

چگونه گرفتگی گوش را باز کنیم؟

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

پزشکی

گوش ها به دلایل مختلف می گیرند و عوارضی مانند دشواری در شنیدن، درد یا صدای زنگ را ایجاد می کنند. برخی از علل شایع گرفتگی گوش عبارتند 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 گوش ها گزینه های 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 حل های متفاوتی وجود دارد. در ادامه به نقل از «ایند پیوند نت فارسی» راه های باز کردن گرفتگی گوش را مرور می کنیم.

گرفتگی گوش میانی

گرفتگی گوش میانی اغلب انسداد لوله ای است که وسط گوش را به پشت بینی (شیپور استاش) متصل می کند. کودکان بیشتر مستعد ابتلا به عفونت گوش میانی اند چون شیپور استاش گوش آن ها باریک تر است و بیشتر می گیرد. اختلال عملکرد شیپور استاش وقتی رخ می دهد که برای مدت طولانی مسدود می شود. راه های باز کردن گرفتگی گوش عبارتند از: اسپری بینی | گاهی اوقات گوش میانی

تازه ها

سیب حامی مغز دوما

پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده ای اند که به طور طبیعی در دستگاه گوارش ما و به ویژه در روده بزرگ وجود دارند و به گوارش و هضم غذا کمک می کنند و به «باکتری های مفید» هم معروف اند. به همین دلیل است که مواد غذایی حاوی پروبیوتیک که می توانند به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک کنند، روز به روز محبوب تر و تقاضا برای آن ها بیشتر می شود؛ اما یکی از متخصصان در گفت و گو با نیویورک پست این سوال را مطرح می کند که آیا در تغذیه باکتری های مفید روده کمی زیاده روی نمی کنیم؟ دکتر امیلی لمینگ، دانشمند و متخصص تغذیه، به علاقه مندان میکروبیوم روده، سیب را پیشنهاد می کند؛ میوه ای ساده و ارزان با ۱۰۰ میلیون میکروب دارای قدرت پروبیوتیکی که می تواند به همان اندازه محصولات گران قیمت موجود در فروشگاه ها موثر باشد و شما با پرداخت مبلغی اندک،

خواص خوراکی ها

خواص شاه تره، از در مان اکنه تا بهبود عملکرد کبد

شاه تره از گیاهان دارویی است که از گذشته مورد توجه طب سنتی قرار گرفته است. خواص شاه تره برای سلامت و در مان بسیاری از بیماری ها فوق العاده است. طب سنتی طبع شاه تره را سرد و خنک می داند و بیشترین کار بردی که طب سنتی برای این گیاه با طبع سرد در نظر می گیرد، خواص شاه تره برای پوست است. مصلح عرق شاه تره عرق کاسنی است. در ادامه این مطلب به بررسی برخی از خواص شاه تره می پردازیم.

خواص شاه تره برای پوست | طب سنتی

اصلی ترین کاربرد شاه تره برای پوست می داند. از جمله خواص شاه تره برای پوست می توان به در مان اکنه اشاره کرد. شاه تره با در مان اکنه و از بین بردن جای آن موجب پاک سازی پوست می شود و در نتیجه به پوست شما زیبایی و درخشندگی می بخشد. داشتن خاصیت ضد التهابی یکی دیگر از خواص شاه تره برای پوست است. شاه تره با داشتن خاصیت ضد التهابی برای بهبود تورم، قرمزی، خم ها و درد پوست می تواند مفید و موثر باشد. همچنین شاه تره موجب در مان پسوریازیس می شود که یک بیماری پوستی است. از طرفی شاه تره می تواند موجب رفع و در مان خارش شود. از دیگر خواص این گیاه برای پوست خاصیت ضد پیری و جوان سازی آن است. شاه تره حاوی آنتی اکسیدان است که از چین و چروک پوست جلوگیری می کند. **خواص شاه تره برای کبد** | یکی از خواص شاه تره برای کبد این است که می تواند بیماری ها و مشکلات مرتبط با کیسه صفرا و التهابات کبد را در مان کند. داروی گیاهی شاه تره می تواند موجب بهبود عملکرد کبد تا ۸۰ درصد شود و از ایجاد و تشکیل سنگ های کیسه صفرا جلوگیری می کند. از شاه تره می توان به عنوان یک ترکیب ضد اسپاسم مفصل کیسه صفرا استفاده کرد. **خواص شاه تره برای سلامت قلب** | یکی دیگر از خواص شاه تره این



است که موجب کاهش فشارخون می شود و علاوه بر این، داروی گیاهی شاه تره می تواند موجب تنظیم ضربان قلب شود. **خواص شاه تره برای دفع سموم بدن** | از دیگر خواص شاه تره این است که این داروی گیاهی می تواند به عنوان دیورتیک عمل کند. این گیاه با داشتن خاصیت ادرآور خود موجب دفع آب اضافی بدن و سموم و مواد زائد از بدن می شود. **خواص شاه تره به عنوان ضد باکتریال** | خاصیت ضد باکتریال از خواص این گیاه است. از شاه تره می توان به عنوان یک عامل ضد باکتری قوی یاد کرد. شاه تره توانایی کشتن و از بین بردن باسیل ها و عفونت های استافرا دارد. **خواص شاه تره برای در مان آرتریت** | یکی از خواص شاه تره داشتن خاصیت ضد التهابی است. شاه تره به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی به در مان آرتریت کمک می کند و برای بهبود آن موثر و مفید است. شاه تره علاوه بر در مان آرتریت برای سایر بیماری های مفصلی نیز می تواند مفید باشد. **خواص شاه تره برای دستگاه گوارش** | داروی گیاهی شاه تره می تواند بسیاری از مشکلات و اختلالات دستگاه گوارش را بهبود بخشد. تسکین و در مان تحریکات دستگاه گوارش، یبوست، اسهال، نفخ و درد شکم از جمله خواص شاه تره برای دستگاه گوارش است.

تازه ها

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

متخصصان بر تر تغذیه به بررسی تفاوت هضم غذا در بدن مردان و زنان پرداخته اند و اعمال تغییراتی در رژیم غذایی را با توجه به جنسیت شما توصیه می کنند. متخصصان تغذیه در بریتانیا اثبات کرده اند 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: «تفاوت های میان زن و مردان نحوه تأثیر تغذیه بر آن ها می تواند بر اساس مواردی مانند متابولیسم، هورمون های جنسی و ساختار بدنی متفاوت باشد». به عنوان مثال، مطالعات نشان می دهند که زنان ممکن است بتوانند مقادیر بیشتری استیک و پنیر مصرف کنند. زیرا هورمون جنسی زنانه استروژن می تواند اثرات مضر چربی اضافی را کاهش دهد. تحقیقات نشان می دهد که مردان با رژیم های غذایی پر قند بیشتر مستعد ابتلا به دیابت هستند. بر اساس یک مطالعه طولانی مدت روی کودکان در ماساچوست، پسرای که نوشیدنی های شیرین می نوشند، بیشتر از دختران در معرض ابتلا به دیابت هستند. محققان دانشگاه میزوری دریافتند که سایر انتخاب هادر سبک زندگی که ممکن است منجر به دیابت شوند، مانند سبک زندگی کم تحرک، بر مردان بیشتر از زنان تأثیر می گذارد. 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.

نکته ها

برای سلامت دندان با هر دو طرف غذا را بجوید



عمل جویدن از خاصیت خود پاک کنندگی برخوردار است. بنابراین اگر فقط از یک طرف دهان تان برای جویدن استفاده کنید، دندان های طرف دیگر دهان که معمولاً مورد استفاده قرار نمی گیرند، دچار پوسیدگی می شوند. جدا از آن، جویدن غذا با یک طرف دهان باعث سفت و قوی شدن ماهیچه های آن سمت می شود و در نتیجه، ماهیچه های دو طرف صورت نامتقارن می شوند. در نهایت، این موضوع می تواند منجر به درد و حتی بروز مشکلات شنوایی شود. هنگام غذا خوردن سعی کنید از هر دو طرف دهان تان استفاده کنید. مصرف مواد غذایی جامد، مانند میوه و سبزی را فراموش نکنید، چرا که باعث محکم تر شدن دندان های می شوند.

تازه ها

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 می شود و به رقم ۲۰۹ میلیون نفر در سال می رسد؛ پیش بینی می شود 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 طولانی تری زندگی می کنند) 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 می شود، کارشناسان می گویند 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 زود هنگام و پیشرفت در در مان ها می تواند امید ها را برای کاهش نرخ مرگ و میر آن تقویت کند. بر اساس این گزارش، تقویت آگاهی هادر میان مردان و خانواده هایشان در باره نشانه های این بیماری که باید به آن ها 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 ی به مردان برای مراجعه به پزشک باشد. 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» بزرگ تر می شود. علایمی مانند درد بیضه، درد کمر یا استخوان، از دست دادن اشتها و کاهش وزن ناخواسته نیز می تواند نشانه هایی 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 سفید پوست انجام شده است.

دانستنی ها

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 زیست شناسی شرکت بیوتکنولوژی تالی هلث، اگر دیر به خواب رفتن مانع خواب کافی شود، نگران کننده است اما اگر خواب با کیفیت در مدت زمان توصیه شده تامین شود، جای نگرانی نیست. او می گوید: «مدت زمان خواب، کیفیت خواب و پایبند بودن به یک برنامه منظم برای خواب مهم تر از ساعت خوابیدن است. به عبارت دیگر، بیدار ماندن تا نیمه شب یا حتی دیر تر مادامی که حداقل هفت ساعت بخواهید، کم خوابید یا دچار اختلال خواب نشوید، لزوماً مشکلی ایجاد نمی کند.» دکتر مایر متخصص خواب در این باره به چرخه شبانه روزی بدن اشاره می کند. به گفته او، این ساعت داخلی بدن است که زمان بیداری و خواب آلودگی را تنظیم می کند. «اگر هنگامی که خسته یا آماده خوابیم برای بیدار ماندن به منظور انجام دادن کاری یا فعالیت اجتماعی به خودمان فشار بیاوریم، احتمالاً خود ادر معرض پیام های ناخوشایند آن برای سلامت قرار خواهیم داد.» ریتم شبانه روزی همه شبیه هم نیست. بعضی ها سحر خیزند و شب ها هم زودتر می خوابند اما برخی دیر تر به رختخواب می روند. بنابراین خواب به میزان توصیه شده 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 مفید تر است. در اثر مصرف آن حرارت بدن کاهش می یابد و بدن از داخل خنک می شود، در حالی که اگر در زمستان و در طول شب می خواهید شیر بخورید، بهتر است شیر گرم مصرف کنید. شیر داغ بدن را گرم نگه می دارد و از سرما محافظت می کند. کلسیم در شیر سرد زیاد است، به همین دلیل نوشیدن چند باره آن باعث تسکین سوزش معده و اسید پنه آن می شود. علاوه بر این، به دلیل وجود الکترولیت ها در شیر سرد، بدن را در طول روز هیدراته نگه می دارد.