



## دهان و دندان

## اقدامات بهداشتی لازم بعد از «کشیدن دندان»



هر زمان که جراحی دندان انجام می‌شود، اولین نکته‌ای که باید رعایت شود، این است که اجازه دهید زخم به درستی بهبود یابد. انجام این دستورالعمل‌های بهداشتی پس از کشیدن دندان، میزان بروز عفونت را کاهش می‌دهد. در ادامه به مواردی برای مراقبت‌های پس از کشیدن دندان اشاره می‌کنیم:

### استراحت کنید

سعی کنید پس از کشیدن دندان استراحت کنید. ورزش نکنید و فعالیت‌های زیاد و سنگین را حداقل تا ۲۴ ساعت آینده انجام ندهید.

### اجازه دهید خون لخته شود

اجازه دهید لخته در محل کشیدگی دندان تشکیل شود و محل را پوشش دهد.

### چای کیسه‌ای

اگر خونریزی به مدت چند ساعت پس از عمل ادامه یابد، سعی کنید یک چای کیسه‌ای مرطوب، روی محل زخم قرار دهید. اسیدتانیک موجود در چای سیاه، به روند لخته شدن کمک می‌کند.

### بسته یخ

بسته یخ را در محلی از صورت تان که جراحی شده است، قرار دهید. این کار برای کاهش تورم انجام می‌شود.

### مصرف خودسرانه دارو ممنوع

از مصرف داروها خودداری نکنید اگر آنتی‌بیوتیک داده شده، باید آن را به طور مرتب مصرف کنید. داروهای ضد درد و ضد التهاب پس از کشیدگی دندان باید مصرف شود این داروها به کاهش درد و تورم کمک می‌کند.

### سیگار نکشید

برای حداقل ۴۸ ساعت پس از کشیدن دندان، سیگار نکشید مواد شیمیایی موجود در سیگار می‌تواند عمل لخته شدن را تحت تأثیر قرار دهد.

### پلافاصله مواد جامد نخورید

پس از کشیدن دندان، غذاهای نرم و مایع مانند سوپ، پوره سیب زمینی، ماست، کوکتل‌های شیرین، اسموتی و ... بخورید.

## داده‌های تصویری

# چه زمانی دردهای ماهیچه‌ای را جدی بگیریم؟

## اختلالات هورمونی، افسردگی، مصرف برخی داروها و ... می‌تواند زمینه درد ماهیچه‌ای را فراهم کند



### پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

دردهای ماهیچه‌ای یکی از مشکلات سلامت رایج است که در بیشتر موارد نگران‌کننده نیست. این دردها در بیشتر موارد پاسخ طبیعی بدن به فعالیت بدنی بیشتر از حد معمول است. وقتی ماهیچه‌ها بیشتر از میزانی که به آن عادت دارند فعالیت کنند یک ماده شیمیایی به نام اسید لاکتیک در آن‌ها تولید می‌شود. تولید این اسید عامل ایجاد دردی است که معمولاً یک یا دو روز ادامه می‌یابد اما گاهی هم ضعف ماهیچه‌ها علامت یک مشکل سلامت جدی‌تر مانند اختلالات هورمونی، عفونت‌ها یا حتی بیماری لایم است. اگر درد عضلانی با گذشت زمان بدتر شود یا بیشتر از دو هفته ادامه یابد، باید علامت یک مشکل در نظر گرفته شود. همچنین اگر دردهای ماهیچه‌ای به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیل مشخصی بروز کند یا کیفیت غیرعادی داشته باشد باید توسط پزشک معاینه شود. در ادامه با هفت مشکل سلامت که می‌تواند باعث دردهای مداوم عضلانی شود آشنا می‌شوید.

### رابدومیولیز

گاهی انجام ورزش‌های شدید می‌تواند منجر به عارضه خطرناکی به نام رابدومیولیز شود. در این عارضه که شامل آسیب و تخریب عضلات اسکلتی است محتویات سلول‌های عضلانی اسکلتی تخریب شده وارد خون می‌شود. در صورت تخریب سریع این سلول‌ها، یک ماده شیمیایی به نام میوگلوبین آزاد و وارد خون می‌شود که آثار سمی بر کلیه دارد و حتی می‌تواند موجب نارسایی کلیوی شود. افرادی که از رابدومیولیز رنج می‌برند دردهای مکرر عضلانی را به ویژه در پشت، ران‌ها و شانه‌ها تجربه می‌کنند. عوارض دارویی، اختلالات متابولیک، فعالیت ورزشی شدید، تشنج و عفونت‌هایی مانند آنفلوآنزا از عوامل ایجاد رابدومیولیز است.

### اختلالات هورمونی

تیروئید کم‌کار و پرکار هر دو می‌تواند فرد را به سمت گرفتگی عضلات سوق دهد. بیماری آدیسون هم که در آن غده فوق کلیه نمی‌تواند هورمون‌های خود را به مقدار کافی تولید کند عامل ایجاد دردهای عضلانی است. این اختلالات با علائم مختلفی از تغییرات رفتاری و تحریک‌پذیری گرفته تا خشکی پوست، ریزش مو و افزایش یا کاهش ناگهانی وزن همراه است.

### فیبرومیالژیا

فیبرومیالژیا یک سندروم در اسکلتی-عضلانی مزمن

است که با دردهای مزمن در سطح گسترده، خستگی و اختلال خواب مشخص می‌شود و علت آن هنوز ناشناخته است. احتمال وقوع درد در نقاطی از بافت نرم، مانند ماهیچه‌ها بیشتر از دیگر نواحی است. سایر علائم بیولوژیکی و روانی فیبرومیالژیا سردرد، افسردگی و اضطراب، به مغزی و مشکل در تمرکز است.

### افسردگی

شاید باور نکنید که یک مشکل سلامت روان مانند افسردگی بتواند دارای علائم جسمی مانند دردهای عضلانی باشد اما دردهای عضلانی و مفصلی از علائم کاملاً شایع افسردگی هستند و گاهی افرادی که به دلیل دردهای عضلانی به پزشک مراجعه می‌کنند در نهایت با تشخیص افسردگی مواجه می‌شوند.

### داروها

درد عضلات ممکن است عارضه جانبی مصرف برخی داروها از جمله استاتین‌ها که برای کاهش سطح کلسترول مصرف می‌شوند باشد. در بیشتر موارد، این عارضه جانبی معمولاً در شش ماه اول پس از شروع مصرف دارو ظاهر نمی‌شود. قطع ناگهانی مصرف داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است منجر به دردهای عضلانی شود که معمولاً طی چند هفته برطرف می‌شود. اگر هنگام مصرف هر دارویی درد عضلانی را تجربه می‌کنید، با پزشک خود مشورت کنید تا با پیشنهاد گزینه‌های دیگر یا تنظیم دوز دارو

عوارض جانبی منفی به حداقل برسد.

### عفونت‌ها

وجود عفونت در جایی از بدن از دیگر عوامل دردهای عضلانی است. جدا از عفونت‌های ویروسی و باکتریایی مانند لایم، آنفلوآنزا و مانند آن، عفونت‌های انگلی مانند تریشینوز یا توکسوپلاسموز نیز می‌تواند خود را با دردهای عضلانی نشان دهد.

یک عفونت باکتریایی نادر به نام پیومیوزیت هم منجر به تشکیل آبسه‌های چرکی در عضله می‌شود و با درد عضلانی همراه است. این شرایط نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارد. بنابراین هیچ‌گاه درد عضلانی مداوم را که با علائم دیگری مانند تب، قرمزی و تورم همراه است نادیده نگیرید.

### آرتروز

ما معمولاً آرتروز را با مفاصل دردناک و سفت مرتبط می‌دانیم، اما مشخص شده است که آرتروز روماتوئید می‌تواند درد و اسپاسم عضلات را هم به همراه داشته باشد. از آن‌جا که عضلات و مفاصل به هم پیوسته هستند، ممکن است التهاب در مفاصل روی عضلات نیز تأثیر بگذارد یا در دو گرفتگی ماهیچه عامل تشدید درد مفاصل باشد. ماساژ دادن و استفاده از کمپرس سرد یا گرم روی ناحیه درد می‌تواند تا حدی باعث تسکین در عضلات شود.

منبع: ba-bamail.com

## زیبایی

## ۶ خوراکی برای داشتن موهای سالم‌تر

مهسا کسنوی  
روزنامه نگار



داشتن موهای سالم و بدون آسیب یکی از دغدغه‌های همیشگی خانم‌هاست. معمولاً موهای خانم‌ها به دلیل رنگ و دکلره‌شدن خشک می‌شود و ما برای احیای مجدد مو مجبور می‌شویم، از انواع ماسک‌ها و نرم‌کننده‌های شیمیایی استفاده کنیم. اما با تغییر در سبک غذایی هم می‌توان موهای درخشان و سالم داشت. در ادامه به معرفی خوراکی‌هایی که برای موهای شما مفید هستند، خواهیم پرداخت.

### ماهی قزل‌آلا برای درخشش مو

ماهی‌ها و به خصوص ماهی قزل‌آلا و ساردین حاوی بخش زیادی از امگا ۳ هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ از جمله چربی‌های مفید برای بدن هستند که خود بدن نمی‌تواند آن‌ها را بسازد و باید از طریق مکمل یا غذا آن را دریافت کند. این چربی‌های مفید به جوان‌سازی پوست و درخشان شدن موهای شما کمک می‌کند.

### رشد موباماست یونانی

ماست یونانی مملو از پروتئین است. همچنین به دلیل داشتن ویتامین B5 و اسید پانتوتیک باعث جریان بهتر خون در پوست سر و رشد موی شود و از این نظر برای جلوگیری از ریزش مو مفید است.

### اسفناج برای موهای شکننده

اسفناج از دسته سبزیجات برگ تیره است که پر از مواد مغذی است. اسفناج دارای ویتامین A، آهن، بتاکاروتن، فولات و ویتامین C است که موهای شما را مرطوب نگه می‌دارد تا خشک نشود و به سلامت پوست سر شما هم کمک می‌کند. پس برای داشتن موهایی مقاوم می‌توانید یک بشقاب سالاد سبزیجات بخورید.

### غلات دشمن ریزش مو

کمبود آهن یکی از دلایل مهم در ریزش مو است. این ماده معدنی مهم را می‌توانید در غلات غنی شده، ماکارونی، سویا و عدس پیدا کنید. گوشت گاو و به خصوص جگر، مقدار زیادی آهن دارند. سبزیجات برگ تیره هم حاوی مقادیر زیادی آهن هست.

### پروتئین و ریزش مو

وقتی به بدن تان پروتئین کافی نرسد موهای شما نمی‌تواند استراحت کند و باعث ریزش آن‌ها خواهد شد. برای جلوگیری از ریزش موی می‌توانید گوشت قرمز، گوشت بوقلمون و گوشت مرغ مصرف کنید.

### سیب زمینی و خشکی مو

سیب‌زمینی حاوی یک آنتی‌اکسیدان، به نام بتاکاروتن است. بدن شما بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند که منجر به محافظت از موهای شما در برابر خشکی و کدری خواهد شد. همچنین غدد موجود در پوست سر شما را تغذیه می‌کند تا مایعی روغنی به نام سبوم ایجاد کند که از خشک شدن مو جلوگیری شود.

## بیشتر بدانیم

## تنگی نفس نشانه وجود چه مشکلاتی در بدن است؟

تنگی نفس یا گرفتگی شدید سینه به ویژه اگر به صورت ناگهانی رخ دهد، نشانه وجود برخی مشکلات جسمی است. فعالیت‌های شدید بدنی، دمای بسیار زیاد یا کم، چاقی شدید و ارتفاع زیاد می‌تواند باعث تنگی نفس در فرد سالم شود علاوه بر این تنگی نفس احتمالاً نشانه یک مشکل پزشکی است.

### دلایل بروز تنگی نفس

بیشتر موارد تنگی نفس به دلیل مشکلات قلب یا ریه‌ها ایجاد می‌شود. قلب و ریه‌ها در رساندن اکسیژن به بافت‌های بدن و از بین بردن دی‌اکسید کربن نقش دارند، بنابراین مشکلات موجود در هر یک از این فرایندها بر تنفس شما تأثیر می‌گذارد. آنفولانسی (واکنش آلرژیک شدید)، آسم، مسمومیت با مونوکسید کربن، تامپوناد قلب (وجود مایعات بیش از حد در اطراف قلب)، بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD) و تشدید آن، بیماری کرونا، حمله قلبی، آریتمی قلب، نارسایی قلبی، ذات‌الریه، خونریزی ناگهانی، گرفتگی راه هوایی فوقانی، سرطان ریه، پلوریت (تحریک غشای اطراف ریه‌ها)، ادم ریوی (مایعات اضافی در ریه‌ها)، فیبروز ریوی (ریه‌های زخمی و آسیب دیده) و فشار خون ریوی.

### چه موقع باید به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت مشاهده علائم زیر و تنگی نفس، باید به پزشک مراجعه کنید:

تورم پا و مچ پا، مشکل در تنفس هنگام خوابیدن به پشت، تب بالا، لرز و سرفه، خس‌خس سینه و افزایش دشواری در تنفس.

مراقبت‌هایی که باید برای جلوگیری از بدتر شدن تنگی نفس انجام دهیم:

۱- ترک سیگار

۲- خودداری از قرار گرفتن در معرض سموم

۳- ورزش کردن به طور منظم

۵- مصرف داروهای خود

## غذای اصلی

## آشپزی من

## فوت و فن طبخ کَشک بادمجان



### ● بادمجان - ۸ عدد

### ● کَشک - ۶ قاشق غذاخوری

### ● مغز گردوی خرد شده - ۴ قاشق غذاخوری

### ● پیاز متوسط - ۲ عدد

### ● سیر - ۸ حبه

### ● تنوع خشک - ۳ قاشق غذاخوری

### ● روغن مایع، نمک، زردچوبه و فلفل سیاه - به میزان لازم

### ● نکات

برای درست کردن کَشک بادمجان مجلسی و لذیذ می‌توانید از یک عدد استاک گوشت (پودر فشرده گوشت) در مرحله‌ای که آب و کَشک را به مواد اضافه می‌کنید، استفاده کنید. در صورت اضافه کردن استاک بهتر است سه چهارم فنجان آب اضافه کنید و اجازه دهید کَشک بادمجان روی حرارت بسیار ملایم جوش بخورد و جا بیفتد. استفاده از گردودر تمام مراحل سلیقه‌ای است، گردو را برای رفع طبع سرد کَشک به این غذا اضافه می‌کنند. اگر باروغن بادمجان‌های سرخ‌شده مشکل دارید می‌توانید از بادمجان‌های کباب‌شده استفاده کنید.