



چطور با سینوزیت کنار بیاییم؟

تسکین بهترین درمان است

■ ترجمه: علی ملانکه



سینوسها فضاهای خالی درون استخوان پشت بینی هستند که در معرض عفونت به وسیله انواع میکروارگانیسمها قرار دارند. در شرایط معمول سلولهای مویی که در این بافت پوششی قرار دارند، ترشحات مخاطی را به طرف بیرون از سینوسها می‌رانند و در نهایت این ترشحات از راه منافذ کوچکی در حفره بینی تخلیه می‌شوند. سینوزیت در واقع وقتی شروع می‌شود که این سیستم تخلیه ترشحات مختل می‌شود که معمولاً ناشی از تورم به علت التهاب ناشی عفونت یا آلرژی است. افزایش تولید ترشحات مخاطی در سینوس و انسداد راه خروجی آن‌ها باعث می‌شود سینوس از این ترشحات پر شود. این وضعیت، محیطی عالی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند و رشد بیش از حد آن‌ها باعث ایجاد عفونت و به دنبال آن پاسخ التهابی دستگاه ایمنی می‌شود. نتیجه، ایجاد تورم پوشش داخلی سینوس است که به سردرد و درد صورت می‌انجامد؛ تجمع ترشحات مخاطی که باعث احتقان و گرفتگی بینی شده؛ هجوم سلول‌های سفید خون که برای مبارزه با باکتری‌ها به محل آمده‌اند، باعث غلیظ شدن ترشحات مخاطی و زرد یا سبز شدن آن‌ها می‌شود.

بدون دریافت آنتی‌بیوتیک بهبود پیدا می‌کند. برخلاف تصور عمومی که آنتی‌بیوتیک‌ها را درمانی جادویی در این موارد می‌پندارد، در اغلب بیماران بدون اینکه تجویز آنتی‌بیوتیک مدنظر قرار گیرد، بهبود پیدا می‌کنند.

در چه هنگامی باید دکتر را ببینید

آخرین اصول راهنمای بالینی از انجمن متخصصان گوش و حلق و بینی و بنیاد جراحی سر و گردن آمریکا که در آوریل ۲۰۱۵ منتشر شد، این قواعد را برای استفاده از آنتی‌بیوتیک در سینوزیت حاد بیان کرده است:

- علائم طول می‌کشند. اگر همه اقدامات مراقبت شخصی پایه را برای ۱۰ روز انجام دادید و علائمتان برطرف نشد، معقول است که به نزد دکتر بروید تا برایتان آنتی‌بیوتیک تجویز کند.
- علائم شدید هستند. نشانه‌های هشداردهنده معمول عفونت باکتریایی سینوس، شامل درد شدید در گونه‌ها

یا دندان‌ها به همراهی تب است. علائم بدتر می‌شوند. اگر علائمی شبیه سرماخوردگی دارید که برطرف شده‌اند و بعد دچار درد شدید و تب شده‌اید، ممکن است لازم باشد آنتی‌بیوتیک مصرف کنید.

کارهایی که می‌توانید برای تسکین دادن سینوزیت انجام دهید

مراقبت‌های شخصی پایه که برای تسکین علائم می‌توانید انجام دهید، این‌ها هستند:

- شستشو با آب نمک می‌تواند بسیار تسکین‌دهنده باشد. راحت‌ترین گزینه برای انجام این کار اسپری‌های آماده برای بینی است. اسپری کردن مکرر آب نمک به درون بینی و بالا کشیدن بینی به‌طور ملایم می‌تواند به شل شدن ترشحات مخاطی کمک کند. وسایل مخصوص شستشوی بینی هم بسیار خوب عمل می‌کنند.

این وسایل معمولاً شامل یک محفظه کوچک با یک لوله شبیه لوله قوری هستند. درون محفظه را باید با آب نمک گرم استریل پر کنید (می‌توانید از آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده با اضافه کردن نمک استفاده کنید). مایع را به درون یک سوراخ بینی بریزید و بگذارید ترشحات از دیگر سوراخ بینی خارج شوند. داروهای ضداحتقان را به‌صورت اسپری بینی یا قرص می‌توانید برای کاهش گرفتگی بینی استفاده کنید:

۱. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضداحتقان حاوی ماده فعال اوکسی‌متازولین هستند و با نام‌های تجاری متفاوت در بازار موجودند. در هر روز بیشتر از دو دوز در هر سوراخ بینی استفاده نکنید و حداکثر تا ۵ روز از این دارو استفاده کنید.

۲. قرص‌های ضداحتقان. اشکال متفاوتی از این قرص‌ها وجود دارد از جمله می‌توانید از قرص‌های حاوی یک فرمولاسیون سودوافدرین آهسته‌رهش ۱۲ ساعته استفاده کنید. عارضه جانبی شایع این قرص‌ها عصبی شدن خفیف است و اگر فشارخون بالای کنترل نشده یا مشکل قلبی دارید، نباید از این قرص‌ها استفاده کنید.

- مسکن‌ها- می‌توانید از هر نوع مسکنی استفاده کنید، اما داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن، ناپروکسن یا آسپیرین علاوه بر تسکین درد، التهاب را کاهش می‌دهند. اگر این داروها باعث درد معده شما می‌شوند، نباید آن‌ها را مصرف کنید.

انتظار زیادی از آنتی‌بیوتیک‌ها نداشته باشید

کارآزمایی‌های بالینی که به مقایسه آنتی‌بیوتیک‌ها با قرص‌های دارونما برای درمان سینوزیت باکتریایی ثابت‌شده پرداخته‌اند، نشان می‌دهد که آنتی‌بیوتیک اثر چندانی بر این بیماری ندارد. این بررسی‌ها نشان می‌دهند که حتی اگر سینوزیت باکتریایی داشته باشید، معمولاً آنتی‌بیوتیک به شما کمکی نمی‌کند. از طرف دیگر استفاده غیرضروری از آنتی‌بیوتیک‌ها به ایجاد گونه‌های باکتری مقاوم به آنتی‌بیوتیک می‌انجامد که برای همه ما خطرناک است. ■

منبع: Harvard Health letter

تازه‌ها

یوگا برای کاهش عوارض پرتودرمانی در مبتلایان سرطان پروستات

■ ترجمه: زیبا مغربی

محققان دانشکده پزشکی پرلمان دانشگاه پنسیلوانیا به این نتیجه رسیدند که مردانی که تحت درمان برای سرطان پروستات قرار گرفته‌اند، می‌توانند عوارض این درمان را با یوگا کاهش دهند. در این مطالعه که ماه گذشته در کنفرانس بین‌المللی انجمن جامع انکولوژی ارائه شده بود و انتظار می‌رود اوایل سال آینده منتشر شود، از ۶۸ بیمار مبتلا به سرطان پروستات واجد شرایط خواسته شد تا هفته‌ای دوبار به مدت ۷۵ دقیقه از کلاس‌های یوگا استفاده کنند که از این میان ۶۶ درصد تمایل خود را به شرکت در این برنامه‌ها اعلام کردند و در این میان ۴۰ درصد، دوره را تا انتها ادامه دادند.

محققان تأثیرات این ورزش را از طریق مجموعه‌ای از سؤالات از بیماران مورد سنجش قرار دادند. این پرسش‌ها مواردی همچون خستگی، اختلال در نعوظ، بی‌اختیاری ادرار، کیفیت کلی زندگی و سایر علائم شایع در میان مبتلایان به سرطان پروستات را در برمی‌گرفت.

یوگا که برای انواع مختلف بیماران مناسب تشخیص داده شده بود، برای این منظور برای مبتلایان در نظر گرفته شد. این مردان در حالی در این ورزش شرکت کرده و این دوره فشرده را به‌تمام رسانده بودند که نتایج بررسی‌ها حاکی از بهبود عوارض رادیوتراپی، همچون اختلال در نعوظ، کنترل ادرار و خستگی ناشی از سرطان بود، عوارضی که ۶۰ تا ۹۰ درصد از کسانی که تحت پرتودرمانی بودند، از آن شکایت داشتند. یکی از توضیحاتی که در این مورد داده شده، این است که یوگا باعث تقویت عضلات لگن و افزایش جریان خون می‌شود که این امر به نوبه خود به بهبود کنترل ادرار و اختلال نعوظ می‌انجامد. علاوه بر این، تمرینات یوگا احساس خستگی را که یکی از دلایل کاهش کیفیت زندگی است، می‌کاهد. به این موارد می‌توان افزایش احساس بهبودی، شرکت در یک فعالیت گروهی و اجتماعی را که سلامت و توازن به همراه دارد، اضافه کرد. ■



منبع: RelaxNews

تازه‌ها

شاید مجبور نباشید دسر را کنار بگذارید

■ ترجمه: ملیکا بهزادی

دسر در برخی از خانه‌ها جزو جدایی‌ناپذیر غذا در روزهای تعطیل است اما اگر دیابت دارید، ممکن است مجبور نباشید خوردن شیرینی‌های مطبوختان را کنار بگذارید. البته بهتر است خوردن شیرینی‌ها و دسرها را به مواقع خاصی محدود کنید و در عوض غذاهایی مغذی‌تر را بخورید که نیازهای بدن‌تان را تأمین کنند.

اگر می‌خواهید مبتلایان به خوردن شیرینی را ارضا کنید، خوردن یک قاچ میوه تازه یا سالاد میوه را امتحان کنید. اگر اقامتی خواهید دسر را به برنامه غذایی‌تان بیفزایید، میزان آن را اندک نگه‌دارید.

دچار بودن به دیابت به معنای آن نیست که هرگز نمی‌توانید برای مثال کیک تولد بخورید. با اندکی برنامه‌ریزی می‌توانید وعده کوچکی از دسر مطبوختان را بخورید و در عین حال دیابت خود را تحت کنترل نگه‌دارید. درباره خوردن دسر این نکات را رعایت کنید:

- ❖ پیش از آنکه در خوردن چیزی که مقدار زیادی قند دارد، افراط کنید، با دکترتان تماس بگیرید و نظر او را جویا شوید.
- ❖ وعده دسر خود را با کسی دیگر تقسیم کنید. اگر دسر یا خامه یا شکر یا مواد پرکالری دیگری پوشانده شده است یا رویه پراز شکر دارد، آن را از رویش بردارید.

❖ داوطلب شوید تا دسر مطلوبتان را برای مهمانی‌ها بیاورید. می‌توانید از پودینگ بدون قند، شیرینی‌های ساده یا سیب‌توری استفاده کنید.

❖ آیا کسی دیگر در مهمانی وجود دارد که مانند شما باید مراقب غذا خوردنش باشد؟ برای دوری از وسوسه خوردن شیرینی از او بخواهید در هنگام سرو دسر، همراه هم قدمی بزنید.

❖ اگر واقعا می‌خواهید دسر بخورید، میزان کربوهیدرات را در غذای قبل از دسر تا کاهش دهید تا قند خون‌تان بالا نرود. ■

منبع: HealthDay

چگونه فرزند مبتلا به اوتیسم را برای ملاقات با پزشک آماده کنیم؟

■ ترجمه: ملیکا بهزادی

می‌کنند. باید گفت در بسیاری از موارد این کودکان کج خلق می‌شوند.

زمانی که کودک به مطب یک پزشک مراجعه می‌کند، مشکلات زیادی پیش می‌آید. برای مثال بویای خاص، سینی ابزارهای پزشکی یا دندانپزشکی و دستگاه‌ها و ابزارها ممکن است برای دنیای صلح‌آمیز این کودکان تهدیدی به نظر برسد. برای کودکی که به اختلال طیف اوتیسم مبتلا است، مطب یک پزشک مملو از ناآمنی و به تبع آن مکانی ناخوشایند است.

راه‌حل چیست؟

ما تعدادی راه‌حل ساده به شما پیشنهاد می‌کنیم تا آرام‌آرام بتوانید فرزند مبتلا به اوتیسم خود را برای رفتن به مطب پزشک آماده کنید.

یک کیف ابزار پزشکی برای کودک خود تهیه کنید؛ البته بهتر است بگذارید او خود این کیف را انتخاب کند. در ضمن به او زمان بدهید که با ابزارهای داخل آن آشنا شود و تکتک آنها را خود کشف کند. بعد از صرف مدتی زمان، به او نشان بدهید این ابزارها برای چه کاری استفاده می‌شوند و او را با روی خود، خواهر و برادر یا شخص دیگری امتحان کنید. مرحله بعدی این است که این نمایش را با فرزندتان اجرا کنید، و انمود کنید



چرا تغییر دادن افکار خرافی سخت است؟

بازیکنان تیم فوتبال بلوزی را می‌پوشند که فکر می‌کنند برایشان خوش‌شانسی می‌آورد در حالی که خوب می‌دانند که اگر فکر کنند این بلوز نیست که سرنوشت بازی را رقم می‌زند، اما با این وجود باز هم این کار را می‌کنند. مطالعات نشان داده که افراد حتی وقتی که می‌دانند باورهایشان منطقی نیست، اجازه می‌دهند این باورها روی نحوه تفکر آنها، احساساتشان و رفتارشان تأثیر بگذارد. حتی افراد تحصیل کرده، باهوش و دارای ثبات روحی به خرافاتی اعتقاد دارند که می‌دانند غیر منطقی است.

دکتر رابینز، استادیار دانشگاه شیکاگو، در مقاله‌ای تحت عنوان «باور کنیم آنچه را که باور نداریم» ادعای می‌کند که شناسایی یک فکر غیر منطقی و تصحیح آن ۲ روزه جدا از هم هستند، نه یک مدل سیستم دوگانه شناختی. این دیدگاه نشان می‌دهد که چگونه افراد می‌توانند یک فکر نامعقول را شناسایی کنند و تصمیم بگیرند که آن را تصحیح نکنند. این روندی است که وی آن را «تسلیم» می‌نامد. «حتی وقتی که شرایط برای شناسایی یک اشتباه

عوامل موثر بر کاهش دمای بدن

هیپوترمی هنگامی رخ می‌دهد که دمای بدن‌تان به‌طور خطرناکی پایین بیاید. با شروع فصل‌های سرد از این لحاظ مراقب خود باشید. شماری از عوامل می‌توانند خطر دچار شدن شما به هیپوترمی را افزایش دهد. به این عوامل خطر ساز توجه داشته باشید:

❖ **سن بالا:** سالمندان به چند دلیل بیشتر در معرض خطر هیپوترمی هستند. توانایی بدن برای تنظیم دما و حس کردن سرما ممکن است با افزایش سن کاهش یابد. برخی از سالمندان ممکن است نتوانند بیان کنند که سردشان شده است یا ممکن است آفتاب‌تاب توانایی حرکتی نداشته باشند که به مکان گرم‌تری بروند.

❖ **سین خفیلی پایین:** کودکان با سرعت بیشتری نسبت به بزرگسالان درجه حرارت بدن‌شان را از دست می‌دهند. کودکان نسبت سطح بدن به وزن بالاتری در قیاس با بزرگسالان دارند و این وضعیت آنان را به از دست دادن حرارت بدن حساس‌تر می‌کند. نوزادان به خصوص در برابر سرما دچار اشکال می‌شوند، زیرا سازوکارهای تولید حرارت در بدن‌شان هنوز کارآمد نیست.

❖ **مشکلات روانی:** افراد دچار بیماری روانی، زوال عقل یا عوارضی که قوه دوری فرد را مختل می‌کند، ممکن است لباس‌های مناسبی بر حسب آب و هوا نپوشند یا آب و هوای سرد را درک نکنند.

❖ **برخی از عوارض پزشکی:** برخی از اختلالات سلامت ممکن است بر توانایی تنظیم درجه حرارت بدن تأثیر بگذارند برای مثال کم‌کاری تیروئید، اختلال تغذیه یا بی‌اشتهایی عصبی، سکنه مغزی، آرتریت شدید، بیماری پارکینسون، سوختگی‌ها، اختلالاتی که بر حس دست‌وپاها تأثیر می‌گذارد.

❖ **داروها:** برخی از داروها مانند بعضی از ضدافسردگی‌ها، ضدروانپزشی‌ها، مسکن‌های مخدر و خواب‌آورها توانایی تنظیم دمای بدن را تغییر می‌دهند. ■

منبع: MayoClinic

می‌پردازند نسبتاً کم است و لذا تسلیم این افکار می‌شوند، مثلاً با وجود اینکه می‌دانند که اگر فکر کنند که شکستن یک زنجیره حروف بدشانسی می‌آورد کاملاً غیر منطقی است، با این حال سعی می‌کنند که زنجیره حروف را نشکنند.

این مطالعه به ما نشان می‌دهد که افراد چگونه در خانه، در محل کار و در زندگی اجتماعی خود تصمیم‌گیری می‌کنند. همچنین اشاره به این دارد که چگونه می‌توان به افراد کمک کرد تا اشتباهاتشان را تصحیح کنند. مداخله موثر برای تغییر رفتار نیازمند هدف گرفتن روند شناختی مناسب است. ■

منبع: Science Daily

