

## شناسایی عوامل تهدید کننده سلامت دانشجویان دختر در خوابگاه

بررسی کننده: خانم دکتر آسیه پزشکی، مشاور پزشکی خوابگاه

مقدمه: با توجه به جوان بودن نسلی که در دانشگاه‌های مختلف مشغول تحصیل هستند و بعضاً خوابگاه را برای اسکان خود انتخاب میکنند شناسایی عوامل تهدید کننده سلامت این گروه‌های سنی اهمیت ویژه ای دارد. این عوامل شامل چند دسته میباشد:

۱- بیماریهای شایع دوران جوانی و نوجوانی

۲- بیماریهایی که به طور اتفاقی رخ می دهد و ربطی به سن خاصی ندارند.

۳- مشکلات شخصی و خانوادگی

۴- بیماری های ارثی و خانوادگی

۵- مشکلات و بیماریهایی که در اثر دوری از خانواده ایجاد یا تشدید شده است.

در واقع همه عوامل بالا به گونه ای می توانند با زندگی در خوابگاه تشدید شوند.

هدف از این مطالعه بررسی علل شایع مراجعه دانشجویان دختر پزشک مشاور خوابگاه و ارائه راهکارهایی جهت پیشگیری و یا درمان است.

### آکنه چیست:

آکنه شایعترین بیماری پوستی دوران بلوغ و جوانی است اما در بعضی از افراد می تواند در تمام دوران عمر بروز کند. آکنه در طیف وسیعی از موارد خفیف غیر التهابی (دانه های سر سیاه و سفید) تا موارد شدید التهابی و چرکی بروز می کند.

به طور طبیعی چربی ترشح شده از غده چربی کنار پیاز مو، از طریق کانال مو خارج می شود. در دوران بلوغ تحت تاثیر هورمون ها، فعالیت غدد چربی بالا می رود، در نتیجه چربی بیشتری ترشح می شود. گاهی افزایش میزان چربی، باعث انسداد کانال می شود و زمینه را برای رشد میکروبی که به طور طبیعی روی پوست وجود دارد فراهم می کند و باعث ایجاد عفونت و التهاب شده که پدیده حاصل آکنه نام دارد. آکنه اغلب زمینه ارثی دارد اما موارد دیگری از جمله

**استرس، پوست چرب، اختلالات هورمونی، داروها و مواد آرایشی نیز در ایجاد آن موثر می باشند.** همچنین در بعضی از افراد مصرف غذاها و تنقلات

چرب رابطه مستقیمی با ایجاد یا تشدید آکنه دارد. هر چند آکنه یک بیماری کشنده نیست، ولی به دلیل اینکه بیمار از ظاهر خود تصور بدی دارد می تواند طیفی از مشکلات به گونه های مختلف برای فرد ایجاد کند. با طولانی شدن آکنه، اعتماد به نفس بیمار پایین می آید. همچنین عوارض حاصل از آن می تواند مشکلات روحی و روانی بزرگی را برای بیمار ایجاد کند. اگرچه این بیماری پوستی در اکثر موارد، در ابتدای سنین بزرگسالی به خودی خود بهبود می یابد و یا در موارد درمان شده با قطع مصرف دارو، امکان برگشت ضایعات وجود دارد، ولی درمان می تواند باعث کوتاه شدن دوره بیماری، کاهش شدت آن و عوارضی مثل به جای گذاشتن اسکار (فرورفتگی دائمی روی پوست) شود.

**گاهی در موارد خفیف تا متوسط می توان با راهکارهای غیر دارویی از پیشرفت آن جلوگیری کرد و یا حتی به بهبودی کامل دست یافت.**

یکی دیگر از مسائل شایع در سنین جوانی ریزش مو است که برای آن علل متعددی ذکر شده است که مهمترین آن عبارتند از:

۱- ریزش مو آندروژنیک یا ریزش مو ژنتیک با علت هورمونی

۲- کمبود آهن، ویتامین ها و املاح

۳- استرس، فشارهای روحی و افسردگی

۴- ریزش مو پس از زایمان

۵- اختلالات تیروئیدی، دیابت و...

۶- کچلی منطقه ای (که باز هم استرس در ایجاد آن موثر است)

ریزش مو در دختران جوان تاثیر سوئی بر روح و روان آنها داشته و عدم درمان آن می تواند باعث افسردگی، پرخاشگری و یا اختلالات دیگر روحی روانی شود. اگرچه در اولین قدم می بایست همه عواملی که میتواند باعث ریزش مو شود را در نظر داشت، اما در بسیاری از موارد، بخصوص در این گروه سنی علت ریزش مو، بدرفتاریهایی است که با موها می شود و در صورت اصلاح رفتار، حتی بدون دارو ریزش موبهبود می یابد.

از بیماریهای شایع در زنان در سنین باروری، واژینیت کاندیدیایی (عفونت قارچی واژن) می باشد که علائم آن در افراد مختلف متفاوت است. اما بیشترین علامتی که ایجاد می کند سوزش و خارش در ناحیه واژن می باشد که بسیار آزار دهنده است. علامت دیگر آن ترشحات زیاد واژن که بصورت پنیری شکل است.

به طور طبیعی، در حالت سلامت، تعدادی قارچ به نام کاندیدا در واژن، مقعد و دهان زندگی می کنند. در شرایطی مثل عدم تعادل هورمونی و یا تغییر اسیدیته واژن، قارچ ها تکثیر پیدا کرده و ایجاد بیماری می کند. قارچ ها مایلند در محیطی گرم، مرطوب، بدون هوا و تاریک رشد کنند.

عواملی که می توانند شرایط را برای رشد قارچ ها فراهم کنند عبارتند از:

۱- بارداری

۲- دیابت

۳- درمان های طولانی مدت آنتی بیوتیکی

۴- مصرف زیار شیرینی جات

۵- مصرف الکل

۶- پوشیدن لباسهای بدون تهویه

۷- به هر دلیلی که سطح ایمنی بدن پایین آید شرایط برای رشد قارچ فراهم می شود، از جمله کمبود ویتامین ها، آهن و... و یا مصرف بعضی از داروهای سرکوب کننده ایمنی.

گاهی علاوه بر التهاب قارچی، عفونت های میکروبی هم به آن اضافه می شود.

واژینیت کاندیدایی از جمله بیماریهایی است که در بسیاری از موارد قابل پیشگیری است.

**روش کار:** آمار توصیفی از مراجعه کنندگان به پزشک مشاور خوابگاه مربوط به نیم سال دوم تحصیلی ۹۱-۹۰ بوده که از طریق شرح حال دقیق و معاینه و همچنین پیگیری بیماران انجام شده است.

**نتایج:** تعداد ۱۸۷ نفری که به پزشک مشاور خوابگاه در نیم سال دوم مراجعه داشتند، دارای میانگین سنی ۲۶ سال بوده اند. از این تعداد ۲۳/۰۳ درصد با مشکل آکنه (در مراحل مختلف) ۱/۷۹ درصد با بیماریهای سرماخوردگی و سینوزیت، ۸/۴۲ درصد با علائم واژینیت کاندیدایی، ۶/۷۴ درصد با ریزش مو، ۱۱/۹۸ درصد صرفاً برای مشاوره در زمینه های مختلف پزشکی مراجعه داشتند. مابقی با درصدها پایینتری با دلایل متعدد پزشکی بودند که تحت درمان قرار گرفتند.

**نتیجه گیری:** اگرچه آکنه در این مقطع سنی شایع می باشد اما با توجه به اینکه بالاترین میزان مراجعه را به خود اختصاص داده جای تامل دارد.

## علل بالابودن درصد آکنه:

- ۱- دوری از خانواده باعث غم زدگی و افسردگی می شود و برای فرد فشارهای روحی و استرس ایجاد می کند و این مسئله منجر به تشدید آکنه های بیمار می شود.
  - ۲- نبودن در کنار خانواده و عدم پوشش تغذیه ای مناسب، این گروه سنی را به سمت مصرف فست فود و تنقلات چرب می برد که این امر به مراتب سهم به سزایی در ایجاد و تشدید آکنه دارد.
  - ۳- استفاده از کرم های چرب اعم از مرطوب کننده ها، ضدآفتابها و یا کرم های آرایشی اثر قطعی در بوجود آمدن و شدت یافتن آکنه دارد.
  - ۴- افرادی که دارای پوست چرب هستند، بسیار مستعد آکنه میباشند که می بایست آموزش هایی جهت برخورد با این نوع پوست برای جلوگیری از ایجاد آکنه داشته باشند. توصیه می شود این افراد پوست و موی خود را تمیز نگه دارند تا چربی اضافه روی پوستشان باقی نماند و از استعمال کرم ها یا کرم پودرهای چرب بپرهیزند.
- بیمارانی که دچار آکنه شده اند، در درجه اول رعایت یک سری نکات بسیار ضروری است. چون در بسیاری از موارد، رعایت این نکات خود به بهبود آکنه کمک زیادی می کند:
- ۱- روزی دو بار پوست خود را با آب ولرم و صابون بدون عطر شستشو دهید و بهتر است کمی به آرامی ماساژ داده شود تا منافذ پوست تمیز شده و سپس آبکشی شود.
  - ۲- استفاده از سبزیجات تازه در روند بهبود آکنه بسیار کمک کننده است.
  - ۳- بیماران نباید ضایعات آکنه ای خود را دستکاری کنند زیرا این کار نه تنها باعث بهبود آکنه نمی شود بلکه منجر به ایجاد اسکار میشود.
  - ۴- در صورت استفاده از هرگونه کرم، باید کاملاً عاری از چربی و بر پایه آب باشند.
  - ۵- سعی کنند آرامش روحی خود را حفظ کنند و استراحت به اندازه کافی داشته باشند.
  - ۶- از خوردن تنقلات چرب مثل چیپس، پفک و شکلاتها و همچنین غذاهای چرب و فست فود بپرهیزید.
  - ۷- ورزش، بخصوص پیاده روی به طور منظم مفید است.

به هر حال در موارد شدید ممکن است باز هم آکنه‌ها باقی بمانند که حتما نیازمند مراجعه به پزشک هستند. بیماران باید بدانند که اکثر درمان‌ها مداوم و دراز مدت هستند، و لذا آنچه اکثرا حاصل می‌شود، کنترل بیماری است نه علاج آن. اما این آگاهی هم لازم است که درمان آکنه اگر به صورت مستمر و صحیح انجام شود، فوق العاده است.

از دیگر علل شایع مراجعه به پزشک مشاور خوابگاه ترشحات واژینال به همراه خارش بود که پس از یک دوره درمان ضدقارچی در این بیماران، تمام آنها کاملا بهبود یافته‌اند.

از بین عواملی که برای این بیماری ذکر شده، پوشیدن لباسهای بدون تهویه و نداشتن تغذیه مناسب (از طریق کاهش سطح ایمنی) مهمترین علل واژینیت در گروه مورد مطالعه می‌باشند. در شرح حال گرفته شده از این افراد، تمام آنها ساعت‌های زیادی از طول شبانه روز را با پوشیدن شلوارهای جین تنگ سپری می‌کردند که این موضوع میتواند شرایط را برای رشد قارچ‌ها فراهم کند و قطعاً نداشتن تهویه مناسب، آن هم برای ساعت‌های طولانی منجر به افزایش شیوع واژینیت قارچی خواهد شد. همچنین به دلیل زندگی در خوابگاه و متعاقباً عدم استفاده از سبزیجات و میوه به اندازه کافی دچار کمبود ویتامین شده که سطح ایمنی فرد کاهش یافته و زمینه برای بیماری فراهم میشود.

**رعایت نکات زیر در پیشگیری از این بیماری تاثیر اساسی دارد:**

۱- استفاده از لباسهای زیر کتانی

۲- تعویض روزانه لباس زیر و شستشو با آب و صابون و خشک کردن در آفتاب

۳- عدم استفاده از لباسهای زیر تنگ و یا دارای بافت صناعی

۴- پرهیز از نشستن کف حمام یا داخل وان

۵- خشک نگه داشتن دهانه واژن با استفاده از دستمالهای بدون عطر و رنگ بعد از دستشویی

۶- حفظ آرامش روحی و پرهیز از استرسها

۷- تغذیه مناسب

ریزش موی یکی از معضلاتی است که شدیداً ذهن یک دانشجوی جوان را به خود مشغول می‌کند. با توجه به شرح حال و معاینه دقیق، بیشترین علت ریزش مو در این

گروه به ترتیب استرس و فشار روحی، ریزش موی آندروژنیک (در اثر افزایش هورمونهای مردانه) و عدم دریافت سبزیجات و مواد مغذی لازم بوده است.

البته در مواردی هم برخورد ناصحیح با موها موجب ریزش مو شده است.

**رعایت نکات زیر در بسیاری از موارد به درمان ریزش مو کمک کننده است:**

۱- در افرادی که دارای موی چرب هستند، توصیه می شود موهای خود را روزانه با شامپوهای مخصوص موی چرب شستشو دهند. و افرادی که دارای موی خشک هستند بهتر است بیشتر از هفته ای دو بار به موهای خود شامپو نزنند و حتما از شامپوهای مخصوص موی خشک استفاده کنند.

۲- از دستکاری و تحت کشش قرار دادن موها به شدت پرهیزند. مانند بستن کتفهای محکم و یا شستشوی خشن

- عدم استفاده از آب خیلی داغ در حمام

۴- از استعمال نرم کننده ها در حمام پرهیزید

۵- عدم استفاده از سشوار داغ از نزدیک موها

۶- استفاده کافی از سبزیجات تازه و میوه در هر روز

۷- حفظ آرامش روحی و داشتن استراحت کافی

در صورتی که با اتخاذ راهکارهای صحیح، باز هم ریزش مو باقی ماند قطعا نیاز به مداخله پزشکی دارد.

گاهی نیاز به آزمایشات متعدد برای رسیدن به تشخیص است. درمان های ریزش مو نیاز به صبر و حوصله دارد، زیرا برای رسیدن به نتیجه مطلوب نیاز به گذشت زمان است. اما به هر حال ریزش مو در خانم ها خیلی درمان پذیر تر از آقایان است.

**در بین علل شایع مراجعه به پزشک خوابگاه سرماخوردگی و**

**سینوزیت (عفونت سینوسهای صورت) بود. در یک بررسی که در محیط**

**خوابگاه انجام شد، پنجره قسمت حمام به طور ثابت باز بود که این**

**موضوع به مراتب می تواند آمار سرماخوردگی را بالا ببرد.**

توصیه های لازم:

۱- ایجاد محیطی دل انگیز برای سلائق مختلف جهت به حداقل رساندن آمار افسردگی و بدخلقی ها به عنوان مثال برگزاری شب شعر به صورت هفتگی و یا اردوهای یک یا دوروزه

۲- به جای ارائه تنقلات مضر در بوفه خوابگاه، ایجاد شرایطی برای استفاده هرچه بیشتر آنها از سبزیجات تازه و ریز مغذی ها

۳- اضافه کردن خدمه جهت نظافت و ضد عفونی کردن محیط خوابگاه بخصوص حمام و دستشویی ها با فاصله زمانی کوتاه

۴- فرهنگ سازی جهت رعایت هر چه بیشتر بهداشت فردی

دکتر آسیه پزشکی