

تندرستی | آرش نياودنای: روزنامه نگار

## ۶کلید طول عمر

به نوشته نیویورک تایمز، اکثر متخصصان سالمندی معتقدند با انجام چند رفتار ساده، بسیاری از افراد می توانند برای مدت طولانی سالم تر زندگی کنند و به دهه های ۸۰ و ۹۰ عمر برسند و حتی در ۱۰۰ سالگی وضعیت جسمی و روحی خوبی داشته باشند. ۶مورد از این رفتارها را که متخصصان اشاره کرده اند، مرور می کنیم.

### ۱ بیشتر تحرک داشته باشید

فعالیت بدنی قلب و سیستم گردش خون را سالم نگه می دارد و در برابر بیماری های مزمن متعددی که بر بدن و ذهن تأثیر می گذارد، از ما محافظت می کند. همچنین ماهیچه ها را تقویت می کند که می تواند خطر زمین خوردن در افراد مسن را کاهش دهد.

### ۲ میوه و سبزی های بیشتری بخورید

متخصصان یک رژیم غذایی خاص را نسبت به دیگری برتر نمی دانند اما به طور کلی توصیه می کنند که خوراکی ها را در حد اعتدال بخورید و میوه ها و سبزی های بیشتر و غذاهای فرآوری شده کمتری مصرف کنید.

### ۳ به اندازه کافی بخوابید

تحقیقات نشان داده میزان خواب متوسط یک فرد در هر شب، با خطر مرگ به هر دلیلی مرتبط است و داشتن خواب با کیفیت خوب می تواند چندین سال به زندگی فرد اضافه کند.

### ۴ سیگار نکشید

کشیدن سیگار خطر ابتلا به انواع بیماری های کشنده را افزایش می دهد. دود سیگار حتی مقدار کم آن هم برای شما مفید نیست.

### ۵ شرایط مزمن را مدیریت کنید

فشار خون بالا، کلسترول بالا و پیش دیابت از عوامل خطرزا برای ابتلا به بسیاری از بیماری ها هستند. همه رفتارهای سالم ذکر شده در این مطلب به مدیریت این عوامل بیماری زا و جلوگیری از تبدیل آنها به بیماری های جدی تر کمک می کنند، اما گاهی اوقات مداخلات سبک زندگی کافی نیست.

### ۶ روابط اجتماعی را جدی بگیرید

روابط اجتماعی تنها برای زندگی سالم تر، بلکه برای شادتر بودن نیز کلیدی هستند. طبق مطالعه رشد بزرگسالان که در دانشگاه هاروارد انجام گرفته، روابط اجتماعی قوی بزرگترین پیش نیاز زیست خوب است.

### شناسایی ۹۷ درصدی کم شنوایی با غربالگری

بد نیست بدانید ۹۷ درصد مبتلایان به کم شنوایی در غربالگری شناسایی می شوند و تحت درمان رایگان قرار می گیرند. اینها را محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت می گوید و اشاره می کند که این درمان رایگان، یک افتخار برای وزارت بهداشت و کشور است. به گفته او، سالانه ۲ هزار کاشت حلزون برای کودکان به صورت رایگان انجام می شود.

# مراقب ویروس خاموش باشید

میزگردی درمورد ویروس HPV با حضور متخصص بیماری های عفونی و متخصص پوست در استودیوی همشهری



### گزارش | گروه تندرستی

درباره ویروسی که میلیون ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده، آگاهی زیادی وجود ندارد؛ آن هم درحالی که تقریباً ۸۵ درصد مردم دنیا به این ویروس مبتلا می شوند که می تواند از نوع کم خطر یا پرخطر آن باشد. صحبت از ویروس HPV با همان پاپیلوما

انسانی است که بهمن سال گذشته وزارت بهداشت از افزایش آمار مبتلایان به آن به دلیل افزایش مراجعات به مطب ها خبر داد. HPV نقش مهمی در بروز بیماری های پوستی و برخی سرطان ها دارد و درمانش می تواند کلینیک های لیزر مو... (تایپ های ۶ و ۱۱) دارد. سلامت و مبتلایان همراه شود. نکته مهم اینکه آگاهی از آبی وی به این دلیل مهم است که اکثر مردم از ابتلا به آن مطلع نیستند و ویروس علائمی ندارد؛ اما به دلیل قابل

غربالگری روتین دارند، نتیجه بخش بوده است. اما واکسیناسیون سراسری علیه این ویروس در ایران همچنان در مرحله بررسی و تصمیم گیری است؛ به همین دلیل یکی از مهم ترین فاکتورهای مقابله با شیوع آن، افزایش آگاهی و سواد سلامت مردم برای کاهش بار بیماری و هزینه های اقتصادی است. آگاهی از آبی وی به این دلیل مهم است که اکثر مردم از ابتلا به آن مطلع نیستند و ویروس علائمی ندارد؛ اما به دلیل قابل

انتقال بودن باید آن را به عنوان یک تهدید بهداشتی عمومی در نظر گرفت. در دومین برنامه بخش زنده تندرستی که دکتر آمیتیس رمضانی، متخصص بیماری های عفونی و دکتر سیمین ابراهیم زاده، متخصص پوست در استودیو همشهری تی وی حضور داشتند، درباره این ویروس و بیماری های که رقم می زنند، همچنین دلایل شیوع آن نسبت به گذشته و راهکارهای پیشگیری نکات مهمی مطرح شد که در ادامه می خوانید.

### آبی وی چیست؟

آمتیس رمضانی، متخصص بیماری های عفونی: آبی وی یا پاپیلوما ی انسانی یک طیف وسیع از ویروس ها (۲۰۰ تایپ) است که حدود ۴۰ تایپ آن ناحیه زینتال (تناسلی) را درگیر می کند. انواع و اقسام آن هم از گذشته بوده است، مثل زگیل های دوران کودکی روی دست، انگشت ها، کف دست و پا که شکل جلدی آبی وی هستند. اما تایپ ویروس که اکنون شنیده می شود بیشتر ناحیه تناسلی را درگیر می کند و چون در بروز برخی سرطان ها از جمله دهانه رحم، حلق، سیستم گوارشی و مری نقش دارد، مورد توجه قرار گرفته است. ویروس آبی وی به راحتی گرما و خشکی محیط را تحمل می کند و بعد از ۷ ساعت ماندن در محیط می تواند اثر بخشی خود را حفظ کند.

### عملکرد ویروس

برخی از سویه های آبی وی کم خطرند و مشکلی ایجاد نمی کنند یا اگر مشکلی باشد، منجر به بروز زگیل می شود که ناشی از سویه های ۶ و ۱۱ است. این زگیل ها از طریق حوله، تماس دست، وسایل مشترک، سرویس بهداشتی مشترک و... منتقل می شود. البته مردم باید آگاه باشند که اگر فردی زگیل دارد، نباید نگران تبدیل آن به سرطان شود؛ بلکه نگرانی اصلی درباره ۲ تایپ ۱۶ و ۱۸ است که با تست مشخص می شود. در مقایسه ویروس دایپ ۶ و ۱۶ که به ترتیب کم خطر و پرخطر هستند، تایپ ۱۶ تمایل بیشتری برای ماندگاری در بدن دارد و ایرادش این است که سویه ۱۶ خاصیت تولید سرطان دارد. البته این فرایند بسیار طولانی و ممکن است ۱۰ سال طول بکشد.

### میزان ابتلا؟

عوامل زیادی در ابتلا به ویروس HPV نقش دارد. سیستم ایمنی افراد زیر ۲۱ سال به خوبی قادر به پاک کردن این ویروس است. هر میزان سن افزایش پیدا کند، به ویژه در سنین بالای ۲۰ سال، دفع ویروس سخت تر صورت می گیرد. البته جنسیت هم اهمیت دارد. مردان هورمون های پیاپیاری دارند و ویروس را زودتر دفع می کنند؛ اما در زنان با تغییرات هورمونی زمان بیشتری برای پاک کردن ویروس نیاز است.

### راه های انتقال

راه های انتقال قطعی آبی وی هنوز مشخص نیست؛ اما راه اصلی انتقال جنسی است (تایپ های ۱۶ و ۱۸) و راه های دیگری از جمله سرویس های بهداشتی، فرنگی، مطب پزشکان، سطوح اتاق معاینه زنان، کلینیک های لیزر مو... (تایپ های ۶ و ۱۱) دارد. به همین دلیل حتی اگر تمام مسائل بهداشتی هم رعایت شود، ریسک ابتلا و انتقال وجود دارد و نباید فکر کرد که هر فرد مبتلا از طریق انتقال جنسی بیمار شده و به او انگ چسباند. هیچ کسی هم نمی تواند تشخیص دهد که در انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر منبع اصلی چه کسی است، حتی با انجام تست. چون انجام آن در زنان و مردان متفاوت است. در زنان نمونه گیری به راحتی انجام می شود؛ اما در آقایان این مسئله سخت تر است و می تواند منجر به منفی کاذب شود.

### چرا واکسن مهم است؟

واکسن آبی وی جزو واکسن های خوب با تکنولوژی نو ترکیب و قدمت بالاست. با تزریق این واکسن آنتی بادی لازم وارد بدن می شود و علیه برخی تایپ های ویروس عمل می کند. در حال حاضر برای مهم ترین تایپ ها واکسن تهیه شده که شامل سوش ۱۱۹ (عامل ۹۰ درصد زگیل های ناحیه تناسلی)، ۱۸ و ۱۶ (بدرتین تایپ HPV و منجر به سرطان) و ۲ تایپ بدخم دیگر است. واکسن ها هم به شکل ۴ ظرفیتی برای سوش های ۱۶، ۱۱، ۱۶ و ۱۸ و ۹ ظرفیتی است.

### چه کسانی واکسن بزنند؟

واکسن چه درباره دختران و چه پسران ضرورت دارد. اگر از نظر هزینه هم مشکلی وجود دارد، دختران حتما واکسن را تزریق کنند چون سرطان بیشتر در زنان رخ می دهد. تزریق واکسن به کنترل عوارض در زنان و کاهش گردش ویروس در جامعه از سوی مردان کمک می کند.

### اضطراب را کنترل کنید

سیستم ایمنی به صورت کامل ویروس را کنترل می کند؛ اما استرس می تواند آن را تهدید کند و فرصت تکثیر را به ویروس بدهد که منجر به بروز علائمی از جمله زگیل می شود.

### غربالگری را فراموش نکنید

انجام غربالگری برای تشخیص آبی وی مهم است. زیر ۲۵ ساله های تازیه به انجام آن ندارند و از ۲۱ تا ۲۵ سال فقط پاپ اسمیر و از ۲۵ تا ۶۵ سال هر ۲ تست (پاپ اسمیر و آبی وی) نیاز است.

۹۵ درصد

مردان طی ۲ سال از شر این ویروس خلاص می شوند

۹۰ درصد

زنان طی ۲ سال از شر این ویروس خلاص می شوند

۳۰ درصد

زگیل ها خود به خود و طی یک تا ۲ سال بهبود پیدا می کند

۲۹ تا ۲۶ سالگی

سن تزریق واکسن HPV است اما تزریق آن تا ۴۵ سالگی هم کارایی دارد

۹۰ درصد

اطلاعاتی که در فضای مجازی درباره HPV داده می شود اشتباه است و نباید آنها را باور کرد



### کودکانی با شکاف لب

گفته می شود از هر هزار تولدی که اتفاق می افتد، ۴ نوزاد با شکاف لب متولد می شوند. این را سید مهدی موسوی زاده، فوق تخصص جراحی پلاستیک بیان می کند و می گوید که البته شکاف لب با جراحی دقیق قابل اصلاح و درمان زودهنگام آن بسیار مهم است.

### یامسنول

## حوزه سلامت، صاحب یکی از مهم ترین شاخص های توسعه

هفته سلامت از اول اردیبهشت با شعار «سرآغازی سلامت، آینده ای سرآمد» آغاز شد. سید رضا رئیس کرمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران در نشست خبری با آکید بر اینکه تمام رفتارها از جمله تغذیه و رفتارهای فردی در سنین مختلف باید از همان ابتدا مبتنی بر زندگی سالم باشد، عنوان کرد: «این مسئله باعث می شود که در آینده نوجوانان، جوانان و سالمندان سالم داشته باشیم که با شرایط بهتری عمر خود را سپری کنند. در دختران هم سلامت اولیه منجر به داشتن زنان جوان سالم و بارداری و مادر سالم خواهد بود که نتیجه آن کودکان سالم است. البته بحث سلامت از همان دوران لقاح و جنینی مهم است و مبحث سلامت و بهداشت باید به مردم آموزش داده شود.»

### یک شاخص مناسب

به گفته رئیس کرمی، مرگومیر مادران یکی از مهم ترین شاخص های توسعه است و در ایران طی ۴ دهه اخیر، فعالیت در این زمینه افزایش پیدا کرده و موفق بوده است. در حال حاضر میزان مرگومیر مادران کمتر از ۱۰ در حوزه دانشگاه و ۲۳ در کشور در هر ۱۰۰ هزار نفر است. در حوزه بهداشت هم این دانشگاه سالانه ۳ میلیون مراجعه کننده دارد و ۱۵ میلیون خدمت ارائه می کند.

### فلسفه پزشکی خانواده

رئیس کرمی درباره اجرای طرح پزشکی خانواده و نگرانی مردم از کاهش خدمات درمانی هم عنوان کرد: «برنامه اصلی دولت چهاردهم در حوزه سلامت، اجرای پزشکی خانواده و نظام ارجاع است و به زودی برای ۳۰ میلیون جمعیت روستایی مناطق زیر ۲۰ هزار نفر انجام خواهد شد. پزشکی خانواده یعنی عدالت در سلامت و اینکه همه افراد از خدمات پایهای مناسب برخوردار شوند. البته سیستم بیمه ملی انگلیس حدود ۷۶ سال پیش شروع شد و ۱۰ سال تا استقرار کامل طول کشید. یک نظر سنجی از مردم درباره سیستم دادند و اگر چه راضی نبودند، اما تمایلی به حذف آن هم نداشتند، چون می دانستند که در مواقع ضروری جایی برای خدمات رایگان دارند.» او ادامه داد: در حال حاضر مردم به بیمارستان ها مراجعه می کنند درحالی که ضروری ندارند. فرد ممکن است از اسلامشهر به بیمارستان مرکز شهر مراجعه کند و هزینه زیادی هم متحمل شود، اما در حقیقت با یک مراقبت ساده بهبود پیدا می کند و نیاز به تحمیل چنین هزینه ای به نظام سلامت و خودش ندارد. با طرح پزشکی خانواده همه نمی توانند مراجعه کنند، اما فرد نیازمند به بیمارستان راحت تر از قبل پذیرش خواهد شد.

### سبک زندگی

## چه کنیم خوابمان ببرد؟



مشکلات و اختلالات در خوابیدن شاید به این دلیل باشد که کارهای انجام می دهید که هرگز نباید قبل از خواب انجام دهید. اما چه کارهایی؟ بخشی از این کارها را مرور می کنیم.

### ۱ ایمیل کاری خود را چک نکنید

به یاد داشته باشید اگر در اوقات فراغت ارتباط خود را با شبکه های اجتماعی قطع کنید، در طول ساعات کاری خود فردی پرت انرژی و در نتیجه حرفه ای تر خواهید بود.

### ۲ آب زیاد نوشید اما...

یکی از زمان های اشتباه نوشیدن آب قبل از رفتن به رختخواب است، زیرا ممکن است احساس نفخ یا برای تسکین خود نیاز به بیدار شدن در شب داشته باشیم.

### ۳ ورزش نکنید

زمانی که فعالیت بدنی ذهن و بدن شما را با مواد شیمیایی تحریک می کند، بیدارتر از همیشه خواهید بود.

### ۴ از فناوری استفاده نکنید

به نظر می رسد تلفن های هوشمند شری ضروری است، اما به یاد داشته باشید این دستگاه ها منبع نور مصنوعی هستند که به شدت بر برنامه تولید ملاتونین بدن و ریتم های طبیعی شبانه روزی تأثیر می گذارد.

### ۵ بحث و جدل نکنید

اگر مشاجره ای قریب الوقوع است، سعی کنید بحث و جدل را تا صبح به تعویق بیندازید و از آن اجتناب کنید. مشاجره قبل از خواب ضامن خوابی وحشتناک است.

### ۶ کار نکنید

گاهی بردن کار به خانه اجتناب ناپذیر است. در موارد ضروری فضای کاری دور از تخت خود ایجاد کنید و خیلی نزدیک به زمان خواب کار نکنید.

### ۷ کافئین نخورید

اگر اثر کافئین در صبح به نفع ما باشد، قبل از خواب بسیار مضر است.

### ۸ غذا نخورید

عادات غذایی خوب فقط برای سلامتی با کاهش وزن شما نیست، بلکه در میزان خواب شبانه شما هم نقش دارد. به همین دلیل، در مورد آنچه می خورید و می نوشید و زمان آن هوشیار باشید.

### ۹ فیلم ترسناک بینید

فیلم های ترسناک اعصاب را تحریک می کند و ممکن است پس از تمام شدن فیلم موضوع آن تا چند ساعت در ذهن شما باقی بماند و منجر به بی خوابی یا کابوس شود.