



تاریخ
۲۰
مهر
۱۴۰۲
پنجشنبه

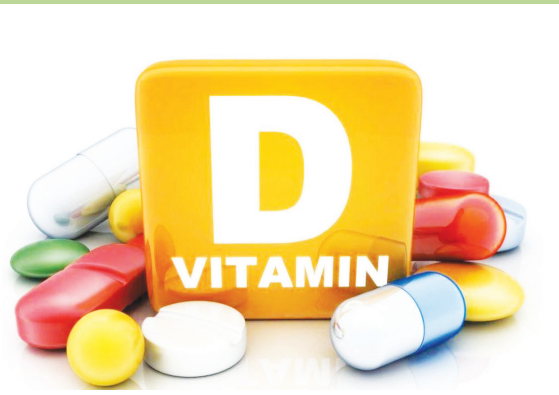
روزنامه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: بایدها و نبایدهای سرماخوردگی

این ویتامین را بخورید تا هیچ وقت سرما نخورید



۳. عفونت‌های مکرر

اگر متوجه شده‌اید که به طور مکرر به عفونت ادراری یا مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا دچار می‌شوید، این احتمال وجود دارد که سیستم ایمنی بدن شما به اندازه کافی قوی نباشد.

یکی از دلایل ضعف سیستم ایمنی بدن کمبود ویتامین D است که در سلول‌های سیستم ایمنی در غلظت بالا یافت می‌شود و برای عملکرد مناسب آنها ضروری است. احتمال مبتلا شدن به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا در کودکانی که ویتامین D به میزان زیاد در سیستم ایمنی بدن آنها وجود دارد، کمتر است.

۴. عرق بیش از حد

یکی از علایم کمبود ویتامین دی عرق کردن است. اگر متوجه شده‌اید که بیش از حد عرق می‌کنید، و هیچ دلیل واضحی مانند تب، هوای گرم یا تمرین ورزشی شدید، برای آن وجود ندارد، این مسئله را نیز باید با پزشک در میان بگذارید.

۵.احساس افسردگی

یکی دیگر از علائم کمبود ویتامین D افسردگی است. از علائم افسردگی می‌توان به وجود احساس ناراحتی، بی‌ارزش بودن یا صرفاً افسردگی ساده اشاره کرد؛ اما با جبران کمبود ویتامین دی در بیشتر موارد این مشکلات از میان می‌روند و می‌توانید دوباره به زندگی عادی بازگردید.

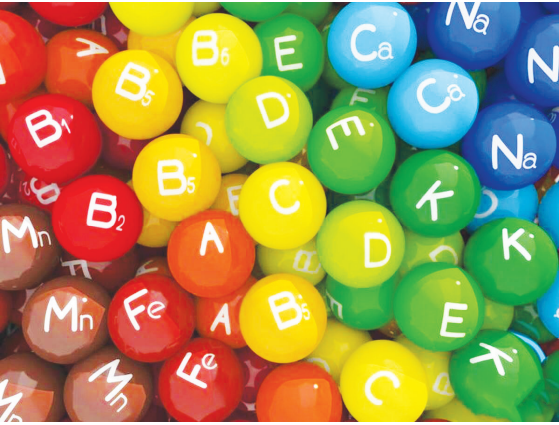
۷. کمبود ویتامین D و ریزش مو

بین کمبود ویتامین D و ریزش مو ارتباطی قوی وجود دارد. اگر سطوح ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما برای مدت زیادی کمتر از حد معمول باشد، مواد غذایی حیاتی مورد نیاز برای طی شدن یک چرخه طبیعی رشد به فولیکول‌های مو نمی‌رسد.

کمبود این مواد غذایی باعث می‌شود موهای شما شکننده و حساس شوند یا دچار ریزش شوند؛ چرا که بدن شما توانایی کامل کردن چرخه رشد موها را ندارد.

با آغاز فصل سرما حتما این ویتامین ها را بخورید

دکتر حسن فرهاد غیبی



می‌توان با مصرف لبنیات، سبزیجات و میوه‌های سبز تیره، زرد و نارنجی رنگ مانند هویج، خرمالو، گریب فروت و نارنگی، بتاکاروتن‌ها آن را تأمین کرد.

حسین‌یگی مصرف املاحی مانند زینک در حیوانات و گوشت را برای پیشگیری از سرماخوردگی و تقویت سیستم ایمنی بدن موثر دانست و گفت: توصیه می‌شود افراد در زمان سرماخوردگی از مایعات گرم، مانند انواع سوپ مرغ، شیر گرم و … استفاده کنند. وی گفت: برای جلوگیری از سرماخوردگی می‌توان از گروه پروتئین‌ها مانند انواع گوشت قرمز، مرغ و پروتئین های گیاهی نیز مانند حبوبات استفاده کرد.

این متخصص تغذیه با بیان این‌که کمبود ویتامین D و C درجامعه ما شایع است، افزود: این ویتامین‌ها منابع غذایی محدودی دارند، محصولات دریایی مانند ماهی‌ها، میگو و نور خورشید بهترین منبع برای تأمین ویتامین D و C بدن است، افراد می‌توانند بخش عمده ویتامین مورد نیاز D و C بدن را با قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تأمین کنند.

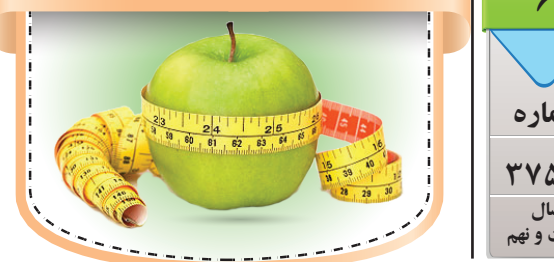
حسین‌یگی ادامه داد: نور خورشید از ساعات ۱۰ صبح تا ۱۶ عصر می‌تواند به پوست آسیب برساند به همین دلیل بهتر است افراد قبل از این ساعات برای تأمین ویتامین D و C در معرض نور خورشید قرار گیرند.

تغذیه مناسب راه ورود میکروب‌ها به بدن را مسدود می‌کند، وی با بیان این‌که تغذیه مناسب راه ورود میکروب‌ها به بدن را مسدود می‌کند، یادآور شد: افرادی که با کمبود آهن مواجه هستند به‌علت تضعیف سیستم ایمنی بدن، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصل سرما قرار دارند و باید بیشتر از سایر افراد برای تقویت سیستم ایمنی خود تلاش کنند.

این متخصص تغذیه در بخش دیگر سخنان با بیان این‌که در فصل سرما محیط‌های خشک و خشکی هوا نیز می‌تواند برای افراد مشکل ایجاد کند، گفت: در فصل سرما استفاده از بخاری در منزل، موجب خشکی هوای محیط شده و با تأثیر منفی روی دستگاه تنفسی، زمینه را برای جذب ویروس‌ها فراهم می‌کند. وی یادآور شد: توصیه می‌شود برای از میان بردن خشکی هوای محیط، از بخار آب برای مرطوب کردن محیط استفاده کرد.

صفحه
۶
شماره
۳۷۵۴
سال
بیست و نهم

سلامت



راه‌های ساده برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا



باشد. همچنین سرم آب نمک را می‌توانید از داروخانه‌ها هم تهیه کنید. آب نبات‌ها و اسپری‌های گلودرد هم می‌توانند به بهبود شما کمک کنند.

با گرفتگی بینی مبارزه کنید: با استفاده از قطره‌های آب نمک یا خود آب نمک چندین بار در طول روز بینی خود را بشویید. این کار کمک می‌کند گرفتگی بینی که یکی از بدترین حس‌های دنیاست، زودتر بهبود پیدا کند. برای این کار فقط کافی است آب نمک را داخل بینی‌تان بکشید و بعد فین کنید و آن را خالی کنید. این کار را چند بار تکرار کنید. اگر از اسپری استفاده می‌کنید، در هر سوراخ بینی چند بار اسپری کنید.

برای تسکین دردهای سرماخوردگی می‌توانید دارو مصرف کنید: برای کودکان زیر ۶ ماه فقط از استامینوفن استفاده کنید. اما برای کودکان بالای ۶ ماه می‌توانید هم از استامینوفن و هم ایبوپروفن استفاده کنید. از پزشک کودک‌تان بخواهید با توجه به وزن و سنش دوز مناسب دارو را تعیین کند.

جوان‌ها می‌توانند از استامینوفن، ایبوپروفن و آسپرین استفاده کنند. در صورتی که به نوجوان‌ها یا بچه‌ها آسپرین می‌دهید، حسابی احتیاط کنید. البته که مصرف آسپرین برای کودکان بالای سه سال منعی ندارد، اما به هیچ وجه به کودکانی که آبله مرغان یا آنفولانزا دارند، آسپرین ندهید. دلیل این توصیه این است که مصرف آسپرین می‌تواند باعث سندروم Reye در کودکان شود و این سندروم می‌تواند به مرگ او بی‌انجامد.

مایعات گرم را آرام آرام بنوشید: یکی از خوراکی‌هایی که از قدیم برای درمان فوری سرماخوردگی استفاده می‌شد، مایعات گرمی مثل سوپ مرغ و چای بود. آرام آرام نوشیدن این مایعات کمک می‌کند مخاط بینی بیشتر شود و گرفتگی آن بهبود پیدا کند. با استفاده از دستگاه‌های بخور هوای خانه را مرطوب نگه دارید: مرطوب نگه داشتن هوا هم مثل مورد قبل کمک می‌کند گرفتگی بینی‌تان برطرف، و راحت‌تر خالی شود. اگر از دستگاه بخور استفاده می‌کنید آب داخل آن را صبح به صبح عوض کنید.

از داروهای سرماخوردگی و سرفه‌ی OTC استفاده کنید: این داروها برای کودکانی که بالای ۵ سال هستند می‌توانند مناسب باشند. البته که این داروها مدت زمان سرماخوردگی را کم نمی‌کنند و از آن پیشگیری نمی‌کنند، اما می‌توانند باعث کاهش درد شوند. متخصص‌ها توصیه می‌کنند که این داروها را به بچه‌ها کم‌سن‌تر ندهید. ضمناً خیلی از این داروها عوارض جانبی هم دارند. مصرف بیش از حد این داروها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. بنابراین هر دارویی مربوط به سرماخوردگی مصرف می‌کنید روی آن را با دقت بخوانید و بیشتر از میزانی که توصیه شده مصرف نکنید.

شيوه‌هایی که برای سرماخوردگی جواب نمی‌دهند

لیست درمان‌هایی که برای سرماخوردگی جواب نمی‌دهند سر به فلک می‌کشند! اما ما فقط دو مورد رایج را اینجا گفته‌ایم:

آنتی بیوتیک نخورید: درست است که آنتی بیوتیک به جنگ باکتری‌ها می‌رود، اما در مقابل ویروس سرماخوردگی هیچ کاری از دستش بر نمی‌آید. پس اصلاً از دکترتان نخواهید برائتان آنتی بیوتیک بنویسد و اگر قبلاً برای سرماخوردگی مصرف کرده‌اید دیگر این شیوه را امتحان نکنید. یکی از مشکلات اساسی که با مصرف بالای آنتی بیوتیک ایجاد می‌شود، مقاوم شدن باکتری‌ها نسبت به آنتی بیوتیک است. پس بیخود و بی‌جهت از آنتی بیوتیک استفاده نکنید.

به کودکان کم سن و سال داروهای سرماخوردگی بدون نسخه یا OTC ندهید: اگر می‌خواهید به کودکان داروی سرماخوردگی بهتر است با پزشکش در این مورد صحبت کنید.

چند خوراکی مفید برای از پا در آوردن سرماخوردگی

هیچ غذایی نمی‌تواند برای مبارزه با سرماخوردگی رایج جادو کند اما غذاهای متعددی وجود دارند که نقش مهمی در پیشگیری یا درمان سرماخوردگی دارند، در عین حال شما را از تنوع غذایی نیز بهره‌مند می‌کنند. سعی کنید این خوراکی‌ها را در برنامه غذایی خود جا دهید تا سلامت سیستم ایمنی‌تان حفظ یا احیا شود. اگر هم می‌خواهید از سرماخوردگی پیشگیری کنید می‌توانید از این راه‌ها کمک بگیرید.

درمان سرماخوردگی با ماهی ساردین

ماهی چرب سرشار از روغن امگا ۳ است که طبق تحقیقات انجام شده خطر ابتلا به امراض قلبی و تورم را در بدن از بین می‌برد. علاوه بر این، روغن امگا ۳ با تقویت عملکرد سلول‌های ایمنی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. شاید باور نکنید که روغن امگا ۳ موجود در ماهی ساردین رقیب ندارد. ۸۵ گرم ماهی ساردین کنسروی حاوی ۱،۲۵۹ میلی‌گرم امگا-۳ است. به همین ترتیب قرن‌آلای رنگین کمانی شامل ۹۰۵، ماهی آزاد شامل ۸۴۰ و ماهی تن شامل ۱۹۶ میلی‌گرم امگا-۳ هستند.

درمان سرماخوردگی با فلفل دلمه‌ای زرد

معمولاً با شروع احساس سرماخوردگی افراد به سراغ ویتامین ث می‌روند. یکی از بهترین منابع ویتامین ث فلفل دلمه‌ای زرد است. یک فلفل دلمه‌ای زرد بزرگ ۵۶۸ درصد از ویتامین ث مورد نیاز روزانه شما را تأمین می‌کند. در گذشته مردم تصور می‌کردند که ویتامین ث تنها عفونت‌های تنفسی را درمان می‌کند. اکنون تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف گلودرد و سرفه کمک می‌کند. البته توجه کنید که این درمان برای کودکان زیر ۶سال توصیه نمی‌شود. زیرا این کودکان احتمالاً در غرغره کردن آب به مشکل می‌خورند و ممکن است برایشان خطرناک

سایت کتاب کاله می نویسد: همه ما روزانه با هزاران میکروب و باکتری سروکار داریم، کارمندان، معلمان، پزشکان و غیره هرروز با افراد زیادی برخورد دارند که ممکن است سرماخوردگی یا حتی آنفولانزا را به آن‌ها منتقل کنند. تنها با دانستن و رعایت چند نکته می‌توانید سلامتی خود را حتی زمانیکه همه اطرافیانتان مریض هستند حفظ کنید. پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا با راه‌های ساده‌ای ممکن است، آن‌ها را به صورت مختصر در ادامه بخوانید.

تفاوت آنفولانزا و سرماخوردگی

آنفولانزا خیلی شدیدتر از سرماخوردگی است و روش درمان آن هم با سرماخوردگی متفاوت است. هرچند علائم ظاهری آن دو تقریباً یکسان است اما سرماخوردگی باعث ذات‌الریه، عفونت شدید و حتی بستری شدن شما در بیمارستان نمی‌شود. در سرماخوردگی نهایتاً کمی آبریزش بینی شدید داشته باشید اما در آنفولانزا علائم‌تان خیلی شدیدتر خواهد بود.

در ادامه علائم این دو بیماری را به شما خواهیم گفت اما درنظر داشته باشید که این دو بیماری بسیار در علائم شبیه بهم هستند و فقط از روی نتایج برخی آزمایش‌ها در روزهای ابتدایی بیماری، می‌توان گفت که شما به آنفولانزا مبتلا هستید یا سرماخوردگی.

سرماخوردگی

بیماری سرماخوردگی معمولاً بین هفت تا ۱۰ روز خوب می‌شود، هرچند علائم آن ممکن است تا دو هفته در شما باقی بماند. علائم آنفولانزا اما خیلی سریع و به شدت در بدن خودشان را نشان می‌دهند.

این علائم ممکن است یک تا دو هفته باقی بماند.

سرماخوردگی از ۲۰۰ نوع ویروس مختلف ایجاد می‌شود. این بیماری در هر فصلی از سال ممکن است افراد را درگیر کند اما شیوع بیشتر آن در فصل زمستان است. در فصل زمستان به دلیل کاهش رطوبت هوا و خشکی هوا، ویروس سرماخوردگی بیشتر رشد می‌کند و از طریق عطسه و سرفه (قطرات آب دهان پخش شده در هوا) و از راه تنفس منتقل می‌شود. حتی اگر دستتان به میز یا صلیی آلوده از این ویروس بخورد و با آن صورت (دهان و چشم) خود را لمس کنید، به این بیماری مبتلا می‌شوید. این بیماری واگیردار است و در فضاهای بسته و عمومی احتمال ابتلا به آن بیشتر است. دو تا چهار روز اول ابتلا، این بیماری مسری خواهد بود.

علائم سرماخوردگی

آبریزش بینی، گلودرد، عطسه، سرفه، سردرد و بدن درد همراه با کمی خستگی از اصلی‌ترین علائم سرماخوردگی هستند.

پیشگیری از سرماخوردگی

هنوز هیچ راه قطعی برای پیشگیری از سرماخوردگی یا حتی هیچ واکسن معتبری برای آن بیان نشده است. اما شما می‌توانید با شستن مرتب دست‌ها و صورتتان، ربووسی نکردن با افراد، ماسک زدن و … از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنید. همچنین خوردن موادغذایی دارای پروتئین و ویتامین سی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک کند؛ هرچقد سیستم ایمنی بدن شما ضعیف‌تر باشد، امکان ابتلای شما به آن بیشتر خواهد بود.

آنفولانزا

آنفولانزا برخلاف سرماخوردگی در تمامی فصول سال وجود ندارد. این بیماری فصلی است و از شروع پاییز تا شروع بهار شیوع پیدا می‌کند و اوج شیوع آن در ماه‌های زمستان است. آنفولانزا تپه‌ها و انواع مختلفی دارد. تپه‌های آن می‌تواند یک بیماری خفیف یا حاد در شما ایجاد کند و حتی ممکن است در برخی موارد کشنده باشد.

ویروس آنفولانزا هم درست شبیه ویروس سرماخوردگی منتشر می‌شود اما برخلاف آن از یک روز قبل از ظاهر شدن علائم تا پنج یا هفت روز پس آن مسری است. آنفولانزا برخلاف سرماخوردگی می‌تواند در کودکان، افراد مسن، زنان باردار و افرادی که بیماری‌های قلبی، آسم و دیابت دارند، علائم شدیدی ایجاد کند و به ذات‌الریه تبدیل شود.

علائم آنفولانزا

سرفه‌های خشک و شدید، تب متوسط و بالا، گلودرد، لرز، بدن درد شدید، سردرد، خستگی شدید (که ممکن است تا دو هفته طول بکشد) و اسهال، استفراغ و حالت تهوع به ویژه در کودکان از علائم آنفولانزا شناخته می‌شود.

پیشگیری از آنفولانزا

از آنجایی‌که روش انتقال و ابتلا به آنفولانزا شبیه به سرماخوردگی است، روش‌های پیشگیری از آن هم دقیقاً شبیه به سرماخوردگی است. با ربووسی نکردن، شستن مرتب دست‌ها و ماسک زدن می‌توانید از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنید. این بیماری برخلاف سرماخوردگی، واکسن هم دارد اما از آنجایی‌که هرسال ویروس آنفولانزا تغییر می‌کند، واکسن آن هم تغییر می‌کند و هرسال واکسن جدیدی برای آن تولید می‌شود.

برای پیشگیری از آنفولانزا واکسن بزنید

اولین راهی که برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا می‌توانید امتحان کنید زدن واکسن آنفلوآنزا است. این واکسن بدن شما را در مقابل ویروس‌ها قوی کرده و علائم و عوارض بیماری را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. البته یادتان نرود که این واکسن‌ها کمک زیادی به پیشگیری از سرماخوردگی نمی‌کنند و تنها در جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا موثر هستند.

شيوه‌هایی که برای درمان فوری سرماخوردگی جواب می‌دهند

مایعات فراوان بخورید: آب‌میوه‌های طبیعی مثل آب پرتقال و لیمو شیرین، آب، آب لیمو ترش گرم و عسل را امتحان کنید. در دورانی که سرما می‌خورید هرچه آب بدن‌تان بیشتر باشد درمان سریع‌تر انجام می‌گیرد. به هیچ وجه نوشیدنی‌هایی که باعث دهیدراته شدن بدن می‌شوند را مصرف نکنید. دهیدراته شدن بدن به معنای کم شدن آب بدن است. قهوه، نوشیدنی‌های الکلی و سوداهای کافئین‌دار باعث دهیدراته شدن بدن می‌شوند. مصرف آب درحالی‌که کمک به سم‌زدایی بدن می‌کند، به بهبود گرفتگی مجاری تنفسی هم کمک می‌کند.

آب‌نمک غرغره کنید: یک لیوان معمولی برارید و داخل آن آب گرم بریزید. یک چهارم تا نصف قاشق نمک به آن اضافه کنید و چند با در طول روز حسایی غرغره کنید. این یکی از مواردی است که به بهبود گلودرد و سرفه کمک می‌کند. البته توجه کنید که این درمان برای کودکان زیر ۶سال توصیه نمی‌شود. زیرا این کودکان احتمالاً در غرغره کردن آب به مشکل می‌خورند و ممکن است برایشان خطرناک