

سلامت

توصیه‌هایی برای کارمندان و پشت میز نشین‌ها

یک فیزیوتراپیست گفت: کارمندان و کسانی که ساعات طولانی پشت میز می‌نشینند، باید هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه وضعیت خود را تغییر دهند و حرکات کششی ساده انجام دهند.

به گزارش خبرگزاری فارس، کمردرد بیماری بسیار شایعی بوده و بعد از سرماخوردگی دومین بیماری است که افراد زیادی در طول زندگی خود به آن مبتلا می‌شوند. برای درمان کمردرد ابتدا باید علت کمردرد مشخص شود.

کمردرد بیماری بسیار شایعی بوده و بعد از سرماخوردگی دومین بیماری است که افراد زیادی در طول زندگی خود به آن مبتلا می‌شوند. برای درمان کمردرد ابتدا باید علت کمر درد مشخص شود.

توجه کنید که کمردرد بیشتر از آن که یک بیماری باشد یک علامت است مانند تب. تب یک علامت است که نشان می‌دهد عفونی در بدن شما وجود دارد که موجب تب شده است و یا هر بیماری دیگری که تب را ایجاد کرده است. کمردرد هم چنین است؛ یعنی بیماری‌هایی وجود دارد که موجب ایجاد کمردرد در فرد می‌شوند. توجه کنید هرچند معمولاً کمردرد بیماری خوش‌خیمی است و می‌تواند به‌راحتی درمان شود اما گاهی ممکن است اولین نشانه یک بدخیمی یا سرطان را بدن باشد.

بسیاری از راحل‌های ارائه شده به بیماران، کمردرد را با یک تشخیص واحد درمان می‌کنند. در واقع امر، کمردرد تشخیصی اساسی مشکل و بیماری نیست، بلکه توصیف یک علامت است. درمان تمام بیماران مبتلا به کمردرد همانند تجویز آنتی بیوتیک برای بیماران مبتلا به درد شکم صورت گرفته است. همان‌طور که می‌توان از شکم درد، بسته به علت آن تشخیص‌های متعددی را به عمل آورد، همین مسئله در مورد کمر درد و انواع مختلف آن نیز صادق است.

ایمان کمالی حکیم، فیزیوتراپیست با اشاره به یکی از باورهای رایج در جامعه مبنی بر اینکه نشستن کلاًاصاف از آسیب به کمر جلوگیری می‌کند،گفت:بر اساس پژوهش منتشر شده توسط سالوان و همکاران (۲۰۱۹) با عنوان «Sit Up Straight! Time to Re-evaluate» این تصور نیاز به بازنگری دارد.

وی اضافه کرد: شواهد نشان می‌دهد که وضعیت طلایی واحدی برای نشستن وجود ندارد و حتی نشستن طولانی‌مدت در وضعیت «صحیح» می‌تواند موجب خستگی، درد عضلانی و فشار بیشتر بر دیسک‌های کمری شود. آنچه در پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی-عضلانی اهمیت دارد، تغییر مکرر وضعیت بدن، هرپزیز از نشستن طولانی‌مدت در یک حالت، و داشتن تحرک در طول روز است. بر خلاف تبلیغات رایج، نشستن خشک و بی‌تحرک به بهانه اصلاح فرم بدن، به‌ویژه در محیط‌های کاری، نه‌تنها فایده‌ای ندارد بلکه می‌تواند فشار مضاعفی بر دیسک‌های بین‌مهرهای وارد کند.

کمالی حکیم متذکر شد: واقعیت این است که ۸۰ درصد از ما در به‌راهی از زندگی‌مان از کمر درد رنج خواهیم برد. با این حال، تحت درمان صحیح بودن جهت کاهش کمردرد می‌تواند کاری خسته‌کننده و چالش‌برانگیز برای بیماران و پزشکان باشد. این فیزیوتراپیست اضافه کرد: دیده شده است هر موقع درصد زیادی از جمعیت از یک بیماری رنج می‌برند، سر و کله کل سیستم پیدا شده و ادعای حل مشکل می‌کند. از این رو، حرف و حدیث‌های نامعقول زیادی درباره روش‌های جدید و منحصربه فرد برای درمان کمردرد وجود دارد.

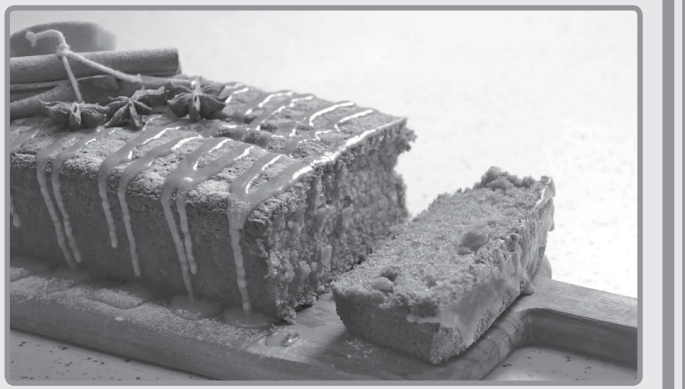
وی تأکید کرد: به عنوان یک قاعده کلی، وازه درمان گمراه‌کننده و فریبنده است و بیماران را از روند بهبودشان ناامید و درمانده می‌کند. با این حال، با رویکرد مناسب درمانی می‌توانید کمردرد خود را به طور مؤثر کنترل کنید و تأثیر منفی آن بر زندگی خود را کاهش دهید.

کمالی حکیم با اشاره به شیوع بالای کمردرد و دیسک کمر در بین جمعیت بزرگسال اظهار داشت: خوشبختانه بسیاری از این موارد بدون نیاز به جراحی، از طریق روش‌های غیر تهاجمی مانند فیزیوتراپی و تمرین‌درمانی قابل کنترل و درمان هستند. در فیزیوتراپی، بر اساس نوع و شدت آسیب هر فرد، تمرینات خاصی برای کاهش فشار روی دیسک‌ها، تقویت عضلات نگهدارنده ستون فقرات، افزایش انعطاف‌پذیری و بهبود الگوهای حرکتی طراحی برای هر فرد شخصی سازی و تجویز می‌شود. این تمرینات به بیماران کمک می‌کند که هم از درد رهایی یابند و هم احتمال بازگشت علائم را کاهش دهند. این فیزیوتراپیست افزود: تمرین بین همه مشابه و یکسان نیست، برای تجویز تمرین حتماً لازمه معاینه مکانیکی صورت بگیرد و چند جلسه تشخیصی درمانی در فیزیوتراپی انجام شود تا بر اساس تشخیص طبقه‌بندی نوع کمردرد فرد تمرین شخصی‌سازی و تجویز شود. حتماً باید نکات لازم متناسب با علائم و گروه درمانی به بیمار آموزش داده شود. افرادی که دچار کمردرد با علائم مربوط به دیسک کمر هستند، پیش از مراجعه به روش‌های تهاجمی مانند جراحی، با فیزیوتراپیست مشورت کنند و برنامه درمانی مبتنی بر تمرین را در نظر بگیرند.

وی تأکید کرد: کارمندان و کسانی که ساعات طولانی پشت میز می‌نشینند، باید هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه وضعیت خود را تغییر دهند و حرکات کششی ساده انجام دهند.

تغذیه

قندهای پنهان در وعده صبح سلامت کودکان را تهدید می‌کنند



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد که برخلاف باور رایج، مصرف کیک، بیسکویت و آمیزه در وعده صبحانه کودکان توصیه نمی‌شود، چرا که این خوراکی‌ها ارزش غذایی کمی دارند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در واکنش به این باور نادرست که مصرف کیک، بیسکویت و آمیزه می‌تواند گزنه‌ای مناسب برای صبحانه کودکان باشد، اعلام کرد: این ترکیبات غذایی فاقد ارزش تغذیه‌ای مناسب بوده و مصرف آن‌ها در وعده صبحانه نه‌تنها مفید نیست بلکه می‌تواند آثار منفی متعددی بر سلامت جسم و ذهن کودک داشته باشد. در این گزارش تصریح شده، صبحانه یکی از اصلی‌ترین وعده‌های غذایی در طول روز برای کودکان است و نقش مهمی در تأمین انرژی، تقویت تمرکز و کمک به رشد جسمی و ذهنی آن‌ها ایفا می‌کند. انتخاب مواد غذایی مناسب در این وعده از اهمیت بالایی برخوردار است. به گفته کارشناسان وزارت بهداشت، کیک و بیسکویت سرشار از قند، چربی، نشاسته و شکرین‌کننده‌های مصنوعی هستند و مصرف مداوم آن‌ها می‌تواند به افزایش قند خون، چاقی، کاهش تمرکز، مشکلات گوارشی و پوسیدگی دندان در کودکان منجر شود. از طرف دیگر، این مواد خوراکی حبس سبیری پایداری ایجاد نمی‌کنند و باعث پرخوری در ساعات بعدی روز می‌شوند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه توصیه می‌کند به جای استفاده از این خوراکی‌های فرآوری‌شده، از نان‌های سبوس‌دار که غنی از فیبر هستند برای وعده صبحانه استفاده شود. این نان‌ها ضمن کمک به سلامت دستگاه گوارش در کنترل قند خون و ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت مؤثرند. در ادامه این اطلاعیه آمده است: آمیزه‌های صنعتی نیز که معمولاً حاوی مقادیر زیادی قند هستند، می‌توانند سطح قند خون و انسولین را به‌طور ناگهانی افزایش دهند و در نهایت موجب افزایش ذخایر چربی در بدن و چاقی شوند. در حالی که بسیاری تصور می‌کنند آمیزه جایگزین مناسبی است، باید توجه تازه است، باید توجه داشت که آمیزه‌ها فاقد فیبر و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید موجود در میوه‌های کامل هستند. کارشناسان توصیه می‌کنند والدین برای وعده صبحانه کودکان از میوه‌های تازه یا خشک‌شده همراه با دانه، لبنیات یا منابع پروتئینی استفاده کنند. این ترکیب‌ها سرشار از مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر هستند که به تقویت سیستم ایمنی، سلامت مغز و پوست کودک کمک می‌کنند.

دانش و پژوهشdanesh@kayhan.ir

سبک زندگی

توصیه‌هایی برای پیشگیری از گرمازدگی و تاول پا در پیاده‌روی اربعین



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز با تأکید بر اهمیت رعایت نکات بهداشتی و مراقبتی در مسیر پیاده‌روی اربعین، به بیان راهکارهای پیشگیری از گرمازدگی، تاول پا و دیگر موارد این چنینی پرداخت.

به گزارش ایسنا، لیلا محسنیان با اشاره به اینکه گرمازدگی، تاول پا و درد عضلانی از مشکلات شایع در مسیر پیاده‌روی اربعین است، اظهار داشت: این موارد هرچند آوارزسانی محسوب نمی‌شود، اما توجه به پیشگیری و مراقبت، می‌تواند از بروز آنها جلوگیری کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم‌پزشکی شیراز، استفاده از کفش مناسب و راحت که قبلاً پوشیده‌شده را برای پیشگیری از تاول پا در طول مسیر پیاده‌روی، حائز اهمیت دانست و گفت: همچنین تعویض مرتب جوراب و شست‌وشوی مکرر پاها در ساعات‌های می‌تواند در جلوگیری از ایجاد تاول پا، کمک‌کننده باشد.

مصرف بهینه آب پیش از هر زمان دیگری ضروری به نظر می‌رسد و توصیه‌هایی برای این منظور ارائه شده است.

به گزارش ایسنا، کشورمان برای پنجمین سال متوالی دچار خشکسالی است، آن‌هم در شرایطی که حجم سدها به میزان قابل‌توجهی کاهش پیدا کرده است چراکه ورودی آب به سدهای کشور از ابتدای سال آبی جاری تاکنون ۴۳درصد کمتر از مدت مشابه سال قبل بوده و میزان آن تنها به ۲۲.۴ میلیارد مترمکعب رسیده است. حفر چاه‌های متعدد غیرمجاز و اضافه برداشت چاه مجاز هم موجب شده که به قول احد وظیفه، رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی، کشور را به آبکش تبدیل کنیم.

در این شرایط، ۵۲ شهر براساس ارزیابی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور در وضعیت تنش آبی قرار دارند که در این میان وضعیت تهران بیش از پیش نگران‌کننده است. تهران نیز جزو ۵۲ شهری است که براساس ارزیابی شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور، در وضعیت تنش آبی قرار دارند؛ تهران آبی با جمعیتی بیش از ۲۰ میلیون نفر را در بر می‌گیرد.

ناگفته نماند بحران کم‌آبی دارای چالش‌هایی در مقیاس جهانی است. به گفته مهدی هادی، رئیس مرکز تحقیقات کیفیت آب پژوهشکده محیط‌زیست دانشگاه علوم‌پزشکی تهران، در حال حاضر نزدیک به ۴ میلیارد نفر که تقریباً دو سوم جمعیت کره زمین را تشکیل می‌دهند، حداقل یک ماه در سال آب ندارند و بیش از دو میلیارد نفر در کشورهای زندگی می‌کنند که منابع آب آنها ناکافی است و تا سال ۲۰۳۰ تقریباً نیمی از جمعیت جهان در مناطقی زندگی خواهد کرد که با کمبود آب روبه‌رو خواهند شد.

در این شرایط «رد پای آب» اهمیت قابل‌توجهی پیدا می‌کند. «رد پای آب» مقدار کل آب مورد نیاز برای تولید کالا و خدمات است؛ هر آنچه که دیده می‌شود، از لیوان تا سبک که برای تولید هر کدام، مقداری آب مصرف شده است که به مجموع این آب مصرفی در فرآیند تولید، از تهیه مواد خام تا تبدیل شدن محصول و

رسیدن به دست مصرف‌کننده را اصطلاحاً «رد پای آب» می‌نامند. براساس آماری که رئیس مرکز تحقیقات کیفیت آب پژوهشکده محیط‌زیست، آذرمه سال گذشته اعلام کرده بود، طبق تحقیقات علمی، ردپای آب هر ایرانی به طور متوسط روزانه حدود ۴ هزار و ۳۰۰ لیتر است که بخش عمده‌ای از آن به مصرف غیرمستقیم آب در فرآورده‌های تولید کالاها و خدمات

مربوط می‌شود. به گفته علی سیدزاده، مدیرکل دفتر مدیریت مصرف آبهای کشور میانگین الگوی مصرف آب در سال ۱۴۰۴ به ازای هر یک نفر ۱۳۰ لیتر در شبانه‌روز الگوی جدید تعریف و ابلاغ شده است البته حسین حقیقی، مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب منطقه ۴ می‌گوید: سرانه مصرف

استفاده از ماشین لباسشویی با حداکثر وزن و حجم لباس باید مورد توجه قرار گیرد. روشن کردن ماشین ظرفشویی پس از زیاد شدن تعداد ظروف و اختصاص زمان برای ذوب مواد غذایی فریزشده و منجمد به جای قرار دادن آن زیر شیر آب از دیگر اقداماتی است که در جهت مصرف

استفاده از ماشین لباسشویی با حداکثر وزن و حجم لباس باید مورد توجه قرار گیرد. روشن کردن ماشین ظرفشویی پس از زیاد شدن تعداد ظروف و اختصاص زمان برای ذوب مواد غذایی فریزشده و منجمد به جای قرار دادن آن زیر شیر آب از دیگر اقداماتی است که در جهت مصرف



بهینه انرژی می‌توان انجام داد. علاوه بر آن استفاده طولانی‌مدت از لباس‌ها، بازافت ظروف و... رد پای آب فردی هر شخص کمتر می‌شود.

راهکارهای مصرف بهینه آب در حوزه کشاورزی و صنعت کاشت گیاهان و درختچه‌های بومی و مقاوم در برابر خشکی، در مقایسه با گیاهان غیربومی که نیازمند آب زیادی هستند، می‌تواند به صرفه‌جویی در مصرف آب کمک کند. برای صرفه‌جویی در مصرف آب در بخش کشاورزی باید از شیوه‌های مناسب آبیاری مانند آبیاری قطاری و بارانی استفاده کرد. در کارگاه‌های پرورش ماهی برای جلوگیری از هدر دادن و آلوده کردن آب‌های شیرین باید از سیستم‌های بسته استفاده شود. فاضلاب این کارگاه‌ها جمع‌آوری، وارد تصفیه‌خانه فاضلاب مؤثری در مصرف بهینه آن دارد.

سلامت

ساخت دستگاه کاشتنی برای محافظت مبتلایان به دیابت

خون خود تا سطح بحرانی نمی‌شوند، دستگاهی قابل کاشت ساختند که معمولاً به تزریق هورمون گلوکاگون تگه می‌دارد. این دستگاه می‌تواند هنگام کاهش بیش از حد گلوکز، به طور خودکار برای آزادسازی هورمون فعال شود. این سامانه به‌ویژه در موارد افت قند خون شایه یا برای کودکان خردسال مبتلا به دیابت که قادر به تزریق نیستند، بسیار مفید خواهد بود. دنیل اندرسون (Daniel Anderson)،

گلوکز(قند خون) بیش از حد کاهش یابد، زندگی فرد در خطر قرار می‌گیرد و معمولاً به تزریق هورمون گلوکاگون به‌عنوان درمان استاندارد نیاز دارد. گلوکاگون هورمونی است که هنگام افت غلظت گلوکز در خون از سلول‌های لوزالمعده(پانکراس) ترشح می‌شود. عملکرد گلوکاگون برعکس انسولین موجب افزایش قند خون می‌شود. مهندسان مؤسسه فناوری ماساچوست(MIT) برای مقابله با شرایطی که بیماران متوجه افت قند

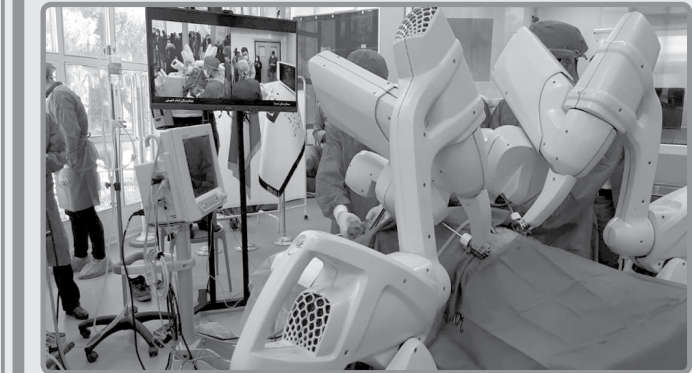
ساخت ایران

جراحی رباتیک ایرانی در مسیر رشد و بالندگی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران از پیشرفت‌های چشمگیر در توسعه سامانه ملی جراحی رباتیک از راه دور سینا خبر داد و گفت: سرمایه‌گذاری برای تولید سرمایه‌گذاری برای مردم است.

به گزارش ویدا، علیرضا میرباقری اظهار داشت: این سامانه حاصل ۱۰ سال تحقیق و توسعه مستمر است که همه تست‌های فنی، استانداردها، مطالعات پیش‌بالینی روی حیوان و جسد انسان را پشت سر گذاشته و از سال گذشته مجوز ورود به مطالعات بالینی انسانی را دریافت کرده است.

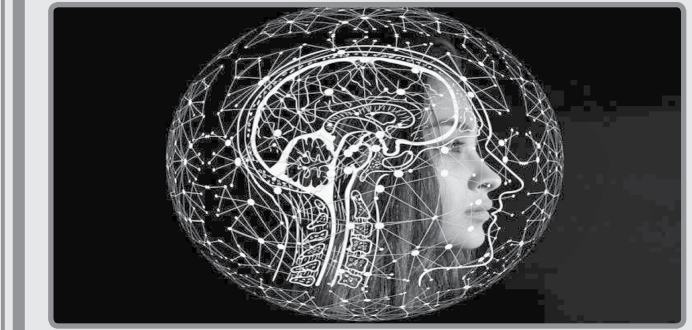
میرباقری افزود: از نیمه فروردین امسال، مطالعات بالینی روی بیماران داوطلب آغاز شده و تاکنون هشت عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا در بیماران ۴۲ تا ۶۳ ساله با موفقیت کامل انجام شده است و همه بیماران همان روز یا روز بعد مرخص شده‌اند.



وی با اشاره به تأثیر این فناوری بر کاهش دوره نقاهت گفت: اگر جراحی‌هایی که قبلاً به‌صورت باز انجام می‌شدند را با ربات به‌صورت بسته انجام دهیم، دوره نقاهت از یک تا ده هفته به یک روز کاهش می‌یابد. در جراحی‌هایی که قبلاً لاپاراسکوپی می‌شدند، دوره نقاهت مشابه است اما دقت عمل با ربات به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران توضیح داد: هر حرکت دست جراح در کنسول، به‌صورت یکدم در ابزار جراحی داخل شکم بیمار کبی می‌شود. این یعنی کنترل دقیق‌تر، لرزش کمتر و کیفیت بالاتر در اجرای عمل. میرباقری با اشاره به شمار سال ۱۴۰۴ اظهار داشت: این مسیر نه‌تنها گشایشی برای معیشت مردم خواهد بود بلکه با برنامه‌ریزی دولت و مشارکت مردم، می‌توان بر چالش‌های اقتصادی و تحریم‌ها غلبه کرد و آینده‌ای روشن رقم زد.

فناوری و فناوری

هوش مصنوعی چگونه کرامت انسانی را به خطر می‌اندازد



هوش مصنوعی زندگی را آسان کرده، اما قیمت آن تهدید کرامت انسانی است. بنابر یافته‌های پژوهشی، الگوریتم‌های غیر قابل ردیابی، حقوق انسان را نقض می‌کنند؛ در حالی که اصلاً مانند انسان‌ها نمی‌اندیشند.

به گزارش ایرنا، ویگناه‌فیز در گزارشی آورده است: مطالعاتی که با هدایت دانشگاه چارلز داروین در استرالیا انجام شده، نشان می‌دهد هرچند دوران هوش مصنوعی تعاملات ما را درگون کرده، در مقیاس جهانی، کرامت انسانی را تهدید می‌کند و پژوهشگران راحل این مشکل را تنظیم قوانین جهانی مبتنی‌بر ارزش‌های انسانی می‌دانند.

مارا راندازو (Maria Randazzo)، نویسنده اصلی مطالعه و پژوهشگر دانشکده حقوق دانشگاه چارلز داروین، دریافت که این فناوری با سرعتی بی‌سابقه در حال تغییر چشم‌اندازهای حقوقی و اخلاقی غرب است، اما همزمان ارزش‌های دموکراتیک را تضعیف و سبقرنگ‌های سیستماتیک را تشدید می‌کند.

چالش‌های نظارتی

این پژوهشگر تأکید کرد که مقررات فعلی، حقوق و آزادی‌های اساسی انسان از جمله حریم خصوصی، منع تبعیض، استقلال کاربران، حقوق مالکیت فکری را نادیده می‌گیرد که علت اصلی آن غیر قابل ردیابی بودن بسیاری از مدل‌های الگوریتمی است.

مشکل جعبه سیاه

وی این عدم شفافیت را «مشکل جعبه سیاه» نامید و توضیح داد: ردیابی تصمیمات گرفته شده توسط فرآیندهای یادگیری عمیق یا یادگیری ماشین، برای انسان‌ها ناممکن است؛ این امر تشخیص تخلف مدل‌های هوش مصنوعی از حقوق و کرامت افراد را دشوار می‌سازد و در صورت لزوم، پیگیری حقوقی را دشوار می‌سازد.

راندازو هشدار داد: این یک مسئله بسیار جدی است که بدون تنظیم مقررات مناسب، بدتر خواهد شد. هوش مصنوعی به هیچ‌وجه به معنای انسانی کلمه «هوشمند» نیست. هوش مصنوعی یک دستاورد مهندسی است، نه رفتاری شناختی.

این پژوهشگر توضیح داد: هوش مصنوعی نمی‌داند چه کاری و به چه دلیلی انجام می‌دهد؛ اصلاً مثل انسان‌ها فکر نمی‌کند، فقط الگوها را می‌شناسد، بدون تجسد، حافظه، همدلی یا خرد.

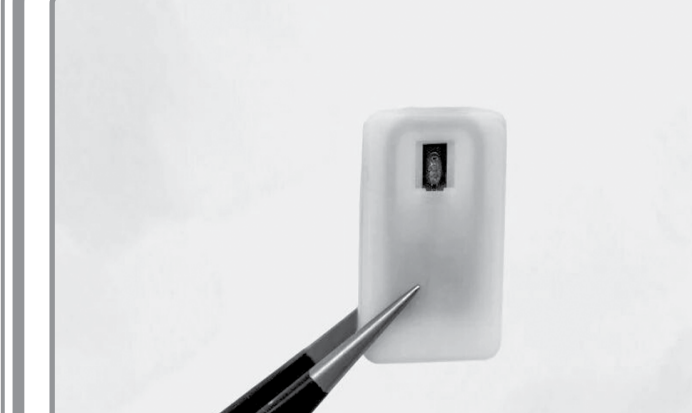
رویکردهای جهانی

در حال حاضر، سه قدرت دیجیتال برتر جهان(آمریکا،چین و اتحادیه اروپا)، رویکردهایی متفاوت در قبال هوش مصنوعی در پیش گرفته‌اند: آمریکا بر مدل بازارمحور، چین بر مدل دولت‌محور و اتحادیه اروپا بر مدل انسان‌محور تکیه دارد.

راه‌حل پیشنهادی

راندازو رویکرد انسان‌محور اتحادیه اروپا را برای حفاظت از کرامت انسانی ترجیح داد اما هشدار می‌دهد که بدون تعهد جهانی به این هدف، حتی این رویکرد نیز کافی نخواهد بود. وی توضیح داد:اگر توسعه هوش مصنوعی را به ویژگی‌های انسانی مانند توانایی انتخاب،احساس، استدلال همراه با مراقبت، همدلی و دلسوزی، پیوند نزنیم، خطر ایجاد سامانه‌هایی وجود دارد که انسانیت را به داده‌های صرف تقلیل می‌دهند. انسان نباید وسیله‌ای برای رسیدن به هدف باشد.

سلامت



والدین آن‌ها از آن در رنج هستند، است که برای درمان حملات قلبی و جلوگیری از واکنش‌های آلرژیک می‌توان از همین فناوری برای رساندن دوزهای اضطراری اپی‌نفرین به بیماران استفاده کرد. محققان همچنین نشان دادند که می‌تواند به کاهش ترس از افت شدید قند خون، که بسیاری از بیماران و دوزهای اضطراری اپی‌نفرین به بیماران استفاده کرد. محققان همچنین نشان دادند که می‌تواند به کاهش ترس از افت شدید قند خون، که بسیاری از بیماران و دوزهای اضطراری اپی‌نفرین به بیماران استفاده کرد.