

«HPV» روی صندلی داغ!

به دنبال پاسخ‌های سراسر است و علمی درباره ویروس HPV که شایعه‌ها و واقعیت‌های زیادی درباره آن وجود دارد

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

در چند سال گذشته حرف و حدیث‌های زیادی درباره ویروس HPV ونحوه انتقال آن مطرح شده است. به همین دلیل ابهامات زیادی درباره این ویروس وجود دارد و هر بار سوالات جدیدی هم به این فهرست اضافه می‌شود. البته بازار شایعات درباره این ویروس که به‌زگیل تناسلی هم می‌انجامد، حسابی داغ است. اگر شما هم سوالات زیادی درباره این ویروس دارید و هیچ‌وقت به یک جواب علمی و سراسر است درباره آن نرسیده‌اید، این مطلب به‌بخش زیادی از این سوالات پاسخ خواهد داد.

افراد زیر ۲۵ سال نیازی به انجام تست HPV ندارند

سیستم ایمنی افراد زیر ۲۵ سال بسیار قوی است و در بیش از ۹۰ درصد موارد، ویروس طی ۲ سال خودبه‌خود از بدن پاک می‌شود. بنابراین انجام تست‌های غیر ضروری در این سنین فقط باعث افزایش نگرانی افراد و تحمیل هزینه‌های اضافی خواهد شد. این نکته را دکتر آمیتیس رضائی رئیس انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی کشور در گفت‌وگوی اخیرش گفته است. درباره HPV یک موضوع اهمیت اساسی دارد و آن زمان انجام غربالگری سرطان دهانه رحم است که باید از ۲۱ سالگی آغاز شود و قبل از آن هیچ ضرورتی ندارد. زنان ۲۱ تا ۲۵ ساله فقط هر

۳ سال یک بار باید آزمایش پاپ اسمیر انجام دهند و در این گروه سنی نیازی به تست HPV نیست. از ۲۵ تا ۶۵ سالگی انجام همزمان تست پاپ اسمیر و HPV توصیه می‌شود.

زگیل‌ها در مان هم شوند احتمال برگشت دارند یکی دیگر از اشتباهات رایج در کشور برای شناسایی زگیل تناسلی استفاده از بیوپسی و PCR است؛ در حالی که تشخیص زگیل تناسلی اصولاً با بیوپسی نیست و بر اساس معاینه و مشاهده ظاهری انجام می‌شود. اگر هم زگیل درمان شود، باز هم احتمال برگشت آن وجود دارد. افراد باید از ابتدا بدانند که با وجود همه روش‌های درمانی مانند جراحی، لیزر و سایر درمان‌ها، امکان بازگشت زگیل

تازه ها

کولر گازی واقعا بیمار مان می‌کند؟

چرا کولر باعث ایجاد علائم می‌شود؟

کولر گازی همزمان چند کار انجام می‌دهد: هوای محیط را از گر دوغبار، گرده گیاهان و برخی آلاینده‌ها فیلتر می‌کند. * طوبت هوا را کاهش می‌دهد. * هوای داخل ساختمان را به‌طور مداوم به گردش در می‌آورد. اگر چه این تغییرات معمولاً برای بهبود کیفیت هوا مفید هستند، اما بدن برخی افراد برای سازگار شدن با شرایط

بسیاری از افراد پس از قرار گرفتن در محیط‌های دارای تهویه مطبوع دچار عطسه، سرفه، گلودرد، دیاخشی، چشم‌پوست می‌شوند و تصور می‌کنند کولر گازی آن‌ها را بیمار کرده است. اما متخصصان می‌گویند مشکل اصلی خود کولر نیست، بلکه تغییرات کیفیت هوا و طوبت محیط است. به گفته متخصصان، راه‌آر سیستم تهویه به‌درستی سرویس و نگهداری شود، به‌تنهایی باعث بیماری نمی‌شود. آنچه ممکن است موجب بروز علائم شود، هوای سرد، کاهش رطوبت و گردش مداوم هوای داخل ساختمان است.



چرا بعضی آدم‌ها حتی پس از پایان رابطه، سال‌ها از نظر روانی در آن باقی می‌مانند؟

پرستو عادل صدیق | روان‌شناس بالینی

تصور کنید در ایستگاه قطاری ایستاده‌اید. قطار مدت‌هاست که سوت کشیده و رفته، مسافران پراکنده شده‌اند و چراغ‌های ایستگاه یکی یکی خاموش می‌شوند؛ اما شما هنوز چمدان به‌دست، به‌ر یل‌های خالی چشم دوخته‌اید. این تصویر، استعاره‌ای دقیق از روان بسیاری از ما پس از پایان یک رابطه عاطفی است. رابطه در دنیای بیرونی تمام شده، اما فرد تا این حد در دناک و گاهی ناممکن به‌نظر می‌رسد؟ آیا این تقلا، سند محکمی بر یک عشق عمیق است یا زنگ خطر برای «وابستگی عاطفی» و «اعتیاد به رابطه»؟

سوگواری خاموش مغز

برای درک این برزخ روانی، ابتدا باید به کالبد ذهنمان سر بکشیم. یافته‌های عصب‌شناسی و روان‌شناسی نشان می‌دهد که تجربه عشق در مغز، سازوکاری شبیه به قوی‌ترین مسکن‌ها دارد. حضور شریک عاطفی، سیلابی از هورمون‌های شادی و دل‌بستگی را در روان سرازیر می‌کند. وقتی رابطه به خط پایان می‌رسد، مغز به‌طور

اتاق مشاوره

بعد از فوت همسر، پدرش در خواست کرده با برادر شوهرم از دواج کنم!



زهرا موید | کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره

مخاطب گرامی، از دست دادن همسر در سن جوانی، تجربه‌ای بسیار دشوار و دردناک است و طبیعی است که پس از پشت سر گذاشتن یک سال پر از سوگ و تغییر، اکنون در برابر چنین پیشنهادی احساسات متفاوتی را تجربه کنید. این نگرانی به‌تنهایی طبیعی، بلکه نشانه دقت و مسئولیت‌پذیری شما در تصمیم‌گیری است.

چه باید کرد؟



هست. چون یکی از ویژگی‌های ویروس HPV همین عودهای مکرر است. البته سیستم ایمنی بدن می‌تواند ویروس را کنترل کند، اما عواملی مثل استرس یا برخی تحریک‌ها ممکن است باعث فعال شدن دوباره ویروس شوند.

می‌توان تشخیص داد زن یا مرد، اول به HPV مبتلا شده است؟

موارد متعددی از اختلافات خانوادگی و حتی طلاق گزارش شده است که زوجین به دلیل ابتلا به HPV، همدیگر را مقصر می‌دانند. این برداشت از نظر علمی نادرست است. چون یکی از ویژگی‌های ویروس HPV این است که ممکن است فرد امروز به آن مبتلا شود، اما اولین علائم بیماری یک سال بعد یا حتی چند سال بعد ظاهر شود. به همین دلیل به هیچ عنوان نمی‌توان مشخص کرد اولین فرد مبتلا چه کسی بوده یا ویروس دقیقاً چه زمانی منتقل شده است. بنابراین بر اساس آنچه همه مراجع معتبر علمی بین‌المللی تأکید می‌کنند، نباید به دنبال پیدا کردن

نخستین فرد مبتلا به HPV بود. هم‌اکنون هیچ روش تشخیصی قطعی در دنیا وجود ندارد که بتواند مشخص کند کدام‌یک از زوجین اول به ویروس HPV مبتلا شده است.

در ابتلا، زن مقصر است یا مرد؟

مردان معمولاً علائم کمتری دارند و کمتر دچار زگیل تناسلی می‌شوند. همین موضوع باعث می‌شود خیلی‌ها تصور کنند که زن منشأ ابتلا بوده و مقصر است. در حالی که چنین برداشتی اصلاً درست نیست. تفاوت عملکرد سیستم ایمنی و شرایط هورمونی زنان باعث می‌شود ویروس HPV در خانم‌ها بیشتر خود را نشان دهد. علاوه بر این، تشخیص HPV در زنان آسان‌تر است. چون از نظر آناتومیک دسترسی برای نمونه‌گیری وجود دارد و نمونه‌برداری با دقت و حساسیت بالایی انجام می‌شود. اما در مردها به دلیل ویژگی‌های آناتومیک و وجود مجرای ادرار، دسترسی برای نمونه‌گیری و تشخیص بیماری دشوارتر است.

جدید به زمان نیاز دارد و ممکن است علائمی شبیه سرماخوردگی بروز کند.

آیا آنفلوآنزای کولر وجود دارد؟

متخصصان تأکید می‌کنند که چیزی به نام آنفلوآنزای کولر وجود ندارد. کولر گازی ویروس یا میکروب خاصی تولید نمی‌کند. البته تغییر ناگهانی دما و رطوبت ممکن است علائمی شبیه عفونت‌های ویروسی ایجاد کند، اما اگر این علائم ادامه یابد یا تب و سایر نشانه‌های بیماری همراه باشند، احتمال ابتلا به یک عفونت واقعی بیشتر است.

زندگی تبدیل شود.

مرز باریک نیاز و اسارت

پشت‌درهای بسته اتاق مشاوره، معمولاً با دو چهره متفاوت از این گر روانی روبه‌رو می‌شویم؛ دو چهره‌ای که هر چند در ظاهر هر دو نیازمند مداخله تخصصی‌اند، اما ماهیتی کاملاً متفاوت دارند. وابستگی عاطفی جایی که فرد در خلوت و انزوای خود می‌گوید: «من بدون او هیچم». انسان وابسته، هویت، اعتبار و ارزش درونی‌اش را به بودن شخص مقابل گره کور زده است. در این‌جا، این عشق نیست که او را نگه داشته بلکه ترس از تنهایی و احساس بی‌کفایتی، موتور محرک ماندن است. او مدام با خود زمزمه می‌کند که اگر این شریک عاطفی نباشد، او دیگر کسی نیست یا هرگز دوست داشته نخواهد شد. ریشه این انجماد، نه در قدرت عشق، بلکه در فقر عزت‌نفس و ناتوانی در خودآرام‌بخشی است.

اعتیاد به رابطه وضعیتی با این ترجیع‌بند تلخ: «در می‌کنم، اما نمی‌توانم بروم.» این حالت، لایه‌هایی به‌مراتب پیچیده‌تر و مخرب‌تر دارد. فرد معتاد به رابطه، با گوشت و پوست خود می‌داند که در یک ساختار سمی، آسیب‌زا و آگاهانه تحقیرآمیز گرفتار شده، اما می‌کند اجبار روانی مهار ناپذیر او را به‌مسئله همان رابطه می‌کشاند. در اعتیاد به رابطه، روان شرطی شده دیگر به دنبال آرامش نیست بلکه ناخودآگاه تشنه همان هیجانات پر نوسان، تنش‌ها و آشتی‌های موقتی است تا برای لحظه‌ای، درد خمار این اعتیاد را تسکین دهد. در ادبیات روان‌شناسی، به این پدیده «پیوند آسیب‌زا» می‌گویند. چرخه‌های فرساینده محبت شدید و به دنبال آن طردش‌های بی‌رحمانه، روان فرد را شرطی می‌کند و او را در چرخه باطل

تنش و تسکین موقت نگه می‌دارد.

رد پای کودکی

واقعیت انکارناپذیر این است که ما با ذهنی لوح‌سپید و بی‌تجربه وارد روابط برزگسالی نمی‌شویم. ناتوانی مزمن در عبور از یک رابطه تمام‌شده، در اکثر مواقع ریشه در زخم‌های دهان‌باز کرده‌حل نشده‌خردسالی دارد. کسانی که در چنبره «تله‌هاش‌دگی» گرفتارند، هر پایانی را معادل یک فروپاشی تمام‌عیار می‌بینند. آن‌ها برای فرار از وحشت تنهایی سال‌های دور، به‌هر طناب‌پوسیده‌و رابطه منزلی‌ل‌چنگ می‌زنند. از سوی دیگر، قربانیان «تله محرومیت هیجانی»، به‌قطره چکانی‌ترین توجهات از سوی شریک عاطفی قانع می‌شوند. آن‌ها ترجیح می‌دهند به جای چشم‌درچشم شدن با واقعیت زخمت و تلخ جدایی، با توهم داشتن یک رابطه، روزگار را سپری کنند.

نقطه پایان، آغاز یک تولد

پذیرش پایان، پیش‌وایش از هر چیز، نیازمند شجاعتی عریان برای روبه‌رو شدن با درد است. ماندن در رابطه‌ای که مدت‌هاست نبضش نمی‌زند، تنها تاشی بی‌ثمر برای فرار از رنج محتوم جدایی است، غافل از این که این فرار، خود به‌دردی مزمن و فرسایشی بدل می‌شود. رها کردن هرگز به معنای پاک کردن خاطرات یا بی‌ارزشی کردن گذشته نیست؛ بلکه پذیرش واقع‌بینانه این حقیقت است که ما مورت آن فرد در سناریوی زندگی ما به پایان رسیده است. بیرون آمدن از این برزخ، با یک چرخش نگاه شجاعانه آغاز می‌شود: برگرداندن لنز از «او» به سمت «خود». نقطه‌ای که در آن به جای تقلا برای دمدن روح در کالبد یک رابطه مرده، مرهم گذاشتن بر روان زخمی خودمان را آغاز می‌کنیم.

بیشتر بدانیم

بروز سنگ کلیه با یک اشتباه تابستانی!

گرما تابستان فقط خطر گرمازدگی را افزایش نمی‌دهد؛ برخی مطالعات نشان دادند که اگر کم‌آبی بدن با بی‌تحرکی و عادت‌های غذایی نامناسب همراه شود، احتمال تشکیل سنگ کلیه بیشتر می‌شود. البته متخصصان هشدار می‌دهند که برخلاف تصور رایج، مقدار نوشیدن آب، برای همه افراد یکسان نیست و حتی زیاده‌روی در مصرف آن برای برخی بیماران کلیوی می‌تواند در دسرساز شود.

ارتباط تابستان و سنگ کلیه

سنگ کلیه از شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه ادراری است و عواملی مثل ژنتیک، رژیم غذایی، برخی بیماری‌های متابولیک و مصرف نا کافی مایعات و حتی بی‌تحرکی در بروز آن نقش دارند. به گفته برخی پزشکان، آمار مراجعه افراد مبتلا به سنگ کلیه در فصول گرم سال افزایش می‌یابد که یکی از دلایل مهم آن کم‌آبی بدن است. باید بدانیم یکی از مهم‌ترین عوامل مستعدکننده تشکیل سنگ، «کم‌آبی بدن» است. البته کم‌آبی به‌تنهایی باعث ایجاد سنگ نمی‌شود، بلکه در افرادی که زمینه‌سنگ‌سازی دارند و ۶۰ درصد این مورد هم‌ارثی است، این روند تشدید می‌شود.

حجم ادرار نباید در طول روز کم شود

عامل مهم دیگر در ایجاد سنگ کلیه، مصرف نا کافی مایعات به‌خصوص آب است؛ به‌طوری‌که حجم ادرار کاهش پیدا کند و رنگ آن تیره شود. البته این که برای همه افراد، نوشیدن تعداد مشخصی لیوان آب در روز توصیه کنیم، از نظر علمی درست نیست. ممکن است فردی در یک روز بسیار گرم حتی با نوشیدن ۸، ۱۰ یا ۱۲ لیوان آب، به دلیل تعریق زیاد فقط به اندازه ۲ لیوان ادرار دفع کند. بنابراین میزان آب مورد نیاز هر فرد به شرایطی مانند دمای هوا، میزان تعریق و نوع فعالیت او بستگی دارد. معیار مناسب این است که فرد به اندازه‌ای آب بنوشد که ادرارش شفاف باشد و غلظت و تیرگی نداشته باشد. البته افرادی که سابقه خانوادگی سنگ کلیه دارند، باید توجه بیشتری به دریافت مایعات داشته باشند. افرادی هم که شغل در معرض آفتاب دارند، باید آب بیشتری بخورند تا افرادی که پشت میز و زیر کولر کار می‌کنند.

داده تصویری

۴ اشتباه رایج در مصرف ضدآفتاب



استفاده حداقلی (قانون دو بند انگشت)



نگهداری در خودروی داغ



عدم تمدید ضدآفتاب



استفاده نکردن در روزهای ابری و داخل خودرو

داده تصویری

آرامش در سکوت شب: راهنمای مدیریت نشخوار فکری

چرا شب‌ها بیدار می‌مانیم؟ (ریشه‌ها و نشانه‌ها)



تأثیر مخرب نور گوشی نور صفحه‌نمایش و حجم اطلاعات ورودی، فرآیند تأثیر شدن مغز را به تأخیر می‌اندازد.

نشانه‌های نشخوار فکری شبانه مرور مداوم اشتباهات گذشته، نگرانی از آینده و احساس خستگی ذهنی هنگام بیدار شدن.

سکوت محیطی و کارهای ناتمام ۱. کاهش محرک‌های بیرونی، توجه مغز به سمت مسائل حل‌نشده و تصمیم‌های ناتمام معطوف می‌شود.

گام‌های عملی برای آرام کردن ذهن



برون‌ریزی روی کاغذ نوشتن نگرانی‌ها و لیست کارهای فردا برای تخلیه بار ذهنی قبل از خواب.



قانون ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طلایی دوری کامل از تلفن همراه حداقل نیم ساعت قبل از رفتن به تختخواب.



تنفس آرام و ذهن آگاهی تمرکز بر تنفس برای کاهش سطح استرس و هدایت ذهن به لحظه حال.

پیش از از دواج نیز بسیار ارزشمند است. در این جلسات، انگیزه‌های از دواج، میزان آمادگی روانی، سبک‌های ارتباطی، توانایی حل تعارض، انتظارات متقابل و پذیرش نقش همسری و والدگری بررسی می‌شود.

عجولانه تصمیم‌نگیرید

به‌خاطر داشته باشید که عجله نکردن در این تصمیم، به معنای از دست دادن فرصت نیست. شما قرار است برای آینده خود و فرزندتان تصمیمی بگیرید که آثار آن سال‌ها ادامه خواهد داشت. اگر این از دواج برپایه احترام، علاقه، انتخاب آزادانه و مسئولیت‌پذیری هر دو نفر شکل بگیرد، می‌تواند آغازی سالم برای فصل جدید زندگی باشد.

آگاهانه «تنها» از طریق گفت‌وگوهای صریح، صادقانه و بدون دخالت دیگران روشن می‌شود.

بهترین پیشنهاد گفت‌وگوست

پیشنهاد می‌کنم پیش از هر تصمیمی، به خودتان و اوفرست دهید تا درباره انتظارات، اهداف زندگی، نگاهتان به از دواج، نقش فرزندتان در زندگی مشترک، مسئولیت‌های آینده و احساس واقعی‌تان به یکدیگر صحبت کنید. اگر احساس کردید که هر دو، فارغ از نظر خانواده، باز هم یکدیگر را برای زندگی مشترک انتخاب می‌کنید، این موضوع می‌تواند نشانه آمیدوار کننده‌ای باشد. در کنار این گفت‌وگوها، شرکت در جلسات مشاوره

آنچه بیش از همه اهمیت دارد، این است که این از دواج بر پایه انتخابی آگاهانه و خواست قلبی هر دو نفر شکل بگیرد، نه صرفاً بر اساس احساس و وظیفه یا فشار خانواده. چون در غیر این صورت، ممکن است با گذشت زمان و تغییر شرایط، احساس ناراضی یا پشیمانی ایجاد شود. در عین حال، نباید تنها بر اساس یک احتمال، انگیزه برادر همسرتان را قضاوت کرد. ممکن است او در این مدت، با شناختی که از شخصیت، ارزش‌ها و سبک زندگی شما داشته، به این نتیجه رسیده باشد که مایل است زندگی مشترک‌ش را با شما آغاز کند و مسئولیت این انتخاب را نیز آگاهانه بپذیرد. تفاوت میان «احساس تکلیف» و «انتخاب