

امروزه به قدری صحبت از مصرف انواع ویتامین‌ها داغ است که گاه عناصر مهم را فراموش می‌کنیم و آنها را برتر از چیزی که هستند می‌بینیم. اما حقیقت این است که وجود آنها بسیار ضروری است. یکی از همین کوچک‌های مهم، «پتاسیم» است؛ عنصری که عملکرد خاص و مهمی در بدن دارد. پژوهشگران در باره پتاسیم حرف‌های تازه‌ای دارند که می‌شنویم. تا دست هم روی قلب خود نگذارید، متوجه ضربان منظم و آرام آن نخواهید شد. این یعنی اینکه قلب شما سالم است و با آرامش در حال تپش است. اما به محض اینکه تپش‌ها را احساس یا حس کنید چیزی درست در ناحیه گلوئی شما می‌تپد، یعنی اینکه تنظیم میزان سدیم-پتاسیم شما به هم خورده است. این نشان می‌دهد پتاسیم نقش مهمی در تنظیم آهنگ قلب و سلامت آن دارد. دلیل این تأثیر نیز تأثیر عنصر پتاسیم روی عملکرد «پمپ سدیم-پتاسیم» سلول‌های قلب است. پژوهشگران، معتقدند قلب برای بهبود عملکرد خود به پتاسیم کافی نیاز دارد. اگر روزی نظم قلب شما به هم خورد، به میزان پتاسیم بدن شک کنید.

عنصر فشار

نوسان فشار خون خطرناک است؛ به این دلیل که بالا رفتن ناگهانی آن، سکتته قلبی و مغزی یا حتی مرگ ناگهانی را به دنبال دارد. پتاسیم، کلید حل معماست. نوسان میزان پتاسیم در بدن و به‌ویژه کاهش آن، روی میزان فشار خون تأثیر منفی دارد. بنابراین اگر دچار فشار خون بالا شده‌اید، نخست وضعیت پتاسیم موجود در بدن را بررسی کنید.

عنصر اعصاب

اعصاب ندارید؟ به هم ریخته‌اید؟ اگر چه هنوز به لرزش دست و پا نرسیده‌اید، اما دیگر تحمل شما از آستانه تحریک هم پایین تر رفته است، سرآغی از پتاسیم بدن بگیرید؛ به این دلیل که پتاسیم یکی از مهمترین عناصر در انتقال سیگنال‌های عصبی است. بنابراین اگر سخت به هم ریخته‌اید با یک عدد موز رسیده‌خنک، حال خودتان را سرجایش بازگردانید. این کار به سرعت اثر بخش خواهد بود؛ به این دلیل که پتاسیم به سرعت در آب حل شده و در سراسر بدن منتشر و جذب می‌شود.

عنصر کنترل

یکی از مسئولان مستقیم حفظ تعادل اسیدی-بازی سلول‌های بدن پتاسیم است؛ به این دلیل که پتاسیم خاصیت قلیایی دارد و می‌تواند از اسیدی شدن بیش از اندازه سلول‌های بدن جلوگیری کند. این کار شاید به ظاهر ساده باشد؛ اما سلولی که به سمت اسیدی شدن حرکت کند، خواهد مرد. بنابراین برای حفظ این تعادل به پتاسیم نیاز است.



با مشکلات جسمی و روانی فعالان بخش پزشکی قانونی آشنا شوید

ما تاقب شنیدن از کارروزان آنها نداریم

صحبت کردن از سختی کار بعضی مشاغل، سخت‌تر از سخت است؛ مثل افرادی که در سازمان پزشکی قانونی فعالیت می‌کنند. دلیل این سختی، اضطراب و استرس بالای این شغل و نزدیک بودن به حوادثی است که دیدن و شنیدن و تاب آوردن مقابل آنها، دشوار است. با دشواری‌های جسمی و روانی این شغل آشنا شویم.



اندازه می‌تواند تأثیر می‌مانند سوختگی پوست در بدن جا بگذارد. بنابراین به جنس لباسی که می‌پوشید، دقت کنید.

۴- استراحت: به ازای هر یک ساعت کار، کمی استراحت کنید. دست و پاها را در حالت استراحت قرار دهید. اگر مدت طولانی است که پاها آویزان است، حتماً آنها را در شرایطی بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا از خطر بروز واریس جلوگیری کنید.

۵- ورزش خاص: برای رفع خستگی بخش‌هایی از بدن مانند دست‌ها، گردن و پاها که بیشتر در معرض آسیب ناشی از کار قرار دارند، ورزش‌های مناسب یاد بگیرید. این ورزش‌ها را به طور منظم در منزل و بخشی از آنها را در محل کار - به‌ویژه پس از کار طولانی - انجام دهید تا خستگی این بخش‌ها برطرف شود.

۶- ماساژ: در صورتی که با ورزش، مشکلات برطرف نشد از روش ماساژ یا فیزیوتراپی برای درمان بخش‌های آسیب‌دیده بدن کمک بگیرید. شنا و آب‌درمانی نیز از دیگر روش‌های مفید برطرف شدن عارضه‌های جسمی ناشی از کار است.

بیماری جسد به پزشک منتقل شود. بخش دیگر از این آلودگی ناشی از سروکار داشتن با مواد و کار در شرایط خاص آزمایشگاهی است.

برای جلوگیری از انتقال تنها راهکار پیشگیرانه، استفاده از وسایل ایمنی در حین کار مانند ماسک، دستکش، شیلد و... است. علاوه بر اینکه در حین کار باید جریان هوای مناسب وجود داشته باشد. فعالیت کامل و مناسب هواکش‌ها در سالن تشریح بسیار مهم است. در صورت بروز هر گونه نشانه‌های غیر عادی پس از انجام توبسی به پزشک مراجعه کنید.

عام و مورد تهدید قرار گرفتن پزشک یا خانواده او از طرف مجرمان.

• مورد سؤال قرار گرفتن پزشک توسط وکلای مجرمان.

• پرسش‌های مکرر، پیگیری و حتی تهدید از سوی خانواده افرادی که به هر دلیل جسد یا خود آنها به پزشکی قانونی از جاع داده می‌شود، از دیگر دشواری‌های شغلی پزشکان و دیگر پرسنل پزشکی قانونی است.

• عدم تعطیلی مراکز پزشکی قانونی و ضرورت کار دائمی و دشوار. این نکته به‌ویژه برای خدمه معمولاً آسیب بیشتری را به همراه دارد.

بر اساس تعریف مؤسسه ملی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای (NIOSH) استرس شغلی زمانی ایجاد می‌شود که بین نیازهای شغلی با توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خواسته‌های فرد هماهنگی وجود نداشته باشد. در حرفه‌هایی که با خدمات انسانی سروکار دارند، میزان استرس شغلی بالاتر است. آمارهای به دست آمده از بررسی عوامل ایجادکننده استرس شغلی در کارکنان واحدهای مختلف مراکز پزشکی قانونی استان‌های شمال غرب کشور نشان می‌دهد حدود ۵۰ درصد از کارکنان دارای استرس شغلی متوسط و بیش از ۱۲ درصد آنها دارای استرس شدیدی هستند. در صورت درگیری فرد با مشکلات خانوادگی یا بیماری جسمی، این آمار افزایش معناداری پیدا می‌کند. این بررسی نشان می‌دهد که شیوع استرس و اضطراب در بین کارمندان سازمان پزشکی قانونی، در مقایسه با کارمندان سازمان‌های دیگر شیوع بسیار بالاتری دارند. بنابراین یکی از مهمترین آسیب‌های شغلی در بین این کارمندان، تنش‌های روانی ناشی از شرایط شغلی و تحمل استرس و اضطراب بالاست. بر اساس آمار، میانگین غیبت از کار به دلیل استرس و اضطراب شدید، چهار برابر غیبت از کار در مورد تمام آسیب‌ها و بیماری‌های غیر کشنده شغلی است. از دیگر اثرات استرس می‌توان به افت عملکرد شغلی، احساس عدم رضایت از خود و زندگی، بدرفتاری با رباب رجوع، کاهش اراده و توانایی انجام کار، ابتلا به بیماری‌های روان‌تنی و فرسودگی جسمی و روانی اشاره کرد. افراد فعال در بخش پزشکی قانونی با موارد استرس‌زای خاصی نیز به این شرح درگیر هستند:

• نقش کلیدی و خاص پزشک در تعیین علت حادثه، مرگ یا قتل. این مسئولیت مهمترین چالش کاری پزشکان فعال در پزشکی قانونی است.

• شیفت‌های کاری طولانی و خاص؛ مثلاً شیفت شب یا شیفت‌هایی که ویژه یک حادثه خاص در نظر گرفته می‌شود. بی‌خوابی، اضطراب، تغذیه ناکافی و نادرست، تشدید استرس و اضطراب و حجم کاری بالا.

• فشار کاری زیاد برای روشن شدن هرچه زودتر ابهامات پرونده‌ها.

• نگرانی از فاش شدن هویت پزشک در دادگاه‌های



پژمان سلطانی

روزنامه‌نگار

بخشی از فرسودگی جسمی، به میزان استرس بالای هر شغل باز می‌گردد. در بخش پزشکی قانونی این عامل یعنی استرس و اضطراب شغلی همواره بالاست

اسکلت‌های در هم تنیده

بخشی از فرسودگی جسمی، به میزان استرس بالای هر شغل بازمی‌گردد. در بخش پزشکی قانونی این عامل یعنی استرس و اضطراب شغلی همواره بالاست. اما در کنار آن نیاز به جابه‌جایی اجساد، نگهداری مناسب، پاکسازی سالن تشریح، تجهیزات، سردخانه و... وجود دارد، بنابراین احتمال ایجاد آسیب‌های جسمی بالاست. از جمله این آسیب‌ها می‌توان به آسیب‌های گردن و کمر، دست‌ها به‌ویژه مچ آنها، پشت درد اشاره کرد. در مواردی که شخص ساعت‌ها روی پا بایستند، خطر واریس و درد و آسیب ناحیه کف پا نیز وجود دارد. با رعایت این موارد به خودتان کمک کنید.

۱- استفاده از ابزار: سعی کنید تا حد ممکن از ابزاری که کار جابه‌جایی را راحت‌تر انجام می‌دهد، استفاده کنید. جسد یا دیگر ملحقات آن را به تنهایی بلند نکنید.

۲- کفش: استفاده از کفش ورزشی یا طبی برای جلوگیری از آسیب به سلامت پا بسیار مهم است. این کفش باید گودی کف پا را کاملاً پر کند. به پا اندازه بوده و از نظر جنس، از کیفیت مناسب برخوردار بوده و باعث تعرق بیش از اندازه پا در کفش نشود. راه رفتن با آن آسان باشد. قابل شست‌وشو باشد تا آلودگی‌های احتمالی از کفش‌ها کاملاً پاک شود.

۳- لباس: ساعت‌ها کار داخل گان یا روپوش پزشکی دشوار است. بنابراین سعی کنید زیر این لباس‌های محافظ حتماً از لباس نخی استفاده کنید تا باعث تعرق و آسیب به پوست نشود. گاهی تعرق بیش از

بر اساس تعریف مؤسسه ملی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای (NIOSH) استرس شغلی زمانی ایجاد می‌شود که بین نیازهای شغلی با توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خواسته‌های فرد هماهنگی وجود نداشته باشد. در حرفه‌هایی که با خدمات انسانی سروکار دارند، میزان استرس شغلی بالاتر است. آمارهای به دست آمده از بررسی عوامل ایجادکننده استرس شغلی در کارکنان واحدهای مختلف مراکز پزشکی قانونی استان‌های شمال غرب کشور نشان می‌دهد حدود ۵۰ درصد از کارکنان دارای استرس شغلی متوسط و بیش از ۱۲ درصد آنها دارای استرس شدیدی هستند. در صورت درگیری فرد با مشکلات خانوادگی یا بیماری جسمی، این آمار افزایش معناداری پیدا می‌کند. این بررسی نشان می‌دهد که شیوع استرس و اضطراب در بین کارمندان سازمان پزشکی قانونی، در مقایسه با کارمندان سازمان‌های دیگر شیوع بسیار بالاتری دارند. بنابراین یکی از مهمترین آسیب‌های شغلی در بین این کارمندان، تنش‌های روانی ناشی از شرایط شغلی و تحمل استرس و اضطراب بالاست. بر اساس آمار، میانگین غیبت از کار به دلیل استرس و اضطراب شدید، چهار برابر غیبت از کار در مورد تمام آسیب‌ها و بیماری‌های غیر کشنده شغلی است. از دیگر اثرات استرس می‌توان به افت عملکرد شغلی، احساس عدم رضایت از خود و زندگی، بدرفتاری با رباب رجوع، کاهش اراده و توانایی انجام کار، ابتلا به بیماری‌های روان‌تنی و فرسودگی جسمی و روانی اشاره کرد. افراد فعال در بخش پزشکی قانونی با موارد استرس‌زای خاصی نیز به این شرح درگیر هستند:

• نقش کلیدی و خاص پزشک در تعیین علت حادثه، مرگ یا قتل. این مسئولیت مهمترین چالش کاری پزشکان فعال در پزشکی قانونی است.

• شیفت‌های کاری طولانی و خاص؛ مثلاً شیفت شب یا شیفت‌هایی که ویژه یک حادثه خاص در نظر گرفته می‌شود. بی‌خوابی، اضطراب، تغذیه ناکافی و نادرست، تشدید استرس و اضطراب و حجم کاری بالا.

• فشار کاری زیاد برای روشن شدن هرچه زودتر ابهامات پرونده‌ها.

• نگرانی از فاش شدن هویت پزشک در دادگاه‌های

برای تعدیل این شرایط، این راهکارها مناسب است:

۱- آرام‌تنسی: برای آرام کردن تنش‌های ذهنی و جسمی، ورزش‌های آرام‌تنسی یکی از بهترین راهکارهاست. این ورزش‌ها به سادگی در منزل قابل انجام بوده و کمک می‌کنند تا جسم و روان آرام شوند.

۲- ورزش: تحرک بدنی، باعث افزایش ترشح هورمون سرتونین - هورمون شادی آور - می‌شود. به همین دلیل یکی از راهکارهای رفع تنش و اضطراب ورزش است. با ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه شروع کنید. اگر فرصت دارید، در کلاس ورزش پر تحرک ثبت‌نام کنید. ورزش‌هایی که تحرک بدنی بالایی دارند، تأثیر بیشتری در تخلیه انرژی و رفع تنش و اضطراب دارند.

۳- مشاور: اگر احساس می‌کنید استرس و اضطراب بالایی دارید و امکان کنترل آن را ندارید، حتماً از مشاور کمک بگیرید.

آلودگی امکان انتقال دارد

بخش مهمی از کار پرسنل پزشکی قانونی، کالبدشکافی، معاینه و علت‌یابی حوادث است. بنابراین امکان آلودگی و انتقال بیماری اجساد در حین کالبدشکافی یا حتی معاینه افراد وجود دارد. در مرحله انجام «توبسی» یا «توبسی» یا معاینه پس از مرگ و برداشت بافت انسانی برای تشخیص علت، ممکن است آلودگی یا



دور بریزید. این کار باعث یادآوری کلمه‌ها و بازسازی راه‌های عصبی جدید در مغز می‌شود.

۲- هر بسازی فکری: برای تقویت ذهن، همیشه روی جدول کلمه‌های متقاطع یا سودوکو تأکید می‌شود. اما هر بازی فکری‌ای که علاقه به انجام آن دارید هم می‌تواند راهی برای بازیابی توان مغز باشد.

۴- یک کار تازه: با انجام هر کار تازه - مهم نیست خیلی بزرگ و هزینه‌بر باشد - مسیر عصبی جدیدی در مغز ایجاد می‌شود. همین کار باعث کمک به بازیابی توان از دست رفتن مغز می‌شود.

متفاوت دیده شود. در حال صحبت کردن، نوشتن یا حتی فکر کردن در ذهن، کلمه‌ها به سرعت به ذهن می‌رسند. اما در افراد مبتلا به مه‌مغزی ناشی از کرونا، شاهد اختلال در استدلال کلامی و کاهش سرعت پردازش و انتخاب کلمه‌ها هستیم. به نظر می‌رسد دلیل این مسأله کاهش دریافت گلوکز مغز در شبکه جلویی پارینال مغز است. این بخش مسئول توجه، حل مسائل پیچیده و حافظه کاری است. علاوه بر اینکه تب بالا ناشی از کرونا، می‌تواند دلیل دیگری بر این تأثیر باشد.

دست به کار شوید، ترمیم شود

کرونا آمده و تأثیر گذاشته و رفته‌حالاتها کاری که از دست ما برمی‌آید، امداد رسانی به مغز است. برای اینکه بتوانید بخشی از

برای مقابله با تأثیر کرونای سخت بر مغز راهکاری وجود دارد؟

کلمه‌ها هم‌گیر شده‌اند

عدد تکان‌دهنده‌ای است؛ ۱۰ تبه کاهش میزان IQ (ضریب هوشی) و ۲۰ سال تسریع روند پیری مغز. تحقیقات جدید پژوهشگران نشان می‌دهند افرادی که به کرونای سخت دچار شده‌اند، پس از بهبودی دچار تغییرات مغزی‌ای می‌شوند که به آن اشاره شد. منظور از ابتلای به کرونای سخت، بستری شدن در بیمارستان و دریافت درمان و قرار گرفتن زیر چادر اکسیژن است. دقیق‌تر در باره ماجرا بخوانیم و ببینیم با چه راهکارهایی می‌توان وضعیت مغز را تا حدی سامان بخشید.

برای مقابله با تأثیر کرونای سخت بر مغز راهکاری وجود دارد؟

کلمه‌ها هم‌گیر شده‌اند

عدد تکان‌دهنده‌ای است؛ ۱۰ تبه کاهش میزان IQ (ضریب هوشی) و ۲۰ سال تسریع روند پیری مغز. تحقیقات جدید پژوهشگران نشان می‌دهند افرادی که به کرونای سخت دچار شده‌اند، پس از بهبودی دچار تغییرات مغزی‌ای می‌شوند که به آن اشاره شد. منظور از ابتلای به کرونای سخت، بستری شدن در بیمارستان و دریافت درمان و قرار گرفتن زیر چادر اکسیژن است. دقیق‌تر در باره ماجرا بخوانیم و ببینیم با چه راهکارهایی می‌توان وضعیت مغز را تا حدی سامان بخشید.

ابتلای شدید به عفونت کرونای می‌تواند باعث آسیب‌ساختنی معادل ۲۰ سال پیری شود. به عقیده پژوهشگران، این تأثیر شبیه اتفاقی است که از سن ۵۰ تا ۷۰ سالگی برای مغز ایجاد شده و این معادل از دست دادن بخشی از مهارت‌ها و کاهش ۱۰ رتبه در میزان IQ است. در واقع علائم طولانی مدت گزارش شده از کرونا، از دوره بیماری و درمان آن فراتر و درگیرکننده است. پژوهشگران تغییرات مغزی ایجاد شده در اثر کرونای سخت را «مه مغزی» نامگذاری کرده‌اند. از دیگر نشانه‌های مه مغزی می‌توان به مشکلاتی در یادآوری کلمه‌ها، اختلالات خواب و اضطراب اشاره کرد. بین یک‌سوم تا یک‌چهارم بیماران بستری شده در بیمارستان، ناشی از ابتلا به کووید، سه تا شش ماه پس از بهبودی همچنان از نشانه‌های در رنج هستند. این نشانه‌ها ممکن است در موارد خفیف بیماری نیز با شدت و ضعف



متهاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار