ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج شنبه • ۳ بهمن ۱۳۹۸
۲۷ جمادی الاول ۱۴۴۱ • ۲۳ ژانویه ۲۰۲۰
شماره ۲۰۳۰۱
۱۵۲۲

زندگی سلام

مرگبار و کشنده مثل کرونا و ابولا

آن چه باید درباره خطرناک ترین ویروس‌ها به بهانه نگرانی از شیوع یک ویروس جدید در ژاپن، آمریکا، چین، تایلند، کره جنوبی و... بدانید

پرونده

جلوگیری از شیوع ویروس اسرارآمیز «کرونا»، چالش جدیدی است که اگر هرچه زودتر برای مقابله با آن چاره‌ای اندیشیده نشود، میزان خسارت‌های آن قابل پیش‌بینی نخواهد بود و معلوم نیست چند نفر را به کام مرگ خواهد کشاند. جالب است بدانید پژوهشگران بر اساس اسنادی که تاکنون به‌دست آورده‌اند، احتمال می‌دهند این ویروس ناشناخته از طریق بازار ماهی‌فروشی شهر «ووهان» در چین شیوع پیدا کرده باشد. در ضمن و از آن‌جا که این ویروس از طریق حیوانات به انسان منتقل می‌شود، در ابتدا اعلام شد امکان این که از انسان به انسان انتقال یافته باشد، بسیار کم است اما چند روز بعد، دانشمندان چینی تأیید کردند بیماری ویروسی جدید در این کشور از انسان به انسان هم قابل سرایت است. طبق آخرین آمار، شمار مبتلایانی که ویروس در آن‌ها رویت‌شده به دست کم ۴۴۰ نفر رسیده است. در پرونده امروز زندگی سلام، ضمن آشنایی بیشتر با این ویروس، از خطرناک‌ترین و کشنده‌ترین ویروس‌های جهان خواهیم گفت. ویروس‌هایی که هیچ واکسنی برای آن‌ها وجود ندارد و تعداد کمی از آن‌ها را می‌توان (البته اگر بتوان) درمان کرد.

عفونت کشنده دستگاه تنفسی

نام: ندارد (از خانواده کرونا)
زمان و محل شروع شیوع: ۲۰۱۹، چین
نحوه انتقال اولیه: از ماهی‌ها به انسان
احتمال مرگ بعد از ابتلا: مشخص نیست

دسامبر سال گذشته خبر شیوع ویروسی جدید در چین منتشر شد. حالا طبق اعلام مقامات چینی، پس از گذشت حدود یک ماه شمار مبتلایان به این ویروس به ۴۴۰ تن رسیده است. البته احتمال آن می‌رود که بیش از ۱۵۰۰ نفر به آن مبتلا شده باشند که هنوز شناسایی نشده‌اند. متاسفانه تا کنون ۹ نفر بر اثر این بیماری جان باخته‌اند.

علایم این بیماری چیست؟

«کرونا» یک بیماری ویروسی است که ابتدا فرد را به تنگی‌نفس و سینه‌پهلو مبتلا می‌کند و در مواردی بر اثر شدت تنگی نفس، به مرگ منجر می‌شود. طبق اعلام مقامات بهداشتی چین، علایم این بیماری به سایر بیماری‌های تنفسی مانند ذات‌الریه شباهت‌های زیادی دارد. این علایم تب، تنگی‌نفس، سرفه، گلودرد و در بسیاری از موارد سردرد بیان شده است.

شیوع این بیماری جدی است!

به تازگی در فضای مجازی، ویدئویی از نحوه انتقال یک بیمار مبتلا به کرونا منتشر شده که تحت تدابیر شدید بهداشتی و قرنطینه این کار انجام می‌شود. همچنین تصاویری از مردم چین منتشر شده که تعداد زیادی از شهروندان این کشور، از ماسک استفاده می‌کنند تا احتمال ابتلای آن‌ها به این بیماری کاهش پیدا کند. این روزها نمونه‌هایی از ابتلا به این بیماری در چند کشور دیگر از جمله هنگ کنگ، کره جنوبی و ژاپن نیز گزارش شده است. سه‌روزپیش، درواشنگتن هم موردی گزارش و اعلام شد فرد مد نظر، به همان ویروسی آلوده شده که پیش از این در ووهان کشف شده است. در تحقیقات مشخص شد، مردی که درواشنگتن مبتلا شده حدودا ۳۰ ساله و به تازگی سفری به ووهان چین داشته است. این نخستین نمونه از بیماری «کرونا» درخارج از قاره آسیا بوده است.

خطر جهش ویروس وجود دارد

گفته می‌شود امکان جهش این ویروس و خطر همه‌گیری‌اش وجوددارد و هنوز واکسن مناسبی هم برای آن تولید نشده است. حالا مقامات کشورهای درگیر بیماری و همچنین سازمان های بهداشتی، در تلاش هستند با تشدید مراقبت‌های بهداشتی و آگاه کردن شهروندان، از گسترش و شیوع این بیماری جدید جلوگیری کنند.

منابع: خبرآنلاین، دویچه‌وله فارسی، سلامت نیوز، رویترز

کبودی و خون‌ریزی از دماغ و دهان

نام: تب کریمه کنگو
زمان و محل شروع شیوع: ۱۹۴۴، اوکراین
نحوه انتقال اولیه: از کنه و چهارپایان به انسان
احتمال مرگ بعد از ابتلا: ۴۰ درصد

این تب اولین بار در سال ۱۹۴۴ در کریمه ظاهر و خبر شیوع آن، جهانی شد. البته بعدها و در سال ۱۹۶۹ معلوم شد این بیماری دقیقا مشابه همان بیماری است که در سال ۱۹۳۶ در کنگو مشاهده شده است بنابراین نام آن به تب کریمه کنگو، تغییر یافت. تب خون‌ریزی دهنده کریمه از کنه و چهارپایان به انسان سرایت می‌کند. شیوع تب کریمه باعث مرگ ۴۰ درصد از مبتلایان می‌شود و هیچ واکسنی برای آن کشف نشده است. نشانه‌های تب کریمه ناگهان ظاهر می‌شوند. این نشانه‌ها عبارت‌اند از کبودی‌های شدید و خون‌ریزی از دماغ و دهان. تب کریمه در جاهای مختلفی شناسایی شده از جمله در آفریقا، آسیا، اروپای شرقی و جنوبی و هند. در خورذکر است تیرماه امسال، پنج نفر در استان‌های اردبیل و سیستان و بلوچستان به تب کریمه کنگو مبتلا شدند که متاسفانه هر پنج نفر، جان‌شان را از دست دادند.

ضعف و تب تا مرگ!

نام: ابولا
زمان و محل شروع شیوع: ۱۹۷۶، آفریقای مرکزی
نحوه انتقال اولیه: از جانوران وحشی به انسان
احتمال مرگ بعد از ابتلا: بین ۵۰ تا ۹۰ درصد

اولین نمونه مبتلا به ابولا یا تب خون‌ریزی ابولا در سال ۱۹۷۶ مشاهده شد. این بیماری اولین بار در روستاهای دور آفریقای مرکزی در نزدیکی جنگل‌های بارانی استوا، شیوع پیدا کرد اما گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که این بیماری در دوران اخیر در مناطق شهری نیز شیوع یافته است. این بیماری خطرناک ناشی از ویروسی است که ابتدا از جانوران وحشی به انسان انتقال پیدا کرده و بعد از انسان به انسان. به طور متوسط ۵۰ درصد مبتلایان به این بیماری می‌میرند اما در بعضی مناطق تا ۹۰ درصد هم اعلام شده است. ابولا هیچ واکسنی ندارد اما همچنان بعضی روش‌های درمانی بالینی در حال آزمایش و ارزیابی هستند تا شاید راه‌حلی برای مقابله با این بیماری پیدا شود. نشانه‌های این بیماری از تب و استفراغ تا خون‌ریزی و ضعف، متفاوت است.

نفسی که به سختی بالا می‌آید

نام: سارس و مرس
زمان و محل شروع شیوع: ۲۰۰۳، آسیا
نحوه انتقال اولیه: از شترها به انسان
احتمال مرگ بعد از ابتلا: ۳۶ درصد

سندروم نارسایی تنفسی خاورمیانه (مرس) و سندروم حاد و شدید تنفسی (سارس)، نشئت گرفته از نوعی ویروس هستند که معمولاً باعث بیماری‌های تنفسی فوقانی می‌شوند و اصلی‌ترین علامت ابتلا به آن هم، سخت شدن تنفس است. با این که به نظر می‌رسد انتقال ویروس برای اولین بار از طریق شترهای آلوده اتفاق افتاده اما به تازگی، دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که هر دو بیماری به راحتی با عطسه و سرفه انسان به انسان دیگر منتقل می‌شوند. بیماری سارس اولین بار در سال ۲۰۰۳ در آسیا گزارش شد اما شیوع جهانی آن به سرعت تحت کنترل درآمد و از سال ۲۰۰۴ به بعد گزارشی از ابتلا به این بیماری منتشر نشده است اما بیماری مرس اولین بار در سال ۲۰۱۲ دیده شد و از آن تاریخ به بعد در دیگر کشورها نیز مشاهده شده است. ۳۶ درصد بیمارانی که مبتلا به مرس شده‌اند، از این بیماری درگذشته‌اند. تاکنون هیچ واکسن یا درمانی برای این بیماری پیدا نشده است.

مرگ بعد از سردرگمی ذهنی

نام: نیپاه
زمان و محل شروع شیوع: ۱۹۹۸، مالزی
نحوه انتقال اولیه: از خوک به انسان
احتمال مرگ بعد از ابتلا: ۷۵ درصد

سازمان بهداشت جهانی این بیماری مشترک میان انسان و دام را جزو خطرناک‌ترین بیماری‌های در حال ظهور اعلام کرده است. احتمال شیوع شدید این بیماری بالا و نرخ مرگ‌ومیر ناشی از آن بعد از ابتلا برابر با ۷۵ درصد است. اولین بار در سال ۱۹۹۸ آلودگی به ویروس نیپاه در پرورش‌دهندگان خوک در مالزی گزارش شد. در واکنش به این اتفاق، بیش از یک میلیون خوک معدوم شد. در شیوع بعدی که در هند و بنگلادش اتفاق افتاد، میزبان این ویروس مشخص نشد. در سال ۲۰۱۸، این ویروس دوباره در هند شایع شد و حداقل ۱۶ نفر را کشت. نشانه‌های این بیماری شامل مشکلات تنفسی و سردرگمی ذهنی است.

درد مفاصل و راش پوستی

نام: زیکا
زمان و محل شروع شیوع: ۱۹۴۷، اوگاندا
نحوه انتقال اولیه: از پشه به انسان
احتمال مرگ بعد از ابتلا: ۲۰ درصد

زیکا که زمانی ویروس گمنامی بود، به تازگی قربانیان زیادی در کشورهای مختلف گرفته است به خصوص در قاره آمریکا. نام آن از جنگل زیکا در اوگاندا گرفته شده، جایی که ویروس برای اولین بار در سال ۱۹۴۷ یک نفر را به کام مرگ کشاند. سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۸، مقابله با زیکا را جزو فوریت‌ها برای سلامت جهانی اعلام کرد. عامل انتقال زیکا پشه‌های آئدس هستند که آن را به نام پشه ببر آسیایی نیز می‌شناسند. یک نفر از هر پنج انسانی که آلوده به ویروس زیکا باشند، قطعا فوت خواهد کرد. طبق گفته مرکز پیشگیری از بیماری‌ها، این ویروس با میکروسفالی مرتبط است، میکروسفالی نقصی مادرزادی است که مشخصه‌اش رشد نیافتن کامل مغز است. شایع‌ترین علایم زیکا عبارتند از: تب، راش پوستی (دانه‌های سرخ روی پوست)، سردرد، درد مفاصل و قرمزی چشم.

مرگ بعد از ۱۰ روز به خاطر مشکلات گوارشی

نام: تب ماربورگ
زمان و محل شروع شیوع: ۱۹۶۰، آفریقا
نحوه انتقال اولیه: از خفاش‌ها به انسان
احتمال مرگ بعد از ابتلا: ۸۸ درصد

در دهه ۶۰ میلادی دوبار به صورت مرموزی شیوع گسترده این بیماری اتفاق افتاد. رد این بیماری تا کارکنان آزمایشگاهی که با میمون‌های آفریقایی وارد شده از اوگاندا در ارتباط بودند، زده شد. این بیماری ناشی از فیلوویروسی از خانواده ابولا بود. نام این ویروس را ماربورگ گذاشتند چون اولین بار در این شهر آلمان، آن را تشخیص دادند. عقیده بر این است که میزبان طبیعی این ویروس خفاش‌های میوه‌خور هستند. ویروس اول از خفاش‌ها به انسان منتقل شد و بعد از انسان به انسان انتقال پیدا کرد. نشانه‌های این بیماری، از جمله تب بالا، سردرد شدید و درد عضلات، بی‌مقدمه ظاهر می‌شود و به سرعت پیشرفت می‌کند و به مشکلات گوارشی، رخوت شدید و خون‌ریزی می‌انجامد. در موارد مرگبار که ۸۸ درصد از نمونه‌ها این گونه هستند، مرگ در کمتر از ۱۰ روز بعد از ظاهر شدن نشانه‌ها به سراغ فرد می‌آید. این ویروس هیچ واکسن و درمانی ندارد. تاکنون سازمان جهانی بهداشت از شیوع این بیماری در آنگولا، جمهوری دموکراتیک کنگو، کنیا، آفریقای جنوبی و اوگاندا گزارش داده است.

وسوسه اینترنتی برای سیگار کشیدن

پرونده

فروش سیگار بدون توجه به محدودیت سنی خریدار، خلاف متن صریح قانون است و نباید از پیامدهای دسترسی آسان به مواد دخانی غافل شد

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

امروزه با فراگیر شدن استفاده از اینترنت، بسیاری از افراد جامعه به منظور تسهیل یا رفع نیازهای خود از فضای مجازی به عنوان یک عامل تسهیل گر استفاده می‌کنند. افراد می‌توانند کتاب، تلفن همراه، پوشاک، وسایل تزیینی و... را تنها با یک جست‌وجوی ساده در فروشگاه‌های اینترنتی تهیه کنند اما چیزی که در این بین خودنمایی می‌کند و در عین حال بسیار تاسف‌برانگیز است، فروش سیگار و محصولات دخانی از طریق فروشگاه‌های اینترنتی است. به طور مثال به تازگی یکی از اپلیکیشن‌های فراگیر که در کار ارسال غذا بود، رو به فروش محصولات سوپرمارکتی هم آورده و در این بین سیگار هم یکی از اقلامی است که به راحتی بین گزینه‌های آن وجود دارد؛ آن هم بدون این که مشخص باشد این دخانیات به دست چه کسی و در چه سنی می‌رسد. بر اساس ماده ۱۲ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات، فروش یا عرضه دخانیات به افراد زیر ۱۸ سال جرم بوده و علاوه بر ضبط فرآورده‌های دخانی کشف شده، متخلف مستلزم مجازات است. در اطلاعات پروفایلی این اپلیکیشن معروف، سن سفارش دهنده معلوم نیست. به نظر می‌رسد از آن جایی که سودجویان بدون توجه به پیامدهای زیانبار این کار و به منظور کسب منافع، راه جدیدی را یافته‌اند به طوری که زحمت دسترسی به محصولات دخانی را به میزان زیادی برای افراد جامعه به خصوص افراد زیر ۱۸ سال کاهش داده‌اند، لازم می‌دانیم نکاتی را در خصوص آسیب‌ها و پیامدهای دسترسی آسان به مواد دخانی برای شما خوانندگان محترم مطرح کنیم که نباید بی‌توجه از کنار آن‌ها گذشت.

خطرات دسترسی آسان به سیگار

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که به محض ورود به یک سوپرمارکت، با بسته‌های رنگارنگ و زیبای سیگار در ویترین مغازه مواجه شده باشید. حتی بارها پیش آمده که کودکان از والدین خود در خصوص محتوای این بسته‌های زیبا سوال می‌کنند. حال این سوال مطرح است که به راستی چرا دخانیات که ضرر و زیان آن بر هیچ فردی پوشیده نیست، باید به این راحتی در معرض دید و در دسترس افراد مختلف جامعه باشد و حتی فروش اینترنتی آن نیز رواج پیدا کند؟ پرواضح است که دسترسی آسان همه آحاد جامعه به دخانیات، زمینه آسیب را به‌ویژه در گروه‌های در معرض خطر (نوجوانان و افراد در حال ترک) افزایش می‌دهد.

سیگار، ابتدای راه اعتیاد

این دسترسی آسان و بدون نظارت به همراه برخی از ویژگی‌های دوران نوجوانی (بلوغ، نیاز به استقلال، گرایش بیشتر به گروه همسالان، کنجکاوی، تمایل به تجربه چیزهای ناشناخته بدون توجه به پیامدها و...) روند مصرف دخانیات را افزایش می‌دهد به طوری که بسیاری از نوجوانان اظهار می‌کنند بعد از دیدن سیگار در بسته‌های جذاب، از روی کنجکاوی به آن روی آورده و به تدریج به دخانیات و بعضی مواد دیگر، اعتیاد پیدا کرده‌اند. به همین دلیل بسیاری از متخصصان حوزه اعتیاد اعتقاد دارند به منظور کاهش وسوسه نشدن افراد به مصرف دخانیات، نیاز به یک بازنگری در خصوص نحوه فروش احساس می‌شود. به نظر می‌رسد اگر سیگار در فروشگاه‌ها و مغازه‌ها در انظار عموم قرار نگیرد، می‌تواند در کاهش مصرف سیگار موثر باشد. حال آن که شاهد هستیم در بیشتر مواد و بیترین سیگارها در مغازه‌ها با بسته‌بندی‌های مختلف آن، از همه پرزرق و برق‌تر است که این عامل می‌تواند زمینه مصرف را مهیا کند.

عنانی که از دست خارج شده است

حال با فروش اینترنتی این محصول به نظر می‌رسد که کنترل از دست مسئولان و خانواده‌ها خارج شده و ممکن است هر فردی حتی یک نوجوان ۱۲ ساله نیز از این طریق اقدام به تهیه سیگار کند و با همین یک بار مصرف، زمینه اعتیاد و بزهکاری احتمالی در آینده را برای خود و جامعه فراهم کند. یک نکته مهم دیگر هم این که بیماران در حال ترک سیگار از جمله گروه‌های در معرض خطر هستند. روزی یکی از مراجعانم که در فرایند ترک سیگار قرار داشت، بیان می‌کرد که با مراجعه به سوپرمارکت‌ها و دیدن بسته‌های سیگار به شدت وسوسه می‌شود تا دوباره به مصرف رو آورد و به همین دلیل، رفتن به سوپرمارکت برای او عذاب‌آور شده بود. به نظر می‌رسد دسترسی آسان و در معرض دید بودن می‌تواند یکی از موانع احتمالی ترک سیگار و حتی شکست در فرایند درمان باشد.

پیشگیری بهتر از درمان نیست؟

در علم روان‌شناسی اعتقاد بر این است که به منظور پیشگیری از آسیب، شناسایی محرک‌های پیشایند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هر نوع محرکی که زمینه‌ساز آسیب باشد، تحت عنوان محرک پیشایند شناخته می‌شود. به نظر می‌رسد نظارت‌ها در این زمینه باید افزایش یابد و فروش اینترنتی محصولات دخانی زیر ذره‌بین مسئولان حوزه اعتیاد باشد چرا که فروش اینترنتی، مصداق بارز محرک پیشایند است که می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد.

نوجوانی که بدون استرس و شرم سیگار می‌خرد!

به نظر می‌رسد تدبیر متخلفان بهتر از مسئولانی است که اغلب راهکار کاهش آسیب را در همایش‌های پرزرق و برق و تشکیل ستادهای مختلف می‌دانند. مسئولانی که راه‌های کم‌هزینه و حتی بدون هزینه را رها می‌کنند و بعد از نهادینه شدن اعتیاد در جوانان، با هزینه‌های بیشتر و بازگشت‌پذیری به مراتب کمتر سعی در مبارزه با این پدیده شوم دارند. با فروش آزادانه و بدون نظارت سیگار در اپلیکیشن‌های معروف، دیگر نیازی نیست نوجوان ما با استرس و اضطراب و شرم احتمالی ناشی از تهیه سیگار روبه‌رو شود چرا که دخانیات همین نزدیکی‌هاست، خیلی نزدیک‌تر از همیشه. سیگار در تلفن همراه بعضی نوجوانان ما جا خوش کرده است و بیشتر والدین هم غافل هستند.