

نسخه کنترل آلرژی بهاری

در فصل بهار با افزایش گرده گیاهان، درختان و علف‌ها در هوا، سیستم ایمنی برخی افراد به این ذرات واکنش بیش از حد نشان می‌دهد و علایم آلرژی بروز می‌کند

با آغاز فصل بهار و افزایش گرده‌افشانی گیاهان، شیوع آلرژی‌های فصلی به‌ویژه در میان افراد مستعد به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. متخصصان آلرژی هشدار می‌دهند که در صورت بی‌توجهی به علایم اولیه، این حساسیت‌ها می‌توانند کیفیت زندگی بیماران را کاهش دهند و حتی زمینه بروز حملات آسم را فراهم کنند. دکتر «توفقی مطلق» متخصص آسم و آلرژی، عضو هیئت علمی دانشگاه و رئیس بیمارستان امام‌رضاع) بجنورد درهمین باره با اشاره به افزایش مراجعات بیماران در ماه‌های ابتدای سال، به تشریح علل، انواع و راهکارهای پیشگیری و درمان آلرژی‌های فصلی پرداخت.

واکنش سیستم ایمنی برخی افراد به گرده گیاهان

دکتر «توفقی مطلق» با بیان این که آلرژی فصلی یا «رینیت آلرژیک» یکی از شایع‌ترین بیماری‌های آلرژیک است، گفت: در فصل بهار با افزایش گرده گیاهان، درختان و علف‌ها در هوا، سیستم ایمنی برخی افراد به این ذرات واکنش بیش از حد نشان می‌دهد و علایم آلرژی بروز می‌کند. به‌گفته وی، این واکنش ایمنی باعث ترشح مواد التهابی از جمله هیستامین در بدن می‌شود که در نهایت علایمی مانند عطسه‌های مکرر، آبریزش و خارش بینی، خارش چشم‌ها، قرمزی چشم، گرفتگی بینی، سرفه و در برخی موارد تنگی نفس را ایجاد می‌کند.

چه افرادی بیشتر در معرض آلرژی فصلی هستند؟

این متخصص آسم و آلرژی افزود: افرادی که سابقه خانوادگی آلرژی، آسم یا آگزما دارند بیشتر در معرض ابتلا به آلرژی فصلی قرار می‌گیرند؛ همچنین زندگی در مناطق دارای پوشش گیاهی زیاد و قرار گرفتن در معرض گرده گیاهان و آلودگی هوا می‌تواند احتمال بروز این بیماری را افزایش دهد. وی تأکید کرد: در برخی بیماران، آلرژی فصلی می‌تواند باعث تشدید بیماری آسم شود و به همین دلیل کنترل به‌موقع علایم اهمیت زیادی دارد.

پیک سلامت

جهش خدمات سلامت در محلات

حجم خدمات بهداشتی و مراقبت از گروه‌های هدف در مراکز جامع سلامت در زمان جنگ، افزایش و مراقبت‌های ویژه از مهمانان گسترش یافته‌است



محلهمحور را توانمندسازی محلات عنوان کرد و افزود: این طرح باید در حوزه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و عمرانی گسترش یابد. «رستمی» در پایان با تأکید بر حضور مدیران در محلات، از فرمانداران، بخشداران و مدیران دستگاه‌ها خواست با حضور میدانی مستمر، بررسی مشکلات مردم و ارائه گزارش‌های مستند، نقش مؤثر خود را در تصمیم‌گیری‌های محله‌ای ایفا کنند.

نوروز با طعم زندگی

۵۳۳ نوزاد از ۲۷ اسفند ۱۴۰۴ تا ۱۴ فروردین ۱۴۰۵ در بیمارستان‌های خراسان شمالی متولد شدند



سلامت نوروزی، در مجموع ۵۳۳ نوزاد در بیمارستان‌های استان متولد شدند. وی افزود: در این مدت زایشگاه بیمارستان بنت‌الهدی بجنورد با ثبت ۲۹۷ تولد، بیشترین تعداد موالید را در میان بیمارستان‌های استان به خود اختصاص داده است.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ادامه داد: همچنین در بیمارستان امام خمینی(ره) شیروان، ۷۶ تولد، بیمارستان ثامن‌الامنه(ع) تأمین اجتماعی بجنورد، ۶۱ تولد، بیمارستان امام خمینی(ره) اسفراین، ۶۰ تولد، بیمارستان پورسینا آشنخانه، ۲۴ تولد، بیمارستان جوادالاکمه(ع) جاجرک، ۱۲ تولد و بیمارستان شهدای قاروج نیز ۳ تولد به ثبت رسیده است. دکتر «صفری» با اشاره به آمادگی مراکز درمانی استان در ایام نوروز، از تلاش شبانه‌روزی کادر درمان برای ارائه خدمات مطلوب به مادران باردار و نوزادان در این ایام قدرانی کرد.

توسعه کسب و کار خود را به ما بسازید

جذب آگهی در روزنامه خراسان شمالی

تلفن:۰۵۸-۳۲۲۳۹۷۶۴

سلامت

دوشنبه ۲۴ فروردین ۱۴۰۵ ۲۴ شوال ۱۴۴۷ شماره ۴۳۹۵

سلامت نامه

این بیماری دیر تشخیص داده می‌شود

«پارکینسون» ممکن است سال‌ها با اختلالات دیگر اشتباه گرفته شود و در صورت تشخیص زودهنگام و مراقبت صحیح، قابل کنترل است



یک متخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که بیماری «پارکینسون» یکی از شایع‌ترین اختلالات نورودژنراتیو دوران سالمندی است که با لرزش، کندی حرکات و اختلال تعادل شناخته می‌شود، گفت: این بیماری به دلیل ماهیت پیش‌رونده و علایم پنهان، ممکن است سال‌ها با اختلالات دیگر اشتباه گرفته شود. دکتر «امیر قهرمانی» به‌تشریح آخرین یافته‌های علمی درباره ماهیت این بیماری، علایم، عوامل زمینه‌ساز، شیوع و راه‌های کنترل و مدیریت آن پرداخت. وی پارکینسون را اختلال در مسیر تولید دوپامین مغز ذکر کرد و افزود: این بیماری با طبعی از علایم حرکتی و غیر حرکتی همراه است. وی در توضیح علایم حرکتی این بیماری گفت: لرزش به‌ویژه در حالت استراحت، کندی حرکات (برادی‌کینزی)، سفتی اندام‌ها، اختلال تعادل و تغییر حالت‌بدن از شایع‌ترین نشانه‌ها هستند. دکتر «قهرمانی» همچنین افزود: در کنار علایم حرکتی، پارکینسون علایم غیر حرکتی مهمی نیز دارد که گاهی سال‌ها پیش از لرزش بروز می‌کنند؛ از جمله کاهش حس بویایی، بیوست مزمن، اختلال خواب – به‌خصوص حرکات غیر طبیعی در خواب REM – افسردگی، اضطراب، افت فشار خون وضعیتی و اختلالات شناختی در مراحل پیشرفته. به گفته این متخصص مغز و اعصاب، پارکینسون در بسیاری از موارد با اختلالات دیگری اشتباه گرفته می‌شود، از جمله ترمور ضروری (لرزش هنگام فعالیت)، سکنه‌های کوچک مغزی، عوارض برخی داروها مانند داروهای ضدروان‌پریشی و همچنین برخی بیماری‌های پارکینسونی آنتیبیک مانند PMP و MSA. وی تأکید کرد که در موارد پیچیده، استفاده از تصویربرداری پیشرفته مانند اسکن دوپامین (DAT-SCAN) کمک‌کننده است. دکتر «قهرمانی» در توضیح گروه‌های در معرض خطر، اعلام کرد: این بیماری بیشتر در افراد بالای ۶۰ سال دیده می‌شود و مردان کمی بیش از زنان در معرض ابتلا قرار دارند.

وی تماس با سموم محیطی، سابقه خانوادگی، ژنتیک، آسیب‌های مکرر سر و افزایش سن را از عوامل مؤثر بر بروز این بیماری دانست. این متخصص با اشاره به نبود درمان قطعی برای پارکینسون گفت: هرچند درمان ریشه‌ای برای این بیماری وجود ندارد، اما خوشبختانه علایم آن را می‌توان با داروهای افزایش‌دهنده دوپامین مانند لودودپا/ کارپیدوپا، داروهای محرک گیرنده دوپامین، فیزیوتراپی، کار درمانی، گفتار درمانی و در موارد پیشرفته با روش‌های مانند تحریک عمقی مغز (DBS) به خوبی کنترل کرد. وی تأکید کرد که درمان‌های جدیدتر با هدف کند کردن روند بیماری در دست بررسی و تحقیق هستند. دکتر «قهرمانی» درباره راه‌های پیشگیری با کاهش خطر بروز این بیماری گفت: هیچ راه قطعی برای پیشگیری وجود ندارد، اما شواهد نشان می‌دهد فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم مانند رژیم مدیترانه‌ای، خواب کافی، کنترل استرس، مصرف کافی ویتامین D و اجتناب از تماس با آفت‌کش‌ها می‌تواند خطر را کاهش دهد. وی نقش بیمار در مدیریت بیماری را بسیار تعیین‌کننده دانست و تأکید کرد: ورزش روزانه، مصرف منظم داروها، پیگیری مداوم با متخصص، تغذیه مناسب، تنظیم خواب، خودمراقبتی و مدیریت مشکلات خلقی از عناصر اصلی کنترل بیماری هستند. دکتر «قهرمانی» همچنین با اشاره به اهمیت حضور خانواده گفت: پارکینسون با توجه به محدودیت‌های جسمی و ذهنی نه تنها بر خود شخص تأثیر بسزا دارد بلکه بر خانواده و افرادی که از فرد مراقبت می‌کنند نیز فشار روحی و اجتماعی وار می‌کند که نیازمند مشاوره و برنامه‌های حمایتی توسط دولت به منظور کمک به این شرایط است. وی خاطرنشان کرد: پارکینسون با وجود ماهیت پیش‌رونده، در صورت تشخیص زودهنگام و مراقبت صحیح، قابل کنترل است و بیماران می‌توانند سال‌ها زندگی باکیفیت داشته باشند.

آن سوی ماجرای برداشت گیاهان محلی

یکی از مهم‌ترین خطرات مصرف گیاهان خودرو، اشتباه گرفتن گونه‌های سمی با گیاهان خوراکی است



با فرارسیدن فصل بهار و رویش انواع گیاهان خودرو در طبیعت، برخی از مردم برای چیدن و مصرف این گیاهان به کوهستان‌ها و مراتع مراجعه می‌کنند؛ گیاهانی که در برخی مناطق به عنوان سبزی‌های محلی یا داروبی مصرف می‌شوند، با این حال متخصصان بهداشت هشدار می‌دهند که مصرف ناآگاهانه این گیاهان می‌تواند خطرات بهداشتی به همراه داشته باشد و در برخی موارد حتی منجر به مسمومیت شود. معاون فنی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به افزایش استفاده از گیاهان خودرو در فصل بهار اظهار کرد: هرچند بسیاری از گیاهان وحشی و محلی، ارزش غذایی بالایی دارند، اما تشخیص درست آن‌ها و رعایت اصول بهداشتی در زمان برداشت و مصرف بسیار مهم است. دکتر «مریم پورآدینه» افزود: یکی از مهم‌ترین خطرات مصرف گیاهان خودرو، اشتباه گرفتن گونه‌های سمی با گیاهان خوراکی است. برخی گیاهان ظاهری بسیار شبیه به گیاهان قابل مصرف دارند اما مصرف آن‌ها می‌تواند باعث مسمومیت، اختلالات گوارشی و حتی عوارض جدی‌تر شود. به گفته دکتر «پورآدینه»، افرادی که شناخت دقیق از گیاهان محلی ندارند نباید به جمع‌آوری و مصرف این گیاهان اقدام کنند و بهتر است از مصرف گیاهان ناشناخته پرهیز شود. این مقام بهداشتی همچنین به احتمال آلودگی گیاهان خودرو اشاره کرد و گفت: گیاهانی که در طبیعت رشد می‌کنند ممکن است در معرض آلودگی‌های محیطی قرار داشته باشند. وجود گرد و غبار، سموم کشاورزی، فضولات حیوانی، فلزات سنگین یا آلودگی‌های میکروبی از جمله عواملی است که می‌تواند سلامت این گیاهان را تحت تأثیر قرار دهد. وی افزود: برداشت گیاهان از حاشیه جاده‌ها، مناطق صنعتی یا زمین‌های کشاورزی که از سموم استفاده می‌شود می‌تواند خطر آلودگی را افزایش دهد. دکتر «پورآدینه» با تأکید بر رعایت اصول بهداشتی در زمان جمع‌آوری این گیاهان گفت: برداشت گیاهان باید از مناطق پاک و دور از منابع آلودگی انجام شود. همچنین بهتر است از کندن کامل ریشه گیاهان خودداری شود تا به چرخه طبیعی رویش گیاهان در طبیعت آسیب وارد نشود. وی افزود: استفاده از دستکش هنگام چیدن گیاهان و قرار دادن آن‌ها در ظروف یا کیسه‌های تمیز می‌تواند از آلودگی بیشتر جلوگیری کند. وی ادامه داد: یکی از مهم‌ترین نکات برای مصرف این گیاهان، شست‌وشوی کامل آن‌هاست. گیاهان خودرو باید چندین بار با آب سالم شسته شوند تا آلودگی‌های احتمالی از سطح آن‌ها پاک شود. به گفته این پزشک، در صورت مصرف خام، دقت در شست‌وشوی کامل اهمیت بیشتری دارد و در بسیاری از موارد بهتر است این گیاهان پس از شست‌وشوی مناسب به صورت پخته مصرف شوند. دکتر «پورآدینه» همچنین به عوارض احتمالی مصرف برخی گیاهان خودرو اشاره کرد و گفت: برخی از این گیاهان ممکن است در برخی افراد باعث بروز واکنش‌های آلرژیک، مشکلات گوارشی مانند تهوع و دل‌رد یا حتی مسمومیت شوند. وی افزود: برخی گیاهان داروبی با خودرو می‌توانند با داروهای مصرفی افراد تداخل داشته باشند؛ به عنوان مثال، مصرف برخی گیاهان ممکن است اثر داروهای رقیق‌کننده خون، داروهای فشار خون یا داروهای دیابت را تغییر دهد و موجب بروز عوارض ناخواسته شود. دب‌گفته وی، افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند یا مبتلا به بیماری‌های مزمن هستند، پیش از مصرف گیاهان خودرو و بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند. دکتر «پورآدینه» تأکید کرد: کودکان، زنان باردار و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند باید در مصرف گیاهان خودرو احتیاط بیشتری داشته باشند و در صورت مشاهده علایمی مانند تهوع، اسهال، سردرد، در شکم یا واکنش‌های آلرژیک پس از مصرف این گیاهان، لازم است سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنند. وی خاطرنشان کرد: آگاهی‌بخشی درباره انواع گیاهان خوراکی و سمی، رعایت اصول بهداشتی در برداشت و مصرف و همچنین توجه به منابع معتبر برای شناسایی این گیاهان می‌تواند از بروز مسمومیت‌ها و مشکلات بهداشتی جلوگیری کند. به گفته دکتر «پورآدینه»، بهره‌مندی از گیاهان طبیعی در صورتی مفید خواهد بود که با شناخت کافی و رعایت اصول ایمنی و بهداشتی همراه باشد.