

شایع‌ترین بیماری‌های مسافران نوروزی

اصطلاح آب به آب شدن واژه‌های است که خیلی از مردم حین سفر به‌خصوص در ایام تعطیلات نوروزی و تابستان با آن مواجه شده و آن را تجربه می‌کنند...



اصطلاح آب به آب شدن واژه‌های است که خیلی از مردم حین سفر به‌خصوص در ایام تعطیلات نوروزی و تابستان با آن مواجه شده و آن را تجربه می‌کنند ولی هنوز خیلی از ما نمی‌دانیم که در صورت بروز هرگونه مشکل و عارضه‌ای ناشی از جابه‌جایی، چه تمهیداتی می‌تواند جلوی بروز اتفاقاتی را که ممکن است سفر را به کام‌مان تلخ کند، بگیرد.

دکتر ایرج خسرونی، متخصص داخلی و رئیس انجمن پزشکان داخلی ایران به هم‌شهری می‌گوید: بسیاری از مردم در مسافرت دچار اسهال و یا یبوست می‌شوند یا حالت تهوع پیدا می‌کنند البته همراه با بی‌اشتهایی. این اتفاق به‌دلیل تغییرات آب و هوایی و مصرف آب غیرهمیشگی است. رژیم غذایی افراد هم که با جابه‌جا شدن خواه‌ناخواه تغییر می‌کند. در کنار بی‌اشتهایی خیلی از افراد هم دچار پرخوری مفرت می‌شوند. خوردن غذاهای سنگین و تنقلات افراد را دچار دل‌دردهای طولانی و حالت تهوع می‌کند.

وی در ادامه این‌طور توضیح می‌دهد: به‌طور کلی سیستم دفاعی بدن ما به مواد غذایی و آب‌های مختلف که حاوی میکروب‌های طبیعی مختلف هم هستند، عادت ندارد و با هرگونه تغییر در رژیم غذایی ممکن است این سیستم دچار اختلال شود. برای همین توصیه ما بر این است که کسانی که قصد مسافرت دارند، حتما رژیم روزانه خود را رعایت کنند و از خوردن گوشت چرخ‌کرده و ماهی خودداری کنند.

به عقیده دکتر خسرونی خوردن میوه و سبزیجات حین سفر به مسافران بیشتر توصیه می‌شود. در این میان مسمومیت غذایی مهم‌ترین بیماری در ایام عید است که به سراغ مسافران می‌آید. آن هم به‌علت خوردن غذاهای مانده از قبل. چون اکثر مسافران غذا را در شروع سفر طبخ کرده و حین سفر مدام آن را گرم کرده و استفاده می‌کنند.

گوش هم درگیر می‌شود!

اما در کنار مسمومیت‌های رایج غذایی حین سفر، مهم‌ترین عارضه‌ای که حین سفر گریبان خیلی از مسافران را می‌گیرد و نادیده انگاشته می‌شود، عارضه‌ای به نام بیماری حرکت است. این بیماری به‌دلیل استفاده از وسایل نقلیه ایجاد می‌شود و علامت آن تهوع، استفراغ، سرگیجه و حالت ضعف و بی‌حالی است. دکتر محسن نراقی، متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره به هم‌شهری این‌طور توضیح می‌دهد: علت اصلی ایجاد این بیماری این است که گوش مرکز ایجاد تعادل است و این تعادل بنا به دلایلی از بین می‌رود. اول اینکه گوش داخلی شامل قسمت شنوایی و بخش تعادل است. تعادل ما از یک سری از داده‌هایی است که از گوش داخلی یا چشم و یا مفاصل و پوست به سوی مغز فرستاده و پردازش می‌شوند. با پردازش این اطلاعات است که شخص پی به موقعیت مکانی خود برده و احساس تعادل می‌کند. به گفته دکتر نراقی اگر بین این اطلاعات و داده‌ها تناقض ایجاد شود، بیماری حرکت به سراغ فرد خواهد آمد. مثلا هواپیما، دارای حرکات زیاد و سریع است ولی ما آن را حس نمی‌کنیم.

این متخصص گوش و حلق و بینی خاطرنشان می‌کند: توصیه ما این است که افراد وقتی می‌خواهند مسافرت کنند، اگر قصد سفر با ماشین دارند، در صندلی جلو نشسته و به جلو و دوردست نگاه کنند. یا وقتی در هواپیما هستند، در صندلی کنار پنجره بنشینند. به‌خصوص در کنار بال هواپیما. قبل از سفر هم معده نباید پر باشد و غذاهای چرب هم نباید مصرف شده باشند. در مواردی که افراد با وجود این توصیه‌ها حالات عدم‌تعادل برایشان تکرار شد، باید با مراجعه به پزشک و مصرف داروهای ساده قبل از سفر از بروز آن جلوگیری کنند.

اما 2 عارضه دیگر که به عقیده دکتر نراقی حین سفر ایجاد می‌شود، حالت باروترومای گوش و باروترومای سینوس است. #171؛ داخل گوش میانی همیشه هوا وجود دارد و بین گوش میانی و پشت بینی هم شیپور استاوش قرار گرفته که مسئول حفظ و تهویه هوای داخل گوش میانی است. «وی با اشاره به این عبارات می‌افزاید: وقتی فردی در محیطی قرار می‌گیرد که هوای بیرون با هوای داخل گوش میانی اختلاف دارد، شیپور استاوش برای برقراری تعادل فعالیتش بیشتر می‌شود. ولی اگر از عهده این کار به خوبی برنیاید و تغییر اختلاف فشار سریع باشد، در داخل گوش میانی فشار منفی ایجاد می‌شود. مثلا هنگام رانندگی و با نزدیک شدن به ارتفاعات فشار هوا کم می‌شود و در گوش میانی فشار منفی اتفاق می‌افتد. در صورت عدم‌جبران این وضعیت، پرده گوش به داخل کشیده می‌شود. همچنین در گوش مقدار زیادی مایع جمع خواهد شد و فرد احساس کببگی گوش خواهد داشت. وی در ادامه خاطرنشان می‌کند: در این حالت اگر فرد بینی‌اش را با دو دست گرفته و آب دهانش را مدام قورت دهد، این حالت برطرف می‌شود.

