کلینیک گوش

با جرم گوش چه کنیم؟

دکتر مهتاب ربانی اناری

متخصص گوش‌وحلق‌وبینی

در فرهنگ و زبان روزمره ما برخی نامگذاری‌ها غلط‌انداز هستند. مثال این مورد در حیطه گوش و گلو وبینی، «گوش‌پاک‌کن» است. به‌طور طبیعی یك گوش سالم باید دارای وکس یا جرم باشد. جرم گوش علاوه بر نرم‌کردن پوست کانال گوش و جلوگیری از خشکی و خارش آن، محیط کانال گوش را اسیدی نگه می‌دارد و خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی دارد. گوش، خاصیت خود پاکسازی دارد و به‌هیچ وجه نیازی به تمیزکردن ندارد. فروبردن اجسامی مانند گوش‌پاک‌کن در داخل گوش، ضمن آسیب به پوست گوش و افزایش استعداد عفونت، می‌تواند منجر به فشرده‌شدن جرم و به عقب راندن آن تا روی پرده گوش شود و کاهش شنوایی ایجاد کند. از طرفی ممکن است با ضربه به پرده صماخ گوش، آن را پاره کند.

اما شرایطی هم وجود دارد که این جرم، زیاد تولید شود یا بر اثر دستکاری فشرده و به کم‌شنوایی منجر شود. در این حالت نیاز است که تخلیه انجام شود. معمولا در صورت فشرده و سفت‌بودن جرم گوش لازم است حداقل سه روز قطره مناسب با تجویز پزشك استفاده و پس از آن پاکسازی صورت بگیرد. روش سنتی تخلیه جرم یا وکس گوش، شست‌وشو با آب است.

روش دیگر استفاده از ساکشن است. در صورت شك به پارگی پرده‌گوش یا سابقه عمل جراحی روی گوش توصیه به ساکشن است و شست‌وشو با آب می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

گاهی ممکن است افراد به‌علت خارش ناچار به دستکاری کانال گوش شوند، در این حالت با واردکردن اجسامی مثل گوش‌پاک‌کن خراش‌های پوستی میکروسکوپی در پوست ایجاد می‌شود سپس باکتری یا قارچ‌های موجود در محیط، به‌راحتی باعث ایجاد عفونت و التهاب می‌شوند. التهاب کانال گوش خارجی خصوصا در افراد با ضعف ایمنی که شایع‌ترین علت آن دیابت است، می‌تواند تبدیل به عفونت مزمن و موذی استخوان قاعده جمجمه شود؛ لذا تشخیص به‌موقع و درمان مناسب، بسیار مهم است. از مهم‌ترین علائم عفونت کانال گوش خارجی خارش، درد خصوصا در لمس لاله گوش، احساس پری و کم‌شنوایی و ترشحات چرکی خارج شده از گوش است. عفونت‌های قارچی کانال گوش می‌تواند به پارگی پرده گوش منجر شود. مهم‌ترین راه پیشگیری از این نوع عفونت‌ها پرهیز از دستکاری گوش خصوصا با گوش‌پاک‌کن و برطرف کردن خارش مزمن است؛ اما اصل درمان عفونت کانال گوش، تمیز و خارج‌کردن ترشحات توسط پزشك با چشم مسلح سپس تجویز قطره و داروی مناسب است؛ البته تاکید می‌شود بهتر است مصرف قطرات گوشی با تجویز پزشك صورت پذیرد.

پیشگیری از سرطان پستان با مواد غذایی مفید

برخی انواع مواد غذایی، حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که مصرف آنها مانع از رشد سلولهای سرطانی در بدن، بویژه سرطان پستان می شود.

برخی از این مواد غذایی مفید عبارتند از:

سبزیجات دارای برگهای سبز: این سبزیجات حاوی ترکیب خاصی موسوم به سولفورافان هستند که خاصیت ضد سرطانی دارد و مانع از رشد تومور در بدن می شود.

چای سبز: آنتی اکسیدان موجود در چای سبز خطر ابتلا به سرطان را در بدن کاهش می دهد.

سیر و پیاز: پیاز و سیر هر دو آنتی اکسیدان قوی دارند و هر دو دارای خاصیت ضد سرطانی هستند.

قارچ: مصرف قارچ برای زنان بویژه برای پیشگیری از سرطان پستان بسیار مفید است. همچنین این خوراکی رشد تومورهای سرطانی را متوقف می کند.

گردو: گردو حاوی یک عنصر خاص به نام سیتوسترول است که از رشد سرطان و تومور جلوگیری می کند. /ایسنا

اگر مستعد ابتلا به سرطان، دیابت، فشارخون و... هستید یا این‌که در شما وجود دارد، باید از سن پایین و در فاصله‌های زمانی کوتاه‌تر، نسبت به همسالان خود، آزمایش‌ها و معاینه‌های لازم را انجام دهید

با مراقبت‌های موردنیاز بانوان بیشتر آشنا شویم

۷ آزمایش مهم برای زنان

مهتاب خسروشاهی

سلامت

شکی وجود ندارد که سلامت تک‌تک اعضای خانواده و به‌ویژه فرزندان به شادابی و سلامت مادر یا به بیانی «خانم خانواده» وابسته است. کما این که مادران در بسیاری موارد از آنچه به حفظ سلامت‌شان کمک می‌کند به بهانه توجه و تمرکز بر رفاه حال فرزندان‌شان غافل می‌شوند. به همین خاطر، ضرورت توجه به نکاتی برای حفظ سلامت زنان را بهانه کردیم تا با دکتر الهام‌السادات هاشمیان، متخصص زنان و فلوشیپ نازایی درخصوص آزمایش‌های موردنیاز زنان اطلاعات بیشتری کسب کنیم.

دکتر هاشمیان: اگر ۴۰ تا ۴۹ ساله هستید هر ۲ سال یک بار و اگر سن شما بالای ۵۰ سال است، سالانه باید وضعیت کلسترول خون را بررسی کنید

این جمله را بارها شنیده‌ایم که پیشگیری بهتر از درمان است. جمله تکراری درست و مهمی است. به این دلیل که مسدودکردن راه‌های ورود عوامل بیماری‌زا به بدن، بسیار آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر از پرداخت هزینه‌های درمان و تحمل هزار و یک مشکل و درد دیگر در کنار آن است. دکتر هاشمیان درباره ضرورت بررسی وضعیت سلامت زنان به شکل منظم می‌گوید: «بررسی‌های منظم کمک می‌کند تا از هزینه‌های گزاف درمانی و مهم‌تر از آن تحمل درد، افسردگی ناشی از بیماری و ناتوانی‌های ناشی از پیشرفت بیماری در امان بمانید. البته همیشه آزمایش‌ها باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری نمی‌شوند، اما مهم این است که در صورت وجود بیماری نیز بیماری در مراحل نخست شناسایی شده و شانس درمان بالاتر می‌رود.»

ژنتیک و انتقال صفت‌ها از نسل و نسل‌های قبل‌تر گاهی خوب است و گاهی بد. درباره زمینه ابتلا به بعضی بیماری‌ها، مسلماً اتفاق خوشایندی نیست، اما چرا؟ دکتر الهام‌السادات هاشمیان توضیح می‌دهد: «اگر در معرض عوامل خطرساز قرار داشته و مستعد ابتلا به سرطان، دیابت، فشارخون و... هستید یا این‌که سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری‌ها در شما وجود دارد، باید از سن پایین و در فاصله‌های زمانی کوتاه‌تر، نسبت به همسالان خود، آزمایش‌ها و معاینه‌های لازم را انجام دهید.»

توجه اول: خون‌سنجی

اگر حتی نگاه گذرایی به بسیاری از خانواده‌ها داشته باشید، خواهید دید حداقل یک نفر در میان آنها دچار فشارخون بالاست، اما در بعضی افراد این بیماری اکتسابی و در بعضی دیگر ارثی است. دکتر هاشمیان دراین‌باره می‌گوید: «از ۳۰ سالگی باید فشارخون نیز اندازه‌گیری شود، اما اگر دچار اضافه‌وزن بالا هستید یا در اقوام نزدیک شما فردی مبتلا به فشارخون است یا سیگار می‌کشید، باید بررسی وضعیت فشارخون را از سن پایین‌تر از ۳۰ سالگی آغاز کنید.»

توجه دوم: چربی‌سنجی

در خانواده شما چند نفر کلسترول بالا دارند؟ چند بار در سال برای بررسی شرایط خود اقدام می‌کنند؟ این آزمایش هم سن مناسب خودش را می‌طلبد. این متخصص زنان دراین‌باره می‌گوید: «اگر بین ۲۰ تا ۴۰ سال دارید، هر پنج سال یک‌بار؛ اگر ۴۰ تا ۴۹ ساله هستید، هر دو سال یک‌بار و اگر سن شما بالای ۵۰ سال است، سالانه باید وضعیت کلسترول خون را بررسی کنید.» دکتر هاشمیان می‌افزاید: «بالا بودن طولانی‌مدت میزان کلسترول خون می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد پلاک و تجمع آن در رگ‌ها شده و زمینه سکته مغزی و قلبی را فراهم کند.»

توجه سوم: تیروئیدسنجی

گاهی بدون بزرگ و کوچک شدن غده و فقط با علامت‌هایی که پزشک متوجه آن می‌شود، بروز می‌کند. غده تیروئید از غدد مهم بدن است که باید سلامت آن را گاهی سنجید. به گفته دکتر هاشمیان، بررسی وضعیت غده تیروئید کار آسانی است. او اضافه می‌کند: «از ۳۰ سالگی باید وضعیت غده تیروئید مورد بررسی قرار گیرد. پرکاری یا کم‌کاری تیروئید با همین آزمایش ساده مشخص می‌شود. پرکاری تیروئید در اغلب مواقع با نشانه بی‌خوابی و کاهش وزن و کم‌کاری نیز با اضافه‌وزن مشخص می‌شود. در هر دو عارضه، بی‌نظمی عادت ماهانه ممکن است دیده شود.»

توجه چهارم: پاپ‌سنجی

تست «پاپ اسمیر» برای خانم‌ها آزمایش ناخوشایند و دلهره‌آوری است؛ اما باید آن را انجام داد. با انجام این آزمایش در فواصل منظم به‌راحتی می‌توان وجود سلول‌های نامناسب در دهانه رحم را شناسایی کرد. دکتر هاشمیان درباره این تست و مسائل مربوط به آن می‌گوید: «در صورت مشاهده سلول‌های مشکوک در دهانه رحم، می‌توان بخش مبتلا را با جراحی برداشته و از پیشرفت سرطان جلوگیری کرد.» او ادامه می‌دهد: «سِرویکس یا دهانه رحم، معبر باریکی بین رحم و واژن است و عامل اصلی ابتلا به سرطان این ناحیه، ویروس زگیل تناسلی (HPV) است. این ویروس در اغلب موارد در اثر تماس جنسی وارد بدن می‌شود. انجام تست پاپ اسمیر بعد از ازدواج یا پس از شروع نخستین رابطه جنسی، هر یک تا دو سال یک‌بار توصیه می‌شود. اگر جواب تست پاپ اسمیر، سه سال متوالی، سالم باشد، می‌توان آن را هر سه سال یک‌بار انجام داد.»

توجه پنجم: استخوان‌سنجی

همه دوست داریم تا آخرین دقیقه‌ای که نفس می‌کشیم، روی پای خودمان بایستیم و محتاج کسی نباشیم. یکی از این راهکارها، حفظ سلامت استخوان‌هاست؛ همان که می‌گویند باید چهار ستون بدن سالم باشد. دکتر هاشمیان برای حفظ سلامتی چهار ستون بدن می‌گوید: «با شروع دوره یائسگی، ترشح هورمون‌های زنانه کاهش یافته و خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش پیدا می‌کند. بنابراین با کوچک‌ترین ضربه، خطر شکستگی استخوان وجود دارد. اما پوکی استخوان قابل پیشگیری است. از ۶۵ سالگی به بعد خانم‌ها باید حداقل یک‌بار تراکم استخوانی را مورد بررسی قرار دهند. تکرار این آزمایش، بستگی به تراکم توده استخوانی و عوامل زمینه‌ساز پوکی استخوان دارد.»

توجه ششم: ماموگرافی

در بسیاری از فیلم‌ها و بحث‌های آموزش سلامت زنان، شیوه درست بررسی وضعیت سلامت سینه‌ها به خانم‌ها آموزش داده می‌شود تا این عضو از بدن زنان، از نظر مسأله وجود غدد نامناسب مورد بررسی قرار گیرد. اما این آزمایش شخصی شاید به تنهایی کافی نباشد. دکتر هاشمیان درباره بررسی سلامت پستان‌ها می‌گوید: «از ۴۰ سالگی، ماموگرافی برای سنجش وضعیت سلامت پستان‌ها باید هر یک یا دو سال یک‌بار انجام شود. با این بررسی، توده‌های پستانی احتمالی، پیش از این‌که قابل لمس شوند، شناسایی می‌شوند. گاهی برای بررسی دقیق‌تر، سونوگرافی یا ام‌آرآی نیز لازم است.» دکتر هاشمیان این نکته را تاکید می‌کند: «در خانم‌هایی که اقوام درجه یک آنها مبتلا به سرطان پستان بوده‌اند، باید ماموگرافی قبل از ۴۰ سالگی انجام شود.»

توجه هفتم: کلونوسکوپی

«بعد از سرطان پستان، ابتلا به سرطان روده‌بزرگ، شایع‌ترین بیماری بین خانم‌هاست. اغلب نیز بیماری از پولیپ‌ها (توده‌های غیرطبیعی در لایه داخلی روده‌بزرگ) ایجاد می‌شود؛ هرچند همه پولیپ‌ها سرطان‌زا نیستند.»

دکتر هاشمیان اضافه می‌کند: «با کمک لوله باریکی که از مقعد وارد روده‌بزرگ می‌شود، وضعیت روده‌بزرگ بررسی شده و در صورت مشاهده پولیپ، می‌توان همان‌جا آن را برداشته و برای بررسی وضعیت پولیپ، به آزمایشگاه ارسال شود.»

چرا باید برای آزمایش‌های پزشکی هزینه کرد؟

شاید به نظر برسد که هزینه آزمایش و معاینه، بار اضافی بر خانواده است؛ به‌ویژه زمانی که به هر دلیل، شرایط اقتصادی خانواده خوب نیست. حق با شماست! اما به عقیده دکتر هاشمیان، به این دلایل باید آزمایش‌ها و معاینه‌های لازم را در زمان مناسب انجام داد:

- غربالگری برای شناسایی زودهنگام بعضی مشکلات مانند سرطان یا فشار خون
- کمک به شناسایی عوامل خطرساز بیماری
- تشویق به داشتن زندگی سالم
- ارزیابی بدن از نظر خطر شکستگی

دکتر هاشمیان اضافه می‌کند: «بعضی از آزمایش‌ها باید به شکل منظم انجام شوند که در ادامه به تک‌تک آنها و زمان مناسب انجام آنها اشاره می‌کنیم.»

حل سودوکو ۳۷۰۵

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

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۷۰۶

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

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

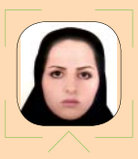
	۱					۳		
	۹	۲		۱			۴	۵
۳		۴				۲	۱	
			۴		۵			
	۷			۹			۳	
			۷		۸			
	۴	۱				۹		۲
۹	۳			۶		۴	۵	
		۶					۸	

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

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

جام خوراک

اصول نگهداری هویج در یخچال



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

هویج یکی از سبزیجات با ارزش غذایی بالا و سرشار از فیبر، مواد معدنی، ویتامین، بتا کاروتن و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. هویج به طرق مختلف می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد؛ چه به صورت تازه در سالاد و چه در پخت انواع غذاها، کیک، مربا و .... اما معمولا بسیاری از افراد در نگهداری این سبزی دقت کافی را به خرج نداده و در نتیجه هویج‌های خریداری شده طی مدت زمان کوتاهی تازگی و قابلیت مصرف خود را از دست می‌دهند. برای نگهداری هر چه بهتر هویج نکته را مد نظر قرار دهید:

- همیشه قبل از نگهداری هویج در یخچال با یک چاقوی تیز، برگ یا بخش‌های سبز بالای آن را جدا کنید. این بخش‌های سبز، رطوبت و مواد مغذی هویج را مصرف و کاهش می‌دهند و هویج سریعا پلاسیده می‌شود. یکی از روش‌های جالب برای نگهداری از هویج پیچاندن آنها در ورق‌های پلاستیکی حباب‌دار است. این پوشش‌های پلاستیکی می‌تواند رطوبت لازم را در مجاورت هویج حفظ کرده و هویج‌ها مواد مغذی و مزه خود را حفظ کنند. این پلاستیک‌ها می‌توانند تا دو هفته کیفیت هویج را در حد مطلوبی حفظ کنند. سپس می‌توانید هویج‌های پوشش داده شده را در کشوهای مخصوص میوه و سبزی در یخچال قرار دهید.
- می‌توانید از دستمال‌های نم‌دار نیز برای حفظ رطوبت در نگهداری کوتاه‌مدت هویج استفاده کرد.
- هیچ‌وقت هویج را در مجاورت گاز اتیلن متصاعد شده از میوه‌ها به‌خصوص موز، سیب و گلابی قرار ندهید. به عبارتی هویج نباید در کنار این میوه‌ها قرار بگیرد.
- سعی کنید هویج را به میزان مصرف بخرید و از نگهداری طولانی‌مدت که منجر به از دست رفتن تردی آن می‌شود، بپرهیزید.
- بهتر است هویج‌ها تا زمان استفاده شسته نشوند. در صورت وجود آلودگی‌هایی از قبیل گل‌ولای، می‌توانید با یک برس یا دستمال آنها را قبل از نگهداری در یخچال تا حدودی تمیز کنید. اگر آنها را می‌شویید حتما از خشک‌شدن کامل آنها قبل از قراردادن در یخچال مطمئن شوید.
- هویج را در سردترین بخش یخچال نگهداری کنید که البته از یخچالی به یخچال دیگر متفاوت است. این محل می‌تواند نزدیک فریزر یا در برخی یخچال‌ها همان کشوی مخصوص میوه و سبزی باشد.
- برای نگهداری طولانی‌مدت می‌توانید هویج را در ظرف‌های دردار نگهداری کنید و به این ترتیب از تماس آنها با هوا و خشک‌شدن‌شان جلوگیری می‌شود.
- اگر قصد نگهداری هویج پوست‌گیری و خرد شده را دارید، حتما آنها را در یک ظرف خشک یا کیسه پلاستیکی خشک قرار دهید و هر چند روز حتما از نظر عدم رشد کپک یا تغییر در بوی آنها مطمئن شوید. همچنین می‌توانید هویج‌های خرد شده را داخل آب نیز نگهداری کنید به شرط این‌که در جای سرد یخچال قرار گرفته و وضعیت آب در روزهای نگهداری بررسی شود. هویج‌های پوست‌گیری شده را کنار میوه‌هایی از قبیل موز، ملون، هلو و سیب قرار ندهید.