

#### زخم‌هایی که روی «زبان» ایجاد می‌شوند

شایع‌ترین علامت سرطان زبان و حفره دهان، زخم‌های پایدار است. این گونه زخم‌ها معمولاً درد ندارند مگر اینکه با عفونت همراه شوند. اگر زبان شما دردناک است، نادیده گرفتن آن بسیار سخت است. ممکن است هنگام صحبت کردن یا غذا خوردن شما را آزار دهد و ممکن است نگران باشید که مشکلی جدی وجود دارد. خبر خوب این است که بیشتر علل درد زبان دلیلی برای نگرانی نیست. در ادامه برخی از شایع‌ترین زخم‌های روی زبان بیان می‌شوند.

**تروما**  
گاز گرفتن شدید روی زبان می‌تواند بسیار دردناک باشد. خوردن چیزی بسیار داغ می‌تواند زبان شما را بسوزاند و حتی تاول بزند. دندان فروچه یا فشردن آنها روی هم ممکن است باعث درد در لبه‌های خارجی زبان شما شود. زمانی که دست یا پای شما آسیب می‌بیند، درد ناشی از ضربه لزوماً بلافاصله از بین نمی‌رود. در مورد زبان نیز همین‌طور است. آسیب به زبان ممکن است باعث درد و ناراحتی شود تا زمانی که آسیب به‌طور کامل بهبود یابد.

**التهاب**  
ممکن است روی زبان خود چیزی برجستگی بزرگ احساس کنید. این برجستگی‌های سفید یا قرمز گاهی اوقات به عنوان برجستگی کاذب یا پاپیلیت زبانی گذرا نامیده می‌شود. این بدان معنی است که شما جوانه‌های چشایی متورم دارید و ممکن است دردناک باشند. آنها معمولاً طی چند روز خودبه‌خود از بین می‌روند. برعکس دهان نوعی عفونت قارچی است که ممکن است باعث درد زبان شود. ممکن است لکه‌های سفیدی را روی زبان خود ببینید که شبیه پنیر است. این عفونت در نوزادان و بزرگسالان مسن‌تر، به‌ویژه آنهایی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند، شایع‌تر است. اگر اخیراً آنتی‌بیوتیک مصرف کرده‌اید، ممکن است به برک‌دهان مبتلا شوید. همچنین ممکن است در افرادی که از داروهای استروئیدی برای مدیریت آسم خود استفاده می‌کنند نیز رخ دهد. سایر عفونت‌ها نیز ممکن است باعث درد زبان شوند، مانند: بیماری دست، پا و دهان که یک عفونت بسیار مسری است. این بیماری توسط ویروس‌هایی از جنس آنروویروس که معمولاً ویروس کوکساکسی است، ایجاد می‌شود. این ویروس‌ها می‌توانند از طریق تماس مستقیم با دست‌های شسته نشده یا سطوح آلوده به مدفوع از فردی به فرد دیگر سرایت کنند. همچنین می‌تواند از طریق تماس با بزاق، مدفوع یا ترشحات تنفسی فرد منتقل شود. این عفونت معمولاً در کودکان زیر ۵ سال رخ می‌دهد. این بیماری به‌طور کلی خفیف است که طی چند روز خود به خود از بین می‌رود.

**تغییرات هورمونی**  
اینگونه زخم‌ها معمولاً پس از یک یا دو هفته بدون درمان دیگری بهبود می‌یابند. برای کمک به کاهش ناراحتی می‌توانید از داروهای مسکن بدون نسخه استفاده کنید. همچنین بهتر است از خوردن چیزهایی مانند غذاهای تند که ممکن است زبان شما را بیشتر تحریک کند، خودداری کنید.

**حساسیت غذایی یا آلرژی**  
برخی غذاها می‌توانند باعث ایجاد زخم روی زبان شما شوند. بعضی افراد به سندرم آلرژی دهان مبتلا هستند. این بیماری به‌عنوان سندرم غذای گرده نیز شناخته می‌شود و اغلب توسط میوه‌ها، سبزیجات خام و برخی از آجیل‌ها ایجاد می‌شود.

**سیگار کشیدن**  
سیگار کشیدن و حتی ترک سیگار می‌تواند باعث درد زبان شود. هنگامی که سیگار می‌کشید، خود را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان دهان و گلو قرار می‌دهید.

**کمبود ویتامین و کم‌خونی**  
اگر بدن شما کمبود ویتامین B۱۲، آهن یا اسیدفولیک داشته باشد، ممکن است زبان صاف و دردناک داشته باشید. اگر کمبود ویتامین B۱۲ دارید، زبان شما نیز ممکن است قرمز رنگ باشد. سطوح پایین روی می‌تواند باعث سوزش زبان شود.

**سندرم سوزش دهان**  
آیا درد شما بیشتر شبیه سوزش است؟ سندرم سوزش دهان یا سندرم سوزش زبان می‌تواند این احساس را در زبان یا سایر نواحی دهان مانند داخل گونه‌ها، لبه‌ها، لبها یا کام ایجاد کند. حتی ممکن است در مواقعی احساس کنید که غذاهای بسیار گرم خورده‌اید و زبانتان داغ شده است. این احساس می‌تواند به‌طور ناگهانی اتفاق بیفتد یا در طول زمان ایجاد شود. علائم دیگر شامل افزایش تشنگی یا خشکی دهان و تغییر چشایی یا از دست دادن چشایی است.

**گلوپیت مولر**  
گلوپیت مولر همچنین گلوپیت آتروفیک یا زبان صاف نامیده می‌شود. این حالت نوعی التهاب زبان است. می‌تواند باعث درد، سوزش یا احساس سوزش شود. زبان شما ممکن است از نظر ظاهری صاف و حتی براق شود زیرا جوانه‌های چشایی شما آتروفی شده است. این وضعیت معمولاً به کمبودهای تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین B۱۲ یا حتی بیماری سلیاک مربوط می‌شود.

**داروهای خاص**  
آیا داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند ناپروکسن (Aleve) یا بتابلوکرها مصرف می‌کنند؟ برخی از مطالعات نشان داده‌اند که این داروها ممکن است روی زبان شما ایجاد کنند. دهانشویه‌ها همچنین ممکن است زبان شما را تحریک کرده و باعث درد شوند.

**سندرم شوگرن**  
سندرم شوگرن یک اختلال خودایمنی است که منجر به التهاب در غدد بزاقی و اشکی می‌شود که منجر به خشکی مزمن چشم و خشکی دهان می‌شود. همچنین معمولاً با تغییرات پوستی، درد مفاصل و سایر مسائل مرتبط است. مشخص نیست که چرا برخی افراد به سندرم شوگرن مبتلا می‌شوند. افراد مبتلا به خشکی مزمن دهان، به‌راحتی دچار زخم و عفونت می‌شوند.

**درمان**  
اگر متوجه هر گونه تغییری در زبان خود شده‌اید که موجب نگرانی شماست، به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کنید. این تغییرات ممکن است شامل هر چیزی باشد، از تغییر رنگ، توده‌ها و زخم‌ها تا دردی که برای دو هفته یا بیشتر ادامه می‌یابد. در بسیاری از موارد، درد دلیلی برای نگرانی نیست، اما پزشک می‌تواند تا دلایل نادرتر ناراحتی زبان را شناسایی کند. پزشک شما همچنین می‌تواند داروهایی را برای کنترل برک‌دهان، عفونت‌ها یا سایر مشکلات تجویز کند تا به‌زودی احساس بهبودی کنید.

# عوارض زیاده‌روی در مصرف «پنیر»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

ظرفیت گوارشی حدود ۶۵ درصد از مردم برای هضم لاکتوز پس از پایان دوران نوزادی ضعیف می‌شود، حتی اگر به لاکتوز حساسیت نداشته باشید، باز هم دلایل دیگری هستند که می‌توانند هضم پنیر را دچار مشکل کنند. نشانه‌هایی که می‌گویند در مصرف «پنیر» نباید زیاده‌روی کرد.



**یبوست**  
مصرف انواع لبنیات مانند پنیر می‌تواند یکی از دلایل ابتلا به یبوست باشد. کودکان مبتلا به یبوست مزمن پس از جایگزین کردن شیر سویا یا پاشیر گاو دیگر با علائم یبوست مواجه نمی‌شوند.

**نفخ شدید**  
اگر پس از مصرف یک وعده غذایی سرشار از پنیر دچار مشکلات گوارشی مانند نفخ شدید یا اسهال شدید، احتمالاً با مشکل عدم تحمل لاکتوز نسبت به این ماده مواجه هستید.

**گزردهان**  
اگر به‌خاطر مصرف پنیر با خارش، گزگز یا تورم در اطراف زبان، گلو یا لب‌ها مواجه شدید، احتمالاً نسبت به شیر گاو آلرژی دارید. علائم شدیدتر این آلرژی هم عبارتند از: خس‌خس سینه، کهیپر و اختلال در تنفس. پزشکان معمولاً از تجویز آنتی‌هیستامین برای تسکین علائم این واکنش‌های آلرژیک کمک می‌گیرند.

**جوش**  
مصرف گوشت‌های پر چربی مثل پیاز و دیگر غذاهای پنیردار می‌تواند باعث ایجاد جوش‌های پوستی شوند. به‌گفته متخصصان تغذیه، هورمون‌های موجود در شیر باعث مشکلاتی مثل چرب‌تر شدن پوست، انسداد روزه‌های پوستی و آکنه شوند. بعضی از افراد مبتلا به آگزما هم با مصرف پنیر دچار تشدید علائم این بیماری پوستی می‌شوند و در نتیجه باید از مصرف پنیر خودداری کنند.

**سوءهاضمه**  
اگر با مشکل ریفلاکس اسید یا عدم تحمل لاکتوز مواجه هستید، عجیب نیست که پس از خوردن پنیر هم دچار درجاتی از سوءهاضمه شوید. یکی از دلایل این مشکل به‌بالا بودن میزان چربی پنیر برمی‌گردد، در حالی که انواع لبنیات عضله اسفنگتکتر مری را شل می‌کنند و باعث عبور اسید از معده به سمت بالا می‌شوند. اگر با چنین مشکلی مواجه می‌شوید، بهتر است حجم پنیر مصرفی‌تان را کاهش بدهید.

### یادداشت

#### پیامدهای گرم‌زدگی در ورزشکاران



حسین فرهانی  
متخصص ارتوپدی

در محیط‌های گرم، کسانی که عادت به گرما ندارند از نظر فعالیت‌های ورزشی مشکل دارند. کاهش آب بدن به اندازه یک درصد وزن بدن به‌علت تعریق سبب کاهش فعالیت ورزشی می‌شود. برای جلوگیری از کم‌آبی توصیه می‌شود که ورزشکاران هر ساعت حدود یک فنجان آب اضافی استفاده و روزی ۳ بار نیز وزن بدن‌شان را اندازه‌گیری کنند زیرا کاهش وزن در آب‌وهوای گرم به‌علت از دست رفتن آب، چربی نیست. کسانی که به‌علت از دست رفتن آب بدن وزن کم می‌کنند لازم است روزی ده لیتر آب بنوشند تا وزن آنها ثابت باقی بماند. کاهش نمک بدن به‌علت تعریق نیز سبب خستگی، تحریک پذیری، کاهش فشارخون، گرفتگی عضلانی و کاهش فعالیت ورزشی می‌شود. نمک اضافی باید به‌صورت قرص یا محلول‌های نمکی یک‌دهم درصد استفاده شود. یک رژیم نرمال باید الکترولیت‌های دیگر هم داشته باشد. افزایش تعداد تنفس معمولاً یکی از نشانه‌های گرم‌زدگی است. گاهی اوقات شخصی که توانایی تعریق آن کاهش یافته، گرمای اضافی را از طریق افزایش تعداد تنفس دفع می‌کند، بنابراین فرد دچار قلیایی شدن تنفس غیرجبرانی یا کاهش سطح هوشیاری و گرفتگی عضلانی طولانی مدت می‌شود. در گرم‌زدگی ایجاد گرفتگی شدید و طولانی مدت عضلات کمتر به‌وجود می‌آید اما افزایش تعداد تنفس در یک ورزشکار نشانه گرم‌زدگی است. لباس ورزشکاران باید سفید، سبک و شل باشند. استفاده از پارچه‌های طبیعی نیز بهتر از مصنوعی است. در طی ورزش‌های استقامتی نیز نوشیدن آب در فواصل زمانی و اسپری روی پوست بدن این افراد لازم است. ورزشکاران باید از استفاده عطرها و عطرهایی که توانایی تعریق را کاهش می‌دهند پرهیز کنند. همچنین آنها بعد از غذای غنی از گلوکز و کربوهیدرات باید از ورزش کردن در هوای گرم پرهیز کنند. ورزشکاران همچنین باید از انجام ورزش‌های استقامتی در هوای بالاتر از ۲۸ درجه سانتی‌گراد پرهیز کنند. بعد از ورزش هم باید آنها نوشیدنی خنک (نه یخ‌ده) بنوشند. همچنین آنها باید از دوش خیلی سرد هم پرهیز کنند، زیرا سرد شدن پوست سبب تحریک پدیده گرم‌زایی در بدن و از طرف دیگر سبب انقباض عروق پوست شده و توانایی دفع گرما کم می‌شود. بعد از حمام نیز بهتر است که ورزشکار در همان حالت گرم باقی بماند تا تعریق ادامه پیدا کند زیرا در غیر این صورت و استفاده از دوش سرد ممکن است زمینه را برای گرم‌زدگی آنها فراهم کند. سالم‌ترین و موثرترین روش سرد کردن، استفاده از دوش نسبتاً سرد فقط برای سه و گردن، دست‌ها، مچ‌ها و پاهاست.

### دیابت بارداری و ابتلا به دیابت نوع ۲

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که دیابت بارداری را تجربه می‌کنند در آینده مبتلا به دیابت نوع ۲ خواهند شد. محققان پی بردند که برخی پیش‌سازهای پروتئین دیابتی در اوایل بارداری بروز کرده و کسانی که به آنها مبتلا شوند با احتمال بیشتر به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. در این مطالعه، ۳۹۱ زن که مبتلا به دیابت بارداری بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافتند که ۵۷ درصد از کسانی که دیابت بارداری داشتند به دیابت نوع یک مبتلا و ۵۰ درصد به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. در بسیاری مواقع دیابت بارداری موقتی بوده و بعد از زایمان، پایان می‌پذیرد.

### ارتباط آفتکش‌ها با بیماری کلیوی

محققان می‌گویند: یک آفتکش معمولی با افزایش خطر بیماری مزمن کلیه مرتبط است. محققان داده‌های حاصل از نظرسنجی ملی سلامت، ارتباط بین قرار گرفتن در معرض آفتکش‌ها و خطر اختلال عملکرد کلیه را در ۴۱۸۴۷ نفر تجزیه و تحلیل کردند. «هیگلان-آزبورن»، می‌گوید: «افرادی که در معرض مقادیر بیشتری از حشره‌کش‌ها قرار دارند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض اختلال عملکرد کلیه هستند.» وی افزود: «تقریباً هر ۱۰ نفر در کشورهای با درآمد بالا، یک نفر دارای علائم بیماری مزمن کلیوی است که شامل آسیب دائمی به کلیه و از دست دادن عملکرد آن است.»

### علل «پیرگوشی» و توصیه‌ها

استاد بیماری‌های گوش، حلق و بینی گفت: پیرگوشی یک نوع اختلال شنوایی است که با بالا رفتن سن ایجاد می‌شود و مقدار زمینه ژنتیکی دارد. محمد محسنی، بیان داشت: افرادی که در محیط‌های شلوغ زندگی می‌کنند معمولاً زمینه این بیماری شایع‌تر است. محسنی تصریح کرد: این حالت معمولاً در سنین ۶۰ و ۶۵ به‌بالا شروع می‌شود و در برخی افراد سرعت بیشتر یا کمتری دارد؛ به‌طوری‌که شنوایی آفت می‌کند. وی متذکر شد: ما به بیمار توصیه می‌کنیم در محیط‌های شلوغ از خود مراقبت کند. وی ابراز داشت: اگر فرد دچار افت شنوایی شد، زودتر شنوایی‌سنجی انجام دهد.

شماره ۱۳۳۶

عمودی

۱- سراینده ایلید- از آسمان می‌آید- آسمان و فلک ۲- پاره و کهنه- قالب شعر خیام- مامور کنترل ۳- بدبخت و بیچاره- حیل- شجاع و دلور ۴- محل زرد- سوره ۵ قرآن مجید- از رودهای بلند آمریکا ۵- نوعی نی که در آب می‌روید- محاسب ۶- معادل فارسی آن چاپگر است- اندرز- شبیه به نی ۷- نتر- حیوان حیل- گر- بخشش‌ها ۸- اشاره به دور- موضع ریش پر آوردن- کالا و متاع- خون از آن می‌گذرد ۹- غرامت- ریختن پول به حساب بانکی- خزنده گزنده ۱۰- نماینده حقوقی- لطیف- اثر تاریخی ارومیه ۱۱- زبان بخشی از مردم الجزایر- مقابل زوج ۱۲- بیشترین حد- امامت- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۳- منحوس- نوعی قایق- شکل گرفتن ۱۴- یکی از حالات سه‌گانه ماده- جمع جزیره- دروغی ۱۵- نغمه خوانی- سلول- امر به نواختن

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														

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- کشوری اروپایی به پایتختی آمستردام- اصطلاحی در فیلم- جلال و بزگی ۲- پوستین دوز- پنجه آفتاب- چرخنده ۳- شهر خراسان قدیم- زدن به بستنی- ماده مقوی بعضی از خوراکی‌ها ۴- هدایگر- چاپک و فرز- شامل شدن ۵- نام قبلی کرمانشاه- مانند نظیر ۶- بعضی- امتحان و تجربه- ترکیبی از رنگ زرد و قرمز ۷- شروع و آغاز- کارمندی بهداشتی- پادش نیکویی یا بادی ۸- علامت مفعولی- همگام- فرمانروا- صدای درد ۹- عمومی‌تر- جوی هاورودها- تبریک گفتن ۱۰- مرد نیکوکار- نسخ‌نابیده- بزرگترین سوره قرآن کریم ۱۱- خرده‌سنگ- از آثار تهران ۱۲- دشنام- از توابع مثلثاتی- یقه ۱۳- پایتخت اجرایی و اداری آفریقای جنوبی- بسونداردنگی- تکنوازی در موسیقی ۱۴- صدای خنده- پسر رستم در شاهنامه- تکیه کردن ۱۵- نوعی استخدام- گرداب- شهری روی آب

حل جدول ۱۳۳۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	س	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ا	ب	ا	ن
۲	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن
۳	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا
۴	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا
۵	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن
۶	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا
۷	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن
۸	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا
۹	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن
۱۰	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا
۱۱	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن
۱۲	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا
۱۳	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن
۱۴	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا
۱۵	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ج	ا	ن

جدول سودوکو

				۵				
		۶	۷	۸	۳			

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