



تاریخ

۱۱

آبان

۱۳۹۸

شنبه

سخن بزرگان

موفقیت در آرزوها، نسبت مستقیم با قدرت اراده ما دارد.

دیل کارنگی

صفحه

۵

شماره

۲۶۴۶

سال

بیست و پنجم

سلامت



- اگر فضای کافی برای دندان وجود نداشته باشد (دندان‌های مجاور خیلی محکم در جای خود قرار گرفته)، رشد دندان عقل باعث آسیب دیدن دندان‌های مجاور می‌شود.
- اگر در ناحیه دندان عقل احساس درد می‌کنید.
- بافت‌های نرم در کنار دندان عقل آلوده می‌شوند.
- تومورها شکل می‌گیرند.
- التهاب لثه وجود دارد.
- بوسیدگی دندان روی دندان‌های مجاور وجود دارد و آنها شروع به شکستن می‌کنند.

دندان عقل در ۱۲ سالگی و ۲۵ سالگی

اگر به طور مرتب به دندانپزشک مراجعه کرده و از فک خود عکس بگیرید و دندان عقل هیچ مشکلی ندارد.

در این حالت، می‌توانید از قبل درباره یک مشکل احتمالی (رشد نادرست دندان عقل) مطلع شوید و برای جلوگیری از بروز آن، جراحی برای رفع آن انجام دهید. پزشکان توصیه می‌کنند این کار را در اسرع وقت انجام دهید زیرا بعد از اینکه ۲۵ ساله شد، سرانجام تمام بافت‌های استخوانی تشکیل می‌شوند، بنابراین برداشتن دندان‌ها دشوارتر است و بافت‌ها آهسته تری بهبود می‌یابند.

آیا لازم است دندانهای عقل خود را بکشید؟

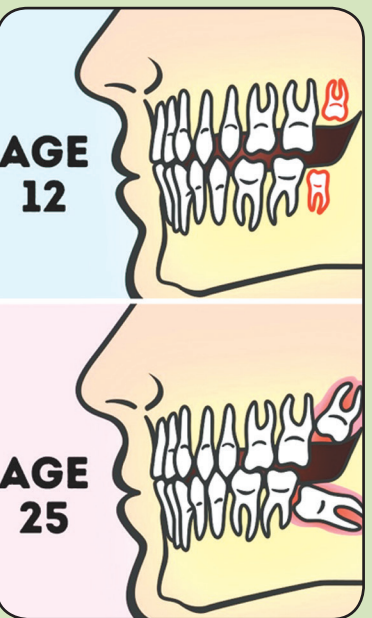
چه موقع لازم نیست دندان عقل خود را بکشیم؟

- اگر آنها سالم باشند (هیچ گونه بوسیدگی در دندان وجود نداشته باشد و لثه‌های اطراف آنها ملتهب نباشند).
- کاملاً رشد کرده باشند.
- به درستی قرار گرفته و در عملکرد طبیعی دندان‌های دیگر دخالت نکنند.
- تمیز کردن آنها در حین بهداشت روزانه دهان آسان است.

چه موقع لازم است دندان عقل خود را بکشیم؟

- دندانها کاملاً در زیر لثه پنهان شده اند اما نمی‌توانند جوانه بزنند. در این حالت، آنها می‌توانند در تشکیل کیست نقش داشته باشند، که می‌تواند ریشه دندان‌های همسایه را از بین ببرد.
- دندان کاملاً بیرون نزده. مشکلات بهداشتی آنها و در نتیجه انباشت زیاد باکتری‌ها می‌تواند منجر به بیماری‌های مختلف حفره دهان شود.

برای مدت طولانی مردم برای جوییدن به دندان عقل خود نیاز داشتند. آنها بین ۱۲ تا ۲۵ سالگی رشد می‌کنند و در این دوره برخی پزشکان توصیه می‌کنند که آنها را بکشند. اما آیا واقعاً لازم است؟



فرمولی طلایی برای رویش ریش در آقایان

سرعت رشد ریش شما افزایش پیدا کند. از جمله مواد خوراکی مفید برای کمک به رویش و تقویت ریش می‌توان مصرف مرغ، گوشت گاو، کلم بروکلی، هویج، فلفل سبز، گوجه فرنگی، مرکبات، ماهی، لبنیات، آووکادو، غلات، آجیل و سبزیجات دارای برگ سبز را نام برد.

برای کمک به آب رسانی بدن و رشد فولیکول‌های موی ریش به میزان کافی آب بنوشید و از مصرف مواد خوراکی فرآوری شده، دارای میزان بالای نمک، قند و چربی‌های غیرسالم و استعمال مواد دخانی خودداری کنید.

در طول هفته حداقل به میزان ۱۵۰ دقیقه تمرین‌های هوازی با شدت متوسط داشته باشد به طوری که ضربان قلب شما را بالا ببرد. این کار سبب خون‌رسانی بهتر به بافت‌های بدن و جذب میزان کافی اکسیژن می‌شود که برای رشد موهای بدن اثربخش است.

برای رشد موهای بدن اثربخش است. برموهای سر، سبب ریش موهای ریش، ایجاد مناطق طاس در ریش و حتی افزایش احتمال ابتلا به بیماری خود ایمنی آلوپسی آره آتا می‌شود که در اثر آن ریزش سکه‌ای در موی سر و ریش ایجاد می‌شود.

گاهی اوقات دگرگونی در سطح هورمون تستوسترون و DHT می‌تواند بر کم پشتی ریش اثرگذار.

تستوسترون به دو نوع تقسیم می‌شود که به آنها T و DHT گفته می‌شود. سطح DHT بر تراکم موهای ریش اثر دارد در حالی که T بر ضخامت موهای ریش اثر می‌گذارد.

هرگونه استفاده از داروهای هورمونی و روش‌های درمانی باید به طور مستقیم زیر نظر متخصص انجام شود. مصرف خودسرانه هرگونه دارو می‌تواند فرد را در معرض طیف وسیعی از عوارض جانبی ناخواسته قرار دهد.

در نهایت در صورت نتیجه نگرفتن از راهکارهای درمانی، کاشت و پیوند مو آخرین گزینه برای آقایانی است که تمایل به داشتن ریش دارند.

ماساژ صورت با کمک نوک انگشتان دست به گونه‌ای که سبب تحریک پوستی نشود

به میزان ده دقیقه در روز هم می‌تواند سبب تحریک و تقویت خون رسانی به فولیکول‌های مو و رشد ریش با سرعت بیشتر شود.

ما مراجعه به متخصص پوست می‌تواند از وضعیت رویش ریش خود بسته به سن و پس از انجام آزمایش خون و بررسی هورمون‌ها مطلع شوید. در صورت نیاز متخصص پوست شما را به متخصص غدد برای بررسی‌های بیشتر معرفی می‌کند.

برای بهبود سرعت رویش ریش، هفته‌ای یک بار صورت خود را با یک شوینده پاک کننده ملایم تحت نظارت پزشک لایه برداری کنید. لایه برداری صورت سبب از بین رفتن سلول‌های مرده پوست و تقویت فولیکول‌های مو می‌شود. امروزه روغن‌ها و انواع محلول‌های محرک برای تقویت و رویش ریش در بازارهای جهانی، ابتدا مقداری از آن را پشت گوش خود به مدت ۴۸ ساعت آزمایش کنید و در صورت نداشتن حساسیت و واکنش آلرژیک از آن استفاده کنید.

برخی از آقایان همزمان با دگرگونی‌های هورمونی در سنین بلوغ دچار آکنه صورت می‌شوند که در اینصورت باید از مصرف روغن برای تقویت ریش خودداری کنید، زیرا می‌تواند سبب تحریک پوست و ایجاد آکنه صورت شود.

افزون بر رسیدگی به ظاهر پوست، انجام ورزش و دارا بودن رژیم خوراکی سرشار از ویتامین‌های B۱، B۳، B۵، B۶ و B۹ هم در تقویت ریش می‌تواند سبب تحریک پوست و ایجاد آکنه صورت شود.

برای کمک به رویش ریش، توصیه می‌شود آقایان روزانه حداقل دویار صورت خود را با آب گرم شست و شو دهند تا فولیکول‌های مو از حالت انسداد خارج شوند.

شستشوی ریش با یک شامپوی ملایم به همراه آب گرم و در انتها آبکشی با آب سرد می‌تواند سبب تحریک فولیکول‌ها، کاهش خطر رشد باکتری و میکروب لایه لای فولیکول‌های مو و رشد سریع‌تر ریش‌ها شود.

برای داشتن ریشی پرپشت و جلوگیری از ایجاد طاسی نقطه‌ای بروی صورت رعایت راهکارهایی توصیه می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، رویش ریش در مردان همزمان با رسیدن به سن بلوغ و دگرگونی‌های هورمونی روی می‌دهد، رویش ریش به معیارهای مختلفی از جمله ژنتیک، وضعیت سلامت، تعادل هورمونی، تغذیه و مواردی از این دست بستگی دارد.

معمولاً همزمان با افزایش سن تارهای موی ریش در آقایان ضخیم‌تر می‌شود و بخش بیشتری از صورت آنها را پوشش می‌دهد، اما یکی از مشکل‌های شایع رویش کم و نامنظم ریش، ریزش سکه‌ای در ریش یا کندهی در رویش آن بوده که یکی از اصلی‌ترین دلایل مراجعه آقایان به متخصصان پوست و مو است. برای دارا بودن ریشی پرپشت و سالم با رشد سریع راهکارهایی مختلفی از سوی پزشکان به آقایان توصیه می‌شود، اما اولین گام صورت یون است، زیرا زمان رویش موهای صورت بسته به ژنتیک هر فرد متفاوت است و ریش به رویشی خاص و با سرعت مخصوص خودش رشد می‌کند.

برخی افراد اعتقاد دارند اصلاح سریع ریش با تیغ اصلاح سبب تحریک پوست و رویش سریع ریش می‌شود، اما هنوز هیچ مدرک پزشکی معتبری در این باره منتشر نشده است. تنها اصلاح با فاصله کم صورت قبل از شروع رویش ریش در پسران می‌تواند سبب رشد سریع فولیکول‌های مو شود.

برای کمک به رویش ریش، توصیه می‌شود آقایان روزانه حداقل دویار صورت خود را با آب گرم شست و شو دهند تا فولیکول‌های مو از حالت انسداد خارج شوند.

شستشوی ریش با یک شامپوی ملایم به همراه آب گرم و در انتها آبکشی با آب سرد می‌تواند سبب تحریک فولیکول‌ها، کاهش خطر رشد باکتری و میکروب لایه لای فولیکول‌های مو و رشد سریع‌تر ریش‌ها شود.

به مناسبت دهم تا شانزدهم آبان ماه هفته ملی سلامت بانوان ایران؛ ترویج فعالیت بدنی برای شادابی و تندرستی زنان ایران

داشتن برنامه ورزشی منظم می‌تواند از برگشت علایم افسردگی در بیماران نیز جلوگیری کند. فعالیت بدنی منظم با افزایش رشد سلول‌های عصبی در مغز، کم کردن التهاب مغز، ترشح بیشتر اندورفین‌ها در مغز باعث می‌گردد سطح انرژی روانی بالا رود و شخص احساس "خوب بودن" کند. به علاوه، فعالیت بدنی باعث حواس پرتی در فرد افسرده می‌شود که باعث می‌شود شخص زمانی را به دور از افکار منفی بگذراند که افسردگی را تشدید می‌کنند.

پیشگیری از اضطراب

انرژی بدنی و روانی در فرد افزایش می‌یابد، و از طریق آزاد شدن اندورفین‌ها باعث ایجاد آرامش در فرد می‌شود. تمرکز بر روی عضلات بدن در حین فعالیت بدنی، جریان افکار نگران‌کننده را قطع خواهد کرد و از این طریق اضطراب را از بین می‌برد.

کاهش استرس

وقتی شخص تحت استرس (فشار روانی) است،

همه ساله هفته ملی "سلامت بانوان ایران"، با هدف اطلاع‌رسانی و حساس‌سازی گروه‌های مختلف جامعه در خصوص اولویت‌های سلامت زنان به عنوان نیمی از جمعیت کشور برگزار می‌گردد. در سال جاری نیز از دهم تا شانزدهم آبان ماه به عنوان هفته ملی سلامت بانوان ایران باهدف " ترویج فعالیت بدنی برای شادابی و تندرستی زنان ایران" و شعار "ورزش، شادابی، آرامش" با تأکید بر تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت روانی و کاهش استرس‌ها نامگذاری شده است.

حال با توجه به شعار امسال هفته سلامت بانوان، به اثرات ورزش در پیشگیری از بروز افسردگی، اضطراب و استرس می‌پردازیم.

پیشگیری از افسردگی

تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم به صورت ۱۵ دقیقه دویدن یا یک ساعت راه رفتن در طی روز، می‌تواند شانس مبتلا شدن به افسردگی شدید را تا ۲۶ درصد کاهش دهد.

خواص دارویی عنب



میوه عنب که دارای خاصیت‌های دارویی بسیار زیادی می‌باشد در اول رنگ سبز و گرد بوده و بعد از رسیدن به رنگ قرمز و زیتونی شکل درآمده و چروک می‌خورد. عنب را «خرمای قرمز» و «خرمای چینی» هم می‌نامند. خراسان جنوبی قطب تولید عنب کشور ایران می‌باشد.

درباره میوه عنب:

میوه عنب دارای خواص طبیب متعددی است و در مکاتب طب سنتی کشورهای گوناگون جایگاه ویژه‌ای برای کمک به سلامت و درمان بیماری‌ها دارد. عنب از میوه‌های بسیار موثر است که علاوه بر خاصیت‌های تغذیه‌ای دارای موارد استفاده زیادی بعنوان یک گیاه دارویی است.

این میوه که می‌تواند درختان آنرا از ایران تا هند و جنوب چین و چه بسا جنوب اروپا پیدا کرد، در هر منطقه‌ای دارای اسامی مختلفی است. در هند و پاکستان آنرا «ایتاب» و در شرق آسیا آنرا خرمای قرمز، خرمای چینی یا خرمای هندی می‌نامند. درخت عنب مثل درخت سنجد است و در نواحی کوهستانی بعضی از منطقه‌های ایران مثل خراسان یافت می‌شود.

مصارف خوراکی عنب:

در بریتانیا عنب را به صورت خشک شده و یا به صورت آب‌نبات‌های طعم‌دار همراه با چای عصر میل می‌نمایند.

در کره، چین و تایوان، شربت شیرین میوه عنب را مورد استفاده قرار می‌دهند.

در برخی مناطق از عنب برای تهیه سرکه استفاده می‌شود و در آفریقا از آن کبک درست می‌کنند.

عنب کنسرو شده و چای با طعم عنب نیز در جهان استفاده می‌شود، اما در ایران، پاکستان و هندوستان، عنب را بیشتر به صورت خشک شده استفاده می‌نمایند، ولی جالب است بدانید که در بسیاری از نقاط دنیا میوه تازه آن به صورت سبز استفاده می‌شود که البته طعم بسیار خوبی هم دارد.

در شرق آسیا عنب‌های بسیار بزرگی به اندازه خرما و با رنگ‌های مختلف از جمله مشکی و قرمز به عمل می‌آید.

آشنایی با "خواص عنب":

خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی عنب:

عصاره آن موجب مهار اثر رادیکال‌های آزاد (به عنوان عامل افزایش التهاب) می‌گردد. حاوی آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی چون ویتامین C، کاروتنوئیدها و فلاونوئید است. همچنین موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود. عنب و قند خون ترکیبات اتری موجود در آن عامل مهار کننده‌ای در افزایش قند خون است. همچنین مقادیر پارامترهای بیوشیمیایی مانند قند خون، اوره، کراتینین، کلسترول سرم، تری‌گلیسیرید سرم، HDL، LDL، هموگلوبین و هموگلوبین گلیکوزیله را به طور قابل توجهی به سطح نرمال نزدیک می‌کند.

عنب و سرماخوردگی در طب سنتی ایران نیز مصرف جوشانده عنب برای درمان سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا و انواع گلودرد بسیار توصیه شده است. چای عنب در شرق آسیا یک نوشیدنی بسیار گوارا محسوب می‌شود که به جلوگیری از سرماخوردگی نیز کمک می‌کند. اگر دچار سرماخوردگی شده‌اید و از خشکی سینه و سرفه رنج می‌برید، عنب دارویی گیاهی مناسب و کارآمدی است. عنب دارای لعاب فراوان،

در واقع مهم استراحت و خواب نه در زمان مشخص روز بلکه ساعات کافی خواب در طی شبانه‌روز است. اگر انسان از دوران کودکی به خواب هنگام روز عادت کرده باشد در بزرگسالی او به چنین ساعات خوابی نیاز خواهد داشت، اما متأسفانه بسیاری از مردم نمی‌توانند هنگام روز استراحت کنند. هشت ساعت خواب توصیه می‌شود که برای همه ممکن خواهد بود.



بدترین و بهترین حالت خوابیدن

حالت خوابیدن تأثیرات چشمگیری در وضعیت جسمانی و سلامتی شما خواهد داشت.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، متخصص قلب بدترین حالت‌های خواب برای قلب را برشمرد. بهترین حالت خواب برای بدن انسان بر پشت خوابیدن است، اما افرادی که دوست دارند به پهلو یا روی شکم بخوابند باید به فکر عواقب جانبی آن باشند.

والری سادویی، متخصص قلب و وزیر بهداشت و بهداشتی کریمه در این خصوص گفت: حالت خوابیدن به پهلو برای ستون فقرات مضر است و بر شکم باعث افزایش فشار در داخل شکم می‌شود. خوابیدن در حالت نشسته خطرناک‌تر است. این حالت تأثیر بدی بر قلب دارد و باعث افزایش فشار داخل شکم و بروز تورم می‌شود.

سادویی همچنین این افسانه را رد کرد که یک ساعت خواب روزانه مساوی دو ساعت خواب شب است. متخصص قلب در این خصوص گفت: «خواب روز یک نوع عادت

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد ۳۲۳۴۴۷۷۲ - ۴۲۲۲۹۲۴۶

مدرک پایان تحصیلات دوره کارشناسی رشته مترجمی زبان انگلیسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون متعلق به اینجانب فاطمه باباخانی فرزند قنبر به شماره شناسنامه ۴۷۱۵۲ کازرون مفقود شده و فاقد اعتباری باشد. ۸/۷۶۸