



نکات کلیدی برای پیشگیری از سرطان

مطالعات پزشکی نشان می‌دهد که می‌توان در شماری از موارد با راه‌های پیشگیرانه میزان خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد:
خودداری از مصرف دخانیات: سیگار کشیدن و استعمال دخانیات خطر ابتلا به سرطان ریه را بالا می‌برد و زمینه را برای ابتلا به انواع دیگر سرطان‌ها افزایش می‌دهد.

توجه به فعالیت‌های بدنی: تحرک بدنی از جمله خطر ابتلا به سرطان در روده بزرگ، پستان و رحم را کاهش می‌دهد.
جلوگیری از چاقی: افزایش عدد شاخص توده بدنی بیش از وزن طبیعی، احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

میوه و سبزیجات: یکی از راه‌های جلوگیری از چاقی مصرف میوه و سبزیجات است. **مصرف نیترواکسیدان‌ها:** ویتامین ث، روی، سلنیوم و گنجانیدن سبزیجاتی مانند مرکبات و کلم بروکلی با خاصیت فیتوشیمیایی در برنامه غذایی به دفع سریع‌تر سمومی کمک می‌کند که می‌تواند سرطان را باشد. / ایسنا

با ۷ علت رایج احساس سرمای دائمی در زمستان آشنا شوید

رخنه سرما

شاید زمانی که در محیط‌های عمومی مانند کلاس درس، دفتر کار، سالن سینما یا حتی در محیط خانه‌تان حضور دارید متوجه شده‌اید هر فردی حس متفاوتی از دمای محیط دارد. در حالی که ممکن است فردی باتی‌شیرت عادی احساس مطلوبی داشته باشد، فرد دیگری که ژاکتی هم روی لباس ضخیمش به تن کرده، از سرمای محیط ابراز نارضایتی می‌کند. دمای طبیعی بدن افراد می‌تواند بسته به نوع فیزیک بدنشان و میزان سوخت‌وساز بدن تا حدی متفاوت باشد. اما اگر از آن دسته افرادی هستید که همیشه در محیط‌هایی که دیگران احساس مطلوبی دارند از درون حس سرما دارید و انگشتان دست و پاهایتان همیشه یخ کرده، ممکن است دلایل جدی‌تری پشت آن باشد. بنابراین از این موضوع خیلی ساده عبور نکنید و در صورت ادامه‌دار بودن حتماً با پزشک مشورت کنید.

عسل اخویان طهرانی
دانش و سلامت

کم خونی آنمی

- به معنای کمبود تعداد گلبول‌های قرمز خون و کاهش اکسیژن‌رسانی به اندام‌هاست.
- به دنبال کمبود اکسیژن سوخت‌وساز بدن کم شده و فرد احساس سرما می‌کند.
- ضعف و خستگی، سرگیجه، حس بی‌وزنی سر و غش، مشکلات تنفسی، تپش قلب، سردرد و رنگ‌پریدگی از دیگر علائم آنمی هستند.
- کمبود آهن و کمبود ویتامین B۱۲ و فولیک اسید از دلایل شایع آنمی هستند.

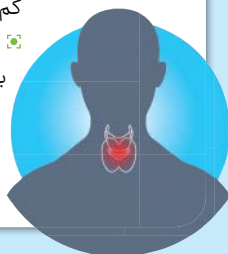
دیابت نوع ۲

- دیابت می‌تواند منجر به آنمی، مشکلات کلیوی و گردش خون شود که همه آنها در احساس سرما مؤثر هستند.
- همچنین با آسیب اعصاب محیطی ممکن است فرد در پاهایش احساس سرما کند در حالی که واقعاً سرد نیستند.
- احساس بی‌حسی در نوک انگشتان دست و پا، تکرر ادرار، خستگی و عطش از دیگر علائم دیابت هستند.
- حتماً باید به پزشک مراجعه شود تا فرایند درمان به سرعت آغاز شود.



کم‌کاری تیروئید

- کم‌طافتی نسبت به سرما یکی از علائم رایج کم‌کاری تیروئید است.
- به دنبال کم‌کار شدن غده تیروئید ترشح هورمون‌های تیروئیدی کاهش می‌یابد.
- هورمون‌های تیروئیدی در تنظیم دمای بدن و سوخت‌وساز بدن نقش دارند.
- خستگی، افسردگی، نازک و ضعیف شدن تارهای مو، افزایش وزن ناگهانی از علائم دیگر کم‌کاری تیروئید است.
- پزشک با آزمایش خون به سادگی می‌تواند کم‌کاری تیروئید را تشخیص دهد و دارودرمانی کند.



بی‌اشتهایی عصبی

- افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی معمولاً تفکر وسواسی به مصرف مواد غذایی و چاقی دارند.
- این افراد به ندرت غذای می‌خورند، بسیار ورزش می‌کنند یا ملین مصرف می‌کنند یا به بالا آوردن ارادی اقدام می‌کنند.
- به دلیل کمبود بافت چربی در بدن این افراد احساس سرمای دائمی دارند.
- کاهش وزن شدید، مشکلات گوارشی، تمرکز، قاعدگی، شکنندگی مو و ناخن، ضعف، تأخیر در بهبود زخم، تمایل به برخی گروه‌های غذایی خاص، ترس از غذا خوردن در جمع و افسردگی و گوشه‌گیری از دیگر علائم بی‌اشتهایی عصبی است.
- برای درمان باید از روش‌های هم‌درمانی برای رفع مشکل فیزیکی و ذهنی به صورت هم‌زمان بهره برد.



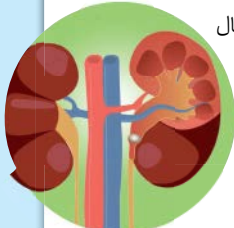
مشکلات عروق سرخرگی محیطی

- نوعی تصلب شرایین است که به دنبال افزایش پلاک‌ها در دیواره سرخرگ‌های محیطی ایجاد می‌شود.
- پلاک‌سازی در عروق منجر به کاهش خون‌رسانی به اندام‌ها به‌ویژه اندام‌های انتهایی بدن می‌شود.
- در نتیجه خون‌رسانی نامناسب به اندام‌ها فرد احساس سرمای دائمی به‌ویژه در دست‌ها و پاها خواهد داشت.
- احساس بی‌حسی، مورمور، درد در دست‌ها و پاها و در موارد بسیار شدید نکروز بافتی از دیگر علائم این بیماری است.
- در کنار درمان‌های پزشکی و در برخی موارد جراحی، تغییر سبک زندگی، ورزش منظم، مصرف نکردن دخانیات می‌تواند به بهبود علائم کمک کند.



مشکلات کلیوی

- معمولاً به دنبال دیابت و فشار خون بالا و مشکلات قلبی ایجاد می‌شود.
- در صورت ایجاد مشکل در فعالیت کلیه‌ها خون به خوبی تصفیه نخواهد شد.
- احتمال ابتلا به نارسایی کلیوی با افزایش سن افزایش می‌یابد.
- خارج نشدن سموم از بدن می‌تواند منجر به کاهش دمای مرکزی بدن شود.



مصرف برخی داروها

- احساس سرما می‌تواند از عوارض جانبی برخی از داروها باشد.
- داروهای مسدودکننده بتا که برای برخی بیماری‌های قلبی تجویز می‌شود و مسدودکننده‌های کانال‌های کلسیمی از جمله این داروها هستند.
- در صورت مشاهده علائمی چون احساس سرما، سرگیجه، خستگی زیاد، حالت تهوع حتماً با پزشک در خصوص مصرف یا تغییر دوز دارو مشورت کنید.



آذوقه
محصولات غذایی

تلفن خدمات مشتری
۰۲۱-۸۸۷۰۴۳۰۱

Azoogh_food

سویا و غلات آذوقه

زر ماکارون

با آرد سمولیتا

حرفه‌ای در تنوع

www.club.zargroup.ir

باشگاه مشتریان زر

با عضویت در

از محتوای اختصاصی، جوایز و طرح‌های ویژه بهره‌مند شوید

رانا

یامان

Azarshahd Co

www.azarshahd.com

Producer of:
Cakes, Wafers, Hard Candies,
Soft Candies, Dragees,
Chocolate, Gummies, Biscuits, ...

صنایع غذایی آذرشهد

تولیدکننده انواع بیسکویت، کیک، ویفر، آبنبات، تافی، پاستیل، آدامس، شکلات و...

آدرس: ارومیه، کیلومتر ۴ جاده سرو
تلفن: ۸۰-۴۴۳۲۵۱۱۵۶۵ فکس: ۴۴۳۲۵۱۱۵۷۱

آذارشاهد
E-mail: Info@azarshahd.com