



رابطه بین خواب خوب و عمر طولانی



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودو کو ۴۴۷۵

[illegible]

۲				۹			۷				۳			۸			۶
				۱				۳		۸				۵			
			۶		۴				۴				۴		۹		
		۱				۷						۱				۹	
۵	۶			۷			۳	۹			۷	۳		۶		۵	۱
		۷				۴							۶			۸	
			۸		۳								۲		۵		
				۶									۳				
۹				۴			۵				۲			۷			۹

به بهانه هفته سالمند، چالش‌های طب سالمندی را بررسی کرده‌ایم

دوای درد سالمندی

انگار لازم است بارها و بارها به پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های ما یادآوری کنیم که شما بیمار نیستی، شما سالمندی؛ و خب سالمندی است و هزار و یک ضعف و کاهش توان. در واقع دوره سالمندی عوارضی کاملاً طبیعی با خودش به همراه دارد که هر فردی را ممکن است درگیر کند؛ دوره‌ای که نیاز به رسیدگی و مراقبتی بیشتر از هر وقت دیگری دارد.

اما ایلب سالمندی و ضرورت و وجود پزشک متخصص سالمندان از زمانی که کشور با سرعت قابل توجهی، به سمت جمعیت سالمند حرکت می‌کند. برای همین است که این سال‌ها از جمله سال‌های طلایی برای فراهم کردن خدمات بهداشت و درمان برای سالمندان سال‌های آینده محسوب می‌شود؛ سالمدانی که بخش زیادی از جمعیت کشور را تشکیل خواهند داد و طبیعتاً نیاز به خدماتی شایسته‌تر برای بالا بردن کیفیت زندگی‌شان دارند. خدماتی که از همین امروز باید به فکرش باشیم!

جمعیت سالمند به بیش از ۱۰ درصد در کشور رسیده است؛ جمعیتی که نیاز و ضرورت بیشتر و کامل‌تری به حوزه سلامت و درمان خواهد داشت. این در حالی است که بر طبق آخرین آمارها، کمتر از ۳۰ متخصص طب سالمندی در کشور وجود دارد! موضوع عجیبی است که با توجه به جمعیت حاضر سال‌ها گذشته توجه می‌شود اما امروز به نظر دیگر این توجه هم کاربardi ندارد؛ چراکه کشور به سمت بحران سالمندی در حرکت است و طبیعتاً نیاز به متخصصان سالمندی، خیلی بیشتر از گذشته خواهد بود. بر طبق این آمار، طبیعی است که برخی از مناطق در کشور، اصلاً متخصص طب سالمندی نداشته باشد. این در حالی است که پذیرش دانشجوی تخصص طب سالمندی همچنان در کشور متوقف شده است و خوب به نظر می‌رسد که یک تجدید نظر اساسی در این حوزه نیاز داریم.

پزشکی برای همه!

تعداد متخصصان طب سالمندی در کشور کم است؛ این موضوعی است که دکتر ابوالقاسمی هم آن را تایید می‌کند و معتقد است که شاید تا به امروز و با توجه به جمعیت جوان کشور، چندان ضرورتی برای این شاخه از پزشکی وجود نداشت؛ اما در حال حاضر که جمعیت به سمت سالمندی پیش می‌رود، ورق برگشته است.

موضوع این نیست که سالمندان نمی‌توانستند از پزشکان متخصص خدماتی دریافت کنند بلکه کمیبود متخصص طب سالمندی، نشان‌دهنده نداشتن ضرورت این حوزه بوده است؛ موضوعی که به نظرمی‌رسد امروز به بعد، به ضرورتی جدی رسیده است.

مرز میان طب سالمندی و پزشکی عمومی

متخصصان طب سالمندی، در مسیر مشخص و اختصاصی قدم

نکته

درمان در منزل

علاوه بر تربیت نیروی متخصص در حوزه طب سالمندی، ارائه خدمات تشخیصی و درمانی به سالمندان در منزل هم یکی دیگر از راهکارهایی است که می‌تواند سلامت سالمندان جامعه را بهبود ببخشد؛ موضوعی که دکتر ابوالقاسمی هم آن را تأیید می‌کند و به خبرنگار جام جم می‌گوید: «یکی از بهترین اقدامات در حوزه طب سالمندی، فراهم شدن سرویس درمان در منزل است؛ خدماتی از



جمله پیداشتی، درمانی، توانبخشی و... که بتواند در محل زندگی فرد سالمند ارائه شود و کمی از بار دغدغه آنها را کم کند. «اتفاقی که نه تنها رضایت سالمند از کیفیت زندگی اش را بالا خواهد برد، بلکه دیدگر شاهد عوارض ناشی از فرآیندهای بیمارستانی برای سالمندان نخواهیم بود.

۱ ویتامین B: مکمل‌های ویتامین B، به سالم ماندن ماهیچه‌ها و عضلات کمک کرده و آنها را تقویت می‌کنند.

۲ چای: گیاهی: چای بابونه و اسطوخودوس باعث آرامش اعصاب شده و استرس را از بین می‌برند؛ گیاهانی که در کاهش لرزش دست اثرگذار هستند

۳ ممنوعیت سیگار: تجربه نشان داده است که مصرف سیگار و مشروبات الکلی، لرزش دست را بیشتری کند

۴ اجتناب از کافئین: اگر لرزش‌های طبیعی دست سالمندان کمی شدت پیدا کرده، بهتر است مصرف موادی که دارای کافئین هستند را از برنامه روزانه خود حذف کنند

۵ دانه چیا: دانه‌های چیا، مقدار زیادی آهن، کلسیم، اسیدهای چرب امگا ۳ دارد که باعث تقویت ماهیچه‌ها و عضلات دست می‌شود

۶ خواب کافی: بی‌خوابی و کمبود خواب در دوره سالمندی، یکی از دلایل اساسی برای لرزش دست غیرعادی است

توصیه‌های طب سنتی برای لرزش دست سالمندان

ایستگاه سلامت

هوش مصنوعی و آینده پزشکی

این روزها نام هوش مصنوعی را در عرصه‌های مختلف می‌شنویم؛ از پاسخ به سؤالات ساده انسان‌ها تا کاربردهای تازه‌اش در دسترسی بیشتر و بهتر به تکنولوژی و علوم پایه و حتی هنر. آنچه که می‌تواند آینده را به واسطه هوش مصنوعی، دچار تغییرات شگفت‌انگیزی کند، کاربرد هوش مصنوعی در حوزه پزشکی است. موضوعی که یونس پناهی، معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، در نشست خبری بیست و چهارمین کنفرانس ملی و دهمین کنفرانس بین‌المللی سالانه دانشجویان علوم پزشکی آن را تأیید کرد و گفت: «امروزه موضوع هوش مصنوعی بسیار اهمیت دارد و ما در این حوزه اقداماتی را انجام داده‌ایم، آن قدر که هوش مصنوعی در درمان، پیشگیری و همچنین در تشخیص کاربرد بسیاری دارد. شاید اولین وسیله‌ای که می‌تواند در پیشگیری و تشخیص مؤثر باشد، هوش مصنوعی است.» در واقع

استفاده و بهره‌وری از هوش مصنوعی در علوم به خصوص علوم پزشکی، توصیه رهبر انقلاب است که لازم است به شکلی جدی دنبال شود. البته این اتفاق تا حدودی هم افتاده است و دانشجویان بسیاری در حوزه هوش مصنوعی تحقیقات و مقالات متعددی ارائه کرده‌اند.

کاربرد هوش مصنوعی در زمینه پزشکی، موضوع دور از انتظاری نبود، نیست و نخواهد بود؛ موضوعی که بر همه روشن است و کاربردهای هوش مصنوعی در زمینه تشخیص بیماری‌ای از جمله عکس‌های رادیولوژی، یکی از ابتدایی‌ترین دستاوردهای آن خواهد بود. در واقع برخلاف گفته‌های برخی از افراد، هوش مصنوعی قرار نیست عملی‌تر از آن باشد؛ بلکه به عنوان کمکی در برجسته کردن هوش بیماری‌های شایع جاری می‌گردد. آن قدر که هوش مصنوعی توانایی را در پیش‌بینی آن‌ها در تابستان مهم بیمار، تمرکز کند تا حدود زیادی دقت تشخیص را بالا ببرد و به جبهه جراحی‌ها این بهتر؟ شاید لازم است که بیشتر از اینجا قدر هوش مصنوعی را بدانیم.

