

توصیه‌های لازم برای بهداشت گوش‌ها



شادفر

وجود مقداری جرم در گوش‌ها، طبیعی و حتی به حفظ مجرای گوش‌ها در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند. از طرفی جرم گوش، روش محافظتی برای پیشگیری از ورود حشرات و رشد قارچ‌ها و باکتری‌هاست. ولی بیشتر ما مایلیم گوش‌هایی عاری از چربی و رطوبت داشته باشیم. برای این منظور هم اغلب ترجیح می‌دهیم از گوش پاک‌کن برای تمیز کردن داخل گوش‌هایمان استفاده کنیم که به احتمال زیاد به سلامتی گوش‌هایمان صدمه می‌زند. در ادامه به توصیه‌هایی برای حفظ تمیزی گوش‌ها اشاره می‌کنیم که ضامن سلامتی هم هستند.

گوش پاک‌کن استفاده نکنید

تمیز کردن گوش‌ها با گوش پاک‌کن شاید راحت‌ترین و فوری‌ترین راه برای رفع رطوبت و چربی گوش‌ها به نظر برسد، ولی می‌تواند اثر معکوس هم داشته باشد. گوش پاک‌کن ممکن است مجرای گوش‌ها را تحریک کند و جرم را بیشتر به داخل گوش فشار دهد. کاری که خارج شدن آن را دشوارتر می‌کند. به جای استفاده از گوش پاک‌کن، بیرون گوش‌هایتان را با کمی صابون بشویید و سپس با یک حوله نازک خشک کنید.

مصرف کافئین را کم کنید

بالا اینکه گاهی یک فنجان قهوه داغ صبحگاهی می‌تواند سر حالتان کند، زیاده روی در مصرف آن هم می‌تواند روی زیاد شدن جرم گوش‌ها تأثیر بگذارد. اگر می‌خواهید احتمال انباشت جرم در گوش‌هایتان کمتر شود، سعی کنید مصرف کافئین را به تدریج کم کنید.

آب بنوشید

نوشیدن به اندازه آب برای حفظ سلامتی ضروری است و این کار می‌تواند به حفظ تمیزی گوش‌ها هم کمک کند. از آنجایی که نوشیدن به اندازه آب، تعادل مایعات بدن را حفظ می‌کند این موضوع به طور غیر مستقیم در کم شدن انباشت جرم گوش‌ها هم اثر می‌گذارد.

گوش‌ها را عمیق تمیز نکنید

شاید تمیز کردن غیر اصولی درون گوش‌ها و سوسه برانگیز باشد، ولی ضرر انجام این کار بیشتر از فایده آن است. توصیه می‌شود تنها قسمت بیرونی گوش‌ها را تمیز کنید، مگر اینکه در محیط آلوده یا پرگرد و خاکی فعالیت داشته باشید. در غیر این صورت، دوش روزانه و پاک کردن بیرون و پشت گوش‌ها با یک دستمال نرم در برای حفظ تمیزی گوش‌هایتان کفایت می‌کند.

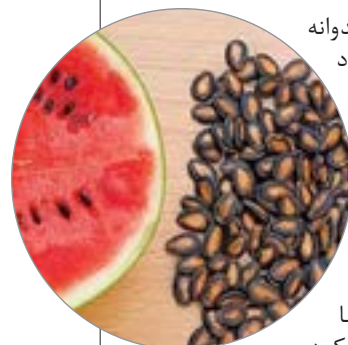
شمع‌های موم گوش، ممنوع

از روش‌هایی که مدتی است شایع شده، استفاده از شمع موم برای پاک کردن گوش است. استفاده از این شمع‌ها برای پاک کردن گوش از سوی سازمان غذا و دارو تأیید نشده است. در نظر داشته باشید که جرم گوش با خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی خود از بروز بسیاری از عفونت‌ها در گوش پیشگیری می‌کند و وجود مقدار کمی از آن در گوش اهمیت دارد.

چند توصیه

- لاله‌های گوش خود را به طور مرتب تمیز کنید. اگر گوش‌های سوراخ شده دارید، برای تمیز کردن محل‌های سوراخ شده از الکل استفاده تا از عفونت آن جلوگیری کنید.
- از آشیای نوک تیز برای تمیز کردن گوش خود استفاده نکنید. این کار نه تنها به سلامت گوش کمک نمی‌کند بلکه می‌تواند آسیب زنده باشد. ممکن است به راحتی با یک حرکت اشتباه به مجرای گوش یا پرده گوش آسیب بزنید.
- گوش بیرونی را با دستمال یا حوله پاک کنید تا هرگونه آلودگی، عرق و چربی پوست پاک شود.
- دلایل کافی برای ترک سیگار وجود دارد. از جمله کاهش شنوایی، مواد شیمیایی موجود در سیگار ممکن است بر شیوه پردازش صدای گوش تأثیر بگذارد. در واقع، مشخص شده است که افراد سیگاری ۱۵ درصد بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض کاهش شنوایی هستند.

تخم‌های هندوانه را دور نریزید



یکی از میوه‌های خنک و خوش مزه فصل تابستان هندوانه است. در بخش گوش‌تالود این میوه دانه‌هایی وجود دارند که ارزش غذایی بسیار بالایی دارند. پروتئین، آهن، مس، چربی، پتاسیم، منیزیم، فیبر، فسفر و آنتی‌اکسیدان بخشی از این ریزمغذی‌ها هستند که در تنظیم عملکرد عضلانی و عصبی و سطح قند خون و فشار خون، سلامت قلب و عروق، گوارش، پوست، مو، تقویت سیستم ایمنی بدن، کنترل وزن، ساخت پروتئین، استخوان و DNA و بهبود خلق و خو نقش مهمی دارند. این دانه‌ها را بهتر است با کمی نمک برای میان وعده برشته کرد یا به صورت پودر درآورد و به اسموتی یا سالاد برای تقویت ارزش غذایی‌شان اضافه کرد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

«نه» به کم‌کاری و پرکاری!

با انتخاب یک سبک زندگی درست از ابتدا به انواع بیماری‌های تیروئید پیشگیری کنیم

معصومه متین نژاد احتمالاً درباره تیروئید زیاد شنیده‌اید. غده کوچکی در جلو گردن که وظیفه تولید هورمون‌های مهمی در بدن را برعهده دارد. هورمون‌هایی که هرگونه تغییری در میزان تولید و ترشح آن‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های متفاوتی در ما شود. بیماری‌هایی که سلامت کلی بدن را به خطر می‌اندازند و ما را با چالش‌های جدی رویه رومی‌کنند. مسئله‌ای که اهمیت آن و درصد شیوعش به قدری در کشورهای مختلف زیاد شده که در تقویم بهداشت جهانی روزی با همین نام برای شناخت بهتر ما از فعالیت‌های این غده کوچک و بیماری‌های متأثر از آن ثبت شده است. مناسبتی که امروز ما را هم بر آن داشت تا قدری درباره آن با شما صحبت کنیم تا شاید با انتخاب سبک زندگی بهتر شاهد بروز و ظهور کمتر این بیماری‌ها در جامعه باشیم.

تیروئید؟



غده تیروئید، با استفاده از هورمون تیروکسین که دارای چهار اتم یدید و هورمون تری یدوتیرونین که دارای سه اتم یدید است، وظیفه کنترل سوخت و سوز در بدن را برعهده دارد. اگر تیروئید عملکرد درستی داشته و بین هورمون‌ها تعادل برقرار باشد، سوخت و ساز بدن به درستی کار می‌کند.

۱۵ درصد

حدود ۱۵ درصد ایرانی‌ها به نوعی گرفتار تیروئید هستند

ایران در یک نگاه



پیش‌بینی می‌شود ۸٫۵ درصد افراد در کشورمان پرکاری تیروئید و ۵٫۵ درصد کم‌کاری تیروئید داشته باشند که همین موضوع احتمال بروز سرطان تیروئید را در سال‌های بعد افزایش می‌دهد.

سن شیوع

تیروئیداز بیماری‌های شایع در زنان ۲۰ تا ۳۰ سال است.

زنان > مردان

زنان پنج تا هشت برابر بیشتر از مردان به بیماری‌های تیروئید مبتلای می‌شوند.

۴ تا ۸ برابر

کم‌کاری تیروئید در ایران چهار تا هشت برابر بیشتر از میانگین جهانی است.

مهم‌ترین اختلالات تیروئید

- کم‌کاری تیروئید (ترشح کمتر از حد نیاز هورمون)
- پرکاری تیروئید (ترشح بیش از حد نیاز هورمون)
- ندول تیروئید (یک توده غیرطبیعی از سلول‌ها در غده تیروئید)
- سرطان تیروئید (تکثیر خارج از کنترل سلول‌های غده تیروئید)
- گواتر (التهاب غده تیروئید)
- هاشیموتو (یک بیماری خودایمنی)
- تیروئیدیت (التهاب غده تیروئید)

شایع‌ترین اختلالات تیروئید

- ④ کم‌کاری تیروئید
- ⑤ پرکاری تیروئید

۴۵۰۰ نوزاد

با اجرای برنامه غربال‌گری کم‌کاری تیروئید نوزادان در کشورمان، هر ساله دست‌کم ۴ هزار تا ۴ هزار و ۵۰۰ کودک از عقب ماندگی ذهنی نجات می‌یابند.

۵۰ درصد

بیماری ۵۰ درصد نوزادان مبتلا به کم‌کاری تیروئید گذراست و بهبود می‌یابد.



- جنسیت (زن بودن)
- نژاد (آسیایی تبار بودن)
- سن (بین ۲۵ تا ۶۵ سال)
- سابقه خانوادگی بیماری
- در معرض تشعشعات بودن (گردن و سر)

عوامل خطر سرطان تیروئید

نشانه‌های پرکاری

- عصبی شدن
- استرس و اضطراب
- تحریک پذیری
- بی‌خوابی
- کاهش وزن
- ضعف و لرزش اعضای بدن
- گواتر یا بزرگ شدن غده تیروئید
- احساس گرما یا زیاد
- قاعدگی نامنظم یا توقف قاعدگی در زنان
- مشکلات بینایی

نشانه‌های کم‌کاری

- افزایش وزن
- احساس خستگی
- فراموشی
- قاعدگی‌های مکرر و با شدت فراوان در زنان
- صدای بم و خشن
- رشد موهای درشت و ضخیم
- احساس سردی در دمای بدن

مواد غذایی مفید برای عملکرد تیروئید



ماهی پخته شده | تخم مرغ تازه | ماست منجمد شده | آجیل‌ها (سرشار از ریزمغذی سلنیوم) | جلبک‌های دریایی (سرشار از ریزمغذی ید)

راه‌های پیشگیری و درمان

- داشتن یک رژیم غذایی مناسب
- داشتن فعالیت مفید و کاهش وزن
- پرهیز از استرس و اضطراب
- انجام آزمایش‌های دوره‌ای و منظم
- پیگیری کامل درمان در صورت تشخیص

مواد غذایی مفید برای پرکاری



کلم بروکلی | بوقلمون | انواع توت | ماهی سالمون | ماست، پنیر و شیر

مواد غذایی مفید برای کم‌کاری



آجیل خام | غلات سبوس دار | لوبیا | سویا