

بیماری های رایج فصل تابستان و راه های مقابله با آنها



در فصل تابستان بیماری هایی از جمله گرمادزدگی، آفتاب سوختگی، جوش ها، مسمومیت های غذایی و بیماری های قابل انتقال از حشرات شیوع بسیاری دارد که عوامل محیطی و میکروارگانیسم های مختلف از جمله ویروس ها، قارچ ها و انگل ها در بروز این بیماری ها دخیل اند.

شایع ترین دلایل مراجعه افراد در این فصل به مراکز درمانی مشکلات گوارشی از جمله، اسهال و مسمومیت های غذایی می باشد. عمل بروز این مشکلات ورود میکروارگانیسم ها از طریق غذا به دستگاه گوارش است که منجر به عفونت های دستگاه گوارشی می شود و معمولاً به صورت اسهال، درد شکم، تهوع، ضعف و بی حالی خود را نشان می دهد. از عفونت های دستگاه گوارش می توان به عفونت سالمونلا، وبا و ویروس نورواک اشاره کرد.

از دیگر بیماری های این فصل حصبه است که از طریق آب و غذای آلوده منتقل می شود که بعد از 14-10 روز دور می کمون، علائمی مانند تب، بی حالی، سردرد، یبوست، کاهش ضربان قلب و درد عضلانی (میالژی) در فرد نمایان می شود.

در فصل تابستان ناراحتی های ناشی از گزش حشرات خصوصاً در کودکان بسیار آزاردهنده است و می توان با استفاده از پمادهای ضد التهاب، سوزش و خارش آنها را کاهش داد.

گرمادزدگی و آفتاب سوختگی نیز در این فصل بسیار شایع است که می توان با کاهش ساعت حضور در خارج از خانه و استفاده از کرم های ضد آفتاب از بروز آنها جلوگیری کرد.

تابستان فصل شیوع انواع مسمومیت ها است

اغلب متخصصان، شایع ترین بیماری فصل گرما را مسمومیت های غذایی و در پی آن اسهال و استفراغ می دانند. به گفته کارشناسان، این بیماری اغلب کودکان زیر 5 سال را گرفتار می کند. بر اساس پژوهش های به عمل آمده، هر کودک زیر 5 سال، به طور تقریبی سه بار در سال به بیماری اسهال مبتلا می شود که این آمار در برخی مناطق، به 9 بار در سال نیز افزایش می یابد. این پژوهش ها همچنین نشان می دهد کودکان زیر 5 سال، 15 درصد روز های زندگی خود را با بیماری اسهال می گذرانند و همچنان 80 درصد مرگ و میر کودکان زیر 2 سال ناشی از اسهال است. این آمار ها به خوبی گویای اهمیت و ضرورت جلوگیری از بیماری های شایع فصل تابستان به ویژه اسهال در کودکان زیر 5 سال است. "کیدی لاکت"، محصول پروبیوتیکی تولید شده در شرکت دانش بنیان زیست تخمیر، محصولی مناسب برای کمک به درمان اسهال در کودکان بالای 2 سال می باشد که می توان در فصل تابستان راه حلی مفید و بدون عوارض جانبی برای این مشکل باشد.

تابستان مراقب عفونت ادراری باشید

کاهش آب بدن در فصل تابستان و گرمای شدید باعث غلیظ شدن ادرار می شود. از طرف دیگر نگر داشتن ادرار باعث پر شدن مثانه و تجمع ادرار شده و امکان رشد میکروب ها را فراهم می کند. برای پیشگیری از بروز این مشکل در تابستان بهتر است روزانه به طور مرتب دستشویی بروید تا مثانه از تملک طولانی مدت با میکروب ها دور بماند. حتماً روزانه به میزان کافی (حدود 1/5 لیتر) آب بنوشید تا ادرار رقیق شده و راحت تر دفع شود. همچنین بانوانی که در تابستان دچار عفونت های ادراری می شوند، می توانند علاوه بر مراجعه به پزشک و درمان های آنتی بیوتیکی، از محصول پروبیوتیکی "لاکتوفم" با فاصله دو الی چهار ساعت از آنتی بیوتیک ها استفاده کنند تا عملکرد آنتی بیوتیک ها در درمان و بهبودی آنها دوچندان شود.

یبوست: یکی از بیماری های رایج تابستان

تغییرات آب و هوا، نوع تغذیه و سبک زندگی روی دستگاه گوارش تاثیر می گذارد. تابستان فصل مسافرت و گردش است. اکثر افراد در طول سفر به مصرف مواد غذایی آماده و خالی از فیبر، که باعث تنبلی روده ها و بروز یبوست می شود، روی می آورند. برای پیشگیری از این مشکل علاوه بر مصرف میوه و سبزیجات در وعده های غذایی، مصرف محصول پروبیوتیکی شرکت زیست تخمیر به نام "فمی لاکت" برای تمام اعضای خانواده موثر بوده و باعث تنظیم حرکت گوارشی و جلوگیری از یبوست در حین سفر می شود. این محصول را می توان به مدت 2 الی 3 هفته در دمای اتاق نگهداری کرد. به همین خاطر همراه داشتن محصولات پروبیوتیکی شرکت زیست تخمیر در مسافرت های تابستانی نیز امکان پذیر است. همچنین نوشیدن میزان کافی آب در حین سفر را فراموش نکنید.

امیدواریم تابستانی سرشار از روزهای خوش و سفرهای به یاد ماندنی را با سلامتی کامل در کنار خانواده تن سپری کنید.