



## تاثیر رژیم غذایی بر بیماری پارکینسون

رژیم غذایی در احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون نقش دارد. محققان دریافته‌اند افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی شان مملو از گوشت و سیب زمینی است، به احتمال یک سوم کمتر با علائم بیماری پارکینسون روبه‌رو می‌شوند. پزشکان می‌گویند نشانه‌های بیماری پارکینسون چندین سال قبل از ظهور بیماری پدیدار می‌شود. این علائم شامل بی‌خوابی، افسردگی، درد بدن، کاهش بویایی، خواب‌آلودگی و مشکل در تشخیص رنگ‌هاست. در این بیماری به مرور زمان، مغز سلول‌های تولیدکننده دوپامین را از دست می‌دهد. دوپامین ماده شیمیایی است که به تنظیم حرکت و واکنش‌های هیجانی کمک می‌کند. علائم بارز پارکینسون مربوط به حرکات است که شامل لرزش، اندام‌های سفت و مشکلات هماهنگی در حرکات بدن، می‌شود اما تأثیرات گسترده‌تری دارد و شامل افسردگی، تحریک پذیری و مشکل در حافظه و مهارت‌های فکری است. محققان معتقدند رژیم غذایی سالم با کاهش التهاب در بدن نقش حفاظتی دارد و شواهد اولیه حاکی از آن است که پروتئین آلفا سینوسلین «پروتئین موثر در بروز بیماری»، ابتدا در روده‌ها تکثیر می‌شود.

## ویروس کرونا تا ۳ هفته در مخاط بینی کودکان باقی می‌ماند



بر اساس یک بررسی جدید که در کره جنوبی انجام شده، ویروس کرونا می‌تواند تا سه هفته داخل مخاط بینی کودکان باقی بماند. این در حالی است که آزمایش‌های پیشین نشان می‌داد اغلب کودکان در مقابل آلودگی به ویروس، دوران بیماری را به شکل خفیف یا حتی بدون هیچ علائمی پشت سر می‌گذارند. هر چند یافته جدید می‌تواند برای یافتن پاسخی درباره این که کودکان تا چه حد می‌توانند باعث سرایت بیماری کووید-۱۹ به دیگران شوند، موثر باشد. نتیجه این تحقیق، تأکیدی است بر اهمیت رعایت فاصله‌گیری اجتماعی و ضد عفونی دقیق در زمانی که کودکان به مدارس باز می‌گردند. متخصصان کره‌ای در این مطالعه می‌گویند در نمونه مخاط بینی ۹۱ کودک که بعضی علائم خیلی خفیف را تجربه کرده‌اند یا اصلاً علائم بیماری نداشته‌اند، ویروس کرونا به مدت سه هفته مشاهده شده و ماندگاری داشته است. بر اساس این نتیجه که ویروس در بینی آن‌ها وجود دارد، پزشکان می‌گویند این کودکان می‌توانند ویروس را سرایت دهند.

متخصصان کره جنوبی روی افرادی آزمایش کردند که هیچ علائمی نداشتند و پس از ایزوله کردن بیماران، به طور مرتب از آن‌ها نمونه آزمایش گرفتند تا به طور کامل عاری از ویروس شدند. این تحقیق، یافته جدیدی به ما می‌دهد درباره این که کودکان می‌توانند حامل ویروس باشند و ظرفیت انتقال و پخش آن به دیگران را دارند.

با این حال هنوز به درستی ثابت نشده است ویروسی که در بینی کودکان پیدا شده، هنگام انتقال به بزرگسالان چگونه خواهد بود و میزان سرایت آن نیز چقدر خواهد بود؟ دکتر «ابرت دیابسی»، رئیس بخش بیماری‌های واگیر در بیمارستان ملی کودکان در واشنگتن دی سی می‌گوید: «غیرمنطقی است اگر تصور کنیم کودکان هیچ نقشی در سرایت بیماری ندارند، چون آن‌ها می‌توانند حامل ویروس باشند.» منبع: ایسنا

شماره پیامک زندگی سلام  
۲۰۰۹۹۹

# دلایل و درمان عفونت مفصلی



عفونت مفصل یا آرتریت سپتیک که به آرتریت عفونی هم شناخته می‌شود بیشتر بر اثر فعالیت باکتری شکل می‌گیرد

آرتریت سپتیک به دلیل عفونت شکل می‌گیرد. مشخصه عفونت در دشتید مفصل همراه با تب است. آرتریت سپتیک یک مفصل مانند زانو یا لگن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ادامه به دلایل و درمان این عفونت می‌پردازیم:

### دلایل آرتریت سپتیک

آرتریت سپتیک به طور معمول توسط باکتری‌ها که از طریق جریان خون از یک بخش بدن پخش می‌شوند، شکل می‌گیرد. در بزرگسالان و کودکان، استافیلوکوک و استرپتوکوک دو باکتری متداول است که موجب آرتریت سپتیک حاد می‌شود. اما از جمله ویروس‌های دخیل در آرتریت سپتیک می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ هپاتیت A و B
- ✓ اچ‌آی‌وی (ویروس ایدز)
- ✓ اچ‌تی‌ال‌وی-۱
- ✓ اوربون

نیمی از موارد عفونت مفصل در زانوس و ۲۰ درصد عفونت‌های مفصلی در مفصل ران اتفاق می‌افتد. مفاصل شانه، آرنج، مچ دست و مچ پا هم می‌تواند دچار عفونت شود.

### افراد در معرض خطر

کودکان و افراد مسن احتمال بیشتری دارد که به آرتریت سپتیک مبتلا شوند. افرادی با سیستم ایمنی ضعیف و آن‌هایی که به بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت، سوء مصرف مواد مخدر و اختلالات نقص ایمنی مبتلا هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آرتریت سپتیک قرار دارند. مفاصل آسیب دیده نیز احتمال

بیشتری دارد که دچار عفونت شوند.

### علائم

علائم آرتریت سپتیک به طور معمول به سرعت با درد شدید، تورم مفصل و تب بروز می‌کنند. از علائم این شرایط می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ لرز
- ✓ خستگی و ضعف عمومی
- ✓ تب
- ✓ ناتوانی در حرکت اندامی که مفصل عفونی در آن قرار دارد
- ✓ درد شدید در مفصل
- ✓ تورم (افزایش مایع درون مفصل)
- ✓ گرما (به واسطه افزایش جریان خون، مفصل قرمز و هنگام لمس گرم احساس می‌شود)

### تشخیص

تشخیص قطعی این بیماری با کشیدن مایع مفصلی و بررسی آزمایشگاهی آن میسر است. در مایع مفصلی که عفونت وجود داشته باشد گلبول‌های سفید به شدت افزایش می‌یابد، پروتئین آن زیاد و قند آن کم می‌شود.

### روش‌های درمان

روش‌های درمان آرتریت سپتیک شامل استفاده از آنتی بیوتیک‌های قوی و همچنین تخلیه مایع

## نقش آنتی اکسیدانی کوآنزیم کیو ۱۰ در بدن

کوآنزیم کیو ۱۰ آنتی اکسیدانی است که توسط اغلب سلول‌های بدن انسان ساخته می‌شود و همچنین می‌توان آن را از منابع غذایی هم به دست آورد

می‌شود. ادامه مطلب را درباره کوآنزیم Q10 مطالعه کنید:

### مواد غذایی حاوی کوآنزیم Q10

منابع غنی آن عبارت اند از: ماهی‌های چرب، مرغ، گوشت قرمز، دل و جگر و قلوه، غلات سبوس دار، سویا، بادام زمینی، آجیل، روغن کانولا و روغن سویا، جوانه گندم، تخم مرغ و سبزیجات به ویژه اسفناج و بروکلی.

### علل کمبود کوآنزیم Q10

– دریافت ناکافی به ویژه اگر نیاز به آن بر اثر یک بیماری افزایش یابد.

– تولید ناکافی در بدن در نتیجه افزایش سن یا کمبود مواد معدنی مورد نیاز برای سنتز آن

– تداخلات دارویی

### نکته

مصرف مکمل کوآنزیم Q10 در زنان باردار و شیرده و کودکان توصیه نمی‌شود.

### عوارض جانبی

گاهی در دوزهای بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز،

## نکاتی که مادران باید درباره بوی بد دهان بچه‌ها بدانند

گاهی اوقات که با کودک صحبت می‌کنیم متوجه بوی بد دهان او می‌شویم. برای این که باعث بوی بد دهان کودک و راه‌های درمان آن آشنا شوید همراه ما باشید.

### مشکلات دندان‌ها

پوسیدگی دندان، تجمع جرم یا آرسه دندان می‌تواند در هر سنی دندان‌های کودکان را تحت تأثیر قرار دهد و باعث نفس بدبو شود.

### دهان خشک

اگر کودک شما از طریق دهانش نفس می‌کشد، مثلاً به دلیل این که بینی‌اش گرفته است، باکتری‌ها شانس بیشتری دارند که راحت‌تر در دهانش رشد کنند، پس بینی کودک را تمیز کنید.

### مشکلات بهداشتی

در دهان باکتری‌های طبیعی زندگی می‌کنند و با ذرات باقی‌مانده از غذایین دندان‌ها، در فاصله دندان و لثه، روی زبان یا روی سطح لوزه‌ها و پشت گلوئی کودکان فعل و انفعال دارند. این موضوع باعث بدبو شدن نفس شخص می‌شود، به‌ویژه اگر این باقی‌مانده‌های غذایی برای مدتی طولانی در دهانش بماند.

### خوردن غذاهای تند و پر ادویه

اگر فرزندان مواد غذایی مثل سیر و پیاز را دوست دارد، این مواد می‌توانند به طور موقت و هنگام گردش در سیستم بدنش روی بوی دهان او تأثیر بگذارند.

### یک بیماری

موردی مثل عفونت سینوس، آماس لوزه یا حتی آلرژی فصلی می‌تواند باعث بدبو شدن دهان شود. همچنین بعضی از کودکان مبتلا به بیماری ریفلاکس معده نیز که برگشت مواد غذایی دارند می‌توانند نفسی با بوی بد داشته باشند.

### درمان بوی بد دهان کودک

راه حل و راهکار خوب در بیشتر موارد، رعایت بهداشت دهان و دندان است. اگر کودکان زیر یک سال است، سعی کنید بعد از هر شیردهی و قبل از خواب، لثه‌ها و دندان‌های درآمده‌اش را با دستمال تمیز کنید یا مسواک بکشید. شما همچنین می‌توانید زبان او را با ملایمت مسواک بکشید. در این سن نیازی حتمی به استفاده از خمیر دندان نیست. وقتی فرزندان از مرحله شیرخوارگی یعنی زیر یک سال گذشت، دندان‌هایش را حداقل دو بار در روز و یک بار هم قبل از خواب مسواک بزنید و کم‌کم مسواک زدن دندان‌ها را به او آموزش دهید. تا وقتی دو ساله شود، فقط دره‌ای خمیر دندان به اندازه یک دانه برنج یا لایه‌ای خیلی نازک استفاده کنید. پس از سالگرد دومین تولدش، از مقداری به اندازه یک دانه نخود استفاده کنید و وقتی پنج ساله شد، به اندازه یک لوبیای کوچک خمیر دندان استفاده کنید. همچنین به یاد داشته باشید که از خمیر دندان‌های مخصوص کودکان استفاده شود. کودک خود را به طور منظم به معاینه و چکاپ دندان پزشکی ببرید تا اطمینان حاصل کنید که دندان‌هایش سالم و تمیز هستند. اگر تمام این کارها را انجام داده‌اید و فرزندان هنوز نفس بدبویی دارد، او را برای بررسی نزد پزشک ببرید. اگر فرزندان انگشت شست یا انگشتان خود را می‌مکد اطمینان حاصل کنید که دست‌هایش را مرتب با آب و صابون می‌شوید و اشیای آلوده را از دست‌هایش دور کنید. محبوب یا پتوی نرمش را به طور منظم بشوید. در نهایت، هرگز فرزندان را به دلیل بوی بد دهانش خجالت زده نکنید.

## فوت‌وفن‌های تهیه‌د بکچه



دیگچه یکی از دسرهای ایرانی است که به تناسب در مناسبت‌های مذهبی هم به عنوان نذری تهیه می‌شود. شما می‌توانید به دلخواه خودتان از شیر بیشتری برای تهیه این دسر استفاده کنید زیرا حالت ژله‌ای و لرزان بیشتری به این دسر می‌دهد.

۱- با توجه به میل و ذائقه خود از شکر کمتری یا بیشتری جای کره می‌توانید از روغن‌های معمولی استفاده کنید.

۲- استفاده از پودر هل و زعفران در این دسر اختیاری است.

۳- بهتر است از قابلمه نجسب استفاده کنید تا موقع برش و زیر و رو کردن دسر راحت باشید.

۴- بعد از دم کشیدن دیگچه کمی به آن زمان بدهید تا خنک تر و راحت‌تر از قالب جدا شود.

۵- به جای استفاده از قابلمه معمولی، از قالب‌های نسوز برای این دسر استفاده کنید. البته باید کف آن را حتماً چرب کنید و بعد در فر قرار دهید.