

دانستنی‌ها

چرا بعد از خوب شدن سرماخوردگی همچنان سرفه می‌کنیم؟

علایمی مانند سرفه که توسط ویروس سرماخوردگی یا عفونت ایجاد شده، در واقع پاسخ سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری است. گلبول‌های سفیدی در بدن وجود دارد که حتی بعد از درمان نیز در بدن حرکت می‌کنند و به مقابله با عوامل بیماری‌زای می‌پردازند و بدن همچنان ملتهب است و باعث بروز چنین علایمی می‌شود. به نظر می‌رسد دلیل اصلی وجود چنین سرفه‌هایی، عموماً وجود مخاط در مجاری تنفسی بینی است. هنگام سرماخوردگی مخاط تولید و توسط حفره‌های بینی و سینوس‌ها به پشت گلو می‌ریزد و چکه می‌کند و یک حالت سوزش و تحریک‌کنندگی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود فرد سرفه کند. استفاده از روش‌های پاک‌سازی سینوس مانند SinuCleanse به شست‌وشوی سینوس کمک می‌کند در حالی که استفاده از داروهایی مانند آنتی‌هیستامین مخاط را خشک می‌کند. گاهی ممکن است به یک سرماخوردگی دچار شوید و سیستم ایمنی مشغول مبارزه با آن شود و در همین حین یک عفونت باکتریایی به سراغ بدن بیاید که به درمان متفاوتی نیاز دارد و در بدن باقی بماند.

کودکان

توصیه برای کودکان بد غذا و کم غذا

وقتی که کودک از غذا خوردن اجتناب می‌کند، والدین نگران می‌شوند. در ادامه به راهکارهای این مشکل اشاره می‌کنیم:

استفاده از تمام جایگزین‌ها

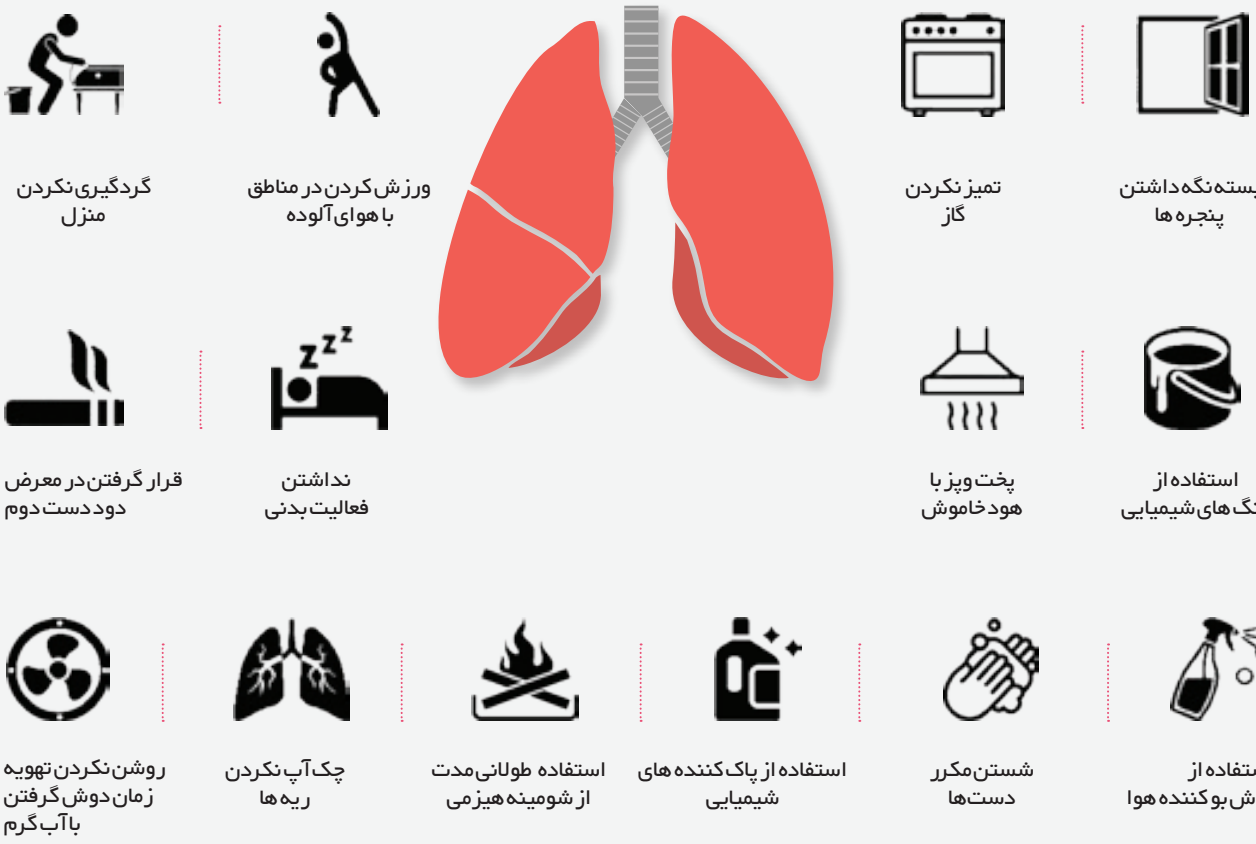
- سوپ، مواد خام یا پوره‌ها به جای سبزیجات پخته
- کمپوت یا آب میوه‌ها به جای خود میوه
- ماست، پنیر یا دیگر لبنیات به جای شیر
- تخم مرغ، لبنیات یا حبوبات به جای گوشت
- جدا کردن یا مخلوط کردن

بعضی بچه‌ها در برابر روش پوشش مقاومتی نشان نمی‌دهند. در این روش تکه‌های سبزیجات و غذاهایی را که کودک دوست دارد به چیزهایی که به طور عادی دوست ندارد، اضافه می‌کنید.

اما بعضی دیگر می‌خواهند چند لقمه از سبزیجات بخورند اما از خوردن چیزهای دیگری که با آن مخلوط شده، امتناع می‌کنند.

منبع: اسپهر مرغ

کارهایی که به ریه آسیب می‌رساند



رنگ‌های شیمیایی

آشپز، من

نکات مهم در تهیه کرم کارامل و ژله خانگی

کرم کارامل را می‌توانید به صورت داغ یا سرد سرو کنید. اگر تمایل دارید که کرم کارامل را سرد میل کنید، بهتر است آن را به مدت ۲۴ ساعت در یخچال بگذارید تا خودش را به خوبی بگیرد.

۱) برای تهیه کرم کارامل می‌توانید به جای استفاده از چند قالب، از یک قالب پهن و کم عمق استفاده کنید.

۲) کارامل خنک باید به سفتی و غلیظی عسل باشد.

۳) اندازه شکر این نوع دسر خوشمزه را می‌توانید کاهش دهید.

۴) اگر شما از شیر پاستوریزه استفاده نمی‌کنید، بهتر است قبل از مخلوط کردن شیر با خامه، شیر را بجوشانید

و بعد از خنک شدن شیر آن را با خامه مخلوط کنید.

● ترین کرم کارامل در منزل

بعد از آماده شدن کرم کارامل می‌توانید آن را با انواع میوه‌ها به زیبایی تزئین کنید.

● نکات تهیه ژله

۱) برای تهیه ژله چند رنگ، هر کدام از رنگ‌ها را که درست کردید، بگذارید ببیند و سپس ژله بعدی را اضافه کنید.

۲) می‌توانید ته قالب، میوه قرار دهید؛ البته به تجربه ثابت شده است که وقتی آناناس و کیوی خام گذاشته

می‌شود، ژله به خوبی نمی‌بندد.

۳) برای باز شدن بهتر پودر ژله، پودر ژلاتین را با کمی آب قاطی کنید و روی حرارت غیر مستقیم به روش بن ماری قرار دهید.

۴) به طور معمول هر یک قاشق سوپ‌خوری پودر ژلاتین باید با یک چهارم پیمانه آب سرد مخلوط شود.

۵) وقتی می‌خواهید به پودر ژلاتین آب اضافه کنید، میزان آب جوش و آب سرد، هر کدام سه چهارم لیوان باشد.

۶) موقع برگرداندن ژله، یک لحظه قالب را در آب گرم بگذارید و بعد برگردانید.

پزشکی

تأثیر مشکلات دهان و دندان بر باروری زنان

بانوان

یاسمین مشرف
مترجم

شاید عجیب به نظر برسد اما

بهداشت دهان و دندان می‌تواند روی باروری زنان تأثیر بگذارد. از این رو بسیار مهم است که خانم‌هایی که تصمیم به باردار شدن دارند قبل از بارداری به دندان پزشک مراجعه کنند تا از سلامت دهان و دندان‌شان اطمینان یابند اما بهداشت دهان چگونه می‌تواند بر احتمال باردار شدن تأثیر بگذارد؟

● پاک‌های دندانی و بیماری ژئوپیت

ژئوپیت یک بیماری دهان و دندانی است که مشخصه آن التهاب لثه است. این بیماری در نتیجه تشکیل پلاک باکتری روی دندان‌ها ایجاد می‌شود. اگر ژئوپیت درمان نشود در نهایت می‌تواند به بیماری‌های لثه از جمله پیوره که نوعی بیماری جدی لثه است منجر شود. باکتری‌هایی که در ژئوپیت روی دندان‌ها ایجاد می‌شود می‌تواند وارد جریان خون شود و برای بارداری زنان مشکل ایجاد کند. در واقع بیماری‌های دهان و دندان تأثیری مشابه دیگر مشکلات سلامت مانند چاقی، سن بالای ۳۵ و مصرف دخانیات دارد.

● چه کاری می‌توان انجام داد؟

زنایی که قصد باردار شدن دارند باید حتماً ابتدا به دندان پزشک خود مراجعه کنند. دندان پزشک تشخیص می‌دهد که آیا فرد مبتلا به بیماری‌های لثه است یا خیر و به او کمک می‌کند تا قبل از این که دندان‌ها تحت تأثیر بارداری قرار بگیرند با یک برنامه درمانی مشکلات لثه را برطرف کند. در مراجعه به دندان پزشک، بیمار باید او را در جریان داروها و ویتامین‌های مورد استفاده یا اقدامات درمانی که احیاناً برای درمان ناباروری انجام داده است قرار دهد.

دوبار مسواک‌زدن در روز، استفاده منظم از نخ دندان، استفاده از دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید و ترکیبات ضد باکتری، داشتن یک رژیم غذایی متعادل از نظر کربوهیدرات‌ها و جویدن آدامس‌های حاوی زایلینول که می‌تواند رشد باکتری‌ها را کند بسازد از جمله اقداماتی هستند که به سلامت و بهداشت دهان و دندان کمک می‌کند.

منبع: hagermandentalcare.com

معرفی فراورده‌های ضد عفونی‌کننده تقلبی



مدیر نظارت بر دارو و مواد بیولوژیک معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اهواز با هشدار راجع به مصرف فراورده‌های تقلبی ضد عفونی‌کننده، برخی فراورده‌های تقلبی شناسایی شده را اعلام کرد که بعضی از آن‌ها حاوی ماده سمی متانول بوده‌اند.

فهرست این موارد به قرار زیر است:

■ ژل ضد عفونی‌کننده شرکت آوجکو قزوین با نشان تجاری موربور و سری ساخت M۰۵ و M۰۶. با درجه پایین الکل و وجود متانول

■ محلول ضد عفونی‌کننده شرکت به پاک شیمی سلامت با نشان تجاری تریتاسپت به دلیل عدم دریافت مجوز و وجود متانول و درجه پایین الکل

■ اسپری ضد عفونی‌کننده عطر اتحاد پایتخت با نشان تجاری هلنسا به دلیل وجود متانول

■ ژل ضد عفونی‌کننده شرکت به سامان درمان پارسیان با نشان تجاری پلاستین به دلیل درجه پایین الکل

■ ژل ضد عفونی‌کننده شرکت دارو و درمان سلفچگان با نشان تجاری PERFECT به دلیل درجه پایین الکل

■ ژل ضد عفونی‌کننده شرکت پالیز طب شفق با نشان تجاری PALYZPOLYDEL به دلیل درجه پایین الکل

■ ژل ضد عفونی‌کننده شرکت فرایندسازان شیمی پارس با نشان تجاری Rafael به دلیل درجه پایین الکل و وجود متانول

■ محلول ضد عفونی‌کننده با نشان تجاری Vivacell فاقد مشخصات تولیدکننده به دلیل وجود متانول

■ محلول ضد عفونی‌کننده شرکت کیمیا الکل با نشان تجاری کیمیا الکل به دلیل درجه پایین الکل

■ ژل ضد عفونی‌کننده شرکت پارس هرماس با نشان تجاری MicroZXHD به دلیل فاقد بودن هرگونه مجوز بهداشتی

■ ژل ضد عفونی‌کننده شرکت کیان پلیمر آناهید با نشان تجاری CALIARDO به دلیل فاقد بودن هرگونه مجوز بهداشتی

■ محلول ضد عفونی‌کننده شرکت آدینه تجارت‌راما ایرانیان با نشان تجاری Rama به دلیل فاقد بودن هرگونه مجوز بهداشتی

منبع: فرارو

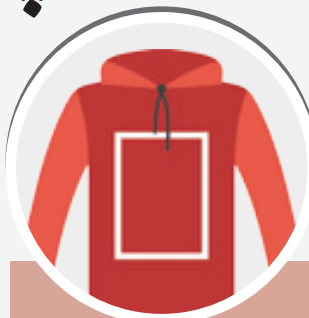
چند نکته مهم برای

پاک‌سازی لباس‌ها

از ویروس کرونا



سبک نگهداری لباس‌ها پس از تماس با لباس‌های فرد بیمار باید شسته و ضد عفونی شود.



اگر از خانه خارج شده‌اید، شست‌وشوی لباس‌ها پس از بازگشت به خانه در ماشین لباس‌شویی توصیه می‌شود.



هنگام حمل لباس‌های فرد مبتلا به ویروس کرونا، حتماً باید از دستکش یک‌بار مصرف استفاده کنید.



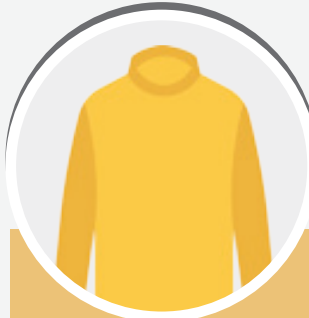
از تکان دادن لباس‌های آلوده پرهیز کنید؛ چرا که ممکن است ویروس را در هوا پراکنده کنید.



از آن جایی که زپ، دکمه یا بخش‌های دیگر لباس شما ممکن است از پلاستیک و استیل ضد زنگ ساخته شده باشد، این احتمال وجود دارد که ویروس را با خود به داخل خانه ببرد.



سعی کنید از گرم‌ترین دمای آب ممکن برای شست‌وشو استفاده کنید



شست‌وشوی لباس‌های یک فرد بیمار همراه با لباس‌های افراد دیگر مشکلی ندارد.

منبع: دانشگاه خیرنگاران چوان



راه‌های ساده برای جلوگیری از پخش ویروس کرونا در محل کار

با این که بسیاری از مشاغل تعطیل هستند یا به صورت دور کاری فعالیت می‌کنند، اما بعضی مشاغل وجود دارند که افراد مجبور هستند در محل کار خود حاضر شوند. در ادامه چند اقدام کم‌هزینه و ساده پیشنهاد می‌شود که می‌توانند از پخش عفونت‌های ویروسی در محل کار شما جلوگیری کنند.

۱) مطمئن شوید که محل کار شما تمیز و بهداشتی است

● سطوح مانند میزها و اشیاء مانند تلفن، موس، کیبورد و... باید به طور منظم با ضد عفونی‌کننده‌ها پاک شوند. چون دست‌زدن به آلودگی روی سطوح توسط کارمندان و مشتریان یکی از راه‌های اصلی پخش ویروس کرونا است.

۲) کارمندان، پیمانکاران و مشتریان پیوسته دستان خود را کامل بشویند

● ضد عفونی‌کننده‌های دست را در مکان‌های اصلی محل کار بگذارید. مطمئن شوید که این ضد عفونی‌کننده‌ها مرتب پر شوند.

● پوسترهایی را که نحوه شست‌وشوی صحیح دست را نشان می‌دهند در محل کار نصب کنید.

● مطمئن شوید که کارمندان، پیمانکاران و مشتریان به جاهایی که بتوانند دستان خود را با آب و صابون بشویند دسترسی دارند.

۳) بهداشت تنفسی را در کار رعایت کنید

● پوسترهای مربوط به بهداشت تنفسی را نصب کنید و آن‌را با اقداماتی مثل راهنمایی گرفتن از مسئولان سلامتی و به طور خلاصه مطرح کردن در جلسات ترکیب کنید.

● از وجود ماسک‌های صورت و دستمال کاغذی در محل کار خود مطمئن شوید.

● افرادی که آبریزش بینی دارند یا سرفه می‌کنند، دستمال‌های خود را درون سطل در بسته ببندازند.

۴) از کارکنان خود بخواهید در صورت بروز علائم بیماری در محل کار حاضر نشوند

● به کارکنان، پیمانکاران و مشتریان خود بگویید هر کسی که سرفه معمولی یا تب ۳/۳۷ درجه یا بیشتر داشته باشد، باید در خانه بماند یا از خانه کار کند.