

میوه‌های پاییزی مفید و مضر برای مبتلایان به آسم



دکتر سید شمس‌الدین‌اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم از بیماری‌های مزمن و شایع دستگاه تنفسی است که حساسیت و آلرژی از اصلی‌ترین علل شیوع و تشدید این بیماری است. میوه و سبزیجات با توجه به فواید بسیار زیاد و غنی خود می‌تواند در برخی موارد واکنش‌های آلرژیک را شروع و تشدید کند، موجب حملات آسمی شود و برخی از آنها نیز می‌تواند به‌عنوان کنترل‌کننده آسم، نقش محافظتی در برابر این بیماری داشته باشد.

مصرف برخی میوه‌های تازه از دلایل افزایش حساسیت‌های فصلی است و بسته به نوع فصول و میوه‌های موجود می‌تواند بروز کند.

برخی افراد نسبت به مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها حساسیت داشته و در صورت استفاده، دچار عوارضی مانند آبریزش بینی، خارش، سوزش گلو، ورم لب‌ها و احساس خارش در کام می‌شود. برخی میوه‌های پاییزی در فصول سرد آلرژی و حساسیت را تشدید می‌کنند و برخی ضدحساسیت عمل می‌کند. برخی هم خاصیت دوگانه داشته و در برخی موارد ضدحساسیت و در برخی حساسیت‌زا عمل می‌کنند.

در این بخش با مروری کوتاه بر چند میوه مهم و رایج پاییزی به تاثیر آنها بر آسم می‌پردازیم. مصرف لیمو، پرتقال، نارنگی و شلغم در پیشگیری از سرماخوردگی مؤثر است، ولی مصرف آن در افراد حساس با احتیاط توصیه می‌شود. پرتقال و لیموشیرین می‌تواند سبب ایجاد حساسیت شود، ولی نارنگی کمتر حساسیت‌زاست. نارنگی دارای مقداریر فراوانی ویتامین C، A، B۶ و نیز فلاونویدی به نام نوبیتلین است که می‌تواند در مقابله با آلرژی در افراد مبتلا به آسم مفید باشد. البته پرتقال حاوی مقدار بالایی آنتی‌اکسیدان و ویتامین C است که در بهبود آسم می‌تواند مفید باشد. گریپ‌فروت می‌تواند واکنش‌های آلرژیک را در افراد حساس تشدید کند.

میوه سیب حاوی فلاونوئیدها بوده و برای بازکردن راه‌های هوایی تنفسی و افرادی که دچار مشکلات ریوی هستند، توصیه می‌شود.

کیوی از میوه‌های سرشار از مقادیر بالای ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌C، ویتامین E، اسیدفولیک، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها است. میزان بالای ویتامین C و آنتی‌اکسیدان موجود در کیوی می‌تواند در درمان آسم مؤثر باشد و به کاهش خس‌خس هنگام تنفس در ابتلا به آسم کمک می‌کند. حساسیت‌زایی کیوی در برخی افراد گزارش شده و لذا باید در افراد دارای سابقه کهیر با احتیاط مصرف شود. در نهایت توصیه می‌شود برای اطمینان از وضعیت هر فرد با پزشك و متخصص تغذیه مشورت شود. ¹



مصرف نمك و قند را در کودکان محدود كنید

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد مادران تاثیرگذارترین افراد در شکل‌گیری عادات خوب در کودکان خود هستند و به همین دلیل می‌توانند در انتخاب موادغذایی سالم به فرزندان خود کمک کنند. برخی از راهکارهای کمک‌کننده

در شکل‌گیری عادات خوب در کودکان عبارتند از:

- مصرف نمک برای کودک را محدود کنید. زیرا مصرف بیش از اندازه نمک آب بدن را کاهش می‌دهد.
- مصرف مواد قندی برای کودک را محدود کنید. آنان در



يك روان شناس بالینی در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید ابتلا به کرونا

هیچ‌گونه محدودیت شغلی و اخلاقی را پس از دوران نقاهت نباید برای مبتلایان ایجاد کند

ابتلا به کرونا جرم نیست!



پونه شیرازی

سلامت

✎ **چرا این روزها با وجود افزایش آگاهی عمومی نسبت به بیماری کووید-۱۹ که معمولاً طی دو هفته بهبود می‌یابد، همچنان شاهد**

پنهان‌کردن بیماری از سوی بسیاری از مبتلایان به کرونا هستیم؟
متاسفانه واقعیت تلخ این‌است که افزایش آمار مبتلایان به کرونا

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

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

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

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

معرض خطر افزایش وزن ناسالم قرار دارند. همچنین با مصرف بیش از حد مواد قندی احتمال بروز پوسیدگی دندان در کودکان بیشتر می‌شود.

✎ مطمئن شوید کودک در طول روز میزان کافی آب بنوشد.

راهکارهای روانشناختی

مقابله با اختلالات اضطرابی کرونا

از دکتر کلاهدوز درباره راهکارهای روانشناختی گریز از درگیر شدن با اختلالات اضطرابی ناشی از کرونا پرسیدم. وی در پاسخ گفت: «ابتدا باید عواملی که باعث پنهان کردن علائم و درگیر شدن با کرونا می‌شود را بشناسیم. این عوامل شامل نبود فضای امن روانی، نبود بستر مناسب گفت‌وگو، نبود روابط امن، ترس از طرد شدن، ترس از تنهایی و از دست دادن روابط مهم، حس مجرم بودن فرد، نبود همدلی و همراهی، نبود آگاهی از بیماری کرونا و نقش ناکارآمد خانواده در کنترل و مدیریت اضطراب کرونا می‌شود.»

دکتر کلاهدوز در ادامه تصریح کرد: «با افزایش اطلاعات، آگاهی و دانش افراد جامعه در تمام زمینه‌های روانشناختی، مهارت‌های ارتباطی از روابط بین‌فردی و گروهی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت حل مسأله، آموزش‌های مقابله با اضطراب و استرس و آگاهی از علائم و درگیر شدن به بیماری کرونا، می‌توان به کاهش، کنترل بیماری و سلامت روانی افراد کمک کرد.»

می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلال‌هایی مانند اختلال اضطرابی باشد.

به بیان دیگر، نوع برخورد، واکنش و ارتباط افراد با خانواده زمینه‌ساز پنهان کردن علائم و درگیر شدن با بیماری است. به‌دنبال احساس عدم امنیت و عدم اعتماد نسبت به اطرافیان، فضای امن روانی‌ای که افراد بتوانند در مورد علائم بیماری صحبت کنند، ایجاد نمی‌شود.

✎ **یعنی معتقدید احساس نداشتن امنیت در خانواده و اضطراب ناشی از آن، منجر به پنهان‌کاری می‌شود؟**

دقیقاً! وقتی يك رابطه غریب‌من بین فرد و خانواده وجود دارد؛ مراقبت، توجه و محبت کافی دریافت نمی‌کند و دچار احساس آشفتگی و سرگشتگی می‌شود. وقتی به روابط اولیه چنین افرادی با والدین‌شان دقت کنید، درمی‌یابید که مشکلاتی در این ارتباط وجود دارد. یعنی می‌بینیم در این خانواده‌ها افراد فقط کنار همدیگر زندگی می‌کنند، هرکدام در پیله شخصی خود به‌سر می‌برند و تعاملات عاطفی کافی میان افراد خانواده وجود ندارد. خانواده واقعی خانواده‌ای است که روابط افراد در آن توأم با محبت، مراقبت و نظم است و اگر چنین باشد، رابطه‌ای ایمن و توأم با امنیت فراهم می‌شود که مانع از شکل‌گیری اضطراب می‌شود و اگر چنین نباشد، می‌تواند زمینه‌مسائل دیگر را فراهم کند. ²

دندانپزشکی روزمره

چرا جرم‌گیری دندان‌ها مفید است؟



التهاب و عفونت لثه منجر به تحلیل استخوان اطراف دندان و ایجاد پریودنتیت می‌شود که برای درمان آن به اعمال وسیع‌تر مثل جراحی لثه نیاز است.

اگر در این مرحله نیز درمانی صورت نگیرد، تحلیل بافت لثه و استخوان اطراف دندان ادامه می‌یابد و دندان دچار لقی شدید و در نهایت از دست رفتن دندان می‌شود.

اکنون می‌توانیم با اطلاعاتی که در دست داریم به پاسخ پرسش مطرح شده در ابتدای بحث بپردازیم: آیا جرم‌گیری برای دندان‌ها ضرردار؟

جرم‌گیری دندان در صورتی که به درستی انجام شود نه‌تنها باعث ضعیف شدن و آسیب به دندان‌ها نمی‌شود بلکه از ایجاد و پیشرفت بیماری‌های لثه‌ای و خونریزی و بوی بد ناشی از آن نیز جلوگیری می‌کند. ³

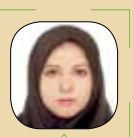
✎ یکی از رایج‌ترین

پرسش‌ها از دندانپزشکان می‌شود این‌است که آیا جرم‌گیری باعث آسیب به دندان‌ها می‌شود؟ برای پاسخ این سوال بهتر است ابتدا بدانیم «جرم دندان» چیست و چه مضراتی دارد.

جرم دندان، رسوب سخت زرد یا قهوه‌ای رنگی است که از کلسیفیته شدن و سخت شدن پلاک دندان‌ی ایجاد می‌شود. پلاک دندان‌ی لایه نرم و بسیار چسبنده بی‌رنگ متمایل به زرد کم‌رنگی است که به طور مرتب روی دندان‌ها و از ترکیب بزاق، مایعات و باقی‌مانده مواد غذایی تشکیل می‌شود که حاوی باکتری‌های پوسیدگی‌زاست.

پلاک دندان‌ی معمولاً در محل تماس دندان‌ها با لثه ایجاد می‌شود و باکتری‌های مضر موجود در آن اسیدی ترشح می‌کند که می‌تواند به مینای دندان و لثه آسیب جدی وارد کند. اگر پلاک دندان‌ی به‌طور مرتب با مسواک زدن و نخ دندان کشیدن روزانه پاک نشود منجر به پوسیدگی دندان و تشکیل جرم و بیماری‌های لثه‌ای و بوی بد دهان می‌شود.

اگر پلاک دندان‌ی با رعایت بهداشت روزانه تمیز نشود با گذشت زمان کلسیفیته و سخت شده و تبدیل به جرم دندان‌ی می‌شود. تشکیل جرم، محل مناسب تجمع بیشتر باکتری‌ها را فراهم و شدت آسیب وارده به لثه و دندان‌ها را بیشتر می‌کند. برخلاف پلاک که به آسانی با مسواک و نخ دندان قابل تمیز شدن است، حذف جرم دندان‌ی نیازمند وسایل خاص و انجام جرم‌گیری توسط دندانپزشک است.



دکتر نرگس
اثنی‌عشری

دندانپزشک

میزان تشکیل جرم در افراد مختلف متفاوت است. برای مثال مصرف سیگار، خشکی دهان، داشتن براکت ارتودنسی و مصرف موادغذایی حاوی کربوهیدرات و شکر باعث افزایش میزان تشکیل جرم می‌شود.

✎ **اگر جرم‌گیری نکنیم چه اتفاقی می‌افتد؟**
در حالت سلامت، لثه محکم به دندان‌ها چسبیده است و در ناحیه طوق یا شیار کم‌عمقی از دندان جدا می‌شود. اگر رسوبات پلاک دندان‌ی باقی بماند و تبدیل به جرم شود، این شیار کم‌عمق بین لثه و دندان مرتباً عمیق‌تر شده و با عمیق‌تر شدن این شیار جرم، باکتری‌های بیشتری همراه آنها در این ناحیه رسوب می‌کنند و رشد باکتری‌ها باعث ایجاد عفونت و التهاب در لثه و اصطلاحاً «ژئوپویت» می‌شود. در صورتی که جرم‌گیری در این مرحله انجام نشود، پیشرفت