



8 بیماری پنهان کارا

هپاتیت C ویروسی است که کبد را تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند به شکل گیری سرطان کبد، سیروز، نارسایی کبد یا حتی مرگ منجر شود. حدود 80 درصد از افراد مبتلا به هپاتیت C در ابتدا هیچ نشانه ای ندارند.

هپاتیت C ویروسی است که کبد را تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند به شکل گیری سرطان کبد، سیروز، نارسایی کبد یا حتی مرگ منجر شود. حدود 80 درصد از افراد مبتلا به هپاتیت C در ابتدا هیچ نشانه ای ندارند. به نقل از عصر ایران، وقتی بیمار می شوید از این مساله آگاه هستید، این گونه نیست؟ شاید پرسش مسخره ای به نظر برسد، اما فهرست بلند بالایی از بیماری های جدی وجود دارند که می توانند برای سال ها در بدن شما به صورت کاملاً پنهان باقی بمانند، پیش از آن که متوجه آنها شوید.

گاهی اوقات ممکن است زمانی متوجه ابتلا به یک بیماری شوید که دیگر خیلی دیر شده و امیدی به درمان موثر باقی نمانده است. در بسیاری از موارد انجام آزمایش و غربالگری تنها راه برای آگاهی از این است که آیا مشکلی وجود دارد یا خیر.

هرچه پزشک زودتر مشکل را تشخیص دهد، روند درمان زودتر آغاز می شود و از شانس بیشتری برای کند کردن پیشرفت بیماری یا درمان آن برخوردار هستید. در ادامه با برخی از بیماری ها که بدون نشانه ای مشخص در بدن گسترش می یابند بیشتر آشنا می شویم.

فشار خون بالا

فشار خون بالا به عنوان یک «قاتل خاموش» شناخته می شود و دلیل خوبی برای این لقب وجود دارد زیرا اغلب این بیماری هیچ نشانه ای ندارد. در صورت عدم درمان، فشار خون بالا می تواند به بیماری قلبی و سکته مغزی منجر شود.

در شرایطی که داروهایی برای درمان وجود دارند، یکی از موثرترین تغییراتی که می تواند برای کاهش فشار خون مد نظر قرار بگیرد دنبال کردن رژیم غذایی دش (DASH) است. این رژیم غذایی شامل میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و چربی های سالم می شود و از محتوای چربی اشباع، کلسترول و سدیم کم سود می برد.

در شرایطی که دارو می تواند به کاهش فشار خون کمک کند، اما نباید تغییرات سبک زندگی را نیز فراموش کنید.

کلسترول بالا

کلسترول ماده ای است که توسط کبد تولید می شود و از طریق جریان خون به نقاط مختلف منتقل می شود. کلسترول در مواد غذایی، به ویژه گوشت قرمز و محصولات لبنی پر چرب نیز یافت می شود.

کلسترول بد (LDL) به شکل گیری پلاک منجر می شود. پلاک رسوباتی را داخل رگ های خونی ایجاد می کند و می تواند موجب سختی و تنگ شدن آنها شود. این شرایط می تواند به بروز حمله قلبی یا سکته مغزی منجر شود.

کلسترول خوب (HDL) با جمع آوری کلسترول بد از جریان خون آن را به کبد ارسال می کند که در این اندام تجزیه شده و از بین می رود.

در شرایطی که یک رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی کم ارزش و تحرک بدنی کم می تواند به کلسترول بالا منجر شود، یک پیوند ژنتیکی قوی نیز در این زمینه موثر است. روش درمان به فرد بستگی دارد. به عنوان مثال، اگر فردی سابقه خانوادگی بیماری قلبی داشته باشد، احتمال تجویز دارو افزون بر تغییر در رژیم غذایی و ورزش به منظور حصول اطمینان از کنترل سطوح کلسترول بیشتر است.

دیابت

دیابت یکی از بیماری های شایع، فوق العاده جدی و البته خاموش در دنیای امروز است. در حقیقت، زمانی ممکن است متوجه

مشکل شوید که با یک حمله قلبی، از دست دادن بینایی یا نیاز به قطع پا مواجه شوید. بر همین اساس است که زیر نظر داشتن سطوح قند خون از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

توصیه می شود افرادی که دارای اضافه وزن هستند، آزمایش های بررسی ابتلا به پیش دیابت - وضعیتی که در آن سطوح گلوکز بالاتر از حد عادی هستند، اما نه به اندازه ای بالا که به عنوان دیابت تشخیص داده شود - را از 40 سالگی آغاز کنند.

هر چه زودتر نیاز به تغییر در رژیم غذایی، انجام ورزش و یا استفاده از دارو مشخص شود، از شانس بیشتری برای پیشگیری یا به تاخیر انداختن ابتلا به دیابت نوع 2 برخوردار خواهید بود.

سرطان ریه

سرطان ریه یکی از مرگبارترین انواع سرطان است و 50 درصد افراد طی یک سال از زمان تشخیص بیماری جان خود را از دست می دهند.

یکی از دلایل مرگبار بودن سرطان ریه این است که نشانه های آن زمانی نمایان می شوند که دیگر گزینه های درمان محدود شده و از کارایی کمتری برخوردار هستند.

افراد سیگاری باید توجه ویژه ای به سرطان ریه داشته باشند و با انجام آزمایش های منظم نسبت به عدم ابتلا به این بیماری اطمینان حاصل کنند.

هیپاتیت C

هیپاتیت C ویروسی است که کبد را تحت تاثیر قرار می دهد و می تواند به شکل گیری سرطان کبد، سیروز، نارسایی کبد یا حتی مرگ منجر شود. حدود 80 درصد از افراد مبتلا به هیپاتیت C در ابتدا هیچ نشانه ای ندارند.

امروزه، گسترش هیپاتیت C به واسطه سوزن ها و سرنگ های آلوده که برای مصرف مواد مخدر استفاده می شوند، شایع تر از روش های دیگر است.

خوشبختانه در حال حاضر برخی داروهای جدید و بسیار موثر در دسترس هستند که می توانند پیشرفت بیماری را متوقف کرده و حتی نیاز به عمل پیوند کبد را مرتفع سازند.

سرطان روده بزرگ

برای افرادی که مرحله نخست سرطان روده بزرگ در آنها تشخیص داده می شود، نرخ بقای پنج ساله حدود 92 درصد است. در مقام مقایسه، افرادی که مرحله چهار سرطان روده بزرگ - بیماری به اندام های دیگر بدن گسترش می یابد - در آنها تشخیص داده می شود تنها 11 درصد شانس دارند.

با انجام کلونوسکوپی پزشک نه تنها در پی نشانه های سرطان است، بلکه اگر پولیپ - توموری غیر طبیعی که می تواند به سرطان منجر شود - داشته باشید، پزشک می تواند آن را از بین ببرد.

در شرایطی که دستورالعمل کلی بر انجام کلونوسکوپی در فواصل زمانی 10 ساله از 50 سالگی به بعد اشاره دارد می توانید با پزشک خود درباره این که چه زمانی آزمایش ها را آغاز کنید، صحبت کنید، به ویژه اگر از سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان روده برخوردار هستید.

ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)

ویروس پاپیلومای انسانی یک عفونت مقاربتی شایع است که تقریباً تمام افرادی که از نظر روابط جنسی فعال هستند، در برهه ای از زندگی خود به آن مبتلا می شوند. برای بیشتر افراد، این شرایط هیچ نشانه ای ایجاد نمی کند و به خودی خود برطرف می شود.

با این وجود، ویروس پاپیلومای انسانی می تواند تغییراتی در سلول ها را موجب شود که در نهایت به سرطان منجر شود. پیوند بین ویروس پاپیلومای انسانی و سرطان دهانه رحم توجهات بسیاری را به سوی خود جلب کرده است، اما این ویروس مسئول 95 درصد از سرطان های مقعد، 70 درصد سرطان هایی که دهان را تحت تاثیر قرار می دهند، 65 درصد از سرطان های واژن و 35 درصد از سرطان های آلت تناسلی مردان نیز است.

آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص ویروس پاپیلومای انسانی و نشانه های سرطان دهانه رحم استفاده می شود.

پوکی استخوان

شکستن یک استخوان به واسطه زمین خوردن نخستین نشانه ای است که بسیاری از مردم، به ویژه افراد مسن، را متوجه ابتلا به پوکی استخوان می کند.

افزون بر افزایش سن، پوکی استخوان می تواند به واسطه سیگار کشیدن، مصرف الکل، چاقی، و استفاده بلند مدت از داروهایی خاص، از جمله استروئیدها، شکل بگیرد.

توصیه می شود بانوان آزمایش های تراکم استخوان به منظور شناسایی پوکی استخوان را از سن 65 سالگی آغاز کنند. برای آقایان توصیه هایی استاندارد وجود ندارد، از این رو، با پزشک خود در این زمینه صحبت کنید.

برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، به میزان کافی کلسیم و ویتامین D مصرف کنید و انجام چند جلسه تمرینات مقاومتی در هفته را فراموش نکنید. انجام تمرینات قدرتی به طور قابل توجهی نرخ کاهش تراکم استخوان را کاهش می دهد.