

دانشتنی‌ها

نشانه‌های وجود مشکل در کبد

آیا می‌خواهید بدانید چرا تجمع سموم در کبد باعث مشکلات جدی برای سلامتی می‌شود؟ در این مورد، اولین چیزی که باید به یاد داشته باشید، نقش این عضو حیاتی بدن است...

تغییر در رنگ و بوی ادرار و مدفوع شاخص‌هایی از مشکلاتی درونی در سلامتی هستند. هر چند این علامت‌ها می‌توانند ناشی از یک مشکل ادراری یا گوارشی باشند؛ اما معمولاً از علائم کلیدی برای شناسایی مشکلات کبد هستند...

هر چند سخت است بفهمیم گرفتگی‌های شکم و التهاب آن علامتی از مشکلات کبد است اما نباید آن را نادیده بگیرید. در واقع گه‌گه می‌شود گرفتگی‌های مداوم شکم یعنی اینکه کبد به درستی کار نمی‌کند...

وقتی کبد مشکلاتی دارد، دیگر سیستم‌ها و اندام‌های بدن هم ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرند؛ مثلاً ممکن است سلامت عروقی بدن هم آسیب ببیند...

وقتی عضوی از بدن به درستی کار نمی‌کند، فرد ممکن است دچار احساس خستگی ذهنی و فیزیکی شود. خستگی یک علامت شایع است؛ زیرا بدن در حال تلاش زیادی برای حفظ خودش است...

هر چند طبیعی است که گاهی تحت شرایط خاصی اشتهای خود را از دست بدهید، اما لازم است به این علامت اهمیت بدهید، خصوصاً وقتی مداوم می‌شود...

زردی پوست یرقان یا زردی پوست نتیجه تجمع ماده‌ای به نام بیلی روبین است که رنگدانه‌ای در صفراست...

تحقیقات ثابت کرده‌اند که مغز با سیستم گوارش ارتباط دارد. تجمع سموم در بدن، سیستم ایمنی را ضعیف کرده و احتمال عفونت و بیماری را افزایش می‌دهد...

وقتی سلامت گوارش دچار اختلال می‌شود، ذرات هضم نشده‌ی غذا می‌توانند رخنه‌هایی در دیواره مخاط روده ایجاد کرده و منجر به عارضه‌ای به نام نشت روده شوند...

هر عضوی در بدن زمانی دارد که در آن اوج عملکرد و فعالیت خود را انجام می‌دهد. برای کبد، این زمان معمولاً بین ۶ تا ۲۲ صبح می‌باشد...

سردردهای مزمن هر چند سردرد گاهی می‌تواند ناشی از مشکلات ساختاری باشد؛ اما خیلی وقت‌ها سردردهای مزمن نتیجه‌ی عدم تعادل در بدن هستند...

البته تیرگی پای چشم می‌تواند ناشی از افزایش سن، کمبود خواب، کم‌خونی، آلرژی، کم‌آبی بدن و یا عوامل ژنتیکی باشد...

اگر دچار هر یک از علائم گفته شده هستید، بهترین کار این است که به پزشک مراجعه کنید تا او وضعیت سلامتی‌تان را بررسی نماید...

نشانه‌های حمله «آسم»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

تصور کنید در یک فضای کوچک بدون تهویه مناسب گیر افتاده‌اید چه احساسی دارید؟ ناراحتی، تنگی نفس و احساس سنگینی در قفسه‌سینه باعث می‌شود احساس کنید نفس‌تان گرفته است...



تنگی نفس

تنگی نفس یکی از اولین علائم آسم است. این نشانه زمانی ظاهر می‌شود که راه‌های هوایی ملتهب و باریک شوند...



خس خس سینه

التهاب مجرای هوا در حین حمله آسم موجب باریک شدن آن می‌شود و تنفس مقدار کافی از اکسیژن را دشوار می‌کند...



تنگی قفسه‌سینه

مشکل در تنفس مقدار کافی از هوا باعث می‌شود فرد احساس ناراحتی کند و باعث احساس سنگینی در قفسه‌سینه می‌شود.



تنفس سریع

تنگی نفس ناشی از آسم باعث می‌شود که فرد سریع و بی‌درپی نفس بکشد. مشکل ناشی از خروج کامل هوا از ریه‌ها به‌طور خودکار باعث می‌شود که فرد با سرعت بیشتری نفس بکشد.



سرفه

محرک‌هایی مانند گردو غبار، دود و گرده باعث حمله آسم می‌شوند. هنگامی که این ریز ذرات وارد مجاری هوایی می‌شوند مجرای تنفسی از طریق سرفه هوا را از ریه‌ها خارج می‌کند.



سرفه‌ای که متوقف نمی‌شود

سرفه‌های مرتبط با آسم در افرادی که از بیماری حاد تنفسی رنج می‌برند به‌راحتی متوقف نمی‌شود و می‌تواند به دلیل محرک‌هایی باشد که باعث آسم می‌شوند.



یادداشت

تغذیه در فصل سرما



عبدالرضانوروزی

به‌منظور تقویت سیستم ایمنی بدن برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی در فصول سرد مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A و C توصیه می‌شود...

ویژه

ماهی موجب هوشیاری می‌شود

به گفته محققان افراد مسنی که چند بار در هفته ماهی می‌خورند، مغزشان عملکرد بهتری دارد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ماهی، حتی در مقادیر متوسط، به جلوگیری از بیماری عروقی که ممکن است در نهایت منجر به زوال عقل شود...

میوه‌های خشک باعث سیری می‌شوند

محققان دریافته‌اند که خوردن آلوخشک به گروهی از افراد کمک کرد تا اشتهای خود را بهتر کنترل کنند. کالری کمتری مصرف کنند و حتی کمی بیشتر از افرادی که میان وعده‌های دیگر را طی یک آزمایش ۱۲ هفته‌ای انتخاب کردند...

تاثیر مصرف دارچین بر قند خون

افراد مبتلا به دیابت اغلب برای کنترل قندخون و جلوگیری از بروز عوارض با محدودیت‌های غذایی روبه‌رو هستند. تحقیقات نشان می‌دهد دارچین به بهبود کنترل قندخون در دیابت‌ها کمک می‌کند...

شبکه‌های اجتماعی باعث افسردگی می‌شود

بررسی‌ها نشان می‌دهد، استفاده از رسانه‌های اجتماعی با افسردگی در بزرگسالان مرتبط است. در حالی که رسانه‌های اجتماعی به‌طور گسترده با اضطراب و افسردگی در نوجوانان مرتبط است...

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with clues in Persian. Clues include: 1- نوعی چسب- محفل- هدیه و چشم‌روشنی, 2- همسر بهرام گور- از کمپانی‌های فیلمسازی هالیوود...

حل جدول ۱۱۷۳

Solved crossword puzzle grid with the same clues as above.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with some numbers filled in.

جدول سودوکو

Solved Sudoku puzzle grid with the same numbers as above.

شماره ۱۱۷۴

Large crossword puzzle grid for the main article.