

با آگاهی به جنگ هپاتیت برویم



امیرمقدم

حتما درباره هپاتیت زیاد شنیده اید. بیماری ای که سبب التهاب و ورم کبد می شود و آن قدر شیوع آن در دنیا زیاد است که سازمان بهداشت جهانی برای آن یک روز خاص در نظر گرفته است؛ ۲۸ جولای روز هپاتیت. بیماری ای که هرچه بیشتر درباره آن بدانیم، راحت تر می توانیم با عوامل ایجادکننده آن مبارزه کنیم.

اهمیت کبد یا جگر سیاه

کبد عضوی که ما آن را با نام جگر سیاه می شناسیم در جذب، ذخیره و ساختن مواد غذایی مانند قند، چربی، پروتئین و ویتامین ها نقش اساسی دارد و خون را از سموم و مواد اضافی تصفیه می کند. در واقع بدن بدون این عضو حیاتی کارایی ندارد و کسی نمی تواند بدون آن زنده بماند، ازاین رو بیماری های کبدی را هم باید مساوی با نقص در کارایی دیگر سیستم های بدن به شمار آورد که فرد را تا مرز مرگ پیش می برند.

علت های ایجادکننده هپاتیت

عامل ایجادکننده هپاتیت هرچه باشد سبب التهاب کبد خواهد شد و کارکرد آن را مختل خواهد کرد.

میکروب ها و ویروس ها

خون رسانی ناقص به کبد

سموم

اختلالات خودایمنی

مصرف افراطی الکل

آسیب به کبد

مصرف برخی داروهای خاص

*** هپاتیت های ویروسی نقش مهم تری در ابتلا به این بیماری دارند.**

تنها راه برای شناسایی

برای اینکه بدانیم آیا مبتلا به هپاتیت و ویروسی هستیم یا نه، تنها راه، آزمایش خون است، چون در بیشتر موارد این بیماری نشانه مشخصی ندارد و وقتی علامت دار می شود که کار از کار گذشته باشد و مادر معرض از کار افتادگی کبد باشیم. *** خوشبختانه آزمایش اولیه هپاتیت و ویروسی جزو ساده ترین آزمایش هاست و همه آزمایشگاه ها هم قادر به انجام آن هستند.**

درمان زود هنگام

اگر درمان هپاتیت زود شروع شود، کارکرد کبد خیلی بهتر خواهد شد و احتمال بروز عوارض ناشی از درگیری کبد هم کمتر می شود. هپاتیت C با مصرف دارو در عرض سه ماه درمان می شود و درمان هپاتیت B هم کمی طولانی تر خواهد بود. *** خوشبختانه از نظر داروهای هپاتیت در داخل کشور مشکلی نداریم.**

پیشگیری به جای درمان

پیشگیری در هر زمینه ای بر درمان ترجیح دارد، بنابراین به جای تمرکز بر درمان این بیماری باید به دنبال راهکارهای پیشگیری از آن باشیم. برای این منظور هم اگر راه های انتقال ویروس هپاتیت B و C را بدانیم، خیلی راحت می توانیم از ابتلا به این بیماری ها پیشگیری کنیم.

- اشتراک خون (حجامت کردن در مکان های غیر بهداشتی، تاتو کردن در آرایشگاه هایی که از وسایل غیراستریل استفاده می کنند و استفاده از سوزن و سرنگ مشترک در معتادان تزریقی)
- تماس جنسی خارج از چارچوب
- * خوشبختانه این بیماری از طریق دست دادن، بغل کردن، عطسه و سرفه و ظرف غذای مشترک منتقل نمی شود.**

عوارض بیماری

یکی از شایع ترین عوارض مبتلایان به هپاتیت، سیروز کبدی است. سیروز به زخمی در کبد گفته می شود که کارکرد آن را مختل می کند و سبب نارسایی کبد می شود.

- خستگی
- تهوع
- کاهش وزن
- ورم شکم و پاها
- در موارد شدید تر یرقان و گیجی
- سرطان کبد

*** سرطان کبد از عوارض هپاتیت و ویروسی است که در صورت تشخیص زود هنگام می توان آن را با جراحی از بین برد ولی متأسفانه بیشتر سرطان های کبد به دلیل تشخیص دیر هنگام سخت به درمان پاسخ می دهند.**

الزام آزمایش با این شرایط

- برای پیشگیری از ابتلا یا درمان هپاتیت B حتما یک بار در طول عمر خود آزمایش مربوط به این ویروس را انجام بدهیم تا اگر مبتلا هستیم دارو مصرف کنیم و اگر هم مبتلا نبودیم، دستکم واکسن آن را بزنیم و خیالمان از این بابت جمع شود.
- درباره هپاتیت C هم اگر کسی پیش از سال ۱۳۷۵ خون دریافت کرده است یا سابقه حتی یک بار اعتیاد تزریقی دارد یا در مراکز غیربهداشتی حجامت، تاتو و خدمات زیبایی انجام داده، حتما لازم است که آزمایش بدهد تا از سلامت خودش مطمئن شود.

زنان همردان

زنان کمتر از مردان به هپاتیت C مبتلا می شوند. حدود ۲۰ درصد بیماران را زنان و ۸۰ درصد را مردان تشکیل می دهند.

میزان ابتلا

کمتر از ۲ درصد جمعیت ایران مبتلا به هپاتیت B هستند. میزان بروز هپاتیت A در کشور هم دستکم ۱۲.۸۷ مورد به ازای هر یک میلیون نفر جمعیت است.

۶۵ درصد

در صورت درمان هپاتیت B و C میزان مرگ و میر تا حدود ۶۵ درصد کاهش می یابد.

۳۰ درصد

فقط ۳۰ درصد افرادی که هپاتیت B و C دارند از بیماری خود مطلع هستند. از این تعداد هم کمتر از ۱۰ درصد اقدام به درمان می کنند.

۶ تا ۱۰ میلیون نفر

هر ساله ۶ تا ۱۰ میلیون نفر به تعداد مبتلایان به هپاتیت در جهان افزوده می شود.

۵۰۰،۰۰۰ امرگ

سالانه ۱.۵ میلیون مرگ به دلیل سیروز و سرطان کبد در جهان رخ می دهد. ۴۷ درصد این موارد بر اثر ابتلا به هپاتیت B و ۴۸ درصد هپاتیت C و بقیه مربوط به ابتلا به دیگر هپاتیت هاست.

داغ گرما بر بدن

راهکارهایی برای پیشگیری و درمان سریع تر عرق سوز شدن در این روزهای گرم سال

عرق سوز شدن

تعریق نقش مهمی در حفظ سلامتی بدن دارد و به دفع مواد مضر بدن کمک بسیاری می کند. در واقع نقش یک سد دفاعی در برابر عفونت ها، مواد شیمیایی و اشعه فرابنفش خورشید را دارد و با کنترل دمای بدن، این مواد زائد را هم به بیرون از بدن هدایت می کند. غده های تعریق در نواحی مختلف بدن مانند کشاله ران و زیر بغل در لایه های عمیق تر پوستی قرار دارند. زمانی که شخص عرق می کند این قطره ها از راه مجاری ویژه ای به خارج از پوست راه پیدا می کنند. اگر به هردلیلی این مجاری بسته باشند، قطرات عرق در لایه های زیرین پوست تجمع می کنند، در نتیجه سبب ساییدگی لایه های پوستی و احساس سوزش و خارش می شوند و قرمزی و التهاب از خود بر جای می گذارند. رطوبت و گرمایی که به سادگی می تواند زمینه رشد باکتری ها، قارچ ها و مخمرها را در این بخش ها فراهم کند، در پزشکی به این عارضه عرق سوز شدن یا میلاریا می گویند.

انواع عرق سوز شدن

عرق سوز کریستالی

در این نوع، برجستگی های شفاف مشابه تاول روی سطح پوست ایجاد می شود که درون آن ها قطرات عرق جمع شده اند. معمولاً نوزادان و خردسالان بیشتر درگیر این مشکل می شوند.

عرق سوز روبریا خاردار

در این نوع، از عرق سوز شدن روی پوست برجستگی های قرمز و ملتهبی به وجود می آید. ناحیه درگیر بسیار خشک می شود و به شدت می خارد که می تواند سبب زخم و چرک شود.

عرق سوز پروفوند یا عمیق

این نوع عرق سوزی به ندرت و در لایه های عمیق پوستی اتفاق می افتد. بسیار دردناک است و برجستگی های بزرگی مشابه کبودی روی سطح پوست ایجاد می شود و اگر به موقع درمان نشود به بیماری هایی مانند گزگز رفتگی، خستگی مفرد و سکنه گرمایی تبدیل می شود.

راه های پیشگیری

❖ وزن خود را متناسب نگهدارید و اگر اضافه وزن دارید با ورزش و رژیم غذایی آن را کاهش دهید.

❖ همیشه و به ویژه در روزهای گرم و زمانی که فعالیت شدیدی دارید، لباس گشاد و نخی بپوشید.

❖ از پوشیدن لباس های پلاستیکی و الیاف مصنوعی بپرهیزید. به ویژه لباس های زیر.

❖ آب و مایعات بیشتری در روزهای گرم سال بنوشید.

❖ اگر شدت تعریق در بدنتان زیاد است، روزانه دوش بگیرید. بهتر است هر از گاهی از لایه بردارهای ملایم پوستی در حمام استفاده کنید تا افزون بر حفظ شادابی پوست از بسته شدن منافذ غدد تعریق نیز جلوگیری کنید.

❖ به نظافت موهای زائد بدن خود بیشتر از پیش توجه نشان دهید.

❖ اگر علت تعریق زیاد بدنتان اضطراب و استرس است از ورزش هایی مانند یوگا و مدیتیشن بیشتر کمک بگیرید.

❖ اگر تعریق زیاد و بیمارگونه دارید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

❖ در محل کار و زندگی خود از تپو به مناسب و وسایل سرمایشی استفاده کنید.

درمان های سریع

اگر عرق سوزی عفونتی نداشته باشد درمان آن دشوار نیست و می توان بدون مراجعه به پزشک آن را برطرف کرد.

❖ دوش آب سرد بگیرید

یکی از مؤثرترین راه های کاهش فوری دمای بدن گرفتن دوش آب سرد است که در عرض یکی دو دقیقه دمای بدن را پایین می آورد، البته به شرطی که از صابون و شوینده ها و لوسیون های معطر استفاده نکنید. این محصولات می توانند پوست را تحریک و سبب انسداد منافذ و مجراهای عرق شوند.

❖ از کمپرس سرد استفاده کنید

کمپرس سرد می تواند به تسکین ناحیه عرق سوز کمک کند و تحریکات پوستی را کاهش دهد. برای این منظور هر یک ساعت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه کمپرس سرد روی ناحیه عرق سوز بگذارید. تکه های یخ را در یک کیسه پلاستیکی یا سیلیکونی بگذارید و سپس در حوله یا پارچه ای تمیز پیچید و روی قسمت عرق سوز بگذارید.

❖ لباس گشاد و نخی بپوشید

هرچه لباس به بدنتان کمتر برخورد داشته باشد، کمتر ناحیه عرق سوز آذیت می شود. برای این منظور لباس های آزاد و نخی بپوشید تا پوستتان نفس بکشد و خنک شود.

بخش های درگیر

به جز بخش های خاصی از بدن مانند ناخن ها و کانال گوش، تقریباً در همه نقاط بدن تعریق اتفاق می افتد و احتمال عرق سوز شدن وجود دارد. با این همه، بخش هایی مانند زیر بغل، زیر سینه و کشاله ران که لایه های پوستی به هم نزدیک ترند و امکان سایش پوست بیشتر است، عرق سوز شدن زیاد اتفاق می افتد.

عوامل تشدیدکننده

افزافه وزن زیاد
فعالیت های جسمی سنگین
لباس های تنگ و چسبان
گرما
ورزش کردن

علت های غیر گرمایی

گاهی برخی افراد در همه طول سال و بدون تجربه گرمای هوا گرفتار این مشکل هستند. این نوع عرق سوز شدن علت های غیر معمول دیگری دارد، مانند مصرف داروهای کنترل بارداری
مصرف داروهای هورمونی
پائینگی
دیابت و کمبود قند خون
پرکاری تیروئید
مصرف داروهای ضد افسردگی و میگرن
اضطراب و استرس زیاد
مشکلات ژنتیکی
تعریق بیش از حد و بیمارگونه
مصرف دیافورتیک ها (عرق کننده ها)



نشانه های عرق سوزی

- ❖ برآمدگی های ریز، قرمز و ملتهب
- ❖ سوزش و خارش و سوزن سوزن شدن
- ❖ قرمزی غیر معمول و حساسیت زیاد روی پوست
- ❖ تاول یا زخم های ریز و چرک دار

زمان مراجعه به پزشک

اگر پس از سه روز همچنان نشانه های عرق سوزی اذیتتان می کند یا ناحیه عرق سوز عفونی شده است، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۲ درمان خانگی مفید

❖ خیار

خیار یک خنک کننده طبیعی پوست است. یک عدد آن را حلقه حلقه کنید و همراه با چند برش لیموی تازه در ظرف آب سرد قرار دهید تا حسابی خیس بخورد. سپس حلقه های خیار را به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست آسیب دیده خود قرار دهید. روزی سه بار این کار را تکرار کنید.

❖ آلوئه ورا

استفاده از ژل آلوئه ورا بر روی محل سوختگی بسیار کارساز است. قدری ژل آلوئه ورا را روی محل عرق سوز شده قرار دهید و اجازه دهید پوست دقیقه به دقیقه به همان حالت بماند. سپس با آب سرد بشویید. تا درمان کامل باید روزی دو بار این کار را تکرار کنید.

معمومه منن نژاد | براساس پیش بینی های هواشناسی در هفته پیش رو گرم ترین روزهای سال را تجربه خواهیم کرد. از این رو باید نگران مشکلات زیادی مانند گرمازدگی، عرق سوز شدن و اسهال و استفراغ به ویژه در کودکان بود. مشکلات به ظاهر ساده ای که اگر آن ها را درست ندیدیم، احتمال مرگ را هم باید بدهیم. پوشیدن لباس های نخی و گشاد، مراقبت از مواد غذایی که مصرف می کنیم، تردکتر در ساعت های گرم روز، استفاده از لوازم حفاظتی مانند کلاه و عینک آفتابی و مصرف بیشتر مایعات نمونه ای از راهکارهایی است که باید برای این منظور در نظر گرفت. راهکارهایی که بی اطلاعی یا بی توجهی نسبت به آن ها می تواند سپری کردن این روزهای گرم را با چالش های بیشتری روبه رو کند. هفته های پیش قدری درباره مشکل گرمازدگی باهم صحبت کردیم و امروز می خواهیم مشکل عرق سوز شدن را باهم بررسی و برای آن راهکارهایی پیدا کنیم. موضوعی که برای افرادی که ناچارند زیاد در خارج از خانه رفت و آمد کنند، یک مشکل شایع است.