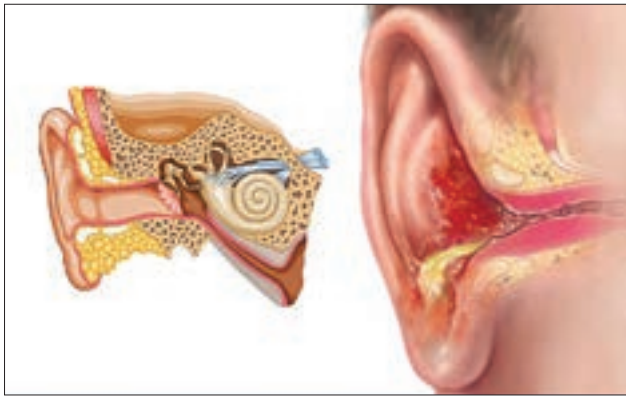


عفونت «گوش شناگر» چیست؟



ظریفیان

تا به حال شده پس از رفتن به استخر یا کانر دریا که اتفاقاً در این روزهای گرم تابستانی یک تفریح مورد علاقه اند، احساس کنید گوشتان کمی خشک، دردناک یا همراه با ترشح شده است؟ این همان چیزی است که به آن عفونت «گوش شناگر» می‌گویند. شاید فکر کنید این مشکل فقط مربوط به شناگران است، اما در واقع می‌تواند هر کسی را در هر شرایطی حتی در خشکی، گرفتار کند.

گوش شناگر چیست؟

این مشکل، در علم پزشکی با نام Otitis externa شناخته می‌شود و همان عفونتی است که در کانال باریک و حساس بین گوش و دنیای بیرون رخ می‌دهد، یعنی در لوله کوچکی که از سوراخ بیرونی گوش تا پرده گوش ادامه دارد. وقتی این لوله دچار عفونت می‌شود، علائمی مثل خارش، درد، احساس پری در گوش و حتی ترشح‌های زرد و بدبو ظاهر می‌شود. اما نکته جالب اینکه این عفونت، معمولاً ناشی از باکتری هاست، هرچند گاهی ویروس‌ها یا قارچ‌ها هم در ایجاد آن دست به کار می‌شوند. حالا بطور بیهیم چه نوع عفونتی داریم؟ یک راه ساده این است که ببینید وقتی گوشتان را لمس می‌کنید یا فشار می‌دهید، دردتان شدت می‌گیرد یا نه. در چنین حالتی ممکن است عفونت گوش شناگر گرفته باشید.

چرا این مشکل اتفاق می‌افتد؟

معمولاً موم به صورت طبیعی از گوش محافظت می‌کند. این ماده چسبناک نقش یک سپر را دارد که از ورود میکروب‌ها و آسیب‌ها جلوگیری می‌کند. اما وقتی پوست داخل کانال خراش می‌بیند، یا مثلاً با ابزاری مانند گوش پاک‌کن، انگشت یا حتی هدفون و سمعک، به داخل گوش فشار وارد می‌شود. این موم محافظت‌کننده از بین می‌رود و راه برای میکروب‌ها باز می‌شود. همچنین، آب ماندگار در گوش بعد از شنا یا استحمام، یکی دیگر از دلایل بروز این مشکل است. آب، موم گوش را نرم می‌کند و باعث می‌شود میکروب‌ها راحت‌تر وارد شوند. حتی هوای مرطوب و عرق کردن هم در ایجاد محیطی گرم و مرطوب برای رشد باکتری‌ها نقش دارند. سن افراد هم در ابتلا نقش دارد؛ کودکان و نوجوانان به خاطر ساختار کوچک تر کانال گوش، بیشتر در معرض این عفونت قرار می‌گیرند. عوامل دیگری مانند واکنش‌های پوست، استفاده از محصولات مو یا جواهرات هم می‌توانند به مشکل دامن بزنند.

علائم گوش شناگر چیست؟

اگر یکی از این نشانه‌ها را تجربه کردید، ممکن است عفونت داشته باشید؛ خارش داخل گوش، درد شدید یا خفیف، احساس پری و سنگینی، ترشح بدبو و زرد، کاهش شنوایی و دردی که وقتی سر خود را حرکت می‌دهید یا در گوش فشار می‌آورید، بیشتر می‌شود. علامت‌هایی مثل سرگیجه، صدای زنگ در گوش یا درد شدید، نشانگر مشکلات جدی‌تری هستند و نیاز به بررسی فوری دارند.

چه باید کرد؟

در صورت احساس درد یا ترشح، به پزشک مراجعه کنید. پزشک گوش شما را معاینه می‌کند و ممکن است کارهای ساده‌ای مثل تمیز کردن گوش یا دادن قطره‌های مخصوص حاوی آنتی‌بیوتیک یا استروئید را پیشنهاد کند تا عفونت سریع‌تر درمان شود. در برخی موارد، شاید نیاز به مصرف داروهای خوراکی هم باشد.

عوارض و مشکلات احتمالی

خیلی‌زود، با درمان مناسب، عفونت بهبود پیدا می‌کند. اما در موارد نادر، ممکن است مشکل ادامه پیدا کند یا عفونت به قسمت‌های عمیق‌تر برسد. در بعضی موارد، عفونت مزمن می‌شود و حتی وارد استخوان و غضروف سر می‌شود که یک مشکل بسیار جدی است و باید تحت مراقبت‌های خاص قرار گیرد.

مضرات مصرف زیاد نوشابه



امیرمقدم | نوشابه‌های شیرین و گازدار با همه مضراتی که دارند، همچنان یکی از محبوب‌ترین و پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در بین ایرانی‌ها هستند. این نوشیدنی‌گازدار به علت محتوای بالای قند، اسید و مواد افزودنی‌اش آسیب‌های زیادی را برای سلامتی به همراه دارد. هرچه میزان مصرف بیشتر باشد، به همان اندازه باید انتظار داشت که آسیب‌های وارده از آن نیز بیشتر شود. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که اگر فردی بیش از دو روز در هفته نوشابه مصرف کند باید احتمال بروز این مشکلات را در خودش بسیار جدی‌تر از دیگران بداند؛

سکته = ۶۱ درصد بیشتر از دیگران
چاقی شکمی = ۴۸ درصد بیشتر از دیگران
پوکی استخوان = ۳ درصد بیشتر از دیگران
پوسیدگی دندان = ۲۸ درصد بیشتر از دیگران

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.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

غرق بی‌توجهی نشوید!

در این روزهای گرم اگر هوای آبتنی به سرتان زد مراقب غرق‌شدگی باشید

ملیحه ابراهیمی | برای خیلی‌ها شنا کردن یکی از تفریحات مهیج و محبوب است. البته از این نکته غافل نشویم که آب‌تنی کردن آن هم در طبیعت تأثیرات مثبتی بر سلامت جسم و روح دارد. اما گاهی بی‌توجهی به نکات ایمنی خطرانی را به همراه دارد. با خواندن این مطلب علاوه بر مطالعه نکات ایمنی درباره اصولی شنا کردن در دریاچه‌ها، رودخانه‌ها و دریاها سعی داریم مهارت شما را در شرایط اضطراری افزایش دهیم.

ایمن به داخل رودخانه بروید

جریان‌شناسی: رودخانه‌ها معمولاً دارای جریان‌ات سریع و گاه غیرقابل پیش‌بینی هستند. پیش از ورود به رودخانه، سرعت و جهت جریان آب را ارزیابی کنید و از نقاط آرام‌تر برای شنا استفاده کنید.
خطر برخورد: صخره‌ها و سنگ‌های زیرآب یکی از اصلی‌ترین خطرات در رودخانه‌ها هستند. همیشه از کفش‌های مناسب استفاده کنید و در نقاطی که احتمال وجود صخره‌های تیز است، با احتیاط حرکت کنید.
شناسایی تغییرات: رودخانه‌ها ممکن است به دلیل بارش باران یا ذوب شدن برف در عرض چند ساعت دچار تغییرات در سطح آب شوند. پیش از شنا، از شرایط جوی منطقه مطلع شوید.



یک‌شنای ایمن در دریاچه

● برخلاف دریا، دریاچه‌ها معمولاً دارای کف‌های نامنظم هستند که ممکن است باعث لغزش یا گیر افتادن پا شود. پیش از شنا، از عمق و وضعیت کف دریاچه آگاهی پیدا کنید.
● گیاهان زیرآبی مانند جلبک‌ها می‌توانند به دست‌ها یا پاها یا شما گیر کنند. در صورتی که به این گیاهان برخورد کردید، آرامش خود را حفظ کنید و با حرکات آهسته و کنترل‌شده از آن‌ها جدا شوید.
● در دریاچه‌ها، استفاده از جلیقه نجات بسیار توصیه می‌شود، به ویژه برای کودکان و شناگران کم‌تجربه. این وسیله می‌تواند در مواقع خطر به شما کمک کند.



اول ایمنی بعد ورود به دریا

فردی که قصد دارد به دل دریا برزند و ساعتی آب‌تنی کند باید بداند بستر دریا به طور مداوم در حال تغییر است. بنابراین ارزیابی وضعیت و محیط اغلب برای شناگران دشوارتر است. گاهی جابه‌جایی بادها می‌تواند باعث ایجاد امواج قوی در عرض چند دقیقه باشد که برای باتجربه‌ترین شناگران ممکن است خطرناک باشد. با این حال پیشنهاد می‌شود، به صورت موازی با ساحل شنا کنید تا از منطقه جریان خارج نشوید.
● اگر می‌خواهید به داخل آب بپرید، ابتدا بررسی کنید که آب به اندازه کافی عمیق باشد.
● لباس‌شنای خود را با دمای آب تطبیق دهید. در صورتی که آب بسیار سرد است، بهتر است از لباس‌های مخصوص استفاده کنید.
● پرچم‌های هشدار دهنده ساحلی یا تابلوهایی را که ممنوعیت شنا اعلام می‌کنند جدی بگیرید.
● شنا در دریا ممکن است شما را با موجودات دریایی مانند عروس‌های دریایی، ماهی‌های سمی یا حتی کوسه‌ها روبه‌رو کند. از تماس مستقیم با این موجودات خودداری کنید و در صورت گزیدگی، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



۵۶ نفر

آمار غرق‌شدگی‌های سال گذشته استان

یک سوم

یک سوم قربانیان غرق‌شدگی به اصول شنا‌شنایی کامل داشته‌اند.

فوری فوونی!

کنترل شناگران در طبیعت است زیرا راحت‌تر از دل مثل تغییرات دما، شرایط جوی و... همه و همه می‌توانند زمینه‌ساز یک خطر بزرگ باشند.

توصیه می‌شود:

تنها شنا کردن ممنوع: از حضور یک همراه در زمانی که در محیط‌های طبیعی آب‌تنی می‌کنید غفلت نکنید. در صورت وقوع حادثه، یک همراه می‌تواند به شما کمک یا برای نجات درخواست کمک کند.

داشتن آمادگی بدنی: شنا یکی از ورزش‌هایی است که نیازمند توان بدنی و مهارت کافی است. اگر تازه‌کار هستید از شنا کردن در محیط‌های طبیعی پرهیز کنید.

هیدراته ماندن: شنا در فضای باز می‌تواند باعث از دست رفتن آب بدن شود، حتی اگر در آب باشید. همیشه قبل و بعد از شنا آب کافی بنوشید.

احترام به قوانین: هر منطقه قوانین خاص خود را برای شنا دارد. این قوانین ممکن است شامل محدودیت در شنا در برخی مناطق یا زمان‌های خاص باشد. رعایت این قوانین می‌تواند از وقوع خطرات جلوگیری کند.

۸۸٪

آموزش شنا به کودکان می‌تواند خطر غرق‌شدگی آن‌ها را تا ۸۸ درصد کاهش دهد.

۱۴ سال

کودکان تا ۱۴ سال بیش از بقیه در معرض خطر غرق‌شدگی در حوض، استخر و وان حمام قرار دارند.

نشانه‌های فرد در حال غرق شدن

- نشانه‌هایی از وحشت زدگی فرد و رفتن به زیر آب و برگشتن دوباره به سطح آب
- سر در زیر آب است و دهان در سطح آب قرار گرفته باشد.
- دهان باز و سر به سمت عقب خم شده باشد.
- چشمان فرد بسته شده باشد.
- موهای فرد روی چشم او را پوشانده باشد و شخص تلاشی برای کنار زدن آن‌ها نکند.
- از پاها استفاده نکند و بدن در آب عمودی نباشد.
- بیش از حد نفس نفس بزند.
- فرد تلاش کند که در یک جهت خاص شنا کند، ولی از جایش تکان نخورد.



پیش از غرق شدن خود را در موقعیت قرار دهید

- خون سردی خودتان را حفظ کنید و وحشت زده نشوید.
- سر خود را بالاتر از سطح آب نگهدارید و به درستی نفس بکشید. در صورتی که ریه‌هایتان از هوا پر شود، راحت‌تر شناور می‌مانید.
- کفش، کیف و لوازم سنگین را از خودتان جدا کنید.
- اگر افرادی در نزدیکی شما هستند، برای جلب توجه آن‌ها فریاد بزنید، دست تکان دهید یا آب بپاشید.
- اگر خسته هستید، بر روی پشت دراز بکشید و سر خود را رویه آسمان نگه دارید. در شرایط عادی یک فرد می‌تواند دوتا سه ساعت بر روی آب شناور شود.
- در صورت امکان به آرامی خود را تا لبه استخر یا رودخانه برسانید.