

## ردپای سرگیجه در گوش



✎ افراد گوناگون تعبیر مختلفی از سرگیجه واقعی دارند؛ برخی آن را شبیه حرکت دورانی در چرخ و فلک یا تکان‌های شدید یک گهواره توصیف می‌کنند. حالت‌های شایع‌تری مانند احساس سیاهی رفتن جلوی چشم‌ها یا احساس سبکی یا سنگینی سر تحت نام کلی‌تر «گیجی» قرار می‌گیرند و علل متفاوتی از سرگیجه واقعی دارند. در مواردی که سرگیجه واقعی به صورت ناگهانی و برای اولین بار روی می‌دهد ابتدا مسائل مهمی مانند حوادث عروقی در مغز یا سکته قلبی باید مدنظر قرار گیرد. اما پس از بررسی بیشتر و رد این مسائل باید بدانیم شایع‌ترین نوع سرگیجه واقعی بیماری سرگیجه خوش خیم وضعیتی است. در این بیماری فرد معمولاً در حرکت‌های خاصی از سر مثل به بالا نگاه کردن، پایین انداختن سر، غلتیدن در رختخواب یا چرخاندن سر به چپ یا راست دچار یک حمله چرخشی سریع می‌شود که معمولاً در حد چند ثانیه و زیر یک دقیقه طول می‌کشد. در این شرایط حالت تهوع و گاه استفراغ ممکن است رخ دهد. در فاصله حملات در یک روز، فرد ممکن است حالت گیجی داشته باشد. این افراد هیچ‌گونه مشکلی در شنوایی نداشته و احساس وزوز گوش هم ندارند. در صورت وجود این علائم ممکن است تشخیص دیگری مطرح باشد.

**اما علت این بیماری چیست؟** در گوش داخلی همه ما ترکیبات کلسیمی وجود دارد. اگر به دلیلی این ذرات و کریستال‌های کلسیمی از جای خود کنده شود، در مایعات گوش داخلی شناور می‌شود و در وضعیت‌های خاص می‌تواند روی عناصر تعادلی بیفتد و با تحریک آنها منجر به سرگیجه شود.

گاهی این حالت به دنبال ضربه سر و بی‌حرکتی‌های طولانی دیده می‌شود. دلایل متنوعی از جمله کاهش خون‌رسانی به سلول‌های گوش داخلی هم مطرح است. در افراد میگرنی نیز این بیماری شایع است. **حال چه کنیم؟** در مرحله اولیه و ابتدای بیماری که علائم بسیار شدید است از داروهای ضد سرگیجه و ضد تهوع با نظر پزشک استفاده می‌شود. اما کلید رهایی از این بیماری تحرک، ورزش، تنرسیدن از سرگیجه‌های کوتاه و قطع داروهاست. بعضی بیماران تا مدت‌ها از ترس بروز سرگیجه حتی سر خود را تکان نمی‌دهند و مثل آدم آهنی حرکت می‌کنند یا در بستر برای مدت طولانی استراحت می‌کنند که این امر منجر به سرگیجه می‌شود. گاهی لازم می‌شود مانور ورزشی درمانی اجرا شود تا ذرات کلسیمی به مناطق خاموش گوش داخلی رانده و دیگر تحریک ایجاد نکنند.✎



### ایمنی‌زایی واکسن کرونا، ۱۰۹ روز است

عضو هیات علمی ستاد مبارزه با کرونا در برنامه «به روز تازه» شبکه پنج سیما اظهار کرد: عمل به دستورات و توصیه‌ها تنها برای ما نیست و پیروی از این توصیه‌ها برای سلامت جامعه اهمیت دارد. همه ما در یک کشتی هستیم. قرارداد با رستوران‌ها یا تجمع در خانه‌ها، تیشه زدن به ریشه زندگی است.

مجید مختاری خاطرنشان کرد: پیرامون خطر دریافت واکسن کرونا باید گفت که شاهد عوارض بوده‌ایم اما واکسن‌ها مؤثر است. ایمنی‌زایی واکسن حدود ۱۰۹ روز است. نوع و زمان تزریق، سوالات مهمی است که باید پاسخ آنها را بررسی کرد. واکسن در هر کشوری توزیع شود، بر اساس گروه‌بندی خواهد بود. گروه اول



توصیه‌های طب سنتی برای درمان و تسکین سرفه‌های کرونا

# تدابیر غذایی برای التیام سرفه

✎ سرفه از علائم شایع بیماری‌های تنفسی و یکی از آزاردهنده‌ترین تظاهرات بیماری کروناست که این روزها بسیاری از هموطنان مبتلا به کووید-۱۹ از این عارضه رنج می‌برند و گاهی این سرفه‌ها به قدری مزمن و طولانی مدت می‌شود که فرد را ناگزیر به مصرف هر دارویی می‌کند. با توجه به این‌که طب سنتی ایران برای درمان انواع سرفه به خصوص سرفه‌های خشک کرونا توصیه‌های غذایی و دارویی متعددی پیشنهاد کرده، تصمیم گرفتیم تا با دکتر سجاد صادقی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کنیم که به اطلاعات مفید و ارزنده‌ای دست یافتیم.

و به مقداری عسل و پودر آویشن قرار داد.

از دیرباز، مواد لعاب‌دار مثل به‌دانه، کنیرا، قومه و تخم شربتی که در آب جوش خیسانده و جرعه جرعه میل شود برای سرفه‌های خشک مورد استفاده قرار می‌گرفته است. ماء‌الشعیر طبی از دیگر خوراکی‌های مفید برای تسکین سرفه‌هاست. ضمن این‌که سوپ جو اگر با گوشت مرغ و پرندگان کوچک مثل بلدرچین و کبک طبخ شده باشد برای بیماران که از سرفه‌های خشک رنج می‌برند، مفید است.

**معجزه تسکین سرفه با میوه‌ها و گیاهان دارویی** در منابع طب سنتی برای کاهش و تسکین سرفه توصیه‌های زیادی وجود دارد. خیسانده چند عدد انجیر در یک لیوان آب و یک قاشق عسل از جمله توصیه‌های مفید برای کاهش سرفه است. همچنین سیب و به اگر به صورت بخارپز پخته شود برای تسکین سرفه بسیار می‌رود. برای افزایش اثربخشی می‌توان قبل از بخارپزکردن، داخل سیب

مشاغل در خطر مثل کادر درمان هستند. عضو هیأت علمی ستاد مبارزه با کرونا در پایان گفت: ایالات متحده آمریکا، سوئد و چین با واکسن‌هایشان در رقابت مالی هستند. پیرامون بحث انتقال ویروس بعد از واکسینه شدن، وضعیت خانم‌های باردار، کودکان و افرادی که کرونا داشته‌اند، هنوز تحقیقات ادامه دارد. /مهر

برای تهیه ماء‌الشعیر، یک استکان جو پوست‌کنده سالم در ۱۰ استکان آب را حرارت داده تا زمانی که جو پخته و شکفته شود، سپس مخلوط را صاف کرده و در یخچال نگهداری و روزی چند استکان به صورت گرم با مقداری عسل میل کنید.

توجه داشته باشید مصرف مایعات به میزان کافی برای بهبود بیماران مبتلا به کرونا ضروری است و توصیه می‌شود مایعات گرم مثل آب گرم با مقداری عسل را به صورت جرعه‌جرعه در طول روز مصرف کنند.

**دمنوش‌هایی برای تسکین سرفه**

مصرف برخی ترکیبات و گیاهان دارویی می‌تواند برای برخی بیماران مبتلا به کرونا مفید و برای عده‌ای دیگر آسیب‌رسان باشد. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری می‌یابد که برخی بیماران در حال مصرف چند داروی شیمیایی بوده و ممکن است تداخلات دارویی گریبانگیر بیماران شود. بر اساس راهنمای منتشرشده از سوی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، برای سرفه خشک مبتلایان به کرونا، دمنوش یک قاشق غذاخوری بنفشه، ختمی یا پنیرک هر هشت ساعت توصیه شده است. همچنین جوشانده مخلوط نیم‌کوب عنب، گل ختمی، انجیر و آویشن به نسبت مساوی به میزان یک قاشق غذاخوری در یک فنجان آب جوش هر هشت ساعت از دیگر توصیه‌هاست. از سوی دیگر بیمارانی که از سرفه‌های خلط‌دار رنج می‌برند، می‌توانند جوشانده نیم‌کوب پنج عدد عنب با چوب دارچین به میزان دو تا سه سانتی‌متر

**اثر بخشی روغن مالی** روغن مالی از روش‌های رایج تسکین سرفه در طب سنتی ایران است. به‌این منظور می‌توانید روغن را روی قسمت‌های جلویی و پشتی قفسه سینه بمالید و به آرامی ماساژ دهید. روغن بنفشه، روغن بادام شیرین، روغن کدو و روغن حیوانی برای سرفه‌های خشک و روغن زنجبیل، روغن قسط و روغن زیتون برای سرفه‌های خلط‌دار توصیه می‌شود. همچنین مالیدن اسانس نعناع نزدیک بینی و روی قفسه سینه بیماران جهت کاهش درد قفسه سینه و اسپاسم راه‌های هوایی، از دیگر راهکارهایی است که می‌تواند مفید باشد.

**ماساژ قفسه سینه فراموش نشود** یکی از دلایل سرفه‌های طول کشیده شده پس از ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله کرونا، باقی ماندن ترشحات در مجاری تنفسی است. برای کمک به تخلیه ترشحات توصیه می‌شود ضربه‌های آرامی با کف یا کناره دست به پشت قفسه سینه بیماران زده شود تا ترشحات برای خروج از ریه آماده شود. می‌توان این کار را پس از روغن مالی قفسه سینه و به صورت روزانه انجام داد.✎

**جام خوراک**

**نشستن یا نشستن مرغ چقدر مهم است؟**

چند وقتی است در فضای مجازی بحث در مورد نشستن یا نشستن مرغ بالا گرفته است. بسیاری از مردم از نشستن مرغ قبل از قراردادن در فریزر حس بدی در ذهنشان تداعی می‌شود و در مقابل برخی صاحب‌نظران تاکید بر نشستن مرغ دارند. در حال حاضر بسیاری از افراد به ویژه مادران در این زمینه سر درگم هستند زیرا نگران سلامتی اعضای خانواده خود هستند. مرکز مدیریت و پیشگیری بیماری ایالات متحده آمریکا (CDC) در وبگاه رسمی خود نوشته است گوشت مرغ خام ممکن است آلوده به باکتری‌های بیماری‌زایی از قبیل کمپیلوباکتر، سالمونلا و کلستریدیوم باشد. در صورتی که گوشت مرغ به طور کامل پخته نشود یا این‌که سایر مواد غذایی خام یا مرغ خام یا شیرابه آن تماس پیدا کنند، امکان ایجاد بیماری به واسطه این میکروارگانیسم‌ها وجود دارد. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مرتبط با این باکتری‌ها راهکارهایی از سوی این سازمان پیشنهاد شده است:

از تماس مواد غذایی با مرغ خام و شیرابه آن جلوگیری شود (قراردادن مرغ در پلاستیک‌های ضخیم و سالم در زمان خرید یا قراردادن در یخچال).

شست‌وشوی دست با آب گرم و صابون حداقل ۲۰ ثانیه قبل و بعد از تماس با مرغ خام.

نشستن مرغ خام. زیرا در حین شست‌وشو قطرات حاوی باکتری در آشپزخانه و سینک شما پخش می‌شود و امکان آلوده‌کردن دست یا سایر مواد غذایی بالا می‌رود.

ابزارهای برش و تخته برش برای مرغ خام از سایر مواد غذایی تفکیک شود.

هیچ‌گاه غذاهای پخته یا محصولات تازه را در محلی که مرغ خام آنجا بوده است قرار ندهید.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۷۳۶

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

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

			۲		۵
			۷		۹
			۴		۷

			۲		۳
			۸		۵
			۷		۴

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

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