

- زندگی‌سالم
- چهارشنبه
- ۱۵ فروردین ۱۳۹۷
- شماره۱۹۷۸۷

صفحهٔ نخست

سلامت:

پرسش و پاسخ
تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و قرفنی شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مریم سادات حسینی

مدیر گروه زنان و زایمان دانشگاه

شهید بهشتی

برای تشخیص سرطان دهانه رحم از چه سنی باید آزمایش های لازم را انجام داد؟

به منظور تشخیص به موقع سرطان رحم، هر پنج سال یکبار انجام آزمایش پاپلوما‌ی انسانی (HPV) طبق استانداردهای جهانی در سنین بالای ۳۰ سال ضروری است، اما در افراد پرخطر این آزمایش باید هر سه سال یک بار انجام شود.

ویروس اچ پی وی چند نوع دارد که برخی از آن ها کم خطر و برخی دیگر پرخطر است. ابتلا به نوع پرخطر این ویروس، در برخی موارد می تواند به سرطان دهانه رحم منجر شود.

این نوع سرطان یک بیماری قابل پیشگیری است و با مراقبت ها و تست هایی که انجام می شود، می توان از بروز آن پیشگیری کرد. درواقع این یک موفقیت است که بتوان از بروز یک سرطان پیشگیری کرد که در کشور ما نیز دانش و امکانات لازم در این زمینه وجود دارد.

انواع کم خطر این ویروس عامل بروز زگیل های تناسلی است که معمولاً از راه های تناسلی انتقال می یابد اما راه های دیگری نیز برای آن شناخته شده است که درصد کمتری را به خود اختصاص می دهد.

معمولا در ۹۰ درصد موارد این ویروس ها خودبه خود پسرقت می کند و عارضه ای به جا نمی گذارد اما در برخی موارد که پیشرفت می کند، ممکن است سبب تغییراتی در دهانه رحم شود که از مراحل پیش سرطانی تا سرطانی را شامل می شود. اگر زنان به موقع به پزشک مراجعه کنند، قطعاً بیماری آن ها در مراحل پیش سرطانی قابل تشخیص است و از پیشرفت آن به سمت سرطانی شدن جلوگیری می شود.

زمان انجام این تست در کشورهای مختلف بر اساس میزان شیوع بیماری، متفاوت است؛ معمولاً این تست را در سنین بالای ۳۰ سال توصیه می کنند زیرا در سنین کمتر به همان دلیل که اچ پی وی قابلیت پسرودنگی دارد، این تست توصیه نمی شود تا سبب نگرانی افراد نشود.

میزان شیوع

آمار دقیقی از میزان ابتلا به این بیماری در ایران نداریم زیرا در این باره غربالگری وسیعی انجام نمی گیرد؛ همچنین هنوز تست اچ پی وی را به عنوان یک روش غربالگری استاندارد در کشور نداریم و بیماران به صورت فردی مراجعه می کنند و این تست را انجام می دهند. البته راهنماهای بالینی (گایدلاین های) این بیماری در سطح وزارتخانه در حال تدوین است و هر وقت که ابلاغ شود، به عنوان یک روش استاندارد غربالگری می توان از آن برای ارائه آماری دقیق تر استفاده کرد. به دلیل این که در بسیاری از کشورها واکسن اچ پی وی تولید و تجویز می شود، شیوع این بیماری رو به کاهش است.

زمانی که رشد غیرطبیعی سلولی در گردن رحم آغاز شود، فرد به سرطان دهانه رحم یا سرطان گردن رحم مبتلا می شود. سلول های غیرطبیعی تولید شده می تواند به دیگر اعضای بدن تسری یابد یا به آن ها حمله و رشد شود.

در ابتدای شروع این بیماری در بدن، معمولاً نشانه‌ای بروز نمی‌کند، ولی نشانه‌های بعدی این بیماری می‌تواند شامل خون ریزی واژنی و درد لگن باشد.

سرطان دهانه رحم معمولاً به دنبال تغییرات پیش سرطانی، در مدتی بیش از ۱۰ تا ۲۰ سال پیشرفت می‌کند. در سراسر دنیا سرطان دهانه رحم چهارمین عامل مرگ زنانی است که بر اثر سرطان از بین می‌روند.

درباره سلبریتی‌های محبوب که دهانشان بوی بدی می دهد!

چه چیزهایی دهان را بدبو می کنند؟

گزارش

در مذمت بوی بد دهان، همین قدر بس که یکی از بدترین کابوس‌های هر انسان است. زندگی در اجتماع مارا مجبور به حرف زدن با دیگران می‌کند و در صورتی که تنفسی بدبو داشته باشیم خیلی زود توسط اطرافیان طرد می‌شویم. با این حال، این مشکل شایع است و برای نمونه برخی سلبریتی‌ها و ستاره‌های مطرح سینما هم با این مشکل مواجهند؛ در حالی که با داشتن ثروت، استطاعت داشتن خانه‌های زیبا، بهترین جراحان پلاستیک و مربی‌های شخصی را دارند ولی برخی از آن ها همچنان با مشکل رایجی مثل «هالیتوسیس» بیماری دهانی با نام «تنفس بدبو» یا «بوی بد دهان»، دست به گریبان هستند. در این مطلب با پررسی علت بدبویی دهان برخی سلبریتی‌ها، به بیان دلایل و علت وجود این مشکل می‌پردازیم.



روش های پیشنه‌ادی برای رفع بوی دهان

غرغره با سرکه،

نوعی از بوی بد

دهان مربوط به

لته هاست؛ لته هایی

که شل و محل

تجمع مواد عفونی

می شود. این افراد

وقتی مسواک

می زنند، سریع

دندان هایش خون

ریزی می کند.

استفاده از لیزر؛

در روش درمان

بوی بد دهان با

لیزر، مراقبت های

ویژه پس از جراحی

حذف می شود.

- مردان هالیوود؛ دنبال راهی برای رهایی

«**بن افلک**؛» شایعاتی درباره تنفس بدبوی افلک در سال های گذشته وجود داشته که ظاهرا به زمان فیلم «تیروهای طبیعت» با بازی «سائندرا بولاک»، باز می گردد.

«**جیسون سیکل**؛» بوی بد نفس جیسون سیگل ناشی از عوارض اعتیاد او به سیگار بود. تحمل این موضوع برای «الیسون هانیکان»، که نقش همسر جیسون را ایفا می‌کرد، مشکل بود و به صراحت بیان کرده بود که هرگز نزدیک سیگل نخواهد شد مگر آن که او سیگار را ترک کند! «**جانی دپ**؛» به رغم محبوبیت چندین دهه‌ای خود به نظر می‌رسد که هیچ علاقه‌ای به نظافت و بهداشت شخصی ندارد. همچنین به لطف عادت قبلی سیگار کشیدنش، شایعه بوی بد نفس او هم قوت می گیرد.

«**هیو گرانت**؛» شب اهدای جوایز اسکار، بزرگ ترین شب

در هالیوود است. شبی که انتظار می‌رود ستاره‌های سینما در

بهترین حالت خود و با بهترین رایحه ممکن ظاهر شوند. با این حال روزنامه «گاردین» در گزارشی ادعا کرده است که هیو گرانت، به راستی با بوی آزاردهنده نفس خود فضای این مراسم را بدبو کرد!

- زنان هالیوود؛ خجالت زده اما پررنگ!

«**آنجلینا جولی**؛» ممکن است یکی از مشهورترین زنان هالیوود باشد، اما ظاهرا بوی نفس این بازیگر محبوب بسیار زننده است. درخور ذکر است، یک بار شوهر سابق او «برد پیت» به عنوان هدیه روز ولنتاین به او قرص خوشبوکننده دهان هدیه داد!

«**جنتیفر لارنس**؛» او در فهرست بهترین ستاره‌های سینما قرار

دارد، اما آقای «لیام همسورث» از ایفای نقش در صحنه‌هایی

- برای تهیه تارت بادمجان در اولین مرحله باید کره، آرد، نمک و

فلفل، آویشن و پودر سیر را درون غذاساز بریزید.
آن ها را به گونه

ای ترکیب کنید تا شبیه خرده نان شود.

- آب سرد اضافه کنید تا خمیر به عمل آید و به دست نجسید.

خمیر را با یک ساعت داخل یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد.
قالب‌های تارت

کوچک را با ز کنید و حالت دهید.

خمیر را درون فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد حدود ۲۰ دقیقه بگذارید و بپزید.
وقتی

خوب خنک شد باید از قالب خارج کنید.
بعد از خنک شدن از قالب خارج و با مواد

پرکننده پر کنید.

- برای تهیه مواد پرکننده باید بادمجان ها را حلقه حلقه کنید و روی آن نمک بریزید.

در این مرحله باید پنج قاشق روغن درون سینی فر بریزید.
بادمجان ها را به روغن

آغشته کنید و در فر بگذارید.

- ۴۰ دقیقه صبر کنید تا بادمجان ها با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی گراد طلایی شود.

در تابه ای سیر و نعناع را همراه یک قاشق روغن تفت دهید.
بادمجان ها را به همراه

آب جوش در آن بریزید و صبر کنید تا بپزد.

- وقتی آب بادمجان تمام شد کشک را به آن اضافه و حدود۱۵ دقیقه صبر کنید تا مجدد

بپزد.
پیاز سرخ شده را هم به آن اضافه کنید.
بادمجان ها را در تارت بریزید.

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

آشپزی من

- آز کجا بقمیم تنفسمان بد بو است؟

علایم زیادی وجود دارد که می‌تواند نشان دهد، تنفس شما بد بو است. آیا متوجه شده اید که وقتی شروع به حرف زدن می‌کنید، افراد از شما فاصله می‌گیرند؟ آیا هنگامی که آن ها را می‌بوسید صورتشان را برمی گردانند؟ اگر فکر می‌کنید ممکن است تنفس تان بدبو باشد، تست ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید انجام دهید. کافی است داخل مچ دست‌تان را ایس بزئید و بو بکشید؛ اگر بد بو است، می‌توانید تا حدود زیادی مطمئن باشید که نفس تان هم بد بو است. یا از یک دوست خیلی صمیمی بپرسید که کاملاً با شما روستا باشد و حقیقت را بگوید.

- دلیل بوی بد دهان چیست؟

به‌طور معمول افراد صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب و عصرها نزدیک به پایان یک روز روزه‌داری بیشترین بوی بد را از دهان خود احساس می‌کنند. علت این موضوع این است که در خواب و هنگام گرسنگی بزاق کمتری ترشح می‌شود. بوی بد دهان، مشکل بسیار شایعی است و دلایل متفاوتی دارد. بوی بد مکرر و ماندگار، معمولاً به دلیل گازهایی است که از طریق باکتری‌های لایه بیرونی دندان‌ها، لثه‌ها و زبان آزاد می‌شود. همچنین ذرات غذا که میان دندان‌ها و روی زبان مانده، پوسیده می‌شود و می‌تواند گاهی موجب بوی ناخوشایندی شود. مصرف غذاهای تند و بودار مانند سیر، قهوه و پیاز هم می‌تواند مزید بر علت شود. بنابراین باید حتماً دندان‌های‌تان را به درستی و مرتب مسواک بزنید. این کار به خوش بو شدن نفس تان کمک می‌کند.

- سایر دلایل تنفس بدبو

برخی از مشکلات پزشکی هم می‌تواند باعث بدبو شدن تنفس شود؛ «خشکی دهان» یا «گزروستومیا»، بیماری است که در آن، دهان بزاق کمتری ترشح می‌کند و موجب رشد باکتری در دهان می‌شود و در نهایت تنفس را بدبو می‌کند. خشکی دهان، ممکن است به دلیل مصرف بعضی از داروها، مشکلات غده بزاقی یا تنفس مدام با دهان به جای بینی باشد. در افراد سالمند، بزاق کمتری تولید می‌شود که به مشکلات بیشتری منجر می‌شود. بیماری‌های دیگری که موجب تنفس بدبو می‌شود شامل عفونت‌های کلو، بینی یا ریه‌ها، سینوزیت، برونشیت یا بیماری‌های کبد و کلیه می‌شود. اگر دندان پزشک شما تشخیص داد که دندان های شما سالم است، باید به پزشک خانواده‌تان یا یک متخصص مراجعه کنید تا دلیل این مشکل را بیابد.

منبع:مجله سلامت، باشگاه خبرنگاران، ر استینه

تارت بادمجان (پیش غذا)

- برای تهیه تارت بادمجان در اولین مرحله باید کره، آرد، نمک و فلفل، آویشن و پودر سیر را درون غذاساز بریزید.
آن ها را به گونه

ای ترکیب کنید تا شبیه خرده نان شود.

- آب سرد اضافه کنید تا خمیر به عمل آید و به دست نجسید.

خمیر را با یک ساعت داخل یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد.
قالب‌های تارت

کوچک را با ز کنید و حالت دهید.

خمیر را درون فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد حدود ۲۰ دقیقه بگذارید و بپزید.
وقتی

خوب خنک شد باید از قالب خارج کنید.
بعد از خنک شدن از قالب خارج و با مواد

پرکننده پر کنید.

- برای تهیه مواد پرکننده باید بادمجان ها را حلقه حلقه کنید و روی آن نمک بریزید.

در این مرحله باید پنج قاشق روغن درون سینی فر بریزید.
بادمجان ها را به روغن

آغشته کنید و در فر بگذارید.

- ۴۰ دقیقه صبر کنید تا بادمجان ها با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی گراد طلایی شود.

در تابه ای سیر و نعناع را همراه یک قاشق روغن تفت دهید.
بادمجان ها را به همراه

آب جوش در آن بریزید و صبر کنید تا بپزد.

- وقتی آب بادمجان تمام شد کشک را به آن اضافه و حدود۱۵ دقیقه صبر کنید تا مجدد

بپزد.
پیاز سرخ شده را هم به آن اضافه کنید.
بادمجان ها را در تارت بریزید.

چهارشنبه

دانستی ها

میوه‌های پوست کنده را بلافاصله مصرف کنید

میوه های پوست کنده را بلافاصله مصرف کنید

میوه‌ها وقتی بریده یا پوست کنده می‌شود، باید همان موقع مصرف شود. باقی ماندن میوه درمدت زمان طولانی‌تر، حتی در ظروف دربسته، ارزش غذایی آن را کاهش می‌دهد و ویتامین‌هایش را ازبین می‌برد.

دکتر زهرا عبدللهی متخصص تغذیه با بیان این که روزانه در رژیم غذایی هر فردی باید ۲ تا ۴ واحد میوه گنجانده شود، تصریح کرد: میوه‌ها در مقایسه با گروه‌های دیگر غذایی، انرژی و پروتئین کمتری دارد و برعکس دارای مقادیر قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی است. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین A، ویتامین C، فیبر، مواد معدنی و بتاکاروتن است.

منظور از یک واحد میوه، یک عدد میوه متوسط است که هر فردی روزانه باید بین ۲ تا ۴ واحد مصرف کند و توصیه می‌شود میوه در میان وعده استفاده شود.

وی با بیان این که بهتر است به جای آبمیوه، خود میوه مصرف شود، افزود: با آبگیری فیبر موجود در میوه‌ها از بین می‌رود و از طرفی مصرف آبمیوه‌های پاکتی که حاوی آب و شکر و اسانس است، توصیه نمی‌شود. به گزارش وبدا، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره سالمندان و افرادی که مشکلات گوارشی دارند، گفت: این افراد به دلیل این که نمی‌توانند میوه و سبزی را به‌صورت خام مصرف کنند، می‌توانند میوه و سبزی را به‌صورت بخارپز یا کمپوت بخورند و بهتر است این کمپوت‌ها به صورت خانگی و با مقادیر اندک شکر تهیه شود.

چهارشنبه

دهان و دندان

خواص چوب مسواک



- میکروب کش؛ باکتری کش
- بدون نیاز به خمیر دندان و آب
- بوی بد دهان را از بین می برد
- کاملاً سالم و صود در صد طبیعی
- سفید کننده طبیعی (دندان های براق ودرخشنده)

لثه ها را محکم می کند

طریقه استفاده:

ابتدا سر چوب را با بزاق دهان خیس کنید تا پوست آن به تدریج کنده شود. سپس کمی لایه زیرین مسواک را بجوید تا ریش ریش شود و بعد آن را به صورت عرضی (بالا-پایین) روی تمامی سطوح دندان ها بکشید. در روایات آمده است که مسواک را به صورت عرضی بکشید نه طولی. آن را تا زمانی مصرف کنید که دیگر قابل استفاده نباشد و ذرات چوب داخل دهان خرد شود. باید سر مسواک را با قیچی کوتاه کرد و اعمال ذکر شده را از سر گرفت. طبق روایات باید بعد از مسواک زدن، با آب مضمضه کرد.

بیشتر بدانیم