



بیماریهای شایع فصل زمستان

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک H1N1 بیماری حاد تنفسی و بسیار مسری است که با شروع ناگهانی همراه است.

جزء آنفلوآنزاهای فصلی و معمولی است و هر سال مواردی از ابتلا و مرگ ناشی از این بیماری را در کشور داریم.

راههای انتقال: ترشحات بینی، دهان، دست دادن، عطسه، سرفه، حرف زدن و روبوسی کردن و استفاده از ظروف و وسایل مشترک.

گروه آسیب پذیر باید واکسن بزنند: مبتلایان به سرطان، نقض سیستم ایمنی دارند و نیز بیماران قلبی و عروقی، بیماران ریوی، بیماران پیوند اعضا، بیماران کلیوی، زنان باردار، کودکان بالای شش ماه، بیماران دیابتی، بیماران اچ ای وی مثبت، افراد بالای ۵۰ سال و همچنین پرستاران و کارکنان بیمارستانها اگر تاکنون واکسن آنفلوآنزا نزده اند، زودتر اقدام کنند.

اگرچه بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا اوایل فصل پاییز است اما به دلیل موج جدید این بیماری در برخی مناطق کشور، افرادی که تاکنون واکسن را تزریق نکرده اند، هم اکنون اقدام کنند. این واکسن می تواند تا شش ماه از بروز بیماری آنفلوآنزا پیشگیری کند.

پیشگیری: رعایت اصول اولیه بهداشتی، معاشرت نکردن با مبتلایان و شستن مرتب دستها، استفاده از دستمال کاغذی برای دفع ترشحات هنگام عطسه و سرفه و خودداری از روبوسی و دست دادن با زائرین و مسافریین و حاضر نشدن در مکانهای عمومی از قبیل ادارات، مدارس و دانشگاهها

درمان: رعایت کامل توصیه های پزشکی و بهداشتی، استراحت، مصرف مایعات فراوان، میوه و آب میوه های طبیعی، غذاهای ساده و سوپ و بخور برای مرطوب کردن مجاری تنفسی بسیار کمک کننده است.

گلودرد چرکی:

هر گلودردی باکتریایی نیست و نیازمند استفاده از آنتی بیوتیک نیست. گلودرد چرکی وجود ترشحات سفید چرکی بر روی لوزه های کامی است که در معاینه و توسط پزشک تشخیص داده می شود.

علت و عامل بیماری: باکتری از خانواده استرپتوکوک بتا همولایتیک.

راه انتقال: مسری نیست و فقط از طریق تماس نزدیک با ریز قطرات هنگام عطسه و سرفه فرد بیمار منتقل می شود.

تشخیص: معاینه توسط پزشک معالج و کشت ترشحات حلق.

درمان: مراقبتی و آنتی بیوتیک تزریقی یا خوراکی جهت درمان گلودرد و همچنین جلوگیری از بروز عوارضی نظیر تب رماتیسمی.

علائم: گلو درد و سوزش در ناحیه گلو به خصوص در هنگام قورت دادن غذا، تب، تورم و دردناک شدن غدد لنفاوی در ناحیه گردن، احساس خستگی و کوفتگی بدن، لوزه ها متورم شده و اغلب با نقاط چرکی پوشیده می شوند، ناحیه سقف دهان قرمز رنگ و ملتهب می شوند و...

توجه:

هر گلودردی باکتریایی نیست و به آنتی بیوتیک نیاز ندارد.

از خود درمانی و مصرف بی رویه دارو بدون نظر پزشک پرهیز نمایید.

طول دوره درمان (۷-۱۰) روز و مقدار و دوز مصرف دارو ی تجویز شده توسط پزشک حتما باید رعایت شود.

عوارض: تب رماتیسمی، آسیب به کلیه ها و آسیب به قلب.



سرماخوردگی

شایع ترین راه انتقال: عطسه و سرفه بیمار، اشیاء آلوده به ویروس، دست دادن و روبوسی با فرد آلوده و...

علائم سرماخوردگی: درد عمومی بدن و تب ضعیف، گلو درد یا احساس سوزش و خارش در گلو، عطسه، سرفه و آب ریزش بینی، گرفتگی بینی، ریزش اشک، احساس پری در گوش ها، سرفه خشک یا به همراه ترشحات سفید و روان، احساس خستگی عمومی. طول دوره بیماری: حدود یک هفته تا دو هفته.

درمان: مراقبتی (استراحت، مصرف میوه و آب میوه طبیعی، مایعات گرم و سوپ و ...) با توجه به اینکه بیماری ویروسی است به آنتی بیوتیک نیاز ندارد.

پیشگیری:

- دستهای خود را مرتباً بشوید؛ خصوصاً بعد از دست دادن با افراد و بعد از تماس با سطوح عمومی، گوشی تلفن، درها، میزها و... اشیایی که همه افراد آنها را لمس می کنند. سعی کنید به صورت تان خصوصاً چشمها و بینی دست نزنید.

- مصرف مداوم میوه و سبزیجات و دریافت کافی پروتئین و ویتامینها باعث تقویت سیستم ایمنی شما در مقابل ویروسها می گردد.

- از تماس طولانی با افرادی که سرماخوردگی دارند اجتناب کنید.

- تهویه مناسب محل و رطوبت مناسب با بخور

- پرهیز از گرد و غبار و هوای آلوده و دود و مصرف سیگار به خاطر افزایش احتمال ابتلا به برونشیت و یا سینه پهلو و پنومونی.

- برای کاهش التهاب گلو یک قاشق چایخوری نمک را داخل یک لیوان آب گرم حل کنید و هر ۴ ساعت غرغره کنید.

- جهت بهبودی تب، کوفتگی و درد بدن از استامینوفن استفاده کنید.

نکات مهم: در صورت طولانی شدن علائم و ترشحات زرد بینی، درد اطراف چشمها و یا دردناک بودن اطراف چشم در لمس، تورم دردناک غدد لنفاوی اطراف گردن، سرفه های خلط دار زرد رنگ و دردناک سینه، سرردهای شدید به خصوص پیشانی، تنفس دردناک، تنگی نفس و یا کوتاهی تنفس، تب بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد، وجود لکه های سفید رنگ روی گلو یا لوزه ها، خستگی و ضعف غیر طبیعی و طولانی مدت حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

کروپ یا خروسک

شیوع بیماری: فصل پاییز و زمستان. این بیماری در بیشتر موارد علت ویروسی دارد. **علائم:** تب، سرفه های خشک و خشن و صدادرمانند پارس سگ (barking couagh) این ویروس باعث تنگ شدن حنجره و نای می شود و این مجاری که مجاری اصلی هستند، مشکلات تنفسی را برای کودک پدید می آورند. بیماری معمولاً با یک سرماخوردگی ساده شروع می شود.

شدت بیماری در شبها بیشتر است، تنفس تندتر می شود و پوست شکم و دنده ها حالت فرورفته پیدا می کند و گاهی کبودی لبها نیز دیده می شود.

تشخیص: بر اساس علائم بالینی و کلینیکی است ولی در موارد مشکوک رادیوگرافی رخ و نیمرخ کمک کننده است و در موادی که تنفس صدادرمان و خشن و به سختی انجام می شود ممکن است نیاز به بستری کردن کودک باشد.

درمان: اکثر موارد نشانه های خفیفی دارند و خود به خود خوب شونده است و ظرف مدت ۵-۷ روز و بدون دارو بهبود می یابد.

بخور و افزایش رطوبت هوای تنفس هم کمک کننده است. در موارد شدیدتر نیازمند مراجعه به پزشک و اقدامات درمانی و گاهی نیازمند بستری است.

سینوزیت

این بیماری نیز ممکن است یکی از عوارض سرماخوردگی ناشی از فصل سرما باشد. سرما و شنا یا شیرجه در آب و نارسایی های مادرزادی ناحیه بینی و... باعث تشدید آن می شود. انواع سینوزیت بر اساس طول مدت بیماری: نیمه حاد کمتر از ۴ هفته، حاد ۴-۱۲ هفته و مزمن بیش از ۱۲ هفته.

علائم اصلی: احتقان بینی، ترشح چرکی، ترشح غلیظ و زرد و سرفه های شبانه، عطسه، بوی بد دهان، ادم دور چشم و سردرد و درد در محل سینوس مبتلا، احساس فشار در صورت، گاهی اختلال بویایی و...

عوامل ایجاد کننده: باکتری ها شایعترین و بعد قارچ و ویروس ها.

تشخیص: معاینه و شرح حال گیری توسط پزشک و عکسبرداری در موارد مشکوک.

عوامل تشدید کننده: سرماخوردگی و حساسیت و...

درمان: بعد از تشخیص قطعی توسط پزشک و عمدتاً با مصرف آنتی بیوتیک است.

آسم

فصل زمستان و هوای سرد یکی از دلایل تشدید بیماری آسم می باشد.

علائم: سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس.

افراد مبتلا به آسم باید در فصل سرما بیشتر مراقب سلامتی خود باشند و تا حد امکان با افراد بیمار فاصله داشته باشند

استفاده از لباس مناسب و شال و کلاه و پرهیز از تردد در مکانهای شلوغ و آلوده و سرمای شدید و کولاک و... توصیه می شود.