

یادداشت

آبله مرغان؛ بیماری فصل بهار

سید محسن زهرایی
رئیس اداره بیماری‌های
قابل پیشگیری



ماهیت ویروس بیماری آبله مرغان به نحوی است که به صورت فصلی بروز می‌کند؛ شرایط آب و هوایی کشورهایی که در نیم‌کره شمالی قرار دارند به نحوی است که این بیماری در نیمه زمستان و فصل بهار به طور معمول شایع است. «آبله مرغان» یک بیماری ویروسی و به بیماری کودکان معروف است؛ اما به این گروه‌های سنی دیگر هم هست. در وهله نخست در ناحیه سر، گردن و صورت ظاهر می‌شود. طی ۲ تا ۳ روز اول بیماری، دانه‌های آبدار «وزیکول» در بدن ایجاد می‌شود و سپس این دانه‌ها حالتی به خود می‌گیرند. سپس این دانه‌ها خشک می‌شوند و روی آن به اصطلاح «کبره» بسته می‌شود. پزشکان با معاینه بیماران در هر مرحله از بیماری با ضایعات پوستی مواجه می‌شوند. به طور کلی انتظار می‌رود که ضایعات طی یک هفته فروکش کنند و کبره ببندند. این بیماری از طریق قطرات تنفسی، ارتباط نزدیک فرد به فرد و لمس پوست آلوده ایجاد می‌شود. درمان؛ به طور معمول برای افراد عادی درمان خاصی در نظر گرفته نمی‌شود؛ مگر اینکه بیمار تب یا احساس خارش داشته باشد. این احتمال وجود دارد که ضایعات کبره بسته، پوسچول‌ها و وزیکول‌ها ایجاد خارش کنند و بیمار بدن خود را بخارانند. خاراندن ضایعات سبب عفونی شدن آنها می‌شود و در نتیجه روند بهبودی طولانی‌تر می‌شود. درمان آبله مرغان، درمان علامتی است. ماهیت ویروس بیماری آبله مرغان به نحوی است که این بیماری به صورت فصلی بروز می‌کند. شرایط آب و هوایی کشورهایی که در نیم‌کره شمالی قرار دارند به نحوی است که این بیماری در نیمه زمستان و فصل بهار به طور معمول شایع است. واکنسیناسیون؛ کشورهای محدودی و واکنس آبله مرغان را تزریق می‌کنند. این واکنس پس از ۱۲ ماهگی تزریق می‌شود و به مصونیت کودکان در برابر بیماری کمک می‌کند. در حال حاضر، واکنس آبله مرغان برای گروه‌های خاص به صورت رایگان در کشور تهیه می‌شود. کمیته کشوری ایمن‌سازی در حال بررسی مستندات اضافه شدن واکنس آبله مرغان به برنامه واکنسیناسیون کشوری طی ۵ سال آینده است. اگر کمیته کشوری ایمن‌سازی به این نتیجه رسد که این واکنس برای سلامت بهداشت عمومی ضرورت دارد، وزارت بهداشت نسبت به تأمین این واکنس اقدام می‌کند.

علائم آلرژی به «سیر»
آلرژی به سیر، زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن شما هنگام مصرف یا لمس این ماده غذایی، حساسیت نشان می‌دهد و این عارضه می‌تواند در هر سنی رخ دهد. سیر نوعی گیاه است که می‌تواند برای طعم دادن به غذای خود از آن استفاده کنید و در عین حال خواص بسیاری هم دارد. اکثر افراد واکنش آلژیک به سیر را تجربه نمی‌کنند اما برای برخی افراد، خوردن حتی مقدار کمی از آن می‌تواند علائمی مانند مشکل در تنفس یا نقره پوستی ایجاد کند. علائم آلژیک به سیر در افراد مختلف، متفاوت است. برخی از علائم شایع عبارتند از:
کپهر، خارش پوست یا تغییر رنگ پوست
تورم در دهان، زبان یا گلو
تنگی نفس یا مشکل در تنفس
دل درد، اسهال یا حالت تهوع
ضربان قلب سریع، سرگیجه
آنافیلاکسی (یک واکنش آلژیک تهدیدکننده)
واکنش متقاطع
اگر به سیر حساسیت دارید لزوماً به این معنا نیست که شما به پیاز هم آلرژی خواهید داشت اما بسیاری از افراد، همزمان واکنش‌های آلژیک به هر دوی این مواد غذایی را تجربه می‌کنند. دلیل این امر این است که پیاز و سیر هر دو گیاهان پیازی از خانواده سیر یا «آلیوم» هستند. آنها حاوی پروتئین‌های مشابهی هستند. به این معنی که بدن شما می‌تواند به طور مشابه به آنها واکنش نشان دهد. در واقع این وضعیت، «واکنش متقاطع» نامیده می‌شود. سایر فویشاوندان نزدیک سیر هم شامل پیازچه، موسیر و تره فرنگی هستند. تمقیقات نشان می‌دهد که واکنش متقاطع می‌تواند برای افرادی که به سیر حساسیت دارند، مشکل ساز باشد.
درمان
بهترین روش برای درمان این حساسیت، حذف سیر از رژیم غذایی است. به علاوه، می‌توان از گیاهان دارویی دیگر به عنوان جایگزین استفاده کرد. هنگام خرید مواد غذایی، مهم است که برچسب‌های آنها را به دقت بررسی کرده و از عدم وجود سیر اطمینان حاصل کنید. همچنین بهتر است برای رفع حساسیت به سیر، آن را بپزید. در این حالت، پروتئین موجود در سیر که عامل اصلی ایجاد حساسیت است، غیرفعال می‌شود. مصرف مقدار کمی سیر پخته شده در وعده‌های غذایی معمولاً منجر به واکنش‌های آلژیک شدید نمی‌شود.

مراقبت در بیماری آسم
تنگی، سرفه یا خس خس سینه شود که به واسطه این علائم می‌توان بیماری را تشخیص داد. او درباره مراقبت از آسم، تغییر سبک زندگی را بسیار مهم دانست و اظهار کرد: بیماران باید سعی کنند در تماس با آلرژن و عواملی که تحریک‌کننده هستند قرار نگیرند. بیماران به برخی از غذاهای حساسیت دارند که توصیه می‌شود از نظر تغذیه شرایط خاصی را مراعات کنند که دچار تشدید علائم نشوند.

درمان سریع سوزش معده
سوزش سردل، که به نام رفلاکس اسید یا ترش کردن هم شناخته می‌شود، حالتی است که در آن احساس سوزش در ناحیه معده و گاهی در قفسه سینه یا گلو رخ می‌دهد. این وضعیت معمولاً به خاطر بازگشت اسید معده به مری است و می‌تواند در اثر عوامل مختلف تشدید شود. اگر سوزش سردل مداوم باشد یا همراه با علائم دیگر مانند درد قفسه سینه شدید و... باشد حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. تغییرات ساده سوزش سردل، که به نام رفلاکس اسید یا ترش کردن هم شناخته می‌شود، حالتی است که در آن احساس سوزش در ناحیه معده و گاهی در قفسه سینه یا گلو رخ می‌دهد. این وضعیت معمولاً به خاطر بازگشت اسید معده به مری است و می‌تواند در اثر عوامل مختلف تشدید شود. اگر سوزش سردل مداوم باشد یا همراه با علائم دیگر مانند درد قفسه سینه شدید و... باشد حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. تغییرات ساده

نور محیط را تنظیم کنید؛ نور هیچگاه نباید از روزه رویا پشت‌سرتان به صورت مستقیم به نمایشگر بتابد. بهترین نور از بالای سر و به صورت غیرمستقیم بتابد. همچنین باید صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا چراغ در آن منعکس نشود. دقت کنید که اگر نور محیط اطرافتان زیاد است، اگر به سلامت چشم خود علاقه‌مندید، حتماً از مانیتور با صفحه مات استفاده کنید. مانیتورهای شفاف در بلندمدت موجب بروز مشکلات بینایی برای شما خواهد شد.
چند نکته تکمیلی
آب بخورید؛ یک لیوان آب همیشه کنار دست خود بگذارید و هر وقت احساس نیاز کردید کمی از آن بنوشید. این کار مانع از بی‌آبی بدن شما و خشکی چشم شما می‌شود. کمیوب آب در بدن، زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست. اگر یادتان می‌رود آب بخورید، پیشنهاد می‌شود یک بطری آب شخصی و زیبا برای خود تهیه کنید. آن را در کنار دست خود بگذارید و هر زمان که چشمتان به آن افتاد یک جرعه از آن را بنوشید.
کمتر نگاه کنید؛ البته شاید این راه کمی غیرمنطقی به نظر برسد. ولی اگر بخاطر شغل خود مجبورید که در طول روز ساعت‌ها با کامپیوتر کار کنید، شاید بهتر باشد که برای حفظ سلامت چشم خود، کمتر تلوزیون تماشا کنید. یا کمتر به صفحه موبایل خود خیره شوید. اگر هدف‌تان از تلوزیون دیدن آگاهی‌بخشی است، می‌توانید از طریق رادیو جریان اخبار قرار بگیرید.
از عینک‌های ضد اشعه کمک بگیرید؛ عینک‌هایی در بازار وجود دارد که برای استفاده طولانی مدت از مانیتور و موبایل ساخته شده‌اند. این عینک‌ها با فیلتر کردن اشعه‌های مضر صفحه نمایش برای چشم، از خشکی و آسیب دیدن چشم جلوگیری می‌کند. اگر از عینک برای مطالعه استفاده می‌کنید به منظور حفظ سلامت چشمتان و پیشگیری از سردرد حتماً آن‌ها را کاملاً تمیز کنید. صفحه مانیتور خود را نیز همواره تمیز نگه دارید تا وقتی که مشغول مطالعه هستید فشار کمتری به چشمتان وارد شود.

جدول کلمات متقاطع
شماره ۲۱۰۳
عمودی
۱- قشری از مغز جد کردن - سیک پیکاسو ۲- دوستان صمیمی - پرسش - حیوان سر بریده ۳- فصیح - نوعی پارچه نخی - پول فرانسه ۴- تحت و پایین - گل به سر جالبز - نت چهارم موسیقی - بالاپوش بلند ۵- تخته بزرگ بریده شده - واحد پول ویتنام - فرمان خودرو ۶- نفس خسته - جوهر مرد - ورم بناگوش ۷- یک خودمانی - گدای سمج - عبوس ۸- پوشیده شده - محتوی صندوق انتخابات - گواهی دادن ۹- از گازهای آلی - درمانگاه - بله ای‌تالیایی ۱۰- سالخورده - نوعی یقه - اثر یا ۱۱- اسب ترکی - ساده و سهل - قادر ۱۲- حیل‌گر - عنصر تیروئید - گریزنده - از شهرهای استان مازندران ۱۳- مادر گرامی - نابینا بودن - قیصر روم ۱۴- غیر مطلق - تماشا کردن - پشت سر ۱۵- توانستن - از آثار تاریخی کرمان
۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

جدول سودوکو
جدول کلمات متقاطع
حقیقی
۱- از تهر بار - غذای رشته‌ای ۲- استاندار سابق - مقابل هست - تبدیل ۳- فضای سرپوشیده خانه - برده در - جانان، دلانام ۴- ضمیر متصل پیوسته - اثر چربی بر پارچه - تک و منفرد - بشقاب بزرگ ۵- بخیه درشت - همشیره گرمی - مقابل نقد ۶- غم‌واندوه - بازار بی‌رونق - رودفرانسه ۷- عمامه - راهرو - کجاست؟ ۸- کاست صوتی - ماه چهارم سال میلادی - خوراک خرگوش ۹- لحظه - گردش روزگار - عنکبوت ۱۰- همه - زود و سریع - کمک‌رسانی ۱۱- ناپایداری روان‌پذیر - رنجش میان دو دوست - گل بتونه ۱۲- از حیوانات درنده - شاهد - خودروی ده نفره - قسمتی از پا ۱۳- طرف چپ - برده فروش - گوشه‌گیری ۱۴- حیوان نسوز! - اداره‌کننده - ادویه هندی ۱۵- عزرائیل - معشوق
حل جدول ۲۰۱۰۲

جدول سودوکو
جدول کلمات متقاطع
حقیقی
۱- قشری از مغز جد کردن - سیک پیکاسو ۲- دوستان صمیمی - پرسش - حیوان سر بریده ۳- فصیح - نوعی پارچه نخی - پول فرانسه ۴- تحت و پایین - گل به سر جالبز - نت چهارم موسیقی - بالاپوش بلند ۵- تخته بزرگ بریده شده - واحد پول ویتنام - فرمان خودرو ۶- نفس خسته - جوهر مرد - ورم بناگوش ۷- یک خودمانی - گدای سمج - عبوس ۸- پوشیده شده - محتوی صندوق انتخابات - گواهی دادن ۹- از گازهای آلی - درمانگاه - بله ای‌تالیایی ۱۰- سالخورده - نوعی یقه - اثر یا ۱۱- اسب ترکی - ساده و سهل - قادر ۱۲- حیل‌گر - عنصر تیروئید - گریزنده - از شهرهای استان مازندران ۱۳- مادر گرامی - نابینا بودن - قیصر روم ۱۴- غیر مطلق - تماشا کردن - پشت سر ۱۵- توانستن - از آثار تاریخی کرمان