

## چاقی در مردان خطرناک‌تر از زنان است

سپید: مطالعات جدید نشان می‌دهد خطر مرگ ناشی از چاقی در مردان سه برابر زنان است. در مطالعه حدود ۴ میلیون مرد و زن در سراسر جهان مشخص شد خطر مرگ قبل از ۷۰ سالگی برای مردان با وزن عادی ۱۹ درصد و برای زنان ۱۱ درصد است. اما این خطر برای مردان و زنان چاق به ترتیب تا ۳۰ و ۱۵ درصد افزایش می‌یابد. طبق گزارش محققان خطر افزایش یافته برای مردان ۱۱ درصد و برای زنان ۴ درصد است. ریچارد پتو، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه آکسفورد انگلستان، در این مورد می‌گوید: «چاقی بعد از سیگار، دومین عامل مرگ زودهنگام تلقی می‌شود. اگر شما می‌توانید ۱۰ درصد از وزنتان را کاهش دهید در حقیقت در زنان ۱۰ درصد از ریسک مرگ قبل از ۷۰ سالگی و در مردان ۲۰ درصد از این خطر کاسته شده است.»

پژوهشگران می‌افزایند هنوز علت مرگ بیشتر مردان چاق نسبت به زنان چاق مشخص نیست. اما مطالعات قبلی نشان داده‌اند که مردان چاق بیش از زنان مبتلا به مقاومت انسولین، افزایش چربی کبدی و دیابت می‌شوند.

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، ۱/۳ میلیارد فرد بزرگسال در جهان دارای اضافه وزن بوده و بیش از ۶۰۰ میلیون چاق هستند. به گفته محققان، چاقی ارتباط قوی‌ای با بیماری قلبی، سکته، دیابت و سرطان دارد. ■

منبع: Health Day



## افزایش میزان مرگ‌ومیر ناشی از آسم در بریتانیا

ترجمه: علی حاج رسولی‌ها

سپید: به گفته متخصصان بریتانیایی، آمارهای جدید، افزایش هشداردهنده (۱۷ درصد در تنها یک سال) در میزان مرگ‌ومیر مرتبط با آسم در انگلیس و ولز را نشان می‌دهند. تعداد مرگ‌ومیر ناشی از آسم در این دو منطقه نسبت به سال ۲۰۱۴، ۵/۶ درصد افزایش داشته و به ۵۲۹۶۵۵ مورد در ۲۰۱۵ رسیده است. این بیشترین مقدار افزایش در طول یک سال از ۱۹۶۸ بوده است و می‌تواند به این دلیل باشد که مردم سال‌های بیشتری زندگی می‌کنند؛ بنابراین اندازه و سن جمعیت در حال افزایش است.

به گفته دکتر سامانتا واکر، مدیر پژوهش و سیاست‌گذاری موسسه آسم انگلستان: هر ۱۰ ثانیه یک بار، یک نفر در این کشور با حملات آسم تهدیدکننده حیات مواجه می‌شوند. به شکل غم‌انگیزی، این میزان بیشترین تعداد مرگ‌ومیر مرتبط با آسم در ده سال گذشته بوده است. همچنین این گزارش که بر اساس جنسیت، سن و محل اقامت ارائه شده است، آشکار می‌کند که حدود ۵۶ درصد از تمام مرگ‌ومیرهای ناشی از آسم در ۲۰۱۵، در زنان ۶۵ ساله به بالا بوده است.

متخصصان بر خلاف آسم کودکی، اطلاع کمتری از نحوه تأثیر آسم بر بزرگسالان مسن‌تر دارند. آنها می‌دانند که این بیماری، به طور معمول شدید تر و جدی‌تر از آسم کودکی است، به سختی بهبود می‌یابد و گزینه‌های درمان محدود هستند.

اکنون ۴/۳ میلیون نفر در انگلیس تحت درمان برای آسم هستند؛ یعنی یکی از هر ۱۲ بزرگسال. بسیار مهم است که بیماران بالغ مبتلا به آسم، واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند و سالانه معاینه شوند. ■

منبع: WebMD



ترجمه: مرجان یشایایی

سپید: پس‌ازآنکه جهان بحران ابولا را در سال ۲۰۱۴ پشت سر گذاشت، مسئولان بهداشت عمومی، کارشناسان بیماری و سیاستمداران همگی گفتند که نمی‌گذاریم مرگ دردناک ۱۱ هزار قربانی این بیماری هدر رود. تصاویر کودکان آفریقایی که در آغوش مادران خود از دست رفته‌اند و ترس از انتقال ابولا در هر کشوری زنگ خطری را به صدا درمی‌آورد.

**پاسخی یکسان در همه مطالعات**  
دست‌کم ۴ مرور سیستماتیک بر بحران ابولا تهیه شد. آخر همه این مطالعات به چند موضوع ختم می‌شد: همه آن‌ها جهان را به ایجاد قابلیت برای پاسخگویی سریع به این نوع بحران‌ها فراخواندند، خواهان آن شدند تا خطوط

روشن مسئولیت درنهایت به یک جا ختم شود، رهبران پاسخگو باشند؛ در کنار این‌ها منابعی انعطاف‌پذیر شامل کارکنانی آموزش‌دیده (که در وقت بروز بحران بتوانند با تمام قوا وارد عمل و به هر کشوری که لازم است فرستاده شوند) و ارگانی با توان پاسخگویی سریع که بتواند به تبعات باقیمانده از بحران واکنش نشان دهد.

### ضعف‌ها دوباره نمایان شده‌اند

اکنون، با بروز مسئله زیکا بسیاری از این ضعف‌ها دوباره نمایان شده‌اند تا انتشار ویروس دوباره به مرز خطری برسد که دانستن غم‌انگیزی را برای هزاران خانواده رقم بزند و سبب هراسی به‌حق در بین ساحل‌نشینان آمریکایی شود. جهان این بار نیز پاسخ عملی کافی به‌زیکا که در کشورهای جنوبی و مرکزی قاره آمریکا شیوع یافت، نداشت. برزیل، کلمبیا و کشورهای دیگر منابع لازمی را که برای کاهش سریع انتقال باید به کار می‌ستند، در دست نداشتند. ظرف یک سال در پورتوریکو، شبه‌جزایری در شمال شرقی منطقه کارائیب با بیش از ۳/۵ میلیون جمعیت، صدها مورد میکرو و سفالی دیده شد که نتایج فاجعه‌باری برای اقتصاد پرمسئله و

# لزوم مبارزه یکپارچه جهانی با خطر



را به تصویب رساند. مجلس نمایندگان نیز عملاً با پیشنهادهای بی‌منطق پیشنهاد داد تا منابع مالی مربوط به ابولا صرف پاسخ به زیکا شود. اکنون اعضای کنگره به تعطیلات تابستانی رفته‌اند بی‌آنکه لایحه مالی تصویب کرده باشند.

این تأخیر بسیار خطرناک است. ما در مرحله بالایی منحنی تبدیل اپیدمی به یک همه‌گیری جهانی، پاندمی، قرار گرفته‌ایم. تأثیرات تأخیر هرچند کوچک می‌تواند بزرگ باشد و تأثیرات تأخیر در پاسخ به زیکا در حال انباشته شدن است. همان‌طور که تام فریدن، رئیس سیدی‌سی، می‌گوید: «بابت بی‌عملی امروزمان فردا پشیمان خواهیم شد.» این پشیمانی به‌صورت درد و رنج شخصی برای خانواده‌هایی بروز می‌کند که باید بار یک کودک ناتوان از بیماری‌های مادرزادی را بر دوش بکشند.

مبارزه علیه زیکا باید رهبری جهانی داشته باشد تا بتواند یک استراتژی منسجم چندکشوری برای رسیدن به نتایج ملموس را هماهنگ کند، جسورانه دست به نوآوری زند و درست از اطلاعات استفاده کند. به نظر می‌رسد تنها دولت ایالات‌متحده واجد چنین توانایی است. بوش توانست با تکیه بر استراتژی بر پایه شواهد با پاندمی ایدز در آفریقا مقابله کند. او با ما توانست با سرمایه‌گذاری منابع ایالات‌متحده علیه ابولا و ایجاد همکاری بین کشورهای مختلف جهان برای امنیت جهانی سلامت نقش رهبری کننده موفقیت‌آمیزی ایفا کند. درباره مسائلی چون ایدز و ابولا، رهبری آمریکا چه از نظر علمی، مهارت‌های فنی، نوع‌دوستی و اراده سیاسی عنصری مهم برای تغییر روند ماجرا بود. در مورد زیکا آمادگی‌های اساسی شامل مسئولان فدرال و ایالتی در جریان است، اما برای به ثمر رسیدن تلاش‌های آمریکا افزایش توجه جهانی شرط است. برای این کار کنگره باید از تعطیلات برگردد و یک لایحه مالی با معنا تصویب کند تا نشان دهد ما آمریکایی‌ها چگونه برای آرمانی بزرگ چون سلامت در تمامی جهان با هم هماهنگ هستیم. ■

منبع: Washington Post

وابسته به گردشگر این کشور ایجاد کرد.

### نهادی عملیاتی ایجاد شود

تقریباً تمامی مطالعات انجام‌گرفته درباره ابولا سازمان جهانی بهداشت را فراخواندند تا نهادی عملیاتی برای وارد شدن به کشورهای گرفتار بیماری‌های مسری و حمایت از این کشورها برای مقابله با آن ایجاد کند. با توجه به اینکه چنین چیزی تا امروز تحقق پیدا نکرده است، امروز باید به فکر مرجعی یگانه باشیم که وظیفه هماهنگی و پاسخ عملیاتی در کشورهای خارجی بر دوش آن گذاشته شود. یکی از این افراد می‌تواند تیم زیرم باشد. او که هماهنگ‌کننده جهانی مالاریا از طرف ایالات‌متحده بود، در زمان ریاست جمهوری جرج دبلیو بوش و باراک اوباما با کنترل پشه ناقل بیماری توانست جان میلیون‌ها نفر را نجات دهد و اکنون آماده است تا وظیفه‌ای دیگر را بر عهده گیرد.

### استراتژی شفاف اصل است

علاوه بر این، ما نیازمند استراتژی همه‌جانبه، شفاف و بر پایه شواهد برای مداخله در سرایت زیکا در جنوب و

مرکز قاره آمریکا هستیم. باید کمپین‌های اطلاعات محور برای اسپری‌های حشره‌کش به‌راه‌بندازیم، جلوی باروری پشه‌هایی را که پشه‌ناقل زیکا جفت‌گیری می‌کنند بگیریم و هرچه سریع‌تر کمپین‌هایی ارتباطی برای استفاده از لباس‌های محافظت‌کننده، اسپری‌های حشره‌کش و کاندوم (چون یکی از راه‌های انتقال از طریق روابط جنسی است) برپا کنیم. اولویت‌های فعلی ما که می‌تواند کارآمدی پاسخ برای پایان دادن به انتقال بیماری را بهبود بخشند، اکنون تحقیقات درباره آفت‌کش‌های بهتر، تست‌های سریع‌تر معتبر و تولید واکسن زیکا باید باشد.

### آمریکا وارد عمل شود

برای رسیدن به نتیجه مطلوب باید منابعی باشند، چه مالی و چه انسان‌های آموزش‌دیده که خطر کنند، اما روند بودجه‌ای و سیاسی ایالات‌متحده اکنون به‌طور بی‌مسئولانه‌ای کند است. سازمان جهانی بهداشت امسال در ابتدای فوریه حالت فوق‌العاده سلامت جهانی اعلام کرد. کمی بعد در همان ماه، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، سیدی‌سی، درخواستی به کاخ سفید فرستاد و سنابعلی کمتر از مبلغ پیشنهادی مسئولان دولتی

## ارتباط تماشای زیاد تلویزیون و کاهش استخوان‌سازی

فیزیولوژیکی در بدن در این شرایط ایجاد می‌شود، باعث به هم خوردن تعادل بیوشیمیایی استخوان و تحلیل رفتن آن می‌شود.

چندین بررسی دیگر هم در سال‌های اخیر رابطه تأثیر زیان‌بار نشستن طولانی‌مدت بر سلامت استخوان‌ها را نشان داده‌اند.

تحلیل رفتن تدریجی استخوان و از دست رفتن محتوای معدنی آن نهایتاً باعث می‌شود که بیماری پوکی استخوان به وجود آید و احتمال شکستگی حتی با ضربات خفیف افزایش یابد. این شکستگی‌ها به‌خصوص در لگن می‌تواند شرایط وخیمی برای فرد ایجاد کند.

در حال حاضر بیش از ۲۰۰ میلیون زن در سراسر جهان به پوکی استخوان دچار هستند و در معرض خطر عوارض ناشی از آن قرار دارند.

تراکم استخوانی در ۲۲ سالگی افراد به حداکثر می‌رسد و بعد به‌تدریج از آن کاسته می‌شود. اگر فرد سبک زندگی سالمی داشته باشد و به‌اندازه کافی فعالیت جسمی انجام دهد، می‌توان سرعت روند تضعیف استخوان‌ها را کاهش داد.

ورزش‌های ضربه‌ای مانند دویدن یا پارکور به‌خصوص به سلامت استخوان کمک می‌کنند.

پیرسون، سرپرست این گروه پژوهشی می‌گوید: «متقاعد کردن والدین و سایر افراد در این باره که بی‌حرکتی طولانی‌مدت به‌صورت نشستن در جلوی صفحه‌نمایش یا نشستن در مدرسه یا محل یاد در طول مسافرت پیامدهای بهداشتی درازمدتی خواهد داشت، کار مشکلی است. امروزه ما عادت کرده‌ایم به نتایج فوری اعمالمان توجه کنیم و توجهی به پیامدهایی که ممکن است ۲۰ سال دیگر رخ دهند، نشان نمی‌دهیم.»

پیرسون توصیه می‌کند که برای جلوگیری از بی‌حرکتی طولانی‌گابه‌گاه دوره نشستن را قطع کنیم، برای مثال هنگام پخش آگهی‌های تجاری در وسط برنامه تلویزیونی از جای خود بلند شویم یا اینکه به جای ایمل زدن به یک همکار در محل کار از جای خود بلند شویم و با تلفن با او صحبت کنیم. ■

منبع: Reuters

سپید: پژوهشگران می‌گویند نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد که کودکانی که زمان زیادی را به تماشای تلویزیون می‌گذرانند، ممکن است در این دوران رشد کمتر استخوان‌سازی کنند و در بزرگسالی در معرض خطر پوکی و شکستگی استخوان قرار گیرند.

در این بررسی که نتایج آن در ژورنال Bone and Mineral Research منتشر شده است، گروهی از کودکان و نوجوانان تا ۲۰ سالگی از لحاظ ساعات تماشای تلویزیون و تراکم استخوانی بررسی شدند. نتایج نشان داد هر چه افراد در دوران کودکی ساعات بیشتری را در پای تلویزیون نشسته بودند، تراکم استخوانی‌شان کمتر می‌شد.

والدین بیش از ۱۰۰۰ کودک استرالیایی در این بررسی که به‌وسیله جوان مکوی و همکارانش در دانشگاه کورتن در استرالیا انجام شد، شمار ساعات‌هایی که فرزندان‌شان در هفته تلویزیون تماشا می‌کردند را در سنین مختلف در ۸، ۱۰، ۱۴، ۱۷، و ۲۰ سالگی گزارش می‌کردند (افراد در سنین بالاتر خودشان ساعات تماشای تلویزیون را گزارش می‌کردند).

کارشناسان می‌گویند ساعات تماشای تلویزیون در این بررسی در واقع بیانگر مدتی است که کودکان در حالت نشسته قرار می‌گیرند و این نشستن درازمدت است که پیامدهای بهداشتی برای افراد به وجود می‌آورد. این وضعیت به‌خصوص در سال‌های اخیر با رواج استفاده از کامپیوتر، تلفن‌های هوشمند و اپلیکیشن‌ها در میان کودکان بدتر هم شده است.

این گروه پژوهشگران گروه کودکان را بر اساس میزان تماشای تلویزیونشان در طول سال‌های بررسی به سه گروه تقسیم کردند: کودکان و نوجوانانی که در طول این بررسی در هفته کمتر از ۱۴ ساعت تلویزیون تماشا کرده بودند، در گروه تماشای مداوم قرار گرفتند و ۲۰ درصد کل گروه را تشکیل می‌دادند. کودکان و نوجوانانی که ۱۴ ساعت یا بیشتر در هفته تلویزیون تماشا کرده بودند، در گروه تماشای مداوم زیاد تلویزیون قرار داده شدند و ۴۰ درصد افراد را شامل می‌شدند. گروه سوم شامل کودکان نوجوانانی بودند که در طول مدت

## زمان؛ عامل تعیین‌کننده در درمان HIV

سپید: پژوهش‌های تازه نشان می‌دهد درمان به موقع و سریع HIV با داروهای ضد ویروسی، احتمال انتقال آن به دیگران را تا ۹۳ درصد کاهش می‌دهد. تحقیقات ارائه شده در کنفرانس بین‌المللی ایدز در دوربان آفریقای جنوبی، آشکار کرد درمان سریع ویروس HIV احتمال انتقال آن به افراد دیگر را به شدت کاهش می‌دهد و این اثر محافظتی برای مدت زمان طولانی ماندگار است. این مطالعه نشان می‌دهد اگر ویروس HIV قبل از تبدیل شدن به AIDS با داروهای ضد ویروسی درمان و کنترل شود، احتمال سرایت آن به دیگران ۹۳ درصد کاهش می‌یابد. HIV نوعی ویروس نقص ایمنی است که سبب عفونت سلول‌های سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آنان می‌شود.

با پیشرفت عفونت، سیستم ایمنی ضعیف‌تر می‌شود و در نهایت به سندرم نقص ایمنی پیشرفته (AIDS) منجر می‌شود. ۱۰ تا ۱۵ سال طول می‌کشد تا فرد آلوده به ویروس HIV به ایدز مبتلا شود. هیچ درمانی برای این بیماری کشته وجود ندارد و داروهای ضد ویروسی فقط قادرند که روند سرعت بیماری را کند کنند. سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۵ میلادی، بر ضرورت درمان سریع HIV با داروهای ضد ویروسی تأکید کرد. بر اساس این گزارش سالانه حدود دو میلیون مورد جدید به آمار مبتلایان به ایدز اضافه می‌شود. ■

منبع: Reuters

