



محبوبی

خارش گلو یکی از مشکلات رایج است که می تواند دلایل مختلفی از آلرژی و عفونت گرفته تا خشکی هوا داشته باشد. درک علت اصلی، اولین قدم برای یافتن راه حل مؤثر است. این راهنما به شما کمک می کند تا با شناسایی عوامل ایجاد کننده خارش گلو، از بروز آن پیشگیری کنید و با استفاده از روش های ساده خانگی و درمانی، به سرعت آن را تسکین دهید.

دلایل خارش گلو

- واکنش آلرژیک به گرد، گرد و غبار، کپک و...
- تب یونجه
- عفونت های ویروسی و باکتریایی
- کم آبی بدن و خشکی دهان
- رفلاکس معده
- دود سیگار یا آلودگی هوا
- عوارض برخی داروها

علائم رایج

- احساس قفلک یا خراشیدگی
- خشکی و تحریک گلو
- سرفه های کوتاه و مکرر
- درد خفیف هنگام بلع

روش های سریع تسکین

- نوشیدننای های گرم: چای، آب داغ، لیمو و عسل
- عسل برای کاهش التهاب
- غرغره آب نمک
- قطره نرم کننده گلو
- اسپری بینی ضد آلرژی
- نوشیدن آب کافی در طول روز

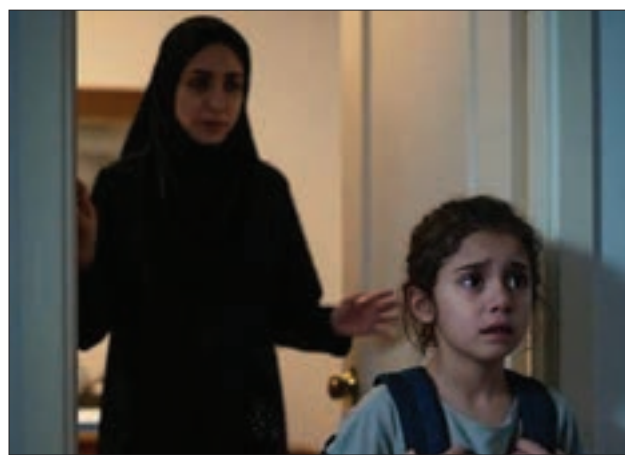
چگونه از خارش آلرژیک گلو پیشگیری کنیم؟

- پرهیز از آلرژن ها: دوری از گرده، دود، حیوانات و محیط های آلوده
- هوای تمیز: تهویه مناسب و استفاده از فیلترهای تهویه هوا در منزل
- نظافت منظم: شست و شوی لباس ها و پاک کردن سطوح

زمان مراجعه به پزشک

- درد یا تب شدید
- خارش مداوم و طولانی مدت
- علائم عفونت یا واکنش آلرژیک شدید

۱۰ نکته کلیدی برای کاهش اضطراب



عظیم زاده | احساس نگرانی و اضطراب بخشی طبیعی از زندگی است، اما وقتی این احساسات شدید یا طولانی مدت شوند، می توانند بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارند.

خبر خوب این است که با چند راهکار ساده و عملی، می توانیم به طور مؤثری اضطراب را مدیریت و آرامش بیشتری را تجربه کنیم. در ادامه، ۱۰ نکته کلیدی برای دور کردن حس نگرانی را مرور می کنیم.

- تنفس عمیق و آگاهانه:** با تمرکز بر دم و بازدم عمیق، ضربان قلب خود را کند کرده و سیستم عصبی را آرام کنید.
- حرکت و فعالیت بدنی:** ورزش منظم، حتی یک پیاده روی کوتاه، به کاهش هورمون های استرس و بهبود خلق و خو کمک شایانی می کند.
- ذهن آگاهی:** با تمرکز بر لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت افکار و احساسات، از درگیر شدن با نگرانی های آینده یا گذشته جلوگیری کنید.
- ارتباط با دیگران:** صحبت کردن با دوستان، خانواده یا یک متخصص می تواند بار روانی شما را کاهش داده و دیدگاه های تازه ای به شما بدهد.
- مراقبت از خود:** خواب کافی، تغذیه سالم و اختصاص دادن زمان به فعالیت های لذت بخش، پایه های سلامت روان شما را تقویت می کند.
- نوشتن افکار:** نوشتن روزه افکار و احساسات آن می تواند به شما کمک کند تا الگوهای فکری اضطراب آور را شناسایی کنید و با آن ها کنار بیایید.
- تعیین اهداف کوچک و دست یافتنی:** تقسیم کارهای بزرگ به مراحل کوچک تر و قابل مدیریت، حس موفقیت را افزایش داده و از احساس غرق شدگی جلوگیری می کند.
- محدود کردن پیگیری اخبار و حضور در شبکه های اجتماعی:** قرار گرفتن مداوم در معرض اطلاعات منفی می تواند اضطراب را تشدید کند. زمان استفاده از این منابع را محدود کنید.
- یادگیری تکنیک های آرام سازی:** تمریناتی مانند یوگا، مدیتیشن یا حتی گوش دادن به موسیقی آرامش بخش می توانند به کاهش تنش و افزایش آرامش کمک کنند.
- پذیرش عدم قطعیت:** زندگی همواره با عدم قطعیت همراه است. یادگیری پذیرش این موضوع و تمرکز بر آنچه که قابل کنترل است، می تواند اضطراب را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

کرکره گوشتان را پایین نکشید

پایش های سلامتی در پیشگیری از کم شنوایی یا ناشنوایی نقش مؤثری دارد

مصومه منین نژاد، کم شنوایی یکی از چهار بیماری اول جهان از نظر بار بیماری هاست و آثار عمیقی بر فرد، خانواده و جامعه برجای می گذارد که در کشور ما حدود ۶.۷ درصد جمعیت در گروه های سنی مختلف با آن درگیرند. این آمار را رئیس انجمن علمی شنوایی شناسی کشورمان اعلام کرده است که نشان از اهمیت این مقوله بر جنبه های مختلف زندگی ما دارد. موضوعی که نادیده گرفتن و مداخله نکردن به موقع مادر پیشگیری از آسیب های آن می تواند پیامدهای شناختی، ارتباطی، روانی و اجتماعی زیادی به همراه داشته باشد. نکته تامل برانگیز ما چرا اینجاست که پیشگیری از بیماری های گوش ارتباط مستقیمی با سبک زندگی انتخابی هر کدام از ما دارد. موضوعی که امروز می خواهیم به منظور افزایش آگاهی های فردی یک بار دیگر به آن بپردازیم.

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۵ درصد جمعیت جهان دچار کم شنوایی هستند.

۵ درصد

۵,۵۰۰,۰۰۰ نفر

بیش از ۵.۵ میلیون ایرانی با درجاتی مختلف از کم شنوایی رنج می برند.

عوامل آسیب رسان به گوش

- عفونت های بد تولد یا کودکی مانند اوریون و سرخچه
- زایمان های پرخطر و نارس بودن نوزاد
- عوامل ژنتیکی
- برخورد با صداهای بلند
- مصرف داروهای سمی برای گوش
- بیماری های مزمن مانند دیابت و پرفشاری خون
- فرو کردن اجسام تیز در گوش یا ضربه به گوش یا سر
- تغییر ناگهانی در فشار هوا
- رطوبت طولانی مدت گوش ها و استفاده از شمع گوش
- استرس های طولانی مدت
- ورزش نکردن و سیگار کشیدن

نشانه های آسیب به گوش

- احساس صدای زنگ زدن مداوم و طنین در گوش
- وزوز و احساس گرفتگی گوش
- مشکل شنوایی و تشخیص سخت گفتار دیگران به ویژه در مکالمه های تلفنی
- احساس درد یا فشار در گوش
- اختلال در شنوایی در محیط های شلوغ
- ایجاد حساسیت و درد در ناحیه گوش در پی صدای بلند
- سرردرد و احساس گیجی
- افزایش ترشحات گوش
- مشکلات خواب و حساسیت به نور
- از دست دادن تعادل

۸۵ دسی بل

هرصدایی بیش از ۸۵ دسی بل برای گوش آدمی آسیب رسان است. ۸۵ دسی بل به زبان ساده یعنی:

- باندی صدا**
- ماشین لباس شویی دور تند**
- دریل دستی**
- آتش بازی و صدای گلوله**
- بلندگوها در فضای عمومی**
- با پرواز هواپیما در ارتفاع کم**
- آزیر آمبولانس**
- موتورسیکلت سبکی**
- هدست با صدای بلند**
- ترافیک سنگین**
- اسباب بازی های پرسرو صدا**
- بوق خودرو**

واحد های بیان شده حدودی است و می تواند متناسب با نوع هروسيله و مکان استفاده از آن متفاوت شود.

قانون ۶۰-۶۰

این قانون توصیه می کند در زمان استفاده از هدفون و ایرپاد، باید صدای دستگاه را روی ۶۰ درصد سطح صدای کل تنظیم و زمان گوش دادن مداوم را نیز به ۶۰ دقیقه محدود کرد.

داروهای کاهش دهنده شنوایی

کم شنوایی ناشی از مصرف دارو را اتوتوکسیک یا مسمومیت گوش می گویند و در افرادی رُخ می دهد که از داروهای خاص در دُزهای بالا یا برای مدت طولانی استفاده می کنند. مانند:

- آنتی بیوتیک ها
- داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی
- داروهای شیمی درمانی
- مسدودکننده های بتا
- تسکین دهنده هایی مانند اسپرین یا ایبوپروفن

راهکارهای پیشگیری از آسیب شنوایی

- اگر جرم گوش به میزان زیادی در گوشتان ترشح و سبب اختلال در شنوایی تان شد، برای شست و شو فقط به پزشک متخصص مراجعه کنید.
- از گوش پاک کن یا هروسيله تیز دیگری برای تمیز کردن گوش استفاده نکنید. فقط قسمت خارجی گوش را باید با پارچه نرم تمیز کنید.
- پس از حمام یا شنا سرتان را خم و لاله گوشتان را به آرامی بکشید تا آب داخل آن خارج شود. سپس به آرامی با یک حوله یا جریان هوای گرم سشوار آن را خشک کنید.
- قرار دادن جوانه های پنبه یا سواب های پنبه ای در مجرای گوش برای تمیز کردن آن ها بیشتر از اینکه مفید باشد، ضرر دارد. این ابزارها به جای برداشتن جرم گوش، ناخواسته آن ها را بیشتر به داخل کانال گوش فشار می دهند و سبب انسداد گوش می شوند.
- مراقب سطح بلندی صداهایی باشید که می توانید آن ها را کنترل کنید، مانند تماشای تلویزیون یا استفاده از هدفون. اگر نمی توانید درجه صدا را کنترل کنید، دست کم می توانید از منبع صدا دور شوید یا زمان قرار گرفتن در معرض آن را محدود کنید.
- سیگار نکشید. سیگار این قابلیت را دارد که شیپور استنشاق را تحریک و مسدود و با اعصاب گوش تداخل ایجاد کند و شما را نسبت به صداهای بلند حساس تر و خطر کم شنوایی را در شما افزایش دهد.
- منظم ورزش کنید. با این کار جریان خون و اکسیژن رسانی به گوش داخلی افزایش می یابد.

۸۰ درصد

مدت در معرض بودن

تشخیص زودهنگام و مداخله سریع برای درمان شناس بهبود بیماری های گوش را تا ۵۸ درصد افزایش می دهد.

آسیب صداهای بلند

- کاهش شنوایی تان شنوایی دائمی
- کاهش حرارت بدن
- بالا رفتن فشارخون
- انقباض رگ ها
- افزایش استرس و تنش های عصبی
- تغییرات شدید خلقی

هدفون یا هندزفری؟

هرچه فاصله منبع صوت با گوش بیشتر باشد، گوش آسیب کمتری خواهد دید. بنابراین هدفون ها گزینه مناسب تری از انواع هندزفری و ایرپاد هستند.

استراحت دادن به گوش

برای استراحت دادن به گوش باید در محیطی آرام قرار گرفت. به یک موسیقی بی کلام گوش داد. صداهای محیطی را کم کرد و در مکانی آرام خوابید.

معاینه گوش هر چند وقت یک بار؟

- سن و گروه های خاص**
- در بدو تولد**
- ۳ تا ۲ سالگی**
- پیش از ورود به مدرسه**
- ۱۸ تا ۵۰ سالگی**
- بیشتر از ۵۰ سال**
- شاغلان در محیط های پرسرو صدا**
- استفاده کنندگان از سمعک**
- زمان معاینه**
- پیش از ترخیص از بیمارستان**
- یکبار**
- یکبار**
- هر ۳ تا ۵ سال یکبار**
- سالی یکبار**
- دست کم سالی یکبار**
- هر دو سال یکبار**

