

یادداشت

علل تلخی دهان

هادی درویش پور
دکتری تخصصی
فک و صورت



افراد معمولاً تلخی دهان را در ابتدای صبح و بعد از بیدار شدن تجربه می‌کنند. این تلخی بعد از مسواک زدن و یا حتی نوشیدن آب و جای برطرف می‌شود و مشکلی ندارد. اما زمانی که برای مدت طولانی و مزمزم تلخی را تجربه کنیم باید به دنبال یافتن علت و درمان آن بود. در صورت تجربه تلخی دهان و تغییر طعم آن به اولین چیزی که باید شک کرد ضعف در بهداشت دهان و دندان است. در واقع اگر افراد به خوبی و انظوری که باید بهداشت دهان و دندان را رعایت نکنند می‌توانند با خشکی دهان، تلخی دهان، بوی بد دهان، بیماری لثه، بوسیدگی دندان و... روبه‌رو شوند. برای درمان تلخی دهان ناشی از ضعف بهداشت دهان و دندان باید دندان‌ها را روزی دو بار مسواک زد و یکبار از نخ دندان استفاده نمود. برخی از داروها بعد از جذب شدن در بزاق ترشح می‌شوند و باعث ایجاد تلخی دهان می‌شوند. آنتی‌بیوتیک‌هایی مثل تراساپیکلین نمونه‌ای از داروهای ضامن داروهای مرتبط با بیماری‌های قلبی و داروهای ضداسفردگی هم می‌توانند باعث خشکی دهان، اختلال در حس چشایی و تلخی دهان شوند. برای کاهش و مدیریت تلخی دهان در دوران بارداری، چند روش خانگی و ساده وجود دارد. یکی از این روش‌ها، نوشیدن آب فراوان است که می‌تواند طعم تلخ را کاهش دهد و حس تلخی به دهان ببخشد. یکی از شایع‌ترین علل تلخی دهان، ریفلاکس اسید است. معده به مری و گلو است. برای درمان تلخی دهان ناشی از ریفلاکس اسید معده و سایر مشکلات مرتبط با معده باید از خوردن غذاهای بسیار چرب یا آنهایی که سخت هضم می‌شوند خودداری کنید. تلخی دهان و کبد با هم مرتبط هستند. زمانی که کبد به خوبی کار نمی‌کند ممکن است در مواردی باعث تغییر طعم و بوی دهان شود. سیگار هم می‌تواند باعث تغییر طعم دهان به صورت موقت شود. اما ترک سیگار یا کاهش مصرف آن به همه افراد توصیه می‌شود. درمان چند مورد از رایج‌ترین روش‌های درمان خانگی تلخی دهان عبارتند از: شست‌وشوی دهان با آب نمک ولرم، مکیدن یک تکه کوچک یخ بدون جویدن آن، تمیزکردن زبان، اجتناب از خوردن قهوه، غذاهای تند یا چرب و... رعایت بهداشت دهان و دندان، ترک سیگار، مدیتیشن برای کاهش استرس و استفاده از دهانشویه.

خوراکی‌هایی خوشمزه برای کاهش وزن سالم

بسیاری از متخصصان تغذیه برای نیاوزانه باورند که میوه‌های خشک شده، تا زمانی که به صورت متعادل مورد استفاده قرار بگیرند انتخابی مغذی و مناسب به حساب می‌آیند. فرایند تهیه میوه خشک، درصد بسیار زیادی از آب موجود در میوه گرفته می‌شود. در این فرایند، قسمت باقیمانده میوه از نظر مواد مغذی ارزش بالایی دارد. در واقع تمقیقات جدید نشان داده‌اند خوردن میوه‌های خشک با رژیمی سالم و کاهش چاقی در ارتباط است:

بادام

یک میان وعده کم کالری محسوب می‌شود و ۱۰۰ گرم از آن حاوی ۵۷۴ کیلوکالری است. مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم بادام برای بهره‌بردن از منافع سلامتی آن کافی است. بادام به کاهش سطح LDL یا کلسترول بد کمک می‌کند و ویتامین E موجود در آن برای کاهش وزن مفید است.



گردو

گردو حاوی ۶۵۴ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم است. این میزان گردو ۲ و نیم گرم اسیدهای چرب امگا ۳، ۴ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر به بدن می‌رساند. یکی از بهترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن، گردو است.



زردآلوی خشک

زردآلوی خشک می‌تواند جلوی گرسنگی شما را تا حداقل ۵ ساعت بگیرد. این میوه خشک همچنین سرشار از کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. زردآلوی یکی از بهترین میوه‌های خشک برای کاهش وزن است.



خرما

خرما غنی از ویتامین B برای افزایش اشتها است. هر ۱۰۰ گرم خرما خشک تنها ۲۸۲ کیلوکالری دارد و یک میان وعده خوب برای کسانی است که قصد کاهش وزن دارند.



پسته

پسته سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها، چربی‌های سالم، آهن، منیزیم و... است و هر ۱۰۰ گرم از آن ۵۶۲ کیلوکالری به بدن می‌رساند. تقریباً نیم فنجان پسته ۱۷۰ کیلوکالری دارد.



بادام زمینی

بادام زمینی یک انتخاب فوق‌العاده برای کاهش وزن است. زیرا منبع سرشار از پروتئین بوده و می‌تواند شما را برای مدت طولانی سیر نگه دارد. هر ۱۰۰ گرم بادام زمینی می‌تواند یک سوم نیاز روزانه به آهن و ویتامین B۶ را تأمین کند.



ارتباط خواب‌آلودگی با بیماری‌های مغزی

بیش از حد در طول روز و کمبود اشتیاق، در مقایسه با حدود ۷ درصد از افراد بدون مشکلات مربوط به خواب، دچار این سندرم شدند. به گفته محققان، این یافته نشان می‌دهد که خواب خوب احتمالاً سلامت مغز افراد در سنین بالا محافظت می‌کند. لروی افزود: «یافته‌های ما بر نیاز به غربالگری برای مشکلات خواب تأکید می‌کند تا افراد بتوانند از زوال شناختی در آینده در زندگی جلوگیری کنند.»

بیش فعالی بروزن کودک اثر می‌گذارد

یک مطالعه نشان می‌دهد که اختلال بیش فعالی می‌تواند وزن کودک را به گونه‌ای تحت‌تاثیر قرار دهد که بر سلامت درازمدت آنها اثرگذار باشد. «کلرید» محقق ارشد گفت: «کودکان با علائم اختلال بیش فعالی معمولاً در بدو تولد نسبت به همسالان خود سبک‌تر هستند، اما بعداً بیشتر به چاقی مبتلا می‌شوند.» محققان داده‌های بیش از ۷۹۰۰ کودک را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند کودکان گروه اختلال بیش فعالی در هنگام تولد وزن کمتری داشتند. نتایج نشان می‌دهد که از سن ۵ سالگی به بعد، کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی به طور قابل توجهی بیشتر در معرض چاقی بودند. به گفته محققان، هر چه علائم بیش فعالی کودک بیشتر باشد، انتظار می‌رود در سنین ۱۱ و ۱۴ سالگی شاخص توده بدنی بالاتری داشته باشد. محققان اظهار کردند: «کسانی که سطح تکانشگری بالاتری دارند ممکن است کمتر انتخاب‌های سالم‌تر تغذیه‌ای داشته باشند.»

جدول سودوکو

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

۷	♡	۴	۸	۱	۸	۳	۶
۸	۱	۶	۸	۳	۷	۱	۴
۸	۱	۳	۴	۴	۷	۱	۸
♡	۸	۱	۶	۸	۴	۳	۷
۳	۴	۸	۷	۱	۱	۸	۶
۳	۴	۷	♡	۱	۳	۴	۸
۱	۶	۷	♡	۱	۳	۴	۸
۱	۶	۷	♡	۱	۳	۴	۸
۶	۸	♡	۳	۷	۱	۴	۸
۴	۳	۱	۱	♡	۸	۶	۷

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- معادل فارسی شارژ ۲- آن را از بانک بخواهید- شانه سر- سیاستمدار مشهور فرانسوی مشهور به ببر فرانسه ۳- رسم و سنت - چراغ آسمان - فراموشی - خیس ۴- کشیدنی در خواب - بشارت - استوار ۵- چوب دستی - معالجه کردن - آش زیره ۶- واحد سطح - همچنین - صدای بلند و واضح - غمگین نیست ۷- برادر موسی (ع) - جشن ایرانیان قدیم در دوم بهمن - می‌دهند تا رسوا کنند ۸- نوعی کشتی - بی سواد - دوستی ۹- مشک آب - قطعه‌ای برای تنظیم تسمه‌های ماشین - بخشیدن گناه ۱۰- مغازه کوچک - هم داستان رامین - پردبازی - نیمه دیوانه ۱۱- شهری در استان مرکزی - آگاه وهوشیار - مقابل کیفی ۱۲- مرغی خوش‌آواز - پاکیزه گردانیدن - پایتخت قریب‌رستان ۱۳- زنی بهانه‌جو - واحد اختلاف پتانسیل - مرگ - مغازه ۱۴- عمران و سازندگی - پشم شتر - استخوان بالای ران ۱۵- فیلمی در ژانر کمدی به کارگردانی ونوسندی مهدی نادری

حل جدول ۱۹۷۲

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

