



۲۰۲۱/۰۵/۰۷



داکتر راضیه بهار قریشی

زردی یا یرقان چیست؟



زردی یا یرقان اصطلاحی طبی است برای نامیدن زرد شدن پوست و سفیدی چشم‌ها. هر چند این ناراحتی به خودی خود یک بیماری نیست، اما ممکن است نشانه‌ای از یک ناراحتی طبی جدی و نهفته باشد.

وقتی سطح بیلی‌روبین در خون شما از ۳-۵.۲ mg/dL بیشتر شود پوست شما به زردی می‌زند. در بزرگسالان، زردی یا یرقان می‌تواند نتیجه ناراحتی مهلکی باشد که نیاز به بررسی و ارزیابی دارد، در صورتی که، در نوزادان، این یک ناراحتی مادرزادی است که بدون عارضه جانبی زیادی درمان می‌یابد. اما، در بعضی از

موارد، زردی یا یرقان ممکن است باعث آسیب به مغز و حتی مرگ نوزاد شود.

آنچه در ادامه می‌خوانید بعضی از نشانه‌ها و علائمی هستند که در بزرگسالان و اطفال مبتلا به زردی یا یرقان بروز پیدا می‌کنند.

علائم و نشانه‌های زردی یا یرقان چیست؟

در بزرگسالان، علائم رایج زردی یا یرقان عبارتند از:

-مدفوع کم رنگ

-ادرار تیره

-خارش پوست

-استفراغ

-حالت تهوع

-خونریزی (در مقعد)

-اسهال

-لرز

-تب

-کم‌اشتهایی

-ضعف

-کاهش وزن

-دردهای شکمی و سردرد

-ورم (پا و شکم)

علائم زردی یا یرقان در اطفال عبارتند از:

-خواب آلودگی

-تغذیه ضعیف

-مدفوع کم رنگ

-ادرار پر رنگ

-شکم و اعضا زرد رنگ

-ضعف

-ناتوانی در وزن اضافه کردن

-بیقراری

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

حالا بیابید نگاهی بیندازیم به علت‌های زردی یا یرقان در بزرگسالان و همچنین نوزادان. مطلب مرتبط: ۵ دلیل ابتلا به بیماری زردی (یرقان) در بزرگسالان را بدانید.

دلایل و عوامل خطر زردی یا یرقان

در هر دو بزرگسالان و اطفال، زردی یا یرقان به خاطر از دید بیلی‌روبین در بدن اتفاق می‌افتد. بیلی‌روبین یک محصول اضافی است که در نتیجه از کار افتادگی گلبول‌های قرمز خون حاصل می‌شود. این ترکیب تجزیه و از طریق مدفوع خارج می‌شود.

پیش از تولد، نوزادان نوع هموگلوبین متفاوتی دارند که بلافاصله بعد از تولد شروع به تجزیه و از کار افتادگی سریع می‌کنند. این امر سطوح بالای از بیلی‌روبین تولید می‌کند که باید به طریقی از بدن دفع شود.

یک جگر ناقص نمی‌تواند بیلی‌روبین را به سرعتی که تولید می‌شود دفع کند، در نتیجه این ممکن است به هایپر بیلی‌روبینیا (از دید میزان بیلی‌روبین در بدن) و زردی یا یرقان در اطفال منجر شود.

سایر دلایل و عوامل خطر ابتلاء به زردی یا یرقان در اطفال عبارتند از:

- زردی یا یرقان شیردهی که وقتی رخ می‌دهد که نوزاد در هفته اول زندگی اش با شیر مادر خوب تغذیه نمی‌شود.
- زردی یا یرقان شیر مادر که وقتی رخ می‌دهد که ترکیب‌های خاصی در شیر مادر وجود دارند که در اختلال ایجاد کردن در کار بیلی‌روبین دخالت می‌کنند.

- ناراحتی طبی کم خونی داسی شکل، بیماری جگر، و سپتیمی (گندخونی)

- تولد زود هنگام

- کبودی هنگام زایمان

- ناسازگاری گروه خونی بین مادر و نوزاد

علل و عوامل خطر زردی یا یرقان یا سطوح بالای بیلی‌روبین در بزرگسالان عبارتند از:

- ناراحتی‌های طبی مانند مالاریا، کم خونی داسی شکل، سیروز، سرطان، سنگ صفرا و اختلالات خودایمن

- بعضی از ناراحتی‌های خاص

- انگل‌هایی مانند کرم‌های جگر

- قرار گرفتن در معرض انواع مختلفی از هیپاتیت‌های ویروسی

- بیماری‌های وراثتی

- مصرف الکل

یرقان یا زردی را می‌توان بر اساس علت وقوع آن به سه دسته اصلی تقسیم بندی کرد:

- یرقان/زردی پیش کبدی: این نوع زردی یا یرقان به خاطر از کار افتادگی بیش از حد گلبول‌های قرمز خون حاصل می‌شود، که باعث می‌شود جگر نتواند بیلی‌روبین را متابولیزه کند.

- یرقان/زردی جگر: وقتی جگر توانایی متابولیزه کردن بیلی‌روبین را از دست می‌دهد، به زردی یا یرقان کبدی مبتلا می‌شود. این نوع اغلب نتیجه اختلال عملکرد جگر است.

- یرقان/زردی پسا کبدی: وقتی مانعی بر سر راه دفع بیلی‌روبین از بدن وجود داشته باشد، زردی یا یرقان پسا کبدی ایجاد می‌شود.

حالا بیابید نگاهی بیندازیم به سطوحی از بیلی‌روبین بزرگسالان و اطفال که شروع یرقان/زردی را مشخص می‌کند.

مطلب مرتبط: یرقان در بزرگسالان :

/علت و علائم بیماری زردی

/نمودار سطح زردی یا یرقان

رایج ترین راه آزمایش سطح بیلی‌روبین آزمایش خون است، هر چند تست مایع آمونیاک و آزمایش ادرار نیز می‌توانند نتایج قابل اتکایی به دست بدهند. این آزمایش سطح هر دوی بیلی‌روبین به هم پیوسته و ناپیوسته را اندازه گیری می‌کند.

سطح بیلی‌روبین در بزرگسالان بین ۰.۲ تا ۱.۲ mg/dL است. هر سطحی بالاتر از این زیاده از حد به حساب می‌آید، و فرد در معرض خطر بالایی از ابتلا به زردی یا یرقان قرار دارد.

نوزادان نباید سطح بیلی‌روبین‌شان بالاتر از ۵ mg/dL باشد. نوزادانی که سطح بیلی‌روبینی بالاتر از این حد دارند بعد از چند روز از تولد در معرض ابتلاء به زردی یا یرقان قرار می‌گیرند.

سطوح بیلی‌روبین بالا مطلوب نیست، و شما باید همیشه آن را تحت کنترل داشته باشید تا از بیماری‌هایی که ممکن است به زردی یا یرقان منجر شود، جلوگیری کنید. در ادامه چند راه طبیعی که می‌توانید از طریق آن‌ها سطح بیلی‌روبین را تحت کنترل بگیرید و با بیماری زردی یا یرقان در منزل خود مبارزه کنید.

راه‌های طبیعی درمان زردی یا یرقان

بهترین درمان‌های خانگی برای درمان زردی یا یرقان در ادامه آمده است:

۱- نور آفتاب

یکی از پر استفاده‌ترین درمان‌ها برای درمان زردی یا یرقان نوزادان فوتوتراپی است. اما، یکی از مطالعات انجام شده چنین بیان می‌کند که قرار گرفتن در معرض نور آفتاب حتی می‌تواند از فوتوتراپی در درمان زردی یا یرقان مادرزادی مؤثرتر باشد چون به همپاری (ایزومری) مولکول‌های بیلی‌روبین کمک می‌کند.

۲- آب نیشکر

مواد لازم: ۱-۲ گلیاس آب نیشکر

هر روز یک یا دو لیوان آب نیشکر بنوشید تا ناراحتی‌تان برطرف شود.

از آنجایی که آب نیشکر به تقویت جگر کمک می‌کند، درمان بی‌نظیری برای درمان زردی یا یرقان به حساب می‌آید. بازیابی عملکرد جگر می‌تواند سطح بیلی‌روبین را کنترل کند.

۳- روغن‌های معطر

الف. روغن معطر رزماری

۱۲- قطره روغن رزماری را با ۳۰ میلی لیتر از یک روغن حامل مخلوط کنید

– این مخلوط را به صورت موضعی روی شکم و ناحیه جگر خود بمالید و به آرامی ماساژ بدهید.

– بگذارید مدتی بماند تا خوب جذب شود.

این کار را روزی یک بار انجام دهید تا شاهد بهبود در وضعیت بیماری خود باشید.

روغن معطر رزماری فوق‌العاده برای جگر مفید است، چرا که دارای اثرات و ضد هیپاتیتی است. از این رو، برای درمان زردی یا یرقان، که اغلب در نتیجه نقص عملکرد جگر رخ می‌دهد، مناسب است.

ب. روغن معطر لیمو

۱۲- قطره روغن معطر لیمو را با ۳۰ میلی لیتر از یک روغن حامل مخلوط کنید

– آن را خوب هم بزنید و روی تمام شکم خود و درست بالای ناحیه جگر بمالید.

– بگذارید بماند تا کاملاً جذب شود.

باید این کار را روزی یک بار انجام دهید. روغن معطر لیمو به خاطر خاصیت حفاظتی اش در برابر آسیب‌های جگر معروف است. پتانسیل آنتی‌اکسیدان بالای آن به بهبود سلامت جگر و درمان زردی یا یرقان کمک می‌کند.

۴. شیر بز

روزانه یک پیاله شیر بز بنوشید. شیر بز جایگزین بسیار خوبی برای شیر گاو است. این شیر سرشار از بسیاری از مواد مغذی حیاتی است که برای بزرگسالان و اطفال مفید هستند. وجود پادتن‌ها در آن به درمان زردی یا یرقان کمک می‌کند.

۵. آب انگور سبز

– روزانه یک پیاله آب انگور سبز مصرف کنید.

– می‌توانید آب دو سه حبه انگور را بگیرید و به نوزاد خود بدهید.

باور بر این است که آب انگور سبز با افزایش عملکرد جگر زردی را جذب می‌کند. این امر می‌تواند سطح بیلی‌روبین را بهبود بخشد و یرقان یا زردی را درمان کند.

۶. سیر

– چند حبه سیر ریز ریز شده را به رژیم غذایی روزانه تان اضافه و مصرف کنید.

– همچنین می‌توانید مستقیماً حبه‌های سیر را بجوید.

هر روز این کار را انجام دهید. آلیسین موجود در سیر خواص آنتی‌اکسیدانی قدرتمندی از خود نشان می‌دهد. این می‌تواند به سم زدایی جگر شما، و درمان زردی یا یرقان کمک کند.

۷. زنجبیل

– دو سانتیمتر یا دو تکه زنجبیل خرد شده را به یک پیاله آب اضافه کنید.

د پانو شمیره: له ۳ تر ۴

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکي په خیر و لولی

-داخل یک دیگ آن را بجوشانید.
-بگذارید به مدت ۵ دقیقه خیس بخورد بعد آن را صاف کنید.
-در حین این که گرم است از آن بنوشید.
-همچنین می توانید زنجبیل را به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنید.
زنجبیل داروی گیاهی دیگری است که در درمان زردی یا یرقان اثربخش است. این ماده حاوی خواص آنتی اکسیدانی و کاهنده لیپید است که به بهبود عملکرد جگر کمک می کند.

۸. آب لیمو

-آب نصف یک عدد لیمو را به یک گلیاس آب اضافه کنید
-آن را خوب مخلوط کنید و کمی عسل به آن اضافه کنید
-بلافاصله آب لیمو را بنوشید.
باید ۳ تا ۴ بار در روز این کار را انجام دهید. خواص آنتی اکسیدانی قدرتمند آب لیمو به باز کردن مجرای صفراوی تان کمک می کند. این امر سلامت کبد را بهبود می بخشد و همچنین از آن در برابر آسیب های بیشتر محافظت می کند.

۹. ویتامین D

از آنجایی که نوزادان تازه متولد شده به ندرت در معرض آفتاب قرار می گیرند، اغلب کمبود ویتامین D دارند. بر اساس مطالعه منتشر شده در ژورنال انجمن طب چین، اطفال مبتلا به زردی یا یرقان در مقایسه با اطفال سالم کمبود ویتامین D داشتند.

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند تا حدود ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز نیاز دارند. یا می توان به آن ها قطره های این ویتامین را داد، یا مادران شیرده می توانند خوراکی های سرشار از ویتامین D بیشتری مانند تخم مرغ، پنیر، و ماهی مصرف کنند. بزرگسالان نیز می توانند در صورت کمبود ویتامین D از این درمان بهره ببرند.

۱۰. ماست

هر روز یک پیاله ماست پروبیوتیک ساده مصرف کنید. ماست پروبیوتیک با تقویت سطح ایمنی بدن و تنظیم کلونی های باکتریایی موجود در بدن می تواند به پایین آوردن سطح بیلی روبین کمک کند. نوزادان نیز می توانند از مکمل های پروبیوتیک سود ببرند. از این رو، مادران شیرده می توانند مصرف ماست پروبیوتیک را افزایش دهند تا فرزندان شان زودتر بهبود پیدا کنند.

۱۱. بادنجان رومی

-۲ یا ۳ عدد بادنجان رومی را در یک دیگ بجوشانید.
-مخلوط به دست آمده از آن را صاف کنید و پوست بادنجان رومی ها را جدا کنید.
-بادنجان رومی جوش داده شده را با یک گلیاس آب مخلوط کنید.
-باید به مدت یکی دو هفته هر روز صبح از این آب بادنجان رومی مصرف کنید.
بادنجان رومی ترکیبی دارد که لیکوپن نامیده می شود و یک آنتی اکسیدان قدرتمند است. این ماده به سم زدایی جگر شما کمک می کند و همچنین می توان از آن در درمان زردی یا یرقان استفاده کرد.

۱۲. آملآ

-۲-۳ عدد آملآ (انگور فرنگی هندی) را در یک دیگ بجوشانید.
-پالپ آملآ را با آب باقیمانده بجوشانید.
-وقتی این مخلوط سرد شد، کمی عسل به آن اضافه کنید و از آن بنوشید. شما باید ۲ تا ۳ بار در روز آب آملآ بنوشید.

آملآ یک درمان قدیمی برای معالجه زردی یا یرقان است. این میوه سرشار از ویتامین C و بسیاری از مواد مغذی دیگر است و یک آنتی اکسیدان قوی است که می تواند سلامت جگر شما را بهبود ببخشد.

با احترام داکتر بهار قریشی

د پانو شمیره: له ۴ تر ۴

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلپکنی د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ