

سیستم ایمنی بدن ترا بررسی کن

سیستم ایمنی نقش کلیدی در سلامت مادر د؛ به خصوص با نزدیک شدن پاییز، باز گشایی مدارس و بالا رفتن احتمال بیماری ها، بهتر است با بررسی برخی علایم از ضعف آن با خبر شویم



سیستم ایمنی نقش کلیدی در سلامت مادر د و اطلاع از ضعف آن می تواند به ما در پیشگیری از بیماری های بسیاری کمک کند. به خصوص این روزها که با در پیش بودن پاییز و باز گشایی مدارس، فصل بیماری های واگیرداری چون آنفلوآنزا هم در پیش است. برای همین براساس برخی علایم می توانیم از ضعف سیستم ایمنی بدن مان آگاهی پیدا کنیم و بعد از مشورت با یک متخصص از بروز مشکلات بیشتر پیشگیری کنیم. با ما باشید تا به نقل از «بهداشت نیوز» به نشانه های ضعف سیستم ایمنی بدن آشنا شویم:

۱ عفونت های مکرر و پیوسته سیستم ایمنی مسئول دفاع از بدن در برابر عفونت های حاصل از باکتری، ویروس، قارچ و دیگر عوامل بیماری ز است. هنگامی که سیستم ایمنی به درستی عمل نکند، نمی تواند پاسخ موثری به این عوامل بیماری زا بدهد و در نتیجه بدن در برابر عفونت آسیب پذیر می شود.

۲ خستگی مزمن از خستگی مزمن می تواند نشانه ای از بسیاری از بیماری های مختلف از جمله عفونت، اختلال های خود ایمنی و متعادل نبودن هورمون ها باشد اما علاوه بر این ها می تواند

نشانه ای از سیستم ایمنی ضعیف هم باشد.

۳ پسور یازیس پسوریازیس یک مشکل پوستی اساسی است که باعث لکه های ضخیم پوسته پوسته روی پوست می شود که قرمز، خارش دار و دردناک هستند. سیستم ایمنی نقش مهمی در بهبود پسوریازیس دارد زیرا مسئول تنظیم پاسخ التهاب بدن و محافظت از پوست در برابر عفونت ها و انواع دیگر آسیب هاست.

۴ اختلال های خود ایمنی اختلال های خود ایمنی نشانه ای از سیستم ایمنی ضعیف هستند زیرا سیستم ایمنی را درگیر می کنند و باعث می شوند سیستم ایمنی به

بافت های بدن حمله کند که این مسئله منجر به التهاب مزمن، آسیب بافت و اختلال در عملکرد عضوهای آسیب دیده می شود.

۵ حساسیت ها حساسیت ها و آلرژی نشانه ای از سیستم ایمنی ضعیف هستند زیرا واکنش ایمنی بیش از حد فعال به موادی ضرر معمولی مانند گرده گل یا برخی غذاها ناشی می شوند. در افرادی با سیستم ایمنی سالم این مواد، واکنش سیستم ایمنی را تحریک نمی کنند اما در افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند سیستم ایمنی به اشتباه آن ها را تهدید تشخیص می دهد و حمله ای را آغاز می کند.

۶ مشکلات گوارشی سیستم ایمنی نقش حیاتی در حفظ میکروبیوم روده سالم و تنظیم واکنش ایمنی در گوارش ایفا می کند. هنگامی که سیستم ایمنی ضعیف شود نمی تواند تعادل بین باکتری های مفید و مضر روده را بررسی کند که همین مسئله منجر به مشکلات گوارشی مانند اسهال، یبوست، نفخ و درد شکمی می شود.

۷ عفونت های قارچی مکرر سیستم ایمنی نقش مهمی در تنظیم رشد

قارچ ها و دیگر میکروارگانیسم ها در بدن ایفا می کند. عفونت های قارچی که نتیجه رشد بیش از حد قارچ کاندیدا هستند، در حالت عادی توسط سیستم ایمنی و دفاع طبیعی بدن بررسی می شوند.

۸ اکنه با وجود این که اکنه یک نشانه مستقیم سیستم ایمنی ضعیف در نظر گرفته نمی شود اما شواهدی وجود دارند مبنی بر این که اختلال عملکرد سیستم ایمنی نقش مهمی را در ایجاد اکنه ایفا می کند. به طور خاص اکنه با التهاب مزمن است که نشانه واکنش ایمنی بیش از حد فعال است.

۹ اگزما سیستم ایمنی نقش حیاتی را در ایجاد و پیشرفت اگزما بازی می کند زیرا سیستم ایمنی مسئول تنظیم واکنش التهاب بدن و محافظت از پوست در برابر عفونت و دیگر آسیب هاست و در افراد مبتلا به اگزما ممکن است واکنش بیش از حد به محرک های خاص مانند عوامل ایجاد کننده آلرژی نشان دهد که این مسئله منجر به التهاب مزمن و آسیب پوستی می شود.

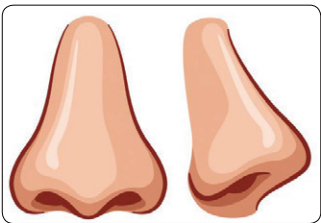
نکته

کووید ۱۹ بعد از بهبودی هم پیامدهایی برای قلب دارد

متخصصان قلب باور دارند که کووید موجب التهاب گسترده می شود که عامل مهمی در بروز حوادث قلبی است. به گزارش «ایندپندنت» دکتر لوک لافین، متخصص قلب، در این باره گفت: «همان طور که می دانید التهاب، خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد و بیماری های عفونی، به ویژه عفونت های شدید مانند کووید ۱۹، به التهاب منجر می شود. آیا کووید ۱۹ با ایجاد مکانیسمی، باعث التهاب می شود؟ احتمالاً. بخشی از پاسخ سیستم ایمنی به عفونت یا آسیب شدید در بدن، آزاد کردن پروتئین هایی است که موجب التهاب و لخته شدن خون می شوند. التهاب در افرادی که پلاک در شریان هایشان انباشته شده است، باعث جدا شدن آن پلاک و ایجاد لخته خون و حمله قلبی یا سکته می شود. متخصصان می گویند افرادی که از قبل در شریان های خون شان پلاک دارند، مانند بسیاری از سیگاری ها و کسانی که فشار خون و کلسترول بالا دارند، با بیشترین خطر حمله قلبی ناشی از کووید ۱۹ مواجه اند. اما این تمام ماجرا نیست چون عوارض قلبی عروقی پس از بهبودی فرد از بیماری کووید از بین نمی رود. پژوهشی گسترده در سال ۲۰۲۲ به بررسی و تحلیل سوابق پزشکی ۶۹۱ هزار و ۴۵۵ بیمار در ایالات متحده پرداخت. بر اساس این پژوهش، افرادی از ابتلا به کووید، طی سال با افزایش قابل توجه خطر ابتلا به بیماری های قلبی مواجه شده اند. بر اساس این تحقیق، افراد ۱/۵ برابر بیشتر در معرض سکته مغزی، تقریباً دو برابر بیشتر در معرض حمله قلبی و بین ۱/۶ تا ۲/۴ برابر در معرض خطر ابتلا به انواع مختلف «آرتمی قلبی» یا همان اختلال در ریتم ضربان قلب بودند.

بیشتر بدانیم

هشدارهای مهم بینی در باره سلامتی ما



هرچند شاید خوشایند نباشد، اما شما می توانید از آن چه در داخل بینی شماست با بهتر است بگوییم، آن چه که از آن بیرون می آید، چیزهایی دربار سلامتیتان یاد بگیرید. خونریزی بینی، مایعات زرد و اختلال در حس بویایی همگی می تواند نشانه هایی از بیماری های خاموش باشد که باید آن ها را به سرعت بررسی کنید. به گزارش «ویچه وله» به نقل از نشریه بریتانیایی «میرور»، مانند هر قسمت از بدن، بینی هم می تواند هشدارهایی دربار وضعیت سلامتی به شما بدهد که بهتر است آن ها را بشناسید.

۱. خون دماغ مکرر نشانه یک بیماری ارثی اگر به طور مرتب خون دماغ می شوید، باید به دنبال کشف علت آن باشید. به گفته متخصصان سرویس سلامت ملی بریتانیا، یک بیماری ارثی به نام تلانژکتازی همورائیک که در آن عروق خونی به درستی رشد نکرده اند، می تواند به خونریزی بینی منجر شود. کسانی که از این عارضه رنج می برند باید مراقب کم خونی و دیگر مشکلات از جمله سکته مغزی باشند. این بیماری هیچ درمانی ندارد، اما مبتلایان می توانند از مکمل های آهن و لیزر درمانی برای جلوگیری از خونریزی مکرر بینی بهره مند شوند.

۲. اختلال در حس بویایی نشانه دیابت امطالعات نشان داده که هرچه عوارض دیابت در افراد شدیدتر باشد، احتمال اختلال در حس بویایی آن ها بیشتر است. حس بویایی به خطر افتاده می تواند نتیجه آسیب عصبی ناشی از دیابت باشد.

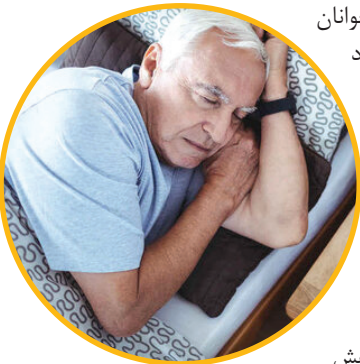
۳. بویایی ناقص نشانه تومور مغزی به گفته متخصصان NHS، اختلالی به نام پاروسمی زمانی اتفاق می افتد که گیرنده های بویایی در بینی قادر به تشخیص بویستند و آن ها را به شکلی که باید به مغز منتقل نمی کنند. ریحی هم می تواند فقط از یک سوراخ بینی قابل حس باشند. این اختلال می تواند نتیجه یک ویروس باشد که در این حالت طی چند هفته از بین می رود. با این حال، می تواند در اثر سناریوهای جدی تری از جمله تومورهای مغزی، آسیب های سر، داروها یا تشنج ایجاد شود. برای تشخیص این موارد مراجعه به پزشک ضروری است.

۴. قرمزی پوست بینی نشانه اکنه روزانه قرمزی پوست بینی می تواند نتیجه روز اسه باشد؛ یک بیماری پوستی طولانی مدت که باعث قرمزی و سوزش روی صورت می شود. به گفته انجمن متخصصان پوست بریتانیا، هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد و اگرچه بی خطر است، اما در موارد جدی می تواند شکل بینی را تغییر دهد (ضخیم شدن پوست بینی) و باعث سخت شدن تنفس شود.

۵. عفونت قارچی مخاط شفاف یا روشن اغلب نشان دهنده یک مشکل جدی سلامتی نیست، اما می تواند نشانه جدی عفونت قارچی در ریه ها مانند اسپرژیلوزیس باشد. این بیماری در اثر نوعی کپک معمولی که هر دم در داخل و هم در خارج از منزل یافت می شود ایجاد می شود؛ علایم دیگر این عفونت قارچی عبارت اند از: تب، درد قفسه سینه، سرفه خونی و تنگی نفس. عفونت قارچی سیستم تنفسی یک موضوع بسیار جدی است که می تواند به مراقبت های پزشکی فوری نیاز داشته باشد.

ترفند

چرا خواب افراد مسن به تدریج کم می شود؟



یک تصور کلیشه ای وجود دارد که می گویند نوجوانان تا لنگ ظهر می خوانند، اما افراد مسن تر صبح زود از خواب بیدار می شوند. به نظر می رسد در این کلیشه، حقیقتی وجود دارد که در واقع بخشی از روند طبیعی پیر شدن است. متخصصان توصیه می کنند که افراد ۷ ساعت یا بیشتر در طول شب بخوابند. آن ها همچنین می گویند خوابیدن در ساعت معین برای بدن مفید است. با این حال، وقتی که افراد با به سن می گذارند، میانگین خواب آن ها هر ۱۰ سال، ۳۰ دقیقه کاهش می یابد. همچنین افراد به تدریج تمایل دارند زودتر بخوابند و زودتر هم از خواب بیدار شوند. البته دلایل زیادی برای این اتفاق وجود دارد. الگوی پیری زودتر خوابیدن و بیدار شدن بیشتر به مغز مربوط می شود. وقتی پیری می شوی، مغز هم مانند بسیاری از قسمت های بدن، دیگر به اندازه کافی توانایی نخواهد داشت. دکتر سایرام پاراتاسارانی، مدیر مرکز خواب و علوم دانشگاه آریزونا گفت: «سیم کشی های مغز احتمالاً دیگر به ورودی ها پاسخ نمی دهد؛ چرا که مغز پیر شده است.» این ورودی ها نشانگرهایی هستند که به ما کمک می کنند تشخیص دهیم در کدام ساعت روز قرار داریم. این ورودی ها مواردی مانند نور روز، نشانه های اجتماعی، زمان صرف غذا و فعالیت های بدنی است. اهمیت این ورودی ها زمانی درک می کنید که در اتاق تاریک قرار داشته باشید. در واقع اگر در اتاقی بدون نور یا غذا محبوس شده باشید، تعیین روز و ساعت هم برایتان دشوار خواهد بود. مغز نوجوانان این نشانه ها را دریافت می کند، اما به دلیل ضعیف شدن طبیعی مغز در بزرگسالان، دریافت این نشانه ها با مشکل مواجه می شود. این موضوع، همچنین یکی از دلایلی است که افراد مسن زودتر از جوانان خسته می شوند و ممکن است زودتر به رختخواب بروند و زودتر هم بیدار شوند. البته چشم هانقش مهمی در دریافت نشانه های خارجی دارند و قدرت بینایی افراد هم با افزایش سن تغییر می کند.

کرم ضد آفتاب حاوی سم است؟



شیمیایی دارای فیلترهای [موانع] شیمیایی فرابنفش یا بیووی (UV) هستند که حاوی ترکیبات آلی با کربن اند، در حالی که ضد آفتاب های معدنی فیلترهای فیزیکی بیوی دارند. ضد آفتاب معدنی برای افرادی که پوست حساس دارند، تحمل کردنی تر است. بنابر این، برای کسانی که اکنه یا اگزما دارند، این نوع ضد آفتاب انتخاب بهتری است.

پوست را هم افزایش می دهد. کرم ضد آفتاب به محافظت در برابر این آثار منفی کمک می کند. بنا به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، ملانوما جدی ترین شکل سرطان پوست است و باعث مرگ بیش از ۸ هزار نفر در سال می شود. آکادمی پوست آمریکا توصیه می کند: «استفاده از کرم ضد آفتاب با اس پی اف ۳۰ یا بیشتری از بهترین روش های پیشگیری است.» جابر توضیح می دهد: «ضد آفتاب ها با توجه به عناصر تشکیل دهنده آن ها، به دو گروه شیمیایی و معدنی تقسیم می شوند. گزارش های منتشر شده در باره ماده شیمیایی پی اف ای اس موجب شده است که مردم به کلمه شیمیایی واکنش بدی نشان دهند.» جابر در ادامه افزود: «مواد فعال در ضد آفتاب های

با وجود آن که هوارو به خنکی می رود و تابستان به آخرین روزهایش نزدیک می شود، بهرغم کاهش دمای هوا، همچنان باید از پوست خود در برابر تابش آفتاب محافظت کنیم. اما آیا باید نگران سموم موجود در محصولات ضد آفتاب باشیم؟ بنا به گزارش سی بی اس نیوز، اغلب نگرانی ها در این باره که مضرات کرم های ضد آفتاب از فواید آن بیشتر است، کاملاً بی مورد و اشتباه است. دکتر سامر جابر، متخصص پوست در نیویورک، توضیح می دهد: «همه ما می دانیم که نور خورشید و پرتوی فرابنفش منجر به پیری، لکه های پوستی ناشی از تابش آفتاب و چین و چروک می شود و خطر ابتلا به سرطان

آشپزی من

میان وعده

طرز تهیه سوپ جو پوست کنده با مرغ به روش رستورانی



دستور پخت این سوپ خوشمزه:

- گوشت مرغ را با پیاز، نمک، زردچوبه و فلفل سیاه می پزیم.
- جو پوست کنده را از ۶ ساعت قبل خیس می کنیم یا اگر زمان نداریم یکی دو ساعت با آب جوش خیس می کنیم.
- پیاز را با ادویه تفت می دهیم و هویج رنده شده یا انگینی شده را اضافه می کنیم؛ کمی که تفت خورد در برامی افزایش می دهیم و می گذاریم تا رنگ باز کند. سپس جورا می ریزیم و کمی آب اضافه می کنیم، در این مرحله ۲ ساعت زمان می دهیم تا جوبخته شود. در این فاصله گوشت مرغ پخته شده را ریش می کنیم.
- بعد از ۲ ساعت نمک و گوشت مرغ و آب مرغ را که از صافی رد کردیم به قابلمه اضافه می کنیم و وقتی سوپ لعاب داد و جا افتاد در آخر جعفری خرد شده، زرشک تفت داده شده و آب لیمو را اضافه می کنیم. ۱۰ دقیقه بعد سوپ ما آماده است.

نکته ها:

- * توصیه می شود برای کیفیت بهتر حتماً از جو پوست کنده استفاده شود.

مواد لازم

- جو پوست کنده یک پیمانه
- جو پرک یک چهارم پیمانه
- نصف سینه مرغ
- هویج ۲ عدد
- سبزی سوپ ۱۰۰ گرم (تقریباً به اندازه یک مشت)
- پیاز یک عدد بزرگ
- رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
- ادویه (نمک، زردچوبه، فلفل سیاه یا قرمز) به میزان لازم
- آب مرغ صاف شده
- پیاز، نمک، فلفل و زردچوبه و پودر سیر برای پخت جداگانه مرغ
- جعفری خرد شده به دلخواه
- زرشک در صورت تمایل و دلخواه