

سیاوش کورانی
فوق تخصص ریه

سیستم ایمنی بدن، مواد خارجی را به‌عنوان عوامل غیرخودی تشخیص می‌دهد و به‌دنبال آن، واکنش‌های ابشاری ایجاد و منجر به بروز علائمی می‌شود که واکنش ایمنی و آلژیک نام دارد. حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد جمعیت جهان در گروه‌های سنی مختلف، مبتلا به حساسیت‌های فصلی هستند؛ موادی که از طریق هوا وارد دستگاه تنفسی این افراد می‌شود، باعث بروز واکنش‌هایی از قبیل آبرزش بینی، احساس خارش داخل بینی و سقف دهان، قرمزی چشم‌ها، ورم پلک‌ها و حتی خستگی‌های مزمن می‌گردد. تمام این علائم به سیستم ژنتیکی و سیستم ایمنی فرد بستگی دارد؛ در یک فرد، واکنش‌ها ممکن است بسیار شدید باشد و حتی با انسداد مجاری تنفسی همراه شود. اما این علائم در فرد دیگر، تنها باعث خارش مختصر گلو شود. درات ریزگردی که در محیط اطراف وجود دارند، مانند گرده‌های گیاهی، حرکت حشراتی مایت‌ها در هنگام جاروبرقی و یا حتی مصرف غذاهای خاص و ابتلا به عفونت‌های ویروسی، می‌تواند باعث تشدید سیستم ایمنی فرد شود. اصلی‌ترین دلیل آبرزش بینی بیماری رینیت آلژیک است. رینیت آلژیک به معنای التهاب داخل بینی است که همراه با لکه‌های قرمز همراه با شکنندگی در مخاط، تورم بسیار زیاد پلک‌ها، کپهر، خارش پوستی و.... همراه است. سرفه به‌عنوان شایع‌ترین علامت در حساسیت‌های فصلی است که به‌دنبال ریختن ترشحات بینی به ناحیه حنجره ایجاد می‌شود و باعث ایجاد سرفه در فرد می‌گردد. علائمی مانند سرفه، تنگی نفس، خس‌خس سینه، قرمزی و التهاب چشم‌ها، در همه انواع رینیت آلژیک و بیماری‌های ویروسی، مشترک است. در آلرژی‌های فصلی، دردهای شدید عضلانی و تب و لرز نداریم زیرا این علائم مختص بیماریه‌ای ویروسی است. علائم آنفلوآنزا به‌صورت حاد و حمله‌ای بروز می‌کند. هرگونه عاملی که بتواند تحریک مخاطی ایجاد کند، مانند مواجهه با هوای سرد، مصرف ترشی و غذاهای تند، واکنش‌های حساسیتی بعد از مصرف بعضی از داروها می‌تواند باعث تشدید بروز حساسیت‌ها در فرد شود. در موارد شدید آلرژی مصرف کورتون‌های استنشاقی توصیه می‌شود. البته باید گفت استفاده از کورتون‌ها نباید باعث نگرانی باشد؛ زیرا کم‌عارضه‌ترین نوع کورتون‌ها، نوع استنشاقی آن است.



خواص شلغم برای بدن

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، شلغم را یک سبزی بسیار مغذی با خواص ضد میکروبی، ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و... دانست که مصرف آن در زمستان بسیار مفید است. مینا کاویانی اظهار کرد: شلغم حاوی مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم و سدیم و منیزیم است. کاویانی همچنین شلغم را دارای ترکیبات شیمیایی عنوان کرد و افزود: شلغم پخته به‌منظور تسکین علائم عفونت‌های تنفسی، سرماخوردگی، سینوزیت بهبود سرفه و گرفتگی صدا استفاده می‌شود.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، شلغم را یک سبزی بسیار مغذی با خواص ضد میکروبی، ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و... دانست که مصرف آن در زمستان بسیار مفید است. مینا کاویانی، گفت: شلغم در دسته سبزی‌های بسیار کم‌کالری قرار دارد و هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۲۸ کیلوکالری انرژی دارد. وی ویتامین C را از دیگر مواد مغذی موجود در شلغم نام برد که جزو ویتامین‌های محلول در آب است

تب، باعث کاهش فعالیت ویروس کرونا می‌شود

محققان ارتباط مهمی بین افزایش دمای بدن و بیشتر شدن مقاومت در برابر عفونت‌های ویروسی کشف کرده‌اند. دکتر تاکشی ایچینوه، محقق