

مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مانند میوه ها و سبزی های برگ سبز تازه یا سم زدایی و تقویت سیستم ایمنی، نقش بسزایی در مقابله با آسیب های ناشی از گردوغبار و آلودگی هوادارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، مصرف لبنیات و غذاهای حاوی امگا ۶ مانند ماهی و غذاهای دریایی در روزهای آلوده توصیه می شود. در زمان هایی که میزان گردوغبار بیش از حد استاندارد است مردم از مصرف غذاهای ناسالم مانند فست قودها و مواد غذایی حاوی افزودنی به دلیل تشدید علایم آسم و حساسیت اجتناب کنند.



# عواملی که روی تار صوتی تاثیر می گذارد

مترجم: علیرضا - عوامل متعدد دی می تواند به تار صوتی آسیب برساند و مانع از سخن گفتن فرد شود؛ مشکلی که مانع از انجام دادن بسیاری از فعالیت ها می شود. در صورت بروز مشکلات حنجره ای یا صوتی حتما به یک متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید. در این مطلب به نقل از سایت نیوزیک با چند عامل شایع در این زمینه آشنا می شویم.

**استفاده نادرست از صدا**

از آن جا که تارهای صوتی، عضله است، در صورت استفاده بیش از حد یا نادرست خسته می شود. جیغ زدن، خواندن بدون استراحت، صحبت کردن مداوم با تلفن همراه و ... می تواند به خستگی مفرط تار صوتی و خشن شدن صدا منجر شود. این کارها می تواند به بروز مشکلات بیشتری بینجامد که در ادامه ذکر می شود.

**شایعه خوش خیم تار صوتی**

آسیب دیدن تار صوتی به دلیل استفاده بیش از حد از آن می تواند باعث بروز ضایعات یا برجستگی روی تار صوتی شود. شایع ترین انواع ضایعات شامل کیست یا پولیپ است. احتمال به وجود آمدن ندول (توده یا برآمدگی روی غده تیروئید) یا بیماری گره خواننده ها نیز وجود دارد. این بیماری از طریق جراحی میکروسکوپی قابل درمان است.

**خون ریزی تارهای صوتی**

هنگام دادزدن و فشار آوردن به تارهای صوتی

، احتمال پارگی رگ های خونی تار صوتی وجود دارد.

این مشکل اورژانسی به حساب می آید و تا زمان رفع خون ریزی لازم است تار صوتی استراحت کند. در این موارد مراجعه به متخصص گوش، حلق و بینی ضروری است.

**التهاب حاد حنجره**

اغلب التهاب حاد حنجره بر اثر عفونت ویروسی به وجود می آید و به متورم شدن تار صوتی منجر می شود. تورم باعث لرزیدن تار صوتی می شود و به خشن شدن صدا می انجامد. علاوه بر استراحت دادن به تارهای صوتی باید مصرف مایعات را نیز افزایش دهید.

**التهاب مزمن**

بر خلاف التهاب حنجره که طی چند روز برطرف می شود، التهاب مزمن حنجره از بین نمی رود یا مکرر رخ می دهد. این مشکل دلایل متفاوتی دارد که به مشکلات صوتی منجر می شود از جمله، عفونت، ریفلاکس و

استعمال سیگار.

**بیماری ریفلاکس**

در این حالت اسید معده به مری و گلو بر می گردد و برخی از علائم آن احساس برآمدگی در گلو است.

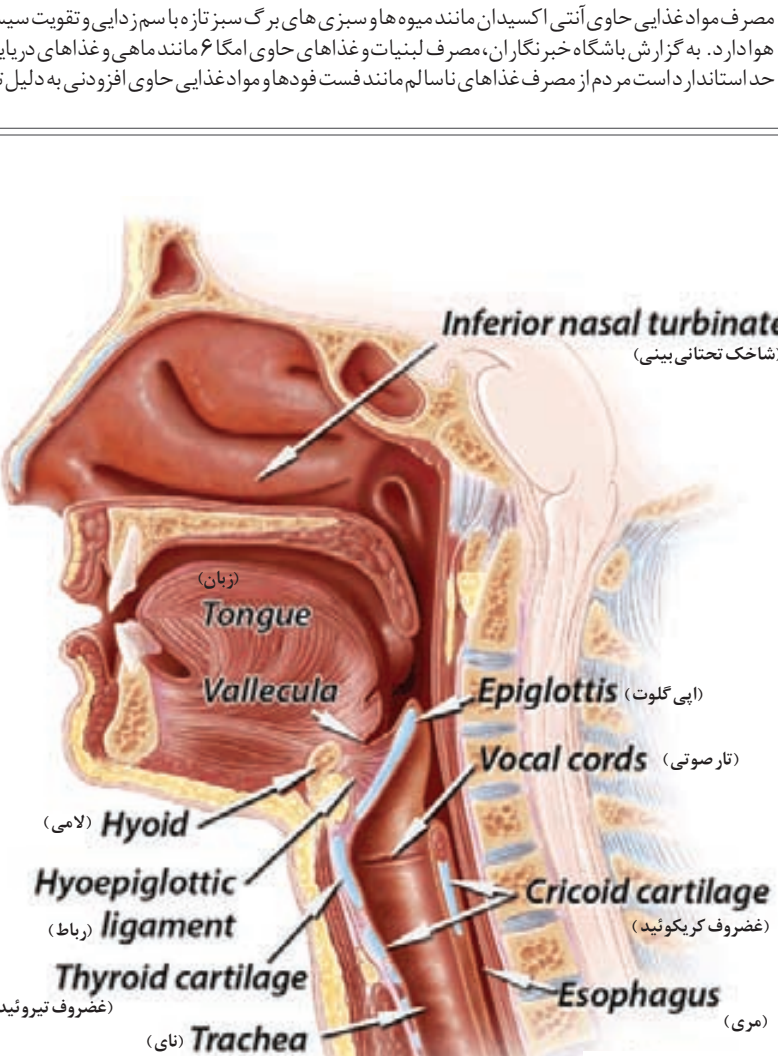
**ضعیف یا فلج شدن تارهای صوتی**

احتمال دارد که اختلالات عصبی مانند ضعف در یکی از تارهای صوتی دلیل بروز مشکلات تار صوتی باشد. گاهی این فلجی طی چند ماه به طر ف می شود و گاهی اوقات نیز فرد نیاز به عمل جراحی پیدا می کند.

**سرطان تار صوتی**

آیا مدت زمان طولانی است که از خشن شدن صدا رنج می برید؟ اگر چنین است بلافاصله به یک متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید زیرا خشن شدن صدا می تواند با سرطان حنجره ارتباط داشته باشد. سرطان حنجره در صورت تشخیص به موقع کاملاً قابل درمان است.

**حساسیت به سویا:** حساسیت به سویا باعث بروز واکنش های م رگبار می شود. این نوع حساسیت حدود ۳درصد بچه ها را در بر می گیرد. حساسیت به سویا معمولاً از سنین پایین بروز می کند و یکی از رایج ترین حساسیت ها محسوب می شود. این نوع حساسیت معمولاً در بین بچه هایی که به شیر حساسیت دارند، بیشتر دیده می شود.
**حساسیت به تخم مرغ:** حساسیت نسبت به تخم مرغ نیز یکی دیگر از حساسیت های غذایی رایج بین کودکان است. این نوع حساسیت حدود ۵/۲درصد بچه ها را درگیر می کند. برخی از این کودکان به سفیده تخم مرغ و عده ای به زرده تخم مرغ و برخی نیز به هر دو ترکیب آن حساسیت دارند. بچه هایی که به این ماده غذایی حساسیت دارند، معمولاً بیشتر در معرض آسم و حساسیت های بینی قرار می گیرند. واکنس های رایج آنفلوآنزا برای این بچه ها مناسب نیست.



## حساسیت غذایی در کودکان

### کودک

از جمله مواد حساسیت زادر کودکان می توان به سویا، بادام زمینی، گندم، تخم مرغ و شیر اشاره کرد که این موارد حدود ۹۰درصد حساسیت های غذایی را در بر می گیرد.

به گزارش آرمان، در ادامه به چند حساسیت رایج در بین کودکان اشاره می شود. برخی حساسیت های غذایی به ویژه حساسیت به سویا و شیر با علامتی مانند اسهال آشکار می شود. تغذیه با شیر مادر خطر حساسیت به شیر را در کودکانی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند، کاهش می دهد. نباید قبل از یک سالگی به نوزادان شیر گاوداده شود. از خوردن مغزها، ماهی و سویا نیز تا قبل از ۳سالگی خودداری شود.
**حساسیت به بادام زمینی:** حساسیت به بادام زمینی یکی از شدیدترین حساسیت های غذایی است. نتایج بررسی ها نشان می دهد که فقط ۲درصد

## کو کیز پرتقالی

## آشپزی من

### مواد لازم

•کره - ۲۳۰ گرم
•بودر شکر- ۱۱۰ گرم
•پوست رنده شد پرتقال - نصف قاشق
•پودر کاکائو - ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
•آب پرتقال - ۶۰ میلی لیتر
•زرده تخم مرغ- یک عدد
•آرد - ۳۷۰ گرم
•پودر کاکائو - ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه

ابتدا کره و بودر شکر بز زده تخم مرغ و پوست رنده شده پرتقال را به مدت یک دقیقه با همزن هم می زنیم. آب پرتقال و سپس آرد را اضافه می کنیم. خمیر را به دو بخش تقسیم می کنیم و به یک قسمت بودر کاکائو می زنیم. اگر خمیر چسبندگی داشت، یک ساعت با پوشش در یخچال می گذاریم. سپس خمیر را روی کاغذ و غنی به ضخامت ۲ تا ۳ سانتی متر باز می کنیم و با کاتر برش می زنیم. برای دورنگ شدن دوتا خمیر را کنار هم می گذاریم و باز می کنیم و باور دنه برش می زنیم. داخل سینی فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد می گذاریم تا به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزد.

## ۵۰ درصد مبتلایان به کبد چرب با ورزش درمان می شوند

### کافه سلامت

حدود ۳۰ درصد مردم به درجاتی از کبد چرب از خفیف تا شدید مبتلا هستند، بیشتر آنها به دارو نیازی ندارند و با رژیم غذایی و ورزش در مان می شوند.

به گزارش ایران، کبد چرب به تنهایی بیماری نیست، اما می تواند عامل بروز بیماری ها باشد، از بیماری های قلبی و عروقی و سکنه گرفته تا سرطان.

کبد چرب داروی خاصی ندارد که آن را در مان کند، تنها راه درمان و کنترل آن، اصلاح سبک زندگی با پر هیز از مصرف غذاهای چرب، شور و شیرین است؛ البته ورزش نیز باید به رکن اصلی زندگی مردم تبدیل شود، حداقل سه روز در هفته.

۵۰ درصد افراد دچار کبد چرب با ورزش در مان می شوند، در حالی که دارو فقط برای ۵ درصد آنان موثر است. ضمن این که بیشتر داروهای کبد چرب عوارض جدی دارد.

مثلا ویتامین F که در گذشته به افراد مبتلا به کبد چرب داده می شد، امروز منسوخ شده است زیرا معلوم شده است که این مکمل دارویی می تواند خطر خونریزی مغزی را افزایش دهد.

## وقتی دهان مزه فلز می گیرد

### بزشکی

احساس مزه فلز در دهان حس ناخوشایندی است که می تواند کاهش اشتها و حتی افسردگی را در پی داشته باشد. به گزارش عصر ایران، فرد مبتلا به بیماری Dysgeusia یک مزه فلزی عجیب را در دهان خود احساس می کند که از آن به عنوان یک مزه تلخ و ناخوشایند یاد می کند. به گزارش "هلت تیپس"، این مزه بد می تواند ناخوشایند و مداوم باشد. در حقیقت، یک مزه فلزی پایدار ممکن است مزه مواد غذایی را نیز تحت تاثیر قرار دهد و پس از مصرف غذاهای مورد علاقه نیز یک مزه تلخ در دهان ایجاد شود. این شرایط می تواند کاهش اشتها و همچنین افسردگی را در پی داشته باشد. برخی از دلایل مزه بد دهان شامل ریفلاکس اسید، کم آبی بدن، تنفس از راه دهان، دیابت کنترل نشده، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، سیگار کشیدن، بارداری، خشکی دهان، مشکلات سینوسی، عوارض جانبی برخی داروها، و بهداشت ضعیف دهان و دندان است. در بیشتر موارد، مزه فلزی در دهان را می توان از طریق در مان های خانگی و برخی تغییرات در سبک زندگی بهبود داد. با این وجود، اگر مشکل حالت مزمن به خود گرفت باید به پزشک مراجعه شود تا علت اصلی شکل گیری آن مشخص و در مان شود. در ادامه با برخی روش های موثر در رفع مزه فلزی در دهان بیشتر آشنا می شویم.

**سرکه سیب**

سرکه سیب سرشار از مواد مغذی است که در ایجاد تعادل در pH دهان موثر است. این ماده به قلیایی کردن و خنثی کردن محیط اسیدی دهان کمک می کند و در رفع مزه فلزی موثر است. افزون بر این، مزه ترش سرکه سیب میزان ترشح بزاق را افزایش می دهد.

یک تادو قاشق غذاخوری سرکه سیب خام تصفیه نشده را به یک لیوان آب اضافه کنید و دو بار در روز آن را بنوشید.

**جوش شیرین**

جوش شیرین به عنوان یک ترکیب طبیعی به تنظیم pH کمک می کند و بر همین اساس، در پیشگیری از برهم خوردن تعادل شرایط اسیدی و قلیایی در بدن موثر است. جوش شیرین در از بین بردن اسید اضافی یا مزه فلزی در دهان موثر عمل می کند. این ماده در از بین بردن پلاک و باکتری های مضر در دهان نیز کارایی دارد.

یک بار از آن برای شست وشوی دهان استفاده کنید.

همچنین، برای چند روز هنگام مسواک زدن اندکی جوش شیرین را روی مسواک خود بریزید تا اسید پته دهان شما کاهش یابد.

**آب نمک**

آب نمک، نقش مهمی در حفظ بهداشت دهان و دندان دارد. نمک از کلرید سدیم تشکیل شده است که رشد باکتری ها در دهان را محدود و همچنین به خنثی سازی اسید کمک می کند. این شرایط به رفع مزه فلزی دهان کمک می کند. یک قاشق چای خوری نمک را به یک فنجان آب ولرم اضافه کنید. این ترکیب را به هم بزنید تا نمک کاملاً در آب حل شود. از این محلول برای شستن دهان دو تا سه بار در روز، به ویژه پیش از خواب، استفاده کنید.

**چای سبز**

اگر مزه فلزی دهان با مشکلات گوارشی در ارتباط باشد، چای سبز می تواند به در مان آن کمک کند. به واسطه ویژگی های ضد التهابی و آنتی اکسیدانی، این نوشیدنی سالم با عفونت های باکتریایی مقابله و التهاب را کنترل می کند. در حقیقت، کاتچین های موجود در چای سبز، به رفع مزه تلخ و فلزی در دهان شما کمک موثری می کند. یک قاشق چای خوری برک چای سبز را در یک فنجان آب داغ بریزید. در پوشی روی فنجان بگذارید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دم بکشد. چای را صاف و اندکی عسل به آن اضافه کنید و در حالی که نوشیدنی همچنان گرم است آن را مصرف کنید.



سلامت زندگی

### پرشش و پاسخ

از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیمارآن آورده ایم .



**فرد میانسال‌‌ی هستم که دیابت نوع ۲ دارم و دچار بیماری لیپودرماتواسکلروسیس (Lipodermatosclerosis) شده‌ام که باعث می‌شود پوست زیر زانو سفت، قرمز و داغ شود. این ناراحتی هیچ علت یا درمانی ندارد، آیا این درست است؟**

در این نوع بیماری پوست سخت و قرمز می شود و در قسمت پایین پاها زخم به وجود می آید. دلیل آن نیز جریان ضعیف خون در سیاهرگ های پاست که معمولاً به علت واریس و چاقی رخ می دهد. متأسفانه، برای این مشکل کار زیادی نمی توان انجام داد اما برای کنترل آن راهکارهایی وجود دارد. کم کردن وزن نه تنها در کنترل این بیماری بلکه در کنترل دیابت نیز نقش مهمی دارد. انجام دادن ورزش روزانه به طور منظم باعث افزایش خون رسانی به پاها خواهد شد. استفاده از جوراب واریس نیز در این زمینه بسیار مفید است. مرطوب نگه داشتن پوست پاها حداقل دو بار در روز می تواند مانع از ایجاد زخم شود. هنگامی که در منزل در حال استراحت هستید، پاهای خود را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید. از آن جا که گاهی جراحی برای برداشتن رگ های واریسی می تواند مفید واقع شود، پزشک عمومی شمارا به یک جراح عروق ارجاع می دهد.

**از زمانی که از قطره چشم زالاتان برای گلوکوم، استفاده می کنم، دچار درد مزمن مفصلی و عضلانی شده‌ام. آیا ممکن است این دارو موجب این مشکل که قبلاً نداشتم، شده باشد؟**

در بیماری گلوکوم، فشار بالایی که در داخل کره چشم به وجود می آید، می تواند به سلول های حساس به نور واقع در شبکیه در پشت چشم صدمه بزند. قطره چشم زالاتان تخلیه مایع در داخل چشم را افزایش می دهد، در نتیجه فشار کاهش پیدا می کند.

اگر چه این دارو می تواند عوارض جانبی مانند قرمزی داخل اطراف چشم و تیر در شدن پوست در اطراف چشم ایجاد کند، اما مقدار کمی از آن وارد جریان خون می شود و این بدان معناست که عوارض جانبی عمومی بسیار نادر است. فکر نمی کنم که قطره های چشمی باعث درد مفصل و عضلات شود و احتمالاً فقط به طور اتفاقی علائم همزمان با استفاده از این قطره چشمی بروز کرده است. به پزشک خود مراجعه کنید تا کمک کند مشکل رفع شود و علت زمینه را درمان کند. استفاده از قطره های چشمی را نیز ادامه دهید.

**این مشکل که قبلاً نداشتم، شده باشد؟**

در بیماری گلوکوم، فشار بالایی که در داخل کره چشم به وجود می آید، می تواند به سلول های حساس به نور واقع در شبکیه در پشت چشم صدمه بزند. قطره چشم زالاتان تخلیه مایع در داخل چشم را افزایش می دهد، در نتیجه فشار کاهش پیدا می کند. اگر چه این دارو می تواند عوارض جانبی مانند قرمزی داخل اطراف چشم و تیر در شدن پوست در اطراف چشم ایجاد کند، اما مقدار کمی از آن وارد جریان خون می شود و این بدان معناست که عوارض جانبی عمومی بسیار نادر است. فکر نمی کنم که قطره های چشمی باعث درد مفصل و عضلات شود و احتمالاً فقط به طور اتفاقی علائم همزمان با استفاده از این قطره چشمی بروز کرده است. به پزشک خود مراجعه کنید تا کمک کند مشکل رفع شود و علت زمینه را درمان کند. استفاده از قطره های چشمی را نیز ادامه دهید.