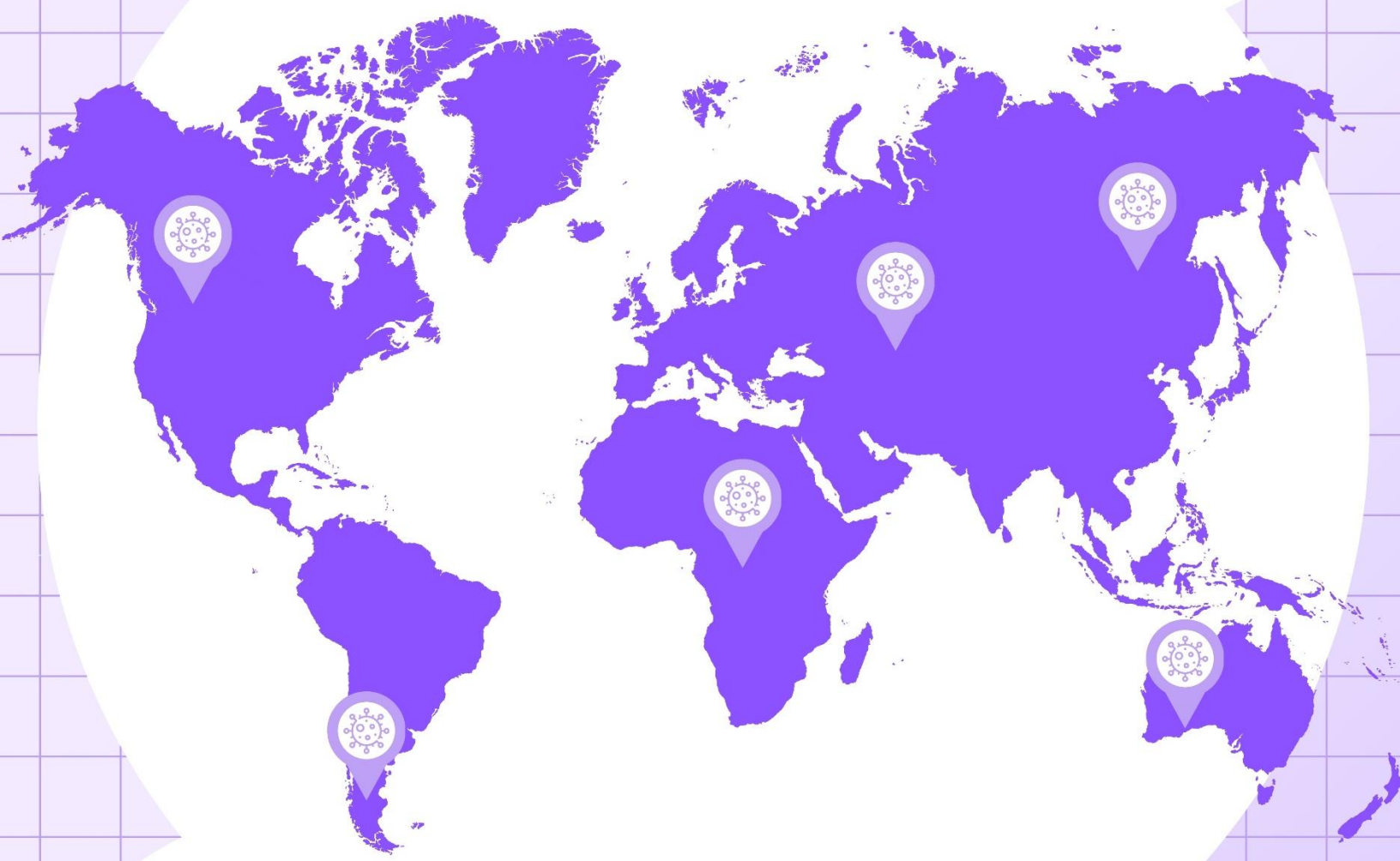


ایمنیولوژی



دانشجویان پزشکی
ورودک مهر ۱۴۰۳

اپیدمیولوژی



سوم

جلد

CCCCCCCCC

به نام خدا

دست نویس: امیرضا شعی

تایپ: ماهان حلمی

ویراستار: رضا نصرتی

مسئول درس: روژان قادری

طراح جلد و صفحه آرا: پرمیدا پایمردی





جلسه سوم: سیر طبیعی بیماری و سطوح پیشگیری

اول از همه مفهوم بیماری: هرگونه اشکال در ساختمان و عملکرد طبیعی بدن را شامل میشود .

مفهوم سیر طبیعی بیماری: اگر مداخله‌ای در رابطه با یک بیماری انجام نشود و اجازه داده شود که بیماری روند طبیعی‌اش را حفظ کند و از درمان متاثر نباشد سیر طبیعی بیماری گفته می‌شود که معمولاً ما مداخله می‌کنیم! مداخله میتواند از نوع مداخله دارویی ، مداخله پزشکی ، مداخله توصیه های مواد غذایی و... باشد .

سیر طبیعی یک بیماری شامل ۴ مرحله میباشد :

۱. مرحله آمادگی یا پذیرندگی (Susceptibility)

۲. مرحله قبل از بروز علائم بالینی (Presymptomatic)

۳. مرحله بالینی (Clinical)

۴. مرحله ناتوانی (Disability)

مرحله اول : مرحله آمادگی یا پذیرندگی : (Susceptibility)

هنوز بیماری ظاهر نشده است و علائمی هم وجود ندارد و از طرفی در آزمایشات نیز تشخیص داده نمیشود. ولی شالوده آن با حضور عواملی که به نفع رویداد آن بیماری می باشد (ریسک فاکتورها) ریخته شده است.

عوامل خطر = عواملی که حضور آنها احتمال پیدایش یک بیماری را در زمانهای بعدی افزایش می دهد. (تغییر پذیر و تغییر ناپذیر)

برای مثال کارگری که در کارخانه آژبست کار می‌کند در این مرحله قرار دارد و بعد از ۱۰ الی ۱۵ سال علائم در وی ظاهر خواهد شد .

عدم توانایی در شناسایی کلیه عوامل خطر بیماری، توانایی ما را در پیشگیری بیماری محدود می کند.



۲. مرحله قبل از بروز علایم بالینی (Presymptomatic)

قبل توضیح این مرحله باید توجه داشته باشیم که این مرحله با نام های pre-clinical و sub-clinical نیز شناخته میشود؛

Pre clinical: بیماری هایی که قرار هستند تا مرحله بالینی بروند

Sub clinical: بیماری هایی که در این مرحله متوقف خواهند شد

بریم سراغ توضیحات:

علایم واضحی از بیماری مشاهده نمی شود، ولی تغییرات بیماریزایی شروع شده اند. (تصلب شرائین) توجه کنید که در این مرحله بیماری به صورت پاراکلینیکی با آزمایشات قابل تشخیص است.

۳. مرحله بالینی (clinical)

تغییرات اعضاء چه از نظر ساختمان و چه از نظر عملکرد به قدری است که علائم ایجاد شده و بیمار به پزشک مراجعه می کند، قابل توجه است که به مراحل کوچکتری تقسیم می شود تا هم درمان با آگاهی بیشتر انجام یافته و هم بررسی اپیدمیولوژیک صورت گیرد برای مثال سرطان که به استیج های مختلفی تقسیم بندی پیدا میکند، بیماری آرتریت روماتوئید و..

۴. مرحله ناتوانی (Disability)

هر نوع کاهش موقتی یا درازمدت فعالیت عضوی از یک فرد ناشی از یک بیماری حاد و یا مزمن؛ (یکی از اعضای بدن عملکرد خودش را از دست داده است) برای مثال فردی که در تصادف عملکرد دست یا پای خود از دست رفته است. در این مرحله تاکید بر از دست دادن عمل عضو است نه نقص در ساختمان آن!

نکته :

۱. توجه کنید که هرکدام از مراحل می توانند به مرحله قبل بازگردند و یا به مرحله بعد بروند ولی قرار نیست برای همه بیماری ها هر چهار مرحله را شاهد باشیم ، مثال ساده اش : سرماخوردگی.



۲. مدت زمان هر مرحله بستگی به خود بیماری و افراد مختلف دارد؛ برخی بیماری‌ها سیر طبیعی طولانی‌تری دارند و برعکس
مثال: سرماخوردگی ۲-۳ روز، آنفولانزا ۶-۷ روز و دیابت ۲۰-۳۰ سال

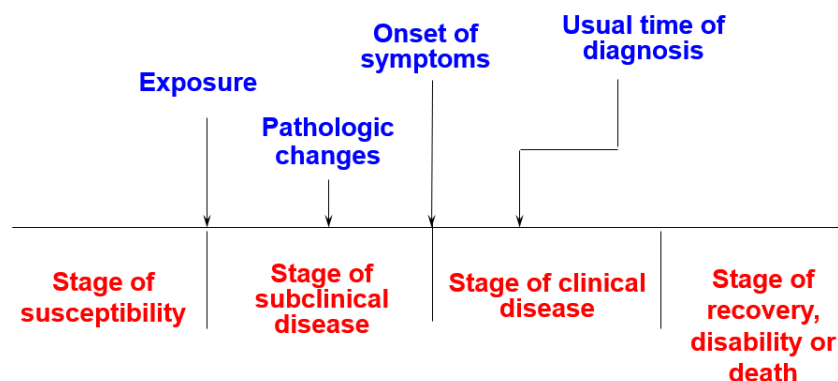
۳. در بیماری سل، دو مرحله اول طولانی‌تر از دو مرحله آخر می‌باشد. و این موضوع برای بیماری سرخک اینطوریه که مدت زمان مرحله اول حدود ۴-۵ درصد کل رو شامل میشه!

مفهوم کوه یخ:

بیان دارد که بسیاری از بیماری‌ها را به کوه یخ تشبیه می‌کنند قسمتی از کوه یخ که بالای آب است و قابل مشاهده است (مرحله سوم و چهارم سیر طبیعی محسوب میشود)، بسیار کوچکتر از حجم باقیمانده کوه که زیر آب قرار دارد می‌باشد. (مراحل اول و دوم)

برای مثال آماری که برای بیماری ایدز در دیتاها وجود دارد ۲۰ درصد آمار اصلی می‌باشد ولی این موضوع نسبت به سایر بیماری‌ها متفاوت است برای مثال سرخک از کوه یخ تبعیت نمی‌کند!

Natural history of disease



سطوح پیشگیری

تعریف لغوی و ساده پیشگیری: جلوگیری از پیدایش بیماری.

تعریف علمی پیشگیری: قطع یا آهسته کردن سیر طبیعی بیماری. در هر مرحله‌ای قابل انجام است، برای مثال فردی که به دیابت مبتلا است میتواند با استفاده از سطوح مختلف پیشگیری از پیشروی سیر طبیعی دیابت جلوگیری کرد.



پیشگیری سطوح مختلفی دارد : پیشگیری مقدماتی ، نوع اول ، نوع دوم ، نوع سوم و نوع چهارم.

۱. سطح مقدماتی **Primordial prevention** : ممانعت از ظهور یا رشد عامل خطر بیماری در جامعه.

مثال: تغییر فرهنگ مردم در مورد سیگار کشیدن در محیط های بسته:

پیشگیری مقدماتی بیان دارد که سیگار باید از جامعه حذف شود در حالی که امکان پذیر نیست با آنکه حذف سیگار صرفه اقتصادی طولانی مدتی برای جامعه دارد ولی سیگار از جامعه حذف نخواهد شد. ولی می توان مصرف آن را کمتر کرد؛ برای مثال در کشورهای اروپایی مصرف سیگار برای افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است و یا با افزایش قیمت و عدم فروش به صورت نخی از فروش سرسام آور آن جلوگیری شده است. می توان از روش جایگزینی نیز استفاده کرد برای مثال جایگزین کردن روغن مایع با جامد.

به صورت کلی سیاست گذاری کل سلامت به این صورت است که یا حذف ، یا مصرف کمتر .

هدف در پیشگیری مقدماتی، جلوگیری از پیدایش و برقراری آن دسته از الگوهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی زندگی (سبک زندگی یا Life Style) است که نقش آنها در افزایش خطر بیماری شناخته شده است.

۲. پیشگیری نوع اول (**Primary Prevention**): پیشگیری از بیماری با تغییر حالت پذیرندگی شخص و یا کاهش مواجهه افراد حساس با عامل خطر.

دو راهکار دارد :

- الف) راهکار جمعیتی (**population strategy**) یا ارتقای سلامت عمومی (ایجاد شرایطی در منزل، محیط کار، مدرسه و ... برای یک زندگی سالم مانند تغذیه صحیح، پوشش کافی، پناهگاه، رفاه عاطفی، استراحت، تفریح و آموزش بهداشت)
- ب) راهکار گروه در معرض خطر (**High-risk strategy**) یا اقدامات حفاظتی ویژه (ایمن سازی، بی خطر کردن محیط زیست مثل تصفیه آب، حفاظت در مقابل خطرات ناشی از کار و تصادفات).



واکسیناسیون از این نوع پیشگیری محسوب می‌شود.

آموزش دادن به مردم درباره پیشگیری از عوارض آلودگی هوا از پیشگیری نوع اول محسوب می‌شود.

پیشگیری مقدماتی و نوع اول هر دو مربوط به مرحله آمادگی می‌باشند.

تفاوت دو پیشگیری اول :

پیشگیری مقدماتی: حذف عامل خطر

نوع اول: کاهش مواجهه با عامل خطر

پیشگیری عامه پسند در ذهن مردم ، پیشگیری نوع اول می‌باشد.

۲. **پیشگیری نوع دوم (Secondary Prevention) :** تشخیص بیماری در مراحل زودرس و قبل از علامتدار شدن آن (در مرحله presymptomatic) و سپس درمان بیماری.

هدف: جلوگیری از پیشرفت بیماری از طریق کشف و درمان به موقع. مثال: غربالگری (screening) و بیماریابی (case finding)

پیشگیری نوع دوم هم مربوط به مرحله قبل از بروز علائم و هم مرحله بالینی است.

راجب غربالگری باید بدونیم که : سیاست کشور برای غربالگری ، غربالگری افراد در معرض خطر هستند ؛ افراد بالای ۳۰ سال افراد دارای اضافه وزن افراد دارای سابقه خانوادگی از جمله فیلتر هایی هستن که تو غربالگری استفاده میشن!

آموزش سبک زندگی سالم به فرد دیابتی برای جلوگیری از پیشرفت بیماری نوع دوم محسوب می‌شود.

پیشگیری نوع سوم (Tertiary Prevention):

بیمار ناتوان شده است و یک عضو عملکرد خود را از دست داده است، به همین ترتیب اقداماتی جهت کاهش پیشرفت بیماری یا عوارض در مراحل پایانی بیماری صورت میگیرد :



-تخفیف ناتوانی حاصل از بیماری و به حداقل رساندن رنج و آسیب ناشی از بیماری و تلاش برای برگرداندن اعمال اعضا و دستگاهها به حالت موثر و افزایش قدرت تطابق فرد با وضعیت فعلی.

-محدود کردن میزان ناتوانی و انجام نوتوانی.

فیزیوتراپی و توانبخشی مربوط به این سطح می باشند.

مفهوم نوتوانی: تلاش هایی که به منظور بازگرداندن یک فرد ناتوان به فردی مفید، راضی و در صورت امکان خودکفا در جامعه انجام می شود.

این نوع پیشگیری با تاکید بر آنچه برای فرد باقی مانده است، نه آنچه از دست داده است، او را قادر می سازد که از قابلیت های باقیمانده خود استفاده حداکثر کند.

نوتوانی بیماران مبتلا به بیماری هایی همچون فلج کودکان، سکته های مغزی، آسیب های کوری و غیره، برای پیشگیری از کاهش توانایی شرکت آنان در زندگی اجتماعی روزمره، اهمیت فراوانی دارد.

(خلاصه اش اینه که فرد را به زندگی عادی برگردانیم که پس از آن اتفاق نیز زندگی با کیفیتی داشته باشد.)

پیشگیری نوع چهارم (Quaternary Prevention):

به پیشگیری از بیماریها مربوط نمی شود! به پیشگیری از ارائه خدمات تشخیصی، درمانی و پیشگیرانه غیرضروری مربوط می شود. مثل آزمایش های غیرضروری ، اقدامات و هزینه هایی که از قبل نتیجه آن مشهود است و... (به خصوص افرادی که از شهر های اطراف به کلانشهر ها جهت درمان مراجعه می کنند.)

پیشگیری سطح چهارم توسط یک پزشک عمومی بلژیکی بنام مارک جاموله (Marc Jamouille) در سال ۱۹۸۶ مطرح شد.

