

گزارش سمینار آموزشی

«ارتقای سطح بهداشت جسمی و سلامت عمومی»

این سمینار آموزشی در راستای اجرای روال طرح تحول راهبردی با عنوان "پویایی و بالندگی اعضای هیأت علمی" و براساس مفاد برنامه تفصیلی مصوب در تاریخ ۹۸/۹/۲۷ در سالن شورای آموزشی با حضور ۱۹ تن از اعضای هیأت علمی دانشگاه برگزار شد.

مدرسین این سمینار خانم‌ها دکتر معصومه منصوری دستیار تخصصی دانشگاه علوم پزشکی تهران و دکتر روشنک عباسی فوق تخصص غدد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران بودند.

مباحث بخش اول کارگاه - خانم دکتر منصوری

در ابتدا خانم دکتر منصوری به تشریح ویروس آنفلوانزای پرداختند و مهم‌ترین مرحله برای پیشگیری از مبتلا شدن به این ویروس را واکسیناسیون و رعایت بهداشت فردی دانستند.

ایشان ویروس آنفلوانزا را به سه نوع آنفلوانزای خوکی، پرنده‌گان و فصلی دسته‌بندی نموده و به تشریح هر یک به شرح ذیل پرداختند.

- آنفلوانزای خوکی و پرنده‌گان (نوع A): $(A_1, H_1): (A)$ مخصوص حیوانات و پرنده‌گان است که اگر به انسان منتقل شود بسیار خطرناک است و حتی در افراد دارای ریسک بالا (افراد بالای ۴۵ سال، کودکان زیر ۵ سال، بیماران قلبی، ریوی و افراد چاق و دارای اضافه وزن) ممکن است به مرگ منتهی شود.
- آنفلوانزای فصلی (نوع B): که همانند سرماخوردگی است و علائم آن را دارد و هر ساله معمولاً در اواسط مهرماه شروع و در بهمن و اسفند ماه به اوج خود رسیده و مجدداً شروع به کاهش می‌نماید. ایشان بهترین زمان واکسیناسیون در برابر این ویروس را ۱۵ شهریور ماه هر سال دانستند و تأکید نمودند که این واکسن به مدت ۸ ماه به بدن در برابر ویروس ایمنی می‌دهد و با توجه به این که سالانه ویروس آنفلوانزا به شدت در حال تغییر می‌باشد، واکسیناسیون حتماً سال بعد باید تکرار شود.

در ادامه به بیان علائم هر دو نوع ویروس، تفاوت‌ها، راه‌های درمان و پیشگیری از آنها پرداختند.

آنفلوانزای فصلی (نوع B)

- تب ناگهانی بالای ۳۸/۶
- تب و لرز شدید
- درد عضلانی و استخوانی خیلی شدید
- درد گلو و سرفه شدید

آنفلوانزای خوکی و پرندگان (نوع A): علاوه بر علائم آنفلوانزای فصلی، علائم زیر نیز در فرد مبتلا به چشم می خورد.

- تهوع، استفراغ، درد شدید در ناحیه شکم و اسهال
- سینه پهلو
- بهم ریختن سیستم گوارش

تفاوت ویروس نوع A و B: در آنفلوانزای خوکی و پرندگان (A) سیستم گوارشی فرد مبتلا بسیار شدید درگیر می شود و در افراد با ریسک بالا به مرگ می انجامد.

مدت زمان بهبودی: در صورت ابتلای یک فرد سالم به آنفلوانزا دو هفته بیماری و یک هفته دوره نقاهت به طول می انجامد.

مدت زمان ابتلا: مدت زمان ابتلای فرد سالم از طریق تماس با ویروس ۱ تا ۴ روز است.

مدت زمان سرایت و راه های انتقال ویروس: فرد مبتلا بعد از شروع علائم بیماری می تواند تا ۷ روز ویروس را از طرق مختلف (عطسه، سرفه، دست دادن، لمس سطوح آلوده، لمس ترشح چشمی و بینی) منتشر کند. البته افرادی که بیماری های زمینه ای دارند تا ماه ها می توانند باعث انتقال ویروس شوند.

در ادامه ایشان یادآور شدند که بهترین نوع درمان، پیشگیری است که با رعایت بهداشت فردی میسر می شود. اما افرادی که بیشتر در معرض ابتلای به بیماری هستند می توانند از نیمه شهریورماه هر سال اقدام به واکسیناسیون نمایند. بدن هر فرد بعد از دو هفته از تزریق واکسن ایمن می شود و به مدت ۸ ماه از مبتلا شدن به بیماری مصون می ماند. در صورتی که فرد به ویروس مبتلا شد، باید در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اولیه بیماری از آنتی بیوتیک علیه ویروس آنفلوانزا استفاده نماید و با نوشیدن مقادیر زیادی آب و مایعات، استراحت کافی و استفاده از مسکن در صورت داشتن درد، به مبارزه با ویروس پردازد.

عوارض احتمالی واکسیناسیون

- قرمزی پوست
 - تورم
 - خستگی
 - درد عضلانی که معمولاً ظرف چند روز رفع خواهد شد
- ایشان در ادامه یادآور شدند که مدت زمان زنده ماندن ویروس آنفلوانزا بر سطوح مختلف به شرح زیر است.
- ✓ سطح دستمال کاغذی: چند دقیقه
 - ✓ در دستها: یک ساعت
 - ✓ در سطوح مختلف (دستگیره درب ها، گوشی موبایل و...): از ۲ تا ۸ ساعت تخمین زده شده است.

ایشان در پایان مباحث خود تأکید کردند که در زمان ابتلای کودکان زیر ۱۸ سال به آنفلوانزا به هیچ عنوان نباید آسپرین تجویز شود.

مباحث بخش دوم سمینار - خانم دکتر عباسی

خانم دکتر عباسی در ابتدا به تعریف دیابت و تشریح انواع آن به شرح ذیل پرداختند.

دیابت به قند خون بالای ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر گفته می شود. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابر این انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط سازوکارهای مختلف است.

دیابت دو نوع اصلی دارد.

- دیابت نوع یک
- دیابت نوع دو

در **دیابت نوع یک**: تخریب سلول های بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می شود.

در **دیابت نوع دو**: مقاومت پیش رونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلول های بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود. در دیابت نوع دو عوامل ژنتیکی، چاقی و کم تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد دارند. **هیپرگلیسمی**: در دیابت، سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می یابد از این رو میزان قند خون افزایش یافته که به آن هیپرگلیسمی می گویند.

ایشان در ادامه به بیان تفاوت دیابت نوع یک و دو و راه های تشخیص و عوارض آن پرداختند.

دیابت نوع یک:

- فرد مبتلا حتما باید انسولین تزریق نماید.
- در سنین پایین احتمال ابتلا بیشتر است.
- افراد چاق بیشتر مبتلا می شوند.
- افزایش قندخون به طور ناگهانی

دیابت نوع دو:

- فرد مبتلا با داروی خوراکی درمان می شود و نیازی به تزریق انسولین ندارد.
- زمینه ژنتیکی دارد.
- آهسته شروع می شود.
- افراد بالای ۴۰ سال مبتلا می شوند.
- افراد دارای اضافه وزن خطر ابتلای بیشتری دارند.

تشخیص قند خون به دو صورت امکانپذیر است.

- قند خون ناشتا
- قند خون دو ساعته

قند خون ناشتا: بهترین شرایط تشخیص زمانی است که قند خون ناشتا (به مدت ۸ ساعت) اندازه گیری شود و در صورتی که بالای ۱۲۶ باشد فرد دیابتی تشخیص داده می شود و اگر زیر ۱۰۰ باشد نرمال است.

قند خون دو ساعته: بهترین راه تشخیص از طریق تست استاندارد و با نوشیدن محلول آزمایشگاه صورت می گیرد. در صورتی که نتیجه آزمایش قندخون دو ساعته فرد بالای ۲۰۰ باشد، فرد دیابتی محسوب می شود.

دیابت و بارداری

دیابت بارداری به دلیل افزایش هورمون های جفت در سه ماهه دوم و سوم و در صورت داشتن زمینه محیطی و اضافه وزن، بروز می کند. یعنی فرد طی دوران بارداری مبتلا می شود و پس از آن بیماری برطرف می شود.

عوارض دیابت: وقتی افزایش قند در دراز مدت در بدن وجود داشته باشد، سبب تخریب رگ های بسیار ریز در بدن می شود که می تواند اعضای مختلف بدن همچون کلیه، چشم و اعصاب را درگیر کند و موجب نارسایی کلیه، قطع اندام و حتی مرگ شود. همچنین دیابت با افزایش ریسک بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیمی دارد. بنابراین توصیه می شود با توجه به این که معمولاً این بیماری در ابتدا فاقد علائم در فرد است، به منظور تشخیص و پیشگیری به غربالگری و تشخیص زودرس این بیماری در افراد با ریسک بالا اقدام شود.

در پایان به فاکتورهای بروز دیابت نوع دو و کنترل قندخون در شرایط خاص به شرح زیر اشاره نمودند.

- ✓ افراد در سنین بالای ۴۵ سال
- ✓ در صورتی که یک یا هر دو والدین فرد دیابت داشته باشند.
- ✓ داشتن نژاد آسیایی، زیرا در این نژاد خطر ابتلا بیشتر از نژادهای دیگر است.
- ✓ خانم های بارداری که بچه های با وزن بالاتر از ۴ کیلوگرم به دنیا می آورند.
- ✓ افرادی که دارای اضافه وزن هستند و BMI بدن آنها بالای ۲۵ است.
- ✓ داشتن فشار خون بالای ۱۴ روی ۹
- ✓ داشتن چربی خون بالا

در انتها به افرادی که مبتلا به دیابت نوع دو هستند، با توجه به دامنه وسیع عوارض آن بر بدن، توصیه نمودند سالی یک بار برای معاینه چشم و اندامهایی مانند دست و پا و همچنین آزمایش کلیه اقدام نمایند. سمینار در ساعت ۱۵ و با پاسخ گویی به سوالات شرکت کنندگان به پایان رسید.