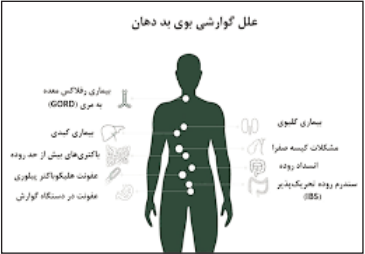


بیماری‌های گوارشی و نارسایی کلیه، از علل بوی بد دهان



بوی بد دهان یا هالیتوزیس یکی از شکایات رایج بیماران در کلینیک‌های دندان پزشکی است و می‌تواند علاوه بر ایجاد ناراحتی فردی، روابط اجتماعی افراد را نیز تحت تأثیر قرار دهد؛ اما باید دانست که این مشکل با رعایت بهداشت دهان، مراجعه منظم به دندان‌پزشک و درمان علت‌های زمینه‌ای قابل کنترل است. به گزارش ایسنا، دکتر آرتنا صادق زاده – متخصص بیماری‌های دهان، فک و صورت و عضو هیأت علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به اهمیت شناخت علت‌های بوی بد دهان گفت: با شناسایی دقیق دلایل بوی بد دهان و ارائه راهکارهای درمانی مناسب، می‌توان سلامت دهان و دندان را بهبود بخشید.

به گفته وی، مطالعات نشان می‌دهد حدود ۱۵ تا ۳۰ درصد افراد در جوامع مختلف از هالیتوزیس یا بوی بد دهان رنج می‌برند؛ این مشکل در افراد سیگاری، کسانی که بهداشت دهان و دندان را رعایت نمی‌کنند و مبتلایان به بیماری‌های لثه شایع‌تر است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، افزود: دلایل بوی بد دهان می‌تواند دهانی یا غیر دهانی باشد.

علت‌های دهانی شامل پوسیدگی دندان‌ها، بیماری‌های لثه، تجمع پلاک و جرم و همچنین خشکی دهان است.

صادق‌زاده‌علت‌های غیر دهانی را عفونت‌های تنفسی، بیماری‌های گوارشی، دیابت، نارسایی کلیوی و کبدی و مصرف برخی داروها عنوان کرد و گفت: علاوه بر این، سبک زندگی مانند مصرف دخانیات و رژیم غذایی حاوی سیر و پیاز نیز می‌تواند عامل بوی بد دهان باشد.

وی افزود: برای پیشگیری از هالیتوزیس، مسواک زدن حداقل دو بار در روز، استفاده روزانه از نخ دندان، تمیز کردن زبان، نوشیدن آب کافی، پرهیز از دخانیات و مراجعه منظم به دندان‌پزشک ضروری است.

صادق‌زاده به درمان بوی بد دهان اشاره کرد و گفت: درمان بوی بد دهان شامل رفع پوسیدگی‌های دندان و بیماری‌های لثه، جرم‌گیری دندان، استفاده از دهان‌شویه‌های ضدعفونی‌کننده و درمان علت‌های غیر دهانی توسط پزشک متخصص است.

به گفته وی، هالیتوزیس در بیشتر موارد قابل پیشگیری و درمان است و آموزش بیماران نقش کلیدی در کاهش بوی بد دهان و ارتقاء سلامت دهان دارد.

سیاتیک را با گرفتگی عضلات اشتباه نگیرید

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: عصب سیاتیک یکی از حیاتی‌ترین مسیرهای عصبی بدن است و آسیب به آن می‌تواند منجر به فلج دائمی شود؛ نباید آن را با گرفتگی عضلات اشتباه گرفت.

به گزارش خبرگزاری مهر، امیر مهرور، ارتوپد و جراح استخوان و مفاصل، عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، در پاسخ به پرسشی درباره تفاوت سیاتیک و گرفتگی عضلات گفت: سیاتیک یک عصب بسیار مهم است که تمام حس و حرکت اندام تحتانی از طریق آن منتقل می‌شود. اگر فردی حس کف پای خود را دارد یا می‌تواند راه برود، این عملکرد به‌واسطه عصب سیاتیک است که پیام‌های مغز را از نخاع به عضلات منتقل می‌کند.

وی با بیان اینکه برخی افراد به اشتباه تصور می‌کنند درد سیاتیک را می‌توان با روش‌های غیرعلمی درمان کرد، افزود: متأسفانه دیده شده که برخی افراد به توصیه‌های غیرپزشکی عمل می‌کنند و حتی با تیغ یا ابزارهای سنتی اقدام به ایجاد زخم روی پا می‌کنند تا درد سیاتیک را کاهش دهند. این کار نه‌تنها علمی نیست، بلکه بسیار خطرناک است.مهرور تأکید کرد: ایجاد زخم ممکن است به‌طور موقت توجه مغز را از درد سیاتیک منحرف کند، اما درمان واقعی نیست. اگر عصب سیاتیک آسیب جدی ببیند، فرد ممکن است برای همیشه دچار فلج شود. بنابراین، هرگونه اقدام غیرعلمی در این زمینه می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد. وی در مصاحبه با رادیو سلامت توصیه کرد: افراد باید دردهای عصبی را از گرفتگی‌های عضلانی تشخیص دهند و برای درمان درد سیاتیک حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنند. درمان‌های علمی و اصولی تنها راه‌ایمن برای حفظ سلامت عصبی و حرکتی بدن هستند.

راز سلامتی در قطره‌های ترش لیمو

ربوست را کاهش داده و سلامت روده‌ها را ارتقا دهد. بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند نوشیدن آب ولرم همراه با چند قطره آب لیمو در صبح ناشتا به پاکسازی دستگاه گوارش و دفع سموم بدن کمک می‌کند.یکی دیگر از خواص ارزشمند لیمو، تأثیر آن بر سلامت قلب و عروق است.

روند کاهش وزن نیز کمک می‌کند.از دیدگاه طب سنتی، لیمو ترش میوه‌ای با طبع سرد و خشک است که به خنک کردن بدن، کاهش حرارت خون و رفع عطش کمک می‌کند. به همین دلیل در مناطق گرمسیری مصرف آن بسیار رواج دارد.

در فرهنگ غذایی ایرانی نیز لیمو همواره به‌عنوان یک چاشنی محبوب برای غذاهای گوشتی و سنگین استفاده می‌شود تا علاوه بر ایجاد طعمی خوشایند، به هضم بهتر غذائیز کمک کند.یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های لیمو ترش، توانایی آن در سم‌زدایی و پاکسازی بدن است.

نوشیدن آب لیمو همراه با آب ولرم در آغاز روز، می‌تواند به دفع مواد زائد کمک کرده و به بهبود عملکرد کبد و کلیه‌ها بینجامد. این ویژگی باعث شده است که بسیاری از رژیم‌های غذایی و برنامه‌های سلامتی، لیمو را به‌عنوان یکی از عناصر اصلی معرفی کنند. از سوی دیگر، لیمو ترش نقش مهمی در حفظ سلامت دهان و دندان دارد، خاصیت ضد باکتریایی آن می‌تواند به کاهش بوی بد دهان و پیشگیری از التهاب لثه کمک کند. البته استفاده مستقیم و بیش‌ازحد از آب لیمو به‌علت اسیدی بودن می‌تواند مبنای دندان را تضعیف کند، به همین دلیل توصیه می‌شود همیشه با آب رقیق شود. لیمو ترش همچنین به‌عنوان کاهنده

استرس و خستگی شناخته می‌شود. بوی طبیعی و عطر این میوه تأثیری آرامش‌بخش بر اعصاب دارد و مصرف آن می‌تواند انرژی بدن را در طول روز افزایش دهد. نوشیدنی‌های خنک تهیه‌شده از لیمو نیز در فصل‌های گرم سال یکی از بهترین راهکارها برای رفع تشنگی و بازایی طراوت بدن به شمار می‌آیند.

علاوه بر این، مصرف منظم لیمو می‌تواند به تنظیم قند خون و کنترل وزن کمک کند. لیمو ترش به‌عنوان یک ماده مفید است. همچنین وجود فیبرهای محلول به کاهش اشتها و ایجاد حس سیری کمک کرده و همین ویژگی لیمو را به همراهی مناسب برای برنامه‌های لاغری تبدیل کرده‌است.

لیمو ترش میوه‌ای است که در کنار نقش مهم آن در آشپزی، مجموعه‌ای از خواص دارویی، درمانی و زیبایی را در خود جای داده است. از تقویت سیستم ایمنی و سلامت قلب گرفته تا بهبود پوست و کمک به کاهش وزن، همگی بخشی از فواید این میوه پرخاصیت هستند.

گنجاندن لیمو در رژیم غذایی روزانه می‌تواند گامی مهم در جهت حفظ سلامتی باشد.

سلامت



مطالعات علمی نشان داده‌اند که مصرف منظم لیمو می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد کمک کند و با وجود مقادیر قابل‌توجهی پتاسیم، فشار خون را نیز تنظیم کند و این ویژگی‌ها، لیمو را به میوه‌ای دوستدار قلب تبدیل کرده‌است.

زیبایی و جوان‌سازی پوست با لیمو ترش
آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C موجود در لیمو ترش به تولید کلآزن کمک کرده و باعث جوان‌سازی و شفافیت پوست می‌شوند. همچنین مصرف منظم آن می‌تواند در کاهش لکه‌های پوستی مؤثر باشد، هرچند استفاده مستقیم از آب لیمو روی پوست نیازمند احتیاط است.ازمنظر زیبایی و سلامت پوست، لیمو جایگاه ویژه‌ای دارد. ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان موجود در آن تولید کلآزن را افزایش داده و به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند. همچنین مصرف منظم آب لیمو یا استفاده موضعی از آن می‌تواند به کاهش لکه‌های پوستی و شفافیت صورت منجر شود. البته استفاده مستقیم از آب لیمو روی پوست باید با احتیاط و تحت نظر متخصص انجام گیرد، زیرا خاصیت اسیدی آن ممکن است در برخی افراد حساسیت ایجاد کند.

لیمو ترش، دوستدار قلب و کاهش فشار خون
لیمو ترش سرشار از پتاسیم است؛ عنصری که نقش مهمی در تنظیم فشار خون و سلامت قلب ایفا می‌کند و تحقیقات نشان داده مصرف منظم این میوه می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد و در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کم کند.علاوه بر این، لیمو ترش نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش دارد. اسیدسیتریک موجود در آن با تحریک ترشح شیره‌های گوارشی، به بهبود هضم غذا کمک می‌کند. همچنین فیبر محلول موجود در لیمو (به‌ویژه در پوست آن) می‌تواند

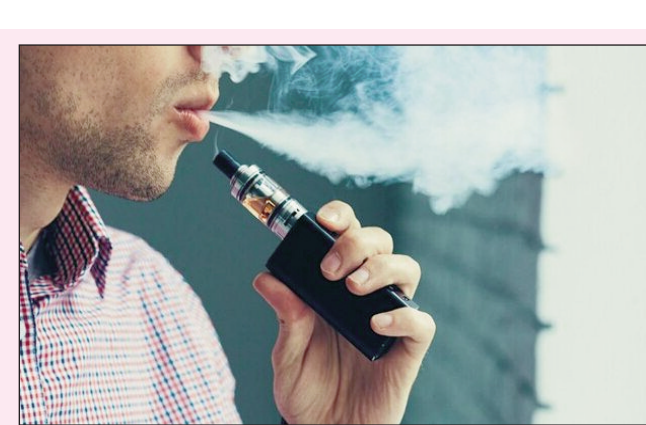
راهکارهای طب ایرانی برای رفع یبوست، خستگی و عطش در تابستان

استفاده شود. برای افرادی که ماهی مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود که یک تا سه عدد خرما یا دمنوش دارچین با جای کم‌رنگ نیز میل کنند تا مزاج غذا متعادل شود.

قرآتی توصیه کرد: در مواجهه با عطش فراوان پس از ورود به منزل، ابتدا صبر کنید تا بدن به آرامش برسد و سپس آب خنک (نه یخ) را جرعه جرعه یا با نی بنوشید.این متخصص طب ایرانی یادآور شد: شربت آلبالو، شربت زرشک و سکنجبین را به عنوان نوشیدنی‌های مفید و گوارا در برنامه روزانه خود بگنجانید.

ورزش و خواب در تابستان، رازهای نشاط و آرامش

قرآتی در رابطه با انجام ورزش در تابستان پیشنهاد کرد: افراد به ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی ملایم در اوایل روز، اواخر روز یا ساعات شب بپردازند. این امر نه تنها به حفظ سلامت جسمانی کمک می‌کند، بلکه به تنظیم خواب شبانه نیز یاری می‌رساند. خواب شبانه باید در ساعات ۹ تا ۱۰ شب باشد.وی خاطر نشان کرد: همچنین، برای افرادی که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند، یک چرت کوتاه نیم تا یک ساعته در وسط روز، ترجیحاً قبل از ظهر، می‌تواند به رفع خستگی و افزایش انرژی کمک کند. با رعایت این تدبیر ساده اما مؤثر از دیدگاه طب ایرانی، می‌توانیم تابستانی سالم، پرانرژی و به دور از عوارض ناشی از گرما را تجربه کنیم. سلامتی و شادابی شما، آرزوی ماست.



است.علاوه بر این، مصرف سیگارهای الکترونیکی با ۲۰ تا ۳۶ درصد افزایش خطر ابتلا به آسم و ۴۴ درصد افزایش خطر تشدید علائم آسم همراه است. محققان در پایان تأکید کردند که این نتایج از ضرورت محدود کردن فروش و بازاریابی سیگارهای الکترونیکی در میان جوانان حمایت می‌کند.

یافته‌ها ضرورت اقدامات جدی‌تر بهداشت عمومی برای محافظت از نوجوانان را برجسته می‌کند.» این تحقیق با بررسی داده‌های ۵۶ مطالعه پیشین انجام شده و نشان می‌دهد که مصرف سیگارهای الکترونیکی خطر شروع سیگار کشیدن را بین ۵۰ درصد تا ۲۶ برابر افزایش می‌دهد. به طور میانگین، احتمال گرایش جوانان ویپ‌کننده به سیگار سه برابر بیشتر از همسالان غیرمصرف‌کننده است.

همچنین یافته‌ها حاکی از آن است که ویپینگ با افزایش قابل توجه مصرف مواد مرتبط است:

احتمال مصرف ماری‌جوآنا ۳ تا ۶ برابر بیشتر می‌شود.

خطر مصرف الکل بین ۵.۴ تا بیش از ۶ برابر افزایش می‌یابد.تمایل به نوشیدن الکل ۵.۴ تا حدود ۷ برابر بیشتر

چه زمانی عینک برای چشم‌ها خطر ایجاد می‌کند؟



عینک، چه طبی و چه آفتابی، در صورت عدم رعایت بهداشت، می‌تواند به محل پرورش میکروب‌های خطرناک تبدیل شود. باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر ماریا زولوتاروا، متخصص بیوتکنولوژی روس، به خطرات پنهان ذاتی عینک‌هایی که هر روز استفاده می‌کنیم اشاره کرده است. این متخصص می‌گوید: «طبق مطالعات، بیشترین تعداد میکروارگانیسم‌ها در عینک‌ها، به دلیل تماس مداوم با پوست، روی پدهای بینی و شقیقه‌ها جمع می‌شوند.

استافیلوکوکوس اورئوس از جمله باکتری‌هایی است که روی این عینک‌ها یافت می‌شود. این باکتری‌ها معمولاً روی سطح پوست انسان زندگی می‌کنند، اما وقتی وارد چشم‌ها می‌شوند، می‌توانند باعث عفونت‌هایی مانند ورم ملتحمه و بلفاریت شوند.»

او اشاره می‌کند که عادت لمس لنزهای عینک، خطر را افزایش می‌دهد، زیرا میکروب‌ها بلافاصله از دست‌ها به لنزها و از آنجا به چشم‌ها منتقل می‌شوند. کسانی که بیشتر در معرض خطر قرار دارند، افرادی هستند که سیستم ایمنی ضعیفی دارند یا به دلیل آسیب به سد محافظ طبیعی چشم، به سندرم خشکی چشم مبتلا هستند.

بنابراین، عینک آفتابی نیز به همان مراقبت دقیق مانند عینک طبی نیاز دارد. خراش‌های میکروسکوپی روی لنزها نه تنها خاصیت محافظتی آنها در برابر اشعه ماوراء بنفش را کاهش می‌دهد، بلکه محیطی ایده‌آل برای تجمع باکتری‌ها ایجاد می‌کند.

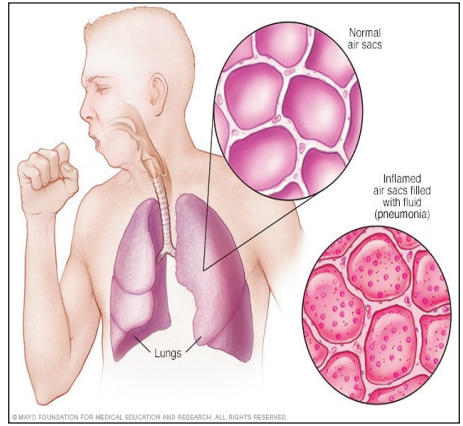
این متخصص چندین نکته عملی برای مراقبت از عینک ارائه می‌دهد:

برای جلوگیری از تغییر شکل، عینک باید با هر دو دست برداشته و روی چشم قرار داده شود. برای جلوگیری از خراش، هرگز عینک و لنزهای خود را روی سطح سخت قرار ندهید. درمان ضد باکتری باید حداقل هفته‌ای یک بار روی عینک شما انجام شود و به نواحی در تماس با پوست توجه ویژه شود.

هرگز از دستمال‌های مرطوب معمولی یا هر وسیله تمیزکننده دیگری استفاده نکنید، زیرا می‌توانند میکروب‌های جدیدی را به عینک شما وارد کنند و ممکن است حاوی ذرات ساینده کوچکی باشند که می‌توانند به لنزها آسیب برسانند.

این متخصص می‌گوید: مراقبت منظم و مناسب از عینک، محافظت خوبی در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های چشمی را تضمین می‌کند.

ذات‌الریه: علل، عوامل خطر و تشخیص



ذات‌الریه التهاب بافت ریه است که اغلب به عنوان عارضه ایمونوترپی رخ داده و بسیاری از بیماران سرطانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ به گفته پزشکان؛ ذات‌الریه در ۳ تا ۱۰ درصد موارد به عنوان عارضه ایمونوترپی رخ می‌دهد و میزان مرگ و میر آن تا ۳۵ درصد است. این التهاب یک عارضه جانبی استفاده از مهارکننده‌های ایست بازرسی ایمنی است و می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله تأثیر سیستم ایمنی بر سلول‌های تومور باشد.

ایمونوترپی با استفاده از مهارکننده‌های PD-۱ و IL-۱ با هدف مهار مکانیسم‌هایی است که سلول‌های تومور برای دفاع از خود در برابر سیستم ایمنی استفاده می‌کنند. با این حال، این فرآیند می‌تواند منجر به واکنش‌های خودایمنی، از جمله ذات‌الریه شود که بر ریه‌ها تأثیر می‌گذارد و اغلب نیاز به مداخله پزشکی دارد. عوامل خطر اصلی ذات‌الریه شامل بیماری‌های مزمن ریه مانند بیماری بی‌بایبسی ریه، سیگار کشیدن و استفاده از ایمونوترپی با سایر درمان‌ها است. برخی از انواع سرطان، به ویژه کارسینوم سلول کلیوی، در مقایسه با سایر انواع تومورها با خطر بالاتر ذات‌الریه همراه هستند.

این بیماری با استفاده از سی‌تی‌اسکن برای تشخیص اسکرتورز در بافت ریه و همچنین تست‌شوی برونکوآلئولار که به رد بیماری‌های عفونی کمک می‌کند، تشخیص داده می‌شود. در صورت تأیید ذات‌الریه، تنظیم درمان برای جلوگیری از بدتر شدن وضعیت بیمار ضروری می‌شود.