

## ۱۴ زندگی سلامت

### روان شکافی

## ترس از بیمار شدن

🔗 وقایع مختلفی در زندگی انسان ها رخ می‌دهد که می‌تواند اثربخش یا مضر باشد . به دنبال این اتفاقات، افراد واکنش‌های مختلفی از خودشان نشان می‌دهند که یکی از این نوع واکنش ها «نگرانی» و تجربه هیجان «ترس» است. یکی از هیجاناتی که افراد به صورت طبیعی تجربه می‌کنند «ترس» است. این هیجان حالتی ناخوشایند است که زمانی بروز می‌کند که خطری درونی یا بیرونی فرد را تهدید می‌کند. این حالت با علائم مختلف جسمی و روانی همراه است مانند تپش قلب، تنگی نفس، احساس گرگرفتگی، سرخ شدن صورت، تعریق زیاد، تغییر در تنفس و ....

هیجان ترس به دنبال اتفاقات ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی زودتر بروز می‌کند. اما گاهی فرد به طور مداوم نگران است و این نگرانی باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره فرد می‌شود.

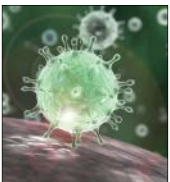
نگران بودن می‌تواند در سطوح مختلف رخ بدهد و عامل مفیدی باشد برای این که فرد با مشکلات و تهدیدهای زندگی روبه رو شود و انگیزه‌ای باشد که فرد تلاش خود را افزایش دهد یا تغییری در زندگی خود ایجاد کند (مانند ترک سیگار به دلیل نگرانی برای سلامت جسمی) یا (اقدام به کاهش وزن برای افزایش سلامت).

بنابراین چنانچه نگرانی‌ها مسیر سازنده را در پیش بگیرند عامل پیشرفت و تحرك مسموب می‌شوند؛ اما مشکل از جایی شروع می‌شود که نگرانی افراد حالت بیمارگونه، وسواسی و تکرار شونده به خود می‌گیرد و نه تنها اقدام سازنده‌ای را به دنبال ندارد بلکه باعث می‌شود فرد امور عادی خود را نیز انجام ندهد.

یکی از این نگرانی‌ها ترس از بیمارشدن و نگرانی‌های شدید ناشی از اخبار مربوط به حوزه بیماری‌های واگیر دار و بیماری‌های لاعلاج است.

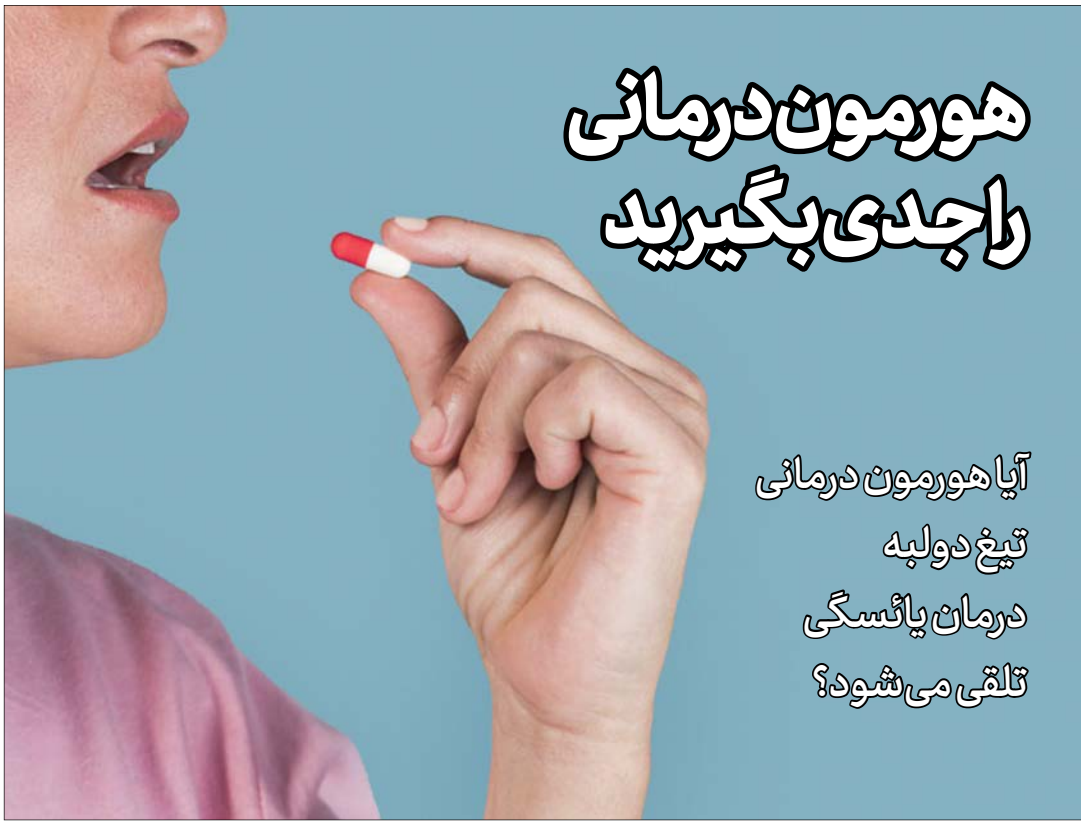
زمانی که بیماری‌های واگیردار شیوع پیدا می‌کند انتظار می‌رود افراد میزان آگاهی خود را افزایش دهند و راه‌های مقابله با انتشار بیماری و راهکارهای مفید درمانی را مطالعه و آنها را اجرایی کنند.

اما افرادی که دچار وسواس هستند یا ترس‌ها و فوبیاهای مرضی دارند، از لحاظ روانی صدمه می‌بینند و نگرانی‌های آنها محدودکننده می‌شود و حتی ممکن است در قبال اتفاقات ساده واکنش‌های شدید از خود نشان دهند و دلیل آنها نیز ترس شدید از بیمارشدن است که لازم است درمان‌های روانشناختی در مورد آنها صورت گیرد. 🔗



### ردپای کرونا روی وسایل تا ۹ روز

مطالعات جدید آزمایشگاهی نشان می‌دهد که امکان انتقال کروناویروس جدید از سطح آلوده تا مدت ۹ روز وجود دارد. متخصصان هشدار دادند که کروناویروس جدید می‌تواند تا مدت ۹ روز روی سطوح باقی مانده و فرد را در معرض آلودگی قرار دهد. به طور متوسط این کروناویروس بین چهار تا پنج روز روی سطوح زنده



### آیا هورمون درمانی

### تیغ دولبه

### درمان یائسگی

### تلقی می‌شود؟



پونه شیرازی

سلامت

هورمون درمانی برای دو گروه از بیماران مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ یک‌گروه بیمارانی‌که دچار یائسگی زودرس می‌شوند و گروه دیگر افرادی‌که در سن طبیعی یائسه می‌شوند اما با مشکلاتی روبه‌رو هستند . دکتر حسینی در این باره می‌گوید: به دلیل این‌که عوارض

یائسگی‌های زودرس زیاد است، توصیه می‌شود که خانم‌ها تحت نظر پزشک، آزمایش‌ها و بررسی‌های لازم را انجام دهند و اگر منع مطلق برای هورمون درمانی ندارند، تحت هورمون درمانی قرار بگیرند. همچنین توصیه می‌شود در صورت یائسگی در سن

طبیعی، غربالگری‌های خاص این دوره انجام شود، زیرا در این سن اقدامات و درمان‌های پیشگیرانه‌ای لازم است که باید صورت بگیرد.

🔗 **هورمون درمانی پس از یائسگی، چرا؟**
هورمون درمانی یک روش جایگزینی هورمونی

می‌ماند. متخصصان آلمانی بر اساس مطالعات آزمایشگاهی خود عنوان کردند: دمای پایین و میزان رطوبت بالا می‌تواند طول دوره حیات کروناویروس را طولانی‌تر سازد. این ویروس می‌تواند از طریق دست‌ها و سطوحی که مکررا در تماس با دست هستند، منتقل شود. متخصصان می‌گویند: از آنجا‌که روش درمانی خاصی

است که به دنبال نارسایی تخمدان و بروز یائسگی انجام می‌شود.

رئیس سومین کنگره بین‌المللی چالش‌های بالینی در مامایی، زنان و نازایی با بیان این مطلب می‌افزاید: با بروز یائسگی عوارضی مثل گرگرفتگی، اختلال خواب، اختلات خلقی، خشکی واژن و پوکی استخوان رخ می‌دهد که با هورمون درمانی قابل کنترل و کاهش است. البته هورمون درمانی چیزی نیست که برای همه خانم‌ها طی یائسگی تجویز شود، بلکه برای برخی بسیار مفید و برای برخی مضر است. بنابراین توصیه می‌کنیم خانم‌ها قبل از استفاده از این درمان‌ها به مراکز درمانی یا متخصصان زنان مراجعه کنند تا بررسی‌های لازم صورت گیرد.

🔗 **شما از هورمون درمانی سود می‌برید**
به گفته دکتر حسینی، در افرادی که دچار یائسگی زودرس شده‌اند که معمولا به سن پایین‌تر از ۴۵ سالگی اطلاق می‌شود، توصیه به مصرف هورمون می‌شود. در خانم‌هایی هم که به‌طور طبیعی یائسه می‌شوند نیز مصرف هورمون تا پنج سال توصیه شده به شرط این‌که موردی جهت منع مصرف هورمون نداشته باشند.

وی اظهار می‌کند: به طور کلی خانم‌هایی که از عوارض یائسگی رنج می‌برند، در ده سال اول یائسگی هستند، زیر ۶سال دارند و منعی جهت مصرف هورمون ندارند و از هورمون درمانی سود می‌برند.

🔗 **تیغ دولبه هورمون درمانی**
دکتر حسینی با اشاره به این‌که هورمون درمانی فواید مضراتی دارد، می‌گوید: مهم‌ترین فایده هورمون درمانی، کاهش گرگرفتگی است که هنوز هم به‌عنوان بهترین درمان این عارضه شناخته شده است. همچنین کمک به کاهش توده استخوانی کمک به بهبود خلق،کمک‌به کاهش دردهای استخوانی و مفاصل از فواید هورمون درمانی

برای کروناویروس وجود ندارد، پیشگیری برای ریشه‌کنی و مهار کروناویروس جدید حائز اهمیت است. همچنین بررسی‌هایی که روی محلول‌های ضدعفونی‌کننده مختلف انجام گرفته نشان می‌دهد موادی که دارای ترکیب‌های اتانول و هیدروژن پراکسید هستند در برابر کروناویروس‌ها موثرند. /ایسنا

محسوب می‌شود. کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که تحت هورمون درمانی بوده‌اند نیز دیده شده است. این متخصص می‌افزاید: از عوارض هورمون درمانی به افزایش وزن حساسیت و درد پستان، خونریزی غیرطبیعی، افزایش مختصر خطر ابتلا به سرطان پستان نیز باید اشاره کرد شما نباید هورمون درمانی کنید گرچه گفته می‌شود هورمون درمانی می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی ـ عروقی پیشگیری می‌کند، اما اگر فردی سابقه حوادث عروقی مانند ترومبوز عروقی، لخته شدن خون یا سابقه سکته مغزی و قلبی داشته باشد، استفاده از هورمون درمانی توصیه نمی‌شود. از دیگر موارد منع هورمون درمانی می‌توان به ابتلای فرد به سرطان پستان،سابقه بیماری فعال کبدی و در معرض خطر بودن از نظر ابتلای به سرطان رحم اشاره کرد.

🔗 **از قرص‌های هورمونی تاداروی تزریقی**
هورمون درمانی روش‌های مختلفی دارد که شامل مصرف قرص‌های استروژن و ترکیبات پروژسترونی می‌شود که هم به‌صورت دوره‌ای و هم به‌طور مداوم مصرف می‌شود.

دکتر حسینی در این باره توضیح می‌دهد: در خانم‌هایی که تحت عمل جراحی برداشتن رحم قرار گرفته‌اند نیاز به مصرف پروژسترون ندارند و فقط استروژن مصرف می‌کنند، عوارض مصرف داروی هورمونی نیز کمتر است.

همچنین در برخی موارد، می‌توان از برچسب‌های پوستی نیز به‌عنوان یک روش درمان استفاده کرد. در خانم‌هایی که از خشکی واژن شکایت دارند و به دلایلی نمی‌توانند از نوع خوراکی داروی هورمونی استفاده کنند یا منع مصرف دارند نیز ترکیبات استروژنی واژینال به‌صورت کوتاه‌مدت، اثربخشی خوبی دارد و تا حدودی هم روی سایر عوارض یائسگی مفید است. 🔗

### خبر سلامت

شمار تلفات مرتبط با سپسیس از تخمین‌های قبلی بالاتر است

## آمار غافلگیرانه سپسیس

🔗 سپسیس عبارت است از عارضه‌ای مرگ‌بار که درنتیجه پاسخ اغراق‌آمیز بدن در مواجهه با عفونت‌ها رخ می‌دهد. این عارضه اورژانسی نیازمند مداخله پزشکی فوری است؛ وگرنه به معلولیت یا حتی مرگ منجر خواهد شد. بیمارستان‌ها در همه مناطق جهان از امکانات کافی برای پیشگیری و درمان سپسیس برخوردار نیستند. از همین روست که سپسیس تلفات زیادی در جهان دارد؛ درحالی‌که با فراهم‌سازی نیازهای بهداشتی اولیه عارضه‌ای قابل‌پیشگیری و درمان‌پذیر است. محققان تا همین چندی پیش به آمار قابل اعتمادی پیرامون شمار دقیق مرگ‌ومیرهای مرتبط با سپسیس دسترسی نداشتند. اما محققان دانشگاه پیتسبورگ در پنسیلوانیا و دانشگاه واشنگتن در سیاتل به یافته‌های درخورتوجهی در این زمینه دست یافته‌اند.

داده‌های حاصل از مطالعه «بار جهانی بیماری‌ها» موسوم به جی‌بی‌دی (GBD) در سال ۲۰۱۷ شامل ۲۸۲ علت اصلی برای مرگ‌ومیر انسان‌ها در نقاط مختلف جهان است. در این داده‌ها، سپسیس جزو علل میانی طبقه‌بندی شده است، اما بیماری‌های منجر به سپسیس ازجمله سرطان جزو علل اصلی برشمرده شده‌اند. داده‌های جی‌بی‌دی نشان می‌دهد اغلب موارد سپسیس (۸۵ درصد) در کشورهای کم‌درآمد یا با درآمد متوسط گزارش شده و درگیرترین مناطق هم جنوب صحرای بزرگ آفریقا، جزایر اقیانوس آرام جنوبی و نواحی جنوبی، شرقی و جنوب‌شرقی آسیا بوده‌اند. به‌علاوه، همین داده‌ها حاکی از آن است که سپسیس در گروه سنی کودکان شایع‌تر است. محققان درنتیجه بررسی‌آمارهای سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۷ میلادی دریافتند نرخ مرگ‌ومیرهای سپسیسی به‌طورکلی رو به کاهش است. شمار مرگ‌ومیرهای مرتبط با سپسیس در سال ۱۹۹۰ حدود ۶ میلیون و ۲۰۰ هزار مورد تخمین زده شده؛ درحالی‌که این رقم در سال ۲۰۱۷ به ۱۱ میلیون کاهش یافته است. بااین‌حال، هنوز سپسیس عامل یک مرگ از هر ۵ فوتی در جهان است.

آمارهای قبلی بیشتر روی شمارش فوتی‌های سپسیس در کشورهای با درآمد متوسط و پردرآمد متمرکز بودند؛ اما این نخستین بار است که جمعیت کشورهای کم‌درآمد نیز در چنین آماری به‌نحو دقیق‌تر لحاظ شده‌اند. به همین دلیل است که آمارهای جدید از تخمین‌های قبلی بالاترند. محققان برای کاهش شمار قربانیان بر لزوم مقابله با مقاومت‌های ضدمیکروبی تأکید دارند. بر اساس آمارهای جدید، شایع‌ترین علت مرگ‌ومیرهای مرتبط با سپسیس در فاصله سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۷ عفونت دستگاه تنفسی تحتانی بوده است.

پیشگیری از سپسیس در مناطق محروم مستلزم تأمین زیرساخت‌های بهداشتی است. محققان معتقدند با افزایش دسترسی به واکسن، توالت و آب آشامیدنی سالم می‌توان به میزان چشمگیری از شمار تلفات سپسیس در مناطق محروم کاست. این در حالی است که کشورهای توسعه‌یافته از امکانات به‌مراتب پیشرفته‌تری برای پیشگیری از سپسیس برخوردارند. محققان مقابله با عفونت‌های بیمارستانی و همچنین بیماری‌های مزمنی مانند دیابت را هم مساله مهمی می‌دانند؛ زیرا بیماری‌های مزمن موجب مستعدترشدن افراد در ابتلا به عفونت‌ها می‌شوند.

منابع: Medical News Today و the Guardian🔗



🔗 **دردهای مفصلی معمولا ناشی از چه بیماری‌هایی است؟**
دو نوع بیماری شایع باعث این دردها می‌شود؛ یکی بیماری مکانیکی که آرتروز سردسته آتهاست و دوم بیماری روماتیسمی.

آرتروز در مفاصل زانو، ستون فقرات، مچ دست و شانه اتفاق می‌افتد. در سنین بالا بیشتر دیده می‌شود. سن بالای ۳۰ سال، وزن بالا و رژیم غذایی نامناسب، فشار به غضروف می‌آورد و فرسایش ایجاد می‌شود. این آسیب در خانه‌ها بعد از یائسگی بیشتر است. آتھایی که خیلی سر پا می‌ایستند، خیلی پله را بالا و پایین می‌روند یا در زمینه شغلی افراد و نیز بر اثر بیماری نقریس ایجاد می‌شود. نقرس می‌تواند به خاطر تخریبی که ایجاد می‌کند زمینه ساز آرتروز باشد.



🔗 **علائم آرتروز و بیماری‌های روماتیسمی چیست؟**

خشکی صبحگاهی، وقتی راه می‌رود درد و خشکی بهتر می‌شود، اما در بیماری روماتیسمی این درد طولانی‌تر است و خشکی تا ظهر طول می‌کشد تا خوب شود. درد آرتروز با استراحت بهتر می‌شود. فرد مبتلا به آرتروز موقع فعالیت شدید درد دارد. وقتی از پله پایین می‌آید یا از کوه بالا می‌رود، اما فرد مبتلا به روماتیسمم وقتی استراحت می‌کند دردش بیشتر می‌شود.

اگر آرتروز در مراحل اولیه درمان شود، خوب است. پزشک با معاینه و تست‌هایی که می‌دهد تشخیص می‌دهد. برخی مواقع رادیوگرافی انجام می‌دهد که در آزمایشات شواهد التهاب وجود ندارد. اما در روماتیسم، شواهد التهاب دیده می‌شود.

🔗 **آیا می‌توان درد زانو و شانه را با کمک ماساژروغن زیتون کم کرد؟**

بله، درد آرتروز می‌شود. با روغن زیتون و گلوزکرامین درد کم می‌شود، اما درمان‌های اصلی را هم باید انجام دهیم.

🔗 **تغییر رفتارهایی به کاهش دردهای آرتروزی کمک می‌کند؟**

وزن بالا به مفصل فشار می‌آورد و تخریب را بیشتر می‌کند. کاهش ۵ درصدی وزن تا ۵۰ درصد فشار روی مفصل را کم می‌کند. اگر رژیم غذایی مناسب مثل نان، برنج و چربی کمتر و فیبر و سبزیجات پخته بیشتر مصرف شود، کمک‌کننده است. فعالیت‌هایی که فشار به مفصل زانو می‌آورد نیز باید کمتر شود. یعنی کوهنوردی کمتر و شنا و راه رفتن در استخر بیشتر شود. البته پیاده‌روی در مبتلا به آرتروز باید طوری باشد که در درد نیفتد و روی سطح شیب‌دار نباشد.

### سیب سلامت

با دکتر نوشین بیات، فوق تخصص روماتولوژی

## دردهای مفصلی را چطور کم کنیم؟