



قرمزی وتورم لته، خون ریزی و خروج چرک، بوی بد دهان، لق شدن یا افزایش لقی یک یا چند دندان، ایجاد فاصله بین دندان ها، جدا شدن لته از دندان و عمیق شدن شیار بین لته و دندان، تحلیل لته و دردمبهم یا خارش دار بین دندان ها از مهم ترین علائم پیوره است. به گزارش مهر، دکتر نگار فرح جراح و متخصص بیماری های لته در این باره گفت: معمولاً بیماری های لته در مراحل اولیه بدون درد است. به همین دلیل ممکن است بیمار متوجه پیشرفت تدریجی آن نشود یا توجهی به خون ریزی گهگاه آن به هنگام مسواک زدن یا غذا خوردن نداشته باشد. لذا برای حفظ سلامت لته و دندان ها لازم است معاینه منظم دندان پزشکی انجام گیرد.

جاهایی که مرگبارترین میکروب ها تجمع می کنند



همه ما آلودگی سبزی ها یا کف کش ها را می بینیم اما برخی از قسمت های منزل و محل کار ما محل تجمع عوامل بیماری ز است و ما از آن بی خبریم.

کارشناسان می گویند رعایت نکردن بهداشت فردی، کثیف بودن منزل و محل کار به ویژه حمام و سرویس بهداشتی و نیز تمیز نکردن آشپزخانه، می تواند افراد را در معرض خطر بیماری به دلیل دو نوع باکتری مرگبار قرار دهد.

محیط های مرطوب که در معرض تابش نور خورشید نیست، به شدت در معرض رشد میکروب و انواع آلودگی ها قرار دارد.

خطرناک ترین باکتری هایی که می تواند در این محیط ها رشد کند، ای کولای (E. coli)، سالمونلا (salmonella) و اینتروباکتر (Enterobacter cloacae) است.

امان از این موها که داریم می ریزد

موهای ریخته شده در کف سینک دست شویی باعث انسداد مسیر آب و رشد انواع میکروب ها و باکتری ها در طول لوله می شود؛ به همین دلیل تمیز کردن مرتب این محیط در حفظ سلامت افراد بسیار موثر است.

سالمونلا یکی از مرگبارترین باکتری ها است که جان افرادی را که دچار ضعف سیستم ایمنی بدن هستند از

جمله کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا به سرطان تهدید می کند.

افراد باید سینک آشپزخانه را نیز منظم بشویند و

ضد عفونی کنند؛ تمیز کردن سینک ظرف شویی پس از شستن مرغ و گوشت خام و نیز میوه و سبزی گل آلود اهمیت فراوانی دارد.

خنثی سازی عوامل سرطان زایی که با پختن گوشت ایجاد می شود

تغذیه

پختن غذا با سیخ، توری یا بار بیکیو، روش آشنیزی خوبی است؛ اما خطرات خاص خود را هم دارد. وقتی یک استیک گوشت را روی بار بیکیو می گذارید، در سطح گوشت آمین های با ترکیبات ناجور حلقه (HCA) تشکیل می شود که طبق معیارهای سازمان جهانی تحقیق روی سرطان، موادی سرطان زاست. این مواد سرطان ز محدود به استیک گوشت نمی شود و موقع کباب کردن جوجه، ماهی و مواد خوراکی دیگر هم شکل می گیرد. یک راه ساده برای خنثی سازی تأثیر این مواد، افزودن

موادی با طعم قوی است، برای نمونه می توان به این مواد اشاره کرد: فلفل قرمز، زنجبیل، دارچین، رازیانه، زردچوبه، پونه کوهی و ریحان.

طبق تحقیقی که دانشگاه ایالت کانزاس انجام داده است، با افزودن انواع ادویه از خانواده نعناع مثل اکلیل کوهی، آویشن، پونه، ریحان، مرزنجوش به گوشت، می توانید ترکیبات سرطان زای آن را کاهش دهید.

البته تصور رایج بر این است که فلفل سیاه هم در جلوگیری از

تشکیل HCA کارایی بالایی دارد اما طبق تحقیقات علمی ایرادی هم بر آن وارد است: برای جلوگیری از تشکیل ترکیبات سرطان ز شما باید مقدار خیلی زیادی فلفل سیاه به غذا بزنید که دیگر نمی توانید آن را میل کنید.

اگر گوشت را با مخلوطی از فلفل سیاه و افزودنی های یا داشته استفاده کنید، هم HCA ها را کاهش می دهید و هم طعم غذا عالی می شود. میخک و فلفل فرنگی هم نمونه های دیگری از طعم دهنده های خوب برای افزایش سلامت غذاهاست.

کمبودهایی که سبب بروز سرطان در زنان می شود

بائونان

سرطان دهانه رحم یکی از شایع ترین سرطان ها در زنان است. این سرطان به راحتی در مراحل اولیه قابل تشخیص و درمان کامل است.

الهام السادات هاشمیان نایینی، جراح و متخصص زنان، با بیان این مطلب افزود: در صورتی که تشخیص این بیماری به تأخیر افتد، درمان مشکل و گاهی ناموفق است. همچنین زنانی که چندین بار از دواج کرده اند، بیشتر مستعد ابتلا به این سرطان هستند. به گزارش فارس، این سرطان با یک آزمایش ساده و بدون درد به نام پاپ اسمیر به راحتی تشخیص داده می شود و در صورت تشخیص به هنگام، میزان موفقیت درمان در مراحل اولیه ۱۰۰ درصد است و بیمار بهبودی کامل خود را به دست می آورد.

با پیشرفت بیماری می توان علایمی را مشاهده کرد که شایع ترین آن ها خون ریزی غیر طبیعی و ترشح واژینال غیر طبیعی است که اغلب نیز بدوست. زنانی که دخانیات مصرف می کنند و افرادی که دچار کمبود ویتامین A، C و اسید فولیک هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این سرطان هستند.

سلامت

میکروب هایی که در خودرو جا خوش می کنند

متفکات است که مسافران می خورد و تکه های هر چند کوچک آن در خودروی صندلی ها یا کنار ترمز دستی و دنده باقی می ماند و محل رشد انواع عوامل بیماری زای می شود.

این میکروب ها خطری جدی برای سلامت زنان باردار، افراد سالمند، خردسالان و نوزادان محسوب می شود.

برای حفظ سلامت و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های مزمن تا حد امکان از خوردن مواد غذایی و تنقلات در خودرو خودداری کنید یا در صورت مصرف حتما خودرو را تمیز و داخل آن را با جاروبرقی پاک کنید.

استفاده از خوشبو کننده های آنتی باکتریال در خودرو، شست و شو و نظافت مرتب و کش صندلی ها و گاهی قرار دادن خودرو در مجاورت نور خورشید برای نابود کردن میکروب ها و باکتری ها می تواند مفید باشد.

محققان دانشگاه سالفورد در منچستر انگلستان با انجام پژوهشی دریافتند که داخل خودروهای سواری ۵۵ درصد آلوده تر از صفحه کلید رایانه یا صفحات لمسی تبلت و تلفن همراه است.

بر اساس نتایج این تحقیق، انواع میکروب ها و باکتری های زنده مرگبار درون خودروها وجود دارد. بر برسی و نمونه برداری تنها از کنار ترمز دستی خودروهای مورد آزمایش، بیش از ۲۰۰ نوع باکتری مختلف از جمله MRSA شناسایی شد که خطری بالقوه برای سلامت انسان ها محسوب می شود و همه ساله تعداد زیادی از مردم جان خود را بر اثر بیماری های ناشی از این باکتری از دست می دهند. بیشتر افراد تنها به ظاهر خودرو اهمیت می دهند و بر این باورند تمیزی شیشه ها و برق زدن چراغ ها برای خودرو کافی است و هیچ توجهی به آلودگی های پنهان داخل خودروی خود ندارند. یکی از دلایل وجود آلودگی داخل خودرو، غذا یا



پرسش و پاسخ

دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی – کانال تخصصی

سوال: لطفاً درباره حمام کردن بچه ها و توصیه هایی که وجود دارد، کمی توضیح دهید.

ج: برای بچه هایی که لاغر اندام و دارای پوست تیره هستند، استحمام طولانی مدت با آب ولرم، درمانی برای تنظیم رطوبت بدن است و می تواند روند رشد این بچه ها را تسریع کند.

در چنین وضعیتی استفاده از نوشیدنی های با حرارت ملایم و تا حدی شیرین زمینه اصلاح مزاج گرم به سمت معتدل را فراهم می کند و مانع از بروز علائم تنگی نفس، حساسیت یا بیماری های روحی در بچه ها می شود.

در کودکانی که دارای غلبه شدید بلغم هستند، تمایل به آب بازی و در حمام ماندن بیشتر است.

این بچه ها با قرار گرفتن به دفعات زیاد با مکرر در آب دچار افزایش بلغم می شوند و تعادل مزاجی آن ها به هم می خورد و به سمت چاقی بیش از حد پیش می روند.

در دخترها که دارای طبیعت پایه به نسبت سردتر هستند، این حالت موجب چاقی سریع تر می شود.

برای کودکان که رطوبت ذاتی آن ها باید بالا باشد، زمان حمام باید طولانی تر باشد ولی محیط حمام را نباید خیلی گرم کرد.

با این روش رطوبت مورد نیاز بدن بچه ها تأمین و سلامت آن ها تضمین می شود.

نکته: تمایل به آب بازی در بچه ها به دلیل نیاز به تأمین رطوبت بدنشان است. به این نکته توجه داشته باشید که قرار گرفتن در معرض آب گرم در حمام، تمایلات جنسی در افراد را بیشتر می کند و این وضعیت در جوانان و نوجوانان از شدت بیشتری برخوردار است.

بنابر این بهتر است با مشاوریه دادن از بروز انحرافات جنسی که معمولاً از چنین محیط هایی می تواند شروع شود، پیشگیری و راه را برای ایجاد آسیب فردی و اجتماعی، تا حد ممکن مسدود کنیم.

ارتباط با صفحه سلامت

سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۹۹۹

تلگرام: @Zendegiisalam

شماره تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

ایندی سبیل کلمه سلامت گذاشته شده

سوالات 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

تقویت ساق پا با دمبل

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

به تقویت عضلات ساق پا و حجم شدن آن فکر می کنید؟ امروز تمرین ساده ای را توضیح می دهیم تا با کمترین امکانات بتوانید عضلات پای خود را تقویت کنید و به خوبی آن ها را بتراشید. عضلات ساق در انجام بسیاری از فعالیت های روزانه نقش مهمی دارد و در راه رفتن به شما کمک می کند پس از آن غافل نشوید تا نتیجه خیره کننده این تمرین را ببینید.

نحوه اجرا:



این حرکت خیلی ساده است و شما به راحتی می توانید با یک جفت دمبل (یا بطری نوشابه ۱٫۵ لیتری پر آب) این حرکت را در منزل انجام دهید. پس دمبل ها را بردارید و خیلی راحت کنار خود آن ها را نگه دارید و بدون این که نیم تنه بالایی حرکت کند، روی پنجه پا بروید. تا آن جایی که تعادل شما به هم نمی خورد بالا بروید و در بالا یک مکث خیلی کوتاه کنید و دوباره کف پا را کامل بر زمین بگذارید. این تمرین را در سه ست هفت تایی انجام دهید.

چگونه سینک آشپزخانه درخشانی داشته باشیم؟

ترفندها

(دوشنبه ها)

جوش شیرین برای از بین بردن لکه آب و جرم چربی:

تمام سطح سینک را مرطوب کنید. با یک اسفنج نرم پودر جوش شیرین را روی تمام سطح سینک مالش دهید. جوش شیرین برای شمایک سینک عالی درخشان می سازد. از طرفی سایندگی آن به اندازه ای است که فقط لکه آب و جرم چربی مواد غذایی را از بین می برد و صدمه ای به سطح استیل سینک وارد نمی کند.

تمیزی لیه ها و گوشه های سینک:

با مسواک قدیمی شروع کنید به ساییدن گوشه ها و لبه های سینک و با کمک جوش شیرین تمام جرم ها را از بین ببرید و دوباره سینک را آب کشی و با یک دستمال نرم خشک کنید.

سرکه سفید یک ضد باکتری طبیعی:

پس از آن که شست و شو با جوش شیرین به پایان رسید، کل سطح سینک را سرکه بپاشید و بگذارید ۱۰-۱۵ دقیقه بماند. سرکه یک ضد باکتری طبیعی است و اسید سرکه برای حل رسوب کلسیم و رفع لکه آب بسیار کارآمد است.

نکته: هر شب قبل از خواب تمام ظرف های داخل سینک را بشوید و سطح سینک را دستمال بکشید.

فردا نیوز