پرسش و پاسخ

تجویز داروها، 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.

عبدالصفا شرافتی
دندان پزشک

کیست دندان نیاز به درمان دارد؟

کیست های دندانی به مرور زمان با جذب مایعات، بزرگ‌تر و باعث از بین رفتن استخوان فک می‌شود. به همین علت، باید برای جلوگیری از تخریب بیشتر استخوان، کیست از طریق جراحی خارج شود.

درصورت جراحی نکردن کیست و درنیاوردن آن، استخوان ضعیف و شکننده می شود و همچنین لقی دندان ها و جابه جایی آن ها به وجود می‌آید. بنابراین با جراحی و درمان کیست دندان، از ایجاد عوارض به وجود آمده پیشگیری کنید. حتما برای درمان به متخصص دندان مراجعه کنید تا زودتر درمان شوید.

آیا دیابت یا سیگار کشیدن بر کاشت ایمپلنت تاثیر دارد؟

استعمال دخانیات و برخی از بیماری ها همچون دیابت و پوکی استخوان، موفقیت انجام ایمپلنت را کاهش می دهد ولی اگر این شرایط نباشد یا رفع شود فرد تا سال ها می تواند ایمپلنت را در دهان نگه دارد.

آیا پوسیدگی در زیر براکت و لوازم ارتودنسی در دهان ممکن است ایجاد شود؟

استفاده از سیم ها و براکت در دهان در دوره درمانی ارتودنسی، دندان ها را مستعد پوسیدگی می کند. باید با دقت و حوصله خیلی بیشتری به تمیز کردن دندان ها از طریق مسواک زدن دقیق، استفاده از لوازم کمک بهداشتی، شست و شو با دهان شویه های حاوی فلوراید و دیگر لوازم پرداخت.

خوب و بد روغن پالم

تغذیه

دکتر راضیه نیازمند | متخصص علوم و صنایع غذایی پژوهشکده علوم و صنایع غذایی

گیاه پالم در مناطق مرطوب و گرم می روید. مالزی و اندونزی از کشورهای اصلی تولید کننده و صادر کننده پالم هستند. طی چهار دهه گذشته تولید جهانی روغن پالم به سرعت گسترش یافته و یکی از ترکیبات مهم صنایع روغن و چربی شده است. این روغن بیشترین روغن مورد استفاده در جهان است و تقریبا یک سوم بازار جهانی روغن را به خود اختصاص داده است. در ادامه ویژگی های خوب و بد این روغن را مطالعه کنید :

این روغن، ظرفیت گسترده ای برای استفاده در صنایع غذایی، دامی، دارویی، شیمیایی و سوخت زیستی دارد. علاوه بر این، روغن پالم به لحاظ اقتصادی، سهولت استقرار، هزینه پایین کشت و کار، قدرت تحمل متوسط در برابر تغییرات آب و هوایی و عملکرد بالا در هکتار، یکی از جذاب ترین محصولات مناطق گرمسیری محسوب می شود.

ترکیب فیزیکوشیمیایی روغن پالم اثر مستقیم بر کیفیت محصول نهایی دارد.

مدیریت خوب (GMS) در مراحل فرایند روغن پالم از کاشت تا استخراج روغن خام و فرایند تصفیه، حائز اهمیت است تا روغن پالم با کیفیت مناسب برای فراورده های غذایی، دارویی یا شیمیایی به دست آید. روغن پالم خام و تازه، قرمز رنگ و دارای عطر و طعم شیرین و خوشایند و کارامل مانند است که در اثر تصفیه رنگ آن کاهش می یابد. نگهداری طولانی مدت روغن ویژگی های حسی آن را به عطر و طعم میوه ای تغییر می دهد و از کیفیت آن می کاهد.

در سال های اخیر به دنبال تلاش برای کاهش مقدار اسیدهای چرب ترانس در روغن ها، تولید و مصرف این روغن افزایش یافته است. روغن پالم به علت ترکیب اسیدهای چرب و وجود آنتی اکسیدان ها در برابر اکسایش مقاومت بالایی دارد. همچنین این روغن منبع غنی کاروتن است که پیش ساز ویتامین A بوده و برای سلامت چشم مورد نیاز است. روغن پالم حاوی مقادیر تقریبا مساوی اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع است که یکی از وجوه تمایز آن نسبت به روغن های گیاهی دیگر مانند روغن سویا، ذرت، آفتاب گردان، زیتون، کنجد و غیره محسوب می شود چرا که میزان اسیدهای چرب اشباع روغن های مذکور بسیار ناچیز است. این موضوع به پایداری روغن پالم کمک می کند. اسیدهای چرب اشباع نقطه ذوب بالاتری نسبت به اسیدهای چرب غیر اشباع دارند و در دمای محیط یا دماهای پایین تر به صورت جامد هستند. بنابراین اختلاط روغن پالم با روغن های گیاهی مایع و سرخ کردنی با هدف افزایش پایداری آن ها انجام می شود. در روغن های مخلوط شده با روغن پالم به ویژه در دماهای پایین تر از دمای محیط، معمولا حالت دو فاز دیده می شود به این صورت که روغن پالم به شکل جامد در می آید و در کف قرار می گیرد. با توجه به مطالب یادشده، ذهنیت شکل گرفته در کشور ما در خصوص روغن پالم صحیح نیست و ناشی از ناآگاهی در خصوص این محصول است. شایان ذکر است باوجود این که ترکیب اسیدهای چرب اشباع در روغن پالم منجر به کاربرد گسترده آن در صنایع مختلف شده است اما از دیدگاه سلامت افراد، این اسیدهای چرب می تواند خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را افزایش دهد.

روغن پالم برای مصارف گوناگون در دنیا استفاده می شود. برای مثال این روغن در صنایع پخت تولید مارگارین، روغن های سرخ کردنی، صنایع قنادی، شکلات و بستنی به کار می رود.

بانوان

راهکارهای خانگی رفع عوارض یائسگی

خانم‌ها پس از ۵۰ سالگی گرفتار علایم یائسگی می‌شوند زیرا با نزدیک شدن به دوران یائسگی، بدن شما به تدریج استروژن کمتری تولید می کند.

با کاهش ترشح هورمون استروژن، قاعدگی نامنظم می‌شود تا در نهایت عادت ماهانه به طور کامل متوقف شود. هنگامی که خانمی یک سال کامل عادت ماهانه نداشته باشد، در این صورت به دوران یائسگی رسیده و علایم مربوط به یائسگی ممکن است چند ماه تا چند سال در خانم‌ها بروز کند. این علایم می‌تواند خشکی رحم، گرگرفتگی و خواب آلودگی، کاهش میل جنسی و کندی متابولیسم بدن باشد که برای کاهش این علایم، پزشکان هورمون‌های جایگزین تجویز می کنند اما ما به شما چند ماده طبیعی برای تنظیم هورمون‌های زنانه و رفع علایم یائسگی معرفی می کنیم.

گیاهی طبیعی برای درمان علایم یائسگی

ریشه جنسینگ را می‌توانید به عنوان چای بنوشید یا کپسول آن را از داروخانه‌ها خریداری و مصرف کنید. جنسینگ قرن‌هاست به عنوان گیاه دارویی مسکن و مفید در کشورهای آسیایی استفاده می شود؛ همچنین آثار تسکین دهنده جنسینگ به خواب خوب و رفع احساس خواب آلودگی کمک می کند.

سویا؛ خوراکی مفید برای دوران یائسگی

مصرف بیشتر سویا و محصولات تهیه شده با آن، علایم یائسگی را کاهش می‌دهد زیرا سویا حاوی استروژن گیاهی است که به نام ایزوفلاون‌ها شناخته می‌شود. بنابراین می‌تواند به تولید استروژن در بدن شما کمک کند و گرگرفتگی، تعریق شبانه و حتی خشکی رحم را بهبود بخشد.

این ویتامین را در دوران یائسگی فراموش نکنید

هنگامی که تخمدان‌ها تولید استروژن را متوقف می کنند، خانم‌ها در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می گیرند؛ در این زمان ممکن است مصرف مکمل‌های ویتامین D در درمان گرگرفتگی و خشکی رحم موثر نباشد اما باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود، افزون بر این ویتامین D در بهبود خلق و خوی خانم‌ها موثر است.

ورزشی برای کاهش علایم یائسگی

برای زنانی که در دوران یائسگی گرفتار بی‌خوابی، تغییرات خلق و خو و گرگرفتگی شده‌اند، ورزش و تمرینات یوگا بسیار کمک کننده است.

کافه سلامت

در پی خبر رئیس فراکسیون غذا و داروی مجلس درباره ورود آنفلوآنزای خوکی

ضرورت آمادگی برای مقابله با آنفلوآنزای خوکی

وزارت بهداشت، ادعای یکی از اعضای کمیسیون بهداشت و درمان مجلس مبنی بر مشاهده مواردی از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی در کشور را تکذیب کرد.

به گزارش مهر و به نقل از همایون هاشمی عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، روی خروجی سایت خانه ملت خبری آمده بود مبنی بر این که مواردی از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی در کشور مشاهده شده است، اما یک روز پس از انتشار آن، خبری روی خروجی سایت وزارت بهداشت (وبدا) قرار گرفت که این نقل قول را تکذیب می کرد. محمدمهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت: تمامی تمهیدات لازم برای مواجهه با همه گیری آنفلوآنزا از ابتدای فصل سرما تاکنون به کار گرفته شده است. وی با بیان این مطلب که هم اکنون آنفلوآنزایی به نام آنفلوآنزای خوکی در ایران نداریم، افزود: ویروس های آنفلوآنزای فصلی که همه ساله در جهان در فصل سرما شایع می شوند، شامل سه نوع آنفلوآنزای H1N1 (در گذشته اصطلاحا به این نوع، آنفلوآنزای خوکی گفته می شد)، آنفلوآنزای H3N2 و آنفلوآنزای نوع B است که هر سه نوع این ویروس ها می تواند منجر به ایجاد همه گیری های آنفلوآنزای فصلی در فصل سرما در همه جای دنیا شود. این در حالی است که همایون هاشمی عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفته است به تازگی گزارش هایی رسیده که نشان می دهد تعدادی از افراد در ایران به این بیماری مبتلا شده اند، بنابراین در این شرایط، رعایت بهداشت عمومی باید مورد توجه قرار گیرد و آموزش های لازم ارائه شود. در همین حال، عضو کمیسیون بهداشت و درمان، خواستار ورود وزارت بهداشت به این موضوع شده و درخواست کرده است، موارد مشکوک را شناسایی کند تا اقدامات درمانی به سرعت برای افراد مبتلا به این بیماری انجام شود. هاشمی بر ضرورت نظارت بر اماکن عمومی همچون مهدهای کودک، مدارس و دانشگاه ها، تاکید کرد و گفت: آنفلوآنزای خوکی از نوع H1N1 یک بیماری ویروسی بوده که در چند دهه گذشته همچون آنفلوآنزای پرندگان به طور اختصاصی از حیوان ناقل این ویروس قابل انتقال است.

این بیماری از انسانی به انسان دیگر هم قابل سرایت است که اغلب از راه تنفس بزاق و سرفه صورت می گیرد و با نشانه هایی همچون تب، گلودرد، سرگیجه، خستگی درد در ناحیه مفاصل و عضلات ظاهر می شود و در موارد جدید تهوع و اسهال هم مشاهده شده است.

سلامت

راه های کاهش ابتلا به سرطان

برای پیشگیری از سرطان راه های متعددی پیشنهاد می شود. به تازگی کارشناسان ساده ترین راه ها را ارائه داده اند که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم :

- از دخانیات استفاده نکنید.

- برای مدت طولانی زیر آفتاب قرار نگیرید و از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

- تا می توانید از گوشی همراه کمتر استفاده کنید.

- آلودگی داخل و خارج منزل را کاهش دهید.

- غذای سالم بخورید و برای معاینه سالانه به پزشک مراجعه کنید.

- واکسن های ضروری مانند هپاتیت و اچ پی وی برای کودکان را فراموش نکنید.

- فرزندانتان را با شیر مادر بزرگ کنید.

- فعالیت بدنی تان را ادامه دهید و بیشتر کنید.

آشپزی

کیک قاشقی

- شکر - یک لیوان
- آرد - ۲ لیوان
- شیر - یک لیوان
- بکینگ پودر - یک قاشق غذا خوری
- وانیل - یک قاشق چای خوری
- تخم مرغ - ۲ عدد
- روغن - به مقدار لازم

ابتدا مواد خشک را با هم ترکیب کنید. تخم مرغ، شیر و شکر را با چنگال هم بزنید. سپس مواد خشک را به تدریج به آن اضافه و مخلوط کنید. با قاشق از مواد بردارید و در روغن داغ با حرارت ملایم سرخ کنید. شما می توانید در صورت تمایل به مواد کیک، گردو، کشمش یا هر خشکبار دیگری را اضافه کنید.

کودک

نحوه تشخیص نفخ نوزاد

وقتی روده‌های نوزاد پر از گاز می‌شود، شکم او کمی متورم می‌شود و باد می کند. گاهی نیز ممکن است کمرش را خم و به دلیل درد تقلا کند و اذیت شود. پیچ و تاب خوردن نوزاد به این دلیل است که دلش درد می کند، در این حالت، کودک نِق هم می‌زند و با گریه کردن، باد بیشتری را وارد روده‌های خود می کند؛ دل درد نوزاد ناشی از تجمع گاز در روده است که معمولا در ۶ تا ۸ هفتگی، به بدترین حالت خود می‌رسد و شدیدترین شکل ممکن را پیدا می کند. یادتان باشد دل درد نوزاد در اثر گاز روده‌ها معمولا یک مشکل سلامتی محسوب نمی‌شود و جای نگرانی ندارد، در واقع با رشد نوزاد، کنار آمدن نوزاد با آن راحت‌تر می‌شود.

راه حل ها

کودک خود را در یک موقعیت دیگر قرار دهید. تغییر موقعیت کودک ممکن است، به خارج شدن این گاز از شکم کودک، کمک کند. برای مثال: کودک خود را بنشانید یا کمی حرکتش دهید تا به خارج کردن گاز معده کودک کمک کنید. او را ماساژ دهید. شما می توانید کودک خود را بخوابانید و پاهای او را به جلو و عقب مانند دوچرخه سواری تکان دهید. این کار کمک می کند گاز به آرامی از شکم کودک شما خارج شود. موقعیت خود را هنگام شیر دادن بررسی کنید. سر کودکتان باید کمی بالاتر از شکمش باشد و آن را پایین تر از بدن خود قرار دهید. آروغ کودک را بعد از شیر دادن بگیرید. پس از تغذیه نوزاد، آروغ زدن به او کمک می کند تا گاز را خارج کند. اگر کودک شما واقعا نفخ داشته باشد، می توانید تغذیه و شیر دادن را متوقف کنید و آروغ کودک را بگیرید.