

هر نوع خمی که با گذشت بیشتر از ۱۴ روز بهبود نیابد و خال هایی که تغییر رنگ دهد، باید توسط پزشک متخصص آزمایش و بررسی شود.

به گزارش مهر، دکتر بابک ساعدی دبیر علمی ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی راینولوژی ایران، اظهار کرد: خطر بروز سرطان پوست و به ویژه سر و صورت در افرادی که در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دارند، بیشتر است. این سرطان در افراد دارای پوست روشن، کشاورزان، افرادی که با مواد صنعتی سرو کار و سابقه سوختگی دارند، بیشتر مشاهده می شود.

صحبت های معاون تحقیقات وزارت بهداشت در باره علل ابتلا به سرطان مری

## چای داغ خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می دهد



**سهم ۲۵ درصدی سرطان مری در سرطان های مرگیار**
وی افزود: نتایج مطالعات در آغاز نشان داد در میان استان گلستان، به طور متوسط ۸۰ نفر در ۱۰۰ هزار و بالاترین میزان این نرخ در شهرستان های گنبد و کلاله واقع قلاو در افراد نژاد ترکمن بود که به ۱۵۰ تا ۲۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر می رسید.

### سالمندی زیبایی های خودش را دارد!

سالخوردگی دارای زوایای مبهمی است که باعث ترس می شود، اما دانشمندان دریافته اند برخی از رفتارها و مهارت های انسان تنها پس از پایان دهه پنجم زندگی خود را نمایان می سازد، آن هم به تدریج.

در پنجاه سال دوم زندگی، انسان ها بهترین تصویر از بدن خود را دارند و توانایی بالایی در درک احساسات دیگران به دست می آورند. اگر نگران هستید که اصلی ترین بخش زندگی شما به سرعت در حال پایان یافتن است، شاید دانستن مهارت هایی که در نیمه بعدی زندگی به دست می آورید کمی به شما آرامش دهد:

**افزایش خردپس از ۶ سالگی**

به نظر می آید با بالا رفتن سن، افراد خردمندتر و باهوش تر می شوند. در پژوهشی که چند سال قبل انجام گرفت، افرادی که در تحلیل یک مشکل، بر سری زوایای مختلف یک موضوع، حدس زدن و ارائه راه حل ها بهترین عملکرد را از خود نشان دادند، حداقل ۶۰ سال داشتند.

**وسعت دایره هواژگان در اواخر دهه هفتم و اوایل دهه هشتم ز ندگی**
در سال ۲۰۱۵ از حدود ۴۹ هزار داوطلب خواسته شد تا مجموعه آزمون هایی را انجام دهند و نتایج این آزمون ها نشان داد، دایره

#### سلامت

واژگانی یک انسان در اواخر دهه هفتم و با ورود به هشتاد سالگی به بیشترین میزان خود می رسد.

**بهبود تصویر از بدن پس از ۷۰ سالگی**

در نظرسنجی گالوپ مشخص شد دو سوم آمریکایی های بالای ۶۵ سال همواره از ظاهر خود رضایت کامل دارند. به نظر می رسد خود ادراکی مرد هاپس از ۸۰ سالگی بهبود پیدا می کند زیرا ۷۵ درصد از مردان در این سن اعلام می کنند که از وضعیت ظاهری خود رضایت دارند. این در حالی است که ۷۰ درصد از زنان در ۷۴ سالگی از شکل بدن و ظاهر خود اعلام رضایت می کنند.

**بهبود سلامت روانی در ۸۲ سالگی**

در پژوهشی که در سال ۲۰۱۰ انجام گرفت، دانشمندان از داوطلبان خواستند نردبانی ۱۰ پله ای را تصور کنند و به این پرسش پاسخ دهند در حالی که بالاترین پله بهترین شکل زندگی و پایین ترین پله نماد بدترین شرایط زندگی است، آن ها روی کدام پله ایستاده اند؟ گروهی که بالاترین سن را در میان داوطلبان داشتند (۸۲ تا ۸۵ ساله)، بالاترین امتیاز یعنی عدد ۷ را به وضعیت زندگی خود دادند در حالی که ۵۰ ساله ها امتیازی پایین تر، ۶٫۳ را به دست آوردند.

#### دسر انار



کیک اسفنجی

چهار تخم مرغی -

یک عدد

**مواد لازم رویه:**

نشاسته ذرت - دو قاشق سوپ

خوری

شکر - دو قاشق سوپ خوری

آب انار - یک پیمانه

زرده تخم مرغ - شش عدد

شکر - ۱۸۰ گرم

وانیل - یک هشتم قاشق چای خوری

شیر - یک پیمانه

پودر ژلاتین - دو قاشق سوپ خوری

آب انار - یک دوم پیمانه

پنیر خامه ای - ۱۵۰ گرم

خامه فرم گرفته - ۳۵۰ گرم

#### روش تهیه

\* زرده های تخم مرغ، وانیل و شکر را با دور متوسط همزن برقی هم بزئید تا سفید و سبک شود.

\* شیر را داخل ظرفی بریزید و روی شعله ملایم قرار دهید تا گرم شود سپس در حالی که همزن روشن است، شیر را کم کم به زرده ها اضافه کنید. سپس ظرف را کنار بگذارید تا خنک شود. پودر ژلاتین را روی یک دوم پیمانه آب انار بریزید و روی بخار آب قرار دهید تا ژلاتین ذوب شود.

\* سپس ژلاتین خنک شده را به مخلوط شیر و تخم مرغ اضافه کنید. پنیر خامه ای را کمی با همزن برقی دور متوسط هم بزئید و خامه فرم گرفته را اضافه کنید و کمی با همزن برقی هم بزئید. در صورت تمایل می توانید کمی رنگ فرمز به خامه اضافه کنید تا دسر خوش رنگ تر شود. مواد تخم مرغی خنک شده را کم کم به مخلوط پنیر خامه ای و خامه اضافه کنید و با لیسک هم بزئید تا مخلوط یکدستی حاصل شود.

\* برای آماده کردن این دسر داخل قالب مونو پورشن، نیاز به یک اسفنجی ۴ تخم مرغی داخل قالب ۲۰



#### پرسش و پاسخ

**دکتر حسین مینوچهر – دندان پزشک**

**س: مراقبت های بعد از عصب کشی دندان چیست ؟**

**ج:**معمولا بعد از عصب کشی، دندان دچار التهاب می شود که برای درمان آن از داروهای ضد التهاب استفاده می شود. برای درمان عفونت نیز از داروهای آنتی بیوتیک استفاده می شود. داروهایی مانند آموکسی سیلین و ژلوفن. بیمار برای این که دچار درد نشود، بهتر است از مصرف غذاهایی که به جویدن زیاد نیاز دارد تا مدتی صرف نظر کند. به بهداشت دهان و دندان نیز باید توجه شود. مسواک به موقع دندان ها برای جلوگیری از عفونت ضروری است.

**علی مرسلی دندنان پزشک – فارس**

پس از درمان ریشه دندان نباید روی پانسمان موقت را با مسواک سایید. همچنین بهتر است نخ دندان نیز در ناحیه پانسمان وارد نشود. گاهی بعد از درمان ریشه، با درد و تورم شدیدی مواجه می شویم و ممکن است التهاب به حدی شدید باشد که حتی نتوان دندان ها را روی هم قرار داد. این مشکلات، ربطی به موفقیت در مان دندان ندارد و به زودی بر طرف خواهد شد. در این شرایط بهتر است از داروهای تجویز شده استفاده شود و اگر دارویی تجویز نشده وجود در صورت وجود درد شدید قبل از شروع در مان، موار در مان مجدد ریشه و در صورت وجود درد شدید قبل از شروع در مان، احتمالا درد و تورم بعد از درمان بیشتر خواهد بود. مسواک زدن و استفاده از نخ دندان منعی ندارد. فقط روی پانسمان موقت را نباید با مسواک سایید. در این زمان بهتر است منتظر رفع بی حسی شد و غذاهای نرم مصرف کرد. اگر بیمار در باز کردن فک مشکل دارد، از حوله گرم استفاده کند و محل در د را به آرامی ماساژ دهد.

### ارتباط با صفحه سلامت

سامانه پیام کوتاه:
۰۹۹۹۲۰۰۰

تلگرام:
@Zendegiisalam

شماره تلگرام:
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

**ایمدهای سوال کلمه سلامت گذاشته شده**

سوالاات 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 کارشناسان دریافت کنید

### دانستنی های سلامت از نگاه طب سنتی

#### دانستنی ها

#### چهار شنبه ها

**برنج سفید** بر مصرفت رین ماده خوراکی در سفره ایرانیان، سودا زاست و موجب غلظت خون می شود. برنج پیوست زاست و باعث انسداد عروقی، سنگ صفرا و سنگ کلیه می شود.

**چای سیاه** موجب کم خونی، آرتیتمی قلب، اختلالات گوارشی، چروکیدگی پوست و ریزش موی می شود.

**شکر سفید** برای کبد مضر است و موجب به هم خوردن متابولیسم سلول های کبدی می شود و مواد رنگبر قند و شکر هم مضر است.

**قند و شکر** در واقع تفاله چغندر قند و نیشکر است که مواد ارزشمند آن گرفته شده به دام ها داده می شود.

\* اسیدهای چرب ترانس در چپیس پس از حرارت مکرر سرطان زامی شود. انواع تن ماهی، کنسروها، کمپوت ها، سرکه، آلبیموو آغوره های کارخانه ای، رب کارخانه ای، بستنی ها، شکلات ها، کاکائوها، بیسکویت ها و اقلام غذایی کارخانه ای و بسته بندی به دلایل متعدد مضر، سرطان زا و کشنده است.

\* ظروف استیل، سرب را وارد غذا می کند که سرطان زاست.
\* ظروف تفلون هم در صورت تخریب لایه های تفلون سرطان زاست.
\* ظروف آلومینیم موجب کم خونی، آلزایمر، ضعف اعصاب و لرزش دست می شود.

\* ظروف لعاب دار حاوی ترکیب سرب و سرطان زاست. ظروف زودپز، مایکروویو و دستگاه های داغ کننده برقی همگی مضر است. استرس تا پنج برابر عملکرد سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهد.

### چگونه خمیر دندان مناسب بخریم؟

#### دهان و دندان

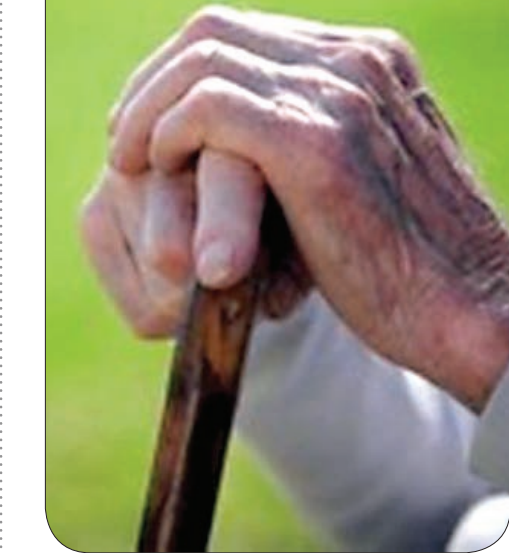
#### چهار شنبه ها

خمیردندان دارای اجزای مختلفی است که هر یک نقش خاصی دارد. مثلا مواد ساینده خمیردندان، رسوبات روی دندان ها را برمی دارد و در واقع تاحدی کار سفید کنندگی را انجام می دهد.

اسانس ها، خمیردندان را خوش بو می کند و فلوراید، نقش پیشگیری از پوسیدگی دارد، ترکیب و درصد این اجزاء در خمیردندان های مختلف، متفاوت است. مثلا در خمیردندان هایی که به عنوان جرم گیر یا خمیردندان مخصوص سیگاری هاتبلوغ می شود درصد مواد ساینده زیاد است. باید دقت کرد که این بالا بودن مواد ساینده لزوما خوب نیست و در صورت استفاده مداوم می تواند موجب آسیب دیدگی مینای دندان شود. بنابر این از این نوع خمیردندان ها باید هر چند روز یک بار استفاده کرد و در فواصل مصرف آن ها، از خمیردندان معمولی استفاده کرد.

به گزارش تبیان، باید دانست که جرم، سوبی سخت است و اصولا باخمیردندان برداشته نمی شود، برای برداشتن آن باید جرم گیری توسط دندان پزشک انجام شود. خمیر دندان های ساینده فقط کمی دندان ها را سفید می کند.

یک موضوع مهم در باره خمیردندان ها، داشتن فلوراید است. چرا که فلوراید نقش اصلی را در پیشگیری از پوسیدگی ایفا می کند. همیشه از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید. در واقع دوبار در روز مسواک زدن باخمیردندان حاوی فلوراید، توصیه اصلی برای رعایت بهداشت دهان است. فقط در مورد کودکان باید دقت کنیم تا زمانی که کودک، توانایی بیرون ریختن محتویات دهان را پیدا نکرده است، نباید از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده شود که این زمان حدود سه سالگی است.



### دوش حمام محیط مناسبی برای رشد باکتری هاست

#### بهداشت

«نوا فیبر» پروفیسور دانشگاه کولورادو اخیرا تحقیقاتی درباره آلودگی های سرشیر دوش حمام انجام داده است. او گفته است: وقتی سرشیر بیشتر دوش ها را باز کنید، در قسمتی که آب از آن بیرون می آید، لایه ای سفیدرنگ می بینید که در واقع همان رسوبات است.

محیط نمناک داخل شیر باعث می شود این محیط برای رشد باکتری ها بسیار مناسب باشد. دوش آب گرم فضای مناسبی برای باکتری ها فراهم می کند. از طرفی این باکتری ها تا زمانی در این محیط وجود دارد که آب باز نشده است. وقتی شما وارد حمام می شوید و آب را باز می کنید قبل از آب این باکتری هاست که از سوراخ های دوش حمام بیرون می آید و در هوا منتشر می شود. در واقع در آن زمان است که شما بیشترین مقدار باکتری را با تنفس کردن وارد بدنتان می کنید.

برخی باکتری ها باعث بیماری می شود و البته برخی هم برای بدن مفید است. پس نباید بیش از اندازه نگران باکتری باشید اما بهتر است هر چند وقت یک بار دوش حمام را تمیز و داخل آن را با الکل ضد عفونی کنید.

### پیامدهای عفونت ناشی

### از تعویض مفصل هیپ

#### پزشکی

یکی از مهم ترین و شایع ترین علل مرگ و میر، عفونت ناشی از تعویض مفصل هیپ است. به گزارش روابط عمومی انجمن جراحان ارتوپدی ایران، دکتر سید محمد جواد مرتضوی در این باره اظهار کرد: درگیری مفصل لگن یا هیپ به علل مختلفی همچون دررفتگی مادرزادی، تروما و تصادفات، آرتروز اولیه و عفونت مفصل هیپ ایجاد می شود.

دبیر انجمن ارتوپدی با اشاره به این که عوارض تعویض مفصل شامل مواردی همچون عفونت، لخته شدن خون و آمبولی است، ادامه داد: در رفتگی های نامحسوس از جمله علل تغییرات مفصل هیپ در افراد جوان است. این مشکل نیاز به درمان به موقع دارد تا از تخریب کامل مفصل هیپ جلوگیری شود.