دانستنی‌ها

قطره آهن موجب پوسیدگی دندان نمی‌شود

رئیس گروه سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان زنجان گفت: اغلب والدین تغییر رنگ ناشی از مصرف قطره آهن را با پوسیدگی دندان اشتباه می‌گیرند در صورتی که مصرف قطره آهن موجب پوسیدگی دندان نوزاد نمی‌شود، بلکه قسمت‌های ناصاف و پوسیده دندان را تغییر رنگ می‌دهد. موسی رضایی افزود: تماس قطره آهن با دندان‌ها می‌تواند موجب تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای یا سیاه شود. وی اضافه کرد: بر این اساس و برای جلوگیری از این تغییر رنگ، توصیه می‌شود قطره آهن در قسمت عقب دهان ریخته شده و سپس مقداری آب به کودک داده شود و یا بلافاصله سطح دندان‌ها با گاز مرطوب تمیز شود. وی به پوسیدگی‌های دندان معروف به شیرخوارگی یا پوسیدگی شیشه‌شیر نیز اشاره کرد و گفت: علت اصلی این نوع پوسیدگی‌ها، تغذیه شیرخوار با شیشه‌شیر، شیشه محتوی آب‌قند یا حتی شیر مادر هنگام خواب و عدم رعایت بهداشت دهان و دندان کودک است. رضایی با بیان اینکه در زمان خواب، جریان بزاق کم شده و تماس طولانی‌مدت شیر یا مایعات شیرین با دندان‌ها، موجب پوسیدگی آنها می‌شود، اظهارداشت: پوسیدگی زودهنگام دندان‌های شیری می‌تواند موجب ایجاد درد، عفونت، از دست دادن دندان یا مشکلات ناشی از آنها شود و چون کودک در سنین خیلی پایین، کشیدن یا ترمیم دندان را تجربه می‌کند، ممکن است موجب ترس او از دندانپزشکی در آینده نیز شود. رئیس گروه سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی زنجان ادامه داد: بهتر است مادران پس از هربار تغذیه کودک شیرخوار مقدار کمی آب به او بدهند تا دهان او از بقایای شیر پاک شود و یا با پارچه مرطوب، دندان‌های کودک را تمیز کنند.

«عسل»، ضدالتهاب قوی

عسل یک ماده مغذی بسیار مفید است. عسل دارای خواص بسیاری است که موجب محبوبیت این ماده در کل جهان شده است. این خواص عسل مانند:

منبع غنی از انرژی

خواص عسل برای کودکان و بزرگسالان بسیار زیاد است. عسل یک ماده غذایی باارزش است که به‌عنوان غذای کامل برای کودکان و بزرگسالان استفاده می‌شود. عسل تنها ماده محلی است که ساخته دست بشر نیست و به‌عنوان وعده غذایی کامل مصرف می‌شود که نیازی به تصفیه و دستکاری ندارد. عسل به‌دلیل ترکیبات فعال خود برای محرک جسمی یا روحی فرد، به‌عنوان جایگزین قندهای مصرفی کاربرد دارد و همچنین می‌توان از آن در درمان موارد کاهش‌وزن و لاغری استفاده کرد.

ضد باکتریایی قوی

عسل دارای خواص ضدباکتریایی بی‌شماری است. این ویژگی به‌دلیل مهارکننده‌های میکروبی خاص موجود در آن است که در کنار آن، همراه با گلوکز اکسیداز به آن خاصیت باکتری کشی وسیعی می‌بخشد. این خاصیت به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. رادیکال‌های آزاد عامل پیری زودرس پوست هستند؛ همچنین به مرور موجب بیماری‌های مزمن یا قلبی خواهند شد. عسل تقریبا ساختاری شبیه به آنتی‌بیوتیک‌ها دارد، زیرا توانایی کشتن بسیاری از میکروب‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها را دارد و همچنین با سلول‌های بدن به‌طور مؤثری در تعامل است که باعث ترشح مواد ضدعفونی کننده شده که عفونت‌ها و مسمومیت‌ها را از بین می‌برد.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی

یکی دیگر از خواص عسل مربوط به اثرات آنتی‌اکسیدانی بالای آن است. به این ترتیب، به‌عنوان یک مکمل غذایی مفید عمل کرده و از پیشرفت بیماری‌های قلبی یا گوارشی جلوگیری کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. علاوه بر این، عسل دارای خواص ضدالتهابی قوی است و به بهبود سلامت چشم و بینایی کمک می‌کند.

جلوگیری از بیماری‌ها

عسل در معده تخمیر نمی‌شود، زیرا مدت زیادی در معده باقی نمی‌ماند؛ چون به سرعت هضم می‌شود. بنابراین خطر تجمع و تهاجم باکتری‌ها را ایجاد نمی‌کند و مستقیما از روده کوچک به جریان خون می‌رود؛ بدون اینکه باعث تحریک سیستم گوارشی شود. عسل به درمان مشکلاتی چون سوءهاضمه، عفونت‌های روده‌ای و همچنین در درمان یبوست‌های مکرر، یک ملین خفیف محسوب می‌شود، زیرا فعالیت روده‌ها را به طور مناسب افزایش می‌دهد. همچنین اختلالات گوارشی را نیز تا حدودی درمان می‌کند، زیرا باعث از بین‌بردن اسیدیته اضافی در معده می‌شود که اغلب منجر به زخم معده و سوزش می‌شود.

درمان سرفه

عسل یک داروی موثر و بی‌خطر برای سرفه کودکان بدون عوارض است، زیرا به رفع خلط، عفونت گلو و رفع سرفه کمک می‌کند؛ در نتیجه در ساخت بسیاری از داروهای سرفه گنجانده شده است.

ضدالتهاب قوی

در کنار اینها، یکی دیگر از ویژگی‌های مهم عسل ضد التهاب‌بودن آن است. عسل توانایی نابودی باکتری‌ها را دارد. هنگامی که در ترکیب ماسک‌های پوستی استفاده می‌شود، به بهبود آکنه‌های موجود در مدت کوتاهی کمک می‌کند و با تأمین رطوبت، پوست را نرم و مرطوب می‌کند.

پیشگیری از سرطان

عسل حاوی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان بسیاری است. مشخص شده است که آنتی‌اکسیدان نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان و جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی به ویژه در موارد سرطان مری، دهان، روده و معده خواهد بود.

درمان سوختگی‌ها

عسل حاوی آنزیمی در ترکیبات خود بوده که مسئول تولید پراکسید هیدروژن است که آن را در درمان زخم‌ها و تسکین درد، ضدعفونی کردن آنها و جلوگیری از رشد میکروب‌ها و باکتری‌ها مؤثر می‌کند و با ایجاد محیط اسیدی، موجب جلوگیری از عفونت زخم‌ها، جراحات و سوختگی‌ها خواهد شد استفاده موضعی از عسل در سوختگی‌های سطحی به بهبود آنها با سرعت زیاد و مؤثرتر کمک می‌کند و با خاصیت ضد باکتریایی خود از عفونت در آن جلوگیری می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف «هویج»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

هویج برای بدن فواید زیادی دارد، این فواید عبارتند از: کاهش کلسترول، پیشگیری از سرطان، بهبود بینایی و کاهش نشانه‌های پیری زودرس. علاوه بر اینها، هویج کیفیت پوست را افزایش می‌دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، از بدن سم‌زدایی می‌کند و بهداشت دهان و دندان را به‌صورت‌های مختلف افزایش می‌دهد. هویج حاوی ویتامین‌ها و موادمعدنی نیز هست.

افزایش بینایی

کمبود ویتامین A ممکن است باعث کاهش توانایی چشم در نور کم شود. هویج سرشار از ویتامین A است که برای افزایش دید چشم و جلوگیری از پدیدآمدن مشکلاتی همچون شب‌کوری مفید است.

بهبود سیستم ایمنی

هویج حاوی مواد ضدعفونت و ضدباکتری است و به همین خاطر، باعث افزایش کارایی سیستم ایمنی می‌شود. ضمن اینکه، ویتامین C نیز دارد که محرک گلبول‌های سفید خون است.

جلوگیری از بیماری‌های قلبی

محققان می‌گویند: اگر افراد به‌مدت سه هفته روزانه ۲۰۰ گرم هویج خام مصرف کنند، سطح کلسترول خون به‌طور متوسط ۱۱ درصد کاهش پیدا می‌کند. کلسترول بالا یکی از عوامل موثر در ایجاد بیماری‌های قلبی است. از آنجا که مصرف هویج میزان کلسترول را پایین می‌آورد، مصرف مقدار متعادلی از آن به‌صورت مرتب، برای جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با قلب، کار خوبی است. ریشه هویج حمله‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

کمک به هضم غذا

هویج، مانند دیگر صیفی‌ها و سبزیجات، مقدار زیادی فیبر خوراکی دارد. فیبر یکی از مهم‌ترین موادی است که بدن برای سالم‌نگه‌داشتن سیستم گوارش خود به آن احتیاج دارد. فیبر باعث می‌شود گذر مواد از دستگاه گوارش راحت‌تر انجام بگیرد. هویج هم‌چنین از مشکلاتی همچون یبوست جلوگیری می‌کند و از روده و معده شما در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت می‌کند، از جمله: سرطان روده. فیبر همچنین کلسترول‌های LDL مازادی را که به دیواره رگ‌ها و عروق خونی می‌چسبند از بین می‌برد و به‌این ترتیب به سلامت قلب کمک می‌کند.

یادداشت

بهترین آنتی‌بیوتیک‌ها برای عفونت ریه

علی امیری
فوق تخصص عفونی

داروهای عفونت ریه با توجه به علت عفونت ریه متفاوت هستند. علت عفونت ریه می‌تواند باکتریایی و یا ویروسی باشد که برای هرکدام از اینها، روش درمانی و دارویی متفاوتی به کار گرفته می‌شود و طول درمان هرکدام از انواع عفونت ریه نیز، با توجه به علت و شدت بیماری و همچنین وضعیت جسمانی فرد، متفاوت است. اگر عفونت ریه منشأ باکتریایی داشته باشد، در مرحله اول از آنتی‌بیوتیک‌ها به‌عنوان یکی از مؤثرترین انواع داروی عفونت ریه برای کنترل و درمان بیماری استفاده می‌شود. در شرایط حاد عفونت ریه ممکن است از روش‌های دیگر مانند دستگاه اکسیژن و یا کاتتر نیز استفاده شود. چنانچه عفونت ریه منشأ ویروسی داشته باشد، معمولا پس از یک دوره معین بدون مصرف آنتی‌بیوتیک، معالجه خواهد شد. از «سفیکسیم» به‌عنوان یک داروی عفونت ریه استفاده می‌شود، این دارو در گروه آنتی‌بیوتیک‌ها قرار دارد، بنابراین برای درمان آن دسته از عفونت‌های ریه که منشأ باکتریایی دارند، تجویز می‌شود و برای عفونت‌های ویروسی ریه کاربرد ندارد. این دارو برای کاهش التهابات گلو و لوزه نیز استفاده می‌شود و به شکل قرص، کپسول و شربت در اختیار بیماران قرار می‌گیرد. از عوارض این دارو می‌توان به ایجاد سردرد و سرگیجه، حالت تهوع، مشکلات گوارشی، اسهال، نفخ، کهیر، قرمز شدن پوست و ... اشاره کرد. هم‌چنین آزیترومایسین یکی دیگر از انواع داروی عفونت ریه به شمار می‌آید، این دارو نیز در گروه آنتی‌بیوتیک‌ها قرار دارد، بنابراین در درمان عفونت‌های باکتریایی مؤثر خواهد بود. داروی عفونت ریه به شکل قرص، کپسول، شربت، سوسپانسیون، تزریقی و قطره چشمی مورد استفاده قرار می‌گیرد، دوز مصرف آن با توجه به شرایط بیمار و تشخیص پزشک تعیین می‌شود، در رابطه با این دارو، کسی که مشکل کبدی، کلیه و یا قلب دارد، باید حتما به پزشک اطلاع دهد. از دیگر انواع داروی عفونت ریه می‌توان به سفالکسین اشاره کرد، این دارو نیز در گروه آنتی‌یوتیک‌ها قرار می‌گیرد، بنابراین مانند داروهای قبلی برای عفونت‌های باکتریایی مفید است. از جمله عوارض این سفالکسین می‌توان به ناراحتی‌های پوستی، سردرد و سرگیجه، حالت تهوع و اسهال اشاره کرد.

ماسک‌هایی که می‌توانند ذرات معلق را فیلتر کنند

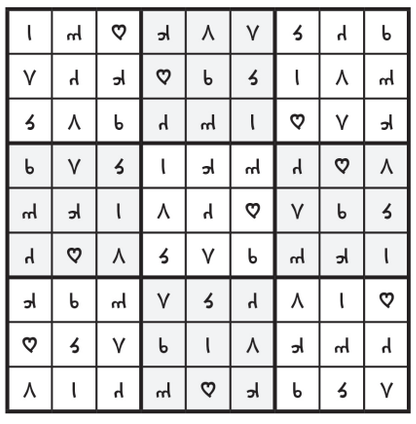
کارشناس بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد استفاده از ماسک در هوای آلوده، نکاتی را متذکر شد. مهدی کمری بیان داشت: بعداز شیوع بیماری کووید ۱۹ استفاده از ماسک به یک امر ضروری تبدیل شد. این موضوع در مورد آلودگی هوا نیز دارای اهمیت است. وی افزود: ماسک‌های مناسب در شرایط آلودگی هوا، شامل انواع N۹۵NIOSH- ۴۲CFR۸۴، KN۹۵GB۲۶۲۶- ۲۰۰۶ و FFP۲ EN ۱۴۹- ۲۰۰۱ هستند که می‌توانند با استفاده از استانداردهای شناخته شده بین‌المللی تا ۹۵ درصد ذرات معلق را فیلتر کنند. کمری تصریح کرد: این ماسک‌ها در دو نوع بدون دریچه و دریچه‌دار تولید می‌شوند. افرادی که مشکوک به بیماری کووید ۱۹ هستند، حتما باید از نوع بدون دریچه آن استفاده کنند. وی افزود: افراد دارای بیماری‌های قلبی، تنفسی و زنان باردار، قبل از استفاده از این ماسک‌ها با پزشک خود مشورت کنند.

چه موادغذایی برای بهبود تنفس بهتر است؟

در روزهایی که با آلودگی هوا مواجه هستیم مصرف برخی غذاها می‌تواند به بهبود وضعیت تنفس کمک کند. افراد می‌توانند با مصرف سیر، غلات کامل، لوبیا و سیب با وجود داشتن بیماری آسم راحت‌تر تنفس کنند. بیماران مبتلا به آسم یا سایر بیماری‌های تنفسی با مصرف روغن‌زیتون، قهوه، ماهی سالمون، چای‌سبز، دانه‌ها و سبزیجات چلیپایی راحت‌تر نفس بکشند. آلاینده‌های مونوکسیدکربن و ذرات معلق با ایجاد اسپاسم و تنگی عروق کرونر سبب تشدید بیماری‌های قلبی‌وعروقی و فشارخون بالا می‌شوند. به همین دلیل میزان سکته‌های قلبی و مغزی افزایش می‌یابد. ورزشکاران استقامتی نظیر رشته‌های دو، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی نسبت به اثرات منفی آلاینده‌ها حساس‌تر از ورزشکاران قدرتی و سرعتی نظیر وزنه‌برداری و دوی سرعت هستند. ورزشکاران حرفه‌ای بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به بیماری‌های مجاری تنفسی هستند بنابراین حساسیت این افراد به اثرات آلاینده‌های هوا بیشتر است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

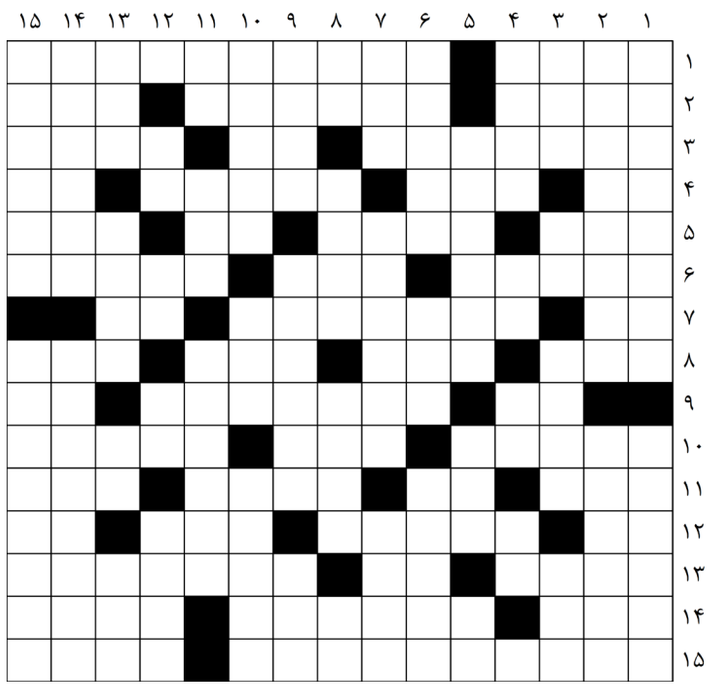
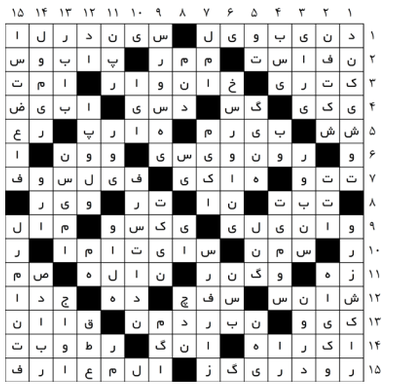
شماره ۱۴۵۰

افقی

۱- ایستگاهی در خط یک متروی تهران- ترانه‌سرای سراینده سرود «ای‌ایران» ۲- شاغل درسفارتخانه- دودل- پسوندشباهت ۳- عواطف یا هیجانات- علامت مصدرجعلی- هرزنامه ۴- پاروی قایقرانان- قسمت جلوی زین‌اسب- جنگجو- خاک‌سرخ ۵- سینمای سوخته آبادان- کشوری در غرب آفریقا- عادت- دندان‌نیش ۶- نام همسرسلیمان(ع)- قسم‌وگونه- عنصرشیمیایی که عدداتمی ۲۵ است ۷- چهارمن تبریزی- فیلمی به کارگردانی، حمیدرضا محسنی- اطوار ۸- وسیله احتیاطی اضافی- بالای‌پا- دوست‌ورفیق- تیردان ۹- خطاب بی‌ادبانه- زشت‌وناپسند- می‌دهندتارسواکنند ۱۰- نوعی وضو- بدون آن زندگی میسرنیست- رنگین‌کمان ۱۱- جوش ریزبدن- حیوانات دارند- بیماری کم‌خونی- فیگور ۱۲- پنج ترکی- ملخ- پشیمانی- عددنخستین ۱۳- تمامی- بی‌مهار- نخستین زن افسانه یونانی ۱۴- نوعی سبک‌موسیقی- نگاه‌داشتن- شاعرانگلیسی ۱۵- نویسنده انگلیسی خالق اثر چهارفصل- خوش قامت

عمودی

۱- نوعی کشتی- مکان‌به‌مکان، نقطه‌به‌نقطه ۲- معادل فارسی کیبورد- فراوان ۳- زدنی به بستنی- سقف دهان- ازبیماری‌ها- ابزاربریدن چرم ۴- سازوبرگ اسب- تیرپیکاندار- مساوی- پسوند حاصل مصدر ۵- قیچی مطبوعات- مقصود- خاندان ۶- جمع حاشیه- بیهوده- تنها ۷- فاقداستحکام لازم- متحرک- ازسازهای زهی ۸- شمای بیگانه- نقطه پایان عمل «سعی» درحج- قدرت- صدای پنچری ۹- جانشین- ازشعب ۲۴ گانه موسیقی ایرانی- تمیز ۱۰- جسور- درخت‌انگور- چشم‌اندازها ۱۱- قدم یکپا- ازامپراتوری‌های باستان- تافتن ۱۲- حرص- زدنی بهانه‌جو- مقابل خوب- دوراندیش ۱۳- ابریشم پست- طرزدیدن- پژمردگی- حرص‌شدید ۱۴- قرص تب‌بر- ماده‌ای درصابون ۱۵- محل تفریحی لاهیجان- کیک پنیرسوئدی



حل جدول ۱۴۴۹