

طبيب تب

سال نو، موج نو

📅 سال جدید از راه نرسیده با بیم و ترس همراه شده است! تمام اختلاهای قبلی از جانب پزشکان و وزارت بهداشت با افزایش مبتلایان کووید-۱۹ و پرسیدن بیمارستان‌ها رنگ واقعیت گرفته است. دلایل این امر، همان عواملی است که در موج‌های قبلی نیز نقش داشتند و بارها در این ستون به آن اشاره شده است. عدم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی در انتهای امواج قبلی بیماری، تجربه‌ای تکراری بود که این بار حتی در سطح وسیع‌تر مشاهده شد. افزایش بی‌رویه ازدحام در مراکز خرید، رستوران‌ها، بازارها و مراکز شهری در بهمن و اسفند ماه نتیجه‌ای تاسف‌بار داشته که اکنون با شمار روزافزون بیماران بستری بروز کرده است.



باید در نظر داشت هنوز اثرات منفی مسافرت‌های زمینی و هوایی نوروز ظاهر نشده ولی قطعا مانند آوار بر سر بیمارستان‌ها و کادر درمان خراب خواهد شد. تجربه امواج قبلی نشان داده است تا پوشش قابل قبول واکسیناسیون، کنترل مؤثر بیماری بدون رعایت همه جانبه دستورالعمل‌ها از جانب آحاد مردم و جدی گرفتن شرایط از طرف مسؤولان ذی‌ربط مقدور نیست وگرنه باید خود را برای آمار مرگ‌ومیرهای بیشتر آماده کنیم. موج چهارم بیماری شروع شده و در حال اوج گرفتن است و متأسفانه این اول راه است؛ هفته‌های بسیار سختی در راه داریم.

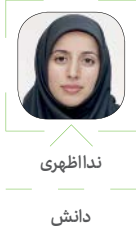


افزایش خطر زوال عقل با ابتلا به کووید-۱۹

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیماری کووید-۱۹ می‌تواند خطر افسردگی و زوال عقل را افزایش دهد. متخصصان انگلیسی در بررسی‌های اخیر خود دریافته‌اند افرادی که در شش ماه گذشته به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده بودند بیشتر در معرض افسردگی، زوال عقل، روان‌پریشی و سکتة مغزی



📅 معمولاً در مراجعه‌هایی که بیماران به مراکز درمانی دارند، ابتدایی‌ترین کاری که پزشک انجام می‌دهد، کنترل فشار خون است. چیزی که بین عامه مردم و حتی پزشکان مرسوم است، فشار خون طبیعی ۱۲ روی ۸ میلی‌متر جیوه است که پزشک آن را فشار خون طبیعی و سالم تلقی می‌کند. اما غافل از این که پزشکان غالباً معیار اشتباهی را برای کنترل فشار خون در نظر می‌گیرند. اولین عدد فشار خون به فشار سیستولیک معروف است و نشان‌دهنده میزان فشاری است که خون هنگام ضربان قلب به دیواره عروق وارد می‌کند. درست است پزشکان معمولاً معیار یکسانی را برای سنجش میزان فشار خون در مردان و زنان مدنظر قرار می‌دهند. اما یافته‌های جدید خبر می‌دهد محققان از معیار اشتباهی برای فشار خون زنان استفاده می‌کنند.



فشار خون در خانم‌ها باید کمتر از ۱۲ روی ۸ میلی‌متر جیوه باشد که محدوده سالم و بی‌خطری برای تمام سنین به‌شمار می‌رود

در حالی که فشار کمتر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه حد طبیعی فشار خون مردان به‌شمار می‌رود، هدف فشار خون سیستولیک در زنان کمتر از ۱۱۰ میلی‌متر جیوه ارزیابی شده است. بیماری قلبی رتبه نخست عامل مرگ‌ومیر در آمریکا محسوب می‌شود. این نتایج به‌دست آمده، مسیری را که پزشکان باید در اندازه‌گیری فشار خون در زنان مورد توجه قرار دهند، دگرگون می‌کند. مطالعات صورت‌گرفته روی ۲۷ هزار نفر نشان می‌دهد فشار خون بالای ۱۱ میلی‌متر جیوه در زنان، خطر ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله حملات قلبی، نارسایی و حتی

سکتة قلبی را افزایش می‌دهد. این نتیجه با بررسی مردان کاملاً متفاوت بود.

📅 **عوامل بالابرنده فشار خون در خانم‌ها**

فشار خون از اصلی‌ترین عوامل پرخطر ایجادکننده بیماری‌های قلبی و عروقی به‌شمار می‌رود. از آنجا که فشار خون بالا خطرات زیادی را متوجه سلامت افراد می‌کند اما مسأله این است که افراد می‌توانند با رژیم غذایی و ورزش به‌ویژه در سنین جوانی کنترل بالایی روی آن داشته باشند. در این بین، فاکتورهای دیگری مثل سن، جنسیت و ژنتیک قابل تغییر نیست. با در نظر گرفتن دیگر

عوامل قابل تغییر مانند کنترل‌سول بالا و استعمال دخانیات، فشار خون از موارد پرخطری است که باید با کنترل دقیق، از بروز آن جلوگیری کرد. از دیگر موارد پرخطر احتمال افزایش فشار خون بالا، می‌توان به اضافه‌وزن، مصرف انواع غذاهای پرنمک یا الگوهای غذایی ضعیف، داشتن سبک زندگی کم‌تحرک، استرس و کمبود خواب اشاره کرد. علاوه بر فشار خون اولیه، فشار خون ثانویه‌ای هم وجود دارد که به‌واسطه بروز بیماری‌هایی مثل بیماری‌های کلیوی و بیماری غدد آرنال با مصرف برخی داروها مانند مسکن‌ها و قرص‌های جلوگیری از بارداری ممکن است در خانم‌ها رخ دهد.



شرکت شکوفا خلاق کارو با در کنار هم قرار دادن کلاس‌های آموزشی مجازی و بسته‌های آموزشی عملی گام موثری در آموزش مفاهیم هوا فضا، رباتیک و الکترونیک به دانش آموزان برداشته است

با کارو، پهپاد و ربات دانش آموزی بساز

📅 آموزش با چه شیوه‌ای را می‌پسندید؟ کلاس‌های خصوصی یا گروهی، دوره‌های حضوری یا آنلاین، محتوای متنی یا ویدئویی، آموزش تئوری یا عملی و... هر کدام می‌توانند یک شیوه آموزشی باشند اما گاهی با ادغام دو یا چند روش آموزشی می‌توان تأثیرگذاری آن را چند برابر کرد. اکنون که شیوع و ویروس کرونا در سطح جهان باعث لغو یا محدود شدن کلاس‌های حضوری شده است، می‌توان کلاس‌های آنلاین را با شیوه‌های موثر دیگری ترکیب کرد و کارایی آموزش را بالاتر برد. این همان کاری است که شرکت «شکوفا خلاق کارو» انجام می‌دهد و علاوه بر برگزاری دوره‌های غیرحضوری، بسته‌های آموزشی را نیز در راستای ادغام آموزش آنلاین با آموزش عملی، ارائه می‌دهد. مدیرعامل این مجموعه امیدوار است با شروع آموزش از سنین پایین و با تمرکز روی دانش آموزان، بتواند پشتوانه قدرتمندی برای نسل‌های آینده کشور بسازد.

فرز سهیلی آزاد
نشان ایرانی ۲



پکیج آموزشی تهیه و برای متقاضیان در سراسر کشور ارسال کنیم. بنابراین از سال ۹۶ شروع به تولید محصولات آموزشی کردیم و در سال ۹۸ هم در پارک علم و فناوری استان کهگیلویه و بویراحمد مستقر شدیم؛ البته کارگاه‌های آموزشی و تولیدی ما در مرکز رشد دانشگاه آزاد قرار دارند. همچنین در سال ۹۹ نیز موفق به اخذ گواهی خلاقیت و فناوری از سوی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری شدیم.»

کارگاه‌های آموزشی کارو

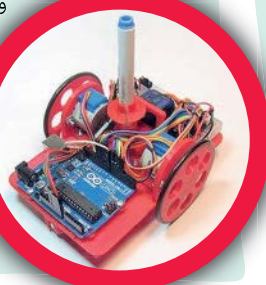
مدیرعامل شرکت شکوفا خلاق کارو درباره برگزاری انواع دوره‌های آموزشی و ویژگی‌های آنها می‌گوید: «از نظر مجموعه ما، پکیج‌ها و کلاس‌های آموزشی مکمل یک‌دیگر هستند و برای فهم بهتر مفاهیم هوا فضا، رباتیک و الکترونیک، باید هر دو این روش‌ها را به‌موازات هم

بسته‌های آموزشی کارو

رباتیک

محصولات این شرکت در حوزه رباتیک به‌نحوی طراحی شده که قابلیت برنامه‌ریزی داشته باشد. برنامه‌نویسی در این رشته‌های آموزشی سطح پایینی دارد تا حتی کودکان با سن کم هم بتوانند فرآیند برنامه‌نویسی را درک کنند. هدف مجموعه شکوفا خلاق کارو در زمینه رباتیک، بیشتر کارآمد و قابل درک بودن بسته‌ها است و به‌این منظور سعی شده است برخی از فرآیندهای صنعتی مانند چیدمان (Sorting) را در مقیاس بسیار کوچک‌تر بازسازی کنیم تا مخاطب بتواند از روندی که در صنعت رخ می‌دهد درک بهتری پیدا کند. همچنین در بسته‌های رباتیک، مبحث هوشمندسازی پررنگ‌تر شده تا جامعه هدف با فناوری‌های روز دنیا آشنا شود؛ به‌عنوان مثال بخشی از پکیج‌های آموزشی این شرکت مربوط به کاربرد رباتیک در کشاورزی است و یک نمونه از این پکیج‌ها «گلدان هوشمند» است.

به‌این ترتیب مخاطب از بسته آموزشی برای ساخت گلدانی استفاده می‌کند که توانایی پایش و اعلام زمان آبیاری، میزان رطوبت، میزان نوردهی، دما و... را دارد و همچنین می‌تواند از طریق گوشی هوشمند، روند رشد گیاه را به کاربر نشان دهد و حتی نمودارهای رشد آن را ترسیم کند.



هوا فضا

تمرکز اصلی فعالیت شرکت شکوفا خلاق کارو بر رشته هوافضاست. آنها در این بخش کیت‌های آموزشی هواپیمای مدل را تولید می‌کنند که شامل لوازم و آموزش‌های لازم برای ساخت یک هواپیمای بدون سرنشین است. درواقع داخل هر بسته، یک نقشه راهنمای ساخت و همچنین تمام قطعات و لوازمی که برای ساخت آن محصول مورد نیاز است، وجود دارد. تعداد محصولات این مجموعه در زمینه هوافضا حدود ۳۰ محصول است که آنها را براساس سه کلاس پروازی رده‌بندی می‌کنیم. کلاس پروازی اول را «گلادیرهای دست‌پرتاب» تشکیل می‌دهند که بدون موتور بوده و برای سنین پایین مناسب‌تر هستند. در کلاس پروازی دوم «هواپیماهای موتور کشی» قرار دارند؛ این مدل از هواپیماها با نیروی کشسانی کار می‌کنند و برای نوجوانان گزینه ایده‌آلی هستند؛ زیرا رده‌بندی سنی برای استفاده از این نوع هواپیماها، رده سنی میانی است. کلاس پروازی سوم که اصلی‌ترین محصولات را شامل می‌شود، «هواپیماهای رادیو کنترل» هستند. این نوع از هواپیماها که موتوردار هم هستند را یک نفر از روی زمین هدایت می‌کند. درواقع پهپادها در این کلاس پروازی قرار می‌گیرند و محصولات شکوفا خلاق کارو نیز شامل پهپادهای عمودپرواز و هواپیماهای مدل هستند.

باشد. اضطراب و اختلالات خلقی شایع‌ترین عارضه تشخیص داده شده در میان مبتلایان به کووید-۱۹ است و احتمالاً به دلیل استرس ناشی از تجربه بیماری بسیار شدید یا بستری شدن در بیمارستان رخ می‌دهد. همچنین بیماری‌هایی همچون سکتة مغزی و زوال عقل بیشتر ناشی از واکنش بدن به بیماری است. / ایسنا

گامی به سوی درمان‌های اختصاصی

نتایجی که در این مطالعات به‌دست آمده شاید بخش دیگری از تفاوت‌های وابسته به جنسیت افراد را مشخص کند. محققان بر این باورند اگر تاکنون دستورالعملی یکسان برای حد فشار خون طبیعی ذکر می‌شد، اکنون باید راهبردی جدید را برای هدف قرار دادن فشار خون زنان و مردان منتشر کرد. از نظر محققان باید در برابر این ایده منطقی رفتار کرد که حد مطلوب فشار خون ممکن است براساس جنسیت متغیر باشد و یافته‌ها به این نکته تأکید می‌کنند که تفاوت‌های فاحشی در میزان فشار خون بالا ممکن است مشاهده شود.

نتایج تحقیقاتی روی موضوع فشار خون و تفاوت‌های جنسیتی تنها بخشی از یک کوه‌یخ است که هدف بزرگ‌تری را در سلامت دنبال می‌کند و آن رسیدن به طب شخصی است. زمانی که محققان در پی رسیدن به پزشکی شخصی بودند، باید با تفاوت‌هایی در جنسیت آغاز می‌کردند. آنها در بررسی‌های خود جدا از اعمال «یک روش برای همه» که به مدیریت بیشتر عوامل پرخطر می‌پردازد، باید دید وسیع‌تری به پزشکی داشته باشند و این تنها محدود به تفاوت‌های وابسته به جنسیت نمی‌شود. علاوه بر این، محققان باید مراقب تفاوت‌های نژادی هم باشند و تنوع کافی برای ارزیابی نتایج وابسته به نژاد داشته باشند. آنها هشدار داده‌اند فشار خون بالا یک قاتل خاموش است و بدون کنترل آن، افراد نمی‌توانند از بالا رفتن فشار مطلع شوند.

📅 فشارخونتان را مرتب چک کنید

طبق گزارش مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا و انجمن قلب آمریکا، فشار خون در خانم‌ها باید کمتر از ۱۲ روی ۸ میلی‌متر جیوه باشد که محدوده سالم و بی‌خطری برای تمام سنین به‌شمار می‌رود. محققان تأکید می‌کنند خانم‌ها باید خطر فشار خون را کاملاً جدی بگیرند. حتی زمانی که به‌نظر می‌رسد فشار خون برای هر فردی حتی مردان در محدوده طبیعی قرار دارد و زیر ۱۲۰ میلی‌متر و نزدیک به ۱۱۰ میلی‌متر جیوه است، باید مراقب بود. پزشکان توصیه می‌کنند خانم‌ها حتماً در زمان استراحت در منزل با دستگاه‌های فشارسنج به‌طور مداوم فشار خون را کنترل کنند. با چند بار تکرار این فرآیند در منزل به‌مرور حد متوسط فشارخونتان را پیدا می‌کنید و می‌توانید آن را معیار خود قرار دهید تا بتوانید در مواقع لزوم، نوسانات ایجاد شده در فشار را به‌درستی تشخیص دهید.

منابع: Lark و Cnn📅



پیش برد اما علاوه بر دوره‌های آموزشی متنوعی که در کنار هرکدام از بسته‌های آموزشی ارائه می‌دهیم، کارگاه‌هایی تحت عنوان «ایده‌تا اختراع» را نیز برای دانش آموزان برگزار می‌کنیم. هدف اصلی از برگزاری این کارگاه‌های آموزشی، آماده‌سازی دانش آموزان برای شرکت در انواع جشنواره‌های دانش آموزی در سطح کشور است. در واقع ما در این دوره‌ها سعی می‌کنیم ایده‌های کودکان و نوجوانان را دریافت کرده، آنها را به واقعیت نزدیک‌تر کنیم و در نهایت منجر به ساخت محصولی شویم که دانش آموز آن را براساس ایده و خلاقیت خودش ساخته است و قابل ارائه به جشنواره‌های مختلف دانش آموزی خواهد بود.»

طفرایی در ادامه می‌افزاید: «ما در حال حاضر کارگاه‌های ایده تا اختراع را در سطح استان کهگیلویه و بویراحمد برگزار می‌کنیم اما امیدواریم درآینده‌ای نه‌چندان دور، ضمن اطلاع‌رسانی و ارتقای سطح آگاهی عموم جامعه نسبت به مباحثی مانند هوا فضا، بتوانیم در استان‌های مختلف نمایندگی ایجاد کنیم؛ در این صورت گام مهمی در راستای کارآفرینی برمی‌داریم و از طریق برگزاری دوره‌های آموزشی مربیگری خواهیم توانست افراد علاقه‌مند را به‌گونه‌ای پرورش دهیم که بتوانند به‌عنوان مربیان و نمایندگان رسمی ما، آموخته‌هایشان را در شهر یا روستای خودشان به دیگران منتقل کنند.»

راه‌های ارتباط با آکادمی خلاقیت کارو

@ehsan_toghraie@yahoo.com

@Caro_b.c.c

۰۹۱۶۲۳۸۹۱۷۳
۰۹۱۱۴۱۲۲۶۵۶

ياسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، ساختمان شهدای هسته‌ای، شرکت «شکوفا خلاق کارو»