

کلینیک گوش

## ردپای درد گوش تان را

## دنبال کنید

گوش‌درد از سرسام‌آورترین دردهای بدن است. علل مختلفی برای درد گوش مطرح است که می‌توان آنها را به دو دسته تقسیم کرد؛ دردهای اولیه مربوط به خود گوش است و گوش‌وحلق‌وبینی متخصص دردهای راجع به گوش که تیر می‌کشند اما منشأ اصلی‌شان جایی دورتر است. در دردهای اولیه گوش، اغلب عفونت و التهاب گوش خارجی یا میانی مقصر است که معمولاً با علائم دیگری مانند احساس پری گوش یا تشرخ از گوش یا خارش همراه می‌شود. در این موارد پزشک با معاینه متوجه وجود مشکل در ساختارهای گوش می‌شود. در دردهای نوع دوم، معاینه گوش کاملاً طبیعی است و شک پزشک به وجود عامل بیماری‌زا به ساختارهای اطراف گوش یا مناطق دیگر سرگردن می‌رود. اما چگونه است که گوش سالم است اما درد در آن حس می‌شود؟ جواب این پرسش در عصب‌گیری مشترک مناطق مختلف بدن نهفته است؛ به این معنی که برخی اعصاب مربوط به حس بین گوش، دندان‌ها، مفصل فک، حلق، زبان و حنجره مشترک است. حتی گوش با اعصاب مهره‌های گردنی عصب‌گیری اشتراکی دارد.

خیلی از ما درد دندان را ابتدا به صورت گوش‌درد تجربه کرده‌ایم. در واقع این درد ارجاعی است و خود گوش مشکلی ندارد اما درد دندان در آن انتشار می‌یابد. دیسک‌های گردن، سینوزیت، گلودرد چرکی و حتی سرطان زبان و حنجره می‌توانند درد گوش ایجاد کنند. پس در گوش‌درد علاوه بر معاینه دقیق گوش، معاینه این نواحی نیز حائز اهمیت است. در بچه‌ها گوش‌درد بیشتر به دنبال عفونت‌های خود گوش است و در بزرگسالان بیشتر دردها ارجاعی است. اما خوشبختانه بیشتر گوش‌دردهای ارجاعی مربوط به علل کم‌خطر نظیر مشکلات دندان‌ای با مشکلات مفصل فک است. در صورت تشخیص درد ناشی از مفصل فک، ضمن مصرف داروهای مسکن، رعایت اصولی به شرح زیر مهم است:

- حین خمیازه کشیدن دهان را خیلی باز نکنید.
- به نیش کشیدن یا گاز زدن خوراکی‌ها در درا بیشتر می‌کند.
- از مصرف غذا ایست سفت خودداری کنید.
- گرم گرفتن ناحیه مفصل فک که جلوی مجرای گوش‌ها واقع است، التهاب بخش است.
- در صورت نیاز به کارهای دندانپزشکی به دندانپزشک خود یادآوری کنید مدت طولانی نباید فک خود را باز نگه دارید.
- در صورت عادت دندان فروچه، ضمن تلاش برای رفع آن، هنگام خواب شب از محافظ دندان‌ای استفاده کنید.



## راه‌های کاهش بی‌حوصلگی دوران کرونا را یاد بگیریم

از زمان شیوع کرونا تاکنون، همه ما کم‌وبیش احساسات مختلفی همچون نگرانی، اضطراب، غم‌گینی و بی‌حوصلگی را تجربه کرده‌ایم اما با رعایت چند مورد می‌توان با غم‌گینی و بی‌حوصلگی در دوران کرونا مقابله کرد:

در مورد نگرانی‌های خود با دوستان و خانواده صحبت کنیم و تلفنی و

تصویری با آنها در ارتباط باشیم.

سعی کنیم فعالیت‌های هرچند کوچک در منزل انجام دهیم.

در منزل خود را سرگرم کنیم.

در خانه ورزش کنیم یا در یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنیم.



## در آخرین روز هفته پویش ملی مبارزه با سرطان

## از سبک زندگی سالم برای جلوگیری از ابتلا به سرطان بیشتر بدانیم

# عبور از سرطان با بشقاب سالم

مهابت خسروشاهی

سلامت

اگر بتوانیم از ابتلا به سرطان حتی به اندازه ۱۰ درصد پیشگیری کنیم، موفقیت بزرگی است. تصور کنید با راهکاری بتوانیم خطر ابتلا به بیماری‌ای مثل سرطان را تا ۴۰ درصد کاهش دهیم. آیا قابل توجه نیست؟ سبک زندگی سالم همان معجزه پیشگیری از سرطان است. دکتر جعفریان توضیح می‌دهد: «۴۰ تا ۶۰ درصد از سرطان‌ها از طریق پیشگیری، یعنی انتخاب سبک زندگی سالم قابل پیشگیری هستند. برای مثال دوری از فضای آلوده اعم از آلودگی‌های

زیست محیطی یا رادیواکتیو، دوری از مکان‌هایی که با فلزات آلوده شده یا استفاده از محافظ در زمان قرارگرفتن در معرض نور آفتاب.» این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «فعالیت فیزیکی منظم، تغییر در الگوی غذایی و در یک جمع‌بندی کلی انتخاب سبک زندگی سالم مانع از ابتلا به سرطان می‌شود.»

### از قرمزها فاصله بگیریم

چند سیخ دل و جگر یا یک دست کله و پاچه همراه با یک لیوان نوشابه، شاید

از نظر بسیاری خوشمزه‌تر از یک بشقاب ماهی بخارپز همراه با سیب‌زمینی بخارپز و یک لیوان آیمپوه تازه باشد اما تفاوت سلامت اولی تا دومی از زمین تا آسمان است. دکتر کوروش جعفریان درباره مصرف گوشت‌ها می‌گوید: «از مصرف گوشت قرمز به‌ویژه انواع چرب آن و احشای داخلی حیوانات دوری کنید. افرادی که بیش از اندازه از گوشت قرمز و احشای داخلی حیوانات استفاده می‌کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند. گوشت قرمز بدون چربی حداکثر باید هفته‌ای یک‌بار مصرف شود و بهتر است از سنی به بعد، ماهی و دیگر غذاهای دریایی و انواع ماهیان جایگزین شود.»

### قندها را کنار بگذارید

ذائقه افراد متفاوت است اما در این که شیرینی خوراکی خوشمزه‌ای است، شکی نیست. حتی آنهایی که خیلی شیرین پسند نیستند، گاهی خوردن تکه‌ای شیرینی با یک فنجان چای یا قهوه را دوست دارند اما به عقیده دکتر جعفریان، خوراکی‌های حاوی شکر، خوراکی‌های سالمی نیستند. این استاد دانشگاه می‌گوید: «کاهش مصرف قندهای ساده راهکار دیگری برای جلوگیری از ابتلا به سرطان است. هرچه مقدار مصرف قندهای ساده افزایش یابد، خطر ابتلا نیز افزایش

می‌یابد. نکته آنجاست که سلول‌های سرطانی، علاقه شدیدی به مصرف مواد قندی دارند.» او ادامه می‌دهد: «آرد سفید از دیگر موادی است که مصرفش می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان شود. در کشور ما هم بیشترین آردی که مصرف می‌شود، آرد سفید است که در تهیه انواع نان‌های صنعتی، شیرینی و کیک کاربرد دارد. این مورد را به مصرف شکر اضافه کنید تحت‌کنترل نیست و باید مقدار آن کنترل تا متوجه شوید مصرف کیک و شیرینی تاجه حد می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.»

### خوراکی‌های صنعتی را

### فراموش کنید

شاید هرگز گاهی (مثلاً دو سه ماه یک‌بار) خوردن کمی سوسیس و کالباس بد نباشد اما قرار گرفتن سوسیس و کالباس و گوشت‌های فرآوری شده در

سبد غذایی خانواده، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. دکتر جعفریان توضیح می‌دهد: «متاسفانه برخی کارخانه‌های تولید سوسیس و کالباس از نیترات و نیتريت به شکل بی‌رویه استفاده می‌کنند. بنابراین باید به شکل کتان، درباره مصرف این مواد در کارخانه‌های صنایع غذایی مانع‌ت به عمل آید.» وی اضافه می‌کند: «بعضی از محصولات کشاورزی نیز از نظر مقدار آرسنیک تحت‌کنترل نیست و باید مقدار آن کنترل شود. از طرفی بعضی از محصولات ممکن است آرسنیک بالایی نداشته باشند اما چون زیاد استفاده می‌شوند (مانند برنج یا گندم) آرسنیک موجود در آنها روی بدن تأثیر منفی می‌گذارد.»

### رنگی باشید تا پیروز شوید

به یک سبد میوه یا سالاد رنگارنگ فکر کنید. ناخودآگاه دلتان می‌خواهد یکی از رنگی‌باشد تا پیروز شوید

### ۳ نکته کلیدی در پیشگیری

در پیشگیری از ابتلا به سرطان به این سه نکته که شاید کمتر موردتوجه قرار می‌گیرند همیشه توجه کنید:
**وزن:** داشتن وزن ایده‌آل از نکته‌های بسیار مهم بوده و اضافه‌وزن از عوامل تحریک‌کننده سلول‌ها برای ابتلا به سرطان است.
**روان:** تلاش برای دوری از استرس و اضطراب و کسب آرامش، راهکار مهم دیگری برای جلوگیری از ابتلا به سرطان است.
**ریمغذی‌ها:** مصرف ریزمغذی‌ها به‌ویژه سلنیوم، ویتامین B۱۲ و اسیدفولیک بسیار مهم است.

- نظم زندگی خود را مثل ساعت خواب و وعده‌های غذایی منظم حفظ کنیم.
- برای داشتن فعالیت بدنی روزانه برنامه‌ریزی کنیم.
- روش‌های آرام‌سازی عضلانی را یاد بگیریم و به کار ببریم.
- به جنبه‌های مثبت مسائل توجه کنیم./ايسنا

### اگر با خرچنگ دست به گریبانید

**کنترل عوارض درمان:** روش‌های درمانی مانند هورمون‌تراپی، مصرف دارو یا رادیوتراپی یا حتی مصرف داروهایی که برای تقویت سیستم‌ایمنی مصرف می‌شود، ممکن است تغییراتی در فیزیولوژی بیمار ایجاد کند. نخستین مشکل، تغییر وضعیت اشتهای بیمار (کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی) است. زخم‌های دهانی، مشکلات بلع، بی‌بوست و اسهال و افت عملکرد سیستم ایمنی بدن از دیگر مشکلات افراد مبتلاست بنابراین باید ملاحظات تغذیه‌ای متناسب با شرایط بیمار درنظر گرفته شود.
**پروتئین نیاز دارند:** به دنبال کاهش اشتها، کاهش وزن و کاهش بافت عضلانی را شاهد هستیم. ممکن است از نظر ظاهری وزن کم نشود اما بافت عضلانی تحلیل برود. در این شرایط توصیه می‌شود رژیم غذایی سرشار از پروتئین و مواد سالم انرژی‌زا مانند آجیل‌های خام باشد. ورزش، متناسب با شرایط بیمار از دیگر راهکارهاست. باید بتوانیم از کاهش وزن جلوگیری کنیم تا شانس بقا و تحمل بیماری و امکان درمان بالا برود.
**دور از آلودگی:** افراد مبتلا به سرطان به خاطر افت عملکرد سیستم ایمنی در معرض ابتلا به بیماری‌های دیگر و عفونت‌ها قرار دارند. به همین دلیل باید غذاها در شرایط کاملاً بهداشتی تهیه و مصرف شوند. از خوردن غذاهای نیم‌پز پرهیز شود. اگر غذایی بعد از پخته‌شدن دو ساعت بیرون مانده باشد، نباید مصرف شود چون احتمال بروز آلودگی در آن افزایش یافته است.
**خشکی دهان:** باید این مشکل که از عوارض بیماری است با نوشیدن آیمپوه یا میوه‌های آبدار برطرف شود. خشکی دهان، محیط دهانی را مستعد ابتلا به عفونت و زخم‌ها می‌کند.
**اسهال و بی‌بوست:** اگر بیمار اسهال دارد باید مصرف فیبر را کاهش داده و با نوشیدن نوشیدنی تهیه‌شده از پودر آواراس از خشک‌شدن سلول‌های بدن جلوگیری شود. اگر برعکس بی‌بوست پیش آید باید میزان فیبر مصرفی و تحرک بدنی افزایش پیدا کند.

این میوه‌ها را بردارید یا کمی سالا
د بخورید. این سبد میوه یا سالاد رنگارنگ به غیر از زیبایی ظاهری از بزرگ‌ترین داروهای طبیعی برای مقابله با سرطان است اما چرا؟ دکتر کوروش جعفریان درباره رنگ و ویژگی‌های خوراکی‌ها می‌گوید: «هر چقدر مصرف سبزی و میوه افزایش یابد خطر ابتلا به سرطان کاهش پیدا می‌کند. دلیل آن هم آنتی‌اکسیدان موجود در هر خوراکی است که با رنگی مشخص می‌شود. برای مثال کلم بروکلی سرشار از آنتی‌اکسیدان سبز رنگ کلروفیل و هویج حاوی کاروتن است. این ترکیب پیش‌ساز ویتامین‌A است و آنتی‌اکسیدان لوتئین موجود در سبب، لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی و هندوانه و دیگر قرمزها از دیگر ترکیب‌های ضدسرطان هستند. مرکبات به عنوان منبع غنی ویتامین‌C بسیار مهم هستند. فیبر موجود در میوه و سبزی نیز بسیار کمک‌کننده است. افرادی که غلات سبوس‌دار و حبوبات مصرف کرده و میوه‌ها را با پوست می‌خورند به دلیل فیبر بالا کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان به‌ویژه سرطان‌های کولورکتال (سرطان کولون و روده‌ها) قرار دارند. مصرف بذر کتان، سویا و لبنیات کم‌چرب و پروبیوتیک از دیگر راهکارهای جلوگیری از ابتلا به سرطان است.»

### جام خوراک

# شیر بز چه تفاوتی با شیر گاو دارد؟

حتی در شیر گاو حرارت دیده برای این افراد مشکل‌ساز می‌شود. شیر بز حاوی مقادیر بسیار کمی کازئین آلفا۱ است و مصرف آن برای نوزادان و کودکان دارای حساسیت به شیر گاو و نیز مادران این نوزادان توصیه می‌شود.
یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد شیر بز، آزاد شدن ترکیبات پپتیدی با عملکردهای زیستی و اثرات سلامتی بخش پس از هضم آن است. اثرات مفید این ترکیبات روی تقویت سیستم ایمنی و اثرات ضدالتهابی آنها در مطالعات مختلفی به اثبات رسیده است. بسیاری از این ترکیبات مفید پس از هضم پروتئین‌های شیر بز و در اثر عملکرد آنزیم‌های گوارشی آزاد می‌شود. برخی از این پپتیدها دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی است. انواع خاصی از این پپتیدها همچنین دارای اثرات ضد میکروبی روی طیف وسیعی از باکتری‌های بیماری‌زا است.
شیر انسان حاوی ترکیباتی به نام الیگوساکارید است که این ترکیبات اثرات سلامتی‌بخشی روی نوزادان تغذیه شده با شیر مادر دارد نظیر اثرات پروبیوتیکی (افزایش جمعیت باکتری‌های مفید روده‌ای) و عملکردهای ضد عفونی. تحقیقات نشان می‌دهد شیر بز حاوی الیگوساکاریدهایی است که از نظر ساختار و غلظت مشابه با شیر انسان بوده و امروزه قابلیت استفاده از آنها به عنوان مکمل‌های تغذیه‌ای یا ترکیبات دارویی در بسیاری از مطالعات مورد بررسی قرار گرفته است. برخی از اثرات سلامتی بخش الیگوساکاریدهای شیر بز عبارتند از اثرات مفید آنها روی سیستم ایمنی، اثرات ضد میکروبی روی میکروارگانیسم‌های بیماری‌زای روده، کاهش قابلیت اتصال باکتری‌های مضرو بیماری‌زا به دیواره روده و افزایش قابلیت رشد و زنده‌مانی باکتری‌های مفید روده از قبیل بیفیدوباکتريا. در کل می‌توان گفت شیر بز از نظر ترکیبات شیمیایی بسیار مشابه شیر انسان است تا شیر گاو، به همین دلیل بسیاری از افراد آن را راحت‌تر تحمل می‌کنند. همچنین این شیر از قابلیت هضم بالایی برخوردار است. بسیاری از ترکیبات مفید موجود در شیر بز آن را به یک ماده غذایی مفید در درمان و پیشگیری از برخی بیماری‌ها تبدیل کرده است. مصرف این شیر به‌ویژه برای نوزادان، سالمندان و افرادی که به‌تازگی از بیماری‌های مزمن بهبود یافته‌اند، توصیه می‌شود.



دکتر مریم قافوری  
قهقرخی

متخصص  
صنایع غذایی

شیر بز نسبت به شیر گاو حاوی مقادیر بالاتری از اسیدهای آمینه ضروری (ترونین، لوسین، سیستئین، تیروزین، فنیل آلانین و والین) برای رشد و نمو بدن است. همچنین مقدار برخی اسیدهای آمینه غیر ضروری نظیر پرلیون و گلوتامیک‌اسید نیز در شیر بز بیشتر از شیر گاو است.
دو لیوان شیر بز می‌تواند ۹۴ درصد از نیاز تغذیه‌ای روزانه بزرگسالان به اسیدهای آمینه ضروری، ۸۳ درصد از نیاز به کلسیم و ۷۸ درصد از نیاز به ریبوفلاوین (ویتامین B۲) را فراهم کند.
حساسیت به پروتئین‌های شیر گاو معمولاً در سال‌های ابتدایی زندگی (معمولاً یک تا سه سال) رخ می‌دهد و معمولاً پس از چند بار مصرف شیر گاو علائم آن ظاهر می‌شود. برخی از پروتئین‌های شیر از قبیل کازئین آلفا۱ و بتا لاکتوگلوبولین در ایجاد این آلرژی دخیل است. از مهم‌ترین علائم آلرژی به پروتئین شیر گاو می‌توان به آلرژما، علائم تنفسی، علائم گوارشی یا شوک آنافیلاکسی اشاره کرد. در بسیاری از موارد افرادی که به پروتئین‌های شیر گاو حساسیت نشان می‌دهند، نسبت به شیر بز حساسیت کمتری نشان می‌دهند یا کلاً حساسیتی نشان نمی‌دهند. آلرژی ناشی از بتا لاکتوگلوبولین تا حدودی در حرارت دادن شیر گاو قابل برطرف شدن است، زیرا حرارت ساختار این پروتئین را تغییر می‌دهد اما کازئین‌ها بسیار مقاوم به حرارت است و بنابراین