

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر وحید عارفی

جراح و متخصص بیماری های لثه

● مزایای استفاده از دستگاه های لیزر در دندان پزشکی چیست و چه کاربردهایی دارند؟

چند سالی است روش های لیزری یا استفاده از دستگاه لیزر وارد درمان و شیوه های عمل دندان پزشکی تخصصی شده است. لیزرها ابتدا تنها به عنوان یک چاقو یا تیغ جراحی عمل می کردند، اما امروزه، نسل جدید لیزرها در درمان های لیزری در دندان پزشکی تحولی ایجاد کرده که کار روی ریشه، استخوان و دندان هم با آن ها عملی است. با استفاده از لیزر های جدید غیر از در دو خون ریزی کمتر و محدود، می توان در مان های بسیاری را با استرس پایین و زمان خیلی کمتر به انجام رساند. لیزر های با طول موج های مختلف امروزه دارای ضرب ام نیت بیشتری نسبت به گذشته هستند و چون مثل ابزار و وسایل فلزی به نسج دهان آسیب نمی رسانند، شرایطی را برای بافت های نرم و سخت دهان ایجاد می کنند که با سرعت بیشتر و التهابات کمتر ترمیم شوند و با این شرایط هم برای جراح یا شخص در مان کننده و هم بیمار تحت در مان، آراشی ایده آل فراهم می کنند. لیزر های دیود با طول موج های ۸۱۰/۹۴۰ و ۹۸۰ نانومتر برای بافت های نرم محیط دهان به کار می روند.

این لیزرها افزون بر مداوای پ اکت های سطحی لثه از پیشرفت آن ها جلوگیری و زخم های بافت نرم دهان را مداوای می کنند. همچنین جهت تثبیت و ماندگاری طولانی در سفید کردن دندان ها از لیزر های دیود استفاده می شود. دندان ها از دیگر دیود لیزرها در روت کانال دندان هاست. لیزر های اربوم که جدیدترین لیزر های در مان محیط دهان هستند، افزون بر در مان های روی بافت نرم لثه و مخاط دهان، توانایی انجام تغییرات لازم روی استخوان های اطراف دندان را نیز دارند.

سواد سلامت

محصولات مراقبت از پوست و کار بردشان

مهسا کسنوی

طی سال های اخیر و با افزایش سطح دانش در زمینه پوست و مو، محصولات بسیار جدیدی برای سالم نگه داشتن پوست ارائه شده است. خیلی از این محصولات به صورت روزمره توسط اغلب خانم ها استفاده می شود، در ادامه به بررسی و معرفی چند محصول مهم مراقبتی که کمتر شناخته شده است، می پردازیم:

تونر یا تونیک

پوست شما معمولاً پس از شست و شو و پاک کردن دچار به هم خوردن تعادل PH می شود و این موضوع ممکن است سطح پوست را بیش از حد اسیدی یا قلیایی کند که برای سلامت پوست زیان آور است. این جاست که تونر صورت به کار می آید و با تنظیم و متعادل کردن PH پوست، پوستی سالم تر و شاداب تر برای شما به ارمغان می آورد. بعد از شستن صورت ممکن است آلودگی ها و گردوغبار



جایگزین های مفید خانگی برای تنقلات مضر

خوراکی هایی مثل انواع فست فود، چیپس و پشک و... خوشمزه اما سرشار از چربی، شکر و نمک هستند؛ پس باید به فکر جایگزین هایی سالم برای آن ها باشیم



پزشکی

هله هوله ها (فست فود، چیپس، پفک، غذاهای آماده و کنسرو شده و انواع آدامس، شکلات و...) سرشار از چربی، شکر، نمک و افزودنی های خوراکی هستند که هر یک از آن ها برای سلامتی انسان زیان بار و میزان مواد غذایی سودمند مانند مواد معدنی، فیبر های طبیعی و ویتامین ها در آن ها بسیار اندک و ناچیز است. در این مطلب جایگزین هایی مفید برای تنقلات مضر معرفی می کنیم:

● **گندمک، جرقه های خانگی**  
مقداری گندم را بپزید و پس از خشک شدن در یک تابه، روغن کنجد یا ذرت بریزید و آن را تفت دهید. در آخر می توانید کمی عسل یا شکر به آن اضافه کنید. بیشتر بچه ها دوست دارند گندمک را با شیر بخورند. در این صورت، بهتر است شیر را به جای شکر با عسل، شیرین کنید تا خواص بیشتری داشته باشد.

● **فالوده سیب، میان وعده خوشمزه برای کودکان**  
برای تهیه این فالوده یک عدد سیب سفت را رنده کنید و بعد با مقداری گلاب، زعفران و

می کنند و تقویت کننده حافظه هستند. این دانه های مقوی برای استحکام افزون بر این برای کودکانی که علاقه ای به خوردن میوه ندارند، بسیار توصیه شده است. این فالوده خاصیت خون سازی دارد و باعث سلامت قلب و مغز می شود.

● **مخلوط کنجد و شاهدانه برای تقویت استخوان ها**  
کنجد و شاهدانه را جایگزین خوراکی های شیرین کنید. می توانید آن ها را به صورت خام تهیه و در خانه برشته کنید. کنجد و شاهدانه باعث افزایش قوای جسمی می شوند، به آرامش اعصاب تان کمک

می کنند و تقویت کننده حافظه هستند. این دانه های مقوی برای استحکام افزون بر این برای کودکانی که علاقه ای به خوردن میوه ندارند، بسیار توصیه شده است. این فالوده خاصیت خون سازی دارد و باعث سلامت قلب و مغز می شود.

● **اسکراب**  
اسکراب یا همان لایه بردار، پوست های مرده سطح پوست را از بین می برد. معمولاً پوست هایی که دارای چربی زیادی هستند دچار تجمع پوست های مرده در قسمت های صورت، آرنج، زانو و قوزک پا می شوند. بعد از استفاده از اسکراب ها، جوش های سطحی پوست و پوست های مرده دفع می شوند و شما احساس خنکی، سبکی و تازگی روی پوست خود می کنید. استفاده هفته ای دوبار از اسکراب باعث زیبایی، جوانی و درخشندگی پوست شما می شود. از بهترین

قاشق سوپ خوری عسل و یک عدد فلفل تند چیلی نیاز دارید. هویج ها را به صورت ورقه های نازک برش بدهید و در بخار پز به مدت ۳ تا ۴ دقیقه بپزید. بقیه مواد را در یک ماهیتابه بریزید و به مدت ۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید. مخلوط داغ را با گذراندن از صافی روی ورقه های هویج بریزید و در ظرف تان را ببندید. هویج ها را چند ساعت یا یک شب داخل یخچال قرار دهید. چیپس شما آماده است.



رنگ موهایتان زود از بین می رود

نمونه اسکراب های خانگی اسکراب شکر و روغن نارگیل برای صورت و اسکراب عسل و شکر برای بدن است.

آب رسان

در بحث محصولات مراقبت از پوست، آب رسان و مرطوب کننده به جای هم به کار می روند در صورتی که کاربرد این دو محصول متفاوت است و برای شرایط مختلف اما مشابه استفاده می شوند. مرطوب کننده برای پوست های خشک اما آب رسان برای هر نوع پوستی که در اثر گرما و نوشیدن کم آب دهیدراته شده است، استفاده می شود.

ترکیبات تشکیل دهنده آب رسان ها، ترکیباتی هستند که افزون بر آن که خود خاصیت رطوبت رسانی به پوست دارند، جذب کننده رطوبت نیز هستند. در حالی که ترکیبات مرطوب کننده با تشکیل یک سد محافظتی روی پوست، مانع از دست رفتن رطوبت پوست می شود. بنابراین قدم اول در انتخاب مرطوب کننده یا آب رسان تشخیص نوع پوست است که آیا پوست شما، کم آب و دهیدراته یا خشک است. از ماسک خیار نیز می توان به عنوان آب رسان خانگی استفاده کرد.

سلامت

نشانه های زیاده روی در شست و شوی مو

موها بسیار کمتر از پوست احتیاج به شست و شو دارد. ممکن است وسوسه شوید هر روز موهایتان را شامپو بزنید، به خصوص اگر زود چرب می شود، اما افراط در شستن موها مشکلات زیادی برای تان به وجود می آورد. این که در هفته باید چند بار موها را بشوید به شرایط مو و پوست سرتان بستگی دارد اما این علائم نشان می دهد در شستن سرتان دچار وسواس شده اید.

موهایتان موخوره دارد

موهای خیس بیشتر مستعد آسیب دیدگی و شکستگی است. بنابراین هر چه بیشتر موهایتان را بشوید، شکستگی تارهای مو و موخوره افزایش می یابد.

موهایتان ز یادشوره می زند

وقتی پوست سرتان خیلی خشک شود شروع به پوسته پوسته شدن یا شوره زدن می کند. در این حالت بهتر است از شستن افراطی موهایتان دست بکشید.

رنگ موهایتان زود از بین می رود

اگر موهایتان را هایلایت یا رنگ می کنید، با توجه به مدت زمانی که رنگ در خشان و پررنگ باقی می ماند، می توانید متوجه شوید که موهایتان را زیاد می شوئید یا نه.

موهایتان خشک و وز است

کمبود رطوبت به دلیل پاک شدن چربی طبیعی پوست سر می تواند باعث خشکی پوست سر و موها شود. در این حالت موها مات تر می شود و درخشندگی خود را از دست می دهد.

بیشتر بدانیم

آیا کمپوت کارخانه ای میوه ها دارای نگهدارنده است؟

موجود در آن از بین می رود و شربت آن می تواند قابلیت ماندگاری محصول را افزایش دهد. به یاد داشته باشید تاریخ مصرف مندرج روی کمپوت ها تا زمانی معتبر است که در محصول باز نشده باشد. در کمپوت ها از مواد نگهدارنده استفاده نمی شود اما بر اساس نوع و خصوصیت میوه و افزودنی های مختلف و متنوعی همچون غلظت دهنده، شیرین کننده رنگ های طبیعی، صمغ ها، مواد نشاسته ای و... استفاده می شود که این ترکیبات می تواند احتمال آلرژی زایی را در برخی افراد مستعد افزایش دهد.

بسیاری از خانواده ها بر این باورند که، چون کمپوت های کارخانه ای ماندگاری زیادی دارند و خارج از یخچال نگهداری می شوند حاوی درصد بالایی مواد نگهدارنده و آلرژی زا هستند. خوب است بدانید کمپوت های یک نوع کنسرو محسوب می شوند و نحوه تولید و بسته بندی آن ها، نیاز این محصول به مواد نگهدارنده را منتفی می کند. نوع در بندی و فرایند حرارتی پاستوریزاسیون یا استریلیزاسیون روی کمپوت ها عامل اصلی حذف همه عوامل بیماری زا و ایجاد کننده فساد در محصول است به این صورت که بر اثر پخته شدن میوه، باکتری های



است و ظاهری بسیار شفاف و زیبا در دوایر گذاشتن روی میز غذا یا سفره مهمان عالی است. اگر چند برش هویج یا یک سبزی رنگی دیگر (نوعی که رنگ پس ندهد)، همراه آن داخل شیشه بریزید، ترشی شما زیبا تر هم می شود. این ترشی دوست داشتنی را هم می توان در ساندویچ ها، سالادها و همچنین به همراه غذاها استفاده کرد.

داخل قابلمه بریزید. پوست هندوانه پخته و آبکش شده، برش لیمو ترش و سبزیجات رنگی (در صورت دلخواه) را به آن اضافه کنید. مخلوط را تا زمانی که پوست هندوانه تغییر رنگ دهد به ملایمت گرم کنید. این کار ۳۰ دقیقه زمان می برد. ● مخلوط نیمه داغ و محلول همراه آن را داخل شیشه ها بریزید و یک سانت بالای شیشه را خالی بگذارید. در شیشه را بگذارید. ● شیشه ها را به مدت ۵ دقیقه داخل آب جوش بجوشانید سپس روی حوله یا توری شیرینی پزی بگذارید. آن را سرو کنید و لذت ببرید.

تا پوست هندوانه حسایی خیس بخورد. ● صبح هنگام پوست هندوانه را داخل آبکش بریزید و بشوئید. ● پوست ها را داخل ماهیتابه گودی قابلمه بریزید و روی آن ها را با آب سرد بپوشانید. سپس به مدت ۱۰ دقیقه پوست هندوانه ها را بپزید تا نرم شود. ● در ظرف دیگری که با اسیدواکنش ندهد مثل قابلمه لعابی یا شیشه ای یا حتی سرامیکی، شکر، سرکه، دارچین، میخک و یک پیمانه آب بریزید. آن را به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم گرم کنید. ● از صافی رد کنید و قطعات جامد را دور بریزید. ● سپس مایع را دوباره

● پوست سبز بیرونی و بخش های صورتی رنگ داخل هندوانه را با چاقوی تیز جدا کنید و دور بریزید. بخش اعظم پوست هندوانه قسمت سفید آن است پس نگران دور ریختن آن نباشید. ● تکه های پوست هندوانه را به شکل مربع های ۲ تا ۳ سانتی در آورید تا به اندازه هفت پیمانه شود. ● این پوست هندوانه ای خرد شده را داخل یک قابلمه بزرگ همراه نمک و سه پیمانه آب بریزید. در صورت نیاز آب بیشتری به آن اضافه کنید تا روی قطعات پوست هندوانه را بپوشاند. ● این مخلوط را بگذارید یک شب تا صبح بماند