

فصل سوم

بیماری

وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ
چون بیمار شوم او مرا درمان می بخشد

آیه ۸۰ سوره شعرا



آیا می دانید:



• طبق آخرین آمار منتشر شده از سوی وزارت بهداشت، شایع ترین سرطان‌ها در کل کشور در زنان به ترتیب سرطان سینه، روده بزرگ، پوست، معده و تیروئید است و شایع ترین آنها در بین مردان سرطان معده، پوست، پروستات، روده بزرگ و مثانه است



• امروزه ۷۶ درصد ایرانیان بر اثر بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان، سکته و بیماری‌های تنفسی جان خود را از دست می‌دهند.



• اچ.آی.وی متعلق به گروه جمعیتی، نژاد و یا ملیت خاصی نیست و هر انسانی در صورتی که در معرض تماس با ویروس اچ.آی.وی قرار گیرد می‌تواند مبتلا به اچ.آی.وی شود.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

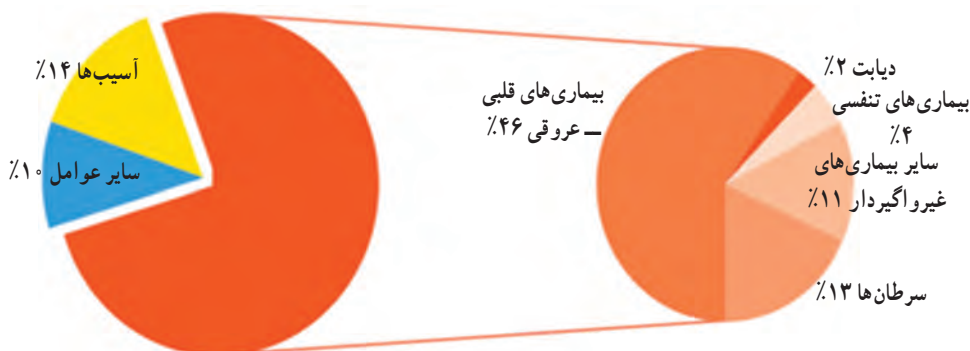
- اطلاعات و مشاهدات شما درباره موضوعات این اخبار و آمار در محل زندگی تان چیست؟
- بیماری چیست و دلایل آمار بالای بیماری در جامعه ما کدام اند؟
- علل بالای مرگ و میر در جامعه ما مربوط به کدام بیماری‌ها است؟ و آیا می‌توان از ابتلا به آنها پیشگیری کرد؟

درس هفتم پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر

بیماری در حقیقت نقطه مقابل سلامت است به گونه‌ای که بیماری را می‌توان نبود سلامت معنی کرد. بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس تندرستی را دچار اختلال می‌کند و انسان از درد ناشی از اختلال در کار اندام‌ها، به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن، ضعیف شدن اعضای بدن و خطراتی که در زمان محدود و یا طولانی آسایش جسمی، روانی و حیات او را تهدید می‌کند، در رنج به سر می‌برد. بیماری همچون سلامت درجات مختلفی دارد و به‌جای تعریف مطلق، آن را در یک طیف مطرح می‌کنند.

کاملاً سالم	ظاهراً سالم	با بیماری اندک	با بیماری متوسط	با بیماری شدید	با بیماری خیلی شدید	در آستانه مرگ
-------------	-------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------	---------------

به‌طور کلی بیماری‌ها به دو دسته غیر واگیر و واگیر تقسیم می‌شوند. در طی سالیان اخیر، موفقیت‌های چشمگیر در زمینه کشف و ساخت انواع واکسن‌ها و داروها باعث شده است تا از میزان بیماری‌های واگیر و عفونی به‌عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به‌ویژه در کودکان کاسته شود و با افزایش امید به زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد، اما توسعه اقتصادی، صنعتی و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم‌ترکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات و... شده است و در نتیجه نسبت بیماری‌های غیر واگیر و مزمن افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گرفته است. همان‌طور که در نمودار زیر می‌بینید، تقریباً ۶۷ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های غیر واگیر است.



شکل... نسبت‌های مربوط به علل مرگ و میر در ایران

بیماری‌های غیرواگیر به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که اساساً عامل مشخصی ندارند، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی‌شوند بلکه به‌جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند. عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند. اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری‌های غیرواگیر شناخته شده‌اند و حذف یا کنترل آنها می‌تواند مانع از بروز ۸۰٪ بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰٪ سرطان‌ها شود.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- بیماری‌های غیرواگیر شایع در محل زندگی شما کدام‌اند؟
- دلیل شیوع این بیماری‌ها چه هستند؟

بیماری‌های قلبی – عروقی

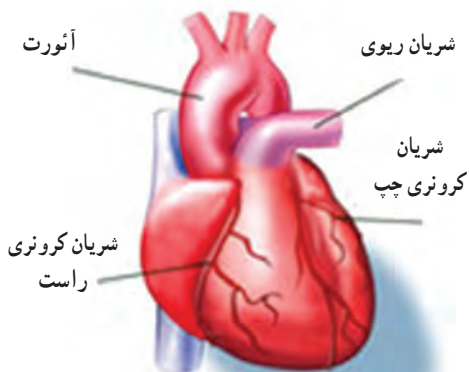
داشتن قلب سالم برای حیات انسان یک ضرورت است، هرچند بسیاری از بیماران قلبی آموخته‌اند که چگونه با داشتن قلب بیمار، یک زندگی کامل و مولد داشته باشند. بیماری‌های قلبی-عروقی به سن و یا جنس خاصی اختصاص ندارند و همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلاء به این بیماری‌ها باشند.

بیماری قلبی عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد، گفته می‌شود و شامل: بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های عروق محیطی است.

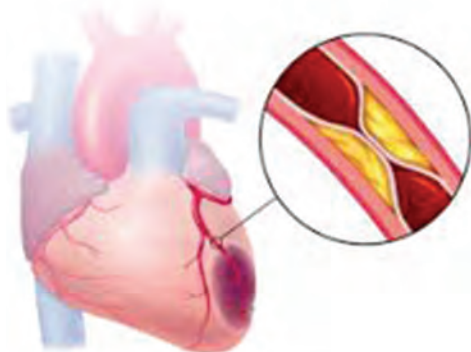
فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

- بر اساس مطالعات و مشاهدات خود، برخی از علائم و نشانه‌های بیماری‌های قلبی-عروقی را بیان کنید؟

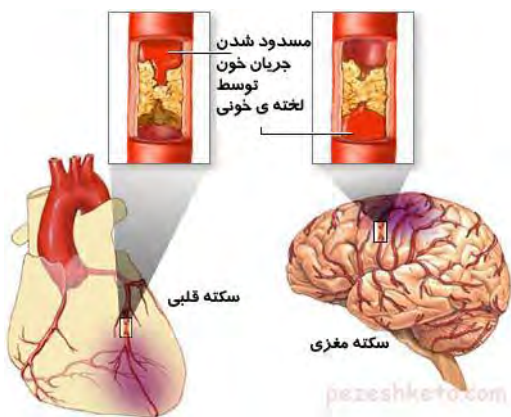
همان‌طور که در شکل تشریح قلب می‌بینید، قلب اساساً یک پمپ عضلانی توخالی است که بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند، اگرچه قلب چندان بزرگ‌تر از مشت دست نیست، در طول مدت عمر حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می‌کند و در طول روز بیش از صد هزار بار می‌تپد تا از یک طرف خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافت‌ها و اعضای بدن برساند و از طرف دیگر خون بازگشتی از اندام‌های بدن را برای اکسیژن‌گیری به ریه‌ها برساند.



شکل... تشریح قلب



شکل... بیماری عروق کرونر قلب



شکل... بیماری سکته قلبی و مغزی

عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به اکسیژن و مواد غذایی کافی نیاز دارد که به وسیله دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریان های کرونر راست و چپ و رگ های خونی کوچک تری که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را می پوشانند، تأمین می شود.

انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر)، بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی به حساب می آید.

در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب می گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد.

با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام پلاک می دهند.

گاهی سطح پلاک های چربی در جدار شریان کرونر ترک می خورد و دچار پارگی می شود، این پدیده باعث تجمع پلاک ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی به عهده دارند، می شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می شود و این لخته جریان خون را مسدود می کند، با ادامه

محروریت جریان خون عضله قلب و یا بافت مغز، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می‌شود. به این وضعیت سکته قلبی و یا سکته مغزی می‌گویند.

عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی

عامل خطر، عاملی است که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد، برخی از این عوامل خطرزا همچون کهولت سن و سابقه خانوادگی بیماری اگرچه تحت کنترل ما نیستند ولی اطلاع از آنها می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند اما سایر عوامل خطر همچون فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات، قابل اصلاح و کنترل هستند و لازم است اقدامات مؤثر و به موقع برای اصلاح و کنترل آنها انجام پذیرد. در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی – عروقی، فشارخون بالا و اختلالات چربی خون از مهم‌ترین عوامل خطر هستند که باید به‌طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.

فعالیت ۴: خودارزیابی

- در جدول زیر، مهم‌ترین عوامل خطر ابتلای به بیماری‌های قلبی – عروقی را می‌بینید. هر یک از این عوامل را درباره خود و والدینتان بررسی کنید. در صورت وجود عامل خطر، اقدامات لازم پیشگیرانه را پیشنهاد کنید.

راه حل پیشنهادی	وضعیت خطر			عامل خطر
	مادر	پدر	خود فرد	
				سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس
				فشار خون بالا (بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه)
				کم تحرکی
				مصرف سیگار روزانه
				اضافه وزن و چاقی
				تغذیه ناسالم (مصرف میوه و سبزی کمتر از ۵ واحد، مصرف روغن جامد و...)
				دیابت
				مصرف الکل
				استرس

بیشتر بدانید

در پرس و جو درباره سابقه فامیلی خود در ارتباط با بیماری‌های قلبی - عروقی فقط دانستن اینکه بیماری قلبی به صورت ارثی در بین افراد خانواده شما منتقل می‌شود، کافی نیست. زیرا متأسفانه این شرایط بسیار شایع است. سابقه فامیلی بیمارهای قلبی - عروقی زودرس در صورتی در شما وجود دارد که یکی از شرایط زیر را داشته باشید:

- بیماری قلبی - عروقی در پدر یا برادر شما در سنین پایین‌تر از ۵۵ سال تشخیص داده شده باشد.
- بیماری قلبی - عروقی در مادر یا خواهر شما در سنین پایین‌تر از ۶۵ سال تشخیص داده شده باشد.

فشار خون بالا

فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است و به‌عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌شود زیرا علامتی ندارد ولی خوشبختانه فشار خون بالا به‌آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است.

برای اینکه خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشار خون نامیده می‌شود.

فعالیت ۵: گفت‌وگوی گروهی

- دامنه طبیعی فشار خون چیست؟
- آیا فشار خون در طول روز ثابت یا متغیر است؟
- عواملی که فشار خون را بالا می‌برند، کدام‌اند؟



فشار خون طبیعی $120/80$ است. 120 میلی‌متر جیوه، نشان‌دهنده فشار سیستولی (ماکزیموم) است که هم‌زمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود و 80 میلی‌متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیموم) است که هم‌زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.

فشار خون در طول روز تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، پر بودن مثانه، دمای محیط، میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، چای و قهوه و دارو تغییر می‌کند و این تغییرات موقتی است.

در صورتی که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون‌رسانی به بدن را به درستی انجام دهد، در این شرایط فشار خون بالا می‌رود و اگر فشار خون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا می‌گویند. سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم‌ تحرکی از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشارخون بالا هستند.

فشار خون اولیه سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد در این صورت گاهی ممکن است با علایمی همچون علائم زیر بروز کند :

- سردرد در ناحیه پس سر،
- سرگیجه، تاری و اختلال دید،
- خستگی زودرس و تپش قلب،
- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
- دردهای قفسه سینه

بیشتر بدانید

افرادی که فشارخون طبیعی دارند لازم است هر دو سال یک‌بار فشارخون آنها اندازه‌گیری شود و افرادی که فشارخون آنها در اولین اندازه‌گیری در دامنه ۱۳۰/۸۵ تا ۱۷۰/۱۱ میلی‌متر جیوه قرار می‌گیرد، باید در طول حداقل ۴ الی ۶ هفته چندین بار در شرایط مختلف، فشارخون آنها اندازه‌گیری شود و متوسط فشارخون‌های به‌دست آمده محاسبه شود. در صورتی که عدد به‌دست آمده ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر باشد باید به پزشک مراجعه شود.

در صورت داشتن بیماری فشارخون بالا، باید به پزشک مراجعه کرد و برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت.

فعالیت ۶: خودارزیابی

میزان توصیه شده نمک مصرفی در طول یک روز به شرح زیر است

- افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم
- افراد بالای ۵۰ سال برابر با ۳ گرم
- با محاسبه تقریبی میزان نمک مصرفی خود در طول یک روز، نتیجه به دست آمده را با میزان توصیه شده مقایسه کنید و در صورت بالا بودن میزان نمک مصرفی، روش های اصلاحی خود را پیشنهاد کنید.

اختلالات چربی خون

چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است اما هنگامی که میزان چربی در خون افزایش می یابد ممکن است به آسیب عروقی در بدن منجر شود. افزایش چربی های موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط هستند.

فعالیت ۷: خودارزیابی

میزان قابل قبول انواع چربی های خون به شرح جدول زیر است.

مقدار خطرناک Mg/dl	مرز خطر Mg/dl	مقدار قابل قبول Mg/dl	چربی های خون
≥ 240	۲۰۰ - ۲۳۹	< 200	کلسترول
≥ 160	۱۳۰ - ۱۵۹	< 130	LDL (کلسترول بد)
مردان کمتر از ۴۰ زنان کمتر از ۵۰	مردان ۴۰ و بیشتر زنان ۵۰ و بیشتر	≥ 40 مردان ≥ 50 زنان	HDL (کلسترول خوب)
≥ 200	۱۵۰ - ۱۹۹	< 150	تری گلیسرید

- یک برگه آزمایش خون مربوط به خود و یا اعضای خانواده تان را با توجه به داده های جدول فوق مقایسه کنید.
- در صورت بالا بودن چربی خون، برای اصلاح آن راه حل پیشنهاد کنید.

.....

.....

.....

در خون چند نوع چربی وجود دارد، این چربی‌ها عبارتند از :

کلسترول : کلسترول ماده‌ای از جنس چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن توسط کبد ساخته می‌شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌شوند.

(HDL) : این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند. سطح این چربی با بروز بیماری‌های قلبی – عروقی ارتباط عکس دارد و با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماری‌های قلبی – عروقی کاهش می‌یابد.

(LDL) : با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماری‌های قلبی – عروقی افزایش می‌یابد زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان‌ها رسوب می‌کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان‌ها می‌شود به همین دلیل به آن کلسترول بد گفته می‌شود.

تری‌گلیسرید : با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح HDL خون کاهش می‌یابد در نتیجه بالا بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی – عروقی می‌دانند.

نقش چربی‌های رژیم غذایی در بروز بیماری‌ها

در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی‌ها تأمین می‌شود، درحالی‌که برخی افراد با مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه، خود را در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سایر بیماری‌های مزمن همچون انواع سرطان، دیابت و ... قرار می‌دهند. برای جلوگیری از افزایش چربی‌های خون توصیه می‌شود افراد ضمن رعایت رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی کافی نیز داشته باشند. در رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، به نوع چربی موجود در مواد غذایی نیز توجه می‌شود چربی‌های موجود در مواد غذایی را در سه نوع زیر قرار می‌دهند :

اسیدهای چرب اشباع : اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی – عروقی می‌شوند از این رو توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف آنها محدود شود.



شکل... اسیدهای چرب اشباع در روغن‌های نباتی جامد، فرآورده‌های لبنی پرچرب، چربی‌های گوشت و ... وجود دارد.



اسیدهای چرب غیر اشباع: برخلاف اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL، و تری گلیسرید خون می‌شود از این رو توصیه می‌شود مصرف آنها جایگزین سایر روغن‌های خوراکی شوند.

شکل... اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل‌آلا و سالمون و... وجود دارد



اسیدهای چرب ترانس: ثابت شده است که موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند. از این رو مصرف زیاد آنها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد. توصیه می‌شود در هنگام خرید روغن‌ها، با مطالعه برچسب آنها دقت شود تا میزان چربی ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد.

شکل... اسیدهای چرب ترانس در روغن‌های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده، شیرینی‌ها، غذاهای آماده و برخی از کره‌های گیاهی (مارگارین‌ها) وجود دارد

فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی



• در تصویر مقابل برچسب غذایی چند نوع روغن نشان داده شده است، بر اساس میزان و نوع چربی آنها را مقایسه کنید.

اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکته مغزی

اگرچه عده‌ای از افراد با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران در معرض بیماری قلبی یا سکته مغزی قرار دارند ولی دانستن اینکه چه کسی دچار آن خواهد شد، غیر ممکن است. از این رو لازم است همه افراد حتی کسانی که در معرض خطر پایین تری قرار دارند، از آمادگی لازم برای مواجهه با آنها برخوردار باشند.

فعالیت ۹: گفت‌وگوی گروهی

- آیا از علائم احتمال بروز حمله قلبی و یا سکته مغزی اطلاع دارید؟ برخی از آنها را ذکر کنید.
- اگر با فردی که دچار حمله قلبی و یا سکته مغزی شده است، مواجه شوید، چه اقدامات اولیه را انجام خواهید داد؟

سکته قلبی

احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی است.

درد قفسه سینه با هریک از نشانه‌های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه‌های حمله قلبی است و اگر این درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود.

بسیاری از افراد گمان می‌کنند که سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد، ولی بسیاری از حملات ممکن است به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع می‌شوند که گاهی افراد به دلیل خفیف بودن نشانه‌ها از درخواست کمک خودداری می‌کنند. در برخی از بیماران نیز ممکن است فقط نشانه‌هایی از درد در بازو و گلو وجود داشته باشد. بنابراین هنگام مواجه شدن با هریک از این علائم انجام اقدامات زیر ضروری است:

- از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس‌های تنگ او را شل کنید.
- بیمار در اسرع وقت با برانکاردر و یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.



سکته مغزی



سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی هستند.

در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است.

در صورتی که هر یک از علائم سکته مغزی در فرد

مشاهده گردد. مهم‌ترین اقدام، رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت است.

فعالیت ۱: خودارزیابی

● ۶ گام پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی به شرح زیر است:

۱- کنترل منظم فشار خون: در شرایطی که دیابت، چاقی یا سایر عوامل خطر در فدر وجود نداشته باشند، لازم است هر دو سال یک‌بار فشار خون توسط پزشک کنترل شود و در صورت بالا بودن تحت نظر پزشک قرار گیرد.

۲- پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، پپ و...) و مشروبات الکلی

۳- حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب

۴- حفظ وزن مطلوب: در افرادی که دارای اضافه وزن هستند، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت.

۵- فعالیت بدنی و ورزش منظم: فعالیت بدنی در کاهش فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، اضافه وزن و دیابت مؤثر است. روزانه انجام دادن ۳۰ الی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طوری که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود و فرد بتواند به راحتی صحبت کند، توصیه شده است.

۶- شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون

● با توجه به گام‌های فوق، وضعیت خود و اعضای خانواده‌تان را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

سرطان

امروزه نام «سرطان» را زیاد می‌شنویم. شاید این مسأله را بارها شنیده باشیم که افرادی به دلیل این بیماری جان خود را از دست داده‌اند. اگرچه آمار بروز سرطان در ایران کمتر از میزان متوسط جهانی است ولی میزان بروز آن رو به افزایش است.

از مهم‌ترین دلایل برای افزایش بروز سرطان میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

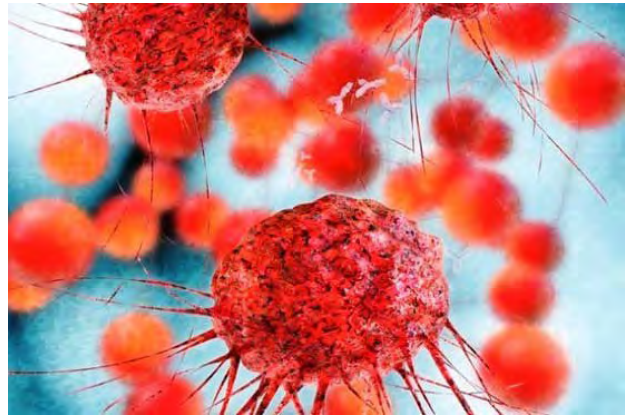
- افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی چراکه بروز سرطان با افزایش سن افزایش می‌یابد.
- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی
- عوامل محیطی همچون هوای آلوده، استفاده کودهای شیمیایی در محصولات کشاورزی افزودنی‌های شیمیایی موجود در مواد غذایی و ...

فعالیت ۱۱: گفت‌وگوی کلاسی

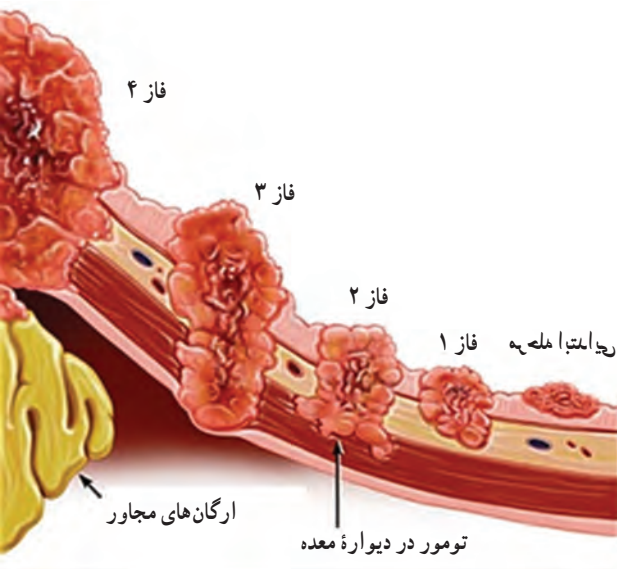
- بیماری سرطان چیست و آیا این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟
- کدام یک از سرطان‌ها در محل زندگی شما شایع‌تر هستند؟ علت آن چیست؟

بدن هر روز در بسیاری از اعضا، سلول‌های جدیدی ایجاد می‌کند و این فعالیت تحت کنترل دستگاه ایمنی بدن انجام می‌شود ولی متأسفانه بر اثر مواجهه مکرر با برخی عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان احتمال بروز خطا در تقسیم سلول به وجود می‌آید و یک سلول طبیعی ممکن است به یک سلول سرطانی تبدیل شود. این سلول تغییر یافته از سلول‌های همسایه‌اش جدا می‌شود از دستورها و علائم داخلی که سلول‌های دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمی‌کند و به جای هماهنگی با سلول‌های دیگر خودسرانه عمل می‌کند.

این سلول «جهش یافته» تقسیم و به دو سلول جدید «جهش یافته» تبدیل می‌شود و این فرآیند به همین ترتیب ادامه می‌یابد تا همان یک سلول موزی به توده‌ای از سلول‌ها که «تومور» نامیده می‌شود،



شکل... سرطان یعنی رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول‌های بدن



شکل... مراحل رشد تومور در سرطان معده

تبدیل می‌گردد. گاهی این تومورها خوش‌خیم بوده و رشد نمی‌کنند، ولی در صورتی که سلول‌های تومور رشد کنند و تقسیم شوند و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی کنند، تومور «بدخیم» محسوب می‌شود.

هرچه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگ‌تر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند و با پیشرفت سرطان، سلول‌های سالم می‌میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می‌رود. اگر جلوی این فرآیند گرفته نشود، سرطان به مرگ می‌انجامد.

پیشگیری از سرطان

پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می‌شود که می‌تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. ۳۰ الی ۴۰ درصد سرطان‌ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادت‌های تغذیه‌ای صحیح، تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

فعالیت ۱۲: گفت‌وگوی کلاسی

فیلم‌های مربوط به دخانیات و سرطان، نقش تغذیه سالم در پیشگیری و درمان سرطان و عوامل محیطی مؤثر در ابتلا به سرطان را ببینید.

- درباره عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان در محل زندگی خود گفت‌وگو کنید.

سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می‌پذیرد. پزشکان تلاش می‌کنند آزمون‌ها و آزمایش‌های غربالگری را برای یافتن سرطان پیش از آنکه علامت‌های مربوط به آنها را پیدا کنند به کار ببرند تا سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بالاست، تشخیص دهند.

از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، پاپ اسمیر در

تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد.

پزشکان به افراد، بالاخص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند از سن ۴۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند. همچنین توصیه می‌شود در صورت مشاهده هر یک از علائم هشداردهنده سرطان حتماً به پزشک مراجعه شود

علائم هشداردهنده سرطان عبارت‌اند از:

- ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان
- تغییر در خال‌های پوستی
- زخم‌های بدون بهبود
- توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا
- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسهال یا یبوست طولانی
- خونریزی غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک سینه



شکل... سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.

- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل

فعالیت ۱۳: خودارزیابی

۱۰ گام پیشگیری از سرطان به شرح زیر است:

- ۱- نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
- ۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
- ۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- ۵- مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.
- ۶- وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.
- ۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.

- ۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.
- ۹- آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.
- ۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
- با توجه به گام‌های فوق، وضعیت خود و اعضای خانواده را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

دیابت

دیابت، بیماری ناتوان‌کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد و شیوع و بروز این بیماری در بسیاری از جوامع به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است.

فعالیت ۱۴: گفت‌وگوی کلاسی

- دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری چه هستند؟
- اطلاعات شما از وضعیت ابتلا به بیماری دیابت در محل زندگی‌تان چیست؟

مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند (گلوکز) درمی‌آیند و از این قند برای تولید انرژی استفاده می‌شود. انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود. انسولین مثل کلید برای سلول عمل می‌کند اگر انسولین کم باشد و یا کار خود را به‌خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می‌ماند و در نتیجه کار بدن دچار اختلال می‌شود، از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل کرده و به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند.



شکل... شایع‌ترین آزمایش برای تشخیص دیابت اندازه‌گیری قند خون ناشتا است.



لوزالمعده (پانکراس) قادر
به تولید انسولین کافی
نیست یا بدن به انسولین
مقاومت نشان می‌دهد
(نوع ۱)

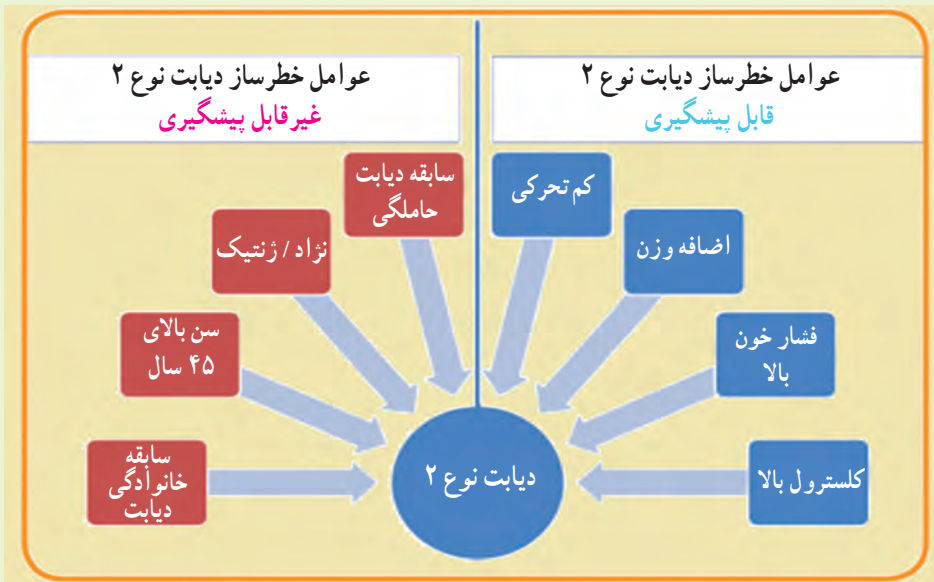
لوزالمعده (پانکراس) قادر
به تولید انسولین کافی
نیست یا بدن به انسولین
مقاومت نشان می‌دهد
(نوع ۲)

شکل... تفاوت میان دیابت نوع یک و نوع دو

دیابت انواع مختلفی دارد شایع‌ترین آن عبارت‌اند از:
— **دیابت نوع یک**: این بیماری در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود به آن دیابت جوانان نیز می‌گویند. این نوع دیابت در اثر عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود.
— **دیابت نوع دو**: این دیابت، شایع‌ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان می‌گویند. این بیماری در اثر عواملی مانند: اضافه وزن و چاقی، کم‌تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می‌کند.

فعالیت ۱۵: خودارزیابی

در شکل زیر عوامل خطر ساز بیماری دیابت نشان داده شده است.



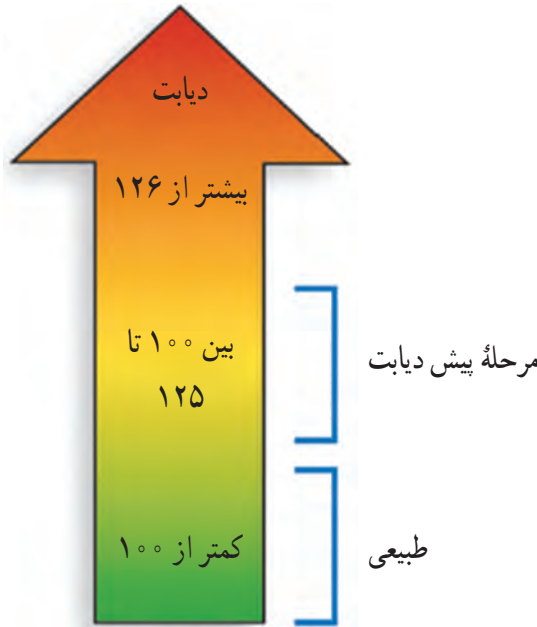
• با بررسی عوامل خطر ساز قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲ در خصوص اعضای خانواده‌تان، آنها را شناسایی کنید.

علائم و نشانه‌های دیابت

دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است و کم‌کم با بالا رفتن قند خون، علائم بیماری آشکار می‌شود و بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری دیابت است.

علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ معمولاً شدید و ناگهانی است. علائم آن شامل پرخوری، پرنوشتی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم‌شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است.

بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند و علائم معمول آن عبارت‌اند از: احساس خستگی و بی‌حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها اشاره کرد.



شکل... دامنه میزان قند خون در وضعیت طبیعی و قبل و بعد از دیابت

عوارض دیابت

عوارض بیماری دیابت که اغلب چند سال پس از ابتلا به آن به وجود می‌آید متعدد است و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین‌گیری بیمار منجر می‌شود.

عوارض دیابت تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت می‌تواند به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته‌های قلبی و مغزی منجر شود.



شکل... عوارض شایع بیماری دیابت

فعالیت ۱۶: خودارزیابی

۷ گام پیشگیری از دیابت عبارت‌اند از :

- ۱- بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل
- ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب
- ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری
- ۴- حفظ وزن مطلوب
- ۵- انجام فعالیت‌های بدنی روزانه
- ۶- پرهیز از مصرف دخانیات
- ۷- کنترل منظم قند خون

● با توجه به گام‌های فوق، وضعیت خود و اعضای خانواده‌تان را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

بیماری‌های واگیر

بیماری‌های واگیر در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان محسوب می‌شدند و گاهی به سرعت در بین تعداد زیادی از افراد شیوع پیدا کرده و باعث مرگ و میر بالای افراد می‌شدند ولی امروزه اگرچه با استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط، بهبود وضع تغذیه و... تعداد زیادی از بیماری‌های واگیر کنترل شده ولی هنوز شاهد برخی از انواع بیماری‌های واگیر هستیم.

فعالیت ۱۷: گفت‌وگوی گروهی

- بیماری‌های واگیر چیست و راه‌های انتقال و انتشار آنها کدام‌اند؟
- بیماری‌های واگیر شایع در محل زندگی شما کدام‌اند و چگونه می‌توان از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری کرد؟



در بیماری‌های واگیر مانند: هپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفلوآنزا و... عامل بیماری از طریق یک عامل بیماری‌زا (ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال می‌یابد. اهمیت این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

بیماری‌های واگیر را می‌توان بر اساس شیوه‌های انتقال و انتشار به شرح زیر طبقه‌بندی کرد:

الف) بیماری‌هایی که از طریق دست‌گاز گوارش منتقل می‌شوند:

بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال و نیز بسیاری از مرگ‌ها در افراد بزرگسال توسط میکروب‌هایی ایجاد می‌شود که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند، مانند: بیماری اسهال خونی، انگل‌های روده‌ای، وبا و...

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای رعایت نکات زیر

لازم است:

- ۱- اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید، حتماً قبل از مصرف آن را بجوشانید.
- ۲- از مصرف یخ‌های آماده خودداری کنید مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است.
- ۳- از مصرف سبزی‌های خام و سالادهایی که از شستشو و ضدعفونی کردن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید.
- ۴- شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل یک دقیقه با هم‌زدن مداوم جوشانند و در صورت خطر تب‌مالت ۱۰ دقیقه جوشانند.
- ۵- از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دستفروشان تهیه می‌شود، خودداری کنید.
- ۶- قبل از آماده‌سازی و صرف غذا حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- ۷- از شست‌وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب‌های روان و غیر بهداشتی خودداری کنید.
- ۸- غذاهایی را بخورید که کاملاً پخته شده باشند.
- ۹- در صورت شیوع بیماری‌های روده‌ای بهتر است از خوردن کاهو و سبزی‌های خام خودداری کنید.

ب) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.

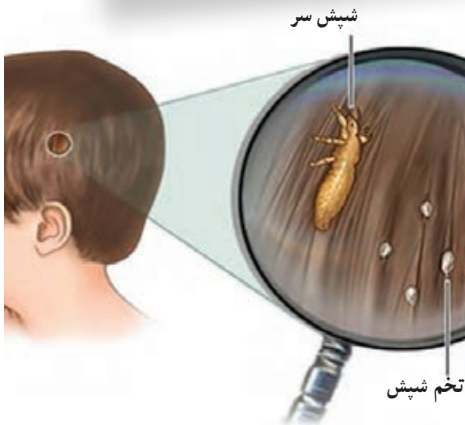
مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، عبارت‌اند از: سرماخوردگی و آنفلوآنزا، در این بیماری‌ها، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند.

فعالیت ۱۸: خودارزیابی

- فیلم‌های نحوه صحیح شستن دست‌ها، روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا) را تماشا کنید و رفتارهای خود را در این زمینه مورد ارزیابی قرار دهید.

بیشتر بدانید

تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی		
سرماخوردگی	آنفلوآنزا	علائم بالینی
یک روز یا بیشتر	ندارد	علائم پیش در آمد
تدریجی	ناگهانی	شروع
در بالغین نادر	۳۸/۳ تا ۳۹ درجه سانتی گراد	تب
نادر	ممکن است شدید باشد	سر درد
متوسط	معمولاً وجود دارد و اغلب شدید	درد عضلانی
هرگز	معمولاً وجود دارد	خستگی مفرط
متوسط	ممکن است بیشتر از دو هفته باشد	خستگی / ضعف
گاهی / اغلب	شایع	ناراحتی گلو
معمولاً وجود دارد	گاه گاهی	عطسه
معمولاً وجود دارد	گاه گاهی	التهاب بینی
متوسط و منقطع / مزاحم	معمولاً وجود دارد و خشک	سرفه



شکل... بدیکلوزیس می تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و تخم گذاری کند و آنها را نیز آلوده کند.

ج) بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می شوند

پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند، در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می کند و در آنجا تخم می گذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است.

فعالیت ۱۹: گفت‌وگوی گروهی

- وضعیت بیماری پدیکلوزیس (آلودگی به شپش سر) را در محیط زندگی خود بررسی کنید و در صورت شیوع، راه‌های پیشگیری از ابتلا به آن را ارائه دهید.

پدیکلوزیس از راه وسایل شخصی مثل: شانه، برس، کلاه، روسری، لباس، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام به دیگران منتقل می‌شود. از این رو بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است.

(د) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند:

بیماری‌های آمیزی آن دسته از بیماری‌هایی هستند که از راه آمیزش جنسی به فرد دیگر منتقل می‌شوند و متأسفانه بسیاری از افرادی که حامل این بیماری‌ها هستند از عفونت خود اطلاع ندارند. این بیماری‌ها اغلب با علائم زیر همراه هستند که توصیه می‌شود در صورت مواجهه با آنها حتماً به پزشک مراجعه شود:

- زخم یا ضایعات جلدی در نواحی تناسلی.
 - ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی
 - غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم
 - عفونت‌های غیر معمول
- این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و... برای بیمار به همراه داشته باشند.
- پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی و پرهیز از بی‌بند و باری‌های جنسی تا حد بسیار زیادی از ابتلا به این بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

(ه) بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند:

هپاتیت و ایدز از جمله این بیماری‌ها هستند.

— هپاتیت: گاهی به علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود، به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود. با توجه به نوع ویروس آلوده‌کننده کبد، بیماری هپاتیت را به انواع A، B و C نام‌گذاری می‌کنند. که نوع هپاتیت B شایع‌ترین آنها است.

فعالیت ۲۰: گفت‌وگوی گروهی

فیلم‌های هپاتیت B از مجموعه دیرین دیرین را مشاهده کنید.

- آیا شما در محیط زندگی خود با بیمار مبتلا به هپاتیت B برخورد داشته‌اید؟ مشاهدات شما از علائم و عوارض این بیماری چیست؟
- برای جلوگیری از انتقال این بیماری چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟



شکل... مرحله دوم بیماری هپاتیت با علائمی به صورت بروز زردی بروز می‌کند.

بیماری هپاتیت «B» می‌تواند بدون علامت باشد و یا می‌تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید. به‌طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره بدون علامت، علائمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی ایجاد می‌شود.

اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B بعد از طی مراحل درمان، کاملاً بهبود پیدا می‌کنند ولی در بعضی از افراد هپاتیت B مزمن شده و باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می‌شود.

امروزه برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری می‌توان از واکسن‌های آن استفاده کرد و در صورت ابتلا به این

بیماری از طریق مشاهده علائم آن باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرده و با اتخاذ اقدامات احتیاطی از پخش شدن ویروس و آلوده شدن دیگران جلوگیری شود.

در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری، رعایت نکات زیر ضروری است:

- آزمایش خون و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری
- تزریق واکسن
- استفاده از وسایل شخصی
- عدم تماس با مایعات و خون بیمار
- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار
- عدم استفاده از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... شخص بیمار

اچ‌آی‌وی / ایدز

بیش از سه دهه از شناخت HIV و بیماری ایدز می‌گذرد، همه‌گیری جهانی ایدز موجب ایجاد یکی از بزرگترین چالش‌ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان به‌خصوص نوجوانان و جوانان شده است. HIV یا همان «ویروس نقص ایمنی انسانی»، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود. بنابراین HIV بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می‌شناسند، درحالی‌که ایدز تنها مرحله انتهایی از بیماری HIV است، و در صورتی که فرد مبتلاء به HIV به‌موقع و به‌طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلاء به بیماری ایدز نشود.

ویروس HIV خود بخود تولید نمی‌شود بلکه می‌تواند از طریق رفتارهای انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود. برای اینکه بتوانیم HIV را کنترل کنیم ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم دفاعی بدن آشنا شویم.

فعالیت ۲۱: گفت‌وگوی کلاسی

فیلم مربوط به «ویروس HIV با بدن چه کار می‌کند» را ببینید و راجع به موضوعات زیر گفتگو کنید.

- علایم و نشانه‌های این بیماری کدامند و چگونه می‌توان از خود در برابر ویروس HIV محافظت کرد؟



شکل ... در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر ۳۶ میلیون نفر از جمله ۲ میلیون کودک با HIV زندگی می‌کنند.

علائم اچ‌آی‌وی / ایدز

مدتی بعد از ورود HIV به بدن، گلبول‌های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماده‌ای را در خون ترشح می‌کنند که آنتی‌بادی نامیده می‌شود. آنتی‌بادی هیچ علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است. از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. به این مدت زمان، دوران پنجره می‌گویند. در دوران پنجره علی‌رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.

توجه به این نکته بسیار مهم است که در صورت مشکوک بودن، هیچ‌گاه وجود یک آزمایش منفی به معنی عدم ابتلا نیست و لازم است تا فرد مجدداً مورد مشاوره و آزمایش قرار گیرد. امکان انجام مشاوره و آزمایش محرمانه و رایگان اچ‌آی‌وی و نیز دسترسی به داروهای ضدویروس (اچ‌آی‌وی) به‌صورت رایگان برای تمام بیماران در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری در سراسر کشور فراهم است.

به تدریج با زیاد شدن تعداد ویروس در بدن فرد مبتلاء و کم شدن سلول‌های دفاعی در بدن وی، علائم اصلی بیماری ظاهر می‌شود. این علائم متنوع بوده و می‌تواند شامل انواع عفونت‌ها مثل برفک دهانی، سل، عفونت‌های ریوی و... شود. مرحله پیشرفته HIV را ایدز می‌نامند که همراه با بیماری‌های مختلف و علائم شدید است و به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت‌های دیگر و بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد رخ می‌دهد.

شکل... اچ‌آی‌وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام شده مشخص نمی‌شود.

تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به طور کامل از بین ببرد شناخته نشده، اما داروهای مناسبی وجود دارند که می‌توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علائم «مرحله ایدز» شوند. مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع، می‌تواند در به تعویق انداختن مرحله بیماری بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی کاملاً عادی برگرداند.

فعالیت ۲۲: گفت‌وگوی گروهی

فیلم مکالمه HIV را ببینید.

- در صورت مواجهه با فردی مشکوک به HIV چه راهنمایی‌هایی را به وی پیشنهاد می‌کنید.

چگونه می‌توانیم از خود در برابر ابتلای به اچ‌آی‌وی محافظت کنیم؟ بیماری اچ‌آی‌وی مخصوص طبقه، قشر و یا گروه خاصی نیست، این بیماری یک بیماری عفونی است که اگر عامل آن وارد بدن هر کسی شود، فرد را به بیماری مبتلا می‌کند. بنابراین اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله HIV آن است که مانع ورود میکروب به بدن شویم.

فعالیت ۲۳: گفت‌وگوی گروهی

- راه‌های انتقال ویروس HIV کدامند؟

- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس HIV چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

تصاویر زیر راه‌های انتقال ویروس HIV را نشان می‌دهد.



شکل

عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی است، همچنین یکی دیگر از راه‌های مهم پیشگیری، اقدام برای درمان افراد مبتلا است زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس HIV در خون و ترشحات جنسی، منجر می‌شود و در این

- صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات افراد مبتلا، امکان انتقال ویروس وجود نخواهد داشت.
- از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس HIV از طریق تماس‌های عادی ذیل منتقل نمی‌شود:
- کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم‌صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا شامل هم‌سفر شدن، هم‌کلاس بودن، نشستن در کنار یکدیگر
 - از روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن‌های عمومی
 - غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری
 - اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه)
 - استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک
 - توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها
- بنابراین نیازی به جدا سازی افراد مبتلاء به ویروس HIV نیست و زندگی در کنار این افراد و یا اشتغال و تحصیل در کنار آنها خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.

برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

- ۱- پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی
- ۲- پایبندی به اصول اخلاقی و پرهیز از روابط جنسی محافظت نشده
- ۳- رعایت احتیاط‌های لازم در مواجهه با افراد مبتلاء
- ۴- پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می‌شود مانند حجامت، خالکوبی و ...
- ۵- پرهیز از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به طور مشترک
- ۶- اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی
- ۷- پرهیز از حضور در موقعیت‌های خطر آفرین
- ۸- تقویت مهارت‌های برخورد قاطعانه و نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های نابجا
- ۹- کنار گذاشتن افرادی که ما در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌دهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی.

فعالیت ۲۴ : گفت‌وگوی گروهی

- فیلم «من سارا هستم» را ببینید.
- تصور کنید شما با چنین فردی روبرو شده اید، با او چه برخوردی می‌کنید؟ چرا؟