

## راهکارهای خلاصی از خلط

## یاترشحات پشت حلق

👉 بسیاری از ما تجربه ترشحات پشت حلق را داریم که علامتی آزاردهنده است و می‌تواند منجر به سرفه، گلودرد، خارش حلق، تغییر صدا و پاک‌کردن مکرر گلو شود. خلط پشت حلق در واقع مخاط تولیدشده از جانب



دکتر مهتاب ربانی‌اناری

متخصص گوش و حلق و بینی

غددی در آستر بینی و سینوس‌های ماست. این مخاط در سراسر دستگاه تنفس و گوارش ترشح می‌شود و ماده‌ای لغزنده و تا حدودی چسبناک است که برای بدن عملکرد دفاعی دارد و علاوه بر مرطوب نگه‌داشتن لایه‌های درونی بدن، مواد و میکروب‌های مزاحم را به دام می‌اندازد و به بیرون می‌راند. در حالت عادی این مخاط آتکی از پشت بینی ما وارد حلق شده و در باق حل می‌شود و آن را بدون دردسر می‌بلعیم. اما در شرایطی که این مخاط چسبنده‌تر از معمول شود یا تولید آن بیش از اندازه باشد آزاردهنده حس می‌شود.

علل مختلفی عامل این رویداد هستند که شایع‌ترین آنها عبارتند از: حساسیت، عفونت‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، سینوزیت، آلودگی هوا و گرد و غبار، مصرف داروهایی مثل قرص ضد بارداری، غذایا پر ادویه، شرایطی مثل حاملگی یا جسمی در بینی که بیشتر در اطفال دیده می‌شود. یکی دیگر از علل احساس ترشح در حلق که با قورت دادن هم برطرف نمی‌شود و گاهی افراد آن را به توبی تشبیه می‌کنند، برگشت اسید معده یا ریفلاکس است.

در همه این موارد شرح حال و معاینه از سوی پزشک به کشف علت کمک می‌کند اما به‌طور کلی توصیه‌های زیر را رعایت کنید و به یاد داشته باشید گاهی درمان این علامت پس از کشف علت یا علت‌های آن طولانی است.

مایعات فراوان خصوصا در فصل گرم نوشید، نوشیدن مایعات گرم مانند سوپ مرغ به رفیق شدن ترشحات و حس نشدن آن کمک می‌کند. از مصرف ادویه‌هایی مثل فلفل یا ادویه کاری پرهیز کنید. شست‌وشوی مکرر بینی و حلق با سرم شست‌وشو را انجام دهید. از دود سیگار و قلیان پرهیز کنید. از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک خودداری کنید. حیوانات خانگی را مدتی از خانه دور کنید، زیرا برخی افراد به اجزای بدن آنها واکنش می‌دهند. در هوای گرم و خشک استفاده از بخور کمک‌کننده است. شب‌ها برای جلوگیری از تحریک گلو و سرفه، کمی بالش خود را بلند انتخاب کنید و زیر شانه‌ها را نیز بالا بیاورید. در نهایت تحت نظر پزشک استفاده از داروها لازم است. در موارد برگشت اسید معده و آزرده‌شدن حلق، توصیه می‌شود در هر وعده غذایی سبک بخورید یعنی تعداد وعده‌های بیشتر اما با حجم کمتر بخورید. از مصرف آب و مایعات خصوصا گازدار بلافاصله قبل و بعد یا حین خوردن غذا خودداری کنید. 📖



## عوارض اسکلتی – عضلانی کرونا را نادیده نگیرید

دبیر انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: اگرچه درگیری ریوی در بیماران مبتلا به کووید بارز است اما عوارض اسکلتی عضلانی ناشی از کرونا عمدتاً در دوره حاد به دلیل اهمیت بیشتر بازگردانی ثبات قلبی، عروقی ریوی و در درازمدت به دلیل سهل انگاری بیماران نادیده گرفته می‌شود. عبدالرحمان اهوازیان



## یک متخصص جراحی دهان و فک و صورت می‌گوید کشیدن دندان عقل همیشه ضروری نیست و بستگی به موقعیت رویش دندان در فک دارد

# شروط اخراج دندان عقل

👉 خروج دندان عقل هیچ ربطی به عاقل شدن یا کم‌عقل شدن شما ندارد. دندان عقل حاصل تکامل بشری طی سده‌های متمادی است. یعنی تغییرات سبک زندگی و پختن غذاها، نیاز به آرواره‌های قوی‌تر را کاهش داد و در نتیجه فک انسان به مرور کوچک‌تر شد. حاصل آن هم کمبود فضای کافی برای رشد دندان عقل شده که در بسیاری از موارد به بروز ناراحتی و درد در افراد منجر می‌شود. بایدها و نیایدهای کشیدن دندان عقل را در گفت‌وگو با دکتر رضا شریفی، استادیار و عضو هیات‌علمی گروه جراحی دهان، فک و صورت دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران بررسی کرده‌ایم.



پونه شیرازی

سلامت

📖 **اصولا ماهیت وجود دندان عقل که غالبا همه باید از طریق جراحی در اکثر افراد از سری دندان‌ها خارج شود، چیست؟**

دندان عقل، سومین دندان فک پایین و بالای ماست (دندان شماره ۸ در هر طرف از هر فک) که در اصطلاح عامیانه دندان عقل گفته می‌شود. علت این نامگذاری هم آن است که زمان رویش این دندان ۱۴ تا ۱۷سالگی و همراه با بلوغ و عقل‌رس شدن فرد است.

دندان عقل زمانی جزو دندان‌های اصلی همه افراد بوده ولی به مرور زمان و طی چند ۱۰۰سال به دلیل تغییرات ژنتیکی، کوچک شدن دهان، تغییر روش‌های تغذیه، تغییر سبک غذاخوردن و پخت غذاها و فک‌ها کوچک شدند و این دندان‌ها به‌دلیل کوچک شدن فضای دهان نمی‌توانند رویش کنند و باید از طریق جراحی خارج شوند.

در برخی افراد هم با توجه به بازبودن فضای دهان، همچنان این دندان‌ها در جای خود رویش کرده و به جویدن کمک می‌کنند و هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کنند.

افزود: در مراحل حاد بیماری، تلاش کادر درمان معطوف به درمان‌های دارویی ضدویروسی و ضدالتهابی برای حفظ جان بیماران و کاهش شدت درگیری بیمار است و بی‌توجهی به وضعیت دهی صحیح بیمار و رخوت و خستگی ناشی از ابتلا می‌تواند مفاصل و عضلات را در وضعیت مرضی قرار دهد. وی تأکید کرد: ۵۰درصد

📖 **این‌که دندان عقلی نهفته یا نیمه نهفته باشد در تصمیم‌برای خروج آن از طریق جراحی تفاوتی ایجاد می‌کند؟**

گاهی گرافی‌های دندانپزشکی، دندان عقل را به‌صورت خوابیده، معکوس یا با زاویه نشان می‌دهد و این دندان‌ها باید خارج شوند. توصیه این است که اگر کسی دندان نهفته‌ای دارد تا قبل از این‌که ستنش خیلی بالا برود (تا حداکثر ۳۵سالگی) خارج شود اما توصیه ما این است که بین سنین ۱۶تا ۲۵سالگی این دندان‌ها خارج شود تا عوارض کمتری داشته باشد.

📖 **منظورتان چه نوع عوارضی است؟**  
دندان‌های عقل نهفته‌ای که به حال خود رها شوند معمولاً به مرور، سبب پوسیدگی دندان مجاور، آسیب‌دیدگی لثه دندان مجاور شده و در موارد معدودی هم ایجاد کیست و تومورهای فکی می‌کنند.

📖 **کشیدن دندان عقل برای چه کسانی و در چه شرایطی ضرورت ندارد؟**

اگر فردی کاملاً دندان داخل فکش رویش پیدا کرد و می‌تواند با آن بجود و نخ دندان را بین دندان دوم و سومش بکشد، نیازی به کشیدن آن دندان ندارد و می‌تواند از دندان عقلش استفاده کند.

📖 **آیا با خروج دندان‌های عقل در فک پایین می‌توان**

**از به هم ریختگی دندان‌های پایین جلوگیری کرد؟**

در گذشته تصور می‌شد احتمال بروز به‌هم ریختگی دندان‌های فک پایین در صورت خارج نشدن دندان عقل زیاد است اما در حال حاضر متخصصان دریافته‌اند خارج نشدن دندان عقل لزوما چنین پیامدی ندارد زیرا به‌هم خوردگی دندان‌های فک پایین، مسأله چندعاملی است ازجمله تفاوت فک بالا و پایین و... ولی خروج دندان عقل کمک می‌کند احتمال بروز این اتفاق کمتر شود.

به‌رحال این دندان‌ها در فرآیند درمان پوسیدگی یا درمان ریشه، دندان‌های سختی محسوب می‌شوند و به همین دلیل بیشتر توصیه به کشیدن نشان می‌شود. یکی دیگر از مواردی که در کشیدن این دندان‌ها توصیه می‌شود هنگام ارتودنسی است که توصیه می‌شود برای ایجاد فضای بیشتر در فک‌ها و کمک به روند درمان ارتودنسی این دندان‌ها خارج شوند.

📖 **آیا جراحی دندان عقل نهفته‌ای که روی کانال**

**عصب است خطرناک و با عوارض همراه است؟**

امروزه گاهی و وقتی می‌خواهیم دندان عقلی را جراحی کنیم در گرافی‌های دندان‌های بینیم که ریشه دندان عقل در ارتباط با کانال عصب فک تحتانی بیمار قرار گرفته است. این گرافی‌ها به‌علت این‌که فضای سه بعدی را به دو بعدی تبدیل می‌کنند، خطای تشخیصی روی هم افتادگی ریشه بر کانال عصب را ایجاد می‌کنند.

بیماران مبتلا به کووید درد عمومی بدن و به نسبت‌های متفاوتی از درد عضلات، مفاصل و به‌طور مشخص کم‌ردرد جدید رنج می‌برند. به بیماران توصیه می‌شود در شرایط مختلف بستری با نظارت و راهنمایی فیزیوتراپیست تمرین درمانی مناسب اعم از تنفسی، قلبی، هورازی و عمومی بدن را انجام دهند. / جام‌چمدلی

در چنین شرایطی، یک سری تکنیک‌ها وجود دارد؛ ازجمله انجام اسکن سه بعدی که رابطه ریشه و کانال عصب دندانی از این طریق قابل بررسی است؛ البته اگر بیماری مجبور است دندان عقل را در آورد، گرفتن این اسکن‌ها توصیه نمی‌شود. اگر ریشه‌ای نزدیک عصب باشد در صورت آسیب‌دیدن عصب، بیمار ایراد ظاهری پیدا نخواهد کرد و فقط فرد از لحاظ حسی آسیب می‌بیند و در ناحیه نیمه لب و چانه‌اش احساس خواب‌رفتگی و گزگز خواهد کرد.

📖 **آیا این یافته جدید مبنی بر این‌که کشیدن دندان عقل روی بهبود چشایی فرد تأثیر می‌گذارد، می‌تواند درست باشد؟**

قطعا پاسخ به این پرسش منفی است. فقط گاهی در اثر تکنیک‌های به‌کار رفته جراحی آسیب به عصب زبانی وارد می‌شود و این عصب حالتی مثل خواب‌رفگی نیمه زبان ایجاد می‌کند؛ البته باید توجه شود این اتفاق نیفتد چون برگشت‌پذیر نخواهد بود.

📖 **اگر ریشه دندان عقل حین کشیدن دندان به‌اندازه چند میلی‌متر باقی بماند مشکل ساز است؟**

این‌که لازم است این ریشه خارج شود یا نه به تشخیص دندانپزشک و شکل و ساختار دندان قبل از جراحی بستگی دارد. گاهی دندانی که سالم است و هیچ عارضه‌ای ندارد، دو سه میلی‌متر تا انتهای ریشه می‌شکند و از آنجایی که نزدیک عصب است، ممکن است با درآوردنش به استخوان اطراف ریشه آسیب وارد شود، پس این ریشه باید باقی بماند ولی اگر انتهای ریشه عفونت یا ضایعه وجود داشته باشد، حتما باید خارج شود.

📖 **اگر دندان عقل نهفته سال‌ها بماند و جراحی نشود ممکن است مشکلاتی برای شخص ایجاد کند؟**

بروز هیچ عارضه این چینی ثابت نشده است. گاهی بیمار را برای سردرد ارجاع می‌دهند و می‌گویند مشکل از دندان عقل است اما نمی‌توانیم جواب قطعی به بیمار بدسیم ولی گاهی دندان عقل را خارج می‌کنیم و دهمای صورتی به سمت ناحیه گیجگاهی نیز کمتر می‌شود.

📖 **آیا دندان عقل نهفته که جراحی نشود ممکن**

**است پس از گذشت چند سال روی عصب شنوایی**

**تأثیر منفی بگذارد؟**

در این مورد هم تأثیرات ثابت‌شده‌ای وجود ندارد مگر این‌که در موارد بسیار نادر اتفاق بیفتد.

📖 **عوارض بعد از جراحی دندان عقل مثل بی‌حسی فک و... ماندگار نخواهد بود؟**

در سن زیر ۳۵سال این عوارض طی سه تا پنج ماه از بین می‌رود اما در افرادی که در سنین بالا برای کشیدن دندان عقل مراجعه می‌کنند این موضوع باید گوشزد شود. 📖

## عوارض واکسن کرونا در کودکان، مشابه بزرگسالان

به گفته آژانس بهداشت عمومی آمریکا، واکسیناسیون کووید-۱۹ تأثیری مشابه روی کودکان خواهدداشت و مانند بزرگسالان، در صورت ابتلا به ویروس کرونا از بیماری جدی در امان خواهندبود. دریافت واکسن همچنین به جلوگیری از شیوع بیشتر بیماری در شرایط بحرانی بهداشت جهانی کمک می‌کند. کودکان ۱۲سال به بالا احتمالاً مشابه واکنش بدن بزرگسالان به واکسن‌ها، عوارض موضعی خواهندکرد. عوارض موضعی شامل درد، قرمزی و تورم در محل تزریق است و این موارد ممکن است ساعت‌ها یا تا چند روز ادامه داشته باشند. از سوی دیگر، اثرات سیستمیک شامل خستگی، سردرد، لرز، درد عضلانی، تب، درد مفاصل و حتی حالت تهوع است. این عوارض جانبی نیز معمولا از یک تا سه روز طول می‌کشد و بعد از دوز دوم واکسن آشکارتر می‌شود. بر این اساس، مصرف مسکن بدون نسخه برای رفع ناراحتی پس از تزریق واکسن مجاز است اما مصرف آن قبل از واکسیناسیون توصیه نمی‌شود. / ایسنا

## در همه‌گیری کرونا مراقب فقر حرکتی باشید

تحرك و فعاليت برای قلب و ریه حیات‌بخش است. همواره یکی از توصیه‌های مهم پزشکان و فیزیوتراپیست‌های قلب و ریه انجام فعالیت‌های ورزشی برای بالابردن تعداد ضربان قلب و تنفس بوده است. با حذف این فعالیت‌ها عملا عضله قلب هم ضعیف‌تر شده و تهویه هوایی ریه‌ها هم کاهش می‌یابد و خطر ابتلا و عود بیماری‌های قلبی-عروقی و ریوی در افراد بیشتر خواهد شد. انجام فعالیت‌های ورزشی و تحرک خصوصا به‌صورت جمعی و گروهی، با تحریک ترشح هورمون سروتونین در خون، سطح آمادگی روحی- روانی افراد را بالا نگه می‌دارد و بهبود خلق، ایجاد انگیزه و طراوت و شادابی را برایشان به‌ارمغان می‌آورد. طبیعی است حذف چنین برنامه‌هایی از زندگی در دوران شیوع کووید-۱۹ می‌تواند افت سطح آمادگی روحی- روانی جامعه را در پی داشته باشد و افسردگی، اختلالات خلقی و بسیاری دیگر از بیماری‌های این حیطه نتیجه گریزناپذیر کاهش فعالیت‌های فیزیکی در این دوران است. نداشتن فعالیت‌های بدنی کافی همچنین می‌تواند مانع رشد طبیعی استخوان‌ها و ماهیچه‌ها در کودکان و نوجوانان شود و ناهنجاری‌ها و بدشکلی‌های ستون فقرات و مفاصل زانو و مچ و کف پا را به همراه داشته باشد.

باید توجه داشته باشیم امکاناتی ساده در منزل مانند یک دیوار برای انجام تمرین‌هایی مثل شنا رفتن روی دیوار یا طناب‌زدن یا بالا و پایین رفتن از یک پله، نمونه ورزش‌های مفیدی است که تا حدی می‌تواند جایگزین فعالیت‌های ورزشی در شرایط عادی باشد. هرچند پیاده‌روی و دویدن در فضای باز و به‌خصوص مکان‌هایی که تردد و تجمع مردم کم است از بهترین راه‌های جبران کم‌تحرکی در دوران شیوع کروناست.

بسیاری از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که زمان طولانی را در بیمارستان بستری بوده‌اند به‌علت بی‌حرکتی طولانی‌مدت پس از نقاهت، توان راه‌رفتن و انجام فعالیت‌های شخصی را ندارند که حضور یک فیزیوتراپیست در این دوره مانند زمان بستری در کنار وی و آموزش راه رفتن همراه با انجام حرکات درمانی عملکردی می‌تواند به‌تدریج بیمار را به توانایی‌های گذشته برگرداند. 📖



پرهام پارسانزاد

فیزیوتراپیست

👉 در دوران طولانی‌مدت همه‌گیری کرونا حضور مردم در سالن‌های ورزشی و فعالیت‌های تفریحی که به صورت جمعی و با تحرک زیاد انجام می‌شد، محدود شده و خانه‌نشینی و تماشای تلویزیون و کار با گوشی‌های هوشمند جایگزین آنها شده‌است. این وضعیت، فقر حرکتی جامعه را در پی خواهد داشت که می‌تواند عوارض اسکلتی- عضلانی، قلبی- ریوی، متابولیکی و روحی- روانی جبران‌ناپذیری را بر جا بگذارد.

در سنین میانسالی و سالمندی به‌خصوص برای خانم‌ها که تغییرات هورمونی در این سن برایشان بروز می‌یابد، پوکی استخوان و نگرانی از شکستگی‌های لگن، ستون فقرات و مچ دست از مهم‌ترین عوارض اسکلتی- عضلانی و متابولیکی به‌شمار می‌رود. کاهش متابولیسم و افزایش وزن به‌دنبال کم‌حرکتی در این دوران که شاید تنها تفریح و انگیزه خانواده‌ها غذاخوردن است، یکی دیگر از تهدیدهای سلامت آنها محسوب می‌شود و شیوع چاقی به‌عنوان یک معضل قابل تأمل افزایش می‌یابد. دیابت و بیماری‌های غده تیروئید هم که ارتباط مستقیمی با فعالیت‌های بدنی دارند و پیاده‌روی روزانه و انجام تمرین‌های سبک، ملایم و مداوم از روش‌های مهم کنترل قند خون و تنظیم عملکرد غده تیروئید به‌شمار می‌رود.

کم‌شدن فعالیت‌های بدنی، ضعف عضلات و پایین‌آمدن آمادگی جسمانی را در پی خواهد داشت. با ضعیف شدن ماهیچه‌ها به‌عنوان ثبات‌دهنده‌های مفاصل، آسیب‌پذیری آنها نسبت به صدمات و اختلالات بیشتر شده و شاهدیم با وجود این‌که بیماران فعالیت‌های ورزشی کمتری دارند اما دردها و التهابات مفصلی در آنها شیوع بیشتری یافته و تماس‌هایشان با ما بیشتر می‌شود. نشستن‌های طولانی‌مدت با اعمال فشار بر فقرات کمری و دیسک‌های بین‌مهره‌ای زمینه را برای بیرون‌زدگی دیسک و درگیری ریشه عصبی بیشتر می‌کند و می‌تواند در نهایت به جراحی در این افراد منجر شود.