

دانستنی‌ها

شیوع بالای انگل‌های دهانی در دیابتی‌ها

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان از شیوع بالای انگل‌های دهانی در بیماران دیابتی خبر داد. دکتر حسین محمودوند بیان کرد: نتایج یک مطالعه تازه در استان لرستان نشان داد بیماران مبتلا به دیابت بیش از دو برابر افراد غیردیابتی در معرض ابتلا به انگل‌های دهانی اتاموبا ژینژیوالیس و تریکوموناس تناکس قرار دارند. این یافته‌ها زنگ خطری برای توجه بیشتر به مراقبت‌های دهان و دندان در بیماران دیابتی است. وی ادامه داد: دیابت شیرین (DM) به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های پریدنتال شناخته می‌شود. تجمع سریع‌تر پلاک‌های میکروبی در دهان بیماران دیابتی موجب تخریب شدیدتر لثه‌ها می‌شود. محمودوند اضافه کرد: در این میان انگل‌های دهانی اتاموبا ژینژیوالیس و تریکوموناس تناکس نیز می‌توانند در تشدید مشکلات لثه نقش داشته باشند. اکنون محققان ایرانی با بررسی ۱۰۰۰ نفر در یک مطالعه مورد-شاهدی، برای نخستین بار در کشور ارتباط این بیماری متابولیک با شیوع انگل‌های دهانی را به‌طور دقیق نشان دادند. این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان با اشاره به اجرای طرح بررسی فراوانی تک‌یاخته‌های خفیه دهانی و ریسک فاکتورهای مرتبط با آن‌ها در بیماران مبتلا به دیابت مراجعه‌کننده به مراکز درمانی شهرستان خرم‌آباد در سال ۱۴۰۱ اظهار کرد: در پژوهشی که بین دسامبر ۲۰۲۲ تا ژوئن ۲۰۲۴ در مراکز بهداشتی-درمانی استان لرستان انجام شد، ۵۰۰ بیمار دیابتی و ۵۰۰ فرد غیردیابتی به عنوان گروه کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. تشخیص انگل‌ها با روش‌های میکروسکوپی و PCR صورت گرفت و اطلاعات دموگرافیک، اقتصادی-اجتماعی و سبک زندگی افراد از طریق پرسشنامه گردآوری شد. محمودوند سرپرست این تحقیق، اظهار کرد: ۱۳۶ بیمار دیابتی (۲۷.۲) در روش میکروسکوپی و ۱۴۶ نفر (۲۹.۲) در روش PCR آلوده به انگل‌های دهانی بودند، در حالی که این میزان در گروه غیردیابتی به ترتیب ۱۲.۲ و ۱۳.۰ گزارش شد. همچنین تحلیل داده‌ها بیانگر آن بود که درآمد پایین، سطح تحصیلات کمتر و محل سکونت از مهم‌ترین عوامل خطر آلودگی هستند. در حالی که استفاده منظم از دهانشویه نقش محافظتی قابل توجهی داشت. وی افزود: این مطالعه نخستین گزارش گسترده از شیوع انگل‌های دهانی در بیماران دیابتی در ایران است. نتایج ما نشان می‌دهد که متخصصان دندانپزشکی باید بیش از پیش به این عوامل خطر توجه داشته باشند و راهکارهای پیشگیرانه را در این جمعیت آسیب‌پذیر تقویت کنند. این دانشیار انگل‌شناسی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی لرستان افزود: توجه به بهداشت دهان در بیماران دیابتی تنها محدود به کنترل پلاک‌های میکروبی نیست. انگل‌های دهانی نیز تهدیدی پنهان اما قابل پیشگیری به شمار می‌آیند که با آموزش، بهداشت دهان و پیگیری‌های منظم می‌توان خطر آن‌ها را کاهش داد. محمودوند گفت: این تحقیق با برجسته‌کردن نقش عوامل اجتماعی-اقتصادی و عادات بهداشتی در ابتلا به انگل‌های دهانی، بر ضرورت برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه ویژه برای بیماران دیابتی در ایران تأکید دارد.

نکته

درمان‌های طبیعی برای یک مشکل گوارشی

متخصصان «کینگز کالج لندن» می‌گویند: خوردن روزانه چند عدد کیوی می‌تواند راهی موثر و طبیعی برای درمان یبوست باشد. این روش که ساده‌تر و کارآمدتر از رژیم‌های پرفیبر یا مصرف مکمل هاست می‌تواند کیفیت زندگی مبتلایان را به میزان چشمگیری بهتر می‌کند. دکتر «ایرینی دیمییدی»، نویسنده اصلی مطالعه می‌افزاید: افراد ممکن است تا ۳۰ علامت مختلف از یبوست را گزارش کنند. به گفته او، توصیه جدید این است که در وهله اول بر مصرف میوه و نوشیدنی تمرکز شود نه خرید پروبیوتیک‌های جدید یا افزودن انواع مختلف فیبر به رژیم غذایی. او پیشنهاد می‌کند روزانه دو تا سه عدد کیوی یا ۸ تا ۱۰ عدد آلو بخورید تا این عارضه بهبود یابد. دکتر دیمییدی توضیح می‌دهد: کیوی پوست‌کنده هم مفید است و فیبر دارد اما خوردن پوست آن هم هیچ اشکالی ندارد. فیبر موجود در کیوی باعث افزایش حجم مدفوع می‌شود و این می‌تواند انقباض‌های روده را تحریک کند. کیوی همچنین باعث افزایش محتوای آب در روده می‌شود که می‌تواند مدفوع را نرم‌تر کند. همچنین گفته می‌شود که نوشیدن آب معدنی برای یبوست بهتر از آب لوله‌کشی است و مصرف مکمل‌های اکسید منیزیم نیز می‌تواند علائم را بهبود بخشد. به گفته او، خوردن ۸ تا ۱۰ عدد آلو در روز و مقداری نان چاودار نیز اثر مشابهی دارد و می‌تواند آب معدنی برای نوشیدن «بهتر از آب لوله‌کشی» است. اگرچه آب‌های بطری شده در بریتانیا نسبت به آب‌های موجود در اروپای شرقی مواد معدنی کمتری دارند. عنصر کلیدی منیزیم است که خاصیت ملین دارد. به همین دلیل است که در پژوهش‌ها، مکمل‌های اکسید منیزیم مزایای زیادی را از جمله کاهش درد پایین شکم، نفخ، زور زدن هنگام دفع و آسان‌تر شدن عمل اجابت مزاج نشان داده‌اند. در مورد پروبیوتیک‌ها، دستورالعمل‌ها می‌گویند برخی از انواع آن‌ها می‌توانند بعضی علائم را بهبود دهند اما درباره تأثیر بسیاری از انواع دیگر هنوز پژوهش کافی وجود ندارد.

توصیه‌ها

به گفته متخصصان، تاپیش از این، راهنماهای درمان یبوست برای پزشکان محدود و قدیمی بود و بیشتر بر افزایش فیبر و مصرف آب تمرکز داشت. توصیه‌های جدید بر پایه شواهد حاصل از ۷۵ کارآزمایی بالینی-تمام مطالعات موجود-تنظیم شده است و گروهی از متخصصان آن را بررسی کرده‌اند. پروفیسور «کوبین ولان»، استاد تغذیه می‌گوید: این دستورالعمل جدید گامی امیدوارکننده در جهت توانمندسازی پزشکان و بیماران آن‌ها برای کنترل یبوست از طریق رژیم غذایی و به این معناست که افرادی که مشکل یبوست دارند، اکنون می‌توانند به توصیه‌های به‌روز و علمی برای بهبود علائم، سلامت و کیفیت زندگی خود دسترسی داشته باشند. متخصصان تغذیه اعلام کرده‌اند این راهنما منبعی عالی برای متخصصان تغذیه، پزشکان و پرستاران و مبتنی بر «رویکردی علمی‌تر و مبتنی بر تغذیه» در کنترل یبوست مزمن است. نتایج این پژوهش و دستورالعمل جدید در «مجله تغذیه و رژیم غذایی انسان» منتشر شده است.

خطرات پنهان در آشپزخانه



تمیزی آشپزخانه فقط به

براق بودن سینک یا گاز نیست.

دور ریختن وسایل غیر ضروری، قدمی

مهم برای حفظ سلامت، کاهش

استرس و افزایش کارایی در آشپزی

است. کارشناسان می‌گویند: برای

تمیزی و نظم بیشتر، لازم نیست تا

فصل بهار صبر کنید، همین امروز

اقدام کنید:

وسایل شکسته

کفگیر چوبی شکسته یا ترک خورده یا قاشق پلاستیکی لب‌پریده را جدی بگیرید. ذرات ریز آن‌ها ممکن است وارد غذا شود. وسایل فرسوده را با مدل جدید جایگزین کنید.



اسفنج‌های کهنه

تحقیقات نشان می‌دهد اسفنج‌های ظرفشویی حتی پس از شست‌وشو با جوشاندن، همچنان محل تجمع باکتری‌های مضر هستند. توصیه می‌شود اسفنج‌ها را مرتب تعویض کنید.



بسته‌های سس

بسته‌های کوچک سس، نی و کارد و چنگال که از رستوران‌ها جمع کرده‌اید، به‌مرور فاسد و بی‌استفاده می‌شوند. هرچند وقت یک‌بار آن‌هایی را که تغییر رنگ داده‌اند دور بریزید.



لوازم پلا استفاده

اگر سال‌هاست از دستگاه مخلوط‌کن استفاده نکرده‌اید، بهتر است آن را اهدا یا بفروشید. دفترچه‌های راهنمای وسایل قدیمی نیز فقط فضا اشغال می‌کنند.



قهوه کهنه

دانه یا پودر قهوه پس از باز شدن تنها دو هفته تازگی دارد. بعد از آن طعم خود را از دست می‌دهد. برای جلوگیری از هدر رفتن، تاریخ باز شدن بسته را یادداشت کنید یا از قهوه مانده در پخت کیک شکلاتی استفاده کنید.



مواد غذایی پخ زده

غذاهای پخ‌زده اگر بیش از چهار ماه نگهداری شوند یا بسته‌بندی‌شان مناسب نباشد، طعم و بافت خود را از دست می‌دهند. اگر بیش از یک‌سال از وسیله‌ای استفاده نکرده‌اید، با خیال راحت آن را دور بیندازید.



آهن‌ریا‌های یخچال

اگر «در» یخچال‌تان پر از یادگاری، کارت و نقاشی است، وقت خانه‌تکانی رسیده. چند مورد علاقه را نگه دارید و بقیه را حذف کنید تا ظاهر آشپزخانه‌تان خلوت‌تر و زیباتر شود.



روغن‌های پخت و پز فاسد

روغن زیتون و دیگر روغن‌ها پس از چند ماه از باز شدن، اکسید و فاسد می‌شوند. اگر مطمئن نیستید چه زمانی بطری را بازن کرده‌اید، بهتر است ریسک نکنید و آن را دور بریزید.



تأثیر «اکوتراپی» بر کاهش اضطراب

مشکلات مرتبط با سلامت روان از جمله افسردگی و اضطراب، افراد زیادی را در سطح جهان تحت تأثیر قرار داده است. راهکارهایی برای کاهش علائم اختلالات روانی وجود دارد. تکنیک «اکوتراپی» بررسی می‌کند که چگونه گذراندن وقت با کیفیت در طبیعت می‌تواند استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. اکوتراپی که با عناوینی چون جنگل درمانی، طبیعت درمانی یا سبز درمانی نیز شناخته می‌شود بر ارتباط انسان با محیط طبیعی تأکید دارد.

به‌طوری که افراد با استفاده از تمامی حواس خود، ارتباطی عمیق با طبیعت برقرار می‌کنند. به‌گفته متخصصان، یک مطالعه نشان داد افرادی که در طبیعت پیاده‌روی می‌کنند، فعالیت کمتری در بخش‌هایی از مغز دارند که افکار منفی می‌توانند در آن‌ها تولید شوند. با قدم زدن در نزدیکی خانه یا یک مسیر آسان به مدت حدود نیم ساعت و چندبار در هفته شروع کنید. اگر اهل ورزش هستید، به گذراندن زمانی طولانی‌تر در طبیعت بپردازید.

یادداشت

«خوددرمانی» در افسردگی ممنوع

نازیلا یوسفی

مدیرکل دفترپایش
فراورده‌های سلامت

افسردگی به عنوان شایع‌ترین اختلالات خلقی ناشی از «خوددرمانی» نام برده می‌شود بسیاری از افراد با وجود بروز علائم افسردگی، از مراجعه به پزشک یا روانشناس خودداری کرده و به خوددرمانی روی می‌آورند، در حالی‌که این رفتار نه تنها روند درمان را به تأخیر می‌اندازد بلکه می‌تواند به تشدید علائم و اختلال در روابط اجتماعی و کاری منجر شود. افسردگی بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، یکی از مهم‌ترین اختلالات خلقی است که با کاهش خلق، از دست دادن علاقه، احساس گناه و بی‌ارزشی، اختلال در خواب و اشتها، کاهش انرژی و ضعف تمرکز همراه است و معمولاً بیش از دو هفته ادامه می‌یابد. از عوامل مؤثر بر بروز افسردگی می‌توان به سن، جنسیت، زمینه ژنتیکی، بیماری‌های زمینه‌ای، از دست دادن عزیزان، مصرف برخی داروها و مواد مخدر اشاره کرد. برآورد سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد تا سال ۲۰۳۰ بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در جهان درگیر این بیماری خواهند بود. افسردگی تنها سلامت روان فرد را تهدید نمی‌کند بلکه فعالیت اقتصادی، بهره‌وری شغلی و سرمایه اجتماعی جامعه را نیز کاهش می‌دهد، از این رو تشخیص و درمان علمی افسردگی بر پایه دارودرمانی، روان درمانی یا ترکیب هر دو است و نباید بدون مشورت با پزشک یا داروساز، مصرف دارو را آغاز یا قطع شود.

خبر

رفع التهاب

با آب پرتقال طبیعی

پرتقال و آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی باعث کاهش التهاب در بدن می‌شود. یافته‌های این مطالعه، اثرات مفید هسپریدین، ترکیب بیواکتیو اولیه موجود در پرتقال و آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی را بر کاهش برخی از نشانه‌های التهاب و فشار اکسایشی نشان می‌دهد. «گیل رامبرسود»، می‌گوید: «آب پرتقال حاوی تعدادی مواد مغذی مانند ویتامین C و ترکیبات بیواکتیو مفید است که می‌توانند التهاب و فشار اکسایشی را کاهش دهند.» ۲۰۷ بزرگسال در معرض بیماری، مربوط به التهاب مورد بررسی قرار گرفتند. در مجموع بررسی‌ها نشان داد که آب پرتقال طبیعی با بر فشار اکسایشی و التهاب اثرات مفید دارد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسسه بازآورد

آسپرین: دارویی مؤثر اما با مصرف منظم

هفته‌ای یک بار کلامایی معنا بی تأثیر است. این دارو باید هر روز، ترجیحاً همراه با ناهار و با معده پر مصرف شود، چرا که پوشش دارویی آن برای معده حساس است. بهار اظهار کرد: آسپرین از اولین مرحله تشکیل لخته، یعنی تجمع پلاکت‌ها، جلوگیری می‌کند. البته در برخی بیماران، عوامل بیماری‌زای آن قدر قوی هستند که آسپرین به‌تنهایی کافی نیست و داروهایی مانند پلاویکس و آسپیکسابان باید به آن اضافه شوند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و فوق تخصص خون با تأکید بر نقش مهم آسپرین در پیشگیری از لخته شدن خون، در عین حال بر لزوم مصرف روزانه و تحت نظر پزشک تأکید کرد. دکتر بابک بهار، گفت: آسپرین بچه یا همان قرص آسپرین ۸۰ میلی‌گرم یکی از مؤثرترین داروهای ضد لخته است که در صورت تجویز پزشک می‌تواند از تشکیل لخته‌های خونی جلوگیری کند. او افزود: مصرف آسپرین به‌صورت

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- از توابع مثلثاتی - سرپرستی ۲- پخش صوتی قابل حمل - نماینده حقوقی - باقلای مصری
۳- زنانه آتش - قلعه و حصار - کوتاه ۴- خویشاوندی - شاگرد مغازه - برج فرانسه - اسباب سفر ۵- از شاگردان میرعماد - نقطه‌ها - علامت مصدر جعلی ۶- نام ترکی - چیز جدیدی را پدیدآوردن - از طوایف ترک ۷- رفوزه - سردار بنام رومی - مقابل فرعی ۸- اندیشه - کوره آجرپزی - گاهنامه
۹- صمغ بادام کوهی - مدرک کارشناسی - عضو صورت ۱۰- عاطفی - عزیزتر - نمک هندی
۱۱- ضربه سر در فوتبال - هیزم - بیمانه ۱۲- مقابل مادگی - رمق آخر - پوشاننده - اسب چاپار
۱۳- نمدا سب - عقیده و مسلک - مقابل وارد ۱۴- کیک معروف - شکاف و سوراخ - پیروی کردن
۱۵- بیگانه و غریبه - اصطلاحی در ریاضی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														۱
														۲
														۳
														۴
														۵
														۶
														۷
														۸
														۹
														۱۰
														۱۱
														۱۲
														۱۳
														۱۴
														۱۵

افقی

۱- واحد پول آنگولا - نازپرورده ۲- فیلسوف بنام یونانی - شهری در خراسان رضوی - طول و کشیدگی
۳- مدرسه بزرگ‌گرا - خدمتکار پیر - بلندترین شب سال ۴- رشدکردن - تردید - تخته نوشتاری - سلاح زنبور ۵- عامل وراثت - هدیه و ارمغان - عدم رشد طبیعی ۶- فرقه - شترپی‌کوهان - علامت مفعولی ۷- ایالتی در آمریکا - شاهکاری از هومریونانی - مغز ۸- خودسر - بنیادی - از سازهای باقی ۹- شمای بیگانه - گوش‌کردن - غیرمجرد ۱۰- اولین کلمه سوره فلق - بیماری التهاب مفاصل - به آرزو نرسیده ۱۱- درود و تحیت - ارزش چیزی را معین‌کردن - داخل ۱۲- حق ناحق سازمان ملل متحد - جدانشدن زن و شوهر - به دنیا آوردن - پرنده شکاری ۱۳- با نظم و ترتیب - رسیدن - شب‌های عرب ۱۴- برد آن معروف است - پرچسب - ویرایش مطلب ۱۵- زمان بندی حرکت سوپاپ‌های موتور را کنترل می‌کند - بد رفتار و بد خلق

حل جدول

۲۲۲۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ج	ن	ب	ل	و	ر	ا	ک	ی	۱	۲	۳	۴	۵
۲	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	۶	۷	۸	۹	۱۰
۳	۱	ز	ا	ن	ب	ر	ف	ن	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴	۱	ن	م	ا	ن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	ق	ا	ش	ک	ن	ج	ه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶	ن	د	ر	ز	ر	ط	ب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷	۱	د	ش	ی	ر	م	ا	ه	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸	م	و	ر	ی	ک	ی	م	ر	ز	۱	۲	۳	۴	۵
۹	م	ف	ی	۱	ه	ا	۱	ن	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۰	ک	د	ی	ن	۱	ج	س	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۱	ا	س	ت	م	۱	ب	۱	ک	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۲	ک	ت	م	۱	ب	ع	ا	ر	س	ن	و	۱	۲	۳
۱۳	م	ش	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

جدول سودوکو

۲		۴	۱	۶	۷			
۶	۳	۲					۷	
۷			۵	۳	۴	۲		
۸			۲	۱	۵	۹		
۹	۲	۶	۳	۵	۸			۱
۳		۵				۲	۶	
	۲	۹				۷		
			۳	۵		۶		
			۷		۹	۵	۴	

۴	۱	۷	۸	۶	۵	۳	۲	۱
۷	۴	۸	۱	۵	۳	۲	۱	۶
۵	۶	۴	۱	۳	۲	۱	۵	۷
۱	۵	۶	۷	۴	۸	۳	۲	۱
۸	۶	۴	۳	۱	۵	۲	۱	۷
۴	۷	۳	۸	۱	۵	۲	۱	۷
۱	۸	۷	۶	۳	۲	۱	۵	۷
۶	۳	۱	۴	۷	۲	۱	۵	۷
۸	۵	۴	۱	۳	۸	۱	۵	۷