

توضیح بیماری های شایع فصل پاییز :

در روزهایی که به فصل پاییز نزدیک می شویم هوا تمایل بیشتری به سرد شدن دارد ، بدن ما نیز همگام با طبیعت ، خود را با سرمای هوا و کاهش طول مدت روز تطابق می دهد .

خشکی هوا در روزهای پاییز ، راه های تنفسی در بینی را خشک می کند و ویروس ها و باکتری های بیشتری را به بدن ما راه می دهد . به همین دلیل میزان ابتلا به بیماری هایی همچون سرماخوردگی ، آنفلوانزا و سردرد های مداوم بیشتر می شود . سیستم ایمنی بدن همزمان با تغییرات ناگهانی دمای هوا محتمل فشار زیادی می شود و برای عادت کردن به آن ها به زمان نیاز دارد .

گلو درد :

ممکن است در هوای سرد تر احساس خراش یا درد در گلو داشته باشید . گلو درد نیز از علائم آلرژی ، سرماخوردگی و آنفلوانزاست و باعث مشکل در بلع ، از دست دادن اشتها و گرفتگی بینی و... می شود .

نکات پیشگیرانه شامل خودداری از حضور در مکان های شلوغ ، شستن دست ها ، پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه و پرهیز از به اشتراک گذاشتن غذاها یا ظروف خود با دیگران (به خصوص اگر بیمار هستید) می باشد .

آنفلوانزا و سرماخوردگی :

ویروس سرماخوردگی یک بیماری مسری است و می تواند در هر زمانی فرد را بیمار کند ، اما زمان اوج شیوع آن پاییز است و می تواند از چند روز تا چند هفته طول بکشد . ویروس آنفلوانزا نیز در فصل پاییز بسیار شایع است و در صورت عدم درمان می تواند شدید شود و به ذات الریه تبدیل شود . تضعیف سیستم ایمنی دلیل اصلی ابتلا به این بیماری هاست .

نکات پیشگیرانه در این رابطه شامل شستن صورت و بینی با آب خنک ، افزایش مصرف آب و میوه ها ، پوشیدن لباس گرم و صرف زمان بیشتر برای ورزش در هوای آزاد ، شستن دست ها به طور مکرر به خصوص پس از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از غذا خوردن ، پایین نگه داشتن سطح استرس ، خوب خوابیدن ، پرهیز از حضور در مکان های شلوغ و پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه .



بیماری های آلرژیک و آسم :

هوای سرد و مرطوب با خشک کردن راه های هوایی خطر حمله آسم را افزایش می دهند و سرماخوردگی و آنفلوانزا که از موارد شایع در فصل پاییز هستند، از دیگر محرک های شعله ور کننده آسم در پاییز هستند. بیماری های تنفسی مزمن در اواخر فصل پاییز شیوع بیشتری دارند .

برای پیشگیری رعایت نکاتی مانند دوری کردن از محرک های آسم، ترک سیگار و دوری از دود سیگار، استفاده از اسپری های استنشاقی با تجویز پزشک، بسته نگه داشتن شیشه های خانه و ماشین، بررسی وضعیت کیفیت هوای شهر قبل از خارج شدن از منزل و دوش گرفتن هنگام برگشتن به منزل می توانند کمک کننده باشند .

عفونت حاد گوش :

احتمال بروز التهاب و عفونت گوش میانی در فصل پاییز بیشتر است و هم چنین این حالت در کودکان شایع تر است . **برای پیشگیری** رعایت مواردی همچون دور بودن از محیط هایی که دود دارد و سیگار نکشیدن در خانه ، خودداری کردن از گذاشتن سواپ های پنبه ای در گوش ، شستن کامل و تمیز دست ها به خصوص در کودکان بسیار لازم می باشد .



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی بیماری های شایع فصل پاییز

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



آموزش بیشتر در



نارسایی قلبی :

نارسایی قلبی یکی از حالت های خطرناکی است که احتمال بروز آن در فصل پاییز برای بیماران قلبی وجود دارد . به این دلیل که بدن تلاش می کند با تغییرات فصلی همگام شود که نتیجه این تلاش افزایش عملکرد سیستم تنفسی و قلبی است و به دنبال آن مشکلاتی برای بیماران ایجاد می کند .

برای پیشگیری باید با پزشک خود در مورد مصرف داروها ، میزان فعالیت های ورزشی، مصرف برخی مکمل ها مانند کلسیم و ویتامین های گروه B مشورت کنید و هم چنین پوشیدن لباس گرم، پرهیز از پیاده روی در هوای بارانی و سرد، استفاده از پمادهای ضد التهاب و درد و حمام کردن با آب گرم را فراموش نکنید

چاقی :

بدن افراد با سرد شدن هوا کم کم شروع به ذخیره کردن چربی می کند . بنابراین فصل پاییز می تواند آغازگر دوره چاقی شما باشد . ممکن است این انباشت چربی منجر به بیماری های مختلفی مانند تصلب شرایین و فشار خون بالا نیز شود . بنابراین **برای پیشگیری** مراقب اضافه وزن خود باشید، استراحت کافی و ورزش منظم و یا پیاده روی روزانه داشته باشید و سبزی و میوه تازه بیشتر مصرف کنید.

زخم های گوارشی :

زخم های دستگاه گوارش از جمله معده و اثناعشر از دیگر بیماری هایی هستند که در فصل پاییز شایع هستند . از دلایل عمده آن عادات غذایی غلط(مصرف ترش‌یجات)، بیماری های مزمن، استرس و فشار روحی، مصرف نوشیدنی های الکلی، سیگار کشیدن، ژنتیک و عفونت باکتریایی توسط هلیکوباکتر پیلوری می باشند.

برای پیشگیری رعایت نکاتی مانند شستن دست ها بعد از استفاده از توالت و قبل از خوردن یا تهیه غذا ، پرهیز از درست کردن غذا و مراقبت از دیگران در زمان بیماری ، تمیز کردن دستشویی و توالت با مواد ضد عفونی کننده و پختن کامل غذاهای دریایی بسیار موثر هستند .

اختلال عاطفی فصلی :

اختلال عاطفی فصلی (SAD) یک اختلال خلقی است که بسیاری از افراد را در فصل پاییز و زمستان تحت تاثیر قرار می دهد و ممکن است منجر به افسردگی شود . دانشمندان معتقدند که تغییرات هورمونی در فصل های سرد سال باعث این اختلال می شود .

برای پیشگیری از این حالت رعایت مواردی مانند خود مراقبتی ، تمرین های فیزیکی و مصرف مکمل های غذایی ویتامین D فراموش نشود .