



هفت علامت مهمی که هرگز نباید نادیده گرفت! گاهی علایم و نشانهایی ساده و خفیف میتوانند نشان دهندهی بیماریها و اختلالات بسیار مهمی باشند.

1 - کاهش وزن بدون دلیل

وقتی وزن فردی بدون آنکه بخواهد یا تلاشی کرده باشد، کاهش مییابد، ممکن است مشکلی وجود داشته باشد! اگر در فرد در طی شش ماه بیش از ده درصد وزن خود را از دست داده باشد، باید برای مشورت به پزشک مراجعه کند. این کاهش وزن غیرمنتظره میتواند ناشی از اختلالات و بیماریهای مختلفی باشد: مشکلات تیروئید، دیابت، بیماریهای کبدی، سرطان و یا بیماریهایی که مانع جذب مواد غذایی میشوند (اختلالات جذب).

2 - تب بالا یا طولانی

تب علامت مبارزهی سیستم ایمنی بدن با عفونهاست. اما اگر تب بیش از سه روز طول بکشد، فرد حتماً باید برای بررسی و درمان به پزشک مراجعه کند، هر چند که آن تب خفیف بوده و همراه با آن علایم و نشانهی خاصی وجود نداشته باشد. علت این تبها می تواند یک بیماری عفونی مثل عفونت ادراری، سل، سرطان یا بدخیمیه، مصرف برخی داروها و ... باشد. تب اگر بالای $4/39$ درجهی سانتیگراد باشد، مشاوره با پزشک الزامی است.

3 - تنگی نفس

گاهی علت تنگی نفس چیزی فراتر از گرفتگی بینی یا فعالیت شدید فیزیکی است و میتواند نشان دهندهی وجود یک مشکل مهم باشد. اگر نفس کشیدن برای شما دشوار شده، هوا را میبلعید و کوتاه کوتاه نفس میکشید، اگر خس خس سینه دارید، باید فوری به پزشک مراجعه کنید. احساس تنگی نفس یا نفس کم آوردن هنگام دراز کشیدن نیز، به رسیدگی فوری پزشکی احتیاج دارد.

علل تنگی نفس:

- بیماریهای انسدادی دستگاه تنفسی
- برونشیت مزمن
- آسم
- پنومونی (ذات الریه)
- وجود لختهی خون در ریه (آمبولی ریوی)
- بیماریهای قلبی
- تنگی نفس همراه با حملات پانیک (حملات ترس و اضطراب همراه با طپش قلب شدید، تعریق، تنگی نفس و دیگر علایم فیزیکی)

4 - تغییر عادات روده‌ای بدون علت مشخص

اینکه کارکرد طبیعی روده چگونه است؟ سؤالی است که باید از پزشک خود پرسید. اگر در عادات روده‌ای شما، بدون علت خاصی، تغییراتی ایجاد شده است آن را با پزشک در میان بگذارید.

- اسهال یا یبوست پایدار
- وجود خون در مدفوع یا مدفوع قیر مانند
- احساس فوریت تخلیهی مدفوع بدون علت مشخص

تغییر عادات روده‌های می‌تواند به علل زیر باشد:

- عفونت روده‌های
- وجود انگل
- سندرم روده‌ای تحریک پذیر
- سرطان روده‌ای بزرگ

5- احساس گنجی یا تغییرات رفتاری و شخصیتی

اگر هر یک از موارد زیر وجود دارد، باید با پزشک فوری تماس بگیرید:

- بروز ناگهانی گنجی و اختلال در تفکر
- گنجی نسبت به زمان و مکان
- بروز ناگهانی مشکلاتی در تمرکز یا حافظه
- تغییرات ناگهانی در رفتار یا شخصیت مانند تهاجمی شدن رفتار

علل:

- عفونتها
- کمخونی
- کاهش قند خون
- کاهش آب بدن
- مشکلات ذهنی
- عوارض جانبی برخی داروها
- آسیب مغز بر اثر عوامل مختلف
- و علل دیگر...

6- احساس سیری زودرس (احساس پری معده تنها پس از خوردن کمی غذا)

اگر شما مدتی است که زودتر از همیشه یا تنها با خوردن مقدار کمی غذا سیر میشوید؛ باید این مسئله را با پزشک در میان بگذارید. ممکن است این حالت با تهوع، استفراغ، آروغ، کاهش وزن و یا تب نیز همراه باشد. اگر چنین است، باید تمامی این علائم را به پزشک خود بگویید.

علل:

- وجود ریفلاکس (بازگشت مواد غذایی از معده به مری)
- سندرم روده‌ای تحریک پذیر
- در برخی موارد مشکلاتی جدیتر مانند بدخیمیا (سرطان پانکراس) میتواند مطرح باشد.

7- دیدن نقاط نورانی

دیدن نقاط نورانی یا حالت فلش مانند و دیگر اختلالات بینایی گاهی اوقات نشانه‌ای از میگرن هستند. در برخی موارد بروز ناگهانی برق زدگی در دید میتواند نشان دهنده‌ای آسیب شبکیه چشم باشد که رسیدگی فوری به آن میتواند مانع بروز کوری دائم گردد.