مطالعه

درباره سلامت جنسی

اهمیت برنامه‌های غربالگری در جمعیت‌های پرخطر

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی | روانشناس

افراد و خانواده‌های درگیر اختلال جنسی، آسیب‌های مختلف جسمی، جنسی و عاطفی را در دوران کودکی خود تجربه می‌کنند: کودکان دارای والدین معتاد، مستعد ابتلا به انواع اعتیاد و آسیب‌های روانی یا رفتاری هستند. این موضوع می‌تواند سلامت اجتماعی، امنیت و آرامش جامعه را سلب کرده و هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی بسیار بالایی را به جامعه تحمیل کند.

اختلال جنسی، اختلالی مزمن و عودکننده است که به‌رغم پیامدهای منفی شدید با تحریک جنسی مکرر و پیاپی ادامه می‌یابد. برانگیختگی جنسی، منجر به وضع یا حالت‌های رضایت‌بخش (سرخوشی در فاز ابتدایی) می‌شود و استرس را تسکین می‌دهد.

وابستگی، میل شدید و عود آن به صورت مکرر در این افراد وجود دارد. هنوز معلوم نیست که آیا افزایش تحریک جنسی مداوم موجب بروز تغییرات سیستم عصبی می‌شود یا نه؟

بیشتر بیمارانی که از نظر متخصصان، معتاد جنسی هستند، به تحریک جنسی وابسته می‌شوند. تحریک جنسی مانند یک دارو روی سیستم عصبی عمل می‌کند که برای افراد طبیعی، به اندازه هرویین خطرناک است.

فرد مبتلا، یک شخصیت عادت‌پذیر و معتادشونده دارد و رابطه جنسی فقط واسطه‌ای است که آن را آشکار می‌کند.

اگرچه مطالعات اپیدمیولوژیک در زمینه رفتار جنسی اجبارگونه انجام نشده، ولی محققان شیوع آن را ۳ تا ۶درصد تخمین می‌زنند. باتوجه به این‌که تخمین میزان شیوع، براساس موارد قابل تشخیص بوده است، همچنین به دلیل ماهیت پنهان و انگ و ترس ناشی از آشکار کردن و گزارش رسمی آن، احتمال می‌رود که تعداد افراد مبتلا بیشتر از حد انتظار باشد.

به دلیل این‌که احتمال مبتلا بودن به ایدز یا در معرض خطر بودن برای ابتلا به آن در این افراد بالاست، اهمیت برنامه‌های غربالگری در جمعیت پر خطر، توسعه سیاست‌های اجتماعی برای پیشگیری و کنترل این آسیب اجتماعی را افزایش می‌دهد.

با توجه به شواهد موجود افراد و خانواده‌های درگیر اختلال جنسی، به احتمال زیاد، شرایط نامناسبی را در زندگی ابتدایی (تجربه آسیب‌های مختلف جسمی، جنسی، عاطفی در دوران کودکی) خود تجربه می‌کنند و در صورت تداوم یافتن رفتار و بروز پیامدهای آن، با سطوح بالایی از استرس، بیکاری یا مشکلات در کار (تحصیل یا شغل)، محرومیت و مطرود شدن از جامعه، عدم حمایت اجتماعی و شیب اجتماعی (در صورت ابتلا به ایدز) مواجه می‌شوند.

درصد بالای ۶۴درصد و همزمان بودن اعتیاد به مواد و اعتیاد جنسی از موارد افزایش آسیب‌پذیری است. علاوه‌بر آسیب‌ها و پیامدهای مستقیم اختلال جنسی، ضرورت و اهمیت سیاست‌های اجتماعی در زمینه پیشگیری و حفاظت از اختلال جنسی در سطح خانواده و جامعه، در راستای ارتقای سلامت، امنیت و رفاه‌اجتماعی اهمیت دارند.

پس از شعله‌ور شدن اپیدمی ایدز در جهان، موضوع سلامت جنسی به‌عنوان یکی از اولویت‌های سلامت همگانی، محسوب می‌شود.

بروز تغییرات فرهنگی و پیچیده‌تر شدن روابط و رفتارهای بشری در این خصوص، ضرورت مداخلات مبتنی‌بر دانش به منظور آگاه‌سازی، اصلاح نگرش، پیشگیری و درمان بیماری‌های مرتبط با آن افزایش یافته است.

فراهم آوردن خدمات لازم به منظور حفظ و ارتقای سلامت جنسی افراد خانواده و جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که سلامت جنسی، بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی، به معنای رفاه و آسایش فیزیکی، هیجانی، روانی و اجتماعی در امور مربوط به جنسیت است.

ممکن است افراد مبتلا به اختلال جنسی، جمعیت زیادی نداشته باشند ولی کودکانی که والدین مبتلا به اعتیاد (مواد یا جنسی) دارند، مستعد ابتلا به انواع اعتیاد و آسیب‌های روانی یا رفتاری هستند که می‌تواند سلامت اجتماعی، امنیت و آرامش جامعه را سلب کند و هزینه‌های اقتصادی، اجتماعی بسیار بالایی را به جامعه تحمیل کند.

هزینه پیشگیری از بروز اختلال یا پیشرفت آن، از طریق کنترل، درمان و بازتوانی افراد مبتلا یا در معرض خطر، بسیار کمتر از میزان مورد نیاز برای پوشش‌دادن کودکان و خانواده آنان یا جبران آسیب‌های احتمالی است.

در همایش بین‌المللی بیماری‌های کودکان مطرح شد

نیاز جامعه به پیشگیری از ابتلای کودکان به چاقی

ساره سرتیپی |

بیست‌وششمین همایش بین‌المللی بیماری‌های کودکان و دوازدهمین همایش ملی پرستاری کودکان روز پنجشنبه ۲۴ مهرماه به مدت ۵ روز در تهران، سالن همایش‌های مرکز طبی کودکان آغاز به کار کرد.

به‌گزارش «شهروند»، در ابتدای همایش، رئیس مرکز طبی کودکان هدف از برگزاری این همایش را بالابردن سطح علمی گروه‌های مختلف پزشکی و ارایه دستاوردهای جدید در زمینه اطفال دانست و گفت: دستاوردهای جدیدی در ارتباط با اطفال، غدد، ایمونولوژی، گوارش و قلب کسب شده که در این همایش ارایه می‌شود.

دکتر علی ربانی به تغییر الگوی بیماری‌ها در سال‌های اخیر اشاره کرد و گفت: چاقی در کودکان از جمله معضلات امروز دنیا است و جامعه ایرانی نیز از این معضل بی‌بهره نیست که از پدیده چاقی کودکان قبل از ابتلا می‌توان جلوگیری کرد.

وی از دیگر مشکلاتی که گریبانگیر کشور است را بیماری‌های متابولیک عنوان کرد و اظهار داشت: به دلیل عدم شناخت و نبود امکانات کافی در سطح کشور با افزایش بیماری‌های متابولیک مواجه هستیم

رئیس مرکز طبی کودکان گفت: بیشترین حجم تالاسمی ماژور متعلق به ایران است که خوشبختانه تحت کنترل قرار گرفته است. وی به بحث اخلاق پزشکی اشاره و بیان کرد: ما متاسفانه خیلی کمتر از آنچه که به بحث اخلاق در پزشکی می‌پردازیم به آن عمل می‌کنیم درحالی‌که حقوق مریض از واجبات است. وکلای طب اطفال با پرداختن در این زمینه کمک می‌کنند تا بحث اخلاق به معنای واقعی در پزشکان ما نهادینه شود.

رتبه اول ایران در سطح خاورمیانه و شمال آفریقا

معاون پژوهشی وزارت بهداشت و درمان در بیست‌وششمین همایش بین‌المللی بیماری‌های کودکان گفت: ایران دارای رتبه اول رنکینگ برای تمام علوم در سال ۲۰۱۳ ازجمله علم پزشکی در سطح منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا است که از نظر تولیدات علمی در یک‌سال نزدیک به ۴۰هزار سند علمی تولید می‌شود. این نتیجه، حاصل تلاشی است که در این سال‌ها در کشور انجام گرفته است.

دکتر ملک‌زاده به بیان آماری از رنکینگ مقالات در سال‌های بعد از انقلاب تا سال ۲۰۱۳ پرداخت و ادامه داد: در سال‌های اخیر به دلیل مشکلات سیاسی و تحریم‌ها از همکاری‌های بین‌المللی ما کم شده است و کاهش تعداد مقالات در سطح بین‌المللی به همین خاطر است. البته تعداد مقالات مهم نیست و کیفیت آنها بیشتر مورد اهمیت است که بتواند به‌عنوان مرجعی برای پزشکان داخلی و خارجی باشد تا به سلامت و تکنولوژی کمک کند.

وی رتبه ایران در رشته اطفال را سی‌ام اعلام کرد و ادامه داد: کشور ترکیه در این زمینه از ایران پیش‌تر است و یکی از دلایلش می‌تواند این باشد که ما تازه پژوهش در این رشته را شروع کرده‌ایم و جا برای رشد داریم.

دکتر ملک‌زاده در بخش دیگری از سخنانش از تغییر تابلوی بیماری و مرگ‌ومیر در ایران نسبت به گذشته خبر داد و عنوان کرد: در ۸ سال مطالعه‌ای که روی مرگ انجام گرفته ۱۰ سال زودتر از آنچه پیش‌بینی شده است افراد مرگ را تجربه می‌کنند و آن هم به دلیل سکته‌های قلبی و مغزی است که ما می‌توانیم از این پدیده با پیشگیری، جلوگیری کنیم.

وی امید به زندگی در ۴۵ سال گذشته را این‌طور عنوان کرد و ادامه داد: میزان امید به زندگی در ایران ۲۲ سال در زنان و ۲۱ سال در مردان افزایش پیدا کرده است که هم‌اکنون در مردان ۷۱/۵ و در زنان ۷۳/۵ سال است و ما در وزارت بهداشت قصد داریم که این امید به زندگی را ۱۰ سال دیگر افزایش دهیم تا به ۸۰ سال برسانیم.

معاون پژوهشی وزارت بهداشت و درمان در ادامه مبحث امید به زندگی به این نکته اشاره داشت که افراد در این میزان عمر خود باید توانا باشند و روی پای خود بایستند تا از معلولیت و وابستگی به افراد دیگر جامعه در انجام امور روزانه‌شان مبرا باشند و بتوانند کار کنند.

وی در بخشی از سخنان خود خواستار اضافه‌شدن رشته بیماری‌های سالمندی به دیگر رشته‌های پزشکی شد و گفت: جهت بالابردن امید به زندگی جامعه ما به این رشته نیازمند است. دکتر ملک‌زاده با بیان این‌که استان گلستان بیشترین درصد سرطان مری را در کل دنیا دارا است، اظهار داشت: در پژوهشی که در ۱۵ سال پیش روی ۵۰هزار نفر افراد زیر ۴۰ سال در استان گلستان صورت گرفت مشخص شد بیشتر این افراد چاق هستند. (در مقایسه با زنان آمریکایی، زنان روستایی ایرانی در مطالعه ۳۶۲ روستا از زنان آمریکایی چاق‌تر هستند. مردان نیز تقریبا نزدیک به مردان آمریکایی هستند که معضل چاقی مسأله اصلی ما است.) حدود ۳۰درصد این افراد کبد چرب دارند و ۵۰درصد از ۱۳۰ نفر فوت شده در این ۱۵ سال بر اثر سکته قلبی بود. ۲۲درصد در اثر سرطان‌ها و بقیه به خاطر بیماری‌های مزمن مثل بیماری کلیه و ریوی و... که باز هم از کودکی این بیماری‌های مزمن شروع می‌شود، فوت کردند.

وی عامل چاقی را زیاد غذا خوردن افراد عنوان کرد و گفت: کربوهیدرات در نان و برنج وجود دارد که عمده مصرف غذاهای ما را شامل می‌شود که از چربی‌ها بدتر هستند.

دکتر ملک‌زاده عنوان کرد: برای جلوگیری از اینگونه مرگ‌ومیرها باید از دوران کودکی آغاز کرد زیرا ریشه بسیاری از بیماری‌های مزمن از کودکی آغاز می‌شود. می‌توان از قبل از دوران حاملگی از نظر ژنتیکی و غربالگری دوران حاملگی، مسائل محیطی و موادی که مصرف می‌شود، مورد بررسی قرار گیرند چون این مسائل بسیار روی بیماری‌های مزمن تاثیرگذار است تا فرهنگ تغذیه مناسب و ورزش کردن را نهادینه کنیم و بتوانیم راه‌هایی برای استفاده از هوای تمیز و آب مناسب و ... را مدنظر قرار دهیم. همچنین دکتر ملک‌زاده به مطالعه دیگری که در ترکمن‌صحرا انجام گرفته بود اشاره کرد و گفت: در این منطقه سرطان مری در افرادی که با حیوانات زندگی می‌کنند نسبت به افرادی که با حیوانات زندگی نمی‌کنند بیشتر است که باید به این نکته توجه داشت و امیدواریم در آینده مطالعات بیشتری در این زمینه انجام شود. این همایش به تفکیک در ۳ سالن مختلف با موضوعات روز به مدت ۵ روز تا دوشنبه ۲۸ مهر ادامه دارد.

پژوهش

همکاری در امور خانه، عامل پیشرفت شغلی مردان

نتایج پژوهش دانشمندان سوئدی نشان می‌دهد، مردانی که به اندازه همسرشان در امور خانه‌داری مشارکت دارند، پیشرفت شغلی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

در مطالعه انجام‌شده توسط یک محقق نروژی در دهه ۱۹۷۰، زوج‌ها طی آزمایشی تحقیقاتی در مسئولیت‌های خانه، خانوادگی و کاری به یک اندازه ایفای نقش کردند.

هم‌اکنون و ۳۰ سال پس از آن، پژوهشی دیگر مبتنی‌بر این تحقیق و توسط محققان سوئدی در دانشگاه Örebro انجام شده و نشان می‌دهد میل این زوج‌ها برای برابری نه‌تنها در ارتقای زندگی‌شان بلکه در شغل مردان نیز بسیار سودمند بود.

«پروژه زوج‌های شریک در کار» که به رهبری جامعه‌شناس نروژی به نام «اریک گرونست» و در دهه ۱۹۷۰ انجام شد، شامل ۱۶ زوج بود که همگی در نروژ زندگی می‌کردند. هر دوی زوجین به صورت پاره‌وقت کار می‌کردند، میزان زمان مساوی را در خانه می‌گذراندند و به‌طور برابر در مسئولیت‌های خانه‌داری مشارکت می‌کردند.

هم‌اکنون زوج‌های حاضر پس از ۳۰ سال اعلام کرده‌اند مشارکت همسان در مسئولیت‌ها برای رابطه‌شان و همچنین خانواده‌شان در حالت کلی بسیار خوب بوده است. مهم‌تر از همه مردان احساس نمی‌کردند که این تغییر اثرات منفی روی کارشان داشته، اگرچه آنها ساعات کمتری را در مقایسه با مردان دیگر، به شغل بیرون از منزل‌شان می‌پرداختند.

به‌رغم اثرات مثبت در زندگی خانوادگی و کار، مطالعه دوم توسط دانشمندان سوئدی نشان داد نسل دوم یعنی پسران شرکت‌کنندگان مطالعه نخست، همین رویکرد را در زندگی‌شان انتخاب نکرده‌اند. آنها هم‌اکنون خود پدر هستند و خانواده‌هایی با رویکرد سنت‌گرایی نوین دارند.

در این خانواده‌ها هر دوی زنان و مردان در بیرون و در خانه کار می‌کنند، اما زن مسئولیت بیشتری در قبال خانواده دارد و مرد هم تمرکز بیشتری روی کار بیرون از منزل دارد. این موضوع نشان می‌دهد الگوها آن طور که تصور می‌شود به سادگی از نسلی به نسل بعد منتقل نمی‌شوند.

هشدار

زندگی نزدیک خیابان‌های پرتردد خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد

یک مطالعه که به تازگی انجام شده است نشان می دهد که خطر ابتلا به حملات قلبی در افرادی که محل زندگی شان در نزدیکی خیابان های پر تردد و شلوغ قرار دارد ۳۸ درصد بیشتر است.

به گزارش هلث، این مطالعه نشان می دهد که زندگی در کنار یک خیابان پر تردد به اندازه چاقی مفرط یا سیگار کشیدن خطرناک است.

به گفته محققان، ذرات آلاینده ناشی از ترافیک در هوا در ابتلا به این حملات کشنده قلبی دست دارند.

مطالعه روی ۱۰۷ هزار و ۱۳۰ زن که متوسط سنی ۶۰ سال داشتند، نشان داد: خطر ابتلا به حملات کشنده قلبی در افرادی که خانه هایشان در فاصله ۵۰ متری یک خیابان شلوغ قرار داشت تا ۳۸ درصد بیشتر از افرادی بود که محل زندگی شان دست کم ۵۰۰ متر از خیابان فاصله داشت.

این مطالعه نشان داد: این خطر در ازای هر ۱۰۰ متری که فاصله محل زندگی به خیابان نزدیکتر باشد، ۶ درصد افزایش می یابد.

محققان در جریان این مطالعه متوجه شدند که خطر مرگ و میر ناشی از ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب میان افرادی که در نزدیکی یک خیابان شلوغ زندگی می کنند ۲۴ درصد بیشتر است.

بر اساس برآورد سازمان حفاظت از محیط زیست، ۳۵ میلیون نفر در آمریکا در سال ۲۰۰۹ در فاصله ۳۰۰ متری یک خیابان اصلی زندگی می کردند و محل زندگی شمار بسیاری در سراسر جهان تقریبا در نزدیکی خیابان های اصلی است و این میزان هر روز در حال افزایش است.

پیش از این مطالعات افزایش جزیی را در خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در افرادی که در نزدیکی خیابان های اصلی زندگی می کردند، نشان داده بودند.

این مطالعه که در مجله Circulation منتشر شده است اولین مطالعه ای است که اثر زندگی در کنار خیابان های شلوغ را با خطر ابتلا به حمله قلبی ناگهانی بررسی کرده است.

تغذیه

قبل از خواب نارنگی بخورید

مریم شیرمستی | کارشناس تغذیه

مرکبات به دلیل ویتامین C مناسبی که دارند در این فصل می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرماخوردگی کمک کنند.

مرکبات حجم زیادی ویتامین A و بتاکاروتن دارند که برای بهبود جای زخم و جوش و شادابی پوست موثر است.

بهتر است افراد بین نارنگی و پرتقال بیشتر نارنگی را مصرف کنند، زیرا محتوای بالایی برم دارد که برای آرامش اعصاب و خواب خوب مفید است. نارنگی زودهضم‌تر است و از همین‌رو برای افرادی که مشکلات ورم معده دارند، از پرتقال بهتر است. مصرف انواع مرکبات برای کودکان در سن رشد و حتی سالمندان مفید است.

لیموشیرین به‌عنوان دیگر میوه خانواده مرکبات در فصل پاییز است. این میوه به دلیل ترکیبات آنتی‌باکتریال می‌تواند برای درمان بیماری‌های عفونی مفید باشد.

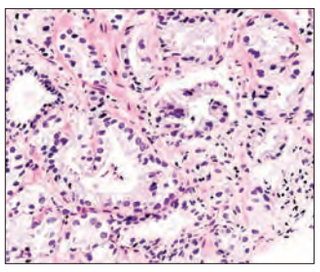
البته افرادی که دیابت دارند کمتر از لیموشیرین استفاده کنند.

افرادی که قند خون بالا ندارند، می‌توانند آب مرکبات را مصرف کنند.

تحقیق

احتمال بازگشت سرطان پروستات با افزایش چربی خون

مطالعه جدید محققان دانشگاه دورهام نشان داد افزایش سطح دو نوع چربی کلسترول و تری گلیسرید موجود در خون، باعث بازگشت سرطان پروستات در افرادی می‌شود که قبلا تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند.



سرطان پروستات پس از سرطان پوست رایج‌ترین نوع سرطان در میان مردان آمریکایی است. تنها در سال جاری ۲۳۳هزار مورد ابتلا به سرطان پروستات گزارش شده که از این میان ۲۹هزار و ۴۸۰ نفر جان خود را از دست داده‌اند.

طبق اظهار نظر پژوهشگران این تیم تحقیقاتی، از جمله دکتر اما الوت، دانشیار دانشکده پزشکی دانشگاه دورهام درست است که مطالعات آزمایشگاهی ارتباط بین سرطان پروستات و میزان بالای کلسترول را نشان می‌دهد، اما ماهیت این ارتباط هنوز کاملا مشخص نشده است. به همین دلیل، الوت و همکارانش برای تشخیص بهتر ارتباط بین میزان بالای کلسترول و سرطان پروستات، چربی خون ۸۴۳ بیمار مبتلا به سرطان پروستات که قبلا تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند را بررسی کردند. این بیماران قبلا برای درمان سرطان‌شان تحت عمل جراحی قرار گرفته و غده سرطانی و بافت‌های اطراف آن از بدن‌شان خارج شده بود.

در نهایت این گروه تحقیقاتی دریافتند چربی طبیعی خون احتمال بازگشت سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. نتایج این پژوهش در مجله سرطان، همه‌گیرشناسی، پیشگیری و شاخصه‌های زیستی منتشر شده است.

یافته ها

نابودی سلول‌های سرطانی با گوی‌های طلا

کره‌های طلایی فوق کوچک محققان بریتانیایی می‌توانند به متوقف شدن تولید سلول‌های سرطانی کمک کند.

محققان کالج سنت جان در بریتانیا کره‌هایی از جنس طلا ساخته‌اند که ۴ میلیون برابر از یک تار موی انسان کوچکتر است. سپس روی آن را با داروی متداولی در شیمی درمانی به نام «سیس پلاتین» پوشاندند و متوجه شدند وقتی آن را به تومور تزریق کردند، تولید سلول‌های سرطانی متوقف شده و خیلی از آنها نابود شدند.

آنها سپس کره‌های طلا را به علاوه رادیوتراپی روی نمونه‌های تومور مغز امتحان و مشاهده کردند که الکترون‌های مرکز کره طلا «برانگیخته» شده و DNA سلول‌های سرطانی را از کار انداختند. این فرآیند همچنین اجازه داد شیمی درمانی به تومورهای ضعیف‌شده حمله کند