



تاریخ
۲۷
فروردین
۱۴۰۴
چهارشنبه

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

این شماره: چشم درد و خستگی بهاره

آشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار

سایت گروه تحقیقاتی کلینیک چشم بینایی می نویسد: فصل بهار اولین فصل سال با طبیعت بسیار زیبا می باشد، اکثریت مردم هر سال منتظر آمدن این فصل زیبا هستند. برخی از مردم در این فصل دچار حساسیتهای چشمی در فصل بهار می شوند. در فصل بهار به دلیل شکوفه زدن درختان و پراکنده شدن گرده ی گلها در برخی افراد حساسیتهای فصلی ایجاد می شود. از مهمترین نشانه های حساسیتهای فصلی قرمز شدن چشمها همراه با ریزش اشک و خارش است. برای آشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار ما را همراهی کنید.

آشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار

برای آشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار، بهتر است ابتدا بدانید چه عواملی در فصل بهار باعث به وجود آمدن آلرژی در چشم می شود. فصل بهار، فصل شکوفه زدن درختان و گرده افشانی گلها می باشد، در این فصل گرده گلها عامل اصلی به وجود آمدن حساسیت‌های چشمی است که تا پایان فصل ادامه دارد.

آلرژی چشم در فصل بهار خود را به شکل قرمزی چشم، خارش، تورم و ریزش اشک نشان می دهد. در صورت مشاهده علائم شدید حساسیتهای فصلی باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا با تجویز دارو اقدام به درمان حساسیتهای فصلی کنند. به هیچ وجه از روشهای خودسرانه برای درمان آلرژیهای چشمی خود استفاده نکنید. فصل بهار اولین فصل سال با طبیعت بسیار زیبا می باشد، اکثریت مردم هر سال منتظر آمدن این فصل زیبا هستند. برخی از مردم در این فصل دچار حساسیتهای چشمی در فصل بهار می شوند. در فصل بهار به دلیل شکوفه زدن درختان و پراکنده شدن گرده ی گلها در برخی افراد حساسیتهای فصلی ایجاد می شود. از مهمترین نشانه های حساسیتهای فصلی قرمز شدن چشمها همراه با ریزش اشک و خارش است. برای آشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار ما را همراهی کنید.

آشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار

برای آشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار، بهتر است ابتدا بدانید چه عواملی در فصل بهار باعث به وجود آمدن آلرژی در چشم می شود. فصل بهار، فصل شکوفه زدن درختان و گرده افشانی گلها می باشد، در این فصل گرده گلها عامل اصلی به وجود آمدن حساسیتهای چشمی است که تا پایان فصل ادامه دارد.

آلرژی چشم در فصل بهار خود را به شکل قرمزی چشم، خارش، تورم و ریزش اشک نشان می دهد. در صورت مشاهده علائم شدید حساسیتهای فصلی باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا با تجویز دارو اقدام به درمان حساسیتهای فصلی کنند. به هیچ وجه از روشهای خودسرانه برای درمان آلرژیهای چشمی خود استفاده نکنید.

چند توصیه در هنگام بروز آلرژی های چشمی

سیستم ایمنی چشمها برای محافظت از چشم، در هنگام ورود هر گونه آلودگی به چشمها از خود هیستامین ترشح می کند. در فصل بهار گرده گلها وارد چشم می شوند و چشم با ترشح هیستامین موجب قرمزی، ریزش اشک و تورم می شود که این علائم را آلرژی فصل بهار می نامند. در هنگام بروز علائم آلرژی در چشمها از مالیدن چشمها خودداری کنید زیرا با مالش چشمها ماست سلها در چشم هیستامین بیشتری را ترشح می کنند که موجب تورم و خارش بیشتر چشمها می شود. بهتر است بجای مالش چشمها به چند توصیه زیر توجه کنید: برای دست زدن به چشمانتان حتما دستان خود را به خوبی بشویید، اگر از لنز در چشمان خود استفاده می کنید حتما آنها را خارج کنید، در هنگام پاک کردن آرایش چشمانتان به آرامی این کار را انجام دهید و برای کم کردن التهاب چشمها از کمپرس آب یخ استفاده کنید.

راه های پیشگیری از آلرژی های چشمی



پس ازآشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار، برای پیشگیری از آن راههایی وجود دارد، این راهها شامل مواردی چون: به منظور جلوگیری از ورود آلودگی ها به چشم از عینک آفتابی استفاده کنید، سعی کنید در فصل بهار که گرده گلها زیاد است از یک سیستم تهویه هوا در خانه استفاده کنید و پنجره ها را محکم ببندید، از هرگونه عوامل حساسیت زا دوری کنید، از مالش چشمها به شدت خودداری کنید، در محل کار میز و وسایل روی آن را از هرگونه آلودگی پاک کنید، از دستگاه بخور در منزل و محل کار استفاده کنید، از شستن بیش از حد چشمها خودداری نمایید زیرا موجب خشکی چشم و خارش بیشتر آن خواهد شد، حداال امکان در دوره گرده افشانی از منزل خارج نشوید و در صورت بیرون رفتن از خانه از عینک آفتابی استفاده کنید.

روش درمان آلرژیهای چشمی در فصل بهار

قبل از اقدام به درمان آلرژیهای چشمی در فصل بهار نیاز است، آشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار داشته باشید. در هنگام مشاهده علائم حساسیت در چشمها بهتر است چشمها را به آرامی با آب خنک و شامپوی بچه شستشو دهید و از اشک مصنوعی به منظور کاهش التهاب و خارش چشم استفاده کنید.

در برخی مواقع حساسیتهای چشمی را با داروهایی مثل آنتی هیستامین خوراکی، اشک مصنوعی و قطره های چشمی میتوان به حداقل رساند و کمک به کاهش التهاب و خارش چشم کرد. اگر دچار مشکل فشار خون بالا هستید در هنگام مصرف آنتی هیستامین از پزشک مشورت بگیرید.

چه زمانی باید به چشم پزشک مراجعه کرد؟

در مواقعی که آلرژی چشم شدت پیدا می کند و بی توجهی به آن عوارض خطرناکی برای چشم در پی دارد، نیاز است به یک چشم پزشک مراجعه کنید. در چنین مواقعی پزشک با انجام آزمایش و عکسبرداری سعی در بهترین درمان برای بیمار دارد. گاهی به دلیل بالا بودن شدت بیماری ممکن است دوره ی درمان چند ماه طول بکشد که با درمان به موقع می توانید این دوره را کوتاه کنید.

چند روش درمان خانگی آلرژی های چشمی

بعد از آشنایی با آلرژی های چشم در فصل بهار، برای درمان آن می‌توانید از چند روش خانگی استفاده کنید، این روشها شامل: استفاده از کمپرس سرد بر روی چشمها که التهاب و خارش چشمها را کاهش می‌دهد، استفاده از آب سرد و عسل به این صورت که عسل و آب سرد را با هم مخلوط کنید سپس با استفاده از یک پنبه به چشمها بمالید، استفاده از قاشق سرد بر روی چشمها، استفاده از کمپرس چای بابونه به منظور مبارزه با واکنشهای آلرژیک، استفاده از برشهای خیار به این صورت که برشهای خیار را به مدت بیست دقیقه در یخچال قرار دهید سپس به منظور کاهش التهاب بر روی چشمان خود قرار دهید، استفاده از شیر سرد که با یک پنبه می توانید بر روی چشمهای خود بمالید، استفاده از گلاب، استفاده از چای سبز کیسه ای، استفاده از آب هویج پخته شده، استفاده از برشهای سیب زمینی خام و می باشد.

مراقبت از چشم ها در بهار



کاهش علایم آلرژی فصلی می شود.

حساسیت را به سادگی کنترل کنید

قبل از هر چیز بهتر است بدانیم حساسیت فصل بهار درمان قطعی ندارد ولی با انجام بعضی اقدامات و مصرف برخی داروهای تجویز شده از سوی پزشک متخصص، می توان شدت آن را به حداقل رساند. نخستین قدم، کنترل عوامل و مواد حساسیت زاست، طوری که با فرد هیچ تماسی نداشته باشد یا حداقل تماس شان کاهش پیدا کند. به همین دلیل استفاده از لوازم محافظ مانند عینک و دور شدن از عوامل حساسیت زا در این زمینه موثر خواهد بود.

اگر احساس می کنید اشک تان، کیفیت خوبی ندارد می توانید زیر نظر پزشک و با تجویز وی، از اشک مصنوعی استفاده کنید. اما یادتان باشد هیچ وقت نباید خودسرانه روشی را برای درمان یا کنترل این حساسیت‌ها در پیش بگیرید. در مواردی که حساسیت کنترل نمی شود و نمی توان از ایجاد علائم آن پیشگیری کرد باید با مراجعه به متخصص از درمان های دارویی کمک بگیرید.

البته بهتر است قبل از این که فصل حساسیت شروع شود، به فکر پیشگیری باشید تا چشم ها در برابر حساسیت و مواد حساسیت زا واکنش بهتری نشان دهند.

خود درمانی را فراموش کنید

برای به حداقل رساندن حساسیت های چشمی، از داروهای خاصی استفاده می شود و در موارد بسیار شدید، ممکن است به مقدار کم، داروهای دارای کورتون برای بیمار تجویز شود. با این حال، کم نیستند کسانی که تا چشم شان دچار خارش، تورم یا قرمزی می شود، سراغ قطره های چشمی می روند و خودشان بدون نظر چشم پزشک از آنها استفاده می کنند.

صفحه
۶
شماره
۴۱۷۵
سال سی ام

خستگی بهاری چیست؟



۴. ذهنتان را سبک کنید

مدیتیشن، یوگا یا سایر تکنیک‌های آرامش‌بخشی می‌تواند به کاهش استرس و تحریک‌پذیری و ارتقای آرامش جسم و روح کمک کند.

۵. بدن را آبرسانی کنید

نوشیدن آب کافی و سایر مایعات می‌تواند به هیدراته (مرطوب) ماندن بدن و ذخیره انرژی کمک کند.

۶. تحرک داشته باشید

ورزش منظم می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد و سطح انرژی شما را افزایش دهد.

۷. دوش گرفتن خستگی را برطرف می‌کند

دوش گرفتن، گردش خون را در بدن تحریک می‌کند و روند جریان خون در زیر پوست را بهبود می‌بخشد. برای رفع خستگی بهاری دوش بگیرید. بهتر است همیشه دوش گرفتن را با آب سرد تمام کنید.

۸. کافئین را دست‌کم نگیرید

خواب ناکافی، سبب انباشته‌شدن ترکیبی شیمیایی به نام آدنوزین در مغز می‌شود که پتانسیل بی‌حال کردن شما را دارد. مصرف کافئین، آدنوزین را از بین می‌برد و به همین دلیل است که پس از استفاده از مواد کافئین‌دار احساس خواب‌آلودگی کاهش می‌یابد.

۹. جرت زدن یا قدم زدن، خستگی را رفع می‌کند

یک جرت ۲۰ دقیقه‌ای در طول روز به شما کمک می‌کند سرحال شوید. اگر امکان جرت زدن فراهم نبود، قدم زدن را امتحان کنید؛ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه راه رفتن، کسالت را از شما دور می‌کند.

۱۰. خودتان را فراموش نکنید

مطمئن شوید که به اندازه کافی برای خودتان وقت صرف می‌کنید؛ علاقتان را دنبال کنید و کارهایی را انجام دهید که شما را خوشحال و آرام می‌کند. توجه کافی به خود باعث می‌شود کمتر احساس خستگی جسمی و ذهنی داشته باشید و از تمام لحظات زندگی لذت ببرید.

خواب آلودگی بهاری خستگی بهاری

مدیتیشن، یوگا یا سایر تکنیک‌های آرامش‌بخشی می‌تواند به کاهش استرس و تحریک‌پذیری و بهبود رفاه کمک کند. وقت بیشتری برای خود بگذارید و کارهایی انجام دهید که استرس شما را کم می‌کند.

مصرف کافی مایعات بخصوص آب

کم آبی باعث خستگی و خواب آلودگی می‌شود زیرا کم شدن آب بدن، اکسیژن رسانی به مغز را کاهش می‌دهد و این مساله باعث می‌شود قلب شما برای پمپاژ اکسیژن به تمام اندام های بدن سخت تر کار کند.

با هیدراته ماندن می‌توانید پرنرژی بمانید. نوشیدن آب اضافی انرژی بیشتری به شما می‌دهد تا کارهایتان را بهتر را انجام دهید و باعث کاهش خستگی بهاری شما می‌شود. تاکنون مطالعات مختلفی نشان داده است که کم آبی عملکرد ورزشی را کاهش داده و باعث می‌شود شما احساس بی‌حالی و خستگی کنید.

به همین ترتیب، در طول خواب، بدن مایعات را از دست می‌دهد، بنابراین اگر در خواب دچار کم آبی شوید با سرگیجه و با مغز مه آلود از خواب بیدار می‌شوید. باید در نظر داشت آب می‌تواند به ما کمک کند تا ذهن خود را متمرکز نگه‌داشته و حتی نوشیدن آب کافی می‌توانداز میگرن جلوگیری کرده و عوارض آن را تسکین می‌دهد.

برای کاهش خواب آلودگی از نور خورشید بهره ببرید

نور خورشید می‌تواند به بهبود خلق و خو و افزایش سطح انرژی کمک کند. تابش خورشید به مغز سیگنال هایی می‌دهد که هوشیار، بیدار و بیشتر فعال باشد. به عبارت دیگر، بیرون رفتن و در معرض نور خورشید قرار گرفتن می‌تواند به شما کمک کند سرنزده تر و پرنرژی باشید.

توصیه‌های غذایی برای کاهش خستگی بهاری

شکلات سیاه : مصرف شکلات تلخ برای تولید اندورفین مفید است زیرا حاوی فیلل اتیلامین است که به تولید آن کمک می‌کند. این شکلات‌ها به شما کمک می‌کنند از غم و اندوه، منفی گرای و خستگی دوری کنید. آجیل: مصرف آجیل که منبع انرژی با محتوای بالای منیزیم است، اثر ضداسترسی ایجاد می‌کند و به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب شما کمک می‌کند.

جو دوسر: یک غلات بسیار کامل حاوی کربوهیدرات، پروتئین، مواد معدنی و فیبر است. علاوه بر اینکه منبع ویتامین های B۶ و B۵ است (کمبود این ویتامین‌ها با خستگی و تغییرات خلقی مرتبط است). اگر روزانه جو دو سر مصرف کنید از خستگی در امان خواهید ماند.

زرده تخم مرغ:حاوی سلنیوم است که علاوه بر این که یک غذای فوق‌العاده با مواد مغذی بی شماری است که مغز شما را تغذیه می‌کند، مانند لوتئین یا کوئین که به عملکردهای شناختی یا حافظه کمک می‌کند، خلق و خوی خوب را تقویت می‌کند.

کنجد و دانه کتان (غنی از امگا ۳): برای سنتز اندورفین یا همان هورمون‌های شادی افزایش مصرف امگا۳ ضروری است.

آووکادو : به سنتز نوروتنین یکی از هورمون های شادی کمک می‌کند. سرشار از تریپتوفان، منیزیم و ویتامین های C و E است. همچنین سرشار از آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب ضروری برای پوست است. به احساس سرنزدگی و کاهش خستگی بهاری کمک می‌کند.

توت فرنگی: جدای از کالری کم، این میوه سرشار از ویتامین c، اسید فولیک و آنتی اکسیدان است و به کنترل احتباس مایعات کمک می‌کند. منابع آهن و پروتئین: احساس خواب آلودگی و خستگی یکی از شایع‌ترین علائم فقر آهن است که بیش از نیمی از افراد مبتلا به کم خونی آن را تجربه می‌کنند. چرا که بدن برای تهیه پروتئینی به نام هموگلوبین، که در گلبول‌های قرمز یافت می‌شود، به آهن احتیاج دارد. هموگلوبین نیز به حمل اکسیژن در بدن کمک می‌کند.

سایت خبرآلاین می‌نویسد: خستگی بهاری یک حالت خلقی گذرا و طبیعی است که اغلب در قالب علائم جسمانی و گاهی علائم روانی ظاهر می‌شود؛ کمبود انرژی، تنبلی، ضعف، نیاز شدید به خواب (یا وجود خواب کافی)، سردرد، درد در ناحیه مفاصل و در برخی موارد احساس ناامیدی و بی‌انگیزگی از شایع‌ترین علائم خستگی بهاری هستند.

خستگی بهاری چه علائمی دارد؟

بی‌حالی، کمبود انرژی و انگیزه، اختلال در خواب یا نیاز بیش از حد به خواب، کاهش تمرکز و بهره‌وری، افزایش تحریک‌پذیری و استرس، سردرد، درد عضلانی، بی‌اشتهایی یا میل به پرخوری، اضطراب و خلق و خوی نامساعد از علائم خستگی بهاری هستند که به تدریج ظاهر می‌شوند.

برای رفع احساس خواب‌آلودگی و خستگی در بهار چه باید کرد؟

راه‌های مختلفی وجود دارد که بتوان خستگی بهاری را کاهش داد یا از آن جلوگیری کرد؛ توصیه می‌شود از بودن در موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب کنید، خواب و تحرک کافی داشته باشید، آب کافی بنوشید و از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز در دریافت طبیعی ویتامین D نقش مؤثری دارد و می‌تواند خستگی را از شما دور کند.

با رعایت برخی نکات وترفندهای صحیح می‌توانید با خستگی بهاری مبارزه کنید و روحیه و انرژی از دست‌رفته خود را باز یابید:

۱. از هوای تازه لذت ببرید

پیاده‌روی یا دویدن در طبیعت می‌تواند به غلبه بر خستگی و افزایش انرژی و داشتن خلق و خوی مثبت کمک کند. تا جایی که ممکن است در هوای تازه وقت بگذرانید؛ بدن تحت تأثیر نور روز، هورمونی با هدف ایجاد شادی و تقویت خلق و خو به نام سروتونین تولید می‌کند و همزمان از تولید ملاتونین (هورمون خواب) جلوگیری می‌کند.

۲. یک رژیم غذایی متعادل و مقوی داشته باشید

یک رژیم غذایی سالم و متعادل حاوی مقدار زیادی میوه، سبزیجات، پروتئین و فیبر می‌تواند به افزایش انرژی کمک کند. برخی مواد غذایی بر عملکرد مغز تأثیر شگرفی دارند به گونه‌ای که مصرف آنها، در زمان کوتاهی یک انرژی پایدار به شما تزریق می‌کند؛ خوراکی‌هایی نظیر بادام زمینی و به طور کل آجیل و دانه‌ها یک میان‌وعده شگفت‌انگیز برای کسب انرژی هستند. علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد غذاهای غنی از پروتئین، مانند تخم مرغ و ماست یونانی نیز حاوی تیروزین هستند و عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشند.

۳. خواب کافی داشته باشید

سعی کنید خواب کافی و باکیفیتی داشته باشید، زیرا کمبود خواب می‌تواند علائم خستگی بهاری را تشدید کند.