آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۴۴
چهارشنبه
۱۴۰۴ • ۰۸ • ۱۴
۱۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۰۵ نوامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

علائم و نشانه‌های تنگی نفس

اگر اخیرا احساس می‌کنید با کمی فعالیت دچار نفس تنگی می‌شوید، بی‌توجهی به آن می‌تواند خطرناک باشد. تنگی نفس، یا به‌اصطلاح پزشکی دیس‌پنه (Dyspnea)، علامتی شایع اما جدی است. احساس ناتوانی در نفس‌کشیدن هنگام انجام فعالیت‌های سبک، مانند پیاده‌روی کوتاه، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات جسمی یا روانی باشد که نیاز به بررسی دارد.

کاهش آمادگی بدنی

افرادی که تحرک بدنی کمی دارند، حتی با فعالیت‌های ساده مانند بالارفتن از پله یا قدم‌زدن کوتاه، ممکن است دچار تنگی نفس شوند. این وضعیت معمولا با ورزش منظم و افزایش فعالیت بدنی بهبود می‌یابد.

چاقی

چاقی، به‌ویژه با شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۰، باعث تجمع چربی در ناحیه قفسه سینه و شکم می‌شود و حرکت طبیعی دیافراگم را محدود می‌کند. این وضعیت تنفس را دشوار می‌کند، حتی در فعالیت‌های سبک.

اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطراب، به‌ویژه حملات پانیک (وحشت)، می‌توانند باعث احساس تنگی نفس، تپش قلب و سرگیجه شوند. در این حالت، بدن واکنشی مشابه حالت «جنگ یا فرار» نشان می‌دهد و فرد حس خفگی پیدا می‌کند.

آسم

آسم نوعی التهاب مزمن راه‌های تنفسی است که باعث تنگی نفس، سرفه، خس‌خس سینه و احساس فشار در قفسه سینه می‌شود. گاهی علائم فقط هنگام فعالیت بدنی ظاهر می‌شوند.

نارسایی قلبی

در نارسایی قلبی، عضله قلب نمی‌تواند خون کافی را پمپاژ کند. در نتیجه، مایع در ریه‌ها تجمع می‌یابد و فرد هنگام راه‌رفتن یا درازکشیدن دچار تنگی نفس می‌شود.

سکته قلبی

اگر رگ‌های کرونری که خون را به قلب می‌رسانند مسدود شوند، جریان خون به بخشی از قلب قطع می‌شود و حمله قلبی رخ می‌دهد. تنگی نفس همراه با درد یا فشار در قفسه سینه از نشانه‌های مهم آن است.

انسدادی ریه

در COPD، مجاری هوایی باریک و کیسه‌های هوایی (آلوئول‌ها) آسیب می‌بینند. این بیماری معمولا در اثر سیگارکشیدن ایجاد می‌شود و باعث تنگی نفس، سرفه مزمن و خلط زیاد می‌گردد.

ذات‌الریه

ذات‌الریه عفونتی است که با کتری یا ویروس در ریه‌ها ایجاد می‌کند. از علائم آن می‌توان به تنگی نفس، تب، لرز و سرفه اشاره کرد. درمان معمولا شامل آنتی‌بیوتیک یا داروهای ضدویروسی است.

تنگی نفس حاد یا مزمن

شناخت نوع تنگی نفس به تشخیص علت کمک می‌کند:

تنگی نفس حاد: ناگهانی بروز می‌کند و ممکن است چند دقیقه تا چند روز طول بکشد (مانند آسم یا آمبولی ریه).

تنگی نفس مزمن: به‌تدریج و طی چند هفته یا ماه ایجاد می‌شود (مانند نارسایی قلبی یا بیماری ریوی مزمن).

زمان مراجعه به پزشک

اگر تنگی نفس ناگهانی، پیشرونده یا همراه با یکی از علائم زیر باشد، مراجعه فوری به پزشک ضروری است:

درد یا فشار در قفسه سینه، سرگیجه، تهوع یا غش، سرفه همراه با خون، صدای خس‌خس یا گرفتگی شدید راه تنفس، تغییر رنگ لب‌ها یا انگشتان به آبی، تورم ناگهانی صورت، گلو یا پاها. در صورت بروز علائم شدید یا ناگهانی، با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه کنید.

جمع‌بندی

تنگی نفس هنگام راه‌رفتن کوتاه ممکن است از بی‌تحرکی ساده تا بیماری‌های جدی قلبی یا ریوی ناشی شود. نادیده‌گرفتن آن می‌تواند خطرناک باشد. برای تشخیص دقیق، ارزیابی پزشکی و آزمایش‌های تکمیلی ضروری است.

نکته

یک نشانه پوستیِ قندخون بالا

پزشکان هشدار می‌دهند یکی از نشانه‌های مصرف بیش از اندازه قند می‌تواند تیرگی و ضخیم‌شدگی پوست در برخی نواحی بدن باشد. این عارضه که با نام «آکانتوز نیگریکانس» شناخته می‌شود ممکن است نشان‌دهنده مقاومت به انسولین یا قند خون بالا باشد. متخصصان توضیح می‌دهند افزایش سطح انسولین در ابتدا معمولا علائمی ندارد و همین باعث می‌شود شناسایی‌اش دشوار باشد. زمانی هم که نشانه‌ها ظاهر می‌شوند باید جدی گرفته شوند زیرا ممکن است علامت آغاز مقاومت به انسولین باشند که در نهایت می‌تواند به پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ منجر شود. آنها تاکید می‌کنند که توجه به نشانه‌های ظریف می‌تواند به تغییر به‌موقع سبک زندگی از جمله کاهش مصرف قند کمک کند. به گفته متخصصان، عارضه آکانتوز نیگریکانس گاهی ارثی است اما اغلب با مقاومت به انسولین، چاقی، پیش‌دیابت، دیابت یا سندرم تخمدان پلی‌کیستیک ارتباط دارد. دکتر «هیمار هن»، پزشک داخلی در این باره می‌گوید: در موارد نادر این تیرگی‌های پوستی می‌تواند نشانه سرطان باشد اما در بیشتر موارد نشانه قند خون بالاست. این لکه‌ها معمولا پشت گردن، زیربغل، کشاله ران و زیر سینه دیده می‌شوند، قسمت‌هایی که اصطکاک بیشتری دارند و در نتیجه تیرگی و ضخیم‌شدگی پوست در آن‌ها تشدید می‌شود. دکتر «سامانتا برند»، متخصص پزشکی چاقی توضیح داد: که مقاومت به انسولین مهم‌ترین علت این تغییر پوستی است. مصرف زیاد قند باعث افزایش سطح گلوکز و ترشح انسولین بیشتر برای کاهش گلوکز می‌شود. انسولین همچنین سلول‌های خاصی را تحریک می‌کند که باعث تغییر رنگ و ضخامت پوست می‌شود. به گفته دکتر برند، انسولین، سلول‌های ملانوسیت تولیدکننده رنگدانه ملانین و کراتینوسیت سازنده پروتئین محافظ پوست (کراتین) را فعال می‌کند. در نتیجه، وقتی سطح انسولین مدت طولانی بالا بماند، هر دو نوع سلول بیش فعال می‌شوند و پوست در برخی نواحی تیره، ضخیم و مخملی می‌شود. فارغ از اینکه به ابتلا به پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ مشکوک باشید یا نباشید، اگر متوجه این لکه‌های پوستی شدید با پزشک مشورت کنید. به گفته پزشکان، این لکه‌ها به‌خودی خود خطرناک نیستند اما علت بروزشان باید بررسی شود چون معمولا نشانه عارضه‌ای زمینه‌ای مانند مقاومت به انسولین، اختلال‌های هورمونی یا در برخی موارد، سرطان است.

دشمنان سیستم ایمنی بدن

سبک زندگی روزمره شما می‌تواند تفاوت زیادی در قدرت سیستم ایمنی بدن ایجاد کند. کم‌خوابی، تغذیه نامناسب، استرس و انزوا می‌توانند توان دفاعی بدن را کاهش دهند. در عوض، خواب کافی، ورزش منظم، تغذیه سالم، ارتباط اجتماعی و حتی خنده می‌توانند بدن شما را در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر کنند.

کم‌خوابی

وقتی خواب کافی ندارید، بدن در برابر ویروس‌ها و عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر می‌شود. افرادی که خواب کافی دارند، پس از تزریق واکسن آنفلوآنزا، آنتی‌بادی‌های بیشتری تولید می‌کنند.

استرس مداوم

استرس بخشی از زندگی است، اما اگر طولانی شود، بدن را مستعد بیماری می‌کند. استرس مزمن سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند. توصیه: مدیتیشن کنید، با دیگران ارتباط بگیرید. در صورت نیاز، از مشاور کمک بگیرید.

احساس تنهایی

ارتباطات اجتماعی قوی یکی از پایه‌های سلامت جسم و روان است. در مطالعه‌ای، دانشجویانی که احساس تنهایی داشتند، پس از دریافت واکسن آنفلوآنزا پاسخ ایمنی ضعیف‌تری نسبت به دیگران داشتند.

نخندیدن

خنده واقعا بهترین داروست! خندیدن باعث کاهش هورمون‌های استرس و افزایش نوعی از گلبول‌های سفید می‌شود که با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند. حتی انتظار تماشای یک فیلم خنده‌دار نیز می‌تواند استرس را پایین بیاورد.

ورزش نمی‌کنید

ورزش منظم و متوسط، مانند پیاده‌روی، عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌دهد. افرادی که فعالیت بدنی ندارند، بیشتر در معرض سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی هستند. ورزش خلق و خو و خواب را بهتر می‌کند.

تغذیه نامتعادل

مصرف زیاد قند می‌تواند فعالیت سلول‌های ایمنی را تا چند ساعت کاهش دهد. در مقابل، رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. غذاهایی مانند سیر تازه، سوپ مرغ خانگی و... اثرات ضدباکتریایی دارند.

یادداشت

پیشگیری از پوکی استخوان

سکینه گلجاریان
متخصص فیزیوتراپی

پوکی استخوان یکی از بیماری‌های خاموش و شایع در سنین میانسالی و سالمندی است، در این بیماری، تراکم و کیفیت استخوان کاهش می‌یابد و حتی یک زمین خوردن ساده می‌تواند به شکستگی‌های جدی در لگن، ستون فقرات یا مچ دست منجر شود. خبر خوب این است که استخوان‌ها بافت‌هایی زنده و هوشمند هستند که در پاسخ به فشار و فعالیت فیزیکی، قوی‌تر می‌شوند؛ بنابراین ورزش منظم می‌تواند یکی از مؤثرترین راه‌های پیشگیری و حتی کنترل پوکی استخوان باشد. ورزش‌های تحمل وزن مانند پیاده‌روی تند، دویدن آرام، بالارفتن از پله و حتی پرش‌های سبک، از مؤثرترین روش‌ها برای تحریک استخوان‌ها به ساخت بافت جدید هستند. این حرکات با واردکردن فشار کنترل‌شده به استخوان، روند تقویت طبیعی آن را فعال می‌کنند. در کنار این فعالیت‌ها، تمرینات قدرتی یا مقاومتی با استفاده از وزنه، دستگاه‌های بدنسازی یا کش‌های ورزشی، باعث انتقال نیروی عضلات به استخوان و افزایش استحکام آن می‌شوند. همچنین، تمرینات تعادلی و عملکردی مانند یا راه‌رفتن روی خط باریک یا تمرینات با چشمان بسته ایستادن روی یک «پا» نقش مهمی در کاهش خطر زمین خوردن و پیشگیری از شکستگی‌ها دارند و به ویژه برای سالمندان بسیار توصیه می‌شوند. برای پیشگیری از پوکی استخوان، افراد باید حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته (مانند پیاده‌روی تند) داشته باشند و دو روز در هفته را به تمرینات قدرتی اختصاص دهند. افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند یا سابقه شکستگی دارند، باید برنامه ورزشی خود را تحت نظر پزشک یا فیزیوتراپیست انجام دهند تا ایمنی حرکات حفظ شود. ورزش تنها بخشی از مراقبت از استخوان‌هاست. تغذیه مناسب، مصرف کافی کلسیم و ویتامین D، ترک سیگار و الکل و انجام سنجش تراکم استخوان در صورت نیاز، همگی در کنار تحرک منظم، پایه‌های اصلی سلامت استخوان محسوب می‌شوند. پیام نهایی ساده است؛ حرکت کنید! استخوان‌ها و عضلات شما این تلاش را با قدرت و استحکام بیشتر پاسخ خواهند داد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

شادابی پوست و مو در پاییز

خشکی پوست و مو در فصل پاییز به اوج خود می‌رسد. بنابراین با رعایت راهکارهایی شادابی پوست و مو در پاییز؛ می‌توان این مضرات را به حداقل رساند. ۱- ویتامین E باعث صافی پوست می‌شود که می‌تواند از چین و چروک پوست حاصل از خشکی هوا جلوگیری کند. ۲- می‌توانید به اندازه یک قاشق روغن نارگیل به آب استحمام اضافه کنید و از خواص ضد چین و چروک آن بهره ببرید. ۳- از ضدآفتاب‌های با SPF حداقل ۱۵ استفاده کنید تا پوستتان را به خوبی از معرض نور خورشید حفظ کنید. ۴- با استفاده از دستگاه بخور می‌توانید خشکی هوا و نتیجتا خشکی پوست خود را متوقف کنید. ۵- ماسک مویی تهیه بر روی دست خود بریزید، سپس بر روی سر خود قرار دهید و با حرکت دست دایره‌ای روی سر خود را بمالید تا تمام سر شما را فرا بگیرد.

عصاره چای سبز به کاهش وزن کمک می‌کند

یک مطالعه تازه نشان داد: چای سبز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. متخصصان تغذیه و سلامت گروهی از موش‌ها را به مدت چهار هفته با رژیمی مشابه رژیم غذایی غربی شامل چربی، شکلات، بیسکوئیت و شیرعسلی تغذیه کردند، سپس این رژیم را ۱۲ هفته دیگر هم ادامه دادند اما در این دوره به برخی موش‌ها، عصاره استاندارد چای سبز دادند. آن‌ها دریافتند که این مکمل باعث کاهش وزن و بهبود کنترل قندخون در موش‌ها شد. این نتایج می‌تواند در آینده به یافتن راهکارهای طبیعی و کم‌خطر برای کاهش وزن در انسان‌ها منجر شود. «رزماری اتون»، نویسنده اصلی هشدار می‌دهد: میزان عصاره چای سبز در این مطالعه معادل حدود سه فنجان چای سبز است و بیان داشت: بهترین روش مصرف، استفاده از عصاره استاندارد چای سبز است که در داروخانه‌ها موجود است. او تاکید می‌کند که بدن هر فرد به ترکیبات طبیعی، واکنش متفاوتی نشان می‌دهد.

جدول کلمات متقاطع

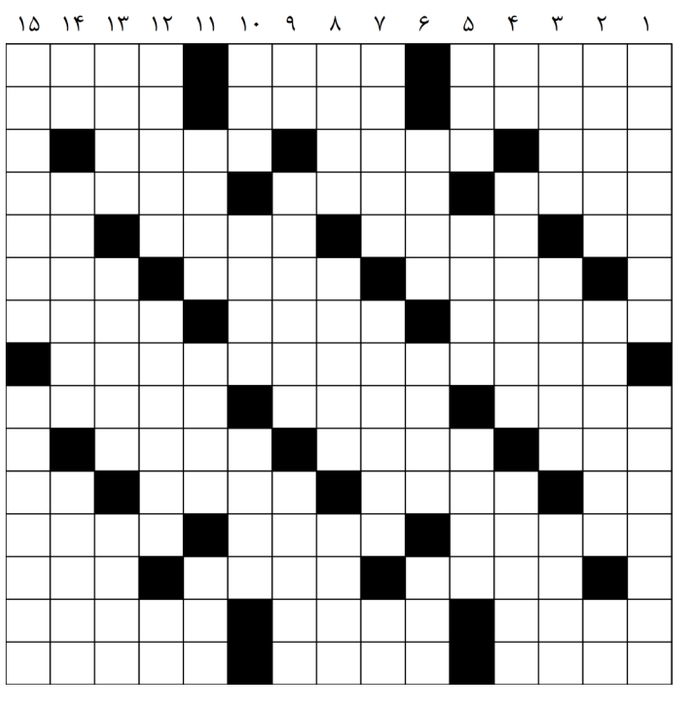
آرمان ملی — شماره ۲۲۴۴

افقی

۱- تبدیل کننده پنبه به رشته‌های بلند- نژادآلمانی‌ها- شیواورسا ۲- بایگانی- فعال و پرتلاش- به‌معنای دریافت نادرست یا غیرواقعی از اطلاعات حسی است که در واقعیت وجود ندارد ۳- بسیارزیاد- پایتخت جمهوری چک- تابستان ۴- کم‌وناچیز- منظورومقصود- رمان منیرو روانی‌پور ۵- دست عرب- گریه و نوحه- قسمتی از گوش- رمق آخر ۶- امر به گداختن- برج معروف پاریس- ماه کامل ۷- بلوری‌شدن جسم- شاگرد داوینچی- چاک‌وشکاف ۸- از آثار تاریخی قزوین ۹- منطقه‌ای در تهران- منزل بزرگ- همسر اردشیراول ۱۰- راز نهفته- نوعی امتحان- قسمتی از تخم‌مرغ ۱۱- گندم- ایشان- بشارت‌دهنده- ویژه‌وخاص ۱۲- آقای فرانسوی- جمع نکته- بالای چشم ۱۳- چاه‌کن- ترکیب ید و عنصر دیگر در آن- درشت‌اندام و ستبر ۱۴- دعوی‌کردن- بی‌نظیروبی‌مانند- مقدار فشارالکتریکی ۱۵- اشاره به نزدیک- ضرورت- فاقد آرامش و امنیت

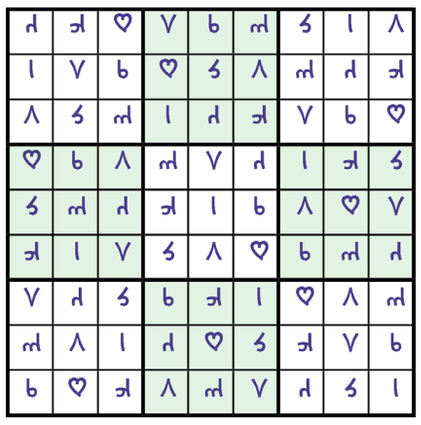
عمودی

۱- غیرضروری- مقبره ۲- راضی‌وخوشحال- دعوا- خون و نفس ۳- قوی‌ودلیر- شکوفه باران- شنیداری ۴- حرف دهن‌کجی- تونل جاده چالوس- باورداشتن ۵- غذای مریض- پایتخت نائورو- اینک ۶- اسرار- گروه- سال ترکی ۷- پرخاشگر- بامحبت و خوش‌قلب- بوی پشم سوخته ۸- نام کهن شهرری- رشته‌کوهی در آسیای مرکزی- پایتخت اکوادور ۹- گذشتن برچیزی- از شهرهای کشور ترکیه- آن را در آجیل پیدا کنید ۱۰- رکن اصلی نماز- دوست و یار- بدمنظری ۱۱- کامل‌کننده- گریه با سوز و گداز- پست و فرومایه ۱۲- خمیرشیشه‌بری- دشت قطبی- میان و وسط ۱۳- از اشکال هندسی- مقطوع- بی‌نظیر ۱۴- یک خودمانی- محبوس- شیردرنده ۱۵- بوتیمار- پدیده وارونگی هوا



حل جدول ۲۲۴۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ت	و	ل	د	ش	د	ن	■	گ	ل	ا	ی	د	ر
۲	ا	ن	ز	و	ا	■	د	ا	ر	ا	ل	س	ل	ا	م
۳	ک	ی	■	خ	ر	ب	ه	■	ب	ل	ه	■	د	ل	ا
۴	ا	د	ک	■	ا	ر	■	ت	ا	ن	■	ک	ا	ت	د
۵	ن	ه	ا	ل	■	ج	ذ	ا	ب	■	ل	و	■	و	ی
۶	ک	■	ک	ا	ر	ا	م	ل	■	ک	ر	د	ا	ن	■
۷	ا	ک	■	د	ک	ل	■	س	ت	ر	■	ک	ه	ی	ن
۸	ک	ا	ر	■	ن	ع	ت	■	ل	ا	ی	■	ن	س	ی
۹	ی	ر	ا	ق	■	ر	س	ن	■	ن	د	م	■	م	ر
۱۰	■	ا	ب	و	ا	ب	■	ر	م	ه	ی	ا	ر	■	و
۱۱	د	ف	■	ر	م	■	چ	د	ی	د	■	ل	چ	ن	ی
۱۲	ا	ت	ر	ی	■	ص	ل	ه	■	ا	و	■	س	و	د
۱۳	ل	ا	و	■	ن	ا	ف	■	و	ر	ا	ق	■	ش	ل
۱۴	ا	د	ی	س	ا	ب	ا	ب	ا	■	ش	م	ا	ت	ت
۱۵	س	ن	ا	ت	و	ر	■	ا	چ	ا	ر	ه	ب	ه	ا

جدول سودوکو

					۷		۵	
۹	۸		۶	۵	۲	۱	۷	۳
	۷	۵	۱	۴	۹		۲	
				۷		۸		
	۵	۷	۹		۴	۲	۳	۶
			۲				۹	۵
	۹		۴	۲				
۴	۲						۸	
۷	۱			۹	۸	۵	۴	۲