

۱۴ زندگی سلامت

مدیریت آسم

مبتلایان به آسم چگونه روز بگیرند؟



دکترسید شمس‌الدین‌اطهاری فلوشیپ‌آسم‌و‌الرژی

سال‌هاست با بیماری آسم دست و پنجه نرم می‌کنند. برای پاسخ‌های مربوط به این‌که بیماران با چه شرایطی می‌توانند روزه‌داری کنند، لازم است در گام نخست بیماری و پیامدهای ناشی از آن را بشناسیم.

در افراد مبتلا به آسم، تورم در راه‌های هوایی می‌تواند رسیدن هوا به ریه‌ها و در نتیجه ورود اکسیژن به جریان خون و اندام‌های حیاتی را متوقف کند. طیف وسیعی از عوامل می‌تواند به بروز بیماری آسم منجر شود. بسته به علت و سن شروع، آسم می‌تواند انواع مختلفی داشته باشد که شدت آن متغیر است. آسم به دسته‌های خفیف، متوسط و متوسط تا شدید دسته‌بندی می‌شود. نوع آسم تعیین‌کننده علائمی است که فرد تجربه می‌کند. علائم آسم عبارتند از سرفه که به‌خصوص در شب، هنگام خنده یا در طول ورزش اتفاق افتد، خس‌خس سینه که صدای جیغ مانند یا صدای سوت که هنگام تنفس ایجاد می‌شود، تنگی قفسه سینه و تنگی نفس.

برخی شرایط و محیط‌ها می‌توانند باعث تحریک و ایجاد علائم آسم شوند که بسیار زیاد هستند. به‌طور خاصه برخی از آنها عبارتند از بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا و پنومونی، ورزش شدید، محرک‌های موجود در هوا مثل بخار شیمیایی، بوی قوی و دود و آلپنددها، آگزن‌ها از جمله حشرات و حیوانات و گرد و غبار و گرده‌ها، شرایط آب و هوایی بسیار شدید مانند طوبیت بسیار بالا یا دمای پایین، احساسات از جمله فریاد، خنده و شرایط تغذیه و شرایط فیزیکی بدن و… ممکن است باعث حمله آسم شود.

یکی از موارد مهم برای افراد مبتلا به آسم تغذیه است که بر بیماری آسم اثر قابل توجهی دارد. با نزدیک شدن به ماه مبارک رمضان و روزه‌داری افراد، توصیه می‌شود بیماران مبتلا به آسم حتماً با پزشک خود در این زمینه مشورت کنند تا داروهای مصرفی آنها را پزشک کنترل کرده و نحوه و زمان مصرف آن را به‌درستی تنظیم کند.

همچنین بحث تغذیه و استفاده از مواد خوراکی برای تأمین انرژی و مواد ضروری بدن به درستی مورد بررسی قرار گیرد. به‌علاوه لازم است میزان آب و الکترولیت‌های بدن در افراد مبتلا به آسم که روزه می‌گیرند مورد توجه قرار گیرد و با مشورت پزشک مربوط بررسی و توصیه‌های لازم مورد توجه واقع شود.



تست سطحی پوست یکی از انواع آزمایش‌های آلرژی است

تست سطحی پوست

یکی از انواع آزمایش‌های آلرژی است

تست سطحی پوست

مصرف پروتئین، ریسک فشارخون بالا را کم می‌کند

محققان می‌گویند دریافت پروتئین از منابع مختلف می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا کمک کند. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند علاوه بر منابع پروتئینی سنتی گوشت گاو و مرغ، غذاهای دریایی و حبوبات را در رژیم غذایی خود قرار دهید. آنها می‌گویند این تنوع می‌تواند به سلامت قلب و همچنین سلامت کلی بدن کمک

کند.طبق نتایج یک مطالعه جدید، افرادی که پروتئین خود را از منابع مختلف (چهار منبع یا بیشتر در مقابل دو منبع یا کمتر) دریافت می‌کنند، ۶۶درصد کمتر احتمال دارد دچار فشارخون بالا شوند. در این مطالعه اطلاعات تغذیه‌ای ۱۲هزارو ۲۰۰بزرگسال در چین از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۵ جمع‌آوری و بررسی شد.دکتر شیانگهو کین، سرپرست تیم

تست سطحی پوست

تست سطحی پوست