

ایمن سازی بزرگسالان

اگر شما مجموعه ایمن سازی را در کودکی گرفته باشید، باز هم به واکسن های 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 فرآورده های خونی است باید ایمن سازی شود. واکسیناسیون شامل دوره تزریق سه نوبت واکسن است.
- واکسن آنفلوآنزا: این واکسنی سالانه است که به خصوص برای سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های مزمن جدی مهم است ولی در هر سنی اثر حفاظتی دارد. (در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید).

ایمن سازی برای مسافران بین المللی

مسافران براساس منطقه ای که به آن مسافرت می کنند ممکن است به واکسن های 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 ایمن سازی توصیه شده برای مقصد شما را برنامه ریزی کنند. اطمینان حاصل کنید که ایمن سازی شما و فرزندان تان به روز باشد.

پیشگیری و شناسایی بیماری ها

همه ما با استعداد های خاصی به دنیا می آییم. بعضی از ما اگر انگیزه و آموزش کافی وجود داشته باشد به ورزشکاران خاص تبدیل می شویم 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 می شوند در حالی که بعضی دیگر اگر چاق شوند دیابت می گیرند. برای بسیاری، بیماری قلبی در خانواده شان شایع است. هر یک از ما ممکن است در معرض خطر بیماری های خاصی باشیم.

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

از راه مطالعات دقیق در طول زمان، توانسته ایم عوامل افزایش احتمال بروز بعضی بیماری ها را تعیین نماییم. این مطالعات به ما نشان داده اند که تغییر بعضی رفتارها یا بهبود مواجهه با مواد شیمیایی در اوایل زندگی می تواند احتمال ایجاد این بیماری ها را کم کند.

پیشگیری کار دشواری است و اگر ما می توانستیم به دقت پیش بینی کنیم چه کسی سرطان ریه می گیرد، می توانستیم تنها این افرادی که به این سرطان مبتلا می شوند را هدف پیشگیری قرار دهیم. متأسفانه ما با این دقت نمی توانیم وقوع این بیماری ها را پیش بینی کنیم. این بدان معنی است که ما درمان می کنیم یا دارو، آزمایش، یا تغییر شیوه زندگی را برای گروه بزرگی از مردم توصیه می کنیم هر چند تنها اندکی از آن ها به بیماری مبتلا خواهند شد.

چگونه باید از آزمون غربالگری، درمان دارویی، یا تغییر شیوه زندگی در جمعیت های بزرگ که در معرض خطر بیش تری هستند استفاده کنیم تا کاهش خطر در تعداد اندکی که واقعا سود می برند رخ دهد. همه ما کمربند ایمنی می بندیم ولی تنها چند نفر از ما که حادثه ای برای شان رخ می دهد از بستن کمربند ایمنی بهره می برند.

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