آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۶۱
پنجشنبه
۱۴۰۰•۰۴•۲۴
۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۲/ ۱۵ جولای ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

احساس خستگی، نشانه این بیماری‌ها

اغلب افراد خستگی طول روز را مشکل بزرگی نمی‌دانند، اما واقعیت این است که اگر خستگی‌ها به‌صورت مفرط و مداوم باشد باید به پزشک مراجعه شود. در ادامه بیماری‌ها و اختلالاتی را که باعث می‌شود شما همیشه احساس خستگی داشته باشید معرفی می‌شوند.

کمبود آهن

کمبود آهن (آنمی) کاهش تولید هموگلوبین است، زیرا سلول‌ها اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند و این مساله می‌تواند باعث خستگی دائم شود. دیگر علائم آن به شرح زیر است: میل به خوردن یخ و گاهی خاک یا نشاسته، سرمای همیشگی دست‌ها یا پاها، ناراحتی در سینه، تنگی‌نفس، پوست رنگ‌پریده، ناخن‌های شکننده و لایه‌لایه، زبان دردناک، متورم، یا زخم در مراحل اولیه. می‌توانید با افزایش مقدار خوراکی‌های غنی از آهن در رژیم خود، این وضعیت را بهتر کنید.

کمبود ویتامین B۱۲

خستگی یکی از اولین نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲ است، این عنصر تنها در محصولات با منشا حیوانی یافت می‌شود، بنابراین گیاهخواران با وجود فواید مشخص گیاهخواری بیش از سایرین در معرض خطر این کمبود قرار دارند. دیگر علائم آن به‌صورت بدخلقی، گریه‌کردن، اضطراب، تاری‌دید، ظهور سایه‌های غیرمعمول پوست رنگ‌پریده یا مایل به زرد، زبان صاف، بی‌حسی، مورمورشدن، سوزش در اندام‌ها با کمبود ویتامین B۱۲ است.

مشکلات تیروئید

تیروئید کم‌کار با کمبود هورمون‌های تیروئید ایجاد می‌شود و با خستگی همراه است. از دیگر علائم آن می‌توان به این موارد صورت متورم، تورم پاها (کمتر رایج است) حساسیت بیشتر به سرما مدرد، ناراحتی در عضلات و مفاصل، صدای زمخت پوست خشک، موی‌نازک، ریزش مو اشاره کرد.

بیماری‌های روده‌ای

با اختلال در عملکرد روده مقدار باکتری‌های مضر به شدت افزایش می‌یابد، زمانیکه این میکروارگانیسم‌ها از بین بروند، سمی آزاد می‌کنند که اثرات منفی بر سیستم عصبی دارد و باعث خستگی می‌شود. دیگر علائم آن شامل باد معده زیاد، درد شکمی، مزه ناخوشایند در دهان، پوشش سفید روی زبان، حالت تهوع است و درمان آن به نوع بیماری بستگی دارد که عملکرد طبیعی روده را دچار مشکل می‌کند.

خستگی آدرنال

خستگی آدرنال به‌دلیل فراوانی زیاد آدرنالین در خون رخ می‌دهد، این هورمون در موقعیت‌های استرس‌زا تولید می‌شود و مقادیر اندک آن مفید است، اما فراوانی زیاد آن می‌تواند باعث شود احساس کنید از پا افتاده‌اید. دیگر علائم آن شامل فشار خون پایین، دردهای جسمانی، کاهش وزن بدون توجیه، ریزش مو، تیره شدن پوست است، اما افراد باید توجه داشته باشند، ترشح ناگهانی آدرنالین را نمی‌توان از زندگی عادی حذف کرد.

بیماری‌های کبدی

رایج‌ترین بیماری‌های کبدی که با خستگی همراه می‌شوند، هپاتیت آ و ب هستند. خستگی می‌تواند نشانه نقص در برون‌ریزی صفرا، التهاب در مجاری صفرا، یا سیروز کبدی باشد. دیگر علائم آن درد زیر دنده‌ها در سمت راست، پوست متمایل به زرد، تب خفیف، حالت تهوع، اشتهای کم است.

کم‌آبی مزمن بدن

کم‌آبی مزمن بدن به اندازه کم‌آبی شدید بدن واضح و مشخص نیست بنابراین اغلب نادیده گرفته می‌شود. کمبود دائمی آب با مشکلات بسیاری از جمله خستگی مداوم همراه است.

نکته

راهکارهای درمان سردی «معده»

یک متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه سردی معده موجب سوءهاضمه می‌شود، گفت: توجه به تعدیل مزاج، رعایت رژیم غذایی مناسب و جویدن غذا به مقدار کافی از موارد عمده جلوگیری از سردی معده است. ودود خوش‌طینت، در پاسخ به این پرسش که «نشانه‌های سردی معده چیست؟»، افزود: برای هضم مناسب و کامل غذا در معده نیاز به حرارت کافی غریزی داریم. وی ادامه داد: اگر به‌دلایل مختلف این حرارات کاهش پیدا کند که عمده دلایل آن سوءمزاج سرد معده است واکنش‌های لازم در معده برای هضم غذا انجام نشده و معده ضعیف می‌شود و موجب افزایش اشتها و به تبع آن چاقی خواهد شد. دلیل این امر، سبک زندگی ناسالم و پرخوری و بدخوری و بی تحرکی و مصرف زیاد سردی‌هاست که موجب ایجاد بلغم و سودا در معده می‌شود. این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: اگر غلبه بلغم در معده ایجاد شود تمایل به خوردن شیرینی، حالت تهوع، آروغ ترش، نفخ شکم، افزایش آب دهان به‌ویژه در زمان خواب، سفیدی زبان و رنگ صورت، سستی و بی‌حالی، سفیدی ادرار و عدم تشنگی و تندی نبض در فرد ایجاد می‌شود. خوش‌طینت اضافه کرد: اگر غلبه سودا در معده اتفاق بیفتد اشتهای زیاد و کاذب، ضعف هضم، سوزش معده به‌ویژه سر معده، ترشی دهان، بزرگی طحال، افکار و خیالات منفی و وسواس و گاهی یبوست برای فرد رخ می‌دهد. وی علل غذایی سوءهاضمه را تندخوردن و نجویدن به مقدار کافی غذا مطرح کرد و گفت: در این حالت فرد سعی می‌کند غذا را با خوردن آب و مایعاتی دیگر مثل نوشابه قورت دهد. عمده مشکلات ما در هنگام غذاخوردن همین مساله است.

مصرف آب‌وعسل به‌صورت ناشتا

وی ابراز داشت: مایعات باید در ظروف دهان گشاد باشد. نباید مایعات را با نی بنوشیم. هرچقدر دهانه ظرف گشادتر باشد و در هنگام نوشیدن لب‌ها تر شود و چشم ما آب را ببیند تشنگی زودتر برطرف می‌شود. این متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه سردی غذاها دو حالت بالقوه و بالفعل دارد، گفت: بستنی و آب سرد بالفعل سرد هستند و ظاهر سرد هم دارند، اما لبنیات، گوجه و خیار، ترشی و سرکه، گوشت گوساله و گاو، انواع ماکارونی و پاستا، فست فودها، غذاهای یخ زده و مانده عمدتا بالقوه سرد هستند. خوش‌طینت اظهارداشت: اصلی‌ترین راهکار برای جلوگیری از سردی معده اصلاح مزاج است. خوردن آب‌وعسل به‌صورت ناشتا بسیار مفید است.

۵ وضعیت جسمی همراه با هشدار تشنگی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

احساس تشنگی در روزهای گرم تابستان موضوع غیرمعمولی نیست چرا که بدن آب بیشتری را از طریق تعریق از دست می‌دهد و نیاز بدن به مایعات نسبت به دیگر مواقع سال بیشتر می‌شود. علاوه‌بر این، برنامه ورزشی سنگین و مصرف غذاهای تند و چرب می‌تواند میل به نوشیدن آب بیشتر در طول روز را افزایش دهد. با این حال در برخی موارد ممکن است فرد بدون هیچ دلیلی، احساس تشنگی کند که این امر می‌تواند نشانه‌ای از وجود یک مشکل جسمی باشد. بیماری‌ها و عارضه‌های متعددی وجود دارند که با احساس تشنگی همراه هستند. نشانه از دست‌دادن آب بدن در نتیجه یک بیماری با علائم دیگری همچون خستگی و تاری دید نیز همراه است. در صورت مشاهده این علائم، احتمال ابتلای فرد به یکی از بیماریهایی که در ادامه به آنها اشاره کرده است، وجود دارد:

دیابت

زمانیکه سلول‌های بدن به انسولین مقاوم می‌شوند، فعالیت کلیه بیشتر می‌شود تا بتواند قند اضافی را از خون خارج کند. این شرایط باعث تکرر ادرار شده و بدن تمایل پیدا کند تا میزان مایع از دست رفته را جایگزین کند. در نتیجه، احساس تشنگی افزایش پیدا کرده و فرد تمایل دارد مایعات بیشتری نسبت به قبل بنوشد.

کم‌خونی

کم‌خونی بیماری‌ای است که براثر آن بدن از میزان کافی گلبول قرمز برای تولید هموگلوبین برخوردار نیست. این عارضه می‌تواند به‌دلایل مختلفی مانند رژیم غذایی نامناسب یا خونریزی زیاد ایجاد شود. کمبود آب بدن یکی از نشانه‌های شایع کم‌خونی است و در صورت ابتلا به کم‌خونی شدید، این وضعیت بیشتر دیده می‌شود. سرگیجه، احساس خستگی، تعریق و موارد دیگر را نیز می‌توان به‌عنوان نشانه‌های دیگری از این عارضه دانست.

هایپرکلسمی

هایپرکلسمی بیماری است که در آن سطح کلسیم بدن به میزان خطرناکی افزایش می‌یابد. این شرایط ممکن است به‌دلیل فعالیت بیش از حد غدد پاراتیروئید، سل یا سرطان رخ دهد. احساس تشنگی ممکن است اولین علامت هایپرکلسمی باشد. مقدار زیاد کلسیم در خون ممکن است باعث ضعیف‌شدن استخوان ها و ایجاد سنگ کلیه شود.

خشکی دهان

وقتی غدد بزاقی به اندازه کافی بزاق تولید نکنند، ممکن است احساس تشنگی بیش از حد بوجود آید. همچنین ممکن است مصرف برخی از داروها یا روش‌های درمانی مانند رژیم‌های درمانی سرطان یا عادت‌های زندگی همچون مصرف دخانیات در خشکی دهان نقش داشته باشند. سایر علائم خشکی دهان شامل بوی بد دهان، لثه‌های حساس و مشکل در جویدن هستند.

بارداری

بارداری نشانه‌های مختلفی دارد و احساس تشنگی یکی از آنهاست. در سه ماهه نخست بارداری، حجم خون افزایش پیدا می‌کند که در نتیجه کلیه‌ها مجبور می‌شوند میزان مایع بیشتری تولید کنند و فرد دچار تکرر ادرار می‌شود. ازدست‌دادن آب بدن باعث احساس تشنگی می‌شود و لازم است میزان آب از دست داده جایگزین شود.

یادداشت

پیشگیری از «تنگی عروق»

محمود افتخارزاده
متخصص قلب‌وعروق

یکسری فاکتورهای خطر برای بیماری‌های قلبی داریم این فاکتورها موجب ایجاد و پیشروی بیماری‌های قلبی می‌شود. بنابراین کنترل این فاکتورهای خطر می‌تواند از ایجاد بیماری‌های قلبی پیشگیری کرده و حتی از پیشروی آن هم در افرادی که تنگی‌عروق کرونر جلوگیری کند. این ۲ فاکتور بالابودن چربی‌های خون به‌ویژه کلسترول بد و فشارخون بالاست. کلسترول خون از ۳ جزء تشکیل شده، قسمتی از آن LDL کلسترول بدی است که می‌تواند رسوب کرده و موجب تشکیل پلاک‌هایی که تنگی عروق را ایجاد می‌کنند تشکیل دهد؛ قسمت دوم کلسترول HDL است که عکس LDL عمل کرده و وظیفه آن برداشت چربی از دیواره رگ‌هاست. قسمت سوم هم تری‌گلیسرید است. هر عاملی که موجب افزایش LDL و کاهش HDL شود می‌تواند منجر به افزایش رسوب در رگ‌ها شده و تنگی عروق را بیشتر کند. فشارخون و چربی بالا تاثیر مستقیمی بر یکدیگر ندارند اما طبیعی است که هرچه فردی کلسترول بد بالایی داشته باشد و از طرفی فشارخون بالا هم داشته باشد، خطر بیشتری جداره رگ‌هایش را تهدید می‌کند. این ۲ عامل کاملا مستقل هستند و باعث افزایش دیگری نمی‌شوند. این ۲ عامل هریک به‌تنهایی در تنگ‌کردن جداره رگ‌ها موثرند و می‌توانند در اتحاد با هم تنگی عروق بیشتری ایجاد کنند؛ به همین دلیل اگر بیماری فشارخونی به ما مراجعه کند سعی داریم چربی خون وی را کاهش دهیم. متاسفانه کلسترول و فشارخون بالا علامت ندارند بلکه عوارضی مثل تنگی‌عروق را ایجاد می‌کنند؛ بنابراین مهمترین عامل کشف این فاکتورهاست. به‌عنوان مثال کلسترول خون افراد بالای ۱۸ سال باید اندازه‌گیری شود. فشارخون همه باید به‌طور منظم چک شود، اگر منظم بود سالی یکبار و اگر بیشتر بود در فواصل زمانی کمتری این اقدام باید صورت گیرد. استفاده از رژیم غذایی کم‌نمک و مصرف موادغذایی حاوی فیبر بالا و مصرف سبزی‌ومیوه در کنترل فشارخون موثر است. اگرچه می‌توان با ورزش و رژیم غذایی فشارخون را کنترل کرد اما نکته مهم این است که افرادی که فشارخون بالا دارند بیش از ۹۰ درصد نیاز به دارودرمانی دارند و در کنار آن ورزش و رژیم غذایی مناسب برای آنها در نظر گرفته می‌شود. برای افراد خیلی چاقی که وزن خود را کنترل می‌کنند می‌توان دارو را هم حذف کرد اما در افراد معمولی ترکیبی از دارو، رژیم‌غذایی و ورزش توصیه می‌شود.

«قارچ سیاه» از علائم کرونا

کرونا با جهش‌ها و علائم متفاوتی خود را نشان داده است، به‌گفته برخی از متخصصان، «قارچ‌سیاه» در افرادی که بیماری زمینه‌ای و نقص سیستم ایمنی دارند با ابتلا به کرونا دیده شده است. دکتر صالح محبی؛ متخصص گوش،حلق‌وبینی گفت: قارچ‌سیاه بیماری جدیدی نیست و بعداز شیوع کرونا، در برخی از مبتلایان بیشتر ظاهر می‌شود و با علائم تورم‌چشم و افتادگی‌پلک، ترشحات تیره‌رنگ در داخل‌بینی و علائم مغزی بروز می‌کند. وی اظهارداشت: قارچ‌سیاه افرادی را هدف قرار می‌دهد که دیابت، فشارخون بالا و نقص سیستم ایمنی دارند و نگرانی برای ابتلای عمومی به این بیماری وجود ندارد، فقط اینکه مردم از مصرف خودسرانه کورتون خودداری کنند.

«آسپرین» از خطر حمله قلبی کم می‌کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آسپرین می‌تواند از مشکلات قلبی‌وعروقی در بیماران ذات‌الریه پیشگیری کند. محققان داده‌های ۱۶۲۰۰ بیمار ذات‌الریه را مورد تجزیه‌وتحلیل قرار دادند. نتایج نشان داد خطر ابتلا به سکته‌مغزی و حمله قلبی در افراد مصرف‌کننده آسپرین ۳۶درصد کمتر بود. یافته‌ها نشان داد که مصرف آسپرین همچنین با ۵۴درصد کاهش خطر حمله قلبی همراه است. «فرگوس همیلتون»، می‌گوید: «این مطالعه شواهد اثبات‌کننده‌ای را در رابطه با مصرف آسپرین با کاهش وقایع ایسکمیک پس از ذات‌الریه در شرایط مراقبت‌های اولیه ارائه می‌دهد. این دارو ممکن است در آینده نقش بالینی در جلوگیری از این عارضه مهم داشته باشد».

کاهش التهاب با رژیم «مخمرها»

به‌گفته محققان، یک رژیم تخمیرشده باعث افزایش تنوع میکروب‌های روده و کاهش علائم التهاب می‌شود. در یک آزمایش ۳۶ فرد بزرگسال در یک رژیم غذایی ۱۰ هفته‌ای که شامل غذاهای تخمیرشده یا پرفیبر بود، قرار گرفتند. خوردن غذاهایی مانند ماست، کفیر، پنیر تخمیرشده و سایر سبزیجات منجر افزایش تنوع کلی میکروب‌های روده شد. «جاستین سوننبرگ»، می‌گوید: «این یافته نشان می‌دهد چگونه یک تغییر ساده در رژیم‌غذایی می‌تواند میکروبیوم‌های روده را در میان گروهی از بزرگسالان سالم، دوباره تولید کند.» وی افزود: «رژیم‌های غذایی با هدف قراردادن میکروبیوم‌های روده می‌توانند وضعیت ایمنی بدن را تغییر دهند و شیوه‌ای امیدوارکننده برای کاهش التهاب در بزرگسالان هستند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن ا م ل ی

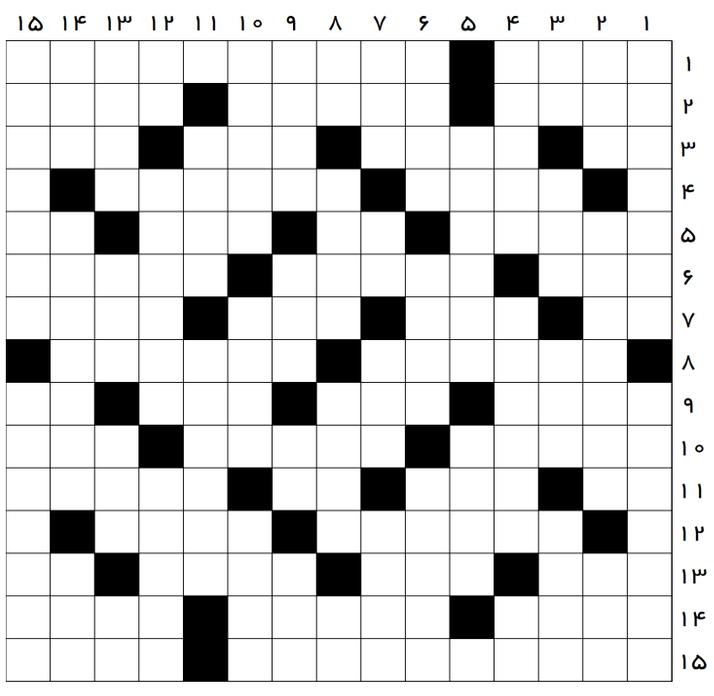
شماره ۱۰۶۱

افقی

۱- پایتخت عربستان- فیلمی از عبدالرضا کاهانی ۲- شهری درفرانسه- چوبدستی پلیس- نوعی رُستنی بدون‌ریشه ۳- الفبای موسیقی- شهری درسوئیس- مارپیچ بزرگ- نی میان‌تهی ۴- گردآوری‌شده- معادل فارسی ارگانیزه ۵- اتفاق‌ورویداد- زیرنیست- گل تهوش- ابرنزدیک به زمین ۶- ازجنگ‌های صدراسلام- هادی- نوعی کُلت ۷- کلام‌معتبر- دانه‌کش‌بی‌آزار- پرهیزکاری- اشاره ۸- مُهر- ازگیاهان دارویی ۹- صفحه هدف‌گیری- ضعیف‌ورنجور- ظاهرعمارت- واحدسطح ۱۰- سبزی خورشتی- قطعه‌ای درخودرو- برگه‌وقبض ۱۱- نفس‌بلند- بنای مرتفع- قلعه- نوع تفکروبینش ۱۲- فیلمی از رخشان بنی‌اعتماد- سرپرست یک‌شرکت ۱۳- تخلص دهخدا- در نجاری زیاد است- ریزنمرات- روشنایی ۱۴- سگ‌شکاری- زن هارون‌الرشید- ژاپن قدیم ۱۵- نام قدیم عراق- قرین و نظیر

عمودی

۱- بازده کار- نام قدیم سریلانکا ۲- مرگامرگی ستور- آمار- عادت‌وخصلت ۳- سنگ آسیاب- بزرگی- کوزه- از حیوانات جنگلی ۴- نشانه‌ای در ریاضیات- از هم پاشیده- بخاردهان ۵- پایتخت جزایرکوک- مریض نیست ۶- معادل فارسی جکوزی- تنگه‌ای در جنوب ایران- مشاور ۷- سپید موی شاهنامه- رودی در فرانسه- نگهبانی- برگزیده ۸- اسب آذری- کشتی ژاپنی- عضو پیچ‌درپیچ شکم- مساوی ۹- مجلس روسیه- قلعه مستحکم- پلیدی- مخالف «خوبی» ۱۰- خانه‌ها- به‌طورآشکارا- گرو گذارنده ۱۱- مهارشتر- قابل ارتجاع ۱۲- یکدندگی- شهری در ژاپن- وقار و ابهت ۱۳- کشور گل لاله- نصف- دیوار سیم توری- مادر عرب ۱۴- از بیماری‌های واگیردار- روشی برای حفظ جسد- یکی از سازهای موسیقی ۱۵- ایالتی در آمریکا- شهری در استان خراسان رضوی



حل جدول ۱۰۶۰

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