دکتر فرشته امینی، استاد دانشکده پرستاری و مامایی علوم پزشکی تهران:

شیوع بیماری‌ها به دلیل عدم مراقبت فردی، تبعات اجتماعی سنگینی دارد

فرشته امینی، دکترای آموزش بهداشت و ارتقای سلامت از دانشگاه تربیت مدرس، استاد دانشگاه و عضو هیئت آموزشی گروه داخلی جراحی دانشکده پرستاری و مامایی علوم پزشکی تهران است. به گفته وی 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، ضدعفونی کردن سطوح و استفاده از ماسک در مکان‌های شلوغ، از انتقال بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. او در این باره به نقش خانواده‌ها اشاره‌ای دارد و می‌گوید: «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، چرا که ایجاد فرهنگ سلامت، بهترین راه برای مقابله با بیماری‌های فصلی است.» شیوع گسترده بیماری‌ها در فصل زمستان به دلیل عدم مراقبت‌های فردی، نه تنها به سلامت افراد آسیب می‌زند، بلکه پیامدهای اجتماعی و اقتصادی سنگینی مانند کاهش بهره‌وری، افزایش هزینه‌های درمان و تعطیلی مدارس را به همراه دارد. امینی معتقد است پیشگیری مؤثر می‌تواند با ترکیبی از دوش سیستم درمانی و خانواده‌ها برداشد. از این رو مراکز بهداشتی در ماهی، با اجرای کمپین‌های آگاهی‌بخشی، توزیع امکانات بهداشتی و ارائه خدمات درمانی ارزان و در دسترس، به کاهش بیماری‌ها کمک کنند، زیرا پیشگیری همیشه کم‌هزینه‌تر و مؤثرتر از درمان است.

■■■

شایع‌ترین بیماری‌های زمستان انواع سرماخوردگی‌ها، آنفلوآنزا، برونشیت، سینوزیت، دانه‌الرویه، خشکی پوست

در فصل زمستان به دلیل کاهش دما، بدن انسان نیازمند انرژی بیشتری برای حفظ دمای طبیعی خود است. سردی هوا می‌تواند موجب ضعف سیستم ایمنی و آسیب‌پذیری بیشتر در برابر بیماری‌ها شود. از سوی دیگر، کاهش دما باعث کاهش جریان خون به سطح پوست و اعضای بدن می‌شود که این امر می‌تواند از عملکرد صحیح سیستم ایمنی جلوگیری کند. علاوه بر این، کاهش نور خورشید در زمستان منجر به کاهش تولید ویتامین D در بدن می‌شود. این ویتامین نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از بیماری‌های تنفسی دارد. به همین دلیل افراد در این فصل باید بیشتر مراقب رژیم غذایی خود باشند و در صورت نیاز مکمل‌های ویتامین D مصرف کنند. آلودگی هوا نیز یکی دیگر از عوامل تشدید بیماری‌ها در فصل زمستان است. این آلودگی می‌تواند سلامت تنفسی افراد به ویژه کسانی که دارای مشکلات تنفسی هستند، تأثیر منفی بگذارد. همچنین در این فصل به دلیل استفاده از سیستم‌های گرمایشی، رطوبت هوا کاهش می‌یابد و این امر می‌تواند منجر به خشکی مجاری تنفسی و کاهش دفاع طبیعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا شود.

شیوع گسترده بیماری‌ها به دلیل رعایت نکردن مراقبت‌های فردی، علاوه بر آسیب‌های جسمانی، پیامدهای اجتماعی و اقتصادی سنگینی دارد مانند کاهش بهره‌وری و غیبت کارکنان از محل کار به دلیل بیماری و افزایش هزینه‌های درمان، زیرا هزینه‌های بالای مراجعه به پزشک، خرید دارو و درمان‌های تخصصی بار اقتصادی زیادی را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند

دمنوش‌های گیاهی و سوپ به کاهش التهاب گلو و جلوگیری از کم‌آبی بدن کمک می‌کند. فعالیت بدنی و ورزش حتی در حد روزانه ۱۰ دقیقه به سلامت کلی بدن کمک می‌کند و همچنین خواب کافی نیز سیستم ایمنی را بازسازی و تقویت می‌کند. گرم نگه‌داشتن محیط خانه و استفاده از دستگاه‌های رطوبت‌ساز برای جلوگیری از خشکی هوا از بروز مشکلات تنفسی و پوستی جلوگیری می‌کند. از همه مهم‌تر نیز رعایت اصول بهداشتی و شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون، استفاده از ماسک در مکان‌های شلوغ و ضدعفونی کردن سطوح مرتبط می‌تواند از انتقال بیماری‌ها جلوگیری کند.

نقش آموزش به ویژه در مدارس و دانشگاه‌ها در زمینه نحوه مراقبتی و آموزش خانواده‌ها از طریق رسانه‌ها و مراکز فرهنگی در این زمینه چیست؟

مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها در آگاهی‌بخشی نقش بزرگی دارند و آموزش و اطلاع‌رسانی مؤثر از این طریق می‌تواند جامعه‌ای آگاه‌تر و سالم‌تر ایجاد کند. مدارس می‌توانند با گنجاندن برنامه‌های درسی آموزشی درباره بهداشت فردی و پیشگیری از بیماری‌ها منجر به آگاهی نسل جوان شود و دانش‌آموزان را از سنین پایین با اصول مراقبت از سلامت آشنا کند. با برگزاری کارگاه‌های آموزشی و سمینارها برای خانواده‌ها در مراکز فرهنگی و مدارس می‌توان آگاهی والدین را جهت ترویج عادات سالم افزایش داد. استفاده از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون و رادیو برای آموزش عمومی و ترویج رفتارهای بهداشتی در فصل زمستان تأثیر عمیقی بر جامعه دارد و آگاهی جمعی را زیاد می‌کند. همین‌طور نقش مراکز فرهنگی و اجتماعی بسیار حائز اهمیت است که می‌توانند با برگزاری رویدادهای مرتبط با سلامت، فرهنگ رعایت بهداشت را تقویت کنند.

عوارض و خسارات‌های اجتماعی و اقتصادی شیوع بیماری‌ها در فصل زمستان چیست؟

شیوع گسترده بیماری‌ها به دلیل رعایت نکردن مراقبت‌های فردی، علاوه بر آسیب‌های جسمانی، پیامدهای اجتماعی و اقتصادی سنگینی دارد مانند کاهش بهره‌وری و غیبت کارکنان از محل کار به دلیل بیماری و افزایش هزینه‌های درمان، زیرا هزینه‌های بالای مراجعه به پزشک، خرید دارو و درمان‌های تخصصی بار اقتصادی زیادی را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند. کمبود تخت بیمارستانی و افزایش بار کاری پزشکان و پرستاران نیز از دیگر پیامدهای گسترش بیماری‌هاست و ترس از بیماری و فشارهای اقتصادی ناشی از آن نیز می‌تواند باعث افزایش استرس و مشکلات روانی در جامعه شود.

در نهایت برای سامان دادن به این وضعیت چه باید کرد؟

راهکارهای زیادی است که می‌تواند به کاهش شیوع بیماری‌ها و بهبود وضعیت کمک کند. از همه مهم‌تر اجرای برنامه‌های پیشگیرانه است و سازمان‌های بهداشتی باید کمپین‌های ملی برای واکسیناسیون، توزیع اطلاعات بهداشتی و ترویج عادات سالم را جرا کنند. یعنی باید برنامه‌های برای آگاهی‌رسانی عمومی مردم داشته باشند و با ارائه خدمات درمانی ارزان و در دسترس برای خانواده‌ها و گروه‌های آسیب‌پذیر بتوانند خدمات درمانی سریع و مؤثر به افراد ارائه دهند و آنها را جهت دریافت کمک‌های بهداشتی ترغیب و حمایت کنند. گسترش آگاهی مردم از طریق رسانه‌ها می‌تواند تأثیر بزرگی در تغییر رفتارهای بهداشتی داشته باشد و می‌توان با تأمین امکانات بهداشتی از جمله توزیع ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده در مکان‌های عمومی، گامی اساسی در جلوگیری از گسترش بیماری‌ها در این فصل برداشت.

دکتر بهروز فرزانگان، فوق تخصص مراقبت‌های ویژه:

دما و رطوبت متعادل، حافظ سلامتی در زمستان است

رأس آنها عفونت‌های ویروسی نظیر آنفلوآنزا و سرماخوردگی معمولی قرار دارد. این بیماری‌ها هر سال به طور گسترده شیوع پیدا می‌کنند. به ویژه آنفلوآنزا به دلیل تنوع ویروس‌های آن چالش‌هایی را ایجاد می‌کند، چرا که این تنوع می‌تواند میزان اثربخشی واکسن‌های سالانه را تحت‌الشعاع قرار دهد.

تسهیل انتقال ویروس‌ها در فضای بسته

فرزانگان درباره دلایل اصلی شیوع بیماری‌های تنفسی در فصل زمستان توضیح داد: «یکی از دلایل اصلی شیوع بیماری‌های تنفسی در فصل زمستان، حضور افراد در محیط‌های بسته است در حالی که در فصل تابستان، افراد بیشتر در فضای باز قرار دارند و این مسئله احتمال انتقال عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌دهد. در زمستان به دلیل کنترل سرما افراد بیشتر در محیط‌های بسته و سربسته تجمع می‌کنند. این شرایط انتقال ویروس‌ها را تسهیل و شیوع بیماری‌ها را تشدید می‌کند.»

این پزشک افزود: «از سوی دیگر در شهرهای بزرگ، افزایش جمعیت و تراکم افراد در محیط‌های عمومی به همراه آلودگی هوا از عوامل مهمی هستند که شیوع بیماری‌های تنفسی را بیشتر می‌کنند. طی سال‌های اخیر، تعداد شهرهای با هوای آلوده و میزان آلودگی افزایش یافته است. این وضعیت می‌تواند به ویژه برای افرادی که حساسیت بیشتری دارند، مشکلات و علائم بیماری را با شدت بیشتری ظاهر کند.»

دکتر بهروز فرزانگان فوق تخصص مراقبت‌های ویژه با تأکید بر دما و رطوبت مناسب در محیط خانه، «بهترین میزان رطوبت محیط معمولاً بین ۳۰ تا ۵۰ درصد توصیه می‌شود. حفظ این سطح از رطوبت برای سلامتی و راحتی انسان‌ها حائز اهمیت است. در حالی که رطوبت بالاتر از ۶۰ درصد به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و می‌تواند اثرات مضر داشته باشد. دمای مناسب محیط نیز حدود ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد در زمستان و حدود ۲۲ تا ۲۴ درجه سانتی‌گراد در تابستان توصیه می‌شود. برای تنظیم رطوبت، استفاده از دستگاه‌های بخور یا کوزه‌های آب می‌تواند مفید باشد. افزایش استفاده از سوخت‌های فسیلی برای گرم کردن خانه‌ها و خودروها موجب افزایش دفن مواد معلق در هوا و آلودگی می‌شود که می‌تواند بر سلامت تنفسی افراد به‌ویژه کسانی که دارای مشکلات تنفسی هستند، تأثیر منفی بگذارد. همچنین در این فصل به دلیل استفاده از سیستم‌های گرمایشی، رطوبت هوا کاهش می‌یابد و این امر می‌تواند منجر به خشکی مجاری تنفسی و کاهش دفاع طبیعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا شود.

محمدمهدی صافی | جوان

چرا سرماخوردگی مردم ما خوب نمی‌شود؟!

حسین گل‌محمدی

بیش از دو ماه است که ایران سرمای بدی خورده است و خوب هم نمی‌شود. نه اینکه قبل از آن سرما نمی‌خورد، نه! سرماخوردگی یک پدیده طبیعی و عادی است اما به نظر می‌رسد، این یکی نه طبیعی و نه عادی است. اینکه سرماخوردگی‌ات دوماه طول بکشد یا نه! دوماه تمام انواع سرماخوردگی‌ها را تجربه کنی و عطسه و سرفه، تب و لرز، ضعف و بدن‌درد، تو را از پا بیندازد، این اصلا عادی نیست. در چنین شرایطی عملاً زندگی‌ات تعطیل می‌شود و این دقیقاً وضعیتی است که ایران و به عبارت بهتر بسیاری از شهرها و کلانشهرهای ایران دچارش شده و سرماخوردگی عجیب و غریب این روزها زندگی خیلی‌ها را مختل کرده است. اما پرسش اینجاست، بیماری ساده‌ای که یادمان است سال‌ها پیش با چند فنجان دمنوش و یک کاسه سوپ و چند دانه لیمونیسرین و دو روز استراحت خوب می‌شد، چرا این روزها به این سادگی‌ها دست از سرمان برنمی‌دارد؟! باید گفت بازهم مثل خیلی موارد دیگر، این ماجرا نیز به تغییرات سبک زندگی‌مان برمی‌گردد و اینکه سبک رفتارمان را برای وضعیت‌های جدید تنظیم نکرده‌ایم. در پیاده‌روشلوغ، در مترو و اتوبوس، در پاساژها و دهها محل پر تردد در هم می‌لولیم، بی آنکه ماسک بزنیم و به راحتی و بروبر پراکنی می‌کنیم. سبک تغذیه‌مان هم آنقدر بی‌خاصیت شده که قوتی در بدنمان باقی نمانده و به یک اشاره مریض می‌شویم. ذرات آلوده هوا هم که و بروس‌ها را به پرواز درمی‌آورند و به اقصی نقاط زندگی‌مان حمل می‌کنند. وقتی خودمان‌ماییم را به تمام اینها اضافه می‌کنیم بازل همه‌گیری بیماری تکمیل می‌شود و به جایی می‌رسیم که سرماخوردگی ایران به این راحتی‌ها درمان نمی‌شود!

■ غلامرضا کردافشاری*

حکمای طب سنتی آلودگی هوا را «هوای وبایی» می‌نامند. زیرا در این هوا بیماری‌های ویروسی نیز بیشتر شیوع پیدا می‌کنند. البته وبا امروزه به عفونت ناشی از ویبریو کلرا گفته می‌شود که مهم‌ترین علامت آن اسهال است. اما هوای وبایی در کنار قدیمی به معنی هوای آلوده بوده و متاسفم به این بیماری خاص نمی‌باشد. استثنای هوای آلوده، به بدن خیلی‌ها بدن هستند از این جمله‌اند. در واقع بدن چنین افرادی به خودی خود، بار تاشی از تجمع اخلاط زائد یا ضعف قوا را بر دوش می‌کشد و با تحمیل شدن بار دیگری مثل آلودگی هوا، تاب تحمل از دست داده و کمرش می‌شکند. بنابراین می‌توان گفت مهم‌ترین راه حفظ سلامتی در این شرایط، پاکسازی بدن از موادزائد و پس از آن تقویت قوا و اصلاح وضعیت هضم غذا در بدن است. تا از تولید مجدد اخلاط نامناسب جلوگیری شود. اما برای پیشگیری از تأثیر هوای آلوده بر بدن و جلوگیری از بروز بیماری‌های شایع در این زمان چه باید کرد؟

■■■

پاکسازی بدن از مواد زائد

به طور طبیعی مواد زائد از طرق مختلف از بدن خارج می‌شوند. یکی از راه‌های خروج سموم و مواد بیماری‌زا از بدن، دفع آنها از طریق مدفوع است. بنابراین در کسی که لبنت طبع نداشته و دفع مدفوع او به خوبی صورت نمی‌گیرد و به بیان ساده‌تر دچار یبوست می‌باشد، مواد اضافی راه مناسبی برای دفع ندارند، در نتیجه در بدن تجمع می‌یابند و باعث عفونت می‌گردند. بنابراین یکی از روش‌های پیشگیری از بروز آثار و ناشی از آلودگی هوا بر بدن، برطرف کردن یبوست است.

۲) پیشگیری از تجمع دوباره مواد زائد در بدن

حال باید تدبیری بیندیشیم و نگذاریم که مواد زائد دوباره در بدن تجمع پیدا کنند. حکمای طب سنتی در این زمینه نیز توصیه‌هایی دارند:

۱. در شرایط آلودگی هوا از پرخوری و روی هم‌خوری پرهیز کنید. گرسنه ماندن طولانی هم مناسب نیست بلکه باید غذا در حجم کم و به دفعات مصرف شود که زود هضم شده و مواد زائد زیادی از آن به جا نماند.

۲. در شرایط هوای آلوده باید از مصرف گوشت‌های دیرهضم پرهیز کرد. اگر ناچار به مصرف گوشت هستید، از کباب گوشت‌های با هضم راحت مانند جوجه مرغ، کبک، بلدرچین و بزغاله استفاده کنید. بهتر است این گوشت‌ها نیز با مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند.

۳. باید از مصرف آب بسیار سرد، شیر و میوه‌های آبدار مثل هندوانه، خربزه، خیار، آلو و انگور پرهیز نمود. اما از میوه‌های ترش به خصوص انار ترش یا میخوش و سیب ترش یا شیرین می‌توان استفاده نمود. شیر از نظر طب سنتی لطیف و سریع الاستحاله به خلط غالب است یعنی در بدن سریع تبدیل به اخلاط موجود در بدن می‌گردد. لذا مصرف آن به تنهایی در حالت ناشتا، بیماری‌های تب‌دار یا آلودگی‌ها و... توصیه نمی‌شود و باید به همراه کمی عسل یا گلاب مصرف شود یا بهتر است که شیر را بجوشانید و در هنگام جوشیدن، یک قاشق غذاخوری افیئمون را در پارچ‌های بسته و در شیر بیاندازید. پس از ۲۰، ۱۵ ثانیه پارچه را خارج کرده و در شیر بفشارید تا عصاره آن وارد شیر گردد و افیئمون را دور بریزید. شیر حاصل را با گلاب و عسل بنوشید که به آن شیر افیئمون گفته می‌شود که در دفع اخلاط غالبا بسیار مؤثر است.

۴. در هوای آلوده باید از خوردن چند نوع غذا در یک وعده پرهیز نمود. چرا که خوردن غذاهای با شرایط هضم مختلف، در یک وعده باعث می‌شود تا هیچ یک از مواد خورده شده به درستی هضم نشوند و از آنها اخلاط نامناسب تولید شود. برای مثال وقتی قصد دارید غذای تهیه شده، هر کدام از مواد غذایی مشابه آرد، برنج، حبوبات، سیب‌زمینی و... را برانسان مزاج مورد نیاز برای پخت، در زمان‌های مختلف و با فاصله به غذا اضافه می‌کنید و اگر هر کدام به هم در قابلمه ریخته شوند، در انتها ممکن است مثلاً گوشت هنوز خوب نپخته باشد ولی سیب‌زمینی له شده باشند و حاصل کار، غذایی خوشمزه و مناسب نخواهد بود. این داستان در مورد ریختن مواد غذایی مختلف در یک زمان به داخل دیگ معده هم صدق می‌کند، با این تفاوت که ضرر آن به تدریج ظاهر می‌شود. پس غذاهایی با مقتضیات هضمی مختلف باید جدا گانه و با فاصله از هم مصرف شوند. البته رعایت این نکته همیشه لازم و ضروری است و در غیر آلودگی هوا نیز ضرر آن متوجه بدن خواهد شد ولی ضرر آن در آلودگی هوا شدیدتر بوده و سریع‌تر بدن دچار عاقبت می‌شود.

۵. در ایام آلودگی هوا مصرف شیرینی جات خشک‌ممکن باید کم شود زیرا مصرف زیاد شیرینی موجب عفونت و فساد اخلاط می‌شود. در عوض خوردن غذاهای ترش بدن چربی و با مزاج سرد و خشک در این زمان توصیه می‌شود. حکمای طب سنتی مصرف غذاهایی از قبیل اش ترش، آش سماق، آش زرشک، آش لپو، آش نارنج، سیب ترش و ترش و آش عدس با آب نارنج یا پیشنهاد می‌کنند تا خون در بدن کم تولید شود و خون موجود نیز اصلاح شود. اگر در غذاهای ترش، کمی پیاز و سیر اضافه شود علاوه بر اینکه اصلاح طعم و دفع ضرر ترشی را می‌کند به دلیل خاصیت پادزهری خود، دفع کننده ضرر آب و هوای بد نیز می‌باشد. سرکه و در مراتب بعدی آب‌لیمو و آب نارنج نیز برای دفع مضرات آلودگی هوا مفید بوده و هر کس مداومت بر آن کند در هوای آلوده، کمتر بیمار می‌شود. شربت‌های ترش مثل شربت لیمو، روباس، غوره و انار ترش در این ایام مفید بوده و همچنین سکنجبین لیمویی و سکنجبین به و انار نیز مفید است. اضافه کردن کمی آلبیومی تازه به آب آشامیدنی نیز برای دفع ضرر آلودگی هوا توصیه می‌شود.

۶. مصرف پسته، پونه، تمر هندی، خاکشیر، زعفران، رازیانه، کاسنی، کاهو، گشنیز، گلاب، سماق، زرشک، لیمو، نارنج، سیب، به، عدس، پیاز، سیر، سرکه، روباس، غوره و انار نیز در این ایام مفید است. مصرف پونه، رازیانه، گشنیز، زرشک، سرکه و زعفران (به مقدار زیاد) در بارداری توصیه نمی‌شود.

۷. باید از ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی سنگین که موجب تنفس عمیق و طولانی می‌شود، پرهیز کرد. زیرا از دیدگاه طب سنتی حرکت بدن سنگین، موجب تحریک اخلاط می‌شود و حرکت اخلاط در زمان آلودگی هوا مناسب نیست به خصوص اگر بدن قبل از آن از اخلاط زائد پاکسازی نشده باشد. اما بی‌تحرکی مطلق هم توصیه نمی‌شود زیرا نشستن و بی‌حرکتی طولانی باعث تجمع بیشتر رطوبت‌ها و مواد در بدن شده و به تدریج بدن دوباره از مواد زائد انباشته می‌شود. بنابراین انجام حرکات و نرمش‌های سبک در این ایام مناسب است. یکی از توصیه‌های حکما در این زمینه تاب‌سواری را هم است که علاوه بر اینکه فعالیتی سبک به حساب می‌آید، باعث تحلیل رطوبت‌های اضافی باقیمانده در بدن نیز می‌شود. نشستن بر صندلی‌های متحرک در خانه (rocking chair) نیز نوعی تاب سواری محسوب شده و مفید است. امروزه مطالعات متعددی انجام شده که نشان می‌دهند، اثرات سوء، آلاینده‌های هوا بر انسان با افزایش فعالیت فیزیکی افزایش یافته و مواجهه با آلاینده‌های هوا در حین ورزش بر کارکرد ریوی اثرات منفی دارد. براساس مطالعه‌ای که در شهر تهران انجام شد، مشخص شد، پاک‌ترین هوا در تهران در ساعات ابتدایی صبح (قبل از ۷ صبح) و نیز در بعدازظهر بین ساعت ۱۸-۱۷ وجود دارد و اودم‌ترین زمان بین ساعات ۱۵-۱۳ و ۲۳-۲۰ می‌باشد. بر این اساس به عنوان یک راهکار در بعدازظهر بین ساعت ۱۸-۱۷ وجود دارد و اودم‌ترین زمان بین ساعات ۱۵-۱۳ و ۲۳-۲۰ می‌باشد. بر این اساس به عنوان یک راهکار ساده می‌توان پیشنهاد کرد، فعالیت‌های ورزشی سبک روزانه خود را در ساعات کم‌ترافیک شبانه‌روز و در محیط‌های دور از بزرگراه‌ها و تراکم خودروها انجام دهید. ورزش در پارک‌های بزرگ و در ساعات ابتدایی صبح، انتخاب خوبی در این زمینه می‌باشد.

۸. خواب زیاد باعث افزایش رطوبت در بدن می‌شود و رطوبت زیاد، پیش‌زمینه فساد اخلاط تحت تأثیر هوای آلوده است. پس در ایام آلودگی هوا باید از خواب زیاد به خصوص در هنگام روز پرهیز نمود.

تنوبت بدن و پاکسازی آن

یکی از علل بروز امراض به‌خصوص بیماری‌های مسری، ترس از سرایت آن است و افرادی که بیشتر نگران سرایت بیماری هستند، زودتر به بیماری مبتلا می‌شوند و سبب آن این است که ترس بر تمام قوت‌های بدن تأثیر منفی می‌گذارد و باعث تضعیف آنها می‌شود. پس باید در ایام

*غلامرضا کردافشاری، متخصص طب سنتی

وی تأکید کرد: «استفاده نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند عوارضی به بدن ایجاد کند. این مقاومت می‌تواند در آینده مشکلات جدی و خطرساز را به وجود آورد. بنابراین بهترین اقدام در صورت بیماری این است که فرد به پزشک مراجعه کند. توصیه‌های تخصصی را دریافت و بر اساس آن عمل کند.»

ورزش و رشد سلامت تنفسی

فرزانگان درباره فعالیت‌های بدنی در فصل زمستان گفت: «از نظر نوع فعالیت‌ها، پیاده‌روی در هوای سالم یکی از بهترین گزینه‌هاست. البته باید دقت شود از محیط‌هایی با هوای آلوده دوری شود. پیاده‌روی منظم می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت جسمی و تقویت سیستم تنفسی داشته باشد.»

این پزشک افزود: «علاوه بر آن، انجام حرکات تنفسی عمیق، تمرین تنفس دیافراگمی و ورزش‌های مانند یوگا نیز بسیار مؤثر هستند. این تمرین‌ها به بهبود عملکرد سیستم تنفسی و کاهش استرس کمک می‌کند. همچنین استفاده از سنتور نیز یک فعالیت عالی برای تقویت دستگاه تنفسی است. این نوع فعالیت‌ها از جمله روش‌های مفید برای بهبود سلامت تنفسی و ارتقای کیفیت زندگی محسوب می‌شوند.»

توصیه‌های غذایی طب سنتی برای روزهای آلوده زمستان

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

از دیدگاه حکمای طب‌سنتی، تاثیر آلودگی هوا به بیان قدیمی‌تر هوای وبایی بر افراد، به استعداد بدن آنها برای تاثیرپذیری از این از افراد آثار سوء ناشی از آلودگی هوا را با آغوش باز به بدن راه می‌دهد. این اتفاق در کسانی رخ می‌دهد که بدنشان از اخلاط با کیفیت نامناسب و مواد زائد انباشته شده باشد. افرادی که دچار ضعف قوای بدن هستند از این جمله‌اند. در واقع بدن چنین افرادی به خودی خود، بار تاشی از تجمع اخلاط زائد یا ضعف قوا را بر دوش می‌کشد و با تحمیل شدن بار دیگری مثل آلودگی هوا، تاب تحمل از دست داده و کمرش می‌شکند. بنابراین می‌توان گفت مهم‌ترین راه حفظ سلامتی در این شرایط، پاکسازی بدن از موادزائد و پس از آن تقویت قوا و اصلاح وضعیت هضم غذا در بدن است. تا از تولید مجدد اخلاط نامناسب جلوگیری شود. اما برای پیشگیری از تأثیر هوای آلوده بر بدن و جلوگیری از بروز بیماری‌های شایع در این زمان چه باید کرد؟

دکتر عباس سلگی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی و متخصص کودکان و نوزادان:

والدین صبور باشند و کودک را شتابزده نزد پزشک نبرند

دکتر عباس سلگی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی و تب‌دار و متخصص کودکان و نوزادان در گفت‌وگو با «جوان» به تزریق به‌موقع واکسن سرماخوردگی برای کودکان زیر دو سال توصیه کرد و آنها خواستی کمی هم درمان خانگی داشته باشند و از اصرار برای تجویز دارو پرهیز کنند. متن گفت‌وگو را در ادامه می‌خوانید.

کمی در باره سبک زندگی خانواده‌ها در فصل بیماری آنفلوآنزا بفرمایید و به ما و خانواده‌ها بگویید چگونه این بیماری را کنترل کنند و درصد ابتلا را به حداقل برسانند؟

بیماری‌های فصلی بیشتر ویروسی هستند که گاهی خود همین‌ها زمینه‌ساز آلرژی‌اند. افرادی که زمینه آلرژی خانوادگی دارند بعد از طی شدن دوره بیماری هم سرفه‌های طولانی مدتی خواهند داشت و اینگونه نیز می‌کنند که کل فصل درگیر بیماری هستند. در حالی که به دلیل داشتن زمینه بیماری دورهٔ نقاهت طولانی‌تر می‌شود. احساس والدین و تشخیص نادرست باعث می‌شود مگر از داروهای آنتی‌بیوتیک استفاده کنند که عوارض جبران‌ناپذیری با دستمال است. بهترین روش کنترل را نخ است که زمین عطسه و سرفه از گسترش بیماری جلوگیری می‌کند. مواد غذایی نکته دیگر است. استفاده از زنبوع و سبزیجات تازه و فصلیه و استفاده نکردن از غذاها و قوت فودها و شیرینی‌جات به تقویت سیستم ایمنی بدن و کنترل بیماری از روش‌های بیماری می‌کند.

استفاده خودسرانه از دارو چه آسیبی می‌زند؟

بسیاری از بیماری‌های ویروسی کم هزینه و بی‌هزینه کنترل می‌شوند. استراحت و مصرف مایعات گرم و تازه، نگه داشتن هوای مناسب محیط و دوری از اجتماعات، قابل کنترل خواهد بود. استفاده از شلغم و لیو و مواد ساده دم‌دستی ذخال مترل بسیار مهم و کم هزینه است. متأسفانه در کشور ما استفاده از دارو بی‌رویه رواج دارد. واقعیت این است خانواده‌ها باید بدانند سرفه نوعی سیستم دفاعی خاص مثل خانم‌های باردار و کودکان زیر پنج سال و افراد بالای ۶۰ سال بهتر است همان کنترل را در پیش گیرند.

زمانی که باید واکسن تزریق می‌شد یعنی اواخر شهریور و اوایل مهر بسیاری از داروخانه‌ها موجودی واکسن را داشتند اما کمتر از یک ماه نایاب و کمیاب می‌شود که البته امسال کمتر از هر سالانه بود. امسال واکسن ایرانی داشتیم که تعداد کمتری نسبت به سال‌های قبل بود. نکته مهم هم اینجاست واکسن امسال را نمی‌توان برای سال آینده گرفت و استفاده کرد و صرفاً برای همین فصل سال است.

برگردیم سر موضوع اول و روش‌های پیشگیری و انتقال؟

بیماری‌های ویروسی روش انتقال ساده‌ای دارند و معمولاً در جایی که تجمع افراد است به راحتی منتقل می‌شوند. بهترین کار در زمان شیوع بیماری ویروسی دوری از مکان‌هایی است که تجمع بیش از حد وجود دارد و این مهم به خصوص در مکان‌های سربسته بسیار مهم است. نکته دیگر نشست و شنی دست‌هاست که ساده‌ترین و بهترین روش کنترل بیماری‌های ویروسی محسوب می‌شود. اگر ما آموزش درست نشست و شنی دست‌ها را به کودکان داشته باشیم به شدت پیشگیری از سرایت آن را خواهیم داشت. نکته دیگر آموزش جلوگیری از انتشار ویروس با سرفه و عطسه به‌وسیله کشیدن یا دست یا دستمال است. بهترین روش کنترل را نخ است که زمین عطسه و سرفه از گسترش بیماری جلوگیری می‌کند. مواد غذایی نکته دیگر است. استفاده از زنبوع و سبزیجات تازه و فصلیه و استفاده نکردن از غذاها و قوت فودها و شیرینی‌جات به تقویت سیستم ایمنی بدن و کنترل بیماری از روش‌های بیماری می‌کند.

ما یک زمان طلایی برای مراجعه کودک به پزشک داریم، عالئم خطر را والدین باید بدانند. مثلاً خطر یعنی بچه‌ای ناگهانی در زمان تب بی‌میل به غذا شود یا چیزی نخورد. مثلاً شیرخوار زیر دو سال لب به شیر نزند یا اینکه بعد از تب بی‌میل به غذا شود یا با دو روز غذا نخورد. عمدتاً خانواده‌ها دنبال راهکار دارویی هستند نه راهکار طبیعی و استفاده از روش‌های طبیعی و پیشگیری. دیفن هیدرامین و سیتریزین و آنتی بیوتیک‌ها در زمان بیماری‌های عفونی مثل سرماخوردگی مضر است و جتی برای جامعه هم خطر دارد، چرا که ایجاد مقاومت آنتی بیوتیکی رو به رو شود بیشتر می‌شود و ضرر‌های دارو در درازمدت خواهد داشت.

در واقع مردم در زمان اطفال خود بیشتر در باشند تا دوره بیماری طی شود؟

در سه روز اول بیماری‌های ویروسی که بالای ۹۰ درصد بیماری‌های کودکان در فصل سرد ویروسی است نیاز به درمان حمایتی دارند نه خوراکی‌ها. البته نیاز به درمان‌های طبیعی بهترین روش است. با صبر کردن سه تا چهار روزه دوره بیماری می‌گذرد اما زمانی که خانواده‌ها برای درمان بیماری ویروسی عجله می‌کنند و اصرار به دارو دارند در پزشک هم این نکته ایجاد می‌شود که لزوماً دارو می‌خواهند.

یکی دیگر از موضوعات زمان مراجعه به پزشک است. افراد یا در به پزشک مراجعه می‌کنند یا خیلی زود و یا به دلیل عجله در روند درمان مکرر به پزشک مراجعه می‌کنند. در مورد زمان مراجعه هم نکات لازم را بفرمایید.

ما یک زمان طلایی برای مراجعه به پزشک داریم. علائم خطر را والدین باید بدانند. مثلاً خطر یعنی بچه‌ای ناگهانی در زمان تب بی‌میل به غذا شود یا چیزی نخورد. مثلاً شیرخوار زیر دو سال لب به شیر نزند و این باید به عنوان یک هشدار و علامت خطر باشد. تب یا چیزی و خواب آلودگی بیش از حد دارد. استفراغ‌های پیش از حد و کاهش آب بدن و علائمی که به دنبال آن وجود دارد. همه اینها نشانه‌ای است که باید زودتر به پزشک مراجعه کرد اما آب ریزش معمولی و تب خفیف اما همان درمان‌هایی که گفتیم قابل انجام است. متأسفانه این نگاه وجود دارد که به محض عطسه و آبریزش بینی به پزشک مراجعه می‌کنند و معتقدند بدتر نشود. در حالی که همان جابه‌جایی و فرار گرفتن در محیط آلوده احتمال خطر بیشتری دارد به علاوه اینکه استراحت کودک هم کم می‌شود.

و کلام آخر؟

مهم‌ترین توصیه این است که زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا که اواخر شهریور و مهر است برای زیر پنج سال تزریق واکسن داشته باشند و در جایی که ضرورت ندارد در فصول سرما کودکان خود را همراه نبرند. به صورت روزانه آبمیوه طبیعی مصرف کنند. استرس و تنش و خواب ناکافی زمینه‌ساز شکاهش سیستم ایمنی بدن است. در نتیجه کودکان را با حداقل استرس روبه‌رو کنند. شستوشوی دست هم با آموزش درست فراموش نشود.

دکتر مسعود مردانی، متخصص بیماری‌های عفونی:

احیای رفتارهای پیشگیرانه دوران کرونا ضروری است