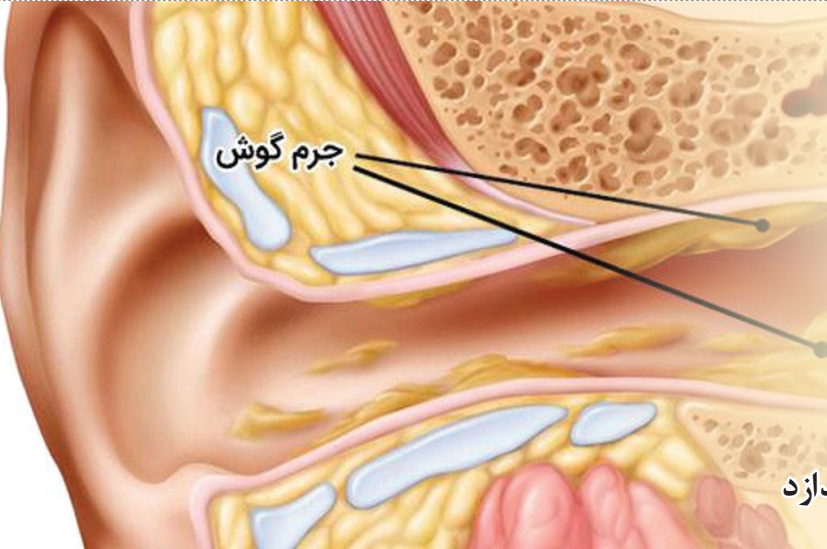


# همه چیز درباره جرم گوش

**جرم گوش نه تنها مضر نیست، بلکه اثر محافظتی دارد؛**

هرچند گاهی افزایش آن باعث کاهش شنوایی می شود،

اما خارج کردنش با اشیای تیز می تواند سلامت ما را به خطر بیندازد



ماده زد و قهوه‌ای داخل گوش که به جرم یا واکس گوش هم معروف است، توسط سلول‌های داخل کانال گوش ساخته می‌شود. جرم گوش قهوه‌ای حاصل فرایند دفاع گوش در برابر ورود میکروب‌ها و عوامل خارجی به داخل کانال این عضو از بدن است. جرم گوش نه تنها مضر نیست بلکه اثر محافظتی دارد. البته با این شرط که میزان آن از حد نصاب بیشتر نشود.

جرم گوش و تاثیر آن بر کاهش شنوایی از جمله مسائل مهم سلامت گوش در تمام سنین به شمار می آید. برای همین است که درباره تمیز کردن گوش را بدانید و جدی بگیرید.

● علت ایجاد جرم گوش چیست؟

جرم یا واکس گوش ماده آلوده‌ای نیست؛  
در واقع، نقشی که ابرو برای محافظت از  
حشمتان دارد یا پوست برای محافظت از  
سر اسریدن ایفای کند، مشابه نقشی است  
که جرم گوش برای پرده گوش و سلامت  
شنوایی شما بازی می‌کند. اما افزایش بیش از  
اندازه جرم گوش و تاثیر آن بر کاهش شنوایی  
به این علت است که جلوی پرده صماخ توسط  
آن اشغال می‌شود و صدای کمتری به این  
پرده بر خورده می‌کند. اگر میزان جرم گوش  
خیلی کمتر از حد متعادل باشد، احساس  
خشکی و خارش داخل کانال گوش بعید  
نخواهد بود. پس تمیز کردن جرم گوش مهم  
است، اما نبودن این ماده هم در درسیه‌ها به  
همراه می‌آورد.

## اشتباه بزرگ درباره جرم گوش

اگر شما از جمله افرادی هستید که علاقه دارید هر وسیله نو که تیزی که به دستتان می‌رسد، وارد کانال گوش کنید و به هر نحوی شده، ماده زرد رنگ جرم گوش را خارج کنید، باید بگویم که خطرناک‌ترین اقدام علیه سلامت و شنوایی گوش‌تان را در پیش گرفته‌اید. تمیز کردن جرم گوش به شیوه‌ای غیراستاندارد، جرم را بیشتر به سمت داخل هل می‌دهد و به‌پرده گوش فشار وارد می‌کند. این روند باعث تجمع و سفت شدن جرم گوش و تأثیر آن بر کاهش شنوایی می‌شود. از طرفی تمیز نکردن جرم گوش و فشرده شدن آن در گوش باعث احساس درد، سنگینی و پیری، کیپ شدن، زنگ زدن، خارش، بوی نامطبوع و ترشحات همراه است. اما روش درست چیست؟

## وسایل خطرناک برای گوش

هر چیز که تیزی را برای خارج کردن واکس زرد رنگ وارد گوش نکند، گوش پاک کن هم در واقع گوش پاک کن نیست. آن وسیله ای که در جامعه به عنوان گوش پاک کن استفاده و در دارو خانه ها فروخته می شود، یک اپلیکاتور است و نه یک گوش پاک کن. شما با استفاده از این وسیله نه تنها موفق به خارج کردن جرم گوش نمی شوید، بلکه بدتر جرم را به داخل هُل می دهید.

مناسب‌ترین اقدام برای تمیز کردن

**جرم گوش**  
باتوجه به حساس بودن ساختار گوش به شما توصیه می شود که اگر جرم گوش باعث شده که علایمی از قبیل درد، وزوز گوش و کاهش

روش‌های خانگی

روش زیر برای در آوردن چرک گوش در خانه معمولاً استفاده می‌شود که برای اطمینان از کارایی آن می‌توانید با پزشک‌تان مشورت و بعد اقدام کنید. شما می‌توانید جرم گوش را در خانه با استفاده از جوش شیرین پاک کنید؛ نصف قاشق چای خوری جوش شیرین را در ۶۰ میلی‌لیتر آب گرم حل کنید. اگر بطری قطره چکان دارید، محلول را داخل آن می‌ریزید. سر خود را به پهلو خم کنید و به آرامی ۵ تا ۱۰ قطره محلول را هر بار با قطره داخل گوش خود بچکانید. محلول را تا ۲ ساعت در گوش نگذارید بماند، سپس با آب بشویید. این کار را یک بار در روز انجام دهید تا جرم گوش پاک شود.

منابع این مطلب: WebMD و drdr.ir

تَرْفَنْد

ترفند مزه دار کردن ما کارونی با  
پنیر صبحانه



وقتی که ما کارونی شما به طور کامل آماده شد و آن را در ظرف مناسب سرو کردید، مقداری پنیر صبحانه را روی آن رنده کنید. این حرکت طعم و مزه شگفت انگیز به غذای شما خواهد داد و مطمئن باشید از این کار خود پشیمان نخواهید شد.

## تازه ها

## پژوهشی غافلگیر کننده: آکنه برای پوست مفید است

افراد بسیاری برای راحت شدن از شر آکنه به متخصص پوست مراجعه می کنند. اما به گزارش «کانور سیشن»، آکنه می تواند برای پوست فایده داشته باشد. عجیب است اما تحقیقات جدید نشان می دهد باکتری های آکنه سلول های پوست را به تولید چربی های ضروری تحریک می کنند.

**📌کننده سه محافظتی است:** پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است و به عنوان خط مقدم دفاع در برابر عوامل بیماری‌زا و آلودگی‌های محیط‌خارج نقش مهمی ایفا می‌کند. تنظیم دما و حفظ رطوبت هم از عملکردهای مهم پوست است. این‌طور که لپیدها با ایجاد چربی و آکنه به پوست آسیب می‌رسانند، اشتباه است؛ درواقع، این لپیدها در محافظت از سد پوستی، نقش حیاتی دارند. لپیدها در قشر کرکباتی این‌اند که چربی، روغن و انواع دیگر مولکول‌ها را شامل می‌شوند. این‌ها جزای‌ای از قشری‌خارجی‌اند که لایه پوست به‌شمار می‌روند. تغییرات در ترکیب چربی‌پوست، توانایی عملکرد آن به‌عنوان یک سد محافظ را مختل می‌کند و به طیف وسیعی از بیماری‌های پوستی از جمله آگزما و پسوریازیس منجر می‌شود.

**نقش آکنه در سلامت پوست:** هزاران نوع باکتری، پوست انسان را احاطه می‌کند. یکی از رایج‌ترین میکروب‌های روی پوست، «کوتی باکتریوم آکنه» یا «سی» آکنه است. نقش باکتریوم آکنه در ایجاد آکنه شناخته شده است، اما آثار گسترده آن بر سلامت پوست چندان که باید آشکار نیست. محققان دریافتند سی آکنه هاسلول‌های پوستی خاصی را تحریک می‌کند تا تا تولید لیپیدهایی را که برای حفظ سد پوستی مهم‌اند، به‌طور قابل توجهی افزایش دهند. در واقع، سی آکنه‌ها تولید نوعی اسید چرب از بنزیر ه کوتاه، به نام «اسید پروپیونیک» تولید می‌کنند. اسیدهای افزایش می‌دهد.

**محدود کردن رشد موارد بیماری زها** (اسیدر و پیونیک) بر ای پست محیط اسیدی ایجاد می کند که مزایای زیادی از جمله محدود کردن رشد موارد بیماری زها، کاهش برخی عفونت ها و کمک به آثار ضد التهابی روده را به همراه دارد. نتایج این تحقیقات نقش مهم باکتری معمولی پوسر در شکل دادن به ترکیب لیپیدها را برجسته کرد. همچنین لیپیدهای تولید شده پس از افزایش گرفتن در معرض سیستم ایمنی، آنها را ضد میکروبی پدید می آید. محققان امیدوارند با تحقیقات بیشتر بر میکروبیوسایتم، به درمان جای جدید برای بیماری های پوسر دست یابند.

## تازه ها

## خبر خوب درباره داروی لاغری بدون عوارض



خبری جالب درباره داروی جدیدی که بدون هیچ گونه عوارضی باعث کاهش وزن می شود. ماجرا از این قرار است که دانشمندان نوعی حامل دارو به پرایمائل تولید کرده اند که منحصرا دارو را به کبد موش های چاق می رساند و روند بیماری ناشی از برنامه غذایی شان را معکوس می کند. پژوهش های پیشین نشان داده اند که تیرومیتیک ها یا داروهای مشابه هورمون تیروئید طبیعی بدن را، راه احتمالی مقابله با چاقی که بیش از ۱۰۰ میلیون نفر

در سراسر جهان به آن دچارند و همچنین سایر عارضه‌های متابولیکی مانند دیابت نوع ۲ است. به گفته محققان، از جمله پژوهشگران دانشگاه ماساچوست، هنگام استفاده از این گونه دارو، در مان هدفمند کلید موفقیت است. به گفته آن‌ها، اگر دارو به صورت گزینشی به کبد رسانده نشود، می‌تواند عوارض داشته باشد. به گزارش «ایندپندنت»، دانشمندان تلاش کردند بستر جدیدی برای انتقال مولکول‌های کوچک و بزرگ ایجاد کنند تا دارو به محل در دست در بدن برسد. در تازه‌ترین پژوهشی که در نشریه پی‌ان‌ای اس نکسوس (PNAS Nexus) منتشر شده است، گروهی از موش‌ها به مدت ۱۰ هفته به ناهنجاری مملو از چربی، شکر و کلسترول داشتن تا وزنشان ۲۰ برابر شود و هم‌زمان به گروه کنترل موش‌ها غذای سالم داده شد. پژوهشگران هر روز به موش‌های چاق دارو دادند که داخل ناوژل بسته‌بندی شده بود و از طریق تزریق منتقل می‌شد. موش‌های تحت درمان روزی اضافه‌شان را کامل از دست دادند و هیچ گونه عوارض جانبی نامطلوبی مشاهده نشد. دانشمندان توضیح دادند وقتی حامل ناوژل به سلول‌های کبد می‌رسد، آنزیم گلوکوتایون بدن، پیوندهای ژل را می‌شکند و دارو را آزاد می‌کند. سپس، دارو گیرنده‌های نور مورین و تیروئید سلول‌ها را فعال می‌کند که به کاهش سیستمی سطح مولکول‌های چربی در بدن منجر می‌شود و تولید اسید صفراوی و چربی سوزی را افزایش می‌دهد. پژوهشگران دریافتند که پس از ۵ هفته درمان، موش‌ها به وزن طبیعی‌ای بازگشتند؛ حتی با این که برنامه غذایی پرچرب ادامه داشت، آن‌ها همچنین مشاهده کردند که سطح کلسترول در موش‌ها کاهش یافت و التهاب کبد نشان رفع شد. هر چند تولید گسترش این دارو نیازمند کار و تحقیق فراوان روی موش و انسان است، پژوهشگران امیدوارند این روش درمانی سرانجام به دارو تبدیل شود.

برگ سبز سمند سفید به شماره موتور 124K0775013 و شماره شاسی-NAAC91CE0FF049486 و شماره پلاک ۶۴۸/۲۶ ج ۲۳ به نام **تقی ناصری** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

لیه اسناد هویتی (سند وبر ک سبز)  
یک دستگاه پیل مکانیکی  
پوند ۹-۳۳۰ LC-ROBEX مدل ۲۰۱۸  
ره شاسی ۰۰۰۳۹۱۰۰۵KJ۹۰۵HHKHZ  
شماره موتور ۲۲۲۲۳۱۱۴  
مفقود و فاقد اعتبار است  
۳۳۳۳۰۰

سبز و سند کمپانی موتورسیکلت پاتک  
بہ شمارہ موتور ۳۰۶۳۱۳ و شمارہ شاسی  
۸۵ B ۱۲۵ \*\*\*NER شمارہ پلاک ۱۲۲/۷۴۱۷۶ بنام  
حمیدی مقفود و فاقد اعتبار می باشد.

لیہ اسنادھوتی(سند و برگ سبز)  
یک دستگاہ بیل مکانیکی  
پونداسل ROEX۳۳-LC-9S مدل ۲۰۱۸  
رہ شاسی ۰۰۰۳۹۱۰ HHKHZ۹۰۵KJ  
شماره موتور ۲۲۲۷۳۱۱۴  
مفقود وفاقد اعتبار است

۳۳۷۴۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری  
پرايد ۱۴۱ مدل ۸۵ به شماره انتظامي  
۳۶-۴۸۸ ی ۲۲ ش موتور ۱۶۰۴۵۱۷ ش شاسي  
۱۵۶۷۵۱۶۵۸۲۱۴ بنام سعيد سلطانزاده نقدعلي  
مقعد شده و فاقد اعتبار است  
۷/۱۹

برگ سبزی‌زواردی ۱۶۰۰ میل ۱۲۸۵  
به شماره انتظامی ۷۲-۹۱۲ و ۱۸ و شماره موتور  
۶۷-۱۶-۱۱۷۸۵ و شماره شاسی ۷۹۹۶-۲۳۴ به نام **جواد**  
**شایسته محمدزاده** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.  
۳۳۷۳۴۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتور سیکلت هند ۱۲۵  
پلاک ۷۶۴-۱۱۷۸-۶۱ سن موتور ۰۷۸۴ bfc  
ش شاسی ۱۲۵b۸۵۰۹۰۹۸  
بنام جعفر لطفی مفقود شده و فاقد اعتبار است  
۸۹۱

برگ سبز و کرات پرلید تیپ یی کی تیکس ای مدل ۸۳  
پلاک ایران ۱۲-۱۵۸-۲۵۵ ش. موزون ۰۰۷۸۵۶۴  
ش. شاسی ۰۱۴۲۰۸۱۲۸۲۲۵۶۹۷۴ بنام علی اکبر امیریان  
عباس آباد مفقود شده و فاقد اعتبار است  
۳۳۷۷۲

برگ سبزیکنان ۱۶۰۰ مدل ۸۴ سفید مرغی  
به شماره انتظامی ۱۴۷ ایران ۵۳  
به شماره موزون ۱۱۴۲۸۱۲۸۲۲۵۶۹۷۴ شماره شاسی  
۰۰۱۴۲۰۸۱۲۸۲۲۵۶۹۷۴ بنام فرامرز منظر رمضان  
مفقود  
فاقد اعتبار است  
۳۳۷۷۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰  
به ش پلاک ۵۹۹۴۱ و ۱۲ ایران به ش موتور  
۱۱۵۱۸۰۰۹۵۴۷ به ش شاسی ۰۰۸۰۹۰۹۸۳۳ بنام  
سید یحیی حقانیان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و کلات خودروسپند پی کی ای نوک مدادی  
متکیل مدل ۸، به شماره نظامی ۲۰۱۳۵۸۴۸۸۵  
به شماره موتور ۷۰۲۰۹۱۳۶۷۸۵ و شماره شاسی ۵۰۹۸۸۰  
بنام بناسیان ریخته گز مشید مفقود وفقد اعتبار  
۳۳۴۴

سند کمپانی برگ سبز موتورسیکلت شماره ۹۰  
رنگ نقره ای پلاک ۷۶۵-۶۶۹۶۹  
ش ثبت شده ۹۰۱۱۰۴۷۸۷۱  
بنام محمود ارجمند مفقود شده وفقد اعتبار است  
۳۳۴۴