



ضمیمه رایگان علمی، بهداشتی

ضمیمه علمی، بهداشتی «ایران شهر پزشکی» بخشی از نشریه جامع ایران شهر است که به صورت مستقل تلاش دارد تا رابطه بهتری بین مخاطبان فارسی زبان جراید در آمریکا و پزشکان و متخصصان سلامت، تغذیه، دارو و درمان ایجاد نماید. در صورت تمایل به همکاری با تحریریه «ایران شهر پزشکی» و یا درج آگهی در این بخش از نشریه ایران شهر با تلفن ۸۱۸,۹,۰۸,۰۸,۰۸ تماس حاصل فرمایید.

ایران شهر پزشکی

ضمیمه سوم . جولای ۲۰۱۳ - ضمیمه در مجله ایران شهر

سرطان را از رژ لب هدیه بگیرید



بسند می کنیم!

پیش از این شنیده بودیم به دلیل استقبال بی شائبه از لوازم آرایش در ایران، مواد آرایشی تقلبی و مخرب پوست روانه بازار آن کشور شده است، اما به تازگی خبری منتشر شده است مبنی بر اینکه که سازندگان مواد آرایشی و به عبارت صحیح تر نابودکنندگان پوست طبیعی زنان پی به علایق خانم‌ها برده و از آن در جهت‌های سوء بهره جسته‌اند. در واقع تولید لوازم آرایشی سرطان زا هدیه جدید سوداگران با زیبایی خدادادی انسانهاست.

ارمغان سرطان برای طالبان زیبایی

دکتر ناهید نمان که در بیمارستان تورنتو در بخش بیماری‌های بانوان به طبابت مشغول است درباره لوازم آرایشی که به تازگی برای خانم‌ها در بازار عرضه می‌شود، می‌گوید: به تازگی قیمت رژ لب‌هایی با مارک‌های معروف که ماندگاری بالایی روی پوست صورت دارند، از ۶۷ دلار به ۹۰۹ دلار تقلیل یافته است که مشخص است برای جذب بیشتر مشتری این عمل صورت گرفته است.

وی در ادامه تصریح می‌کند: این دسته از مواد آرایشی حاوی درصد بالایی سرب هستند زیرا این فلز تاثیر زیادی در باقی ماندن پارافین و رنگ‌های زیننده روی صورت دارد.

ناهید نمان در ادامه با اشاره به خواص شیمیایی سرب می‌افزاید: سرب یک ماده شیمیایی است که ماندن آن در مدت طولانی روی پوست بدن

از آن جا که فرهنگ ما در استفاده از لوازم آرایش یکی از رکورد داران جهان است و خانواده‌های ایرانی نیز به هنگام خرید، کمتر به مواد سازنده و یا نام و کیفیت لوازم آرایشی و یا حتی تاریخ انقضا دقت می‌کنند، بنابراین باید منتظر موجی از مبتلایان به سرطان باشیم! مقداری از رژ لب‌تان را روی دستتان بمالید، با یک انگشت طلا روی آنرا خراش دهید. اگر رنگ آن به مشکی تغییر کرد، در این صورت شما متوجه می‌شوید ماده آرایشی مورد مصرف، حاوی سرب است یا خیر.

سرب یک ماده شیمیایی است که ماندن آن در مدت طولانی روی پوست بدن و یا تماس دائم آن با مخاط دهان فرد، باعث بروز سرطان می‌شود...

یکی از مشاغل پر درآمد این روزها تولید و پخش لوازم آرایشی است که با استقبال خانم‌های ایرانی - از دخترهای ۱۴ ساله تا خانم‌های هفتاد ساله - گرایش چشم‌گیری به آن‌ها دارند تا هم خوشرنگ‌تر جلوه کنند و هم شاید معایب چهره خود را به وسیله آن بپوشانند.

البته این که چرا در سنی استفاده از لوازم آرایشی بنا بر برخی گزارشات به دوازده تا چهارده سالگی تقلیل یافته، شاید علتی مانند مبتلا شدن جوانان و نوجوانان به پیری زودرس باشد و یا با این کار تلاش می‌کنند اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند، زیرا در عین رفع ظاهری معایب، پوست صورتشان، سن خود را هم افزایش می‌دهند! (از آن جا که بررسی روانشناسی این مسئله در این مقاله نمی‌گنجد به همین چند جمله

گذاشته‌اند، تولید شده‌است. اما نمونه سرطان زای آن را به هیچ وجه نمی توان یک خلاقیت دانست بلکه این جنایتی خاموش است که سر بانوان خوش باور را بر باد می‌دهد.

استفاده از سرب در رنگ‌های تزئینی مو نیز برای تثبیت بیشتر این رنگ‌های آرایشی و کوتاه مدت که به صورت مازیکی استعمال می‌شوند و به شکل مش موقت هستند، امکان پذیر است. از آن جایی که با سرایت رنگ مازیک‌های حاوی سرب به پوست سر و با ماندن آن به مدت طولانی، (دوام رنگ روی پوست سر بیشتر از مواد آرایشی روی پوست صورت است) احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

مراقب باشید در چشمتان نرود!

بهرتر است در تهیه و استعمال لوازم آرایشی دقت بیشتری را مبذول کرده و یا حداقل در هنگام مصرف کردن، از گذاشتن لایه های رنگ و وارنگ پارافین روی صورت خودداری شود. به ویژه برای زیبایی چشم‌ها باید خیلی دقت کرد و از محصولات آرایشی سالم و مناسب بهره برد.

بی تردید شوق خانم‌ها چه ایرانی و چه غیر ایرانی به لوازم آرایش همچنان بازار این تولیدات را گرم نگه خواهد داشت. اما بد نیست بپذیریم که برای داشتن لب‌انب سرخ تر حتما لازم نیست سلامت خود را با سرطان عوض کنیم. نگاهی به سبک زندگی همشهریان آمریکایی مان به خوبی این نکته را دستگیرمان می‌کند که طبیعت زیبا همیشه چشم نواز و گیرا تر است.

با این حال همیشه در هنگام خرید هر محصول آرایشی نهایت دقت را صرف کنید.



و یا تماس دائم آن با مخاط دهان فرد، باعث بروز سرطان می‌شود. وی عنوان رژ لبهایی که حاوی سرب هستند را مختص به یک برند خاص مدانسته و گستره وسیعی از محصولات تولیدکنندگان مختلف را به داشتن سرب متهم می‌کند.

او در ادامه تاکید می‌کند: بالاترین میزان سرب مساوی است با بالاترین شانس ابتلا به سرطان. بعد از آزمایشات صورت گرفته مشخص شد که رژلب ضد آب حاوی بالاترین میزان سرب است و لازم به یادآوری است که هر چقدر سرب بیشتری داشته باشند ماندگاری رنگ روی پوست طولانی تر می‌شود و این نکته برای آن دسته از زنانی که خواهان ماندگاری رنگ لوازم آرایشی هستند نکته‌ای مهم محسوب می‌شود!

وی در ادامه می‌افزاید: این‌ها آزمایش‌هایی است که می‌توانید برای خودتان انجام دهید، مقداری از رژ لب‌تان را روی دستتان بمالید، با یک انگشت پلا روی آنرا خراش دهید. اگر رنگ آن به مشکی تغییر کرد در این صورت شما متوجه می‌شوید ماده آرایشی مورد مصرف، حاوی سرب است یا خیر.

با اینکه زیبایی ظاهری موضوعی پسندیده و خوب است و هزینه های بسیاری در این راه مصرف می‌شود که بخش عمده ای از آن به جراحی های زیبایی، تزریق ژل‌ها برجسته کننده گونه و لب و... اختصاص می‌یابد، با این حال به گفته پزشکان، فلز سرب، ژل‌های تزریق شده زیر پوست افرادی که تن به عمل های زیبایی داده‌اند را پس از مدتی مضمحل کرده و پوستشان را چروک و نافرمان می‌کند!

سرب مواد آرایشی مو خطر بیشتری دارد

به جرات می‌توان گفت که از تمامی مارک های مشهور لوازم آرایشی، نسخه تقلبی و بیماری زای آن برای پوست، در بازارها و توسط آن دسته از سود جویان که مخشان را برای ارائه نبوغ در این زمینه به حراج

روزنامه

در قلم و دست و وود

شرکت کتاب

شنبه شب ۸ تا ۱۱ شب

پذیرای خریداران و دیدارکنندگان است.

یکشنبه تا جمعه ۱۰ صبح تا ۸ شب

شنبه ۱۰ صبح تا ۱۱ شب

هر هفته

حراج کتاب - جدول

DVD و CD

310-477-7477

1419 Westwood Blvd., Los Angeles. CA 90024

فاجعه‌ای به نام برنزه کردن پوست



درمان می‌کند و ظاهر پوست را بهبود می‌بخشد. طرفداران این شیوه معتقدند که برنزه شدن با سولاریوم کمتر از برنزه شدن با آفتاب خطرناک است، اگر چه حمام آفتاب بی‌خطر وجود ندارد. سولاریوم برای هر نوع پوستی مناسب است، به‌جز افراد با پوست‌های حساس. نسبت بین اشعه‌های UVA و UVB متعادل است که خطر آسیب را به حداقل کاهش می‌دهد. این دسته از متخصصان استفاده از سولاریوم را برای ۵ تا ۲۰ دقیقه مفید می‌دانند. با این حال تحقیقات سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد، استفاده از سولاریوم راه مناسبی برای برنزه کردن پوست نیست. این روش هیچ‌گونه مصنوعیتی در مقابل سرطان پوست ندارد. در حقیقت استفاده از سولاریوم صدمات جبران‌ناپذیری را به پوست وارد می‌سازد.

اتاقک سولاریوم از یک تشک خورشیدی ساخته شده است که در آن لامپ‌های UVA و UVB قرار داده شده‌اند و از بالا و پایین به بدن اشعه تابانده می‌شود. حتی مقدار ناچیزی از UVA و UVB می‌تواند به پوست آسیب برساند، به این ترتیب که فرآیند پیرشدگی را تسریع بخشیده و همچنین سبب بروز سرطان نیز می‌شود. سازمان استاندارد جهانی نیز یک رهنمود کاربردی در مورد سولاریوم منتشر کرده است. با توجه به استانداردهای این سازمان کلیه مراکزی که خدمات سولاریوم ارائه می‌دهند

روزگاری بود که در سینمای هالیوود فیلمنامه‌نویس‌ها تنها در صورتی که می‌خواستند نقشی پست در فیلم بگنجانند سراغ خلق یک قهرمان رنگین پوست می‌رفتند، زیرا که در غیر این صورت هیچ کارگردانی فیلمنامه‌ای که نقش اول آن را باید یک سیاه‌پوست بازی می‌کرد را روی پرده نمی‌برد. اما حالا سالهاست که جنبش‌های ضد آپارتاید و نابرابری نژادی دیگر از فرم‌های کاریابی و پرده سینما هم فراتر رفته و به دنیای مد راه یافته است. حالا اغلب جوانانی که روزگاری اجدادشان به خون پاک سفید و موهای بورشان می‌نازیدند به هر راهی تن می‌دهند تا پوست سفیدشان را تنها کمی به رنگ پوست ستاره‌های دورگه سینما نزدیک کنند. آنقدر که دیگر کار از حمام آفتاب و استفاده از روغن‌های برنزه‌کننده گذشته است و دستگاه‌های سولاریوم به قیمت ابتلا به بیماری‌های پوستی پا به میدان گذاشته‌اند.

سولاریوم که به نام بسترهای آفتاب یا اتاقک‌های برنزه نیز معروف است، در واقع راه خوبی جهت دست یافتن به پوست شگفت‌انگیز برای مدت کوتاه است. در واقع سولاریوم وسیله‌ای است که اشعه‌های اولترا ویوله را جهت برنزیگی آرایشی ساطع می‌کند. سولاریوم اغلب به عنوان راهی جهت «مقدمه برنزه شدن» برای تابستان تعریف می‌شود که پوست شما را از سوختن در آفتاب محافظت می‌کند. سولاریوم‌ها نه تنها به برقراری برنزیگی در تمام طول سال کمک می‌کنند بلکه برخی بیماری‌ها را

که همین مانع از ابتلا افراد به سرطان‌های سینه، پروستات و روده بزرگ و دیگر بیماری‌ها می‌شود.

متخصصان این ادعاها را رد کرده‌اند، آنها می‌گویند رژیم روزانه غذایی ما به طور کلی تمام ویتامین D مورد نیاز بدن ما را تامین می‌کند. علاوه بر این آفتاب گرفتن برای تغییر رنگ، رنگ دانه‌های پوست و برنزه شدن چیز دیگری است.

برنزه کردن پوست مثل آفتاب سوختگی سبب به وجود آمدن صدمات زیادی به سلول‌های پوستی می‌شود. دکتر جیمز اسپنسر، جراح پوست از مرکز پزشکی مونت سینایی در نیویورک سیتی می‌گوید: شما نمی‌توانید با صدمه رساندن به پوستتان از آن محافظت کنید. برنزه شدن نه تنها خطر ابتلا به انواع سرطان‌های پوست را افزایش می‌دهد؛ بلکه باعث پیر شدن سریع‌تر پوست می‌شود. تلاش‌های زیادی برای کنترل این صنعت از طرف گروه‌هایی مثل سازمان سلامت جهانی انجام شده که موفقیت چندانی نداشته است.

دکتر اسپنسر می‌گوید: تولیدکنندگان این دستگاه‌ها و سالن‌های دارنده این دستگاه‌ها با مفید نشان دادن این دستگاه‌ها، سعی در کاهش محدودیت‌های اتخاذ شده توسط FDA و سایر سازمان‌های وابسته به آن دارند، او یکی از افراد موثر در نوشتن قانون برنزه شدن سریع در کالیفرنیا بود؛ قانونی که در سال ۱۹۸۸ نوشته شده است؛ ولی متأسفانه این قانون هیچ کمکی در شناسایی و ثبت سالن‌های دارنده سولاریوم یا قیمت‌های آنها ندارد. بر اساس این قانون، افراد در هنگام استفاده از دستگاه باید حتماً عینک محافظ در برابر اشعه ماوراء بنفش به چشم بزنند یا حتماً تمام بدنشان زیر دستگاه باشد. باید برجسی را به بدنه دستگاه بچسبانند که روی آن نوشته شده باشد که این دستگاه خطر ابتلا به بیماری‌های پوستی را افزایش می‌دهد. این مقررات هر چه باشد دلیلی بر موافق بودن سازمان‌های سلامت جهانی با این دستگاه یا تایید آنها نیست.

از جولای سال ۲۰۱۲ گروهی که بر روی مضرات سولاریوم کار می‌کردند، دفترچه راهنمایی را مبتنی بر اطلاعات ضروری در زمینه استفاده از سولاریوم در اختیار عموم قرار داده که از جمله مهم‌ترین موارد آن می‌توان به گزینه‌های زیر اشاره کرد:

کودکان زیر ۱۵ سال به هیچ وجه حق استفاده از سولاریوم را ندارند.
نوجوانان بین ۱۵ تا ۱۸ سال برای استفاده از سولاریوم حتماً باید رضایتنامه کتبی والدین خود را در اختیار داشته باشند.

هشدارهای لازم در مورد قرار گرفتن در معرض اشعه UVA و UVB باید حتماً در نظر گرفته شود.

فرم رضایت مراجعین باید حتماً پیش از استفاده از سولاریوم توسط خود فرد پر شود.
هر فردی که قصد استفاده از سولاریوم را دارد تنها می‌تواند برای یک جلسه این کار را انجام دهد و نه بیشتر.

به هیچ وجه اجازه ندارند در تبلیغات خود از واژه‌های «سالم و بی‌خطر» استفاده کنند. استفاده از سولاریوم برای کودکان زیر ۱۵ سال ممنوع اعلام شده است و همچنین برای نوجوانان زیر ۱۸ سال نیز وجود رضایتنامه کتبی از سوی والدین الزامی است. از سوی دیگر به مراجعان توصیه شده از مصرف دستگاه‌هایی که زیر نظر مستقیم یک متصدی مجزا نیستند، خودداری کنند.



این سازمان به هیچ وجه استفاده از سولاریوم را توصیه نمی‌کند؛ اگر شما استفاده از سولاریوم را انتخاب می‌کنید باید به دقت به تمام ریسک‌ها و تأثیرات جانبی منفی آن آگاه باشید. متصدیان سولاریوم باید اطلاعات صحیحی در مورد خطرات ناشی استفاده از این دستگاه در اختیار شما قرار دهند. اگر احساس می‌کنید که به اندازه کافی از خطرات ناشی از آن اطلاع ندارید و یا به حرف‌های متصدی نمی‌توانید اعتماد کنید، بهتر است از سولاریوم استفاده نکنید.

برنزه شدن بدون آفتاب یا سولاریوم یک تجارت بزرگ است. بر اساس گزارشات منتشر شده در مورد تجارت دستگاه‌های برنزه‌کننده سولاریوم، این صنعت چیزی در حدود ۲ بلیون دلار در سال تنها در آمریکا سوددهی دارد. طبق آمار گرفته شده سالانه ۲۸ میلیون آمریکایی از ۲۵ هزار سالن زیبایی دارنده این دستگاه‌ها در سراسر کشور استفاده می‌کنند.

در حقیقت، مطالعات اخیر نشان داده است که تنها ۱۰ هزار نفر از این افراد نوجوانان هستند و آمار استفاده از این دستگاه در میان دختران جوان آمریکایی رو به افزایش است. این آمارها برای سلامت عمومی خبر خوبی نیست. در سال ۱۹۹۴ میلادی، محققان سوئدی دریافتند که زنان ۱۸ تا ۳۰ سالی که بیش از ۱۰ بار در سال از اتاق‌ها یا تخت‌های سولاریوم استفاده کرده‌اند، ۷ بار بیشتر از زنانی که از این دستگاه‌ها استفاده نکرده‌اند در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دادند.

همچنین در تحقیقات دیگری دریافتند افرادی که ۱۰ جلسه به طور کامل از این دستگاه‌ها استفاده کرده‌اند صدمات جبران‌ناپذیری به روند پروتئین سازی پوست خود وارد کرده‌اند. این صدمات اغلب هنگامی که در مقابل تابش مستقیم نور آفتاب هستیم، به وجود می‌آید. بر اساس این تحقیقات اشعه ماوراء بنفش دستگاه‌های سولاریوم به اندازه تابش اشعه ماوراء بنفش آفتاب خطرناک و زیان‌آور است. در سال ۲۰۰۲ محققان دانشگاه پزشکی دارتموث به این رسیدند که دستگاه‌های سولاریوم ۱/۵ تا ۲/۵ برابر آفتاب است. ابتلا به ۲ نوع سرطان پوستی مهلک را افزایش می‌دهد اما هنوز حتی با شواهد مبنی بر مضر بودن این دستگاه‌ها در سالن‌های زیبایی و ورزشگاه‌ها از داشتن این دستگاه‌ها پشیمان نیستند. صنعت برنزه شدن بدون آفتاب سولاریوم بر مبنای ۲ ادعای غلط استوار است؛



اول اینکه از آن جایی که ملانین دلیل اصلی آفتاب سوختگی است برنزه شدن کنترل شده راهی است برای کمک به جلوگیری از تغییر رنگ شدید ملانین و آفتاب سوختگی.
دوم این که اشعه ماوراء بنفش باعث تولید ویتامین D در پوست می‌شود

آفتابگیری سالم را تمرین کنید



بعد از ظهر (از «قانون سایه» استفاده کنید: هنگامی که سایه شما کوتاه‌تر از خودتان است، اشعه‌های UV بیشترین شدت را دارند.)
اشعه‌های UV از آب و برف بازتابانده می‌شوند که منجر به افزایش مواجهه می‌شود.

دو سوم اشعه‌های UV از ابرها عبور می‌کنند و می‌توانند سبب آفتاب سوختگی ناخواسته (غیرقابل تصور) شوند.

SPF (عامل محافظت پوست Sun protection factor) بر روی کرم‌های ضدآفتاب تخمین می‌زند که تا چه اندازه اشعه‌های UV از رسیدن به پوست باز داشته می‌شوند. یک عامل «۱۵» بدین معنی است که ۱۵ دقیقه مواجهه با آفتاب (آفتاب‌گرفتگی) معادل یک دقیقه مواجهه بدوم کرم ضدآفتاب است.

یک ۱۰-spf باعث مهار uvb به میزان ۹۰ درصد و ۱۵-spf باعث مهار uvb به میزان ۹۳ درصد و ۳۰-spf باعث مهار ۹۷ درصد uvb می‌شود. به هر حال SPF به توانایی ممانعت از UVB اطلاق می‌شود نه UVA.

به این امید که متقاعد شده باشید که این یک مبارزه بزرگ و یکی از معیارهای مهم و پیشگیری است که باید توسط همه رعایت شود. لباس‌های ضدآفتاب بپوشید: به دنبال لباس‌های تابستانی باشید که عامل محافظت فرابنفش آن بیش از ۱۵ باشد. (اگر مرطوب باشد یا کشیده

بسیاری از خانم‌ها تنها ۵۰ درصد مقدار کافی کرم ضدآفتاب را استفاده می‌کنند و اغلب فراموش می‌کنند که آنرا پیش از پایان روز تکرار نمایند. آفتابگیری زودهنگام با پیری پوست، چین و چروک و پیشرفت دیررس سرطان پوست همراه است. ملانوم که بسیار کشنده است، در دهه‌های گذشته در حال افزایش است.

اکنون بنظر می‌رسد که مواجهه با اشعه‌های فرابنفش (UVA) مهمترین علت سرطان پوست در آینده باشد. بسیاری از کرم‌های ضدآفتاب محافظت کافی را بر ضد UVA اعمال نمی‌کنند.

نخست مقدمه ای کوتاه بر آفتابگیری :

نور خورشید دارای سه نوع اشعه فرابنفش (UV - نور بالا با طول موج بسیار کوتاه) می‌باشد: UVA-UVB-UVC (اشعه‌های UVC بوضوح بیشترین خطر را دارند اما - حداقل تا حالا - توسط لایه اوزون مهار می‌شوند و به سطح زمین نفوذ نمی‌کنند)

اشعه‌های UV با سلول‌های رنگدانه‌ای پوست شما (ملانوسیتها) واکنش داده و جذب می‌گردند. هر چه UV بیشتر باشد، ملانین بیشتری تولید می‌شود تا پوست اطراف را از سوختگی (آفتاب سوختگی) حفظ کند. هر چند، چیزی به عنوان محافظ کامل در برابر اشعه‌های UV وجود ندارد.

اشعه خورشید در تابستان قوی‌تر است، بویژه بین ۱۰ صبح تا ۴



شده و بسیار چسبناک باشد، بی اثر است) از کلاه استفاده کنید: با لبه‌های بلند که صورت، دست، گردن و گوش‌هایتان را با سایه‌اش بپوشانید. از عینک‌های محافظ UVA و UVB استفاده کنید: کاتاراکت (آب مروارید) در بزرگسالان تا حدودی مربوط به مواجهه زود هنگام چشم با اشعه‌های UV می‌باشد. کودکان با سایه‌ها جذاب‌تر به نظر می‌رسند. در سایه بازی کنید: یک چتر یا خود بیاورید یا چادری برپا کنید تا از تابش مستقیم آفتاب دور باشید. از کرم ضد آفتاب سخاوتمندانه استفاده کنید: شواهدی وجود ندارد که ضد آفتاب‌ها برای کودکان مضر باشند. (با وجود عدم داده کافی، آکادمی آمریکایی متخصصان کودکان استفاده از آن را تا ۶ ماهگی توصیه نمی‌کند. به تازگی آنها گفته‌اند که اگر مواجهه مستقیم با نور آفتاب اجتناب ناپذیر است، شاید مفید باشد که آنرا در بخش‌های کوچکی از بدن که در معرض نور است استفاده کنیم.) از یک کرم ضد آفتاب عاری از PAB و با حساسیت زایی کم که هم بر ضد UVA و هم UVB اثر محافظتی دارد، استفاده کنید، اما همه اثر خوبی بر UVA ندارند. برچسب را بخوانید: بهترین محافظ UVA دارای یک محافظ نور خورشید غیر شیمیایی (مانند اکسیدروی، دی اکسیدتیتانیوم) و یا کرم ضد آفتاب آووبنزن Avobenzon می‌باشد. مصرف یک SPF بیش از ۳۰ ضرورتاً بهتر نیست، به گونه‌ای که افزایش غلظت کرم ضد آفتاب سبب تحریک پوست بیشتری می‌گردد. در حالیکه محافظت اضافی کمتری را اعمال می‌کند (به عنوان مثال: افزایش SPF از ۳۰ به ۴۰، به ۲۵ درصد کرم بیشتر نیاز دارد در حالیکه ۸ درصد محافظت بیشتری را اعمال می‌کند).

یا زمان بهبودی وجود ندارد.
برای آسایش خود، به چند نکته در اینجا اشاره شده است:
(۱) یک دوش آب سرد بگیرید.
(۲) به نرمی کمپرس (مالش) خنک و مرطوب را انجام دهید.
(۳) از ژل aloe vera برای مالش استفاده کنید.
(۴) از کرم مرطوب کننده بدون عطر (بدون زمینه نفتی) برای هیدراته کردن پوست استفاده کنید.
(۵) اگر آفتاب سوختگی شدید است، کرم هیدورکورتیزون ۱ درصد سبب کمی تسکین خواهد بود.
(۶) خوردن یک مسکن متوسط نیز التهاب را کاهش خواهد داد. (مانند ایبوپروفن)
(۷) مایعات زیاد بنوشید.
(۸) در حالیکه نادر است، اگر آفتاب سوختگی خیلی شدید است و یا با علائم دیگر (مانند درد شدید، تاول‌های شدید، تهوع، گیجی، سردرد یا عفونت به مرور زمان) همراه است حتماً به پزشک مراجعه کنید.

کرم ضد آفتاب را سخاوتمندانه بکار برید و بگذارید تا ۳۰ دقیقه قبل از مواجهه خشک گردد. برآمدگی‌ها، شکافها و نواحی در معرض تابش بالا (گونه‌ها، پاها، لبها و بینی‌ها) را فراموش نکنید. بیاد داشته باشید: «مقاوم در آب» یعنی در حدود ۴۰ دقیقه در آب دوام دارد، «ضد آب» یعنی پس از ۸۰ دقیقه در آب از بین می‌رود. بنابراین دوباره، دوباره و دوباره در طول روز استفاده کنید (هر ۲-۳ ساعت یا درست پس از شنا یا تعریق فراوان) اگر برچسبها را بخوانید، خواهید دید که تفاوت زیادی (به جز در قیمت) بین کرم‌های ضد آفتاب عرضه شده وجود ندارد. از استفاده آنها اجتناب نکنید مگر مواردی که برای شما توصیه شده است. بسیار خوب، شما بخوانید، در آفتاب سوختگی چه باید کرد؟ آفتاب سوختگی به دلیل انرژی زیاد اشعه UV است که بطور مستقیم پوست برهنه را می‌سوزاند. معمولاً ۲-۶ ساعت پس از مواجهه ایجاد می‌گردد و در حدود ۲۴ ساعت به اوج خود می‌رسد. افسوس که هیچ درمانی (بجز پرهیز از آفتاب گرفتنی بیشتر) برای کاهش وسعت آسیب

HIV، طاعون قرن



۱۹۸۲ روی این بیماری گذاشته شد.

ویروس عامل این بیماری (HIV) هم در سال ۱۹۸۳ شناسایی و نامگذاری شد. پزشکان تصور می‌کنند که منبع اولیه این بیماری یک شمپانزه است و باز هم حدس می‌زنند شکارچینی که برای اولین بار، دستشان به خون آن شمپانزه لعنتی آلوده شد، این ویروس را در میان انسان‌ها پخش کردند.

HIV با ایدز چه فرقی دارد؟

HIV یک ویروس است، ایدز یک بیماری. HIV نام همان ویروسی است که آدم را به بیماری ایدز دچار می‌کند. این ویروس می‌تواند از بدن یک شخص آلوده به بدن یک شخص سالم وارد شود و او را هم بیمار کند. اما از چه راه‌هایی؟ عمدتاً از راه ترشحات جنسی و خون. البته زنان مبتلا هم می‌توانند در دوران حاملگی و زایمان و حتی پس از آن (از طریق شیر دادن به کودک) HIV را به بدن فرزندشان هم منتقل کنند.

چرا به این بیماری می‌گویند ایدز؟

ایدز مخفف این کلمات است:

Acquired Immunodeficiency Syndrome یعنی، «سندروم نقص ایمنی اکتسابی». کلمه «اکتسابی» تاکید می‌کند که این بیماری، ژنتیکی نیست بلکه از یک شخص آلوده به دیگری (یا دیگران) سرایت می‌کند.

ایدز، طاعون قرن جدید است. در همین دقیقه‌ای که شما دارید این نوشته را می‌خوانید، یک انسان زیر ۱۵ سال بر اثر ایدز می‌میرد؛ و این اتفاق تلخ، در هر دقیقه تکرار می‌شود. در هر ثانیه، یک نوجوان زیر ۱۵ سال ایدز می‌گیرد و از هر ۶ نفری که در اثر این بیماری فوت می‌کنند، یک نفرشان زیر ۱۵ سال است. ایدز تا به حال ۲۵ میلیون قربانی گرفته؛ یعنی بیشتر از تعداد قربانیان طاعون در قرن نوزدهم و حتی بیشتر از تعداد قربانیان جنگ جهانی اول و دوم. باید کاری کرد؛ و برای انجام هر کار موثری درباره ایدز، باید آن را بهتر بشناسیم. شما این بیماری را چقدر می‌شناسید؟

ایدز از کجا آمد؟

می‌گویند اولین بیماری که به ایدز آلوده شد، سال ۱۹۵۹ در کنگو شناسایی شد.

نحوه دقیق آلودگی آن بیمار هنوز مورد سوال است. پزشکان آمریکایی اعتقاد دارند که پای ایدز از اوایل دهه هفتاد میلادی به آمریکا باز شده است.

در نیویورک و لوس آنجلس و در حد فاصل سال‌های ۱۹۷۹ تا ۱۹۸۱ موارد نادری از بیماری‌های صعب‌العلاج در مردان هم‌جنس‌باز گزارش شد که شک پزشکان را برانگیخت.

اما نام ایدز (مخفف «سندروم نقص ایمنی اکتسابی») را رسماً از سال



حتما آزمایش مربوط به سل را هم انجام بدهید. ممکن است به سل مبتلا شده باشید و خودتان از وجودش بی‌خبر باشید. اگر سل تشخیص داده نشود، می‌تواند حسابی برایتان در دسرساز شود. در صورتی که با تشخیص به موقع می‌توان آن را با موفقیت درمان کرد.

سیگار کشیدن، مصرف بیش از حد مشروبات الکلی یا استفاده از مخدرهایی مانند کوکائین ممکن است سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند. برنامه‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند این عادات نادرست را کم یا کاملا قطع کنید.

علاوه بر این، کارهای زیادی هست که می‌توانید با انجام آنها تندرست بمانید، مثل ورزش کردن، پیاده‌روی و... موثرترین راه برای عدم انتقال ویروس به دیگران، اجتناب کامل از تماس جنسی است. اگر می‌خواهید کماکان تماس جنسی داشته باشید حتما از کاندوم‌های لاتکس استفاده کنید. چرا که این نوع کاندوم‌ها اگر چه کاملا ایمن نیستند اما بسیار موثرند و تا حد زیادی احتمال انتقال ویروس را به همسران کاهش می‌دهند، البته به شرطی که پیوسته و به نحو صحیح مورد استفاده قرار بگیرند. در صورت حساسیت به لاتکس، می‌شود از کاندوم‌های پلاستیکی (پلی اورتان) استفاده کرد.

ویروس HIV چگونه منتقل می‌شود؟

هنگامی که خون، منی، ترشحات پیش از منی، ترشحات فرج یا شیر شخص آلوده وارد بدن شخص سالم می‌شود، ویروس HIV نیز می‌تواند منتقل شود. این ویروس می‌تواند از طریق رگ (مثلا تزریق ماده مخدر)، جدار مقعد، فرج، گردن رحم، سوراخ آلت مردانه، دهان و دیگر غشاهای مخاطی (چشم، داخل بینی) یا بریدگی‌ها و نیز از طریق زخم‌های پوستی وارد بدن شود. پوست سالم و عاری از زخم، سد محکمی در برابر این ویروس و دیگر عوامل عفونی است. راه‌های زیر، شایع‌ترین راه‌هایی است که ویروس HIV می‌تواند از شخصی به شخص دیگر منتقل شود:

* داشتن هرگونه تماس جنسی با شخص آلوده

* استفاده از سرنگ و دیگر وسایل تزریق متعلق به شخص آلوده

* از زن آلوده به فرزندش قبل یا حین زایمان و یا در مدت شیردهی HIV می‌تواند از طریق خون یا فرآورده‌های خونی آلوده منتقل شود. در اکثر کشورها از اهداکنندگان خون، آزمایش مربوط به HIV به عمل می‌آید تا از سلامت خون اطمینان حاصل شود. برخی از پرسنل پزشکی نیز بر اثر فر رفتن سرسوزن آلوده به دستشان به این ویروس آلوده شده‌اند. در موارد نادری نیز آلودگی پرسنل پزشکی از طریق تماس خون آلوده با زخم باز و یا پاشیده شدن خون آلوده به داخل چشم یا بینی صورت گرفته است.

کدام ترشحات بدن می‌تواند HIV را منتقل کند؟

خون، منی، ترشحات فرج، شیر پستان و دیگر مایعات بدن که حاوی خون هستند، ممکن است غلظت بالایی از ویروس را در خود داشته باشند. موارد زیر نیز دربرگیرنده مایعات و ترشحاتی است که ممکن است حاوی ویروس باشد و آن را به پرسنل پزشکی سرایت دهد:

مایع اطراف مغز و نخاع، مایع مفصلی و مایع موجود در کیسه آب جنین.

«نقص ایمنی» هم به این معناست که این بیماری باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

«سندروم» هم به معنی مجموعه علائمی است که در قالب یک بیماری خودش را نشان می‌دهد و شاخص آن بیماری به حساب می‌آید.

در مورد ایدز، این مجموعه علائم به صورت بروز عفونت‌ها یا بدخیمی‌های خاص و کاهش تعداد سلول‌های دفاعی بدن خودش را نشان می‌دهد. تشخیص ایدز توسط پزشک و با کمک آزمایشات بالینی و آزمایشگاهی صورت می‌گیرد.

HIV چگونه ایدز را به وجود می‌آورد؟

این ویروس به نوع خاصی از سلول‌های خونی (از خانواده سلول‌های T) حمله می‌کند و آنها را از بین می‌برد. سلول‌های T نقشی عمده‌ای در تامین ایمنی بدن به عهده دارند. در حقیقت، تخریب این سلول‌هاست که نشان می‌دهد شخص به احتمال بسیار بسیار قوی به بیماری ایدز مبتلا شده است. اشخاص آلوده به این ویروس، سال‌ها آن را در بدنشان حمل می‌کنند بدون آنکه علائم بیماری ایدز را بروز بدهند، چرا که هنوز سیستم ایمنی بدنشان آنقدرها ضعیف نشده است. میزان تخریب سلول‌های T با تعداد ویروس‌های موجود در خون شخص نسبت مستقیم دارد. یعنی اگر با داروهای خاص ضد ویروس بتوانیم تعداد ویروس‌های HIV موجود در خون را کم کنیم، تضعیف سیستم ایمنی تا مدت زیادی به تعویق می‌افتد.

از ورود HIV تا بروز ایدز چقدر طول می‌کشد؟

تا قبل از سال ۱۹۹۶ پزشکان تصور می‌کردند نیمی از افراد آلوده به ویروس، ظرف ۱۰ سال پس از آلودگی به ایدز مبتلا خواهند شد. اما از سال ۱۹۹۶ به بعد و به دنبال ساخت و عرضه داروهای ضد ویروس قوی و موثر، طول این زمان افزایش چشمگیری داشته است. علاوه بر داروهای ضد ویروس، داروهای دیگری هم هستند که می‌توانند در درمان یا پیشگیری از برخی بیماری‌های همراه ایدز کمک کنند. هر چند که این داروها روی خود ایدز اثری ندارند. به خاطر همین پیشرفت‌های دارویی است که آمار مربوط به مبتلایان احتمالی ایدز در سال‌های آینده باید تحت بازنگری و محاسبه مجدد قرار بگیرد. درست مانند سایر بیماری‌ها، تشخیص هر چه سریع‌تر ایدز نیز می‌تواند دست پزشکان را برای مداوای بیماری بازتر کند.

اگر تست HIV مثبت شود، باید چه کار کرد؟

اگر تست HIV شما مثبت گزارش شد، باید هر چه سریع‌تر دست به کار شوید. باید درمان دارویی را فوراً آغاز کنید و نحوه زندگی‌تان را هم اصلاح کنید. مراقبت‌های فوری پزشکی می‌تواند ظهور بیماری را به تاخیر بیندازد و از بروز بعضی از بیماری‌های خطرناک مربوط به ایدز جلوگیری کند. اقدامات زیر هم می‌تواند به حفظ سلامت‌تان کمک کند: حتی اگر احساس بیماری نمی‌کنید، حتما با یک متخصص بیماری‌های عفونی مشاوره کنید. دقت کنید که شخص یا گروه مورد مشاوره‌تان حتما در این زمینه دارای تجربه باشند. در حال حاضر، داروهای بسیاری برای درمان آلودگی HIV وجود دارد. هر چه زودتر این درمان‌ها صورت بگیرد، تاثیر بیشتری خواهد داشت.





ویروس HIV در بزاق و اشک برخی از اشخاص آلوده نیز دیده شده است هر چند که میزان آن بسیار اندک است. باید توجه داشت که وجود بسیار اندک این ویروس در هر مایعی از بدن به این معنا نیست که آن مایع خاص، می‌تواند ویروس را منتقل کند. این ویروس در عرق بدن افراد آلوده یافت نشده است. تماس با بزاق، اشک یا عرق بدن اشخاص آلوده در هیچ گزارشی باعث انتقال ویروس نشده است.

آیا با بوسیدن ممکن است آدم به HIV آلوده شود؟

حتی اگر شخص مقابل آلوده باشد، پوست سالم شما سد محکمی در برابر ویروس خواهد بود. هیچکس با یک بوسه، بغل گرفتن و دست دادن به HIV آلوده نمی‌شود. بوسه با دهان باز ممکن است با درصد خطر بسیار پایینی باعث انتقال ویروس شود. اما اگر این نوع بوسه خیلی طول بکشد، ممکن است به دهان یا زبان آسیب برساند و امکان سرایت ویروس را فراهم کند. البته این در شرایطی است که داخل دهان یا روی زبان، زخم یا خراشی وجود داشته باشد.

معتادان چگونه می‌توانند خطر را کاهش دهند؟

صد البته اولین و بهترین توصیه این است که هر چه سریع‌تر و زیر نظر متخصصان، اقدام به ترک اعتیاد کنند. اما آن دسته از معتادان تزریقی که به هر دلیلی نمی‌توانند اعتیادشان را ترک کنند، باید:

* هیچ‌وقت سرنگ، آب یا تجهیزات آماده سازی مواد مخدر را دوباره مورد استفاده قرار ندهند و آنها را با دیگران به اشتراک نگذارند.
* سرنگ خود را از مکان‌های معتبر (داروخانه‌ها و یا مراکز تحویل سرنگ رایگان) تهیه کنند.

* برای هر نوبت تزریق، از یک سرنگ استریل جدید استفاده کنند.
* در صورت امکان برای تزریق از آب مقطر استریل استفاده کنند.
* برای آماده سازی ماده مخدر از ظرف و فیلتر جدید استفاده کنند.
* قبل از تزریق، محل تزریق را با پنبه الکل تمیز کنند.
* سرنگ مورد استفاده را در محل رها نکرده و به شکلی بهداشتی از بین ببرند.

* معتادان تزریقی و همسران آنها باید برای مقاربت حتما از کاندوم استفاده کنند تا خطر انتقال بیماری از راه جنسی کاهش یابد.

* افرادی که متناوبا از مواد مخدر تزریقی استفاده می‌کنند باید به شکل منظم و دوره‌ای مورد آزمایش قرار بگیرند.

از کجا بفهمم ایدز گرفته‌ایم یا نه؟

تنها راه تشخیص، انجام آزمایش است. نمی‌شود صرفا به علائم موجود بسنده کرد. خیلی از افراد آلوده به این ویروس سال‌ها بدون علامت باقی می‌مانند. موارد زیر ممکن است علائم هشداردهنده آلودگی به این ویروس باشند:

کاهش وزن سریع، سرفه‌های خشک، تب‌های عود کننده یا تعریق شدید شبانه، ضعف مفرط و بی‌دلیل، برجسته شدن غدد لنفاوی زیر بغل یا کشاله ران یا گردن، اسهالی که بیش از یک هفته طول بکشد، دانه‌های سفید یا هر گونه لک غیرمعمول روی زبان و داخل دهان یا گلو، ذات‌الریه (سینه پهلو)، لکه‌های قرمز، قهوه‌ای، صورتی یا ارغوانی رو یا زیر پوست،

داخل دهان، بینی یا پلک‌ها، ضعف حافظه، افسردگی و دیگر مشکلات عصبی.

البته داشتن علائم بالا الزاما به معنای آلودگی به ویروس HIV نیست. هر یک از این علائم می‌تواند در نتیجه بیماری‌های دیگری نیز به وجود بیاید. باز هم تاکید می‌شود که تنها راه قطعی اثبات آلودگی، انجام آزمایش است. طبیعتا با اتکای صرف بر روی علائم، نمی‌شود گفت که شخص به بیماری ایدز دچار شده است یا نه. نشانه‌های ایدز شبیه به نشانه‌های خیلی از بیماری‌های دیگر است. ایدز نیاز به تشخیص طبی دارد و باید توسط یک پزشک و بر مبنای آزمایشات تخصصی، تشخیص داده شود.

چه مدت بعد از مواجهه احتمالی با ویروس، باید آزمایش بدهیم؟
آزمایشات تشخیص HIV عملا بر مبنای اندازه‌گیری پادتن‌هایی است که توسط سیستم ایمنی فرد آلوده ایجاد می‌شود. در اکثر موارد، بدن ۲ تا ۸ هفته (به طور متوسط ۲۵ روز) پس از ورود ویروس به خون، سطح پادتن‌ها را به حدی می‌رساند که با روش‌های آزمایشگاهی قابل تشخیص است. در ۹۰ درصد موارد، در ۳ ماه نخست ورود ویروس به بدن، پادتن‌ها ساخته می‌شوند. در موارد نادری نیز ممکن است ساخت پادتن تا ۶ ماه طول بکشد.

برای پیشگیری از ایدز چه کار کنیم؟

اگر با معتاد تزریقی برخوردی داشتید، احتیاط کنید؛ چون عموما مبتلا به هپاتیت یا ایدز هستند. به خصوص آنهایی که جزو پرسنل پزشکی هستند مثل پزشکان، دندان‌پزشکان و حتی خدمه بیمارستانی حتما باید دستکش بپوشند و در برخورد با این افراد پرخطر کاملا جانب احتیاط را رعایت کنند.

* از مسواک مشترک استفاده نکنید.

به بنیاد خانواده و داشتن رابطه صحیح زناشویی وفادار بمانید و بی‌توجهی نکنید. ضمنا نباید فکر کرد که صرفا استفاده از کاندوم، فرد را در برابر ایدز بیمه می‌کند؛ چون ممکن است یک بیماری مقاربتی دیگر، زمینه ابتلا را مهیا کند.

آزمایش HIV

چه زمانی بعد از رفتار خطرناک بایستی آزمایش HIV داد و انواع آزمایش‌های تشخیصی عفونت HIV

با توجه به اینکه از بدو ورود ویروس به بدن تا رسیدن سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص در آزمایش ممکن است بین ۲ هفته تا ۶ ماه طول بکشد. در افرادی که رفتارهای پرخطر داشته اما تست منفی دارند لازم است ۳ ماه بعد و در صورت تداوم رفتار، هر شش ماه آزمایش تکرار شود.

* انواع آزمایش‌های تشخیصی برای عفونت HIV عبارتند از:
الف) تست‌های سنجش آنتی بادی:

* آزمون الیزا (Elisa)
Western blot test ۱.

* نکته:

از آنجا که آنتی بادی از طریق مادر آلوده وارد بدن جنین شده تا ۱۸ ماهگی در بدن باقی می‌ماند، این تست‌ها برای تشخیص آلودگی در نوزاد مناسب نمی‌باشند.

ب) تست‌های سنجش آنتی ژن
RT - PCR ۱.

antigen P2۴ ۲.

DNA-PCR & RNA-PCR

در آمریکا:

- اولین آزمایش ۸ هفته بعد از رفتار خطرناک

- تکرار آزمایش ۶ ماه بعد از رفتار خطرناک

در آمریکا معمولاً دسترسی به آزمایش استاندارد HIV سهل تر است. این نوع آزمایش برای بار اول ۸ هفته بعد از رفتار خطرناک به مراجعه کنندگان توصیه می‌شود. ولی به دلیل اینکه سرعت و میزان تولید پادتن خون در بدن افراد متفاوت است و برای انجام آزمایش دقیقی که بتوان به نتیجه آن استنتاج کرد و جواب قطعی را ارائه داد، ۶ ماه بعد از رفتار خطرناک بایستی که آزمایش تکرار شود.

آزمایش HIV-ELISA

آزمایش استاندارد HIV «تست الیزا» است. این تست استاندارد جهانی برای استفاده در بیمارستان‌ها، بانک‌های خون و یا سازمان‌های انتقال خون می‌باشد.

این آزمایش مستقیماً خود ویروس را جستجو نمی‌کند. در این روش، میزان پادتن (آنتی بادی)‌هایی که بدن شخص آلوده بر علیه HIV تولید کرده، اندازه گرفته می‌شود.

ELISA نسبتاً آزمایش ارزان و خیلی دقیقی است. (اگر چه ۱۰۰ درصد نیست) در این آزمایش (اولین آزمایشی که عموماً انجام می‌شود) یک نمونه خون گرفته می‌شود و با دور بالا دوران داده می‌شود که باعث می‌شود سرم خون از اجزاء جامد آن مثل سلولهای خون جدا شود. هنگامیکه ماده معرف ELISA به سرم اضافه شود یک آزمایش شیمیایی که محلول را

رنگی می‌کند وجود پادتن‌های HIV را مشخص می‌سازد. (وقتی که HIV وارد بدن می‌شود، یک ماده شیمیایی خاصی از سوی سیستم دفاعی تولید می‌شود که پادتن (آنتی بادی) نامیده می‌شود. پادتن‌ها واکنش بدن نسبت به عفونت می‌باشند. بنابراین اگر بدن شخصی پادتن علیه HIV تولید کرده باشد، به معنای آن است که شخص به HIV آلوده شده است.)

تولید پادتن در بدن به مدت زمان بین چند روز تا سه هفته نیاز دارد. آزمایشی را که بتوان به نتیجه آن اعتماد کرده و بر اساس آن شخص را نسبت به نوع سلامت خود با اطلاع کرد، در بعضی منابع بین ۶ هفته تا ۶ ماه و بعضی دیگر بین ۸ هفته تا ۶ ماه بعد از ارتباط خطرناک توصیه شده است.

Western blot test

به عنوان یک آزمون تأیید کننده به کار می‌رود. که وجود IgG بر علیه چند نوع پروتئین ویروسی را بررسی می‌کند. این تست نسبت به الیزا اختصاصی تر بوده از حساسیت کمتری برخوردار است.

از آنجا که آزمایش Western blot نسبتاً گران است و انجام آن نیز مشکل است. ندرتاً به عنوان اولین آزمایش انجام می‌گیرد و بیشتر در تأیید نتایج مثبت یا مشابه آزمایش ELISA بکار می‌رود.

آزمایش HIV-PCR

به زبان بسیار ساده این آزمایش مستقیماً وجود HIV در خون را جستجو می‌کند.

PCR= Polymerase Chain Reaction

تست HIV-PCR ژن ویروس (DNA) را در خون ردیابی می‌کند. اگر شخصی آلوده شده باشد DNA ویروس ایدز در خون او وجود خواهد داشت. میزان اطمینان به دقت این تست ۹۵ درصد می‌باشد. بعضی منابع این آزمایش را دو هفته بعد از داشتن ارتباط خطرناک (ارتباطی که به تماس مشکوک با خون منجر شود) و بعضی دیگر ابتدا ۴ هفته بعد، توصیه می‌کنند. معمولاً بین ۵ روز تا یک هفته طول می‌کشد تا نتیجه این آزمایش دریافت شود.

از نظر هزینه این تست به طور معمول بسیار گران تر از تست HIV-ELISA می‌باشد.

در طی این آزمایش اجزاء مختلف ویروسی روی نوارهای خاص روی صفحه آزمایش که در سرم فرد مورد آزمایش قرار می‌گیرد قرار دارند.

اگر سرم پادتن HIV داشته باشد، به نوارهای ویروسی متصل می‌شوند، که باعث تغییر رنگ آنها می‌شود. گر چه آزمایش HIV در حال حاضر خیلی در دسترس است. غربالگری گسترده انجام نمی‌پذیرد.

با توجه به این که در این آزمون ژنوم ویروس مورد مطالعه قرار می‌گیرد لذا در تشخیص زودرس بیماری و یا نوزاد متولد شده از مادر آلوده مفید است. بخاطر حساس بودن زیاد، موارد مثبت کاذب این آزمون بالا است. تشخیص مثبت با PCR در حال باید با تست سرولوژیک اثبات شود.



آبسه مغزی یا اپی دورال

آبسه مغزی یا اپی دورال تجمع چرک ناشی از یک عفونت باکتریال در مغز یا خارجی‌ترین لایه از سه لایه غشایی که مغز و نخاع را می‌پوشانند.

علائم شایع:

علائم زیر به تدریج در عرض چند ساعت ظاهر می‌شوند. این علائم شبیه علائم تومور یا سکنه مغزی هستند:

- (۱) درد در پشت و کمر، در صورتی که عفونت در غشای پوشاننده نخاع باشد
- (۲) سردرد
- (۳) تهوع و استفراغ
- (۴) ضعف، بی‌حسی یا فلج در یک طرف بدن
- (۵) راه رفتن نامنظم
- (۶) تشنج
- (۷) تب
- (۸) منگی، گیجی، یا حالت هذیانی
- (۹) مشکل در صحبت کردن

علل:

منشأ اولیه عفونت باکتریایی که موجب بروز آبسه مغزی یا اپی دورال می‌شود را اغلب نمی‌توان پیدا کرد. اما سه منشأ زیر شایع‌ترین هستند: (۱) عفونتی که از جمجمه به درون گسترش می‌یابد، مثلاً استنومیلیت (عفونت استخوان و مغز استخوان)، ماستوئیدیت (عفونت زائده ماستوئید در پشت گوش)، یا سینوزیت (عفونت سینوس‌ها) (۲) عفونتی که به دنبال شکستگی جمجمه آغاز و گسترش می‌یابد. (۳) عفونتی که از سایر بخش‌های بدن که دچار عفونت شدند، مثلاً ریه‌ها، پوست، یا دریچه‌های قلب، از راه خون گسترش می‌یابد.

عوامل افزایش دهنده خطر

- (۱) وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد، به خصوص دیابت.
- (۲) بروز اخیر یک عفونت، به خصوص در اطراف بینی، چشم‌ها و صورت.
- (۳) تضعیف دستگاه ایمنی بدن به علت بیماری (مثلاً ایدز) یا داروها.
- (۴) تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

(۱) در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان). با مراجعه زود هنگام می‌توان از

گسترش عفونت جلوگیری کرد. (۲) در هر گونه فعالیتی که خطر صدمه به سر وجود دارد، از کلاه ایمنی و سایر وسایل حفاظتی استفاده نمایید.

عواقب مورد انتظار

با تشخیص و درمان زودهنگام معمولاً خوب می‌شود.

عوارض احتمالی

(۱) بروز حملات تشنج، اغماء و مرگ، در صورتی که درمان انجام نشود.

(۲) آسیب دائمی به مغز

درمان

(۱) آزمایشات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: آزمایش خون، آزمایش مایع نخاع، نوار مغز، سی تی اسکن، عکس برداری از جمجمه

(۲) نیاز به مراقبت ویژه وجود دارد.

(۳) درمان طبی یا جراحی بستگی به محل آبسه دارد. معمولاً احتیاج به دادن آنتی بیوتیک و نیز جراحی برای تخلیه آبسه است. سایر درمان‌هایی که ممکن است لازم شوند عبارتند از مایعات داخل وریدی و تهویه مکانیکی.

داروها

- (۱) آنتی بیوتیک برای ۶-۴ هفته جهت مبارزه با عفونت
- (۲) داروهای ضد تشنج برای پیشگیری از بروز حملات تشنجی
- (۳) کورتیکواستروئیدها برای کاهش تورم مغزی پس از عمل

جراحی

فعالیت

هنگامی که در بیمارستان هستید نیاز به استراحت در تخت دارید. پس از طی دوران نقاهت ۳-۲ هفته‌ای، به هر اندازه که قدرت بدنی و احساس خوب بودن به شما اجازه می‌دهد، فعالیت داشته باشید.

رژیم غذایی

به هنگام بستری در بیمارستان، امکان دارد تزریق مایعات داخل وریدی ضروری باشد. پس از درمان، یک رژیم عادی و متعادل داشته باشید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

(۱) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان یکی از علائم آبسه مغزی یا اپی دورال را دارید.

(۲) اگر تب به ۳۸/۳ درجه سانتیگراد یا بیشتر افزایش یابد.

(۳) اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.



توفانی در مغز



چهار نوع اصلی بیماری ام اس عبارتند از:

۱) نوع عود کننده- فروکش کننده

۲) نوع پیشرونده- اولیه

۳) نوع پیشرونده- ثانویه

۴) نوع پیشرونده- عود کننده

بیمارانی که به چهارمین نوع ام اس، یعنی نوع پیشرونده- عود کننده مبتلایند، از ابتدا دچار ضایعات پیشرونده ای هستند، اما طی آن دچار حملات حاد نیز می‌شوند که علائم آن ظاهر شده و بعد از مدتی از بین می‌رود. حدود ۶ تا ۱۰ درصد بیماران به این نوع از ام اس دچار می‌شوند.

* انواع بیماری ام اس

* نوع عود کننده- فروکش کننده: حمله ناگهانی، سپس تا حمله بعدی هیچ گونه پیشرفتی در بیماری ایجاد نمی‌شود.

* نوع پیشرونده- اولیه: بتدریج و به طور پیوسته حال بیمار بدتر می‌شود.

* نوع پیشرونده- ثانویه: ابتدا با نوع عود کننده- فروکش کننده شروع می‌شود و در آخر به نوع پیشرونده تبدیل می‌شود.

* نوع پیشرونده- عود کننده: آسیبهای پیشرونده از شروع بیماری وجود دارد، اما حملاتی نیز گاهی مواقع ایجاد می‌شود.

بیشتر این نوع در افرادی دیده می‌شود که بعد از سن ۴۰ سالگی به این بیماری مبتلا می‌گردند.

به غیر از این چهار نوع ام اس، پزشکان همچنین نوع خفیفی از این بیماری را شناسایی کرده اند که به اصطلاح به آن نوع «حسی خوش خیم» گفته می‌شود.

بیمارانی که به این نوع ام اس دچارند، دچار حملاتی می‌شوند که فقط باعث از دست رفتن بینایی و یا حس‌های دیگر آنها می‌شود. این علائم معمولاً موقتی بوده و این نوع ام اس خیلی بندرت باعث بروز ناتوانیهای دائمی می‌شود، با این حال حملات آن می‌تواند همانند سایر انواع ام اس به صورت غیرقابل پیش بینی رخ دهد.

شایعترین نوع بیماری ام اس، نوع عود کننده- فروکش کننده می‌باشد. حدود ۷۵ درصد بیماران در ابتدای شروع بیماریشان در این نوع قرار می‌گیرند که در این نوع، بیمار به طور ناگهانی دچار حملاتی می‌شود که یک یا چند قسمت از بدنش را درگیر می‌کند. سپس بیمار به طور کامل یا اینکه تا حدود زیادی بهبود می‌یابد و بیماری تا حمله بعدی که اتفاق بیفتد، پیشرفت نمی‌کند. حمله بعدی می‌تواند خیلی زود و یا اینکه سالها بعد اتفاق بیفتد.

خطرناکترین نوع بیماری ام اس، نوع پیشرونده- اولیه می‌باشد که حدود ۱۵ درصد بیماران مبتلا به ام اس به این نوع دچار هستند. بیماران مبتلا به نوع پیشرونده- اولیه به طور پیوسته حالشان بدتر می‌شود و در بین حملات، حالشان هیچ گونه بهبود نمی‌یابد و یا اینکه بهبود اندکی دارند. چنین بیمارانی اغلب در طی پنج سال اول بروز بیماریشان دچار ناتوانیهای شدیدی می‌شوند.

بیماران ام اس نوع پیشرونده- ثانویه ابتدا در نوع عود کننده- فروکش کننده قرار دارند و در آخر نیز به نوع پیشرونده تغییر خواهند کرد. طی ده سالی که از شروع بیماری می‌گذرد، حدود ۵۰ درصد بیمارانی که در ابتدا در نوع عود کننده- فروکش کننده قرار داشته اند، در نوع پیشرونده- ثانویه قرار می‌گیرند. در عرض ۲۵ سال حدود ۹۰ درصد بیمارانی که ام اس آنان در نوع عود کننده- فروکش کننده قرار داشته است، به نوع پیشرونده- ثانویه تغییر خواهند کرد.

روش‌هایی ساده برای تقویت مغز



۳) خوب بخوابید: تحقیقات نشان می‌دهد که حافظه بلندمدت در طول خواب با پخش مجدد تصاویر تجربه شده در روز تقویت می‌شود.

۴) از تفریحات ساده لذت ببرید: استرس قدرت مغزی ما را تحلیل می‌برد. ذهنی که در استرس گرفتار شده بیشتر منابع حافظه ما را مصرف می‌کند و به این ترتیب ذهنی ضعیف و کودن برای ما باقی می‌گذارد. سعی کنید برای خود عادت‌های ساده تفریحی در طول روز تعیین کنید تا بتوانید به کمک آنها استرس را از ذهن خود پاک نمایید. برخی از این تفریحات ساده و مفید برای ذهن و بدن و روان عبارتند از: گوش دادن به موسیقی مورد علاقه، بازی با کودکان، قدردانی از دیگران، پیاده روی، دوچرخه سواری و یا شنا به طور روزانه، کارکردن با یک وبلاگ و بالاخره شرکت در کلاسهای یوگا و سلامت به طور روزانه.

۵) ذهن خود را ورزش دهید: همانطور که ورزش جسمی برای بهره‌مندی از یک بدن قوی و سالم ضروری است ورزش ذهنی نیز به همین اندازه حائز اهمیت است تا بتوانید ذهنی تیز و فعال داشته باشید. آیا تا به حال توجه کرده‌اید که چرا کودکان قدرت مغزی

هرچند مغز ما قویترین رایانه در سیاره زمین محسوب می‌شود اما این رایانه قدرتمند نیز گاهی به خطا می‌رود. ما انسانها بیشتر وقت خود را صرف انباشتن چیزهای مختلف و بی‌فایده به داخل مغزمان می‌کنیم. مهم نیست مغز ما چقدر قدرتمند است آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم این عضو نیاز به جبران و احیای خود دارد تا بتواند قالب و توانایی خود را حفظ کند. پژوهشگران روش‌های مختلفی را برای سوپرشارژ کردن و افزایش کارایی مغز ارائه کرده‌اند که در این مقاله ساده‌ترین آنها ارائه شده تا هر فردی بتواند به محض احساس نیاز، به آنها دسترسی داشته باشد و آنها را بکار بسته و از مزایای آن بهره‌مند شود:

۱) بادام بخورید: بادام حافظه را تقویت می‌کند و اگر در ترکیب با شیر قبل از رفتن به رختخواب و یا پس از برخاستن از خواب به هنگام صبح مصرف شود تاثیر بهتری دارد.

۲) آب سیب بنوشید: پژوهشگران دانشگاه ماساچوست لوول نشان داده‌اند؛ آب سیب تولید نوعی انتقال دهنده عصبی حیاتی موسوم به استیلکولین را در مغز افزایش داده و از این طریق قدرت حافظه را نیز تشدید می‌کند.



۱۰ عامل مهم تخریب مغز

قوی تری نسبت به افراد بالغ دارند؟ چون کودکان ذهنی بازیگوش دارند و یک چنین ذهنی توان حافظه را بالا می برد. برای رسیدن به چنین توانایی می توانید پازل یا جدول حل کنید، در کارهای گروهی داوطلب شوید، با دیگران تعامل کنید، به یک سرگرمی مانند مطالعه، نقاشی یا حتی تماشای پرندگان مشغول شوید، یک مهارت جدید یا یک زبان جدید بیاموزید.

۶) یوگا یا مدیتیشن انجام دهید: یوگا و مدیتیشن استرس را تخلیه می کند. استرس قاتل حافظه است اما یوگا و مدیتیشن با کاهش استرس، پایین آوردن فشار خون، کاهش سرعت تنفس، کاهش سرعت متابولیسم و آزاد کردن تنش از ماهیچه ها، ذهن را تقویت می کند.

۷) مصرف مواد قندی را کاهش دهید: قند غذا نیست بلکه شکلی از کربوهیدرات است که یک انرژی واهی تولید می کند. مصرف زیاد مواد قندی باعث بروز علائم عصبی و رنج آور، ضعف حافظه و سایر اختلالات عصبی می شود. غذاها را بدون افزودن شکر مصرف کنید و از مصرف نوشیدنی های شیرین یا مقدار زیادی شکر یا قند یا کافئین پرهیز کنید.

۸) از گندم سبوس دار استفاده کنید: گندم سبوس دار حاوی لسیتین است. این ماده مشکل سخت شدن سرخرگ ها را آسان می کند و از این طریق موجب بهبود عملکرد مغز می شود.

۹) شب ها غذای سبک بخورید: خوردن غذای زیاد و سنگین در شب باعث بروز استرس طولانی مدت و احساسی به هنگام خواب می شود. توصیه می شود غذای سنگین را در روز مصرف کنید که بدن تحرک بیشتری دارد. شب ها با خوردن غذای سبک و میوه و سبزی می توانید خواب بهتری داشته باشید. خواب خوب شب به معنی تقویت قوای مغز است.

۱۰) قدرت تخیل خود را تقویت کنید: یونانی ها اصل خیال پردازی را برای به خاطر سپردن همه چیز یاد می گیرند. این تکنیک احتیاج دارد که فرد یک تخیل واقعی و رنگی را ایجاد کند که بتوان آن را به یک موضوع یا شیء خاص ارتباط داد. اگر شما تمام حواس خود شامل لامسه، بویایی، چشایی، شنوایی و بینایی را درگیر خیال پردازی کنید، می توانید جزئیات بیشتری از یک موضوع را به خاطر بیاورید. این کار به تقویت حافظه شما کمک می کند.

۱۱) خشم خود را کنترل کنید: غذاهای تهیه شده از آرد سفید، مصرف زیاد نشاسته یا نان سفید می تواند منجر به بروز حساسیت های عصبی شود. در نتیجه مصرف این قبیل مواد غذایی پرخاشگری و برخی از رفتارهای افسردگی را موجب می شود. در عوض سبزی تازه بخورید. آب زیاد بنوشید و یوگا و مدیتیشن انجام دهید تا احساسات سمی مانند خشم و استرس از شما دور شود.

۱۲) ویتامین ب کمپلکس مصرف کنید: این ویتامین حافظه شما را تقویت می کند. از غذا و سبزیجات غنی از این ویتامین مصرف کنید. لازم به ذکر است که مواد غذایی نشاسته ای و نان سفید تاثیر مطلوب این ویتامین برای حفظ سلامت حافظه را خنثی می کند.

۱) نخوردن صبحانه

اشخاصی که صبحانه نمی خورند، قند خونشان پایین می آید. باید بدانید که تنها منبع غذایی مغز، قند خون است. در نتیجه کاهش قند خون، باعث تخریب و اختلال در عملکرد مغز می شود.

۲) بیش از حد غذا خوردن

در افرادی که بیش از مقدار مورد نیاز بدنشان، غذا مصرف می کنند، خون رسانی به مغز مشکل می شود و به همین جهت، قدرت فکری آنها پایین می آید.

۳) کشیدن سیگار

اشخاص سیگاری باید بدانند که سیگار کشیدن باعث جمع شدن و کوچک شدن مغز می شود و این عامل باعث به وجود آمدن بیماری آلزایمر (فراموشی) می گردد.

۴) مصرف کردن بیش از حد مواد شیرین

وجود قند اضافی در بدن، باعث توقف جذب پروتئین و سوء تغذیه ناشی از آن و در نتیجه انحطاط مغز می شود.

۵) آلودگی هوا

مغز بیشترین مصرف کننده اکسیژن در بدن می باشد. ورود هوای آلوده به بدن موجب کاهش اکسیژن بدن می شود و به همین علت توانایی مغز پایین می آید.

۶) کمبود خواب

خوابیدن باعث استراحت مغز می گردد. اگر کمبود خواب به مدت طولانی ادامه یابد، موجب تسریع مرگ سلول های مغزی می گردد.

۷) پوشاندن سر هنگام خواب

افرادی که با روسری یا کلاه می خوابند و یا به طور کلی سر خود را هنگام خواب می پوشانند، باید توجه داشته باشند که با این کار، دی اکسید کربن در بدن زیاد می شود و به نوبه آن اکسیژن در بدن کاهش می یابد و این خود باعث ناتوانی در عملکرد مغز می شود.

۸) کار کردن در بیماری

کار کردن زیاد یا درس خواندن در هنگام بیماری، ممکن است موجب کاهش کارایی مغز و آسیب آن گردد.

۹) تفکر کم

فکر کردن باعث به جریان انداختن خون در مغز می گردد. کسانی که تمرکز و تفکر را کنار می گذارند، موجب کوچک شدن مغز خود می شوند.

۱۰) به ندرت صحبت کردن

بحث کردن و صحبت های عقلانی با افراد دیگر، باعث افزایش کارایی مغز می گردد.

