

سیگارهای تروریست

یقیناً تا قبل از این که قصد کنید این مقاله را بخوانید، مطالب زیادی در وصف مضرات سیگار خوانده‌اید. مضراتی در مورد نقش پر رنگ سیگار در ابتلاء به سرطان ریه و بیماری‌های تنفسی و حتی پوستی و... دانشمندان در جدیدترین اکتشاف‌شان در وصف توانمندی‌های سیگار! می‌گویند: دود سیگار موجب افزایش تولید نوعی پروتئین سلولی سرطان‌زا موسوم به «کاکس دو» در مخاط دهان افراد سیگاری می‌شود. پژوهشگران اطلاعات جدیدی را درباره مکانیسم ارتباط مصرف سیگار با احتمال ابتلاء به انواع سرطان به دست آورده‌اند. دود سیگار موجب افزایش تولید این پروتئین سلولی سرطان‌زا در مخاط دهان افراد سیگاری می‌شود. نتیجه تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد میزان «کاکس دو» در مخاط دهان افراد سیگاری در مقایسه با غیر سیگاری‌ها ۴ برابر بیشتر است. به موجب نتایج این تحقیقات، دود سیگار موجب می‌شود سرعت انتشار عوامل مؤثر در تولید این پروتئین در سلول‌های مخاط دهان افراد سیگاری به شدت افزایش یابد.



است. شستشوی روزانه بینی از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند: سرماخوردگی، سرفه، التهاب چشم، بینی و گلو، التهاب سینوس‌های پیشانی، سردرد، خستگی، بی‌خوابی و در سرماخوردگی سر، مجاری تنفسی را باز می‌کند. استفاده از آب و نمک برای تمیز کردن حفره‌های بینی یکی از روش‌های بسیار قدیمی است که استفاده از آن در تعالیم اسلام توصیه شده که علاوه بر تمیز کردن حفره‌ها از ذرات کثیف و بیماری‌زا، پوشش مخاطی بینی را هم تقویت می‌کند. برای مؤثر بودن اثر آب و نمک می‌بایست درصد نمک (نمک خوراکی و در بهترین حالت، نمک گرفته شده از آب دریا) تنظیم شده باشد. آب بدون نمک یا کم‌نمک موجب سوزش حفره‌های بینی می‌شود و اگر درصد نمک بیشتر از حد مشخص باشد هم تأثیر ناخوشایندی خواهد داشت.

آنتی‌هیستامین ممنوع!

یکی از شایع‌ترین مواردی که در فصل پائیز و البته در بهار، دیده می‌شود آبریزش بینی است. خیلی از ما در این مواقع خودمان را می‌بندیم به آنتی‌هیستامین! اما مشکل این‌جاست که خوردن آنتی‌هیستامین جهت بند آوردن زکام و آبریزش بینی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود زیرا جلوگیری از آبریزش بینی در ابتدای سرماخوردگی، باعث ریختن آن داخل سینه و عفونت سینه می‌شود.

سینوزیت، آنفلوآنزا، عفونت‌های ویروسی و سرماخوردگی، از بیماری‌های شایع در فصل پاییز هستند که با شروع سال جدید تحصیلی؛ دانش‌آموزان بیش‌تر از سایر افراد جامعه در معرض ابتلاء به این بیماری‌ها قرار دارند. میکروب‌ها و ویروس‌ها در فضاهای بسته و شلوغ، بهتر منتقل شده و این عامل باعث بروز بیماری‌های تنفسی بین دانش‌آموزان می‌شود. معمولاً ویروس‌ها و میکروباکتری‌ها، به شکل عطسه، سردرد، گلودرد و آب ریزش بینی ظاهر می‌شوند که این علائم رایج در سرماخوردگی است.

ویروس از طریق عطسه، صحبت و حتی دست دادن، در هوا منتشر می‌شود و می‌تواند افراد سالم را آلوده کند. نوع دیگری از عفونت‌های تنفسی، آنفلوآنزا است که با تب و دردهای عضلانی شدید همراه است. آنفلوآنزا با تب و لرز شدید همراه است و از یک سرماخوردگی ساده به سرماخوردگی حاد تبدیل می‌شود.

معمولاً در ماه‌های آبان و آذر، احتمال ابتلای فرد به آنفلوآنزا بسیار زیاد است و باید مراقب بود که در مدارس، با دانش‌آموزان مبتلاء به بیماری مواجه نشوید.

آب نمک درمانی!

اما چاره چیست؟ یکی از مؤثرترین راه‌های جلوگیری از ابتلاء به سرماخوردگی، شستشوی روزانه حفره‌های بینی

ناخوشی‌های پائیزی!

