

بیماری های تابستانی را دور بزنید!

بعضی کارها آنقدر ساده و عادی به نظر می‌رسد که موقع انجام دادن آنها کسی به خودش زحمت فکر کردن نمی‌دهد. حالا که قرار است درباره تابستان و فصل گرما صحبت کنیم؛ فصل دریا و استخر و آب‌تنی و میوه‌های رنگ و وارنگ و... یادتان باشد همین تابستان با تمام اتفاقات خوشایندش می‌تواند بیش از آنکه به ذهن‌تان خطور کند برای شما خطرناک باشد.

بعضی کارها آنقدر ساده و عادی به نظر می‌رسد که موقع انجام دادن آنها کسی به خودش زحمت فکر کردن نمی‌دهد. حالا که قرار است درباره تابستان و فصل گرما صحبت کنیم؛ فصل دریا و استخر و آب‌تنی و میوه‌های رنگ و وارنگ و... یادتان باشد همین تابستان با تمام اتفاقات خوشایندش می‌تواند بیش از آنکه به ذهن‌تان خطور کند برای شما خطرناک باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ محققان می‌گویند در تابستان فعالیت میکروب‌ها (باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها، قارچ‌ها و...) به شدت افزایش می‌یابد. هوای گرم رشد و فعالیت آنها را تشدید کرده و همین مسئله خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف در قلب، کبد، کلیه، پوست، چشم و مغز را افزایش می‌دهد. اگر به سلامت‌تان در فصل گرما علاقه‌مند هستید این نوشته را از دست ندهید.

از قلب غافل نشوید

هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد گرما به‌طور مستقیم روی قلب اثر می‌گذارد. اما گرمزدگی و کاهش فشار خون می‌تواند به قلب آسیب برساند، اگر به طور دائم در معرض گرما هستید باید خیلی مراقب خودتان باشید. حرارت زیاد می‌تواند مکانیسم تعادلی املاح بدن را به هم زده و به گرمزدگی منجر شود. گرمزدگی می‌تواند هم روی مغز و هم روی قلب تاثیر منفی داشته باشد. در این حالت فشارخون افت کرده و باعث می‌شود قلب شدیدتر کار کرده تا بتواند افت فشارخون را جبران کند. اگر گرمزدگی به‌موقع درمان نشود ممکن است وخیم شده و حیات بیمار را به خطر بیندازد.

علائم:

سردرد و سرگیجه

افزایش درجه حرارت پوست

خشکی شدید پوست به دلیل کم‌آبی

تب و خواب‌آلودگی

لرز

تنگی نفس

چه کنیم؟

مصرف مایعات را افزایش دهید. اگر کار مهمی ندارید از ساعت 10 صبح تا 3 بعدازظهر از خانه خارج نشوید. از فعالیت زیاد در زیر نور آفتاب به شدت پرهیز کنید. اگر متوجه افزایش درجه حرارت بدن خود شدید سریع به یک محل خنک با تهویه مناسب رفته و آب خنک بنوشید.

مراقب چشمان خود باشید

گرمای تابستان می‌تواند عوارض فراوانی برای چشمان شما به همراه داشته باشد. شایع‌ترین اتفاق خشکی، آلرژی و عفونت‌های چشمی است. حرارت بالا و رطوبت رشد باکتری‌ها را تسهیل می‌کند. همچنین در تابستان معمولا گرد و خاک زیادی در هوا وجود دارد و می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های چشمی را افزایش دهد، در نتیجه باید از چشمان خود در برابر سوزش و التهاب حفاظت کنید.

علائم:

سرخی

اشک ریزش

احساس وجود شن در چشم

ترشحات چسبناک (در صورت عفونت ملتحمه چشم)

چه کنیم؟

وقتی بیرون از منزل هستید حتما از عینک استفاده کنید. با دستان نشسته به هیچ‌عنوان چشمان خود را نمالید. حتما به چشمان خود آب خنک بپاشید یا از اشک مصنوعی استفاده کنید. اگر مشکل‌تان حل نشد در اولین فرصت به چشم‌پزشک مراجعه کنید چون در این شرایط خوددرمانی ممکن است عواقب خطرناکی به دنبال داشته باشد.

دستگاه گوارش تان را نجات دهید

گاستروانتریت حاد (التهاب و عفونت شدید و حاد معده و روده) اتفاقی رایج در ماه‌های گرم سال است. در هوای گرم غذاها سریع‌تر فاسد می‌شوند و اگر کسی از همه جا بی‌خبر چنین غذایی را بخورد به سرعت بیمار و در اصطلاح خودمان مسموم می‌شود. این مشکل اکثراً به واسطه ویروس‌ها و انگل‌ها ایجاد می‌شود که باعث التهاب و عفونت دستگاه گوارش شده و عملکرد آن را مختل می‌کند.

علائم:

زورپیچ و گهگاه خون در مدفوع

دل درد و دل پیچه

تب و بدن درد به‌خصوص در ناحیه پاها

ضعف

تهوع و استفراغ

چه کنیم؟

تا حد امکان از خوردن غذاهای چرب و تند و تیز و پرخوری پرهیز کنید. از خوردن میوه‌های قاچ شده‌ای که مدت طولانی به همان حال مانده‌اند، خودداری کنید. این قضیه در مورد انواع سالاد هم صدق می‌کند. در این فصل از خوردن غذاهای خام خودداری کرده و از غذاهای پخته یا آبپز استفاده کنید. توجه ویژه‌ای به سلامت شخصی خود داشته باشید؛ دست‌های خود را بشویید و همیشه آنها را تمیز نگه دارید.

پوست را بیوشانید

عرق کردن بیش از حد و رطوبت بالا در برخی مناطق آب و هوایی، محتوای چربی پوست را افزایش می‌دهد. همین مسئله می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند آکنه‌های درشت و دردناک، التهاب و سوزش پوست و بر اثر گرما و عفونت‌های باکتریایی و قارچی شود. مشکلات دیگری که ممکن است در فصل گرما برای پوست ما رخ دهد شامل آفتاب‌سوختگی شدید و التهاب آلرژیک است که باعث برجستگی و افزایش ضخامت دردناک پوست در مناطق آفتاب‌سوخته می‌شود. این مشکلات همگی به‌خاطر قرارگرفتن طولانی مدت و

بی‌حفاظ پوست در برابر آفتاب سوزان تابستان رخ می‌دهد. در نتیجه حساسیت پوست افزایش یافته و بیش از پیش مستعد تیره‌شدن می‌شود.

متأسفانه مردان معمولاً نسبت به تیره و برنزه‌شدن سریع پوست خود بی‌تفاوت هستند اما این بی‌توجهی می‌تواند منجر به ایجاد برجستگی‌های تیره و بسیار بدرنگ روی پوست صورت شود. غیر از این عفونت‌های قارچی در نواحی کشاله ران، زیر بغل و قسمت پایینی کمر در تابستان آن در آقایان بسیار رایج است که علت عرق‌کردن بیش از حد است که در صورت باقی ماندن روی پوست محیط بسیار مناسبی برای رشد انواع باکتری و قارچ فراهم می‌آورد. به همه اینها بوی بد بدن بر اثر عرق کردن بیش از حد را هم بیفزایید.

علائم:

آکنه را همه می‌شناسند. یک برجستگی که اغلب پر از چرک است و بیشتر روی قسمت پایین صورت، بالای کمر و قفسه سینه ظاهر می‌شود. التیام آکنه طولانی است و اگر به‌موقع درمان نشود ممکن است علائمی تیره و بدمنظره از خود به‌جا بگذارد.

برجستگی‌های نامتقارن، بدرنگ (اغلب به رنگ روشن) روی قسمت‌های فوقانی کمر، گردن و قفسه سینه. علت عفونت قارچی است.

التهاب سرخ رنگ، حساسیت و خارش شدید روی پوست به‌ویژه در کشاله ران، زیر بغل، بین انگشتان پا و چین‌های گردن. علت این مشکلات هم عفونت قارچی است.

چه کنیم؟

استحمام منظم در پیشگیری از آکنه بسیار موثر است به‌خصوص اگر بعد از فعالیت شدید، بدن را با یک محصول حاوی سالیسیک یا بنزوئیل پراکساید شست‌وشو دهید. حتما کرم ضدآفتاب بدون روغن بزنید و هر 3 تا 4 ساعت آن را تجدید کنید تا دچار سوختگی و برنزه شدن پوست نشوید. برای پیشگیری از عفونت‌های قارچی باید در روز دو تا سه بار دوش بگیرید، در نواحی مستعد عفونت که قبلاً ذکر شد پودرهای ضدقارچ بزنید و لباس‌های سبک و گشاد نخی بپوشید. کلاه لبه‌دار بگذارید، لباس آستین بلند بپوشید، عینک آفتابی بزنید و در رژیم غذایی خود مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان را مدنظر داشته باشید.

استحکامات مغز را تقویت کنید

محققان بخش قلب دانشگاه دهلی نشان داده‌اند 2 جزء اصلی هوا یعنی گرما و رطوبت می‌تواند هورمون‌های ایجاد افسردگی مغز را فعال کند. به این حالت اختلال موثر تابستانی می‌گویند. همچنین به دلیل طولانی‌تر شدن روزها ریتم تنظیم خواب هم در بدن به هم می‌ریزد. در نتیجه خواب فرد دچار اختلال شده و فرد دچار افسردگی تابستانی می‌شود. شدت اضطراب و تحریک‌پذیری افراد در مناطق گرم و مرطوب هنگام تابستان به شدت افزایش می‌یابد. گرمای بیش از حد با فشار زیاد به مکانیسم‌های فکری، امکان تصمیم‌گیری درست را از شما سلب می‌کند.

علائم:

حساسیت عاطفی بیش از حد

بی‌خوابی

کاهش اشتها

افسردگی و انزوا

چه کنیم؟

مسئله توجه کنید که گرما علت اصطلاحاً بدحالی شماست. در نتیجه لازم است برای خودتان محیطی فراهم کنید که در عین تامین آرامش ذهنی، به لحاظ فیزیکی نیز برای شما آرامش‌بخش باشد؛ جایی که خنک باشد و تهویه مناسبی داشته باشد. باید در الگوی زندگی و برنامه روزمره خود تغییراتی ایجاد کنید. مثلاً وسط روز از خانه خارج نشوید، مصرف مایعات به ویژه آب خنک را افزایش دهید. میوه بخورید و تا حد امکان از خوردن غذاهای داغ و تند خودداری کنید.

کبد و کلیه را حفاظت کنید

کم‌آبی (دهیدراتاسیون) در تابستان اتفاق رایج و بسیار خطرناکی است که به دلیل تعریق زیاد رخ می‌دهد. این مسئله باعث کاهش مایعات بدن و در نتیجه وارد شدن فشار زیاد به کلیه‌ها می‌شود. این ماجرا به‌خصوص در افرادی که دچار مشکلات کلیوی هستند، می‌تواند فوق‌العاده خطرناک باشد چون در این زمان از سال مشکلات‌شان ممکن است به‌شدت وخیم شود. به دلیل وضعیت خاص آب و هوا احتمال ابتلا به حصه هم افزایش می‌یابد؛ بیماری‌ای که از طریق آب و غذای آلوده منتقل می‌شود. این بیماری به‌طور مستقیم روی کلیه اثر می‌گذارد و اگر درمان نشود عفونت به کلیه‌ها و مثانه هم سرایت خواهد کرد. بیماری بسیار رایج دیگر هپاتیت A یا E است که برخلاف انواع بسیار خطرناک B و C، یک بیماری گوارشی است که به واسطه آب و غذای آلوده منتقل می‌شود. ویروس هپاتیت از طریق جریان خون وارد کبد شده و باعث عفونت آن می‌شود. بسیاری از علائم هپاتیت A و حصه شبیه هم است و باعث زرد شدن پوست می‌شود اما بعد از گذشت مدتی علائم اختصاصی هر کدام بروز می‌کند.

علائم:

تب

درد شکمی

حالت تهوع و استفراغ

ضعف

بی‌اشتهایی

چه کنیم؟

همیشه با خودتان یک بطری آب معدنی همراه داشته باشید. مصرف محصولات پروبیوتیک با تقویت سیستم ایمنی جلوی رشد باکتری‌های مضر را می‌گیرد. موز سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هاست و از ابتلا به اسهال جلوگیری می‌کند.