

پژوهش

درباره اهمیت داروسازان (۱)

ترجمه: مصطفی صفات

داروسازها یکی از اعضای کلیدی در مسائل سلامت در انسان محسوب می‌شوند، اما متأسفانه در مورد نقش داروسازان زیاد صحبت نمی‌شود و مردم در این زمینه آگاهی کمی دارند. بسیاری از افراد بر این باورند که یک داروساز همان‌طور که داروساز فقط داروهای تجویزی پزشکان را به بیمار می‌دهد، اما داروسازها خدمات سلامتی متنوعی را به بیماران ارائه می‌دهند. دکتر اسکات. ای. فیلدز استاد و نائب رئیس مرکز طب خانواده در دانشگاه سلامت و علوم اورگان می‌گوید: «داروسازها قادرند از طریق نگاه‌انداختن به داروهای بیمار-حال او را تشخیص دهند، اما همه پزشکان چنین توانایی را ندارند».

نظرسنجی انجام گرفته بر روی ۵۲۰۰ داروساز مجوزدار در ایالات متحده نشان داد که این داروسازها کمتر از نیمی از وقت خود را صرف ارائه داروهای با به‌اصطلاح پیچیدگی نسخه‌ها می‌کنند. بنا بر نتایج این نظرسنجی، از هر ۱۰ بیمارانی که در این نظرسنجی، مدیریت (Medication Therapy Management) را ارائه می‌دهند. به عقیده انجمن داروسازان آمریکا مدیریت دارودرمانی شامل نقد و بررسی دارودرمانی، مشاوره‌های دارودرمانی، مدیریت درمان ضد عفون، ایمنی دارو، برنامه‌های بهداشتی و تندرستی و دیگر خدمات بالینی است. بنا بر نظرسنجی سازمان تئوری کار داروسازان ملی (National Pharmacist Workforce) در سال ۲۰۱۴، در مراکز و محیط‌های مربوط به سلامت بیمارستان‌ها، داروسازان به داروسازان دست‌نرس می‌باشند. بیشتر داروسازان با اساس این نظرسنجی، حدود نیمی از داروسازان داروخانه‌های زنجیره‌ای و ۵۷ درصد داروسازانی



که خود داروخانه دارند، علاوه بر فروختن دارو غربالگری‌های سلامتی و مصون‌سازی نیز ارائه می‌دهند.

دکتر برب نیس، داروساز و مدیر بخش مدیریت دارودرمانی در مرکز Cardinal Health (مرکز خدمات سلامتی که در اوهایو و دلیویان فعال است) می‌گوید: «هم‌طور به‌طور معمول یک داروساز در طول یک سال ۳ تا ۱۰ بار به یک بیمار داروساز مراجعه می‌کند که به‌نوعی برابر با تعداد مراجعه به پزشکان است». دکتر بن مام، مدیر خدمات دارویی در دانشگاه سلامت و علوم اورگان، می‌گوید: «از میان فشارهای که در زمینه مراقبت از سلامتی دخیل هستند، فشار داروسازها غالباً جزء در دسترس‌ترین فشار هستند».

بنابر نتایج تحقیقی که در ۱۴ آوریل ۲۰۱۱ در مجله انجمن پزشکی آمریکا به چاپ رسیده است می‌توان گفت که داروسازها در تعیم و وفاداری بیمار در درمان و دست‌نویس‌های دارویی نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. در این تحقیق محققان تأثیر کارچوب یک داروساز را در درمان افراد مبتلا به فیبروز سیسئوید هلیوی موبورسی در نظر گرفتند. نتایج این تحقیق نشان داد که اگر یک داروساز در درمان و مراقبت این بیماران درگیر باشد، بیماران داروهای خود را به‌درستی مصرف می‌کنند و داروهای خود را سه ساعت می‌خورند و فراموش نمی‌کنند. بنابر نتایج این تحقیق می‌توان گفت که دخیل بودن یک داروساز در درمان فرد بیمار تأثیر بسیار مثبتی بر روند خوب شدن بیمار خواهد داشت. دکتر مینو نوشیروا، استادیار دانشگاه پزشکی دانشگاه استنفورد آمریکا و یکی از نویسندگان این تحقیق می‌گوید: «در این تحقیق داروسازها بررسی‌ها و بازرسی‌های زیادی انجام می‌دادند تا مطمئن شوند که بیماران داروی خود را مصرف می‌کنند».

ادامه دارد...



راهنمای جدید مقابله با چاقی کودکان  
سبک زندگی مناسب برای کاهش وزن نسل بعد

اولول بر پیشگیری از چاقی در کودکان متمرکز می‌شوند. او یادآور شد که بسیاری رویکردهای رفتاری مورداستفاده برای درمان کودکان چاق‌شده برای پیشگیری از چاقی در آنان نیز کاربرد دارند.

دانیل گفتم: «محیط خانه تأثیر بزرگی بر آنچه کودکان می‌خورند و چگونگی فعال ماندنشان از لحاظ جسمی تأثیر دارد». برای هم این است که این گزارش که به‌طور آنلاین در ژورنال Pediatrics منتشر شده است، اقدامات اساسی که والدین می‌توانند برای تغذیه خوردن سالم در خانه و سبک‌های زندگی سالم برای خانواده‌ها در توصیف می‌کند.

تغییر دادن رفتارها

اصول راهنمای آکادمی متخصصان کودکان آمریکا برای پیشگیری از چاقی کودکان این است: راهنما را به والدین توصیه می‌کند: **♦ غذاهایی را که به خانه آورده می‌شود، کنترل کنید و به اندازه وعده غذایی مناسب با سن برای کودکان توجه داشته باشید.** دکتر دانیل می‌گوید اگر غذاهای سالم در خانه وجود دارند، آنکه بچه‌ها می‌توانند انتخاب‌های خوبی درونی طبق غذاهای توصیه‌شده انجام دهند. **♦ مقدار کمتر از نوشابه‌های شیرین شده (شامل نوشابه‌های گازدار، آبمیوه و آبمیوه‌های چاقی در میان کودکان در سنین مدرسه، مشکلات وزن در کودکان همچنان یک نگرانی بهداشتی جدی باقی‌مانده است.** **♦ رئیس کمیته تغذیه آکادمی متخصصان کودکان آمریکا و صاحب کرسی بیماری‌های اطفال در دانشکده پزشکی دانشگاه کلرادو در دنور در آمریکا گفت: «همگامی که چاقی استراحت‌یابد، درمان کردن آن بسیار مشکل می‌شود».** **♦** **به گفته دانیل از آنجایی که درمان کردن چاقی زمان‌بر است، والدین باید اصول این مقاله برای والدین و متخصصان کودکان این است که در**

بیشتر از دو فریب بپیچید و آنها را در پشت قفسه سینه‌ها یا کلبیت قرار دهید. **♦** **دانیل می‌گوید: والدین باید با عادات رفتاری و ورزش سالم حتی اگر خودشان با مشکلات اضافه‌وزن درگیر باشند، سرمشقی خوب به‌عنوان یک مدل رفتاری برای کودکان نشان بدهند.** **♦** **میزان زمان‌های پرداختن به تفریحات نشسته را کاهش دهید.** والدین باید تلویزیون‌ها، کامپیوترها، بازی‌های ویدئویی و سایر الکترونیکی را از اتاق خواب کودکان و نیز مناطقی از خانه که خانواده وعده‌های غذایی را در آن صرف می‌کنند، در نگاه‌انداختن تا از مانع عدم تمرکز در حین خوردن شوند. **♦** **زمان قرار گرفتن کودکان در برابر صفحات نمایش الکترونیکی را برای اغلب کودکان به دو ساعت در روز محدود کنید.** دانیل می‌گوید: در اغلب موارد زمان قرار گرفتن در برابر صفحه نمایش الکترونیکی screen time با خوردن همراهی دارد، بنابراین از دو جهت ضروری است، هم که کارلی‌های اضافی دریافت می‌کند و هم غیروالده است. **♦** **کودکان دارای اضافه‌وزن را تشویق کنید تا میزان‌های خوردن و فعالیت جسمی‌شان در طول فعالیت و نشسته را (نشسته و به‌صورت یادداشت‌های روزانه یا سایر اشکال پایش شخصی روزانه پیگیری کنند.** کودکان و والدین می‌توانند همراه با یکدیگر کند و اهدافی را در این زمینه برای خودشان تعیین و نتایج کارهایشان را بازمی‌بینند. یادداشت‌های برای موارد فوق‌العاده است. **♦** **دستیابی به اهداف کوچک تعیین کنید.** یادداشتی

بیشتر بدانیم

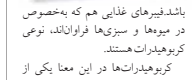
کربوهیدرات چیست؟

کربوهیدرات یک مولکول بزرگ بیولوژیک یا ماکرومولکول تشکیل شده از اتم‌های کربن، هیدروژن و اکسیژن است. اصطلاح کربوهیدرات‌ها بیشترین کاربرد را در پیوسته دارد و در این رشته معادل با اسکاریدها، به کار می‌رود. کربوهیدرات در علوم غذایی عنوان یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی است. کربوهیدرات‌ها یا ساکاریدها در پیوسته به چهار گروه مونوساکاریدها، دی‌ساکاریدها، پلی‌ساکاریدها و پلی‌ساکاریدها تقسیم می‌شوند. عموماً مونوساکاریدها و دی‌ساکاریدها که کربوهیدرات‌هایی با وزن مولکولی کوچکتر هستند، به‌طور رایج با عنوان «قند نامرده» می‌شوند. خود کلمه ساکارید نیز از کلمه یونانی ساخارون گرفته شده است.

نام مونوساکاریدها و دی‌ساکاریدها در بسیاری موارد به پسوند «وز» (ose) ختم می‌شود؛ مثال‌تذ ان گلوکومونوساکارید است که «گلوکز» نام دارد. قند نیشکر که «گلوکز» نام دارد، قند نیشکر دی‌ساکاریدی است که «سوکروز» خوانده می‌شود و قند شیر دی‌ساکاریدی است که به آن «لاکتوز» می‌گویند.

کربوهیدرات‌ها نقش‌های متعددی در جانداران زنده دارند. پلی‌ساکاریدها به‌عنوان منبع انرژی (نشسته و کنکوزن) و به‌عنوان اجزای ساختاری (سلولز در گیاهان و کیتین در پشه‌پایان) عمل می‌کنند. مونوساکارید پنج کربن «تریوز» هم جزئی از «گلوکز» و سایر «پنتوز» شیمیایی غیر پروتئینی ضروری برای فعالیت بیولوژیک پرکرویتیم کافله‌ای است (مثلاً می‌شود می‌شود هم چارچوب ساختمانی RNA، می‌سازد دوکسی ریبوز و ترکیب می‌شود - همین عمل در DNA دارد و در کلمه کربوهیدرات در علوم غذایی و در بسیاری از زمینه‌های فیزیکی به معنای غذایی است که به‌خصوص غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نشانه است) و از کودک و هنگامی که این تغییر رفتاری را می‌پذیرد، تقدیر کند و این موفقیت اولیه را برای عملی کردن سایر تریبیرات رفتاری قرار دهند.

دانیل تأکید می‌کند که والدین تأثیر زیادی بر رفتارهای دارند که می‌تواند به چاقی کودکان بینجامد؛ و زمانی که والدین و متخصصان کودکان برای توجه و آموزش این شیوه‌های پیشگیری و تقویت آنها می‌گردانند، می‌توانند برای خانواده‌ها سودمند باشد و تأثیر بزرگی بر سلامت طولانی‌مدت داشته باشد. **LiveScience**، منبع:



باشد. فیبرهای غذایی هم که به‌خصوص در میوه‌ها و سبزی‌ها فراوان است، نوعی کربوهیدرات هستند.

کربوهیدرات‌ها در این معنا یکی از پنج جزء اصلی رژیم غذایی هستند؛ یعنی کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی. کربوهیدرات‌ها منبع مهمی برای تامین انرژی بدن هستند. کربوهیدرات‌ها در غذاها صرف می‌شوند، به‌عنوان ۳۷ درصد از انرژی هر گرم کربوهیدرات، به‌عنوان ۴ کالری به ازای هر گرم، پیچیده‌تر از غذاهای چربی‌دار می‌تواند می‌کند. کربوهیدرات‌ها به بدن انرژی لازم برای انجام کارهای فیزیکی و فعالیت جسمی را فراهم می‌کند. اما کیفیت کربوهیدرات مهم است؛ برخی از انواع کربوهیدرات‌ها بهتر از بقیه هستند.

سالم‌ترین منابع کربوهیدرات‌ها شامل غلات کامل فراوری نشده یا به‌طور حداقل فراوری شده، میوه‌ها و میوه‌ها و حبوبات هستند - این مواد غذایی همچین غذای ویتامین و مواد معدنی، فیبرهای غذایی و مجموعه‌ای از مواد مغذی گیاهی مهم هستند. **(phytonutrient)** منابع سالم‌تر کربوهیدرات‌ها شامل نان سفید، پاستا، نوشابه‌های گازدار و سایر غذاهای بی‌سبزی فراوری یا تصفیه‌شده هستند. این اقلام حاوی کربوهیدرات‌هایی هستند که به‌راحتی هضم می‌شوند و ممکن است باعث افزایش وزن شوند، از کاهش وزن جلوگیری کنند، یا زمینه‌سازی بیماری قلبی و دیابت شوند.

نیتروژن پزشکی آمریکا با توجه تأثیر مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها بر بیماری قلبی و چاقی توصیه می‌کند که بزرگسالان بین ۲۵ تا ۶۰ درصد از انرژی رژیم غذایی‌شان را از کربوهیدرات‌ها تأمین کنند. وزارت کشاورزی آمریکا با سازمان جهانی بهداشت به‌طور مشترک توصیه می‌کند در اصول راهنمای غذایی ملی هدف تا ۶۵ تا ۷۰ درصد انرژی کل از کربوهیدرات‌ها باشد. **LiveScienc**، منبع:

تکاتی ساده برای رساندن مایعات به بدن در تابستان (۱)

تابستان فصل گرمی است که بدن را تشنه می‌کند و نیاز به مایعات بیشتری دارد. در این فصل، نوشیدن آب کافی و مایعات سالم می‌تواند به جلوگیری از کم‌آبی بدن و حفظ سلامت بدن کمک کند. در این مقاله، ۱۱ نکته ساده را برای رساندن مایعات به بدن در تابستان ارائه می‌دهیم:



۱. آب بنوشید: آب بهترین مایعات برای رساندن مایعات به بدن است. سعی کنید روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. ۲. میوه‌ها و سبزی‌ها بخورید: میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی آب و الکترولیت‌ها هستند. ۳. نوشیدنی‌های ورزشی بنوشید: نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت‌ها هستند. ۴. نوشیدنی‌های سرد بنوشید: نوشیدنی‌های سرد می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند. ۵. نوشیدنی‌های طبیعی بنوشید: نوشیدنی‌های طبیعی مانند آبمیوه‌های طبیعی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۶. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۷. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۸. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۹. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۱۰. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۱۱. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند.

۱۲. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۱۳. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۱۴. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۱۵. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۱۶. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۱۷. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۱۸. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۱۹. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند. ۲۰. نوشیدنی‌های الکتریکی بنوشید: نوشیدنی‌های الکتریکی می‌تواند به رساندن مایعات به بدن کمک کند.