



تاریخ	۲۷
آبان	
۱۳۹۸	
دوشنبه	

دنیا به هر گونه‌ای که بخواهیم به آن بنگریم، برای دیدن ما آفریده می‌شود.

کافمن

صفحه	۵
شماره	۲۶۵۹
سال	بیست‌ونجم

سلامت



آرژری مرکبات چیست و چه علائمی دارد؟

- پرتقال
 - نارنج
 - گریپ‌فروت
 - کام‌کوات یا پورنج
- توجه داشته باشید که برخی از محصولات بسته‌بندی شده هم حاوی مرکبات هستند، بنابراین به هنگام خرید، برچسب درج شده بر روی آن‌ها را مطالعه کنید. این محصولات

- شامل موارد زیر می‌شوند:
- آب‌میوه، لیמוناد و سایر نوشیدنی‌ها
 - بستنی‌های طعم‌دار
 - ماست‌های طعم‌دار
 - ژله‌ها
 - چای‌های گیاهی
 - بیسکویت‌ها
 - سس‌ها از جمله سس مایونز و سس‌های شیرین و ترش
 - غذاهای دریایی و گوشت
 - ترشی‌ها
 - مکمل‌های ویتامین C و بیوفلاونوئید
 - آبنبات
 - کیک‌ها و کلوچه‌ها
- بد نیست بدانید که مرکبات را می‌توان در محصولات بهداشتی و آرایشی همانند خمیردندان، کرم‌ها و عطرها هم یافت. توجه داشته باشید که تماس کرم و عطر حاوی عصاره مرکبات به پوست در افراد مبتلا به آرژری مرکبات موجب درماتیت تماسی خواهد شد.

- مواد غذایی جایگزین مرکبات**
- برخی افراد مبتلا به آرژری مرکبات می‌توانند مرکبات پخته را مصرف کنند و نسبت به آن حساسیت نداشته باشند، زیرا حرارت می‌تواند پروتئین‌هایی که باعث ایجاد یک واکنش آلرژیک می‌شود را از بین ببرد. برای کسانی که نمی‌توانند مرکبات مصرف کنند، اما می‌خواهند طعم ترش را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنند، جایگزین‌های زیر توصیه می‌شود:
- سماق
 - سرکه
- اسیدسیتریک معمولاً به‌عنوان ماده نگه‌دارنده یا غلیظ‌کننده و همچنین برای عطرطعم استفاده شده و می‌تواند باعث سوزش پوست و دهان شود، اما به‌ندرت باعث ایجاد واکنش آلرژیک خواهد شد. بااین‌حال، برخی افراد مبتلا به آرژری سعی دارند جایگزینی برای آن در نظر بگیرند.

- کرد:
- سرفه
- اسهال
- حالت تهوع
- آبریزش بینی
- عطسه
- دل‌درد
- استراغ
- خس‌خس سینه

- این آرژری در موارد نادر می‌تواند موجب آنافیلاکسی شود که بسیار خطرناک و کشنده است، بنابراین باید جهت درمان سریع به اورژانس مراجعه کرد. علائم آنافیلاکسی شامل موارد زیر می‌شود:
- گیجی
 - دشواری تنفس
 - قرمزی پوست
 - از دست دادن هوشیاری
 - حالت تهوع، استفراغ و اسهال
 - کاهش شدید فشارخون
 - التهاب دهان و گلو
 - تند یا کند بودن نبض
- دلایل ایجاد آرژری مرکبات در افراد واکنش‌های آلرژیک زمانی رخ می‌دهند که سیستم ایمنی بدن، یک ماده بی‌ضرر را به‌عنوان یک تهدید شناسایی کند. این ماده به‌عنوان آلرژن شناخته شده است. برخی افراد دارای حساسیت به گرده، ممکن است به مرکبات هم واکنش نشان دهند.

- در حالت کلی، زمانی که پروتئین‌های یک ماده شبیه پروتئین‌های آلرژن بوده و یک واکنش مشابه را ایجاد می‌کنند، آرژری رخ خواهد داد. نتایج مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۳ میلادی نشان داده است که افراد مبتلا به آرژری گرده ممکن است در برابر آرژری مرکبات هم آسیب‌پذیر باشند. انجام آزمایشات پوستی در این مطالعات نشان داد که ۲۹ درصد از شرکت‌کنندگان مبتلا به آرژری گرده واکنش‌های مشابهی به مرکبات نشان دادند.
- از مصرف کدام مواد غذایی باید اجتناب کرد؟**
- فرد مبتلا به آرژری مرکبات باید از دست زدن به این میوه‌ها خودداری کرده و آن‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کند. مرکبات عبارت‌اند از:
- لیموشیرین
 - لیموترش
 - نارنگی

- فرد مبتلا به آرژری مرکبات به هنگام تماس با میوه‌هایی همانند پرتقال، لیموشیرین و لیموترش واکنش‌هایی را تجربه می‌کند. این نوع آرژری شایع نیست، اما واکنش‌ها می‌توانند علائم شدیدی را ایجاد کنند. در نظر داشته باشید افرادی که به چمن هم حساسیت داشته باشند، ممکن است دچار آرژری به مرکبات شوند.

- وب‌سایت گجت‌نیوز: آرژری به واکنش افراطی بدن نسبت به یک ماده بی‌ضرر گفته می‌شود. آرژری مرکبات یکی از انواع آرژری‌های موجود بوده که در ادامه بیشتر در مورد آن توضیح خواهیم داد.
- فرد مبتلا به آرژری مرکبات به هنگام تماس با میوه‌هایی همانند پرتقال، لیموشیرین و لیموترش واکنش‌هایی را تجربه می‌کند. این نوع آرژری شایع نیست، اما واکنش‌ها می‌توانند علائم شدیدی را ایجاد کنند. در نظر داشته باشید افرادی که به چمن هم حساسیت داشته باشند، ممکن است دچار آرژری به مرکبات شوند. در این مقاله به راه‌های شناسایی و درمان آرژری مرکبات خواهیم پرداخت.
- علائم آرژری مرکبات ممکن است در سایر موارد، در سایر موارد، علائم می‌توانند چند ساعت طول بکشند. برخی افراد پس از استنشاق ذرات مرکبات موجود در هوا علائم را تجربه می‌کنند. بااین‌حال، علائم معمولاً محدود به مناطقی از پوست می‌شود که محصولات مرکبات را لمس کرده‌اند. این نواحی اغلب شامل موارد زیر است:
- لته، لب، گلو، زبان
 - علائم شایع عبارت‌اند از:
 - احساس سوزن سوزن شدن، خارش
 - قرمزی، التهاب

- دست زدن به پوست مرکبات می‌تواند یک واکنش پوستی به نام درماتیت تماسی ایجاد کند و این وضعیت می‌تواند منجر به علائم زیر شود:
- احساس سوزش روی پوست، * تاول
 - خشکی و پوسته شدن پوست، *خارش شدید، * کهیر، * قرمزی، * التهاب
- آرژری مرکبات ممکن است باعث مشکلات گوارشی و تنفسی هم شود که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

دندانیزشکی کودکان؛ باید و نبایدهای آن

شکسته شدن و جابجایی دندان نکاتی درباره مراجعه کودکان به دندانپزشکی پدر و مادرها می‌توانند به آرامش کودک خود کمک کنند و کاری کنند که به‌راحتی و بدون هیچ مشکلی با آن‌ها به دندانپزشکی بروند. اگر کودک تجربه خوبی از دندانپزشکی داشته باشد، اعتمادش بیشتر شده و بدون ترس مراجعه خواهد کرد و با این کار عمر سلامت دندان در کودک افزایش خواهد داشت.

متخصصین کودکان آموزش‌های لازم را برای نوع برخورد با کودکان و روانشناسی آن‌ها دیده‌اند که در نتیجه در هر شرایطی و با توجه به رفتار کودک می‌توانند راه‌حل را تشخیص دهند و به‌خوبی با کودک رفتار کنند.

این مسئله بر روی درمان و نتایج آن نیز به‌وضوح قابل‌مشاهده است. هر کودکی ممکن است واکنش و رفتار متفاوتی به دندانپزشکی داشته باشد و فقط متخصصین کودکان با توجه به آموزش‌هایی که دیده‌اند می‌توانند در هر شرایطی با کودک ارتباط برقرار کنند.

ترس از آمپول

یکی از مواردی که والدین همیشه نگران آن هستند آمپول بی‌حسی است. والدین نباید قبل از مراجعه به پزشک چیزی دراین‌باره به کودک بگویند، زیرا دندانپزشک به‌جای لفظ آمپول از عباراتی مثل «یه نیشگون کوچیک» یا «شربت خوابی کننده دندان» استفاده کرده و کودک را از لحاظ روانی آماده معاینه می‌کند. در بیشتر موارد، دندانپزشک آمپول بی‌حسی را از کودک مخفی می‌کند تا کودک احساس ترس و استرس نداشته باشد.

بی‌هوشی عمومی در مواقع ضروری

اگر کودک با پزشک همکاری نکند کیفیت و استاندارد خدمات درمانی کم می‌شود و همین‌طور مهارت‌های فیزیکی باعث می‌شود هم از دقت و کیفیت کار کاسته شود و هم نتیجه‌های بد روانی و جانی در کودک پدید می‌آورد.

در گذشته برای اینکه کودک را بی‌صدا و بی‌حرکت نگه دارند معمولاً دستیاران پزشک دست و پای کودک را محکم می‌گرفتند تا پزشک بتواند درمان محدودی را در کمترین زمان انجام بدهد؛ اما امروزه برای اینکه از ترس کودک در برخورد با پزشک و درمان دندانپزشکی کاسته شود از روش‌های بی‌هوشی عمومی برای ساکت نگه‌داشتن کودک استفاده می‌کنند. این کار برای نخستین مرتبه در ابتدای دهه ۱۹۰۰ به‌وسیله یک دندانپزشک آمریکایی بر روی اطفال امتحان شد.

دندانپزشک خوب برای کودکان چه ویژگی‌هایی دارد؟

تفاوت دندانپزشک بزرگسالان با دندانپزشک کودک در این است که دندانپزشک کودک باید به روش‌های آرام کردن کودک، سرگرم کردن او و علم روانشناسی کودک هم مهارت داشته باشد. فضای دندانپزشکی کودکان باید به گونه‌ای باشد که کودکان در آن احساس امنیت کرده و توجه آن‌ها جلب محیط شود تا هنگام انجام خدمات پزشکی بی‌قراری نکنند.

همیشه به یک ترتیب مسواک بزنید مثلاً اول فک بالا از راست به چپ و بعد فک پایین از چپ به راست. دندان‌های فک بالا را با حرکت مسواک از مجاور لته به سمت پایین تمیز کنید.

- با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از بالا به پایین سطوح داخلی دندان‌های جلو را مسواک کنید.
- سطوح جلوه دندان‌های بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنید.
- دندان‌های فک پایین را با حرکت مسواک از مجاور لته به سمت بالا بشویند.

پشت دندان‌های جلو را با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از پایین به بالا تمیز کنید.

- سطوح جلوه دندان‌های پایین مثل فک بالا را با عقب جلو بردن مسواک، تمیز کنید.
- هر نوبت مسواک زدن باید حداقل ۴ دقیقه به طول بیانجامد.

• هر شب قبل از خواب و هرروز صبح بعد از صبحانه، باید دندان‌ها را مسواک زد.

استفاده از فلوراید

فلوراید باعث استحکام دندان‌ها شده و آن‌ها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌کند.

محصولات مختلف فلوراید عبارت‌اند از:

دهان‌شویه سدیم فلوراید: که در برخی مدارس ابتدایی جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان دانش‌آموزان به آن‌ها داده می‌شود.

ژل فلوراید: این ژل حاوی غلظت بیشتری از فلوراید است، به همین دلیل باید در مطب توسط دندانپزشک استفاده گردد.

مراجعه به دندانپزشک

هر ۶ ماه یک‌بار باید کودکان را برای چکاپ کامل دندان‌ها نزد دندانپزشک ببرید. دندانپزشک ممکن است بر اساس تشخیص خود، تاریخ ملاقات متوالی بعدی را معین نماید. بررسی دندان‌های شیری توسط پزشک امری ضروری است که باید حتماً به آن توجه شود چراکه وجود حفره یا سوراخ در دندان برای کودکان بسیار دردناک است.

دندانپزشک کودکان چه کارهایی انجام می‌دهد؟

- معاینه و تشخیص سلامتی یا احتمال پوسیدگی دهان نوزادان و کودکان و مادر
- مراقبت و پیشگیری از بروز پوسیدگی با استفاده از فلوراید، تمیز کردن مناسب دندان‌ها و همچنین توصیه‌های غذایی به مادر

- ارائه مشاوره‌های تخصصی در رابطه با عادات نامناسب مثل استفاده از بستنک یا مکیدن انگشت
- تشخیص زود هنگام و درمان ناهنجاری‌های دندان با استفاده از ارتودنسی و اصلاح قرارگیری دندان‌ها
- ترمیم و درمان پوسیدگی‌های دندان
- تشخیص و درمان بیماری‌های مربوط به لته و مشکلاتی مثل زخم‌ها، کوتاه بودن فرنوم، موکوسل و بیماری‌های پریدونتال کودکان
- مراقبت و درمان آسیب‌های دهان و دندان مثل

بنا بر آمارهای موجود پوسیدگی دندان کودکان رو به افزایش است و همین موضوع اهمیت مراقبت‌های ویژه از دندان‌های کودکان را بیشتر می‌کند. این که با فکر کنید، چون دندان‌ها شیری هستند و موقتی، پس‌نیازی به رسیدگی ندارند، کاملاً اشتباه است. در این مطلب بایدها و نبایدهای دندانپزشکی کودکان را می‌خوانید.

ب‌ترین‌ها: رسیدگی مرتب به سلامت دندان‌ها از نکاتی است که همه باید آن را جدی بگیرند. هر شخص در طول عمر خود دو سری دندان دارد. دندان‌های شیری که حدوداً از ۶ ماهگی تا ۳ سالگی دردهان رشد می‌کنند و دندان‌های دائمی که از سن ۶ تا ۱۲ سالگی به‌مرور جای دندان‌های شیری را می‌گیرند.

بنا بر آمارهای موجود پوسیدگی دندان کودکان رو به افزایش است و همین موضوع اهمیت مراقبت‌های ویژه از دندان‌های کودکان را بیشتر می‌کند. این که با فکر کنید، چون دندان‌ها شیری هستند و موقتی، پس‌نیازی به رسیدگی ندارند، کاملاً اشتباه است. در این مطلب بایدها و نبایدهای دندانپزشکی کودکان را می‌خوانید.

وظایف مهم دندان‌های شیری چیست؟

- دارای نقش اساسی در جویدن، تغذیه و سلامت عمومی
- حفظ زیبایی، تلفظ صحیح کلمات و کمک به سلامت روحی و روانی کودک
- حفظ فضای لازم جهت رویش دندان‌های دائمی و درنهایت جلوگیری از به‌هم‌ریختگی دندان‌ها و کاهش نیاز به درمان‌های ارتودنسی

روش‌های نگهداری صحیح از دندان‌های شیری

- تغذیه صحیح**
- کودکان نباید مواد قندی چسبنده مانند شکلات‌ها، تافی‌ها، آدامس‌ها را بیش از یک وعده در روز مصرف نمایند. همچنین پس از خوردن این مواد باید دندان‌های خود را به‌خوبی مسواک بزنند.
 - والدین سعی کنند تا مواد قندی لازم برای بدن کودک را همراه مواد غذایی اصلی به آن‌ها بدهند.
 - کودکان باید شیر و لبنیات و میوه و سبزیجات تازه و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند ماهی و چای را در برنامه غذایی خود داشته باشند.

مسواک زدن

والدین باید مسواک زدن را به‌عنوان یک عادت سالم از کودکی به فرزندان خود آموزش دهند تا کودکان هم هر شب با والدین خود مسواک بزنند.

روش صحیح مسواک زدن

- مسواک خوب باید موهای صاف و یکنواخت داشته باشد. چنانچه موهای مسواک از حالت اولیه خارج شدند باید آن را عوض کرد.
- برای هر مرتبه شستشو به‌اندازه یک نخود از خمیردندان حاوی فلوراید را در موهای مسواک فروبرید.
- برای اینکه تمام دندان‌ها مسواک شوند بهتر است

ادویه‌های مورد علاقه‌تان را قبل از ورود به بازار ببینید

می‌دهد. کبیر هرگز به‌صورت خام خورده نمی‌شود، آن‌ها معمولاً درترشی یا شور استفاده می‌شوند.

زردچوبه

زردچوبه نه‌تنها یک ادویه معروف جهانی است، بلکه یک گیاه گلدار زیبا است. تأمین‌کننده اصلی زردچوبه جهان هند است. این ادویه در واقع یک ریشه است. این ریشه را از زمین خارج کرده و یک دقیقه در آب‌جوش می‌گذارند. این کار سلول‌های ریشه را فعال می‌کند و شروع به ترشح یک ماده نارنجی می‌کند. پس‌از آن ریشه را خشک می‌کنند و به شکل پودر درمی‌آورند.

وانیل

وانیل روی تاک‌های دائمی رشد می‌کند و بومی آمریکای مرکزی است. از دوران باستان، مردم بومی مکزیک غلاف‌های وانیل را جمع می‌کردند و آن را به نوشیدنی‌هایی که از درخت کاکائو تهیه می‌کردند اضافه می‌کردند.

میخک

میخک‌ها غنچه‌های معطر خشک شده درخت میخک گرمسیری هستند. فقط از غنچه‌های باز نشده برای تهیه ادویه استفاده می‌شود. این درخت دو بار در سال گل می‌دهد، اما محصول زیادی به بار می‌آورد، به همین دلیل قیمت این ادویه بالا نیست.

رزماری

رزماری بومی منطقه مدیترانه است و به‌عنوان «شپم دریا» ترجمه می‌شود. رزماری روی بوته‌های چوبی همیشه‌سبز با برگ‌های سوزنی رشد می‌کند. این ادویه از غنچه‌های کوچک بوته تهیه می‌شود که باید خشک و پودر شود.

مریم‌گلی

مریم‌گلی در فضاهای باز، تپه‌ها و حاشیه نهرها و رودخانه‌ها و روی درختچه‌های ۳۰-۴۰ سانتیمتری رشد می‌کند. این گیاه گل‌های آبی-بنفش زیبایی دارد، اما برگ‌های آن است که به‌عنوان ادویه استفاده می‌شود.

طول آن‌ها به ۱۵ متر می‌رسد. فلفل سیاه گل‌های سفید کوچکی دارد که روی سنبه‌های درازی رشد می‌کنند. این میوه‌های سبز گرد دقیقاً همان فلفل سیاه‌هایی هستند که در بازار می‌بینیم.

خردل

خردل به خاطر گل‌های زیبایی که دارد زردرنگ است. این گیاه در مزارع رشد می‌کند و از اواخر سپتامبر تا اوایل اکتبر گل می‌دهد. سپس دانه‌های آن را برداشت و خشک می‌کنند. از دانه خردل بیشتر در آشپزی و داروسازی استفاده می‌شود.

زیره

زیره گیاه مقاوم در برابر سرما و عاشق نور و رطوبت است. این گیاه گلدار شباهت زیادی به جعفری دارد. دانه‌ها را قبل از اینکه برسند جمع کرده و سپس در جای خشک و تاریک قرار می‌دهند تا برسد؛ اما نه‌تنها از دانه، بلکه از برگ‌های جوان این گیاه هم می‌توانید به‌عنوان چاشنی استفاده کنید. آن‌ها حاوی مواد معدنی، ویتامین آ و سی و روغن هستند.

بادیان ختایی

این درختچه‌های همیشه‌سبز، بادیان ختایی یا انیسون ستاره‌ای نامیده می‌شوند، هر یک از شاخه‌های این ستاره قهوه‌ای دانه‌های معطری را در خود پنهان کرده‌اند. علاوه بر این، همه بخش‌های این درختچه ازجمله ریشه، همان بوی دلپذیر را دارند. خود میوه تعداد غلاف کوچک است که در یک غلاف ستاره‌ای بزرگتر قرار گرفته است. پس از رسیدن میوه، کپسول‌ها می‌ترکند و دانه‌ها آشکار می‌شوند.

کبیر

کبیرها غنچه‌های گلی هستند که روی بوته‌های کوچک با ساقه‌های بلند رشد می‌کنند. این گیاه در دوره گل‌دهی گل‌های صورتی و سفید زیبایی

زعفران نام این ادویه در زبان یونانی به معنای «رشته» یا «تار» است. ارزشمندترین قسمت زعفران، پرچم‌های قرمزرنگ آن هستند. آن‌ها را باید به‌سرعت جمع کرد، چون این گل سریع می‌میرد، به همین دلیل زعفران ادویه بسیار گران‌قیمت و حساسی است.

واسابی

بیشترین طرفداران سوشی نمی‌دانند که واسابی یک ریشه است و حتی گاهی ترب کوهی ژاپنی نامیده می‌شود. خود این گیاه برگ‌هایی به شکل قلب و گل‌های سفید کوچکی دارد و ریشه به شکل خمیر و پودر رنده می‌شود. واسابی درجای‌های تاریک و مرطوب رشد می‌کند، اما در باغ هم قابل پرورش است.

هل

هل یکی از گران‌ترین ادویه‌های بازار است، به همین دلیل «ملکه ادویه‌ها» نامیده می‌شود. میوه نارس این گیاه عطر بسیار قوی دارد. آن‌ها را باید جمع و در آفتاب خشک کرد، سپس مرطوب کرد و دوباره خشک کرد. هل حاصل، کپسول‌های سه وجهی به طول ۱-۱.۵ سانتیمتر است.

جوز هندی

خود درخت جوز‌هندی واقعاً بلند است و ۱۰ تا ۱۲ متر ارتفاع دارد. مهم‌ترین بخش آن، میوه‌های بزرگش هستند که شبیه هلو هستند. وقتی آن‌ها کاملاً برسند، از وسط می‌ترکند و هسته آن مشخص می‌شود، سپس هسته‌ها را جمع می‌کنند، خشک می‌کنند و می‌سایند.

فلفل سیاه

فلفل‌ها روی گیاهان بالارونده چوبی رشد می‌کنند که در مکان‌هایی مثل آسیا که رطوبت بالا و گرمای پایداری دارند، دور درختان رشد می‌کند و



بیش از ۱۰۰ نوع ادویه در دنیا وجود دارد و بسیاری از آن‌ها برگ نیستند، مثلاً کنجید داخل غلاف رشد می‌کند، زعفران پرچم گل است و فلفل سیاه روی گیاهان بالارونده رشد می‌کند. برترین‌ها: هرچند ما معمولاً کمتر از ۳۰ نوع ادویه مختلف در آشپزخانه استفاده می‌کنیم، اما بیش از ۱۰۰ نوع ادویه در دنیا وجود دارد و بسیاری از آن‌ها برگ نیستند، مثلاً کنجید داخل غلاف رشد می‌کند، زعفران پرچم گل است و فلفل سیاه روی گیاهان بالارونده رشد می‌کند. ما همیشه دوست داریم چیزهای بیشتری درباره اطرافمان بدانیم، به‌خصوص در مورد غذاها. در این مطلب ۱۵ چاشنی محبوب را می‌بینید که قبل از اینکه وارد قفسه‌های فروشگاه شوند چه شکلی بودند.

کنجد

این دانه‌های معطر و ریز سیاه یا سفید که اغلب روی نان یا برخی غذاها می‌بینیم، داخل غلاف رشد می‌کنند. گیاه کنجید که گل‌های سفید یا یاسی دارد تا ۲.۷ متر رشد می‌کند. در هر غلاف که معمولاً بسیار کوچک هستند (حدود ۳ تا ۵ سانتیمتر) صدها دانه کنجید رشد می‌کند. کنجید در آب‌وهوای گرم و خشک رشد می‌کند، زیرا گیاه بسیار مقاومی نسبت به خشکی است.

