

- سه‌شنبه ۲۰ خردادماه ۱۴۰۴**
- سال هفدهم - شماره ۳۱۴۱**

سپهرغرب، گروه سلامت – ملیکا قانعی؛
فلوشیپ آنکولوژی زنان و متخصص زنان و زایمان عنوان کرد؛
واکسن گارداسیل از بروز سرطان‌های دهانه رحم، واژن، ناحیه تناسلی مردان و زنان، مقعد و مقطعی از زندگی خود با آن مواجه

دستگاه گوارش پیشگیری می‌کند.
ویروس پاپیلوما‌ی انسانی HPV، یک تهدید خاموش برای سلامت جامعه است که ۸۰ درصد افراد در مقطعی از زندگی خود با آن مواجه می‌شوند.
در حالی که سیستم ایمنی بدن اغلب قادر به مقابله با این ویروس است، برخی از انواع HPV می‌توانند منجر به بیماری‌های جدی ازجمله سرطان‌های دستگاه تناسلی در مردان و زنان شوند.
این سرطان‌ها اغلب سال‌ها پس از ابتلا به ویروس بروز می‌کنند و گاهی علائم اولیه‌ای ندارند یا علائم خفیف و غیر اختصاصی هستند.

واکسن گارداسیل، انواع پرخطر HPV را که با سرطان مرتبط هستند، هدف قرار می‌دهد.
این واکسن به‌ویژه در پیشگیری از سرطان‌های گردن رحم و آلت تناسلی بسیار مؤثر است.
همچنین، در پیشگیری از زگیل‌های تناسلی نقش مهمی ایفا می‌کند.

البته، واکسیناسیون تنها راه پیشگیری نیست و انجام تست‌های غربالگری منظم، مانند پاپ اسمیر در زنان، برای تشخیص زودهنگام سرطان‌های گردن رحم بسیار مهم است.
همچنین عوامل دیگری چون سیگار کشیدن، ضعف سیستم ایمنی و شش‌کاری مختلف جنسی و عدم رعایت بهداشت جنسی در ابتلا به سرطان‌های مرتبط با HPV نقش دارند.

ویروس پاپیلوما‌ی انسانی به‌عنوان شایع‌ترین عفونت مقاربتی می‌تواند طیفی از زگیل‌های تناسلی خوش خیم تا سرطان‌های خطرناک دهانه‌رحم، مقعد و گلو را ایجاد کند.
با وجود در دسترس بودن واکسن‌های مؤثر، بسیاری از افراد به دلایل مختلف از دریافت آن خودداری می‌کنند.
این در حالی است که آگاهی از روش‌های درمانی موجود برای مقابله با عوارض ناشی از HPV می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت افراد داشته باشد.

زگیل‌های تناسلی که معمولاً توسط انواع کم‌خطر HPV (مانند نوع ۶ و ۱۱) ایجاد می‌شوند،

اگرچه خطرناک نیستند اما می‌توانند از طریق روش‌های مختلفی چون درمان‌های دارویی و یا حذف فیزیکی ضایعه درمان شوند.

برای افزایش اثربخشی درمان و پیشگیری از عود بیماری، اقداماتی چون تقویت سیستم ایمنی از طریق تغذیه سالم و ورزش منظم، ترک سیگار و پرهیز از عوامل خطر، واکسیناسیون حتی پس از درمان، انجام غربالگری‌های منظم و رعایت رفتارهای جنسی ایمن توصیه می‌شود.



در حالی که HPV می‌تواند عوارض جدی ایجاد کند، خوشبختانه روش‌های درمانی مؤثری برای مقابله با آن وجود دارد.
با این حال، پیشگیری از طریق واکسیناسیون به موقع و غربالگری‌های منظم همچنان بهترین راه برای محافظت در برابر این ویروس و عوارض ناشی از آن است.
آگاهی از روش‌های درمانی موجود می‌تواند به افراد کمک کند در صورت مواجهه با این عفونت، تصمیمات آگاهانه‌تری برای حفظ سلامت خود بگیرند.
در همین راستا خبرنگار روزنامه سپهرغرب با دکتر مهرانگیز زمانی بناب، فلوشیپ آنکولوژی زنان و متخصص زنان و زایمان در خصوص واکسن HPV گفت‌وویی داشته که در ادامه می‌خوانید:

■ واکسن گارداسیل برای چه بیماری‌هایی تجویز می‌شود؟

واکسن گارداسیل یکی از پرکاربردترین

واکسن‌ها است که در برابر گروهی از ویروس‌های HPV و بیماری زگیل تناسلی ایجاد محافظت می‌کند.
ویروس HPV یا همان پاپیلوما‌ی انسانی، نوعی عفونت مقاربتی شایع است که معمولاً از طریق تماس پوست با پوست منتقل می‌شود.
لازم است بدانیم که ویروس HPV بیش از ۲۰۰ نوع مختلف دارد که اغلب از طریق ارتباط جنسی منتقل می‌شوند.
شیوع این ویروس به‌قدری گسترده است که حدود ۸۰ درصد افراد در مقطعی از زندگی خود به آن مبتلا می‌شوند.

در شرایطی که سیستم ایمنی بدن قوی باشد، معمولاً این ویروس توسط بدن شناسایی شده و از بین می‌رود؛ اما برخی از انواع ویروس HPV پایدار باقی مانده و منجر به ایجاد بیماری‌های پیش‌بدخیم و بدخیم می‌شوند.
در واقع، اگر بخواهیم به‌ادامه‌ترین عامل برخی از سرطان‌ها ویروس HPV مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند.

■ این واکسن تاجه حد در پیشگیری از سرطان دهانه رحم مؤثر است؟

در سال‌های اخیر، تزریق گارداسیل به شکل چشمگیری موجب کاهش شیوع سرطان دهانه رحم در بانوان شده.
یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌ها در گذشته، ابتلای افراد به ویروس HPV بود، اما با عرضه این واکسن، به‌ویژه نوع نه‌گانه (Gardasil۹) که از سویه‌های خطرناک این ویروس محافظت می‌کند، بسیاری از نگرانی‌ها در حال برطرف شدن هستند.
بهترین سن برای تزریق این واکسن بین ۹ تا ۲۶ سالگی است، اگرچه توصیه می‌شود تزریق از سن ۱۲ سالگی به بعد آغاز شود.
واکسن گارداسیل از بروز سرطان دهانه رحم، سرطان واژن، سرطان ناحیه تناسلی مردان و زنان، سرطان مقعد و همچنین سرطان‌های ناحیه انتهایی دستگاه گوارش پیشگیری می‌کند.

■ این واکسن چند دوز دارد و فاصله بین دوزها چقدر باید باشد؟

واکسن گارداسیل در انواع مختلفی عرضه شده؛ در ابتدا واکسن سرواریکس که تنها دو نوع ویروس (نوع ۱۶ و ۱۸) را پوشش می‌داد، رایج بود. سپس واکسن گارداسیل و پس از آن گارداسیل

سلامت- جوانی

یک فلوشیپ آنکولوژی عنوان کرد:

با واکسن گارداسیل، سرطان دهانه رحم قابل پیشگیری است

نه‌گانه وارد بازار شدند.
نوع ایرانی این واکسن با نام تجاری «پاپیلوکارد» تولید شده و در دسترس قرار دارد.

گارداسیل نه‌گانه بالاترین سطح محافظت را ایجاد می‌کند و نکته مهم این است که این واکسن‌ها باید حتماً علیه انواع ۱۶ و ۱۸ ویروس HPV تزریق شوند؛ چراکه ۹۰ درصد سرطان‌های دهانه رحم و ۸۰ درصد سرطان‌های ناحیه مقعد ناشی از این دو نوع ویروس هستند.
همچنین سویه‌های ۳۱، ۳۳، ۴۵، ۵۲ و ۵۸ حدود ۲۰ درصد از سرطان‌های دهانه رحم را ایجاد می‌کنند.
نوع ۶ و ۱۱ ویروس نیز عامل ۹۰ درصد از زگیل‌های تناسلی به‌شمار می‌روند.

واکسن گارداسیل مورد تأیید سازمان غذا و دارو آمریکا (FDA) است و از سال ۲۰۰۶ به‌طور جهانی مورد استفاده قرار گرفته است.
این واکسن در ایالات متحده آمریکا، توانسته تا حدود ۷۰ درصد از موارد ابتلا به سرطان دهانه رحم را کاهش دهد.
نوع ۹ ظرفیتی این واکسن (۹ Gardasil) محافظتی حدود ۹۰ درصدی را در برابر انواع پرخطر ویروس HPV ایجاد می‌کند.
در مقابل، واکسن سرواریکس تنها از دو نوع پرخطر ویروس HPV یعنی نوع ۱۶ و ۱۸ محافظت کرده و از ابتلا به آن‌ها جلوگیری می‌نماید.

■ چه افرادی باید این واکسن را دریافت کنند؟
توصیه می‌شود تزریق آن پیش از آغاز فعالیت جنسی انجام شود تا بیشترین میزان اثربخشی را داشته باشد.
زمانی که گفته می‌شود این واکسن مورد تأیید سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) و مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC) است، به این معناست که تزریق آن توصیه شده و ضروری تلقی می‌شود.

در مقابل، برخی افراد نباید این واکسن را دریافت کنند.
کسانی که به انواع واکسن‌ها حساسیت یا آلرژی شدید دارند، باید ابتدا بررسی و تست‌های لازم را انجام دهند.
همچنین افرادی که به مخمرها حساسیت دارند، نباید واکسن دریافت کنند.
در دوران بارداری نیز توصیه می‌شود واکسن تزریق نشود، هرچند اگر فردی بدون اطلاع از بارداری خود، واکسن را تزریق کند، معمولاً مشکلی

HPV و پیامدهای آن قرار دارند.
در مدارس ایالات متحده این واکسن برای پسران و دختران تزریق می‌شود.
با وجود محدودیت‌هایی که در ایران وجود دارد و با توجه به اینکه علائم بیماری بیشتر در خانم‌ها نمایان می‌شود، گروه اولیه هدف خانم‌ها هستند، اما مردان نیز می‌توانند از این واکسن استفاده کنند.

در نهایت، باید به این نکته توجه داشت که هیچ واکسنی عملکرد صددرصدی ندارد، اما واکسن ۹ ظرفیتی گارداسیل می‌تواند تا حدود ۹۰ درصد از ابتلا به HPV جلوگیری کند و ایمنی بالایی را فراهم آورد.
در پاسخ به این سؤال که آیا واکسن گارداسیل باعث نابایوری می‌شود، باید گفت که تاکنون هیچ مدرک علمی یا مستندی دال بر چنین موضوعی وجود نداشته و چنین نگرانی‌ای مطرح نشده است.

همانطور که خواندید ویروس پاپیلوما‌ی انسانی یکی از شایع‌ترین عفونت‌های مقاربتی است که خوشبختانه، واکسن آن به‌عنوان یک ابزار پیشگیرانه قدرتمند، توانسته در بسیاری از کشورهای جهان ازجمله ایران، بار بیماری‌های مرتبط با این ویروس را کاهش دهد.

با وجود اینکه کشورهای پیشرفته سال‌هاست که واکسیناسیون HPV را به برنامه ملی سلامت خود اضافه کرده‌اند اما متأسفانه در کشور ما این برنامه هنوز اجرا نشده و هزینه تهیه واکسن‌ها بسیار بالاست و بسیاری از مردم توانایی خرید آن را ندارند.
همچنین با توجه به بازار پرتلاطم دارو شاهد صعود قیمت واکسن‌ها در مدت کوتاه در بازار هستیم که همین امر یکی از دلایل اصلی نبود استقبال مردم از این واکسن است.

این واکسن در ایران به‌تدریج در حال معرفی و گسترش است اما هنوز به‌صورت سراسری و رایگان اجرا نشده.
واکسن HPV یکی از معبود واکسن‌های پیشگیری از سرطان در دنیاست که اثربخشی آن ثابت شده.
در کشورهایی که این واکسن به‌صورت گسترده تزریق شده، آمار سرطان‌های مرتبط به‌شدت کاهش یافته است.
در ایران نیز با وجود چالش‌های موجود، آگاهی و اقدام به‌موقع خانواده‌ها می‌تواند از بسیاری از اتفاقات دردناک جلوگیری کند.

متخصص روان‌شناسی کودک و نوجوان؛

نسل زد؛ معنای زندگی را در کنش‌گری و اصالت فردی جست‌وجو می‌کند

باید پاسخ‌های منطقی و قانع‌کننده ارائه داد، چون اگر نوجوان قانع نشود، به‌جای تردید سالم، دین و معنویت را به‌کلّی کنار می‌گذارد.
زمان آن گذشته که باورهای دینی فقط با «لقمه حلال» شکل بگیرند؛ نسل امروز به‌دنبال پاسخ‌های عمیق‌تر و ملموس‌تر است.

برای انتقال مفاهیم می‌توان از منابع به‌روز و مورد قبول نسل زد مانند کتاب‌ها، پادکست‌ها و ویدیوهای جذاب و متناسب با زبان و فرهنگ آنان استفاده کرد.

در نهایت، مهم‌ترین نیازهای نسل زد در این حوزه سه چیز است: احساس سستی، احساس تعلق و احساس توانمندی.
آن‌ها به‌دنبال جایی هستند که تعلق خاطر داشته باشند، بتوانند تغییر ایجاد کرده و زندگی‌شان معنای واقعی پیدا کند، حتی اگر ابهام‌ها و پرسش‌های بسیاری در ذهن‌شان باشد.

■ نسل زد؛ جست‌وجوی معنا در تجربه، تعلق و توانمندی

در پایان می‌توان گفت نسل زد، برخلاف تصور رایج، نسلی بی‌معنا یا سردرگم نیست؛ بلکه با زبانی متفاوت، به‌دنبال معنایی تازه برای زیستن است.
آن‌ها معنا را در قالب‌های از پیش‌ساخته‌شده، بلکه در زیست تجربه‌محور، گفت‌وگوی آزاد و کنش اجتماعی ملموس جست‌وجو می‌کنند.
اگر نوجوان آینده به سستی‌ها پشت می‌کند، نه از سر انکار، بلکه از سر پرسشگری است.
او نمی‌خواهد فقط پیرو باشد، می‌خواهد بفهمد، تجربه کند، انتخاب کند و خودش باشد.

نکته کلیدی در مواجهه با این نسل، درک موقعیت تاریخی و روانی متفاوت آنان است.
ما با نسلی روبه‌رو هستیم که در دل بحران‌ها رشد کرده، با اطلاعات بی‌مرز مواجه بوده و ناامنی آینده را به چشم دیده است.
این نسل نیازمند فضایی برای کنش است؛ فضایی برای گفت‌وگو، اشتباه، تجربه و ساختن معنای زندگی خود.

نهادها رسمی ازجمله خانواده، مدرسه، دین و رسانه، اگر نتوانند زبان و منطق این نسل را بفهمند، نه‌تنها تأثیر خود را از دست می‌دهند، بلکه گاهی به ضد معنابخشی تبدیل می‌شوند.
برعکس، هرجا گفت‌وویی اصیل شکل بگیرد، هرجا انگشت‌هاست که دیده و شنیده می‌شود، جرقه‌ای از معنا و امید دوباره روشن می‌شود.

در نهایت، معنا برای نسل زد در سه محور بنیادین شکل می‌گیرد: «تجربه زیسته»، «احساس تعلق» و «توانمندی در تغییر».
اگر این سه فراهم شود، نه‌تنها از احساس پوچی پیشگیری می‌شود، بلکه می‌توان نسلی ساخت که با وجود تمام ابهامات، برای ساختن جهانی بهتر برخیزد.

متعددی ایجاد می‌کنند؛ ازجمله ترس از جا ماندن (FOMO)، ترس از قضاوت شدن، ترس از اشتباه، احساس ناکافی بودن و افسردگی ناشی از مقایسه مداوم با دیگران.

با این حال، یک جنبه امیدبخش هم دارند.
نسل زد می‌داند که می‌تواند صدای خود را به گوش جهانیان برساند؛ امری که در گذشته برای یک نوجوان ۱۸ ساله غیرقابل تصور بود.
این امید به دیده شدن و اثرگذاری جهانی به آن‌ها قدرت می‌دهد.

نکته بسیار مهم اینکه نسل زد نسلی نیست که با «دستور» رفتار کند.
پاسخ آن‌ها به فرمان «انجام بده» الزاماً «چشم» نیست.
باید با این نسل گفت‌وگو کرد، شنید، تحلیل کرد و سپس به توافق رسید.
شاید در آینده نیازمند گروهی باشیم با عنوان «متخصصان نسل زد»؛ افرادی که زبان این نسل را می‌فهمند و به جای جدل، با آن‌ها هم‌سخن می‌شوند.

■ برخی معتقدند نسل زد از دینداری سنتی گذشته و به نوعی دینداری با تعریف شخصی رسیده، نظر شما چیست؟

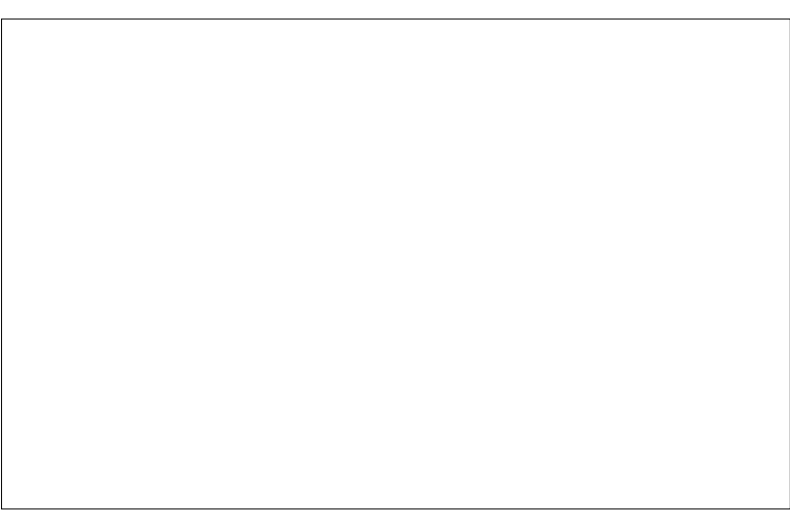
نسل زد تا حد زیادی به سمت نوعی معنویت شخصی حرکت کرده.
آن‌ها دین را نه به‌عنوان میراثی تحمیلی، بلکه به‌عنوان انتخابی فردی می‌بینند.
قواعد خشک و غیرقابل انعطاف را نمی‌پذیرند و بیشتر به تجربه درونی معنویت و ارتباط شخصی با باورها توجه دارند.
این گرایش به معنای بی‌دینی نیست؛ بسیاری از نوجوانان این نسل هنوز به مفاهیم الهی ایمان دارند، اما ترجیح می‌دهند این باورها را به شکل انسانی‌تر، ملموس‌تر و مرتبط با زندگی روزمره داشته‌شده‌ای به عبارت دیگر، معنویت برای آن‌ها باید شخصی، قابل درک و مرتبط با هویت فردی باشد، نه صرفاً پیروی از مناسک و قواعد سنتی.

■ چطور می‌توان با نسل زد درباره معنویت، خدا، امید و اخلاق گفت‌وگو کرد؟

برای گفت‌وگو با نسل زد درباره معنویت، خدا، امید و اخلاق، ابتدا باید خدا را با صفات رحمانی و مهربانانه معرفی کرد، چراکه این ویژگی‌ها بیش از همه با دل نوجوانان و جوانان امروز ارتباط برقرار می‌کنند.
مثلاً می‌توان از خانواده، به‌ویژه پدر و مادر، به‌عنوان نمادی از رحمت، مهربانی و کرامت الهی یاد کرد.

نکته مهم اینکه به نوجوانان و جوانان فرصت داده شود، صداایشان شنیده و بدون تحقیر یا نصیحت مستقیم، با احترام و اصالت با آن‌ها ارتباط برقرار شود.
نسل زد بسیار حساس به تحقیر و دستور مستقیم است و این روش‌ها معمولاً نتیجه عکس دارند.
ارتباط باید از دل تجربه بیاید، نه صرفاً با نقل قول یا شعار.

در مواجهه با شک‌ها و پرسش‌های نسل زد،



یادگیری، بلکه مکانی است پر از اضطراب و اجبار.
باید درهای تجربه، کنش‌گری اجتماعی و یادگیری واقعی را به روی آن‌ها باز کرد.
در نهایت، این احساس پوچی و بی‌تفاوتی یک رنگ خطر جدی برای جامعه است.
اگر همه نهادها از خانواده گرفته تا نظام آموزش، رسانه و دین، دست به دست هم ندهند، این نسل را به‌سادگی از دست خواهیم داد.

■ آقای دکتر رسانه‌های اجتماعی چه نقشی در شکل‌گیری باورها، ترس‌ها و امیدهای نسل زد دارند؟

رسانه‌های اجتماعی برای نسل زد امروز فقط ابزار سرگرمی یا اطلاع‌رسانی نیستند، بلکه به ابرپایگاه شناختی و احساسی آن‌ها تبدیل شده‌اند.
در این فضاها، نوجوانان و جوانان احساسات‌شان را می‌فهمند، بیان می‌کنند و هویت، ترس‌ها، امیدها و ارزش‌هایشان شکل می‌گیرد.
سکوهایی مثل اینستاگرام، تیک‌تاک، توییتر (ایکس)، یوتیوب و آپارات جایگاهی شده‌اند که همان نقش‌های سابق مدرسه، خانواده یا دین را بر عهده گرفته‌اند.

تفاوت مهم این است که تأثیر یک اینفلوئنسر معمولی گاهی از تأثیر یک استاد دانشگاه هم بیشتر است.
من خودم در کلاس‌های دانشگاه دیده‌ام دانشجویی جمله‌ای از یک اینفلوئنسر دیپلمه را به‌عنوان نقل قول معتبر بیان می‌کند و وقتی پرسیده می‌شود منبع آن چیست، می‌گوید: «به قول فلانی...».
در حالی که آن فرد شخصیت علمی یا فرهنگی شناخته‌شده‌ای نیست.
این نشان‌دهنده نفوذ عمیق رسانه‌ها در روان نوجوانان است که گاه بدون پالایش علمی یا اخلاقی، الگوهای فکری را شکل می‌دهد.

از سوی دیگر، این فضاها، ترس‌ها و فشارهای

مدنی شوند.
در عین حال، نیاز به «تعلق» در خانواده، میان همسالان و در اجتماع در این نسل بسیار پررنگ است.
آن‌ها بیشتر جذب مرجع‌هایی می‌شوند که فردیت‌شان را به رسمیت می‌شناسند.
با ساختارهای سلسله‌مراتبی و فرمان‌محور میانه‌ای ندارند و ترجیح می‌دهند روابط، تعاملی و برابر باشد.

اما در کنار این گرایش‌ها، بسیاری‌شان با تنهایی و سردرگمی در تصمیم‌گیری هم مواجه‌اند.
چراکه در معرض انبوهی از اطلاعات متناقض قرار دارند.

با این‌همه، نسل زد معنا را در تاب‌آوری، مسئولیت‌پذیری، کنش‌گری و تلاش برای ایجاد تغییر واقعی در جهان پیرامون خود جست‌وجو می‌کند.

■ چرا بسیاری از نوجوانان و جوانان امروزی دچار احساس (پوچی) یا «بی‌تفاوتی» شده‌اند؟
نخست باید دقت کنیم که برچسب «پوچی» یا «بی‌تفاوتی» برای نسل امروز، کمی شتاب‌زده است؛ اما واقعیت این است که احساس بی‌معنایی و دل‌زدگی در میان نوجوانان و جوانان به‌طور فزاینده‌ای در حال گسترش است.
این مسئله دلایل چندلایه‌ای دارد.

یکی از اصلی‌ترین عوامل، تجربه مداوم بی‌ثباتی و آینده نامعلوم است.
من شخصاً از

سال ۱۳۷۸ در حوزه دولتی فعالیت می‌کنم و از آن زمان تاکنون با موج‌های مختلف بحران مواجه بوده‌ام؛ اما نسل فعلی حتی فرصت تصور یک آینده پایدار را هم نداشته.
آن‌ها به‌خوبی درک می‌کنند که امیدواری ساده‌دانه کافی نیست، چراکه وضعیت اقتصادی و اجتماعی به‌گونه‌ای پیش می‌رود که گویی قرار نیست به‌سادگی «درست» شود.

به‌طور خاص، فقدان چشم‌انداز شغلی و استقلال مالی یکی از اصلی‌ترین بحران‌هاست.
ما با جوانان ۳۰ ساله‌ای مواجهیم که نه شغل دارند، نه درآمد کافی، نه مسکن و نه امکان تشکیل زندگی.
درحالی‌که هزینه‌های زندگی در کلان‌شهرهایی مثل تهران گاهی حتی از شهرهایی چون نیویورک (به‌لحاظ داری) بالاتر رفته، اما سطح درآمدها قابل مقایسه نیست.
نوجوانان دائماً در معرض مقایسه‌های اجتماعی هستند و این منجر به حس بی‌ارزشی و ناتوانی می‌شود.
روان‌شناسی این وضعیت را «اجتناب» می‌نامد؛ نوجوان برای گریز از واقعیت، به پناهگاه‌هایی چون فضای مجازی یا بازی‌های برخط پناه می‌برد.