آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۳۲
دوشنبه
۱۴۰۳•۱۱•۸
۲۶ رجب ۱۴۴۶/ ۲۷ ژانویه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

تاثیر آلودگی‌های صوتی بر کیفیت شنوایی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: بروز عفونت در بخش‌های مختلف گوش و همچنین آلودگی‌های صوتی می‌تواند بر کیفیت شنوایی افراد تاثیرگذار باشد. دکتر محسن رجعتی خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه گوش ارتباط نزدیکی با راه‌های هوایی بدن دارد، امکان اینکه به‌دنبال عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی‌ها دچار عفونت شود، وجود دارد و در واقع عفونت‌های گوش، زمانیکه به مرحله گوش درد برسد، می‌تواند همراه با تب و بقیه علائم سرماخوردگی باشد و معنایش این است که در فضای گوش میانی، یعنی پشت پرده گوش مایع جمع شده و این مایع ماهیت چرکی و عفونی دارد. وی افزود: در این حالت احساس گرفتگی (انسداد، خفگی) در گوش و کم‌شنوایی به فرد دست می‌دهد که پس از مراجعه به پزشک متخصص و درمان با آنتی‌بیوتیک یا درمان‌های دیگر، مایع چرکی و عفونی بعد از مدتی در فاز حاد عفونتی، بین ۲ تا ۳ ماه طول می‌کشد تا جذب شود و گرفتگی گوش برطرف شود. در این مواقع، جهت رفع نگرانی بیماران بیشتر سعی می‌کنیم به آنها آرامش دهیم و از آنها بخواهیم که صبر کنند. وی با بیان اینکه در مواقع بروز کم‌شنوایی و سنگینی گوش ممکن است شست‌وشوی داخل گوش توسط پزشک معالج انجام شود، تصریح کرد: گاهی قسمت خارجی گوش، از ترشحات و اصطلاحا جرمی انباشته می‌شود که متعلق به خود مجرای گوش بوده و نام علمی آن سِرومن است. با تجمع این جرم فرد احساس می‌کند پنبه‌ای داخل گوشش گذاشته شده و صدا از بیرون به داخل گوش منتقل نمی‌شود، در اینجا باید ترشحات خارج و تخلیه شود. از دیرباز با توجه به عدم نیاز به تجهیزات تخصصی برای شست‌وشوی گوش، این کار به راحتی توسط همکاران غیرپزشک (در صورت نبود پزشک) و پزشک با سرنگ و آب و با رعایت شرایط استریل و جریان آب داخل گوش، مواد و ترشحات انجام می‌شد. ولی پیشنهاد بهتر این است که با توجه به وجود متخصصان گوش، حلق و بینی، این کار بدون آب توسط آنها و با استفاده از دستگاه‌های ساکشن یا ابزارهای ظریف (کورت) یا ابزارهایی مثل قاشقک یا یک حلقه که به راحتی جرم گوش را پاکسازی و تمیز می‌کند، انجام شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد تاکید کرد: عفونت‌های گوش در بعضی از موارد نیاز به درمان طبی دارد و لازم است که داروهای آنتی‌بیوتیک، داروهای ضد آلرژی و ضد حساسیت استفاده شود. همچنین در بعضی موارد درمان‌ها همراه با جراحی است و هدف اولیه ما از جراحی‌ها، این است که مثلا پارگی پرده گوش را ترمیم یا در بعضی جاها بافت‌های عفونی را برداشته و تمیز و پاکسازی کنیم. تمام این جراحی‌ها معمولا زیر میکروسکوپ و با حساسیت بسیار بالایی در فضایی به ابعاد یک سانتیمتر در یک سانتیمتر انجام می‌شود. بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی خاطرنشان کرد: در برخی موارد ممکن است آسیب‌هایی که در طول مدت عفونت در گوش ایجاد شده و اثر تخریبی و نامطلوبی ایجاد کرده با تمیزکردن و پاکسازی عفونت به حالت نرمال بازنگردد، در این گونه موارد پروتزهایی برای شنوایی جایگزین استخوان تخریب شده می‌شود و اگر این کار انجام نشود، در گام بعدی استفاده از روش توان بخشی شنوایی که همان سمعک است را توصیه می‌کنیم. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درخصوص آسیب‌های ناشی از آلودگی‌های صوتی نیز گفت: گوش ما ارگان گیرنده صدا است؛ بنابراین اگر اصوات از حدی بالاتر و شدیدتر باشد این ارگان آسیب می‌بیند. بعضی از عوامل خطرزا برای شنوایی گوش، استفاده طولانی از گوشی‌های موبایل و هندزفری، شنیدن موسیقی با صدای بلند، انفجارات درمکان‌های نظامی، میدان‌های تیر جهت آموزش در مکان‌های نظامی، ماشین‌آلات صنعتی و بوق‌ها و صداهای ناهنجار در محیط است که همه این عوامل باعث آسیب جدی به حساسه گوش، بخش حلزون گوش و عصب شنوایی و سبب ایجاد کم شنوایی، ایجاد صدای سوت و وزوزکردن در گوش می‌شود که بسیار هم آزاردهنده است و در اغلب موارد شنوایی غیر قابل برگشت است. پس بهترین توصیه رعایت بهداشت گوش و پیشگیری است.

نکته

قند را به طور کامل حذف نکنید

برخلاف تصور عده‌ای که گمان می‌کنند رژیم غذایی سالم، یعنی حذف کامل تمام قندها از برنامه روزانه. پزشکان و متخصصان تغذیه هشدار می‌دهند که هرگز مرتکب این اشتباه نشوید، چراکه بدن انسان به مقدار مشخصی از قندها برای حفظ سلامت و عملکرد طبیعی روزانه نیاز دارد. حذف کامل قندها می‌تواند به کاهش انرژی، ضعف عضلانی، سردرد، افت عملکرد مغزی و اختلال در سیستم متابولیک منجر شود و به جای حذف قندها بهتر است مصرف قندهای افزوده و فرآوری شده (مانند شکر سفید و شیرینی‌ها) را کاهش داد و به قندهای طبیعی تکیه کرد. قند طبیعی در میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و سایر مواد غذایی موجود است. مریم مظاهریون، عضو انجمن علمی تغذیه ایران در این‌باره می‌گوید: «اگر قرار است قندی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بهتر است قندهای افزوده مثل آبنبات، شکلات، کیک، کلوچه و حتی قند و شکر سفید را حذف کنید، اما میوه‌ها را به بهانه قند حذف نکنید. مشکل اینجاست که در برخی از رژیم‌های غذایی مثل رژیم کتوژنیک میوه کاملا حذف می‌شود؛ درحالی‌که این خوراکی‌ها فیبر فراوانی دارند و برای عملکرد دستگاه گوارش لازم و ضروری هستند.» البته به تأکید مظاهریون زیاده‌روی در مصرف میوه هم درست نیست. خیلی از افراد تصور می‌کنند چون قند موجود در میوه طبیعی است، پس هیچ ضرری ندارد. آنها میوه را جایگزین شام می‌کنند و بعد از کم نشدن وزن‌شان گلایه می‌کنند. علتش هم این است که حجم مصرف میوه این افراد به‌عنوان وعده شام آن‌قدر زیاد است که کالری زیادی وارد بدن‌شان می‌کند. او توصیه می‌کند: «میوه‌های تازه و سبزیجاتی مثل هویج را جایگزین شیرینی‌ها کنید، از خرما و کشمش—به مقدار محدود—به‌عنوان میان‌وعده استفاده و از نوشیدنی‌های شیرین و گازدار پرهیز کنید. بهتر است قبل از خرید، برچسب مواد غذایی را بررسی کنید و محصولاتی را که حاوی قند افزوده هستند، نخرید.»

اینفوگرافیک: آرمان ملی

سالمندان از این غذاها پرهیز کنند

غذاهایی که بعد از ۶۰ سالگی انتخاب می‌کنید، تأثیر زیادی بر سلامت شما دارند. این امر تنها به آنچه می‌خورید محدود نمی‌شود، بلکه به شناسایی غذاهایی که ممکن است به طور بی‌صدا سلامت شما را تضعیف کنند نیز مربوط می‌شود. با آگاهی از این موضوع، می‌توانید انتخاب‌هایی داشته باشید که از زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری حمایت کنند.

غذاهایی با کالری پوچ

غذاهای حاوی قند و چربی‌های ناسالم یا کالری پوچ مانند چیپس سیب‌زمینی، آب‌نبات، و نوشابه‌های پرشکر هستند. نه تنها ارزش غذایی کمی دارند، بلکه به افزایش وزن کمک می‌کنند. پرهیز غذایی برای سالمندان به معنای انتخاب نوشیدنی‌های سالم است که بدن را هیدراته نگه می‌دارد بدون آنکه کالری اضافی به بدن وارد کند.

آبمیوه‌های غیرپاستوریزه

هنگام انتخاب گزینه‌های جایگزین، مواردی را انتخاب کنید که پاستوریزه شده‌اند تا عوامل بیماری‌زا را از بین ببرید. به عنوان مثال، از ماهی پخته لذت ببرید، مطمئن شوید که تخم مرغ کاملا پخته شده است. علاوه بر این، رعایت تغذیه مناسب و پرهیز غذایی برای سالمندان، برای حفظ سیستم ایمنی قوی و سلامت با افزایش سن ضروری است.

احتیاط در مصرف گریپ فروت

پرهیز غذایی برای سالمندان باید شامل آگاهی از تأثیرات مواد غذایی مختلف بر داروها باشد. یکی از این مواد غذایی، گریپ فروت است که می‌تواند بر نحوه متابولیسم داروها تأثیر بگذارد و باید با احتیاط مصرف شود. دانستن اینکه مصرف گریپ فروت چطور می‌تواند بر داروها تأثیر بگذارد، هنگام مدیریت سلامتی شما پس از ۶۰ سالگی حیاتی است. اگر داروهایی برای فشارخون، اضطراب یا کلسترول مصرف می‌کنید، باید در مورد خطرات بالقوه مصرف گریپ فروت یا آب گریپ فروت با پزشک خود مشورت کنید.

غذاهای سرخ شده

یکی از نکات مهم در پرهیز غذایی برای سالمندان این است که غذاهای سرخ شده باید محدود شوند. غذاهای سرخ شده می‌توانند خطرات جدی برای سلامتی داشته باشند، به‌خصوص با بالارفتن سن، احتمال بیماری قلبی و سایر عوارض را افزایش می‌دهند. جایگزین‌های غنی از مواد مغذی سبزیجات کبابی را انتخاب کنید. غذاهای غنی از فیبر هم می‌توانند سلامت گوارش را تقویت کرده و از بیماری‌های مزمن پیشگیری کنند.

بهترین رژیم

رژیم غذایی مدیترانه‌ای یا DASH برای سالمندان انتخابی عالی است، زیرا سلامت قلب، عملکرد مغز و سلامت کلی را ارتقا می‌دهد.

یادداشت

کاهش توقعات نوجوانان

منصوره یزدانی
روانشناس

بسیاری از والدین همواره از مواجهه با مواردی در رفتار فرزندان نوجوان خویش مانند احساس بی‌مسئولیتی و عدم پایبندی نوجوان نسبت به تعهدات، بی‌نظمی، شلختگی رفتاری و عدم پایبندی به نظافت شخصی یا محیطی، توقعات غیرمعمول، استفاده افراط‌گونه، بی‌برنامگی در استفاده ممتد از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی و بی‌انگیزگی نوجوانان برای ادامه تحصیل و مقابله رفتاری با والدین در راستای حذف درس و مدرسه ابراز ناراحتی می‌کنند. اگر والدین از ابتدای کودکی، مسئولیت‌هایی را در حد توان جسمی و روانی کودک به او واگذار کنند و اجازه دهند تا او در خانواده مشارکت فعالانه‌ای داشته باشد، نه تنها در کودک اطمینان به توانایی‌هایش افزایش می‌یابد، بلکه او یاد می‌گیرد حین انجام کار ممکن است اشتباهاتی مرتکب شود. بنابراین لازم است مسئولانه درصدد جبران اشتباهاتش برآید؛ این امر عزت نفس و احترام به خود را در کودک ایجاد می‌کند. زمانی‌که نوجوانان ما نظم رفتاری غیروسواس‌گونه را در روابط والدین خود با همسایگان، اقوام، اجتماع، رانندگی، پارک اتومبیل و در کار و یا امور خانه می‌بینند و درک می‌کنند که فرصت مشارکت از آنان دریغ نمی‌شود، خود به خود رفتار نوجوان به سمت نظم‌پذیری غیرافراطی سوق می‌یابد؛ بنابراین خودانضباطی و ایجاد تعادل در امور زندگی شامل امور روزمره مانند تماشای تلویزیون، استفاده از تلفن همراه، تفریح، استراحت تا کارهای جدی باید در سایه نظم‌پذیری و تعادل رفتاری والدین صورت پذیرد و به نوجوان تسری یابد. درخصوص استفاده بیش از حد از تلفن همراه باید به این نکته توجه کرد که آیا تلفن همراه جایگزین منبع عاطفی در زندگی نوجوان شده است؟ بی‌تردید در زندگی امروز نمی‌توان استفاده از تلفن همراه را نادیده گرفت یا آن را حذف کرد، اما ما چاره‌ای جز آن نداریم که خود در ابتدا مدیریت زمان و استفاده مناسب از آن را در خود نهادینه کنیم. اعتیاد دیجیتالی یکی از معضلات و اختلالات رفتاری دوران معاصر است و اگر قرار است رفتار اعتیادگونه حذف شود باید موضوعی جذاب‌تر و دلچسب‌تر جای آن را بگیرد. استفاده مکرر از تلفن همراه در دوران معاصر به نوعی جایگزین تنهایی انسان‌هاست که مسلما می‌توان با طراحی برنامه‌های مفرح و عمیق که جای آن در جامعه کاملا خالی است، اعتیاد دیجیتالی را کاهش داد. استفاده از روانشناسان مجرب در مقطع نوجوانی می‌تواند حمایت حرفه‌ای برای معلم و نوجوان را فراهم آورد.

بهترین مرطوب‌کننده‌های طبیعی پوست

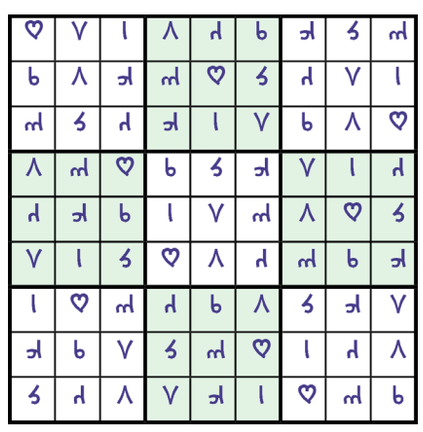
مرطوب‌کننده‌های گیاهی متنوعی برای پوست وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توان پوست را نرم و لطیف نگهداشت. روغن نارگیل به‌اندازه وازلین پوست خشک را چرب و مرطوب نگه می‌دارد. همچنین ویژگی موجب افزایش حجم لیپیدها (چربی‌های) روی سطح پوست می‌شود. ژل گیاه آلوئه‌ورا پوست‌های خشک و حساس را آبرسانی و درمان می‌کند. این گیاه به‌سرعت جذب پوست شده و موجب نرمی و انعطاف‌پذیری آن می‌شود. روغن زیتون از نوع فرابکر به‌دلیل داشتن ویتامین‌های A، D، E و K ماده مغذی عالی برای پوست است و موجب نرمی و لطافت پوست می‌شود. اما این نوع روغن برای افرادی که مستعد ابتلا به آکنه هستند، مفید نیست. زیرا آکنه‌های آنها را بدتر می‌کند. روغن‌های: گلسرخ، روغن دانه گل آفتابگردان، روغن بادام و روغن هسته انگور هم عالی‌اند. با استفاده از درمان‌های گیاهی می‌توانید پوست را مرطوب نگهدارید.

افزایش بی‌خوابی در مشاغل بی‌تحرک

طبق نتایج یک مطالعه کار در مشاغل بی‌تحرک می‌تواند خطر ظهور علائم بی‌خوابی را تا ۳۷ درصد افزایش دهد. در این تحقیق، افرادی که از الگوهای خواب بهینه برخوردار بودند که شامل چرخه‌های خواب منظم با سطوح کم خستگی در طول روز می‌شود، به‌عنوان افرادی با خواب خوب درنظر گرفته شدند؛ درحالی‌که افرادی که چرخه‌های خواب کوتاه‌تر و سطوح بالاتر خستگی در طول روز داشتند، در گروه افراد بی‌خواب قرار گرفتند. افرادی که سعی می‌کردند خواب از دست رفته را با چرت‌زدن یا... جبران کنند افراد خواب‌آلود قلمداد شدند. به این افراد کم‌تحرک توصیه می‌شود که در طول روز در زمان‌های استراحت ساعات کاری حرکت منظم داشته باشند. افرادی که چنین مشاغلی دارند باید به جای آسانسور بیشتر از پله‌ها استفاده کنند. از فیلتر نورآبی در دستگاه خود استفاده کنید تا تأثیر آن بر خواب شما به حداقل برسد.

جدول سودوکو

			۱	۴	۸	۷	۲	
		۱	۵	۳	۶			
۸		۶	۷	۹		۳		
۴	۹	۳	۲	۷		۶	۱	
۶					۱		۴	
	۱		۴			۵		
۵		۹				۲	۶	۳
۱	۸		۶		۳		۷	
۳		۴	۹			۱		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

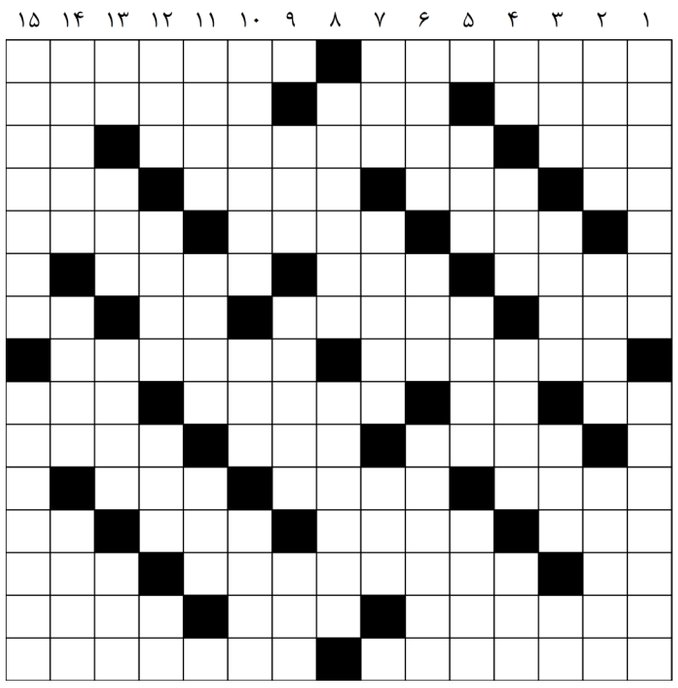
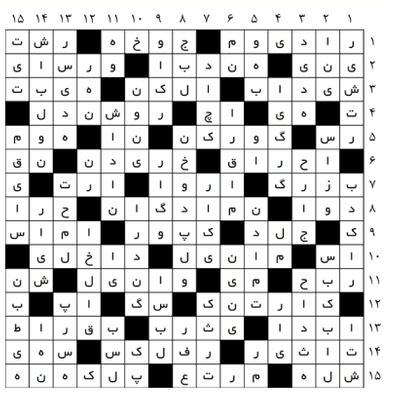
شماره ۲۰۳۲

افقی

۱- از روی رفاقت- رمانی از ایوان گنچاروف ۲- از وسایل آرایشی زنان- مروارید چشم- زمانه ۳- دختر ژوپیتر در اساطیر- رده‌ای از جانوران مهره‌دار خون‌گرم- خاک سفالگری ۴- پرنده دریاچه- پرنده‌ای از نوع مرغابی- ولگرد و مفت‌خور- از القاب اروپایی ۵- بوی خوب زیرشکم آهو- بیشتر صندلی‌ها دارند- صحنه‌ای از فیلم ۶- فراگرفتن همه- روغن زیتون- خواهش و التماس ۷- بدون آن زندگی میسر نیست- مرخص‌کردن- قیمت بازاری- میوه خوب! ۸- کوشش بسیار در راه دین- نخستین فیلم ناطق فارسی ۹- طول عمر- نکوهش- تاثیر- پاپیون ۱۰- جهان و دنیا- از شهرهای آذربایجانشرقی- نامی پسرانه ۱۱- ساززهی- بیماری وبا- شیار داخل لوله تفنگ ۱۲- غار- همدستان- بشقاب درازوبزرگ- کله ۱۳- شمای بیگانه- آنکه از مقررات پیروی نمی‌کند- امر به رفتن ۱۴- شهریار داستانی یونان باستان- دستی- توبه‌کننده ۱۵- آماده نشده- رفع ابهام

عمودی

۱- مکان جنگلی ارسباران- سلسله‌ای در تاریخ ایران ۲- فیلمی از ران هاوارد- با ایمان- حواری خائن ۳- چاقی- موج زننده- نوعی ورزش باگوی و چوگان- بله انگلیسی ۴- گیره سر خانم‌ها- نام دیگر بلدرچین- زیب‌وزینت- مراقب باش! ۵- تمیز- گمان بدبردن- جمع شیخ ۶- عابد- رنگ پوست موز- بدون معطلی ۷- عدد زوج یک رقمی- پاشیده شده- مخفف لیکن ۸- از سبزیجات معطر- قانع‌نشده ۹- آلوی کوهی- فیلمی از فرزاد موتمن- ماه کامل ۱۰- از اعمال زراعت- جواب منفی- شیرجه ۱۱- نان کاغذی- بازرس- ضایع شده ۱۲- کوه بلند- خوردنی در صبحانه- کاسه مسی است اما کچل!- هزار کیلوگرم ۱۳- مخفف مگابایت- تماما- ترش‌وشیرین- اشکال نرم‌افزاری ۱۴- بندری در بلغارستان- آبگیر- تخت پادشاهی ۱۵- مقابل گیرنده- پاکسازی قنات



حل جدول ۲۰۳۱