

دانستنی‌هایی درباره انباشت بیش از حد دی اکسید کربن در بدن

آپنه خواب شرایطی رایج است که با تنفس کم عمق یا وقفه در تنفس هنگام خواب مشخص می‌شود. این شرایط می‌تواند در سطوح اکسیژن موجود در جریان خون تداخل ایجاد کرده و تعادل بین اکسیژن و دی اکسید کربن بدن را بر هم بزند.

انسدادی ریه به هابیر کاپنی مبتلا نخواهند شد، با پیشرفت بیماری خطر ابتلا به این شرایط نیز افزایش می‌یابد.

آپنه خواب
آپنه خواب شرایطی رایج است که با تنفس کم عمق یا وقفه در تنفس هنگام خواب مشخص می‌شود. این شرایط می‌تواند در سطوح اکسیژن موجود در جریان خون تداخل ایجاد کرده و تعادل بین اکسیژن و دی اکسید کربن بدن را بر هم بزند.

از علائم آپنه خواب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- خواب آلودگی در طول روز
- سردرد هنگام بیدار شدن از خواب
- دشواری در تمرکز
- خروپف
- ژنیتیک
در موارد نادر، یک شرایط ژنتیکی که در آن کیدتوانایی تولید آنفا-۱-آنتی‌تریپسین به میزان کافی را ندارد می‌تواند موجب هابیر کاپنی شود. آنفا-۱-آنتی‌تریپسین پروتئین ضروری برای سلامت ریه است، از این رو کمبود آن یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه محسوب می‌شود.

اختلالات عصبی و مشکلات عضلانی
در برخی افراد، اعصاب و عضلاتی مورد نیاز برای عملکرد درست ریه ممکن است وظایف خود را به درستی انجام ندهند. به عنوان مثال، دیستروفی عضلانی می‌تواند موجب ضعف عضلات شده و در نهایت به مشکلات تنفسی منجر شود. از اختلالات دیگر در سیستم عصبی یا عضلانی که می‌توانند به هابیر کاپنی منجر شوند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- اسکالروز جانسی آمیوتروفیک (ALS)، یک بیماری پیشرونده که بر سلول‌های عصبی در مغز و نخاع تأثیر می‌گذارد.
- انسفالیت که به التهاب در بافت مغز گفته می‌شود.
- سندرم گیلن باره که می‌تواند به واسطه یک واکنش غیر عادی سیستم ایمنی شکل بگیرد.
- میاستنی گراویس که یک بیماری مزمن و تضعیف کننده عضلات اسکلتی مسئول تنفس است.

آیا پوشیدن ماسک موجب هابیر کاپنی می‌شود؟
طبی همه گیری بیماری کوید-۱۹، این نگرانی برای برخی افراد ایجاد شده است که پوشیدن ماسک می‌تواند به هابیر کاپنی منجر شود. با این وجود، شواهد کمی وجود دارند که نشان می‌دهند ماسک

در جریان خون است. با این وجود، در صورت تداوم علائم بسلا برای چند روز مراجعه به پزشک توصیه می‌شود.

علائم خفیف
علائم هابیر کاپنی شدید نیازمند دریافت کمک پزشکی فوری هستند زیرا می‌توانند موجب عوارض بلند مدت شوند. برخی موارد ممکن است مرگبار باشند.

از علائم هابیر کاپنی شدید می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- سردرد کمی
- کما

بیماری مزمن انسدادی ریه اصطلاحی کلی برای چندین شرایط است که بر تنفس تأثیر می‌گذارد. اشکال رایج این بیماری شامل بروشیت مزمن و آمفیوز می‌شوند. بروشیت مزمن و التهاب و تولید مخاط در مسیرهای هوایی منجر می‌شود، در شرایطی که آمفیوز شامل آسیب دیدن کیسه‌های هوایی یا آلنول در ریه‌ها می‌شود. در شرایطی می‌تواند موجب افزایش سطوح دی اکسید کربن در جریان خون شوند.

دلیل اصلی بیماری مزمن انسدادی ریه قرار گرفتن بلند مدت در معرض محرک‌های ریه است. به گفته موسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا، دوسیکار رایج‌ترین عامل تحریک کننده ریه در آمریکا است که موجب بیماری مزمن انسدادی ریه می‌شود. آلودگی هوا و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا گرد و غبار نیز ممکن است موجب این بیماری شوند.

اگر چه همه افراد مبتلا به بیماری مزمن

این داروها را به هیچ وجه بدون تجویز پزشک نخورید

نیاز بدن‌تان دو دارو را انتخاب کنید. عوارض جانبی داروهای خواب‌آور الکسی ساری، مریسی گواهی شده علوم خواب و بنیادگذار SleepingOcean، می‌گوید: «هیچ کم‌کننده خوابی برای استفاده طولانی مدت در نظر گرفته نشده است.» به این دلیل که با گذشت زمان بدن به دوز مشخصی از دارو عادت می‌کند و دیگر واکنش مورد نظر را نمی‌دهد بنابراین مجبور به افزایش دوز هستید که این موضوع عوارض منفی دارو را هم چند برابر می‌کند. همچنین بسیاری از خطرات بهداشتی مختلف در ارتباط با داروهای مختلف کمک به خواب وجود دارد. به گفته ساری و راتی، برخی از این موارد شامل واکنش‌های آلرژیک، خواب آلودگی طولانی مدت در روز بعد، سردرد، درد عضلانی، یبوست، تهوع، خشکی دهان، مشکل تمرکز، سرگیجه، بی‌قراری، بی‌خوابی و خطر بالای وابسته شدن است.

نیاز بدن‌تان دو دارو را انتخاب کنید. عوارض جانبی داروهای خواب‌آور الکسی ساری، مریسی گواهی شده علوم خواب و بنیادگذار SleepingOcean، می‌گوید: «هیچ کم‌کننده خوابی برای استفاده طولانی مدت در نظر گرفته نشده است.» به این دلیل که با گذشت زمان بدن به دوز مشخصی از دارو عادت می‌کند و دیگر واکنش مورد نظر را نمی‌دهد بنابراین مجبور به افزایش دوز هستید که این موضوع عوارض منفی دارو را هم چند برابر می‌کند. همچنین بسیاری از خطرات بهداشتی مختلف در ارتباط با داروهای مختلف کمک به خواب وجود دارد. به گفته ساری و راتی، برخی از این موارد شامل واکنش‌های آلرژیک، خواب آلودگی طولانی مدت در روز بعد، سردرد، درد عضلانی، یبوست، تهوع، خشکی دهان، مشکل تمرکز، سرگیجه، بی‌قراری، بی‌خوابی و خطر بالای وابسته شدن است.

کاربردهای باور نکر دنی قهوه که تا کنون نمی‌دانستید

گره تغذیه و سلامت - قهوه یک نوشیدنی بسیار پرطرفدار در سراسر جهان است که علاوه بر مصرف خوراکی، چند مصرف باور نکردنی دیگر دارد. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از قهوه استفاده می‌کنند، نوشیدنی گرم و مطبووع سبزی که اغلب افراد جامعه آن را به طبعی می‌پسندند. بسیاری از افراد معتقدند که این نوشیدنی می‌تواند به بهبود خواب و کاهش استرس کمک کند. اما نکته جالب در مورد قهوه این است که این نوشیدنی محبوب کاربردهای دیگری نیز دارد که بیشتر آنها با آشنایی هیچ‌گونه ارتباطی ندارند.

۱. خوشبو کننده دست
از قهوه برای از بین بردن بو نامطبوع دست و پیاز از روی پوست استفاده می‌شود، به طوری که این ماده خوشبو را به صورت دورانی روی پوست دست حرکت داده و پس از چند دقیقه دست‌ها را با آب شست و شو دهید.

۲. ماسک صورت
پودر قهوه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان سلول‌های مرده پوست را از بین می‌برد و اثرات ضد چروک بسیاری دارد و می‌تواند ماسک‌های ضد چین و چروک صورتی را با آن تهیه و استفاده کنید.

روش تهیه: یک قاشق چایخوری جوش شیرین، مقداری پودر قهوه و کمی آب را خوب مخلوط کنید. خمیر حاصل از روی صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را شست و شو دهید و بلافاصله پس از آن از کرم مرطوب کننده برای لطافت پوست صورت استفاده کنید.

۳. خوشبو کننده بچخال
قهوه علاوه بر خاصیت‌های فراوان بوی نامطبوع بچخال را نیز از بین می‌برد، به طوری که مقداری قهوه را در بچخال و در قسمت‌ها و بخش‌هایی از بچخال

خاصیت شگفت‌انگیز گل کلم برای سلامتی

گره تغذیه و سلامت - گل کلم یک غذای سرشار از مواد مغذی است که برای سلامتی مفید بوده و بدن را از بیماری‌ها محافظت می‌کند. گل کلم یک غذای سرشار از مواد مغذی است؛ به طوری که حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان است که برای سلامتی مفید بوده و بدن را از بیماری‌ها محافظت می‌کند.

در این گزارش از ۷ خاصیت فوق‌العاده گل کلم برای سلامتی می‌گوییم:

۱. تقویت توانایی‌های ذهنی
گل کلم حاوی درصد بالایی کولین است که در بهبود کیفیت خواب، افزایش مهارت‌ها و توانایی‌های آموزشی و نیز تقویت حافظه نقش دارد. کولین موجود در گل کلم انتقال سیگنال‌های عصبی را بهبود می‌بخشد.

۲. فواید گل کلم برای رژیم غذایی
گل کلم حاوی خواص زیادی است که آن را برای کاهش وزن مفید می‌کند؛ زیرا کالری کمی دارد و یک نمفان گل کلم فقط ۲۵ کالری دارد. همچنین منبعی غنی از فیبر است که به تنظیم فرآیند هضم و احساس سیری کمک می‌کند و همچنین حاوی مقادیر زیادی آب مفید برای کاهش وزن



۶ راهکار طبیعی برای از بین بردن مشکلات گوارشی

گره تغذیه و سلامت - برخی از درمان‌های خانگی و طبیعی برای رفع مشکلات گوارشی اثر بخش خواهند بود. امروزه افراد زیادی با مشکل سوء هاضمه روبرو می‌شوند، این بیماری با علائم متفاوتی خود را نشان می‌دهد، اما حالت سیری زیاد در حین خوردن غذا، احساس ناخوشی طولانی مدت بعد از خوردن غذا، درد یا سوزش در قسمت بالای شکم، نفخ و حالت تهوع شایع‌ترین علائم بیماری سوء هاضمه هستند. در حالی که خیلی‌ها برای درمان مشکل سوء هاضمه سراغ داروهای تجویزی و درمان‌های متداول می‌روند، اما برخی درمان‌های خانگی و طبیعی نیز می‌توانند به رفع این مشکل کمک کنند.

آب بیشتری بنوشید
اغلب ما آدم‌ها به صورت مزمن، بدن دهیدراته (کم شدن آب بدن) داریم. برای اینکه سیستم گوارش بدن به راحتی کار خود را انجام دهد باید آب کافی بنوشیم. جای نوشیدنی‌های قندی را به آب بدهید و ببینید که چه تفاوتی در وضعیت گوارش شما ایجاد می‌شود.

جویند زنجبیل
زنجبیل یکی از موثرترین درمان‌های سوء هاضمه است، زیرا مواد تشکیل دهنده آن به تقویت انقباضات شکمی برای هضم مناسب کمک می‌کنند. خیلی ساده مقداری از آن را به غذاهای خود بیفزایید یا قطعه کوچکی از آن را بجوید. زنجبیل

سرکه سیب بنوشید
این ماده هاره‌کار برای سوء هاضمه هم مفید است. برای استفاده از خاصیت سرکه سیب، می‌توانید آن را به سالاد

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

مسائل کشور با سوزاندن فرصت قابل حل نیست

ضمیمه امروز اقتصاد کیش

۲۰۰۰ نفر در کیش

افزایش تصادفات و تلفات در کیش

خطری که باید آن را جدی گرفت

صبح‌ها

تعیین تکلیف فوری کالاهای خطرناک موجود در گمرک شهید رجایی

۳۰۰ صید انواع میگو در صیدگاههای هرمزگان

کشته نرگد نکند!

کشته نرگد نکند!

آفتاب

دعوی چپ و راست وسط سفره مردم

کشته نرگد نکند!

کشته نرگد نکند!

انتصیب

عملیات احیای بورس در سه مرحله

کشته نرگد نکند!

کشته نرگد نکند!

آرمان

نمایندگان در عزل و نصب‌ها دخالت می‌کنند

مداکرد با آمریکا با اجازه رهبری امکان است

کشته نرگد نکند!

کشته نرگد نکند!

باصبح

تعطیلات پایان‌باز

کشته نرگد نکند!

کشته نرگد نکند!

۴۴۴۲۴۹۶۹ ۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه