

بیماری‌های فصل سرد



اگرچه این روزها همه جا صحبت از آلودگی هوا و تاثیر آن بر سلامت شهروندان است، اما با توجه به کاهش میزان دما و سرد شدن روزافزون آن، باید مراقب بیماری‌های فصل سرد هم باشیم. در این نوشتار به مهم‌ترین بیماری‌های شایع فصل سرما و چگونگی در امان ماندن از ابتلای آنها اشاره می‌کنیم.

جام جم آنلاین: اگرچه این روزها همه جا صحبت از آلودگی هوا و تاثیر آن بر سلامت شهروندان است، اما با توجه به کاهش میزان دما و سرد شدن روزافزون آن، باید مراقب بیماری‌های فصل سرد هم باشیم. در این نوشتار به مهم‌ترین بیماری‌های شایع فصل سرما و چگونگی در امان ماندن از ابتلای آنها اشاره می‌کنیم.

گلودرد

گلودرد یکی از مشکلات شایع این فصل است. مشکلی که اغلب پس از عفونتی ویروسی به وجود می‌آید. شواهد نشان می‌دهد تغییر درجه حرارت هوا، مانند رفتن از محیط گرم داخل خانه به فضای سرد بیرون، می‌تواند گلو را تحریک کرده و روی آن تاثیر بگذارد.

اما یک راه ساده و سریع برای بهبود گلودرد وجود دارد؛ استفاده از آب نمک ولرم و چرخاندن آن در گلو. این کار عفونت را درمان نمی‌کند، اما خاصیتی ضدالتهابی دارد و اثری آرام‌بخش بر جای می‌گذارد. ضمناً فراموش نکنید که به هیچ‌وجه به طور خودسرانه آنتی‌بیوتیک مصرف نکنید.

آسم

هوای سرد یکی از دلایل تشدید علائم آسم مانند خس‌خس سینه و تنگی‌نفس است. به همین دلیل افراد مبتلا به آسم باید در فصل سرما بیشتر مراقب سلامت خود باشند.

بهتر است بیمارانی آسمی در روزهایی که هوا بسیار سرد است و باد می‌وزد در فضای بسته بمانند، اما اگر مجبور به ترک منزل شدید نیز بهتر است از شالی استفاده کنید که جلوی دهان و بینی را بپوشاند. همچنین در این روزها بیشتر از قبل به استفاده منظم از داروهای خود دقت کنید.

مفاصل دردناک

بسیاری از افراد در روزهای سرد سال از تشدید درد مفاصل شکایت دارند. در این شرایط باید ابتدا به پزشک مراجعه کرده تا احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف بررسی شود. البته برخی افراد هم در طول فصل پاییز و زمستان افسردگی پیدا کرده و همین مساله باعث احساس بیشتر درد می‌شود. ورزش ملایم روزانه می‌تواند شرایط جسمی و ذهنی این گروه را بهبود بخشد. البته باید دقت داشت ورزش‌هایی مناسب با بیماری در نظر گرفته شود.

دستان و انگشتان سرد

پدیده رینود مشکلی شایع است؛ مشکلی که باعث تغییر رنگ و دردناک شدن انگشتان دست‌ها و پاها می‌شود. انگشتان در این بیماری سفید شده و سپس کبود و قرمز می‌شوند. این نشانه‌ای از ضعف گردش خون در رگ‌های کوچک خونی دست و پا است. در موارد شدید، درمان می‌تواند به این افراد کمک کند، اما معمولاً اکثر افراد با این شرایط و نشانه‌ها زندگی را ادامه می‌دهند.

برای این که بتوانیم تا حدی شرایط را بهبود بخشیم، بهتر است در این روزها سیگار نکشیده و مواد حاوی کافئین ننوشید؛ زیرا هر دوی این موارد علائم را بدتر می‌کند. همچنین فراموش نکنید همیشه دستکش و جورابی گرم پوشیده و از کفشی مناسب آب و هوای سرد استفاده کنید.

خشکی پوست

خشکی پوست مشکلی شایع است که در این روزهای سال، وقتی رطوبت هوا کاهش می‌یابد، بدتر نیز می‌شود. به همین دلیل مرطوب نگه‌داشتن پوست در روزهای سرد ضروری است. برخلاف باور عموم کرم‌های مرطوب‌کننده، توسط پوست جذب نمی‌شوند. آنها

تنها به عنوان محافظ براي جلوگیری از تبخیر رطوبت طبیعی پوست عمل می‌کنند. بنابراین بهترین زمان استفاده از چنین کرم‌هایی بعد از استحمام است که پوست رطوبت کافی دارد.

آنفلوآنزا

آنفلوآنزای فصلی یکی دیگر از مشکلات فصل سرماست. افراد بالای 65 سال و کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای طولانی‌مدت مانند دیابت و بیماری‌های کلیوی دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری هستند، اما برای این که از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری کنید، به موقع به پزشک مراجعه کرده و از دستورهایی او پیروی کنید. بخصوص اگر احتمال ابتلا به آنفلوآنزا برای شما بیشتر از دیگران است، قبل از بروز بیماری با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

سرماخوردگی

سرماخوردگی از شایع‌ترین مشکلاتی است که در هوای سرد ممکن است برای هر کسی پیش آید. هر فردی در طول زندگی حتما این شرایط را حداقل یک بار تجربه کرده است، اما کارهایی هم می‌شود انجام داد تا احتمال ابتلا به سرماخوردگی کاهش یابد. به عنوان مثال، شستن مرتب و مناسب دست‌ها یکی از راه‌های مقابله با این بیماری است. با این کار ساده تمام آلودگی‌هایی که از سطوح مختلف به دست ما منتقل شده باشد از بین می‌رود. همچنین به یاد داشته باشید، تمام وسایل موجود در خانه را بخصوص هنگامی که یکی از اعضای خانواده بیمار شده است، تمیز نگه دارید. نکته‌ای که خوب است به آن توجه شود، این است که هنگام بیماری به جای استفاده از دستمال‌های پارچه‌ای از دستمال کاغذی یک بار مصرف استفاده کنید تا احتمال آلوده شدن کاهش یابد.

Nhs.uk

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی