علل درد پشت گوش

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

درد پشت گوش می‌تواند مربوط به خود گوش یا ساختارهای مجاور باشد که منبع عصبی مشترکی با گوش دارند. چندین علت احتمالی برای درد پشت گوش وجود دارد که در نظر گرفته می‌شود، از جمله التهاب مفصل فک، عفونت دندان، یا سردرد مربوط به عصب. علل احتمالی برای درد پشت گوش عبارتند از:

اکسیپیتال

اکسیپیتال به معنای پشت‌سر است. اعصاب اکسیپیتال از گردن شروع می‌شود و از پشت‌سر تا بالای سر می‌گذرد. نورالژی اکسیپیتال باعث ایجاد درد شدید در پشت گوش می‌شود و از طریق گردن و پشت‌سر پخش می‌شود. درد آن ناگهانی است، می‌تواند با حرکات ساده و روزمره مانند برس‌زدن موها یا حرکت‌دادن گردن ایجاد شود.

عفونت گوش میانی

عفونت گوش میانی یا اُتیت میانی زمانی رخ می‌دهد که فضای گوش میانی که بین پرده‌گوش و گوش داخلی قرار دارد، ملتهب و عفونی شود. می‌تواند باعث درد پشت گوش و داخل آن شود. عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی، مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، اغلب باعث ایجاد اوتیت میانی می‌شوند.

ماستوئیدیت

ماستوئیدیت یک علت غیرمعمول اما احتمالی درد پشت گوش است. این عفونت استخوان ماستوئید است که در پشت و زیرگوش قرار دارد. این عارضه می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در کودکان زیر ۲ سال شایع‌تر است.

تجمع موم گوش

موم گوش ماده‌ای است که از پوشش مجرای گوش خارجی محافظت می‌کند. موم گوش خودبه‌خود از کانال خارج می‌شود. اگر این روند طبیعی به‌خطر بیفتد، سرومن می‌تواند در اعماق کانال گوش جمع شود. در آنجا سفت و نهفته شود و علائمی مانند درد پشت گوش ایجاد کند.

دانستنی‌ها

«سندرم پیررابین» را بشناسید

یک جراح دهان، فک و صورت با اشاره به اینکه «سندرم پیررابین» از جمله بیماری‌هایی است که سبب آسیب در نوزادان می‌شود، گفت: از هر ۱۰ هزار تولد یک نفر درگیر این بیماری خواهد شد. بهزاد رهسپار بیان داشت: بیماری‌های مادرزادی همچون شکاف لب و کام و بیماری سندرم پیررابین(عدم رشد فک پایین) از جمله بیماری‌هایی است که سبب آسیب در نوزادان می‌شود. وی افزود: «سندرم پیررابین» از بدو تولید می‌تواند نوزاد را دچار مشکل کند و حتما در دو هفته اول پس از تولد باید جراحی فک صورت گیرد تا زبان به جلو آید و راه تنفس باز شود، در غیر این صورت نمی‌تواند زنده بماند. رهسپار با اشاره به اینکه از هر ۱۰ هزار تولد یک نفر مبتلا به این بیماری می‌شود، تصریح کرد: اکثر این بیماران به‌دلیل اینکه فک آنها رشد نکرده شکاف کام نرم هم دارند و این مشکل نوعی نقص کروموزمی است و در دختران شیوع بیشتری دارد. وی با بیان اینکه مراکز جامعی همچون بیمارستان نمازی شیراز از جمله بیمارستان‌هایی است که سالانه تعداد زیادی از این بیماران را تحت درمان قرار می‌دهد، اظهار کرد: خوشبختانه در حال حاضر در کشور جراحی‌های دهان، فک و صورت به‌خوبی انجام می‌گیرد و کمبودی در زمینه علم و دانش نداریم البته از نظر تکنولوژی‌های وارداتی اکنون کمی در مضیغه هستیم. رهسپار بیان داشت: از جمله بیماری‌هایی که مرتبط با حوزه دهان، فک و صورت در بزرگسالان است این بوده که استخوان فک تحلیل رفته و بی‌دندانی بروز یافته است که با پیوند استخوان در ناحیه فکی و سپس ایمپلنت می‌توان کمک بزرگی به این بیماران انجام داد و درواقع مشکل‌ترین ایمپلنت زمانی است که استخوان فک تحلیل رفت باشد. رهسپار گفت: با انجام جراحی‌های دهان، فک و صورت در کودکان دارای نیاز این جراحی می‌تواند کمک موثری به آنها کمک و این افراد بتوانند زندگی عادی داشته باشند. وی گفت: برخی از افراد در میانسال دچار ناهنجاری‌های فکی و رشد بی‌رویه یا کمبود رشد در ناحیه فک مواجه‌اند که با جراحی فک می‌توان به بیمار کمک کرد و طرح درمان مناسبی را برای آن صورت داد. بنابراین کمتر رشته‌ای است که از لحاظ سنی از نوزادی تا سالمندی را تحت پوشش قرار دهد. رهسپار در ادامه در ارتباط با جراحی ارتوگناتیک تصریح کرد: این جراحی باعث می‌شود که رابطه فکین طبیعی شود که این جراحی در واقع جراحی جابجایی فک نام دارد و جراحان به کمک ارتودنتیست‌ها اقدام مناسب را برای بیمار انجام می‌دهند. این جراح دهان، فک و صورت همچنین درمورد درمان مفصل گیجگاهی - فکی گفت: جراحان دهان، فک و صورت می‌توانند درمان مناسبی را انجام دهند که درواقع این بیماری با اعصاب در ارتباط است و افرادی که شغل پراسترس دارند بیشتر مبتلا به آن می‌شوند. رهسپار اضافه کرد: اکنون بیش از ۴۰۰ جراح دهان، فک و صورت در کشور فعالیت می‌کنند.

دانستنی‌ها

راهکارهای کنترل آسیب‌های عصبی دیابت

نوروپاتی دیابتی یک خطر جدی برای مبتلایان به دیابت است. دیابت می‌تواند یک عصب یا کل شبکه اعصاب را به روش‌های مختلف تحت‌تاثیر قرار دهد. شاید دیده باشید دیابتی‌ها از سوزن‌سوزن شدن و گرفتگی دست‌ها و پاها شکایت دارند که موقتی بوده و به طور متناوب رخ می‌دهد. کلید اصلی جلوگیری از این آسیب‌های عصبی، کنترل موثر قندخون است. آسیب‌های عصبی ناشی از دیابت در هر جایی از بدن می‌تواند رخ دهد. با این حال پیشنهادهایی برای کنترل موثر نوروپاتی دیابتی وجود دارد:

حفظ و کنترل قندخون

کنترل قندخون یکی از مهمترین اقداماتی که فرد مبتلا به دیابت برای پیشگیری یا محدودکردن آسیب‌های عصبی می‌تواند انجام دهد. رعایت یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، و تکرار تست قندخون چند بار در روز به وسیله دستگاه گلوکومتر، همراه با مصرف داروهای کنترل‌کننده قندخون بسیار مهم است.

آگاهی از علائم

شما به‌عنوان یک فرد دیابتی باید نسبت به علائم نوروپاتی آگاهی داشته باشید و در صورت مشاهده اولین نشانه‌ها با پزشک‌تان تماس بگیرید. نشانه‌ها شامل بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و درد در پاها، احساس ضعف و ... است. با پزشک‌تان در مورد هر گونه تغییر در هضم غذا، ادرار و... صحبت کنید.

چک‌کردن روزانه زخم‌ها

مبتلایان به نوروپاتی دیابتی هرگونه زخم یا تاول کوچک در اندام به‌خصوص پاهایشان را باید فورا درمان کنند چون در غیر این صورت زخم تمایل به عفونی شدن خواهد داشت. هر گونه نشانه‌های زخم بین انگشتان و کف پا باید به‌طور کامل بررسی شود. برای این کار می‌توان از آینه نیز کمک گرفت. کوچکترین زخم در ناحیه پا نباید نادیده گرفته شود.

شست‌وشوی مداوم پاها

پاها هر روز باید با آب ولرم و پاک‌کننده‌های ملایم حداقل یکبار شست‌وشو داده شوند. بعداز شست‌وشوی پاها به‌خصوص مابین انگشتان را باید به‌طور کامل خشک کرد. برای جلوگیری از هر گونه ترک یا زخم ناشی از خشکی پا، از کرم‌های مرطوب‌کننده می‌توان استفاده کرد. اصلاح وضعیت ناخن‌ها، استفاده از کفش‌های مناسب و استفاده مداوم از جوراب هنگام استفاده از کفش، سدهای محافظتی در برابر ابتلا به زخم پای دیابتی هستند که منجر به قطع عضو می‌شود.

مشورت با پزشک

هدف از درمان رهایی از مشکلات ایجاد شده و پیشگیری از تخریب بیشتر اعصاب است. نخستین گام کنترل قندخون است، زیرا از پیدایش مشکلات جدید و بدترشدن عوارض قبلی پیشگیری می‌کند. در مواردی که قرص‌ها نمی‌توانند قندخون را به‌خوبی کنترل کنند، تزریق انسولین معمولا مفید واقع می‌شود. گاهی قرص‌هایی که برای درمان افسردگی استفاده می‌شوند، برای درمان نوروپاتی ناشی از دیابت به کار می‌روند و دارای اثرات مفید در بهبود کیفیت خواب نیز هستند. هنگام شب می‌توان از مسکن‌ها استفاده کرد. برای بهبود عوارض گوارشی پیشنهاد می‌شود تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید و میزان غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. همچنین از مصرف غذاهای پرچربی و پرفیبر پرهیز کنید. برای جلوگیری از ضعف و سرگیجه، تغییر وضعیت ایستادن و نشستن را آهسته انجام دهید. گاهی برای بهبود ضعف اندام‌ها ممکن است فیزیوتراپی توصیه شود.

یادداشت

نکاتی در مورد «آکنه»

امیرهوشنگ احسانی
متخصص پوست و مو

آکنه یا جوش، پروسه‌ای است که در دوران بلوغ در افرادی که زمینه آن را دارند، ممکن است ایجاد می‌شود، بنابراین همه افراد دچار آکنه نمی‌شوند و برای ایجاد آکنه چند فاکتور لازم است. چربی و التهاب پوست، افزایش میکروب‌های سطح پوست باعث ایجاد جوش ایجاد می‌شود. ممکن است فردی پوست خشک داشته باشد؛ ولی جوش هم بروز کند. به‌هرحال، این جوش‌زدن، ممکن است خودبه‌خود خوب شود اما در بعضی افراد تا سنین بالاتر ادامه پیدا می‌کند. از این‌رو، قابل پیش‌بینی نیست، جوش، تا چه زمانی طول می‌کشد تا رفع شود. جوش فقط برای سن بلوغ نیست و ممکن است خود به خود درمان نشود، نکته مهم این است که، فردی که آکنه دارد باید بیشتر مراقب باشد، تا جای آکنه‌ها نماند. بنابراین درمان زودتر جوش‌ها احتمال جا گذاشتن جوش‌ها را کمتر می‌کند. جای جوش، به‌راحتی بهتر نمی‌شود و درمان سختی دارد؛ پس قبل از جاماندن آنها، باید به جوش‌ها باید رسیدگی شود. ممکن است جوش‌ها آنقدر التهابی چرکی باشند که دردناک شوند و خارش داشته باشند جوش‌های کیستی بیشتر دردناک می‌شوند. این را نیز بگوییم که آکنه جنسیت ندارد بدین معنا که در مردان و زنان تفاوتی ندارد. بعضی افراد درمان‌های خانگی برایشان تأثیرگذار بوده است؛ ولی همیشه این طور نیست. مصرف میوه، سبزی و غذاهای دریایی جوش را کم می‌کند. استرس، جوش را بیشتر می‌کند و شیر، جوش‌زاست. شیر، را افرادی که آکنه دارند باید کمتر مصرف کنند. از مواد و کرم‌های چرب و لوازم آرایش کمتر باید استفاده کرد؛ زیرا با مصرف آنها، منافذ پوست فردی که آکنه دارد، بسته می‌شود و جوش‌ها با لوازم آرایش بیشتر می‌شود. شست‌وشوی زیاد کمک‌دهنده نیست و باید به اندازه و ولرم پوست را شست. همچنین، ضدآفتاب و محصولات برای افرادی که پوست چرب و آکنه‌ای دارند، باید فاقد چربی باشد. باکتری روی پوست همه افراد وجود دارد و منتقل نمی‌شود. به هیچ وجه، واگیردار و مسری نیست؛ اما می‌تواند جوش‌زدن ژنتیکی باشد. بیشترین ناحیه برای آکنه ناحیه صورت، سینه، گردن و پشت کمر و به ندرت روی دست‌هاست. هم‌چنین پوست چرب، جوشدار نیست، اما ۹۰ درصد از افرادی که جوش می‌زنند پوست چربی دارند و ۱۰ درصد پوست خشک دارند.

کووید موجب تغییر در سیستم ایمنی بدن می‌شود

محققان در یک تحقیق جدید متوجه شدند مردانی که موارد خفیف کووید را داشتند، در مقایسه با زنان مبتلا به عفونت خفیف کووید واکنش قوی‌تری به واکسن آنفلوانزا نشان دادند. «جان تسانگ»، عضو تیم تحقیق گفت: «این بدان معناست که وضعیت ایمنی پایه در مردانی که قبلا به کووید آلوده شده بودند، به‌گونه‌ای تغییر کرده است که واکنش به ویروس متفاوت دیگر را تغییر می‌دهد.» محققان می‌گویند: حتی موارد خفیف کووید ممکن است باعث واکنش‌های التهابی قوی‌تری در مردان نسبت به زنان شود که این ممکن است منجر به تغییرات بارزتری در سیستم ایمنی مردان، حتی مدت‌ها پس از بهبودی شود. مردانی که قبلا مبتلا به کووید شده بودند، آنتی‌بادی‌های بیشتری علیه آنفلوانزا تولید کردند و همچنین سطح اینترفرون‌ها در آنها بالاتر بود. به‌طور معمول، زنان سالم پاسخ اینترفرون قوی‌تری نسبت به مردان دارند.

چرا هیدراته بودن بدن مهم است؟

آب برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است. حدود نیمی از خون جاری در رگ‌های ما را پلاسما تشکیل می‌دهد که بیش از ۹۰ درصد آن آب است. پلاسمای خون انرژی، موادمغذی و اکسیژن را به سلول‌های بدن می‌رساند، بنابراین نقشی بسیار موثر در زنده‌ماندن ما دارد. آب همچنین به دفع موادزائد از طریق کلیه‌ها و همین‌طور روان نگه‌داشتن مفاصل، عملکرد سیستم گوارشی، کنترل دمای بدن و سلامت پوست کمک می‌کند. اگر آب کافی مصرف نکنید، ممکن است علائم کم‌آبی مانند سردرد، سرگیجه، خستگی، تمرکز کم، یبوست و خشکی دهان را تجربه کنید. کم‌آبی شدید خطر ابتلا به سنگ کلیه و عفونت‌های مجاری ادراری را افزایش می‌دهد. توصیه این است که اگر احساس تشنگی می‌کنید، یعنی بدن شما در حال حاضر کم آب شده است، بنابراین باید به خواسته بدن خود توجه کنید و آب بنوشید.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

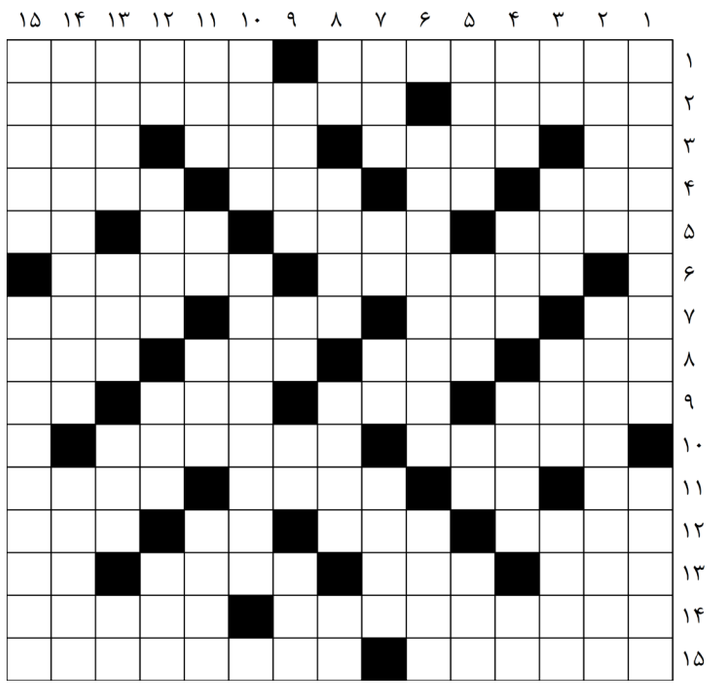
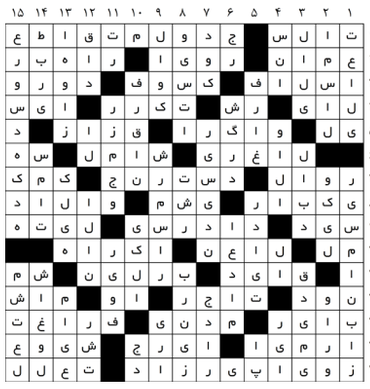
شماره ۱۴۶۷

افقی

۱- فیلمی از برایان دی پالما- حق خودراخواستن ۲- مجسمه لباس- نوعی ترشی ۳- خاندان- ازوسایل گرمازا- واحدفروش گردو- همه دارند ۴- ازشهرهای فارس- جنس به ظاهرقوی!- اشاره‌به‌نزدیک- مقابل کمی ۵- بیماری کم‌خونی- حریص- شایعه- علامت مفعولی ۶- اپرای پوچینی- کسی که ازآینده خبربدهد ۷- نقشه انگلیسی- زدنی به بستنی- خوشی- ازاجزای درخت ۸- ازوسایل حمام- سراپرده- ازاشکال هندسی- مسافرخانه کنارجاده‌ای ۹- منحرف- غربال- پژواک صدا- سازشاکی! ۱۰- شکست‌خوردن درجنگ- واحدپول مغولستان ۱۱- مرغابی- بی‌حس- زیارت‌کننده- رعشه ۱۲- پناه‌دادن- نوعی ویندوز- حرف‌ندا- هم‌داستان رامین ۱۳- سپیدموی شاهنامه- وجه مشترک رادیوودریا!- سازگاری- زمین‌شوی دسته‌دار ۱۴- مسئولیت اجرای قانون درکشور به‌عهده اوست- کشوری دراقیانوسیه ۱۵- قطعه‌ای درخودرو- ازروی مهارت

عمودی

۱- نقاش معروف ایرانی- مفتش ۲- لبه چین‌دارپرده- کنایه ازمهارت در یک حرفه ۳- بخیه درشت- شن‌وریگ نرم- سلاح رستم- بلندمرتبه ۴- طواف‌گاه کعبه- موی گردن‌اسب- خانه کنار دریا- میزان عمر ۵- سال‌های عمر- خانه‌شعری- ازفلزات- بزرگ ۶- دریچه‌ای اتوماتیکی که نسبت به حرارت حساس است- ازتمدن‌های باستانی ۷- ماده بیهوشی قدیمی- کلمه شگفتی- اولین کلمه سوره فلق- همسرمرد ۸- شامل همه می‌شود- ازحروف مقطعه- پارچه‌گیاهی- گشوده ۹- شفاعت‌کننده- پاروی قایقرانان- کنسول نسل‌هفتم- مهاربینی شتر ۱۰- وسط‌وبین- بخشی ازیک‌نوشته ۱۱- ازسازها- چه‌چیزی- حیله- قانون مغولی ۱۲- اشاره‌به‌دور- سعی- حرکت کرم- اندازه ۱۳- علم غیراکتسابی- قدم- رهن- شماومن ۱۴- شعله‌ورساختن- سوغاتی رودبار ۱۵- علم تسخیرات- در چین جزو گیاهان مقدس است



حل جدول ۱۴۶۶