

علل خلط گلو؛

چه چیزی باعث افزایش

تولید مخاط می‌شود؟



خلط گلو و پشت بینی مشکلی است که با سرماخوردگی و سینوزیت تشدید می‌شود و شست‌وشو با آب نمک بهترین درمان خلط و بلغم می‌باشد.

به گزارش مشرق، چه دلایلی باعث به وجود آمدن خلط گلو که در نهایت منجر به سرفه‌های شدید شاینگاهی است شده و خلط داشتن پشت گلو و بینی نشانه چیست و چه نوع درمانی برای آن مناسب است؟ که در مورد درمان‌های گیاهی خلط گلو ارائه شد، در این مطلب به موارد دیگری در این مورد خواهیم پرداخت.

عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا و سینوزیت باعث افزایش خلط و بالا آوردن آن‌ها می‌شود و واکنش‌های آلرژیک دلیل دیگری است که تولید مخاط ممکن است افزایش یابد و حتی مصرف غذاهای تند نیز باعث افزایش خلط به مجاری بینی می‌شود. زمانی که دچار عفونت تنفسی هستید، ممکن است متوجه خلط غلیظی شوید که تیره‌تر از حالت عادی به نظر برسد و این خلط غلیظ‌تر از خلط معمولی است و با بسیاری از علل مشخصه سرماخوردگی یا آنفلوانزا همراه است و همچنین خلط بالا آمده ممکن است زرد و سبز به نظر برسد.

علل دیگر خلط گلو شامل:

مصرف برخی داروها به ویژه داروهای فشار خون بالا و قرص‌های ضد بارداری
گیر کردن جسمی در بینی به خصوص کودکان
دوران بارداری
مصرف غذاهای تند و پرادویه
آب و هوا، هوای سرد و یا خشکی بیش از حد هوا
گازها و بوهای تند ناشی از مواد شیمیایی، عطرها، مواد شوینده، سیگار و سایر مواد محرک

انحراف تیغه وسط بینی و یا هر مشکل ساختاری که روی سینوس‌ها اثر بگذارد.

علائم خلط گلو

وجود خلط در گلو به خصوص خلطی که از پشت بینی وارد گلو می‌شود موجب خشن شدن صدا و گلو درد خواهد شد.

تجمع خلط در گلو موجب آیدیت و ناراحتی شما شده و شما بایستی به طور مداوم گلویتان را تخلیه کنید.

چنانچه موکوس و خلط، مجرای سینوس را مسدود کند موجب عفونت

سینوس‌ها و یا همان سینوزیت می‌شود. به دلیل وجود مواد التهابی در خلط، گلو ملتهب شده و سرفه ایجاد می‌شود، سرفه‌ای که اغلب شنبها یا هنگام خواب نیمروزی بدتر می‌شود.

یکی دیگر از علل وجود خلط گلو ایجاد درد و عفونت دردناک در گوش است، آن‌هم به این دلیل که این خلط و ترشحات، شیپور استاوش یا همان لوله‌ای که گلو را به گوش میانی وصل می‌کند را مسدود کرده و عفونت دردناک گوش ایجاد می‌شود.

کدام قسمت از بدن مخاط تولید می‌کند؟

مخاط در بسیاری از قسمت‌ها در بدن توسط غدد مخاطی در بافت‌های غشاء سلولی، از جمله ریه‌ها، سینوس‌ها، دهان، گلو، بینی و دستگاه گوارش تولید می‌شود.

تفاوت خلط و بلغم چیست؟

بلغم اصطلاحی است که اشاره به خلط تولید شده توسط دستگاه تنفسی می‌کند به ویژه هنگامی که خلط زیادی تولید می‌شود و بالا می‌آید. در طول عفونت، خلط شامل ویروس یا باکتری مسئول عفونت و همچنین سلول‌های مبارزه با عفونت دستگاه ایمنی بدن (گلبول‌های سفید خون) است.

خود بلغم خطرناک نیست، وقتی در مقادیر زیادی وجود داشته باشد، می‌تواند مجاری هوایی را مسدود کند. بلغم معمولاً با سرفه دفع می‌شود و این به طور معمول با نشانه‌هایی مانند گرفتگی بینی، آبریزش بینی و گلو درد همراه است.

رنگ‌های مختلف خلط و بلغم به چه معناست؟

خلط غلیظ که همراه با بسیاری از بیماری‌ها همراه است، اغلب نسبت به مخاط عادی که روشن و رقیق است، تیره‌تر و زرد رنگ است.

مخاط سبز شده به این معنی است که خلط حاوی سلول‌های خونی سفید با عفونت است.

رابع در داخل بینی و یا خلط قهوه‌ای با عفونت‌های تنفسی فوقانی نیز رایج است، به خصوص اگر داخل بینی تحریک شده یا خراش برداشته باشد.

در حالی که مقدار کمی خون در خلط طبیعی است، اما اگر خون‌ریزی شدید وجود داشته باشد، باید یک متخصص بهداشت و درمان را ببینید.

چه زمانی خلط زیاد گلو یک مشکل است؟

خلط بیش از حد به ندرت یک مشکل پزشکی جدی است اما باعث

ناراحتی و آزار سینوس‌ها می‌شود. افزایش خلط و بلغم اضافی باعث بروز بسیاری از علل نامطبوعی از جمله: آبریزش بینی، گرفتگی بینی، گلو می‌شود، سرفه‌ای که اغلب شنبها یا هنگام خواب نیمروزی بدتر می‌شود.

یکی دیگر از علل وجود خلط گلو ایجاد درد و عفونت دردناک در گوش است، آن‌هم به این دلیل که این خلط و ترشحات، شیپور استاوش یا همان لوله‌ای که گلو را به گوش میانی وصل می‌کند را مسدود کرده و عفونت دردناک گوش ایجاد می‌شود.

کدام قسمت از بدن مخاط تولید می‌کند؟

مخاط در بسیاری از قسمت‌ها در بدن توسط غدد مخاطی در بافت‌های غشاء سلولی، از جمله ریه‌ها، سینوس‌ها، دهان، گلو، بینی و دستگاه گوارش تولید می‌شود.

تفاوت خلط و بلغم چیست؟

بلغم اصطلاحی است که اشاره به خلط تولید شده توسط دستگاه تنفسی می‌کند به ویژه هنگامی که خلط زیادی تولید می‌شود و بالا می‌آید. در طول عفونت، خلط شامل ویروس یا باکتری مسئول عفونت و همچنین سلول‌های مبارزه با عفونت دستگاه ایمنی بدن (گلبول‌های سفید خون) است.

خود بلغم خطرناک نیست، وقتی در مقادیر زیادی وجود داشته باشد، می‌تواند مجاری هوایی را مسدود کند. بلغم معمولاً با سرفه دفع می‌شود و این به طور معمول با نشانه‌هایی مانند گرفتگی بینی، آبریزش بینی و گلو درد همراه است.

رنگ‌های مختلف خلط و بلغم به چه معناست؟
خلط غلیظ که همراه با بسیاری از بیماری‌ها همراه است، اغلب نسبت به مخاط عادی که روشن و رقیق است، تیره‌تر و زرد رنگ است.
مخاط سبز شده به این معنی است که خلط حاوی سلول‌های خونی سفید با عفونت است.

رابع در داخل بینی و یا خلط قهوه‌ای با عفونت‌های تنفسی فوقانی نیز رایج است، به خصوص اگر داخل بینی تحریک شده یا خراش برداشته باشد.
در حالی که مقدار کمی خون در خلط طبیعی است، اما اگر خون‌ریزی شدید وجود داشته باشد، باید یک متخصص بهداشت و درمان را ببینید.
چه زمانی خلط زیاد گلو یک مشکل است؟
خلط بیش از حد به ندرت یک مشکل پزشکی جدی است اما باعث

نوع دیگری از داروها که می‌تواند به کاهش خلط کمک کند گایافتزین است، گایافتزین نوعی از داروها به نام اکسپکتورانت‌ها است که خلط را رقیق می‌سازند، به طوری که سرفه کردن آسان‌تر می‌شود.

روش‌های درمان ثوری کبد چرب

وارد می‌شود. این در شرایطی است که پزشک به صلاحدید شما داروها را تجویز می‌کند. اما زمانی که بدون نسخه پزشک شروع به خوردن دارو می‌کنید، به کبد چرب مبتلا می‌شوید.

جالب است بدانید استامینوفن‌ها و سایر داروهای که در زیرمجموعه آن قرار می‌گیرند، به اندازه الکل برای کبد مضر هستند. پس یکی از بهترین راه‌های درمان کبد چرب خودداری از مصرف خودسرانه داروهاست.

رژیم غذایی مناسب

یکی از راه‌ها برای درمان سریع کبدچرب، تغییر عادات غذایی است. اگر تاکنون به مصرف غذاهای چرب و پرکالری عادت کرده‌اید، از همین حالا آن را ترک کنید. مصرف میوه، سبزیجات، گیاهان حاوی فیبر مانند غلات و حبوبات به درمان کبد چرب کمک می‌کند.

قهوه یکی از نوشیدنی‌های مفید برای کاهش سطح آنزیم‌های غیرطبیعی در کبد است. افرادی که کبد چرب دارند، باید در طی روز حداقل یک فنجان قهوه مصرف کنند.

همچنین مصرف سبزیجات مثل کلم بروکلی، اسفناج، کلم پیچ و کاهو به درمان کبد چرب کمک می‌کند.

مصرف ۷ لیوان آب در طی روز

اگر در طی روز به اندازه کافی آب میل کنید، به درمان کبد چرب کمک می‌کند. البته نحوه خوردن آب نیز اهمیت زیادی دارد. همان طور که اشاره کردیم نباید آب را به همراه غذاهای چرب میل کنید. ۷ لیوان آب را باید در طی روز با فاصله و در حالت نشسته میل کنید.



باخت مبتلا به کبدچرب می‌شود. این مشکل زمان صرف غذاهای چرب بیشتر دیده می‌شود. اگر هم‌زمان با خوردن این نوع غذاها، آب یا نوشیدنی سرد میل می‌کنید، چربی ناشی از غذا در کبد سفت می‌شود. زمان خوردن غذاهای چرب فشار کمتری به کبد وارد می‌شود، اما آب یا نوشیدنی‌های سرد، تأثیر منفی چربی غذا را بر روی کبد، چند برابر می‌کند.

از خوردن داروهای بدون نسخه خودداری کنید

تمامی داروهای شیمیایی که ما مصرف می‌کنیم، باید از کبد عبور کنند و سپس وارد خون شوند. حتی زمانی که برای درمان بیماری خود مجبور به استفاده از دارو هستید، به میزان کمی به کبد آسیب

یکی از اصلی‌ترین دلایل ابتلا به کبد چرب، مصرف بیش از حد مواد قندی و شکر است. موادغذایی شیرین باعث ایجاد بافت چربی در کبد می‌شود. به گزارش مشرق، کبد چرب باعث شستن پوست صورت نیز می‌شود. پس لازم است از همین حالا برای درمان کبد چرب اقدام کنید.

مصرف شکر و مواد قندی را کاهش دهید

یکی از اصلی‌ترین دلایل ابتلا به کبد چرب، مصرف بیش از حد مواد قندی و شکر است. موادغذایی شیرین باعث ایجاد بافت چربی در کبد می‌شود. در بسیاری از مواقع ممکن است بیمار وزن بالایی نداشته باشد، اما همچنان کبد او چرب باشد. برخی از مطالعات نشان می‌دهد مصرف شکر و مواد قندی به اندازه نوشیدنی‌های الکلی به کبد آسیب می‌رساند.

درمان کبد چرب با کاهش وزن

یکی دیگر از راه‌های درمان کبد چرب کاهش وزن است. البته این صحبت به این معنا نیست که افراد لاغر در معرض چرب‌شدن کبد نیستند، یا حتی همه افرادی که

چاق هستند، کبدشان چرب است، بلکه منظور این است که اضافه وزن و چاقی زنگ خطر ابتلا به کبد چرب است. از سوی دیگر مصرف بیش از حد موادغذایی پرچرب حتی در افراد لاغر هم باعث ابتلا به کبد چرب می‌شود. سفت‌ودها مهم‌ترین عوامل چرب‌شدن کبد هستند. تجمع چربی در کبد باعث متورم و سفت‌شدن بافت‌های چربی می‌شود.

از نوشیدن آب سرد همراه با غذا خودداری کنید

خوردن آب سرد یا سایر نوشیدنی‌های خنک در زمان صرف غذا،

یافته جدید علمی؛

علت جدید بیماری آلزایمر مشخص شد



پلاک‌های بتا‌آمیلوئید مدت‌هاست با بیماری آلزایمر مرتبط شده‌اند و برخی از دانشمندان این نظریه را مطرح می‌کنند که این پلاک‌ها در واقع باعث بیماری دژنراتیو مغز می‌شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این پلاک‌ها در واقع نشانه‌ای از آنچه در مغز می‌گذرد، به جای علت آلزایمر هستند.

تیم تحقیق استدلال می‌کند که کاهش سطح «عادی» شکل محلول در آب بتا‌آمیلوئید علت واقعی آلزایمر است. دکتر «البرتو اسپای»، محقق ارشد این پژوهش دانشگاه سینیناتی، گفت: «مسئله متناقض این است که بسیاری از ما با افزایش سن، پلاک‌هایی در مغزمان ایجاد می‌شود، و با این حال تعداد کمی از ما که پلاک دارند به زوال عقل مبتلا می‌شوند».

اسپای در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «بسا این حال، پلاک‌ها همچنان در مرکز توجه مسا باقی می‌مانند، زیرا مربوط به توسعه نشانگرهای زیستی و استراتژی‌های درمانی است.»

تحقیقات قبلی این تیم نشان داده بود که بدون توجه به تجمع پلاک در مغز، افرادی که سطح بالایی از بتا‌آمیلوئید محلول دارند، سلامت مغزشان حفظ می‌شود. از سوی دیگر، افرادی که سطح پروتئین پاپینن داشتند، بیشتر در معرض اختلالات شناختی بودند.

محققان فکر می‌کنند سطح بتا‌آمیلوئید محلول به این دلیل کاهش می‌یابد که پروتئین طبیعی که در معرض عوامل استرس زا قرار می‌گیرد، شروع به تبدیل شدن به پلاک‌های آمیلوئید غیرطبیعی می‌کند.

این غذای ضدافسردگی

شادی را به شما هدیه می‌دهد



عضو انجمن علمی طب سنتی ایران، غذاهای مناسب برای افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی را تشریح کرد.

به گزارش صدانلین از میزبان، فاطمه معینی درباره برخی روش‌های درمان استرس در طب سنتی اظهار داشت: افرادی که دچار استرس و افسردگی هستند از دیدگاه طب سنتی باید غذاهایی را مصرف کنند که دارای طبع گرم و تر هستند و خون خوب و صالحی را در بدن می‌سازند.

عضو انجمن علمی طب سنتی ایران افزود: افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب بهتر است که در وعده صبحانه، کره محلی همراه با انواع مربا مانند مربای سیب، به، بالنگ، بهارنجان، پوست پسته و گل سرخ مصرف کنند.

وی تصریح کرد: برای این افراد در وعده صبحانه، مصرف شیر تازه یا شیر انگور، شیر تازه با شکر، سمنو، تخم‌مرغ عسلی با نعنا یا دارچین، زرده تخم‌مرغ با روغن بادام شیرین و شکر، کله‌پاچه با جو، فرنی، شیرپزنج، حبره مغز گندم و شکر و روغن بادام بسیار مفید است. معنی یادآور شد: افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب بهتر است در وعده ناهار و شام، فرنی با آرد برنج، شیر، شکر، هل، کلاب، نخودپا، زرشک‌پلو با مرغ و زعفران و خلال پسته، آش اسفناج با کدو یا شیر مزه بادام شیرین. آش ماش یا کدو و اسفناج و مغز بادام شیرین، کدو با جوجه مرغ، کدو با ماهی، مغز گوسفند، آگوش تا گوشت گوسفندی، کباب گوسفندی و ماهی تازه مصرف کنند.

وی خاطر نشان کرد: افرادی که علاوه بر افسردگی و اضطراب دچار بیوست هستند نیز بهتر است از غذاهایی مانند گوشت بزره یا پاچه بره با اسفناج و روغن بادام، جوجه مرغ با کدو، آش ماش با مغز بادام و کدو و اسفناج، پاچه بره با اسفناج و روغن بادام، حبره جو با روغن بادام و شکر، شوربای گوشت جوجه یا بزغاله یا بره مصرف کنند.

درد این قسمت از بدن را جدی

بگیرید

استاد بیماری‌های قلبی گفت: به طور معمول درد در زیر قفسه سینه سریع‌ترین دردهای است که فرد در طول عمرش تجربه کرده است و اگر حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد و به علت سکنه قلبی باشد، بر طرف نمی‌شود.

به گزارش مشرق، مریم مشکاتی، استاد بیماری‌های قلبی دانشگاه علوم پزشکی قیبه البته درباره اینکه زمان طلایی درمان سکنه مغزی چقدر است؟ گفت: وقتی فرد دچار سکنه قلبی می‌شود و علائمی پیدا می‌کند که مؤید گرفتگی عروق کرونر و سکنه حاد قلبی است، باید هرچه زودتر خود را به مراکز درمانی برساند تا درمان باعث شود گرفتگی عروقت برطرف شود و احتمال سالم ماندن عضله قلبش بیشتر است. وی ادامه داد: ۹۰ دقیقه اول بروز سکنه قلبی خیلی مهم است؛ به خصوص برطرف شدن انسداد گرفتگی عروق کرونر که به صورت آنژیوگرافی است و خوشبختانه اکنون در مراکز درمانی به صورت اورژانسی نیز این کار انجام می‌شود. این استاد بیماری‌های قلبی متذکر شد در مراکز که امکانات کمتری داشته باشند برای فرد داروهای تزریقی استفاده می‌کنند تا باعث شود انسداد برطرف شود، اما بیمار نیاز دارد به مراکز مجهزتر اعزام شود.

مشکاتی درباره اینکه تیز کشیدن قفسه سینه نشانه چیست؟ تصریح کرد: به طور معمول درد در زیر قفسه سینه یکی از سریع‌ترین دردهای است که فرد در طول عمرش تجربه کرده است و اگر حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد و اگر به علت سکنه باشد، برطرف نمی‌شود. وی ابراز کرد: دردهایی که کشنده است و دردهایی که حالتی خنجری و تیز دارند و در حد نایب است و بیشترشان نگران‌کننده نیستند و ممکن است به خاطر استرس باشد. این استاد بیماری‌های قلبی افزود: البته هرچه سن فرد بالاتر باشد، فاکتورهای خطر بیشتر است و این دردها باید جدی‌تر گرفته شوند، اما تیز کشیدن به تنهایی نشانه گرفتن عروق کرونر نیست.



این گونه سیب زمینی سرخ کرده سالم تری مصرف کنید



رعایت نکردن اصول سرخ کردن سیب زمینی باعث تولید ماده‌ای سمی موسوم به «آکریل آمید» می‌شود که مضرات فراوانی برای بدن به همراه دارد.

به گزارش بهداشت نیوز، رعایت نکردن اصول سرخ کردن سیب زمینی باعث تولید ماده‌ای سمی موسوم به «آکریل آمید» می‌شود که مضرات فراوانی برای بدن به همراه دارد. کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود در خصوص سیب زمینی دریافتند سرخ کردن بیش از حد می‌تواند باعث تغییر سلول‌های این ماده غذایی و بروز سرطان در افراد شود. بر این اساس توصیه می‌شود هنگام سرخ کردن، وقتی سیب زمینی‌ها طلایی شد، از سرخ کردن بیشتر خودداری کنید؛ چرا که این کار سیب زمینی را به ماده‌ای خطرناک تبدیل می‌کند.

علاوه بر سیب زمینی سرخ شده، سایر خوراکی‌هایی که با این ماده غذایی آماده می‌شود، از جمله چیپس و سیب زمینی کبابی و تنوری هم در صورتی که بیش از حد برشته و کبابی شود، سبب ایجاد ماده سمی آکریل آمید شده که یکی از عوامل بروز سرطان است.

بر اساس تحقیقات، به طور کلی مواد غذایی مثل نان برشته، برنج، گوشت و گوچه فرنگی به دلیل داشتن کربوهیدرات در صورتی که بیش از حد سرخ و برشته شوند، تبدیل به کربن شده و خاصیت بیماری‌زایی پیدا می‌کنند.

متخصصان سلامتی بر این اساس توصیه می‌کنند که از مصرف بیش از حد مواد غذایی سرخ شده پرهیز کرده و غذاهای کم‌چرب و کم‌نمک را به‌جای آن مصرف کنید.

برای تهیه سیب زمینی سرخ شده، توصیه می‌شود درجه اجاق را روی حرارت پایین قرار داده و از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده شود. همچنین به محض طلایی شدن سیب زمینی شعله را خاموش کنید. توصیه دیگر در این زمینه، استفاده از آبکش فلزی یا کاغذ روغنی برای روغن‌گیری از سیب زمینی‌ها و پرهیز از مصرف قسمت‌های برشته شده است تا خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهیم.

سه آجیل

برای محافظت از سیستم عصبی



تحقیقات پر یک رژیم غنی شده با گردو نشان داده است که مصرف گردو موجب بهبود در عملکرد شناختی و حرکتی در انسان و حیوان می‌شود. همچنین استفاده از مکمل گردو در رژیم غذایی موجب تقویت حافظه، توانایی یادگیری و اضطراب در مدل حیوانی می‌گردد.

به گزارش بهداشت نیوز، گردو، بادام و فندق حاوی مواد مغذی (چربی، پروتئین و کربوهیدرات) مواد معدنی و ویتامین‌ها، روغن‌های ضروری و فیتو شیمیایی مانند اسیدهای فنولیک، فلاونوئیدها، استیلین‌ها، لیگنن‌ها، تان‌های هیدرولیز شده، تان‌های مترامک یا پرانوتانیسیانیدین، کاروتنوئیدها، آلکالوئیدها، کومستان‌ها، فینات‌ها و فیتواسترئول‌ها می‌باشند.

تحقیقات پر یک رژیم غنی شده با گردو نشان داده است که مصرف گردو موجب بهبود در عملکرد شناختی و حرکتی در انسان و حیوان می‌شود. همچنین استفاده از مکمل گردو در رژیم غذایی موجب تقویت حافظه، توانایی یادگیری و اضطراب در مدل حیوانی می‌گردد.

مطالعات نشان دادند که افزودن فندق در رژیم غذایی منجر به بهبود حافظه و کاهش اضطراب و اثرات مخرب ناشی از سمیت آمیلوئید بتا بر التهابات و مرگ سلول‌های عصبی می‌گردد. این تحقیقات فرحیه PM در باب استفاده از فندق به عنوان یک مکمل غذایی جهت دستیابی به دوران پیری سالم را تأیید نمودند.

همچنین تحقیقات نشان دادند مصرف مکمل بادام به طور قابل توجهی میزان فراموشی ناشی از اسکولولومین در موش‌ها را کاهش می‌دهد. این نشان دادند که بادام باعث کاهش قابلیت کولین‌استراز در موش صحرایی و کاهش میزان کسترول و تری‌گلیسرید و افزایش ناگهانی گلوز که کنترل AD مؤثر هستند می‌شود.

هنگام آفت قند خون چه کنیم؟

افرادی هستند که رژیم غلط غذایی برای لاغری دارند، غذا نمی‌خورند، ورزش می‌کنند و حرکت دارند، اما می‌توانند یک دفعه آفت قندی داشته باشند که باید این افراد شربت قند بخورند و اگر دسترسی دارند سرم قندی هم تزریق کنند.

به گزارش صدانلین قند خون پایین می‌تواند خیلی خطرناک و حتی موجب مرگ در افراد شود که با دیدن عللیم آن باید به پزشک مراجعه کنید.

کم بودن قند خون می‌تواند فرد را فروری از بین ببرد؛ مثلاً فردی سسر کار باشد و بی‌حال شود و به علت دکتر نرفتن باعث مرگش شود. باید در مصرف دارو و انسولین دقت کرد و بر اساس دستور پزشک اقدام کنیم؛ چرا که بیشتر افراد دیابتی که فوت می‌کنند در اثر آفت قند خون است نه بالا رفتن قند.

هنگام پایین آمدن قند خون، فرد اول عرق می‌کند، بدنش سرد می‌شود، طپش قلب، احساس ضعف، بی‌حالی و کوفتگی می‌کند و روی زمین می‌افتد و دیگر قادر به صحبت کردن نیست.

معمولاً پزشکان برای بیماری که سابقه دیابت دارد و انسولین مصرف می‌کند، ابتدا سرم قندی تزریق می‌کنند.

به چنین فردی باید ابتدا شربت قند دهند؛ البته اگر قند خون ۵۰ یا ۴۰ باشد یا خوردن یک لیوان آب قند بالا می‌آید و باید بلافاصله نزد پزشک برود.

افرادی هستند که رژیم غلط غذایی برای لاغری دارند، غذا نمی‌خورند، ورزش می‌کنند و حرکت دارند، اما می‌توانند یک دفعه آفت قندی داشته باشند که باید این افراد شربت قند بخورند و اگر دسترسی دارند سرم قندی هم تزریق کنند.

دارو و مکمل‌هایی که بی‌تنتن‌ترین ضرر را بر ابدن دارند

می‌کنید و حتماً زیر نظر پزشک پیش بروید.

مکمل‌های بدن‌سازی

مکمل‌های بدن‌سازی که حاوی استروئیدهای آنابولیک آندروژنیک هستند، آسیب جدی به کبد وارد می‌کنند و انرژی کاذبی که از آن‌ها به وجود می‌آید، مشکلات زیادی را به همراه خواهند داشت.

کافا

مکمل و قرص کافوا که برای تمدد اعصاب استفاده می‌شوده، به کبد آسیب وارد می‌کند؛ چرا که یک آنتی‌اکسیدان اصلی را در داخل بدن کاهش می‌دهد. این مکمل حتی گاهی اوقات ممکن است شما را در معرض پیوند کبد یا مشکلات مرگبار قرار دهد.

عصاره چای سبز

اگر در طول روز مقدار کمی چای سبز می‌نوشید، بسیاری بی‌خطر است و مشکلی

ندارد؛ اما معمولاً افرادی که این عصاره‌های چای سبز را برای کاهش وزن مصرف می‌کنند، غذا نمی‌خورند و همین؛ خطرات زیادی را برای‌شان ایجاد خواهد کرد.



قرص کافئین

مکمل و بودر کافئین عوارض جانبی جدی را ایجاد می‌کند؛ حتی یک فنجان قهوه هم می‌تواند عاملی برای ایجاد مشکلات مختلف باشد و در نتیجه باید مراقب باشید که چگونه از آن‌ها استفاده

تداخل دارویی ممکن است برای تمامی داروها وجود داشته باشد، اما برخی از داروها و مکمل‌ها به خودی خود برای بدن مضر هستند که بهتر است آن‌ها را بشناسید.

به گزارش نمناک، ممکن است مکمل‌ها با بعضی از داروهایی که مصرف می‌کنید، تداخل ایجاد کنند و خطراتی را به همراه داشته باشند؛ مثلاً برخی از مکمل‌ها بر روی زنان باردار، مادران شیرده یا کودکان آزمایش نشده‌اند و ممکن است لازم باشد تا اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهید یا در صورت ابتلا به مشکلاتی مانند بیماری کبدی یا انجام جراحی، نباید بعضی از مکمل‌ها را مصرف کنید. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک مکمل‌هایی را معرفی خواهیم کرد که به گفته پزشکان می‌توانند بیشترین آسیب را به همراه داشته باشند.

مکمل کاهش وزن

مکمل‌های کاهش وزن حاوی مواد خطرناکی هستند که ممکن است آسیب‌های زیادی به بدن وارد کنند؛ بنابراین اگر مجبور شدید که از این داروها استفاده کنید، حتماً شرایط خود را به پزشکتان توضیح دهید.