

نرگس اسلامی
فوق تخصص آلرژی

آلرژی بینی و سینوزیت که معمولاً در فصل بهار رخ می دهند، اغلب از اواخر اسفندماه آغاز می شوند و می توانند به شکل آبریزش بینی، عطسه، خارش چشم، گوش و گلو، گرفتگی بینی و آبریزش چشم بروز پیدا کنند؛ آلرژی ها همراه با تب و بدن درد نیستند و این امر می تواند تا حدی به افتراق آلرژی ها از کرونا کمک کند چرا که معمولاً در کووید، بیمار با تب و بدن درد مواجه است. اگر شخصی که دچار علائمی نظیر عطسه و آبریزش بینی شده است، قبلاً سابقه آلرژی های فصلی را داشته است و دوباره دچار همان علائم همیشگی شود و به درمان هم خوب پاسخ دهد، می توانیم تشخیص آلرژی فصلی را برای او بدهیم. چنانچه بیماری در گذشته سابقه آلرژی های فصلی را نداشته و یا فرد مشکوک به کرونا در تماس بوده است و یا به غیر از عطسه و آبریزش بینی با مشکلاتی نظیر تب، بدن درد و علائم گوارشی مواجه باشد، به کرونا مشکوک می شویم و باید به برای بیمار اقدامات تشخیصی و درمانی انجام شود. از آنجا که دلیل بروز این آلرژی ها معمولاً گرده گیاهان و درختان است، به بیماران توصیه می شود، مواجهات محیطی خود را به حداقل برسانند و از این رو بهتر است هنگامی که در خودرو نشسته اند و یا در منزل هستند، به ویژه زمان وقوع طوفان و باد پنجره ها ببندند و از حضور طولانی مدت در مکان هایی نظیر پارک که گیاه در آنجا زیاد است، خودداری کنند. سایر اقداماتی که برای به حداقل رساندن علائم آلرژی انجام می شود، اقدامات درمانی هستند و ممکن است لازم باشد که از داروهایی نظیر آنتی هیستامین ها و مونته لو کاست برای بیماران استفاده شود. معمولاً آلرژی های فصل بهار ناشی از گرده درختان هستند و آغاز آنها به عوامل مختلفی بستگی دارد و ممکن است، در یکسال زودتر گرده افشانی رخ دهد و در سال دیگر دیرتر. اغلب این آلرژی از اسفندماه شروع می شود و معمولاً تا اردیبهشت و گاهی هم تا خرداد طول می کشد. آلرژی ها معمولاً سابقه خانوادگی دارند و ممکن است در یک خانواده تعدادی از افراد دچار این عارضه باشند. آلرژی های فصلی چندان خطرناک نیستند و ممکن است علائمی نظیر عطسه، آبریزش بینی و خارش فرد را آزار دهد، ولی شخص را با خطر جانی مواجه نمی کند. ما به غیر از آلرژی های فصلی با آسم های فصلی هم مواجه هستیم و ممکن است شخصی در فصل بهار دچار آسم فصلی شود و علائمی نظیر سرفه، تنگی نفس و خس خس داشته باشد که این عارضه درمان های خاص خود را دارد.

دانشتهی ها

از کجا بفهمیم کمبود ویتامین داریم؟

کمبود ویتامین شایع است با این حال همیشه با علائمی که ممکن است با کمبود ویتامین مرتبط باشد، ظاهر نمی شود. در اینجا علائم رایج کمبود ویتامین که ممکن است نادیده گرفته شود، ارائه شده است.

خستگی

یکی از شایع ترین علائم کمبود ویتامین، خستگی یا احساس ضعف است. بسیاری از چیزها می توانند باعث بروز این شوند. خستگی مزمن که هر چقدر هم که بخوابید یا استراحت کنید از بین نمی رود ممکن است نشان دهنده کمبود ویتامین باشد. خستگی نشانه کمبود ویتامین D، ویتامین B۱۲، آهن، فولات، ویتامین B۱۲ است.

درد عضلانی

یکی دیگر از علائم رایج کمبود ویتامین، ضعف یا گرفتگی عضلات است. بازمی مشخص کردن این مورد به طور مستقیم به مواد مغذی دشوار است، زیرا ممکن است به دلایل زیادی در مفصل داشته باشید. شناخته شده ترین کمبود مرتبط با ضعف عضلانی، ویتامین D است، با این حال کمبود ویتامین B و منیزیم نیز می تواند منجر به ضعف شود. ضعف عضلانی و درد مفصل می تواند نشان دهنده کمبود ویتامین های گروه B، ویتامین D، ویتامین E و منیزیم نیز باشد. پرداختن به رژیم غذایی خود برای اینکه متوجه شوید در چه مواردی کمبود دارید، اولین قدمی است که می توانید برای رفع کمبود ویتامین بردارید. اگر نمی توانید شکافهای آشکاری در تغذیه خود ببابید، توصیه می شود به پزشک مراجعه کنید.

ریزش موی شدید

ریزش مو می تواند به دلایل مختلفی مانند ژنتیک، شرایط پزشکی، درمان مو و عدم تعادل هورمونی اتفاق بیفتد. از دست دادن مواد مغذی کلیدی رشد مو نیز ممکن است علت باشد. اگر موهای شما نازک است یا مانند گذشته سالم نیست، ممکن است به این دلیل باشد که به اندازه کافی از این مواد مغذی دریافت نمی کنید: ویتامین B۱۲، بیوتین، فولات، فلز روی. باید توجه داشت که اگر ریزش یا آسیب مو به دلیل کمبود ویتامین باشد، مصرف ویتامین ها باعث ضخیم شدن موهای شما نمی شود. یافتن منبع ریزش مو تنها راه برای آگاهی از نحوه رفع آن است. ویتامین های رشد مو فقط در صورت کمبود به شما کمک می کنند تا سلامت خود را حفظ کنید. بهتر است همیشه روی رژیم غذایی خود تمرکز کنید که از سلامت مو حمایت می کند.

خشکی پوست

حتی در صورت استفاده از مرطوب کننده ها باز هم پوست خشک یا شوره سر دارید، ممکن است رژیم غذایی شما مقصر این موضوع باشد. داشتن ویتامین ها و مواد معدنی کافی برای پوست و پوست سر سالم و هیدراته ضروری است. این فقط پوست خشک نیست، لکه های پوسته پوسته، پرمادگی ها و شوره سر همگی نشان دهنده کمبود احتمالی ویتامین هستند. اگر پوست خشکی دارید، ممکن است علت آن کمبود ویتامین A، آهن، ویتامین B، ویتامین C، ویتامین E، کلاژن، ویتامین D، امگا ۳ باشد.

سیستم ایمنی ضعیف

چندین ویتامین برای عملکرد سیستم ایمنی ضروری هستند: ویتامین های E، C و ویتامین K. بدون مقدار کافی در بدن، یک برش طبیعی می تواند به یک مشکل بزرگ تبدیل شود. این همچنین به مورد خونریزی داخلی که تشخیص آن بدون مداخله پزشکی دشوار است، صدق می کند. کمبود ویتامین تنها مدت زمان خونریزی را تعیین نمی کند. آنها همچنین بر مدت زمان بهبود زخم تأثیر می گذارند. ویتامین C با خواص ضدالتهابی عمل می کند که به بدن در زخم ها کمک می کند. کمبود باعث کندی ترمیم بافت می شود. کمبود مواد مغذی در ویتامین هایی مانند ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K و فلز روی می تواند بر سیستم ایمنی و توانایی شما در بهبود زخم ها تأثیر بگذارد.

تغییر خلق و خو

کمبود ویتامین همچنین می تواند احساس شما را تعیین کند. اکثر مردم با اختلال عاطفی فصلی آشنا هستند، نوعی افسردگی که زمانی اتفاق می افتد که نور خورشید کمتر به ما ویتامین D بدهد. با این حال، تغییرات خلقی و افسردگی به دلیل کمبود ویتامین D به ماه های زمستان محدود نمی شود. تخمین زده می شود که ۴۲ درصد از افراد ویتامین D کافی دریافت نمی کنند. همچنین مشخص شده است که کمبود ویتامین B۶ به بیماری های روانی مانند اضطراب و افسردگی کمک می کند. در حالی که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، چندین مطالعه نشان می دهند که مصرف مکمل های ویتامین B۶ می تواند به کاهش علائم کمک کند، زیرا پیام رسان های شیمیایی تولید می کند که تکانه های مغزی را مهار می کند که منجر به یک اثر آرام بخش می شود.

تغییر در بینایی

علاوه بر تغییرات طبیعی در بینایی ما که با افزایش سن اتفاق می افتد، کمبود ویتامین A می تواند به مشکلات بینایی کمک کند. ویتامین A با کمک به تولید رنگدانه برای شبکیه، نقش کلیدی در بینایی دارد. بدون ویتامین A کافی، تولید متوقف شده و منجر به شب کوری یا کاهش توانایی دید در نور کم و تاریکی می شود. شب کوری می تواند مستقل از کمبود ویتامین A رخ دهد، بنابراین شما نباید مصرف مکمل را شروع کنید مگر اینکه منبع آن را بدانید. ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است، به این معنی که در ذخایر چربی بدن ما تجمع می یابد. بیش از حد سمیت ویتامین A نامیده می شود که با علائمی مانند سردرد، درد مفصل و حالت تهوع مشخص می شود. ویتامین E یک آنتی اکسیدان است که برای سلامت چشم ضروری است. کمبود می تواند به مرور زمان منجر به از دست دادن بینایی شود.

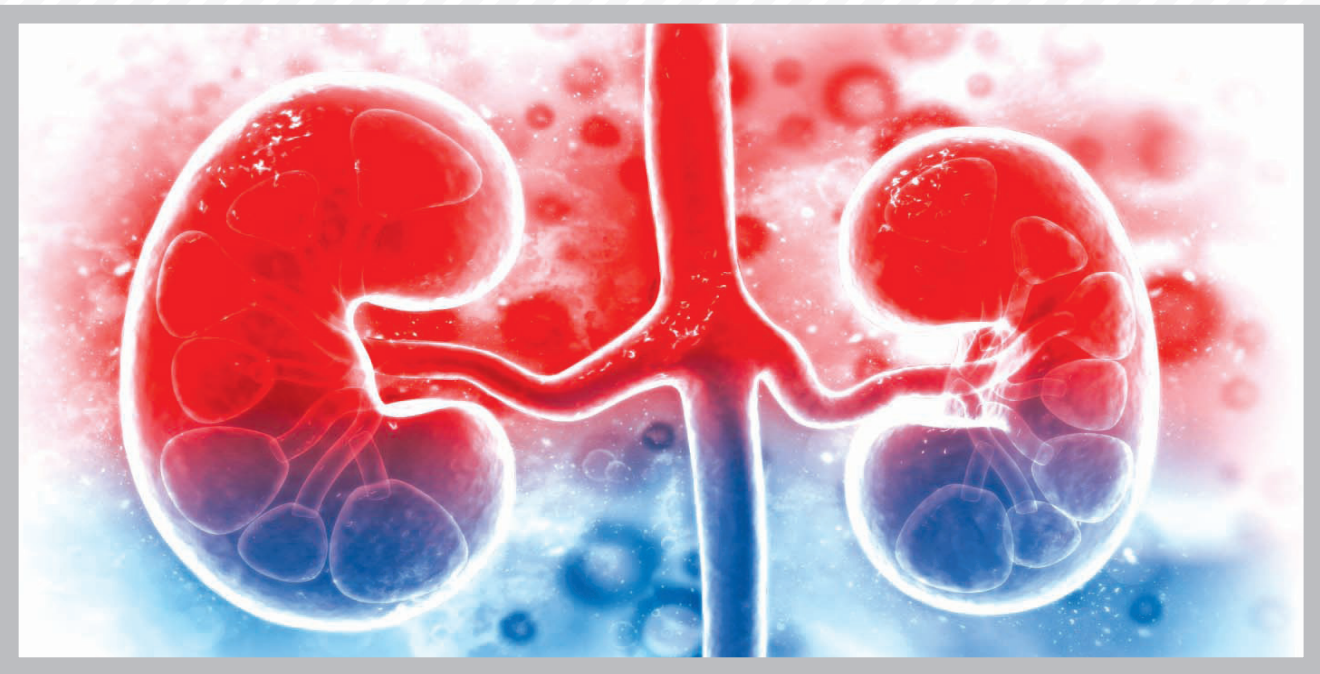
سوزن سوزن شدن پا

علائمی که کمتر شناخته شده و هشدار دهنده تر است مبنی بر اینکه ممکن است کمبود ویتامین داشته باشید، سوزن سوزن شدن در دست ها، پاهاست. مقصر اصلی این کمبود ویتامین B۱۲ است که در تولید میلین در سیستم عصبی ما نقش دارد. میلین لایه محافظی است که به دور عصب می پیچد. کمبود B۱۲ به این معنی است که بدن شما میلین کافی تولید نمی کند و اعصاب شما مستعد آسیب هستند. سپس روی دست و پای خود احساس سوزش یا سوزن سوزن می کنید. مواد مغذی مرتبط با سوزن سوزن شدن دست و پا شامل ویتامین B۶، ویتامین B۱۲، کلسیم، منیزیم، فلز مس و کروم می شود. اگر احساس سوزن سوزن شدن یا بی حسی ممتد دارید، فوراً با پزشک خود صحبت کنید تا علت آن را بیابید و یک برنامه درمانی تهیه کنید. هر فردی ممکن است کمبود ویتامین داشته باشد که اغلب به دلیل رایج بودن برخی از علائم نادیده گرفته می شود؛ با این حال علائم را نباید نادیده گرفت، به ویژه علائمی که بر توانایی شما برای حرکت، بلند کردن و دیدن تأثیر می گذارد. ایجاد تغییرات در سبک زندگی و رژیم غذایی بهترین راه برای جلوگیری از کمبودها است. اگر چه مصرف مکمل ها نیز رایج است.

علائم نشان دهنده نارسایی کلیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی

کلیه ها بهترین اعضای بدن برای از بین بردن مواد زائد، مایعات اضافی، تنظیم نمک، پتاسیم، سطح اسید و فشار خون هستند، اما بروز نارسایی در این ارگان حیاتی بدن می تواند عوارض سختی به دنبال داشته باشد. نشانه های ابتلا به بیماری های کلیوی معمولاً بسیار ظریف است و تا زمانی که به مرحله جدی نرسیده باشد، شاید خود را نشان ندهد. برخی از علائم هشدار دهنده نارسایی کلیه عبارتند از:



احساس خستگی

بخشی از عملکرد کلیه ها مربوط به تنظیم سطح هموگلوبین افراد می شود. بنابراین اگر کلیه ها به خوبی کار نکنند، فرد دچار کم خونی و در نتیجه افت انرژی شده و دائماً احساس خستگی و خواب آلودگی می کند.



افزایش وزن و تورم

کلیه ها مواد زائد بدن را از طریق ادرار دفع می کنند و هنگامی که عملکرد آنها کند شده و به درستی صورت نگیرد، این مایعات در بدن تجمع یافته و می توانند منجر به تورم مداوم در بافت ها شود.



افزایش فشار خون

هنگامی که کلیه ها آسیب می بینند، فشار ناشی از جریان خون، به رگ ها نیرو وارد کرده و موجب کشیدگی دیواره آنها می شود و در راستای این مشکل، عروق کلیه هم دچار زخم و آسیب دیدگی می شوند.



کاهش اشتها

کاهش اشتها می تواند زمانی رخ دهد که مواد زائد کلیه به بقیه اندام ها مانند معده و مغز برود و آنها را دچار مشکل کند.



توصیه

بهترین راه برای محافظت از کلیه ها حفظ قند و فشار خون است. فشار خون بالا و دیابت مجرمان اصلی و مسئول ابتلا به نارسایی کلیوی هستند. فرد باید معاینات پزشکی سالانه از جمله بررسی های کامل خون را در نظر داشته باشد. اگر سطح کراتینین مولکولی بیش از حد بالا باشد، آزمایش خون اضافه، آزمایش ادرار و حتی اسکن از کلیه ها پیشنهاد می شود.



عوارض مصرف طولانی مدت داروهای کورتون

محققان بر این باورند که کورتون مطلقاً مضر است. نازک شدن و تحلیل پوست، آمبروارید، افزایش فشار خون و پوکی استخوان از جمله عوارض مصرف داروهای کورتون است. کورتون ها معمولاً برای بیماری های کوتاه مدت و گاهی طولانی مدت برای بیماران تجویز می شوند که با شیوع موج هشتم بیماری کرونا، تجویز این نوع داروها رواج بیشتری داشته است. ضعف عضلانی، بالا رفتن قند خون، آسیب در فرایند ترمیم بافت ها، افزایش امکان بروز عفونت ها و نارسایی ثانویه

محققان بر این باورند که کورتون مطلقاً مضر است. نازک شدن و تحلیل پوست، آمبروارید، افزایش فشار خون و پوکی استخوان از جمله عوارض مصرف داروهای کورتون است. کورتون ها معمولاً برای بیماری های کوتاه مدت و گاهی طولانی مدت برای بیماران تجویز می شوند که با شیوع موج هشتم بیماری کرونا، تجویز این نوع داروها رواج بیشتری داشته است. ضعف عضلانی، بالا رفتن قند خون، آسیب در فرایند ترمیم بافت ها، افزایش امکان بروز عفونت ها و نارسایی ثانویه

جلوگیری از مرگ زودرس با پیاده روی

متخصصان معتقدند که برداشتن ۸۰۰۰ قدم فقط یک تا دو روز در هفته، همچنان با کاهش قابل توجه مرگ و میر ناشی از همه بیماری ها همراه است. توصیه های فعلی بر این است که حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در طول یک هفته داشته باشید، اما اگر رسیدن به این هدف برای شما مقدور نیست، حتی ۸۰۰۰ قدم یک یا دو بار در هفته می تواند به شدت افزایش می دهد.

متخصصان معتقدند که برداشتن ۸۰۰۰ قدم فقط یک تا دو روز در هفته، همچنان با کاهش قابل توجه مرگ و میر ناشی از همه بیماری ها همراه است. توصیه های فعلی بر این است که حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در طول یک هفته داشته باشید، اما اگر رسیدن به این هدف برای شما مقدور نیست، حتی ۸۰۰۰ قدم یک یا دو بار در هفته می تواند به شدت افزایش می دهد.

جدول سودوکو

					۷				
	۲	۶							
					۴	۹			۸
								۶	

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

افقی

۱- پایتخت نیکاراگوئه- ناسور ۲- باطل کردن- بی غیرتی- آسیب ۳- نام دیگر بلدرچین- نماد استقامت در طبیعت- فیلمنامه ۴- نام دیگر سوره توحید- از گناهان کبیره- دعای زیر لب ۵- قومی ایرانی- خطا- از اناجیل معتبر- از شهرهای مازندران ۶- هوای بارانی- معادل فارسی فانتری- ردیف قالی ۷- مجانی- روکش معابر یکی از قاره ها ۸- پایه ها- جامه صاف کن- جمع مرکز ۹- فقیریوی چیز- خواستارو مشتاق- نوعی پخت برنج ۱۰- شمای بیگانه- خشن وزرگو- بیت نفت ۱۱- پیامبران- از: کلمات شرط- بشقاب پرند- یار کار تونی مت ۱۲- اسب کهر- طلای سیاه- پرند خوش آواز ۱۳- ناشیوی تجربه- از وسایل دانش آموز- ایالتی در آمریکا ۱۴- بهشت- انسان ارمانی و تاریخ ساز- قلعه مستحکم ۱۵- رئیس پاسبانان در دوره غزنویان- اولین دولت آریایی

حل جدول ۱۵۲۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۱۲	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸
۱۳	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷
۱۴	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶
۱۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵

شماره ۱۵۲۴

عمودی

۱- شیوهوروش- از خوانندگان ایرانی ۲- آبگیر- بهشت- زن شوهر مرده ۳- خرمان- تکیه کردن- کشوری در اروپا ۴- دل انگیز- رفیق تر- شهری در استان کرمان ۵- شکم بندطبی- خردسالی- مخالف چاق ۶- پرندهای از نوع مرغابی- صندلی سوارکاری- مراسم سوگواری- از وسایل اعدام ۷- تعلیم سدی در کردستان- کافی ۸- نوعی اجاره ساختمان- کوهی در سیستان و بلوچستان- محصول عقل ۹- چوب خوشبو- از نام های زنانه عربی- گوهری هشتا ۱۰- سرخورده- بر خورد- راه فاضلاب- خجسته و مبارک ۱۱- جدیدوتازه- مزدورودورو- بله روسی ۱۲- محبوب ودلیر- دوست و رفیق- طناز و عشوه گر ۱۳- رنجاندن- بی حرکت- اشاره به جمع ۱۴- بلند مرتبه- ورزش هندوان- آموزش و تعلیم ۱۵- فیلمی به کارگردانی مرتضی هندی- سیاهی و کدورت

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۱۲	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸
۱۳	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷
۱۴	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶
۱۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵