

افراد باید در هر شبانه روز، حداقل دویز تبه به طور کامل و دقیق مسواک بزنند و مدت زمان مورد نیاز برای مسواک زدن حدود ۲ دقیقه است. انجام این کار در بازه زمانی کوتاه تر باعث می شود تا دندان ها به طور کامل تمیز نشود. علاوه بر مسواک زدن ظاهر و پشت دندان ها و استفاده از نخ دندان، افراد باید لثه ها و زبان خود را نیز مسواک بزنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، ماساژ دادن لثه ها یکی از مفیدترین کارها برای حفظ سلامت آن هاست، می توانید این کار را با مسواک بایرس نرم یا بادست کاملاً تمیز و مقدار بسیار کمی نمک انجام دهید.

# نکات طلایی نگهداری و مصرف دارو در منزل

**مهین ر مضانی-** نتایج بر خی پژوهش ها نشان می دهد که بر خی دارو ها مدت ها پس از گذشت تاریخ انقضایشان، ممکن است همچنان موثر باشند. البته باید گفت چند عامل در تعیین این که آیا استفاده از داروی تاریخ مصرف گذشته مشکل آفرین است یا خیر، دخیل است. به گفته دیوید نیرنبرگ، رئیس بخش فارما کولوژی با لینی و سم شناسی مرکز پزشکی دار تموث نوع دارو، این که چه مدت از تاریخ انقضا گذشته است، و این که دارو در چه شرایطی نگهداری شده، همگی عواملی تاثیر گذار است. اگر از دارویی استفاده می کنید که چند ماه یا یک سال از تاریخ انقضای آن گذشته است اما در شرایط خوبی از آن نگهداری شده است، احتمالاً مشکل ساز نخواهد بود، هر چند شرکت های تولید کننده دارو این موضوع را تضمین نمی کنند.

این موضوع برای دارو های بی نیاز از نسخه پزشک مانند اسپرین صدق می کند. شرکت های دارو سازی، اثربخشی وایمینی دارو را برای یک دوره زمانی به طور معمول دوتا سه سال از مایش می کنند و این در شرایطی است که به صورت مناسب نگهداری و ذخیره شده باشد.

نگهداری مناسب، یعنی دارو در معرض دما های بیش از اندازه بالا یا پایین، نور مستقیم خورشید یا حرارت و رطوبت قرار نگرفته باشد.

نتایج بر خی پژوهش ها نشان می دهد که دارو ها مدت ها پس از گذشت تاریخ انقضایشان ممکن است همچنان موثر باشند.

به نقل از سایت medicin plus، دارو ها را در جای خنک

و خشک به دور از حرارت و رطوبت قرار دهید. از مصرف دارو هایی که رنگ، بو یا بافت آن تغییر کرده، ترک خورده یا شکسته است، حتی اگر تاریخ انقضای آن تمام نشده پیر هیزید. بهتر است دارو ها را در یک بسته یا یکدیگر مخلوط کنید و دور بریزید. این کار بهتر از استفاده از فلاش تانک سرویس بهداشتی است.

### دارو ها چه زمانی اثربخشی ندارد؟

شرایطی که به آن اشاره شد، در مورد بر خی دارو ها صدق نمی کند و باید به تاریخ انقضای آن ها توجه ویژه ای داشت. به گزارش باشگاه خبرنگاران، به طور ویژه، از مصرف داروی مایع پس از سپری شدن تاریخ انقضا باید پرهیز کرد. محتویات بطری تا زمانی که مهر و موم آن شکسته نشده است، استریل باقی می ماند، اما زمانی که در بطری را باز می کنید، مستعد ابتلا به آلودگی باکتریایی می شود.

این مسئله به طور ویژه برای قطره های چشمی مایع صادق است. بر همین اساس است که گفته می شود نوک بطری هرگز نباید با پلک یا دیگر قسمت های چشم تماس داشته باشد.

همچنین، شما باید تاریخ انقضا و دستور العمل های نگهداری درباره دارو های تجویزی را جدی بگیرید. به عنوان مثال، قرص های نیترو گلیسرین - که به طور معمول برای افرادی که از آنژین یا بیماری عروق کرونر قلب رنج می برند، تجویز می شود- در صورت قرار گرفتن در معرض گرمای شدید به طور قابل توجهی مستعد خراب شدن است. بر همین اساس، توصیه می شود این دارو ها در محیط گرم مانند فضای داخلی خودرو نگهداری نشود.

## درباره بیماری شایع در اردیبهشت و خرداد بیشتر بدانید

**بزرشکی** آبله مرغان از بیماری های خفیف و بسیار واگیردار است. این بیماری که در کودکان شایع تر است، از طریق ویروس هرپس زوستر ایجاد می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، آبله مرغان، یک عفونت به شدت مسری است که علامت و مشخصه آن ضایعات پوستی (بثورات وزیکولی) است. این بیماری می تواند در هر سنی رخ دهد اما در کودکان شایع تر است.

آبله مرغان به طور عمده در اواخر زمستان و فصل بهار در نواحی معتدل بروز می کند. شیوع این بیماری در اردیبهشت و خرداد بیش از دیگر ماه هاست و کودکان بیشتر از دیگر گروه های سنی در معرض این بیماری قرار دارند. در زمینه ابتلا به این بیماری، مستعدترین گروه سنی ۵ تا ۹ ساله است و در بقیه موارد اغلب بچه های زیر ۱۵ سال مستعد هستند. این بیماری، حدود ۱۰ درصد از کودکان بالای ۱۵ سال را درگیر می کند

و کودکانی که در نواحی معتدل زندگی می کنند، بیشتر در سن کم به این بیماری دچار می شوند.

### علائم و نشانه های آبله مرغان

به طور معمول، این بیماری به صورت بثورات پوستی خارش دار بروز می کند. دانه ها یا جوش های آبله مرغان به صورت برآمدگی کوچک شروع می شود که به سرعت به تاول های کوچک مایع دار با زمینه صورتی تغییر شکل پیدا

است، وجود ندارد و از این رو، احتمالاً ارزش خطر کردن برای مصرف ندارد.

### شک دارید؟ دارو را دور بریزید

بهتر است هر سال دارو های خود را بررسی کنید و دارو های قدیمی را دور بریزید. از مصرف دارو های تاریخ مصرف گذشته که در باره کارایی آنها تردید دارید، پرهیز کنید.

احتمال این که گرما موجب فساد دارو و بی اثر شدن آن شود، زیاد است.

همچنین، باید توجه ویژه ای به شرایط نگهداری بیوتیک ها داشته باشید. اگر دچار عفونت شدید شده اید و در جعبه کمک های اولیه خود چند آنتی بیوتیک یافته اید، هیچ روشی برای تایید این که دارو همچون گذشته اثر گذار

می کند و در نهایت به شکل پوسته های قهوه ای و خشک شده در می آید.

این دانه ها و جوش ها اغلب از پوست سر، صورت یا تنه شروع می شود، سپس می تواند در سراسر بدن پخش شود. کودکان اغلب بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ دانه آبله می زنند، اگر چه در مواردی ممکن است بیماری فقط به چند تاول کوچک محدود شود. تب، درد شکم، ایجاد بثورات پوستی روی دهان، گلو و شکم از دیگر نشانه های بیماری آبله مرغان محسوب می شود.

## اردور مرغ و کرفس

## اشپزی من

### مواد لازم

سینه مرغ - ۲ عدد  
ساقه نرم کرفس - ۴ عدد  
کاهوی خرد شده - ۲ لیوان

### طرز تهیه

\* سینه مرغ را با پیاز، نمک و فلفل پزید. سپس سینه مرغ پخته شده را به تکه های کوچک خرد کنید.  
\* ساقه های کرفس را ریز خرد کنید (از ساقه های داخلی و نرم کرفس استفاده کنید) و همراه با پنیر رنده شده به تکه های مرغ اضافه و مخلوط کنید.  
\* سس مایونز، نمک و فلفل را به مواد اضافه و خوب مخلوط کنید تا در دور یکدست شود (کمی آبلیموی تازه هم اضافه کنید).  
\* نان های تست را کمی حرارت دهید تا برشته شود. سپس بین هر دو نان مقداری از مواد اردور و مقداری کاهوی خرد شده بریزید و سرو کنید.



## خوب یا بد زایمان در منزل

**باتو** بر خی عوامل و مشکلات، خطرات ارد هنگام بارداری افزایش می دهد؛ اما برخی از زنان با وجود این مشکلات همچنان تمایل دارند در خانه وضع حمل کنند. این عوامل خطر شامل سن بالای ۳۵ سال، اضافه وزن و زایمان طبیعی بعد از سزارین است. به گزارش شفا آنلاین، نتایج مطالعات نشان می دهد خطر مرگ جنین در منزل با این عوامل پر خطر، ۸ تا ۱۰ بار بیشتر است. زنانی که احتمال خطر عوارض بارداری در آنها کمتر است، با نظارت یک ماما و دسترسی سریع به بیمارستان می توانند در منزل زایمان کنند. محققان به عوامل خطر شایع توجه کردند. **این عوامل شامل موارد زیر است:** زایمان برای اولین بار، مادر با سن بیشتر از ۳۵ سال، چاقی، دیابت بارداری، پره اکلامپسی، دوره حاملگی بیش از ۴۲ هفته، دوقلوزایی، سابقه سزارین و زایمان طبیعی، مسلمان این حق مادران است که تصمیم بگیرند کجا زایمان را انجام دهند؛ اما در این شرایط زایمان در خانه ۲ برابر خطر مرگ نوزاد را افزایش می دهد.



## پرسش و پاسخ

دکتر آلفرد وایات از مرکز درمان سرطان آمریکا - بهداشت نیوز

**علت احساس مزه تلخ در دهان چیست و چه درمانی دارد؟**

احساس مزه تلخ در دهان، می تواند از عوامل مختلفی مانند عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، مشکلات گوارشی یا سبک زندگی ناشی شود. گاهی اوقات نیز احساس مزه تلخ در دهان، از عوارض جانبی مصرف داروست. علاوه بر این، سیگار کشیدن در عملکرد جوش های چشایی تداخل ایجاد می کند و طعم نامطبوع ثابتی در دهان به وجود می آورد. بسیاری از زنان نیز در دوران بارداری مزه ترش در دهان احساس می کنند که معمولاً به علت تغییرات هورمونی در بدن ایجاد می شود. در بیشتر موارد، احساس مزه تلخ در دهان با درمان علت زمینه ای از بین می رود. برای مثال، اگر ریفلاکس معده علت آن باشد، کاهش میزان اسید معده به رفع طعم تلخ دهان کمک می کند. اصطلاح پزشکی برای احساس مزه تلخ در دهان dysgeusia است. این حالت باعث می شود در فمادام احساس ترشی، شوری و فساد در دهان داشته باشد که کیفیت زندگی فرد را کاهش می دهد. پزشکان معتقدند اگر dysgeusia در مان نشود، می تواند تغذیه فرد را تا حدی مختل کند. عوامل مختلفی در بروز این مشکل نقش دارد؛ به عنوان نمونه، سکنه مغزی می تواند به جوش های چشایی آسیب بزند که در پی آن حس چشایی فرد تغییر می کند.

علل دیگر تلخی دهان عبارتند از:

رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان  
سوزش سردل یا ریفلاکس معده

مصرف دارو

عفونت

بارداری

درمان سرطان

کمبود ویتامین

عفونت قارچی

پیر شدن

کاهش تولید بزاق

**درمان تلخی دهان**

جوش شیرین

جوش شیرین به خنثی کردن باکتری هایی که باعث تلخی دهان پس از غذا خوردن می شود کمک می کند.

یک قاشق چای خوری جوش شیرین را در یک لیوان آب حل کنید. بعد از صرف هر وعده غذایی، برای رهایی از ناراحتی ناشی از سوزش سردل، این محلول را بنوشید.

مسواک زدن روی زبان  
خوردن میوه هایی از خانواده مرکبات

## "بومادران"، ملقب به ساقه پیشگو ضد تب و آنفلوآنزا

### بیشتر بدانیم

بومادران خواص بسیاری دارد و از آن در طب سنتی به عنوان ضد تب و سرماخوردگی استفاده می شود. این گیاه در بهبود مشکلات جسمی و روحی موثر است. چینیان باستان، شاخه های بومادران را هنگام پیشگویی در اطراف می پر اکندند و به آن لقب "ساقه پیشگو" داده بودند. نام علمی این گیاه، میلفولیوم، به معنی هزار برگ است که به شاخه های پر برگ بومادران اشاره دارد. نام دیگر آن «خون دماغ» است که دلیل این نامگذاری استفاده از آن برای بند آوردن خونریزی دماغ است. در گذشته روستاییان برگ های تازه بومادران را در سوراخ های بینی فرو می کردند و خونریزی را بند می آوردند. در طب سنتی آمریکا و اروپا، بومادران برای کاهش تورم مفاصل ناشی از بیماری روماتیسم تجویز می شد. چای داغ این گیاه، در مان خانگی سرماخوردگی های سخت است. امروزه گیاه پزشکان، بومادران را به عنوان یکی از دارو های ضد تب و آنفلوآنزا می شناسند و آن را به همراه آقطی و تنعاع صحرایی تجویز می کنند. از نظر بهداشتی، بومادران پاک کننده و تقویت کننده پوست است که علت این امر، خاصیت قابضی کنندگی این گیاه است. چای بومادران که از ساقه های گلدار تهیه شده باشد، به ویژه برای پوست های چرب مفید است. یافته های جدید نیز حاکی از آن است که گیاه و عرق بومادران دارای خاصیت جوان کنندگی پوست است.

### خواص

عرق بومادران طبیعت گرم دارد و از آن برای درمان افسردگی و ضعف اعصاب، سرع و جوش های خفیف استفاده می شود.

مصرف عرق بومادران، موجب تقویت عمومی بدن، تصفیه خون، درمان گرفتگی، درد و ضعف عضله قلب می شود.

از دیگر خواص عرق بومادران می توان به درمان ضعف عضله و خواب رفتگی دست و پا اشاره کرد.

از این گیاه می توان برای درمان اختلالات قاعدگی دوران بلوغ و یائسگی استفاده کرد.

عرق بومادران در درمان اسهال، کم خونی، اختلالات بینایی، قونج های کبدی، سنگ کلیه، روم مقعد و روده بواسیر استفاده می شود.

عرق بومادران ضد روماتیسم و نقرس، ضد التهاب، تب و اسپاسم، آرام بخش دردهای معده و مقوی معده، محرک گوارشی، ضد نفخ، ملین، صفرا آور، بر طرف کننده بی اشتهاپی، ضد میکروب، ویروس، باکتری و کرم، شست و شو دهنده، ضد عفونی کننده مجاری ادراری، معرق، ضد درد و حساسیت، خلط آور، کاهنده پر فشاری خون، ضد ترمومبوز مغزی و شریانی، تقویت کننده رگ های وارسی، التیام دهنده زخم و جراحت، بند آورنده خونریزی، ضد تشنج و شوره سر، مرطوب و جوان کننده پوست است.

### میزان مصرف عرق بومادران

روژانه دو فنجان همراه باغذای برای درمان اختلالات گوارشی و بیش از صرف غذا برای درمان دیگر ناراحتی ها استفاده شود.

### احتیاط در مصرف

خواص عرق بومادران زیاد است، اما در دوران بارداری و شیردهی مصرف ترکیبات عرق بومادران ممنوع است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، همچنین کودکان زیر دو سال نباید از عرق بومادران استفاده کنند. باید از مصرف دم کرده عرق بومادران در اطراف و داخل چشم خودداری شود.

### عوارض جانبی

بومادران جزو گیاهان با حداقل عوارض جانبی است به ویژه اگر از سرشاخه های گلدار آن به صورت دم کرده استفاده شود. خواب آلودگی، تهوع، استفراغ، بی اشتهاپی و در صورت مصرف طولانی مدت حساسیت به نور از عوارض جانبی نادر مصرف گیاه بومادران محسوب می شود.