

- پنج‌شنبه ۲۰ دی ۱۴۰۳**
- سال هفدهم - شماره ۳۰۳۹**



سپهرغرب، گروه سلامت: سواد سلامت ازآن دست موضوعات حائز اهمیتی است که به‌صورت مستقیم بر حفظ سلامتی افراد تأثیر دارد. اینکه افراد بتوانند بیشتر و بهتر از خودشان و اطرافیان‌شان دربرابر عوامل بیماری‌زا مراقبت کنند. مفهومی که ازسال۱۹۹۷به حوزه ارتقای سلامت وارد شده است.

مسئله‌ای که فراتر از آموزش و سواد خواندن و نوشتن است. با این‌حال مطالعات حاکی از آن است که نیمی از جمعیت ایران دچار محدودیت در سواد سلامت هستند و این محدودیت در گروه‌های آسیب‌پذیر همچون سالمندان، افراد با درآمد پایین، افراد با تحصیلات کمتر و بسیاری از زنان خانه‌دار نیز بیشتر دیده می‌شود؛ موضوعی که برای بررسی ابعاد مختلف آن با دکتر سمانه حقیری، روان‌شناس کودک و نوجوان به گفت‌وگو پرداخته‌ام.

■ **به‌نظر شما چه تعریفی می‌توانیم از سواد سلامت داشته باشیم؟**

وقتی ما می‌گوییم سواد، یعنی میزان درک ما؛ شاید در عامه سواد به معنای خواندن و نوشتن باشد اما وقتی از سواد سلامت می‌گوییم، یعنی این‌که چقدر از این موضوع آگاهی و درک داریم، چقدر می‌توانیم با توجه به آموزه‌هایی که به‌دست

آورده‌ایم نگرش، رفتار و تصمیم درست نسبت به مسائل مربوط به سلامت داشته باشیم.

■ **نقش سواد سلامت در پیشگیری از بیماری‌ها به چه شکل است؟**

یکی از اقدامات مهم در حوزه سواد سلامت این است که جنبه پیشگیرانه دارد و ما می‌توانیم ازبسیاری بیماری‌ها پیش از اینکه وارد مراحل بیماری شویم و بخواییم درگیر علت، طبقه‌بندی، درمان و توانبخشی شویم از آن پیشگیری کنیم. ما با سواد سلامت در همان ابتدا می‌توانیم با برخی از اقدامات پیشگیرانه، نه‌فقط شرایط جسمانی بلکه شرایط روحی‌مان را هم ارتقا ببخشیم. از نظر سواد سلامت، راهی برای پیشگیری است و موجب می‌شود تا ما خودمراقبتی بیشتری داشته باشیم. درواقع سواد سلامت مساوی است با خودمراقبتی؛ یعنی وقتی من سواد داشته باشم سیستم مراقب خودم هستم و مشاوران پزشکی و برنامه ارتقای سلامت برای ما بیشتر دارای اهمیت است.

■ **کسی که سواد سلامت را در خود تقویت کرده دارای چه تمایزی نسبت به دیگران است؟**

کسی که سواد سلامت دارد مطمئناً بیشتر تحقیق می‌کند و کار و اقدامی را که مربوط به سلامتی است بدون دلیل و آگاهی انجام

تتو در قید و بند نظارت می‌رود

افراد از امکانات بهداشتی استاندارد برخوردار نیستند، انجام تتو در محیط‌های غیرمجاز می‌تواند به‌راحتی به انتقال بیماری‌هایی چون HIV و هپاتیت منجر شود.

■ **دوگانه تتو و HIV**

هرچند که نمی‌توان آمار دقیقی از ابتلا به بیماری‌های خاص از طریق تتو در ایران و بسیاری از کشورهای دیگر ارائه داد، اما گزارش‌ها و تحقیقات موجود نشان می‌دهند که عدم رعایت اصول بهداشتی در این فرآیند می‌تواند به ابتلا به بیماری‌هایی مانند HIV و هپاتیت منجر شود. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، سالانه بیش از دومیلیون نفر در سراسر جهان به‌دلیل انتقال بیماری‌های ویروسی از طریق تزریق غیربهداشتی (که می‌تواند شامل تتو و خالکوبی نیز باشد) به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند.

همچنین در برخی کشورها که تتو در آنها غیرقانونی یا کنترل‌شده است، موارد ابتلا به

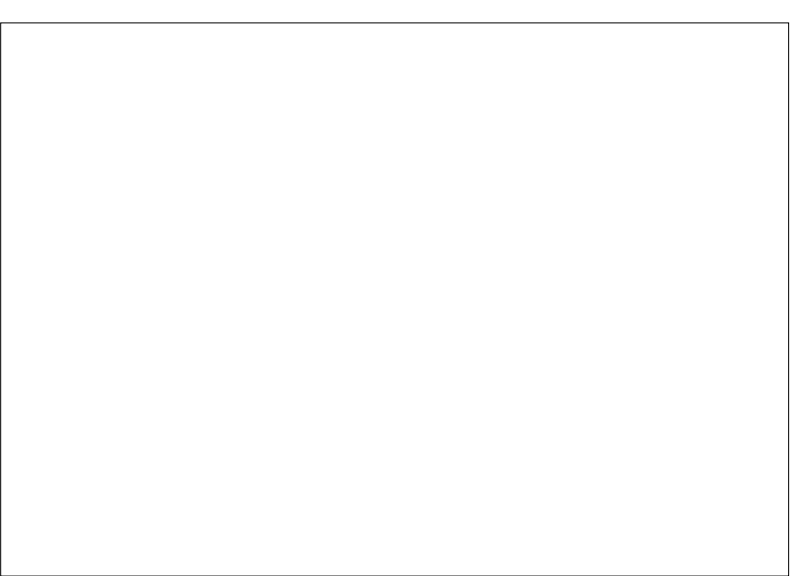
بیماری‌هایی مانند هپاتیت C و HIV در بین افرادی که تتو کرده‌اند، بیشتر گزارش شده است. مثلاً تحقیقی در آلمان نشان داده که ۲۶ درصد از کسانی که تتو کرده‌اند، در معرض ابتلا به هپاتیت

غذایی و بافت‌های انسانی انباشته شد.

روش‌های ثابتی برای تعیین دقیق و همچنین تعیین کمیت MNP در بافت‌های انسانی وجود ندارد. کسب داده‌های قابل اعتمادی که MNPها را به بیماری‌های انسانی مرتبط می‌کند، برای ارزیابی خطرات بالقوه و توسعه اقدامات بازرارنده، ضروری به‌نظرمی‌رسد.

کارآمدترین نتیجه، ۶۱ مقاله تحقیقاتی موجود برای تشخیص MNP در بافت‌های انسانی، به علاوه ۸۴۰ مقاله در مورد مکانیسم‌های سم‌شناسی MNP را جمع‌آوری کرده و مورد بررسی قرار دادند.

مصرف پلاستیک از ۱٫۵ میلیون تن در دهه ۱۹۵۰ میلادی به نزدیک به ۳۹۰٫۷ میلیون تن در سال۲۰۲۱افزایش یافته است. با افزایش استفاده از پلاستیک در محصولات مصرفی، آلودگی پلاستیکی میکروسکوپی در خاک‌ها و آب‌راه‌ها به گردش افتاد و در نهایت در محیط، شبکه‌های



نمی‌دهد. برای مثال اگر می‌خواهد دارویی را مصرف کند حتماً پیش از آن درباره دارو تحقیق می‌کند، یا اگر بخواد غذایی را استفاده کند به برچسب و ارزش تغذیه‌ای آن توجه می‌کند. از سوی دیگر سواد سلامت می‌تواند تاحدی سبک

C قرار دارند. متأسفانه در ایران آمار دقیقی از ارتباط بین بیماری‌ها و تتو یا خالکوبی وجود ندارد، اما بااین‌حال آنچه غیرقابل انکار است رشد تقاضا و مراکز زیرزمینی و رونق کنونی این صنعت در کشور و به‌دنبال آن به‌مخاطره‌افتادن سلامت عمومی جامعه است.

■ **زهر سوزن‌های غیراستریل در بدن**

متخصص پوست و مو و کارشناس پزشکی‌قانونی با بیان اینکه تتو یکی از روش‌هایی است که با سوراخ‌کردن پوست رنگ‌ها را داخل آن جا می‌دهند، می‌گوید: در دنیا افرادی هستند که این کار را با شناخت کامل لایه‌های پوست و نوع مواد مورد استفاده انجام می‌دهند، اما در برخی جوامع ازجمله کشور ما این کار به‌صورت تجربی انجام می‌شود و به‌همین دلیل اطلاعی زیادی از استریل بودن ابزارها ندارند.

دکتر خلیل صداقت‌پیشه، با بیان این‌که اصولاً هرکاری که با سوراخ‌کردن پوست همراه باشد، باید توسط پزشک یا پرستار صورت گیرد، می‌افزاید، اگرچه برخی میکروب‌های شایع ممکن است با الکل تمیز و ضدعفونی شوند اما برخی ویروس‌ها با شست‌وشو و الکل هم تمیز نمی‌شوند و نیاز به

سفر پلاستیک‌ها به مقصد انسان

این مطالعات ذرات شناسایی‌شده در پوست، شریان‌ها، وریدها، ترومبوس، مغز-استخوان، بیضه‌ها، مایع منی، رحم و شیمیه را ثبت کرده‌اند. MNP در تمامی بافت‌های مرتبط با سیستم گوارشی، از بزاق گرفته تا مدفوع، کبد و سنگ کیسه صفرا یافت شدند. در داخل سیستم تنفسی، MNP در همه‌جا، ازجمله بافت ریه، با ایالف میکروسکوپی رایج در مایع به‌دست‌آمده از لاوز بروتکول‌آلوزار (شستشوی ریه) و خلط وجود داشتند.

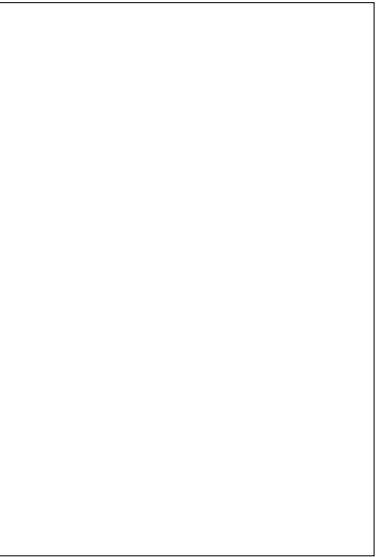
■ **مرغ یا تخم‌مرغ؟!**

همبستگی مثبتی بین فراوانی این ذرات و اختلالات خاص، مانند بیماری التهابی روده، ترومبوز، سرطان دهانه رحم و فیبروم‌های رحمی پدیدار شد. آزمایش‌های سم‌شناسی احتمال ایفای میکروسکوپی این ذرات در اختلال عملکردی، پاسخ‌های التهابی و آپوپتوز (خودخواری) ناشی

و توانبخشی نیز کاهش پیدا می‌کند. از طرفی با کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش کیفیت آن، افزایش کیفیت و سبک زندگی مواجه می‌شویم.

■ **چه اقداماتی را باید در راستای سواد سلامت انجام دهیم؟**

سواد سلامت باید از کودکی به‌عنوان یک فرهنگ جا بیفتد. باید از دوره ابتدایی یا در محیط خانواده، این موضوع را که چطور باید مراقب خود باشیم، چه از نظر بهداشتی و چه مهارتی برای کودکان و فرزندان‌مان تبیین کنیم. حتی ما می‌توانیم رنگ سلامت در مدرسه داشته باشیم و در طول هفته حداقل یک زمانی را به ارائه نکات مربوط به سلامتی مخصوصاً برای دانش‌آموزان ابتدایی اختصاص دهیم. آموزش سواد سلامت و اهمیت آن و اینکه تا چه حد می‌تواند در آینده مؤثر باشد در ابتدا از خانواده و سپس مدرسه باید یاد داده و مشاوران پزشکی و کتیم. بهتر است که ترویج این سواد مرحله به مرحله و به‌صورت دومینویی پیش برود. از آن طرف همکاری بین‌سازمانی در این خصوص بسیار مهم است؛ این‌که برای مثال آموزش‌وپرورش با وزارت بهداشت مرتبط شود. این حالت می‌تواند به‌صورت آبشاری این نوع از سواد را بالا ببرد. البته افراد زمانی که یک موضوعی اولویت‌دار باشد و



دستگاه‌های استریل‌کننده دارند. متأسفانه برخی از افراد گمان می‌کنند اگر این نکات بهداشتی رعایت نشود، نهایتاً به یک عفونت منجر می‌شود که با مصرف چند دارو می‌توان آن را برطرف کرد؛ درصورتی‌که همیشه این‌طور نیست.

وی ادامه می‌دهد: انتقال ویروس هپاتیت

از MNP در انواع مختلف سلول، همراه با نگرانی‌های سطح اندام مانند شروع بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی هنگام عبور از سد خونی مغزی نشان دادند.

یک سیگنال بسیار مهم در فراداده‌های کشف‌شده توسط محققان این بود که سطوح اندازه‌گیری‌شده MNPها در بافت‌های ضایعه‌دیده، بیشتر از بافت‌های بدون ضایعه است. به‌عنوان مثال، تجمع ریزپلاستیک‌ها در روده‌های ملتهب، ریه‌های فیبروتیک یا توده‌های سرطانی بیشتر بود که این نشان‌دهنده ارتباط بالقوه بین تجمع MNP و آسیب‌شناسی موضعی است.

حال یک پرسش جالب مطرح می‌شود: کدام‌یک اول پدیدار شده‌اند: تجمع MNPها یا آسیب‌های بافتی؟

پاسخ‌دادن به این سؤال به همان دشواری پاسخ‌دادن به پرسش معروف مرغ یا تخم‌مرغ

افزایش گرایش عمل‌های زیبایی دندان در نسل Z و آسیب‌های ناشی از آن

ضروری است. این درمان‌ها بر اساس نیازهای پزشکی و توصیه دندانپزشک انجام می‌شوند.

قربانی ادامه داد: اما در مورد درمان‌های زیبایی دندان، همچون وینیر کامپوزیت یا لمینیت، که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری قرار گرفته است، باید بگویم که این درمان‌ها به‌طور عمومی توصیه نمی‌شوند.

وی خاطرنشان است و ممکن است به التهاب مینای طبیعی و محافظت‌شده هستند و انجام درمان‌های زیبایی می‌تواند آسیب‌هایی به سلامت دندان‌ها وارد کند.

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت، همچنین به خطرات احتمالی درمان‌های غیر استاندارد لمینت و کامپوزیت اشاره و تأکید کرد: در برخی موارد، افرادی که غیرمتخصص هستند، اقدام به انجام درمان‌های زیبایی با قیمت‌های پایین می‌کنند. این درمان‌های غیر استاندارد می‌توانند باعث ایجاد سطوح ناصاف زیر لثه شوند که محل تجمع میکروب‌ها است و ممکن است به التهاب لثه و تحلیل استخوان منجر شود.

پیش از انجام هرگونه درمان زیبایی دندان با دندانپزشکان متخصص مشورت کند و سلامت دهان و دندان خود را در اولویت قرار دهند.

و هیچ‌گاه نمی‌تواند از بین برود. متأسفانه در سال‌های اخیر، به‌ویژه در نسل Z، شاهد افزایش

گرایش به درمان‌های زیبایی دندانپزشکی هستیم.

دکتر قربانی خاطرنشان کرد: باید بپذیریم همان‌طور که چهره، رنگ مو و رنگ چشم افراد با یکدیگر متفاوت است، دندان‌های هر فرد نیز ویژگی‌های منحصر به‌فرد خود را دارند و این تفاوت‌ها طبیعی است.

وی تأکید کرد: ما نباید صرفاً بدلیل همسان‌سازی ظاهری به سمت این درمان‌ها برویم، چراکه در برخی موارد، این درمان‌ها می‌تواند سلامتی ما را به خطر اندازد. زیبایی طبیعی به معنای تناسب بین آفرینش دندان‌ها، چهره، فک، قامت و رنگ پوست است که در حقیقت یک آفرینش طبیعی است که خداوند برای هر فرد مقرر کرده است.

■ **درمان‌های ارتودنسی در برخی موارد ضروری است، اما درمان‌های زیبایی دندان باید با احتیاط انجام شود**

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، در ادامه به تأثیرات درمان‌های ارتودنسی و زیبایی دندان بر سلامت افراد اشاره کرد و گفت: در برخی موارد، درمان‌های ارتودنسی برای بهبود کیفیت زندگی افراد، تأثیر مثبت بر جویدن، صحبت کردن و افزایش اعتماد به نفس