

توصیه هایی برای استقبال از اسفند



امیرمقدم

بنابر تقویم رومی به آخرین ماه سال خورشیدی «شباط» گفته می شود و بیست و هشت روز دارد که در آن بادهای مختلف شروع به وزیدن می کنند. در کتاب طب الرضا^(۴) به منظور حفظ سلامتی و هم سو شدن مزاج آدمی با طبیعت در این ماه توصیه هایی شده است که در ستون این هفته و هفته آینده به برخی از آن ها اشاره ای داریم.

● اعتدال فشارخون با خوردن سیر

در این ماه فشارخون بالاتر از حد معمول می رود که برای حفظ اعتدال آن بهتر است به خوردن سیروی آورد. سیر فشارخون را پایین می آورد و این خاصیت آن هم تابع خواص دیگر آن است. سیر قوه جنسی را تقویت، ادرار را زیاد و عروق شعریه را باز می کند که این خاصیت ها سبب پایین آوردن فشارخون هم می شود. سیر همچنین معده را ضد عفونی می کند و میکروب ها را به ویژه میکروب وبا و گریب را می کشد. برای سیستم تنفسی نیرومند و برای درمان سل و برونشیت نیز مفید است. اسهال، ضعف معده و کندی اعصاب و ذهن را نیز درمان می کند.

● بیدار کردن بدن با خوردن گوشت

در اواخر زمستان هنوز سرمای زنده آن گاهی ما را تعقیب می کند و بدن مانسبت به ماه های پس از آن نیازمند حرارت بیشتری است. در میان خوراکی ها گوشت حرارت زیادی تری تولید می کند و سبب می شود تا سلول های بدنمان بیدار شوند. همچنین خوردن گوشت محرک اعصاب نیز هست. از میان انواع گوشت ها، بهتر است که سالم ترین و سبک ترین آن ها را انتخاب کرد. گوشت پرندگان به علت تغذیه طبیعی تری که دارند از این نظر بهترین هستند.

تیک سلامتی

خواب خوب می خواهید، لبنیات بخورید



کارشناسان تغذیه توصیه می کنند افراد برای بهبود خوابشان لبنیات مصرف کنند. زیرانوشیدن شیر در طول روز می تواند تولید ملاتونین در شب را تقویت کند. شیر دارای سه بخش آبی، چربی و پنیری است که با توجه به نسبت این ها، مزاج (طبیعت) و خواص شیر تغییر می کند. این نوشیدنی می تواند رطوبت مناسبی در مغز ایجاد کند و نوشیدن آن به ویژه وقتی گرم و با کمی عسل یا موز باشد در ایجاد خوابی آرام و رفع بی خوابی، افسردگی و فراموشی مؤثر است. نوشیدن شیر همراه با داشتن سبک زندگی سالم مانند تحرک بدنی کافی و تغذیه با سبزیجات، میوه ها، غلات و حبوبات و رژیم مدیترانه ای به ویژه در سالمندان، خواب را بهبود می دهد. به طور کلی فراورده های لبنی تخمیر شده مانند ماست، پنیر و کره حاوی پروبیوتیک ها هستند که با تنظیم فلور میکروبی روده، در ایجاد خواب خوب نقش دارند.

درمانگاه

عفونت، شایع ترین عامل خون ریزی لته است

● شهروند، چند وقتی است که لته هایم مایل به سفید شده است. لطفا علتش را بیان کنید. آیا ممکن است از کمبود آهن یا یک ویتامین باشد؟



شخصی بیماری های زنان و جنین

سفید شدن لته ها به آن مفهومی که به نظر شما رسیده است، شاید تنها یک تغییر رنگ جزئی یا ایجاد لکه های روشن روی لته باشد. البته این هم علتی برای ایجاد بیماری های لته نیست، زیرا نشانه بیماری لته، تیره شدن و خون ریزی آن ها است. گاهی پرکردگی نادرست و تیز شدن گوشه دندان ها ممکن است به لته آسیب وارد کند که باز هم آسیب شدیدتر به گوشه های داخلی گونه و کنار زبان وارد می شود و سبب سفیدی لته ها نمی شود. نکته ای که شما به آن اشاره کرده اید، یعنی کمبود ویتامین و آهن با احتمال بیشتری می تواند سبب ایجاد چنین عارضه ای شود، زیرا در برخی کم خونی ها در کنار رنگ پریدگی چهره و پوست بدن، لته ها هم ممکن است دچار رنگ پریدگی شوند که معمولاً با ضعف عمومی بدن همراه است. توصیه می کنم ابتدا به یک متخصص داخلی مراجعه کنید و آزمایش کلی بد هید و سپس به نزد دندان پزشک بروید.

● شهروند، لته های پسر هشت ساله ام مدتی است که قرمز شده و گاهی هنگام مسواک زدن خون ریزی می کند. آیا نشانه بیماری خاصی است؟

تعبیر رنگ و بیماری های لته در کودکان چندان شایع نیست. ولی این حالت می تواند در اثر چند عامل ایجاد شده باشد. گاهی مسواک زدن می تواند در اطراف دندان ها و لته ها پلاک ایجاد کند و سبب خون ریزی شود. گاهی هم اطراف دندان شیری که در حال افتادن است یا دندانی که خیلی پوسیدگی دارد، میکروب ها جمع و لته متورم و قرمز می شود. این شایع ترین عامل خون ریزی لته است. یک علت دیگر در کودکان هم پنهان شدن دندان اصلی زیر لته است. با این حال بهتر است به دندان پزشک کودکان مراجعه کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰

پیام رسان: ۰۵۴۴۶۸۰۶۰

مراقب ویروس های پساکرونا یی باشیم

عفونت های شبه سرماخوردگی شایع در این فصل سال کدام اند و راه های مقابله با آن ها چگونه است؟

سمیرا شاهیان از شیوع کرونا به بعد برخی خانواده ها از اینکه فرزندشان دائم سرما خورده است کله دارند. از نظر آن ها گویی بیماری فرزندشان هرگز خوب نمی شود. در حالی که متخصصان کودک بر این باورند سیستم ایمنی کودکان ضعیفی ندارد. بلکه با شیوع بیماری ویروسی کرونا، تعداد ویروس ها یا به عبارتی زیرسویه های کرونا زیاد شده است. به طوی که هر چند هفته یک بار شاهد شیوع ویروس جدیدی هستیم. فرض کنید یک کودک دبستانی از هم کلاسی اش که نشانه های تب و سرفه دارد، بیماری را می گیرد. از آنجا که هر بیماری سرماخوردگی به طور تقریبی یک هفته طول می کشد و گاهی آثار آن تا دو هفته ادامه دارد. در این مدت درگیر بیماری و پیامدهایش می شود. بعد از آن هم ممکن است کودک، ویروس بعدی را دریافت کند و این طور به نظر برسد که بهبود پیدا نکرده است. از طرفی در هر مراجعه، پزشک هم توضیح می دهد که بیماری ویروسی است، ولی اینکه کرونای خفیف یا آنفلوآنزا یا امیکرون یا هر ویروس دیگری است خیلی تشخیص دانی هم نیست. برای همین در مطلب پیش رو به دلایلی که انتقال ویروس را در هوای سرد راحت تر می کند و همچنین به عفونت های رایج فصل سرما و راه های مقابله با آن اشاره می کنیم.

حال خوب ویروس ها در زمستان

به طور کلی ماندگاری ویروس ها در روزهای سرد سال بیشتر است، ولی اینکه به چه دلایلی ماندگارترند، در ادامه توضیح می دهیم.

هوای سرد

هوای سرد غشای خارجی ویروس آنفلوآنزا را تغییر می دهد و آن را محکم تر، لاستیکی تر و مقاومت این پوشش، انتقال ویروس را از فردی به فرد دیگر آسان تر می کند.

هوای خشک

فقط سرمای هوا سبب مقاومت ویروس نمی شود، بلکه هوای خشک هم به ویروس آنفلوآنزا کمک می کند تا مدت بیشتری عفونی بماند.

سیستم ایمنی

استنشاق هوای سرد ممکن است بر پاسخ ایمنی دستگاه تنفسی تأثیر منفی بگذارد و سبب شود ویروس ها راحت تر نفوذ کنند. به همین دلیل استفاده از شال گردن روی بینی و دهان توصیه می شود.

نور خورشید

خورشید منبع اصلی ویتامین D و برای سلامت و ایمنی بدن ضروری است. ولی افراد در زمستان نور خورشید کمتری دریافت می کنند. همچنین فعالیت بدنی افراد در زمستان کم می شود که این موضوع هم اثر منفی بر عملکرد سیستم ایمنی می گذارد.

خشکی مخاط

هوای سرد، چشم ها و غشاهای مخاطی بینی و گلو را خشک می کند و با توجه به آنکه ویروس های آنفلوآنزا و سرماخوردگی از راه استنشاق وارد بدن می شوند، ویروس می تواند راحت تر به این محل های عبور آسیب دیده و خشک متصل شود.

محیط های سرپوشیده

در روزهای سرد افراد بیشتر وقتشان را در خانه و سایر مکان های سرپوشیده می مانند که این شرایط هم به معنای تماس نزدیک تر با دیگران و گسترش ویروس هاست.

چگونه این بیماری ها را تشخیص بدهیم؟

بهترین راه تشخیص، کمک گرفتن از آزمایش است. سرعت ابتلا به بیماری هم برای تشخیص آن اهمیت بالایی دارد. متخصصان می گویند سرماخوردگی به تدریج شروع می شود، ولی آنفلوآنزا گاهی ناگهان به سراغتان می آید. بنابراین، اگر زمانی احساس کردید که ناگهان به شدت بیمار شده اید، احتمالاً آنفلوآنزا است. هر چند که تشخیص نهایی با پزشک است. تشخیص سرماخوردگی معمولی و آراس وی هم ممکن است دشوارتر باشد. ولی تأثیر این بیماری بر سیستم تنفس می تواند سرخ خوبی باشد. سرماخوردگی ممکن است با خارش گلو و سپس آب ریزش بینی شروع شود. نشانه هایی که معمولاً به بالای گردن محدود است. به این معنی که در سرماخوردگی احتمال دارد با گلودرد، گرفتگی بینی و آب ریزش چشم روبه رو شوید. آراس وی هم می تواند با همین نشانه ها به سراغتان بیاید با این تفاوت که خس خس مکرر سینه نشانه آلودگی بدن با این ویروس تنفسی است. کووید ۱۹ هم در آغاز می تواند تا اندازه ای شبیه سرماخوردگی باشد و کم کم سبب درد دست دادن حس بویایی و چشایی شود که در دوره شروع همه گیری کووید ۱۹ بسیار شایع بود.

پیشگیری از سرماخوردگی در زمستان

- ▶ بایز واکسن آنفلوآنزا بزنید تا خطر ابتلا به این ویروس را کاهش دهید.
- ▶ نوشیدن هشت لیوان آب در روز مفید است، ولی این مقدار می تواند با توجه به شیوه زندگی و وزن افراد متفاوت باشد.
- ▶ رژیم غذایی متعادل داشته باشید. سبزیجات برگ دار سبز و تیره را که سرشار از ویتامین های حمایت کننده سیستم ایمنی هستند در رژیم غذایی روزانه قرار دهید.
- ▶ تخم مرغ، شیر غنی شده، ماهی سالمون و ماهی تن، ویتامین دی دارند بنابراین آن ها را به رژیم غذایی روزانه تان اضافه کنید. همچنین می توانید زیر نظر پزشک از مکمل و ویتامین ها استفاده کنید.
- ▶ فعالیت بدنی خود را حتی در فصل زمستان حفظ کنید.

پیشگیری از آنفلوآنزا در مدرسه ها

- ▶ بیشتر وقت ها بیماری در یک خانواده از سوی یکی از اعضا که در محیط های پررفت و آمد بیشتری است، شیوع پیدا می کند. دانش آموزان همان اعضای خانه هستند که بیشتر باید مراقب سلامتی خود باشند تا بیماری را از کلاس و مدرسه به خانه منتقل نکنند. از راه های پیشگیری آنفلوآنزا در مدرسه ها می توان به این چند مورد اشاره کرد.
- ▶ به مشاهده نشانه های بیماری در یک دانش آموز باید اولیای مدرسه او را از دیگران جدا کنند و فوری برای استراحت و بهبودی به خانه بفرستند.
- ▶ معلمان به دانش آموزان کوچک تر تذکر دهند تا حد ممکن از وسایل مشترک استفاده نکنند.
- ▶ تا حد ممکن داخل کلاس ها و مکان های سرسبز استاز ماسک استفاده کنند.
- ▶ به دانش آموزان آموزش داده شود سطوحی که دائم لمس می کنند یا وسایل مشترک را مرتب، تمیز و ضد عفونی کنند.
- ▶ به آن ها آموزش داده شود در زمان عطسه و سرفه جلوهان و بینی خود را بگیرند. همچنین در زنگ تفریح پیش از خوردن چاشت، حمادست هایشان را بشویند.

نشانه های کووید ۱۹

تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا دشواری در تنفس، خستگی، درد های عضلانی یا درد بدن، سردرد، از دست دادن حس چشایی یا بویایی، گلودرد، احتقان یا آب ریزش بینی، حالت تهوع یا استفراغ و اسهال.

نشانه های سرماخوردگی

عطسه، گرفتگی بینی، آب ریزش بینی، گلودرد، سرفه، چکیدن مخاط بینی در گلو، چشمان اشک آلود و تب (چندان در سرماخوردگی رایج نیست)

نشانه های ابتلا به ویروس سین سیشال تنفسی یا آراس وی

آب ریزش بینی، کم شدن اشتها، سرفه، عطسه، تب و خس خس سینه.

نشانه های آنفلوآنزا

تب یا احساس تب و لرز، سرفه، گلودرد، آب ریزش یا گرفتگی بینی، درد های عضلانی یا درد در بدن، سردرد و خستگی، اسهال و استفراغ (در کودکان شایع تر از بزرگ سالان است)

سرما خورده ام یا کرونا دارم؟

افرادی که در گروه های پرخطر قرار دارند با یافتن نشانه هایی که گفته شد باید در کوتاه ترین زمان به پزشک مراجعه کنند. زیرا با استفاده از روش درمانی مناسب و داروهای مؤثر، روند بهبودی را فوری تر پشت سرمی گذارند.

گروه های پرخطر کدام اند؟

- ▶ افراد مسن
- ▶ افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای
- ▶ افراد باردار
- ▶ افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند

تقویت سیستم ایمنی با مصرف ماست

ماست یک ماده غذایی پرطرف دار است که کودکان تمایل زیادی به مصرف آن دارند. توصیه می شود در کنار وعده های غذایی خانواده، ماست بگذارید تا به تقویت سیستم ایمنی و سلامت دستگاه گوارش خود کمک کنید. متخصصان تغذیه بر این باورند که افزایش مصرف ماست با کاهش نشانگرهای زیستی در گردش التهاب مزمن مرتبط است. همچنین مصرف ماست می تواند از عفونت جلوگیری کند و بیماری های گوارشی را بهبود بخشد. ماست منبع غنی کلسیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین آ، ویتامین ب۲ و ویتامین ب۱۲ است و می تواند پروتئین های با ارزش بیولوژیکی بالا و اسید های چرب ضروری را هم فراهم کند.