

## ۵ بیماری شایع در فصل بهار

بهار فصلی زیباست، اما برخی افراد به واسطه بیماری‌های بهاری ممکن است نه تنها از زیبایی‌های این فصل لذت نبرند، بلکه آرزوی اتمام سریع آن را داشته باشند.



بهار فصلی زیباست، اما برخی افراد به واسطه بیماری‌های بهاری ممکن است نه تنها از زیبایی‌های این فصل لذت نبرند، بلکه آرزوی اتمام سریع آن را داشته باشند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "دکتر هلت پرس" نوشت: رایج‌ترین بیماری‌های بهاری به طور معمول دستگاه تنفسی را درگیر می‌کنند که از آن جمله می‌توان به آلرژی‌های فصلی اشاره کرد. از دیگر بیماری‌های رایج در بهار می‌توان به اختلال خلقی فصلی معکوس اشاره کرد.

### آلرژی‌های فصلی

زمانی که گیاهان شکوفه می‌دهند و گرده‌های آنها به اطراف پخش می‌شوند، آلرژی‌های فصلی افراد بسیاری را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این شرایط که ممکن است با سرماخوردگی اشتباه گرفته شود، با علائمی مانند احتقان، آبریزش بینی، آبریزش چشم و عطسه همراه است.

افزون بر این آلرژی‌های فصلی می‌توانند به واسطه رشد قارچ‌ها و کپک‌ها تشدید شوند زیرا آب شدن برف‌ها و باران‌های بهاری محیط خوبی را برای رشد سریع تر قارچ‌ها فراهم می‌کنند.

آلرژی‌ها اساساً در نتیجه فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی بدن شکل می‌گیرند. خط دفاعی طبیعی بدن مواد بی‌ضرری مانند گرده گیاهان که وارد بینی، ریه‌ها و چشم‌ها می‌شوند را به عنوان مهاجمانی خطرناک در نظر گرفته و به آنها حمله می‌کند. زمانی که فرد مبتلا به آلرژی در معرض عوامل آلرژی‌زا قرار می‌گیرد، مواد شیمیایی به نام هیستامین‌ها در بدن ترشح می‌شوند که موجب تورم و التهاب می‌شوند.

اگر به آلرژی‌های بهاری مبتلا هستید، احتمالاً کار چندانی برای خلاص شدن از این شرایط نمی‌توانید انجام دهید. گاهی اوقات آنها خود به خود بهبود می‌یابند، اما اگر این‌گونه نیست باید بر روش‌های تسکین علائم متمرکز شوید.

اگر تمایلی به مصرف آنتی‌هیستامین‌های دارویی ندارید می‌توانید موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

- بسته نگه داشتن پنجره‌ها و نصب تصفیه‌کننده‌های هوا در خانه
- استفاده از مکمل گیاه دارویی Butterbur که مطالعات نشان داده‌اند ممکن است به عنوان یک آنتی‌هیستامین عمل کند
- دوش گرفتن برای پاکسازی هر گونه عامل آلرژی‌زا که ممکن است هنگام حضور در خارج خانه با آنها در تماس بوده باشید
- استفاده از ماسک جراحی که می‌تواند به طور قابل توجهی میزان ورود عوامل آلرژی‌زا از طریق تنفس را کاهش دهد
- نوشیدن مایعات فراوان برای کمک به کاهش غلظت مخاط در مسیرهای هوایی و تسکین علائم
- طب سوزنی
- پروبیوتیک‌ها
- ویتامین C

- روغن نعناع بیابانی

آسم

آسم آلرژیک تقریباً ۵۰ درصد بزرگسالان مبتلا به آسم و ۹۰ درصد از کودکان مبتلا به این بیماری را تحت تأثیر قرار می دهد. این شکل از آسم می تواند در بهار شعله ور شود زیرا برخی عوامل آلرژیک را افزایش می یابند که حساسیت بیشتر در مسیرهای هوایی بدن را به همراه دارد. به واسطه این بیماری ماهیچه ها در مسیرهای هوایی منقبض و ملتهب شده و مخاط غلیظ می تواند بدن شما را فرا بگیرد.

از علائم آسم آلرژیک می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سرفه

- خس خس سینه

- تنفس سریع و کوتاه

- احساس تنگی در ناحیه سینه

آسم آلرژیک بهاری به واسطه گرده درختان، چمن، و گل ها و کپک شکل می گیرد.

از جمله اقداماتی که می توانید برای کاهش خطر حمله آسم آلرژیک مد نظر قرار دهید می توان به پرهیز از حضور در فضای باز هنگامی که میزان گرده گیاهان زیاد است، استفاده از رطوبت گیر یا تهویه مطبوع برای کاهش رشد کپک (نگه داشتن رطوبت زیر ۴۰ درصد)، و استفاده از ماسک دارای فیلتر HEPA هنگام حضور و فعالیت در فضای آزاد اشاره کرد.

روش های درمان معمول برای آسم اغلب شامل استروئیدها و دیگر داروهای تجویزی می شوند. از جمله درمان های طبیعی برای آسم نیز می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تکنیک های مدیریت استرس مانند ذهن آگاهی، تنفس عمیق، و تن آرامی زیرا استرس می تواند بر حملات آسم تأثیرگذار باشد

- بازخورد زیستی یا بیوفیدبک

- تصویرسازی هدایت شده

- مصرف برخی مواد غذایی و مکمل ها که از خواص ضد التهاب سود می برند مانند سیر، زنجبیل، سرخارگل (اکیناسه)، زردچوبه، و اسیدهای چرب امگا-۳

آنفلوآنزای معده (گاستروانتریت)

ویروس های ماه های سرد سال گاهی اوقات می توانند فعال باقی مانده و گروه های خاص را در معرض خطر بیشتری قرار دهند. اما در بسیاری موارد، به ویژه در بهار یا تابستان، آنچه شبیه به یک آنفلوآنزای معده به نظر می رسد در واقع گاستروانتریت است.

گاستروانتریت به التهاب معده ای روده ای گفته می شود که می تواند به اسهال، کرامپ های شکمی، حالت تهوع و بی اشتها منجر شود. این شرایط اغلب در نتیجه یک عفونت ویروسی یا باکتریایی شکل می گیرد.

گاستروانتریت ویروسی بسیار مسری است و به واسطه دست های نشسته یا به اشتراک گذاشتن غذا، نوشیدنی یا لوازم غذاخوری با فرد آلوده به افراد دیگر منتقل می شود. همچنین، تماس با سطوحی که فرد آلوده با آنها در تماس بوده

است می تواند موجب انتقال بیماری شود.

در تماس بودن با باکتری هایی مانند سالمونلا یا ئی.کولای می تواند موجب گاستروانتریت باکتریایی شود. در فصل بهار به واسطه گرم شدن هوا خطر این شرایط افزایش می یابد زیرا رشد باکتری ها تسهیل می شود و مصرف غذای آلوده یا تماس با سطوح آلوده می تواند موجب ابتلاء به بیماری شود.

شما می توانید خطر گاستروانتریت را با مد نظر قرار دادن موارد زیر کاهش دهید:

- شستشوی منظم دست ها به ویژه زمانی که از بیرون به خانه می آید، هنگام آماده کردن غذا یا پیش از غذا خوردن

- پختن گوشت به میزان کافی و پرهیز از مصرف گوشت نیم پز یا خام

- قرار ندادن گوشت و مواد غذایی پخته در ظروف نشسته که گوشت خام در آنها بوده است

- شستن و ضدعفونی کردن پیشخوان آشپزخانه

- عدم مصرف آب تصفیه نشده

اگر با علائم آنفلوآنزای معده مواجه هستید به پزشک مراجعه کنید. متأسفانه عفونت باید دوره خود را طی کند که معمولاً چند روز طول می کشد. استراحت، مصرف مایعات فراوان، و خوردن غذاهایی با گوارش راحت مانند سوپ پیش از مصرف غذاهای سنگین تر مانند برنج می تواند کمک بیشتری به شما کند.

گلودرد استرپتوکوکی

گلودرد استرپتوکوکی به واسطه تماس با باکتری استرپتوکوک شکل می گیرد. همانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، این بیماری می تواند در هر زمان از سال افراد را تحت تأثیر قرار دهد، اما طی فصل بهار شایع تر است.

گلودرد استرپتوکوکی بسیار مسری است و به واسطه تماس مستقیم یا تنفس قطره های آب آلوده ناشی از عطسه یا سرفه فرد آلوده سرایت می کند. همچنین، به اشتراک گذاشتن غذا یا لوازم یا تماس با اشیایی که فرد آلوده با آنها تماس داشته است می تواند به انتقال بیماری منجر شود.

از آنجایی که گلودرد استرپتوکوکی یک عفونت باکتریایی است روند درمان با آنتی بیوتیک های تجویزی بهتر سپری می شود. گاهی اوقات، برخی مواد غذایی مانند سیر، عسل مانوکا، پیاز، و دارچین به واسطه خواص آنتی بیوتیکی خود مورد استفاده قرار می گیرند، اما معمولاً از قدرت کافی برای درمان مؤثر گلودرد استرپتوکوکی برخوردار نیستند.

از این رو، درمان های طبیعی بیشتر بر کاهش درد متمرکز هستند، در شرایطی که آنتی بیوتیک های تجویزی به باکتری ها حمله می کنند.

برای درمان گلودرد استرپتوکوکی می توانید اقدامات زیر را مد نظر قرار دهید:

- نوشیدن مایعات سرد یا گرم

- مصرف غذاهای سرد و نرم

- غرغره کردن آب نمک

- مکیدن یخ یا داروهای مکیدنی

- جوشانده های خانگی یا اسپری های گلو حاوی گیاهان دارویی مانند ریشه مارشملو، ریشه شیرین بیان، مریم گلی، و اکیناسه

- نوشیدن آب گرم و تونیک سرکه سیب

## اختلال خلقی فصلی

اختلال خلقی فصلی بیشتر افراد را در فصل های پاییز و زمستان تحت تأثیر قرار می دهد، اما بهار و تابستان نیز می توانند تأثیر منفی بر خلق و خوی انسان داشته باشند. تقریباً ۱۰ درصد افراد مبتلا به اختلال خلقی فصلی علائم افسردگی را در روزهای طولانی تر و روشن تر سال تجربه می کنند که به اختلال خلقی فصلی معکوس ارجاع می شود.

اختلال خلقی فصلی بهاری یا تابستانی بین افرادی که در نزدیکی خط استوا ساکن هستند، شایع تر است. اگرچه دلیل بروز این علائم افسردگی فصلی نامشخص است، آنها می توانند با موارد زیر در ارتباط باشند:

- افزایش دما و رطوبت که ناراحتی بیشتر را موجب می شود

- اختلال در برنامه ها (عادات غذا خوردن متفاوت و حضور افراد بیشتر در خارج از خانه و خیابان ها)

- مشکلات مربوط به تصویر بدن (در هوای گرم لباس های کمتری به تن می کنیم که به عنوان مثال می تواند برخی مشکلات پوستی را نمایان سازد)

- نگرانی های مالی (افزایش هزینه ها ناشی از فعالیت های تابستانی)

برای بهبود خلق و خو و پرهیز از مشکلات احتمالی در بهار و تابستان می توانید موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

- با یک متخصص صحبت کنید.

- برای پیشگیری از تجربیات یا شرایطی که ممکن است شما را ناراحت کنند، برنامه ریزی های لازم را از پیش انجام دهید.

- به میزان کافی بخوابید. روزهای بلند، شب های کوتاه، رویدادهای تابستانی و تعطیلات می توانند در خواب انسان اختلال ایجاد کنند که می تواند اثر منفی بر خلق و خو داشته باشد.

- ورزش منظم را فراموش نکنید. فعالیت بدنی منظم می تواند از بروز علائم افسردگی پیشگیری کند.