

چگونه گرفتگی گوش را باز کنیم؟

باز کردن گرفتگی گوش به دلیل آن بستگی دارد؛ برخی از علل آن عبارت‌اند از: جرم یا چرک گوش، ورود آب در گوش، عفونت و آلرژی، که متناسب با هر کدام در مراحل مقدماتی در مان‌های خانگی وجود دارد



گوش‌ها به دلایل مختلف می‌گیرند و عوارضی مانند دشواری در شنیدن، درد یا صدای زنگ را ایجاد می‌کنند. برخی از علل شایع گرفتگی گوش عبارت‌اند از: جرم یا کثیفی گوش، عفونت، آلرژی، ورود آب در گوش و غیره. در مان گرفتگی گوش هم با توجه به دلیل گرفتگی آن متفاوت است. برای تمیز کردن و باز کردن گوش‌ها گزینه‌های مختلفی وجود دارد. بهترین راه حل به این بستگی دارد که گوش به چه دلیل گرفته است و کدام قسمت گوش درگیر شده است. مثلاً برای رفع گرفتگی گوش میانی یا گوش خارجی راه حل‌های متفاوتی وجود دارد. در ادامه به نقل از «ایند پیوند نت فارسی» راه‌های باز کردن گرفتگی گوش را مرور می‌کنیم.

● گرفتگی گوش میانی

گرفتگی گوش میانی اغلب انسداد لوله‌ای است که وسط گوش را به پشت بینی (شیپور استاش) متصل می‌کند. کودکان بیشتر مستعد ابتلا به عفونت گوش میانی‌اند چون شیپور استاش گوش آن‌ها باریک‌تر است و بیشتر می‌گیرد. اختلال عملکرد شیپور استاش وقتی رخ می‌دهد که برای مدت طولانی مسدود می‌شود. راه‌های باز کردن گرفتگی گوش عبارت‌اند از:

اسپری بینی | گاهی اوقات گوش میانی

تازه‌ها

سیب حامی مغز دوما

پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای‌اند که به طور طبیعی در دستگاه گوارش ما و به ویژه در روده بزرگ وجود دارند و به گوارش و هضم غذا کمک می‌کنند و به «باکتری‌های مفید» هم معروف‌اند. به همین دلیل است که مواد غذایی حاوی پروبیوتیک که می‌توانند به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک کنند، روز به روز محبوب‌تر و تقاضا برای آن‌ها بیشتر می‌شود؛ اما یکی از متخصصان در گفت‌وگو با نیویورک پست این سوال را مطرح می‌کند که آیا در تغذیه باکتری‌های مفید روده کمی زیاده‌روی نمی‌کنیم؟ دکتر امیلی لمینگ، دانشمند و متخصص تغذیه، به علاقه‌مندان میکروبیوم روده، سیب را پیشنهاد می‌کند؛ میوه‌ای ساده و ارزان با ۱۰۰ میلیون میکروب دارای قدرت پروبیوتیکی که می‌تواند به همان اندازه محصولات گران قیمت موجود در فروشگاه‌ها موثر باشد و شما با پرداخت مبلغی اندک،

از همه مزایای پروبیوتیکی آن بهره‌مند شوید. لمینگ که نویسنده کتاب «روده کارآمد: چطور مغز دوما را تغذیه کنیم؟» است، می‌گوید: «سیب حاوی فیبر و به ویژه فیبر پروبیوتیک به نام پکتین است که باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کند. همچنین حاوی مقدار زیادی پلی‌فنول است که اثر پروبیوتیکی بر میکروبیوم روده دارد.» لمینگ با انتقاد از این نظر که مصرف مکمل‌های پروبیوتیک برای همه مفید است، دیدگاه محبوب افراد دقیق‌روی تغذیه و متخصصان تغذیه، آپ‌پاکی را روی دست علاقه‌مندان محصولات پروبیوتیک ریخت و گفت: «بله، به عنوان مثال برای افراد مبتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر خوب است اما اگر هم‌اکنون مشکل خاصی ندارید و فقط کلاً می‌خواهید هوای میکروبیوم روده‌تان را داشته باشید، نیازی نیست مکمل پروبیوتیک مصرف کنید، زیرا آنچه می‌خورید تأثیر بسیار بیشتری دارد.»

تازه‌ها

تفاوت هضم مواد غذایی مختلف در دستگاه گوارش زن و مردان چیست؟

متخصصان برتر تغذیه به بررسی تفاوت هضم غذا در بدن مردان و زنان پرداخته‌اند و اعمال تغییراتی در رژیم غذایی را با توجه به جنسیت شما توصیه می‌کنند. متخصصان تغذیه در بریتانیا اثبات کرده‌اند که مردان و زنان باید مقادیر متفاوتی از غذاهای مورد علاقه خود مانند استیک، پنیر و شکلات را برای حفظ سلامت هورمونی و سلامت روده مصرف کنند. هلن باند، متخصص تغذیه در بریتانیا در گزارشی جدید گفته است: «تفاوت‌های میان زن و مردان نحوه تأثیر تغذیه بر آن‌ها می‌تواند بر اساس مواردی مانند متابولیسم، هورمون‌های جنسی و ساختار بدنی متفاوت باشد». به عنوان مثال، مطالعات نشان می‌دهند که زنان ممکن است بتوانند مقادیر بیشتری استیک و پنیر مصرف کنند. زیرا هورمون جنسی زنانه استروژن می‌تواند اثرات مضر چربی اضافی را کاهش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که مردان با رژیم‌های غذایی پر قند بیشتر مستعد ابتلا به دیابت هستند. بر اساس یک مطالعه طولانی مدت روی کودکان در ماساچوست، پسرای که نوشیدنی‌های شیرین می‌نوشند، بیشتر از دختران در معرض ابتلا به دیابت هستند. محققان دانشگاه میزوری دریافتند که سایر انتخاب‌ها در سبک زندگی که ممکن است منجر به دیابت شوند، مانند سبک زندگی کم تحرک، بر مردان بیشتر از زنان تأثیر می‌گذارد. به طور کلی، مردان نسبت به زنان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت هستند، حتی زمانی که به همان میزان قند مصرف کنند و وزن کمتری داشته باشند.

نکته‌ها

برای سلامت دندان با هر دو طرف غذا را بجوید



عمل جویدن از خاصیت خود پاک‌کنندگی برخوردار است. بنابراین اگر فقط از یک طرف دهان‌تان برای جویدن استفاده کنید، دندان‌های طرف دیگر دهان که معمولاً مورد استفاده قرار نمی‌گیرند، دچار پوسیدگی می‌شوند. جدا از آن، جویدن غذا با یک طرف دهان باعث سفت و قوی شدن ماهیچه‌های آن سمت می‌شود و در نتیجه، ماهیچه‌های دو طرف صورت نامتقارن می‌شوند. در نهایت، این موضوع می‌تواند منجر به درد و حتی بروز مشکلات شنوایی شود. هنگام غذا خوردن سعی کنید از هر دو طرف دهان‌تان استفاده کنید. مصرف مواد غذایی جامد، مانند میوه و سبزی را فراموش نکنید، چرا که باعث محکم‌تر شدن دندان‌های می‌شوند.

تازه‌ها

طغیان سرطان پروستات در راه است

مطالعات حاکی از آن است که تعداد مردان مبتلا به سرطان پروستات در سراسر جهان تا سال ۲۰۴۰ میلادی دو برابر می‌شود و به رقم ۲.۹ میلیون نفر در سال می‌رسد؛ پیش‌بینی می‌شود که مرگ و میر سالانه ناشی از این بیماری در سراسر جهان نیز در ۲۰ سال آینده حدود ۸۵ درصد افزایش خواهد یافت و از ۳۷۵ هزار نفر در سال ۲۰۲۰ به تقریباً ۷۰۰ هزار نفر تا سال ۲۰۴۰ میلادی خواهد رسید. افزایش سن جمعیت و افزایش امید به زندگی به این معنی است که تعداد مردان مسن در سراسر جهان (که مدت طولانی‌تری زندگی می‌کنند) رو به افزایش است و با توجه به این که داشتن سنی بالاتر از ۵۰ سال و سابقه خانوادگی از جمله دلایل اصلی ابتلا به این نوع سرطان محسوب می‌شود، کارشناسان می‌گویند جلوگیری از ابتلا به این بیماری نیز از طریق تغییر سبک زندگی یا مداخلات بهداشت عمومی ممکن نیست. با این حال به گفته نویسندگان این گزارش، آگاهی بیشتر از علائم بیماری، تشخیص زودهنگام و پیشرفت در درمان‌های می‌تواند امیدها را برای کاهش نرخ مرگ و میر آن تقویت کند. بر اساس این گزارش، تقویت آگاهی‌ها در میان مردان و خانواده‌هایشان در باره نشانه‌های این بیماری که باید به آن‌ها توجه کنند نیز یک نکته کلیدی است. علایمی مانند نیاز بیشتر به دفع ادرار و اغلب در طول شب، عجله برای رفتن به توالت، مشکل در شروع ادرار کردن و این احساس که مثانه به طور کامل تخلیه نشده، همچنین وجود خون در ادرار یا منی باید هشدار می‌دهد. مردان برای مراجعه به پزشک باید. البته این علائم همیشه به معنای ابتلا به سرطان پروستات نیست. پروستات بسیاری از مردان با افزایش سن، به دلیل بیماری به نام «بزرگی خوش خیم پروستات» بزرگ‌تر می‌شود. علایمی مانند درد بیضه، درد کمر یا استخوان، از دست دادن اشتها و کاهش وزن ناخواسته نیز می‌تواند نشانه‌هایی از وخامت وضعیت فرد مبتلا باشد. این مطالعه همچنین بر ضرورت انجام تحقیقات بیشتر برای درک بهتر سرطان پروستات به ویژه در مردان سیاه پوست تأکید کرده است چرا که بیشتر تحقیقات در باره مردان سفیدپوست انجام شده است.

دانستنی‌ها

آیا دیروقت خوابیدن مشکل ساز است؟



احتمالاً بله؛ اما این بیشتر به کیفیت آن خواب دیروقت بستگی دارد. به گفته کوتلار رئیس تحقیق و توسعه و معاون زیست‌شناسی شرکت بیوتکنولوژی تالی‌هلت، اگر دیر به خواب رفتن مانع خواب کافی شود، نگران‌کننده است اما اگر خواب با کیفیت در مدت زمان توصیه‌شده تامین شود، جای نگرانی نیست. او می‌گوید: «مدت زمان خواب، کیفیت خواب و پایبند بودن به یک برنامه منظم برای خواب مهم‌تر از ساعت خوابیدن است. به عبارت دیگر، بیدار ماندن تا نیمه شب یا حتی دیرتر مادامی که حداقل هفت ساعت بخواهید، کم خوابید یا دچار اختلال خواب نشوید، لزوماً مشکلی ایجاد نمی‌کند.» دکتر مایر متخصص خواب در این باره به چرخه شبانه‌روزی بدن اشاره می‌کند. به گفته او، این ساعت داخلی بدن است که زمان بیداری و خواب‌آلودگی را تنظیم می‌کند. «اگر هنگامی که خسته یا آماده خوابیم برای بیدار ماندن به منظور انجام دادن کاری یا فعالیت اجتماعی به خودمان فشار بیاوریم، احتمالاً خود را در معرض پیامدهای ناخوشایند آن برای سلامت قرار خواهیم داد.» ریتم شبانه‌روزی همه شبیه هم نیست. بعضی‌ها سحرخیزند و شب‌ها هم زودتر می‌خوابند اما برخی دیرتر به رختخواب می‌روند. بنابراین خواب به میزان توصیه‌شده و کیفیت آن است که بسیار اهمیت دارد.

بیشتر بدانیم

شیر را گرم بخوریم یا سرد؟

نوشیدن شیر سرد در طول روز یا در تابستان مفیدتر است. در اثر مصرف در حرارت بدن کاهش می‌یابد و بدن از داخل خنک می‌شود، در حالی که اگر در زمستان و در طول شب می‌خواهید شیر بخورید، بهتر است شیر گرم مصرف کنید. شیر داغ بدن را گرم نگه می‌دارد و از سرما محافظت می‌کند. کلسیم در شیر سرد زیاد است، به همین دلیل نوشیدن چند باره آن باعث تسکین سوزش معده و اسهال می‌شود. علاوه بر این، به دلیل وجود الکترولیت‌ها در شیر سرد، بدن را در طول روز هیدراته نگه می‌دارد.



خواص خوراکی‌ها

خواص شاه‌تره، از در مان آکنه تا بهبود عملکرد کبد

شاه‌تره از گیاهان دارویی است که از گذشته مورد توجه طب سنتی قرار گرفته است. خواص شاه‌تره برای سلامت و در مان بسیاری از بیماری‌ها فوق‌العاده است. طب سنتی طبع شاه‌تره را سرد و خنک می‌داند و بیشترین کاربرد آن به طب سنتی برای این گیاه با طبع سرد در نظر می‌گیرد. خواص شاه‌تره برای پوست است. مصلح عرق شاه‌تره عرق کاسنی است. در ادامه این مطلب به بررسی برخی از خواص شاه‌تره می‌پردازیم.

خواص شاه‌تره برای پوست | طب سنتی

اصلی‌ترین کاربرد شاه‌تره را برای پوست می‌دانند. از جمله خواص شاه‌تره برای پوست می‌توان به درمان آکنه اشاره کرد. شاه‌تره با درمان آکنه و از بین بردن جای آن موجب پاک‌سازی پوست می‌شود و در نتیجه به پوست شما زیبایی و درخشندگی می‌بخشد.

داشتن خاصیت ضد التهابی یکی دیگر از خواص شاه‌تره برای پوست است. شاه‌تره با

داشتن خاصیت ضد التهابی برای بهبود تورم، قرمزی، خارش و درد پوست می‌تواند مفید و موثر باشد. همچنین شاه‌تره موجب درمان پسوریازیس می‌شود که یک بیماری پوستی است. از طرفی شاه‌تره می‌تواند موجب رفع و درمان خارش شود. از دیگر خواص این گیاه برای پوست خاصیت ضدپیری و جوان‌سازی آن است. شاه‌تره حاوی آنتی‌اکسیدان است که از چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. **خواص شاه‌تره برای کبد** | یکی از خواص شاه‌تره برای کبد این است که می‌تواند بیماری‌ها و مشکلات مرتبط با کیسه صفرا و التهابات کبد را درمان کند. داروی گیاهی شاه‌تره می‌تواند موجب بهبود عملکرد کبد تا ۸۰ درصد شود و از ایجاد و تشکیل سنگ‌های کیسه صفرا جلوگیری می‌کند. از شاه‌تره می‌توان به عنوان یک ترکیب ضد اسپاسم مفصل کیسه صفرا استفاده کرد.

خواص شاه‌تره برای سلامت قلب | یکی دیگر از خواص شاه‌تره این



است که موجب کاهش فشارخون می‌شود و علاوه بر این، داروی گیاهی شاه‌تره می‌تواند موجب تنظیم ضربان قلب شود.

خواص شاه‌تره برای دفع سموم بدن | از دیگر خواص شاه‌تره این است که این داروی گیاهی می‌تواند به عنوان دیورتیک عمل کند. این گیاه با داشتن خاصیت ادرارآور خود موجب دفع آب اضافی بدن و سموم و مواد زائد از بدن می‌شود.

خواص شاه‌تره به عنوان ضدباکتریال | خاصیت ضد باکتریال از خواص این گیاه است. از شاه‌تره می‌توان به عنوان یک عامل ضدباکتری قوی یاد کرد. شاه‌تره توانایی کشتن و از بین بردن باسیل‌ها و عفونت‌های استاف‌رادار دارد.

خواص شاه‌تره برای درمان آرتрит | یکی از خواص شاه‌تره داشتن خاصیت ضد التهابی است. شاه‌تره به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی به درمان آرتريت کمک می‌کند و برای بهبود آن موثر و مفید است. شاه‌تره علاوه بر درمان آرتريت برای سایر بیماری‌های مفصلی نیز می‌تواند مفید باشد.

خواص شاه‌تره برای دستگاه گوارش | داروی گیاهی شاه‌تره می‌تواند بسیاری از مشکلات و اختلالات دستگاه گوارش را بهبود بخشد. تسکین و درمان تحریکات دستگاه گوارش، یبوست، اسهال، نفخ و درد شکم از جمله خواص شاه‌تره برای دستگاه گوارش است.