

**پرسشی و پاسخ**

**تجویز داروها، نه‌هایا معاینه‌بالبین، و ۳۰ دقیقه شرح حال ایکن بدتر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.**

**علی مرسلی**  
دندان پزشک

**آیا همه دندان‌ها که به پر کردن نیاز دارد، باید عصب کششی شود؟**

تشخیص دقیق اینـ موضوع با دندان‌پزشک است ولی در صورتی که فرد درد نبض‌دار شدید داشته باشد، احتمالاً نیاز به درمان ریشه دندان خواهد داشت.

اگر دندان پوسیده باشد، ترمیم دندان، عصب‌کشی و ترمیم بر حسب تشخیص و شرایط آن انجام می‌شود.

در درمان ریشه، به‌طور خلاصه، کانال‌هایی که در داخل ریشه‌های دندان‌ها وجود دارد پاک‌سازی و بعد آمادسازی می‌شود؛ این آماده‌سازی با خارج کردن بافت‌های عفونی و برداشت میزان معقولی از بافت عاج داخل ریشه‌ها با ابزارهای دستی و برقی پیشرفته صورت می‌گیرد؛ در عین حال از شست‌وشو دهنده‌های شیمیایی خاص برای پاک‌سازی و عاری از میکروب کردن محیط به‌تواپ استفاده می‌شود. برای جلوگیری از نفوذ آلودگی و میکروب به داخل کانال‌ها هنگام کار و برای بعد از درمان تمهیدات خاصی به کار می‌رود. بعد داخل کانال‌های ریشه در مراحل پایانی با مواد مخصوصی پرمی‌شود؛ این پرکردگی داخل ریشه سد محکمی را در برابر آلودگی و میکروب برای نفوذ به داخل کانال‌های ریشه ایجاد می‌کند.

**دکتر منصور کاشانی**  
متخصص پوست و مو

**من حساسیت دارم و دچار اگزما شـده ام. می‌خواستم بدانم آیا آگزمای پوستی ناشی از حساسیت، درمان دارد؟**

۲۰ درصد آگزماهای تماسی از نوع آلرژیک است. درمان این بیماری علاوه بر پیشگیری بستگی به وسعت و انتشار آن دارد و پزشک داروی خوراکی یا تزریقی تجویز می‌کند. اگزما شایع‌ترین بیماری پوستی است و در واقع این مشکل نوعی حساسیت پوستی است که به شکل التهاب، ضایعات خارش‌دار و قرمزی در نواحی که در تماس با ماده بیرونی است، ایجاد می‌شود.

قرمزی، خارش، ترک، ضخیم شدن پوست و ایجاد دانه‌های ریز ابدار که خارش هم دارد از نشانه‌های این نوع اگزماست. آگزما فرم‌های مختلفی دارد و به‌طور کلی ۸۰ درصد آگزماهای تماسی از نوع تحریکی و ۲۰ درصد آگزماهای تماسی از نوع آلرژیک است اما ناهایی مشابه به یکدیگر دارند و تشخیص این دواز یکدیگر دشوار است. یکسری از موارد که سبب حساسیت می‌شود طی ۴۸ ساعت از طریق به پوست چسبانده می‌شود تا واکنش پوست ارزیابی و از این طریق آگزمای آلرژیک تشخیص داده‌شود.

فردی که آگزما دارد باید تماس خود را با موادی مانند شوینده‌ها، گردو خاک و... کاهش دهد و از این مواد دوری کند. درمان این بیماری نیز علاوه بر پیشگیری به وسعت و انتشار آن بستگی دارد که پزشک داروی تزریقی، خوراکی یا موضعی تجویز می‌کند.

**تغذیه**

**کاهش خطر سکته در مبتلایان به آریمتی**

محققان استرالیایی می‌گویند نوشیدن سه فنجان چای یا قهوه در روز برای کاهش تپش نامنظم قلب و خطر سکتة مفید است. یک فنجان قهوه حاوی حدود ۹۵ میلی گرم کافئین است. کافئین به عنوان محرک سیستم عصب مرکزی عمل می‌کند و موجب توقف تأثیر آدنوزین می‌شود. آدنوزین یک ماده شیمیایی است که موجب فیبریلاسیون دهلیزی می‌شود. فیبریلاسیون دهلیزی شایع ترین نوع اختلال ضربان قلب است که موجب تپش سریع قلب می‌شود و در صورت درمان نشدن، می‌تواند موجب بروز سکتة شود. نتایج نشان می‌دهد مصرف حدود ۳۰۰ میلی گرم کافئین در روز می‌تواند برای بیماران مبتلا به آریمتی قلب یا تپش نامنظم مفید باشد.

# مواد غذایی حاوی ویتامین K

**نازنین تاتاری | مترجم**

یکی از ویتامین‌های مفید برای بدن، ویتامین K است. ویتامین K به انعقاد خون و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند. اگر مقادیر کافی ویتامین K به بدن نرسد احتمال ابتلا به حمله قلبی پوسیدگی دندان و پوکی استخوان افزایش می‌یابد. سوالی که این‌جا مطرح می‌شود این است که چه غذاهایی حاوی ویتامین K است. در ادامه مطلب به این مواد غذایی اشاره می‌کنیم.

دنیای ویتامین ها	
	
<b>کرفس</b>	خوردن روزانه یک ساقه کرفس ۱۵ درصد از نیاز بدن به ویتامین K را تامین می‌کند. کرفس همچنین منبع خوبی برای آهن، پتاسیم، کلسیم و آنتی اکسیدان است.
<b>پیازچه</b>	پیازچه سرشار از انواع ویتامین و مواد معدنی است. پیازچه شامل مقادیر زیادی فیبر، پروتئین، ویتامین B و C است. این ماده مغذی به صورت خام و پخته سرو می‌شود.
<b>بامیه</b>	نصف پیمانه بامیه ۴۳ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین K را تامین می‌کند. بامیه را به خورشت یا سوپ بیفزایید و میل کنید.
<b>اسفناج</b>	این گیاه منبع بسیار خوب انواع ویتامین است. مصرف روزانه یک پیمانه اسفناج ۱۸۱ درصد از نیاز بدن را به ویتامین K تامین می‌کند و همچنین شامل مقادیر زیادی ویتامین

C. کلسیم و آهن است.

**هویج**

۱۰ درصد یک هویج متوسط را ویتامین K تشکیل داده است. این ماده غذایی انرژی معادل ۲۵ کالری را آزاد می‌کند پس گزینه خوبی برای استفاده در رژیم های لاغری است.

**کلم**

۹۵ درصد از نیاز روزانه خود به ویتامین K را می‌توانید با مصرف یک پیمانه کلم برطرف کنید. کلم گیاهی سرشار از فیبر، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، ویتامین E و C است.

**آلو بخارا**

یک فنجان آلو ۷ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین K را بر طرف می‌کند. آلو منبعی سرشار از پتاسیم، کلسیم، فیبر و ویتامین A است.

**نکته**

دو نوع از این ویتامین وجود دارد. اولین شکل آن ویتامین K-۱ است که در گیاهانی مانند اسفناج و کلم وجود دارد. دومین نوع آن هم در بدن یافت می‌شود که به‌طور طبیعی محل تولید آن در روده است. هر دو ویتامین K-۱ و K-۲ پروتئین‌هایی تولید می‌کند که نقش آن‌ها کمک به لخته شدن خون است. لخته شدن خون از خون ریزی مفرط داخلی و خارجی جلوگیری می‌کند. بیشتر افراد بزرگ سال میزان کافی از ویتامین K را از طریق مصرف خوراکی‌ها و آن‌چه بدن به‌طور طبیعی تولید می‌کند، دریافت می‌کنند. با این حال برخی داروها و بیماری‌ها، تولید ویتامین K را کاهش می‌دهد و از جذب آن جلوگیری می‌کند. به گفته کارشناسان کمبود ویتامین K در نوزادان شایع‌تر است. همچنین بزرگ سالانی که از داروهای ضد انعقاد، آنتی بیوتیک‌های مداخله‌گر در تولید و جذب ویتامین K، میزان بالایی از ویتامین A یا E مصرف می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلا به کمبود ویتامین K هستند. همچنین کمبود این ویتامین می‌تواند ناشی از بیماری باشد که مانع از جذب صحیح چربی می‌شود.

بیشتری انجام شود تا متوجه شویم آیا کارهایی که باعث تقویت عضلات می‌شود مانند ورزش های استقامتی می‌تواند موجب تقویت سلامت مغز شود یا خیر؟ نتایج این مطالعه در مجله Schizophrenia Bulletin منتشر شده است.

بیشتری را از یک فهرست به یاد می‌آورند؛ همچنین این افراد به یک محرک بصری سریع تر واکنش نشان می‌دهند. هرچند محققان دریافته‌اند که ارتباط واضحی میان قدرت عضلانی و سلامت مغز مشاهده می‌شود، اما خطر نشان کردند، لازم است مطالعات

مغز آن‌ها باشد. این مطالعه نشان داد افرادی که قدرت دست بیشتری دارند، در حل مشکلات، آزمون‌های حافظه و استدلال آوری بهتر عمل می‌کنند و واکنش سریع‌تری به محرک‌ها دارند. پیش از این نیز مطالعات نشان می‌داد، افرادی که قدرت ضعیف‌تری در دستان

افرادى که محکم دست می‌دهند در حل مشکلات، آزمون‌های حافظه و استدلال آوری بهتر عمل می‌کنند. نتایج مطالعه محققان دانشگاه ماساچوست آمریکا نشان می‌دهد که میزان قدرت جسمانی افراد در میان‌سالى می‌تواند پیشگویی برای سلامت

## محکم دست دادن نشانه سلامت مغز است

**آشپزی هن**

### قیساوای کدو حلوايي



قیساوای کدو حلوايي یکی از دسرهای سنتی ایران است که از کدو حلوايي تهیه می‌شود. قیساوارا از خرما یا زردآلویزی می‌توان تهیه کرد.

- یک ظرف مناسب انتخاب کنید و کره، پودر شکر، پوست رنده شده لیمو را درون آن بریزید.
- کدو حلوايي را پوست بگیرید و قطعه قطعه کنید. سپس کدوهای قطعه شده را درون مخلوط کره که قبلا آماده کرده اید به مدت ۵ دقیقه تفت دهید.
- مقداری آب روی کدوها بریزید و بگذارید بپزد. سپس کدو حلوايي ها را با قاشق له کنید.
- شکر، زعفران و دارچین را به کدو اضافه و مخلوط کنید. بعد از آن گردو ها را داخل قیساوار بریزید.
- قیساوارا در ظرف زیبا یا دارچین و پسته تزیین و سرو کنید. (درعکس از کدوی حلقه شده استفاده شده است)

• کدو حلوايي – ۲۰۰ گرم • شکر – ۶۰ گرم • زعفران دم کرده – دو قاشق چای خوری • کره – ۳۰ گرم • گردو خردشده • یک چهارم پیمانه • پوست رنده شده لیمو – یک قاشق غذاخوری • دارچین – یک قاشق چای خوری • آب – یک سوم پیمانه

• کدو حلوايي – ۲۰۰ گرم • شکر – ۶۰ گرم • زعفران دم کرده – دو قاشق چای خوری • کره – ۳۰ گرم • گردو خردشده • یک چهارم پیمانه • پوست رنده شده لیمو – یک قاشق غذاخوری • دارچین – یک قاشق چای خوری • آب – یک سوم پیمانه

نیست و می‌تواند عاملی برای انتقال بیماری از دام به انسان محسوب شود.

به منظور حفظ سلامت و اطمینان از تازگی جوجه‌های موجود در مغازه‌ها و فروشگاه‌ها توصیه می‌شود تا حدامکان شهروندان جوجه‌های طعم دار را در خانه تهیه کنند یا در هنگام خرید به بسته بندی، تاریخ تولید و انقضا و آرم‌های استاندارد محصولات توجه واز تهیه کیلویی آن خودداری کنند.

می‌شود و رنگ و بوی آن را مطبوع می‌کند. این در حالی است که شرایط نگهداری این محصولات در مغازه‌های پروتئینی نامطلوب است و بیش از دیگرمواد پروتئینی وی افزود: طعم دار کردن جوجه با انواع ادویه، رنگ‌های خوراکی، پیاز و آب لیمو مانع از تشخیص سلامت مرغ‌ها

این جوجه‌ها در حد نیاز ممکن نیست، در مغازه‌های مواد پروتئینی از مرغ‌های تکه شده یا جوجه‌های بیمار استفاده می‌شود.

ایران افزود: طعم دار کردن جوجه با انواع ادویه، رنگ‌های طبخ، نیاز به مرغ‌های کم وزن است درحالی که پرورش

جوجه‌های آماده کیلویی، بدون تاریخ تولید و انقضا ست و سلامت این محصولات تایید نمی‌شود.

محمد حسین عزیزی رئیس انجمن علوم و صنایع غذایی ایران گفت: به منظور تهیه جوجه کیباب‌های آماده به طبخ، نیاز به مرغ‌های کم وزن است درحالی که پرورش