



تاریخ
۱۹
تیر
۱۴۰۴
پنجشنبه

بیماری های شایع در فصل تابستان کدامند؟



که باعث سرخک می شود، در تابستان‌ها سریع‌تر تولیدمثل می‌کند. علائم اولیه آن سرفه، تب شدید، گلودرد و قرمزی چشم هستند. سپس، لکه‌های سفید ریز و بثورات سرخک در سراسر بدن ظاهر می‌شوند. اکثرا این لکه‌ها از اطراف خط مو و صورت به وجود می‌آیند. جهت پیشگیری از این بیماری باید واکسن سرخک بزنید.

۷. زردی

زردی یک بیماری شایع در تابستان است که منبع ایجاد متفاوتی دارد. ولی عمدتا از طریق هپاتیت A و به دلیل مصرف مواد غذایی و آب آلوده ایجاد می‌شود. این بیماری از طریق مدفوع و دهان انتقال می‌یابد. اگر زردی به موقع درمان نشود، می‌تواند بر عملکرد کبد تاثیر بگذارد و منجر به تولید بیش از حد صفرا شود. تغییر رنگ پوست و زرد شدن آن، غشای مخاطی و سفیدی چشم، مدفوع روشن، ادرار تیره و خارش پوست، از علائم قابل مشاهده آن هستند.

۸. حبصه

این بیماری جزو بیماری های تابستانی است که از طریق دهان و مدفوع انتقال پیدا می‌کند. منابع غذایی و آب آلوده، به محل تولید باکتری‌ها تبدیل شده و منجر به شیوع بیماری می‌شود. از علائم این بیماری می‌توان به حس ضعف، کاهش اشتها، خستگی، درد در شکم و تب بالا اشاره کرد. واکسن ایمنی خیلی خوبی را در برابر این بیماری به وجود می‌آورد و به همه افراد توصیه می‌شود.

۹. اورپیون

اورپیون به عنوان یک بیماری ویروسی و مسری شناخته می‌شود. این بیماری اکثرا در اوج گرما رخ می‌دهد و کودکان را بیشتر درگیر می‌کند. اورپیون بیماری شایع در فصل تابستان است و از طریق سرفه یا عطسه فرد آلوده منتقل می‌شود. نشانه‌های آن شامل مواردی چون تورم غدد بزاقی، درد عضلانی، تب، سردرد، کاهش اشتها و ضعف است.

۱۰. تورم چشم

در التهاب چشم، پوشش خارجی اطراف کره چشم و پوشش داخلی پلک ملتهب می‌شود، که ممکن است به دلیل عفونت ویروسی یا باکتریایی باشد که در طول فصل رشد می‌کند و خود را به صورت واکنش آلرژیک نشان می‌دهد. مشکلات چشم به شکل قرمزی، همراه با خارش و ترشح در اطراف چشم به وجود می‌آید. بهترین و آسان‌ترین راه برای جلوگیری از درد و تورم چشم، شستن مکرر و کامل دست. زیرا در این صورت باکتری‌ها یا هر ماده خارجی دیگری از طریق مالش چشم و صورت وارد چشم نمی‌شود.

راه های جلوگیری از بیماری های شایع در تابستان

فرا رسیدن تابستان، تغییرات فصلی را به همراه دارد که می‌تواند برخی از افراد را در برابر بیماری‌های خاص آسیب‌پذیر کند. در اینجا چند نکته مفید برای کمک به سلامتی شما در تابستان آورده شده است:
نوشیدن آب کافی: نوشیدن روزانه حدود دو تا سه لیتر آب باعث می‌شود که بدن مایعات از دست رفته ناشی از تعریق زیاد را دوباره ذخیره کند. کاهش مصرف الکل و کافئین می‌تواند بدن فرد را نیز هیدراته کند، زیرا این نوشیدنی‌ها باعث می‌شوند تا فرد بیشتر ادرار کند و بدن مایعات بیشتری را از دست می‌دهد.

محافظت در برابر آفتاب: از پوشش‌های محافظ مانند کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید. ضد آفتاب باید حدود ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن روی پوست قرار بگیرد. کرم‌های ضد آفتاب با طیف گسترده از پوست در برابر اشعه UVA و UVB محافظت می‌کنند. این اشعه‌ها باعث پیری و آفتاب سوختگی پوست هستند.

بهداشت مناسب: بسیاری از بیماری های شایع تابستان توسط ویروس‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق استحمام و شستشوی مرتب دست‌ها از بین می‌روند. در هنگام مسافرت باید الکل و مواد ضدعفونی کننده دست نیز همراه داشته باشید.

خوردن غذای سالم: ماه‌های گرم تابستان شما را به خوردن و نوشیدن مواد غذاهای ناسالمی مثل نوشابه، تنقلات مضر و غذاهای خیابانی وسوسه می‌کند. یک رژیم غذایی سالم برای تابستان، شامل غذاهای غنی از فیبر مانند غلات، میوه‌ها و سبزیجات است. زیرا این‌ها حس گرسنگی را کنترل می‌کنند و مانع پرخوری می‌شوند.

سبک زندگی مناسب: خواب کافی و انجام تمرینات ورزشی با شدت کم، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. در صورت امکان، در خانه بمانید و فعالیت‌های مفیدی را دنبال کنید تا بدن آرام شود و از گرمای متلاطم خارج از منزل خودداری کنید.

علل ابتلا به اسهال و استفراغ در تابستان

سیار توصیه شده است که از مصرف غذاها، نوشیدنی‌ها و داروهای تحریک کننده در هنگام مسافرت جداً پرهیز شود. این گونه مشاهده شده است که مصرف بعضی از غذاها، نوشیدنی‌ها و داروها سبب اسهال و استفراغ می‌شوند. این نوع مواد خوراکی قسمت‌هایی از بدن را تحریک می‌کنند که درگیر عمل هضم و جذب مواد غذایی هستند و با جلوگیری از عملکرد صحیح و به‌موقع این اندام‌ها، سبب ایجاد اسهال و استفراغ می‌شوند. البته در کودکان به علت حساسیت غذایی، سندرم رودهی تحریک پذیر نیز می‌تواند موجب اسهال شود.

به هر دلیلی میکروب، ویروس یا هر دو، از طریق آب آشامیدنی یا غذا به دهان ما وارد شوند، صرف نظر از اینکه در چه زمانی یا چه سن و سالی باشیم، به اسهال یا استفراغ یا هر دو به صورت هم‌زمان مبتلا می‌شویم.

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

این شماره: تابستان و بیماری

صفحه
۶
شماره
۴۲۴۲
سال
سی ام

دلایل تب در تابستان



پیشگیری و درمان:

واکسیناسیون: موثرترین راه برای پیشگیری از آبله مرغان است. استفاده از داروهای ضدویروس: مانند آسیکلوویر برای کاهش شدت بیماری. مراقبت‌های خانگی: شامل استراحت، مصرف مایعات و استفاده از لوسیون‌های ضد خارش.

بیماری های عفونی تابستان

بیماری‌های عفونی در تابستان به دلیل افزایش دمای هوا و شرایط مرطوب‌تر می‌توانند شیوع بیشتری داشته باشند. این بیماری‌ها معمولاً با انتقال باکتری و ویروس ها از راه آب، غذا و حشرات منتقل می‌شوند و علائمی مانند تب، تهوع و استفراغ، اسهال و درد شکمی را ایجاد می‌کنند.

برای پیشگیری و درمان این بیماری ها بهتر است این نکات را رعایت کنید:

حفظ بهداشت فردی و عمومی: شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از آب و تغذیه سالم در تابستان.

استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده: برای پاکسازی سطوح و جلوگیری از انتقال بیماری‌ها.

مراجعه به پزشک: در صورت بروز علائم شدید و طولانی مدت.

بیماری های پوستی تابستان

تابستان با افزایش تماس پوست با آفتاب و آب می‌تواند باعث بروز بیماری های پوستی مختلف شود. این بیماری‌ها می‌توانند از طریق آفتاب سوختگی، حساسیت به مواد شیمیایی در استخرها و یا عفونت‌های پوستی ایجاد شوند.

علل ایجاد این مشکلات پوستی در فصل تابستان این موارد است:

آفتاب سوختگی: به دلیل تماس مستقیم و طولانی مدت با نور خورشید. حساسیت‌های پوستی: ناشی از تماس با مواد شیمیایی یا گیاهان حساسیت‌زا.

عفونت‌های قارچی و باکتریایی: که در محیط‌های گرم و مرطوب رشد می‌کنند.

برای پیشگیری و درمان این مشکلات لازم است به صورت مداوم از بهترین کرم ضد آفتاب خارجی یا ضد آفتاب های ایرانی با اس پی اف مناسب استفاده کنید و مخصوصاً بعد شنا در استخر و دریا بدن را با آب تمیز بشویید. در مواقعی که قرار است در معرض نور خورشید باشید بهتر است لباس های پوشیده به تن داشته باشید.

بیماری های ویروسی فصل تابستان را جدی بگیرید

پخته قابل کنترل است.

شیوع وبا در مناطقی که فاضلاب غیر اصولی دفن می شود

هر سال با گرم شدن هوا و از اوایل تابستان مواردی از بیماری وبا نیز در کشور(به ویژه در مناطقی که مشکل فاضلاب داریم) گزارش می شود.خوشبختانه فعلا طغیانی از بیماری وبا در کشور گزارش نشده است. رعایت بهداشت فردی و شستن دست ها در پیشگیری از این بیماری بسیار اهمیت دارد. هموطنان باید از آب لوله کشی یا آب های آشامیدنی بطری استفاده کنند. به هیچ وجه آب های روان مانند آب چشمه را مورد استفاده قرار ندهند. شهرستان بوشر به علت شرایط آب و هوایی و تعریف استاندارد سازمان جهانی بهداشت جزء مناطق اندمیک (بومی) وبا است. وبا یک عفونت اسهالی حاد است که به دنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری ویبریکلرا ایجاد می شود. انتقال این بیماری با شرایط بهداشتی نامناسب مانند دسترسی نداشتن به آب سالم و دفع غیربهداشتی فاضلاب ارتباط دارد. اگرچه اغلب افراد آلوده با علائم بالینی خفیف با موفقیت درمان می شوند، اما در مواردی نیز به دنبال بروز اسهال حاد آنگی شدید، این بیماری می تواند در مدت کوتاهی منجر به مرگ بیمار شود.

تشدید شیوع مالاریا با آغاز فصل گرم سال

مالاریا از دیگر بیماری هایی است که در فصل گرم سال در شهرهای جنوبی و گرم کشور شیوع بیشتری پیدا می کند. این بیماری یکی از شایع ترین بیماری های منتقله توسط ناقلین در کشور است که به علت حضور انگل تک یاخته ای به نام پلاسمودیوم در خون انسان ایجاد می‌شود؛ پلاسمودیوم ها در داخل گلبول های قرمز خون رشد می کند و پس از رشد، تکثیر پیدا کرده و باعث پاره شدن گلبول های قرمز خون و بروز علائم مالاریا می شود. عفونت مالاریا با علائم و نشانه‌هایی مانند تب، لرز، سردرد، تهوع و استفراغ یا درد و خستگی همراهی بروز می‌کند. انواع مختلفی از انگل های مالاریا عوارض مختلفی از خود نشان می دهند و به سیستم مغز آسیب جدی وارد می کنند؛ انگل ها عروق کوچک مغز یا سایر اندام ها را مسدود کرده و در نهایت امکان دارد فرد دچار تشنج یا کاهش سطح هوشیاری شود. بیماری مالاریا در فرم‌های شدیدتر می تواند تمامی اندام بدن همانند کلیه، ریه و مغز را مورد تهاجم قرار دهد. همچنین این انگل می تواند تخریب وسیعی در کلیه ها داشته باشد.

بیماری گوارشی که باعث اسهال و کم آبی می شود

روتا ویروس در فصل گرما شیوع بیشتری پیدا می کنند. این بیماری باعث اسهال و استفراغ و کم آبی شدید می شود. علائم آن معمولا ۲ روز پس از قرار گرفتن در معرض عفونت روتاویروس بروز پیدا می کند. این ویروس در همه سنین دیده می شود اما در همه گروه های سنی به ویژه در کودکان بسیار شایع تر است. همچنین این بیماری مانند سایر ویروس های گوارشی به صورت دهانی و مدفوعی منتقل می شود و مهمترین راه پیشگیری آن نیز رعایت بهداشت دست است. افراد مبتلا به این ویروس باید در دوره بیماری استراحت کافی داشته باشند. بهداشت فردی شان را نیز رعایت کنند و به میزان زیاد مایعات بنوشند. این افراد باید از حضور در مراکز پر جمعیت بپرهیزند و از ماسک نیز استفاده کنند. چنانچه دارای تب بالا، اسهال خونی و استفراغ چنده هم باشند باید هرچه سریعتر به نزد پزشک متخصص مراجعه کنند.

بیماری های تابستان می‌توانند از طریق عوامل مختلفی مثل افزایش دما، تغییرات رطوبتی، افزایش تماس با آب و غذاهای آلوده و حتی حشرات منتقل شوند. تابستان، فصل گرم و پرانرژی سال، با تمام زیبایی‌ها و فعالیت‌های مفرح خود، می‌تواند محیطی مساعد برای بروز و گسترش برخی از بیماری‌ها باشد. در این مقاله از دکتر مایکو به بررسی برخی از این بیماری‌ها می‌پردازیم و راه‌های پیشگیری و درمان آن‌ها را مورد بحث قرار می‌دهیم.

در ادامه می‌خواهیم با برخی از شایع ترین بیماری های فصل تابستان آشنا شویم و به راه های درمان و پیشگیری از آن ها هم بپردازیم.

تب در تابستان

تب یکی از شایع‌ترین علائم بیماری‌هاست که در فصل تابستان نیز به دلایل مختلفی ممکن است بروز کند. عواملی چون عفونت‌های ویروسی، باکتریایی و حتی گرم‌زدگی می‌توانند باعث افزایش دمای بدن شوند.

علل و علائم تب در فصل تابستان:

عفونت‌های ویروسی و باکتریایی: از شایع‌ترین علل تب در تابستان می‌توان به عفونت‌های دستگاه تنفسی و گوارشی اشاره کرد.

گرم‌زدگی: به دلیل افزایش دمای هوا و قرارگیری طولانی مدت در معرض آفتاب ممکن است بدن به‌طور ناگهانی دچار تب در تابستان برای پیشگیری و درمان این مشکل بهتر است به میزان کافی آب بنوشید تا از بروز گرم‌زدگی جلوگیری کنید. لازم است لباس‌های سبک و نخی که تهویه مناسبی دارند و به کاهش دمای بدن کمک می‌کنند پوشید. در صورت بروز تب، استراحت و مصرف داروهای تب‌بر مانند پاراستامول می‌تواند مفید باشد.

علت لرز بدن در تابستان

لرز در تابستان ممکن است غیرعادی به نظر برسد، اما می‌تواند نشانه‌ای از بروز برخی بیماری‌ها باشد. لرز معمولاً به دلیل تلاش بدن برای افزایش دمای خود در پاسخ به عفونت‌ها و سایر مشکلات داخلی رخ می‌دهد. علل لرز در فصل تابستان می‌تواند عفونت های ویروسی و باکتری باشد مانند سرماخوردگی و آنفولانزا. به علاوه کم آبی بدن هم می‌تواند دمای بدن را از تعادل خارج و باعث لرزش شود.

پیشگیری و درمان:

علاوه بر اقدامات لازم برای درمان بیماری هایی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا لازم است این نکات هم مدنظر داشته باشید:

حفظ تعادل مایعات بدن: نوشیدن آب و مایعات کافی و مصرف موادغذایی که به حفظ تعادل الکترولیت‌ها کمک می‌کنند.

پوشیدن لباس‌های مناسب: لباس‌هایی که بتوانند دمای بدن را در حد مطلوب نگه دارند.

آبله مرغان در تابستان

آبله مرغان یک بیماری ویروسی است که اغلب در کودکان دیده می‌شود، اما در فصل تابستان به دلیل افزایش تعاملات اجتماعی و بازی‌های بیرون از خانه، می‌تواند شیوع بیشتری داشته باشد. ویروس واریسلا زوستر عامل اصلی بروز آبله مرغان است که می‌تواند باعث خارش، تاول های پوستی، تب و خستگی بدن شود.

سایت آزمایشگاه نوین می نویسد: هر ساله با افزایش دمای هوا، شیوع برخی از بیماری های ویروسی و باکتری ها ازدیاد پیدا می کند و بسیاری از مردم روانه بیمارستان ها و مراکز درمانی می شوند.

امسال نیز با افزایش دما، برخی از بیماری های ویروسی و باکتریایی در کشورمان شیوع پیدا کرده است. یکی از شایع ترین بیماری های فصل گرما، مسمومیت غذایی است که عمده ترین دلیل آن هم مصرف مواد غذا یا استفاده از آب آلوده برای خوردن یا شستن و شوی ظروف است. گرما فرصت مناسبی برای رشد باکتری ها و ایجاد مسمومیت ها ایجاد می کند. با افزایش دما، مواد غذایی به سرعت فاسد می شوند. افزایش مسافرت های تابستانی و احتمال استفاده از آب و غذای آلوده نیز سهم پررنگی در بروز مسمومیت ها دارد.

در این فصل مسمومیت با شیر، ماهی، گوشت چرخ کرده، انواع سس‌ها و کنسروها بیشتر مشاهده می شود از اینرو مصرف غذای مانده به ویژه گوشت و ماهی پخته شده، تخم مرغ نیم پز، خوراکی هایی که برای چندین بار سرد و گرم شده اند، غذاهای رستوران های بین راهی، بستنی غیراستوریزه، سالادلایه، شیرینی های تر و خامه ای در فصل تابستان اصلا توصیه نمی شود.

شیوع تب کربمه کنگو

تب کربمه کنگو (بیماری مشترک بین انسان و دام) از دیگر بیماری‌هایی است که با افزایش فصل گرم، ازدیاد پیدا می‌کند. این بیماری در بیش از ۳۰ کشور دنیا وجود دارد. از ابتدای سال تاکنون این بیماری در استان های یزد، خوزستان، اردبیل، فارس، گیلان و سیستان و بلوچستان ایران نیز مشاهده شده است. میزان کشندگی این ویروس ۳۰ تا ۵۰ درصد تخمین زده شده اما برخی منابع حتی میزان آن را ۸۰ درصد در زمان طغیان گزارش کرده اند. مخزن ویروس در طبیعت، کنه‌ها هستند و ویروس میان کنه ها و میزبان های مهره دار مختلف در گردش است بنابراین ریشه کنی این ویروس عملا امکان پذیر نیست. دوره کمون این بیماری معمولا پس از گزش کنه، یک تا سه روز است و حداکثر به ۹ روز می رسد. سردرد شدید، تب، لرز، درد عضلانی (به خصوص در پشت و پاها) و درد مفاصل، گیجی، درد و سفتی گردن، درد چشم و ترس از نور (حساسیت به نور) از جمله شایع‌ترین علائم این بیماری است اما امکان دارد در اوایل بیماری، بیمار حالت تهوع، استفراغ بدون ارتباط با غذا خوردن و گلو درد و احتقان ملتحمه نیز به همراه داشته باشد.

بنابر اعلام اخیر سازمان دامپزشکی کشور، این ویروس در برابر حرارت حساس است بنابراین پختن گوشت باعث از بین رفتن آن می‌شود. همچنین این بیماری با رعایت اصول بهداشتی مذکور شامل حذف کنه ناقل بیماری از طریق سمپاشی و حمام دادن دام ها و سمپاشی و ضدعفونی اماکن دامی طبق نظر دامپزشکی، خودداری از له کردن کنه با دست یا روی بدن دام، خودداری از تماس غشاهای مخاطی بدن (نظیر چشم و دنا) با ترشحات و خون دام آلوده، خودداری از کشتار دام در محل های غیرمجاز، تهیه گوشت مورد نیاز از محل‌های مطمئن و تحت نظارت دامپزشکی، نگهداری گوشت تازه دام به صورت کامل به مدت ۲۴ ساعت در دمای ۲ تا ۴ درجه سانتیگراد. (دمای یخچال)، روش‌های حفاظت شخمی در تماس با ترشحات و خون حیوان (پوشیدن دستکش، لباس بلند، چکمه، ماسک و عینک)، اجتناب از خوردن جگر خام و نیم