

# بیماری خاموشی

## که در دهان کمین کرده است

نشانه بیماری لته صورتی شدن آب دهان بعد از مسواک است  
ومی تواند به مرور باعث ریزش دندان ها شود



**عواقب بیماری لته**  
بیماری لته در صورتی که درمان نشود، پیشرفت می کند و در مواردی به رختن دندان ها منجر می شود. برخی پژوهش ها هم از رابطه لته با دیگر بیماری ها مانند زوال عقل، دیابت و بیماری قلبی خبر می دهند. بیماری اولیه لته ژنوبیوت نام دارد و با التهاب لته شناخته می شود. تجمع باکتری های روی دندان یا پلاک دندانی که با تولید موادی موجب التهاب لته می شوند، عامل بروز این بیماری اند.

**مهم ترین راه پیشگیری**  
برای پیشگیری از این بیماری حفظ بهداشت دهان و دندان لازم است. زیرا با این کار، پیش از این که باکتری ها به لته آسیب بزنند، پلاک از روی دندان ها پاک می شود. بیشتر افراد به دلیل

مسواک نزدن و استفاده نکردن از نخ دندان به التهاب لته دچار می شوند. گاهی اوقات فقط قسمت هایی از لته آسیب می بیند؛ به ویژه لته های پشت دندان که معمولاً درست تمیز نمی شود.

**اگر التهاب لته در مان نشود؟**  
اگر التهاب لته در مان نشود، باکتری به بافت های زیر لته حمله می کند و آن ها را از بین می برد و به سمت اطراف دندان که مرحله پیشرفته بیماری است، حرکت می کند. در این حالت، استخوان حامی دندان می شکنند و در برخی موارد، ریشه دندان آشکار و حساس می شود، بین دندان ها فاصله می افتد و دندان لق می شود.

**چه کسانی در معرض این بیماری هستند؟**

اگر بعد از مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان، دست کم چندبار در هفته آب دهان تان صورتی شود، ممکن است در مراحل نخست ابتلا به بیماری لته باشید. این بیماری هم نشانه های عجیبی دارد و هم می تواند بدون نشانه باشد و بسیار آرام پیش می رود. نیویورک تایمز به نقل از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده آمریکا گزارش می دهد که تقریباً نیمی از بزرگسالان آمریکایی بالای سن قانونی نشانه های بیماری لته دارند و ۹ درصد آنان به عفونت لته یا عفونت پریودنتال مبتلا هستند. در ادامه با این بیماری و در دسر هایش آشنا می شویم:

احتمال ابتلا به این بیماری در افراد سیگاری، مبتلایان به دیابت یا آن ها که دندان قروچه می کنند، بیشتر است. برخی داروها مانند استروئیدها و داروهای سرعت و سرطان هم ممکن است خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. ژنتیک هم عاملی است که افراد را کم و بیش مستعد ابتلا به بیماری لته می کند. غالباً به التهاب لته چندان توجه نمی شود، چون درد ندارد. مسواک زدن منظم و استفاده از نخ دندان به پیشگیری از بروز بیماری لته کمک می کند اما با شروع التهاب لته، دیگر رعایت بهداشت خانگی کافی نیست. چون ممکن است باکتری زیر سطح لته جمع شده باشد. در چنین مواردی، تمیز کردن حرفه ای و گاه استفاده از آنتی بیوتیک می تواند لته



را درمان کند.

**زشت شدن دندان یا پیشرفت**

**بیماری**

با پیشرفت این بیماری، لته کم کم عقب می رود، دندان بلندتر به نظر می رسد، حساسیت لته افزایش می یابد و دندان ها موقع گاز زدن روی هم قرار نمی گیرند چون از جای اصلی خود جابه جاشده اند و ممکن است دهان بدبو شود. در نهایت دندان لق می شود و حتی می افتد. گاهی بیماری لته پیشرفته ممکن است به در مان جواب ندهد. با این حال دندان پزشک در مان هایی را توصیه می کند که جلوی پیشرفت بیماری را می گیرد و مانع تحلیل بیشتر لته می شود. آن ها در این شرایط به پاک سازی عمقی ریشه دندان های آسیب دیده می پردازند و حتی جراحی لته را توصیه می کنند. برای حفظ سلامت لته دوبار در روز مسواک بزنید، روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید و دست کم هر شش ماه یک بار برای تمیز کردن دندان به پزشک مراجعه کنید. این بیماری هر چه زودتر تشخیص داده شود، برای در مان آن کار های بیشتری می توان انجام داد.

سلامت

## وبادر کمین است

خطر های نگران کننده ای درباره احتمال ورود بیماری خطرناک وباه کشور شنیده می شود، با این بیماری و راه های پیشگیری از آن آشنا شوید

چند روزی است خبر هایی مبنی بر رویت چند مورد بیماری وبادر کشور شنیده می شود؛ این بیماری با بکتریایی که باعث اسهال شدید و کم آبی می شود گاهی در زمان کوتاهی می تواند برای فرد مبتلا خطرناک باشد؛ برای همین اطلاع از علائم و راه های پیشگیری از آن بسیار ضروری است که در ادامه به آن ها می پردازیم.

**باکتری با سمی قوی** | عامل این بیماری نوعی باکتری به نام ویبریو کلرا است که باعث ایجاد سمی قوی به نام سی تی ایکس در روده کوچک می شود و زمینه یک واکنش عجیب از بدن را فراهم می کند که باعث اسهال ناگهانی، شدید و غیر قابل کنترل، حالت تهوع، استفراغ و کم آبی شدید می شود. آب آلوده، میوه شسته نشده، سبزیجات غیر بهداشتی، غذای نپخته و... می توانند عامل ابتلا باشند.

**علائم این بیماری** |غیر از مواردی که گفته شد و بزرگسالان می تواند با خستگی، خشکی دهان، عطش شدید و فشار خون پایین همراه باشد، در کودکان هم با خواب آلودگی، تب و تشنج. چون بیماری می تواند بسیار خطرناک باشد با اولین علائم به پزشک مراجعه کنید تا در مان های لازم انجام شود.

**راه های پیشگیری از وبا**

• شست و شوی مکرر و با حوصله دست ها

• استفاده از آب معدنی، آب جوشیده و پرهیز از مصرف آب چشمه و قنات به خصوص در سفر

• ویکینگ

• استفاده از قاشق، چنگال و لیوان شخصی

• پرهیز از خرید و مصرف خوراکی های روباز و غیر بهداشتی

• کنار هم قرار ندادن نان و سبزیجات با گوشت و... در هنگام خرید و از آن مهم تر جدا بودن

تخته گوشت و سبزیجات

• خودداری از مصرف غذای خام

• نخوردن سالاد و... در رستوران های بین راهی

• ضد عفونی کردن میوه و سبزیجات

دانستنی ها

## آلوده ترین عضو بدن کدام است؟

هریک از اعضای بدن ما ساختار ویژه خود را دارد. جالب است بدانید بین این همه اعضای بدن آلوده ترین آن کدام است؟ به گزارش برنا، رقتن به حمام پخش مهمی از بهداشت فردی است، مادر طول روز با لباس، مو و پوست مان مقدار زیادی از میکروارگانیسم ها (جانوران کوچک و میکروسکوپی) را به خانه مان منتقل می کنیم که می تواند برای سلامتی ما خطرناک باشد. حتی زمانی که تازه حمام کرده باشید و تازه موهای خود را شسته باشید هنوز قسمتی از بدنتان همچنان کثیف است به دلیل آن که مقدار زیادی آلودگی در آن انباشته شده است آن قسمت هم ناف شماست. ناف یکی از قسمت های بدن است که به راحتی نمی توان آن را تمیز کرد، بنابراین اغلب انواع باکتری در آن تکثیر می شوند. شکل ظاهری ناف به گونه ای است که عرق، پرز لباس، سلول های مرده پوست، مواد شوینده و صابون را در خود جمع می کند. به همین دلیل بهترین مکان برای رشد میکروارگانیسم هاست.

بهداشت

## از شوره سرت خلاص شو

در مان شوره سر باید بر اساس بافت و نوع مو باشد و در بسیاری از مواقع

استفاده از شامپوی ضد شوره کافی نیست

متخصصان می گویند برای پوسته پوسته شدن کف سر دلایل مختلفی وجود دارد و همه نمی توانند تنها با استفاده از شامپوهای ضد شوره استاندارد دی که در بازار وجود دارد، از شر آن خلاص شوند. الکسیا دانوان، متخصص در زمینه اصلاح مو به فاکس نیوز گفت: «عوامل مختلفی در ایجاد شوره سر نقش دارند که خشکی پوست، پسر یا یس، پوست سر چرب و قارچ از شایع ترین دلایل آن به شمار می روند». در ادامه با این مشکل و راه های رفع آن بیشتر آشنا می شویم.

**شوره سر چیست؟**

به گفته موسسه ملی بهداشت آمریکا، شوره سر یک بیماری پوستی غیر التهابی است که به پوسته پوسته شدن پوست کف سر منجر می شود. به گفته دانوان، در حالی که مستان می تواند خشکی پوست سر و شوره را در پی داشته باشد، «شوره تابستانی» هم می تواند به دلیل عرق، خاک، طوبت، مواد شیمیایی در آب استخر یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید ایجاد شود.

**چه کسانی به پزشک مراجعه کنند؟**

دانوان برای کسانی که شوره سر مزمن دارند، شامپوهای حاوی روی، سلنیم سولفاید یا کتوکانازول را توصیه می کند که به اغلب شامپوهای تجاری ضد شوره اضافه می شوند. البته دانوان تأکید می کند که این افراد بهتر است به پزشک مراجعه کنند تا یک نسخه در مانی دریافت کنند. در مقابل او، برای کسانی که میزان شوره سر آن ها اندک است، مداخله پزشکی را ضروری نمی داند و توصیه می کند موها را برای تمیز کردن از مواد حالت دهنده سنگین، یا یک شامپوی ملایم و با کیفیت بشویند. او همچنین بر س زدن روزانه مو و پوست سر را پیشنهاد می کند تا تجمع چربی و پوست مرده در دفعات بین شست و شو به حداقل برسد.

**راه های پیشگیری**

به گفته دانوان، از آن جایی که پوسته ریزی کف سر بر اثر آفتاب سوختگی هم شبیه شوره است، کسانی که کف سر شان در معرض نور خورشید است، باید از کلاه استفاده کنند تا از بروز این شرایط پیشگیری کنند اما دکتر ماریانا بوسو، متخصص پوست مستقر در میامی، معتقد است شوره سر زمانی که پوست سر به طور مرتب تمیز و آب رسانی شود، به طرف می شود. او به بیماران خود توصیه می کند از شامپوهای ملایمی که به طور خاص برای رفع شوره سر ساخته شده اند، استفاده کنند. بوسو همچنین به کسانی که به دنبال رفع شوره سر شان هستند، هشدار داد استفاده از ابزار های حرارتی و محصولات

آرایشی را به حداقل برسانند، زیرا

ممکن است شوره سر را

تشدید کند.



## ۶ فایده فوق العاده آب آناناس

- آب آناناس دارای ارزش غذایی بالایی است. به طور مثال سرشار از منگنز، مس و ویتامین های B6 و C است. این مواد معدنی برای سلامت استخوان ها، دستگاه ایمنی بدن، بهبود زخم ها، افزایش سطح انرژی و... مفید هستند.
- آب آناناس علاوه بر این که سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی است؛ منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان ها هم به شمار می رود.
- این آب میوه می تواند التهاب را که

یکی از دلایل اصلی بسیاری از بیماری های مزمن است کاهش دهد. دلیل این خاصیت بیشتر به بروملین موجود در آناناس وابسته است.

- برای بهبود فرایند هضم غذا و سلامت دستگاه گوارش مفید است.
- بروملین که به طور طبیعی در آناناس پیدا می شود می تواند برای سلامت قلب هم خواص زیادی داشته باشد.
- مصرف آب آناناس به مبارزه با برخی سرطان ها کمک می کند.



آشپزی من

میان وعده

## هات داگ سوخاری، به روش سرآشپزهای کره ای

شاید در فیلم ها چشم تان به یک هات داگ سوخاری که پنیر پیتزا از بینش بیرون می زند خورده باشد که به آن «کورن داگ» می گویند. یک غذای خیابانی معروف و محبوب که در شهر های مختلف دنیا به خصوص سئول توسط دکه های کنار خیابان به فروش می رسد که به تازه گی هم در کشور مان پر طرفدار شده. وجود پنیر موزارلا لوله ای درون کورن داگ ها باعث می شود پس از گاز زدن لایه سوخاری ابتدایی، به لایه نرم و کش دار پنیری برسیم که بسیار دلچسپ و وسوسه بر انگیز است. در ادامه به شما یاد می دهیم چطور این غذای خوشمزه و متفاوت را درست کنید. فقط فراموش نکنید مصرف زیاد غذاهای فراوری شده برای سلامت شما مضر است.

**چطوری درستش کنیم؟**

- هات داگ را به سه قسمت مساوی تقسیم می کنیم. سپس هر قسمت را به سیخ چوبی می کشیم.
- به باقی مانده سیخ چوبی، پنیر موزارلا لوله ای اضافه می کنیم؛ طوری که بالای هات داگ برش خورده قرار بگیرد.
- نشاسته ذرت، آرد گندم و شکر را درون ظرفی مخلوط می کنیم.
- یک عدد تخم مرغ را درون ترکیب قبل می شکنیم و هم می زنیم.
- نمک و شیر را به ترکیب اضافه می کنیم و هم می زنیم تا مخلوطی یکنواخت به دست آید.
- موادی را که از ترکیب آردها و شیر و... درست کردیم درون یک لیوان بلند می ریزیم و سیخ های هات داگ و پنیر را درون لیوان فرو می کنیم تا به مایه آغشته شود. سپس سیخ را درون پودر پانکو می غلتانیم و تمام سیخ های هات داگ و پنیر را به این طریق آماده می کنیم.
- در یک ماهیتابه مقدار زیادی روغن می ریزیم و کورن داگ ها را درون آن شناور می کنیم تا کاملاً سرخ شوند.
- کورن داگ پنیری سوخاری را به همراه سس سبوییت چیلی سرو می کنیم.



**مواد لازم:**

- سوسیس هات داگ ۵ عدد
- پنیر موزارلا لوله ای ۵ عدد
- نشاسته ذرت ۱۲۰ گرم
- آرد گندم ۱۲۰ گرم
- شکر ۳۰ گرم
- شیر ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ ۱ عدد
- پودر پانکو ۳ پیمانه
- روغن مایع ۳ پیمانه
- نمک ۱ قاشق چای خوری