

پاییز؛ فصل فرارسیدن واکسیناسیون

با آغاز مهرماه، تزریق واکسن آنفلوانزا برای محافظت از گروه‌های پرخطر و پیشگیری از بیماری‌های ثانویه اهمیت ویژه‌ای می‌یابد



▲ عکس تزئینی است

با پایان تابستان و رسیدن مهرماه، یکی از مهم‌ترین پیامدهای تغییر فصل برای سلامت عمومی، آغاز دوره واکسیناسیون آنفلوانزا است. هر سال، با شروع پاییز، مراکز بهداشتی مردم را به تزریق واکسن آنفلوانزا تشویق می‌کنند تا با یک اقدام پیشگیرانه ساده، از بروز بیماری‌های جدی جلوگیری شود. آنفلوانزا معمولاً بیماری خفیفی است، اما برای گروه‌های آسیب‌پذیر شامل سالمندان، کودکان خردسال و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، می‌تواند پیامدهای خطرناک و حتی مرگبار داشته باشد.

تزریق واکسن به موقع اهمیت ویژه‌ای دارد. بهترین زمان دریافت واکسن اواخر شهریور تا اوایل مهر است، اما در صورتی که فرد در این بازه موفق به تزریق نشود، دریافت واکسن در ماه‌های بعدی نیز مفید است.

واکسن آنفلوانزا برای افراد بالای شش ماه توصیه می‌شود و انواع متنوعی دارد که نیازهای مختلف سنی و وضعیت سلامت گوناگون را پوشش می‌دهد.

انواع واکسن و کاربردهای آن

واکسن‌ها به دو دسته کلی سه‌ظرفیتی و چهارظرفیتی تقسیم می‌شوند. واکسن سه‌ظرفیتی ایمنی در برابر سه سویه ویروس ایجاد می‌کند، در حالی که واکسن چهارظرفیتی پوشش وسیع‌تری ارائه می‌دهد و ایمنی در برابر چهار سویه را فراهم می‌کند. هر کدام از این واکسن‌ها در چهار شکل عرضه می‌شوند:

- واکسن استاندارد با دوز معمول، که نوع سه‌ظرفیتی آن برای افراد شش‌ماهه و بالاتر مناسب است. نوع چهارظرفیتی این واکسن نیز حاوی ویروس غیرفعال

رشد یافته در کشت سلولی بوده و برای افراد بالای چهار سال توصیه می‌شود.

- واکسن چهارظرفیتی یا دوز بالا، که مخصوص سالمندان ۶۵ ساله و بالاتر طراحی شده است. از آنجا که سیستم ایمنی افراد سالمند ضعیف‌تر است، این گروه بیشترین مرگ‌ومیر ناشی از آنفلوانزا را تجربه می‌کنند؛ حدود ۸۵ درصد مرگ‌ها در این رده سنی رخ می‌دهد.

- واکسن‌های حاوی «ادجوانت»، که علاوه بر ویروس غیرفعال، ماده تحریک‌کننده سیستم ایمنی دارند و گزینه‌ای دیگر برای سالمندان به شمار می‌آیند.

- واکسن نوترکیب چهارظرفیتی، بدون استفاده از تخم‌مرغ تولید می‌شود و برای افراد ۱۸ سال به بالا و کسانی که حساسیت به تخم‌مرغ دارند مناسب است.

علاوه بر انواع تزریقی، اسپری بینی حاوی ویروس زنده ضعیف‌شده نیز در دسترس است و برای افراد ۲ تا ۴۹ سال و زنان غیر باردار تأیید شده است.

عوارض جانبی و ایمنی واکسن

همانند دیگر واکسن‌ها، واکسن آنفلوانزا نیز می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد. شایع‌ترین این عوارض، درد و حساسیت محل تزریق است. برخی افراد ممکن است یک تا دو روز پس از تزریق، علائمی شبیه سرماخوردگی شامل تب، درد عضلانی یا ضعف را تجربه کنند، اما این نشانه‌ها به معنای ابتلا به آنفلوانزا نیست. افراد دارای آلرژی شدید به تخم‌مرغ یا اجزای واکسن باید پیش از تزریق پزشک خود را مطلع کنند.

تزریق سالانه واکسن آنفلوانزا به‌طور کلی یکی از موثرترین روش‌ها برای پیشگیری از بیماری و عوارض ثانویه آن است. آنفلوانزا می‌تواند به عفونت‌های ثانویه‌ای مانند برونشیت، ذات‌الریه و عفونت گوش منجر شود که شدت آن‌ها به‌ویژه در گروه‌های دارای سیستم ایمنی ضعیف بیشتر است. از آنجا که بدن حدود دو هفته طول می‌کشد تا ایمنی کافی در برابر ویروس ایجاد کند، تزریق به موقع اهمیت دوچندان می‌یابد.

چرا واکسن سالانه ضروری است؟

اثربخشی واکسن بسته به تطابق سویه‌های ویروس در واکسن با ویروس‌های در گردش آن فصل دارد و معمولاً بین ۴۰ تا ۶۰ درصد است. با این حال، حتی اگر فرد واکسن زده به آنفلوانزا مبتلا شود، شدت بیماری کاهش یافته و از عوارض خطرناک جلوگیری می‌شود. واکسیناسیون سالانه نه تنها سلامت فرد را حفظ می‌کند، بلکه بار درمانی بر سیستم بهداشتی را نیز کاهش می‌دهد و به کنترل شیوع ویروس در جامعه کمک می‌کند.

فرارسیدن پاییز، یادآوری است برای همه، به‌ویژه گروه‌های آسیب‌پذیر، که واکسیناسیون آنفلوانزا را جدی بگیرند. این اقدام ساده، ایمن و اثربخش، گامی مهم برای حفظ سلامت فردی و جمعی است و با توجه به اهمیت سیستم ایمنی عمومی، می‌تواند از بروز بحران‌های بهداشتی جلوگیری کند.

چگونه ایمن موتورسواری کنیم؟

سالانه شمار زیادی از موتورسواران در حوادث رانندگی جان خود را از دست می‌دهند یا دچار جراحت جدی می‌شوند. برای کاهش این خطرات، رعایت نکات ایمنی الزامی است. نخست، همیشه کلاه‌خود ایمنی با پوشش کامل پیوشید تا سر و صورت شما محافظت شود. انتخاب موتورسیکلتی متناسب با قد و وزن شما، کنترل بهتر و امنیت بالاتری فراهم می‌کند. استفاده از ترمزهای ضد قفل یا ABS کمک می‌کند در شرایط بحرانی کنترل بهتری روی وسیله داشته باشید.

یادگیری دقیق قواعد رانندگی و احترام به قوانین جاده‌ها، به خصوص در تقاطع‌ها که بسیاری از تصادفات رخ می‌دهد، از اهمیت بالایی برخوردار است. هنگام سوار کردن مسافر، احتیاط بیشتری داشته باشید، زیرا کنترل موتور با مسافر پشت آن پیچیده‌تر است. همواره مراقب خطرانی مانند چاله‌ها، محل‌های حفاری، آب‌چاله‌ها، ریل‌های راه‌آهن، خرده‌ریزها و سطوح لغزنده باشید.

فرض کنید دید شما برای دیگر رانندگان محدود است و فاصله ایمن را رعایت کنید. استفاده مداوم از چراغ

جلوی موتور، لباس‌های روشن یا بازتاب‌دهنده، کفش مناسب و محافظت از چشم‌ها با عینک یا ماسک، سطح ایمنی شما را افزایش می‌دهد. رانندگی محتاطانه و رعایت سرعت مجاز، اجتناب از ویراژ و بی‌ملاحظه‌گی، از دیگر نکات حیاتی است. رعایت این اقدامات ساده می‌تواند جان شما را نجات دهد و تجربه‌ای ایمن و لذت‌بخش از موتورسواری فراهم کند.



بررسی رنگ خلط و سلامت تنفس

خلط بخشی طبیعی و حیاتی از سیستم ایمنی بدن است و حتی وقتی سالم هستید، بدن به‌طور مداوم آن را تولید می‌کند تا بافت‌های داخلی مرطوب باقی بمانند و از خشک شدنشان جلوگیری شود.

این ماده در مجرای تنفسی و گوارشی تولید می‌شود و نقش چندگانه‌ای دارد؛ هم روان‌کننده است، هم تصفیه‌کننده و هم محافظ بدن در برابر عوامل بیماری‌زا به شمار می‌آید. عمده خلط را آب تشکیل می‌دهد و علاوه بر آن، شامل سلول‌های پوششی، آنزیم‌های ضد میکروبی، پروتئین‌ها و نمک‌های آلی است.

این ماده توسط پوشش‌های مخاطی دهان، بینی، سینوس‌ها، گلو، ریه‌ها و مجرای گوارشی تولید می‌شود و حضورش نقش مهمی در حفظ سلامت روزمره بدن ایفا می‌کند.

وقتی بدن با عفونت یا آلرژی مواجه می‌شود، یا مواد محرکی مانند گردوغبار وارد بینی و گلو می‌شوند، پوشش مجرای تنفسی فعال می‌شود تا از بدن محافظت کند. در این شرایط، گلبول‌های سفید برای مقابله با عفونت به محل می‌آیند، پروتئین‌های التهابی ترشح می‌شوند و سلول‌های پوششی بیشتری ریزش می‌کنند. نتیجه این واکنش‌ها، غلیظ‌تر شدن خلط و سخت‌تر شدن دفع آن است. بنابراین تغییر در رنگ و قوام خلط اغلب نشانه پاسخ طبیعی بدن به التهاب یا عفونت است و می‌تواند اطلاعات مفیدی درباره وضعیت سلامتی ارائه دهد.

خلط زرد معمولاً نشانه فعالیت گلبول‌های سفید در مبارزه با عفونت‌های ویروسی است و معمولاً در سرماخوردگی‌ها دیده می‌شود. این نوع خلط معمولاً خودبه‌خود رفع می‌شود، اما اگر با تب، لرز یا درد عضلانی همراه باشد یا برای مدت طولانی ادامه یابد، مراجعه به پزشک ضروری است تا از احتمال وجود عفونت باکتریایی که نیاز به درمان دارویی دارد مطمئن شد. خلط سبز رنگ معمولاً علامت عفونت‌های باکتریایی مانند سینوزیت است و حضور گلبول‌های سفید و پروتئین‌های التهابی در خلط را نشان می‌دهد.

در این شرایط، علائمی مانند تب، گرفتگی و فشار بینی نیز ممکن است ظاهر شود و در صورت ادامه یا شدت علائم، مراجعه به پزشک توصیه می‌شود.

قرمز یا صورتی شدن خلط ناشی از مخلوط شدن خون با آن است و می‌تواند به دلیل تحریک مخاط بینی یا خشکی هوا باشد. در چنین مواقعی نباید بینی را محکم فین کنید یا داخل آن را دستکاری کنید. اگر خلط خونی همراه با سرفه بالا آورده شود، احتمال وجود عفونت جدی یا حتی بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان مطرح است و مراجعه فوری به پزشک ضرورت دارد. خلط سیاه‌رنگ می‌تواند ناشی از عفونت قارچی یا قارز گرفتن در معرض هوای آلوده باشد. افرادی که در معادن زغال‌سنگ یا کارخانه‌های آلوده کار می‌کنند یا سیگار زیادی می‌کشند، بیشتر در معرض خلط سیاه هستند.

درمان در این موارد ممکن است شامل داروهای آنتی‌بیوتیکی، کورتونی یا استروئیدی باشد و توجه پزشکی دقیق لازم است.

رنگ و قوام خلط در واقع نشان‌دهنده وضعیت ایمنی بدن و واکنش آن در برابر بیماری‌ها و عوامل محیطی است. توجه به این نشانه‌ها می‌تواند به تشخیص سریع‌تر بیماری‌ها و اقدامات درمانی به موقع کمک کند و از شدت عفونت‌ها و مشکلات تنفسی بکاهد.