کاهش فشار خون با مصرف روزانه پنیر

نتایج تحقیقی نشان می‌دهد خوردن محصولات لبنی مانند پنیر می‌تواند آسیب ناشی از نمک به بدن را از بین ببرد.

خوردن پنیر به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های زیاد به محافظت از عروق خونی در برابر آسیب ناشی از غذاهای شور کمک می‌کند. با این حال، رژیم غذایی حاوی نمک زیاد، استرس اکسیداتیو را افزایش می‌دهد که نتیجه آن عدم تعادل بین آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد در بدن است. این امر منجر به اختلال عملکرد عروق و در نتیجه فشار خون بالا و افزایش خطر بیماری‌های قلبی ـ عروقی می‌شود. نتایج تحقیقات نشان داده است، افرادی که روزانه به میزان توصیه‌شده لبنیات مصرف می‌کنند، به‌طور معمول فشار خون پایین‌تری دارند و به‌طور کلی از سلامت قلب و عروق برخوردارند. انتخاب پنیر به جای منابع غیرلبنی سدیم ممکن است به افراد در داشتن رژیم متعادل و خوشمزه‌تر و همچنین به دست آوردن فواید سلامتی از غذاهای لبنی کمک کند./ایسنا

دندان کرم خورده

پیشگیری از پوسیدگی دندان با دهانشویه‌های حاوی فلوراید

دکتر صدیقه شفیعی

متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی مرکز بهداشت شمال تهران

منبع اصلی فلوراید در انسان، آب آشامیدنی است. مصرف خمیر دندان‌های محتوی فلوراید به جذب روزانه آن کمک می‌کند. فلوراید در بدن انسان در ساختمان‌های کلسیفیه مثل دندان و استخوان وجود دارد. مقدار مناسب فلوراید در آب جهت کاهش پوسیدگی دندانی ۰/۷ تا ۱ پی‌پی‌ام است. مطالعات نشان داده‌اند میزان مناسب فلوراید در آب آشامیدنی می‌تواند پوسیدگی‌های دندانی را تا حدود ۶۰درصد کاهش دهد. در مناطقی که آب آشامیدنی آنها دارای فلوراید زیادتر از این مقدار باشد، مصرف آب سبب فلوروزیس دندان‌ها در نوزادان و کودکان طی شش سال اول زندگی می‌شود که به‌صورت لکه‌های قهوه‌ای رنگ روی سطح دندان‌ها در می‌آید.

فلوراید از طرق زیر در دندان‌ها جذب می‌شود:

- افزایش مقاومت مینای دندان به پوسیدگی
- کاهش چسبندگی پلاک میکروبی به دندان
- ممانعت از تولید اسید در دهان، سبب کاهش پوسیدگی در دندان‌ها می‌شود

فلوراید از منابع مختلفی از جمله آب آشامیدنی، مصرف مواد غذایی، قرص‌ها و شربت‌های حاوی فلوراید، خمیر دندان‌ها، دهانشویه، وارنیش و ژل‌های موضعی که دندان پزشک روی دندان‌ها می‌گذارد، می‌تواند در اختیار دندان قرار گیرد. در صورتی که امکان‌پذیر باشد افزودن فلوراید به آب آشامیدنی جامعه می‌تواند مؤثرترین روش برای پیشگیری از پوسیدگی دندانی باشد. امروزه در صنعت غذایی فلوراید را به مواد غذایی نظیر نمک، شیر، انواع شکلات‌ها و... نیز اضافه می‌کنند. قرص‌ها و شربت‌های حاوی فلوراید در صورتی تجویز می‌شود که آب آشامیدنی منطقه مورد نظر از میزان استاندارد فلوراید برخوردار نباشد. مصرف قرص فلوراید به عوامل متعددی همچون سن، بهداشت دهان، میزان پوسیدگی‌های موجود در دهان و مقدار فلوراید دریافتی کودک در رژیم غذایی بستگی دارد و تجویز آن باید تحت نظر دندانپزشک یا پزشک متخصص کودکان باشد. خمیردندان‌ها نیز معمولا حاوی ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ پی‌پی‌ام فلوراید هستند که در کنترل پوسیدگی مؤثرند. از خمیردندان‌های بدون فلوراید در کودکان زیر سه سال استفاده می‌شود، زیرا آنها قادر به شستن کافی دهان بعد از مسواک‌زدن نیستند. دهانشویه‌های سدیم فلوراید با غلظت ۰/۰۵درصد و ۰/۲درصد در بازار موجود هستند. دهانشویه‌های با غلظت ۰/۰۵درصد به‌صورت روزانه و دهانشویه‌های با غلظت ۰/۲درصد باید یک بار در طول هفته شب‌ها قبل از خواب و پس از مسواک و نخ دندان استفاده شوند.

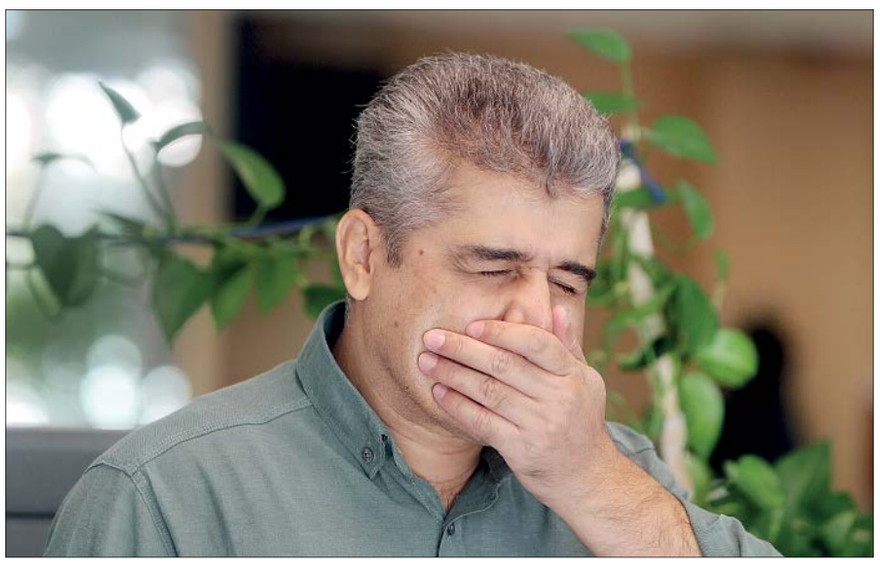
در گفت‌وگو با دکتر سیدمهدی میرغضنفری، پزشک متخصص طب سنتی اما و اگرهای مواجهه با عطسه را بررسی کرده‌ایم

عطسه‌های مفید و مضر

فاخره بهبهانی

دانش و سلامت

شاید تا به حال چنین پرسش‌هایی به ذهن‌تان خطور کرده باشد که حکمت عطسه‌کردن چیست و چرا عطسه می‌کنیم؟ آیا عطسه می‌تواند فایده یا زیانی برای بدن داشته باشد؟ عطسه‌های معمولی چه تفاوتی با عطسه‌های غیرطبیعی دارند و این‌که گفته می‌شود عطسه در ابتدای سرماخوردگی مضر است، چقدر صحت دارد؟ چرا برخی افراد چندبار پشت سر هم عطسه می‌کنند و آیا تدابیر و راهکاری برای درمان عطسه‌های مزاحم وجود دارد؟ این‌که برخی افراد به محض احساس عطسه، بلافاصله بینی‌شان را می‌گیرند تا جلوی عطسه را بگیرند اقدام صحیحی است؟ در این خصوص با دکتر سیدمهدی میرغضنفری، متخصص فیزیولوژی و عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی ارتش گفت‌وگو کرده‌ایم.



عکس: مجید آزاد | جام جم

از دیدگاه طب سنتی همان‌طور که سرفه برای پاکسازی ریه و قفسه سینه مفید است، عطسه نیز پاکسازی‌کننده مغز و سر و یکی از راه‌های دفع مواد زائد از بدن (استفراغات) است. هنگام عطسه، تکان غیرارادی شدیدی در سر و بخش‌هایی از قفسه‌سینه و بدن اعمال می‌شود که این تکان‌ها مواد زائد باقیمانده و چسبیده در مغز، سر و سینوس‌ها را از جا کنده و از طریق بینی و دهان خارج می‌کند. انسان سالم باید در طول یک یا چند روز عطسه کند. عطسه معمولی به صورت دو تا سه عطسه پشت سر هم طبیعی است اما بیشتر یا تکرار دوره‌ای آن غیرطبیعی بوده و باید مهار شود.

دکتر میرغضنفری: گرفتن بینی و دهان و جلوگیری از تکمیل فرآیند عطسه باعث می‌شود مواد زائد از سر و بدن دفع نشده و با افزایش فشار در سر، احتمال پارگی عروق مغزی، چشمی، مخاطات بینی، دهان، حلق یا حنجره بالا رود

چرا عطسه می‌کنیم؟

عطسه به علل داخلی یا خارجی به وجود می‌آید. گاهی اوقات عامل خارجی حساسیت‌زا (آلرژن) مانند گرده گل یا حتی نور آفتاب و برخی عطرها می‌تواند عطسه را تحریک کند. همچنین عطسه به علل داخلی مانند تجمع مواد زائد در بدن به‌خصوص در سر، بینی و سینوس‌ها ایجاد می‌شود. افرادی که دچار ترشحات زیاد در سینوس‌ها هستند معمولا بیشتر عطسه می‌کنند. جلوگیری از عطسه به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود مگر عطسه بیش از حد و آسیب‌رسان باشد. گرفتن بینی و دهان توسط شخص و جلوگیری از تکمیل فرآیند عطسه باعث می‌شود مواد زاید از بدن و سر دفع نشود و فشار در سر بالا رفته و احتمال پارگی عروق مغزی، چشمی، مخاطات بینی، دهان، حلق یا حنجره بالا برود. در نتیجه جلوگیری از عطسه معمولی کار مضر و خطرناکی است.

در طب سنتی گفته شده است در ابتدای آبریزش بینی ناشی از زکام و در ابتدای تب‌ها بهتر است شخص عطسه نکند و جلوگیری از عطسه جایز است. به عبارتی در زمان شروع بیماری و آلرژی یا تب، باید به سیستم دفاعی بدن این اجازه را داد طی دو سه روز کار خود را با بیماری انجام دهد. در این بازه زمانی بهتر است عطسه انجام نشود. بعد از این مرحله که ترشحات غلیظ شدند، عطسه برای دفع ترشحات، کمک‌کننده خواهد بود و نشانه بهبود بیماری است. در قدیم اگر شخص بیمار پس از چند روز در بستر عطسه می‌کرد، طبیب آن را علامت بهبود شخص می‌دانست و عطسه نکردن بیمار را از نشانه‌های پیشرفت بیماری تلقی می‌کرد.

عطسه برای چه کسانی مضر است؟

عطسه برای کسانی که مغز اصطلاحا گرم به خصوص در افراد با مزاج گرم و خشک دارند ضرر بیشتری دارد. از نشانه‌های مغز گرم و خشک، کم‌خوابی، دقیق‌شدن حواس، تمرکز پایین، کم‌حوصلگی، اضطراب و تشویش است. از نظر طب سنتی عطسه در این افراد می‌تواند بر اثر ایجاد حرارت اضافه در سر باشد. این حرارت به گرمی مزاجی فرد اضافه و باعث حرارت و به دنبال آن خشکی بیشتر مغز و سر می‌شود که عوارض آن بی‌خوابی، خشکی عروق، افزایش احتمال خونریزی، اضطراب، عصبی‌شدن و کاهش آرامش روانی است. همچنین عطسه برای افرادی که در مجاری تنفسی مواد زائد تجمع یافته دارند، کسانی که سیگار می‌کشند و خلط سینه دارند و مبتلایان به ادم ریوی و کسانی که مکرر دچار خون دماغ می‌شوند، خوب نیست.

چه‌وقت عطسه مفید است؟

عطسه برای افرادی که ریح یا باد در سر دارند، کمک‌کننده است. ریح، گازهایی است که به‌دنبال مصرف خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های نفاخ و مولد گاز مانند تره، پیاز و نوشابه‌های گازدار یا در افراد با گوارش ضعیف در معده و روده‌ها ایجاد می‌شود. عطسه در این افراد با دفع مواد زائد ناشی از ریح و باد، احساس سبکی در سر ایجاد می‌کند و برخی انواع سردرد و... را تخفیف دهد. بیمارانی که مراحل انتهایی زکام و سرماخوردگی را می‌گذرانند، عطسه برایشان مفید است و با دفع مواد غلیظ، عوارض طولانی مدت و مزمن سینوزیت و... از بین می‌رود. در واقع عطسه نشانه قوت دِماغ (مغز)، قوه مدیریه و طبیعت بدنی است. همچنین عطسه برای خانم‌هایی که درد زایمان دارند با افزایش فشار بالا تنه، باعث انتقال این فشار به پایین تنه و لگن و سهولت در خروج بچه از رحم می‌شود.

راهکارهایی برای بندآوردن عطسه

درمان عطسه در مواردی کاربرد دارد که عطسه مضر باشد. برای درمان عطسه در درجه اول شناخت علل داخلی و خارجی و برطرف‌کردن آن مهم است. انواع عوامل خارجی و آلرژن مانند حساسیت به بوی خاص گل‌ها یا گیاهان یا خوردنی‌هایی مانند گوجه‌فرنگی، کیوی و آناناس که می‌تواند ایجاد حساسیت کند، باید شناسایی و حذف شوند. در رابطه با عوامل داخلی ایجادکننده عطسه که مربوط به تجمع مواد زائد و اخلاط در بدن است باید بدن پاکسازی و امتلا برطرف شود. اگر یبوست وجود دارد باید رفع شود. در صورت وجود خلط سودا باید صبح آب پنیر همراه با افتیمون مصرف شود. در صورت غلبه خلط دم، رژیم‌های آش و خورش‌های طبی، ورزش‌کردن، حجامت و فصد مفید خواهد بود. این افراد معمولا در اوایل بهار دچار عطسه، آلرژی و آبریزش می‌شوند. در صورت افزایش صفرا با علائمی از قبیل تلخی دهان، تهوع، زردی چهره و خارش پوست که می‌تواند باعث ایجاد عطسه شود، کم‌کردن مصرف تندی‌ها و فلفل و ادویه و مصرف مواد رو به خنک مانند آب انار، آب زرشک، سکنجبین ملس و تمرهندی تازه ملس در کاهش صفرا مؤثر است. حتی در افزایش بلغم نیز رطوبت اضافه از طریق عطسه از بدن خارج می‌شود. در این افراد باید مصرف موادی که ایجاد رطوبت می‌کند مانند کاهو، ماست، دوغ، آب زیاد و مشابه آنها کاهش یابد. در طب سنتی تدابیری برای درمان‌های علامتی عطسه که بیشتر موضعی است وجود دارد مانند چکاندن یک قطره روغن گل سرخ، روغن بید، بادام شیرین یا روغن بنفشه در هر سوراخ بینی به خصوص اگر بر اثر تحریک حرارت در سر و بینی باشد. ریختن آب نیم‌گرم بر سر یا چکاندن یک قطره روغن بادام شیرین یا گل سرخ گرم در گوش که باید هم دما با بدن باشد یا مالیدن آن به اطراف گوش، بناگوش، سینوس‌ها و پیشانی نیز مفید است.

یک فوق‌تخصص قرنیه در گفت‌وگو با جام جم از عوارض چشمی ناشی از ابتلا به کرونا می‌گوید

رد پای کرونا بر عروق شبکیه چشم

پونه شیرازی

دانش و سلامت

از همان نخستین روزهای آغاز همه‌گیری کووید ـ ۱۹ تاکنون بسیاری از محققان به بررسی و شناسایی عوارض ویروس کرونا بر اندام‌های مختلف بدن پرداخته‌اند. یکی از این آسیب‌ها و عوارض کرونا که کمتر از عوارض ریوی و بویایی و چشایی مورد توجه قرارگرفته، بروز اختلالات چشمی در بیماران مبتلا به کروناست. مهم‌ترین یافته متخصصان در این رابطه یافتن ویروس در ترشحات چشمی مبتلایان به کرونا بوده و بر این اساس مشخص شد نه تنها ویروس کرونا قطعا می‌تواند ملتحمه را آلوده کند و باعث التهاب چشم شود، بلکه ذرات ویروس در ترشحات چشمی وجود دارد و قابل انتقال است اما به تدریج متخصصان متوجه عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت دیگری به‌ویژه در عروق شبکیه چشم و نیز بروز عوارض خطرناکی مانند قارچ سیاه در برخی مبتلایان به کرونای شدید شدند. ما نیز در گفت‌وگو با دکتر محمد سلیمانی، فوق تخصص قرنیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران مروری بر عوارض چشمی بیماری کرونا خواهیم داشت.

نتایج بررسی‌ها نشان داده است برخی مبتلایان به کووید ـ ۱۹ در حین بیماری و حتی پس از بهبود دچار برخی عوارض چشمی شده‌اند. شایع‌ترین عارضه چشمی دیده شده در میان مبتلایان چه بوده است؟

جالب است بدانید برخی بیماران با عوارض چشمی کرونا مواجه می‌شوند و سپس علائم ریوی را بروز می‌دهند. البته شایع‌ترین عارضه کرونا به صورت ویروس در چشم معمولا با علائمی از جمله سوزش، درد، قرمزی و ترشح در چشم بروز می‌کند که این علائم دوطرفه است.

آیا این علائم به درمان خاصی نیاز دارد یا با طی‌شدن دوران نقاهت اولیه و کاهش بار ویروسی در بدن بیمار بهبود پیدا می‌کند؟

معمولا این علائم خود به‌خود و با استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی یا داروهای محافظتی بهبود می‌یابد و معمولا به درمان خاص و سنگینی نیاز ندارد اما باید نسبت به بروز این علائم در چشم‌ها حساس بود و از این طریق، احتمال ابتلا به کرونا را جدی گرفت و از انتقال بیماری از طریق ترشحات چشمی به دیگران جلوگیری کرد.

احتمال آلودگی ترشحات چشمی با ویروس کووید چقدر است؟ افراد باید چه مراقبت‌هایی را برای پیشگیری از انتقال بیماری از طریق ترشحات چشمی مد نظر قرار دهند؟

خطر آلودگی ویروسی ترشحات چشم بیماران مبتلا به کرونا زیاد است. پس افرادی که چنین علائمی در چشم‌های خود دارند از دست زدن به چشم و از به اشتراک گذاشتن حوله، بالش و سایر وسایل شخصی خود با اطرافیان باید خودداری کنند.

آیا داشتن اختلالات سیستمیک از جمله دیابت، چاقی و فشار خون در بروز عوارض چشمی بعد از ابتلا به کرونا مؤثر است؟

اختلالات سیستمیک به خودی خود در بروز عوارض چشمی کرونا مؤثر نیست، البته ممکن است عوارض چشمی دیگری ایجاد کنند.

چه کسانی در خطر آسیب به شبکیه پس از ابتلا به کرونا هستند و نشانه‌های آن چیست؟

اصولا یکی از عوارض جدی و خطرناک بیماری کووید ـ ۱۹، درگیری‌های عروقی است و به‌همین دلیل هم بروز سکته‌های مغزی و قلبی پس از ابتلا به کرونا زیاد اتفاق می‌افتد. بر همین اساس یکی از عوارض ناشی از بیماری کرونا، بسته‌شدن و انسداد عروقی در شبکیه است که ممکن است به از دست رفتن دید منجر شود.

توصیه می‌شود بیمارانی که در حین بیماری کرونا یا پس از بهبود با کاهش دید مواجه می‌شوند به فکر مشکلات شبکیه و بسته‌شدن عروق شبکیه باشند و تحت بررسی قرار گیرند.

چه نشانه‌های دیگری را پس از بهبود اولیه کرونا باید به عنوان نشانه خطر بروز اختلالات چشمی تلقی کرد؟

ازدیاد تبخال قرنیه و نیز در بقیه جاهای بدن یکی دیگر از عوارض حین کرونا یا پس از بهبود بیماری است که ممکن است به‌دلیل استفاده زیاد از داروهای استروئیدی در بیمار نیز باشد. به‌ویژه افرادی که سابقه تبخال دارند، باید مراقب این عارضه باشند و اگر مشکلی از جمله درد و قرمزی چشم در حین ابتلا یا بعد از کرونا ویروس داشتند به چشم‌پزشک مراجعه کنند. همچنین در دوران قرنطینه با ارسال عکس‌شان به چشم‌پزشک از مشاوره تخصصی بهره بگیرند. اگر این عارضه درمان نشود، ممکن است لک قرنیه بر جا بگذارد و به کاهش دید بیمار منجر شود.

بیماری قارچ سیاه کدام دسته از مبتلایان به کرونا را گرفتار می‌کند و درمان آن به چه عواملی بستگی دارد؟

متاسفانه بیماری ویروسی قارچ سیاه به‌دلیل بروز نقص ایمنی و به‌دنبال استفاده از استروئیدها (داروهای کورتونی) بروز کرده و بیمار را دچار بیماری قارچی حدقه چشم می‌کند. علائم این بیماری شامل ترشحات خونی از بینی، ترشحات سیاه‌رنگ، کاهش دید و بیرون‌زدگی چشم می‌شود که معمولا در بیمارانی که مبتلا به کرونای شدید می‌شوند یا دوره طولانی از داروهای کورتونی استفاده کرده‌اند بروز پیدا می‌کند.

بعد از بهبود وضعیت ایمنی بیمار و اتمام دریافت داروهای استروئیدی علائم بیماری ممکن است از بین برود اما گاهی نیاز به درمان خیلی سریع با داروهای ضد قارچی است تا ترشحات و مواد از بین رفته قارچی از دورن بینی برداشته شود تا از طریق بینی به داخل حفره مغز منتشر نشود. توجه داشته باشید این قارچ‌ها در اطراف ما وجود دارند و ما به‌طور معمول با آنها در تماسیم، ولی افرادی درگیر آن می‌شوند که به‌دلایلی دچار نقص ایمنی شده‌اند.

حل سودوکو ۳۹۶۱

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

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

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

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

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 ۳۹۶۲

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

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

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