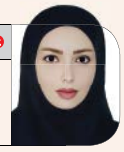
درآستانه روز جهانی «بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج» درمورد این بیماری‌ها بیشتر بدانیم

# دیواری در برابر بیماری‌های خاص



دکتر نگار منصوری
پزشک عمومی

وقتی صحبت از «بیماری‌های خاص» یا «صعب‌العلاج» می شود، اغلب ذهن‌ها به سمت واژه‌هایی سنگین و نگران‌کننده می‌رود. بیماری‌هایی که شاید درمان قطعی برای آنها وجود نداشته باشد، طول درمان‌شان فرساینده است یا هزینه‌های زیادش، جسم و روان بیمار و خانواده‌اش را درگیر می‌کند. اما واقعا بیماری خاص به چه معناست؟ چه تفاوتی میان یک بیماری مزمن با یک بیماری خاص وجود دارد؟ و مهم‌تر از آن، آیا می‌توان با اصلاح سبک زندگی و ارتقای آگاهی عمومی، جلوی بسیاری از این بیماری‌ها را گرفت؟ در ادبیات پزشکی و قوانین سلامت، بیماری خاص به شرایطی گفته می‌شود که نیازمند درمان‌های پیچیده، مراقبت‌های طولانی‌مدت، داروهای خاص یا تجهیزات پزشکی تخصصی است. در ایران، برخی از این بیماری‌ها تحت عنوان رسمی «بیماری‌های خاص» از سوی وزارت بهداشت معرفی شده‌اند که ازجمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

- تالاسمی ماژور
- هموفیلی و اختلالات انعقادی شدید
- بیماران دیالیزی (نارسایی کلیه پیشرفته)
- بیماری‌های نقص ایمنی اولیه و ثانویه
- بیماری EB یا اپیدرمولیز بولوزا (پروانه‌ای)
- ام‌اس (مولتیپل اسکلروزیس)
- برخی سرطان‌ها در مراحل پیشرفته

وجه اشتراک این بیماری‌ها، بار سنگین روانی، اجتماعی و اقتصادی آنهاست. بیماران خاص معمولا تا پایان عمر نیازمند مراقبت پزشکی مستمر هستند و در بسیاری از موارد، کیفیت زندگی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به همین دلیل، نظام سلامت و بیمه‌ها معمولا حمایت‌های مالی و خدماتی ویژه‌ای برای این بیماران در نظر می‌گیرند.

## بیماری‌های خاص قابل پیشگیری هستند؟

سوال اینجاست که آیا همه بیماری‌های خاص قابل پیشگیری هستند؟ و پاسخ کوتاه این است؛ نه همه، اما بسیاری از آنها قابل پیشگیری یا کنترل پذیرند.

برخی بیماری‌ها منشأ ژنتیکی دارند؛ مانند تالاسمی یا هموفیلی. در این موارد، آگاهی پیش از ازدواج، انجام آزمایش‌های ساده خون، مشاوره ژنتیک و در برخی موارد، آزمایش‌های ژنتیکی پیش از تولد (PGD) می‌توانند در جلوگیری از تولد نوزاد مبتلا، نقش حیاتی داشته باشند. برنامه‌های ملی غربالگری تالاسمی که سال‌هاست در ایران اجرا می‌شود، نمونه موفقی از پیشگیری ژنتیکی است که توانسته تولد هزاران کودک مبتلا را کاهش دهد. در مقابل، گروهی از بیماری‌ها، مانند بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها، دیابت نوع ۲، بیماری‌های مزمن کلیوی یا برخی اختلالات ایمنی، به شدت با سبک زندگی و محیط زندگی در ارتباطند. تغذیه ناسالم، کم‌تحرکی، استرس مزمن، مصرف دخانیات، آلودگی هوا و چاقی از عوامل خطر اصلی این بیماری‌ها هستند. در اینجا، پیشگیری نه‌تنها ممکن است، بلکه بسیار مؤثرتر و کم‌هزینه‌تر از درمان خواهد بود.

## راه‌های مؤثر پیشگیری

برای پیشگیری از بیماری‌های خاص یا کاهش شدت آنها، اقدامات متعددی می‌توان انجام داد که بخشی به نظام سلامت و بخشی به رفتار فردی و خانوادگی مربوط می‌شود.

**غربالگری و تشخیص زودهنگام:** بسیاری از بیماری‌ها اگر در مراحل اولیه شناسایی شوند، کنترل‌پذیر خواهند بود. مراجعه منظم به پزشک، چکاپ سالانه، آزمایش‌های خونی، تصویربرداری‌ها و استفاده از برنامه‌های غربالگری (مثل پاپ اسمیر، ماموگرافی، آزمایش قند و چربی) از اصول ابتدایی اما حیاتی پیشگیری ثانویه هستند.

**سبک زندگی سالم:** تغذیه متعادل، مصرف بیشتر میوه، سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های سالم و پرهیز از غذاهای فرآوری‌شده نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. ورزش روزانه، حتی به‌مدت ۳۰ دقیقه پیاده‌روی هم می‌تواند ریسک بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

**پرهیز از دخانیات و الکل:** تأثیر مخرب این مواد بر ریه، کبد، قلب، مغز و سیستم ایمنی، کاملا اثبات شده‌است. مصرف سیگار نه‌تنها خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهد، بلکه با بسیاری از بیماری‌های قلبی-عروقی نیز در ارتباط مستقیم است.

**مدیریت استرس و بهداشت روان:** نادیده‌گرفتن سلامت روان می‌تواند باعث فرسودگی، افسردگی، اضطراب و حتی اختلالات جسمانی شود. رسیدگی به سلامت روانی، مشاوره درمانی، خواب کافی و مراقبه می‌تواند سطح ایمنی بدن را نیز تقویت کند.

**واکسیناسیون هدفمند:** بیماری‌هایی مانند هپاتیت B، HPV و مننژیت با واکسیناسیون قابل پیشگیری هستند. اهمیت این موضوع به‌ویژه در کودکان و بیماران با نقص ایمنی بسیار زیاد است.

در مجموع بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، تنها چالش فردی بیماران نیستند، بلکه مساله‌ای اجتماعی، اخلاقی و اقتصادی هستند. آموزش عمومی، شفاف‌سازی درباره ماهیت این بیماری‌ها، تقویت زیرساخت‌های سلامت پیشگیرانه و حمایت مادی و روانی از مبتلایان، وظیفه جامعه‌ای مسئول و سلامت‌محور است.

ما باید یاد بگیریم که پیشگیری فقط توصیه‌ای پزشکی نیست، بلکه یک فرهنگ زندگی است.

## ایستگاه سلامتی

# زنجبیل، ریشه‌ای طلایی برای سلامتی

شقایق اسماعیلی
کارشناس تغذیه

زنجبیل، گیاهی باستانی با ریشه‌هایی طلایی‌رنگ، یکی از شناخته‌شده‌ترین داروهای طبیعی در طب سنتی شرق است که امروزه جایگاه خاصی در تغذیه سالم، پزشکی مکمل و طب نوین پیدا کرده است.

زنجبیل از گذشته به‌عنوان دارویی مؤثر برای درمان دردهای معده، تهوع، التهاب و سرماخوردگی شناخته می‌شده، اما مطالعات جدید اثرات مثبت آن روی بدن را تأیید کرده‌اند. یکی از کاربردهای مهم زنجبیل، کاهش دردهای التهابی مانند درد مفاصل در آرتروز است. ترکیبات ضدالتهابی زنجبیل با مهار مسیرهای شیمیایی خاص در بدن، شدت التهاب را کاهش می‌دهد.

از سوی دیگر، زنجبیل اثر قابل توجهی بر سلامت گوارش دارد. مصرف منظم آن می‌تواند ترشح شیره معده را متعادل کرده، نفخ، تهوع و یبوست را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که زنجبیل، به‌ویژه در دوران بارداری یا پس از شیمی‌درمانی، به طرز چشمگیری می‌تواند حالت تهوع و استفراغ را تسکین دهد.

در بیماران دیابتی، زنجبیل با کمک به بهبود حساسیت سلول‌ها به انسولین، می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند. بعضی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف روزانه ۲ گرم پودر زنجبیل می‌تواند در مدت ۱۲ هفته، سطح قند ناشتا و HbA1c را به شکل معناداری کاهش دهد.

از نظر ایمنی بدن، زنجبیل به‌دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی با پیری سلولی مبارزه می‌کند و احتمالا نقشی محافظتی در برابر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی یا حتی سرطان دارد.

با تمام این توضیحات، نباید فراموش کرد که مصرف بی‌رویه زنجبیل (بیش از ۴ گرم در روز) ممکن است باعث تحریک معده، سوزش قلب یا تداخل با داروهای ضد انعقاد شود.

## قوی‌ترین چربی‌سوزها

- **دانه چیا (خیس خورده)** — احساس سیری طولانی‌مدت و کمک به کنترل اشتها
- **قهوه (بدون شکر)** — افزایش انرژی، چربی‌سوزی و کاهش اشتها
- **سرکه سیب (رقیق با آب)** — افزایش انرژی، چربی‌سوزی و کاهش اشتها
- **کندر (جویدنی)** — کمک به تنظیم قندخون و تحریک متابولیسم
- **دارچین (زمان صبحانه)** — کاهش میل به شیرینی و کمک به چربی‌سوزی
- **زیره (پودر همراه غذا)** — افزایش انرژی، چربی‌سوزی و کاهش اشتها

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری کوییک مشکی-قرمز مدل ۹۹ به شماره پلاک ایران ۵۰ ۱۱۵۶۱۲ و شماره موتور M15/8911768 و شماره شاسی NAS841100L1048109 به‌نام غزاله طرلانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

به اطلاع می‌رساند اینجانب محمد مسکینی خشت مسجدی با کد ملی ۲۵۹۴۶۸۴۷۳۲ به تاریخ تولد ۱۳۴۸/۰۱/۰۲ هیچگونه سمتی در شرکت آریا تشک پیشرو به شماره ثبت ۵۵۱۳۵۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۸۲۸۱۸۸، ندارم.

برگ سبز، کارت و سند کمپانی خودرو پژو 206tu3 به رنگ مشکی متالیک مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۵۴ ه ۱۴۴ ایران ۴۰ به شماره موتور 165A0033762 و شماره شاسی NAAP03EE7Gj802398 به‌نام زهرا احمدزاده مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۷۸ به رنگ مشکی متالیک شماره انتظامی ایران ۸۳-۹۱۹ ب ۲۵ شماره موتور 139445 شماره شاسی S1412278617403 به مالکیت امیر رحمانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز، کارت و سند کمپانی خودرو وانت مزدا رنگ نقره‌ای متالیک مدل ۱۳۹۷ به شماره پلاک ایران ۳۸ - ۳۳۲ ق ۴۸ و شماره موتور 3846 و شماره شاسی NAGP2PC31JA502953 به‌نام علیرضا توانگری برزی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

شناسنامه (برگ سبز) سواری پراید مدل ۸۵ به رنگ مشکی به شماره پلاک ۷۵-۵۱۳ ق ۳۸ به شماره موتور 1498628 و شماره شاسی S1412285837431 به‌نام مریم ناروئی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

جام جم آنلاین
آنلاین بخوانید، آنلاین دیده شوید
جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام جم آنلاین
ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث
jamejamdaily.ir
jamejamonline.ir
instagram.com/jamejam.news
https://t.me/JamejamDaily
https://rubika.ir/JamejamDaily
http://twitter.com/jamejamCPI