

آشپزخانه و آلودگی‌های میکروبی

🔗 در تمام آشپزخانه‌ها نقاطی وجود دارد که محلی برای تجمع میکروب‌هاست. 🔗 اولین محل گسترش میکروب‌ها در آشپزخانه دستان ما هستند. بنابراین زمانی که به مواد خام نظیر میوه‌ها، سبزی، گوشت و ماهی خریداری شده دست می‌زنید بدون این‌که بدانید تعداد زیادی میکروب ربا خود حمل و به نقاط دیگر منتقل می‌کنید. در صورتی که همین میکروب‌ها در زمان مصرف به غذا منتقل شود ممکن است باعث مسمومیت یا عفونت شود. بسیاری از میکروب‌ها پیاپیروس‌ها که در بیماری‌های وابسته به غذا، سرماخوردگی و آنفلوآنزا نقش دارند، از طریق دست به غذا منتقل می‌شوند.

🔗 گوشت‌های قریز و طیور، ماهی خام، لبنیات پاستوریزه نشده، میوه و سبزیجات نشسته حاوی انواع بسیار زیادی از باکتری‌ها هستند که بسیاری از آنها خطرناکند؛ نظیر اشرشیا کلی، لیستریا، ویبریو، شیگلا، سالمونلا و کمپیلوباکتر

🔗 سطح کابینت، محل مناسبی برای تجمع میکروب‌هاست زیرا ابتدا تمامی کیسه‌های خرید روی آن قرار می‌گیرد که بسیاری از آنها در اثر تماس با زمین آلوده شده‌اند. سپس در سطح همان کانتر یا میزها مشغول آماده‌سازی مواد خام می‌شویم غافل از این‌که میلیون‌ها میکروب را به آن سطح منتقل کرده‌ایم و بسیاری از آنها به مواد خام هم منتقل می‌شوند که به آن آلودگی متقاطع گفته می‌شود.

🔗 سینک ظرفشویی حاوی انواع مختلفی از میکروب‌هاست. بنابراین حتما پس از آماده‌سازی مواد خام بایستی با دقت با آب داغ و صابون شسته شود تا اثری از شیرابه‌ای گوشت و گل ولای به جا مانده باقی نماند. 🔗 حوله‌ها و دستمال‌ها به دلیل مرطوب بودن اغلب حاوی طیف گسترده‌ای از میکروب‌ها هستند پس زود به زود آنها را شسته و تمیز نمایید یا به جای آنها از دستمال‌های کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید.

🔗 اسفنج ظرفشویی یکی از آلوده‌ترین نقاط آشپزخانه شماست که دلیل آن وجود بقایای غذا، محیط مرطوب و نقاط پنهان برای تجمع میکروب‌هاست. سعی کنید از اسفنجی که برای شستن ظروف استفاده می‌کنید برای شستن سینک استفاده نکنید و به محض تغییر رنگ و فشرده شدن آن را دور بیندازید.

🔗 محل بعدی یخچال است که در یادداشت‌های بعدی به طور مفصل آلودگی‌ها و نحوه ضدعفونی یخچال مورد بررسی قرار می‌گیرد. 🔗



سکته قلبی با چراغ خاموش!

زنان بیشتر در معرض بیماری عروق خونی کوچک و سکته قلبی خاموش هستند. این نوع سکته با تنگی نفس و احساس ناراحتی در برخی قسمت‌های بدن علاوه بر قفسه سینه همراه است.

نشانه‌های این نوع سکته قلبی می‌تواند شامل درد کمر، گردن، یک دست یا هر



دکتر رهسپار:

عادت‌های بد دهانی مثل فشار آوردن یا باز کردن بیش از حد دهان، غذا خوردن یک‌طرفه و فشار بر فك‌ها موقع تمرکز یا دندان قروچه‌های موقع خواب می‌تواند سبب درد و تخریب مفصل شود



افرادی که شغل پرسترس دارند بیشتر به اختلال گیجگاهی - فکی مبتلا می‌شوند

به فکر فک‌تان باشید!



پونه بویازی

دانش و سلامت

🔗 شاید شما جزو آن دسته افرادی هستید که هر روز به‌واسطه شغل‌تان مجبورید ساعت‌ها پشت رایانه بنشینید و بدون این‌که حواستان باشد سرتان را دائماً در حالتی نگه دارید که به مفصل فك‌تان فشار وارد شود. 🔗 احتمالاً پس از مدتی درد مبهمی را در جلوی گوش و در راستای فك‌تان احساس می‌کنید؛ این درد پس از چند وقت اعصاب‌تان را به هم می‌ریزد و غذا خوردن، جویدن یا باز و بسته کردن دهان را برایتان سخت می‌کند.

این دردها خبر از آن می‌دهد که مفصل گیجگاهی - فکی شما دچار بیماری شده است. دکتر بهزاد رهسپار، جراح دهان، فك و صورت و رئیس هفدهمین کنگره بین‌المللی جراحان دهان، فك و صورت ما را با بیماری مفصل گیجگاهی - فکی بیشتر آشنای می‌کند.

وقتی بیماری به جان فك‌تان می‌افتد!

اختلال مفصل گیجگاهی - فکی، معمولاً به‌صورت درد مبهم در جلوی گوش یا گوش آدمی مضطرب با شغلی پر استرس هستید، ممکن است مفصل گیجگاهی - فکی‌تان خش‌خش بروز می‌کند که می‌تواند به علت

فشارهای زیاد به‌خصوص موقع خواب باشد. درواقع با اعصاب در ارتباط است و افرادی که شغل پر استرس دارند بیشتر مبتلا به آن می‌شوند. همچنین بی‌دندانی‌ها، به‌خصوص در ناحیه خلفی می‌تواند در مفصل ایجاد درد کند. عادت‌های بد دهانی مثل فشار آوردن

دو دست، فك یا معده باشد. همچنین ممکن است بیمار با علائمی همچون حالت تهوع، استفراغ و سوزش معده نیز مواجه شود.

در حالی‌که علائمی از قبیل احساس خستگی و تعریق برای بسیاری از افراد معمول و متداول هستند اما این علائم اگر به‌طور ناگهانی یا شدید بروز کنند

یا باز کردن بیش از حد دهان، غذا خوردن یک‌طرفه و فشار بر فك‌ها موقع تمرکز یا دندان قروچه‌های موقع خواب هم می‌توانند سبب درد و تخریب مفصل شود.

استرس به جان فك‌تان می‌افتد

افرادی که در موقع کار زیاد صحبت می‌کنند یا در مشاغلی فعالیت دارند که با استرس همراه است، مستعد ابتلا به درد مفصل فکی هستند. البته آسیب‌ها و شکستگی مفصل فکی، یکی از شایع‌ترین آسیب‌های ناشی از تصادفات یا نزاع است. بعلاوه اگر ضربه‌ای به فك از یک‌طرف وارد شود معمولاً استخوان سمت مقابل می‌شکند.

فک‌تان را ورزش بدهید

اولین درمان برای اختلال مفصل فکی گیجگاهی، فیزیوتراپی و ورزش‌های فکی است و در صورت عدم بهبود استفاده از اسپلینت یا گارد (محافظ)، بین دندان‌ها بسیار مهم است و سبب برداشتن فشار از روی مفاصل می‌شود.

تمرین‌هایی وجود دارد که می‌تواند به شل شدن عضلات و افزایش حرکت فك کمک کند. البته این حرکات فقط باید زمانی انجام شود که دردی در فك احساس نشود:

🔗 دو انگشت خود را روی دندان‌های جلوی فك پایین‌تان قرار دهید و فك‌تان را تا جایی که راحت هستید به سمت پایین هدایت کنید. این کار را ده بار انجام دهید.

🔗 دست‌تان را زیر چانه‌تان بگذارید و سپس دهان‌تان را به آرامی باز کنید (ده بار). به کمک دستی که زیر چانه دارید، به آرامی جلوی باز شدن دهان‌تان را بگیرید.

🔗 ده بار دهان‌تان را تا جایی که راحت هستید، باز کنید.

🔗 بدون آن‌که شانه‌تان را بلند کنید، گردن‌تان را به یک طرف خم کنید تا گوش‌تان به شانه‌تان نزدیک شود. این حرکت را ده بار برای هر طرف تکرار کنید.

خطر پوسیدگی دندان با استفاده زیاد از خمیردندان

طبق نتایج يك مطالعه جدید، بسیاری از کودکانی که بیش از اندازه خمیردندان مصرف می‌کنند در معرض ریسك بالا «فلوئوروزیس دندان» در سنین بالاتر قرار دارند. فلوئوروزیس دندان، تغییر رنگ شدید دندان‌ها به دلیل قرارگیری بیش از اندازه در معرض فلوراید در هشت سال اول زندگی است. حال مطالعه محققان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا نشان می‌دهد مصرف بیش از اندازه فلوراید در زمان تشکیل دندان‌ها می‌تواند به پوسیدگی، بدشکلی یا فلوئوروزیس دندان منجر شود. متخصصان توصیه می‌کنند کودکان باید به اندازه يك نخود خمیردندان روی مسواک شان گذاشته و مسواک بزنند. / مهر



فتوشاپ پوست صورت

با پرینتر دستی

🔗 همه ما دوست داریم چهره‌ای شاداب داشته باشیم و همیشه جوان به نظر برسیم اما پیری و بالا رفتن سن چیزی نیست که به این راحتی‌ها بتوان از آن خلاص شد و اتفاقی است که ناگزیر سر راهمان قرار می‌گیرد. دانشمندان برای حل این مشکل نوعی پرینتر دستی ابداع کرده‌اند که برای استفاده روی دست‌ها و صورت به کار می‌آید و با کمک آن می‌توان چین و چروک‌ها را از بین برد و چهره و پوستی جوان داشت. این دستگاه پرینتر با عملکردی که دارد، به راحتی روی سطح پوست حرکت می‌کند تا بتواند تمام لکه‌های پوستی یا لکه‌های ایجاد شده روی پوست را بر اثر افزایش سن، کاملاً بپوشاند. این دستگاه حتی قادر است سخت‌ترین لکه‌ها را هم از بین ببرد.



این پرینتر مجهز به دوربینی است که ۲۰۰ فریم در ثانیه از پوست تصویربرداری می‌کند و اطلاعات به دست آمده را با توجه به تفاوت رنگ پوستی که هر فرد دارد، پردازش می‌کند و به‌طور کلی، روی هر رنگ پوستی قابل استفاده است. داده‌ها به ریز پردازشگری فرستاده می‌شود و ۱۱۰ جوهرافشان پرینتر حرارتی، محصول آرایشی را روی پوست پرینت می‌کند. اثربخشی این دستگاه بلافاصله روی پوست قابل مشاهده است و به‌طور چشمگیری چین و چروک‌های دست و صورت را کاهش می‌دهد و به عنوان مثال، دستی را که چین و چروک‌های آن را با این پرینتر گرفته‌اند، تفاوت زیادی با دست دیگر دارد. در این پرینتر دستی، سه کارتریج روشن، متوسط و تیره تعبیه شده است که به‌واسطه آن می‌توان هر رنگ پوستی را پوشش داد.

پوششی که این پرینتر روی پوست می‌گذارد، تا زمانی که صورت شسته نشود، روی پوست باقی می‌ماند. در مواد به‌کار رفته در این پرینتر از مواد ضد چین و چروک استفاده شده و کمک می‌کند لکه‌های پوستی که با بالا رفتن سن ایجاد شده، به مرور از بین برود. برخی به این کار فتوشاپ در دنیای واقعی می‌گویند. این پرینتر پوستی قرار است اواخر سال ۲۰۱۹ یا ۲۰۲۰ میلادی روانه بازار شود.

منبع: BBC

چطور بدانیم

به «آپنه خواب» مبتلا هستیم؟

🔗 سندرم «آپنه خواب» که بیشتر مبتلایان به آن از ابتلای خود اطلاع ندارند، مشکلی است که شش درصد از مردم یا از هر ۲۰ نفر یک نفر را مبتلا می‌کند. اما این سندرم چه علائمی دارد و چگونه باید بدانیم که به آن مبتلا هستیم؟

احساس خستگی در طول روز: مشکل خستگی در طول روز می‌تواند از علائم آپنه خواب باشد. خستگی روزانه ناشی از آپنه خواب، مردان را بیشتر از زنان تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بیدار شدن با سردرد: اگر صبح‌ها با سردرد از خواب بیدار می‌شوید، احتمالاً باید آپنه خواب را مقصر بدانید. تحقیقی که در دانشگاه استنفورد انجام شد، نشان داد حتی اگر به میزان کافی بخوابید، آپنه خواب باعث می‌شود خواب باکیفیتی نداشته و در نتیجه صبح سردرد داشته باشید.

بیدار شدن مکرر در طول شب: اگر شب‌ها چند بار از خواب بیدار می‌شوید و احساس می‌کنید باید به دستشویی بروید ممکن است مثانه‌تان مشکلی نداشته باشد و صرفاً دچار آپنه خواب باشید.

اضطراب و نوسانات خلقی: نوسانات خلقی مکرر می‌توانند محصول جانبی آپنه خواب باشند. مطالعه‌ای که در دانشگاه هاروارد انجام شده نشان داد کسانی که دچار آپنه خواب هستند از افسردگی و خستگی ذهنی رنج می‌برند.

کاهش مهارت‌های رانندگی: براساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ در دانشگاه گوتنبرگ سوئد انجام شد، افراد مبتلا به آپنه خواب ۲/۵ برابر بیشتر دچار تصادفات رانندگی می‌شوند. مطالعه دیگری در آمریکا نشان داد تصادفات رانندگی کسانی که آپنه خواب آنها درمان شده است تا ۷۰ درصد کاهش می‌یابد.

افزایش وزن بدون دلیل : هورمون‌های مسؤول تنظیم احساس گرسنگی در طول شب سخت‌کار می‌کنند. اگر بر اثر آپنه خواب روال طبیعی چرخه شبانه‌روزی بدن به هم بخورد، این هورمون‌ها به اندازه کافی ترشح نمی‌شوند و شما در طول روز احساس گرسنگی بیشتری می‌کنید.

ناتوانی جنسی: ناتوانی جنسی یکی از علائم عمده آپنه خواب در مردان است. افرادی که دچار اختلال نعوظ هستند احتمال ابتلاي آنها به آپنه خواب دوبرابر بیشتر است.

منبع: ba-bamail.com