

غول‌های خفته تابستانی بیدار می‌شوند

دو گزینه وجود دارد؛ یا پوست یا دستگاه گوارش. تابستان که می‌آید این دو قسمت از بدن گرفتار می‌شود تا آدم‌ها یادشان بماند که تابستان با آن خورشید درخشانده‌اش چه خواب‌هایی برای سلامت‌شان دیده است.



جام جم آنلاین: دو گزینه وجود دارد؛ یا پوست یا دستگاه گوارش. تابستان که می‌آید این دو قسمت از بدن گرفتار می‌شود تا آدم‌ها یادشان بماند که تابستان با آن خورشید درخشانده‌اش چه خواب‌هایی برای سلامت‌شان دیده است.

تابستان تقریباً مترادف با بیماری‌های قارچی و عفونی است. در این فصل اگر بهداشت رعایت نشود و بدن هم ضعیف باشد هر اتفاقی ممکن است بیفتد، آن‌وقت کل تابستان به بیماری و درد می‌گذرد.

دومین فصل سال، موسم حکمرانی قارچ‌هاست. این قارچ‌ها وقتی با گرمای هوا و رطوبت بدن و محیط تلفیق شود جرقه چند بیماری را می‌زند و اگر با رفتن مدام به استخر نیز همراه شود، کلکسیون جولانش در بدن تکمیل می‌شود.

در استخر یک اتفاق مرموز می‌افتد؛ عوامل قارچی از پوست افراد مبتلا جدا و در آب استخر رها می‌شود و روی پوست تمامی شناگران می‌نشیند. بعضی افراد به طور سرشتی در برابر عوامل قارچی مقاومند و هیچ‌گاه دچار ضایعات قارچی نمی‌شوند، ولی افراد مستعد بویژه آنهایی که به دلیل ضعف سیستم ایمنی به بیماری‌هایی چون لوپوس، دیابت و کم‌خونی مبتلا هستند و داروهای کورتونی مصرف می‌کنند به آسانی پوست‌شان بیمار می‌شود.

در این میان، قارچ پا شدیدترین عفونت قارچی است. این قارچ گریبان آنهایی را می‌گیرد که از حمام‌های عمومی یا استخر استفاده می‌کنند. این عفونت ممکن است به صورت حاد یا مزمن در کف پاها یا بین انگشتان پا ظاهر شود و در بعضی موارد، ناخن‌ها را هم مبتلا کند.

ولی با این حال این مشکل درمان‌شدنی است، به‌طوری که می‌توان پاها را در محلول سالین بارو یا پرمنگنات پتاسیم قرار داد و باعث از بین رفتن پوسته‌ها و بافت‌های مرده و کاهش التهاب شد، البته به این شرط که درمان کامل شود و مصرف داروها نیمه‌کاره رها نشود.

علاوه بر این عفونت قارچی، شایع‌ترین قارچ پوستی که از آب استخر آلوده ایجاد می‌شود، قارچ «؛تینا ورسیکولر» است که به صورت ضایعات سفید، قهوه‌ای تیره و قهوه‌ای روشن دیده می‌شود، این ضایعات باعث خارش خفیف تا شدید شده و در هنگام عرق کردن، ضایعات تشدید می‌شود. این در حالی است که بعد از حمام کردن، رنگ ضایعات کمی روشن‌تر می‌شود و بتدریج به سمت تیرگی می‌رود. این ضایعات با درمان‌های طبی، به طور موقت بهبود می‌یابد، ولی با قطع درمان، ضایعات عود می‌کند، خصوصاً در فصول گرم بهار و تابستان که پوست تعریق بیشتری دارد.

قارچ شایع دیگر که از آب آلوده استخر به پوست سرایت می‌کند، قارچ «؛کاندیدا آلبیانس موللیا» است که نواحی چین‌دار پوست مثل لای انگشتان پا، کشاله‌ران و زیر بغل را گرفتار می‌کند. این قارچ، مخمری است به رنگ سفید که در عمق چین‌های پوست از بسیار کم تا متوسط دیده شده و باعث خارش پوستی می‌شود که با درمان‌های طبی بسرعت بهبود می‌یابد، ولی چنانچه بعد از استخر یا حمام، چین‌های پوستی بدقت با حوله تمیز و خشک نشود، رطوبت باقیمانده در چین‌ها، پوست را مستعد ابتلا به قارچ کاندیدا می‌کند، بویژه در افرادی که زمینه بیماری قند، کم‌خونی، مصرف داروهای کورتونی، استرس‌های مداوم روحی و کار جسمی سنگین دارند.

قارچ‌ها از هر کدام یک از این انواع که باشد هم‌اسمشان و هم ظاهرشان چندش‌آور و آزاردهنده است، اما در مورد همه انواعش اگر افراد بهداشت فردی را رعایت و از محیط‌های مشکوک به آلودگی اجتناب کنند، امکان ابتلا به آن به حداقل می‌رسد. پوست و درگیری‌اش با آفتاب

در تابستان، پوست و خورشید باهم درگیر می‌شوند. همین می‌شود که مردم زیادی درگیر حساسیت‌های پوستی می‌شوند و مجبور به دوری از خورشید. البته بتازگی پروفیسور جان هوآوک، متخصص انگلیسی با انجام مطالعه‌ای نشان داده که نور خورشید خطر ابتلا به آلرژی‌های پوستی را کاهش می‌دهد و از بدن در برابر عفونت‌های باکتریایی حفاظت می‌کند.

او تاکید دارد که تماس کوتاه‌مدت روزانه با نور خورشید از بدن ما در برابر مشکلات پوستی مثل واکنش‌های آلرژیک، پسوریازیس یا حساسیت پوستی به لوازم آرایشی، فلزات، عطرها و حتی گل‌ها جلوگیری می‌کند.

همچنین برخی دیگر از شواهد پزشکی نشان می‌دهد که آفتاب، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و مقاومت بدن را در برابر عفونت‌های باکتریایی افزایش می‌دهد.

البته حرف این پژوهشگر انگلیسی این نیست که می‌توان به صورت نامحدود در معرض نور مستقیم خورشید قرار گرفت، چون او تاکید ویژه دارد که این در معرض تابش قرار گرفتن نباید از 30 دقیقه در روز بیشتر شود، چون نور خورشید به صورت مستمر فقط باعث مستعد کردن بدن برای ابتلا به سرطان پوست و چین و چروک می‌شود.

این مساله را تاکنون تمام متخصصان پوست نیز مورد تاکید قرار داده‌اند. آنها می‌گویند کمترین مشکلی که برای پوست در ارتباط با تابستان و گرما رخ می‌دهد عرق‌سوز شدن بدن بویژه در نقاط مرطوب است که البته می‌توان با استحمام مکرر و رعایت بهداشت آن نقاط، این مشکل را حل کرد، اما اشعه ماورای بنفش، اثرات مخربش بیش از این حرف‌هاست، به طوری که باید انتظار تحلیل نسوج نگه‌دارنده پوست، ایجاد لکه‌ها و تومورهای پوستی را از آن داشت.

برای همین است که پزشکان همواره توصیه می‌کنند برای خلاص شدن از بیماری‌های پوستی ناشی از نور خورشید در تابستان استفاده از کرم ضد آفتاب، لباس‌های پوشیده و کلاه‌های لبه‌دار را همواره باید در دستور زندگی قرار داد.

وقتی دل آشوب می‌شود

وبا - گرمای هوا، آلودگی خوراکی‌ها؛ این دو که با هم جمع شود گوارش به مشکل برمی‌خورد. وبا خطرناک‌ترین بیماری فصل تابستان است، چون اگر زمان از دست برود یا بیماری درست درمان نشود جان بیمار تا حد مرگ به خطر می‌افتد.

وبا- اسهال باکتریال حاد است که خیلی سریع شروع می‌شود و آنقدر سریع پیشرفت می‌کند که در عرض ساعات کوتاهی حجم مدفوع زیاد می‌شود و به آب برنج هنگام آبکشی شبیه می‌شود. در این بیماری، درد شکم، دل‌پیچه و استفراغ وجود ندارد، اما آنقدر با سرعت آب بدن تخلیه می‌شود و تعادل املاح و الکترولیت‌ها به هم می‌خورد که اگر درمان به تعویق بیفتد بیمار در عرض چند ساعت می‌میرد. آب آلوده مهم‌ترین علت ابتلا به وباست، اما هر ماده آلوده دیگری که به دستگاه گوارش وارد شود می‌تواند باعث ایجاد این بیماری شود. پس برای پیشگیری از ابتلا به وبا باید از آلودگی‌ها دوری کرد و از خوردن غذاهای نامطمئن و غیربهداشتی اجتناب کرد. همچنین باید از شستن ظرف‌ها و لباس‌ها در آب‌های روان مثل رودخانه‌ها یا آب‌های غیرلوله‌کشی پرهیز کرد و زمانی هم که علائم این بیماری مشاهده شد بسرعت به مراکز درمانی رفت.

حصه - اسم علمی‌اش تیفوئید است و اسم ساده‌ترش، تب روده‌ای. این بیماری را هم آب یا غذای آلوده ایجاد می‌کند. حصبه با تب شروع می‌شود و تا یک هفته درجه حرارت بدن هر روز بالاتر می‌رود. در هفته دوم و سوم این تب بیشتر و بیشتر می‌شود تا بیمار کاملاً بی‌حوصله و بدحال شود، اما از هفته چهارم درجه حرارت بدن روز به روز کمتر می‌شود و حال بیمار رو به بهبود می‌رود.

بعضی بیماران حصبه‌ای که گرفتار میکروب سالمونلا شده‌اند، روده‌شان سوراخ می‌شود یا دستگاه گوارش‌شان خونریزی می‌کند که اگر این علائم مشاهده شود، می‌تواند به مرگ بیمار هم منجر شود، اما اگر این علائم وجود نداشته باشد بیمار مداوا می‌شود. البته باید به یاد داشت که مبتلایان به حصبه ممکن است تا مدت‌ها حتی تا یک سال، میکروب بیماری را از طریق مدفوع دفع کنند. پس این بیماران و اطرافیان‌شان حتماً باید بهداشت فردی بویژه شست‌وشوی مرتب دست‌ها را رعایت کنند.

شیگلوز - این اسم کمی ناآشناست، اما همه مردم، بیماری اسهال خونی تب‌دار را می‌شناسند. تب بالا، لرزش‌های شدید و اسهال آبکی از ویژگی‌های اختصاصی این بیماری است. البته بعد از یکی دو روز حجم دفع اسهال در این بیماران کمتر می‌شود، هرچند دفعات آن بیشتر و همراه دفع بلع و خون می‌شود و بیمار مجبور است از صبح تا شب تا 50 بار هم دستشویی برود و دل‌پیچه‌های شدید را تحمل کند.

دوری از این بیماری دردناک یک راز ساده دارد؛ رعایت بهداشت فردی، محیط، آب و مواد غذایی و داشتن احساس مسئولیت در مورد این‌که اسهال خونی بسیار واگیردار است و برای حفاظت از دیگران باید بهداشتی زندگی کرد.

مسمومیت، دل‌آشوبه‌ای دیگر

اسهال، استفراغ، لرز، تب، سردرد، بدن‌درد، بی‌حالی، ضعف، بی‌حوصلگی، دوپینی، تاری دید، اختلال بلع، خشکی دهان و فلج عضلانی؛ این علائم به ما می‌گوید فرد مبتلا به مسمومیت شده؛ یا مسمومیت بیولوژیک یا مسمومیت سموم.

مسمومیت در فصل گرما شیوعش بالاست. سیر بیماری به این شکل است که باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها یا توکسین‌ها (سموم غذایی یا شیمیایی) وارد روده می‌شوند و با تهاجم مستقیم به مخاط روده و ایجاد التهاب و گاهی زخم، بیماری ایجاد می‌کنند. گاهی هم ممکن است عوامل بیماری‌زا به صورت مستقیم به مخاط روده حمله نکنند و پس از آن که در بدن مستقر شد با ترشح سموم، ایجاد بیماری کند.

مسمومیت حاصل آلودگی است چه در آب، چه در مواد غذایی و رمز خلاصی از مسمومیت در بهداشت است هم بهداشت فردی، هم بهداشت عمومی. پس برای این‌که گرفتار مسمومیت بویژه در فصل تابستان نشوید به شست‌وشوی دست‌ها و ضدعفونی کردن سبزی‌ها و میوه‌ها اهمیت دهید و غذاها را خوب بپزید و سریع مصرف کنید و اضافه‌اش را درون یخچال بگذارید. همچنین هرگز تخم‌مرغ خام نخورید، فقط لبنیات پاستوریزه مصرف کنید و بهداشت آشپزخانه را از نظر نبود حشرات و جوندگان مرتب کنترل کنید.

یادگار لیشمانیا

در سال‌هایی که خشکسالی به شهرها و روستاها تازیان می‌زند، بهار و تابستان یک هدیه نامیمون برای خشکسالی‌زده‌ها دارد؛ سالک و پشه خاکی‌اش به نام لیشمانیا.

این پشه که بگزد بیماری عفونی سالک شروع می‌شود و پوست و مخاط و احشای بدن را درگیر می‌کند. لیشمانیای تک‌سلولی همان انگل گزنده رد پایش را به صورت یک برجستگی کوچک روی پوست باقی می‌گذارد که بعداً تبدیل به زخمی با قطر چند سانتی‌متر می‌شود. هرچند این زخم درد و خارش ندارد اما حدود یک سال زمان می‌برد تا خوب شود، ولی اشکال کار این است که جای زخم روی پوست صورت و دست‌ها باقی می‌ماند.

لیشمانیا، یادگاری بد از خود در بدن انسان‌ها به جا می‌گذارد که البته اگر بهداشت فردی و محیطی بویژه در فصل گرما رعایت شود نیش این انگل از کار می‌افتد.

