

## بهداشت دهان و دندان

### ۴ عارضه داروها بر دهان و دندان

داروها چه خوراکی و حتی چه تزریقی آثار جانبی متعددی دارد. برخی از داروها تاثیر منفی بر سلامت دهان و دندان می‌گذارد. از جمله :

#### ● خشکی دهان

برخی داروها سبب کاهش میزان بزاق می‌شود. کاهش بزاق باعث التهاب بافت‌های دهان و عفونت، پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه می‌شود. برای رفع این مشکل به اندازه کافی آب بنوشید و از آدامس‌های بدون قند استفاده کنید.

#### ● عفونت‌های قارچی

کسانی که داروهای کورتونی برای درمان آسم استفاده می‌کنند، این ترکیبات موجب عفونت قارچی موسوم به کاندیدیازیس دهانی می‌شود. برای پیشگیری از این عارضه جانبی بعد از استفاده از اسپری یک لیوان آب را غرغره کرده و دهان خود را بشویید.

#### ● التهاب لثه (هایپرپلازی لثه)

برخی از داروها سبب رشد بیش از حد بافت لثه شود. در بیماری «هایپرپلازی لثه» بافت لثه شروع به رشد می‌کند. رشد بیش از حد لثه سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری پریودنتال می‌شود. پلاک دندان‌های خطر ابتلا را افزایش می‌دهد.

#### ● تغییر چشایی

برخی داروها حس چشایی را تغییر داده و موجب ایجاد طعم فلز، شوری یا طعم تلخ در دهان می‌شوند. تغییرات طعم موقتی هستند و با قطع دارو حس چشایی بازمی‌گردد.

## سلامت

### گوش در دو گلودرد دشدید از علایم احتمالی کرونا

بیش از چهار یا پنج روز طول کشیدن گلودرد یا گوش در دشدید یک طرفه که با عفونت و التهاب در حلق همراه نباشد می‌تواند از علایم کرونا باشد. یک متخصص گوش، حلق و بینی گفت: طبق مشاهدات بالینی، علامت جدیدی به صورت گلودرد و گوش درد شدید یک طرفه در بیماران مشکوک به کرونا مشاهده شده است. دکتر کامران خداکرمی اظهار کرد: از اوایل اردیبهشت ماه، طبق مشاهدات بالینی تعدادی از متخصصان گوش، حلق و بینی که در گروه‌های علمی مطرح شد، علامت جدیدی به صورت گلودرد و گوش درد شدید یک طرفه در بیماران مشکوک به کرونا مشاهده شده است. وی افزود: این علایم که گاهی با سردرد بسیار شدید یا سایر علایم کرونا همراه بوده است، در غیاب مشکلاتی نظیر ریفلاکس اسید معده و زخم‌های دهانی مشاهده شده است؛ در معاینه این افراد هیچ اثری از قرمزی و التهاب در ناحیه حلق مشاهده نشده است. خداکرمی ادامه داد: در بیش از نیمی از این بیماران، تست کرونا مثبت بوده است و همچنین در تعدادی از این افراد، سایر علایم کرونا نظیر بدن درد، سردرد، علایم گوارشی و علایم عصبی وجود داشته است.

وی اضافه کرد: علامت بالینی دیگری که در این ایام مشاهده می‌شود، وجود التهاب در دناک غده تیروئید در برخی افراد است. با توجه به این که تیروئیدیت در این فصل شایع نیست و بیماران بررسی شده نیز از لحاظ سن و جنسیت مستعد ابتلا به تیروئیدیت نبوده‌اند می‌توان آن را از علایم احتمالی کرونا برشمرد. این متخصص گوش، حلق و بینی تصریح کرد: اگر کسی به گلودرد و گوش درد شدید یک طرفه‌ای مبتلا شد که بیش از چهار یا پنج روز طول کشید و علل دیگری مانند ریفلاکس اسید معده، عفونت‌های ویروسی منتشر در حلق، زخم انتهای حلق یا زبان، درد و التهاب دندان‌های انتهایی یا مفصل فک و... هم برای آن وجود نداشت می‌توان به ابتلا به کرونا شک کرد. این افراد باید از ماسک استفاده و از تماس با دیگران خودداری کنند و با مراجعه به پزشک تحت درمان قرار بگیرند.

منبع: تسنیم



## مناسب‌ترین بستنی برای کودکان

خرید انواع بستنی پاستوریزه، سنتی و یخی، برای کودکان نکات مهمی دارد که باید از آن اطلاع داشته باشیم



#### تغذیه

تابستان که شروع می‌شود، بازار خرید خوراکی‌های تابستانی به ویژه برای بچه‌ها رنگ و بوی تازه‌ای می‌گیرد و در کنار میوه‌ها و سبزی‌های رنگارنگ انواع نوشیدنی‌ها و بستنی هم خودنمایی می‌کند و بچه‌ها شاید روزانه انواع بستنی چوبی، یخی یا قیفی شیرین و خوشمزه را میل کنند. اما آیارنگ‌های خوراکی که در بستنی به کار رفته مشکلی ایجاد نمی‌کند؟ ادامه مطلب را بخوانید:

#### ● به افزودنی‌های بستنی توجه کنید

برای دادن طعم و مزه به بستنی از مغزهای خوراکی استفاده می‌شود که ممکن است بعضی از افراد به آن حساسیت داشته باشند مانند مغز بادام زمینی، توت‌فرنگی و کبوی.

#### ● جایگزین داشته باشید

هنگامی که کودک شما بازی می‌کند و تشنه می‌شود یا نوشیدنی‌های سالم مانند انواع اسموتی میوه با کمی عسل عطش او را کاهش دهد تا میل به خوردن بستنی وی کاهش یابد و برای میان‌وعده از ماست طعم دار کمک بگیرید.

#### ● بستنی یا بستنی یخی؟

علاوه بر بستنی که برای تهیه آن از شیر، خامه، شکر یا کاکائو... استفاده می‌شود نوع دیگر بستنی‌های یخی است که تنها از آب و رنگ‌های خوراکی و شکر و طعم دهنده تهیه شده و ارزش غذایی ندارد، اما قیمت آن کمتر است. گزینه‌ای که هم حرارت و گرمای بدن کودک را بعد از یک فعالیت بدنی کاهش می‌دهد و هم هزینه زیادی را

به هر حال وقتی فرزند شما این خوراکی خوشمزه را دست دیگر کودکان می‌بیند شمارا تحت فشار قرار می‌دهد تا به او هم اجازه دهید بستنی میل کند. اما برای انتخاب گزینه بهتر به نکات زیر توجه کنید:

#### ● از دادن بستنی بیش از حد به کودکان خودداری کنید

اول از همه بهتر است برنامه‌ای برای میان‌وعده‌های کودک داشته باشید تا برای همه اعضای خانواده مواد خوراکی سالم تهیه کنید و در مصرف آن هم زیاده روی نکنید. زیاده روی در مصرف بستنی به دلیل قند و خامه‌ای که به آن اضافه شده برای کودکان مضر است.

#### ● بستنی پاستوریزه بخرید

بیشتر بستنی‌ها از شیر پاستوریزه تهیه می‌شود و خیال شما راحت است که شیر آلوده نیست. تاحد امکان بستنی سنتی باکتری‌ها در بستنی زیاد است و چون هنوز سیستم ایمنی کودک ضعیف است، کودک با خوردن بستنی ممکن است دچار عفونت شود و از طرفی هضم شیر برای کودک سنگین است.



#### مواد لازم برای ۵ نفر:

- سیب‌زمینی - سه عدد
- پودر جوز هندی - یک متوسط
- لوبیا قرمز - یک پیمانه
- نمک و فلفل - به مقدار لازم
- بلغور گندم یا جو - یک دوم پیمانه
- نعنای خشک - یک قاشق
- سوپ خوری - ۲ عدد
- پودر زیره - یک قاشق
- روغن مایع یا زیتون - ۲ قاشق سوپ خوری

- پودر جوز هندی - یک
- چهارم قاشق چای خوری
- نمک و فلفل - به مقدار لازم
- تخم مرغ - ۲ عدد
- گوجه فرنگی رنده شده - ۲ عدد
- روغن مایع یا زیتون - ۲

- قاشق سوپ خوری

## استفاده از ظروف چندبار مصرف در دوران کرونا

ظروف چندبار مصرف را با توجه به اصول بهداشت عمومی و در صورتی که خوب شسته شوند می‌توان استفاده کرد

یک بار مصرف بخصوص در حوزه بسته‌بندی نباید از هیچ کوششی فروگذار کنیم.. «نینا شرانک کنشگر محیط زیست هم گفت: همه‌گیری کرونا بسیاری از روال‌های زندگی ما را تغییر داد اما همچنان اهمیت دارد که در زندگی روزمره تا حد امکان پایداری محیط‌زیستی را رعایت کنیم». خانم شرانک گفت: «شماره‌فزاینده‌ای از مردم از لیوان و بطری شخصی چندبار مصرف برای کاهش دورریز پلاستیک و حفاظت از حیات وحش، دریاها و رودخانه‌ها استفاده می‌کنند. کووید-۱۹ بسیاری از روال‌های زندگی ما را تغییر داده است، پس خیلی عالی است که بیش از ۱۰۰ کارشناس به ما اطمینان داده‌اند استفاده از ظرف‌های چندبار مصرف از قبیل لیوان، بطری و پارچ برای صرف غذا، نوشیدنی و سایر خواربار از لحاظ بهداشتی مشکلی ندارد به شرط آن که این ظرف‌ها را خوب بشویند.»

منبع: ایندپیندنت



مشکلات آزاردهنده مواد پلاستیکی در طبیعت را حل کنیم. از منظر واکنش عمومی به بحران کووید-۱۹ برای جلوگیری از مصرف بیش از حد پلاستیک

تلاش بیشتر برای حل معضل آلودگی پلاستیک‌ها ترغیب شوند. خانم ویلیامز گفت: «امیدواریم بتوانیم از بحران کووید ۱۹ خلاص شویم و مصمم‌تر از همیشه

## بهداشت

### ۷ ترند برای این که پوست سالمی داشته باشید

#### مهسا کسنوی

#### خبرنگار

داشتن پوست صاف و شفاف، یکی از خواسته‌های هر خانمی است و مهم‌ترین نکته در مراقبت از پوست، تمیز نگه داشتن آن است. در ادامه چند ترند برای تمیز کردن پوست صورت به شما ارائه می‌کنیم.

#### ● شستن صورت قبل از خواب

حتی اگر در طول روز آرایش نکرده‌اید و فکر می‌کنید پوست‌تان تمیز است حتما صورت خود را قبل از خواب بشویید تا عرق و تمام ذرات آلودگی که در شبانه روز روی صورت‌تان باقی مانده است از سطح آن پاک شود.

#### ● ماسک ماست و توت‌فرنگی

چند عدد توت‌فرنگی و یک کاسه ماست را در مخلوط کن بریزید و مخلوط را به مدت ۳۰ دقیقه روی صورت خود بگذارید. این ماسک طبیعی پوست صورت‌تان را نرم می‌کند و باعث باز شدن منافذ پوست می‌شود.

#### ● ماسک اوت‌میل یا جودوسر

این ماسک علاوه بر نرم کردن، پوست‌تان را صاف و شفاف نیز می‌کند. مقداری جودوسر را با یک لیمو و یک عدد تخم مرغ ترکیب کنید. آنتی اکسیدان موجود در جودوسر، ورم صورت را کم می‌کند، لیمو باکتری‌های موجود در منافذ را از بین می‌برد و ویتامین E موجود در تخم مرغ پوست‌تان را درخشان خواهد کرد.

#### ● ماسک آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورایکی از معروف‌ترین مواد برای درمان زخم‌ها و اسکار است. البته آلوئه‌ورا آکنه را هم به سرعت درمان می‌کند. اگر روی پوست خود آکنه دارید، آلوئه‌ورا را برای یک ساعت روی آن نقطه بگذارید و بعد صورت خود را با آب گرم بشویید.

#### ● ماسک عسل

بهترین ماسک برای پوست‌های حساس عسل است. عسل پوست شما را مرطوب نگه می‌دارد و دوده و آلودگی را از صورت شما پاک می‌کند، همچنین تحریک پذیری را در پوست به شدت کاهش می‌دهد.

#### ● بخار آب

یک ظرف را پر از آب جوش کنید و صورت خود را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه روی آن بگیرید. این روش برای خارج شدن آلودگی از پوست صورت‌تان بسیار موثر است و همچنین به آبرسانی صورت‌تان نیز کمک می‌کند.

#### ● یخ

یک قالب یخ کوچک را برای حدود ۲ دقیقه در محلی از صورت که پف دارد بگذارید، بعد از این مدت یخ را بردارید و از نتیجه آن شگفت زده شوید.

## غذای اصلی

#### آشپزی من