

پرشن و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

عمر دندان عصب‌کشی شده چه قدر است؟

دکتر علی سجودی

دندان پزشک

یکی از دندان‌هایم را عصب‌کشی کرده‌ام اما باز هم احساس درد دارم؟ رعایت بهداشت دندان بسیار می‌تواند برای افزایش طول عمر دندان عصب‌کشی شده تأثیرگذار باشد. نکته دیگری که خیلی برای طول عمر دندان عصب‌کشی شده مهم است، کیفیت جراحی و تخصص لازم دندان‌پزشک است که امر بسیار مهمی است. در آخر هم نقش مواد ترمیمی بسیار کلیدی است که اگر از مواد با کیفیت و دایمی برای ترمیم و پر کردن دندان استفاده شده باشد، طول عمر دندان بیشتر خواهد بود. طول عمر یک دندان عصب‌کشی شده می‌تواند ۱۰ سال یا بیشتر باشد که رعایت‌موارد داشته‌شده در این امر بسیار تأثیرگذار است. با مراقبت مناسب، حتی دندان‌ی که قبلاً عصب‌کشی شده است می‌تواند تا آخر عمر سالم باقی بماند. اما بعضی اوقات، دندان‌ی که قبلاً درمان شده است به خوبی بهبود نمی‌یابد و می‌تواند در د داشته باشد یا ماه‌ها یا حتی سال‌ها بعد نیاز به درمان مجدد ریشه پیدا کند.

خواص گیاهان

ریحان تب‌برهم هست

ریحان به عنوان گیاهی اشتهاآور، ضدانگل، تب‌بر، افزایش‌دهنده ترشح عرق، خلط‌آور، ضدنفخ، محرک و موثر در بیماری‌های ریوی و سینه‌ای شناخته شده است. از ریحان به عنوان گیاهان دارویی، ادویه‌ای و همچنین به عنوان سبزی تازه استفاده می‌شود. در ایالت‌های ریحان یک چاشنی مهم در تولید رب گوجه‌فرنگی به حساب می‌آید و برای معالجه نفخ شکم و کمک به هضم غذا استفاده می‌شود. از این گیاه برای معالجه برخی ناراحتی‌های قلبی و همچنین برای مداوای بزرگ شدن طحال می‌توان استفاده کرد. ریشه آن تب‌بر و پاد‌ه‌ری موثر برای مارهای سمی و به‌ویژه سوسمارهای سمی و زهردار است. عصاره برگ‌ها برای رفع‌گوش در دضعف شنوایی به داخل گوش‌های ریخته می‌شود. برگ ریحان برای درمان آسم نیز استفاده می‌شود.

برای درمان سرفه چه کنیم؟

این روزها که بحث بیماری کرونا مطرح است خیلی‌ها به سرفه‌های خودشان حساس شده‌اند. معمولاً وقتی شما سرما می‌خورید، درگیر آلرژی هستید یا دچار عفونت تنفسی می‌شوید بعد از بهبودی تا مدتی ممکن است سرفه را تجربه کنید. این سرفه‌ها ناشی از عفونت نیست و به علت آسیمی که به مخاط گلووار دشته تا مدتی همراه شما خواهد بود. در ادامه چند راه حل برای این طرف شدن سرفه پیشنهاد می‌کنیم. البته توجه داشته باشید که این توصیه‌ها کلی هستند و در هر مورد خاص بهتر است با پزشک مشورت شود.

- سعی کنید گلو را گرم و مرطوب نگه دارید.



- چون این سرفه ناشی از عفونت نیست، آنتی‌بیوتیک مصرف نکنید.



- سوپ، آش، مایعات گرم، آب میوه‌های طبیعی و آب‌لیمو عسل استفاده کنید.



- در صورت امکان بخور سرد استفاده کنید.



منبع: تبیان

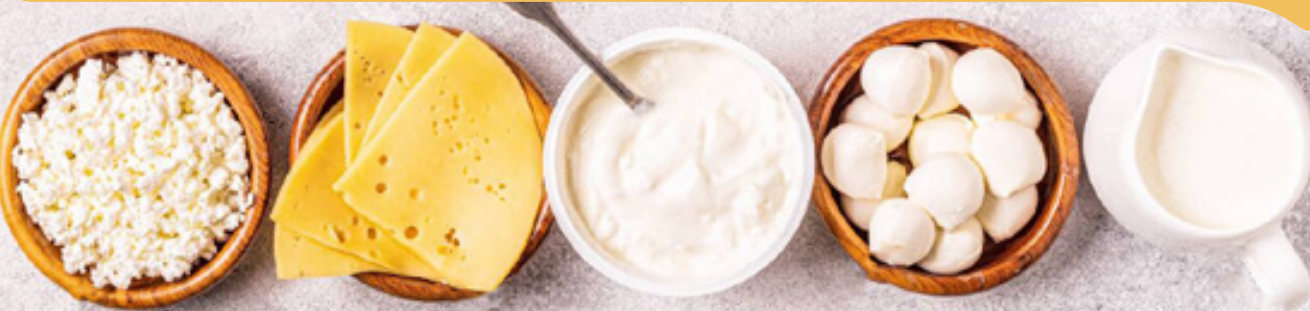
کاهش علایم حساسیت فصلی بدون مصرف دارو

نتایج مطالعات نشان می‌دهد مصرف روزانه برخی محصولات پروبیوتیک می‌تواند به کاهش علایم حساسیت فصلی کمک کند

منابع: [پایگاه sciencedaily](#) و فصلنامه علوم و صنایع غذایی

تغذیه

آغاز بهار برای برخی شروع دوباره حساسیت فصلی و تشدید علایم آن است. علایم حساسیت فصلی عبارت است از: خارش چشم، آبریزش بینی و چشم‌ها، عطسه و... اگر بخواهیم بدون مصرف دارو، شدت علایم حساسیت فصلی را کاهش دهیم، چه کار می‌توانیم بکنیم؟ در این مطلب قصد داریم بر اساس مطالعات علمی، روشی ساده و موثر را خدمت شما معرفی کنیم.



کمک از پروبیوتیک‌ها

یکی از اولین مطالعات در این زمینه حدود ۱۰ سال قبل توسط گروهی از محققان نروژی انجام شد. بررسی آن‌ها روی گروهی از افراد دارای حساسیت فصلی نشان می‌داد اگر این افراد به صورت روزانه در برنامه غذایی خود، محصولات پروبیوتیک را جای دهند، شدت علایم در آن‌ها می‌تواند کاهش یابد. نتایج این مطالعه هر چند امیدبخش

بود اما با توجه به نمونه محدود آن، دوباره تعمیم‌پذیری آن تردید وجود داشت.

همه پروبیوتیک‌ها موثرند؟

چند سال بعد از این مطالعه، محققان دانشگاه فلوریدا در آمریکا دست به کار شدند و موضوع را دقیق‌تر بررسی کردند. نتایج کار این محققان نشان می‌داد همه محصولات پروبیوتیک نمی‌توانند به کاهش عوارض حساسیت فصلی کمک کنند و تنها محصولاتی این کار را

می‌توانند انجام دهند که حاوی دو گونه مشخص از باکتری‌ها باشند. این دو گونه باکتری عبارت بودند از: لاکتوباسیلوس

و بیفیدوباکتریوم. طبق یافته‌های این محققان زمانی که افراد در روزهایی که حساسیت فصلی آن‌ها شدت می‌یابد، به صورت روزانه از محصولات حاوی این دو گونه باکتری استفاده کنند، شدت علایم در آن‌ها می‌تواند کاهش یابد اما شاید با خود فکر کنید که کدام یک از محصولات



ترفندها

دقیقه صبر کنید. باید روی نان‌ها کمی طلایی شود. ۳- پس از پخت، روی نان‌ها را با فویل بپوشانید و روی فویل هم دستمال آشپزخانه بگذارید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید. با این شیوه نان نرم می‌ماند. ۴- هنگام درست کردن خمیر وقتی خمیر به دست می‌چسبد دست‌ها را بشوید تا با اضافه کردن آرد بیشتر سبب سنگین شدن خمیر و سفت شدن نان نشوید. ۵- مقدار آبی که در طبلخ نان با هر نوع آرد مصرف می‌شود متفاوت است و به میزان گلوتن موجود در آرد و دمای آشپزخانه بستگی دارد. بنابر این آب یا مایعات جانشین وجود ندارد.

آن مانند شیر را به تدریج به آرد اضافه کنید تا خمیر بافت مد نظر را پیدا کند. دمای آبی که برای تهیه خمیر از آن استفاده می‌کنید نیز بسیار مهم است. ۶- از به کار بردن آرد شیرینی‌پزی برای طبلخ نان‌ها اجتناب کنید زیرا در این نوع آرد پروتئین‌های گلوتاتین و گلیادین که باعث به وجود آمدن ماده‌ای به نام گلوتن و در نهایت و آمدن خمیر می‌شوند به اندازه کافی وجود ندارد.

نکاتی برای پخت نان باگت

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت WHO

چگونه با فرزندانمان در روزهای کرونایی به صورت اختصاصی وقت بگذاریم؟

تعطیلی مدارس و بسیاری ادارات و مشاغل باعث شده خیلی از ما فرصت پیدا کنیم، وقت بیشتری را با بچه‌ها بگذرانیم. اختصاص دادن زمان ویژه برای هر فرزند آسان، رایگان و البته مفرح است. این کار باعث می‌شود کودکان متوجه عشق ما شوند و احساس امنیت کنند و به آن‌ها نشان می‌دهد که مهم هستند.

از فرزندان پیرسید دوست دارد چه کاری انجام دهد

- انتخاب کردن باعث تقویت اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود.
- اگر فعالیت پیشنهادی آن‌ها با شرایط فاصله‌گذاری فیزیکی همخوانی ندارد، با آن‌ها در این باره صحبت کنید.



زمانی اختصاصی برای هر فرزند خود تعیین کنید

- بسته به شرایط شما این زمان می‌تواند تنها ۲۰ دقیقه در روز یا بیشتر باشد.
- می‌توانید هر روز در ساعت مشخصی این کار را انجام دهید تا به این ترتیب کودک یا نوجوان شما منتظر آن ساعت باشد.

ایده‌هایی برای صرف وقت با کودکان

- با هم کتاب بخوانید یا تصاویر کتاب را نگاه کنید.
- با هم به کمک مادر رنگی یا مداد شمع‌ی نقاشی بکشید.
- یک کار خانه را با هم انجام دهید و آن را به فعالیت سرگرم‌کننده تبدیل کنید.
- در تکالیف مدرسه کمک‌شان کنید.
- با یک موسیقی ورزش کنید یا ترانه بخوانید.



ایده‌هایی برای صرف وقت با نوزادان و خردسالان

- صداها و حالات چهره آن‌ها را تقلید کنید.
- با هم شعر و ترانه بخوانید.
- با قالمه‌ها و قاشق‌ها سعی کنید آهنگ بسازید.
- قصه بگویید، کتاب بخوانید یا برایش نقاشی بکشید.
- با لگو، لیوان یا هر ابزار دیگری خانه بسازید.



ایده‌هایی برای صرف وقت با نوجوانان

- با آن‌ها درباره موضوعات مورد علاقه‌شان صحبت کنید؛ ورزش، موسیقی، چهره‌ها یا دوستان‌شان.
- با موسیقی مورد علاقه‌شان با هم ورزش کنید.
- شرایطی را فراهم کنید که از طریق شبکه‌های اجتماعی با دوستان‌شان در ارتباط باشند.
- با کمک همدیگر غذای مورد علاقه آن‌ها را پزید.



منبع: سازمان جهانی بهداشت، یونیسف

سلامت

پیامدهای بدنشستن کودک کان

یکی از حالت‌های پرطرفدار و راحت نشستن در بین کودکان، نشستن به شکل دبلیو W است؛ به این ترتیب که کودک به شکل W زانو‌ها را خم می‌کند و دوزانو می‌نشیند و باسنش روی زمین بین دو پاشنه قرار می‌گیرد. این مدل نشستن به کودک اجازه چرخش بدن و کنترل تنه می‌دهد و موقعیت بدنش را در حالتی قرار می‌دهد تا به اطراف خود به‌طور کامل دسترسی داشته باشد. پدر و مادر‌ها معمولاً این عادت کودک را به حساب انعطاف‌پذیری بدن او می‌گذارند. اما به گفته کارشناسان، این نوع نشستن آن‌هم به مدت طولانی منجر به مشکلات بسیار جدی ارتوپدی و رشد کودک می‌شود و حتی به استخوان‌ها، مفاصل و عضلات آسیب می‌رساند و همچنین موجب بیماری‌های استخوانی می‌شود.

آثار منفی نشستن کودک کان به شکل W

- مشکلات ارتوپدی
- بروز مشکل در رفتگی
- رشد با تأخیر مهارت‌های حرکتی
- ضعف و رشد نکردن عضلات تنه
- کمردرد یا لگن درد در بزرگ سالی
- فشار غیر ضروری بر تاندون‌های پاشنه، عضله‌های دور کننده کفل و ماهیچه‌های گردنده داخلی
- **برای ترک عادت به نشستن به شکل W چه کنیم؟**

* یک چهارپایه یا صندلی کوچک با ارتفاع کم برایش در نظر بگیرید تا هنگام بازی با بچه‌ها راحت باشد و به اسباب‌بازی‌ها دسترسی داشته باشد.

* یک راه اصلاح فوری این نوع نشستن، کشیدن پاها به سمت جلو یا دراز کردن پاهای کودک در حال کتاب خواندن یا بازی است.

* نشستن روی زانو‌ها، جایگزین مناسب دیگری است. با قرار گرفتن در این وضعیت هم نشستن برای کودک راحت است هم بالاتنه کودک فعال نگه داشته می‌شود. البته کودک در مدت نشستن روی زانو، ممکن است خسته شود دوباره به وضعیت W تغییر حالت دهد، در این صورت از کودک بخواهید یک پا را همچنان زیر خود نگه دارد و پای دیگر را در شکم خود قرار دهد تا استراحت کند و بعد از مدتی جای پاها را باهم عوض کند.

منابع: سلامت‌نیوز، day2dayparenting

پیشنهادهای قرنطینه‌ای

پیشنهاد فیلم

آشتی پدرپسری

در باره فیلم The Judge محصول ۲۰۱۴

تا کنون احتمالاً فیلم‌های زیادی دیده‌اید که به رابطه پدر و پسری می‌پردازند. فیلمی که امروز به شما پیشنهاد می‌کنیم درباره همین موضوع است. داستان فیلم «قاضی» در باره وکیلی به نام هنک است که به‌خاطر درگذشت مادرش به شهر پدری برمی‌گردد. در این بازگشت متوجه رابطه سرد بین پسر که وکیل است و پدرش که یک قاضی مسن است می‌شویم. در همین هنگام قاضی با اتفاقی رو به‌رو می‌شود که باعث می‌شود خودش در پرونده‌ای متهم شود. پسر در این پرونده و کالت پدرش را برعهده می‌گیرد و همین موضوع سبب می‌شود وضعیت جدیدی در رابطه بین این پدر و پسر پیش بیاید. این فیلم را در سایت نماوا به صورت دوبله می‌توانید تماشا کنید.

پیشنهاد بازی

شبیه به سودوکو با پیچ و تاب مدرن

خیلی‌ها علاقه زیادی به سودوکو دارند و می‌توانند ساعت‌ها با آن خودشان را سرگرم کنند. بازی موبایلی Three's یک بازی مدرن با سبک و سیاقی کلاسیک است که مانند سودوکو شما را به استفاده از ذهن‌تان برای ادامه بازی دعوت می‌کند. این بازی را می‌توان به نحوی سنجش ریاضیات ذهن نیز تلقی کرد. در این بازی، شما باید خانه‌های خالی از عدد را نسبت به خانه‌های پر شده بسنجید و عدد صحیح را در آن قرار دهید. در واقع شما برای حل معادلات این بازی باید از ضرب، تقسیم، جمع و تفریق استفاده کنید. موسیقی زیبایی نیز در پس‌زمینه این بازی پخش می‌شود که لذت بازی را دوچندان می‌کند.