



گاہنامہ علمی آس

شمارہ دوم - پاییز ۹۹



مارکٹینگ

روایت کرونا

سفرہ ی جنوب

هنر مستند سازی

گردشگری پزشکی



یا مَنْ اسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ

- ۱۰ بارکد
راضیه طغرلی
- ۱۱ معدن دریایی
سمیه حسین وند
- ۱۲ مارکتینگ
اختر صیادی
- ۱۴ ماساژ درمانی
زهرا علیپور
- ۱۶ گردشگری پزشکی
زهرا شهابی

- ۱ انتخاب
اختر صیادی
- ۲ روایت کرونا
دکتر امین رضا نیکپور - علی سلیمی
- ۴ کوه یخ
زهرا علیپور
- ۶ سفره ی جنوب
سیف الله میرزاده
- ۸ هنر مستند سازی

نام و شماره نشریه: آس - شماره دوم

دوره انتشار و موضوع نشریه: گاهنامه علمی
(محوریت آموزش بهداشت و سواد سلامت)

صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: اختر صیادی

اعضای هیئت تحریریه: سمیه حسین وند، زهرا شهابی، علی سلیمی، اختر صیادی،
راضیه طغرلی، زهرا علیپور، سیف الله میرزاده،
دکتر امین رضا نیکپور

طراح و گرافیست نشریه: زهرا کمالی

صفحات مجازی: @nashrie_as

کسب مجوز انتشار از: معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان



اختر صیادی مدیر مسئول و سردبیر

انتخاب

انسان همواره در مسیر انتخاب های گوناگون قرار دارد. هر چند سلامت تن و روان بر انتخاب مسیرهای درست موثر است، اما انتخاب مسیر درست در جهت سلامتی، خود، مسئله ی اساسی است. همانگونه که درد ها و ناراحتی های جسمانی با اثر بر ذهن، در اتخاذ تصمیمات صحیح اختلال ایجاد می کند، ناراحتی های روحی و روانی نیز اثر بازدارندگی دارد. انتخاب روش های صحیح حفظ و ارتقاء سلامتی وابسته به کسب آگاهی، دانش و مهارت های لازم است. از این رو، نشریه ی ”آس“ در تلاش است تا در پی انتشار دومین شماره ی خود، برگه ای از درخت پرشاخه ی سلامت را به خوانندگان خود پیشکش کند تا گوشه ای از رسالت خود را در حوزه ی انتقال دانش سلامت برای مخاطبان خود، به انجام برساند. امید است خواندن محتوای این شماره، گره ای را از ذهن شما مخاطبان عزیز بگشاید.

با آرزوی جهانی مملو از سلامتی و خوشبختی.

روایت کرونا

آنچه باید درباره‌ی کرونا ویروس جدید بدانیم؟

■ ابتدا به منشأ کرونا ویروس جدید می‌پردازیم، منشأ اصلی کرونا ویروس جدید مانند مرس و سارس خفاش است ولی با این تفاوت که کرونا ویروس جدید توسط مار یا پنگوئن به انسان منتقل شده در صورتی که مرس به واسطه شتر و سارس به واسطه civet منتقل شده است. کرونا ویروس جدید مانند سارس توسط پروتئین خاری شکل خود به گیرنده‌ای در سطح سلول‌های از بدن که در تعدیل فشار خون نقش دارد (آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲) متصل می‌شود. آنزیمی در بدن ما باعث فعال شدن پروتئین

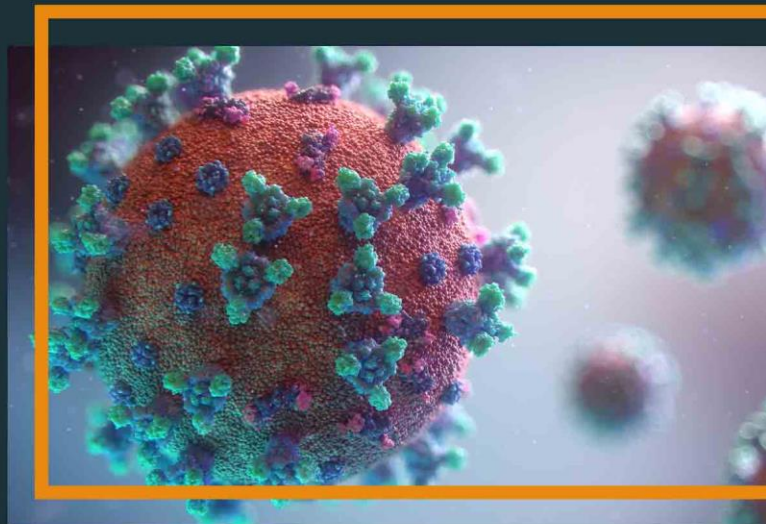
■ خاری شکل ویروس می‌شود تا بتواند به گیرنده خود متصل شود، با اتصال ویروس در غشای سلول گودال‌هایی ایجاد شده که در نهایت کیسه‌چه‌های حاوی ویروس به درون سلول وارد می‌شوند. طی این فرآیند ویروس وارد سلول شده و با به دست گرفتن زمام کار سلول، تولید مثل میکند. طی این مراحل گیرنده‌های درون و برون سلولی سیستم ایمنی ویروس را شناسایی کرده و به آن پاسخ می‌دهند که خود می‌تواند باعث نابودی سلول‌های که ویروس در آن‌ها وجود دارند، شود.

درمان انتخابی و واکسن مناسب

باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

■ برای کشف واکسن روی فرآیندهایی که از عفونت زایی ویروس جلوگیری می‌کنند، کار می‌شود که بیشتر این فرآیندها به قبل از ورود ویروس به سلول یا قبل از رونویسی از محتوای ژنتیکی ویروس مرتبط می‌شود. برای درمان، هر مرحله از فرآیند عفونت زایی و آسیبی که حاصل از ورود ویروس به بدن

می‌باشد، یک هدف دارویی محسوب می‌شود. برای مثال؛ غیرفعال کردن آنزیم فعال کننده پروتئین خاری، جلوگیری از اتصال سلول به گیرنده خود، کاهش بازخوردهای التهابی مضر سیستم ایمنی و... به طور کلی واکسنی مناسب است که بتواند بیشترین شباهت را با عامل عفونی در فرآیند تحریک سیستم ایمنی با کمترین آسیب جدی داشته باشد و درمان انتخابی به درمانی می‌گویند که در مرحله‌ای از بیماری بتواند درصد بالایی یا تمامی افراد مبتلا را حالشان را بهبود ببخشد که با توجه به بیماری میتوان برای مراحل مختلف بیماری داروهای انتخابی مختلفی را تعریف کرد که تا الان دنیا به این مهم در ارتباط با کرونا ویروس جدید نرسیده است.



وضعیت درمان و واکسن کرونا ویروس جدید در دنیا



در حال حاضر در دنیا تعدادی دارو یا روش درمانی کاندید درمان بیماری همه گیر جدید هستند که می توان رمدسیویر، توسیلیزوماب، پلاسما درمانی، دگزامتادون (در موارد شدید) و ... را نام برد که بعضی از آن ها از FDA تاییدیه برای استفاده در

شرایط خاص را گرفته اند. در مورد واکسن تاکنون بیش از ۱۴۰ واکسن در فاز پیش بالینی قرار دارند ، ۱۸ واکسن فاز اول بالینی ، ۱۲ واکسن در فاز دوم بالینی ، ۶ واکسن در فاز سوم بالینی قرار دارند و یک واکسن تاییدیه برای استفاده محدود را گرفته است.

تخمین زده میشود که تا پاییز یا زمستان ۹۹ واکسن کرونا ویروس جدید بتواند در سراسر جهان عرضه شود ولی با این حال حتی با دست یافتن به این مهم شاید این پایان کار بشریت با کرونا ویروس جدید نباشد.



علی سلیمی
دانشجوی پزشکی



دکتر امین رضا نیکپور
عضو هیئت علمی دانشگاه - استادیار ایمنی شناسی پزشکی

کوه یخ

وقتی در یک روز سرد اقدام به بیرون رفتن می کنید، احتمال دارد بیشترین سرما را در انگشتان خود احساس کنید که این طبیعی است. اندام های انتهایی بدن عمدتاً کمی سردتر هستند زیرا بدن ابتدا خون و گرمای بیشتری را به اندام های حیاتی بدن (قلب، مغز و ریه) می فرستد. با این حال، حتی اگر در دماهای گرمتر در انگشتان احساسی مانند کوه یخ دارید، ممکن است علت دیگری داشته باشد.

چند دلیل رایج برای انگشتان سرد عبارتند از:

مشکلات گردش خون

دلیل آن می تواند توانایی ضعیف پمپاژ قلب باشد بدلیل نارسایی قلبی، گرفتگی های فیزیکی جریان خون مانند تجمع کلسترول و انسداد در عروق و یا سایر دلایل باشد. وقتی که قلب نمی تواند آن گونه که باید خون کافی به سراسر بدن برساند، شما در دستان و پاهای خود احساس سردی، بی حسی یا سوزش می کنید.



سیگار کشیدن

نیکوتین موجود در سیگار موجب تنگ شدن عروق خونی می شود و همچنین می تواند باعث ایجاد پلاک در عروق شود، که منجر به کاهش بیشتر جریان خون در اندام های انتهایی می شود.



کم خونی

کم خونی زمانی در اثر کمبود گلبول های قرمز خون یا کمبود هموگلوبین رخ دهد. کم خونی باعث کاهش اکسیژن رسانی به بدن می شود که ممکن است باعث سردی دست ها شود. هم چنین می تواند موجب خستگی، سردرد، سرگیجه، تنگی نفس، و پوست رنگ پریده شود که در بیشتر موارد با مصرف مکمل آهن قابل درمان است.



کمبود ویتامین B12

ویتامین B12 موجود در گوشت، مرغ، تخم مرغ، شیر و سایر لبنیات، در تشکیل سلول های قرمز خون از اهمیت زیادی برخوردار است و کمبود آن باعث کم خونی می شود. کمبود B12 در میان کسانی که رژیم گیاه خواری دارند، در افراد بالای ۵۰ سال و افراد با اختلالات گوارشی نیز ممکن است دیده شود. **مصرف مکمل ها معمولاً در جبران کمبود ویتامین B12 موثرند.**





زهرا علیپور

دانشجوی پزشکی



پدیده رینود

از علل شایع سردی انگشتان است. پدیده ای است که در آن تنگی عروق خون در انگشتان دست (و گاهی اوقات پا، گوش و بینی) در واکنش به سرما یا استرس‌های عاطفی به وجود می‌آید و به ترتیب باعث سفید، آبی و قرمز رنگ شدن موقتی آن اندام می‌شود. تغییرات سبک زندگی، مانند پوشیدن لباس گرم در سرما و اجتناب از استرس‌های عاطفی در رفع آن مفید است.

بیماری‌های خود ایمنی

گاهی بیماری‌های خود ایمنی مانند لوپوس، آرتریت روماتوئید، اسکلرودرمی و ... می‌تواند به پدیده رینود ثانویه منجر شود.



کم کاری تیروئید

تیروئید در اصل ترموستات بدن است و کم کاری آن موجب عملکردهای آرام در بدن می‌شود که علائمی مانند خستگی، یبوست، افزایش وزن، و احساس سرمازدگی در انگشتان دارد. کم کاری تیروئید در زنان و افراد بالای ۵۰ سال بسیار رایج است.



فشار خون پایین

فشار خون پایین، می‌تواند طیفی از مسائل را از کم آبی بدن تا اختلالات غدد درون ریز ایجاد کند.



استرس و اضطراب

در این حالت، بدن شما در حالت ”گریز یا ستیز“ قرار می‌گیرد. آدرنالین اوج می‌گیرد که باعث انقباض سلول‌های خونی اندام‌های انتهایی و حس سردی در آن‌ها می‌شود.



داروها

داروهای بسیاری وجود دارد که عوارض جانبی آن‌ها می‌تواند انقباض عروقی باشد و پدیده رینود را ایجاد کند. برخی از این داروها شامل بتا بلاکرها (تجویز شده برای تنظیم فشار خون)، برخی داروهای سرطان، داروهای میگرن و ضد احتقان‌های OTC می‌باشد.





سیف الله میرزاده
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

سفره ی جنوب

موقعیت های اجتماعی فرهنگی زیستی محیطی و همچنین شرایط اقتصادی و سیاسی حاکم بر جوامع مختلف می توانند نقش مهمی در عادات غذایی افراد ایفا کنند. ارزش هر وعده غذایی در رژیم افراد و جوامع مختلف متفاوت است. آداب و رسوم غذا خوردن و طبخ غذا در فرهنگ های مختلف بسیار حائز اهمیت می باشد.

فلفل ها و ادویه ها نقش پر رنگی در غذاهای جنوبی دارند حاوی انتی اکسیدان ها و ترکیبات ضد التهاب هستند و با رادیکال های آزاد مبارزه می کنند اما با تمام خواصی که دارند در صورت مصرف مداوم و بیش از حد می توانند به غدد چشایی آسیب برسانند و عدم تشخیص طعم غذا یکی از تبعات نا مطلوب این مسئله است. به همین دلیل افرادی که غذا های تند را به صورت مداوم مصرف میکنند پس از مدتی متوجه شدت تندی غذا نمی شوند و طعم تند آن آزارشان نمی دهد. مصرف بی رویه فلفل ها و ادویه ها علاوه بر بافت دهان به بافت معده هم آسیب می رساند. هر چند فلفل ها باعث ایجاد زخم در دستگاه گوارش نمی شوند اما به تشدید آن کمک می کنند. به افراد دچار ریفلاکس توصیه می شود از خوردن غذا های تند اجتناب کنند زیرا باعث تشدید ریفلاکس در کوتاه مدت و در بلند مدت باعث ایجاد مری بارت و سرطان مری میشوند. اگر بعد از خوردن فلفل احساس سوزش در دهان و معده شما را اذیت کرد خوردن آب تاثیر چندانی در بهبود این وضعیت نخواهد داشت چون ترکیبات فلفل در آب حل نمی شوند برای بهبود حال تان بهتر است شیر بنوشید.

صحبت از جنوب به خصوص استان هرمزگان که می شود تفاوتی نمی کند در مورد چه موضوعی باشد، هر چیزی در این استان با ته چاشنی از ذوق هنر و سنت ها پیوند خورده است. رژیم غذایی جنوبی ها هم مثل سایر مناطق و عادات درست و نادرست تغذیه ای بسیاری دارند. غذا های بندری بسیار تند و پر ادویه هستند. پایه بسیاری از غذا های جنوبی را غذا های دریایی تشکیل می دهند و سس ها هم نقش مهمی در رژیم غذایی بومیان این مناطق دارد. البته سس هایی که در هرمزگان مصرف می شوند کاملاً سنتی و خاص این مناطق است.





یکی از عادات بسیار خوب در رژیم غذایی جنوبی ها که متأثر از شرایط جغرافیایی و محیطی زندگی آن ها ست مصرف غذاهای دریایی است که بخش اعظمی از رژیم بومیان این مناطق را تشکیل می دهد. غذا های دریایی به خصوص ماهی ها دارای پروتئین بالا، منبع غنی ید، امگا ۳ و همین طور ویتامین ها و دیگر املاح می باشد. البته باید توجه شود در خانم های باردار مصرف ماهی آب های آزاد محدودیت دارد. همچنین برخی از افراد با مصرف آبزیان دچار آلرژی می شوند از جمله خارش شدید در لب، زبان، کام، همچنین اگزما و تغییرات واضتح در پوست بدن و احساس کمبود تنفس و آسم، نفخ اسهال و التهاب روده و... که می توانند با مصرف منابع جایگزین به تامین نیاز های خود بپردازند. برای مثال برای تامین پروتئین می توانند از لبنیات و گوشت قرمز و سفید پرندگان و تخم مرغ استفاده و برای تامین امگا۳ میتوانند از گردو بادام توفو استفاده کنند.



سوراخ و مهیابه در واقع دو سس کاملاً سنتی و مختص هرمزگان هستند که طرفداران بسیار زیادی دارند و بیشتر با نان توموشی سرو میشوند، اما این دو سس پرتعداد به دلیل شرایط تهیه و استفاده از مواد غذایی خام (نپخته) دارای ریسک فساد بسیار بالا و افزودن خاک گلک به سوراخ احتمال انواع آلودگی ها و بروز مسمومیت را دارند و از طرفی به دلیل مقدار بالای نمک در تهیه آن ها فاقد خواص تغذیه ای لازم هستند و استفاده آنها برای بیماران فشار خونی، قلبی عروقی و کلیوی توصیه نمی شود.



همانطور که گفتیم رژیم غذایی بومیان هرمزگان دریا محور است و در ادامه به بررسی برخی از این غذا ها و چاشنی ها می پردازیم.

کلمبا یکی از غذا های بسیار مقوی، سلامت محور و خاص نواحی جنوبی هرمزگان میباشد کلمبا به دلیل نحوه طبخ و موادی نظیر ماهی، گندم، سیر، گشنیز، فلفل سبز، پیاز، ریحان، جعفری و ادویه جاتی چون زردچوبه سرشار از انواع ویتامین ها مواد معدنی آنتی اکسیدان ها فیبر و ترکیبات ضد التهاب و پروتئین هایی با کیفیت بسیار بالا میباشد. **زیبون** از دیگر غذا های سنتی هرمزگان است که بیشتر در جزایر استان سرو میشود مواد تشکیل دهنده این غذای سنتی عبارتند از سیب زمینی، ماهی، برنج، فلفل، گوجه فرنگی و ادویه جات.

هنر مستند سازی حجت اله عدالت پناه را بشناسیم....

متولد ۱۳۶۱ در گرگان (مرکز استان گلستان). فارغ التحصیل کارشناسی پرستاری از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. سابقه ۱۳ سال کار بالینی بعنوان پرستار در بخش مراقبت های ویژه و CCU در شهر تهران. فعال سیاسی فرهنگی دانشگاه در دوران دانشجویی و سابقه ۳ سال مسئولیت بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. سپری نمودن دوره های هنر آموزی در خانه مستند تهران (در دوران نوجوانی) و دوره عالی کارگردانی در موسسه آموزش های عالی سوره، نزد اساتیدی چون علی ژکان و داریوش ارجمند. آغاز فعالیت حرفه ای در عرصه ساخت فیلم مستند از سال ۹۰ و اخذ مدرک کارشناسی ارشد رشته مدیریت رسانه در دانشگاه سوره تهران. با سلام و سپاس از قبول دعوت نشریه آس برای مصاحبه. جناب آقای عدالت پناه، سولاتی در حوزه ی مستند سازی در ذهن علاقه مندان به این حوزه و خوانندگان این نشریه وجود دارد که به دنبال پاسخ آن ها هستند.

■ مستند سازی به صورت عام و به زبانی ساده چه تعریفی دارد؟

اگر نگاهی به تاریخچه سینما بیندازیم در حقیقت سینما با تولید فیلم مستند ظهور و بروز پیدا کرده است و سپس سینمای داستانی خلق شده است و در حقیقت مستندسازی هنری هست که هدفش نشان دادن وجهی از حقیقت است که به منظور آگاه سازی و بالا بردن دانش مخاطب پیرامون یک موضوع و تحت تاثیر قرار دادن اوست.



■ چه تفاوتی بین تاثیر مستندهای ساخته شده در حوزه سلامت، توسط کسانی که عضو جامعه ی علوم پزشکی هستند و کسانی که نیستند، وجود دارد؟

بالطبع کسی که خودش در حوزه بهداشت و درمان و سلامت اشتغال دارد و نسبت به مسایل و مشکلات جاری آن آگاه هست و یا یک سواد نسبی به این حوزه دارد نسبت به کسی که فقط فیلمساز است و باید برای موضوعی که می خواهد فیلم بسازد یک تحقیق اساسی بکند تا تازه با ابتدایات این حوزه آشنا بشود، موفق تر است.

■ شما تاثیر مستند سازی را در سلامت جامعه چگونه می بینید؟

مستندسازی ابزاری است که میتوان از آن برای آموزش استفاده کرد. و با توجه به گرایش بشر به سوی تصویر و بیشتر متاثر شدن از آن نسبت به دیگر ابزار آموزشی میتوان از آن برای بالا بردن سواد بهداشتی و آگاه سازی نسبت به سلامت فردی و اجتماعی بهره برد.



■ اگر یکی از کارکردهای مستندسازی را افزایش سواد سلامت جامعه بدانیم، چه سهمی را در جامعه می توانیم برای آن قائل باشیم؟

امروزه سلامت و بهداشت و حفظ محیط زیست یکی از دغدغه های اصلی سیاست گذاران و انسان های فرهیخته است و بخاطر همین سالیانه انبوهی از گزارش های خبری و برنامه تلویزیونی و فیلم های مستند و حتی فیلم های سینمایی پیرامون موضوعات سلامت جسم و روان و مسایل زیست محیطی و بهداشتی تولید می شود. و حتی خیلی از کشورها از جمله کشور خود ما در بحث سلامت شبکه اختصاصی برای سلامت دارد. شاید بتوان گفت در انبوه مسایل سیاسی و اقتصادی و هنری و فرهنگی اجتماعی جهان بخش قابل توجه ای از تولیدات رسانه ای به محتوای سلامت و بهداشت و درمان می پردازد.

■ چگونه باید مستندسازی را بیاموزیم؟

برای آموزش مستندسازی در وهله نخست باید علاقه و انگیزه در هنرجو فوران کند که او را به سمت مطالعه زیاد و حضور و شرکت در دوره های فیلمسازی معتبر بکشانند. مستندسازی هنر است و علاوه بر علاقه باید پشت کار هم برای آموختن آن داشت. خب الحمدالله با گسترش فضای مجازی این امکان برای همه فراهم شده که در نقاط دور از مرکز هم علاقه مندان بتوانند از منابع آموزشی هنر بهره ببرند. و اصل هم همان ضرب المثل قدیمی هست که جوینده یابنده است. در حقیقت کسی که علاقمند باشد خودش را به استاد مناسب و منابع آموزش فیلمسازی و مستندسازی خواهد رساند.

■ اگر بنا باشد مستندسازی سهم بزرگی در بهبود برخی مشکلات مربوط به سلامت جامعه داشته باشد، آن مشکلات از نظر شما، چه موضوعاتی را شامل می شوند؟

حوزه های گوناگونی برای ورود به فضای مستندسازی در مبحث بهداشت و سلامت وجود دارد. بطور مثال مستندسازی می تواند فیلمی از مصائب و مشکلات کادر بهداشت و درمان بسازد تا مسئولین را نسبت به کاستی ها مطلع کند. یا اینکه مستندسازی دوربین خود را به مناطق محروم ببرد و وضعیت بهداشت و درمان آن مناطق را به تصویر بکشد تا از این طریق بتواند با حساس کردن افکار عمومی، مسئولین را مجاب به توجه بیشتر به این مناطق کند. با مستندسازی می توان ایثار و فداکاری جامعه بهداشت و درمان را نشان داد. با قدرت دوربین مستندسازی می توان سواد بهداشتی و درمانی جامعه را پیرامون یک معضل همه گیر- از جمله بحثی که این روزها پیرامون بیماری ناشی از ویروس کرونا و راه های پیشگیری از آن وجود دارد- را بالا برد. مستندسازی می تواند بخشی از توجه اش را برای تولید فیلمی برای آموزش نکات بهداشتی به دانش آموزان بگذارد و یا اگر جسورتر باشد میتواند به موضوعات حساس تری چون بهداشت زنان و مادران، تولید مثل، پیوند اعضا و یا حتی مواجهه با بیماران خاص بپردازد. موضوع مبتلا به زیاد است که هر کدام می تواند سوژه خوبی برای مستندسازی فعال در این عرصه باشد.

■ مستندی از شما با عنوان " عملیات ویژه" با محوریت بیماری کرونا ساخته و از شبکه های سیمای پخش شد. ایده ی انتخاب تیم فوریت های پزشکی بعنوان سوژه ی این مستند، چه بوده است؟ و ساخت آن چه مدت زمانی به طول انجامید؟

با شیوع بیماری کرونا و بارش اخبار وسیع در این زمینه بر روی افکار جامعه، نیاز ذهنی مردم به دیدن وقایعی حقیقی از این اتفاق ناگوار بود. لذا بخش قابل توجهی از مستندسازان توجه شان به بیمارستان ها و مراکز درمانی که ساتر اصلی درمان کرونا بودند و پرداختن به پزشکان و پرستاران درگیر با این ویروس منحوس جلب شد و بخشی دیگر نیز به گروه های جهادی که در زمینه تهیه اقلام بهداشتی و محافظتی یاری رسان فعالیت می کردند پرداختند. بنده که از نزدیک با این ماجرای کرونا مواجه بودم بنظرم آمد که ایثار بخشی دیگر از کادر زحمتکش بهداشت و درمان که با بیماران کرونایی سرو کار دارند و خطراتی که آنها را تهدید میکند و سبک مواجهه آنها را با این معضل به تصویر بکشم و در عین اینکه هشدار و اندازی به جامعه بدهم برای رعایت پروتکل های بهداشتی و درمانی، امید بخشی را هم با آمادگی کادر درمان برای کمک به مبتلایان را هم از دید نیاندازم.

■ و در پایان، توصیه های ویژه ی شما برای علاقه مندان به مستندسازی در حوزه سلامت چیست؟ در آخر با تشکر از نشریه آس که این مصاحبه را ترتیب داد به همه مستندسازان علاقه مند به حوزه سلامت میگویم که این حوزه زمینه کار بسیار دارد و از دل آن میتوان سوژه های مغفول مانده بسیار پیدا کرد که با یک فیلم مستند خوش ساخت میتوان آگاه سازی کرد؛ چه در سطح مردم و چه در سطح مسئولین و بدین طریق می توانند باری از روی دوش جامعه بهداشت و درمان و همچنین سلامت کشور بردارند.

■ مصاحبه کننده: اختر صیادی

بارکد

■ طرح بررسی و کنترل اصالت و سلامت کالا اقدامی نوین در راستای مبارزه با قاچاق و تقلب می باشد که با بکارگیری توانمندی های عرصه فناوری اطلاعات توانسته گام موثری در ارتقاء سلامت جامعه بردارد. این طرح زیر نظر سازمان غذا و دارو ابتدا کار خود را با اقلام دارویی و مکمل ها آغاز نمود و پس از اجرای موفقیت آمیز طرح کلیه کالای وارداتی حوزه سلامت از جمله مواد و فرآورده های آرایشی، بهداشتی به لیست محصولات مشمول طرح اضافه گردیدند.

با توجه به اینکه تقلب و قاچاق محصولات سلامت محور (از جمله آرایشی و بهداشتی و . . .) میتواند برای جامعه از نظر سلامت جسمی، اقتصادی، فرهنگی و روانی مخاطره آمیز باشد لذا با هدف مشارکت مردم در مبارزه با کالاهای قاچاق و تقلبی و تسهیل در بازرسی و نظارت بر کالاهای سلامت محور، نصب برچسب کنترل اصالت و سلامت کالا بر روی این محصولات الزامی و اجباری گردید.

■ مشخصات برچسب کنترل اصالت و سلامت:

۱. آرم سازمان غذا و دارو
۲. عبارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- سازمان غذا و دارو
۳. بارکد ۱۶ رقمی که با اسکرچ پوشیده شده و مختص هر قلم کالا می باشد.
۴. اختصاص بارکد دو بعدی پکتا برای هر قلم کالا
۵. شماره پیام کوتاه، تلفن گویا و سایت الکترونیکی

■ توانمندی و مزایای برچسب اصالت کالا:

۱. اختصاصی بودن کد ۱۶ رقمی و بارکد دو بعدی برای هر قلم کالا
۲. امکان پیگیری با ارسال پیامک، تلفن گویا، سایت و یا GPRS و دریافت جواب به صورت آنی جهت بررسی وضعیت محصول از لحاظ اصل یا تقلبی بودن
۳. نزدیکی تاریخ مصرف به انقضا و یا اخطار منقضی شدن تاریخ مصرف
۴. امکان مشاهده، پیگیری، پایش و گزارشگیری اطلاعات و داده های مراحل تولید، الصاق، تحویل برچسبها، موقعیت مکانی و شکایات تلفنی
۵. امکان فراخوان جمع آوری دستوری مواد و فرآورده های سلامت محور از سوی غذا و دارو و حذف خودکار کد و شناسه
۶. در صورت استعلام مجدد عبارت این کد قبال توسط شخص دیگری استعلام شده بیان میشود.

■ نحوه استفاده از برچسب اصالت کالا

۱. ابتدا لایه محافظ را به آرامی خراش دهید.
۲. کد ۱۶ رقمی در این قسمت قرار داده شده است.
۳. کد ۱۶ رقمی را از چپ به راست و از بالا به پایین وارد یکی از سامانه های استعلام نمایید.



راضیه طغرلی

دکتر آموزش بهداشت
و ارتقاء سلامت



سمیه حسین وند
ارشد بهداشت محیط

معدن دریایی

می آید. نمک دریایی سنتی یک محصول برداشت شده دستی است که از آب دریا و باتلاق های نمکی مناطق جغرافیایی خاص تهیه می شود. یکی از روش های تهیه نمک دریایی، تبخیر آب دریا با نور خورشید و یا با استفاده از باد در سالن است. این روش منجر به تولید دو نوع نمک با نام نمک سفید و نمک خاکستری می شود. نمک دریا حاوی مقادیر کمی از مواد معدنی طبیعی مانند سولفات منیزیم، سولفات کلسیم، کلرید کلسیم و کلرید پتاسیم و با مقدار کمتر سدیم در مقایسه با نمک تصفیه شده است و امروزه به طور گسترده ای در دسترس مصرف کنندگان قرار می گیرد. علیرغم مزایایی که برای نمک دریا ذکر شده است اما بدون انجام عملیات فرآوری شامل شستشو، خشک کردن و یا افزودنی های دیگر مجاز به استفاده از آن نخواهیم بود.

نمک یک ماده معدنی اساسی برای همه موجودات زنده است زیرا فشار اسمزی را در بدن حفظ و تحریک پذیری بافت های عصبی و عضلانی را تنظیم می کند. در جامعه باستان از آن برای حفظ مواد غذایی استفاده می شده است. از آنجا که نمک به عنوان چاشنی برای غذاها استفاده می شود، طعم و بافت آن نقش مهمی در کیفیت مواد غذایی مصرفی انسان ایفا می کند. سازمان بهداشت جهانی و سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) میزان مناسب مصرف نمک برای جمعیت عمومی را ۵ گرم در روز توصیه کرده اند. نمک ها به انواع مختلفی شامل نمک دریایی، تصفیه شده، ذوب شده، خالص و فرآوری شده تقسیم بندی می شوند. نمک دریا از رسوبات نمکی سنگ های زیرزمینی یا از آب نمک طبیعی موجود در دریا به دست



مارکتینگ

■ حتی گاهی تبلیغ استفاده از شامپویی خاص توسط هنرپیشه‌ی مورد علاقه‌ی مان، تنها دلیل تعویض شامپوی ما خواهد بود. به طور کلی، تبلیغات، ابزاری بشدت قدرتمند و نافذ در عصر کنونی زندگی بشر است و همانگونه که می‌توان با استفاده از آن، بزرگترین کمک را به رشد انسان‌ها در ابعاد مختلف زندگی کرد، در صورت بی‌دقتی، عدم اطلاع و تحقیق ناکافی، می‌تواند برندگی عمیقی در اثر انتخاب‌های نادرست ایجاد کند. در بخش پایانی این مقاله، استفاده‌ی به جا از چند ابزار تبلیغاتی را در ترویج یا منع برخی رفتارها و نیز استفاده از چند محصول مفید برای سلامتی می‌توان دید.

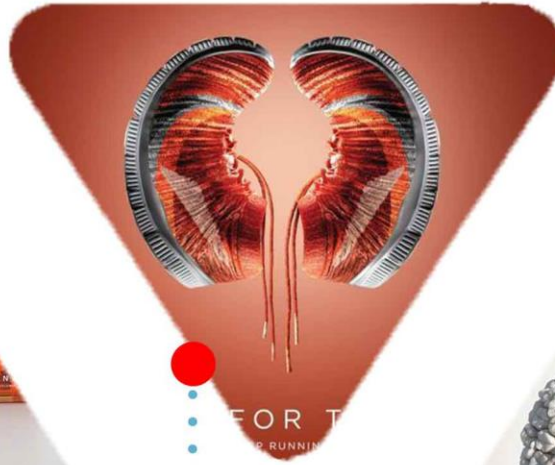


اختر صیادی

ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

■ در دهه‌های اخیر، تاثیر رشد بی‌حد و حصر رسانه‌ها و ابزارهای ارتباطی در تمامی وجوه زندگی انسان به چشم می‌خورد. اگر در ابتدا، هدف از خلق آن‌ها، رفع نیازهای ارتباطی و اطلاعاتی بود، اما امروزه سایه‌ی تبلیغات را در جای جای زندگی می‌توان دید؛ از برند حک شده روی محصولات مختلف تا ترویج نوع خاصی از رفتار از طریق شبکه‌های ارتباط جمعی. امروزه همه‌ی انسان‌ها به حدی در معرض انواع تبلیغات قرار گرفته‌اند که اغلب نمی‌توان در خرید محصولی خاص، ریشه را در انتخابی آگاهانه دانست و یا گزینشی متاثر از تبلیغ. حتی گاهی افراد بدون آنکه متوجه باشند از بازخوردهای دیگران متوجه رفتار تقلید گونه‌ی خود می‌شوند و این یعنی جای گرفتن نقشی مشخص در ذهن آن‌ها متاثر از تبلیغی موثر. بدین گونه است که اثر تبلیغات را در بُرد «پیتزا مخصوص» در رقابت نابرابرش با قرمه سبزی برای صرف اولین شام دو نفره‌ی یک زوج جوان، می‌توان دید. شاید تصور کنیم که طعم بهتر، نتیجه‌ی انتخاب ما بوده اما، رقابت غذاها در فضای مجازی برای نمایش ظاهری پررنگ و لعاب‌تر، دلیل انتخاب ما را روشن‌تر می‌کند.

ارتباط پوسیدگی دندان ها
و خطر بیماری قلبی
منع رفتار ناسالم

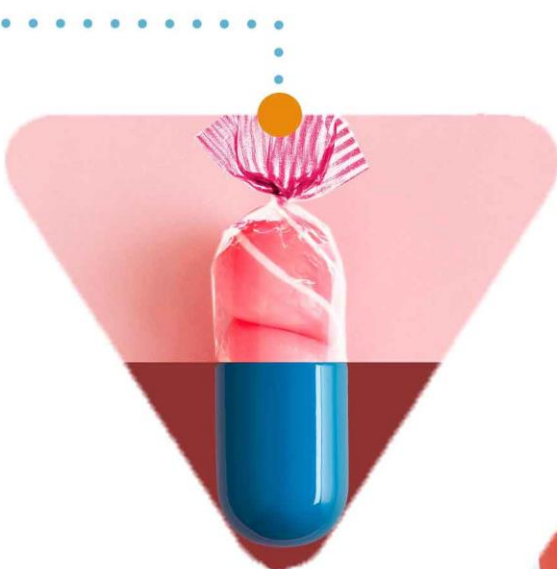


شباهت شیشه های عسل
به کندو
ایده برای فروش



تصویری با شعار،
(برایشان بدوید)، ارتباط حفظ سلامت کلیه ها
با انجام فعالیت های فیزیکی
ترویج رفتار سالم

بسته بندی کرفس
بعنوان ماده ی مفید و بدون کالری
مشابه بسته بندی سیب زمینی سرخ شده
ایده برای فروش و ترویج رفتار سالم



مقایسه انگیزشی
به منظور دوری از
سوء مصرف دارو و خودکشی
منع رفتار ناسالم



طراحی خاص
بطری های شیر
ایده برای فروش

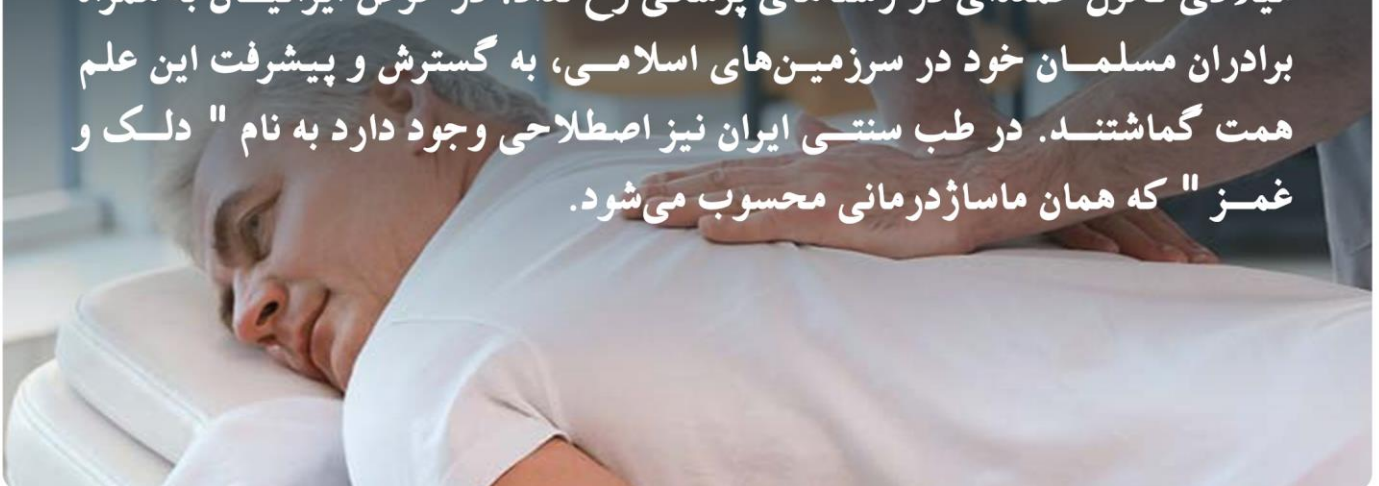
ماساژ درمانی

زهرا علیپور - دانشجو پزشکی



در گذشته، ماساژ درمانی، از ستون‌های اصلی درمان محسوب می‌شد که برای درمان بیماری‌های غیر مفصلی مانند: صرع، بیماری‌های عصبی، اختلالات دستگاه گوارش و ... کاربرد بسیاری داشت ولی متأسفانه امروزه تنها بخش ناچیزی از آن اطلاعات باقی مانده است.

ماساژ درمانی دارای انواع مختلفی است که شامل ماساژهای سخت و ماساژهای ملایم، ماساژهای تند و ماساژهای کند است؛ در تقسیم‌بندی‌های دیگر به شکل خشک، مرطوب و با ابزار شناخته می‌شود. ماساژ یکی از روش‌های درمانی بسیار کهنی است که از دیرباز مورد توجه پزشکان قدیم ایران، یونان، روم و ... بوده و همواره آن را یکی از راه‌های اصلی از بین بردن درد می‌دانستند. نتایج پژوهش باستان‌شناسان از مقبره‌های مصر باستان نشان می‌دهد که در روزگاران کهن ماساژهای خاصی در ناحیه کف پا و دست انجام می‌شده است. حکیم ایرانی ابن سینا در بخش ماساژ کتاب "قانون در طب" می‌نویسد: ماساژ برای پراکنده کردن مواد زائدی که در عضلات وجود دارند و نمی‌توانند توسط ورزش از بدن خارج شوند بکار می‌رود. در دنیای غرب، پس از سقوط امپراطوری روم در سده‌ی پنجم میلادی تحول عمده‌ای در رشته‌های پزشکی رخ نداد. در عوض ایرانیان به همراه برادران مسلمان خود در سرزمین‌های اسلامی، به گسترش و پیشرفت این علم همت گماشتند. در طب سنتی ایران نیز اصطلاحی وجود دارد به نام "دلک و غمز" که همان ماساژ درمانی محسوب می‌شود.



غمز، ماساژی است که به روی نقاط خاصی از سیستم عصبی انجام می‌شود و آن نقطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ غمز در لغت به معنای فشار دادن است و یک سیستم ماساژی پزشکی است که به روی نقاط عصبی خاصی در اندام تحتانی یا فوقانی بدن اعمال می‌شود؛ غمز در بیماری‌هایی نظیر دیسک و سیاتیک یا بیماری‌های مفاصل به غیر از آرتروز که گاهی غیرقابل بازگشت است، استفاده می‌شود و با فشارهایی که به روی نقاط اعصاب می‌آورد باعث نوعی ریلکسیشن و شل‌شدگی در عضلات خصوصاً عضلاتی که به ستون فقرات وصل هستند، می‌شود.

دلک همان مالیدن است که باعث می‌شود انقباضات و گرفتگی‌ها در عضلات از بین برود و بدن کم‌کم شروع به ترشح آندروفین می‌کند؛ آندروفین، هورمون آرامش‌بخش است و به بهتر شدن فرآیندهای ترمیمی بدن کمک می‌کند و کار دیگر آن تسهیل گردش خون در بدن است. دلک علاوه بر اینکه سموم را از اندام فوقانی به اندام تحتانی می‌کشاند، باعث می‌شود تا جریان خون در آن نقطه برقرار شود و نهایتاً این سموم و مواد زائد از بین برود. دلک به روی اعضای بدن باعث گرم شدن آن منطقه می‌شود که این گرما از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

ماساژ امروزه جایگاه خاصی در درمان بیماری‌ها در جهان دارد و در کشورهای انگلستان، کانادا و استرالیا بسیار رایج است. تکنیک‌های ماساژ در طی ۵۰ سال اخیر به طرز چشمگیری پیشرفت کرده است. در حال حاضر بیش از یک صد روش ماساژ در دنیا وجود دارد که حدود سه چهارم آن‌ها، پیشینه‌ای کمتر از ۳۰ سال دارند.

ماساژ روغنی کرمانشاهی یکی از انواع تکنیک‌های ماساژ است. این روش بیشتر مبتنی بر مکانیزم درمانی است و استفاده از روغن‌های مخصوص در درمان‌های مختلف مفاصل، شکستگی‌ها، دررفتگی‌ها و ... یکی از ارکان اصلی آن محسوب می‌شود. در شکستگی‌ها و پارگی‌ها ماساژ عمقی داده نمی‌شود و تنها یک ماساژ ملایم سطحی برای جذب روغن صورت می‌گیرد. تأثیر فوق‌العاده این نوع ماساژ متأسفانه علی‌رغم قدرت بی‌نظیرش تا کنون چندان مورد توجه متخصصان قرار نگرفته است.



گردشگری پزشکی

■ گردشگری سلامت بعضاً با عناوینی نظیر گردشگری پزشکی، گردشگری درمانی یا توریسم درمانی بیان می شود. سازمان جهانی گردشگری (WTO)، گردشگری سلامت را چنین تعریف می کند:

استفاده از خدماتی که به بهبود یا افزایش سلامتی و روحیه فرد منجر می شود (با استفاده از آب های معدنی، آب و هوا و مداخلات پزشکی) و در مکان هایی خارج از سکونت فرد انجام می گیرد. گردشگری سلامت واژه ای فراتر از یک مسافرت عادی بوده، که بر روی معالجه و استفاده از خدمات درمانی و پزشکی تمرکز دارد. از میان دلایلی که موجب می شود افراد با هدف درمان مسافرت کنند می توان به هزینه های پایین مراقبت های پزشکی، جستجو برای یافتن پزشک متخصص و با تجربه، کیفیت مناسب خدمات درمانی اشاره کرد.

■ در زمینه توریسم درمانی و جذب گردشگران سلامت

باید به ۴ آیتم توجه داشت:

- ۱) توانمندی شاغلان حرفه پزشکی
- ۲) تکنولوژی های روز و استاندارد جهانی
- ۳) اقتصاد درمان و هزینه های درمانی
- ۴) مقررات داخل کشور

از جمله کشورهایی که عمدتاً پذیرای توریست های درمانی هستند می توان کشورهایی چون کوبا، هنگ کنگ، مجارستان، هندوستان، اردن، مالزی، سنگاپور و امارات را نام برد. گردشگری سلامت در ایران با وجود کیفیت بالای خدمات درمانی و قیمت ارزان به علت نبود تبلیغات کافی هنوز جایگاه خود را در بازار به دست نیاورده است.

■ بیشترین استان های ایران در حوزه گردشگری سلامت :

۱) استان یزد: شهر تاریخی یزد علاوه بر وجود جاذبه های تاریخی به علت تعداد زیاد پزشکان متخصص و همچنین ۱۵ بیمارستان دولتی، شهری مناسب برای ارائه خدمات پزشکی در کشور است.

۲) استان مازندران: با توجه به موقعیت خاص جغرافیایی، آب و هوای مطبوع، داشتن آب های معدنی گرم و سرد و طبیعت بکر و جذاب به عنوان یکی از استان های ویژه در گردشگری سلامت محسوب می شود.

۳) استان های تهران، گیلان، خراسان رضوی، اردبیل و فارس نیز جزو استان های برتر در گردشگری سلامت در ایران هستند.

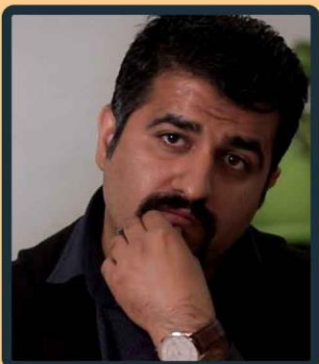
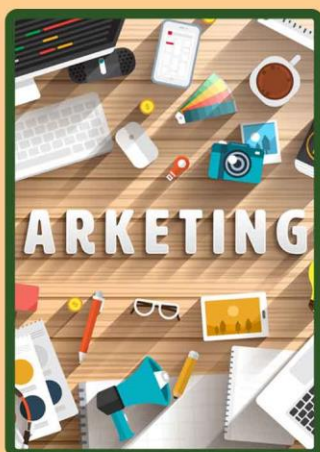
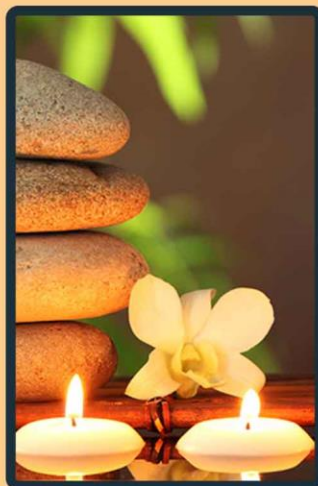
امروزه با صنعتی شدن کشورها و بروز دردهای مختلف در روح و جسم انسان ها و روی آوردن به عمل های زیبایی به صورت چشم گیر، بحث توریسم درمانی یکی از بخش های رو به رشد صنعت گردشگری در جهان و ایران به شمار می آید.

■ و در نهایت شعار جهانی توریسم سلامت:

«امکانات و خدمات در حد کشورهای جهان اول، قیمت ها و هزینه ها در حد کشورهای جهان سوم»

زهرا شهابی
دانشجو پزشکی





■ طراح و گرافیسٹ : زہرا کمالی
■ دانشجوی فناوری اطلاعات سلامت
■ ایمیل : meli.kml6353@gmail.com