

مراقب حساسیت‌های بهاری باشید

مهرار رئیس جامعه پزشکی متخصص داخلی ایران می‌گوید که شیوع حساسیت‌های فصلی با علایمی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا شروع می‌شود. ایرج خسرونیاد در توضیح بیشتر گفت: «عطسه، سرفه، خارش، کهیر و... از علایم اولیه سرماخوردگی در فصل بهار است. البته برای آن دسته از افرادی که زمینه بیماری‌های ریوی و سابقه برونشیت و آسم دارند، این علایم با تنگی تنفس و سرفه‌های شدید همراه است.» به گفته او، فصل بهار زمان شیوع آلرژی‌هاست، بنابراین افرادی که دچار حساسیت هستند، باید نکته‌های بهداشتی را بیش از دیگران رعایت کنند، به طوری که اگر گل و گلدان در آپارتمان دارند، آنها را در فضای باز نگهداری کنند و اگر حیوان خانگی دارند، از آنها فاصله بگیرند و همچنین بر دوری از برخی درختان خاص که با حساسیت‌هایی همراه است، تأکید می‌کند: «اگر حساسیت‌ها در فصل بهار جدی بود، باید به پزشک مراجعه کرد.»

شایع‌ترین بیماری‌ها پس از وقوع سیل را بشناسید

بررسی هانشان می‌دهد که در زمان وقوع سیل احتمال انتقال بیماری از طریق آب زیاد می‌شود. حال سوال اینجاست که چه بیماری‌هایی در این شرایط شیوع بیشتری پیدا می‌کنند؟

- **تب:** یکی از روش‌های دفاعی بدن است که در برابر عفونت ایجاد می‌شود؛ ویروس‌ها و باکتری‌ها عامل ایجاد کننده تب است.
- **سالم:** سالم یک بیماری پوستی طولانی مدت است که در اثر گزش نوعی پشه خاکی به انسان منتقل می‌شود.
- **تیفوئید و پاراتیفوئید (حصه و شبه حصه):** اینها بیماری‌های مشابهی اند که به وسیله سالمونلاتیفی و سالمونلا پاراتیفی ایجاد می‌شوند. باکتری در روده تکثیر پیدا کرده و از طریق خون به سایر اندام‌ها گسترش می‌یابد و وارد اندام‌هایی مثل طحال، کیسه صفرا، و کبد می‌شود. بیماری از طریق مدفوع آلوده منتقل می‌شود و عمدتاً در مناطقی که بهداشت پایین دارند، شیوع پیدا می‌کند.
- **وبا:** وبا بیماری است که از طریق آب توسط باکتری ویبریو کلرا ایجاد می‌شود. هنگامی که یک شخص با مصرف مواد غذایی یا آب حاوی باکتری وبا آلوده می‌شود، باکتری در روده شخص مواد سمی منتشر کرده و منجر به بروز اسهال شدید می‌شود.
- **هپاتیت عفونی:** هپاتیت به معنی التهاب در پارانشیم کبد است که به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود که بعضی از آنها قابل سرایتند.
- **شیکلوز یا اسهال خونی:** یکی از بیماری‌های باکتریایی روده است.
- **سالمونلا:** نوعی باکتری است که می‌تواند در روده حیوان و انسان زندگی و رشد کرده و زمینه مسمومیت غذایی را به وجود آورد.
- **کامپیلوباکتر:** یک نوع باکتری است که باعث مسمومیت غذایی و اسهال می‌شود.
- **لیپتوسپیروز:** یکی از گسترش یافته‌ترین بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان است. عفونت‌های لیپتوسپیروسی معمولاً در اثر تماس مستقیم و یا غیر مستقیم انسان با دام با آب، خاک یا غذای آلوده شده توسط ادرار آلوده تعداد زیادی از حیوانات وحشی یا اهلی ایجاد می‌شود؛ همچنین در اثر تماس مستقیم با ادرار یا بافت‌های حیوانات مبتلا به بیماری منتقل می‌شود.
- **ای کولی:** این باکتری منجر به اسهال شدید می‌شود.
- **کریپتوسپیدیوزیس:** بیماری عفونی روده‌ای است که انگلی به نام کریپتوسپوریدیوم عامل آن است.

سیل زدگان در صورت عدم مراقبت‌های لازم در معرض ابتلا به چه بیماری‌هایی قرار دارند؟

چالش بهداشتی سیل

بیماری‌های اسهالی و روده‌ای و سالک در کمین سیل زدگان نشسته است
 احتمال ابتلای سیل زدگان به انواع هپاتیت‌ها از طریق مصرف آب آشامیدنی و غذای نامناسب وجود دارد



عکس: ایران

می‌تواند پشه‌ها را جذب کند و تجمع پشه‌ها هم در دسر ساز است.

بیماری‌های منتقله از آب، آفت سیل زدگان

آب آلوده مهم‌ترین معضل سیل است؛ موضوعی که به طور ویژه در بررسی‌ای که از سوی محمد درویشی و مریم مساللی به عنوان «رخداد بیماری‌های عفونی پس از بلایای طبیعی و نقش نیروهای مسلح در کنترل و پیشگیری آنها» به آن پرداخته شده است. در این تحقیق انجام شده آمده که شیوع بیماری‌های اسهالی می‌تواند با خوردن آب آلوده ایجاد شود. ریسک شیوع بیماری‌های اسهالی بعد از بلایای طبیعی در کشورهای در حال توسعه بیشتر از کشورهای توسعه یافته است.

جاه جامی‌کننده که اگر بادهان، چشم‌ها و پوست افراد در تماس قرار گیرد، امکان بروز عفونت در بدن را بالا می‌برد. بیماری‌های دستگاه گوارش یکی از شایع‌ترین این بیماری‌هاست؛ هر چند که بسیاری از این عفونت‌ها خوش خیم است و تنها منجر به اسهال و استفراغ می‌شوند، اما باید نشانه‌هایش را جدی گرفت و به سرعت درمانش کرد. عفونت‌های پوستی هم یکی دیگر از خطرات سیل بر سلامتی است. حادثه احتمال مسمومیت فرد را بالا می‌برد، در شرایط آب‌وهوای آلوده هر زخمی می‌تواند راهی برای ورود باکتری و میکروب شود و در نهایت در بدن عفونت ایجاد کند. در کنار همه این اتفاقات، در زمان وقوع سیل، مانند هر اتفاق دیگری، باید مراقب پشه‌ها بود. سیلاب

اهمیت سوء تغذیه سیل زدگان و آماده کردن آنها برای ابتلا به انواع بیماری‌ها تأکید کرده است. در این مطالعه آمده که باران زیاد منجر به سرریز شدن فاضلاب و گسترش بیشتر عوامل پاتوژن مثل مالاریا و تب دنگی می‌شود. پس از یک سیل سهمگین، تخریب مخازن غذا منجر به افزایش سوء تغذیه و در نتیجه افزایش احتمال ابتلا به بیماری می‌شود. بررسی‌ها ثابت کرده‌اند که بیماری‌های مسری و سوء تغذیه را تداوم دارند. در افراد دچار سوء تغذیه بیماری‌هایی مثل سرخک، مالاریا و بیماری‌های اسهالی شایع‌ترین بیماری‌هاست.

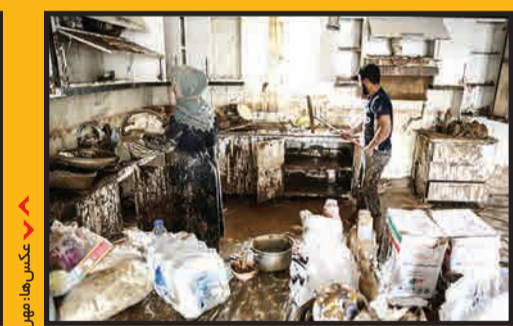
سیل چه آسیب‌هایی به سلامت‌مان می‌زند؟

سیل مقدار زیادی باکتری، ویروس، فاضلاب و انگل را با خود

شهروند | سیل یک فاجعه است، نه تنها به دلیل ویرانی خانه‌ها و آوارگی قربانیان که به دلیل بیماری‌هایی است که روی موجش سوار می‌شوند و به جان گرفتاران سیل می‌افتند. در هفته‌های گذشته استان‌های گلستان، لرستان و خوزستان شاهد بحرانی‌ترین شرایط جوی بودند؛ سیل خانه و زندگی‌های خیلی از آنها را بُرد و جان تعدادی را هم گرفت. حال در کنار اقدامات امدادی برای اسکان سیل زدگان و لایروبی‌ها مسأله جدی‌تری به میان می‌آید؛ یعنی سلامتی و بهداشت سیل زدگان. با اینکه وزارت بهداشت تأکید می‌کند که تاکنون مواردی از بیماری‌های عفونی در مناطق سیل زده گزارش نشده است اما هنوز هم احتمال شیوع انواع بیماری‌های مرتبط با سیل به ویژه آنهایی که به دلیل استفاده از آب آلوده ایجاد می‌شود، وجود دارد. بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، بیماری‌هایی مثل تب تیفوئید یا حصه، وبا، لیپتوسپیروز و هپاتیت A جزو بیماری‌هایی است که همراه با سیل می‌آیند و منشأ آبی دارند. حالا وزارت بهداشت برای کنترل بیماری‌ها در حالت آماده‌باش قرار گرفته و اعلام می‌کند که استان‌های سیل زده بشدت تحت کنترل هستند و آب آشامیدنی‌شان به طور مرتب رصد می‌شود، عملیات کلرزنی هم در حال انجام است و همچنان هم ادامه دارد. با همه اینها اما خطر ابتلا به بیماری سیل زدگان را تهدید می‌کند، به طوری که تأکید می‌شود افراد در این مناطق تنها از آب‌های مورد تأیید بهداشت استفاده کنند. حالا همه مسئولان بهداشتی نگران شیوع بیماری‌های عفونی اند و از سیل زدگان می‌خواهند تا اگر علایمی مانند ضعف و بی‌حالی، تب و لرز و اسهال و استفراغ دارند، بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنند. نکته دیگر اما مشکل سوء تغذیه سیل زدگان است که آنها را مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌کند. سیل تمام زندگی‌ها را از بین برده و حالا قربانیان غذای کافی برای تغذیه ندارند و سرپناه‌شان هم از دست رفته است؛ همین هم می‌شود تا در گیر انواع بیماری‌ها شوند. مسئولان وزارت بهداشت در این شرایط نگران شیوع وبا هم هستند. مهدی گوینا، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت چند روز پیش از مناطق سیل زده بازدید کرد. به گفته او، با توجه به سیلابی شدن برخی روستاها و احتمال وقوع آلودگی میکروبی در آب و غذا، جلوگیری از شیوع بیماری‌های واگیر و منتقله از آب و غذا در میان مناطق درگیر سیل از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است که باید در این زمینه مراقبت‌های لازم صورت گیرد. مار و عقرب گزیدگی هم یکی دیگر از معضلات مناطق سیل زده است، حالا سرم‌های ضدمار و عقرب گزیدگی، در دسترس تیم‌های بهداشت و درمان مستقر در مناطق سیل زده قرار گرفته است. سالک را هم باید به لیست بیماری‌هایی که ممکن است قربانیان را بگیرد، اضافه کرد، با این حال وزارت بهداشت تأکید می‌کند که اقدامات لازم برای کنترل واز بین بردن حشرات و جوندگان در حال انجام است.

سوء تغذیه در انتظار سیل زدگان

زیبا یوبیان از موسسه آموزش عالی علمی-کاربردی هلال احمر در مطالعه‌ای با عنوان بیماری‌های عفونی در بحران به



عکس: مهر

چهار نکته مهم:

- حتماً از سلامت آبی که می‌نوشید، اطمینان پیدا کنید.
- بهتر است از آب معدنی استفاده کنید؛ در غیر این صورت آب خام را جوشانده و سپس مصرف کنید.
- در زمان کم‌کسانی یا برداشتن آوار، از دستکش استفاده کنید تا بدن زخم نشود.
- اگر احساس تب و لرز یا دیگر نشانه‌های عفونت را دارید، خیلی سریع به پزشک مراجعه کرده یا از نیروهای امدادی کمک بگیرید.
- بهتر است ساکنان مناطق سیل زده حتماً از پشه‌کش استفاده کنند، لباس‌های شان آستین‌دار باشند تا از گزند پشه‌های ناقل

توصیه‌های مهم سلامتی برای بهار

دندان‌های خود را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
دنبال کردن رژیم غذایی سالم

در بهار هم مثل سایر فصل‌ها مواد غذایی سالم مانند انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات کامل، گوشت غیر فرآوری و محصولات لبنی کم چرب را در رژیم تغذیه‌ای روزانه خود بگنجانید.

آگاهی از سوابق پزشکی خود

اطلاعات کافی درباره سوابق پزشکی خود و خانواده‌تان کسب کرده و درباره‌ی اعضای خانواده و پزشکتان گفت‌وگو کنید. (منبع: ایسنا)

در این اقدام از مراکز بهداشتی که در این زمینه فعالیت می‌کنند، کمک بگیرید.
محافظت در برابر نور خورشید

در بهار در اغلب مناطق تابش خورشید تشدید می‌شود، بنابراین ضروری است از پوشش مناسب مثل پیراهن‌های آستین بلند، کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی مناسب به همراه آفتاب‌مناسب و مرغوب استفاده کنید.

رعایت بهداشت دهان و دندان

این گزینه هم مثل ترک سیگار از توصیه‌های پزشکی جدایی‌ناپذیر است، بنابراین برای حفظ سلامت کل بدن توصیه می‌شود حتماً دو نوبت در روز

آب، بهترین نوشیدنی

برای کاهش کالری دریافتی و حفظ سلامتی خود، آب را جایگزین انواع نوشابه‌ها و جمله نوشیدنی‌های شیرین و قندی کنید.

برنامه خواب منظم

خواب کافی داشته باشید و فراموش نکنید که افراد بزرگسال به حداقل هفت ساعت خواب آرام در طول شب نیاز دارند.

ترک سیگار

ترک سیگار فاکتوری جدانشدنی از تمام توصیه‌های سلامتی است. برای موفقیت

شهروند | فصل بهار فرصت مناسبی است تا با رعایت برخی عادات درست در برنامه روزانه به شادابی و سلامتی بیشتری دست پیدا کنیم. از آن‌جا که فصل زمستان با کم‌تحرکی، مصرف غذاهای سنگین و بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا همراه است، در بهار، ورزش و تحرک بیشتر در کنار رژیم غذایی مناسب می‌تواند بسیار مفید و جبران‌کننده باشد. بر اساس گزارش اطلاع‌رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، ۹ عادت سالم در برنامه روزانه برای این فصل مورد اشاره قرار گرفته که رعایت آنها به پیشگیری و کاهش مشکلات ناشی از بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع دو، بیماری قلبی و حتی برخی سرطان‌ها کمک می‌کند.

چک‌آپ منظم بدن

برای انجام آزمایشات و دریافت خدمات پیشگیری مانند معاینات سرطان و دیابت حتماً پزشک خود را به‌طور منظم و طبق برنامه ملاقات کنید.

افزایش تحرک و نشستن کمتر

هر هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت‌های هوازی در حد متوسط داشته باشید و در کنار آن حداقل دو روز در هفته تمرینات و فعالیت‌های تقویت عضلانی را انجام دهید.

عکس: مهر