

زندگی ایده‌آل ساختنی است، نه دست‌یافتنی

امیرمقدم

«برخی بر این باورند که تجربه‌های خانوادگی اولیه ماتعین می‌کنند که چه کسی می‌شویم. برخی دیگر فکر می‌کنند که در تأثیرات آن بیش از حد اغراق شده و وزن‌ها مهم‌تر هستند، چرا که هر یک از ما تاریخچه‌ای طولانی از تجربیات اولیه‌مان با خانواده خود داریم. هر یک از ما تمایل به داشتن عقاید قوی درباره این داریم که خانواده چگونه عمل می‌کند و تا چه اندازه زندگی‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد یا تعیین می‌کند. فرضیات مهمی از آن تجربیات شخصی می‌آیند درباره اینکه چه چیزی ممکن یا ناممکن است و این فرضیات اغلب تعیین می‌کنند که چگونه این روابط را مدیریت کنیم.»

آنچه خواندید بخشی از کتاب «زندگی خوب» اثر اربت والدینگر و مارک شولتز است، پژوهشی هشتاد و چهار ساله از دانشگاه هاروارد درباره شادکامی که طولانی‌ترین پژوهش صورت‌گرفته در این زمینه تا به امروز محسوب می‌شود. حقیقت این است که اربت والدینگر و مارک شولتز نمی‌خواهند یک زندگی ایده‌آل را با شعارهای مصنوعی برایمان شرح دهند، بلکه می‌خواهند ما را با واقعیت‌های زیستن در این جهان روبه‌رو کنند، چون باور دارند زندگی بدون درد و رنج نخواهد بود و اگر درد و رنج نباشد به طور قطع معنا و مفهوم و حتی فضای آرامش برایمان بی‌معنا خواهد شد.

در واقع، نویسندگان کتاب با مثال‌های درست و جالب نگاه ما را به رنج‌ها تغییر می‌دهند و باعث می‌شوند از زوایای دیگری به ساختن یک زندگی خوب فکر کنیم و بیاموزیم که یک فرمول مشخص برای ساختن زندگی خوب و ایده‌آل وجود ندارد و داشتن یک جایگاه خاص یا ثروت زیاد نیست که زندگی خوبی را برای ما رقم می‌زند. بنابراین مهم است که بدانیم معنای خوشبختی و تعریف‌های زندگی شاد بسیار نسبی هستند و گاهی به تعداد افراد خلق شده می‌توان خوشبختی را معنا کرد. از این رو، باید بدانیم که زندگی ایده‌آل آرام و سرشار از حس خوب، ساختنی است، نه یافتنی و بحث بر سر حفظ آن است.

چه چیزی یک زندگی خوب را می‌سازد، روابط در جاده پرپیچ و خم زندگی، سازگاری اجتماعی، توجه به روابط و پذیرفتن عواقب کارها بخشی از موضوع‌هایی است که در این کتاب به آن پرداخته شده است و شما می‌توانید با تهیه این کتاب آن را مطالعه کنید.

نویسنده: اربت والدینگر، مارک شولتز

ترجمه: علیرضا شفیعی نسب

نشر: ترجمان

تعداد صفحات: ۳۲۶ صفحه

قیمت: ۲۷۵,۰۰۰ تومان

دربین
سلامتی

حساسیت به سیر می‌تواند خطرناک باشد



امیرمقدم | سیر از رایج‌ترین و دم‌دستی‌ترین مواد مورد استفاده در آشپزی است و به علت خواص ضدباکتریایی و ضدالتهابی که دارد، مورد علاقه بسیاری از افراد است. با این همه، برخی افراد حتی به تماس یا مصرف مقدار کمی از آن نیز حساس هستند و واکنش نشان می‌دهند. حساسیت به سیر معمولاً زمانی بروز می‌کند که سیستم ایمنی بدن به اشتباه، ترکیبات موجود در سیر را یک تهدید تلقی کند و علیه آن واکنش نشان دهد. این وضعیت می‌تواند در هر سنی بروز کند و بسته به شدت آن، عوارضی خفیف تا شدید باشد.

نشانه‌های شایع آلرژی به سیر

- کهیر و خارش پوست
- قرمزی یا تغییر رنگ پوست
- تورم در نواحی دهان، زبان یا گلو
- تنگی نفس یا مشکل در تنفس
- مشکلات گوارشی مانند دل درد، حالت تهوع یا اسهال
- سرگیجه، تپش قلب یا غش
- آنافیلاکسی واکنش حساسیت زای شدید و خطرناکی است که نیاز به مراقبت درمانی فوری پیدا می‌کند.

نکته: سیر، پیاز، موسیر، تره‌فرنگی و پیازچه همه از یک خانواده هستند و بدن برخی افراد به ترکیبات مشابه موجود در این گیاهان واکنش مشابهی نشان می‌دهد، ولی باید توجه داشت که حساسیت به سیر به معنای لزوم حساسیت به دیگر هم خانواده‌های او نیست.

تیک
سلامتی

بی‌حرکی به مغز آسیب می‌رساند



بی‌حرکی حتی از نوع کوتاه مدت آن هم می‌تواند برای مغز آسیب‌رسان باشد. محققان دانشگاه میزوری آمریکا با آزمایش روی موش‌ها دریافت‌اند، نداشتن ۱۰ روز فعالیت بدنی سبب مقاومت به انسولین و افزایش‌گونه‌های فعال اکسیدان در هیپوکامپ مغز می‌شود، منطقه‌ای که در حافظه و یادگیری نقش مهمی دارد و با بیماری آلزایمر مرتبط است. آلزایمر پنجمین علت اصلی مرگ و میر در افراد مسن و یک بیماری برگشت‌ناپذیر و تخریب‌کننده عصبی است. همچنین این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که رابطه‌ای قوی بین ماهیچه‌های اسکلتی و عملکرد شناختی مغز وجود دارد و کاهش عملکرد عضلانی با افزایش سه‌برابری خطر زوال شناختی همراه است.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۴



۳۰شنبه

۱۶ دی‌ماه ۱۳۹۹

شماره ۴۴۴

۱۲



همسایه

تب مجازی
گارداسیلنگاهی به شایعات و واقعیت‌های واکسن HPV
و بیماری زگیل تناسلی در فضای مجازی

ویروس HPV از چه طریقی منتقل می‌شود؟

تاکنون گفته می‌شد ابتلا به این ویروس صرفاً از طریق مقاربتی است. ولی اخیراً مقالاتی منتشر شده‌اند که می‌گویند ویروس HPV از طریق تماس با وسایل آلوده در سطح زخمی نیز ممکن است منتقل شود ولی هنوز این مسئله به صورت قطعی در متون پزشکی درج نشده است. در هر حال امکان انتقال غیرجنسی آن کمتر از ۱۰ درصد است که در همان موارد نیز از طرقی مرتبط با مسائل جنسی اتفاق می‌افتد. برای نمونه از طریق وسیله‌ای که با ناحیه جنسی تماس داشته باشد. مثلاً سری دستگاه لیزر موهای زائد اگر آلوده به ویروس باشد و بلافاصله برای فرد دیگری استفاده شود ممکن است ویروس را انتقال دهد. این دستگاه‌ها باید استریلیزه و ضد عفونی شوند، سری آن‌ها پوشانده یا از سری‌های شخصی برای آن‌ها استفاده شود. در دستگاه‌های لیزر تماسی نیز که سری دستگاه با پلاستیک پوشانده می‌شود غلظت آن روی پوست در فرد آلوده ممکن است موجب انتشار ویروس به دیگر نواحی تناسلی خود وی شود. مثال دیگر تیغ آلوده‌ای است که بلافاصله از سوی فرد دیگری در نواحی تناسلی به‌کار رود. بنابراین در این موارد مسئله زمانی مطرح است. وسایل شخصی مانند حوله این ویروس را انتقال نمی‌دهند، مگر اینکه بلافاصله و در ناحیه تناسلی استفاده شوند.

ویروس HPV یا پاپیلوما ی انسانی چیست؟

دو نوع زگیل وجود دارد: زگیل جلدی و زگیل تناسلی. زگیل جلدی همان زگیل‌هایی هستند که در دست یا پای بعضی افراد دیده می‌شوند و شامل دویت نوع هستند. اما زگیل تناسلی نوع متفاوتی از زگیل است که عامل آن انواع مختلفی از ویروس به نام پاپیلوما ی انسانی HPV هستند. چهل نوع از این ویروس شناخته شده است که کمتر از نیمی از آن‌ها کم‌خطر و بیشتر از نیمی از آن‌ها پرخطر هستند. این ویروس از طریق تماس پوست با پوست در روابط جنسی منتقل می‌شود و می‌تواند دهان، گلو، اندام تناسلی، مقعد، واژن و حتی داخل روده را در آقایان و خانم‌ها درگیر کند. این ویروس درمان قطعی پزشکی ندارد. اما در ۹۰ درصد موارد در فرایندی شش ماهه، یک ساله و دو ساله سیستم ایمنی بدن آن را از بدن خارج می‌کند. انواع پرخطر این ویروس از جمله زیرگونه‌های ۱۶ و ۱۸ و ۳۱ و ۳۵ می‌توانند منجر به سرطان دهانه رحم، مقعد و گلو شوند. از این تعداد دو زیرگونه ۱۶ و ۱۸ خطرناک‌ترند و عامل ۷۰ درصد از موارد ابتلا به سرطان دهانه رحم هستند. زیرگونه ۱۶ در بیش از یک سوم موارد اگر کنترل نشود، ممکن است به سرطان دهانه رحم منجر شود. دو زیرگونه ۱۶ و ۱۸ می‌توانند بین ۸ تا ۱۵ سال در بدن به صورت نهفته باقی بمانند.

چند دز واکسن کافی است؟

اگر قبل از ۹ سالگی واکسن تزریق شود، دوز به فاصله شش ماه کافی است. ولی بعد از پانزده سالگی سه دز لازم است (به فاصله دو و شش ماه) تا چهل و شش سالگی هم می‌توان واکسن را دریافت کرد که البته تأثیرش خیلی کمتر است.

واکسن HPV چیست؟

اولین واکسن HPV در سال ۲۰۰۶ با نام تجاری گارداسیل تولید و عرضه شد. دومین واکسن HPV نیز در سال ۲۰۰۷ با نام تجاری سرواریکس وارد بازار شد. واکسن پاپیلوگارد در سال ۲۰۱۹ وارد بازار ایران شد. تا مارس ۲۰۱۷، ۷۱ کشور آن را در برنامه واکسناسیون معمول برای دختران و یازده کشور برای پسران گنجانده‌اند. جدیدترین انواع این واکسن علیه حدود ۹ نوع از خطرناک‌ترین‌های ویروس HPV طراحی شده و توانسته است اثربخشی زیادی در کاهش ابتلا به زگیل‌های تناسلی و پیشگیری از سرطان‌های مرتبط داشته باشد.

وضعیت واکسناسیون HPV در کشور ما

در کشور ما واکسن HPV جزو برنامه واکسناسیون ملی نیست. با این حال این واکسن از سوی دولت برای افرادی که سیستم ایمنی آن‌ها نقص دارد تزریق می‌شود مانند افرادی که HIV مثبت هستند یا نوزادانی که با نقص ایمنی متولد می‌شوند. متخصصان از دیدگاه علمی می‌گویند این واکسن باید در برنامه واکسناسیون ملی قرار بگیرد. معاون بهداشت وزارت بهداشت نیز به تازگی با اعلام اینکه واکسن دوطرفیتی HPV حاوی زیرگونه‌های ۱۶ و ۱۸ این ویروس در داخل کشور تولید شده گفته است که بررسی‌های علمی و جمع‌آوری داده‌ها برای گنجاندن واکسن HPV در برنامه ایمن‌سازی ملی آغاز شده است.

وضعیت واکسناسیون HPV در جهان

واکسناسیون علیه HPV ۱۸ کشور جهان انجام می‌شود. این کار منجر به کاهش قابل توجه موارد ابتلا به سرطان‌های مرتبط شده است. در منطقه مدیترانه شرقی که ایران جزو آن محسوب می‌شود، کشورهایی، قطر، عربستان سعودی و امارات متحده، واکسناسیون علیه بیماری HPV را برای کل گروه‌های هدف یا جمعیت پرخطر بیماری آغاز کرده‌اند. موارد زیر نیز مثال‌هایی از کشورهای هستند که تزریق واکسن را به صورت رایگان برای دختران و پسران در سنین مناسب در برنامه ملی واکسناسیون خود دارند: استرالیا، بریتانیا (انگلستان)، کانادا (در بیشتر استان‌ها)، فرانسه، آلمان، ایالات متحده آمریکا (اجزاد قالب برنامه‌های حمایتی و تحت پوشش بیمه‌های سلامت و در برخی برنامه‌های رایگان در مدارس یا مناطق محروم)، هلند، بلژیک، ایسلند، مالزی (اجزاد برخی برنامه‌های ملی به صورت رایگان یا با هزینه کم)، سنگاپور (اجرای برنامه واکسناسیون رایگان برای گروه‌های هدف، شامل دختران نوجوان)، چین (در برخی مناطق، اجرای برنامه‌های حمایتی و رایگان برای گروه‌های سودمند).

بازار سیاه و قاچاق واکسن

بالبینکه گفته می‌شود سرطان دهانه رحم در دنیا چهارمین سرطان شایع در خانم‌هاست، در کشور ما جزو ۱۰ سرطان شایع زنان نیست. البته اگر سهل‌انگاری در پیشگیری از انتقال ویروس صورت بگیرد ممکن است در آینده مشکل ساز شود. کمبود واکسن در ایران به بازار سیاه آن به ویژه در فضای مجازی دامن زده است. بازاری که هیچ نظارتی بر آن نیست و واکسن‌های قاچاق با قیمت‌هایی تا ۲۵ میلیون تومان در آن فروخته می‌شوند. اغلب این واکسن‌ها بدون تأییدیه‌های استاندارد و کنترل‌های کیفی لازم به فروش می‌رسند که ممکن است خطرات جدی برای سلامت مصرف‌کنندگان داشته باشند. چرا که نگهداری این واکسن شیوه‌نامه‌های خاصی دارد که اگر رعایت نشود به فاسد شدن واکسن منجر می‌شود. بنابراین باید در داروخانه‌های معتبر دنبال این واکسن بگردید. در هفته اخیر واکسن ۹ ظرفیتی با قیمت دولتی (۱۰ میلیون تومان) در برخی داروخانه‌های مشهد توزیع شده است. برای اطلاع از داروخانه‌های توزیع‌کننده با تلفن ۱۶۹۰ تماس بگیرید.

چطور از ابتلا به HPV جلوگیری کنیم؟

برخی فکر می‌کنند واکسن HPV از تبخال تناسلی هم جلوگیری می‌کند. در حالی که این واکسن فقط از ابتلا به زگیل تناسلی آن هم فقط از ۹ زیرگونه آن (در صورتی که واکسن ۹ ظرفیتی استفاده شود) پیشگیری می‌کند. برای پیشگیری از ابتلا به HPV رعایت موارد زیر ضرورت دارد: