

پرسش و پاسخ

نحوه داروهای تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروین توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر علی آقازاده

دندان پزشک

**دختر ۱۰ ساله‌ام از کودکی دچار بوی بد دهان است. در ضمن چون از رینتالین استفاده می‌کند، مدتی بعد از مصرف قرص، بوی دهانش بیشتر می‌شود. برای درمان او باید چه کار کنم؟**

مهم‌ترین علل بوی بد دهان عبارت است از:

- بیماری‌های دهان و دندان مثل پرپودنتیت
- بارگرفتگی زبان (طولانی شدن پرزهای رشته‌ای زبان می‌تواند باعث تسهیل رشد باکتری‌های موضعی و بوی بد دهان شود)
- رعایت نکردن بهداشت دهان
- خشکی دهان
- بیماری‌هایی مثل عفونت‌های ریوی، بیماری‌های کلیوی، نارسایی کبدی، دیابت کنترل نشده، ریفلاکس یا برگشت اسید معده به مری
- وضعیت دهان، بینی و گلو
- استعمال دخانیات
- افزایش سن
- نفس صبحگاهی (دهان در طول روز با بزاق شست‌و شوده می‌شود اما هنگام خواب جریان بزاق کم می‌شود و PH آن به حدود ۷ می‌رسد بنابراین آنزیم‌ها تخریب می‌شوند و این موضوع باعث بودار شدن بزاق می‌شود)
- گرسنگی
- قاعدگی
- مصرف بعضی از غذاها

بوی بد دهان اگر بعد از بیدار شدن از خواب شدید باشد و بعد از غذا خوردن کم شود، به احتمال زیاد به علت زخم‌های دهانی یا پوسیدگی دندان‌ها یا در اثر التهاب چرکی بودن گلو و لثه‌ها ایجاد شده است. گروهی از افراد هم به علت نداشتن آنزیم لاکتاز نمی‌توانند قند شیر یا لاکتوز را به درستی هضم کنند بنابراین لاکتوز در روده بزرگ توسط باکتری‌ها تجزیه می‌شود و بوی بدی ایجاد می‌کند. این بوی می‌تواند از طریق خون به شش‌ها برسد و در بازدم استشمام شود بنابراین بوی بد دهان و اسهال بعد از مصرف شیر، از علائم عدم تحمل لاکتوز است. برای کاهش بوی دهان به همه افراد توصیه می‌شود از میوه‌های تازه استفاده کنند، از خوردن ادویه تند و غذاهای گوشتی و معطر شده با سیروپیاز خودداری کنند، در مصرف چربی‌ها به خصوص کره و روغن زیاده‌روی نکنند، آب زیاد بنوشند و سیگار را ترک کنند.

کافه سلامت



بستنی‌زعفرانی در فهرست محبوب‌ترین دسرهای دنیا

شبکه تلویزیونی CNN در یکی از گزارش‌های هفته اخیر خود ۵۰ دسر محبوب دنیا را معرفی کرد. در این گزارش، بستنی زعفرانی به عنوان محبوب‌ترین دسر ایرانی معرفی شد.

در توصیف این دسر خوشمزه آمده است: «با عطر و طعمی که زعفران، گلاب و پسته به این بستنی می‌دهد، تعجبی ندارد که دسر محبوب ایرانیان در جشن نوروز باشد». به بهانه این خبر بخشی از خواص شفا بخش بستنی زعفرانی را با هم مرور می‌کنیم: این دسر خوشمزه از ترکیب دو ماده مغذی تشکیل شده است که نقش موثری در سلامتی دارد.

یکی از خواص معروف زعفران، نشاط‌آوری آن است که در درمان و پیشگیری از افسردگی نقش به‌سزایی دارد. تحقیقات نشان داده است زعفران خاصیت ضد سرطانی دارد و به درمان امراض قلبی نیز کمک می‌کند. همچنین آرام‌بخش، ضد اسپاسم، ضد نفخ، مسکن، مقوی معده و تقویت کننده باروری است.

ترکیب این خواص با کلسیم موجود در بستنی که از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، آن را به یک معجون فوق‌العاده تبدیل کرده است. بستنی همچنین تقویت کننده حافظه و سیستم عصبی است و در از بین بردن ویار و حالت تهوع دوران بارداری نقش موثری دارد. بخشی از خواص بستنی مانند کاهش استرس و ضد سرطان بودن، مشابه خواص زعفران است پس از این خوراکی خوشمزه و مقوی غافل نشوید.

مجله پزشکی دکتر سلام

آشنایی با دلایل خون‌ریزی شکمی

# آیا خون‌ریزی آئورت شکم خطرناک است؟

پزشکی

شما در ناحیه گردن یا میج دست نبض خود را احساس می‌کنید اما احساس نبض در ناحیه شکم چه؟ شما احتمالاً نبض را در آئورت شکمی احساس می‌کنید. آئورت، سرخرگ اصلی است که خون را از قلب به سایر نقاط بدن، پایین قفسه سینه و داخل شکم حمل می‌کند.

● علل شایع نبض شکم بارداری

بعضی از زنان احساس نبض شکم را هنگام بارداری دارند. اگرچه این مورد ممکن است احساس نبض کودک به نظر بیاید اما واقعاً فقط نبض در آئورت شکمی است.

زمان بارداری، گردش خون اطراف بدن به میزان زیادی افزایش می‌یابد. این بدان معنی است که خون بیشتری با هر نبض، پمپاژ می‌شود که می‌تواند در آئورت شکمی بیشتر قابل توجه باشد.

غذا خوردن

وقتی غذای خورید بدن شما برای هضم غذا، اضافه کاری و انرژی و مواد مغذی را جذب می‌کند. برای انجام این کار، خون بیشتری به معده و روده‌های یک از طریق آئورت جذب می‌شود. اگر متوجه نبض شکم بعد از غذا خوردن شدید، احتمالاً به دلیل افزایش پمپاژ خون از طریق آئورت شکمی است.

دراز کشیدن

ممکن است در صورت دراز کشیدن و بالا بردن پاها، نبض شکم احساس کنید. باز هم می‌گوییم این احساس فقط به دلیل جریان خون از طریق آئورت شکمی است. اگر چربی شکمی زیادی نداشته باشید، ممکن است حتی قادر به دیدن نبض شکم باشید.

● آنوریسم آئورت شکمی

آئورت شکمی ناحیه‌ای نزدیک به انتهای بخشی از سرخرگ است. البته اگر این ناحیه زیاد بزرگ شود آئورت می‌تواند منفرج و موجب خون‌ریزی داخلی خطرناک شود.

● علائم آنوریسم آئورت شکمی:

- درد عمیق در شکم یا پهلو

- نبض نزدیک ناف  
- درد کمر

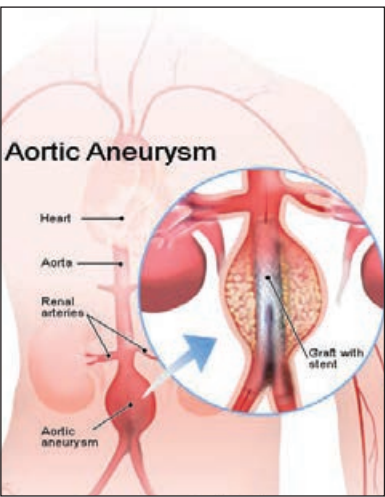
هیچ کس مطمئن نیست چه چیزی موجب این اتفاق می‌شود اما عوامل خاصی خطر آن را افزایش می‌دهد از جمله:

- سیگار کشیدن یا استفاده از دخانیات
- بیماری عروق خونی همانند سختی عروق
- فشار خون بالا
- عفونت‌های سرخرگی
- زخم‌های بزرگ
- سابقه خانوادگی

آنوریسم آئورت شکمی در مردان نیز چهار برابر شایع‌تر است و بر افراد بالای ۴۸ سال بیشتر اثر دارد. آنوریسم از نظر اندازه متفاوت است و پیش‌بینی این که آیا بیشتر می‌شود یا نه، سخت است. اگر متوجه هر یک از علائمی شدید که به طور ناگهانی یا شدید ظاهر می‌شوند، سریع با پزشک‌تان تماس بگیرید. نبض اطراف ناف می‌تواند یک تجربه ترسناک باشد و ممکن است احساس کنید مبتلا به یک بیماری تهدید کننده شده‌اید. با این حال، حقیقت این است که بسیاری از مردم نبض اطراف ناف را تجربه می‌کنند. آئورت بزرگ‌ترین شریان بدن است. هنگامی که خون، قلب را ترک می‌کند، وارد آئورت و از طریق آن به سراسر بدن منتقل می‌شود.

بخشی از آئورت به نام «آئورت نزولی» در ست‌از میان شکم عبور می‌کند. این بدان معنی است که وقتی دست خود را روی شکم‌تان قرار می‌دهید، طبیعی است که پالس خون خود را احساس کنید. به طور کلی هر قدر لاغر تر باشید، نبض خود را راحت‌تر احساس می‌کنید.

افرادی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند، نمی‌توانند به آسانی آن را احساس کنند. ممکن



است احساس نبض در اطراف ناف شما نشانه‌ای از آنوریسم آئورت شکمی باشد. آنوریسم زمانی اتفاق می‌افتد که دیواره شریان ضعیف شود. با گذشت زمان، دیواره شریان می‌تواند دچار پارگی و منجر به عوارض جدی (حتی مرگ) شود. همچنین ممکن است در قسمت آسیب دیده شریان، لخته خون تشکیل شود. اگر لخته خون به ریه‌ها یا مغز منتقل شود، می‌تواند منجر به مرگ شود. یکی از دلایلی که آنوریسم آئورت شکمی باعث مرگ بسیاری از افراد می‌شود این است که به آرامی رشد می‌کند و تازمانی که به آهستگی رشد می‌کند، هیچ گونه علائمی ندارد. به گزارش برترین‌ها، اگر پزشک‌تان فکر می‌کند ممکن است آنوریسم داشته باشید احتمالاً از عکس برداری همانند MRI، سی‌تی اسکن یا سونوگرافی استفاده خواهد کرد تا بهتر وضعیت داخل شکم شمارا ببیند. اگر آنوریسم داشته باشید، در مان آن بستگی به اندازه اش خواهد داشت. اگر کوچک باشد پزشک توجه به آن و مراقبت برای علائم جدید را پیشنهاد خواهد کرد. آنوریسم بزرگ‌تر و خطرناک‌باید جراحی شود.

اگر چه ممکن است هنگام احساس نبض شکم به فکر فرو بروید که علت آن چیست اما معمولاً فقط نبض آئورت شکم است به خصوص اگر زیر ۵۰ سال داشته باشید.

دانشه‌ها

تناسب اندام

حرکت مقابل دیوار نشستن (wallsit)

این حرکت برای گرم کردن کردن قسمت پایین بدن و تقویت عضلات ران، باسن، چهار سر ران و پشت زانو مفید است. همچنین به افزایش قدرت و انعطاف پذیری بدن کمک می‌کند.

نکته: اگر این حرکت را درست انجام ندهید درد مفاصل را در پی خواهد داشت.



نحوه اجرا:

پشت به دیوار بایستید و تکیه دهید. سپس مانند حالتی که روی صندلی می‌نشینید، بنشینید و فرض کنید دیوار در حکم پشتی صندلی است. وزن خود را روی پاشنه پاها ببندازید. زانوهاباید ۹۰ درجه باشند. تا حد امکان این حالت را نگه دارید، بعد بایستید و پس از کمی استراحت دوباره تکرار کنید.

بیشتر بدانیم

ارتباط بیماری سل و ایدز

حدود ۳/۸ درصد بیماران مبتلا به سل، به HIV نیز مبتلا هستند و این موضوع در مان افراد را با مشکل روبه‌رو می‌کند که به همین دلیل، نیازمند مراقبت بیشتر برای آینده هستیم. دکتر پیام طبرسی متخصص بیماری‌های عفونی گفت: بیماران مسلول، افرادی هستند با علائم سر فیه و بیش از دو هفته خلط خونی، تعریق شبانه، کاهش وزن، تب طولانی و غیره که باید حتما بررسی شوند. راه عمده شناسایی سل ریوی، انجام آزمون اسمیر و کشت خلط از نظر میکروب بیماری سل است و این آزمایش در بیشتر آزمایشگاه‌ها و مراکز بهداشتی انجام می‌شود.

آشپزی هنر

## خورش خلال



- گوشت گوساله - ۴۰۰ گرم
- خلال بادام - ۴ قاشق غذاخوری
- روغن - ۴ قاشق غذاخوری
- زرشک سیاه پاک شده - ۲ قاشق غذاخوری بر لازم

- لیمو عمانی - ۴ عدد
- پیاز متوسط - ۲ عدد
- لعل - زردچوبه، دارچین، زعفران - به میزان لازم

- گوشت را خرد کنید و با پیاز تفت دهید. آب را به گوشت اضافه کنید و حرارت کم بچوشانید.
- خلال بادام خام یا تفت داده شده را به مواد اضافه کنید.
- لیمو عمانی را جداگانه بپزید و آب آن را به خورش اضافه کنید.
- یک ساعت قبل از کشیدن خورش، رب گوجه را تفت دهید و همراه دارچین و زعفران آب کرده به غذا اضافه

- گوشت را خرد کنید و با پیاز تفت دهید و به خورش بیفزایید
- اجازه دهید خورش جابقیفت و با پلومیل کنید.
- خواص: این غذای کرمانشاهی منبع خوبی از ویتامین ها و پروتئین است.
- انرژی این غذا بالاست و افرادی که دچار اضافه وزن هستند بهتر است میزان کمی از آن را مصرف کنند.

سلامت

## پاک سازی طبیعی سیستم لنفاوی

کار مداوم سیستم لنفاوی برای از بین بردن سموم می‌تواند در طول زمان کارایی این سیستم را تضعیف کند به طوری که هر چند وقت یک بار نیاز به پاک سازی داشته باشد. این سیستم از عروقی نازک به نام عروق لنفاوی تشکیل شده که در سراسر بدن گسترش یافته و مایعی شفاف به نام لنف را که حاوی گلبول های سفید (لنفوسیت ها) است، توزیع می‌کند. حفظ تعادل اسمزی، کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن، جمع آوری محتوای چربی بالا، کنترل غلظت پروتئین و... از وظایف سیستم لنفاوی بدن است. مصرف منظم ۳ گیاه توصیه می‌شود: (با مشورت پزشک)



● **پونه کوهی:** یک گیاه مفید برای جریان لنفاوی است و اغلب از آن برای درمان بیماری‌هایی مانند لارنژیت، التهاب لوزه، اورپیون و حتی التهاب غدد لنفاوی استفاده می‌کنند. این گیاه با القوه سمی است و به همین دلیل، شما باید از آن تحت نظارت پزشک استفاده کنید. مصرف این گیاه به زنان باردار و شیرده توصیه نمی‌شود. یک قاشق غذاخوری ریشه پونه کوهی را به همراه یک فنجان آب به مدت ۱۵ دقیقه حرارت دهید و در طول هفته، یک فنجان از آن بنوشید.



● **گیاه تاج خروس:** این گیاه دارویی، یک گزینه عالی برای پاک کردن سیستم لنفاوی و سیستم گردش خون شماست، همچنین سموم را از طریق ادرار و تعریق از بین می‌برد. مصرف چای این گیاه، باعث از بین رفتن عفونت‌ها، کاهش خطر دیابت، مشکلات کبدی و... می‌شود. یک قاشق غذاخوری از گیاه تاج خروس را همراه یک فنجان آب بجوشانید و از آن روزی دو فنجان میل کنید.



● **چای برگ گردو:** برگ گردو نیز یک داروی مفید برای پاک کردن سیستم لنفاوی است به دلیل این که خاصیت دیورتیک و سم‌زدایی دارد. یک فنجان آب را به همراه یک قاشق غذاخوری برگ گردوی خشک، برای ۵ دقیقه بجوشانید و بعد از خنک شدن، روزی دو فنجان از آن بخورید. بهتر است این نوع چای با شکم خالی میل شود. این درمان را با مشورت پزشک برای ۲۰ روز متوالی ادامه دهید.

تازه ها

## کشف منبع جدید سلول های خونی در بدن

کنند. البته این پدیده تقریباً هنگام پیوند تمام اعضای بدن تاحدی رخ می‌دهد، در پیوند روده سلول های خونی عضو اهدایی به مدت طولانی باقی می‌ماند و در نگاه اول رفتاری غیر طبیعی دارند. محققان در این تحقیقات ۲۱ در یافت کننده پیوند روده را به مدت پنج سال تحت نظر قرار دادند و دریافتند سلول های بنیادی خونی اهدا کننده علاوه

محققان آمریکایی در روده انسان بافت های تولید کننده سلول های خونی را کشف کردند که توانایی تولید گلبول های قرمز و سفید خون را دارند. به نقل از پایگاه خبری ساینس دیلی، محققان دو سال قبل متوجه شدند بیمارانی که پیوند روده می‌شوند، علاوه بر تولید سلول های خونی بدن خود، می‌توانند سلول های خونی بدن اهدا کننده عضو را نیز تولید

است و نقش مهمی در تولید سلول های خونی بر عهده دارد. با وجود این که هنوز میزان خون تولید شده در روده مشخص نیست، محققان معتقدند میزان آن به ۱۰ درصد از خون تولید شده در بدن می‌رسد. گزارش کامل این تحقیقات در نشریه Cell Stem Cell منتشر شده است.

بر مخاط روده اهدایی در بخش هایی از روده کوچک، کبد و گر ه های لنفاوی نیز وجود دارند. همچنین مشخص شد با گذشت زمان این سلول ها با بافت های خون ساز در یافت کننده، جایگزین می‌شوند. تاکنون تصویری شد تنها محل تولید سلول های خونی در بدن انسان، مغز استخوان است، اما این تحقیقات نشان می‌دهد روده نیز دارای بافت های خون ساز