

این همزیستی هیچ وقت مسالمت آمیز نیست

درباره بیماری های مشترک بین انسان و حیوان که همچنان سلامتی مان را تهدید می کنند

معصومه متین نژاد | باور ش کمی سخت است، اما هنوز هم در قرن ۲۱ با همه پیشرفت هایی که علم پزشکی داشته است، تعداد زیادی بر اثر ابتلا به هاری در جهان می میرند، نزدیک به ۶۰ هزار مرگ و میر که حدود نیمی از آن ها را هم کودکان تشکیل می دهند. اطمینان بیش از اندازه ای که برخی به مصون بودن از حیوانات واکنش داده دارند، از علت های مهم در این اتفاق است، غافل از اینکه حیواناتی مانند سگ و گربه حتی با گزش حشرات هم امکان دارد ناقل این بیماری شوند. به جز هاری، ابتلا به عفونت های باکتریایی و انگلی زیادی دیگری نیز سلامت انسان را تهدید می کنند. چنانچه بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، از میان ۱۷۰۹ عامل بیماری زا، ۸۲۲ عامل از حیوانات است که به انسان منتقل می شود. همچنین، از میان ۱۵۶ بیماری نوپدید شناخته شده در انسان، ۱۱۴ بیماری منشأ کاملاً حیوانی دارند. به عبارت ساده تر، نگهداری از حیوانات در داخل خانه و همزیستی نزدیکی که در چند دهه گذشته بین انسان و حیوان ایجاد شده است، نقش مهمی در بروز این اتفاق ها دارد، دغدغه ای که سبب نام گذاری هفته ای با نام اطلاع رسانی های مشترک بین انسان و حیوان در تقویم بهداشتی نیز شده است تا شاید از این رهگذر، سالانه شاهد تلفات کمتری در این زمینه باشیم.

مهم ترین بیماری های مشترک

بیماری های پوستی مانند سالک و کالآزار، تب مالت، تب کریمه کنگو، تب دنگ، سیاه زخم، هاری و حیوان گزیدگی، لپتوسپیروزیس، کیست هیداتیک، مسمی، توکسوپلاسموز و جنون گاوی از مهم ترین بیماری های مشترک بین انسان و حیوان به حساب می آیند.

بیش از ۹۰ درصد حیوان گزیدگی ها ناشی از گزش سگ است.

۶۰ درصد بیماری های عفونی بین انسان و حیوان مشترک است.

حدود ۴۰ درصد افراد به ویژه آن هایی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، به پروتئین های آلرژن موجود در پوست، بزاق یا ادرار حیوانات خانگی واکنش نشان می دهند.

میزان احتمال عفونت در گاز گرفتگی سگ حدود ۱۵ درصد و در گربه تا ۵۰ درصد است.

افراد پرخطر

بیماری های مشترک بین انسان و حیوان، سلامتی همه را با هر وضعیت جسمی تهدید می کند، اما در افراد که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مانند کودکان، زنان باردار و بیماران مزمن و بیمارانی با اندام های پیوندی می تواند کشنده هم باشد.

هر حیوان، چند بیماری

تعداد بیماری های مشترک بین انسان و حیوان به اندازه ای زیاد است که فهرست کردن همه آن ها ممکن نیست. از این رو در ادامه به شایع ترین آن ها بین برخی حیوانات اشاره می کنیم.

ماهی ها و دوزیستان

روش انتقال

ماهی و دوزیستان

عوارض: عفونت های دستگاه کوارش

پرندگان اهلی و وحشی

روش انتقال

سالمونلا
کلامیدیا سی تاجی
بیماری های انگلی

عوارض: عفونت های دستگاه کوارش، عفونت های ریوی و مشکلات زخم های پوستی

موش، خرگوش و همستر

روش انتقال

سالمونلا
ویروس لنفوسیتیک کرومونتوبیتیس

عوارض: مشکلات گوارشی، مشکلات عصبی و سقط جنین
سررد، تب، استفراغ و گلودرد و مشکلاتی مانند یادگیری، گیجی و زوال عقل
راسیب می شوند. این بیماری در زنان باردار نیز می تواند به سقط جنین یا آسیب جدی منجر شود.

سگ ها و گربه سانان

روش انتقال

نوع بیماری
کمپیلوباکتر
کریپتوسپوریدیوزیس
توکسوپلاسموز
عفونت پللیگ
روتونلا هنسلا
آلرژی
عوارض: عفونت های دستگاه کوارش، بیماری های سیستم عصبی، عفونت ریه و آسم و سقط جنین

گاو، گوسفند، بز و اسب

روش انتقال

نوع بیماری
سیاه زخم
تب کریمه کنگو
تب برفکی
عوارض: مشکلات گوارشی، ریوی، پوستی، عصبی و روحی و ضعف سیستم ایمنی بدن

شایع ها و بومی های استان

در سال های گذشته تب مالت، تب کریمه کنگو و هاری بیش از دیگر بیماری های مشترک بین انسان و حیوان در استان شایع بوده است.

در صورت نگهداری از حیوان در خانه

توصیه کارشناسان حوزه سلامت بر پرهیز از نگهداری حیوان در خانه است، حتی اگر همه نکات بهداشتی رعایت شود. با وجود این، اگر فردی همچنان به نگهداری از حیوان در خانه تمایل دارد، رعایت این نکات را با جدی بگیرد. تا حد ممکن فضای جدا برای زندگی حیوان در نظر بگیرد و محل زندگی او را مرتب تمیز و گندزایی کند. معاینات دوره ای و منظم حیوان را فراموش نکند. همچنین، از یک پزشک بخواهد او اعضای خانواده اش را گهگاه معاینه کند تا در صورت بروز هر مشکلی، بتواند سریع اقدام کند. برای پیشگیری از ابتلا به برخی بیماری ها، حیوان را برای دریافت واکسن به دام پزشکی برود. برای جلوگیری از پشه کشیدن حیواناتی مانند گربه، کوتاه کردن مرتب ناخن آن ها را در برنامه های مراقبتی خود بگنجانند. از تماس حیوان خانگی با حیوانات و لگزد و بدون صاحب پرهیز کنند. مراقب خور و خوراک حیوان خانگی خود باشد، چون استفاده از مواد غذایی آلوده خطر انتقال بیماری ها را در اوز یاد می کند. از تماس مستقیم با حیوان یا مواد غذایی او خودداری و هنگام تماس با حیوان از دستکش استفاده کند. در صورت تماس دست با حیوان، غذا یا وسایل او حتماً دست ها را با آب و صابون بشوید و با محلول های ضد عفونی کننده پایه الکلی گندزایی کند.

عوامل مهم نگهداری از حیوان در خانه

تنهایی

پز اجتماعی

چشم و هم چشمی

تفریح و سرگرمی

رفع خلاهای احساسی

زندگی از مسیرهای کم ارزش عبور می کند

امیرمقدم

وقتی به پایان رسیدیم، طناب را رها کردم، روی ماسه های نرم افتادم و به سمت مانع بعدی دویدم. حالا بقیه کارآموزان کلاس با فریاد تشویق می کردند، اما صدای مربی را بیشتر می شنیدم که داشت زمان را یادآوری می کرد. روی طناب نجات زمان زیادی را از دست داده بودم. تکنیکی که برای پایین آمدن به کار بردم، بیش از حد کند بود، ولی نمی توانستم با سر از طناب به سمت پایین شریخورم. اگر با سر و با سبک هماندوپی پایین می آمدم، سرعتم خیلی بیشتری می شد، ولی ریسک زیادی به همراه داشت. در این حالت وقتی روی طناب هستی، نسبت به زمانی که از آن آویزانید، ثبات کمتری دارید و سخت تر می توانید خودتان را بالای طناب نگه دارید و اگر بیفتید و به خودتان آسیب بزنید، از کلاس اخراج می شوید. من با زمان خیلی زیاد و ناامید کننده از خط پایان رد شدم. وقتی خم شده بودم و نفس نفس می زدم، یکی از کهنه سر بازان جنگ ویتنام با موهای جوگندمی، پوتین های واکس زده و یونیفورم سبزرنگ کنارم ایستاد و با لحنی کاملاً تحقیرآمیز گفت: کی می خواهی یادگیری آقای مک؟ تا وقتی ریسک نکنی، هر بار این میدان موانع، شکست می ده.

مطلبی که خواندید، بخشی از کتاب «تختخوابت را مرتب کن»، اثر ویلیام اچ مک ریون است. او در این کتاب به شرح ۱۰ درس با ارزشی می پردازد که در زمان خدمتش در نیروی دریایی آمریکا گرفته است. نکته جالب توجه در این کتاب، صحبت کردن درباره چیزهای بسیار کوچکی است که سبب تغییرات بزرگی در زندگی و حتی دنیای پیرامون مامی شود. در واقع، پایه و اساس آموزه هایی که مک ریون درباره آن ها حرف می زند، بر این اصل استوار شده است: موضوع های به ظاهر بی ارزش، اما سرنوشت ساز.

مک ریون معتقد است: زندگی دارای پیچ وخم های سخت و طاقت فرسای بسیاری است، اما گاهی با انجام کارهای پیش پا افتاده می توان آن را زیور و کرد، حتی عمل ساده ای مانند مرتب کردن رختخواب هم به ایجاد نیروی انگیزشی عمیقی در ما منجر می شود و رضایتی درونی برای به پایان رساندن یک روز عالی را برپایمان فراهم می کند. بنابراین برای تحول جهان هم که شده است، اول تختخوابمان را مرتب کنیم!

نویسنده: ویلیام اچ مک ریون
مترجم: حسین آگارز
تعداد صفحات: ۱۰۴ صفحه
نشر: کوله پشتی
قیمت: ۵۵,۰۰۰ تومان

نکته روز

چرم طبیعی را چطور تمیز کنیم؟



شادفر

شست و شوی چرم طبیعی کاری تخصصی است و شما باید برای این کار با دقت مواد تمیز کننده را انتخاب کنید. توجه کنید که تاجای ممکن لباس چرمی تان را نباید بشویید، ولی اگر به هر دلیلی مجبور به این کار شدید، دمای آب بیشتر از ۳۰ درجه نباشد. بقیه نکات را در ادامه با هم مرور می کنیم.

شستن کفش چرم

شستن کفش چرم در ماشین لباس شویی می تواند سبب آسیب عمیق به بافت چرم شود. بنابراین، توصیه ما به شما این است که برای شستن کفش چرمی تان دست نگه دارید و آن را به ماشین لباس شویی نسپارید. برای این منظور، از یک دستمال مرطوب یا واکس های مخصوص چرم استفاده کنید. در نظر داشته باشید آب می تواند آسیبی جدی به بافت چرم وارد کند، زیرا وارد بافت پارچه می شود و در صورتی که مدت زیادی در بافت چرم بماند، می تواند سبب ایجاد پیک در آن شود.

شستن کاپشن چرم مصنوعی

شستن کاپشن چرم مصنوعی از جمله کارهایی است که بهتر است تاجای امکان به خشک شویی ها سپرده شود، ولی در خانه هم به دوروش امکان پذیر است، استفاده از آب و صابون یا پاک کننده چرم.

شستن کلاه چرمی

برای شستن کلاه چرمی باید بداند که بهترین روش استفاده از واکس و ابر مربوط برای شستن بخش کثیف شده کلاه است. طرز شستن کلاه چرمی با دست نیز به این صورت است که شما باید با آب و پودر صابون کلاه خود را به آرامی با دست بشویید.

نکات مهم در شست و شوی لباس های چرمی

- دست کم سالی یک بار کاپشن چرمتان را تمیز کنید. این کار برای همه محصولات چرمی از کیف پول چرم تا کاپشن صادق است.
- هرگز کت و کاپشن چرمتان را در ماشین لباس شویی یا خشک کن نگذارید.
- شستن کاپشن چرم در لباس شویی کاری اشتباه است، زیرا منجر به ترک خوردن، خرد شدن و خشک شدن چرم می شود و حتی می تواند کاپشن را کوچک کند.
- برخی پاک کننده ها و نرم کننده های چرمی حاوی روغن های آتش گیرنده هستند و ممکن است بخارهایی را که نفس کشیدن آن ها خطرناک است، ساطع کنند.
- برخی لباس های چرمی ضخامت زیادی ندارند و برابر شست و شو حساس هستند. بهترین روش برای نظافت این دست لباس ها این است که آن ها را به خشک شویی معتبر بسپارید.
- در شست و شوی لباس چرم می توانید از دستمال مرطوب هم استفاده کنید. اما هیچ گاه از مایع ظرف شویی برای تمیز کردن لباس چرم استفاده نکنید.
- برای نگهداری طولانی مدت لباس های چرمی، آن ها را روی چوب لباسی و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.
- ممکن است با پولیش کردن لباس چرمی و براق شدن آن احساس خوبی داشته باشید، ولی زیاده روی در این کار سبب شکننده شدن چرم می شود.
- لباس های چرمی را بیشتر از یک بار در سال نشوید و هیچ گاه آن ها را ناکشید.
- سعی کنید اسپری یا ادکلن را مستقیم روی لباس چرمی استفاده نکنید.
- تا حد ممکن از شست و شوی لباس های چرمی براق خودداری کنید.
- کاپشن تان را ضد آب کنید تا آسیب نبیند، مهم نیست که چه نوع کت چرمی دارید، باید آن را به صورت دوره ای با یک ماده ضد آب ببوشانید، رطوبت زیادی می تواند عمر کت و کاپشن چرمی شما را کوتاه کند.