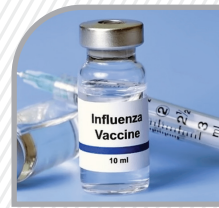


۵۲
واکسیناسیون
آنفلوآنزا

خودتان را در برابر ویروس آنفلوآنزا واکسینه کنید و این ایمنی به ویژه برای گروه‌های پرخطر مانند سالمندان، زنان باردار، کودکان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و زمینه‌ای اهمیت بیشتری دارد. واکسین آنفلوآنزا (برند داخلی و خارجی) در داروخانه‌های کشور موجود است و با قیمت حدود ۳۵۰ تا ۴۰۰ هزار تومان عرضه می‌شود.



۵۳
رژیم
غذایی
سالم

یک رژیم غذایی متعادل با میوه‌ها و سبزیجات فراوان برای تغذیه و سلامت بدن در ماه‌های سرد سال اهمیت زیادی دارد. خوردن میوه‌هایی از جمله انار به دلیل غنی بودن از آنتی‌اکسیدان و سوپ‌هایی که با عدس یا جو تهیه می‌شوند به عنوان وعده‌های خوراکی سالم و رعایت یک رژیم غذایی توصیه می‌شود.



همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۵ شهریور ۱۴۰۳ + شماره ۲۱ + دوره جدید

توصیه +

مراقب ویروس‌های پارائفلوآنزا باشید

ویروس‌های پارائفلوآنزای انسانی دسته‌ای از ویروس‌ها هستند که منجر به بروز عفونت در ناحیه تنفسی فوقانی یا تحتانی بدن فرد می‌شوند و فصل پاییز شایع‌ترین فصل شیوع آنهاست. این ویروس‌ها ممکن است همه افراد را درگیر کنند، اما اغلب منجر به بروز بیماری‌های تنفسی فوقانی و تحتانی در نوزادان، کودکان، سالمندان و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف می‌شوند. علائم بیماری پارائفلوآنزای انسانی (HPIV) هم ۲ تا ۶ روز پس از عفونت به شکل تب، آبریزش بینی، سرفه، عطسه و گلودرد ظاهر می‌شود. گوش درد، بی‌حوصلگی و کاهش اشتها هم از دیگر علائم است.

در حال حاضر هیچ واکسین برای محافظت از افراد در برابر عفونت ناشی از HPIV وجود ندارد. با این حال محققان در تلاش برای تولید واکسن هستند. البته اکثر افراد مبتلا به HPIV خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کنند. با این حال برای تسکین علائم می‌توان از استامینوفن و سایر داروهای بدون نسخه برای درد و تب استفاده کرد. در این مواقع از آنتی‌بیوتیک‌ها هم استفاده نکنید؛ چون برای درمان HPIV مؤثر نیستند. با اقدامات روزمره مثل شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه یا استفاده از الکل برای ضدعفونی کردن دست‌ها، پرهیز از دست زدن به چشم، بینی و دهان و اجتناب از تماس نزدیک با فرد بیمار می‌توان انتقال را تا حد زیادی کاهش داد.

نکته جالب اینک تغذیه با شیر مادر از نوزادان در برابر HPIV در چندماه اول زندگی محافظت می‌کند؛ به این دلیل که بدن مادر ممکن است آنتی‌بادی مبارزه با عفونت را داشته باشد.

- برای محافظت از خود یا دیگران در صورت ابتلا به بیماری سرماخوردگی یا مشکل تنفسی ناشی از HPIV می‌توانید این اقدامات را انجام دهید.**
- اگر بیمار هستید در خانه بمانید و تماس نزدیک با دیگران نداشته باشید.
 - هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانید.
 - مایعات فراوان بنوشید.
 - اشیا و سطوح را تمیز نگه دارید و ضدعفونی کنید.
 - برای کمک به بهبود گلودرد و سرفه از دستگاه بخور اتاق استفاده کنید یا به صورت مرتب دوش آب گرم بگیرید.

نکته: در کودکان ۲ سال و بالاتر برای محافظت در برابر HPIV از ماسک تنفسی استفاده شود.

عطسه‌های پاییزی

حساسیت‌های فصل پاییز به اشکال مختلف

در افراد بروز می‌کند و با چند اقدام می‌توان شدت‌شان را کاهش داد



کمتر از یک هفته دیگر به پایان گرم‌ترین فصل سال باقی‌است و آغاز روزهای خنک و به تدریج سرد سال در راه است. با اینکه گل‌ها و شکوفه‌های تابستانی محو شده‌اند، اما خیلی‌ها خارش چشم، عطسه، خارش گلو و احتقان بینی را تجربه می‌کنند و دلیلش هم محرک‌های پاییزی (آلرژن) هستند؛ حساسیت فصلی که به آن تب یونجه هم می‌گویند و علائمی شبیه سرماخوردگی با عطسه، آبریزش بینی و خارش چشم دارد؛ به همین دلیل هر سال کنترل این حساسیت فصلی که حتی در کودکان هم دیده می‌شود، اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

راهکارهای جلوگیری از تشدید آلرژی

- دوش گرفتن بلافاصله بعد از پایان کار و بازگشت به خانه یا قبل از خواب
- شست‌وشوی مداوم روختنی‌ها
- قرار نگرفتن در معرض هوای سرد
- بررسی سطح گردنه‌ها به ویژه هنگام صبح که بالاترین تعداد گردنه وجود دارد
- خودداری از آویختن لباس در فضای باز برای خشک شدن
- شست‌وشوی مداوم لباس‌ها
- استفاده از ماسک به ویژه در محیط‌هایی که درختان و گیاهان زیسادی دارد؛ مانند پارک‌ها و سایر فضاهای سبز
- استفاده از دستگاه تهویه هوا
- انجام آزمایش آلرژی و مراجعه به پزشک
- تمیز کردن دریچه‌های گرمایشی یا تعویض فیلتر
- استفاده از سیستم رطوبت‌گیر در محیط زندگی

درمان آلرژی

داروهای زیادی برای درمان آلرژی‌های پاییزی وجود دارند.

مصرف اسپری‌ها و قطره‌های نمکی بدون نسخه (OTC)

نکته: اسپری‌های سالیین و اشک‌های مصنوعی برای شست‌وشوی گرده‌ها از بینی و چشم‌ها بسیار مفید هستند.

مصرف آنتی‌هیستامین‌ها و ضداحتقان‌ها

آنتی‌هیستامین‌ها با مسدود کردن گیرنده‌های هیستامین در بدن علائمی چون عطسه، آبریزش و خارش را کاهش می‌دهند. ضداحتقان‌ها همچنین رگ‌های خونی در مجاری بینی را کوچک می‌کنند تا احتقان را از بین ببرند و بتوانند حساسیت پاییزی را در فرد مبتلا کنترل کنند. با این حال ضداحتقان‌ها باید با تجویز پزشک و به مدت محدود مصرف شوند. این داروها اگر مدت طولانی‌تری استفاده شوند ممکن است در واقع احتقان را تشدید کنند. همچنین اگر فشار خون بالا دارید، برخی از داروهای آلرژی ممکن است برای شما مناسب نباشند.

ایمونوتراپی

ایمونوتراپی به شکل واکسین‌های آلرژی یا قرص یا قطره خوراکی نیز می‌تواند به شما کمک کند تا کاهش علائم، احساس بهتری داشته باشید.

شایع‌ترین حساسیت‌های پاییزی

حساسیت‌های فصل پاییز به اشکال مختلف در افراد بروز می‌کند و از شایع‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- چشم و بینی: آبریزش، خارش چشم، آبریزش مخاطی و عطسه زیاد
- ریه‌ها: خس‌خس سینه و آسم
- دهان: خارش در پشت گلو، ناراحتی معده، اسهال و در موارد شدید آنافیلاکسی
- پوست: کهیر، پوست خشک و خارش دار و همچنین اگزما



عوامل آلرژی‌زا

کپک در نقاط مرطوب در فضاهای باز و بیرون از خانه هم فراهم است. کنه‌های گردوغبار هم می‌توانند منجر به بروز آلرژی‌ها شوند. آنها زمانی که برای نخستین بار در فصل پاییز وسیله گرمایشی را روشن می‌کنند می‌توانند وارد جریان هوا شوند و عطسه، خس‌خس سینه و آبریزش بینی را رقم بزنند. بازگشایی مدارس هم می‌تواند در کودکان حساسیت ایجاد کند؛ زیرا کپک و کنه گردوغبار در مدارس شایع است.

گرده گیاهان و آلودگی هوا بزرگ‌ترین محرک آلرژی در فصل پاییز در اغلب کشورهای نیمکره شمالی هستند. حدود ۷۵ درصد از افرادی که به گیاهان بهاری آلرژی دارند در پاییز هم نیازمند کنترل علائم حساسیت خود هستند. برخی مطالعات هم نشان می‌دهد که کپک، دیگر عامل حساسیت‌زا در فصل پاییز است. البته شاید تصور کنید که کپک در زیرزمین یا حمام رشد می‌کند که محل‌های مرطوب خانه هستند، اما شرایط برای رشد