



پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

شاید تصور این که گوش‌های ما توانایی انجام کارهایی غیر از شنیدن را داشته باشند، مشکل به نظر برسد اما واقعیت این است که گوش‌ها علاوه بر شنیدن،

با گوش هایمان چه چیزهایی درباره وضعیت سلامت مان بشنویم

علاوه بر وظیفه شنیدن و حفظ تعادل، گوش‌ها به طور بالقوه می‌توانند سرنخی از وضعیت عمومی سلامت مان هم ارائه دهند

وظایف مهم دیگری هم بر عهده دارند. به عنوان مثال، آن‌ها تعادل مارا تنظیم می‌کنند و اطلاعات مربوط به موقعیت سر را به مغز می‌فرستند. افزون بر این، شرایط مختلف گوش، از جمله علائمی در شکل ظاهری آن، به طور بالقوه می‌تواند سرنخی از وضعیت عمومی سلامت شما ارائه دهد. در ادامه با شش چیزی که گوش‌ها درباره سلامت به ما می‌گویند، آشنا می‌شویم.

مشکلات دهان و دندان

اگر معمولاً دچار گوش‌درمی شوید این دردممکن است ناشی از مشکل فک باشد. دردهای گوش اغلب به اشتباه تشخیص داده می‌شود. یکی از عوامل مهم ایجاد کننده این دردها اختلال مفصل گیجگاهی فکی است که فک را به استخوان‌هایی که در جلوی هر گوش قرار دارد متصل می‌کند. این شرایط ممکن است هنگام جویدن، صحبت کردن یا باز کردن دهان باعث درد گوش شود. بنابر این، اگر به طور مکرر درد گوش را تجربه می‌کنید شاید بهتر باشد با دندان‌پزشک مشورت کنید.

بیماری‌های کلیه

داشتن گوش‌های کوچک یا گوش‌هایی با شکل غیر معمول – حتی وجود یک زائده گوشتی روی گوش – ممکن است نشانه‌ای از بیماری‌های کلیوی باشد. دلایلش این است که در دوران جنینی گوش‌ها هم‌زمان با کلیه‌ها

آن در مجله آمریکایی قلب و عروق منتشر شد، نشان داد احتمال وجود علائم بیماری قلبی در افرادی که در لاله گوش خود چین خوردگی دارند بیشتر از افرادی است که لاله گوش شان صاف است.

اضطراب و فشار خون بالا

احساس صدای زنگ در گوش که به وزوز گوش هم معروف است می‌تواند نشانه تقریباً ۲۰۰ مشکل مختلف باشد. گاهی این عارضه نشانه‌ای از بیماری‌های گوش داخلی، پاره شدن پرده گوش یا جرم درون گوش است اما در برخی موارد می‌تواند ناشی از بیماری‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی باشد. این بیماری‌ها روی عصب شنوایی تأثیر می‌گذارد و چنین عارضه‌ای را ایجاد می‌کند. اگر برای مدت کوتاهی دچار وزوز گوش هستید، جای نگرانی نیست اما اگر مشکل چند ماه ادامه داشت بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

ابتلا به دیابت یا خطر ابتلا به آن

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۸ توسط موسسه ملی سلامت آمریکا انجام شد، نشان داد کاهش شنوایی در افراد دیابتی دو برابر بیشتر است. همچنین بزرگ سالان مبتلا به پیش‌دیابت که سطح گلوکز خون آن‌ها از حد طبیعی بالاتر است، ۳۰ درصد بیشتر از افراد با سطح قند خون طبیعی کاهش شنوایی داشتند. گفته می‌شود کاهش شنوایی می‌تواند با تأمین قند خون گوش داخلی که ممکن است در بیماران دیابتی به خطر بیفتد مرتبط باشد.

انسداد عروق

تحقیقات نشان داده است وجود چین‌مورب روی لاله گوش می‌تواند نشانه‌ای از بیماری قلبی باشد. اگر چنین علامتی را در لاله گوش‌تان مشاهده کردید بهتر است آن را با پزشک در میان بگذارید. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ در مرکز پزشکی سیدرز سینایی لس‌آنجلس انجام و نتایج

دسر

شکلات داغ خانگی، یک عصرانه گرم خانوادگی

برای تهیه شکلات داغ حرفه‌ای خانگی ابتدا پودر کاکائو، شکلات تلخ ریز خرد شده و شکر قهوه‌ای را در یک قابلمه کوچک بریزید و با هم مخلوط کنید. این کار کمک می‌کند تا تمام تکه‌های درشت شکر یا کاکائو باز شوند.

سپس شیر پرچرب را به این مواد اضافه کنید، کمی هم بزنید و قابلمه را روی شعله ملایم گاز بگذارید. حدود ۵ دقیقه مخلوط را مرتب هم بزنید تا یک ترکیب صاف و یکدست به دست آورید.

اکنون عصاره وانیل و مقدار خیلی کم نمک را به آن اضافه کنید. بعد از حدود ۲۰ ثانیه از اضافه کردن نمک و وانیل، شکلات داغ را در فنجان‌های مدنظر سرو و در صورت تمایل روی آن را با پودر کاکائو، پودر دارچین یا خامه زده شده تزئین کنید.

تازه ها

هرگز پس از نوشیدن قهوه مسواک نزنید!



همه افراد برنامه خاصی را برای اول صبح خود دارند و برای بسیاری، مهم‌ترین مؤلفه این برنامه صبحگاهی نوشیدن یک فنجان قهوه است. اما آیا شما بعد از نوشیدن یا قبل از نوشیدن قهوه مسواک می‌زنید؟ کارشناسان می‌گویند این کار برای سلامتی دندان شما بسیار خطرناک است. معروف است که قهوه باعث تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود و حاوی تانن است که می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد بنابر این مسواک زدن برای جلوگیری از آسیب‌های ناشی از مصرف قهوه بسیار مهم است. اما کریستینا ماینرز، دندان‌پزشک اهل آمریکا می‌گوید: بهتر است این کار را قبل از نوشیدن قهوه انجام دهید. ماینرز در توضیح دلیل لزوم مسواک زدن دندان‌ها قبل از مصرف قهوه صبح می‌گوید: با این کار تجمع پلاک روی دندان‌ها برطرف می‌شود و چسبیدن لکه‌ها به آن را دشوار می‌کند. او اضافه می‌کند: اگر دندان‌های خود را بسیار تمیز نگه دارید، مقدار کمی از قهوه به آن‌ها می‌چسبد.

این دندان‌پزشک توضیح می‌دهد: ممکن است برخی

بیشتر بدانیم

۴ بیماری زمینه‌ای که درمان کرونا را سخت می‌کند

تحقیق جدید نشان داده است که چهار بیماری زمینه‌ای درمان کرونا را سخت می‌کند. پژوهشگران دانشگاه تافتس در شهر بوستون آمریکا داده‌های ۹۰۰ هزار بیمار مبتلا به کرونا را مورد ارزیابی قرار داده‌اند. این بیماران وضعیت سختی را در دوران ابتلا به کرونا طی کرده‌اند. بر اساس الگوی محاسباتی این پژوهشگران، دو سوم این افراد پیشینه یکی از این

چهار بیماری را داشته‌اند: «چاقی، فشار خون بالا، دیابت یا نارسایی قلبی». بر اساس آمار ارائه شده، بزرگ‌ترین خطر بیماری شدید کرونایی را افرادی متحمل شده‌اند که اضافه وزن زیادی یا فشار خون بالا داشته‌اند و این که شدت این بیماری با سبک زندگی افراد ارتباط دارد.

منبع: خبر آنلاین

مواد لازم (برای ۴ فنجان)

- شکلات تلخ ریز خرد شده: ۱۵۰ گرم
- پودر کاکائو: ۲ قاشق غذاخوری
- شکر قهوه‌ای: ۲ قاشق غذاخوری
- شیر پرچرب: ۴ فنجان
- عصاره وانیل: یک قاشق چای‌خوری
- نمک: یک چهارم قاشق چای‌خوری
- خامه زده شده یا پودر کاکائو: به مقدار لازم برای تزئین

آنتی کرونا

احتمال ابتلا به ویروس کرونا برای بار دوم چقدر است؟



یک مطالعه رصدی بزرگ از مؤسسه ملی سلامت آمریکا (NIH) نشان داده است ابتلا به ویروس کووید ۱۹ می‌تواند حداقل برای چند ماه فرد را از عفونت مجدد محافظت کند. مطالعه جدیدی که اطلاعات بیش از سه میلیون نفر را بررسی کرده است، نشان می‌دهد که عفونت یا ابتلای مجدد به ویروس SARS-CoV-2 ویروسی که موجب بیماری کووید ۱۹ می‌شود، هنوز بسیار نادر است. این تحقیق تأیید می‌کند که یک آزمایش آنتی‌بادی مثبت در پی ابتلای اولیه می‌تواند با خطر بسیار کمتری نسبت به ابتلای دوم در آینده مرتبط باشد، با این حال هنوز مشخص نیست که این محافظت تا چه مدت ادامه دارد. بر اساس مشاهدات، آزمایش طلایی PCR به طرز باورنکردنی به قطعات ویروس کرونا حساس است. به همین دلیل آزمایش PCR بیمار آن مبتلا شده به کووید ۱۹ تا ماه‌ها پس از بهبودی همچنان مثبت می‌شود. در ماه اوت سال گذشته میلادی دانشمندان دانشگاه هنگ کنگ اولین مورد تأیید شده از ابتلای مجدد به کرونا گزارش کردند. از آنجا که این مورد خاص داده‌های ژنومی از هر دو عفونت را ارائه داد، محققان توانستند تأیید کنند که عفونت دوم یک سویه متفاوت از ویروس کروناست. چندین مورد از این بررسی‌های آنتی‌بادی نشان داد که سطح آن می‌تواند چند ماه پس

این مطالعه در مجله JAMA Internal Medicine منتشر شده است. منبع: ایسنا

سلامت

۱۲ وسیله‌ای که تاریخ انقضا دارند ولی شاید ندانید!

مارال مرادی

خبرنگار

خانم‌ها همیشه تاریخ انقضای خوراکی‌ها را بررسی می‌کنند و از این موضوع آگاه هستند که تا چه مدت باید محصولات بهداشتی را نگهداری کنند اما متأسفانه، به تاریخ انقضای وسایل خانگی خود توجه نمی‌کنند که بیش از هر چیز اطراف‌شان را احاطه کرده‌اند. در این مطلب به شما توصیه می‌کنیم غیر از تاریخ انقضای خوراکی‌ها به تاریخ انقضای وسایل دیگر هم توجه کنید.

۱. بالش‌ها

عمر مفید: ۲ تا ۳ سال

بعد از گذشت چند سال، بالش‌ها به محل مناسبی برای رشد گرد و غبار تبدیل می‌شوند. علاوه بر این پس از مدت‌زمانی تغییر شکل می‌دهند و در صورت استفاده ممکن است باعث گردن درد شوند.

۲. شانه

عمر مفید: یک سال

هر شانه‌ای باید هفته‌ای یک بار تمیز و بعد از یک سال عوض شود.

۳. حوله

عمر مفید: یک تا ۳ سال

حوله خیس محل مناسبی برای رشد باکتری‌ها و میکروب‌هاست. حتی شستن مداوم حوله‌ها هم نمی‌تواند مانع از رشد این باکتری‌ها شود.

۴. مسواک

عمر مفید: ۳ ماه

زمانی که برس مسواک فرسوده می‌شود باید فوری آن را عوض کنید. همچنین در زمان‌هایی که مبتلا به آنفلوآنزا یا سرماخوردگی می‌شوید برای این که احتمال ابتلای مجدد به بیماری را کاهش دهید باید یک مسواک جدید را جایگزین قبلی کنید.

۵. دمپایی

عمر مفید: ۶ ماه

دمپایی‌های راحتی محل ایده‌آلی برای رشد قارچ‌ها و آلودگی‌ها هستند، به همین دلیل باید تند تند شسته شوند.

۶. عطر، ادوپرفیوم و ادوتویلت

عمر مفید: یک تا ۳ سال

عطرها حاوی اسانس روغنی هستند که در صورت باز نشدن تا سه سال و در صورت استفاده تا دو سال ماندگار هستند. ادوتویلت‌ها هم اگر باز نشوند چهار سال و در صورت استفاده تا دو سال کاربرد دارند.

۷. پستانک

عمر مفید: ۲ تا ۵ هفته

پستانک‌های لاتکس بر خلاف ظاهر، نبودن نشانه‌ای از تغییر شکل و میزان استفاده، باید حتما بعد از دوتا پنج هفته تعویض شوند. آن‌ها به سادگی می‌شکنند و باکتری‌ها در شکاف‌های ایجاد شده در آن نفوذ می‌کنند.

۸. کفش مخصوص دویدن

عمر مفید: یک سال

بعد از ۴۰۰ تا ۵۰۰ کیلومتر دویدن، این گونه کفش‌ها خاصیت ضربه‌گیری خود را از دست می‌دهند و این به معنای فشار بیشتر روی مفاصل است.

۹. ادویه‌ها

عمر مفید: یک تا ۳ سال

تمامی ادویه‌ها بعد از گذشت یک تا سه سال عطر و مزه خود را از دست می‌دهند، از همین رو نباید بیش از شش ماه نگهداری شوند.

۱۰. آرد

عمر مفید: ۶ ماه تا یک سال

آرد درجه یک تا شش ماه آرد با کیفیت بالاتر تا یک سال قابل نگهداری است.

۱۱. کپسول آتش‌نشانی

عمر مفید: ۱۵ سال

در صورت وجود هر گونه نشانه آسیب یا صدمه به کپسول یا شیلنگ آتش‌نشانی باید فوری آن را تعمیر کنید.

۱۲. ضد عفونی‌کننده‌ها

عمر مفید: ۳ ماه

بعد از این مدت ضد عفونی‌کننده‌ها خاصیت خود را از دست می‌دهد.

در تهیه این مطلب از سایت brightside، کمک گرفته شده است.

