



## سلامت

## مجازیم ماهانه چه مقدار وزن کم کنیم؟

حداکثر کاهش وزن برای افراد بر اساس میزان اضافه وزن، بیماری ها و فعالیت بدنی، چهار تا پنج کیلو گرم در ماه است. غزاله اسلامیان، عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه اظهار کرد: «چاقی با ایجاد اختلال در فرایند تخمک گذاری می تواند منجر به ناباروری در زنان شود در صورتی که مادر چاق مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک، بار دار شود، ممکن است تأثیرات منفی بر سلامت جنین و مادر داشته باشد، مانند افزایش خطر سقط، زایمان زودرس و ابتلا به دیابت و فشار خون بارداری. بنابراین کاهش وزن صحیح و اصولی در بیماران چاق مبتلا به اختلالات تخمک گذاری، از مهم ترین اقدامات درمانی است و مدیریت وزن دختران و زنان به چرخه های منظم قاعدگی و تخمک گذاری های فعال کمک می کند.» اسلامیان افزود: «توصیه می شود افراد برای کاهش وزن به متخصصان تغذیه مراجعه کنند و پس از دستیابی به وزن مناسب با پیروی از الگوهای غذایی سالم و افزایش فعالیت بدنی تلاش کنند در محدوده وزن طبیعی باقی بمانند و مجدد دچار افزایش وزن نشوند. الگوی غذایی نادرست به ویژه در دوران شروع تغذیه تکمیلی، رفتارهای غذایی نادرست در خانواده با توجه به الگوگیری کودکان، دریافت زیاد تنقلات ناسالم و فست فودها در دوران کودکی، استرس، اختلالات خواب و فعالیت بدنی پایین در بروز اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان تأثیر گذار است و والدین باید توجه ویژه ای به این عوامل داشته باشند.»

## دانستنی ها

## علایم ابتلا به کرونا بلند مدت

### یاسمین مشرف

مترجم

با گذشت چند ماه از همه گیری کرونا، محققان متوجه شدند که هر چند بیشتر افراد آلوده به ویروس به طور کامل بهبود یافته اند، اما برخی دیگر بعد از گذشت ماه ها همچنان از علایم بیماری رنج می برند. جوزف برگر، متخصص مغز و اعصاب از دانشکده پزشکی پرلمن دانشگاه پنسیلوانیا و همکارانش، بیمارانی را که دچار علایم طولانی مدت بیماری شده اند تحت درمان قرار دادند. در مقاله منتشر شده توسط این گروه تحقیقاتی، علایم طولانی مدت بیماران مبتلا به ویروس کرونا معرفی شده است از جمله:

### مشکل در بلعیدن

پزشکان، بیماران دچار علایم طولانی مدت را بر اساس بیماری اولیه آن ها به سه دسته تقسیم کرده اند. اولین دسته بیمارانی هستند که از تهویه مکانیکی در ICU استفاده کرده اند. اولین علامت طولانی مدت که این گروه تجربه می کنند این است که در بلع دچار مشکل می شوند و احتمالاً دلیلیش اتصال بیماران به دستگاه تنفس است.

### ضعف شدید

برخی از بیماران این گروه قوای بدنی خود را بازیابی نمی کنند و در نتیجه ماه ها دچار ضعف بسیار محسوسی می شوند.

### بازیابی کند عملکردیه

این گروه همچنین با بهبودی ریه های آسیب دیده خود دست و پنجه نرم می کنند و تنفس دشواری دارند.

### مشکلات روان شناختی

آخرین علامت شایع گروه اول مربوط به مغز است. برخی علایم عصبی گزارش شده توسط بیماران، گیجی و تغییرات رفتاری است که گاهی با سردرد و سرگیجه همراه است. این در حالی است که هیچ چیز عمده ای را در مطالعات تصویربرداری و حتی معاینه مایع نخاعی آشکار نمی کنند.

### خستگی عمیق همراه با تنگی نفس

دسته ای که بیشتر بیماران مبتلا به کووید طولانی مدت در آن قرار می گیرند، از افرادی تشکیل می شود که دچار عفونت خفیف شده اند. این ها بیمارانی هستند که به عفونت های نسبتاً خفیفی دچار شده اند و حتی ذات الریه هم نداشته اند، اما بعد با تنگی نفس و اغلب با خستگی عمیق به مراکز درمانی مراجعه می کنند.

### واکنش خودایمنی

برگر یکی از محققان در این زمینه می گوید: «یک علامت نادر و طولانی مدت دیگر که از ویروس کرونا مشاهده شده است شبیه بیماری خود ایمنی گیلن باره است که در آن سیستم ایمنی به اعصاب بدن حمله می کند. واکنش بدن به ویروس می تواند بیماران را دچار ضعف و سایر تظاهرات عصبی کند. خوشبختانه تعداد بسیار کمی از بیماران دچار این مشکل می شوند.»

منبع: msn.com

# دلایل احساس بوی فلز در بازدم

احساس بوی فلز در بازدم از بیماری لته تادرمان سرطان و بیماری زمینه ای را شامل می شود که باید به درمان آن توجه کنید

### پزشکی

اگر سکه فلزی را لمس کرده باشید متوجه بوی خاص فلز شده اید، ممکن است گاهی در بازدم یا عرق بدن خود یا دیگران هم دقیقاً همین بوی احساس کنید که در ادامه به دلایل آن و درمان خانگی بعضی از موارد آن می پردازیم:

### ۱ تجزیه چربی ها

مطالعه ای که در سال ۲۰۰۶ در نشریه انجمن شیمی آلمان منتشر شد، نشان داد که بوی فلز در واقع نوعی بوی بدن است و به واسطه تجزیه برخی چربی ها در پوست پس از تماس با اشپای فلزی یا مواد شیمیایی فلزی ایجاد می شود.

شست و شوی دست با آب و صابون برای از بین بردن بوی فلز کافی است. همچنین مالش دست ها با جوش شیرین و سرکه به از بین رفتن این بو کمک می کند.

### ۲ دلایل عرق با بوی فلز

این شرایط می تواند به واسطه تغییرات هورمونی مانند بلوغ یا عوامل دیگر از جمله موارد زیر همراه باشد:

- ✓ شرایط محیط زیست
- ✓ بهداشت شخصی
- ✓ مصرف دارو
- ✓ وضعیت سلامت

### ۳ تغییر سوخت و ساز بدن

اگر متوجه بوی فلز یا شبه آمونیاکی در عرق خود شده اید، ممکن است بدن برای تأمین سوخت

مورد نیاز خود به جای گلوکز در حال سوزاندن پروتئین باشد.

زمانی که این اتفاق رخ می دهد، بدن آمونیاک را به اوره تجزیه می کند که از طریق ادرار دفع می شود. با این حال، سطوح آمونیاک می تواند افزایش یابد و بدن میزان اضافه آن را که ماده ای سمی است از طریق تعریق دفع کند.

با توجه به شرایط هر فرد، تعریق سرشار از آمونیاک ممکن است بویی شبیه آمونیاک یا فلز داشته باشد.

### ۴ بوی طعم فلز در دهان

اگر طعم فلز را در دهان یا بوی فلز را در نفس خود احساس می کنید، این شرایط می تواند به واسطه دلایل مختلفی باشد. برخی از رایج ترین آن ها شامل موارد زیر می شود:

- ✓ بیماری لثه
- ✓ پرودنتیت (بیماری لثه) و عفونت دندان همگی می تواند موجب احساس بوی فلز در نفس شود.
- ✓ مصرف بعضی از داروها
- ✓ آنتی بیوتیک ها

فنوپروفن (یک داروی ضد التهاب غیر استروئیدی) شل کننده های عضلات



داروهای ضد میکروب و ضد ویروس

- ✓ آنتی هیستامین ها
- ✓ مولتی ویتامین ها و مکمل های مواد معدنی
- ✓ پرتو درمانی و شیمی درمانی برای سرطان می تواند موجب طعم فلزی یا تلخ در دهان شوند.
- ✓ بارداری

تغییرات هورمونی ناشی از بارداری می تواند محرکی برای طعم فلز در دهان باشد.

### ۵ زمان مراجعه به پزشک

زمانی که طعم یا بوی فلز در نتیجه یک مشکل پزشکی زمینه ای شکل گرفته باشد، احتمالاً با علایم دیگری هم مواجه خواهید بود و باید برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

به عنوان مثال، بیماری لثه می تواند موجب خون ریزی لثه شود، در شرایطی که بیماری های انحطاط عصبی با مشکلات حافظه یا اختلالات حرکتی همراه هستند. اگر طعم فلز تنها علامتی است که با آن مواجه هستید و این شرایط با محرک های آشکار مانند داروها، بارداری یا ورزش پس از مصرف کربوهیدرات های کم مرتبط نیست، به پزشک مراجعه کنید.

## کودک

## بانوان

## اگر کودک تان کم غذاست این ۱۰ نکته را رعایت کنید

همیشه والدین از کم خوراکي فرزندان شان گله و آن ها را با کودک ديگري مقايسه مي کنند، در حالي که همیشه گفته ایم این کار درست نیست و بهتر است به دافقه و اشتهای هر کودک به تنهایی توجه کرد. در ادامه به راهکارهایی برای کمک به این والدین اشاره می کنیم:

### ۱) به گرسنه بودن یا نبودن کودک خود احترام بگذارید

بچه های کوچک تنها زمانی که گرسنه هستند دوست دارند غذا بخورند. اگر کودک شما گرسنه نیست، او را مجبور به خوردن غذا یا تنقلات نکنید.

### ۲) خونسر د باشید

اگر کودک شما احساس کند که از عادت غذا خوردن او ناراضی هستید، ممکن است این موضوع منجر به یک معضل شود. در این صورت، تهدید و تنبیه فقط به مشکل می افزاید.

### ۳) نگاه تان به ساعت باشد

آب میوه و تنقلات را باید حداقل یک ساعت قبل از غذا به کودک خود دهید. اگر کودک شما گرسنه سر میز بیاید، اشتهای بیشتری برای خوردن خواهد داشت.

### ۴) آن را جداگانه درست کنید

اگر کودک شما علاقه ای ندارد که مواد اولیه گوناگون را باهم داخل یک غذا به کار ببرید، غذای مخلوط درست نکنید. مخلفات ساندویچ را بیرون نان قرار دهید یا مواد اولیه سالاد یا خوراک گوشت را جداگانه سرو کنید.

### ۵) کارهای مایع را محدود کنید

محصولات لبنی کم چربی یا بدون چربی و آب میوه طبیعی می تواند بخش مهم یک رژیم غذایی سالم باشد اما اگر کودک شما با شیر یا آب میوه سیر شود ممکن است دیگر جایی برای خوردن غذا یا خوراکي نداشته باشد.

### ۶) از کم شروع کنید

چند غذا را به اندازه کم به او بدهید. بگذارید کودک شما انتخاب کند که چه غذایی می خواهد بخورد.

### ۷) از مجبور کردن او برای خوردن کامل غذایش بپرهیزید

کودک خود را مجبور به خوردن کامل غذایش نکنید. این کار تنها به مشکل دامن می زند یا آن را بیشتر می کند و تبدیل به یک دشوار، آن هم بر سر غذای می شود. به جای آن، بگذارید کودک هر زمان که احساس سیری کرد، کنار برود.

### ۸) وقتی یک غذای جدید را به او می دهید صبور باشید

بچه های کوچک اغلب غذاهای جدید را لمس یا بو می کنند و حتی ممکن است کمی از آن را در دهان خود بگذارند و دوباره آن را در بیآورند. شاید کودک شما نیاز به این داشته باشد که قبل از خوردن اولین لقمه از غذای جدید، چندین بار آن را جلوی بگذارید.

### ۹) غذا خوردن را با شوخی و تفریح همراه کنید

کلم بروکلی و دیگر سبزیجات را با یک برش یا سس خوش طعم سرو کنید. غار را مثل کلوچه به اشکال مختلف برش زنید.

### ۱۰) از خود کودک کمک بگیرید

در فروشگاه از کودک بخواهید که درباره انتخاب میوه ها، سبزیجات و دیگر غذاهای سالم به شما کمک کند. هرگز چیزی را که نمی خواهید کودک شما بخورد، نخرید. در خانه کودک را به شستن و خوردن سبزیجات یا چیدن میز تشویق کنید.

## تازه ها

## ویروس کرونا تا ۹ ساعت روی پوست می ماند

محققان ژاپنی با انجام آزمایش روی نمونه های پوست متوجه شدند ویروس کرونا تا ۹ ساعت روی پوست انسان باقی می ماند اما ۱۵ ثانیه پس از استفاده از مایع ضد عفونی کننده حاوی ۸۰ درصد الکل از بین می رود. برای این منظور پژوهشگران دانشگاه کیوتو در ژاپن آزمایش هایی روی پوست جسد که برای پیوند استفاده می شود، انجام دادند. آن ها متوجه شدند مدت زمان زنده ماندن ویروس کرونا روی پوست چهار بار طولانی تر از ویروس آنفولانزا است. آن ها معتقدند اطلاعات مربوط به مدت زمان زنده ماندن ویروس روی پوست به توسعه روش های جلوگیری از انتقال آن بر اثر تماس کمک می کند و از سوی دیگر اهمیت شستن دست ها را نشان می دهد. نتایج آزمایش نشان داد ویروس آنفولانزا حدود دو ساعت روی پوست زنده می ماند. در مقابل مدت زمان زنده ماندن ویروس کرونا روی پوست انسان حدود ۹ ساعت است. همچنین ویروس کرونا هنگام مخلوط شدن با مخاط مربوط به نمونه های دستگاه تنفسی فوقانی، حدود ۱۱ ساعت روی پوست زنده ماند. البته ۱۵ ثانیه پس از به کار بردن مایع ضد عفونی کننده دست که حاوی ۸۰ درصد الکل بود، هر دو ویروس غیر فعال شدند. این تحقیق در مجله Clinical Infectious Diseases منتشر شده است.

منبع: مهر

## آنشوری

## غذای اصلی

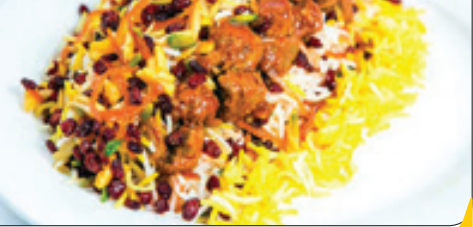
## قیمه نثار قزوین

کنید، سپس باز عفران دم کرده به مقدار دلخواه دم کنید. ۹- زمانی که برنج در حال دم کشیدن است خلال پوست پرتقال را آماده کنید. ۱۰- اگر می خواهید یک قیمه نثار به روش قزوینی های اصیل داشته باشید حتما باید خلال پوست پرتقال داشته باشید. ۱۱- زرشک های شسته شده را با ۵۰ گرم کره و یک قاشق غذاخوری شکر کمی تفت دهید سپس خلال پوست پرتقال، خلال پسته و خلال بادام را هم اضافه کنید و کمی تفت دهید. ۱۲- بعد از این که خلال ها به همراه زرشک کمی تفت خورد به مقدار دلخواه زعفران آب کرده اضافه و صبر کنید تا آب تمام مواد کشیده شود سپس زیر شعله گاز را خاموش کنید.

🔸 نکته: بعد از آسیاب کردن تمام مواد، ترکیب ادویه (در پایین) را در یک ماهی تابه به مدت یک دقیقه روی شعله ملایم تفت دهید و بعد از این که سرد شد در یک شیشه در بسته در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

### ادویه

پودر گل سرخ- ۴ قاشق غذاخوری  
پودر دارچین- یک قاشق غذاخوری  
زیره سیاه- یک قاشق غذاخوری  
پودر زنجبیل- یک قاشق غذاخوری



### مواد لازم برای ۵ نفر

- 🔸 گوشت گوسفند- ۶۰۰ گرم
- 🔸 روغن مایع- به مقدار لازم
- 🔸 پیاز- یک عدد بزرگ
- 🔸 برنج- ۴ پیمانه
- 🔸 رب گوجه فرنگی- ۳ قاشق غذاخوری
- 🔸 زعفران دم کرده- ۴ قاشق غذاخوری
- 🔸 زعفران دم کرده- ۴ قاشق غذاخوری
- 🔸 پودر دارچین- یک قاشق غذاخوری
- 🔸 پودر هل- یک قاشق غذاخوری
- 🔸 خلال پسته- ۴ قاشق غذاخوری
- 🔸 خلال بادام- ۴ قاشق غذاخوری
- 🔸 زرشک- ۵ قاشق غذاخوری
- 🔸 شکر- یک قاشق غذاخوری
- 🔸 کره- ۵۰ گرم
- 🔸 آب- ۴ پیمانه
- 🔸 خلال پوست پرتقال- ۲ قاشق غذاخوری
- 🔸 نمک و زردچوبه- به مقدار لازم
- 🔸 ادویه مخصوص قیمه نثار- یک قاشق چای خوری

# درمان های اورژانسی و غیر اورژانسی دندان در دوران کرونا



موارد اورژانسی که باید هر چه سریع تر درمان شود:

- مشکلات لثه
- علایم تورم
- خون ریزی مداوم

بعضی از درمان ها برای دندان وریشه اورژانسی نیست و می توان در شرایط بهتر انجام داد از جمله:

- کشیدن دندان، روکش و بریج
- درمان بوی بد دهان
- ترمیم دندان شکسته
- جرم گیری

منبع محتوا: باشگاه خبرنگاران