

پرسش و پاسخ

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

دکتر علی آقازاده

دندان پزشکی

**دخترم از کودکی دچار بوی بد دهان است در ضمن از ریتالین استفاده می‌کند و 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 پریودنتیت، بارگرفتگی زبان (طولانی شدن پرزهای رشته‌ای زبان می‌تواند باعث تسهیل رشد باکتری‌های موضعی و بوی بد دهان شود)

رعایت نکردن کامل 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.

گرسنگی، قاعدگی، نوع غذا

نفس صبحگاهی (دهان در طول روز با بزاق شست‌و شوداده می‌شود اما هنگام خواب جریان بزاق کم می‌شود و PH آن به حدود ۷ می‌رسد بنابراین آنزیم‌ها تخریب می‌شوند و این موضوع باعث بو دار شدن بزاق می‌شود) اگر بوی بد دهان 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 و چرکی بودن گلو و لته 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 بومی‌تواند از طریق خون به شش‌ها برسد و در بازدم استشمام شود بنابراین بوی بد دهان و اسهال بعد از مصرف شیر، از علایم 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 زیاددروی نکنند آب زیاد بنوشند و سیگار را ترک کنند. علاوه بر این‌ها طب سنتی عقیده دارد مصرف منظم ماست، انجیر و جعفری تازه در کاهش بوی دهان موثر است. تاثیر دهان شویه هم معمولاً موقتی است بنابراین ابتدا باید علت اصلی بوی بد دهان توسط پزشک تشخیص داده شود تا بعد بهترین راه درمان پیشنهاد شود.

کافه سلامت

**بر چسب «دخترزا» یا «پسرزا» بودن به بانوان نجسبانی!**

رئیس انجمن باروری و ناباروری ایران، ضمن تاکید بر این که تعیین جنسیت فرزند از طریق تجویز رژیم‌های غذایی از سوی برخی پزشکان اساس علمی ندارد، می‌گوید: «شانس، در تعیین جنسیت فرزند به طور طبیعی به میزان بالایی دخالت دارد». به گزارش ایسنا، دکتر «ابراهیم پارسا سازاد» ادامه می‌دهد: «گرموزوم در زنان به صورت XX و در مردان XY است. برخلاف تصور همگان باید گفت، تعیین کننده جنسیت، مردان هستند. اگر مردی همسر خود را به این بهانه که به اصطلاح عامیانه «دخترزا است» طلاق و همسر دیگری را برای پسر دار شدن انتخاب می‌کند، در اشتباه محض است چرا که مشکل از جانب زن نیست و مرد‌ها هستند که ممکن است کروموزوم لا در آن‌ها فعال باشد یا نباشد.» پارسا سازاد اضافه می‌کند: «این که چطور می‌توان به طور مصنوعی تعیین کرد جنس جنین چه باشد، باید گفت که استفاده از روش تشخیص ژنتیکی قبل از انتقال جنین، تنها روش مناسب برای این منظور است. به این معنا که در روش IVF یک سلول از توده سلولی که تشکیل شده (جنین) و آماده انتقال به رحم مادر است، جدای می‌کند. با گذاشتن این سلول زیر میکروسکوپ مشخص می‌شود جنین دختر است یا پسر، پس از آن می‌توان با جدا کردن سلول مدنظر، جنین دختر یا پسر را به رحم مادر انتقال داد». به گفته رئیس انجمن باروری و ناباروری ایران، با انتقال اسپرم لا از شوهر به رحم زن هم می‌توان جنسیت فرزند را تعیین کرد. در این روش تنها اسپرم‌های لاوار در رحم زن می‌شود. وی در پایان می‌افزاید: «تمام روش‌های دیگر همچون صرف غذایی خاص یا آمیزش در یک زمان ویژه که می‌تواند باعث دختر یا پسر شدن جنین شود، پایه و اساس علمی ندارد و هیچ کدام توصیه نمی‌شود. نظام پزشکی هم با برخی مروجان این گونه‌ها برخورد می‌کند.»

# دانستنی‌های ویتامینی

## نقش محافظتی ویتامین «سی» برای کودکان مادران سیگاری

سلامت

خبرهایی که به تازگی روی سایت‌های علمی به چشم می‌خورد حاکی از آن است که ویتامین C موجب کاهش صدمه به رییه نوزادانی می‌شود که از مادران سیگاری متولد شده‌اند. آزمایش‌های محققان دانشگاه علوم و بهداشت اورگن آمریکا نشان داد در سه ماهگی، نوزادانی که مادرشان ۵۰۰ میلی گرم ویتامین C مصرف کرده بود، فرایند تنفسی به مراتب بهتری داشتند. به گزارش مهر، «اسیندی مک‌اووی» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «سیگار کشیدن در دوره بارداری به شکل بسیار بدی بر جنین تاثیر می‌گذارد.» در ادامه به یافته‌های جدید در باره مصرف ویتامین C و مواد غذایی حاوی این ویتامین می‌پردازیم.



پختن، ویتامین‌هایی را که در برابر حرارت پایدار هستند، تخریب می‌کند، به این ترتیب ویتامین C به آسانی از بین می‌رود.



در مطالعه جدید، ۲۵۱ زن باردار که حداقل یک یادونیک سیگار در هفته گذشته کشیده بودند، به مدت ۱۳ تا ۲۳ هفته به طور تصادفی ویتامین C یا دارونما دریافت کردند. یافته‌ها بیانگر این است که فشار اکسایشی رییه‌ها ناشی از سیگار کشیدن، موجب کاهش میزان اسید اسکوربیک و جزئی از ویتامین C موجود در بدن می‌شود. زنان سیگاری در مقایسه با زنان غیرسیگاری، دارای میزان کمتری اسید اسکوربیک بودند اما میزان آن در زمانی که ویتامین C دریافت کردند، به تدریج افزایش یافت. در ادامه

مطلب برای بررسی نقش این ویتامین در بدن وعوارض کمبود آن، به ارائه توضیحاتی می‌پردازیم. این ویتامین که از ویتامین‌های محلول در آب است، در برابر حرارت و مواد قلیایی از بین می‌رود. این ویتامین در واکنش‌های شیمیایی بدن یک حمل‌کننده الکترون و از مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌هاست.

● **عوارض کمبود ویتامین C**

ویتامین C مورد نیاز برای هر فرد سالم ۶۰ میلی گرم در روز است. اگر فردی به مدت یک ماه به میزان کمتر از حداقل مورد نیاز،

این ویتامین را دریافت کند دچار عوارضی مانند بیماری اسکروی، خون‌ریزی لثه و همچنین خشکی پوست و آثار خون‌مردگی در زیر آن می‌شود. وجود چربی در غذا باعث می‌شود ویتامین سی خاصیت ضد سرطانی خود را از دست بدهد. نرم شدن لثه‌ها، خون‌ریزی‌های پوستی، ضعیف شدن مویرگ‌ها تخریب کلاژن، کم‌خونی یا آنمی و نیز کاهش روند بهبود زخم‌ها، پیری زودرس، نارسایی تیروئیدی و کاهش مقاومت به عفونت‌ها، از علایم کمبود ویتامین C است. تقویت تأثیر منفی موادمسموم داروها و مواد آلاینده محیطی در بدن نیز ممکن است در اثر کمبود ویتامین C بروز کند. اگر کمبود ویتامین C به صورت مزمن درآید، منجر به بیماری اسکرومی می‌شود.

● **علایم بیماری اسکرومی**

خون‌ریزی‌های مکرر، ریزش مو و دندان‌ها، درد مفاصل و تورم ناشی از ضعیف شدن رگ‌های خونی، بافت پیوندی و استخوان که این بافت‌ها حاوی کلاژن است.

● **شکل دارویی ویتامین C**

ویتامین C در گروه ویتامین‌ها قرار دارد و به شکل قرص‌های ۱۰۰ و ۲۵۰ میلی گرمی، پودر و قرص جوشان ۱۰۰۰ میلی گرمی، پودر ۵۰۰ میلی گرمی و آمپول ۵۰۰ میلی گرمی در داروخانه‌های کشور موجود است اما قرص جوشان آن، به ویژه در فصول سرد سال طرفدار بیشتری پیدا می‌کند.

● **تداخلات دارویی ویتامین C**

ویتامین‌های محلول در آب را باید به صورت روزانه مصرف کنید تا در سطح مناسبی باقی بماند. میوه‌های سرشار از ویتامین C و سبزیجات خام بخورید یا آن‌ها را در مقدار بسیار کمی آب بپزید تا مقدار زیادی از ویتامین‌شان از دست نرود. آلومینیوم و ویتامین C برهم‌کنش دارد چرا که این ویتامین می‌تواند میزان آلومینیومی را که بدن شما جذب می‌کند، افزایش دهد. در نتیجه ویتامین C را دو ساعت قبل یا چهار ساعت بعد از داروی ضد فلاکس معده مصرف کنید. ویتامین C می‌تواند سرعت

آشپزخانه

### سوپ کودک



- **هویج** - یک عدد
- **سیب زمینی** - یک عدد
- **آب** - نیم لیتر
- **آرد برنج** - سه قاشق مربا خوری
- **روغن زیتون** - یک قاشق مربا خوری

سوپ را جدا و مواد داخل قابلمه را کاملاً له کنید یا از صافی عبور دهید تا کاملاً نرم و یکدست شود. دو قاشق از این مواد را که له کرده‌اید، داخل آب اضافه کنید و آرد برنج پخته شده و آماده را داخل آن بریزید. یک قاشق مربا خوری روغن زیتون را هم به مواد اضافه کنید.

بیشتر بدانیم

### عوامل ایجاد بیماری بیوست

اجابت مزاج در افراد مختلف، متفاوت است، در بعضی‌روزی یک بار و در بعضی دوروز یک بار است و گاهی تا سه روز یک بار نیز می‌رسد اما اگر تعداد دفعات دفع مدفوع به هفته‌ای دوبار برسد یا مدفوع بیش از حد طبیعی خشک باشد، این حالت را بیوست می‌گویند. به همین دلیل است که باید برای رفع بیوست‌های شدید اقدام شود.

**برای رفع بیوست مزاج می‌شود:**

۱- نگهداری مدفوع و دفع نکردن به موقع آن در اثر اشتغالات مختلف یا به طور ارادی ۲- کمی فعالیت‌های

شیمی درمانی بیماران سرطانی و خانواده‌های آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و برای آن‌ها بار روانی ایجاد می‌کند.

دستگاه، شیمی درمانی برای آن‌ها تجویز می‌شود. استفاده کم از جراحی در درمان سرطان و کمبود دستگاه رادیوتراپی در کشور سبب شده است به شیمی درمانی بیشتر پرداخته شود.

درمان سرطان‌ها مهم است و متأسفانه در بسیاری از شهرها این دستگاه وجود ندارد. به گفته وی، ۷۰ درصد بیماران مبتلا به انواع سرطان در مرحله‌ای از درمان نیاز به رادیوتراپی دارند و به دلیل کمبود این

سرطان دارند، تصور می‌کنند شیمی درمانی، آن‌ها را بهبود می‌بخشد در حالی که از نظر علم پزشکی این‌طور نیست. فوآدزی دبیر انجمن انکولوژی گفت: دستگاه‌های رادیوتراپی برای

فقط ۲۰ درصد درمان انواع سرطان‌ها با شیمی درمانی میسر است. ۴۰ درصد سرطان‌ها با جراحی و ۴۰ درصد هم رادیوتراپی درمان می‌شوند؛ شیمی درمانی پرعارضه است و بسیاری از بیمارانی که

سلامت

### چشم‌هایتان را تقویت کنید

ویتامین C

این ویتامین به عنوان آنتی‌اکسیدان در پیشگیری از آسیب‌های دیدگی‌های آزاد عمل می‌کند. در بیماران مبتلا به آب مروارید، میزان ویتامین C پلاسما در مقایسه با دیگر افراد کمتر است. این ویتامین در گوجه‌فرنگی، مرکبات و بروکلی یافت می‌شود.

اسیدهای چرب امگا ۳

این اسید چرب برای تکامل بینایی نوزادان مفید است. در بزرگسالان نیز امگا ۳ در پیشگیری از تباهی لکه‌زرد نقش مهمی ایفا می‌کند این ماده در مواد خوراکی مانند ماهی سالمون و بذر کتان یافت می‌شود.

ویتامین E

آنتی‌اکسیدان محلول در چربی، از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های دیدگی‌های آزاد محافظت می‌کند. این ویتامین همراه ویتامین A و E در پیشگیری می‌کند. **لوتئین و زاکسانتین** این دو ماده مانند ویتامین‌های A و C به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. این مواد در خوراکی‌هایی مانند آب‌پرتقال، تخم‌مرغ، کدوسبز و اسفناج دیده می‌شود.



روی

روی به همراه ویتامین A ماده‌ای به نام ملانین تولید می‌کند که برای محافظت از چشم مفید است. در ماکولا یا لکه‌زرد، مقدار زیادی روی وجود دارد و کمبود آن باعث تباهی لکه‌زرد می‌شود. گوشت گوساله، مواد لبنی و غلات سبوس‌دار از جمله مواد دارای «روی» هستند.