خط لبخند

## چرا دندانم زرد شده؟

دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

یکی از سوالات شایع بیمارانم این است: هرچقدر مسواک می‌زنم این خطوط قهوه‌ای رنگ از روی سطح دندانم پاک نمی‌شوند.

بیماران بهتر است بدانند تغییر رنگ دندان‌ها به دلایل مختلفی رخ می‌دهد که تشخیص آن با دندانپزشک مجرب است.

**رنگ رخساره خبر می‌دهد از جرم دندان!**

شایع‌ترین بیماری دندان، پوسیدگی است که همراه تخریب بافت دندانی است. بعضی تغییر رنگ‌ها، مربوط به جرم است که رسوب مواد معدنی بزاق است و با مسواک از بین نمی‌رود.

**اعصاب به‌هم ریخته دندانی**

بعضی تغییر رنگ‌ها مربوط به رنگدانه‌های مواد رنگی است و یکی دیگر از عوامل تغییر رنگ دندان‌ها به زواید عصب دندان مربوط است که از تغییر حالت زنده دندان به حالت مرده دندان حکایت دارد.

عوامل دیگر تغییر رنگ عبارت است از تغییر رنگ مواد پرکردنی ترمیمی یا باقی ماندن مواد پرکردنی داخل دندانی است.

**تتراسایکلین سفیدی به دندان نمی‌گذارد**

مصرف داروهایی مانند تتراسایکلین، توسط مادر باردار می‌تواند باعث تغییر رنگ دندان‌های نوزاد و کودک شود. از دلایل دیگر می‌توان به نقایص ژنتیک تشکیل مینا یا عاج دندان اشاره کرد.

نکته بسیار مهم این است هر تغییر رنگ دندان را باید با توجه به علت ایجادکننده آن درمان کرد و مشورت با دندانپزشکان از ضرورت‌های حفظ سلامت و زیبایی دندان‌هاست.

اگر تغییر رنگ دندان به دلیل جرم (سنگ‌های معدنی سولفات کلسیم بزاق) یا رنگدانه‌ها باشد باید با دستگاه‌های خاص جرم‌گیری و با فرزهای (برس) خاصی سطح دندان صاف و براق شود.

از طرف دیگر اگر رنگ زرد دندان به دلایل نقص ژنتیک مینا باشد باید مینای دندان با مواد پرکردنی کامپوزیتی یا پرسلنی بازسازی شود. داستان سفید کردن بیشتر دندان نسبت به حالت طبیعی خود، مقوله‌ای است که در زمانی مستقل به آن خواهیم پرداخت.

## صبحانه زنجبیلی بخورید

کارشناسان تغذیه و سلامت، مصرف زنجبیل را به دلایل پزشکی متعددی توصیه می‌کنند. از جمله دلایلی که به مصرف مرتب زنجبیل هنگام صبح توصیه می‌شود عبارتند از:

**کمک به کاهش وزن:** زنجبیل به کنترل اشتها کمک می‌کند. با مصرف زنجبیل هر روز صبح احساس نیاز به خوردن کمتر می‌شود. بهترین روش مصرف زنجبیل به‌منظور کاهش وزن، جوشانده زنجبیل یا آب زنجبیل است.

**حفظ سلامت مو و پوست:** مصرف مرتب آب زنجبیل هر روز صبح به حفظ سلامت پوست و مو کمک می‌کند.

**بهبود سلامت روده‌ها:** با مصرف زنجبیل بیشتر اختلالات گوارشی برطرف می‌شود.

**کاهش التهاب:** مصرف مرتب زنجبیل به کاهش التهاب منجر می‌شود.

**کنترل سطح کلسترول:** با مصرف این چاشنی خوراکی می‌توان سطح کلسترول بد خون را کاهش داد./ایسنا

# مراقب قربانی‌ها باشید!

## برای جلوگیری از ابتلا به تب کریمه کنگو گوشت قربانی را تا ۲۴ ساعت بعد توزیع نکنید

دکتر مردانی: برای درمان تب کریمه کنگو درمان مؤثری به نام «ریباویرین» وجود دارد که به طور رایگان در مراکز بهداشت درمانی در اختیار بیماران قرار می‌گیرد

ندا اظهری

سلامت

**تابستان که می‌شود، جدا از میوه‌های خوشرنگ و لعابش که تنها دلیل تاب آوردن گرماست، سر و کله بسیاری از بیماری‌های عفونی بیشتر پیدا می‌شود. یکی از همین بیماری‌های عفونی که چند وقتی است در کشور خبرساز شده، تب کریمه کنگو است که تاکنون حدود ۶۰ نفری را مبتلا کرده و بیش از همه در سیستان و بلوچستان، اردبیل و گیلان گزارش شده است که گستردگی شیوع بیماری را در استان‌های ایران نشان می‌دهد. با توجه به نزدیک شدن به ایام حج و قربانی کردن گوسفند توسط حجاج و از آنجا که این بیماری به دلیل ارتباط مستقیم انسان با دام آلوده بروز می‌کند، آشنایی با آن اهمیت بیشتری می‌یابد. دکتر مسعود مردانی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید پزشکی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته کشوری تب‌های خونریزی‌دهنده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت‌وگو با جام جم نکاتی را پیرامون بیماری تب کریمه کنگو بیان می‌کند.**

طبق آخرین وضعیتی که از بیماری تب کریمه کنگو اعلام شده، از ابتدای امسال تا هفته گذشته تعداد ۵۴ مورد بیماری ثابت‌شده تب کنگو در ایران گزارش شده است که متأسفانه پنج مورد از مبتلایان جان خود را از دست داده‌اند. این بیماری، یک بیماری مشترک بین انسان و حیوان است که عمدتا از راه گزش کنه به انسان یا حیوان منتقل می‌شود. کنه‌هایی که کنه‌های سخت هستند و به نام «هیالوما» از آنها نام برده می‌شود. راه دیگر انتقال، استفاده از گوشت و فرآورده‌های حیوانی یا انسانی است. افرادی مانند قصاب‌ها، سلاخان یا دامپزشکان یا افرادی که در مراکز تهیه مواد پروتئینی فعالیت می‌کنند، به خاطر شغلی که دارند در ارتباط مستقیم با دام یا گوسفند هستند و همین امر آنها را در معرض ابتلا به این بیماری قرار می‌دهد. ممکن است به دلیل خراشیدگی‌ای که روی پوست بدن آنها اتفاق می‌افتد، عامل آلودگی وارد بدن فرد شده و مبتلا به این بیماری شوند.

**پرسنل مراکز درمانی در خطر ابتلا**

پزشکان، پرستاران و پرسنل بیمارستان‌ها هم در اثر تماس با بیماری که به تب کریمه کنگو مبتلا و در آی‌سی‌یو بستری شده در معرض خطر هستند. آنها در صورتی که موارد ایمنی شامل پوشیدن دستکش، گان و ماسک را رعایت نکنند، ممکن است بیماری از فرد آلوده به ایشان سرایت کرده و به همین دلیل تا حد زیادی در معرض ابتلا قرار دارند. متأسفانه تاکنون چند مورد مرگ پزشک و پرستار بر اثر ابتلا به این بیماری در ایران طی ۱۵ سال اخیر گزارش شده که نقش عمده‌ای در بیماری در کشور داشته است.

**شیوع تب کریمه**

شیوع این بیماری بسته به ورود دام از کشورهای آلوده مانند افغانستان و پاکستان، رعایت مسائل بهداشتی و آگاهی پزشکان ممکن است متفاوت باشد، اما آنچه مسلم است، در این ۱۵ سال، بالای ۹۰۰، ۸۰۰ نفر ثابت‌شده بیماری و بالای ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ مورد مشکوک به بیماری در ایران داشته‌ایم. مواردی هم بوده که با درمان بهبود پیدا کرده‌اند.

**درمان دارویی مؤثر**

برای درمان تب کریمه کنگو درمان مؤثری به نام «ریباویرین» وجود دارد که به طور رایگان در مراکز بهداشت درمانی در اختیار بیماران قرار می‌گیرد. برای اولین بار در سال ۲۰۰۳ من و گروه علوم پزشکی شهید پزشکی با تحقیقی که روی تعدادی از بیماران انجام دادیم، متوجه شدیم این دارو تا حدود ۹۰ درصد در درمان بیماری تب کریمه کنگو مؤثر است و بعد از آن به عنوان مقاله‌ای در ژورنال انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی آمریکا به چاپ رسید.

این دارو به اسم ما و ایران در دنیا ثبت شده است و در قالب قرص و آمپول قابل دسترس است که به عنوان یک داروی ضد ویروس برای درمان هپاتیت C هم از آن استفاده می‌شود. دوره درمان با داروی ریباویرین حدودا ۱۰ تا ۱۴ روز است و بیمار پس از آن به طور کامل درمان می‌شود.

**مراقب ویروس نهفته باشید**

این بیماری به‌شدت از انسان به انسان قابل انتقال است به همین دلیل وقتی فرد به این دلیل در بیمارستان بستری می‌شود حتما باید داخل یک اتاق ایزوله نگهداری شود و افرادی که به ملاقات او می‌روند حتما باید از گان، دستکش و ماسک استفاده کرده و تمام موارد بهداشتی را در مواجهه با بیمار رعایت کنند تا بیمار نشوند. این بیماری دوره نهفتگی دارد و این دوره از زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود، آغاز و تا بروز اولین علائم بیماری، حدود ۱۴ روز طول می‌کشد.

**توصیه‌هایی که باید جدی گرفت**

برای جلوگیری از ابتلا به تب کریمه‌کنگو افراد باید برخی مسائل بهداشتی و ایمنی را رعایت کنند. با توجه به نزدیک شدن به عید قربان، افراد از ذبح گوسفند و دام در معابر عمومی جداً خودداری کنند و اگر قصد قربانی دارند، از کشتارگاه بخواهند این کار را انجام دهد. یکی از نکاتی که تأثیر زیادی در جلوگیری از ابتلا به بیماری دارد، اینجاست که وقتی تازه گوسفندی را ذبح کرده‌اند، گوشت را بلافاصله بین مردم توزیع نکنند، چراکه این گوشت اگر حاوی ویروس باشد، می‌تواند کشنده باشد. بهترین کار این است که تا ۲۴ ساعت گوشت را داخل یخچال بگذارند؛ این کار باعث از بین رفتن ویروس در بافت گوشت گاو یا گوسفند یا جگر می‌شود. در واقع، جمود نعشی که در بافت اتفاق می‌افتد ویروس بیماری را از بین می‌برد و افراد با خیال راحت می‌توانند گوشت قربانی را توزیع کرده و مورد مصرف قرار دهند.

از سوی دیگر، دامپزشکان و سلاخان که در ارتباط نزدیک با حیوانات و دام‌ها هستند موقع ذبح این حیوانات حتما باید از دستکش و وسایل حفاظتی استفاده کنند که دچار مشکل نشوند. اگر بیماری به دلیل ابتلا به تب کریمه کنگو در بیمارستان بستری می‌شود، افراد بلافاصله برای ملاقات فرد مراجعه نکنند و از فرد فاصله بگیرند چرا که بیماری به‌شدت واگیردار است و ممکن است دیگران را هم مبتلا کند.

**به این علائم دقت کنید**

نکته

هر فردی که تب یا علائم خونریزی در بیش از یک نقطه از بدن داشته باشد، به ویژه اگر در مناطق روستایی و در ارتباط با دام زندگی می‌کند باید حتما به فکر ابتلا به تب کریمه کنگو باشد و حتما به پزشک مراجعه کند. به عنوان مثال، قصاب و سلاخی که گوسفندی را سر می‌بُرد، دامپزشکی که حیوانات را واکسینه می‌کند و حتی پزشکی که با بیماران سر و کار دارد و از آنها مراقبت می‌کند، ممکن است در معرض ابتلا قرار داشته باشد. اما از عمده علائم این بیماری می‌توان به تب، بدن درد و سردرد اشاره کرد که بعد از مدتی علائم شبیه آنفلوآنزا عارض می‌شود که معمولا از اردیبهشت تا اواخر تابستان بیشتر دیده می‌شود، بعد از آن فرد دچار خونریزی از نقاط مختلف بدن مانند لثه، بینی، دستگاه گوارش و حتی دستگاه ادراری و تناسلی می‌شود. زمانی که خونریزی در چند نقطه بدن اتفاق افتاد، ابتلای فرد به تب کریمه کنگو به‌وضوح آشکار می‌شود. در این زمان، باید آزمایش‌های لازم از فرد گرفته شود و در صورت اثبات وجود بیماری، درمان مناسب را شروع کنیم.

## حل سودوکو ۳۳۶۱

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۵ | ۲ | ۱ | ۹ | ۸ | ۴ | ۶ | ۳ | ۷ |
| ۹ | ۸ | ۳ | ۷ | ۶ | ۵ | ۲ | ۴ | ۱ |
| ۶ | ۷ | ۴ | ۲ | ۳ | ۱ | ۹ | ۸ | ۵ |
| ۷ | ۱ | ۶ | ۸ | ۴ | ۲ | ۳ | ۵ | ۹ |
| ۸ | ۵ | ۹ | ۶ | ۱ | ۳ | ۴ | ۷ | ۲ |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۵ | ۹ | ۷ | ۱ | ۶ | ۸ |
| ۱ | ۶ | ۵ | ۳ | ۲ | ۸ | ۷ | ۹ | ۴ |
| ۲ | ۹ | ۸ | ۴ | ۷ | ۶ | ۵ | ۱ | ۳ |
| ۳ | ۴ | ۷ | ۱ | ۵ | ۹ | ۸ | ۲ | ۶ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲ | ۳ | ۹ | ۷ | ۵ | ۱ | ۴ | ۸ | ۶ |
| ۴ | ۸ | ۵ | ۶ | ۲ | ۳ | ۱ | ۹ | ۷ |
| ۱ | ۶ | ۷ | ۹ | ۴ | ۸ | ۲ | ۳ | ۵ |
| ۵ | ۹ | ۳ | ۱ | ۸ | ۴ | ۷ | ۶ | ۲ |
| ۷ | ۲ | ۴ | ۵ | ۹ | ۶ | ۳ | ۱ | ۸ |
| ۸ | ۱ | ۶ | ۲ | ۳ | ۷ | ۵ | ۴ | ۹ |
| ۶ | ۵ | ۲ | ۴ | ۱ | ۹ | ۸ | ۷ | ۳ |
| ۹ | ۴ | ۸ | ۳ | ۷ | ۲ | ۶ | ۵ | ۱ |
| ۳ | ۷ | ۱ | ۸ | ۶ | ۵ | ۹ | ۲ | ۴ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۶ | ۸ | ۱ | ۵ | ۷ | ۳ | ۹ | ۴ | ۲ |
| ۳ | ۷ | ۴ | ۱ | ۲ | ۹ | ۶ | ۵ | ۸ |
| ۲ | ۹ | ۵ | ۸ | ۶ | ۴ | ۱ | ۳ | ۷ |
| ۵ | ۳ | ۲ | ۹ | ۸ | ۱ | ۴ | ۷ | ۶ |
| ۹ | ۴ | ۸ | ۷ | ۵ | ۶ | ۳ | ۸ | ۱ |
| ۷ | ۱ | ۶ | ۴ | ۳ | ۲ | ۵ | ۹ | ۸ |
| ۸ | ۶ | ۳ | ۲ | ۴ | ۵ | ۷ | ۱ | ۹ |
| ۱ | ۵ | ۷ | ۶ | ۹ | ۸ | ۲ | ۴ | ۳ |
| ۴ | ۲ | ۹ | ۳ | ۱ | ۷ | ۸ | ۶ | ۵ |

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

## سودوکو ۳۳۶۲

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۹ | | ۱ | ۸ | | | | | |
| | ۴ | | | ۶ | | | | |
| ۲ | | | | ۳ | | | | |
| ۴ | | | ۶ | | | | | |
| | ۷ | ۲ | | ۴ | | ۳ | ۵ | |
| | | | | | ۵ | | | ۱ |
| | | | | ۱ | | | | ۳ |
| | | | | ۷ | | ۲ | | |
| | | | | | ۲ | ۹ | | ۴ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ۸ | ۷ | | ۶ |
| | | | | ۴ | | | ۹ | |
| | | | | ۱ | | | | ۸ |
| | | | ۵ | | | | | ۲ |
| | ۲ | ۴ | | ۷ | | ۵ | ۱ | |
| ۶ | | | ۳ | | | | | |
| ۱ | | | | ۸ | | | | |
| | ۳ | | | ۵ | | | | |
| ۲ | | ۵ | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| ۱ | | | ۶ | | | | | |
| ۶ | | | | | | | | |
| ۹ | | | ۳ | | ۸ | | ۴ | |
| | ۵ | | | ۷ | | | | |
| | ۸ | | | ۹ | | | | |
| ۶ | | | ۳ | | | | | |
| | ۱ | ۸ | | ۴ | | ۳ | ۷ | |
| | | | | | ۷ | | | ۵ |
| | | | | ۱ | | | | ۲ |
| | | | | ۶ | | | ۴ | |
| | | | ۹ | | ۶ | ۷ | | |

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر داوود یادگاری‌نیا، متخصص عفونی

## بیماری‌های سر جهازی سفر!

رادیو سلامت

***چه بیماری‌هایی در سفر شایع هستند؟***

اسهال، تب مالت، هپاتیت A، هپاتیت E، حصبه و اسهال خونی و بعد هم آنفلوآنزا در جاهایی که هوا سرد است و تراکم جمعیت وجود دارد، ممکن است مشاهده شود. اما بیماری‌ای که ما بیشتر با آن مواجه هستیم، اسهال مسافران است. اسهال مسافرتی در سفرهای داخلی و خارجی روی می‌دهد. عامل اسهال مسافران میکروب است و با احتمال کمتر، ویروس و قارچ‌ها. اگر مواد غذایی و آب‌ها به این میکروب‌ها آلوده باشند، سبب بروز بیماری می‌شوند. رعایت نکردن بهداشت فردی و تماس با حیوان هم می‌تواند باعث بیماری شود. برخی افراد به محض این‌که از سفر برمی‌گردند، دچار علائم می‌شوند. زیرا ابتلا به بیماری در سفر انجام شده و میکروب، دوره نهفتگی خودش را طی کرده است.

***علائم این نوع اسهال چیست؟***

افراد چند ساعت یا چند روز بعد از خوردن آب یا غذای آلوده دچار دل درد، اسهال (خفیف تا شدید)، تهوع، درد شکم، اسهال خونی، استفراغ و احساس پری شکم می‌شوند. اگر اسهال ادامه یابد ممکن است دچار عوارض اسهال یعنی کم آبی شوند. کم‌آبی به‌ویژه برای نوزادان، کودکان و شیرخواران می‌تواند خطرناک باشد. خانم باردار، افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی، افراد مبتلا به دیابت و افراد مبتلا به سرطان هم جزو افراد پر خطر در بیماری اسهال محسوب می‌شوند.

***برای پیشگیری از اسهال چه باید کرد؟***

آب و غذای سالم بخوریم و بهداشت فردی را هم رعایت کنیم. ظروف را تمیز بشوییم. غذای داغ از رستوران‌های بین راه سفارش بدهیم. چون حرارت آلودگی‌شان را برطرف می‌کند. دو طرف تخم‌مرغ نیمرو را حرارت بدهیم. باقیمانده غذا را در یخچال نگه داریم. از فروشنده‌های سیار غذا نخریم. سالاد و سبزی در رستوران نخوریم. آب سالم بخوریم.

***نشانه‌های کم‌آبی در کودکان چیست؟***

خشکی دهان، تشنگی زیاد، نبود اشک، کمبود حجم ادرار و ضعف عمومی. در این صورت کودک را به پزشک ببرید.

***علائم بیماری تب مالت چیست؟***

از عوارض تب مالت می‌توانیم به تب، تعریق، درد مفصل، سردرد و بی‌اشتهایی و نیز منتژیت، عفونت قلب و عفونت روده اشاره کنیم. تب مالت از بیماری‌های مشترک بین انسان و دام است که فرد از طریق تماس با دام آلوده و تماس با ترشحات دام آلوده به آن می‌شود. همچنین مصرف شیر و لبنیات آلوده می‌تواند در انتقال آن هم موثر باشد، شیر باید جوشانده شود. پنیر هم باید به مدت سه ماه در آب نمک بماند.

دست‌چین

## سرطان‌زایی ریحان بنفش شایعه است

فاخره بهبهانی

سلامت

مدتی پیش در برخی شبکه‌های مجازی مطلبی غیرعلمی مبنی بر این‌که سازمان نظارت بر مواد غذایی آمریکا اعلام کرده که مصرف ریحان بنفش یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد سرطان در مردان و زنان است، منتشر شد. در همین خصوص ادعا شد که مصرف و تولید ریحان بنفش از مدتی پیش در آمریکا و اروپا ممنوع و تنها محدود به آسیا به‌ویژه ایران است و یکی از علل شیوع بالای سرطان در کشورمان را به ریحان بنفش نسبت دادند. پس از گذشت چندی مجدد این شایعه در شبکه‌های مجازی در حال انتشار است و متاسفانه برخی افراد هم بدون چون و چرا آن را پذیرفته‌اند. جهت تکذیب شایعه مواردی را خاطر نشان می‌کنیم.

از نظر علمی مسؤول ایجاد رنگ‌های مختلف در سبزیجات، رنگدانه‌های موجود در گیاهان است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی (ضدسرطانی) دارند و تحقیقات نشان داده هر چه سبزی‌ها رنگین و پررنگ‌تر باشند همچون ریحان بنفش خواص ضدسرطانی قوی‌تری دارند. تفاوت‌های ژنتیکی و نژادی در گیاهان سبب پیدایش رنگ خاصی در آن می‌شود و تاکنون چنین ادعایی که با تغییر رنگ گیاه خواص ارزشمند آن دستخوش تغییرات نامطلوب شود به اثبات نرسیده است.

ریحان بنفش (ارغوانی) مشابه ریحان سبز ارزش تغذیه‌ای و بیش از آن خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و در مطالعات اخیر آثار ضداکسیدانی و ضدسرطانی برای انواع ریحان شناخته شده و حتی در سرطان پستان توصیه به مصرف این نوع سبزی شده است. همچنین خاصیت ضدسرطانی ریحان به توانایی‌اش در تاثیرگذاری بر عفونت‌های ویروسی وجود دارد.

این سبزی معطر، محرک اشتها و روان‌کننده مزاج است و به رفع گرفتگی ماهیچه و التهاب مفاصل کمک می‌کند و در تقویت سیستم گوارش به‌خصوص معده و رفع نفخ موثر است. از دیدگاه طب سنتی ریحان طبیعت گرم و خشک داشته و بوی مطبوع آن تسکین‌دهنده و آرامبخش است و با تاثیر مطلوب بر سیستم عصبی سبب التیام اضطراب و استرس و مشکلات بی‌خوابی می‌شود.

بهترین زمان نگهداری ریحان تازه به مدت دو روز آن هم در طبقات پایینی یخچال است.