|  |
| --- |
| **دوازده علامت خاموش در بدن تبدیل به دردسرهای جدی می شوند!**  **بعضی شرایط پزشکی هیچ علائم و نشانه ظاهری واضحی ندارند و زمانی تشخیص داده می‌ شوند که به میزان زیادی پیشرفت کرده ‌اند. این بیماری‌ ها در صورت عدم تشخیص و درمان، اغلب می توانند مهلک باشند.**  به گزارش آوای سلامت ابتلا به این بیماری ها قابل پیشگیری است؛ اگر که افراد از ماهیت علائم آنها به اندازه کافی آگاهی داشته باشند. در این جا به چند علامت پنهانی که ممکن است نشان دهنده ابتلا به یک بیماری جدی باشند، اشاره شده است:  **خونریزی غیر قابل توضیح**: خونریزی واژینال غیر معمول شاید نشانه ابتلا به سرطان دهانه رحم یا آندومتر باشد. مشاهده خون در سرفه نیز با سرطان ریه مرتبط است. وجود خون در مدفوع با سرطان کلورکتال، خون در ادرار با سرطان مثانه یا کلیه ارتباط دارد.  **سکسکه طولانی**: اگر سکسکه 48 ساعت و یا بیشتر به طول بیانجامد، می توان آن را علامتی از سرطان شش و یا سرطان مری دانست. همچنین گاهی این نشانه برای سکته مغزی و سایر سرطان ها و بیماری های سیستم عصبی نیز دیده می شود.  **توده های زیر پوست**: برجستگی های زیر پوستی یا گره، ممکن است از اولین نشانه های آرتریت روماتوئید باشند. این گره ها از جنس بافت هستند و گاهی تا اندازه یک گردو رشد کرده و اغلب نزدیک مفاصل هستند، به ویژه در دست و در نزدیکی آرنج.  **کاهش ناخواسته وزن:** اگر شما بدون رعایت رژیم غذایی خاصی، ده پوند از وزن خود را از دست بدهید، به گفته کارشناسان انجمن سرطان آمریکا، شاید به سرطان پانکراس، سرطان مری، سرطان معده یا سرطان ریه مبتلا شده باشید.  **صدمه به دندان ها**: بسیاری از افرادی که مبتلا به ریفلاکس معده به مری هستند، شاید تصور نکنند که ممکن است مینای دندان شان فرسوده شود. علائم دیگر ریفلاکس شامل گلودرد مداوم، سرفه، خس خس سینه غیر قابل توضیح است. ریفلاکس درمان نشده البته اگرچه می تواند دلیل از بین رفتن مینای دندان و شروع پوسیدگی دندان باشد، اما اگر به صورت پیشرفته ادامه یابد، فرد را در معرض خطر سرطان مری نیز قرار می دهد.  **خارش پوست:** این واکنش می تواند روی آرنج، زانو، پوست سر و ... در اثر ابتلا به اگزما رخ دهد ولی گاهی می تواند نشان دهنده بیماری جدی تری به نام سلیاک باشد. مبتلایان به سلیاک حتی تحمل کمترین مقدار گلوتن مواد غذایی را نیز ندارند. تا 25 درصد افراد مبتلا به سلیاک بثورات جلدی شناخته شده به عنوان درماتیت هرپتی فرم را تجربه می کنند. این عارضه یک نوع التهاب مزمن پوست است که مشخصه آن بروز خوشه هایی از تاول های کوچک خارش دار است. بسیاری از بیماران نیز فاقد علائم گوارشی ناشی از عدم تحمل گلوتن هستند. شروع یک رژیم غذایی فاقد گلوتن، بثورات جلدی ناشی از این بیماری را ناپدید می کند و شما بدن خود را از دیگر عوارض طولانی مدت این بیماری مانند پوکی استخوان یا سرطان روده کوچک محافظت می کنید.  **تغییرات در روده یا مثانه:** ادرار بیشتر یا کمتر از حد معمول می تواند نشانه ابتلا به سرطان مثانه باشد. یبوست یا اسهال مکرر نیز در برخی موارد حکایت از سرطان تخمدان دارد. اگر هر کدام از این علائم بیش از یک هفته طول کشید، باید با پزشک تان از نظر رد احتمال ابتلا به برخی بیماری ها تماس بگیرید.  **خراشیدگی های ناخن:** اگر ناخن شما دارای شکاف های کوچک و سفید و چاله و خراشیدگی هایی است، احتمالا شما به بیماری پوستی پسوزیاریس مبتلا هستید. این در حالی است که شاید شما فکر کنید، خارش و قرمزی پوست تنها علامت این بیماری است. بین 80 تا 90 درصد افراد با این نشانه دچار این بیماری هستند. بیماری پسوزیاریس بیماری پوستی مزمن خودایمنی است. این بیماری هنگامی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن سیگنال های اشتباهی می فرستد. این سیگنال ها باعث افزایش سرعت چرخه رشد سلول های پوستی می شود. پسوریازیس مسری نیست.  **درد آشیل پا:** حتی اگر پوستتان روشن و بدون خارش است، درد آشیل و یا پاشنه پا می تواند نشان از بیماری آرتریت پسوریاتیک باشد. این بیماری نوعی درد در ناحیه تاندون ها به دلیل بیماری پوستی است. به گفته پزشکان، ورم سوسیسی شکل در انگشتان دست و پا نیز یکی از علایم این نوع آرتریت است.  **لرز مکرر:** اگر حتی در فصل گرما احساس سرما می کنید، ممکن است مبتلا به بیماری غده تیروئید باشید. کم کاری تیروئید اصلی ترین دلیل احساس سرما و لرز غیر عادی است. بهتر است در این زمان انرژی کمتری بسوزانید تا گرمای بیشتری را از دست ندهید.  **سرفه های آزاردهنده**: سرفه ها اغلب به معنای ابتلا به سرطان نیستند و شاید در اثر ابتلا به آلرژی، آسم و یا مشکلات سینوس رخ دهند با این حال اگر سرفه همراه با خشونت صدا باشد، می تواند نشان دهنده ابتلا به سرطان ریه، حنجره یا گلو باشد.  **خر خر:** خر خر کردن می تواند نشانه ابتلا به آپنه انسدادی خواب باشد. این عارضه خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. خر و پف کردن همچنین با ضخیم شدن شریان کاروتید در گردن مرتبط است. همچنین می تواند با سیگار کشیدن، کلسترول بالا و اضافه وزن ارتباط داشته باشد./ |