



بهداشت

نظافت ضروری ۶ نقطه‌از بدن

بعضی از نقاط بدن به دلیل این که در معرض دید ما قرار ندارند معمولاً برای نظافت به چشم نمی آیند. به همین دلیل در این مطلب نحوه نظافت و شست و شوی این قسمت‌ها از بدن را یادآوری می‌کنیم:

۱- ناف

حدود ۲۳۶۸ گونه باکتری فقط در ناف شکم ما زندگی می‌کنند. یک پنبه را به مقداری الکل آغشته‌و از آن برای تمیز کردن قسمت‌های داخلی ناف استفاده کنید.

این کار را چند بار تکرار کنید.

۲- گوش

چند قطره روغن بچه یا گلیسرین داخل گوش بریزید. پس از یک یا دو روز، به آرامی با استفاده از قطره‌چکان یا سرنگ آب نسبتاً گرم را در گوش بریزید و سر خود را به‌طرف دیگر برگردانید تا آب آن خارج شود. گوش خود را با حوله پاک کنید. (با پزشک مشورت کنید)

۳- زبان

زبان شما باید به تعداد دفعات تمیز شدن دندان‌ها تمیز شود. یک لیسه (خراشنده) را روی زبان خود قرار دهید و به آرامی با کمی فشار آن را به جلو بیاورید.

۴- آرنج

هفته‌ای یک یا دو بار از هر نوع اسکرابی حتی سفیدآب و کیسه استفاده کنید؛ اما نکته اصلی این است که به آرامی با حرکت دورانی آرنج‌ها را مالش دهید.

۵- پوست سر

قبل از استفاده از شامپو، موهای خود را کاملاً بشوید.

شامپوی روزانه خود را با کمی آب رقیق کنید و کف سر را بشوید و دوباره کل موهای خود را با شامپوی رقیق شده بشوید.

۶- صورت

برای شست و شوی صورت از پاک‌کننده ملایم همراه با آب و ولرم استفاده کنید.

۷- شست‌ن پشت

برای اطمینان از انجام در دست آن، از برس دسته‌دار بلند مخصوص شست و شوی پشت استفاده کنید.

اگر در ناف یا سایر قسمت‌های بدن خود پیرسینگ دارید، برای تمیز کردن آن قسمت از آب نمک رقیق و ولرم استفاده کنید.

خوراکی‌هایی که به رفع مشکلات دندان کمک می‌کند

مصرف بسیاری از خوراکی‌ها می‌تواند به داشتن یک لبخند زیبا کمک کند



پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

یکی از توصیه‌های همیشگی دندان پزشکان این است که قند یا آب نبات نخورید. درست است که پرهیز از خوردن آب نبات می‌تواند برای سلامت دندان‌ها مفید باشد اما بخش خوب ماجرا این جاست که مصرف بسیاری از خوراکی‌ها هم می‌تواند به داشتن دندان‌ها و لثه‌های سالم، جلوگیری از پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه و همچنین داشتن یک لبخند زیبا کمک کند. برای شناختن این خوراکی‌ها با ما همراه باشید.

● شکلات تلخ

شکلات تلخ (شکلات‌های با ۷۰ درصد به بالا از کاکائو، نه شکلات شیری مملو از قند) به دلیل داشتن ترکیبی به نام CBH که در آزمایش‌های حیوانی نقش آن در کمک به سخت شدن مینای دندان ثابت شده، یک خوراکی فوق‌العاده برای دندان‌هاست و آسیب‌پذیری دندان‌ها در برابر پوسیدگی را کاهش می‌دهد.

● پنیر

چیزی که پنیر را به یک غذای فوق‌العاده برای دندان‌ها تبدیل می‌کند، توانایی آن در مقابله با فرسایش اسیدی دندان است. هر بار که شما یک وعده غذایی شامل نان، شیرینی، مرکبات یا نوشابه مصرف می‌کنید، دندان‌ها پتان در معرض مقادیر زیادی اسیدهای ایجاد کننده پوسیدگی قرار می‌گیرد. خوردن پنیر بعد از غذا می‌تواند اسید به جا مانده از وعده غذایی را خنثی کند.

● مواد غذایی تخمیر شده

باکتری‌های سالم موجود در خوراکی‌های تخمیر شده مانند کلم ترش، کفیر تأثیرات مثبتی بر سلامت دستگاه گوارش دارد که در نهایت بر سلامت دندان‌ها تأثیر می‌گذارد.

● ماهی سالمون

ماهی‌های چرب منبع بسیار خوبی از ویتامین D هستند که به دندان‌ها و لثه‌های شما اجازه می‌دهد

فوائد کاملی از کلسیمی که همراه با غذاها مصرف کرده‌اید، دریافت کنید. مصرف روزانه مکمل ویتامین D هم یکی دیگر از راه‌های عالی کمک به سلامت دندان‌هاست.

● پریتقال

از آن جایی که مرکبات حاوی ترکیبات اسیدی هستند شاید مفید بودن آن‌ها برای دندان‌ها کمی عجیب به نظر برسد اما باید توجه داشت که ویتامین C موجود در مرکبات، رگ‌های خونی و بافت همبند را تقویت و با کاهش التهاب، روند پیشرفت بیماری‌های لثه را کند می‌کند. توجه داشته باشید که حداقل تا نیم ساعت بعد از خوردن مرکبات و دیگر مواد غذایی اسیدی مسواک نزنید.

● آب

۹۹/۵ درصد بزاق دهان از آب تشکیل شده است. کمبود آب بدن می‌تواند با افزایش دادن غلظت بزاق باعث خرابی دندان‌ها شود. سطح مناسب آب در بزاق برای تجزیه مناسب غذا، خنثی سازی اسیدهای تولید شده توسط باکتری‌ها و جلوگیری از پوسیدگی دندان ضروری است. افزون بر این، نوشیدن آب با شست و شوی باقی مانده مواد غذایی در دهان به کاهش تشکیل پلاک کمک می‌کند.

● میوه‌ها و سبزیجات

اگر مسواک دم‌دست ندارید، میوه‌ها و سبزیجات حاوی فیبر بالا می‌توانند بهترین گزینه جایگزین باشند. فیبر

بالای میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر این که به طور طبیعی دندان‌ها را مسواک می‌زند، تحریک کننده ترشح بزاق و کاهش دهنده تشکیل پلاک هم هست. محتوای زیاد آب در میوه‌ها و سبزیجات ترد و آبدار به جبران محتوای قند آن‌ها کمک می‌کند.

● بادام زمینی

چربی‌های موجود در بادام زمینی دندان‌ها را می‌پوشاند و از آن‌ها در برابر اسید محافظت می‌کند. بادام زمینی همچنین می‌تواند میکروب‌های دهان را از بین ببرد.

● چای سبز و سیاه

پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز و سیاه، از بین برنده باس رکوب کننده باکتری‌های عامل ایجاد پلاک هستند. باکتری‌ها از قندهای موجود در دهان شما تغذیه و سپس اسیدهای از بین برنده مینای دندان از خود ترشح می‌کند. مصرف چای حداقل نیم ساعت بعد از غذا گزینه خوبی برای از بین بردن این باکتری‌هاست. پلی‌فنول‌های موجود در چای همچنین دارای خاصیت ضدپوسیدگی دندان هستند.

● جگر گاو

اندام‌های حیوانی منابع غنی از ویتامین‌های محلول در چربی A، D و K2 و همچنین بسیاری از مواد مغذی دیگر مفید برای دندان‌ها هستند که در مواد غذایی دیگر یافت نمی‌شوند.

منبع: askthedentist.com

سلامت

بررسی ۴ بیماری که بدن زنان در برابر آن‌ها مقاوم‌تر عمل می‌کند

مهدیس مرادیان

خبرنگار

بانوان اغلب در خانواده وظایف زیادی را به دوش می‌کشند علاوه بر آن سختی‌های گذراندن عادت ماهیانه، مسئولیت‌های دوران بارداری، زایمان و انجام وظایف مادری، همه می‌تواند آن‌ها را از لحاظ جسمی و روحی آسیب‌پذیرتر کند؛ این‌ها در حالی است که زنان همواره در معرض ابتلا به بیماری‌های خاص جنسیتشان به خصوص سرطان‌های سینه، تخمدان، رحم و... هستند اما نکته امیدوار کننده این جاست که طبق آمار جهانی، زنان به‌طور متوسط پنج سال بیشتر از مردان عمر می‌کنند. همچنین بیماری‌هایی وجود دارد که در صد شیوع‌شان در مردان نسبت به زنان بیشتر است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

۱) پارکینسون

طی مطالعات صورت گرفته در نقاط مختلف جهان، مردان حدود یک و نیم برابر زنان به این بیماری مبتلا می‌شوند. متخصصان دریافته‌اند وجود هورمون استروژن در زنان از آن‌ها در برابر آسیب به رشته‌های عصبی محافظت می‌کند. آن‌ها همچنین اذعان داشتند علایمی مانند خستگی مفرط و مزمن در بیماران زن مبتلا به پارکینسون، شدیدتر است در حالی که لرزش در مردان مبتلا به این بیماری بیشتر نمود پیدا می‌کند.

۲) سرطان کبد

مردان حدود سه برابر بیشتر از زنان به "هپاتوسلولار کانسر" که شایع‌ترین نوع سرطان کبد است دچار می‌شوند. در مطالعه‌ای جداگانه که توسط محققان دانشگاه بولونیا در ایتالیا انجام شد، نرخ ابتلای مردان به سیروز کبد و سرطان کبد سه برابر بیشتر از زنان بود. خبر دیگر این که زنان مبتلا به سرطان بدخیم کبد بیشتر از مردان مبتلا به همان نوع سرطان عمر می‌کنند.

۳) بیماری مری بات

پدیده شایعی که در این بیماری رخ می‌دهد همان برگشت اسید معده به سمت بالا و داخل مری است. که طی آن سلول‌های مری دچار تغییر می‌شوند. نسبت ابتلای مردان به این بیماری که مقدمه شروع سرطان مری است دو برابر بیشتر از زنان است. دکتر امانوئل آرنبی متخصص گوارش در دانشگاه نگراس می‌گوید: «با توجه به این که برگشت اسید از معده به داخل مری یعنی "حالت ترش کردن" و اسپاسم مری در مردان شایع‌تر از زنان است می‌توان ادعا کرد هورمون‌های زنانه در مصون نگه داشتن زنان از این بیماری نقش دارد. همچنین در کل به‌نظر می‌رسد در پیچه فوقانی معده در زنان قوی‌تر است که احتمال برگشت اسید از معده به داخل مری را کم می‌کند.»

۴) سرطان‌های پوستی سر و گردن

احتمال ابتلای زنان به سرطان سلول‌های سنگفرشی سر و گردن یک سوم مردان است. شواهد حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و سیگار کشیدن از جمله مهم‌ترین عوامل موثر در ابتلا به این نوع سرطان به‌شمار می‌آید که با توجه به شاغل بودن بیشتر مردان، در این جنس شایع‌تر است. برخی از مطالعات نشان داده احتمال ابتلا به این نوع سرطان در زنان سیگاری نسبت به مردان سیگاری کمتر است که می‌تواند به دلیل نقش محافظتی هورمون‌های زنانه به‌خصوص استروژن و پروژسترون در زنان باشد.

منبع: Rodalehealth

پزشکی

چه زمان باید به شنیدن صدای تپش قلب حساس شویم؟

تپش قلب می‌تواند ناگهانی باشد و در برخی مواقع فرد از هوش می‌رود و سرگیجه و سیاهی چشم دارد و صدای قلب رami شنود؛ در این حالت‌ها بیمار باید به پزشک مراجعه کند تا دلیل این تپش مشخص شود.

در توصیف «آنژین صدری»، باید گفت: فرد در حال راه رفتن درد قفسه سینه و درد در سدل دارد که به دست‌ها هم انتشار می‌یابد. اگر این درد بیش از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد باید به سکنه قلبی فکر کرد.

برخی دردها نقطه‌ای و لحظه‌ای هستند، این دردها بیماری قلبی نیستند و با غذا خوردن تشدید می‌شوند؛ اما دردهای سکته قلبی در حین استراحت و دردهای آنژین صدری در هنگام فعالیت رخ می‌دهد. استفاده از دخانیات مثل سیگار و قلیان، فشار خون بالا، قند، چربی خون بالا، کم‌ تحرکی، وزن بالا، سابقه فامیلی و استرس، باعث افزایش ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود و باید از آن‌ها دوری کرد. تپش می‌تواند ناگهانی باشد. در برخی مواقع قلب در یک دقیقه حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ بار می‌تپد؛ یا فرد از هوش می‌رود و سرگیجه و سیاهی چشم دارد و در برخی مواقع صدای قلبمان را می‌شنویم؛ به هر ترتیب بیمار باید به پزشک مراجعه کند تا با گرفتن شرح حال و نوار قلب دلیل این تپش مشخص و برای آن داروی لازم تجویز شود.

آشپزی من

غذای اصلی

پاستا با پنیر و سیر سوخاری

- ۶- نصف فنجان از آب پاستا را نگه دارید.
- ۷- یک ظرف کم عمق به اندازه ۳۲ * ۲۲ سانتی متر را با کره چرب کنید.
- ۸- کره را روی حرارت ذوب کنید و آرد را با کره تفت دهید.
- ۹- سپس سیر له شده را به آن اضافه و مخلوط کنید.
- ۱۰- حدود یک تا ۳ دقیقه تفت دهید تا آرد طلایی شود.
- ۱۱- شیر را به آرد اضافه کنید و به مدت ۳ دقیقه مدام هم بزنید تا به جوش آید.
- ۱۲- سپس پنیرها، پودر خردل، نمک و فلفل را اضافه و کاملاً مخلوط کنید.
- ۱۳- ماکارونی و آبی را که نگه داشته بودید به ترکیب اضافه و مخلوط کنید.
- ۱۴- سپس ترکیب را به طرف پخت منتقل کنید و خرده‌های نان را روی آن بپاشید.
- ۱۵- در نهایت آن را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر بگذارید تا کاملاً طلایی و برشته شود.

- تهیه خرده‌های نان رویه پودر نان و پیاز چه خرد شده را به مدت یک تا ۲ دقیقه با کره کمی تفت دهید تا تست شود سپس آن‌ها را کنار بگذارید.
- تهیه پاستا و سس ۱- فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود.
- ۲- پوته سیر را بشوید و خشک کنید. (پوته باید کامل باشد)
- ۳- یک سوم بالای پوته سیر را برش بزنید و به همراه بقیه سیر داخل فویل بگذارید. روی آن روغن زیتون، نمک و فلفل بزنید و در فویل بپیچانید و به مدت ۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا کباب شود.
- ۴- بعد از پخت با فشار دست از قسمت پایین پوته، حبه‌های سیر را از پوست جدا و با چنگال آن‌ها را پوره کنید.
- ۵- پاستا را در یک قابلمه آب نمک در حال جوش نیم‌پز و آب کش کنید.



- کره - ۸ قاشق غذاخوری
- آرد - ۶ قاشق غذاخوری
- شیر - ۵ فنجان
- پنیر چداررنده شده - یک و نیم فنجان
- پنیر پارمسان رنده شده - نصف فنجان
- پودر خردل - نصف قاشق چای خوری
- نمک - یک و نیم قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه - یک قاشق چای خوری

مواد لازم برای خرده‌های نان رویه

- کره - ۴ قاشق غذاخوری
- خرده نان - ۲ فنجان
- ساقه پیاز چه خرد شده - ۳ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای پاستا و سس

- سیر - یک پوته
- روغن زیتون - به مقدار لازم
- پاستا - ۴۵۰ گرم

آنتی کرونا

بهترین روش تشخیص علایم کرونا در کودکان



بینی و سرفه به‌طور گسترده در کودکانی که تست کروناپشان منفی بود هم مشاهده شد. با وجود این، علایمی مانند حالت تهوع هفت برابر بیشتر و از دست دادن حس بویایی و چشایی سه برابر بیشتر از دیگران در کودکان مبتلا به کرونا دیده شد. محققان می‌گویند بهترین راهکار برای تشخیص ابتلای کودکان به کووید ۱۹ نمونه گیری از بینی است.

محققان کالج سلطنتی لندن اعلام کردند علایم تازه‌ای از ابتلای کودکان به ویروس کرونا را کشف کردند که کاملاً بزرگ سالان متفاوت است. مهم‌ترین یافته‌ها از علایم ابتلای کودکان به کووید ۱۹ نشان می‌دهد علامت رایج از دست دادن اشتهاست. اگر می‌بینید که کودکان تمایلی به خوردن غذا ندارند و از خوردن برخی وعده‌های غذایی طفره می‌روند، این مورد می‌تواند یکی از علایم رایج ابتلا به کرونا در آن‌ها باشد.

دانشمندان کانادایی اعلام کردند نبود علایم ابتلا به کووید ۱۹ در میان کودکان بسیار رایج است. به نقل از دلی میل، میزان خطرناک بودن کووید ۱۹ برای تمامی قشرهایکسان نیست، مردان بیشتر از زنان، افراد با بیماری‌های زمینه‌ای بیشتر از افراد سالم و کهن سالان بیشتر از کودکان و جوانان در معرض خطر قربانی شدن به دلیل ابتلا به کرونا هستند.

تحقیقات جدید دانشمندان کانادایی نشان می‌دهد بیش از یک سوم کودکان مبتلا به ویروس کرونا هیچ علایمی از بیماری از خود نشان نمی‌دهند. ظاهر سالم این کودکان می‌تواند مشکل بزرگی در زمینه انتشار ویروس در جامعه باشد. تشخیص ابتلا به کرونا در کودکان براساس علایم ظاهری بسیار سخت است. در میان کودکان مبتلا به کووید ۱۹ که دارای علایم بیماری بودند، سرفه و آبریزش بینی رایج‌ترین علامت بود. با این حال، در همین تحقیقات آبریزش