

تفاوت‌های آلرژی فصلی با کرونا



سید علیرضا مهدویانی
فوق تخصص آسم و آلرژی

الژری بهاره یارینیت الژریک یک بیماری التهابی شایع مختص باینی است این مسئله با عصبه‌های مکرر، خارش، آبریزش بینی و احتقان بینی مشخص می‌شود. اغلب از رینیت الژریک به‌عنوان یک مشکل فصلی یا آلرژی بهاره نام برده می‌شود. این بیماری با سایر بیماری‌های التهابی غشای مخاطی تنفسی مانند آسم، سینوزیت، اوتیت میانی (عفونت گوش میانی)، تیستوات تنگناتی دارد. درمان الژری بینی بر سه اصل پیشگیری از تماس با آلرژن‌ها، درمان دارویی (فارماکوتراپی) و در نظر قراردادن حساسیت‌زدایی (ایمونوتراپی) و آکسن‌های الژری (اسپلین‌تراپی) در بیماری کرونا COVID-19 علاوه بر تست، سرفه، بدن درد و ضعف عمومی، شاهد بروز علایمی نظیر آبریزش بینی، گرفتگی و احتقان فصلی و گلو درد در بیمار حساسیتیم، بنابراین با توجه به پاندمی فعلی بیماری کرونا و ملاحظات اپیدمیولوژیک، وجود این علائم در حال حاضر در هر فردی بیماری کرونا تلقی می‌شود. حداقل کار در مورد این بیماران (البته در موارد خفیف) رعایت موارد توصیه شده نظیر در مصرف علامتی، اسارت‌ها، تغذیه مناسب، مصرف مایعات و رعایت اصل جداسازی حداقل به مدت دو هفته است. سابقه وجود الژری بهاره در فرد مبتلا یکی از عوامل افتراق آن از کروناست. در الژری بهاره یارینیت الژریک نیز علائم آبریزش بینی، احتقان بینی و گاهی سرفه و سردرد وجود دارد، افراد مبتلا به الژری بهاره اغلب دارای سابقه این علائم در سال‌های گذشته یا حداقل ماه‌های گذشته بوده‌اند؛ در حالی که بیماری کرونا این علائم به صورت ناگهانی اتفاق می‌افتد و دارای سابقه این علائم در سال‌های قبل نبوده‌اند. علاوه بر این در الژری بهاره یارینیت الژریک معمولاً تب، بدن درد، ضعف و بی‌اشتهایی وجود ندارد؛ در حالی که کرونا و بی‌اشتهایی و تب و بدن درد و گاهی سرفه و سردرد یا فقدان حس بویایی است. وجود درگیری چشمی به‌صورت خارش، اشک ریزش و قرمزی متحمل و ویژه بیماری الژری بهاره است که در بیماری کرونا این موارد کمتر دیده می‌شود. وجود تب و سرفه نیز شایع ترین شکایات در بیماری کروناست که در الژری فصلی وجود نداشته یا کمتر وجود دارد؛ در حالی که خارش بینی و چشم از شکایات کلیدی برای تشخیص رینیت الژریک و افتراق آن از بیماری کروناست.



علائم نارسایی کلیه

فرد دچار کم‌خونی و در نتیجه افت انرژی و احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کند. فشار خون: هنگامی که کلیه‌ها آسیب می‌بینند، به‌طور موثر فشار خون را کنترل کنند. در بار ناشی از جریان خون، عروق کلیه هم دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند. ۴- تشنج قلب: آسیب به تجمیع نتاسیم در بدن می‌شود و این مشکل می‌تواند منجر به تشنج قلب شود.

علائم خستگی ذهنی را بشناسید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

خستگی ذهنی می تواند جنبه های گوناگون زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. علائم رفتاری، فیزیکی و هیجانی خستگی ذهنی شامل موارد زیر می شود:



پیماری

خواب، سیستم ایمنی بدن را شارژ می‌کند. وقتی شما به اندازه کافی نمی‌خوابید بیشتر احتمال دارد دچار سرماخوردگی و دیگر بیماری‌ها و ناخوشی‌هایی چون دردهای عضلانی، سردردهای میگرنی و مشکلات گوارشی شوید. برای استراحت، خواب و آرام کردن ذهن‌تان وقت بگذارید.

حساسیت زیاد

وقتی درگیر خستگی ذهنی هستید، واکنش‌های جنگ و ریزتان تشدید می‌شوند و این می‌تواند شما را بیشتر در معرض اضطراب یا ترس قرار دهد و به راحتی عصبی شوید و ناسبت نشان دهید و تصمیم‌های غیرمنطقی بگیرید.

پایین بودن سطح انرژی

خستگی ذهنی می تواند سلامت جسمتان را
تأثیر قرار بدهد، به خصوص وقتی کمبود خواب،
له مغزی تان باشد. در این شرایط احساس می کنید
شده اید و انرژی ندارید.

خستگی جسمی

خستگی ذهنی با خستگی شدید جسمی نیز
تواند خودش را نشان بدهد. در این صورت انجام و
بیل کارها برایتان سخت و پیچیده می شود و تمایل
ری برای باشگاه رفتن و ورزش کردن دارید.

نوسانات خلقی

خستگی ذهنی می تواند فرسودگی هیجانی، کند، به این معنی است که با اعضای خانواده، پستان و عزیزان بدخلق و دمدمی مزاج رفتار پیدا کرد.

«سرکہ سیب» گاهش وزن را تضمین می کند

دאگي می توان آن را در یک لیوان آب یا هر نوشیدنی دیگری افزود تا طعم تند آن کاهش یابد. از فواید سرکه میتوان به کاهش فشارخون و جلوگیری از افزایش قند خون اشاره کرد. برای این مطالعه، ۱۷۵ شرکت کننده در بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که پس از ۱۲ هفته، کسانی که دو قاشق چایخوری اضافه کرده بودند، تا سه چهارم پوند وزن کم کردند همچنین سطح گلیسیرید کمتر داشتند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سرکه سیب کاهش وزن می‌شود. افرادی که در یک مطالعه، نه‌دو قاشق چایخوری سرکه سیب به رژیم غذایی اضافه کردند، وزن کم کردند. آنان بدون ایجاد تغییر دیگری در رژیم غذایی خود یا انجام ورزش‌ها، به این امر دست یافتند. سرکه همچنین منجر به شستشوی ترشح‌های چربی می‌شود که نشان‌دهنده پختن قلب است. برای خوش طعم‌تر کردن سرکه،

جدول سودو کو

		ᠳ	᠑		ᠰ		ᠣ	
᠕		ᠴ			ᠳ	ᠮ	᠑	ᠰ
᠑	ᠰ		ᠣ	ᠴ	᠕		ᠮ	
				᠑	ᠶ	ᠰ		
ᠣ		ᠮ	ᠮ	ᠰ		ᠳ		ᠶ
ᠮ			ᠳ		ᠣ		ᠴ	ᠮ
	ᠮ				ᠮ			᠑
ᠰ	ᠳ	᠑		ᠣ				ᠴ
ᠮ					᠑		ᠰ	

Λ	κ	ι	β	♥	α	ζ	Υ	κ
α	ζ	κ	Λ	ι	Υ	β	♥	κ
β	♥	Υ	κ	ζ	κ	ι	Λ	α
κ	α	β	ι	Υ	♥	κ	ζ	Λ
ζ	Υ	♥	α	κ	Λ	κ	β	ι
ι	Λ	κ	ζ	β	κ	Υ	α	♥
♥	κ	ζ	Υ	α	ι	Λ	κ	β
κ	β	Λ	♥	κ	ζ	α	ι	Υ
Υ	ι	α	κ	Λ	β	♥	κ	ζ

- ۱- خدمه هواپیما- سخنان ناراست ۲- فناوانبندی-
- ۳- ستین در عهد چهاررقمی- گروهی فرابنش ۴- سوراخ
- ۵- دریاچه‌ای در آلمان- اشعه‌ای از مردم ۶- کلمه
- ۷- گفتگی- پایکی و درستی- درخت زبان گنجشک-
- ۸- بگبرد ۹- پاکان- گرز آهنی شش پر- دانه خوشبو
- ۱۰- جنان لشکر- عبادت ماه رمضان- ابزار جنگ ۱۱- آزاد
- ۱۲- کوربومبتدی- درخت تفصیل خبر که گرفته‌اند ۱۳-
- شهری در آذربایجان غربی- دین‌داری- مشرکان
- ۱۴- ضمیر معنوی- روش‌رشیو- کوهستانی در شامغرب
- ۱۵- کار فرمائش ۱۶- چاول- هر لحظه- علامت تجاری
- ۱۷- حرف انتخاب- پاک- بی‌روفتی ۱۸- نوبی نغنگ-
- ۱۹- پر بنده- درخت تسبیح- حرکت و تکان کم ۲۰- ۱۳
- ۲۱- دختر حضرت آدم(ع)- همیشگی ۲۲- بهار است
- ۲۳- حمله بنده ۲۴- ریختن حیوان ۲۵- شرح کتاب
- ۲۶- لقب امیریکا

حل جدول ۱۵۱۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۱
ر	ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	۲
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۳
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۴
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۵
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۶
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۷
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۸
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۹
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۱۰
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۱۱
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۱۲
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۱۳
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۱۴
ا	د	ر	ف	ج	ب	ق	ح	ط	ک	ل	ش	ز	ح	ی	۱۵

بودی

شماره ۱۵۱۴

[illegible]

دانستنی‌ها

شایع ترین عوامل بروز سگته مغزی

به گفته متخصصان ۹۰ درصد سکنه‌های مغزی به دلیل تن سبک زندگی نادرست رخ می‌دهند، اما در عین حال ضرورت درمان به موقع این بیماری، شانس بهبودی کامل و صرف بروز سکنه مغزی بالا می‌برد. با بی تحرکی، تغذیه نامناسب و زندگی پر تنش و پر استرس روزمره، خطر سکنه مغزی نیز افزایش می‌یابد. باید توجه کرد که اگر درمان سکنه مغزی در چهار ساعت اول صورت گیرد، ۲۰ درصد بهبودی آنوارض ناآنانی، بهبودی کامل خواهند یافت. به طور متوسط ۱۵ تا ۲۰ درصد افرادی که به سکنه‌های مبتلای می‌شوند در اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند. ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماران در مان مناسب می‌توانند به استقلال داشته باشند. همچنین ۸۰ درصد سکنه‌های مغزی برای اثراختنه خود ۲۰ درصد بقیه در خونریزی به دست می‌آیند. بیماران سکنه مغزی از زمان شروع علائم تا درمان نباید بیش از سه تا چهار ساعت را برای درمان بیهوش و حادثه رخ شانس را در موارد بروز آنژیوگرافی و سست درمان، شایع تر عواملی که سبب بروز سکنه‌های مغزی می‌شوند عبارتند از: فشارخون بالا، دیابت، بیماری‌های عروق، سکنه مغزی نیز به صورت فلج عمومی بدن رخ می‌دهد، اما مهم ترین علامت این اختلال، اختلال بینایی گذرا است. با هر دو چشم، اختلال در هافتن، در و سوزش و سوزش طرفین بدن رخ می‌دهد. سکنه مغزی به معنای یا حی صورت است و یا، ضعف خفیف و اختلال تکلم همراه است. فرد باید در کمتر از سه ساعت به بیمارستان دارای خدمات عصبی مغز و اعصاب برسد. از جمله عوامل خطر ساز سکنه مغزی در دهه اول سن بیمار است؛ با افزایش سن به علت رگ های مغزی، خطر سکنه مغزی بسیار بیشتر از دوره اول می‌شود. عوامل موثر در افزایش ریسک سکنه مغزی عبارتند از: فشارخون، چربی خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، سگاری و... هستند. ۹۰ درصد بیماری های ارنی، شیگر، چاقی و... هستند. ۹۰ درصد بیماری های مغزی به دلیل اختلال زندگی نادرست رخ می‌دهد. با بی تحرکی، تغذیه ناسالم و زندگی پر تنش و پر استرس روزمره خطر سکنه مغزی افزایش می‌یابد. بر این اساس، متخصصان، کم تحرکی، مصرف بی رویه نمک و چربی، استهلاک دخانیات و در مجموعه رژیم نامناسب غذایی برای حرکت به سمت سکنه مغزی افراد ایرانی هستند. باید توجه کرد که تشخیص و درمان به موقع، شانس درمان کامل را در صورت بروز سکنه مغزی بالا می‌برد، اما این کار حتما باید علائم سکنه مغزی را به درستی تشخیص داد. باید توجه کرد که اختلال سیگاری و وابسته بیشتر از خطر ابتلا به سکنه مغزی است. همچنین افرادی که دارای وزن بالا یا چاقی هستند، در خطر بیشتری به کلسترول بالا و فشارخون بالا، دیابت و سکنه مغزی روبهرو هستند. عدم تحرک، اضافه وزن، بالا بودن خطر بروز سکنه مغزی و سایر عوامل به نظر آید می‌تواند به خطرناک تر باشد.

نکته

کاهش زوال عقل با مصرف ویتامین D

محققان در یک مطالعه ادعا کردند صرف روزانه ۵ مین D می تواند شانس ابتلای افراد به زوال عقل را کاهش دهد. محققان دریافتند: افرادی که مکمل های D می خورند مدت طولانی تری از این بیماری عاری شدند و در مجموع ۴۰ درصد موارد ابتلا در بین آن ها کمتر کارشناسان بر این باورند که ویتامین D ممکن است به تجمع پلاک های آمیلوئید و تاو کمک کند که تجمع آنها با بیماری آلزایمر و زوال عقل مرتبط است. دانشمندان دانشگاه استرالیایی موسسه مغز هوجکس کلگری گروهی شامل ۱۲ هزار و ۳۸۸ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. در ۴۶۰۰ نفر ۳۷ درصد - از شرکت کنندگانی که هیچ لیگن پدنت، مکمل مصرف کردند. حدود ۲۶۹۶ نفر سال آینده به زوال عقل مبتلا شدند. از این تعداد، حدود چهارم (۲۰۱۷ نفر) هرگز در آن دوره مکمل مصرف نکردند در حالی که یک چهارم (۶۷۹ نفر) مکمل مصرف می کردند. بر اساس یافته ها، ۴۰ درصد موارد کمتری از این زوال عقل در بین افرادی که مکمل های D ویتامین D استفاده کردند، وجود داشت. پرفسور «ژهی نور اسماعیل» می نامد این دامین که ویتامین D اثراتی در مغز دارد که تاکنون نتایج تحقیقات متفاوت بوده است. یافته های ما می دهد مصرف مکمل های اولیه ممکن است قبل از زوال عقل اختلال مفید باشد. ویتامین D از غذاهایی مانند ماهی های چرب، مکمل ها و قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید به دست می آید. پوست افراد مسن می تواند در تولید نور خورشید به ویتامین D منابع دیگری داشته باشد. احتمال کمبود آنها و استرس و بیماری های رافائیلیس در حالی که فواید مکمل ها در بین دو جنس دیده شد، این اثرات در میان زنان و در افراد با شناخت طبیعی تر بود. کارشناسان بر این باورند که اثرات بیشتر در زنان می تواند به این دلیل باشد که سطح استروژن، کاهش می یابد. این می تواند منجر به اثرات بیشتری از فواید ویتامین شود، که اغلب به زنان توصیه می شود، ویتامین B۱۲ استخوان ها نیز از ویتامین D. این یافته ها نشان داده است که سطوح پایین ویتامین D، خطر بالاتر زوال عقل مرتبط است. ویتامین D در پاکسازی نورئید در مغز نقش دارد که تجمع آن یکی از علائم بیماری آلزایمر است. مطالعات مغزین نشان داده اند که ویتامین D ممکن است به محافظ از مغز در برابر تجمع تاو، پروتئین زوال عقل که در ایجاد زوال عقل نقش دارد، کمک کند. دکتر زاسناچو «سرپرست تحقیقات آلزایمر در انگلستان» می یافته: همان می دهد که شروع زوال عقل در افرادی سابقه مصرف مکمل های ویتامین D معمولی دارد دیرتر می افتد و این اثر در بین افرادی که عوامل خطر ژنتیکی و مشکلات حافظه ندارند قوی تر به نظر می رسد.