



محمد رضا فیروزی فر

متخصص گوش، حلق و بینی

فصل سرما که از راه برسد، این نسخه شفا بخش را در برخی شبکه های اجتماعی در پیوند مجازی برای گرفتگی بینی می بیند. بسیاری از مردم به غلط تصور می کنند که سردی یا خروپف منشأ بینی و سینوس دارد، اما بیشتر این موارد از جمله خروپف منشأ چندین علت دارد. نمونه نسخه اشتباه: عنب و غیرت ساز با بسوزاندن و دودش را راهی بینی کنید. مردم با رفتن به سراغ درمان های مجازی به دنبال راه میان بر هستند، برخی می خواهند به سرعت مشکل پیچیده ای را حل کنند. در حالی که چنین راهی وجود ندارد. کسانی که این مشکل را دارند باید تحت درمان یا جراحی قرار بگیرند. تبلیغات به این شکل است که می گویند با آلتی را می بندیم، بالن فضا را گشاد می کند و مشکل مریض به سرعت حل می شود. در نتیجه اینکه چیزی در بینی بگذاریم و آن را باز کنیم، نهایتاً بینی را باز می کند فقط برای مدت کوتاهی مؤثر است و این قطعا برای بیماران باقی نخواهد ماند. تبلیغات نشان می دهد که انگر درمان قطعی است و بیمار خیلی سریع خوب می شود. اگر مشکل، سرماخوردگی و آلرژی باشد راه های ساده تری مثل شست و شوی بینی با سرم نرمالین وجود دارد که یک راه کم عارضه و بی خطر است یا استفاده از اسپری هایی که آنتی هیستامین دارند، می توانند به بیمار کمک کند. وقتی درمان های ساده ای مثل آب نمک و سرم نیازی نیست سراغ درمان های عجیب و غریب برویم. استفاده خودسرانه از اسپری ها و قطره های مختلف موضوع دیگری است که زیاد به چشم می خورد. پمپ های استنشاق و چون دارای آب و نمک هستند عارضه خاصی ندارد اما استفاده طولانی مدت از آنها باعث خشکی بینی می شود. در مورد داروها، داروایی مثل «فئیل آفرین»، «اگسین فلوئوراید» و... اگر طولانی مدت استفاده شوند مضر هستند. توصیه من این است که حتی دارو خانه ها هم این داروها را به راحتی در اختیار مردم عادی قرار ندهند. در مورد اسپری هایی که کورتون دارند، آنها هم خشکی بینی ایجاد می کنند و مصرف آنها بدون دستور مصرف و معاینه اصلاً توصیه نمی شود. مردم توجه داشته باشند مانو هایی که این افراد فشار دارند گلو یا دستکاری کردن آنها ممکن است باعث شکستگی های حنجره، آسیب به عروق گردن و آسیب به مخاط حلق و دهان شود. هموطنان از مراجعه به این افراد باید خودداری کنید، چون این اقدامات هیچ فواید علمی ندارد.

علائم پنهان سرطان پانکراس در پاها

سرطان پانکراس ممکن است

نخستین نشانه‌های خود را از طریق

علائم در پاها آشکار کند؛ علائمی

مانند درد، تورم، قرمزی و احساس

گرما. این نشانه‌ها می‌توانند در

مراحل ابتدایی و حتی پیش از علائم

رایج‌تری مانند: زردی پوست (یرقان)

ظاهر شوند. این سرطان به سرعت

به اندام‌های اطراف انتشار می‌یابد.

آگاهی از علائم اولیه، به‌ویژه در پاهای

می‌تواند در پیشگیری سریع نقش

اساسی داشته باشد.

در دیا

تورم

درد مداوم یا بی دلیل در پاها می تواند نشانه ای ظریف اما مهم باشد. این درد ممکن است ناشی از ترومبوز ورید عمقی (DVT) باشد؛ وضعیتی که در آن لخته خونی در رگ های عمقی پاتشکیل می شود.

قرمزی پوست

قرمزی یا تغییر رنگ پوستی در پاممکن است نشانه التهاب یا عفونت باشد. این قرمزی معمولاً با گرما، حساسیت و تورم همراه است. این وضعیت ممکن است منجر به عوارض خطرناک‌تری شود

سایر علا

درد شکم یا پشت: درد میهم در بالای شکم یا کمر که به مرور تشدید می‌شود، به خصوص بعد از غذا. کاهش وزن ناگهانی: کاهش وزن بدون دلیل. از بین رفتن اشتها، خستگی و ضعف. تهوع و استفراغ: تهوع و استفراغ به‌ویژه پس از وعده‌های غذایی، در صورتی که تومور مسیر خروجی معده تحت فشار قرار دهد.

مطالعاتی تازه نشان می‌دهد که رفتن به پیاده‌روی هفتا طولانی ممکن است نسبت به انجام چند پیاده‌روی کوتاه مزایای بیشتری برای سلامتی داشته باشد. در این مطالعه، افرادی که کمتر از ۸ هزار گام در روز برمی‌داشتند، بررسی شدند. کسانی که معمولاً بیش از ۱۵ دقیقه به‌طور پیوسته پیاده‌روی می‌کردند، ۸۰ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی بودند، در مقایسه با کسانی که به‌شتر گام‌هاشان را در بازه‌های کوتاه پنج دقیقه‌ای

ریسک ابتلا به بیماری‌ها را کاهش دهد. ویتامین B₉ اسید فولیک که شکل طبیعی آن در سبزیجات، آجیل، لوبیا و سایر غذاها یافت می‌شود. این ویتامین به رشد سلولی کمک کرده و بدن را در برابر خطر سکنه مغزی و سرطان‌های خاص حفظ می‌کند. تحقیقات نیز نشان می‌دهد مصرف کامل‌ها اسید فولیک می‌تواند خطر سکنه مغزی را تا ۱۰ درصد کاهش دهد و از این طریق به طایفه اعصاب بیشتر کمک کند.

مصرف ویتامین‌های D و B9 به همراه عادات سالمی مانند ورزش و رژیم غذایی متعادل، می‌تواند به افزایش طول عمر و کاهش ریسک بیماری‌های مزمن کمک کند. عادات سالم از جمله ورزش و فعالیت بدنی، پرهیز از استعمال دخانیات، فعال نگه داشتن مغز و در افزایش طول عمر نقش بسزایی دارند. ویتامین D یک ماده مغذی برای افرادی است که می‌خواهند عمر طولانی داشته باشند. مصرف مکمل ویتامین D، می‌تواند

نکاتہ

شایع ترین مسیر ورود سموم به بدن

یک متخصص داروسازی بالینی گفت: «هان شایع ترین مسیر ورود سموم به بدن انسان، از طریق راه‌های درون‌زا و دید و دسترس کودکان، در ارتفاع بالا و داخل کمد های مجهز به قفل نگهداری سموم، عاده صاحب‌نسخ در لزوم پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و رعایت اصول نگهداری از این دارو ها تأکید کرد. این فوق تخصص بیان داشت: با مصرف بی‌رویه یا نادرست داروها، به‌ویژه در کودکان و سالمندان، احتمال بروز مسمومیت و حتی مرگ افزایش می‌یابد. شایع ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروهای بیش از مقدار در زمانی است و در کشور نیز بخش قابل توجهی در مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، به مسمومیت دارویی مربوط می‌شود. هان داروها و سموم به بدن انسان، از طریق راه‌های درون‌زا و دید و دسترس کودکان، در ارتفاع بالا و داخل کمد های مجهز به قفل نگهداری سموم، این عضویت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ادامه داد: در هنگام بیماری داده نشود و داروی تب بر مانند استامینوفن را تنها براساس وزن مصرف و تب و م‌مشورت پزشک یا داروساز مصرف کنند. زیرا مصرف بیش از حد این دارو می‌تواند موجب آسیب کبدی شود. وی گفت: فراموشی، تشابه ظاهری داروها یا ناتوانی در خواندن برچسب‌ها از عوامل تکرار مصرف دارو در سالمندان است. بنابراین بهتر است مصرف دارو یادداشت شود یا از اجته‌ای برای تقسیم بندی شود. صاحب‌نسخ اظهار داشت: مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، استامینوفن یا داروهای اعصاب و روان می‌تواند موجب تخریب کبد و کیم یا بروز مسمومیت‌های شدید شود. همچنین داروهای بی‌ممان‌افسرده یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند باید با دقت و دروز از دسترس آن‌ها نگهداری شود. وی گفت: در صورت مشاهده بسته‌های داروی مصرف شده در کنار فرد می‌شود، از القای استراغ خودداری کرده و بسته‌های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید. در این موارد، تماس فوری با شماره ۱۹۰ (مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، داخلی ۳، ۲) یا با اورژانس ۱۱۵ ضروری است. وی بیان کرد: بسیاری از شربت‌های دارویی، بعد از باز نشدن درب آن، حاکنتر تا یکماه امکان استفاده دارند که در مورد شربت‌های آنتی بیوتیکی، این مدت کوتاه‌تر و برای دو هفته و برای قطره‌های چشمی، حاکنتر یک ماه است. این متخصص داروسازی بالینی، در پایان تأکید کرد: رعایت توصیه‌های دارویی پزشکان و داروسازان، پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و نگهداری صحیح داروها در خانه، از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های دارویی است.

جدول سودو کو

							9	7
		9	3		6			
		2		7	1			6
	3	5	4		2	7	8	
9	7			3	5	2		4
	2	8	1	9	7		6	
		7			3		4	8
8	9			2	4		7	1
	4		7	8			2	

ந	த	ஹ	ப	வ	அ	இ	ச
இ	அ	ச	த	த	ஹ	ந	ப
வ	த	ப	ந	இ	அ	ஹ	த
ஹ	ச	ந	அ	ப	இ	வ	த
த	இ	த	ஹ	வ	ச	அ	ப
ப	வ	அ	த	ச	த	ஹ	ந
ச	ந	த	இ	அ	ப	த	ஹ
த	ஹ	வ	ச	த	ந	ப	இ
அ	ப	இ	வ	ஹ	த	ச	ந

حدول، کلمات متقاطع

۱- دبیر دایا آمدن- هواپیمای بی موتور ۲-
فروشگاه شیشه‌ای - بزرگترین شهر تازانایا - چه وقتی؟
۳- سلاح - گفتنی عروس خانم - ای دل ۴- اسب پهن پشت-
واحد سطح - ضمیر متصل پیوسته - قلب منفی باطری
۵- درخت جوان - جذب کنند - می دهند تا رسوا کنند
۶- حرف پیروزی - نوعی دسر - منقطع ای در کرچ ۷- کادی
۸- سرف نخورده - سوغی کشنی - پرده ۹- کوچکترین
۱۰- شغل و حرفه - ستایش - گل ته حوض - فراموشی
۱۱- ساز و برگ اسب - بند و طناب - پشیمانی - گذشتن
۱۲- پر چیزی ۱۳- درها - چوپان ۱۴- ضامری - حافظه ای
۱۵- در فلن همراه - تازک - گل نوع رنگ سبز ۱۶- خاکستر
۱۷- پاداش - ضمیر سوم شخص مفرد - مقابل ضرر ۱۸- عشق
۱۹- نگلیسی - محل تغذیه جنین - کاغذ فروش - آبکی
۲۰- پایتخت اتیوپی - سرزنش کردن ۲۱- عضو مجلس
۲۲- پول کرایه

حل جدول

۱	۱۴	۱۳	۱۲		۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	ک	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف
۲	م	ک	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف
۳	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک
۴	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک
۵	ش	د	ت	س	ی	ا	ه	ک	ب	ا	ن	ش	د	ت
۶	ش	د	ت	س	ی	ا	ه	ک	ب	ا	ن	ش	د	ت
۷	ف	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف	ا
۸	ف	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف	ا
۹	س	ی	ا	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک
۱۰	س	ی	ا	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک	ی	ر	ک
۱۱	چ	ب	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف
۱۲	چ	ب	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف	ا	ز	و	ف
۱۳	ا	و	ر	ش	د	ت	س	ی	ا	ه	ک	ب	ا	ن
۱۴	ا	و	ر	ش	د	ت	س	ی	ا	ه	ک	ب	ا	ن
۱۵	ا	و	ر	ش	د	ت	س	ی	ا	ه	ک	ب	ا	ن

عمودی

- ۱- یک رهبر نظامی دلمی - شهری در ایالت نگراس ۲- بافته - باکسی معامله کردن ۳- نوعی ارمال مو - سوغات کرمانشاه - ناپدری - خواب شیرین ۴- سنگ نوشته - دیبای نازک و لطیف - زودبال ۵- واحدبازی تنیس ۶- ژورنمند - پایه واساس - مادرعرب - کشتی جنگی ۷- هتل ۸- ستاره جهان - شکلیا - پرستار کودک که زن باشد - کوهش - تپانچه - شهری در آذربایجان شرقی ۹- رقم آخر - فیلسوف بنام یونانی - حفاظ پله - حرف همراهی ۱۰- اسفیدگیره - سرخانم ها - نوعی پیشوند مضارع - مهیوت و متخیر ۱۱- پیت نفت - دیواره موج شکن دریایی ۱۲- پرستار کودک - قومی ایرانی - دستی - نیم پیچ و مهر ۱۳- حرف ناز - طفل و بچه - ثروت ۱۴- دارایی - سلاح سرد قدیمی ۱۵- بلندترین شب سال - در اسفناج فراوان است - پلیدی - مایه حیات ۱۶- بیماری کورنگی - نامه ۱۷- مرکز استان الانبارق - فیلم آرون نوریس

[illegible]