

ویتامین و قرص جوشان بخوریم؟

کمبود ویتامین‌هایی مثل سی، دی و زینک بیماری‌های عفونی مثل آنفلوآنزا را شدیدتر می‌کند. ارتباط کمبود ویتامین دی با ابتلا به بیماری‌های عفونی هم ثابت شده است. اما زیاده‌روی در مصرف ویتامین‌ها هم اصلاً توصیه نمی‌شود و باید در حد معقول مصرف شوند. در این باره می‌توانید با دکتر داروساز یا پزشک مشورت کنید.



آمیوه‌های مناسب فصل سرما

سیستم ایمنی در فصول سرد سال ضعیف می‌شود و نوشیدن آمیوه می‌تواند مشکلاتی مانند خستگی و نفخ ایجاد کند اما به‌طور کلی از خوردن آنها محروم نیستید. آب پر تقال سرشار از ویتامین سی است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. آمیوه‌های کبیبی سیب، چغندر و هویج هم غنی از بتاکاروتن است و می‌تواند مشکل التهاب و تورم را کاهش دهد.



همیشه‌های تندرستی

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

پروانه بندپی

هر سال نزدیک پاییز که می‌شود، خیلی از افراد برای تهیه و تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام می‌کنند تا گرفتار این ویروس که معمولاً ۷ تا ۱۴ روز، زندگی فرد بیمار را مختل می‌کند، نشوند. آنفلوآنزا یک بیماری شایع و ویروسی است که سویه‌های مختلفی دارد و هر سال با سویه‌های جدیدتری سروکله‌اش پیدا می‌شود. علائم این ویروس نسبت به ویروس‌های سرماخوردگی و کرونا بسیار شدیدتر و آزاردهنده‌تر است و در برخی افراد می‌تواند منجر به مرگ شود. به همین دلیل هر سال به گروه‌های در معرض خطر توصیه می‌شود که حتماً این واکسن را تزریق کنند. واکسن‌های آنفلوآنزا معمولاً از نیمه دوم شهریور در داروخانه‌های سراسر کشور موجود است و افراد می‌توانند آن را خریداری و تزریق کنند. اما دقیقاً کدام افراد لازم است که این واکسن را دریافت کنند و کدام افراد نیازی به تزریق آن ندارند؟ چند دوز باید بزنیم؟ دکتر آمیتیس رضوانی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و دبیر انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی ایران در گفت‌وگو با همشهری به همه این سؤال‌ها پاسخ داده است.

همین حالا واکسینه شوید

بهترین بازه زمانی برای دریافت واکسن آنفلوآنزا از نیمه شهریور تا ۱۵ آبان است

این افراد سالم واکسن بزنند یا نزنند؟

تعداد واکسن‌های آنفلوآنزا در دنیا محدود است و به اندازه جمعیت دنیا نیست، بنابراین گروه‌های پرخطر در اولویت قرار دارند. البته برخی افراد هستند که در این گروه‌های پرخطر قرار نمی‌گیرند اما ابتلای شدیدی به آنفلوآنزا دارند و معمولاً ۳ تا ۴ هفته بعد از ابتلا، عملکرد و زندگی عادی خود محروم می‌شوند. اینها هم اگر واکسن را دریافت کنند، منعی ندارد. اما توصیه به تزریق واکسن برای همه افراد نیست.

این افراد حتماً واکسن بزنند

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است که شدت علائم بالینی آن خیلی بیشتر از سرماخوردگی و کرونا است و معمولاً با سرفه‌های شدید، دردهای عضلانی، تب، سردرد و خستگی شدید همراه است. این بیماری در افراد جوان که بیماری زمینه‌ای ندارند، معمولاً در عرض ۷ تا ۱۰ روز بهبود پیدا می‌کند. اما در گروه‌های پرخطر که ممکن است در اثر ابتلا با درگیری ریه و مغز، التهاب بافت مغز، کاهش سطح هوشیاری و حتی فوت مواجه شوند توصیه به تزریق واکسن است و حتماً باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند.

واکسن برای کودکان

کودکان ۶ ماه تا ۵ سال در معرض ابتلا به آنفلوآنزای شدید هستند. عوارض این بیماری در کودکان ۶ ماه تا ۲ سال جدی و شدیدتر است. بنابراین تزریق واکسن در کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله به‌خصوص کودکان ۶ ماهه تا ۲ ساله که عوارض بیماری در آنها شدیدتر است، توصیه می‌شود. البته واکسن آنفلوآنزا برای بزرگسالان یک دوز است اما برای کودکان بسته به نوع واکسن، متفاوت است.

بهترین زمان تزریق

بهترین بازه زمانی برای دریافت واکسن آنفلوآنزا از نیمه شهریور تا ۱۵ آبان است. اما با توجه به اینکه پیک آنفلوآنزا در آذر رخ می‌دهد، اگر افراد در تزریق واکسن تأخیر داشتند هم اشکال ندارد. البته هر قدر با تأخیر بیشتری واکسن تزریق شود ممکن است همزمان فرد به این ویروس هم مبتلا شود.

توصیه‌های بسیار کاربردی

خیلی از مردم تصور می‌کنند همین که واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند، کافی است و نیاز به رعایت هیچ پروتکلی نیست. همه ویروس‌های تنفسی دوره اصلی انتقال دارند؛ اول ترشحات و قطرات تنفسی که فرد بر اثر سرفه و عطسه وارد محیط و فضا می‌کند و دوم وجود ویروس روی دست‌های فرد آلوده که باعث آلودگی سطوح می‌شوند. بنابراین افراد سالم باید مرتب دست‌های خود را با آب و صابون بشویند. افراد مبتلا باید در فضای عمومی ماسک بزنند تا دیگران را مبتلا نکنند.

نکته

هر واکسنی را که در دسترس است، تزریق کنید، اما واکسنی که ظرفیت بیشتری دارد، کارایی بالاتری هم خواهد داشت.



با کارشناس

دلایل علمی افسردگی در پاییز

با آغاز فصل پاییز و زمستان، کوتاه‌تر شدن طول روزها و کم شدن نور خورشید، برخی افراد غمگین و افسرده می‌شوند. البته برخی افسردگی پاییزی را غیر علمی و خرافات عنوان می‌کنند در حالی که این اختلال کاملاً علمی، پزشکی و روانشناختی است. با شروع فصل بهار هم این علائم به تدریج از بین می‌روند، اما افرادی که مبتلا به اختلال تأثیر فصلی یا به اصطلاح SAD هستند و همچنین زنان، افسردگی عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. افراد مبتلا به این اختلال روحی تمایل بیشتری به خواب و پر خوری دارند. احساس خستگی مفرط هم می‌تواند در آنها وجود داشته باشد و گاهی هم قادر به تنظیم برنامه‌های خود نیستند.

علت بروز SAD

دلیل این مسئله کاهش میزان ترشح هورمون ملاتونین به دلیل کاهش نور خورشید است که خواب‌آلودگی و خستگی را در افراد مبتلا افزایش می‌دهد. در واقع پزشکان و متخصصان معتقدند علت بروز اختلال SAD، برهم خوردن تعادل شیمیایی در مغز است که در نتیجه کمبود نور مناسب در روزهای کوتاه پاییز و زمستان و عموماً تاریک‌تر شدن هوا بروز می‌کند.

راهکارهای درمانی

دکتر مجید صادقی، روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره روش درمان این بیماری می‌گوید: «این درمان شامل تجویز دارو برای اصلاح اختلال ترشحات مغزی و نور درمانی است، یعنی در محیط زندگی و کار بیماران باید یک منبع نور با شدت خاص قرار بگیرد که فضای اتاق را معادل یک روز آفتابی کند. البته گاهی اوقات روان‌درمانی هم صورت می‌گیرد و اگر امکان عملی وجود داشته باشد بهتر است بیمار به مناطق گرم و آفتابی مثل جنوب کشور خودمان مهاجرت کند.» صادقی درباره اینکه آیا افسردگی فصلی توسط خود افراد قابل تشخیص است، بیان می‌کند: «عمده افرادی که با شکایت از چنین اختلالی مراجعه می‌کنند خودشان می‌گویند که در نیمه دوم سال و روزهای ابری بدخلق، خسته و خواب‌آلود می‌شوند، پر خوری و اضافه وزن دارند و توانایی فعالیت آنها هم کاهش پیدا می‌کند در حالی که در نیمه اول سال چنین شرایطی ندارند و هر سال در پاییز و زمستان این فرایند برایشان تکرار می‌شود.»