

لخته‌هایی که خطر مرگ‌در پی دارند

به دنبال لخته شدن خون در پا ممکن است، لخته از طریق جریان خون عبور و جریان خون به ریه‌ها را مسدود کند که اگر سریع درمان نشود، خطر مرگ را در پی خواهد داشت

پزشکی

لخته خون در پا در واقع ترومبوز ورید عمقی است که اگر بدون درمان در بدن باقی بماند، عواقب شدیدی خواهد داشت. در حالی که تشخیص سریع و مراقبت صحیح، خطر ابتلا به مشکلات شدید را کاهش می‌دهد. ممکن است ندانید که لخته خون در پا دارد. در بسیاری از موارد، علائم فیزیکی به عنوان موارد جزئی محسوب می‌شوند، یا در نتیجه افزایش سن نادیده گرفته می‌شوند. در برخی موارد لخته خون علائم آشکار ندارد و ممکن است علامتی مشاهده نشود. بنابراین تازمانی که مشکلات جدی و شدید رخ ندهد متوجه نخواهید شد. به گزارش «ایندپیندنت»، مطلع بودن از علائم لخته شدن خون در ساق پا، به تعیین زمان لازم برای درمان کمک می‌کند.

آسیب دایمی به دریچه‌های وریدی پا

شایع‌ترین محل برای تشکیل لخته خون در پاها، وریدهای عمیق و بزرگ ساق پا، ران یا لگن است. این سیاهرگ‌ها رگ‌های خونی اصلی اند که خون را به قلب باز می‌گردانند. لخته‌های خون زمانی تشکیل می‌شوند که حادثه‌ای مانند جراحی یا جراحی در لگن یا پاها باعث آسیب به پوشش رگ خونی می‌شود و آن را باریک می‌کند. لخته‌های خون همچنین زمانی که ترکیب خون شما تغییر کند و آزادانه جریان نداشته باشد، راحت‌تر تشکیل می‌شوند. هنگامی که

لخته خون پا در جای خود باقی بماند، باعث ایجاد وضعیتی می‌شود که «سندرم پس از ترومبوتیک» نامیده می‌شود. این مشکل باعث آسیب دایمی دریچه‌های وریدهای پا می‌شود و در نتیجه درد، تورم و زخم ساق را ایجاد می‌کند.

نشانه‌های لخته شدن خون در پا

در ضربان دار که معمولاً در یک ناحیه از یک ساق پایا ران، هنگام راه رفتن یا ایستادن، متمرکزی شود مانند گرفتگی عضلانی است. تورم که به طور ناگهانی در ناحیه آسیب دیده

یا در امتداد سیاهرگ در پای آسیب دیده رخ می‌دهد. قرمزی ناشی از التهاب، که معمولاً در ناحیه آسیب دیده پخش می‌شود. همین طور احساس گرما، (معمولاً نشانه التهاب است) در ناحیه‌ای از پا که متورم یا دردناک است. تنگی نفس که بدون هیچ دلیل واضحی رخ می‌دهد. البته از آنجایی که وریدهای عمقی پا از روی پوست دیده نمی‌شوند، لخته خون در پامی تواند نامرئی باشد.

چرا خطرناک است؟

لخته شدن خون در پا اتفاق می‌افتد، زیرا خطر آزاد شدن یک قطعه از لخته خون وجود دارد. اگر این اتفاق بیفتد، لخته از طریق جریان خون عبور می‌کند و جریان خون به ریه‌ها را مسدود می‌کند. این مشکل شدید آمبولی ریه نامیده می‌شود و اگر سریع درمان نشود، خطر مرگ را در پی خواهد داشت.

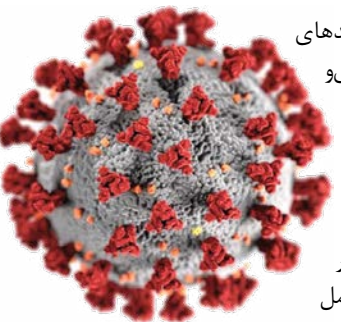
چه کنیم؟

برای کاهش خطر لخته شدن خون در پا می‌توانید از راهکارهای زیر بهره‌مند شوید: ۱. فعال بمانید و تاجایی که می‌توانید تحرک داشته باشید. ۲. لباس‌های گشاد بپوشید



و به خصوص از جوراب استفاده کنید. ۳. در صورت تجویز پزشک از جوراب‌های فشاری یا جوراب‌های گردش خون استفاده کنید. ۴. پاهای خود را در فواصل زمانی معین در طول روز ۱۲ سانتی متر بالاتر از قلب خود قرار دهید. ۵. اگر اضافه وزن دارید حتماً برای کم کردن آن اقدام کنید. ۶. در صورت امکان، بیش از یک ساعت در یک زمان ایستاده یا نشسته نمانید، به ویژه اگر سفر می‌کنید و سفرتان بیش از چهار ساعت طول می‌کشد. ۷. اگر قرار است در یک سفر طولانی بنشینید، وضعیت نشستن خود را تا حد امکان تغییر دهید. ۸. اگر در حالت نشسته قرار دارید و نمی‌توانید برای مدت طولانی حرکت کنید، انگشتان پا را به سمت جلو بکشید و خم کنید و پاهای خود دایره‌هایی ایجاد کنید تا خون شما به گردش درآید. ۹. مصرف نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. ۱۰. مراقب صدمه خوردن پاهایتان باشید و از آن اجتناب کنید. ۱۱. در مورد خطر لخته شدن خون در صورت مصرف هورمون‌ها برای پیشگیری از بارداری یا درمان جایگزین، یا در طول بارداری و بلافاصله پس از آن با پزشک صحبت کنید.

سرگیجه هم از عوارض کووید-۱۹ است



کووید-۱۹ به دلایل مختلف از جمله اثرات فرایندهای التهابی، مشکلات سیستم عصبی مرتبط با این بیماری و بدتر شدن شرایط پزشکی زمینه‌ای به سرگیجه منجر می‌شود. به گزارش وول هلت، سرگیجه گاهی با دوران یا چرخش در سر همراه است، بدین سان که فکر می‌کنید مکانی که در آن قرار گرفته‌اید به دور سر شما می‌چرخد. این علامت‌ها بر تعادل فرد مبتلا تأثیر می‌گذارند. سرگیجه در بیماری کووید-۱۹ با عوامل دیگری از جمله چرخش سر، حالت تهوع، استفراغ، تعریق و تاری دید نیز مرتبط است.

سرگیجه در برابر حس دوران یا چرخش در سر

عبارت سرگیجه و چرخش یا دوران سر معمولاً به صورت مشابه مورد استفاده قرار می‌گیرد، در حالی که دو احساس متفاوت اند. سرگیجه به احساس نداشتن تعادل اشاره دارد و حرکت را دشوار می‌کند، زیرا احساس می‌کنید ممکن است زمین بخورید. در مقابل، دوران یا چرخش سر باعث می‌شود احساس کنید که شما یا اطرافتان در حال چرخش‌اید. دلایل این دو احساس متفاوت اند. سرگیجه به دلیل عوامل محیطی مانند گرما، بوهای شدید، بیماری زمینه‌ای و غیره رخ می‌دهد، در حالی که حس دوران یا چرخش سر از شرایطی ناشی می‌شود که بر سیستم دهلیزی گوش داخلی یعنی بخشی از گوش داخلی و مغز مسئول پردازش اطلاعات حسی است تأثیر می‌گذارد.

سایر شرایطی که باعث سرگیجه می‌شود

سرگیجه در اثر هر آن‌چه تعادل بدن را برهم می‌زند، رخ می‌دهد. هر گونه اختلال، بر نحوه پردازش اطلاعات سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد و به سرگیجه منجر می‌شود. سیستم عصبی مرکزی از مغز و نخاع تشکیل شده است. این ناحیه ارتباط مرکزی بدن است؛ محل دریافت، پردازش و پاسخ به خروجی حسی. دیگر دلایلی که به سرگیجه منجر می‌شوند عبارت‌اند از: شرایط عصبی مانند بیماری پارکینسون، اختلالات اضطرابی، عوارض جانبی برخی داروها، کم‌خونی یا تعداد کم گلبول‌های قرمز سالم، هیپوگلیسمی یا قند خون پایین، کم‌آبی بدن، حمله قلبی یا سکته مغزی و...

سرگیجه با کووید چقدر طول می‌کشد؟

سرگیجه با کووید-۱۹ یکی از علائم اولیه عفونت به شمار می‌رود. این وضعیت ممکن است روزها یا هفته‌ها ادامه داشته باشد. سرگیجه در برخی افراد، به دلیل کووید طولانی مدت، هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه می‌یابد. اما با علم به علت دقیق آن می‌توانید مدت زمان را کاهش دهید. اگر قبل از شروع علائم دچار کم‌آبی شده‌اید، بازگشت به رژیم غذایی سالم و هیدراته نگه داشتن بدن کمک کننده است. اگر هم تب باعث سرگیجه شده است، با کاهش تب، سرگیجه بهبود می‌یابد.

داده تصویری



تازه‌ها

نتایج تحقیقات تازه درباره فواید فعالیت‌های بدنی



افرادی که چاره‌ای جز نشستن طولانی مدت ندارند، از عواقب خطرناک آن بسیار شنیده‌اند. با این حال، ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌تواند آسیب‌های ناشی از نشستن طولانی را کاهش دهد. بنا به گزارش ان‌بی‌سی نیوز، نتایج پژوهش‌های منتشر شده در مجله پزشکی ورزشی بریتانیا نشان می‌دهد که حدود ۲۲ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه ممکن است پادزهری برای بیماری‌های ناشی از نشستن طولانی مدت باشد. علاوه بر این، محققان دریافتند که با افزایش میزان فعالیت، خطر مرگ زودرس به هر دلیلی کاهش می‌یابد. ادوارد ساگلو، محقق ارشد این پژوهش از دانشگاه آرکتیک نروژ، می‌گوید: «فقط ۲۰ دقیقه در روز کافی است؛ یعنی پیاده‌روی کوتاه ۱۰ دقیقه‌ای دو بار در روز، مانند زمانی که از خانه تا ایستگاه اتوبوس می‌روید.»

کاهش خطر مرگ با افزایش فعالیت بدنی

در پژوهش جدید، محققان عواملی مانند وضع سلامت را که بر خطر مرگ زود هنگام اثر می‌گذارد، در نظر گرفتند. حدود نیمی از شرکت کنندگان هر روز به مدت ۱۰ ساعت و نیم یا بیشتر بی‌تحرک بودند. هنگامی که محققان، اطلاعات شرکت کنندگان را با ثبت مرگ در کشورهای گوناگون مقایسه کردند، دریافتند که به طور متوسط در پنج سال ۸۰۵ نفر یا ۱۷ درصد جان خود را از دست داده‌اند. از میان کسانی که فوت کردند، ۳۵۷ نفر یا ۱۷ درصد از آن‌ها کمتر از ۱۰ ساعت و نیم در روز نشسته بودند، در حالی که ۴۴۸ نفر به طور متوسط ۱۰ و نیم ساعت یا بیشتر بی‌تحرک بودند. بدین ترتیب، محققان دریافتند که نشستن بیش از ۱۲ ساعت در روز با ۳۸ درصد افزایش خطر مرگ مرتبط است، اما فقط در میان افرادی که کمتر از ۲۲ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز داشتند، خطر مرگ با افزایش میزان فعالیت بدنی کاهش یافت.

نکاتی درباره پوسته پوسته شدن



فراورده‌های نفتی یا محصولات مبتنی بر روغن خودداری کنید، زیرا اگر مارا احس و سوختگی را بدتر می‌کنند. مقدار زیادی آب بنوشید تا به بدن آب‌رسانی شود.

• هنگامی که پوسته شدن پوست آغاز شد، به به مرطوب کردن ادامه دهید و پوست در حال لایه‌لایه شدن را در حین بهبود

پوسته‌ریزی یا پوسته پوسته شدن سطح پوست به دلایل گوناگونی از جمله آسیب نور خورشید، وضع سلامت بدن و واکنش به محرک‌ها یا داروها رخ می‌دهد. پوسته‌ریزی ممکن است در یک ناحیه موضعی یا در سراسر بدن باشد. لایه لایه شدن پوست بدن شدت‌های متفاوتی دارد؛ از خفیف و بدون درد گرفته تا جدی یا خطرناک؛ اما آیا پوسته پوسته شدن سطح بدن به معنای بهبود یافتن پوست است؟ به گزارش وری‌ول هلت، پوسته‌ریزی یا ریزش لایه‌های سطحی پوست حاکی از تلاش پوست برای بهبود یافتن از نوعی آسیب است. به عنوان مثال، پوسته پوسته شدن سطح بدن که دچار آفتاب سوختگی شده، راه خلاص شدن بدن از سلول‌های آسیب دیده است. پوسته‌ریزی به دلایل متعدد از جمله سوختگی، برخی بیماری‌ها و عفونت‌ها و واکنش به محرک‌ها یا داروها رخ می‌دهد. اما مراقبت از پوست در صورت پوسته‌ریزی شامل نکاتی است که مرورشان می‌کنیم:

• در موارد مربوط به آفتاب سوختگی شدید: پوست را مرطوب نگه دارید. از محصولاتی مانند آلوئه‌ورا یا محصولات مبتنی بر سویا استفاده کنید. از مصرف محصولات

آشپزی من

کیک موزی گردویی، عصرانه‌ای خوشمزه و هیجان انگیز

اگر می‌خواهید برای عصرانه خانواده یا مهمانی‌ها کیک خوشمزه تهیه کنید «کیک موزی گردویی» گزینه جذابی است که برای تهیه‌اش به ۲ پیمانه آر دسفید، نصف پیمانه شیر، یک پیمانه شکر سفید، ۳ عدد تخم مرغ، یک قاشق مرباخوری بکینگ پودر، یک چهارم قاشق چای خوری وانیل، یک چهارم پیمانه روغن مایع، ۲ عدد موز و نصف پیمانه کره دوی خرد شده نیاز داریم. اما طرز تهیه‌اش:

۱- فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن می‌کنیم تا گرم شود. ۲- شکر و روغن مایع را با هم ترکیب کرده و هم می‌زنیم تا شکر حل شود. ۳- تخم مرغ‌ها را یکی یکی می‌شکنیم و هم می‌زنیم. ۴- موزها را له کرده و با وانیل (مایع) به مواد فوق اضافه کرده و هم می‌زنیم. (اگر وانیل جامد بود با مواد خشک به مخلوط اضافه کنید). ۵- شیر را به مواد اضافه کرده و هم می‌زنیم. ۶- آر دوی بکینگ پودر را با هم ترکیب کرده و سه بار الک می‌کنیم و سپس کم کم به مواد فوق اضافه کرده و هم می‌زنیم تا مواد بافت یکدستی داشته باشد. ۷- گردوها را به مقدار آر دآغشته می‌کنیم سپس درون کیک می‌ریزیم. این کار از ته نشین شدن گردوها جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود که در تمام بافت کیک به خوبی پخش شود. ۸- کف قالب موز نظر را با مقدار روغن چرب کرده و آر دوی می‌باشیم که در پایان کیک را به راحتی از قالب جدا کنید. ۹- مایه کیک را درون قالب می‌ریزیم. ۱۰- قالب حاوی مواد کیک را درون فر روی ۴۵ تا ۵۰ دقیقه تنظیم می‌کنیم تا کیک به خوبی بپزد. ۱۱- می‌توانیم برای تزئین کیک از شکلات، خامه، گردو و موز استفاده کنیم.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان

صفحه آرایی

سفرارش می‌پذیرد ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com