دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۸ در میان بگذارید.

بیماری های قلبی و عروقی عامل ۴۸ درصدی مرگ در کشور است

معاون اجتماعی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، گفت: بیماری های قلبی و عروقی عامل ۴۸ درصد از مرگ و میر مردم است و بیشترین سهم را در مرگ و میر ایرانیان دارد.به گزارش ایرنا ، سید محمدهادی ایازی با بیان اینکه بیماری های غیرواگیر شامل بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها و حوادث ترافیکی، عامل اصلی مرگ و میر مردم کشور است بر ضرورت آگاهی رسانی به مردم و استفاده از ظرفیت های نهادهای عمومی و دولتی جهت پیشگیری از این بیماری ها تاکید کرد.

گزارش

چه کسانی در معرض تهدید«ایدز»هستند

ابتلا به ویروس ایدز تا سال ها قبل بیشتر از طریق تزریق موادمخدر شایع بود، اما امروز، شرایط فرق کرده و افراد بیشتری در معرض ابتلا به این ویروس قرار دارند که می تواند سلامت جامعه را تهدید کند.به گزارش مهر، بر اساس آنچه که وزارت بهداشت تحت عنوان آمار رسمی اعلام می کند، بیشترین موارد ابتلا به ویروس اچ آی وی/ایدز،از طریق تزریق ورفتارهای پرخطر جنسی اتفاق می افتد. تا ابتدای دی ماه ۹۶ حدود ۳۶ هزار و ۵۷۱ مورد ابتلا به ویروس ایدز در کشور تشخیص داده شده که ۵۰ درصد آنان در گروه سنی ۲۱ تا ۳۵ سال هستند.پروین افسر کازرونی، رئیس اداره پیشگیری از ایدز وزارت بهداشت، با بیان اینکه بیشترین موارد ابتلا به اچ آی وی(ایدز) در سنین کمتر از ۱۵ سال به دلیل انتقال بیماری از مادر به کودک بوده است، گفت: یکی از برنامه‌های وزارت بهداشت، آموزش به نوجوانان و جوانانی است که به دلیل زمینه خانوادگی بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری‌ها قرار دارند یا به رفتار پرخطر گرایش دارند. سیده فاطمه ذوالقدر، نایب رئیس فراکسیون زنان مجلس، با انتقاد از به کارگیری کودکان در کارگاه های پسماند نسبت به آزار و اذیت جنسی کودکان و ابتلای آنان به بیماری های ایدز و هپاتیت هشدار داد و گفت: به کارگیری کودکان و نوجوانان در مراکز پسماند باید جرم انگاری شده و شهرداری باید با ورود به این موضوع پیمانکاران متخلف را شناسایی و آنها را به دستگاه قضا معرفی کند تا مطابق قانون با آنها برخورد شود.وی با انتقاد از اینکه وضعیت زندگی کودکان در مراکز پسماند بسیار اسف بار است، گفت: متاسفانه بیش از ۵۷ درصدکودکان زباله گرد در مراکز بازیافت پسماند زندگی می‌کنند. نایب رئیس فراکسیون زنان مجلس با انتقاد از اینکه برخی از کودکان زباله گرد ۶ تا ۸ ساله هستند،گفت:کودکان‌ازدستکش‌استفاده‌نمی‌کنند و بیماری های عفونی آنها را تهدید و زمینه بروز برخی بیماری ها در پایتخت را افزایش می دهد. سیامک مره صدق عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، در واکنش به برخی اخبار مبنی بر ابتلای برخی پرستاران به ایدز و هپاتیت به دلیل ارائه خدمات به این بیماران گفت: در ایران بالغ بر ۶ سال است که پروتکل لازم برای مقابله با بیماری‌های عفونی در کادر پزشکی به صورت اجباری و سازمان یافته وجود دارد و چنانچه هر کدام از پرسنل پزشکی اعم از نگهبانان بیمارستان‌ها تا پزشک فوق تخصص حین کار با بیماران دچار حادثه‌ای شوند که احتمال انتقال بیماری‌های عفونی در آن مطرح باشد با اجرای این پروتکل علمی کاملا منظم که تمام ۲۴ ساعت شبانه روز هم فعال بوده و در هر شیفتی هم یک نفر مسئول اجرای آن است پیشگیری‌های لازم به گونه‌ای انجام می‌شود که شانس ابتلای فردی که در معرض خطر قرار گرفته به صفر برسد. وی ادامه داد: هم‌اکنون ما به دلیل اجرای این پروتکل از نظر حفاظت پرسنل بخش پزشکی در برابر بیماری‌های عفونی که یکی از خطرات شغل پزشکی و پیراپزشکی محسوب می‌شود با بهترین استانداردهای دنیا برابری می‌کنیم، چرا که با اجرای این پروتکل مدون که در بالاترین سطح دنیا در حوزه پیشگیری قرار دارد و در صورت نیاز تمام داروهای لازم برای پیشگیری در فرآیند ایجاد شده را در اختیار افراد قرار می‌دهد احتمال بروز این خطرات را به صفر می‌رساند مگر اینکه خود فرد به پروتکل مراجعه نکند و در این شرایط خطر برای وی جدی شود، بنابراین نباید با انتشار این قبیل اخبار وحشت را به خانواده افرادی که در این حوزه فعالیت دارند منتقل کنیم.مره صدق خاطرنشان کرد: اگر در سطح جهانی هم به این موضوع نگاه کنیم می‌بینیم حتی در کشورهایی که این پروتکل استاندارد اجرا نمی‌شود شانس ابتلای کارکنان بخش پزشکی و پیراپزشکی به بیماری‌هایی همچون ایدز و هپاتیت به دلیل رعایت مسائل حرفه‌ای با مردم عادی تفاوتی ندارد.وی تصریح کرد: البته این امر بعیدی به نظر می‌رسد که در بیمارستان‌ها توسط افرادی که این پروتکل را رعایت نمی‌کنند مشکلی ایجاد شود، چرا که اگر وزارت بهداشت حتی در فرآیند ارزشیابی بیمارستان‌ها متوجه شود که بیمارستانی این پروتکل را رعایت نمی‌کند قطعا به انحلال پروانه و تعطیلی آن مرکز منتهی خواهد شد.وی تاکید کرد: آنچه مسلم است وزارت بهداشت به هیچ وجه با سلامت پرسنل بیمارستانی شوخی ندارد و کاملا سختگیرانه با عدم اجرای این پروتکل در مراکز درمانی برخورد می‌کند، بنابراین اجرای این پروتکل در مورد فرآیند نوک سوزن تضمینی است برای اینکه حفاظت نزدیک به صددرصد جهت پیشگیری از ابتلا به هپاتیت یا ایدز برای کادر بیمارستان‌ها ایجاد کند.

یافته

تشخیص سرطان کبد با آزمایش دی.ان.ای میسر شد

محققان شیوه جدیدی را برای تشخیص سرطان کبد با استفاده از نشانگرهای دی.ان.ای به نتیجه رساندند.به گزارش ایرنا ،محققان مجموعه ای از نشانگرهای دی.ان.ای را با یکی از پروتئین های خون موسوم به" فتوپروتئین آلفا" مقایسه کردند. برای این منظور یک آزمایش خون ساده برای تشخیص نشانگرهای غیرطبیعی دی.ان.ای که به طور معمول در بافت های سرطانی وجود دارد، ترتیب دادند. در این آزمایش نشانگرهای دی.ان.ای موردنظر، در نمونه های خونی بسیاری از افراد مبتلا به سرطان کبد شناسایی شد. همچنین مشخص شد این نشانگرها در نمونه خون افراد سالم و افراد مبتلا به سیروز کبد و فاقد تومور وجود ندارد. سرانجام محققان توانستند بیش از ۹۰درصدبیماران‌مبتلابه‌تومورهای‌سرطانی‌قابل درمان را شناسایی کنند. به گزارش موسسه ملی سرطان آمریکا، سرطان کبد (اچ.سی.سی) سومین علت عمده مرگ و میر ناشی از سرطان در جهان محسوب می شود. این بیماری بیشتر در افراد بالای ۵۰ سال به ویژه مردان دیده می شود. سیروز یا زخم شدن کبد، هپاتیت بی و سی، عفونت ویروسی، التهاب مزمن کبد، هموکروماتوز (تجمع آهن در بدن)، مهم‌ترین دلایل ابتلا به سرطان کبد است.

نوآوری

درمان بیماری های خونی بابافت‌مصنوعی‌مغز استخوان

محققان موفق به تولید توده مصنوعی مغز استخوان شدند که در درمان بسیاری از بیماری های خونی کشنده موثر است. به گزارش ایرنا ، مغز استخوان بافت نرم و پرگی است که روی داربستی به نام بافت همبند و روی آن سلول‌های گوناگون خونی، خون ساز و چربی قرار دارد. در صورتی که مغز استخوان به هر دلیل وظایف خود را به درستی انجام ندهد، بیماری های جدی بروز می کند. خون سازی مهم‌ترین وظیفه مغز استخوان است.محققان برای حل مشکلات مربوط به مغز استخوان، موفق به تولید توده مصنوعی مغز استخوان شدند. این بافت مصنوعی روی داربستی سه بعدی از جنس سرامیک ساخته می شود. این داربست درون یک راکتور زیستی با سلول های بنیادی مزانشیمی انسان ترکیب می شود. سلول های بنیادی مزانشیم در ترمیم بافت هایی با منشا مزانشیمی مثل استخوان، غضروف، ماهیچه، تاندون و چربی شرکت می‌کند. این فرآیند باعث می شود بافت مصنوعی عملکردی مشابه بافت طبیعی داشته باشد. آزمایش ها نشان داد این بافت مصنوعی با ترکیب با سلول های مزانشیمی، حاوی دو رکن مهم به نام نیاياخته یا سلول پروژنیتور و سلول‌های بنیادی خون‌ساز است که دقیقا عملکرد مغز استخوان طبیعی را شبیه سازی می کند. این دستاورد در درمان بیماری های خونی مانند لوسمی حائز اهمیت است و نقش بسزایی در غربالگری انواع داروهای جدید دارد.

تازه‌ها

نابودی باکتری ها بدون استفاده از آنتی بیوتیک

محققان راهکار جدیدی را برای نابود کردن باکتری «کلستریدیوم دیفیسیل» پیدا کردند که در آن به جای استفاده از آنتی بیوتیک های متداول، ژن های کلیدی باکتری غیرفعال می شود. به گزارش ایرنا ، آنتی بیوتیک های متداول موجب مرگ باکتری های خوب و بد موجود در روده شده و می تواند به بروز انتروکولیت با غشای کاذب منجر شود که یک عارضه شدید و نادر در روده محسوب می شود.اکنون محققان توانستند سه نوع آنتی بیوتیک جدید را در آزمایشگاه تولید کنند که با جلوگیری از توصیف ژن های حیاتی باکتری کلستریدیوم دیفیسیل فقط این نوع باکتری را از بین ببرد و برخلاف آنتی بیوتیک های متداول، موجب مرگ سایر باکتری ها نشود.این داروها دربرگیرنده موادژنتیکی مشابه موادژنتیکی باکتری است و به گونه ای طراحی شده که ژن های خاصی از باکتری را هدف قرار دهند. زمانی که این مواد ژنتیکی با باکتری ادغام می شود، از توصیف ژنتیکی باکتری جلوگیری کرده و آن را می کشد.در آزمایش های اولیه، این داروها همه باکتری های کلستریدیوم دیفیسیل مورد آزمایش را نابود کرد اما سایر باکتری های موجود در محیط را از بین نبرد. اکنون محققان در تلاشند با آزمایش های بالینی، کارآیی این داروها را بهبود بخشند و امیدوارند در پایان کار بتوانند دارویی بسازند که فقط باکتری هدف را نابود کند و هیچ گونه تاثیری بر سایر باکتری ها و سلول های بدن نداشته باشد.

آفتاب یزد در گفت وگو با نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک ایران بررسی کرد

اثرات روانی جراحی زیبایی پلاستیک بر زندگی اجتماعی

آفتاب یزد – گروه زندگی: انجام عمل جراحی زیبایی گاهی اوقات ضروری است، اما این روزها افراد کمال‌گرا بیشترین متقاضیان عمل جراحی به حساب می‌آیند و طی سال‌های اخیر جراحی‌های زیبایی مورد علاقه بسیاری از افراد قرار گرفته است. از عمل بینی گرفته تا تزریق بوتاکس، پروتز و...، مدها و سلیقه‌ها نیز ناهنجار و به سمت غربی شدن می‌روند. دیگر کسی عمل زیبایی‌اش را پنهان نمی‌کند. این در حالی است که اخیرا برخی جوانان پولدار جامعه به جراحی‌های وحشتناکی روی آورده‌اند و از گوش الاغی به چشم گربه‌ای رسیده‌اند.با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این‌باره دکتر حامد باطنی، فوق تخصص جراحی پلاستیک و نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک ایران گفت وگو کرده است.

وی در این‌باره می‌گوید: اعمال جراحی زیبایی جزو کارهایی است که روی تصویر فرد از خودش و استنباط فرد از شکل ظاهری‌اش اثر می‌گذارد.

دکتر باطنی ادامه داد: اکثرا افرادی که به دنبال اعمال جراحی زیبایی هستند دارای یک مشکل خاص بدنی هستند که روی جنبه‌های روانی وی مانند اعتماد به نفس و قضاوت فرد از خودش تاثیر می‌گذارد.

نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک ایران اظهار کرد: برای انجام جراحی زیبایی همراه بودن دو علم جراحی زیبایی و روانشناسی با یکدیگر لازم است.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک خاطرنشان کرد: غالبا در مشاوره‌های اولیه برای انجام جراحی پلاستیک زیبایی،فرد از لحاظ جنبه‌های روانی و خواسته هایش مورد ارزیابی قرار می‌گیرد به این دلیل که در صورتی که استنباط شود که خواسته‌های فرد، واقع گرایانه یا رئالیست نیست ممکن است انجام اعمال جراحی زیبایی به بیمار کمکی نکند ولی در صورتی که تصور فرد از انجام جراحی پلاستیک زیبایی واقع گرایانه بوده و پزشک متخصص بتواند اطلاعات صحیحی را به بیمار ارائه دهد معمولا منجر به ایجاد تاثیرات خوب و احساس رضایت مندی روی فرد خواهد شد.

وی عنوان کرد: در میان مراجعه کنندگان به جراحان پلاستیک زیبایی مشاهده می‌شود که برخی از بیماران مبتلا به اختلال روانی بدریخت انگاری بدن هستند که اینگونه افراد غالبا اعمال جراحی زیبایی متعدد و متمرکز روی یک نقطه از صورت و بدن یا پراکنده در نقاط مختلف بدن انجام داده که غالبا هیچ‌یک از این اعمال منجر به رضایت بیمار نشده و وی همچنان به دنبال اعمال جراحی بعدی است و در این حالت معمولا در عضو مورد نظر در صورت یا بدن فرد اساسا هیچ‌گونه مشکلی وجود ندارد یا مشکل کوچکی دیده می‌شود.

دکتر باطنی بیان کرد: در دوره‌های آموزشی جراحی زیبایی به جراحان فوق تخصص پلاستیک نحوه برخورد و ایجاد تعامل با بیمارانی دچار برخی از اختلالات رفتاری مانند اختلال روانی بدریخت انگاری بدن هستند، آموزش داده می‌شود.

وی افزود:با کمال تاسف مشاهده می‌شود برخی از بیماران مبتلا به اختلال روانی بدریخت انگاری بدن توسط افراد غیر حرفه‌ای و کسانی که متخصص جراح پلاستیک نیستند ولی اقدام به انجام جراحی زیبایی می‌کنند، مورد عمل قرار می‌گیرند که طبیعتا از نتیجه عمل راضی نیستند و حتی در مواردی اقدامات پرخاشگرانه مانند آسیب زدن به خود یا پزشک معالج از آنها مشاهده می‌شود.

نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک ایران خاطر نشان کرد: در کنار افرادی که مبتلا به اختلالات روانی هستند لازم است به بیمارانی اشاره کرد که غالبا در رده سنی نوجوان و جوان هستند و تحت تاثیر اطلاعات نمایشگرانه در فضای مجازی تصورات نامتناسب و نامتعارفی از اعمال جراحی زیبایی در ذهن دارند که اینگونه بیماران در صورت مراجعه به مطب متخصص جراح پلاستیک و زیبایی مورد مشاوره قرار می‌گیرند.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک ادامه داد: در صورت مراجعه افراد به مطب متخصص جراح پلاستیک و زیبایی به آنها توضیح داده می‌شود که عمل جراحی درخواستی آنها با معیارهای علمی و ضوابط عرفی و فرهنگی جامعه مطابقت دارد یا خیر و در صورت عدم هماهنگی اکثر افراد بعد از شنیدن توضیحات مناسب توسط متخصص متوجه عدم تناسب خواسته خود می‌شوند.

وی افزود: با کمال تاسف برخی از افراد که عمل جراحی درخواستی آنها با معیارهای علمی و ضوابط عرفی و فرهنگی جامعه مطابقت ندارد توسط جراحان غیر حرفه‌ای، بدون دادن مشاوره تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند که این دسته از افراد از نتایج عمل ناراضی بوده و شکل ظاهری صورت وبدن آنها از لحاظ زیبایی دچار مشکل بیشتر شده که نیازمند اعمال جراحی ترمیمی و گاه پیچیده زیبایی می‌شوند و در برخی مواقع مشکلات عدیده برای سلامتی فرد به وجود می‌آید که قابل جبران نیست.

دکتر باطنی تصریح کرد: جراحان پلاستیک زیبایی با روانشناسان و روانپزشکان برای انجام عمل ارتباط نزدیکی برقرار می‌کنند به صورتی که غالبا در تیم درمانی آنها همکاران روانپزشک حضور دارند و اقدامات آنها اعم از دارو درمانی، روانکاوی، مشاوره‌های شناختی سبب ارائه خدمات بهینه و ایجاد شادی و رضایت بیماران بعد از انجام عمل برای افراد خواهد شد.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک توصیه کرد: در صورت داشتن معیارهای علمی و فرهنگی برای انجام اعمال زیبایی پلاستیک به دنبال رسیدن به الگوهای غیرمتعارف و غیر واقعی نبوده و از طرف دیگر حتما پزشک معالج خود را از میان افراد حرفه‌ای و خبره که آموزش و مهارت‌های لازم را دیده‌اند انتخاب نمایید.

نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک ایران افزود: اطلاعات مربوط به انتخاب پزشک متخصص جراحی پلاستیک زیبایی از طریق مبادی قانونی مانند وب سایت انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران، سازمان نظام پزشکی در اختیار عموم قرار می‌گیرد و می‌توان برای انجام عمل جراحی با رضایت بیشتر به آنها مراجعه کرد.

وی در پایان گفت: اعمال جراحی زیبایی توسط متخصصان حرفه‌ای برحسب مورد و به دقت انتخاب می‌شود و با استفاده از روش‌های درست علمی و انجام تکنیک‌های مناسب سبب رضایت و تحول در وضعیت روحی و گاه منجر به تغییر چهره زندگی و بالا رفتن اعتماد به نفس در افراد خواهد شد.

- در صورت داشتن معیارهای علمی و فرهنگی برای انجام اعمال زیبایی پلاستیک به دنبال رسیدن به الگوهای غیرمتعارف و غیر واقعی نبوده و از طرف دیگر حتما پزشک معالج خود را از میان افراد حرفه‌ای و خبره که آموزش و مهارت‌های لازم را دیده‌اند انتخاب نمایید
- در دوره‌های آموزشی جراحی زیبایی به جراحان فوق تخصص پلاستیک نحوه برخورد و ایجاد تعامل با بیمارانی دچار برخی از اختلالات رفتاری مانند اختلال روانی بدریخت انگاری بدن هستند، آموزش داده می‌شود

دیابت نوع یک با کاهش توانایی شناختی مرتبط است

یافته تحقیقات گروهی از محققان نشان می‌دهد افرادی که در درازمدت به بیماری دیابت نوع یک مبتلا هستند، با کاهش خفیف توانایی های شناختی به ویژه حافظه رو به رو می شوند.به گزارش ایرنا ، محققان بیماران مبتلا به دیابت نوع یک این مرکز را که دست کم ۵۰ سال به این بیماری مبتلا بوده اند با دیگر بیماران همسال مبتلا به دیابت نوع ۲ یا افراد سالم مقایسه کردند و به این نتیجه دست یافته اند.به گفته جیل موسن ، پزشک و یکی از محققان بخش تحقیقات دیابت مرکز جاسلین این تحقیق اولین مطالعه منسجم در مورد این است که آیا دامنه فعالیت های شناختی در گروهی از بیماران سالمند مبتلا به دیابت نوع یک به مدت ۵۰ سال و بیشتر تحت تاثیر قرار گرفته است یا خیر. موسن تاکید می کند: کاهش خفیف توانایی های شناختی در بررسی های بالینی نوبه ای این نوع بیماران محسوس نیست؛ این افراد معمولا در طیف حد وسط توانایی شناختی نسبت به سن خود می مانند. هیلاری کانن، پزشک و یکی دیگر از محققان این طرح می گوید: ما همچنین این موضوع را بررسی کردیم که چطور ارزیابی های مختلف بهداشت و سلامت شناختی این بیماران با تبعات بیماری دیابت نوع یک مرتبط است. بر پایه این گزارش محققان سطح توانایی های ۸۲ بیمار مبتلا به دیابت نوع یک را با ۳۱ بیمار همسال دیابت نوع دو و ۳۰ فرد سالم مقایسه کردند.ارزیابی های آنها شامل آزمایش‌های‌استاندارد‌حافظه،سرعت‌روان‌جنبشی و توانایی اجرایی از جمله تصمیم گیری بود. موسن نتیجه آزمایش ها را خلاصه کرده و می گوید: در مجموع همه بیماران مبتلا به دیابت نوع یک برای مدت طولانی نباید نگران باشند، بعضی از این بیماران زندگی سالمی دارند و نشانه های کاهش توانایی های شناختی در آنها ناچیز، اما در بعضی دیگر کاهش سطح این توانایی ها با رفتارهای خودمراقبتی اجتناب پذیر است و می تواند پیامدهای ناگوار دیابت را به حداقل برساند.بر پایه این گزارش، تحقیقات پیشین نشان داده تمرین های بدنی متوسط و خفیف در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در بیماران مبتلا به دیابت نوع یک موثر است. اما یافته های تحقیقات جدید انگیزه جدیدی برای تمرین های بدنی متوسط و خفیف در این نوع بیماران علاوه بر دستورالعمل های کلی در زمینه مدیریت دیابت و بهداشت و درمان است. جرج کینگ، پزشک و رئیس بخش تحقیقات در مرکز جاسلین نیز می گوید: در حالی که میزان ابتلا به بیماری دیابت نوع یک در حال افزایش است، ما در این مرکز به بررسی عواقب درازمدت ابتلا به این بیماری در سطوح مختلف به ویژه توانایی های شناختی ادامه می دهیم.«این تحقیقات روی جمعیت فعلی انجام خواهد شد تا ضمن پی بردن به روند تاثیر پیامدهای بیماری بتوانیم راهکارهایی برای کاهش و جبران عواقب آن بیابیم. از آنجایی که هم بیماری های چشمی و قلبی هر دو در این بیماران قابل درمان است، امیدواریم که کاهش سطح توانمندی های دیابت نوع یک نیز قابل درمان و جبران پذیر باشد». در دیابت نوع یک ترشح انسولین در بدن انجام نمی شود و فرد برای انتقال قند به بافت های بدن باید انسولین تزریق کند.

چگونه در برابر ابتلا به "هپاتیت سی" ایمن شویم؟

رئیس شبکه هپاتیت کشور، درباره نحوه پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت، گفت: ابتلا به بیماری هپاتیت «سی» عواقب بدی را به دنبال دارد و با توجه به درمان مشکل و پر هزینه آن، مهم‌ترین راه مقابله با این بیماری، پیشگیری است. به گزارش ایسنا، بر این اساس باید مراقبت‌های الزامی جهت پیشگیری از ابتلای دیگران به این بیماری را انجام داد. باید توجه کرد که از جمله مراقبت‌هایی که افراد برای عدم ابتلا به هپاتیت سی باید انجام دهند، عدم استفاده از وسایل افزاد مبتلا نظیر ناخن‌گیر، ریش‌تراش و مسواک به‌طور مشترک، ضدعفونی محل‌های آلوده به خون به صورت کامل، پوشاندن زخم‌های پوستی در افراد مبتلا با چسب زخم واستفاده از وسایل پیشگیری هنگام تماس جنسی است. دکترسیدموید علویان افزود: همچنین اگر به دندانپزشک مراجعه می‌کنید، به دلیل تماس با ترشحات دهان و خون شما امکان ابتلای پزشک و دیگران به این بیماری در صورت عدم رعایت بهداشت وجود دارد. بنابراین افراد مبتلا به هپاتیت باید بیماری خود را به پزشک اطلاع دهند و امیدواریم برخی همکاران با این بیماران برخورد بدی نداشته باشند. زیرا برخورد بد با آنها راهی جز دروغ گفتن برای بیمار به جای نمی‌گذارد و البته ما چنین چیزی را توصیه نمی‌کنیم.وی با بیان اینکه مبتلایان به هپاتیت سی جهت پیشگیری از ابتلا به هپاتیت بی، باید واکسن ضد هپاتیت بی را دریافت کنند، افزود: این واکسن در سه نوبت به فواصل یک ماه و شش ماه بعد از تلقیح اولین نوبت واکسن، انجام می‌شود. البته باید توجه کرد که واکسن هپاتیت بی تنها افراد را در برابر هپاتیت بی ایمن می‌کند و در پیشگیری از سایر ویروس‌های هپاتیت تاثیری ندارد. علویان در ادامه درباره نحوه از بین بردن ویروس از لباس‌ها یا لوازم آلوده به خون، گفت: ساده‌ترین روش برای از بین بردن آلودگی از لوازم و لباس‌های آلوده به خون فرد مبتلا به هپاتیت سی، جوشاندن لباس ولوازم آلوده پس از پاک کردن خون از آنهاست. البته درصورتی که امکان این کار وجود نداشت، می‌توانید از محلول‌های سفید کننده ۰.۵ درصد استفاده کنید. بر این اساس ابتدا این وسائل را به مدت نیم ساعت در این محلول قرار داده و سپس با آب ساده و روش معمولی بشویید. همچنین لباس‌های رنگی را بهتراست در الکل ۷۰ درصد قرار داده و به روش معمولی بشویید. البته این اقدامات تنها در صورت آلوده بودن لباس‌ها و لوازم به خون باید انجام شود.وی با بیان اینکه توصیه می‌شود افراد مبتلا به هپاتیت سی زمانی که به آرایشگاه مراجعه می‌کنند، از وسایل شخصی خود استفاده کنند، گفت: به عنوان مثال تیغ و دستگاه آن را جداگانه همراه خود داشته باشند. البته آرایشگاه‌ها هم باید توجه کنند که هنگام ارائه خدمات به مشتریان خود باید علاوه بر رعایت موارد بهداشتی، تیغ‌ها را تعویض کنند.

نکات اساسی که باید در مورد «دیسک کمر» بدانید

جراح و متخصص مغز و اعصاب درباره بیماری دیسک کمر گفت: افراد زیادی با گزارش رادیولوژیست از «ام‌آرآی» خود اعلام می‌کنند که برجستگی دیسک در کمر آنها گزارش شده لذا این افراد لازم است نکاتی را در این زمینه بدانند. مهدی خواجوی در گفت‌وگو با فارس، با بیان اینکه کمردرد به‌عنوان دومین درد شایع در انسان بعد از سردرد علل بسیار متنوعی دارد و هر برجستگی دیسکی عامل اصلی کمردرد نبوده توضیح داد: در ۳۵ درصد افراد ۲۰ تا ۴۰ سال اگر ام‌آرآی انجام دهند درجاتی از برجستگی دیسک دیده می‌شود که الزاما علت کمردرد آنها نیست.این جراح مغزو اعصاب تصریح کرد: اگر تمام افراد بالای ۶۰ سال «ام‌آرآی» انجام دهند تعدادی از دیسک‌ها بیرون‌زدگی دارند که در یک‌سوم این افراد بیرون‌زدگی دیسک شدید می‌تواند کاملا بدون علامت باشد این موضوع ممکن است فقط در ام‌آرآی‌هایی که به صورت بیهوده انجام می‌شود دیده شود و منجر به درمان‌های اضافی و غیرضروری و صرف وقت و هزینه شود. وی افزود: تشخیص علت اصلی کمردرد فقط با معاینه یک جراح مغز و اعصاب امکان‌پذیر است نه متخصصان رشته‌های دیگر که به‌علت پول‌ساز بودن این حوزه در آن ورود کرده‌اند و انواع درمان‌های غیرضروری را انجام می‌دهند. توصیه این است که حتما در مواردی مثل کمردرد با متخصصی که به وی کاملا اعتماد دارید مشورت کنید و هرگز گزارش ام‌آرآی یا سایر اقدامات رادیولوژیک که انجام داده‌اید را خودتان تفسیر نکنید یا به تفسیر افراد غیرمتخصص اعتماد نکنید.وی در پایان توصیه کرد: درمان جراحی باز دیسک کمر یا درمان با لیزر یا تزریقات درون کمر هر کدام اندیکاسیون‌های خاص خود را دارند و نمی‌توان یک روش درمانی را برای تمام افراد توصیه کرد. هر بیمار نیاز به درمان مخصوص خودش دارد که توسط پزشک ماهر و مورد اعتمادش تعیین می‌شود.