دانستنی‌ها

هرگز از «گوش‌پاکن» استفاده نکنید

یک متخصص گوش، حلق و بینی با بیان اینکه استفاده از گوش‌پاک‌کن توصیه نمی‌شود، گفت: گوش‌پاک‌کن می‌تواند موجب صدمه‌زدن به مجرای گوش خارجی شده و منجر به عفونت شود. محمد اجل‌لوئیان، درباره «التهاب گوش و نشانه‌های آن»، اظهار کرد: التهاب به معنی تورم و به‌هم‌ریختگی و بی‌نظمی ایمنی قسمتی از بدن است و التهاب گوش میانی یعنی اینکه مخاط گوش میانی متورم شده باشد. وی ادامه داد: التهاب گوش میانی در کودکان و بزرگسالان دیده می‌شود اما معمولا در کودکان شایع‌تر است. زمانی که به دستگاه تنفسی حمله ویروسی می‌شود متعاقب آن این ویروس به گوش میانی هم راه می‌یابد و موجب تورم مخاط گوش میانی شده و ترشحات آبکی که در نهایت عفونی می‌شوند به‌وجود می‌آید. این متخصص گوش، گلو و بینی تاکید کرد: علائم التهاب گوش میانی در کودکان و بزرگسالان متفاوت است و معمولا در کودکان این التهاب با تب و گوش‌درد و در برخی موارد حاد با تشنج شروع می‌شود. اجل لوئیان بیان داشت: در کودکانی که خیلی کوچک هستند و نمی‌توانند بگویند درد دارند معمولا دست خود را به‌سمت گوش می‌برند و گوش خود را می‌کشند. التهاب گوش میانی در وهله اول بدون درد و احساس پُری گوش است و به‌تدریج با تب خود را نشان می‌دهد. وی یادآور شد: التهاب گوش را در صورت تشخیص سریع می‌توان حتی بدون آنتی‌بیوتیک درمان کرد. این بیماری محدود به فرد است و معمولا به خودی خود بهبود می‌یابد و فقط در موارد کمی به درمان آنتی‌بیوتیکی نیاز دارد؛ بنابراین اگر سریع تشخیص داده شود با درمان‌های محافظتی بهبود می‌یابد. این متخصص گوش، گلو و بینی در مورد راهکارهای پیشگیری از این بیماری، تصریح کرد: تا حدودی می‌توان از التهاب گوش میانی پیشگیری کرد. وقتی مقابل عوامل مختلف ویروسی مثل سرماخوردگی و عوامل آلرژن مثل گرده‌های گیاهی و حیوانی قرار نگیریم تا حدودی می‌توانیم از بروز التهاب در گوش میانی جلوگیری کنیم.

عوامل ویروسی زمینه‌ساز تورم

اجل‌لوئیان متذکر شد: عوامل ویروسی و آلرژن می‌توانند زمینه تورم را ایجاد کنند تا فرد در مواجهه با حمله ویروسی به التهاب گوش میانی دچار شود. وی با اشاره به اینکه نمی‌توان گفت خشک‌کردن گوش می‌تواند از التهاب گوش میانی جلوگیری کند، اظهار داشت: خشک‌کردن گوش فقط در مواردی است که التهاب گوش خارجی داشته باشیم که در این زمان می‌توان با سشوار و حوله گوش خارجی را خشک کرد. این متخصص گوش، حلق و بینی متذکر شد: استفاده از گوش‌پاک‌کن توسط پزشکان گوش و حلق و بینی توصیه نمی‌شود؛ چون می‌تواند موجب صدمه‌زدن به مجرای گوش خارجی شده و منجر به عفونت می‌شود؛ اینکه کاری کنیم آب درون گوشمان نرود هم توصیه نمی‌شود . اجل‌لوئیان ابراز داشت: آب پس از ورود به گوش در کسانی که پرده گوش سالم دارند خارج می‌شود و مشکل ندارد و افرادی هم که پرده گوششان سوراخ است هم باید به توصیه پزشک عمل کنند. جلوگیری از ورود آب به گوش و استفاده از گوش‌پاک‌کن هیچ نقشی در جلوگیری از التهاب گوش میانی ندارد. وی تاکید کرد: التهاب گوش میانی در بزرگسالان خطرناک‌تر از کودکان است و بزرگسالان باید در صورت عفونت و التهاب گوش میانی که با گوش درد و تب و حالت تهوع همراه است به‌سرعت به پزشک مراجعه کنند.

سالم‌ترین خوراکی‌ها برای بهبود التهاب مزمن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

التهاب مزمن به‌دلایل زیادی از جمله عفونت‌هایی که از بین نمی‌روند، استرس، داروهای خاص و رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات تصفیه‌شده و قند ایجاد می‌شود و می‌تواند به بسیاری از مناطق بدن از جمله قلب، مفاصل و مغز شما آسیب برساند. خبر خوب اینکه افزودن غذاهای ضدالتهاب به رژیم روزانه می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند:

گیلاس شیرین

گیلاس بسیار خوشمزه و سرشار از آنتی‌اکسیدان است که با التهاب و استرس‌اکسیداتیو در بدن مقابله می‌کند. استرس‌اکسیداتیو می‌تواند باعث آسیب سلول و بافت همراه با برخی شرایط جدی سلامتی، از جمله سرطان و بیماری‌های قلبی شود. خوردن گیلاس شیرین می‌تواند نشانگرهای زیستی التهابی را در بدن شما کاهش دهد.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین C، پتاسیم و لیکوپن است؛ یک آنتی‌اکسیدان با خاصیت ضدالتهابی چشمگیر. لیکوپن ممکن است به‌ویژه برای کاهش ترکیبات پیش‌التهابی مربوط به چندین نوع سرطان مفید باشد. نوشیدن آب گوجه‌فرنگی به‌طور قابل توجهی التهاب را در زنان دارای اضافه‌وزن کاهش می‌دهد. پخت گوجه‌فرنگی در روغن زیتون می‌تواند میزان لیکوپن جذب‌شده را به حداکثر برساند.

روغن زیتون

روغن زیتون حاوی یک ترکیب فنلی به‌نام اولئوکانتال است که دارای مزایای ضدالتهابی است. اثر اولئوکانتال حتی با داروهای ضدالتهابی مانند ایبوپروفن مقایسه شده است. یک مطالعه نشان می‌دهد که اسیداولئیک که اصلی‌ترین اسیدچرب موجود در روغن زیتون است، می‌تواند مارکرهای التهابی در بدن را کاهش دهد. روغن زیتون فوق‌بکر (تصفیه‌نشده) مزایای ضدالتهابی بیشتری نسبت به روغن‌های زیتون تصفیه‌شده دارد.

آجیل

مغزها غنی از ویتامین E و دارای اثرات ضدالتهابی همچنین منابع خوبی از امگا۳ برای مبارزه با التهاب هستند. به‌ویژه گردو دارای خواص ضدالتهابی همچنین حاوی پلی‌فنول‌هایی (ترکیبات گیاهی) است که در دستگاه گوارش به مولکول‌هایی با خاصیت ضدالتهابی تبدیل می‌شود.

آووکادو

آووکادو منبع خوبی از ویتامین C و E و اسیدهای چرب امگا۳، چربی‌های اشباع‌نشده، بتاکاروتن، لیکوپن و منگنز است که می‌تواند پاسخ التهابی بدن شما را کم‌رنگ کند. آووکادو همچنین حاوی انواع کاروتنوئید و توکوفرول است که با کاهش خطر ابتلا به سرطان مرتبط‌اند. علاوه‌براین، یک ترکیب موجود در آووکادو ممکن است التهاب سلول‌های جوان پوست را کاهش دهد.

یادداشت

عوامل سفیدی موها را بشناسید

محمد رضوانی
متخصص پوست

سفیدشدن موها در پیش از ۲۰ سالگی در سفیدپوستان و پیش از ۳۰ سالگی در سیاه‌پوستان بروز پیدا می‌کند و به‌عنوان سفیدشدن زودرس تلقی می‌شود. در پروسه پیرشدن، سلول‌ها توانایی و کارایی خودشان را از دست می‌دهند و این اتفاق در مورد ریشه سلول‌ها یا همان فولیکول مو می‌تواند برای سلول رنگدانه‌ساز زودتر رخ دهد. با بالارفتن سن، موها سفید می‌شوند با این حال در این شرایط موها زنده هستند و رشد می‌کنند، ولی سلول رنگدانه‌سازی که باید رنگدانه تولید کند و در اختیار ساقه مو قرار دهد، از بین می‌رود که در این شرایط باعث سفیدی موها می‌شود. از جمله دلایل سفیدشدن زودرس موها عوامل تغذیه‌ای هستند که در این میان کمبود ویتامین‌ها مانند ویتامین B۱۲ و B۶ و B۵ و ویتامین D و E از جمله این دلایل است. کمبود بعضی از املاح شامل مس، آهن و روی هم باعث سفیدی زودرس موها می‌شود. استرس، یکی دیگر از دلایل سفیدشدن موهاست. ثابت شده است استرس باعث مرگ زودتر سلول‌های رنگدانه‌ساز ریشه موها می‌شود، برای مثال فردی که شغل پراسترسی دارد بعد از گذشت یک یا ۲ سال ناگهان موهای سفیدش بیشتر می‌شود. یکی دیگر از دلایل سفیدی زودرس موها استعمال دخانیات است. افرادی که سیگار می‌کشند معمولا بیشتر و زودتر از بقیه دچار سفیدی زودرس موها می‌شوند. کم‌کاری تیروئید هم از علت‌های بروز سفیدی مو است. لک و پیس در ناحیه موها هم می‌توانند باعث بروز این مشکل شوند. موادشیمیایی که شایع‌ترین آنها هیدروژن پراکسید موجود در رنگ‌های مو است هم از دلایل سفیدی زودرس موهاست. برای درمان این مشکل ابتدا برای تشخیص کمبود عوامل تغذیه‌ای مانند ویتامین‌ها و املاح آزمایش‌هایی گرفته می‌شود. منابع غذایی مانند ویتامین D موجود در غذاهای دریایی و قارچ، منبع مس موجود در جگر و عدسی و ویتامین B۱۲ موجود در گوشت و ماهی، هم چنین آنتی‌اکسیدان بسیار مناسبی که در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد، روند سفیدی موها را کندتر می‌کند. البته باید به این نکته توجه داشته باشیم که سفیدشدن موها با افزایش سن یک روند طبیعی است بنابراین در این شرایط نمی‌توانیم از سفیدشدن موها جلوگیری کنیم و فقط در شرایطی که فرد سفیدی زودرس مو داشت، علت بروز را شناسایی و روند این مشکل را کندتر می‌کنیم.

نکته

ورزشی برای «پشت‌میزنشینی»

یک متخصص طب ایرانی گفت: ساعتی یک‌دقیقه باید ورزش کرد؛ اگر پشت‌میزنشین هستید هر ساعت یکبار، یک دقیقه پشت‌میز آهسته بالاوپایین بپرید تا ضربان قلب بالا و پایین برود. علیرضا یارقلی، درباره «افزایش فشارخون در افراد با طبع‌های مختلف»، افزود: این واژه‌ها جدید هستند و برداشت حکمای متاخر طب ایرانی است. در طب ایرانی واژه‌ای به‌نام امتلا یا پُری وجود دارد که از بدانباشت مواد زاید در بدن ایجاد می‌شود. وی ادامه داد: این موادزاید در زمان مناسب از بدن خارج نشده و یا به میزان کافی خارج نشده و اصولا تعادلی بین ورود و خروج مواد به بدن وجود ندارد؛ در نتیجه موجب بروز این حالت در بدن می‌شود. این متخصص طب ایرانی خاطرنشان کرد: اگر مزاج گرم باشد امتلا ناشی از مواد زاید گرم و اگر مزاج سرد باشد امتلا ناشی از مواد زاید سرد است. یارقلی بر پاکسازی بدن از موادزاید تاکید کرد و گفت: اگر خلط دم در بدن زیاد باشد اولین کار فصد و اهداخون است. افرادی که سرخ‌رو هستند و هموگلوبین بالاتری دارند، زود عصبانی می‌شوند، خسته هستند و کوفتگی دارند؛ در این حالت با فصدخون حال بهتری پیدا می‌کنند. وی متذکر شد: برخی مواقع امتلا علت دیگری دارد. در طب ایرانی کارکرد قلب و کلیه بسیار مهم است و برای کارکرد خوب آنها اولین کار پاکسازی است؛ اگرچه پاکسازی به معنای ناپرهیزی نیست. این متخصص طب ایرانی خاطرنشان کرد: افراد بلغمی مزاج پاکسازی سخت‌تری دارند و نسبت به درمان مقاوم‌تر هستند. در برخی مقالات می‌بینید استفاده توأمان عسل و سیاهدانه فشارخون را پایین می‌آورد اما همین معجون در مزاج گرم موجب افزایش فشارخون می‌شود. یارقلی بیان داشت: یا اینکه استفاده از زردچوبه در مزاجی موجب کاهش غلظت خون می‌شود اما برای مزاجی دیگر این ماده ضرر دارد. اگر کسی چاق است حتما باید براساس موازین علمی لاغر شود. پاکسازی مناسب، فشارخون را کنترل می‌کند. وی افزود: فشارخون گرم و سرد علائم خاصی ندارد. بعضی مواقع فشارخون سیستول و برخی مواقع دیاستول بالاست که بیشتر مواقع بی‌علامت است؛ البته می‌توان آن را با علائم غیراختصاصی سنجید. این متخصص طب ایرانی یادآور شد: به‌عنوان مثال فردی که سردرد دارد می‌تواند فشارخون بالایی داشته باشد؛ معمولا با کنترل مرتب فشارخون می‌توان به‌وجود آن پی برد. یارقلی بر تعادل رژیم غذایی با توجه به فصل تاکید کرد و اظهارداشت: در هر فصل باید تعادل خوراکی داشته باشیم؛ در فصل پاییز نباید غذاهای سرد و خشک بخوریم بلکه باید از غذای گرم و مرطوب استفاده کرد. وی با بیان اینکه دومین عامل برای جلوگیری از بدانباشت، ورزش روزانه است، تصریح کرد: ۱۵ بار ورزش در روز و هر دفعه یک دقیقه توصیه می‌شود.

سفیده تخم‌مرغ یا تخم‌مرغ کامل

سفیده تخم‌مرغ دارای مقادیر زیاد پروتئین و مقادیر کم، چربی و کلسترول است که آن را تبدیل به یک غذای مفید برای کاهش‌وزن کرده است. تخم‌مرغ کامل گستره وسیعی از ویتامین‌ها، موادمعدنی، پروتئین اضافی و برخی چربی‌های سالم را شامل می‌شود. با وجود مقادیر بالای کلسترول در تخم‌مرغ کامل، طی تحقیقی مشخص شد که هیچ ارتباطی بین مصرف تخم‌مرغ کامل و خطر ابتلا به بیماری قلبی وجود ندارد. زرده تخم‌مرغ غنی از آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از بروز آب‌مروارید و دژنراسیون چشم کمک می‌کند. خوردن تخم‌مرغ کامل باعث می‌شود فرد احساس سیری کند.

سس «گوجه» دندان را خراب می‌کند

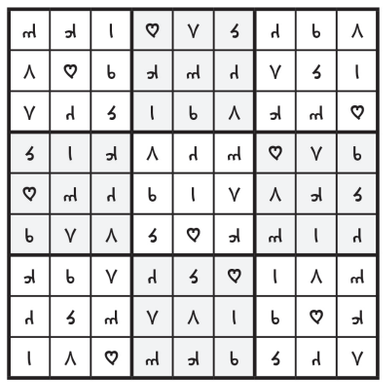
با مصرف برخی موادخوراکی احتمال خرابی زودهنگام دندان‌هایتان وجود خواهد داشت. مارینا ماکیشا، اظهار کرد: «دندان‌ها به‌دلیل مشکلات مینای دندان تیره می‌شوند. همچنین مشکلات وقتی به‌وجود می‌آیند که تراکم مینای دندان برهم خورده باشد.» او افزود: اغلب در نتیجه عملکرد باکتری‌ها در حفره دهان، پلاک بر روی دندان ایجاد می‌شود. در بعضی موارد، پس از مسواک‌زدن دندان‌ها دوباره سفید می‌شوند. یکی از غذاهایی که می‌تواند به دندان‌های شما آسیب برساند، سس گوجه‌فرنگی است. این ماده حاوی اسیداستیک، شکر، گوجه‌فرنگی طبیعی و گاهی رنگ‌های شیمیایی است.

پیشگیری از کرونا با «قهوه»

قهوه حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان است که خواص ضدالتهاب دارد و می‌تواند خطر ابتلا به کرونا را کاهش دهد. قهوه حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان است و خاصیت ضد التهاب دارد؛ بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف آن در افرادمسن موجب کاهش خطر ابتلا به ذات‌الریه می‌شود. در این تحقیق ۴۰ هزاربزرگسال مورد بررسی قرار گرفتند و رابطه بین رژیم غذایی آنها و ابتلا به کووید۱۹ بررسی شد. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که مصرف بیشتر سبزیجات خطر ابتلا به کووید۱۹ را کاهش می‌دهد. استفاده دائم از گوشت‌های فرآوری‌شده حتی به‌اندازه نزدیک به نیم‌وعده روزانه، خطر ابتلا به کرونا را بالا می‌برد، درحالی که مصرف گوشت‌قرمز در این زمینه تاثیری ندارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

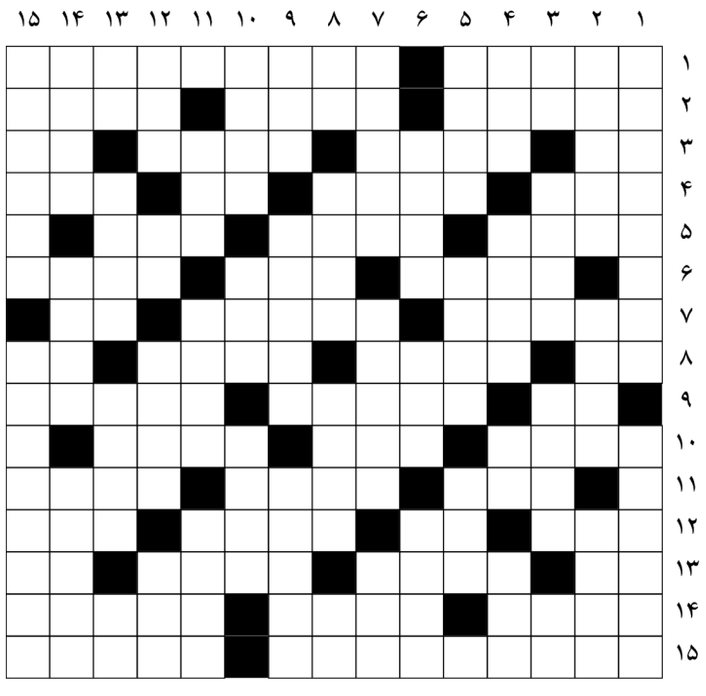
شماره ۱۰۶۳

افقی

۱ـ از دروس نوشتنی- ورزش مادر ۲- بشر- سنگ‌ترازو- قدرت‌وتوان ۳- پروردگار- عاقبت‌اندیش- معدنی- خودروی ۱۰نفره ۴- از ماه‌های میلادی- درخشان- راه‌میانبر!- خووالفت ۵- نفرین- اشاره‌به‌دور- ازبیماری‌های پوستی ۶- رئیس‌جمهور به‌همراه هیات‌وزیران- مقابل- پسندیده ۷- واحدسنجش الماس- زمزمه‌کننده- ویتامین جدولی ۸- کالای دست‌نخورده- جای مرطوب- از پرندگان- درون دهان ۹- خیس- وزیرفرعون- دچارشدن ۱۰- مالک- ملامت- شاخه باریک درخت ۱۱- مهربانی- ضرر- اجراکننده ۱۲- اراده‌قوی- یکی ازدوجنس- بلندمرتبه- وسیله نخ‌ریسی ۱۳- فرمان‌خودرو- مقصود- درنگ‌کردن- غرور ۱۴- سنگ‌تراش- توان- آهستگی ۱۵- اختراعی از پاسکال- تهمت

عمودی

۱- جهان دیگر- رفت‌وآمدخویشاوندان ۲- چشمه‌عرب- بی‌نظیر- پناهگاه ۳- شخص- رعدوبرق- وفات- غذایی ایرانی ۴- کامل- درفیزیک به‌مقدار کار انجام شده درواحد زمان گفته می‌شود- مرغابی- ریاکننده ۵- استارت قدیمی- آسیب‌وصدمه- مرتجع فلزی ۶- نان شب مانده- نوعی پارچه- بوکننده ۷- گردش روزگار- اسرارآمیز- وسیله درو ۸- نوعی مو- رهایی از خطر- فرمانده- نشانه مفعولی ۹- میدانی در تهران- ناراحت‌کردن- نورخورشید ۱۰- زمام‌وافسار- زشت‌وناپسند- کرم کدو ۱۱- راه روشن- جای روشنایی- از گیاهان دارویی ۱۲- پست‌وفرومایه- رود فرانسه- زبان بسته و گنگ- یار مشهدی ۱۳- حرف ندا- شهر سیمانی قزوین- شب‌زنده‌داری- اسب ترکی ۱۴- امپراطور دیوانه روم- موی میان سر- هدیه‌ای به عروس ۱۵- نهادی در سازمان ملل‌متحد- زیرک‌ودقیق



حل جدول ۱۰۶۲