

نرگس الهیاری
تصویرگر: سام سلماسی

سینه‌درد

تا می‌توانی استراحت کن...
آهسته فین کن و تا می‌توانی
مایعات گرم بنوش!



دخترم...
شما سینوزیت
دارید.

ده روز
است احساس بی‌حالی و
سردرد شدید دارد. گاهی از
تب می‌سوزد. می‌گوید چشم‌ها و
صورتش هم درد می‌کند. فکر کنم
سرماخوردگی‌اش شدید است،
این طور نیست؟!



سینوس‌ها حفره‌هایی پر از هوا
هستند که در استخوان‌های جمجمه‌ی
ما قرار دارند. این حفره‌ها به بینی
راه دارند. سینوس‌ها هوا را برای
رفتن به ریه‌ها آماده می‌کنند.



امراض



چه قدر
گفتم کلاه گرم
بیوش!؟



بیماری سینوزیت دو نوع دارد: حاد و مزمن. سینوزیت مزمن معمولاً هشت هفته طول می‌کشد. سینوزیت حاد در سه هفته یا کمتر خوب می‌شود.

سرفه‌هایی که شب از خواب بیدارم می‌کند... ضعف و بی‌حالی و خستگی هم دارم... به اضافه‌ی سردرد و ترشح بینی!

می‌توانی علائم بیماری‌ات را برایم بگویی!؟



این علائم نشان می‌دهد سینوس‌ها بر اثر سرما یا حساسیت مسدود شده‌اند. وقتی ترشحات در سینوس جمع می‌شود، محل مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری‌ها و ویروس‌ها به وجود می‌آید. نتیجه‌ی آن هم درد شدید سینوس‌هاست.



پیشگیری از عفونت، ساده‌تر از درمان است. در فصل زمستان باید علاوه بر پوشیدن لباس گرم، پیشانی را کاملاً گرم نگه داریم. در صورت سرماخوردگی هم باید زود پیش پزشک برویم تا تبدیل به سینوزیت نشود.



سینوزیت حاد را می‌توان با مصرف فراوان مایعات گرم (چای، سوپ و آبگوشت) و دوش آب‌گرم بهبود بخشید. مصرف دارو هم با نظر پزشک لازم است.



ا	س	د	ا	د	س
د	ا	س	د	ا	س
س	د	ا	س	د	ا
ا	د	س	ا	د	س
د	س	ا	د	ا	س
ا	د	س	ا	د	س



این بازی برای تقویت حافظه و تمرکز مناسب است. سعی کنید از مرکز به بیرون یا از بیرون به مرکز راه بیابید. هر چه سریع‌تر، نمره بهتری می‌گیرید.

بازی حافظه

با تشکر از

دکتر احمد اسماعیلی نراقی