

انواع فلزات و آلیاژها، پلیمرها، کامپوزیت ها، انواع رزین ها و سرامیک به عنوان مواد پرکننده دندان در دندان پزشکی کاربرد دارد، استفاده از مواد دندانی در دهان انسان جز باتکیه بر مطالعات فیزیولوژیکی، بیولوژیکی، آسیب شناسی و نیز بررسی خواص فیزیکی مکانیکی و شیمیایی امکان پذیر نیست. به گزارش روابط عمومی انجمن دندان پزشکان، دکتر فریبا ابوالحسنی دندان پزشک، اظهار کرد: تاریخچه استفاده از مواد دندانی به بیش از ۲۷۰۰ سال قبل بازمی گردد. زمانی طلا برای ساخت اجزای مصنوعی دندانی به کار رفته و طی قرن ها، توسعه و گسترش مواد دندانی با علم دندان پزشکی همراه بوده است.

هورمون هایی که زیبایی شما را می ربايد



کچل نشوم!

بسیاری از خانم ها نگرانند که نکند با رنگ کردن موهای خود در دوران عادات ماهانه به موهای خود آسیب برسانند و برخی دیگر معتقدند، در این دوران موهایشان می ریزد. نباید فراموش کرد که ساختار اصلی مو داخل سر قرار دارد و از نظر علمی ساقه مو بافتی مرده است و به همین دلیل رنگ مو تأثیری بر سلامت موها ندارد و می توان حتی در دوران قاعدگی موها را رنگ کرد. تنها ممکن است در این دوران موها چرب تر باشد. این باور که موها در دوران قاعدگی بیشتر می ریزد، نادرست است و فقط ممکن است به علت کم شدن استحمام در برخی افراد این تصور پیش بیاید که ریزش مو دارند.

هورمون های ناسازگار

تأثیر قاعدگی در افراد مختلف، متفاوت است. گاهی ممکن است قاعدگی و اثر هورمونی باعث رشد موهای زاید بشود. دکتر فاطمه داوری، متخصص زنان و زایمان در این باره می گوید: هورمون ها بعد از یک یا دو هفته

در دوران قاعدگی، میزان هورمون های استروژن و پروژسترون تغییر می کند. خلق و خو و حالات فیزیکی فرد دچار تغییراتی می شود، پوست و مو هم تحت تأثیر هورمون ها قرار می گیرد و گاه طراوت خود را از دست می دهد. در این دوران پروژسترون افزایش می یابد و بر پوست و مو تأثیر می گذارد. زنان مبتلا به جوش های آکنه بر این باورند که با نزدیک شدن به دوران قاعدگی، دچار جوش های بدتری می شوند.

دکتر مسعود داوودی متخصص پوست و مو معتقد است: سن در پدیدار شدن جوش های دوران قاعدگی تأثیر گذار است. معمولاً زمانی که در دهه سی ام زندگی خود هستند، بیشتر از افراد دیگر در دوران قاعدگی جوش می زنند؛ به طوری که گاه تصور می کنند، دچار مشکلات هورمونی شده اند.

وی در گفت و گو با جام جم می افزاید: در دوران قاعدگی به واسطه بالا رفتن هورمون پروژسترون پوست چرب تر می شود و بهتر است در این دوران، استفاده از مواد آرایشی چرب حذف شود. از طرفی، کک و مک که به دلایل مختلف مانند استرس و بی خوابی یا در اثر مصرف برخی دارو ها پر رنگ تر می شود، در دوران عادت ماهانه رنگ بیشتری به خود می گیرد. چشم ها نیز در این دوران درگیر می شود و در برخی خانم ها حلقه های تیره دور چشم پررنگ تر می شود.

تأثیرات قاعدگی بر پوست اجتناب ناپذیر است، اما می توان در صورت لزوم در زمان های رایج برای بهبود شرایط استفاده کرد. باید دانست، تغییر رنگ موقت است و بهتر است خانم ها هر چه بیشتر از شرایط بدنی خود آگاه باشند تا بیهوده درباره کک و مک و حلقه های دور چشم نگران نشوند.

درباره دارو های زیبایی پوست و مو، به طور معمول منعی برای استفاده در دوران قاعدگی وجود ندارد و خانم های می توانند در این دوران نیز دوره درمانی زیبایی را طی کنند.

سالاد کلم رژیمی

آشپزی من



مواد لازم

سس مایونز کم چرب - پنج قاشق غذاخوری
سرکه سیب - دو قاشق غذاخوری
موسیر کوچک خرد شده - یک عدد
زیره سیاه - یک دوم قاشق چای خوری (اختیاری)
فلفل تازه - یک چهارم قاشق چای خوری
گل کلم خرد شده - سه فنجان
کاهو خرد شده - دو فنجان
سیب قرمز خرد شده - یک عدد

روش تهیه

در یک کاسه بزرگ سس مایونز، سرکه، موسیر خرد شده و زیره را با هم خوب مخلوط کنید.
سیس گل کلم های خرد شده، کاهو و سیب خرد شده را به سس اضافه کنید و هم بزیند تا مواد خوب با سس مخلوط شود.

فست فود باعث تومور مغزی در جنین می شود

پزشکی

محققان دریافته اند کود کان با مصرف بیش از یک میزان خاص هات داگ به سرطان خون و لوسمی مبتلا می شوند. به گزارش شفاف، علت عمده افزایش نرخ سرطان در کودکان مصرف گوشت های فراوری شده است. موسسه ملی سرطان آمریکا در تحقیقات خود دریافت که هزار و ۵۰۰ کودک سالانه به علت سرطان در آمریکا جان خود را از دست می دهند.

۳ ماسک طبیعی برای داشتن پاهای نرم

سلامت

روغن نعناع برای تمدد اعصاب پا

مواد لازم:
روغن نعناع

روش استفاده:
هر هفته پاهای خود را با روغن نعناع ماساژ دهید.

روغن کرچک و آب لیمو

مواد لازم:
روغن کرچک - یک قاشق غذاخوری
آب لیمو - یک قاشق غذاخوری

روش استفاده:
روغن کرچک و آب لیمورا خوب باهم مخلوط کنید. هر شب قبل از خواب پاهای خود را به مدت ۱۵ دقیقه با مخلوط به دست آمده، ماساژ دهید.

مخلوط آرد ذرت

مواد لازم:
آب یک عدد لیمو
آرد ذرت - دو قاشق غذاخوری
گلاب - کمی

روش استفاده:

بعد از آبین بردن موهای پاها، قبل از این که از مخلوط استفاده کنید، بگذارید پاهایتان برای مدت کوتاهی هوا بخورد. آب لیمو، آرد ذرت و گلاب را با هم مخلوط کنید. هر شب قبل از خواب پاهای خود را با این مخلوط ماساژ دهید.



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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

« دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

س: سلام جوانی ۳۷ ساله ام و دیابت نوع دو و چربی خون دارم. بعضی وقت ها در ساق پای چپم احساس درد می کنم و با وجود مصرف قرص، تکرر ادرار دارم. لطفا راهنمایی ام کنید.
ج: از مصرف مواد نشاسته ای و شیرینی بپرهیزید. عرق در چین یا گزنه یک استکان قبل از هر غذا میل کنید.

« دکتر محمد حسین نجفی متخصص قلب و عروق و عضو انجمن قلب آمریکا - سایت تخصصی

س: قرص زیربانی نیترو گلیسرین یا نیترو کار دین چیست؟

ج: نیترو گلیسرین که با نام تجاری نیترو کار دین نیز شناخته می شود، متعلق به یک دسته از دارو های موسوم به نیترات است. از قرص زیربانی نیترو گلیسرین برای کنترل درد قلبی استفاده می شود. از نیترو گلیسرین برای درمان و پیشگیری از آنژین صدری ناشی از بیماری عروق کرونر استفاده می شود. نیترو گلیسرین زیربانی و اسپری نیترو گلیسرین برای درمان حملات درد قلبی شدید تجویز می شود. پماد نیترو گلیسرین و کپسول به اندازه کافی سریع برای حملات حاد آنژین عمل نمی کند. از نیترو گلیسرین همچنین به صورت داخل وریدی برای درمان نارسایی احتقانی قلب ناشی از حمله قلبی و فشار خون بالا در حین عمل قلب باز استفاده می شود. خون بازگشتی از بدن در رگ ها باید از طریق قلب به داخل شریان ها پمپاژ شود. برای این کار، عضلات قلب باید انرژی یا سوخت مورد نیاز را تولید و از آن استفاده کنند. این تولید انرژی نیاز به اکسیژن دارد. آنژین صدری یا درد قلبی به علت جریان ناکافی خون (و اکسیژن) به عضله قلب ایجاد می شود. اعتقاد بر این است که همه نیترات ها، از جمله نیترو گلیسرین تأثیر خود را با گشاد کردن یا انبساط سرخرگ ها و سیاهرگ ها در سراسر بدن می گذارد. در بیماران مبتلا به آنژین، نیترو گلیسرین عروق خونی را منبسط می کند. این کار خون را به نقاطی از قلب منتقل می کند که در آن جریان خون و اکسیژن ناکافی است. در نتیجه اکسیژن به عضله قلب منتقل می شود. علاوه بر این، خون در بدن میان رگ های گشاد توزیع می شود و مقدار خون بازگشتی به قلب را که نیاز به پمپاژ دارد کاهش می دهد. بنابراین، قلب کار کمتری انجام می دهد و به خون و اکسیژن کمتری نیاز دارد. اتساع عروقی همچنین فشار در شریان ها را در برابر آن چه قلب باید پمپاژ کند، کاهش می دهد. در نتیجه، کار قلب کمتر از قبل می شود و نیاز به خون و اکسیژن کمتری خواهد داشت.

چگونه مواد غذایی را برای مدت طولانی تازه نگه دارید؟

برای ماندگاری بیشتر مواد غذایی، توصیه های زیر را به کار ببرید.
۱. میوه ها و سبزی ها را جدا کنید: میوه ها و سبزی هایی را که به نگهداری در یخچال نیاز دارد، از میوه ها و سبزی هایی که می توانید خارج از یخچال نگه دارید جدا کنید. میوه گاز اتیلن زیادی پخش می کند و می تواند باعث زودتر فاسد شدن سبزی ها شود.
۲. تمام مواد غذایی را در یخچال نگذارید: برخی از مواد غذایی مانند سیب زمینی، پیاز، سیر، گوجه فرنگی و موز، معمولاً در قسمت های خنک آشپز خانه بهتر می ماند. گوجه فرنگی ها را از گرما دور نگه دارید. موز ها را از دیگر مواد غذایی تازه دور کنید و سیب زمینی، پیاز و سیر را در قسمت های تاریک و خنک، نگهداری کنید. غذاهایی مانند نان هم در کابینت، جابانی یا روی کانتیر بهتر می ماند تا در یخچال.
۳. فقط چیزهایی را یخزد که نیاز دارید: یکی از علت های عمده اتلاف مواد غذایی این است که اغلب افراد بیشتر از مقدار مورد نیاز شان مواد غذایی می خردند. سعی کنید دو بار در هفته، میوه و سبزی تازه بخرید.
۴. یخچالتان را سازمان دهی کنید: میوه ها و سبزی های تازه به هوا نیاز دارد، بنابراین آن ها را در کیسه های پلاستیکی یا ظروف پلاستیکی قرار ندهید که هیچ سوراخ و راه هوایی ندارد، چون زودتر فاسد خواهد شد. قارچ ها باید در کیسه های کاغذی در یخچال نگهداری شود، کره و پنیر را می توانید در قسمت هایی که سرمای کمتری دارد بگذارید. لبنیات اگر در قسمت در یخچال نگه داری نشود، دوام بیشتری دارد چون در یخچال بیشتر در معرض هوای گرم است. غذاهای بسته بندی شده مانند سس ها و چاشنی ها را در قسمت در یخچال بگذارید زیرا این ها موادی دارند که باعث ماندگاری شان می شود. یخچالتان را انباشته نکنید چون هوا به خوبی جریان پیدا نمی کند. یخچالتان را برای عملکرد بهتر، همیشه تمیز نگه دارید.

روشی شگفت انگیز برای جوان سازی پوست صورت!

پوست ومو

(پنج شنبه ها)

با بالا رفتن سن علایم پیری روی پوست صورت ظاهر می شود اما آیا می توان با انجام حرکات ورزشی صورت، جوان تر به نظر آمد؟ نتایج یک بررسی در آمریکا نشان می دهد؛ انجام حرکات ورزشی صورت یک روز در میان و حداقل برای مدت ۳۰ دقیقه می تواند عضلات صورت را قوی و به کاهش علایم ظاهری بالا رفتن سن کمک کند. به گفته کارشناسان آمریکایی، حرکات ورزشی صورت روشی آسان و مقرون به صرفه است و با انجام آن نیازی به جراحی و اقدامات خطرناک دیگر نیست. به گزارش ایسنا، محققان معتقدند با بالا رفتن سن عضلات صورت حجم خود را از دست می دهد و باعث می شود صورت افتادگی پیدا کند اما با ورزش دادن صورت می توان به ماهیچه ها کمک کرد تا حجم و بزرگی خود را حفظ کنند و تا حدودی از این مشکل جلوگیری کرد.