



مهدتاب خسروشاهی

روزنامه نگار

مهاجم کبد را بشناسیم

هر بیماری، ترسناک است! اما ترس، راه چاره نیست. «هیپاتیت» بیماری ای است که حتماً اسم آن را شنیده‌اید، اما ممکن است اطلاعات دقیقی درباره آن نداشته باشید. این بیماری، انواع مختلفی دارد که بد نیست با آنها و نشانه‌های هر کدام آشنا شویم تا به جای ترسیدن، در صورت ابتلا سریعاً چاره کرده و درمان را آغاز کنیم. هفته‌نخست آبان، هفته ملی اطلاع‌رسانی درباره هیپاتیت نامگذاری شده است. این مناسبت، فرصت خوبی فراهم آورد تا درباره هیپاتیت، انواع آن و نشانه‌های هیپاتیت بیشتر و بهتر بدانیم.

هیپاتیت چیست؟

هیپاتیت، نوعی بیماری التهابی کبد است که معمولاً توسط عفونت ویروسی ایجاد می‌شود. اما فقط همین علت باعث بروز بیماری هیپاتیت نمی‌شود. از دیگر دلایل ابتلا به هیپاتیت می‌توان به هیپاتیت خودایمنی، هیپاتیت ناشی از مصرف مواد مخدر، داروها، سموم و الکل اشاره کرد. هیپاتیت خودایمنی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن آنتی‌بادی‌هایی علیه بافت کبد ساخته و به آن حمله‌ور شود. عفونت‌های ویروسی کبد که آنها را به اسم هیپاتیت می‌شناسیم، به پنج نوع تقسیم می‌شوند: (A)، (B)، (C)، (D) و (E). هر یک از این نوع هیپاتیت رانوعی ویروس ایجاد می‌کند. هیپاتیت به این دلیل بیماری خطرناکی است که به کبد، تصفیه‌خانه اصلی بدن، آسیب وارد می‌کند. اختلال در عملکرد کبد، مشکلات بسیاری را به دنبال دارد.

هیپاتیت نوع (A)

عامل هیپاتیت (A)، ویروسی به اسم (HAV) است. این آلودگی از طریق مصرف غذا یا آب آلوده به مدفوع فرد مبتلا به هیپاتیت (A)، به بدن فرد سالم منتقل می‌شود.

هیپاتیت نوع (B)

ابتلا به این نوع هیپاتیت در اثر تماس با مایعات بدن فرد آلوده یعنی خون، ترشحات واژینال یا مایع منی ایجاد می‌شود. این مایعات بدن به ویروس این هیپاتیت یعنی (HAV) آلوده هستند. در افراد معتاد، استفاده از سرنگ مشترک بین افراد مبتلا و سالم، استفاده از تیغ اصلاح یا ابروی آلوده به ویروس (HAV) و یا رابطه جنسی بین فرد مبتلا و سالم ایجاد می‌شود.

هیپاتیت نوع (C)

راه انتقال هیپاتیت نوع (C)، شبیه راه انتقال هیپاتیت (B)، است. در واقع تماس بدن فرد سالم با مایعات بدن آلوده به ویروس (HAV)، سرنگ مشترک و تماس جنسی ایجاد می‌شود.

هیپاتیت نوع (D)

هیپاتیت نوع (D) پادلتا، نوعی بیماری جدی کبدی است. عامل آن ویروس (HDV) است. این نوع هیپاتیت نوع نادری بوده و همراه با هیپاتیت نوع (B) و از طریق خون انتقال پیدا می‌کند.

هیپاتیت نوع (E)

آب آلوده به ویروس (HAV)، دلیل ابتلا به این بیماری است. به همین دلیل این بیماری بیشتر در مناطقی که آب آشامیدنی سالم در دسترس نیست، ایجاد می‌شود.

نشانه‌های آن را بشناسیم

اگر به هیپاتیت نوع (B) و (C) مبتلا شوید، ممکن است در ابتدا نشانه‌ای نداشته باشید و زمانی نشانه‌ها بروز کنند که ویروس، روی عملکرد کبد، اثر گذاشته باشد. اما هیپاتیت حاد به سرعت نشانه‌های آن ظاهر می‌شوند. از نشانه‌های آن می‌توانید به: ادرار تیره، نشانه‌هایی شبیه به آنفولانزا، خستگی، بی‌اشتهایی، درد در ناحیه شکم، کاهش وزن بدون علت، مدفوع رنگ پریده، تغییر رنگ پوست و سفیدی چشم به رنگ زرد که نشانه پرقان یا همان زردی است.



با شیر، سیراب می‌شوید

برخی افراد تصور می‌کنند با تمام شدن فصل تابستان، نیاز به نوشیدن مایعات کافی ندارند، اما این عقیده درست نیست. به این دلیل که واکنش‌های حیاتی بدن در فضای مایع انجام می‌شوند. از طرفی آلودگی هوا در فصل پاییز بیش از هر زمان دیگری است و اگر به این، مسأله کرونا و نیاز بدن به پروتئین را هم اضافه کنید خواهد دید که بدن به مایعات، به مقدار کافی نیاز دارد. به نظر شما بین شیر، آبمیوه طبیعی و آب، کدامیک بیشتر بدن را سیراب نگه می‌دارد؟ در مقایسه بین ویژگی سیراب‌کنندگی آب، آبمیوه طبیعی، دمنوش‌ها و... شیر، برنده این ماجرا است. به این دلیل که به مدت طولانی‌تری می‌تواند بدن را سیراب نگه دارد.

به این ویژگی، وجود قند طبیعی در شیر یعنی لاکتوز را هم اضافه کنید. دریافت مقدار کافی این قند باعث تنظیم میزان قند خون در طول روز می‌شود. به علاوه اینکه شیر، سرشار از پروتئین است و بدن ما به‌ویژه در این شرایط خاص، نیازمند دریافت روزانه پروتئین است. بنابراین روزانه حداقل یک لیوان شیر می‌تواند تا چند ساعت قند خون، میزان آب مورد نیاز بدن و پروتئین را تأمین کند. البته این نکته یادتان باشد که اگر خدایی ناکرده به کرونا مبتلا شدید، نباید شیر بنوشید.

به این دلیل که در زمان ابتلا به کرونا، سیستم گوارشی آلوده به ویروس شده و هضم و جذب شیر، برای معده و روده‌های آلوده به ویروس مناسب نیست. بنابراین برای جلوگیری از ابتلا، بدن را با نوشیدن شیر، قوی کنید. این نکته را هم اضافه کنیم که نوشیدن شیر، تأثیر آلاینده‌های هوا و آلاینده‌های احتمالی محل کار را از بین می‌برد.

دمنوش همیشه خوب نیست

در فصل‌های سرد سال، هیچ چیزی به اندازه نوشیدن یک فنجان چای یا دمنوش خوش‌عطر لذتبخش نیست. نوشیدن چای و دمنوش به گرم شدن مجاری تنفسی و بهبود تنفس کمک می‌کند. طی سال‌های اخیر، دمنوش‌ها جای خاصی میان نوشیدنی‌های باز کرده‌اند. اما آیا نوشیدن آنها همیشه خوب است؟ دمنوش‌ها مثل بسیاری از گیاهان دارویی یا شیمیایی، تأثیری دوگانه دارند؛ یعنی اینکه مقدار مناسب و اندازه آنها، اثربخش و مصرف کمی بیش از اندازه آنها، تأثیر منفی دارد. نوشیدن بیش از اندازه دمنوش‌ها می‌تواند باعث کاهش یا افزایش قند یا فشار خون شود. بعضی از آنها باعث ایجاد ر‌خوت شده و سستی در رفتار و عمل ایجاد می‌کنند. از سبوی دیگر نوشیدن آنها همراه با غذا می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد.

اگر داروی شیمیایی مصرف می‌کنید (داروهای تجویز شده توسط پزشک) نوشیدن دمنوش‌ها ممکن است به دلیل ترکیب‌هایی که دارند، تداخل دارویی ایجاد کرده و یا اثر مصرف داروها را کم‌رنگ کنند. به توصیه متخصصان، نوشیدن روزانه دمنوش‌هایی مانند رازیانه، گشنیز و زیره، مشکل‌ساز نیست؛ اما نوشیدن روزانه دمنوش گل‌گاوزبان به دلیل تأثیری که در کاهش یا افزایش فشار خون دارد، چندان مناسب نیست. به علاوه اینکه باید درست مطابق دستور که روی بسته‌بندی آن نوشته شده، مصرف شود. از سبوی دیگر در خانم‌ها، مصرف روزانه دمنوش زیره، توصیه نمی‌شود. بنابراین در نوشیدن دمنوش‌ها، موارد احتیاط را رعایت کنید.



زیاد نه؛ سالم بپوشیم...

نکته‌هایی برای آنکه با وجود فصل سرما، گرم بپوشیم اما تمیز و خوشبو باشیم

به‌ویژه در فصل سرما از آن مراقبت کرد. اگر پاخیلی سرد شود، جریان گردش خون در آن نامنظم شده و ممکن است حتی باعث لخته خون شود و اگر بیش از اندازه گرم شود، به دلیل تعرق زیاد، ممکن است دچار قارچ پوستی شود. بنابراین در فصل زمستان برای انتخاب جوراب به این موارد دقت کنید:

جوراب نخی: بهترین جوراب، نوع نخی است. برای فصل زمستان هم اگر می‌خواهید جوراب پشمی بپوشید، حتی زیر آن یک جفت جوراب نخی بپوشید. با این کار هم عرق پا گرفته شده و باعث بیماری قارچی نمی‌شود و اینکه هم جوراب پشمی باعث عرق نکرده و بوی نامطلوب ایجاد نمی‌کند. اندازه باشد: جوراب باید اندازه پا باشد. تنگ بودن جوراب به‌ویژه کش جوراب باعث اختلال در جریان گردش خون به‌ویژه در فصل سرما می‌شود.

مناسب کفش باشد: با هر کفشی باید جوراب مناسب آن را بپوشید. در غیر این صورت به پا آسیب وارد می‌شود. در این فصل برای اینکه جوراب پشمی بپوشید و این جوراب حجم زیادی دارد، می‌توانید شماره کفش خود را یک شماره بزرگ‌تر بخرید.

لباس اضافه را ضخیم بپوشید

برای اینکه بدن بیش از اندازه عرق نکرده و با درآوردن لباس سرما نخورید و از سوی دیگر، عرق کردن باعث بوی نامطلوب بدن نشود، سعی کنید لباس زیر لباس کار را سبک پوشیده و لباس رو (منظور پالتو، کاپشن، ژاکت و...) را ضخیم بپوشید. به این ترتیب می‌توانید هر زمان که می‌خواهید لباس رو را درآورده و لباس سبک و راحت در محل کار، فعالیت کنید.

پوشش سر، سبک باشد

درست است که سرمای هوا روی سر اثر مستقیم دارد و باعث سرماخوردگی می‌شود؛ اما بهتر است روسری یا حتی مقنعه از جنس سبک و نخی باشند. برای گرم شدن سر و گردن، از شال یا کلاه استفاده کرده و وقتی به مقصد رسیدید، آنها را بردارید. گرم بودن پوشش سر، باعث عرق کردن گردن، سر و پشت گوش‌ها شده و زمینه‌ساز ایجاد قارچ پوستی، پشت گوش‌ها است. علاوه بر این، عرق کردن بیش از حد کسر باعث آسیب به موها، خواب‌آلودگی

رنگ مهم است

این نکته را همه ما می‌دانیم که رنگ‌های تیره، نور خورشید را جذب کرده و رنگ‌های روشن آن را بازتاب می‌دهند اما این درباره کارگران یا کارمندانی که در محیط بسته کار می‌کنند، صادق نیست. به این دلیل که نور آفتابی وجود ندارد که گرما و سرمای بدن تحت تأثیر آن قرار گیرد. بنابراین بهتر است از رنگ‌های روشن بیشتر استفاده کنید. رنگ‌های روشن در سلامت روان تأثیر مثبت دارند. علاوه بر آن رنگ روشن لباس باعث می‌شود تا آلودگی‌های آن بهتر و زودتر دیده شود.

جوراب مهم است

پا، یکی از قسمت‌های بدن است که باید همیشه و