

چگونه کم خونی را تشخیص دهیم؟

کم خونی یا آنمی اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین خون کاهش می‌یابد و علائم مختلفی دارد.

گروه تغذیه و سلامت - کم خونی
یک شرایطی است که در آن میزان RBC یا هموگلوبین پایین‌تر از حد طبیعی است، RBC ها کمکی برای انتقال اکسیژن به تمام قسمت‌های بدن هستند و هموگلوبین، یک پروتئین غنی از آهن در RBC است که رنگ قرمز را به سلول‌های خونی می‌دهد. RBC همچنین کمک می‌کند تا اکسیژن بماند، با عفونت مبارزه می‌کند و از بروز خونریزی جلوگیری می‌کند. کم خونی باعث کم شدن اکسیژن در قسمت‌های مختلف بدن می‌شود.

علائم و نشانه‌های کم خونی:

- ضعف
- پوست رنگپریده
- تنگی نفس
- دست‌ها و پاهای سرد
- سر درد
- سرگیجه
- درد قفسه سینه
- ریزش مو
- ضربان قلب نامنظم
- کاهش اشتها

دشواری در تمرکز
دلایل کم خونی:
کم شدن RBC یا هموگلوبین می‌تواند به یکی از سه علت زیر باشد:
بدن شما RBC کافی را تولید نمی‌کند.
RBCها توسط بدن شما تخریب می‌شوند.
از دست رفتن خون به علت قاعدگی، آسیب، یا سایر علل خونریزی.
انواع کم خونی:
تارسایمی کمبود آهن:
کم خونی فقر آهن رایج‌ترین نوع کم خونی است؛ آهن برای انسان بسیار ضروری است تا هموگلوبین تولید کند و از دست دادن خون، رژیم غذایی نامناسب و عدم توانایی بدن برای جذب آهن از غذا می‌تواند منجر به کمبود آهن شود. در نهایت، بدن شما قادر به تولید هموگلوبین کافی نیست، که منجر به کم خونی می‌شود.
کم خونی آپلاستیک:
این نوع کم خونی زمانی به وجود می‌آید که بدن شما گلبول‌های قرمز (RBC) را به اندازه کافی تولید نکند. RBCها در مغز استخوان هر ۱۲۰ روز تولید می‌شوند. زمانی که مغز استخوان

قادر به تولید RBC نیست، تعداد سلول‌های خون کم می‌شود و منجر به کم خونی می‌شود. کم خونی سلول داسی شکل: بیماری سلول داسی شکل، یک اختلال جدی در خون است که باعث داسی شدن شکل سلول‌های خونی می‌شود. سلول‌های قرمز خون در این نوع کم خونی داسی شکل یا صاف غیرطبیعی می‌شوند. RBCها حاوی هموگلوبین‌های غیر طبیعی هستند که به عنوان هموگلوبین سلول داسی شکل شناخته می‌شوند و شکل غیر طبیعی آن را به وجود می‌آورند. سلول‌های داسی شکل چسبندگی بیشتری دارند و می‌توانند در رگ‌ها گیرند و باعث انسداد رگ‌ها می‌شوند.
کم خونی همولیتیک:
این نوع کم خونی زمانی ایجاد می‌شود که

گلبول‌های قرمز قبل از عمر طبیعی‌شان تخریب می‌شوند. مغز استخوان قادر به تولید RBC جدید به اندازه کافی برای تقاضایش نیست.
کم خونی کمبود ویتامین:
مانند آهن و ویتامین B۱۲ نیز برای تولید مناسب هموگلوبین مورد نیاز است. اغلب محصولات حیوانی غنی از ویتامین B۱۲ هستند. اما گیاهخوار هستند، امکان دارد کمبود ویتامین B۱۲ داشته باشید. این می‌تواند باعث عدم تولید کافی هموگلوبین در بدن شما ایجاد شود و منجر به کم خونی می‌شود. این نوع از کم خونی نیز به عنوان کم خونی فقر آهن نیز شناخته می‌شود.
تالاسمی:
تالاسمی یک اختلال ژنتیکی ارثی است که

خونریزی بیش از حد در طی قاعدگی یا خونریزی ناشی از آسیب، جراحی، سرطان یا دستگاه‌های دارای اختلال عملکرد دستگاه گوارش می‌تواند منجر به کم خونی شود.
در شما هر یک از این انواع کم خونی تشخیص داده شد، چه اتفاقی می‌تواند رخ دهد؟
عوامل خطر ناک کم خونی:
زنان و کودکان بیشتر ابتلا به کم خونی نسبت به مردان هستند.
کم خونی در دوران بارداری شایع است، اما نباید بدون درمان رها شود.
افراد بالای ۶۵ سال می‌توانند کم خون شوند.



مضرات جوشاندن آب بیش از یک بار

می‌توان به افزایش غلظت املاح با فرآیند تخریب اشاره کرد و این در صورتی است که بعضی از املاح برای سلامتی بدن، مضر محسوب می‌شوند.
افزایش غلظت نیترات با جوشاندن مجدد آب
این رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: از جمله عوارض جوشاندن مجدد آب می‌توان به افزایش غلظت نیترات و نیتریت‌ها در روغن زنبق اشاره کرد که در نهایت به افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان ختم می‌شود. همچنین با جوشاندن چندباره آب، میزان اکسیژن کاهش پیدا می‌کند و در این صورت گوارایی آب کاسته می‌شود. از جمله عوارض این کار می‌توان

چه علائمی نشان دهنده شدت بیماری کرونا هستند؟

بیماری کووید ۱۹ نیست اغلب افرادی که با علائم تنفسی روانه بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها می‌شوند دچار تب بالا نیستند. همچنین علائم دیگری وجود دارد که بیشتر به بیماری‌های تنفسی دیگر اشاره دارد. این متخصصان تأکید کرد: بیماری کووید ۱۹ ممکن است با سرگیجه، سردرد، بدن درد، تب، گلو درد، کاهش حساسیت و احساس خستگی شروع شود. این بیماری همچنین می‌تواند با بدن درد شدید و خستگی زیاد همراه باشد.
یکی دیگر از علائم کلیدی این بیماری از دست دادن حس بویایی در چند روز نخست شروع بیماری است. همچنین یکی از نشانه‌های کووید ۱۹ که آن را از آنفلوآنزا و دیگر بیماری‌های تنفسی مجزا می‌کند، تنگی نفس شدید است.
به گفته متخصصان در نوع شدید کووید ۱۹ تنگی نفس نشانه‌ای کلیدی در متمایز ساختن این بیماری از دیگر

چگونه خودر را ضد عفونی کنیم؟

بر اساس گزارش سازمان پیشگیری از بیماری‌های و انگیزه‌دار در ایالات متحده آمریکا، مواد ضد عفونی کننده الکل حداقل ۷۰ درصد قادر خواهند بود ویروس کرونا را تقریباً در تمامی سطوح از بین ببرند. آنها همچنین به شهروندان توصیه کرده اند که در صورت عدم دسترسی به الکل و مواد ضد عفونی کننده استاندارد می‌توانند از محلول آب و صابون برای گندزدایی سطوح مختلف همچون خودرو استفاده کنند.
البته نکته‌ای که در اینجا حائز اهمیت است آن است که رانندگان باید توجه داشته باشند سطوح کلید داخلی خودرو نسبت به برخی از مواد ضد عفونی و ضد عفونی کننده بسیار حساس است؛ به گونه‌ای که ممکن است به راحتی تخریب شده و بر

دنبه؛ روغنی طبیعی با خواص بی نظیر

خون شده، علاوه بر اینکه این روغن، یکی از روغن‌های ایده‌آل برای سرخ کردن غذاهاست. روغن دنبه باعث کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب می‌شود، بسا این وجود بیستامین باک شدن دلیل دارا بودن مقادیر بالای آن اسیدهای چرب اشباع، افراط در مصرف آن برای بیماران قلبی و افراد دارای کلسترول بالا نیز می‌باشد.
همچنین روغن دنبه عصاره ۶۰ تا ۷۰ نوع چربی گیاهی است، چون گوسفندان گیاهان مختلفی را می‌خورند. افراد چاق و چاق شدن افراد لاغر کمک می‌کند.
روغن دنبه سرشار از مواد مغذی و انواع مختلف ویتامین‌ها و اسیدهای چرب گیاهی است، چرا که غذای گوسفندان گیاهان مختلف است، از این رو استفاده از روغن دنبه باعث تقویت فوای بدن، استخوان‌سازی و بالا بردن توان بدن در مقابله با بیماری‌های مختلف می‌شود.
از خواص روغن دنبه که در طب سنتی به آن تأکید شده است خاصیت ضد اسفردگی این روغن است. روغن دنبه خاصیت سوزدایی دارد و می‌توان از آن به همراه روغن حیوانی برای تهیه و پاکسازی روده‌ها استفاده کرد.

طرب تهیه روغن دنبه بدون بو

به منظور تهیه روغن دنبه بدون بو، ابتدا مقداری دنبه تازه گوسفندی را به قطعات ریز خرد کنید و به مدت یک شب در آب سرد قرار دهید تا بوی آن از بین برود. سپس آن را در آب نمک رقیق قرار دهید. سپس آب اضافه کنید و آن را بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا به صورت سوزنی و آهسته داغ شود.
برای گرفتن بوی دنبه، می‌توانید از ادویه و مواد خوشبو مانند پیاز، هل، دارچین، گل‌ب یا پوست پرتقال و امثال آن استفاده کنید. سپس بعد از آمدن شدن آن را از صافی رد کنید تا شفاف شود. توجه داشته باشید، تقاله مانده از تهیه روغن دنبه اگر نسوخته و سیاه نشده باشد، خوردن آن اشکالی ندارد، ولی مصرف دنبه سوخته باعث تولید خلط بد در بدن می‌شود.
دیدگاه طب جدید در بار روغن دنبه
بر اساس نظر متخصصان تغذیه، یکی از انواع چربی‌های منعقد شده که به شحم معروفند، دنبه است. چربی‌های منعقد که به دلیل کثرت اجزای عرضی به حالت جامد در آمده‌اند، برای تهیه مناسب نیستند. مصرف نابه‌جا و بیش از حد روغن دنبه در افرادی که قوه هاضمه آنان قوی نیست، می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی و روحی شود. روغن دنبه که چه ماده غذایی کجا و چگونه استفاده می‌شود اسکیموها هم از روغن دنبه استفاده می‌کنند و عمر طولانی هم دارند، اما برای زندگی مدرن این نوع روغن‌ها را افزایش می‌کنند و فشار خون بالا چیز دیگری به همراه ندارد.

د که مطبوعات

اقتصاد کیش
مدیرعامل محترم موسسه آموزش علوم و فنون
معاونان محترم: دکتر سید علی حسینی، دکتر سید علی حسینی، دکتر سید علی حسینی

ساماندهی ضابطین سلامت برای نظارت‌های
تعمیرات، نگهداری و نظارت بر تجهیزات پزشکی

آثار عملیات اجرایی احداث بل بزرگ
آیینی چهارگانه

سنگ‌کن و شهرک دریا
فرزندان ناخوانده بندر عباس

آیین ساحل
فرزندان ناخوانده بندر عباس

انتخابات
نظارت بر مطلق‌المنان

کماکان وضعیت
فرمان است رعایت کنیم

آرام‌بخشانه
آرام‌بخشانه

بازگشت قیمت‌های توافقی به دیوار و شیشور
رهنمایان

سوق
پشت پرده سودهای بورس

جامه‌باز
پیر شدیم رفت!

سوق
پشت پرده سودهای بورس

جامه‌باز
پیر شدیم رفت!

برای حفاظت از فایل‌های شخصی، به تعمیرکاران لوازم دیجیتال معتبر و نمایندگی‌های مجاز مراجعه کنیم
«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»