

در سودوزیان گردکان

فراخه بهبهانی در همین صفحه یادداشت‌هایی با عناوین مختلف مانند «کدام گردوها پوک و بی‌مغز هستند؟» و «گردو بخورید!» از نگارنده منتشر شده که به طبع و خواص درمانی گردو از دیدگاه طب سنتی، پرهیز از خرید گردوهای پوست‌گیری‌شده تازه از دستفروشان، پرهیز از مصرف گردوهای کهنه و سیاه‌شده و نحوه شناسایی گردوهای مغزدار از انواع پوک آن به نکات جالب توجهی اشاره شده که می‌توانید با جست‌وجوی این عناوین در اینترنت، متن کامل یادداشت‌ها را در وبگاه روزنامه جام‌جم مطالعه کنید و بر آگاهی‌تان بیفزایید، اما در این نوشتار قصد داریم در مورد خواص تغذیه‌ای و چربی‌های مفید‌گردو و همچنین خطراتی که مصرف زیاد از حد این مغز می‌تواند برای مصرف‌کننده داشته‌باشد به مواردی اشاره کنم.

گردو، مغزی با ترکیبات مفید است که مهم‌ترین ترکیبات آن در نوع چربی و آنتی‌اکسیدان‌هایش است. گردو، پروتئین و کربوهیدرات و فیبر کمی دارد اما حاوی درصد زیادی از چربی‌های غیراشباع و مهم‌ترین منبع اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ است و در هر صد گرم آن ۶۵۴ کالری انرژی نهفته است. بیشتر آنتی‌اکسیدان‌های گردو در پوسته نازک قهوه‌ای‌رنگ گردو تجمع یافته و این‌مغز به دلیل دارابودن روغن و آنتی‌اکسیدان‌های مفید در سلامت سیستم ایمنی و تقویت قلب و مغز نقش پررنگ و اسید فولیک، ویتامین B۶ و ویتامین A بسیار خوبی دارد.

نگرانی‌های گردو

با وجود آن‌که گردو خواص تغذیه‌ای و درمانی بی‌شماری دارد، مصرف بیش از حد آن می‌تواند نگرانی‌هایی به دنبال داشته‌باشد. این‌مغز احتمال آلرژی‌زایی دارد و در کودکان یا بزرگسالان مستعد به آلرژی با نشانه‌های مختلفی مثل آبریزش بینی، خارش، کهیر، تهوع، سرگیجه، اسهال، دل‌درد و... بروز می‌کند و در شکل حاد و خطرناک آن می‌تواند سبب التهاب مجاری تنفسی و تنگی نفس شود. البته احتمال حساسیت‌زایی گردو کم است اما با این حال نام این‌مغز در بین هشت ماده غذایی آلرژی‌زایت شده است.

نکته قابل توجه دیگر این‌که گردو به دلیل دارابودن «فیتات» در جذب مواد معدنی ضروری بدن مثل آهن، روی، کلسیم و... اختلال ایجاد کرده و با مصرف زیاد یا مستمر آن مقدمات بروز کم‌خونی را در فرد ایجاد می‌کند؛ البته با وضعیت گرانی گردو و میزان کمی که به‌طور معمول مصرف می‌شود فیتات این‌مغز نمی‌تواند تهدیدکننده سلامت باشد. با توجه به این‌که گردو و هر مغز دیگری حاوی این ترکیب است بهترین توصیه این است که در صورت مصرف زیاد یا مستمر این ماده غذایی، یک شب قبل از مصرف، مغزها را در آب خیس کنید تا از میزان فیتات آنها کاسته شود.



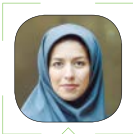
پیشگیری از آرتروز با اصلاح سبک زندگی

یک متخصص ارتوپدی گفت: آرتروز اولیه بدون هیچ علت خاصی با افزایش سن، وجود سابقه خانوادگی و زمینه ژنتیکی یا بلندکردن اجسام سنگین ایجاد می‌شود و تمام مفاصل بدن را درگیر می‌کند. دکتر رضا زندی، فلوشیپ جراحی هیپ و لگن افزود: آرتروز ممکن است به علت وجود یک عارضه مادرزادی، روماتیسم یا

فصل مشترک آنفلوآنزا و کووید

با شناخت بهتر از ۲ بیماری واگیردار تنفسی به شکل مؤثرتری

محافظ سلامت خود باشید



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

فصل سرمای امسال در کنار دو مهمان همیشگی‌اش، آنفلوآنزا و سرماخوردگی، همچنان زیر سایه همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ است. گرچه آنفلوآنزا و کووید-۱۹ هر دو از بیماری‌های تنفسی قابل انتقال است، با وجود برخی شباهت‌ها در علائم‌شان، به دنبال عفونت با دو نوع متفاوت از ویروس‌ها (به ترتیب ویروس آنفلوآنزا و SARS-CoV2) ایجاد می‌شود. از آنجا که این دو بیماری علائم ظاهری مشابهی هنگام ابتلا بروز می‌دهد، در شرایط کنونی بسیار مهم است که بتوانیم تفاوت‌های این دو بیماری را شناسایی کنیم و با بروز هر علامتی خود را مبتلا به کووید-۱۹ ندانیم. با وجود این به دلیل شباهت‌های ظاهری برخی علائم این دو بیماری در برخی موارد ممکن است قضاوت به تنهایی از روی علائم امکان‌پذیر نباشد و برای اعلام نتیجه قطعی نیاز به انجام تست‌های آزمایشگاهی باشد. گرچه هنوز بسیاری از اطلاعات ما در مورد کووید-۱۹ کامل نشده ولی با نگاهی به آخرین گزارشات مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های عفونی ایالات متحده، تلاش کرده‌ایم کمی بیشتر با شباهت‌ها و تفاوت‌های این دو بیماری واگیردار از منظر علائم، شرایط انتقال، مدت زمان ناقل بودن و عوارض احتمالی پس از بهبودی آنها بیشتر آشنا شویم تا بتوانیم حفاظت مؤثرتری را در برابر این مهمان‌های نامطلوب پاییزی ایجاد کنیم.

نشانه‌ها و علائم

شباهت‌ها آنفلوآنزا و کووید-۱۹ هر یک طیف گسترده‌ای از علائم از بدون علامت تا سخت‌ترین عوارض را می‌توانند به دنبال داشته باشند. از معمول‌ترین عوارض مشترک میان این دو بیماری می‌توان به این موارد اشاره کرد: تب یا احساس تب و لرز، سرفه، کاهش حجم تنفسی یا دشواری در تنفس، احساس خستگی و بی‌مقی، گلو درد، آبریزش یا کیپ‌شدن بینی، بدن درد و دردهای عضلانی و سردرد.

برخی از افراد به ویژه کودکان ممکن است عوارض گوارشی مانند اسهال و استفراغ نیز بروز دهند.

تفاوت‌ها به نظر می‌رسد کووید-۱۹ عوارض شدیدتری را در برخی مبتلایان ایجاد می‌کند. در حال حاضر یکی از علائم رایج کووید-۱۹ که تاکنون در بیماران مبتلا به آنفلوآنزا مشاهده نشده، کم‌شدن یا از بین رفتن احساس بویایی و چشایی است.

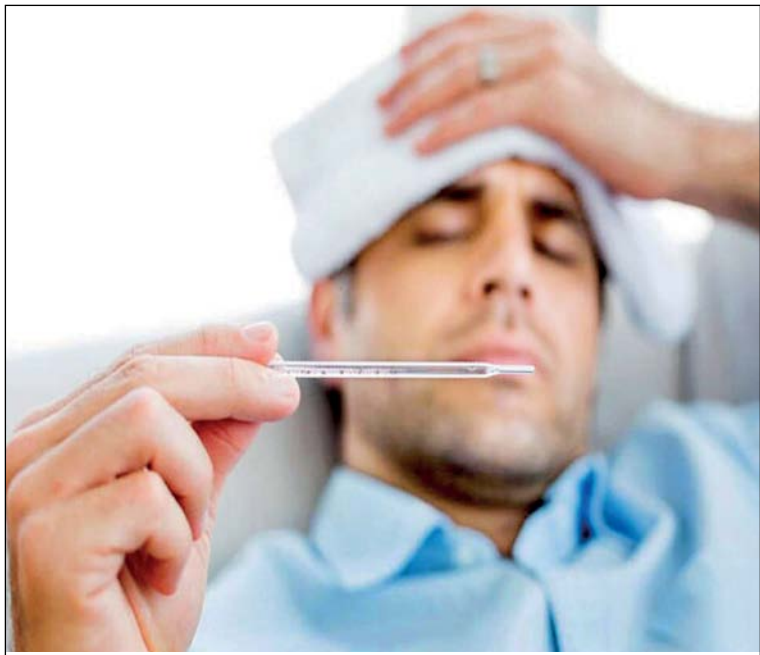
چه مدت بعد از در معرض بودن، علائم بروز می‌کند؟

شباهت‌ها در مورد هر دو بیماری یک تا چند روز ممکن است بین زمانی که فرد در معرض ویروس قرار می‌گیرد تا زمانی که اولین علائم بیماری را بروز می‌دهد فاصله باشد.

تفاوت‌ها **آنفلوآنزا**: معمولاً فرد اولین علائم را بین یک تا چهار روز پس از ابتلا به بیماری بروز می‌دهد. **کووید-۱۹**: معمولاً فرد مبتلا پنج روز پس از آلودگی به ویروس اولین علائم ابتلا را بروز می‌دهد. با وجود این ممکن است برخی افراد این علائم را حتی دو روز بعد از ابتلا هم بروز دهند و برخی تا دو هفته پس از ابتلا علائم اولیه را نشان دهند.

شکستگی در مفصل ایجاد شود. کاهش وزن، تغییر در نحوه نشستن، استفاده از توالت فرنگی و ایرانی و بلند نکردن اجسام سنگین نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به آرتروز اولیه دارد. وی تأکید کرد: این اقدامات در مواقعی که بیماری در مراحل اولیه قرار دارد و بیمار درد غیرقابل تحملی ندارد به عنوان راه درمانی نیز

مطرح می‌شود. آب درمانی، ورزش‌های سبک، روش‌های دارویی و روش پی آر پی از دیگر روش‌های درمانی مطرح است. وی ادامه داد: تعویض مفصل هیپ به‌عنوان آخرین انتخاب، بیمار را به زندگی عادی برمی‌گرداند؛ البته تا حد امکان سعی می‌شود عارضه را با تغییر سبک زندگی و انجام ورزش‌های ساده رفع کرد. / ایسنا



روش‌های انتقال

شباهت‌ها هر دو بیماری می‌توانند از فردی به فرد دیگر در صورت ارتباط نزدیک (فاصله کمتر از دو متر) منتقل شود. هر دو عمدتاً از طریق ذرات تنفسی که به دنبال عطسه و سرفه یا حتی صحبت‌کردن فرد مبتلا در فضا پخش می‌شود، به دهان، بینی و از این مسیر به ریه‌های فرد مقابل منتقل می‌شود. انتقال می‌تواند از طریق لمس مستقیم فرد بیمار مانند دست دادن یا با لمس سطوح یا وسایل آلوده به ویروس و سپس دست زدن به دهان، بینی یا چشم منتقل شود. این انتقال همچنین می‌تواند از ارتباط با فرد مبتلای فاقد علائم نیز رخ دهد.

تفاوت‌ها گرچه روش‌های انتقال این دو بیماری بسیار شبیه هم به نظر می‌رسد اما کووید-۱۹ بسیار قابل انتقال‌تر از آنفلوآنزا برآورد شده است. همچنین نرخ آلودگی ویروس کووید-۱۹ بالاتر از آنفلوآنزاست و هر فرد مبتلا به کووید-۱۹ می‌تواند تعداد افراد بیشتری را درگیر این بیماری کند.

مدت ناقل بودن فرد مبتلا

شباهت‌ها در هر دو بیماری فرد مبتلا می‌تواند حداقل از یک روز قبل از بروز اولین علامت‌ها ناقل بیماری باشد.

تفاوت‌ها معمولاً مبتلایان کووید-۱۹ زمان طولانی‌تری نسبت به افراد مبتلا به آنفلوآنزا ناقل بیماری هستند.

آنفلوآنزا: بیشتر افراد مبتلا از یک روز پیش از بروز علائم بیماری ناقل هستند. معمولاً افراد مبتلا به آنفلوآنزا در سه تا چهار روز ابتدای بیماری بیشترین ظرفیت انتقال بیماری را دارند. البته برخی نیز تا هفت روز ممکن است ناقل بیماری باشند. نوزادان و افراد سالمند حتی ممکن است مدت طولانی‌تری نیز ناقل بیماری باشند.

کووید-۱۹: هنوز مدت زمان قطعی برای ناقل‌بودن افراد مبتلا به کووید-۱۹ در مرحله تحقیقات قرار دارد و جواب قطعی برای آن در دست نیست. بر اساس داده‌های کنونی ممکن است فرد از دو روز پیش از بروز عوارض بیماری تا حداقل ۱۰ روز پس از آن ناقل بیماری باشد. اگر فردی فاقد علائم بیماری بوده یا عوارض از بین رفته باشد نیز ممکن است تا ۱۰ روز پس از مثبت‌شدن تست مخاطی کووید-۱۹ ناقل بیماری باشد.

عوارض

شباهت‌ها برخی عوارض ممکن است به صورت مشترک به دنبال هر دوی این بیماری‌ها ایجاد شود مانند: ذات‌الریه، مشکلات تنفسی، آب آوردن ریه، سپتیمی یا انتشار عفونت در بدن، مشکلات قلبی، نارسایی دستگاه‌های بدن، بدخیمی بیماری‌های مزمن قبلی (بیماری‌های ریوی، قلبی، عصبی و دیابت)، التهاب قلب، مغز و عضلات و عفونت‌های باکتریایی ثانویه.

تفاوت‌ها **آنفلوآنزا**: بیشتر افراد مبتلا در مدت کوتاهی (حدود دو هفته) علائم بهبودی را نشان می‌دهند اما برخی از آنها دچار عوارض بعدی می‌شوند که به آنها اشاره شد. **کووید-۱۹**: عوارض جانبی دیگری که در بهبودیافتگان کووید-۱۹ مشاهده شده است عبارتند از: لختگی خون در رگ‌های خونی ریه، قلب، پا یا مغز، عارضه التهابی چند سیستمی اطفال (MIS-C).



افراد در معرض

ابتلا به نوع حاد بیماری

شباهت‌ها هر دو بیماری در گروه‌های پرخطر زیر می‌توانند منجر به بیماری حاد شوند: افراد سالمند، افراد بیماری‌های زمینه‌ای و زنان باردار.

تفاوت‌ها **آنفلوآنزا**: خردسالان بیشتر در معرض ابتلا به آنفلوآنزای حاد هستند.

کووید-۱۹: کودکان در سنین مدرسه مبتلا به کووید-۱۹ خطرپذیری بیشتری برای ابتلا به عارضه التهابی چند سیستمی اطفال (MIS-C) دارند که یکی از عوارض نادر اما حاد کووید-۱۹ است.

دندانپزشکی روزمره

چگونه خمیر دندان مناسب انتخاب کنیم؟



خمیردندان‌های سفیدکننده: این خمیردندان‌ها مواد سفیدکننده ندارد، بلکه حاوی ذرات ساینده‌ای است که سطح دندان را از رنگدانه‌هایی مثل رنگدانه چای و قهوه پاک می‌کند. در واقع این خمیردندان رنگ دندان شما را روشن‌تر نمی‌کند و فقط رنگدانه‌هایی را که در اثر غذاخوردن روی دندان‌تان ایجاد می‌شود، برمی‌دارد.

نکته مهم در مورد این خمیردندان‌ها این‌که به علت داشتن مواد ساینده اگر این خمیردندان‌ها مدت طولانی و با فشار زیاد مسواک استفاده شود، می‌تواند به مینای دندان آسیب وارد کند.

در پایان چند نکته کلی در استفاده از خمیردندان‌ها را با هم مرور می‌کنیم:

✎ خمیردندان‌های حاوی فلوراید نباید بلعیده شود.

✎ پس از مسواک‌زدن سعی کنید بیشترین میزان خمیردندان داخل دهانتان را با تفر کردن خارج کنید و فقط یک‌بار دهانتان را با آب بشویید. این کار سبب افزایش تاثیر فلوراید در مقاوم‌کردن دندان‌هایتان می‌شود.

✎ برای کودکان از دو سالگی به بعد می‌توان از خمیردندان استفاده کرد، اما چون امکان بلعیدن خمیردندان تا پنج سالگی وجود دارد باید از خمیردندان مخصوص دو تا پنج سال استفاده شود که بدون فلوراید است.



دکتر نیکو اتنی‌عشری

دندانپزشک

✎ خمیردندان‌ها نقش مؤثری در بهداشت و سلامت دهان و دندان ایفا می‌کند. اولین اقدام در انتخاب خمیردندان توجه به درج علامت استاندارد روی خمیردندان است. علامت استاندارد ایران برای محصولات داخلی و علامت ADA یا CE برای محصولات وارداتی معتبر است.

در مرحله بعد برای انتخاب خمیردندان مناسب باید نیازهای بهداشتی خود را بشناسیم و برای رفع آنها به قسمت «مواد تشکیل‌دهنده» که روی جعبه یا تیوب خمیردندان نوشته شده است، توجه کنیم. خمیردندان‌ها از ترکیب چند ماده مثل فلوراید، مواد ساینده، مواد طعم‌دهنده، مواد نگه‌دارنده و طوبوت و مواد شوینده تشکیل شده‌است. از بین مواد فوق مهم‌ترین ماده‌ای که باید به آن توجه داشته باشید فلوراید است. خمیردندانی را انتخاب کنید که میزان فلوراید آن حداقل ۱۰۰۰ پی‌پی‌ام (ppm به معنی یک قسمت در میلیون) باشد. فلوراید یک ماده معدنی است که نقش بسیار مؤثری در کنترل پوسیدگی دندان‌ها دارد. مینای دندان در معرض حمله مداوم اسید تولیدشده توسط باکتری‌های پوسیدگی‌زاست و فلوراید باعث افزایش مقاومت مینای دندان در مقابل اسید می‌شود.

خمیردندان‌هایی با کاربرد اختصاصی هم در بازار موجود است:

خمیردندان‌های ضد جرم: این خمیردندان‌ها از تشکیل جرم روی دندان‌ها پیشگیری می‌کند اما اگر روی دندان‌ها جرم وجود داشته باشد، نمی‌توانند آنها را از بین ببرند.

خمیردندان‌های ضد حساسیت: این خمیردندان‌ها برای افرادی مناسب است که دندان‌های حساس دارند و با محرک‌های کم مثل هوای سرد و گرم (به‌اصطلاح هواکشیدن دندان) تحریک می‌شوند. این خمیردندان‌ها اغلب حاوی نیترات پتاسیم است. ذرات نیترات پتاسیم که داخل دندان رسوب می‌کند مانع تحریک‌شدن عصب دندان می‌شود و برای رسوب کامل این ذرات و از بین رفتن حساسیت دندان حداقل چهار هفته زمان لازم است.