

8 أشياء يقولها مخاطك عن صحتك

بدأ موسم الخريف وبدأت معه الهبات الباردة التي تجلب معها العدوات والأمراض والحساسيات التي تززع جسمنا. في كثير من الأحيان ، خلال هذا الفصل ، ستمر بالكثير من العلامات منها انتاج جسمك لكمية واضحة من المخاط. يحمي المخاط جسمنا عن طريق محاصرة البكتيريا والجسيمات. يمكن أن يعطي لون وملمس مخاطك أدلة حول صحتك العامة.



1. إذا كان مخاطك رمادي أو أسود

أنت على الأرجح استنشقت جزيئات داكنة اللون ، مثل الدخان من حريق أو عادم ثقيل. كما يمكن ان يكون مخاط المدخنين المنتظمين أغمق بسبب القطران أو غيره من المواد السامة التي يستنشقونها. إذا كنت غير مدخن ، قد يعني المخاط الأسود عدوى فطرية خطيرة ، وخاصة في الأشخاص الذين يعانون من أجهزة المناعة الضعيفة.

2. إذا كان مخاطك كثيفًا وسميكًا في حلقك

يمكن أن تكون مجففا وغير مرطبا. يمكن أن يؤدي الجفاف الى تكثيف المخاط مما يجعله يغطي الحلق ، ويبدو لزجًا وجافًا. اشرب الكثير من الماء كي تعيد ترطيب جسمك.

3. إذا كان مخاطك أصفر أو أخضر

قد تكون مصابًا بالتهاب رئوي أو التهاب الجيوب الأنفية أو التهاب الحلق أو عدوى أخرى بالجهاز التنفسي كما أن نظام المناعة لديك يعمل بجد. اللون الأخضر يأتي من الحمل الزائد لخلايا الدم البيضاء التي تقاوم هذه العدوى. ربما ستلاحظ أعراضًا أخرى ، مثل السعال أو انسداد الأنف.

4. إذا كان مخاطك وردي أو أحمر

كنت تنزف أو لا تزال. يمكن أن ينفصل النسيج الأنفي من الجفاف أو التأثير أو أي نوع آخر من التهيج. عادة ما تكون المسحة الوردية أقدم من الدم ، لكن الأحمر الفاتح هو علامة على النزيف النشط. إذا كنت تهدر باستمرار المخدر الدموي في نسيجك أو تسعله ، فهذا هو

سبب القلق ويجب أن ترى الطبيب.

5. إذا كان مخاطك واضح

إذا شعرت أن مخاطك يتسرب إلى مؤخرة الحلق أو من طرف أنفك ، فقد تكون علامة على الحساسية ، أو أنك استنشقت قليلاً من الغبار ، أو التهاب الجيوب الأنفية إذا كان مصحوباً بصداع أو ألم في الوجه.

6. إذا كان مخاطك أبيض وأسمك

ربما تشعر بالاحتكاك وتنفخ أنفك أكثر من المعتاد. ينتج جهاز المناعة لدينا المزيد من كريات الدم البيضاء لمكافحة العدوى القادمة ، مما يؤدي إلى زيادة سماكة المخاط وتحوله إلى اللون الأبيض. عندما تكون مريضاً ، يكون أنفك متورماً وملتهباً ، مما يؤدي إلى إبطاء تدفق المخاط ويجعلك تشعر بالارتخاء.

7. إذا كان مخاطك يسيل كثيراً

يمكن أن يكون لديك حالة نادرة جداً تسمى تسريب السائل النخاعي الدماغي. يحدث هذا عندما يتسرب السائل النخاعي من خلال ثقب في عظام الجمجمة وخارجها إلى الأنف أو الأذن. إذا كان طعمه مالحاً وسيلاناً مثل الماء ، فغالباً ما يتم تشخيصه على أنه تفاعل تحسسي أو الحساسية الموسمية عندما يكون في الواقع تسريباً للسائل حول الدماغ. ولكن لا تصاب بالهلع - في حين يمكن أن تحدث هذه التسريبات بشكل عفوي ، فإنها عادة ما تكون نتيجة للصدمة أو الجراحة.

8. إذا كان مخاطك ذا رائحة كريهة

لديك نوع من العدوى. إن الرائحة الكريهة هي على الأرجح علامة على عدوى الجيوب الأنفية أو عدوى الجهاز التنفسي العلوي. إذا كان مخاطك ذو الرائحة الكريهة مصحوباً بالألم خد ، فقد يكون أيضاً علامة على وجود عدوى سنية تنتقل إلى جيوب الخد ، وفقاً لموقع

.menshealth.com