



تاریخ
۱۲
بهمن
۱۳۹۹
یکشنبه

## ۱۲ مورد جدید جذام در سال گذشته

**چالش شناسایی بیماری در کشور**



مدیر کشوری برنامه کنترل سل و جذام وزارت بهداشت آخرین وضعیت بروز جذام در کشور را تشریح کرد و ضمن تأکید بر ایمنی اغلب انسان‌ها نسبت به این بیماری، گفت: سال گذشته تنها ۱۲ نفر بیمار جدید مبتلا به جذام داشته‌ایم که از این تعداد ۴ نفر ایرانی و همگی بالاتر از ۱۵ سال سن داشتند.

به گزارش ایسنا، دکتر مهشید ناصحی در آستانه روز جهانی پیشگیری و حمایت از بیماران مبتلا به جذام گفت: این روز آخرین یکشنبه ماه ژانویه است و شمار امسال به مناسبت این روز جهانی «جذام آنچه که شما فکر می‌کنید، نیست» در نظر گرفته شده است، این شعار بر بی‌دلیل بودن ترس از جذام اشاره می‌کند تا افکار و باورهای غلط عمومی در مورد بیمار و بیماری جذام اصلاح شود.

**شناسایی ۱۲ مبتلا به جذام در کشور در ۹۸۶ نفر ایرانی بودند**

وی درخصوص آمار ابتلا به جذام در سال ۹۸، اظهار کرد: سال گذشته تنها ۱۲ نفر بیمار جدید مبتلا به جذام داشته‌ایم که از این تعداد ۶ نفر ایرانی و همگی بالاتر از ۱۵ سال سن داشتند؛ به عبارتی کودک مبتلا به جذام نداشتیم. ولی متأسفانه ۴ مورد از این ۶ نفر بیمار جدید ایرانی به‌قدری تأخیر در مراجعه و تشخیص داشتند که با معلولیت درجه دو شناسایی شده‌اند. لازم به ذکر است که وزارت بهداشت و سیستم بهداشتی زیرمجموعه آن، درخصوص درمان بیماران غیر ایرانی، نیز با هدف جلوگیری از انتقال آن به سایر افراد، خدمات را رایگان و مشابه بیماران ایرانی ارائه می‌کنند.

**چالش شناسایی دیرهنگام بیماران و ایجاد معلولیت**

وی افزود: تشخیص دیرهنگام بیماری در افراد می‌تواند به دنبال مراجعه دیرهنگام بیماران به مراکز درمانی به دلیل ناآگاهی آنها از علائم اولیه جذام (که ممکن است ابتدا تنها با یک لکه پوستی بدون درد و خارش و پوسته ریزی شروع و تدریجاً پیشرفت کند) اتفاق بیفتد و یا در مراحل پیشرفته بیماری که دچار معلولیت می‌شوند به دلیل ترس از طرد شدن توسط مردم و خانواده به تعویق بیفتد. همچنین زمانی که موارد بیماری به‌قدری در یک کشور کاهش یابد که شانس مشاهده حتی یک بیمار مبتلا به جذام در طول مدت تحصیل رشته پزشکی برای یک پزشک وجود نداشته باشد، به دلیل عدم کفایت مهارت تشخیصی پزشکان در زمینه تشخیص این بیماری، احتمال مغفول ماندن بیمار مراجعه کننده می‌تواند وجود داشته باشد و ما در کشورمان با طیفی از تمامی این چالش‌ها روبرو هستیم. ناصحی تأکید کرد: البته برای کاهش مشکل مهارتی پزشکان، تلاش شده با گنجانندن دوره آموزشی جذام برای متخصصین پوست در بالای دوره تخصص آنها، تعیین و بازآموزی حداقل یک فوکال پوینت بائینی جذام از میان اعضای هیئت علمی هر یک از دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور (بعنوان ارائه مشاوره)، آموزش پزشکان خانواده استان‌های اندمیک، انجام بیماریابی فعال در افراد خانواده بیماران شناسایی شده (البته با حفظ محرمانگی اسرار بیماران)، بازآموزی تکنسین آزمایشگاهی جذام در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور و تشکیل فعال کمیته فنی کشوری جذام برای بررسی موارد مشکوک مشاوره شده از سوی فوکال پوینت‌های دانشگاهی، این چالش به حداقل ممکن برسد؛ اما برای آموزش عمومی و ارتقاء آگاهی و نگرش جمعیت عمومی نسبت به این بیماری نیازمند کلیه رسانه‌های فیزیکی و مجازی مورد توفق مردم هستیم.

**جذام مرگ‌آفرین نیست**

او درخصوص ثبت موارد این بیماری در ایران از زمانی که سیستم ثبت آمار و اطلاعات جذام در کشور به وجود آمده تاکنون، بیان کرد: کل تعداد موارد ثبت شده بیماری جذام در ایران تاکنون ۱۱ هزار و ۸۸۴ مورد

#### ضرب‌المثل‌های جهان

## آنچه مفید است

## ممکن است مضر هم باشد

**لهستانی**

صفحه
۶
شماره
۳۰۰۴
سال
بیست و ششم

## سلامت



## اشتباهاتی که ممکن است سلامت چشم‌ها را به خطر بیندازد



همان‌طور که می‌دانید به فاصله بین مژه‌ها و چشم waterline گفته می‌شود. اگرچه بیشتر افراد مشهور تلاش می‌کنند خط چشم را در ناحیه داخلی چشم اعمال کنند اما این یک شیوه نادرست محسوب می‌شود و باید از انجام این کار خودداری شود. زمانی که خط چشم را در قسمت داخلی چشم اعمال می‌کنید، با اشک چشم ترکیب می‌شود. اگر از لنز استفاده می‌کنید، با اعمال کردن خط چشم در قسمت داخلی، مواد آرایشی با لنز مخلوط می‌شود. همین موضوع موجب می‌شود آکسیژن چشم کمتر شود. حتی اگر از لنز استفاده نمی‌کنید هم باید از انجام این کار خودداری کنید زیرا ذرات آرایشی می‌تواند میکروب‌های مختلف را وارد چشم کند که موجب عفونت می‌شود.

**با آرایش می‌خواهید**

زمانی که با آرایش به رختخواب می‌روید امکان آلوده شدن چشم وجود دارد. وجود ریمل در چشم ممکن است باعث تحریک پوست شود. اگر با آرایش می‌خواهید و سپس با دست‌های خود چشم خود را می‌مالید امکان چسبیدن این مواد به قرنیه و ایجاد التهاب وجود دارد. به همین دلیل بهتر است آرایش خود را به هنگام خواب پاک کنید.

**از قطره‌های چشمی تاریخ گذشته استفاده می‌کنید**

هیچ‌چیز بدتر از به کار بردن قطره‌های چشمی تاریخ گذشته نخواهد بود. این محلول‌ها دارای مواد پاک‌کننده هستند که باکتری‌های موجود در لنز را از بین می‌برند؛ بنابراین اگر می‌خواهید از خاصیت این محلول‌ها استفاده کنید باید به تاریخ مصرف آن‌ها توجه کنید. همین موضوع درباره خود لنزها هم وجود دارد.

این لنزها معمولاً در یک محلول استریل قرار می‌گیرد که در اثر گذشت زمان خاصیت خود را از دست می‌دهد. اشک مصنوعی و قطره‌های چشمی هم دارای تاریخ مصرف و تاریخ انقضا هستند. زمانی که می‌خواهید از این مواد استفاده کنید به تاریخ روی آن دقت کنید. سعی کنید لنز خود را در هر محلولی نگهداری نکنید زیرا موجب عفونت چشم می‌شود.

**از عینک آفتابی مناسب استفاده نمی‌کنید**

بیشتر افراد بر این باورند که عینک آفتابی تنها برای تابستان ضروری است یا فقط برای زیبایی مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ اما باید بدانید که استفاده از عینک آفتابی در زمستان نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا نور خورشید از روی برف منعکس می‌شود و به چشم‌ها برخورد می‌کند. محافظت نکردن از چشم در برابر اشعه ماورای بنفش می‌تواند به سوختگی قرنیه، سرطان پوست روی پلک و لکه‌های قابل مشاهده روی سفیدی چشم منجر شود. اطمینان حاصل کنید که از عینک آفتابی مناسب استفاده می‌کنید.

## آیا کم غذا خوردن طول عمر را افزایش می‌دهد؟



دانشمندان دانشگاه موناش استرالیا، بیشش جدیدی در مورد نقش پروتئین و کلسترول در رژیم غذایی ارائه کردند که ممکن است که در فرایند پیر شدن نقش مؤثری داشته باشد.

به گزارش ایسنا، دانشمندان حدود یک قرن است که دریافته‌اند، محدودیت متوسط رژیم غذایی در طیف وسیعی از جانوران می‌تواند طول عمر را افزایش دهد، اما آنان نمی‌دانستند این موضوع چگونه تأثیرگذار است. محققان با استفاده از دست کاری رژیم غذایی در مگس‌ها دریافتهند که پروتئین مهم است، اما فقط به این دلیل که تغییراتی برای دسترسی به ماده مغذی مهم دیگر یعنی کلسترول را برای حفظ سلامت بدن فراهم می‌کند. به گزارش مدیکالاکسپرس، بروک زانکو محقق اصلی این بررسی اظهار کرد: از زمان‌های گذشته، در تحقیقات مرتبط با پیر شدن، اجزای اصلی رژیم غذایی، مانند پروتئین، کربوهیدرات و چربی موردتوجه قرار گرفته‌اند.

وی گفت: علت این است که همواره رژیم‌های کم پروتئین در طیف وسیعی از جانوران، باعث افزایش طول عمر می‌شود. اکنون دریافتهیم که پروتئین مهم نیست و مربوط به کمبود عنصری ریزمغذی است، اما چه عنصری در رژیم غذایی مهم است و چگونه باید تعادل درست را رعایت کرد؟

نتایج بررسی‌های ۱۵ سال گذشته بر نقش پروتئین و جانورانی که پروتئین کمتری مصرف می‌کنند، تمرکز زیادی داشته است. هنگامی که مگس‌ها از رژیم‌های غذایی حاوی پروتئین بالا استفاده می‌کنند، باعث می‌شود مواد مغذی اصلی (مانند کلسترول) برای سلامت خود تکثیر کنند و این عمر آن‌ها را کوتاه می‌کند.

دکتر متیو پاپیر، محقق دیگر این بررسی گفت: تاکنون تصور می‌کردیم که رژیم‌های کم پروتئین با تکثیر کمتر باعث افزایش طول عمر جانوران می‌شوند. بااین‌حال، تکثیر به‌خودی‌خود مسئله‌ای نیست. در عوض، دریافته‌یم که افزایش پروتئین رژیم غذایی منجر به افزایش تکثیر می‌شود و این باعث می‌شود ذخیره مواد مغذی کلیدی با سرعتی سریع‌تر از مقدار قابل‌توجهی انجام شود. این کاهش ثانویه کلسترول ریزمغذی است که طول عمر او را کوتاه می‌کند. محققان دریافتهند که طول عمر مگس‌ها را با تغذیه بیشتر ریزمغذی به مگس‌ها یا تغذیه دارویی برای عدم تکثیر می‌توانند افزایش دهند.

استفاده نادرست از لنز، خوابیدن با آرایش و خیره شدن بیش از حد به صفحه نمایش‌های الکترونیکی از جمله عادت‌های مضر برای چشم‌ها هستند سلامت چشم‌ها یکی از مهم‌ترین مواردی است که برای اغلب افراد مهم است اما بسیاری از ما در طول روز رفتارها و اشتباهاتی انجام می‌دهیم که باعث می‌شود سلامت چشم‌ها به خطر بیفتد.

به گزارش سلامت نیوز، در این مطلب ۹ مورد از اشتباهاتی را که در زندگی روزمره ممکن است مرتکب شویم مرور می‌کنیم تا با کنار گذاشتن آن‌ها به سلامت بیشتر چشم‌هایمان کمک کنیم.

**شب با لنز می‌خواهید**

بیشتر متخصصان بر این باورند که استفاده از هر نوع لنزی در شب و هنگام خواب می‌تواند خطرناک باشد. مطالعه انجام شده در آکادمی آمریکایی چشم پزشکی نشان می‌دهد که استفاده از لنز در خواب می‌تواند زخم قرنیه را ۱۰ تا ۱۵ برابر بیشتر کند. شما نمی‌توانید سایر لنزهای تماسی را در شب به چشم داشته باشید.

زمانی که با لنز می‌خواهید، اکسیژن قرنیه کمتر می‌شود. همین موضوع موجب می‌شود عفونت در چشم ایجاد شود و باکتری‌های مضر در آن رشد کنند. یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای با لنز تماسی مشکل‌ساز خواهد بود اما اگر می‌خواهید از سلامت چشمان خود مراقبت کنید بهتر است آن‌ها را خارج کنید و سپس بخواهید.

**چشمان خود را مدام مالش می‌دهید**

چه از لنز استفاده کرده باشید یا نه زمانی که چشم‌های خود را مدام مالش می‌دهید دچار مشکل خواهید شد. برخی از اوقات چشم شما دچار خارش می‌شود و مجبور به مالیدن آن با دست هستید اما بهتر است چشم خود را کاملاً ببندید و تنها بخش خارجی چشم را با دست لمس کنید. مالش دادن بیش از حد چشم با دست می‌تواند باعث پاره شدن رگ‌های خونی شود. زمانی که با کسی دست می‌دهید یا اشتیای موجود در اطراف را لمس می‌کنید و سپس دست خود را به چشمانتان می‌زنید، میکروب‌های موجود به ناحیه چشم منتقل و امکان عفونت آن بیشتر می‌شود.

**از معاینات چشم‌پزشکی سالیانه استفاده نمی‌کنید**

بیشتر افراد هیچ توجهی به معاینات چشم پزشکی ندارند. تغییرات بینایی ممکن است مهم‌ترین دلیل برای مراجعه به چشم پزشک باشد اما باید بدانید که مراجعه سالیانه به چشم پزشک سلامت چشم‌های شما را تضمین می‌کند. باید سلامت کلی چشمانتان مورد بررسی قرار گیرد. همان‌طور که می‌دانید پشت چشم هیچ گیرنده دردی وجود ندارد؛ بنابراین اگر یکی از رگ‌های خونی پاره شده باشد یا توموری وجود داشته باشد تا زمانی که بینایی تحت تأثیر قرار نگرفته است متوجه این موضوع نخواهید شد. از وسایل الکترونیکی زیاد استفاده می‌کنید صفحه نمایش‌های الکترونیکی همچون مواردی که در رایانه‌ها، تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند یافت می‌شود نور آبی از خود ساطع می‌کند که به گفته چشم پزشکان برای چشم‌های شما مضر است. زمانی که ساعت‌ها روی این صفحات نمایش خیره می‌شوید؛ دچار سردرد و چشم‌درد خواهید شد.

لازم است به ازای هر ۲۰ دقیقه‌ای که به صفحه نمایش نگاه می‌کنید، یک استراحت ۲۰ ثانیه‌ای به چشم‌های خود بدهید و به یک مسافت دور خیره شوید. چشم خود را روی شیء دیگری متمرکز و سعی کنید پلک بزنید. در این حالت چشم شما زمان کافی برای استراحت خواهد داشت.

**خط چشم را در فاصله بین مژه‌ها و چشم اعمال می‌کنید**

در همه‌گیری کرونا استفاده از دو ماسک به صورت همزمان، نسبت به یک ماسک محافظت بیشتری ایجاد می‌کند. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و به نقل از CNBC، ماسک‌ها پوشش‌ها فیزیکی هستند که جلوی گسترش قطره‌های تنفسی به سایر افراد را می‌گیرند و درجه‌ای از محافظت به فرد استفاده‌کننده می‌دهند.

بنابراین اگر شما یک پوشش فیزیکی با یک لایه دارید، لایه دیگری بر روی آن بگذارید، این کاملاً منطقی است که محافظت بیشتر ایجاد شود. با وجود اینکه مرکز پیشگیری و کنترل بیماری CDC هنوز پیشنهاد استفاده از دو ماسک همزمان را ارائه نداده است، استفاده از این روش یعنی پوشش دو ماسک همزمان توسط برخی از شرکت کنندگان مراسم تحلیف جو بایدن رئیس‌جمهور آمریکا، سرو صدا ایجاد کرد. به گونه‌ای که برخی از شرکت کنندگان ماسک‌های جراحی را در زیر ماسک‌های پارچه‌ای استفاده کردند. پژوهشگران می‌گویند که استفاده از ماسک‌های جراحی زیر ماسک پارچه‌ای بیشترین محافظت را ایجاد خواهد کرد، زیرا ماسک جراحی به عنوان یک فیلتر کار می‌کند و ماسک پارچه‌ای یک لایه مزاد می‌افزاید و به تناسب آن کمک می‌کند. در مکان‌هایی که رعایت فاصله اجتماعی دشوار است، مانند هوایما یا در



فروشگاه‌ها، دو ماسک محافظت مزاد ایجاد می‌کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ماسک‌های پارچه‌ای چندلایه می‌توانند ۵۰ تا ۷۰ درصد از قطره‌ها و ذره‌های ریز را مسدود کرده و گسترش کووید را محدود کنند.

مرکز پیشگیری و کنترل بیماری CDC پیشنهاد می‌کند که مردم ماسک‌هایی را استفاده کنند که حداقل دو لایه پارچه نخی محکم بافته‌شده باشند. مانند پارچه لحافی یا ملافه‌های پنبه‌ای. ماسک‌های جراحی یکبار مصرف که از یک ماده مشتق شده از پلاستیک به نام پلی‌پروپیلن ساخته شدند، در فیلتر کردن ذره‌ها از یک ماسک پارچه‌ای مؤثرتر هستند.