

## شکستگی جمجمه چقدر خطرناک است؟

جمجمه هفته ای  
استخوانی محکمی  
است که وظیفه حفاظت  
از مغز را به عهده دارد.  
اعصاب و عروق مرتبط با  
مغز از طریق  
سوراخهایی به این فضای  
وارد با از آن خارج  
می شوند. این جدار  
استخوانی می تواند به دنبال ضربه مستقیم و  
نسبتاً شدید به آن درستخوان  
شکستگی جمجمه و محل آن در تعیین  
نوع عرضه و درمان مورد نیاز اهمیت دارد. در  
تصویر عامیانه، پارچه پوست سرخ خونریزی  
ناشی از آن، شکستگی جمجمه تلقی می شود  
که تصویر غلط است و بزمحل پارچه پوست  
سر مکمن است استخوان جمجمه سالم  
مانده یادگار شکستگی شده باشد.

اگر مواد شکستگی جمجمه به صورت یک  
خط شکستگی اتفاق می افتد که جایه جایی  
قابل توجه ندارد. صرف بروز خط شکستگی  
در جمجمه، اهمیت خاصی نداشته و معمولاً  
پس از چند ماه در صورت تکرار نشدن ضربه،  
جوش می خورد و استحکام جمجمه فراموش  
می گردد. اما از زمان دیگر شکستگی جمجمه  
ممکن است باعث اسیب عروق زیر استخوان  
و خونریزی شود. این خونریزی اگر حجم  
قابل توجهی داشته باشد، با اثر فشاری روی  
مغز، متوان حیات بیمار را تهدید کند.

در برخی موارد شکستگی به شکل اتفاق  
می افتد که قسمی از استخوان جمجمه  
فرورفت و ممکن است حتی سبب پارچه  
پرده های اطراف مغز و بروم قطعه استخوان  
شکسته به داخل بافت مغز شود.

همچنین ممکن است شکستگی در قاعده  
جمجمه رخ دهد و در صورت همراهی با پارچه  
برده های اطراف مغز به داخل بینی،  
مایع مغزی نخاعی مغز به داخل بینی،  
گوش با حلق خواهیم بود که مسئله بسیار  
مهم و خطرناکی بوده و نیازمند درمان جدی،  
چه به صورت دارویی و چه جراحی است.  
معمولاً ایجاد خط شکستگی در جمجمه،  
نیازمند درمان جراحی نیست و استراحت و  
پرهیز از تکرار ضربه به محل شکستگی برای  
جوش خودرن این کفایت می کند. اما اگر  
شکستگی به صورت فورونگی استخوان به  
داخل باشد، در بیشتر موارد از دستخوان  
جهانی، قطعه شکسته بیرون آورده شده  
پرده های اطراف مغز ترمیم شود و استخوان در  
 محل قبلی خود قرار داده و ثابت شود.  
همچنین هیچ عددی در یک سطح یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.



## دپای استرس در کوتیزول موی سر

محققان دریافته اند که غلظت کوتیزول درموی سر معیار مناسبی برای  
قرارگیرن در معرض استرس طبلانی مدت است.  
پژوهشگران می گویند: هرچه استرس بیشتر طبلوی بکشد، افزایش غلظت  
کوتیزول در حال گردش در بدن ماطولانی ترمی شود و بیشتر در موهای ما



## دست های آزاد، گوش های بسته

محققان معتقدند بهتر است هر از گاهی هندزفری را ز گوش بیرون

بیاورید و بگذارید گوش تان نفس بکشد!

 عسل اخوبی هفڑان

 دانش و سلامت

استفاده از هندزفری ها و هدفن های بی سیم این روزها به شدت طرفدار دارد. شرکت اول به عنوان پرجمدار اصلی فروش این نوع هندزفری ها به تنهایی در سال ۲۰۱۷ میلادی حدود ۱۰ میلیون دستگاه ایجاد را خود خواهد داشت.

تفاوت اصلی این هندزفری های نسل جدید بانومنه های سیم دار اولیه، این است که آزادی عمل

بیشتری برایمان فراهم می کنند و نیازی نیست برای استفاده از آنها به صورت فیزیکی به گوشی

پالپ تاپ مان متصل باشیم، به همین خاطر معمولاً افراد ساعت های طولانی تری از این گوچه های

دوست داشتنی در گوش شان استفاده می کنند. اما استفاده از این تجهیزات برای مدت طولانی

من تواند اسیب هایی به گوش وارد کند که در ادامه به آنها پردازم.

با وجود این که استفاده از هندزفری ها

و هدفن های بی سیم هنوز عمر استفاده طولانی مدت از هندزفری های

چندانی طولانی ای ندارد اما تاکنون بی سیمی که این روزها توجه زیادی را در جمجمه

تحقيقات زیادی در مردم استفاده از آنها به صورت فیزیکی به گوشی

طولانی مدت از سمعک های جام شده

بسیار باشد.

تولید جم جم گوش (که این سرومن

نیز گفته می شود) یک روند طبیعی در

انسان و بسیاری از سیستان اران دیگر

است. همیشه باشد ای نازک از

هندگامی که جم گوش به انتهای کانال

خود را بر می رود و همانند در زنگی دهانه

مجرای گوش وجود داشته باشد.

این موم نوعی ماده تراشی ضد آب

و محافظ است. وجودش باعث

مرطوب شدن پوست مجرای گوش

خارجی می شود و به عنوان یک

درستی تیز شود و باکتری های

خواهند داشت.

برای خود قرآن و معرف نور آبی است. جدا از ده و سو شر

ناشی از خستگی چشم، نور آبی می تواند منجر به اراده آمدن آسیب طولانی مدت به

سلول های شبکه شود. روش های مختلف برای محافظت از خشش های در برابر نور آبی

وجود دارد که یک از آنها استفاده از عینک محافظ نور آبی است.

کارشناسان چه می گویند؟

«سندرم بینایی اینانهای» اصطلاحی است که برای شرایط مختلف چشمی ناشی از خیره

شدن طولانی مدت به دمایشگر به کار می رود. وقتی روی ویدنوبی که پیرا شده است،

یا مطالعه ای که خود را لایه مایع محافظتی که اشک ایجاد می کند محروم می کند. در نتیجه

ممکن است در چشم خود کمک احسان ناراحتی کنید و بینایی شما تاریخ شود. قلار

گرفت طولانی مدت در معرض نور سفید همچنین می تواند به دتراسیون مکاولات منجر

شود. این وضعیت که بر اثر اراده آمدن آسیب به قسمت مکری شیکه ایجاد می شود، از

علل اصلی کاهش بینایی در افراد بالای ۵ سال است.

آیا عینک محافظ نور آبی ارزش خرید دارد؟

با همه گیری کووید-۱۹ و قرنطینه هایی که با خود به همراه داشت زمان استفاده از

نمایشگرها از عینک ایجاد شده است. عینک هایی که در مورد اثربخشی این عینک ها انجام

نشده است.

افزون براین، نور آبی به تنها عامل سردردها و خشکی چشم نیست. عینک های نور آبی

مطمئناً آسیبی به چشم نمی رساند اما همچوینی مدرک وجود ندارد که به سلامت چشم کمک

کند. این گروه از پژوهشکاران نوچه به نکات دیگری همچوین ترتیب زیستن در زمان

استفاده از متخصصان چشم، استفاده از این عینک ها معمولاً گران قیمت

بوده و برخی از قدرتمندانهای این عینک ها این قابل توجهی می دانند.

به عقیده این متخصصان، هنوز تحقیقات کافی در مورد اثربخشی این عینک ها انجام

نمی شوند.

افزون براین، نور آبی به تنها عامل سردردها و خشکی چشم نیست. عینک های نور آبی

مطمئناً آسیبی به چشم نمی رساند اما همچوینی مدرک وجود ندارد که به سلامت چشم کمک

کند. این گروه از پژوهشکاران نوچه به نکات دیگری همچوین ترتیب زیستن در زمان

استفاده از متخصصان چشم، استفاده از این عینک ها معمولاً گران قیمت

بوده و برخی از قدرتمندانهای این عینک ها این قابل توجهی می دانند.

در میان این عینک های از قدرتمندانهای این عینک ها این قابل توجهی می دانند.

چشم موتوری می دانند.

منبع: EverydayHealth

## بی خیال گوش پاک کن شوید

تجمع می یابد. کوتیزول هورمونی است که هنگام مواجهه با یک چالش بزرگ

غلظت هورمون استرس کوتیزول در موها را کاهش می دهد. داشتمدن

آلمانی پی برداند که پس از شش ماه تمرینات مراقبت ذهنی، میزان کوتیزول

در میان افراد به طور متوسط ۲۵ درصد کاهش می یابد. اینسا

دسته ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاهی، قدرتی ای با شفت را تقویت می کند،

غله ای که مهارت هایی مانند ذهن آگاه