



## پزشکی

## استفاده از نخ دندان قبل از مسواک یا بعد از آن



کارشناسان می‌گویند برای بهبود سلامت دهان و دندان بهتر است از نخ دندان پیش از مسواک زدن استفاده کنید. با استفاده از نخ دندان پیش از مسواک زدن بهتر می‌توان پلاک‌های مضر انباشته شده در دهان را از بین برد و این کار تأثیر فلوراید درون خمیر دندان را هم بیشتر می‌کند. در واقع با این کار پلاک‌ها و رسوبات میان دندان‌ها شل می‌شود و به این ترتیب می‌توانید با مسواک آن‌ها را پاک کنید.

### انتخاب مناسب

نخ دندان در انواع مختلف نخی، مومی، طعم‌دار یا بدون طعم و عطری وجود دارد و همه انواع آن به جلوگیری از ایجاد پلاک در دندان‌ها کمک می‌کند. نخ دندان مومی برای افرادی که بین دندان‌های خود فاصله دارند، گزینه مناسب تری خواهد بود. اگر لثه‌های حساسی دارید که دایم دچار خون‌ریزی می‌شود، از نخ دندان نرم استفاده کنید. اگر دندان مصنوعی دارید، از نخ دندان سفت و محکم استفاده کنید.

### زمان استفاده

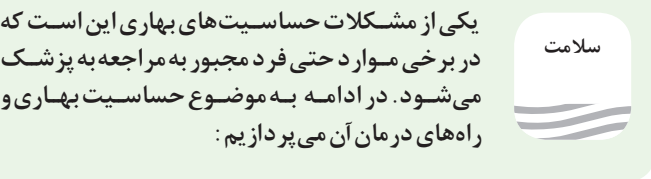
زمان استفاده از نخ دندان بهتر است شب‌ها قبل از خواب باشد. در زمان خواب، ترشح بزاق برای تمیز کردن دندان‌ها و لثه کاهش می‌یابد و باکتری‌ها برای آسیب‌رساندن به دندان‌ها وقت بیشتری دارند، بنابراین بهتر است هر شب قبل از خواب از مسواک و نخ دندان استفاده و زبان خود را هم تمیز کنید.



## خورش

# حساسیت بهاری از علایم تا درمان

علایم حساسیت بهاری شبیه علایم ابتلا به کروناست اما اگر سابقه حساسیت دارید، نگران نباشید و با راهکارهای ساده حساسیت‌تان را کاهش دهید



یکی از مشکلات حساسیت‌های بهاری این است که در برخی موارد حتی فرد مجبور به مراجعه به پزشک می‌شود. در ادامه به موضوع حساسیت بهاری و راه‌های درمان آن می‌پردازیم:

### بروز حساسیت

هر نوع حساسیت با توجه به شکل ظاهری، علت و شدت بروز درمان‌های متفاوتی دارد. در مرحله اول باید ماده حساسیت‌زا شناسایی شود، زیرا سیستم ایمنی آن ماده را یک عامل خارجی و بیماری‌زا شناسایی می‌کند. حساسیت نوعی بیماری ژنتیکی است که تاکنون درمان قطعی برای آن یافت نشده است و تنها با دوری کردن از عوامل حساسیت‌زای می‌توان بیماری را کنترل کرد.

### علایم حساسیت

- آبریزش بینی
- ریزش اشک
- سرفه
- عطسه
- اشکال در تنفس
- گرفتگی بینی
- خارش و تورم پوست
- پوست خشک و قرمز
- بروز جوش‌های پوستی و کهیر
- سررد سینوسی

۱۱- از دست دادن حس بویایی  
۱۲- حلقه‌های تیره زیر چشم‌ها  
شایع‌ترین علامت در این بیماران، عطسه‌های مکرر است که برای مدت طولانی گریبانگیر این افراد می‌شود.

### دلایل ابتلا

اگرچه هنوز علت این که چرا حساسیت در برخی افراد بیشتر شایع است، معلوم نیست، ولی استعداد ابتلا به حساسیت (واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن) معمولاً در بعضی از خانواده‌ها بیشتر است.

### غذاهای تشدیدکننده

✓ کافئین

### ✓ لبنیات

✓ شکلات، قند و شیرین‌کننده مصنوعی

✓ بادام زمینی

✓ غذاهای فراوری شده

✓ آناناس

✓ خیار

✓ دانه‌های آفتابگردان

✓ بایونه

✓ غذاهای پر ادویه

✓ موز و گوجه‌فرنگی

### غذاهای مفید برای تسکین حساسیت

اگر حساسیت دارید، این غذاها به بهبود آلرژی فصلی شما کمک خواهد کرد:

✓ غذاهای غنی از پروبیوتیک

✓ اسفناج

✓ سیب

✓ سیر

✓ سبزیجات تازه

✓ مرغ محلی

✓ ماهی تازه

### درمان حساسیت بهاری

۱- فیلترهای دستگاه تهویه هوار اتعویض کنید.

۲- از عینک آفتابی و ماسک استفاده کنید.

۳- استفاده از اسپری بینی را زودتر شروع کنید.

۴- از ۵ تا ۱۰ صبح زمان کمتری را در خارج از منزل بگذرانید.

۵- مواه‌مژه‌های خود را بشویید.

۶- ورزش کنید.

۷- بینی خود را شست و بشوید.

۸- نوشیدن آب را فراموش نکنید.

## آشپزی من

## خورش بهاری ترش با ریواس



- شکر - ۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری
- روغن، نمک و فلفل - به میزان لازم
- نعنای تازه - ۱۵۰ گرم
- جعفری تازه - ۲۰۰ گرم

- مواد لازم برای ۴ نفر
- ریواس - یک کیلو گرم
- گوشت بدون استخوان - نیم کیلو گرم
- پیاز - ۲ عدد

## دانستنی‌ها

# ۶ نکته هنگام مراجعه به پزشک

بیماران هنگام مراجعه به پزشک باید نکاتی را رعایت کنند و در توضیح بیماری خود صداقت داشته باشند، در واقع باید به پزشک برای تشخیص و درمان بیماری کمک کنند. در ادامه به نکاتی در این باره اشاره می‌کنیم:



### ۴- از واکنش زیاد برای هر دردی خودداری کنید

پزشکان به دلیل ماهیت شغل‌شان، باید همدلی نشان دهند و گاهی اوقات



۹- ویتامین D مصرف کنید.

۱۰- از سفید کننده‌ها، ضدعفونی کننده‌ها، عطرها و محصولات که دارای آمونیاک هستند، دوری کنید.

۱۱- خانه خود را مرتب جاروبرقی بکشید و اجازه ندهید که گردوغبار داخل خانه باقی بماند.

۱۲- نگهداری از گلدان‌های کوچک در فضای منزل پرپرندگان خانگی و نگهداری از حیواناتی مانند جوجه اردک، گربه، سگ و... در محیط زندگی، افراد حساس به مواد حساسیت‌زا را با مشکل مواجه می‌کند.

۱۳- پرهیز از دخانیات

۱۴- ملحفه‌ها را هفته‌ای یک بار بشویید.

۱۵- قبل از ورود به منزل کفش‌هایتان را در بیاورید.

۱۶- وقتی از بیرون به منزل می‌آیید، لباس‌هایتان را عوض کنید و بشویید.

### زمان مراجعه به پزشک

در بعضی افراد استفاده از مهارکننده‌های آلرژن و داروهای بدون نسخه برای کاهش علایم حساسیت کافی است اما اگر حساسیت فصلی بدی دارید، ممکن است پزشک برای تشخیص نوع آلرژن آزمایش پوستی یا آزمایش خون تجویز کند. اگر فردی عفونت مزمن سینوسی، سردرد، تنگی نفس یا سرفه‌های مداوم داشت، باید به پزشک مراجعه کند.

### فرق سرماخوردگی و حساسیت فصلی

علایم این دو بیماری شبیه یکدیگر است اما حساسیت بسته به نوع آن در تمام طول سال یا فصلی است. خارش چشم و بینی در حساسیت شایع‌تر است در حالی که علایم سرماخوردگی آلرژی خاصی ندارد، اما واکنش حساسیتی همیشه به یک صورت اتفاق می‌افتد. علایم سرماخوردگی بعد از ۷ تا ۱۰ روز از بین می‌رود. اما واکنش حساسیتی تا زمانی که در معرض عامل حساسیت‌زا هستید، باقی می‌ماند.

## زیبایی

## با تغییر سبک زندگی جوان بمانیم

### مهسا کسنوی

خبرنگار

همه خانم‌ها دوست دارند

سر حال و جوان بمانند و برای این هدف حتی گاهی زیر تیغ جراحی هم خواهند رفت. اما بعضی از خانم‌ها هستند که با فقط تغییر سبک زندگی و جایگزین کردن چند عادت جدید، روند پیر شدن خود را به تعویق می‌اندازند و همیشه جوان‌تر به نظر می‌رسند. در ادامه به بررسی این عادت‌ها می‌پردازیم.

### فشار خون خود را حفظ کنید

کنترل فشار خون فقط ثابت نگه داشتن دو عدد نیست. شما باید با خوردن غذاهای آب‌پز و دارای چربی کمتر، تحرک و فعالیت بدنی و دوری از دخانیات بدن خود را سالم‌تر نگه دارید و با پیروی از این نکات فشار خون خود را تنظیم کنید و جوان‌تر بمانید.

### یادگیری را متوقف نکنید

یکی از مهم‌ترین کارها برای به تعویق انداختن روند پیری یادگیری است. شما با آموزش یک مهارت جدید، در حقیقت مغز خود را فعال نگه می‌دارید و از آن کار می‌کشید. هرگز خود را به انجام کارهای روزانه محدود نکنید و سعی کنید همیشه در حال یاد گرفتن باشید.

### بیرون غذا نخورید

در تحقیقاتی که به تازگی انجام شده، خانم‌هایی که پنج بار در هفته غذای خانگی می‌خورند، نسبت به آن‌هایی که غذای بیرون می‌خورند، جوان‌تر می‌مانند. از این به بعد هر وقت هوس خوردن غذاهای چرب و پر کالری بیرون را کردید، برای جوان‌تر ماندن خودتان هم که شده، نظر‌تان را عوض کنید.

### قدم بزیند و گاهی بدوید

طبق مطالعه انجام شده توسط مجله انجمن پزشکی آمریکا، ورزش روزانه می‌تواند از بروز مشکلات سلامتی جلوگیری کند. هرچه سریع‌تر قدم بزیند، عمر طولانی‌تری هم خواهید داشت. این موضوع به این دلیل است که شما ضربان قلب خود را بالا می‌برید و مهم‌ترین عضو خود را به حرکت وامی‌دارید و اکسیژن که عامل جوانی است در بدن شما شروع به گردش می‌کند.

### ضد آفتاب بزیند

آفتاب دارای اشعه‌هایی است که برای پوست به شدت مضر است و باعث چروک و پیر شدن پوست می‌شود. برای جلوگیری از چروک شدن صورت خود همیشه و حتی در روزهای ابری از ضد آفتاب استفاده کنید.

### آب بنوشید

یکی از اصلی‌ترین راه‌های جوان ماندن، نوشیدن آب کافی در شبانه‌روز است. نوشیدن آب به شما کمک می‌کند، متابولیسم خود را بالا ببرید، وزن کم کنید، پوست زیبا و درخشان داشته باشید و از لکه‌های سیاه دور چشم خلاص شوید.

## بیشتر بدانیم

## کدام چای مناسب کدام گروه خونی

### گروه خونی A

افراد با گروه خونی A افرادی عاطفی و تحلیل‌گر هستند که زیاد دچار استرس می‌شوند. برای این افراد ترکیبی از گل‌یاس، چای سبز، گل همیشه بهار و آویشن مناسب است تا استرس کمتر و آرامش بیشتری داشته باشند.

### گروه خونی B

مشکلات مربوط به خود ایمنی، چاقی و اضطراب از جمله بیماری‌های آن‌هاست. این افراد لازم است چای سبز تازه بدون هیچ افزودنی بنوشند تا متابولیسم را افزایش دهند یا چای ساده سیاه بدون هیچ قندی مصرف کنند.

### گروه خونی AB

گروه خونی AB افرادی هستند درون‌گرا و با بصیرت. انواع چای سبز با ترکیب نعنای پونه، چوب صندل و گزنه برای این افراد مناسب است، آن‌چه که به شدت توصیه می‌شود، ترکیب چای سبز و نعنای است که برای آن‌ها بسیار مفید واقع می‌شود.

### گروه خونی O

این افراد باید از نوشیدن شیر و گلوتن خودداری کنند. حتی اگر هیچ استرسی نداشته باشند، اسید معده آن‌ها به شدت در طول زندگی‌آر‌شان می‌دهد، چای سبز، چای جنسینگ و زنجبیل برای این افراد فوق‌العاده است، این افراد برای این که سیستم گوارشی خود را تقویت کنند، همیشه در چای‌شان زنجبیل داشته باشند.

منبع: HEALTHDIGEST

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان