آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۴۱
شنبه
۱۴۰۲•۰۶•۱۸
۲۳ صفر ۱۴۴۵ / ۰۹ سپتامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

نگهداری بهداشتی مسواک

اگر مانند بسیاری از افراد هستید که هر شب از مسواک استفاده می‌کنید، ممکن است خودش تمیز نباشد. در حقیقت، طبق مراکز کنترل بیماری‌ها، تحقیقات محدود نشان داده است که حتی بعد از شست‌وشو تمیز، مسواک می‌تواند آلوده به ارگانیسم‌های بالقوه بیماری‌زا باقی بماند. خوشبختانه با تمیزکردن مناسب و عادات ذخیره‌سازی، نگرانی شما در مورد حفظ یک مسواک تمیز را می‌توان کنار زد. تا به حال فکر کرده‌اید بهترین محل برای نگهداری مسواک شما کجاست؟ چه شرایطی برای نگهداری کاملا بهداشتی مسواک لازم است؟ پاسخ را در ادامه این بخش خواهید خواند.

نگهداری از مسواک

۱ - مسواک خود را در ظرف بسته نگه ندارید. رطوبت در یک ظرف بسته محیط خوبی برای رشد باکتری‌ها ایجاد می‌کند. مسواک را هنگام سفر در ظرف دربسته نگهدارید تا باکتری و میکروب نگیرد. دقت کنید که مسواک قبل از قرار دادن در محافظ و خشک باشد. هم‌چنین مطمئن شوید که محافظ را به‌طور مرتب تمیز می‌کنید. کلرهگزیدین (که در درهان شویه یافت می‌شود) بهترین ماده ضدباکتری برای تمیزکردن ظرف است.

۲ - مسواک را صاف نگهدارید. این کار اجازه تخلیه آب از پشم را می‌دهد. هم چنین آنها را از باکتری که در مقادیر ناچیزی رشد می‌کند دور نگه می‌دارد. اگر مسواک را در ظرفی مانند یک فنجان نگهدارید، ممکن است متوجه باشید که پسماند در پایین جمع می‌شوند.

۳ - مسواک را حداقل ۲ فوت از دستشویی دور نگهداری کنید. بخارات ریز دستشویی ممکن است در صورت نزدیک شدن به روی مسواک قرار بگیرند. در حالی که شواهد کافی وجود ندارد که این مقادیر از باکتری باعث بیماری می‌شود اما بهتر است مراقب باشیم.

۴ - مسواک را یکبار در هفته تمیز کنید. باکتری‌ها که بر روی مسواک جمع می‌شوند، ممکن است به برس و سپس به دهان منتقل شود. بسیار مهم است مسواک را مرتب تمیز کنید. هرگز مسواک الکتریکی خود را در ماشین ظرفشویی قرار ندهید.

۵ - اجازه ندهید مسواک با دیگر مسواک‌ها ارتباط برقرار کنند. اگر چند مسواک را در یک ظرف نگه می‌دارید، مطمئن شوید که به‌هم برخورد نمی‌کند، چون این کار امکان انتقال باکتری‌ها و مایعات از یک مسواک به مسواک دیگر را دارد.

تمیز نگه داشتن مسواک

۱ - مسواک را به اشتراک نگذارید. اگر یک مسواک را به اشتراک بگذارید، مایعات بدن و میکروب‌ها را به اشتراک گذاشته‌اید که ممکن است منجر به عفونت شوند.

۲ - قبل از اینکه مسواک را در دست بگیرید، دست‌هایتان را بشویید. این کاملا بدیهی به‌نظر می‌رسد اما اغلب افراد قبل از شستن دست‌هایشان خمیر دندان را بر می‌دارند.

۳ - مسواک را بعد از هر استفاده بشویید. مسواک را با آب شیر داغ بعد از مسواک زدن دندان هایتان بشویید دقت کنید که تمام خمیر دندان را می‌شویید.

۴ - بعد از شستن مسواک آن را تکان دهید تا خشک شود. هر چه مسواک خیس باشد بیشتر محیط برای رشد باکتری ایجاد خواهد کرد.

۵ - مسواک را در محلول ضد عفونی یا دهانشویه خیس نکنید.

۶ - مسواک را هر سه یا چهار ماه عوض کنید. اگر الکتریکی است، هر سه تا چهار ماه یکبار سر آن را عوض کنید. اگر متوجه شدید که دندانه‌های آن خم یا چروک شده، و یا اگررنگ آن تغییر کرده است؛ این کار را زودتر انجام دهید.

اقدامات مهم در شرایط خاص

۱ - اگر کسی در منزل شما بیمار است، اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهید. مسواک و هر گونه مسواک دیگری را دور بیندازید تا مانع گسترش بیماری شوید.

انداختن مسواک در ضد باکتری به مدت ۱۰ دقیقه پس از پایان بیماری ممکن است منجر به از بین بردن جرم شود که احتمالا باعث بازگشت بیماری شوند؛ با این حال ایده بهتر عوض کردن مسواک است.

۲ - اگر سیستم ایمنی در خطر افتاده دارید و یا به طور خاص مستعد بیماری هستید، اقدامات احتیاطی بیشتری به عمل آورید. حتی مقادیر باکتری می‌تواند برای افراد با سیستم ایمنی در حال خطر خطرناک باشد، بنابراین نگه داشتن مسواک ضدعفونی توصیه می‌شود. قبل از اینکه مسواک بزنید، از آنتی‌باکتری استفاده کنید. این کار ممکن است به کاهش مقدار باکتری که هنگام مسواک زدن به مسواک وارد می‌شود، کمک کند.

۳ - اگر مسواک یا وسایل دیگر داشته باشید، اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهید. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که لوازم خانگی را وارد دهان می‌کنند، جرم بیشتری روی مسواک دارند؛ قبل از استفاده، مسواک را بشویید.

نکته

خاصیت ضدسرطانی «شلغم»

یک متخصص تغذیه گفت: بی‌تحرکی افراد، باعث چاقی و یبوست می‌شود و شلغم بهترین راه درمان یبوست است. منصور رضایی افزود: مصرف سبزیجاتی همچون شلغم، گل‌کلم، هویج و...، خوب است زیرا که خواص زیادی دارند. شلغم، قاتل یبوست است. این دکترای تغذیه ادامه داد: همچنین، شلغم قاتل بیماری‌های تنفسی است. سرفه‌های افرادی که مشکلات تنفسی دارند با شلغم کمتر می‌شود. رضایی در پاسخ به اینکه شلغم برای تیروئید بد است، گفت: بله، کلم، ترب، سویا، گردو، شلغم، هنگامی که خام مصرف شوند، مشکل ایجاد می‌کنند؛ اما اگر پخته شود، احتمال بدترکردن تیروئید را فراهم نمی‌کند. وی اظهارداشت: شلغم، یک سبزی بسیار مفید برای دیابتی‌هاست؛ به‌خاطر فیبر و ویتامین‌ها؛ شلغم خام، ضدسرطان است؛ اما برای نفخ و تیروئید خوب نیست.

یادداشت

دل‌دردهای کودکان

فرزانه معتمد
فوق تخصص گوارش اطفال

دل دردهای شکمی وقتی که مزمن می‌شوند معمولا در کودکان ۴ تا ۱۶ ساله اتفاق می‌افتد و گاهی اوقات شدت درد به حدی است که کودک نمی‌تواند فعالیت‌های روزمره خود را مثل مدرسه رفتن یا بازی کردن انجام دهد. این نوع دل دردها معمولا دردهای ارگانیک مثل زخم معده یا انسداد روده نیستند و دردهایی هستند که جنبه عاطفی و روحی و روانی دارند. علت این نوع دل دردها ممکن است آلرژی، حساسیت یا عدم تحمل نسبت به برخی از غذاها باشد به‌عنوان مثال نسبت به پفک و چیپس و یا انواع افزودنی‌ها حساسیت دارند. در دل دردهای مزمن شکمی بیمار یکسری علائم هشدار دارد مثلا رشد کودک مختل شده، کاهش وزن پیدا کرده، استفراغ‌های مکرر دارد، دچار اسهال شده، خونریزی گوارشی دارد، تب دارد، دچار التهاب مفصل است و یا ضایعات پوستی وجود دارد. ما از کودک آزمایش می‌گیریم می‌بینیم هموگلوبین خون کودک کم است و کم‌خون است ESR وی بالا است و علائم و شواهد التهاب در بدنش وجود دارد، اینها علائم دردهای ارگانیک است و قطعا پزشک باید بررسی‌های بیشتری را انجام بدهد مثلا کودکی که خونریزی گوارشی دارد باید اندوسکوپی شود. اگر بیماری باشد که به درمان دارویی جواب نمی‌دهد و یا به درمان دارویی جواب می‌دهد اما بعد از قطع دارو دوباره علائم بیماری‌اش عود می‌کند باید این بیمار مورد بررسی‌های بیشتری قرار گیرد. بیماری را می‌بینیم که توده در شکمش دارد که باید سونوگرافی شود. یک بیماری دل درد دارد و از سوزش ادرار و درد پهلوها شاکی است که ممکن است مشکل عفونت ادراری داشته باشد که باید آزمایش ادرار از وی بگیریم و یا بیمار اسهال دارد و در کنار دردهای شکمی به همراه آندوسکوپی- دارد. اگر لازم شود درمان با آنتی‌بیوتیک برای وی انجام می‌شود و اگر به درمان جواب نداد باید برای وی کولونوسکوپی انجام شود. نوع دیگر دردهای شکمی، میگرن شکمی است که در اصطلاح دردهای سیکلیک شکم را ایجاد می‌کنند که می‌توانند همراه با استفراغ باشند. این بیماران علائمی دیگر مثل سردرد، گریز از نور را دارند و دوست دارند در یک جای تاریک استراحت کنند، ممکن است تهوع و استفراغ داشته باشند. وقتی بیمار به درمان دارویی جواب نمی‌دهد، بیمار باید مورد بررسی بیشتری قرار گیرد.

تاثیر مصرف استاتین‌ها در جلوگیری از سکته‌مغزی

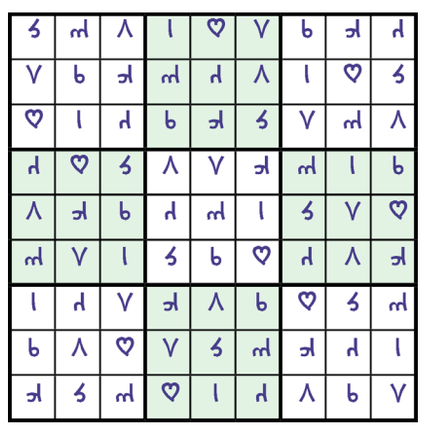
بر اساس تحقیقات، مصرف داروهای استاتین کاهنده کلسترول پس از سکته‌مغزی ممکن است خطر سکته بعدی ناشی از لخته شدن خون را کاهش دهد. دکتر «دیوید گیست»، نویسنده مطالعه گفت: «ما دریافتیم کسانی که از استاتین استفاده می‌کنند، با خطر سکته‌مغزی کمتری مواجه هستند» محققان سوابق ۱۵۰۰۰ نفر را بررسی کردند. محققان دریافتند حدود ۳۹ درصد افرادی که سکته‌مغزی مجدد داشتند، استاتین دریافت کرده بودند. مصرف استاتین پس از انجام تنظیمات فشارخون بالا، دیابت، با ۱۲ درصد خطر کمتر سکته‌مغزی مجدد همراه بود. سپس نویسندگان بیش از ۱۰۰۰ نفر را که سکته‌مغزی ایسکمیک داشتند با بیش از ۴۰۰۰ نفر که سکته‌مغزی دیگری نداشتند، مقایسه کردند. حدود ۴۰ درصد از کسانی که سکته‌مغزی داشتند، استاتین دریافت کرده بودند. استفاده از استاتین با خطر کمتری از سکته‌مغزی ایسکمیک پس از سکته‌مغزی اولیه همراه بود.

راز طول عمر طولانی در خانم‌ها کشف شد

پژوهشی نشان می‌دهد زنانی که وزن خود را در سنین بالای ۶۰ سال ثابت نگه داشته‌اند، بیشتر به «طول عمر ویژه» می‌رسند و تا ۱۰۰ سال عمر می‌کنند. محققان می‌گویند: «این یافته‌ها تایید می‌کند که حفظ «وزن ثابت» به‌منزله هدفی برای رسیدن به عمر طولانی‌تر در زنان مسن است.» پژوهشگران داده‌های بیش از ۵۴ هزار شرکت‌کننده را بررسی کردند. این پژوهش نشان داد که ۵۶ درصد این زنان تا ۹۰ سالگی یا بیشتر زنده مانده‌اند. اما آن‌هایی که ۵ درصد وزن خود را در یک دوره سه ساله از دست دادند کمتر از آن‌هایی که وزنشان ثابت مانده بود، به طول عمر ویژه دست یافتند. بر اساس داده‌ها حدود سه‌چهارم از آنها در این محدوده سنی اضافه‌وزن دارند یا چاق هستند. این مطالعه در نشریه علوم پزشکی پیری‌شناسی منتشر شده است.

جدول سودوکو

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



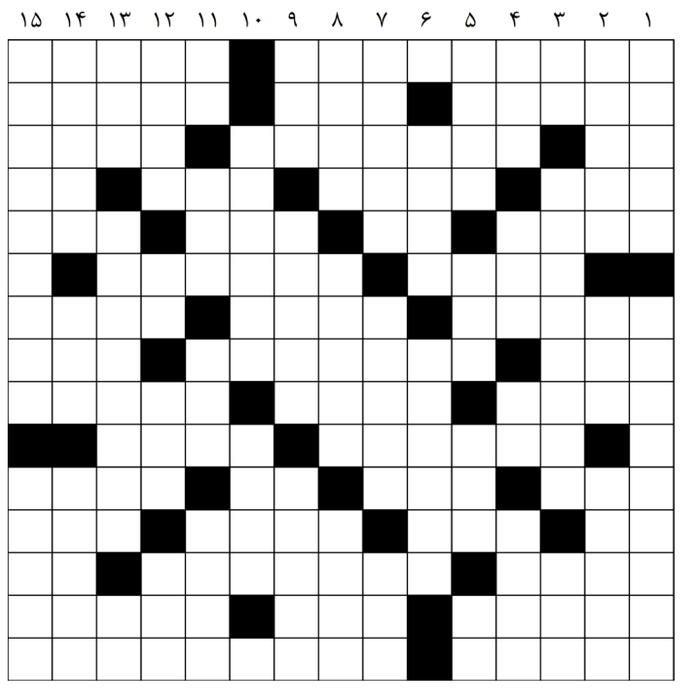
جدول کلمات متقاطع آ ر م ا ن م ا ل ی شماره ۱۶۴۱

افقی

۱- التهاب کیسه‌صفرا- ستایش‌شده ۲- رفت‌وآمد به شتاب- وسیله درو- کاشف میکروب جذام ۳- دست عرب- شاعر، نقاش و نمایشنامه‌نویس نامدار اسپانیایی- زاینده ۴- ناپدری- آبراهه‌وکانال- شیرین‌تر از فرزند- ردیف قالی ۵- مرغابی- زندگی‌کن- شکلک- چیز ۶- جنبش‌وتکان‌شدید- فیلمی به کارگردانی، نویسندگی و تهیه‌کنندگی هاتف علیمردانی ۷- معادل فارسی قاره- عنصرغیرفلزی جامد- پیاله‌وجام ۸- صورت‌وچهره- کنایه از اتحاد- مقابل ضرر ۹- کمک- مدال مقام سوم- مجسمه لباس ۱۰- عکسی که روی پرده‌نمایش داده شود- فیلسوف ۱۱- امر به زدن- کشت‌وزرع- دوش‌وکتف- ازشهرهای گیلان ۱۲- تازه- ازمصالح ساختمانی- ازگیاهان دارویی- چشم‌چران ۱۳- گودی ته‌دره- غده‌ای زیرمغزانسان- شماومن ۱۴- هدف متعالی- آهک- صنعتی درشعر ۱۵- شاعرشیرازی- فیلم ذره‌بینی

عمودی

۱- شیره خشکیده گون- خلیجی در شمال‌شرقی اقیانوس هند ۲- میوه ضربه‌خورده- تیردان- آنچه که پیش از موقع مقرر به دست آید ۳- از نشانه‌های جمع فارسی- فیلمی از مهدی صباغ‌زاده- از کلمات شرط ۴- بعد از این- اجاره‌خانه- بله انگلیسی- از توابع کاشان ۵- خانه ترکی- پارچه معیوب- هم زغن و هم سراب- نماد لاغری! ۶- لزوم سلامتی- شهری در استان اصفهان ۷- یکدیگر را خواندن- قنات- در مرتبه نخست ۸- تخم‌کتان- مکروحیله- فیلمی از هوشنگ درویش‌پور ۹- آزمون چهارجوابی- شناگر- از بیماری‌های کودکان ۱۰- استخوانی در گوش- کشف‌کننده ۱۱- ابر نزدیک به زمین- مبهوت‌ومتحیر- خجسته‌ومبارک- پایتخت اکوادور ۱۲- ستون فقرات- برگ برنده- زگیل- گیسو ۱۳- قله مرتفع زاگرس- سجل امروزی- از نت‌های موسیقی ۱۴- نوعی قطع کتاب- قورباغه- پست الکترونیکی ۱۵- موشکافی کردن- باعث زحمت



حل جدول ۱۶۴۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ت	ن	ب	و	ر	■	ق	ص	ب	ه	■	ر	ی	و	س
۲	ا	چ	ا	ن	ب	■	م	غ	و	ل	■	ا	و	ل	م
۳	س	ا	ل	■	غ	ا	ص	ی	■	ه	و	م	ر	■	ا
۴	ک	ش	ی	ک	■	خ	و	ر	■	ش	ن	ش	و	ی	ل
۵	ب	ی	■	و	ا	ش	ر	■	ب	ل	ی	ه	■	ا	ف
۶	ا	■	خ	ا	ن	م	■	ن	س	و	ز	■	ت	ر	ا
۷	ب	ر	ا	ن	ا	■	ت	م	ر	د	■	ه	م	س	ر
۸	■	س	ر	ز	م	ا	ی	ن	ا	ب	ه	ا	م	ت	■
۹	ی	ک	ج	ا	■	گ	و	ی	ی	■	پ	ا	ش	ن	ه
۱۰	ا	ر	ی	■	ه	ا	م	ش	■	ت	ر	ن	ا	■	ی
۱۱	د	د	■	م	س	ن	ن	■	س	ک	ا	ن	■	ح	ر
۱۲	ا	ن	ا	ب	ت	■	د	ا	و	ر	■	د	ا	ر	و
۱۳	و	■	ل	ا	ی	م	■	ل	ت	ر	ه	■	ن	ی	و
۱۴	ر	م	ا	ن	■	و	ل	گ	ا	■	د	ا	و	ر	ی
۱۵	ی	و	و	ی	■	ز	ق	و	م	■	ر	ی	ش	ه	ر