

خونریزی بینی، مشکل نوجوانان



حسام جهان‌دیده فلوشیپ راینولوژی و متخصص گوش و حلق و بینی بیان کرد: ۶۰ درصد افراد حداقل یک بار در زندگی خود، خونریزی بینی را تجربه می‌کنند که از این تعداد فقط ۱۰ درصد خونریزی‌ها نیازمند بستری یا انجام اقدامات درمانی پیشرفته است.

وی علل بسیاری از خونریزی‌های بینی را خوش‌خیم خواند و افزود: درصد کمی از خونریزی‌ها عللانی از بیماری‌های خطرناک مثل توده‌های

بینی بوده و در برخی موارد نیز به دلیل همزمانی با سایر بیماری‌های زمینه‌ای مثل مشکلات انعقادی بروز می‌کند. به گفته این متخصص، مخاط بینی به دلیل عبور جریان هوا از آن در معرض خشکی است و بنابراین در صورت وجود مشکلات انعقادی یا زمینه‌ای، خونریزی بینی می‌تواند یکی از علائم زودرس باشد. به گفته وی بسیاری از موارد خونریزی بینی بدون مراجعه به اورژانس‌ها با درمان‌های ساده خانگی مثل قرار گرفتن در وضعیت نشسته و خمیده به جلو، کمپرس سرد و فشار دادن پره‌های بینی برای توقف خونریزی قابل کنترل است.

وی مراجعه به پزشک در صورت بروز خونریزی‌های شدید، مکرر و مزمن را ضروری خواند و اظهار داشت: هرچند در بسیاری از موارد خونریزی‌ها خوش‌خیم محسوب می‌شود ولی برای درصد کم مشکوک به بیماری‌های خطرناک مثل تومورهای بینی یا خونریزی‌های پس از جراحی یا تصادفات مراجعه و بررسی علل آن حائز اهمیت است.

دکتر جهان‌دیده با بیان اینکه تشخیص عامل اصلی خونریزی مثل عروق برجسته قسمت‌های جلویی بینی یا معاینات ساده انجام می‌شود، بیان کرد: اقلیتی از خونریزی‌های مشکوک نیاز به بررسی‌های تصویربرداری توسط سی‌تی‌اسکن و یا آنژیوسکوپی دارند.

وی در پایان یادآور شد: تومور خوش‌خیم آنژیوفیبروم در نوجوانان پسر یکی از علل بروز خونریزی‌های شدید در این گروه سنی بوده که تشخیص زودهنگام آن در مراحل اولیه، در فرآیند درمان موثر است.

قوی‌ترین تکنیک‌های جوش‌زدایی

حیدر عظیمانی پژوهشگر طب سنتی با اشاره به اینکه جوش‌ها اساساً منشأ داخلی دارند، گفت: شناسایی عامل اصلی ایجاد جوش مهم‌ترین بخش فرآیند پاکسازی صورت محسوب می‌شود.



مهم‌ترین دلایل ایجاد جوش
عظیمانی با بیان اینکه معمولاً بیشتر جوش‌ها با نارسایی‌های صفراوی و افزایش حرارت بدن ایجاد می‌شوند، اضافه کرد: استفاده از عرق کاسنی،

شاته، تخم شربتی و خاکشیر در پایین آوردن حرارت بدن نقش بسزایی دارد.

وی در خصوص سایر عوامل ایجاد جوش تصریح کرد: جوش‌های ناشی از عفونت به رنگ قرمز و جوش‌های حاصل از اختلال‌های هورمونی به رنگ قهوه‌ای ظاهر می‌شوند. جوش‌های عسبی نیز به شکل قطعه‌های ریز قرمز بر روی مثلث بینی، اطراف دهان یا پیشانی بروز می‌یابند. همچنین جوش‌های ناشی از تأخیر عادت ماهانه در خانم‌ها با ریزش مو و عصبانیت همراه است. به گفته این محقق، یک سری جوش‌ها بر اثر خوردن غذاهای با طبع گرم، ادویه‌جات تند، دارجین و غذاهای سرخ‌کردنی بر روی صورت یا پوستی از اطراف دهان و چانه تشکیل می‌شوند و نوع دیگری از جوش‌ها به دلیل گرمی بیش از حد و افزایش ماده صفر در کبد و قلب، ظاهر نامطلوبی به شانه‌ها و چهره می‌دهند.

روش‌های طبیعی حذف جوش‌ها

عظیمانی تأکید کرد: حجامت صورت و زالو درمانی قوی‌ترین تأثیر را در طب سنتی برای از بین بردن جوش‌های پوستی دارد. استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های گیاهی مانند آویشن شیرازی، پونه، بابونه، مریم‌گلی هم به عنوان دم‌نوش و هم شست‌وشو دهنده موضعی جوش بسیار موثر است. وی در رابطه با جوش‌های ناشی از کیست و اختلالات هورمونی استفاده از داروهای قاعدآور را توصیه کرد که باعث کاهش استرس و حذف کامل جوش‌ها می‌شوند. این پژوهشگر طب سنتی در خصوص جوش‌های ناشی از افزایش صفرا اظهار داشت: نباید از غذا‌های سرشار از ادویه استفاده کرد. در عوض با عرق شاته و کاسنی می‌توان حرارت کبد را پایین آورد.

عظیمانی در ادامه صحبت‌هایش اضافه کرد: می‌توان از ترکیب سدر، بابونه، سفیداب به اندازه یک قاشق مبرخوری و ۲ قاشق ماست و چند قطره لیمو ترش یک ماسک صورت مجزآءآس تهیه کرد. به گفته این محقق، استفاده از داروهای گیاهی ضد جوش لایبرادر و ترمیم‌کننده پوست مانند کف دریا، مازو، گل ارمنی، گل انار، زاج و همچنین استفاده از عرق‌یجات و دمنوش شسته، کاسنی، بید، خارخاسک، کیالک، نیم ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از مصرف داروهای تأثیر بی‌ظنری در فرآیند پاکسازی صورت دارد. وی با تأکید بر مفید بودن میوه‌های با طبع خنک بر روی جوش بیان کرد: ماساژ دادن پوست صورت با لیمو ترش به دلیل خاصیت ضد عفونی‌کنندگی آن و ماساژ نواحی بر جوش با کدو حرارت این بخش‌های صورت را تعدیل می‌کند. همچنین استفاده از خیار، خاکشیر و تخم شربتی بسیار کارساز است. این پژوهشگر طب سنتی در خصوص درمان جوش‌های عسبی استفاده از مخلوط گیاهان آرامبخش نظیر گل‌گاوزبان، سنبل‌الطیب، بادنجنویه همراه با لیمو را توصیه کرد. عظیمانی با تأکید بر نقش آنتی‌بیوتیک طبیعی در درمان جوش‌های عفونی گفت: استفاده از بابونه، آویشن و مریم‌گلی به صورت دمنوش و محلول شستشوی پوست به درمان جوش و سالک کمک شایانی می‌کند.

وجود رابطه قوی بین عفونت «زیکا» و فلج موقت

طبق تحلیل جدید محققان، محل شیوع ویروس زیکا با افزایش بروز سندروم «گیلان‌باره»، نوعی اختلال که در آن سیستم ایمنی بدن به سیستم عصبی حمله می‌کند، همراه است. جدیدترین یافته‌ها حاکی از تقویت رابطه پیش‌بینی شده بین ابتلا به عفونت با ویروس زیکا و سندروم گیلان‌باره که موجب نوعی فلج موقت می‌شود، است.

درحالیکه ویروس زیکا تهدید جدی برای اکثر مردم تلقی نمی‌شود، می‌تواند موجب بروز نقص در هنگام تولد موسوم به «میکروسفالی» در نوزاد شود که کودک در این حالت با سر و مغز کوچک غیرعادی بدنیا می‌آید. گستردگی وسیع شیوع زیکا در آمریکای لاتین و منطقه کارائیب و برزیل است. در مناطقی که شیوع زیکا گزارش شده است، محققان با افزایش قابل توجه گزارش در موارد موارد ابتلا به گیلان‌باره مواجه شده‌اند.

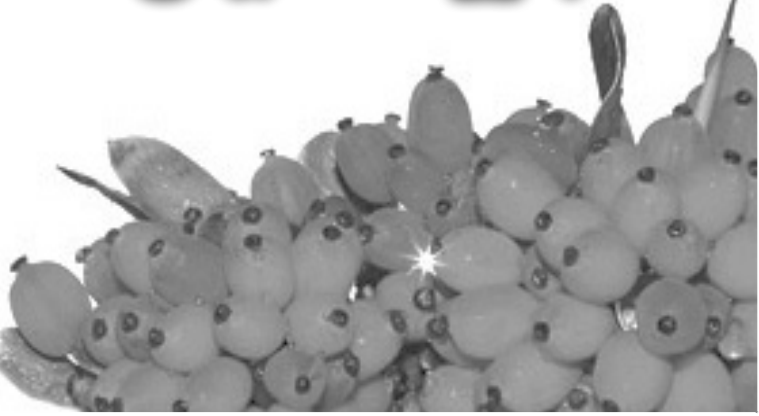
این مطالعه تحلیلی نشان داده است که بیش از ۱۶۴ هزار مورد عفونت تأییدشده و مشکوک به زیکا و ۱۵۰۰ مورد ابتلا به سندروم گیلان‌باره از آوریل ۲۰۱۵ تا ماه مارس ۲۰۱۶ در برزیل، کلمبیا، جمهوری دومینکن، السالوادور، هندوراس، سورینام و ونزوئلا گزارش شده است. محققان دریافته‌اند افزایش بروز گیلان‌باره به دنبال افزایش موارد ابتلا به زیکا بوده است. محققان سازمان سلامت بین‌المللی آمریکا در واشنگتن دی‌سی و مقامات سلامت کشورهای تحت تأثیر این ویروس در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که «عفونت زیکا و سندروم گیلان‌باره قویاً با یکدیگر در ارتباط هستند. مطالعات بیشتری برای نشان دادن اینکه این عفونت موجب بروز سندروم گیلان‌باره می‌شود نیاز است.»

قدرت حافظتی رژیم غذایی مدیترانه‌ای در بیماران قلبی
تحقیق جدید بیانگر این مطلب است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای موجب طولانی‌تر شدن عمر بیماران قلبی می‌شود.

محققان ایتالیایی در تحقیقی، حدود ۱۲۰۰ بیمار در ایتالیا را به مدت میانگین ۷ سال تحت نظر داشتند. ۲۸ نفر از این بیماران در طول این مدت فوت کردند. پژوهش‌های بعدی نشان داد کاهش ریسک مرگ در این افراد عمدتاً ناشی از مصرف بیشتر غذاهای خاصی در رژیم غذایی مدیترانه‌ای بوده است: میوه، ماهی، سبزیجات، مغزپخت اجلی و روغن زیتون.

دکتر جیووانی دی گاتنان، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای موجب کاهش ریسک مرگ و میره، نه تنها در جمعیت عمومی، بلکه در بیماران مبتلا به حمله قلبی می‌شود.»
وی در ادامه می‌افزاید: «مرگ به هر علتی هم در گروه پیروی‌کننده از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و هم در گروهی که به طور متوسط از رژیم غذایی پیروی کرده بودند کاهش یافت، اما کاهش این ریسک در گروهی که فقط از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کردند در حدود ۳۷ درصد بود.»

آشنایی با خواص آب زرشک طبیعی



علاوه بر از بین رفتن خواص زرشک، مزه آن هم به تلخی می‌زند) بعد از آنکه زرشک‌ها را درون آب جوش ریختید درب قابلمه را گذاشته و پس از سرد شدن درون یخچال بگذارید و تا ۲۴ ساعت صبر کنید. پس از سبزی شدن زمان مورد اشاره: آب زرشک غلیظ و گوارای شما آماده است و می‌بایست پس از صاف کردن آن با آبکش و گرفتن آب تقاله زرشک‌ها، آن را درون یخچال نگه‌دارید و هر زمان که خواستید مقاری از آن را نوش‌جان کنید.

نکات مهم

● برای افرادی که مبتلا به سرفه‌های خشک هستند مضر است.
● میزان مصرف بالای این گیاه به مدت طولانی می‌تواند سبب ناراحتی معده و روده‌ها شود و جذب ویتامین B کافی در بدن را دچار مشکل کند.
● بهتر است هر روز صبح ناشتا ترجیحاً قبل از طلوع آفتاب یک لیوان و شب موقع خواب نیز یک لیوان میل نمایند.

روش اول:
مقدار ۲۵۰ گرم زرشک سیاه را پس از تهیه و پاکسازی با آب سرد به صورت ملایم بشویید. سپس آن را داخل ظرفی غیرفلزی با ۶ تا ۸ لیوان آب خیس کرده و پس از مدت ۲۴ ساعت مخلوط را داخل مخلوط کن ریخته هم‌بزنید. مخلوط به دست آمده که حاصل خرد شدن کامل زرشک سیاه است را با استفاده از پارچه صاف کرده و به بطری‌های شیشه‌ای جهت نگهداری منتقل کنید.

روش دوم:

برای تهیه ۴/۵ لیتر آب زرشک، یک کیلوگرم زرشک آبگیری خریداری‌نشده و آن را با آب سرد بشویید و آبکش نمایید. سپس مقدار آب ذکر شده را بر روی شعله‌گاز قرار می‌دهید تا به نقطه جوش برسد و سپس آن را از روی شعله بردارید و زرشک‌های شسته‌شده را داخل آن بریزید. (توجه داشته باشید که به هیچ‌وجه نباید زرشک را درون آب ریخته و بر روی شعله قرار داد؛ زیرا

می‌باشد. وقتی صحبت از طبیعی بودن محصولی به میان می‌آید باید خوددست‌به‌کار شد و آن را آماده و مصرف کرد.

نکاتی که باید در مورد آب زرشک توجه کرد این است که ابتدا باید زرشک مخصوص آبگیری که از خانواده زرشک قرمز (زرشک پلویی) است را انتخاب کرد، این نوع زرشک دارای مشخصاتی است مانند چته‌ای نسبتاً بزرگتر از زرشک قرمز، دارای رنگ آلبالویی تیره و حاوی هسته که معمولاً این نوع زرشک به زرشک سیاه معروف است، زرشک سیاه را می‌توان در بسیاری عطاری‌ها که هم به صورت تازه و خشک ارائه می‌شود و در تمام فصول سال موجود است را خریداری کرد، در ادامه به خواص درمانی و همچنین طرز تهیه آب زرشک طبیعی اشاره‌ای خواهیم داشت.

طرز تهیه و روش مصرف آب زرشک

برای تهیه آب زرشک طبیعی از دو روش می‌توانید استفاده کنید.

از مقدار زیاد عطر استفاده نکنید

درست است که با استفاده از حجم بیشتری از ادکلن یا عطر می‌توانید تأثیر بسوی آن را به ظاهر تا حدودی بیشتر کنید، ولی این امر درست نیست، اگر شما از مقدار زیادی عطر یا ادکلن استفاده کنید، آن رایحه دلنشین عطر دیگر به مشام نخواهد رسید. **از مقدار کم عطر یا ادکلن استفاده نکنید**
این موضوع در رابطه با حجم کم عطر هم صادق است. اگر حجم مورد استفاده عطر و یا ادکلن کم باشد، شما در مدت زمانی کم، با از دست رفتن رایحه مواجه خواهید شد. مقدار دقیق استفاده از عطر یا ادکلن کاملاً بستگی به نوع رایحه و عطر شما و البته کیفیت آن دارد که مطمئناً در کیفیت‌های بالاتر، به حجم کمتری عطر نیاز دارید.

جاهایی که باید عطر بزئید

در رابطه با عطرها با کیفیت و البته قوی پیشنهاد سازندگان این است که در محل‌هایی از بدن که جریان قوی تری از خون عبور می‌کند و در نتیجه دما در آن ناحیه کمی بیشتر است، عطر را استفاده کنید. دو تا از بهترین محل‌های بدن برای رذن عطر، مچ دست و گلو هستند.

اگر از ادکن‌ها و عطرها‌ی ضعیف‌تر استفاده می‌کنید، بهترین مکان برای عطر رذن پشت‌گوش‌ها یا قفسه سینه است.

همچنین از دیگر محل‌های توصیه‌شده برای این‌گونه عطرها می‌توان به داخل آرنج و پشت زانو



روش صحیح عطر زدن

اشاره کرد.

بسیار دیده شده است که پس از استفاده از عطر و ادکلن، با مالیدن دست‌ها به هم سعی در پخش کردن عطر دارند که این امر غلط است. بهتر است تنها عطر را اسپری کنید و اجازه دهید خشک شود.

نکات مهم عطر زدن

– دما تأثیر بسزایی در انتشار رایحه عطر دارد. در ماه‌های بالاتر عطر بیشتر منتشر می‌شود و در ماه‌های سرد و پایین‌تر برزس است. پس در فصول و مکان‌های گرم عطر ملایم‌تر و در فصول و مکان‌های سرد از عطر قوی‌تر استفاده کنید.
– در زمان مناسب عطر بزنید. باید این نکته را

بدانید که عطر را می‌بایست زمانی که منافذ پوست باز هستند استفاده کنید. پس بعد از استحمام، بهترین زمان است.

– بهترین زمان برای استحمام عطر، عصر و نزدیک غروب است.

– عطر را در محل‌هایی که عرق می‌کنید بزنید. بسیاری از افراد عطر را در زیر بغل استفاده می‌کنند که با توجه به تعریق بیشتر در این ناحیه کاملاً طبیعی است که ضمن ایجاد مشکلات پوستی در اثر واکنش‌های شیمیایی، بوی ناخوشایندی هم در اثر ترکیب این دو ایجاد شود.

– هنگام استفاده از عطر مراقب لکه، مخصوصاً بر روی لباس‌های روشن باشید. هر چند توصیه درست آن است که عطر و ادکلن بر روی بدن استفاده شوند، نه روی لباس.

– حتی با کیفیت‌ترین و غلیظ‌ترین عطرها هم فقط یک روز روی بدن شما دوام می‌آورند.
– درب شیشه عطر را حتماً ببندید.
– برای تست کردن و ری‌چک کردن بوی واقعی یک عطر، بهترین روش این است که عطر را بر روی یک دستمال یا دستمال کاغذی بزنید. سپس در مقابل صورت خود، آن دستمال را در هوا حرکت دهید.
– عطر و ادکلن را به شدت از تابش نور خورشید دور نگه‌دارید، بلکه در مکان تاریک و خنک نگه‌دارید. در نهایت اینکه هر چقدر یک عطر چرب باشد، مطمئناً غلیظ‌تر و خالص‌تر است.

نکاتی جهت داشتن خوابی راحت



– اگر پس از نیم‌ساعت به خواب نرفتید از رختخواب جدا شوید و کمی پیاده روی کنید. مطالعه نمایید و یا هر فعالیتی که شما را خواب‌آلودتر کند.
– از خواب نیمروزی بپرهیزید مگر این که جزو کسانی باشید که خواب نیمروزی خواب‌شبهانه شما را بهتر کند.
– هر روز مقاری نرمش داشته باشید.
– اتاق خواب خود را تاریک نگه‌دارید.
– در طول روز خود را عادت دهید از افکار بیهوده و غیر ضروری و ... بپرهیزید.
– از خوابیدن زیاد در صبح به دلیل بی‌خوابی شب قبل بپرهیزید و در صبح در ساعتی مشخص بیدار شوید.

– مصرف مواد کافئین دار در طی روز خودداری نمایید.
– پیش از خواب از گفت و گو‌های مهیج و تماشای فیلم‌های پرماجرا و ... خودداری کنید.
– مهمانی‌ها را در شب تنظیم نکنید.
– قبل از خواب شیر ولرم همراه با عسل و یا شیر بادام میل کنید.
– پس از رفتن به رختخواب از فکر کردن بپرهیزید و تمرین‌های شمارش معکوس و ریلکسیشن را انجام دهید.
– عبارات یا دکوری را در ذهن بخوانید و تکرار کنید.

نداشته باشید. حالا می‌توانید چشمپایتان را ببندید و آرام نفس بکشید. طوری نفس بکشید که تا ۵ بشمرید و به ریه‌ها دهید و تا ۵ بشمرید و خارج کنید. هوا را از بینی وارد بدنتان کنید و از دهان خارج کنید. در حین تنفس فقط فکر آرامش و نفس کشیدنتان باشید و راحت نفس بکشید. اگر نمی‌توانید تا ۵ نفسانتان را نگه‌دارید، برای شروع هر چقدر که می‌توانید را بشمارید.

پس از آن سعی کنید بدنتان کاملاً شل و راحت باشد. از عضلات پنجه پا شروع کنید و یک به یک همه عضلات بدن خود را شل و رها کنید و این کار را چندبار تکرار کنید. تا ریزترین عضلات این کار را انجام دهید. مثل وقتی که داخل یک وان آب گرم می‌شوید، باید احساس سبکی و راحتی کنید. حتی به عضلات جمجمه، فک، زبان، و ... هم بپردازید. در این تمرین می‌توانید برای موثرتر بودن به یک موسیقی آرامش‌بخش با صدای ملایم و بی‌کلام هم گوش دهید.

پس از این که احساس کردید همه عضلات شما راحت و شل شده‌اند در همین وضعیت به یک تصویر ذهنی آرامش‌بخش فکر کنید. یک منظره یا ساحل دریا، یا ... مهم این است که با تمام حواسانتان این تمرین بیست دقیقه طول می‌کشد. فقط برای خارج شدن از تمرین به یکبار به بلند نشوید و خیلی آرام با حرکت دادن دستها و پاها و سپس آرام نشستن از تمرین ریلکسیشن خارج شوید. بعد از تمرین هم می‌توانید بعضی از حرکات کششی آرام را روی عضلات بدنتان مثل پاها و دستها انجام بدین‌تا کاملاً حس نشاط داشته باشید.