

۱۴ زندگی سلامت

مدیریت آسم

فصل بهار و تشدید آسم



دکتر سید شمس‌الدین اطهری

همچنین مجاری هوایی با تشحاحات پیر می‌شود و همین تنگی مجاری و ورود ناکافی هوا به ریه‌ها را در پی دارد. در نتیجه حملات آسم بروز می‌یابد. از مهم‌ترین عوامل محرک آسم که در نهایت موجب تنگی راه‌های تنفسی و بروز حمله آسم می‌شود و تنفس را دشوار می‌سازد، آلرژن‌های موجود در محیط هستند. عوامل آلرژی‌زا در فضای باز مانند گرده‌های علف، چمن، درختان و گیاهان یا عوامل آلرژی‌زا در داخل منزل مانند شوره حیوانات خانگی، گرد و غبار و کپک‌ها را شامل می‌شود.

حمله آسمی که با آلرژن‌ها ایجاد می‌شود را آسم آلرژیک می‌نامند؛ معمولاً فصلی بوده و به طور شایع در کودکان و جوانان دیده می‌شود. فصل بهار با رویش و جوانه‌زدن گل‌ها و گیاهان و تولید میزان بالای گرده، باعث می‌شود این گرده‌ها در هوا پخش و با تنفس فرد حساس وارد ریه او شده و با تحریک سیستم ایمنی موجب شروع پاسخ‌های آلرژیک و در نتیجه تحریک سیستم تنفسی و در نتیجه بروز علائم آسم شود.

از این رو به مبتلایان آسم توصیه می‌شود کمتر با گرده گیاهان تماس داشته باشند و از استنشام عطر و بوی تند گل‌ها و گیاهان پرهیز کنند. در صورت تشدید علائم یا تغییر وضعیت بیمار، حتما باید به پزشک متخصص مراجعه و از اقدام خودسرانه در افزایش دوز دارو یا تغییر دارو پرهیز شود.



کاهش کارایی واکسن در جهش هندی کرونا

رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بر اساس اطلاعات محدود اعلام می‌شود که کیفیت واکسن‌ها می‌تواند ۵۰درصد نسبت به کرونا ی جهش یافته هندی جدید کاهش یابد، اما حتی اگر واکسن‌ها کفایت ایده‌آل را نداشته باشند باز هم می‌توانند از ابتلای شدید و مرگ‌ومیر جلوگیری

سلامت

شاید تابه‌حال به‌دنبال ابتلا به یک سردرد چندساعته یا چندروزه، برخی از قدیمی‌ترها علت آن را ناشی از سردی یا گرمی مزاج عنوان کرده باشند. البته گاهی هم دلیل سردرد را به گرما و سرمای هواربط می‌دهند اما آیا واقعا هوای گرم و سرد یا نوع مزاج فرد می‌تواند سبب ابتلا به سردرد شود؟ برای بررسی بیشتر و اطلاع از درستی یا نادرستی این باور با دکتر سیدمهدی میرغضنفری،پزشک متخصص فیزیولوژی، پژوهشگر طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش گفت‌وگو کرده‌ایم که خلاصه پاسخ‌های ایشان را در ادامه می‌خوانید.

سردرد یا به‌علت خروج وضعیت مزاجی مغز یا بدن از حالت طبیعی که ناشی از سوءمزاج است، اتفاق می‌افتد یا به‌دلیل ضربه و آسیب به سر و مغز. از دیدگاه طب سنتی ۲۰نوع سردرد طبقه‌بندی شده که یکی از آنها انواع و اقسام سردردهای ساده است و به گرم و سرد شدن مزاج بستگی دارد. سردردهای ساده دو نوع گرم و سرد دارد که هرکدام آنها می‌تواند به‌علل خارجی یا داخلی ایجاد شود. عوامل داخلی معمولاً به‌دنبال خوردن و آشامیدن و علت‌های خارجی به سبب مجاورت با تابش آفتاب، گرما و سرمای هوا و عوامل موضعی ایجاد می‌شود که می‌تواند روی بدن و مغز تأثیر گذاشته و باعث سردرد شود.

سردردهای گرم با اثر عوامل خارجی

این نوع سردردها هنگام مواجهه با گرمای آفتاب یا آتش اتفاق می‌افتد. گرم و داغ بودن سر هنگام لمس یا حس آن، خشکی دهان، گلو، بینی و تمایل زیاد به نوشیدن آب‌خنک یا میوه‌های آبدار همچون هندوانه ازجمله علائم این نوع سردرد است. تماس کمتر با



دکتر میرغضنفری:
گرم و داغ بودن سر هنگام لمس یا حس آن، خشکی دهان و گلو و بینی و تمایل زیاد به نوشیدن آب‌خنک یا میوه‌های آبدار ازجمله علائم سردردهای گرم با علل خارجی هستند

بیش از ۳۰ سال تجربه، «باریج اسانس» را به نامی قابل اعتماد و باکیفیت در صنعت داروهای

گیاهی کشور تبدیل کرده‌است

پیچیدن نسخه داروهای طبیعی با باریج اسانس



اسانس‌ها درواقع روغن‌های فراری هستند که یکی از مهم‌ترین مواد موثر گیاهان دارویی به حساب می‌آیند و در قسمت‌های مختلف بسیاری از گیاهان دارویی وجود دارند. اسانس‌ها در دمای معمولی اتاق و در مجاورت هوا تبخیر می‌شوند؛ از این رو به آنها روغن‌های فرار هم گفته می‌شود. همین ویژگی است که باعث پخش شدن عطر و بوی برخی از گیاهان در محیط می‌شود. اسانس‌ها معمولاً بی‌رنگ هستند، به‌ویژه وقتی تازه تهیه شده باشند. اما به‌مرور زمان اکسید شده و در نتیجه رنگ‌شان تیره می‌شود. به‌همین دلیل اسانس‌ها را در ظروف مات و سربسته می‌ریزند و در جای خشک و خنکی که در معرض نور نباشد، نگهداری می‌کنند. اسانس‌ها قابل تقطیر هستند و به‌راحتی می‌توان آنها را از طریق روش‌های تقطیر استخراج کرد. در این زمینه شرکت دانش بنیان «باریج اسانس» گام‌های موثری در کشور برداشته است.

شرکت پخش داروگستر باریج اسانس:

پخش مویرگی محصولات در کشور مرکز تحقیقات گیاهان دارویی باریج اسانس: تولید دانش فنی موسسه فرهنگی و ورزشی باریج اسانس: مسئولیت اجتماعی شرکت تعاونی کشاورزی اتحاد: کشت گیاهان دارویی شرکت چاپ و بسته‌بندی کیان مهر: چاپ و بسته‌بندی شرکت پردیس پلاست کویر: تولید ظروف دارویی شرکت فلزات رنگین هیرید: تأمین دستگاه‌ها، تجهیزات و قطعات شرکت اف‌دی پی (FDP): واردات مواد اولیه جانبی



«باریج اسانس» چگونه کار می‌کند؟

مدیرعامل شرکت «داروسازی باریج اسانس» و عضو هیات‌مدیره شرکت‌های اقماری آن، در تشریح روند فعالیت باریج اسانس و نحوه تعامل آن با مجموعه‌های وابسته‌اش، به جام جم می‌گوید: «شرکت باریج اسانس به‌طور رسمی در سال ۷۱ تأسیس شده است؛ اما شرکت «کشت‌وصنعت گل‌کاران» که تأمین مواد اولیه برای باریج اسانس را برعهده دارد، در سال ۶۴ و به‌منظور تولید اسانس‌های گیاهی آغاز به‌کار کرده است. البته

ویژگی‌های منحصر به فرد «باریج اسانس»

بیشترین استفاده را از گیاهان بومی ایران داشته باشیم؛ در همین راستا ۹۰ درصد از مواد اولیه ما را گیاهان داخلی تشکیل می‌دهند که این کار علاوه بر تأثیر مثبت در اشتغال‌زایی، جلوه‌گیری از خروج ارز هم موثر خواهد بود.» از ویژگی‌های دیگر باریج اسانس، فرمولاسیون آن است که به سه دسته تقسیم می‌شود: ابتکاری، طب سنتی و مشابه‌سازی؛ در فرمولاسیون ابتکاری تمام جوانب کار، اعم از ایده‌پردازی، انتخاب نوع گیاهان و فرمول‌سازی همگی در مجموعه باریج اسانس صورت می‌گیرد. در فرمولاسیون طب سنتی از متون باستانی و نسخ به‌جای مانده از طبیبان و دانشمندان به نام ایرانی مانند بوعلی سینا، ابوریحان بیرونی و... الگوبرداری شده و به‌شکل داروهای امروزی فرموله می‌شوند. در روش

کنند. دکتر علیرضا ناجی با تأکید بر این که احتمال ابتلای مجدد به جهش هندی در بهبود یافتگان از نوع ووهان و انگلیسی ویروس وجود دارد، اظهار کرد: البته واکسن‌ها در برابر جهش‌های آفریقای جنوبی و برزیلی هم همین حالت را داشتند به شکلی که شرکت‌های واکسن‌سازی اقدام به تولید واکسن‌های جدید علیه این

علت برخی سردردها را در گفت‌وگو با یک متخصص طب سنتی بررسی کرده‌ایم

ماجرای سردردهای گرم و سرد

آفتاب و حرارت محیط، استفاده از کلاه سبک و نازک یا چتر محافظ در برابر نور خورشید، کاهش تدریجی دمای بدن با توقف در مکان‌های خنک، پوشویه، بدن شویه یا دوش آب سرد یا شستن سر با آب خنک رو به ولرم به‌تدریج، مالیدن روغن گل بنفشه یا گل سرخ یا روغن کدو و گشنیز روی سروصورت و پیشانی یا چکاندن آنها در بینی، بوکردن مخلوط گلاب و سرکه یا گل نیلوفر، مصرف هندوانه، خیار، شربت سکنجبین، خاکشیر، کاهو، ماء‌الشعیر طبی، غذاهای درست شده با ماش، سبزی‌های با مزاج خنک به‌ویژه گشنیز و اسفناج و خرفه، قرار دادن اسفناج خیسانده شده در یخچال

و استفاده از آن به‌جای پارچه روی سر و... ازجمله راهکارهای مهم پیشگیرانه و درمانی برای این نوع سردرد است. نور و صدا رابطه مستقیمی با افزایش حرارت بدن و مغز دارد و محیط آرام و تاریک، حرارت مغز را پایین می‌آورد.

سردردهای گرم ناشی از عوامل داخلی

این نوع سردرد به‌علت مصرف خوردنی‌ها یا نوشیدنی‌های با طبع گرم به‌وجود می‌آید. افراد با مزاج گرم، مستعدتر هستند. معمولاً غذاها و نوشیدنی‌هایی که دارای طعم تند، تلخ، شور و شیرین هستند دارای مزاج گرم بوده، بنابراین استفاده زیاد از نمک، فلفل، ادویه‌جات خانگی و طعم‌دهنده‌ها، پیازداغ و سرخ‌کردنی‌ها و شیرینی‌ها باعث افزایش حرارت بدن می‌شود.

نخستین راه‌حل، پیشگیری و پرهیز از موارد فوق و استفاده از غذاها و نوشیدنی‌های با مزاج خنک است. دومین راهکار پرهیز از استفاده بیش‌ازحد چای و دمنوش‌های گیاهی با مزاج گرم مانند دارچین، بابونه و آویشن است که این روزها مصرف بی‌رویه آن زیاد و جایگزین چای سیاه شده‌اند.

استفاده از شربت سکنجبین ملس (شربتی که مقدار سرکه آن بیشتر باشد) خوردن غاب، تمبر هندی تازه و ملس، کاهو با سکنجبین، خاکشیر، ماء‌الشعیر طبی، مصرف یک‌قاشق

قوت مجموعه ما، آزمایشگاه کنترل کیفیت قدرتمندی است که به‌عنوان «همکار استاندارد» و در قالب آزمایشگاه مرجع فعالیت می‌کند. همکار استاندارد به این معناست که هر آزمایشی در این بخش صورت گیرد، نتایج آن مورد تأیید اداره استاندارد و سایر آزمایشگاه‌ها قرار دارد. همچنین از دیگر نقاط قوت ما، واحد بازاریابی و برندسازی مستقل در شرکت است که کار تجاری‌سازی و فروش محصولات را برعهده دارد و حدود ۱۰۰ نفر «مدیر» (Med Rep) یا نماینده علمی باریج اسانس در این بخش مشغول به‌کار هستند. از آنجایی که باید تمام اطلاعات علمی درمورد محصولات که در مرکز تحقیقات ما به‌دست می‌آیند را در اختیار پزشکان قرار دهیم، نقش این سفیران علمی ماکه کار ویزیت



پزشکان را برعهده دارند، بسیار پُررنگ می‌شود.» مدیرعامل «داروسازی باریج اسانس» ادامه می‌دهد: «در حلقه پایانی این زنجیره، محصول برای رسیدن به دست مشتری باید در اختیار مرکز پخش قرار گیرد. شرکت پخش «داروگستر باریج اسانس» در سراسر کشور به‌صورت مویرگی عمل کرده و محصولات دارویی را به‌شکل گسترده و فراگیر، در همه استان‌ها توزیع می‌کند. این شرکت علاوه بر محصولات باریج اسانس، پخش محصولات دارویی سایر شرکت‌ها را نیز برعهده می‌گیرد.» او در ادامه، ضمن اشاره به رسالت مجموعه تحت مدیریتش مبنی بر فرهنگ‌سازی برای استفاده از داروهای گیاهی، خاطرنشان می‌کند: «ما تا به‌حال اقدامات زیادی را در جهت فرهنگ‌سازی در حوزه گیاهان دارویی انجام داده‌ایم؛ یکی از این اقدامات کلاس‌های آموزشی رایگان در زمینه گیاه‌درمانی و طب سنتی بوده که به‌طور اختصاصی برای پزشکان و پیراپزشکان برگزار شده و با استقبال بسیار خوبی در سطح کشور روبه‌رو شده است. در سال‌های اخیر این کلاس‌ها را با امتیاز بازآموزی در دانشگاه‌ها برگزار می‌کنیم و اغلب پزشکان عمومی علاقه‌مند به طب سنتی و گیاه‌درمانی، در این کلاس‌ها حضور پیدا می‌کنند. وی در پایان اضافه می‌کند: «ما اعتقاد داریم دانش بنیان بودن، مسئولیتی برپایان ایجاد می‌کند که به‌سبب آن باید علاوه بر به‌روز نگه‌داشتن سطح علمی و فنی مجموعه، در ترویج این دانش نیز اقداماتی را انجام دهیم. به‌همین منظور موفق شد‌ایم مجوز لازم را برای ایجاد یک مرکز فنی و حرفه‌ای اخذ کنیم تا دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدتی را برای افراد علاقه‌مند به حوزه گیاهان دارویی برگزار کنیم. البته به‌دلیل شرایط فعلی و محدودیت‌هایی که در اثر شیوع ویروس کرونا ایجاد شده‌اند، فعلاً این دوره‌های آموزشی به‌صورت اینترنتی برگزار می‌شود.»

ارتباط با «داروسازی باریج اسانس»	
www.barijessence.com	
@barij_essence	
@barij_essence_co	
صدای مشتری: ۰۲۱۴۹۹۲۱	
دفتر تهران: ۰۲۱۴۴۲۱۰۴۴	
کارخانه: ۰۸۶۴۰۰۰	