

نکته



تغذیه بیماران مبتلا به سل

تغذیه خوب و مناسب اختلال عملکرد ایمنی را اصلاح می‌کند. برخی مکمل‌های غذایی از عفونت سل جلوگیری به عمل می‌آورند. رژیم غذایی مسلولان همانند غذای بقیه افراد سالم و عادی است و فقط بر دریافت مواد غذایی معینی تأکید بیشتری دارد. بعضی از این مواد غذایی عبارت‌اند از:

● غذاهای حاوی پروتئین

شاید بتوان گفت از مهم‌ترین مشکلاتی که بیماران مبتلا به سل در طول دوره درمان با آن مواجه می‌شوند، تحلیل عضلانی ناشی از کاهش اشتها و کاهش وزن است. از این‌رو، چنین بیمارانی باید روزانه منابع غذایی سرشار از پروتئین دریافت کنند تا هم انرژی از دست رفته بدن‌شان را جبران کنند و هم کمتر با مشکلاتی مانند تحلیل عضلانی روبه‌رو شوند. به این بیماران پیشنهاد می‌شود هر روز یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز و کاملاً سفت بخورند و مصرف روزانه لبنیات یا گوشت‌های کم‌چرب را فراموش نکنند. گوشت سینه مرغ، گوشت بوقلمون، بلدرچین و کبک جزو بهترین منابع دریافت پروتئین برای این افراد است. ضمن اینکه توصیه می‌شود افراد مبتلا به سل در کنار پروتئین‌های حیوانی، مصرف پروتئین‌های گیاهی مانند سویا، محصولات سویا، حبوبات و غلات سبوس‌دار را هم در برنامه خود بگنجانند.

● آنتی‌اکسیدان‌ها

دریافت آنتی‌اکسیدان‌های قوی، یکی از بهترین راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن و کوتاه کردن طول دوره درمان در افراد مبتلا به سل است. آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند که دریافت روزانه آن‌ها به افراد مبتلا به سل توصیه می‌شود، ویتامین (A)، ویتامین (C) و ویتامین (E) هستند. این ویتامین‌ها در حجم بالا و قابل‌قبولی در مواد غذایی مانند پرتقال، انبه، کدو حلوائی، هویج، گوجه‌فرنگی، بادام، پسته، فندق، بادام هندی، بادام‌زمینی، گردو، کنجد، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو و بذر کتان یافت می‌شوند.

● غذاهای با تراکم کالری بالا

همان‌طور که گفته شد، یکی از مشکلات پیش‌روی افراد مسلول، کاهش وزن و ضعف شدن بدن در اثر مصرف طولانی‌مدت داروهای آنتی‌بیوتیک است. احتمال دارد این افراد در طول دوره درمان با کاهش اشتهای شدید مواجه شوند و این مسئله وزن و توان فیزیکی یا روانی آن‌ها را کاهش دهد. به همین دلیل توصیه می‌شود این افراد در طول درمان از مواد غذایی کم‌حجم و پرکالری مانند موز، شیره انگور طبیعی، شیره خرما، کره بادام‌زمینی بدون شکر، غلات صبحانه و پوره سیب‌زمینی مخلوط با شیر استفاده کنند.

● ویتامین‌های گروه (B)

ویتامین‌های گروه (B) از جمله ویتامین‌های مؤثر در بهبود شرایط جسمانی و روانی افراد مبتلا به سل هستند. این ویتامین‌ها علاوه بر تأمین انرژی جسمانی، شرایط روانی مانند افزایش شادابی، بالا رفتن خلق و خو و افزایش تمرکز در این بیماران را بهبود می‌بخشند. معمولاً بیماران مبتلا به سل به دلیل ضعف ناشی از مصرف طولانی‌مدت آنتی‌بیوتیک‌ها به‌طور هم‌زمان با عوارض جسمانی و روانی مواجه می‌شوند و در این دوران اهمیت دریافت کافی ویتامین‌های گروه (B) دوچندان خواهد شد. این بیماران می‌توانند ویتامین گروه (B) را به‌صورت روزانه از طریق مصرف غلات سبوس‌دار، مغزهای خام، دانه‌های خام، انواع ماهی و گوشت مرغ دریافت کنند.

● مصرف روزانه روی

یکی دیگر از ریزمغذی‌های ضروری برای بدن افراد مبتلا به سل، ماده معدنی روی است. این ماده معدنی مفید می‌تواند هم به پیشگیری از تحلیل عضلات کمک کند و هم شرایط جسمانی و روانی مطلوب‌تری برای بیماران در طول دوره درمان به وجود بیاورد.

گفت‌وگو

سل را جزو شایع‌ترین بیماری‌های عفونی شناخته‌شده در جهان ارزیابی می‌کنند که با وجود پیشرفت‌های فراوان در زمینه درمان آن، هنوز هم به‌عنوان یکی از عمده‌ترین عوامل مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های عفونی مطرح است. در حال حاضر بیش از ۱۶ میلیون بیمار مبتلا به سل فعال وجود دارند و تقریباً یک‌سوم جمعیت جهانی آلوده به میکروب سل هستند. اما مسئله نگران‌کننده این است که حدود ۵۰ میلیون نفر از این افراد به نوع مقاوم بیماری سل آلوده هستند. طبق تخمین‌ها ممکن است آمار



دکتر محمدرضا احتشامی، متخصص ریه در مورد سل و علل به‌وجود آمدن آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «بیماری سل (توبرکلوزیس) یکی از معضلات مهم بهداشتی درمانی به‌خصوص در کشورهای در حال توسعه است. به‌رغم پیشرفت علم پزشکی در سال‌های اخیر، همچنان این بیماری یک معضل بهداشتی مهم در سراسر جهان به حساب می‌آید. حدود یک‌سوم جمعیت دنیا آلوده به باسیل سل هستند و تعدادی از این افراد به این بیماری مبتلا می‌شوند. سل توسط باکتری مایکوباکتریوم توبرکلوزیس ایجاد می‌شود. عامل این بیماری یک باسیل یا ارگانیسم میله‌ای شکل است که می‌تواند باعث بروز طیف وسیعی از بیماری‌ها در قسمت‌های مختلف بدن شود. میکروب سل به‌صورت ذرات ریز وارد هوا شده و مانند سرماخوردگی منتقل می‌شود. این ذرات در صورتی که فرد به سل ریوی مبتلا باشد توسط سرفه، عطسه، صحبت، خنده و یا فریاد در هوا پخش می‌شوند. معمولاً بیماری از طریق تماس با فرد آلوده به دیگران سرایت می‌کند. نوجوانان، سالمندان و زنان باردار بیش از گروه‌های دیگر در معرض خطر این بیماری قرار دارند. از علل ابتلا به این بیماری می‌توان به سوءتغذیه، نارسایی کلیوی و دیابت، مصرف داروهای ضعیف‌کننده سیستم ایمنی، بدخیمی‌ها، استفاده از مواد مخدر، بیماری‌های خونی، کاهش وزن بدن، آلودگی به ویروس ایدز، کاهش تابش آفتاب، بیماری‌های زمینه‌ای و کمبود ویتامین (D۳) اشاره کرد.

علائم

او در مورد علائم بیماری سل می‌افزاید: «سل می‌تواند هر قسمتی از بدن را آلوده کند، اما معمولاً در ریه‌ها رخ می‌دهد و به سل ریوی معروف است. سل خارج ریوی زمانی رخ می‌دهد که سل به خارج از ریه‌ها نفوذ می‌کند. سل خارج ریوی همچنین می‌تواند هم‌زمان



می‌اندازند. این موضوع باعث پیشرفت بیماری آن‌ها شده و زمانی مراجعه می‌کنند که دچار خلط خونی شده و بیماری به مرحله خطرناک رسیده است.»

راه‌های انتقال

دکتر احتشامی در مورد راه‌های انتقال بیماری سل یادآوری می‌کند: «فقط بیماران مبتلا به سل ریوی هستند که باعث انتشار این بیماری در جامعه می‌شوند. لازم به ذکر است این بیماری از طریق آب و غذا، نیش حشرات، انتقال خون و تماس جنسی منتقل نمی‌شود. اکثر داروهای ضدسل خوراکی هستند و نیازی به بستری بیمار در بیمارستان نیست، اما مصرف منظم و کامل دارو شرط اصلی موفقیت درمان سل است.»

تشخیص بیماری

او در مورد تشخیص بیماری سل می‌گوید: «آلودگی به این میکروب به مفهوم ابتلا به بیماری سل نیست. افرادی که این میکروب را در بدن خود حمل می‌کنند، اگر علامتی از بیماری سل نداشته باشند، نیازی به درمان ندارند. از افراد آلوده به این میکروب، فقط

سل شایع‌ترین بیماری عفونی دنیا

این بیماری در کشور ما به دلیل مجاورت با افغانستان و پاکستان بیشتر شود. اگرچه ایران از کشورهای منطقه مدیترانه شرقی و جزو ۲۲ کشور پرشیوع سل نیست، اما بررسی‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سال ۱۴۰۱ نشان می‌دهد که در کشور ۷۲۹۹ نفر مبتلا به این بیماری بوده‌اند. از این تعداد ۳۹۴۵ نفر مبتلا به سل ریوی اسمیر مثبت بوده‌اند. اگرچه اصول درمان آن از حدود ۶۰ سال قبل شناخته شده و بیش از یک ربع قرن است که رژیم درمان کوتاه‌مدت برای آن به کار می‌رود اما پیشگیری از این بیماری از اهمیت زیادی برخوردار است.

تعداد کمی بعدها در طول زمان به بیماری سل مبتلا می‌شوند و به درمان نیاز پیدا می‌کنند. در واقع، سیستم ایمنی بدن قادر است از فعالیت میکروب سل جلوگیری کند. در این صورت میکروب در بدن باقی می‌ماند اما نمی‌تواند فعال شود، مگر اینکه سیستم ایمنی بدن به هر دلیلی دچار ضعف شود. وجود عامل سل در بدن را می‌توان با کمک تست پوستی توپرکولین تشخیص داد، اما انجام این تست برای افراد بدون علامت بیماری سل، لزومی ندارد. علاوه بر معاینه بالینی و انجام آزمایش خلط، انجام رادیوگرافی قفسه سینه، سی‌تی‌اسکن و سایر آزمایشات می‌توان این بیماری را تشخیص داد. آزمایش خلط به‌طور رایگان در تمامی آزمایشگاه‌های مراکز بهداشت شهرستان‌های کشور انجام می‌شود که نقش مهمی در تشخیص زودهنگام بیماری و پیشگیری از آلوده شدن اطرافیان بیمار به میکروب دارد.»

سل مقاوم به درمان

این متخصص ریه در مورد سل مقاوم به درمان توضیح می‌دهد: «در سال‌های اخیر سل مقاوم به درمان یک تهدید جهانی در حال گسترش شده، به‌طوری‌که هزینه‌های درمان سل مقاوم بیش از صد برابر درمان سل حساس به دارو است، عوارض درمانی بیشتری دارد و نیازمند مدیریت طولانی‌مدت است. در حال حاضر درمان سل یک مشکل عمده در بین کشورهای در حال توسعه محسوب می‌شود. ۹۵ درصد مبتلایان و ۹۸ درصد مرگ‌ها در این کشورها رخ می‌دهد. بررسی‌های سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که در مناطق آفریقایی که شیوع عفونت (HIV) زیاد بوده میزان مرگ‌ومیر سل بیش از ۵۰ درصد بوده است. متأسفانه در چند سال اخیر شاهد مقاومت دارویی غیرمنتظره‌ای بوده‌ایم. مقاومت به یک داروی ضدسل از سال‌ها قبل شناخته شده بود. امروزه سیر مقاومت دارویی در بیماری سل منجر به ایجاد گونه‌های مقاوم به چند دارو شده که امیدواریم این مشکل به یاری علم مرتفع شود.

غذاهای مضر برای مبتلایان به سل



اشاره کرد. نمک حجم بالایی از سدیم را در خود جاداده و علاوه بر افزایش التهاب در بدن می‌تواند سلامت کبد و کلیه‌های افراد مبتلا به سل را به خطر بیندازد یا باعث تشدید مشکلات تنفسی در آن‌ها شود. به همین دلیل این افراد باید تا حد ممکن مصرف نمک را در برنامه غذایی روزانه‌شان محدود کنند و به جای آن از انواع سبزی‌های معطر و ادویه‌های تازه برای طعم دادن به غذای خود کمک بگیرند.

خانواده کلم

انواع کلم، خواص فراوانی دارد، اما نفخ و باد تولیدشده توسط آن‌ها در بدن می‌تواند باعث ایجاد مشکلات تنفسی در افراد مبتلا به سل شود. به همین دلیل بیماران مسلول باید مصرف خانواده کلم مانند کلم بروکلی، گل کلم، کلم قمری، کلم برگ و کلم بروکسل را در رژیم غذایی‌شان محدود کنند.

تغذیه نقش مهمی در بیماری سل دارد. بخشی از توصیه‌های تغذیه‌ای در راستای پیشگیری از بدتر شدن شرایط بیماران است. معمولاً به افراد مسلول توصیه می‌شود از مصرف گروه خاصی از مواد غذایی در طول دوره درمان خودداری کنند تا شرایط بیماری، وضعیت جسمانی یا روانی آن‌ها از آنچه هست، بدتر نشود. این مواد غذایی مضر عبارت‌اند از:

غذاهای چرب و سرخ‌کرده

یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین محدودیت‌های غذایی برای افراد مبتلا به سل، استفاده از غذاهای چرب و سرخ‌کرده است؛ زیرا از طریق افزایش التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن، شدیداً باعث تضعیف سیستم دفاعی بدن می‌شود. به همین دلیل به افراد مبتلا به سل توصیه می‌شود بیشتر از غذاهایی که با روش‌های بخارپز، آب‌پز و تنوری تهیه شده‌اند، استفاده کنند تا سالم‌تر بمانند.

فراورده‌های گوشتی

انواع فراورده‌های گوشتی مانند سوسیس، کالباس، برگر، ناگت و... حاوی حجم بالایی از نیترات، ترکیبات افزودنی، نمک و چربی هستند. مصرف این محصولات می‌تواند از طریق تحریک سیستم تنفسی، شرایط ریوی افراد مبتلا به سل را تحت تأثیر قرار دهد و باعث تشدید بیماری آن‌ها شود. به همین دلیل افراد مبتلا به سل باید در طول دوره درمان به‌طور کلی دور فراورده‌های گوشتی را خط بکشند و به جای آن از انواع گوشت‌های تازه و کم‌چرب تغذیه کنند.

مصرف بیش از حد نمک

از دیگر خوراکی‌هایی که می‌تواند باعث افزایش استرس اکسیداتیو و التهاب در بدن شود، می‌توان به نمک خوراکی

طب سنتی و درمان بیماری سل



این نوشیدنی موجب پاکسازی انسداد بینی شده، مخاط موجود در بینی را نرم می‌کند و موجب از بین رفتن گرفتگی بینی می‌شود.

پر تقال: پر تقال و آب پر تقال یکی از درمان‌های مؤثر برای سرماخوردگی است. چون این میوه می‌تواند مجرای تنفسی را پاکسازی کند. پس یکی از درمان‌های خانگی برای بیماری سل پر تقال است. چون در بیماری سل مجرای تنفسی مسدود می‌شود و ترکیب آب پر تقال، عسل و نمک می‌تواند مجرای تنفسی مسدود شده را تمیز کرده و مخاط موجود در مجرای تنفسی را از بین ببرد. **سیر:** یک درمان مؤثر برای سل و ترکیبی به نام آلیسین دارد که در برابر باکتری عامل سل فعال است و به مبارزه با سل کمک می‌کند. از این‌رو مصرف آن توصیه می‌شود.

دوره درمان بیماری سل طولانی است و استفاده از داروهای آنتی‌بیوتیک می‌تواند سبب بروز عوارض جانبی همچون تهوع، استفراغ و کاهش اشتها شود. به همین دلیل درمان‌های طبیعی برای بیماری سل در اولویت قرار دارند. این درمان‌ها به شرح زیر است:

شیر: یکی از خوراکی‌هایی که می‌تواند به درمان بیماری سل کمک کند، شیر است. شیر با کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند با عفونت باکتریایی بیماری سل مقابله کند. خوردن روزانه دو لیوان شیر داغ موجب کمک به درمان بیماری سل می‌شود.

آناناس: یکی از قدیمی‌ترین درمان‌های خانگی برای بیماری سل، آناناس است. آناناس می‌تواند تشکیل مخاط را کاهش دهد و از این طریق موجب تسریع روند بهبودی بیماران مبتلا به سل شود. اگر می‌خواهید زودتر از شر بیماری سل خلاص شوید، هر روز آب آناناس بنوشید و یا از برش‌های میوه آناناس استفاده کنید.

موز: یکی از میوه‌هایی که برای بیماران برده می‌شود، موز است. این میوه می‌تواند به درمان بیماری‌های زیادی کمک کند. یکی از این بیماری‌ها، سل است. موز درجه حرارت بدن را کنترل کرده و سرفه‌های ناشی از بیماری سل را کاهش می‌دهد. همچنین این میوه خوشمزه دارای مواد مغذی بسیاری است و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

نعنا: یکی از گیاهانی است که خواص بسیاری برای سلامتی دارد. این گیاه درمان طبیعی بیماری سل محسوب می‌شود. یکی از نوشیدنی‌های معجزه‌گر برای گرفتگی بینی، ترکیب عصاره نعنا و سرکه و عسل است.