

# پنهان‌ترین تهدید

پاسخ علمی به سوالات زیادی که درباره ویروس HPV داریم و گاهی با اطلاع رسانی نادرست در فضای مجازی ممکن است درباره آن به اشتباه بیفتیم



دکتر فاطمه شیران خراسانی | دستیار تخصصی زنان و زایمان

این روزها در فضای مجازی ممکن است با پست‌های مختلفی درباره ویروس HPV مواجه شده باشید و افراد مختلف، برای درمان آن نسخه پیچیده باشند. اطلاعاتی که دست‌به‌دست می‌شود گاهی درست و گاه اشتباه است؛ به همین دلیل بالا بردن آگاهی درباره این ویروس، نحوه انتقال و واکنش آن ضرورت دارد و به این وسیله می‌توان در دست‌را از نادرست تشخیص داد. سعی کردیم در این مطلب، ساده، خلاصه و علمی به سوال‌ها درباره ویروس HPV پاسخ بدهیم.

## ویروس HPV را بشناسید

ویروس پاپیلوما انسانی HPV (Human Papillomavirus) یکی از شایع‌ترین ویروس‌های منتقله از طریق تماس جنسی است که ممکن است بسیاری از افراد بدون این که حتی از ابتلا به آن آگاه باشند، به آن مبتلا شوند. این ویروس می‌تواند به ایجاد زگیل‌های تناسلی، تغییرات پیش سرطانی در گردن رحم و حتی سرطان‌های مختلف مثل سرطان مقعد، دهان و گلو و آلت تناسلی منجر شود. بیش از ۱۵۰ نوع مختلف دارد که به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند: پوستی که به‌طور معمول، باعث زگیل‌های پوستی می‌شوند و خطر جدی ایجاد نمی‌کنند. این نوع زگیل‌ها معمولاً هیچ تهدید جدی برای سلامت ندارند و به ندرت به مشکلات جدی منجر می‌شوند. دسته بعدی نوع مخاطی است که می‌توانند زگیل‌های

تناسلی ایجاد کنند و به گروه‌های کم‌خطر و پرخطر تقسیم‌بندی می‌شوند. گروه کم‌خطر معمولاً مشکلات جدی ایجاد نمی‌کنند و از طریق سیستم ایمنی از بدن پاک‌سازی می‌شوند. گروه پرخطر در برخی موارد منجر به سرطان‌هایی مانند سرطان دهانه رحم، مقعد، واژن و گلو می‌شوند. اغلب افراد مبتلا به HPV علایمی نخواهند داشت و این ویروس بدون هیچ‌گونه نشانه‌ای از بدن دفع می‌شود. در مواردی منجر به ضایعات تناسلی می‌شود و در موارد دیگر ممکن است در زنان باعث ایجاد تغییرات سلولی دهانه رحم و پیش‌زمینه ایجاد سرطان دهانه رحم شود.

• **چطور منتقل می‌شود و آیا واکنش مهم است؟**

ویروس HPV از طریق تماس مستقیم پوست با پوست منتقل می‌شود. این یعنی وقتی که

فردی با شخص مبتلا به این ویروس در تماس نزدیک باشد، ویروس ممکن است به بدنش منتقل شود. یکی از رایج‌ترین روش‌های انتقال، تماس جنسی است. حتی اگر فردی هیچ علامتی از بیماری نداشته باشد، می‌تواند ویروس را به شخص دیگری منتقل کند. اگر چه استفاده از وسایل پیشگیری مانند کاندوم هنگام رابطه جنسی می‌تواند تا حد زیادی از انتقال ویروس جلوگیری کند، اما چون HPV از طریق تماس‌های پوست‌به‌پوست منتقل می‌شود، این محافظت کامل نیست. بنابراین، واکنش HPV می‌تواند یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به این ویروس باشد. واکنش‌های پیشگیری علیه HPV به ویژه در پیشگیری از انواع پرخطر مؤثر است. این واکنش می‌تواند در سنین پایین‌تر، پیش از شروع فعالیت جنسی، بهترین اثر را داشته باشد و از ابتلا به این ویروس جلوگیری کند؛ معمولاً واکنش HPV به زنان و مردان بین ۹ تا ۲۶ سال پیشنهاد می‌شود. اما در برخی موارد، افراد تا سنین بالاتر هم می‌توانند از واکنش استفاده کنند، به خصوص اگر به دلایلی در معرض خطر بیشتری قرار داشته باشند. واکنش HPV در کودکان دوز و در بزرگسالان در سه دوز به‌صورت عضلانی تزریق می‌شود.

• **پاسخ به سوالات شایع درباره ویروس HPV**

**۱ این ویروس غیر از انتقال جنسی نحوه انتقال دیگری هم دارد؟** بله. احتمالاً راه‌های انتقال دیگری هم دارد. در برخی مقالات از طریق وسایل شخصی آلوده هم ذکر شده که این مورد هنوز به‌طور کامل به اثبات نرسیده است.

**۲ این ویروس تنها در زنان ایجاد سرطان می‌کند؟** خیر. در آقایان هم باعث ایجاد سرطان مقعد و ناحیه تناسلی می‌شود. آقایان هم باید نسبت به واکنش شدن اقدام کنند.

**۳ ضایعه زگیل تناسلی بدخیم است؟** خیر. ضایعات پوستی توسط انواع کم‌خطر ویروس HPV ایجاد می‌شوند.

**۴ چه واکنشی بزخم تمام واکنش‌های موجود انواع پرخطر را پوشش می‌دهند و توصیه می‌شود هر نوع واکنش در دسترس را تزریق کنید و چنانچه واکنش گارداسیل تزریق کرده‌اید اما نتوانستید واکنش‌های خود را کامل کنید، می‌توانید با واکنش‌های موجود مانند پاپیلوگارد دور و واکنش‌های خود را کامل کنید.**

**۵ تزریق واکنش در بارداری و شیردهی مجاز است؟** تزریق واکنش در بارداری مجاز نیست اما در شیردهی مجاز است. چنانچه فردی از بارداری اطلاع نداشته و واکنش را تزریق کرده است جای نگرانی ندارد.

## تغذیه

## چهره اشتباه «عسل»



اگر عسل حاوی سموم باشد، فروش آن ممنوع است.

**اشتباه: عسل آلرژی‌شمارا درمان می‌کند**  
شواهد محدود نشان می‌دهد که عسل ممکن است به بهبود برخی از آلرژی‌ها کمک کند. تحقیقات بیشتری برای حمایت از این یافته‌ها مورد نیاز است، اما عسل به تنهایی

عسل بیشتر به عنوان یک جایگزین کاملاً طبیعی برای شکر در نظر گرفته می‌شود و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی است. اما، برخی از کاربران رسانه‌های اجتماعی می‌گویند که نحوه استفاده از عسل می‌تواند این فواید سلامت را غیرفعال کند. می‌خواهیم به بعضی از اشتباهاتی که درباره عسل، جا افتاده است، اشاره کنیم.

**اشتباه: ریختن عسل در چای داغ سموم آزاد می‌کند**  
برخی از کاربران شبکه‌های اجتماعی گفته‌اند که ریختن عسل در آب داغ یا حرارت دادن عسل در دمای بالای ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد باعث ترشح سموم می‌شود. این ایده احتمالاً از بعضی طب‌های سنتی آمده باشد اما هیچ مدرک علمی این ادعا را تایید نمی‌کند. دونالد شافرنر، متخصص ترویج و رئیس بخش علوم غذایی در دانشگاه انگرز، گفت: «تا آنجا که من می‌دانم، هیچ نمونه‌ای وجود ندارد که افراد با گذاشتن عسل در چای یا قهوه خود را مسموم کرده باشند.

## آشپزی من

## وعده اصلی

## یک ترکیب جدید با پوره سیبزمینی و اسفناج



## طرز تهیه

مرحله اول: سیبزمینی‌ها را بشوید و به همراه آب (در حدی که روی سیبزمینی‌ها را بگیرد) در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید تا خوب بپزد و نرم شوند. سپس پوست بگیرید و رنده یا پوره کنید. بعد اسفناج را بشوید و خرد کنید، سپس در قابلمه بریزید و بگذارید تا با آب خودش روی حرارت ملایم بپزد و هیچ آبی نداشته باشد. بعد از آن که اسفناج پخت، در تابه‌ای کره را ذوب کنید و اسفناج را در آن خوب تفت دهید.

حالا وقت اضافه کردن خامه به اسفناج است و هم‌زدن. حرارت را خاموش کنید و قابلمه را کنار بگذارید. در ظرف متناسبی به پوره سیبزمینی، نمک و فلفل بزنید. حالا شیر را گرم کنید و آرام‌آرام به آن اضافه کنید و هم بزنید تا به غلظت دلخواه‌تان برسد؛ دقت داشته باشید زیاد رقیق نشود. در پایان مخلوط اسفناجی را به مخلوط سیبزمینی اضافه و سرو کنید. نوش جان.

**نکته:** برای پختن اسفناج صبور باشید و آن را روی حرارت ملایم بگذارید تا خوب بپزد و بدون آب شود.

## از هوش مصنوعی بپرس

## تکلیف مان با میوه پوست‌کنده چیست؟



خیلی از ما بیشتر وقت‌مان را در محل کار می‌گذرانیم و در رژیم غذایی خود از میوه هم استفاده می‌کنیم. حتی خیلی وقت‌ها در ظرف غذای کودکان برای مهد کودک، میوه‌های پوست‌کنده می‌گذاریم. اما این میوه‌ها تا چند ساعت قابل مصرف هستند و آیا نگهداری آن‌ها به صورت پوست‌کنده درست است؟ از هوش مصنوعی پرسیدیم «میوه پوست‌کنده را تا چند ساعت می‌توان نگه داشت؟ در مورد هر میوه، زمان نگهداری متفاوت است؟»

زمان نگهداری میوه‌های پوست‌کنده بر اساس نوع میوه و شرایط نگهداری متفاوت است. وقتی میوه پوست‌کنده می‌شود، در معرض اکسیژن قرار می‌گیرد و ممکن است سریع‌تر فاسد شود یا از نظر رنگ و بافت تغییر کند. در ادامه به برخی از میوه‌ها و زمان معمول نگهداری آن‌ها پس از پوست‌کنده شدن اشاره می‌کنم:

**سیب:** اگر در یخچال نگهداری شود و با آب لیمو کمی آغشته شود تا مانع اکسیداسیون و قهوه‌ای شدن شود، تا ۳-۴ ساعت تازه می‌ماند.

**موز:** بسیار سریع اکسید می‌شود، معمولاً بعد از پوست‌کنده شدن تنها یک ساعت بیرون از یخچال خوب می‌ماند. اگر در یخچال قرار گیرد، شاید بتوان تا چند ساعت دیگر از آن استفاده کرد، اما قهوه‌ای شدن آن خیلی سریع شروع می‌شود.

**پرقال و مرکبات:** به‌طور کلی این میوه‌ها پس از پوست‌کنده شدن، تا ۳-۴ ساعت در دمای محیط و بیشتر در یخچال خوب می‌مانند.

**توت‌فرنگی و انواع توت:** این میوه‌ها تا ۲-۳ ساعت در دمای محیط و ۱-۲ روز در یخچال قابل نگهداری است.

**انبه:** پس از پوست‌کنده شدن، بهتر است ظرف چند ساعت مصرف شود، اما می‌تواند تا یک روز در یخچال بماند.

**هندوانه و خربزه:** اگر پوست‌کنده و خرد شده باشند، ۱ تا ۲ روز در یخچال قابل نگهداری است. بهترین راه برای نگهداری میوه‌های پوست‌کنده این است که آن‌ها را در یک ظرف محکم و در دار در داخل یخچال قرار دهید. این کار می‌تواند به حفظ تازگی و جلوگیری از جذب بوی دیگر مواد غذایی کمک کند. اگر می‌خواهید طول عمر میوه‌های پوست‌کنده را افزایش دهید، در نظر داشته باشید که با کمی آب لیمو آغشته کنید تا از اکسیداسیون بیشتر جلوگیری کنید.

## تازه‌ها

## آلودگی هوای خانه با عود به اندازه آلودگی کارخانه!

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که استفاده از عود، شمع‌های معطر و خوشبوکننده‌های هوا می‌تواند باعث آلوده شدن هوای خانه به ذرات نانو شود که خطرات جدی برای سلامت انسان دارد. این نتایج نشان می‌دهد که محیط‌های داخلی ممکن است به اندازه خیابان‌های شلوغ یا کارخانه‌ها آلوده باشند.



در حالی که بسیاری از افراد به عطرها و طبعی همچون صنوبر، اسطوخودوس و مرکبات علاقه دارند، استفاده از این عطرها از طریق محصولات مختلف معطر می‌تواند تأثیرات زیانباری بر محیط داخلی خانه داشته باشد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ترکیب شیمیایی این محصولات با از در فضا‌های داخلی، باعث تولید آلاینده‌های جدید و ذرات نانو می‌شود که به عمق ریه‌ها نفوذ می‌کنند و می‌تواند به دیگر اندام‌ها منتقل شود.

این نتایج نشان می‌دهد که آلودگی هوا در محیط‌های داخلی باید به عنوان یک موضوع مهم مورد توجه قرار گیرد و سیستم‌های تهویه و طراحی داخلی خانه باید به گونه‌ای اصلاح شود که این نوع آلودگی‌ها را کاهش دهد. پژوهشگران هشدار می‌دهند که برای حفظ سلامت خود، باید از مصرف بی‌رویه این محصولات اجتناب کرد.

## تناسب اندام

## چگونه به سیکس‌پک برسیم؟



محمد شاهدی | فیزیولوژیست ورزشی



یکی از اهداف بسیاری از افراد در مسیر تناسب اندام، رسیدن به سیکس‌پک یا عضلات شکم مشخص است. داشتن شکم شش‌تکه، نشان‌دهنده سلامت و قدرت بدن نیز است. اما رسیدن به این هدف ساده نیست و نیاز به تمرینات خاص، تغذیه صحیح و صبر دارد. در این مطلب، به اشتباهات رایج در مسیر دستیابی به سیکس‌پک، نکات ضروری برای انجام درست این کار و زمان مورد نیاز برای رسیدن به نتیجه می‌پردازیم.

## درباره سیکس‌پک

سیکس‌پک به مجموعه‌ای از شش عضله شکم اطلاق می‌شود که به وضوح در سطح بدن دیده می‌شوند. این عضلات شامل بخش‌هایی از عضله «راست شکمی» هستند که به دلیل چربی کم بدن، به راحتی قابل مشاهده‌اند. برای داشتن سیکس‌پک، باید عضلات شکم را تقویت کرد و میزان چربی بدن را کاهش داد تا عضلات شکم از زیر لایه چربی نمایان شوند.

## اشتباهات رایج برای رسیدن به سیکس‌پک

**تغذیه نامناسب:** رژیم غذایی شما نقش بسیار مهمی در رسیدن به سیکس‌پک دارد. اگر چربی بدن زیاد باشد، حتی با تقویت عضلات شکم نیز نتیجه‌ای نخواهید گرفت. مصرف بیش از حد کالری، غذاهای فرآوری‌شده و چربی‌های ناسالم، راهی برای پنهان کردن عضلات شکم هستند. بنابراین، داشتن رژیم غذایی متعادل، با تمرکز بر پروتئین‌ها، سبزیجات و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون ضروری است.

**عدم تمرکز بر روی کاهش چربی بدن:** سیکس‌پک به‌ظاهر عضلات شکم بستگی دارد، اما در واقعیت، تنها کاهش چربی بدن است که به شما کمک می‌کند تا عضلات شکم نمایان شود. به همین دلیل، ترکیب تمرینات قدرتی با تمرینات هوازی، مانند دویدن، شنا یا دوچرخه‌سواری... برای کاهش چربی بدن بسیار ضروری است.

## مدت زمان لازم برای رسیدن به سیکس‌پک

رسیدن به سیکس‌پک، فرایندی زمان‌بر است که به عوامل زیادی بستگی دارد. برای افرادی که چربی بدن بیشتری دارند، معمولاً حدود ۳ تا ۶ ماه زمان نیاز است تا نتایج قابل مشاهده‌ای از سیکس‌پک ببینند. اگر در صد چربی بدن شما کمتر است و فقط نیاز به تقویت عضلات شکم دارید، ممکن است سریع‌تر به نتیجه برسید. در نهایت، رسیدن به سیکس‌پک نیاز به تلاش و پیگیری مداوم دارد. با صبر و پشتکار، می‌توانید به سیکس‌پک رویایی‌تان برسید.