

افسردگی بزرگسالان و سرماخوردگی کودکان در فصل بهار

با آغاز فصل بهار بیماری های مشخص و شناخته شده ای دامن بزرگسالان و کودکان را میگیرد. افسردگی و سرماخوردگی در این فصل بسیار شایع هستند.



• سرماخوردگی نوزادان در بهار:

با پایان فصل زمستان و آغاز فصل بهار در یک تجربه مشترک انسان بیش از هر زمان دیگری متوجه افزایش احتمال ابتلا به سرماخوردگی میشود و گاهی این احتمال تبدیل به یک اتفاق شده و ما درگیر بروز سرماخوردگی در خود و نزدیکانمان در فصل بهار میشویم.

به جز در نوزادان، سرماخوردگی در کودکانی که سالم هستند، خطرناک نیست. سرماخوردگی معمولاً بدون درمان خاصی ظرف چهار تا ۱۰ روز برطرف می شود. از آنجا که از تعداد زیادی از ویروس ها می توانند باعث ابتلا به سرماخوردگی شده و البته هر روز هم بر شمار این ویروس ها اضافه می شود، کودکان هرگز در مقابل همه ویروس های سرماخوردگی مقاومت پیدا نمی کنند.

راه های جلوگیری از ابتلای کودکان به سرماخوردگی بهاری:

1. شست و شوی منظم دست ها
 2. توجه و تمرکز شدید بر تمیز و ضدعفونی بودن محیط هایی که کودک با آن ها در تماس است مثل اتاق یا مهدکودک.
 3. جلوگیری از ارتباط سطحی کودک با سطوح آلوده همچون دستگیره، کنترل تلویزیون، اسباب بازی مشترک و...
 4. توجه به سلامتی کودکانی که به صورت جمعی بین آنها ارتباط و نزدیکی وجود دارد همچون دوستان نزدیک و کودکان اقوام.
- سرماخوردگی به عنوان یک ویروس اصلی ترین منبع انتشارش تماس و ارتباط بین انسان ها است به خصوص در کودکان که سیستم ایمنی کم توان تری دارند.

درمان سرماخوردگی در کودکان

سرماخوردگی بهاری یا سرماخوردگی ساده کودکان معمولاً خود به خود و بدون درمان پزشکی خاص برطرف می شود. درمان های اصلی این نوع سرماخوردگی شامل موارد زیر است:

1. مطمئن شوید کودک به اندازه کافی استراحت می کند.
2. مقدار زیادی مایعات به کودک بدهید.
3. با استفاده از یک دستگاه بخور، محیط اتاق کودک را در طول شب مرطوب نگه دارید. این کار باعث می شود که مخاط بینی کودک نرم بماند و آسان تر نفس بکشد.
4. از استامینوفن کودکان یا ایبوپروفن برای کاهش تب و کاهش درد کودک استفاده کنید.

5. به کودکانی که علائم آنفولانزا، به خصوص تب دارند، آسپرین ندهید. آسپرین می تواند ریسک ابتلا به سندرم ری را افزایش دهد. سندرم ری معمولاً تنها در کودکان زیر ۱۵ سال رخ می دهد و منجر به آسیب های کبدی و مغزی می گردد.
6. قبل از دادن دارو به کودکان زیر ۴ سال حتماً با متخصص اطفال مشورت کنید.
7. سر خود به کودک آنتی بیوتیک ندهید. آنتی بیوتیک هیچ کمکی به درمان سرماخوردگی های ویروسی در کودکان نمی کند و تنها باعث مقاومت دارویی می شود.

• افسردگی بزرگسالان در بهار:

به طور کلی هر اتفاق و تغییری می تواند روی جسم و روان ما تأثیرگذار باشد. به طور مثال بسیاری از افراد در فصل بهار دچار حساسیت فصلی می شوند و همین امر زمینه را برای افسردگی در آنها ایجاد می کند یا گاهی تغییر فصل موجب نامنظم شدن خواب شده و این موضوع روی مغز و انتقال دهنده های عصبی انسان تأثیر می گذارد. همچنین در فصل های مختلف، انسان ها ممکن است دچار افسردگی شوند و با پایان آن فصل به شرایط عادی باز گردند؛ در فصل زمستان و بهار احتمال مشاهده علائم مربوط به زوال عقل و اختلال شناختی نسبت به دو فصل تابستان یا پاییز بیشتر است که این موارد نشان از تأثیر بالای تغییرات فصلی بر سلامت روان انسان ها دارد.

علائم و علت افسردگی بهاری

برای بیشتر افراد این دوره (افسردگی) در آغاز فصل بهار یا پاییز شروع شده و در پایان فصل به حالت عادی بر می گردند. از علائم این نوع از افسردگی در بهار می توان به از دست دادن علاقه، اختلالات خواب، تغییر در اشتها، تغییرات وزن و پریشانی یا اضطراب اشاره کرد. علت دقیق افسردگی فصلی شناخته شده و مشخص نیست و احتمالاً می تواند ناشی از تغییرات هورمونی باشد. از طرفی برخی معتقدند به خاطر تغییر در دریافت مقدار نور خورشید در طول ماه های مختلف، خلق و خوی افراد به هم می ریزد.

نشانه های بروز این نوع از افسردگی

در مجموع می توان به احساس افسردگی در زمانی طولانی مدت، احساس بی ارزشی، احساس ناامیدی، انرژی کم و کندی، مشکل داشتن با خواب، تغییر در وزن یا اشتها، دشواری در تمرکز، همچنین افکار مرگ یا خودکشی به عنوان نشانه های بروز این نوع افسردگی اشاره کرد. با وجود آن که مردان مبتلا به افسردگی فصلی ممکن است علائم بیشتری را تجربه کنند، اما زنان بیشتر به این اختلال تشخیص داده می شوند. همچنین جوانان بیشتر از بزرگسالان دچار افسردگی فصلی می شوند و ژنتیک ممکن است در افسردگی فصلی نقش داشته باشد. زیرا افراد مبتلا به این اختلال بیشتر احتمال دارد که بستگان افسرده داشته باشند. افسردگی فصلی که اختلال تأثیرپذیری فصلی (SAD) هم نامیده می شود، حالتی است که هر ساله در یک زمان مشخص رخ می دهد و بطور معمول در پاییز یا زمستان آغاز می شود و در بهار یا اوایل تابستان پایان می یابد.