

همیشه در کنار شماستند

چرا تندتند مریض می شویم؟

مصرف بی رویه آنتی بیوتیک‌ها یکی از عوامل مهم ابتلای مکرر به عفونت‌های تنفسی است

گزارش پروانه بندپی روزنامه‌نگار

خیلی از افراد در طول سال، بارها دچار سرماخوردگی و سایر عفونت‌های ویروسی و تنفسی می‌شوند، یا ممکن است فاصله بین ۲ بیماری‌شان خیلی کوتاه باشد و هنوز علامت و ردیای بیماری قبلی پاک نشده، دوباره دچار یک عفونت ویروسی دیگر ششوند. این افراد به دلیل ابتلای زوده زود به بیماری، دچار ضعف و بی حالی می‌شوند و مدت‌ها طول می‌کشد تا بتوانند خود را به سطح انرژی قبل از بیمار شدن برسانند. بسیاری از این افراد وقتی به پزشک مراجعه می‌کنند، می‌گویند ما تغذیه خوبی داریم، ورزش هم می‌کنیم، اما نمی‌دانیم چرا تند تند مریض می‌شویم!

چرا همیشه دچار عفونت ویروسی می‌شویم؟

محمدحسن بمانیان، فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، در پاسخ به این سؤال که چرا بعضی از افراد زود به زود یا با فاصله کم دچار عفونت‌های ویروسی یا تنفسی مثل سرماخوردگی و... می‌شوند، توضیح می‌دهد: «تعداد دفعات ابتلا به عفونت‌های ویروسی مثل سرماخوردگی و... در گروه‌های سنی مختلف متفاوت است؛ هر چه سن فرد پایین‌تر باشد، ساختار سیستم

ایمنی هنوز کامل تشکیل نشده و در حد سیستم یک فرد بالغ نیست و به همین دلیل کودکان بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های تنفسی مثل سرماخوردگی هستند. در سنین بالای ۷۰ سال هم به دلیل کهنوت سن ممکن است سیستم ایمنی فرد جوان را نداشته باشد. پس این ۲ گروه سنی به دلیل کارایی کمتر سیستم ایمنی، ممکن است نسبت به افراد میانسال بیشتر دچار بیماری شوند.»

چند بار در سال بیمار شویم نرمال است؟

بزرگان معتقدند برای اینکه بتوانیم بگوییم ابتلای ما به عفونت‌های ویروسی و تنفسی بیشتر از حد معمول شده یا خیر، باید یک نرم داشته باشیم. بمانیان در این خصوص توضیح می‌دهد: «کودکان سنین مدرسه حداقل ۶ بار در سال و گاهی ۱۰ تا ۱۲ بار در سال می‌توانند دچار سرماخوردگی و سایر عفونت‌های ویروسی شوند. درباره بزرگسالان تعداد دقیق و ثابتی وجود ندارد ولی می‌توان ۴ تا ۵ بار ابتلا در سال را به عنوان نرم در نظر گرفت.»

کی نگران بشویم؟

این ایمونولوژیست تأکید می‌کند: «اگر این عفونت‌ها که معمولاً به عنوان سرماخوردگی شناخته می‌شوند، تا ۲ تا ۳ بار در سال همراه با عفونت گوش باشد و چرخ از گوش کودک بیرون بیاید، یا کودک تا ۳ تا ۴ بار در سال دچار سینوزیت شود، یا بیشتر از ۳ تا ۴ بار در سال عفونت ریه بگیرد، یا بیشتر از یک بار در عمر دچار عفونت مغز یا همان مننژیت شود، یا بیش از یکی دو بار در عمر دچار عفونت بافت نرم یا سلولی شود، اینها احتمالاً سیستم ایمنی‌شان به‌طور مادرزاد و ژنتیک مشکل دارد و باید حتماً بررسی شوند.» این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «همچنین افرادی که مرتب دهان‌شان پر فک می‌زند، خانم‌هایی که مرتب دچار قارچ دستگاه تناسلی می‌شوند که مزمن شده و کنترل نمی‌شود، یا ممکن است همزمان ناخن‌هایشان هم دچار شکنندگی شود، کودکانی که بند ناف‌شان در چند هفته اول نمی‌افتد، کودکانی که واکنس می‌زنند و به جای ایمن شدن در مقابل واکنس، آن بیماری را می‌گیرند، مثلاً قطره فلج اطفال به بیجه می‌دهند اما فلج می‌شود، یا مثلاً واکنس سل به او می‌زند اما سل منتهی می‌گیرند، سیستم ایمنی اینها باید حتماً مورد بررسی قرار بگیرد. چون احتمالاً سیستم ایمنی‌شان مشکل ژنتیکی دارد.» بمانیان اضافه می‌کند: «در کل، فردی که بیش از ۱۰ تا ۱۲ بار در سال سرما می‌خورد ولی فاکتورهای خطرناک را هم ندارد، باید مورد بررسی قرار بگیرد. مثلاً رشدش خوب است، تغذیه‌اش خوب است، خوابش خوب است، مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک ندارد و علامت آلرژی خیلی در او پیدا نیست اما به‌طور مکرر سرما می‌خورد، چنین فردی باید حتماً توسط پزشک بررسی شود.»

نتیجه تلخ مصرف برخی داروها

مصرف برخی داروها می‌تواند عامل تضعیف سیستم ایمنی شود مثل داروهای ضدالتهاب به‌خصوص استروئیدها و داروهایی که در درمان برخی بیماری‌های مهلک مثل سرطان استفاده می‌شوند. اینها تضعیف‌کننده سیستم ایمنی هستند و می‌توانند باعث ابتلای فرد به انواع و اقسام عفونت‌ها شوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها؛ دشمن بزرگ سیستم ایمنی

بمانیان، یکی از عوامل شایع افزایش عفونت‌های تنفسی و سایر بیماری‌ها در ایران را مصرف یا تزریق خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها مثل آموکسی‌سیلین، آموکسی‌کلاو، سفکسیم، سفتریاکسون و... می‌داند و می‌گوید سیستم ایمنی بدن ما باید یاد بگیرد که خودش با عوامل بیماری‌زا مبارزه و مقابله کند. وقتی شما برای درمان هر بیماری‌ای آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، در واقع دارید مانع کارایی سیستم ایمنی می‌شوید و به آن اجازه نمی‌دهید که خودش با عوامل بیماری‌زا روبه‌رو شود.

حضور در اماکن شلوغ

دکتر بمانیان ادامه می‌دهد: «دلیل دیگر ابتلای زود به زود به عفونت‌های ویروسی و تنفسی، تماس افراد با یکدیگر است به‌خصوص در سن مدرسه که افراد زیادی در تماس با یکدیگر هستند. در این شرایط وقتی یک نفر به یک بیماری ویروسی مبتلا می‌شود، آن را به دیگران هم انتقال می‌دهد. به این ترتیب طبیعتاً تعداد دفعات سرماخوردگی در فرد بیشتر می‌شود.»

تضعیف سیستم ایمنی عامل مهم بروز بیماری‌ها

«تضعیف سیستم ایمنی بدن» از عوامل اصلی ابتلای بی‌دریی افراد به بیماری‌های تنفسی و ویروسی است. این موضوع را بمانیان مطرح می‌کند و درباره آن توضیح می‌دهد: «سیستم ایمنی بدن، سیستمی بسیار دقیق و حساس است و حتی شرایط محیطی هم می‌تواند روی عملکرد آن تأثیر منفی بگذارد. مثلاً سردی هوا، شرایط تنش‌زا و استرس، اخیراً بد، غم، افسردگی، بی‌خوابی‌های تکرار شونده، گرسنگی و عوامل دیگر، تأثیرات منفی روی سیستم ایمنی می‌گذارد.»

بیشتر سرماخوردگی‌ها آنتی‌بیوتیک نمی‌خواهد

به گفته این ایمونولوژیست «۹۰ درصد سرماخوردگی‌ها ویروسی است و نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست ولی ۱۰ تا ۲۰ درصد مردم برای درمان بیماری‌های ویروسی آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند. در واقع مصرف نابجای آنتی‌بیوتیک باعث می‌شود که پاسخ سیستم ایمنی از مسیر نرمال خود منحرف شود.»

کنترل استرس شدنی است؟

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی در پاسخ به این سؤال که آیا کنترل استرس امکان‌پذیر است، می‌گوید: «استرس یک سرش به سطح کلان جامعه برمی‌گردد اما یک سرش به‌خود فرد و خانواده می‌رسد. شما اگر به‌طور مرتب ورزش کنید، به‌موقع و کافی بخوابید، از پیام‌ها و اخبار منفی دوری کنید و لحظه‌های شادایی‌ترین برای خود ایجاد کنید، استرس هم خودبه‌خود کم و کمتر می‌شود. در واقع استرس را باید از هر راهی که می‌توانید مدیریت کنید و گرنه نمی‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف و شما را بیمار کند. ممکن است استرس، فردی را مرتب به عفونت‌های تنفسی مبتلا کند و فردی را هم مثلاً دچار تبخال کند. شما ببینید بعضی‌ها که استرس دارند، ناگهان روی لب‌شان تبخال می‌زند. در واقع این ویروس در بدن فرد وجود دارد و از بین نرفته و یک عامل استرس‌زا باعث می‌شود ویروس به شکل تبخال روی لب‌ش یا نواحی دیگر صورتش ایجاد شود.»

چرا سیستم ایمنی ما ضعیف می‌شود؟

یکی از دلایل اختلال و تضعیف سیستم ایمنی بدن در کشورهای در حال توسعه، اختلال در تغذیه مردم است. این مطلب را بمانیان می‌گوید و ادامه می‌دهد که اگر تغذیه شما مناسب نباشد، املاح ضروری و ویتامین‌های مورد نیاز بدن‌تان تأمین نشود، آهن، روی، ویتامین دی، کلسیم و... در بدن کم باشد، سیستم ایمنی شما ضعیف می‌شود و زود بیمار می‌شوید. علاوه بر تغذیه، خواب ناکافی و بی‌کیفیت، غم و اندوه، بی‌تحریکی، اضطراب و استرس هم در تضعیف سیستم ایمنی نقش دارند.

دلیل بروز بیماری‌های آلرژیک

این ایمونولوژیست در ادامه صحبتش به یک نکته خیلی مهم درباره عواقب تضعیف سیستم ایمنی اشاره می‌کند و می‌گوید: «یکی از ابعاد بیماری‌هایی که در دهه‌های اخیر چندین برابر شده، بیماری‌های آلرژیک است. وقتی مبتلا به آلرژی می‌شویم، یعنی سیستم ایمنی بدن ما به‌دلیل عمل کرده که چنین نتیجه‌ای رخ داده است. یک دلیل این بد عمل کردن، ژنتیک است اما دلیل دیگر، مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌هاست که باعث بروز بیماری آلرژیک شده است.»

۵۰ درصد

سهمیه ارزی دارو و تاکنون پرداخت شده است. سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو با اعلام این خبر گفته، تفاهنامه ارزی سازمان غذا و دارو با بانک مرکزی برای تهیه ارز مورد نیاز حوزه دارو، تجهیزات پزشکی و شیر خشک بین‌انهاد بیماری ویروسی مبتلا می‌شود، آن را به دیگران هم انتقال می‌دهد. به این ترتیب طبیعتاً تعداد دفعات سرماخوردگی در فرد بیشتر می‌شود. تا تأمین را در دست انجام دهند.

۲ درصد

سرطان‌ها در کشور مربوط به کودکان است و در این باره ضرورت دارد تا بنیادهای خیریه در رابطه با این بیماری‌ها در کشور گسترش پیدا کنند. حسن ابوالقاسمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله با بیان این مطلب، درمان‌های جدید سرطان را بسیار هزینه‌بر عنوان کرده و گفته، اگر این بیماری کنترل نشود، نظام سلامت را دچار بحران می‌کند.

۳۱ هزار

بیمار مبتلا به انواع سرطان بر اساس اعلام محمد جهانگیری، مدیر مرکز کنترل و درمان سرطان کشور تحت پوشش رایگان درمان قرار دارند. به گفته این پزشک، طرح مدیریت پهنه و جامع بیماران مبتلا به سرطان، مراقبت‌های حمایتی تسکینی قبل از تشخیص بیماری به‌زودی در سراسر کشور اجرا می‌شود. هدف از اجرای این طرح، رفع دغدغه‌های بیماران است که در حوزه تشخیص، غربالگری، درمان و مراقبت‌های خودمراقبتی‌تعریف شده و به‌صورت آزمایشی در قم در حال اجراست.

۵۱۰ حادثه

ویژه‌ترافیکی و غیرترافیکی طی هفته گذشته در کشور رخ داده و این حوادث نسبت به هفته قبل از آن ۵۵ درصدی بیشتر بوده‌اند. این حوادث شامل ۱۶۰ حادثه ویژه ترافیکی و ۳۵۰ حادثه ویژه غیرترافیکی بوده و در طول این مدت هزار و ۳۲۶ بیمار مصدوم خدمات درمانی لازم را دریافت کرده‌اند. ۱۵۹ نفر به دلیل شدت جراحات، جان خود را از دست داده‌اند. بیشترین تعداد حوادث ویژه ترافیکی هم مربوط به استان‌های تهران، فارس و خراسان رضوی و بیشترین مصدومان هم برای استان‌های خراسان رضوی (۱۲۰ مصدوم) و فارس (۹۷ مصدوم) ثبت شده‌است.

هشدار درباره دومین علت مرگ و سومین علت ناتوانی در جهان

۲۹ اکتبر، ۱۷ آبان (۲۹ اکتبر) روز جهانی پیشگیری از سکته مغزی است؛ عارضه‌ای که طی آن خون‌رسانی به یک قسمت از مغز دچار اختلال شده و منجر به مسدود شدن رگ‌های مغز یا خونریزی در آنها می‌شود. روند ابتلا به این عارضه، رو به افزایش است و پیش‌بینی می‌شود آمار مرگ‌های سالانه ۵ میلیون نفری آن در جهان تا ۲۰ سال آینده بیش از ۲ برابر و مرگ ۱۲ میلیون نفر شود. در ایران هم براساس اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت، سالانه ۵۵ هزار نفر دچار انواع سکته‌های مغزی می‌شوند که معمولاً ۱۵ درصد از این آمار به مرگ می‌انجامد. یک سوم مرگومیرهای زیر ۷۰ سال هم ناشی از بیماری‌های غیرواگیر است که از همین آمار، حدود ۵۰ درصد مربوط به سکته‌های مغزی است. سکته مغزی، دومین عامل مرگومیر در سراسر جهان و حتی ایران عنوان می‌شود و سومین علت ناتوانی‌های جسمانی است. در کمیسیون جهانی اخیر نوروبی‌ها هم بیان شد که بروز سکته مغزی در افراد جوان و میانسال (یعنی سن کمتر از ۵۵ سال) در سطح جهان در حال افزایش است و در کشورهای با درآمد پایین و متوسط این روند صعودی نسبت به کشورهای پردرآمد، سرعت بیشتری دارد. آنها تأکید کرده‌اند که در صورت ادامه این روند، هدف توسعه پایدار برای کاهش حدود یک سومی سکته‌های مغزی در جهان هم محقق نخواهد شد.

سکته مغزی برای یک نفر از ۴ نفر

این چالش جهانی اکنون یک سازمان جهانی دارد و این سازمان امسال شعار «با هم می‌توانیم؛ بزرگ‌تر از سکته مغزی هستیم» را برای این‌سن روز در نظر گرفته است. آنها بر پیشگیری از عوامل خطر مانند فشارخون بالا، ضربان قلب نامنظم، سیگار کشیدن، رژیم غذایی و ورزش تأکید می‌کنند؛ چون به تأکید آنها از هر ۴ نفر در جهان یک نفر دچار سکته مغزی می‌شود و نزدیک به ۹۰ درصد از سکته‌های مغزی را می‌توان با کاهش عوامل خطر، پیشگیری کرد یا حداقل ۱۰ سال آن را به تأخیر انداخت. بسیاری از متخصصان هم بر زمان طلایی شناخت علائم در زمان بروز سکته مغزی تأکید می‌کنند؛ چون اگر سکته‌های مغزی در ۴ ساعت اول درمان شود، ۳۰ درصد بیماران بدون ایجاد عوارض، بهبودی کامل می‌یابند و نجات مبتلایان هم بیشتر خواهد شد. در هر دقیقه از زمان بروز سکته مغزی، حدود ۲ میلیون سلول عصبی (نورون) دچار آسیب و مرگ می‌شوند و هر قدر زمان بیشتری سپری شود، تعداد این سلول‌های از دست رفته بیشتر و بیمار را با ناتوانی‌های مختلفی مواجه می‌کند.

سکته مغزی چه علائمی دارد؟

تشنج، گیجی، سفتی گردن، اشکال در صحبت کردن، عدم درک مطلب دیگران، بی‌حسی در دست و صورت و پا، دوبینی، تاری دید، نابینایی در یک یا ۲ چشم، سردرد شدید همراه با حالت تهوع و گیجی، اشکال در راه رفتن و... مجموعه علائم هشدار دهنده در خصوص بروز سکته مغزی است و ممکن است هر کدام به تنهایی در یک فرد ظاهر شوند. افراد بدون هیچ علتی تعادل، حافظه، کنترل عضلات، توانایی شناختی و... خود را به‌طور موقت از دست می‌دهند که موقت بودن این علائم، نشان دهنده گذر از خطر نیست؛ بلکه فرد باید حالات خود را به‌طور مداوم و به‌طور درمانی مراجعه کند. علیرضا مهدوی، معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درباره مواجهه با این علائم به ایسنا گفته با بروز برخی از علائم مانند عدم توانایی در بالا بردن بازوان، عدم وضوح بیان و... باید از فرد بخواهیم سعی کند لیخند بزند تا مشخص شود که ۲ سمت صورتش متقارن است یا خیر؟ در این موقعیت، زمان اهمیت فراوان دارد؛ باید اورژانس را خبر کنیم. او همچنین درباره جمعیت مبتلا به این عارضه در کشور هم گفته، «طبق آخرین مطالعات صورت گرفته در طرح استیاس سال ۱۴۰۰ متوجه شدیم ۱.۴ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال مدعی بودند که پزشک برایشان تشخیص سابقه سکته مغزی گذاشته که این موضوع در مردان بیش از زنان گزارش شده است. در شهر و روستا این درصد تفاوت چندانی نداشته و هر دو تقریباً مساوی بودند. رخداد جدید سکته مغزی در یک سال گذشته (بازه زمانی با توجه به زمان انجام مطالعه قید شده است) در افراد ۰.۲۲ درصد در جمعیت بالای ۱۸ سال گزارش شده است. وجود سابقه خانوادگی سکته مغزی نیز در مردان زیر ۵۵ سال و زنان زیر ۶۵ سال ۲.۵ درصد گزارش شده است.»

راهکارهای پیشگیری از سکته مغزی

- محدود کردن مصرف نمک، چربی‌ها، قندها و غلات تصفیه‌شده
- خوردن بیشتر سبزیجات، حبوبات، مغزها و خوردن بیشتر غذاهای دریایی به جای گوشت قرمز و مرغ
- محدود کردن یا ترک مصرف دخانیات
- مدیریت بیماری دیابت و فشارخون
- ورزش