

بیماری آسم

آسم واژه ای یونانی و بیانگر بیماری است که در آن علایم مکرر سرفه ، تنگی نفس همراه با خس خس سینه و احساس خفقان وجود دارد. آسم بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است. این بیماری تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و محیطی بروز می کند. آسم بیش از ۲۶۰ میلیون نفر را تحت تاثیر قرار می دهد و مسئول بیش از ۴۵۰۰۰۰ مرگ در سال در سراسر جهان است. بیشتر این مرگ ها قابل پیشگیری هستند.

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه که تاکنون روشن شده، نشان می دهد که آسم محصولی از ترکیب عوامل محیطی ، سبک و نحوه زندگی و خصوصیات زیستی و ذاتی فرد (ژنتیک) می باشد. سابقه خانوادگی و همچنین تماس با عواملی چون دود سیگار، عوامل عفونی و ویروسی و بعضی مواد حساسیت زا ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد. برخی افراد بدلیل تماس های شغلی ممکن است دچار آسم شوند. (نظیر کارگران نانوائی، چوب بری، رنگسازی و...)

وقتی شدت علایم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن «حمله آسم» اطلاق می گردد. همه حملات آسم مشابه نیستند و شدت های متفاوتی دارند. بعضی از آنها می توانند آنقدر شدید باشند که سبب مرگ گردند. بنابراین حمله آسم از اورژانس های پزشکی است. با درمان و کنترل روزانه آسم، پیگیری های منظم و دوری از عوامل محرک می توان از حملات بیماری جلوگیری کرد.

یکی از وظایف مهم مسئول مراقبت های بهداشتی در ارتباط با بیماران آسمی، آموزش علایم هشدار دهنده ی وقوع حمله آسم به بیمار و خانواده او است.

نویسنده: محسن ایزدی

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیرواگیر

قسمت اول

تب خونریزی دهنده کریمه کنگو

CCHF (Crimean Congo Hemorrhagic Fever)

لطفا ادامه این مطلب را در شماره بعدی نشریه سلامت مطالعه کنید

مقدمه:

زئونوزها یا بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان از هر دو جنبه اقتصادی و بهداشت عمومی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. در بسیاری از کشورهای جهان تلفات و خسارات سنگینی ناشی از این بیماری‌ها ایجاد می‌شود. طی ۵۰ سال اخیر بسیاری از بیماری‌های عفونی جدید شایع شده که بخش وسیعی از آن‌ها، زئونوز می‌باشند و تب‌های خونریزی دهنده ویروسی که گروهی از بیماری‌های تب دار هستند نیز از این گروه هستند. تب‌های خونریزی دهنده ویروسی به شدت عفونی بوده و منجر به ایجاد سندرم بسیار کشنده (مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌های بیماری) می‌شوند که این سندرم به وسیله تب، ضعف، استفراغ، خونریزی مخاط و دستگاه گوارش و افت فشار خون مشخص می‌شوند که از بین تب‌های خونریزی دهنده ویروسی بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو (CCHF) بسیار حائز اهمیت است شایع‌ترین نوع عفونت در کشور بوده و حتی می‌تواند موجب مرگ ۵۰٪ از بیماران مبتلا گردد و همچنین این بیماری دارای قابلیت انتقال انسان به انسان بوده و به عنوان یکی از موارد مهم عفونت‌های بیمارستانی، مطرح و همه‌گیری‌های داخل بیمارستانی آن نیز شایع است که ممکن است با میزان مرگ و میر بالا همراه باشد. سالیانه موارد متعددی از بیماری تب کریمه کنگو در استان‌های مختلف کشور و خصوصاً استان فارس گزارش می‌شوند.

اهمیت بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو

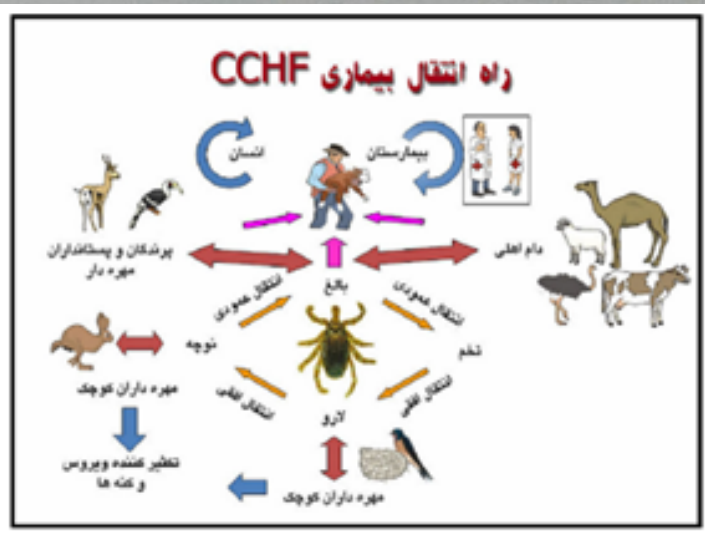
مهم‌ترین و گسترده‌ترین بیماری ویروسی منتقل شونده از طریق کنه است. میزان مرگ و میر این بیماری می‌تواند قابل توجه باشد به طوری که متوسط میزان کشندگی آن بین ۳۰ تا ۵۰ درصد تخمین زده شده است این بیماری دارای قابلیت انتقال انسان به انسان است و به عنوان یکی از موارد مهم عفونت‌های بیمارستانی، مطرح و همه‌گیری‌های داخل بیمارستانی آن نیز شایع است. جابه جایی و حمل و نقل دام و حیوانات چه به صورت قانونی و چه غیر قانونی خطر گسترش بیماری را به کشور تحمیل می‌کند و انتظار می‌رود که در آینده به مناطق بیشتری توسعه یابد لذا این بیماری در حال تبدیل شدن به یک مشکل جهانی است و با توجه به این که این ویروس جزء عوامل بیوتروریستی تلقی می‌شود احتمال سوء استفاده‌های تروریستی از آن مطرح است.



روش‌های انتقال ویروس تب خونریزی دهنده

کریمه کنگو به انسان

- گزش کنه یا له کردن کنه (از راه پوست برهنه دست یا پوست بدن)
- تماس مستقیم با دام آلوده
- تماس مستقیم با پوست، بافت، خون و ترشحات دام آلوده
- خصوصاً در طی ذبح یا زایمان دام
- مصرف گوشت یا جگر خام یا نیم پز دام آلوده
- تماس با خون و بافت بیماران



افراد که بیشتر در معرض خطر هستند (گروه‌های پرخطر):

- دامداران، چوپداران و کشاورزان آقا و خانم
- قصابان، کارگران کشتارگاه‌ها و افرادی که پوست لاشه دام را می‌کنند و آن را قطعه قطعه می‌کنند.
- تکنسین‌های دامپزشکی و دامپزشکان
- کارکنان بهداشتی و درمانی (پرستاران، کارشناسان، کارشناسان آزمایشگاه، کارکنان خدمات و ... در بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها و مراکز خدمات جامع سلامت و ...)
- زنان خانه داری که به خرد کردن گوشت می‌پردازند.
- افراد گردشگر در جنگل‌ها و سبزه زارها که در معرض آلودگی به نیش کنه‌ها قرار دارند.

نویسنده: احمد رضا رضایی

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر



چند باور غلط درباره فشارخون بالا

باور نادرست اول: نداشتن هیچ علامت خاص و احساس کسالت یا بیماری، به این معناست که لزومی ندارد نگران ابتلا به فشارخون بالا باشیم.

باور درست: در بسیاری از افراد، فشارخون بالا بدون بروز هیچ علامت مشخص و خاصی، در حال آسیب رساندن به سرخرگ‌ها، قلب و سایر اندام‌هاست؛ به همین دلیل است که از این بیماری با عنوان «قاتل خاموش» یاد می‌شود. بنابراین لازم است حتی وقتی علامت خاصی نداریم، فشار خون خود را حداقل سالی یک بار طبق فواصل مشخص شده توسط پزشک معالج اندازه‌گیری کنیم و منتظر علامت و احساس خاصی برای هشدار گرفتن در مورد فشارخون بالای خود نباشیم.

باور نادرست دوم: در صورت داشتن سابقه خانوادگی فشارخون بالا، ابتلا به آن قطعی است.

باور درست: سابقه خانوادگی ابتلا به فشارخون بالا احتمال ابتلای ما به آن را بیشتر می‌کند، اما در صورت رعایت یک سبک زندگی سالم، می‌توانیم از وقوع آن، پیشگیری کنیم یا آن را به تعویق بیندازیم.

نکات زیر، می‌توانند به ما کمک کنند با رعایت یک سبک زندگی سالم، احتمال ابتلای خود به فشارخون بالا را کاهش دهیم:

- کاهش مصرف نمک و رعایت یک رژیم غذایی سالم
- کم کردن وزن در صورت داشتن اضافه‌وزن
- ورزش منظم
- کاهش میزان مصرف کافئین
- سیگار نکشیدن

باور نادرست سوم: عدم استفاده از نمک خوراکی، به معنای کنترل کامل مصرف سدیم و فشارخون است.

باور درست: مصرف سدیم در بعضی از ما منجر به افزایش فشارخون می‌شود، اما کنترل مصرف سدیم فقط با کنار گذاشتن نمکدان، ممکن نمی‌شود؛ چرا که بیشترین میزان سدیم مصرفی ما، از غذاهای فرآوری‌شده مثل کنسروها، سوسیس و کالباس و ... است. بنابراین، لازم است در زمان خرید غذاهای آماده و از پیش بسته‌بندی‌شده، برچسب انرژی آن‌ها را بخوانیم و سعی کنیم مواد غذایی حاوی سدیم کمتر را انتخاب کنیم.

باور نادرست پنجم: در صورتی که به فشارخون بالا مبتلا و در حال مصرف دارو برای کنترل آن طبق تجویز پزشک هستیم، می‌توانیم زمانی که عدد فشارخونمان نرمال شد، مصرف داروهای خود را به صورت خودسرانه قطع کنیم.

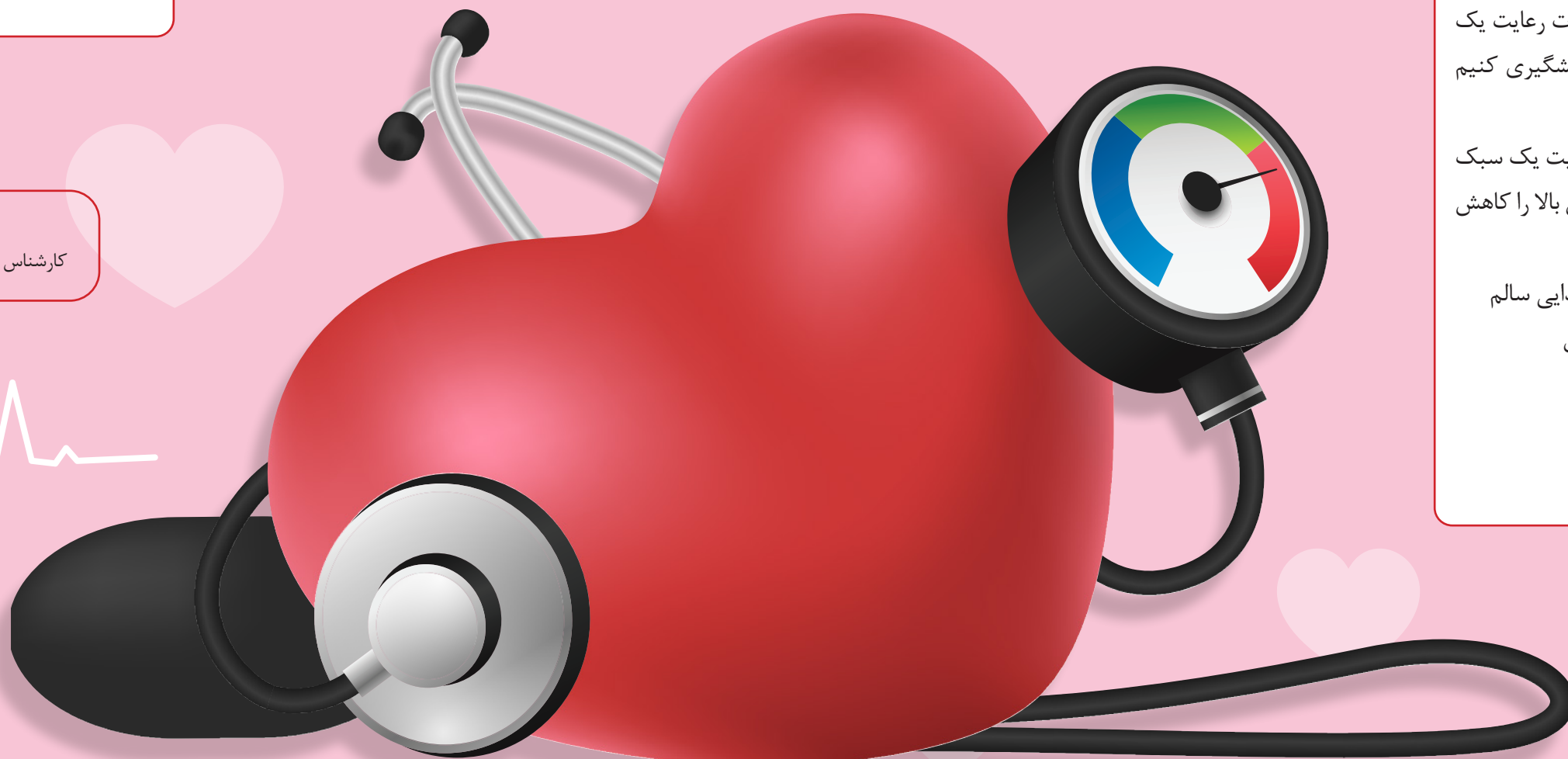
باور درست: در صورت ابتلا به فشارخون بالا، که شایع‌ترین بیماری مزمن غیرواگیردار است، ممکن است مجبور شویم تا پایان عمر خود طبق نظر پزشک دارو مصرف کنیم، چرا که تنها در این صورت می‌توانیم فشارخون خود را کنترل‌شده نگه داریم و از عوارض خطرناک فشارخون کنترل‌نشده از جمله سکته‌های قلبی یا مغزی پیشگیری کنیم.

باور نادرست چهارم: اندازه‌گیری فشارخون در منزل، در افراد مبتلا به فشارخون بالا که تحت نظریه‌پزشک معالیشان هستند، لزومی ندارد.

باور درست: اگر فشارخون خود را در منزل اندازه‌گیری و ثبت کنیم، اعداد راهنمای پزشک در مورد بهترین درمان برای فشار خون بالا می‌باشند. نباید فراموش کنیم که فشارخون خود را برای هشت یا حداقل سه روز متوالی، هرروز در زمان‌های مشخص اندازه‌گیری و یادداشت کنیم؛ مانند هرروز صبح یا هرروز عصر یا در زمان مشخصی که پزشک معالج ما توصیه کرده است.

نویسنده: شیرزاد جاویدی

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر



زگیل تناسلی (HPV)

لطفا ادامه این مطلب را در شماره بعدی نشریه سلامت مطالعه کنید

تاکنون بیش از ۱۰۰ نوع مختلف از ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) شناخته شده است که تقریباً ۶۰ نوع آن قابلیت ایجاد زگیل های معمولی را دارند که این زگیل ها در برخی از نواحی بدن مانند دست و پا بوجود می آیند و حدود ۴۰ نوع آن می توانند موجب زگیل های تناسلی شوند. زگیل تناسلی نوعی از زگیل است که در ناحیه تناسلی و مقعدی یا اطراف آن ظاهر می شود. این زگیل ها توسط ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) ایجاد می شود که در هر نوع رابطه جنسی و یا از طریق تماس مستقیم پوستی با افراد مبتلا یا آلوده انتقال می یابد.

اصلی ترین راه انتقال عفونت HPV انتقال از طریق ارتباط جنسی است. تماس جنسی سطحی و پوستی با افراد آلوده بدون دخول هم می تواند باعث انتقال آن شود. تماس جنسی دهانی یا مقعدی هم می تواند باعث آلودگی دهان و مقعد با این ویروس شود. این ویروس می تواند از مادر حامله به نوزاد در حین زایمان منتقل شود ولی تقریباً تمام نوزادان در طی سال اول زندگی از ویروس پاک می شوند.

استخر، سونا، جکوزی، نشستن بر روی صندلی وسایل نقلیه عمومی یا تماس های عادی اجتماعی، سرویس بهداشتی عمومی و از طریق حوله و لباس و لیزر موهای ناحیه تناسلی در صورت رعایت اصول اولیه بهداشتی باعث انتقال نمی شود. انتقال از طریق وسایل آلوده معاینه زنان در مراکز نامعتبر، اپیلاسیون در مراکز غیر بهداشتی، استفاده از تیغ اصلاح صورت و بدن فرد مبتلا نیز ممکن است باعث انتقال بیماری شود. به طور کلی احتمال انتقال از طریق وسایل شخصی مطرح شده است ولی چنانچه از این طریق انتقال یابد، نقش آن در شیوع بیماری بسیار کم است.

نویسنده: مریم تقی پور

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر