

نکاتی درباره آلرژی های تنفسی



مزگان صفری
متخصص آسم

اسم آلرژیک معمولاً در ابتدای فصل بهار بروز می‌کند و با پایان یافتن این فصل، به تدریج فروکش می‌کند، در این میان، پیشگیری از مواجهه با عوامل حساسیت‌زای مهم‌ترین رکن درمان به شمار می‌رود. آلرژی فصلی در این فصل عمدتاً به دلیل گرده‌افشانی درختان، گل‌ها و گیاهان به‌ویژه در مناطق کوهستانی و دشت‌ها بروز می‌یابد و اغلب به دو شکل خود را نشان می‌دهد. نوع اول، آلرژی در ناحیه تنفسی فوقانی است که با عنوان «رینیت آلرژیک» شناخته می‌شود و علائمی همچون آبریزش بینی، عطسه، آشک و خارش چشم دارد. نوع دوم، آسم آلرژیک است که با انقباض سرفه‌های هوایی همراه است و علائمی چون سرفه‌های شدید، خس‌خس سینه و تنگی نفس در پی دارد. افرادی که سابقه آلرژی فصلی دارند باید از بازنگه‌داشتن پنجره‌های خانه و خودرو خودداری کرده و از تماس با هوای آلوده به گرده‌های پرهیزند. همچنین استفاده از دستگانه‌تصفیه‌ها در محیط منزل و پرهیز از نگهداری گل و گیاه می‌تواند در کنترل علائم بسیار مؤثر باشد. مصرف داروهای ضد حساسیت مانند آنتی‌هیستامین‌های ساده، استیریزین و لوراتادین در موارد خفیف بدون نسخه نیز امکان‌پذیر است، اما در موارد شدید، پزشک ممکن است اسپری‌های استنشاقی حاوی استروئید تجویز کند. در برخی موارد نادر، آلرژی فصلی به شکل آلرژی‌های حساسیت‌زای پوستی نیز دیده می‌شود که اغلب در اثر تماس با گیاهان به وجود می‌آید. دستگاه تنفسی یک واحد کلی است، اگرچه آلرژی فصلی در ابتدا دستگاه تنفسی فوقانی را درگیر می‌کند، اما در موارد شدید می‌تواند به درگیری بخش‌های تحتانی منجر شده و به آسم تبدیل شود. این می‌توان گفت هر فردی که آلرژی دارد حتماً به آسم مبتلا می‌شود. برخی میوه‌ها به دلیل شباهت ساختار آنتی‌ژنی با گرده گیاهان می‌توانند باعث تشدید علائم حساسیت شوند. در بیماری‌ای که تنها یک تا دو ماه در سال علائم دارند، روش ایمنوتراپی می‌تواند مفید باشد. در این روش، عصاره ماده حساسیت‌زا مانند گرده درخت گردو، در دوزهای بسیار کم به بدن تزریق می‌شود که موجب تقویت سیستم ایمنی در برابر آن می‌گردد. اثربخشی این روش بین ۸۰ تا ۹۰ درصد گزارش شده اما فرایند درمانی آن بلندمدت است. آلرژی فصلی معمولاً در دو سال اول زندگی بروز نمی‌یابد، اما پس از این سن، احتمال ابتلا در دختران و پسران به طور یکسان وجود دارد.

سماق؛ ادویه‌ای خوش طعم با چاشنی سلامت

سماق فقط یک ادویه خوش طعم نیست؛ این جاشی سرشار از آنتی اکسیدان، ضدالتهاب و کاهنده قند و چربی خون است که می تواند سلامت بدن را تقویت کند. در واقع سماق نوعی گیاه درختچه ای است که بیشتر در نواحی کوهستانی می روید. میوه سماق خوشه ای و تقریباً جنسی سفتی دارد که آسیاب و کوبیده می شود و بعد از کوبیده شدن، به عنوان یک جاشی مورد استفاده قرار می گیرد و این گیاه جزو آنتی اکسیدان گیاهی پتر محسوب می شود.



درمان بیماری‌ها

درمان بیماری های روماتیسمی و نقرس، کاهش خونریزی سینه (هموپتزی)، برطرف کننده اسهال معمولی و اسهال خونی، پایین آورنده تب، ادرارآور و تقویت کننده دستگاه گوارش، پایین آورنده قند خون و چربی خون و پاکسازی کبد و تصفیه کننده خون، جوانسازي پوست اشاره کرد. فواید اعجاب انگیز سماق علت افزودن سماق به کباب این است که خوردن گوشت کباب شده باعث تولید آنزیم های در بدن می شود که منجر هستند، سماق می تواند اثر این آنزیم ها را خنثی کرده و در عین حال چاشنی خوبی برای آش ها و سوپ ها است.

ضد التهاب

خاصیت ضد التهابی این گیاه باعث می شود که در کاهش تب مؤثر باشد. این گیاه در درمان آرتریت، التهاب پوست و مشکلات تنفسی مانند برونشیت و سرماخوردگی مؤثر است؛ بسیاری از انواع آلرژی را می توان با سماق درمان کرد.

کاهش قند خون

یکی از مهم‌ترین فواید سماق، کاهش قند خون است. تأثیر مهم سماق بر بیماران دیابتی بررسی شده است. دانشمندان در این پژوهش، تأثیر سماق را بر سطح قند خون، آپیولیپروتئین B، آپیولیپروتئین A-1 و ظرفیت آنتی‌اکسیدانی (TAC) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بررسی کردند.

جلوگیری از یوکی استفوان

پوکی استخوان یک بیماری شایع است که توسط استخوان های ضعیف و ترد ناشی از ریزش استخوان و افزایش خطر شکستگی مشخص می شود. خطر ابتلا به پوکی استخوان با افزایش سن بیشتر می شود. احتمال ابتلا به پوکی استخوان در استخوان ران، گردن و ستون فقرات کمری وجود دارد.

خاصیت آنتی اکسیدانی

از دیگر فواید سماق، باید به خاصیت آنتی اکسیدانی آن اشاره کرد. بنابر پژوهش‌های انجام‌شده روی ۶ گونه سماق، این گیاه خاصیت آنتی اکسیدانی شگفت‌انگیزی دارد. چنان‌که می‌دانید بدن‌تان برای خنثی کردن آثار مخرب رادیکال‌های آزاد، به آنتی اکسیدان نیاز دارد. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایدار هستند که در بروز بیماری‌های مزمن مؤثرند.

علائم کم خونی فقر آهن

کم خونی فقر آهن، شایع ترین نوع کم خونی در جهان است که اغلب با علائمی مانند خستگی، رنگ پریدگی و تنگی نفس همراه است. این بیماری زمانی رخ می دهد که بدن به اندازه کافی آهن نداشته باشد تا به تولید های قرمز سالم تولید کند. افرادی که دچار این نوع کم خونی هستند، معمولاً علائمی چون: خستگی، ضعف، سردی و بی حالی، سرگیجه یا سردرد، سرد بودن دست و پا، تپش قلب یا نفس تنگی، رنگ پریدگی پوست یا زردی

خفیف، شکنندگی ناخ‌ها، ریزش مو، التهاب زبان می‌شوند. غذاهای سرشار از آهن عبارتند از: گوشت قرمز، جگر و تخم مرغ، حبوبات، عدس، لوبیا، سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج، کلم پیچ و بروکلی، اجیل و میوه‌های خشک، غلات غنی شده با آهن. افراد گیاه خوار نیز می‌توانند با انتخاب غذای مناسب، نیاز آهن خود را تأمین کنند. همچنین مصرف ویتامین C در کنار غذا، به جذب بهتر آن کمک می‌کند.

احتیاط در مصرف قرص های خواب آور

خیلی از افراد دچار ماشین گرفتگی می شوند و نیاز به استفاده از یک داروی ساده دارند، باعث ایجاد خواب آلودگی شده و در بخشی از تصادفات کشور نقش آفرینی می کنند. وی توضیح داد: افراد داروهایی که از داروخانه تهیه می کنند مشاوره های لازم درباره فواید دارو را از داروساز جویا شوند تا اگر در حین زندگی عوارض را ایجاد می کنند، مصرف آن را مدیریت یا اجتناب کنند.

رئیس مرکز رشد دارویی دانشگاه علوم پزشکی گفت: خیلی از داروهای ساده معمولاً بدون بهانه متوجه شویم عوارضی را ایجاد می‌کنند. دکتر مود بیگلر گفت: تاکید ما این است که افرادی که بر شکلی از داروهای خاص که خواب‌آور است و شویشیاری آنان تاثیر دارد، استفاده می‌کنند حتماً با احتیاط برخورد کنند و ساعاتی که باعث خواب‌آلودگی می‌شود پشت فرمان ننشینند. وی افزود:

جدول سودو کو

	۲			۳		۸		۷
۷	۹				۸		۳	۲
۸	۳	۱	۲	۷	۶	۹		۵
۶		۲		۵			۸	۱
۳						۷		
۱		۸			۲	۴		۹
۹				۲				
۲	۱	۳	۴	۹		۶	۷	۸
	۶							۳

ମ	ବ	ନ	ଅ	ଈ	ଉ	ଋ	ୠ	ଏ
ଋ	ୠ	ଏ	ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ	ଓ
ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ
ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ
ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ
ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ
ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ
ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ
ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ
ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ	ୡ	ଐ	ଓ	ଌ

نکته

ارتباط اختلالات روانشناختی و ریزش مو

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و عضو هیات مدیره دانشکاه علوم پزشکی کردستان گفت: اختلال وسواس فکری - عملی، اضطراب، افسردگی و استرس با ریزش مو ارتباط تنگاتنگی دارند. دکتر آروین تقی زاده، در خصوص اختلال وسواس فکری - عملی گفت: روانپزشکان متوجه شده‌اند که علائم تریکوتیلومانیا یا میل مقاومت ناپذیر به کشیدن موهای بدن، از جمله وسواس‌های فکری - عملی، به‌عنوان اختلال وسواس فکری - عملی دیده می‌شود.

اضطراب مزمن

وی افزود: ریزش موانشی از اضطراب بسیار نادر است و کمتر موارد فقط برای افراد اتفاق می افتد که اضطراب دید دارند. بهتر است بدانید که اضطراب و استرس از نظر دو شرایط مجزا هستند، اما با یکدیگر همپوشانی دارند. مثاله کلیدی در زمینه اضطراب و ریزش مو، استرس است و بسیاری جهات، اضطراب، استرس طولانی مدت و مداوم است که می تواند بر فاز رشد مو تأثیر بگذارد.

◀ افسردگی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان بیان
افسردگی یک مشکل عمده سلامت روان در سراسر جهان
ت. با این وجود، بسیاری از مردم نمی دانند که افسردگی
تواند بر ریزش مو تأثیر بگذارد. از نظر پزشکان، افسردگی
ریج ریزش مو با هم مرتبط هستند و افرادی که از افسردگی رنج
برند، احتمالاً به مرور متوجه می شوند که موهایشان
کمتر شده و می توانند به راحتی بشکنند.

استرس شدید
بنابر اعلام وزارت بهداشت، تقی‌زاده خاطرنشان کرد: نه استرس می‌تواند نقش مهمی در ریزش مو داشته باشد، خبر خوب این است که ریزش مو ناشی از استرس دائمی نیست. هنگامی که بدن ماتحت فشار روانی فیزیکی قرار گیرد، فاز رشد چرخه طبیعی مو می‌تواند متوقف شود.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- ذرت بوداده‌شده- منابعی که بدون ته‌های انسانی موجود هستند ۲- مقام درجه- روسیه، قاصد ۳- شش خانه مالاریا، بندری در دانه‌نهازایان ۴- یکی از گوشه‌های دستگاه منظره‌نما- جنس مذکر ۵- نامی کیمن- در لوزرین ۶- آبرو و عزت ۷- شعله‌های می‌شود ۸- آقا و سبور- یک ۹- نشانه‌های نوشتاری- رود بله انگلیسی- اسم ۱۰- میوه ضربه خورده- گرد گردان ۱۱- ددان- تجسم روح ۱۲- بشمی ۱۳- خواب طیور- هواپیما روسی آمریکا- گیاهی از نوع الاله ۱۴- صدای صدای بلند و واضح- فتنه و بدی- به‌جز جمع‌دهی- فروغ و روشنی- مانند و شبیه ۱۵- یادایی- نود پرنده‌ای

حل جدول ۲۰۸۳

۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ه	و	ا	ج	و	و	ا	ج	ک	و	ب	ن	ا	س	ی
و	ر	د	ت	و	س	ن	و	س	ی	ا	ن	س	ی	ج
ر	ج	ا	س	ا	ز	و	س	ر	س	ا	ف	ا	ف	ا
م	ر	ک	ب	ا	ش	ا	ل	و	ب	ا	ت	ا	ا	م
د	ک	ر	ز	م	ا	پ	ا	ش	ن	ا	ب	ا	ب	ا
ر	و	ب	ا	ه	ت	ر	ب	ک	ی	و	د	ی	ا	د
ن	ب	ی	ل	غ	د	ه	خ	م	و	ن	ک	ا	ا	د
ی	ت	ش	ی	ی	س	و	ا	د	ر	ا	ا	ا	ا	د
ف	س	ا	ت	ر	ا	ش	ا	ل	ا	س	ا	ا	ا	س
ش	م	ا	ی	ر	م	م	ا	د	و	س	ا	ا	ا	س
ا	ر	ن	س	ا	و	ی	ب	ج	ا	ا	ا	ا	ا	ا
م	ر	ن	و	ل	ا	ز	ا	م	ا	ی	ا	ا	ا	ی
ی	ا	م	ا	م	ن	ی	ت	ا	م	ا	ن	ا	ا	ی
م	ز	ب	و	ا	ر	گ	و	و	ا	ل	د	ا	ا	ی
ک	ا	ز	ی	و	و	ر	و	ش	ک	ا	س	ا	ا	ت

[illegible]