

# بعد از «عرق سرد»

عرق سرد می تواند نشانه‌ای از یک مشکل پزشکی جدی باشد

و برای همین توجه به علائم همزمان می تواند نجات دهنده فرد باشد



فازده مهجار | مترجم

شاید بیشتر ما عرق کردن در روزهای گرم را تجربه کرده باشیم اما عرق سرد ببطی به عرق معمولی ندارد و شاید رازهای زیادی را درباره سلامتی تان فاش کند. عرق سرد دوره‌های تعریق ناگهانی است که بر اثر گرما یا فعالیت اتفاق نمی افتد و بعد از عرق سرد شما به جای احساس گرمای شدید، احساس سرمای کنید، پوست صورت سرخ می شود و ممکن است کف دست هم مرطوب شود. عرق سرد علت‌های متفاوتی دارد و می تواند با شوک، ترس، عفونت و علت‌های دیگر به وجود آید. اما اگر در خودمان یا فرد دیگری متوجه عرق سرد شدیم، چه باید بکنیم؟ علل آن چیست؟

## تفاوت عرق سرد و شبانه

عرق سرد در بطنی به تعریق معمولی ندارد و معمولاً در اثر حمله قلبی و شوک عصبی به وجود می آید اما در مواردی هم می تواند مسئله مهمی نباشد. تعریق شبانه هم همان طور که نام گرفته، مربوط به طول شب است و هنگام خواب اتفاق می افتد. تعریق شبانه می تواند ناشی از تغییرات هورمونی یا تنگی، اختلال تیروئید، عوارض جانبی برخی داروها یا سرطان باشد. عرق سرد به خودی خود مشکلی ایجاد نمی کند و درمانی هم ندارد اما در عوض متخصصان مراقبت‌های بهداشتی علل به وجود آمدن عرق سرد مانند عفونت را بررسی می کنند

و در زمان آن یا مدیریت در در اهدف قرار می دهند. توجه به دیگر علائم همزمان می تواند به شما در تعیین اقداماتی که باید در جهت سلامت خود انجام دهید، کمک کند.

**عرق سرد زیر سر این عوامل است**

علت‌های مختلفی باعث ایجاد عرق سرد در بدن می شوند اما معمولاً این عرق بعد از این اتفاقات بروز می کند؛ در پاسخ به جنگ و گریز روانی، شوک، عفونت، سنکوپ، درد ناشی از جراحات، حمله قلبی، تنگی نفس شدید، قند خون پایین، ترس و اضطراب. اما به چه دلیل در این مواقع عرق سرد ایجاد می شود و در این مواقع چه باید کرد؟ چند مورد را با هم مرور می کنیم:

**چهره‌مانی وقت تماس با اورژانس است؟**

برای پیشگیری از مواجهه با شرایط اضطراری و تهدید کننده زندگی باید علائم هشدار دهنده را بشناسیم. هر زمان عرق سرد با این علائم همراه شد، فوراً با اورژانس تماس بگیرید: احساس فشار یا درد در قفسه سینه، دردی که به گردن یا بازو می ریزد، سیانوز (لب یا انگشتان آبی رنگ)، ضربان قلبی که ناگهانی بالا برود یا سایر تغییرات ریتم قلب، نبض ضعیف، تنفس سریع یا سخت و تنگی نفس، خس خس سینه یا سر فیه، پاسخ ندادن به داروهای آسم، پوست رنگ پریده، ضعف، سرگیجه، درجه حرارت بالا یا بسیار پایین همراه با لرز، اندام‌های سرد و رنگ پریده، کمبود ادرار، بی حالی، بشورت پوستی، صدمه جدید، درد شدید با علت ناشناخته، لرز، اضطراب و تحریک پذیری.

**وضعیت جنگ و گریز** هر چیزی که باعث وضعیت جنگ و گریز در بدن می شود می تواند باعث عرق سرد شود که شامل انواع ترس و اضطراب می شود. افراد می توانند به دلیل تهدید فیزیکی یا استرس شدید وارد این حالت شوند. مجبور شدن به رویارویی با چیزی که از آن قویا دارید هم می تواند شمارا در این حالت قرار دهد. معمولاً در این حالت

## ۶ آب‌خوراکی که باید آن‌ها را بشناسید

انعقاد خون و سلامت استخوان (ها) است. از این گذشته، آب زیادی در خود دارد و در عین کم کالری بودن، شما را سیر نگه می دارد. گلابی برای تهیه کمپوت، صرف شدن با پنکیک یا افزودن روی جوی دوسریا ماست صبحگاهی عالی است.

**۳ سیبزمینی شیرین** سیبزمینی شیرین را می توانید به صورت سرخ شده، چیپس، آب‌پز، بخارپز، برشته، در سالاد مصرف کنید. سیبزمینی شیرین مملو از بتا کاروتن (مفید برای پوست و بینایی) و نیز فولات (مفید برای نوسازی سلول‌ها و گلبول‌های قرمز خون) است. در بدن، بتا کاروتن به ویتامین A تبدیل می شود که به تقویت کننده سیستم ایمنی نیز معروف است.

**۴ کدوتنبیل** کدوتنبیل نیز در دست مانند سیبزمینی شیرین، مملو از بتا کاروتن و پتاسیم است و ماده اولیه‌ای عالی برای سوپ به شمار می آید. آن را با زنجبیل، کاری و سیر به‌بیتا شام یکی از

افزودن مواد بسیار مغذی به آن چه می خورید، می تواند دنیای سلامتی شما را تغییر دهد. زمستان فصلی است که ویروس‌ها در آن در حال گردش هستند و به همین دلیل رعایت یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی می تواند برای سلامت و تندرستی مفید باشد. متخصصان تغذیه معتقدند آب‌غذاها می توانند بخشی از این رژیم غذایی باشند. آب‌غذاها به مثابه یک گروه غذایی، خوردنی‌هایی با مواد مغذی در یک رژیم غذایی متعادل اند که سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر رژیمی است. در این مطلب آب‌غذاها را بیشتر خواهیم شناخت.

**۱ سیب** سیب نیز مانند موز از ماندگاری بالایی برخوردار است و در این فصل سال، تازه‌ها و باغ رسیده، انواع آن در میوه‌فروشی‌ها در دسترس است و سرشار از مواد مغذی و مفید برای سلامتی. تحقیقات اخیر نشان داده است که سیب و گلابی حاوی چندین ترکیب فعال زیستی از جمله فلاونوئیدها، فیبر غذایی و آنتی اکسیدان‌هاست که به صورت جداگانه، با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

**۲ گلابی** این میوه سرشار از فیبر (مفید برای هضم و سلامت روده)، پتاسیم و ویتامین K (مفید برای



## تغذیه

## ویتامینی که مردان باید با آن رفیق باشند



ویتامین D نه تنها برای سلامت استخوان‌ها و سیستم ایمنی مفید است، بلکه برای مردان فواید منحصر به فردی دارد که شاید نمی دانستید. این ویتامین برای مردان ضروری است و در تقویت عملکردهای جسمانی و روانی مردان هم نقش اساسی دارد. البته این اثربخشی به این معنی نیست که ویتامین D به درد خانم‌ها نمی خورد. کمبود این ویتامین در مردان ممکن است منجر به مسائل بهداشتی و درمانی شود. می خواهیم به بخشی از فواید شگفت‌انگیز این ویتامین برای مردان بپردازیم.

**رشد عضلانی** ویتامین D به تقویت قدرت عضلات و تسریع روند ریکاوری پس از ورزش کمک می کند. این ویتامین برای بهبود عملکرد ماهیچه‌ها و افزایش استقامت بدن ضروری است.

**افزایش سطح تستوسترون** ویتامین D در تولید هورمون تستوسترون نقش دارد و می تواند به افزایش سطح آن در مردان کمک کند. تحقیقات نشان داده است که مکمل این ویتامین می تواند سطح تستوسترون را در مردانی که اضافه وزن و قصد کاهش وزن دارند، بالا ببرد.

**کمک به درمان اختلال نعوظ** مطالعات نشان داده‌اند مردانی که از اختلال نعوظ رنج می برند، ممکن است دچار کمبود ویتامین D باشند. افزایش سطح این ویتامین می تواند به بهبود سطح تستوسترون و در نتیجه سلامت جنسی مردان کمک کند.

**باروری مردان** ویتامین D در تعداد و تحرک اسپرم تأثیر دارد. در برخی از مطالعات، مشاهده شده که مردانی که سطح ویتامین D پایینی دارند، بیشتر دچار ناباروری غیر قابل توجیه می شوند. مکمل این ویتامین می تواند تحرک اسپرم را در مردان بهبود بخشد.

**رشد مو** این ویتامین در حفظ سلامت فولیکول‌های مو نقش دارد. یعنی در افرادی که دچار ریزش مو هستند، معمولاً سطوح این ویتامین پایین تر است. کمبود ویتامین D می تواند به بروز بیماری‌هایی مانند آلوپسی منجر شود که موجب ریزش شدید موی شود.

## دانشته‌ها

## جعبه قرص؛ راهی برای فراموش نکردن داروها



جعبه قرص وسیله‌ای است که به دسته‌بندی قرص‌ها و دوز مصرف آن‌ها طبق برنامه تجویز شده توسط پزشک کمک زیادی می کند. جعبه‌های قرص در انواع و شکل‌های مختلفی عرضه می شوند و برای همه به خصوص سالمندان مفید هستند.

**جعبه قرص روزانه** جعبه قرص روزانه، همان طور که از نامش مشخص است برای سازمان‌دهی مصرف قرص‌ها در طول

یک روز ساخته شده است. هر فرد می تواند با کمک تقسیم‌بندی چهار قسمتی درون جعبه قرص‌ها و علائم حک شده روی آن‌ها به راحتی قرص‌های مربوط به صبح، ظهر، عصر و شب را از یکدیگر تشخیص دهد و در زمان مناسب آن‌ها را مصرف کند.

**جعبه قرص هفتگی** جعبه‌های قرص هفتگی دارای هفت قسمت مجزا در دار هستند که برای هفت روز هفته در نظر گرفته شده‌اند.

**جعبه قرص دیجیتال** برخی از این جعبه‌های قرص مجهز به سیستم هشدار هستند. به این ترتیب اگر گاهی اوقات مصرف قرص در یک زمان خاص فراموش شود، جعبه قرص با سیستم هشدار خود کار، زمان مصرف را به شما یادآوری خواهد کرد. برخی دیگر از جعبه‌های قرص دیجیتال مجهز به سیستم قفل خود کار هستند تا از مصرف بیش از حد دارو، به‌ویژه در افرادی که به بیماری آلزایمر مبتلا هستند، جلوگیری شود.

شاید برایتان سوال شود استفاده از جعبه قرص چه لزومی دارد. باید بگوییم این جعبه به‌خصوص برای سالمندان که در سن بالا دچار آلزایمر یا فراموشی جزئی می شوند بسیار کاربردی است. تقسیم‌بندی قرص در این جعبه‌ها باعث می شود که آن‌ها یا خودتان قرص‌های خود را فراموش نکنید. یکی دیگر از مشکلات برای کسانی که تعداد زیادی قرص مصرف می کنند داخل دارویی است که روی سلامت افراد تأثیر مستقیم می گذارد. جعبه قرص به شما کمک می کند با برنامه‌ریزی در ست مانع تداخل داروها با یکدیگر شوید.

## تازه‌ها

## تأثیر رنگ چشم در بیماری‌های چشمی

بیشتر در یک تحقیق ثابت شده است که با نگاه عمیق به شبکه چشم‌ها، می توان به وضعیت سلامت یک فرد بیماری‌هایی که ممکن است او را تهدید کند پی برد. اما آیا نگاه سطحی‌تر به چشم‌ها، یعنی به قسمت رنگی چشم یا عنبیه نیز می تواند اطلاعاتی در مورد وضعیت سلامت به چشم پزشکان بدهد؟ مطالعات نشان می دهد که برخی از عوامل تهدید کننده سلامت ممکن است با رنگ چشم مرتبط باشد.

مطالعه‌ای روی رانندگان خودروها در اروپا نشان داد افرادی که چشم‌های آبی دارند، بیشتر دچار حساسیت به نور هستند و با تأییدن نور دچار «دید مه‌آلود» می شوند. به گفته متخصصان آکادمی چشم پزشکی آمریکا، افرادی که چشم‌های آبی دارند، نگدانه ملانین در لایه جلویی عنبیه آن‌ها کاهش می‌یابد. این امر باعث می شود چشم طول موج‌های طولانی‌تری از نور وارد شده را جذب کند. طبق تجزیه و تحلیل این متخصصان، افراد با چشم‌های آبی و چشم‌های فندقی و سبز در معرض ابتلا به دو نوع شایع سرطان پوست هستند. مطالعات همچنین ثابت کرده‌اند که افرادی که چشم‌های قهوه‌ای دارند، در معرض خطر ابتلا به «آب مروارید» هستند و بنا بر این باید از چشمان خود در برابر قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید محافظت کنند. معاینات سالانه چشم به شما کمک می کند تا از هر گونه تغییر در چشمان خود که می تواند منعکس کننده یک بیماری اساسی یا مشکل عمیق‌تر باشد، آگاه باشید.

**آگهی انحلال انجمن صنفی کارگری کارگران ساختمانی شهرستان قریمان**

به استناد ماده ۱۴۱ قانون کار و بند یک ماده ۱۷ آیین نامه مصوب ۱۳۸۹/۸/۲ هیات وزیران با توجه به اتمام مدت اعتبار هیات مدیره انجمن مذکور و عدم اقدام لازم جهت تجدید انتخابات آن طرف ۶ ماه و سایر مدارک تسلیمی، انحلال انجمن صنفی فوق الذکر از تاریخ صدور این آگهی تأیید و ثبت آن در این اداره کل باطل می‌گردد. بدیهی است از تاریخ انحلال، هر گونه فعالیت تحت عنوان انجمن صنفی، فاقد وجاهت قانونی بوده و تخلف محسوب خواهد گردید.

**محمد سجری مدیر کل**

**صفحه آرایی**

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان  
سفرارش می‌پذیرد

روزنامه مجله ویژه‌نامه کتاب

اینبفوراکیف کردب لوکو

۰۵۱۳۷۰۹۳۹۰  
layout@khorasannews.com

## ترفز

## آشپزی من

## این مواد غذایی را در فریزر نگذارید

در حالی که انجماد مداوم بیشتر غذاها را ایمن نگه می‌دارد، بعضی مواد غذایی را نباید منجمد کرد چون ارزش غذایی خودشان را از دست می‌دهند و کیفیت‌شان هم پایین می‌آید. در این مطلب از مواد غذایی که نباید آن‌ها را منجمد کرد، خواهیم گفت.

## سبزی‌های برگ‌دار

سبزیجات دارای برگ سبز مانند کاهو و کلم دارای مقدار زیادی آب هستند که به یخ تبدیل می‌شود. این باعث افزایش حجم آن‌ها شده، سلول‌ها را از بین می‌برد و بافت آن‌ها را نرم می‌کند. سبزیجات برگ‌دار را منجمد برای خوردن بی خطر هستند اما ممکن است طعم آن‌ها اصلاً خوشایند نباشد. البته منعی برای گذاشتن اسفناج و برگ چغندر در فریزر وجود ندارد.

## بیشتر محصولات لبنی

شیر باز شده، پنیر، ماست و کره را نباید منجمد کرد. بیشتر محصولات لبنی مانند خامه، پنیر خامه‌ای و کره زده‌شده پس از یخ زدن جدایی شوند یا بافت خمیری پیدا می‌کنند. این شامل سس‌های حاوی لبنیات مانند کشک هم می‌شود. در کل شاید بعضی محصولات لبنی را قبل از انجماد با پاستوریزه

## پودینگ و دسر ها

اگر در خانه پودینگ درست کرده‌اید یا هر دسری که با انواع نشاسته درست می‌شود مثلاً انواع فرنی، نباید آن را داخل فریزر بگذارید. فریز کردن این مواد باعث ضعیف شدن اتصال بین نشاسته و رطوبتی می‌شود که جذب کرده‌است. در نتیجه این مایع جذب‌شده از داخل نشاسته‌وارد سس می‌شود و آن را رقیق می‌کند.

