

#### پرسشی 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 نریمانی

متخصص گوش و حلق و بینی

**من در گوشم پولیپ دارم و مدت‌تی است دچار قارچ گوش شده‌ام .**

پولیپ نشان دهنده عفونت مزمن است . معمولاً پولیپ در عمق مجرای گوش ایجاد می‌شود و چرک روی آن رامی گیرد، به آسانی خون ریزی می‌کند و باعث ناشنوایی نسبی می‌شود. نباید پولیپ را بکنید زیرا به عصب‌صورتی گوش و استخوان گوش میانی آسیب می‌رسد. یکی از علایم عفونت قارچی خارش است. به طور معمول قارچ آسپرژیلوس یک توده سیاه در مجرای گوش ایجاد می‌کند که درمان آن داروهای ضد قارچ است. به‌طور کلی درد، تورم، تب خفیف، ترشح چرک، گرفتگی و تنگی مجرای گوش از علایم عفونت گوش خارجی است که باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید .  
**نکته:** برای تسکین درد گوش به هیچ‌عنوان نه برای کودکان و نه بزرگسالان از دود سیگار یا مواد مخدر استفاده نکنید.

#### کافه سلامت

#### ماده موثر برای ترک سیگار

مصرف سیگار علاوه بر مساعد کردن زمینه ابتلا به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های متنوع مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، بروز چین و چروک، ریزش مو و افسردگی را به دنبال دارد و معمولاً برای افرادی که به دلایل متفاوت از جمله استرس، افسردگی و شکست عاطفی، اقدام به مصرف سیگار می‌کنند ترک آن سخت است . متخصصان به نمونه‌های موفق ترک سیگار توجه دارند تا بتوانند به افراد دیگر هم کمک کنند. به عنوان مثال بعضی از افراد به جای سیگار از آدامس نیکوتین استفاده می‌کنند و بعضی با انجام ورزش و استفاده از مواد غذایی سالم به خودشان کمک می‌کنند اما ماده‌ای که برای رفع وابستگی به نیکوتین وجود دارد و به سیگاری‌ها برای ترک سیگار کمک می‌کند کافئین است . کافئین باعث تحریک محرک‌های مغزی و احساسی شبیه سیگار کشیدن می‌شود. دقت کرده اید زمانی که سیگاری می‌کشید لذتی از خوردن غذا اهنمی‌برید چرا که طعم و مزه غذاها را به خوبی احساس نمی‌کنید.

با ویژگی‌های هر کدام از مواد ترمیمی دندان پزشکی آشنا شوید

# چرا پرکردگی‌های دندان دوامی نمی‌آورد؟

دوام خوبی دارد ولی نه به اندازه آمالگام.

#### تفاوت آمالگام با کامپوزیت

معمولاً عمر ترمیم کامپوزیت کمتر از ترمیم آمالگام است ولی از نظر زیبایی و استحکام خیلی متفاوت با آن است. شیوه کار به این صورت است که توسط اسید مخصوص، مینای دندان دچار خلل و فرج می‌شود تا این مواد بتواند داخل آن نفوذ کند و بعد از نور دهی سفت شود، این کار اگر با دقت انجام شود معمولاً دوام خوبی دارد و متوسط عمر آن ۷ تا ۱۶ سال است.

مواد دیگری مانند گلاس اینومرها با توجه به شرایط خاص، از استحکام کمتری برخوردارند و معمولاً در جاهای خاصی از دندان استفاده می‌شوند مثلاً در ناحیه طوق دندان‌ها و نیاز به دقت و حساسیت خاصی دارند و اگر اصول آن رعایت شود به شکست ترمیم منجر نمی‌شود.

#### سرامیک‌ها

مواد دیگر، سرامیک‌ها هستند که داخل حفره‌ها با سمان ( ماده غلیظ شبیه چسب که در دندان پزشکی کاربرد دارد) یا چسب مخصوص به کار می‌روند. معمولاً این پرکردگی‌ها به دلیل از پیش آماده شدن در لابراتوارها استحکام خوبی دارند که اگر درست با سمان مخصوص به کار رود، دوام طولانی‌تری خواهد داشت.

#### نحوه نگهداری و مسواک زدن دندان‌های پر شده

وقتی دندانی دچار پوسیدگی و سپس ترمیم می‌شود، اگر تمام اصول پر کردن از طرف همکاران من رعایت شده باشد، از نظر نحوه نگهداری و مسواک زدن هیچ تفاوتی با دندان سالم نخواهد داشت و همان اقدامات لازم برای حفظ و نگهداری دندان سالم مانند مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و استفاده از دهان شویه‌ها به دستور دندان پزشک، برای دندان‌های ترمیم شده هم انجام می‌شود، مگر این که پیش‌بینی دندان پزشک از دوام دندان طوری باشد که به شما گوشزد کند این دندان به علت ترمیم ضعیف شده و شما باید ملاحظات خاصی را در نظر بگیرید.

#### دندان پزشکی

چرا پرکردگی‌های دندان دوامی نمی‌آورد؟ این سوال دغدغه بیشتر کسانی است که

دندان‌هایشان نیاز به ترمیم یا پر کردن دارد و از خود می‌پرسند با توجه به هزینه‌ای که پرداخت می‌کنم این پرکردگی برای من چند سال دوام می‌آورد؟ قبل از پاسخ به این سوال باید چند نکته را درباره مواد پرکننده دندان‌ها بدانیم، به همین منظور از یک دندان پزشک، خواستیم به این سوال پاسخ دهد . وی در ابتدا به این موضوع اشاره می‌کند که اکنون تنوع مواد ترمیمی دندان پزشکی خیلی وسیع و زیاد است ولی مهم‌ترین و پرکاربردترین مواد را توضیح می‌دهد:

#### دکتر محمد حسن خوشخو | دندان پزشک

#### آمالگام

نخستین ماده‌ای که از قدیم هم کاربرد زیادی داشته، آمالگام است. آمالگام حدود ۱۵۰ سال است وارد دنیای دندان پزشکی شده است و هنوز هم با توجه به محاسنی که دارد در بیشتر کلینیک‌ها و مطب‌های دندان پزشکی استفاده می‌شود. البته به تازگی انجمن دندان پزشکی آمریکا اعلام کرده به دلیل مضرات جیوه، آمالگام باید کنار گذاشته شود.

#### تبحر دندان پزشک، حرف اول را می‌زند

آمالگام در ایران هنوز طرفداران زیادی در بین دندان پزشکان دارد چون کاربرد راحتی دارد و ماده‌ای مقاوم است. این ماده از طریق مکانیکی با دندان، باند (پیوند) می‌شود. دندان پزشک باید حفره را به نحوی تعبیه کند که قسمت پایین حفره از قسمت بالای آن پهن‌تر و گشادتر باشد تا بعد از این که ماده سفت شد حفره مانند یک قفل مکانیکی ماده را درون خودش حبس کند و اجازه خروج به



#### کامپوزیت

ماده دیگر پر کاربرد در ترمیم دندان‌ها کامپوزیت نام دارد. این ماده به دلیل هم‌رنگی با دندان‌های قدیمی و خلفی، برای پر کردن دندان‌های این ناحیه به کار می‌رود و مانند آمالگام از طریق مکانیکی با مختصر تفاوتی انجام می‌شود.

#### حساسیت کار با کامپوزیت

کار کردن با این مواد، تکنیک حساسی دارد و باید در محیط کاملاً خشک ایزوله ترمیم انجام شود. اگر هنگام کار، رطوبت به مواد ترمیمی یا دندان برسد قطعاً استحکام باند ضعیف خواهد شد و به شکست ترمیم منجر می‌شود. مواد کامپوزیتی بسیار زیادی وجود دارد که حتی از نظر قیمت و استحکام درجه بندی می‌شود. از نظر شرکت‌ها و کشورهای سازنده، کیفیت‌ها کاملاً متفاوت است. معمولاً کشورها و کارخانه‌های معتبر از کیفیت بهتری برخوردار هستند. این انتخاب دندان پزشک و بیمار است که از چه نوع ماده شرکتی استفاده کند و اگر طبق دستور العمل کارخانه سازنده استفاده شود، استحکام و

#### خواص میوه و سبزیجات

## پوست میوه و سبزیجاتی که نباید دور ریخته شوند

یگانه سهرابی | مترجم

باید قبل از بیرون انداختن پوست میوه و سبزی‌ها، خوب درباره آن‌ها فکر کنید. علم ثابت کرده که پوست میوه، مغذی‌ترین بخش آن است. در این مطلب برای شما فواید چند نوع پوست میوه و سبزی را که در برنامه غذایی روزانه بیشتر افراد قرار دارند، بیان می‌کنیم.

#### ۱- برگ‌های بیرونی کلم

هر چه برگ کلم رنگ سبز تیره‌تری داشته باشد، ویتامین و مواد معدنی آن بیشتر خواهد بود. این برگ‌های بیرونی ممکن است سفت‌تر باشند اما می‌توانید آن‌ها را با ظرافت خرد و به سرخ‌کردنی‌ها، گوشت و سوپ اضافه کنید و زمان بیشتری را برای نرم شدن آن‌ها اختصاص دهید. می‌توانید آن‌ها را به اسموتی‌های سبز نیز اضافه یا با آن‌ها سالاد کلم خوش‌آب و رنگ به همراه انواع سبزیجات سبز رنگ و هویج تهیه کنید.

#### ۲- برگ‌وریشه کلم بروکلی

کلم بروکلی از خانواده کلم‌هاست و برای داشتن یک کبد سالم فوق‌العاده مفید است. گل‌ها و ریشه‌های بروکلی مواد مغذی مشابهی دارند. آن‌ها حاوی

ویتامین بی، مواد معدنی و فیبر هستند. هر چه این گل‌ها به رنگ سبز تیره‌تری باشند، میزان کلروفیل آن‌ها از ساقه‌های کم‌رنگ‌تر بیشتر است. از آن‌جا که ساقه‌ها کمی دیرتر از گل‌ها بخار می‌شوند، بهتر است ابتدا آن‌ها را بپزید، سپس بعد از دودقیقه گل‌ها را به بخار پز اضافه کنید. همچنین می‌توانید ساقه‌های آن را پوست کنده و خرد کنید و در سرخ‌کردنی‌ها، سوپ یا خوراک گوشت استفاده کنید.

#### ۳- پوست کیوی

پوست میوه کیوی هم کاملاً قابل خوردن است و باعث می‌شود این میوه مغذی از قبل نیز مغذی‌تر شود. تنها با خوردن پوست میوه می‌توانید سه برابر میزان فیبر روزانه خود را دریافت کنید، در مقایسه با حالتی که تنها میوه را بخورید. با نکندن پوست میوه بخش زیادی از ویتامین سی را نیز درون میوه حفظ می‌کنید. درست مانند هر میوه‌ای سبزیجات تازه‌ای، همیشه باید قبل از میل کردن کیوی پوست آن را بشویید. نگه داشتن پوست میوه هنگام خرد کردن آن باعث می‌شود راحت‌تر بتوانید ظرف خود را تزئین کنید؛ مردم سراسر دنیا همیشه این میوه را با پوست خورده‌اند، بدون این که تأثیری منفی از آن دیده باشند. منبع: برترین‌ها

#### آنتی‌زی

## پودینگ نان گوجه‌فرنگی دوستدار چشم‌های زیبای شما



- گوجه‌فرنگی خرد شده - ۶۰۰ گرم
- نان تافتون (نان سیوس دار که ضخامت داشته باشد) - یک عدد
- شیر - ۲ فنجان
- نمک - کمتر از نصف قاشق چای خوری
- فلفل سیاه - به میزان لازم
- گوجه‌فرنگی گیلاسی - ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ - ۶ عدد
- پنیر - نصف فنجان
- آویشن تازه یا پودر آویشن - نصف قاشق غذاخوری

#### ● فراروی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.

● در ظرف مناسب، نان که روی آن گوجه‌فرنگی‌ها را کمی له کرده اید قرار دهید و به مدت ۴۰ دقیقه کبابی کنید.

● در ظرف مناسب دیگری تخم مرغ، ادویه و سبزی‌های معطر را با شیر به خوبی مخلوط کنید.

● نان گوجه را از فر در آورید و مخلوط مواد را روی آن بریزید و پنیر را روی آن بپاشید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

● سپس از فر در آورید. مقداری آویشن روی آن بریزید.

● در دستور پخت از پنیر بزر استفاده شده است.

● در صورت تمایل می‌توانید گوجه‌فرنگی‌ها را پوست بگیرید.

#### کافه سلامت

## تبلیغ فرآورده بدون مجوز درمان ریزش مو در تلویزیون

محصول تقویت موی «ب» که این روزها در صداوسیما تبلیغ می‌شود، دارای پروانه ساخت از یکی از دانشگاه‌های علوم پزشکی است اما نمی‌تواند با ادعای درمانی تبلیغ شود. شهرام شعبی سخنگوی سازمان غذا و دارو با بیان این مطلب اظهار کرد: محلول تقویت موی «ب» تنها از اداره آرایشی-بهداشتی یکی از دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، به عنوان یک محصول آرایشی مجوز دریافت کرده است و فقط می‌تواند به عنوان محصول آرایشی تبلیغات یا فعالیت کند.

وی با بیان این که تبلیغات این محصول به عنوان یک محصول

درمانی به دلیل نداشتن مجوز از سازمان غذا و دارو کاملاً غیر قانونی است، اظهار کرد: این محصول تبلیغی تنها می‌تواند ادعای تقویت مو را مطرح کند اما مطالبی که در تبلیغات مبنی بر جلوگیری از ریزش مو و خواص درمانی آن ادعا می‌شود، کاملاً غیر قانونی است.

محلول تقویت موی «ب» فاقد مجوز تبلیغات از سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت است و حتی برای نمایش تبلیغات خود در رسانه ملی نیز از مراجع ذیصلاح مجوز ندارد. لذا سازمان صدا و سیما موظف است مجوز و پروانه‌های فعالیت این محصول را بررسی کند.

وزارت آموزش عالی و تحقیقات علمی خراسان

**شغل دوم، در آمد اول**

**کارگاه رایگان آشنایی با بورس**

**بدون نیاز به پیش مطالعه و آشنایی قبلی**

● مدرس: میترا تاتاری (فعال بازار بورس و سرمایه)

● بهترین و امن ترین روش‌های سرمایه‌گذاری در شرایط اقتصاد تورمی چیست؟

● آشنایی با انواع بازارهای مالی (بورس، طلا، ارز و...)

**ظرفیت محدود**

**زمان: چهارشنبه ۸ خرداد ۱۳۹۸**

**۱۶ تا ۱۹**

● آدرس: پلوار شهید صدیقی (سازمان آب) - صدیقی ۱۸ - شماره ۲۵ - مرکز آموزش روزنامه خراسان

ثبت نام تلفنی: ۲۷۰۰۹۳۲۵

ساعت پاسخگویی: ۱۸:۰۰ تا ۲۱:۰۰

ثبت نام اینترنتی: [www.edu-kh.ir](http://www.edu-kh.ir)