

عفونتی که نباید پشت گوش انداخت!

در باره عفونت گوش که یکی از شایع ترین عفونت‌ها در میان بزرگسالان است؛
علائم و عوامل خطر آن



فائزه مهاجر | مترجم

عفونت گوش یکی از مشکلات شایعی است که می‌تواند در قسمت‌های مختلف گوش مانند داخلی، میانی و بیرونی رخ دهد و در همه‌سنین دیده می‌شود اما عفونت گوش خارجی شایع‌ترین عفونت در میان بزرگسالان و عفونت گوش میانی رایج‌ترین در کودکان است، با این حال ۲۰ درصد از بزرگسالان نیز به آن مبتلا می‌شوند. عفونت‌های باکتریایی، ویروسی یا قارچی می‌توانند باعث عفونت گوش شوند. آلرژی، قرار گرفتن در معرض دود سیگار، ورود آب بیش از حد در گوش برای مدت طولانی و تجمع مایعات نیز می‌تواند باعث عفونت شود. اما چیزی از علائم خطر و مواردی که باعث عفونت گوش می‌شود، می‌دانید؟

انواع عفونت گوش
متخصصان عفونت‌های گوش را بر اساس محل آن به صورت زیر طبقه‌بندی می‌کنند:
عفونت گوش میانی اصطلاح بالینی عفونت گوش میانی «اوتیت میانی» است. اوتیت میانی بیشتر در نوزادان و کودکان خردسال دیده می‌شود.
عفونت گوش خارجی اوتیت خارجی به عفونت قسمت‌های خارجی مجرای گوش گفته می‌شود. معمولاً به آن گوش شناگر می‌گویند، چون پس از وارد شدن آب به گوش و در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در گوش ایجاد می‌شود.
علائم عفونت گوش را بشناسید
علائم عفونت گوش بسته به محل و نوع آن متفاوت است. علائم ممکن است کوتاه مدت



بیش از حد یا تحریک‌پذیری) از نشانه‌های عفونت گوش در نوزادان باشد. عفونت‌های حاد گوش به سرعت ایجاد می‌شود و می‌تواند گوش در قابل توجهی ایجاد کند. این حالت شامل تجمع مایع در پشت پرده گوش است اما عفونت مزمن گوش مدت طولانی (بیش از سه ماه) طول می‌کشد یا به‌طور مکرر طی شش ماه تا یک سال عود می‌کند.
چه چیزی باعث عفونت گوش می‌شود؟
شایع‌ترین علت عفونت گوش یک پاتوژن (میکروب‌هایی مانند باکتری، ویروس یا قارچ) است. نوع پاتوژن رایج بیشتر به محل عفونت بستگی دارد. عفونت گوش داخلی معمولاً به دلیل ویروسی مانند آنفلوآنزا است. عفونت گوش میانی از تجمع مایع در پشت پرده گوش رخ می‌دهد که معمولاً به دلیل بیماری‌های تنفسی یا باکتریایی یا ویروسی مانند سرماخوردگی، ویروس‌های تنفسی (RSV)، آنفلوآنزا یا عفونت‌های سینوسی است. با این که آلرژی‌ها عفونت نیستند، می‌توانند بخشی از گوش را مسدود یا ملتهب کنند و باعث عفونت شوند. عفونت گوش خارجی شایع‌ترین نوع عفونت در بزرگسالان است و افراد مبتلا به آگزما، یا کسانی که به‌طور مکرر از گوش پاک‌کن پنبه‌ای در کانال گوش خود استفاده می‌کنند، در معرض خطر بیشتری هستند. همچنین

بیشتر بدانیم

اگر کودک تان سرفه می‌کند...



وقتی کودک شما سرفه می‌کند، بدن او کار خود را انجام می‌دهد. سرفه واکنشی است که مایعات را از گلو و قفسه سینه پاک می‌کند و زمانی اتفاق می‌افتد که راه‌های هوایی تحریک شود. البته سرفه یکی از شایع‌ترین علائم سرماخوردگی و سایر ویروس‌ها از جمله آنفلوآنزا است و آنتی‌بیوتیک‌ها آن را متوقف نمی‌کنند. عفونت‌های ویروسی باید مسیر خود را طی کنند. اما چه چیزی باعث آن می‌شود؟

فرزندتان علائم دیگری دارد؟

سرفه‌ای که همراه با آبریزش بینی و عطسه باشد، ممکن است نشان‌دهنده سرماخوردگی یا آلرژی باشد که بیشتر در بهار و پاییز اتفاق می‌افتد. اما این علائم اگر با بدن دردتوب همراه باشند اغلب به آنفلوآنزا ختم می‌شوند. اگر سرفه کودک تان صدای خس‌خس می‌دهد به این معنی است که چیزی راه تنفسی کودک شما را مسدود می‌کند و باید یک پزشک او را معاینه کند.

اگر سرفه از بین نرود چه؟

بیشتر سرفه‌ها بعد از درمان بیش از چند هفته دوام نمی‌آورند، اما برخی افراد علائمی دارند که مدت‌ها پس از ا بین رفتن علائم دیگر باقی می‌مانند. در یک کودک، اگر سرفه بیش از ۴ هفته طول بکشد، مزمن تلقی می‌شود. برای بزرگسالان، ۸ هفته یا بیشتر است.

بهترین راه در مان چیست؟

قبل از دادن هرگونه داروی سرفه به کودک خود از پزشک او سوال کنید. به کودکان کمتر از ۶ سال داروی سرفه بدون نسخه ندهید. این داروها برای کودکان خردسال مناسب نیستند. حتی دارویی که برای کودکان برچسب گذاری شده است، می‌تواند عوارض جانبی جدی مانند فشارخون بالا و تشنج داشته باشد. هیچ دارویی نمی‌تواند سرفه ناشی از ویروس را درمان کند، اما درمان‌ها ممکن است علائم را تسکین دهند. چند درمان خانگی وجود دارد که باید آن را در کنار درمان اصلی امتحان کنید:
بخار شما می‌توانید اتاق بخار ایجاد کنید. در حمام خود را ببندید و آب داغ را باز کنید تا آینه‌ها مه بگیرند. بخار به باز شدن بینی کودک شما کمک می‌کند. البته این روش برای نوزادان اصلاً توصیه نمی‌شود.
رطوبت یک دستگاه بخور یا رطوبت‌ساز در اتاق کودک شما رطوبت را به هوا اضافه می‌کند تا احتقان را از بین ببرد و به کودک شما کمک کند راحت‌تر نفس بکشد.
مایعات به کودکان نوشیدنی‌های فراوانی مانند چای و سوپ بدهید تا گلو را تسکین دهد. برای کودکان بزرگ‌تر از یک سال می‌توانید عسل را به آب گرم اضافه کنید. آب و آب‌میوه رقیق شده، سرفه خلط‌دار را برای فرزندتان آسان‌تر می‌کند.
هوای خنک هوای خنک گاهی اوقات می‌تواند سرفه مزمن را تسکین دهد. (فقط مطمئن شوید که لباس آن‌ها متناسب با آب و هوا باشد) اگر این کار کمکی نکرد یا فکر می‌کنید فرزندتان بیمار است، از کمک پزشکی استفاده کنید.

داده تصویری



تغذیه

حل مشکل بی‌خوابی با میان وعده قبل خواب



خوابیدن در زمستان احتمالاً سخت‌تر است، زیرا مواجهه کمتر با نور خورشید ساعت داخلی بدن را به‌طرز قابل توجهی مختل می‌کند. برای بازگرداندن روال خواب آرام می‌توان از چند راه از جمله برنامه خواب ثابت، دراز کشیدن در نور صبحگاهی و تمرین آرامش بهره برد. البته برخی وعده‌های غذایی سبک قبل از خواب هم می‌تواند به خواب خوب کمک کند.
مارک میلشتاین، محقق سلامت مغز می‌گوید که با «چند تغییر ساده» در برنامه روزانه می‌توانید سفر خوبی به سرزمین رویا داشته باشید. یکی از پیشنهادهاى او پوره بلغور جو دوسر است. ما می‌دانیم که بیدار شدن در نیمه‌شب ممکن است ریشه در افت قند خون یا افزایش قند خون داشته باشد، به همین دلیل پوره بلغور جو دوسر عالی است بلغور جو دوسر نوعی کر بوهیدرات پیچیده است که قند خون را چندان بالا و پایین نمی‌برد.
بلغور جو دوسر همچنین حاوی ملاتونین، هورمون موثر در خواب و فیبر و پروتئین است که در احساس سیری بسیار موثرند و چون حاوی منیزیم است به آرامش عضلات کمک می‌کند. میلشتاین همچنین قبل از خواب، موز و بادام سرشار از منیزیم و ماست یونانی که پروتئین بالا و قند پایین دارد، می‌خورد. دانشکده پزشکی جان هاپکینز هم خوردن نان تست سبوس‌دار یا یک کاسه بلغور جو دوسر قبل از خواب را پیشنهاد می‌کند، زیرا کر بوهیدرات‌های پیچیده‌ای دارد که در زمان کوتاهی هضم می‌شود. آن‌ها همچنین باعث ترشح سروتونین می‌شوند که طبق شواهد نقش مهمی در تنظیم کیفیت و مدت زمان خواب دارد. کر بوهیدرات‌های سرشار از فیبر و پروتئین کلید اصلی میان وعده‌های سیرکننده قبل از خواب‌اند که شمارا در طول خواب سیر نگه می‌دارند و کیفیت خوابتان را بهبود می‌بخشند.

۶ گام عملی برای جلوگیری از افزایش وزن

- کالری را از بیشتر به کمتر تنظیم کن**
بیشتر کالری‌های روزانه خود را در اوایل روز مصرف و وعده‌های غذایی را به تدریج کوچک‌تر کنید تا شام کمترین کالری را داشته باشد. خوردن صبحانه سبک یا کم‌کالری باعث افزایش میل به شیرینی در طول روز می‌شود.
- از قاشق غذاخوری کوچک استفاده کن**
هنگام شام خوردن از وسایلی استفاده کنید که غذا خوردن را آهسته‌تر می‌کند. این کار به مغز فرصت می‌دهد تا سیگنال‌های سیری را دریافت کند و از پرخوری جلوگیری شود.
- بشقاب غذای رنگی را جدی بگیر**
ابتدا بشقاب خود را با میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ پر کنید تا ریزی غنی از فیبر و مواد مغذی داشته باشید. وعده‌های غذایی باید شامل پروتئین، کر بوهیدرات‌های کامل و چربی‌های سالم باشند.
- به غذاهای طبیعی اعتماد کن**
بدن خود را به غذاهای طبیعی مانند سبزیجات تازه،



بر اساس نظریه «نقطه تنظیم» بدن ما وزن مشخصی دارد که تمایل دارد آن را حفظ کند. وقتی وزن اضافه می‌کنیم این نقطه تنظیم به وزن بالاتر تغییر و در نتیجه بدن برای حفظ این وزن جدید تلاش می‌کند، تلاشی که به سخت‌تر شدن کاهش وزن می‌انجامد. با این حال کاهش وزن تدریجی می‌تواند نقطه تنظیم را پایین بیاورد. ۶ گام برای جلوگیری از افزایش وزن را توضیح خواهیم داد.

آشنی من

ترنر

راه‌حل‌های کاربردی برای استفاده از ظروف استیل



جلوگیری از آسیب به ظروف استیل بهتر است نمک داخل غذا را هنگامی استفاده کنید که غذا در مراک‌های پخت قرار دارد البته پادان باشد غذاهای نمک‌دار را داخل این ظروف نگه‌داری نکنید. همچنین برای تهیه غذا در ظروف استیل و هم‌زدن آن بهتر است از قاشق‌های چوبی و سیلیکونی استفاده کنید.

ظروف استیل یکی از سالم‌ترین ظروف آشپزی محسوب می‌شود، چون در ساخت آن‌ها هیچ پوشش نچسبی استفاده نشده؛ در نتیجه هیچ‌گونه مواد شیمیایی وارد غذای نمی‌شود و تأثیری روی طعم و مزه غذای نمی‌گذارد. این ظروف ماندگاری و مقاومت بالایی در برابر زنگ‌زدگی و خطوخش دارند و خرید آن‌ها را می‌توان یک سرمایه‌گذاری برای سلامت دانست اما خیلی‌ها با پخت‌وپز در ظروف استیل مشکل دارند. قرار است قوت‌وفن آشپزی با این نوع قابلمه‌ها را بتوان رو کنیم.

زمانی که قصد گرم کردن غذا در تابه استیل را دارید، هرگز نباید غذا را در قابلمه یا تابه سرد بریزید. قبل از شروع آشپزی و قبل از ریختن مواد غذایی حتی روغن، آن را کامل گرم کنید. **از شعله ملایم و متناسب استفاده کنید** هنگام پختن غذا در این ظروف از حرارت ملایم استفاده کنید چرا که حرارت زیاد می‌تواند باعث چسبندگی مواد غذایی به ظروف استیل شود. بهترین دما برای پخت‌وپز در ظروف استیل، دمای متوسط یا کم شعله گاز است. همچنین هنگام استفاده از ظروف استیل دقت کنید که قابلمه یا تابه را روی شعله بزرگ‌تر از ظرف قرار ندهید، چون این کار باعث آسیب به بدنه آن‌ها می‌شود.

حواس تان به نمک و جنس قاشق‌ها هم باشد برای

تابه را حساسی گرم کنید از آنجایی که ظروف استیل اغلب بدون پوشش نچسب هستند باید قبل از پختن غذا، قابلمه یا تابه استیل را به کمی روغن یا کره آغشته کنید. سپس روی حرارت ملایم بگذارید تا کمی داغ شود و بعد، مواد غذایی را به ظرف اضافه کنید تا از چسبیدن غذا به ظرف جلوگیری شود.

به مواد غذایی منجمد فرصت بدهید برای پختن غذاهای یخ‌زده و سرد مثل مرغ یا ماهی و... در ظروف استیل باید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان بدهید تا این مواد غذایی به دمای اتاق برسند و سپس آن‌ها را درون ظرف بریزید، زیرا ظروف استیل در برخورد با مواد غذایی سرد، به سرعت منقبض شده و باعث چسبیدن مواد غذایی به ظرف می‌شوند. در واقع به‌جز