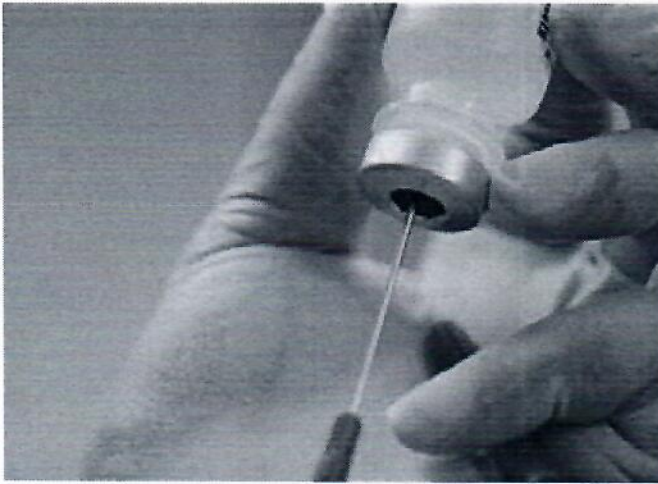


اطلاعات عمومی



ایمن‌سازی

هیچ اقدام پزشکی همانند ایمن‌سازی جان‌های زیادی را نجات نداده است. بسیاری از مردم ترس از بیماری‌های وخیم و احترام به قدرت واکسیناسیون را از دست داده‌اند زیرا به ندرت بیماری‌های شدید و عوارض آن را شاهد هستند.

ایمنی واکسن‌ها

بخشی از جامعه هستند که گمان می‌کنند واکسیناسیون در مقایسه با بیماری‌هایی که از آن‌ها پیشگیری می‌کند خطرناک‌تر است. این افراد با واکسن نزدن به کودکان شان به دلیل نگرانی‌های ثابت شده در مورد ایمنی واکسن‌ها کودکان خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. هنوز هم واکسیناسیون بهترین راه حفظ کودکان و بزرگسالان در مقابل بسیاری از بیماری‌های جدی است.

واکسن‌ها بسیار ایمن هستند و عوارض جدی و واکنش‌های حساسیتی به ندرت در کم‌تر از ۱ مورد در ۱ میلیون واکسیناسیون رخ می‌دهد. عوارض خفیف مثل قرمزی، تورم یا تب پایین معمول است ولی تنها مدت کوتاهی رخ می‌دهد. بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم خطرهای بیماری بسیار بیش‌تر از خطرهای ناشی از تزریق واکسن است.

آیا هنوز به ایمن‌سازی نیاز است؟

هنگامی که سطح ایمن‌سازی در جامعه‌ای افت می‌کند این بیماری‌ها دوباره پیدا می‌شوند زیرا ما آن‌ها را ریشه‌کن نکرده‌ایم تنها در برهه‌ای از زمان خودمان را در برابر آن‌ها حفاظت کرده‌ایم. هدف مطلوب آن است که همه جمعیت را واکسینه کنیم تا شاید این بیماری‌ها که در گذشته افراد بسیاری را معلول و ناتوان کرده یا کشته‌اند، ریشه‌کن شوند. به یاد داشته باشید که آبله بیماری هولناکی بود که با برنامه واکسیناسیون جهانی ریشه‌کن شد.

واکسن‌ها چطور کار می‌کنند؟

واکسن‌ها، خیلی ساده کار می‌کنند یعنی بدن با بخشی از یک عامل عفونی (باکتری یا ویروس) یا عامل عفونی غیرفعال شده در دوز پایین مواجه می‌شود. این امر باعث تحریک پاسخ ایمنی بدن شده و اگر شما با عفونت واقعی مواجه شوید بدن شما می‌تواند دفاع کند چراکه پاسخ ایمنی پیش‌تر آماده شده است.

به این ترتیب دستگاه ایمنی بدن ما به طور «طبیعی» کار می‌کند تا ما را از عفونت دوباره با همان ویروس یا باکتری حفظ کند، برای نمایش این مفهوم می‌توانیم به ویروس آبله‌مرغان نگاه کنیم. در گذشته تقریباً تمام کودکان آبله‌مرغان می‌گرفتند. کودکان و بزرگسالان ممکن است بارها در معرض این عفونت قرار گیرند ولی تنها یک بار به آن مبتلا می‌شوند. هنگامی که یک بار این بیماری را گرفتید، دستگاه ایمنی شما برای بار بعد که با آن مواجه می‌شود پاسخ محافظ را آماده دارد. این پاسخ ایمنی محافظ است که با واکسیناسیون تحریک می‌شود. ما از دستگاه ایمنی خود استفاده می‌کنیم که به جای آن که فقط به بیماری واکنش کند نقش پیشگیرانه نیز ایفا کند. بنابراین، ایمن‌سازی دستگاه ایمنی را تضعیف نمی‌کند بلکه از دستگاه ایمنی به نفع خودمان استفاده می‌کند.

ایمن‌سازی بزرگسالان

اگر شما مجموعه ایمن‌سازی را در کودکی گرفته باشید، باز هم به واکسن‌های زیر نیاز خواهید داشت:

- دوگانه: (دیفتری، کزاز)، هر ۱۰ سال یک بار یادآور نیاز است.
- هپاتیت ب: هر کس در معرض مواجهه با خون و فرآورده‌های خونی است باید ایمن‌سازی شود. واکسیناسیون شامل دوره تزریق سه نوبت واکسن است.
- واکسن آنفلوآنزا: این واکسنی سالانه است که به‌خصوص برای سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن جدی مهم است ولی در هر سنی اثر حفاظتی دارد. (در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید).

ایمن‌سازی برای مسافران بین‌المللی

مسافران براساس منطقه‌ای که به آن مسافرت می‌کنند ممکن است به واکسن‌های دیگر نیاز داشته باشند. اگر برنامه مسافرت به خارج از کشور دارید لطفاً ۶ ماه پیش از زمان خروج با پزشک خود مشورت کنید تا ایمن‌سازی توصیه‌شده برای مقصد شما را برنامه‌ریزی کنند. اطمینان حاصل کنید که ایمن‌سازی شما و فرزندتان به روز باشد.

پیشگیری و شناسایی بیماری‌ها

همه ما با استعداد‌های خاصی به دنیا می‌آییم. بعضی از ما اگر انگیزه و آموزش کافی وجود داشته باشد به ورزشکاران خاص تبدیل می‌شویم در حالی که بعضی دیگر ممکن است به دانشمندان برجسته تبدیل شوند.

متأسفانه، این قانون در سلامت هم وجود دارد. بعضی افراد در مواجهه با دود سیگار به سرطان ریه دچار می‌شوند در حالی که بعضی دیگر اگر چاق شوند دیابت می‌گیرند. برای بسیاری، بیماری قلبی در خانواده‌شان شایع است. هر یک از ما ممکن است در معرض خطر بیماری‌های خاصی باشیم.

بعضی از این بیماری‌ها بسیار شایع هستند مانند: بیماری قلبی، دیابت، سکتة مغزی و سرطان‌هایی مثل سرطان روده بزرگ، کولون، پستان و پروستات.

از راه مطالعات دقیق در طول زمان، توانسته‌ایم عوامل افزایش احتمال بروز بعضی بیماری‌ها را تعیین نماییم. این مطالعات به ما نشان داده‌اند که تغییر بعضی رفتارها یا بهبود مواجهه با مواد شیمیایی در اوایل زندگی می‌تواند احتمال ایجاد این بیماری‌ها را کم کند.

پیشگیری کار دشواری است و اگر ما می‌توانستیم به دقت پیش‌بینی کنیم چه کسی سرطان ریه می‌گیرد، می‌توانستیم تنها این افرادی که به این سرطان مبتلا می‌شوند را هدف پیشگیری قرار دهیم. متأسفانه ما با این دقت نمی‌توانیم وقوع این بیماری‌ها را پیش‌بینی کنیم. این بدان معنی است که ما درمان می‌کنیم یا دارو، آزمایش، یا تغییر شیوه زندگی را برای گروه بزرگی از مردم توصیه می‌کنیم هر چند تنها اندکی از آن‌ها به بیماری مبتلا خواهند شد.

چگونه باید از آزمون غربالگری، درمان دارویی، یا تغییر شیوه زندگی در جمعیت‌های بزرگ که در معرض خطر بیش‌تری هستند استفاده کنیم تا کاهش خطر در تعداد اندکی که واقعا سود می‌برند رخ دهد. همه ما کمر بند ایمنی می‌بندیم ولی تنها چند نفر از ما که حادثه‌ای برای شان رخ می‌دهد از بستن کمر بند ایمنی بهره می‌برند.

دو نوع اقدام پیشگیری انجام می‌دهیم، اول پیشگیری اولیه است که پیش از آن که هر گونه شواهدی از بیماری وجود داشته باشد ما برای پیشگیری تلاش می‌کنیم و از مواجهه با عوامل خطر ایجاد بیماری پرهیز می‌کنیم. ترک سیگار برای پیشگیری از سرطان ریه مثال خوبی از پیشگیری اولیه است. در نوع دیگر می‌توانیم پیشرفت بیماری که رخ داده است را قطع یا کند کنیم که به آن پیشگیری ثانویه می‌گویند. تلاش برای کاهش سطح چربی خون (کلسترول) بیماری که حمله قلبی داشته است، مثالی از پیشگیری ثانویه است.