

آفت در واقع اختلالی است که در مخاط دهان افراد ایجاد می شود و به صورت لکه های سفید خود را نشان می دهد. این عارضه بیشتر به سیستم ایمنی بیمار آن مرتبط است، بنابراین برای درمان آفت در ابتدا باید سیستم ایمنی بدن تقویت شود که مصرف ویتامین های مثل ویتامین C در این زمینه موثر است. سید مهدی سجادی، داروساز و دبیر انجمن داروسازان ایران در گفت و گو با فارس گفت: معمولاً آفت بعد از چند روز بهبود پیدا می کند و نیازی به درمان ندارد. اگر درمانی انجام شود، به منظور کاستن از درد و جلوگیری از بروز عفونت ثانویه خواهد بود.

## شرایط ایمن منزل برای کودکان اوتیستیک

والدین همیشه متوجه این موضوع هستند که هر کودک با کودک دیگر متفاوت است و کودکان اوتیستیک هم از این قاعده مستثنا نیستند. بنابراین هر کودک نیازها و شرایط مخصوص خود را دارد و برای زندگی بهتر، والدین باید محیط خانه را با در نظر گرفتن ویژگی های خاص کودک مساعد کنند. کودکان اوتیستیک معمولاً درکی از خطر

ندارند، بنابراین خانه را ایمن کنید. رادیاتور شوفاژ، میز یا دیگر وسایل با لبه تیز را جمع کنید. دسترسی به کمد یا جاق گاز یا هر محفظه ای را که در آن اشیای خطرناک قرار دارد (مثل قفسه دارو) مسدود کنید، پریزهای برق را با محافظ مخصوص بپوشانید. سیم های برق هم باید در پوشش مخصوص، از دسترسی دور باشد.

برای کودکان اوتیستیک بسیار آزاردهنده است. در استفاده از عطر و خوشبو کننده دقت کنید.

اگر کودک اوتیستیک دارید بهتر است خانه رنگ های تند و محرک نداشته باشد، مثلاً دیوارها را رنگ کرم بنزید (نه زرد یا سفید). از کاغذ دیواری های طرح دار پرهیز کنید. در کل سعی کنید سطح دیوارها و وسایل خانه تا حد ممکن ساده و بدون طرح باشد.

نور مهتابی یا نورهای شدید یا چشمک زن کودکان اوتیستیک را آزار می دهد. تا حد ممکن، نور خانه را ملایم و مناسب کنید.

از کرکره به ویژه کرکره های عمودی استفاده نکنید چون ممکن است باعث رفتارهای وسواسی شود. به جای کرکره از پرده استفاده کنید اما مواظب باشید که بندهای پرده در دسترس نباشد.

برخی از کودکان اوتیستیک به صدای کوبیدن یا شکستن شیشه علاقه دارند. بنابراین پنجره های خانه را با شیشه نشکن بپوشانید. معمولاً حواس کودکان اوتیستیک با بقیه فرق دارد، مثلاً آن ها ممکن است صداهایی بشنوند یا بوهایی را حس کنند که برای بقیه قابل درک نیست. بعضی مواقع این حساسیت حواس باعث آزار این کودکان می شود.

برخی کودکان اوتیستیک نمی توانند مثل دیگر افراد صداهای ناخواسته یا مزاحم را حذف کنند. بنابراین با انجام اقداماتی تا حد ممکن صداها را کاهش دهید. مثلاً به جای پارکت، از موکت استفاده کنید چون صدا را جذب می کند.

بوهایی که دیگران ممکن است اصلاً متوجه آن نشوند،

### مصرف مداوم فالوده به مبتلایان به کبد چرب توصیه نمی شود

مصرف مداوم فالوده به افراد مبتلا به معده سرد و ترو بیماری های کبدی مثل کبد چرب توصیه نمی شود؛ فالوده ارزش غذایی بالایی دارد و برای رفع برخی ناراحتی های ریه و حلق به ویژه در فصول گرم سال

مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، الهام قدمی یزدی دستیار تخصصی طب سنتی، درباره مصرف فالوده گفت: در قدیم در تهیه فالوده از روغن بادام، پسته و روغن های حیوانی نیز استفاده می کردند. به گفته وی فالوده نوعی

### آشپزی من

#### مواد لازم

آرد-۳۳۵ گرم  
بیکنینگ پودر-یک قاشق چای خوری  
پودر نارگیل - ۹۰ گرم  
نمک- نصف قاشق چای خوری  
شکر-۲۰۰ گرم  
پنیر خامه ای-۱۰۰ گرم  
پوست رنده شده لیمو- یک عدد  
کره ذوب شده- ۱۰۰ گرم

#### طرز تهیه

\*تمام مواد باید به دمای محیط رسیده باشد. شکر، پوست رنده شده و پنیر خامه ای را می زنیم تا کمی مخلوط شود. کره ذوب شده کمی گرم اضافه می کنیم و هم می زنیم.  
\*تخم مرغ و شیر اضافه می کنیم و کمی هم می زنیم. در ادامه آب لیمو ترش را اضافه می کنیم.  
\*مواد خشک شامل آرد، بیکنینگ پودر، نمک و پودر نارگیل را اضافه می کنیم و با لیسک همزن هم می زنیم تا مواد کاملاً ترکیب شود.  
\*از مواد گلوله های کوچکی بر می داریم و گرد می کنیم و درون پودر شکر می غلتانیم و در سینی فر که کف آن را کاغذ روغنی انداخته ایم با فاصله می چینیم و در فر که از قبل با دمای ۱۷۰ درجه گرم شده به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می پزیم.



### سلامت

## نکاتی درباره بهداشت دندان در کودکان

جوانه دندان های شیری بین هفته های ۸-۶ رشد جنینی و دندان های دائمی بین هفته های بیستم در جنین و تا ماه دهم پس از تولد و دندان های کرسی سوم یا عقل تا ۵ سالگی در داخل فک به وجود می آید. هر گونه اختلال در این زمان بندی موجب از دست دادن دندان ها یا تشکیل دندان های اضافی می شود. به این زمان های یک زمان دیگری باید اضافه کرد. یعنی زمان آهکی شدن یا تشکیل مینا و عاج بر جوانه های دندان ها که معمولاً برای دندان های شیری ۲۰ هفتهگی به بعد در دوره جنینی و برای دندان های دائمی از ۳۵ هفتهگی به بعد تا ۱۱ الی ۲ سالگی بعد از تولد است و هر گونه اختلال یا سوء تغذیه یا بیماری مادر و کودک در این زمان بندی ها باعث بدشکلی و بدفرمی یا ناقص شدن دندان کودک خواهد شد.

#### پوسیدگی:

مهم ترین علت از دست دادن دندان ها، پوسیدگی است. پوسیدگی دندان بعد از سرماخوردگی شایع ترین بیماری انسانی است. نتیجه تحقیقات نشان می دهد شاخص پوسیدگی دندان در ایران حداقل دو دندان پوسیده در افراد ۱۲ ساله است و این رقم در افراد بالای ۱۲ سال خیلی بیشتر است.

#### مراقبت های دندان

\* تمیز کردن دندان ها با گاز تمیز یا مسواک های انگشتی بدون استفاده از خمیر دندان تا ۳ سالگی انجام می شود.  
\* عادات بد غذایی شامل طولانی نگه داشتن مواد غذایی و خوراکی در دهان کودک باید محدود شود؛ به طوری که استفاده از مواد قندی چه در شیشه شیر مخصوصاً در طول شب و چه آغشته کردن پستانک به آنها برای ساکت کردن کودک و نگه داشتن سینه مادر در طول شب در دهان شیر خوار بسیار خطرناک است و به پوسیدگی دندان ها منجر خواهد شد.  
\* قطره آهن باعث تیرگی دندان های ششود ولی سطح دندان با قطره آهن نرم و آهکی و حفره دار نمی شود.  
\* نحوه خوردن قطره آهن به کودک باید به نحوی باشد که کمترین تماس را با دندان ها داشته باشد مانند اینکه با قطره چکان در انتهای حلق کودک ریخته و بعد سریعاً به کودک آب خورانده شود.

\* در افراد بالای ۳ سال استفاده از خمیر دندان و مسواک های متناسب با سایز دهان و فک آرد توصیه می شود.  
\* خمیر دندان های استاندارد دو دارا فلوراید که خاصیت تمیز کنندگی دارد، مناسب است.

دکتر محمد حسن نیک خوندانپزشک



لازم باشد قفل مناسب برای دستشویی و حمام نصب کنید. دمای آب خانه باید طوری باشد که اگر کودک شیر آب را باز کرد حرارت نامناسب آب او را شوک نکند. شاید لازم باشد شیرهایی نصب کنید که برای این کودکان مناسب باشد، این کار می تواند به استقلال کودک کمک کند.

#### تاق بازی

اگر برایتان مقدور است برای کودک اتاق بازی در نظر بگیرید و آن را با وسایل مناسب تجهیز کنید. اگر کودک شما فضای باز برای بازی و دویدن ندارد ممکن است برخی وسایل برای تخلیه استرس و همچنین فعالیت سودمند باشد.

بر حسب نیاز کودک وسایل چنین اتاقی متفاوت است. به عنوان مثال برای این که کودک بتواند چهره و همچنین احساسات خود را ببیند، از آینه نشکن استفاده کنید یا بدون این که خطری داشته باشد، کیسه بوکس برای فعالیت فیزیکی در اختیارش بگذارید.

#### وسایل خانه

برای برخی کودکان اوتیستیک بهتر است وسایل خانه را بیشتر در یک طرف قرار داده در وسط؛ در واقع باید فضای وسط را خالی نگه داشت. وسایل کودک را در جعبه های بزرگ بگذارید برای این که پخش شدن این وسایل ممکن است باعث حواس پرتی کودکان شود. اگر این جعبه ها را در جای بلندی بگذارید می تواند به کودک اهمیت برقراری ارتباط را یادآور شود چون برای دسترسی به وسایلش باید از کسی بخواهد که آن ها را برایش پایین بیاورد.

#### تاق خواب

استفاده از ملحفه و روختنی های قابل شست و شو، ضد آب و غیر قابل اشتعال و بدون مواد شیمیایی ار جحیت دارد.

#### سرویس بهداشتی

برخی کودکان اوتیستیک و سواس آب دارند. شاید

بهرتر است برای افراد سالمند یا سرمزاجان از عسل به منظور شیرین کردن فالوده استفاده شود. اگر تخم ریحان یا تخم شربتی به فالوده اضافه شود، در تقویت معده و قطع اسهال بهتر عمل می کند. فالوده در رفع اسهال ناشی از حرارت و گرمزدگی موثر است.

دسر ایرانی است که با قرار دادن رشته های پاریک نشاسته در محلول آب و شکر تهیه می شود البته می توان در تهیه آن به جای شکر، از عسل، قند و نبات هم استفاده کرد. مصرف مداوم فالوده به افراد مبتلا به معده سرد و ترو بیماری های کبدی مثل کبد چرب توصیه نمی شود.

### کوکی لیمویی نارگیلی

تخم مرغ درشت- یک عدد  
شیر- یک قاشق سوپ خوری  
آب لیمو ترش- یک قاشق سوپ خوری  
پودر قند- به میزان لازم

### پرسش و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

در طول روز سرفه خلط دار دارم به ویژه زمانی که از خواب بیدار می شوم. به دکتر مراجعه کرده ام اما فایده نداشته است.

سرفه خلط دار به دلیل افزایش بلغم و رطوبت تشدید می شود؛ بنابراین مصرف خوراکی هایی مانند ماست و دوغ، ترشحات را افزایش می دهد. خوراکی های ترش هم برای شما مناسب نیست و حتماً باید از مصرف آن پرهیز کنید. از دمنوش آویشن و استوفودوس حداقل روزی سه بار استفاده کنید و با بونه و ناخنک را روزی یک بار بخور دهید تا مشکل برطرف شود.

مردی ۴۸ ساله ام با وجود داشتن سلامت جسمی و روحی از یکسال پیش در ارتباط زناشویی مشکل دارم. لطفاً راهنمایی کنید؟

مصرف زیاد سردی ها به ویژه غذاهای ترش باعث کاهش میل جنسی می شود. مصرف فود هم باعث افزایش غلظت خون می شود و به دنبال آن این مشکل تشدید می شود بنابراین پرهیز از این غذاها ضروری است. بعضی از خوراکی ها به تقویت شما کمک می کنند مانند غذاهایی که در آن از نخود استفاده شده است به عنوان مثال فلافل یا آبگوشت بدون سبب زمینی یا ترکیب گوشت، نخود و پیاز مناسب است. استفاده از سیب زمینی در این غذا به دلیل سردی آن توصیه نمی شود استفاده از شیر برنج با کمی عسل یا شیره انگور مناسب است. اگر کمی پیاز را سرخ و با تخم مرغ میل کنید به شما کمک می کند. البته اضطراب و نگرانی هم مهم است اگر درگیری فکری دارید، دمنوش های آرام بخش مانند گل گاوزبان، افیمون و استوفودوس میل کنید.



## تاثیر رژیم غذایی «یو یو» بر سلامت قلب

#### تغذیه

طبق نتایج یک مطالعه جدید، رژیم غذایی «یو یو» ممکن است خطر بروز مشکلات قلبی را افزایش دهد. به گزارش مهر، رژیم غذایی «یو یو» به معنای

به سرعت وزن کم کردن و بلافاصله بازگشت به وزن قبلی است. به گفته محققان، افرادی که به طور منظم نوسانات وزنی ۳/۵ تا ۴/۵ کیلوگرم را تجربه می کنند در مقایسه با افرادی که تغییرات وزنی شان کمتر از یک کیلوگرم است، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی، حمله قلبی، سکته و دیگر مشکلات قلبی قرار دارند. افراد دارای رژیم یو یو دو برابر بیش از افراد دارای وزن نسبتاً ثابت در معرض خطر مرگ، حمله قلبی یا سکته قرار دارند.

به ازای هر نیم کیلو تا یک کیلو تغییر در نوسان وزن، خطر هر نوع بیماری قلبی - عروقی تا ۴ درصد افزایش می یابد. محققان دریافتند افرادی که چرخه کاهش و افزایش وزن نشان چشمگیر بود بیشتر در معرض بیماری قلبی، حمله قلبی، ایست قلبی، گرفتگی عروق، آنژین، سکته یا نارسایی قلبی قرار داشتند.

## چیز برگر نخورید!

کارشناسان حوزه بهداشت و سلامت هشدار داده اند که مصرف یک وعده بزرگ غذای چرب، حساسیت بدن به انسولین را کاهش می دهد. در نتیجه خوردن غذای چرب میزان چربی مرتبط با بیماری قلبی را بالا می برد. بدن مادر ابتدای می تواند سنگینی هضم ناشی از خوردن غذای چرب را تعدیل کند، اما اگر این کار به صورت عادت درآید، آسیب های مزمن ایجاد می کند. به گزارش العالم، پژوهشگران مرکز دیابت آلمان در دوسلدورف، از ۱۴ مرد داوطلب ۲۰ تا ۴۰ ساله سالم لاغر اندام خواستند تا یک دوز روغن پالم با طعم وانیل بخورند. مقدار چربی های اشباع شده در این روغن معادل چربی های اشباع شده در یک چیز برگر به همراه یک ظرف بزرگ سبب زمینی سرخ کرده بود. آزمایش ها نشان داد که روغن پالم باعث افزایش فوری تجمع چربی در کبد و افزایش تولید قند در کبد و در نهایت کاهش حساسیت به انسولین می شود.

## علایم فساد غذا در معده

#### بیشکی

اگر بعد از صرف غذا، علایمی مانند آروغ بدبو یا بوی ترشیدگی، حالت تهوع، کشیدگی عضلات بالای شکم و زیر دنده ها، سوزش معده و مدفوع بدبو وجود داشته باشد، همه از نشانه های فساد هضم است و به تدابیری برای درمان آن نیاز است. به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، مهدی عدل دستیار تخصصی طب سنتی درباره عواملی که مانع از هضم غذا و موجب فساد غذا در معده می شود، گفت: از دیدگاه طب سنتی برخی غذاها در معده زود فاسد می شود مانند ماست یا ماهی به ویژه اگر با غذاها دیگر همراه شود. خوردن غذای بیش از اندازه که معده نتواند آن را درست هضم کند یا خوردن غذا با معده پر و در حالت سیری، می تواند از عوامل فساد هضم در معده باشد. عدم رعایت ترتیب خوردن و آشامیدن مانند خوردن غذای دیر هضم قبل از غذای زود هضم و عادات نادرست مثل حرکت شدید با شکم پر، بیداری طولانی مدت بعد از خوردن غذا نیز از اسباب فساد هضم است. از نظر طب سنتی، فساد هضم اگر در مان یا پیشگیری نشود، ممکن است به بیماری هایی مثل برص (ویتیلیگو) و سرطان منجر شود.