



بیماری‌های مزمن و صعب‌العلاج مشتمل بر فهرستی از بیماری‌های واگیر دار و غیرواگیر، از مهم‌ترین علل مرگ و میر و ناتوانی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه از جمله ایران هستند.

علاوه بر این در بسیاری از این کشورها این بیماری‌ها روند صعودی داشته و هزینه‌های بسیار سنگینی بر جامعه و نظام سلامت تحمیل می‌کنند. مطالعات اخیر نشان دهنده تغییرات عمده در میزان مشکلات بهداشتی و بار جهانی این بیماری‌ها است.

شاید شرح اصول برخورد با بیماران صعب‌العلاج یا لاعلاج، تلخ باشد اما به هر حال هیچکس نمی‌تواند با اطمینان ادعا کند هرگز تا پایان عمرش، یکی از این بیماران را در میان دوستان و آشنایانش نمی‌بیند و در پیدا کردن راه‌هایی برای تعامل با او دچار سردرگمی نخواهد شد و به همین خاطر، همه‌مان وظیفه داریم شیوه رفتار با این گروه را یاد بگیریم.

بیماری خاص شامل ، هموفیلی، تالاسمی، دیالیز، پیوند کلیه، مولتیپل اسکلروزیس (MS) (ام اس)، پیوند اعضا (قلب، ریه، کبد و مغز استخوان)، انواع بیماری های بدخیم (غیر از تومورهای محدود پوستی)، دیابت قندی وابسته به انسولین، سیروز کبدی (بیماری های پیشرفته کبدی)، هپاتیت (C,B,D) ، فیبروز ریه، بیماری نارسائی مزمن کلیه (غیر دیالیزی)، بیماری CHF پیشرفته (نارسایی قلبی)، بیماری های همراه با استومی بلندمدت، اسکیزوفرنی، تومورهای خوش خیم مغزی عارضه دار، دیابت بی مزه، نارسایی تغذیه‌ای شدید از هر نوع که بیمار نیازمند اکسیژن درمانی در منزل است، کارگزاری فیبر یلاتور قلبی - ICD نارسایی قلبی (مراحل پیشرفته)، معمولیت ذهنی با ضریب هوشی زیر ۵۰ ، فلج دائمی حداقل دو اندام CP و قطع نخاع، بیماری های متابولیک ناتوان کننده، بیماران دچار آلزایمر بالای ۶۰ سال نیازمند نگهداری، سوختگی شدید منجر به اختلال عملکرد حرکت واضح و کرون و کولیت اولسراتیو، بیماری های روماتیسمی شدید و مقاوم به درمان های معمول شامل: آرتريت، روماتوئید، لوپوس و اسپوندیلیت انکیلوزان، پسرور یازیس عارضه دار مقاوم به درمان، کاشت حلزون شنوایی و بیماری های تحریک عصبی نخاع، آمیوتروفیک لیترال اسکلروزیس (ALS) می شود.

همچنین بسیاری از این بیماری ها قابل درمان نبوده و منجر به ناتوانی و نیاز به درمان های علامتی و توان بخشی می شوند. بنابراین کوشش در تغییر سیر طبیعی این بیماری ها نه تنها شامل غربالگری برای شناخت اولیه بیماری هاست، بلکه به پیشگیری نیز باید توجه خاص داشته باشیم. پر واضح است روش های نوین در تشخیص، کنترل و درمان و مداخلات جامعه نگر در زمینه غربالگری و بیماریابی در جهت کاهش بار این بیماری ها از جایگاه ویژه برخوردار است.

بیماریهایی را هم می توان به دو دسته بیماری های عمومی و بیماری های صعب العلاج تقسیم کرد.

از بیماریهای صعب العلاج می توان به انواع سرطان ها اشاره نمود. البته سرطان یک بیماری نیست بلکه نوعی از بیماری است. بیش از ۲۰۰ نوع متفاوت از بیماری سرطان وجود دارد که هر کدام به شیوه ای خاص ایجاد می شوند. چیزی که در آنها مشترک است این است که همه ی آنها به روشی مشابه شروع می شوند، با یک تغییر در ساختار طبیعی یک سلول.

بیماری های مثل ایدز نیز همچنان بدون درمان مانده اند. بیماریهای خطرناکی هم مثل آنفولانزای خوکی به صورت مسری باعث آلوده شدن بخش های وسیعی از دنیا شده و صدها نفر را در مدت کوتاهی به کام مرگ میکشاند.

بیماری های خاص شامل : دیالیز , تالاسمی , هموفیلی , MS

بیماری های صعبالعلاج شامل : پیوند اعضا , سرطان ها , نقص ایمنی مادر زادی , هیپاتیت B و C , بیماری های شدید روانی , اعتیاد , بیماری های پیشرفته رماتیسمی (لوپوس - آرتریت روماتوئید)

درمان دیابت نوع یک، انسولین، رژیم غذایی و ورزش است. این گروه باید انسولین تزریق کنند، چون در بدن این افراد، انسولینی ترشح نمی شود، اما در کنار آن ورزش و رعایت رژیم غذایی نیز ضروریست، سبک زندگی هم در درمان دیابت ۲ بسیار تاثیرگذار است، به نحوی که فرد می تواند بدون دارو با ورزش و رژیم غذایی مناسب سال ها قند خود را کنترل کند، اما چنانچه این برنامه از آغاز روند بیماری رعایت نشود، باید از داروهای خوراکی استفاده شود.

تالاسمی : بدن میزان هموگلوبین کمتر و یا هموگلوبین های غیر طبیعی تولید می کند. هموگلوبین جزء انتقال دهنده اکسیژن در سلول های قرمز خونی است. این ترکیب شامل ۲ پروتئین مختلف به نام آلفا و بتا است. اگر بدن توانایی تولید کافی از هر نوع پروتئین را نداشته باشد، سلول های خونی دچار اختلال شده و در این صورت توانایی انتقال اکسیژن کافی را ندارد و در نتیجه نوعی کم خونی در بدن ایجاد می شود که شاید تا پایان عمر همراه فرد باشد.

نقش مؤثر ورزش در کاهش بیماری های صعبالعلاج :

ورزش کردن در روند بهبودی و کاهش بیماری بسیار تأثیر دارد؛ بهداشت جهانی نیز در تعریف سلامتی آورده است که سلامتی عبارت است از "رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی" یکی از بالاترین مکانیزم ها برای پیشگیری از بیماری ها نیز ورزش است، ضمن این که ورزش کردن باعث بالا رفتن روحیه و نشاط می شود. اگر بتوانیم ورزش های همگانی را نهادینه کنیم، قطعاً "امید به زندگی" در این بیماران بالا خواهد رفت.