علائم نشان‌دهنده سیستم ایمنی ضعیف

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

وضعیت سیستم ایمنی، خط اول دفاعی بدن در برابر حمله عوامل مضر خارجی مانند ویروس‌ها، باکتری‌ها و... است، اما گاهی عواملی مانند مصرف موادمغذی کمتر، کمبود خواب و استرس زیاد ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و در نتیجه ما به طعمه‌ای آسان برای میکروب‌ها تبدیل می‌شویم. در ادامه با علائم هشداردهنده‌ای که نشان می‌دهند سیستم ایمنی ضعیفی داریم و باید فوری آن را تقویت کنیم اشاره شده است.

خستگی مداوم

اگر معمولا بدون اینکه کار زیادی انجام دهید احساس خستگی می‌کنید احتمالا سیستم ایمنی ضعیفی دارید. یکی از دلایل این موضوع این است که بدن شما تلاش می‌کند تا جایی که ممکن است برای سیستم ایمنی انرژی ذخیره کند تا این سیستم بتواند با باکتری‌ها و بیماری‌ها مقابله کند. این شرایط باعث می‌شود انرژی شما با سرعت بیشتری تخلیه شود و حتی اگر فعالیت زیادی هم انجام ندهید احساس خستگی کنید.

مشکلات گوارشی

ضعیف‌بودن سیستم ایمنی بدن به بروز بیماری‌های مزمن گوارشی منجر می‌شود. مشکلاتی مانند یبوست، نفخ و... همه نشانه‌های اولیه‌ای هستند که به شما می‌گویند سیستم ایمنی ضعیفی دارید. اگر متوجه شدید به مشکلات گوارشی مبتلا می‌شوید بهتر است با پزشک‌تان در این زمینه مشورت کنید.

ابتلا مکرر به سرماخوردگی

یکی از ساده‌ترین راه‌های قضاوت درباره سیستم ایمنی، توجه به تعداد دفعاتی است که به سرماخوردگی مبتلا می‌شوید. سیستم ایمنی بدن بیشتر افراد به‌طور مداوم در حال مبارزه با بیماری‌های خفیف بالقوه مانند سرماخوردگی است. این موضوع را با پزشک در میان بگذارید. ممکن است لازم باشد تعداد گلبول‌های سفید شما بررسی شود.

عفونت‌ها

عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری، عفونت‌های قارچی، لثه‌های قرمز و ملتهب و سوءهاضمه مداوم، همگی علائم هشداردهنده‌ای هستند که می‌گویند سیستم ایمنی بدن دچار مشکل است. ابتلا به عفونت‌های مکرر می‌تواند نشانه این باشد که سیستم ایمنی بدن شما به محرک‌های مختلف پاسخ لازم را نمی‌دهد.

دانستنی‌ها

افتادگی پلک چشم، علل و درمان

برخی از افراد عارضه افتادگی پلک چشم دارند و نمی‌دانند علت افتادگی پلک چشم چیست. در این عارضه، پلک بالایی به‌دلایل مختلفی روی چشم می‌افتد و حتی در برخی موارد روی بینایی فرد هم تاثیر می‌گذارد.

کهولت سن

عضله بالای چشم پلک را نگه می‌دارد. پوست و بافت اطراف آن با افزایش سن کشیده و ضعیف‌تر می‌شود و ممکن است به مرور زمان باعث افتادگی پلک‌ها شود. ممکن است نیازی به درمان نداشته باشید. اما اگر به‌خوبی نمی‌بینید یا از ظاهر آن خوشتان نمی‌آید، می‌توانید برای بالابردن پلک خود جراحی پلک انجام دهید. حتی پوست پلک می‌تواند روی پلک شما آویزان شود. به این عارضه درماتوکالازیس نامیده می‌گویند و می‌تواند شبیه پتوز باشد. پزشک باید قادر باشد تفاوت را تشخیص دهد.

آسیب چشم

ممکن است به‌طور تصادفی به عضله بالابر خود آسیب بزنید یا آن را ضعیف کنید. اگر کسی یا چیزی به چشم شما برخورد کند ممکن است این عارضه اتفاق بیفتد. استفاده از لنزهای تماسی برای چندین سال یا مالش زیاد چشم نیز می‌تواند باعث آن شود. اگر افتادگی به خودی خود بهتر نشد یا با گذشت زمان بدتر شد، به پزشک خود اطلاع دهید. جراحی ممکن است در درمان مفید باشد.

جراحی چشم

چشم شما ممکن است پس از جراحی آب‌مروارید، گلوکوم یا لیزیک افتادگی پیدا کند. پزشکان مطمئن نیستند که چرا این اتفاق می‌افتد. برخی فکر می‌کنند ابزاری که در حین جراحی پلک شما را عقب نگه می‌دارد ممکن است عضلات چشم شما را کشیده یا آسیب برساند. جراحی می‌تواند باعث تورم پلک شما شود. این نوع پتوز معمولا به‌خودی‌خود بهبود می‌یابد. اگر بعد از ۶ ماه بهتر نشد، با پزشک خود صحبت کنید.

مشکل مادرزادی

برخی از نوزادان با یک یا دو پلک افتاده به‌دنیا می‌آیند. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که ماهیچه نگهدارنده پلک به درستی شکل نگیرد. کودکان مبتلا به پتوز ممکن است دید کمتری در قسمت بالای چشم خود داشته باشند. گاهی ممکن است سر خود را به عقب خم کنند تا بهتر ببینند. و گاهی نیز به آمبلیوپی یا تنبلی چشم مبتلا می‌شوند. در این حالت امکان دارد پزشک شما جراحی را برای بالابردن پلک پیشنهاد ده.

میاستنی گراویس

میاستنی گراویس زمانی به‌وجود می‌آید که سیستم ایمنی بدن شما به اشتباه سیگنال بین اعصاب و ماهیچه‌های شما را تضعیف می‌کند و شامل مواردی می‌شود که پلک‌ها، صورت، گلو و فک شما را کنترل می‌کنند. پتوز شما ممکن است در شب یا زمانی که خسته هستید بدتر شود. داروها یا جراحی ممکن است به عملکرد بهتر عضلات شما کمک کند.

سندرم هورنر

سندروم هورنر زمانی است که آسیب به مسیرهای عصبی خاصی باعث افتادگی پلک شما می‌شود. چشم آسیب‌دیده ممکن است مردمک کوچک‌تری داشته باشد و بخشی از صورت شما عرق نکند. برخی از افراد با سندرم هورنر متولد می‌شوند. اما تومورهای غیرسرطانی (خوش‌خیم) یا سرطانی، مانند تومورهای مغز، سر یا ریه‌ها نیز می‌توانند به این اعصاب آسیب بزنند. پزشک شما بیماری‌هایی را بررسی می‌کند که جریان خون را در سر و گردن شما محدود می‌کند.

سردردهای جدی

اگر میگرن یا مشکلی در عصب سه قلو دارید، ممکن است علائم سندرم هورنر را داشته باشید. این عصب عصبی است که از صورت و فک شما عبور می‌کند. با برطرف‌شدن سردرد، چشم شما احتمالا به حالت عادی بازمی‌گردد. اما گاهی اوقات ممکن است در بین حملات فروکش کند. با پزشک خود در مورد داروها یا سایر روش‌های درمانی برای مدیریت علت سردرد خود صحبت کنید. احتمال دارد پزشکان وجود مشکل جدی‌تر را رد کنند.

تومور پلک

پزشک ممکن است تومور پلک را پتوز مکانیکی بنامد؛ یعنی وجود چیزی که پلک شما را سنگین می‌کند. اگر یک اختلال ژنتیکی به نام نوروفیبروماتوز نوع NF۱ ۱ داشته باشید، ممکن است تومور روی پلک شما رشد کند. این معمولا سرطانی نیست، اما ممکن است برای خلاص شدن از شر آن به جراحی یا پرتو درمانی نیاز داشته باشید. هیچ درمانی برای NF۱ وجود ندارد.

عفونت چشم

چشم صورتی (ورم ملتحمه) یا گل مژه می‌تواند چشم شما را متورم کند. احتمالا با بهبودی پلک شما به حالت عادی بازمی‌گردد. ممکن است ۱ تا ۲ هفته یا بیشتر طول بکشد. خودتان باید به‌خودی‌خود بهتر شوید. اگر چشم شما متورم شده است یا درد، چرک یا تب دارید، با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است برای تخلیه مایعات به آنتی‌بیوتیک یا جراحی نیاز داشته باشید. در این بین، اشک مصنوعی یا کمپرس گرم یا خنک ممکن است به احساس بهتر چشم شما کمک کند.

سکته

اگر رگ خونی پاره شده یا توسط لخته مسدود شود، مغز شما نمی‌تواند اکسیژن و مواد مغذی کافی دریافت کند. این عارضه باعث سکته و افتادگی یک طرف صورت شما – از جمله پلک‌ها – می‌شود. در عرض ۳ ساعت پس از اولین علائم کمک بگیرید. مراقب بی‌حسی، ضعف یا مشکل در صحبت‌کردن، دیدن یا راه‌رفتن باشید. برای کاهش احتمال سکته، ورزش کنید و خوب غذا بخورید. برای مدیریت دیابت، کلسترول و فشارخون با یک پزشک کار کنید و اگر سیگار می‌کشید، آن را ترک کنید.

مشکلات عضلانی

افتادگی پلک می‌تواند نشانه‌ای از دیستروفی عضلانی چشمی باشد. این یک بیماری عضلانی در چشم و گلوی شما است. شما با آن متولد شده‌اید، اما علائم ممکن است تا بعد از ۴۰ سالگی ظاهر نشود. هر دو پلک ممکن است افتادگی داشته باشند. ممکن است نتوانید به‌خوبی ببینید و مشکلات زبان و گلو ممکن است غذا خوردن را سخت کند. جراحی می‌تواند به رفع پتوز شما کمک کند. اگر سایر قسمت‌های بدن شما تحت‌تأثیر قرار گرفته باشد، ممکن است به کاردرمانی یا جراحی دیگری نیاز داشته باشد.

یادداشت

پروتئین‌های مرتبط با کاهش وزن

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

مصرف پروتئین‌هایی مانند انواع گوشت‌ها، حبوبات، لبنیات، تخم‌مرغ باید یک چهارم بشقاب غذایی فرد در ۳ وعده اصلی را پوشش دهد. از این جهت یک‌چهارم حائز اهمیت است که می‌تواند در سیرکنندگی فرد نقش مهمی داشته باشد؛ چرا که فرد سیر، کمتر به سراغ ریزه‌خواری می‌رود و در نهایت کمتر گرسنه خواهد شد و قندخون او ثابت‌تر و پایدارتر می‌ماند. مصرف کنونی پروتئین در سطح جامعه بسیار پایین است و میزان پروتئین دریافتی کافی نیست، عموما کمبود عضله در آنالیزهای بدن افراد دیده می‌شود که باید با مصرف پروتئین آن را تامین کرد. نمی‌توانیم بگوییم که مصرف مکمل‌های پروتئینی برای همه موثر باشد. خیلی افراد رژیم غذایی مناسبی از دریافت پروتئین‌ها ندارند و به‌دنبال مکمل‌ها می‌روند که این موضوع کمک‌کننده نخواهد بود. برای مثال پروتئینی که شامل لبنیات است نمی‌تواند مابقی پروتئین‌ها را برای بدن تامین کند. مصرف مکمل‌های پروتئینی به‌عنوان جایگزین مواد پروتئینی به هیچ عنوان توصیه نخواهد شد.

ویژه

دانشمندان عضله مصنوعی قوی‌تری ساختند

دانشمندان آمریکایی در حال تجربه با یک پلیمر قوی قابل‌کش‌آمدن هستند تا یک عضله مصنوعی قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر از عضله انسان بسازند. به‌گفته این پژوهشگران، انعطاف‌پذیری عضلات مصنوعی که با این ماده ساخته شده بودند ۳ تا ۱۰ برابر قوی‌تر از عضلات طبیعی بودند. نتیجه کار دانشمندان یک نوار یا فیلم ۳۵ میکرومتری با باریکی و سبکی در حد یک تار مو بود که بعد با روی هم گذاشتن لایه‌لایه آن یک صفحه عضله مصنوعی ایجاد کردند. این ماده می‌تواند «حس لمس» را به فناوری‌های زیست‌پزشکی پوشیدنی بیفزاید و ممکن است به کسانی کمک کند که نمی‌توانند لبخند یا پلک بزنند.

تقویت حافظه با افزایش سن

محققان به درمان‌های غیردارویی مناسب برای بیماران مسن مبتلا به اختلال حافظه تاکید کردند. این مطالعه ۲ رویکرد را برای افراد مبتلا به نوع اولیه از دست‌دادن حافظه مقایسه کرد. این ۲ عبارتند از: آموزش استراتژی یادگاری که هدف آن اتصال چیزی است که کسی می‌خواهد یک کلمه، عبارت یا آهنگ را به‌خاطر بسپارد. آموزش بازیابی فاصله‌دار، یعنی یادآوری موارد با گذشت زمان. افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف که همیشه منجر به تشخیص بعدی آلزایمر نمی‌شود، هنگام استفاده از یکی از این رویکردهای آموزشی شناختی، بهتر می‌توانستند اطلاعات را به‌خاطر بسپارند.

کبد خود را با «پیتزا» بیمار نکنید

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد حتی اگر در تهیه پیتزا از مواد باکیفیت نیز استفاده شده باشد، به‌دلیل اینکه یکی از مواد اصلی تشکیل‌دهنده این فست‌فود، پنیر پیتزاست، این غذا نمی‌تواند یک وعده غذایی سالم محسوب شود. محققان می‌گویند: پنیر پیتزا در مجاورت حرارت، نوعی ماده سمی تولید می‌کند که مصرف آن برای سلامت انسان و سیستم گوارش ما بسیار مضر است و تکرار مصرف آن در بلندمدت می‌تواند باعث ابتلا به انواع بیماری‌ها و عوارض مختلف شود. پنیر و خمیر پیتزا باعث ایجاد سده‌های کبدی، یبوست، افزایش سودا و کبد سوداوی می‌شود.

میوه سلامت روان را افزایش می‌دهد

یک مطالعه نشان داد: میوه می‌تواند سلامت روان را تقویت کند. خوردن میوه بیشتر با بهبود سلامت روان کلی و کاهش علائم افسردگی مرتبط است. محققان ۴۰۰ بزرگسال را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که میان وعده‌های میوه‌ای مصرف می‌کنند، در مقایسه با تنقلات شور، شیرین و سبزیجات، حتی پس از در نظرگرفتن سنین مختلف، سلامت کلی و میزان ورزش، نمره افسردگی کمتر و سلامت روان بالاتری دارند. محققان خاطرنشان کردند که خوردن تنقلات خوشمزه با افزایش علائم افسردگی، استرس و اضطراب و کاهش رفاه روانی از طریق افزایش بروز نارسایی‌های شناختی مرتبط است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

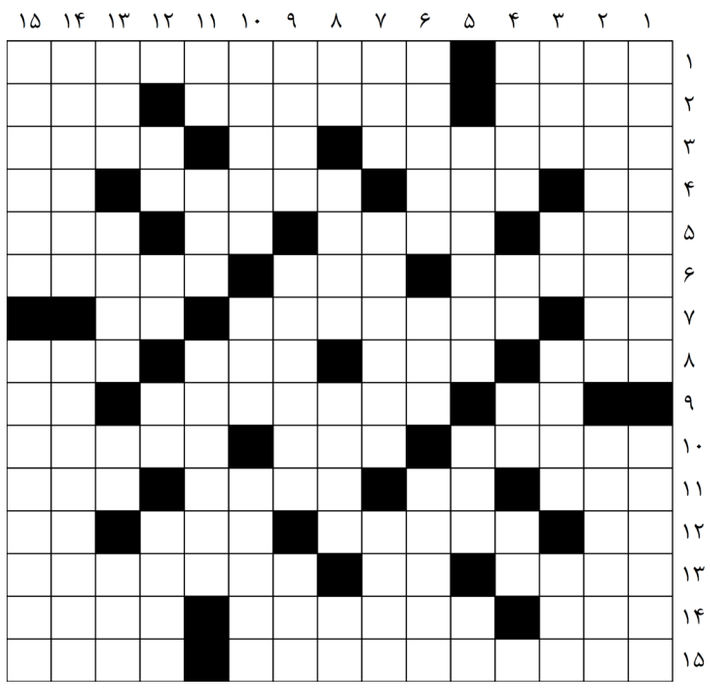
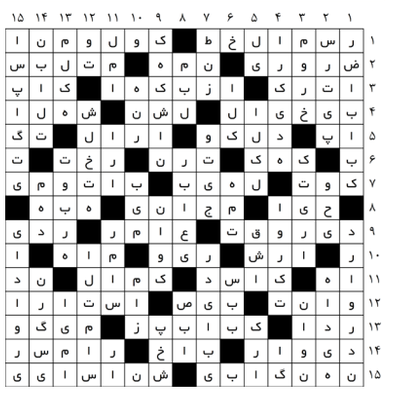
شماره ۱۳۳۱

افقی

۱- درس دیکته- از شاعران ایرانی ۲- روال‌وروش- رشته‌کوهی درروسیه- محافظ گل ۳- بداخمی- پسوندشباهت- مقابل آباد ۴- دست عرب- ازوسایل باغبانی- عنکبوت سمی- پراکندگی ۵- واحدشمارش شیشه- خواننده- اشاره به‌دور- گهواره بچه ۶- پرشدن- درخت تسبیح- یک‌سوم عده هنگ ۷- علامت مفعولی- آکروباسی- زمین‌شوی دسته‌دار ۸- وسیله احتیاطی اضافی- نومیدی- توقف کوتاه- خزنده‌گزنده ۹- یکدندگی- پایتخت سوازیلند- شماومن ۱۰- دوره‌ها- ساخته شده از نی- به‌هم مانندبودن ۱۱- بالای پا- کالای دست‌نخورده- غیردوست- ماده اولیه تهیه کاغذ ۱۲- زدنی در بازی- ثروتمندان- اهلی و دست‌آموز- نمک هندی ۱۳- بناشده- بیماری خطرناک- فیلمی از رنه کلر ۱۴- کم‌شدن- آدم رنگ‌پریده- مثل‌وشبیه ۱۵- پرورشگاه کودکان بزهکار- دو تن که به یک اندازه عمر کنند

عمودی

۱- اجاره‌ای- عزیزوگرامی ۲- فیلسوف عهدصفویه- جهان آخرت ۳- جسد حیوان‌مرده- هم‌بازی «پت»- قفل قدیمی- یاری‌کردن ۴- نزدیکتر- عضوصورت- مکان- حرف ندا ۵- خرابی- مرغزار- نگاه خیره ۶- زن‌وفرزند- عقاب سیاه- اجرای زنده موسیقی ۷- کلام تصدیق فارسی- صحرای استرالیا- بلندترین شب سال ۸- تیر پیکاندار- سران‌وبزرگان- بیابان- چوب خوشبو ۹- صحیح‌وسالم- تمرین نظامی- نوعی عینک ۱۰- جمع زاویه- در مرتبه نخست- ترسیده ۱۱- حرص‌وطمع- ازوسایل حمام- نام‌نویسی ۱۲- دوش‌وکتف- عریان- ازغذاهای ایرانی- بیابان هموار ۱۳- انتهاوپایان- همنشین‌وهم‌صحبت- حرف هشتم لاتین- آن‌سوی سقف ۱۴- بیگانه‌وغریبه- ماشین مخصوص حمل مریض ۱۵- از گیاهان طبی- نام دیگر ترافیک



حل جدول ۱۳۳۰