

## اتواسکلروزیس در یک نگاه



استخوان چکشی، سندان( شبیه سندان آهنگران) و رکابی( شبیه رکاب زین اسب) داریم که در انتقال و تقویت انرژی صوتی به داخل حلزون گوش دخیلند.

اگر به هر دلیلی این سه استخوان که به هم و به پرده وصل هستند تحرک خود را از دست بدهند و نتوانند با انرژی صوتی بلرزند دچار نوعی کاهش شنوایی می شویم. در بیماری اتواسکلروزیس به صورت غیر طبیعی استخوان سازی در گوش رخ می دهد. استخوان جدیدی که جایگزین استخوان قدیمی می شود ساختاری ناهنجار دارد و در نهایت بسیار سفت می شود.

اگر این استخوان سازی ناه جا به استخوانچه ظریف رکابی یا فراتر از آن برسد کم شنوایی و در مراحل پیشرفته حتی ناشنوایی رخ می دهد. علاوه بر کم شنوایی، وزوز گوش هم ممکن است بروز کند. این بیماری بیشتر در خانم‌های ۲۰ تا ۴۰ ساله دیده می شود و می تواند دوطرفه باشد. به علاوه در نژاد سفید شایع تر و ارتباط آن با عفونت سرخک در کودکی مطرح است. جنبه ژنتیکی و وراثتی هم دارد و تغییرات هورمونی زمان حاملگی می تواند روند بیماری و کاهش شنوایی را تشدید کند.

از نظر درمانی دو گزینه برای اتواسکلروزیس قابل انتخاب است که بسته به تصمیم بیمار و شرایط بدنی وی انتخاب می شود. هم می توان از سمعک استفاده کرد و هم در مواردی که کم شنوایی به ۴۰ درصد یا بیشتر برسد می توان جراحی را پیشنهاد کرد. در انواع دوطرفه معمولا گوش با شنوایی بدتر ابتدا عمل می شود. افراد جوان تمایل بیشتری به عمل جراحی دارند. در این عمل استخوانچه رکابی برداشته شده و پروتز مصنوعی جایش گذاشته می شود. جراحی با کمک میکروسکوپ یا اندوسکوپ انجام می شود و از ظریف ترین جراحی های بدن انسان است و حتما باید پزشک آموزش دیده ای که مدام این عمل را انجام می دهد آن را جراحی کند.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر 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.

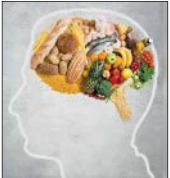
۷	۳				۶	۱
۹			۴			۸
			۱			
			۵	۳		۱
		۷		۲	۸	
	۴	۷	۸			
			۷			
				۲		۹
					۳	۵

		۳			
		۶		۴	
	۲	۷			
	۳		۱		

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

### بهبود میگردن با رژیم غذایی گیاهی

محققان آمریکایی دریافته اند که رژیم غذایی گیاهی کامل ممکن است یک درمان ایمن، مؤثر و دائمی برای معکوس کردن میگردن مزمن باشد.
این محققان توصیه کرده اند از رژیم غذایی روزانه با غذاهای کم التهاب پیروی کند و این رژیم غذایی گیاهی ینی از مواد مغذی است. این رژیم از خوردن



حداقل ۲۸ گرم سبزیجات پهن برگ سبزی تیره به صورت خام یا پخته در روز، نوشیدن روزانه یک اسموتی سبزرنگ ۹۰۷ گرمی و محدود کردن مصرف غلات کامل، سبزیجات نشاسته ای، روغن ها و پروتئین حیوانی به ویژه لبنیات و گوشت قرمز حمایت می کند.



### باورهای نادرست منتسب به طب سنتی در مورد سرماخوردگی را

### در گفت وگو با دکتر سید مهدی میرغضنفری بررسی کرده ایم

# تدابیر طب سنتی به وقت زکام

❖ شیوع ویروس کرونا تا به امروز جان تعداد زیادی از هموطنان مان را گرفته و داغ های بزرگی بر سینه مان گذاشت اما خوبی هایی هم داشت. مهم ترین آن کاهش شیوع ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزا در دو سال اخیر به علت رعایت شیوه نامه های بهداشتی از سوی بیشتر مردم بود. اما با توجه به این که احتمال قدرت گرفتن بیماری های تنفسی با کاهش رعایت موارد بهداشتی در فصول سرد سال وجود دارد با دکتر سید مهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش درباره دیدگاه طب سنتی در مورد باورهای نادرستی که افراد در زمان ابتلا به بیماری های تنفسی دارند گفت وگویی کرده ایم.

است و برای هر مزاجی توصیه نمی شود. گرم مزاجان باید در دوران سرماخوردگی از زیاده روی در مصرف خوردنی هایی با مزاج گرم پرهیز و حتی درجاتی از خنکی جات استفاده کنند. مصرف دمنوش های گرم مانند

آویشن، بابونه و نعناع یا بخور آنها برای گرم مزاجانی که اغلب دچار تب، گلودرد ملتهب و سرخ، خارش چشم،

### ❖ حدمجاز مصرف گرمی ها و سردی ها

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

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

### سودوکو ۳۹۸۵

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

			۴		۶		۳
			۲		۷		۶
			۱	۳		۲	

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

که هوا متعادل تر و سرما زیاد نیست برای تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود. خوردن خوراکی های مقوی مثل حریره و شیره بادام، آب و رب سیب و به، کدو حلوائی، زردک پخته شده، نخودآب، آب عسل با آلبیمو یا بدون آلبیمو پیشنهاد می شود. افراد خیلی لاغر و ضعیف باید غذاهای مقوی مانند آگوش، حلیم، کباب چنجه، کباب دل مرغ، شیرینج یا مربای سیب، به یا مربای انگور و آب سیب به همراه یک قاشق شیره انگور بخورند.

در مورد سرد مزاجان نیز باید از خوردن سردی جات پرهیز کنند و مصرف آب، ماست، دوغ، لبنیات، سالاد، ترشیجات و دیگر خوراکی های با مزاج سرد را به خصوص در فصول سرد به حداقل برسانند. خوردن این مواد در افراد با مزاج سرد احتمال ابتلا به سرماخوردگی را بیشتر می کند.

### ❖ نگذارید دچار ضعف بدنی شوید

شرط پیشگیری از بیماری ها به خصوص سرماخوردگی، رفع ضعف بدنی است. نشانه ضعف بدنی، رخوت، نیاز به دراز کشیدن و خوابیدن به خصوص در افراد با فشار خون پایین است. تدابیر توصیه شده این است که افراد، دچار یبوست، استرس، اضطراب، بی خوابی و کم خونی نشوند. ورزش ملایم در فصل پاییز حدود ظهر یا بعدازظهر اصولا دارای دو نوع تفکر هستند، دسته اول افرادی که قائل به کسب تدریجی فضایل و گام به گام هستند و دسته دوم، کسانی که نظام فکری آنها به اصطلاح صفر و صدی است. افرادی که در دسته اول قرار می گیرند اصولا دارای آرامش بیشتری هستند، صبورترند، اهل پس انداز کردن هستند، کمتر شغل عوض می کنند، کمتر طلاق می گیرند و معمولا پله های ترقی را گام به گام طی می کنند.

این افراد وارد هر چالشی که با خود یا دیگران می شوند معمولا تا وقتی به موفقیت در آن نرسند دست از تلاش نمی کشند و با هر بار شکست، مصمم تر و قوی تر وارد آن چالش می شوند. آنها معمولا (و نه الزاما) در دوران تحصیل، درس ها را در طول سال می خوانند و نه در شب امتحان.

اما دسته دوم افرادی هستند که داری تفکر صفر و صدی هستند. این افراد معمولا مشکلات زیادی برای کاهش وزن دارند. انواع رژیم ها و داروها و جراحی ها را آزموده اند. برای لاغر شدن عجله دارند و سال های طولانی است که به دنبال راهی سریع برای لاغر شدن می گردند و در طول این سال ها چند کیلو یا شاید ده کیلو به وزن شان اضافه شده است. این افراد اصولا پرونده های باز زیادی در زندگی دارند که یکی از آنها لاغر شدن است. معمولا کارهای زیادی را شروع می کنند و در کلاس ها و دوره های آموزشی زیادی شرکت کرده اند ولی بعد از اتمام دوره بهره ای از آن نبرده اند. این افراد با کوچک ترین وقفه در کاهش وزن که خودشان عمدا به آن استپ وزنی می گویند تا زمینه را برای تغییر دکترا ی روش فراهم سازند کار را متوقف می کنند و دنبال راه دیگری برای

بررسی ها نشان داده که پس از دو ماه پیروی از این رژیم غذایی، میگردن به طور چشمگیری کاهش یافته است. افراد مبتلا به میگردن سردردهای ضربان دار، حساسیت به نور و صدا، حالت تهوع و استفراغ رنج می برند./مهـر

## گیاهانی برای رفع گلودرد و سرفه

مواد لعاب دار مانند تخم شربتی، تخم بالنگو، تخم بارهنگ، به دانه، قدومه (مزاج گرم)، تخم مرو، تخم کتان (رو به سردی)، فرنی ها، نشاسته، گل بنیرک و بنفشه در آب سرد و گل ختمی در آب جوش ولرم شده برای رفع خشکی و گرفتگی و التهاب گلو و همین طور سرفه های خشک و گرفتگی صدا استفاده می شود. برای سرفه خلط دار، ترکیبات نعناع و آویشن و بابونه می تواند کمک کننده باشد. در بازار شربت هایی موجودند که با ترکیبات رازیانه، آویشن و بابونه ساخته شده اند. این شربت ها برای افراد با مزاج سرد با سرفه های زیاد و خلط دار مفید ولی برای افراد با مزاج گرم به خصوص در چند روز اول، علائم بیماری را بدتر کرده و مجاز نیست. مصرف ترشی و سرکه برای دستگاه تنفسی تمام افراد و مزاج ها مضر است.

بدن شویه با گلاب مفید است. خوردن فالوده سیب نیز توصیه می شود.

روغن مالی و بادکش برای دردهای عضلانی بدن که همراه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا ایجاد می شود تسکین دهنده است. خانم های باردار در مصرف دم کرده ها دقت کنند. دم کرده آویشن و پونه به جهت بروز احتمالی لکه بینی منع مصرف دارد ولی دم کرده نعناع و بابونه در حد کم، مجاز است. بخور گیاهان توصیه شده و غذاهای مصرفی برای ختم باردار مجاز است.

### ❖ تدابیر رفع اسهال ویبوست ویروسی

گاهی در طی سرماخوردگی، دستگاه گوارش درگیر و فرد دچار اسهال می شود. دمنوش نعناع یا عرق زنیان مناسب و افراد با مزاج گرم می توانند از آب انار به همراه پیه یا آب عدس پخته استفاده کنند. برنجک، گندمک و ذرت بوداده هم می تواند علائم اسهال را بهتر کند. در صورت داشتن یبوست، مصرف ملین هایی مانند روغن بادام خوراکی، روغن زیتون و انجیر تازه یا خشک مفید است.

خوردن سکنجبین به خصوص نوع ملس یا ترش آن به دلیل دارا بودن سرکه توصیه نمی شود. بعضی ویروس ها دردهای شکمی نیز ایجاد می کنند. برای درمان آن اگر به همراه یبوست باشد، روغن مالی شکم با روغن بابونه یا بادام شیرین در جهت عقربه های ساعت و اگر اسهال باشد، روغن مالی در خلاف جهت عقربه های ساعت توصیه می شود. بادکش گرم شکم با نظارت پزشک برای بهتر شدن دردهای شکمی مناسب است. عرق نعناع یا دم کرده آن و عرق پونه، بابونه و زنیان نیز در سرد مزاجان برای رفع دل پیچه و میکیدن یا دم کرده سماق برای رفع حالت تهوع مفید است.❖

### ❖ تدابیر روزهای سوم و چهارم

معمولا از روز سوم و چهارم به بعد علائم سردی بروز می کند. تب و عطسه، کم و ترشحات، غلیظ و سفت می شوند. در این دوره مصرف گرمی جات توصیه می شود. بابونه،

مرزنجوش، ناخنک و گاهی رازیانه که بهتر است به صورت جداگانه استفاده شوند. مصرف دمنوش و بخور جوشانده این گیاهان از راه بینی و دهان و گوش، خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی دارد. در این دوره پیاده روی برای کمک به کاهش سردی بدن و تقویت و گرمی بدن توصیه می شود. خوردنی هایی مانند آب عسل، نعناع، پونه و سایر دمنوش های گرم، غرغره آب نمک، بوییدن گلاب و دهانشویه و

### لاغر شو

## چه کسانی در گرفتن رژیم غذایی موفق نیستند؟



کاهش وزن می گردند. حتی اگر مقدار زیادی از وزن شان کم شده باشد و حتی تا یک هفته قبل خیلی هم از کارشان راضی باشند. تجربه نشان می دهد در افرادی که نظام فکری آنها به صورت صفر و صد است احتمال شکست رژیم معمولا بیشتر است. در مواجهه با این افراد در جلسات مشاوره معمولا سعی می شود بیش از این که این افراد را از پیامد های چاقی بترسانیم معمولا تصویر زیبایی از آنچه اتفاق خواهد افتاد ترسیم می کنیم و سعی ما بر این است که این تصویر را نگه داریم که تا حد ممکن بتوانیم امید و تصویر خوب روزهای آینده را زنده تر نگه داریم. از طرفی این موضوع را تفهیم می کنیم که مهم ترین و کارآمد ترین ابزار برای کاهش وزن، صبوری است. جز این سایر راه های درمانی یک شبه، معمولا نتیجه بلندمدتی در بر ندارد.❖