

روایی و ناروایی

مطابق پروتکل کشوری و دستورالعمل‌های وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در استان گیلان و تقریباً بطور همزمان در سراسر کشور آغاز شده، بارها و بارها در جلسات و کارگروه‌های مختلف کشوری با شرکت کارشناسان اهل فن و با در نظر داشتن نحوه اجرای طرح‌های مشابه در سایر کشورها تحت بحث و بررسی قرار گرفته و در نهایت این جمع بندی حاصل شده که اجرای این طرح عظیم به مراکز بهداشتی درمانی بخش دولتی واگذار گردد.

از مهم‌ترین دلایل این مسئله می‌توان به گستردگی شبکه‌های بهداشت که تا دور دست‌ترین و صعب‌العبورترین مناطق را تحت پوشش داشته و امکان دسترسی اقشار محروم را فراهم می‌سازد و از هزینه‌ناچیز انجام این طرح در بخش دولتی که به هیچ وجه با بخش خصوصی که هر ساله شاهد افزایش سرسام آور تعرفه‌ها بوده قابل مقایسه نیست اشاره کرد.

۲- در استان گیلان نیز قبل و همزمان با اجرای طرح (که تاکنون و بطور مستمر و ادامه دار در حال انجام است) آموزشهای لازم در قالب کارگاه‌ها و جلسات درون و برون بخشی ارائه شده و در جهت اجرای پوشش مناسب طرح در کل استان وظیفه نمونه‌گیری به مراکز بهداشتی درمانی واگذار شده و با توجه به تمهیدات اندیشیده شده جهت جمع‌آوری نمونه‌ها (بصورت کارتهای خونی) که امکان جابجایی و انتقال آسان آنها و از طرفی حفظ کیفیت نمونه را فراهم می‌سازد، انجام آزمایش در یک آزمایشگاه مرکزی و تحت عنوان آزمایشگاه غربالگری نوزادان انجام می‌گیرد.

۳- کلیه فرم‌های پذیرش، نمونه‌گیری و جوابدهی (که نمونه‌ای از آن در ماهنامه چاپ شده است) از طرف کمیته اجرایی وزارت متبوع تهیه و در اختیار استانها قرار داده شده و انجام هر گونه تغییر در آن مستلزم صدور دستورالمعل جدید بوده که این امر با توجه به درپیش بودن آغاز طرح غربالگری نوزادان انجام می‌گیرد.

۴- در زمینه استقرار نظام تضمین کیفیت در فرآیند انجام آزمایش و تجهیزات، آزمایشگاه غربالگری نوزادان مطابق با

در شماره ۷۹ نوشته‌ای از دکتر سید حسین برزو در این بخش به چاپ رسید. یک هفته مانده به چاپ این شماره، نامه زیر به دستم رسید، که یک پاسخی است به آن نامه. به هر روی ما ناگزیر به چاپ آن بودیم.

مدیر مسئول محترم ماهنامه تشخیص آزمایشگاهی
آقای دکتر افراه
سلام علیکم

احتراماً به پیوست دو برگ پاسخ در جواب مطلبی تحت عنوان "مرگ خوب است برای همسایه" که در شماره ۷۹ مرداد ماه ۹۱ به چاپ رسیده بود ارسال می‌گردد. مقتضی است ترتیبی اتخاذ نمایند تا پاسخ ارسال شده در اولین شماره ماهنامه چاپ و منتشر گردد.
۹/۱۵س

دکتر ارسلان داداشی
معاون بهداشتی دانشگاه-رییس مرکز بهداشت استان گیلان
(امضای از طرف)

مدیر مسئول محترم ماهنامه تشخیص آزمایشگاهی
سلام علیکم

احتراماً در پاسخ به مطلبی "مرگ خوب است برای همسایه" در شماره ۷۹ مرداد ۹۱ ماهنامه و فراقکنی‌های صورت گرفته در خصوص طرح غربالگری هیپو تیروئیدی نوزادان و نحوه انجام آزمایش آن مقتضی است دستور فرمایید جوابیه در اولین شماره آن ماهنامه و در همان صفحه با قالب بندی مشابه چاپ تا ضمن آشنایی کلیه مخاطبین با الزامات و نحوه اجرای طرح مذکور از شبهه پراکنی و تشویش اذهان خانواده‌هایی که با اطمینان قلبی به مجموعه‌های تحت پوشش بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی گیلان مراجعه می‌نمایند جدا پیشگیری شود.

۱- طرح غربالگری هیپو تیروئیدی نوزادان که در سال ۱۳۸۵

استانداردهای کشوری و SOP های موجود در کلیه زمینه ها اعم از ایمنی و بهداشت، مستند سازی، کنترل کیفی روشها و تجهیزات و انجام آزمایش ایفای نقش نموده و کلیه مدارک و مستندات موجود و به روز می باشد.

۵- فرآیند کنترل کیفی مطابق با آموزشهای ارائه شده از سوی آزمایشگاه مرجع سلامت کشور (روزانه - ماهیانه - با توجه به کیت مصرفی) اجرا شده و کلیه سوابق بایگانی و مستند شده است. ضمن اینکه آزمایشگاه غربالگری هر سال توسط کارشناسان وزرات متبوع مورد پیش قرار گرفته و امتیازات مربوطه به پایش و پس خورندهای ارسالی موجود می باشد، بطوریکه در چند مورد نیز پرسنل این آزمایشگاه از طرف ممیزین کشوری مورد تشویق و تقدیر قرار گرفته اند.

مطلب بسیار مهم دیگر اینکه آزمایشگاه غربالگری نوزادان هر ساله در برنامه کنترل کیفی خارجی که از سوی آزمایشگاه مرجع سلامت ترتیب داده می شود شرکت نموده و در مقایسه با سایر استانها از عملکرد بسیار خوب و قابل توجهی برخوردار می باشد بطوریکه تعدادی از کارشناسان مسئول آزمایشگاه از سایر استانها از طرف وزراتخانه جهت بازدید و آموزشهای مربوطه در خصوص انجام آزمایش هیپوتیر و بیدی به استان گیلان فرستاده شده اند. مطلب دیگری که موید عملکرد مناسب آزمایشگاه می باشد یافتن ۲۴۶ مورد نوزاد هیپوتیر و بیدی مثبت در میان نوزادان غربالگری شده بوده که همگی پس از ردیابی و انجام آزمایش تکمیلی، تایید شده و تحت مراقبت های لازم قرار گرفته اند.

۶- در خصوص صلاحیت سنجی پرسنل نکته قابل اشاره اینست که همکاران شاغل در آزمایشگاه غربالگری در کلیه کارگاههای آموزشی کشوری و استانی مرتبط شرکت نموده و از طرفی صلاحیت علمی و فنی ایشان در بدو بکارگیری و همچنین بصورت دوره ای از سوی کارشناس مسئول آزمایشگاه استان مورد ارزیابی قرار می گیرد و سوابق مربوطه در دسترس می باشد.

۷- در خصوص تعیین آزمایشگاه های همکار جهت آزمایشات تکمیلی قابل ذکر است که طبق دستور العمل کشوری در مرحله نخست آزمایشگاههای دارای لوح کیفیت در اولویت قرار داشته و از طرفی کلیه آزمایشگاههای خصوصی و دولتی استان بصورت سالیانه و با استفاده از چک

لیستهای آزمایشگاه مرجع سلامت و توسط ممیزین دوره دیده استانی مورد پایش و ممیزی قرار گرفته و در شهرستان آزمایشگاه یا آزمایشگاههایی که حداکثر امتیاز را کسب نموده اند به عنوان آزمایشگاه همکار در این طرح انتخاب می شوند بدیهی است صرف امکان انجام آزمایش TSH روی نمونه خون در یک آزمایشگاه خصوصی دلیلی بر صحت جواب ارائه شده نبوده و حتماً باید مراحل ممیزی و انتخاب آزمایشگاه از سوی کارشناسان استانی طی شده باشد و اگر تا کنون آزمایشگاه نویسنده محترم آن مطلب نتوانسته در این طرح به عنوان همکار معرفی شود حتماً باید مراحل ممیزی و انتخاب آزمایشگاه از سوی کارشناسان استانی طی شده باشد و اگر تا کنون آزمایشگاه نویسنده محترم آن مطلب نتوانسته در این طرح به عنوان همکار معرفی شود حتماً دارای نواقصی بوده که نتوانسته امتیازات لازم را در رقابت با سایر آزمایشگاهها کسب کند.

کدام زشت است؟

دورنگاری از یک همکار ارجمند رسیده است، که در آن از به کارگیری واژگان سره ی فارسی برآشفته بود. در نامه اش گفته است که با بودن برابرهای زیبای فارسی چرا از واژگان زشت بهره برداری می کنید. یاد لختگی به جای ضد انعقاد، آویژه به جای مطلق و آبدانچه بجای حوضچه.

ما ایرانی ها چند بند واژه ی عربی (ض، ظ، ذ، ز) راهمه را «ز» می خوانیم. اما عربها با چسباندن زبان به پشت دندان ها، هر کدام را به گونه ای ویژه می گویند. در این میان بند واژه ی (ض) تنها ویژه عرب ها است، و مردمان دیگر نمی توانند آن را درست به زبان بیاورند. بدین روی عرب ها زبان خود را «لسان الضاد» یا «زبان ضاد» گویند.

در پاسخ به این همکار باید بگویم زشت این است که واژه ای را ناهنجار و ناروا بنویسند، معنی آنرا وارونه بفهمند و آنرا به نادرست به زبان بیاورند. ما بجای ضد انعقاد، یاد لختگی بکار برده ایم. چرا؟ به گمان ما، زشت تر از ضد انعقاد در فارسی نیست؟ به راستی چرا زشت است؟ نخست: ضد انعقاد نوشته می شود، ولی زد اناقاد می خوانیم. دوم چون آنرا نادرست می خوانیم، برای شنونده ی آشنا به زبان معنی آن نیز ناروا است. زد در عربی یعنی بیافزا. پس به جای این که بگویم از لخته شدن جلوگیری شود، می گویم لخته را بیافزا. ما ایرانی ها ضربه را

ماده‌ای بی خاصیت که بدن انسان توانا به هضم و جذب آن نیست. از این رو برای اینکه ساختار ملکولی شکر شکسته شود بدن ناگزیر است که از مواد معدنی محلول در بدن بهره ببرد، تا بتواند شکر را هضم کند. در نتیجه تراز عناصر معدنی مثل کلسیم - منیزیم - پتاسیم - سدیم و... را بر هم می ریزد.

۳- شکر سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می شود. احساس اضطراب بیش از اندازه - آشفستگی و بد خلقی در پی دارد.

۴- شکر سبب بی حوصلگی است و کسانی که شکر مصرف می کنند به هیچ عنوان میلی به ورزش کردن و فعالیت های بدنی ندارند.

۵- شکر در کودکان سبب کاهش هوش و پایین آمدن نمره های درسی است.

۶- خوردن شکر تری گلیسیرید را بالا می برد.

۷- شکر باعث ضعف سیستم دفاعی بدن در برابر کلیه بیماری های می شود.

۸- شکر به کلیه ها آسیب می زند و سنگ ساز است.

۹- شکر که کلسترول بد خون LDL را به شدت بالا می برد و کلسترول خوب را پایین می آورد و در کل سبب بالا رفتن کلسترول می شود.

۱۰- شکر مقدار عناصر کروم و مس بدن را کاهش می دهد. در جذب شدن کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می کند. یعنی اگر لیوان شیر خود را با یک یا شکلات میل می کنید هیچ کلسیمی در استخوان های شما ذخیره نخواهد شد!

۱۱- شکر زمینه ساز سرطان از جمله سرطان های سینه و پروستات و کلون و رکتوم است.

۱۲- شکر مقدار گلوکز خون را بی جهت افزایش می دهد.

۱۳- شکر باعث ضعیف شدن بینایی است.

۱۴- شکر باعث باریک شدن رگ های خونی و در نهایت سکت می شود.

۱۵- شکر باعث ترش کردن معده است. برخلاف تصور عامه که وقتی ترش می کنند چیزی شیرین می خورند تا آن را رفع کنند!

۱۶- شکر خطر دچار شدن به بیماری های قلبی را زیاد می کند.

۱۷- پیر شدن زود هنگام بدن - سفید شدن موها و چین و چروک پوست به دلیل مصرف خوراکی های شیرین است.

"زربه" می خوانیم. اما معنی زربه را به عربی هم نمی دانیم. اگر بدانیم هرگز به کار نمی بریم. زربه به عربی یعنی "مدفوع یا سرگین فارسی" پس چرا به جای زربه، فارسی آنرا نگوئیم. بارها در رسانه ها می شنویم "ضرب و شتم". آیا زشت تر از این هم می شود؟ اکنون برگردیم به واژه ی پادلخته یا پادلختگی. پاد همان ضد عربی است. سال ها است مردم ایران از واژه ی پدافند بهره مند می شوند. کسی هم نیست خرده بگیرد و بگوید چرا ضد حمله را بکار نمی برید. پاد برابر زیبای ضد است. می گوئیم پاد زهر یعنی ضد زهر. واژه آبدانچه را نیز نازیبا خوانده است. حوضچه را زیبا تر از آبدانچه می پندارد. حوض عربی است آنرا نیز هم به ناروامی خوانیم هوز. آبدان یعنی جای آب و چه هم نشان کوچکی آن است. اما واژه مطلق که شما آنرا به نادرست می خوانید: متلغ، گویش فارسی آن معنی راستین عربی را نمی رساند. آویژه یکی از برابرهای آن است و از بندهای زیبای فارسی ساخته شده است. بندهای ط و ق که هم از آن عربها است و در میان مردمان دیگر هم کسی نمی تواند آنها را به زبان بیاورد. به راستی هر دو هم گوش و هم گلو را می خراشانند.

هیولایی به نام شکر (قند)

این جستار فشرده ی یک ایمیل است که یکی از دوستان فرستاده است. شوربختانه هیچ بن مایه و رفرانسی را ننوشته است. برخی از گفته ها برای ما روشن است. اما پذیرفتن برخی از گفته هایش به راستی دشوار است. به هر روی سال ها است که دانشمندان قند و شکر را سم سفید نامیده اند. قند هیچ خاصیتی ندارد. بجای آن از شیرینی های طبیعی (خرما، کشمش، میوه های شیرین و عسل) بهره ببرید.

۱- شکر سیستم ایمنی بدن را از کار می اندازد. پس از هر بار خوردن فرآورده های شکر دار، گلبولهای سفید بدن (نوتروفیل ها) از کار می افتد و تا ۲ الی ۵ ساعت بدن آماده آلوده شدن به هر نوع ویروس یا باکتری خواهد بود. برپایه ی پژوهش ها پس از هر بار خوردن چیزی شیرین سیستم ایمنی بدن تا ۷۵٪ کارایی خود را از دست می دهد و این بهترین زمان برای فعال شدن میکروب ها و ویروس های فرصت طلب است.

۲- شکر تراز مواد معدنی بدن را بر هم می ریزد. چرا؟ شکر ماده ای است تهی از ویتامین، مواد معدنی و فیبر است. شکر

- ۱۸- شکر سرعت اعتیاد به الکل و میل به اعتیاد به مواد مخدر را زیاد می کند.
- ۱۹- شکر عامل پوسیده شدن دندانهاست یعنی اگر شکر مصرف نشود کسی به دندانپزشک نیاز نخواهد داشت.
- ۲۰- شکر عامل چاق شدن است.
- ۲۱- شکر عامل آرتروز مفاصل است. کسانی که آرتروز دارند و مواد شیرین زیاد می خورند روز به روز بدتر می شوند.
- ۲۲- یکی از عوامل اصلی بیماری آسم مصرف شکر است.
- ۲۳- شکر عامل اصلی پوکی استخوان است. چگونه؟ شکر ماده ای زائد است که فاقد هر گونه ویتامین یا مواد معدنی است و بدن قادر به هضم و جذب آن نیست. از این رو سلولها مجبور هستند برای شکستن ملکول های شکر از املاح کلسیم و نیز یوم ذخیره در استخوانها استفاده کنند. هر چه بیشتر چیزهای شیرین مصرف شود کلسیم بیشتری از استخوانها خارج شده و در فرایند هضم شکر مصرف می شود. در نهایت استخوانها بعد از چند سال پوک می شوند. دلیل اصلی خرابی دندانها نیز همین است. کلسیم از دندانها استخراج شده و دندان به مرور پوسیده و خراب می شود. مصرف شیر در این هنگام سودی ندارد مخصوصا اگر همراه کیک و شیرینی باشد.
- ۲۴- شکر آب بزاق دهان را اسیدی می کند که برای دندانها ضرر دارد.
- ۲۵- شکر میزان ترشح هورمون رشد را کم می کند. جوانان کوتاه قد نتیجه مصرف شکر هستند.
- ۲۶- شکر عامل اصلی بالا رفتن فشار خون است.
- ۲۷- شکر ساختار پروتئین ها را به هم می ریزد در نتیجه بدن قادر به جذب آنها نخواهد بود.
- ۲۸- ایجاد انگ مادر کودکان از عواقب مصرف شکر است.
- ۲۹- شکر می تواند زمینه ساز آب مروارید باشد.
- ۳۰- بزرگ ترین خطر شکر این است که ساختمان DNA را می شکند و آن را تغییر می دهد که در نتیجه سلولها سرطانی می شوند.
- ۳۱- شکر سبب تولید رادیکال های آزاد در خون و افزایش ریسک سرطان است.
- ۳۲- شکر فعالیت هورمون ها را بر هم می زند.
- ۳۳- مصرف شکر انعطاف پذیری ماهیچه ها و اندام بدن را کم می کند به طوریکه با کوچکترین حرکت ورزشی عضلات منقبض می شوند و درد می گیرند.
- ۳۴- شکر مقدار چربی کبد را زیاد می کند.
- ۳۵- شکر کار پانکراس را دچار نارسایی می کند.
- ۳۶- مایه ی بیوست و خشکی روده است.
- ۳۷- سردردهای بی موقع و بی دلیل و میگرن بر اثر مصرف چیزهای شیرین است.
- ۳۸- شکر امواج مغزی دلتا-آلفا و تتا را زیاد می کند که در نتیجه این افزایش قدرت تمرکز و تصمیم گیری در انسان از بین می رود.
- ۳۹- عامل افسردگی شکر است. مردم عامی تصور می کنند با خوردن چیزی شیرین روحیه شان شاد خواهد شد در حالیکه کاملاً بر عکس است. شادی حاصل از خوردن شیرینی به خاطر اعتیادی است که به آن دارید و با خوردن آن آرامش می یابید اما در روحیه و امواج مغزی شما اثر متضاد دارد.
- ۴۰- شکر ریسک بسته شدن رگ های خونی را زیاد می کند.
- ۴۱- و سرانجام قند زمینه ساز و حشمتناک ترین بیماری قرن یعنی آلزایمر است. این به آن معناست که ۲۵ سال دیگر بسیاری از جمعیت میانسال کره زمین آلزایمر خواهند داشت و مرگ زجر آوری در انتظارشان است.