



سلامت

۵ وضعیت جسمی با نشانه تشنگی

بیماری‌ها و عارضه‌های متعددی وجود دارند که با احساس تشنگی همراه هستند

احساس تشنگی در روزهای گرم تابستان موضوع غیر معمولی نیست چرا که بدن آب بیشتری را از طریق تعریق از دست می‌دهد و نیاز بدن به مایعات نسبت به دیگر مواقع سال بیشتر می‌شود. علاوه بر این، برنامه ورزشی سنگین و مصرف غذاهای تند و چرب می‌تواند میل به نوشیدن آب بیشتر در طول روز را افزایش دهد. با این حال در برخی موارد ممکن است فرد بدون هیچ دلیلی، احساس تشنگی کند که این موضوع می‌تواند نشانه‌ای از وجود یک مشکل جسمی باشد. نشانه از دست دادن آب بدن در نتیجه یک بیماری با علائم دیگری همچون خستگی و تاری دید هم همراه است. بیماری‌ها و وضعیت‌های جسمی زیر می‌توانند با تشنگی همراه باشند.

● دیابت

زمانی که سلول‌های بدن به انسولین مقاوم می‌شوند، فعالیت کلیه بیشتر می‌شود تا بتواند قند اضافی را از خون خارج کند. این شرایط باعث تکرر ادرار می‌شود و بدن تمایل پیدا می‌کند تا میزان مایع از دست رفته را جایگزین کند. در نتیجه، احساس تشنگی بیشتر می‌شود و فرد تمایل دارد مایعات بیشتری نسبت به قبل بنوشد. تکرر ادرار و تشنگی بیش از حد، دو نشانه اولیه دیابت است.

● کم‌خونی

کم‌خونی بیماری است که بر اثر آن بدن از میزان کافی گلبول قرمز برای تولید هموگلوبین بر خوردار نیست. این عارضه می‌تواند به دلایل مختلفی مانند رژیم غذایی نامناسب یا خونریزی زیاد ایجاد شود. کمبود آب بدن یکی از نشانه‌های شایع کم‌خونی است و در صورت ابتلا به کم‌خونی شدید، این وضعیت بیشتر دیده می‌شود. سرگیجه، احساس خستگی، تعریق و موارد دیگر را هم می‌توان از نشانه‌های دیگر این عارضه دانست.

● هایپر کلسمی

هایپر کلسمی بیماری است که در آن سطح کلسیم بدن به میزان خطرناکی افزایش می‌یابد. این شرایط ممکن است به دلیل فعالیت بیش از حد غدد پاراتیروئید، سل یا سرطان رخ دهد. احساس تشنگی ممکن است اولین علامت هایپر کلسمی باشد. مقدار زیاد کلسیم در خون ممکن است باعث ضعیف شدن استخوان‌ها و ایجاد سنگ کلیه شود.

● خشکی دهان

وقتی غدد بزاقی به اندازه کافی بزاق تولید نکنند، ممکن است احساس تشنگی بیش از حد به وجود آید. همچنین ممکن است مصرف برخی داروها یا روش‌های درمانی مانند رژیم‌های درمانی سرطان یا عادت‌های زندگی همچون مصرف دخانیات در خشکی دهان نقش داشته باشد. دیگر علائم خشکی دهان شامل بوی بد دهان، لته‌های حساس و مشکل در جویدن است.

● بارداری

بارداری نشانه‌های مختلفی دارد و احساس تشنگی یکی از آن‌هاست. در سه ماه نخست بارداری، حجم خون افزایش می‌یابد که در نتیجه کلیه‌ها مجبور می‌شوند میزان مایع بیشتری تولید کنند و فرد دچار تکرر ادرار می‌شود. از دست دادن آب بدن باعث احساس تشنگی می‌شود و لازم است میزان آب از دست رفته جایگزین شود.

منبع: ایسنا

تغذیه

به بهانه سکسکه‌های بی‌وقفه رئیس‌جمهور برزیل

دلایل و درمان سکسکه بی‌وقفه



پزشکی

سکسکه یک دم غیر ارادی است که همه آن را تجربه می‌کنند. جالب است بدانید به تازگی «بولسونارو»، رئیس‌جمهور برزیل به دلیل سکسکه بی‌وقفه ۱۰ روزه با تشخیص انسداد روده در بیمارستان بستری شد. اما پزشکان او را جراحی نکردند و گفتند که درمان‌های پزشکی برای وی کافی است. اما علاوه بر انسداد روده سکسکه مداوم دلایل دیگری هم دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

● دلایل ایجاد سکسکه

در ایجاد سکسکه دیافراگم، عضله بزرگ و نازکی که قفسه سینه را از شکم جدا می‌سازد و عصب فرنیک (عصبی که دیافراگم را به مغز وصل می‌کند) نقش دارند. همه ممکن است دچار سکسکه شوند، حتی جنینی که در رحم مادر است.

● عوامل فیزیولوژیک موثر

هنوز سازوکار سکسکه به خوبی درک نشده است اما یک سری عوامل فیزیولوژیک می‌تواند ایجادکننده سکسکه باشد، از جمله بلع هوا هنگام غذا خوردن یا خوردن سریع غذای زیاد یا خوردن نوشابه های گازدار. تغییر در دمای معده به دنبال خوردن نوشابه ها و مواد غذایی سرد یا گرم می‌تواند عامل تحریک باشد. بیماری‌های عصبی و روانی هم می‌تواند شروع کننده سکسکه باشد که



پیش غذا

آشپزی هن

سالاد لوبیا سفید، سالاد فولات

۱- ابتدا لوبیاها را از شب قبل در مقداری آب خیس کنید. ۲- روز بعد لوبیاها را آبکش کنید و در یک قابلمه بریزید. ۳- در قابلمه کمی آب بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد. ۴- بعد از پخت، لوبیاها را در یک کاسه بریزید. ۵- سرکه سیب را به آن اضافه کنید و در آن را بپوشانید. ۶- یک ساعت بگذارید تا استراحت کند. ۷- فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی‌ها را نگینی خرد کنید. ۸- پیاز را پوست و نگینی خرد کنید. ۹- جعفری را خرد و آماده کنید. ۱۰- سرکه اضافه را از ظرف لوبیا خارج کنید. ۱۱- فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، پیاز و جعفری خرد شده را به لوبیا اضافه و مخلوط کنید. ۱۲- روغن زیتون، آب لیمو و ادویه‌ها را در یک کاسه مخلوط کنید. ۱۳- سس سالاد آماده شده را روی سالاد بریزید. ۱۴- تخم مرغ آب‌پز شده را حلقه ای برش دهید و روی سالاد بریزید.

● نکته: مصرف لوبیای سفید در اوایل بارداری سبب جلوگیری از نقص لوله عصبی در جنین خواهد شد. همچنین این لوبیا حاوی ویتامین B۱۱ حاوی (تیامین) فراوان است که برای سلامت مغز و عملکردهای شناختی نقش حیاتی دارد.



- جعفری - یک سوم فنجان
- روغن زیتون - یک چهارم فنجان
- سرکه سیب - ۴ قاشق غذاخوری
- آب لیمو - یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار لازم

- لوبیا سفید - یک فنجان
- تخم مرغ - یک عدد
- فلفل دلمه ای - یک عدد
- پیاز متوسط - یک عدد
- گوجه فرنگی - ۲ عدد

خوراکی‌هایی که نباید با شیر بخورید

شود و بنابراین هرگز نباید آب میوه و شیر را با هم مصرف کنید.

شیر داغ و شکر

شیر سرشار از لیزین است که با فروکتوز واکنش نشان می‌دهد، به خصوص اگر آن را در دمای بالا مصرف کنید باعث می‌شود سم لیزین به وجود بیاید که برای بدن مضر است و بنابراین هرگز نباید شکر را به شیری که تازه جوش آمده است، اضافه کنید و باید صبر کنید تا خنک شود و بعد این کار را انجام دهید.

● شیر و دارو

افراد زمانی که دارو مصرف می‌کنند، تمایل دارند به جای استفاده از آب برای خوردن دارو از شیر استفاده کنند و شیر در حقیقت تاثیر بسیار زیادی روی عملکرد جذب دارو در بدن دارد. شیر در این زمان‌ها غشای نازکی را روی سطح دارویی ایجاد می‌کند بنابراین کلسیم و منیزیم و دیگر مواد معدنی در شیر باعث ایجاد واکنش شیمیایی با دارو می‌شوند و می‌توانند یک ماده غیر اشباع را در آب به وجود بیاورند.

● شیر و شکلات

شیر منبع غنی از پروتئین و کلسیم است، در حالی که شکلات حاوی اکسالیک اسید است. خوردن این دو ماده غذایی با هم می‌تواند باعث تشکیل کلسیم ازکالات غیر اشباع شود همچنین تاثیر زیادی بر جذب کلسیم خواهد گذاشت و از طرفی ممکن است باعث ایجاد موهای خشک و اسهال و رشد کم در افراد شود.

● شیر و آنتی بیوتیک

در صورتی که همراه آنتی بیوتیک‌هایی مانند «کینولون» (سپیروفلوکساسین) و «لواکسین» شیر مصرف کنید، این داروها در معده به کلسیم متصل می‌شوند و نمی‌توانند جذب بدن شوند و اثرشان کاهش می‌یابد.

● شیر و گوشت

مصرف همزمان شیر با گوشت و ماهی زبان آور است و موجب سنگینی معده و انسداد اندام‌های گوارشی می‌شود و فرد را به یبوست دچار می‌کند. اگر زن باردار شیر را با گوشت قرمز یا گوشت سفید میل کند این یبوست و دل پیچه به نوزادش هم منتقل می‌شود.

● شیر و تخم مرغ

برخی مردم در وعده صبحانه شیر را با تخم مرغ میل می‌کنند اما نمی‌دانند مصرف همزمان این دو ماده خوراکی زبان آور و برای قلب و مغز مضر است. پس بعد از خوردن تخم مرغ سه ساعت صبر کنید تا این غذا هضم شود و پس از آن شیر بنوشید.

● موز و شیر

به گزارش نمانک، بسیاری از افراد شیر را همراه موز مصرف می‌کنند اما نمی‌دانند که موز و شیر سموم سنگین را تشکیل می‌دهد که موجب ایجاد اختلال درون‌ان‌های می‌شود پس هیچ گاه موز و شیر را با هم نخورید.

دانستنی‌ها

خانم‌ها با این مشکلات درد در زیر شکم را احساس می‌کنند

مارال مرادی

خبرنگار

ممکن است در زیر شکم مشکل خاصی نباشد اما بعضی مواقع هم نیاز به بررسی بیشتر دارد.

● درد ناشی از تخمک گذاری

علل درد تخمدان متفاوت است. بعضی از خانم‌ها در نیمه چرخه عادت ماهانه دچار درد ناشی از تخمک گذاری می‌شوند. این درد به دلیل وجود مایعی است که بر اثر آزاد شدن فولیکول به فضای داخل رحم ریخته می‌شود. درد مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌کند، فقط کمی آزار دهنده است و به مرور بدون درمان فروکش می‌کند. بیشتر خانم‌ها با این نوع درد آشنا هستند و هر ماه آن را تجربه می‌کنند.

● درد در اثر کیست تخمدان

افرادی که دچار کیست تخمدان هستند شاید هیچ علامتی نداشته باشند، ولی با بزرگ‌تر شدن کیست ممکن است عارضه‌ای به نام «تورسیون کیست» یا «پیچ خوردن کیست حول محور تخمدان» اتفاق بیفتد. این عارضه بسیار دردناک است و بیمار حتما باید خود را به مرکز درمانی برساند. مورد بعدی «پرفوراسیون کیست» است. در این مواقع کیست پاره می‌شود و در ایجاد می‌کند. پارگی ممکن است با خونریزی همراه باشد.

● دردهایی که منشار حمی دارند

یکی از مواردی که ممکن است باعث درد در ناحیه شکم شود، وجود فیبروم‌های داخل حمی است. البته فیبروم‌ها معمولاً در ایجاد نمی‌کنند ولی فیبروم‌هایی که بزرگ هستند ممکن است به احشای اطراف فشار وارد کنند و بیمار در در به صورت در زیر شکم یا فشار داخل شکمی احساس کند.

● دردهایی که منشأ عفونی دارند

زنان ممکن است به عفونت لگنی مبتلا شوند. علل عفونت لگنی متنوع است. این بیماری معمولاً با تب بالا هم همراه است. ابتلا به بیماری‌های عفونی منتقل شده از راه جنسی هم می‌تواند باعث درد ناحیه لگن و زیر شکم شود. همچنین زانی که دچار عفونت طول کشیده در ناحیه واژن هستند، گاهی دچار زخم در ناحیه سرویکس می‌شوند که علائم زخم ممکن است به صورت درد ناحیه زیر شکم و حتی درد در ناحیه زیر کمر احساس شود.

● آندومتر یوز

در آندومتر یوز بافت رحمی به مکان‌هایی غیر از حفره رحم پیشروی می‌کند. این مکان‌ها ممکن است شامل دیواره لوله رحم، روده‌ها، حفره پریتئون یا شکم، روی تخمدان‌ها و... باشد. آندومتر یوز بیماری خطرناکی نیست ولی ممکن است درد زیادی برای فرد ایجاد کند.

● افتادگی واژن و مثانه

خانم‌هایی که چند بار زایمان طبیعی داشته‌اند و زنان مسن بیشتر در معرض این اختلال هستند. در این بیماری فرد معمولاً فشاری را در ناحیه زیر شکم احساس می‌کند. ممکن است اختلالاتی در دفع ادرار و به ندرت مدفوع هم پیدا کند. گاهی بیمار آن را در دهم شکایت دارند. درمان افتادگی واژن و مثانه آموزش ورزشی به نام کیگل است ولی در مواقع شدید چنین توصیه‌هایی بی‌فایده است و افتادگی واژن و مثانه باید با جراحی اصلاح شود.

● بارداری

خانم‌های باردار باید درباره درد هوشیار باشند. دردهایی که قبل از هفته ۱۸-۲۰ بارداری و در ناحیه شکم اتفاق می‌افتد، ممکن است نشانه سقط جنین باشد. کمتر سقط جنینی است که با درد توأم نباشد.

خون ریزی می‌تواند نشانه‌ای برای سقط جنین باشد.

● درد بعد از رابطه ناشویی

بعضی از خانم‌ها از رابطه ناشویی درناک شکایت دارند. در مواقعی که عفونت یا زخمی در ناحیه دهانه رحم وجود دارد، ممکن است بعد از رابطه ناشویی در شکمی ایجاد شود. خشکی واژن هم عامل دیگری است که رابطه ناشویی را دردناک می‌کند. خشکی واژن اغلب در سنین بالا دیده می‌شود. این افراد برای معاینات کلی‌تر باید به متخصص زنان مراجعه کنند.

● عفونت دستگاه ادراری

خانم‌ها ممکن است دچار عفونت دستگاه ادراری شوند. عفونت در مثانه یا سیستیت علاوه بر تکرر ادرار، سوزش و... موجب درد در ناحیه زیر شکم یا لگن هم می‌شود.

در تهیه این مطلب از سایت

«هفته‌نامه سلامت» کمک گرفته شده است

