

شیوع بیماری‌ها به دلیل عدم مراقبت فردی تبعات اجتماعی سنگینی دارد

■ زمستان فصلی است که سیستم ایمنی بدن به دلیل تغییرات دمایی و کاهش فعالیت‌های بدنی به مراقبت بیشتری نیاز دارد. از این رو مصرف غذاهای سرشار از ویتامین‌های C و D، مانند مرکبات و ماهی، در کنار خواب کافی و نوشیدن مایعات گرم می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها ایفا کند. همچنین رعایت اصول بهداشتی، از جمله شست‌وشوی مداوم دست‌ها، ضد عفونی کردن سطوح و استفاده از ماسک در مکان‌های شلوغ، از انتقال بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. خانواده‌ها و مراکز آموزشی در این میان نقش بسیار کلیدی دارند. آنها می‌توانند با ایجاد سبک زندگی سالم، مانند تشویق به ورزش منظم حتی در روزهای سرد، سلامت اعضای خود را تضمین کنند. از سوی دیگر، مدارس و رسانه‌ها باید در زمینه آگاهی‌بخشی و آموزش اصول پیشگیری از بیماری‌ها نقش فعالی داشته باشند | صفحه ۸



بررسی همه گیری بیماری های ویروسی زمستان در گفت و گو با پزشکان متخصص و کارشناسان طب سنتی

چرا سرما خوردگی مردم ما خوب نمی شود؟!



غلامرضا کرادافشاری، پزشک متخصص طب سنتی
استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران:

حفظ سلامت در «هوای وبایی» فقط با پاکسازی بدن ممکن است!



دکتر مسعود مرانی، متخصص بیماری های عفونی:

احیای رفتار های پیشگیرانه دوران کرونا ضروری است



مهدی شادنوش، پزشک و متخصص تغذیه بالینی:

بیماری ویروسی با آنتی بیوتیک در مان نمی شود مردم خود در مانی نکنند



اکرم باقرپور، کارشناس طب ایرانی - اسلامی:

مردم آداب فصلی را رعایت کنند تا در زمستان بیمار نشوند

حسین شریاتی | اجرا



خودمانی از ویروس نترسید اما جدی بگیرید!

خشکی هوا، ویروس‌ها هم که هر روز با گونه‌ای جدید سورپرایزمان می‌کنند. آلودگی هوا هم این وسط می‌شود قوز بالا قوز و حساسیت به آلرژی‌ها را به شدت افزایش می‌دهد و گازهای سمی باعث تحریک مجاری تنفسی و التهاب می‌شوند. شاید به ظاهر یک وارونگی رخ داده و با تعطیل شدن و ماندن در خانه همه چیز درست شود، ولی درست نمی‌شود. این التهاب سیستم ایمنی را ضعیف کرده و واکنش‌های آلرژیک را بیشتر می‌کند. نکته دیگر نقش آلودگی روی غلظت گرده گیاهان است که خودش به تنهایی باعث بسیاری از بیماری‌های آلرژیک می‌شود. اکثر بچه‌ها و معلمان بی‌دلیل سر فیه می‌کنند. این بیماری آلرژی بهانه‌ای شده تا خیلی‌ها از مسئولیت اجتماعی‌شان شانه خالی کنند و بیماری ویروسی را گردن حساسیت بیندازند. انگار هم قابل باور است و هم منطقی. اینجاست که ویروس‌ها با هم یکی می‌شوند و به سختی قابل تشخیص هستند. به یکباره اوج می‌گیرند و خبر می‌دهند که آنفلوآنزای فصلی شیوع یافته، عده‌ای با فالفاصله پیشنهاد تعطیلی مدارس را می‌دهند و عده‌ای دیگر... ولی این روش‌ها



چاره‌ساز و ماندگار نیستند. این چرخه هر سال تکرار می‌شود و هر سال نمی‌شود. نیمی از روزهای مدرسه و آموزش را به دلیل بیماری یا آلودگی تعطیل کرد. وقت آن رسیده که یک عزم ملی به کار گرفته شود. درست مثل زمان کرونا که ویروس ناشناخته بود و همه برای نجات جان خود و عزیزان‌شان همه‌تکات بهداشتی را رعایت می‌کردند. آنها مو به مو رعایت می‌کردند چون می‌ترسیدند، ولی ویروس سرماخوردگی با آنفلوآنزا کسی را نمی‌ترساند. از قدیم بوده و تا سال‌های بعد هم خواهد بود. بلائی که سر مایه آینده‌نگر مداخلات خودداری ویروس است. مردم باید بدانند در مقابل سلامت دیگران مسئولند. نمی‌توانند در اتوبوس یا مترو راحت سر فیه کنند و ویروس را دو دستی به مسافرها انتقال بدهند. اگر بیمار هستند باید خانه بمانند. دم نوش گرم و غذاهای مقوی بخورند. از مصرف سرخود آنتی بیوتیک خودداری کنند و حتماً در همان ساعات اولیه درگیری با ویروس به پزشک مراجعه کنند. شاید هزینه دارو و ویزیت برای خانواده‌ها دشوار باشد، ولی هزینه‌های تمحیلی توجه نکردن به بیماری، بیشتر است و گاهی عوارض جسمی جبران ناپذیر به بار می‌آید. سر فیه‌ها اگر مداوا شوند یا ریه را به چالش می‌کشند یا به مرور تبدیل به آلرژی می‌شوند و رها شدن از آن کار دشوار و البته زمانبر است. پس از ویروس هانترا سید، ولی آن را جدی بگیرید.

همزمان با فرار سیدن زمستان و زیبایی‌هایش، ویروس‌های مختلفی هم از راه می‌رسند و عبور زمستان را دشوار می‌کنند و سرماخوردگی و آنفلوآنزا هم بیشتر می‌شود. مثل دانه‌های قاصدک در هوا تکثیر می‌شوند و گویا خیال تمام شدن ندارند. همه چیز خوب پیش می‌رود، ولی یکباره یکی سر کلاس سر فیه می‌کند. شاید هم بیتی بالایی کشد و از سردرد می‌بالد. معلم می‌گوید سرما خورده‌ای، ولی او اصرار دارد بگوید از حمام که آمده خوب خودش را پوشانده است. هر بهانه‌ای می‌آورد تا ویروس در بدن را گرسن نکیرد. فردا سر فیه‌ها تکرار و قدرتش بیشتر می‌شود. چشم‌های قرمز و بدن تب‌دار کاملاً حمله ویروس را تأیید می‌کند. اینجاست که معلم برای حفظ سلامت بقیه با والدین دانش آموز تماس می‌گیرد و می‌خواهد که فرزندشان را از مدرسه ببرند و فردا با گواهی دکتر بیورند. او از جمع بقیه و البته با اصرار مدرسه جدا می‌شود، ولی ویروس را برای دوستانش به یادگار می‌گذارد و چرخه حیاتش در کلاس ادامه دارد. همه فکر می‌کنند کوچک‌ترها بیشتر مبتلا می‌شوند و باید به آنها مراقبت‌های فردی را آموزش داد، ولی تاسف‌ناگانه واقعیت این است که مدرسه آمدن دارند و دل‌شان از ماسک عروسکی، صابون معطر کار تونی و حتی دستمال‌های جذاب‌شان استفاده کنند. آنقدر که گاهی الکی به آبخوری یا سرچسب بهداشتی می‌روند فقط برای نمایش وسایل‌شان. هر چند این نکته اهمیت است که آنها سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به بزرگ‌ترها دارند و ویروس را مثل یک آهن‌ربای قوی زودتر به خودش جذب می‌کنند. همین که بدانند دست‌ها را مرتب بشویند، موقع عطسه یا سر فیه از دستمال کاغذی استفاده کنند و حتماً ماسک بزنند، رسالت مراقبت فردی را انجام داده‌اند، ولی اوضاع نوجوانان فرق می‌کند. آنها هیجانات نوجوانی دارند و اسم این رفتارها را سوسپول بازی می‌گذارند، بنابراین در هر حال حلقه دوستی را حفظ کرده و یکدیگر را در آغوش می‌گیرند. با وسایل مشترک خوراکی حتی آب می‌خورند. همه با هم روی یک میز لقمه، چیپس و غیره می‌خورند و در لحظه هزاران ویروس میان‌شان همراه با عشق و رفاقت منتقل می‌شود. اغلب نوجوان‌ها بر خلاف کوچک‌ترها ابایی از تعطیل شدن و ماندن در خانه برای استراحت ندارند. به سلامتی‌شان اهمیت می‌دهند و روی زیبایی حساسند. پس اگر نوجوانی خدای اوضاع بدی نداشته، ولی گفت مدرسه نمی‌رود بداند صورتش پف دارد یا هنوز کمی آبریزش بینی دارد که در کلاس آذیتش می‌کند. یا کمی تنگی نفس که نمی‌گذارد در ماسک راحت نفس بکشد. اینجا داستان فرق می‌کند. او می‌خواهد بماند و استراحت کند، ولی سنگینی درس‌ها و مسئولیت امتحانات اجازه نمی‌دهد. مدرسه غیبت‌ها را ممنوع کرده و بعضی معلم‌ها خیلی بد و سختگیرانه نمره می‌دهند و غیبت‌های کلاسی برای‌شان حائز اهمیت است. پس تا خیلی حال‌شان وخیم نباشد، مجبورند سر کلاس حاضر شوند. غافل از اینکه ویروس در همان ساعات و روزهای اول تولدش، میل به پراکندگی و انتشار دارد. هر روز اخبار جدید از یک گونه ویروسی منتشر می‌شود و ذهن خانواده‌ها را درگیر می‌کند. واقعاً چاره کار کجاست؟ چه باید کرد؟ هر سال هم اوضاع آلودگی بدتر می‌شود و هم

الف. کارگاه‌ها و آموزش‌های عملی: مراکز فرهنگی می‌توانند کارگاه‌هایی برگزار کنند که به خانواده‌ها مهارت‌های عملی مانند مسواک زدن آموزش دهند:
 * تهیه درمان‌های خانگی برای علائم خفیف بیماری.
 * شناخت نشانه‌های هشدار دهنده بیماری که نیاز به مراجعه به پزشک دارند.
 * اهمیت تغذیه مناسب و نوشیدن مایعات در فصل زمستان.
 این جلسات تعاملی خانواده‌ها را در فرآیند یادگیری درگیر می‌کند. ب. ایجاد شبکه‌های اجتماعی: مراکز فرهنگی معمولاً محل گردمایی‌های اجتماعی هستند. ادغام برنامه‌های آموزشی بهداشت در این رویدادها می‌تواند حس مسئولیت جمعی را تقویت کرده و خانواده‌ها را ترغیب کند که در پذیرش رفتارهای پیشگیرانه از یکدیگر حمایت کنند. ج. همکاری با متخصصان محلی: همکاری با متخصصان محلی مانند پزشکان و متخصصان تغذیه می‌تواند اعتبار و عمق تلاش‌های آموزشی را افزایش دهد. مراکز فرهنگی می‌توانند این متخصصان را برای سخنرانی یا پاسخ به سوالات مردم دعوت کنند و اعتماد و تأثیر آموزش‌ها را بهبود بخشند.

ادغام تلاش‌ها برای تأثیر بیشتر
 تلاش‌های ترکیبی مدارس، دانشگاه‌ها، رسانه‌ها و مراکز فرهنگی می‌تواند رویکردی منسجم و جامع برای مقابله با بیماری‌های زمستانی ایجاد کند.
 الف. کمپین‌هایی در چندین پلتفرم: کمپین‌های آموزشی بهداشت می‌توانند به گونه‌ای طراحی شوند که پیام‌هایی هماهنگ میان این نهادها منتقل شوند؛ برای مثال:
 * مدارس می‌توانند جزوات بهداشتی را برای دانش آموزان توزیع کنند.
 * رسانه‌ها می‌توانند این پیام‌ها را به سطح ملی ارتقا دهند.
 * مراکز فرهنگی می‌توانند برنامه‌هایی برگزار کنند که پیام‌های کلیدی را تکرار کنند.

ب. استفاده از فناوری دیجیتال: فناوری دیجیتال می‌تواند این تلاش‌ها را تقویت کند. اپلیکیشن‌های موبایل، پورتال‌های آنلاین و کارگاه‌های مجازی می‌توانند آموزش‌های خودمراقبتی را برای افرادی که به کانال‌های سنتی دسترسی ندارند، قابل دسترس تر کنند.

ارزیابی موفقیت
 برای اطمینان از اثربخشی این ابتکارات، ارزیابی نتایج ضروری است؛ این ارزیابی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
 * بررسی دانش، نگرش و رفتار مردم درباره بیماری‌های زمستانی.
 * رصد میزان واکنش‌ها و شیوع بیماری‌ها در جوامع هدف.
 * استفاده از بازخورد شرکت‌کنندگان برای بهبود برنامه‌های آینده.
 نقش آموزش در مقابله با بیماری‌های زمستانی انکارناپذیر است. مدارس و دانشگاه‌ها در ایجاد عادات‌های پایدار خودمراقبتی نقش کلیدی دارند. رسانه‌ها و مراکز فرهنگی فرصتی برای انتقال این آموزش‌ها به خانواده‌ها و جوامع ارائه می‌دهند. با تلفیق تلاش‌ها در این نهادها، جوامع می‌توانند چارچوبی قوی برای پیشگیری و مدیریت بیماری‌های زمستانی ایجاد کنند. این رویکرد جامع نه تنها سلامت را ترویج می‌دهد، بلکه فرهنگ مسئولیت جمعی را تقویت می‌کند و در نهایت فشار بر سیستم‌های بهداشتی را کاهش می‌دهد و رفاه کلی جامعه را افزایش می‌دهد.

نقش آموزش خودمراقبتی در مقابله با بیماری‌های فصل زمستان بیمار نشدن یک مهارت یادگرفتنی است

* مبانی علمی بیماری‌های زمستانی و روش‌های پیشگیری.
 * اهمیت مشاوره صحیح پزشکی به‌جای اتکا به شایعات یا خوددرمانی.
 دانشگاه‌ها همچنین می‌توانند یافته‌های تحقیقاتی بخش‌های علمی خود را با دانشجویان و جامعه به اشتراک بگذارند و دانش پایه‌ای قوی ایجاد کنند. ب. استفاده از تأثیر همسالان: جوانان به‌شدت تحت تأثیر همسالان خود هستند. دانشگاه‌ها می‌توانند از این تأثیر بهره گرفته و گروه‌های دانشجویی را تشویق کنند تا کمپین‌های آگاهی‌بخشی، برنامه‌های آموزشی و فعالیت‌های اجتماعی را درباره پیشگیری از بیماری‌های زمستانی برگزار کنند.
 آموزش خانواده‌ها از طریق رسانه‌ها
 رسانه‌ها، شامل تلویزیون، رادیو، شبکه‌های اجتماعی و انتشارات آنلاین، نفوذ و دسترسی بی‌نظیری دارند. آموزش خانواده‌ها از طریق رسانه‌ها درباره بیماری‌های زمستانی و خودمراقبتی می‌تواند تغییرات رفتاری قابل توجهی ایجاد کند.



الف. بخش محتوای آموزشی: رسانه‌ها می‌توانند با پخش کمپین‌های آگاهی‌بخش، اطلاعات زیر را ارائه کنند:
 * نکات ساده و عملی برای پیشگیری از بیماری‌های فصلی.
 * اطلاعات به‌روز درباره زمان و محل واکنش‌ها.
 * رفع باورهای غلط و ارائه اطلاعات علمی موثق.
 برای مثال، پیام‌های کوتاه درباره بهداشت فردی یا توصیه به ماندن در خانه هنگام بیماری می‌تواند الگوهای مثبت رفتاری را در جامعه گسترش دهد. ب. هدف‌گیری گروه‌های متنوع: رسانه‌ها می‌توانند محتوای خود را متناسب با نیازهای گروه‌های مختلف تنظیم کنند؛ برای مثال:
 * ویدئوهای انیمیشنی و بازی‌های تعاملی می‌توانند کودکان را جذب کنند.
 * توصیه‌های عملی و توضیحات علمی می‌توانند والدین و شاغلان را هدف قرار دهند.
 * اینفوگرافیک‌ها و داستان‌سرایی بصری در شبکه‌های اجتماعی برای مخاطبان جوان جذاب است. با همگام‌سازی محتوا با ترجیحات گروه‌های مختلف، رسانه‌ها می‌توانند تأثیرگذاری خود را به حداکثر برسانند.
 مراکز فرهنگی به عنوان پایگاه‌های آموزش عمومی
 مراکز فرهنگی نقش مهمی در تعامل با جوامع در سطح محلی دارند. این مراکز فرصت‌هایی برای آموزش سلامت به شیوه‌ای که یادآموک‌های فرهنگی و اجتماعی هماهنگ باشد، فراهم می‌کنند.

بیماری‌های فصل زمستان مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و عفونت‌های تنفسی هر ساله چالش‌های بزرگی برای سلامت عمومی ایجاد می‌کنند. پیشگیری و مدیریت مؤثر این بیماری‌ها بر آگاهی گسترده و خودمراقبتی افراد متکی است. آموزش نقش کلیدی در مقابله با این چالش دارد، به ویژه زمانی که در مدارس، دانشگاه‌ها و جوامع از طریق رسانه‌ها و مراکز فرهنگی ارائه شود. این مقاله به بررسی نقش این نهادها در ترویج خودمراقبتی و آموزش خانواده‌ها برای مقابله با بیماری‌های زمستانی می‌پردازد.

اهمیت آموزش در خودمراقبتی
 خودمراقبتی شامل اقداماتی است که افراد برای حفظ سلامتی، پیشگیری از بیماری‌ها و مدیریت بیماری‌های خفیف انجام می‌دهند. این اقدامات شامل رعایت بهداشت فردی، واکنش‌ها، تغذیه سالم و آگاهی از زمان نیاز مراجعه به پزشک می‌شوند. در زمینه بیماری‌های زمستانی، خودمراقبتی برای پیشگیری و مدیریت بسیار حیاتی است. آموزش این مفاهیم به افراد می‌تواند به‌طور چشمگیری از شیوع بیماری‌ها جلوگیری کرده و بار سیستم‌های بهداشتی را کاهش دهد. مدارس، دانشگاه‌ها، رسانه‌ها و مراکز فرهنگی می‌توانند پلتفرم‌های قدرتمندی برای انتقال این دانش باشند و فرهنگی مبتنی بر مسئولیت‌پذیری و آگاهی در خانواده‌ها و جوامع ایجاد کنند.

نقش مدارس در ترویج خودمراقبتی
 الف. آموزش به کودکان و نوجوانان: مدارس به عنوان پایگاه اصلی آموزش نقش بی‌نظیری در آگاهی‌رسانی به دانش آموزان درباره اهمیت خودمراقبتی دارند؛ مباحث آموزشی می‌توانند موارد زیر باشند:
 * **بهداشت فردی:** آموزش تکنیک‌های صحیح شستن دست‌ها، پوشاندن دهان هنگام سر فیه و عطسه و حفظ پاکیزگی.
 * **واکنش‌ها:** افزایش آگاهی درباره اهمیت واکنش آنفلوآنزا و نقش آن در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها.
 * **تغذیه سالم:** تأکید بر مصرف مواد غذایی سرشار از مواد مغذی برای تقویت سیستم ایمنی.

روش‌های تعاملی و جذاب مانند کارگاه‌ها، ایفای نقش و استفاده از ابزارهای دیداری می‌توانند این آموزش‌ها را تأثیرگذارتر کنند. ب. ایجاد محیطی سالم: مدارس باید محیطی سالم ایجاد کنند که شامل کلاس‌های تمیز، دارای تهویه مناسب و سیاست‌هایی برای مدیریت غیبت دانش آموزان بیمار باشد. این اقدامات نه تنها از سلامت دانش آموزان محافظت می‌کند، بلکه این رفتارها را به خانواده‌های آنها نیز منتقل می‌کند.

دانشگاه‌ها و آموزش جوانان
 الف. افزایش دانش و مسئولیت‌پذیری: دانشگاه‌ها به دانشجویانی خدمات آموزشی ارائه می‌دهند که در حال انتقال به زندگی مستقل هستند. این جوانان به عنوان آینده‌سازان و رهبران جوامع، می‌توانند اصول خودمراقبتی و پیشگیری از بیماری را پذیرفته و ترویج کنند. برگزاری کمپین‌های آگاهی‌بخشی در دانشگاه‌ها می‌تواند دانشجویان را با موارد زیر آشنا کند: