? Here's the truth!

[/https://thebookbuff.com/does-reading-make-you-smarter](https://thebookbuff.com/does-reading-make-you-smarter)

وضعیت مطلوب ذخایر خونی در مازندران

مرداد 7، 1404



وضعیت مطلوب ذخایر خونی در مازندران / پوشش کامل بیماران خاص و مراکز درمانی توسط انتقال خون استان

به گزارش کیاپرس، مدیرکل انتقال خون مازندران از وضعیت مطلوب ذخایر خونی، ارتقای شاخصهای اهدای خون و پوشش جمعیت فراتر از ظرفیت استانی خبر داد.

دکتر محمدی، مدیرکل انتقال خون مازندران با اشاره به نقش چندوجهی این سازمان گفت: «انتقال خون یک نهاد فرهنگی، فنی، علمی و آموزشی است که وظیفه و رسالت آن تهیه، تأمین و توزیع خون سالم و کافی برای بیماران است.»

وی با بیان اینکه در سال جاری عملکرد استان مازندران فراتر از تعهدات بوده است، افزود: «در حالی که تعهد ما ۱۴ هزار واحد پلاسما

بود، توانستیم بیش از ۱۲۰ هزار واحد پلاسما تولید کنیم و در حال حاضر تمامی سردخانه‌های استان پر از پلاسما هستند.»

پوشش کامل مراکز درمانی مازندران و جمعیت شناور

به گفته دکتر محمدی، انتقال خون مازندران نیاز تمام بیمارستان‌های استان را به صورت کامل تأمین کرده و حتی در شرایط بحرانی نیز خلی در خدمت‌رسانی به وجود نیامده است.

وی افزود: «در ایام تجاوز ۱۲ روزه اخیر، مازندران با وجود حضور ۹ میلیون نفر جمعیت شناور، علاوه بر پاسخگویی به نیازهای بیماران محلی، خدمات موردنیاز بیماران خاص، دیالیزی، تالاسمی، سرطانی و حتی مصدومان احتمالی مسافران را نیز پوشش داد.»

ارتقای شاخص اهدای خون؛ مازندران فراتر از میانگین کشوری

مدیرکل انتقال خون مازندران گفت: «میانگین کشوری اهدای خون ۲۷ نفر به ازای هر هزار نفر جمعیت است، در حالی که این شاخص در استان مازندران به ۴۱ نفر رسیده که نشان از مشارکت بالای مردم دارد.»

نوسازی ناوگان و راه‌اندازی سامانه‌های نوین

دکتر محمدی از نوسازی کامل ناوگان انتقال خون از سال ۱۴۰۱ تاکنون خبر داد و افزود: «پیش از این سالانه حدود ۵۰۰ نمونه به صورت دستی پردازش می‌شد، اما اکنون با ورود دو دستگاه پیشرفته، روند انجام تست‌ها به صورت تمام‌اتوماتیک انجام می‌شود.»

وی ادامه داد: «در شهرستان نکا، یک سامانه سیار پیشرفته مستقر شده که شبیه‌ها به صورت هفتگی آماده پذیرش داوطلبان اهدای خون است.»

وی افزود: پایگاه جدیدی با همکاری خیرین و با جذب ۷۰ میلیارد

تومان اعتبار، در بابل سر در حال تجهیز است.»

مشکلات زیرساختی و نیاز به حمایت بیشتر

ساختمان فعلی مرکز اهدای خون ساری به عنوان ناایمن اعلام شده و قرار است به پارکینگ تبدیل شود. مدیرکل انتقال خون یکی از دلایل کاهش استقبال مردم از اهدای خون را نبود جای پارک مناسب عنوان کرد.

تأمین کامل نیاز بیماران خاص و مراکز درمانی پیشرفته

دکتر محمدی بیان کرد: «در استان مازندران بیش از ۱۴ هزار بیمار خاص شامل بیماران تالاسمی، هموفیلی، دیالیزی و سرطانی تحت پوشش هستند. همچنین ۸ مرکز جراحی قلب باز و ۲ مرکز پرتودرمانی فعال نیز به صورت روزانه نیاز به خون و فرآورده های خونی دارند. بیش از ۴۰ درصد خون های اهدایی صرف بیماران تالاسمی میشود.»

تأمین پایدار خون در استان بدون هیچ بحران

مدیرکل انتقال خون تأکید کرد: «از دی ماه سال گذشته تاکنون هیچ گونه بحران خونی در استان رخ نداده است. روزانه حدود ۶۰۰ واحد خون در مازندران نیاز داریم که به طور میانگین ۵۰۰ تا ۵۵۰ واحد آن تأمین و توزیع میشود و در مواردی این عدد به ۶۰۰ واحد نیز میرسد.»

با توجه به اینکه نیاز به خون و فرآورده های آن مستمر و همیشگی است و همچنین مدت زمان نگهداری خون محدود میباشد، ضروری است که هم استانی های عزیز با مشارکت مستمر خود در اهدای خون، در نجات جان بیماران سهم باشند.

مازندران به قطب جراحی‌های غیرتهاجمی قلب با بهره‌گیری از هوش مصنوعی تبدیل می‌شود

مرداد 7، 1404



مازندران به قطب جراحی‌های غیرتهاجمی قلب با بهره‌گیری از هوش مصنوعی تبدیل می‌شود

رییس دانشگاه علوم پزشکی مازندران خبر داد

کارگاه آموزشی عمل «تاوی» (تعویض دریچه آئورت از طریق آنژیوگرافی) با حضور جمعی از اساتید برجسته کشوری و متخصصان قلب در بیمارستان قلب فاطمه الزهرا (س) ساری برگزار شد. در این برنامه علمی، شش مورد عمل «تاوی» با موفقیت انجام شد که گامی مهم در توسعه روش‌های نوین درمانی حوزه قلب و عروق در استان مازندران

حضور اساتید برجسته کشوری و تخصصی

در این کارگاه تخصصی، دکتر محمدصادق رضایی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دکتر سیفاله عبدی، استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران و بیمارستان شهید رجایی، دکتر آریا سلیمانی، رئیس بیمارستان فاطمه الزهرا (س) و جمعی از جراحان و متخصصان قلب استان حضور داشتند.

توسعه آموزش و درمان با تکیه بر فناوری‌های نوین

دکتر رضایی با تأکید بر جایگاه در حال رشد استان در حوزه جراحی‌های پیشرفته قلب گفت:

«برگزاری این کارگاه‌ها در راستای چشمانداز دانشگاه برای تبدیل بیمارستان فاطمه الزهرا (س) به قطب آموزشی، درمانی و خدماتی پیشرو در منطقه و کشور است. عمل «تاوی» که از فناوری هوش مصنوعی بهره می‌برد، پیش‌تر تنها در دو یا سه مورد در این مرکز انجام شده بود، اما امروز شش مورد با همکاری اساتید برجسته کشوری که اصالتاً مازندرانی هستند، با موفقیت انجام شد.»

وی افزود: «هدف ما آموزش اساتید به‌منظور رسیدن به حداقل ۲۰ مورد عمل برای پذیرش این روش توسط بیمه‌ها است. همچنین تأمین تجهیزات های‌تک و تربیت نیروی متخصص از اولویتهای اصلی دانشگاه است.»

«تاوی»؛ انقلابی در درمان بیماران قلبی پرخطر

دکتر سیفاله عبدی، با اشاره به پیشرفتهای چشمگیر مازندران در درمان‌های غیرتهاجمی قلب گفت:

«عمل «تاوی» گامی بزرگ در درمان بیماران پرخطر قلبی است و مازندران ظرفیت تبدیل‌شدن به قطب درمانی این حوزه را دارد. رقابت این مرکز با مراکز پیشرفتهای همچون تهران، مشهد و اصفهان نشان‌دهنده تلاشهای ارزشمند تیم درمانی است.»

وی درباره ویژگی‌های این عمل گفت: «تاوی با بی‌حسی موضعی انجام می‌شود و بیمار چند ساعت پس از عمل قادر به حرکت است و روز بعد مرخص می‌شود. در هر عمل، دو تا سه دستیار آموزش عملی می‌بینند تا ظرفیت علمی استان ارتقا یابد.»

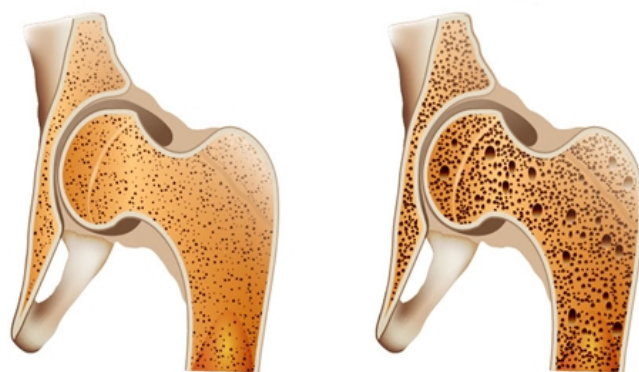
توسعه زیرساخت‌ها، اولویت بیمارستان فاطمه الزهرا (س)

دکتر آریا سلیمانی، رئیس بیمارستان فاطمه الزهرا (س) ساری، با قدردانی از حمایت‌های دانشگاه گفت: «با حمایت دانشگاه، توسعه و نوسازی زیرساخت‌های بیمارستان با شتاب ادامه دارد و انشاءالله به زودی شاهد تحولی چشمگیر در تجهیزات و خدمات درمانی خواهیم بود.»

□□□□□ □□□□□ □□

□ نقش تغذیه، ژنتیک و سبک زندگی در بروز پوکی استخوان

مرداد 7، 1404



زنگ خطر پوکی استخوان؛ تشخیص زودهنگام، پیشگیری مؤثر

بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا درگیر این بیماری خاموش هستند

با افزایش سن و تغییر سبک زندگی، بیماری‌های خاموشی مانند پوکی استخوان به یکی از چالش‌های جدی حوزه سلامت عمومی تبدیل شده‌اند.

پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوانی است که به دلیل بی‌علامت بودن، معمولاً

در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شود. به همین دلیل، تشخیص زودهنگام و غربالگری افراد در معرض خطر اهمیت ویژه‌ای دارد.

شیوع گسترده، آگاهی اندک

دکتر مرتضی صفی‌خانی، فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی،

گفت: بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا با پوکی استخوان زندگی می‌کنند، در حالی که بسیاری از آن‌ها از بیماری خود بی‌اطلاع هستند.

وی افزود آمار استان خراسان شمالی نیز هم‌سطح با میانگین کشوری است.

روند بروز بیماری چگونه است؟

تراکم استخوان از کودکی تا حدود ۳۰ سالگی افزایش یافته و پس از آن به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد.

اگر این کاهش تحت تأثیر عوامل خطر با سرعت بیشتری انجام شود، فرد به پوکی استخوان مبتلا می‌شود.

ساختار استخوان و تفاوت با نرمی استخوان

استخوان‌ها از ترکیبات معدنی مانند کلسیم و فسفر و ترکیبات آلی تشکیل شده‌اند.

کاهش مواد معدنی منجر به نرمی استخوان می‌شود، اما در

پوکی استخوان کاهش هر دو بخش اتفاق می‌افتد که تراکم استخوان را کاهش داده و خطر شکستگی را افزایش می‌دهد.

چه کسانی در معرض خطر هستند؟

زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۶۰ سال، افراد با سابقه خانوادگی بیماری، تغذیه نامناسب، سبک زندگی کم‌تحرک، مصرف داروهای خاص و بیماران مزمن در معرض خطر بالاتری هستند. همچنین، دخانیات و اعتیاد از عوامل مؤثر در بروز پوکی استخوان هستند.

نیاز بدن به کلسیم و ویتامین D

بدن روزانه به حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم و بین ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارد. مصرف دو لیوان شیر و قرار گرفتن روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید می‌تواند در تأمین این نیاز مؤثر باشد. در صورت کمبود، مصرف مکمل توصیه می‌شود.

چگونه بیماری را تشخیص دهیم؟

علائم پوکی استخوان معمولاً دیر بروز می‌کنند، اما در مراحل پیشرفته شامل کوتاه شدن قد، قوز پشت و شکستگی‌های مکرر هستند. تشخیص دقیق با سنجش تراکم استخوان (BMD) و تصویربرداری تخصصی انجام می‌شود.

پیشگیری از کودکی تا سالمندی

تغذیه مناسب در دوران کودکی، دریافت کلسیم و ویتامین D، و ورزش منظم از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری هستند. ورزش‌هایی مانند تمرینات قدرتی، پیاده‌روی، یا ورزش‌های آبی در سالمندان کمک‌کننده‌اند.

درمان پوکی استخوان

درمان بسته به شدت بیماری با داروهای خوراکی، جوشان یا تزریقی انجام میشود. داروها باید همراه با اصلاح سبک زندگی، تغذیه و مصرف مکملها باشد.

خدمات درمانی در بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

در این مرکز، خدمات تشخیصی و پاراکلینیک منظم در دسترس است و غربالگری برای بیماران پرخطر در اولویت قرار دارد. حتی در مراجعانی که برای بیماریهای دیگر مراجعه میکنند نیز، در صورت لزوم، سنجش تراکم استخوان انجام میشود.

□□□□□ □□□□□ □□

آغاز ثبت نام آزمون استخدای وزارت بهداشت از ۲۱ تیر

مرداد ۷، ۱۴۰۴



آغاز ثبت‌نام آزمون استخدامی وزارت بهداشت از ۲۱ تیر

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۴/۲۲ | زمان مطالعه: ۱ دقیقه

به گزارش وبدا، دکتر شاهرخ رامزی، مدیرکل منابع انسانی معاونت توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت، از آغاز فرآیند ثبت‌نام آزمون استخدامی این وزارتخانه خبر داد.

وی گفت: «این آزمون با هدف تأمین نیروی انسانی متخصص برای مراکز درمانی، بهداشتی و پشتیبانی دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی و مؤسسات تابعه وزارت بهداشت برگزار می‌شود.»

ثبت‌نام آزمون از شنبه ۲۱ تیرماه ۱۴۰۴ آغاز شده و تا دوشنبه ۳۰ تیرماه ۱۴۰۴ ادامه دارد. ثبت‌نام از طریق درگاه مرکز آزمون جهاد دانشگاهی به نشانی <https://hrtc.ir> انجام می‌شود.

داوطلبان می‌توانند از ۱۰ شهریورماه کارت ورود به جلسه خود را دریافت کنند و **آزمون در روز جمعه ۱۴ شهریورماه ۱۴۰۴** برگزار خواهد شد.

مشاغل با بیشترین ظرفیت جذب:

- پرستار: ۱۰'۰۷۲ نفر
- فوریت‌های پزشکی: ۵'۵۰۰ نفر
- بهداشت خانواده: ۱'۱۵۵ نفر
- ماما: ۹۸۸ نفر
- کارشناس علوم آزمایشگاهی: ۸۹۹ نفر
- کارشناس اتاق عمل: ۷۹۵ نفر
- کارشناس فناوری اطلاعات سلامت: ۶۴۴ نفر
- پزشک عمومی: ۶۲۵ نفر
- کارشناس تغذیه: ۵۶۶ نفر
- کارشناس سلامت روان: ۴۵۹ نفر
- پزشک متخصص: ۲۲۸ نفر

سایر مجوزهای استخدامی نیز به دیگر مشاغل تخصصی و عمومی اختصاص دارد.

مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت در پایان تأکید کرد: داوطلبان باید با دقت **دفترچه راهنمای آزمون** را مطالعه کرده و تنها در صورت دارا بودن شرایط اعلام شده اقدام به ثبت نام کنند.

این استخدام‌ها نقش مؤثری در تقویت توان عملیاتی و کیفی نظام سلامت کشور خواهد داشت.

اسامی فرآورده‌های غیرمجاز مراقبت از پوست و مو منتشر شد

مرداد 7، 1404



اسامی فرآورده‌های غیرمجاز مراقبت از پوست و مو منتشر شد

روابط عمومی سازمان غذا و دارو فهرستی از محصولات آرایشی و بهداشتی فاقد مجوز بهداشتی را منتشر کرد که به دلیل نداشتن تاییدیه‌های رسمی، عرضه آنها در سطح بازار ممنوع اعلام شده است.

به گزارش کیپرس، این محصولات مراقبت از پوست و مو بدون تأییدیه‌های لازم از سوی سازمان غذا و دارو وارد بازار شده‌اند و

می‌توانند سلامت مصرف‌کنندگان را با خطر جدی مواجه کنند.

فرآورده‌های غیرمجاز مراقبت از مو:

- شامپو Nela Ketoconazole
- شامپو EMERON
- شامپو OGX
- شامپو حجم‌دهنده OGX
- شامپو حاوی رنگدانه DEXE
- ماسک مو DAMEETHA (با ترکیبات جلبک اسپیرولینا و حنایی)
- پودر پرپشت‌کننده مو PERFECT

فرآورده‌های غیرمجاز مراقبت از پوست:

- کرم مرطوب‌کننده TIDAMES، HAROOT، بیلسان، البرز
- لوسیون دست و بدن Kris
- صابون Donkey Milk
- صابون Max Lady (با ترکیب زردچوبه)
- ماسک پوست DAMEETHA (ترکیب خاک رس سبز)

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد که به دلیل نبود اطلاعات کافی درباره ترکیبات، شرایط نگهداری و ایمنی این محصولات، موضوع در اولویت نظارت و پیگیری‌های قانونی قرار دارد.

این سازمان از شهروندان خواسته است در صورت مشاهده اقلام غیرمجاز فوق در فروشگاه‌ها، موضوع را از طریق سامانه‌های نظارتی یا معاونت غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور گزارش کنند.

منبع: سازمان غذا و دارو

شناسایی و پلمب مکان غیرقانونی

سقط جنین در چالوس

مرداد 7, 1404



□□ شناسایی و پلمب مکان غیرقانونی سقط جنین در چالوس

به گزارش **کیا پرس**، معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران از شناسایی و پلمب یک مرکز غیرمجاز مداخله‌گر در امور درمانی و سقط جنین در شهرستان چالوس خبر داد.

دکتر آزاده ناظری با اشاره به اشراف اطلاعاتی کارشناسان نظارت بر درمان این معاونت، گفت: یک مکان غیرمجاز که در آن سقط جنین غیرقانونی انجام می‌شد، تحت رصد بازرسان این معاونت، دادستانی و پلیس اماکن قرار گرفت و پس از احراز تخلف، با دستور قضایی و همکاری پلیس آگاهی، متهم در زمان مناسب دستگیر و تحویل مراجع قضایی شد. محل مذکور نیز پلمب گردید.

وی با تأکید بر اینکه حفظ سلامت آحاد جامعه از اولویتهای دانشگاه علوم پزشکی مازندران است، تصریح کرد: مقابله با مراکز غیرمجاز و مداخله‌گر در امور درمانی با جدیت دنبال می‌شود و هیچ‌گونه مماشاتی با متخلفان و تهدیدکنندگان سلامت مردم صورت نخواهد گرفت.

معاون درمان از مردم خواست: از مراجعه به واحدها و مؤسسات غیرمجاز درمانی پرهیز کنند و در صورت مشاهده تخلف، از طریق سامانه ۱۹۰ یا واحد رسیدگی به شکایات معاونت درمان موضوع را اطلاع دهند.

وی همچنین نصب تابلو در ورودی مرکز، رویت پروانه طبابت و تطبیق چهره فرد با تصویر درج‌شده، و جستجوی نام فرد و عنوان مرکز در سامانه نظام پزشکی کشور را از راه‌های شناسایی مراکز مجاز درمانی عنوان کرد.

وقفه درمانی سرطان در جنگ احتمال عود بیماری را افزایش میدهد

مرداد 7، 1404



وقفه درمانی سرطان در جنگ احتمال عود بیماری را افزایش میدهد

رئیس انجمن رادیوآنکولوژی ایران هشدار داد: اختلالات درمانی ناشی از شرایط جنگی، احتمال عود سرطان را افزایش میدهد. وی از آمادگی برای راهاندازی سیستمهای مجازی و بینشهری درمان سرطان با همکاری وزارت بهداشت خبر داد.

به گزارش کیاپرس، دکتر علی مطلق در گفتوگو با وبدا با اشاره به آسیبپذیری بیماران سرطانی در شرایط جنگی اظهار کرد:

«بیمارانی که در مرحله درمان فعال هستند بیش از همه در معرض آسیب قرار دارند. هر میزان تأخیر در درمان میتواند احتمال عود بیماری را افزایش دهد.»

راهکارهای انجمن برای بحران:

▪ هماهنگی بینشهری برای ادامه درمان بیماران در شهرهای دیگر

- راه اندازی پرونده الکترونیک و ویزیت مجازی بیماران
- اجرای نظام ارجاع الکترونیک برای درمان در شهرهای کوچک
- ادغام خدمات پیگیری در شبکه بهداشتی کشور

دکتر مطلق با اشاره به اقدامات انجام شده توضیح داد:

«در دو هفته اخیر با هماهنگی همکاران در شهرهای مختلف، نیازهای درمانی از جمله شیمی‌درمانی در شهرهای دیگر تأمین شد. برای پرتودرمانی چالش‌های بیشتری وجود دارد اما برای شیمی‌درمانی این امکان فراهم است.»

هشدار پزشکی: «در درمان سرطان، زمان نقش حیاتی دارد. هر تأخیر قابل اجتناب می‌تواند هم احتمال عود بیماری را افزایش دهد و هم اثربخشی درمان را کاهش دهد.»

رئیس انجمن رادیوآنکولوژی بر ضرورت حمایت روانی تأکید کرد:

«در شرایط بحرانی، اضطراب بیماران افزایش می‌یابد. حضور مشاوران روان‌شناس در کنار تیم درمانی و نقش پزشکان در اطمینان بخشی به بیماران برای پذیرش درمان و پیگیری آن ضروری است.»
وی در پایان پیشنهاد داد:

«نیازمند تقویت جلسات مستمر با سیاست‌گذاران سلامت هستیم تا در کوتاه‌ترین زمان، راه‌حلهای مؤثر برای کاهش مشکلات بیماران سرطانی در شرایط بحرانی ارائه شود.»
منبع: وبدا

رابطه مصرف لبنیات و کابوس‌های شبانه تأیید شد

مرداد 7، 1404



رابطه مصرف لبنیات و کابوس‌های شبانه تأیید شد

پژوهش جدید نشان می‌دهد مصرف لبنیات در افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز می‌تواند باعث کابوس‌های شبانه و اختلال خواب شود؛ چرا که مشکلات گوارشی ناشی از آن بر محتوای رویاها تأثیر مستقیم می‌گذارد. به گزارش کی‌پرس، تحقیقات دانشگاهی روی ۱۰۸۲ دانشجو نشان داده است که ارتباط معناداری میان مصرف لبنیات و افزایش کابوس‌های شبانه در افراد دارای عدم تحمل لاکتوز وجود دارد.

عدم تحمل لاکتوز چیست؟ وضعیتی که بدن قادر به هضم کامل لاکتوز (قند موجود در شیر و محصولات لبنی) نیست و منجر به علائم گوارشی می‌شود. بر اساس این مطالعه که نتایج آن در وبگاه پزشکی Medical Express منتشر شده، پژوهشگران دریافتند:

«ارتباطی قوی بین کابوس‌دیدن و عدم تحمل لاکتوز وجود دارد. احتمالاً دلیل این ارتباط، تأثیر نفخ یا درد معده بر محتوای خواب‌هاست.»

پروفسور تور نیلسن، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مونترال توضیح می‌دهد:

«کابوس‌های افراد دارای حساسیت به لاکتوز که از علائم شدید گوارشی رنج می‌برند، بدتر است. این منطقی است چون می‌دانیم احساسات بدنی بر خواب‌دیدن تأثیر می‌گذارند.»

یافته‌های کلیدی این پژوهش:

- مشکلات گوارشی ناشی از لبنیات کیفیت خواب را کاهش می‌دهد
- شدت کابوس با میزان حساسیت به لاکتوز مرتبط است
- تغییر عادات غذایی می‌تواند کابوس‌ها را کاهش دهد

نیلسن هشدار می‌دهد که کابوس‌های مکرر می‌توانند بسیار مخرب باشند، چرا که:

«نه تنها افراد را ناراضی از خواب بیدار می‌کنند، بلکه ممکن است باعث اجتناب از خواب شوند که هر دو این عوامل خواب آرام را مختل می‌کنند.»

منبع: ایرنا

ضرورت تسریع در ایجاد ذخایر راهبردی جدید اورژانس کشور

مرداد ۷، ۱۴۰۴



ضرورت تسریع در ایجاد ذخایر راهبردی جدید اورژانس کشور

رئیس کمیسیون بهداشت مجلس با اشاره به عملکرد ایثارگران اورژانس در ۱۲ روز جنگ اخیر، بر لزوم تجهیز سریع ذخایر مصرف‌شده، توسعه زیرساخت‌ها و افزایش آمادگی این سازمان برای مقابله با تهدیدات دشمن تأکید کرد.

به گزارش کیاپرس، حسینعلی شهبازی در بازدید از سازمان اورژانس کشور و اورژانس استان تهران، با تقدیر از خدمات بی‌وقفه نیروهای

امدادی در دوران جنگ تحمیلی اخیر اعلام کرد:

«نیروهای اورژانس حتی زیر موشکباران با تمام وجود به مجروحان خدمت کردند. این ایثار نمونه‌ای ماندگار است، اما مشکلاتی مانند کمبود منابع مالی، مصرف ذخایر تجهیزات و نیاز به به‌روزرسانی امکانات وجود دارد.»

وی با اشاره به تداوم تهدیدات دشمن صهیونیستی هشدار داد:

«باید تجهیزات اورژانس فراتر از حد معمول تقویت شود. انبارها باید سریع‌تر تکمیل و ذخایر مصرف‌شده جایگزین شوند. اورژانس در خط مقدم امداد است و باید در هر شرایطی آماده باشد.»
شهریاری از پیشنهادات اورژانس شامل «تأمین بودجه برای بازسازی، ایجاد ذخایر راهبردی جدید و توسعه زیرساخت‌های فوریت‌های پزشکی» استقبال کرد و افزود:

«این موارد را در فصل بودجه به‌طور جدی پیگیری می‌کنیم. کمیسیون بهداشت پشتیبان کامل اورژانس است و با همکاری دولت، سازمان برنامه و وزارت بهداشت، مشکلات را حل خواهیم کرد.»
منبع: خانه ملت