



نشانه‌های کم کاری تیروئید در مردان

هر فردی همواره باید به نشانه‌هایی که بدن به او می‌دهد، توجه کند. از جمله نشانه‌های کم کاری تیروئید، احساس لرز و سرماست. در ادامه مطلب به علایم کم کاری تیروئید و نشانه‌ای خاص در آقایان می‌پردازیم:

- ۱- احساس دایمی سرما
احساس دایمی سرما می‌تواند نشانه‌ای از کم کاری تیروئید باشد. در شرایطی که بسیاری از مردان فکر می‌کنند که زنان بیشتر به کم کاری تیروئید مبتلا می‌شوند و آن را یک بیماری زنانه می‌دانند، اما این شرایط در مردان هم دیده می‌شود.
- ۲- خستگی
- ۳- افزایش وزن
- ۴- بی‌اشتهایی
- ۵- افسردگی
- ۶- پیوست
- ۷- کاهش میل جنسی
- ۸- کاهش وزن ناخواسته
- ۹- تغییر در شکل بدن

آیا کرونا هم خلط ایجاد می‌کند؟

● معمولاً عفونت کرونایی خلط ایجاد نمی‌کند و سرفه‌ها حالت خشک دارد که از پشت گلو شروع و صدای درشت ایجاد می‌کند.
● سرفه مرطوب یا خلط دار از دستگاه تنفسی تحتانی شروع می‌شود و با صدای خس‌خس همراه است.
● برخی از بیماران مبتلا به کرونا ممکن است در نهایت سرفه‌های خلط‌آلودی هم داشته باشند که در آن سلول‌های مُرده ریه که ویروس کرونا باعث از بین رفتن آن‌ها شده، دیده می‌شود.
● خلط گلو ممکن است در بیماران عفونی و افراد دچار آلرژی، ریفلاکس معده، سینوزیتی و افراد سیگاری دیده شود.
● به‌طور کلی بهتر است افراد در صورت داشتن خلط نیز احتیاط و به پزشک مراجعه کنند.

نشانه‌های کمبود مصرف سبزیجات

سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و فیبر خوراکی است و فواید زیادی برای سلامت ما دارد



تغذیه

مهمین رمضانی | خبرنگار

مصرف سبزی‌ها در عملکرد صحیح اندام‌ها و ارگان‌های بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن موثر است. انواع سبزی‌ها علاوه بر تامین آنتی اکسیدان‌ها بهترین منبع تامین فیبر مورد نیاز بدن است که به هضم غذا کمک می‌کند. اما متأسفانه بسیاری از ما به دلیل

زحمت تمیز کردن و شست‌وشوی سبزی یا احتمال این که ممکن است آلودگی آن به‌طور کامل برطرف نشود یا دلایل دیگر تمایلی به مصرف سبزی نداریم و همین موضوع باعث می‌شود تا خود را از منبع غنی مواد مغذی محروم کنیم. از طرفی کمبود مواد مغذی در بدن همراه با علائمی است که هر فردی می‌تواند با توجه به آن‌ها جلوی پیشرفت کمبود را بگیرد و مانع از مشکلات بعدی شود. در ادامه به بررسی این موارد می‌پردازیم:

● گرفتگی عضلات

عضلات برای رفع انقباض و گرفتگی به پتاسیم کافی نیاز دارند. سطح پایین این ماده معدنی در خون، باعث گرفتگی عضلات می‌شود و سبزیجات بهترین منبع پتاسیم است. سیب‌زمینی، اسفناج و سبزیجات تیره از بهترین منابع گیاهی پتاسیم هستند.

● پیوست

سبزی هم مانند میوه مقدار زیادی فیبر خوراکی دارد که با مصرف کافی آن می‌توان مانع از بروز پیوست شد. اگر دچار کم کاری روده‌ها شدید به نا کافی بودن مصرف سبزی مشکوک شوید.

● بدشکلی موها و ناخن

ویتامین بیوتین نقش مهمی در طراوت و شادابی مو و ناخن دارد. خارش و قرمزی پوست از جمله دلایل کمبود این ویتامین است. به میزان کافی منابع گیاهی این ویتامین را داریم. کسانی که تمایل به مصرف منابع حیوانی این ویتامین ندارند یا به دلیل مشکلات اقتصادی منابع گیاهی را ترجیح می‌دهند، باید به میزان کافی از سبزی‌های حاوی این ویتامین مانند گل کلم، توت، بادام و موز استفاده کنند.

● خون‌مردگی

خون‌مردگی بیشتر مواقع به دلیل کمبود ویتامین C در بدن اتفاق می‌افتد. با مصرف کافی این ویتامین از خون‌مردگی پوست جلوگیری کنید.

● ناموفق بودن در کاهش وزن

بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها کالری کمی دارند. افزون بر این، مصرف میوه می‌تواند به کاهش هوس‌های غذایی برای خوراکی‌های شیرین نیز کمک کند. به عنوان مثال به جای مصرف بستنی می‌توانید یک کاسه توت‌فرنگی بخورید و ۲۰۰ کالری کمتر دریافت کنید.

● چقدر سبزی مصرف کنیم؟

هر فرد باید در روز چهار تا پنج نوع مختلف سبزیجات استفاده کند. روزانه باید به میزان ۳ تا ۵ واحد سبزی استفاده شود که برابر با یک عدد گوجه‌فرنگی یا خیار متوسط، یک لیوان سبزی خام مانند کاهو یا نصف لیوان سبزی پخته‌است. برای پخت سبزیجات، توصیه بر این است که آن‌ها را بخارپز یا با روغن کتان، روغن زیتون و... طبخ کنید. اضافه کردن چربی‌های سالم به این سبزیجات، جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آن‌ها را در بدن چند برابر می‌کند.

عوارض دستمال کاغذی‌های غیر استاندارد برای خانم‌ها

فاطمه قاسمی

منترچم



بانوان

معمولاً به خانم‌ها توصیه می‌شود که برای جلوگیری از برخی عفونت‌ها از دستمال‌های کاغذی برای خشک کردن خود استفاده کنند تا محیط گرم و مرطوبی برای رشد قارچ‌ها به وجود نیاید. هر آلودگی خارجی می‌تواند علاوه بر عفونت‌ها به پیدایش دیگر بیماری‌های پوستی هم منجر شود. استفاده وسواس گونه برخی خانم‌ها از دستمال‌های به‌خصوص از انواع غیر استاندارد با توجه به ترکیب‌های شیمیایی موجود در آن‌ها احتمال بروز این مشکلات را بالا می‌برد. در این مطلب توصیه‌ها و هشدارهایی در این زمینه ارائه می‌شود که خواندنش خالی از لطف نیست.

● استفاده از دستمال کاغذی‌ها چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

۱) مواد آلرژی‌زای درون دستمال کاغذی‌ها به ایجاد حساسیت‌های پوستی در ناحیه تناسلی منجر و در این صورت پوست افراد در آن ناحیه دچار التهاب، خارش و سوزش می‌شود.

۲) به اشتباه تصور می‌شود که هر چه این دستمال‌ها سفیدتر و نرم‌تر باشد، برای سلامت بی‌خطرترند. این در حالی است که برای سفید کردن آن‌ها از مواد شیمیایی بیشتری استفاده می‌شود. یکی از این مواد، کلر است که با تولید سموم خطرناکی وارد بدن می‌شود.

۳) این مواد سفیدکننده می‌تواند خطر آتی مانند برهم خوردن تعادل هورمون‌ها، نقص سیستم ایمنی بدن، کاهش قدرت باروری و نقایص مادرزادی به همراه داشته باشد.

۴) استفاده بیش از حد از این دستمال‌ها به دلیل تماس مداوم دستمال با مخاط ناحیه تناسلی به مرور زمان باعث ایجاد ضایعاتی شبیه زگیل تناسلی در بانوان خواهد شد.

۵) مواد رنگی و معطر در این دستمال‌ها به عفونت‌های مجاری ادراری منجر می‌شود و با تأثیر مستقیم روی سیستم تناسلی زنان، خطر بروز سرطان گردن دهانه رحم را افزایش می‌دهد. محققان همچنین معتقدند ارتباط مستقیمی بین استفاده از دستمال‌های توالت رنگی و بروز عفونت‌های قارچی وجود دارد.

۶) انواع رنگی و معطر این محصولات ممکن است موجب التهاب و خارش و مانع از تشخیص وجود احتمالی خون در ادرار یا مدفوع شود. از آن جایی که وجود خون در مدفوع از علایم شایع سرطان روده بزرگ است، فرد به دلیل رنگی بودن آن در تشخیص بیماری دچار اشتباه می‌شود.

گاهی خانم‌ها به دلیل استفاده از لباس‌های زیر بی‌کیفیت، نایلونی و غیرنخی ناچار به استفاده بیشتر از این دستمال‌ها هستند. با استفاده از لباس‌های زیر نخی که رطوبت را بهتر جذب می‌کنند و سریع خشک می‌شوند می‌توانید مصرف این دستمال‌ها را به حداقل برسانید. توصیه می‌شود در طول روز در صورت نیاز لباس‌های زیر خود را تعویض کنید.

منبع: alodoctor، namnak

نوشیدنی‌های خنک خانگی برای تابستان گرم

۱- شکر را به آب داغ اضافه کنید و هم‌بزنید تا در آب کاملاً حل شود. ۲- مخلوط را کنار بگذارید. ۳- کیوی را پوست بگیرید و همراه با شربت آب لیمو، نعنای خرد شده، یخ و مخلوط آب و شکر در مخلوط‌کن بریزید. اجازه دهید مواد چند ثانیه مخلوط و کاملاً نرم و یکدست شود.

اسموتی کیوی نعنای

- کیوی-۳ عدد
- برگ نعنای خرد شده- ۲ قاشق غذاخوری
- شکر- ۳ قاشق غذاخوری
- شربت آب لیموی یخ زده- ۲ قاشق غذاخوری
- یخ- ۲ پیمانه
- آب داغ- نصف پیمانه



۱- در ابتدا باید شهد شربت را آماده کنید یعنی آب و شکر را بجوشانید و بعد از جوشیدن و قوام آمدن، تخم شربتی، عرق بهار نارنج و عرق نسترن را به آن بیفزایید. البته می‌توانید عرق بهار نارنج و عرق نسترن را با آب لیمو جایگزین کنید. ۲- برای سرو کردن آن کافی است مقداری از شربت را با آب خنک مخلوط کنید تا یکی از انواع نوشیدنی‌های سرد مخصوص تابستان را داشته باشید.

نوشیدنی تخم شربتی

- شکر- ۲ پیمانه
- آب- ۲ پیمانه
- تخم شربتی- ۲ قاشق غذاخوری
- عرق نسترن- نصف پیمانه
- عرق بهار نارنج- نصف پیمانه

نگاهی به ۴ علامت کمتر شناخته شده کرونا

متخصصان پوست، چشم و بیماری‌های واگیردار درباره علائمی هشدار داده‌اند که می‌تواند ناشی از ابتلای فرد به کووید-۱۹ باشد

از ابتدای بیماری کرونا، آن‌چه درباره علائم بیماری به مردم گوشزد می‌شد، تب شدید، تنگی نفس و سرفه مداوم بود. اما علاوه بر علائم یادشده، مردم در سراسر جهان تجربیات دیگری هم گزارش داده‌اند که معتقدند به کووید-۱۹ مرتبط بوده است. در این مطلب به چند عارضه کمتر شناخته شده کووید-۱۹ اشاره می‌کنیم:

● فقدان حس بویایی و چشایی

✓ بهتر است افرادی که چنین عارضه‌ای دارند با مشورت پزشک به مدت حداقل هفت تا ۱۴ روز خود و خانواده‌شان را در قرنطینه نگه دارند حتی اگر علائمی دال بر ابتلا به کووید-۱۹ احساس نمی‌کنند.
✓ لازم است دقت کنیم سرما خوردگی معمولی و ویروس‌ها اغلب ابتداء بیینی را بند می‌آورند که می‌تواند به از دست رفتن حس بویایی پس از آلودگی به ویروس منجر شود.
✓ اکثر آزمایش‌های بالینی نشان می‌دهد که فقدان حس بویایی در بیماران تا ۱۴ روز به طول می‌انجامد.



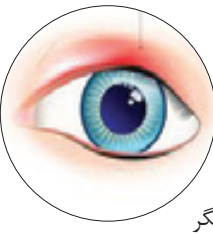
● انگشتان کووید و دانه‌های پوستی

✓ عارضه شبیه سرمازدگی روی انگشتان یا یکی از چند بیماری‌های جلدی است که هم‌اکنون به عنوان علائم بالقوه کووید-۱۹ تحت مطالعه کارشناسان است.
✓ این عوارض شامل زخم‌هایی شبیه سرمازدگی دردناک و خارش‌دار روی دست‌ها و انگشت پا، تاول‌های کوچک روی سینه و پشت، نقاط برجسته و نیز مسطح قرمز، که‌های قرمز یا آبی روی پوست و نقاط برجسته روی پوست، شبیه جای بر خورد گزنه است.
✓ عارضه موسوم به «انگشت کووید» یک علامت احتمالی دیگر ویروس کروناس است که برخی متخصصان می‌گویند این علائم می‌تواند واکنش مثبت سیستم دفاعی بدن به ویروس باشد.



● ورم ملتحمه

✓ ویروس کرونا می‌تواند به غشای حایل چشم حمله و ایجاد ورم ملتحمه کند و این قطعات ویروس خود را در ترشحات چشم بیمار نشان می‌دهد.
✓ شواهدی وجود ندارد که ورم ملتحمه ناشی از ابتلا به کووید-۱۹ حادث‌تر از دیگر انواع ورم ملتحمه و بررسی باشد.
✓ این عارضه یا از راه در معرض قرار گرفتن سطح چشم با ویروس کووید-۱۹ مثل مالیدن چشم به وجود می‌آید یا به‌طور غیرمستقیم از راه نفوذ ویروس و از طریق مجرای که چشم را به گلو و بینی متصل می‌کند.
✓ اگر علائم ورم ملتحمه در فردی پس از ابتلا به ویروس کرونا بروز کرد، بعید است که بیمار عوارض محسوس‌تر کووید-۱۹ را نداشته باشد.



● هذیان و گیجی

✓ بیمارانی که برای مدتی طولانی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده‌اند و نیازمند دستگاه‌های تنفسی هستند، بیش از دیگران در خطر گرفتار شدن به هذیان و پریشانی هستند.
✓ ۶۰ درصد بیمارانی که در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده بودند، علائم اضطراب و گیجی نشان داده‌اند.
✓ پیامد روانی این ویروس‌ها بر افرادی که عوارض بیماری در آن‌ها ملایم بوده کمتر است.
✓ هر بیماری که با عوارض تب و کم شدن حواس ششگانه (به‌ویژه در سالمندان) در بیمارستان بستری شود، خطر هذیان‌گویی در او منبع: ایندپیندنت

