

انواع کاهش شنوایی در کودکان

بیماری کاهش شنوایی به ارتباط کانال خارجی به پرده گوش یا استخوانچه‌های گوش مربوط است.

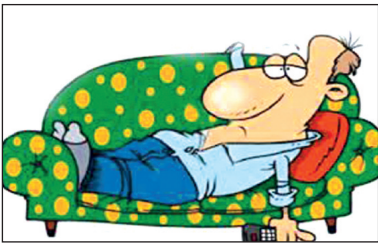
به گزارش خبرنگار خبرگزاری صدا وسیما؛ دکتر پریسا رسولی فرد، متخصص شنوایی شناسی در برنامه مادر و کودک شبکه سلامت گفت: درباره انواع کاهش شنوایی بهتر است نخست به تعریف شنوایی معمول (نرمال) بپردازیم. شنوایی معمول از نظر ما بین محدود ۰ تا ۲۵ دسیبل است یعنی اگر فرد در حد صفر بشنود شنوایی بهتر دارد و اگر از ۲۵ تا ۳۰ دسیبل به بالا بشنود کاهش شنوایی به حساب می‌آید.

این متخصص شنوایی شناسی افزود: کاهش شنوایی می‌تواند خفیف،متوسط یا عمیق باشد و آنچه در تشخیص مهم است نوع کاهش شنوایی است.

دکتر رسولی فرد گفت : منظور از نوع کاهش شنوایی این است که آیا کاهش شنوایی مربوط به ارتباط کانال خارجی به پرده گوش یا مربوط به استخوانچه‌های

تحرک نداشتن کشنده تر

از چاقی



نتایج تازه‌ترین تحقیق نشان می‌دهد تحرک داشتن،میزان مرگ و میر را در مقایسه با افراد کاملاً بی تحرک،بیش از ۳۵ درصد کاهش می‌دهد. به گزارش خبرگزاری صداوسیما به نقل از دفتر بهبود تغذیه،براساس پژوهشی که بر روی بیش از ۳۰۰ هزار نفر در اروپا به مدت ۱۲ سال انجام شد،تحرک داشتن می‌تواند ۷/۳۵ درصد میزان مرگ و میر را در مقایسه با افراد کاملاً بی تحرک کاهش دهد.

در حالی که چاق نبودن در مقایسه با چاقی (BMI بیش از ۳۰) مرگ و میر را ۳/۶۶ درصد کاهش می‌دهد.

در میان افراد با BMI بیشتر از ۳۰ (چاق) آن‌هایی که فعالیت متوسط داشتند در مقایسه با آن‌هایی که فعالیت نداشتند،مرگ و میر ۴۴ درصد کمتر بود.

در میان افراد با BMI بین ۵.۱۸ تا ۹.۲۴ (وزن نرمال) آن‌هایی که فعالیت متوسط داشتند در مقایسه با آن‌هایی که فعالیت نداشتند،مرگ و میر ۳۰ درصد کمتر بود.

در کل وزن نرمال در کنار فعالیت منظم ارتباط معکوس بیشتری با میزان مرگ و میر دارد.

علت های بروز بیماری صرع



فلج مغزی،عقب ماندگی ذهنی،تشنج،و عوارض رفتاری یا اختلالات شخصیتی از علائم صرع است.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری صدا وسیما،دکتر غفرانی عضو فرهنگستان علوم پزشکی و فوق تخصص بیماری‌های مغز و اعصاب کودکان گفت: صرع حملات تشنجی است و این حملات در کودکان علت‌های زیادی دارد که گاهی اوقات در اثر نارسایی‌های مغز است.

دکتر غفرانی در ادامه برخی از علت‌های ابتلا به صرع را برشمرد و افزود: گاهی نوزاد با مغز ناسالم به دنیا می‌آید،اما اینکه علت آن چیست خیلی مواقع مشخص نیست.

گاهی در دوران زندگی رحمی مغز جنین حفره دارد و این ممکن است موجب ابتلای نوزاد به صرع شود.
مننژیت هم که عارضه آن التهاب مغز است از جمله علت‌های بروز بیماری صرع است. گاهی نیز علت صرع ممکن است عارضه‌ای بعد از تولد نوزاد باشد.عضو فرهنگستان علوم پزشکی افزود: آسفالیت نیز که نوعی بیماری ویروسی است و مغز را درگیر می‌کند به شکل فلج مغزی،عقب ماندگی ذهنی،تشنج،عوارض رفتاری یا اختلالات شخصیتی بروز می‌کند.
در هر حال هر یک از این علائم علت دارد و هر علت درمان خودش را می‌طلبد.زمانی که تشخیص صرع قطعی می‌شود،پزشک بهترین درمان را بر اساس نوع صرع،سن،جنسیت،شغل و شرایط اجتماعی و اقتصادی بیمار آغاز می‌کند.

علاوه بر این درمان‌ها،بیمار هم باید تمامی عادات اشتباه زندگی را تغییر دهد.

بی‌خوابی زیاد،گرسنگی طولانی‌مدت،استرس و اضطراب زیاد،عدم نوشیدن آب به مقدار کافی،عدم پابندی به مصرف داروهای تجویز شده در زمان مناسب و مقدار تجویز شده می‌توانند احتمال حمله تشنج را بالا ببرد.

سلامت



گوش است و کاهش شنوایی‌ها را می‌توانیم به سه دسته شنوایی انتقالی،حسی عصبی و مختلط تقسیم کنیم.

دکتر رسولی فرد افزود: کاهش شنوایی انتقالی در محدوده گوش میانی و استخوانچه گوش میانی است و در کودکان به علت سرماخوردگی و وضعیت شیپور استاش زیاد اتفاق می‌افتد که ممکن است با یک درمان دارویی برطرف شود.
همچنین کاهش شنوایی که در بچه‌ها خیلی اتفاق می‌افتد همان کاهش شنوایی حسی عصبی است که به دلایل مختلف ایجاد می‌شود،اما با درمان دارویی بر طرف نمی‌شود و ممکن است برای این افراد سمعک تجویز شود.

دکتر رسولی فرد افزود: کاهش شنوایی مختلط ترکیبی از شنوایی انتقالی و حسی عصبی است. ممکن است فرد در زمان تولد کاهش شنوایی ژنتیکی داشته باشد،که شامل پارگی پرده یا عفونت گوش میانی است.

ساعت طلایی خوابیدن که بعد از آن اصلا

احساس خستگی نمی کنید!



دوره‌ای است که بدن دوباره پر می‌شود. در هر سطح جوانسازی می‌شود - از نظر جسمی،رویی،عاطفی و همچنین از نظر معنوی. باید بدانیم که در خواب شفاف‌بخشی زیادی احساس استرس بسیار مهم و تاثیر گذار است.

میزان مطلوب خواب باید قبل از نیمه شب اتفاق بیفتد تا شخص احساس آرامش و طراوت کند. در واقع مرحله ۹۰ دقیقه قبل از نیمه شب یکی از قوی‌ترین مراحل خواب است،زیرا

مطالعات نشان می دهد:

احساس گرسنگی موجب کاهش روند پیری می شود

بیشتر از مگس‌هایی که از رژیم‌های غذایی با BCAA بالا تغذیه شدند،عمر کردند.

برای بررسی گرسنگی جدای از ترکیب رژیم غذایی،آنها از یک تکنیک منحصر به فرد استفاده کردند که با استفاده از تکنیکی به نام اپتوژنتیک،نورون‌های مرتبط با گرسنگی در مگس‌ها را با قرار گرفتن در معرض نور قرمز فعال کردند. این مگس‌ها دو برابر بیشتر از مگس‌هایی که در معرض محرک نور نبودند غذا مصرف کردند. مگس‌هایی که با نور قرمز فعال شدند نیز به طور قابل توجهی بیشتر از مگس‌های گروه کنترل،عمر کردند.

علاوه بر این،این تیم توانست مکانیک مولکولی گرسنگی را با تغییرات در اپی ژنوم نورون‌های درگیر ترسیم کند و تشخیص دهد که نورون‌ها به وجود یا عدم وجود یک اسید آمینه خاص در رژیم غذایی پاسخ می‌دهند. این تغییرات می‌تواند بر میزان بیان ژن‌های خاص در مغز مگس‌ها و در نتیجه بر رفتار تغذیه و پیری آنها تأثیر بگذارد.

آنها در مرحله بعدی قصد دارند بررسی کنند که چگونه میل به غذا خوردن برای لذت‌هم در مگس‌ها و هم در انسان‌ها،ممکن است با طول عمر مرتبط باشد.



که از میان وعده‌های BCAA بالا تغذیه کردند. این نوع ترجیح مخمر بر شکر یکی از شاخص‌های گرسنگی مبتنی بر نیاز است. محققان خاطرنشان کردند که این رفتار به دلیل محتوای کالری میان وعده کم BCAA نیست. در واقع،این مگس‌ها غذای بیشتری و کالری کل بیشتری مصرف کردند. زمانی که مگس‌ها یک رژیم غذایی با BCAA کم مصرف کردند،به طور قابل توجهی

غذاهایی که احتمال ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهند

۶. مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳
نظیر انواع ماهی (کادسالمون،ساردین) و مغزانه‌ها
۷. داشتن حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته (۵ روز در هفته و روزی ۳۰ دقیقه)
همچنین غذاهای مفید برای پیشگیری از سرطان سینه عبارتند از:

۱. قارچ: قارچ‌ها حاوی یک نوع آنتی اکسیدان قوی هستندکه از بدن در برابر سلول‌های سرطان سینه محافظت می‌کند.
۲. بروکلی: محققان به این نتیجه رسیده اند که آنتی اکسیدان موجود در کلم‌ها به خصوص کلم بروکلی باعث تخریب سلول‌های سرطانی و پیشگیری از رشد آنها در بدن می‌شود.
۳. دانه‌های انار: آنتی اکسیدان‌های موجود در انار می‌تواند آتزیمی که در پیشرفت سرطان سینه نقش دارد را مهار کند.
۴. حبوبات: حبوبات مقادیر بالای حبوبات با کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه ارتباط دارد.
۵. گردو: خوردن روزانه گردو به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳،آنتی اکسیدان‌ها و مواد مفید دیگر می‌تواند از پیشرفت غده‌های سرطانی سینه پیشگیری کند.
۶ تخم مرغ: تخم مرغ حاوی یک ماده مغذی ضروری به نام کولین است که در زرده تخم مرغ به مقدار زیاد وجود دارد و ۲۴ درصد احتمال خطر سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

هنگامی که فشارخون اندازه گیری می‌شود،دو عامل مد نظر قرار می‌گیرد. این دو عامل دو عددی هستند که فشار خون فرد را تشکیل می‌دهند. هر دو این اعداد نیز مهم هستند. عدد بالایی فشار وارد بر شریان‌ها هنگام تپش قلب است که همچنین به عنوان فشار سیستولیک نیز شناخته می‌شود. عدد پایین هم فشاری است که بر شریان‌ها در زمانی که عضله قلب بین ضربان‌ها شل می‌شود،وارد می‌شود که همچنین به عنوان فشار دیاستولیک نیز شناخته می‌شود. وقتی عدد بالایی (سیستولیک) بیشتر از ۱۳۰ باشد،فرد مبتلا به فشار خون بالا است. همچنین زمانی که عدد پایین (دیاستولیک) بیشتر از ۸۰ باشد،فرد مبتلا به فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود.

بیماری قلبی عروقی،علت اصلی مرگ و میر در زنان است.همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان در سطح پایین تری از فشار خون در مقایسه با مردان افزایش می‌یابد.زنان باید فشارخون بالا را جدی گرفته و اثرات طولانی مدت فشار خون بالا را دست کم نگیرند.

یکی از مهم‌ترین پیامدهای فشار خون در زنان نوعی نارسایی قلبی است که در آن عضله قلب سفت می‌شود. درمان‌های کمی برای این بیماری وجود دارد،بنابراین اگر می‌خواهید از علانی مانند تنگی نفس،خستگی و احتباس مایعات در سن بالای ۷۰ سال جلوگیری کنید،باید درمان فشار خون بالا را در میانسالی شروع کنید.

مضرات استفاده از

هندزفری های بیسیم



این روزها استفاده از هندزفری‌های بی سیم به دلیل راحت‌تر بودن افراد بسیار افزایش یافته است اما هیچ کس نمی‌داند این هندزفری‌ها چه خطرات پنهانی دارند.

گروه ایرنا زندگی - خیلی از شما ترجیح می‌دهید که از هندزفری بیسیم استفاده کنید،زیرا استفاده از آنها راحت‌تر است؛ اما جالب است بدانید که آنها مضراتی برای شما دارند که در این قسمت قصد داریم در موردشان توضیح دهیم.

خطر هندزفری‌های بیسیم برای مغز
ویدیوهای زیادی در این باره منتشر شده است و در مورد این موضوع صحبت کرده‌اند که چرا باید این هندزفری‌ها را کنار بگذارید. این هندزفری‌ها تقریباً به داخل جمجمه نفوذ پیدا می‌کند و باعث پخته شدن مغز می‌گردند؛ سپس امواج رادیویی را به آن وارد می‌کند که برای شما به شدت مضر است و باعث ایجاد سرطان،کاهش قدرت حافظه،خستگی و دیگر مشکلات سلامتی خواهد شد؛ احتمالاً اگر به این چیزها باور داشته باشید،حاضر نیستید که دیگر از این هندزفری‌ها استفاده کنید.

البته شواهد علمی به طور ۱۰۰ درصد این نظرات را تایید نکرده است؛ اما بهتر است کاری نکنید که به آن شک دارید. خیلی‌ها به دنبال این سؤال هستند که آیا این هندزفری‌ها باعث ایجاد سرطان مغز می‌شوند یا خیر؛ که البته نمی‌توان جواب مشخصی برای این سؤال داد،زیرا هنوز به اندازه کافی اطلاعاتی در این باره وجود ندارد. هنوز هیچ شواهد علمی رابطه مستقیم بین هندزفری و ابتلا به سرطان و دیگر بیماری‌ها را به اثبات نرسانده است و به خاطر همین،بسیاری از مردم هنوز آن را استفاده می‌کنند.

رابطه بین سرطان و هندزفری بیسیم
خیلی‌ها بر این عقیده هستند که این وسیله باعث سرطان می‌شود،زیرا از تکنولوژی بلوتوث استفاده می‌کند؛ بلوتوث باعث انتقال اطلاعات در طیف کوتاه می‌شود اما امواج رادیویی را افزایش می‌دهد که برای مغز آسیب زننده است.

عوارض دیگر هندزفری‌های بیسیم
به هر حال این دستگاه‌ها ممکن است عامل ایجاد مشکلات زیر باشند:

کاهش قدرت شنوایی با هندزفری‌های بیسیم
زمانی که از این دستگاه استفاده می‌کنید،منبع صدا خیلی به پرده گوش نزدیک است و همین باعث می‌شود تا صدا بلندتر از آنچه که باید؛ به گوش‌تان برسد و این اتفاق باعث کاهش قدرت شنوایی خواهد شد.

هندزفری‌های بیسیم و وزوز گوش
این هندزفری‌ها باعث وزوز گوش می‌شوند و شما احساس می‌کنید که مدام گوش‌تان زنگ می‌خورد؛ حتی در مواقعی که هندزفری روی گوش‌تان نیست. گرفتگی گوش و هندزفری‌های بیسیم
وجود مواد چسبنده داخل گوش که بستگی به نوع هندزفری و سایز و شکل گوش دارد،باعث می‌شود که صدا به عمق کانال گوش برسد و دیواره‌ای از مواد چسبنده داخل آن شکل بگیرد.

عفونت گوش و هندزفری‌های بیسیم
استفاده مداوم از این هندزفری‌ها باعث می‌شود که جرم‌ها وارد کانال گوش شوند؛ زیرا جرم در محیط گرم و مرطوب رشد زیاد دارد و همگی باعث عفونت گوش خواهند شد.

ارتباط هندزفری‌های بیسیم با گوش درد
به گزارش وب گاه نمناک،اگر خیلی زیاد از این هندزفری‌ها استفاده کنید،باعث گوش درد و ناراحتی خواهد شد. توصیه ما این است که استفاده از آنها را کنار بگذارید یا این که مدت زمان آن را کوتاه کنید؛ در غیر این صورت مشکلات جبران ناپذیری برای‌تان به وجود خواهد آمد.

کاهش وزن به کمک طب سوزنی



طب سوزنی گوش درمانی موثر برای کاهش وزن است.

بر اساس نتایج تحقیقات جدید کنگره اروپایی جاقی در دویلین ایرلند،طب سوزنی گوش همراه با یک رژیم غذایی کنترل‌شده می‌تواند به طور قابل توجهی وزن بدن،شاخص توده بدن و چربی آن را کاهش دهد. این نوع طب سوزنی در نقطه خاص گوش خارجی انجام می‌شود و اعصاب و اندام‌های را تحریک می‌کند که اشتها،سیری و گرسنگی را تنظیم می‌کند.محققان اظهار کردند که این نوع طب سوزنی به دانش یا مهارت پیچیده‌ای نیاز ندارد. در ژاپن این روش برای کمک به کاهش وزن،بیش از ۳۰ سال است که استفاده می‌شود.

طب سوزنی یک عنصر اصلی در طب سنتی چینی با این درک عمل می‌کند که سلامت ما به جریان آزاد انرژی در بدن ما بستگی دارد. به توجّه به این که میانجیسم هنوز به طور کامل مشخص نیست،اما نتایج مطالعات نشان می‌دهد که طب سوزنی گوش ممکن است به تنظیم سیستم غدد درون ریز،تعدیل متابولیسم،بهبود هضم و کاهش استرس اکسیداتیو کمک کند.

به یاد داشته باشید مهم است که قبل از شروع طب سوزنی یا هر نوع درمان جایگزین یا مکمل مشورت‌های لازم را انجام دهید و از ایمنی آن مطمئن شوید.

