



## بیشتر بدانیم

## مسکن مناسب برای دردهای عضلانی

یکی از شایع‌ترین علل مراجعه به کلینیک‌های درمانی، درد است که در میان انواع درد، سردرد و کمر درد بیشتر مشاهده می‌شود. در صورتی که درد بیش از حد اندازه طول بکشد یا مدت زمان ماندگاری آن بیش از سه تا شش ماه باشد، درد مزمن است. دکتر حسن محمدی، فلوشیپ و فوق تخصص کنترل و درمان درد به مناسبت روز جهانی مبارزه با درد، در این باره اظهار کرد: «پس از تغییر سبک زندگی، انجام فیزیوتراپی و استفاده از داروهای ساده مانند مسکن مدنظر است و باید توجه داشت اگر استفاده از داروهای مسکن بی‌جا و خودسرانه باشد مشکلات کلیوی، گوارشی و حتی خونریزی در فرد ایجاد می‌شود. امروزه شایع‌ترین دردها به دلیل ابتلا به کرونا سردرد است همچنین دردهای استخوانی و عضلانی اطراف ستون فقرات و عضلات می‌تواند برای بیمار کلافه کننده باشد که بهترین درمان درد ناشی از کرونا دارو درمانی و استفاده از مسکن‌های ساده مانند استامینوفن و ناپروکسن است و به هیچ عنوان استفاده از آسپرین برای این بیماران که به ویژه دارای تب‌های ساده و ویروسی هستند توصیه نمی‌شود.»

## سلامت

## ۶ اشتباه در استفاده از ماسک

از توصیه‌های مهم روزهای کرونایی استفاده از ماسک است اما استفاده از این پوشش هم زمانی می‌تواند موثر واقع شود که به درستی به کار رود. در ادامه چند اشتباه در استفاده از ماسک را با هم مرور می‌کنیم.

### ۱- سوراخ کردن ماسک

درست کردن یک حفره در ماسک که اجازه خوردن و نوشیدن را به شما دهد شاید راه حل جالبی برای مواقعی به نظر برسد که می‌خواهید در بیرون غذا بخورید و در عین حال از خودتان مراقبت کنید، اما اثربخشی ماسک را به شدت کاهش می‌دهد. وقتی سوراخ بزرگی در ماسک ایجاد می‌کنید قطر ک‌های تنفسی خود را د هوا پخش می‌کنید.

۲- پایین کشیدن ماسک تا زیر بینی هدف از زدن ماسک در اصل این است که از دیگران در برابر قطرک‌های تنفسی خود محافظت کنیم و وقتی فقط دهان خود را با ماسک می‌پوشانیم درست است که جلوی قطرک‌هایی که هنگام صحبت کردن یا سرفه کردن تولید می‌شود گرفته می‌شود، اما قطرک‌های ریزتری را از طریق بینی خود در هوا پخش می‌کنیم.

### ۳- آویزان کردن ماسک از آینه خودرو

در صورتی که افراد ماسک‌های استفاده شده خود را داخل خودرو نگه‌داری کنند سلامت دیگران را به خطر خواهند انداخت، زیرا ویروس کرونا که به سرعت از طریق مخاط بینی و دهان منتقل می‌شود توانایی این را دارد که ساعت‌ها و روزها روی سطوح مختلف بماند و همچنین یکی از شروط مهم انتقال ویروس کرونا فضای بسته‌ای مانند داخل خودرو است. ماسک استفاده نشده را هم نباید بدون بسته‌بندی و پوشش مناسب نگهداری کرد زیرا امکان آلوده شدن آن به ویروس کرونا از راه‌های مختلف و به خطر انداختن جان افراد وجود دارد. ماسکی که به مدت ۳ تا ۴ ساعت استفاده شود به هیچ عنوان قابل مصرف مجدد نخواهد بود.

### ۴- پایین کشیدن ماسک تا زیر چانه

در این حالت هم فردی که ماسک زده و هم اطرافیان‌ش کاملاً در معرض بیماری خواهند بود. بدتر آن که با این کار خطر انتقال میکروب‌های روی سطح بیرونی ماسک به دور صورت هم وجود دارد. ممکن است هر بار که ماسک را بالا و پایین می‌کنید، ویروس‌های روی ماسک از طریق انگشتان‌تان به بینی شما منتقل شود.

### ۵- نامناسب بودن جنس ماسک

کار ماسک به دام انداختن قطرک‌هایی است که با تنفس خود بیرون می‌دهید، پس ماسک هر چه جلوی قطرک‌های بیشتری را بگیرد، اثربخشی بیشتری خواهد داشت. ماسک ایده‌آل ماسکی است که از یک جنس راحت و قابل تنفس (مثلاً نخی) برای درست کردن آن استفاده شود و بهتر آن است که از دست کم دو لایه پارچه در ست شده باشد. استانداردترین ماسک هم ماسک‌های سه لایه پزشکی هستند.

### ۶- استفاده از محافظ صورت به جای ماسک

محافظ‌های صورت برای محافظت از افراد در برابر قطرک‌ها طراحی شده است، بنابراین اگر کسی در صورت شماسرفه کند از شمار در ابر قطرک‌های واقعاً بزرگ محافظت خواهد کرد اما قطرک‌های کوچک‌تر همچنان می‌تواند از طریق هوا جا به جا شود و خود را به زیر محافظ برساند. تنها کاری که محافظ صورت می‌کند و ماسک نمی‌کند این است که از چشم‌های ما محافظت می‌کند.

# جایگزین‌های ایمپلنت دندان



## ایمپلنت دندان یک درمان برای بیمارانی است که دندان‌هایشان را از دست داده‌اند اما برای همه مناسب نیست

ایمپلنت دندان یکی از روش‌ها برای جایگزین کردن دندان یا دندان‌های افتاده است که هزینه زیادی هم دارد در حالی که این روش هر هزینه برای همه مناسب نیست و بسته به شرایط استخوانی فک برای حمایت از آن بستگی دارد. اما نگران نباشید چون روش‌های دیگر و با قیمت مناسب‌تر هم وجود دارد که می‌توانید با مشورت گرفتن از دندانپزشک از آن‌ها استفاده کنید. در ادامه به تعدادی از این روش‌ها اشاره می‌کنیم:



### پزشکی

### ۱- دندان مصنوعی

دندان مصنوعی که قابل برداشت است، جایگزین مناسب برای دندان‌های نداشته شماست. دندان‌های مصنوعی توسط بیمار برداشته و تمیز می‌شود.

### مزایای دندان مصنوعی

جایگزین تمام دندان‌ها می‌شود و ظاهر بیمار را بهبود می‌بخشد.

### ✓ حفظ ساختار صورت

### ✓ بهبود گفتار

### ✓ جلوگیری از عفونت و ناهماهنگی فک

### معایب

### ✓ می‌تواند زخم یا ناراحتی ایجاد کند.

### ✓ به طور دائم در دهان ثابت نیست.

### ✓ دشواری لذت بردن از غذاها

### ۲- پروتزهای دندانی

برای افرادی که بعضی از دندان‌های طبیعی خود را دست داده‌اند، پروتزهای قابل برداشت، جایگزین مناسب ایمپلنت دندانی است.

### مزایا

### ✓ جایگزین دندان‌های از دست‌رفته

### ✓ جلوگیری از پوسیدگی دندان و عفونت لثه

### ✓ صحبت کردن و جویدن راحت‌تر

### معایب

### ✓ به طور دائم در دهان ثابت نیست.

### ✓ می‌تواند زخم یا ناراحتی ایجاد کند.

### ۳- بریج دندانی

بریج‌ها که دندان مصنوعی ثابت نامیده می‌شود و توسط تاج پشتیبانی و به دندان‌های طبیعی در هر دو طرف شکاف متصل می‌شود.

### مزایا

### ✓ دوام بیشتر

### ✓ بهبود ظاهر لبخند و حفظ ساختار صورت

### معایب

### ✓ فقط می‌تواند جایگزین چند دندان شود.

✓ ممکن است دندان‌های طبیعی دیگر به منظور ایجاد فضا برای پل‌ها برداشته شود.

### ✓ فشار به دندان طبیعی مجاور وارد کند.

### یک ایمپلنت، یک دندان

یک ایمپلنت از یک دندان پشتیبانی می‌کند و با وجود این، در صورت مناسب بودن کیفیت استخوان و تراکم آن، می‌توان از یک ایمپلنت برای حمایت از دندان‌های مجاور نیز استفاده کرد.

### مزایای ایمپلنت دندان

در مقایسه با پروتزها، پل‌ها و تاج‌ها، ایمپلنت دندان یک راه حل طولانی مدت محبوب و مؤثر است.

ایمپلنت می‌تواند به جلوگیری از ریزش استخوان در فک کمک کند.

### معایب ایمپلنت دندان

در ایمپلنت دندان هم خطر عفونت، التهاب و درد وجود دارد.

### انواع ایمپلنت

### ۱- اندوستیال

### ۲- ساب‌پریوستیال

ایمپلنت اندوستیال به ایمپلنتی گفته می‌شود که درون استخوان قرار می‌گیرد، اما ساب‌پریوستیال ایمپلنتی است که روی استخوان آرواره وزیر بافت لثه قرار داده می‌شود. امروزه دیگر از ایمپلنت‌های ساب‌پریوستیال استفاده نمی‌شود.

### نکته

در بعضی موارد انجام ایمپلنت کارایی چندانی ندارد از جمله:

✓ در صورتی که سابقه انجام شیمی درمانی یا رادیوتراپی دارید.

✓ موارد خاص پزشکی مانند ابتلا به پوکی استخوان در بسیاری از موارد اگر متقاضی از دخانیاتی مانند سیگار استفاده کند.

✓ در صورت استفاده از داروهایی که در آن‌ها مشتقات بیس فسفونات به کار رفته است. منبع: health.com

## نان

## نان سیر، سرشار از آنتی بیوتیک

۱- سیرها را بارنده ریزنده می‌کنیم و به همراه کره داخل یک تابه مناسب می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم. فلفل سیاه، آویشن و کمی نمک به آن اضافه می‌کنیم و در حدی که عطر سیر احساس شود، تفت دادن را ادامه می‌دهیم.

۲- روغن زیتون را روی تمام قسمت‌های خمیر پیتزا پخش می‌کنیم سپس مخلوط سیر رنده شده و ادویه‌ها را روی خمیر قرار می‌دهیم.

۳- روی مواد به مقدار دلخواه پنیر پیتزا می‌ریزیم.

۴- فر را از ۱۵ دقیقه قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن می‌کنیم تا کاملاً گرم شود، سپس روی نان سیر را با فویل نازک می‌پوشانیم و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درون فر قرار می‌دهیم تا آماده شود.

۵- برای تزیین روی نان سیر هم می‌توانیم از جعفری خرد شده استفاده کنیم.

**نکته:** برای خمیر مخصوص نان سیر می‌توانید از انواع نان‌ها استفاده کنید و اگر خمیر پیتزا در دسترس نیست نان باگت یا نان تست هم گزینه خوبی است.



### مواد لازم برای ۴ نفر

- سیر - ۴ عدد
- کره - ۵۰ گرم
- پنیر پیتزا - به مقدار دلخواه
- خمیر پیتزا - یک عدد بزرگ
- آویشن - نصف قاشق چای خوری
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه - به اندازه کافی
- ادویه به دلخواه

# خوردن شیرینی چقدر خطر کرونا دارد؟

در این روزهایی که کرونا در کشور شدت بیشتری یافته است

متخصصان تغذیه درباره خطرات استفاده از شیرینی هشدارهایی دادند

رشد ویروس و باکتری در شیرینی‌های تر نسبت به شیرینی‌های خشک به علت این که ویروس‌ها در جای مرطوب پیشرفت زیادی دارند، بیشتر خواهد بود، اما شیرینی‌های خشک به علت این که بیشتر در خانه تهیه می‌شوند اگر آن‌ها را بعد از پخت مجدد گرم کنیم دیگر ناقل ویروس نخواهند بود. به یاد داشته باشید که مصرف شیرینی جات در این روزها ممکن است علاوه بر تضعیف سیستم ایمنی بدن، سلامت دندان‌های شما را به خطر بیندازد و با توجه به لزوم کاهش خروج از خانه و مراجعه به مراکز درمانی ممکن است در دزبادی به علت خراب شدن دندان‌ها گریبانگیر شما شود.

منبع: آنا

متخصصان تغذیه و رژیم درمانی عقیده دارند که ویروس کرونا در دمای بالا از بین خواهد رفت؛ این در حالی است که ممکن است شیرینی به ویروس آلوده نباشد، اما هنگام قرار دادن در جعبه از طریق دست آلوده فرد فروشنده ناقل ویروس شود یا این که خود جعبه از قبل به ویروس کرونا آلوده شده باشد.

در این روزهای کرونایی یکی از مهم‌ترین خوراکی‌هایی که باید از فهرست برنامه غذایی تان حذف کنید، شیرینی جاتی مانند نوشابه، قند، شکر و... است؛ چرا که استفاده از آن‌ها باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن خواهد شد و با توجه به شرایط پیش آمده تنها راه مقابله با آلودگی تقویت سیستم ایمنی بدن و رعایت اصول بهداشتی است.



## بهداشت

## علت جوش پیشانی و روش‌های درمان

### مارال مرادی

خبرنگار

### بانوان

جوش‌ها تغییراتی پوستی هستند که می‌توانند به شکل‌های جوش سرسفید، جوش سرسیاه، کورک و کیست ظاهر شوند.

● **عواملی که باعث می‌شود پیشانی جوش بزند عبارت است از:**

✓ تغییرات هورمونی

✓ استرس

✓ استفاده از داروها

✓ شست و شو نکردن منظم موها و صورت

### ● درمان جوش پیشانی

نوع درمان هر جوش، به شدت شیوع آن بستگی دارد. ژل‌ها، صابون‌ها، لوسیون‌ها و کرم‌های بسیاری برای درمان جوش وجود دارند.

ممکن است که درمان کامل جوش چند هفته زمان ببرد، پس بهتر است صبور باشید و درمان را ادامه دهید. همچنین ممکن است که برخی افراد در مراحل اولیه درمان، دچار عوارض جانبی خفیفی مثل ناراحتی و مشکل پوستی شوند.

### ● روش‌های مؤثر برای درمان جوش پیشانی

**آلئوئه‌ورا:** روغن آلئوئه‌ورا ی خالص را به طور مستقیم به پیشانی خود بزنید.

**روغن درخت چای:** چند قطره از آن را در آب مخلوط کنید و با پنبه روی پیشانی خود بزنید.

**سرکه سیب:** سرکه سیب رقیق و آب را با نسبت یک چهارم به سه چهارم ترکیب کنید و با پنبه روی پیشانی خود بمالید.

**لیموی آب لیمو:** با استفاده از پنبه به طور مستقیم آن را روی پیشانی خود بمالید.

**روی (زنک):** شما می‌توانید روی را به عنوان مکمل غذایی و به صورت خوراکی مصرف کنید. مصرف روی به بهبود پوست شما کمک می‌کند.

همچنین می‌توانید با ترکیب کردن مواد زیر یک ماسک خانگی درست کنید و در طول شب روی صورت خود بگذارید:

✓ دو تا سه قاشق چای خوری ژل آلئوئه‌ورا را با سه تا چهار قطره روغن درخت چای ترکیب کنید؛ ماسک را تا صبح روی صورت خود بگذارید؛ صبح صورت خود را بشوید؛ این روند را تا زمان از بین رفتن جوش‌ها ادامه دهید.

✓ استفاده از عسل هم برای درمان جوش بسیار مفید است.

### ● پیشگیری از ایجاد جوش

مراقبت‌های بهداشتی بهترین راه برای پیشگیری از ایجاد جوش‌های پیشانی است.

بعضی از جوش‌ها، به خصوص جوش‌های دوران بلوغ اجتناب‌ناپذیرند، در این حالت شست‌وشوی منظم از شیوع بیشتر آن‌ها جلوگیری می‌کند.

### ● دیگر روش‌های پیشگیری

✓ از پوشیدن کلاه‌های تنگ یا لباس‌های دیگری که پیشانی را می‌پوشانند خودداری کنید.

✓ از مواد آرایشی که به پوست آسیب می‌زند استفاده نکنید.

✓ با استفاده از ماسک لایه بردار صورت پوست‌تان را تمیز کنید.

✓ از دست زدن، خراشیدن یا کشیدن جوش پیشانی اجتناب کنید.

✓ قبل از خواب هر نوع آرایشی را از صورت خود پاک کنید.

✓ بعد از ورزش یا هر فعالیتی عرق‌های پیشانی خود را بشوید.

✓ در طول روز مرتب دست‌های خود را بشوید.

✓ برای مدت طولانی زیر نور آفتاب نمانید.

منبع: medicalnewstoday

## زیبایی

## نگهداری از موها با رنگ فانتزی

رنگ موی فانتزی با رنگ موی معمولی فرق دارد به همین دلیل برای رنگ کردن مو با رنگ‌های فانتزی باید از روش خاصی استفاده کنید.

در ادامه به نکاتی درباره این رنگ موها و نحوه نگهداری از موهای رنگ شده می‌پردازیم:

- ✓ رنگ کردن موها با رنگ‌های فانتزی مراحل سخت‌تری نسبت به رنگ‌های معمولی دارد و بار عایت برخی نکات می‌توانید بدون آسیب رسیدن به موها، آن‌ها را با رنگ‌های فانتزی رنگ کنید.
- ✓ با آب خیلی داغ موها را نشوید.
- ✓ موها را تا ۲۴ ساعت بعد از رنگ نشوید.
- ✓ از شست‌وشو مکرر استفاده کنید.
- ✓ موها را در معرض آفتاب نباشد.
- ✓ از شامپوهای دارای آمونیاک استفاده نکنید.