

بیماری فشار گوش چیست؟

حملات ناگهانی سر گیجه گاهی آن قدر شدید است که پس از ایجاد ترس و دلهره در بیمار آن و اطرافیان آن ها، بیمار را روانه اورژانس می کند. در این شرایط اگر دلیلی برای سر گیجه ناگهانی یافت نشود، ارزیابی گوش در اولویت قرار می گیرد. خیلی از بیماران باورشان نمی شود که این حمله ناگهانی و خطرناک که ممکن است حتی موجب زمین خوردن بیمار شود، می تواند ناشی از اختلالی در گوش باشد. یکی از اختلالات شایع گوش که با حملات ناگهانی سراغ بیمار می آید، سندروم منیر یا به صورت عامیانه بیماری فشار گوش است.

سندروم منیر بر اثر افزایش فشار گوش داخلی رخ می دهد. از آن جا که گوش داخلی مسئول حس شنوایی و تعادل است، بیماری منیر اغلب این توابع را تحت تاثیر قرار می دهد بنابراین علایمی مانند کاهش شنوایی، وزوز گوش (زنگ زدن در گوش) و سر گیجه بیشتر در بیماری منیر شایع است. شیوع این بیماری در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بسیار بالاست. اگر چه در مان قطعی برای بیماری منیر وجود ندارد اما می توان با برخی از درمان ها علایم آن را کنترل کرد. در مان بیماری منیر توسط متخصص گوش و حلق و بینی انجام می شود.

بیشتر بدانیم

دردهای حاد و مزمن

دکتر حسن محمدی

فلوشیپ کنترل و درمان درد

آیا می دانستید مهم ترین علت مراجعه به مراکز پزشکی نه تنها در ایران بلکه در دنیا درد است. در صورتی که درد از نوع حاد و ناگهانی باشد باید نسبت به درمان آن بلافاصله و اورژانسی اقدام کرد. به طور مثال درد ناگهانی در سر، شکم و قفسه سینه نیاز به بررسی های اورژانسی دارد چرا که می تواند هریک از این موارد عواقب ناگواری را برای بیمار به همراه داشته باشد. درد به طور کلی به دو دسته حاد و مزمن تقسیم می شود (در صورتی که درد بیش از سه تا شش ماه طول بکشد آن را مزمن می گویم). دارو درمانی در مان بلوک عصبی، از ن تراپی، ارتو کین تراپی جراحی بسته دیسک با استفاده از ژل و لیزر از جمله راهکار هایی است که برای درمان دردهای مزمن در کلینیک های چند تخصصی در استفاده می شود.



چند بررسی ساده سلامت در منزل

انجام برخی خودآزمایی ها به آگاهی ما از شرایط سلامت مان کمک می کند



دانستنی ها

یاسمین مشرف | مترجم

ما همیشه از بیماری ها گریزان هستیم. به ویژه اگر بدانیم که یک بیماری می تواند مزمن یا تهدید کننده زندگی باشد. بدترین قسمت ماجرا این است که گاهی قبل از آن که متوجه بیماری خود شویم، علایم مشکل به علایمی اجتناب ناپذیر تبدیل می شود. خودآزمایی های زیر می تواند کمک کننده باشد.

رنگ چشم ها | کلسترول بالا

شاید برایتان عجیب باشد اما وجود سفیدی غیر طبیعی در چشم مثل وجود یک خط سفید دور عنبیه همچنین پلک چشم، دارای رنگ متمایل به زرد از نشانه های جدی بالا بودن کلسترول است.

شکل و اندازه خال ها | بیماری های پوستی

خال ها معمولاً بی ضرر هستند، اما اگر متوجه شدید بیشتر از ۵۰ خال روی بدن تان وجود دارد باید آن را یک علامت هشدار بزرگ در نظر بگیرید، به خصوص اگر خال ها رنگ های مختلفی دارند، از نظر اندازه رشد می کنند، ملتهب به نظر می رسند یا لبه های دنداندار دارند.

ویژگی های مواد دفعی | سلامت روده ها

با توجه به ویژگی های مدفوع می توانیم از سلامت روده ها، روند هضم غذا و سطح آب رسانی به بدن آگاه شویم. به عنوان مثال رنگ زرد مدفوع می تواند نشانه چربی اضافی به دلیل یکی از اختلالات سوء جذب از جمله بیماری سلیاک باشد؛ رنگ سیاه یا قرمز مدفوع نیز گاهی از خون ریزی معده یا روده حکایت می کند. ادرار کمرنگ نشانگر شرایط خوب سلامت است و رنگ زرد تیره آن ممکن است به معنای کمبود آب بدن باشد. اگر این تغییرات بیش از سه هفته طول بکشد با پزشک خود تماس بگیرید تا از نبود

مشکلی اساسی مطمئن شوید.

ایروها | سلامت تیروئید

اگر متوجه کم پشت شدن غیر معمول ابروهای تان شدید، بهتر است آن را از علایم کم کاری تیروئید (شرایطی که در آن غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی کند) بدانید. به ویژه اگر شرایط دیگری مثل افزایش وزن، احساس خستگی یا افسردگی را نیز تجربه می کنید.

تغییرات دمایی بدن | سلامت گردش خون

توجه به تغییرات دمایی بدن به ویژه در شرایط دمایی شدید می تواند شمار از سلامت رگ ها و گردش خون آگاه کند. گرمای بیش از حد، استرس و خوردن غذای بسیار تند ممکن است باعث برافروختگی صورت، قرمزی گونه ها و بیخی شود. این شرایط بدان معنی است که رگ های خونی در حال گشاد شدن هستند و این نشانه خوبی نیست، به خصوص اگر بین ۳۰ تا ۵۵ سال سن دارید. سرد بودن دست ها و پاها هم نشانه ضعف گردش خون است که می تواند به بیماری رینود (شرایطی است که

[...]

بررسی های ساده ای که خودتان می توانید انجام دهید شامل

بررسی قرمزی لثه، کف

دست و قسمت داخلی

پلک ها است. اگر هر

یک از این موارد از حد

معمول کمرنگ تر به

نظر بر سندن، بهتر است

با پزشک تان برای

انجام آزمایش خون

مشورت کنید

به بیماری رینود (شرایطی است که

قسمت هایی از بدن مانند انگشتان دست و پا، نوک بینی و گوش هایی حس و سرد می شود) منجر شود.

شاخص توده بدنی | سلامت وزنی

اندازه گیری شاخص توده بدنی (BMI) برای سنجش سلامت وزن، بسیار متداول است. برای اندازه گیری BMI باید اندازه وزن (بر حسب کیلوگرم) را تقسیم بر مجذور اندازه قد (بر حسب متر) کنید. BMI طبیعی عددی بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ است.

اگر BMI شما بین

۲۵ تا ۳۰ باشد در دیف

افراد دارای اضافه وزن قرار

می گیرید و BMI بالاتر از

۳۰ به این معناست که در

گروه افراد چاق قرار دارید.

نسبت دور کمر به

باسن | چاقی شکمی

نسبت اندازه دور کمر به دور

باسن (WHR)، شاخصی

برای برآورد احتمال بروز

چاقی شکمی و در نتیجه،

مشکلات قلبی عروقی

است. نتایج بسیاری از

تحقیقات نشان می دهد

نسبت دور کمر به دور

باسن ۸۵/۰ یا کمتر

برای زنان و ۹۰/۰ یا کمتر برای مردان

نشان دهنده سلامت بیشتر و باروری

بالاتر است.

بالا بودن این نسبت می تواند یکی از

بهداشت

بانوان

چند راهکار ساده برای رفع خطوط اخم بین ۲۰ و ۳۰ ساله

یکی از بدترین چین و چروک های صورت، خط اخم بین دو ابرو است که خیلی زود به چشم می آید. دلایل ایجاد آن می تواند ژنتیکی، سن و سال، نور خورشید، استرس و فشار، تکرار بیش از حد طولانی یک حالت چهره برای بیان احساسات باشد. اغلب اولین گزینه ای که برای رفع آن به ذهن هر فرد می رسد، بوتاکس است. این در حالی است که چاره کار روش های ساده، خانگی و ارزان است که ما شمارا با برخی از آن ها آشنا می کنیم.

از معجزه روغن های طبیعی غافل نشوید

کافی است به مدت ۱۰ دقیقه روغن نارگیل یا روغن زیتون را روی خط اخم و حتی چروک های پیشانی خوب ماساژ دهید. اگر پوست تان خشک است، روغن نارگیل بهترین گزینه است.

غذای سالم بخورید و آب زیاد بنوشید

تغذیه سالم و نوشیدن متعادل آب، راهی ایده آل برای داشتن پوستی شفاف و صاف است. آب، بدن تان را هیدراته و سطح رطوبت پوست را متعادل می کند. مصرف به اندازه آب، بافت های پوست را تر میم و از بروز خط ابرو جلوگیری می کند. همچنین مصرف مکمل های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز در آب رسانی به پوست مؤثر است.

ماساژ صورت را دست نگهیرید

این روش راهی آرامش بخش برای رهایی از خطوط اخم است. خیلی ساده انگشتان دست را روی پیشانی قرار و با حرکت دورانی صورت تان را ماساژ دهید. این کار باعث تحریک پوست اطراف چشم و پیشانی می شود و این بخش را تقویت می کند. انگشت های سیاه خود را در نقاط مختلف پیشانی حرکت دهید. ماساژ نیشگون را هم امتحان کنید؛ به این ترتیب که با انگشتان شست و انگشتان اشاره خود بین ابروهایتان را نیشگون بگیرید، ۱۰ ثانیه نگه دارید و همین کار را در طول ابروها تکرار کنید.

خوب بخوابید

خواب کافی را از خودتان دریغ نکنید، شمارا شاداب تر و پوست تان را لطیف تر می کند. بهتر است به پشت بخوابید، خوابیدن روی صورت باعث کشیدگی پوست می شود.

ضد آفتاب فراموش نشود

بهتر است در هر فصلی که هستید چه زمستان، چه تابستان از یک ضد آفتاب مناسب استفاده کنید. در کنار ضد آفتاب، می توانید از عینک آفتابی هم برای حفظ کردن چشم های خود از اشعه های خطرناک خورشید استفاده کنید.

تمرینی برای رفع خط اخم

برای این کار از هر دو دست خود کمک بگیرید، اول از همه کف دست راست خود را روی سمت راست پیشانی قرار دهید و آن را محکم نگه دارید، در همین حال کف دست دیگر خود را در قسمت دیگر پیشانی خود بگذارید و آن را به صورت دورانی به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید. این کار را برای قسمت دیگر تکرار کنید.

تناسب اندام

معرفی تمرین تی آر ایکس برای عضله سازی

این حرکت مقاومتی باعث عضله سازی به ویژه در ناحیه جلوی بازو می شود

مصطفی عاشوری

مریی بین المللی تی آر ایکس (TRX)



شروع : حرکت A



پایان : حرکت B

تجهیزات : بند TRX
سطح : مبتدی تا پیشرفته
نام حرکت : جلو بازو (Bicep curl)

* بند را به یک سطح محکم متصل کنید.
* اندازه بندها را در حد وسط قرار دهید.
* حالت قرار گیری اولیه بدن مطابق شکل A

۱ دست ها و پاها به اندازه عرض شانه باز

۲ برای شیب مناسب مشت دست و ساق پا در یک راستا

۳ مشت دست رو به روی صورت

۴ دقت کنید بدنتان در یک راستا مانند خط کش باشد

(کمر تا قوس به داخل یا به خارج نداشته باشد)

۵ کف پاها روی زمین و انگشتان پا رو به رو

اجرای حرکت

آرنج دست هاتایت و با استفاده از عضلات بازو و بدن را بالا می کشید. زمانی که انگشت شست به کنار گوش رسید دوباره برمی گردید پایین تا در حالت اولیه قرار بگیرید

ترفندها

آشپزی و ن

۴ پیشنهاد برای استفاده از هویج های باقی مانده در یخچال

هویج ماده خوراکی سالمی است که می توانیم آن را در رژیم غذایی خود داشته باشیم. خریدن هویج با کیفیت به ما کمک می کند تا مطمئن شویم که از بهترین مواد مغذی موجود در آن، چه در غذاها و چه ماسک بهره مند خواهیم شد. بعضی مواقع نمی دانیم از هویج برای تهیه چه چیزهایی می توان کمک گرفت. در ادامه چند پیشنهاد ساده برای این موضوع ارائه می دهیم:

۱ ترکیب آب هویج با آب میوه های دیگر

آب هویج سرشار از مواد مغذی و خوشمزه است که می توانید با آب میوه های دیگر ترکیب کنید. آب هویج بگیرد. آب هویج سرشار از مواد مغذی و خوشمزه است. می توانید آن را با آب میوه های دیگر ترکیب کنید تا تمام ویتامین های روزانه خود را از این طریق دریافت کنید.

۲ پوره هویج، حلوا و...

هویج ها را پوره کنید. پوره هویج یک غذای مغذی برای کودک شماست. هویج ها را پوره کنید. پوره هویج را می توان در بسیاری از غذاها از جمله حلوا، کیک و خوراک های گوشتی استفاده کرد. می توانید هویج ها را خالص خرد کنید و به خوراک مرغ و خورش آلود اضافه کنید.

حلوا ای هویج یک پودینگ شیرین است که می توان آن را به عنوان یک دسر یا میان وعده سرو کرد. با هویج یک کیک هویج خوشمزه درست کنید.

۳ چیپس هویج

هویج فلفلی و نمکی یک میان وعده خوشمزه و سالم است و جایگزین خوبی برای چیپس است.

