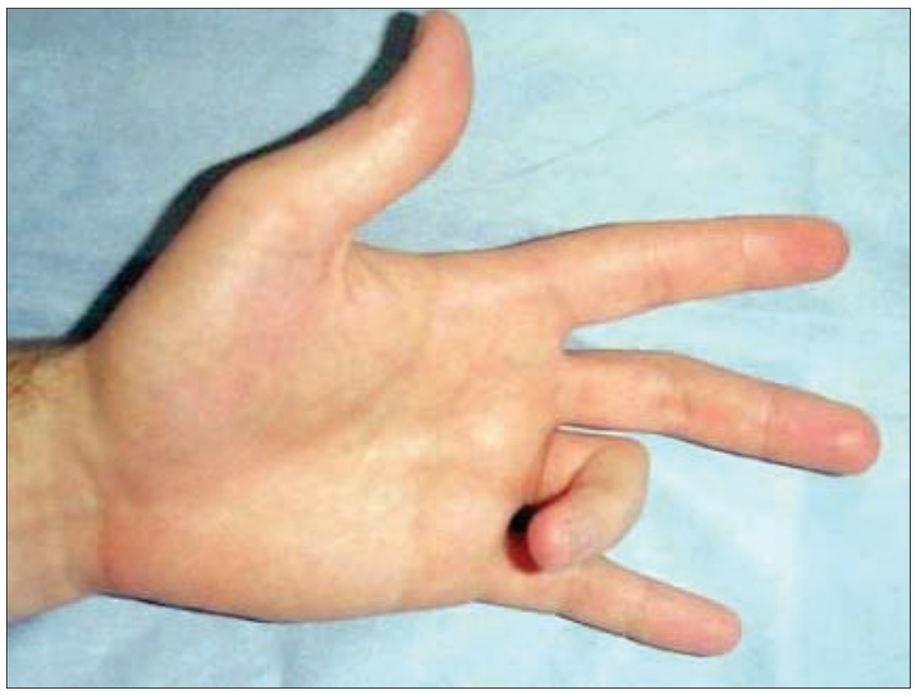
محققان معتقدند قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا میزان "کلسترول خوب" بدن را کاهش می دهد. به گزارش ایسنا، در حالی که نتایج بررسی های گذشته تایید می کند که بین قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا و خطر بروز بیماری های قلبی –عروقی ارتباط وجود دارد، نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که تاثیر آلودگی هوا بر میزان "کلسترول خوب"، می تواند دلیل این اثر گذاری باشد. نتایج این تحقیق حاکی است در افراد ساکن در مناطقی با میزان آلودگی هوای بالا، ممکن است میزان کلسترول خوب خون کمتر از حد لازم باشد. این نوع از کلسترول کمک می کند تا کلسترول بد از رگ ها خارج شود.

درمان «انگشت ماشه‌ای»



"انگشت ماشه ای" به واسطه التهابی که غلاف اطراف تاندون در انگشت دست را باریک می کند، رخ می دهد. این شرایط از حرکت آرام و روان تاندون در غلاف جلوگیری می کند.
انگشت ماشه ای، وضعیتی است که در آن یک انگشت دست در حالت خمیده باقی می ماند. ممکن است انگشت با حرکتی ناگهانی به سر جای خود باز گردد یا به اعمال نیرو برای این کار نیاز باشد.
برخی از نشانه های اولیه انگشت ماشه ای شامل درد طولانی و احساس وجود توده در پایه انگشت در نزدیکی کف دست، ایجاد صدا با حرکت دادن آن و سفتی در انگشت است.

انگشت ماشه‌ای در چه افرادی بیشتر دیده می‌شود؟
این وضعیت به طور معمول انگشت شست، انگشت وسط یا انگشت حلقه را تحت تاثیر قرار می دهد. شیوع انگشت ماشه ای بین زنان و افراد مبتلا به دیابت یا آرتریت بیشتر است. همچنین، افرادی که شغل آنها با انجام فعالیت های تکراری پیوند خورده است در معرض خطر قرار دارند. این وضعیت می تواند آزاردهنده و دردناک باشد. انگشت ماشه ای حرکت انگشت را محدود می کند و می تواند صاف کردن آن انگشت را ناممکن سازد. باوجود این، می توان با برخی روش های طبیعی از شدت ناراحتی آن کاست و به درمان آن کمک کرد.

استراحت دادن به انگشت
یکی از بهترین روش ها برای مقابله با انگشت ماشه ای، استراحت دادن به انگشت تحت تاثیر قرار گرفته به مدت حداقل سه تا چهار هفته است. استراحت مناسب اصل کلیدی برای درمان تاندون محسوب می شود. همچنین، استراحت به کاهش درد و التهاب کمک می کند و روند بهبود را سرعت می بخشد در مقابل، اگر فشار روی انگشت ادامه یابد، درد و التهاب نیز تشدید می شود. تا حد امکان به انگشت ماشه ای استراحت دهید و از کارهایی که نیازمند انجام فعالیت های تکراری است مانند گرفتن یک جسم یا استفاده طولانی مدت از ماشین آلاتی که لرزش ایجاد می کند، پرهیز کنید.

استفاده از آتل
تا حد امکان باید انگشت تحت تاثیر قرار گرفته را در آتل نگه دارید تا درد و التهاب از بین برود. به گزارش عصر ایران، آتل انگشت را در وضعیت صاف حفظ خواهد کرد و از حرکت آن طی روند بهبودی پیشگیری می کند. از یک آتل به مدت تقریبا شش تا هفت هفته استفاده کنید. اطمینان یابید که آتل بیش از اندازه تنگ نباشد زیرا در این شرایط از گردش خون مناسب جلوگیری می کند و احساس سوزن سوزن شدن و بی حسی را در پی دارد.

استفاده از کمپرس سرد
چند قالب یخ کوچک را در یک حوله قرار دهید و حوله را به خوبی گره بزنید. این کمپرس سرد را به مدت ۱۰ دقیقه روی انگشت قرار دهید. سپس کمپرس سرد را پنج دقیقه از روی موضع بردارید و دو یا سه بار دیگر این کار را تکرار کنید.

استفاده از آب گرم
در شرایطی که کمپرس سرد موثر است، قرار دادن انگشت آسیب دیده در آب گرم نیز می تواند در فرایند درمان انگشت ماشه ای به واسطه آرام سازی تاندون ها و عضلات موثر باشد. این کار همچنین جریان خون را افزایش می دهد، به کاهش درد کمک می کند و امکان حرکت آسان تر انگشت را فراهم می کند.

تمرین کششی
ورزش ملایم به حفظ تحرک در انگشت و روند درمان آن کمک می کند. انگشتان خود را باز و سپس مشت کنید. این کار را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید. این تمرین را هر تعداد در روز که می توانید انجام دهید. یک توپ تنیس را در دست خود نگه دارید یا توپ را در کف دست خود فشار دهید. برای ۱۰ ثانیه روی توپ فشار وارد و سپس رها کنید. این کار را برای ۱۰ دقیقه ادامه دهید. ۵ تا ۱۰ بار در روز این تمرین را انجام دهید.

ماساژ انگشت
مقداری روغن زیتون، کنجد یا نارگیل را گرم کنید. از انگشتان دست دیگر برای ماساژ آرام انگشت آسیب دیده استفاده کنید. این کار را پنج دقیقه ادامه دهید. این کار را دو یا سه بار در روز انجام دهید.

درمان با زردچوبه
درمان خوب دیگر برای انگشت ماشه ای استفاده از زردچوبه است. ترکیبی به نام کورکومین که در زردچوبه یافت می شود یک عامل ضد التهابی است و از این رو به طور موثر درد و تورم را کاهش می دهد.

طب سوزنی
طب سوزنی یکی دیگر از روش هایی است که برای درمان انگشت ماشه ای می توانید مد نظر قرار دهید. طب سوزنی به افزایش جریان خون به منطقه تحت تاثیر قرار گرفته کمک می کند که به نوبه خود موجب کاهش درد و تورم می شود.

پرسش و پاسخ

باقر شهنی زاده_عضو هیئت مدیره انجمن دندان پزشکان عمومی/فارس

سوال
تفاوت ایمپلنت ثابت و متحرک چیست؟ روش کاشت ایمپلنت در افرادی که دندانی در دهان ندارند، چگونه است؟

جواب
فردی که کاشت ایمپلنت انجام می دهد، باید از دندان کاشته شده بسیار مراقبت کند و هر ۶ ماه یک بار برای معاینه و جرم گیری به پزشک خود مراجعه کند. در گذشته برای کاشت ایمپلنت از دندان های متحرک استفاده می شد به این صورت که دو دندان اطراف تراشیده شده و سپس دندان متحرک به آن ها متصل می شد. این عمل خطر پوسیدگی دندان های سالم را در پی داشت، اما امروزه با روش های نوین این مشکلات از بین رفته است و برای کاشت ایمپلنت استخوان فک تراشیده می شود و دندان جدید از طریق پیچ به فک اتصال می یابد. حتی افرادی که هیچ دندانی در دهان ندارند می توانند از این روش استفاده کنند به این صورت که برای آن ها چند دندان کاشته می شود و سپس بقیه دندان ها به صورت متحرک در دهان فرد قرار می گیرد و با انجام این کار فرد هیچ مشکلی برای تکلم و غذا خوردن نخواهد داشت. وظیفه دندان پزشک حفظ دندان های بیمار است که به وسیله روکش کردن، جرم گیری و دیگر مراقبت ها به حفظ دندان ها کمک می کند. ایمپلنت آخرین راه برای درمان است و باید بدانیم هیچ دندان مصنوعی نمی تواند جای دندان طبیعی انسان را بگیرد.
ایمپلنت دندان نوعی پایه تیتانیومی سازگار با سلول های بدن است. از ایمپلنت های دندانی به عنوان جایگزینی مناسب و دائمی به جای یک یا چند دندان از دست رفته استفاده می شود. پس از قراردادن ایمپلنت توسط دندانپزشک در داخل استخوان فک، با استخوان سازی سلول های استخوان ساز در سطح ایمپلنت، استخوان فک به ایمپلنت جوش می خورد.

آشپزی من

سوپ مرغ و لوبیا سفید

مواد لازم برای ۶ نفر

روغن زیتون - ۲ قاشق چای خوری
تره فرنگی - دو عدد، خرد شده
آب مرغ - سه و نیم لیوان
آب - ۲ لیوان
لوبیای سفید پخته شده - یک لیوان
مرغ پخته و خرد شده - ۳ لیوان
نمک و فلفل - به میزان دلخواه

طرز تهیه

روغن را روی حرارت متوسط قرار دهید. تره فرنگی را اضافه کنید و محتویات ظرف را به هم بزنید تا تره فرنگی نرم شود (حدود ۳ دقیقه).
سپس آب مرغ و آب را اضافه کنید. حرارت را افزایش دهید. در ظرف را بگذارید و صبر کنید تا آب داخل ظرف به جوش آید.
لوبیا، مرغ خرد شده، نمک و فلفل را اضافه کنید. اجازه دهید تا سوپ جا بیفتد.

آنچه درباره ماءالشعیر نمی دانید

بیشتر بدانیم

برای تولید ماءالشعیر، ابتدا جوانه جو (مالت) را می جوشانند و به آن راز ک و مواد خوراکی دیگر اضافه می کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به جوانه جو مالت می گویند که در مرحله جوانه زنی، به دلیل عملکرد آنزیم های مختلف موجود در جو، مواد مغذی بسیاری در آن تشکیل می شود. مانند ویتامین های گروه B و اسیدهای آمینه ضروری.
یکی از مواد افزودنی در ماءالشعیر، عصاره راز ک است که خواص طبی زیادی دارد. این عصاره دفع کننده سنگ کلیه، ضدعفونی کننده دستگاه گوارش و دستگاه تنفس و مدر است. مزه تلخ ماءالشعیر، مربوط به راز ک است. راز ک همچنین خاصیت آنتی بیوتیکی دارد که به پایداری ماءالشعیر کمک می کند. ماءالشعیر علاوه بر رفع تشنگی، روی کارکرد کلیه اثر بسیار خوبی دارد و از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می کند و همچنین باعث رفع خستگی اعصاب می شود. این نوشیدنی حاوی انواع ویتامین ها و ویتامین C است که برای رشد مو و جلوگیری از ریزش آن مفید است. این ویتامین های محلول در آب در سنتز واسطه های عصبی و رفع استرس و بسیاری از اختلالات عصبی دیگر نقش موثری دارد. ماءالشعیر حاوی ترکیباتی از قبیل ساکارز، گلوکز، مالتوز و ویتامین C، ویتامین های گروه B، اسیدهای آلی، انواع آمینو اسیدها، املاح، اسید نوکلئیک و آب گازدار هم است. به گزارش دکتر سلام، عصاره مالت جو حاوی فیبرهای غذایی محلول است که در رفع التهاب روده، یبوست و فتق معده مفید است. ماءالشعیر غنی از انواع فیتوکمیکال ها مانند فلاوونوئیدها، کاروتنوئیدها و آنتوسیانین ها است که در بهبود عملکرد خون رسانی قلب و کاهش ابتلا به پرفشاری خون و همچنین حفظ سلامت کلیه ها، محافظت از بدن در برابر بروز سرطان ها، سکته های قلبی و مغزی موثر است.

علت دردهای مفصلی در بهار چیست ؟

همان طور که در کوهستان ها، گرم شدن زمین باعث ذوب شدن برف ها می شود و رودخانه ها خروشان و جوشان می شوند؛ در بدن ما نیز بلغم منجمد شده در فصل زمستان ذوب می شود و به حرکت در می آید و باعث دردهای مفصلی و کوفتگی صبحگاهی می شود. استفاده موضعی از روغن به خصوص روغن زنجبیل و سیاهدانه و حتی زیتون، باعث نرم شدن سریع بلغم می شود و درد بدن را به ویژه در سالمندان به حداقل می رساند. دکتر مهدی فهیمی در کانال خود توصیه می کند که روغن مالی بدن را به ویژه در حمام فراموش نکنید.

طول عمر لامینیت دندانی

مروارید

لامینیت دندانی از مواد همرنگ دندان طراحی و ساخته شده است که برای پوشش سطح جلویی دندان برای بهبود ظاهر آن به کار می رود.
به گزارش شفاف، بیشترین علتی که باعث جدا شدن لامینیت از دندان می شود، سرد و گرم شدن ناگهانی محیط دهان است. به هر حال هر کار زیبایی نیاز به مراقبت ویژه دارد. اجتناب از جویدن غذاهای خیلی سخت مثل ته دیگ خیلی سفت یا گاز زدن میوه با هسته به دوام لامینیت کمک می کند. لامینیت فقط روی دندان را می پوشاند و بقیه سطح دندان بافت طبیعی دارد و ممکن است از طریق پلاک میکروبی پوسیده شود. اگر دندان لامینیت شده پوسیده شود، می توان آن را از پشت دندان ترمیم کرد و مشکل خاصی به وجود نمی آورد. مسواک زدن مرتب و نخ کشیدن بین دندان ها به کاهش پوسیدگی در دهان کمک می کند.

سلامت

موادغذایی ممنوع برای کودکان بیش فعال

داروهایی که برای کودکان بیش فعال استفاده می شود، خطرناک نیست اما می توان با رعایت کردن اصولی، میزان داروهای مصرفی را کاهش داد و شرایط کودک را تحت کنترل درآورد.
در این مطلب شما را با موادغذایی که برای این کودکان مناسب نیست، بیشتر آشنا می کنیم.

بستنی
اگر کودکتان بیش فعال است مصرف بستنی برای او مناسب نیست، البته نیازی نیست آن را قدغن کنید اما تا حد امکان مصرف آن را محدود کنید.

نوشیدنی‌های گازدار
نوشابه ها و هر نوشیدنی گازدار حاوی میزان قابل توجهی کافئین است که یک محرک قوی محسوب می شود.

ماست
ماست نیز مانند بستنی باعث تشدید علایم بیش فعالی می شود. البته محصولات لبنی به خودی خود برای ایجاد اختلال کم توجهی یا بیش فعالی کافی نیست. فعالیت بیش از حد و رفتارهای تکانشی ناشی از مصرف مواد غذایی تهیه شده از شیر در بیشتر مواقع ناشی از عدم تحمل کازئین است.

شکلات
از آن جا که شکلات خاصیت ضداسترس دارد شاید برخی تصور کنند که این ماده غذایی می تواند باعث آرام تر شدن کودکان بیش فعال شود. اما شکلات یک ماده غذایی نامناسب برای کودکان مبتلا به بیش فعالی محسوب می شود. شکلات حاوی میزان زیادی کافئین است و این ترکیب تأثیر محرکی دارد. مصرف زیاد شکلات باعث تشدید علایم بیش فعالی می شود.

پنیر
محققان در مطالعات خود، به مدت چند هفته پنیر را از تغذیه کودکان بیش فعال حذف کردند و تغییراتی مانند افزایش توجه، افزایش تمرکز، افزایش خودکنترلی، بهبود رفتار و بهبود خلق و خو در کودکان به وضوح مشاهده شد. توصیه می شود تا حد امکان پنیر مصرفی این کودکان محدود شود.

درمان برخی سرگیجه ها با توانبخشی

کافه سلامت

تعادل بدن انسان به سه دستگاه بینایی، دستگاه حس عمقی و دستگاه تعادل که در سیستم شنوایی است، بستگی دارد. در حرکت های مستقیم رو به بالا یا پایین و در حرکت های جلو و عقب و همچنین در حرکت های چرخشی، دستگاه تعادل دارای گیرنده هایی است که می تواند وضعیت بدن ما را در شرایط خاص تنظیم کند. به گزارش ایرنا، دکتر بهرام جلائی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار کرد: مهم ترین بخش در امر تعادل، دستگاه تعادل است که در گوش داخلی قرار دارد و در صورت بروز هر عارضه ای در دستگاه شنوایی، ممکن است این بخش دچار مشکل شود.

عوامل ایجاد اختلال در دستگاه تعادل
جلائی، عواملی را که باعث اختلال در سیستم شنوایی و دستگاه تعادل می شود، بیماری های عفونی، واگیردار و مصرف داروهای اتوتوکسیک عنوان کرد و گفت: این عوامل بسیار خطرناک است و برای گیرنده های حسی و به ویژه دستگاه شنوایی، مسمومیت ایجاد می کند؛ همچنین برخی آنتی بیوتیک ها باید حتما توسط پزشک تجویز و استفاده شود تا اثرات سوء کمتری داشته باشد. زمانی که دستگاه تعادل دچار مشکل می شود، مهم ترین علایمی که ظاهر می شود حالت سرگیجه است. سرگیجه به گونه ای در فرد ظاهر می شود که فرد احساس می کند خودش در حال چرخش است یا محیط اطراف می چرخد. سرگیجه علایم متعددی دارد اما مهم ترین آن به دلیل تغییرات جابه جایی بلورهای «کربنات کلسیم» در دستگاه تعادل است و وقتی این گیرنده ها دچار مشکل می شود، با چند اقدام به راحتی می توان سرگیجه را کاهش داد. تنها با تشخیص این که کدام بخش از دستگاه تعادل درگیر شده و کدام قسمت اختلال دارد به واسطه آزمون های شنوایی سنجی و به سادگی بعد از چند تمرین توانبخشی، بدون نیاز به هیچ دارو یا جراحی می توان سرگیجه را کاهش داد.