

راهکار رفع بوی بد دهان

در ایام روزه‌داری



استاد گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر اهمیت مسواک، نخ دندان و مصرف کافی آب بین افطار تا سحر، راهکارهایی برای پیشگیری از بوی بد دهان ارائه کرد.

به گزارش خبرنگار مهر رضا یزدانی استاد گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه یکی از شایع‌ترین گلايه‌های روزه‌داران بوی بد دهان است، گفت: بوی بد دهان علل مختلفی دارد. بخشی از آن به عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و مشکلات دندانی مربوط می‌شود و بخشی دیگر به نوع تغذیه، مصرف موالی مانند پیاز و سیر خام و همچنین برخی بیماری‌ها مانند عفونت‌های ریوی و گوارشی بازمی‌گردد. بنابراین ابتدا باید علت اصلی مشخص شود.

یزدانی با تأکید بر اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان به‌ویژه در فاصله افطار تا سحر افزود: لازم است دندان‌ها با دقت مسواک زده شوند؛ به‌گونه‌ای که تمام سطوح دندانی شامل سطوح داخلی، خارجی و چونده به‌طور کامل تمیز شوند و از آنجا که مسواک به‌تنهایی قادر به پاکسازی سطوح بین‌دندانی نیست، استفاده از نخ دندان ضروری است.

وی همچنین به نقش زبان در ایجاد بوی بد دهان اشاره کرد و گفت: شیارهای موجود روی سطح زبان می‌توانند محل تجمع مواد غذایی و میکروب‌ها باشند، بنابراین توصیه می‌شود سطح زبان نیز با چند حرکت ملایم مسواک تمیز شود.

این استاد دانشگاه تأکید کرد: پس از صرف سحری نیز باید حتماً مسواک و نخ دندان استفاده شود. افرادی که در زمان سحر با استفاده از خمیردندان احساس خشکی دهان می‌کنند، می‌توانند بدون خمیردندان و تنها با مسواک، تمام سطوح دندان‌ها را تمیز کرده‌و از نخ دندان برای حذف لایه میکروبی و باقی‌مانده مواد غذایی استفاده کنند.

یزدانی خشکی دهان را یکی دیگر از علل بوی بد دهان در ماه رمضان دانست و خاطر‌نشان کرد: نوشیدن آب کافی در فاصله افطار تا سحر بسیار مهم است.

وی یکی از عادات نادرست را مصرف زیاد چای پررنگ و قهوه در وعده سحر عنوان کرد و گفت: چای پررنگ نه‌تنها کمکی به تأمین آب بدن نمی‌کند، بلکه می‌تواند موجب دفع بیشتر آب شود. بنابراین توصیه می‌شود چای کم‌رنگ مصرف شود و روزه‌دارن حتماً به میزان کافی آب در فاصله افطار تا سحر بنوشند.

غذاهایی که باعث میگردن و

مشکلات سلامت روان می‌شوند



مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده و فوق فرآوری شده ممکن است خطر افسردگی، میگرن، زوال عقل و بیماری آلزایمر را افزایش دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان: محققان دانشگاه سجنوف هشدار داده‌اند که مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده و فوق فرآوری شده ممکن است خطر افسردگی، میگرن، زوال عقل و بیماری آلزایمر را افزایش دهد.

محققان فست فود، نوشیدنی‌های شیرین، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای حاوی چربی‌های ترانس و قندهای افزوده را به عنوان مواد بالقوه مضر شناسایی کردند. طبق مطالعاتی که شامل ده‌ها هزار نفر است، مصرف منظم این غذاها با افزایش خطر زوال عقل و اختلالات افسردگی مرتبط است. عادات غذایی ناسالم در جوانان نیز با شیوع بیشتر افسردگی مرتبط است.

دانشمندان خاطرنشان کردند که یکی از مکانیسم‌های اصلی پشت این موضوع، اختلال در عملکرد میتوکندری است. میتوکندری‌ها ساختارهای سلولی مسئول تولید انرژی در سلول‌ها هستند.

مصرف بیش از حد قند و چربی ترانس، استرس اکسیداتیو و التهاب عصبی را تشدید می‌کند که ممکن است در ایجاد مقاومت به انسولین در مغز نقش داشته باشد و خطر بیماری آلزایمر را افزایش دهد.

علاوه بر این، مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده یا غذاهای حاوی مواد شیمیایی مضر، ترکیب باکتری‌های روده را مختل می‌کند که به نوبه خود بر هورمون‌های بدن و عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد.

محققان تأکید می‌کنند که اصلاح رژیم غذایی و مصرف مکمل‌های اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین‌های گروه B و سایر مواد مغذی می‌تواند بخشی از پیشگیری از بیماری‌های عصبی باشد. با این حال، رویکردهای غذایی مکمل درمان اولیه در نظر گرفته می‌شوند و نیاز به انتخاب فردی تحت نظارت پزشک دارند.

سلامت

نسخه طلایی تغذیه برای روزه‌اولی‌ها



املاح و فیبر مورد نیاز بدنشان تأمین شود.

وی خاطرنشان کرد: مغزهای گیاهی مانند گردو، پسته، فندق و بادام نیز به دلیل داشتن چربی‌های مفید و مواد مغذی ارزشمند، می‌توانند در حد اعتدال به تأمین انرژی و رشد مناسب نوجوانان کمک کنند.

شیدفر در پایان توصیه کرد: نوجوانان روزه‌دار از مصرف غذاهای بسیار شور یا بسیار شیرین پرهیز کرده و با رعایت تعادل و تنوع غذایی، ماه رمضان را با سلامت پشت سر بگذرانند.

اختلال در الگوی تغذیه‌ای نوجوانان شود.

وی تأکید کرد: بهتر است از خرید شیرینی‌ها و غذاهای آماده‌ای که از نظر کیفیت و بهداشت آن‌ها اطمینان کافی وجود ندارد، خودداری شود و تا حد امکان از غذاهای خانگی استفاده شود.

این متخصص تغذیه همچنین مصرف میوه‌ها و سبزیجات را در ماه رمضان برای روزه‌اولی‌ها ضروری دانست و گفت: این گروه سنی باید در فاصله افطار تا سحر، میوه و سبزی تازه به میزان کافی مصرف کنند تا ویتامین‌ها،

نقش گوجه فرنگی در سلامت لته



نگران سلامت دهان و دندان خود هستید؟ یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که گوجه فرنگی بیشتری بخورید.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از یو اس نیوز، مصرف ناکافی لیکوپن- ماده مغذی موجود در گوجه فرنگی و سایر میوه‌های قرمز- با خطر قابل توجه بالاتر ابتلا به بیماری لته در بزرگسالان مسن مرتبط است.

محققان گزارش می‌دهند سالمندانی که لیکوپن کافی دریافت می‌کنند، ۶۷ درصد کمتر احتمال دارد به بیماری شدید لته مبتلا شوند.

«کاترین کوانگ»، استادیار توسعه انسانی در کالج کنیتیک در ایالت کنیتیک، می‌گوید: «به طور کلی، مصرف ناکافی لیکوپن یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری پرودنتال است.»

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۱۲۰۰ سالمند را که بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۴ در نظر سنجی ملی سلامت و تغذیه شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل

کردند. پاسخ‌دهندگان بین ۶۵ تا ۷۹ سال سن داشتند.

آنها تحت معاینه دندانپزشکی قرار گرفتند و پرسشنامه رژیم غذایی را پر کردند.

محققان مصرف کافی لیکوپن را بیش از ۸۰۰۰ میکروگرم یا بیشتر در روز تعریف کردند. یک فنجان گوجه فرنگی پخته حاوی حدود ۷۳۰۰ میکروگرم لیکوپن است.

سایر غذاهای غنی از لیکوپن شامل فلفل قرمز، هندوانه،

((جو دوسر)) سطح کلسترول را کاهش می‌دهد



کنند و کربوهیدرات مورد نیازشان را بیشتر از سبزیجات و مغزها تأمین کنند.

متخصصان تأیید می‌کنند مصرف جو دوسراغلبیا کاهش کلسترول همراه است و بیشترین تأثیر در افرادی دیده می‌شود که سطح کلسترول بالایی دارند.

آنها گفتند خطر قابل توجهی گزارش نشده‌اما افرادی که پیش‌تر فیبر کمی مصرف می‌کرده‌اند ممکن است با افزایش ناگهانی مصرف جو دوسر دچار دل‌پیچه یا سوءهاضمه شوند. همچنین کسانی که رژیم بدون گلوتن دارند باید مطمئن شوند جو دوسری که مصرف می‌کنند دارای گواهی «بدون گلوتن» است. بلغور جو دوسر معمولاً با آب یا شیر و همراه با شکر و میوه مصرف می‌شود که می‌تواند آن را به وعده‌ای با شاخص گلیسمی بالا تبدیل کند.

می‌توانید هرچقدر مایل‌هستید جو دوسر بخورید اما بهتر است بلغور پاپِرک آن را استفاده کنید. برای شیرین کردنشاز میوه یا شیرین کننده‌های کم‌گلیسمی بهره‌بربرید و برای متعادل کردن کربوهیدرات، منبعپروتئینی به آن بیفزایید. به گفته او، افزودن دانه چیا یا کنان، مخلوط کردن بودر پروتئین یاماست یونانی گزینه‌های مناسبی هستند.

دوشنبه ۴ اسفند ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۲۲ / سال سی و دوم
نورخوستان ۷

کاهش اثربخشی آنتی‌بیوتیک

با تجویز نامناسب

تجویز نامناسب آنتی‌بیوتیک، نزدیک به زمان جراحی یا تجویز طولانی‌مدت آن در مراکز مراقبت از سالمندان از جمله یافته‌های گزارش اخیر در مورد مصرف آنتی‌بیوتیک و مقاومت در برابر آن در استرالیاست.به گزارش ایسنا، کارشناسان استرالیایی می‌گویند اگرچه آنتی‌بیوتیک‌های کمتری نسبت به یک دهه پیش در جامعه تجویز می‌شوند، اما هنوز جای بهبود تجویز آنتی‌بیوتیک در بیمارستان‌ها وجود دارد.در ادامه دلیل نگرانی در مورد مقاومت آنتی‌بیوتیکی و آنچه آخرین گزارش در این زمینه آشکار ساخته، آمده است.

چرا استفاده از آنتی‌بیوتیک و «مقاومت آنتی‌بیوتیکی» موضوع مهمی است؟

عواملی که منجر به استفاده از آنتی‌بیوتیک می‌شوند، در بیمارستان‌ها و جامعه متفاوت هستند.

در بیمارستان‌ها، بیماران بیشتری مبتلا به عفونت وجود دارند و همچنین بیماران با عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک به این مکان‌ها مراجعه می‌کنند.در اینجا یک معضل رایج، اطمینان از دریافت سریع آنتی‌بیوتیک توسط بیماران و در عین حال عدم استفاده بیش از حد و غیرضروری از این داروهاست.

در جامعه، پزشکان عمومی اغلب باید از قضاوت بالینی دقیقی برای تعیین اینکه آیا آنتی‌بیوتیک مورد نیاز است یا خیر، یا اینکه آیا بیمار بدون آنها بهبود می‌یابد استفاده کنند.

اگر این موضوع را در سطح بیماران منفرد در نظر بگیریم، ممکن است خطرات کوچک به نظر برسند.اما در سطح جمعیت، استفاده از آنتی‌بیوتیک لشنابه یا استفاده از آن در زمانی که نیازی به آن نیست یا برای مدت طولانی، خطر مقاومت آنتی‌بیوتیکی را افزایش می‌دهد.

در این وضعیت باکتری‌ها در برابر گزینه‌های درمانی معمول مقاوم می‌شوند. بنابراین عفونت‌ها ممکن است به رغم درمان به پیشرفت خود ادامه دهند.به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، این امر به دلیل «فشار انتخاب» رخ می‌دهد. این بدان

معناست که باکتری‌ها تغییراتی را به دست می‌آورند که آنها را قادر می‌سازد از اثر آنتی‌بیوتیک‌ها فرار کنند و این گونه‌های مقاوم همچنان به رشد و گسترش خود ادامه می‌دهند.تجویز آنتی‌بیوتیک در زمان نامناسب (خیلی زود یا خیلی دیر) اثربخشی آن را کاهش

می‌دهد. تجویز آن برای جراحی که خطر عفونت کم است یا برای مدت طولانی و غیرضروری، بیماران را در معرض خطر عوارض جانبی آنتی‌بیوتیک مانند اسهال و همچنین افزایش خطر مقاومت آنتی‌بیوتیکی قرار می‌دهد.به گفته متخصصان، مقاومت

آنتی‌بیوتیکی، توانایی یک باکتری در مقاومت در برابر درمان با آنتی‌بیوتیک است.این پدیده در سال‌های اخیر به یکی از دغدغه‌های بزرگ بهداشت عمومی تبدیل شده است.باکتری‌ها ضمن تطبیق با محیط خود و انجام جهش‌های ژنتیکی در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند. این جهش‌ها در دی‌ان‌ای آنها ثبت شده و به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. علاوه بر این، باکتری‌ها می‌توانند دی‌ان‌ای مقاوم خود را حتی به دیگر باکتری‌ها نیز منتقل کنند.در مواردی که آنتی‌بیوتیک‌های اولیه اثر نمی‌کنند، پزشکان ممکن است آنتی‌بیوتیک‌هایی با طیف اثر گسترده‌تر تجویز کنند. اما گاهی هیچ گزینه درمانی دیگری وجود ندارد که به این وضعیت «بن‌بست درمانی» گفته می‌شود.مصرف آنتی‌بیوتیک‌های با طیف وسیع، خود می‌تواند مقاومت باکتری‌ها را افزایش دهد و بدین ترتیب، این چرخه معیوب ادامه می‌یابد.

اگر می‌خواهید بچه‌دار شوید، از این مواد

شیمیایی دوری کنید



وقتی سعی می‌کنید که باردار شوید یا بچه‌ی سالمی داشته باشید، کارهایی است که می‌توانید برای تقویت این روند انجام دهید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوانبه نقل از الو دکتر:وقتی سعی می‌کنید که باردار شوید یا بچه‌ی سالمی داشته باشید، کارهایی است که می‌توانید برای تقویت این روند انجام دهید. مسلماً تغییرات شیوه‌ی زندگی مانند استفاده از ویتامین‌ها پیش از زایمان و یا قطع مصرف الکل و کافئین بسیار مؤثر هستند، اما چیز دیگری که اهمیت فراوانی دارد، امتناع از مصرف مواد شیمیایی در غذا و محصولات آرایشی است. در اینجا به پنج‌تا از آنها اشاره می‌کنیم:

۱- آفت‌کش‌ها

گروه‌ی از مواد شیمیایی سنتزی هستند که در پلاستیک‌ها و برخی مواد آرایشی استفاده می‌شوند و می‌توانند هم بر باروری مردان و هم زنان تأثیر بگذارند. هم‌چنین در محصولات معطر برای ماندگاری بیشتر بوی آن‌ها هم به کار می‌رود.

۲- پلاستیک‌ها

BPA یا بیسفنول A یک ماده‌ی شیمیایی است که اغلب در بسیاری از مواد پلاستیکی و شناخته‌شده به کار می‌رود و عامل مختل‌کننده‌ی هورمون‌های درون‌ریز در بدن است. سعی کنید غذاها را در ظرف‌های شیشه‌ای حرارت دهید نه پلاستیکی. چرا که در ظرف‌های پلاستیکی باعث به کار افتادن BPA می‌شود.

۳- آفت‌کش‌ها

در کشاورزی و برای کنترل علف‌های هرز، هجوم حشرات و بیماری از آفت‌کش استفاده می‌شود. مواد شیمیایی‌ای که روی زمین می‌ریزیم می‌تواند بازآلودگر دو بر سیستم درونی بدن و در نتیجه باروری ما تأثیر بگذارد.

۴- دی‌اکسین‌ها و فووران‌ها

به خانواده‌ی «مواد سمی» تعلق داشته و حاصل فرآیندهای صنعتی و احتراق بوده که در محیط منتشرند. حدود ۹۰ درصد تماس با دی‌اکسین‌ها و فووران‌ها به خاطر خوردن غذاهای آلوده خصوصاً گوشت آلوده است. راه‌های جلوگیری از آن خوردن گوشت کم‌چرب، کم کردن گوشت قرمز، خوردن لبنیات کم‌چرب، و شستن وسایل است.

۵- بیوفنول‌های چندکله‌

مواد شیمیایی مضرى هستند که در تولید کالا استفاده می‌شوند.از عوارض آنها این است که بر میزان استروژن تأثیر گذاشته، سطح هورمون‌ها را با خطر مواجه کرده و سلامتی شما را دچار اختلال می‌کند.