

علائم کمبود پتاسیم چیست؟

پتاسیم ماده معدنی حیاتی برای بدن است که به عملکرد صحیح ماهیچه قلب کمک می‌کند. نیاز بدن به این ماده معدنی را می‌توان با مصرف خوراکی‌های متعدد تأمین کرد. همچنین پایین بودن سطح آن در بدن به بی‌هوشتی، گرفتگی عضلات شکمی و احساس ضعف منجر می‌شود.

پتاسیم در عملکرد صحیح ماهیچه‌های بدن از جمله قلب مهم است. همچنین این ماده معدنی به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. همچنین پتاسیم در عملکرد سیستم عصبی و قدرت ماهیچه‌ای تأثیر گذار است. اغلب علائم پایین بودن سطح پتاسیم با دیگر مشکلات جسمی اشتباه گرفته می‌شود. به گفته پزشکان از جمله علائم پایین بودن سطح پتاسیم در بدن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

احساس ضعف ماهیچه‌ای؛ پتاسیم در تبدیل قند خون به گلیکوژن مهم است بنابراین، زمانی که سطح آن پایین باشد فرد در طول روز یا هنگام فعالیت روزمره احساس ضعف ماهیچه‌ای می‌کند. علاوه بر این، پایین بودن سطح پتاسیم باعث می‌شود مقدار زیادی کلسیم از طریق ادرار از بدن دفع شود که بر سلامت استخوان‌ها تأثیر می‌گذارد.

احساس گرفتگی ماهیچه‌ای؛ پتاسیم برای عملکرد صحیح ماهیچه‌ها ضروری است به همین دلیل زمانی که سطح این ماده معدنی پایین باشد فرد دچار درد و حتی اسپاسم می‌شود. احساس خستگی همیشگی؛ زمانی که ذخیره گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها به دلیل پایین بودن سطح پتاسیم به خطر افتد، خستگی می‌تواند نشانه‌ای از کمبود این ماده معدنی باشد. بی‌هوشتی؛ بدن برای حفظ تعادل ترشحات سیستم گوارشی به پتاسیم نیاز دارد. زمانی که سطح آن پایین باشد خاصیت اسیدی اسید معده کاهش پیدا کرده و بدن مقدار کافی از مواد مغذی را جذب نمی‌کند و به بی‌هوشتی، نفخ و گرفتگی عضلات شکمی منجر می‌شود.

MedicalXpress



عفونت مجاری ادراری و تنفسی خطر سگته را دو برابر می‌کند

محققان هشدار می‌دهند افراد مبتلا به عفونت دستگاه تنفس یا مجاری ادرار در مقایسه با افراد چاق حدود دو برابر بیشتر در معرض خطر حمله قلبی و سگته قرار دارند.

محققان دریافتند در صورتیکه تعداد دفعات ابتلا به این عفونت‌ها همراه با بستری شدن در بیمارستان، برای مدت طولانی تری ادامه یابد، ممکن است منجر به مرگ شود.

به گفته محققان، بیماران مبتلا به هر یک از این عفونت‌های شایع در صورت ابتلا به بیماری قلبی سه برابر بیشتر در معرض مرگ هستند و در صورت سگته، احتمال مرگشان دو برابر بیشتر است.

«راهول پاتلوری» از دانشگاه آستون بریتانیا می‌گوید: «این اعداد و ارقام بیانگر این است که افرادی که به دلیل عفونت مجاری ادرار یا دستگاه تنفسی در بیمارستان بستری می‌شوند ۴۰ درصد بیشتر در معرض حمله قلبی متعاقب آن هستند و ۲۰۵ برابر بیشتر دچار سگته می‌شوند و همچنین نجاتشان از مرگ در این شرایط به شدت کمتر است.»

به گفته محققان، تأثیر عفونت‌های شایع در بین افراد مبتلا به دیابت، فشارخون بالا و کلسترول به اندازه مشابه بالاست.

این مطالعه بر روی بالغ بر ۳۴،۰۲۷ بیماری که به خاطر عفونت مجاری ادراری یا دستگاه تنفسی در بیمارستان پذیرش شده بودند انجام شد. این گروه از افراد با گروه کنترل بدون عفونت مقایسه شدند.

Medical Daily



خستگی یک بیماری است



نشانه‌های خستگی مزمن نیز آگاهی داشته باشد، بیشترین منفعت را به بیمار می‌رساند.

آنتی بیوتیک‌ها؛ اگر تست‌های آزمایشگاهی بیماری لایم را تأیید کرده باشند، تجویز آنتی بیوتیک‌ها ضروری است. البته تست مثبت از نظر بیماری لایم تنها به این معنی است که شما با باکتری ایجاد کننده این بیماری در تماس بوده‌اید ولی علائم نشانه‌های خستگی مزمن را توجیه نمی‌کند. تاکنون، شواهدی مبنی بر موثر بودن تجویز آنتی بیوتیک‌ها در درمان نشانه‌های خستگی مزمن به دست نیامده است.

درمان فیبرومیالژی؛ فیبرومیالژی، وضعیتی است که عضلات و مفاصل بدون اینکه دلیل قابل تشخیصی داشته باشد، دردی می‌کنند. از آنجا که شباهت‌هایی میان این بیماری و نشانه‌های خستگی مزمن وجود دارد، بسیاری از پزشکان معتقدند که این دو بیماری، در واقع یکی هستند که علائم اولیه متفاوتی دارند. بنابراین بعضی پزشکان هر دو را همزمان

درمان می‌کنند، یعنی هم آموزش و هم درمان دارویی. درمان‌های تأیید نشده؛ درمان‌هایی که البته برای بهبود علائم نشانه‌های خستگی مزمن تأیید نشده‌اند، شامل موارد زیر هستند:

۱) درمان دارویی؛ ضدافسردگی‌ها، آنتی بیوتیک‌ها و داروهای ضدویروس، مانند داکسی‌سیکلین، آمانتادین و آسیکلوویر. داروهایی که سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، مانند استروئیدها، سامیتیدین و رانیتیدین نیز جزو داروهای بهبوددهنده هستند.

۲) ویتامین؛ مواد معدنی یا مکمل‌های گیاهی، مانند منیزیم، ویتامین B۱۲

۳) رژیم‌های غذایی خاص که در آنها بعضی مواد حذف شده یا به حداقل رسیده است.

۴) برداشتن پرکردگی‌های دندان

۵) داروهای که برای درمان ویروس نقص ایمنی انسانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نکته مهم آنکه اغلب بیماران مبتلا به نشانه‌های خستگی مزمن دچار درجانی از افسردگی هم هستند. افسردگی می‌تواند درمان شود و این بهبود به بیماران کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشند.

علی احمدی

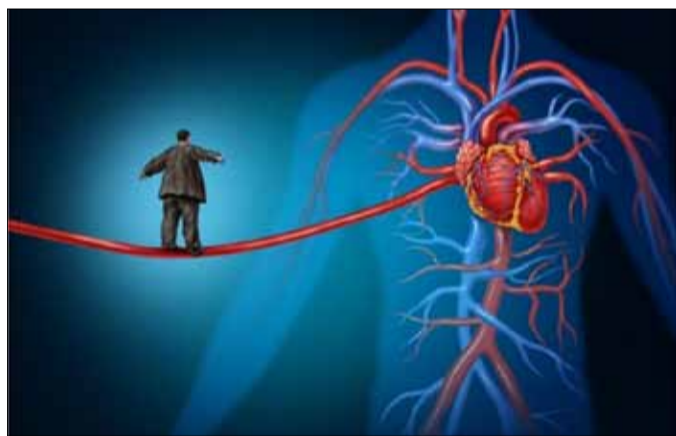
UPTODATE

نشانه‌های خستگی مزمن اختلالی است که باعث بروز خستگی غیر قابل توضیح، مداوم و گاهی اوقات ناتوان کننده در فرد می‌شود. زندگی با نشانه‌های خستگی مزمن می‌تواند خسته کننده باشد، زیرا اکثر مردم از جمله ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، نمی‌دانند چرا و چگونه این مشکل بوجود می‌آید. علاوه بر این، گزینه‌های درمانی محدودی نیز برای این اختلال وجود دارد. اگرچه این نشانه‌ها به احتمال زیاد از عمر بیمار کم نمی‌کند، اما می‌تواند تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی فرد مبتلا داشته باشد. خستگی مداوم، مشخصه اصلی این نشانه‌ها است. به‌طور معمول، خستگی به صورت ناگهانی به سراغ فرد می‌آید و به دنبال آن، عفونتی مانند عفونت دستگاه تنفس فوقانی بروز می‌کند. پس از آنکه علائم بیماری اولیه بهتر شد، خستگی طاقت فرسا و علائم دیگر اضافه می‌شوند. فعالیت فیزیکی علائم را بدتر می‌کند. به‌طور کلی، بیماری‌هایی که به نشانه‌های خستگی مزمن مبتلا می‌شوند، کسانی هستند که قبل از این اختلال بسیار فعال بوده و سابقه‌های راز بیماری‌های مختلف ذکر نمی‌کنند. به عبارت دیگر، آنها شکایت‌های جسمانی مختلف مانند درد در کمر، سردرد مزمن و علائم مشابه را نداشته‌اند. در بسیاری از این افراد، معاینات بالینی با تست‌های آزمایشگاهی علت خاصی را برای بروز علائم فیزیکی پیدا نمی‌کنند. علاوه بر خستگی، یک علامت یا بیشتر از موارد زیر نیز ممکن است در فرد وجود داشته باشد: درد گلو، مشکلات حافظه و تمرکز، درد عمومی در بدن، سردرد، اختلال خواب و غدد لنفاوی دردناک در گردن یا زیر بغل. گسترده بودن علائم نبود علت قابل شناسایی، و مقابله و درمان این وضعیت را با مشکل مواجه می‌کند. بعضی فکر می‌کنند که بیمار تمارض می‌کند و خود فرد مبتلا هم دوست دارند بدانند و اقامت مشکل اصلی کجاست؟ به همین دلیل احساس خشم، سرخوردگی و افسردگی شایع است. علائم و نشانه‌های نشانه‌های خستگی مزمن، می‌تواند با بیماری‌های دیگر نیز دیده شود. بنابراین لازم است بیماری‌های جدی در این بیماران کنار گذاشته شوند و به بیمار این اطمینان داده شود که بیماری شدیدی ندارد. علت اصلی بروز نشانه‌های خستگی مزمن ناشناخته است. قبلاً مواردی مانند عفونت مزمن با ویروس اپشتاین بار، بیماری لایم، سندرم آلزای، نشانه‌های حساسیت چندگانه شیمیایی، عفونت قارچی کل بدن، و بعضی ویروس‌ها به

عنوان علل ایجاد کننده این بیماری مطرح بوده‌اند. اما در نهایت، اتهام هیچ‌یک از آنها در بررسی‌ها ثابت نشد. البته موارد دیگر نیز به عنوان ایجاد کننده این اختلال بررسی شده‌اند. بعضی پیشنهاد می‌کنند که نشانه‌های خستگی مزمن یک اختلال ایمنی است که در آن سیستم دفاعی بدن عملکرد درستی ندارد. البته این موضوع به این معنا نیست که سیستم ایمنی بدن ضعیف است. گروه دیگری از دانشمندان، فرضیه کم فشاری مزمن خون را مطرح می‌کنند که باعث اختلال در سیستم عصبی می‌شود. به نظر می‌رسد بعضی افراد بیشتر در معرض ابتلا به نشانه‌های خستگی مزمن هستند. به عبارت دیگر، نشانه‌های خستگی مزمن بیشتر در بزرگسالان جوان یا میانسالی دیده می‌شود، تا کودکان یا افراد مسن. همچنین زنان ۲ برابر بیشتر از مردان با این اختلال مواجه می‌شوند.

نشانه‌های خستگی مزمن اغلب بر اساس سابقه قبلی و معاینات بالینی تشخیص داده می‌شود. ممکن است تست خون یا ادرار نیز انجام شود تا علت احتمالی دیگر کنار گذاشته شوند. اما برای تشخیص نشانه‌های خستگی مزمن لازم نیستند. برای تشخیص این اختلال، باید بیمار خستگی غیر قابل توضیح، دائمی یا عود کننده داشته باشد، همراه با تعدادی علائم اضافی دیگر که در بالا ذکر شد. اگر شما خستگی غیر قابل توضیح مزمن، اما تعداد کمی از این نشانه‌های اضافی را داشته باشید، ممکن است خستگی مزمن

چاقی و خطر آسیب خاموش به قلب



مطالعات جدید نشان می‌دهد که اضافه وزن حتی بدون داشتن هیچ نشانه‌ای موجب آسیب زدن به دستگاه قلبی-عروقی می‌شود.

یک بررسی جدید حاکی از آن است که آسیب قلبی می‌تواند در افراد چاق بدون بروز علائم و وجود سایر عوامل خطر ساز قلبی نظیر دیابت، فشار خون و کلسترول بالا رخ دهد. پژوهشگران می‌گویند، یافته‌های آنها درباره این آسیب خاموش قلبی، باورهای معمول را که معتقدند خطر بیماری قلبی در افراد چاق عمدتاً به علت دیابت و فشارخون بالاست را به چالش می‌کشد.

دکتر چیدای ندومله، استادیار مرکز پیشگیری از بیماری‌های قلبی جان هاپکینز، پژوهشگر ارشد در این بررسی می‌گوید: «چاقی یک عامل شناخته شده در پیشرفت بیماری‌های قلبی است، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که چاقی ممکن است به صورت یک عامل منفرد و به‌طور مستقل از سایر عواملی که اغلب همراه با اضافه وزن هستند، موجب بروز نارسایی قلبی شود.

مطالعه انجام شده شامل بیش از ۹۵۰۰ فرد ۵۳ تا ۷۵ ساله و فاقد بیماری قلبی رادر ایالت‌های مریلند، مینه‌سوتا، می‌سی‌سی‌پی و کالیفرنیا شمالی بود که برای بیش از ۱۲

نارسایی قلبی را افزایش داده است. نارسایی قلب به ناتوانی قلب در پمپاژ صحیح خون برمی‌گردد.

ندومله در این باره گفت: «رابطه مستقیمی که ما بین چاقی و آسیب قلبی پیدا کردیم، کاملاً قوی بود و این رابطه در واقع از دیدگاه سلامت عمومی با توجه تعداد روبره شد افراد چاق در آمریکا و سراسر دنیا نگران کننده است.»

کارشناس دیگری نیز با این نظر موافق است. دکتر راجر بلومنتال، رئیس «مرکز پیشگیری از بیماری‌های قلبی سیکارونه» هاپکینز می‌گوید: «این نتایج زنگ خطری است مبنی بر اینکه چاقی ممکن است موجب افزایش میزان

نارسایی‌های قلبی شود. پزشکانی که مراقبت از افراد چاق را به عهده دارند، نباید معضل چاقی را به علت یک احساس امنیت کاذب ناشی از عدم حضور عوامل خطر آفرین سنتی نظیر کلسترول بالا، دیابت و فشارخون بالا نادیده بگیرند.» او توصیه می‌کند که افراد چاق حتی اگر هیچ شکایت قلبی-عروقی ندارند، باید از لحاظ اولین نشانه‌های نارسایی قلبی تحت بررسی قرار گیرند و مشورت‌های لازم در مورد راه‌های مناسب برای ارتقای عادت‌های مرتبط با سبک زندگی‌شان به آنها داده شود.

HealthDay

شیوع بیماری‌های عفونی علاج‌ناپذیر در آمریکا

طبق گزارش کارشناسان مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا (CDC)، سال گذشته ۲۲۱ مورد جدید ابتلا به بیماری‌های عفونی ناشی از باکتری‌های مقاوم در برابر همه آنتی بیوتیک‌ها یا اکثر آنها مشاهده شده است.

در گزارش «Vital Signs» گفته می‌شود در درمانگاه‌هایی که در آنها میکروب‌های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک‌ها پیدا شده، حدود ۱۰ درصد از افراد فاقد علائم بیماری، حامل دست‌کم یکی از این میکروب‌های مقاوم بوده‌اند.

در همین رابطه به پزشکان توصیه می‌شود که میکروب‌های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک‌ها را به سرعت مورد بررسی و شناسایی قرار دهند.

علاوه بر این کسانی که می‌توانند میکروب‌های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک‌ها را منتقل کنند، باید شناسایی شده و وضعیت بیماران منتقل شده به دیگر بیمارستان‌ها نیز پیگیری شود.

Sputnik

