

توصیه‌های پزشکی به مسافران نروزی

خیلی از مردم برای ایام نوروز برنامه‌های مختلفی دارند، از جمله آماده‌شدن برای سفر رفتن تا خستگی یک سال کار را با پناه ...



جام جم آنلاین: خیلی از مردم برای ایام نوروز برنامه‌های مختلفی دارند، از جمله آماده‌شدن برای سفر رفتن تا خستگی یک سال کار را با پناه بردن به دامن طبیعت رفع کرده و سال نو را با آرامش روحی بیشتری آغاز کنند. اگرچه مسافرت‌های خانوادگی و دوستانه در این ایام باعث آرامش و تفریح است، اما امکان دارد برای برخی با مخاطراتی همراه باشد.

مسمومیت‌های غذایی

بسیاری از بیماری‌ها در اثر مسافرت‌ها و جابه‌جایی مردم از یک شهر به شهر دیگر یا از یک کشور به کشور دیگر به وجود می‌آید.

بسیاری از این بیماری‌ها عامل عفونی دارد که مربوط به یک منطقه خاص است و با ورود افراد به آن ناحیه باعث ابتلای مسافران به آن بیماری خواهد شد. برخی دیگر از بیماری‌ها نیز عامل میکروبی، انگلی یا ویروسی دارد.

اینها را دکتر محمد جعفر فره‌وش، متخصص بیماری‌های داخلی، فوق‌تخصص گوارش و آندوسکوپی می‌گوید و با اشاره به این‌که مسمومیت‌های غذایی به دلیل حمل نادرست مواد، یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها هنگام سفر است، می‌افزاید: برخلاف عوامل باکتریایی و انگلی که یک دوره چند روزه برای ظهور بیماری دارد، مسمومیت‌های غذایی با فاصله چند ساعت از مصرف غذای فاسدی که به مدت طولانی خارج از یخچال نگهداری شده، ایجاد می‌شود.

به عنوان مثال عامل بیماری مسمومیت غذایی با عنوان استافیلوکوک گاهی به علت نگهداری طولانی‌مدت مواد لبنی مانند خامه یا شیرینی‌ها در خارج از محیط یخچال به وجود می‌آید.

به گفته وی این عامل بیماری ممکن است با گذاشتن مواد غذایی در یخچال یا بر اثر قرار گرفتن روی حرارت از بین برود، اما سم حاصل از این عفونت همچنان باقی خواهد ماند و باعث پدید آمدن مسمومیت‌های شدید می‌شود که معمولاً با علائمی مانند درد، حالت تهوع یا گاهی اسهال تظاهر می‌یابد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، راه انتقال اغلب این بیماری‌های عفونی را آب و غذای آلوده، غذای خام، تماس با دست فرد بیمار یا حامل بیماری مانند حشره‌ها عنوان کرده و می‌گوید: معمولاً بیماری‌زایی این عوامل عفونی در محیط‌های خشک طی چند دقیقه از بین می‌رود، اما در محیط‌های مرطوب مانند سبزی‌ها و سالادها می‌تواند به مدت طولانی باقی بماند و باعث سرایت بیماری شود.

وی یکی دیگر از بیماری‌های شایع حین سفر را یبوست و اسهال‌های مسافرتی عنوان کرده و می‌افزاید: علاوه بر این عوامل، تحرک نداشتن به مدت طولانی مانند نشستن در ماشین می‌تواند در افرادی که زمینه یبوست یا بیماری هموروئید (بواسیر یا شقاق) دارند، به وجود آید.

این متخصص بیماری‌های داخلی تصریح می‌کند: همچنین یک نوع باکتری معروف به نام اشریشیاکولای باعث بروز اسهال مسافرتی می‌شود. معمولاً این بیماری از یک کشور به کشور دیگر انتقال می‌یابد، اما امکان دارد از یک شهر به شهر دیگر نیز منتقل شود.

دکتر فره‌وش می‌گوید در ضمن بیماری معروفی مانند وبا که معمولاً در فصل تابستان شیوع پیدا می‌کند و اغلب از طریق مسافران پاکستانی وارد مناطق جنوبی کشور می‌شود نیز ممکن است در برخی فصول سال مانند بهار شایع شود بنابراین مسافران باید از مصرف سبزی‌های شسته‌شده با آب آلوده و غیر بهداشتی پرهیز کنند و در صورت شیوع این بیماری در یک ناحیه خاص با دیدن

علامت‌های مشکوک مانند اسهال بسرعت به پزشک مراجعه کنند تا از جلوی انتشار آن گرفته شود.

انگلی در آب‌های سرد

دکتر فره‌وش یادآور می‌شود: در ضمن ممکن است کسانی که به مناطق سردسیر و کوهستانی سفر می‌کنند مبتلا به نوعی انگل به نام ژیا‌ردیا شوند. محل زیست این انگل در آب‌های سرد است حتی تعداد اندک و انگشت‌شمار این انگل می‌تواند فرد را به بیماری مبتلا کند و با علائمی مانند دل درد، نفخ شکم و گاهی اسهال تظاهر یابد.

وی با تأکید بر این‌که مسافران باید از آشامیدن آب چشمه‌ها، سرچشمه‌ها، رودخانه‌ها و چاه‌ها به احتمال آمیخته بودن با مدفوع انسان یا حیوان پرهیز کنند، می‌گوید: بهتر است مسافران آب آشامیدنی خود را از آب‌های معدنی و استاندارد تأمین کنند. در صورت دسترسی نداشتن به آب‌های معدنی، بهتر است از آب‌های جوشانده‌شده یا شیر آب‌خوری‌هایی که توسط شهرداری علامت‌گذاری شده است، استفاده شود.

این فوق تخصص گوارش و آندوسکوپی به پرخوری و بدخوری برخی از افراد در ایام دید و بازدید نوروز اشاره کرده و می‌افزاید: افراد دارای اضافه وزن یا مشکلات دیابتی و چربی خون و همچنین افراد دارای مشکلات گوارشی بهتر است از خوردن شیرینی زیاد و پرکالری و همچنین آجیل و تنقلات پرهیز کنند و به یک نوشیدنی مانند چای یا شیرینی کوچک و میوه بسنده کنند. به گفته وی همچنین با آغاز فصل بهار و میوه‌های نوبرانه مانند چغاله بادم و آلبالو خشکه بساط دستفروشان برپا می‌شود که معمولاً برای نگهداری و سنگینی چغاله‌ها از آب‌ها و سطل‌های آلوده استفاده می‌کنند. بنابراین مسافران پیش از خوردن این میوه‌ها باید بخوبی آنها را شستشو دهند تا در حین سفر به بیماری مبتلا نشوند.

پیشگیری، مهم‌ترین اصل

دکتر فره‌وش پیشگیری را مهم‌ترین عامل کاهش بیماری‌ها دانسته و می‌گوید: برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی باید افراد قبل از تناول غذا دست‌های خود را بخوبی شستشو دهند و از رستوران‌های بین راهی و دستفروشان و دوره‌گردهای مشکوک به رعایت بهداشت به هیچ‌وجه غذا و مواد غذایی خریداری نکنند چراکه معمولاً در جوار این مراکز دستشویی‌های بین راهی وجود دارد که به علت داشتن مگس و حشره فراوان انتقال بیماری تسریع می‌شود.

بیماری‌های شایع زنان باردار

دکتر لادن سیفی، جراح زنان و مامایی، مسمومیت غذایی در اثر مصرف مواد آلوده، عفونت‌های ادراری ناشی از رعایت نکردن بهداشت ناحیه تناسلی و دردهای عضلانی و شکمی در اثر خستگی یا کم‌خوابی سفر و همچنین لخته شدن خون در عروق در اثر بی‌حرکتی، کم‌آبی و عفونت‌های ایجادشده را از شایع‌ترین خطرهای می‌داند که ممکن است، زنان باردار را حین سفرهای نوروزی بیمار کند.

به گفته وی زنان باردار باید پیش از سفرهای نوروزی، از وضعیت بهداشت و مواد غذایی و آب و هوای منطقه مقصد اطلاعات کافی کسب کنند.

تغذیه زنان باردار

عواملی مانند استرس، به هم خوردن وضع تغذیه و وجود بیش از حد نمک در انواع آجیل‌ها، چیپس و پفک و غذاهای شور مانند خیارشور و ماهی شور نه تنها در زنان باردار بلکه برای سایر افراد نیز می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود بنابراین زنان باردار باید حین سفر از مواد غذایی سالم و مطمئن، کم‌چرب، کم‌نمک و لبنیات پاستوریزه استفاده کنند؛ هرچند لبنیات محلی خوشمزه‌تر هستند اما احتمال آلودگی آنان بیشتر است و دارای چربی فراوانی هستند که برای زنان باردار توصیه نمی‌شود.

در ضمن باید این افراد مایعات فراوان مانند آب سالم، دوغ کم‌نمک و میوه‌های آبدار مصرف کنند، زیرا زنان باردار در معرض لخته شدن خون در عروق هستند که کم‌آبی این حالت را تشدید می‌کند.

دکتر سیفی با بیان این مطلب می‌افزاید: هر نوع بیماری از جمله مسمومیت‌های غذایی در زنان باردار نسبت به زنان غیرباردار خطرناک‌تر است، زیرا ویروس‌ها می‌توانند از جفت عبور و جنین را تهدید کنند. بنابراین زنان باردار باید غذای خود را از مکان‌هایی که مورد تایید وزارت بهداشت است، تهیه کنند.

دکتر سیفی به سرگیجه و تهوع در برخی از زنان باردار حین سفر اشاره کرده و می‌گوید: زنان باردار برای جلوگیری از سرگیجه و تهوع یا ماشین‌گرفتگی که به اصطلاح بیماری حرکت گفته می‌شود، می‌توانند از داروهای ضدتهوع یا متوکلوپرامید به صورت قرص استفاده کنند. البته استفاده از این قرص‌ها برای موارد خفیف و متوسط توصیه نمی‌شود و در موارد شدید نیز باید تحت نظر پزشک معالج استفاده شود.

این جراح زنان و مامایی با تأکید بر این‌که زنان باردار می‌توانند تا ابتدای ماه نهم با هواپیما سفر کنند، می‌افزاید: زنان بارداری که پیش‌زمینه زایمان زودرس، خونریزی یا جفت سر راهی دارند، طبیعی تلقی نمی‌شوند و باید از سفر کردن با هواپیما پرهیز کنند.

به گفته وی، همچنین ممکن است رگ‌های زنان باردار به علت کم‌تحركی در هواپیما و ماشین لخته شود. این زنان برای پیشگیری از این مورد باید هر يك تا دو ساعت یکبار به مدت 5 دقیقه راه بروند و پاهایشان را موقع نشستن حرکت بدهند. در ضمن زنان باردار باید از پوشیدن لباس‌های تنگ یا ساق تنگ پرهیز کنند، اما پوشیدن جوراب واریس برای این افراد توصیه می‌شود.

دکتر سیفی یادآور می‌شود: همچنین رفتن زنان باردار طبیعی به مناطقی که تیم پزشکی آنجا مستقر نیست، مانند کوه و بیابان توصیه نمی‌شود، زیرا هر لحظه می‌تواند شرایط این افراد غیرطبیعی شود. ضمناً زنان باردار باید قبل از سفر با پزشک معالج خودشان مشورت کنند و هرگاه حین سفر علائم خطرناکی مانند ورم پا همراه با درد یا تغییر رنگ، خونریزی یا ریزش آب و قطع حرکات جنین مشاهده کردند باید در اسرع وقت نزد پزشک مراجعه کنند تا به طور اورژانسی درمان شوند.

آفتاب سوختگی

دکتر محمدرضا رباطی، متخصص بیماری‌های پوست و مو و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز آفتاب سوختگی ناشی از سفر به مناطق گرمسیری و آفتاب‌خیز و حساسیت‌های پوستی در اثر مواجه شدن با مواد آلوده و گرد و غبار را از مهم‌ترین مشکلات پوستی حین سفر می‌داند و با تأکید بر این‌که کودکان و افراد کهنسال بیشترین افراد مستعد ابتلا به این عفونت‌ها و مشکلات پوستی در حین سفر هستند، می‌گوید: استفاده از ضد آفتاب، پوشش مناسب و رعایت بهداشت فردی، شستشوی مرتب دست‌ها، اجتناب از آسیب‌دیدگی و خراش دست‌ها از مهم‌ترین اصولی است که می‌تواند در پیشگیری از این مشکلات نقش داشته باشد.

وی با اشاره به این‌که هوای سرد و خشک نیز از عوامل تحریک‌کننده حساسیت‌های پوستی است، می‌افزاید: همچنین ممکن است حساسیت‌های پوستی و آگزماي برخی افراد، با سفر به مناطق سردسیر تشدید یابد. بنابراین توصیه می‌شود این افراد حتماً از مرطوب‌کننده‌های پوستی استفاده کنند تا از بروز این مشکلات پیشگیری کنند. به گفته این عضو هیأت علمی دانشگاه کسانی که بیماری‌های مزمن پوستی دارند باید طی سفر، روند درمان با داروهایشان را قطع نکنند تا از تشدید بیماری جلوگیری شود. سفر و ناراحتی‌های قلبی

دکتر سینا مرادمند، متخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز با تأکید بر این‌که هم‌اکنون بیماری‌های قلبی پس از تصادف‌های جاده‌ای شایع‌ترین مرگ و میر در کشور را به خود اختصاص داده‌اند، می‌گوید: در حال حاضر یکی از عواملی که می‌تواند سلامت بیماران قلبی را تحت تأثیر قرار دهد، ایجاد اضطراب، استرس و هیجان ناشی از سفر است.

اصولاً هنگام استرس، هورمونی به نام کورتیزول در بدن ترشح می‌شود که می‌تواند فشار خون و تعداد ضربان قلب را افزایش دهد و باعث تشدید بیماری‌های قلبی شود. این افراد باید هنگام سفر از این استرس‌ها، تنش‌ها و هیجان‌ها به دور باشند.

وی هوای فرحبخش بهاری را بهترین فرصت برای پیاده‌روی و انجام فعالیت‌های فیزیکی دانسته و با اشاره به این‌که رعایت رژیم غذایی می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کند، می‌افزاید: در حال حاضر رعایت مصرف چربی و نمک دو فاکتور اصلی و مهمی است که بیماران قلبی باید حین سفر آن را رعایت کنند، اما متأسفانه به علت استفاده از غذاهای بین راهی و رستوران‌ها اغلب این افراد رژیم غذایی خود را رعایت نمی‌کنند و این باعث افزایش فشار خون آنان خواهد شد.

دکتر مرادمند می‌گوید: متأسفانه برخی از بیماران یا خانواده‌هایشان بردن داروها را فراموش می‌کنند و به علت این‌که گاهی در بین راه داروخانه وجود ندارد یا تعطیل است، این افراد چند وعده دارویی خود را نمی‌خورند و به محض این‌که از سفر بازمی‌گردند یا حین سفر

با مشکلات افزایش فشار خون یا قند خون مواجه می‌شوند که خود زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی است.

وی با اشاره به وسواس برخی از بیماران در مصرف برخی داروها می‌افزاید: به علت این که دسترسی به پزشک معالج در این ایام دشوار است، بهتر است این بیماران قبل از سفر با پزشک خود مشورت کنند تا برای رفتن به مسافرت و مصرف داروهایشان دچار استرس و تنش نشوند.

فرزانه صدقی