

سیگار الکترونیکی

تهدیدی نوظهور برای سلامت دهان و دندان



کارشناس سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی،با اشاره به مضرات استعمال دخانیات،سیگارهای الکترونیکی را تهدیدی نوظهور برای سلامت دهان و دندان عنوان کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، بهناز ولی‌زاده، سلامت دهان و دندان رانخستین گام در مسیر حفظ سلامت کل بدن دانست و گفت: مصرف دخانیات یکی از عوامل خطر مهم در بروز بیماری‌های دهان و دندان نظیر بیماری‌های لثه،سرطان‌های ناحیه دهان و حلق و عوارض گسترده بر بافت‌های نرم و سخت دهان محسوب می‌شوند.

وی بر اساس یافته‌های مطالعات علمی متعدد،افزود: مصرف انواع محصولات دخانی از جمله سیگار،قلیان و تنباکوهای بدون دود با بروز طیفی از مشکلات در ناحیه دهان و دندان همراه است.

ولی زاده بوی بد دهان،تغییر رنگ دندان‌ها،لتهاب و تحلیل لثه‌ای شدن و در نهایت از دست دادن دندان‌ها را از جمله عوارض استعمال دخانیات برشمرد.

به گفته وی استعمال دخانیات روند ترمیم زخم‌های دهانی را مختل کرده و احتمال شکست درمان‌های دندانپزشکی را افزایش می‌دهد.

ولی‌زاده افزایش قابل توجه خطر ابتلاء به سرطان‌های دهان،زبان،حلق و حنجره را یکی از پیامدهای نگران کننده مصرف دخانیات عنوان کرد.

به گفته وی،بر اساس شواهد علمی،مصرف سیگار و قلیان احتمال بروز سرطان‌های مذکور را تا چندین برابر افزایش می‌دهد.

کارشناس سلامت دهان و دندان،با اشاره به مضرات استعمال قلیان یادآور شد: برخلاف تصور رایج،مصرف قلیان نه تنها کم‌خطر تر از سیگار نیست،بلکه به‌دلیل عمق نفوذ دود و مدت‌زمان مصرف اثرات زیان‌بارتری به همراه دارد.

به گفته وی،هر وعده مصرف قلیان معادل مصرف چندین نخ سیگار است و تأثیرات مخربی بر سلامت بافت‌های دهانی دارد. ولی‌زاده،سیگارهای الکترونیکی را تهدیدی نوظهور برای سلامت دهان و دندان عنوان کرد و افزود: برخی افراد سیگارهای الکترونیکی یا ویپ را جایگزین بی‌خطرتر برای سیگارهای سنتی می‌دانند اما شواهد علمی نشان می‌دهد که این محصولات نیز دارای اثرات زیان‌بار قابل توجهی بر سلامت دهان و دندان هستند. وی تأکید کرد: سیگار الکترونیکی بی‌خطر نیست و مانند سایر اشکال دخانیات می‌تواند سلامت دهان و دندان را تهدید کند.

به گفته ولی زاده،مطالعات انجام شده توسط انجمن دندانپزشکی آمریکا (ADA) و مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC) نشان می‌دهد که مصرف سیگارهای الکترونیکی منجر به خشکی دهان،التهاب لثه،تخریب مینای دندان و تغییر در میکروبیوم دهانی (میکروب‌های مفید دهان) می‌شود.

وی با بیان اینکه برخی ترکیبات موجود در مایع سیگارهای الکترونیک،توانایی تحریک مخاط دهان و آسیب به بافت‌های نرم دهانی را دارند افزود: بخار حاصل از ویپ نیز موجب افزایش نفوذپذیری بافت دهان نسبت به باکتری‌ها شده و خطر ابتلاء به بیماری‌های لثه و یوسیدگی‌ها را افزایش می‌دهد.

به گفته این کارشناس سلامت دهان و دندان،استفاده مستمر از سیگار الکترونیکی موجب تغییرات برگشت‌ناپذیر به ویژه در سلامت دهان و دندان نوجوانان و جوانان می‌شود.ولی‌زاده بهبود گردش خون در بافت‌های لثه‌ای، کاهش التهاب و خونریزی لثه،افزایش موفقیت درمان‌های دندانپزشکی،تقویت حس چشایی و بویایی و کاهش خطر بروز سرطان‌های دهانی را از جمله اثرات مثبت و چشمگیر ترک دخانیات برشمرد.

به گفته وی،این تغییرات مثبت گاهی در فاصله زمانی کوتاهی پس از ترک قابل مشاهده هستند.کارشناس سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی،ایراز امیدواری کرد با آگاهی بخشی عمومی نسبت به مضرات استعمال دخانیات،ترغیب افراد برای بهره‌گیری از برنامه‌های ترک دخانیات و انتخاب زندگی سالم‌تر شاهد ترسیم بلخندی پایدارتر و آینده‌ای سالم‌تر برای همه افراد به ویژه نسل جوان باشیم.

سلامت

روغن زیتون شما سالم است یا فاسد؟

خالص است که بدون دخالت مواد شیمیایی تولید می شود. پس قبل از خرید، از فروشنده در مورد فرآیند تولید روغن سوال کنید و اگر به سلامت روغن شک دارید، آزمایش طعم ساده ترین راه است. یک قاشق از آن را بچشید. اگر حس کردید گل‌وپتان را می سوزاند یا طعمی تند و تیز دارد، احتمالاً روغن هنوز سالم است. اما اگر مزه کهنگی یا ترشی می دهد، وقتش است خداحافظی کنید.



فراموش نکنید روغن زیتون باکیفیت نه تنها برای سلامتی مفید است، بلکه طعم بی نظیری به غذاهایتان می دهد. پس با نگهداری اصولی، از هر قطره آن نهایت استفاده را ببرید.

مضرات روغن زیتون تاریخ گذشته

استخراج این روغن پر کاربرد از میوه درخت زیتون انجام می شود و در بازار عمدتاً به دو گونه تصفیه شده و تصفیه نشده یافت می گردد. ترکیبات اصلی آن را اسیدهای چرب غیراشباع تشکیل می دهند که برای سلامت قلب مفیدند، در حالی که سهم چربی های اشباع در آن بسیار ناچیز است.

اگرچه مصرف روغن زیتون پس از گذشت تاریخ انقضا معمولاً تهدید جدی برای سلامتی محسوب نمی شود، اما ممکن است به مرور زمان اکسید شده و طعم و عطر طبیعی خود را از دست بدهد. این تغییرات به ویژه و پخت و پز مشکل ساز هستند.

از دیدگاه کارشناسان، شرایط نگهداری، نقش مؤثری در حفظ کیفیت این روغن ایفا می کنند. نگهداری در محیطی خشک، خنک، و دور از نور مستقیم خورشید، عمر مفید آن را تا ۱۲ ماه تضمین کند.

توجه به این نکات نه تنها از فساد زودهنگام جلوگیری می کند، بلکه طعم و خواص تغذیه ای آن را نیز در طول زمان حفظ می کند.در مجموع، آگاهی از نحوه انتخاب نوع روغن (فرابکر یا تصفیه شده) و رعایت اصول نگهداری، به بهره مندی کامل از مزایای این ماده ارزشمند در آشپزی و سلامت کمک شایانی می کند.

روش تشخیص روغن زیتون فاسد

برای تشخیص فاسد بودن روغن زیتون، می توانید از روشهای ساده و کاربردی زیر استفاده کنید. این روشها بر اساس علائم فیزیکی و حسی روغن است که در منابع مختلف ذکر شده است:

توجه به تغییرات طعم

روغن زیتون تازه طعم ملایم و کمی تلخ دارد. اگر طعم

آن ترش، شبیه فلز، یا شیمیایی شد، نشانه فساد است. برخی روغنهای فاسد نیز طعمی شبیه مداد شمعی یا چسب (طعم ماندگی یا بتونه) می دهند که نشان دهنده اکسیداسیون شدید است.

شخیص از طریق بو

روغن زیتون تازه عطری گیاهی یا میوه ای دارد. اگر بوی ترشیدگی، کپک، یا گندیدگی استشمام کردید، روغن خراب شده است. بوی شبیه کره فاسد نیز از علائم فساد است .

مشاهده تغییرات ظاهری

روغن زیتون تازه معمولاً سبز کمرنگ یا زرد طلایی است. رنگ تیره (قهوه ای یا سبز تیره) یا کدر شدن روغن نشانه اکسیداسیون و کاهش کیفیت است. رسوبات زیاد در ته بطری یا لایه سفید روی سطح روغن، احتمالاً ناشی از فساد یا ناخالصی است .

توجه به تاریخ انقضا و شرایط نگهداری

روغن زیتون فرابکر معمولاً ۱۲-۱۸ ماه و انواع دیگر تا ۲۴ ماه ماندگاری دارند.



پس از این مدت، کیفیت آن کاهش می یابد. قرار گرفتن در معرض نور، گرما، یا هوا باعث اکسیداسیون سریعتر روغن می شود. همانطور که گفتیم روغن باید در ظرف شیشه ای تیره و در محیط خنک و تاریک نگهداری شود.

تست های ساده خانگی

پس از قرار دادن روغن در یخچال به مدت ۲۴ ساعت، اگر روغن غلیظ یا کدر شد، نشانه کیفیت بالای آن است. اگر مایع باقی ماند، ممکن است تقلبی یا فاسد باشد (البته این روش قطعی نیست).روش دیگر تست آب است. پس از ریختن روغن در آب روغن اصل به آرامی روی آب شناور می ماند. در حالی که روغنهای مخلوط یا فاسد ممکن است با آب ترکیب شوند.

یخ زدن روغن زیتون در یخچال

یخ زدن روغن زیتون در یخچال می تواند نشانه ای از اصل بودن آن باشد. روغن زیتون طبیعی در دماهای پایین شروع به انجماد می کند، اما این تغییر حالت به ارزش غذایی آن آسیبی نمی زند. وقتی روغن به دمای معمولی برگردد، به تدریج به حالت مایع خود باز می گردد. در مورد ماندگاری روغن زیتون در یخچال، این مدت بسته به نوع روغن زیتون بکر، فرابکر یا مخصوص سرخ کردن متفاوت است. به طور کلی، توصیه می شود که روغن زیتون حداکثر تا شش ماه پس از باز کردن درب بطری مصرف شود.زیرا با باز شدن درب، ترکیبات شیمیایی روغن تحت تأثیر قرار می گیرند و ممکن است کیفیت آن کاهش یابد.بنابراین، برای حفظ طراوت و کیفیت روغن زیتون، بهتر است به این نکات توجه شود.پس کیفیت روغن زیتون با قرار گرفتن در معرض هوا نور و گرما به تدریج اکسید شده کاهش می یابد.

پس از باز کردن، حداکثر تا ۶ ماه آن را مصرف کرده و در ظرف درسته، جای خنک و تاریک نگهداری کنید. یخ زدن در یخچال نشانه خرابی نیست و با بازگشت به دمای اتاق، به حالت مایع برمی گردد. تغییر بو، طعم یا رنگ تند نشان دهنده فساد آن است.امیدواریم با رعایت نکات نگهداری، همیشه از روغن زیتونی تازه و با کیفیت بهره ببرید.

این گیاه را جایگزین آنتی بیوتیک کنید

موجب زیاد شدن شیر مادر می شود. برای مبتلایان به سو هاضمه، درد مفاصل، نقرس، تصلب شرائین، چربی خون، سنگ کلیه توصیه می شود.

تذکر مهم برای مصرف سبزی تره

دیر هضم و نفاخ است، خون را می سوزاند، بینایی چشم را کاهش می دهد، لثه را خراب می کند، برای گرم مزاجان مضر است.
مصلح آن کشنیز و کاسنی است.
افرادی که به ناراحتی‌های ورم کیسه صفرا، ضعف بینایی، نفخ، سردرد، پریشان خولی، ضعف حافظه، ورم کلیه و ناراحتی‌های معده دچار می‌باشند، با احتیاط مصرف نمایند.

خواص درمانی تخم تره

هر روز آن را بو بدهید و بخورید. دل پیچه و اسهال که همراه با بیچش شکم است و همچنین اسهال‌های طولانی و مزمن را متوقف می کند.

دو مقال از آن را با دو باو متقال تخم مورد مخلوط کرده بخورید. برای امراض سرد نافع است.
اشتها را زیاد می کند، کلیه، مثانه و کمر را تقویت می نماید، خون ریزی از هر عضوی را قطع می کند، باز کننده ی گرفتگی‌های بلغمی مجاری کبد می باشد.

آن را بجوشانید و بخور آن را هر روز به مقعد بدهید و پنج روز هم تخم تره یبابانی را بخورید.
بواسیر را درمان می کند.
منبع:رکتا

چرا بعضی کودکان چاق می شوند؟



پژوهشگران دریافته‌اند که ترکیب دیابت بارداری و نوعی زن خاص می‌تواند احتمال چاقی را در کودکان به‌طور چشمگیری افزایش دهد.
باشگاه خبرنگاران جوان:فاطمه کربلانی – دیابت بارداری نوعی از دیابت است که در دوران حاملگی ظاهر می‌شود و باعث افزایش سطح قند خون مادر می‌گردد. این بیماری معمولاً به دلیل تغییرات هورمونی در دوران بارداری و مقاومت به انسولین ایجاد می‌شود. اگرچه دیابت بارداری پس از زایمان معمولاً از بین می‌رود، اما می‌تواند خطرانی را برای مادر و جنین به همراه داشته باشد.

دانشمندان دانشگاه کلرادو دریافته‌اند که کودکان مادرانی که در دوران بارداری به دیابت بارداری مبتلا بوده‌اند و دارای یک نوع خاص از زن رایج R1-GLP هستند، بیشتر در معرض خطر اضافه‌وزن و چاقی در دوران کودکی قرار می‌گیرند. این پژوهش که در مجله Diabetes Care منتشر شده، به ارتباط پیچیده بین عوامل ژنتیکی و محیطی در سلامت کودکان پرداخته است.

دیابت بارداری و خطرات آن برای کودکان

دیابت بارداری که در دوران حاملگی بروز می‌کند، مدت‌هاست به عنوان یکی از عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به چاقی و دیابت نوع دو در کودکان شناخته شده است. اما دانشمندان متوجه شده‌اند که این پیامدها در تمام کودکان مادران مبتلا به دیابت بارداری مشاهده نمی‌شود.

در این پژوهش، دلشمندان به بررسی زن R1-GLP پرداخته‌اند که در تنظیم اشتها و تولید انسولین نقش مهمی دارد و توسط داروهای کاهش وزن مشهور مانند Wegovy و Ozempic هدف قرار می‌گیرد. بررسی داده‌های ۴۶۴ کودک در یک پروژه تحقیقاتی بلندمدت نشان داد کودکانی که علاوه بر مواجهه داخل رحمی با دیابت بارداری، دارای نوع خاصی از این زن بودند، با سرعت بیشتری وزن اضافه می‌کنند و شاخص توده بدنی بالاتری دارند. دکتر کالیلی هارل، سرپرست این تحقیق، در توضیح این نتایج گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهند که چگونه تعامل بین عوامل ژنتیکی و محیطی می‌تواند بر سلامت کودک تأثیر بگذارد. با این اطلاعات، پزشکان می‌توانند کودکان در معرض خطر را شناسایی کرده و زودتر مداخله کنند تا احتمال ابتلا به دیابت نوع دو کاهش یابد.»

دانشمندان امیدوارند که در آینده، با استفاده از آزمایش‌های ADN، امکان شناسایی کودکانی که نیاز به کنترل دقیق‌تر وزن دارند، فراهم شود. این رویکرد می‌تواند به پیشگیری از مشکلات مرتبط با چاقی و دیابت از سنین پایین کمک کند و سلامت بلندمدت کودکان را تضمین کند.

لبنیات سنتی بخوریم یا پاستوریزه؟

رئیس اداره بیماری‌های منتقله از حیوان به انسان وزارت بهداشت اعلام کرد: حدود ۷۵ درصد موارد تب مالت در مناطق روستایی و به دلیل تماس مستقیم با دام یا مصرف لبنیات غیر پاستوریزه رخ می‌دهد.
محمد زینلی، رئیس اداره بیماری‌های منتقله از حیوان به انسان و وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: تب مالت یا بروسلوز، یکی از بیماری‌های مشترک بین انسان و دام است که عامل آن باکتری بروسلا می‌باشد. این بیماری اگرچه قابل درمان است، اما درمان آن معمولاً طولانی مدت بوده و نیازمند مراقبت‌های جدی است. در حال حاضر، نزدیک به ۷۵ درصد از موارد ابتلاء در کشور در مناطق روستایی مشاهده می‌شود که عمدتاً ناشی از تماس مستقیم با دام آلوده یا مصرف فرآورده‌های لبنی غیرپاستوریزه و سنتی است.

در مناطق شهری نیز حدود ۲۵ درصد از موارد به علت استفاده از فرآورده‌هایی مانند پنیر تازه، بستنی یا خامه‌ای است که از شیر غیرپاستوریزه تهیه می‌شوند.وی افزود: با وجود هشدارهای مکرر، متأسفانه در سال‌های اخیر شاهد افزایش گرایش مردم به مصرف محصولات لبنی به اصطلاح ارگانیک هستیم. این گرایش که گاهی تحت عنوان سبک زندگی سالم یا طبیعی تبلیغ می‌شود، در بسیاری از موارد پایه و اساس علمی و بهداشتی ندارد و بیشتر جنبه تجاری پیدا کرده است.

افزایش گرایش نادرست به لبنیات ارگانیک

به گفته زینلی، واقعیت این است که بسیاری از لبنیاتی که در کارگاه‌ها یا مغازه‌ها تحت عنوان سنتی یا ارگانیک به فروش می‌رسند، تحت هیچ گونه نظارت بهداشتی نبوده و می‌توانند عامل انتقال بیماری‌های خطرناکی مانند تب مالت باشند. وی ادامه داد: توصیه ما به مردم این است که از مصرف هرگونه لبنیات سنتی و فرآورده‌های تهیه‌شده از شیر خام خودداری کنند. تمام لبنیات مورد استفاده، از جمله شیر، پنیر، ماست و خامه باید به‌صورت پاستوریزه و از فروشگاه‌های معتبر تهیه شوند.وی خاطرنشان کرد: برخی نگرانی‌ها درباره وجود مواد نگهدارنده در شیرهای صنعتی مطرح شده است که لازم است شفاف‌سازی شود و شیرهای پاستوریزه و استریلیزه که در کارخانه‌های معتبر تهیه می‌شوند، جاری هیچ گونه ماده نگهدارنده‌ای نیستند. تفاوت در ماندگاری این محصولات تنها به نوع فرآیند حرارتی برمی‌گردد.

فقط از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید

زینلی ادامه داد: شیر پاستوریزه با حرارت پایین‌تری آماده می‌شود و معمولاً تا یک هفته قابل استفاده است، در حالی که شیر استریلیزه (UHT) با حرارت بسیار بالا استریل شده و بسته‌بندی آن نیز به گونه‌ای طراحی شده که تا شش ماه بدون نیاز به مواد نگهدارنده قابل نگهداری است. این مسئله بارها توسط مستندات رسمی و مکاتبات با سازمان غذا و دارو تأیید شده است.وی ادامه داد: در مواردی که افراد ناچار به استفاده از شیر سنتی یا فله‌ای هستند، حداقل باید شیر را تا دمای جوش حرارت داده و سه تا پنج دقیقه به حالت قل زدن نگه دارند. در صورتی که پنیر از شیر خام تهیه شده باشد، باید حداقل سه ماه در آب نمک بماند تا امکان مصرف پیدا کند. سایر محصولات مانند کره، ماست و خامه نیز باید صرفاً از شیر جوشانده‌شده تهیه شوند.

خطرات تماس تنفسی یا پوستی با دام‌های آلوده

به گفته زینلی، لازم به ذکر است که خطر ابتلاء به تب مالت فقط به مصرف لبنیات سنتی محدود نمی‌شود. تماس مستقیم با دام‌های آلوده نیز یکی دیگر از راه‌های انتقال بیماری است. حتی تنفس در محل نگهداری دام یا تماس ترشحات آلوده دلفی با زخم یا خراش‌های روی پوست می‌تواند باعث ابتلاء شود. این موضوع به‌ویژه در مورد دام‌هایی که در ظاهر علائمی ندارند اما ناقل بیماری هستند، اهمیت ویژه‌ای دارد.

وی در پایان خاطر نشان کرد: بنابراین ضروری است که مردم، به‌ویژه ساکنان مناطق روستایی و همچنین مصرف کنندگان شهری، در انتخاب و مصرف لبنیات دقت کافی داشته باشند و از مصرف فرآورده‌های غیرپاستوریزه به‌طور جدی پرهیز کنند.