علامات خفية تدل انك مصاب بالتهاب خفي في جسمك

مشكلة الالتهاب هو أنه عندما توقف حولها يمكن أن يؤدي إلى أنواع خطيرة من الأمراض بشكل لا يصدق. احم نفسك من خلال معرفة هذه العلامات التحذيرية.

1. **التهاب حاد**

الالتهاب الحاد هو رد فعل الجسم الطبيعي والمعقد للتهديد ، سواء البكتيريا أو الحروق أو قضمة الصقيع أو التواء. يقوم الجسم بتنظيم دفاعاته لمنع الإصابة أو العدوى. تشمل علامات الالتهاب الحاد التورم والأوعية الدموية المتوسعة والحرارة والاحمرار والألم.
وبمجرد أن ينتهي التهديد ، هناك عوامل في مجرى الدم تسهم في هدوء الأشياء مرة أخرى.

2. **التهاب مزمن**

قد لا يكون الشكل المزمن للالتهاب حادًا مثل النوع الحاد ، ولكنه خطير: فهو مرتبط بالعديد من الأمراض ، التي تتراوح من التهاب كيسي ، التهاب القولون ، التهاب الوريد ، والتهاب الأنف إلى الربو ، أمراض القلب ، أمراض الكبد ، وربما مرض الزهايمر. قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان لديك التهاب مزمن في جسمك ، يعتمد الأمر على مكان وكيفية ظهور الالتهابات المزمنة. وهذا ليس هو نفسه في كل شخص.

3. **إعياء**

يرتبط التعب عادة بالالتهاب المزمن. يبدو الأمر كما لو كنت تعاني من الانفلونزا طوال الوقت. تظهر مجموعة كبيرة من الأبحاث أن الأشخاص الذين يشعرون بالتعب المزمن لديهم علامات أعلى للالتهاب والمركبات المؤيدة للالتهاب.

4. **الم المفاصل**

تربط الأبحاث الالتهاب المزمن بالتهاب المفاصل الروماتويدي (RA). في الواقع ، تشير الدراسات إلى أنه في الأشخاص الذين لديهم التهاب

المفاصل الروماتويدي وأشكال أخرى من التهاب المفاصل ، يقوم جهاز المناعة بإطلاق المواد الكيميائية الالتهابية التي تهاجم المفاصل ، مما يسبب التورم والألم وأعراض أخرى.

5. مشاكل في المعدة

يمكن أن تكون النتوءات والإسهال والتقلصات والغازات علامات على داء كرون ومتلازمة الأمعاء المتهيجة وحساسية الطعام وغير ذلك من أمراض المعدة – وكلها مرتبطة بالالتهاب المزمن. كل شخص يعاني من هذه الأعراض في بعض الأحيان ، ولكن إذا كانت مستمرة ، أخبر طبيبك.

6. عيون مائية وسيلان الأنف

أعراض الحساسية ، بما في ذلك حكة في العيون وانسداد ، تنبع من التهاب مزمن ، وتظهر الأبحاث. هذه علامات تشير إلى أن جسمك يحاول إخبارك بشيء ما خطأ.

7. أحمرار ، حكة في الجلد

يمكن أن يكون التهاب الجلد المزمن من مظاهر الالتهاب المزمن. في الواقع ، التهاب الجلد هو في حد ذاته "التهاب في الجلد". إذا كان لديك طفح جلدي لا يزول أو بقع حمراء حكة في الجلد ، فيجب مراجعة طبيبك.

8. السعال والبلغم

الناس الذين يعانون من التهاب الشعب الهوائية يعانون من التهاب بطانة الأنابيب الشعب الهوائية. تشمل الأعراض السعال المستمر ، المخاط السميك ، الصفير ، شد الصدر. هذا يمكن أن يكون مظهرا من مظاهر الالتهاب المزمن.

9. مشكلة اللثة

التهاب اللثة هو التهاب اللثة في أعناق الأسنان. التهاب دواعم الأسنان هو التهاب يؤثر على عظام وأنسجة الأسنان. قد يكون كلاهما علامات التهاب مزمن. إن التهاب اللثة يرتبط أيضاً بنوبة قلبية وسكتة دماغية. يمكن أن يساعد تنظيف الأسنان الكامل والتنظيف

اليومي والتنظيف مرتين سنوياً من قبل أخصائي صحة الأسنان في تخفيف مشاكل اللثة.

10. **كآبة**

إن القلق والإجهاد يمكن أن يسببان الالتهاب ، كما أن الالتهاب يمكن أن يسبب الاكتئاب. ومع الاكتئاب يأتي الإعياء وأعراض أخرى من الحالات المزمنة.

11. **دهون البطن**

ويرتبط داء السمنة بالالتهاب المزمن ، و "الإطار الاحتياطي" هو علامة على السمنة. وقد أظهرت الأبحاث أن الخلايا الدهنية داخل البطن تفرز جزيئات تزيد من الالتهاب. وقد دعمت العديد من الدراسات هذه الصلة بين الدهون في البطن والالتهاب الجهازي.