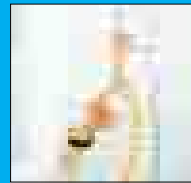


خانواده 9 کلینیک

سلامت روان
سالنمدان
فیزیولوژی
درمانگاه
درمانگاه خون
فرزند پروری
پوستر سلامت

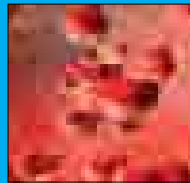
سال یازدهم | شماره ۱۷۱۰ | نشیبه ۲۱ | اردیبهشت ۱۳۹۸
صفحات ۲۴ و ۲۵



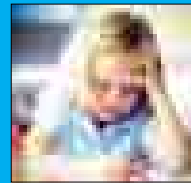
**وقتی ستون بدن
بیمار می‌شود!**
(۲۰)



**«قاتل خاموش»
را بشناسید!**
(۲۱)



**تالاسمی؛
از پیشگیری تا
درمان** (۲۲)



**زندگی نزیسته‌ات را
خودت ز ندگی کن**
(۲۳)

بلندادقت موهان

دکتر مهدی خواجوی
جراح مغز و اعصاب



این روزها فصل بیماران دچار سرگیجه است!

همه چیز دور سرم می‌چرخد، سرم را که می‌چرخانم یاد بعضی حالت‌ها خیلی بدتر است، در حدی که می‌خواهم زمین بخورم، تهوع هم دارم، استفراغ هم چندبار کردم، گاهی گوش‌هایم هم سوت می‌کشند، ولی وقتی می‌خواهم خوبم... فکر می‌کنم تومور مغزی دارم.

سختب اخیراً سرم‌خوردمی هم داشتید؟
نه اصلاً (گاهی هم می‌گن بله)
سختب برای سرگیجه‌ات چکار کردی؟
هیچی رفتم دکتر به قرص داده فقط.

دوستان عزیزم، اغلب سرگیجه‌های شدید این چنینی در فصل پاییز و بهار به علت ویروس‌هایی که گوش داخلی شما را درگیر می‌کنند به وجود می‌آیند، سختب حالا چه ربطی به گوش داخلی دارد؟ گوش؟ بله، در واقع تعادل شما در فضای اطرافت و احساسی که از چرخیدن و جهت عوض کردن، حتی زمانی که در آسانسور بالا یا پایین می‌روی، آنچه که به شما می‌گوید در حال بالا رفتن هستید یا پایین رفتن، همه و همه حاصل همکاری بین چشم و گوش و منحنه است. اگر چشم شما مشکل پیدا کند به آسانی خودتان هم تشخیص می‌دهید. سرگیجه‌های با عامل ضایعات مغزی و منحنه‌ای هم اغلب اصلاً به شدت سرگیجه‌هایی که عامل آنها التهاب گوش داخلی است، نیستند و معمولاً علائم دیگری دارند، مثلاً کاهش شنوایی یا احساس سقوط به محض بستن چشم‌ها و عدم امکان حفظ تعادل در حالت ایستاده به محض بستن چشم‌ها و حرکاتی غیرارادی در چشم‌ها که از حوصله این بحث خارج است.

خب پس راه چاره درمان این سرگیجه‌های شدید چیست؟ یک راه حل همان قرصی است که به راحتی در دسترس است و راه حل دیگر انجام برخی مانورهای توسط متخصصان گوش است که به بهبود علائم کمک می‌کند و توصیه‌هایی مانند نوشیدن زیاد مایعات و دوری از نمک و... اما باید خاطر نشان کرده‌ام این روش‌ها صرفاً باعث تسکین سرگیجه می‌شوند و این نوع سرگیجه بدون هیچ درمانی هم معمولاً بعد از ۲-۴ هفته با فروکش کردن التهاب گوش خودش خودبه‌خود رفع می‌شود. ■



گفت و گو با دکتر سیدعلی قاسمی روان‌شناس تربیتی درباره احساس تنهایی

ترس از تنهایی

تنهایی برای هر کس معنا و مفهومی دارد که با توجه به آن می‌تواند با آن سازگار باشد یا گریزان. بعضی افراد از تنهایی می‌ترسند چون در برابر آن احساس درماندگی می‌کنند اما بعضی دیگر ترجیح می‌دهند اغلب تنها باشند... صفحه ۱۸

LactaWell

A Gift
That Lasts For
a Lifetime



MANUFACTURED BY A
GMP & FDO
APPROVED FACILITY

حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری جهت حفظ سلامت و تامین

انرژی مورد نیاز مادران در دوران شیردهی، فرمولاسیون طبیعی جهت

ارزیابی شیر مادر، جلوگیری از ریزش موی پس از زایمان

