



سینوزیت مزمن کاملاً در مان می‌شود. خشایار احمدی در گفت‌وگو با فارس، درباره بیماری سینوزیت اظهار کرد: سینوزیت مزمن به حالتی گفته می‌شود که با علایمی همچون گرفتگی، احساس درد در دندان‌های قدامی، تب، وجود خلط در پشت حلق و چرک بینی همراه باشد. سر دردهمراه با فشار در ناحیه صورت، سرما خوردگی طولانی مدت که با درمان‌های معمول بهبود نمی‌یابد، نیز از نشانه‌های ابتلا به سینوزیت مزمن است. مبتلایان به سینوزیت مزمن همیشه از گرفتگی طولانی مدت بینی و ترشحات چرکی بینی شکایت دارند. در مبتلایان به رینیت آلرژیک به علت وجود ترشحات به مرور دهانه سینوس بسته و سینوزیت مزمن ایجاد می‌شود.

خوراکی‌هایی برای تقویت مغز

مغز به نوعی اتاق فرمان بدن ماست و تمام تصمیم‌گیری‌ها، تفکر، احساسات و ... از آن منشأ می‌گیرد. در این مطلب شما را با پنج غذای مفید که موجب بهبود و تقویت عملکرد مغز می‌شود، آشنا می‌کنیم تا از عارضه‌هایی مانند آلزایمر و فراموشی در امان بمانید.

راه‌های تقویت مغز و حافظه

خوب بخوابید

تحقیقات نشان می‌دهد که حافظه بلند مدت در طول خواب با پخش مجدد تصاویر تجربه شده در روز تقویت می‌شود.

ذهن خود را ورزش دهید

با یک سرگرمی مانند مطالعه، نقاشی یا حتی تماشای پرندگان و همچنین آموختن مهارت جدید ذهن خود را ورزش دهید.

از تفریحات ساده لذت ببرید

تفریحات ساده‌ای مثل گوش دادن به موسیقی مورد علاقه، بازی با کودکان، قدردانی از دیگران، پیاده روی، دوچرخه سواری، شنای شرکت در کلاس‌های یوگا در تقویت عملکرد مغز موثر است.

قدرت تخیل خود را تقویت کنید

اگر شما تمام حواس خود شامل لامسه، بویایی، چشایی، شنوایی و بینایی را درگیر خیال‌پردازی کنید، می‌توانید جزئیات بیشتری از یک موضوع را به خاطر بیاورید. این کار به تقویت حافظه شما کمک می‌کند.

خشم خود را کنترل کنید

سبزی تازه بخورید. آب زیاد بنوشید و تمرین‌هایی برای آرامش ذهن انجام دهید تا احساسات سمی مانند خشم و استرس از شما دور شود.

ماهی دارای اسیدهای چرب امگا۳ زیادی است که اهمیت آنها برای مغز و البته ارگان‌های دیگر واضح است. همچنین ماهی دارای ویتامین B۱۲ است که در برابر بیماری‌هایی مانند آلزایمر مقاومت بدن را بالا می‌برد. توصیه می‌شود از ماهی حداقل هفته‌ای دو بار استفاده کنید.

آجیل‌ها از مواد غذایی شگفت‌انگیز برای مغز انسان است. این مواد غذایی حاوی پروتئین و اسیدهای چرب و آروژنین آمینه است که غده هیپوفیز را تحریک می‌کند. تا هورمون رشد را آزاد سازد. هورمون رشد ماده‌ای است که بعد از ۳۵ سالگی کاهش می‌یابد و فایده ضد پیری برای مغز دارد.

چای علاوه بر این که شما را سرحال نگه می‌دارد، فوایدی برای مغز نیز دارد بر اساس آزمایش‌ها انتظار می‌رود این ماده از بیماری آلزایمر جلوگیری کند و اثر محافظتی بر سلول‌های مغزی داشته باشد. البته حواستان باشد مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار عوارضی دارد.

غلات کامل سرشار از کربوهیدرات است که بدن ما آن را به گلوکز تبدیل می‌کند. گلوکز سوخت مهمی برای مغز است. این غلات دارای ویتامین B است که برای تمرکز و سالم ماندن مغز حائز اهمیت است. توصیه می‌شود که نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات کامل تأمین کنید.

این سبزی ارزشمند با دارا بودن ویتامین C و E می‌تواند موجب بهبود توانایی‌های شناختی مغز شود و از پیری زود هنگام سلول‌های مغز جلوگیری کند. اسفناج همچنین در تأمین آهن بدن نیز نقش دارد. سعی کنید این برگ‌های سبز را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

شیرینی بادام و دارچین

مواد لازم برای روی شیرینی:
شکر قهوه‌ای - نصف پیمانه
عسل - نصف پیمانه
کره - یک چهارم پیمانه
خامه - یک چهارم پیمانه
بادام خرد شده - دو پیمانه

آرد - دو پیمانه
پودر قند - یک پیمانه
کره نرم شده - یک پیمانه
پودر دارچین - یک قاشق مرباخوری

مواد لازم

طرز تهیه



به نقل از باشگاه خبرنگاران، این وعده غذایی را با اضافه کردن چند تکه توت‌فرنگی مغذی‌تر کنید.

میگو منبع غنی از آهن

شما می‌توانید میگو را با لذت میل کنید، زیرا با این کار مقداری آهن هم به بدنتان وارد می‌کنید. میگو منبع غنی از آهن است. مقداری از آن را در برنج قهوه‌ای یا غنی‌شده خود بریزید و غذای خود را به یک غذای دلپذیر و سرشار از آهن تبدیل کنید.

گوشت طیور و گاو

۸۵ گرم گوشت اردک دارای ۲/۳ میلی گرم آهن است. همین مقدار از گوشت مرغ یا بوقلمون، تأمین‌کننده یک میلی گرم آهن است. گوشت گاو بهترین نوع گوشت برای جذب آهن است. ۱۷۰ گرم از استیک گوشت راسته حاوی ۳/۲ گرم از این ماده معدنی مهم است.

آشپزی من

تجربیز دروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پرسش و پاسخ

« سید محمود اسحاق حسینی فوق تخصص گوارش سوال: چه موقع باید پنی‌سیلین را تست کنیم؟

ج: حساسیت داروی پنی‌سیلین با هر بار استفاده بیشتر می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود هنگامی که به این دارو نیازی نیست، بی‌جهت از آن استفاده نشود. فکر نکنید به دلیل این که از این دارو استفاده کردید و اتفاقی نیفتاد، می‌توانید همیشه بدون هیچ مشکلی از آن استفاده کنید؛ باید بدانید، عوارض این دارو با استفاده مکرر بیشتر می‌شود.

مصرف دوز بیش از حد این دارو به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، برای مثال اگر پزشکی گفت تا ۱۴ روز از این دارو استفاده شود، استفاده در روز پانزدهم به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

در تست اولیه آمپول پنی‌سیلین در بیشتر مواقع مشکلی پیش نمی‌آید ولی باید آن را انجام داد تا مشکل ساز نشود. انجام ندادن تست پنی‌سیلین موجب پدید آمدن شوک آناتولاکسی می‌شود و ممکن است حتی با انجام تست هم این مشکل به وجود آید.

حتی اگر بیمار آن در گذشته تست را انجام داده‌اند و مشکلی نداشته‌اند، باید برای آرامش خاطر در زمینه تزریق این دارو تست را انجام دهند تا در صد شوک آناتولاکسی کاهش یابد.

« علی مرسلی دندان پزشک

سوال: من از قرص ضد بارداری استفاده می‌کنم آیا تأثیری بر سلامت دهان و دندان دارد؟

ج: بله، التهاب، قرمز شدن و خون‌ریزی لثه‌ها از جمله عوارض مصرف داروهای ضد بارداری بر دهان و دندان به شمار می‌رود؛ هر چند داروهای جدید عوارض کمتری دارد. مطالعات مختلفی درباره اثر داروهای ضد بارداری بر بزاق انجام شده که در این میان نتایج متناقضی وجود دارد. مصرف داروهای کنترل بارداری، در صورتی که با رعایت بیشتر بهداشت دهان و دندان همراه باشد و مداخلات درمانی دندان پزشکی برای کنترل پلاک انجام گیرد، مشکلی برای مصرف کنندگان ایجاد نمی‌کند.

تغییرات شدید هورمون‌ها در دوره بارداری، علت بروز التهاب لثه و تشدید مشکلات بهداشت دهان و دندان است. در بسیاری از کشورها از جمله ایران، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی برای آماده‌سازی زنان قبل از بارداری انجام می‌شود که در مان‌ها و پیشگیری‌های دندان پزشکی از اجزای اصلی این مراقبت‌هاست. رشد التهابی لثه در حدود ۱۰ درصد خانم‌های باردار به صورت گرانولوم بارداری یا تومور بارداری دیده می‌شود. این ضایعات دهانی علت هورمونی و منشأ التهابی دارد و با وجود اسم‌ترسناک‌ش به هیچ وجه خطرناک نیست. با کنترل بهداشت دهان و دندان و گاهی جراحی و برداشت ناحیه به همراه کنترل پلاک در مطب دندان پزشکی (جرم‌گیری و برساز) این ضایعات دهانی قابل رفع است.