AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4399 | الإثنين | 21 ربيع الأول 1444 هـ | 17 أكتوبر 2022 م | السنة الخامسة عشرة

Alsabah Media www.alsabahpress.com

4 مؤشرات تدل على أن الإنفلونزا تطورت إلى التهاب رئوي خطير

حذر الخبراء من ارتفاع متوقع في التهابات الجهاز التنفسي هذا الخريف والشتاء بما في ذلك الالتهاب 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 الالتهاب الرئوي عن الأنفلونزا 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 الأنفلونزا إلى التهاب رئوي خطير، على النحو التالي:

استمرار أعراض الأنفلونزا

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 بالالتهاب الرئوي.

صعوبة التنفس

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

من أجل تشخيص الالتهاب الرئوي، من المحتمل أن يسألك طبيبك عما إذا كنت تشعر بضيق في التنفس أو تتنفس بشكل أسرع من المعتاد.

يمكن أن يظهر هذا أيضًا في شكل ألم في الصدر وقد يكون لديك التهاب رئوي إذا كان صدرك يؤلمك عند الشهيق أو الزفير.

الحمى المستمرة

يمكن أن تكون الحمى المستمرة علامة على الالتهاب الرئوي. ومن المحتمل أن يصاحب ذلك قشعريرة وارتعاش وتعرق.

عندما يتسبب الفيروس في الإصابة بالالتهاب الرئوي، فمن المحتمل أن تصاب بالحمى.

البلغم

إذا كنت تعاني من السعال، فقد تشعر أحيانًا بقليل من البلغم، ولكن إذا كنت مصابًا 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 ذكراً 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.

5 آلام في المعدة يجب عدم 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 المعدية التي تدل على وجود حالات صحية خطيرة وحلها في وقت مبكر.

فيما يلي أهم الأعراض المعدية 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 بيشنتس أكسيس، إن أحد أخطر أسباب ظهور الدم في برازك هو سرطان الأمعاء.

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

يمكن أن يكون الدم أيضًا علامة على القرحة المعدية 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 جدًا إلى حدوث شيء خطير، لذا فإن الأمر يستحق فحصه بسرعة.

تشمل الأسباب المحتملة، حصى الكلى، والتهاب الزائدة الدودية، والقرحة الثاقبة، والحمل خارج الرحم عند النساء، وانسداد الأمعاء.

ألم مصحوب بالشعور بالغثيان: خلل في البطن

يمكن أن يكون الشعور بالغثيان مع آلام في المعدة مؤشرًا على وجود خلل في البطن أو تسمم غذائي، وغالبًا ما ينتشر الألم في جميع أنحاء البطن ويتسبب بمغص شديد، ويكون مصحوبًا بالإسهال.

الألم المصحوب بفقدان الوزن غير المبرر: السرطان

قد يكون فقدان الوزن غير المتوقع علامة مقلقة للغاية على وجود خطأ ما. وإذا كان مصحوبًا بألم 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 الدكتورة 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 (ألم في أعلى البطن أو أعلى يمين البطن)
- التهاب الرتج (التهاب في الجيوب في القولون)
- عدوى الحوض عند النساء أو خراج في تجويف المعدة

تنذر بالسكتة الدماغية... أعراض تستدعي التدخل الطبي الفوري

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، مشددة على ضرورة استدعاء الإسعاف فور ملاحظة هذه الأعراض، لأن لكل دقيقة ثمنها لتجنب 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.

ينتقل عبر الرذاذ... أعراض السعال الديكي لدى الأطفال

«وكالات» : أوردت مجلة «كيندر» أن السعال الديكي هو مرض يُصيب الأطفال الصغار غالباً، ويحدث بسبب العدوى بجرثومة «البورديتيلا الشاهوقية»، مشيرة إلى أن العدوى تنتقل عبر الرذاذ.

وأوضحت المجلة المعنية بصحة الأطفال أن أعراض السعال الديكي تتمثل في نوبات سعال تشنجية وسيلان الأنف والعطس وزيادة إفرازات الدموع والحمى والإعياء والتقيؤ. وفي الحالات الشديدة يُصاب الطفل بانقطاع النفس والاختناق ويتغير لون جلده إلى اللون الأزرق.

وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يتم غالباً بواسطة المضادات الحيوية، وذلك لتجنب العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على المرض مثل سوء التغذية والالتهاب الرئوي والوفاة.

كذلك يتم تلقيح الأطفال الأقل من سبع سنوات، الذين لم يتم تطعيمهم من قبل، كما يُعطى الرضع اللقاح الثلاثي ضمن برنامج التطعيم الإجباري.

شرب الشاي بعد التمارين الرياضية يساعد على خسارة الوزن

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

وتقليديًا، 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 أيضًا مجموعة من الفوائد.

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.

ومن المثير 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.

ولا يمكن للشاي أن يعزز الترطيب فحسب، بل إن شرب الشاي الأخضر بانتظام يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن. وتوضح الدكتورة إيما ديربيشاير «هناك أيضا 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 يوميًا على مدار ثمانية أسابيع فقدن الكثير من الوزن الزائد.

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