



پزشکی

روش های پیشگیری از سینوزیت کودکان



سینوزیت یک اصطلاح پزشکی به معنی التهاب سینوس هاست که به طور معمول در اثر عفونت های ویروسی، باکتریایی یا قارچی در افراد ایجاد می شود. سینوزیت تورم بافتی است که سینوس ها را پوشش می دهد.

در نوع حاد علایم سینوزیت با گذشت زمان از بین می رود ولی در نوع مزمن فرد دچار عفونت های مکرر می شود و علایم آن بسیار اذیت کننده است و حتماً باید بیمار تحت درمان قرار گیرد.

● علایم سینوزیت در کودکان

سینوزیت در کودکان با سنین مختلف، علایم مختلفی ایجاد می کند. بچه های کم سن و سال تر بیشتر علایمی مثل سرماخوردگی دارند که شامل آبریزش و گرفتگی بینی و تب کم می شود. در صورتی که فرزندتان پنج تا هفت روز بعد از آغاز حالت های سرماخوردگی دچار تب شد، می تواند علامتی از سینوزیت یا یک عفونت دیگر مانند برونشیت، سینه پهلوی عفونت گوش باشد، پس باید برای بررسی بیشتر وی را نزد پزشک ببرید.

● پیشگیری از سینوزیت در کودکان

سینوزیت در واقع یک عفونت ثانویه است که به طور معمول به دنبال سرماخوردگی ها یا آلرژی ها رخ می دهد، شما می توانید با درمان اولیه این بیماری ها از مبتلا شدن به سینوزیت جلوگیری کنید. وقتی که فرزندتان دچار سرماخوردگی شده است فضای خانه را مرطوب نگه دارید. رطوبت از التهاب و ضخامت دیواره سینوس جلوگیری می کند و ترشحات را رقیق نگه می دارد. مایعات فراوان به فرزندتان بدهید، نوشیدن مایعات زیاد هم همین اثر را دارد. خانه را هم عاری از مواد حساسیت زا نگه دارید.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹

دلایل، علایم و تشخیص سندروم تونل کارپال

در این بیماری حس درد و گزگز از مچ شما شروع و تانوک انگشتان کشیده می شود و به دلیل تحت فشار قرار گرفتن عصب در مچ اتفاق می افتد



دانستنی ها

مهدیس مرادیان | خبرنگار

اگر شغل تان ایجاب می کند که زمان طولانی، پای سیستم رایانه بمانید یا در انجام کارهای روزانه استفاده زیادی از دستان تان می کنید، احتمال این که با درد مچ دست مواجه شوید، زیاد است. اما آیا تا به حال در چهار انگشت اول خود حس گزگز و مور مور را تجربه کرده اید؟ این حس در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه دالان مچ دست (تونل کارپال) ایجاد می شود. در این بیماری حس درد، گزگز و مور مور، از مچ شما شروع و تانوک انگشتان کشیده می شود و به دلیل تحت فشار قرار گرفتن عصبی در محل یاریکی در مچ شما، اتفاق می افتد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● تونل کارپال چیست؟

تونل کارپال یک ساختار محکم استخوانی، فیبری است که از استخوان های مچ و لیگامان (رباط) عرضی ساخته شده است. این ساختار همان طور که از اسمش پیداست تونلی است که اجزایی از درون آن عبور و حس انگشت شست، انگشت اشاره، وسط و بخشی از انگشت حلقه را ایجاد می کند.

● علایم این سندروم چیست؟

مشکل در به حرکت درآوردن طبیعی دست، احساس ضریان و تورم، ضعف در عضلات، لرزش دست و درد بالارونده در ساعدو شانه، از عوامل این بیماری هستند که در اوایل بیماری فقط هنگام خواب و استراحت ایجاد می شود.

● مکانیسم این سندروم چگونه است؟

سندروم کارپال، سندرومی به نسبت شایع است، طبق آمار به دست آمده میزان بروز این بیماری در زنان بیشتر از مردان است.

بیشتر افراد درگیر میانگین سنی ۵۴ سال را دارند. سندروم تونل کارپال در اثر فشرد شدن عصب مدین در مچ به وجود می آید که این ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد. برای نمونه، این فشرد شدن ممکن است در اثر ضربه باشد مثلاً در اثر شکستگی انتهای ساعد یا در اثر خم و راست کردن تکراری و طولانی مدت مچ دست و انگشتان اتفاق بیفتد همچنین از عوامل زمینه ساز این سندروم می توان به دیابت،

برخی بیماری های متابولیک، کم کاری تیروئید و بارداری اشاره کرد.

افرادی که شغلشان (آشپز، قصاب، ورزشکاران و...) ایجاب می کند حرکات تکراری را با دست یا قسمت تحتانی آرنج (که نیاز به خم شدن یا کشیده شدن بیش از حد دست و مچ دارد) انجام دهند، بیشتر در معرض این سندروم هستند. ورم یا التهاب در محل مچ دست باعث فشردگی این عصب می شود. این فشردگی که می تواند در هر دو دست اتفاق بیفتد منجر به حس گزگز، ضعف و بی حسی در سمت انگشت شست می شود.

● پیشگیری از ابتلا به این سندروم

کشیدن و حرکت دادن دست و مچ، نگه نداشتن طولانی مدت اجسام به وسیله دست ها، استفاده از تجهیزات بهتر و وسایل بزرگتر، تمرین قرار گرفتن در وضعیت های بدنی مناسب و استفاده از منابع غذایی مکمل و ضد التهاب در پیشگیری از ابتلا به این سندروم موثر است.

● تشخیص و درمان

امروزه تشخیص این بیماری با گرفتن یک نوار عصب و عضله و انجام چند معاینه ساده امکان پذیر است و اگر در مراحل اولیه درگیری عصب میانی دست باشید، تنها با بستن مچ بند و استفاده از فیزیوتراپی یا لیزر و گاهی با تزریق موضعی مشکل شما حل خواهد شد. در صورت تمایل بیمار، جراحی هر دو دست همزمان قابل انجام است و هیچ منعی ندارد.

● روش تست تبیل

در این مانور ضربات ملایم روی عصب مدین بر سطح مچ زده می شود. اگر با این مانور علایم درد تیر کشنده و سوزشی ایجاد شد یعنی تست مثبت است.

تست فالن: بیمار ساعدش را به طور افقی در هوا نگه می دارد یا از پشت دو دست را به هم می چسباند به گونه ای که مچ دست در خم شدن کامل قرار گیرد، این وضعیت را ۶۰ ثانیه نگه می دارد اگر کرخی خواب رفتن انگشتان ایجاد شد تست مثبت است. تشخیص قطعی با انجام مطالعات و معاینات بالینی انجام می شود، ولی تست الکترومیوگرافی (EMG) و مطالعه هدایت عصبی (NCS) اندام های فوقانی می تواند کمک کننده باشد که در این بیماران تأخیر هدایتی حسی و حرکتی اعصاب مدین را در ناحیه مچ دست داریم.

● مراقبت های بعد از عمل جراحی

✓ پرهیز از انجام کار سنگین با دست تا دو ماه.
✓ محل جراحی را سرد کنند تا افزایش تورم جلوگیری کنند.
✓ انگشتان دست را چند بار در روز و هر بار ۱۰ دقیقه جمع و باز کنند.
✓ آرنج و شانه خود را مرتب حرکت دهد.
✓ برخی بیماران ممکن است از فیزیوتراپی نتیجه نگیرند،
✓ در هر صورت فیزیوتراپی پس از این عمل اجباری نیست.

زیبایی

۶ راهکار برای چاق شدن صورت بدون اضافه وزن بدن

مارال مرادی

خبرنگار

برای خانم ها چاق شدن صورت بدون این که چربی به اطراف شکم پاران های شان اضافه شود؛ کار بسیار سختی است. در این مطلب به برخی روش ها که به چاق شدن صورت شما کمک می کند، اشاره کرده ایم.

۱. نوشیدن آب کافی

کم آبی بدن یکی از دلایل مهم لاغری صورت است. نوشیدن آب کافی در طول روز آب میان بافتی سلول ها را تامین می کند و اثر فوق العاده ای بر چاق شدن صورت دارد.

۲. نوشیدن شیر

برای چاق شدن سریع صورت هر روز شیر بنوشید. این نوشیدنی سرشار از پروتئین، کلسیم، ویتامین ها و مواد معدنی است و با افزایش آب رسانی به سلول های پوستی باعث پر شدن صورت می شود.

۳. مصرف میوه و سبزیجات

برای چاق شدن سریع صورت کافی است مصرف میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی تان افزایش دهید. فیبر موجود در میوه و سبزیجات باعث آب رسانی به سلول های پوست می شود. اگر میوه ها کالری کمی دارند، اما به دلیل فیبر بالایی که دارند شمارا برای مدت طولانی سیر نگه می دارند. یک هفته بعد از اضافه کردن سبزیجات و میوه ها به رژیم غذایی تان می توانید تاثیر آن را بر پر شدن صورت تان ببینید.

۴. مصرف آجیل

یکی از بهترین روش ها برای چاق شدن صورت در یک هفته خوردن آجیل است. چهار مغز یکی از معجون های عالی است که اضافه کردن آن به رژیم غذایی تان باعث چاق شدن سریع صورت می شود. این حب از خرما، پسته، فندق و بادام تهیه می شود. چهار عدد از هر یک از این مغز ها را بکوبید و با دو عدد خرما یا مقداری شیر خرما ترکیب کنید، تا به شکل خمیر در آید. با این خمیر حب های کوچک درست کنید. روزانه ۵ تا ۱۰ عدد از این حب ها را بخورید تا صورت تان پر شود.

۵. رژیم غذایی پر کربوهیدرات

برای چاق شدن صورت در یک هفته مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مانند نان، برنج، ماکارونی و پاستا را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. خوردن این مواد غذایی باعث اضافه شدن چربی صورت می شود و صورت تان را به سرعت چاق می کند.

۶. خوردن جوانه گندم

کاری جوانه گندم باالاست و گنجاندن آن در رژیم غذایی باعث چاق شدن بدن و صورت می شود. همچنین پروتئین موجود در جوانه گندم باعث افزایش حجم عضلات می شود. جوانه گندم را همراه با شیر یا ماست بعد از هر وعده غذایی مصرف یا از آن برای تهیه سالاد و طبخ غذا استفاده کنید.

در تهیه این مطلب از سایت «خبربانو» کمک گرفته شده است

کودک

راه های تشخیص تب در کودکان

محدوده دمای طبیعی بدن نوزاد بین ۳۶ تا ۳۷/۵ درجه سانتی گراد است، که این عدد بسته به زمان گرفتن دمای بدن نوزاد، روش گرفتن و دستگاه تب گیری متفاوت است. درجه حرارت بدن بیشتر افراد در طول روز کمی تغییر می کند. صبح ها معمولاً کمی پایین تر است و عصرها کمی بالاتر می رود و در طول فعالیت، بازی و ورزش هم نوسان می یابد.

● **چه دمایایی از بدن نوزاد نشان می دهد که او تب دارد؟**
برای تایید تب از یک دماسنج مطمئن استفاده کنید. در

موارد زیر می توان گفت که کودک تب دارد:
✓ اندازه گیری مقعدی (۳۸ درجه سلسیوس)
✓ اندازه گیری دهانی (۳۷/۵ درجه سلسیوس)
✓ اندازه گیری زیر بغلی (۳۷/۲ درجه سلسیوس)

● **اگر تب سنج در دسترس نداشتیم از کجا بفهمیم**

که نوزادمان تب دارد:

✓ احساس تریق و رطوبت زیاد
✓ سرخ شدن گونه ها
✓ احساس گرما روی پیشانی، پشت و معده
✓ احساس درد مفاصل و ماهیچه ها
✓ کمبود اشتها
✓ خواب آلودگی
● **با مشاهده بالا بودن دمای بدن نوزاد چه باید کرد؟**
✓ کاهش لباس های نوزاد به شرطی که کودک دچار سرماخوردگی نشود.
✓ قرار دادن یک پارچه مرطوب بر پیشانی و گردن کودک
✓ بر حسب سن و وزنش، به او استامینوفن یا ایبوپروفن بدهید (باتجویز پزشک)
✓ متعادل سازی دمای اتاقی که نوزاد در آن قرار دارد.
✓ مایعات و شیر کافی در دسترس فرزندتان قرار دهید.

اشپزی هنر

دمنوش های زمستانی



یک قاشق چای خوری زنجبیل تازه و زردچوبه را به آب داغ قوری (۷۰-۸۰ درجه) اضافه کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. سپس می توانید این دمنوش مقوی را

دمنوش زنجبیل و زردچوبه
● زنجبیل تازه - چند برش
● زردچوبه - یک قاشق غذاخوری



خوری پودر یا دانه را زیانه را به آب داغ داخل قوری اضافه و پس از ۵ دقیقه میل کنید.

دمنوش نعنایه، رازیانه و زنجبیل
● نعنای خشک - یک قاشق چای خوری
● پودر زنجبیل - نصف قاشق چای خوری
● پودر رازیانه - نصف قاشق چای خوری

یک قاشق چای خوری نعنای خشک، یک قاشق چای خوری پودر زنجبیل خشک شده و یک قاشق چای

آنتی کرونا

چطور با ماسک زدن راحت تر کنار بیاییم

برخی افراد از دشوار بودن استفاده از ماسک گلایه می کنند و می گویند نفس کشیدن با ماسک کار سخت تری است.

بعضی به این بهانه که ماسک زدن موجب کاهش سطح اکسیژن بدن یا تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود از زدن ماسک اجتناب می کنند که درستی این موارد توسط متخصصان رد شده است و ماسک در حالت معمول ضرر خاصی ندارد. فقط توجه به چند نکته ضروری است.

۱ ماسک زدن به خصوص هنگام ورزش گاهی باعث می شود افراد در نفس کشیدن احساس مشکل کنند. بهترین شیوه برای حل این مشکل این است که با سرعت آهسته تری نفس بکشید تا مقاومت ماسک در برابر هوا کمتر شود. تلاش کنید هوای بازدم را با لب های غنچه شده بیرون دهید یا اگر در حال راه رفتن هستید، سرعت حرکت تان را کاهش دهید تا فشار کاری به های تان کمتر شود.

۲ استفاده از طلق های محافظ صورت یا شیلد نمی تواند جای ماسک زدن را بگیرد چرا که همه صورت را نمی تواند بپوشاند و



ذرات ریز می تواند به دهان و بینی ما وارد شود.

۳ اگر دچار عفونت ویروس کرونا باشید، ماسک پارچه ای می تواند مانع انتشار ویروس از شما به دیگران شود. اما شما را از دیگران مصون نمی کند. به هر حال بهترین توصیه استفاده از ماسک سه لایه پرستاری استاندارد است که لایه وسطش ملت بلون باشد.

۴ اگر ماسک زدن باعث می شود احساس گرمای بیش از حد کنید، به دنبال ماسکی باشید که لایه های بیرونی و درونی آن از جنس پارچه های ریز بافت، سبک وزن با فناوری پیشرفته باشد که به خنک نگاه داشتن شما کمک کند.

۵ اگر واقعا زدن ماسک برای شما ممکن نیست، پیش از آن که به طلق محافظ روی بیاورید با پزشک تان مشورت کنید. اگر تنها گزینه باقی مانده برای شما استفاده از شیلد یا طلق محافظ است، از شیلدی استفاده کنید که تا دو طرف صورت و پایین چانه تان کشیده شود و فاصله خود را با دیگران تا ۳ متر حفظ کنید.

منبع: پرنا