



چگونه از خود در برابر بیماری‌های در گردش زمستانی مراقبت کنیم؟

در ماه‌های فصل زمستان به نظر می‌رسد تنها تعداد کمی از افراد از انواع بیماری‌ها از جمله آنفلوآنزا، کووید-۱۹، نوروویروس و سرماخوردگی در امان می‌مانند. به گزارش ایسنا، در حالی که بسیاری از میکروب‌هایی که باعث این بیماری‌ها می‌شوند می‌توانند در تمام طول سال در گردش باشند، دانشمندان تصور می‌کنند که موج سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی در زمستان ممکن است به این دلیل باشد که زمان بیشتری را در داخل خانه و سایر فضاهای سرپوشیده می‌گذرانیم و در عین حال هوای سرد و خشک ممکن است قدرت دفاعی بدن ما را ضعیف کند. اما دانستن اینکه این بیماری‌ها چه هستند و چگونه گسترش می‌یابند می‌تواند کمک‌کننده باشد. در حالی که ممکن است گذراندن این فصل به طور کاملاً سالم و به دور از بیماری دشوار باشد، کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای محافظت از خود در برابر این ویروس‌های تنفسی و گوارشی انجام دهید. چگونه بفهمیم سرماخوردگی، آنفلوآنزا، کووید-۱۹ یا چیز دیگری دارم؟ به گفته متخصصان، تشخیص برخی از علائم در بین بیماری‌ها به ویژه با ویروس‌های تنفسی، دشوار است. نوروویروس یک بیماری منتقله از غذا است که می‌تواند از طریق آب و سطوح آلوده پخش شود و می‌تواند حدود یک تا سه روز باعث استفراغ، اسهال، حالت تهوع و درد معده شود. سرماخوردگی می‌تواند توسط چندین نوع مختلف ویروس ایجاد شود و می‌تواند باعث آبریزش بینی، احتقان، سرفه، عطسه، گلودرد، سردرد، بدن درد یا تب پایین برای کمتر از یک هفته شود. پزشکان برای درمان سرماخوردگی آنتی‌بیوتیک تجویز نمی‌کنند. دلیل آن هم روشن است: آنتی‌بیوتیک نه عوارض این بیماری را تسکین می‌دهد و نه تأثیری روی سرعت بهبودی خواهد داشت، چون کاربرد آن‌ها برای از بین بردن عفونت‌های باکتریایی است؛ درحالی‌که سرماخوردگی بیماری ویروسی است. آنفلوآنزا، ناشی از ویروس‌های آنفلوآنزا که همیشه در حال تغییر هستند، منجر به تب، لرز، سرفه، گلودرد، آبریزش بینی، بدن درد، سردرد و احساس خستگی می‌شود. علائم آنفلوآنزا سریعتر از علائم سرماخوردگی ظاهر می‌شوند و می‌توانند از چند روز تا دو هفته ادامه داشته باشند. همچنین کووید-۱۹ می‌تواند باعث تب، لرز، سرفه، تنگی نفس، گلودرد، احتقان، از دست دادن بویایی یا چشایی، خستگی، درد، سردرد، تهوع یا استفراغ برای چند روز شود. ویروس سینسیشیال تنفسی (RSV) نیز می‌تواند باعث آبریزش بینی، احتقان، سرفه، عطسه، خس خس سینه، تب و از دست دادن اشتها برای یک یا دو هفته شود. یکی از راه‌های محافظت از خود در برابر همه ویروس‌ها: شستن دست‌ها به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، شستن درست و مکرر دست‌ها - با صابون - برای کاهش شیوع نوروویروس، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید-۱۹ بسیار مهم است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده می‌گوید که این امر به ویژه پس از استفاده از سرویس بهداشتی و خوردن غذا یا تهیه غذا صادق است. همچنین در شستن دست‌ها خود دقت کنید و تا ۲۰ ثانیه آن‌ها را بشویید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، یک ضدعفونی‌کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل را امتحان کنید - اگرچه این راهکار برای از بین بردن نوروویروس کافی نیست. تمیز کردن سطوح می‌تواند بار ویروسی را کم کند اگر به نوروویروس مبتلا شدید، باید بلافاصله سطوحی را که در تماس با غذای آلوده یا مایعات بدن هستند، تمیز کنید. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا توصیه می‌کند که اشیاء را با محصولات ضد عفونی‌کننده تمیز کنید. فراموش نکنید لباس‌هایی که با استفراغ یا مدفوع تماس دارند را بشویید - از آب گرم و مواد شوینده استفاده کنید. سپس، دستان خود را نیز دوباره بشویید. اگر به سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا شدید، بهتر است مرتباً سطوحی را که با آنها تماس زیادی دارید تمیز کنید. دستگیره‌های در، کلیدهای چراغ، میز، اسباب‌بازی‌های محبوب کودکان، تلفن‌های همراه را تمیز کنید. از محصولات پاک‌کننده خانگی که حاوی صابون یا مواد شوینده هستند استفاده کنید. کووید-۱۹ عموماً از طریق هوا از قطرات و ذرات پخش می‌شود و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا می‌گوید خطر ابتلا به کروناویروس از سطوح آلوده کم است. جلوگیری از تماس دست‌ها با صورت به ویژه چشم‌ها، دهان و بینی می‌تواند از ابتلا به ویروس‌ها جلوگیری کند ویروس‌ها می‌توانند از طریق صحبت کردن، سرفه و عطسه پخش شوند، بنابراین اگر در گلو یا بینی خود احساس سوزش داشتید، دهان خود را با دستمال بپوشانید. سپس، دست‌های خود را بشویید. همچنین، حتی اگر بیمار نیستید، برای محافظت از خود در برابر ویروس‌های تنفسی در مناطق شلوغ با ماسک N۹۵ یا درجه پزشکی تردد کنید. صورت خود را لمس نکنید: اگر میکروب یا ویروس روی دست‌های شسته نشده خود دارید - تنفسی یا نوروویروس - و صورت، چشم‌ها یا بینی خود را لمس کنید، می‌تواند به غشای مخاطی شما نفوذ کند و بیمار شوید. واکسن بزنی و واکسن‌های روزرسانی‌شده کووید-۱۹ و همچنین واکسن‌های سالانه آنفلوآنزا برای افراد ۶ ماهه و بالاتر در دسترس هستند. برای افراد ۶۰ سال و بالاتر یا برای زنانی که باردار هستند، ممکن است بخواهید واکسن RSV را نیز دریافت کنید. با این حال هیچ واکسنی برای نوروویروس یا سرماخوردگی وجود ندارد. راه دیگر برای حفاظت از خود در برابر ویروس‌ها، استراحت است. اگر کمبود خواب، استرس یا کم‌آبی دارید، ممکن است سیستم ایمنی شما به خوبی کار نکند. استراحت کنید و مایعات کافی بنوشید. اگر مریض هستید در خانه بمانید اگر مریض شدید، آزمایش سریع می‌تواند به تشخیص اینکه آیا کووید-۱۹ یا آنفلوآنزا دارید، کمک می‌کند. این مهم است که ببینید آیا به یکی از داروهایی نیاز دارید که می‌تواند به پیشگیری از بیماری شدید کمک کند یا خیر: Paxlovid برای کووید-۱۹ و Tamiflu برای آنفلوآنزا. مهمتر از همه، اگر علامت دار هستید، در خانه بمانید تا دیگران را بیمار نکنید. به گفته متخصصان، برای

درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کووید ۱۹ استراحت کنید و مایعات بنوشید. می توانید برای کاهش تب یا کمک به درد بدن از مسکن نیز استفاده کنید. رطوبت‌سازها نیز می توانند به رفع علائم کمک کنند. مسکن‌هایی مانند پاراستامول یا ایبوپروفن درد را کاهش می‌دهند و اثر تب‌بر دارند. انسداد بینی را با افشانه‌ها یا قرص‌های ضداحتقان برطرف کنید. هرچند داروهای ضداحتقان نباید به کودکان زیر شش سال داده شود. کودکان شش تا ۱۲ ساله هم نباید آن‌ها را بیش از پنج روز مصرف کنند. همچنین برخی از این داروها برای کودکان، نوزادان و زنان باردار مناسب نیستند. در همین حال، هیچ دارویی برای نوروویروس وجود ندارد. در عوض، باید تا حد امکان با آب و سایر مایعات به بدن آبرسانی کنید. اگر دچار کم آبی هستید و متوجه خشکی دهان و گلو می شوید، زیاد ادرار نمی کنید یا هنگام ایستادن احساس سرگیجه دارید، از پزشک کمک بگیرید.

در ماه های فصل زمستان به نظر می رسد تنها تعداد کمی از افراد از انواع بیماری ها از جمله آنفلوآنزا، کووید ۱۹، نوروویروس و سرماخوردگی در امان می مانند.

به گزارش ایسنا، در حالی که بسیاری از میکروب هایی که باعث این بیماری ها می شوند می توانند در تمام طول سال در گردش باشند، دانشمندان تصور می کنند که موج سرماخوردگی و بیماری های تنفسی در زمستان ممکن است به این دلیل باشد که زمان بیشتری را در داخل خانه و سایر فضاهای سر پوشیده می گذرانیم و در عین حال هوای سرد و خشک ممکن است قدرت دفاعی بدن ما را ضعیف کند.

اما دانستن اینکه این بیماری ها چه هستند و چگونه گسترش می یابند می تواند کمک کننده باشد. در حالی که ممکن است گذراندن این فصل به طور کاملاً سالم و به دور از بیماری دشوار باشد، کارهایی وجود دارد که می توانید برای محافظت از خود در برابر این ویروس های تنفسی و گوارشی انجام دهید.

چگونه بفهمم سرماخوردگی، آنفلوآنزا، کووید ۱۹ یا چیز دیگری دارم؟

به گفته متخصصان، تشخیص برخی از علائم در بین بیماری ها به ویژه با ویروس های تنفسی، دشوار است. نوروویروس یک بیماری منتقله از غذا است که می تواند از طریق آب و سطوح آلوده پخش شود و می تواند حدود یک تا سه روز باعث استفراغ، اسهال، حالت تهوع و درد معده شود.

سرماخوردگی می تواند توسط چندین نوع مختلف ویروس ایجاد شود و می تواند باعث آبریزش بینی، احتقان، سرفه، عطسه، گلودرد، سردرد، بدن درد یا تب پایین برای کمتر از یک هفته شود.

پزشکان برای درمان سرماخوردگی آنتی بیوتیک تجویز نمی کنند. دلیل آن هم روشن است: آنتی بیوتیک نه عوارض این بیماری را تسکین می دهد و نه تاثیری روی سرعت بهبودی خواهد داشت، چون کاربرد آن ها برای از بین بردن عفونت های باکتریایی است؛ درحالیکه سرماخوردگی بیماری ویروسی است.

آنفلوآنزا، ناشی از ویروس های آنفلوآنزا که همیشه در حال تغییر هستند، منجر به تب، لرز، سرفه، گلودرد، آبریزش بینی، بدن درد، سردرد و احساس خستگی می شود. علائم آنفلوآنزا سریعتر از علائم سرماخوردگی ظاهر می شوند و می توانند از چند روز تا دو هفته ادامه داشته باشند.

همچنین کووید ۱۹ می تواند باعث تب، لرز، سرفه، تنگی نفس، گلودرد، احتقان، از دست دادن بویایی یا چشایی، خستگی، درد، سردرد، تهوع یا استفراغ برای چند روز شود.

ویروس سین سیشیال تنفسی (RSV) نیز می تواند باعث آبریزش بینی، احتقان، سرفه، عطسه، خس خس سینه، تب و از دست دادن اشتها برای یک یا دو هفته شود.

یکی از راه های محافظت از خود در برابر همه ویروس ها: شستن دست ها

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، شستن درست و مکرر دستها - با صابون - برای کاهش شیوع نوروویروس، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید ۱۹ بسیار مهم است.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده می گوید که این امر به ویژه پس از استفاده از سرویس بهداشتی و خوردن غذا یا تهیه غذا صادق است.

همچنین در شستن دست های خود دقت کنید و تا ۲۰ ثانیه آن ها را بشویید.

اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، یک ضدعفونی کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل را امتحان کنید - اگرچه این راهکار برای از بین بردن نوروویروس کافی نیست.

تمیز کردن سطوح می تواند بار ویروسی را کم کند

اگر به نوروویروس مبتلا شدید، باید بلافاصله سطوحی را که در تماس با غذای آلوده یا مایعات بدن هستند، تمیز کنید. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا توصیه می کند که اشیاء را با محصولات ضد عفونی کننده تمیز کنید.

فراموش نکنید لباس هایی که با استفراغ یا مدفوع تماس دارند را بشویید - از آب گرم و مواد شوینده استفاده کنید. سپس، دستان خود را نیز دوباره بشویید.

اگر به سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا شدید، بهتر است مرتباً سطوحی را که با آنها تماس زیادی دارید تمیز کنید. دستگیره های در، کلیدهای چراغ، میز، اسباب بازی های محبوب کودکان، تلفن های همراه را تمیز کنید.

از محصولات پاک کننده خانگی که حاوی صابون یا مواد شوینده هستند استفاده کنید.

کووید ۱۹ عموماً از طریق هوا از قطرات و ذرات پخش می شود و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا می گوید خطر ابتلا به کروناویروس از سطوح آلوده کم است.

جلوگیری از تماس دست ها با صورت به ویژه چشم ها، دهان و بینی می تواند از ابتلا به ویروس ها جلوگیری کند

ویروس ها می توانند از طریق صحبت کردن، سرفه و عطسه پخش شوند، بنابراین اگر در گلو یا بینی خود احساس سوزش داشتید، دهان خود را با دستمال بپوشانید. سپس، دست های خود را بشوید. همچنین، حتی اگر بیمار نیستید، برای محافظت از خود در برابر ویروس های تنفسی در مناطق شلوغ با ماسک N۹۵ یا درجه پزشکی تردد کنید.

صورت خود را لمس نکنید: اگر میکروب یا ویروسی روی دست های شسته نشده خود دارید - تنفسی یا نوروویروس - و صورت، چشم ها یا بینی خود را لمس کنید، می تواند به غشای مخاطی شما نفوذ کند و بیمار شوید.

واکسن بزنید

واکسن های به روزرسانی شده کووید ۱۹ و همچنین واکسن های سالانه آنفلوآنزا برای افراد ۶ ماهه و بالاتر در دسترس هستند. برای افراد ۶۰ سال و بالاتر یا برای زنانی که باردار هستند، ممکن است بخواهید واکسن RSV را نیز دریافت کنید. با این حال هیچ واکسنی برای نوروویروس یا سرماخوردگی وجود ندارد. راه دیگر برای حفاظت از خود در برابر ویروس ها، استراحت است. اگر کمبود خواب، استرس یا کم آبی دارید، ممکن است سیستم ایمنی شما به خوبی کار نکند. استراحت کنید و مایعات کافی بنوشید.

اگر مریض هستید در خانه بمانید

اگر مریض شدید، آزمایش سریع می تواند به تشخیص اینکه آیا کووید ۱۹ یا آنفلوآنزا دارید، کمک می کند. این مهم است که ببینید آیا به یکی از داروهایی نیاز دارید که می تواند به پیشگیری از بیماری شدید کمک کند یا خیر: Paxlovid برای کووید ۱۹ و Tamiflu برای آنفلوآنزا.

مهمتر از همه، اگر علامت دار هستید، در خانه بمانید تا دیگران را بیمار نکنید.

به گفته متخصصان، برای درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کووید ۱۹ استراحت کنید و مایعات بنوشید. می توانید برای کاهش تب یا کمک به درد بدن از مسکن نیز استفاده کنید. رطوبت سازها نیز می توانند به رفع علائم کمک کنند.

مسکن هایی مانند پاراستامول یا ایبوپروفن درد را کاهش می دهند و اثر تب بر دارند.

انسداد بینی را با افشانه ها یا قرص های ضداحتقان برطرف کنید.

هرچند داروهای ضداحتقان نباید به کودکان زیر شش سال داده شود. کودکان شش تا ۱۲ ساله هم نباید آن ها را بیش از پنج روز مصرف کنند.

همچنین برخی از این داروها برای کودکان، نوزادان و زنان باردار مناسب نیستند.

در همین حال، هیچ دارویی برای نوروویروس وجود ندارد. در عوض، باید تا حد امکان با آب و سایر مایعات به بدن آبرسانی کنید. اگر دچار کم آبی هستید و متوجه خشکی دهان و گلو می شوید، زیاد ادرار نمی کنید یا هنگام ایستادن احساس سرگیجه دارید، از پزشک کمک بگیرید.