



پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه من شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی پورصادق

متخصص گوش ، حلق و بینی

گوش‌های من خیلی زود جرم می گیرند

برای درمان آن چه کنیم؟

جرم گوش در واقع نوعی ماده چرب کننده گوش است اگر این ماده چرب کننده گوش ترشح نشود باعث بروز اختلالات در قسمت شنوایی خواهد شد. خوشبختانه گوش بعد از مدتی ترشحات را به خارج منتقل می کند. این ترشحات در افراد مختلف متفاوت است. بر جسته بودن استخوان کف گوش در برخی افراد باعث می شود این جرم ها از گوش خارج نشود. اگر این ترشحات خارج نشود باعث تجمع قارچ ها و میکروب ها می شود که عفونت و عوارض بعدی را در پی خواهد داشت. استفاده از گوش پاک کن برای تخلیه گوش به هیچ وجه توصیه نمی شود، در مواقعی که جرم گوش باعث بسته شدن مجرا شده است وارد کردن گوش پاک کن در مجرای گوش باعث می شود این جرم ها به عقب رانده شود که آسیب دیدگی غدد گوش را در پی خواهد داشت. برای خارج کردن این مواد می توان با شست و شوی گوش از قاشق مخصوص گوش استفاده کرد.

بیشتر بدانیم

چرا بعضی از افراد چاق نمی شوند؟

افراد زیادی را دیده ایم که باید مراقب هر چه می خورند باشند تا چاق نشوند. در مقابل افراد دیگری هم هستند که هر چه می خورند چاق نمی شوند. اگر چه ممکن است پاسخ این سوال به متابولیسم پایه بدن هر فرد بستگی داشته باشد اما به گفته کاتلین ملانسون، استاد تغذیه و علوم غذایی در دانشگاه رود ایلند پاسخ ساده ای برای این سؤال وجود ندارد و عوامل ژنتیکی، تغذیه ای و رفتاری وجود دارد که در آن دخیل است. ۱- یکی از مهم ترین عوامل ارتباطی با نوع بدن، متابولیسم است. بسیاری از افرادی که به نظر می رسد بدون افزایش وزن هر آن چه را دوست دارند می خورند، در واقع بیشتر از بقیه ما غذا نمی خورند. به عنوان مثال، کسی که به طور روزانه بستنی می خورد، ممکن است با خوردن وعده غذایی کمتر، کالری های اضافی را جبران کند. ۲- فعالیت بدنی نیز می تواند روی وزن تاثیر بگذارد. برخی افراد فقط فعالیت بدنی بیشتری دارند. به عنوان مثال، ممکن است با سرعت بیشتری کار کنند، یک کار پر تحرک داشته باشند یا تمام روز را در تعقیب بچه های خود بگذرانند. حتی شواهدی وجود دارد که نشان می دهد برخی افراد از نظر ژنتیکی تمایل به جابه جایی بدن خود دارند.

۳- همچنین شواهد کمی وجود دارد که نشان می دهد برخی افراد از زمانی که متولد می شوند نسبت به دیگران به میزان قابل توجهی کالری بیشتری می سوزانند. اما ممکن است اختلافات فیزیولوژیکی وجود داشته باشد که به برخی افراد امکان دهد بدون استفاده از محدودیت شدید در خود، کالری را که مصرف می کنند تعدیل کنند.

نکات مهم خرید در روزهای کرونایی

خرید کردن در زمان شیوع کرونا کار آسانی نیست، به همین دلیل ۱۰ راهکار ارائه داده ایم تا راحت تر و بانگرانی کمتری خرید کنید



مارال مرادی، خبرنگار

سلامت
باشیوع ویروس کرونا و ماندگار شدن این ویروس باید نکات لازم برای زندگی در این شرایط را بیاموزیم؛ یکی از آموزش های لازم نحوه خرید در دوران کروناست. فرقی نمی کند چه کسی برای منزل خرید می کند اما خانم ها مراقبت بیشتری در این باره داشته باشند. در ادامه نکات مهم هنگام خرید در زمان شیوع کرونا را به شما می گویم.

۱ محدود کردن دفعات بیرون رفتن برای خرید

سعی کنید حتما فهرست خرید آماده داشته باشید تا هم از خرید غیر ضروری بپرهیزید و هم این که همه اقلام ضروری را در یک زمان خریداری کنید و لازم نباشد برای هر خرید کوچک هر روز به مرکز خرید یا فروشگاه بروید.

۲ ساعات اولیه روز را برای خرید انتخاب کنید

همیشه فروشگاه ها در ساعات اولیه روز وقتی شروع به کار می کنند اول به نظافت می پردازند. برای همین اگر در ساعات اولیه روز به فروشگاه بروید هم فروشگاه تمیز و بهداشتی است و هم جمعیت کمتری در این ساعت به فروشگاه می آیند و هم کمتر با دیگران در ارتباط هستید و می توانید به آسانی اقلام مدنظر خود را انتخاب و خریداری کنید. در کل بهترین ساعت برای خرید انتخاب کنید؛ چون هر چه زمان کمتری با دیگران در ارتباط باشید؛ امکان ابتلا به هر گونه ویروس و بیماری کمتری می شود.

۳ شستن و ضد عفونی کردن دست ها

همه می دانیم بهترین کار برای مقابله با ویروس کرونا ضد عفونی کردن مداوم دست هاست. پس لطفا قبل از رفتن به خرید، حین خرید و بعد از تمام شدن خرید حتما دست های خود را ضد عفونی کنید. فراموش نکنید

در حین خرید چون به اقلام گوناگون دست می زنید حتما مدام دست های تان را ضد عفونی کنید و به صورت و ماسک خود دست نزنید.

۴ اجتناب از خرید مواد غذایی بدون بسته بندی

در بسیاری از فروشگاه ها مواد غذایی نوشیدنی و... بدون بسته بندی به فروش می رسد؛ بهتر است در این ایام از خرید این گونه خوراکی ها پرهیز کنید.

۵ تجهیزات خرید را فراموش نکنید

حتما هنگامی که می خواهید به خرید بروید ماسک بزنید. غیر از ماسکی که به صورت دارید یک ماسک اضافه و همچنین مایع ضد عفونی کننده دست و کیسه های پارچه ای قابل شست و شو همراه داشته باشید.

۶ تنها به خرید بروید

سعی کنید تا جایی که امکان دارد کودک تان را با خود به خرید نبرید. هر چه افراد کمتری در فروشگاه باشند خطر انتقال بیماری کمتر است و لازم نیست مدام مراقب آن ها باشید به جایی دست نزنند.

۷ تماس لسی را محدود کنید

هنگام رفتن به خرید ذهنی باز داشته باشید. محدود کردن تماس با تعداد کالاهایی که قصد خرید آن ها را دارید نه تنها خطر کمتری برای شما دارد بلکه

در نهایت باعث تمیز تر شدن فروشگاه نیز می شود. در حالی که برخی افراد برای خرید میوه آن را لمس می کنند بهتر است در این ایام از این کار خودداری کنید.

۸ رعایت فاصله اجتماعی

هنگام انتخاب اقلام و حساب کردن خرید ها به حقوق دیگران احترام بگذارید و فاصله اجتماعی را با آن ها رعایت کنید.

۹ استفاده از کارت بانکی

برای پرداخت بانکی همراه خود داشته باشید و برای نکند. حتما کارت بانکی همراه خود داشته باشید و برای وارد کردن رمز یا دستمال یا دستکش استفاده کنید؛ در انتها کارت را در محفظه ای مخصوص قرار دهید و بعد از بازگشت به منزل، کارت بانکی خود را با پد الکلی یا الکل ضد عفونی کنید.

۱۰ آوردن خرید ها به منزل

پس از بازگشت به خانه، خرید ها را به طور مستقیم وارد منزل نکنید. خرید ها را بیرون از منزل بگذارید و بعد از خارج کردن از کیسه های پلاستیکی آن ها را داخل سینی یا تشت بزرگ به منزل بیاورید و هر کدام را به صورت جدا گانه ضد عفونی کنید یا با آب و مواد شوینده به خوبی بشویید.

تغذیه

۶ پیشنهاد ساده برای کاهش مصرف نوشابه های گاز دار

افزایش مصرف نوشابه خانوار های ایرانی در یک سال گذشته

مبین رمضان

خبرنگار



نتایج نظرسنجی سال ۹۸ و ۹۹ نشان می دهد، میزان مصرف نوشابه خانوار های ایرانی طی یک سال گذشته افزایش یافته است. در این زمینه مرکز نظرسنجی ایسپا (مرکز نظرسنجی دانشجویان ایران)، سبد غذایی خانوار های ایرانی را در خصوص میزان مصرف نوشابه مورد بررسی قرار داده است. نتایج یافته ها نشان می دهد ۴/۵ درصد خانوار ها در سال گذشته هر روز نوشابه مصرف کرده اند. ۱۹/۲ درصد «چند روز در هفته»، ۳۵ درصد «چند روز در ماه» و ۱۹/۹ درصد خانوار ها «چند روز در سال» گذشته نوشابه مصرف کرده اند. ۲/۱ درصد خانوار ها هم اصلاً نوشابه مصرف نمی کنند. در شرایطی که هوا گرم است و کرونا هم باعث شده در این گرما از ماسک و دستکش استفاده کنیم تمایل به مصرف نوشیدنی های خنک و شیرین هم بیشتر شده است. در این مطلب برای این که بتوانیم عطش مصرف نوشابه های گاز دار را به حداقل برسانیم چند راهکار ارائه داده ایم:

۱- اگر چه بهتر است که بگوییم مصرف نوشابه را ترک کنید اما برای بعضی از ما این کار سخت است، بنابراین بهتر است بگوییم مصرف آن را به حداقل برسانید و به جای نوشابه خانواده، بطری نوشابه با حجم کم خریداری کنید. ۲- از آب طعم دار خنک قبل از نوشیدن نوشابه گاز دار استفاده کنید تا نوشابه کمتری بنوشید.

۳- به محض احساس تشنگی آب خنک و گوارا بنوشید. ۴- هر چه مصرف فست قود ها را کاهش دهید، مصرف نوشابه هم کمتر خواهد شد.

۵- مشکلاتی که مصرف نوشابه های گاز دار برای شما ایجاد می کند به دلیل قند زیاد آن است. نوشیدن نوشابه خنک همراه غذا اگر چه لذت بخش است، اما هضم و جذب غذا را با مشکل روبه رومی کند، بنابراین تا حد امکان از قند طبیعی برای ثابت نگه داشتن قند خون تان کمک بگیرید و از خوردن غذاهای شور و تند بپرهیزید. ۶- اما نکته ای هم برای مغازه داران محترم که انواع نوشابه های گاز دار را در ویترین یخچال و جلوی چشم خریداران قرار می دهند، طوری که در این روز های گرم همه را برای خرید و سوسو سه می کند، در حالی که اگر همین قوطی نوشابه بیرون از یخچال و گرم باشد چندان جذابیتی ندارد و به راحتی می توان با چیدن نوشیدنی های سالم تر، به فرهنگ کاهش مصرف نوشابه های گاز دار؛ البته با کمی چشم پوشی از سود شخصی، کمک کرد.

دانستنی ها

آسیب های اشعه فرابنفش در کدام مناطق بیشتر است؟

سید فرزاد محمدی رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشت، درباره اهمیت استفاده از عینک آفتابی با توجه به مناطق جغرافیایی توضیحاتی را ارائه داد. او در این باره به خبرنگار مهر گفت: «استفاده از عینک آفتابی فقط مختص روز های گرم سال و فصل تابستان نیست. «محمدی در ادامه افزود: «نکته ای که وجود دارد، این است که در تابستان نور خورشید با فاصله کمتری به زمین می رسد و باعث می شود گرما در زمستان کمتر باشد. در حالی که استفاده از عینک آفتابی برای همه فصول سال توصیه می شود نکته ای که نباید فراموش کنیم اهمیت استفاده از عینک آفتابی در ارتفاعات است زیرا اشعه فرابنفش در این مناطق شدت بیشتری دارد. با توجه به این که در ارتفاعات هوا خنک تر است، اما نباید فکر کنیم که استفاده از عینک آفتابی اهمیتی ندارد، بلکه استفاده از عینک آفتابی در ارتفاعات و جاهایی که به خط استوا نزدیک تر است، بیشتر توصیه می شود. هر چه فضا و محیطی که در آن زندگی می کنیم مسطح تر باشد، به عبارتی انعکاس نور بیشتری داشته باشد، به استفاده از آن تاکید بیشتری می شود. عینک آفتابی همراه با کلاه و استفاده از کرم های ضد آفتاب، برای سلامت پوست و چشم ها، مفید و ضروری است.»

نوشیدنی

اسموتی سیب و خیار، نوشیدنی خنک و مفرح



- کلم برگ - ۵ برگ
- خیار - یک عدد
- خیار متوسط پوست کنده - یک عدد
- سیب سبز - یک عدد

نکاتی درباره آموزش شستن دست ها به کودکان

در شرایط شیوع کرونا ترغیب کودکان به شستن و شوی مرتب دست ها ممکن است کمی دشوار به نظر برسد

● آیا فرزندان به سینک یا روشویی نمی رسد؟

«اگر فرزند شما کوچک است، او را بالا نگه دارید تا قدش به سینک ظرف شویی یا روشویی داخل سرویس بهداشتی برسد. «اگر فرزند شما می تواند به تنهایی بایستد، از یک چهارپایه ایمن برای رسیدن قدش استفاده کنید. «اگر موارد بالا برایتان مقدور نیست دست های او را با دستمال کاغذی مرطوب و صابون پاک کنید. سپس از یک دستمال کاغذی مرطوب دیگر استفاده کنید تا کف ها را پاک کنید. در آخر دست های او را با یک دستمال کاغذی تمیز خشک کنید. دست های خود را بعد از کمک به کودک بشویید.



● چه زمانی باید دست ها را شست؟

● به فرزندان خود بیاموزید تا پیش از غذا خوردن، لمس چشم، بینی و دهان یا لمس یک زخم باید حتما دست های خود را بشویند. ● همچنین شستن و شوی دست ها پس از استفاده از سرویس بهداشتی، لمس حیوانات، دست زدن به غذا یا داروی حیوانات خانگی، بازگشت از بیرون، دست زدن به زباله ها و بودن در اطراف فرد بیمار الزامی است.



● چرا شستن دست ها مهم است؟

برای فرزندان خود با صبر و حوصله توضیح دهید که شستن و شوی دست ها به جلوگیری از بیمار شدن آن ها و دیگران کمک می کند.

● نکاتی برای ترغیب کودکان به شستن دست ها

● به الگوی کودک خود تبدیل شوید| حتماً خودتان آن چه را که به کودک تان درباره شستن دست ها می گوئید، رعایت کنید. ● صبور باشید| مدتی طول می کشد که کودک به شستن دست ها عادت کند، اما به تدریج عادت کند، همواره در صورت لزوم او را راهنمایی کنید. ● شستن و شورا یادآوری کنید| کودکان تنها در صورت مشخص بودن خاک یا گل ولای یا رنگ روی دست هایشان آن ها را شستن و شواهند داد. یادآوری کنید میکروب هایی که دیده نمی شوند نیز لازم است از بین بروند.

