

۱۴ زندگی سلامت

به روی چشم

شایع‌ترین تومور بدخیم اولیه در چشم اطفال



دکتر رضا میرشاهی

متخصص چشم‌پزشکی و فلوشیپ شبکیه

این برای من علامت هشدار مهمی بود. پس از معاینه اولیه با قطره‌های گشادکننده مردمک به تومور چشمی مشکوک شدم. به پدر و مادر زهرا توضیح دادم این علامت خیلی مهمی است و برای تشخیص دقیق‌تر باید زهرا را زیر بیهوشی معاینه کنیم.

صبح روز بعد به بیمارستان آمدند و همراه با استادانم آقای دکتر ناصری‌پور و آقای دکتر صداقت، زهرا را معاینه کردیم. متأسفانه تشخیص اول‌مان درست بود و او به تومور بدخیم چشمی به اسم رتینوبلاستوم مبتلا شده بود اما خوشبختانه چشم چپ اثری از درگیری نداشت. سعی کردیم با حفظ اصول دادن خبر بد، پدر و مادر زهرا را از وضعیتش آگاه کنیم. توضیح دادیم‌که این تومور بدخیم است و در صورت درمان نشدن جان زهرا را به خطر می‌اندازد اما خوشبختانه در حال حاضر درمان مؤثری برای این سرطان چشمی وجود دارد و باید با پیگیری منظم روند درمان را پایش کرد. چون تومور در مراحل اولیه تشخیص داده شده بود، تصمیم گرفتیم دو جلسه شیمی‌درمانی از طریق رگ پا برای زهرا انجام شود و دوباره او را زیر بیهوشی معاینه کنیم. با لطف خدا، پیگیری مستمر پدر و مادر زهرا و کمک‌های بیمارستان محک خوشبختانه تومور بعد از شش جلسه شیمی‌درمانی پسرقت کرد. بعد یک‌سال هنوز زهرا برای معاینه دوره‌ای مراجعه می‌کند و خدا را شکر تومور کامل متوقف و چشم راست زهرا حفظ شده‌است.

زهرا دچار رتینوبلاستوم شده بود؛ بیماری نادری که شایع‌ترین تومور بدخیم اولیه در چشم اطفال است و در اثر یک جهش ژنی ایجاد می‌شود. این تومور به‌خصوص در شیرخواران زیر یک‌سال و موارد فامیلی می‌تواند دو طرفه باشد. در بیشتر موارد این سرطان چشمی بالقوه‌کشنده، پیش از سه سالگی تشخیص داده می‌شود و از مهم‌ترین علامت‌های آن مردمک سفید (بازتاب نور سفید از داخل چشم بعد از تابیدن نور مانند فلش دوربین عکاسی) و برق زدن چشم مانند چشم‌گریه در شب است. پدر و مادرها باید توجه کنند در صورت مشاهده این علامت یا سایر علائم مانند انحراف چشم، قرمزی و بیرون زدگی چشم‌ها در شیرخوار خود سریعاً به چشم‌پزشک مراجعه کنند. خوشبختانه این تومور چشمی در صورت تشخیص به‌موقع با روش‌های مختلف مانند تخلیه چشم، شیمی‌درمانی یا ترکیب این دو کاملاً درمان می‌شود.



پس از ارزیابی بیش از ۳۰۰۰ پروتئین خون، دانشمندان شش مورد را با افزایش خطر ابتلا به کووید-۱۹ شدید مرتبط دانستند و دریافتند هشت مورد می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌های شدید کمک کند. به‌گفته محققان یکی از پروتئین‌ها (ABO) مرتبط با بیماری‌های شدید، گروه خون را تعیین می‌کند

گروه خونی می‌تواند بر شدت ابتلا به کووید ـ ۱۹ تأثیرگذار باشد

و نشان می‌دهد گروه‌های خونی نقش مهمی در ابتلای افراد به انواع شدید کووید-۱۹ دارند. کریستوفر هوپل، یکی از نویسندگان مقاله این مطالعه از کالج کینگز لندن، گفت: «این آنزیم به تعیین گروه خونی یک فرد کمک می‌کند و مطالعه ما آن را با خطر بستری‌شدن در بیمارستان و نیاز به حمایت تنفسی یا



نتایج تحقیقات تازه نشان می‌دهد اثرات طولانی مدت کووید

محدود به حواس بویایی و چشایی نیست و می‌تواند شنوایی را هم درگیر کند

مورد عجیب گوش کرونایی

از نخستین ماه‌های شیوع کووید-۱۹ محققان اعلام کردند ویروس سارس-کوو-۲ (SARS-CoV-2) می‌تواند باعث ازبین‌رفتن یا کاهش موقت حس بویایی و چشایی در مبتلایان شود؛ عارضه‌ای که در غالب افراد بعد از بهبود یا ماه‌ها بعد به حالت اولیه خود برمی‌گردد اما در مواردی هم ممکن است فرد برای همیشه از نعمت بویایی یا چشایی محروم شود. علاوه‌بر بویایی و چشایی، برخی دیگر از حواس به‌ویژه شنوایی هم از ابتلا به کرونا تأثیر می‌پذیرند. برخی مبتلایان به کرونا گزارش کرده‌اند که در موارد نادری عفونت و کاهش قدرت شنوایی داشته‌اند.

محققان در تحقیقات خود روی ویروس کرونا و ضمن شناسایی ابعاد مختلف این بیماری و تأثیر بر حواس مختلف آدمی دریافتند که این ویروس حتی می‌تواند شنوایی را در مبتلایان تحت الشعاع قرار دهد. به‌طورکلی، عفونت کرونا ویروس با کاهش شنوایی، زنگ‌زدن گوش و مشکلات دیگر در گوش داخلی در ارتباط است. شواهد بیانگر آن است که ویروس سارس ـکوو ـ ۲ به‌طور مستقیم عفونت گوش داخلی را ایجاد می‌کند که شاید در ظاهر عارضه پیش‌پاافتاده‌ای باشد اما همین عفونت‌ها می‌تواند سلامت گوش و قدرت شنوایی را تحت تأثیر قرار دهد.

افت شنوایی و مشکلات تعادلی ناشی از عفونت گوش داخلی گاهی می‌تواند بسیار جدی باشد و بی‌توجهی به آن تبعات جبران‌ناپذیری را به همراه خواهد داشت اما مسأله اینجاست که در ابتدای شیوع همه‌گیری کووید-۱۹ چنین مشکلاتی اغلب نادیده گرفته شد و به دلیل شیوع گسترده بیماری، کادر درمان فقط روی زنده نگه‌داشتن بیماران متمرکز شده بودند و دیگر مجالی برای بررسی تبعات ابتلا به این ویروس روی قسمت‌های مختلف بدن مبتلایان وجود نداشت اما بعد از گذشت مدت‌زمانی که اوضاع به حالت عادی بازگشت، بررسی شواهد و اسناد در دسترس نشان می‌دهد که این ویروس می‌تواند بیشتر از آنچه تصور می‌شود، خطرناک باشد. در مورد کاهش شنوایی هم قضیه به همین شکل بود و متخصصان فرصت کافی برای بررسی وضعیت شنوایی بیماران و کاهش احتمالی تعادل بدن آنها نداشتند.

کووید-۱۹ حالا وارد مرحله آندمی شده، از شدت مگر بار بودن آن کادر درمان فقط روی زنده نگه‌داشتن بیماران متمرکز شده بودند و دیگر مجالی برای بررسی تبعات ابتلا به این ویروس روی قسمت‌های مختلف بدن مبتلایان وجود نداشت اما بعد از گذشت مدت‌زمانی که اوضاع به حالت عادی بازگشت، بررسی شواهد و اسناد در دسترس نشان می‌دهد که این ویروس می‌تواند بیشتر از آنچه تصور می‌شود، خطرناک باشد. در مورد کاهش شنوایی هم قضیه به همین شکل بود و متخصصان فرصت کافی برای بررسی وضعیت شنوایی بیماران و کاهش احتمالی تعادل بدن آنها نداشتند.

کووید-۱۹ حالا وارد مرحله آندمی شده، از شدت مگر بار بودن آن کادر درمان فقط روی زنده نگه‌داشتن بیماران متمرکز شده بودند و دیگر مجالی برای بررسی تبعات ابتلا به این ویروس روی قسمت‌های مختلف بدن مبتلایان وجود نداشت اما بعد از گذشت مدت‌زمانی که اوضاع به حالت عادی بازگشت، بررسی شواهد و اسناد در دسترس نشان می‌دهد که این ویروس می‌تواند بیشتر از آنچه تصور می‌شود، خطرناک باشد. در مورد کاهش شنوایی هم قضیه به همین شکل بود و متخصصان فرصت کافی برای بررسی وضعیت شنوایی بیماران و کاهش احتمالی تعادل بدن آنها نداشتند.

کووید-۱۹ حالا وارد مرحله آندمی شده، از شدت مگر بار بودن آن کادر درمان فقط روی زنده نگه‌داشتن بیماران متمرکز شده بودند و دیگر مجالی برای بررسی تبعات ابتلا به این ویروس روی قسمت‌های مختلف بدن مبتلایان وجود نداشت اما بعد از گذشت مدت‌زمانی که اوضاع به حالت عادی بازگشت، بررسی شواهد و اسناد در دسترس نشان می‌دهد که این ویروس می‌تواند بیشتر از آنچه تصور می‌شود، خطرناک باشد. در مورد کاهش شنوایی هم قضیه به همین شکل بود و متخصصان فرصت کافی برای بررسی وضعیت شنوایی بیماران و کاهش احتمالی تعادل بدن آنها نداشتند.

کووید-۱۹ حالا وارد مرحله آندمی شده، از شدت مگر بار بودن آن کادر درمان فقط روی زنده نگه‌داشتن بیماران متمرکز شده بودند و دیگر مجالی برای بررسی تبعات ابتلا به این ویروس روی قسمت‌های مختلف بدن مبتلایان وجود نداشت اما بعد از گذشت مدت‌زمانی که اوضاع به حالت عادی بازگشت، بررسی شواهد و اسناد در دسترس نشان می‌دهد که این ویروس می‌تواند بیشتر از آنچه تصور می‌شود، خطرناک باشد. در مورد کاهش شنوایی هم قضیه به همین شکل بود و متخصصان فرصت کافی برای بررسی وضعیت شنوایی بیماران و کاهش احتمالی تعادل بدن آنها نداشتند.

کووید-۱۹ حالا وارد مرحله آندمی شده، از شدت مگر بار بودن آن کادر درمان فقط روی زنده نگه‌داشتن بیماران متمرکز شده بودند و دیگر مجالی برای بررسی تبعات ابتلا به این ویروس روی قسمت‌های مختلف بدن مبتلایان وجود نداشت اما بعد از گذشت مدت‌زمانی که اوضاع به حالت عادی بازگشت، بررسی شواهد و اسناد در دسترس نشان می‌دهد که این ویروس می‌تواند بیشتر از آنچه تصور می‌شود، خطرناک باشد. در مورد کاهش شنوایی هم قضیه به همین شکل بود و متخصصان فرصت کافی برای بررسی وضعیت شنوایی بیماران و کاهش احتمالی تعادل بدن آنها نداشتند.

مرگ مرتبط دانسته است. مطالعه ما گروه خونی دقیق را با خطر ابتلا به کووید-۱۹ شدید مرتبط نمی‌کند اما از آنجا که تحقیقات قبلی نشان داده‌است نسبت افرادی که گروه خونی A هستند در افراد مبتلا به کووید-۱۹ بیشتر است، این نشان می‌دهد افراد دارای گروه خونی A باید بیشتر تحت نظر باشند.
» / مهر

راهکارهای درمانی برای گوش کرونایی



همچنین، از داروهایی برای بهبود جریان خون و اکسیژن‌رسانی به گوش داخلی استفاده می‌شود. در موارد شدید، استفاده از استروئیدها توصیه می‌شود که التهاب احتمالی ایجادشده را هم درمان می‌کند.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

این‌که محققان در ارتباط با مشکلات شنوایی با ابتلا به کرونا به قطعیت رسیده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند متوجه شوند ویروس چگونه وارد گوش داخلی افراد می‌شود. برخی محققان عنوان کرده‌اند که ممکن است ویروس کرونا از راه بینی مسیر خود را به گوش باز کرده باشد و احتمال کمی وجود دارد که ویروس بتواند از مسیر گوش خارجی وارد گوش داخلی شود. معمولاً وزوز گوش زمانی رخ می‌دهد که اعصاب حسی یا سلول‌های مویی در گوش داخلی آسیب دیده و سیگنال اشتباهی را به مغز مخابره می‌کنند. این سیگنال در قالب صدا دریافت می‌شود. این صدا مستقیم در مغز ایجاد شده و باعث وزوز گوش مرکزی می‌شود. این عارضه در تمرکزکردن اختلال ایجاد کرده و حتی خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل همچنین روی عملکرد بدن تأثیر داشته و باعث افزایش فشارخون و تحریک‌پذیری می‌شود.

بیشتر بدانیم

نشانه‌های کمبود کلسیم را بشناسید

بیمار شدن مکرر: کلسیم نقش مهمی در حفظ سیستم ایمنی سالم دارد. کمبود کلسیم مقاومت بدن را در برابر حملات پاتوژن‌ها کاهش می‌دهد و باعث می‌شود بیشتر دچار سرماخوردگی، سرفه و عطسه شوید.
ناخن‌های شکننده: ناخن‌ها هم مانند استخوان‌ها برای حفظ یکپارچگی خود به مقدار مشخصی کلسیم نیاز دارند. بنابراین در شرایط کمبود کلسیم، ناخن‌ها خشک، ضعیف و مستعد پوسته‌پوسته شدن و شکستن در حین ساده‌ترین فعالیت‌های روزانه می‌شوند.

مشکل در بلع: شاید عجیب به نظر برسد اما کمبود کلسیم می‌تواند به دیسفاژی یا مشکل در بلع منجر شود. دیسفاژی ـ احساس سفتی در گلو، ناشی از انقباض ضعیف عضلات این ناحیه ـ در موارد شدید می‌تواند به اسپاسم در حنجره منجر شود که تغییرات غیرعادی در صدا را به همراه دارد.

دندان درد: بخش عمده کلسیم در استخوان‌ها و دندان‌ها ذخیره می‌شود بنابراین کمبود کلسیم زودتر از همه این بخش‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کمبود این عنصر حیاتی، رزد شدن و پوسیدگی دندان‌ها را به دنبال دارد و خطر ابتلا به بیماری پرپوندتال (نوعی بیماری لثه) را نیز افزایش می‌دهد.

گرفتگی عضلانی: اگر معمولاً هنگام شب دچار گرفتگی عضلات ران‌ها، ساق پا، بازوها و زیر بغل می‌شوید آن را از علائم اولیه کمبود کلسیم بدانید. گرفتگی عضلانی ممکن است با درد در حین حرکت همراه باشد و با گذشت زمان به اسپاسم در عضلات ساعد برسد نیز تبدیل شود.

درمان کمبود کلسیم: همه بزرگسالان باید حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف کنند. سبزی‌های دارای برگ تیره، بیشتر ماهی‌های چرب از جمله سالمون، ساردین و تن و همچنین پنیر، شیر، سویا، بادام و دانه‌های کنجد از مواد غذایی غنی از کلسیم هستند. همچنین برای کمک به جذب بهتر کلسیم، باید مصرف ویتامین D را افزایش دهید که در رزده تخم‌مرغ، صدف، میگو، قارچ و غلات یافت می‌شود.



یاسمین مشرف

سلامت

ما معمولاً کلسیم را با نقشی که در سلامت استخوان‌ها دارد می‌شناسیم اما این ماده معدنی ضروری کارکردهای دیگری هم دارد که تثبیت فشار خون، تنظیم ترشح هورمون‌ها و هدایت صحیح سیگنال‌های عصبی از جمله آنهاست. بنابراین کمبود کلسیم می‌تواند علائم مختلفی به همراه داشته باشد. موارد زیر برخی از این علائم هستند.

خشکی پوست: هیپوکلسمی یا کمبود کلسیم، می‌تواند در پوست هم قابل مشاهده باشد. کمبود کلسیم پوست را پوسته‌پوسته و خشک می‌کند و ارتباط نزدیکی با ایجاد مشکلات پوستی از جمله اکزما و پسوریازیس دارد.

خستگی: کمبود کلسیم می‌تواند بر سلامت کلی بدن تأثیر بگذارد. بنابراین اگر احساس خستگی مفرط، بی‌حالی، کمبود انرژی یا احساس سستی دائم دارید، کمبود کلسیم می‌تواند یکی از عوامل آن باشد.

افسردگی: کلسیم برای تنظیم خلق‌وخو نیز ضروری است. این ماده معدنی یک آرامبخش طبیعی است که اثرات آرامش‌بخشی دارد. هرچقدر کلسیم کمتری مصرف کنید، ممکن است افسردگی و تحریک‌پذیری بیشتری را تجربه کنید.

بی‌خوابی: هنگام خواب، سطح کلسیم بدن افزایش و کاهش می‌یابد و در طول خواب عمیق سطوح بالاتری از این افزایش و کاهش رخ می‌دهد. در صورت کمبود کلسیم، احتمالاً خواب عمیق شبانه کافی ندارید. این مشکل به نقش کلسیم در تولید ملاتونین (هورمونی که کمک می‌کند به خواب برویم) مربوط می‌شود.

پارستزی یا خواب‌رفتگی اندام‌ها: پارستزی شامل علائم عصبی مرتبط با کمبود شدید کلسیم است. این شرایط ممکن است احساس سوزن سوزن شدن و بی‌حسی در اطراف دهان یا انگشتان دست و پا، لرزش عضلانی، اختلال در حس لامسه، ضعف شدن حافظه و توهم همراه باشد.