

تنذر بالسكتة الدماغية... أعراض تستدعي التدخل الطبي الفوري



العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على الإصابة بسكتة دماغية مثل الإعاقات الخطيرة مدى الحياة. وأشارت الجمعية إلى أن عوامل الخطورة تتمثل في الشيخوخة، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، واضطرابات الأيض، مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم، ومشاكل القلب والأوعية الدموية، مثل الرجفان الأذيني، وتضيق الشريان السباتي، إضافة إلى البدانة وقلة الحركة والتدخين وشرب الخمر.

دعت الجمعية الألمانية لعلاج السكتة الدماغية إلى أخذ الاضطرابات العصبية مثل الخدر، ومظاهر الشلل وصعوبات الرؤية، والكلام، والتشوش الذهني على محمل الجد، إذ تشير إلى اضطرابات سريان الدم في الدماغ، وتنذر بسكتة دماغية. وأضافت الجمعية أن الأعراض الأخرى للسكتة الدماغية تشمل الصداع الشديد، والدوار، والغثيان، والقيء، ومشددة على ضرورة استدعاء الإسعاف فور ملاحظة هذه الأعراض، لأن لكل دقيقة ثمنها لتجنب

4 مؤشرات تدل على أن الإنفلونزا تطورت إلى التهاب رئوي خطير



تتشعر أحياناً بقليل من البلغم، ولكن إذا كنت مصاباً بالتهاب رئوي، فمن المحتمل أن يكون لديك سعال جاف فقط أو سعال مصحوب بخروج البلغم، فإذا كان لون البلغم أصفر أو أخضر أو بني أو ملطخاً بالدم فهذا يعني أنك مصاب بالتهاب رئوي.

من المحتمل أن يسألك طبيبك عما إذا كنت تشعر بضيق في التنفس أو تتنفس بشكل أسرع من المعتاد. يمكن أن يظهر هذا أيضاً في شكل ألم في الصدر وقد يكون لديك التهاب رئوي إذا كان صدرك يؤلمك عند الشهيق أو الزفير.

غضون أيام قليلة بالنسبة لمعظم الأشخاص، وقد تشمل التهاب الأنف أو السعال. وقد يكون من السهل الخلط بين التهاب الرئوي ونزلات البرد العنيدة التي تستمر لفترة طويلة. ولكن لتجنب أي مضاعفات خطيرة لا بد من استشارة الطبيب إذا لاحظت عدم زوال أعراض الإنفلونزا خلال عدة أيام لأنها قد تكون دليلاً على الإصابة بالتهاب الرئوي.

حذر الخبراء من ارتفاع متوقع في التهابات الجهاز التنفسي هذا الخريف والشتاء بما في ذلك التهاب الرئوي. عادة ما يكون سبب الالتهاب الرئوي، عدوى بكتيرية، ويمكن أن يصيب الأشخاص من جميع الفئات العمرية، ولكن كبار السن والأطفال الصغار هم أكثر عرضة للإصابة به. يمكن أن ينجم التهاب الرئوي عن الإنفلونزا أو الزكام، ويمكن أن يتطور إلى حالة صحية تهدد الحياة. ولتجنب الوصول إلى حالة سيئة، أوردت صحيفة «ذا صن» البريطانية، 4 أعراض مهمة تدل على تحول الإنفلونزا إلى التهاب رئوي خطير، على النحو التالي:

الحمي المستمرة

يمكن أن تكون الحمى المستمرة علامة على التهاب الرئوي. ومن المحتمل أن يصاحب ذلك قشعريرة وارتعاش وتعرق. وعندما يتسبب الفيروس في الإصابة بالتهاب الرئوي، فمن المحتمل أن تصاب بالحمى.

صعوبة التنفس

يمكن أن نشعر جميعاً بقليل من ضيق النفس إذا أصبنا بنزلة برد، ولكن إذا كنت تكافح من أجل التنفس، فقد يكون هذا علامة على الإصابة بالتهاب الرئوي. من أجل تشخيص التهاب الرئوي،

استمرار أعراض الإنفلونزا

تختفي أعراض البرد عادة في غضون أسبوعين، ولكن إذا استمرت الأعراض لأكثر من أسبوعين، فقد تكون علامة على التهاب رئوي خطير.

تختفي أعراض البرد عادة في غضون أسبوعين، ولكن إذا استمرت الأعراض لأكثر من أسبوعين، فقد تكون علامة على التهاب رئوي خطير.

ينتقل عبر الرذاذ... أعراض السعال الديكي لدى الأطفال



غالباً بواسطة المضادات الحيوية، وذلك لتجنب العدوى، التي قد تترتب على المرض مثل سوء التغذية والالتهاب الرئوي والوفاة. كذلك يتم تلقيح الأطفال الأقل من سبع سنوات، الذين لم يتم تعليمهم من قبل، كما يعطى الرضع اللقاح الثلاثي ضمن برنامج التطعيم الإجباري.

وسيلان الأنف والعطس وزيادة إفرازات الدموع والحمى والإعياء والتقيؤ. وفي الحالات الشديدة يصاب الطفل بانقطاع النفس والاختناق ويتغير لون جلده إلى اللون الأزرق. وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يتم

أعراض أقل شيوعاً

يقول الخبراء، إن الأعراض التي تم ذكرها آنفاً هي الأعراض الرئيسية الشائعة للتهاب رئوي، ولكن هناك أعراض أقل شيوعاً تشمل، السعال مع خروج الدم، والصداع، والتعب والإعياء، والصفير أثناء التنفس، إضافة إلى آلام المفاصل والعضلات والشعور بالارتباك.

البلغم

إذا كنت تعاني من السعال، فقد

صعوبة التنفس

يمكن أن نشعر جميعاً بقليل من ضيق النفس إذا أصبنا بنزلة برد، ولكن إذا كنت تكافح من أجل التنفس، فقد يكون هذا علامة على الإصابة بالتهاب الرئوي. من أجل تشخيص التهاب الرئوي،

تختفي أعراض البرد عادة في غضون أسبوعين، ولكن إذا استمرت الأعراض لأكثر من أسبوعين، فقد تكون علامة على التهاب رئوي خطير.

5 آلام في المعدة يجب علماً تجاهلها أبداً



يمكن أن يكون ألم المعدة، في بعض الأحيان، دليلاً على وجود مشكلة صحية خطيرة مثل سرطان الأمعاء، لذا لا بد من التعرف على أهم الأعراض المعديّة التي تدل على وجود حالات صحية خطيرة وحلها في وقت مبكر. فيما يلي أهم الأعراض المعديّة التي تدل على وجود مشكلة صحية خطيرة، وفق ما أوردت صحيفة «ذا صن» البريطانية:

ألم مصحوب بدم في البراز: سرطان الأمعاء

قالت الدكتورة سارة جارفيس، مديرة مركز بيشنيس أكسيس، إن أحد أنظر أسباب ظهور الدم في برازك هو سرطان الأمعاء. تشمل الأعراض المما في البطن، وتغيراً في عاداتك المعتادة في استخدام المراض، والحاجة إلى الضغط لإخراج الفضلات، وظهور الدم في البراز. يمكن أن يكون الدم أيضاً علامة على القرحة المعديّة أو التهاب المعدة والأمعاء أو التهاب القولون التقرحي.

ألم حاد في البطن: التهاب الزائدة الدودية أو قرحة في المعدة

قالت الدكتورة جارفيس إن الألم المفاجئ والحاد يمكن أن يكون أحد أعراض عدد من الحالات غير السارة، من المرجح أن يشير الألم المفاجئ والشديد جداً إلى حدوث شيء خطير، لذا فإن الأمر

شرب الشاي بعد التمارين الرياضية يساعد على خسارة الوزن

ومن المفير للاهتمام، أن التمارين الرياضية يمكن أن تعطل توازن الماء في الجسم، حيث يمكن أن يؤدي فقدان 2 في المئة فقط من كتلة الجسم من الماء إلى إعاقة الأداء، مما يجعل الحفاظ على رطوبة الجسم أكثر أهمية. وكشف البحث أن الرجال الذين تم إعطاؤهم 200 مل من الشاي ثلاث مرات في اليوم على مدار ثمانية أيام، قد تحسن نشاطهم في غضون 24 ساعة بعد التمرين.

سلطت دراسة جديدة الضوء على الفوائد الصحية والبدينية لشرب الشاي قبل التمرين وبعده، بدلاً من تناول الماء. وتقليدياً، كان الماء هو المشروب المفضل لترطيب الجسم قبل التمرين وبعده، لكن ورقة بحثية جديدة بعنوان 'Tea for Sport and Fitness: A Scoping Review' أبرزت حقيقة أن الشاي يمكن أن يقدم أيضاً مجموعة من الفوائد.

ولا يمكن للشاي أن يعزز الترطيب فحسب، بل إن شرب الشاي الأخضر بانتظام يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن. وتوضح الدكتورة إيمان ديربيشاير «هناك أيضاً فوائد للشاي في فقدان الوزن، حيث ربطت العديد من الدراسات بين استهلاك شاي الماتشا الأخضر وفقدان الوزن». وأدى شرب أربعة أكواب فقط من شاي ماتشا الأخضر خلال فترة 24 ساعة إلى زيادة أكسدة الدهون عندما ذهب المتطوعون في نزهة سريعة لمدة 30 دقيقة، بينما أثبتت دراسة أخرى كيف أن الإناث اللاتي شربن 3 أكواب من الشاي الأخضر يومياً على مدار ثمانية أسابيع فقدن الكثير من الوزن الزائد.

وتجمع الورقة البحثية مجموعة دراسات مختلفة تشير جميعها إلى أن الشاي يمكن أن يكون إضافة رائعة إلى النظام الغذائي اليومي، ويظهر البحث أنه من أجل استخلاص الفوائد الصحية للشاي، يجب استهلاك أربعة أكواب بشكل يومي. وفي السابق، كان يُفترض أن محتوى الكافيين في الشاي يعني أن المشروب يعمل كمجفف، لكن الدراسات أظهرت أن الشاي يمكن أن يقدم نفس مستويات الترطيب مثل الماء. واستندت هذه النتيجة إلى اختبارات الدم وعينات البول المأخوذة من متطوعين شربوا أكواب شاي مصنوعة من أكياس الشاي و20 مل من الحليب شبه منزوع الدسم.

ألم مصحوب بالحمى: التهابات

حيث يبدأ الألم حول زر البطن ثم ينتقل إلى أسفل يمين البطن. التسمم الغذائي أو حشرة المعدة -عدوى في المرارة (ألم في أعلى البطن أو أعلى يمين البطن) -التهاب الرتج (التهاب في الجيوب في القولون) -عدوى الحوض عند النساء أو خراج في تجويف المعدة

خلل في البطن أو تسمم غذائي، وغالباً ما ينتشر الألم في جميع أنحاء البطن ويتسبب بمغص شديد، ويكون مصحوباً بالإسهال.

يكون علامة على السرطان أو التهاب البنكرياس، أو داء التهابي في الأمعاء مثل داء كرون أو التهاب القولون. ألم مصحوب بالحمى: التهابات

ألم مصحوب بالشعور بالغثيان: خلل في البطن

يمكن أن يكون الشعور بالغثيان مع آلام في المعدة مؤشراً على وجود

ألم حاد في البطن: التهاب الزائدة الدودية أو قرحة في المعدة

يحتاج فحصه بسرعة. تشمل الأسباب المحتملة، والتهاب حصي الكلى، والقرحة النازدة الدودية، والقرحة الناقبة، والحمل خارج الرحم عند النساء، وانسداد الأمعاء.