

همیشه‌ی تندرستی

علیه آنفلوآنزا بدون نگرانی

۳ بیماری تنفسی در کشور شیوع بیشتری پیدا کرده که آنفلوآنزا بیشترین آمار مبتلایان را دارد



گزارش

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

بر اساس اعلام وزارت بهداشت، روند ابتلا به بیماری‌های تنفسی به‌ویژه آنفلوآنزا صعودی است و در سطح جهانی هم افزایش موارد ابتلا به یک نگرانی جهانی بدل شده است. در بسیاری از کشورهای نیمکره شمالی که فصل سرد را پشت سر می‌گذارند، آنفلوآنزا یک بیک جدی رقم زده است؛ به همین دلیل متولیان نظام سلامت بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی به‌ویژه در افراد پرخطر برای کاهش موارد ابتلا تأکید می‌کنند؛ چون افزایش آمار مبتلایان می‌تواند گروه‌های خاص از جمله سالمندان را بیشتر تهدید کند. در پروژ هم دانشگاه علوم پزشکی بزد از فوت ۲۰ بیمار مبتلا به آنفلوآنزا طی ۱۰ روز گذشته خبر داد؛ بیمارانی که البته جزو گروه‌های پرخطر بوده‌اند. قیاد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت در گفت‌وگو با همشهری درباره وضعیت بیماری و دلایل افزایش آن طی چند هفته اخیر به چند نکته مهم اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید. به‌گفته این مسئول، «با وجود افزایش موارد ابتلا به آنفلوآنزا در کشور، تاکنون عامل غیرطبیعی نداشته‌ایم و بسیاری از کشورهای دنیا هم همین شرایط ما را تجربه می‌کنند.»

شیوع ۳ نوع آنفلوآنزا

به گفته مرادی، آنفلوآنزا در این فصل در تمام دنیا به‌ویژه مناطق سردسیر (نیمکره شمالی) شیوع بیشتری دارد که شایع‌ترین آن ۳ نوع H1N1، H2N3 و آنفلوآنزای B است. در ایران مشابه سایر کشورها نوع H1N1 شیوع بیشتری دارد.

آمار بستری بیشتر است

این مسئول با بیان اینکه عفونت‌های تنفسی در حال رصد هستند و از آذر امسال آمار افراد با علائم عفونت‌های تنفسی افزایشی شده است، عنوان می‌کند: «این عدد در بیماران سرپایی حدود ۱۲ درصد است، اما در بیماران بستری بیشتر گزارش می‌شود. سایر بیماری‌ها هم ناشی از رایونوپروس‌ها (عوامل سرماخوردگی) و همچنین یک ویروس بومی کروناست.» البته مرادی تأکید می‌کند که این الگو پیش از شیوع پاندمی کرونا هم به همین شکل بوده و هر سال در آذر و دی‌ماه، یک بیماری رقم می‌خورد؛ چون هم شرایط دمایی مستعد رشد ویروس است و هم تراکم جمعیت و زمان فرار گرفتن افراد در فضای بسته بیشتر می‌شود.

تفاوت ۳ بیماری در گردش

شایع‌ترین بیماری تنفسی این روزها آنفلوآنزاست که علائم متفاوتی نسبت به کرونا و سرماخوردگی دارد

شایع‌ترین ویروس‌ها در کشور



تب، سردرد، بدن درد، کوفتگی و علائم تنفسی (احتمال بدن درد در آنفلوآنزا نسبت به بقیه ویروس‌ها بیشتر است).

سرماخوردگی علائم



آبریزش بینی، عطسه و سرفه، (آبریزش بینی در این بیماری تنفسی نسبت به بقیه بیشتر است.)

علائم کرونا



نوعی از ویروس بومی کرونا در کشور وجود دارد که به میزان گذشته خطرناک نیست و علائمی شبیه سرماخوردگی دارد، اما اگر شدید شود، همراه با تنگی نفس است.



اهمیت واکسن

یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای پیشگیری با ابتلای کم‌خطر به آنفلوآنزا، واکسن است. مطالعات نشان داده که کشورهای با نرخ واکسیناسیون بالاتر آنفلوآنزا، اغلب درصد کمتری از موارد آنفلوآنزا را در میان مبتلایان به بیماری‌های تنفسی دارند؛ نکته‌ای که مینو محرز، متخصص بیماری‌های عفونی هم به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «اگر واکسن بزرگ‌ترین در صورت ابتلا با علائم خفیف‌تری از بیماری روبه‌رو می‌شویم، واکسن آنفلوآنزا واکسن خوب و مؤثری است که می‌تواند در کاهش عوارض ابتلا به این ویروس مؤثر واقع شود. عامل بعدی هم ماسک است. این روزها دیگر کسی ماسک نمی‌زند و همین باعث سرایت بیشتر ویروس آنفلوآنزا می‌شود.» به تأکید محرز «بستری و مرگ‌ومیرهای ناشی از ابتلا به آنفلوآنزا بیشتر در افراد مسن و دارای بیماری‌های زمینه‌ای رخ می‌دهد و اگر بیماری زود تشخیص داده شود، دارو دارد و قابل درمان است.» گفتنی است که در حال حاضر ۳ واکسن خارجی (Pfizer، Tpirigixa و artemis) و یک واکسن ایرانی آنفلوآنزا (فلوگارد) در داروخانه‌های کشور در دسترس است.



چرا بیشتر سرفه می‌کنیم؟

یکی از مهم‌ترین مشکلات این روزهای مبتلایان به بیماری‌های تنفسی، سرفه‌های ادامه‌دار است که حتی پس از بهبود هم ادامه دارد. مرادی در این باره توضیح می‌دهد: «برخی از بیماری‌های تنفسی به‌گونه‌ای هستند که فرد پس از ابتلا تا ۳-۲ هفته سرفه دارد و مراحل درمان باید طی شود، اما این روزها با آلودگی هوا هم مواجهیم که وارد سیستم تنفسی افراد می‌شود و به آن آسیب می‌زند و آن را ملتهب می‌کند. آلودگی هوا می‌تواند علائم بیماری را تشدید و بهبود را طولانی‌تر کند.»

یک توصیه مهم

مرادی در پاسخ به این سؤال که چه علائمی در ابتلا به این بیماری جدی است و باید بافصله به پزشک مراجعه کرد، عنوان می‌کند: «به‌طور کلی ۴ توصیه مهم باید رعایت شود: استفاده از ماسک، شست‌وشوی مرتب دست‌ها، در نظر گرفتن فاصله اجتماعی و استراحت در منزل. باید دقت شود که افراد در گروه‌های پرخطر از جمله سالمندان یا مبتلایان به‌فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی در صورت ابتلا باید به پزشک مراجعه و درمان‌بموقع دریافت کنند. افرادی هم که با استراحت روند رو به بهبود ندارند و علائم‌شان شدید می‌شود، باید در مان مناسب از پزشک بگیرند.»

۵ دمنوش عالی برای کاهش استرس و اضطراب

طب ایرانی

آرش نیاوندی
روزنامه‌نگار

خیلی‌ها معجزه داروهای گیاهی در کاهش استرس و اضطراب را باور ندارند؛ این یک واقعیت است که داروهای گیاهی در کاهش سطح استرس و اضطراب بسیار تأثیرگذارند. البته برخی اضطراب‌ها کارشان از مصرف دمنوش‌ها و سایر داروهای گیاهی گذشته و حتماً باید با کمک گرفتن از روانشناس یا روانپزشک آن را کنترل و درمان کرد. اما استرس‌های روزانه و نیز اضطراب‌هایی را که هنوز به اختلال تبدیل نشده‌اند می‌توان با دمنوش کاهش داد و کمی به آرامش رسید. طب سنتی علاوه بر گیاهان دارویی، تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی سالم راه‌هم برای کاهش استرس توصیه می‌کند. در این گزارش ۵ دمنوش مؤثر در کنترل اضطراب را که مورد تأیید متخصصان طب سنتی نیز هست، معرفی می‌کنیم.



۱ دمنوش سنبل‌الطیب

سنبل‌الطیب یا سنبل کوهی به‌عنوان قوی‌ترین دمنوش ضد استرس به داروی ضد اضطراب و ضد افسردگی شهرت دارد. مصرف دمنوش سنبل‌الطیب به تهی‌ای یا همراه با بابونه و بادرنجبویه یا گل گاوزبان برای کنترل استرس توصیه می‌شود. این جوشانده خواب‌آور است و به همین دلیل توصیه می‌شود که آن را موقع انجام کارهایی که تمرکز لازم دارند، مصرف نکنید.



۲ دمنوش اسطوخودوس

اسطوخودوس هم‌بهدمنوش آرام‌بخش اعصاب معروف است. این دمنوش خواب‌شبانه شما را آرام می‌کند. البته مصرفش به شرط آن است که تا دیروقت بیدار نمانید و حتماً در ساعت مشخصی به رختخواب بروید. در ضمن در مصرف این دارو زیاده‌روی نکنید. چون روز بعد ممکن است دچار عوارض سردرد و سرگیجه شوید. اگر هم آلرژی فصلی دارید، مصرف دمنوش اسطوخودوس خیلی توصیه نمی‌شود.



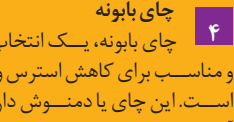
۳ چای سیاه

این نوشیدنی تأثیر زیادی روی کاهش استرس دارد. ترکیبات موجود در چای سیاه باعث کاهش میزان هورمون کورتیزول (هورمون استرس) و باعث می‌شود که احساس بهتری در مغز ایجاد شود و میزان استرس کاهش یابد. مصرف این چای در هر وقت از روز خوب است اما مصرف آن در صبحانه می‌تواند به ما انرژی لازم برای شروع روز را بدهد و کمک کند تا تمرکز لازم برای فعالیت‌های روزانه را داشته باشیم.



۴ چای بابونه

چای بابونه، یک انتخاب محبوب و مناسب برای کاهش استرس و اضطراب است. این چای با دمنوش دارای اثر آرامبخش خفیفی است که می‌تواند باعث آرامش و بهبود خواب شود.



۵ دمنوش گل گاوزبان

گل گاوزبان روی سیستم عصبی مرکزی اثر آرام‌بخش دارد. این گیاه با تنظیم ترشح هورمون کورتیزول (هورمون استرس)، اضطراب را کاهش می‌دهد. این دمنوش را می‌توان به‌صورت ترکیبی با گیاه سنبل‌الطیب و بادرنجبویه هم مصرف کرد.

تغذیه

باین ۴ خوراکی دیگر هوس شکر نمی‌کنید

میل به شکر به تدریج از دوران کودکی تا بزرگسالی به یک عادت تبدیل می‌شود، اما شاید بسیاری از ما متوجه نباشیم که این هوس‌های ناگهانی منجر به افراط در خوردن غذاهای فرآوری شده و شیرین می‌شود که ممکن است اثرات طولانی مدت بر سلامت و تندرستی داشته باشد. غذاهای خامی وجود دارد که می‌توانند به‌طور طبیعی یسه‌مدیریت این هوس‌ها کمک کنند.



آجیل‌ها و دانه‌ها

آجیل‌ها و دانه‌ها، مانند بادام، گردو، دانه چیا و دانه کنان، انتخاب‌های عالی برای کاهش هوس شکر هستند.

آنها مملو از چربی‌های سالم، پروتئین و فیبرند که همگی به تثبیت سطح قند خون کمک می‌کنند و به شما احساس سیری طولانی‌تری می‌دهند.



سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده، فیبر و بتاکاروتین و منبع ناپتی از انرژی هستند و به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کنند. فیبر موجود در این گیاه هم کربوهیدرات‌ها را کند و از افزایش سریع قند خون جلوگیری می‌کند.



توت‌ها

توت فرنگی، زغال‌اخته، تمشک و شاه‌توت، قند کم اما فیبر و آنتی‌اکسیدان بالایی دارند. آنها شیرینی طبیعی را بدون ایجاد افزایش قند خون به بدن وارد می‌کنند. محتوای بالای فیبر موجود در انواع توت‌ها به آزاد شدن آهسته‌فند در جریان خون کمک می‌کند.



دارچین

دارچین می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند و باعث بهبود حساسیت به انسولین شود و از افزایش قند خون که معمولاً منجر به هوس می‌شود جلوگیری کند. افزودن مقدار کمی دارچین به وعده‌های غذایی یا نوشیدنی‌ها می‌تواند راه مؤثری برای مدیریت میل به شکر باشد.

سؤالات پزشکی

پروانه بندی
روزنامه‌نگار

چرا کودکان در برابر آلودگی هوا آسیب‌پذیرترند؟

آلودگی هوا به‌عنوان چهارمین علت مرگ زودرس شناخته می‌شود و کودکان در مقایسه با بزرگسالان بسیار آسیب‌پذیرترند. طبق آمارهای جهانی، از هر ۱۰ نفر کودکان، یک نفر به دلیل آلودگی هوا رخ می‌دهد. کارشناسان هشدار می‌دهند آلودگی هواغیر از مرگبار بودن می‌تواند رشد درک و یادگیری کودکان را نیز دچار اختلال کند و همچنین آسمم را تشدید و بیماری‌های آلرژی‌کار در آنها تحریک می‌کند.

دلایل آسیب‌پذیری

سیداحمد طباطبایی، فوق تخصص بیماری‌های ریه کودکان و رئیس بخش ریه بیمارستان کودکان مفید تهران در این رابطه به همشهری می‌گوید: کودکان به‌دلیل داشتن قد کوتاه، وزن کمتر، تعداد تنفس‌های بیشتر و سریع‌تر و داشتن فعالیت بدنی و جنب‌وجوش بیشتر در فضای باز، میزان تماس‌شان با آلاینده‌ها و آلاینده‌های محیطی بیشتر است. به همین دلیل بیشتر از بزرگسالان در معرض آسیب‌ها و عوارض ناشی از آلودگی هوا هستند.

در سرهای نزدیکی به سطح زمین

طباطبایی درباره ارتباط قد کوتاه کودکان و آسیب دیدن از آلاینده‌ها توضیح می‌دهد: کودکان به‌دلیل داشتن قد کوتاه، هوای آلوده را بیشتر تنفس می‌کنند؛ آنها به‌دلیل قد کوتاه‌تر به سطح زمین نزدیک‌تر هستند؛ جایی که غلظت برخی از آلاینده‌ها مانند ذرات معلق یا گازهای سنگین (مانند دی‌اکسید نیتروژن) بیشتر است.

برای همه ضرر دارد، برای کودکان بیشتر

طباطبایی می‌گوید: اگر شرایط به‌گونه‌ای باشد که هوای مجاور سطح زمین سردتر از سطوح بالایی باشد، آلودگی‌هایی که به‌صورت ذرات استنشاقی در هوا وجود دارند، نمی‌توانند متصاعد شوند و به سمت بالا بروند و در سطح زمین باقی می‌مانند. کودکان چون قد کوتاه‌تری دارند، این آلودگی‌ها را بیشتر استنشاق و دریافت می‌کنند. این آلودگی‌ها برای همه ضرر دارد اما برای کودکان ضرر بیشتری دارد.

حساسیت ریه‌های کودکان

به گفته دکتر طباطبایی، نکته مهم دیگر درباره رشد ریه کودکان است. ریه آنها در حال رشد است و تماس با عوامل آلودگی می‌تواند تحریکات را پیوسته و دائمی‌تر کند.

سبک زندگی

علی ملائکه؛ روزنامه‌نگار

آیا هر روز باید موها را شست؟



دفعات مناسب شستن موها بستگی به نوع موها و سبک زندگی دارد؛ برای اکثر افراد، شستن روزانه موها ضروری نیست و حتی می‌تواند زیان‌آور باشد. شستن مکرر چربی‌های طبیعی (سبوم) تولیدشده به وسیله پوست سسر را که از موها محافظت می‌کند، از بین می‌برد و منجر به خشکی، موخوره و آسیب دیدن احتمالی موها به‌صورت شکستگی و شکافتن انتهای آنها می‌شود. البته در مواردی ممکن است شستن روزانه موها اشکالی نداشته باشد که شامل موارد زیر است:

موهای بسیار چرب

پوست سر برخی افراد به‌طور طبیعی چربی بسیار زیادی تولید می‌کند و ممکن است شست‌وشوی روزانه برای تمیز نگه داشتن موهایشان ضروری باشد.

تجمع مواد آرایشی

اگر زیاد از فرآورده‌های آرایشی استفاده می‌کنید، برای جلوگیری از تجمع آنها ممکن است نیاز به شست‌وشوی روزانه موهایتان داشته باشید.

سبک زندگی فعال

اگر سبک زندگی فعالی دارید و در اتسور ورزش یا فعالیت‌های دیگر زیاد عرق می‌کنید، ممکن است شست‌وشوی روزانه ضروری باشد.

چه کار باید کرد؟

- برای تعیین بهترین برنامه شست‌وشو، موهایتان را آزمایش کنید.
- از شامپو و نرم‌کننده ملایم و بدون سولفات که متناسب با نیازهای شماست استفاده کنید.
- فشارورده حالت‌دهنده به جبران رطوبت از دست‌رفته هنگام شست‌وشو کمک می‌کند.
- آب داغ می‌تواند چربی طبیعی مو را بین ببرد. به‌جای آن از آب ولرم استفاده کنید.
- اگر در مورد دفعات شست‌وشوی موها مطمئن نیستید یا در مورد سلامت موهایتان نگرانی دارید، با یک متخصص پوست یا یک آرایشگر حرفه‌ای مشورت کنید.