

کلینیک گوش و حلق و بینی

آیا سردرد در برابر باد کولر نشانه سینوزیت است؟

بسیاری از افراد در مواجهه با هوای سرد در فصل زمستان یا به طور کلی در برابر باد وسایل سرمایشی مثل کولر سردرد را تجربه می‌کنند. این افراد با تصور ابتلا به سینوزیت به پزشک مراجعه و حتی علت مراجعه خود را سینوزیت مزمن بیان می‌کنند اما وقتی پزشک سؤالات دقیق‌تری از علائم می‌پرسد، متوجه می‌شود که مشکل اصلی بیمار، سردرد در مواجهه با باد یا هوای سرد است. در این‌گونه موارد معمولاً علائم دیگری مانند گرفتگی بینی، ترشح از بینی یا خلط پشت حلق وجود ندارد و معاینات بیمار هم به نف سینوزیت نیست. تشخیص این افراد، ابتلا به نوعی سردرد حساس به سرماست. این حالت در افراد مبتلا به میگرن یا کسانی که سابقه خانوادگی میگرن دارند شایع‌تر است. برخلاف حمله‌های کاملاً مشخص میگرن، این سردردها معمولاً کوتاه‌تر است، حالت ثنوع، استفرغ و بی‌زاری از صدا و نور در آنها کمتر است. این سردردها با گرم گرفتن بهتر می‌شود. نوع دیگری از این نوع سردرد در برخی افراد با خوردن ناگهانی بستنی یا آب سرد در اوج گرم‌خ می‌دهد. در این حالت هم گرم کردن دهان و کام به بهبود درد کمک می‌کند اما چرا این نوع سردردها رخ می‌دهد؟



هنوز علت این امر به خوبی شناخته نشده است اما نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد تماس ناگهانی با سرما باعث انقباض و تنگ شدن رگ‌های می‌شود و متعاقب آن گیرنده‌های حسی در جدار رگ‌ها که خبر آسیب را به مغز می‌برند فعال شده و باعث درد می‌شود. نظریه دیگری نیز بیان می‌کند تحریک پایانه‌های حسی اعصاب که در این منطقه بدون پوشش هستند، مقصر است. در برخی افراد مصرف برخی مسکن‌ها مانند ناپروکسن پیش از مواجهه با سرما از حمله سردرد وابسته به سرما جلوگیری کرده است. به‌طور کلی توصیه می‌شود خصوصاً در فصل گرم سال، مصرف مرتب مایعات را داشته باشید و در صورت بروز درد، گرم شدن منجر به گشادی مجدد عروق و احتمالاً رفع سردرد می‌شود.

قدرت ذهن

باورهای نادرست درباره خودکشی

یکی از عوامل مهم در خصوص پیشگیری از خودکشی، آگاهی عموم مردم و اطرافیان فرد نسبت به این مشکل است. باورهای خودساخته، تحریف‌شده و نادرست متأسفانه به حادثه‌ای غم‌انگیز منجر می‌شود. در این نوشتار کوتاه، چند تفکر غلط را بررسی می‌کنیم.

تفکر غلط: وقتی فردی درباره خودکشی صحبت می‌کند بعداً دست به اقدام بزند. **واقعیت:** افراد زیادی که به‌علت خودکشی فوت شده‌اند قبلاً با دیگران از اقدام یا تهدید به خودکشی گفته‌اند. **تفکر غلط:** وقتی فردی تصمیم به خودکشی می‌گیرد، قطعاً این کار را انجام می‌دهد. **واقعیت:** بسیاری از افرادی که اقدام به خودکشی کرده‌اند، دچار تردید فراوان هستند و حتی قبلاً در مورد این موضوع فردی صحبت کرده‌اند. **تفکر غلط:** خودکشی، آنی و یک‌دفعه اتفاق می‌افتد. **واقعیت:** همان‌طور که گفته شد علاوه بر شک و تردیدی که وجود دارد، ممکن است فرد از مدت‌ها قبل به این موضوع فکر و حتی برنامه‌ریزی خاصی کرده باشد. **تفکر غلط:** افراد برای جلب توجه خودکشی می‌کنند. **واقعیت:** خودکشی نوعی درخواست و فریاد کمک است و با جلب توجه تفاوت دارد. اگر به‌موقع به آن رسیدگی نشود ممکن است پشیمانی زیادی به همراه داشته باشد. **تفکر غلط:** کسی که قبلاً دست به خودکشی زده دوباره این کار را انجام نمی‌دهد. **واقعیت:** سابقه اقدام به خودکشی یک پیش‌بینی‌کننده قوی است. هرگونه افکار، تهدید و اقدام به خودکشی باید جدی گرفته شده و با متخصصان در اورژانس پزشکی (۱۱۵) و اورژانس اجتماعی (۱۲۳) و حتی آتش‌نشانی (۱۲۵) تماس گرفته شود.

<p>۲</p> <p>پس از استفاده از توالت تعداد میکروب‌ها در نوک انگشتان شما ۲ برابر می‌شود</p>	<p>۳</p> <p>باکتری‌ها تا ۳ ساعت روی دست شما زنده می‌مانند</p>	<p>۳۲</p> <p>حدود ۳۲ نوع باکتری متفاوت زیر ناخن‌ها رشد می‌کنند</p>	<p>۲۸</p> <p>محققان ۲۸ نوع قارچ مختلف را زیر ناخن‌ها ردیابی کرده‌اند</p>	<p>۱۰۰۰</p> <p>دست‌ها وقتی مرطوب هستند ۱۰۰۰ برابر بیشتر از زمانی که خشک هستند میکروب پخش می‌کنند</p>	<p>۱۵۰۰</p> <p>روی هر سانتی‌متر مربع از پوست دست شما ۱۵۰۰ باکتری زندگی می‌کند</p>	<p>۲,۰۰۰,۰۰۰</p> <p>جمعیت باکتری‌هایی که زیر ناخن‌های شما زندگی می‌کنند بین ۲ تا ۱۰ میلیون است</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

اهمیت حفظ بهداشت دست و ناخن



گزارش روز

قاتلان نامرئی

چرا میکروب‌ها به رشد و نمو در فضای زیر ناخن علاقه دارند؟

می‌شود. اینها پوشش‌های نازک کراتینی است که از ماده‌ای مشابه عاج کرگدن یا شاخ ایمپالا ساخته شده‌اند. محققان با بررسی وضعیت زیر ناخن گروهی از افراد داوطلب دریافتند فضای زیر ناخن‌ها، منطقه مهمی برای رشد باکتری‌هاست. دیگر قسمت‌های دست داوطلبان، مرکز صدها تا هزاران نوع باکتری است اما وقتی حرف از زیر ناخن‌ها به میان می‌آید محققان مدعی شده‌اند در هر ناحیه‌ای از نوک انگشتان دست صدها هزار باکتری وجود دارد. روی نوک انگشتان دست دقیقاً همان میکروب‌ها و باکتری‌هایی وجود دارند که در دیگر نقاط دست مشاهده می‌شود.

مسأله ناخن‌های بلند

هر چه ناخن‌های دست بلندتر باشد، سطح بیشتری برای رشد میکروب‌ها و میکروارگانیسم‌ها برای چسبیدن به این نقطه ایجاد می‌شود.

به‌طور کلی، ناخن طبیعی بلند، ناخن مصنوعی بلند، ناخن لاک‌زده یا ناخن‌های اکریلیک اهمیت چندانی ندارند. آنچه حائز اهمیت است، افزایش اتصال میکروارگانیسم‌ها به سطح

ناخن مصنوعی، میکروب بیشتر

محققان می‌گویند تعداد بالای باکتری‌های زیر ناخن به‌دلیل فضای بین پوست و ناخن است که به لطف محافظت فیزیکی

مرگ و میر ناشی از ناخن‌های آلوده

هر سال دو تا سه میلیون نفر در دنیا بر اثر ابتلا به اسهال جان خود را از دست می‌دهند. محققان معتقدند شست‌وشوی دست‌ها با آب و مابون تا حد زیادی می‌تواند این آمار را کاهش دهد و به جرأت می‌توان گفت که با این کار حداقل می‌توان جان یک میلیون نفر را از مرگ نجات داد. توجه به ناحیه زیر ناخن‌ها اهمیت دوچندانی هنگام شست‌وشوی دست‌ها دارد و افراد باید نسبت به حضور باکتری‌ها زیر ناخن حساس باشند و همیشه ناخن‌ها را کوتاه و تمیز نگه دارند. پزشکان حتی هشدار داده‌اند وجود میکروب‌ها زیر ناخن دست پرستاران و حتی مادران می‌تواند خطر مرگ و میر نوزادان را به دلیل عفونت‌های منتقل شده به آنها افزایش دهد.



سهم ملت‌های جهان از نعمت زندگی در سنین بالا

درصد افرادی که تا ۸۰ سالگی زندگی می‌کنند را بر اساس کشور و جنسیت در نقشه‌های زیر می‌بینید



ویژه

شنا به شرط سلامت

استخرها چگونه ممکن است به منبعی برای ابتلا به بیماری اسهال ویروسی در تابستان تبدیل شود؟



بیماری‌هایی که از استخر می‌آید

بعضی از بیماری‌ها به بیماری‌های شنای استخر شنا معروف است. در واقع در هر فصلی که حجمی از آب وجود داشته و آب آلوده باشد، خطر ابتلا به بیماری وجود دارد. از این بیماری‌ها می‌توان به: اسهال، بیماری‌های پوستی، گوش‌درد، گلودرد و چشم‌درد اشاره کرد. در صورتی که ترکیبات ضدعفونی‌کننده مانند «کلر» و «برم» نتوانند آلودگی‌های موجود در آب را از بین ببرند، آب آلوده شده و این آلودگی به بدن افراد منتقل خواهد شد. کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد دارای بیماری خاصی که دچار نقص ایمنی بدن بوده یا به‌دلیل مصرف داروی خاص، سیستم ایمنی آنها فعال نیست، بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری منتقل شده از آب آلوده قرار دارند.

از یک بی‌اختیاری می‌آید

فرد مبتلا به اسهال، ممکن است وقتی وارد آب استخر می‌شود بی‌اختیار آب را آلوده کند. در این صورت میلیون‌ها میکروب بیماری‌زا وارد آب شده و آن را آلوده می‌کنند.

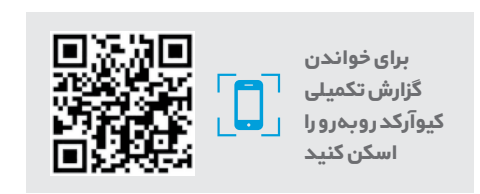
ناخن و رطوبتی که در آن ناحیه موجود است، محیط خوبی را برای رشد و تکثیر میکروب‌ها فراهم می‌کند. این ناحیه از دست ممکن است برای عوامل ضد میکروبی در طول مراحل معمولی شست‌وشوی دست‌ها نسبتاً غیر قابل دسترس باشد.

همین امر باعث می‌شود میکروب‌ها به‌طور کامل از بین نروند. فضای زیر ناخن‌ها معمولاً غیر قابل نفوذ است که به معنای گسترش بیماری‌هاست. در واقع، این نقطه کوچک، محلی است که فضای تحقیقاتی بسیار خوبی را برای بررسی ماهیت حیات میکروبی روی ناخن‌های پرستاران ایجاد می‌کند.

نه تنها ناخن‌های طبیعی، بلکه ناخن‌های مصنوعی یا ناخن‌های لاک‌زده هم این ویژگی را دارند. محققان به بررسی میزان میکروب‌های جمع شده زیر ناخن‌های طبیعی و ناخن‌های مصنوعی در عده‌ای از پرستاران پرداختند و این‌که آیا شست‌وشوی دست‌ها می‌تواند این میکروب‌ها را از بین ببرد یا خیر.

آنها در مطالعات خود دریافتند میزان میکروب‌های موجود در زیر ناخن پرستارانی که از ناخن مصنوعی استفاده می‌کردند به‌مراتب بیشتر از میزان میکروب موجود در زیر ناخن‌های طبیعی در پرستاران بود و این حجم از میکروب، قبل و بعد از شست‌وشوی دست‌ها همچنان بالا بود. البته این به آن معنا نیست که این گروه از پرستاران باکتری بیشتری را به بیماران منتقل می‌کنند بلکه این تحقیق صرفاً میزان بالاتر میکروب‌ها در زیر ناخن‌های مصنوعی را به اثبات می‌رساند.

این فرضیه وجود دارد که هر چه حجم و تعداد باکتری‌ها بیشتر باشد، خطر انتقال عوامل بیماری‌زا نیز افزایش می‌یابد. محققان بر این باورند که استفاده از ناخن مصنوعی، شست‌وشوی دست‌ها را ضعیف‌تر کرده و باعث می‌شود میزان میکروب بالاتری زیر ناخن‌ها باقی بماند و این مشکل را دوچندان می‌کند. علاوه بر این‌که در گروه‌هایی مانند پرستاران که در مواجهه با بیماران معمولاً از دستکش استفاده می‌کنند، حتی ممکن است باعث پارگی دستکش شود.



اصول مراقبت را بدانید

فیلترها و ضدعفونی‌کننده‌ها شامل مواد شیمیایی ضدعفونی‌کننده مانند کلر یا برم و فیلترهای جمع‌آوری زباله‌ها (مانند برگ) برای پاکسازی آب استخر، جکوزی و... ضروری است. تا زمانی که مواد ضدعفونی‌کننده، حجم آب را کاملاً ضدعفونی کند، خطر ابتلا به بیماری وجود دارد. ویروس کریپتومی‌تواند به مدت یک هفته با وجود ضدعفونی کردن آب، زنده بماند. یکی از عوامل خطر، امکان انتقال بیماری از فردی به فرد دیگر با سرعت بالا در استخرهاست. علاوه بر این‌که جکوزی و سونا نیز منبعی برای ایجاد آلودگی نغربه نغراست.

مراقبت، تنها راهکار است

تا حدی بدانید: نمی‌توانید صد درصد مطمئن شوید که آب کاملاً پاکیزه است. بنابراین سعی کنید استخری را انتخاب کنید که تا حد زیادی از سلامت آن مطمئن هستید.

دوری کنید: اگر دچار اسهال هستید، به استخر نروید. شما عامل آلودگی خواهید بود.

یک تا دو هفته: اگر به ویروس کریپتو مبتلا شده و دچار اسهال ویروسی شدید تا دو هفته پس از بهبودی، استخر، جکوزی و... نروید. **قوت ندهید:** تنها وارد نشدن آب به دستگاه گوارش، قوت ندادن آب و ورود آب از راه دهان است. بنابراین از دماغ‌گیر استفاده کرده و مراقبت بلعیدن آب باشید.

مراجعه کنید: در صورت بروز نشانه ابتلا به بیماری مانند تب، دل‌پیچه و... اولاً استخر زنده و ضمناً به پزشک مراجعه کنید.

منبع: CDC