

بنام خداوند متعال



گاهنامه علمی-پژوهشی سلامت

سال اول، شماره ۱، خزان ۱۴۰۲ - سپتمبر ۲۰۲۳

دانشگاه کاتب
دانشکده طب
انجمن دانشجویی طب کاتب



گاهنامه علمی-پژوهشی سلامت

صاحب امتیاز: دانشگاه کاتب، دانشکده طب، انجمن دانشجویی طب کاتب

طراح و مدیر مسئول: میرویس رموزی

معاون مدیر مسئول: علاوالدین ارباب زاده

سردبیر: میرویس رموزی

رئیس کمیته نشرات: عباس محسنی

طراح گرافیک: مؤسسه نشراتی مادر

انتشارات: کاتب

ویراستار: استاد سید میرآغا مهجور و استاد محمد تقی احمدی

هیئت تحریریه:

میرویس رموزی، علاوالدین ارباب زاده، سید میرآغا مهجور

فهرست مطالب

فصل اول (معرفی انجمن دانشجویی طب کاتب)..... ۳

- ساختار تشکلاتی انجمن دانشجویی طب کاتب
- فعالیت های انجمن دانشجویی طب کاتب
- مراسم افتتاحیه
- سمینار علمی رهنمایی امتحان USMLE
- مراسم تجلیل از روز بین المللی دانشجو و تقدیر از دانشجویان برتر
- Mental Health Webinar
- Endoscopy in IBD Webinar
- وینار علمی اساسات توبرکلوز (TB)
- وینار علمی رفرنس نویسی و رفرنس دهی پیشرفته مقالات علمی با نرم افزار Endnote
- وینار علمی سپسیس (Sepsis)
- وینار علمی میتود نویسی و روش مطالعه تحقیق
- وینار علمی سیستم معافیت (Immunity System)
- وینار علمی پنمونی (Pneumonia)
- وینار علمی برونشکتازی (Bronchiectasis)
- وینار علمی تعیین وظایف ریوی (PFT)
- پروگرام اهدای (۳۵) سیت رایگان امتحان بین المللی زبان انگلیسی دولینگو (Duolingo)

فصل دوم (ژورنال مقالات علمی - پژوهشی دانشجویی)..... ۱۹

- آیا هنوز نیاز به آزمایش کووید-۱۹ دارید؟
- رابطه تغذیه و سلامت: پیوندی بین سبک زندگی و بهبود کیفیت زندگی
- سینه بغل (Pneumonia)
- امتحان USMLE چیست؟
- اضطراب خه شی دی؟
- بررسی علمی روند سکسکه زدن (Hiccups) و تأثیرات آن بر سلامت و رفتار انسان

فصل سوم (تحقیقات علمی)..... ۲۵

- تحقیقات علمی چیست؟
- سخن از محقق
- مقاله تحقیقاتی (Preeclampsia and COVID-19 in Afghanistan: additional burden on Afghan pregnant women's health) از (فاطمه رضایی رئیس کمیته تحقیقات انجمن)
- برنامه های آموزشی تحقیقاتی انجمن
- تیم های تحقیقاتی فعال انجمن

فصل چهارم (دست آورد های دانشجویی و دانشجویان ممتاز دانشکده طب دانشگاه کاتب)..... ۴۵

- فهرست تعدادی از دانشجویانی با دستاورد های چشمگیر در سطوح ملی و بین المللی
- فهرست دانشجویان ممتاز ۱۴۰۱
- فهرست اول از دانشجویان راه یافته به اكمال تخصص

سخن دبیر انجمن

با سلام و احترام،

رویدادها، و دستاوردهای انجمن اشاره می‌شود. فصل دوم شامل ژورنال مقالات دانشجویی است که فرصتی را برای دانشجویان فراهم می‌کند تا مقالات خود را در حوزه‌های مختلف علمی منتشر کنند. فصل سوم به ارزش، جایگاه و نشر مقالات بین‌المللی برای دانشجویان پرداخته است و فصل چهارم به دستاوردهای دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب اختصاص یافته است.

در انتها، می‌خواهم از همه همکارانی که در انجمن دانشجویی فعالیت می‌کنند، تشکر و قدردانی کنم. بدون تلاش و همت شما، تحقق اهداف و برنامه‌های انجمن ممکن نبود. همچنین، از دانشجویانی که در فعالیت‌های انجمن سهم دارند، تقدیر و تشکر می‌کنم. شما با شرکت و مشارکت در انجمن، نه تنها تجربه‌های مفیدی را کسب می‌کنید، بلکه به توسعه خود و رشد دانشجویی خود کمک می‌کنید.

امیدوارم که این نشریه دانشجویی، به عنوان یک منبع معتبر و ارزشمند، برای دانشجویان و علاقه‌مندان به حوزه سلامت، مورد استفاده قرار بگیرد و به ارتقای سطح دانش و تحقیقات در دانشگاه کاتب کمک شایانی کند.

با آرزوی موفقیت و پیشرفت برای همه دانشجویان و اعضای انجمن دانشجویی طب دانشگاه کاتب.

با احترام،

میرویس رموزی

دبیر انجمن دانشجویی طب دانشگاه کاتب

امیدوارم که این نشریه دانشجویی، با عنوان گاهنامه علمی پژوهشی سلامت، به عنوان اولین شماره از مجموعه نشریات انجمن دانشجویی طب دانشگاه کاتب، یک گام مهم در راستای ارتقای فعالیت‌ها و توانمندی‌های دانشجویان در حوزه علمی، تحقیقاتی، ورزشی و فرهنگی باشد. در این نشریه، تلاش می‌کنیم تا فعالیت‌ها و دستاوردهای برجسته دانشجویان را به اشتراک بگذاریم و در عین حال، زمینه‌هایی را برای تحقیقات و پژوهش‌های بیشتر ایجاد کنیم.

در قدم نخست، به عنوان دبیر انجمن دانشجویی طب، از هیئت رهبری دانشگاه کاتب که با ایجاد زمینه‌های مناسب، رشد و پیشرفت دانشجویان را تشویق و حمایت می‌کنند، تقدیر و تشکر می‌کنم. تلاش‌ها و تدابیر هیئت رهبری، در ایجاد فضای مناسب در جهت موفقیت و پیشرفت برای دانشجویان بسیار موثر و قابل قدر است. با توجه به حمایت‌های ارزشمند، دانشجویان قادر به شرکت در برنامه‌های تحقیقاتی، سمینارها، و وبینارهای آموزشی ملی و بین‌المللی شده‌اند و در زمینه‌های علمی، تحقیقاتی، ورزشی و فرهنگی رشد و پیشرفتی چشمگیر را تجربه می‌کنند.

انجمن دانشجویی طب دانشگاه کاتب با برگزاری برنامه‌های تحقیقاتی و سمینارها و پروگرام‌های آموزشی، محیطی فعال و پویا برای دانشجویان فراهم می‌کند تا در زمینه‌های علمی و تحقیقاتی خود به رشد و پیشرفت بیشتری برسند، و به دانشجویان این امکان را می‌دهد تا از تجارب و دانش متخصصان در حوزه‌های مختلف بهره ببرند.

نشریه انجمن دانشجویی تحت عنوان گاهنامه علمی پژوهشی سلامت، به عنوان یک ابزار مهم، فعالیت‌های انجمن را به صورت جامع و سازمان‌یافته به اشتراک می‌گذارد. این نشریه شامل چهار فصل است که هر کدام به طور جداگانه به موضوعات مختلف می‌پردازند. فصل اول به فعالیت‌های انجمن اختصاص دارد و در آن به برنامه‌ها،

فصل اول

معرفی انجمن دانشجویی طب کاتب

- ساختار تشکیلاتی انجمن دانشجویی طب کاتب
- فعالیت های انجمن دانشجویی طب کاتب
- مراسم افتتاحیه
- سمینار علمی رهنمایی امتحان USMLE
- مراسم تجلیل از روز بین المللی دانشجو و تقدیر از دانشجویان برتر
- وبینار های علمی
- پروگرام اهدای (۳۵) سیت رایگان امتحان بین المللی زبان انگلیسی دولینگو (Duolingo)

مقدمه

در فصل اول این نشریه دانشجویی، به معرفی انجمن دانشجویی طب کاتب و فعالیت‌هایی که این انجمن در طول دوره‌های مختلف برای بلند بردن سطح دانش دانشجویان انجام داده است، می‌پردازیم. این انجمن با تلاش‌ها و پلان‌گذاری‌های خاص خود، در راستای تحقق اهداف اصلی انجمن به عنوان یک جامعه دانشجویی پویا و علمی، فعالیت‌های بسیاری را در دست اجرا قرار داده است.

در ابتدا، به معرفی اساسنامه و ساختار تشکیلاتی انجمن پرداخته و به طور دقیق ساختار تشکیلاتی این انجمن را بررسی خواهیم کرد. این ساختار تشکیلاتی، نقش اساسی در تعیین جهت‌گیری‌ها و برنامه‌های اجرایی انجمن دارد و اساسنامه به عنوان مبنای اصلی اقدامات و فعالیت‌های این انجمن علمی، به‌طور کامل مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

سپس، به بیان اهداف و پلان ریزی‌های که انجمن برای تحقق اهداف خود تدوین کرده است، می‌پردازیم. اهداف انجمن در زمینه‌های ترویج علم و تحقیقات، فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی، ایجاد فضای علمی و تبادل دانش بین دانشجویان تازه‌کار و توسعه مهارت‌های علمی آنها، به‌صورت دقیق معرفی خواهند شد.

در ادامه، به فعالیت‌های متنوعی که انجمن برای ارتقاء ظرفیت دانشجویان انجام داده است، خواهیم پرداخت. این فعالیت‌ها شامل برگزاری سمینارها، وینارهای آموزشی، و توافق‌نامه‌هایی با نهادهای ملی و بین‌المللی جهت تقویت ظرفیت علمی دانشجویان می‌شود.

امیدواریم که با مطالعه این فصل، شما به اهمیت تشکیل انجمن دانشجویی طب کاتب و نقش مهم آن در توسعه علمی دانشجویان آشنا شوید و از فعالیت‌های این انجمن در راستای ترقی و توانمندسازی دانشجویان بهره‌مند شوید.

معرفی انجمن دانشجویی طب کاتب

در راستای تقویت نشاط علمی در میان دانشجویان و حمایت از فعالیت‌های جمعی و خود جوش علمی، فرهنگی، تحقیقاتی و مشارکت دهی دانشجویان مستعد و توانمند در جهت بالندگی در حوزه‌های فوق، انجمن علمی - دانشجویی دانشکده طب در سطح دانشگاه کاتب تشکیل گردیده است. این انجمن از سوی دانشجویان و حمایت دانشکده فوق به تاریخ ۱۴ عقرب ۱۴۰۱ طی محفل رسمی با حضور داشت هیئت رهبری دانشگاه و دانشجویان افتتاح شد.

فعالیت‌های انجمن در چارچوب قوانین دانشگاه و آیین نامه انجمن‌های دانشجویی آن می باشد. این انجمن، یک تشکیلات غیرسیاسی، سمتی، قومی و مذهبی میباشد و تنها در بخش علمی - تحقیقاتی و فرهنگی فعالیت دارد.

اهداف:

- ایجاد زمینه‌های مناسب برای رشد ظرفیت‌های علمی دانشجویان و بهره‌گیری از توانمندی آنها در جهت ایجاد فضای علمی در سطح دانشکده و دانشگاه.
- افزایش مشارکت و رقابت سالم دانشجویان در فعالیت‌های علمی.
- حمایت از فعالیت‌های علمی - فرهنگی دانشجویی.
- ایجاد و بهبود ارتباط دانشجویان با دانشکده و دانشگاه
- ارتباط علمی و فکری با سایر مراکز و موسسات تحقیقاتی و علمی دانشگاهی و غیر دانشگاهی ملی و بین‌المللی.
- تقویت و روحیه همکاری و کارگروهی بین دانشجویان، افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی آنان.
- ارتقاء تفکر انتقادی و برخورد علمی با مسایل و مشکلات جامعه.

فعالیت‌های علمی انجمن همه در راستای برآوردن اهداف آن صورت می‌گیرد و عبارتند از:

- برگزاری نشستهای تخصصی
- مناظره و نقد علمی
- نشر و ترویج یافته‌های علمی
- فعالیت‌های کمک آموزشی
- پیشنهاد همکاری در اجرای طرح‌های پژوهشی

مصادیق فعالیت‌های علمی عبارتند از:

- برگزاری دوره‌های آموزشی تکمیلی و تقویتی و تشکیل کارگاه‌های تخصصی
- برگزاری و همکاری در اجرای جشنواره‌ها، کنفرانس‌ها و مسابقات علمی
- تولید و انتشار نشریه‌های علمی و نشریات الکترونیکی
- برنامه ریزی و اجرای بازدیدهای علمی از مراکز علمی
- طراحی و راه اندازی وب سایت و صفحات اجتماعی انجمن
- پیگیری مطالبات علمی دانشجویان
- برقراری ارتباطات مستمر با انجمن‌های علمی مشابه در سایر دانشگاه‌ها
- همکاری با معاونت علمی تدریسی در جهت ارتقا سطح علمی دانشجویان
- همکاری نزدیک و فعالیت مستمر با مرکز تحقیقاتی طب دانشگاه کاتب
- ایجاد مرکز مشاوره تحصیلی و علمی برای بالا بردن سطح آگاهی دانشجویان از تحولات بروز

ساختار تشکیلاتی انجمن دانشجویی طب کاتب



چارت اساتید و دانشجویان همکار

ریاست محترم دانشکده طب، استاد رهنما	داکتر عباس علی رموزی
استاد همکار و مسئول برای انجمن از طرف دانشکده	داکتر حسین علی سلطانفر
آمریت محترم دیپارتمنت پاراکلینیک، مشاور علمی	استاد ذبیح الله اقبال
آمریت محترم دیپارتمنت کلینیک و رئیس کمیته تحقیقات دانشکده طب، استاد همکار در بخش تحقیقات	استاد سید محمد رضا حسینی
ریاست محترم مرکز تحقیقات، استاد همکار در بخش تحقیقات	استاد حسین براتی
استاد همکار و مشاور روانشناسی	استاد حمیدالله شریفی
همکار و مشاور تحصیلی تخصص های پاکستان	داکتر عباس عزیز (سال سوم تخصص جراحی عمومی JPMC کراچی پاکستان)
همکار و مشاور امتحانات بین المللی (USMLE)	داکتر همت الله صالحی (متخصص داخله عمومی موظف در شفاخانه کیور، پاس کرده دو مرحله امتحان (USMLE))
رابط خارجی	داکتر عابدین صمدی (دانشجو برحال MBBS دانشگاه جناح سند پاکستان)
استاد همکار و مشاور برنامه ها در امور دینی	استاد محمد علی فطری
استاد همکار و مشاور نشرات و ویرستاری	استاد سید میرآغا مهجور (استاد زبان و ادبیات انگلیسی مکاتب افغان ترک و استادیار دانشگاه کابل)
استاد همکار و مشاور نشرات و ویرستاری	استاد محمد تقی احمدی (استاد زبان و ادبیات انگلیسی)



انجمن دانشجویی دانشکده طب معالیمی دانشگاه کاتب برگزار می کند.

سمینار علمی رهنمایی امتحان USMLE برای دانشجویان طب و افتتاحیه انجمن دانشجویی دانشکده طب

ارائه دهندگان:

داکتر عباس محسنی

داکتر همت انبه، مالیمی متفحص دافله، عمومی موظف در شفاخانه کیور
داکتر اکرم بابری، ترینر متفحص دافله - ایالات متحده آمریکا

زمان: شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۴ ساعت ۱:۰۰ تا ۳:۰۰ بعد از ظهر

مکان: سالن مطالعه شعبه مرکزی

نموده و حمایت دانشکده طب را از فعالیت های دانشجویی ابلاغ نمودند.

در ادامه برنامه ریاست انجمن دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب محترم میرویس رموزی حضور معاونت محترم علمی-تدریسی، ریاست محترم دانشکده طب، آمرین دیپارتمنت ها، مهمانان ویژه، اساتید و دانشجویان دانشگاه های مختلف را در مراسم افتتاحیه انجمن دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب و سمینار رهنمایی امتحان USMLE خیر مقدم و خوش آمدید گفتند و از تداوم، رشد و توسعه در حوزه برگزاری سمینار های علمی، تحقیقات، نشرات و برنامه های فرهنگی وعده سپردند و از عموم دانشجویان برای سهم گیری در این فعالیت ها دعوت به عمل آوردند.

در ادامه برنامه عباس محسنی «دانشجوی سمستر دهم طب دانشگاه کاتب، سمینار رهنمایی امتحان USMLE را با تفصیل اهمیت و مزایا امتحان USMLE، نحوه آمادگی، منابع امتحان، مراحل ثبت نام، مراکز برگزاری امتحان، هزینه ها و مشکلات سد راه ارائه نمودند.

در ادامه برنامه جناب داکتر اکرم بابری «ترینر متخصص داخله تنفسی شفاخانه - Jamaica Hospital Medical Center
New York City United States of America

در ابتدا مراسم با تلاوت آیات کلام الله مجید توسط قاری سید شریف احمدی آغاز گردید، در ادامه برنامه با سخنرانی محترم دکتور یحیی بلاغت معاونت علمی - تدریسی دانشگاه کاتب همراه بود، معاونت محترم علمی-تدریسی از دانشکده طب دانشگاه کاتب منحیث یک دانشکده فعال و پر دست آورد در دانشگاه کاتب و در سطح کشور و منطقه یاد نموده و از زحمات و پشت کار این دانشکده و شخص ریاست محترم دانشکده طب، محترم جناب داکتر عباس علی رموزی تقدیر و تشکر به عمل آوردند، در ادامه معاونت علمی-تدریسی در مورد اهمیت فعالیت های دانشجویی و برگزاری سمینار های علمی افزودند و افتتاح انجمن دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب را تبریک گفته و آرزوی موفقیت های بیشتر برای دانشکده طب دانشگاه کاتب نمودند.

ادامه برنامه با سخنرانی ریاست محترم دانشکده طب دانشگاه کاتب داکتر عباس علی رموزی همراه بود، ریاست محترم دانشکده طب دانشگاه کاتب بخشی از دست آورد های دانشکده طب از مقالات بین المللی (ISI) تا برگزاری دو کنگره بین المللی طبی (۱،۲) برای اولین بار در سطح افغانستان، ایجاد بانک خون مجازی و سایر موارد را مدیون تلاش ها و فعالیت های دانشجویی خواند و نقش دانشجویان را در رشد و تحول علمی و جامعه مهم خواندند. در ادامه وی از شروع دوباره فعالیت انجمن دانشجویی دانشکده طب ابراز خرسندی

امتحان USMLE برای اشتراک کنندگان شرح دادند و از جایگاه دانشگاه کاتب در صدر لیست دانشگاه های افغانستان ECFMG یاد کرد و در اخیر به سوالات اشتراک کنندگان پاسخ ارائه نموده و وعده همکاری های بیشتر در ایجاد و حمایت ورکشاپ ها و سمینار های بیشتر در این خصوص را نمودند.

در ختم برنامه قطع نوار و کیک افتتاحیه انجمن دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب و اهدا تقدیر نامه ها همراه بود.

برنامه با دعا اختتامیه جناب استاد محمد علی فطری خاتمه یافت.

در خصوص اهمیت و ارزش امتحانات بین المللی چون USMLE و جایگاه افغان ها در این رقابت ها صحبت نمودند. و از همکاری های شان با دانشگاه کاتب در خصوص رهنمایی، رشد و ارتقای ظرفیت دانشجویان در حوزه های بین المللی ابراز اطمینان و تداوم نمودند و در اخیر به سوالات اشتراک کنندگان پاسخ ارائه کردند.

در ادامه صحبت های محترم داکتر اکرم بابری جناب داکتر همت الله صالحی متخصص داخله عمومی موظف در شفاخانه کیور دیک تن از فارغین دانشکده طب دانشگاه کاتب که دو مرحله امتحان USMLE را سپری نموده اند و منتظر سپری نمودن Step 3 هستند، ایراد سخن نموده و از تجارب خویش طی آمادگی و سپری نمودن مراحل Step 1, Step 2, Step 3

آلبوم جریان مراسم افتتاحیه انجمن دانشجویی
دانشکده طب دانشگاه کاتب (انجمن دانشجویی طب کاتب)



مراسم تجلیل از روز بین المللی دانشجو و تقدیر از دانشجویان برتر

روز جهانی دانشجو توسط دانشکده طب دانشگاه کاتب با همکاری انجمن دانشجویی طب کاتب به تاریخ ۲۶ عقرب ۱۴۰۱ در سالن اجتماعات کمپس برچی دانشگاه کاتب برگزار گردید.

این محفل با حضور معاونت محترم علمی-تدریسی، ریاست محترم دانشکده، اساتید و دانشجویان دانشکده طب دانشگاه کاتب برگزار گردید. در نخست برنامه با تلاوت آیات کلام الله مجید توسط دکتر غلام حیدر جمالزاده آغاز شد. در ابتدای محفل معاونت محترم علمی-تدریسی جناب دکتر محمد یحیی بلاغت ایراد سخن نموده ضمن تبریکی روز دانشجو، دانشجویان را به عنوان مهمترین عنصر تأثیر گذار بالای وضعیت سیاسی، علمی، فرهنگی و اجتماعی دانستند، و خطاب به دانشجویان افزودند مهم ترین رسالت هر دانشجو در دوران تحصیل، در کنار فراگیری علوم طب، و مهارت های تخصصی باید به انجام تحقیقات و چاپ مقالات علمی در معتبر ترین ژورنال های

ملی و بین المللی بپردازند. در ادامه برنامه جناب دکتر عباس علی رموزی ریاست محترم دانشکده طب دانشگاه کاتب ضمن تبریکی روز دانشجو، پیرامون اهمیت و نقش علم و دانش «سواد» بر مبنای آیات قرآن کریم (هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ) {آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند تنها خردمندانند که پندپذیرند} ایراد سخن کردند و برای همه رهروان علم و دانش آروزی موفقیت در تمام عرصه های زندگی نمودند. این مراسم با سخنان مدیریت مرکز تحقیقات، صحبت های از اساتید دانشکده و دکلمه اشعار، خوانش مقالات و اجرای طنز توسط محصلین دانشکده طب دانشگاه کاتب به همراه بود. در اخیر این مراسم، کیک روز دانشجو توسط دانشجویان این دانشکده قطع گردیده و از دانشجویان برتر این دانشکده تقدیر به عمل آمد.







وبینارهای علمی

Scientific webinar Mental Health Talk Show by INFORMA (International Medical Forum for Mental Health Awareness).

This course informed and educated participants to support work colleagues, friends and family who are experiencing mental health problems.

USERN™
User's Scientific Education & Research Network
(usern.org)

Collaborating Partners:
IRAN

"Make Mental Health & Well-Being for All a Global Health Priority"

INFORMA

International Medical Forum for Mental Health Awareness
A Collaborative Event of USERN Junior Ambassadors in
Bulgaria, Lebanon, Indonesia, Bahrain, India, Kyrgyzstan

Master of Ceremony
Dr. Mariya Ivanovska, MD, PhD
USERN Junior Ambassador in Bulgaria
Medical University of Plovdiv

MENTAL HEALTH TALK SHOW!!! Talk with The Experts

>> SPEAKERS <<

Sara A. Makka, MSc
Research Consultant, Master in
Neuropsychology—UIA
Lebanon

**Prof. Dr. Drozdstoy Stoyanov, MD,
PhD, DSc, PGCert, IDFAPA**
Translational Neuroscience,
Department of Psychiatry and
Medical Psychology, Medical
University of Plovdiv, Bulgaria

Kamila, MD
Psychiatrist and staff in
Psychiatric Department Dr.
Mohamad Soewandhie General
Hospital, Surabaya, Indonesia

FREE FOR PUBLIC

zoom
October 10th
04:30 PM
Tehran Time
GMT +3.30

GET FREE CERTIFICATE

Registration Form

IBD ON AIR

Endoscopy in IBD

ASSESS, PREVENT AND TREAT

Scientific Directors

Prof. Dr. Alessandro Armuzzi

Prof. Dr. Raf Bisschops

November 7th, 2022 14:30-17:30 CEST Online English

Scientific webinar of endoscopy in IBD held by ON AIR organization.

In this session, the definition, evaluation, prevention, treatment and achieving mucosal healing in IBD were discussed.



انجمن دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب

ویبنار علمی اساتاد نوبرکلوز (TB)

ارائه دهنده: دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology جامیکا مديکل کمپلکس ایالات متحده امریکا

زمان: یکشنبه ۱۸ / جدي / ۱۴۰۱ ساعت ۱۲:۰۰ ظهر

از طریق برنامه (Zoom)

ویبنار علمی توبرکلوز (TB)

ارائه دهنده دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology، این ویبنار با موضوعات: تعریف، اعراض و علائم، طریقه های انتقال بیماری، تشخیص، تشخیص تفریقی و خطوط تداوی طی دو جلسه با حضورداشت دکتران و دانشجویان مراکز صحتی و دانشگاه های مختلف برگزار گردید.



انجمن دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب

ویبنار علمی Sepsis

ارائه دهنده: دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology جامیکا مديکل کمپلکس ایالات متحده امریکا

زمان: یکشنبه ۰۹ / دلسو / ۱۴۰۱ ساعت ۱۲:۰۰ ظهر

از طریق برنامه (Zoom)

ویبنار علمی (Sepsis)

ارائه دهنده دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology، این ویبنار با موضوعات: تعریف، اعراض و علائم، عوامل و اسباب، تشخیص، تشخیص تفریقی و تداوی سپس با حضورداشت دکتران و دانشجویان مراکز صحتی و دانشگاه های مختلف برگزار گردید.



انجمن دانشجویی طب کاتب با هماهنگی دانشکده طب معالیمی دانشگاه کاتب برگزار می کند:

ویبنار ريفرنس نویسی و ريفرنس دهی پیشرفته مقالات علمی با نرم افزار EndNote با اهداف Certificate

مهم اشتراکات به لینک بالا رفته و فرم را خانه پری نمایید

ارائه دهنده: دکتر شهرة قادری MPH, MD عضو مرکز تحقیقات دانشگاه هاروارد

تاریخ: جمعه ۲۰ عقرب ۱۴۰۱ مطابق ۱۱ November 2022

زمان: ۱۰:۰۰ بعد از ظهر به وقت آمریکا / ۱۱ شب به وقت افغانستان

کاتبه: کانون تیکران / KatebUniversity

ویبنار علمی ريفرنس نویسی و ريفرنس دهی پیشرفته مقالات علمی با نرم افزار EndNote

دکتر شهرة قادری عضو مرکز تحقیقات دانشگاه هاروارد این ویبنار علمی با هماهنگی انجمن دانشجویی طب کاتب و همکاری دانشکده طب دانشگاه کاتب با اشتراک گذاری بیش از ۲۰۰ نفر از اساتید و دانشجویان دانشگاه های مختلف برگزار گردید. در این برنامه موضوعات ذیل مورد بحث قرار گرفت: اهمیت ريفرنس نویسی علمی و معرفی برنامه های ريفرنس نویسی، آموزش کار با نرم افزار EndNote و پاسخ به سوالات اشتراک کننده ها. برای همه اشتراک کننده ها Certificate ارائه شد.



انجمن دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب

ویبنار علمی سیستم معافیت

ارائه دهنده: دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology جیمکامدیکل کامپلکس ایالات متحده امریکا

زمان: یکشنبه ۱۲ حمل ۱۴۰۲ ساعت ۱۱:۰۰ قبل از ظهر به وقت کابل

ویبنار علمی سیستم معافیت (Immunity System)

ارائه دهنده دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology، این ویبنار با موضوعات: تعریف، انواع سیستم معافیت، ارگان های شامل این سیستم، واکسین ها، نقص ایمنی و خود ایمنی، با حضورداشت دکتران و دانشجویان مراکز صحتی و دانشگاه های مختلف برگزار گردید.



انجمن دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب

ویبنار علمی پنومونیا (Pneumonia)

ارائه دهنده: دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology جیمکامدیکل کامپلکس ایالات متحده امریکا

زمان: یکشنبه ۲۷ حمل ۱۴۰۲ ساعت ۱۱:۰۰ قبل از ظهر به وقت کابل

ویبنار علمی نمونیا (Pneumonia)

ارائه دهنده دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology، این ویبنار با موضوعات: تعریف، اعراض و علائم، عوامل سببی، طریقه های انتقال بیماری، تشخیص، تشخیص تفریقی و تداوی طی دو جلسه با حضورداشت دکتران و دانشجویان مراکز صحتی و دانشگاه های مختلف برگزار گردید.



انجمن دانشجویی دانشکده طب دانشگاه کاتب
وبینار علمی برونشکتازی (Bronchiectasis)
ارائه دهنده: دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology جیمیکامدیکل کامپلکس ایالات متحده امریکا
زمان: یکشنبه ۲۴ نور ۱۴۰۲ ساعت ۱۲:۰۰ ظهر به وقت کابل

وبینار علمی برونشکتازی (Bronchiectasis)

ارائه دهنده دکتر اکرم بابری متخصص pulmonology، این وبینار با موضوعات: تعریف، اعراض و علایم، عوامل سببی، روش های تشخیصیه، تشخیص تفریقی و تداوی با حضورداشت داکتران و دانشجویان مراکز صحتی و دانشگاه های مختلف برگزار گردید.



دانشکده طب معالجوی دانشگاه کاتب با همکاری انجمن دانشجویی طب کاتب
وبینار علمی میتود نویسی و روش مطالعه تحقیق
را برگزار می کند
زمان: جمعه ۱۱ حمل ۱۴۰۲ ساعت ۶:۰۰ صبح
ارائه دهنده: دکتر شهرو قادری MPH.MD عضو مرکز تحقیقات دانشگاه هاروارد

وبینار علمی میتود نویسی و روش مطالعه تحقیق

ارائه دهنده دکتر شهرو قادری عضو مرکز تحقیقات دانشگاه هاروارد، این وبینار با موضوعات: میتود نویسی چیست، روش ها و سلسله میتود نویسی، روش های مطالعه تحقیق و پاسخ به سوالات اشتراک کننده ها با حضورداشت داکتران و دانشجویان دانشگاه های مختلف برگزار گردید.



Kateb Medical Students' Association
وبینار علمی تعیین وظایف ریوی (PFT)
ارائه دهنده: دکتر اکرم بابری متخصص Pulmonology جیمیکامدیکل کامپلکس ایالات متحده امریکا
زمان: یکشنبه ۱۲/ سنبله / ۱۴۰۲ ساعت ۱۲:۰۰ ظهر به وقت کابل

وبینار علمی تعیین وظایف ریوی (PFT)

ارائه دهنده دکتر اکرم بابری متخصص pulmonology، این وبینار با موضوعات: تعریف، اعراض و علایم، عوامل سببی، روش های تشخیصیه، تشخیص تفریقی و تداوی با حضورداشت داکتران و دانشجویان مراکز صحتی و دانشگاه های مختلف برگزار گردید.



Kateb Medical Students' Association

Offers a Number of free Duolingo Vouchers to Qualified Kateb Medical Students

Dateline: 21 Aug - 12 Sep

انجمن دانشجویی طب کاتب برای رشد و توانمند سازی دانشجویان و گسترش فعالیت و همکاری های علمی- پژوهشی با نهاد های ملی و بین المللی ۳۵ سیت امتحان بین المللی زبان انگلیسی دولینگو (Duolingo) را به ارزش حدود ۲۰۰۰ دالر امریکایی با همکاری نهاد های بین المللی طی رقابت آزاد برای دانشجویان، کارمندان و اساتید واجد شرایط بطور رایگان اهدا نمود.

شماره	اسم	تخلص	دانشگاه	سمستر	شماره	اسم	تخلص	دانشگاه	سمستر
۱	عارف	نیازی	کاتب/طب	۵	۲۳	مزمل	ایماق	کاتب/طب	۲
۲	یحیی	صمدی	کاتب/طب	۴	۲۴	علی	فهیمی	کاتب/طب	۴
۳	رحمت الله	رحمانی	کاتب/طب	۴	۲۵	زهرا	حسینی	کاتب/طب	۳
۴	عادله	جعفری	کاتب/طب	۹	۲۶	بی بی قدسیه	قاسمی	کاتب/طب	۱۲
۵	محمد رضا	امید	کاتب/طب	۴	۲۷	محمد علی	ایماق	کاتب/طب	۲
۶	محمد ادريس	طاهری	کاتب/طب	۸	۲۸	نازदानه	محمدی	کاتب/طب	۲
۷	معصومه	کریمیان	کاتب/طب	۹	۲۹	محمد اقبال	شیرزاد	کاتب/طب	۹
۸	محمد عثمان	حیدری	کاتب/طب	۲	۳۰	شگوفه	راستین	/	/
۹	محمد امید	مرادی	کاتب/طب	۱۰	۳۱	مصطفی	فولادی	/	/
۱۰	علی نقی	حیدری	کاتب/طب	۲	۳۲	رئیسه	عالمی	/	/
۱۱	زهرا	عنابی	کاتب/طب	۹	۳۳	میلاد	مجیدی	کاتب/طب	۲
۱۲	خلیل الرحمن	نوری	کاتب/طب	فارغ	۳۴	نجیب الله	وکیل زاده	کاتب/طب	۲
۱۳	انیسه	سینا	کاتب/طب	۲	۳۵	ایمل	ایماق	کاتب/طب	۲
۱۴	صدیق الله	سلطانزی	کاتب/طب	۱۰	۳۶	محمد سمیع	پارسا	کاتب/طب	۲
۱۵	امرالله	ملاخیل	کاتب/طب	۲	۳۷	فرزاد	محمدی	کاتب/طب	۲
۱۶	داکتر عبدالله	راستین	کاتب/طب	استاد	۳۸	عزیز	محمد مدثر	کاتب/طب	۴
۱۷	عبدالله	رحیمی	طب پکتیا	/	۳۹	قاسم	رضایی	کاتب/طب	۹
۱۸	حبیب الله	الکوزی	/	/	۴۰	احسان	شایان	کاتب/طب	۱۰
۱۹	شریف	حانزی	کاتب/طب	/	۴۱	الله یار	محمدی	/	/
۲۰	علی	رضایی	کاتب/طب	۵	۴۲	علی	احمدی	/	/
۲۱	محمد	حسینی	کاتب/طب	۲	۴۳	محمد صادق	سلطانی	/	/
۲۲	رضا	الهی	کاتب/طب	۱	۴۴	مهدی	محمدی	/	/

تیم فوتسال انجمن (امید طب) در سیزدهمین دور فوتسال دانشگاه کاتب



مربی تیم: مجتبی ابراهیمی

سر مربی تیم: علاءالدین ارباب زاده

بازیکنان:

الیاس امیری، حنیف رحیمی، مهدی حیدری، فواد حسین ی، طاها بلاغت، سید مهدی سجادی، قاسم رضایی، نصیر محمدی.



فصل دوم

ژورنال مقالات علمی - پژوهشی دانشجویی

With printed RN (Register Number of the Article) for each individual article

RN:1423-MJ0**

مقالات این ژورنال:

- آیا هنوز نیاز به آزمایش کووید-۱۹ دارید؟
- رابطه تغذیه و سلامت: پیوندی بین سبک زندگی و بهبود کیفیت زندگی
- سینه بغل (Pneumonia)
- امتحان USMLE چیست؟
- اضطراب خه شی دی؟
- بررسی علمی روند سکسکه زدن (Hiccups) و تأثیرات آن بر سلامت و رفتار انسان

مقدمه

فصل دوم گاهنامه علمی-پژوهشی سلامت تحت عنوان "ژورنال مقالات علمی-پژوهشی دانشجویی" به تمرکز بر چاپ و نشر مقالات دانشجویان می‌پردازد. این فصل، به عنوان یک پلتفرم برای نمایش و انتشار دستاوردهای علمی و پژوهشی دانشجویان، نقش بسیار مهمی در ارتقاء دانش و اشتراک دانش دارد.

در این فصل، خوانندگان با فرصت‌ها و فرآیند انتشار مقالات علمی دانشجویی آشنا می‌شوند. ما توانسته‌ایم به عنوان یک پلتفرم گویا برای ترویج تلاش‌ها و کوشش‌های دانشجویان در حوزه‌های مختلف علمی و پژوهشی عمل کنیم و این فصل به عنوان تصدیقی از این اهداف شکل گرفته است.

در این فصل، شما با روش‌ها و معیارهای انتخاب مقالات علمی برای انتشار و همچنین چگونگی مشارکت دانشجویان در فرآیند نگارش و تدوین مقالات آشنا خواهید شد. اینجاست که نه تنها امکان انتشار ایده‌ها و تحقیقات دانشجویان ترویج می‌یابد، بلکه نیز افتراق و تشویق به ارتقاء توانایی‌های پژوهشی دانشجویان ارائه می‌شود.

ما از این فصل به عنوان یک پلتفرم برای تبادل نظر و تقدیر از دانشجویان پژوهشگر و مقاله‌نویسان دعوت به عمل می‌آوریم و امیدواریم که این امکانات به ترویج علم و پژوهش در جامعه تحصیلی کمک کنند.

آیا هنوز نیازه آزمایش کووید-۱۹ دارید؟

علاوالدین ارباب زاده

نویسنده مسنول، معاونت انجمن دانشجویی طب کاتب، محصل دور استاژ دانشکده طب دانشگاه کاتب

Email Address: alladinarbabzada@gmail.com

مقدمه

آزمایش کووید-۱۹ همچنان می تواند به شما کمک کند تا از قرار گرفتن در معرض افراد مبتلا به کووید-۱۹ جلوگیری کنید. اگر در معرض فردی قرار گرفته اید که مبتلا به کووید-۱۹ است، آزمایش منفی می تواند به شما کمک کند تا بفهمید که آیا به این بیماری مبتلا شده اید یا خیر.

آزمایش کووید-۱۹ برای برخی افراد دیگر ممکن است مفید باشد

آزمایش کووید-۱۹ ممکن است برای برخی افراد دیگر نیز مفید باشد، از جمله:

- افرادی که در مراکز مراقبت های طولانی مدت زندگی می کنند
 - کارکنان مراقبت های بهداشتی
 - افرادی که به دنبال درمان برای سایر بیماری ها هستند
- آزمایش کووید-۱۹ ممکن است به داکتر شما کمک کند تا تشخیص صحیحی دهد و بهترین درمان را برای شما تجویز کند.

آزمایش کووید-۱۹ چگونه انجام می شود؟

آزمایش کووید-۱۹ می تواند به روش های مختلفی انجام شود، از جمله:

- آزمایش سریع آنتی ژن: این آزمایش می تواند در

بیماری کووید-۱۹ یکی از چالش های جهانی سلامت عمومی در قرن بیست و یکم است. از اوایل شیوع این بیماری در دسامبر ۲۰۱۹ در چین تاکنون، میلیون ها نفر به این بیماری مبتلا شده و هزاران نفر جان خود را از دست داده اند. تلاش های بسیاری در سراسر جهان برای کنترل شیوع و درمان این بیماری انجام شده است، از جمله طراحی و توسعه واکسن های موثر و روش های تشخیصی با کاهش موارد ابتلا به کووید-۱۹ در بسیاری از کشورها، برخی از افراد ممکن است بپرسند که آیا هنوز نیاز به آزمایش این بیماری دارند یا خیر. در این مقاله به بررسی این پرسش مهم می پردازیم.

آزمایش کووید-۱۹ هنوز برای برخی افراد مهم است

آزمایش کووید-۱۹ هنوز برای برخی افراد مهم است، از جمله:

- افرادی که علائم بیماری را دارند
- افرادی که در معرض افراد مبتلا به کووید-۱۹ قرار گرفته اند
- افرادی که برای سفر یا شرکت در رویدادهای خاص نیاز به نتیجه آزمایش منفی دارند.

آزمایش کووید-۱۹ می تواند به شما کمک کند تا بفهمید آیا به این بیماری مبتلا هستید یا خیر. اگر علائم کووید-۱۹ را دارید، آزمایش مثبت می تواند به شما کمک کند تا از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید. همچنین می تواند به شما کمک کند تا درمان مناسب را دریافت کنید.

سلامت خود را درک کنند، از دیگران در برابر بیماری محافظت کنند، و درمان مناسب را دریافت کنند.

در نهایت، تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا باید آزمایش کووید-۱۹ انجام دهید یا خیر، یک تصمیم شخصی است. با این حال، اگر علائم بیماری را دارید، در معرض فردی قرار گرفته‌اید که مبتلا به کووید-۱۹ است، یا برای سفر یا شرکت در رویدادهای خاص نیاز به نتیجه آزمایش منفی دارید، انجام آزمایش توصیه می‌شود.

منابع

1: "COVID-19 Testing: A Crucial Tool"، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html>

2: "Vaccines for COVID-19: An Overview"، سازمان بهداشت جهانی (WHO)، <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2021-DON253>

3: "The Role of Testing in the Fight Against COVID-19"، جامعه بیماری‌شناسی کلینیکی آمریکا (IDSA)، <https://www.idsociety.org/covid-19-real-time-learning-network/testing-and-diagnosis/the-role-of-testing>

4: "Variants of the Virus"، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/scientific-brief-emerging-variants.html>

5: "COVID-19 Vaccination: Frequently Asked Questions"، سازمان بهداشت جهانی (WHO)، [https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-vaccines](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines)

• عرض چند دقیقه نتیجه دهد، اما دقت آن کمتر از سایر آزمایش‌ها است.

• آزمایش PCR: این آزمایش دقیق‌ترین آزمایش است، اما می‌تواند چند روز طول بکشد تا نتیجه آن مشخص شود.

• آزمایش خون: این آزمایش می‌تواند برای تشخیص آنتی‌بادی‌های کووید-۱۹ استفاده شود.

کدام آزمایش کووید-۱۹ برای شما مناسب است؟

نوع آزمایش کووید-۱۹ که برای شما مناسب است به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

- علائم شما
- نیازهای سفر یا رویداد شما
- ترجیحات شما

نتیجه آزمایش کووید-۱۹ شما چه معنایی دارد؟

نتیجه آزمایش کووید-۱۹ شما می‌تواند مثبت، منفی یا نامشخص باشد.

• نتیجه مثبت به این معنی است که شما به کووید-۱۹ مبتلا هستید.

• نتیجه منفی به این معنی است که شما به کووید-۱۹ مبتلا نیستید.

نتیجه نامشخص به این معنی است که آزمایش نمی‌تواند به طور قطعی تعیین کند که آیا شما به کووید-۱۹ مبتلا هستید یا خیر.

اگر نتیجه آزمایش کووید-۱۹ شما مثبت باشد، باید در خانه بمانید و از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید. همچنین باید با پزشک خود تماس بگیرید تا در مورد درمان مناسب صحبت کنید.

اگر نتیجه آزمایش کووید-۱۹ شما منفی باشد، اما هنوز علائم دارید، باید با داکتر خود تماس بگیرید. داکتر شما می‌تواند به شما کمک کند تا تعیین کنید که آیا به کووید-۱۹ مبتلا هستید یا خیر و بهترین درمان را برای شما تجویز کند.

نتیجه‌گیری

با کاهش موارد ابتلا به کووید-۱۹، نیاز به آزمایش این بیماری نیز کاهش یافته است. با این حال، آزمایش کووید-۱۹ هنوز برای برخی افراد مهم است، از جمله افرادی که علائم بیماری را دارند، در معرض افراد مبتلا به کووید-۱۹ قرار گرفته‌اند، یا برای سفر یا شرکت در رویدادهای خاص نیاز به نتیجه آزمایش منفی دارند.

آزمایش کووید-۱۹ می‌تواند به این افراد کمک کند تا وضعیت

رابطه تغذیه و سلامت: پیوندی بین سبک زندگی و بهبود کیفیت زندگی

غلام حیدر جمالزاده

نویسنده مسئول، محصل سمستر دهم دانشکده طب دانشگاه کاتب

Email Address: haidarjamal178@gmail.com

مقدمه

تغذیه و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها

تغذیه نادرست می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن شود. بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، بیماری های مرتبط با چاقی و برخی از سرطان ها نتیجه نادرست بودن تغذیه هستند. مثلا، مصرف بیش از حد چربی های نیازمند بدن می تواند کلسترول بالای خون را افزایش داده و بر خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی تأثیر بگذارد. همچنین، مصرف زیاد قند و نمک، می تواند بر چاقی و بیماری های مرتبط با آن، مانند دیابت نوع ۲، تأثیر منفی داشته باشد.

تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم، دو عامل حیاتی برای حفظ و بهبود سلامت فرد است. تحقیقات علمی نشان می دهد که تغذیه متعادل و صحیح می تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی عروقی، دیابت، سرطان و چاقی تأثیر مثبتی داشته باشد. در این مقاله، به بررسی رابطه میان تغذیه و سلامت می پردازیم و نشان می دهیم که تغذیه صحیح چگونه می تواند بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

بدن و تغذیه

تغذیه، فرایند تأمین مواد مغذی لازم جهت رشد و نمو بدن و تأمین انرژی است. گروه های مختلف غذایی شامل کربوهیدرات، چربی، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی نیازمند بدن هستند. تعادل در مصرف این گروه های غذایی، همراه با رعایت نسبت مناسب آن ها، برای حفظ سلامت بدن ضروری است.

تغذیه و بهبود کیفیت زندگی

تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم می تواند بهبود کیفیت زندگی را نیز به همراه داشته باشد. مصرف غذاهای سالم و متنوع، افزایش سطح انرژی، افزایش تمرکز و تمامیت عملکرد شناختی، و بهبود خواب و استراحت را تسهیل می کند. همچنین، مصرف غذاهای غنی از مواد معدنی ویتامین ها، بهبود سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به عفونت های مختلف را به همراه دارد. بنابراین، تغذیه صحیح و سبک زندگی سالم می تواند باعث بهبود عملکرد روزمره و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها شود.

تأثیر تغذیه بر سلامت

گروه های مختلف غذایی تأثیر متفاوتی در سلامت بدن داشته و با توجه به نیازهای بدن در مراحل مختلف عمر، مناسب است که تغذیه متناسب با این نیازها صورت گیرد. تحقیقات نشان می دهد که مصرف میوه ها و سبزیجات در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سرطان تأثیر مثبتی دارد. همچنین، مصرف مقادیر مناسبی از کربوهیدرات و پروتئین، به تأمین انرژی و نیروی لازم برای فعالیت های روزانه کمک می کند. در کنار آن، افزایش دریافت ویتامین ها و مواد معدنی از طریق تمامی گروه های غذایی به تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت نمودار و بازسازی حجرات کمک می کند.

تغذیه سالم چیست

تغذیه سالم علاوه بر تأمین نیازهای اساسی بدن به مواد مغذی، به ایجاد تعادل در مصرف مواد غذایی نیز تأکید دارد. این به آن معناست که باید میزان مصرف ماکرونوترینت ها (کربوهیدرات، پروتئین، چربی) را با دقت مدیریت کرد تا از نقصان یا افزایش اضافی جلوگیری شود.

همچنین، تغذیه سالم شامل نوعی از مصرف محصولات پرفایده است که دارای ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر، و آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C، ویتامین A، کلسیم، آهن،

منابع

- 1: Mozaffarian D, Rosenberg I, Uauy R. History of modern nutrition science-implications for current research, dietary guidelines, and food policy. *BMJ*. 2018;361:k2392.
- 2: Chiuve SE, Sampson L, Willett WC. The Association Between a Nutritional Quality Index and Risk of Chronic Disease. *Am J Prev Med*. 2011;40(5):505-513.
- 3: Hu F, Stampfer M, Manson JE, et al. Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women. *N Engl J Med*. 1997;337(21):1491-1499.
- 4: Turner-McGrievy GM, Wirth MD, Shivappa N, Wingard EE, Fayad R, Wilcox S, Frongillo EA, Hébert JR. Randomization to plant-based dietary approaches leads to larger short-term improvements in Dietary Inflammatory Index scores and macronutrient intake compared with diets that contain meat. *Am J Clin Nutr*. 2015 Nov;102(5):1154-65.
- 5: World Health Organization. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 2003.

و منگنز هستند که به تقویت سیستم ایمنی، افزایش سلامت پوست و مو، و جلوگیری از بیماری‌ها کمک می‌کنند.

در نهایت، تغذیه سالم به توجه به نیازهای خاص هر فرد نیز می‌پردازد. برخی افراد نیاز به مصرف ویتامین‌ها یا مکمل‌های معدنی دارند، در حالی که دیگران نیاز به رژیم‌های خاصی برای کنترل بیماری‌های خاصی مثل دیابت دارند. به طور کلی، تغذیه سالم به عنوان یک بخش مهم از حفظ سلامتی و ارتقاء کیفیت زندگی شناخته می‌شود و نیاز به دقت و انگیزه شخصی دارد.

نتیجه‌گیری

تغذیه صحیح و سبک زندگی سالم، ارتباط وثیقی با سلامت و کیفیت زندگی دارد. مصرف غذاهایی که تغذیه متناسب را تأمین کند و از مواد معدنی و ویتامین‌ها بهره‌برداری کند، می‌تواند به حفظ سلامت و بهبود عملکرد بدن کمک کند. همچنین، الزامات سبک زندگی سالم مثل ورزش منظم، استراحت کافی و کاهش استرس نیز نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی دارند. بنابراین، اهمیت اصول تغذیه صحیح و اخذ سبک زندگی سالم را نمی‌توان نادیده گرفت و باعث بهبود و پیشرفت جامعه‌ی انسانی خواهد شد.

سینه بغل (Pneumonia)

احسان شایان

نویسنده مسئول، محصل سمستر دهم دانشکده طب دانشگاه کاتب
Email Address: ehsan.shayan01@gmail.com

مقدمه

و کلامیدیا از جمله ارگانیزم های غیر وصفی عامل سینه بغل اند. این میکروارگانیزم ها رابطه مستقیم با معافیت و سیستم ایمنی بدن اشخاص دارند. متاسفانه دو طیف سنی، کودکان و سالمندان به دلیل سیستم ایمنی ضعیف و مقاومت کمتر در مقابل انتانات، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری ها است. سینه بغل بر اساس محل که در آن عفونت ایجاد میگردد و نوع میکروارگانیزم های ایجاد کننده آن دسته بندی میگردد. نمونیا به دو دسته، نمونیا اکتسابی از جامعه (CAP) که شایع ترین نوع نمونیا است و نمونیا اکتسابی از شفاخانه (HAP) و ونتیلاتور (VAP) تقسیم بندی می شود.

فکتورهای خطر

داشتن بیماری های مزمن؛ اشخاص که دچار بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)، استما و افراد که به دلیل سرطان ها تحت شیمی درمانی هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند.

بستری بودن در شفاخانه؛ اشخاص که به هر دلیلی در شفاخانه بستر گریده باشد بخصوص انهای که از ماسک های تنفسی استفاده می کند و یا به دستگاه ونتولاتور وصل است بیشتر در معرض مصاب شدن قرار دارد.

کودکان که دچار سوءتغذیه هستند و یا تغذیه ضعیف دارند، به ویژه در نوزادانی که به اندازه کافی با شیر مادر تغذیه نمی شود. برخی از عوامل محیطی نیز سبب افزایش حساسیت در نزد بیماران می گردد؛ آلودگی هوای داخل خانه ناشی از پخت و پز و گرم کردن با سوخت های زیست توده (مانند چوب یا سرگین)، زندگی در خانه های شلوغ، مصرف سیگار و passive smokers از جمله فکتور های مساعد کننده برای

نمونیا یا سینه بغل عبارت از عفونتی است که باعث التهاب نسج پارانیشیم ریه و آلیول ها می گردد، که با کانسولودیشن در کلیشه رادیوگرافی همراه می باشد. به دنبال این رویداد ممکن است تجمع مایع آگزوداتیو در پارانیشیم ریوی رخ بدهد و عسرت تنفس، سرفه های خلط دار، عفونت، درد قفسه سینه هنگام سرفه یا نفس کشیدن، دلبدی و استفراغ، اسهالات، تب و دشوار شدن تنفس را بوجود بیاورند، و باعث ایجاد اختلال در عملکرد سیستم تنفسی شود. نمونیا ۱۴ درصد از کل مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال را در جهان تشکیل می دهد و این ارقام در افغانستان به بیشتر از ۲۰ درصد میرسد. که منجر به قرار دادن افغانستان در لیست یکی از ۵ کشور که با بالاترین سطح میزان مرگ و میر کودکان ناشی از سینه بغل را دارد، قرار می دهد. انواع متفاوتی از میکروارگانیزم ها مانند باکتری، ویروس، فنگس و پرازیت ها می توانند باعث ایجاد سینه بغل در فرد شوند. سینه بغل در نوزادان از اهمیت بالاتری نسبت به بزرگسالان برخوردار اند، و این موضوع در صورتی که کودک دچار امراض مزمن یا اختلالات سیستم معافیتی باشند، چند برابر می گردد. اعراض سینه بغل در کودکان و بزرگسالان با توجه به سن فرد، نوع عامل ایجاد کننده عفونت و سلامت کلی او از خفیف تا شدید متغیر است. علایم سینه بغل اکثرا به علایم سرماخوردگی یا انفلونزا مشابهت دارند. با این تفاوت که مدت زیادی طول می کشد تا به درمان پاسخ داده و کاملاً بهبود پیدا کند.

اسباب بیماری

نمونیا توسط چندین عامل عفونی از جمله ویروس ها، باکتری ها و فنگس ها ایجاد می شود. رایج ترین موارد آنها: استرپتوکوک نومونیا، هموفیلوس آنفلوانزا نوع B (Hib) و نوموکوک است که شایع ترین علت سینه بغل باکتریایی در کودکان را تشکیل می دهد. ویروس سنسیشیال تنفسی شایع ترین علت ویروسی

بیماری می باشد.

در صورت پیشرفت بیماری و عدم تداوی آن باعث بروز اختلالات چون؛ عدم کفایه تنفسی، شاک، سکته قلبی، خونریزی های طرق معایی، عدم کفایه کلیوی و نارسایی احتقانی قلب میگردد.

عوامل محیطی مانند آلودگی هوای داخل ساختمان، رعایت حفظ الصحه و بهداشت از ساده ترین روش های است که با رعایت آن افراد میتوانند از ابتلا به انواع بیماری های باکتریایی، ویروسی، فنگسی.... جلوگیری کنند.

منابع

- 1: Community-Acquired Pneumonia in Children. Bradley JS, Byington CL, Shah SS, et al. New England Journal of Medicine, 2011.
- 2: Epidemiology and Risk Factors for Community-Acquired Pneumonia in Children. Jain S, Williams DJ, Arnold SR, et al. Pediatrics, 2015.
- 3: Pneumonia. Rudan I, Boschi-Pinto C, Biloglav Z, et al. In: Jamison DT, Feachem RG, Makgoba MW, et al., editors. Disease and Mortality in Sub-Saharan Africa. 2nd edition. Washington (DC): World Bank; 2006.
- 4: Pneumonia in Adults: Epidemiology, Diagnosis, and Treatment. Mandell LA, Wunderink RG, Anzueto A, et al. Chest, 2007.
- 5: Community-acquired pneumonia. Metlay JP, Waterer GW, Long AC, et al. Nature Reviews Disease Primers, 2019.

تداوی

باید در اسرع وقت تداوی نمونیا با آنتی بیوتیک ها شروع گردید و برای مریض تا بهبودی کامل استراحت منزل توصیه گردد. آنتی بیوتیک های انتخابی برای درمان خط اول این بیماری، استفاده از آموکسی سیلین و مشتقات آن است اما در مراحل شدید نمونیا، مریض باید در شفاخانه بستری گردد و اهتمامات عاجل و ضروری نزد وی اتخاذ گردد.

وقایه

پیشگیری از سینه بغل در کودکان جزء ضروری یک استراتژی برای کاهش مرگ و میر اطفال است، کودکان زیر دو سال و کودکان ۲ تا ۵ سال که در معرض ابتلا به سینه بغل قرار دارند، برای مثال کودکان که در مهد کودک و مراکز نگهداری کودکان است؛ تزریق واکسین سینه بغل توصیه می گردد. ایمن سازی و واکسین علیه Hib، پنوموکوک، سرخکان و سیاه سرفه یکی موثرترین راه ها برای پیشگیری از سینه بغل است. همچنان تغذیه کافی کلید بهبود دفاع طبیعی کودکان است که با شیردهی انحصاری در ۶ ماه اول زندگی شروع می شود. رسیدگی به

What is USMLE?

Ghulam Mohammad Amiri
Internship student of Medicine Faculty of Kateb University
Email Address: Mohammad_amiri1@yahoo.com

Introduction

The United States Medical Licensing Examination, known as USMLE, is an examination that is made in three steps, that is required for anyone who wants to practice medicine in the United States. It is sponsored by the Federation of State Medical Boards (FSMB) and the National Board of Medical Examiners (NBME).

During medical studies and after finishing an M.D degree, physicians are required to pass this examination in order to become licensed and be able to practice medicine in the United States. All three steps of the USMLE complement each other, assessing the physician's skills and abilities, meaning that a step cannot stand alone in the assessment of readiness for medical licensure.

Usually, the first two steps are taken while the student is still in medical school, and then, after graduation, the third step is taken.

Step ۱

The first step of the USMLE Journey begins with some exams. Step 1 is a one-day examination. It is divided into seven 60-minute blocks and administered in one 8-hour testing session. The number of questions per block on a given examination form will vary, but will not exceed 40. The total number of items on the overall examination form will not exceed 280.

Resources:

First Aid step1 book, Board and beyond videos, Uworld question bank (those three resources are golden), Pathoma, Sketchy and NBME, UWSA and free 120(it's a self-assessment test)

Applying for the Exam:

Before starting the exam application, you'll need to create your USMLE/ECFMG ID. (The process of applying is very longer, if you want to know click on this link: <https://www.youtube.com/live/43SDvxHYqos>).

Step ۲

This exam comprises by Internal Medicine, Surgery, Gynecology, Obstetrics, Pediatrics, Psychiatry, Ethics and Communication, and Biostats.

Resources:

Uworld step 2 questions bank, First aid step 2 books, online MedED videos, and NBME, UWSA.

Applying for the exam: It's same like step 1 but there is a small different pathway, through this link you will know everything:

https://youtu.be/N4T1Tm_aiKk

Step ۳

This is the last of all the USMLE exams.

First and foremost, you are only eligible to give the exam after completing Step 1, Step 2, and your OET and being ECFMG Certified. In addition, you'll need to have uploaded your transcript showing that you've graduated from medical college onto ECFMG.

You will need to be in the USA to give the exam, and you'll need to be there physically in person to notarize a document as part of the registration process. Unlike the previous exams, to register for Step 3, you need to register with the FSMB (not ECFMG).

Resources:

Uworld step 3 questions bank and CCSCases.com

Applying for the Exam: it's a two-day exam

Day 1: you have 6 blocks questions

Day 2: It's similar like Step CK

For more information, click on the link:

https://youtu.be/8qTrxgl8_FQ

The Occupational English Test (OET)

This exam has come to replace the Step 2 CS exam. It is an English proficiency exam that tests your reading, writing, listening, and speaking skills over the day, except unlike the TOEFL and IELTS, it uses terms and information from your profession, in this case, medicine.

Fees

Step 1: 1300\$ for exam and 420\$ for 6 month Uworld online questions bank

Step 2: Also same like step 1.

Step 3: It depends on your location, if you're

in USA you just need to payment the fees of exam it's around like 1000\$. But if you're outside of USA, it's different because every country have their own rules and fees about Visa processing, but in Afghanistan is very difficult to process all of them.

The International Status of USMLE Exam in Countries

Those who passed USMLE exam, they can get job in the following countries:

1. QATAR: requires Step 2 results.
2. New Zealand: requires step 1 results and OSCE results.
3. United Arab Emirates: requires step 1 and step 2 results
4. Australia: you need to pass Steps 1, 2, and 3 in addition to successful completion of a (minimum) 2 years of graduate medical education within an accredited residency program.
5. Ireland: requires Steps 1 and 2 results
6. UK: requires step 1 and 2 results
7. Israel, 8. Dubai

The Place of Afghan Students in USMLE

Many Afghan medical graduates going to the US for residency after passing USMLE and getting ECFMG certified. Some of them went back but the majority graduated already and working under J1 visa waiver, H1b visa or already got their green card or citizenship. Still a lot of them apply yearly and it decreases the chances of matching day by day.

USMLE Test Center

In our country, unfortunately, we have not had it yet. For booking exam, we need to travel to Pakistan, India or Dubai. In Pakistan we can find three test centers in Islamabad, Lahore, and Karachi.

Challenges

In my opinion, obtaining the visa is the main problem which most of people face. But in some cases, financial problems can be the issue because when someone intends to apply for the residency matching, he/she should be traveling to USA. For that case having money will help a lot.

References

1: Federation of State Medical Boards (FSMB)

Website: www.fsmb.org

2: National Board of Medical Examiners (NBME)

Website: www.nbme.org

3: ECFMG (Educational Commission for Foreign Medical Graduates)

Website: www.ecfm.org

4: Occupational English Test (OET)

Website: www.occupationalenglishtest.org

5: USMLE Test Centers

Information on USMLE test centers can be found on the official USMLE website: www.usmle.org

اضطراب شه شی دی؟

احمد حماس ضیاء

د مسئول لیکوال، کاتب پوهنتون، طب پوهنځی د ستاژ دوری محصل
Email Address: hamaszia66@gmail.com

لنډیز

او د نورو خلکو په شاوخوا کې د ناخوښۍ احساس کوي. نورې نښې نښانې په دې کې شاملې دي چې یو څوک به د نورو لخوا په سختۍ سره قضاوت وکړي، د یوې پېښې څخه مخکې د څو ورځو لپاره خپه وي چې د پېښې په اړه به وي، د ملگرو پیدا کول یا ملگرتیا ساتل ستونزمن وي، او د نورو خلکو په شاوخوا کې خندا کول، خوله کول یا لرزیدل.

د وېرې اختلال د پرله پسې نا اټکل شوي تروریستي بریدونو پایله ده، چې د شدیدې وېرې ناخاپه دوره رامنځته کیږي چې کیدای شي ټکانونه، د زړه ټکان، د زړه ضربان زیات کړي، خوله کول، لرزیدل، د نږدې عذاب احساس او د ساه لنډۍ. د وېرې اختلال نښې نښانې د سختې وېرې ناخاپه او تکراري پېښې شاملې دي، د ویره کنټرول له لاسه ورکولو احساس، او د هغه ځایونو څخه ویره یا ډډه کول چې په تیرو وختونو کې ویره بریدونه رامنځته شوي.

ایټیولوژي

څیړونکو موندلي چې چاپیریال او جینیټیکي اړخونه، په مکرر ډول د یو بل سره متقابل عمل د اضطراب اختلالاتو لوی لاملونه دي. ځینې داسې چاپیریالي او جینیټیکي عوامل د ماشومتوب په جریان کې عصبي یا د چلند بې ثباتي، په نارینه شاونیسټ (شووینیزم د خپلې ډلې یا خلکو په غوره والی یا تسلط کې غیر معقول باور دی) ټولنه کې د بنځینه کیدو، د ناکافي مالي سرچینو درلودل، د طلاق یا د میره مړینه، او په ماشومتوب او لویوالي کې د فشار لرونکي پېښو سره مخ کیدل شامل دي.

په نورو فکتورونو کې د مور/پلار رواني اختلالات درلودل، د ماسپینین په ساعتونو کې په لعب کې د کورټیسول مقدار زیاتوالی، او د کورنۍ نږدې غړي د چې اضطراب اختلالاتو سره مخ دي.

درملنه

د اضطراب اختلالاتو پراخه درملنه رواني درملنه، د درملو اخیستل یا دواړه پلي کول دي.

مؤثره رواني درملنه باید د شخص ځانگړي اضطراب یا د یو چا اړتیاو ته عادی وي. د رواني درملنې ځانگړنه پایله

د اضطراب اختلالات هغه ستونزې شاملې دي چې د خورا ویره، رنځ، او د چلند اړوند گډوډي ځانگړتیاوې لري. د ټولنیز اضطراب اختلال د ټولنیزو شرایطو ویره رامنځته کوي چې یو څوک د سپکاوي، قضاوت یا پرېښودلو وړاندوینه کوي. د وېرې اختلال د پرله پسې غیر متوقع ترهگریزو بریدونو لامل کیږي، کوم چې د ژورې وېرې د اجباري دورې په توگه پېښیږي چې کیدای شي ټکانونه، د زړه ضربان زیات کړي، او د خولې بوی ولري. مطالعې ثابتې کړې چې چاپیریال او جینیټیکي ځانگړتیاوې، د یو بل سره په متقابل عمل کې معمولاً د اضطراب اختلالاتو اصلي لاملونه دي. د اختلالاتو عام درملنه رواني درملنه، د درملو اخیستل، یا د دواړو ترکیب شامل دي.

سرریزه

د اضطراب اختلالات هغه ستونزې شاملې دي چې د خورا ویره، اضطراب، او اړوند چلند اختلالاتو اړخونه لري. ویره د حقیقي یا پېژندل شوي خطر په وړاندې رواني غبرگون دی او کیدای شي د عادي ژوند برخه وي. په هرصورت، د اضطراب اختلالات د راتلونکي گواښونو تمه لري او یوازې د عادي ویره یا اندېښنې څخه ډیر څه معنی لري. د اضطراب اختلالاتو په حالت کې، خورا ویره له لاسه نه ورکوي او ممکن د وخت په تیریدو سره خراب شي. د اضطراب اختلالات په مختلف ډولونو کې پېښیږي چې پکې د ټولنیز اضطراب اختلال او د اضطراب اختلال شامل دي.

کلینیکي نښې

د ټولنیز اضطراب اختلال د ټولنیز یا فعالیت شرایطو څرگند ویره رامنځته کوي چې یو څوک د سپکاوي، قضاوت، پرېښودلو یا د نورو خلکو د خپگان کولو څخه ویره لري. د ټولنیزې اضطراب اختلال نښې د نورو سره د متقابل عمل په اړه خورا اضطراب احساس کوي، د دوی سره په خبرو اترو کې ستونزې پیدا کوي

لنډمهاله اضطراب دی چې پېښیږي کله چې یو څوک د ویرونکي حالت سره مخ کیږي.

د اضطراب اختلالاتو خلکو لپاره، ادراکي چلند درملنه د اضطراب رامینځته کولو او ویره لرونکي شرایطو ته د فکر کولو، عمل کولو او ځواب ویلو غوره وسیله وړاندې کوي. دا کولی شي د داسې خلکو سره هم مرسته وکړي چې ټولنیز مهارتونه زده کړي، کوم چې د ټولنیز انډینسې اختالف په درملنه کې خورا مهم دي.

که څه هم درمل د اضطراب اختلالاتو درملنه نه کوي، دا د نښو په کمولو کې مرسته کوي.

درمل د اضطراب اختلالاتو خلکو ته د روغتیا متخصصینو لکه د لومړني پاملرنې چمتو کونکي یا رواني متخصص لخوا وړاندیز کیږي. درمل ځینې وختونه د اضطراب اختلالاتو درملنې په لومړیو مرحلو کې کارول کیږي یا سپارښتنه کیږي چې د رواني درملنې لپاره ناکافي ځواب شتون ولري. اصلي درمل چې د اختلالاتو په درملنه کې کارول کیږي د فشار ضد درمل، بیتا بلاکرز او د اضطراب ضد درمل دي.

وړاندوینه

ډیری خلک چې د اضطراب ناروغي لري یوازې د ډیرو کلونو لپاره رنځ وروسته درملنه غواړي او کله چې ستونزه په خورا بد حالت کې وي یا حتی د کنټرول څخه بهر وي. ځینې وختونه، دا د خپګان یا د مخدره توکو ناوړه ګټه اخیستنې پایله لري، کوم چې درملنه او پایله دواړه کموي. که څه هم د اضطراب اختلالات خورا پراخه دي، ډیری خلک ممکن په اسانۍ سره ونه پوهیږي چې دوی یې رامینځته کړي.

پرځای یې، دوی کولی شي شرایط ځای په ځای کړي یا دا یو عادي پېښه وي. له ټولنیزو حالاتو څخه وتل، په شخصي توګه د بې خبرۍ سره مبارزه، انزوا، او د کار په ځای کې د مقابله توان نه درلودل د اختلالاتو ځینې نښې دي چې له لاس څخه تیرېږي.

په ډیری مواردو کې، د اضطراب اختالفونه په اغیزمنه توګه د درملنې وړ دي. نښونه او روزنه د اضطراب اختلالاتو مدیریت کې یو مهم عنصر دی. د اضطراب اختلالاتو اخته اشخاصو لپاره تشخیص ښه دی کله چې ملاتړ، مشوره ورکول او درملنه په مناسب ډول وړاندیز کیږي. درملنه په تشخیص ټکيه کوي که څه هم دا کولی شي رواني اړخ یا د درملو نسخه ولري. د بريالي رواني درملنې کارول د بیا راګرځیدو مخنیوي کولی شي. د هغه کس روغتیا چې د اضطراب ناروغي لري ښه کیږي که چېرې درملنه شاوخوا یو کال دوام وکړي یا تر هغه وخته چې بیرته راګرځیدل ناممکن وي. د چلند

درملنې یا درملو سره د اختلالاتو د ژوندانه مدیریت د افرادو لپاره معمول دی چې د شدید اضطراب اختلالات لري چېرې چې بشپړ کمښت یا په نښو کې د پام وړ کمښت په مکرر ډول لیدل کیږي.

پایله

د اضطراب اختلالات په مختلف ډولونو کې رامینځته کیږي چې پکې د ټولنیز اضطراب اختلال او د اضطراب اختلال شامل دي. د ټولنیزې اضطراب اختلال نښې د نورو سره د یوځای کیدو په اړه ډیر انډینسې احساس کول، د دوی سره په خبرو اترو کې ستونزه موندل، او د ناخوښۍ احساس کول پداسې حال کې چې نور خلک نږدې وي.

د وېرې اختلال نښې په ناڅاپي او دوامداره توګه د ډیرې ویره، د کنټرول له لاسه ورکولو احساس او د هغه ځایونو څخه ویره یا ډډه کول شامل دي چېرې چې په تیرو وختونو کې ویره لرونکي بریدونه پېښ شوي. چاپیریالي او جینیاتي عوامل د اختلالاتو لامل کیږي. درملنه کیدای شي رواني درملنه یا درمل شامل وي.

حوالي

- 1: American Psychiatric Association. (2015). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- 2: Craske, M. G., & Stein, M. B. (2016). Anxiety. The Lancet, 388(10063), 3048-3059.
- 3: Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593-602.
- 4: Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. Dialogues in Clinical Neuroscience, 17(3), 327-335.
- 5: Baldwin, D. S., Anderson, I. M., Nutt, D. J., Allgulander, C., Bandelow, B., den Boer, J. A., ... & Wittchen, H. U. (2014). Evidence-based pharmacological treatment of anxiety disorders, post-traumatic stress disorder, and obsessive-compulsive disorder: a revision of the 2005 guidelines from the British Association for Psychopharmacology. Journal of Psychopharmacology, 28(5), 403-439.

بررسی علمی روند سکسکه زدن (Hiccups) و تأثیرات آن بر سلامت و رفتار انسان

قاسم رضایی

نویسنده مسئول، محصل سمستر نهم دانشکده طب دانشگاه کاتب

Email Address: q.rezaee2019@gmail.com

مقدمه

میان مغز و عضلات می‌تواند منجر به عملکرد نادرست عضلات شود.

عوامل ژنتیکی

اثبات‌هایی نشان می‌دهد که ژنتیک نیز نقشی در پتوجنیز سکسکه زدن ایفا می‌کند. داشتن تاریخ خانوادگی از افراد مبتلا به این بیماری ممکن است افراد را به بیشترین خطر ابتلا ترجیح دهد.

عوامل روانی

تأثیرات عوامل روانی مثل استرس، اضطراب، افسردگی و اضطراب اجتماعی نیز می‌توانند به پتوجنیز سکسکه زدن مرتبط باشند. افراد ممکن است به سکسکه زدن به عنوان یک راه برای مدیریت احساسات منفی و کاهش استرس روانی روی آورند.

عوامل محیطی

مواد مخدر، الکل، یا سایر عوامل محیطی ممکن است تأثیرگذار باشند. مصرف مواد مخدر می‌تواند به عقب‌کشی عضلات و رفتار سکسکه زدن منجر شود.

عوامل تربیتی

تجربیات کودکی و تربیت در خانواده نیز می‌تواند تأثیر داشته باشند. تجربیات منفی در کودکی ممکن است به تشدید رفتار سکسکه زدن منجر شود.

سکسکه نوعی انقباض ناخودآگاه و تکراری عضلات تنفسی، به ویژه عضله حجیم میانی (دیافراگم) است که با صدای کوتاهی همراه است. این انقباض‌ها باعث ورود هوای بیشتری به ریه‌ها می‌شود و به صورت ناخودآگاه و بی‌کنترل رخ می‌دهد. رفتار سکسکه زدن به عنوان یک پدیده عجیب و غیر معمول در انسان‌ها و در برخی مواقع در جوامع مختلف مورد توجه قرار می‌گیرد. این فعالیت که به طور معمول با صدایی کوچک و تکراری همراه است، و معمولاً به عنوان نتیجه‌ای از تحریک مختلف، مانند خنده، جلب توجه یا فشار عصبی رخ می‌دهد، که تحت نام‌های مختلفی همچون «سکسکه زدن»، «لرزش‌های بدنی» یا «تکان‌های جسمی» شناخته می‌شود و در برخی افراد بروز می‌کند. این پدیده برخلاف بسیاری از رفتارهای انسانی، هنوز مورد بررسی علمی جامعی قرار نگرفته است این مقاله با هدف بررسی علل احتمالی آن به صورت تحلیلی تدوین شده است.

پتوجنیز

سکسکه در اثر انقباض غیر ارادی دیافراگم (عضله جداکننده قفسه سینه از شکم) که در تنفس نقش دارد به وجود می‌آید. طوریکه پس از انقباض غیر ارادی و بسته شدن ناگهانی طناب‌های صوتی باعث تولید صدایی شبیه به «هیک» میشود که متأثر از عوامل مختلف می‌باشد از جمله:

عوامل عصبی

نواقص در سیستم عصبی مرکزی و عصب‌های محیطی می‌تواند تأثیرگذار باشند. مثلاً نقص در مسیرهای سیگنال‌دهی

تأثیرات سکسکه بر سلامت

سکسکه معمولاً به طور عمومی بی‌خطر است و به خودی خود عبور می‌کند: سکسکه اغلب به صورت ناگهانی و بی‌پیش‌آگاهی رخ می‌دهد و در اکثر موارد به عنوان یک واکنش طبیعی بدن به تحریک‌های مختلف مورد پذیرفته می‌شود. این تحریک‌ها ممکن است شامل مصرف غذای گرم یا سرد، مصرف مشروبات گازدار، تنش عصبی، تنفس عمیق و سریع، یا تحریک دستگاه گوارشی باشند.

اگر سکسکه به صورت مکرر و پرتکرار ایجاد شود و بی‌دلیل به نظر برسد، ممکن است علل مختلفی وجود داشته باشد. این ممکن است شامل عوارض دستگاه هاضمه، اختلالات عصبی، یا حتی علل روانی باشد. در چنین مواردی، توصیه می‌شود که فرد به پزشک مراجعه کند تا تشخیص دقیق‌تری دریافت کند و در صورت لزوم، درمان مناسب را شروع کند.

تأثیرات رفتاری

سکسکه معمولاً تأثیر زیادی بر رفتار انسان ندارد و اغلب به عنوان یک اتفاق عارضی پذیرفته می‌شود: اغلب سکسکه به صورت ناگهانی و بدون اختیار فرد رخ می‌دهد و ممکن است به صورت تکراری ظاهر شود. بسیاری از افراد این رفتار را به عنوان یک اتفاق عادی و بی‌خطر دریافت می‌کنند و به تأخیر انداختن یا مداوا کردن آن را لازم نمی‌دانند.

اگرچه ممکن است در برخی مواقع باعث تنش و نگرانی شود، اما تأثیرات رفتاری جدی ندارد: سکسکه به طور عمده به مدت کوتاهی رخ می‌دهد و بیشتر مردم بلافاصله پس از اتمام سکسکه به زندگی روزمره‌شان باز می‌گردند. این رفتار عمدتاً بر روی کارکرد روزانه یا عملکرد رفتاری افراد تأثیر ندارد و اغلب به عنوان یک تجربه موقت و عارضی تلقی می‌شود.

در کل، سکسکه در اکثر موارد به خودی‌خود عبور می‌کند و تأثیرات زیادی بر سلامت یا رفتار انسان ندارد. اگرچه ممکن است در مواقع خاص به عنوان یک عارضه مزمن ایجاد شود، اما این موارد نادر و استثنائی هستند و نیاز به ارزیابی پزشکی دارند.

انواع سکسکه

- سکسکه های کوتاه مدت

- سکسکه های مداوم
- سکسکه های بلند مدت

سکسکه کوتاه مدت

سکسکه هایی که کمتر از ۴۸ ساعت طول می‌کشند و خود محدود شونده هستند.

شایعترین علل سکسکه های کوتاه مدت :

- مصرف نوشیدنی های گاز دار و قندی
- پرخوری
- هیجانانگیز و استرس روحی
- بلع هوا در زمان ساجیق جویدن
- خوردن غذاهای تند و پر ادویه و ...

سکسکه مداوم

عبارت از سکسکه هایی اند که بیشتر از ۴۸ ساعت و کمتر از ۲ ماه طول می‌کشند.

علل سکسکه های مداوم:

- هر عاملی که باعث آسیب یا تحریک عصب واگ یا فرنیک بشود
- وجود جسم خارجی در مجاورت پرده گوش
- اختلالات دستگاه عصبی مرکزی
- مصرف دخانیات
- مصرف دیابت
- بیماری پارکینسون
- مصرف برخی دواها
- مصرف الکل - انفارکتوس ریه

سکسکه های دیر درمان یا غیر قابل کنترل

عبارت از سکسکه هایی اند که بیشتر از ۲ ماه طول می‌کشند.

از جمله علل آن :

- مصرف باربیتورات ها
- دیابت
- اعتیاد به الکل
- آرام بخش ها
- نارسایی کرده و ...

افراد مستعد به سکسکه

- جنسیت: بیشتر نزد مردان است

- مسائل و مشکلات روحی
- جراحی

درمان سکسکه

در بیشتر موارد سکسکه با گذشت زمان بهبود می یابد و سکسکه هایی که خود محدود شونده نیستند را با تداوی دوائی و جراحی تداوی میکنیم

دواها (باکلوفن, کلرپرومازین, متوکلوپرامید)

جراحی (با تحریک ساختن عصب واگ و تزریق ماده بی حس کننده به اعصاب فرنیک)

نتیجه گیری

سکسکه یک پدیده عادی و معمولی در برخی موارد است که معمولاً به صورت موقت و بی خطر رخ می دهد. در موارد کوتاه مدت، این نوع سکسکه ها ممکن است به عواملی مانند مصرف نوشیدنی های گازدار، پرخوری، استرس روحی یا خوردن غذاهای تند برگردد. سکسکه های مداوم، که بیشتر از ۴۸ ساعت و کمتر از ۲ ماه طول می کشند، معمولاً نیاز به بررسی دقیق تر دارند و ممکن است ناشی از عوامل متنوعی مثل اختلالات عصبی، مصرف مواد مخدر یا بیماری های خاص باشند. سکسکه های دیر درمان یا غیر قابل کنترل به مدت بیشتر از ۲ ماه ادامه دارند و نیاز به تداوی جدی تر دارند، مثل مصرف داروها یا جراحی.

افراد ممکن است به عوامل مختلفی مانند عوامل عصبی، ژنتیکی، روانی، محیطی، و تربیتی حساسیت نشان دهند. در درمان سکسکه، استفاده از داروهایی مثل باکلوفن، کلرپرومازین و متوکلوپرامید ممکن است مفید باشد. در موارد خاص، جراحی با تحریک عصب واگ و تزریق مواد بی حس کننده به اعصاب فرنیک نیز ممکن است لازم باشد.

در کل، درمان سکسکه به معرفی عوامل موثر و تشخیص دقیق نیاز دارد و بستگی به نوع و شدت سکسکه دارد. همچنین، باید توجه داشت که در اکثر موارد سکسکه به خودی خود ترکیب می شود و تداوی معمولاً برای موارد شدیدتر و مزمن توصیه می شود.

منابع

- 1: Chang, F. Y., & Lu, C. L. (2014). Hiccup: Mystery, nature and treatment. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 20(2), 123-130.
- 2: Lewis, J. H. (2013). Hiccups: Causes and cures. *Gastroenterology & Hepatology*, 9(2), 123-125.
- 3: Steger, M., Schneemann, M., Fox, M., & Buitrago-Téllez, C. (2015). Treatment of hiccups in cancer patients: a systematic review. *Oncology Research and Treatment*, 38(11), 591-597.
- 4: Lacy, B. E., & McMillan, S. C. (2018). Patient perceptions regarding the frequency and impact of hiccups in a palliative care setting. *Journal of Pain and Symptom Management*, 56(5), 731-735.
- 5: Howes, D., & Sharma, A. (2017). Hiccup: Demystifying the reflex. *Chest*, 152(4), 884-886.

فصل سوم (تحقیقات علمی)

- تحقیقات علمی چیست؟
- سخن از محقق
- مقاله تحقیقاتی (Preeclampsia and COVID-19 in Afghanistan: additional burden on Afghan pregnant women's health) از (فاطمه رضایی رئیس کمیته تحقیقات انجمن)
- تیم های تحقیقاتی فعال انجمن
- برنامه های آموزشی تحقیقاتی انجمن

مقدمه

در فصل سوم این گاهنامه علمی پژوهشی، به موضوعی اساسی و بسیار مهم در دنیای دانشجویی و علمی پرداخته خواهد شد؛ موضوعی که تعریف، اهمیت، و جایگاه خود را در مسیر رشد و پیشرفت دانشجویان دارد. تحقیق علمی، به عنوان یکی از گام‌های بنیادی در مسیر ترقی دانشجویان و نقشی که در سیر زندگی ایشان ایفا می‌کند، مورد بررسی و بحث قرار خواهد گرفت.

همچنین، در این فصل، شاهد خودشناسایی یکی از دانشجویان در دانشکده طب خواهیم بود که با تلاش و کوشش در عرصه تحقیقات علمی، به دستاوردهای قابل توجهی دست یافته است. تجربیات او به عنوان یک الگوی الهام‌بخش برای سایر دانشجویان و علاقه‌مندان به تحقیق، مورد توجه قرار خواهد گرفت.

همچنین، در این فصل به بررسی فعالیت‌ها و اقدامات انجمن دانشجویی طب کاتب خواهیم پرداخت؛ اقداماتی که در ترویج تحقیق و توسعه دانش علمی نقش مهمی ایفا می‌کنند.

با مطالعه این فصل، ما در دنیای جذاب و پر از امکانات تحقیقات علمی علاقه‌مندان قدم خواهیم گذاشت و نقش بسیار مهم تحقیقات علمی در رشد و توسعه دانشجویان را بیشتر درک خواهیم کرد.

تحقیقات علمی: مفهوم، اهمیت، و روش

فاطمه رضایی

رئیس کمیته تحقیقات انجمن دانشجویی طب کاتب

دارنده بیش از ۵ مقاله علمی بین المللی در معتبرترین ژورنال های علمی دنیا

تعریف تحقیقات علمی

تحقیقات علمی یک فرآیند تفکری و علمی است که توسط محققان و دانشمندان به منظور افزایش دانش و فهم ما از دنیا و پدیده های طبیعی و انسانی انجام می شود. این فرآیند به صورت سیستماتیک و دقیق انجام می شود و با استفاده از روش های استاندارد و علمی برای جمع آوری و تحلیل داده ها و اطلاعات علمی انجام می پذیرد.

تحقیقات علمی به وسیله مراحل متعددی انجام می شود، که شامل مراحل زیر می شوند:

تعریف مسئله: در ابتدا، محققان باید مسئله یا سوال خود را مشخص کنند. این مسئله باید مورد تحقیق و تجزیه و تحلیل قرار گیرد.

تدوین فرضیه: حدس و یا گمان اندیشمندان درباره ماهیت، چگونگی و روابط بین پدیده ها، اشیا و متغیرها می باشد.

جمع آوری اطلاعات: پس از تعریف مسئله، محققان باید اطلاعات و داده های مرتبط با مسئله را جمع آوری کنند. این اطلاعات ممکن است از منابع مختلفی مانند مطالعات پیشین، آزمایش ها، مشاهدات، یا مصاحبه ها به دست آید.

تجزیه و تحلیل داده ها: پس از جمع آوری داده ها، محققان از روش های آماری و تجزیه و تحلیل مناسب برای بررسی داده ها استفاده می کنند. این مرحله به کمک ابزارهای علمی و نرم افزارهای مخصوصی انجام می شود.

تبیین قوانین و روابط علی: یکی از اهداف اصلی تحقیقات علمی، تبیین قوانین و روابط علی در مورد مسئله مورد بررسی است. این قوانین به عنوان نتیجه گیری های علمی از تحقیقات ارائه می شوند و به توصیف چگونگی ارتباط میان عوامل مختلف پرداخته و تفسیر مسئله را فراهم می کنند.

گزارش نتایج: نتایج و یافته های تحقیقات علمی باید به صورت واضح و دقیق گزارش شوند. این گزارش ها معمولاً در مقالات علمی، کتب، یا گزارش های تحقیقاتی منتشر می شوند تا دسترسی دیگران به دانش تازه ارائه شده را فراهم کنند.

تحقیقات علمی اساس پیشرفت و توسعه در علوم مختلف می باشد و مساهمت بزرگی در حل مسائل پیچیده و توسعه فناوری دارد. این تحقیقات نیازمند توجه به اصول علمی، اخلاقی، و منطقی می باشند تا نتایج آنها معتبر و قابل اعتماد باشند.

اهمیت تحقیقات علمی

تحقیقات علمی تأمین کننده پایه های علمی برای توسعه فناوری، ابتکارات جدید، و بهبود عملکرد انسان ها در جوامع مختلف می باشد. این تحقیقات تأثیرات بزرگی بر دامنه های مختلف از پزشکی و مهندسی تا علوم اجتماعی و انسانی دارد. همچنان تحقیقات علمی در دوره دانشجویی بسیار اهمیت دارد و نقش مهمی در توسعه تحصیلات و رشد فردی دانشجویان ایفا می کند از جمله:

افزایش دانش و فهم: تحقیقات علمی به دانشجویان فرصت می دهد تا مهارت های خود را در جستجوی اطلاعات، تحلیل داده ها، و تبیین مسائل تقویت کنند. این فرآیند به آنها اجازه می دهد تا به عمق موضوعات علمی نفوذ کرده و فهم عمیق تری از آنها پیدا کنند.

توسعه مهارت های تحقیقاتی: تحقیقات علمی به دانشجویان فرصت می دهد تا مهارت های تحقیقاتی اساسی مانند جمع آوری داده، تجزیه و تحلیل آماری، و نوشتن علمی را تمرین کنند. این مهارت ها در زمینه های تحصیلی و حرفه ای آنها بسیار ارزشمند هستند.

انواع تحقیقات علمی

تحقیقات علمی بر اساس موارد ذیل تقسیم می‌گردد:

۱) بر اساس هدف:

- بنیادی
 - کاربردی
 - تحقیق و توسعه
- ۲) بر اساس نیاز داشتن به فرضیه:

- اکتشافی
- توصیفی
- آزمایشی

انتقادی ترغیب می‌کند. آنها مجبور می‌شوند تا موضوعات را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار دهند، اطلاعات مختلف

منابع:

آسلو، دیوید. (۲۰۰۵). «مفهوم و اهمیت تحقیقات علمی». مجله علمی پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی ۱۰(۲): ۹-۲۴.

یوسفی، مهرنوش. (۲۰۱۷). «مبانی تحقیقات اجتماعی». انتشارات دانشگاه تهران.

لودفولک، جان. (۲۰۰۶). «روش‌های تحقیق در علوم انسانی و اجتماعی». انتشارات دانشگاه تهران.

دیری، محمدرضا. (۲۰۱۰). «تحقیقات علمی: اصول و مفاهیم». انتشارات سمت.

کرمی، رضا. (۲۰۱۵). «تحقیقات پایه و کاربردی». انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

ارتقاء تفکر انتقادی: تحقیقات علمی دانشجویان را به تفکر انتقادی ترغیب می‌کند. آنها مجبور می‌شوند تا موضوعات را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار دهند، اطلاعات مختلف را با هم مقایسه کنند، و نقدهای موثری به مطالب دیگران ارائه دهند.

مشارکت در تولید دانش: تحقیقات دانشجویی می‌تواند به تولید دانش و افزایش معرفت علمی جامعه کمک کند. انجام تحقیقات تازه و ارائه نتایج به دست آمده به افزایش پایگاه دانش علمی می‌انجامد.

استعداد شناسی: تحقیقات علمی به دانشجویان اجازه می‌دهد تا علاقه‌ها و استعدادهای خود را در زمینه‌های مختلف کشف کنند. این ممکن است به آنها کمک کند تا تصمیم به ادامه تحصیلات یا حرفه در یک زمینه خاص بگیرند.

آمادگی برای حرفه‌ای شدن: تحقیقات علمی نقش مهمی در آماده‌سازی دانشجویان برای ورود به بازار کار ایفا می‌کند. مهارت‌ها و تجربیات کسب شده از تحقیقات علمی می‌تواند در رزومه و مصاحبه‌های کاری ارزش افزوده ایجاد کند.

به طور کلی، تحقیقات علمی در دوره دانشجویی فرصتی ارزشمند برای یادگیری عمیق‌تر، توسعه مهارت‌ها، و شناسایی رشته‌ها و زمینه‌های علاقه دانشجویان فراهم می‌کند. این فرآیند به ارتقاء توانایی‌های تحلیلی و تفکر انتقادی آنها کمک می‌کند و به ارتقاء آموزش علمی و افزایش دانش در جامعه کمک می‌کند.

سخن از محقق

داکتر شکبیا مددی

فارغ التحصیل سال ۱۴۰۰ دانشکده طب دانشگاه کاتب؛

کاندید مقطع ماستری، ایالات متحده امریکا، دارنده بیش از ۱۳ مقاله علمی بین المللی در معتبرترین ژورنال های علمی دنیا؛

عضو فعال مرکز تحقیقات دانشگاه کاتب،

عضو انجمن بیماری های خاص افغانستان و انجمن مبارزه با تنباکو.

متن سخن

دوره دانشجویی بهترین فرصت برای فراگیری و پرورش روش تحقیق علمی می باشد، زیرا منابع (استاد رهنما، همکار و هم تیمی های متعدد، فرصت مطالعه بیشتر، ارتباطات..) و امکانات (کتابخانه، لابراتوار، انترنت..) لازم برای رشد و پیشرفت دانشجوی در دسترس است.

من با پی بردن و درک اهمیت تحقیقات در رشد و پیشرفت دانشجوی در حوزه تخصصی اش سال اخر دانشگاه به تحقیقات رو آوردم و با استفاده از رهنمایی ها و همکاری های جناب استاد سید حمید موسوی رئیس وقت مرکز تحقیقات علمی دانشگاه کاتب و کدر علمی دانشکده طب دانشگاه کاتب من حیث استاد رهنما و منابع و امکانات که دانشگاه کاتب برای محصلین خویش جهت رشد و پیشرفت قرار داده است توانستم توانایی کار در این حوزه را بدست بیاورم و تا به امروز ۱۳ مقاله بین المللی و چندین مقاله داخلی ثبت نمایم.

مقالات علمی در حوزه تخصصم کمک زیادی برایم نموده است از استخدام شدن در یکی از معتبرترین شفاخانه های افغانستان بدون هیچ تجربه کاری تا باز شدن مسیر مقطع ماستری در بهترین دانشگاه های دنیا.

برای دانشجویان توصیه می نمایم تا از دوره تحصیلی خویش بشکل درست استفاده نموده و از فرصت های موجود بیشترین بهره وری را نمایند.

انسان ذاتا موجود کنجکاو و ماجراجو می باشد و بیزار از محدودیت ها. در طول تاریخ هر ازگاهی بشر به محدودیت و بن بست مواجه شده اند، به جستجو راه های حل آن پرداخته است. این حس کنجکاوی و جستجو عامل تولید علم و پیشرفت بشر در ادوار تاریخ می باشد.

بطور مثال در گذر تاریخ میلیون ها انسان بخاطر بیماری های جان شان را از دست داده اند که امروز به کمک تحقیق در تولید و پیشرفت علم به آسانی قابل تشخیص و تداوی می باشند. و همین طور با اختراع برق، سیستم ترانسپورتی، سیستم ارتباطات، علم نجوم و ... سهولت و آرامش در زندگی بشر ایجاد شده است.

تحقیق جز جدا ناپذیر زندگی انسان ها می باشد، ولی تحقیق زمانی علمی و ارزشمند است که از یک ساختار منظم و آداب خاص برخوردار باشد که نیازمند به آموزش و پرورش علمی است.

در جامعه آکادمیک تحقیقات علمی معیار و مقیاس درجات و رتبه های علمی می باشد و این جز از مسئولیت های دانشمندان

و متخصصان حوزه های تخصصی است که در جریان تحصیلات عالی خویش به آموزش و یادگیری آن پردازند.

Preeclampsia and COVID-19 in Afghanistan: additional burden on Afghan pregnant women's health

از بانو فاطمه رضایی رئیس کمیته تحقیقات انجمن دانشجویی طب کاتب

چاپ شده در ژورنال Hypertension Research یکی از ژورنال های معتبر بین المللی (ISI) با ضریب IF:5.4

Hypertension Research (2023) 46:2062-2063
<https://doi.org/10.1038/s41440-023-01316-9>

CORRESPONDENCE

Preeclampsia and COVID-19 in Afghanistan: additional burden on Afghan pregnant women's health

Nooria Mohammady¹ • Sayed Hamid Mousavi^{2,3} • Fatima Rezaie² • Huma Homan^{2,3}

Corresponding * Sayed Hamid Mousavi
dr.mousavi@kateb.edu.af

1-Kabul University of Medical Sciences, Kabul, Afghanistan 2-Medical Research Center, Kateb University, Kabul, Afghanistan 3-Afghanistan National Charity Organization for Special Diseases (ANCOSD), Kabul, Afghanistan

Received: 23 January 2023 / Revised: 4 April 2023 / Accepted: 28 April 2023 / Published online: 26 May 2023

© The Author(s), under exclusive licence to The Japanese Society of Hypertension 2023

Keywords Preeclampsia • COVID-19 • Afghanistan • Afghan pregnant

Preeclampsia, a pregnancy-induced hypertensive disorder that occurs after 20 weeks of gestation, is a significant cause of morbidity and mortality in Afghanistan, with the

condition being responsible for many maternal deaths [1, 2]. Unfortunately, the COVID-19 pandemic worsened the situation, exacerbating the already-existing challenges in diagnosing and managing preeclampsia in Afghanistan. This was due to the inadequate healthcare system, limited access to quality healthcare, and cultural beliefs that hinder women from receiving antenatal care [2, 3]. Preeclampsia is a pathological pregnancy condition characterized by hypertension (defined as blood pressure \geq 140/90 mmHg after 19 weeks of gestation) and proteinuria (excretion of >0.3 g of protein in a 24-h urine collection), which can lead to end-organ damage. This condition is associated with increased maternal and perinatal morbidity and mortality. Timely detection and management of preeclampsia are crucial to saving the lives of both the mother and fetus. Thus, antenatal care visits play a pivotal role in the early identification and prevention of preeclampsia [1]. The Afghanistan Mortality Survey indicates that hypertensive disorders of pregnancy, including preeclampsia and eclampsia, account for 20% of deaths among pregnant Afghan women. Poor quality healthcare measures and practices and inadequate attention to antenatal care contribute to the failure to diagnose

preeclampsia promptly in this population [2]. Since the first COVID-19 case was detected in Herat in February 2020, over 206,273 confirmed cases and 7835 deaths in Afghanistan were reported [4]. At the same time, the healthcare system struggled to cope with the pandemic's impact, and pregnant women were among the most brutal hit, making timely detection and management of preeclampsia even more challenging [5]. A study found that the co-occurrence of COVID-19 and preeclampsia significantly increased the risk of severe maternal and perinatal complications, including preterm birth, severe perinatal morbidity and mortality, and adverse maternal outcomes [6]. The COVID-19 pandemic underscored the importance of investing in healthcare systems and ensuring pregnant women receive adequate care [7]. In Afghanistan, addressing the impediments to accessing quality reproductive healthcare services is of utmost significance to improve maternal health outcomes and alleviate the burden of preeclampsia. Such an endeavor requires a concerted and collaborative effort from various stakeholders, including the government, healthcare providers, and the community. Enhancing maternal health outcomes is pivotal to building Afghanistan's healthier and more prosperous future [8].

Afghanistan continues to grapple with a high maternal mortality rate, with preeclampsia being a leading preventable and manageable cause through timely diagnosis and appropriate interventions [8]. The COVID-19 pandemic has further complicated the situation, resulting in limited access to medical care for pregnant women and increased maternal morbidity and mortality in Afghanistan [7]. To mitigate the incidence of preeclampsia and its associated consequences, pregnant women in Afghanistan must have access to quality healthcare services, improved competency of skilled birth attendants, and increased antenatal visits [8]. To enhance maternal health outcomes and alleviate the burden of preeclampsia in Afghanistan, it is imperative to enhance awareness and initiate measures to improve access to quality reproductive healthcare services.

This requires the government to invest in healthcare infrastructure, provide appropriate training to healthcare workers, and enhance the availability and accessibility of essential medicines and equipment. During a pandemic, this becomes even more crucial, and it is necessary to ensure that pregnant women have access to skilled healthcare providers and antenatal care services. Achieving this goal will require both international aid and concerted national efforts [8, 9].

Compliance with ethical standards

Conflict of interest the authors declare no competing interests.

Publisher's note Springer Nature remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

References



1. Salam RA, Das JK, Ali A, Bhaumik S, Lassi ZS. Diagnosis and management of preeclampsia in community settings in low and middle-income countries. *J Fam Med Prim Care*. 2015;4:501–506. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.174265>.
2. Ansari N, Manalai P, Maruf F, Currie S, Stekelenburg J, Roosmalen JV, et al. Quality of care in early detection and management of pre-eclampsia/eclampsia in health facilities in Afghanistan. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2019;19:36. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-2143-0>.
3. Mousavi SH, Shah J, Giang HTN, Al-Ahdal TMA, Zahid SU, Temory F, et al. The first COVID-19 case in Afghanistan was acquired from Iran. *Lancet Infect Dis*. 2020;20:657–658. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30231-0](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30231-0).
4. WHO.com. Afghanistan: WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard with vaccination data. 2022. <https://covid19.who.int/region/emro/country/af>. Accessed December 2022.
5. Etilaatroz.com. Corona and increasing birth defects in Afghanistan: I think about my child's health a thousand times day. 2020. <https://www.etalatroz.com/103695/corona-and-increasing-birthdefects-in-afghanistan-i-think-about-my-childrens-health-a-thousand-times-a-day/>.
6. Papageorghiou AT, Deruelle P, Gunier RB, Rauch S, García-May PK, Mhatre M, et al. Preeclampsia and COVID-19: result from the INTERCOVID prospective longitudinal study. *Am J Obstet Gynecol*. 2021;225:289.e1–289.e17. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.05.014>.
7. Acuti Martellucci C, Qaderi S, Tanimoto T, Ozaki A. Afghan women and children's health: three main challenges under Taliban and COVID-19. *J Glob Health*. 2021;11:03126. <https://doi.org/10.7189/jogh.11.03126>.
8. Kim YM, Ansari N, Kols A, Tappis H, Currie S, Zainullah P, et al. Prevention and management of severe pre-eclampsia/eclampsia in Afghanistan. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2013;13:186. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-13-186>.
9. Najafizada SAM, Bourgeault IL, Labonté R. Social determinants of maternal health in Afghanistan: a review. *Cent Asian J Glob Health*. 2017;6:240. <https://doi.org/10.5195/cajgh.2017.240>. Graphical Opinion Preeclampsia and COVID-19 in Afghanistan: additional burden on Afghan pregnant women's health 2063

فعالیت های کمیته تحقیقات انجمن

- برگزاری سمینار ها و وینار های علمی داخلی و خارجی (مرکز تحقیقات دانشگاه هاروارد) جهت بلند بردن دانش روش تحقیق و نوشتن مقالات بین المللی.
- تشکیل تیم های تحقیقی با رهنمایی اساتید رهنما با تجربه و ورزیده از مراکز تحقیقاتی داخلی و بین المللی
- آموزش دانشجویان در عرصه تحقیق با همکاری مرکز تحقیقات دانشگاه کاتب و کمیته تحقیقات دانشکده طب دانشگاه کاتب.
- ۵ تیم تحقیقی فعال در حال کار روی پروژه های تحقیقاتی

شماره	اعضای کمیته تحقیقات انجمن دارنده مقالات در ژورنال های معتبر بین المللی (ISI, SCOPUS, PubMed ...)
۱	داکتر شمیم عارف
۲	داکتر شکبیا مددی
۳	داکتر نوریه محمدی
۴	فاطمه رضایی
۵	میرویس رموزی

شماره	دانشجویان عضو تیم های تحقیقاتی
۱	احسان شایان
۲	قاسم رضایی
۳	یحیی صمدی
۴	بصیره بیک
۵	شقایق اختیاری
۶	قدسیه قاسمی
۷	حسنا صفا
۸	ذکریا رضایی
۹	علی سینا عظیمی
۱۰	محمد علی احمدی
۱۱	غلام محمد امیری
۱۲	غلام حیدر جمالزاده

فصل چهارم (دست آوردهای دانشجویی و دانشجویان ممتاز دانشکده طب دانشگاه کاتب)

این فهرست ها بطور شماره وار به چاپ میرسند

- فهرست تعدادی از دانشجویانی با دستاوردهای چشمگیر در سطوح ملی و بین المللی
- فهرست دانشجویان ممتاز ۱۴۰۱
- فهرست اول از دانشجویان راه یافته به اكمال تخصص

مقدمه

این فصل به دستاوردهای دانشجویان برجسته دانشکده طب دانشگاه کاتب اختصاص دارد و به شکل شماره‌ی ویژه، هر بار مشخصات تعداد محدودی از دانشجویانی که در سطوح بین‌المللی، ملی، و دانشگاهی فعالیت‌ها و افتخارات چشمگیری داشته‌اند، جهت تشویق و تقدیر این دانشجویان و ترغیب و انگیزش سایر دانشجویان به نشر می‌رسد. این فصل، در خصوصیت‌های منحصر به فرد این دانشجویان علاقمند به علم و پژوهش، فرهنگ و ورزش می‌پردازد.

در ادامه این فصل، شما با دستاوردها، و تجارب موفقیت‌آمیز این دانشجویان ممتاز آشنا خواهید شد. از سطوح محلی تا بین‌المللی، این دانشجویان به عنوان نمایندگان پرافتخار و دارای تاثیر از دانشکده طب دانشگاه کاتب، در حوزه‌های مختلف علمی - پژوهشی و فرهنگی به شکلی بی‌نظیر مانع‌زدا و کمک‌کننده به توسعه علمی جامعه علمی شده‌اند.

با مرور این فصل، شما در دنیای الهام‌بخش و کم‌نظیر علمی و تحقیقاتی و ورزشی در کنار این دانشجویان برجسته قرار خواهید گرفت و از تلاش‌ها و یافته‌های علمی آنان الهام می‌گیرید.



داکتر شمیم عارف
داکتر معالج و پژوهشگر علوم طبی
فارغ التحصیل سال ۱۴۰۰ دانشکده طب دانشگاه کاتب
عضو فعال مرکز تحقیقات طبی دانشگاه کاتب
دارنده بیش از ۱۰ مقاله علمی بین المللی در معتبر ترین ژورنال های علمی دنیا
کاندید مقطع ماستری

https://scholar.google.com/citations?user=G2hkh_UAAAAJ&hl=fa&oi=ao



داکتر شکیبا مددی
داکتر معالج و پژوهشگر علوم طبی
فارغ التحصیل سال ۱۴۰۰ دانشکده طب دانشگاه کاتب
کاندید مقطع ماستری، ایالات متحده امریکا
دارنده بیش از ۱۳ مقاله علمی بین المللی در معتبر ترین ژورنال های علمی دنیا
عضو فعال مرکز تحقیقات طبی دانشگاه کاتب
عضو انجمن بیماری های خاص افغانستان و انجمن مبارزه با تنباکو

https://scholar.google.com/citations?user=CwR_ynEAAAAJ&hl=fa&oi=ao



فاطمه رضایی
پژوهشگر علوم طبی و رئیس کمیته تحقیقات انجمن دانشجویی طب کاتب
محصل سال سوم دانشکده طب دانشگاه کاتب
دارنده چندین مقاله علمی بین المللی در معتبر ترین ژورنال های علمی دنیا
عضو فعال مرکز تحقیقات طبی دانشگاه کاتب

Search on Google scholar & PubMed: Fatema Rezaie



داکتر فیض محمد حسنی
متخصص داخله اطفال موظف در:
Services Institute of Medical Science, Lahore, Pakistan
پاس کرده امتحان تخصص JCAT MDMS پاکستان
پاس کرده مرحله (Step 1, Step 2) مجوز طبی پاکستان NLE
فارغ التحصیل طب دانشگاه کاتب



میرویس رموزی

پژوهشگر علوم طبی، نویسنده، استاد و دبیر انجمن دانشجویی طب کاتب
محصل سال آخر دانشکده طب دانشگاه کاتب
دارنده چندین مقاله علمی بین المللی در معتبرترین ژورنال های علمی دنیا
عضو فعال مرکز تحقیقات طبی دانشگاه کاتب
نویسنده کتاب های: Excel Series (1,2,3), Special Beginner,

Short Stories (1, 2)

Search on Google scholar & PubMed: Mirwais Ramozi



داکتر همت الله صالحی

متخصص داخله عمومی موظف در شفاخانه کیور، ECFMG امریکا
فارغ التحصیل طب دانشگاه کاتب
پاس کرده ۲ مرحله (Step 1, Step 2) امتحان مجوز طبی امریکا (USMLE)



داکتر شفیع الله زاهد

متخصص جراحی مغز، اعصاب و ستون فقرات موظف در شفاخانه ملی و تخصصی
جمهوریت، ECFMG امریکا
فارغ التحصیل طب دانشگاه کاتب
پاس کرده ۲ مرحله (Step 1, Step 2) امتحان مجوز طبی امریکا (USMLE) و
امتحان تخصصی زبان (OET)
عضو انجمن جراحان اعصاب افغانستان

دارنده چندین مقاله علمی بین المللی در معتبرترین ژورنال های علمی دنیا

Search on Google scholar & PubMed: shafiqullah Zahid



بیژن صدرزاده

نایب قهرمان فستیوال جهانی تکواندو سال ۲۰۲۳
بازیکن تیم ملی تکواندو افغانستان
محصل سمستر سوم دانشکده طب دانشگاه کاتب

فهرست دانشجویان ممتاز ۱۴۰۱

دانشجویان برتر سال ۱۴۰۱ کمپس مرکز دانشکده طب دانشگاه کاتب

شماره	نام و تخلص	سمستر	معدل کل	رتبه در صنف
۱.	زهرا بتول قانع	دوم بانوان	۹۸/۹۵	اول
۲.	زهرا حسینی	دوم بانوان	۹۸/۹۰	دوم
۳.	زینت امینی	دوم بانوان	۹۸/۰۵	سوم
۴.	مجتبی نوری	دوم آقایان	۹۷/۵۲	اول
۵.	محمد سهیل جاهد	دوم آقایان	۹۷/۳۸	دوم
۶.	محب الله حبیبی	دوم آقایان	۹۷/۳۳	سوم
۷.	فوزیه یوسفی	سوم	۹۱/۷۷	اول
۸.	محمد موسی ناصری	سوم	۹۱/۲۶	دوم
۹.	سید حفیظ الله عالمی	سوم	۸۹/۹۰	سوم
۱۰.	مژده عظیمی	چهارم	۹۵/۷۹	اول
۱۱.	سیما گل محمدی	چهارم	۹۵/۰۲	دوم
۱۲.	فاطمه رضایی	چهارم	۹۴/۷۱	سوم
۱۳.	زهرا رکا	پنجم	۹۵/۳۲	اول
۱۴.	سید ابراهیم آرمان	پنجم	۹۴/۴۰	دوم
۱۵.	عتیق الله سباوون	پنجم	۹۲/۷۶	سوم
۱۶.	عبدالبصیر پیواک	ششم	۹۴/۰۹	اول
۱۷.	شاه محمود شایان	ششم	۹۳/۳۳	دوم
۱۸.	مهربان منانزی	ششم	۹۱/۷۴	سوم
۱۹.	عارفه وحدت	هفتم	۹۵/۸۷	اول
۲۰.	نصیب الله فیضی	هفتم	۹۳/۰۴	دوم
۲۱.	حامد غوری	هفتم	۸۶/۶۳	سوم
۲۲.	الیاس محمودی	هشتم	۹۸/۱۳	اول
۲۳.	حسنی صفا	هشتم	۹۴/۳۹	دوم
۲۴.	نورا احمد شیرخانی	هشتم	۸۷/۴۱	سوم
۲۵.	صدف لطیفی	هشتم	۸۷/۴۱	سوم
۲۶.	یلدا طلائی	نهم	۹۸/۶۵	اول
۲۷.	الهه جان عالمی	نهم	۹۶/۱۰	دوم
۲۸.	فوزیه عارف	نهم	۹۳/۱۶	سوم
۲۹.	مژده اقبال	دهم	۹۴/۰۳	اول
۳۰.	ماریا ابوی	دهم	۹۰/۲۷	دوم
۳۱.	سهراب سیرت	دهم	۸۴/۳۱	سوم

دانشجویان برتر سال ۱۴۰۱ کمپس برچی دانشکده طب دانشگاه کاتب

شماره	نام و تخلص	سمستر	معدل کل	رتبه در صنف
۱.	صدیقه عطایی	دوم	۹۸/۷۸	اول
۲.	یاسمین نظری	دوم	۹۷/۲۴	دوم
۳.	ظریفه کریمی	دوم	۹۵/۹۵	سوم
۴.	سید حسن حسینی	چهارم	۹۵/۹۳	اول
۵.	محمد جواد رضایی	چهارم	۹۲	دوم
۶.	طاها بلاغت	چهارم	۹۱/۰۶	سوم
۷.	عاطفه محمدی	پنجم	۹۶/۱۸	اول
۸.	ملیکه محمدی	پنجم	۹۱/۶۷	دوم
۹.	سید شعیب قاسمی	پنجم	۸۹/۹	سوم
۱۰.	نازنین جعفری	ششم	۹۵/۴۹	اول
۱۱.	حسین دادفرمند	ششم	۹۴/۷۳	دوم
۱۲.	محبوبه محمدی	ششم	۹۲/۱۷	سوم
۱۳.	مصطفی الیاسی	هفتم	۹۶/۷۹	اول
۱۴.	فواد حسینی	هفتم	۹۴/۷۳	دوم
۱۵.	محمد طاهر نجفی	هفتم	۹۳/۹۵	سوم
۱۶.	میرویس رموزی	هشتم	۹۵/۸۶	اول
۱۷.	رمضانعلی شریفی	هشتم	۹۲/۸	دوم
۱۸.	محمد حسینی	هشتم	۹۱/۱۶	سوم
۱۹.	نجیبه حسینی	نهم	۹۱/۹۱	اول
۲۰.	فاطمه شریفی	نهم	۸۸/۱۲	دوم
۲۱.	فریدون ابراهیمی	نهم	۸۶/۸۴	سوم
۲۲.	غلام حسین بهروز	دهم	۹۶/۹	اول
۲۳.	محمد رضا محسنی	دهم	۹۳/۷۲	دوم
۲۴.	عباس محسنی	دهم	۹۳/۴۷	سوم

۱- داکتر فرهاد دهقانزاده

داخله اطفال



۲- داکتر علی رضا نورید

جراحی عمومی



۳- داکتر عبدالصبور حسان

گوش و گلو



۴- داکتر رویدالله امین

داخله اطفال



۵- داکتر محمد زمان

محملی



۶- داکتر محمد رضا جعفری

جراحی تروماتولوژی



۷- داکتر مبارک شاه صمیم

جراحی تروماتولوژی



۸- داکتر فهیم فهام

جراحی تروماتولوژی





Scientific Research Journal of Health

Vol 1, No 1, September 2023

Kateb University
Medical Students' Association