

با شروع خنکای پاییز، سلامت و تندرستی نیاز به توجه بیشتری دارد. هوای سرد و خشک این فصل می‌تواند ماساژ را در برابر بیماری‌های فصلی آسیب‌پذیرتر کند. برای قوی و سالم ماندن در ماه‌های پیش‌رو سازمان جهانی بهداشت (WHO) بر چندین نکته بهداشتی برای سالم ماندن تأکید دارد که بخشی از آن را در ادامه می‌خوانید.



سیستم ایمنی سالم در ماه‌های سرد سال به دلیل افزایش بیماری‌های تنفسی، حیاتی است. به همین دلیل توصیه مهم، مصرف غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی است. مواد غذایی از جمله مرکبات، سیر و زنجبیل را در رژیم غذایی خود بگنجانید. همچنین دمنوش‌های گیاهی مانند آویشن یا زنجبیل بنوشید تا محافظت بیشتری در برابر سرماخوردگی داشته باشید.



+ یادداشت

فصل رنگارنگ
بیماری‌ها

مریم سرخوش
دبیر تندرستی

بیمار شدن ربطی به روز، ماه و فصل خاصی ندارد، اما برخی بیماری‌ها در فصل‌های خاصی از سال شیوع بیشتری دارند. پاییز هم بیماری‌های خودش را دارد و با تغییرات آب و هوایی، چالش‌های بهداشتی خاص آغاز می‌شود. به دلیل نوسانات دما، بادهای خنک و باران بیشتر، افزایش آلودگی و گذر از روزهای گرم تابستان به روزهای خنک، بیماری‌ها شیوع بیشتری دارند و دو گروه هم بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند؛ کودکان و سالمندان. به همین دلیل درک این بیماری‌های رایج و اقدامات پیشگیرانه می‌تواند به افراد در حفظ سلامت در این فصل کمک کند.

آسم و آلرژی، سرماخوردگی، سینوزیت، آنفلوآنزا و عفونت‌های ویروسی از بیماری‌های شایع در فصل پاییز هستند. نزدیک به ۵ سال هم می‌شود که کرونا به این فهرست اضافه و به یکی از رایج‌ترین بیماری‌های ماه‌های سرد سال بدل شده است.

دلیل اهمیت بیماری‌های ویروسی مسری بودنشان است که با توجه به شروع مدارس، شیوع بیشتری در میان دانش‌آموزان دارند. البته جای نگرانی هم نیست چون عمده بیماری‌های خفیف در فصل پاییز با رعایت نکات بهداشتی، استراحت کافی در منزل و خوردن غذاهای گرم مانند سوپ‌های مقوی بهبود پیدا می‌کنند و موارد شدیدتر نیاز به مراجعه به پزشک و درمان دارویی دارند.

اما مشکل اینجاست که اغلب افراد آگاهی کمی دارند و در مواجهه با یک سرماخوردگی ساده نسبت به مصرف خودسرانه داروها اقدام می‌کنند. به همین دلیل تأکید می‌شود که بیماری‌های فصل پاییز و علائم آنها را بیشتر بشناسید تا در صورت بروز بیماری به شکل خفیف همان نکات ساده بهداشتی را رعایت کنید و در مواجهه و تشخیص علائم راهی مطب پزشک و مراکز درمانی شوید. مسئله مهم دیگر آگاهی از روش‌های پیشگیری درباره این بیماری‌هاست و اینکه با چه اقداماتی می‌توان سیستم ایمنی بدن را در آغاز روزهای سرد سال تقویت کرد یا درباره بروز اختلالات عاطفی که در این فصل شیوع بیشتری دارد، چه اقدامات خودمراقبتی و تمرین‌های فیزیکی توصیه می‌شود. در این شماره از ضمیمه همشهری تندرستی در گفت‌وگو با متخصصان و کارشناسان بیماری‌های فصل پاییز، تغذیه مناسب این فصل و راهکارهای پیشگیری یا کاهش ابتلا به این بیماری‌ها بررسی شده است.

چالش‌های
سلامتی در پاییز

تغییر شرایط آب و هوایی با نزدیک شدن به فصل پاییز، باعث ایجاد پاسخ‌های فیزیولوژیکی و ایمنولوژیکی در بدن می‌شود. دمای سردتر، نوسانات رطوبت و افزایش آلودگی موجود در هوا (گرد و خاک‌های کبک) هم در شیوع بیماری‌های فصلی نقش زیادی دارند. عفونت‌های تنفسی، واکنش‌های آلرژیک و تشدید شرایط مزمن مانند آسم هم با این تغییرات خنک‌تر می‌شوند. علاوه بر این، تغییرات آب و هوایی با شروع فصل آلودگی‌های هوا، این خطرات را برای سلامتی تشدید و پاییز را به زمان چالش‌برانگیزتری برای سلامت عمومی تبدیل کرده است. ابتلا به بیماری‌های ویروسی هم در این فصل به دلایلی از جمله کاهش دما، افزایش فعالیت در محیط‌های سر بسته، رطوبت کمتر هوا و تغییر عملکرد سیستم ایمنی بدن بیشتر است و مجموع اینها با هم سرعت انتقال و پخش بیماری‌ها را بیشتر می‌کنند. شایع‌ترین بیماری‌های فصلی هزار رنگ سال را در ادامه بخوانید.

عفونت‌های
تنفسی

با کاهش دما، عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر می‌شوند. هوای سرد دستگاه تنفسی را تحریک و آن را در برابر ویروس‌ها آسیب‌پذیرتر می‌کند. علاوه بر این، گذراندن زمان بیشتر در داخل خانه با کاهش دما، احتمال قرار گرفتن در معرض عوامل بیماری‌زا را افزایش می‌دهد.

- علائم: عطسه، گلودرد، سرفه، تب و خستگی.
- پیشگیری: شستن مکرر دست‌ها، اجتناب از تماس نزدیک با افراد آلوده، دریافت واکسن آنفلوآنزا و حفظ یک رژیم غذایی سالم برای تقویت سیستم ایمنی.



درباره ۵ بیماری مهم ویروسی
و تنفسی در فصلی که سلامت
عمومی آسیب‌پذیرتر می‌شود



تشدید
آسم

تغییرات آب و هوا می‌تواند علائم آسم را بدتر کند. هوای سرد می‌تواند ریه‌ها را تحریک کرده و خطر حملات آسم را افزایش دهد. علاوه بر این، آلودگی‌هایی مانند گرد و غبار و کپک هم می‌توانند باعث مشکلات تنفسی در افراد مبتلا به آسم شوند.

- علائم: تنگی نفس، خس‌خس سینه، سرفه و گرفتگی قفسه سینه.
- پیشگیری: طبق دستور پزشک از داروهای استنشاقی استفاده کنید. از محرک‌های شناخته شده اجتناب و کیفیت هوا و تغییرات آب و هوا را کنترل کنید.

اختلال عاطفی
فصلی (SAD)

با کوتاه شدن روزها، برخی از افراد علائم افسردگی را تجربه می‌کنند که به عنوان اختلال عاطفی فصلی (SAD) شناخته می‌شود. همچنین کاهش نور خورشید هم می‌تواند ریتم شبانه‌روزی را مختل کند و سطح سروتونین را کاهش دهد که منجر به تغییرات خلقی می‌شود.

- علائم: انرژی کم، تحریک‌پذیری، مشکل در تمرکز و تغییر در الگوهای خواب.
- پیشگیری: در طول روز زمانی را در خارج از منزل بگذرانید، نور درمانی را در نظر بگیرید و یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید.



آلرژی (تب یونجه)



با پایان تابستان، بسیاری از گیاهان در پاییز گرده آزاد می‌کنند، به ویژه گیاه ابروسیا که یک آلرژن‌زای رایج است. آلرژن‌ها می‌توانند باعث ایجاد تب یونجه شوند که با عطسه، احتقان بینی، خارش چشم و آبریزش بینی مشخص می‌شود.

- علائم: خارش گلو، عطسه، آبریزش چشم و احتقان بینی.
- پیشگیری: پنجره‌ها را بسته نگه دارید تا ورود گرده را محدود کنید و از فیلتر هوا، عینک آفتابی برای کاهش قرار گرفتن در معرض گرده و آنتی هیستامین‌ها طبق دستور پزشک استفاده کنید.

درد مفاصل
و آرتروز

یکی از شکایات‌های شایع در فصل پاییز و زمستان که به دلیل تغییر وضعیت آب و هوا اتفاق می‌افتد، درد مفاصل است. در واقع در ماه‌های سرد سال و با کاهش دما و افزایش رطوبت، مبتلایان به دردهای مفاصل و آرتروز، دچار تشدید درد و درد مفاصل می‌شوند.

- علائم: سفتی، تورم و درد مفاصل به ویژه در هنگام صبح.
- پیشگیری: فعال بمانید، مفاصل را گرم نگه دارید و تمرینات کششی یا کم‌ضربه را برای بهبود انعطاف‌پذیری تمرین کنید.

