

دانستنی‌هایی از لوزه

دکتر مهتاب
رہانی اناری
متخصص
گوش و حلق و بینی

اول از همه باید بدانیم لوزه‌ها بافت اضافه و بلااستفاده‌ای نیستند و جزئی از بافت لنفاوی و خطمقدم دفاع بدن علیه میکروب‌هایی هستند که از دهان یا بینی وارد می‌شوند. آشناترین آنها، لوزه‌های کامی است که با بازکردن دهان در عقب، بین زبان و کام دیده می‌شود. لوزه دیگری که نامش را شنیده‌اید لوزه سوم با نام علمی آدنوئید است. این لوزه پشت بینی و کام قرار گرفته و طبیعی است در بازکردن دهان و معاینه معمولی دیده نشود. اگر لوزه‌ها خصوصا لوزه سوم به‌طور برگشت‌ناپذیر بزرگ شود باعث انسداد راه هوایی و اشکال در تنفس به‌ویژه در کودکان می‌شود. این حالت خود را به‌صورت خرخر شبانه، قطع موقت تنفس در حین خواب (آپنه)، خستگی و خواب‌آلودگی طی روز، اختلال عملکرد تحصیلی، بیش‌فعالی و حتی شب‌ادراری نشان می‌دهد. موارد ذکرشده علل دیگری هم ممکن است داشته باشد اما در کودکان توجه به اندازه لوزه‌ها مهم است. از علل دیگری که باعث می‌شود لوزه‌ها بزرگ‌تر شده باشند سابقه عفونت‌های مکرر و گلودردهای چرکی مخصوصا در فصل سرد سال است. عمل جراحی لوزه برخلاف تصور عموم عمل مهم و گاه دشواری است و عوارضی مثل درد و خونریزی پس از عمل باید مورد توجه ویژه قرار بگیرد. در مواردی که کودک سابقه عمل جراحی شکاف کام دارد یا دچار شکاف کام مخفی است توصیه می‌شود تا حدامکان عمل لوزه مخصوصا لوزه سوم انجام نشود. نکته مهم دیگر این‌که صرفا اندازه لوزه‌ها تعیین‌کننده نیاز به جراحی نیست. این یعنی کودک سالمی که مشکلی ندارد، به‌راحتی از بینی نفس می‌کشد و عفونت مکرر گوش یا گلو ندارد به عمل جراحی لوزه‌ها تنها به‌علت بزرگی ظاهری آنها نیاز ندارد.



دکتر کلاهدوز:

اگر بدن فرد نتواند با تغییرات فصلی همراه شود، انرژی اش به‌سرعت تحلیل می‌رود و حتی با وجود خواب و استراحت طولانی کسل می‌ماند

سلامت روان در سالمندان با آب چغندر!

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد، مصرف آب چغندر باعث ایجاد مخلوطی از میکرو ارگانیزم‌های دهانی می‌شود که به سلامت روان و رگ‌های خونی مرتبط هستند. چغندر و وعده‌های غذایی مختلف همراه با کاهو، اسفناج و کرفس از نظر نیترات غیرارثی غنی هستند و بسیاری از میکروارگانیزم‌های دهانی که



دکتر فاطمه کلاهدوز، روان‌شناس بالینی می‌گوید

خواب زیاد، قشر مغز را بی‌حس می‌کند و باعث خواب‌آلودگی بیشتر می‌شود

رمزگشایی از خواب‌آلودگی بهاری

یکی از معضلات همیشگی نخستین روزهای پس از تعطیلات نوروز، حس خواب‌آلودگی عمومی است. آنقدر که خیلی‌ها به‌شوخی یا جدی می‌گویند اولین روز کاری که معمولا ۱۴ یا ۱۵ فروردین است، سخت‌ترین روز سال برای از خواب بیدارشدن است. باین حال در روزهای بعد هم اوضاع تفاوت چندانی نمی‌کند. از اینها گذشته خواب بعدازظهر در فصل بهار خیلی می‌چسبد! شاید علتش مطبوع بودن و پاکیزگی هوا و دمای متعادل بهاری باشد که لذت استراحت و آرامش دادن به بدن را دوچندان می‌کند اما مشکل خواب‌آلودگی بهاری برای برخی افراد جدی‌تر است. به‌نوعی که این افراد با تغییر فصل و آمدن بهار، انرژی بد نشان راز دست داده و با تغییرات خلقی مواجه می‌شوند و تغییر فصلی را با کسالت و خواب‌آلودگی شدید تجربه می‌کنند.

اگر از کسانی هستید که هر سال، بهار را با تغییرات خلقی و خواب‌آلودگی تجربه می‌کنید گفت‌وگوی ما را با دکتر فاطمه کلاهدوز، روان‌شناس بالینی بخوانید و راهکارهای مورد اشاره برای غلبه بر حس و حال خمودگی را به کار ببندید.

فشارخون سیستمولیک معمولا پس از خوردن آب چغندر کاهش می‌یابد. همچنین یافته‌های محققان تایید می‌کند وعده‌های غذایی غنی از نیترات در برنامه کاهش وزن از طریق آب چغندر، به مدت ۱۰ روز می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی به کاهش تغییرات مخرب عروقی و شناختی مربوط به پیری منجر شود. / ایسنا

موثر است زیرا خواب زیاد قشر مغز را بی‌حس می‌کند و باعث خواب‌آلودگی بیشتر می‌شود. به همین دلیل است که هر قدر فرد بیشتر بخوابد، بیشتر احساس کسالت و خواب‌آلودگی می‌کند. استفاده از دوش آب‌گرم قبل از خواب به سبب افزایش رطوبت بدن به داشتن خواب راحت کمک می‌کند. ماساژ با برخی از روغن‌های گیاهی و نیز انجام ورزش صبحگاهی، کوهنوردی و پیاده‌روی نیز در تنظیم ساعت خواب موثر است. همچنین تا جای ممکن آفتاب بگیرید. چون به تنظیم مجدد ریتم شبانه‌روزی بدن کمک می‌کند. توجه به فضای محیط خواب مانند استفاده از رنگ‌های روشن و نور کافی و درجه حرارت مناسب اتاق نیز باید مورد توجه قرار بگیرد.

آیا استرس هم می‌تواند به برهم خوردن ساعت خواب منجر شود؟

بدون شک! اگر استرس از دست دادن ساعت خواب را دارید در واقع خود را از خوابی راحت محروم کرده‌اید. پس با آرامش به بدن اجازه دهید خود را با شرایط جدید تنظیم کند.

نوع تغذیه تا چه اندازه در پر خوابی و کنترل آن در فصل بهار موثر است؟

زمان وعده‌های غذایی و زمان خواب را با ساعت جدید تنظیم کنید. شاید فقط دو روز طول بکشد که دوباره تنظیم شوید. وقتی خودتان آماده شوید به بدنتان کمک می‌کنید با استرس کمتری تغییر ساعت را قبول کند. وعده‌های سبک میل کنید، از خوردن غذاهای سنگین هنگام شب و به‌خصوص دیروقت پرهیز کنید چون باعث می‌شود به خواب رفتن‌تان دشوار شود. رعایت برنامه غذایی و داشتن تغذیه سالم در اصلاح ساعت و میزان خواب بسیار موثر است.

آیا پر خوابی بهاری و تغییرات خلقی در این فصل به درمان خاصی از جمله درمان روان‌شناسی نیاز دارد؟

غالبا خواب‌آلودگی در بهار طبیعی است و معمولا خود به‌خود از بین می‌رود اما اگر این خواب‌آلودگی ادامه دار شد باید به پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید.

هم‌بنیان‌گذاران شرکت «بازی‌ساز باش مهدیار»، تربیت و پرورش نیروی انسانی متخصص

در زمینه بازی‌سازی دیجیتال را هدف کسب‌وکار خود قرار داده‌اند

اهل بازی دیجیتال هستی؟ بیا و بازی‌ساز باش

در عصر فناوری زندگی می‌کنیم؛ در زمانه‌ای که اینترنت در گوشه‌گوشه جهان گسترش یافته است و همه چیز، از گوشی تلفن همراه تا تقریبا تمام لوازم منزل هوشمند شده‌اند، در دنیای نرم‌افزارها و بازی‌های دیجیتال نیز رقابت تنگاتنگی با سرعتی بسیار بالا در جریان است. شاید بتوان گفت از زمانی که روزانه شاهد عرضه‌شدن یک نرم‌افزار موبایلی یا رایانه‌ای جدید بودیم مدتی گذشته است

شرکت «بازی‌ساز باش مهدیار» از حدود دو سال پیش وبگاه «بازی‌ساز باش» را با هدف پرورش نیروی انسانی متخصص در زمینه بازی‌سازی مستقل راه‌اندازی کرد و به این ترتیب پا به عرصه بازی‌های دیجیتالی گذاشت.

مهدی صدری و امیر نظری، هم‌بنیان‌گذاران استارت‌آپ بازی‌ساز باش بوده‌اند که اکنون به‌ترتیب مدیرعامل و نایب‌رئیس هیأت‌مدیره شرکت بازی‌ساز باش مهدیار هستند. صدری در خصوص شکل‌گیری این شرکت به جام‌جم می‌گوید: «ما حدود ۱۰ سال است در زمینه بازی‌های دیجیتالی فعالیت می‌کنیم و بازی‌های مختلفی از قبیل رایانه‌ای، موبایلی، واقعیت مجازی (VR) و واقعیت افزوده (AR) را تولید کرده‌ایم. بازی‌سازی، صنعتی متکی بر خلاقیت است و هر بازی موفقیت حتما یک تیم بازی‌ساز قدرتمند و خلاق را در پشت خود دارد. صرفا در اختیار داشتن ابزار پیشرفته و منابع مالی زیاد، تضمینی برای موفقیت یک متخصص و ایده و خلاقیت عنصر مشترک بین همه بازی‌های پرفرمدار است؛ اما مهم‌ترین مشکلی که در صنعت بازی‌سازی به چشم می‌خورد، کمبود نیروی انسانی متخصص و خلاق در این حوزه است. همین معضل بود که باعث شد ایده راه‌اندازی



پشتیبان آنها خواهیم بود و تجربیات مان را به آنها منتقل می‌کنیم.» وی در ادامه می‌افزاید: «دوره آموزشی بازی‌ساز شو اصلی‌ترین بخش از فرآیند آموزشی ماست که برای افراد علاقه‌مندی که آشنایی خاصی هم با صنعت برنامه‌نویسی و ساخت اپلیکیشن و بازی ندارند، می‌تواند گام موثری در مسیر بازی‌ساز شدن آنها باشد. یکی از نکات مهم در روند آموزشی ما این است که تلاش کرده‌ایم کیفیت کارمان را در حد بین‌المللی بالا ببریم. زیرا خودمان هم آموزش دیده در همین دوره‌های بین‌المللی بوده‌ایم و به‌طور پیوسته نیز در حال به‌روزرسانی دانش و آموخته‌هایمان هستیم. دیگری را هم برگزار می‌کنیم که اکثر آنها به آموزش مباحث تخصصی مانند برنامه‌نویسی اختصاص دارد و دوره‌های رایگانی مانند ساخت بازی دوبعدی و سه‌بعدی، ساخت بازی در یک ساعت و دیگر آموزش‌های فنی و طراحی و بازی را هم برگزار می‌کنیم. همچنین تولید پادکست اختصاصی بازی‌ساز باش هم از دیگر فعالیت‌های ما در راستای گسترش استارت‌آپ بازی‌ساز باش است. ما در این پادکست سراغ بازی‌سازهای حرفه‌ای می‌رویم و پای صحبت آنها می‌نشینیم تا از تجربیات و تخصص‌شان استفاده کنیم.»



ارتباط با «بازی‌ساز باش»

bazisazbash.com

@bazisazbash