

# نسخه درد عفونت دندان را در خانه پیچید

چه روش های درمان خانگی می تواند درد عفونت دندان را تا زمان مراجعه به دندان پزشک آرام کند و تسکین دهنده باشد ؟



بهداشت  
دهان

اگر فقط یک بار در د عفونت دندان را تجربه کرده باشید می دانید هیچ چیز به اندازه درمان سریع آن آدم را آرام نمی کند. در کنار مراجعه به پزشک و درمان های تخصصی یک سری روش های خانگی برای درمان عفونت دندان وجود دارد که می تواند در یک مقطع کوتاه در دتان را کم کند تا یک نوبت دندان پزشکی بگیرید و آن را اساسی در مان کنید. اما آن روش ها چیست و چطور می توان از آن ها استفاده کرد ؟!

## سروکله عفونت دندان از کجا پیدا می شود؟

عفونت دندان یکی از مشکلات شایع است که می تواند به دلیل عواملی مانند پوسیدگی دندان، التهاب لثه یا آسیب های دنداننی اتفاق بیفتد. این عفونت ها معمولاً با درد، تورم و ناراحتی همراه هستند و به سرعت به وضعیت جدی تری تبدیل می شوند که نیازمند درمان های حرفه ای دندان پزشکی است. یکی از روش های درمان سریع خانگی استفاده از آب نمک گرم است که می تواند به بهبود شرایط دهان و کاهش میکروب ها کمک کند. همین طور می توانید از موادی مانند سیر و سرکه به دلیل خواص ضد باکتریایی شان کمک بگیرید. البته باز هم می گوئیم این درمان ها مقطعی جواب می دهند و هرگز

بیشتر بدانیم

## دلایل ورم کردن دست ها

**۲ سرطان** | برخی سرطان ها و داروهای شیمی درمانی می توانند باعث ورم دست ها و همین طور پاها و صورت شوند.  
**۳ اختلالات کلیوی** | کلیه ها معمولاً مایعات اضافه بدن را فیلتر می کنند، اما اگر به درستی کار نکنند، این مایعات می توانند انباشته و باعث ورم شود.  
**۴ آرتریت** | یا همان التهاب مفاصل می تواند باعث ورم و خشکی مفاصل ها، به ویژه در دست ها شود.



دریافت کردند و آثار کاهش وزن در علایم این بیماری مشهود بوده است. نتایج این مطالعه که روی ۳ هزار زن انجام گرفته و با ده ها زن مبتلا به این سندرم مصاحبه شده، نشان می دهد کاهش وزن باعث بهبود برخی از ویژگی های بالینی این بیماری شده است. طبق دستورالعمل های بالینی بریتانیا، ۵ درصد

دست ها گاهی به دلیل وجود مایعات بیش از اندازه درون بافت ها ورم می کنند. این اتفاق اغلب در دوران بارداری یا در زمان تغییرات دمای رخ می دهد. در این حالت اگر پوست را فشار دهید ممکن است یک تورفتگی روی آن به جای بماند. برخی دلایل احتمالی ورم دست ها عبارتند از:  
**۱ مصرف زیاد نمک** | خوردن غذای پر نمک می تواند باعث ورم دست ها هم شود چون نمک باعث می شود سلول ها در خود آب ذخیره کنند، امری که منجر به ورم می شود.

تازه ها

## کاهش وزن به بهبود علایم پلی کیستیک کمک می کند

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) که زنان را در سن باروری تحت تاثیر قرار می دهد یکی از شایع ترین اختلالات غدد درون ریز و از علل ناباروری در میان زنان است. این سندرم علت یا درمان شناخته شده ای ندارد و افرادی که به آن مبتلا می شوند ممکن است بدون علامت باشند یا علایم خاصی را تجربه نکنند. این سندرم معمولاً با نامنظم شدن سیکل قاعدگی همراه است و در این وضعیت تخمک گذاری انجام نمی شود و حتی ممکن است به بالا رفتن غیر طبیعی سطح آندروژن بی انجامد. بیش از نیمی از زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک دچار اضافه وزن و چاقی هستند و حدود ۶۵ تا ۸۰ درصد از افراد مبتلا با حساسیت به انسولین زندگی می کنند. تحقیقات دانشگاه آکسفورد در انگلستان نشان می دهد از میان افراد مبتلا به این سندرم افرادی که اضافه وزن داشتند نتایج پزشکی بدتری

دانستنی ها

آشپزی با هواپز (air fryer) روش پخت و پز محبوبی است که می تواند کمک کند بدون دست دادن طعم و بافت غذا، مصرف چربی را کم کنیم. شاید شما هم به این فکر افتاده باشید که این وسیله آشپزی را که در سال های اخیر بسیار مشهور شده، به آشپزخانه تان اضافه کنید، اما آیا پختن غذا با هواپز سالم است ؟

### هواپز چگونه کار می کند ؟

به رغم نام انگلیسی آن که در ترجمه تحت اللفظی به فارسی «سرخ کن با هوا» معنی می دهد، هواپز ها غذا را سرخ نمی کنند. آن ها در واقع فرهای کوچکی هستند که از یک پروانه برای دمیدن هوای گرم اطراف سبزی می، غذای شماست، استفاده می کنند. در نتیجه سبزی منی، سبزیجات و سایر مواد غذایی به سرعت نرم می شوند، در حالی که داخل آن ها نرم و آبدار می ماند. شما می توانید از هواپز برای پختن تقریباً هر چیزی استفاده کنید. هر چند اگر بخوایم منصف باشیم، هواپز نمی تواند بافت سبزی منی سرخ شده در روغن داغ را کاملاً شبیه سازی کند، با این

حال در مقایسه با بخارپز کردن، خیلی بهتر است.

### چرا هواپز ها محبوب شدند ؟

اما اهمیت هواپز در سالم بودن آن است، چون حتی روغن های سالم، از جمله روغن زیتون و روغن آووکادو، هم کالری زیادی دارند. چربی ها بیش از دو برابر پروتئین ها یا کربوهیدرات ها کالری دارند. وقتی غذا را سرخ می کنید، کالری آن به سرعت بالا می رود. غذاهای سرخ شده همچنین می توانند چربی های ترانس (شکلی از چربی های غیر اشباع) بالایی داشته باشند. چربی های ترانس روغن هایی هستند که به طور نیمه هیدروژنه (چربی های مایع که جامد شده اند مانند روغن نباتی جامد) تهیه می شوند و می توانند دل ایال یا کلسترول بد را افزایش دهند و خطر بیماری های قلبی، سکته و دیابت را بالا ببرند، به خصوص غذاهای سرخ شده در دستوران ها که احتمالاً در روغن های حاوی چربی های ترانس یا روغن های ناسالم سرخ می شوند. استفاده از هواپز به که حدود یک قاشق

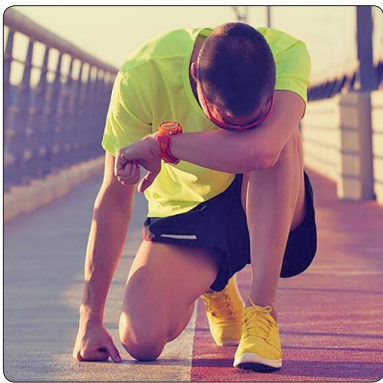
غذاخوری روغن نیاز دارد، می تواند کالری دریافتی از غذاهای سرخ کردنی را تا ۸۰ درصد کاهش دهد. در ضمن آکریل آمید ماده ای شیمیایی است که هنگام پخت و پز با حرارت بالا مانند سرخ کردن، برشته کردن و پختن ایجاد می شود و معمولاً در مواد غذایی گیاهی مانند سیب زمینی و غلات وجود دارد. گوشت، لبنیات و ماهی مقدار کم یا ناچیزی از آن دارند. مطالعات نشان می دهد که هواپز ها می توانند آکریل آمید را تا ۹۰ درصد کاهش دهند، اما توجه به این نکته مهم است که در غذاهای پخته شده در هواپز نیز همچنان مقداری آکریل آمید وجود دارد.

### خطرات هواپز برای سلامت

مطالعات نشان می دهد که استفاده از هواپز می تواند سطح محصولات اکسیداسیون کلسترول یابی (COP) در مایه را افزایش دهد. سی اوپی هاتر کیبانی اند که هنگام اکسید شدن کلسترول در غذاهای حیوانی، به ویژه در اثر حرارت بالا، شکل می گیرند و با افزایش بیماری های

تناسب اندام

## استراحت بین ورزش باعث کالری سوزی می شود



اگر دویدن طولانی و یکنواخت برایتان جالب نیست، خبر خوب برای شما این است که نتایج مطالعه ای نشان داده که استراحت کردن بین ورزش ممکن است مفید باشد و آثار مثبتی داشته باشد. محققان ۱۰ شرکت کننده را که در فواصل زمانی مختلف روی تردمیل راه می رفتند، بررسی کردند و متوجه شدند کسانی که در بازه های کوتاه تر (۱۰ تا ۳۰ ثانیه) می دویدند و استراحت می کردند، نسبت به زمانی

که همان مسافت را به طور پیوسته و طولانی تر روی تردمیل می پیمودند، حدود ۶۰ درصد بیشتر اکسیژن مصرف می کردند. این مصرف بیشتر اکسیژن نشان می دهد که در فعالیت های کوتاه تر، کالری بیشتری می سوزد و نسبت به ورزش مداوم، به انرژی بیشتری نیاز است؛ به این معنی که حتی اگر مدت زمان ورزش یکسان باشد، تمرین های کوتاه تر بهره بیشتری برای شما خواهد داشت. به گزارش «نیویورک پست»، محققان در این پژوهش که در نشریه «مجموعه مقالات انجمن سلطنتی بی» منتشر شد، میزان اکسیژن و انرژی مصرفی شرکت کنندگان را که روی تردمیل پیاده روی می کردند، در طول فعالیت ورزشی اندازه گیری کردند. آن ها ۱۰ داوطلب سالم را در طول دویدن روی تردمیل با سه سرعت مختلف در فواصل زمانی ۱۰ ثانیه تا ۴ دقیقه، تحت نظر گرفتند و میزان اکسیژن مصرفی و نیازهای متابولیک آنان را در هر بازه زمانی ثبت کردند. نتایج نشان داد که شرکت کنندگان هنگام راه رفتن روی سطح شیب دار تردمیل یا پیاده روی معمولی با فواصل زمانی ۱۰ تا ۳۰ ثانیه، ۶۰ درصد بیشتر از زمانی که همان مسافت را بدون توقف می پیمودند، اکسیژن مصرف می کردند. فرانچسکو لوجیانو، محقق دانشگاه میلان و نویسنده اول این مطالعه، با اشاره به عملکرد خودرو و مقایسه آن با بدن، چنین توضیح می دهد: «زمانی که ما در فواصل کوتاه تر پیاده روی می کنیم، انرژی بیشتری مصرف می کنیم و برای طی همان مسافت، اکسیژن بیشتری می سوزانیم. مثل خودرو که در چند کیلومتر اول سوخت بیشتری مصرف می کند تا در باقی مسیر.» به گفته این گروه تحقیقاتی، بدن برای گرم شدن در ابتدای هر پیاده روی به انرژی بیشتری نیاز دارد، در حالی که پس از شروع حرکت، مصرف انرژی کمتر می شود.

تازه ها

## خواب آلودگی زیاد می تواند خطر ناک باشد



اگر سن تان زیاد است و طی روز بیش از قبل احساس خواب آلودگی می کنید بهتر است این موضوع را جدی بگیرید، زیرا مطالعات اخیر نشان می دهد، خستگی ممکن است حاکی از بیماری های جدی تری باشد که زوال عقل را به دنبال دارند. بر اساس نتایج پژوهشی که در مجله «نورولوژی» منتشر شده است، شرکت کنندگانی که در طول روز دچار خواب آلودگی بیش از حد و کاهش اشتیاق برای انجام فعالیت بودند ۳۵.۵ درصد، و آن ها که این مشکلات را نداشتند ۶.۷ درصد در معرض ابتلا به MCR قرار داشتند که وضعیتی پیش از زوال عقل است که باعث کاهش سرعت راه رفتن و برخی مشکلات حافظه می شود.

این سندرم که نخستین بار در سال ۲۰۱۳ معرفی شد، با نشانه هایی نظیر آهسته راه رفتن و مشکلات حافظه، در سالمندانی که سابقه زوال عقل یا ناتوانی حرکتی ندارند، شناخته می شود. خطر ابتلا به زوال عقل در مبتلایان به این سندرم بیش از دو برابر است. محققان همچنین اطلاعات سالانه مربوط به کیفیت و کمیت خواب افراد را در دو هفته پایانی پژوهش جمع آوری کردند. هفت شاخص اصلی کیفیت خواب، مطابق شیوه پیستسبورگ، در این بررسی ثبت شده است، یعنی: کیفیت خواب، زمان لازم برای به خواب رفتن، مدت خواب، بازدهی خواب (نسبت ساعات سیری شده در خواب به کل ساعات سیری شده در تخت)، میزان اختلالات خواب، میزان استفاده از داروهای خواب آور و اختلال در عملکردهای روزانه نظیر بیدار و هشیار ماندن طی فعالیت یا احساس کم اشتیاقی در انجام کار. نویسندگان خاطر نشان کرده اند که زمان مطالعه تقریباً سه سال بوده و این زمان هر چند از شماری پژوهش های مشابه بیشتر است اما باز هم کم است. همچنین MCR به تازگی شناسایی شده است و هنوز نکات بسیاری در مورد آن باقی مانده تا پژوهشگران بتوانند در باره علت ایجاد و شیوه تاثیر آن بر بدن توضیح دقیقی ارائه کنند. هر چند بخشی از بیماری زوال عقل به سبک زندگی و بخش دیگری از آن به ژنتیک و عوامل محیطی مربوط است، دکتر اسپایر جونز به سالمندان توصیه می کند که «سبک زندگی سالم از جمله تغذیه مناسب، وزن متعادل، فعال نگه داشتن مغز و بدن، و در مان هر گونه کم شنوایی، راه هایی برای افزایش انعطاف پذیری مغز و احتمالاً کاهش خطر زوال عقل اند.»



قلبی، سرطان و برخی دیگر از مشکلات پزشکی مرتبط هستند. ممکن است در باره هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای (PAHs) هم چیز هایی شنیده باشید؛ مواد سرطان زایی که هنگام پختن غذا در دمای بالا به صورت بخار تولید می شوند اما باید توجه داشت که احتمال تولید آن ها در فرایند هواپزی بسیار کمتر است، زیرا در هواپز نسبت به سرخ کردن روغن کمتری مصرف می شود. خلاصه این که غذایی که در هواپز تهیه می شود، هنوز خطراتی دارد، اما این خطرات بسیار کمتر از غذاهای سرخ شده به روش سنتی اند. نکته جالب دیگر این که برخلاف مایکروویو که از تابش برای گرم کردن غذا استفاده می کند، هواپز گرما را با یک پنکه پروانه ای تولید می کند و آن را اطراف غذا به گردش در می آورد.