

کبد و ۲۰ نشانه بروز مشکل در آن

■ مدفوع رنگ پریده ممکن است نشانه‌ای از عملکرد نادرست کبد باشد. البته، پیش از مراجعه به پزشک برای چند روز شرایط مدفوع خود را زیر نظر بگیرید زیرا ممکن است این تغییر رنگ تنها به واسطه غذایی که به تازگی مصرف کرده اید، شکل گرفته باشد.

بسیاری چندین روز تجربه کرده و قادر به انجام فعالیت های روزانه خود نیستید، باید به پزشک مراجعه کنید. یک کبد بیمار (به عنوان مثال، کبد چرب یا کبدی که تحت تاثیر سرطان یا سیروز قرار گرفته است) در بیشتر موارد، تنها به واسطه یک ویروس شکل گرفته و پس از چند روز بهبود می یابد. اما تیبی که پایدار است می تواند به بروز مشکلاتی جدی اشاره داشته باشد. بسیاری از بیماران مبتلا به هپاتیت A (التهاب کبد پس از مصرف غذا یا آب آلوده) با تیب مواجه می شوند.

خون در مدفوع ■ مدفوع رنگ پریده ممکن است نشانه ای از عملکرد نادرست کبد باشد. البته، پیش از مراجعه به پزشک برای چند روز شرایط مدفوع خود را زیر نظر بگیرید زیرا ممکن است این تغییر رنگ تنها به واسطه غذایی که به تازگی مصرف کرده اید، شکل گرفته باشد.

خون در ادرار ■ رنگ ادرار یکی دیگر از مواردی است که می تواند به بروز مشکل در کبد اشاره داشته باشد. به عنوان مثال، ادراری که تیره تر از حد معمول است، در برخی موارد، می تواند نشانه ای از هپاتیت حاد باشد. اگر ادرار شما برای چند روز به رنگ چای بوده است باید برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

خارش پوست ■ خارش به طور معمول به دلیل مشکلات پوستی شکل می گیرد و در بیشتر موارد استفاده از یک کرم تجویزی توسط متخصص پوست تسکین شرایط می شود. با این وجود، گاهی اوقات بروز مشکل در کبد دلیل بروز خارش است. افزایش بیلی روبین، رنگدانه ای که مسئول رنگ زرد صفر است، ناشی از کلاژنیت

کشم کشگی ■ مصرف برخی داروها، نوشیدن الکل، استفاده از مواد مخدر، و ابتلا به برخی بیماری های روانی می تواند دلیل کم گشنگی و سردرگمی فرد باشد. اما گاهی اوقات بیماری کبد (هپاتیت و سیروز) دلیل بروز این شرایط است. اگر نمی توانید دلیل کم گشنگی و سردرگمی را بیابید، پیش از ویزیت شدن علائم به پزشک مراجعه کنید.

اسهال ■ ابتلا به اسهال گاه و بیگاه خطرناک نیست و ممکن است غذایی که خورده اید در ارتباط باشد. اما اسهال مزمن ممکن است از مشکلاتی در دستگاه گوارش سرچشمه گرفته و احتمالاً روده بزرگ یا کبد در شرایط مطلوب خود قرار ندارند. مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط بهترین گزینه است.

یبوست ■ اگر رژیم غذایی خوب و متعادلی دارید و دارو مصرف نمی کنید، اما برای بیش از سه هفته با یبوست مواجه شده اید، احتمال ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر وجود دارد. همچنین، یبوست در افراد مبتلا به سرطان کبد دیده می شود. از این رو مراجعه به پزشک بهترین گزینه است.

بوی بد دهان ■ اگر رژیم غذایی خوب و متعادلی دارید و دارو مصرف نمی کنید، اما برای بیش از سه هفته با یبوست مواجه شده اید، احتمال ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر وجود دارد. همچنین، یبوست در افراد مبتلا به سرطان کبد دیده می شود. از این رو مراجعه به پزشک بهترین گزینه است.

بوی بد دهان ■ بوی بد دهان دارو، هوا، نوشیدن الکل، نتیجه خاصی نرسیده اید، بروز مشکل در کبد می تواند در این زمینه نقش داشته باشد. اختلال در عملکرد کبد به واسطه هپاتیت یا بیماری مزمن کبد می تواند موجب ابتلاست بوی بد دهان منجر شود. مواد زائد در خون شده و در نهایت به بوی بد دهان منجر شود.

برجستگی های کوچک سفید نزدیک چشم ها ■ کلاژنیت صفرای اولیه یک بیماری مزمن کبد دارای علائم غیر معمول است که از آن جمله می توان به بروز برجستگی های کوچک سفید نزدیک چشم ها اشاره کرد. کلاژنیت صفرای اولیه در صورت عدم درمان می تواند به سیروز کبدی منجر شود، از این رو نباید آن را نادیده گرفت.

دشواری در صحبت کردن ■ آسید در بیان خود با دشواری مواجه هستید؟ آیا صدای شما ضعیف تر شده است؟ آیا در کنترل بزاق خود با مشکل مواجه هستید؟ این امکان وجود دارد که به بیماری ویلسون مبتلا شده باشید. این بیماری با یبوست و بافتن مریز که موجب ابتلاست می شود. سوزن اضافه در سراسر بدن پخش شده و برخی اندام ها از جمله مغز از آن ارانه عملکرد درست خود باز می دارد.

بسیاری چندین روز تجربه کرده و قادر به انجام فعالیت های روزانه خود نیستید، باید به پزشک مراجعه کنید. یک کبد بیمار (به عنوان مثال، کبد چرب یا کبدی که تحت تاثیر سرطان یا سیروز قرار گرفته است) در بیشتر موارد، تنها به واسطه یک ویروس شکل گرفته و پس از چند روز بهبود می یابد. اما تیبی که پایدار است می تواند به بروز مشکلاتی جدی اشاره داشته باشد. بسیاری از بیماران مبتلا به هپاتیت A (التهاب کبد پس از مصرف غذا یا آب آلوده) با تیب مواجه می شوند.

خون در مدفوع ■ مدفوع رنگ پریده ممکن است نشانه ای از عملکرد نادرست کبد باشد. البته، پیش از مراجعه به پزشک برای چند روز شرایط مدفوع خود را زیر نظر بگیرید زیرا ممکن است این تغییر رنگ تنها به واسطه غذایی که به تازگی مصرف کرده اید، شکل گرفته باشد.

خون در ادرار ■ رنگ ادرار یکی دیگر از مواردی است که می تواند به بروز مشکل در کبد اشاره داشته باشد. به عنوان مثال، ادراری که تیره تر از حد معمول است، در برخی موارد، می تواند نشانه ای از هپاتیت حاد باشد. اگر ادرار شما برای چند روز به رنگ چای بوده است باید برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

خارش پوست ■ خارش به طور معمول به دلیل مشکلات پوستی شکل می گیرد و در بیشتر موارد استفاده از یک کرم تجویزی توسط متخصص پوست تسکین شرایط می شود. با این وجود، گاهی اوقات بروز مشکل در کبد دلیل بروز خارش است. افزایش بیلی روبین، رنگدانه ای که مسئول رنگ زرد صفر است، ناشی از کلاژنیت

کشم کشگی ■ مصرف برخی داروها، نوشیدن الکل، استفاده از مواد مخدر، و ابتلا به برخی بیماری های روانی می تواند دلیل کم گشنگی و سردرگمی فرد باشد. اما گاهی اوقات بیماری کبد (هپاتیت و سیروز) دلیل بروز این شرایط است. اگر نمی توانید دلیل کم گشنگی و سردرگمی را بیابید، پیش از ویزیت شدن علائم به پزشک مراجعه کنید.

اسهال ■ ابتلا به اسهال گاه و بیگاه خطرناک نیست و ممکن است غذایی که خورده اید در ارتباط باشد. اما اسهال مزمن ممکن است از مشکلاتی در دستگاه گوارش سرچشمه گرفته و احتمالاً روده بزرگ یا کبد در شرایط مطلوب خود قرار ندارند. مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط بهترین گزینه است.

یبوست ■ اگر رژیم غذایی خوب و متعادلی دارید و دارو مصرف نمی کنید، اما برای بیش از سه هفته با یبوست مواجه شده اید، احتمال ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر وجود دارد. همچنین، یبوست در افراد مبتلا به سرطان کبد دیده می شود. از این رو مراجعه به پزشک بهترین گزینه است.

بوی بد دهان ■ اگر رژیم غذایی خوب و متعادلی دارید و دارو مصرف نمی کنید، اما برای بیش از سه هفته با یبوست مواجه شده اید، احتمال ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر وجود دارد. همچنین، یبوست در افراد مبتلا به سرطان کبد دیده می شود. از این رو مراجعه به پزشک بهترین گزینه است.

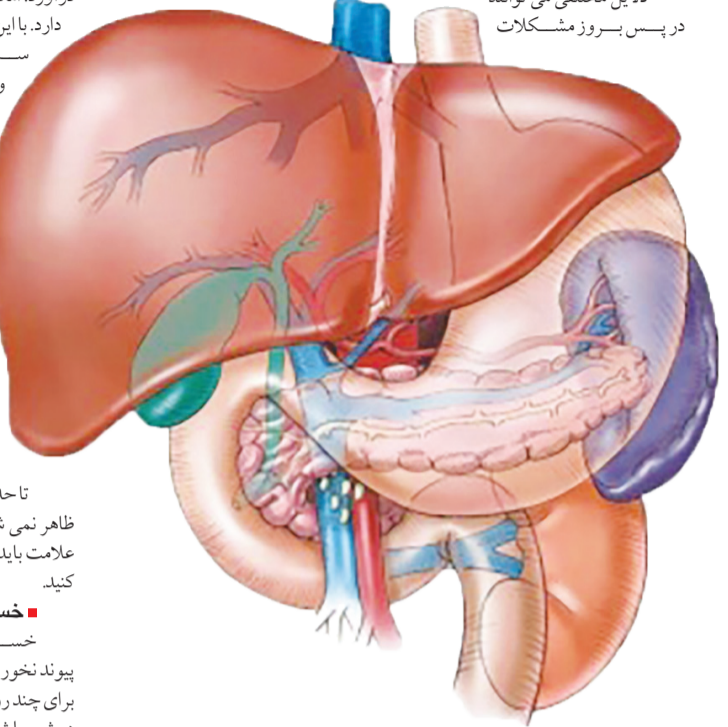
بوی بد دهان ■ بوی بد دهان دارو، هوا، نوشیدن الکل، نتیجه خاصی نرسیده اید، بروز مشکل در کبد می تواند در این زمینه نقش داشته باشد. اختلال در عملکرد کبد به واسطه هپاتیت یا بیماری مزمن کبد می تواند موجب ابتلاست بوی بد دهان منجر شود. مواد زائد در خون شده و در نهایت به بوی بد دهان منجر شود.

برجستگی های کوچک سفید نزدیک چشم ها ■ کلاژنیت صفرای اولیه یک بیماری مزمن کبد دارای علائم غیر معمول است که از آن جمله می توان به بروز برجستگی های کوچک سفید نزدیک چشم ها اشاره کرد. کلاژنیت صفرای اولیه در صورت عدم درمان می تواند به سیروز کبدی منجر شود، از این رو نباید آن را نادیده گرفت.

دشواری در صحبت کردن ■ آسید در بیان خود با دشواری مواجه هستید؟ آیا صدای شما ضعیف تر شده است؟ آیا در کنترل بزاق خود با مشکل مواجه هستید؟ این امکان وجود دارد که به بیماری ویلسون مبتلا شده باشید. این بیماری با یبوست و بافتن مریز که موجب ابتلاست می شود. سوزن اضافه در سراسر بدن پخش شده و برخی اندام ها از جمله مغز از آن ارانه عملکرد درست خود باز می دارد.

گوارشی وجود داشته باشند. مصرف بسیار زیاد چربی یا قند، یا نوشیدن بیش از اندازه نوشابه های گازدار و قهوه از جمله دلایل رایج در این زمینه هستند. اما مشکلات گوارشی مکرر می تواند نشانه ای از بروز مساله ای جدی در کبد باشد. اگر ناراحتی گوارشی شما پایدار است و از بین نمی رود به پزشک مراجعه کنید.

سنجینی کبد ■ احساس سنجینی یکدی که از نشانه های رایج بروز مشکل در این اندام کلیدی در پس بروز مشکلات



احساس درد مداوم در سمت راست شکم باید زنگ هشدار را برای شما به صدا درآورد. امکان ابتلا به آپاندیسیت وجود دارد. با این وجود، اگر درد در قسمت بالا سمت راست شکم احساس شده و به سمت شانه راست بالای روده، احتمال ابتلا به سرطان کبد وجود دارد.

یک توده قابل لمس زیر حفره قفسه سینه ■ اگر متوجه توده ای زیر حفره قفسه سینه در سمت راست شکم خود شده اید ممکن است کبد شما متورم شده باشد. سرطان یکی از دلایل تورم کبد است. متأسفانه، نخستین نشانه های سرطان کبد زمانی که بیماری تاحد زیادی پیشرفت کرده است، ظاهر نمی شوند. از این رو، با مشاهده این علامت باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

خستگی شدید ■ خستگی لزوماً با مشکلات کبدی پیوند نخورده است. یک ویروس می تواند برای چند روز موجب احساس خستگی در شما شود. اما اگر خستگی شدید را

خواص متعدد سنگجبین و کاهو را نادیده نگیرید

کاهو و شسريت سنتی سنگجبین که گاهی با نغای تازه مخلوط می شود علاوه بر طعم بی نظیر و خوشایند خواص درمانی متعددی را هم داراست. کسانی که دارای مشکلاتی مثل یبوست هستند و از آن رنج می برند با استفاده از کاهو و سنگجبین تاحد زیادی درد آن ها التیام پیدا می کند.

بر اساس یافته های محققان طب سنتی کاهو دارای طبیعتی سرد و پر رطوبت است و مصرف آن با سنگجبین که طبیعتی به مراتب گرم تر از کاهو دارد، به اعتدال طبیعت بدنی افراد کمک بزرگی محسوب می شود.

به گفته پزشکان متخصص مصرف سنگجبین باغی کنده عروق بدن و مجاری است و ضمن تمیز کردن و پاکسازی خون بدن به دلیل خاصیت گرم و خشک بودن آن، سردی و رطوبت کاهو را خنثی کرده و اثرات مثبت فراوانی را به همراه خواهد داشت.



کاهو و شسريت سنتی سنگجبین که گاهی با نغای تازه مخلوط می شود علاوه بر طعم بی نظیر و خوشایند خواص درمانی متعددی را هم داراست. کسانی که دارای مشکلاتی مثل یبوست هستند و از آن رنج می برند با استفاده از کاهو و سنگجبین تاحد زیادی درد آن ها التیام پیدا می کند.

بر اساس یافته های محققان طب سنتی کاهو دارای طبیعتی سرد و پر رطوبت است و مصرف آن با سنگجبین که طبیعتی به مراتب گرم تر از کاهو دارد، به اعتدال طبیعت بدنی افراد کمک بزرگی محسوب می شود.

به گفته پزشکان متخصص مصرف سنگجبین باغی کنده عروق بدن و مجاری است و ضمن تمیز کردن و پاکسازی خون بدن به دلیل خاصیت گرم و خشک بودن آن، سردی و رطوبت کاهو را خنثی کرده و اثرات مثبت فراوانی را به همراه خواهد داشت.

خوراکی های معجزه آسار برای پیشگیری از کرونا

گیاهی هستند که به طور جدی می توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند، پونه، زنجبیل و دارچین را هم فراموش نکرده و برای شسرين کردن منوش از عسل استفاده کنید که از شکر و قند و نبات، همچنین ترکیب سیاه دانه کوبیده شده و عسل را روزانه به اندازه نصف یک قاشق چایخوری بخوریم. از مصرف ویتامین ها با بدن است حتی اگر نتوانیم آن را از بین ببریم باید تا جایی که ممکن است آن را کاهش دهیم.

ورزش و تمرینات تنفسی باعث ترشح هورمون های ضد استرس و شادی آورنده به کاهش استرس کمک می کند. خوب بخوابیم؛ خواب مناسب به تقویت سیستم ایمنی می انجامد، شبها زودتر بخوابیم و نیم ساعت قبل از خواب به سفحات تلخ همراه، رایانه و تلویزیون خیره نشویم و اگر امکان دارد در وسط روز بخوابیم زیرا اثرات عمومی بدن بهتر می شود.

گیاهی هستند که به طور جدی می توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند، پونه، زنجبیل و دارچین را هم فراموش نکرده و برای شسرين کردن منوش از عسل استفاده کنید که از شکر و قند و نبات، همچنین ترکیب سیاه دانه کوبیده شده و عسل را روزانه به اندازه نصف یک قاشق چایخوری بخوریم. از مصرف ویتامین ها با بدن است حتی اگر نتوانیم آن را از بین ببریم باید تا جایی که ممکن است آن را کاهش دهیم.

ورزش و تمرینات تنفسی باعث ترشح هورمون های ضد استرس و شادی آورنده به کاهش استرس کمک می کند. خوب بخوابیم؛ خواب مناسب به تقویت سیستم ایمنی می انجامد، شبها زودتر بخوابیم و نیم ساعت قبل از خواب به سفحات تلخ همراه، رایانه و تلویزیون خیره نشویم و اگر امکان دارد در وسط روز بخوابیم زیرا اثرات عمومی بدن بهتر می شود.

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

دولت این صوبه را برای رونق تفریح و تفریحی کسب و کار و گردشگری میکا کیش

انفقاد ناهم ناهم همکاری های مشترک آموزش و پژوهش در حوزه کسب و کار و گردشگری میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

صبح میل

امیدواری به فصلی تازه در پورس

۱۳ سال در انتظار «نور»

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

اصتک

مرکز افتاد برون بس که شد این دایره تک

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

آرامش

هر دو دنبال تخریب

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

آفتاب

قدر دانی کادر در مان از ستاد مقابله با کرونا

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

منتخب

ریش قیمت ها در بازار موبایل

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

مهری کرمانی، مدیر عامل میکا کیش

راهکارهای تغذیه ای برای کنترل چربی خون

شیوه غذایی، عدم مصرف غذاهایی با پخت ناسالم و یا فست فودها که با روغن های اکسیدشده تهیه می شوند و رژیم غذایی مناسب حتی در افرادی که مشکلات ژنتیکی دارند نیز می تواند به میزان بسیار قابل توجهی در بالا رفتن چربی خون نقش داشته باشد.

وی گفت: وزن متعادل در افراد و کاهش وزن با استفاده از شیوه های اصولی می تواند از بروز چربی خون جلوگیری کند، در غیر این صورت کاهش وزن غیر اصولی خود به عنوان عامل افزایش چربی خون به شمار می رود.

این متخصص تغذیه افزود: کاهش مصرف قند و شکر و افزایش مصرف فیبر به میزان قابل توجهی برای جلوگیری از بروز چربی خون بالا موثر خواهد بود. مصرف روزانه ۵ تا ۷ واحد از سبزیجات خام و پخته، انجام فعالیت مناسب ورزشی به شکلی که ضربان قلب بالا رود، عدم مصرف چربی های ترانس که در شیرینی و شکلات وجود دارند، همچنین مصرف غذاهای غیر سرخ شده می تواند از بروز چربی خون بالا جلوگیری کند.

شیوه غذایی، عدم مصرف غذاهایی با پخت ناسالم و یا فست فودها که با روغن های اکسیدشده تهیه می شوند و رژیم غذایی مناسب حتی در افرادی که مشکلات ژنتیکی دارند نیز می تواند به میزان بسیار قابل توجهی در بالا رفتن چربی خون نقش داشته باشد.

وی گفت: وزن متعادل در افراد و کاهش وزن با استفاده از شیوه های اصولی می تواند از بروز چربی خون جلوگیری کند، در غیر این صورت کاهش وزن غیر اصولی خود به عنوان عامل افزایش چربی خون به شمار می رود.

این متخصص تغذیه افزود: کاهش مصرف قند و شکر و افزایش مصرف فیبر به میزان قابل توجهی برای جلوگیری از بروز چربی خون بالا موثر خواهد بود. مصرف روزانه ۵ تا ۷ واحد از سبزیجات خام و پخته، انجام فعالیت مناسب ورزشی به شکلی که ضربان قلب بالا رود، عدم مصرف چربی های ترانس که در شیرینی و شکلات وجود دارند، همچنین مصرف غذاهای غیر سرخ شده می تواند از بروز چربی خون بالا جلوگیری کند.

خواص باور نکردنی کدو حلوائی برای سرماخوردگی

دیگر مثل آلوگدی هوا، استرس و دود سیگار ایجاد می کند. تخمه های کدو حلوائی به دلیل این که منابع سرشار از عنصر روی و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، مهارت و توان مغز مسرماخوردگی می شود و برای چند روز، فعالیت های روزمره مبتلایان را تحت تاثیر خود قرار می دهد. کدو حلوائی یکی از داروهای مناسب برای نرم کردن سینه و خروج ترشحات آن است. در دوره سرماخوردگی می توانید روزی یک تا دو بار، مقداری کدو حلوائی را بخارپز کرده به همراه عسل میل کنید.

برای سرماخوردگی های ساده در فصل سرد، کدو حلوائی یک درمان مناسب است که می تواند به صورت بخارپز به همراه کدو حلوائی منبع مناسب ویتامین E، و بتاکاروتن است که همه آن ها خاصیت آنتی اکسیدانی دارند.

دیگر مثل آلوگدی هوا، استرس و دود سیگار ایجاد می کند. تخمه های کدو حلوائی به دلیل این که منابع سرشار از عنصر روی و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، مهارت و توان مغز مسرماخوردگی می شود و برای چند روز، فعالیت های روزمره مبتلایان را تحت تاثیر خود قرار می دهد. کدو حلوائی یکی از داروهای مناسب برای نرم کردن سینه و خروج ترشحات آن است. در دوره سرماخوردگی می توانید روزی یک تا دو بار، مقداری کدو حلوائی را بخارپز کرده به همراه عسل میل کنید.

برای سرماخوردگی های ساده در فصل سرد، کدو حلوائی یک درمان مناسب است که می تواند به صورت بخارپز به همراه کدو حلوائی منبع مناسب ویتامین E، و بتاکاروتن است که همه آن ها خاصیت آنتی اکسیدانی دارند.

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

SAVDA

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰