

بیماری شایع پاییزی



هرچند که بیمار شدن ربطی به روز، ماه و فصل خاصی ندارد، اما برخی بیماری‌ها در فصل‌های خاصی از سال شیوع بیشتری دارند. پاییز هم از این موضوع مستثنی نیست و این فصل زیبا هم بیماری‌های خاص خودش را دارد.

سرماخوردگی، سینوزیت، آنفلوآنزا و عفونت‌های ویروسی از بیماری‌های شایع در فصل پاییز هستند. در همین رابطه پزشکان با اشاره به شیوع بیماری‌های ویروسی در فصل پاییز هشدار می‌دهند که این بیماری‌ها به شدت واگیردار بوده و بیشتر در میان دانش‌آموزان که نکات بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، دیده می‌شود.

علائم سرماخوردگی به دو صورت تنفسی و گوارشی بروز می‌کند و گاهی اوقات هم سیستم تنفسی و هم گوارشی را با هم درگیر می‌کند. دل‌درد، اسهال و استفراغ از علائم گوارشی و سرفه، تنگی نفس و تب و لرز از علائم تنفسی این بیماری ویروسی است.

آنفلوآنزا نیز نوع دیگری از عفونت‌های تنفسی است که با تب و دردهای عضلانی شدید همراه است و به آن سرماخوردگی حاد عفونی هم گفته می‌شود. آنفلوآنزا با تب و لرز شدید همراه است و از یک سرماخوردگی ساده به سرماخوردگی شدید تبدیل می‌شود. معمولاً در ماه‌های آبان و آذر احتمال ابتلای فرد به آنفلوآنزا بسیار زیاد است.

البته اگر فکر می‌کنید که هوای سرد باعث می‌شود بیشتر در معرض سرماخوردگی یا آنفلوآنزا قرار بگیرید، در اشتباه هستید. بر اساس تحقیقات انجام شده واقعیت این است که گرچه سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصل زمستان شیوع بیشتری دارند، اما این امر بیشتر ناشی از محبوس شدن در فضاهای بسته است. ویروس‌ها در هوای خشک، گرم و محیط‌های بسته که هوا به خوبی در آن جریان ندارد، بیشتر پخش می‌شوند و احتمال تماس مستقیم با میکروب‌ها بیشتر است. به علاوه سیستم‌های گرماده، مخاط را که دفاع طبیعی بدن در مقابل ویروس‌هاست، خشک می‌کند.

به گفته پژوهشگران، عامل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا به سیستم ایمنی بدن حمله می‌کند و به این ترتیب برای برخورداری از دستگاه ایمنی قوی‌تر به ویژه در فصل زمستان، باید روزانه آنتی‌اکسیدان‌های حاوی ویتامین‌های **A**، **C** و **E** مصرف شود.

داشتن یک رژیم غذایی سالم و متنوع، خواب کافی، کنترل استرس و انجام ورزش، بدن را در مقابل بیماری‌ها مقاوم می‌کند.

آلرژی پاییزی

آلرژی افراد نسبت به گرده گیاهان در فصل پاییز تشدید می‌شود، اما بروز بیماری‌های آسم و آلرژی در این فصل نگران‌کننده نیست و در اکثر موارد، با اتمام فصل، کاملاً بهبود پیدا می‌کنند. آبریزش و خارش بینی، عطسه و در حالت شدید، تنگی نفس از مهم‌ترین علائم بروز آلرژی در این فصل است.

آلرژی پاییزی اگر منحصر به ایجاد علائم در بینی و سینوس باشد، باید بیمار به متخصص گوش، گلو و بینی مراجعه کند. پزشک با علائمی که از بیمار می‌گیرد، معمولاً از داروهای استنشاقی موضعی (مثل اسپری بینی) استفاده می‌کند. درمان آلرژی پاییزی به کمک داروهای استنشاقی کوتاه‌مدت است و حدود سه هفته طول می‌کشد. اگر علائم فرد مبتلا کاهش یافت، می‌تواند با توجه به توصیه پزشک استفاده از آن را قطع کند.

این که گفته می‌شود داروهای استنشاقی نباید به علت داشتن کورتون مصرف شوند، درست است، اما مصرف آنها در زمان کوتاه و مقطعی و البته با تجویز پزشک، عارضه‌ای در پی ندارد.

در واقع آلرژی یک بیماری روشن و خاموش است، یعنی گاهی اوقات علائم آن روشن است و گاهی اوقات خاموش، که در هنگام روشن شدن آن، مصرف داروهای استنشاقی و برخی آنتی‌هیستامین‌ها به مقدار محدود می‌تواند این علائم را کاهش دهد. البته توصیه می‌شود آنتی‌هیستامین‌های جدید مصرف شوند، چراکه خواب‌آلودگی آنها کمتر است و توصیه می‌شود افراد، هنگام عصر آن را مصرف کنند تا اگر خواب‌آلودگی هم دارد، در شب ظاهر شود.

خشکی هوا چه تاثیری روی بدن دارد؟

مخاط فوقانی تنفسی یک فیزیولوژی نرمال دارد و یک مکانیسم دفاعی برای بدن به شمار می‌آید، بنابراین زمانی که هوای محیط خشک می‌شود، این خشکی باعث ایجاد اختلال در بدن شده و مقاومت فیزیولوژیکی مخاط فوقانی تنفسی را کاهش می‌دهد و بدن افراد مستعد مبتلا به انواع بیماری‌های ویروسی در این فصل می‌شود.

یکی دیگر از شایع‌ترین مشکلات این فصل، عفونت‌های ویروسی است. البته در فصل پاییز زمینه آلرژی و بروز آن با توجه به تغییرات فصلی عود می‌کند و کسانی که مستعد آلرژی هستند، زودتر دچار مشکلات عفونت فوقانی تنفسی می‌شوند.

چرا عفونت‌های سینوس، گلودرد، عفونت‌های گوش و... در این فصل شایع‌تر است؟

در این فصل علاوه بر سرماخوردگی و آنفلوانزا مشکلاتی مانند گلودرد، آنژین چرکی، عفونت‌های گوش و سینوزیت شیوع زیادی پیدا می‌کند که به علت تغییرات هوا و خشکی محیط رخ می‌دهد و آن دسته از افرادی که به عفونت‌های فوقانی تنفسی مبتلا هستند، در این فصل با تشدید علائم

بیماری خیلی سریع به آلرژی و بیماری های ویروسی مبتلا می شوند. البته دلایل عمده دیگری نیز وجود دارد. مهم ترین علت، تشخیص ندادن بموقع بیماری و تفکیک بیماری ها به شمار می رود و علاوه بر این دو بیماری شایع در فصل سرد، عفونت های مربوط به سینوزیت و گوش زمینه بروز پیدا می کنند.

برخی افراد با شروع فصل سرما و افزایش بیماری های عفونی و ویروسی از مشکلاتی چون ترشحات پشت حلق (خلط گلو) شکایت می کنند. این مشکلات به چه علت بروز پیدا می کند؟ در حالت عادی و در شرایطی که فرد در سلامت کامل به سر می برد و هیچ گونه علائمی از بیماری در وی وجود ندارد، ترشحات بینی و سینوس، با حرکت سلول های مژک دار به تدریج از جلوی بینی به پشت حلق رانده می شوند و زمانی که فرد آب دهان خود را قورت می دهد، این ترشحات بدون اینکه فرد متوجه آن باشد، بلعیده می شوند. بنابراین ترشحات بینی و حلق یک روند طبیعی در همه افراد است.

اما زمانی که افراد از ترشحات پشت حلق و بینی شکایت می کنند، نشان دهنده یک بیماری است. وقتی که میزان این ترشحات غلیظ تر از حد طبیعی باشد و فرد به صورت آشکار هنگام قورت دادن آب دهان این ترشحات را احساس کند و متوجه ترشح پشت حلقی (خلط گلو) شود، در این حالت دیگر نمی توان آن را طبیعی دانست و نشان از یک بیماری عفونی یا ویروسی دارد. شایع ترین مسائلی که به افزایش ترشحات پشت حلق و بینی منجر می شود، مشکلات آلرژیکی و عفونت های فوقانی تنفسی است.



به چه دلایل دیگری فرد با ترشحات پشت حلق و بینی مواجه می شود؟

زمانی که ترشحات پشت حلق افزایش پیدا کند، اما عفونی نباشد نشان از آلرژی دارد و زمانی که فرد به سینوزیت مبتلا شده است، مخاط فوقانی تنفسی به میکروب آلوده شده و فرد ترشحات پشت حلق را احساس می کند. همچنین ترشحات پشت حلق وقتی عفونی می شود، یکی از علائم سینوزیت مزمن به شمار می رود. در مواردی که عفونت ها از حالت ویروسی به عفونی تبدیل می شود، آن زمان است که ماهیت ترشحات تغییر پیدا می کند و معمولا غلیظ تر می شود. بنابراین در این گونه موارد اقدامات درمانی با توجه به ماهیت ترشحات تفاوت دارد.

تجویز و مصرف آنتی بیوتیک های غیر ضروری چه مشکلاتی را تشدید می کنند؟

در بحث خوددرمانی دیده می شود که برخی افراد اقدام به تهیه آنتی بیوتیک می کنند و بعد از مصرف چند عدد قرص، آن را قطع می کنند. از این رو استفاده ناقص از آنتی بیوتیک ها در درمان بیماری های فصل پاییز باعث بروز مشکلات بیشتری می شود، زیرا این شیوه مصرف آنتی بیوتیک نه

تنها تاثیری در بهبود روند بیماری ندارد، بلکه باعث پیدایش برخی میکروب ها شده که نسبت به درمان مقاوم می شوند و بعد از مدتی، مصرف این داروها در بدن فرد تاثیر بسزایی ندارد، زیرا آنتی بیوتیک ها تاثیرات عادی خود را از دست می دهند.

در این شرایط چه باید کرد ؟

یکی از تمهیدات مهم در این راستا این است که آنتی بیوتیک ها به راحتی و بدون نسخه پزشک در دسترس افراد قرار نگیرد و متخصصانی که چند آنتی بیوتیک مختلف را تجویز می کنند، به تداخلات دارویی توجه داشته باشند، زیرا آن دسته از بیمارانی که همزمان چند آنتی بیوتیک را با هم مصرف می کنند، باید از این موضوع اطلاع پیدا کنند که تداخلات دارویی باعث می شود میکروب ها در بدن تکثیر پیدا کرده و آنتی بیوتیک وقتی در چرخه درمانی قرار می گیرد، به جای تاثیر مثبت باعث می شود تا این چرخه درمانی متوقف شده و بدن توان دفاع را از خود نداشته باشد که در این حالت آنتی بیوتیک ها باعث بی حرکتی و ثابت شدن میکروب ها می شوند.

بنابراین مصرف همزمان چند آنتی بیوتیک باعث می شود تا داروها اثر یکدیگر را خنثی کنند. استفاده از مایعات، بخور و مرطوب نگه داشتن هوا به میزان متعادل باعث می شود تا افراد در دوران بیماری های فصلی به نتیجه مثبت دست پیدا کنند. همچنین استفاده از اصول تغذیه ای مناسب و مصرف میوه و سبزیجات و مصرف غذاهای تازه باعث می شود سیستم ایمنی بدن تقویت شود.

دوره این بیماری ها چند روزه است؟

معمولا طول دوره سرماخوردگی ۳ تا ۵ روز است، اما اگر بیش از ۵ روز این علائم طول کشید و حتی به ۱۰ روز رسید، احتمالا فرد به آنفلوانزا یا آلرژی مبتلا شده است که باز هم تشخیص بیماری و نوع درمان باید توسط متخصص صورت بگیرد.

تزریق واکسن آنفلوآنزا چقدر از بروز بیماری های فصلی جلوگیری می کند؟

تزریق این واکسن برای افراد مسن و افرادی که به مشکلات قلبی، کلیوی و کبدی مبتلا هستند، توصیه می شود، اما در بحث سرماخوردگی باید گفت چون ویروس های سرماخوردگی متنوع هستند، این بیماری نیاز به تزریق واکسن ندارد، چرا که تاثیر چندانی در بهبود این بیماری نخواهد داشت.

منبع : تبیان - isna.ir

۹۴/۰۶/۱۸