

رئیس دوازدهمین کنگره علمی سالیانه انجمن دندان‌پزشکان عمومی ایران با بیان این که راهکار اساسی کاهش شاخص پوسیدگی دندان، توجه به سلامت دهان و دندان است، تصریح کرد: امروزه به سلامت دهان و دندان در کشور کمتر می‌پردازیم و کمتر به موضوع پیشگیری توجه می‌شود، در حالی که توجه به این مسئله ضرورت دارد. دکتر لیلا عطایی اظهار کرد: اگر به سلامت دهان و دندان توجه شود، کمتر به ایمپلنت نیاز پیدا می‌کنیم. همچنین بسیاری از سازمان‌های اصلی که قرار است سلامت دهان و دندان را ترویج کنند، نباید در مان محور شوند. سازمان‌های بیمه گر نیز به همین موضوع توجه داشته باشند.

## داروهایی که معمولا اشتباه مصرف می‌شود



نکات مهمی درباره مصرف بعضی از داروها وجود دارد که بی توجهی به آن نه تنها می‌تواند اثر دارو را کمتر کند بلکه ممکن است عواقب بسیار بدی به همراه داشته باشد.

در ادامه مطلب به چند نوع دارو که بیشتر افراد معمولا در مصرف آن‌ها دچار اشتباه می‌شوند، اشاره می‌شود.

#### داروهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا

برخی از دسته‌های دارویی بدون نسخه برای در مان عطسه، گلودرد، سردرد، تب، آبریزش بینی و ... می‌تواند باعث بروز عوارض جانبی مانند افزایش فشار خون، تشدید علائم آسم یا احتباس ادراری شود. این موضوع مهم است که دوز مناسب این داروها را طبق برچسب روی آن‌ها مصرف کنید یا با پزشکتان درباره دوز مناسب آن مشورت کنید.

#### داروهای ضد التهابی

داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و ... اگر چه در در مان دردهایی مانند سردرد یا درد عضلانی می‌تواند معجزه کند اما به این معنا نیست که همیشه هنگام ابتلا به این دردها می‌توانید از این داروها استفاده کنید. این دسته داروها می‌تواند خطر ابتلا به مشکلاتی از قبیل خون‌ریزی دستگاه گوارش و نارسایی کلیه را افزایش دهد. قبل از مصرف این داروها به‌ویژه اگر به نارسایی عملکرد کلیه یا مشکل زخم معده مبتلا هستید، با پزشک مشورت کنید یا این که آن‌ها را احتما با وعده‌های غذایی مصرف کنید. همچنین باید بدانید که نوع کارکرد این دسته داروها

مشابه هم است و مصرف بیش از یکی از آن‌ها می‌تواند باعث افزایش عوارض جانبی شود. سعی کنید از هر دارو در دوره خاص خود استفاده کنید تا ببینید برای هر یک از مشکلاتتان، کدام بهتر جواب می‌دهد. برای مثال ممکن است به مرور متوجه شوید که سر دردتان با ایبوپروفن زودتر بهبود می‌یابد، در حالی که ناپروکسن باعث تسکین درد عضلانی می‌شود؛ اما اگر بعد از

استفاده از این داروها همچنان دچار مشکل بودید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

#### استامینوفن

استامینوفن را می‌توان در قالب مسکن در یک دسته و در قالب کاهنده تب در دسته دیگر طبقه بندی کرد. در حالی که این دارو به پایین آوردن سریع تب و درد کمک

#### نظر گرفت.

وی با بیان این که حق هر انسانی است که زندگی بدون درد داشته باشد، افزود: برای رفع درد، جنبه‌های مختلفی همچون شرایط روحی روانی، تغذیه، شرایط جسمانی و ... باید مدنظر قرار گیرد. امروزه به در مان‌های کمتر تهاجمی برای رفع درد توجه می‌شود. به طوری که مشخص شده است ۷۵ درصد از کمر دردها با استراحت و در مان

غیرتهاجمی و کم‌ترتهاجمی در مان شدنی است. طاهری گفت: استفاده از کورتون و مسکن برای کنترل درد عوارضی همچون ابتلا به پوکی استخوان و عفونت‌ها را به همراه دارد و تلاش می‌شود از سمت در مان‌های التهابی به سمت در مان‌های القایی با استفاده از سلول‌های بنیادین و پلاسمای غنی از پلاکت پیش‌رویم که امسال در کنگره مربوط درباره این موضوع بحث و گفت‌وگو می‌شود.

### درد پنجمین علامت حیاتی در بدن

#### پزشکی

امروزه تلاش می‌شود برای رفع درد از روش‌هایی همچون استفاده از سلول‌های بنیادی و پلاسمای غنی از پلاکت استفاده شود.

به گزارش فارس، فریده محمدطاهری فلوشیپ درد اظهار کرد: درجه حرارت بدن، ضربان و فشار خون از جمله عوامل حیاتی به شمار می‌رود؛ امروزه مشخص شده است که درد را نیز باید به عنوان پنجمین علامت حیاتی بدن در

#### سلامت

## مواد غذایی برای سم زدایی از کبد

اگرچه سموم مختلف از راه‌های مختلف می‌تواند وارد بدن شود و بر اندام‌های حیاتی تأثیر بگذارد اما انتخاب‌های آگاهانه برخی مواد غذایی اثر عکس و خاصیت سم‌زدایی شگفت‌انگیز دارد. کبد وظیفه پاک‌سازی بدن از سموم و مواد مضر مانند الکل، مواد مخدر و ... را دارد؛ ضمن این که قند ذخیره شده در بدن را به قند قابل استفاده تبدیل می‌کند، سلول‌های قرمز خون قدیمی را از بین می‌برد، میزان اسیدهای آمینه خون را تنظیم می‌کند که این فعالیت‌ها به ذخیره آهن و پردازش هموگلوبین خون در بدن منجر می‌شود.

برخی مواد غذایی اثر شگفت‌انگیزی در سم‌زدایی از این عضو مهم بدن دارد.

#### انواع کلم:

کلم دارای خاصیت سم‌زدایی قوی برای کبد است. این سبزی دارای موادی است که بعضی سموم را در بدن خنثی می‌کند؛ مثل نیتروزامین‌های موجود در دود سیگار و آفاتون‌کسین موجود در بادام زمینی. همچنین انواع کلم دارای موادی به نام «گلوکوزینولات» است که باعث می‌شود کبد آنزیم‌هایی را تولید کند که برای انجام فرایند سم‌زدایی لازم است.

#### سیب:

حاوی پکتین و دیگر مواد شیمیایی ضروری برای پاک‌سازی سموم از دستگاه گوارش است. سیب تحمل‌یار سمی را در روند پاک‌سازی برای کبد آسان‌تر می‌کند.

#### سیب:

سیب حاوی آلکسین (یک نوع آنتی‌اکسیدان) است؛ این ترکیب سولفوردار برای سم‌زدایی

بهرتر و مؤثرتر کبد لازم



#### اسفناج:

اسفناج خام منبع عمده‌ای از گلوکاتینون است و به روند پاک‌سازی کبد کمک می‌کند. سبزی‌های سبز مانند اسفناج همچنین منبع غنی از کلروفیل، یک رنگدانه طبیعی است که برای حفظ سلامت کلی کبد مفید است.

#### مرکبات:

لیمو، لیموترش و ... حاوی مقادیر زیادی از ویتامین ث است که به تحریک کبد و سنتز مواد سمی به موادی که می‌تواند جذب آب شود، کمک می‌کند.



#### آشپزی من

#### ماهی قزل آلا ی شکم پر



#### مواد لازم

ماهی - یک عدد  
سیب - دو حبه  
پیاز کوچک - یک عدد  
گشنیز - صد گرم  
گردو - صد گرم

#### روش تهیه

ماهی را پاک می‌کنیم و می‌شوئیم. وقتی آبش خشک شد با نمک و آب لیموی تازه مزه‌دارش می‌کنیم. باید یک شب در یخچال بماند. برای مواد داخل آن پیاز را ریز خرد می‌کنیم و با روغن زیتون کمی تفت می‌دهیم و سیر خرد شده و نمک را هم اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. گردو و گشنیز آسیاب شده را هم اضافه می‌کنیم. در حد یک دقیقه تفت می‌دهیم. مواد را از روی گاز بر می‌داریم و به آن رب انار و فلفل و گلپر می‌زنیم و داخل شکم ماهی می‌گذاریم. کف سینی فر را اول فویل می‌کشیم و بعد روی فویل جعفری و فلفل دلمه‌ای و هویج می‌ریزیم تا هم موقع پخت خانه‌بوی ماهی نکیرد و هم ماهی به فویل نچسبد. ماهی را روی سبزی‌های گذاریم و روی آن فویل می‌پیچیم و به مدت یک ساعت در فر می‌گذاریم تا ماهی پخته شود. بعد فویل را بر می‌داریم و روی آن زعفران می‌ریزیم و دوباره در فر می‌گذاریم تا برشته شود.

#### خواص ماهی قزل آلا

**تنظیم قند خون:** ماهی قزل آلا منبع خوبی از سلنیم، اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین D است که هر سه میزان انسولین را در بدن تنظیم می‌کند.

**سیستم قلبی عروقی:** اسیدهای چرب امگا ۳ و اسیدهای آمینه موجود در ماهی قزل آلا به کاهش کلسترول، انقباض پذیری شریان‌ها و تقویت ماهیچه‌های قلب و ترمیم بافت عروق کمک می‌کند.

**ایده‌ال برای مغز:** ماهی قزل آلا منبع غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا۳ است که نقش بسیار مهمی در کارکرد مغز دارد.

قزل آلا از منابع خوب آهن است. آهن در خون‌سازی و همچنین حفظ مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها نقش مهمی به عهده دارد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد امگا۳ ماهی قزل آلا می‌تواند فشار خون و ضربان قلب را در بیماران مبتلا به صرع تنظیم کند و از تعداد تشنج‌ها به طور قابل توجهی بکاهد.

قزل آلا ی پرورشی در مقایسه با انواع رودخانه‌ای و دریایی، پد کمتری دارد ولی به دلیل میزان پایین جیوه، مصرف آن برای خانم‌های باردار، خانم‌هایی که قصد باردار شدن دارند و کودکان زیر شش سال مناسب است.



#### پرسش و پاسخ

مهران زما ن زاده متخصص بیماری‌های غدد و داخلی - فارس

**سوال:** کودک من در سن دبستان است اما هنوز شب ادراری دارد..

ج: شب ادراری کودک باید جدی گرفته شود.

احساس ضعف دائمی، خوابیدن بیش از حد معمول، بی‌حالی و بدخوابی، علاقه نداشتن به بازی‌های بیرون از خانه و فعالیت‌های معمول، از نشانه‌های ابتلای کودک به دیابت است.

همچنین شکایت کودک از سردرد و معده درد، عصبانیت سریع، نوسانات خلقی و حالات روحی متفاوت و آشفتنگی، از دیگر نشانه‌های ابتلای کودک به دیابت است که والدین باید همه این موارد را بررسی کنند.

در کودکان ۲ تا ۳ ساله، وجود هر گونه ترشح چسبناک در ادرار می‌تواند نشانه بالا بودن قند و وجود قند اضافه در ادرار باشد. این علامت نشانه احتمالی دیابت است و باید هر چه سریع‌تر آزمایش تشخیص دیابت انجام شود. یکی از علائم گمراه کننده در دیابت کودک شب ادراری است. خیس کردن رختخواب در سنین پایین ممکن است علامت هشدار

دهنده‌ای برای والدین محسوب نشود، اما باید این مسئله را جدی گرفت، به خصوص اگر قبل از زیاد این عمل از کودک سر نمی‌زده‌ولی در چند ماه اخیر مکرر شب ادراری داشته‌است.

این حالت می‌تواند علامت دیابت باشد زیرا این کودک آن‌قدر آشفته هستند که رویا را از واقعیت تشخیص نمی‌دهند و در حالت خواب، رختخواب خود را خیس می‌کنند.

**ارتباط با صفحه سلامت**

**سامانه پیام کوتاه: ۰۲۰۰۵۹۹۹**

**تلگرام: @Zendegiisalam**

**شماره تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵**

**اینستاگرام: @zendegiisalam**

**سوالا ت خود را در زمینه های مختلف سلامت، پیشگیری و درمان، گیاهان دارویی، ورزش و طب سنتی را با ما در میان بگذارید و پاسخ آن را از کارشناس دریافت کنید**

## ظرف های سوخته را چگونه تمیز کنیم؟

#### ریزه کاری ها

#### (سه شنبه ها)

تمیز کردن و برق انداختن قابلمه و تابه‌های سوخته یکی از مشکل‌ترین کارهای هر خانم خانه داری است. شما به راحتی با روش‌های زیر می‌توانید قابلمه و تابه‌هایتان را مانند روز اول سفید و براق کنید. برای پاک کردن ماهیتابه یا قابلمه‌هایی که سوخته و ته گرفته، هرگز با قاشق یا دیگر وسایل فلزی به جان آن‌ها نیفتید، چون نتیجه‌ای جز خراشیده شدن ته ماهیتابه یا قابلمه نخواهد داشت. برای آن‌که این کار را به آسانی انجام دهید به طریقه زیر عمل کنید: اگر میزان سوختگی بسیار زیاد است و با وجود گذشت زمان قادر به شستن قابلمه نیستید ته ظرف سوخته مقدار زیادی جوش شیرین بریزید و آن قدر آب به آن اضافه کنید که فقط مرطوب شود؛ بگذارید چند ساعت بماند. معمولا با این اقدام می‌توانید قسمت سوخته را بلند کنید و ظرف را به راحتی بشوئید. اگر از ظرف غیرتفلون استفاده می‌کنید، برای آن‌که هنگام پختن غذا ظروفتان سیاه نشود، کمی آب لیمو به آن‌ها اضافه کنید.

لکه‌های سرسخت را هم از ظروفی که معمولا غذا به ته آن‌ها نمی‌چسبد می‌توان به روش زیر از بین برد: دو قاشق غذاخوری جوش شیرین، نصف فنجان سرکه و یک فنجان آب در آن بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. اگر ظرف روی دارید و به دلیل جوشیدن آب یا آب‌پز کردن مواد غذایی این ظروف سیاه شده‌اند کافی است مقداری آب، نمک و آب لیمو داخل آن‌ها بریزید و بگذارید بجوشد و بعد ظروف را با مایع بشوئید تا دوباره سفید شوند. هنگام یختن حبوبات چند قطره سرکه یا آب لیمو به آن اضافه کنید؛ با این عمل هم ظرف سفید می‌ماند و هم طعم حبوبات بهتر می‌شود.

## خواص خرما

#### بیشتر بدانیتم

#### (سه شنبه ها)

۱- به کاهش و تعادل وزن کمک می‌کند ۲- برای سلامت قلب مفید است ۳- سلامت استخوان‌ها و مفاصل را بهبود می‌بخشد ۴- برای کارکرد دستگاه گوارش و روده‌ها بسیار مفید است ۵- از سرطان معده جلوگیری می‌کند ۶- آلرژی را کاهش می‌دهد ۷- برای بهبود بینایی و سلامت چشم مفید است ۸- بسیار مفید است و ضعف جسمانی را برطرف می‌کند ۹- آرام بخش است و باعث بهبود کارکرد سیستم عصبی می‌شود ۱۰- برای افرادی که دچار کم‌خونی هستند، بسیار مفید است.

