

شست وشوی مداوم بینی علائم آلرژی فصلی را کاهش می دهد

یک پزشک در چهارمحال و بختیاری گفت: شست وشوی بینی با محلول سالین (آب نمک) می تواند به پاکسازی مجاری تنفسی از محرک های حساسیت‌زا کمک کند و علائم آلرژی فصلی را کاهش دهد.

آرش روغنی در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا افزود: توصیه می‌شود در کنار شست‌وشوی مداوم بینی، ماسک در فضای باز فراموش نشود چرا که ماسک می‌تواند تا حد زیادی از ورود گرده گیاهان و گرد و غبار به مجاری تنفسی جلوگیری کند.

وی ادامه داد: گاهی سیستم ایمنی بدن ما به برخی مواد که به طور عموم بی‌ضرر هم هستند واکنش نشان می‌دهد و مانند مزاحمانی خطرناک با آنها برخورد می‌کند که به این واکنش حساسیت یا آلرژی گفته می‌شود.

این پزشک عمومی با بیان اینکه حساسیت فصلی در هر کس می‌تواند به شکل منحصربه فردی ظاهر شود، تصریح کرد: آبریزش بینی، خارش چشم، گلو و بینی، عطسه یا سرفه، خشکی گلو، گرفتگی بینی، احساس درد در ناحیه سینوس‌ها و خستگی و خواب‌آلودگی بخشی از علائم رایج حساسیت فصلی در پاییز است.

به گفته روغنی، برای مقابله با حساسیات‌های فصلی چندین روش وجود دارد که

طب سنتی برای فصل پاییز

چه نسخه‌ای دارد

در فصل پاییز بیماری‌های مانند افسردگی، مشکلات تنفسی، آلرژی، آگزما، اضطراب و بدخوابی شایع تر است که با رعایت تدابیر و دستورات ساده طب سنتی مربوط به این فصل می‌توان از این مشکلات پیشگیری کرد.

به گزارش ایسنا، هر فصلی از سال طبق دیدگاه طب سنتی، دارای مزاج خاصی بوده و لازم است توصیه‌ها و تدابیر مخصوصی را برای حفظ تندرستی و پیشگیری از بروز بیماری‌ها و یا به حداقل رساندن عوارض و پیامدهای آن‌ها انجام داد.

لویاقت شیرمردی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: زمانی که از فصل تابستان که گرم و خشک بوده به پاییز که سرد خشک است، وارد می‌شویم، در این حالت گرمی تبدیل به سردی شده که علاوه‌بر آب و هوا نیز مواد آلرژی‌زا تولید کرده و بدن مستعد آلرژی‌های مختلف می‌شود.

این کارشناس طب سنتی بیان کرد: تغییر فصل و تبدیل گرمی به سردی نوعی اختلال در بدن ایجاد می‌کند که سبب بروز آلرژی می‌شود، لذا افراد در پوشش خود باید از لباس‌های گرم‌تر استفاده کنند چراکه تفاوت دما سبب بروز آلرژی‌های مختلف می‌شود.وی با بیان اینکه آلرژی از طریق آبریزش بینی و سینوزیت آلرژیک در این فصل بسیار شایع است، گفت: گلودرد آلرژیک نیز در این فصل برای برخی افراد ایجاد شده که موجب خارش در گلو و خلط سرد و خشک پاییزی می‌شود. شیرمردی بیان کرد: مصرف غذاهایی مانند گوشت گاو و گوساله، کنسروها و کمپوت‌ها، فست قودها، ادویه‌های تند و تیز، ترشحات، سرخ کردنی‌ها، پنیر شور، ماست و دوغ ترش، کشکک، کلم و گل کلم، رب و سس‌ها، غذاهای مانده و گوشت نمک‌سود، چای پرنگ، یخ، شوری‌ها، چیپس و پفک و امثال آن‌ها از آنجا که به خشکی مزاج بدن دامن می‌زنند، به‌ویژه برای فصل پاییز نامناسب‌اند.

وی اضافه کرد: در صورتی که تدابیر فصل پاییز رعایت شود، علایم آلرژی و بروز حساسیت نیز کم می‌شود، لذا در شهرهای سرد و خشک همچون شهرکرد رعایت تدابیر طب سنتی ضروری است، بنابراین مصرف غذاهای گرم و تر، آبگوشت با نخود فراوان، نخودآب، پلوهایی گرم نافع است.

مصرف انار ایمنی بدن را بالا می‌برد

وی ادامه داد: مصرف آب هویج، شلغم، ترب، سبزیجات به ویژه ریحان نیز در فصل پاییز بسیار مفید است.شیرمردی بیان کرد: چون در این فصل سودای بدن بالا می‌رود لذا مصرف انار ایمنی بدن را بالا برده و بدن را از خلط سرد و خشک پاییز دور می‌کند.

وی در خصوص دمنوش‌های مناسب فصل پاییز، گفت: دمنوش اسطوخودوس، برسیاوشان، بسفایج، بادرنجبویه، مرزنجوش ضد بلغم و سودا هستند، همچنین مصرف دانه اسفند و شربت تقویتی جسنینگ نیز در این فصل مفید است.

وی بیان کرد: بهترین داروی ضد سودا در میوه‌ها انار است، همچنین مصرف و استنشاق افتیمون با پودر پنیر نیز سودا را دفع می‌کند.این متخصص طب سنتی اضافه کرد: مصرف عسل، گردو، زعفران، دارچین و موادی با طبع گرم بسیار نافع است.وی تصریح کرد: برای از بین بردن آلرژی‌های پاییز دمنوش بذر کتان، گلپر، آویشن، پونه، استنشاق پونه بسیار مناسب است.

بروز سکنه‌های قلیی در فصل پاییز بیشتر است

شیرمردی اظهار کرد: بخور اوکالیپتوس برای ضدعفونی کردن فضای خانه، سینوس‌ها و بینی بسیار عالی عمل می‌کند.وی داروهای اصلی ضدحساسیت را بذر کتان و گلپر دم کرده دانست و افزود: در این فصل بیماری‌های و همچون هموروئیدها، گرفتگی عروق و سکنه‌های قلیی بیشتر می‌شود.

شیرمردی اضافه کرد: در این فصل به ویژه مهرماه، حجامت توصیه می‌شود و ماه‌های دیگر فصد و زلواندازی مناسب است. به گفته وی، در این فصل باید خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های مایل به گرمی و تری مانند گوشت گوسفند، خربزه شیرین، مویز، هویج، زیتون، خرما، عسل، شیرینی‌های طبیعی، حلوا ی طبیعی، مرباهای طبیعی از میوه‌های مناسب، شربت گل شکر، شربت عسل، مغز خشکبار به‌ویژه بادام درختی، آش‌های ساده- و بیشتر مصرف شود، بهترین میوه‌های فصل پاییز نیز انار میخوش، انگور، انجیر، سیب، به، گلابی هستند.

سلامت



در ابتدا باید عامل آن حساسیت شناسایی شود.

وی بیان داشت: یکی از اصلی‌ترین عوامل حساسیت پاییزی گیاهانی هستند که

در این فصل مقدار زیادی گرده تولید می‌کنند.

این پزشک با اشاره به اینکه کپک عامل دیگر ایجاد حساسیت است اظهار داشت: در فصل پاییز برگ‌های درختان کپک می‌زنند و هنگامی که از روی برگ‌ها قدم برمی‌داریم و یا با وزش باد هاگ کپک‌ها در هوا پخش می‌شود و علائم حساسیت را

ایجاد می‌کند.روغنی به اهمیت نقش تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر حساسیت فصلی اشاره کرد و گفت:مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها به بدن کمک می‌کند تا در برابر عوامل حساسیت‌زا مانند گرده‌ها و گرد و غبار پاییز مقاومت کند.

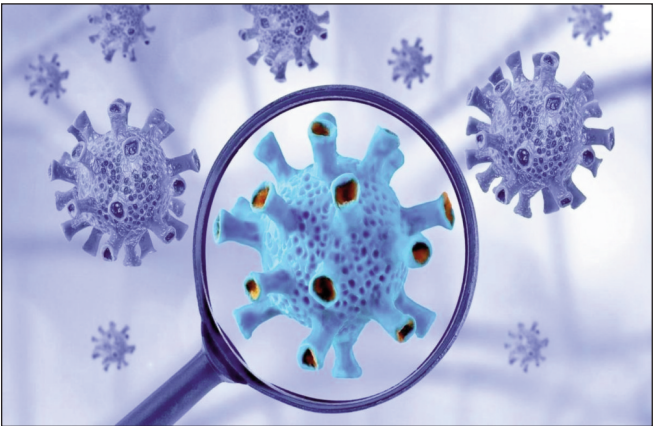
وی ادامه داد: مصرف ویتامین C(سی) علاوه بر تقویت سیستم ایمنی به کاهش آزادسازی هیستامین‌ها نیز کمک می‌کند که میوه‌هایی نظیر مرکبات، توت فرنگی، کیوی و فلفل دلمه‌ای منبع غنی ویتامین سی هستند.

این پزشک چهارمحال و بختیاری بیان داشت: پروبیوتیک‌ها مانند ماست و کفیر و اسیدهای چرب مفید مانند ماهی‌های چرب، سالمون، گردو و تخم کتان نیز به کاهش آلرژی فصلی کمک زیادی می‌کنند.

روغنی با توصیه نسبت به نوشیدن آب کافی، تصریح کرد: مصرف آب کافی به بدن کمک می‌کند تا مرطوب بماند و مخاط‌ها رقیق شوند، این امر به کاهش خشکی و التهاب گلو و مجاری تنفسی کمک می‌کند و در نتیجه باعث کاهش علائم آلرژی می‌شود.

وی با تأکید بر خودداری از مصرف خودسرانه دارو در خانه یادآور شد: چنانچه علائم حساسیت آزاددهنده باشد لازم است با مشورت پزشک دارو مصرف شود. به گزارش ایرنا، چهارمحال و بختیاری دارای ۱۲ شهرستان و حدود یک میلیون نفر جمعیت است.

چگونه سرماخوردگی، آنفلو آنزا یا کرونا را تشخیص دهیم؟



برای محافظت از خود در برابر همه این ویروس‌ها، مرتباً دست‌های خود را بشوید، هنگام سرفه، دهان خود را بپوشانید، در صورت عطسه روی شانه خود عطسه کنید، در صورت لزوم از ماسک استفاده کنید، به طور مرتب سطوح بسیار لمس شده (پیشخوان، دستگیره در، دستگیره تولا) را تمیز کنید، آب کافی مصرف کنید و در صورت نیاز استراحت کنید.

پزشکان برای درمان سرماخوردگی آنتی‌بیوتیک تجویز نمی‌کنند. دلیل آن هم روشن است: آنتی‌بیوتیک نه عوارض این بیماری را تسکین می‌دهد و نه تأثیری روی سرعت بهبودی خواهد داشت، چون کاربرد آنها

برای از بین بردن عفونت‌های باکتریایی است؛ درحالی‌که سرماخوردگی بیماری ویروسی است.

چنانچه زمان و شرایطش مهیا باشد، بدن فردی معمولی که به بیماری‌های مزمن یا نقص ایمنی مبتلا نباشد، می‌تواند به راحتی با سرماخوردگی مقابله کند. دو نکته کلیدی برای کمک به بهبود سریع‌تر، استراحت و خواب است.

برای جلوگیری از کم‌آبی بدن (هنگام ابتلا به سرماخوردگی) نیز مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. قرقره آب‌نمک هم برای تسکین گلودرد خوب است اما برای کودکان توصیه نمی‌شود.

هرچند گفته می‌شود که برای درمان سرماخوردگی اغلب نیازی نیست به پزشک رجوع کنیم اما اگر احساس کسالت شما برطرف نشد، می‌توانید از پزشک داروساز در داروخانه کمک بگیرید. داروهای ضدسرفه و سرماخوردگی زیادی در بازار و داروخانه‌ها موجود است که پزشک داروساز می‌تواند در انتخاب درست یکی از آنها به شما کمک کند.

چگونه کبد خود را سالم نگه داریم



ورزش احتمالاً کمک کننده است. چرا زیرا نحوه عملکرد انسولین شما را بهبود می بخشد و تری گلیسرید، نوعی چربی در خون شما را می سوزاند.

بهداشت را رعایت کنید

دست هایتان را بشوید؛ این یک راه ساده و آسان برای دور نگه داشتن میکروب‌هایی است که می‌توانند کبد شما را آلوده کنند. فقط کمی صابون و آب گرم این کار را انجام می دهد. قبل از تهیه غذا و بلافاصله پس از تعویض پوشک یا رفتن به دستشویی، اهمیت ویژه ای دارد. شما می‌توانید هپاتیت A را به ویژه هنگامی که با دست‌های آلوده به غذا یا آب دست می‌زنید، گسترش دهید.

از سموم دوری کنید ترکیبات سمی و شیمیایی موجود در محصولات تمیز کننده، قوطی‌های اسپری، حشره کش ها و سایر وسایل خانگی ممکن است وجود داشته باشند. اگر بیش از حد آنها را لمس کنید یا نفس بکشید، می‌توانند به سلول‌های کبد آسیب برسانند. در صورت استفاده از ماسک و عینک و باز کردن پنجره‌ها هنگام استفاده از آنها می‌توانید از خود محافظت کنید.

هپاتیت در کمین است

بیماری ویروسی هپاتیت بزرگترین دشمن کبد است:برای دور ماندن از این بیماری باید ابتدا از رفتارهای پرخطر و محافظت نشده جنسی اجتناب کنید. هپاتیت چهار نوع مختلف دارد که هپاتیت C به‌طور مستقیم فرد را آلوده می‌کند و می‌تواند در طول زمان آسیب جدی وارد کند.

برای محافظت از خود در برابر هپاتیت باید مراقب خطرات سوزن باشید؛ اگر داروهای غیرقانونی تزریق کرده اید و یا در سالن‌های زیبایی در شرایط غیربهداشتی تاتو کرده اید، باید آزمایش هپاتیت C بدهید زیرا این ویروس می‌تواند از طریق خون پخش شود.

خواص لیمو برای درمان آسم

لیمو ترش سرشار از ویتامین C است که به سرکوب ترشح مواد التهاب‌زا کمک می‌کند. این مواد موجب تورم و التهاب مسیرهای هوایی شده و در نتیجه آن یک حمله آسم شکل می‌گیرد.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "نیو هلت ادوایزر" نوشت: آسم از شایع‌ترین مشکلات تنفسی در سطح جهان است. در صورت استنشاق محرک‌ها، مسیرهای هوایی افرادی که از آسم رنج می‌برند، متورم و تنگ شده که به تنگی نفس و سرفه منجر می‌شود. از جمله محرک‌های آسم می‌توان به عطر، دود تنباکو، استرس، و هوای مرطوب اشاره کرد.

لیمو ترش نشان داده است که فواید جالب توجهی برای پیشگیری و کنترل حملات اسم دارد. در ادامه با برخی روش‌های موثر استفاده از لیمو ترش برای بهبود شرایط آسم بیشتر آشنا می‌شویم.

لیمو چگونه به بهبود آسم کمک می‌کند؟

لیمو ترش سرشار از ویتامین C است که به سرکوب ترشح مواد التهاب‌زا کمک می‌کند. این مواد موجب تورم و التهاب مسیرهای هوایی شده و در نتیجه آن یک حمله آسم شکل می‌گیرد. لیمو ترش حساسیت نایزک‌ها به هیستامین را کاهش می‌دهد. زمانی که نایزک‌ها در معرض آلرژن‌های محیطی قرار می‌گیرند، ترشح هیستامین موجب تنگ شدن آنها می‌شود. لیمو ترش به تقویت سیستم ایمنی بدن انسان کمک می‌کند که از حملات آسم ناشی از قرار گرفتن در معرض گرده، پوست حیوانات، دود، ویروس‌ها و گرد و غبار پیشگیری می‌کند. خواص ضد باکتری و ضد عفونی‌کننده موجود در آب لیمو ترش به مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها که محرک حملات آسم و عفونت‌های ریه هستند، کمک می‌کند. اسید سیتریک موجود در آب لیمو ترش تازه به حمل مواد مغذی مهم برای حفظ انرژی بدن کمک می‌کند. اسید سیتریک به تقویت و پاکسازی ریه‌ها کمک می‌کند، از این رو، تنفس برای فردی که از آسم رنج می‌برد، آسان‌تر می‌شود. همچنین، لیمو ترش دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که به مبارزه با آلرژن‌های ورودی به ریه‌ها کمک می‌کند و از این‌که موجب یک حمله آسم شوند، پیشگیری می‌کند.

آیا شولهد علمی برای اثبات اثربخشی لیمو ترش وجود دارد؟

شولهد علمی چندانی درباره این که لیمو در مبارزه با آسم موثر است، وجود ندارند. دانشمندان و پزشکان درباره این دارند و در تئوری، لیمو ترش ممکن است به درمان آسم کمک کند. طی مطالعه‌ای که به تازگی انجام شد، پژوهشگران دریافتند که استنشاق لیمون که ماده اصلی موجود در روغن اساسی مرکبات محسوب می‌شود، ممکن است به پیشگیری از علائم آسم در حیوانات کمک کند. با این وجود، مطالعات دیگری درباره آثار مفید آلیمو بر آسم انجام نشده است.

آیا باید آلیمو را به برنامه درمان آسم خود اضافه کنید؟

شما می‌توانید آلیمو را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کرده و این که به بهبود علائم آسم کمک می‌کند یا خیر را بررسی کنید. آلیموی تازه را به یک لیوان آب اضافه کرده و روزانه این نوشیدنی را مصرف کنید.

همچنین، شما می‌توانید با افزودن یک شیرین‌کننده این نوشیدنی را به لیموناد تبدیل کنید. اما نباید آب لیمو را به عنوان جایگزینی برای داروهای آسم خود در نظر بگیرید و در عوض می‌توانید آنها را در ترکیب با هم استفاده کنید.

لیمو ترش با سیر

خواص ضد التهابی سیر می‌تواند به تسکین مراحل اولیه آسم کمک کند. پنچ هج سیر راه‌آله کنید تا یک حالت خمیری غلیظ به خود بگیرد. یک قاشق غذاخوری آلیمو به آن اضافه کرده و مواد را با هم ترکیب کنید. این ترکیب را هر روز صبح هم زده و مصرف کنید. این کار را سه بار در روز تکرار کنید.

لیمو ترش با زردچوبه

مقداری زردچوبه تازه را پوست گرفته و له کنید. یک قاشق غذاخوری آلیمو تازه و یک قاشق چایخوری پودر زردچوبه به آن اضافه کنید. مواد را به خوبی ترکیب کرده و مصرف کنید. برای کسب بهترین نتایج، این ترکیب را هر روز صبح با معده خالی مصرف کنید.

لیمو ترش با تربچه

تربچه دارای خواص ضد باکتری است، از این رو، به پاکسازی خلط و بهبود عفونت‌های ریه کمک می‌کند. شش تربچه را برش زده و له کنید تا یک حالت خمیری شکل بگیرد. دو قاشق چایخوری آلیمو به آن اضافه کرده و مواد را به خوبی ترکیب کنید. روزانه سه قاشق غذاخوری از این ترکیب را مصرف کنید.

لیمو ترش با عسل

عسل سرشار از اسید آمینه‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌هاست و به پاکسازی مخاط اضافه در مسیرهای هوایی کمک می‌کند. یک فنجان آب را به جوش آورید. دو قاشق غذاخوری آلیمو و دو قاشق غذاخوری عسل به آب جوش اضافه کنید. اجازه دهید این ترکیب خنک شود.

دوبار در روز این ترکیب را مصرف کنید.

آلیموی تازه

آب یک لیمو ترش را بگیرید. اندکی نمک و فلفل به آن اضافه کنید. مواد را به خوبی ترکیب کرده و بیش از یک وعده غذایی مصرف کنید. این کار را تا زمانی که حملات آسم کاهش یابند، تکرار کنید.

لیمو ترش با زنجبیل

زنجبیل از خواص ضد التهابی قوی سود می‌برد که مسیرهای هوایی را تسکین داده و خس‌خس سینه و سرفه را کاهش می‌دهد. دو قاشق غذاخوری آلیمو را در یک فنجان آب ترکیب کرده و آن را به جوش آورید. مقداری زنجبیل تازه را پوست گرفته و له کنید و به آب در حال جوش اضافه کنید. اجازه دهید زنجبیل برای ۵ تا ۶ دقیقه دم بکشد.

سپس، ترکیب را از صافی عبور داده و به آرمی این جای را مصرف کنید. یک بار در روز و برای یک هفته این کار را تکرار کنید.