## گوناگون

## نحوه دریافت بیماران نیازمند از خدمات رایگان هلال احمر اعلام شد

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر شیوه برخورداری بیماران نیازمند صعب‌العلاج از خدمات رایگان هلال احمر را تشریح کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، وحید سلیمی- رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر اظهار کرد: جمعیت هلال احمر در راستای عمل به رسالت حمایت از سلامت و زندگی انسان‌ها و تسکین آلام بشری و حل مشکلات بیماران صعب‌العلاج همواره در حال خدمات‌رسانی است. سلیمی درباره جزئیات حمایت از این بیماران تصریح کرد: سازمان داوطلبان از ابتدای سال ۱۴۰۱ طی ۷ دوره ۱۸۰ میلیارد تومان خدمات، در قالب تسهیلات بلاعوض و خدمات دارویی درمانی ارائه داده است. رئیس سازمان داوطلبان هلال احمر اضافه کرد: تاکنون این کمک‌ها به ۳۴ هزار و ۲۴۷ بیمار نیازمند صعب‌العلاج تخصیص پیدا کرده است.
رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر درباره نحوه برخوردار شدن این بیماران از خدمات دارویی و درمانی هلال احمر توضیح داد: بیماران نیازمند صعب‌العلاج در هر استانی که ساکن هستند به همراه مدارک خود به واحدهای استانی هلال احمر مراجعه کنند و بعد از ارائه مدارک و تائید آنها، مشمول دریافت خدمات بلاعوض می‌شوند.

## پذیرفته‌شدگان کنکور سراسری "کمک‌هزینه تحصیلی" دریافت می‌کنند

سازمان امور دانشجویان اعلام کرد: پذیرفته شدگان کنکور سراسری در گروه‌های آزمایشی پنج‌گانه که حائز شرایط دریافت جایزه باشند، در حین تحصیل کمک هزینه تحصیلی دریافت می‌کنند

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سازمان امور دانشجویان، سازمان امور دانشجویان اعلام کرد: بر اساس طرح جایزه ملی سردار شهید سلیمانی، پذیرفته‌شدگان کنکور سراسری در گروه‌های آزمایشی پنج گانه که حائز شرایط دریافت جایزه باشند، در حین تحصیل کمک‌هزینه تحصیلی دریافت می‌کنند.
مراسم رونمایی از پوستر جایزه ملی سردار شهید سلیمانی فردا دوشنبه هفتم آذر ماه با حضور هاشم داداش‌پور؛ رییس سازمان امور دانشجویان، اردوان ارژنگ معاون دانشجویان داخل این سازمان، عبدالله معتمدی رییس دانشگاه علامه طباطبائی، سیدفردین تقی‌زاده مدیرکل امور دانشجویان شاهد و ایثارگر در سازمان امور دانشجویان برگزار می‌شود.
طبق طرح جایزه ملی سردار شهید سلیمانی، پذیرفته‌شدگان کنکور سراسری در گروه‌های آزمایشی پنج‌گانه که حائز شرایط دریافت جایزه باشند در حین تحصیل کمک هزینه تحصیلی دریافت می‌کنند.
بر این اساس، پذیرفته‌شدگان کنکور سراسری رتبه‌های زیر ۵۰۰ کشوری در زیر گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی، علوم تجربی و علوم انسانی و همچنین رتبه‌های زیر ۳۰۰ کشوری گروه‌های آزمایشی زبان و هنر و همچنین در مقطع کارشناسی ارشد رتبه‌های زیر ۵ در هر کد رشته و مقطع دکتری رتبه‌های زیر ۳ در هر کد رشته برای مدت ۶ ماه کمک هزینه تحصیلی به میزان ۶۰ میلیون ریال تا ۱۲۰ میلیون ریال دریافت خواهند کرد و در صورت احراز شرایط مندرج در دستورالعمل طرح جایزه ملی سردار شهید سلیمانی، این جایزه تا پایان تحصیل ادامه پیدا می‌کند.

## احساس عجیبی که نشانه کمبود ویتامین D است

احساس ناگهانی سرگیجه یا چرخش سر می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین D باشد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هلث، یکی از علائم کمبود ویتامین D نوع رایج سرگیجه به نام سرگیجه وضعیتی حمله‌ای(BPPV) و علائم دیگر شامل تهوع و استفراغ و همچنین از دست دادن تعادل است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های ویتامین D و کلسیم ۲ بار در روز می‌تواند تجربه این سرگیجه را کاهش دهد.
کسانی که بیشترین کمبود ویتامین D دارند، بیشتر از دیگران از علائم ذکر شده رنج می‌برند. این سرگیجه در پاسخ به ارتفاع نیست و بسیاری از افراد سرگیجه را حتی در زمانی که هر ۲ پای آنان روی زمین است نیز تجربه می‌کنند.
این وضعیت به ندرت جدی است اما می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد؛ به طوری که ۸۶ درصد از مبتلایان گزارش می‌دهند این موضوع زندگی روزمره آن‌ها را مختل می‌کند و منجر به چند روز مرخصی کاری شود. اکنون نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های ویتامین D و کلسیم می‌تواند از بروز این مساله جلوگیری کند.
دکتر جی سو کیم، یکی از محققان این تحقیق، گفت: نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد برای افراد مبتلا به سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم مصرف مکمل ویتامین D و کلسیم یک راه ساده و کم‌خطر برای جلوگیری از عود سرگیجه خواهد بود؛ به خصوص اگر سطح ویتامین D پایینی داشته باشند.
این مطالعه تقریبا شامل ۱۰۰۰ نفر بود که حدود نیمی از آنان مکمل‌های ویتامین D و کلسیم دریافت کردند. کسانی که سطح ویتامین D پایینی داشتند، ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D و ۵۰۰ میلیگرم کلسیم ۲ بار در روز مصرف کردند.
نتایج نشان داد مکمل‌ها بروز سرگیجه را تا ۲۴ درصد کاهش داد. کسانی که کمبود ویتامین D بیشتری داشتند، از مصرف مکمل‌ها سود بیشتری می‌بردند و شاهد کاهش ۴۵ درصدی علائم خویش بودند.
دکتر کیم بیان کرد: نتایج هیجان‌انگیز است زیرا تاکنون مراجعه به پزشک برای انجام حرکات سر، راه اصلی درمان سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم بوده است.
نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد یک درمان کم‌خطر و ارزان مانند مصرف ویتامین D و قرص‌های کلسیم ممکن است در پیشگیری از این اختلال رایج و معمولا عودکننده موثر باشد.
این مطالعه در نشریه Neurology منتشر شده است.

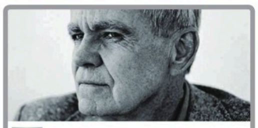
## زنان و خانواده

# خطرات آنفلوانزا برای مادران باردار

یک متخصص زنان و زایمان، در ارتباط با خطرات ابتلا به آنفلوانزا در بین مادران باردار و شیرده، توضیحاتی ارائه داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، شیرین نیرومنش با عنوان این مطلب که آنفلوانزا یک بیماری ویروسی مختص فصل پاییز و زمستان است، گفت: در خانم‌های باردار به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی بارداری و افزایش تجمع مایع در بدن، به طور طبیعی احساس تنگی نفس وجود دارد که با ابتلاء به آنفلوانزا، این تنگی نفس بیشتر می‌شود و برای اینکه با کاهش اکسیژن خون مادر مواجه نشویم، نیاز به پیگیری و مراجعه به پزشک توصیه می‌شود.
وی افزود: در سه ماهه اول بارداری نگران تب هستیم، زیرا تب بالا و طولانی مدت، می‌تواند با نقایص مغزی همراه باشد. در سه ماهه اول بارداری، در جنین ارگانوژنز (اندام زایی) صورت می‌گیرد و اگر مادر در این مدت، دچار تب بالا شود، با احتمال بیشتری، جنین به ضایعات مغزی نخاعی مبتلا می‌گردد، به همین دلیل به محض بالا رفتن حرارت بدن (بالاتر از ۳۸ درجه) نیاز به پاشویه و مصرف داروهای تب بر وجود دارد.
نیرومنش، کم عارضه ترین مسکن در زمان بارداری را، استامینوفن ساده و بدون کدئین دانست و به مادران باردار توصیه کرد هنگام ابتلاء به آنفلوانزا حتماً به پزشک مراجعه کنند.
این متخصص زنان و زایمان، در پاسخ به این سوال که مادر باردار در هنگام ابتلاء به آنفلوانزا نیاز به مصرف چه داروهایی دارد، گفت: درمان‌های حمایتی مانند مصرف مایعات فراوان، آب میوه، چای کمرنگ، شیر داغ، سوپ و آش‌های ساده و در صورت تب؛ مصرف استامینوفن ساده همراه با پاشویه توصیه می‌شود.
وی ادامه داد: آنفلوانزا یک بیماری ویروسی است و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، اما اگر بیماری طولانی شود و عفونت ثانویه اضافه شود، با داشتن علائمی مانند ترشح پشت حلق چرکی، سرفه‌های خلط دار چرکی و [illegible] با تشخیص پزشک، آنتی بیوتیک های مجاز دوران بارداری، تجویز می‌شود.
این متخصص زنان و زایمان گفت: گاهی علائم گوارشی در مادر باردار، مانند: تهوع، دل پیچه و اسهال، مشاهده می‌شود، که برای جلوگیری از کم آبی بدن مادر باردار، به فراخور شدت عوارض، ممکن است مصرف سرم تجویز گردد.
وی افزود: ابتلای مادر باردار به آنفلوانزا، ممکن است با عوارضی چون زایمان زودرس، سقط و مرده زایی همراه باشد، به همین جهت، تزریق واکسن آنفلوانزا به همه مادران باردار توصیه می‌شود.
نیرومنش در پاسخ به این سوال که احتمال دارد مادر شیرده مبتلا به آنفلوانزا نوزاد خود را به این بیماری مبتلا کند، گفت: این احتمال وجود دارد، به همین دلیل توصیه می‌شود در هنگام شیردهی از ماسک استفاده کنند.

مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کورمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت؛

# بیماری‌های تنفسی دارد جای سرطان‌ها را می گیرد

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت افزایش بیماری‌های تنفسی را با تغییرات آب و هوایی مرتبط دانست و گفت: بیماری‌های تنفسی دارد جای سرطان ها را به عنوان دومین عامل بیماری ها می گیرد.

**به گزارش پیام آشنا**، جعفر جندقی افزود: تغییرات اقلیمی موجب گرم شدن زمین، افزایش دی اکسید کربن، بالا آمدن سطح آب دریاها، سیلاب‌ها، تغییرات آب و هوایی، گرد و غبار، کاهش آب، باران‌های سیل آسا و به هم ریختگی فصول شده است.
وی ادامه داد: میزان انرژی تا سال ۲۰۳۰ به ۲.۶ وات بر متر مربع و در سال ۲۰۹۰ به ۸.۵ وات بر متر مربع می‌رسد. وقتی درجه حرارت در مقیاس جهانی بیشتر از ۳ درجه بالا رود کره زمین دیگر جای زندگی نخواهد بود.
رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت افزایش بیماری‌هایی نظیر وبا را محصول این وضعیت دانست و اظهار کرد: سیاست‌ها باید به سمت تغییر سیستم پیش برود. ارتقای سطح دانش مردم درباره بیماری‌ها، ایمنی آب و غذا، بهره گیری از توان سازمان‌های مردم نهاد، به روز رسانی راهنماهای بالینی، افزایش آگاهی در سطح دانشگاهها و جامعه و افزایش آگاهی کارکنان سلامت به مهار تبعات تغییرات اقلیمی کمک می‌کند.
جندقی افزود: در سطح وزارت بهداشت یک کمیته ملی در مورد تغییرات اقلیم داریم و دو برنامه ملی نیز با همکاری سازمان بهداشت جهانی و یونیدو در حال اجراست.
وی از تهیه نقشه ارزیابی ملی این تغییرات در سال‌های ۲۰۱۳، ۲۰۱۹ و ۲۰۲۱ خبر داد و گفت: باید به سمت کاهش مصرف انرژی‌های فسیلی و تولید انرژی پاک و توسعه کشاورزی هایتک در جهت کاهش مصرف آب پیش برویم.
رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با بیان اینکه در بخشی از جغرافیای کشور ۳۴۰ روز آفتابی در سال داریم، بیان کرد: با استفاده از این فرصت قادر هستیم نیمی از انرژی کشور را از این راه تولید کنیم.
جندقی یادآور شد: در ۶ استان کشور با انجام اقداماتی در مورد آب و هوای سرد، گرم، خشک و معتدل و همچنین بلایا، جمعیت و محیط و سلامت توانسته ایم اطلاعات لازم را به دست آوریم.
وی در پایان اهمیت تجمیع اطلاعات مختلف به دست آمده توسط ارگان‌های مختلف در عرصه سلامت را مورد اشاره قرار داد و گفت: با تجمیع این اطلاعات می‌توانیم وضعیت سلامت را بهتر ترسیم کرده و برنامه ریزی بهتری داشته‌باشیم.

## تازه‌های سلامت

## نوشیدن ۲ لیتر آب در روز برای سلامتی افسانه است

متخصصان در مطالعه‌ای تازه دریافته‌اند که نوشیدن دو لیتر آب در روز برای حفظ سلامتی یک افسانه است و افراد بسته به شغلشان، آب و هوای محل زندگی و جنسیت ممکن است به نوشیدن تا شش لیتر آب در روز نیاز پیدا کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از یاهو نیوز، در دهه‌های اخیر، نیاز به نوشیدن هشت لیوان آب در روز به یک توصیه استاندارد تبدیل شده است با این حال شواهد کمی برای تأیید آن وجود دارد.
متخصصان در دانشگاه "ویسکانسین-مدیسن" در ایالات‌متحده هزاران نفر از ۲۶ کشور را مورد مطالعه قرار دادند تا دریابند که به چه مقدار آب نیاز دارند. آنها دریافتند که میانگین روزانه از یک لیتر در روز تا شش لیتر متغیر است که شامل آب سایر نوشیدنی ها مانند چای و قهوه و همچنین آب موجود در غذا می شود.
یکی از متخصصان در این زمینه می گوید: علم هرگز از مصرف هشت لیوان آب در روز به عنوان یک دستورالعمل مناسب و ثابت حمایت نکرده است و مقدار زیادی از آب مورد نیاز بدن از غذایی که می خورید تامین می شود. اما این بهترین کاری است که ما تاکنون انجام داده‌ایم تا میزان آب مصرفی مردم در روز - گردش آب به داخل و خارج از بدن - و عوامل اصلی که باعث گردش آب می‌شوند را اندازه‌گیری کنیم.
بر خلاف مطالعات قبلی که از افراد خواسته بود مصرف آب را خود گزارش دهند، متخصصان آب را هنگام حرکت در بدن اندازه گیری کردند. شرکت کنندگان در این مطالعه آب «قابل ردیابی» ویژه حاوی ایزوتوپ های هیدروژن و اکسیژن را نوشیدند تا متخصصان بتوانند زمان عبور آن را تشخیص دهند. آنها بسته به دما، جنس و سطح فعالیت بدنی تفاوت های زیادی پیدا کردند.
به عنوان مثال، یک مرد ۲۰ ساله که در یک کشور توسعه یافته مانند بریتانیا زندگی می کرد که میانگین دمای هوا در آن ۱۰ درجه سانتیگراد بود و میانگین فعالیت بدنی را داشت، در حدود ۳.۲ لیتر آب در روز نیاز داشت.
متخصصان دریافتند زمانی که مردم مصرف انرژی خود را در یک روز دو برابر کردند، به یک لیتر آب اضافی نیاز داشتند در حالی که افزایش ۵۰ درصدی رطوبت به نوشیدن تنها ۰.۳ لیتر آب اضافی در روز نیاز داشت.
افزایش وزن نیز یکی از عوامل اصلی بود. همچنین مشخص شد که ورزشکاران حدود یک لیتر آب بیشتر از غیر ورزشکاران مصرف می کنند.
متخصصان اظهار کردند آنهایی که در کشورهایی با شاخص توسعه انسانی پایین هستند، بیشتر در مناطقی با دمای متوسط بالاتر زندگی می‌کنند، به احتمال زیاد کار فیزیکی انجام می‌دهند و کمتر در داخل ساختمان‌های تحت کنترل آب و هوا در طول روز حضور دارند. این موارد به‌علاوه احتمال کمتری برای دسترسی به یک جرعه آب تمیز در زمان نیازشان، باعث می‌شود گردش آب آنها بیشتر شود.
به نظر می رسد قانون هشت لیوان آب در روز از دکتر "فردریک جی استار"، متخصص تغذیه آمریکایی سرچشمه می گیرد که در سال ۱۹۷۴ میلادی مصرف شش تا هشت لیوان آب را پیشنهاد کرد. او گفت که این می تواند شامل قهوه، چای، شیر، نوشابه و ... در کنار محتوای آب میوه و سبزیجات باشد.
اکثر متخصصان تغذیه در حال حاضر پذیرفته اند که بدن، سطح آب را به خوبی کنترل می کند، بدن آنچه را که نیاز ندارد دفع می کند و در صورت نیاز به افزایش سطح آب نیز تشنگی تحریک می شود.
نوشیدن زیاد آب می تواند خطرناک باشد. اگر کلیه ها نتوانند از شر آب اضافی خلاص شوند، محتوای سدیم خون را رقیق می کنند و شرایطی به نام "هیپوناترمی" را ایجاد می کنند که می تواند زندگی افراد را در خطر قرار دهد.
تحقیقات دانشگاه ویسکانسین-مدیسن در مجله Science منتشر شده است.

## روزنه

# چگونه می توان از فشارخون بالا جلوگیری یا آن را کنترل کرد؟

فشار خون بالا یکی از بیماری‌های تهدید کننده انسان به شمار می‌آید که هم در بزرگسالان و هم در کودکان دیده می‌شود؛ بیماری که اگر به موقع تشخیص داده نشده یا کنترل نشود، می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی' کلیوی' مغزی و حتی کوری شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از انجمن نفرولوژی کودکان ایران، افزایش فشارخون تهدیدکننده سلامت کودکان، نوجوانان و بالغین است. به علت افزایش شیوع چاقی در کودکان' کم تحرکی و تمایل زیاد آنها به غذاهای آماده که حاوی مقادیر زیاد نمک است، فشارخون در جمعیت اطفال رو به رشد است. فشارخون بالا در ۳۰ درصد افراد چاق مشاهده می‌شود. همچنین فشارخون در دوران کودکی خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، مرض قند، افزایش چربی خون و فشارخون در دوران بزرگسالی را افزایش می‌دهد.
فشارخون بالا در کودکان اغلب در معاینات متداول در مدرسه یا مراجعه به پزشک به علت دیگری تشخیص داده می‌شود. اغلب کودکان بدون علامت هستند و ممکن است علایم غیر اختصاصی مثل سردرد' ضعف' سرگیجه' خستگی' اختلال رشد یا اختلالات خواب داشته باشند.
باید توجه کرد که فشار خون بالا را قاتل ساکت می‌نامند: زیرا اغلب بدون علامت است. البته فشارخون بالا در بچه‌ها بیشتر ثانویه به علت بیماری‌های کلیوی به خصوص عفونت ادراری است.
باید توجه کرد که بعضی داروها باعث افزایش فشارخون می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود بدون تجویز پزشک و خودسرانه دارو مصرف نشود. با توجه به اهمیت بیماری فشار خون توصیه می‌شود فشارخون در تمام بچه‌های بالای ۳ سال اندازه‌گیری شود.

### نحوه کنترل فشارخون بالا

-داشتن برنامه غذایی سالم شامل استفاده از میوه و سبزیجات' فراورده‌های لبنی و شیر کم چرب' کم کردن مصرف شیرینی و نوشابه‌های حاوی شکر' استفاده از گوشت سفید مثل ماهی و مرغ' حبوبات' غلات سبوس دار، پسته و بادام و استفاده کمتر از گوشت قرمز و غذاهای چرب می‌شود.
این برنامه غذائی از افزایش چربی خون جلوگیری می‌کند و مواد غذایی موثر در کاهش فشارخون مانند پتاسیم' کلسیم و منیزیوم را فراهم می‌کند. این رژیم غذایی ممکن است به طور موقت باعث نفخ شکم و اسهال شود. برای پیشگیری از آن توصیه می‌شود، به تدریج مقدار میوه و سبزیجات و غلات افزایش یابد.
-کاهش مصرف نمک: بعضی مردم مثل افراد مسن' چاق' بیمارانی که مرض قند یا بیماری کلیوی دارند، به نمک حساس هستند و دفع نمک توسط کلیه‌ها در این افراد مختل است. بنابراین توصیه می شود که مصرف روزانه نمک بیشتر از شش گرم (معادل یک قاشق چایخوری) نباشد. غذاهای آماده، نان و غذای رستوران‌ها حاوی مقادیر زیادی نمک هستند. بنابراین بهتر است از این غذاها استفاده‌نشود.
-حفظ وزن مناسب و کاهش وزن در صورت چاق بودن: وزن بالا می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود. در واقع افزایش فشارخون شما می‌تواند به علت افزایش وزن باشد. باید توجه کرد که کم کردن وزن باعث کم شدن فشار خون می‌شود. از طرفی وزن بالا خطر بیماری‌های قلبی' افزایش چربی خون و مرض قند را افزایش می‌دهد. برای کاهش وزن افراد چاق' توصیه می‌شود از غذاهای کم کالری و کم کربوهیدرات استفاده شود وهمچنین ورزش و افزایش فعالیت فیزیکی جزو برنامه روزانه فرد باشد.
باید توجه کرد که ورزش و افزایش فعالیت فیزیکی یکی از مهمترین عوامل پیشگیری و کنترل فشارخون بالا است. ورزش خطر بیماری‌های قلبی را هم کاهش می‌دهد. ۳۰ دقیقه ورزش یا فعالیت فیزیکی متوسط شامل پیاده‌روی تند، دوچرخه سواری' شنا و ... بیشتر روزهای هفته لازم است. می‌توان ۳۰ دقیقه را به دوره‌های کوتاه‌تر ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کرد. استفاده از پله بجای آسانسور' عدم استفاده از وسیله نقلیه شخصی برای محل کار برای جلوگیری از افزایش وزن و ثابت نگه داشتن وزن مفید است. در افراد چاق توصیه می شود روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی داشته‌باشند.
فعالیت فیزیکی منظم و کاهش کم تحرکی اثرات خوبی روی وزن و جلوگیری از افزایش فشار خون دارد.
در عین حال اگر تغییر در شیوه زندگی باعث پایین آوردن فشارخون نشد، مصرف دارو لازم است. البته حتی با مصرف دارو تغییر در شیوه زندگی نیز نیاز است. در صورت مصرف داروی فشارخون لازم است که مرتبا توسط پزشک معالج خود در مورد مصرف درست و مقدار مناسب دارو ویزیت شوید. در صورت بروز عوارض ناخواسته دارو با پزشک خود تماس بگیرید. دارو را همانطور که تجویز شده است استفاده کنید و برای اینکه خوردن دارو را فراموش نکنید، آن را در مکانی که در معرض دید است، قرار دهید.
به یاد داشته باشید برای اینکه زندگی سالم داشته باشید باید:
-وزن مناسب خود را حفظ کنید.
-فعالیت فیزیکی منظم داشته‌باشید.
-برنامه غذایی سالم داشته‌باشید.
-نمک رژیم غذایی خود را کاهش دهید.
-در صورت تجویز دارو آن را به طور صحیح استفاده کنید.

# دوره پنهان بیماری ام.اس چقدر است؟

ام.اس، بیماری مزمنی است که عمدتا جوانان را درگیر می‌کند و روندی رو به رشد در جهان دارد. سوال این است که چگونه می‌شود از بروز این بیماری پیشگیری کرد و در عین حال علائم آن چیست؟

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، بیماری ام‌اس، بیماری مزمنی است که عمدتا جوانان را درگیر می‌کند. در عین حال بر اساس اعلام انجمن ام.اس ایران، زنان دو تا سه برابر بیش از مردان درگیر این بیماری می‌شوند. زیرا بروز برخی بیماری‌های خود ایمنی در زنان بیشتر است که هنوز دلیل آن مشخص نیست. گفته می‌شود ممکن است تاثیرات هورمون‌های زنانه در بروز این بیماری‌ها موثر باشد.
در عین حال در این بیماری علائم بالینی بسته به اینکه کدام قسمت از سیستم عصبی درگیر می‌شود، متفاوت است؛ به طوری که ممکن است به صورت تاری دید یک چشم بروز کرده یا به صورت ضعف اندام‌ها یا به صورت اختلال تعادل و اختلال در حرکت یا به صورت اختلال ادراری خودش را نشان دهد. اگر این علائم در فرد جوانی دیده شد و بالای ۲۴ ساعت به طول انجامید، این فرد نیاز به مشاوره با متخصص مغز و اعصاب دارد.

### دوره نهفته ام.اس

دوره پنهان بیماری ام‌اس متفاوت است. به طوری که ممکن است در برخی افراد برای ماه‌ها و سال‌ها پنهان بماند. در عین حال در برخی افراد ممکن است در شروع بیماری خودش را نشان دهد. این موضوع بستگی به این دارد که پلاک التهابی در کجای مغز ظاهر می‌شود. در برخی جاها که بدون علامتند، ممکن است هیچ علائم بالینی نداشته باشد و بیماری به صورت پنهان بماند. در عین حال زمان تشخیص بیماری و اینکه در زمان تشخیص بیمار در چه مرحله‌ای از بیماری قرار دارد، در درمان موثر است. هرچه تشخیص و درمان سریع‌تر انجام شود، بهتر خواهد بود.

### روند رو به رشد ام.اس در جهان و ایران

باید توجه کرد که مهمترین معیارهای تشخیصی برای ام‌اس معاینه بالینی پزشک و قطعی کردن تشخیص از طریق ام‌آر‌آی است. گفته می‌شود که در کل دنیا بیماری ام.اس روند نسبتا رو به رشدی را دارد و افزایشی در بسیاری از کشورهای دنیا دیده شده و این بیماری روند رو به رشدی را در دنیا طی می‌کند. تعداد بیماران مبتلا به ام.اس هم در کل دنیا افزایش یافته است. همچنین بنابر اعلام انجمن ام اس ایران، در کشور ما هم این روند طی دو دهه اخیر رو به افزایش بوده است.

### علت و درمان بیماری ام.اس

تحقیقات بسیاری در زمینه بیماری ام‌اس در کل دنیا در حال انجام است که این تحقیقات عمدتا درباره شناخت علت بیماری و در حوزه درمان آن است. در حوزه شناخت بیماری به نظر می‌رسد که یک عامل منفرد منجر به بروز این بیماری نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی و محیطی که در راس آن‌ها یک عامل ویروسی است، موجب ایجاد بیماری ام‌اس می‌شود. از طرفی در حوزه درمان عمدتا روند به سمت استفاده از داروهای پرقدرت‌تر برای کنترل بیماری است و همچنین داروهایی که با عوارض کمتر، قدرت بیشتری داشته و سرکوب‌گر سیستم ایمنی هستند. باید توجه کرد که از آنجایی که بیماری ام‌اس، یک بیماری خود ایمنی است و سیستم ایمنی به صورت سرکش و مهار نشده بافت عصبی را مورد حمله قرار می‌دهد، عمده داروها تلاش‌شان این است که سیستم ایمنی را سرکوب و تا حدودی مهار کنند.

### بروز ام.اس ۱۵ درصد کاهش می‌یابد، اگر...

از آنجایی که علت بیماری ام‌اس به صورت قطعی مشخص نیست، در حوزه پیشگیری توصیه جدی وجود ندارد، اما با این حال به نظر می‌رسد که کاهش استرس‌های اجتماعی، استفاده از ویتامین D، ورزش در زمان نوجوانی و جوانی، پرهیز از سیگار و دخانیات مهم‌ترین فاکتورهای ارائه‌شده در زمینه پیشگیری از بیماری ام‌اس باشند؛ به طوری که گفته می‌شود مثلا اگر در جامعه‌ای سیگار در بین نوجوانان و جوانان برچیده و ترک شود، ۱۵ درصد از بروز بیماری ام‌اس کاهش پیدا می‌کند.