مطب

شایع‌ترین علل درد گوش در کودکان و بزرگسالان

دکتر پدرام برقعه‌ای
جراح و متخصص گوش، گلو و بینی

گوش درد می‌تواند هم در کودکان و هم در بزرگسالان دیده شود. شایع‌ترین علل گوش درد در کودکان، عفونت‌های گوش میانی است؛ چراکه شیپور استاش در کودکان عملکرد چندان خوبی ندارد و هنوز از نظر ساختاری شکل کاملی نگرفته است. به همین دلیل اگر کودکی به گوش درد مبتلا شد لازم است به پزشک مراجعه شود.

احتمال این که در بزرگسالان، گوش دردها از گوش میانی منشأ گیرند، کمتر است. معمولا منشأ این گوش دردها عمدتا از گوش خارجی است و می‌تواند به علت عفونت‌های گوش خارجی مانند ورود آلودگی‌ها، زخم‌ها و دستکاری‌ها باشد.

علت درد گوش می‌تواند بسیار متنوع باشد و خیلی از این علل در فصول و شرایط مختلف بروز می‌کنند. مثلا گوش دردهای با منشأ گوش خارجی عمدتا در تابستان و زمانی که اشخاص به استخر می‌روند و در تماس با آب هستند، بروز می‌کند، اما گوش دردهای با منشأ گوش میانی عمدتا در پاییز و زمستان و زمانی که سرماخوردگی‌ها بیشتر است، دیده می‌شود.

وزوز در گوش می‌تواند علل مختلفی داشته باشد. شایع‌ترین علت وزوز، آسیب عصب شنوایی به علت بیماری‌های گوش یا ساختمان‌های اطراف آن است. البته در خیلی از مواردی که صدا در گوش شنیده می‌شود، در واقع مشکلی در گوش وجود ندارد و این صداها به علت اختلالات عصبی مانند اضطراب و افسردگی است. حتی ممکن است عامل ایجاد صداها در گوش، تومورها و ضایعاتی باشد که روی عصب شنوایی ایجاد می‌شود. نکته مهم این است که در بسیاری از موارد درمان قطعی برای صداهای گوش وجود ندارد و مهم‌ترین درمان صداهای گوش این است که شخص به‌صورت ارادی به این صداها توجه نکند و حواس خود را به سمت صداهای بیرونی جلب کند. هرچه بیشتر به صداهای گوش توجه شود، باعث شدیدتر شدن آنها می‌شود.

مجرای گوش در افراد مختلف می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد و طبیعتا کسانی که مجرای گوش تنگی دارند مستعد ابتلا به عفونت‌های گوش هستند. این افراد باید مراقبت بیشتری از گوش خود داشته باشند و از دستکاری آن خودداری کنند، چراکه یک التهاب خفیف هم می‌تواند باعث عفونت در گوش شود. بهتر است این افراد به صورت دوره‌ای به متخصصان گوش مراجعه و گوش خود را تمیز کنند تا از جمع شدن جرم در مجرای گوش جلوگیری شود. اگر شخصی گوش سالم داشته باشد و آن را دستکاری نکند، گوش خودش را تمیز می‌کند و نیازی به شست‌وشو نیست.

چند عامل می‌تواند باعث آسیب به شنوایی افراد شود. مهم‌ترین آنها سر و صدای محیط اطراف است. همچنین دسته‌ای از داروها هم می‌توانند به سلول‌های گیرنده شنوایی آسیب رسانند. این دو مورد از مهم‌ترین عوامل در کاهش میزان شنوایی هستند.

سردرد دلایل متعددی دارد که می‌تواند منشأ گوشی هم داشته باشد. معمولا عللی که باعث ایجاد سردرد می‌شوند، مشکلات گوشی ندارند اما سردردها یا میگرن، موجب گوش درد می‌شوند. دلایل ایجاد سرگیجه در خیلی از موارد می‌تواند به گوش مربوط باشد. سرگیجه کوتاه مدت (سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم) که با حرکت سر به یک طرف خاص ایجاد می‌شود به احتمال زیاد منشأ گوشی دارد. این نوع سرگیجه درمان خیلی ساده دارد و در خیلی از موارد هم نیازی به تجویز دارو نیست، ولی بیمار باید به پزشک مراجعه کند. باید علت گوش درد مشخص شود تا بتوان درمان مناسب را پیدا کرد. بهترین راه درمان عفونت در گوش دردهای ناحیه خارجی، تمیز شدن آن توسط پزشک است. بعد از تمیز شدن گوش، داروهای مناسب تجویز می‌شود.

در عفونت‌های با منشأ گوش میانی، معمولا نیاز به آنتی‌بیوتیک وجود دارد تا عفونت از گوش میانی پاک شود. بهترین راه درمان در فردی که پرده گوش او سوراخ است و عفونت هم دارد، جراحی است. البته ابتدا باید با دارو عفونت گوش خشک شود و سپس گوش فرد جراحی شود. این باور که همه گوش دردها به علت عفونت‌های گوش است، درست نیست. خیلی از گوش دردها دلایلی غیر از مشکلات گوشی دارند که شایع‌ترین آن، دردهای دندان است. دردهای لوزه، حلق یا نای و دردهای عصبی و میگرنی نیز ممکن است در گوش به‌صورت درد تظاهر کنند.

رژیم غذایی سالم خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد

کنترل جهش ژنی با هرم غذایی مناسب

نایب رئیس انجمن سرطان ایران در مورد شاخص‌های یک رژیم غذایی سالم و ضد سرطان گفت: دریافت اسید فولیک به مقدار لازم خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد زیرا که دریافت ناکافی اسید فولیک خطر جهش ژنی را بالا می‌برد.

محققان علوم تغذیه می‌گویند: رژیم غذایی سالم و ترکیب مناسب مواد غذایی خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. هزاران ماده شیمیایی در یک رژیم غذایی متعارف وجود دارد که حاوی مواد مهارکننده و تقویت‌کننده روند ایجاد سرطان هستند.

دکتر عبدالله فضل علیزاده درباره تغذیه و پیشگیری از سرطان در گفت‌وگو با ایرنا افزود: اسید فولیک جزو مواد حیاتی لازم بدن بوده و از عواملی است که با دریافت ناکافی این ماده سلول‌ها تغییر یا جهش ژنی «موتاسیون» پیدا می‌کنند و اگر اسید فولیک نباشد راه خطا می‌روند.

«جهش یا موتاسیون یک تغییر ژنتیکی است که صفات زیستی بعضی از افراد یک گونه را تغییر می‌دهد. به عبارت دقیق‌تر، جهش‌ها تغییراتی در توالی DNA هستند. جهش‌ها می‌توانند در هر ناحیه‌ای از DNA رخ دهند».

به گفته وی اسیدفولیک یک آنتی‌اکسیدان قوی است که در میوه‌ها و سبزی تازه وجود دارد و در صورت کمبود آن در بدن می‌توان از طریق مکمل‌ها با تجویز پزشک مقدار آن را تعیین و مصرف کرد.

نقش تغذیه در سرطان

وی با بیان این که یکی از عوامل مهم در ایجاد سرطان‌ها روش‌های نامناسب تغذیه است، ادامه داد: اگر عوامل خطر ابتلا به سرطان را بشناسیم و از سفره غذایی حذف کرده و از مواد غذایی و ترکیبات محافظت‌کننده در برابر سرطان‌ها به سفره غذایی خانواده اضافه کنیم تأثیر مطلوبی در آینده از نظر کاهش ابتلا به سرطان خواهد داشت.

فضل علیزاده یادآور شد: سرطان یکی از عوامل اصلی بروز مرگ‌ومیر در جهان است و حدود یک سوم مرگ‌ومیرها ناشی از بروز سرطان‌ها با نوع تغذیه و سبک زندگی ارتباط دارد و برای مقابله با این بیماری آموزش و اطلاع‌رسانی به مردم از اهمیت بسیاری برخوردار است.

به گفته وی الگوی‌های غذایی ناسالم ممکن است حاوی موادی باشند که مستقیم بر DNA سلول اثر گذاشته و به آن آسیب می‌رساند.

نایب رئیس انجمن سرطان ایران توضیح داد: سم آفلا توکسین موجود در بسته‌های کهنه، ماهی نمک‌سود شده و فرآورده‌های گوشتی و دود شده یافت می‌شود که در طول زمان به نیترازمین‌ها که سرطان‌زا هستند، تبدیل می‌شود.

عوامل پیشگیری کننده در ابتلا به سرطان

وی با بیان این که مصرف میوه و سبزی‌ها خطر بروز سرطان را کاهش می‌دهد، ادامه داد: مصرف فراوان میوه و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه با کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و کولون ارتباط دارد.

فضل علیزاده توصیه کرد: روزانه ۵ واحد میوه و سبزی تازه مصرف کنید.

فضل علیزاده اظهار کرد: بهتر است سبزی‌هایی مورد استفاده قرار گیرد که خواص ضدسرطانی و حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها باشند که در پیشگیری از سرطان‌ها شناخته شده‌اند مانند گوجه‌فرنگی، هندوانه، کلم، کلم‌بروکلی، شلغم و انواع توت است.

وی ادامه داد: سبزیجات برگ‌دار به رنگ سبز تیره مانند کاهو، کلم پیچ، اسفناج و برگ چغندر دارای مقدار زیادی فیبر غذایی است و در برابر سرطان‌های مختلف بدن را محافظت می‌کند.

وی اضافه کرد: یک الگوی غذایی خوب متشکل از سبزی و میوه، غلات، لبنیات کم‌چرب و مواد غذایی که عاری از افزودنی‌ها باشند می‌تواند در پیشگیری از سرطان نقش موثری داشته باشد.

ادویه «کورکومین» جزو اصلی که در زردچوبه وجود دارد، ماده‌ای است که خاصیت ضدسرطانی دارد و در برخی از سرطان‌ها سلول‌ها را مهار می‌کند.

عوامل تقویت‌کننده سرطان

نایب رئیس انجمن سرطان ایران اضافه کرد: غذاهای پرچرب و سرخ کردنی یکی از عوامل بروز سرطان‌ها به‌شمار می‌رود و استفاده از رژیم غذاهای کم‌چرب و به‌خصوص روغن‌هایی مانند زیتون، کنجد، روغن آفتاب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

فضل علیزاده به عوامل ایجادکننده سرطان اشاره کرد و گفت: نکته مهم دیگر این است که علاوه‌بر استفاده از نوع غذاها، روش طبخ غذاها نیز در ابتلا به سرطان بسیار اهمیت دارد، غذاهایی که در معرض آتش و حرارت مستقیم و بالا برای کباب کردن قرار می‌گیرند و از منقل و ذغال در آنها استفاده می‌شود چربی ماده غذایی در اثر حرارت آزاد شده و عنصر سرطان‌زا در مواد غذایی ایجاد می‌شود که برای سلامتی مضر است.

به گفته وی بهتر است کباب‌ها را روی توری و دور از منبع حرارتی و با فاصله‌ای قرار داد که باعث سوخته و سیاه‌شدن گوشت یا مرغ کبابی نشود.

نایب رئیس انجمن سرطان ایران همچنین تأکید کرد: استفاده طولانی‌مدت از غذاهای آماده به طبخ که حاوی مواد نگه‌دارنده هستند به‌خصوص در کنسروها می‌تواند موجب بروز سرطان شود. وی از مردم به‌ویژه جوانان خواست تا فست فودها مانند سوسیس، کالباس، غذاهای آماده و بسته‌بندی شده، کنسروها و انواع همبرگر را از برنامه غذایی خود حذف کرده و به جای آن از غذاهای خانگی سالم برای حفظ سلامتی خود استفاده کنند.

خوشبین‌ها ورزش می‌کنند و سالم‌تر هستند

مطالعه محققان دانشگاه ایلینویز آمریکا نشان می‌دهد که سیستم قلب و عروق افراد خوشبین سالم‌تر است. به گزارش رویترز، این تحقیقات که با مطالعه شیوه زندگی و وضع سلامت ۵۴۰۰ داوطلب ۴۵ تا ۸۴ ساله انجام شده، نشان می‌دهد، افرادی که همواره نیمه‌پر لیوان را می‌بینند، قلب سالم‌تری دارند. در این گزارش آمده است که افراد خوشبین، به‌طور منظم ورزش می‌کنند و طرفدار رژیم غذایی سالم هستند؛ به علاوه تمایل کمتری به مصرف دخانیات دارند. این عوامل باعث می‌شود که سیستم قلب و عروق آنان در شرایط مساعدی قرار داشته باشد. در این گزارش آمده است که میزان قند خون و کلسترول این افراد در وضع مطلوبی قرار دارد و شانس بهره‌مندی از قلب سالم در آنان دوبرابر افراد بدبین است. انجمن قلب آمریکا از نتایج این تحقیق و راهکارهای روانی مرتبط با سلامت، برای بهبود ۲۰ درصدی وضع قلبی آمریکایی‌ها تا سال ۲۰۲۰ میلادی، بهره‌برداری کرده است. بیماری‌های قلبی عروقی، مهم‌ترین عامل مرگ‌ومیر در سراسر جهان محسوب می‌شوند. نتایج این تحقیقات در نشریه Health Behavior and Policy Review منتشر شده است.

چگونه از کمرمان محافظت کنیم؟

دکتر محمد رضانیکو
رئیس مرکز توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی استان همدان

کارمندان طولانی مدت روی صندلی ننشینند.

کارمندان باید زمانی که در ادارات مشغول به خدمت هستند به صورت مداوم روی صندلی ننشینند و هر ۴۵ دقیقه یکبار از جای خود بلند شده و راه بروند.

صندلی‌ها باید استاندارد و ارگونومیک باشد به این معنا که ارتفاع صندلی تا کف زمین طوری نباشد که برای کار کردن خم شد همچنین جای نشیمنگاه صندلی باید نرم باشد تا روی استخوان‌های لگن فشار وارد نشود.

دیسک‌های کمر ناشی از نشستن ناصحیح روی صندلی و انجام کارهای سنگین بدون توجه به ستون مهره‌ها بروز می‌کند و وراثت در بروز دیسک کمر بی‌تأثیر است. هنگامی که به‌طور طولانی مدت مجبور به نشستن پشت صندلی هستیم باید جای پاها را هر از گاهی تغییر دهیم همچنین زیر پا پایه‌ای استاندارد به فاصله کم قرار دهیم به گونه‌ای که پاها از زمین فاصله داشته باشند. برخی افراد هنگام بلند کردن اجسام سنگین از روی زمین خم نمی‌شوند و جسم مورد نظر را بر می‌دارند که این گونه عملکرد به کمر آسیب می‌رساند و گاهی موجب پارگی دیسک می‌شود که بسیار دردناک است. علایم دیسک کمر به صورت کمر درد هنگام برداشتن جسم سنگین از روی زمین، هول دادن خودرو و سایر امور سنگین بروز می‌کند.

دیسک کمر به صورت درد از ناحیه کمر شروع می‌شود و تا مچ پا ادامه می‌یابد. همچنین باید توجه داشته باشیم که دیسک کمر همیشه با عمل جراحی بهبود نمی‌یابد و گاهی تنها با رعایت نکات راه رفتن و عدم انجام کارهای سنگین و استراحت بهبود می‌یابد.

افرادی که دیسک کمر دارند باید از مسافرت‌های غیرضروری طولانی خودداری کنند و کارهای سنگین انجام ندهند.

خانه سالم

چند خاصیت مهم انار

معصومه جولانا
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

انار یکی از قدیمی‌ترین میوه‌ها شناخته شده و از گذشته مصرف این میوه برای شفافیت پوست توصیه شده است.

انار میوه‌ای است که در ابتدا در آسیا و اطراف دریای مدیترانه کشت می‌شد اما اکنون در بسیاری از کشورها که آب و هوا اجازه می‌دهد رشد کرده است. انار میوه‌ای شگفت‌انگیز بوده و خواص دارویی بسیاری دارد. انار فشارخون و کلسترول را کاهش می‌دهد و در درمان کم‌خونی موثر است.

احتمالا مشهورترین خاصیت انار کند کردن روند چروک شدن پوست است و می‌توان عطش را با خوردن انار برطرف ساخت. انار همچنین در درمان اسهال بسیار مفید است و در سلامتی قلب و عروق و استخوان نقش دارد.

الاژیک اسید موجود در انار از بروز بیماری‌ها ازجمله بیماری‌های عصبی، سرطان‌ها مخصوصا سرطان پروستات و سرطان سینه جلوگیری می‌کند و رشد تومورهای سرطانی را کند می‌سازد.

انار از تصلب شریان‌ها، سکته‌ها، آلزایمر و پیری زودرس جلوگیری و خون را صاف

می‌کند، گشاینده رگ‌های بدن، ملین شکم و تقویت‌کننده کبد است. انار برای یرقان، خفقان قلب و سرفه حاد، سودمند است. صدا را صاف و صورت را با طراوت می‌کند.

آب انار نیز در افزایش جریان خون در قلب موثر است و خاصیت میکروب‌کشی و ضدعفونی‌کنندگی دارد. انار مانع بروز پوسیدگی دندان می‌شود. از طرفی یک انار معمولی ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تأمین می‌کند. انار اشتهاآور و همچنین غنی از آنتی‌اکسیدان، اسیدفولیک، پتاسیم و آهن است و دم کرده پوست انار گلودرد را تسکین می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که انار یکی از نیرومندترین و مغذی‌ترین غذاها برای سلامتی و میوه‌ای است که شما نمی‌توانید از رژیم‌تان حذف کنید.

این میوه نفخ‌آور است و مصرف آن با گیاه معطری مانند گلپر که طبع گرمی دارد، خاصیت نفخ‌کنندگی آن را از بین می‌برد.

یکی از فرآورده‌های پرمصرف این میوه رب انار است. رب انار فرآورده‌ای است که به‌واسطه وفور این میوه در برخی نقاط انارخیز کشور ازجمله ساوه تهیه می‌شود و تمامی خواص انار را داراست.

آمادگی همگانی در برابر حوادث
(شماره ۵)
جمعیت هلال احمر
موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران

تهیه و تدارک کیف نجات
بعد از وقوع حوادث و بحران‌ها، شهروندان به ناچار مدتی فقط به امکانات خودشان اتکا دارند. این به آن معنی است که خوراک، آب و سایر ملزومات زندگی را به اندازه کافی به مدت حداقل سه روز از قبل ذخیره کرده اند. امدادگران و مقامات محلی بعد از وقوع حوادث و بحران‌ها در محل حضور پیدا می کنند، اما این حضور فوری نبوده و شامل همه موارد نیز نخواهد شد. امکان دارد که چند ساعت یا حتی چند روز بعد کمک به افراد حادثه دیده برسد.
خدمات اساسی نظیر برق، گاز، آب، فاضلاب و تلفن، ممکن است چند روز یا حتی یک هفته یا بیشتر قطع شوند. شهروندان ممکن است ناچار شوند به دفعات محل سکونت یا کار خود را ترک کرده و امکانات ضروری را با خود همراه ببرند. ممکن است فرصت خرید یا پیداکردن لوازم ضروری مهیا نشود. کیف نجات خانواده حاوی مجموعه‌ای از نیازهای اساسی است که اعضای خانواده به هنگام وقوع بحران به آن احتیاج دارند.

محل کیف نجات وملزومات داخل آن
از آنجایی‌که معلوم نیست که هنگام وقوع حادثه کجا باشید، لازم است هم در خانه، هم در محل کار و هم در خودروی شخصی، کیف نجات را به همراه داشته باشید. کیف نجات باید حاوی مواد خوراکی، آب و سایر ملزومات برای حداقل سه روز نیاز ضروری اعضای خانواده باشد. کیف نجات باید در جای مخصوصی نگهداری شود طوری که به هنگام ترک خانه بتوان آنرا سریعاً به همراه خود برد. باید همه اعضای خانواده محل آن را بدانند. می‌توان امکانات داخل کیف نجات را برای تأمین نیازهای تا بیش از دو هفته افزایش داد.
کیف نجات محل کار باید طوری باشد که بتوان به هنگام فرار، آن را سریعاً برداشت و با خود برد.
ضرورت دارد که این امکانات در کیف نجات موجود باشند:
- مواد خوراکی فاسدنشدنی برای رفع نیاز سه روز اعضای خانواده
- آب برای رفع نیاز سه روز (۴ لیتر برای هر نفر در هر روز)
- رادیو یا تلویزیون دستی، چراغ قوه و چند باطری اضافه
- کیف کمک‌های اولیه / سوت
- امکانات بهداشتی (دستمال کاغذی و کاغذ مخصوص توالت)
- کبریت و ظروف مورد نیاز / دربازکن/ وسایل پخت و پز
- فتوکپی کارت‌های شناسایی و اعتباری / مقداری پول نقد
- لوازم ویژه نظیر داروهای تجویزی، عینک و از این قبیل
- لوازم مخصوص شیرخواران (نظیر شیرخشک، پوشک، بطری و پستانک)
- سایر ملزومات مخصوص اعضای خانواده شامل لباس،کفش،کلاه،دستکش و پتو برای هر نفر
- ممکن است با توجه به نیازهای خاص خانواده به این فهرست باز هم اضافه کرد.
مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
(آموزش همگانی)