



یادداشت
 دکتر محسن دوستکام/
 سکس تراپیست

نابسامانی جدی

در آموزش های قبل از ازدواج
 آموزش های جنسی پیش از ازدواج اگرچه امری ضروری و اجتناب ناپذیر است، اما به همان نسبت باید ضوابط علمی و اخلاقی خاصی را مد نظر قرار داد. عواملی مانند محتوا، سن و جنس مخاطب، میزان آموزش و مهارت مربی و مجرد و متأهل بودن مخاطب، همگی از جمله مسائلی است که باید در این چارچوب لحاظ شود، اما متأسفانه با ورود نرم افزارها و برخی سایت ها که دغدغه اصلی شان مسایل مالی و نه مشکلات جوانان است، این آموزش ها از چارچوب اصلی خود خارج و به نوعی منبع کنجگاو و حساسیت ناپجای مخاطب بدل شده و ابزاری برای نه افزایش فهم و اطلاعات آن ها، اما مساله خطرناک تر آنکه ادعاها و محتوای غیرعلمی این فضاهای اینترنتی، نامتناسب با فرهنگ جامعه ماست. جامعه ای که از آموزش این گونه محتواها غافل مانده است.

چنانکه امروز شاهد آن هستیم که از ورود هر نوجوان زیر ۱۸ سال به قهوه خانه های سنتی جلوگیری می شود و به آنان سیگار فروخته نمی شود و ... که همگی کارهای خوب و مناسبی است. پس چطور می توان اجازه داد که حتی یک کودک هفت ساله توانایی دانلود بسته آموزشی جنسی را در عرض چند دقیقه از اینترنت منزل داشته باشد؟

مسلم است که نحوه ارائه اطلاعات و آگاهی های جنسی اکنون در ایران متناسب نیست و احتیاج به تشکیل کارگروه و تصویب ضوابط خاصی دارد. این مسایل اخیراً حتی در جوامع غربی نیز رعایت می شود و شیوه اصولی این است که ارائه این بسته های آموزشی برای هر مخاطبی و در هر سایت تجاری میسر نباشد. بنابراین در نظر داشتن سن و نیازهای مخاطب در ارائه این خدمات از همه مهم تر است. چراکه به طور معمول و از نظر روان شناختی، آموزش های جنسی برای سنین خاص طبقه بندی شده اند. به عنوان نمونه آموزش های جنسی برای کودکان پیش دبستانی نیز ضروری است و انجام می پذیرد، اما محتوای آن تنها بر آموزش مهارت نه گفتن به افراد غریبه، آگاهی یافتن از اینکه دیگران به غیر از پدر و مادر حق دست زدن به قسمت های خصوصی بدن وی ندارند و ... است.

چند سال بعد و در آستانه بلوغ، با توجه به جنسیت مخاطب، آموزش های مرتبط با شناخت کارکرد دستگاه تناسلی نو، و به همین ترتیب این آموزش ها، ارتقا می یابد، اما در نظر بگیریم وید ساینی که در یک بسته آموزشی همه این گونه موارد را یکجا ارائه می کند و سن و جنس مخاطب را در نظر ندارد، چقدر سریع و زودتر از موعد، اطلاعاتی را که فرد باید در فواصل چند ساله فرا بگیرد، به وی منتقل می کند که به نوبه خود آسیب های فراوانی به دنبال دارد.

امداد و نجات

امدادسانی به هموطنان

کولکازدنی ۱۷ استان
جامعه / رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر، از امدادسانی به ۱۷۰۰ هموطن گرفتار در برف و کولاک در سطح کشور خبر داد. دکتر ناصر چرخساز با اشاره به اینکه امدادگران هلال احمر در ۵۱ محور مواصلاتی در سراسر کشور در حال خدمات رسانی به هموطنان هستند، گفت: طی ۴۸ ساعت گذشته به هفت هزار و ۹۰۰ تن از هموطنان امدادسانی شده و ۱۲۵۱ دستگاه خودروی گرفتار در برف و کولاک نیز رها سازی شده است.

وی با اشاره به اینکه در ۴۸ ساعت گذشته ۱۷ استان در سراسر کشور متاثر از برف و کولاک بوده اند، اظهار داشت: امدادگران در استان های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اصفهان، چهارمحال و بختیاری، خوزستان، زنجان، فارس، قزوین، کردستان، کهگیلویه و بویر احمد، گلستان، لرستان، مازندران، ایلام، مرکزی و همدان، در حال امدادسانی به هموطنان هستند.

چرخساز با بیان اینکه برای امدادسانی به هموطنان گرفتار در برف و کولاک در ۱۷ استان، ۱۲۵ تیم عملیاتی متشکل از ۴۴۴ امدادگر و نجاتگر در حال خدمات رسانی به هموطنان هستند، تصریح کرد: در ۴۸ ساعت گذشته به بیش از هفت هزار و ۹۰۰ تن از هموطنان امدادسانی شده و ۱۶۶ نفر نیز به صورت اضطراری آنگاه سکان داده شده اند. علاوه بر آن به هفت مصدوم امدادسانی شد که از این هفت تن، دو نفر به صورت سرپایی مداوا و پنج نفر نیز به مراکز درمانی منتقل شدند که یکی از آنها زن باردار بوده است.

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر با تأکید بر اینکه امدادسانی به هموطنان در ۵۱ محور همچنان ادامه دارد، گفت: در دو روز گذشته امدادگران هلال احمر اقدام به رها سازی یک هزار و ۲۵۱ دستگاه خودرو از برف کرده اند. به گفته وی، ۲۴۰ تخته پتو نیز در میان گرفتاران در برف و کولاک توزیع شد.

داروخانه های هلال احمر امتیاز خاصی ندارند
 فارسی / رئیس سازمان غذا و دارو در پاسخ به این پرسش که آیا داروخانه های هلال احمر از رانت ویژه بهره می برند، گفت: این داروخانه ها هیچ امتیاز خاصی ندارند و در تولید، واردات، توزیع و عرضه در حال رقابت با بخش خصوصی هستند. دیباوند افزود: زمانی این داروخانه ها نیاز بخشی از مردم برای داروهای تخصصی را برطرف می کردند اما پس از آن به تدریج نظام دارویی ما به یک نظام با حساب و کتاب تبدیل شد که واردات بدون مجوز در آن ممکن نیست.

در میزگرد «سرطان روده» در بیمارستان رضوی تأکید شد

هزینه پیشگیری ۱ میلیون، هزینه درمان ۱۰۰ میلیون!



سرطان روده یکی از سرطان های است که در مراحل اولیه به راحتی درمان می شود

عکس: سید حمید هاشمی- قدس

از خوردن غذا خودداری کند، اما امروزه با ساده ترین شیوه این آزمایش ها انجام می شود و پاسخ های دقیقی نیز حاصل می شود. همچنین آزمایش های تشخیصی می توان به خون مخفی در مدفوع اشاره کرد که توسط آزمایشگاه قابل مشاهده است نه خون شفاف، چرا که خون شفاف می تواند نشانه ضایعات موضعی در روده و معده باشد، اما همین نشانه ها نیز باید جدی گرفته شود.

این پاتولوژیست می افزود: در نمونه برداری از بافت ها نیز در گذشته باید برای تعیین تشخیص خوش خیمی و یا بدخیمی چندین روز بیمار منتظر نتیجه بود که حال همان جا قابل تشخیص است. همچنین با فناوری های نوین می توان با بررسی پولیپها که اولین مرحله ابتلا می تواند محسوب شوند، وضعیت این ها را تشخیص داده و بررسی های ثانویه را مشخص می کنند. در بررسی های این پولیپها یافته های دیگری همانند اثرگذاری عوامل ارثی مشهود است. با بروز تومور نیز به زمینه های ارثی توجه می شود، چنانکه با آزمایش هایی همانند ایمونوسنتزیمی و ملکولی، بیمار و خانواده اش بررسی می شوند. مسیر ژنتیکی سرطان روده شناخته شده می توان جهش های ژنتیکی این عارضه را شناسایی کرد، زیرا گاه مبتلایان به دلیل مسایل ارثی به برخی داروهای خود جواب نمی دهند. به دنبال این بررسی ها، درمان های نوینی به نام «درمان های افراد» شکل گرفته، از این رو بزودی شیوه های درمان سرطان براساس ترسیم نقشه ژنتیکی افراد انجام می شود. همچنین با بهره گیری از روش توالی باپی می توان به ترسیم نقشه ژنتیکی افراد پرداخته و ژن های مؤثر در بروز سرطان در خانواده ها را مشخص کرد.

سرطان روده مؤثر است، در حالی که بررسی ها نشان می دهد، در استان خراسان بررسی های پیشگیرانه باید از زیر سن ۲۰ سالگی مراجعه کنند. غربالگری در این عارضه اهمیت بسیاری دارد، چرا که برای درمان سرطان در هر فرد به طور میانگین ۱۰۰ میلیون تومان هزینه به خانواده و جامعه تحمیل می شود که با غربالگری می توان این هزینه را به یک میلیون تومان رساند.

ضعف در فرهنگ تغذیه

بررسی ها حکایت از نقش تغذیه در ابتلا به سرطان روده بزرگ دارد. دکتر حمید غیور مبرهن در این باره اظهار می کند: از عوامل مؤثر در سلامت بدن تغذیه مناسب، وزن متعادل و تحرک کافی است. از این رو بررسی ها نشان داده هر فرد در هر روز باید افزایش وزن داشته باشد، بیشتر به سرطان مبتلا می شود. بنابراین توجه بدنی باید بین ۱۸ تا ۲۵ باشد که در برخی کشورها تأکید می شود. بنابراین ۲۲ تا ۱۸ درصد اضافه وزن برای تناسب وزن توصیه می شود. افراد پنج نوبت در هفته به مدت ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند.

بررسی گروه های پرخطر

ابتلا به سرطانی همانند سرطان روده بزرگ با روندی مشخص طی می شود که امروزه در کشور ما قابل پیشگیری است. دکتر حمید اسدزاده عقداپی در این باره می گوید: سرطان روده بزرگ از مواردی است که به سهولت روند بیماری قابل ارزیابی است. چنانکه طی این مراحل از ایجاد پولیپ تا سرطان یک تا پنج سال در افراد مختلف متفاوت است که این دوره طولانی ما به شمار می آید و از وقتی پولیپ ایجاد می شود، می توان به تشخیص و جراحی آن پرداخت و پیگیری های منظم را انجام داد. البته افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند، همانند افراد بالای ۵۰ سال باید با مراجعه به پزشک وضعیت خود را بررسی کنند.

ریشه یابی ژنتیکی

به وضوح می توان رشد فناوری های تشخیصی را در جامعه دریافت. دکتر غفارزادگان با تأکید بر همین مسأله می گوید: آزمایش های تشخیصی به کار می رود، چنانکه اگر پولیپی کوچک نباشد که با کولونوسکوپی برآوردن در مجلسی خاص قرار گرفته از جراحی استفاده می شود، اما از آنجا که در کشور ما غربالگری سرطانی رایج نبوده و حتی متعدد هنوز هم در زمینه تشخیص طبی نیازمند توانمندی های بیشتری در دنیا برای تشخیص سرطانی هستند، البته این به معنای ضعف در عملکرد تشخیصی نیست، زیرا نسبت به سال های گذشته رشد چشمگیری داشته ایم. چنانکه چند سال پیش انجام آزمایش های تشخیصی رایج بود، هم رزیم بیمار بود و فرد ناگزیر بود برای انجام یک آزمایش حتی چند روزی

به این بیماری ویا سرطان های وابسته ای همانند سرطان رحم و تخمدان دارند، برای مردم دچار کمبود پروتئین نبوده و حتی ۵۰-۴۰ درصد بیش از نیاز تغذیه ای پروتئین مصرف می کنند. این در شرایطی است که افراد درای تأمین واحد پروتئین ۱۰۰ میلیون تومان هزینه به خانواده و جامعه تحمیل می شود که با غربالگری می توان این هزینه را به یک میلیون تومان رساند.

بسیار

از آنجا که در کشور ما غربالگری سرطان رایگان نبوده و حتی بیمه ها آن را پوشش نمی دهند بیشتر، بیماران در مراحل پیشرفته مراجعه می کنند که با جراحی نیاز دارند

ضرورت اصلاح عادات غذایی

به اعتقاد دکتر غیور مبرهن، از عوامل مؤثر در پیشگیری از سرطان ها از جمله سرطان روده فرهنگ سازی در حوزه تغذیه است.

کم خونی را جدی بگیرد

دکتر حسین رحیمی با تأکید بر قابل درمان بودن سرطان روده بزرگ می گوید: این عارضه را معدود سرطان های است که در آمریکا آمار مصرف این نوشابه ها کمتر از کشور ماست، زیرا آن ها اصولی را برای مصرف خودی قابل هستند، چنانکه نوشیدن این مواد در سنین کودکی مرسوم نیست. همچنین مصرف ماهی در کاهش ابتلا به سرطان مؤثر است، اما به دلیل ناشناسی با شیوه های طبخ، سرانه مصرف ماهی در استان ما کم شازدهم برخی کشورهاست، در حالی که در فهرست غذای های می توان ۱۵۰ تا ۱۶۰ نمونه طبع ماهی را یافت که بسیار لذیذ و سالم است. به هر روزی در حالی که ما در کشور ما، کاهش مصرف مواد مخدع مواجه هستیم، اما در زمینه مواد غذایی زیانبار همانند شیرینی و نمک و روغن جزو پر مصرف ها محسوب می شویم.

ضرورت انجام غربالگری سرطان

امروزه هنوز هم جراحی نقش مؤثری در درمان سرطان های دستگاه گوارش دارد. دکتر رضا روشن روان در این باره می گوید: جراحی از همان ابتدای تشخیص پولیپها به کار می رود، چنانکه اگر پولیپی کوچک نباشد که با کولونوسکوپی برآوردن در مجلسی خاص قرار گرفته از جراحی استفاده می شود، اما از آنجا که در کشور ما غربالگری سرطانی رایج نبوده و حتی متعدد هنوز هم در زمینه تشخیص طبی نیازمند توانمندی های بیشتری در دنیا برای تشخیص سرطانی هستند، البته این به معنای ضعف در عملکرد تشخیصی نیست، زیرا نسبت به سال های گذشته رشد چشمگیری داشته ایم. چنانکه چند سال پیش انجام آزمایش های تشخیصی رایج بود، هم رزیم بیمار بود و فرد ناگزیر بود برای انجام یک آزمایش حتی چند روزی



این بیماری می تواند شما را درگیر نکند اگر ...

«H1N1» را بهتر بشناسید

دکتر فیهیمه ثمره محمدیان / متخصص بیماری های داخلی / آنفلوآنزا یک بیماری حاد تنفسی است که در نتیجه عفونت با ویروس های آنفلوآنزا ایجاد می شود. این بیماری، دستگاه تنفس فوقانی و یا تحتانی را درگیر می کند و اغلب با نشانه هایی مانند تب، سردرد، درد عضلانی و ضعف همراه است. همه گیری هایی از این بیماری با وسعت و شدت های متفاوت تقریباً در بیشتر زمستان ها رخ می دهد، چنین همه گیری های سبب بیماری زایی قابل توجهی در جامعه و نیز افزایش میزان مرگ و میر در بیماران پرخطر بخصوص در نتیجه عوارض تنفسی می شود.

در میان ده ها نوع ویروس آنفلوآنزا، برخی از آن ها در بعضی از دوره های زمانی همه گیرتر می شوند، مانند آنفلوآنزا نوع A با همان H1N1 که خیلی ها در کشور ما با نام آنفلوآنزای خوک از آن یاد می کنند و تاکنون جان ده ها تن از هموطنان ما را هم گرفته است.

ببینی خودداری کنید، مخاط بدن می تواند سرعت سبب انتقال ویروس شود. - از دست دادن روتویسی که در آغوش کشیدن یکدیگر خودداری کنید بخصوص اگر طرف مقابل نشانه ای از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا در نتیجه عوارض تنفسی می شود.

- در صورت ابتلا به بیماری با مواجهه با فرد بیمار حداقل فاصله یک متری را بین خود و طرف مقابلتان رعایت کنید و از نزدیک شدن به یکدیگر اجتناب نمایید.

باید ها و نباید های بهداشتی برای کنترل و پیشگیری از آنفلوآنزا
 - از آنجا که امکان آلوده شدن دست ها با ویروس آنفلوآنزا بیشتر از سایر نقاط بدن است، از تماس دست های آلوده با مخاط چشم، دهان

ویروس برونشیت تا ۶ ساعت روی اشیا زنده می ماند!

جامعه / ترجمه | ویروس عامل بیماری برونشیت کودکان بسیار مسری و مقاوم است و عوارض آن حتی می تواند به بستری شدن در بیمارستان منجر شود. بهترین روش پیشگیری رعایت نکات ساده بهداشتی است: - والدین به هیچ وجه نباید هنگام ابتلا به سرماخوردگی و سرفه، کودک را در



آغوش بگیرند. - شست و شوی مرتب دست ها با آب و صابون حداقل ۳۰ ثانیه بخصوص پیش از رسیدگی به کودک، روش دیگری برای پیشگیری از انتقال بیماری است. - هنگام سرفه و عطسه باید دستمال کاغذی یا رانچ را جلو صورت گرفت. - استفاده از ماسک نیز می تواند مانع از انتقال ویروس به کودک شود. - همچنین از بردن کودکان بخصوص تا قبل از ۶ ماهگی به اماکن شلوغ که احتمال حضور افراد بیمار زیاد است، باید خودداری کرد. افزون بر رعایت نکات پیشگیرانه باید در موارد ابتلا به پزشک مراجعه کرد. منبع: www.Top Sante.fr

امگا ۳؛ اکسیر کاهش آرتروز

جامعه / ترجمه | با توجه به تحقیقات، افرادی که در تغذیه خود مقدار کافی امگا ۳ دریافت می کنند کمتر در معرض پیشرفت آرتروز روماتوئید هستند. این بیماری التهابی مفاصل به علت اختلال سیستم ایمنی است و بدن نسبت به سلول های خود واکنش نشان می دهد. این نتیجه با بررسی وضعیت افرادی که آنتی کور آرتروز داشتند و امگا ۳ نیز مصرف کردند، به دست آمد. در واقع، امگا ۳ در متوقف کردن آنتی کورها پیش از بروز نشانه های بیماری تأثیر دارد. آزمایش خون نیز نشان داد، بیماران حامل آنتی کور از لحاظ علمی مقدار امگا ۳ کمتری نسبت به دیگران دریافت کرده اند. این نخستین بار است که تأثیر امگا ۳ بر کنترل آرتروز بررسی شد و پزشکان امیدوارند، با بررسی تغذیه غنی از این اسیدهای چرب در طولانی مدت به پیشرفت های بهتری برسند. منبع: www.Top Sante.fr



سرما آیا میکروب ها را نابود می کند؟

جامعه / ترجمه | همه ما تا به حال مطمئن بودیم که سرماای شدید می تواند همه میکروب های محیط را نابود کند، اما متأسفانه این تصور درست نیست. هر سال در فصل زمستان شیوع بیماری های گوارشی و سرماخوردگی بیشتر می شود؛ زیرا باکتری ها و ویروس ها بسیار مقاوم هستند و سرما تأثیری در نابودی آن ها ندارد. البته سرما می تواند بعضی از ویروس ها را از فعالیت بازدارد.



میکروارگانیسم ها در بازه دمایی ۱۰+ تا ۵۰- درجه سانتی گراد رشد می کنند. در شرایط دمایی ۱۸- تا ۳ درجه به خواب زمستانی می روند که مزیت این شرایط، کاهش روند تکثیر است. اما بعضی باکتری ها حتی می توانند سال ها در دمای ۷۰ درجه زیر صفر نیز زنده بمانند. میکروب ها به محض اینکه شرایط مهیا شوند، وارد بدن می شوند که این مامن جدید دمای ۳۷ درجه دارد. در آنجا رشد و تکثیر می یابند و در نتیجه بیماری ها ایجاد می شود. تنها دمایی که می تواند میکروب ها را بکشد، گرمای شدید بالای ۵۰ درجه است. منبع: www.Top Sante.fr

بهترین برنامه غذایی برای کاهش ابتلا به اسکیزوفرنی

جامعه / ترجمه | تغذیه در تغییر عملکردهای مغز تأثیر دارد و از همین رو محققان استرالیایی کشف کردند، برنامه غذایی با مصرف کم نشاسته و چربی زیاد برای افراد در معرض خطر بیماری اسکیزوفرنی مفید است. از آنجا که در این برنامه غذایی نشاسته چندان وجود ندارد، تقریباً بیشتر انرژی مورد نیاز مغز از طریق جذب اسیدهای چرب تأمین می شود. مزیت دیگر این نوع تغذیه مقابله با افزایش وزن، ناراحتی های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ است که معمولاً پس از درمان های بهبود اسکیزوفرنی دیده می شود.



نتایج جدید نشان می دهد، تغذیه سرشار از امگا ۳ تا حد زیادی احتمال پیشرفت اسکیزوفرنی در جوانان در معرض خطر را تا حد چشمگیری کاهش می دهد. اسکیزوفرنی اختلال ذهنی حاد است که عموماً در جوانان مبتلا می شود. بروز می کند و با کاهش ارتباط با واقعیت، توهم، انزوا و اختلال های رفتاری همراه است. منبع: www.Top Sante.fr

داروهای کدئین دار را به کودکان زیر ۱۲ سال ندهید!

جامعه / ترجمه | آژانس ملی امنیت دارویی فرانسه (ANSM) بتازگی بیانیه ای به پزشکان ابلاغ کرده که بر مبنای این داروهای کدئین دار درمان سرفه برای کودکان زیر ۱۲ سال ممنوع است؛ زیرا خطر اختلال های تنفسی را در آنان تشدید می کند. البته مصرف داروهای کدئین دار درمان سرفه برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال که سابقه ناراحتی های تنفسی دارند نیز توصیه نمی شود. در مورد خاتمه های باردار و شیرده و بیماران مبتلا به اختلال های متابولیکی نیز منع مصرف وجود دارد. در این افراد تغییر شکل کدئین به مرفین در کبد سریع از حد طبیعی اتفاق می افتد که می تواند عوارض جدی در بی داشته باشد. منبع: www.Top Sante.fr



۵ نشانه جدی بیماری ها را نادیده نگیرید!

جامعه / ترجمه | زمانی که وضعیت سلامتی در معرض خطر باشد، بدن هشدارهایی می دهد که ممکن است نشانه بیماری جدی و خطرناکی باشد که نباید بی اهمیت تلقی شوند:



آسیب دیدگی دندان ها

اگر به رغم مراقبت از دندان ها و عدم افراط در مصرف شیرینی ها، مینای دندان ها آسیب دیده است، حتماً باید به متخصص داخلی مراجعه کرد؛ زیرا ممکن است شیوه گوارشی عامل چنین فرسایشی شود. معمولاً التهاب گلو و احساس طعم بد در دهان نیز در این حالت بروز می کند.

همورئید

اگر پس از تشخیص و درمان مناسب، همورئید بهبود نیابد، ممکن است ناراحتی جدی تری در کمین باشد. این غده های خوش خیم می تواند علامتی از بیماری «کرون» باشند که بیماری خود ایمنی التهابی دستگاه گوارش است.

جوش و واکنش های پوستی

بروز این واکنش های پوستی رده آرچها، زانو ها، سر و پشت، نشانه ای از اگزماست. البته عدم تحمل گلوتن می تواند نیز با چنین نشانه هایی همراه خواهد بود.

تغییر در نوشتن

یکی از نخستین نشانه های بیماری پارکینسون تغییر در نوشتن است. در این باره از گروهی بیمار خواسته شد تا یک جمله را ۱۰ بار بنویسند. در هر بار نوشتن کلمات ریزتر و فشرده تر می شد. این حالت به خاطر کمبود دوپامین مغز است که سبب بی حسی انگشتان می گردد.

ضعف حافظه

گرچه فراموشی گاه نگران کننده نیست، اما اگر مسایل ساده روزمره مرتب فراموش شود، لازم است به پزشک مراجعه شود. اختلال های حافظه نخستین نشانه های آلزایمر است. منبع: www.Ameliore ta sante.fr