

شناسنامه

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- مدیر مسئول: مازیار هوشمند
- زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: کتایون رحیمی
- عکس: شبنم رضوانی
- ویراستار: کورش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- نشانی: میدان آرژانتین ، خیابان احمد قصیر
- خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۴۶
- تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲
- www.atiyehno.ir
- چاپ: انتخاب رسانه

تکته



ساخت داروی غیرفعال کنندهٔ ثن چاقی

خبرهای امیدوارکننده‌ای در زمینه تولید دارو برای درمان چاقی از دانشمندان دانشگاه «ویرجینیا» به گوش می‌رسد. دانشمندان موفق به شناسایی ۱۴ ژن شده‌اند که عامل چاقی هستند و سه ژن که می‌توانند از چاقی جلوگیری کنند. این یافته‌ها به ایجاد درمانی برای این مشکل سلامتی که بیش از ۴۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی را تحت تأثیر خود قرار داده است، کمک می‌کند. «ایلین اورورک» محقق این پروژه می‌گوید: «ما صدها نوع ژن مختلف می‌شناسیم که در افرادی که دچار چاقی هستند ظاهر می‌شوند، اما این موضوع به معنای ایجاد این بیماری توسط آنها نیست. این عدم قطعیت مانعی اساسی در یافتن اهداف ژنتیکی برای درمان چاقی است. برای حل این مشکل، ما روشی ایجاد کردیم که به طور خودکار و همزمان صدها ژن را مورد بررسی قرار دهد و نقش آنها در ایجاد چاقی را مشخص کند. ما در اولین دور از آزمایش‌ها موفق به کشف ده‌اژن شدید که در ایجاد چاقی نقش داشتند و سه‌ن نیز یافتیم که می‌توانند از چاقی جلوگیری کنند. ما پیش‌بینی می‌کنیم که رویکرد ما و کشف این ژن‌های جدید توسعه درمان‌هایی برای چاقی را سرعت می‌بخشد.» تحقیقات جدید «وِروِرک» به درک بهتر ارتباط میان چاقی، رژیم غذایی و (DNA) کمک می‌کند؛ چاقی که تبدیل به یک بیماری همه‌گیر شده تا حد زیادی ناشی از رژیم‌های غذایی با کالری بالا و پر از قند است. بی‌تحریک نیز نقش زیادی در بروز آن ایفا می‌کند. اما ژن‌های مانیز در بروز آن نقش مهمی دارند. ژن‌ها ذخیره چربی و سوخت‌وساز غذا را تنظیم می‌کنند. اگر محققان بتوانند آن دسته از ژن‌ها که میزان بیش از حد غذا را تبدیل به چربی می‌کنند شناسایی کنند، می‌توانند آنها را غیرفعال کنند تا مصرف بیش از حد غذا منجر به چاقی نشود. متخصصان ژنوم، صدهاژن مرتبط با چاقی یافته‌اند. میزان این ژن‌ها در افراد چاق بیش از افراد با وزن طبیعی است، اما چالش اصلی تشخیص ژن‌هایی است که نقش اساسی و مستقیم در ایجاد چاقی و جلوگیری از آن ایفا می‌کنند. برای یافتن این ژن‌ها «وِروِرک» و گروه‌اش از کرم‌هایی به نام «الگاتس» (C. elegans) استفاده کردند. این کرم‌ها درون سبزیجات پوسیده زندگی و از میکروب‌ها تغذیه می‌کنند. با این حال ۷۰ درصد ژن‌های آنها مشابه انسان‌ها است و مانند انسان‌ها اگر میزان زیادی قند مصرف کنند، چاق می‌شوند. این کرم‌ها برای علم بسیار مفید هستند و از آنها برای بررسی عملکرد داروهای رایج مانند داروی ضدافسردگی پروزاک (Prozac) و متفورمین که سطح قند خون را کنترل می‌کند، استفاده شده است.



پرستاران سالمندان، با چه آسیب‌های جسمی و روانی روبه‌رو هستند؟

برای امداد، ابتدا می‌باشوید

چقدر تحمل دارید که کسی سؤالی را از شما دوبار پرسد؟ بار دوم با چه لحنی به او پاسخ می‌دهید؟ چقدر تحمل دارید که وقتی همان شخص کسی را می‌ببیند، از رفتار شما شکایت کند و شما چیزی نگویید و باز هم با او مهربان باشید؟ ظرفیت شما برای نطفات، مراقبت، همراهی و... کسی که از عزیزان شما نیست؛ چقدر است؟ مراقبت از سالمند دشوار است؛ به‌ویژه اگر شخص موردنظر به مراقبت‌های ویژه‌ای هم نیاز داشته باشد. نهم مهر ماه، «روز جهانی سالمند» است. به همین مناسبت به بررسی آسیب‌های جسمی و روانی پرستار سالمند پرداخته‌ایم؛ شغلی که باید آن را در گروه یکی از سخت‌ترین مشاغل دنیا قرار داد.

راهکار

سالمندان دوست‌داشتنی هستند، اما شرایط خاص جسمی و روانی آنها باعث می‌شود تا ناخواسته کسانی را که از آنها مراقبت می‌کنند، برنجاند. به همین دلیل افرادی که به شکل حرفه‌ای پرستار سالمند هستند و یا یکی از اعضای خانواده که مسئولیت مراقبت از آنها را به عهده گرفته، در معرض آسیب‌های جسمی و روانی متعددی قرار دارند. درواقع می‌توان گفت افراد- پرستارانی که از سالمندان نگهداری می‌کنند، دچار «فرسودگی مراقبتی» می‌شوند.



پژمان سلطانی
روزنامه‌نگار

از مراقبت، فرسوده‌است

فرسودگی زمانی اتفاق می‌افتد که پرستار-مراقب، از نظر نیاز مالی به اندازه‌ای که باید تأمین نشده و از سوی دیگر به دلیل کمکرسانی و مراقبت از فرد یا افراد، نیازهای جسمی- روانی خود را فراموش کند. در واقع وقتی شخصی بیش از توان جسمی و مالی خود، خدمات ارائه کند، دچار فرسودگی می‌شود. نشانه‌های فرسودگی مراقبتی به این شرح است:

- تغییر در الگوی خواب که بیشتر به شکل بی‌خوابی یا بدخوابی دیده می‌شود.
- از دست دادن میل و علاقه به کارهایی که پیش از این باعث شادی و آرامش شما می‌شدند.
- جدایی از خانواده یا دوستان و علاقه به تنهایی. این افراد در جمع حاضر نشده و حضور در جمع برای آنها خوشایند نیست.
- احساس ناامیدی، بی‌انگیزگی، کاهش آستانه تحریک پذیری عصبی- عاطفی.

- ابتلای مکرر به بیماری و یا احساس خستگی، بیماری و ناتوانی.
- تغییر وزن و اشتها که ممکن است با تغییر در ذائقه نیز همراه شود.
- شروع عادت‌های نامناسب جدید مانند گرایش به مصرف دخانیات.

فرسودگی از کجایم آید؟

۱- **کنترلی که نیست:** بعد از مدتی، بسیاری از پرستاران دچار کمبود منابع مالی، ناتوانی در مراقبت، کاهش مهارت‌ها متناسب با نیازهای شخصی که باید از او مراقبت کنند. درواقع با وخیم‌تر شدن شرایط سالمند، نگهداری از او نیز سخت‌تر می‌شود.

۲- **سر در گم می‌شوند:** اگر شخص مهارت لازم برای مراقبت از سالمند را نداشته باشد- برای مثال نحوه مراقبت از سالمند ابتلا به نوعی بیماری- در مراقبت و رفتار با سالمند دچار سردرگمی می‌شود. این حالت در صورتی که شما پرستار سالمند نباشید، ممکن است بیشتر دیده شود.

۳- **انتظاراتی که برآورده نمی‌شود:** بیماران بهانه‌گیر می‌شوند. در سالمندان این عارضه پررنگ‌تر است. به این دلیل که ترس از مرگ، نگرانی از بی‌توجهی نسبت به آنها، فراموش شدن و... در سالمندان بیش از دیگر بیماران است. بنابراین در بسیاری موارد با وجود همه تلاش‌های شما، بازهم سالمندان معتقدند مراقبت لازم از آنها به عمل نیامده است. انتظار بیش از اندازه و تلاش مضاعف برای برآورده

کردن این انتظارات، پرستار را خسته و کلافه می‌کند. **نکته:** این مسأله به‌ویژه در سالمندان مبتلا به پارکینسون و آلزایمر که بیماری‌ری پیش‌رونده کلافه‌کننده برای سالمند و پرستار است، بیشتر دیده می‌شود.

چه باید کرد

۱- **به اندازه‌باشید:** شما پرستار سالمند هستید اما جادوگر نیستید تا بتوانید شرایط را به حالت اولیه و کاملاً عادی بازگردانید. بنابراین در حدی که توان دارید- نه بیشتر- به سالمند کمک کنید.

۲- **فرصتی از آن خود:** حتماً به ورزش، تفریح، ارتباط با دوستان و کارهای مورد علاقه خود بپردازید تا بتوانید انرژی لازم را برای انجام کار داشته باشید.

۳- **متناسب با کار:** در یافتی شما باید متناسب با کار شما باشد. اگر این‌طور نیست، حتماً برای تغییر شرایط اقدام کنید.

۴- **فقط در حوزه توانایی:** شما برای مراقبت از سالمند، آموزش‌های لازم را آموخته‌اید. بنابراین فقط از سالمندی مراقبت کنید که مهارت لازم برای مراقبت از سالمند موردنظر با بیماری‌ری او را فرا گرفته‌اید. در غیر این صورت دچار احساس ضعف و ناامیدی شده و فرسودگی شغلی به سراغ شما نیز خواهد آمد.

۵- **مرخصی لازم است:** حتماً فرصتی را برای مرخصی خود در نظر بگیرید. این فرصت برای بازیابی توان جسمی و روانی شما ضروری است.

عضلاتی که توان ندارند

پرستار سالمند معمولاً در راه رفتن، بلند شدن و خوابیدن در رختخواب و... به سالمندان کمک می‌کنند. همین مسأله مشکلات جسمی بی‌شماری را برای پرستاران به همراه دارد که از جمله رایج‌ترین آنها، کمردرد و درد و گزگز گردن و دست‌هاست. اگر به موقع به این دردها رسیدگی نکنید دچار آرتروز و دیگر عوارض عضلانی- اسکلتی خواهید شد. پرستار سالمند، نسبت به دیگر پرستاران دچار فرسودگی شغلی- روانی بیشتری نسبت به دیگر پرستاران می‌شوند.

چه باید کرد

۱- در هنگام راه رفتن، نزدیک به سالمند حرکت کرده و سرگردن را هم‌تراز با ستون فقرات قرار دهید.

۲- برای کمک به بلند شدن یا نشستن سالمند، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و بعد به سالمند کمک کنید. این کار باعث حفظ تعادل شما و کاهش فشار روی بدن می‌شود. علاوه بر این پاها را نیز کمی خم کنید.

۳- هنگام راه رفتن همراه سالمند، یک پارا بین پای سالمند قرار داده و یک پا را به سمت خارج قرار داده و با سالمند قدم بردارید.

۴- ورزش کردن، به‌ویژه ورزش‌های استقامتی برای تقویت عضله‌ها و ماهیچه‌ها به افزایش قدرت بدنی شما و جلوگیری از آسیب جسمی کمک‌کننده است. علاوه بر این ورزش از اضطراب شغلی شما نیز می‌کاهد.

۵- از تمیز بودن سطح زمین، سُرو لیز نبودن اطراف تخت یا صندلی سالمند مطمئن شوید تا برای شما و سالمند خطری اتفاق نیفتد.

۶- استفاده از عصا، واکر، صندلی چرخدار و... می‌تواند به کاهش بار بر روی شما کاهش دهد. بنابراین برای انتقال سالمند به حمام یا سرویس بهداشتی، می‌توانید از این ابزارها نیز کمک بگیرید.

۷- نصب هندریل در دستشویی و حمام؛ استفاده از صندلی و دوش قابل تنظیم در حمام و وان؛ نصب دستگیره به دیواره حمام، سرویس بهداشتی، آشپزخانه و اتاق خواب سالمند علاوه بر کمک به سالمند، به کاهش بار پرستار سالمند کمک می‌کند.

۸- استفاده از کمربند، میچ‌بند و زانو بند در حین کمک به سالمند. این کار باعث کاهش فشار روی عضله‌های این ناحیه‌ها می‌شود.

آرامش را به روان برگردانید

ارتباط دائمی با بیمار، روی سلامت روان تأثیر منفی دارد. هرچه این ارتباط بیشتر و تنگاتنگ‌تر باشد، آسیب روانی بیشتر است. بنابراین پرستار سالمند نیازمند تخلیه روانی است. برای این منظور باید ساعت‌هایی از روز را به کارهای شخصی و مورد علاقه پرداخته و از طرفی از در مانگر کمک بگیرید. با کاهش بار روانی‌ای که به شما تحمیل می‌شود، علاوه بر اینکه روان سالم‌تری خواهید داشت، آستانه تحمل شما در حین کمک به سالمند نیز افزایش می‌یابد.

به پوست، آرامش دهید

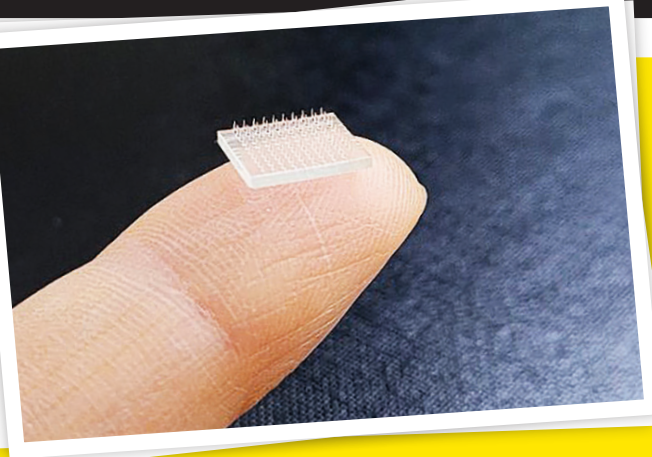
شست‌وشو، ضد عفونی کردن و استفاده از بعضی مواد مانند پودر، روغن‌های ماساژ و... که برای نظافت یا ماساژ سالمند استفاده می‌کنید، می‌تواند روی سلامت پوست شما تأثیر منفی داشته باشد. بنابراین علاوه بر مراقبت‌های ضروری و روزانه از پوست، مانند استفاده از کرم چرب و مرطوب‌کننده، در صورت بروز هر گونه تغییر در پوست مانند تورم، سرخی، جوش، پوسته‌پوسته شدن، نشانه‌های قارچ پوستی و... به پزشک مراجعه کنید.

می‌توانند به راحتی سفارشی‌سازی شوند تا به تولید برچسب‌های گوناگون واکسن برای آنفولانزا، سرخک، هپاتیت یا کرونا کمک کنند.

مزایای برچسب واکسن

همه‌گیری کرونا یادآور تفاوتی است که با واکسیناسیون به موقع ایجاد می‌شود؛ اما دریافت واکسن معمولاً نیازمند مراجعه به کلینیک یا بیمارستان است. کادر درمان کلینیک یا بیمارستان، واکسن را از یخچال یا فریزر بیرون می‌آورد و پس از پر کردن سرنگ، آن را به بازو تزریق می‌کند. اگر چه این فرایند، ساده به نظر می‌رسد اما مشکلاتی نیز وجود دارند که می‌توانند مانع واکسیناسیون جمعی باشند؛ از ذخیره‌سازی سرد واکسن‌ها گرفته تا نیاز به متخصص آموزش دیده‌ای که می‌تواند واکسن را تزریق کند.

برچسب‌های واکسن، میکروسوزن‌هایی را دربر می‌گیرند که در پوست حل می‌شوند و می‌توان آنها را بدون دستکاری خاصی به هر نقطه از جهان ارسال کرد. حتی کاربران می‌توانند خود این برچسب‌ها را مورد استفاده قرار دهند. به علاوه، سادگی کاربرد برچسب واکسن می‌تواند به افزایش میزان



توسط پژوهشگران آمریکایی ساخته شد

برچسب واکسن، جایگزین واکسن‌های تزریقی

پژوهشگران آمریکایی، نوعی برچسب چاپ سه‌بعدی ابداع کرده‌اند که می‌تواند یک

جایگزین بدون درد برای واکسن‌های تزریقی باشد. این برچسب واکسن، روی پوست سرشار از سلول‌های ایمنی قرار می‌گیرد تا آنها را مستقیماً هدف قرار دهد. واکنش ایمنی حاصل از برچسب واکسن در آزمایش‌ها، ۱۰ برابر بیش از واکسنی است که به واسطه سوزن وارد عضله بازو می‌شود. میکروسوزن‌های چاپ سه‌بعدی که روی یک برچسب پلیمر قرار گرفته‌اند تا واکسن را منتقل کنند، یک پیشرفت قابل توجه به شمار می‌روند. «جوزف دسیمون» پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: «ما امیدواریم با ابداع این فناوری بتوانیم پایه توسعه جهانی واکسن‌ها را در دوزهای کمتر،

خبر