ورزش کردن با عضلات خسته

این روزها با افزایش آگاهی مردم از طریق رسانه‌ها درباره فواید ورزش کردن و داشتن فعالیت منظم، خیلی از افراد شاغل تصمیم می گیرند در کنار گرفتاری‌ها و مشغله‌های کاری و زندگی، زمانی را به ورزش کردن اختصاص دهند، ولی بسیاری از همین افراد نمی‌دانند با چه شدتی و چه مقدار باید ورزش کنند. همچنین نمی‌دانند برای آن ها بهترین زمان ورزش در روز چه زمانی است.

توجه به این نکات از آن‌رو اهمیت دارد که اگر شدت و زمان ورزش با وضعیت جسمی و توانایی های بدنی فرد بویژه پس از یک روز کاری - که بیشتر آن به پشت میزنشینی و کم تحرکی گذشته است - متناسب نباشد، ورزش کردن بیشتر آسیب زننده خواهد بود تا مفید و اثربخش.

حتی افرادی هستند که به‌دنبال یک زندگی کم تحرک و پراسترس برای رهایی از خشکی های مفصلی و خستگی های عضلانی به توصیه پزشکان به ورزش و حتی شنا رو می آورند، اما نه تنها حالشان بهتر نمی شود، بلکه دردهای مزمن به سراغشان می آید.

به گفته دکتر پرهام پارسانژاد، فیزیوتراپیست، مطالعات نشان داده عضلات ثبات دهنده ستون فقرات، فقط تا حدود ۱۵ دقیقه می تواند وضعیت صحیح نشستن فرد را حفظ کند. به بیان دیگر، عضلات افرادی که شغل هایی با نشستن یا ایستادن طولانی مانند رانندگی، دندانپزشکی، کارمندی و... دارند پس از ۱۵ دقیقه کنترل خود را بر مهره‌ها و مفاصل از دست می‌دهد. با وارد شدن استرس ناشی از وزن تنه بر این ساختارها، خود عضلات نیز به علت ناتوانی در حفظ وضعیت بدن در مقابل نیروی جاذبه، دچار افزایش فعالیت و کاهش کارایی می‌شود که به صورت احساس خستگی، درد یا محدودیت حرکتی بروز می کند. به این ترتیب فرد این مشکل را پس از پایان ساعات کاری با خود به خانه می برد، در حالی که به آن بی توجه بوده و عضلات، عملکرد طبیعی خود را از دست داده است.

ورزش بعد از کار

باوجود آن که بسیاری از افراد به دلیل پشت میز نشینی طولانی در پایان هر روز کاری، احساس خستگی و رخوت در عضلات گردن، شانه، پشتی و کمری خود احساس می کنند، اما به علت این که این حالات به مرحله‌ای نرسیده که در روند شغل و زندگی شان اختلال ایجاد کند، پیگیر آن نمی‌شوند و از مراجعه به پزشک امتناع می کنند.

دکتر پارسانژاد در این باره می گوید: مشکل زمانی آغاز می‌شود که چنین اشخاصی بعد از یک روز کاری سخت برای خرید مایحتاج زندگی به فروشگاه می‌روند و کیسه‌های سنگین خرید خود را بلند و حمل می کنند یا برای بهتر شدن حالشان به باشگاه بدنسازی می‌روند و وزنه می‌زنند یا به استخر می‌روند و بارها با سرعت طول استخر را شنا می کنند. در چنین شرایطی چنین افرادی با فشار آوردن به عضلات خسته خود در قالب بلند کردن کیسه‌های خرید یا وزنه‌های بدنسازی با درد شدید کمر یا گردن یا اسپاسم عضلات مواجه می‌شوند و در چنین شرایطی به مراجعه پزشکی نیاز پیدا می کنند.

این فیزیوتراپیست تاکید می کند: این دسته افراد به جای استراحت دادن و آرام کردن عضلات خسته از کار روزانه و برگرداندن عملکرد طبیعی شان نباید فعالیت سنگین تری مانند دویدن سریع روی تردمیل، رکاب زدن سریع روی دوچرخه، شنا کردن سریع یا بلند کردن وزنه انجام دهند. درواقع، کار کشیدن سنگین از تحمل عضلات خسته خارج است. در چنین شرایطی، نیروها به طور مستقیم بر مفاصل، دیسک ها، تاندون‌ها، رباط ها و حتی خودفیبرهای عضلانی وارد شده و سبب بروز صدمات جدی به این ساختارها می‌شود.

فقط پیاده روی روی سطح صاف

دکتر پارسانژاد توصیه می کند: افرادی که در فعالیت های روزمره‌شان، نشستن، ایستادن یا وضعیت های بد طولانی مدت وجود دارد باید حتما طی روز ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در سطح صاف پیاده‌روی کنند. همچنین اگر این افراد به استخر می‌روند از شنای سریع و قدرتی بپرهیزند و بیشتر روی آب سر بخورند، آرام شنا کنند یا در آب غوطه‌ور شوند و به جای استفاده از وزنه و ورزش های سنگین به نرمش ها و حرکت های کششی و ثباتی و آب درمانی اصولی که فیزیوتراپیست به آن‌ها آموزش می دهد، بپردازند.

این فیزیوتراپیست تاکید می کند: کارمندان باید هنگام روز هر ۱۵ دقیقه وضع نشستن خود را تغییر دهند، کمی راه بروند و چند نرمش سبک انجام دهند و بعد به کار خود ادامه دهند.

همچنین خود را از استرس روزانه زندگی رها سازند، چرا که استرس میزان فشار و فرسودگی سیستم عضلانی - اسکلتی را در طول کار چند برابر می کند. در پایان ساعات کاری یا هنگام رسیدن به منزل نیز باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دراز بکشند و عضلات خود را شل و آرام کرده و در صورت احساس هرگونه ناراحتی به پزشک متخصص مراجعه کنند.

۷ ماسک خانگی برای تقویت و شادابی مو

معمولا نگهداری از موها به وقت اضافه موکول می شود و گاهی لازمه ی آن رفتن به آرایشگاه و پرداخت هزینه‌های بالاست. حال می خواهم با هفت ماسک موی خانگی ساده به شما بگویم که چطور می توانید درمانگر هر درد موهایتان شوید.

مهم نیست که موهایتان خشک است یا چرب، فر است یا صاف. هر دردی داشته باشد درمانش در این هفت ماسک نهفته است.

ماسك پروتئین برای مو

برای کسانی که موهای ظریف شکننده دارند یک ماسک فوق العاده خوب و قوی داریم. با ترکیب دو موز رسیده، دو زرده تخم مرغ و سه قاشق خوراک خوری زیتون و سه قاشق خوراکخوری عسل در مخلوط کن ماسک شما حاضر است.

محتویات را خوب مخلوط کنید. ماسک را به تمام مو، از نوک مو تا کف سر بمالید و نیم ساعت آن را به حال خودش بگذارید. موها را با آب ولرم بشویید تا موهایی ضخیم تر و پر جنب و جوش تر داشته باشید.

ماسك موهای فر

اگر شما هم موهای فر و غیر قابل کنترل دارید، بجای رفتن به سالن های گران قیمت از دستور زیر پیروی کنید. نصف فنجان شربت افرا (اگر موجود داشتید، در غیر این صورت عسل را جایگزین کنید)، دو عدد موز، چهار قاشق خوراک خوری آبلیمو، یک چهارم فنجان روغن زیتون، دو قاشق خوراک خوری آرد سفید. همه ی مواد را به خوبی مخلوط کنید، محتویات را با دمای کم روی اجاق گاز قرار دهید و سعی کنید هیچ توده‌ای باقی نماند. این ماسک مرطوب کننده ی فوق العاده را به همه ی موهایتان آغشته کنید و با یک کلاه دوش به مدت ۴۵ دقیقه بپوشانید. پس از شستشوی موها خواهید دید فر موهایتان نرم تر و قابل کنترل تر از هر وقت دیگری شده‌اند.

ماسك مرطوب کننده مو با میوه ی آووکادو

پس از مشغله‌های روزمره و زیر روسری ماندن موها، موها کسل و بی روح می شوند. بنابراین برای مرطوب کردن و درخشنده کردن موها می توانید این ماسک آووکادو را در منزل امتحان کنید. نصف آووکادو را پوره کنید و از اسانس کیاهی معطر دلخواه‌تان به آن اضافه کنید (مثل اسانس رزماری).

ابتدا موهایتان را با شامپو شستشو دهید، سپس از این ماسک روی موها بزنید. بعد از ۱۵ دقیقه ماسک را بشویید و داشتن گیسوانی نرم را تجربه کنید. اگر جنس موهایتان خشک است، می توانید زرده تخم مرغ و یا ماست را به ماسک خود اضافه کنید.

ماسك ضد خشکی مو با روغن نارگیل

رمز قدیمی برای درمان خشکی مو، ماساژ موها با روغن نارگیل است. موهایتان را از نوک تا کف سر به روغن نارگیل خوب آغشته کنید و کلاه دوش را به سر بکشید و بگذارید یک شب بماند. صبح با شامپو آن را بشویید. این یکی از ساده ترین راه‌های درمان موهای خشک است.

ماسك تقویت درخشش مو با سرکه ی سیب

سرکه ی سیب راز درخشندگی ویژه ی موهاست. یک قاشق سرکه سیب را با نصف فنجان آب رقیق کنید. محلول را به موها (بجز کف سر) بزنید و موها را شانه کنید. پنج دقیقه به موها استراحت بدهید و سپس موها را بشویید.

اگر بوی سرکه خیلی آزارتان می دهد، می توانید چند قطره اسانس کیاهی معطر دلخواه‌تان به آن اضافه کنید.

ماسك خانگی درمان موهای چرب

موهای چرب آن هم در شهر تهران از بزرگ ترین دردسرهاست. با این ماسک ساده می توانید از شر روغن اضافی موهایتان خلاص شوید.

پنج قاشق خوراک خوری کشک، یک قاشق خوراکخوری آب لیمو و یک قاشق خوراک خوری جوش شیرین را باهم مخلوط نمایید.

این مخلوط را به موهایتان بزنید و بگذارید نیم ساعت بماند و بعد بشویید. می توانید برای نتیجه ی بهتر، هفته‌ای یک بار این ماسک را به کار ببرید.

ماسك مایونز برای نرمی و لطافت مو

تقریبا همه ی خانم‌ها به خاطر آفتاب تند و آلودگی هوا، از موهای خشک و شکننده رنج می برند. این ماسک خانگی موهایتان را نرم و صاف می کند. نصف فنجان سس مایونز، با دو قاشق خوراک خوری عسل را خوب مخلوط کنید و آن را به همه ی موهایتان آغشته کنید. کلاه دوش را بگذارید و بعد از یک ساعت موها را با شامپو بشویید.

بهترین نوشیدنی ها پس از تمرینات ورزشی

آب

آب یکی از بهترین نوشیدنی هایی است که پس از انجام تمرینات ورزشی کم آبی بدن را جبران می کند، اما نوشیدنی های زیر علاوه بر هیدراته شدن بدن برخی مزایای تعجب آوری نیز دارند.

آب هندوانه

آب هندوانه به کاهش درد های عضلانی بعد از تمرین کمک می کند. پژوهش ها نشان می دهد اسید آمینه "ال سیترولین" که به مقدار فراوان در هندوانه یافت می شود در بهبود "ضربان قلب" و "درد عضلانی" مؤثر است.

آب گوجه فرنگی

آب گوجه فرنگی غنی از لیکوپن بوده و این آنتی اکسیدان طبیعی نقش فوق‌العاده ای در حفاظت قلب و عروق و کاهش آسیب عضلانی ناشی از ورزش دارد.

آب گیلاس

بر اساس یک مطالعه جدید آب گیلاس درد عضلات آسیب دیده در طول تمرین ورزشی را کم می کند. شهد گیلاس انتخاب خوبی برای تهیه نوشیدنی خوش طعم است.

شیر

با توجه به گزارش های انجمن بین المللی ورزش و تغذیه، شیر علاوه بر هیدراته کردن عضلات بدن سنتز پروتئین ها را در عضلات افزایش داده و بدین ترتیب قدرت و استقامت بدن را زیاد می کند.

اسانس نعناع

مصرف اسانس نعناع همراه با آب به مدت ۱۰ روز تأثیر مطلوب و مثبتی در فشار خون گذاشته و عملکرد ورزشی و توانایی تنفس در طول تمرین را افزایش می دهد.

کشف مولکول غمگین در مغز انسان

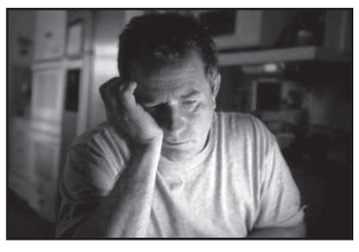
دانشمندان، مولکولی را در مغز انسان یافته‌اند که به نام مولکول غمگین شهرت یافته و گفته می‌شود مسؤول تمامی حس های افسردگی، استرس و اضطراب است. این کشف شاید باعث شود انسان با مسدود یا غیرفعال کردن پروتئین یا مولکول یادشده، با غصه و افسردگی نیز وداع کند.

محققان معتقدند که پروتئینی موسوم به CRF1 ممکن است با افسردگی نیز مرتبط باشد.

تیمی از دانشمندان شرکت دارویی Heptares Therapeutics واقع در هرتفوردشایر انگلستان، از یکی از قدرتمندترین ماشین‌های پرتو ایکس برای مطالعه غده هیپوفیز مغز استفاده کردند.

ایسنا گزارش داد مدت‌های طولانی است که تصور می‌شود این غده، استرس، افسردگی و اضطراب را با ترشح مواد شیمیایی استرس‌زا کنترل می کند اما هم‌اکنون دانشمندان دریافته‌اند چنین واکنشی توسط CRF1 واقع در غشاهای بیرونی سلول های هیپوفیز ایجاد می‌شود.

فیانو مارشال، یکی از محققان این پروژه، معتقد است استرس که با بیماری‌هایی همچون افسردگی و اضطراب مرتبط است، همه ساله بر یک چهارم بزرگسالان اثر می گذارد، اما آنچه که بسیاری از مردم نمی‌دانند این است که چنین شرایطی توسط پروتئین‌هایی در مغز کنترل می‌شوند که یکی از آن‌ها CRF1 است.



مارشال و همکارانش ساختار این پروتئین و چگونگی عملکرد آن را دریافته‌اند و این موفقیت پتانسیل لازم برای ساخت داروهایی با هدف کنترل آن را موجب می‌شود.

پروتئین CRF1 در سلول‌های هیپوفیز قرار دارد و مولکول‌های استرس را که خود توسط هیپوتالاموس شناسایی شده‌اند، شناسایی می کند. هیپوتالاموس بخشی از مغز و تولید کننده هورمون‌هایی است که دمای بدن، گرسنگی و مزاج‌ها را کنترل می کنند. زمانی که این بخش یکی از این مولکول‌ها را گیر می‌اندازد، سلول والد را برای ترشح هورمون‌هایی که منجر به استرس و اضطراب می‌شود، فعال می کند.

محققان با استفاده از "منبع نوری الماس" موجود در هارول هرتفوردشایر که پرتوهای قدرتمند ایکس را تولید می کند، موفق شدند ساختار این پروتئین را مطالعه کرده و نواحی‌ای را که با داروهای جدید می توان هدف قرار داد، شناسایی کردند.

این تیم علمی شکافی را شناسایی کرده‌اند که ناحیه‌ای ایده‌ال برای هدف قراردادن مولکولی است که می توان آن را برای مسدود و ناتوان کردن پروتئین مزبور طراحی کرد.

دانشمندان امیدوارند از دستاوردهای این تحقیق برای تحلیل مولکول‌های دخیل در دیابت نوع ۲ استفاده کنند و در آینده دارویی را طراحی کنند که بتوان آن را از راه دهان خورد و بیماران را از انجام تزریق‌های مکرر مصون دارند.

از آشپزخانه بیرونش کنید: روغنی مضر برای سلامتی

کارشناسان سلامت درباره مصرف روغنی که به دلیل دارا بودن سطح بالای اسیدهای چرب اشباع شده در افزایش کلسترول بد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نقش زیادی دارد هشدار دادند.

متخصصان تغذیه تاکید دارند که باید از مصرف روغن نارگیل به دلیل مضراتش برای سلامت بدن خودداری کرد.

آن‌ها می گویند اگرچه تمام انواع اسیدهای چرب تاثیرات یکسانی ندارند و تاثیر اسیدهای چرب موجود در روغن نارگیل در افزایش کلسترول بد قطعا به اندازه شکلات نیست اما ترکیب انواع این اسیدها در بدن در اثر مصرف انواع خوراکی‌های چرب می تواند مضر باشد.

نتایج تحقیقات نشان می دهد مضرات روغن نارگیل به مراتب از فواید آن بیشتر است و در ترکیب با سایر اسیدهای چرب می تواند به بدن آسیب برساند. به نقل از مدیکال اکسپرس، در میان اسیدهای چرب در غذاهای مختلف، اسیدهای چرب اشباع نشده نسبت به اسیدهای چرب اشباع شده برای سلامت بدن مفیدترند. بنابراین در صورتی که می خواهید از چربی در غذایتان استفاده کنید از منابع اسیدهای چرب اشباع نشده کمک بگیرید. مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده‌ای مانند روغن سویا، روغن کانولا و روغن ذرت در هنگام طبخ غذا یا تهیه سالاد می تواند گزینه مناسب تری باشد.

خود دانید! ولی استرس، سبب نازائی می شود

محققان دریافته‌اند که استرس می تواند سبب نازایی در زنان شود. این کشف می تواند توضیح‌دهنده برخی نازایی‌ها باشد، بدین شکل که استرس باعث آغاز نازایی و ادامه نازایی باعث افزایش استرس می شود. این، چرخه‌ای نادرست، آن هم از ظالمانه ترین انواع ممکن است. بنابراین، به نظر می‌رسد کسانی که زمان‌های زیادی در زندگی خود گرفتار اضطراب و استرس می‌شوند، بویژه اگر دچار نازائی هستند، بهتر است ابتدا راهی برای درمان اضطراب های خود بجویند. در پژوهشی جدید ادعا شده که استرس می تواند سبب نازایی در زنان شود. این کشف می تواند توضیح‌دهنده برخی از مواردی باشد که زوجین بدون هیچ دلیل مشخصی دچار نازایی شده‌اند. اگر تلاش برای بارداری بیش از حد معمول طول بکشد، می تواند در زوجین استرس ایجاد کند، در نتیجه مشکل خود را بازتولید کرده و می تواند برای همیشه ماندگار بماند.

مدت‌ها بود که حدس زده می‌شد ارتباطی بین استرس‌های زندگی روزانه و نازایی وجود داشته باشد، اما مدارک قابل اعتنای چندانی در مورد ارتباط بین این دو وجود نداشت. به زنانی که تحت درمان باروری هستند، توصیه می‌شود که از استرس اجتناب کنند، اما این توصیه برای دیگر زنان که در تلاش برای بارداری هستند، انجام نمی‌شود. از هر ۷ زوجی که در انگلستان مشکل نازایی دارند، در حدود یک چهارم آن ها مشکل پزشکی خاص برای نازایی ندارند. به نقل از خبرآنلاین، برای بررسی نقش استرس در نازایی، کورتنی لینچ از دانشگاه ایالتی اوهایو و همکارانش نمونه‌های بزاق ۳۷۳ زن آمریکایی را که به طور طبیعی برای بچه‌دار شدن اقدام می کردند، جمع کردند و سطوح انزیمی به نام آلفا آمیلاز را که سازنده استرس است در آن اندازه گرفتند.

زندگی زناشویی سردتر؟

تقریبا ۱۳ درصد زوجین، پس از یک سال نزدیکی بدون روش های جلوگیری از بارداری، موفق به حاملگی نشده بودند. این اتفاق تعریف تقریبا استانداردی از نازایی است. در یک سوم زنان که بالاترین سطح آنزیم آلفا امیلاز را داشتند، احتمال ناباروری ۲ برابر کسانی بود که در یک سوم پایینی از نظر سطوح این آنزیم قرار داشتند. گروه لینچ در یک تحقیق قبلی خود دریافته بودند آن هایی که سطوح بالاتری از آنزیم استرس دارند، در نخستین ماه تلاش خود برای باروری به مقدار اندکی احتمال ناباروری را دارند. اما ارتباط آنزیم الفا آمیلاز با ناباروری بالینی اولین بار در تحقیق جدید بررسی شده است. اما این تحقیق، فرایند احتمالی درگیر در این اثر را مشخص نکرده است. همچنین بررسی نمی کند که آیا استرس مردان نیز روی ناباروری تاثیر دارد یا نه؟ ملانی دیویس از یونیورسیتی کالج لندن می گوید که این امر می تواند ناشی از تاثیرات مستقیم استرس روی بدن باشد، یا اینکه خیلی ساده به دلیل این باشد که افرادی که استرس دارند تمایل کمتری به نزدیکی خواهند داشت. در بخش دیگری از این تحقیق، از زوجین خواسته شد تعداد دفعاتی که نزدیکی داشتند را ثبت کنند. از این حیث تفاوت بسیار اندکی بین آن‌هایی که بالاترین سطوح الفا آمیلاز را داشتند و آن هایی که کمترین میزان آن را داشتند، وجود داشت. اما دیویس می گوید که گاهی اوقات افراد در چنین تحقیقاتی درباره تعداد نزدیکی ها درست نمی گویند.

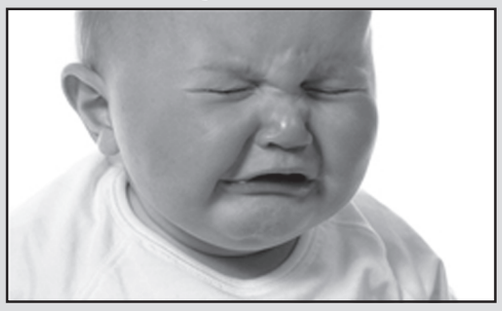
قدرت در دانایی است !

جکی بویوین از دانشگاه کاردیف انگلستان که پیش از این در پژوهشی نشان داده بود استرس در زوجین تحت روش درمانی باروری آی.وی.اف تاثیری ندارد؛ هشدار می‌دهد که این یافته‌های تازه ممکن است منجر به استرس بیشتر در زوجین شود. او می افزاید: "احتمالا چیزهایی دیگری نیز هستند که زوج باید روی آن متمرکز شوند، همانند رابطه بیشتر و سیگار نکشیدن".

اما لینچ موافق نیست. او فکر می کند که دانستن اینکه استرس می تواند دلیل ناباروری توجیه نشده باشد، می تواند به زوجین کمک کند تا عملکرد مناسب نشان دهند. او می گوید: "اگر شما دارید تلاش می کنید که باردار شوید و این روند حدود ۵ یا ۶ ماه بدون حصول به نتیجه مطلوب طول کشیده است، کاربست روش های کاهش استرس می تواند منطقی باشد. چیزهایی همانند یوگا، مدیتیشن یا ورزش روزانه منظم می توانند استرس را کاهش دهند. بهترین کار این است که سعی کنید چیزهایی که مناسب سبک زندگی خود است را بیابید"

سوپ، شیر و آبمیوه درمان ۸۰ درصد گلودردهای ویروسی

فوق تخصص عفونی اطفال، درمان ۸۰ درصد عفونت های ویروسی را در مراقبت های عادی دانست و گفت: استفاده از بخور، خوردن غذاهای ملایم مانند سوپ، شیر و آبمیوه می تواند درمان کننده گلودردهای ویروسی باشد. محمد حسین سلطان زاده در گفتو گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، اظهار داشت: یکی از بیماری‌های شایع در کودکان گلودرد است که کودکان به خاطر سوزش در گلو از خوردن غذا امتناع می کنند.



فوق تخصص عفونی اطفال گفت: گلودرد باعث التهاب در ناحیه حلق می‌شود و هنگام خوردن غذاهای شور یا ترش در گلوی کودک حالت سوزش به وجود می آورد که این مسئله می تواند برای کودک آزار دهنده باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: گلودرد علل مختلفی دارد؛ اما ویروس ها از عفونت های شایعی هستند که باعث گلو درد و التهاب حلق و لوزه‌ها می شوند. متخصص کودکان و نوزادان تصریح کرد: درمان عفونت ویروسی گلودرد نیاز به آنتی بیوتیک ندارد اما به خاطر التهاب به وجود آمده در ناحیه حلق متأسفانه استفاده خودسرانه از آنتی بیوتیک زیاد است و مادران از استامینوفن و ایبوبروفن برای تسکین درد گلوی کودکان استفاده می کنند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: خود درمانی بسیار اشتباه است و بدتر از آن تجویز بعضی از همکاران است که به خاطر التهاب حلق آنتی بیوتیک را تجویز می کنند. فوق تخصص عفونی اطفال، درمان ۸۰ درصد از عفونت های ویروسی را در مراقبت های عادی دانست و افزود: استفاده از بخور، خوردن غذاهای ملایم مانند سوپ، شیر و آبمیوه و پرهیز از داروهای آنتی بیوتیک می تواند درمان کننده گلودردهای ویروسی باشد.

وی تصریح کرد: اگر گلودرد همراه با عفونت چرکی باشد و در کنار آن تب، تهوع و دل درد وجود داشته باشد باید حتماً به پزشک مراجعه کرد.

فوق تخصص عفونی اطفال ادامه داد: این گلو درد در محدوده سنی ۲ تا ۱۵ سالگی شایع است و استرپتوکوک گروه B باعث این گلودرد است که اگر این بیماری درمان نشود عوارض خطرناکی برای کودکان به وجود می آورد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رماتیسم و تورم کلیه و نفریت را عوارض این میکروب دانست و افزود: برای درمان این گلودرد میکروبی نیاز به استفاده از آنتی بیوتیک است که درمان آن نیز ۷ تا ۱۰ روز طول می کشد.

سلطان زاده در ادامه به ویروس دیگری به نام ابستاین وار اشاره داشت و گفت: این ویروس هم می تواند باعث تورم در غدد لنفاوی شده و حتی در بزرگ شدن طحال نیز نقش داشته باشد که درمان این ویروس هم با آنتی بیوتیک است. وی به خانواده‌ها پیشنهاد کرد: افراد در مواجهه با گلودرد کودکان در وهله اول به پزشک مراجعه کنند تا نوع میکروب یا ویروس آن مشخص شده و در ادامه درمان مناسب اتخاذ شود.