# دانستنی‌هایی درباره آلرژی‌های زمستانی

**گروه تغذیه و سلامت** –قرار گرفتن در معرض آلرژن‌ها (مواد حساسیت‌زا) یک محرک شایع برای آن چیزی است که به نام آلرژی زمستانی شناخته می شود. با توجه به این که طی فصل زمستان افراد زمان بیشتری را در محیط داخلی سپری می کنند، به ویژه در محیط هایی با تهویه نامناسب، ممکن است هر چه بیشتر در معرض این آلرژن ها قرار بگیرند که موجب بروز علائم آلرژی‌های زمستانی می شود.

علائم مشابه با آلرژی های فصلی دیگر هستند و برخی علائم ممکن است شبیه به علائم سرماخوردگی به نظر برسند. برخی تغییرات سبک زندگی و کمک پزشکی می توانند به افراد در مدیریت آلرژی‌های زمستانی کمک کند.

چه عواملی موجب آلرژی های زمستانی می شوند؟

آلرژی‌های بهار، تابستان و پاییز فصلی هستند، به این معنی که وقتی آلرژن های خاصی، مانند گرده گیاهان به میزان زیاد در هوا وجود دارند، ظاهر می شوند.

آلرژی های زمستانی کمتر به فصل و بیشتر به سبک زندگی وابسته هستند. این به دلیل آن است که آلرژن‌های زمستانی در محیط داخلی وجود دارند. هنگامی که افراد وقت بیشتری را در محیط داخلی سپری می کنند، به ویژه در فضاهایی با تهویه نامناسب، احتمال ابتلا به آلرژی های زمستانی نیز بیشتر می شود.

شایع ترین دلایل آلرژی های زمستانی شامل موارد زیر می شوند:

–هاگ کپک

–شوره سر

–گرد و غبار یا مایت گرد و غبار

در آب و هوای بسیار گرم، گیاهان ممکن است به تولید آلرژن ها طی زمستان ادامه دهند. افرادی که در این شرایط آب و هوایی زندگی می کنند، ممکن است در بیشتر طول سال با گرده گیاهان مواجه باشند.

آلرژی های زمستانی در برابر سرماخوردگی

علائم سرماخوردگی و آلرژی های زمستانی می توانند شبیه یکدیگر احساس شوند، از این رو، تشخیص آنها از یکدیگر می تواند دشوار باشد.

احتمال ابتلا به آلرژی در هر سنی یا حتی بروز آلرژی به ماده ای یکسان در خانه ای یکسان پس از سال ها عدم واکنش وجود دارد. این که فرد در گذشته آلرژی نداشته است لزوما به معنای آن نیست که علائم وی با سرماخوردگی مرتبط هستند.

علائمی که برای بیش از چند هفته ادامه می یابند، به طور معمول در نتیجه آلرژی شکل گرفته اند. علائمی که پس از چند هفته حضور در خانه ای یکسان و به طور ناگهانی ظاهر می شوند، ممکن است به سرماخوردگی اشاره داشته باشد، به ویژه اگر فرد سابقه آلرژی نداشته باشد.

برخی علائم وجود دارند که می توانند به تشخیص آلرژی از سرماخوردگی کمک کنند:

–سرماخوردگی می تواند موجب تب شود، اما آلرژن‌های موجود در هوا موجب تغییر در دمای بدن فرد نمی شوند.

–سرماخوردگی ممکن است موجب درد شود، در شرایطی که آلرژی به طور معمول چنین شرایطی را ایجاد نمی کند.

–گلودرد در سرماخوردگی شایع است، اما در مورد آلرژی ها کمتر رخ می دهد.

–فرد مبتلا به سرماخوردگی ممکن است با احساس فشار در قفسه سینه خود مواجه شود. در مقابل، فقط افراد مبتلا به آسم که آلرژی دارند به طور معمول سینه درد را گزارش می کنند.

–سرفه بیشتر در سرماخوردگی دیده می شود، اگر چه می تواند در آلرژی ها نیز دیده شود.

–سرماخوردگی به خودی خود از بین می رود. آلرژی‌ها ممکن است زمانی که تغییرات آب و هوایی رخ می دهد و فرد زمان بیشتری را در محیط آزاد سپری می کند، خودبخود برطرف شوند.

–سرماخوردگی به طور معمول موجب راش های پوستی خارش دار یا خارش چشم نمی شود، در شرایطی که آلرژی ها این گونه هستند.

**درمان**

درمان برای آلرژی های زمستانی به علائم فرد و شدت آلرژی بستگی دارد.

برخی افراد ممکن است به درمان پزشکی نیاز داشته باشند، در شرایطی که برخی دیگر می توانند از کنترل آلرژن ها با استفاده از راهبردهای پیشگیرانه سود ببرند. اینها شامل موارد زیر می شوند:

دارو: برخی داروها مانند آنتی هیستامین های بدون نسخه، استروئیدهای بینی، و داروهای تجویزی ممکن است به کنترل علائم کمک کنند.

ایمنی درمانی: این فرایند شامل قرار گرفتن تدریجی فرد در معرض مقادیر کم از آلرژن برای کاهش شدت واکنش وی می شود.

شستشوی بینی: برای برخی افراد استفاده از اسپری‌های بینی و نتی پات ها ممکن است به پاکسازی مسیرهای بینی از آلرژن ها و کاهش شدت واکنش‌های آلرژیک کمک کند.

درمان آسم: درمان آسم ممکن است به کاهش شدت آلرژی ها کمک کند. این ممکن است نیازمند مصرف دارو، استفاده از گزینه های استنشاقی، یا برخی تغییرات سبک زندگی باشد.

**پیشگیری**

برخی راهبردها که می توانند شدت آلرژی های زمستانی را کاهش دهند و به طور بالقوه از بروز آنها پیشگیری کنند شامل موارد زیر می شوند:

–بهبود تهویه در خانه

–پاکسازی گرد و غبار

–پاکسازی منظم اسباب بازی ها

–نصب فیلتر هوای داخلی

–پاکسازی مدفوع سوسک و بررسی گزینه های کنترل این جانداران

–عدم اجازه ورود حیوانات خانگی به اتاق خواب

–عدم استفاده از فرش یا استفاده از تعداد کمتر فرش وقالیچه

–حفظ رطوبت در خانه در محدود ۴۵ درصد یا کمتر

–پاکسازی هر گونه کپک در خانه

دلایل بروز آلرژی ها یا چگونگی پیشگیری از آنها برای پزشکان به طور کامل مشخص نیست. برخی شواهد نشان می دهد که صفات ژنتیکی و همچنین عوامل سبک زندگی ممکن است خطر ابتلا به آلرژی‌ها را افزایش دهند.

برخی پژوهش ها نشان می دهد که بزرگ شدن در محیطی بیش از حد تمیز و ضد عفونی شده، مانند مکان هایی که به طور مکرر از مایع سفید کننده برای ضدعفونی کردن استفاده می شود یا کودک با هیچ حیوان خانگی در تماس نیست، ممکن است خطر آلرژی ها را افزایش دهد.

**چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟**

به طور معمول، آلرژی ها شرایطی اضطراری نیستند. با این وجود، آنها می توانند علائم آسم را تشدید کنند.

در صورت تجربه موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

–آلرژی به اندازه ای شدید شده است که در زندگی روزانه فرد اختلال ایجاد می کند

–علائم سرماخوردگی فرد پس از یک تا دو هفته همچنان ادامه دارد

–نوزادی که با خس خس سینه و دشواری در تنفس مواجه است یا علائم آلرژی یا سرماخوردگی دارد

–فردی که نمی داند آلرژی دارد یا به چه چیزی آلرژی دارد

–درمان آلرژی موثر نبوده یا اثرگذاری آن متوقف شده است

■ هنگامی که افراد وقت بیشتری را در محیط داخلی سپری می کنند، به ویژه در فضاهایی با تهویه نامناسب، احتمال ابتلا به آلرژی های زمستانی نیز بیشتر می شود.

## اختلالات گفتاری و زبانی در کودکان را چگونه تشخیص دهیم؟

**گروه تغذیه و سلامت** –دیس پراکسی یکی از اختلالات شایع گفتاری در کودکان است به طوریکه دیگران نمی توانند کلام بیان شده را درک کنند.

دیس پراکسی یا "آپراکسی تکاملی گفتار" یکی از اختلالات شایع در میان کودکان است. در این اختلال کودک در بیان صداها، هجاها و واژه‌ها دچار مشکل است اما دلیل آن ضعف یا فلج عضلانی نیست، بلکه اشکال در مغز است که قادر نیست میان اعضا و عضلات مربوط به تکلم (لب ها، آرواره ها، زبان و ...) هماهنگی ایجاد کند.

در این بیماری کودک می داند که چه می خواهد بگوید اما مغزش نمی تواند مابین حرکات ماهیچه‌هایی که برای بیان کلمات و حرف زدن ضروری است، هماهنگی ایجاد کند. در واقع، در این بیماری در حرکات و هماهنگی میان پیام ارسال شده از مغز و حرکات ماهیچه‌ها اختلال ایجاد می‌شود. در نتیجه کودک در گفتار دچار مشکل می‌شود.

سه مدل متفاوت از اختلال دیس پراکسی وجود دارد که شامل موارد ذیل است:

۱–محرک: در این حالت مشکل فرد در مواردی، چون نوشتن، سرهم بندی کردن و ادا کردن است.

۲–کلامی: مشکل فرد در صحبت کردن است.

۳–دهانی: مشکل فرد در حرکات دهان و زبان است.

این اختلال علائم متفاوتی دارد. کودکانی که به اختلال دیس پراکسی مبتلا هستند در محرک یادگیری دچار مشکل بوده و ممکن است مشکلات دیگر مانند مشکلات جسمانی و رفتاری را نیز از خود بروز دهند. ممکن است این کودکان بتوانند یک فعالیت را در یک زمان انجام دهند، ولی از انجام آن در زمان‌های دیگر ناتوان باشند.

این کودکان غالبا در هماهنگی میان عضلات برای تولید اصوات و سخن گفتن دچار مشکل هستند. آن‌ها به سختی می‌توانند اصوات صحیح و روشنی را ادا کنند و یا یک جمله واضح را به دیگران بگویند. کودکانی که از دیس پراکسی دهانی رنج می‌برند ممکن است به آرامی سخن بگویند و به دفعات در میان کلمات مکث کنند.

از ناتوانی کودکتان در سخن گفتن چه می‌دانید؟

پزشکان دیس پراکسی را در رده بیماری‌ها دسته بندی نمی‌کنند بلکه آن را یک اختلال یا مجموعه‌ای از علائم می‌دانند. دلیل مشخصی برای بروز این بیماری هنوز کشف نشده است. با این حال، ممکن است این اختلال ناشی از آسیب به مغز کودک به دلیل بیماری، سکته مغزی و یا تصادف باشد. دیس پراکسی همچنین می‌تواند در کودکان بدون هیچ آسیب مغزی و دلیل مشخص بروز کند.

والدینی که کودکانشان به این بیماری دچار شده است حتما باید نسبت به درمان فوری آن اقدام کنند. متخصصان می‌توانند با گفتار درمانی، کار درمانی، و فیزیوتراپی باعث بهبود عملکرد کودک شوند.

## چگونه برخی داروها به ماده سرطانزا در بدن تبدیل می شوند؟

**گروه تغذیه و سلامت** –زمانیکه بیمار دارویی را از داروخانه دریافت می کند این تصور را دارد که دارو آزمایش شده و استفاده از آن بی خطر است اما چه می شود که دارویی در داروخانه یا بدن دچار تغییراتی با عوارض منفی می شود؟

یک نتیجه خطرناک ایجاد "ان نیتروزودی متیل آمین" (**NDMA**) با عنوان کامل **N-nitrosodimethylamine** یک ماده سرطان زای احتمالی در برخی داروهاست. **NDMA** به مقدار کمی در آب کلرزده، غذا و دارو یافت می شود.

سازمان غذا و داروی آمریکا برای به حداقل رساندن میزان مواجهه با این ترکیب، سطح قابل قبولی از **NDMA** را در هر قرص کمتر از ۹۶ نانوگرم تعیین کرده است.

اما در سالهای اخیر سازمان غذا و داروی آمریکا میزان بیشتری از ترکیب **NDMA** را در برخی داروهای مورد استفاده برای فشار خون، دیابت و سوزش معده مشاهده کرده است.

در نتیجه این سازمان به منظور حفظ سلامت عمومی برای جمع آوری این داروها فراخوان داده است.

این محصولات دارویی طی فرایند تولید به ترکیب نیتروسودی متیل آمین آلوده می شوند. به همین دلیل سازمان غذا و دارو بهترین روش ها را به تولیدکنندگان دارو توصیه می کند تا این خطر را به حداقل برسانند.

همچنین متاسفانه مواردی مشاهده شده که ترکیب **NDMA** هنگام انبار شدن داروها در قفسه داروخانه یا جعبه دارو یا حتی پس از بلعیده شدن توسط بیمار ایجاد می شود. در این شرایط شرایط تست دارو برای بررسی وجود این ترکیب در کارخانه وجود ندارد.

رانیتیدین از ده ها سال قبل دارویی رایج در درمان دل درد و مشکلات معده بوده که در آوریل ۲۰۲۰ توسط سازمان غذا و داروی آمریکا فراخوان جمع آوری آن صادر شد.

در یک مطالعه مشخص شد رانتیدین پس از فرایند تولید تنها حاوی ۱۸ نانوگرم از این ترکیب است. هرچند زمانیکه این دارو برای مدت ۱۲ روز در دمای ۱۵۸ درجه فارنهایت نگهداری شود میزان ترکیب **NDMA** موجود در آن به بالای ۱۴۰ نانوگرم می رسد.

همچنین در یک مطالعه دیگر مشخص شد نگهداری از داروی رانیتیدین در شرایطی که در معرض دما یا رطوبت بالا باشد با گذشت زمان خطر ایجاد ترکیب **NDMA** را به همراه دارد. در حقیقت، ممکن است برخی داروها در کارخانه حاوی میزان ایمنی از این ترکیب باشند اما زمانیکه برای مدت زمان طولانی در خانه یا داروخانه نگهداری شوند، میزان این ترکیب در داروی مزبور افزایش پیدا کند.

در یک مطالعه دیگر محققان کلرامین، ماده ضد عفونی کننده ای را که به طور معمول برای استریل کردن آب آشامیدنی استفاده می شود، به نمونه آب حاوی چندین دارو که از نظر ساختاری مشابه رانیتیدین است، اضافه کردند. آنان دریافتند که چندین داروی متداول از جمله آنتی هیستامین ها، داروی میگرن (سوماتریپتان)، داروی دیگر سوزش معده (نیزاتیدین) و داروی فشار خون (دیلتیازم) همگی ترکیب **NDMA** تولید می کنند.

با این حال هنوز مشخص نیست که آیا میزان **NDMA** ایجاد شده در این داروها هنگام نگهداری در محیط های گرم و مرطوب یا پس از بلعیده شدن توسط بیمار همچون داروی رانیتیدین خطرناک است یا نه و آزمایشات بیشتر در این خصوص ضروریست.

## این گزینه‌های غذایی را برای رفع کم آبی، به رژیم‌تان اضافه کنید

**گروه تغذیه و سلامت** – بنا به مطالعات متعدد، خوردن غذاهای حاوی آب نه تنها کالری کمتری دارند و به کاهش وزن کمک میکنند، بلکه انتخاب مفیدی برای جلوگیری از کم آبی بدن هستند.

اگر چه آب آشامیدنی بهترین راه برای هیدراته کردن است، شما می توانید بدن خود را با خوردن غذاهای خاص هیدراته کنید:

**اسفناج:** اسفناج غنی از فیبر است. همچنین ۹۲ درصد آب دارد. اسفناج شامل آنتی اکسیدان بوده و مصرف یک فنجان از آن در روز، ۱۵ درصد از میزان نیاز به ویتامین ای را برطرف می کند.

**گوجه فرنگی:** در هر زمان از سال وجود دارد. یک کاسه گوجه فرنگی را می توانید همراه با پنیر، و ریحان به عنوان میان وعده مصرف کنید. گوجه فرنگی ۹۴ درصد آب دارد و بهترین انتخاب برای رفع تشنگی در طول روز است.

**خیار:** ۹۵ درصد از یک فنجان خیار خرد شده را آب تشکیل می دهد. خیار حاوی فیبر و برخی از ویتامین ها از جمله ویتامین ث است و مصرف یک فنجان از آن، ۶ درصد از میزان نیاز به این ویتامین را در روز برطرف می کند.

**ماست:** یک بسته ماست ساده حاوی ۸۵ تا ۸۸ درصد آب است. بعلاوه این که مصرف آن نیاز به کلسیم و برخی از ویتامین های گروه ب مانند ویتامین ب ۱۲ و ریبوفلاوین را برطرف می کند. برای خرید ماست، مطمئن باشید که نوع پروبیوتیک آن را برای حفظ سلامت گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن انتخاب می کنید.

**سالاد سبز:** دو فنجان سالاد حاوی سبزیجات سبز، حاوی ۱۵ کالری و ۹۰ درصد آب است. این سبزیجات غنی از مواد مغذی مانند فولات، ویتامین ث، فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند و به حفظ سلامت چشم و پوست نیز کمک می کنند.

**توت فرنگی:** غنی از ویتامین ث، فولات و ویتامین ب برای رشد سالم سلول های جدید است. توت فرنگی ۹۱ درصد آب، زغال اخته ۸۵ درصد آب و تمشک نیز ۸۵ درصد آب در هر فنجان دارد.

**هندوانه:** تقریبا ۹۲ درصد از یک هندوانه را آب تشکیل می دهد. هندوانه منبع خوبی از ویتامین ث است و لیکوپن و آنتی اکسیدان موجود در آن به محافظت در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی کمک می کند.

## واقعیتی شوکه کننده برای طرفداران شکلات سفید

**گروه تغذیه و سلامت** – شاید شکلات سفید در نزد برخی از افراد بسیار محبوب باشد، اما واقعیت این است که این خوراکی ارزش غذایی خوبی ندارد.

شکلات یک نسخه جادویی است که به اصلاح روحیه و احساس خوشبختی و آرامش افراد کمک می کند. به گونه‌ای که متخصصان تغذیه می گویند احساس خوشبختی، آرامش روانی و شادی بعد از خوردن شکلات به دلیل این است که شکلات سرشار از کافئین بوده و باعث تحریک و فعالیت سیستم عصبی می‌شود که در نهایت می تواند خستگی فرد را رفع و باعث آرامش و خوشحالی او شود.

مواد اصلی تشکیل دهنده شکلات سفید عبارتند از: شکر، کره، شیر، لکتین سویا، کمی کاکائو و طعم دهنده‌های طبیعی یا مصنوعی که این یعنی شکلات سفید در واقع شکلات نیست، زیرا حاوی مواد جامد کاکائو یا پودر نیست.

شکلات شیری حاوی مقداری کاکائوی جامد یا پودر کاکائو یعنی حدود (۳۰–۴۰) ٪ است، در حالی که شکلات تلخ حاوی (۵۰–۸۵)٪ مواد جامد کاکائو است. یعنی ماده ناموجود در شکلات سفید، کاکائو است که مجموعه‌ای از فواید سلامتی را برای قلب، عروق و مغز فراهم می کند. از طرف دیگر، شکلات سفید حاوی مقدار زیادی شکر است که جایگزین یک وعده کاکائو می‌شود.

شکلات تلخ، به ویژه انواعی که میزان کاکائوی آن ۷۰ ٪ یا بیشتر است بهترین نوع شکلات به حساب می‌آید، زیرا سرشار از آنتی اکسیدان است که فشار خون را کاهش می‌دهد و حساسیت بدن به انسولین را بهبود می‌بخشد.

ارزش‌های غذایی شکلات

یک وعده ۲۸ گرمی شکلات سفید حاوی ۱۵۱ واحد کالری، ۵ گرم چربی جامد ناسالم، ۱۷ گرم قند، ۱ گرم پروتئین و چربی است.

شکلات شیری حاوی همان تعداد از کالری یعنی ۱۵۱ واحد کالری است، اما از موادی دیگر تشکیل شده است؛ در حالی که یک وعده شکلات تلخ حاوی ۱۶۷ واحد کالری است و اگرچه از نظر تعداد کالری بیشتر است، اما قند کمتری دارد و مقدار بیشتری چربی سالم را تأمین می‌کند که برای عروق و قلب مفید هستند.

یک وعده شکلات سفید حاوی ۱۷ گرم قند بوده و میزان قند موجود در شکلات شیر به ۱۴ گرم کاهش می‌یابد، در حالی که میزان قند موجود در شکلات تلخ بسته به درصد کاکائوی موجود در آن به ۸ تا ۱۱ گرم می‌رسد.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹