

علائم عفونت گوش چیست؟

درد، تب و مشکلات شنوایی نشانه‌های اصلی اند

می‌شود، می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. به همین دلیل مراقبت‌های بهداشتی و پیشگیری از سرماخوردگی در کاهش ابتلا به اوتیت میانی بسیار مؤثر است. خوشبختانه عفونت گوش معمولاً با مراقبت‌های ساده و در ۴۸ تا ۷۲ ساعت بهبود پیدا می‌کند. پزشکان اغلب آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند آموکسی‌سیلین را برای پاکسازی عفونت تجویز می‌کنند که معمولاً باید ۷ تا ۱۰ روز مصرف شود. در کنار آن، استفاده از مسکن‌های بدون نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن به کاهش درد و تب کمک می‌کند. قطره‌های گوش نیز می‌توانند برای کاهش ناراحتی موضعی مؤثر باشند. با این حال، در صورت مشاهده علائمی مانند تب شدید، درد بسیار زیاد، ترشحات چرکی از گوش یا مشکلات تعادلی، باید فوراً به پزشک مراجعه کرد تا از عوارض جدی‌تر جلوگیری شود.

پیشگیری: کلید سلامت گوش

دکتر نراقی توصیه می‌کند: «برای کاهش احتمال ابتلا به عفونت گوش، از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی اجتناب کنید، دست‌ها را مرتب بشوید و از قرار دادن اشیای آلوده در گوش کودکان خودداری کنید.» همچنین واکسیناسیون به موقع کودکان و تقویت سیستم ایمنی با تغذیه مناسب و خواب کافی نقش مهمی در پیشگیری دارد. عفونت گوش ممکن است دردناک و آزاردهنده باشد اما با تشخیص به موقع و مراقبت‌های مناسب، اغلب بدون عوارض جدی بهبود می‌یابد. آگاهی از علائم و راه‌های پیشگیری، به خصوص در کودکان، به خانواده‌ها کمک می‌کند این تجربه ناخوشایند را به سرعت پشت سر بگذارند و سلامت گوش را حفظ کنند.



دچار مشکل شود یا در شنیدن صداها به خوبی پاسخ ندهد. دکتر نراقی تأکید می‌کند: «توجه والدین به این علائم به ویژه در کودکان بسیار مهم است؛ چون آن‌ها نمی‌توانند دقیقاً دردشان را بیان کنند.»

چرا کودکان بیشتر در معرض قرار دارند؟

عفونت گوش میانی پس از سرماخوردگی شایع‌ترین بیماری دوران کودکی است و بیشترین فراوانی آن بین ۶ ماه تا ۲ سالگی دیده می‌شود. البته تا ۸ سالگی هم ممکن است کودک دچار این بیماری شود. سیستم ایمنی در کودکان هنوز کامل نشده و مقاومت کمتری در برابر عفونت‌ها دارد. به همین دلیل آن‌ها بیشتر از بزرگسالان گرفتار اوتیت میانی می‌شوند.

عفونت گوش یا به زبان پزشکی «اوتیت میانی حاد»، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روزمره به خصوص در کودکان است که ممکن است هر کسی حداقل یک بار آن را تجربه کند. این بیماری زمانی بروز می‌کند که باکتری یا ویروس در فضای پشت پرده گوش که پر از هواست، رشد کرده و باعث درد، تورم و التهاب می‌شود. اما چرا گوش دچار عفونت می‌شود؟ علائم آن چیست و چه باید کرد؟ پاسخ این سؤال‌ها را با دکتر امیرحسین نراقی، متخصص گوش و حلق و بینی، در میان گذاشتیم.

چرا گوش عفونت می‌کند؟

دکتر نراقی می‌گوید: «عفونت گوش معمولاً نتیجه بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی یا آلرژی است که باعث احتقان و تورم در بینی، گلو، به خصوص شیپور استاش می‌شود. این شیپور که مسیر ارتباطی بین گوش میانی و پشت گلو است، نقش مهمی در تنظیم فشار و تهویه گوش دارد. وقتی به دلیل تورم یا ترشحات، این مسیر مسدود شود، مایعی در گوش میانی تجمع پیدا می‌کند و زمینه رشد باکتری‌ها و ویروس‌ها را فراهم می‌کند. وقتی سرما می‌خوریم، ویروس‌ها باعث التهاب شیپور استاش می‌شوند و اجازه نمی‌دهند هوا به خوبی در گوش جریان پیدا کند. این شرایط موجب فشار منفی و تجمع مایعات می‌شود و باکتری‌ها به راحتی تکثیر می‌شوند.»

علائم قابل تشخیص چه مواردی هستند؟

علائم عفونت گوش در بزرگسالان ممکن است شامل احساس سنگینی یا پر بودن گوش، حساسیت به لمس، سرگیجه، شنیدن صدای سوت و حتی تب، لرز و حالت تهوع باشد. اما کودکان نشانه‌های خاص‌تری دارند: گریه مکرر و بی‌قراری، مشکلات خواب، از دست دادن اشتها، سردرد و تب بالا. همچنین ممکن است کودک در تعادل



بی‌تا مهدوی
روزنامه نگار

مراقب درد، تب و تغییرات شنوایی باشید؛ اغلب با علائم ظریف ولی قابل تشخیص خود را نشان می‌دهد

پایان تزریق انسولین

با چاپ سلولی

گروهی بین‌المللی از دانشمندان در حوزه پژوهش‌های دیابت به دستاوردی شگفت‌انگیز دست یافته‌اند که می‌تواند آینده درمان این بیماری را دگرگون کند. این گروه با استفاده از فناوری چاپ سه‌بعدی و یک جوهر زیستی نوآورانه، موفق به تولید جزایر لانگرهانس انسانی شده‌اند؛ سلول‌هایی که در لوزالمعده وظیفه تولید انسولین را برعهده دارند. این پیشرفت می‌تواند روزی نیاز بیماران دیابتی به تزریق‌های مکرر انسولین را به کلی از بین ببرد و کیفیت زندگی میلیون‌ها نفر را بهبود بخشد.

این پروژه به رهبری دکتر کوئنتین پریه، یکی از پژوهشگران برجسته در این حوزه، انجام شده است. او و تیمش روشی برای چاپ سه‌بعدی این سلول‌ها ابداع کرده‌اند که محیط طبیعی پانکراس را شبیه‌سازی می‌کند. هدف این روش، افزایش بقای سلول‌های پیوندی و بهبود عملکرد آن‌ها در بدن است. برخلاف روش‌های سنتی که در آن‌ها جزایر لانگرهانس به کبد تزریق می‌شوند و موفقیت محدودی دارند، در این روش جدید، سلول‌ها به‌صورت کم‌تجاشمی زیر پوست کاشته می‌شوند. این رویکرد نه تنها راحت‌تر است، بلکه برای حدود ۵۹ میلیون نفر مبتلا به دیابت نوع (۱) در سراسر جهان، امیدی تازه به ارمغان می‌آورد.

برای دستیابی به این موفقیت، پژوهشگران تنظیمات چاپگر سه‌بعدی را با دقت اصلاح کردند. آن‌ها از یک جوهر زیستی ویژه مشکل از آلزایمات و بافت لوزالمعده انسانی (که سلول‌های آن حذف شده بود) استفاده کردند. این جوهر زیستی ساختاری متخلخل ایجاد می‌کند که اکسیژن و مواد مغذی را به سلول‌ها می‌رساند و رشد رگ‌های خونی را تحریک می‌کند؛ عاملی حیاتی برای بقای طولانی‌مدت سلول‌های پیوندی. به دلیل حساسیت بالای این سلول‌ها، فشار کم (۳۰ کیلوپاسکال) و سرعت چاپ پایین (۲۰ میلی‌متر در دقیقه) به کار گرفته شد تا از تخریب یا چسبیدن سلول‌ها به یکدیگر جلوگیری شود؛ مشکلی که در روش‌های پیشین مانع موفقیت بود.

نتایج آزمایشگاهی این پژوهش بسیار امیدوارکننده بود. بیش از ۹۰ درصد سلول‌های چاپ‌شده پس از فرایند چاپ زنده و سالم باقی ماندند و تا سه هفته عملکرد فعالی داشتند. این سلول‌ها در مقایسه با سلول‌های معمولی، پاسخ بهتری به گلوکز نشان دادند و در مواقع لازم انسولین بیشتری ترشح کردند. نکته قابل‌توجه این بود که جزایر چاپ‌شده تا روز بیست‌ویکم به‌صورت هوشمند عمل کردند و توانایی بیشتری در تشخیص واکنش به تغییرات سطح قند خون از خود نشان دادند. این عملکرد به دلیل ساختار شبیه چاپ‌ها بود که جریان اکسیژن و مواد مغذی را بهبود می‌بخشد. این پژوهش یکی از اولین مطالعاتی است که از سلول‌های واقعی انسانی به جای سلول‌های حیوانی در چاپ زیستی استفاده کرده و نتایج آن نویدبخش درمانی آماده‌مصرف برای دیابت است. در حال حاضر، تیم پژوهشی در حال آزمایش این ساختارهای سلولی در مدل‌های حیوانی و بررسی روش‌های ذخیره‌سازی طولانی‌مدت مانند انجماد است تا دسترسی به این فناوری را گسترش دهد. همچنین آن‌ها در تلاشند از منابع جایگزین مانند سلول‌های بنیادی یا سلول‌های خوک برای رفع مشکل کمبود اهداکننده استفاده کنند. در صورت موفقیت کارآزمایی‌های بالینی، این روش می‌تواند به درمانی شخصی‌سازی‌شده و قابل پیوند برای دیابت منجر شود که زندگی میلیون‌ها نفر را متحول خواهد کرد.

این صبحانه دشمن سلامتی است

خوراکی‌هایی مانند آبمیوه صنعتی، کورن‌فلکس و ماست‌های طعم‌دار ممکن است سالم به‌نظر برسند، اما مصرف مدام آن‌ها خطر چاقی، دیابت و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

نمونه‌های بسته‌بندی شده، قند و مواد افزودنی زیادی دارد. این مواد باعث افزایش سریع قند خون شده و پس از مدتی باعث خستگی و کاهش انرژی می‌شوند. در نهایت، کورن‌فلکس یا برگرهای ذرت صبحانه‌ای است که در بسیاری از خانواده‌ها محبوب است، اما این ماده غذایی فرآوری شده، علاوه بر کاهش فیبر و مواد مغذی، شامل شکر و نمک افزوده است که مصرف مکرر آن می‌تواند به مشکلاتی مانند افزایش وزن و بیماری‌های قلبی منجر شود. بنابراین برای داشتن صبحانه‌ای سالم و انرژی‌بخش، بهتر است از میوه‌های تازه، غلات کامل و ماست ساده استفاده کنید و از مصرف خوراکی‌های پردازش شده و پرشکر بپرهیزید. این تغییرات ساده می‌تواند تأثیر چشمگیری در سلامت و کیفیت زندگی شما داشته باشد.

رشته فرنگی یا نودل نیز در صبحانه جایگاهی ندارد. اغلب رشته فرنگی‌ها با سرخ شدن و روغن زیاد آماده می‌شوند و ترکیبی از چربی‌های ناسالم، گلوتن و کربوهیدرات‌ها را به همراه دارند. مصرف مکرر این مواد در وعده صبحگاهی می‌تواند به افزایش وزن و مشکلات متابولیکی منجر شود. ماست‌های طعم‌دار بسته‌بندی شده نیز به‌ظاهر گزینه‌ای خوب هستند، اما معمولاً حاوی قندهای تصفیه شده، طعم‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده‌اند که مصرف زیاد آن‌ها می‌تواند خطر چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. بهتر است ماست ساده را با میوه تازه ترکیب کنید تا هم سالم‌تر و هم طعم دلپذیری داشته باشد. گرانولا نیز گرچه ترکیبی از غلات، میوه‌های خشک و آجیل است، اما در بسیاری از

صبحانه، وعده‌ای کلیدی که سلامت روزانه ما را شکل می‌دهد، اما همه خوراکی‌های محبوب این وعده لزوماً سالم نیستند. بسیاری از ما به اشتباه برخی مواد غذایی را برای صبحانه انتخاب می‌کنیم که ظاهر سالمند اما در واقع می‌توانند به سلامتی آسیب برزنند. اولین مورد، آبمیوه‌های صنعتی است که معمولاً گزینه‌ای سالم تصور می‌شود. اما واقعیت این است که یک لیوان آبمیوه، سرشار از ساکارز و فروکتوز است که می‌تواند سطح قند خون را به سرعت بالا ببرد. همچنین، به دلیل حذف شدن فیبر طبیعی میوه، مصرف آبمیوه جایگزین مناسبی برای میوه تازه نیست. بهتر این راه، مصرف میوه‌های کامل و تازه برای بهره‌مندی از ویتامین‌ها و فیبر مفید است.

تشخیص دقیق زوال عقل با یک اسکن ساده

یک ابزار ۹ نوع زوال عقل را با دقت بالا و در زمانی کوتاه شناسایی می‌کند



باشد، می‌تواند زمینه‌ساز مداخلات زودهنگام‌تر، آغاز سریع درمان و در نهایت بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به زوال عقل شود. با توجه به سرعت رشد جمعیت سالمند در جهان و بار فزاینده اختلالات شناختی، نوآوری‌هایی مانند StateViewer، تنها ابزارهای پزشکی نیستند؛ بلکه به یک ضرورت جهانی برای مقابله با بحران خاموش زوال عقل تبدیل شده‌اند.

هدف ما این بود که ابزار تشخیصی بسازیم که نه تنها دقیق و علمی، بلکه عملی و در دسترس نیز باشد. «وی با تأکید بر قابلیت مقیاس‌پذیری این فناوری، خاطرنشان می‌کند که StateViewer می‌تواند در مراکز درمانی فاقد متخصص اعصاب نقش مکمل ایفا کند و روند تشخیص را تسهیل کند. اگر این ابزار در محیط‌های درمانی متنوع نیز عملکرد موفق داشته

اجسام لویی، و زوال عقل پیشانی-گیجگاهی مرتبط هستند، شناسایی و طبقه‌بندی کنند. نکته مهم دیگر، ارائه نتایج در قالب نقشه‌های رنگی و قابل درک برای پزشکان عمومی است. این ویژگی به آن دسته از مراکز درمانی که فاقد متخصص مغز و اعصاب هستند نیز امکان می‌دهد به ارزیابی‌های اولیه‌ای دست یابند که در گذشته تنها با تکیه بر تجهیزات پیچیده یا نیروی انسانی متخصص ممکن بود.

راهی برای مقابله با اپیدمی خاموش

در حال حاضر، بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با نوعی از زوال عقل زندگی می‌کنند و هر سال حدود ۱۰ میلیون نفر دیگر به این آمار افزوده می‌شوند. آلزایمر به‌تنهایی پنجمین علت مرگ‌ومیر در سطح جهانی است. تشخیص دقیق انواع مختلف زوال عقل، به‌ویژه در مراحل ابتدایی، معمولاً نیازمند ترکیبی از آزمایش‌های شناختی، تصویربرداری، بررسی‌های آزمایشگاهی و ارزیابی‌های تخصصی است؛ فرآیندی که در بسیاری از موارد هم‌زمان بر است و هم پرهزینه.

دکتر دیوید جونز، متخصص مغز و اعصاب در کلینیک مایو و رهبر این پروژه تحقیقاتی با اشاره به هدف طراحی StateViewer می‌گوید: «ما در طراحی این ابزار همواره این نکته را مدنظر داشتیم که پشت هر اسکن مغز، انسانی با وضعیت خاص و سوالات فوری وجود دارد.