

ایستگاه سلامتی

چرا برخی افراد در بهار افسرده می‌شوند؟

افسردگی بهاری که اغلب به عنوان اختلال فصلی (SAD) شناخته می‌شود، یکی از مشکلاتی است که برخی افراد در فصول خاصی از سال، به ویژه در بهار به آن مبتلا می‌شوند. اگرچه بسیاری بهار را فصلی پر از نشاط و انرژی می‌بینند اما برای برخی به دلیل عوامل فیزیولوژیکی، روان شناختی و محیطی به طور غیرمنتظره‌ای افسردگی و خستگی عاطفی به همراه می‌آورد.

یکی از اصلی‌ترین دلایل افسردگی بهاری، تغییرات در میزان نور خورشید است. در فصل بهار، طول روزها افزایش می‌یابد و نور خورشید بیشتر از زمستان است. این تغییرات می‌تواند بر ترشح هورمون‌ها و مواد شیمیایی مغزی تأثیر بگذارد. مغز انسان به نور طبیعی برای تنظیم تولید هورمون‌ها مانند سروتونین و ملاتونین نیاز دارد. در برخی افراد، تغییرات ناگهانی در میزان نور می‌تواند موجب اختلال در این تنظیمات شود، به ویژه در افرادی که حساسیت بیشتری به این تغییرات دارند. کمبود سروتونین که به طور معمول در فصل‌های تاریک‌تر مشاهده می‌شود، می‌تواند در بهار هم ادامه یابد و احساس افسردگی و ناراحتی را در افراد ایجاد کند.

در بهار، به دلیل افزایش فعالیت‌های اجتماعی و انتظارات مثبت از فصل جدید، ممکن است برخی افراد احساس کنند باید بیشتر از حد معمول فعال و پرنرژی باشند. این فشارهای اجتماعی می‌تواند به اضطراب و احساس ناکامی منجر شود و این افراد احتمال دارد به دلیل مقایسه خود با دیگران یا نگرانی از انتظارات اجتماعی، احساس افسردگی کنند.

بعضی هاد فصل‌های مختلف سال، به ویژه بهار از رژیم غذایی خود غفلت کرده و ممکن است مصرف غذاهای مناسب یا خواب کافی نداشته باشند؛ بنابراین این کمبودها می‌تواند بر سطح انرژی و خلق و خوی‌شان تأثیر بگذارد.

همچنین بهار و ایام نوروز ممکن است با یادآوری خاطرات عزیزی که دیگر در میان ما نیستند، همراه باشد. این یادآوری‌ها می‌تواند در بعضی افراد که به لحاظ روحی شکننده‌تر هستند باعث ایجاد احساس تنهایی یا افسردگی شود، به ویژه اگر شرایط کنونی زندگی‌شان مناسب نباشد.



مهمان ناخوانده بهار



دکتر نگار منصوری

پزشک عمومی

آلرژی بهاری که به عنوان «رینیت آلرژیک فصلی» هم شناخته

می‌شود، یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامتی در فصل بهار است که بسیاری از افراد به آن مبتلا می‌شوند. با آغاز فصل بهار و افزایش گردۀ افشانی گیاهان، سیستم ایمنی برخی افراد تحریک می‌شود و باعث بروز علائمی مانند عطسه‌های مکرر، آبریزش و گرفتگی بینی، خارش و قرمزی چشم‌ها، گلودرد و سرفه، احساس خستگی و کاهش تمرکز، حساسیت‌های پوستی مانند قرمزی و خارش و در برخی موارد، تشدید علائم آسم و تنگی نفس می‌شود. با توجه به تأثیر آلرژی فصلی بر کیفیت زندگی و عملکرد روزانه افراد، شناخت مکانیسم‌های زیربنایی آن و یافتن راهکارهای مناسب برای پیشگیری و درمان ضروری است. در ادامه، علل آلرژی بهاری، مکانیسم ایجاد آن در بدن و راهکارهای پیشگیری و مدیریت علائم بررسی خواهند شد.

علل آلرژی بهاری

گردۀ گیاهان: یکی از مهم‌ترین عوامل بروز آلرژی بهاری، گردۀ گیاهان درختان، چمن‌ها و علف‌های هرز است که در هوا پراکنده و از طریق سیستم تنفسی وارد بدن می‌شوند. درختان چنار، توس، بلوط و کاج گیاهانی هستند که بیشترین گردۀ افشانی را دارند.

ذرات معلق در هوا: افزایش گرد و غبار و آلودگی هوا در بهار می‌تواند باعث تحریک مخاط بینی و تشدید علائم آلرژی شود. ذرات آلاینده مانند دود خودروها و کارخانه‌ها نیز می‌توانند واکنش‌های آلرژیک را تشدید کنند.

قارچ‌ها و کپک‌ها: برخی قارچ‌های هوازی و کپک‌ها که در محیط‌های مرطوب رشد می‌کنند، می‌توانند نقش مهمی در ایجاد آلرژی ایفا کنند.

رشد این میکروارگانیسم‌ها در مکان‌هایی مانند باغچه‌های مرطوب و دیوارهای نم‌زده بیشتر دیده می‌شود.

سیستم ایمنی حساس: در برخی افراد، سیستم ایمنی بیش از حد فعال بوده و به طور غیرضروری به آلرژن‌ها واکنش نشان می‌دهد؛ در نتیجه سلول‌های ایمنی موادی مانند هیستامین و سایر واسطه‌های التهابی آزاد می‌کنند که موجب بروز علائمی همچون التهاب، عطسه و خارش می‌شود که این موضوع می‌تواند زمینه‌زنتیکی داشته باشد و در خانواده‌هایی که سابقه آلرژی دارند، شایع‌تر است.

راه‌های پیشگیری آلرژی بهاری

کاهش تماس با گردۀ ها: در روزهایی که میزان گردۀ در هوا زیاد است، بهتر است پنجره‌ها بسته باشند و از فیلترهای ضد آلرژی در تهویه مطبوع استفاده شود. همچنین توصیه می‌شود در اوایل صبح که گردۀ افشانی گیاهان بیشتر است از حضور در فضای باز پرهیز کنید یا بعد از بارش باران از خانه بیرون نروید.

استفاده از ماسک: ماسک‌های فیلتردار می‌توانند از ورود گردۀ های معلق به مجاری تنفسی جلوگیری کنند و احتمال بروز علائم را کاهش دهند. شما باید مطابق دستورالعملی که روی ماسک نوشته شده، ماسک را روی صورت خود قرار دهید و با توجه به نوع ماسک، بندها را به درستی ببندید.

شست‌وشوی منظم صورت و بینی: استحمام بعد از قرار گرفتن در محیط بیرون می‌تواند میزان آلرژن‌های موجود روی پوست و مو را کاهش دهد. همچنین استفاده از سرم‌های شست‌وشوی بینی برای کاهش تحریک مخاط بینی هم توصیه می‌شود.

مصرف داروهای ضد آلرژی: آنتی‌هیستامین‌ها، اسپری‌های استروئیدی بینی و داروهای

ضد التهاب می‌توانند در کاهش علائم مفید باشند. البته حتماً قبل از مصرف این داروها با پزشک مشورت کرده و از مصرف سرخود داروها خودداری کنید.

تقویت سیستم ایمنی: داشتن رژیم غذایی سالم، مصرف ویتامین C، خواب کافی و پرهیز از استرس می‌تواند به تقویت ایمنی بدن و کاهش شدت آلرژی کمک کند.

مدیریت محیط داخلی: استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا، کاهش استفاده از فرش‌های پرزدار که گرد و غبار را جذب می‌کنند و تمیز نگه داشتن محیط خانه می‌تواند تأثیر مثبتی در کاهش آلرژی داشته باشد. به همین جهت می‌توانید خانه را هر روز جاروبرقی بکشید تا آلرژن‌ها و گردۀ ها بر سطح فرش باقی نماند یا استفاده از بخور گرم هم برای درمان حساسیت بهاری بسیار مؤثر است؛ چون نرم کردن راه هوایی بینی باعث رفع گرفتگی آن می‌شود.

مراجعه به پزشک: در موارد شدید، مشورت با پزشک برای دریافت درمان‌های پیشرفته مانند ایمونوتراپی (حساسیت‌زدایی) توصیه می‌شود. این روش می‌تواند تحمل بدن نسبت به آلرژن‌ها را افزایش داده و علائم را در درازمدت کاهش دهد. در چنین مواردی پزشک حتی ممکن است واکسن‌های آلرژی برای شما تجویز کند.

در پایان باید گفت، آلرژی بهاری یک مشکل رایج اما قابل کنترل است. شناسایی عوامل ایجادکننده، اتخاذ راهکارهای پیشگیرانه و استفاده از درمان‌های مناسب می‌تواند به کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کند. مدیریت صحیح این وضعیت نیازمند آگاهی، رعایت نکات بهداشتی و در برخی موارد، مراجعه به پزشک متخصص است. با رعایت توصیه‌های ذکر شده، افراد می‌توانند فصل بهار را با حداقل علائم آلرژی و بیشترین لذت تجربه کنند.