



تاریخ
۳۰
فروردین
۱۴۰۳
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: بیماری های رایج فصل بهار

پنج بیماری شایع در فصل بهار



گاستروانتریت به التهاب معده‌ای روده‌ای گفته می‌شود که می‌تواند به اسهال، کرامپ‌های شکمی، حالت تهوع و بی‌اشتهایی منجر شود. این شرایط اغلب در نتیجه یک عفونت ویروسی یا باکتریایی شکل می‌گیرد.

گاستروانتریت ویروسی بسیار مسری است و به واسطه دست‌های نشسته یا به اشتراک گذاشتن غذای نوشیدنی یا لوازم غذاخوری با فرد آلوده به افراد دیگر منتقل می‌شود. همچنین، تماس با سطوحی که فرد آلوده با آنها در تماس بوده است می‌تواند موجب انتقال بیماری شود.

در تماس بودن با باکتری‌هایی مانند سالمونلا یا ئی‌کولای می‌تواند موجب گاستروانتریت باکتریایی شود. در فصل بهار به واسطه گرم شدن هوا خطر این شرایط افزایش می‌یابد زیرا رشد باکتری‌ها تسهیل می‌شود و مصرف غذای آلوده یا تماس با سطوح آلوده می‌تواند موجب ابتلاء به بیماری شود.

شما می‌توانید خطر گاستروانتریت را با مد نظر قرار دادن موارد زیر کاهش دهید:

– شستشوی منظم دست‌ها به ویژه زمانی که از بیرون به خانه می‌آیید، هنگام آماده کردن غذا یا پیش از غذا خوردن
– پختن گوشت به میزان کافی و پرهیز از مصرف گوشت نیم پز یا خام
– قرار ندادن گوشت و مواد غذایی پخته در ظروف نشسته که گوشت خام در آنها بوده است

– شستن و ضدعفونی کردن پیشخوان آشپزخانه
– عدم مصرف آب تصفیه نشده

اگر با علائم آنفلوآنزای معده مواجه هستید به پزشک مراجعه کنید. متأسفانه عفونت باید دوره خود را طی کند که معمولاً چند روز طول می‌کشد. همچنین، به اشتراک گذاشتن غذا یا لوازم یا تماس با اشیایی که گوارش راحت مانند سوپ پیش از مصرف غذاهای سنگین‌تر مانند برنج می‌تواند کمک بیشتری به شما کند.

گلودرد استرپتوکوکی

گلودرد استرپتوکوکی به واسطه تماس با باکتری استرپتوکوک شکل می‌گیرد. همانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، این بیماری می‌تواند در هر زمان از سال افراد را تحت تأثیر قرار دهد، اما طی فصل بهار شایع‌تر است.

گلودرد استرپتوکوکی بسیار مسری است و به واسطه تماس مستقیم یا تنفس قطره‌های آب آلوده ناشی از عطسه یا سرفه فرد آلوده سرایت می‌کند. همچنین، به اشتراک گذاشتن غذا یا لوازم یا تماس با اشیایی که فرد آلوده با آنها تماس داشته است می‌تواند به انتقال بیماری منجر شود. از آنجایی که گلودرد استرپتوکوکی یک عفونت باکتریایی است روند درمان با آنتی بیوتیک های تجویزی بهتر سپری می‌شود. گاهی اوقات، برخی مواد غذایی مانند سیر، عسل مانوکا، پیاز، و دارچین به واسطه خواص آنتی بیوتیکی خود مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما معمولاً از قدرت کافی برای درمان مؤثر گلودرد استرپتوکوکی برخوردار نیستند. از این رو، درمان‌های طبیعی بیشتر بر کاهش درد متمرکز هستند، در شرایطی که آنتی بیوتیک های تجویزی به باکتری‌ها حمله می‌کنند. برای درمان گلودرد استرپتوکوکی می‌توانید اقدامات زیر را مد نظر قرار دهید:

– نوشیدن مایعات سرد یا گرم
– مصرف غذاهای سرد و نرم
–غرغره یخ آب نمک
– مکیدن پد یا داروهای مکیدنی
– جوشانده‌های خانگی یا اسپری‌های گلو حاوی گیاهان دارویی مانند ریشه مارشلو، ریشه شیرین بیان، مریم گلی، و اکیناسه
– نوشیدن آب گرم و تونیک سرکه سیب

اختلال خلقی فصلی

اختلال خلقی فصلی بیشتر افراد را در فصل‌های پاییز و زمستان تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما بهار و تابستان نیز می‌توانند تأثیر منفی بر خلق و خوی انسان داشته باشند. تقریباً ۱۰ درصد افراد مبتلا به اختلال خلقی فصلی علائم افسردگی را در روزهای طولانی‌تر و روشن‌تر سال تجربه می‌کنند که به اختلال خلقی فصلی معکوس ارجاع می‌شود.

اختلال خلقی فصلی بهاری یا تابستانی که در نزدیکی خط استوا ساکن هستند، شایع‌تر است. اگرچه دلیل بروز این علائم افسردگی فصلی نامشخص است، آنها می‌توانند با موارد زیر در ارتباط باشند:

– افزایش دما و رطوبت که ناراحتی بیشتر را موجب می‌شود
– اختلال در برنامه‌ها (عادات غذا خوردن متفاوت و حضور افراد بیشتر در خارج از خانه و خیابان‌ها)
– مشکلات مربوط به تصویر بدن (در هوای گرم لباس‌های کمتری به تن می‌کنیم که به عنوان مثال می‌تواند برخی مشکلات پوستی را نمایان سازد)
– نگرانی‌های مالی (افزایش هزینه‌ها ناشی از فعالیت‌های تابستانی)
– برای بهبود خلق و خو و پرهیز از مشکلات احتمالی در بهار و تابستان می‌توانید موارد زیر را مد نظر قرار دهید:
– با یک متخصص صحبت کنید.
– برای پیشگیری از تجربیات یا شرایطی که ممکن است شما را ناراحت کنند، برنامه ریزی های لازم را از پیش انجام دهید.
– به میزان کافی بخوابید. روزهای بلند، شب‌های کوتاه، رویدادهای تابستانی و تعطیلات می‌توانند در خواب انسان اختلال ایجاد کنند که می‌تواند اثر منفی بر خلق و خو داشته باشد.
– ورزش منظم را فراموش نکنید. فعالیت بدنی منظم می‌تواند از بروز علائم افسردگی پیشگیری کند.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

آبله مرغان؛ بیماری شایع نخستین فصل سال

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به افزایش شیوع آبله مرغان در فصل بهار، گفت: به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا از تماس، دست و دیده بوسی با بیماران خودداری کنند.

به گزارش ایرنا از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر مسعود مردانی با اشاره به اینکه احتمال ابتلا به آبله مرغان در فصل بهار افزایش می‌یابد، اظهار کرد: عامل ابتلا به آبله مرغان یک بیماری ویروسی حاد است که منجر به بروز تب و بثورات جلدی (جوش‌های پوستی) در فرد مبتلا خواهد شد.

وی افزود: در گذشته این بیماری مخصوص کودکان بود اما با افزایش سطح بهداشت در جامعه کودکان در مراحل ابتدایی زندگی به این بیماری مبتلا نمی‌شوند و در بزرگسالی یا آبله مرغان درگیر می‌شوند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر اینکه نشانه‌های ابتلا به آبله‌مرغان در بزرگسالان به مراتب شدیدتر از کودکان است خاطر‌نشان کرد: این بیماری ارتباط مستقیم با سن دارد، هر چه سن ابتلا افزایش یابد علائم‌های بیماری نیز شدیدتر است.

مردانی یادآور شد: جوش‌های پوستی آبله مرغان در قسمت‌های مختلف بدن مانند سر، صورت، اندام و در برخی موارد در تمام بدن ظاهر می‌شود.

وی با بیان اینکه دوره حاد این بیماری هفت روز است تأکید کرد: در برخی افراد بهبود بین دو تا سه هفته نیز ادامه دار است.

این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با بیان اینکه به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری از دست دادن دیده بوسی یا مبتلایان خودداری کنند، خاطر‌نشان کرد: این بیماری واگیردار است به شکلی که با کوچک‌ترین تماس با فرد آلوده، بیماری انتقال می‌یابد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه معمولاً این بیماری در کودکان سالم خفیف است و در موارد شدید، ضایعات می‌تواند تمام بدن را پوشش دهد اضافه کرد: ممکن است در گلو، چشم‌ها و غشاهای مخاط مجرای ادرار و واژن نیز نشانه‌هایی از

آبله مرغان؛ بیماری شایع نخستین فصل سال



بیماری ایجاد شود.

به گفته وی بثورات تاولی و خارش دار ناشی از عفونت آبله مرغان بین یک هفته تا ۲۰ روز (بسته به شرایط فرد متفاوت است) پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر خواهد شد و معمولاً حدود ۵ تا ۱۰ روز این بیماری نشانه‌های خود را دارد.

مردانی به برخی از نشانه‌های آبله مرغان که ممکن است یک یا دو روز قبل از بثورات ظاهر شوند اشاره کرد و افزود: تب (اغلب با تب خفیف ۳۷.۸ تا ۳۸.۹ درجه سانتی گراد شروع می‌شود)، کاهش اشتها، سردرد، خستگی و احساس ناخوشی عمومی از جمله نشانه‌های این بیماری است.

وی با بیان اینکه زمانی متوجه شدید خودتان یا فرزندتان، نشانه‌های ابتلا به آبله مرغان را دارد باید به پزشک عفونی یا عمومی مراجعه کنید، اضافه کرد: پزشک با معاینه ضایعات و در نظر گرفتن سایر علائم‌ها می‌تواند بیماری را تشخیص دهد، همچنین در صورت لزوم، برای کاهش شدت بیماری و درمان عوارض ناشی از آن، دارو تجویز می‌کند. مردانی توصیه کرد: در صورت ابتلا به آبله‌مرغان ضایعات را نخاراندید ممکن است خاراندن ضایعات شما را در معرض خطر عفونت باکتریایی قرار دهد و همچنین می‌تواند باعث برجای ماندن محل ضایعات شود.

علت اصلی بروز آلرژی در فصل بهار چیست؟



بیشتری را طی کرده و همچنین سریع‌تر حرکت کند. نیوی‌زاده با اشاره به علائم آلرژی، افزود: نشانه‌های ایجاد حساسیت فصلی یا آلرژی، سوزش چشم و آبریزش چشم و بینی، تورم گلو و گرفتگی صدا، قرمزی چشم‌ها، پف چشم و سیاه شدن زیر چشم و خارش شدید چشم، گوش و بینی است.

وی خاطر‌نشان کرد: این علائم در مواجهه با دود، بو و گرد و غبار و موادی که فرد به آن آلرژی دارد، تشدید می‌شود. بسیاری از آلرژی‌ها، به صورت ارثی، از طریق ژن‌ها از پدر و مادر به کودک انتقال می‌یابد.

فصل بهار و احتمال ابتلا به آسم و بیمار بهای تنفسی

درمانی استفاده می‌شود.

توصیه دیگر این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی، پرهیز از خوددرمانی بود و از مردم خواست تا در این زمینه به مراکز درمانی تخصصی مراجعه کنند.

وی ادامه داد: ممکن است فردی تنها مبتلا به آسم باشد و علایم آلرژی نداشته باشد، اما اغلب افرادی که آسم دارند، به آلرژی نیز مبتلا هستند. او به خانواده ها هشدار داد در صورت مشاهده نشانه هایی مانند تنگی نفس، خس خس تنفسی، سرفه های خشک و شدید در کودکان که اغلب بدون خلط است، به پزشک مراجعه کنند این نشانه ها، مشکوک به عفونت تنفسی، آسم و یا آلرژی است.

این عضو هیئت علمی و استاد دانشگاه با اشاره به اینکه در کودکان ابتلای به آسم و آلرژی غذایی کمتر رخ می‌دهد، ادامه داد: غذاهایی مانند شیر، تخم مرغ و آجیل باعث ایجاد حساسیت در برخی از کودکان می‌شود که در کلینیک های تخصصی بالینی قابل تشخیص است.

توصیه این فوق تخصص آلرژی و ایمنولوژی بالینی برای پیشگیری از ابتلای کودکان به آسم و آلرژی، زندگی در مکانی بدون آلودگی، تا حد امکان، استفاده از شیر مادر به جای شیر خشک و پرهیز از بازی و ورزش در هوای آلوده بود.

امین در خصوص حساسیت کودکان به شیر مادر هم گفت: در بسیاری از موارد دلیل این حساسیت، شیری است که مادر از آن تغذیه می‌کند که بروز آلرژی و آلزما برای نوزاد را به همراه دارد.

همچنین دکتر سید حسام الدین نبوی زاده دیگر عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تغییرات اقلیمی زمین را یکی از دلایل بروز آلرژی عنوان کرد و گفت: گرم بودن زمین، باعث دوام بیشتر آلرژی های گیاهی شده و این عامل بر انسان بسیار تأثیرگذار بوده است به طوری که میزان بروز بیماری آلرژی، در حال افزایش است.

نبوی زاده گفت: زایمان به صورت سزارین، عدم مصرف شیر مادر و استفاده پدر یا مادر از دخانیات از عوامل تأثیرگذار بر ابتلای نوزاد به آلرژی است و مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها، زندگی آپارتمان نشینی، تک فرزندی و کاهش تعداد خانوار نیز در ابتلای کودکان به آلرژی موثر است.

متخصص کودکان و فوق تخصص آسم و آلرژی گفت: آلرژی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی فرد نسبت به یک ماده بی‌ضرر که به عنوان آلرژن شناخته می‌شود، بیش از حد واکنش نشان می‌دهد. سید حسام‌الدین نبوی‌زاده در گفت‌وگو با خبرنگار ایمن‌ا، اظهار کرد: آلرژی یا حساسیت فصلی، بیشتر با فرارسیدن فصل بهار گریبان‌گیر بسیاری از افراد می‌شود.

وی ادامه داد: آلرژی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی فرد نسبت به یک ماده بی‌ضرر که به عنوان آلرژن شناخته می‌شود، بیش از حد واکنش نشان می‌دهد و شدت آلرژی در هر فردی نسبت به فرد دیگر متفاوت است و این تفاوت تنها به میزان حساسیت سیستم ایمنی بدن فرد در مقابل مواد حساسیت زا ارتباط دارد.

متخصص کودکان و فوق تخصص آسم و آلرژی گفت: این علائم می‌تواند در سنین خردسالی، کودکی، نوجوانی یا بزرگسالی بروز کند و این در حالی است که احتمال دارد آلرژی‌ها در سنین بزرگسالی بهتر شده و کاهش یابد.

وی تصریح کرد: علت اصلی آلرژی بهاری، گرده هایی است که در طول فصل رشد و تکثیر می‌شود. زمانی که گرده افشانی گل‌ها فرا می‌رسد و باد بیش از همیشه می‌وزد، احتمال اینکه علائم آلرژی بیشتر شود، افزایش می‌یابد، زیرا در این صورت گرده‌ها می‌تواند مسافت

فصل بهار می‌تواند آغازی برای ابتلا به بیماری های تنفسی و حساسیت زا باشد، آسم از جمله بیماری هایی است که نشانه های ابتلا به آن در بهار پررنگ تر می‌شود.

به گزارش ایرنا به گفته کارشناسان و متخصصان بیماری‌های تنفسی خود مراقبتی و پیشگیری بهترین گزینه برای کاهش اثرات آسم و عدم ابتلاء این بیماری است.

آسم یک بیماری التهابی و مزمن راههای هوایی تنفسی است و با افزایش آلودگی های هوا و شیوع ریزگردها بسیار شایع است ، در موارد حمله های حاد و شدید این بیماری می‌تواند کشنده باشد.

خصوصیات این بیماری شامل تنگ شدن حمله ای راه های هوایی تنفسی، افزایش واکنش راه‌های هوایی به محرک های مختلف و قابلیت بازگشت به وضعیت طبیعی فصلی می‌تواند باشد.

اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ، دود سیگار، قلیان و آلودگی های ناشی از دود آگزوز اتومبیل را شایع ترین عوامل بیماری آسم و آلرژی می‌دانند.

متخصص بیماری های ریوی و تنفسی دراین زمینه گفت: بیشترین دلیل مراجعه بیماران به مراکز درمانی تخصصی ، ناراحتی های تنفسی ناشی از آلرژی و یا عفونت ها و شایع ترین نوع آلرژی، ناراحتی های تنفسی است.

دکتر رضا امین، بسیاری از عوامل آلرژی از مانند دود سیگار، قلیان، مواد مخدر، عطر تند، اسپری ضد حشرات، بوی رنگ، نفت و دود اسپند را باعث بروز بیماری آسم، آلرژی و عفونت ها عنوان کرد.

وی با اشاره به اینکه بسیاری از مردم از منشا آسم که همان دود اسپند است بی اطلاع هستند، ادامه داد: دود و آلودگی آگزوز اتومبیل و آلودگی های حاصل از ترافیک نیز از عوامل بسیار خطرناک و محرک آسم است.این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: آفتاب، دانه و گرده های گل و گیاهان، مصرف برخی حبوبات و شیر در بروز این بیماری موثر است که با داروهای کنترل کننده از قبیل کورتون های استنشاقی، قابل درمان است.

امین درباره روش واکنس درمانی برای معالجه آسم و آلرژی ها گفت: بسیاری از آلرژی ها با کنترل و پرهیز، قابل درمان است و نیازی به واکنس درمانی نیست اما در صورت درمان نشدن، از شیوه واکنس