کلینیک گوش و حلق و بینی

آیا بینی‌ام شکسته است؟

دکتر مهتاب ربانی اناری

متخصص گوش و حلق و بینی

احتمالا دیده یا شنیده‌اید که بینی هم می‌تواند در جریان ضربه به صورت بشکند. در واقع قسمت فوقانی بینی متشکل از استخوان و قسمت تحتانی آن از غضروف و بافت نرم ساخته شده است. برجسته بودن بینی روی صورت و ظرافت هرم استخوانی بالای بینی آن را مستعد شکستگی در جریان صدمات ورزشی، تصادفات و نزاع می‌کند. عدم درمان شکستگی بینی علاوه بر مساله زیبایی موجب اختلال عملکرد تنفسی بینی و رشد صورت در کودکان می‌شود، پس به ارزیابی و رسیدگی نیاز دارد.

در صورت شک به شکستگی بینی، علائمی مانند تورم بینی، خون‌دماغ و کبودی دور چشم‌ها می‌تواند پیشنهاددهنده شکستگی باشد اما به تنهایی برای قطعی‌کردن تشخیص کافی نیست. مهم‌ترین نقش را در تشخیص و درمان این صدمه معاینه پزشک و لمس استخوان بینی دارد. جالب است بدانید برخلاف سایر استخوان‌های بدن، عکس ساده رادیوگرافی در تشخیص شکستگی بینی جایگاهی ندارد زیرا نزدیک ۷۰ درصد موارد به اشتباه تشخیص شکستگی می‌دهد در حالی که شکستگی وجود ندارد. لازمه معاینه درست، امکان لمس دقیق استخوان بینی است و تورم مانع تشخیص می‌شود. به‌همین دلیل معمولا پس از ضربه علاوه بر درمان آنتی بیوتیکی توصیه به کمپرس سرد در ۲۴ ساعت اول و سپس کمپرس گرم می‌شود تا ورم بخوابد. سپس معاینه بهتر انجام می‌شود و در صورت نیاز به جاانداری پزشک با لمس دقیق قادراست قطعه شکسته را سر جای خود برگرداند و بهترین زمان جاانداری بین دو تا ده روز بعد از ضربه است.

لازم به ذکر است که علاوه برخود استخوان‌ها، در ویزیت اولیه، پزشک حتما تیغه وسط بینی را نیز معاینه می‌کند. اگر شواهد جمع‌شدن خون (هماتوم) در دو سمت تیغه وجود داشته باشد به تخلیه اورژانسی نیاز دارد. در صورت تاخیر در این امر امکان تشکیل آبسه، سوراخ‌شدن تیغه بینی و بدشکلی بینی درآینده وجود دارد. هماتوم تیغه بینی در کودکان شایع‌تر است اما شکستگی استخوان‌های بینی در آنها کمتر شایع است زیرا نسبت به بزرگسالان هنوز قسمت‌های بیشتری از بینی غضروفی است. گچ یا اسپلینتی که پس از جاانداری روی بینی قرار می‌گیرد بیشتر برای یادآوری به بیمار و اطرافیانش ارزش دارد که تا حدود یک هفته ضربه جدیدی به بینی نخورد و مجدد نشکند. به‌عبارتی مانند گچ در سایر شکستگی‌ها ارزشی درکنار هم نگه‌داشتن قطعات شکسته ندارد. لازم است بدانید که در ۸۵ درصد موارد اگر استخوان بینی شما بشکند و به‌درستی هم جاانداری شود تا آخر عمر خط شکستگی در عکس‌ها دیده می‌شود یعنی عکس ساده با اشعه ایکس نمی‌تواند شکستگی قدیم را از جدید تشخیص دهد.

رعایت نظم غذایی مانع چاقی در دوران کرونا

یک کارشناس تغذیه و رژیم‌های غذایی گفت: «بیشتر افراد در دوران خانه‌نشینی کرونایی اوقات خود را با مصرف تنقلات سپری می‌کنند که عموم این خوراکی‌ها دارای کالری‌های بالایی هستند و موجب بروز اضافه‌وزن در شخص مصرف‌کننده می‌شوند.» پریسا نژادحاجیان افزود: «در این دوره که بیشتر در خانه می‌مانیم، اغلب مشاهده می‌شود که به‌خاطر دیر بیدارشدن از خواب، وعده صبحانه حذف می‌شود و میزان سوخت‌وساز بدن به‌تدریج کاهش پیدا می‌کند. ریزه‌خوری یا اشتهای کاذب بعدازظهرها نیز عموما به همین دلیل است بنابراین اکیدا توصیه می‌شود ساعات مصرف وعده‌های اصلی، ثابت و معین باشد.» وی ادامه داد: «باید عادت کنیم میان وعده را در برنامه غذایی روزانه‌مان لحاظ کنیم. مغزها، آجیل، میوه‌جات و به طور کلی مواد غذایی سبک و کم‌کالری برای استفاده در میان وعده‌ها مناسب‌اند. همچنین باید بدانیم مصرف غذاهای دارای کربوهیدرات بالا یا سرخ شده در این وعده‌ها مناسب نیستند.» /ایسنا

کیخان‌زاده: باید تلاش کنیم فناوری‌های مدرن کنترل و مدیریت دیابت در کشور ما هم فراهم شود

متخصصان می‌گویند کنترل درست افت قندخون در اعتماد به‌نفس بیشتر برای کنترل دیابت مؤثر است

کابوس افت قندخون

پونه شیرازی

سلامت

یکی از پراضطراب‌ترین شرایطی که والدین در مواجهه با فرزند مبتلا به دیابت نوع یک خود با آن مواجه می‌شوند، دیدن فرزندشان در شرایطی است که به‌دلیل افت قندخون دچار شوک دیابتی می‌شود. در حالت افت شدید قندخون، دیگر فرد توان درمان خودش را ندارد یا بیهوش می‌شود یا فک‌هایش قفل می‌شود و انرژی هیچ کاری ازجمله خوردن را ندارد. اطرافیان در این شرایط نقش مهمی را بازی می‌کنند و اگر به‌سرعت مواد قندی به او ندهند یا در صورت نیاز، رسیدگی پزشکی نکنند، نجاتش از مرگ غیرممکن خواهد بود. دغدغه افت قندخون در مبتلایان به دیابت نوع یک و نیز برای خانواده‌هایشان آنقدر مهم است که سبب شد پای صحبت‌های مهندس هرمز کیخان‌زاده، مدیرعامل انجمن اطلاع‌رسانی دیابت گابریک و دکتر سارا صداقت، معاون آموزش، پژوهش و مشاوره انجمن اطلاع‌رسانی دیابت گابریک بنشینیم؛ متخصصانی که هر دو نیز به دیابت نوع یک مبتلا هستند. مهندس هرمز کیخان‌زاده با تاکید بر اینکه دیگران نباید ما مبتلایان به دیابت را بابت قندخون بالا یا پایین‌مان قضاوت کنند، می‌گوید: «شاید در برخی محیط‌های کاری درآوردن دستگاه تست قندخون و کارکردن با آن به‌دلیل ناآشنایی دیگران با دیابت دشوار باشد، اما ما مبتلایان به دیابت باید خودمان صحبت با دیگران را در این زمینه آغاز کنیم. شهامت داشتن برای صحبت درباره این موضوع، فرصت‌های بیشتری را در محیط کار ایجاد می‌کند.

دکتر صداقت: وقتی قندخون پایین می‌آید، باید با خوراندن خوراکی یا مایعات قندی سطح قند بیمار به‌سرعت بالا برود. بنابراین در چنین شرایطی آب قند و نوشابه، اکسیر حیات هستند

آموزش اصول کنترل دیابت به خانواده

همه مبتلایان به دیابت و خانواده‌های آنها باید اصول کنترل دیابت را یاد بگیرند و باید بتوانند بدون پرداخت هزینه، اصول استاندارد این کار را از طریق انجمن بیاموزند.

به گفته مهندس کیخان‌زاده، فناوری‌هایی هستند که ریسک افت قندخون را کم می‌کنند و در کشور ما به‌خاطر شرایط دشوار اقتصادی، اندازه‌گیری تست قندخون و نوارهای تست قند خون بسیار کمیاب شده و به‌طور مناسب در دسترس نیستند.

باید تلاش کنیم تا فناوری‌های مدرن کنترل و مدیریت دیابت در کشور ما هم فراهم شود. اکنون فناوری‌های جدیدی در دنیا استفاده می‌شود که کنترل دیابت را بسیار بهتر می‌کند مانند پایش مداوم قندخون که در آن یک حسگر به بدن وصل می‌شود و قندخون به‌صورت لحظه‌ای روی گوشی هوشمند فرد نمایش داده می‌شود.

وی با درخواست از سیاست‌گذاران برای در دسترس قراردادن داروها و فناوری‌های مدرن مانند سامانه‌های پایش مداوم قندخون و سیستم‌هایی برای پیش‌بینی افت قند می‌افزاید: امیدواریم این امکانات و فناوری‌های جدید در کشور ما هم فراهم و مشمول بیمه شود. تحت‌پوشش بیمه قرارگرفتن این فناوری‌ها و نیز گسترش آموزش به بیماران دیابت و خانواده‌های آنها از اتفاقاتی است که کمک شایانی به بهبود سطح سلامت مبتلایان به دیابت نوع یک می‌کند.

افت قندخون؛ ترسناک‌ترین تجربه بیماران دیابت

دکتر سارا صداقت درباره تجربه تلخ افت قندخون در مبتلایان به دیابت نوع یک می‌گوید: افت قندخون در زندگی افرادی مثل ما اتفاقی رایج است و سعی می‌کنیم همیشه در برابر آن آمادگی داشته باشیم. از زمانی که کنترل شدید دیابت پیشنهاد شد دو دهه می‌گذرد. یکی از عوارض کنترل شدید دیابت زمان‌هایی است که ممکن است دچار افت قندخون شویم، یعنی وقتی تعادل قندخون برهم می‌خورد.

وی می‌افزاید: قندخون همیشه تمایل به کاهش دارد. اگر دوز انسولین را درست محاسبه نکنیم یا تغذیه بد داشته باشیم یا فعالیت بدنی شدید کنیم قندخون پایین می‌آید. به‌صورت قراردادی سطح قندخون استاندارد حدود ۷۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر است و البته این سطح در افراد مختلف ممکن است متفاوت باشد، اما به‌طورکلی عدد ۷۰ خط قرمز است یعنی قندخون نباید از این رقم پایین‌تر بیاید.

قانون ۱۵-۱۵ نسخه کنترل افت قندخون

افت قندخون، بزرگ‌ترین استرسی است که می‌تواند به بدن از نظر فیزیولوژیک وارد شود. دکتر صداقت از قانون ۱۵- ۱۵ که هر فرد دیابتی و خانواده‌اش باید آن را برای کنترل افت قندخون بلد باشند، می‌گوید: این قانون می‌گوید اگر قند کمتر از ۷۰ بود، ۱۵ گرم کربوهیدرات ساده و زودجذب مصرف کرده و ۱۵ دقیقه صبر کنید سپس دوباره قند خود را اندازه بگیرید، اگر باز هم کمتر از ۷۰ بود این کار را تکرار کنید تا سطح قندخون به حالت عادی برگردد. در این شرایط باید مواد غذایی قندی ساده که به‌سرعت اثر می‌کند مانند نوشابه، قند ساده، آبمیوه، عسل و شکر محلول در آب مصرف کرده و از مصرف بقیه مواد غذایی دیرجذب پرهیز کنید.

تجربه افت قندخون از ترسناک‌ترین تجربه‌هایی است که ممکن است برای مبتلایان به دیابت رخ دهد. در واقع افت قندخون شدیدترین اتفاقی است که می‌توانیم در برابرش واکنش نشان دهیم.

مقابله سریع و شیرین با افت قندخون!

باید درباره افت قندخون اطلاعات کافی داشته باشیم تا زندگی فرد به خطر نیفتد. دکتر صداقت دراین‌باره توضیح می‌دهد: خیلی مهم است افرادی که اطراف مبتلایان به دیابت هستند دراین‌باره آگاهی داشته باشند که وقتی قندخون پایین می‌آید، باید با خوراندن خوراکی یا مایعات قندی سطح قند بیمار به‌سرعت بالا برود بنابراین در چنین شرایطی آب‌قند و نوشابه، اکسیر حیات هستند. اگر افت قندخون را درست کنترل کنیم، اعتماد به‌نفس بیشتری برای ادامه کنترل دیابت پیدا می‌کنیم.

وی تاکید می‌کند: همچنین باید بدانیم بعد از افت قند خون شدید، نباید کاری کنیم که قند خون به‌شدت بالا برود که مجبور شویم دوباره برای کنترل آن انسولین بزنیم. باید همدلی شود و اطرافیان بدانند دیابت چیست و در زمان افت قند، مبتلایان به دیابت را سرزنش نکنند.

حل سودوکو ۳۷۴۱

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

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

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

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 ۳۷۴۲

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

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

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

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

کرونا ممنوع

اصول کنترل کرونا در دفاتر ثبت ازدواج

مهندس رضا روحی

مسوول واحد بهداشت محیط مرکز بهداشت شمال تهران

نتایج مطالعات دقیق نشان می‌دهد فاصله‌گذاری اجتماعی در بعضی همه‌گیری‌ها تا بیش از ۹۵ درصد در کاهش موارد و گسترش بیماری نقش دارد و برای اثربخشی استراتژی فاصله‌گذاری اجتماعی باید پذیرفت که این اقدام برای یک مدت طولانی باید به اجرا درآید.

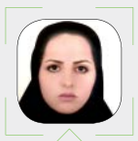
در مکتب اسلام، ازدواج امری مهم، محبوب و مقدس برای زن و مرد معرفی می‌شود. با توجه به شرایط خاص حاکم برکشور انجام فرآیند ثبت ازدواج مطابق با شرایط قبل از شیوع بیماری کووید-۱۹ می‌تواند به توسعه انتقال بیماری به‌دلیل تجمع زوجین و همراهان ایشان در مراکز ارائه خدمات زمان ازدواج، دفتر ثبت ازدواج یا مراسم جشن ازدواج منجر شود. بدیهی است تصمیم‌گیری نهایی برای طول مدت فاصله‌گذاری اجتماعی (هوشمند) از جمله برای خدمات هنگام ازدواج بر عهده ستاد ملی مدیریت بیماری کروناست.

در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ توجه به چند نکته در دفاتر ثبت و ارائه‌دهنده خدمات مربوط به ازدواج الزامی است:

- سطوح و محل‌های تماس مشترک مثل دستگیره‌ها، در و پنجره، میز و صندلی، خودکار و... باید بعد از مراجعه هر زوج گندزدایی شوند و تهویه مناسب در تمام نقاط ساختمان برقرار باشد.
- سرویس‌های بهداشتی باید حداقل دوبار در روز گندزدایی شده و وسایل بهداشتی (صابون و محلول‌های مناسب ضدعفونی‌کننده) و امکانات مدیریت پسماند در محل موجود باشد.
- فاصله بیش از یک متر مراجعان از یکدیگر در زمان حضور حفظ شود. استفاده از ماسک و شست‌وشو و ضدعفونی استاندارد دست‌ها برای ارائه‌دهنده خدمت قبل و بعد از تماس با هر گیرنده خدمت لحاظ شود.
- در صورت نیاز به ثبت اثر انگشت، مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده برای زوجین فراهم باشد.
- برای شروع فرآیند خدمات هنگام ازدواج، متقاضی ثبت ازدواج به نزدیک‌ترین مرکز خدمات ارائه‌دهنده خدمات سلامت و آموزش هنگام ازدواج با توجه به ظرفیت روزانه با هماهنگی قبلی نوبت‌دهی راهنمایی و معرفی شود.
- نوبت‌دهی برای ثبت در محضر به هر زوج به گونه‌ای باشد که از تجمع یا حضور گروه بعدی و انتظار ایشان برای انجام ثبت در محل محضر خودداری شود.
- هنگام مراجعه به محضر برای جاری‌کردن صیغه عقد حداکثر شش نفر مجاز به حضور در محضر هستند. این افراد شامل عروس و داماد و دو نفر از خانواده هر یک از ایشان باشند و جابجایی همراهان انجام شود.
- زوجین مراجعه‌کننده به مرکز و همراهان ایشان در فضای داخلی دفترخانه باید از دستکش و ماسک استفاده کنند.
- ضدعفونی و گندزدایی اتاق عقد، صندلی‌ها و... در حد فاصل گروه بعدی برای اجرای صیغه عقد لازم است.
- داشتن خودکار شخصی برای هر یک از زوجین برای نوشتن ضروری است.

جام خوراک

نکاتی برای نگهداری کدو حلوایی



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

فصل زمستان با مصرف برخی میوه و سبزیجات مغذی همراه است که یکی از شاخص‌ترین آنها کدو حلوایی است. با قرارگیری در شروع فصل سرما، نکاتی را برای نگهداری طولانی‌مدت این ماده غذایی مفید مرور می‌کنیم.

- اگر هدفتان نگهداری طولانی‌مدت کدوست، در زمان خرید باید کدوهای سفت و بدون نقاط نرم یا کپک زده را انتخاب کنید.
- بهترین محل برای نگهداری کدو، مکان‌های خنک و تاریک مثل زیرزمین است و در این شرایط دوسه ماه قابل نگهداری است.
- نگهداری کدو در شرایط مرطوب سبب جذب رطوبت توسط پوست آن و نرم شدنش می‌شود، در نتیجه کیفیت آن سریع‌تر افت پیدا می‌کند. از علائم خراب شدن کدو، پیدایش نقاط نرم یا تیره روی سطح آن است.
- کدو را باید از نور آفتاب دور نگه‌دارید، در غیر این صورت قابلیت نگهداری آن بر اثر تسریع در فرآیند رسیدن کاهش می‌یابد.
- کدو حلوایی معمولا اندازه بزرگی دارد و تمامی آن برای یک وعده مصرف نمی‌شود. پس از برش زدن کدو، چهارپنج روز می‌توانید بخش باقیمانده را در یخچال نگه‌دارید؛ اما مطمئن شوید روی آن را کاملا پوشانده‌اید. بهتر است از ظروف پلاستیکی در بسته یا کیسه‌هایی که بسته می‌شوند، استفاده کنید.
- حتما قبل از قرار دادن برش‌های کدو در یخچال، تخم‌های آن را با قاشق جدا کنید، در غیر این صورت مدت زمان ماندگاری آن کاهش می‌یابد.
- به محض نرم شدن و تغییر رنگ (پیدایش نقاط تیره) از مصرف برش‌های کدوی نگهداری شده در یخچال اجتناب کنید.
- کدوی پخته شده مدت زمان مشابهی در ظروف دربسته در یخچال قابل نگهداری است.
- از قرار دادن کدوی برش نخورده یا برش‌های کدویی که در ظروف سربسته بسته‌بندی نشده است، در کنار میوه‌هایی از قبیل سیب، موز، آووکادو و گلابی اجتناب کنید، چراکه این میوه‌ها با متصاعد کردن گاز اتیلن سبب تسریع در افت کیفیت کدو می‌شوند.
- می‌توانید برش‌ها یا حتی پوره کدو را فریز کنید. اما دقت کنید هر چه اندازه قطعات کوچک‌تر باشد سرعت افت کیفیت آن بالاتر می‌رود؛ به عبارت ساده‌تر زودتر خراب و غیرقابل استفاده می‌شود.
- اگر قصد دارید برش‌های کدو را بپزید و بعد فریز کنید، بهتر است از فر استفاده کنید. پس از پخته شدن قطعات را به صوت تک لایه در همان سینی فر به مدت یک ساعت در فریزر قرار دهید تا سخت شوند. این کار کمک می‌کند از به هم چسبیدن آنها جلوگیری شود و برای یخ‌زدایی نیاز نباشد همه آنها را از فریزر خارج کنید.
- برای نگهداری در فریزر حتما از ظروف محکم و دردار استفاده کنید.
- کدوی خام یا پخته تا هشت ماه قابل نگهداری در فریزر است. اما باید دقت کنید با افزایش زمان نگهداری از دست رفتن عطر و طعم، نرم شدن و سوختگی ناشی از انجماد در آنها محتمل است.