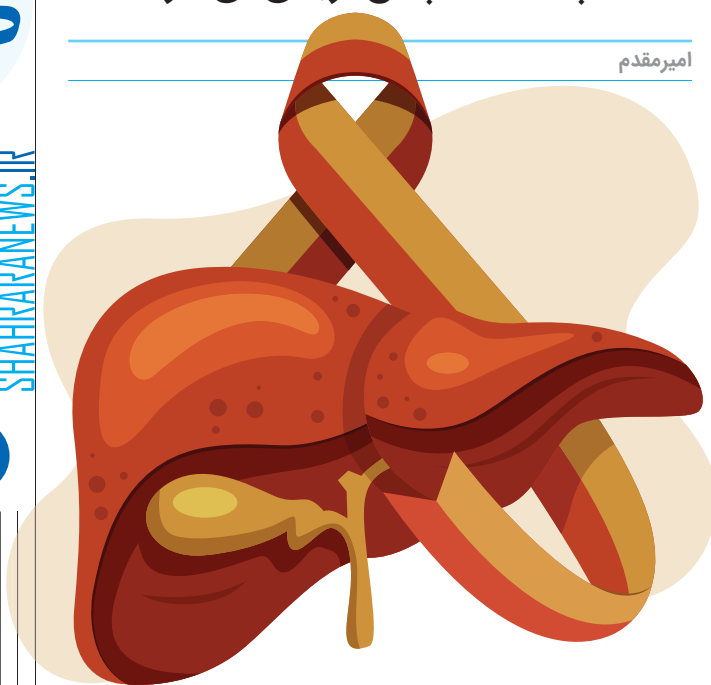


هیپاتیت همچنان قربانی می گیرد

امیرمقدم



هیپاتیت، یک بیماری التهابی کبدی است که معمولاً بر اثر عفونت ویروسی ایجاد می شود. البته علت های دیگری مانند بیماری خود ایمنی، مصرف داروها، مواد سمی و الکل نیز در ابتلا به آن نقش دارند که سبب بروز التهاب های پیش رونده خفیف تا شدید می شوند و در نهایت با ایجاد مانع در عملکرد درست و مناسب کبد، مرگ بیمار را رقم می زنند. شیوع این بیماری در سال های گذشته با افزایش زیادی روبه رو بوده است تا آن حد که نگرانی مسئولان بهداشتی جهان را برانگیخته و سبب شده است تاروژی را با این نام در تقویم بهداشتی جهان ثبت کنند، چون همچنان پیشگیری بهترین راه درمان این بیماری است و این مهم هم اتفاق نمی افتد، مگر با اطلاع رسانی بیشتر در جامعه.

انواع هیپاتیت

هیپاتیت انواع مختلفی دارد. برخی از انواع آن، بدون پدید آوردن مشکلی جدی بهبود می یابند و برخی هم ممکن است مزمن باشند و سبب آسیب رساندن به بافت کبد، اختلال در عملکرد آن و در مواردی بروز سرطان کبد و در نهایت مرگ فرد شوند.

● هیپاتیت A, B, C, D, E ● هیپاتیت الکلی ● هیپاتیت خود ایمنی

جزو هیپاتیت های شایع است و در همه گروه های جمعیتی می توان آن را مشاهده کرد، ولی بیش از همه، در افرادی که واکسیناسیون دوره نوزادی را دریافت نکرده اند یا در افرادی بندوبار جنسی و کسانی که رفتارهای پرخطر دارند دیده می شود.

یکی دیگر از هیپاتیت های شایع است که معمولاً علامتی ندارد. بیشترین راه انتقال آن هم تماس با خون فرد آلوده است و بیشتر هم در معتادان تزریقی و افرادی که سابقه زندان داشته اند دیده می شود.

ابتلا به هیپاتیت های ویروسی B و C به علت بروز رفتارهای پرخطر در مردان بیشتر از زنان است، ولی آمار مرگ و میر تفاوت چشمگیری ندارد.

هیپاتیت B < **هیپاتیت C**

میزان شیوع هیپاتیت C یک درصد و هیپاتیت B حدود ۲.۵ درصد در جهان است.

بر اساس برنامه ریزی های صورت گرفته تا سال ۱۴۱۰ بروز بیماری هیپاتیت C در ایران تا ۹۰ درصد و مرگ و میر ناشی از آن تا ۶۵ درصد کم می شود.

هیپاتیت های مسمی
هیپاتیت های ویروسی مسمی هستند و راه سرایت هر کدام از آن ها نیز با دیگری متفاوت است، برای نمونه هیپاتیتی که بر اثر مصرف داروهای گیاهی ایجاد می شود دیگر مسمی نیست.

واکسن هیپاتیت
واکسیناسیون جزو راه های پیشگیری از هیپاتیت است و از میان انواع هیپاتیت های ویروسی فقط نوع A و B واکسن دارد.

۹۶٪ ناشی از هیپاتیت مربوط به هیپاتیت B و C است.
۶۶٪ هیپاتیت B
۳۳٪ هیپاتیت C

هیپاتیت < **ایدز**

مرگ و میر ناشی از هیپاتیت ها از مرگ و میر ناشی از ایدز بیشتر است.

درمان	ایران	جهان
دارد	۰/۴	۱
ندارد	۱/۷۹	۳/۵

حدود ۲۰۰ هزار نفر در کشورمان مبتلا به هیپاتیت C و حدود ۱۰۵ میلیون نفر مبتلا به هیپاتیت B هستند.
۱/۵۰۰/۰۰۰ ایرانی

۵ تا ۱۰ هزار فوتی
میزان مرگ و میر ایرانی ها از هیپاتیت های ویروسی بین ۵ تا ۱۰ هزار نفر در سال است. مهم ترین علت آن هم نارسایی مزمن کبد و از کار افتادن آن و سرطان کبد است.

شناسایی بیماران
تاکنون فقط ۲۵ درصد از بیماران مبتلا به هیپاتیت C و حدود ۸ درصد از مبتلایان به هیپاتیت B در ایران شناسایی شده اند.

در صورت درمان نشدن و پیگیری هر سال ۲ تا ۵ درصد از مبتلایان به هیپاتیت به سمت بیماری های پیش رونده کبدی می روند.

۹۵ درصد از مبتلایان به هیپاتیت های حاد ویروسی با مراجعه به پزشک، ظرف ۸ تا ۱۰ هفته به تدریج بهبود می یابند و وزدی شان کامل برطرف می شود.

شماره ۱۲

شنبه ۷ مرداد ۱۳۹۷
شماره ۱۲۹۹

۱۲



همراه

هم زبان به وقت شرایط سخت



طراح: مجید صالحی

با رعایت چند نکته ساده از شدت تأثیر روانی منفی خبرهای ناخوشایند در دیگران بکاهیم

معصومه متین نژاد نخستین باری که خبر بدی را به کسی دادم، یازده سال بیشتر نداشتم. خبر فوت یکی از بستگان بود که از روی خامی و ناپختگی آن را پیش یکی دیگر از نزدیکانم نقل کردم. شنیدن خبر آن قدر طرف را شوکه و حالش را خراب کرد که از دیدن این اتفاق خودم نیز تا چند روز بد حال بودم. این تجربه ناخوشایند کودکی هنوز هم آن قدر برایم پررنگ است که خیلی وقت ها از برخورد با چنین موقعیت هایی گریزانم. چند روز پیش یک بار دیگر در چنین موقعیتی قرار گرفتم و آن ترس دوباره در وجودم زنده شد. مانده بودم از کجا و چگونه شروع کنم و تا چه حدی پیش بروم که ظرف تحمل طرف مقابلم گنجایش شنیدن آن را نداشته باشد. تازه آن روز برای نخستین بار فهمیدم که به جز خاطره تلخ کودکی، نداشتن مهارت در برخورد با چنین موقعیت هایی هم، عاملی شده است تا دچار اضطراب و سردرگمی شوم و بیشتر بترسم. موضوع را که با شیرین شاهی خانه مقدم، روان شناس درمان گذاشتم، به نکاتی اشاره کرد و توصیه هایی در این زمینه داشت که فکر می کنم، شنیدن آن ها برای شما هم خالی از نکته نباشد، به ویژه اگر با چنین موقعیتی روبه رو شوید.

مقدمه چینی

برای دادن خبر ناخوشایند عجله نکنید، رک و صریح بودن در همه جا خوب است، ولی نباید در چنین موقعیت هایی بی گذاری به آب بزنید و بی مقدمه سر اصل ماجرا بروید. سعی کنید با کمی صحبت در باره موضوع یا شخص مدنظر ذهن طرف مقابلتان را برای دریافت خبر آماده کنید. برای نمونه از فرد مدنظر و طولانی شدن روند بیماری و مشکلاتش بگویید.

پیش از دادن خبر بد قدری تأمل کنید و موقعیت را بسنجید. آیا طرف مقابلتان توان شنیدن این خبر را دارد؟ آیا با شنیدن خبر نیاز به فوریت های پزشکی پیدا می کند؟ آیا نیاز است که از حضور و کمک شخص دیگری هم استفاده کنید؟ آیا این زمان و این مکان جای مناسبی برای بیان این خبر هست؟ همه موقعیت ها را که سنجیدید، خود را برای بیان خبر آماده کنید.

موقعیت
سنجی

حفظ آرامش

اگر خبر بدی دریافت کرده یا شاهد آن بوده اید و باید آن را به دیگران نیز منتقل کنید، ابتدا آرامش خودتان را به دست بیاورید. سپس ناقل خبر شوید. حسی که شما از آن خبر پیدا کرده اید روی تفکر شما تأثیر می گذارد و نمی توانید درست و منطقی حرف بزنید و عمل کنید. پس کمی به خودتان زمان بدهید و آرامش اولیه تان را دوباره پیدا کنید.

شبیه سازی

پیش از بیان خبر بد خود را جای شنونده بگذارید و موقعیت را یک بار در ذهنتان مرور کنید. این کار به شما کمک می کند از واژه ها و جمله های مناسب تری برای بیان خبر استفاده کنید تا هم خبر را بی کم و کاست گفته باشید و هم از آثار روانی منفی آن قدری بکاهید. سعی کنید، لحنی آرام و پشتیبانی کننده از مخاطب داشته باشید تا او بهتر پذیرای خبر باشد.

همراهی و
همدردی

بی کم
وکاست

شاید اگر قدری از تلخی خبر کم کنید، خودتان در بیان آن راحت باشید، ولی این کار درست نیست. پس از دخل و تصرف در خبر بپرهیزید و بدون هرگونه تغییر در آن واقعیت را به طرف مقابلتان بگویید. گاهی این کار او را در موقعیت های بسیار بدتر و شوک آوری قرار می دهد، مانند پنهان کردن خبر فوت کسی و برملا شدن آن در زمان نامناسب تری.

راهکار
و امید

کوتاه
و مستقیم

درست است که مقدمه چینی لازم است و باید فرد را برای شنیدن خبر ناخوشایند آماده کرد، اما پس از آن دیگر لازم نیست به گندی اصل خبر را بدهید و درگیر جزئیات واقع شوید. این سبب بی تابی فرد مقابل برای شنیدن خبر می شود و او را اذیت می کند. سریع وارد عمل شوید و اصل ماجرا را خیلی کوتاه و روشن به او بگویید.

پس از شنیدن خبر بد، واکنش افراد بسیار متفاوت است. همچنین حس هایی که تجربه می کنند نیز متفاوت است. در این موقعیت ها معمولاً منطق آدمی غیر فعال می شود. بهتر است تا جایی که می توانید برای خروج او از این حالت وقت بگذارید و با دادن راهکارهای منطقی و چشم اندازهای امیدبخش ولی واقعی، به او برای درک بهتر موقعیت و تصمیم گیری مناسب کمک کنید.

مراحل پذیرش خبر بد

- **شوکه:** نخستین واکنش طبیعی به حوادث شوکه شدن است که مدت زمان آن در افراد مختلف متفاوت است و به عمق فاجعه و پذیرش فرد بستگی دارد.
- **انکار:** نپذیرفتن فوری خبر، یک واکنش طبیعی در همه ماست تا از واقعیت فرار کنیم. پس تعجب نکنید اگر طرف مقابلتان با بیان فرضیه هایی حتی غیرمنطقی سعی در فرار از موقعیت داشته باشد.
- **سوگ:** این مرحله پس از پذیرش اولیه اتفاق می افتد و گاهی در برخی اتفاق ها مانند از دست دادن عزیز یا حتی تا سال ها ادامه پیدا می کند. پس هوسا ن به فرد، در گذر بهتر از این مرحله باشد.
- **اختلال در زندگی:** اختلال در روند زندگی و بی حوصلگی در انجام کارها بخشی از واکنشی است که بدن ما به طور طبیعی از خودش در چنین موقعیت هایی نشان می دهد، ولی موقتی است.
- **پذیرش و انطباق:** فرد در مرحله آخر پذیرش این موضوع به زندگی عادی بازمی گردد. اتفاقی که هرچه زودتر در زندگی او بیفتد، زودتر روند طبیعی زندگی اش را از سر خواهد گرفت.

دادن خبر ناخوشایند یک بخش ماجرا و پذیرش آن بخش دیگر آن است که باید خودتان را برای این روی سکه هم آماده کنید و انتظار نپذیرفتنش را از طرف مقابلتان داشته باشد. این مسئله به عمق خبر و روحیه شنونده بستگی زیادی دارد. اگر چه شدت و حدت آن در افراد مختلف متفاوت است، اما معمولاً از یک روند یکسانی در همه افراد پیروی می کند. آنچه اهمیت دارد، این است که بدانیم واکنش همه افراد به یک اتفاق مشابه، یکسان و به یک اندازه نیست.

آمادگی
پاسخگویی

پس از مرحله مقدمه چینی و دادن خبر بد، باید فرصتی هم برای بیان جزئیات موضوع و اتفاق در نظر بگیرید. یعنی باید این آمادگی را در خودتان ایجاد کنید تا به پرسش هایی که در ذهن مخاطبتان ایجاد شده پاسخ بدهید. این کار بخشی از روند پذیرش و هضم اتفاق است که در ذهن او نقش می بندد. پس پیش از دادن اصل خبر خود را برای این مسئله هم آماده کنید.