آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۹۱
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۳•۱۶
۰۶ ذی‌القعده ۱۴۴۳ / ۰۶ جولای ۲۰۲۲

دانستنی‌ها

مهم‌ترین علل «تنگی نفس»

تنگی نفس وضعیتی است که در آن راه‌های هوایی شما باریک و متورم می‌شود و ممکن است مخاط اضافی تولید کند. این می‌تواند تنفس را دشوار کند و باعث سرفه، صدای سوت (خس‌خس سینه) در هنگام بازدم و تنگی‌نفس شود. تنگی‌نفس گاهی براثر عوامل محیطی و گاهی به‌علت وجود یک بیماری بروز می‌کند. تنگی‌نفس همیشه خطرناک نیست و نیاز به مراقبت‌های ویژه پزشکی ندارد و معمولا به‌مرور زمان بهبود پیدا می‌کند، اما گاهی وجود یک بیماری یا مشکل جدی منجر به بروز تنگی‌نفس می‌شود که باید تحت درمان قرار بگیرد. این بیماری در همه سنین تاثیر می‌گذارد و اغلب در دوران کودکی شروع می‌شود، اگرچه می‌تواند برای اولین‌بار در بزرگسالان نیز ایجاد شود. برای این عارضه درمان‌های ساده‌ای وجود دارد که می‌تواند به کنترل علائم کمک کند. اگر فکر می‌کنید ممکن است شما یا فرزندتان آسم داشته باشید به پزشک عمومی مراجعه کنید. چندین بیماری می‌توانند علائم مشابهی ایجاد کنند، بنابراین تشخیص صحیح و درمان صحیح مهم است.

آسم

آسم در اثر تورم (التهاب) لوله‌های تنفسی ایجاد می‌شود که هوا را به داخل و خارج از ریه‌ها حمل می‌کنند. این باعث می‌شود لوله‌ها بسیار حساس باشند، بنابراین به‌طور موقت باریک می‌شوند. ممکن است به‌صورت تصادفی یا پس از قرارگرفتن در معرض یک محرک رخ دهد. این عوامل باعث بروز آسم می‌شوند: آلرژی (مثلا به کنه‌های گردوغبار، خز حیوانات یا گرده)، دود، آلودگی و هوای سرد، ورزش، عفونت‌هایی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، شناسایی و اجتناب از محرک‌های آسم می‌تواند به شما کمک کند علائم خود را تحت کنترل داشته باشید. آسم یک بیماری طولانی‌مدت برای بسیاری از افراد است، به‌خصوص اگر برای اولین‌بار در بزرگسالی ایجاد شود. این بیماری در کودکان، گاهی اوقات در سال‌های نوجوانی از بین می‌رود یا بهبود می‌یابد، اما می‌تواند بعدا بروز پیدا کند. در «تنگی نفس» براثر «آسم»، مسیر هوایی شما به‌طور ناگهانی تنگ و ملتهب می‌شود. در این شرایط ممکن است برای گرفتن هوا دچار چالش شوید، سرفه کنید و مخاط بینی داشته باشید و یا ممکن است در هنگام نفس کشیدن صدای خس‌خس بشنوید. پزشک می‌تواند علت بروز حمله آسم را تعیین کند و داروهایی برای استفاده در زمان حمله آسم تجویز می‌شود که به‌صورت استنشاقی مصرف می‌شوند و به فرد مبتلا کمک می‌کنند راحت‌تر نفس بکشد.

آلرژی

گرده گیاهان، گرد و غبار، گرد مربوط به حیوانات خانگی و سایر عوامل باعث بروز آلرژی می‌شوند. گاهی واکنش حساسیتی منجر به بروز آسم می‌شود، اما همیشه چیزی در هوا نیست که منجر به بروز این مشکلات شود، ممکن است لمس یک چیز یا خوردن برخی غذاها باعث بروز واکنش‌های حساسیتی و تنگی‌نفس شود. در مورد کنترل بهتر آسم و حساسیت‌های خود با پزشک مشورت کنید.

استرس

زمانی که نگران هستید، کمی سخت‌تر نفس می‌کشید. تنگی نفس براثر استرس خیلی مشکل بزرگ و نگران‌کننده‌ای نیست، اما اگر دچار بیماری‌های ریه مانند: انسداد مزمن ریوی COPD هستید، تنگی نفس یک مشکل جدی محسوب می‌شود. اگر مبتلا به آسم باشید یک استرس ناگهانی مانند تصادف می‌تواند منجر به بروز حمله آسم شود. حتی اگر کاملا سالم باشید، اضطراب ممکن است باعث شود آنقدر سریع نفس بکشید که دچار سبکی سر و ضعف شوید.

سرماخوردگی

ویروسی که منجر به آبریزش بینی، عطسه و گاهی تب می‌شود، تنگی نفس را نیز در پی دارد. این ویروس ریه و مسیر تنفس را تحریک می‌کند و منجر به سرفه شده و تنفس را نیز سخت می‌کند. درمانی برای این شرایط نیست اما سرماخوردگی معمولا طی یک هفته یا بیشتر خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کند. در صورتی که دچار تب شدید شده‌اید، سینه شما خس‌خس می‌کند یا نفس کشیدن برایتان سخت شده حتما به پزشک مراجعه کنید.

آمبولی ریوی

در آمبولی ریه، یک انسداد یا لخته خون که اغلب در پا شکل می‌گیرد، پاره می‌شود و بخشی از آن به سمت ریه رفته و مسیر جریان خون را مسدود می‌کند. این شرایط نفس کشیدن را سخت یا دردناک می‌کند. به علاوه ممکن است ضربان قلب شما افزایش پیدا کند. در سرفه‌های برخی افراد خون مشاهده می‌شود. در محلی که لخته شکل می‌گیرد احساس التهاب، گرما و درد بروز می‌کند. برای درمان آمبولی ریوی پزشک داروهای رقیق‌کننده خون یا سایر داروها را تجویز کرده و یا جراحی می‌کند.

آپنه خواب

آپنه خواب شرایطی است که براثر آن تنفس به‌طور مکرر در هنگام خواب متوقف می‌شود، بنابراین فرد ممکن است ابتلا به این بیماری را اصلا تشخیص ندهد. اما در طول روز خسته، گیج و بدخلق خواهد بود. آپنه خواب منجر به بالارفتن فشارخون شده و خطر بروز سکته قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد. یکی از مهم‌ترین عوامل بروز آپنه خواب اضافه‌وزن است. کاهش وزن می‌تواند به بهبود علائم آپنه خواب کمک کند.

ذات‌الریه

در ذات‌الریه یک ویروس، باکتری یا قارچ کیسه هوای داخل ریه را آلوده می‌کند. سپس این کیسه‌های هوایی با مایع پر می‌شوند و نفس کشیدن برای فرد مبتلا سخت می‌شود. به علاوه علائم دیگری مانند تب و لرز بروز خواهد کرد و سرفه را به‌همراه دارد.

نارسایی قلب

نارسایی قلب به معنای توقف قلب نیست، بلکه قلب به اندازه کافی قدرت پمپاژکردن خون را ندارد. در نتیجه اکسیژن‌رسانی به بخش‌های مورد نیاز سخت می‌شود. خون به قلب بازگردانده می‌شود و این مساله ممکن است منجر به تنگی نفس شود.

کم خونی

زمانی که خون به اندازه کافی سلول‌های قرمز سالم ندارد، اکسیژن کافی به بافت‌ها نمی‌رسد. این شرایط منجر به ضعف و خستگی می‌شود و گاهی تنگی نفس را در پی دارد. به علاوه کم خونی باعث سرگیجه و رنگ‌پریدگی می‌شود، دست‌ها و پاها سرد هستند و ضربان قلب تند خواهد بود.

غذاهایی که میکروب معده را از بین می‌برند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

از بین‌بردن میکروب‌های معده راه‌های مختلفی دارد که یکی از آنها خوردن غذاهای ضدمیکروبی است. هلیکوباکتر پیلوری نوعی باکتری است که معده را آلوده کرده و علائم ناخوشایندی مانند اسهال و حالت تهوع را ایجاد می‌کند. در ادامه با خوراکی‌هایی آشنا می‌شوید که میکروب‌های معده را از بین می‌برند. در پاسخ به این سوال که آیا غذایی وجود دارد که میکروب معده را از بین ببرد؟ درمان دارویی و پزشکی برای این مشکل مهم است، با این حال برخی از افراد به‌دنبال غذایی هستند که میکروب‌های معده را از بین ببرد تا عوارض جانبی درمان دارویی را کاهش دهد، توانایی بدن در مقاومت در برابر میکروب‌ها و عفونت‌ها را افزایش دهد و باعث افزایش قدرت بدن شود. لازم به ذکر است که در صورت مشاهده علائمی که حاکی از عفونت با میکروب معده است، علاوه بر تجویز آنتی‌بیوتیک مناسب، برای تعیین یک برنامه درمانی مشخص، با پزشک مشورت شود، زیرا این میکروب ممکن است عوارض جدی مانند: زخم‌معده و سرطان معده ایجاد کند.

ماست

یک مطالعه نشان داده که خوردن ماست بیش از ۵بار در هفته به محافظت از معده در برابر اثرات هلیکوباکتر پیلوری، علاوه‌بر کنترل علائم این بیماری کمک می‌کند.

عسل

عسل با خواص ضدباکتریایی خودشناخته شده است و یک مطالعه نشان داده است که عسل مانوکا دارای اثری است که به کشتن میکروب‌های معده و توقف رشد آن کمک می‌کند.

روغن زیتون

روغن زیتون به‌دلیل نقشی که در مبارزه با عفونت دارد، ممکن است در کشتن میکروب‌های معده و کاهش رشد آن نقش داشته باشد.

چای سبز

براساس یک بررسی، چای‌سبز حاوی پلی‌فنول‌هایی است که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و عفونت‌ها کمک می‌کند و آن را به یکی از نوشیدنی‌هایی تبدیل می‌کند که میکروب‌های معده را از بین می‌برد.

شیر

شیر حاوی برخی ترکیبات مانند: لاکتوفرین و گلیکوپروتئین است که اعتقاد بر این است که به مهار رشد میکروب‌های معده کمک می‌کند.

جوانه کلم بروکلی

جوانه کلم بروکلی حاوی سولفورافان است و مطالعات حیوانی اثر این ترکیب را در توقف رشد میکروب‌های معده نشان داده است.

یادداشت

سلامت پوست در برابر ریزگردها

رضا رباطی
استاد پوست و مو

ریزگردها و گرد و غباری که باعث آلودگی هوا شده است، اثرات مخربی بر پوست دارند، آلاینده‌های محیطی به‌ویژه در زمان تشدید آلودگی می‌توانند بر سلامت پوست اثرگذار باشد. اُفت عملکرد حفاظتی پوست و افزایش نفوذپذیری یکی از مهمترین اثرات ریزگردها و آلودگی هواست. اختلال در عملکرد حفاظتی پوست می‌تواند طیف وسیعی از بیماری‌ها را ایجاد یا بیماری‌های زمینه‌ای پوستی را تشدید کند. انواع حساسیت‌های پوستی یا ضایعات اگزمایی از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی ناشی از آلودگی هوا و ریزگردهاست، ضایعات اگزمایی در افرادی که زمینه ابتلا به این بیماری را دارند در زمان بروز آلودگی هوا تشدید می‌شود. تشدید یا عود و حتی بروز بیماری‌های پوستی در زمان آلودگی هوا می‌تواند گروه‌های حساس، به‌ویژه کودکان را بیشتر تهدید کند. خشکی شدید پوست، خارش و قرمزی بخشی از نمای بالینی حساسیت‌های پوستی در اثر آلودگی هوا و ریزگردهاست. در روزهایی که غلظت آلاینده‌ها و ریزگردها بالاست از تردد طولانی در فضای باز و آلوده خودداری کنید، زیرا مدت زمان مواجه و غلظت آلاینده‌ها در بروز ضایعات پوستی اثر دارد. اگر چنانچه برای مدت طولانی در معرض آلاینده‌های محیطی و ریزگردها قرار گرفتید با شست‌وشوی پوست تراکم آلودگی را در سطح پوست کاهش دهید. استفاده از ترکیبات حفاظتی پوست توصیه دیگری برای کاهش آثار مخرب آلودگی‌های محیطی است. ضدآفتاب‌ها و مرطوب کننده‌ها می‌توانند در جلوگیری از بروز و عود ضایعات پوستی در برابر آلودگی هوا کمک کننده باشد. آلودگی هوا و ریزگردها فقط بر سیستم تنفسی اثر ندارند و می‌توانند سایر مشکلات پوستی نیز ایجاد کنند، حتی این آلاینده‌ها می‌توانند در تشدید یا بروز عفونت‌های پوستی، ریزش مو، آکنه اثرگذار باشد بنابراین باید تا جایی که امکان دارد در روزهایی که غلظت آلاینده‌ها بالاست از تردد غیرضروری اجتناب کنید. به‌محض مشاهده ضایعات پوستی به پزشک متخصص پوست‌ومو مراجعه کنید.

ویژه

همه کم‌خونی‌ها از فقر آهن نیست

یک متخصص طب‌سنتی گفت: کم‌خونی علل متعددی دارد و همه کم‌خونی‌ها از فقرآهن نیست، دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش اظهار کرد: خستگی، بی‌انرژی بودن، تنگی‌نفس با فعالیت، تپش قلب و رنگ‌پریدگی از علائم شایع کم‌خونی هستند. افزایش کار قلب از مهم‌ترین عوارض کم‌خونی است که به‌خصوص در حین فعالیت و ورزش خود را به‌خوبی نشان می‌دهد.

تاثیر «قهوه» در کاهش مرگ زودرس

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که نوشیدن قهوه خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد. در این مطالعه که حدود ۱۲ هزار نفر شرکت داشتند، آمده است: کسانی که ۱.۵ تا ۳.۵ فنجان قهوه در روز می‌نوشند، کمتر در معرض مرگ زودرس هستند.» نتایج این آزمایش ۷ ساله نشان داد افرادی که قهوه را بدون شیرینی می‌نوشند، بین ۱۶ تا ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند. «کریستینا.وی»، می‌گوید: از نظر بیولوژیکی، قهوه فواید مستقیمی برای سلامتی دارد، اما هنوز نمی‌توانیم با اطمینان بگوییم که نوشیدن قهوه به‌خودی‌خود منجر به کاهش خطر مرگ‌ومیر می‌شود.

قدبلند در ابتلا به بیماری‌ها تاثیر دارد

یک مطالعه نشان می‌دهد که اگر قد شما از حد متوسط بالاتر باشد، ژن‌های شما ممکن است بر خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها تاثیر بگذارد. این خطرات شامل خطر بیشتر اختلال ریتم قلب، فیبریلاسیون دهلیزی و وریدهای واریسی، و خطر کمتر بیماری عروق کرونر قلب، فشار خون بالا و کلسترول بالاست. دکتر «سریدهاران.راگاوان»، گفت: «در حالی که افراد نمی‌توانند ژنتیک خود را تغییر دهند، بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند رفتارهای سالمی که افراد می‌توانند آنها را کنترل و اصلاح کنند، می‌تواند نقش حفاظتی داشته باشند.»

راه‌های انتقال تب کریمه کنگو

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز علائم، راه‌های انتقال و پیشگیری بیماری تب کریمه کنگو را تشریح کرد. تب و گلودرد، سرگیجه و بی‌حالی، حساسیت به نور و اسهال و استفراغ از جمله علائم بیماری هستند و گزش کنه آلوده، خون‌آلوده، تماس با لاشه، دام‌آلوده و له‌کردن کنه از راه‌های انتقال گزارش شده است. از جمله راه‌های پیشگیری بیماری تب کریمه کنگو پرهیز از مصرف گوشت دام به‌صورت خام و نیم‌پز، خودداری از ذبح دام در منزل و مراکز غیربهداشتی، و رعایت کامل حفاظت فردی هنگام تماس با دام است.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

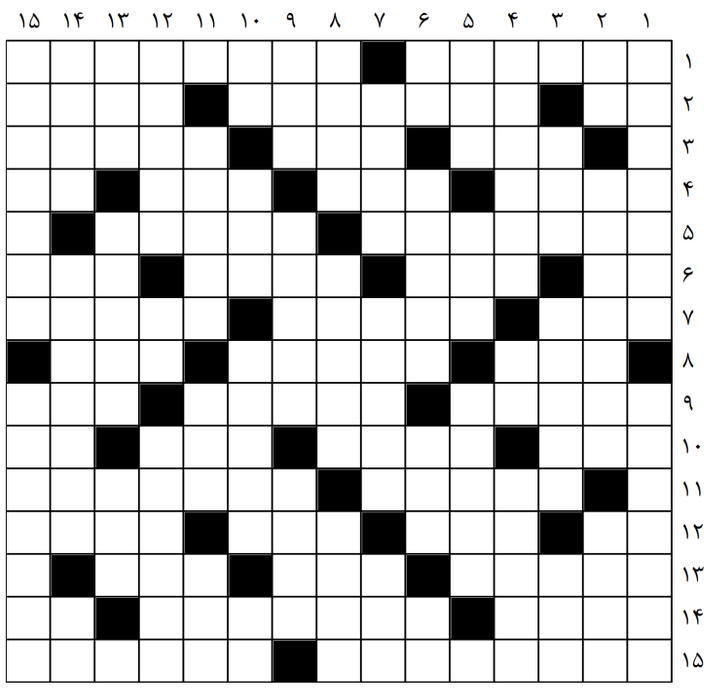
شماره ۱۲۹۱

افقی

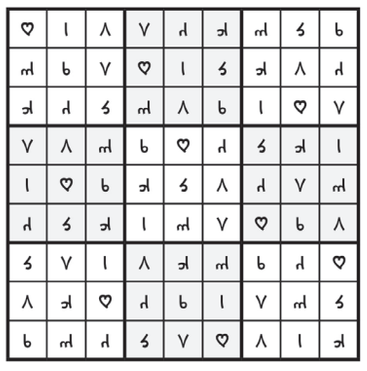
۱- نگهبان کشتزار- ازبازیگران هندوستان ۲- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- آگاهی‌خواستن- دارای تکلیف ۳- آزمون کوتاه- جوی آب- ازشهرهای گیلان ۴- جوهرخوشنویسی- وسایل زندگی- حرف نوروزی- نت ششم موسیقی ۵- کنایه ازآدم برگزیده- کاستن ۶- خون از آن می‌گذرد- اجاره‌خانه- بخش‌ها- ازحروف فارسی ۷- یارمشهدی- پایتخت سریلانکا- کسی که اشیا را ۲تا می‌بیند ۸- تله- روشن نیست- ازدختران شعیب(ع) ۹- نابودکردن- اسرار- از کلمات سوالی ۱۰- اصطلاحی در فیلمبرداری- واحد شدت جریان الکتریکی- افزودنی به غذا- کارآگاه به‌دنبالش است ۱۱- شهری درایالت نیومکزیکو- بزرگ‌ترین بندر اروپا ۱۲- نفس- لال‌شدن- یارخراج!- نوعی پیوند در شیمی ۱۳- رویداد دردناک- اشکال نرم‌افزاری- بدن‌وتن ۱۴- پهلوانان- ازگیاهان دارویی- بله‌روسی ۱۵- ایالتی در آمریکا- ترازوی بزرگ

عمودی

۱- نجاری- مدرسه هندسه افلاطون ۲- حس بویایی- فیلمی از فدریکو فلینی- جای نمازخواندن ۳- کله بی‌مو- وزنه ورزشی- هذیان بیمار ۴- پرنده‌ای آوازخوان- شماومن- سد ۵- ازافعال ربطی- نگاه دزدکانه!- کلاه موتورسوار ۶- الفبای موسیقی- نجابت- تفاله عسل- حرف همراهی ۷- ستیزه‌کار- خانم کارآگاه- پسوندمراقبت ۸- قلوب- نیکوکاران- پدر ۹- دوست- جایزدانستن- نام کهن شهرری ۱۰- مادرعرب- از شهرهای کردستان- شهری درکرمان- سرآغازآبادانی ۱۱- روزتولد- گروهی ازمردم- سوا ۱۲- برد آن معروف است- بی‌مهار- عیدمسیحیان ۱۳- سینمای سوخته آبادان- در آش می‌ریزند- بعداز اول ۱۴- صاف- فیلمی از ناصر تقوایی- عددورزشی ۱۵- فیلسوف یونانی- دریاسالار



حل جدول ۱۲۹۰

جدول سودوکو

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