روزنامه طلوع

تاریخ
۱۲
مرداد
۱۴۰۴
یکشنبه

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

این شماره: بیماری های فصل تابستان

صفحه
۶
شماره
۴۲۶۲
سال
سی ام

سلامت

بیماری های شایع در فصل تابستان کدامند؟

تابستان زمان خوبی برای وقت گذرانی و رفتن به تعطیلات است. از طرفی رفت و آمد به محل کار و دیگر مکان‌های ضروری، اجتناب ناپذیر است. در این بین با افزایش دما، نه تنها درجه حرارت غیر قابل تحمل است، بلکه حتی می‌تواند به بدن فرد سالم هم آسیب برساند. بیماری های شایع تابستان باعث می‌شوند تا چندین هفته از کار و زندگی روزمره خود عقب بیفتید.

در این مطلب برخی از شایع ترین بیماری های تابستان و نکاتی برای جلوگیری از آن‌ها را به شما معرفی می کنیم. در ادامه همراه درمانکده باشید.

لیست بیماری های شایع در تابستان

اواخر خرداد و ماه‌های تیر و مرداد، معمولاً گرم‌ترین ماه‌های ایران هستند. در حالی که در برخی مناطق، دما تا ۵۰ درجه سانتیگراد افزایش می‌یابد، مناطق زیادی وجود دارند که تابستان‌های معتدل‌تری را تجربه می کنند. ولی به هر حال هوا گرم است و هر جایی که ساکن باشید، برخی از بیماری های تابستانی اجتناب ناپذیر هستند. شاید این لیست کمی بیشتر باشد، ولی شایع‌ترین‌ها در این بخش آورده شده‌اند:

۱. مسمومیت غذایی

مهم‌ترین علت مسمومیت غذایی، مصرف مواد غذایی یا آب آلوده است. این مورد توسط باکتری‌ها، ویروس‌ها، سموم و مواد شیمیایی گسترش می‌یابد. این عوامل بیماری زا پس از ورود به بدن انسان، باعث شروع درد معده، حالت تهوع، اسهال یا استفراغ می‌شوند. گوشت نیمه پخته، غذاهایی که در کنار جاده‌ها به فروش می‌رسند و آب آلوده، ناقلان اصلی این بیماری میکروبی هستند. در تابستان هوا گرم‌تر است و گسترش این بیماری‌ها راحت‌تر صورت می گیرد.

۲. گرمازدگی

سر درد، خشک شدن پوست، گرفتگی عضلات، ضعف، استفراغ، افزایش ضربان قلب یا تنفس سخت، از علائم اصلی گرمازدگی در تابستان هستند. البته اولین علامت آن سرگیجه است که معمولاً مجموعه‌ای از دیگرعوارض مانند حالت تهوع، تشنج و ... را به دنبال دارد. اما هنگامی که علائم شدید شوند، خطر کما را در پی دارند. برای جلوگیری از گرمازدگی، پزشکان توصیه می کنند که خیلی لباس نپوشید.

چرا که به‌طور معمول، لباس زیاد گرما را در داخل بدن به دام می‌اندازد و مشکلاتی را ایجاد می کند. علاوه بر این، اقامت در مناطق خنک‌تر به جلوگیری از شرایط گرمازدگی کمک می کند. برای کاهش این مشکل، استفاده از برخی نوشیدنی‌ها با طبع خنک توصیه می‌شود.

۳. آفتاب سوختگی

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب، برای انسان مضر است. زیرا باعث نفوذ اشعه ماورا بنفش به بدن می‌شود. افرادی که ملانین کمتری در بدن آن‌ها تشکیل می‌شود، مستعد ابتلا به سرطان پوست هستند. گرمازدگی یکی از بیماری های شایع تابستان است که خود را با پوست قرمز، خشک، خارش و ترک نشان می‌دهد.

در روزهای گرم تابستان که فرد برای مدت طولانی در معرض آفتاب قرار می گیرد، این حالات را تجربه می کند. پس از آن حس سرما ایجاد می‌شود و حالت لرز، حالت تهوع، استفراغ و تب به وجود می‌آید. فرد در بعضی مواقع علائمی شبیه به علائم آنفولانزا را تجربه می کند. اگر سلول‌های پوست بیش از حد بسوزند، ممکن است تاول‌هایی روی پوست ایجاد شوند و در مراحل بعدی، لایه‌ای از پوست خشک ایجاد شود. بهترین راه برای جلوگیری از آفتاب سوختگی، توصیه به استفاده از ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر است. همچنین شما باید به فکر راه‌هایی جهت مرطوب نگه داشتن پوست باشید.

۴. بثورات پوستی

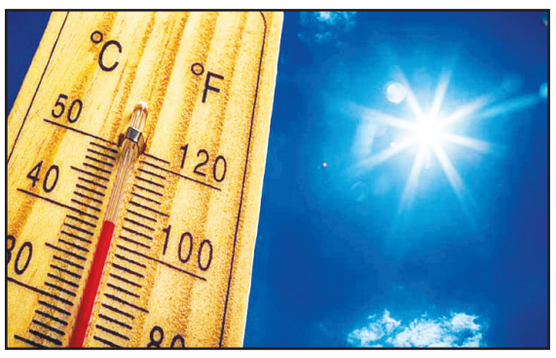
بثوارت پوستی یک بیماری شایع در تابستان است که هم در بین کودکان و هم در بزرگسالان دیده می‌شود. این اتفاق وقتی رخ می‌دهد که فرد بیش از حد عرق کند. عرق در لباس‌ها جمع می‌شود و پوشیدن این لباس‌ها برای مدت طولانی، باعث خارش شده و بثورات را ایجاد می کند. قرمز شدن پوست و خشکی آن، از نشانه‌های اصلی بثورات پوستی هستند.

۵. آبله مرغان

آبله مرغان یکی از شایع ترین بیماری های تابستان است. این بیماری به صورت بثوراتی به وجود می‌آید که دارای جوش‌های کوچک و پر از مایعات هستند. تب بالا از اصلی‌ترین نشانه‌های این بیماری است. نهایتا این جوش‌ها به شکل پوسته‌پوسته درمی‌آیند یا اثر آن‌ها روی پوست می‌ماند. افراد مبتلا به دیابت، سرطان، مشکل فشار خون، اچ آی وی، سل و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مستعد آبله مرغان هستند. معمولا ویروس از طریق قطرات موجود در محیطی که فرد آلوده در آن‌جا سرفه یا عطسه کرده باشد، وجود دارد. در بسیاری از افراد، ویروس عامل آبله مرغان در بدن خاموش باقی می‌ماند تا زمانی که شرایط جوی بسیار مطلوبی پیدا کند و دوباره فعال شود. علائم رایج آن شامل تاول، خارش پوست، قرمزی، تب زیاد، از دست دادن اشتها و سردرد است که معمولا بیش از ۱ یا ۲ هفته ادامه دارد.

۶. سرخک

سرخک یکی از بیماری های شایع تابستانی است که راه انتقالی مانند آبله مرغان دارد و معمولا مخاط پشت حلق را آلوده می کند. ویروسی که باعث سرخک می‌شود، در تابستان‌ها سریع‌تر تولیدمثل می کند. 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. حصبه

این بیماری جزو بیماری های تابستانی است که از طریق دهان و مدفوع انتقال پیدا می کند. 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. اوریون

اوریون به عنوان یک بیماری ویروسی و مسری شناخته می‌شود. این بیماری اکثرا در اوج گرما رخ می‌دهد و کودکان را بیشتر درگیر می کند. اوریون 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. بهترین راه جلوگیری از این بیماری، واکسیناسیون 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 می کند 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 است. 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 می کنند. 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 می کند. یک رژیم غذایی سالم برای تابستان، شامل غذاهای غنی از فیبر مانند غلات، میوه‌ها و سبزیجات است. زیرا این‌ها حس گرسنگی را کنترل می کنند و مانع پرخوری می‌شوند.

سبک زندگی مناسب: خواب کافی و انجام تمرینات ورزشی با شدت کم، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. 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.

بیماری های پوستی تابستان

سایت دکتر مایکو می نویسد: 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 می کنند.

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 مخصوصا 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 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 می کنند.

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 ضدعفونی کننده: برای پاکسازی سطوح و جلوگیری از انتقال بیماری‌ها.

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

بیماری های شایع در تابستان

علاوه بر بیماری‌های عفونی و پوستی، تابستان می‌تواند موجب شیوع بیماری‌های دیگری نیز شود که ناشی از تغییرات دمایی و افزایش فعالیت‌های بیرونی هستند. حساسیت فصلی این فصل به خاطر گرده ها، کم آبی، گرمازدگی، عرق جوش شدن پوست و... همه در این فصل بیشتر می شوند.

بیماری های ویروسی فصل تابستان را جدی بگیرید

هر ساله با افزایش دمای هوا، شیوع برخی از بیماری های ویروسی و باکتری‌ها ازدیاد پیدا می کند و بسیاری از مردم روانه بیمارستان ها و مراکز درمانی می شوند.

سایت آزمایشگاه نوبل می نویسد: امسال نیز با افزایش دما، برخی از بیماری‌های ویروسی و باکتریایی در کشورمان شیوع پیدا کرده است. یکی از شایع ترین بیماری های فصل گرما، مسمومیت غذایی است که عمده‌ترین دلیل آن هم مصرف مواد غذا یا استفاده از آب آلوده برای خوردن یا شست و شوی ظروف است.گرما فرصت مناسبی برای رشد باکتری‌ها و ایجاد مسمومیت ها ایجاد می کند. با افزایش دما، مواد غذایی به سرعت فاسد می‌شوند. 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 سس ها و کنسروها بیشتر مشاهده می‌شود از اینرو مصرف غذای مانده به ویژه گوشت و ماهی پخته شده، تخم‌مرغ نیم پز، خوراکی‌هایی که برای چندین بار سرد و گرم شده‌اند، غذاهای رستوران‌های بین راهی، بستنی غیرپاستوریزه، سالادالویه، شیرینی‌های تر و خامه ای در فصل تابستان اصلا توصیه نمی شود.

شیوع تب کریمه کنگو در ۶ استان ایران

تب کریمه کنگو (بیماری مشترک بین انسان و دام) از دیگر بیماری‌هایی است که با افزایش فصل گرم، ازدیاد پیدا می کند. این بیماری در بیش از ۳۰ کشور دنیا وجود دارد. از ابتدای سال تاکنون این بیماری در استان‌های 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 کرده‌اند. مخزن ویروس در طبیعت، کنه ها هستند و ویروس میان کنه ها و میزبان‌های مهره‌دار مختلف در گردش است بنابراین ریشه کنی این ویروس عملا امکان‌پذیر 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 می شود. 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 دهان) با ترشحات و خون دام آلوده، خودداری از کشتار دام در محل‌های غیرمجاز، تهیه گوشت مورد نیاز از محل های مطمئن و تحت نظارت دامپزشکی، نگهداری گوشت تازه دام به صورت کامل به مدت ۲۴ ساعت در در مای ۲ تا ۴ درجه سانتیگراد.(دمای یخچال)، روش های حفاظت شخصی در تماس با ترشحات و خون حیوان (پوشیدن دستکش، لباس بلند، چکمه، ماسک و عینک)، اجتناب از خوردن جگر خام ونیم 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 می‌شود. 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 بوشهر 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 ویبریوکلرا 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 آبکی 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 شایع‌ترین بیماری های منتقله توسط ناقلین در کشور است که به علت حضور انگل تک یاخته ای به نام پلاسمودیوم در خون انسان ایجاد می شود؛ پلاسمودیوم‌ها 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 نشانه هایی مانند تب، لرز، سردرد، تهوع و استفراغ یا درد و خستگی ماهیچه بروز می کند. 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 فرم های شدیدتر می تواند تمامی اندام بدن همانند کلیه، ریه و مغز را مورد تهاجم قرار دهد. همچنین این انگل می تواند تخریب وسیعی در کلیه‌ها 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 ویروس‌های 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 جهنده هم باشند باید هرچه سریعتر به نزد پزشک متخصص مراجعه کنند.

سفره ای که نان ندارد، امید ندارد

نان در فرهنگ ایرانی، فقط خوراک نیست؛ بخشی از هویت است. از روزگاری که در حجاری‌های تخت جمشید، پادشاهان برای کارگران نان و آب در نظر می‌گرفتند تا امروز که مردم در صف نانوایی به‌دنبال «نان سهمیه‌ای» هستند، این قوت ساده، داستان بلندی در سفره‌ی ملت ما دارد. قرن‌ها پیش، در ایران باستان، پرداخت دستمزد کارگران با نان و جو صورت می‌گرفت. در دوران صفویه و قاجار، نان یکی از مهم‌ترین کالاهای نظارت‌شده توسط حکومت بود. نان، آن‌قدر در زندگی مردم گره خورده بود که هر بار که قحطی یا گرانی می‌آمد، شورش‌های نان‌محور هم به راه می‌افتاد. حالا در قرن ۲۱، مردم هنوز با همان دغدغه قدیمی از خانه بیرون می‌آیند: آیا نانی برای سفره هست؟

وقتی نان گران می‌شود، این فقط قیمت یک قرص نان نیست که بالا می‌رود؛ بلکه علامتی‌ست از بالا رفتن تب معیشت مردم. نان، به‌خاطر نقش حیاتی‌اش در سبد خوراک خانواده‌ها، همیشه حساس‌ترین نقطه تماس اقتصاد با زندگی روزمره بوده است. شما ممکن است گوشت نخرید، برنج را کم‌تر بخرید، اما نان؟ نمی‌شود حذفش کرد.

افزایش اخیر قیمت نان در برخی شهرها، نه‌تنها مردم را غافلگیر کرده، بلکه صدای اعتراض نانوایان را هم درآورده است. آن‌ها می گویند هزینه تولید بالا رفته: آرد، آب، برق، دستمزد، همه چیز گران شده، اما قیمت فروش ثابت مانده بود. مردم اما می‌پرسند: چرا همیشه راه‌حل ساده این است که «قیمت را بالا ببریم»، آن هم بدون اینکه فکری به حال درآمد مردم شود؟

ما در دورانی زندگی می‌کنیم که تنوع نان‌ها بیشتر از گذشته شده: سنگک کنجدی، لواش صنعتی، بربری سبوس‌دار، نان جو رژیمی، نان با مغز گردو! اما همین امروز، برای بسیاری از مردم، نان معمولی بربری هم در حال تبدیل شدن به کالای لوکس است. دیگر باید پرسید: آیا نان هم به سرنوشت گوشت و لبنیات دچار می‌شود؟

«نان خشک خوردن و زندگی با عزت» شعار بسیاری از بزرگان بوده، در اشعار مولوی، سعدی، خیام و حافظ، نان و شراب و عشق، مثلثی از زندگی ساده و معنوی را شکل داده‌اند.

اما حالا در شبکه‌های اجتماعی، طنزهایی می‌بینیم که در آن نان، نه نماد

برکت، بلکه سوژه شوخی‌های تلخ شده است.

طنز تلخ ماجرا اینجاست که وقتی نان به شوخی تبدیل می‌شود، یعنی واقعیت آن‌قدر تلخ است که دیگر با جدیت قابل هضم نیست.

سفره‌ای که نان ندارد، امید هم ندارد،سفره ایرانی، چه مفصل باشد چه ساده، بدون نان کامل نیست. نان، همیشه نقش همراه غذا را بازی کرده، ولی حالا خودش به دغدغه اصلی تبدیل شده است. وقتی نان از سفره حذف یا کمیاب شود، تأثیرش فراتر از شکم است؛ امنیت روانی مردم، احساس ثبات، امید به آینده همه به‌خطر می‌افتند.

اقتصاددان‌ها می‌گویند: اگر نان گران شود، شاخص تحمل اجتماعی کاهش می‌یابد. این جمله یعنی نان، نه‌فقط یک ماده غذایی، بلکه خط قرمز معیشتی مردم است. چون وقتی نان نباشد، چیزی برای دلخوشی هم نمی‌ماند.

سخن پایانی، نان احترام دارد.

در کشوری که فرهنگ نان دادن، نذر نان، و احترام به نان ریشه دارد، جا ندارد که مردم نگران فردای خود برای تأمین ابتدایی‌ترین نیازشان باشند. اگر امروز مردم در صف نان می‌ایستند نه برای سیری شکم، بلکه برای حفظ کرامت خود است. و اگر قرار است نان هم در لیست چیزهایی قرار گیرد که فقط برای برخی در دسترس است، باید پرسید: وعده‌ها برای چه کسانی بوده است؟

نان باید بماند، نه فقط روی سفره‌ها، بلکه در جایگاه والایی که در فرهنگ و روح ایرانی دارد. اگر نان گران شده و وعده‌ها همچنان ارزان، شاید وقت آن رسیده وعده‌ها را هم به نرخ واقعی مردم بازنویسی کنیم.

مجتبی بهادری