آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۴۷
یکشنبه
۱۸ • ۰۸ • ۱۴۰۴
۱۸ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۰۹ نوامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

نسخه اشتباه برای گرفتگی بینی

یک متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه بیشتر مراجعه مردم به‌دلیل گرفتگی بینی است، می‌گوید: «مشکلات بینی و سینوس، ترشحات بینی و پشت حلق بیشترین علت مراجعه به بیمارستان است. بسیاری از مردم به غلط تصور می‌کنند که سردرد یا خروپف منشأ بینی و سینوس دارد، اما بیشتر این موارد از جمله خروپف منشأ چندعلتی دارد.»

نسخه غلط

فصل سرماخوردگی، گرفتگی و آب‌ریزش بینی از راه رسیده است و فضای مجازی مملو از توصیه‌های پزشکی نمایانی است که سلامت مردم را به حراج گذاشته‌اند؛ از سوزاندن عناب و عنبرنسا و توصیه به بخورهای مختلف تا فرستادن بادکنک به حلق بیماران برای رفع گرفتگی‌های بینی و سینوس‌ها. متخصصان گوش و حلق و بینی معتقدند، تغییر سبک زندگی و آلودگی هوا بیشترین تأثیر را روی سلامت بینی و سینوس‌ها می‌گذارد. همین ضرورت توجه به سلامت بینی را گوشزد می‌کند. گردوغبار و ذرات معلق در هوا، بینی و راه‌های تنفسی انسان را تحریک می‌کنند. آلرژی، حساسیت، سرماخوردگی و... همه عواملی هستند که باعث گرفتگی بینی می‌شوند. بجز توصیه‌های مختلف، به تازگی کلیپ‌هایی از افرادی بازنشر می‌شود که بادکنکی را از بینی بیمار وارد و آن را باد می‌کنند، بادکنک باد شده از دهان فرد خارج می‌شود، درمانگر با ترکاندن بادکنک مدعی درمان گرفتگی، خروپف و سایر مشکلات افراد می‌شود. دکتر محمدرضا فیروزی فر ادامه داد: «مشکلات بینی و سینوس، ترشحات بینی و پشت حلق بیشترین علت مراجعه به بیمارستان است. بسیاری از مردم به غلط تصور می‌کنند که سردرد یا خروپف منشأ بینی و سینوس دارد، اما بیشتر این موارد از جمله خروپف منشأ چندعلتی دارد.» او با بیان اینکه مردم با رفتن به سراغ درمان‌های مجازی به دنبال راه میان‌بر هستند، می‌گوید: «برخی می‌خواهند به سرعت مشکل پیچیده‌ای را حل کنند. چنین راهی وجود ندارد. کسانی که این مشکل را دارند باید تحت درمان یا جراحی قرار بگیرند. تبلیغات به این شکل است که می‌گویند بالنی را می‌بندیم، بالن فضا را گشاد می‌کند و مشکل مریض به سرعت حل می‌شود. همین که برای همه بیماری‌ها یک نسخه می‌پیچند، اشتباه بزرگی است. هرچند در جراحی‌ها روشی به اسم «بالن سینوپلاستی» داریم که اگر نیاز باشد دهانه سینوس‌ها را باز می‌کنیم ولی آن هم روش دقیق و خوبی نیست. در نتیجه اینکه چیزی در بینی بگذاریم و آن را باز کنیم، نهایتا کف بینی را باز می‌کند و فقط برای مدت کوتاهی مؤثر است و این قطعاً برای بیمار باقی نخواهد ماند. اما تبلیغات طوری نشان می‌دهد که انگار درمان قطعی است و بیمار خیلی سریع خوب می‌شود.»

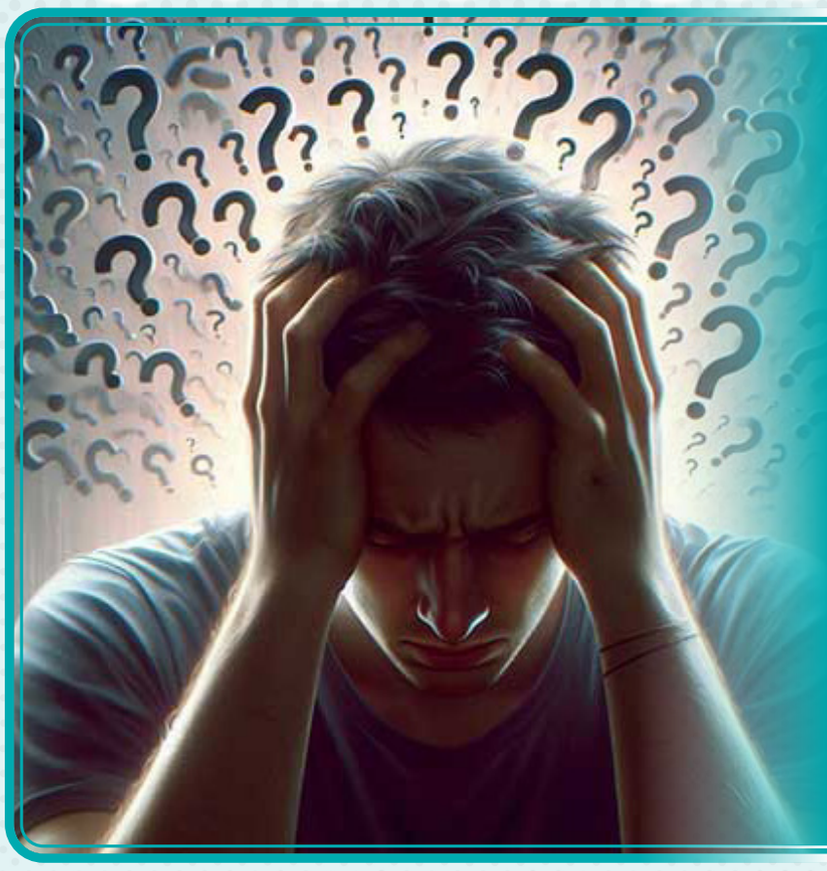
نسخه‌ای غیرعلمی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اقداماتی که برای بیماران انجام می‌شود، بیان داشت: «بررسی ساختاری بینی، اینکه تنگی دارد یا نه از اولین اقدامات درمانی است. بعضی از تنگی‌ها به‌دلیل تورم مخاطی هستند، برخی از آنها هم به دلیل ساختار غضروفی بینی رخ می‌دهد. تورم مخاطی را با دارو درمان می‌کنیم و کسانی که تنگی غضروفی دارند جراحی می‌شوند. البته عفونت‌های مجاری بینی و سینوس درمان طبی هم دارند و اگر نیاز باشد جراحی می‌کنیم.» این متخصص با اشاره به اینکه درمان این مشکلات سخت و حساس است، اظهارکرد: «بینی ساختار حساسی است، اعصاب چشم و مغز در آن قرار دارد عمل جراحی آن هم عمل ظریفی است و اگر به درستی انجام نشود، ممکن است عوارضی برای مریض ایجاد کند برای همین دانش و تجربه در این زمینه مهم است. این موضوع که دود یک ماده، در گرفتگی بینی تأثیرگذار است یا نیست را باید با کار تحقیقاتی به اثبات برسانند. متأسفانه پژوهشی در این موارد انجام نشده است. اما درمان‌هایی که در طب سنتی تبلیغ می‌کنند، چون توسط افرادی تجویز می‌شود که دانش خاصی ندارند برای همه بیماری‌ها یک درمان تجویز می‌شود و همین راه ممکن است برای برخی از افراد مناسب نباشد چون بدون بررسی علت گرفتگی بینی نمی‌توانیم به مریض توصیه‌ای داشته باشیم.»

داروهای کورتون‌دار

فیروزی فر تأکید کرد: «اگر مشکل، سرماخوردگی و آلرژی باشد راه‌های ساده‌تری مثل شست‌وشوی بینی با سرم نرماسالین وجود دارد که یک راه کم‌عارضه و بی‌خطر است یا استفاده از اسپری‌هایی که آنتی‌هیستامین دارند، می‌توانند به بیماران کمک کند. وقتی درمان‌های ساده‌ای مثل آب و نمک داریم نیازی نیست سراغ درمان‌های عجیب و غریب برویم.» استفاده خودسرانه از اسپری‌ها و قطره‌های مختلف موضوع دیگری است که زیاد به چشم می‌خورد. بعضی‌ها به تصور اینکه مشکلی برایشان ایجاد نمی‌شود یک قطره را دائم از داروخانه تهیه و آن را برای رفع گرفتگی بینی استفاده می‌کنند، این متخصص گوش و حلق و بینی معتقد است: «استفاده خودسرانه از دارو اصلاً توصیه نمی‌شود. هرچند پمپ‌های شست‌وشو چون دارای آب و نمک هستند عارضه خاصی ندارد اما استفاده طولانی‌مدت از آنها باعث خشکی بینی می‌شود. در مورد داروها مخصوصاً داروهای دکونژستانت که باعث بازشدن بینی می‌شوند حتما باید طبق دستور پزشک مصرف شوند. این داروها مکانیسمی دارند که بر سیستم خودکار عصبی تأثیر می‌گذارند و باعث جمع شدن شاخک‌ها می‌شوند. استفاده طولانی‌مدت از این داروها وضعیت بدی برای مخاط بیمار ایجاد می‌کنند و مخاط آنها مانند فرد معتادی می‌شود که هر چقدر بیشتر از آن دارو استفاده کنند، بیشتر نیاز پیدا می‌کنند. بنابراین داروهایی مثل «فنیل‌آفرین»، «اگسی نفازولین» و... اگر طولانی‌مدت استفاده شوند مضر هستند. توصیه من این است که حتی داروخانه‌ها هم این داروها را به راحتی در اختیار مردم عادی قرار ندهند. متأسفانه استفاه خودسرانه از این داروها به یک معضل تبدیل شده و بیمارانی داریم که اینقدر از این داروها استفاده کرده‌اند مخاطشان تغییر حالت پیدا کرده و دچار مشکلات جدی شده‌اند. در مورد اسپری‌هایی که کورتون دارند، آنها هم خشکی بینی ایجاد می‌کنند و مصرف آنها بدون دستور مصرف و معاینه اصلا توصیه نمی‌شود.»

راهکارهای موثر برای درمان «فراموشی»



فراموشی گاه‌به‌گاه معمولا جای نگرانی ندارد. کمبود خواب، استرس، ضربه مغزی، کمبود ویتامین‌ها، افزایش سن و... از دلایل رایج آن هستند اما اگر این مشکلات تدریجا بیشتر شوند یا بر زندگی روزمره تاثیر بگذارند، باید بررسی شوند. نشانه‌های هشداردهنده عبارتند از: سردرگمی در زمان و مکان، دشواری در دنبال‌کردن گفت‌وگوها یا تغییرات غیرموجه در قضاوت یا تصمیم‌گیری و شخصیت. علل جدی‌تر این مشکل می‌توانند سکته مغزی، آسیب مغزی، افسردگی یا اختلالات عصبی باشند.

ورزش

ورزش فقط برای بدن نیست بلکه برای مغز هم حیاتی است. مطالعه‌ای نشان داد فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری جریان خون مغز را افزایش می‌دهد و ارتباطات عصبی را تقویت می‌کند.

تغذیه

رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و اسیدهای چرب امگا-۳ از سلامت مغز حمایت می‌کند و رژیم مدیترانه‌ای به طور ویژه با کاهش خطر آلزایمر مرتبط است.

کنترل استرس

استرس مزمن سطح هورمون کورتیزول را بالا می‌برد؛ هورمونی که می‌تواند به هیپوکامپ، مرکز حافظه مغز، آسیب بزند. تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن یا مراقبه ذهن‌آگاهی و... می‌توانند موثر باشند.

تمرکز آگاهانه

یکی از دلایل اصلی فراموشی این است که هنگام یادگیری، توجه کافی نداریم. تمرکز بهتر هنگام یادگیری می‌تواند به شکل‌گیری حافظه کمک کند.

خواب کافی

خواب برای تثبیت حافظه حیاتی است. در طول خواب، مغز خاطرات کوتاه‌مدت را به حافظه بلندمدت تبدیل می‌کند، در حالی‌که کم‌خوابی این فرایند را مختل می‌کند. هر شب ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید.

تقویت ارتباطات

روابط اجتماعی قوی مغز را فعال و انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد. حضور در جمع، گفت‌وگو و فعالیت‌های گروهی با بهبود سلامت شناختی مرتبط است.

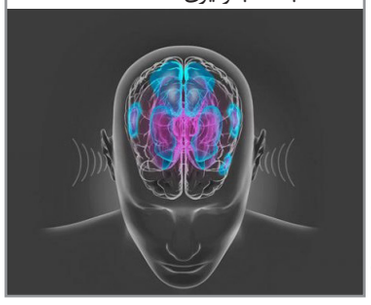
اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلاذاده

یادداشت

علل پیرگوشی

افسانه دوستی
مدیرگروه شنوایی‌شناسی

«پیرگوشی» نوعی پیرشدن طبیعی است که با افزایش عمر دستگاه شنوایی، اتفاق می‌افتد، اما برخی عوامل می‌تواند روند ابتلا به این مشکل را سرعت ببخشد. پس از فشارخون و آرتریت، پیرگوشی سومین مشکل پزشکی عمده در سالمندان محسوب می‌شود. اگرچه عوامل خطر غیرقابل تغییر مانند سن، ژنتیک، نژاد و جنسیت در این مورد مطرح است، اما عوامل خطر قابل تغییری هم وجود دارد که می‌توان با توجه به آنها و پرهیز از مواجهه با آنها، این روند در دستگاه شنوایی را به تاخیر انداخت. قرارگرفتن در معرض صدا (نویز)، سیگارکشیدن، تروما (ضربه و آسیب) و استرس را از جمله مهم‌ترین عوامل موثر بر ایجاد پیرگوشی است برخی بیماری‌ها یا عوامل خطر می‌توانند باعث ایجاد یا تشدید کاهش شنوایی در سنین بالا شوند، از جمله این بیماری‌ها می‌توان به بیماری‌های مغزی-عروقی، بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع دوم، کاهش عملکرد شناختی، فشارخون بالا، کلسترول بالا، هیپوکسی یا دیابت شیرین اشاره کرد. شنوایی‌شناس با انجام ارزیابی‌های شنوایی، نوع و درجه کم‌شنوایی را تعیین کرده و در مسیر مداخله (درمان) گام برمی‌دارد، تجویز وسایل کمک شنوایی از جمله سمعک و آموزش بهبود مهارت‌های ارتباطی، آموزش خانواده و محیط به فرد سالمند کمک می‌کند تا بتواند با شرایط جدید، سازگار شود. کم‌شنوایی درمان نشده، می‌تواند عوارض روانی و اجتماعی از جمله احساس تنهایی، افسردگی، اضطراب و انزوای اجتماعی را به دنبال داشته باشد؛ از طرفی شواهد موجود در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که کم‌شنوایی در سالمندان با افت شناختی و افزایش خطر زوال عقل مرتبط است؛ بنابراین مداخلات شنوایی می‌تواند در کاهش سرعت این روند کمک‌کننده باشد. بنابر اعلام وزارت بهداشت، شنوایی‌شناس می‌تواند با آموزش تمرین‌های تعادلی به فرد در بهبود اختلالات تعادلی ناشی از مشکل در گوش داخلی و سیستم عصبی مرتبط با آن کمک کرده و از مشکل زمین‌خوردن به عنوان یکی از مسائل مهم و شایع در سلامت عمومی سالمندان که می‌تواند عوارض جدی و گاهی جبران‌ناپذیری داشته باشد، جلوگیری کند.



هشدار در مصرف آبمیوه‌های دودزا

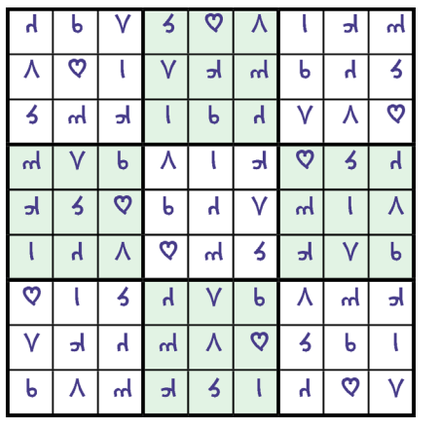
آبمیوه‌های دودزا؛ پدیده تازه‌ای که این روزها با تبلیغات پرزرق و برق در شبکه‌های اجتماعی و مغازه‌ها، به‌ویژه برای نسل کودک و نوجوان، تبلیغ و عرضه می‌شود. کارشناسان سلامت هشدار می‌دهند تهدیدی جدی برای سلامت و فرهنگ رفتاری نسل نوجوان پنهان شده است. چند نگرانی مهم درباره آنها مطرح است. استنشاق بخارشیمیایی: ترکیباتی مثل گلیسرول یا پروپیلن گلایکول وقتی بخار و استنشاق می‌شوند، می‌توانند باعث تحریک دستگاه تنفسی، سرفه یا التهاب مجاری هوایی شوند. آسیب جدی به کودکان و نوجوانان: طراحی و بسته‌بندی این محصولات، جذاب و مشابه نوشیدنی‌های دیگر است، به همین دلیل احتمال مصرف بیش‌ازحد برای این گروه‌های سنی وجود دارد. ترکیبات نامشخص: این محصولات بدون مجوز رسمی سازمان غذا و دارو وارد کشور شده‌اند و احتمال آسیب‌زا بودن آنها بالاست. تقلید از رفتار سیگارکشیدن: این محصولات دودزا نوجوانان را به‌سمت استفاده از مصرف دخانیات واقعی سوق می‌دهند.

توصیه‌هایی برای بهبود روح و روان

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در جهان است، اما هنوز بسیاری آن را به‌عنوان یک بیماری جدی و قابل درمان نمی‌شناسند. روانشناسان تاکید دارند که برای غلبه بر باورهای غلط و بهبود وضعیت سلامت روان در جامعه، لازم است که این اقدامات به صورت جدی پیگیری شوند: آموزش و اطلاع‌رسانی گسترده: رسانه‌ها، نهادهای آموزشی و سازمان‌های مردم‌نهاد باید در زمینه آموزش عمومی در مورد افسردگی، علائم، علل و روش‌های درمان آن، نقش فعال‌تری ایفا کنند. فرهنگ‌سازی: لازم است که گفت‌وگو درباره سلامت روان و افسردگی عادی‌سازی شود و از برچسب‌زنی و شرمساری افراد افسرده خودداری شود. دسترسی آسان به خدمات روانپزشکی: باید تلاش شود تا خدمات سلامت روان به صورت گسترده‌تر و با هزینه مناسب در دسترس عموم قرار گیرد. حمایت اجتماعی: خانواده‌ها، دوستان و جامعه باید از افراد افسرده حمایت کنند و آنها را رها نکنند.

جدول سودوکو

		۲		۶	۴			۹
							۴	
۴				۸	۲		۱	
۹	۸	۴	۶	۳				۱
۷	۱	۳			۹		۶	
۲	۶					۹		۳
۵	۷			۹	۱	۴	۳	۶
۶	۲		۳	۴	۸			۷
۳	۴					۸		۲



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

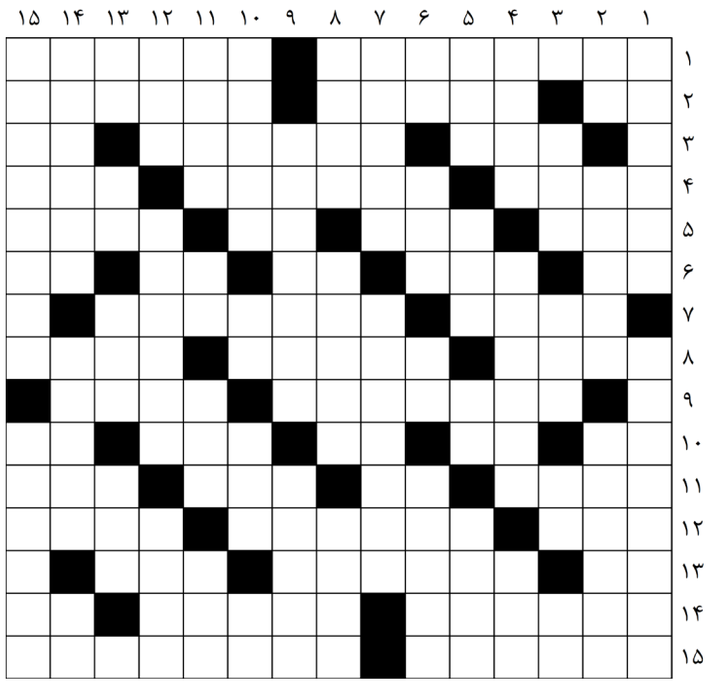
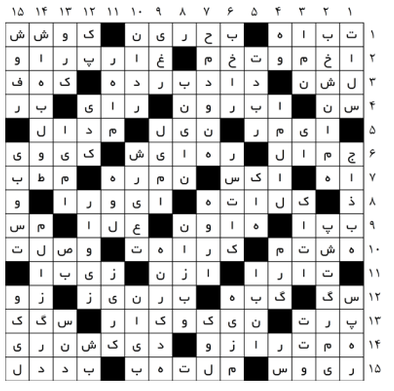
شماره ۲۲۴۷

افقی

۱- از شهرهای اردبیل- اثري از سهروردي ۲- ضمیرسوم شخص مفرد- ظلم‌وستم- کارگرحمام ۳- از حروف فارسی- شهرتفریحی ایتالیا- شامل همه می‌شود ۴- مقام‌ورتبه- ناگهانی- ترس ۵- گل ته‌حوض- آرامگاه فردوسی- آخرین عدد یک‌رقمی- صفت سیب‌زمینی ۶- ویتامین انعقاد خون- مرگامرگی ستور- خطاب بی‌ادبانه- زندگی‌کن- بله روسی ۷- دوست صمیمی و یکدل- ترابری ۸- از سازهاي زهي- خوش‌خلق- استوار ۹- از شهرهای کرمان- نوعی غذا ۱۰- دوش و کتف- معبرخون- خیس- پارچه تبلیغاتی- روییدنی سر ۱۱- مهربانی کرده شده- مادرعرب- کوه- غنی‌وثروتمند ۱۲- سریش- لباس تازه پوشیده- خویشاوندی و قرابت ۱۳- رمق آخر- روزنامه مشهور چاپ انگلیس- فارسی امروزی ۱۴- کشوري اروپايي- جانوردرختی آمریکایی- نت سوم موسیقی ۱۵- واحدپول مالزی- کشور هفتاد و دو ملت

عمودی

۱- دارایی کسی- اثری از محمود دولت‌آبادی ۲- نمایش- ناشایست- فرستاده شده ۳- سرپرست و قیم- واحد طول- دوستی- اشاره به دور ۴- ویران و خراب- ماده‌ای گندزدا- از حیوانات درنده ۵- جوان‌ودلیر- مقابل عرض- نگهبان گله- سرباز نیروی دریایی ۶- از افعال ربطی- از ماه‌های سال میلادی- طول عمر- بلندترین قله دنیا ۷- رشته کوهي در آلمان- نیازمند ۸- صف و رسته- صاف و مسطح- وزیر افراسیاب ۹- جوهر وانیل- دلبر ۱۰- آنتیک- نوعی مدل مو- از حیوانات درنده- رفوزه ۱۱- از وسایل تهیه چای- همسرمرد- جامه‌ای بی‌آستین- موجود خیالی ترسناک ۱۲- رودی در روسیه- ناآرام و بی‌تاب- از گل‌های زیبا ۱۳- واحد بازی تنیس- نام قدیمی اصفهان- حرف عصا- بسیارزیاد ۱۴- استراتژی- جیوه- شماومن ۱۵- از مشاغل مطبوعات- قفسه شیشه‌ای



حل جدول ۲۲۴۶