

دلایل احساس گلودرد هنگام استفاده از ماسک و راه‌های درمان آن

استفاده مداوم از ماسک ممکن است باعث احساس گلودرد شود که در این مطلب به دلایل ایجاد این عارضه و نیز راه‌های درمان آن اشاره شده است.



محیط‌ها و عوامل آب و هوایی خاصی وجود دارند که می‌توانند احتمال ابتلا به گلودرد را حتی زمانی که ماسک نمی‌زنید، افزایش دهند. این محیط‌ها عبارتند از:

قرار گرفتن در مکان‌های مرتفع.
آب و هوای کوهستانی با هوای خشک، مکان‌هایی با سطوح بالای آلودگی زیست محیطی.

چگونه می‌توان هنگام استفاده از ماسک از گلودرد جلوگیری کرد؟
چندین روش وجود دارد که می‌تواند برای کاهش خطر ابتلا به

در حین مکالمه به طور مکرر ماسک را بردارید یا به سمت چانه خود حرکت ندهید تا آلوده نشود. ماسک را در یک کیسه بهداشتی و یکبار مصرف (مانند یک کیسه پلاستیکی یا کاغذی) نگه دارید و اگر مجبور به برداشتن ماسک هستید، آن را به آن کیسه برگردانید (مثلاً به جای زیر صورت خود در یک مکان عمومی) و قبل از پوشیدن دوباره دستانتان خود را بشویید یا ضدعفونی کنید. از ماسک‌های ساخته شده از موادی که تنفس آن‌ها دشوار است، مانند پلاستیک یا چرم خودداری کنید. در خانه، فایده پوشیدن ماسک برای سلامتی بیشتر از عوارض جانبی آن است، زیرا پوشیدن آن در مکان‌های عمومی می‌تواند باعث انتقال باکتری‌ها و ویروس‌ها شود. پس از استفاده از ماسک، آن را دور بیندازید. سعی کنید به پوشیدن ماسک در جاهایی که نیاز به این کار دارد ادامه دهید و می‌شود.

اگرچه گلودرد می‌تواند از عوارض پوشیدن ماسک باشد، اما رعایت دستورالعمل‌های استفاده از ماسک به روش صحیح و شستن یا دور انداختن صحیح آن به کاهش احتمال عفونت کمک می‌کند.

نوع ماسک:
نوع ماسکی که استفاده می‌کنید ممکن است در احتمال ابتلا به گلودرد شما تفاوت ایجاد کند. اگر از ماسک N۹۵ یا جراحی استفاده می‌کنید، ممکن است هوا بین صورت شما و هوای بیرون ماسک محبوس شده باشد. این هوا می‌تواند گرم، مرطوب و برای تنفس ناخوشایند شود. این مقدار آبی که بینی می‌تواند استنشاق کند کاهش یافته و باعث خشک شدن آن می‌شود که می‌تواند باعث گلودرد نیز شود.

در حال حاضر هیچ مطالعه‌ای در مورد اینکه چگونه ماسک‌های پارچه‌ای می‌توانند خطر گلودرد را افزایش دهند، وجود ندارد، اما والدین کودکان مبتلا به اوتیسم است در فیلتر کردن برخی از عوامل بیماری‌زای ویروسی موثرتر از ماسک پارچه‌ای باشد، می‌تواند باعث گلودرد نیز شود.

مدت استفاده از ماسک:
اگر هر بار یک ساعت یا بیشتر از ماسک استفاده کنید، ممکن است متوجه افزایش عوارض جانبی آن شوید. زیرا استفاده طولانی مدت از

گروه بهداشت و سلامت- تا جایی که نیاز دانی به انجام اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از عفونت یا انتشار ویروس کرونا، استفاده از ماسک یک ضرورت اجتناب ناپذیر است، اما برخی ممکن است هنگام پوشیدن ماسک برای مدت طولانی در گلو احساس درد کنند؛ دلیل آن چیست و چگونه می‌توان هنگام استفاده از ماسک از گلودرد جلوگیری کرد؟

رطوبت هوا که زیر ماسک تنفس می‌کنید معمولاً به دلیل افزایش بخار آب تولید شده بر اثر بازدم افزایش می‌یابد، علاوه بر این به درصد بالایی از محرک‌ها و میکروبیوم‌هایی که در صورت استفاده طولانی مدت و بدون تمیز کردن ماسک در ماسک گیر می‌کند، افزایش می‌یابد. اگر چندین ساعت در یک زمان به این روش نفس بکشید، ممکن است احساس خشکی و خارش گلو کنید.

احتمال ابتلا به گلودرد بر اثر استفاده از ماسک به عوامل مختلفی بستگی دارد که معمولاً اکثر آن‌ها قابل کنترل هستند و این عوامل عبارتند از:

نوشیدن قهوه بر ریتیم قلب تاثیر می‌گذارد

گروه بهداشت و سلامت- در حالی که به نظر نمی‌رسد قهوه باعث ریتیم‌های نامنظم در دهلیزهای فوقانی قلب شود، اما یافته‌های اخیر نشان می‌دهد می‌تواند باعث افزایش ضربان در بطن‌های پایینی شود. دکتر «گرگوری مارکوس»، سرپرست گروه قلب و عروق دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «مردم باید درک کنند که این نوشیدنی بسیار معمولی واقعاً تأثیرات اساسی بر سلامت ما دارد و این تأثیرات متغیر هستند. این طور نیست که قهوه لزوماً کاملاً خوب یا کاملاً بد باشد. این احتمال وجود دارد که خوب یا بد بودن آن به ترکیبی از عوامل بستگی داشته باشد. پزشکان مدت‌هاست که کافئین را یک خطر بالقوه برای سلامت قلب می‌دانند، زیرا محرک است که ضربان قلب را افزایش می‌دهد. برای این کار آزماهی بالینی، تیم تحقیق ۱۰۰ فردی که عادت به نوشیدن قهوه داشتند را به کار گرفتند و چندین دستگاه برای ثبت مداوم سلامتی آن‌ها نظیر مانیتور قلب و ردیاب قند خون نصب کردند. در طی دو هفته، شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند: گروهی که هر روز قهوه می‌نوشیدند و گروهی که دو هفته قهوه بنوشند یا آن را کنار بگذارند. سپس محققان تغییرات درون هر فرد و بین افرادی را که در مواجهه با قهوه یا بدون قهوه رخ می‌داد، دنبال کردند. این مطالعه هیچ مدرکی مبنی بر ایجاد ریتیم‌های نامنظم در دهلیزها، حفره‌های فوقانی قلب، در صورت مصرف قهوه نشان نداد. این خبر خوبی است، زیرا یکی از نگرانی‌های عمده پزشکی در مورد قهوه این است که آیا ممکن است نوشیدن قهوه، ریسک فیبریلاسیون دهلیزی که یک وضعیت بالقوه خطرناک است، را افزایش دهد یا خیر. مارکوس می‌گوید: «در روزهای شرکت کنندگان به طور تصادفی قهوه مصرف می‌کردند، افراد حدود ۵۰ درصد انقباضات زودرس بطنی را تجربه می‌کردند. اساساً تعداد این انقباضات در کسانی که بیش از یک نوشیدنی قهوه مصرف می‌کردند، دو برابر بود. این انقباضات زودرس بطنی رایج بوده و معمولاً بی‌ضرر در نظر گرفته می‌شوند. اما انقباض‌های بیشتر، یک عامل خطر مستقل برای آریتریال فایبریلیشن در طول زمان هستند.»

آسیب‌پذیری و الگوهای منحصر به فرد تغییر را برجسته می‌کند. ایچی و تریبی، استاد پژوهشی بر جسته و مدیر موسسه اوتیسم در کالج پزشکی و لورل شلدن، استاد اختلالات ارتباطی در دانشگاه ایالتی فلوریدا بیان کردند: «اگر والدین یا مراقبان از تفاوت‌های ارتباطات اجتماعی آگاه باشند، می‌توانند یاد بگیرند که چگونه از راهبردهای مداخله‌ای که فرصت‌هایی را برای تعامل اجتماعی و توسعه ارتباطات ایجاد می‌کند، استفاده کنند. این امر می‌تواند به والدین یا مراقبان کمک کند تا محیط زبانی را غنی‌تر کنند و ممکن است به تغییر رفتار رشد برای نوزادان مبتلا به اوتیسم کمک کند.» محققان به چندین محدودیت این تحقیق اذعان کردند از جمله حذف یک گروه مقایسه با تأخیر رشدی بدون اوتیسم (به دلیل حجم نمونه)، پژوهشگانی که از نوزادان ارتباطی را انجام می‌دادند، نسبت به سابقه خانوادگی نوزادان اوتیسم ناآگاه نبودند، تفاوت‌های اجتماعی-جمعیتی بین گروه‌های تشخیصی و تأیید تشخیصی در ۲۴ ماهگی به جای ۳۶ ماهگی انجام شد زمانی که نرخ منفی کاذب (نتیجه آزمایش به‌طور نادرست) به‌طور معمول بالاتر است.

کاهش ارتباطات اجتماعی قبل از یک سالگی نشانه اوتیسم است

ابتدا، برقراری ارتباط با نگاه چشمی، حالت چهره و صداها از ۱۲ تا ۹ ماهگی در طول این دوره رشد ارزشمند باشد. در تحقیقات مداخله‌ای برای نوزادان بین ۹ تا ۱۲ ماهگی آغاز شده است و این تحقیق دلیلی برای شروع حمایت از توسعه ارتباطات قبل از یک سالگی را نشان می‌دهد. دستاوردهای کمتری در این مدت به دست می‌آورد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد، نوزادانی که بعدها مبتلا به اوتیسم تشخیص داده می‌شوند، مهارت‌های گفتاری اولیه و اجتماعی کمتری نسبت به همسالان خود در ۹ ماهگی نشان می‌دهند. بهترین تشخیص از زبانی با ۱۲ ماه بعد یعنی در ۱۲ ماهگی، نوزادان مبتلا به اوتیسم به‌طور تقریبی در تمام معیارهای ارتباط پیش‌زبانی عملکرد کمتری داشتند.

علاوه بر این، سه الگوی منحصر به فرد رشد ارتباطات اجتماعی برای نوزادان مبتلا به اوتیسم

در این تحقیق شرکت کردند یا مبتلا به اوتیسم تشخیص داده شدند یا رشد معمولی آنان تا ۲۴ ماهگی تأیید شد. در شرکت کنندگان بین ۱۲ و ۹ ماهه یک ارزیابی اولیه از ارتباطات اجتماعی با پنج مورد از انجام گرفت:

- مهارت‌های اجتماعی: احساس و نگاه چشمی، ارتباط و ژست‌ها
- مهارت‌های گفتاری: صداها
- مهارت‌های نمایشی: درک و استفاده از اشک

شرکت کنندگان از نظر اوتیسم با استفاده از ابزارهای تشخیصی استاندارد طلایی ارزیابی شدند. در صورتی که کودکان معیارهای تشخیصی (DSM-5) را داشتند، بهترین تشخیص ارزیابی بالینی اختلال طیف اوتیسم برای آنان انجام می‌شد. اگر کودکی در طول ارزیابی علائم اوتیسم را نشان نمی‌داد و اگر نمرات رشد نشان‌دهنده تأخیر زبانی یا رشدی نبود به‌طور معمول کودک در حال رشد، نظر گرفته می‌شد. ایگنیل دهلانتی، استادیار و مدیر برنامه کلینیک اختلالات زبانی و اوتیسم در دانشگاه دوکین آمریکا می‌گوید: «یافته‌ها نشان

پزشکی دانشگاه اموری و دانشگاه ایالتی فلوریدا آمریکا انجام شد. گفتار به‌طور معمول اولین نگرانی برای والدین کودکان مبتلا به اوتیسم است اما چشم‌انداز غنی دیگری از اشکال ارتباطی مانند ژست‌ها و صداها وجود دارد که در سال اول زندگی به سرعت توسعه می‌یابد. جسیکا کاپوآدا و استادیار روان‌شناسی در دانشگاه کارولینای جنوبی گفت: «دستاوردهای رشدی یا فقدان آن در استفاده از این مهارت‌ها بین ۹ تا ۱۲ ماه قبل از شروع بیان اولین کلمات ممکن است مورد توجه قرار نگیرد. در حالی که ما مهارت‌های ارتباط اجتماعی کمتری را در این مدت مشاهده کردیم اما شواهدی نیز مبنی بر وجود مجموعه کوچک اما اساسی از مهارت‌ها برای نوزادان ۹ ماهه مبتلا به اوتیسم وجود داشت که ممکن است در مداخله زودهنگام مورد استفاده قرار گیرد.» تحقیق طولی و آینده‌نگار رشد اجتماعی این سال‌ها در ۲۰۱۲ و ۲۰۱۶ انجام شد و شامل ۱۲۴ نوزاد (۳۵ درصد دختر، ۸۲ درصد سفید پوست) بود که احتمال زیاد یا کم ابتلا خانوادگی به اوتیسم را داشتند. شرکت کنندگانی که

نتیجه این حالات را ایجاد کند که به آن نوروباتی محیطی نیز می‌گویند. **ضعف بینایی:** کمبود ویتامین E می‌تواند گیرنده‌های نور در شبکیه و سایر سلول‌های چشم را ضعیف کند. این روند می‌تواند به مرور زمان منجر به از دست دادن بینایی شود. بد نیست بدانید با این ۸ شویه می‌توانید چشم‌ها و قدرت بینایی تان را تقویت کنید.

مشکلات سیستم ایمنی: برخی تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود ویتامین E می‌تواند سلول‌های ایمنی را مهار کند. افراد مسن‌تر ممکن است بیشتر از بقیه در معرض خطر باشند.

علل کمبود ویتامین E

۱. ژنتیک
کمبود ویتامین E اغلب در خانواده‌ها دیده می‌شود. اطلاع از سابقه خانوادگی می‌تواند تشخیص برخی بیماری‌های نادر و ارثی را آسان‌تر کند. یک مورد از این بیماری‌ها، آباله‌پوروتینیسم مادرزادی است که منجر به سطوح بسیار پایین ویتامین E می‌شوند.

۲. اختلالات پزشکی

دکه مطبوعات

صبح‌ها
کتاب: دینا کوکشان را رنگی کنیم

اتصال بندرعباس به قشم رویای ۵۰ ساله
اگرچه خبرت‌های مثبت از زلزله خرد راه مواصلاتی هرمزگان

پس‌زنده‌ها گرنا

اقتصادش
روزنامه

عدم درک مصائب سرمایه‌گذاران و کارآفرینان از مشکلات اساسی مناطق آزاد است

زنده‌ها
زنده‌ها: راه‌های ترابری
زنده‌ها: راه‌های ترابری
زنده‌ها: راه‌های ترابری

اصتک
روزنامه

سوکواران زنده‌رود
معنای اول بیس جمهوری در یک دستور و زنده پرویز چادگان‌ساز

تله توافقی موقت؟

۱۵۰ هزار میلیارد تومان بدی دولت
کشور، ایران، سازمان امور مالیاتی

هم‌مشهری
روزنامه

تحقیق ویژه برای احیای بافت فرسوده

صفر
فصلی‌های نجومی

از دلستر بودن ما! شاعر خود مطمئن شوید.

منتخب
روزنامه

جنگ جهانی هرکس ایرانی
آمریکای ایران در کنار ایرانی ۱ میلیون دلار هزینه کرد که در هر مگر

روز حقیقی
هدیه به کارمندان و مدیران

ایران
روزنامه

ظواهرهای منوع!

چشم‌راه آب
چشم‌راه آب

علائم کمبود ویتامین E کدامند؟

نتیجه این حالات را ایجاد کند که به آن نوروباتی محیطی نیز می‌گویند. **ضعف بینایی:** کمبود ویتامین E می‌تواند گیرنده‌های نور در شبکیه و سایر سلول‌های چشم را ضعیف کند. این روند می‌تواند به مرور زمان منجر به از دست دادن بینایی شود. بد نیست بدانید با این ۸ شویه می‌توانید چشم‌ها و قدرت بینایی تان را تقویت کنید.

مشکلات سیستم ایمنی: برخی تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود ویتامین E می‌تواند سلول‌های ایمنی را مهار کند. افراد مسن‌تر ممکن است بیشتر از بقیه در معرض خطر باشند.

علل کمبود ویتامین E

۱. ژنتیک
کمبود ویتامین E اغلب در خانواده‌ها دیده می‌شود. اطلاع از سابقه خانوادگی می‌تواند تشخیص برخی بیماری‌های نادر و ارثی را آسان‌تر کند. یک مورد از این بیماری‌ها، آباله‌پوروتینیسم مادرزادی است که منجر به سطوح بسیار پایین ویتامین E می‌شوند.

۲. اختلالات پزشکی

ضعف عضلانی: ویتامین E برای سیستم عصبی مرکزی ضروری است. این ویتامین یکی از آنتی‌اکسیدان‌های اصلی بدن است و کمبود آن منجر به استرمس اکسیداتیو می‌شود که می‌تواند منجر به ضعف عضلانی شود.

تحلیل عضلات با ۷ نشانه اولیه شروع می‌شود. آن‌ها را نادیده نگیرید!

مشکلات هماهنگی و راه رفتن: کمبود ویتامین E می‌تواند باعث تجزیه نورون‌های خاصی به نام نورون‌های پورکنز شود و به توانایی آن‌ها در انتقال سیگنال آسیب برساند.

بی‌حسی و سوزن سوزن شدن: آسیب به رشته‌های عصبی می‌تواند از انتقال صحیح سیگنال‌ها توسط اعصاب جلوگیری کند و در

صنایع خوب

حلاج کیش

کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲