

باکتری موسوم به سالمونلا که یکی از عوامل اصلی مسمومیت غذایی است، اثرات بلندمدت و پایدار ی به همراه دار دو حتی موجب آسیب دائمی مادهور اثنتی دی ان ای می شود. به گزارش ایرنا، محققان با آزمایش تأثیر این سم روی سلول های کشت شده انسان در آزمایشگاه، آسیب های آشکار به دی ان ای را شناسایی کردند. با وجود این که آن آن به درستی نمی دانند پیامدهای چنین آسیبی به دی ان ای در بدن انسان چیست، اطمینان دارند که حداقل تأثیر این آسیب ها طولانی شدن دوره بهبود بیمار در مسمومیت های غذایی بعدی است.

# مشکل بلع، چرا؟

مترجم: علیرضا - بلع یک عمل بسیار پیچیده است، که به عملکرد طبیعی مغز، چندین عصب و عضله نیاز دارد. عمل بلع از دهان شروع می شود و تا معده ادامه می یابد. بلع به طور معمول در سه مرحله رخ می دهد.

**در مرحله اول**، غذا یا مایع از طریق زبان و کام (حفره دهان) در دهان قرار می گیرد. این تنها این مرحله مرحله ای است که ما می توانیم آن را کنترل کنیم. **مرحله دوم** بلع زمانی آغاز می شود که مغز تصمیم می گیرد ماده غذایی را فرو ببرد. در این مرحله، یک سری ریفلاکس پیچیده آغاز می شود. مواد غذایی از حفره دهان به داخل گلو (حلق) رانده می شود. در همان زمان، دو اتفاق دیگر رخ می دهد: در پیچه عضلانی در پایین حلق بازمی شود و به مواد غذایی اجازه ورود به مری را می دهد و عضلات دیگر راه هوایی (نای) را می بندد تا از ورود مواد غذایی به راه هوایی جلوگیری شود. این مرحله دوم بلع کمتر از نیم ثانیه طول می کشد. **مرحله سوم** بلع با ورود غذایی به مری آغاز می شود. مری که حدود ۲۳ سانتی متر طول دارد، یک لوله عضلانی است که انقباضات هماهنگی را ایجاد می کند. با منقبض شدن مری، یک در پیچه عضلانی در انتهای آن باز می شود و مواد غذایی به داخل معده منتقل می شود. مرحله سوم بلع شش تا هشت ثانیه طول می کشد.

**طیف گسترده ای از بیماری های می تواند باعث بروز مشکلات بلع شود. از جمله:**

اختلالات مغزی مانند آنچه به اثر بیماری پارکینسون، ام اس و... به وجود می آید. اختلال عضلانی حلق به دلیل سکنه مغزی و... از دست دادن انقباض پذیری عضلات اسفنکتر باریک شدن مری به دلیل اسید ریفلاکس یا تومور

**چگونه بفهمیم که مشکل بلع داریم؟**

به نقل از نیوزویک تحت شرایط عادی، افراد به ندرت هنگام غذا

## تخم کتان منبع منیزیم، فیبر و پروتئین

### گیاهان

دانه های کوچک تخم کتان برای سلامت قلب مفید است و به تنظیم قند خون کمک می کند. دانه کتان بعد از آسیاب شدن باید هر چه زودتر مصرف شود.

**تخم کتان سرشار از فیبر و پروتئین:** این دانه ها سرشار از فیبر و پروتئین است. ۱۵ گرم دانه آسیاب شده (یک قاشق غذاخوری) حاوی دو میلی گرم از این مواد است.

**تخم کتان منبع منیزیم و تنظیم کننده قند خون:** تخم کتان منبع منیزیم است.

## در دسرهای استفاده از تلفن همراه

### پزشکی

تلفن همراه به همراه همیشگی زندگی بسیاری از ما تبدیل شده است و همگی از مزایای استفاده از گوشی های هوشمند آگاهییم، اما شاید از مضرات این ابزارهای فناوری اطلاع چندانی نداشته باشیم. به گزارش جام جم آنلاین، پریسا ارزانی عضو انجمن علمی فیزیوتراپی ایران در باره توصیه های خود مراقبتی هنگام استفاده از موبایل اظهار کرد: بیشتر ما هنگام استفاده از تلفن همراه و تایپ متن، وضعیت قوز کرده با شانه گرد به خود می گیریم در حالی که سر به جلو آمده و خم شده است و ستون فقرات ما برای این وضعیت غیر طبیعی آن هم به شکل طولانی طراح شده است، علاوه بر این حرکات تکراری با شست باعث تمرکز فشار بیش از حد بر نقاط کوچک این انگشت می شود و فرد را مستعد آرتروز می کند. بهتر است هر چند دقیقه یک بار به جای شست، از دیگر انگشتان استفاده کنید یا گوشی را روی سطحی بگذارید و با دست دیگر تایپ کنید. گذاشتن مچ در وضعیت خم شده به شکل طولانی باعث فشار بیش از حد بر تاندون های دست می شود بنابراین سعی کنید مچ دست را در وضعیت طبیعی قرار دهید. بنابراین تا حد ممکن قوس های طبیعی ساختار قامت خود را حفظ کنید، زیرا سر انسان بالغ به طور معمول ۵ تا ۶ کیلوگرم وزن دارد، وقتی سر به جلو خم می شود فشار وارده بر استخوان ها، تاندون ها و دیسک ها بیشتر می شود و وقتی سر حدود ۳۰ درجه به جلو خم شود، فشار وارده بر گردن معادل یک سر ۲۰ کیلو گرم می شود و اگر سر را ۴۵ درجه خم کنیم فشار وارده بیشتر از این هم می شود و به ۲۵ کیلو گرم می رسد. این عضو انجمن علمی فیزیوتراپی ایران خاطر نشان کرد: برای کاهش میزان استفاده از انگشتان حین تایپ تا حد امکان پیام ها یا تان را به صورت کوتاه و با اختصار بنویسید. همچنین از مدل هایی از گوشی استفاده کنید که همه حروف را داشته باشد تا مجبور نباشید برای دستیابی به یک حرف چندین بار ضربه بزنید.

## سوختگی هایی که به قطع عضو منجر می شود

سوختگی های ناشی از ترقه و مواد منفجره در چهارشنبه آخر سال معمولاً از نوع درجه سه است که به قطع دست یا انگشتان دست، اختلال در عملکرد اعضا و نابینایی منجر می شود. به گزارش ایرنا، دکتر مصطفی دهمرده ای رئیس بیمارستان سوختگی مطهری با بیان این مطلب ادامه داد: در بیشتر موارد کودکان بین ۵ تا ۱۵ سال و هگذران آسیب می بینند، زیرا افرادی که مواد منفجره را در آتش پرتاب می کنند، خود را افورادر محل امنی پنهان می کنند و آسیب به افرادی وارد می شود که در حال گذر هستند.

**احتمال زنده ماندن یک نفر از هر ۲ بیمار دچار سوختگی ۶۵ درصد**

دهمرده ای اظهار کرد: در کشور ما از هر ۲ بیمار دچار سوختگی ۶۵ درصد، یک نفر زنده می ماند؛ در حالی که در کشور های پیشرفته این آمار قربانیان مربوط به سوختگی ۹۰ درصد است. وی توضیح داد: برای اینکه بتوانیم آمار قربانیان را کاهش دهیم، باید در روند درمان از جایگزین های پوست استفاده کنیم که شامل برخی محصولات است که از سلول های انسانی یا کلاژن های گاوی ساخته می شود، ولی ما این فناوری را نداریم و اگر بخواهیم از محصولات خارجی استفاده کنیم باید برای هر بیمار حدود یک میلیارد تومان هزینه کنیم.

**نحوه مراقبت از بیماران دچار سوختگی**

برای کمک به بیمارانی که دچار سوختگی می شوند، ابتدا باید آرامش خود را حفظ کرد و به بیمار نیز آرامش داد و در کوتاه ترین زمان ممکن او را به مرکز درمانی رساند. وی افزود: همچنین می توان در این فاصله محل سوختگی را با آب معمولی یا آب دارای دمای ۱۰ درجه سانتی گراد شست و شو داد و اگر لباس به تن بیمار نخسبیده باشد، آن را از بدن او درآورد و پوشش دیگری را جایگزین کرد.

دهمرده ای ادامه داد: همچنین باید بیمار را از محل خارج کرد زیرا ممکن است گرمای محیط باعث شدت جراحات او شود.



شده است. این.

**مشکلات بلع چگونه درمان می شود؟**

درمان به نوع مشکل بستگی دارد. گاهی اوقات، یک مشکل بدون درمان برطرف می شود. در مواردی، مشکلات بلع را می توان به راحتی مدیریت کرد. مشکلات بلع پیچیده ممکن است نیاز به درمان توسط یک متخصص یا چندین متخصص داشته باشد.

**چگونه مشکلات بلع را تشخیص دهیم؟**

اگر شما فکر می کنید مشکل بلع دارید، برای تعیین علت مشکل بلع به پزشک مراجعه کنید.

**مانومتري**

این آزمون در واقع اندازه گیری زمان و قدرت انقباضات مری و آرامش در پیچه عضلانی است.

**امیدانسن و آزمایش سطح pH**

این آزمون تعیین می کند که آیا ریفلاکس باعث مشکل در بلع

**محیط ناهار خوردن:**

مواردی را که باعث حواس پرتی در مکان غذا خوردن می

گرم یعنی یک تا دو قاشق غذاخوری تخم کتان آسیاب شده را با یک لیوان آب مخلوط کنید و بنوشید. یادتان باشد که دانه های کتان به دلیل داشتن میزان زیاد چربی، خیلی زود اکسید می شود بنابراین باید بلافاصله بعد از آسیاب شدن مصرف شود. مناسب ترین میزان مصرف آن بین یک قاشق چای خوری تا یک قاشق غذاخوری است. می توانید این دانه های آسیاب شده را به سس سرکه، سبزیجات آب پز شده یا سالادتان اضافه و میل کنید. از پخت این دانه ها با حرارت خودداری کنید چون مواد مغذی خود را از دست می دهد.

## پیراشکی کرمدار

## آشپزی من

### مواد لازم

**مواد لازم برای کر موانیلی:**

زده تخم مرغ - ۴ عدد  
شکر - ۱۰۰ گرم  
آرد - ۴۰۰ گرم  
شیر - دو پیمانه  
کره - ۲۰ گرم  
مواد لازم برای رویه پیراشکی:

زده تخم مرغ - یک عدد

### طرز تهیه

ابتدا شکر را در آب ولرم حل کنید و خمیر مایه را روی آن پاشید و کنار بگذارید تا عمل بیاید. بقیه مواد خمیر به جز آرد را مخلوط و خمیر مایه عمل آمده را اضافه کنید. آرد را به تدریج اضافه کنید تا خمیر جمع شود سپس چند دقیقه ورز دهید و کنار بگذارید تا حجم آن دو برابر شود. در این فاصله کرمرآماده کنید. زردهای تخم مرغ را با نصف شکر هم بزنید تا کرمرنگ شود. آرد را اضافه و شیر را با بقیه شکر مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید. سپس آن را به تدریج به مخلوط زرده اضافه کنید و دوباره روی حرارت بسیار ملایم بگذارید و مدام هم بزنید تا کرمر غلیظ شود. سپس کرمرهوانیل را اضافه کنید و از روی حرارت بردارید و روی آن را بپوشانید تا خنک شود. بعد از آماده شدن خمیر گلوله هایی از آن را بردارید و باورنده باز کنید و با کاتر گرد قالب بزنید و یک قاشق غذاخوری از کرمر خنک روی خمیر قرار دهید و لبه های خمیر را مرطوب کنید و لبه های آن را روی هم قرار دهید و با قیچی یا چاقو روی لبه های خمیر شیارهای متقارن ایجاد کنید و بیست دقیقه دیگر استراحت دهید. سپس باز زده تخم مرغ روی خمیر ها را کشید و در فر که از قبل گرم شده بادمای ۱۸۰ درجه به مدت بیست دقیقه بپزد.

## روش صحیح سشوار کردن مو

## سلامت

همیشه شنیده ایم که سشوار کردن مداوم به مو آسیب می رساند و باعث خشکی و شکنندگی موها می شود. اما گاهی مجبورید موها را با سشوار خشک کنید. در این موارد برای به حداقل رساندن آسیب، به نکات زیر به نقل از سایت هلت نیوز توجه کنید.



**مورابا حوله خشک کنید:**

ابتدا از حوله استفاده کنید. موباید نیمه خشک یا مرطوب باشد. سشوار کردن موی خیس باعث وز کردن مومی شود.

**با استفاده از انگشت موها را اشانه کنید:**

از انگشتان برای شانه کردن مو استفاده کنید. بهترین کار شانه کردن موقبل از حمام کردن است زیرا مانع ریزش یا آسیب دیدن مومی شود.

**مهافتت در برابر گرما:**

همیشه قبل از استفاده کردن از سشوار یا وسایل مشابه، از اسپری یا کرمر محافظ استفاده کنید زیرا این ماده مانعی بین مو و سشوار ایجاد می کند و در نتیجه آسیب دیدگی را به حداقل می رساند.

**نحوه استفاده از سشوار:**

موها را با استفاده از برس، به چند بخش تقسیم کنید و سشوار را با فاصله از مو نگه دارید. در صورتی که می خواهید سشوار را در یک مرحله برای مدت طولانی استفاده کنید، دما را کاهش دهید.

**سررم:**

در پایان کار پس از خشک کردن مو از سرم روی مو استفاده کنید تا موبراق شود.

## پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

### سوال

**پسری ۱۰ ساله هستم که برادرانم در ۱۲ یا ۱۳ سالگی دچار آکنه شدند. سؤال من این است که از کی باید برنامه مراقبت از پوست را شروع کرد؟**

شروع مراقبت از پوست از زمانی است که شما قادر به رعایت و حفظ برنامه غذایی تان باشید. برای بیشتر بچه ها، مراقبت از پوست مانند مسواک زدن دندان ها است و در انجام آن اهمال می کنند. باین حال، با توجه به سابقه خانوادگی که دارید بهتر است با پزشک متخصص پوست درباره بهترین راه مراقبت از پوست و پیشگیری از آکنه مشورت کنید. به خاطر داشته باشید که به وجود آکنه تنها به چربی صورت که قابل شستن است ارتباط ندارد. آکنه به دلیل تعامل پیچیده بین کرآتینه شدن بیش از حد فولیکول های موو تولید بیش از حد سموم به دلیل ترشح بیش از حد آندروژن به وجود می آید. بسیاری از جوانان مرتب صورت خود را تمیز می کنند تا از آکنه خلاص شوند اما آکنه ادامه دارد. به همین دلیل با ظاهر شدن اولین آکنه باید پوست فرد توسط پزشک آرایایی شود تا درمان مناسب و پیشگیرانه انجام گیرد. اگرچه درمان های زیادی برای مقابله با آکنه وجود دارد، اما تنها پزشک است که می تواند درمان مناسب را برای هر فردی تشخیص دهد.

**مدتی است که دچار خارش ناف شده ام. آنچه باعث ناراحتی من شده این است که دچار نوعی فونت شده ام. لطفا راهنمایی کنید.**

خارش دور ناف ممکن است به دلیل جوش های ریز در اطراف آن یا عفونت در درون باشد. گاه جوش های مختلف در اطراف ناف به وجود می آید اما شایع ترین آن درماتیت تماسی یعنی حساسیت به یک ماده خارجی روی پوست مانند یک کرما ماده شوینده جدید لباس است. در صورت مشاهده هر گونه تغییرات پوستی از جمله قرمزی، جرم گرفتگی یا ورم، به پزشک یا متخصص پوست مراجعه کنید. احتمال دیگر خارش، عفونت های ناف است. گاهی اوقات، ماده خارجی مانند پرز لباس یا موی بدن وارد کانال ناف می شود که به بروز یک واکنش التهابی منجر می شود. در اغلب موارد عفونت کانال نه تنها با خارش بلکه با بوی بد یا ترشح مایع از ناف همراه است. برای پیشگیری از فونت اطراف ناف را روزی دوبار بشوید و با پیرایش موهای اطراف ناف، از احتمال افتادن و وارد شدن مو در کانال جلوگیری کنید. در صورت مشاهده هر گونه بو یا ترشح، به پزشک مراجعه کنید.



## اهدا کنندگان خون شاد ترند

### کافه سلامت

نتایج یک مطالعه نشان می دهد: میزان سلامت عمومی، شادمانی و امید به آینده در افرادی که به طور مستمر خون اهدا می کنند، بالاتر از افرادی است که سابقه اهدای خون ندارند.

به گزارش مهر، نتایج مطالعه ای که با همکاری ۱۷۱۱ نفر از شهروندان تهرانی انجام شد، نشان داد، میزان سلامت عمومی، شادمانی و امید به آینده در افرادی که به طور مستمر خون اهدا می کنند به میزان قابل توجهی بالاتر از افرادی است که سابقه اهدای خون ندارند. مطالعات انجام شده روی ۸۵۶ اهداکننده و ۸۵۵ غیر اهداکننده خون نشان داد، اهدا کنندگان خون به دلیل حسن همدلی و مشارکت در نجات جان بیماران شادمانی و امید به آینده بیشتری از دیگر افراد جامعه دارند. بنابراین گزارش اهدای خون یکی از فعالیت های اجتماعی است که موجب شادمانی می شود.