



## تهدید کننده‌های سلامتی در نوروز

با وجود اجرای طرح‌های ویژه توسط وزارت بهداشت در ایام نوروز، کارشناسان تاکید می‌کنند ارتقای دانش بهداشتی مردم مهمترین و اثربخش‌ترین گام در خصوص جلوگیری از ابتلا به بیماری‌هاست. در این رابطه متخصصان توصیه‌هایی برای پیشگیری از بیماری‌ها در این ایام دارند.

**دکتر پرهیزکار**، متخصص قلب و عروق در مورد وضع بیماران قلبی و عروقی در ایام تعطیلات می‌گوید: بیماران قلبی اگر در این ایام قصد مسافرت دارند باید حتما قبل از سفر با پزشک معالج خود مشورت کنند و دستورات دارویی لازم را در طول سفر به کار ببرند. وی می‌افزاید: این بیماران برای جلوگیری از ایجاد لخته خون در اندام تحتانی و پاها، لازم است در صورتی که با وسایل نقلیه‌ای مانند قطار و اتومبیل سفر می‌کنند، هر از چند گاهی در راهروی قطار حرکت کنند و یا با توقف خودرو به استراحت بپردازند. در اتوبوس نیز بیماران باید دائماً پاهای خود را تکان دهند.

وی همچنین با اشاره به اهمیت رعایت رژیم غذایی سالم در بیماران قلبی تاکید می‌کند: از خوردن غذاهای چرب و سنگین باید خودداری شود و رژیم غذایی باید بیشتر شامل میوه، سبزیجات تازه، ماهی، روغن ماهی و روغن مایع باشد. به گفته دکتر پرهیزکار، ایام تعطیلات نوروزی و مسافرت بهترین زمان برای ترک دخانیات است و حضور در جمع خانواده و استفاده از فضاهای آزاد و سرسبز، شرایط استفاده از تفریحات سالم و تصمیم‌گیری برای ترک سیگار را مهیا می‌کند.

وی همچنین همراه داشتن داروهای زیربانی نیتروگلیسرین و آسپرین (تجویز شده توسط پزشک متخصص) را برای بیماران قلبی لازم می‌داند.

### \* بیماران دیابتی و کنترل مرتب قند خون

از آنجا که در ایام تعطیلات و به ویژه در تعطیلات نوروزی، تغذیه و فعالیت‌های جسمی افراد تغییر می‌کند، آنهایی که مستعد ابتلا به بعضی بیماری‌ها هستند، همانند افراد دارای چربی بالا، فشار خون بالا و دیابت، مشکلاتشان بیشتر می‌شود.

**دکتر اسدالله رجب**، متخصص دیابت اطفال و رئیس انجمن دیابت کشور می‌گوید: متأسفانه با توجه به فرهنگی که ما داریم، ایام تعطیلات همواره مساوی با پرخوری و استراحت بیش از حد

است و همین مساله همواره منجر به بروز مشکلاتی به ویژه در مورد بیماران دیابتی می‌شود. به اعتقاد رئیس انجمن دیابت، اگر فردی میزان قند خونش در حد طبیعی و در کنترل باشد و دانش لازم را در زمینه کنترل قند خون داشته باشد، می‌تواند از مواد غذایی معمولی استفاده کند.

دکتر رجب همچنین در خصوص بیماران دیابتی که قصد سفر در ایام نوروز را دارند، تاکید می‌کند: همراه داشتن وسایل مورد نیاز برای بیماران دیابتی در سفر از جمله انسولین یا داروی مصرفی، دستگاه قندخون همراه با باتری، لانسست نمونه‌گیری خون، سرنگ، نوار تست قندخون و ادرار، آمپول گلوکاگون، موافقندی سریع‌الجذب و الکل پزشکی یا پارچه نم‌دار الزامی است.

### \* پیشگیری از مسمومیت در نوروز

دکتر شیخ الاسلام، متخصص تغذیه در خصوص شیوع مسمومیتها در ایام نوروز می‌گوید: مسمومیت‌های برخی از فرآورده‌ها مانند تخم مرغ‌های آلوده و انواع سوسیس و کالباس بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت علائم خود را نشان می‌دهد که این مسمومیتها علاوه بر علائم گفته شده با تب نیز همراه است.

وی با اشاره به اینکه مسمومیت‌های غذایی در کودکان با خطر مرگ همراه است، تاکید کرد: مصرف آب سالم و نوشیدنی‌های سالم بدون گاز به‌ویژه دوغ، شیوه مناسبی برای حفظ سلامتی در نوروز است.

**دکتر شیخ الاسلام** می‌افزاید: هموطنان عزیز در ایام نوروز به خاطر داشته باشند میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند هویج، گوجه‌فرنگی و ساقه کرفس در طول مسافرت بهترین دوستان آنها هستند، زیرا حاوی آب، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن هستند؛ البته باید قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشویند و در ظرف‌های مناسب در بسته با خود ببرند.

### \* خفگی در کودکان

دکتر حسین نیا، متخصص و جراح گوش، حلق و بینی و سر و گردن می‌گوید: مصرف سبزی پلو با ماهی شب عید گاهی با دردسرهایی همراه می‌شود که ممکن است نوروز را به کام برخی افراد تلخ کند، از جمله گیر کردن تیغ ماهی در گلو.

به گفته او، تیغ ماهی دریای جنوب با ماهی دریای شمال تفاوت دارد. ماهی‌های شمال به ویژه ماهی سفید تیغ‌های بسیار ریزی دارد که جدا کردن آن مستلزم صرف حوصله و دقت فراوان است و در صورت بی‌توجهی ممکن است تیغ ماهی در گلو فرو برود و مشکلاتی را برای فرد به دنبال داشته باشد. ماهی جنوب هم فاقد استخوان بندی ظریف است که استخوان‌های درشت آن، گاهی مشکلات جدی تری در فرد ایجاد می‌کند.

دکتر حسین نیا می‌گوید: محل گیر کردن استخوان‌های ظریف ماهی در لوزه یا چین‌های مخاطی اطراف آن، قاعده زبان، مخاط حلق یا ایبی گلو و سینوس پری فرم است و گاهی تیغ ماهی در نسج چنان فرو می‌رود که ممکن است سر آن معلوم نباشد که در چنین مواردی یافتن آن برای پزشک دشوار است و پرتونگاری نیز کمک چندانی نمی‌کند.

البته به گفته این متخصص، فرو رفتن استخوان‌های ظریف و ریز تیغ ماهی در گلو با وجود آنکه دردناک است و برای فرد مشکلات و ناراحتی‌هایی ایجاد می‌کند، اما خطر بالقوه‌ای ندارد و قابل جذب است. دکتر حسین نیا خوردن آجیل و تنقلات را نیز برای کودکان خردسال و شیرخواران تهدیدی جدی در ایام نوروز می‌داند.

وی تصریح می‌کند: از آنجا که سیستم محافظتی حنجره در کودکان خردسال و شیرخواران هنوز کامل نشده است و شیرخواران فاقد دندان هستند، خوردن آجیل و تنقلاتی مانند آب نبات و... ممکن است به ریه (نای و نایژه) آنان نفوذ کند و خطرات جدی مانند خفگی و عفونت‌های ریوی را به دنبال داشته باشد.

