

A woman with blonde hair is lying in a hospital bed, wearing a blue surgical mask and a white blanket. She appears to be sleeping. In the foreground, on a white table, there is a clear glass of water and a white box with a yellow and red label. The background is a plain, light-colored wall.

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

صعوبة التنفس

يمكن أن نشعر جوعاً قليل من ضيق النفس إذا أصبنا بنزلة برد. ولكن إذا كنت تتأخر من أجل التنفس، فقد يكون هذا علامة على الإصابة بالتهاب الرئوي.

من أجل تشخيص الالتهاب

تشعر 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 بأنك مصاب بالتهاب رئوي.

أعراض أقل شيوعاً

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

A close-up photograph of a person's midsection. They are wearing a light blue long-sleeved shirt. Their hands are pressed against their abdomen, with fingers spread, suggesting they are experiencing significant abdominal pain or discomfort. The background is a plain, light blue surface.

**آلم مصحوب بدم في
البراز: سرطان الأمعاء**

قالت الدكتورة سارة جارفيس، مديرة مركز بيشنثس أكسيوس، إن أحد أخطر أسباب ظهور الدم في برازك هو سرطان الأمعاء.

تشمل الأعراض لئاً في البطن، وتغيراً في عاداتك المعتادة في استخدام المرحاض، والحاجة إلى الضغط لإخراج الفضلات، وظهور الدم في البراز.

شيء خطير، لذا فإن الأمر يستحق فحصه بسرعة. تشمل الأسباب المحتملة، حصي الكلى، والتهاب الزائدة الدودية، والقرحة الفاقبة، والحمل خارج الرحم عند النساء، وأنسداد الأمعاء.

المعدة مؤشراً على وجود خلل في البطن أو تسمم غذائي، وغالباً ما ينتشر الألم في جميع أنحاء البطن ويتسبب بـ «بغص شديد» ويكون مصحوباً بالإسهال.

ما. وإذا كان مصحوباً بالحمى
في البطن، فقد يكون علامة
على: السرطان أو التهاب
البنكرياس، أو داء التهابي
في الأمعاء مثل داء كرون أو
التهاب القولون.

ألم مصحوب بالحمى:
التهابات

بحسب الدكتور
جرافيس، فإن الحمى عادة
ما تكون نتيجة للعدوى
أو الالتهابات، وتشمل
الأسباب المحتملة:

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

A female patient with blonde hair is lying in a hospital bed, looking up at a doctor. The doctor, wearing a white lab coat and blue scrubs, is standing and holding a clipboard and papers. The patient is wearing a light blue hospital gown. The background shows a typical hospital room with a monitor and medical equipment.

دعت الجمعية الألمانية لعلاج
السكتة الدماغية إلى أخذ الاضطرابات
العصبية مثل الخسر، ومظاهر الشلل
وصعوبات الرؤية، والكلام، والتشوش
الذهني على محمل الجد، إذ تشير إلى
اضطرابات سرعان الدم في الدماغ،
وتتدر بسكتة دماغية.

وأضافت الجمعية أن الأعراض
الأخرى للسكتة الدماغية تشمل الصداع
الشديد، والدوار، والغثيان، والقيء،
مشددة على ضرورة استبعاد الإسفاح
فور ملاحظة هذه الأعراض، لأن لكل

A close-up photograph of a young boy with light brown hair, wearing a white collared shirt. He has a distressed expression, with his eyes closed and a frown. He is holding his right hand up to his mouth, with his fingers partially covering it, as if crying or in pain. The background is a plain, light gray.

بزيادة وسيلان
س وزيادة
ع والحمي
نيؤ. وفي
يدة يُصاب
ناع النفس
تغير لون
الأزرق.
استشارة
ملاحظة
للخضوع
الوقت
الذي يتم

أوردت
أن السعال
ض يُصيب
أغالباً،
بب العدوى
بورديتيلا
مشيرة إلى
تقل عبر
المجلة
ة الأطفال
السعال
في نوبات

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 تحسّن نشاطهم في غضون 24 ساعة بعد التحسين.

ولا يمكن للشاي أن يعزز الترطيب فحسب، بل إن شرب الشاي الأخضر بانتظام يمكنه أن يساعد على إنقاص الوزن. وتوضح الدكتورة إمبا دير بيشاير "هناك أيضا فوائد للشاي في فقدان الوزن، حيث ربطت العديد من الدراسات بين استهلاك شاي المتناشئ الأخضر وفقدان الوزن".

وأدى شرب أربعة أكواب فقط من شاي متناشئ الأخضر خلال فترة 24 الساعة إلى زيادة أكسدة الدهون عندما زاد السعرات في نزهة سريعة لمدة 30 دقيقة، بينما أثبتت دراسة أخرى كيف أن الإناث اللاتي شربن 3 أكواب من الشاي الأخضر يوميًا على مدار ثمانية أسابيع فقدن الكثير من الوزن الزائد.

وتشير الدراسات إلى أن شرب الشاي جنباً إلى جنب مع التمارين الرياضية يمكن أن يساعد في زيادة فقدان الوزن، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

سلطت دراسة جديدة الضوء على الفوائد الصحية والبدنية لشرب الشاي قبل التمرين وبعد، وتأمل في تناول الماء.

وتقليدياً، كان الماء هو المشروب المفضل لطيب الجسم قبل التمرين وبعد، لكن ورقة بحثية جديدة بعنوان Tea for Sport and Fitness: A Scoping Review أبرزت حقيقة أن الشاي يمكن أن يقدم أيضاً مجموعة من الفوائد.

وتجمع الورقة البحثية مجموعة دراسات مختلفة تشير جميعها إلى أن الشاي يمكن أن يكون إضافة رائعة إلى النظام الغذائي اليومي، وظهر 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 كمحفّز. لكن الدراسات أظهرت أن الشاي يمكن أن يقدم نفس مستويات الترطيب مثل الماء. واستندت هذه النتيجة إلى اختبارات لمدوم وعينات البول المتأخوذة من متطوعين شربوا أربعة أكواب شاي مصنوعة من أكياس الشاي و20 مل من الحليب شبه منزوع الدسم.

ومن المثير للاهتمام أن التمارين الرياضية يمكن أن تعطل توازن الماء في الجسم، حيث

سلطت دراسة جديدة الضوء على الفوائد العديدة، والبدنية لشرب الشاي قبل التمرين وبعد، بدلاً من تناول الماء.

وتقديراً، كان الماء هو المشروب المفضل لترطيب الجسم قبل التمرين وبعد، لكن ورقة بحثية جديدة بعنوان "Tea for Sport and Fitness: A Scoping Review" أبرزت حقيقة أن الشاي يمكن أن يقدم أيضاً مجموعة من الفوائد.

وتجمع الورقة البحثية مجموعة دراسات مختلفة تكون جميعها على 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 كمحفّز، 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.

ومن المثير للاهتمام، أن التمارين الرياضية يمكن أن تعطل توازن الماء في الجسم، حيث