

# علل و راه‌های درمان خارش گلو

خارش گلو می‌تواند با سرفه یا بدون آن باشد و عوامل مختلفی زمینه‌آن را فراهم می‌آورند که با اطلاع از آن‌ها می‌توان تا حد زیادی از این مشکل پیشگیری کرد

## پزشکی

**احساس قلق‌ک در گلو به خارش پشت گلو اشاره دارد که به علت عوامل مختلف، از جمله گلودرد، کووید-۱۹، کم‌آبی، رفلاکس اسید، آلرژی، آسم، محرک‌های محیطی و عفونت‌های ویروسی به وجود می‌آید.** «وری‌ول هلت» در گزارشی به علت‌های این عارضه پرداخته که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

قلقلک در گلو نشانه سرطان باشد. در موارد نادر، صدای خشن مداوم و گلودرد در احتمالاً نشانه سرطان مری یا حنجره است.

### خارش گلو توام با سرفه

**رفلاکس اسید:** رفلاکس مزمن اسید یا سوزش سردل که به بیماری رفلاکس معده به مری (GERD) نیز معروف است، زمانی پیش می‌آید که اسید و دیگر محتویات معده بالا می‌آید و به مری باز می‌گردد. همین امر عامل سوزش و تحریک در پشت گلو، سرفه، خس‌خس سینه و مشکل در بلع می‌شود. **آلرژی:** قلق‌ک در گلو ممکن است از علامت‌های شایع واکنش آلرژیک یا حساسیت‌زا باشد. علائم دیگر عبارت‌اند از عطسه، سرفه، خارش چشم، آبریزش بینی و خس‌خس سینه. عواملی که باعث آلرژی‌های رایج می‌شوند

### دلایل خارش گلو بدون سرفه

**گلودرد استرپتوکوکی:** نوعی عفونت است که با کتری استرپتوکوک گروه عامل ایجاد آن است. این گلودرد معمولاً شامل تب، دردهنگام بلع، تورم غدد لنفاوی و تورم لوزه‌هاست. بسیاری از افراد مبتلا به گلودرد استرپتوکوکی توده‌ای در دناک در گلو احساس می‌کنند که باعث احساس قلق‌ک یا خارش می‌شود. **لارنژیت:** به التهاب حنجره اشاره دارد و اغلب به علت عفونت ویروسی ایجاد می‌شود. این عارضه باعث گرفتگی صدا، احساس خارش در گلو، تب و همچنین تورم غدد لنفاوی می‌شود. **کم‌آبی بدن:** یا از دست دادن شدید مایعات، تحریک و خشکی و خارش گلو ادراپی دارد. **برخی سرطان‌ها:** بعید به نظر می‌رسد که

### بیشتر بدانیم

## چرا نگه داشتن عطسه خطرناک است؟

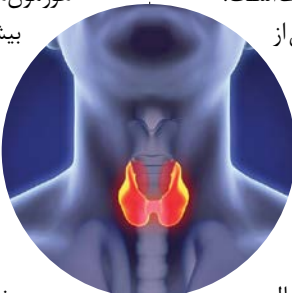
اگر عادت دارید عطسه‌تان را نگه دارید، بد نیست بدانید این کار می‌تواند خطرناک باشد و پزشکان در این باره هشدار داده‌اند. به گزارش «ایندیپندنت» بر اساس موردی که به تازگی در مجله پزشکی بریتانیا گزارش شده است، مردی ۳۰ ساله که سابقه آلرژی داشت با نگه داشتن عمدی عطسه و بیرون ندادن هوا باعث پاره شدن مجرای نای‌اش شد. این مرد سعی کرد با بستن سوراخ‌های بینی و دهان عطسه‌اش را خفه کند. این کار باعث ورود هوای پر فشار به قفسه سینه و گردن و پارگی نای این مرد شد. این پارگی ناشی از افزایش فشار هوا در گلوئی این فرد در هنگام عطسه بود که به علت بستن راه خروج هوا، فشار آن ۲۰ برابر حد طبیعی بود. بعد از این عطسه خفه‌شده و غیرطبیعی، این مرد دچار درد گردن شد و در جست‌وجوی درمان این مشکل، به بیمارستان مراجعه کرد. پزشکان با لمس گردن او متوجه نوعی صدای ترک‌خوردگی در این ناحیه شدند و همچنین متوجه



### تازه‌ها

## مبتلایان به تیروئید در معرض زوال عقل هستند؟

بر اساس یک تحقیق جدید، سطوح بالای هورمون تیروئید با افزایش خطر زوال عقل و سایر اختلالات شناختی مرتبط است. به گزارش HealthdayNews، محققان دانشکده پزشکی دانشگاه جان‌هاپکینز در بالتیمور دریافتند سطوح بالای هورمون تیروئید؛ وضعیتی به نام تیروئیت کسپکوز، با مشکلات شناختی مرتبط است؛ خواه این عارضه ناشی از پرکاری غده تیروئید باشد یا ناشی از مصرف بیش از حد داروهای تیروئید. محققان هشدار می‌دهند پزشکانی که هورمون درمانی تیروئید را برای بیماران بزرگسال در نظر می‌گیرند، باید بر اساس سن، از درمان با داروهای با دوز بالا اجتناب کنند. در ضمن بیماران نیز نباید طول دوره هورمون درمانی تیروئید را خودسرانه و بدون تجویز مجدد پزشک تمدید کنند. برای این مطالعه محققان سوابق پزشکی حدود ۶۶ هزار سالمند را تجزیه و تحلیل کردند. به طور کلی، محققان دریافتند که افزایش سطح هورمون تیروئید با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل و دیگر اختلالات شناختی



### دانستنی‌ها

## آلودگی ساک دستی پارچه‌ای را جدی بگیرید

اگر همیشه از یک ساک دستی پارچه‌ای استفاده می‌کنید، به احتمال زیاد حالا بسیار آلوده است. ما برای حفظ محیط زیست از ساک‌های پارچه‌ای دستی به جای کیسه‌های پلاستیکی استفاده می‌کنیم که تصمیم درست و خوبی است اما بیشتر اوقات آن‌ها را نمی‌شوئیم که اشتباه‌بزرگی است. مواد غذایی، به خصوص گوشت، ماهی، میوه‌ها و سبزیجات، ساک را آلوده به باکتری می‌کنند. برای جلوگیری از رشد این میکروارگانیسم‌های خطرناک، ساک دستی خود را دست کم هفته‌ای یک بار یا بعد از هر بار خرید بشویید. در ضمن توجه داشته باشید که بسیاری از ساک‌های پارچه‌ای آن قدرها که تصور می‌شود، سازگار با محیط زیست نیستند چون تولید آن‌ها آب بسیار زیادی می‌برد و از آن جایی که لوگوهای برندهای چاپ شده روی پارچه آن‌ها اغلب حاوی PVC است، تجزیه پذیر هم نیستند.



### پزشکی

## تغییر اجابت مزاج چه زمانی نگران کننده است؟



اجابت مزاج سالم به این معنی است که فرد به طور منظم به سرویس بهداشتی می‌رود و مدفوع او نرم بوده و به راحتی دفع می‌شود؛ یعنی هنگام تخلیه روده بزرگ احساس دردی ناراحتی نمی‌کند. مدفوع آبیکی یا شل نشان می‌دهد که بر اثر عفونت یا عوامل دیگری بقایای مواد غذایی با سرعتی بیش از حالت معمول از داخل روده بزرگ عبور کرده‌اند. اسهال مزمن می‌تواند به کم‌آبی بدن، به هم خوردن تعادل الکترولیت‌ها و کمبود مواد مغذی منجر شود، چون محتویات روده به سرعت دفع می‌شود و روده نمی‌تواند آب و مواد مغذی موجود در آن‌ها را جذب کند. مدفوع گلوله‌مانند هم غیرطبیعی بوده و معمولاً نشانه یبوست یا تخلیه ناقص روده است. غالباً دفع این نوع مدفوع دشوار و حتی ممکن است به عوارض دیگری مانند هموئید (بواسیر) یا نهفتگی مدفوع (مدفوع غیرقابل دفع) منجر شود. الگوی دفع مدفوع در همه افراد می‌تواند هر از گاهی تغییر کند. معمولاً تغییر در عادت دفع مدفوع ظرف چند هفته به طور خودبه‌خود برطرف می‌شود؛ اما اگر بیشتر از یک تا دو هفته طول کشید یا با علائم زیر همراه بود، باید به پزشک مراجعه کنید: درد مداوم یا شدید شکم، مدفوع خون‌آلود، مدفوع سیاه‌رنگ، کاهش وزن ناخواسته یا تب که با اسهال یا یبوست همراه است، استفراغ خون یا ماده‌ای که شبیه قهوه ناست و... پزشک با بررسی سبک زندگی، رژیم غذایی و تاریخچه پزشکی شما و همچنین داروهایی که مصرف می‌کنید، علت اجابت مزاج زیاد یا کم را پیدا و درمان مناسب را توصیه می‌کند. تعداد دفعات اجابت مزاج می‌تواند به طور چشمگیری از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، اما معمولاً در بیشتر افراد بین ۳ بار در روز تا ۳ بار در هفته متغیر است. اگر عادت دفع مدفوع شما به طور قابل توجهی تغییر کرد یا با علائم نگران‌کننده مانند مدفوع خونی، تب، کاهش وزن ناخواسته و... همراه بود، حتماً برای بررسی‌های بیشتر به پزشک مراجعه کنید. این مطلب صرفاً جنبه آموزشی و اطلاع‌رسانی دارد. پیش از استفاده از توصیه‌های این مطلب حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید.

### بیشتر بدانیم

## سلامت کبد خود را با این خوراکی‌ها تضمین کنید

**بلغور جو دوسر** | به گزارش «وب‌ام‌دی»، تحقیقات نشان می‌دهد که بلغور جو دوسر می‌تواند به شما کمک کند تا علاوه بر دریافت انرژی وزن خود را کاهش دهید که راه خوبی برای جلوگیری از بیماری کبد است. **کلم بروکلی** | برخی مطالعات نشان می‌دهد که کلم بروکلی ترد می‌تواند از شما در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی محافظت کند. **قهوه** | مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز می‌تواند کبد شما را در برابر رژیم غذایی ناسالم محافظت کند. **چای سبز** | چای سبز مملو از نوعی آنتی‌اکسیدانی به نام کاتچین است و تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است از شما در برابر برخی از انواع سرطان از جمله سرطان کبد محافظت کند. **آجیل** | آجیل‌ها به ویژه بادام، منابع خوبی از ویتامین E هستند، ماده مغذی که تحقیقات نشان می‌دهد ممکن است به محافظت در برابر بیماری کبد چرب کمک کند. **اسفناج** | سبزی‌های برگ‌دار به ویژه اسفناج دارای آنتی‌اکسیدانی قوی به نام گلو تاتیون هستند که می‌تواند به عملکرد درست کبد شما کمک کند.

### نکته

## علائم سرطان پروستات؟

در مراحل اولیه، اغلب علائمی وجود ندارد. اما با پیشرفت بیماری، ممکن است که مردان متوجه کاهش جریان ادرار، مشکل در شروع یا توقف ادرار، تخلیه ناقص مثانه و بیدار شدن در شب برای رفتن به دست شویی شوند. اگر درد یا تورم در استخوان‌های خود دارید یا خون در ادرار مشاهده کرده‌اید، باید به پزشک برای معاینه مراجعه کنید.



## چرا تخم مرغ گزینه مناسبی برای صبحانه نیست؟

### ترکیبی که مضر است

به گزارش «روزیاتو»، پریا بانسال، کارشناس ارشد تغذیه، توضیح می‌دهد: «هنگامی که این موارد با هم ترکیب شوند، عوامل متعددی وارد عمل می‌شوند که می‌تواند منجر به عوارض جانبی بالقوه در برخی افراد شود. به عنوان مثال، زمانی که تخم مرغ و قهوه یا چای با هم مصرف شوند، می‌تواند در جذب مواد مغذی ضروری اختلال ایجاد کند». به گفته بانسال، قهوه حاوی ترکیباتی به نام تانن و پلی فنول است که می‌تواند مانع جذب آهن و کلسیم موجود در تخم مرغ شود. به همین دلیل توصیه می‌شود که حداقل یک ساعت پس از خوردن تخم مرغ از نوشیدن قهوه یا چای خودداری کنید.



### آماده‌رینفاکس باشد

اما این همه ماجرا نیست. ترکیب تخم مرغ و قهوه ظاهرآ می‌تواند منجر به ناراحتی گوارشی هم بشود. دلیل این مسئله این است