



این 7 نشانه بیماری را جدی بگیرید

هیچ کس دوست ندارد بیمار شود و روزهای زندگی را با درد و ناراحتی بگذراند، اما گاهی به دلیل بی‌اطلاعی از نشانه‌های جدی و مهم بیماری‌ها، با نادیده گرفتن آنها زمینه‌ساز بروز مشکلی جدی می‌شویم.

جام جم آنلاین: هیچ کس دوست ندارد بیمار شود و روزهای زندگی را با درد و ناراحتی بگذراند، اما گاهی به دلیل بی‌اطلاعی از نشانه‌های جدی و مهم بیماری‌ها، با نادیده گرفتن آنها زمینه‌ساز بروز مشکلی جدی می‌شویم. بنابراین بهترین کار این است که نشانه‌های مهم بیماری‌ها را بشناسیم و برای درمان به موقع آنها اقدام کنیم.

کاهش وزن بدون دلیل

کاهش وزن بدون رژیم غذایی و ورزش رویای خیلی از انسان‌هاست، اما این وضعیت در اصل می‌تواند نشانه‌ای مهم از مشکلی در سلامتی باشد. بنابراین اگر در 6 ماه گذشته به اندازه 10 درصد از وزنتان کاهش یافته است (مثلاً 7 کیلوگرم برای فردی با وزن 68 کیلوگرم) باید با پزشکتان مشورت کنید.

کاهش وزن بدون دلیل می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله اختلالات تیروئید، دیابت، افسردگی، بیماری‌های کبدی یا گاهی سرطان ایجاد شود.

تب بالا یا همیشگی

تب همیشه و به تنهایی هشدار جدی برای بروز یک بیماری به حساب نمی‌آید. با این حال اگر فردی بیش از 3 روز تب داشته باشد، بهتر است برای رسیدگی بیشتر به پزشک مراجعه کند. تب مداوم و دائمی می‌تواند نشانه عفونتی پنهانی مانند عفونت دستگاه ادراری باشد. در برخی موارد نیز سرطان، توده‌های بدخیم و مصرف برخی داروها می‌تواند سبب بروز تبی طولانی مدت یا همیشگی شود. پس اگر فردی تب دارد و درجه حرارت بدنش بیش از 39/4 درجه سانتی‌گراد است باید بلافاصله به پزشک مراجعه کند.

تنگی نفس

زمانی که تنگی نفس خیلی شدیدتر از یک گرفتگی ساده یا گرفتگی ناشی از فعالیت بدنی باشد، می‌تواند نشانه مشکلی جدی به حساب بیاید. اگر هنگام نفس کشیدن خس‌خس می‌کنید، نفس نفس می‌زنید و یا برای نفس کشیدن با مشکل روبه‌رو هستید برای مراقبت‌های لازم باید به پزشک مراجعه کنید. علاوه بر این اگر هنگامی که دراز کشیده‌اید نیز احساس تنگی نفس دارید، باید هرچه سریع‌تر برای بررسی‌های بیشتر اقدام کنید.

آسم، ذات‌الریه، بیماری مزمن انسدادی ریه، برونشیت مزمن و آمبولی ریه می‌توانند از جمله علل ایجاد چنین حالتی باشند. البته مشکلات تنفسی می‌تواند به علل دیگری از جمله ترس، وحشت و اضطراب بیش از حد نیز ایجاد شود.

تغییر در اجابت مزاج

شرایطی که در اجابت مزاج طبیعی در نظر گرفته می‌شود، در مورد افراد مختلف بسیار متفاوت است. بنابراین زمانی که متوجه شرایط غیرطبیعی در وضعیت خود می‌شوید مراجعه به پزشک را نادیده نگیرید. مدفوع خونی یا سیاه و تیره رنگ و اسهال یا یبوست مزمن از جمله شرایطی است که باید برای درمان آنها اقدام شود.

این تغییرات می‌تواند نشانه وجود عفونتی باکتریایی، ویروسی یا انگلی باشد. علاوه بر این سندرم روده تحریک‌پذیر و سرطان روده بزرگ هم می‌تواند در بروز این وضعیت موثر باشد.

اختلالات شخصیتی

زمانی که با مشکلی در قدرت تفکر یا حافظه خود روبه‌رو شدید، زمان و مکان را اشتباه گرفتید یا با تغییرات رفتاری و شخصیتی مانند عصبانیت بیش از حد مواجه بودید، برای پیشگیری و درمان وضعیت باید سریع به پزشک مراجعه کنید.

این تغییرات به دلایل مختلفی از جمله عفونت، کم‌خونی، کاهش قند خون، کم‌آبی بدن یا مشکلات روحی ایجاد می‌شوند. گاهی اوقات هم مصرف برخی داروها می‌تواند این شرایط را ایجاد کند.

احساس سیری زودرس

اگر به تازگی حس می‌کنید زودتر از گذشته یا بعد از خوردن مقدار کمتری غذا سیر می‌شوید، برای بررسی‌های بیشتر باید به پزشک مراجعه کنید. این احساس سیری زودرس می‌تواند با تهوع، استفراغ، نفخ، تب، کاهش یا افزایش وزن نیز همراه باشد؛ اگر چنین است حتماً پزشک را از این نشانه‌ها مطلع کنید.

مشکلات بینایی

گاهی دیدن لکه‌های روشن یا جرقه‌های نور در مقابل چشم یا سایر اختلالات بینایی نیز می‌تواند نشان‌دهنده مشکلی در سلامت فرد باشد. بنابراین برای جلوگیری از کاهش دید و افت بینایی یا بروز بیماری‌های دیگر به پزشک مراجعه کنید و از او مشورت بگیرید.

Mayoclinic.com

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی