

یک سرمقاله کلیشه‌ای

نوبت فناوری برای ریشه کن کردن گرسنگی رسیده!

آیا اپلیکیشن های کالری شمار مفید هستند؟!

مصاحبه با پریسا زارعی شرق کارشناس ارشد علوم تغذیه و عضو هیئت علمی وارسنگان

کالری شماری قدم به قدم

معرفی چند اپلیکیشن مفید تغذیه

نشریه علمی دانشجویی فراسو

شماره مجوز: ۵۵۳۹/۳۲۰

صاحب امتیاز: انجمن علمی فناوری
اطلاعات سلامت مرکز آموزش عالی علوم
پزشکی وارستگان

مدیر مسئول: امیراحسان حیدری
سر دبیر: امیراحسان حیدری
مدیر اجرایی: مونا طلائی
دبیر انتشارات انجمن: فاطمه بهلولی

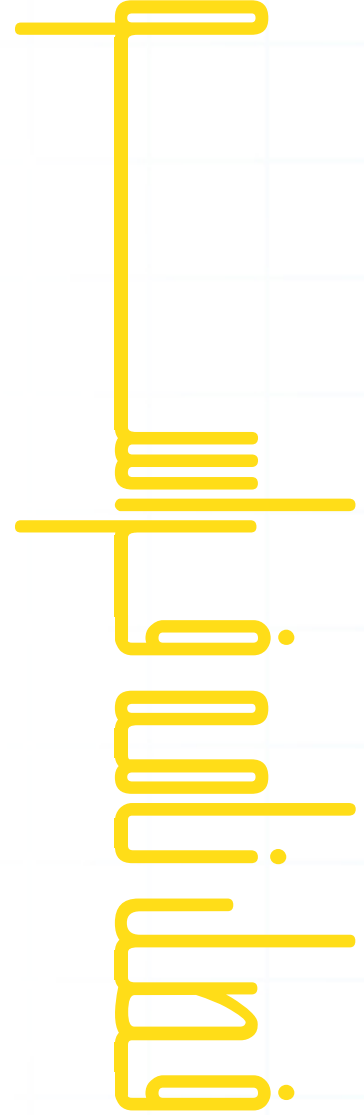
هیئت تحریریه: فاطمه بهلولی، فریبا سادات
آقا سید اسماعیل امیری، امیراحسان حیدری،
نگین رزمی، عطیه صاحب الزمانی، مونا طلائی
همکاران این شماره: یگانه محمدحسین زاده
وطن‌چی، زهرا الفت، ریحانه رستمی، المیرا
ادیم، فرزانه اکبری کامرانی

طراح و گرافیست: فاطمه بهلولی

ویراستار علمی: فریبا سادات آقا سید اسماعیل
امیری، نگین رزمی

ویراستار فنی: امیر احسان حیدری

شماره تلفن: ۰۵۱-۳۵۰۹۱۱۶۰
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۱۳۴۲۳۴۵۶۷۸



| | |
|----|-----------------|
| ۱ | سخن سردبیر |
| ۲ | خلاصه مقاله اول |
| ۵ | خلاصه مقاله دوم |
| ۷ | مصاحبه |
| ۱۴ | خبر |
| ۱۶ | معرفی نرم افزار |
| ۱۷ | معرفی کتاب |
| ۱۸ | اینفوگرافی |

یک سرمقاله کلیشه‌ای

امیراحسان حیدری
دبیر انجمن علمی فناوری اطلاعات سلامت وارستگان

کم پیش می‌آید که مطالبم را برای یک نوشته مخصوصا از جنس سرمقاله به مرور یادداشت کرده و در نهایت کامل کنم. چند روزی به موضوعی فکر می‌کنم گاهی تحقیقی کرده و بعد از پخته شدنش یک روز قلم در دست می‌گیرم و برایتان می‌نویسم.

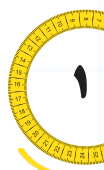
میخواستم برایتان از فواید تکنولوژی در تغذیه بنویسم مثل آنچه که قرار است در این شماره بخوانید اما قطعا یک سرمقاله کلیشه‌ای دیگر تحویلتان می‌دادم که به ندرت کسی آن را می‌خواند.

هجوم افکاری مرا به این سمت سوق داد تا سوالی در ذهن من شکل بگیرد «پیشرفت تکنولوژی در حوزه تغذیه چقدر توانسته جلو گرسنگی به خصوص گرسنگی کودکان را بگیرد؟!» این همه مطالعات، سایت‌ها، اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی پیرامون این حوزه گرچه مفیدند اما کمتر به داد گرسنه‌ای رسیدند!

فرقی نمی‌کند کجای دنیا باشد در آفریقا یا در همسایگی وقتی کودکی گرسنه به خواب رود. این حجم انبوه اندوه سوال بعدی را در ذهنم آورد «من (ما) با تکنولوژی‌های در دسترسمان چه کاری برای این کودکان می‌توانیم بکنیم؟»

امروزه میدانیم که تکنولوژی با ورودش به هر حوزه‌ای باعث افزایش بهره‌وری می‌شود، می‌دانیم شبکه‌های اجتماعی ابزارهای قدرتمندی برای انتقال مفاهیم مهم هستند و می‌دانیم با افزایش دسترسی که تکنولوژی ارتباط جمعی در اختیارمان قرار داده است می‌توانیم مساوات بیشتری در دسترسی به امکانات برقرار کنیم.

شاید وقت آن است که پا به میدان گذاشته و کاری عملی با کمک این ابزار کنیم و امیدمان را به روزی که کودکی گرسنه به خواب نرود بیشتر کنیم.



تاثیر سیستم پزشکی از راه دور بر روی کنترل قندخون در کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت نوع یک

ریحانه رستمی

دانشجو ترم ۸ فناوری اطلاعات سلامت و ارستگان
این مقاله در ژورنال کلاب دانشگاه و ارستگان ارائه شده است

مقدمه: مدیریت دیابت از نظر بالینی سخت است لذا یک ارتباط سلامت حرفه ای نزدیک با بیمار، مراقبت فردی و آموزش برای دستیابی به قند خون نرمال در بیماران دیابتی اموری ضروری است. مداخلات آموزشی در کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت به منظور کنترل قند خون و سلامت روانی امری شناخته شده است. آموزش دیابت باید هم کودک دیابتی و هم خانواده وی را درگیر کند و باید توسط تیمی از متخصصان از جمله پزشک، پرستار، متخصص تغذیه و روانشناس ارائه شود. علاوه بر این دیده شده است که ارتباطات بین تیم دیابت و بیماران دیابتی از طریق تلفن و یا پیام کوتاه با استفاده از تلفن های همراه باعث افزایش رعایت موارد درمانی و کنترل گلوکز می شود.

هدف از این مطالعه بررسی تاثیر خدمات مشاوره ارائه شده توسط تیم دیابتی به بیماران دیابتی از طریق شبکه های ارتباطی (اینترنت، تلفن) در کنترل دیابت است.



نتایج: این مطالعه بر روی کودکان دیابتی بین ۲ تا ۱۸ ساله انجام شد. متشکل از ۴۳ دختر (با ۵۲/۴٪) و ۳۹ پسر (با ۴۷/۶٪).

۱۱ نفر (۱۳/۴٪) از افراد شرکت کننده به تازگی تشخیص دیابت داده شده بودند (زیر یکسال)، ۳۶ نفر (با ۴۳/۹٪) از بیماران بین یک تا سه سال مبتلا به دیابت به بودند، ۱۹ نفر (با ۳۲/۳٪) به مدت ۶-۴ سال و ۱۶ نفر (با ۱۹/۵٪) ۷ سال قبل تشخیص داده شده بودند.

نتایج این پژوهش نشان می دهد که سطح «HbA1C» در بیماران دیابتی با مشاوره تیم دیابت با استفاده از روش پزشکی از راه دور بعد از شش ماه بطور قابل توجهی کاهش یافته است.

بحث: سیستم «tele health» استفاده از ذخیره اطلاعات و تحویل به صورت صدا، تصویر، گفتار یا فیلم از طریق طیف وسیعی از فناوری های ارتباطی مثل تلفن ثابت، اتصال ماهواره ای و تلفن همراه را امکانپذیر می کند.

در این مطالعه ارتباط بین کودکان مبتلا به بیماری دیابت نوع ۱، خانواده های آنها و تیم درمانی دیابت از طریق واتساپ، تلفن و پیام کوتاه بررسی شده است.

یک مزیت اضافی و مهم این است که آنها می توانند بلافاصله عکس

روش ها: این مطالعه بین ژوئن ۲۰۱۵ و ژانویه ۲۰۱۶ در دانشکده پزشکی دانشگاه «Gazi» بخش غدد درون ریز کودکان آنکارا انجام شده است. سیستم پزشکی از راه دور مورد استفاده در مطالعه توسط یک گروه دیابت کودک ساخته شده است که شامل یک پرستار، متخصص تغذیه، روانشناس و پزشک است. مشاوره از طریق شبکه های ارتباطی از جمله اینترنت و تلفن های هوشمند انجام شد.

تماس با بیماران و والدین، روزانه، ۵-۶ بار در هفته، ۱-۲ بار در هفته یا هر ۱۵ روز یکبار گروه تماس گیرنده مشخص می شد، درحالی که افراد یک بار در ماه هر دو ماه یا یک بار در هر سه ماه به عنوان گروه تماس گیرنده نادر شناخته می شدند.

تحلیل آماری: تجزیه و تحلیل آماری در این پژوهش با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی انجام شده است و انطباق با توزیع نرمال داده های عددی (سن و مقادیر HbA1C) با آزمون Shapiro-wilk انجام شدند.

هایی که مقادیر گلوکز خون آنها را نشان می دهد به اشتراک بگذارند. در سال های اخیر سیستم «telehealth» در معالجه بیماری های مزمن مانند دیابت معرفی شده است. این سیستم علاوه بر انعطاف پذیر بودن هم مقرون به صرفه نیز می باشد. همچنین مشاهده شده است که خدمات telehealth مبتنی بر وب باعث افزایش رضایت بیمار، تطابق بیمار با درمان دیابت و نتایج بالینی می شود.

همچنین در این مطالعه مشخص شد که بیشترین مشورت توسط پرستار دیابت انجام شده و بیشترین مشکلی که در مورد آنها مشورت انجام شده، دوز انسولین و تنظیم خون بوده است. (۴۲/۷٪).

محدودیت های مطالعه: مدت کوتاه مطالعه می تواند بعنوان یک محدودیت تعبیر شود یک محدودیت نهایی این بود که سیستم telehealth متعلق به موسسه تحقیقاتی نبوده و ۲۴ ساعت شبانه روز در دسترس آن ها نبوده است.

نتیجه گیری: افزایش دفعات مشاوره با تیم دیابت، کنترل قندخون بیماران مبتلا به دیابت نوع ارا بهبود بخشیده است.

یک سیستم پزشکی از راه دور که توسط تیم دیابت ایجاد شده است، یک سیستم مفید در تشخیص زودهنگام مشکلات بوده و مداخله سریع را تسهیل می کند، بنابراین باعث افزایش مراقبت از خود می شود.



• خلاصه مقاله - مقاله دوم

پرداختن به دیابت و فشار خون پایین کنترل شده: مداخله عملی مدیریت سلامت

زهرا الفت

دانشجو ترم ۸ فناوری اطلاعات سلامت و ارستگان
این مقاله در ژورنال کلاب دانشگاه و ارستگان ارائه شده
است.

سابقه و هدف: بیماران مبتلا به دیابت و فشار خون پایین کنترل شده در معرض خطر بیشتر برای عوارض جانبی کلیوی و قلبی عروقی هستند و هدف مطالعه شناسایی زودهنگام این بیماران و پرداختن به عوامل خطر قابل تغییر، تأخیر در بروز عوارض کلیوی مانند بیماری کلیوی دیابتی است.

(mHealth) فناوری نسبتاً ارزان و مقیاس پذیر که می‌تواند مراقبت بیمار محور را تسهیل و مشارکت در خودمدیریتی را ارتقا بخشد (به ویژه

برای بیماران با وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین) ممکن است روشی مقرون به صرفه برای ارائه آموزش و پشتیبانی از مدیریت خود باشد.

هدف: این مطالعه ی امکان سنجی با هدف ایجاد برنامه مدیریت جمعیتی با شناسایی بیماران مبتلا به دیابت و فشار خون بالا که در معرض خطر عوارض جانبی کلیوی قرار داشتند و ارزیابی یک مداخله چند منظوره برای پرداختن به خودمدیریتی داروها بود.

جمعیت مورد مطالعه: بیماران را از یک مرکز بهداشتی و فدرال (FQHC) در یک منطقه کم برخوردار و متنوع در جنوب شرقی ایالات متحده.

روش کار: بیماران از طریق پرونده الکترونیکی سلامت شناسایی شدند.

معیار ورود: سن ۱۸ تا ۷۵ سال ، تشخیص دیابت نوع ۲ ، فشار خون پایین کنترل شده در طی ۱۲ ماه گذشته (میانگین فشار خون سیستولیک کلینیک [SBP] ۱۴۰ میلی متر جیوه و / یا فشار خون دیاستولیک [DBP] ۹۰ میلی متر جیوه)، دسترسی به تلفن همراه و امکان دریافت پیام های متنی و ایمیل.

مداخله شامل تماس تلفنی ماهانه به مدت ۶ ماه و پیام های متنی اطلاع رسانی هفتگی بود. نتیجه اصلی تغییر در SBP در نتیجه مداخله بود.

یافته ها: از ۱۴۱ بیمار ثبت نام شده ،

۸۴/۰٪ (۱۴۱/۱۱۸) از بیماران ۱ یا بیشتر از ۱ تماس تلفنی را انجام داده اند و اندازه گیری SBP پیگیری برای تجزیه و تحلیل داشتند .

این بیماران بطور متوسط ۵۶/۹ سال سن داشتند ، عمدتاً زن (۷۳/۱۱۸ ، ۶۱/۹ درصد) و در صورت خود گزارش بودند. نسبت شرکت کنندگان با کنترل SBP پایه پایین (۵۰/۸۱۱ درصد ، ۴۲/۴ درصد) پس از اتمام مطالعه (۱۱۸/۵۳ ، ۴۴/۹ درصد) به طور معنی داری تغییر نکردند (p=۶۴) شرکت کنندگان که ۴ یا بیشتر تماس تلفنی را انجام دادند (۹۸/۸۱۱ ، ۸۳/۱ درصد) در مقایسه با افرادی که کمتر تماس برقرار کردند ، از نظر آماری کاهش معنی داری را تجربه نکردند.

نتیجه گیری: یافته ها حاکی از آن است که ترکیب یک سیستم خودکار الکترونیکی ضبط سلامت برای شناسایی بیماران در معرض خطر با یک پروتکل بهداشتی مناسب می تواند آموزش لازم را برای این جمعیت فراهم کند. در حالی که این مداخله برای تأثیر تغییر رفتار و در نتیجه کنترل فشار خون بالا کافی نبود ، اما نشان می دهد که این جمعیت FQHC در برنامه های بهداشت جمعیت کم هزینه با یک تأثیر بالقوه امیدوارکننده شرکت خواهند کرد.

مصاحبه

آیا اپلیکیشن های کالری شمار مفید هستند؟!

مونا طلائی

دانشجو ترم پنج فناوری اطلاعات سلامت وارستگان

- سلام لطفا خودتونو برای ما معرفی کنید :

سلام من پریسا زارعی شرق هستم، رژیم درمانگر و عضو هیئت علمی گروه تغذیه علوم پزشکی وارستگان می باشم.

کارهایی که انجام دادم در حیطه تغذیه جامعه بوده و تقریباً به مدت ۲ سال در بهبود تغذیه جامعه در شهرستان نیشابور کار کرده‌ام که خب کار اصلی ما فرهنگ سازی تغذیه بوده و همزمان با آن هم به عنوان مشاور تغذیه فعالیت میکرده‌ام؛ مشاور تغذیه در نیروگاه نیشابور و مشاور تغذیه فولاد خراسان هم بوده‌ام. مدت کوتاهی را در کلینیک دیابت مشهد، در کلینیک چمران و بیمارستان مهرگان به عنوان مشاور تغذیه کار کرده‌ام و مدتی را در مراکز بهداشتی فعالیت داشتم که به عنوان مشاور تغذیه در مراکز بهداشتی آنجا هم در حیطه آموزش جامعه و ارائه مشاوره تخصصی فعالیت می‌کردم.

الان هم کار اصلی من هیئت علمی دانشگاه است که کار آموزش دانشجویان تغذیه را به عهده دارم و علاوه بر آن کار کلینیکی هم انجام می‌دهم و مطب تغذیه را هم دارم.

- شما به عنوان رژیم درمانگر در کارتون کجا از تکنولوژی استفاده می‌کنید:

همه ما در زندگی از تکنولوژی های مختلف؛ از تلفن، موبایل و کامپیوتر و اینترنت و موارد اینچنین استفاده میکنیم.

من نیز برای کار کلینیکی‌مان از سایت‌ها برای نوبت دهی های آنلاین و مشاوره‌های غیرحضوری که آن هم از طریق اپلیکیشن‌های نوبت دهی انجام می‌شود استفاده می‌کنیم و همچنین من از طریق برخی اپلیکیشن‌های رژیم درمانی، رژیم درمانی آنلاین انجام می‌دهم و علاوه بر آن از طریق اینستاگرام هم مشاور تغذیه و هم اطلاع رسانی تغذیه انجام می‌دهم و هم رژیم آنلاین تجویز می‌کنم.

نظرتون درباره اپلیکیشن های مشاور تغذیه که روز به روز هم داره افزایش پیدا می کند چیست :

درمورد اپلیکیشن های تغذیه من خیلی نظر مثبتی دارم و اپلیکیشن های در حیطه ی تغذیه بسیار گسترده اند. اگرچه الان در کشور ما بیشتر اپ های کالری شمار معروف هستند اما اپ های تغذیه خیلی متعدد هستند؛ یعنی اپ هایی که برای بیماران و حتی برخی از اپ های تغذیه را داریم که فکتهای تغذیه را در اختیار مردم قرار می دهند. اپ هایی داریم که شما می توانید مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریزر را در آنها جستجو کنید و در حیطه تغذیه اپ هایی را داریم که شما می توانید از آنها برای مشاهده برچسب های غذایی و مقایسه آنها استفاده کنید که میتوانند اطلاعات خوب را در



مختلف طراحی شده اند و بخشی از کنترل بیماری آنها مربوط به تغذیه آنهاست و مشاور تغذیه به صورت آنلاین و آنلاین با بیماران در ارتباط است.

ما اپ هایی داریم برای خانم های باردار و شیرده که این اپ ها مشاور تغذیه دارد. اپ های کالری شمار داریم اختیار مراجعه کنندگان قرار دهند. یکی از دسته از معروف اپ های به صورت وب اپ، رژیم درمانی را انجام می دهند و شما می توانید درخواست رژیم را در آنها ثبت کنید و درخواست مشاوره دهید و یا اپ هایی که برا نوبت دهی اینترنتی و نوبت دهی های تلفنی استفاده می شوند،

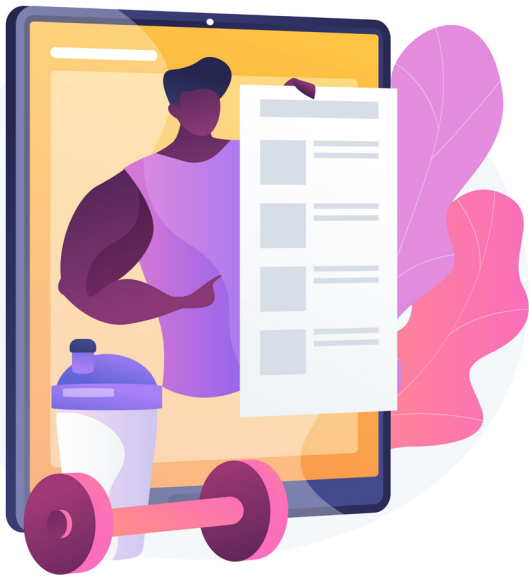
این‌ها مواردی هستند که امروزه

رایج هستند.

یکی از دسته از معروف اپ‌های به صورت وب اپ، رژیم درمانی را انجام می‌دهند و شما می‌توانید درخواست رژیم را در آنها ثبت کنید و درخواست مشاوره دهید و یا اپ‌هایی که برا نوبت دهی اینترنتی و نوبت دهی‌های تلفنی استفاده می‌شوند، این‌ها مواردی هستند که امروزه رایج هستند.

- نظرتون درباره اپلیکیشن های مشاور تغذیه که روز به روز هم داره افزایش پیدا می‌کند چیست :

درمورد اپلیکیشن های تغذیه من خیلی نظر مثبتی دارم و اپلیکیشن‌های در حیطه‌ی تغذیه بسیار گسترده‌اند. اگرچه الان در کشور ما بیشتر اپ های کالری شمار معروف هستند اما اپ‌های تغذیه خیلی متعدد هستند؛ یعنی اپ‌هایی که برای بیماران مختلف طراحی شده اند و بخشی از کنترل بیماری آنها مربوط به تغذیه آنهاست و مشاور تغذیه به صورت آنلاین و آنلاین با بیماران در ارتباط است.



- به نظر شما اپلیکیشن های کالری شمار مفید هستند :

اپلیکیشن های کالری شمار می‌توانند مفید باشند و من نظر مثبتی هم نسبت به آنها دارم ولی چند مورد منفی هم دارند. آنها معمولاً یک نوع وسواس ذهنی بیش از حد در مراجعه کنندگان ایجاد می‌کنند و معمولاً کسانی که دیگر خیلی از این اپ‌ها استفاده می‌کنند زندگی آنها مختل می‌شود و از این نظر می‌تواند جنبه

ما اپ‌هایی داریم برای خانم های باردار و شیرده که این اپ‌ها مشاور تغذیه دارد. اپ‌های کالری شمار داریم و حتی برخی از اپ‌های تغذیه را داریم که فکت‌های تغذیه را در اختیار مردم قرار می‌دهند. اپ‌هایی داریم که شما می‌توانید مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریزر را در آنها جستجو کنید و در حیطه تغذیه اپ‌هایی را داریم که شما می‌توانید از آنها برای مشاهده برچسب‌های غذایی و مقایسه آنها استفاده کنید که می‌توانند اطلاعات خوب را در اختیار مراجعه کنندگان

منفی داشته باشد ولی اپ هایی که هستند اگر به صورت متعادل از آنها استفاده شود می توانند در رسیدن به اهداف تغذیه ای به تغذیه دان ها کمک کنند و این خوب است.

نظرتان درباره الکترونیکی شدن نسخه ها و پرونده های پزشکی چیست :

الکترونیک شدن نسخه ها و پرونده های پزشکی برای ما یک نیاز است و الان هم تقریبا به این سمت رفتیم و پرونده های کاغذی نداریم و اطلاعات بیماران در فایل های الکترونیک ذخیره می شود و با توجه به دسترسی اینترنت این برای ما خیلی بهتر شده است و با توجه به قوانین جدید نظام پزشکی و پلتفرم هایی که ایجاد شده، نسخه های آنلاین هم می تواند خیلی مفید باشد زیرا این نسخه ها ثبت می شوند و این کمک می کند که از اشتباهات دارویی خیلی پیشگیری شود و چون بعضی از اشتباهات دارویی به خاطر دست خط بعضی پزشکان ایجاد می شده است، دیگر در این حالت ایجاد نمی شود و در ضمن در مصرف کاغذ صرف جویی می شود و شما دیتایی را دارید که می توانید تا ابد آن را نگه دارید و می توانید برای آن، پرونده در سیر بیماری تشکیل دهید و این پرونده برای پزشکان دیگر که نیازمند پرونده



مراجعه کننده شما هستند ارسال شود - با شیوع کرونا پزشکی آنلاین و از
و همچنین خود مراجعه کنندگان هم راه دور گسترش پیدا کرده به نظر
می‌توانند این کار را بکنند و برخی از مزایا و معایب آن چیست؟
مراجعه کنندگان من، برای من فایل پزشکی از راه دور در مورد نسل جدید
الکترونیک آزمایشاتشان را ارسال که از اول همه‌ی کارشان را با موبایل
می‌کنند و این خیلی کمک بزرگیست انجام می‌دادند راحت‌تر است اما
زیرا دیگر نیازی نیست مراجعه در مورد نسل قدیم یک مقدار برای
حضور به مطب داشته باشند و یا افراد سخت‌تر است و پذیرش آنها
بعضی از تغییرات را من برای آنها در این زمینه زیاد نیست چون به
مینویسم که آن آزمایش را انجام هر حال در نسل قدیم‌تر عادت داشتند
بدهند و فقط برای مشاهده نتیجه پزشک را از نزدیک ببینند، صحبت
آزمایش لازم نیست دیگر به مطب پزشک را بشنوند و همان حضور در
بیابند و پرونده کاغذی را بیاروند. مطب برای بیمار یک قوت قلبی
همچنین در زمان صرفه جویی می‌کند، است و بیمار دوست دارد مشکلی
اشتباهات را کم می‌کند و فایل‌های را شرح دهد و صحبت کند و ممکن
ماندگاری را برای پرونده‌های پزشکی است از خیلی‌ها را نتواند استفاده
برای ما ایجاد می‌کند. کند زیرا سواد کافی را ندارد و نتواند

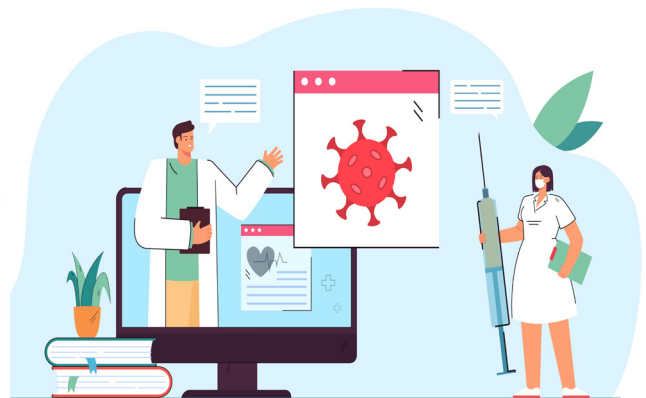


از بعضی از گجت‌ها استفاده کنند؛ و در ضمن اینکه پرونده پزشکی به بعضی از گجت‌هایی که برای پزشکی از راه دور نیاز است و یک مقدار گجت‌های گران تری است و ممکن است بعضی‌ها نتوانند آنها را تهیه کنند و بعضی‌ها حتی به گوشی‌های هوشمند دسترسی نداشته باشند اما برای نسل جدید در سال‌های آینده مطمئنم خیلی مورد استقبال قرار خواهد گرفت و بخش زیادی از پزشکی ما به همین شیوه خواهد بود و افراد بر اساس قابلیت‌ها و تخصص افراد جستجو خواهند کرد و خیلی راحت با پزشکی که در شهر دیگر است ارتباط برقرار کنند و نوبت آنلاین بگیرند و این امکانی است که خیلی می‌تواند کمک کننده باشد؛ مثلاً برای فردی که در یک شهرستان کوچک است و رفتن به تهران و ویزیت شدن توسط یک دکتر خیلی سخت باشد پزشکی آنلاین این را تسهیل می‌کند.

و اینکه با شروع کرونا این پزشکی آنلاین و کارهای آنلاین افزایش پیدا کرده است، به نظر من یک شروع مناسب است و این یک اتفاقی بود که بسترهای آنلاین را چند درجه بالاتر برد و پیشرفت‌ها خیلی سریع‌تر از قبل اتفاق افتاد ولی هنوز آمادگی لازم و کافی برای همه‌ی بسترهای آنلاین وجود ندارد و نیاز دارد تا بعضی زیرساخت‌ها درست شود تا استفاده مطلوب تری از پزشکی آنلاین شود.

- به نظرتان کرونا باعث پسر سرعت تر شدن ورود تکنولوژی کامپیوتر در پزشکی شده است؟

بله صد در صد؛ کرونا پیشرفت بسیار زیادی را در زمینه تکنولوژی‌ها ایجاد کرد و علاوه بر آن و مهم‌تر از آن در پذیرش بسترهای آنلاین توسط مردم نقش داشت و در حقیقت، تقریباً عموم جامعه را در این بسترهای آنلاین وارد کرد و این می‌تواند خیلی قدم بزرگی باشد.



- شما چه کاری برای هم راستا شدن

با این جریان کردید؟

برای همراستا شدن با این جریان من پیج اینستاگرامی خودم را راه انداختم؛ تقریباً همیشه آنلاین هستم، مشاوره آنلاین می‌دهم و در اپ‌های مشاوره آنلاین هستم و خودم یک اپ تغذیه ای با دانشگاه علوم پزشکی مشهد برای رژیم درمانی در بیماران دیابتی دارم که خوب این اپ البته بیشتر در خود دانشگاه و به عنوان یک طرح پژوهشی ایجاد شده و هنوز در بازار ارائه نشده اما در این زمینه تقریباً ۲ سال پیش کار کردیم.

در بستر کاری خودم وب اپ‌هایی هستند که در نوبت دهی اینترنتی خیلی به من کمک کردند و بسترهای اینترنتی در این زمینه خیلی مفید بودند و مطمئنم بعد از این که افتتاح کردم به کمک این وب اپ‌ها

،مراجعه‌کنین زیادی را داشتم. در مورد صفحه اینستاگرام هم خدمتتون گفتم به هر حال یک نوع معرفی است و رژیم درمانی آنلاین را هم آنجا انجام می‌دهم و از سیستمی که مربوط به دانشگاه شهید بهشتی است استفاده می‌کنم.

در بستر کارهایی که مربوط به دانشگاه است ما سایت‌های مختلفی را در دانشگاه داریم برای اطلاع رسانی کارگاه‌های آموزشی و این خیلی توانسته به معرفی ما به صنف تغذیه و دانشگاه تغذیه به نقاط مختلف کشور موثر باشد و انشالله وب اپ تغذیه‌ای هم برای کلینیک تغذیه دانشگاه به زودی راه اندازی خواهد شد که در این زمینه هم می‌تواند برای معرفی اعضای هیئت علمی دانشگاه به جامعه موثر باشد.



- به نظرتان اگر پزشکی خودش را تطابق ندهد چه اتفاقی ممکنه است
برایش بیفتد؟

اگر پزشکی خودش را تطبیق ندهد مثل تمام چیزهای دیگری که در صورت تطابق نیافتن از بین رفتند، پزشکی هم به همین سمت خواهد رفت و نیاز امروز جامعه این است که در بسترهای آنلاین به نحوی همه‌ی نیازها قابل دسترسی باشد و مردم این اعتماد را بتوانند به پزشکی آنلاین هم داشته باشند.

نبودن آن باعث میشود که هزینه‌های زیادی را به جامعه تحمیل بکند و ممکن است باعث شود عده‌ای در این مسیر سواستفاده‌هایی انجام دهند یعنی افرادی که توانایی حضور در بسترهای آنلاین را دارند نسبت به افرادی که این توانایی را ندارند اگرچه ممکن است علم پایین تری داشته باشند اما با تبلیغات نابه جا باعث ایجاد گمراهی در مردم شوند.

بنابراین این بستر باید برای همه پزشکان فراهم شود و باید همه‌ی جامعه پزشکان و نه تنها پزشکان بلکه داروسازان، تغذیه‌دان‌ها، فیزیوتراپ‌ها، کار درمان‌ها و همه شاخه‌های پزشکی و حتی پرستاران در این حیطه وارد شوند زیرا به هر حال دنیای آینده دنیایی در بستر اینترنت خواهد بود و دنیای خیلی متفاوتی خواهد بود.



خبر

یگانه محمدحسین زاده وطن‌چی
دانشجو ترم پنج فناوری اطلاعات سلامت وارستگان

پرینترهای سه بعدی

پرینترهای سه بعدی در ابتدا رشد چندانی نداشتند؛ زیرا مواد غذایی با خمیر قندی چاپ می‌شد و مصرف آن‌ها باعث افزایش قند خون می‌شد. امروزه به کمک فناوری FDM، چاپگرها کامل‌تر شده‌اند و می‌توانند وعده‌های غذایی واقعی را آماده کنند. مثلاً نوعی از آنها از راه دور دستور را از تلفن همراه دریافت می‌کند. یکی از مزایای اصلی این پرینترهای سه بعدی طراحی دلخواه مواد غذایی است. غذا را می‌توان در شکل، رنگ، بافت، طعم متفاوت و کاملاً سفارشی تولید کرد. نقاط قوت چاپ سه بعدی مواد غذایی شخصی‌سازی وعده‌های غذایی: هر فرد می‌تواند رژیم غذایی مخصوص به خود را با این چاپگرها داشته باشد. چاپ سه بعدی همچنین برای گیاه‌خواران و مصرف‌کنندگان مواد غذایی فاقد گلوتن و لبنیات هم

مناسب است. این چاپگرها گزینه مناسبی برای افراد مسنی که مشکل جویدن دارند، می‌باشد. از کاربردهای دیگر این پرینترها می‌توان به انتقال داده‌ها به یک ردیاب تناسب اندام که کالری مصرفی را نشان می‌دهد اشاره کرد تا یک وعده غذایی کاملاً سفارشی برایمان آماده کند. می‌توان با ترکیب دارو در مواد غذایی، مصرف داروها را هم امکان پذیرتر کرد.

چون حشرات متان کمتری تولید می‌کنند و مصرف آب پایین‌تری دارند، سازگاری بیشتری با محیط



زیست خود دارند. حشرات را به آرد پروتئینی تبدیل می‌کنند تا ارزش غذایی آن کاملاً حفظ شود. به کمک این فناوری، می‌توان حشرات را جایگزین گوشت کرد.

چاپ بیولوژیکی گوشت: با نمونه‌برداری کوچک از حیوانات و استخراج سلول‌های آن و افزودن سرم رشد جهت تکثیر سلول، ترکیب حاصل به عنوان ماده‌ی اولیه برای تولید گوشت مصنوعی استفاده می‌شود. سپس با افزودن ویتامین، آهن و طعم‌دهنده‌های دیگر به محصول، گوشتی کامل برای استفاده در چاپگرهای غذا به دست می‌آید.

منبع: همشهری ONLINE

استارتاپ Kurbo Health:

Kurbo Health پلتفرم کوچینگ شخصی برای کاهش وزن و کنترل آن در کودکان است. در Kurbo ابتدا یک مربی براساس نیازها و وضعیتی که کودک دارد انتخاب می‌شود، سپس هدف‌گذاری که کودک بتواند آن را انجام دهد، صورت می‌گیرد. پس از آن با استفاده از اپلیکیشن موبایل که با تکنیک چراغ راهنمایی طراحی شده است، وضعیت تغذیه و فعالیت جسمانی کودک ثبت می‌شود. در انتهای هفته مربی پیشرفت و وضعیت آن هفته کودک را بررسی و انتقادات و پیشنهادات خود را ارائه می‌دهد. برنامه کوچینگ Kurbo Health موفق به دریافت گواهی از برنامه کنترل وزن کودکان دانشگاه استنفورد شده است. طبق مطالعات انجام شده بر روی این مدل، در مدت سه ماه ۹۰ درصد کودکان موفق به حفظ یا کاهش وزن خود شدند.

وبسایت:

<https://kurbo.com>

منبع:

<https://virgool.io/MedLeanMag>

معرفی نرم افزار

قدم به قدم کالری به کالری!

فرزانه اکبری کامرانی

دانشجو ترم پنجم فناوری اطلاعات سلامت وارستگان

روش کرفس برای رژیم و لاغری بر مبنای کالری شماری است. در این روش میزان کالری مجاز برای هر فرد مشخص می‌شود و با وارد کردن میزان غذاها و ورزش‌های روزانه خودتان، می‌توانید در محدوده‌ی مجاز کالری بمانید و به وزن مطلوب‌تان برسید. در این روش هیچ غذایی حذف نمی‌شود بلکه تنها مقدار آن‌ها کنترل می‌شود.

کرفس علاوه بر کالری شماری خدمات دیگری نیز مانند رژیم آنلاین با امکان هدف‌گذاری برای تغییر وزن، میزان پروتئین مورد نیاز بدن بر مبنای مشخصات منحصر به فرد شما، حرکت‌های ورزشی برای مدیریت برنامه ورزشی روزانه‌تان، میزان پروتئین هر غذا، محاسبه‌ی آسان کالری ورزش‌های مختلف و همچنین میزان پروتئین هر غذا را ارائه می‌دهد.

این برنامه همچنین این امکان را می‌دهد که غذا را از طریق اسکن بارکد و میزان مصرف آب روزانه را ثبت کنید. و بالغ بر ۱۵۰ دستور غذای رژیمی و

سالم در کرفس وجود دارد که قدم اول در راه آشپزی رژیمی است.

کالری و گام شمار Pedometer

گام شمار هر قدمی که بردارید را بدون استفاده از GPS ردیابی می‌کند و از شارژ باتری گوشی شما کاسته نمی‌شود. میزان کالری سوزی، مسافت حرکت، زمان و ... نیز توسط این گام شمار ردگیری می‌شود. اطلاعات جمع آوری شده توسط این گام شمار در یک نمودار آنالیز قابل مشاهده است.

ذخیره‌ی انرژی این گام شمار از سنسور درون برنامه‌ای برای شمارش قدم‌ها استفاده می‌کند و در نتیجه از شارژ باتری به میزان بسیار کمی برای عملکرد خود بهره می‌گیرد.

شروع، توقف و ادامه هر زمانی می‌توانید شمارش قدم‌ها را متوقف کنید تا انرژی ذخیره شود.

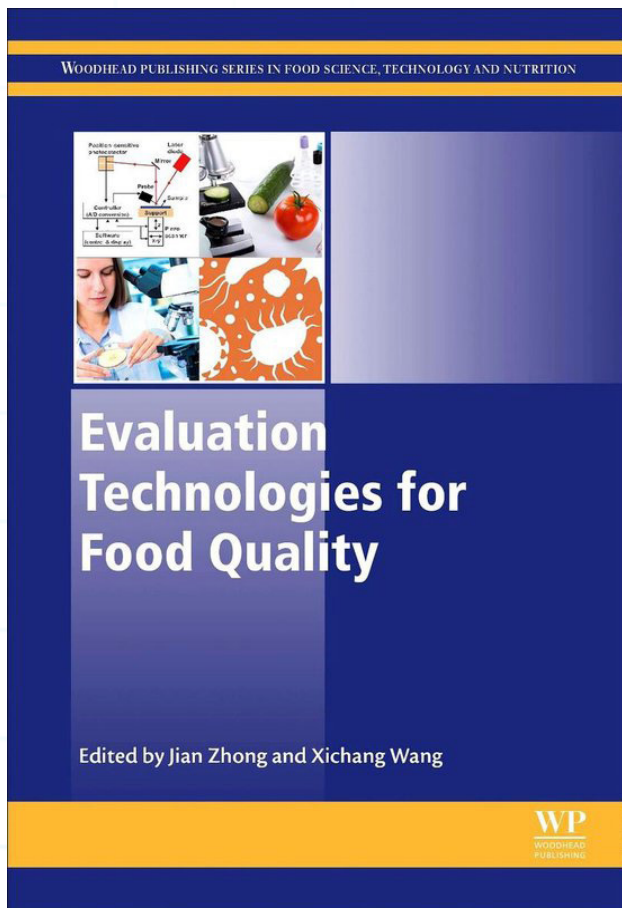
قدم‌های خود را بشمارید و همزمان وزن کم کنید. ردیابی حرکت، ظاهر بهتر و متناسب‌تر را با یک برنامه تجربه کنید.

معرفی کتاب

کتابی در دنیای ریز مواد غذایی

نویسنده: المیرا ادیم

کتاب فن آوری‌های ارزیابی کیفیت مواد غذایی، فن آوری‌های ارزیابی کیفیت غذا را خلاصه می‌کند که شامل تکنیک‌های ارزیابی حسی و آنالیز شیمیایی و فیزیکی است. به طور خاص این کتاب بسیاری از تکنیک‌های مدلسازی میکرو و نانو، مانند میکروسکوپ نیروی اتمی، میکروسکوپ الکترونی روبشی و دیگر روش‌های مبتنی بر نانو مواد را معرفی می‌کند. همه موضوعات اصول اولیه، رویه‌ها، مزایا، محدودیت‌ها، توسعه تکنولوژی جدید و پیشرفت برنامه در انواع مختلف غذاها را پوشش می‌دهند. این کتاب یک منبع ارزشمند برای دانشمندان در زمینه علوم غذا، مهندسی، و متخصصان در صنعت مواد غذایی و همچنین دانشجویان کارشناسی و کارشناسی‌ارشد در حال مطالعه فن آوری ارزیابی کیفیت مواد غذایی است.



Evaluation Technologies for Food Quality

گسترده‌گی ناامنی غذایی



بیش از
۱۴۷ کشور در جهان

خانواده‌های دارای فرزند به طور
متوسط یا شدید دچار مشکل
غذایی هستند ۴۱%

به شدت دچار
مشکل غذایی هستند ۱۹%



شرکت کنندگان در نظر سنجی اعلام کردند
در سال گذشته پول کافی برای خرید
غذا نداشتند ۴۵%

که این نشاندهنده‌ی این است

۶۰۵ میلیون
کودک

در ناامنی غذایی هستند

کودکانی که به سرپرستی کسانی هستند که در ناامنی غذایی به سر می‌برند

<http://bit.ly/childfoodinsecurity>



unicef 
Office of Research-Innocenti



UNICEF-IRC.ORG

اینفوگرافیکی

عطیه صاحب الزمانی
دانشجو ترم هفت فناوری اطلاعات سلامت وارستگان

فراسو به پیش می‌رود اکنون منتظر
نگاه کنجکاو شماست...

