

بیماری خفته در پشت سرفه‌ها

عفونت‌های ریوی مثل برونشیت، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و مصرف خودسرانه آسپرین می‌باشد.

نکته‌ها:

۱- آسم از جمله بیماری‌هایی است که با ورزش کردن می‌تواند مشکلات جبران ناپذیری را برای افراد ایجاد کند که این مشکلات شامل ایجاد عوارض قلبی، کاهش غلظت اکسیژن خون و حتی مرگ است. اما وجود این خطرات به این معنا نیست که فردی که دارای آسم است نمی‌تواند ورزش کند.

۲- کنترل آسم آسان نیست و نیاز به درمان صحیح دارد و این درمان گاه ممکن است سال‌ها طول بکشد و یا تا پایان عمر ادامه داشته باشد.

خاص محیط زیستی ملتهب و مسدود می‌شود.

علائم آسم

- ۱- تنگی نفس
 - ۲- احساس فشار روی سینه
 - ۳- افزایش تعداد دو و بازدم
 - ۴- گرفتگی و خس‌خس سینه
 - ۵- تغییر رنگ خلط دهان به رنگ‌های آجری، قرمز و سبز.
 - ۶- انقباض عضلات گردن که با علائم آبی شدن پوست و ناتوانی در صحبت کردن بروز می‌کند.
- بعد از شناخت علائم آسم باید به دنبال علل و عوامل آسم بود تا با شناخت عوامل ایجاد آن از بروز آن جلوگیری کرد.
- این عوامل شامل سرماخوردگی، ذرات گرد و خاک، سیگار، داروها، مواد نگهدارنده، هیجان

متأسفانه امروزه ما در عصری به سر می‌برسیم که مردم برای تامین معاش زندگی خود، گاه از جسم و روح خود غافل شده و بی‌توجه از کنار مشکلات کوچک و بزرگ زندگی خود می‌گذرند که یکی از این مشکلات به ظاهر کوچک، سرفه‌های زیاد و طولانی همراه با تب، آن هم در هنگام خواب است. اگر در پی دوییدن و انجام فعالیت‌های دیگر در تنفس خود دچار مشکل شدید، این می‌تواند علامت بیماری به نام آسم یا تنگی نفس مزمن و خطرناکی باشد که بیش‌تر در کودکان شایع است. اما گاه در بزرگسالان نیز دیده می‌شود که فرد مبتلا به آن دچار حملات شدیدی می‌شود که ناشی از واکنش حساسیتی و انسداد مجاری تنفسی می‌باشد که این حملات زمانی بروز می‌کنند که مجاری هوایی در ریه‌ها در اثر عوامل

از آن جایی که گلبول‌های قرمز نقش مهمی در فعالیت‌های دم و بازدم ما دارند، کم شدن تعداد گلبول‌های قرمز باعث اختلال در نقل و انتقال اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در بدن می‌شود که این عامل نشانه کم‌خونی است؛ که بر خلاف تصور شایع نباید به آسانی از کنار آن گذشت.

گاهی کم‌خونی زنگ خطری است برای آشنایی فرد از وجود بیماری‌های خطرناکی چون سرطان، زخم معده، انگل و...

علائم و نشانه‌های شایع کم‌خونی:

- رنگ پریدگی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم‌ها
- خستگی زودرس.
- خواب رفتن دست‌ها و پاها و وزوز گوش‌ها.
- یبوست.

■ قاشقی شدن ناخن‌ها و تمایل فرد به خوردن خاک، گل و برنج خام و...

نکته اصلی در این بیماری آن است که کم‌خونی بیش‌تر بین زنان شایع است و براساس تحقیقات انجام شده از هر ۵ زن ۱ نفر مبتلا به کم‌خونی است.

با این تفاسیر، کم‌خونی از جمله بیماری‌هایی است که منشاء اصلی آن تغذیه نامناسب است. پس می‌توان با تغییر رژیم غذایی و رعایت چند نکته ساده از بروز این بیماری خاموش جلوگیری کرد. چرا که کم‌خونی گاه بدون هیچ علامت و یا نشانه‌ای در افراد بروز می‌کند.

این نکات شامل موارد زیر است:

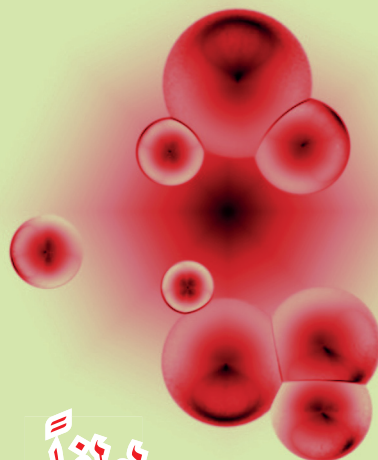
- مصرف جگر، گوشت قرمز، قلوه، عدس، لوبیا و سبزیجاتی مثل اسفناج و جعفری.
- مصرف هویج، سیب‌زمینی، چغندر، گوجه‌فرنگی و شلغم که دارای اسید تارتاریک هستند.

■ مصرف خشکبار مثل توت خشک، برگه، آلو، انجیر خشک، کشمش و...

■ هرگز قرص آهن را خودسرانه و بدون تجویز پزشک مصرف نکنید. زیرا مصرف خودسرانه آهن گاهی باعث می‌شود که آهن اضافی دفع نشده و در مغز رسوب کند و باعث دردسر جدی برای مغز شود!

■ قرص آهن را حتماً با یک لیوان آب مصرف کنید و نیم ساعت بعد از مصرف آن، دراز نکشید.

■ از مصرف چای و قهوه به مدت یک ساعت بعد و قبل از غذا جلوگیری کنید.



لطفاً

کم‌خونی را
جدی بگیر!