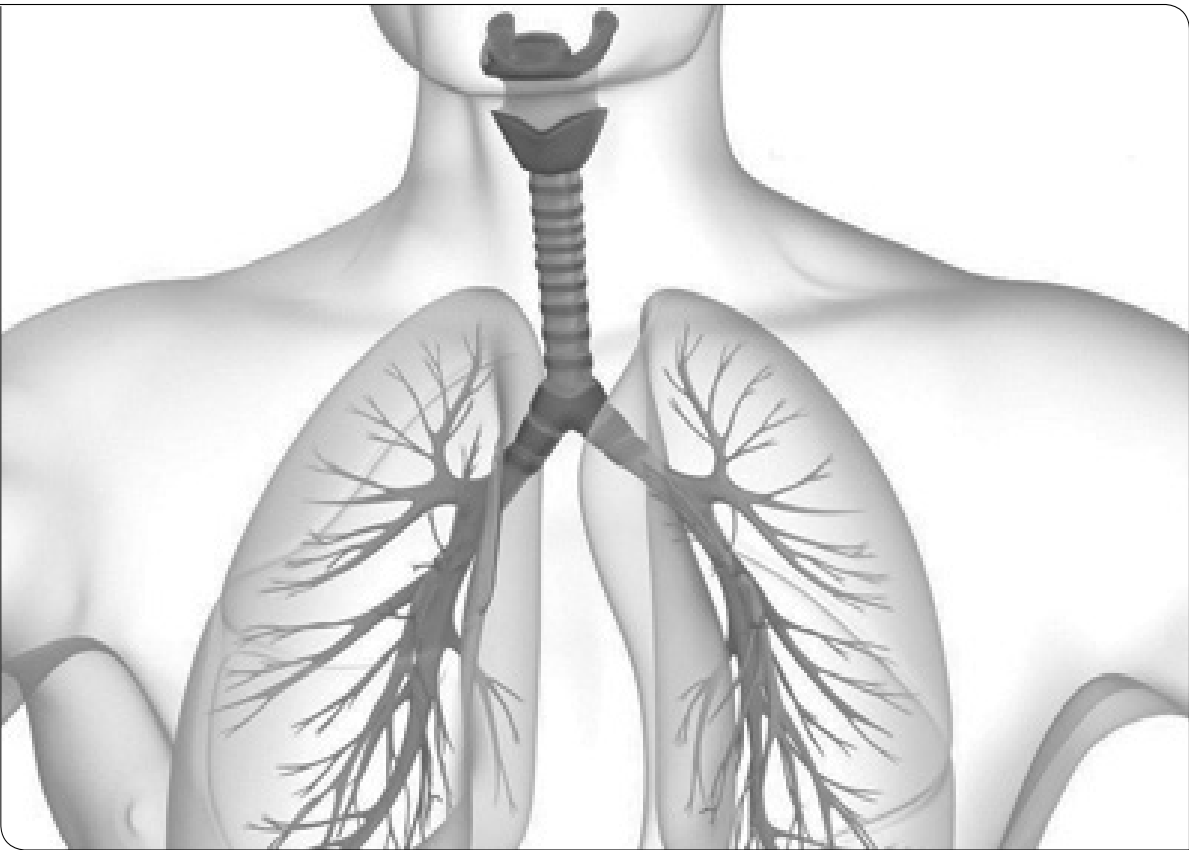


## علت، علایم و درمان آب آوردن ریه



**بیوتته:** به طور معمول بین ریه و قفسه سینه فضایی وجود دارد که به آن فضای جنب گفته می‌شود. داخل آن نیز همیشه ترشح وجود دارد که جذب خون می‌شود. زمانی که این مایع افزایش پیدا کند، اصطلاحاً گفته می‌شود آب آوردن ریه. آب آوردن ریه همیشه به دلیل مشکلات ریه نیست.

**دلایل آب آوردن ریه:**  
نارسایی قلبی  
عفونت های ریه  
بیماری های لایه های جنب نظیر عفونت های ویروسی، باکتریایی و سل  
تومورهای ریه  
استعمال دخانیات و قلیان  
تومورهایی مختص فضای جنب (بر اثر استنشاق آزیست توموری به نام آزیستور ایجاد می‌شود. در لوله های ساختمانی و ورق های ابرایت نیز از آزیست استفاده می‌شود که استنشاق آن هنگام بریدن توسط کارگران موجب ایجاد توموری در فضای جنب می‌شود)  
سرطان ریه  
افزایش سن  
بیماری های مزمن  
داشتن اختلال های ایمنی و مصرف برخی داروها که موجب کاهش دفاع بدن می‌شود.

**علایم و نشانه های آب آوردن ریه حاد:**  
نفس تنگی شدید که با فعالیت یا دراز کشیدن بیش تر می‌شود.  
احساس خفگی ناگهانی که با دراز کشیدن بدتر می‌شود.  
خس خس صدا یا نفس نفس زدن  
پوست سرد و چسبناک  
اضطراب، بیقراری و ترس  
سرفه همراه با خلط یا گاهی خونی هم هست.  
لب های بنفش  
ضربان شدید قلب  
**علایم و نشانه های آب آوردن ریه مزمن:**  
نفس تنگی غیر عادی هنگام فعالیت  
دشواری در نفس کشیدن هنگام زور زدن  
دشواری در نفس کشیدن هنگام دراز کشیدن  
صدای خس خس وار  
بیدار شدن وسط شب همراه با سرفه که با نشستن بهتر شود.  
اضافه وزن ناگهانی  
ورم پاها  
خستگی شدید  
**تشخیصی آدم رویی:**  
پزشک شما به دنبال وجود مایع در ریه های شما یا علائمی که به دلیل این موضوع ایجاد شده اند، خواهد بود. پزشک یک معاینه بالینی اساسی انجام خواهد داد و با گوشی پزشکی به صدای ریه های شما گوش خواهد داد، تا به دنبال موارد زیر بگردد:  
افزایش تپش های قلبی  
تنفس سریع

مهر: تحقیق اخیر نشان می‌دهد نوع زایمان بر سلامت نوزاد تأثیر زیادی دارد.  
طبق نتایج مطالعات، نوع زایمان بر رشد ترکیب میکروبی روده (میکروبیوم های روده) در نوزادان، بدون توجه به مصرف آنتی بیوتیک توسط مادر، تأثیر دارد. همین مسئله می‌تواند بر سلامت تنفسی نوزاد هم در طول اولین سال عمرش تأثیر گذارد.  
در این مطالعه که شامل ۱۲۰ نوزاد بود مشخص شد که در مقایسه با کودکان به دنیا آمده به روش طبیعی، کودکان متولدشده به روش سزارین در رشد میکروبیوم های روده شان تأخیر وجود دارد و فراوانی باکتری‌های مضر در آنها به مراتب بیشتر است، که همین مسئله می‌تواند علت افزایش ریسک عفونت‌های تنفسی در آنها باشد.  
بالغ بر ۱۰۰۰ نوع متفاوت باکتری در روده زندگی می‌کند که عملکردهای مختلفی در سلامت دارند نظیر کمک به هضم غذا، تحریک رشد سیستم ایمنی، و حفاظت از بدن در مقابل عفونت‌ها. بعد از تولد، افزایش تنوع میکروبیوم‌های روده آغاز می‌شود تا زمانیکه به وضعیت نسبتاً ثابتی برسد. به نظر می‌رسد سرعت و الگوی دستیابی نوزادان به میکروبیوم های روده، تأثیر قابل توجهی بر سلامت آنان در سنین بالاتر دارد. اختلال در رشد نرمال میکروبیوم های روده با برخی بیماری‌ها نظیر بیماری روده تحریک پذیر، آسم، آلرژی‌ها و سرطان مرتبط است.  
محققان با بررسی ۱۰ بار مدفوع جمع آوری شده از نوزادان در طول سال اول زندگی شان دریافتند ترکیب میکروبیوم های روده بین نوزادان متولدشده به روش سزارین و طبیعی به شکل قابل توجهی فرق دارد.  
در مقایسه با نوزادان متولدشده به روش طبیعی، در نوزادان متولدشده به روش سزارین، میکروبیوم های روده ثبات کمتری داشته و رشد گونه‌های باکتریایی ترغیب کننده سلامت موسوم به Bifidobacterium spp. با تأخیر همراه بود.  
همچنین نوزادان متولدشده به روش سزارین، دارای میزان بسیار بالاتر باکتری‌های بیماری‌زا روده بودند. علاوه محققان دریافتند میکروبیوم های روده در اوایل زندگی با کل تعداد عفونت‌های تنفسی در طول سال اول زندگی مرتبط هستند.



### تأثیر نوع زایمان بر سلامت تنفسی نوزاد

### آیا تماشای زیاد تلویزیون منجر به زوال عقل می‌شود؟

ایسنا: متخصصان علوم پزشکی در انگلیس و آلمان نسبت به تماشای روزانه و طولانی مدت تلویزیون به ویژه به سالمندان هشدار می‌دهند.  
بررسی‌ها نشان می‌دهد که حتی استفاده از اینترنت به اندازه تماشای تلویزیون تأثیر منفی بر حافظه نمی‌گذارد.  
جامعه نورولوژی (عصب‌شناسی) آلمان درباره رابطه تماشای تلویزیون و بیماری دمانس (زوال عقل) تحقیق می‌کند.  
این مؤسسه تخصصی در موضع گیری خود نسبت به نتایج تحقیقی که در همین زمینه در انگلیس صورت گرفته به این جمع بندی می‌رسد: تحقیقات نشان می‌دهند که بیماری دمانسی که بر اثر تماشای زیاد تلویزیون پدید می‌آید می‌تواند نشانه‌های خاصی داشته باشد. گروهی از متخصصان انگلیسی برای چندین سال رفتار هزاران نفر از افراد بالای ۵۰ سال را هنگام تماشای تلویزیون زیر نظر گرفته و بررسی کردند.  
آن‌ها به این نتیجه رسیدند که افرادی که بیش از سه ساعت و نیم در روز تلویزیون تماشا می‌کنند حافظه کلامی یا گفتاری (verbal memory) ضعیف‌تری نسبت به دیگران دارند.  
این حافظه برای اطلاعاتی است که با واژه‌ها یا نقل قول‌ها بیان می‌شوند.  
به گفته متخصصان جامعه نورولوژی آلمان، ضعیف‌تر بودن حافظه کلامی افراد یاد شده ربطی به کمبود حرکت یا دیگر خصوصیات ندارد. مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که حتی استفاده از اینترنت به اندازه تماشای تلویزیون تأثیر منفی بر حافظه نمی‌گذارد. احتمالاً چون تماشا کردن تلویزیون نسبت به گشتن در اینترنت حالت منفعل‌تری دارد.  
در آلمان مردم به طور متوسط روزانه بیش از سه ساعت تلویزیون نگاه می‌کنند. پژوهش متخصصان انگلیسی همچنین نشان داده که افراد بیکار بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند. همچنین شمار زنان و نیز کسانی که سطح تحصیلات پایین‌تری دارند یا به لحاظ اجتماعی در انزوا هستند در میان کسانی که روزانه به مدت طولانی تلویزیون نگاه می‌کنند بیشتر است.  
از همین روست که جامعه نورولوژی آلمان توصیه می‌کند که به خصوص افراد مسن‌تر برای آنکه به لحاظ روحی سالم بمانند باید از تماشای طولانی مدت تلویزیون خودداری کنند.

### آیا تماشای زیاد تلویزیون منجر به زوال عقل می‌شود؟

باشگاه خبرنگاران: الهام نوروزی متخصص تغذیه درباره اصول مناسب چاق شدن اظهار کرد: برای چاق شدن در قدم اول باید بدانید راه درست چاق شدن چیست؛ برای چاق شدن نباید سراغ مواد غذایی پرچرب و مضر رفت زیرا بدن برای عضله سازی به مواد غذایی مغذی نیاز دارد.  
این متخصص تغذیه بیان کرد: یکی از کارها برای چاق شدن این است که تعداد وعده غذایی را افزایش داده و به جای سه وعده، از پنج تا ۶ وعده غذایی استفاده کنند؛ باید مواد غذایی سرشار از پروتئین مثل گوشت، مرغ، میوه‌ها، شیر، سبزی‌ها و پنیر استفاده کرد، این را فراموش نکنید که غذا مهم‌ترین بخش برنامه اضافه وزن است.  
وی با اشاره به اینکه برای لاغر شدن باید تنوع رنگی در غذا وجود داشته باشد، گفت: غذا باید خوش طعم و خوشبو باشد و به هیچ وجه با اصرار دیگران، زیادتر از حد توان‌تان غذا نخورید، چون ممکن است از غذا دلزده شوید؛ افرادی که به فکر چاقی هستند باید به فکر برنامه صحیح غذایی باشند، رعایت فواصل غذایی و فواصل خواب و غذا از اهمیت زیادی برخوردار است.  
نوروزی با اشاره به اینکه افزایش تعداد وعده غذایی به چاق شدن کمک زیادی می‌کند، ادامه داد: افراد باید دقت کنند که هر چه تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهند، کالری بیشتری دریافت می‌کنند؛ بهتر است در طول روز مثلاً هشت وعده غذایی دارای ۵۰۰ کالری مصرف کرد تا اینکه چهار وعده غذایی ۲۰۰۰ کالری مصرف کرد.  
**بدن به چقدر کالری نیاز دارد؟**  
این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه به ازای هر یک کیلو از وزن، روزانه به ۲۰ کالری نیاز است، تشریح کرد: با این میزان کالری بدن، قادر به ترمیم و رسیدگی به تمام اجزای بدن است؛ برای افزایش وزن، باید حداقل ۵۰۰ کالری در هر وعده غذایی مصرف کرد تا میزان کالری دریافتی از حد طبیعی بیشتر و موجب افزایش وزن شود.  
نوروز با اشاره به اینکه افراد هم برای چاق شدن هم برای لاغر شدن به ورزش نیاز دارند، گفت: افراد باید برای چاق شدن نه تنها باید تغذیه خوب و زیاد داشته باشند بلکه برای خوش فرم چاق شدن باید هفته‌ای سه تا چهار جلسه ورزش کنند، ورزش بدن شما را تحریک می‌کند و سرعت چاق شدن‌تان را بالا می‌برد.  
وی با بیان اینکه باید افراد برای چاق شدن بعد از ورزش غذا بخورند، ادامه داد: بعد از ورزش بدن نیاز به دریافت فیبر ماهیچه‌ای دارد؛ بدن بعد از ورزش بیشترین ظرفیت برای دریافت پروتئین نسبت به هر زمان دیگری را دارد، عموماً باید سعی کنید ۴۰ تا ۵۰ گرم پروتئین و بیش از ۱/۵ برابر این مقدار کربوهیدرات را پس از هر بار تمرین مصرف کنید.  
**چه زمانی، چه بخوریم؟**  
وی با تأکید بر اینکه سالاد و سوپ جزو یکی از اصلی‌ترین مواد در وعده غذایی است، گفت: در رژیم‌های غذایی چاقی باید مایعات را در آخر وعده غذایی استفاده کرد و از مصرف آن قبل از غذا و حین وعده غذایی به دلیل پر شدن حجم معده، پرهیز شود.  
این متخصص تغذیه یادآوری کرد: افرادی که قصد چاق شدن دارند باید صبحانه را دیرتر از حالت عادی و حداقل با رعایت فاصله زمانی ۲ ساعت پس از بیدار شدن، بخورند؛ این افراد باید تا حد ممکن دیرتر شام بخورند و زودتر بخوابند، در واقع خوابیدن با شکم پر به افزایش وزن کمک می‌کند.

### ورزش، سرعت افزایش وزن را بالا می‌برد



باشگاه خبرنگاران: دندان‌ها به ۲ دلیل نازک شدن مینای دندان و رنگدانه های مواد غذایی زرد می‌شوند که هر ۲ این علل با تغییر سن تشدید می‌شوند. مینا لایه بیرونی دندان بوده که تقریباً سفید است و از لایه های عمیق تر دندان محافظت می‌کند، در زیر مینا لایه ای به نام دنتین است که زرد و قهوه‌ای است و هنگامی که مینای دندان‌ها نازک یا با موادغذایی رنگی پوشیده می‌شوند، دندان‌ها تیره‌تر به نظر می‌رسند.  
غذاهای اسیدی، بیماری لثه و پیری می‌تواند مینای دندان را نازک کند البته برخی افراد نیز به طور طبیعی مینای دندان نازکی دارند.  
غذاها و نوشیدنی های خاص مانند قهوه می‌توانند دندان‌ها را لکه دار کنند و بعضی از غذاها که مینای دندان را نیز کاهش دهند و زرد شدن را افزایش می‌دهد. استراتژی های زیر می‌تواند به سفیدی دندان‌ها کمک کند.  
**دور این موادغذایی را خط بکشید**  
حذف مواد غذایی که رنگ دندان‌ها را تغییر می‌کند می‌تواند به سفیدی دندان‌ها کمک کند، غذاها و نوشیدنی هایی که حاوی تانن هستند مانند چای، قهوه، آبمیوه‌ها و نوشیدنی تیره رنگ مانند نوشابه می‌توانند دندان‌ها را لکه دار و زرد کنند.  
مواد غذایی اسیدی می‌توانند دندان‌ها را با پوشاندن مینای دندان زرد کنند، افرادی که نگران رنگ دندان‌های خود هستند باید از مصرف بیش از حد مرکبات، قهوه و نوشابه جلوگیری کنند و متناوب باید دندان‌های خود را مسواک بزنند.  
دندانپزشکان اغلب توصیه می‌کنند، ۳۰ دقیقه پس از این موادغذایی از مسواک استفاده کنند چرا که موادغذایی اسیدی می‌تواند مینا را نازک کند و مسواک کردن زود می‌تواند به مینای دندان آسیبی وارد کند.  
**مصرف سیگار و قلیان ممنوع**  
از دیگر علل زردی دندان‌ها مصرف سیگار

## راه‌های طبیعی سفید کردن دندان‌ها



باشگاه خبرنگاران: دندان‌ها به ۲ دلیل نازک شدن مینای دندان و رنگدانه های مواد غذایی زرد می‌شوند که هر ۲ این علل با تغییر سن تشدید می‌شوند. مینا لایه بیرونی دندان بوده که تقریباً سفید است و از لایه های عمیق تر دندان محافظت می‌کند، در زیر مینا لایه ای به نام دنتین است که زرد و قهوه‌ای است و هنگامی که مینای دندان‌ها نازک یا با موادغذایی رنگی پوشیده می‌شوند، دندان‌ها تیره‌تر به نظر می‌رسند.  
غذاهای اسیدی، بیماری لثه و پیری می‌تواند مینای دندان را نازک کند البته برخی افراد نیز به طور طبیعی مینای دندان نازکی دارند.  
غذاها و نوشیدنی های خاص مانند قهوه می‌توانند دندان‌ها را لکه دار کنند و بعضی از غذاها که مینای دندان را نیز کاهش دهند و زرد شدن را افزایش می‌دهد. استراتژی های زیر می‌تواند به سفیدی دندان‌ها کمک کند.  
**دور این موادغذایی را خط بکشید**  
حذف مواد غذایی که رنگ دندان‌ها را تغییر می‌کند می‌تواند به سفیدی دندان‌ها کمک کند، غذاها و نوشیدنی هایی که حاوی تانن هستند مانند چای، قهوه، آبمیوه‌ها و نوشیدنی تیره رنگ مانند نوشابه می‌توانند دندان‌ها را لکه دار و زرد کنند.  
مواد غذایی اسیدی می‌توانند دندان‌ها را با پوشاندن مینای دندان زرد کنند، افرادی که نگران رنگ دندان‌های خود هستند باید از مصرف بیش از حد مرکبات، قهوه و نوشابه جلوگیری کنند و متناوب باید دندان‌های خود را مسواک بزنند.  
دندانپزشکان اغلب توصیه می‌کنند، ۳۰ دقیقه پس از این موادغذایی از مسواک استفاده کنند چرا که موادغذایی اسیدی می‌تواند مینا را نازک کند و مسواک کردن زود می‌تواند به مینای دندان آسیبی وارد کند.  
**مصرف سیگار و قلیان ممنوع**  
از دیگر علل زردی دندان‌ها مصرف سیگار

## سفیدی دندان‌ها با پراکسید هیدروژن

پراکسید هیدروژن سفید کننده ملایمی است که می‌تواند دندان‌های زرد شده را سفید کند و برای سفید کردن مطلوب، فرد می‌تواند برای سفیدی دندان‌ها با یک مخلوط جوش شیرین و پراکسید هیدروژن به مدت یک تا ۲ دقیقه دو بار در روز به مدت یک هفته مسواک بزند.  
پراکسید هیدروژن ممکن است حساسیت دندان را افزایش دهد، بنابراین برای استفاده دراز مدت یا افرادی که دندان‌های حساس دارند، مناسب نیست.  
**بهداشت دهان و دندان را فراموش نکنید**  
حفظ بهداشت دهان و دندان می‌تواند برای کاهش زرد شدن دندان‌ها کمک کننده باشد، مسواک زدن منظم و نخ دندان از مینای دندان محافظت می‌کند و مانع از افتادن لثه می‌شود و لکه‌ها را از روی دندان‌ها از بین می‌برد.  
بهداشت دهان و دندان خوب شامل موارد زیر است:

حداقل دو بار در روز مسواک بزنید، فرد باید مطمئن باشد که در اطراف لثه‌ها و پشت دندان‌ها نیز تمیز باشد.  
از خمیر دندان فلورایددار استفاده کنید چرا که فلوراید می‌تواند با پوشیدگی دندان مبارزه و روند آن را معکوس کند، اگر چه بعضی از مردم با استفاده از فلوراید مخالف هستند، اما دندانپزشکان بر این باورند که فلوراید برای دندان‌های آئین و سودمند است.  
از نخ دندان برای حذف پلاک بین دندانی استفاده کنید.  
**هشدار این روش‌هایی سفیدی دندان خطرناک هستند**  
استراتژی‌های سفید کردن دندان‌ها با برخی روش‌های طبیعی مانند استفاده از لیمو، سرکه سیب، پرتقال و زغال فعال ممکن است به دندان‌ها آسیب برساند به همین دلیل استفاده خودسرانه و بی‌رویه این روش‌ها سلامت دندان‌های شما را به خطر می‌اندازد.

## علایم مشکلات گوارشی همچون اسهال، بیوست، درد شکم روبرو بودند که با تغییر میکروبیوم روده علایم مشکلات گوارشی و اختلالات رفتاری آنان به طور چشمگیری بهبود پیدا کرد.

به گفته این متخصصان همچنین مجدداً دو سال پس از آنکه این بیماران تحت معاینه قرار گرفتند مشاهده شد علایم رفتاری این کودکان و مشکلات گوارشی آنان بهبود داشته است.

## تأثیر سلامت میکروبیوم روده بر اوتیسم

کودکان با گذشت مدت دو سال از شروع بررسی ادامه داشت. متخصصان علوم پزشکی در آمریکا اظهار داشتند: کودکان مبتلا به اوتیسم را با تغییر میکروبیوم روده درمان کردیم. تمامی کودکان با

## ایسنا: نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که سلامت میکروبیوم روده علائم اوتیسم را تسکین می‌دهد.

پزشکان معتقدند میکروبیوم روده به شکل‌های مختلفی بر سلامت انسان اثر می‌گذارد و اکنون براساس بررسی‌های جدید سلامت میکروبیوم حسی می‌تواند علائم اوتیسم را نیز تسکین دهد. مطالعه انجام شده روی ۱۸ کودک مبتلا به اوتیسم که به مشکلات گوارشی شدید