

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



# ده خصیت

جلد سوم



(سرطان، آسم، ایدز، دیابت، مالاریا)

علی اصغر صفری فردا، نویسنده و مترجم حوزه سلامت

[www.fardbook.blogfa.com](http://www.fardbook.blogfa.com)



گزارش سازمان جهانی سلامت

[www.who.int](http://www.who.int)



# سرطان، ده حقیقت



## حقیقت اول

بیش از ۱۰۰ نوع سرطان وجود دارد که می تواند هر قسمت از بدن را مبتلا کند.



## تحقیق دوم

در سال ۲۰۰۷، تعداد ۷/۹ میلیون نفر به علت ابتلا به سرطان جان خود را از دست دادند که تقریباً برابر ۱۳٪ تمام مرگ و میرهای این سال ( ۵۸ میلیون نفر) بود.



### تحقیق سوم

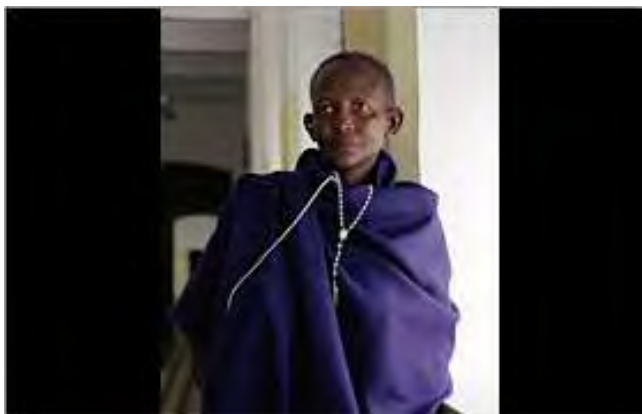
متاسفانه در سال ۲۰۰۷، بیش از ۷۲٪ تمام موارد مرگ ناشی از سرطان در کشورهای فقیر یا با در آمد متوسط رخ داد.



### حقیقت چهارم

در سطح جهانی پنج عامل شایع مرگ ناشی از سرطان در نزد مردان عبارتند از: سرطان ریه، سرطان معده، سرطان کبد، سرطان روده و سرطان مری.





## تحقیق پنجم

در سطح جهانی پنج عامل شایع مرگ ناشی از سرطان در نزد بانوان عبارتند از: سرطان سینه، سرطان ریه، سرطان معده، سرطان روده و سرطان گردن رحم.



## تحقیق ششم

استعمال دخانیات مهمترین عامل قابل پیشگیری سرطان در سراسر دنیا است.



## حقیقت، مقصود

یک پنجم تمام موارد سرطان به علت ابتلا به عفونت های مزمن ایجاد می شوند، برای مثال ابتلا به ویروس پاپیلوما ی انسانی سبب ایجاد سرطان گردن رحم و ابتلا به ویروس هپاتیت بی سبب ایجاد سرطان کبد می شود.



## حقیقت هشتم

یک سوم موارد سرطان اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند و به طور شایسته تحت درمان قرار گیرند، قابل بهبودی هستند.



## تحقیق نم

به همه بیماران که نیازمند استفاده از داروهای مسکن و کاهنده درد هستند، با توجه به عوارض احتمالی آن ها و ضمن مراقبت از وضعیت بیماری، می توان این داروها را ارائه داد.

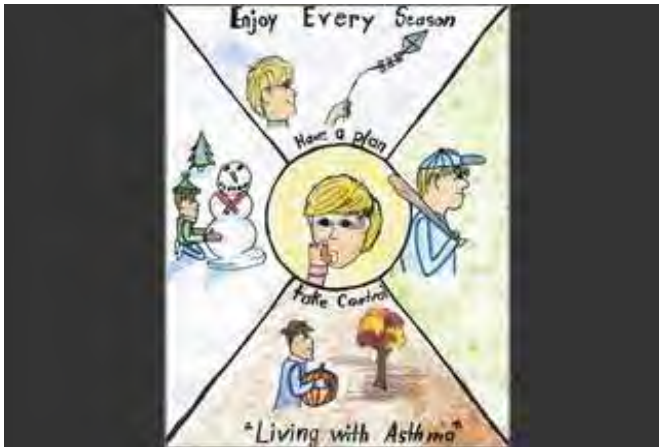


## حقیقت دهم

۳۰٪ سرطان ها قابل پیشگیری می باشند. عدم استعمال دخانیات، داشتن تغذیه سالم، انجام فعالیت های بدنی و دوری از عفونت هایی که ممکن است سبب ایجاد سرطان کنند از راه کارهای مهم پیشگیری می باشند.



# آسم، ده حقیقت



## حقیقت اول

تخمین های سازمان بهداشت جهانی نشان می دهد که ۳۰۰ میلیون نفر از بیماری آسم رنج می برند و در حدود ۲۵۵۰۰۰ نفر در سال ۲۰۰۵ از عوارض آن، جان خود را از دست دادند. کلمه آسم (ASTHMA) از زبان یونانی گرفته شده که معنی آن تنگی نفس است. آسم یک بیماری مزمن بوده که در آن تنگی نفس به علت متورم شدن لوله های تنفسی به وجود می آید و اگر این ورم درمان شود، تنگی نفس هم از بین می رود. یکی از دلایل مهم تورم لوله های تنفسی در افراد مبتلا به آسم، آلرژی و حساسیت بالا به مواد گوناگون است.





### حقیقت دوم

اگر اقدامات فوری انجام نشود، آمار مرگ و میر ناشی از آسم در ۱۰ سال آینده افزایش خواهد یافت. هر چند که آسم بهبودی کامل ندارد، اما تشخیص صحیح، درمان مناسب و آموزش کامل به بیماران می تواند در کنترل و مدیریت خوب و درست آسم یاری رسان باشد.





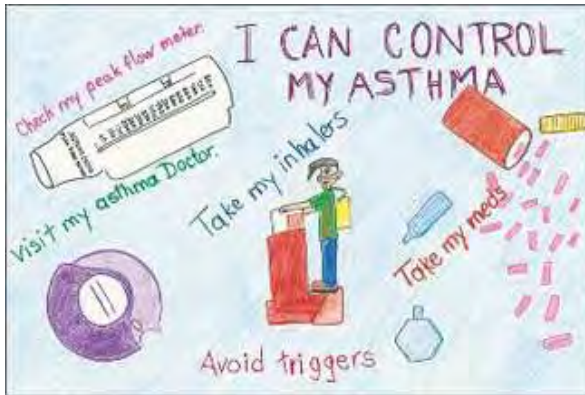
### حقیقت چهارم

آسم یک بیماری مزمن بوده که خود را با حملات تکرار شونده، از تنگی نفس گرفته تا سرفه های مداوم و شدید، خود را نشان می دهد و این حملات آسمی از نظر شدت و تعداد تکرار از یک شخص به شخص دیگر متفاوت هستند.



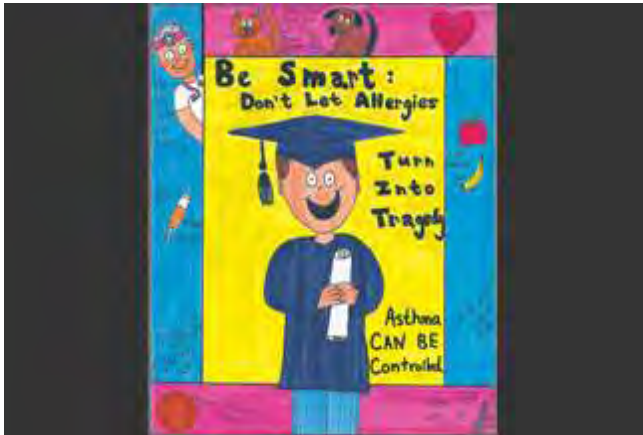
### حقیقت پنجم

در افراد مبتلا، ممکن است حملات آسمی در یک روز یا در طول یک هفته چند بار رخ دهد. در برخی مبتلایان، حملات و علائم بیماری امکان دارد در حین فعالیت های بدنی و ورزش و یا در طول شب بدتر شود. عدم تشخیص صحیح بیماری و پیشگیری از محرک ها و مواد حساسیت زا باعث می گردد راه های تنفسی در ریه ها سفت تر شده که این امر برای ادامه حیات خطرناک بوده و ممکن است ایجاد حمله آسمی، اختلال تنفسی و حتی مرگ کند.



## حقیقت ششم

با بهره گیری از درمان های مناسب، مانند استفاده از اسپری های کورتیکو استروئیدی، التهاب ریه ها تسکین پیدا کرده و تعداد مرگ و میر ناشی از آسم کاهش پیدا می کند. به طور کلی درمان و کنترل آسم به وسیله دو گروه دارو انجام می شود: داروهای موضعی (گشاد کننده های لوله های تنفسی) مانند سالبوتامول و داروهای ضد تورم مانند کورتون ها. اثر داروهای ضد آسمی موضعی مؤثر می باشد که دارو به طریق کامل وارد ریه شود. برای انجام این کار و جلوگیری از هدر رفتن دارو در هوا از وسیله ای استفاده می گردد که اول دارو را در خود ذخیره می کند و بیمار با استفاده از آن می تواند از هدر رفتن دارو جلوگیری کرده و دارو را به طور کامل استنشاق کند.



### حقیقت مهم

آسم بیماری مزمن شایع در بچه ها است. اما خوشبختانه آن را می شود با راه های پیشگیری کننده گوناگون و برنامه های درمانی و مطابق با علائم اختصاصی هر بیمار، کنترل و مهار نمود.



## حقیقت، ششم

قوی ترین عوامل خطر زا برای پیشرفت آسم ، تماس با عوامل حساسیت زای ( آلرژن) موجود در خانه، مانند حشرات ریز موجود در رختخواب ها، فرش ها و مبلمان، پوسته و شوره های ریخته شده از حیوانات خانگی ونیز عوامل حساسیت زای خارج از خانه مانند گرده های گیاهان و کپک ها، دود سیگار و محرک های شیمیایی در محل کار، می باشند.



### حقیقت نهم

همچنین محرک های آسم می تواند شامل: هوای سرد، محرک های هیجانی شدید مانند عصبانیت یا ترس و فعالیت های بدنی باشند.





## حقیقت دهم

متأسفانه در بیشتر مواقع بیماری آسم تشخیص داده نشده، به تبع آن درمان هم صورت نمی گیرد و این باعث ایجاد مشکل اساسی برای خود بیماران و خانواده های آن ها شده و فعالیت های مبتلایان را برای داشتن یک زندگی صحیح و سالم مختل می کند.



# ایزادہ حقیقت



## حقیقت اول

ویروس عامل بیماری ایدز ( HIV ) سلول های سیستم ایمنی بدن را آلوده و تخریب کرده، به عمل کرد آن ها آسیب می رساند. عفونت سلول های سیستم ایمنی، سبب کاهش توانایی بدن در مقابله با عوامل بیماری زا می گردد. بیماری ایدز ( سندروم اکتسابی فقر ایمنی ) مرحله پیشرفته ابتلا به ویروس ایدز است.



## حقیقت دوم

ویروس عامل بیماری ( HIV ) از راه تماس جنسی محافظت نشده با شخص آلوده، تزریق خون آلوده و استفاده مشترک از سرنگ، سوزن و وسایل تیز آلوده منتقل می گردد. همچنین این ویروس در طی حاملگی، زایمان یا شیر دهی می تواند از مادر مبتلا به نوزاد انتقال یابد.



## حقیقت سوم

در سرتاسر جهان، ۳۳ میلیون نفر به بیماری ایدز مبتلا هستند. بیشتر این افراد در کشورهای فقیر یا با درآمد متوسط زندگی می کنند. تخمین زده می شود که در سال ۲۰۰۷ حدود ۲/۷ میلیون مورد جدید ابتلا به ویروس عامل بیماری روی داده است.



### حقیقت چهارم

بیماری ناشی از ویروس ایدز، مهمترین قاتل عفونی در سرتاسر جهان بوده و تخمین زده می شود که تا کنون بیش از ۲۵ میلیون نفر را به کام مرگ کشانده است. حدود ۲ میلیون مورد مرگ ناشی از این بیماری، در هر سال برآورد می شود.



## حقیقت پنجم

درمان ترکیبی ضد ویروسی بر علیه این بیماری، از تکثیر ویروس در بدن جلوگیری می کند. اگر تکثیر و ازدیاد تعداد ویروس متوقف شود، سلول های سیستم ایمنی می توانند بیشتر زنده بمانند و در توانایی بدن در مقابله با عفونت ها موثر باشند.



## حقیقت ششم

در سال ۲۰۰۸، حدود ۴ میلیون نفر از افراد HIV مثبت در کشورهای فقیر و یا با درآمد متوسط، دسترسی به درمان ترکیبی ضد ویروسی داشته اند، این پیشرفت در درمان بیماران، افزایش ۳۶٪ نسبت به سال ۲۰۰۷ و ده برابر در مقایسه با پنج ساله گذشته را نشان می دهد. علی رغم این موفقیت ها، پوشش کامل درمان ترکیبی ضد ویروسی هنوز پایین است و شامل تنها ۴۲٪ از ۹/۵ میلیون افراد نیازمند به آن می شود.





## حقیقت، هشتم

بر طبق آمار منتشر شده در سال ۲۰۰۷، بیش از ۲ میلیون کودک مبتلا به بیماری ایدز در سرتاسر جهان وجود دارند. بیشتر این بچه ها در منطقه صحرای پائینی آفریقا زندگی می کنند و عفونت را از مادران خود در هنگام حاملگی آن ها، در طی زایمان یا شیر دهی دریافت کرده اند. تخمین زده می شود که هر روز حدود ۱۰۰۰ کودک، مبتلا به بیماری ایدز می شود. خوشبختانه تعداد کودکانی که درمان ترکیبی ضد ویروسی را دریافت کردند از ۷۵۰۰۰ مورد در سال ۲۰۰۵ به ۲۷۶۰۰۰ مورد در سال ۲۰۰۸ افزایش یافت.



## حقیقت، ششم

انتقال ویروس از مادر به نوزاد تقریباً کاملاً قابل پیشگیری است، اما امکان دسترسی به اقدامات پیشگیری کننده در بیشتر کشورهای فقیر یا با درآمد متوسط، پایین می باشد. به هر حال پیشرفت هایی رخ داده است. در سال ۲۰۰۸، حدود ۴۵٪ از بانوان باردار که مبتلا به ویروس ایدز بودند، داروی ضد ویروس برای پیشگیری از انتقال ویروس از مادر به نوزاد را دریافت کردند، در حالی که این میزان در سال ۲۰۰۴، بیش از ۱۰٪ نبود.





## حقیقت دوم

برخی از راه های پیشگیری از ایدز عبارتند از: خود داری از تماس جنسی مشکوک یا انجام تماس جنسی به صورت محافظت شده و ایمن، انجام آزمایش و درمان در مورد بیماری های منتقله جنسی مانند ایدز، خود داری از تزریق مواد مخدر یا دست کم استفاده از سرنگ های یک بار مصرف توسط معتادان و اطمینان از دریافت خون و فرآورده های خونی آزمایش شده در مورد ویروس ایدز.



# دیاست، ده تحقیقت



## حقیقت اول

گسترش سریع بیماری دیابت در سطح جهانی در حال رخ دادن است. بر طبق آمار بنیاد بین المللی دیابت (IDF)، یکصد و نود و چهار میلیون نفر در سراسر دنیا مبتلا به دیابت هستند. پیش بینی می شود این آمار تا سال ۲۰۳۰ به بیش از دو برابر افزایش یابد که علل آن عمدتاً شیوع افزایش وزن و چاقی، افزایش جمعیت، بالا رفتن سن، شهرنشینی، نبود تحرک بدنی و فعالیت فیزیکی می باشند.



## حقیقت دوم

دیابت چهارمین علت مرگ در اکثر کشورهای پیشرفته می باشد. گزارش های اخیر سازمان بهداشت جهانی نشان می دهد که ۳/۲ میلیون مورد مرگ، یعنی ۶ مورد مرگ در هر دقیقه سالانه در دنیا به دیابت مربوط می شود. اگر اقدامات پیشگیری کننده و درمانی صورت نگیرد، مرگ و میر ناشی از ابتلا به دیابت تا ده سال آینده به بیش از ۵۰٪ افزایش خواهد یافت.



### حقیقت سوم

دیابت نوع یک، با عدم تولید انسولین و دیابت نوع دو با عدم کارایی و تاثیر انسولین تولیدی مشخص می گردد. دیابت نوع دوم بسیار شایع تر از نوع یک است و تخمین زده می شود که در سطح جهانی حدود ۹۰٪ موارد دیابت از نوع دوم باشد. گزارش های مختلف حاکی از آن است که دیابت نوع دوم که در گذشته در کودکان امری نادر بود، در حال گسترش در سطح جهانی است. در برخی کشورها تقریباً نیمی از موارد تازه تشخیص داده شده دیابت در کودکان و نوجوانان از نوع دوم است.





### حقیقت چهارم

نوعی از دیابت، دیابت حاملگی است. این بیماری برای اولین دفعه با بالا رفتن قند خون در حین حاملگی تشخیص داده می شود. این نوع دیابت معمولاً گذرا بوده و بعد از دوران حاملگی بهبود می یابد. از علل دیگر ایجاد کننده دیابت می توان به جراحی، مصرف برخی داروها (مثل کورتون ها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.



### حقیقت پنجم

ممکن است بسیاری از مبتلایان به دیابت برای سال ها زنده مانده و مرگ آن ها به علت بیماری قلبی یا بیماری کلیوی رخ دهد که البته هر دوی این ها از عوارض ابتلا به بیماری دیابت هستند.



## حقیقت ششم

با کمال تاسف باید ذکر نمود که ۸۰٪ موارد فوت ناشی از بیماری دیابت، در کشورهای فقیر یا با درآمد کم رخ می دهد. همین طور تقریباً نیمی از موارد مرگ ناشی از دیابت در سن زیر ۷۰ سالگی رخ داده و ۵۵٪ از این موارد خانم ها هستند.



### حقیقت، هضم

فقر اطلاع رسانی در مورد بیماری دیابت همراه عدم دسترسی به اقدامات درمانی می تواند منتهی به عوارض شدید این بیماری مانند کوری، قطع عضو و اختلالات کلیوی گردد. با کمال تعجب باید ذکر کرد که حداقل ۵۰ درصد و در بعضی از کشورها تا ۸۰ درصد مبتلایان به دیابت نسبت به بیماری خود آگاهی ندارند.



## حقیقت هشتم

دیابت قابل پیشگیری است. ورزش و تحرک بدنی منظم روزانه به مدت سی دقیقه و داشتن تغذیه سالم به طور قابل ملاحظه ای خطر پیشرفت نوع دوم دیابت را کاهش می دهد. فعالیت متوسط حدود ۳۰ دقیقه در روز حساسیت به انسولین را نیز بهتر می کند.



## حقیقت نهم

هزینه های مربوط به مراقبت های بهداشتی و سلامتی دیابت، سالیانه ۲/۵ تا ۱۵ درصد از بودجه بهداشت جوامع مختلف را بر حسب شیوع دیابت و دسترسی به امکانات درمانی به خود اختصاص می دهد. در صورتی که پیش بینی های انجام شده به واقعیت پیوندند، این عدد در بعضی از کشورها تا سال ۲۰۲۵ به ۴۰ درصد خواهد رسید. بر حسب اطلاعات بدست آمده از ۲۵ کشور امریکای لاتین، هزینه های متحمل شده به تولید ملی این کشورها ( هزینه غیر مستقیم بیماری) نزدیک به پنج برابر هزینه های مستقیم بهداشتی و سلامتی می باشد. سازمان جهانی بهداشت تخمین می زند که کشور چین در یک دوره ده ساله ( ۲۰۰۶-۲۰۱۵) به میزان ۵۵۸ میلیارد دلار از درآمد ملی خود را به علت بیماری های قلبی، سکته و دیابت از دست خواهد دارد.



## حقیقت دهم

افراد مبتلا به دیابت سه بار بیشتر از افراد غیر دیابتی در بیمارستان بستری می شوند. شانس ابتلای افراد با سابقه دیابت در والدین و خواهر و برادر، بیش از افرادی است که سابقه خانوادگی از این بیماری ندارند. افزایش این خطر، احتمالاً به انتقال بعضی از ژن های عامل بیماری مربوط می شود.



# مالاریا، ده تحقیقیت





## حقیقت اول

مالاریا، بیماری است که اختصاص به سن خاصی ندارد و می تواند انسان را در تمام طول عمر مبتلا کند. عامل آن، انگلی که به نام " پلاسمودیوم " می باشد که گونه های مختلفی دارد. این انگل می تواند توسط نیش زدن پشه آلوده از یک فرد به فرد دیگر منتقل گردد. اگر درمان صحیحی اعمال نگردد مالاریا می تواند سبب مرگ فرد مبتلا شود.



## حقیقت دوم

در حدود ۴۰٪ جمعیت جهان که بیشتر در فقیرترین کشورها زندگی می کنند، در معرض خطر ابتلا به مالاریا قرار دارند. از این ۲/۵ میلیارد نفر در معرض خطر، بیش از ۵۰۰ میلیون نفر هر سال مبتلا به بیماری حاد مالاریا شده و بیش از ۱ میلیون نفر هم به علت عوارض این بیماری جان خود را از دست می دهند.



## تحقیق سوم

یک مورد از هر پنج مورد مرگ (۲۰٪) تمام موارد مرگ کودکان در آفریقا به علت مالاریا است. تخمین زده می شود که هر کودک آفریقایی به طور میانگین بین ۱/۶ تا ۵/۴ دوره تب مالاریا را در هر سال تحمل می کند. در قاره سیاه، هر ۳۰ ثانیه یک کودک به دلیل ابتلا به مالاریا جان خود را از دست می دهد.



### تحقیق چهارم

تشخیص زود هنگام و درمان مناسب، دو عامل اساسی برای کنترل مالاریا هستند. درمان به موقع و موثر مالاریا می تواند دوره عفونت را کوتاه کرده و از ابتلا به عوارض بعدی و مرگ پیشگیری نماید. دسترسی به درمان مناسب، نه تنها باعث می گردد که بیماری به نحو موثرتری کنترل شود، بلکه این حق اساسی تمام ساکنین مناطق در معرض خطر است که به درمان دسترسی داشته باشند.



## حقیقت پنجم

استفاده نامناسب از داروهای ضد مالاریا در قرن گذشته، منجر به گسترش انگل مالاریای مقاوم به دارو شده است. یکی از این داروها، داروی کلروکین است که با مقاوم شدن انگل مالاریا به آن، موارد بیماری و مرگ فراوانی رخ داده است. در دهه گذشته، یک گروه جدید از داروهای ضد مالاریا عرضه شده اند، مانند آرتیمیسینین (artemisinin) که با استفاده از چند دارو ساخته شده اند و امیدواری تازه ای را برای جنگ بر علیه مالاریا سبب شده اند.



## حقیقت هشتم

به طور مشخص مهمترین هدف در کنترل ناقلین مالاریا، هم کاهش تعداد موارد آلوده شدن به انگل مالاریا و هم کاهش موارد بیماری مالاریا است. این هدف، با کنترل پشه واجد انگل مالاریا و به دنبال آن کاهش یا حذف موارد انتقال مالاریا بدست می آید.



## حقیقت هشتم

در مناطق آلوده، استفاده از توری های پشه بند از جنس مرغوب و پایدار، برای گروه های جمعیتی که بیشتر در معرض خطر هستند مانند کودکان و خانم های باردار، بسیار مفید و محافظت کننده است. این پشه بند ها سبب حفاظت فردی می شوند. بیش از ۸۰٪ مردم ساکن در مناطق آلوده در زیر این پشه بند ها می خوابند و اگر جنس پوششی آن ها مرغوب باشد برای حداقل چند سال می شود از آن ها استفاده کرد.





## حقیقت، شتم

سم پاشی مناطق آلوده برای از بین بردن پشه های ناقل، کارآمدترین وسیله برای کاهش سریع شیوع و فراوانی پشه ها است. نتیجه واقعی هنگامی بدست می آید که حداقل ۸۰٪ مراکز آلوده به پشه، سم پاشی شده باشند. بسته به نوع سم حشره کش مورد استفاده و جنس سطوحی که بر روی آن ها سم پاشیده شده است، این سم پاشی، برای ۳ تا ۶ ماه اثر خود را باقی می گذارد (سم ددت دوره طولانی تری پایدار باقی می ماند، در برخی موارد تا ۱۲ ماه).





## حقیقت نهم

خانم های باردار نه تنها در معرض خطر بالای مرگ ناشی از عوارض مالاریای حاد هستند، بلکه سقط خود بخودی، زایمان پیش از موعد یا به دنیا آوردن نوزاد مرده نیز آن ها را تهدید می کند. مالاریا همچنین یک عامل ایجاد کم خونی حاد مادرزادی بوده و باعث حدود یک سوم موارد به دنیا آمدن نوزادان کم وزن است. تخمین زده می شود که در هر سال در قاره آفریقا، ابتلا به مالاریا مرگ ۱۰۰۰۰ خانم باردار و بیش از ۲۰۰۰۰۰ نوزاد را سبب می شود.



## حقیقت دهم

مالاریا در کشورهایی که شیوع دارد، علت از دست رفتن ۱/۳٪ رشد اقتصادی در هر سال است. این بیماری، خانواده هایی را که نمی توانند به درمان مناسب دسترسی پیدا کنند یا دسترسی آن ها به امکانات بهداشتی درمانی محدود و اندک است، را در مسیر سراسیبی فقر، انزوا و گوشه گیری قرار می دهد. همچنین مالاریا منجر به صدماتی مانند افزایش فقر و صدمه به یادگیری می گردد که در تمام طول عمر فرد باقی می ماند. این بیماری به تمرکز و توجه در مدرسه و محل کار آسیب می زند. به هر حال بیماری مالاریا قابل پیشگیری و درمان است.



علی اصغر صفری فردی نویسنده و مترجم حوزه سلامت

[www.fardbook.blogfa.com](http://www.fardbook.blogfa.com)

[www.safari-fard.blogfa.com](http://www.safari-fard.blogfa.com)

[safarifardas@gmail.com](mailto:safarifardas@gmail.com)

[safarifardas@yahoo.com](mailto:safarifardas@yahoo.com)





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

