

علائم عفونت گوش چیست؟

بهترین آنتی بیوتیک‌ها برای عفونت گوش

• سیلوکران (سپروفلوکساسین) به‌صورت محلول
• اوتوفلوکس (افلوکساسین) به‌صورت محلول
• فلوکسین (افلوکساسین) به‌صورت محلول
• استاسول‌اچ‌سی (هیدروکورتیزون، استیک اسید) به‌صورت محلول
• ازیترومایسین (زیترومکس)
• ایترومایسین
• داکسی‌سایکلین

پزشک نوع باکتری که باعث عفونت گوش شده را ارزیابی می‌کند تا معلوم شود کدام آنتی‌بیوتیک برای درمان لازم است. بیشتر افراد در عرض ۲۴ ساعت بعد از شروع دوره درمان با آنتی‌بیوتیک کم‌کم احساس بهبودی می‌کنند و علائم باید در عرض ۴۸ تا ۷۲ ساعت به میزان چشمگیری تسکین یابند.

برای موارد خفیف‌تر عفونت گوش، پزشکان اغلب توصیه می‌کنند پیش از شروع مصرف آنتی‌بیوتیک، مراقبت و کمی صبر کنید زیرا خیلی از موارد خودبه‌خود برطرف می‌شوند.

از کمپرس گرم برای تسکین درد استفاده کنید. از قطره گوش تنها زمانی استفاده کنید که پزشک اجازه داده باشد.

چه زمانی به آنتی‌بیوتیک نیاز دارید و چه زمانی نه؟

آنتی‌بیوتیک‌ها داروهایی قوی هستند که باکتری‌ها را از بین می‌برند. برای عفونت گوش، پزشکان آنتی‌بیوتیک‌هایی به‌صورت مایع یا قرص تجویز می‌کنند اما گاهی قطره‌های آنتی‌بیوتیک می‌توانند مؤثرتر و بی‌ضررتر از انواع خوراکی باشند، به این دلایل:

آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی عوارضی دارند:

• آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی بیشتر احتمال دارد که در خارج از گوش سبب مقاومت باکتری‌ها شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد، این داروها ممکن است در آینده به‌خوبی اثر نکنند و بیماری‌ها سخت‌تر درمان شوند.

• قطره‌های آنتی‌بیوتیک باکتری‌ها را سریع‌تر و کامل‌تر از آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی نابود می‌کنند. این قطره‌ها وارد خون نمی‌شوند، بنابراین داروی بیشتری به ناحیه عفونت می‌رسد.

آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی عوارض جانبی بیشتری دارند:

آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی می‌توانند عوارض جانبی بیشتری نسبت به آنتی‌بیوتیک‌های موضعی داشته باشند. این عوارض شامل اسهال، تهوع و استفراغ، شکم درد، کبیر، سردرد و واکنش‌های آلرژیک خطرناک می‌شوند.

چه کسانی باید از قطره‌های گوش آنتی‌بیوتیک استفاده کنند؟

قطره‌های آنتی‌بیوتیک گوش می‌توانند در موارد زیر مؤثرتر و کم‌ضررتر باشند: افرادی که دچار عفونت گوش شناگر می‌شوند. این عفونت به‌واسطه آب در گوش ایجاد می‌شود.

• بچه‌هایی که لوله تنویه گوش دارند. این لوله‌ها جلوی بیشتر عفونت‌ها در پشت پرده گوش را می‌گیرند (قسمتی که به نام گوش میانی معروف است). اگر عفونتی در گوش باشد می‌توان از قطره آنتی‌بیوتیک در کانال گوش استفاده کرد.

چه کسانی باید از آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی برای عفونت گوش استفاده کنند؟

• کودکانی که لوله تنویه در گوش ندارند برای عفونت گوش میانی باید آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی استفاده کنند. خصوصاً وقتی درد شدید یا تب بالا دارند. • بچه‌هایی که لوله تنویه در گوش دارند باید در موارد زیر آنتی‌بیوتیک خوراکی مصرف کنند:

• بسیار بیماراند.

• به دلیل دیگری باید آنتی‌بیوتیک مصرف کنند.

• عفونت با قطره برطرف نشده است.

• ایپوپروفن

• پردوافدرین برای کاهش فشار گوش

• قطره گوش آنتی‌بیوتیک برای عفونت کانال گوش

• قطره گوش استروئید برای عفونت کانال گوش

• هیدروکورتیزون

• آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی برای عفونت گوش میانی و عفونت‌های شدید گوش

خارجی

پزشکان از چه آنتی‌بیوتیک‌هایی برای درمان عفونت گوش استفاده می‌کنند؟

اگر عفونت گوش ناشی از باکتری باشد (نه ویروس)، پزشک آنتی‌بیوتیک خوراکی یا موضعی تجویز خواهد کرد. برخی از آنتی‌بیوتیک‌هایی که پزشکان برای درمان عفونت گوش تجویز می‌کنند شامل موارد زیر می‌شوند:

• آموکسیل (آموکسی‌سیلین)

• آگمنتین (آموکسی‌سیلین کلاوولونات‌پاسیم)

• کورتیسپویرن (نئومایسین، پلی‌میکسین بی، هیدروکورتیزون) به‌صورت محلول یا سوسپانسیون

• کورتیسپویرن تی‌سی (کولیس‌تین، نئومایسین، تونزونیوم، هیدروکورتیزون) به صورت سوسپانسیون

• سپیروکس (سپیروفلوکساسین، دگر‌امتازون) به‌صورت سوسپانسیون

• سپیرواچ‌سی (سپیروفلوکساسین، هیدروکورتیزون) به‌صورت سوسپانسیون

یک متخصص تغذیه عنوان کرد؛

تبعات مصرف خودسرانه پروتئین

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با مسیر درست کاهش وزن و همچنین کم‌وزنی افراد، توضیحاتی ارائه داد.

گلاره اصغری، نمایه توده بدنی یا BMI را شاخصی برای تشخیص وضعیت وزنی افراد برشمرد و گفت: نمایه توده بدنی یا BMI حاصل تقسیم وزن فرد بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد وی بر حسب متر است که اگر در بازه ۱۸.۵ تا ۲۵ قرار داشته باشد فرد دارای وزن مناسب بوده و در طیف سلامت قرار دارد.

وی افزود: در صورتی که BMI بالای ۲۵ باشد، فرد دچار اضافه وزن و اگر زیر ۱۸.۵ باشد دچار کم‌وزنی است.

این دکترای تغذیه به افرادی که از کم وزنی رنج می‌برند توصیه کرد برای پیگیری به متخصص تغذیه مراجعه کنند و به هیچ عنوان راهکارهایی را که توسط افراد غیر متخصص پیشنهاد می‌شود برای افزایش وزن اجرا نکنند.

به گفته وی، کم‌وزنی می‌تواند اثری باشد و والدینی که دارای وزن پایین هستند ممکن است دارای فرزندان با وزن پایین باشند البته این موضوع در مورد چاقی و اضافه وزن نیز مصداق دارد.

عضویت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: اگر فردی قیلا دارای وزن مناسبی بوده و هم اکنون دچار کاهش وزن شده است باید دلایل این تغییر حتماً مورد بررسی قرار گیرد و اگر از نظر پزشکی مبتلا به بیماری نباشد باید میزان دریافت‌های غذایی وی بررسی شود.

وی، وضعیت روحی روانی فرد را یکی از عوامل مؤثر بر کم وزنی و کاهش اشتها و دریافت‌های غذایی عنوان کرد که در صورت درمان و اصلاح وضعیت روحی روانی و سایکولوژیک اشتهای فرد نیز بهبود می‌یابد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه برخی افراد به دلیل عدم دریافت مواد غذایی کافی به مدت طولانی، دچار کم وزنی می‌شوند خاطرنشان کرد: در این افراد کمبود مواد مغذی به ویژه ویتامین‌های گروه ب کاهش اشتها را در پی دارد که تجویز مولتی‌ویتامین‌ها به خصوص ویتامین‌های گروه ب می‌تواند سودمند باشد.

اصغری، به افرادی که از کم وزنی رنج می‌برند توصیه کرد برای بررسی‌های بیشتر به متخصص تغذیه مراجعه کنند و گفت: متخصص تغذیه در ابتدا به بررسی برنامه غذایی روزانه این فرد پرداخته و میزان دریافت‌های وی را با استانداردها مقایسه می‌کند.

به گفته وی، گاهی اوقات این صرفاً قضاوت شخصی فرد است که غذای کمی دریافت می‌کند در حالی که بررسی متخصص تغذیه حاکی از آن است که از نظر تغذیه‌ای دریافت کافی داشته و کاملاً سالم است. بنابراین اگر حداقل دریافت میزان مورد نیاز از گروه‌های غذایی را داشته باشیم و کالری مورد نیاز خود را دریافت کنیم از نظر تغذیه‌ای کفایت می‌کند و سالم هستیم. اصغری خاطرنشان کرد: پس از بررسی برنامه غذایی روزانه فرد، رژیم غذایی مناسب توسط متخصص تغذیه توصیه می‌شود به نحوی که حداقل‌های گروه‌های غذایی را احضا دریافت کند.

دکترای تغذیه و رژیم درمانی، شکل ظاهری غذا را یکی از مهم‌ترین راهکارهای مؤثر در افزایش اشتها به ویژه در کودکان کم وزن و بی اشتها عنوان کرد و افزود: در صورتی که شکل ظاهری و چیدمان، طعم، بو، رنگ و مزه غذا جذابیت داشته باشد انگیزه فرد برای خوردن آن افزایش می‌یابد. بنابراین استفاده از ترشبات متنوع و مواد غذایی و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی در چیدمان غذای برای ترغیب بچه‌های بی اشتها و کم‌وزن مؤثر است.

وی، استفاده از غذاهای کم حجم و پرکالری نظیر سالاد الویه و شیک‌ها را که دارای مقادیر مناسبی از پروتئین و نشاسته و چربی هستند به این افراد توصیه کرد.

این متخصص تغذیه، شیک‌ها را با توجه به ترکیب شیر با انواع میوه‌ها به همراه انواع مغزها منبع پروتئینی کلسیمی و منیزیم خوب و یک میان وعده مناسب برای کودکان عنوان کرد.

این دکترای تغذیه به افراد کم وزن هشدار داد از عمل به توصیه‌های افراد غیر متخصص برای افزایش وزن پرهیز کنند و گفت: برخی جوانان برای افزایش وزن به توصیه عوام به انجام ورزش‌های قدرتی در باشگاه‌ها و مصرف مقادیر بسیار زیاد پروتئین میادرت می‌کنند اما این راهکار مناسبی برای افزایش وزن نیست.

وی با تاکید بر سقف مشخص پروتئین مصرفی در رژیم غذایی روزانه افراد خاطرنشان کرد: میزان نیاز فرد به پروتئین بر اساس سن، جنس، وزن و فعالیت بدنی وی در رژیم غذایی محاسبه و تعیین می‌شود. باید توجه داشت که دریافت پروتئین اضافی باعث افزایش عملکرد و کارکرد کلیه و کبد شده و آسیب‌های جدی کلیوی و کبدی را در درازمدت در پی خواهد داشت.

این متخصص تغذیه با توصیه به ریزه خوری در این افراد گفت: افراد کم‌وزن و بی اشتها معمولاً تحمل غذای بالا در یک وعده را ندارند بنابراین باید وعده‌های غذایی خود را کم حجم و با تعدد بیشتر برنامه ریزی کنند. به طور مثال شام خود را در دو وعده به فاصله یک ساعت مصرف کنند. بر اساس این برنامه افراد مذکور در تمام طول روز در حال خوردن هستند.

توصیه‌ها و هشدارها

اقداماتی که باید بعد از ۴۰ سالگی انجام دهیم!

افزایش سن افراد، حساسیت‌ها برای مراقب از بدن و حفظ سلامتی افزایش پیدا می‌کند که در این خصوص باید کارهایی انجام دهیم که ضمن حفظ سلامتی، از بروز مشکلات و بیماری‌ها جلوگیری کنیم.

با قرار گرفتن در آستانه ۴۰ سالگی توده عضلانی کاهش می‌یابد و احتمال افزایش وزن بیشتر می‌شود. یکی از بهترین گام‌ها برای حفظ سلامت و اجتناب از این بیماری‌ها، دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد مغذی مناسب است.

۱. مغز خود را ورزش دهید

مغز هم مانند تمام ماهیچه‌ها و عضلات دیگر در بدن باید ورزش داده شود، البته ورزش‌های مغز حرکتی نیست و با چند تکنیک ساده می‌توان مغز را وارد چالش‌های جدید کرد تا عملکرد بهتری داشته باشد.

برای مثال چند عادت روزانه را فراموش کنید و با روش‌های دیگری آن‌ها را انجام دهید مانند تغییر مسیر همیشه‌ی پارکشت به خانه یا رمز دستگاه‌های الکترونیکی خود را از گاهی تغییر دهید. ایجاد چالش برای مغز می‌تواند آن را جوان نگه دارد و در سنین بالاتر عملکرد بسیار مناسبی داشته باشد.

۲. دست از ورزش بر نداردید

تمام متخصصان معتقدند که ورزش مهم‌ترین اصل برای دوری از هرگونه بیماری‌های ناشی از افزایش سن است، اما باید برای این اصل مهم برنامه ریزی دقیقی داشت تا بیشترین کارایی و بازدهی را در سلامت ما داشته باشد.

از ورزش کردن سنگین در هر روز هفته خودداری کنید و طبق برنامه ریزی که مربی ورزشی شما برایتان دارد آن را انجام دهید چرا که بعضاً ورزش بیش از حد و نا منظم می‌تواند نتیجه عکس بر روی بدن داشته باشد.

۳. دوری از سیگار برای همیشه

سیگار کشیدن فقط برای ریه‌های شما مضر نیست، کلیه‌ها، مثانه و سیستم تصفیه بدن شما را سیگار و اکش‌های منفی دریافت می‌کنند. اگر در جوانی از این چند عضو یاد شده به خوبی مراقبت نشود، در سنین بالاتر به انواع بیماری‌ها دچار خواهید شد که طول عمر را کاهش می‌دهند.

۴. کنترل مکرر فشار خون

فشار خون بالا نه تنها برای قلب مضر است بلکه در صورت توجه نکردن به آن، کلیه‌ها از بین می‌رود. همانطور که می‌دانید بیماری‌ها و مشکلاتی که از کلیه نشأت می‌گیرد، اغلب غیر قابل درمان هستند. با افزایش سن، فشار خون در افراد بسیار احساس می‌شود که باید با یک برنامه مشخص کنترل شود تا در صورت مشاهده هر گونه اختلال، برای درمان اقدام کرد.

۵. پروستات را نادیده نگیرید

سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در بین مردان است. درمان سرطان پروستات در سنین جوانی بسیار ساده‌تر و حتمی‌تر است به طوری که هر چه سن افراد مبتلا به این سرطان بالاتر برود، احتمال درمان قطعی آن کاهش پیدا می‌کند و ممکن است تا پایان عمر درگیری با آن ادامه داشته باشد؛ اگر در جوانی کوچک‌ترین علامتی از این سرطان را مشاهده کردید، آن را نادیده نگیرید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن نسبت به درمان آن اقدام کنید.

محققان فنلاندی می‌گویند؛

رژیم غذایی سالم اوایل حاملگی ریسک دیابت بارداری را کاهش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی سالم که التهاب بدن را کاهش دهد، خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش می‌دهد. به نقل از ساینس دیلی، چاقی یک عامل خطر مهم برای ابتلا به دیابت بارداری است و تعداد زیادی از زنان باردار اضافه وزن داشته یا چاق هستند. عادات غذایی هم بر چاقی و هم بر شروع دیابت بارداری تأثیر دارد.

محققان دانشگاه تورکو فنلاند ارتباط بین دریافت رژیم غذایی و شروع دیابت بارداری را در ۳۵۱ زن دارای اضافه وزن یا چاق بررسی کردند.

«لوتا چاوجون»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد که پیروی از یک رژیم غذایی سالم در اوایل بارداری خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش می‌دهد».

این مطالعه همچنین نشان داد که شاخص التهابی بالاتر در رژیم غذایی، با افزایش خطر ابتلا به دیابت بارداری مرتبط است. علاوه بر این، مصرف بیشتر چربی و به ویژه چربی‌های اشباع شده با دیابت بارداری مرتبط بود. این مورد جالب است زیرا مصرف چربی‌های اشباع شده باعث افزایش التهاب بدن می‌شود. روش‌های مختلفی در این مطالعه برای بررسی رژیم غذایی در اوایل بارداری استفاده شد. این تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که یک رژیم غذایی که سلامت را ارتقا می‌دهد با خطر کمتر ابتلا به دیابت بارداری مرتبط است.

مصرف سبزیجات، میوه‌ها، انواع توت‌ها و محصولات سبوس دار و همچنین چربی‌های غیراشباع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این مواد مغذی التهاب را در بدن کاهش می‌دهند و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت بارداری را نیز کاهش می‌یابد.

خواب با لباس گرم در زمستان ممنوع!

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهند که خوابیدن با لباس گرم در زمستان اصلاً سالم نیست و می‌تواند موجب مشکلات بیشتر شود.

به گفته کارشناسان، ژاکت پوشیدن در خواب، خشکی پوست را افزایش می‌دهد و موجب آگزما و سایر مشکلات پوستی می‌شود. نه فقط آگزما، بلکه ژاکت پوشیدن در خواب می‌تواند خطر سایر مشکلات پوستی را نیز افزایش دهد.

محققان توصیه می‌کنند که افراد با جوراب‌های پشمی نخوابند؛ بررسی‌ها نشان داده‌اند که جوراب‌های پشمی، موجب چند بیماری باکتریایی در پا می‌شوند.

همچنین، در صورت حرکات در هنگام خواب، پلیور باعث افزایش عرق کردن و بیشتر موجب کاهش فشار خون نیز می‌شود.

افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی نیز باید از خوابیدن با پلیور خودداری کنند. این موضوع گردش هوار در بدن را کاهش می‌دهد و می‌تواند موجب افزایش دمای بدن و در نتیجه، نامساعد شدن حال این دسته از افراد شود.

بهترین گزینه برای خواب، لباس‌های کتانی است، زیرا اجازه نفس کشیدن به پوست می‌دهد و کمک می‌دند افراد، احساس راحتی کنند.



