

یادداشت

علل خوریزی بینی



برفهور ابراهیم رزم با
متخصص گوش و حلق و بینی

خوریزی بینی، در بیشتر موارد با اقدامات ساده خانگی قابل کنترل است. در کودکان، شایع ترین علت خوریزی بینی دو مورد است: عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی که باعث تحریک و التهاب مخاط بینی می شوند و دستکاری بینی که به دلیل عادت کودکان به انگشت کردن در بینی اتفاق می افتد. اما در بزرگسالان، علت اصلی بیشتر تغییرات عروقی است که معمولا به دلیل فشار خون بالا یا بیماری های قلبی رخ می دهد. علاوه بر این، عفونت های ویروسی نیز می توانند باعث تحریک مخاط بینی و خوریزی شوند. حدود ۸۵ تا ۸۷ درصد از خوریزی های بینی با اقدامات ساده خانگی قابل کنترل است. افراد می توانند با فشار دادن قسمت نرم بینی به مدت چند دقیقه خوریزی را متوقف کنند. شست و شو با آب سرد یا استفاده از کمپرس سرد نیز کمک می کند. اما اگر با وجود این اقدامات خوریزی ادامه پیدا کرد، باید به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنند. اگر خوریزی بینی مکرر باشد یا با اقدامات اولیه متوقف نشود، باید جدی گرفته شود. گاهی خوریزی بینی می تواند اولین علامت بیماری های جدی مثل اختلالات انعقادی یا حتی بیماری هایی مانند لوسمی باشد. همچنین، در صورت مشاهده علائم همراه مانند ترشحات چرکی یا ضعف عمومی، مراجعه به پزشک الزامی است. در فصل سرما، خشکی هوا یکی از عوامل اصلی مشکلات بینی و سینوس ها است. استفاده از بخور سرد و مرطوب نگه داشتن مخاط بینی با پماد های چرب کننده مثل ویتامین A می تواند بسیار کمک کننده باشد. مصرف مایعات فراوان و شست و شو بینی با سرم نیز برای پیشگیری از سینوزیت مؤثر است. همچنین توصیه می کنیم از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنند و لباس مناسب بپوشند.

ویژه

استحکام عضلات با «توت ها»

میوه ها حاوی پروتئین زیادی نیستند، اما مملو از ویتامین ها، مواد معدنی و آنزیم هایی هستند که به بدن کمک می کنند پروتئین را بهتر جذب و فیبرهای عضلانی آسیب دیده را ترمیم کند و التهاب را بعد از تمرین کاهش دهد. توت ها، توت فرنگی، زالزالخ و تمشک مملو از آنتی اکسیدان هایی هستند که به کاهش التهاب عضلات و تسریع بهبودی کمک می کنند. آناناس: حاوی بروملین است؛ آنزیمی که برای کاهش درد و التهاب عضلانی شناخته شده است. این آنزیم به تجزیه پروتئین ها کمک و استفاده از آنها را برای ترمیم و رشد عضلات آسان تر می کند.

کشک، ماده ای مغذی و سرشار از پروتئین و کلسیم، با خواص بی نظیر خود به تقویت بدن و حفظ سلامت کمک می کند. کشک یکی از فرآورده های لبنی ارزشمند در رژیم غذایی ایرانیان محسوب می شود که با داشتن ترکیبات مغذی، نقشی کلیدی در حفظ سلامت بدن ایفا می کند. مصرف آن می تواند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت استخوان ها و کاهش وزن کمک کند. از خواص کشک می توان به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت دستگاه گوارش، کنترل فشار خون و کاهش استرس اشاره کرد. همچنین، این ماده غذایی سرشار از کلسیم و پروتئین است و می تواند به حفظ سلامت استخوان ها و دندان ها، رشد و ترمیم عضلات و بهبود سلامت پوست نیز کمک کند.



خواص باور نکردنی «کشک»

تأمین نیازها



کشک به دلیل دارا بودن مقادیر فراوانی از پروتئین های با کیفیت و مواد معدنی همچون فسفر و کلسیم، گزینه ای عالی برای تقویت استخوان ها و دندان ها محسوب می شود. همچنین، مصرف منظم این ماده غذایی می تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد دستگاه گوارش داشته باشد.

برای قلب



کشک سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم است که به تنظیم فشار خون کمک می کنند. این مواد معدنی برای عملکرد بهینه قلب و عروق ضروری هستند. محصولات لبنی مانند کشک می توانند متابولیسم چربی ها را بهبود بخشیده و به حفظ تعادل سالم چربی ها در خون کمک کنند که برای سلامت قلب نیز ضروری است.

خواص در بارداری

کشک منبعی از پروتئین، کلسیم و ویتامین های گروه B است که برای سلامت مادر و رشد جنین ضروری است. با این حال، مصرف کشک برای زنان باردار باید با مشورت پزشک و به صورت متعادل باشد.

کاهش نفخ



کشک غنی از باکتری های مفید است پروبیوتیک های موجود در کشک نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند؛ علاوه بر این، کشک می تواند به بهبود محیط کلی دستگاه گوارش کمک کند و مشکلاتی مانند نفخ و ... را کاهش دهد.

هشدار



با این حال، پزشکان هشدار می دهند که مصرف بیش از اندازه کشک شور می تواند منجر به افزایش فشار خون شود. توصیه می شود افراد، به ویژه کسانی که به بیماری های قلبی مبتلا هستند، از کشک کم نمک و پاستوریزه استفاده کنند. گنجاندن کشک در رژیم غذایی روزانه می تواند به تقویت عمومی بدن کمک کرده و از بروز برخی بیماری ها پیشگیری کند. مصرف متعادل و بهداشتی این ماده مغذی، یکی از راه های ساده برای حفظ سلامت و افزایش انرژی روزانه است.

دانستی ها

پوست سالم، آینه سلامت بدن

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: پوست به عنوان یکی از مهمترین سد های دفاعی بدن از اهمیت بالایی برخوردار است، از این رو توصیه می شود با سبک زندگی سالم از سلامت پوست مراقبت شود. دکتر شیوا گل محمدزاده بیان داشت: پوست انسان وظایف متعددی برعهده دارد که از آن جمله می توان به عوامل مکانیکی، شیمیایی و عدم ورود باکتری و ویروس به بدن، تنظیم دمای بدن، تأمین آب بدن، سنتز ویتامین D، ظاهر زیبایی بدن اشاره کرد. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه تمیز کردن روزانه پوست اولین گام برای مراقبت از پوست است، گفت: آلودگی ها و چربی هایی که در طول روز روی پوست جمع می شوند، می توانند باعث بسته شدن منافذ و ایجاد مشکلاتی مانند جوش و آکنه شوند از همین رو استفاده از یک پاک کننده ملایم و مناسب برای نوع پوست ضروری است. گل محمدزاده با بیان اینکه پوست برای حفظ نرمی و لطافت خود نیاز به مرطوبت دارد، گفت: استفاده از مرطوب کننده مناسب به پوست کمک می کند تا مرطوبت طبیعی خود را حفظ کند و از خشکی آن جلوگیری شود. انتخاب مرطوب کننده های حاوی ترکیبات طبیعی و آبرسان یکی از راه های مؤثر برای مراقبت از پوست است. این متخصص فارماسیوتیکس ادامه داد: اشعه های مضر خورشید می توانند به پوست آسیب های جدی وارد کنند و باعث پیری زودرس و حتی ایجاد لکه های پوستی شوند. برای مراقبت از پوست، استفاده از کرم ضد آفتاب با SPF مناسب بسیار حیاتی است. ضد آفتاب نه تنها از پوست در برابر سوختگی محافظت می کند، بلکه به جلوگیری از پیری پوست نیز کمک می کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه تغذیه نقش مهمی در سلامت پوست دارد، گفت: مصرف میوه ها و سبزیجات تازه و حاوی آنتی اکسیدان به پوست کمک می کنند تا آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد در امان بمانند. همچنین، نوشیدن آب کافی باعث حفظ مرطوبت و درخشندگی پوست می شود. گل محمدزاده با اشاره به اینکه نوشیدن آب کافی برای حفظ شادابی و سلامت پوست با اهمیت است، ادامه داد: آبرسانی به پوست از طریق نوشیدن آب یکی از ساده ترین و مؤثرترین روش ها برای حفظ شادابی و سلامت پوست است، مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز به دفع سموم از بدن و حفظ مرطوبت پوست کمک می کند. این کار نه تنها پوست را درخشانی تر می کند، بلکه به جلوگیری از خشکی و چین و چروک نیز کمک می کند.

خواب کافی

وی ابراز کرد: تمیز کردن پوست به صورت روزانه، به ویژه شب با پاک کننده های مناسب، اهمیت دارد، این کار باعث حذف آلودگی ها، چربی ها و باقی مانده های آرایش از سطح پوست می شود و از مسدود شدن منافذ و ایجاد جوش جلوگیری می کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه خواب کافی و با کیفیت، برای بازسازی سلول های پوستی و حفظ سلامت کلی بدن ضروری است، زیرا کمبود خواب می تواند باعث افزایش استرس و پیری زودرس پوست شود. رژیم غذایی متعادل و حاوی میوه ها، سبزیجات، ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها به سلامت و شفافیت پوست کمک می کند. مواد غذایی مانند اسفناج، آووکادو، آجیل و ماهی های چرب حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به تقویت و مرطوب نگه داشتن پوست کمک می کنند.

نکته

عوامل افزایش بیماری قلب

داده های یک مطالعه از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد نشان داده است نوشیدنی های شیرین شده با قند، صرف نظر از میزان ورزشی که می کنید، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهند. متخصصان بر اهمیت شناسایی بیماراران در معرض خطر ایسکمی میوکارد خاموش و اتخاذ سبک زندگی سالم تأکید دارند. به گفته آنها، رعایت سبک زندگی سالم و ارزیابی های دوره ای خطرات قلبی عروقی در جلوگیری از بروز بیماری های قلبی بسیار مؤثر است. ورزش یکی از مولفه های کلیدی در این مسیر است زیرا باعث تقویت عضله قلب، افزایش کارایی آن در پمپاژ خون، کاهش کلسترول و کنترل وزن می شود. طبق دستورالعمل های فعالیت بدنی باشد متوسط داشته باشند و دو روز را هم به ترمین های مقاومتی اختصاص دهند. حملات قلبی در زمستان افزایش می یابند زیرا قلب برای گرم نگه داشتن بدن سخت تر کار می کند و فعالیت هایی مانند برف روی میوه ها، فشار مضاعفی به قلب وارد می کند. برخی نشانه های کمتر شناخته شده وجود دارند که ممکن است نیازمند مراجعه فوری به اورژانس باشند.

درد دندان

در حالی که درد قفسه سینه یکی از نشانه های رایج مشکلات قلبی است، متخصصان توضیح می دهند که این هشدار می تواند به صورت درد دندان نیز ظاهر شود، زیرا عصب هایی که به دندان ها و قلب می رسند، مسیرهای مشترکی دارند و گاهی بیمار بدون احساس درد در قفسه سینه از ناراحتی در پشت یا دندان درد شکایت می کنند. هنگامی که جریان خون به قلب محدود می شود، پیام های درد ممکن است به دندان ها منتقل شوند. درد همچنین ممکن است در بازوها، پشت، فک و شکم ظاهر شود. این درد معمولا با فعالیت بدنی تشدید می شود و با استراحت کاهش می یابد.

عرق کردن و خستگی

تعریف شدید بدون دلیل مشخصی مانند گرما یا ورزش و نیز عرق سرد کردن هم می توانند هشدار از سوی قلب باشند. احساس خستگی غیرمعمول پس از کمترین فعالیت یا حتی در حالت استراحت هم به ویژه در زنان، می تواند یکی از نشانه های اولیه بیماری قلبی باشد. در حالی که این مجموعه علائم نگران کننده هستند، متخصصان می گویند که کشنده ترین علامت، نداشتن هیچ علامتی است. در بسیاری از موارد، بیماراران هیچ علامتی ندارند و دچار حمله قلبی خاموش می شوند. ایسکمی میوکارد خاموش یا حمله قلبی خاموش به وضعیتی گفته می شود که شواهد عینی از آسیب به قلب وجود دارد اما هیچ علامتی احساس نمی شود. ایسکمی میوکارد خاموش تنها از طریق آزمایش هایی مانند نوار قلب (ECG)، تست استرس یا اکوکاردیوگرافی قابل تشخیص است که اهمیت انجام دادن غربالگری های منظم را برجسته می کند.

کرنا چگونه خطر حمله قلبی را افزایش می دهد؟

یک مطالعه جدید نشان می دهد که حتی یک عفونت خفیف کووید ۱۹ می تواند باعث گرفتگی عروق شود و خطر حمله قلبی را در برخی افراد افزایش دهد. دکتر «جانجوچی»، مدیر ارشد تحقیق گفت: «التهاب ناشی از کووید ۱۹ می تواند منجر به رشد مداوم پلاک، به ویژه در پلاک های پرخطر و غیر کلسیفیه شود»، پلاک های غیر کلسیفیه از کلسترول و چربی ایجاد شده اند. احتمال پارگی و مسدود شدن جریان خون

سلامت دندان در بارداری

تجویز انداختن درمان تاپس از زایمان، تصمیم درستی نیست، زیرا ممکن است منجر به انقباضات رحمی زودرس و زایمان زود هنگام شود. عبدا... پور تأکید کرد: در حوزه سلامت، مزایا و معایب هر اقدام درمانی باید سنجیده شود و تصمیم گیری بر اساس شرایط فردی مادر انجام گیرد. وی همچنین با اشاره به اهمیت دسترسی مادران به تیم های بروز دندان، ایسه با عنونت، در سریع ترین زمان ممکن برای درمان مراجعه کنند. به گفته وی؛ همچنین، به

شماره ۲۴۶

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- فیلمی با بازی حامد بهداد - از سلسله های چین ۲- پهلوانان - موشک زمین به زمین - نیمه دیوانه ۳- گردش کودکان - در پایین دیوار قرار دارد - ساختمان سازی ۴- گوشه - همنشین و هم صحبت - چیرگی و غلبه ۵- تنبل - پدر مردگان ۶- شهری باستانی در یونان - نوعی جنگنده فرانسوی - مخالف کهنه ۷- همیشگی - مخترع میکروسکوپ - خم و تاب ۸- از جشن های باستانی - بی موقع - کیف سفری ۹- اسباب و لوازم منزل - علم تنسیخات - انقلابی کوبا ۱۰- نمک هندی - ایالتی در آلمان - رودی در برزیل ۱۱- چاپک و فرز - شهری در ایالت تگزاس آمریکا ۱۲- الیاف مصنوعی - حقیقت و طبیعت چیزی - بزرگ قبيله ۱۳- مقدار فشار الکتریکی - نمکین و خوش صحبت - دیوار بلند ۱۴- از فلزات - بخشی از اوستا - از فرشتگان شب اول قبر ۱۵- تکیه کردن - یکی از گوشه های دستگاه نوا

حل جدول ۲۴۵

Grid solution for crossword puzzle with numbers 1-15.

جدول سودوکو

9x9 Sudoku grid with some numbers pre-filled.

9x9 Sudoku grid with numbers in various colors.

Large 15x15 grid with black squares for a logic puzzle.