آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۷۵
یکشنبه
۱۴۰۴•۰۵•۱۹
۱۶ صفر ۱۴۴۷ / ۱۰ آگوست ۲۰۲۵

«سکته گوش» یک اورژانس فراموش شده

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک با اشاره به علل، پیشگیری و درمان کم‌شنوایی در سنین مختلف، بر اهمیت غربالگری نوزادان، آگاهی خانواده‌ها و استفاده ایمن از تجهیزات صوتی تأکید کرد. نگار عزیزی با اشاره به گستره فعالیت رشته شنوایی‌شناسی در حوزه‌های ارزیابی، تشخیص و توانبخشی اختلالات شنوایی و تعادل، اظهار داشت: این رشته در کنار گوش، حلق و بینی، نقش مکمل و تعیین‌کننده‌ای در بهبود اختلالات گوش و تعادل دارد. وی افزود: از عفونت‌های گوش میانی در کودکان و نوجوانان تا استفاده بی‌رویه از ایرپاد، هدفون و هندزفری و حتی سکته‌های ناگهانی گوش در بزرگسالان، همگی باید جدی گرفته شوند.

غربالگری نوزادان

عزیزی بیان داشت: کم‌شنوایی در نوزاد حتی یک روز هم بی‌صدا نمی‌گذرد و تشخیص دیرهنگام ممکن است کودک را تا ماه‌ها از رشد طبیعی عقب اندازد. وی بر لزوم انجام غربالگری تا ۲۸ روزگی و پیگیری‌های مرحله‌ای در سه و شش ماهگی تأکید کرد و افزود: عواملی چون زردی، نارس بودن، کمبود اکسیژن حین زایمان و بستری در NICU می‌توانند عامل کم‌شنوایی نوزادان باشند.

خطر کم‌شنوایی

این عضو هیات علمی، گفت: قانون ۶۰/۶۰ (کمتر از ۶۰ دقیقه و زیر ۶۰ درصد صدای دستگاه) باید جدی گرفته شود. همچنین کار در محیط‌های صنعتی و پر سروصدا، بیماری‌های ویروسی، داروهای اتوتوکسیک و حتی ضربه به سر از علل دیگر آسیب به شنوایی در سنین بالاتر است. عزیزی از افزایش موارد ناشنوایی ناگهانی خبر داد و افزود: این عارضه که به «سکته گوش» معروف است، باید در ۷۲ ساعت با دارو درمان شود.

مراقبت‌های ساده اما حیاتی

عزیزی درباره باورهای اشتباه تصریح کرد: استفاده از گوش‌پاک‌کن نه تنها گوش را تمیز نمی‌کند، بلکه ممکن است به پرده گوش آسیب بزند. برای نوزادان، پاک‌کردن دور گوش با دستمال نرم کافی است. همچنین خشک‌کردن گوش با سشوار روی باد سرد و با فاصله مناسب توصیه می‌شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

دانستنی‌ها

رفع تشنگی در تابستان با چه نوشیدنی؟

نوشیدنی‌های فصل گرما، از جمله راهکارهای موثر برای رفع خستگی و بازیابی انرژی پس از فعالیت‌های بدنی و روزمره، در دو گروه کلی طبیعی و مصنوعی جای می‌گیرند. توصیه اکید بر این است که با بهره‌گیری از میوه‌های تازه و متنوع این فصل، نوشیدنی‌های سالم و خانگی تهیه کرده و از مصرف آبمیوه‌های مصنوعی، با رنگ‌های شیمیایی و اسانس‌های نامطلوب، پرهیز نمایید. انتخاب نوشیدنی‌های طبیعی، نه تنها به هیدراته ماندن بدن کمک می‌کند، بلکه با تامین مواد مغذی مورد نیاز، سلامتی و شادابی را نیز به ارمغان می‌آورد. در روزهای گرم تابستان، هیدراته ماندن از اهمیت بالایی برخوردار است. بهترین نوشیدنی‌ها برای تابستان، آن‌هایی هستند که به بدن کمک می‌کنند تا آب از دست رفته را جبران کند و دمای بدن را تنظیم کند. در اینجا به چند گزینه مناسب با جزئیات بیشتر اشاره می‌کنیم:

آب

آب، بی‌شک بهترین و ضروری‌ترین نوشیدنی برای تابستان است. بدن برای تمام عملکردهای حیاتی خود به آب نیاز دارد. آب به انتقال مواد مغذی، تنظیم دمای بدن، هضم غذا و بسیاری از فرآیندهای دیگر کمک می‌کند. در روزهای گرم، به دلیل تعریق بیشتر، نیاز بدن به آب افزایش می‌یابد. هدف کلی این است که روزانه حداقل ۱.۵ تا ۲ لیتر آب بنوشید، اما این میزان ممکن است بسته به فعالیت بدنی و شرایط آب و هوایی متفاوت باشد.

آبمیوه‌های تازه

آبمیوه‌های تازه، به خصوص آن‌هایی که با میوه‌های آبدار تهیه می‌شوند، می‌توانند به هیدراته شدن بدن کمک کنند. آب پرتقال، آب سیب، آبلیموترش یا به طور کلی آبمیوه‌های تازه با کمی زنجبیل، گزینه‌های مناسبی برای روزهای گرم هستند. اما نکته مهم این است که آبمیوه‌های تازه را به جای آب، به عنوان مکمل نوشیدنی‌ها در نظر بگیرید. مصرف بیش از حد آبمیوه‌ها می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

اسموتی‌ها

اسموتی‌ها نیز گزینه مناسبی برای هیدراته کردن بدن هستند. می‌توانید از انواع میوه‌های آبدار مانند پرتقال، هلو، آناناس، آلو، تمشک، زغال اخته و هندوانه استفاده کنید. هندوانه به دلیل داشتن ۹۲ درصد آب، انتخابی فوق‌العاده برای تابستان است. استفاده از سبزیجات مانند کاهو و خیار هم می‌تواند به ارزش غذایی اسموتی اضافه کند. اسموتی‌ها به خوبی می‌توانند جایگزین بخشی از نیاز آب بدن شوند. مهم است که به میزان قند و شکر موجود در میوه‌ها و مواد افزودنی توجه کنید.

شربت خاکشیر

شربت خاکشیر، یک نوشیدنی طبیعی و سالم برای رفع عطش در تابستان است. سرشار از ویتامین C و دارای خواصی برای کمک به هضم غذاست. به دلیل کم‌کالری و کم‌قند بودن، جایگزین مناسبی برای نوشابه‌های شیرین و پرکالری است. همچنین، آب بدن را تامین می‌کند. تخم شربتی نیز به عنوان یک گزینه دیگر برای رفع تشنگی معرفی می‌شود که با داشتن مقادیر قابل توجه کلسیم (حدود ۵ تا ۶ برابر شیر) می‌تواند به تامین مواد معدنی بدن کمک کند. این دانه‌های ریز، به دلیل دارا بودن آب فراوان، در رفع عطش بسیار مؤثر هستند.

آب سبزیجات و طعم‌دار

آب سبزی‌ها، انتخابی عالی برای هیدراته شدن و تامین مواد مغذی در رژیم غذایی سالم و کم‌کالری است. این نوشیدنی‌ها که از آب کردن سبزیجات مختلف به دست می‌آیند، نه تنها آب بدن را تامین می‌کنند، بلکه منبعی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند. به عنوان یک نوشیدنی کم‌کالری و بدون قند، آب سبزی‌ها بهترین جایگزین برای نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین هستند. آب طعم‌دار نیز با اضافه‌کردن سبزیجات و میوه‌های تازه مثل لیمو، پرتقال، خیار، نعنا یا زنجبیل، به آب ساده طعم و مزه دلپذیری می‌بخشد و به افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌ها کمک می‌کند. این آب‌ها علاوه بر طعم مطلوب، می‌توانند به تامین مواد مغذی بیشتر و متنوعی نیز کمک کنند. آبلیمو، شربتی خوشمزه و سالم است که با ترکیب آب دو عدد لیمو و کمی نمک تهیه می‌شود. این نوشیدنی علاوه بر تامین آب مورد نیاز بدن، مهم‌ترین منبع ویتامین C روزانه را نیز فراهم می‌کند. آب خیار به دلیل داشتن ۹۰ درصد آب، یکی از بهترین گزینه‌ها برای هیدراته کردن بدن است و به عنوان یک مرطوب‌کننده قوی عمل می‌کند.

شربت هندوانه

شربت هندوانه به دلیل طعم دلپذیر و خاصیت آب‌رسانی بالا، انتخاب مناسبی برای روزهای گرم تابستان است. هندوانه سرشار از آب است و شربت آن به بدن کمک می‌کند تا در روزهای گرم و در فعالیت‌های سنگین، آب از دست رفته را جبران کند. این موضوع به ویژه برای کودکان و سالمندان که ممکن است آب کافی ننوشند، اهمیت دارد. طعم خنک و ترش شربت هندوانه، احساس خنکی و شادابی به بدن می‌دهد و به کاهش تب و احساس گرما کمک می‌کند. همچنین ورزشکاران در حین تمرین، آب زیادی از دست می‌دهند. شربت هندوانه می‌تواند به عنوان یک نوشیدنی خنک و خوشمزه برای جبران این آب از دست رفته استفاده شود. هندوانه حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند و در حفظ سلامت عمومی بدن نقش دارند و منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین C و پتاسیم است که برای عملکرد صحیح بدن ضروری هستند. اما شربت هندوانه اغلب با شکر تهیه می‌شود.

آب زرشک

برای افراد طرفدار لواشک، آلوچه، ترشی و در مجموع خوراکی‌های ترش و خوشمزه، آب زرشک می‌تواند یکی از پیشنهادات جذاب و وسوسه‌کننده برای یک روز گرم در تابستان باشد. پیشنهاد می‌کنیم که آب زرشک طبیعی را در صورت امکان تهیه و میل کنید تا از طعم ترش و خاص آن لذت بیشتری ببرید.

شربت گلاب و زعفران

شربت گلاب، با طعم و بوی دلپذیر گلاب، نوشیدنی‌ای نشاط‌بخش و خوشمزه برای روزهای گرم تابستان است. رنگ ملایم و زیبا و بوی دلنشین آن، به مهمانی‌ها جلوه‌ای خاص می‌بخشد. این شربت را می‌توان به تنهایی یا با ترکیب با زعفران، آبلیمو و سایر مواد، تهیه کرد. به عنوان یک شربت قدیمی و خنک، در رفع تشنگی بسیار مؤثر است و خواصی چون تقویت قلب و اعصاب، رفع بی‌خوابی و درمان سردرد نیز به آن نسبت داده می‌شود. شربت زعفران نیز با طعم و عطر فوق‌العاده‌اش و وجود آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زعفران، انتخابی عالی برای یک نوشیدنی خنک و سالم در تابستان است.

یادداشت

خونریزی مغزی

بهنام صفرپور
متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

خونریزی مغزی می‌تواند در عرض چند دقیقه جان فردی را تهدید کند؛ اما با آگاهی از نشانه‌ها و اقدام سریع می‌توان سرنوشت را تغییر داد و جان بیماران را نجات داد.

ما سکته‌های مغزی را به دو نوع تقسیم می‌کنیم؛ سکته‌های ایسکمیک که به دلیل کاهش خون‌رسانی یا انسداد عروق رخ می‌دهند و ۸۵ درصد موارد را شامل می‌شوند و سکته‌های هموراژیک که ناشی از پاره‌شدن یکی از رگ‌های مغز و نشت خون به بافت‌های اطراف هستند و حدود ۱۵ درصد سکته‌ها را تشکیل می‌دهند.

خون آزاد شده در مغز باعث فشرده‌شدن نورون‌ها و آسیب عصبی می‌شود، این نوع خونریزی بسته به محل وقوع، انواع مختلفی دارد از جمله خونریزی داخل مغزی یا درون بافت مغز، خونریزی زیر عنکبوتیه، خونریزی زیر سخت‌شامه یا ساب‌دورال، و خونریزی اپیدورال.

شایع‌ترین علت خونریزی‌های مغزی فشارخون بالاست، اما عوامل دیگری نیز مؤثرند؛ از جمله ضربه به سر بر اثر تصادف، سقوط از ارتفاع یا آسیب‌های ورزشی، آنوریسم‌های (کلاف) مغزی، مصرف بیش از حد داروهای ضدانعقاد مانند وارفارین، سوءمصرف مواد محرك نظیر کوکائین و آمفتامین، بیماری‌های مادرزادی عروقی مغز و همچنین تومورهای مغزی یا متاستازهایی که دچار خونریزی شوند.

شایع‌ترین علائم خونریزی مغزی شامل سردرد ناگهانی و شدید (بدترین سردردی که فرد ممکن است تجربه کرده باشد)، تهوع، استفراغ، اختلال در بینایی یا گفتار، ضعف یا بی‌حسی ناگهانی در دست یا پا، اختلال در تعادل و کاهش سطح هوشیاری است.

اگر این علائم به صورت ناگهانی ظاهر شوند، باید احتمال خونریزی مغزی را جدی گرفت و فرد سریعا به اورژانس منتقل شود. با برخی رفتارها و اقدامات مراقبتی می‌توان خطر خونریزی مغزی را کاهش داد؛ از جمله ورزش منظم، رژیم غذایی کم‌نمك، پرهیز از ضربات به سر و پیگیری دقیق مصرف داروهای کنترل فشارخون و داروهای رقیق‌کننده تحت نظر پزشك.

با شناخت دقیق علائم و واکنش سریع، می‌توان بیمار را نجات داد. اگر کسی را دیدید که به صورت ناگهانی دچار این علائم شد، تردید نکنید سریعا اورژانس را مطلع کنید.

ویتامین‌های حیاتی برای تقویت سیستم ایمنی

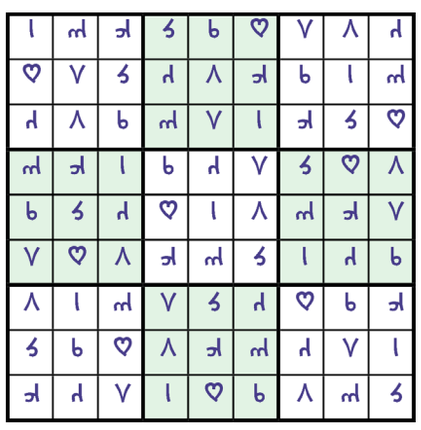
ویتامین‌های گروه B نقش کلیدی در حفظ سلامت بدن، افزایش انرژی، عملکرد مغز و تقویت سیستم ایمنی ایفا می‌کنند. این ویتامین‌ها عبارتند از: B۱ (تیامین)، B۲ (ریبوفلاوین)، B۳ (نیاسین)، B۵ (اسید پانتوتنیک)، B۶، B۷ (بیوتین)، B۹ (فولات) و B۱۲ این ویتامین‌ها در بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن مانند ساخت گلبول‌های قرمز، تولید انرژی، تنظیم اشتها، سلامت پوست، اعصاب و حتی خلق‌وخو نقش دارند. کمبود آن‌ها می‌تواند به مشکلاتی نظیر خستگی مزمن، ضعف سیستم ایمنی، افسردگی، ریزش مو، مشکلات گوارشی و بیماری‌های پوستی منجر شود. اگرچه منابع غذایی متعددی مانند غلات کامل، گوشت، تخم مرغ، لبنیات، سبزیجات برگ سبز و حبوبات حاوی ویتامین‌های گروه B هستند، اما برخی افراد بیشتر در معرض کمبود قرار دارند: زنان باردار یا شیرده، افراد مبتلا به استرس مزمن، کسانی که رژیم غذایی نامتعادل دارند، گیاه‌خواران یا وگان‌ها، سالمندان، بیماران مزمن یا مصرف‌کنندگان برخی داروها، ورزشکاران حرفه‌ای.

نجات قلب با یک تکه شکلات

براساس یک مطالعه جدید که توسط محققان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه انجام شده، ترکیبی طبیعی در شکلات به‌نام تهوبرومین می‌تواند به افزایش اندک کلسترول خوب (HDL) کمک کند. در این مطالعه، ۷۲ فرد میانسال به مدت ۱۲ هفته مکمل تهوبرومین مصرف کردند. محققان نتیجه گرفتند: سطح کلسترول HDL شرکت‌کنندگان کمی افزایش یافت، به‌ویژه نوع محافظت‌کننده‌تر آن یعنی HDL۲. این نوع کلسترول به پاکسازی رگ‌ها و جلوگیری از گرفتگی عروق کمک می‌کند. شکلات تلخ نه تنها منبع خوبی از تهوبرومین است، بلکه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل پلی‌فنول‌هاست که در کاهش التهاب و بهبود سلامت عروق نقش دارند. شکلات تلخ می‌تواند یک میان‌وعده خوشمزه با فواید جانبی برای سلامت باشد، اما برای محافظت از قلب‌تان، همچنان باید به اصولی مانند تغذیه متعادل، فعالیت بدنی منظم، ورزش و کنترل فشار و قند خون پایبند باشید. توصیه می‌شود در مصرف شکلات تلخ زیاده‌روی نکنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۱۷۵

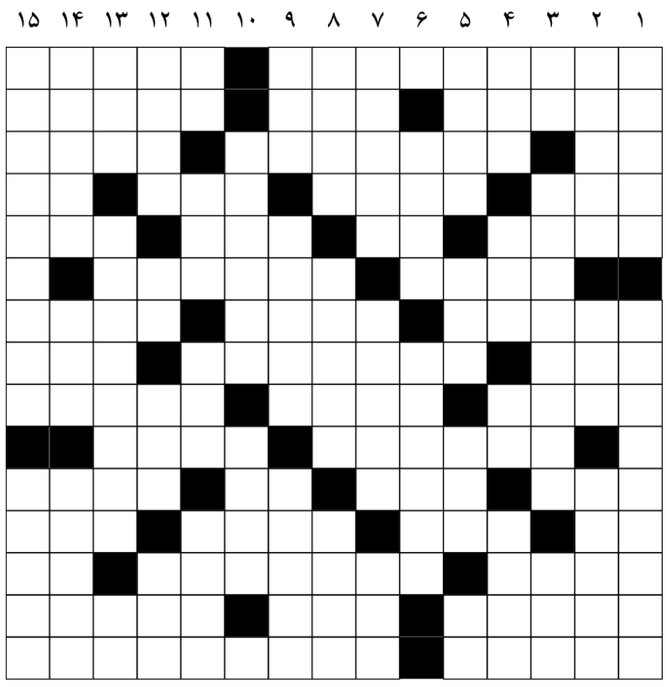
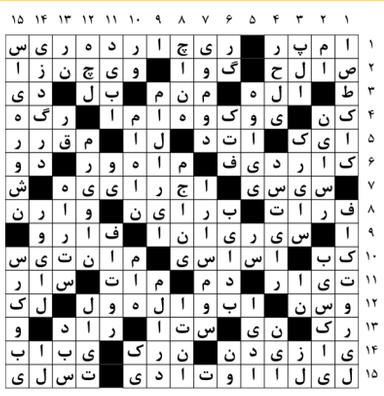
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- از سبک‌های موسیقی- سریالی از داریوش فرهنگ ۲- تنگه‌ای در ایتالیا- پارچه‌ای ابریشمین- کلید درون بردرایانه ۳- کلام تعجب بانوان- روزنامه پرتیراژژاپنی- از استان‌های ژاپن ۴- پول خردهندوستان- سبدمیوه- دومین مهره‌گردن- ضمیرسوم شخص جمع در فعل گذشته ۵- درخشان- خودروی ده نفره- دفعه‌ومرتبه- کاخ زمستانی ۶- داستان‌هایی از زبان حیوانات- شهری با مردمی خونگرم ۷- از سازهای زهی- پنجره رو به حیاط- مخترع ایتالیایی باتری ۸- تقویت رادیویی- مجموعه دو قاره‌کهن- گندم سوده ۹- خندان- عضو پیچ در پیچ شکم- نان نامرغوب و خمیر ۱۰- از آبشارهای آمریکا- کالا ۱۱- چربی- ذره باردار- خاک‌سرخ- اتحادیه جهانی هواپیمایی مسافری ۱۲- اثرپا- بخشی ازپا- شهری درمجارستان- کاشف آبله ۱۳- نوعی کلاه مصری- ناشی‌ومبتدی- صدای خشن ۱۴- کمپانی نفتی فرانسوی- تخیلی‌نویس فرانسوی- از نیروهای نظامی ۱۵- به آرامی‌رفتن- اثری از موریسمترلینگ

عمودی

۱- دارایی‌ها- تلف شدن ۲- شاعرشیرازی- ازشهرهای فرانسه- عنصری فلزی ۳- چه‌زمانی؟- باشگاه فوتبال آلمانی- بوی ناخوش ۴- نوعی خواهر و برادر- شترتیزرونده- زینت‌رو- از قهرمانان ایرانی شاهنامه ۵- صافی- مارعظیم‌الجثه- شهراسپانیا- اثرچربی بر پارچه ۶- تاویل شده- ایالت کوه سبز ۷- شاهزاده مغولی- امتحان‌وتجربه- آب در زبان مغولی ۸- دسته هاون- سرسپردگی دوستانه- مدل متفاوتی از خودروی هیوندا ۹- گازگندزدا- بنگاه- شمشیرپولادین ۱۰- توانایی- طریقه زندگی‌ومرام ۱۱- نشانه مفعولی- بیدارماندن شب- وسیله- عطاپیشه ۱۲- اختراع ماروی ایتالیایی- ضمیرفرانسوی- از نژادهای زردپوست آسیایی- حلال ۱۳- روشنایی چشم در کردی- عمارتی در کاخ گلستان- سرخ کم‌رنگ ۱۴- بازی فکری با نگارشی پارسی- نیمسال تحصیلی- آگاه‌کردن و بیدارنمودن ۱۵- از فامیل‌ها- از پیامبران بنی اسرائیل



حل جدول ۲۱۷۴