



بیشتر بدانیم

«عفونت خونی نوزادی» نتیجه چاقی مادر

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد چاقی مادر، نوزادان را در خطر عفونت خونی نوزادی قرار می‌دهد. به گزارش شینهوا، براساس مطالعه‌ای که در وب‌سایت دانشگاه میشیگان (UM) منتشر شد، با چاقی مادر خطر ابتلا به سپسیس باکتریایی نوزادی در اوایل تولد افزایش می‌یابد.

محققان متغیرهایی از جمله سن مادر، کشور مبدأ، سطح تحصیلات و سیگار کشیدن در دوران بارداری و سال زایمان را در نظر گرفتند. عفونت خونی به معنای پاسخ بدن به عفونتی است که در کل خون و بافت‌ها انتشار یافته است.

بدن یک سری پاسخ‌های التهابی در برابر عفونت از خود نشان می‌دهد که بتواند آن را کنترل کند اما از طرف دیگر ممکن است این پاسخ‌ها به خود بدن نیز آسیب برساند. عفونت خونی یک حالت کاملاً جدی به شمار می‌آید.

پزشکی

دانستنی‌هایی درباره دندان‌های پر شده

بسیاری از ما تصور می‌کنیم دندان پر شده نیازی به مراقبت ندارد در حالی که پر کردن دندان پایان مراقبت از آن نیست



در ابتدا بهتر است دندان‌ها را با موادی که سازگاری بیشتری با بافت دهان و دندان دارد پر کنید و خوراکی‌های سفت را با دندان پر شده نشکنید.

در ادامه به افرادی که دندان پر شده دارند توصیه‌هایی شده است که بهتر است مطالعه کنید:

فرایند پر کردن دندان

قبل از پر کردن خرابی‌ها، دندان پزشک دندان، لثه و پوست اطراف دندان‌تان را بی‌حس خواهد کرد تا از درد ناراحتی در طول روند درمان جلوگیری شود سپس، پوسیدگی دندان را خالی می‌کند که این فرایند فقط چند دقیقه طول می‌کشد. زمانی که کارتان تمام شد، احتمالاً دهان شما برای چند ساعت دیگری بی‌حس خواهد ماند.

انواع پرکننده‌های دندان

انواع پرکننده‌های دندان برای پر کردن آن مورد استفاده قرار می‌گیرد و همه آن‌ها مزایا و معایبی دارند.

انواع پرکننده‌های دندان شامل طلا، آمالگام (ترکیبی از جیوه، نقره و فلزات دیگر)، مواد کامپوزیت رنگ دندان، چینی و نوع خاصی از شیشه است. استفاده از آن‌ها به هزینه و اهمیت به زیبایی شما بستگی دارد.

ممکن است پس از پر کردن دندان، حساسیت و درد تجربه کنید، اما این ناراحتی باید فروکش کند.

چه زمانی باید پرکننده دندان را تعویض کرد؟

پرکننده‌های دندان می‌تواند چندین سال بماند اما گاهی ممکن است در طی سال‌ها با جودن از بین برود. اگر دندان قروچه می‌کنید، باید زودتر پرکننده‌های دندان‌تان را تعویض کنید.

اگر متوجه علائم سایش روی دندان‌هایتان شدید، مانند ترک یا مناطق خراب شده، به دندان پزشک مراجعه کنید که جای پرشدگی‌ها را هر چه زودتر جایگزین کنید. ادامه جودن با یک پرشدگی آسیب دیده می‌تواند باعث ترک دندان و به ترمیم بیشتر و خراب‌تر شدن دندان منجر شود.

اگر پوسیدگی دندان بیشتری در اطراف یک پرشدگی ایجاد شود، دندان پزشک شما ممکن است به جای یک حفره ثانویه دندان را با یک تاج تعمیر کند. گاهی ممکن است دندان پر شده یا دندان‌های کناری عفونت کند و نیاز به جراحی پیدا کنید.

در این شرایط حفره‌ای کنار پرشدگی ایجاد شده است که باید هر چه سریع‌تر پر شود. طول عمر و مدت زمان پر شدن دندان بستگی به ماده‌ای که در آن به کار رفته است دارد.

تشخیص تب یا آسیب به مغز؟

«تب» به عنوان یکی از مهم‌ترین علائم کرونا شناخته می‌شود به همین دلیل استفاده از تب‌سنج‌ها افزایش یافته بنابراین لازم است نکاتی را در این باره بدانیم



مهدیس مرادیان | خبرنگار

دانستنی‌ها

میزان تب برای ویروس کرونا براساس روش اندازه‌گیری در قسمت‌های مختلف بدن به این صورت است؛
پیشانی درجه تب ۳۸/۵ و بالاتر از آن، زیر زبان ۳۸/۵ و بالاتر از آن، زیر بغل ۳۷/۸ و بالاتر از آن که این درجه بر حسب سانتی‌گراد است. اندازه‌گیری تب نیاز به وسیله‌ای دارد تا کمترین امکان تماس و انتقال ویروس را بر ایمان فراهم کند. به همین منظور تب‌سنج غیرلمسی مادون قرمز بهترین گزینه است اما آیا استفاده از این وسیله برایمان ضرر ندارد؟ در ادامه به بررسی این موضوع می‌پردازیم:

انواع تب‌سنج

انواع تب‌سنج شامل تب‌سنج دیجیتال قابل استفاده در دهان، زیر بغل و گوش، دماسنج‌های نوار پلاستیکی، دماسنج گوش الکترونیکی و دماسنج شیشه‌ای و جیوه‌ای هستند که همگی باید با سطح مد نظر در تماس باشند اما تب‌سنج‌های لیزری (مادون قرمز) غیرتماسی هستند و به علت کاهش خطر انتقال ویروس بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند اما برخی ادعا می‌کنند اشعه مادون قرمز ساطع شده از این تب‌سنج‌ها به بخشی از مغز آسیب می‌رساند. در ادامه صحت این ادعا را بررسی می‌کنیم.

چرا استفاده از دماسنج لیزری پیشنهاد می‌شود؟

این نوع دماسنج‌ها بیشتر در مراکز درمانی یافت می‌شود و یک دلیل آن هم کارایی بالایشان است این تب‌سنج از طریق لیزر با کمی فاصله روی پیشانی قرار می‌گیرد و پس از یک تا ۳ ثانیه درجه حرارت بدن را نشان می‌دهد. خوبی این تب‌سنج این است که با پوست ارتباط مستقیم برقرار نمی‌کند و می‌توان به راحتی در افراد مختلف بررسی دما را انجام داد. تحقیقات نشان داده است در صورت استفاده صحیح، دماسنج‌های مادون قرمز یا بدون

پیشانی‌های مادون قرمز بدن (IR) را جذب و آن را به گرم‌تبدیل می‌کند. هرچه جسم گرم‌تر باشد میزان خوانایی دستگاه هم بیشتر می‌شود.

تب‌سنج لیزری و آسیب به مغز

مدتی است اخباری منتشر شده که ادعا می‌کند «دماسنج‌های مادون قرمز که برای اسکن دمای بدن بدون تماس مستقیم در نزدیکی پیشانی قرار می‌گیرد، نور مادون قرمز را به طور مستقیم به غده صنوبری مغز می‌فرستد و آن را در معرض تابش مضر قرار می‌دهد».

غده صنوبری یک غده کوچک در میان

مغز است که هورمون ملاتونین و ماده شیمیایی به نام سروتونین تولید می‌کند و به طور عامیانه «چشم‌سوم» نامیده می‌شود. به گفته دکتر «هاریس سایر» مدیر

نحوه کار تب‌سنج لیزری چگونه است؟

تب‌سنج لیزری در واقع نوعی ترمومتر مادون قرمز است که بر اساس جنب‌وجوش مولکول‌های هوا یا اجسام یا دمای بالا

نوعی انرژی مادون قرمز تولید می‌کند که توسط ترمومتر لیزری یا تب‌سنج لیزری جذب و به سیگنال‌های الکتریکی تبدیل می‌شود. ترمومتر لیزری با اندازه‌گیری انرژی تمام اجسام و تبدیل آن به سیگنال الکتریکی دما را روی صفحه نمایش نشان می‌دهد. دماسنج‌های مادون قرمز دستی با کمک لنز تابش مادون قرمز بدن (IR) را جذب و آن را به گرم‌تبدیل می‌کند. هرچه جسم گرم‌تر باشد میزان خوانایی دستگاه هم بیشتر می‌شود.

تب‌سنج لیزری و آسیب به مغز مدتی است اخباری منتشر شده که ادعا می‌کند «دماسنج‌های مادون قرمز که برای اسکن دمای بدن بدون تماس مستقیم در نزدیکی پیشانی قرار می‌گیرد، نور مادون قرمز را به طور مستقیم به غده صنوبری مغز می‌فرستد و آن را در معرض تابش مضر قرار می‌دهد».

غده صنوبری یک غده کوچک در میان

به بسیاری از بافت‌ها آسیب برساند، اما این در خصوص دماسنج‌ها صادق نمی‌کند. «به گفته وی، سنسور دماسنج فقط تابش الکترومغناطیسی ساطع شده توسط کاربر را اندازه‌گیری می‌کند و آن را تولید نمی‌کند.

ملاحظات استفاده از این تب‌سنج‌ها

مرکز ملی اطلاعات و فناوری در بررسی دقیق‌تر، نحوه محل استفاده از این تب‌سنج‌ها را با توجه به پوشش سر، محیط و موقعیت روی پیشانی در دمای اعلام شده متفاوت دانست. همچنین خطر شیوع بیماری بین شخصی که از دستگاه استفاده می‌کند و شخصی که مورد ارزیابی قرار می‌گیرد به علت کم بودن فاصله افزایش می‌یابد. افراد قبل از این که بخواهند از دماسنج استفاده کنند حتماً دست‌های خود را با آب و صابون به مدت ۳۰ ثانیه بشویند، سپس تب‌سنج خود یا دیگران را بسنجند. افراد باید از دماسنج ضدعفونی‌شده استفاده کنند و به خصوص در دماسنج‌های لمسی این نکته را لحاظ کنند. زیرا بیشترین تماس در این نوع تب‌سنج‌ها وجود دارد. افرادی که می‌خواهند دمای بدن خود را بسنجند ۵ دقیقه قبل از سنجش دما، خوراکی و نوشیدنی میل نکنند.

غذای اصلی

آش زرشک پاک‌کننده کبد

مواد لازم برای ۴ نفر

- برنج نیم‌کوب - نیم پیمانه
- آب زرشک - ۶ قاشق غذاخوری
- بلغور گندم - یک پیمانه
- پیاز - یک عدد بزرگ
- لوبیا سفید - یک پیمانه
- سبزی آش خرد شده - ۵ پیمانه
- آب غوره، روغن کنجد، نمک، فلفل،
- زر دچوبه، زنجبیل - به میزان لازم



- حبوبات را از قبل خیس می‌کنیم، لوبیا سفید را با آب و زردچوبه کاملاً می‌پزیم.
- بلغور گندم، برنج و سبزی آش را به همراه کمی نمک، فلفل و زنجبیل، می‌پزیم و به لوبیا اضافه می‌کنیم.
- پیاز را با کمی روغن کنجد، کمی زردچوبه و ادویه‌تفت می‌دهیم و به آش می‌افزاییم. آب زرشک را کمی قبل از پخت کامل آش، به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم غذا با حرارت ملایم بجزد.
- می‌توانیم موقع صرف غذا از آب غوره استفاده کنیم.

بهداشت

معرفی روش‌های کلینیکی مراقبت از پوست

فاطمه قاسمی

مترجم

سلامتی و زیبایی پوست صورت در میان خانم‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با در نظر گرفتن این واقعیت که پوست بی‌عیب و نقص جوانی خواه ناخواه با گذر عمر دستخوش تغییرات می‌شود، باید در کنار مراقبت‌های خانگی پوست، از مراقبت‌های کلینیکی زیر نظر متخصص پوست و با استفاده از تجهیزات پیشرفته هم کمک بگیریم. با ذکر این توضیح که همچنان توصیه ما روش‌های خانگی و کم‌هزینه‌ای است که پیش از این در این ستون معرفی کردیم؛ در این مطلب با برخی روش‌های کلینیکی رایج به‌طور خلاصه آشنایی شویم:

فیشیال

با همین یک روش از چند روش مراقبتی دیگر هم بهره خواهیم برد. فیشیال شامل مراحل پاک‌سازی پوست از آلودگی‌ها، لایه‌برداری، تخلیه منافذهای پوستی از چربی و سلول‌های مرده، ماساژ صورت و گردن و در نهایت گذاشتن ماسک است. در صورت داشتن پوستی چرب که مستعد جوش و آکنه است، هر دو هفته یک بار نیاز به فیشیال پوست دارید تا زمانی که مشکل پوستی‌تان رفع شود یا کاهش یابد. در صورتی که پوست‌تان ترکیبی از خشک و معمولی یا طبیعی است، ماهی یک بار فیشیال پوست کافی است.

هیدرودرمی

آفتاب سوختگی، رژیم‌های غذایی و مراقبت‌های نادرست از پوست باعث خشکی، پوسته‌پوسته شدن، چروک زدن و ریس، بروز لکه‌های تیره و کمبود هیدروژن پوست می‌شود. این خشکی تنها با مرطوب‌کننده‌ها رفع نمی‌شود و برای تأمین هیدروژن مورد نیاز پوست باید از هیدرودرمی کمک گرفت. هیدرودرمی با آب‌رسانی پوست روشی است که باعث از بین رفتن سلول‌های مرده خارج‌ترین لایه پوست می‌شود. در همین لایه خطوط ریز و چروک‌ها شکل می‌گیرند. آب‌رسانی پوست، سلول‌های مرده را از بین می‌برد و باعث بهبود ظاهر فرد از بین رفتن خطوط و چین و چروک‌ها می‌شود. این روش معمولاً در پنج مرحله انجام می‌شود و طی آن با کمک آب، اکسیژن و گاهی با گازهای پزشکی دیگر پوست با سرعت زیادی شست و شوداده می‌شود.

پیلینگ

همان لایه‌برداری سطحی پوست است و برای افرادی که سطح پوست ناصاف، جوش، اسکار، التهاب یا کک و مک دارند مناسب است. بسته به نوع نیاز پوست، لایه‌برداری به روش شیمیایی، مکانیکی یعنی استفاده از دستگاه‌های تراشنده یا با لیزر انجام می‌شود. در حین لایه‌برداری با جدا کردن لایه سطحی، پوست صورت روشن‌تر می‌شود. این فرایند موجب می‌شود محصولات مراقبتی مانند کرم، سرم و... در عمق بیشتری از پوست نفوذ کند و عملکرد بهتری داشته باشد. بهترین فصل برای انجام این روش، پاییز، زمستان یا اوایل بهار است زیرا اشعه خورشید بی‌رمق‌تر است. برای طراوت مداوم پوست هر ۳۶ ماه یک بار این روش توصیه می‌شود.

نکته: بهتر است برای استفاده از هر یک از روش‌های مراقبت پوست، از یک متخصص باتجربه کمک بگیرید.

منبع: salamatonline24، clinicsibesorkh

پیشنادهای خوراکی برای روزهای کرونایی پاییزی

با تغییر هر فصل می‌توان با کمی تغییر در شیوه غذایی خود از بیماری‌های فصلی در امان ماند

کدو حلوائی

مصرف کدو حلوائی منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و آن هم به دلیل وجود ویتامین سی و فیبر موجود در آن است.

شلغم

این ریشه خوراکی منبع عالی از ویتامین‌های آ و کا و همچنین اسید فولیک است.

گریپ فروت

بیش از ۷۵ درصد ویتامین سی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و منبع غنی از لیکوپن است.

تره فرنگی

تره فرنگی نیز از خانواده پیاز است که سرشار از ویتامین کا و آنتی‌اکسیدان است و مصرف آن خاصیت ضدسرطانی دارد.

بادمجان

منبع خوبی از فیبر و سرشار از بتاکاروتن، ویتامین‌ها و مواد معدنی به ویژه بتاسیم و ویتامین ب۶، ویتامین سی و منگنز است.

انار

مصرف انار می‌تواند منجر به جلوگیری از آسیب‌های گردش خون با کاهش تجمع چربی‌های مضر در عروق شود.

کلم بروکلی

روی موجود در این سبزی باعث جلوگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شود.