

#### پرسشی و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### عبدالصفا شرافتی

دندان پزشک

#### کیست دندان نیاز به درمان دارد؟

کیست های دندان بی‌مروزرمان با جذب مایعات، بزرگ‌تر و باعث از بین رفتن استخوان فک می‌شود. به همین علت، باید برای جلوگیری از تخریب بیشتر استخوان، کیست از طریق جراحی خارج‌شود.

در صورت جراحی نکردن کیست و درنیاوردن آن، استخوان ضعیف و شکننده می‌شود و همچنین لقی دندان‌ها و جابه‌جایی آن‌ها به‌وجود می‌آید. بنابراین با جراحی و درمان کیست دندان، از ایجاد عوارض به‌وجودآمده پیشگیری کنید. حتماً برای درمان به متخصص دندان مراجعه کنید تا زودتر درمان‌شود.

#### آیا دیابت با سیگار کشیدن بر کاشت ایمپلنت تأثیر دارد؟

استعمال دخانیات و برخی از بیماری‌ها همچون دیابت و پوکی استخوان، موفقیت انجام ایمپلنت را کاهش می‌دهد ولی اگر این شرایط نباشد یا رفع‌شود فرد تا سال‌ها می‌تواند ایمپلنت را در دهان نگه‌دارد.

#### آیا پوسیدگی در زیر براکت و لوازم ارتودنسی در دهان ممکن است ایجاد شود؟

استفاده از سیم‌ها و براکت در دهان در دوره درمانی ارتودنسی، دندان‌ها را مستعد پوسیدگی می‌کند. باید با دقت و حوصله خیلی بیشتری به تمیز کردن دندان‌ها از طریق مسواک‌زدن دقیق، استفاده از لوازم کمک بهداشتی، شست و شو با دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید و دیگر لوازم پرداخت.

#### کافه سلامت

در پی خبر رئیس فراکسیون غذا و داروی مجلس درباره ورود آنفلوآنزای خوکی

### ضرورت آمادگی برای مقابله با آنفلوآنزای خوکی

وزارت بهداشت، ادعای یکی از اعضای کمیسیون بهداشت و درمان مجلس مبنی بر مشاهده‌مواردی از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی در کشور را تکذیب کرد. به گزارش مهر و به نقل از همایون هاشمی‌عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، روی خروجی سایت‌خانه‌ملت‌خبری آمده بود مبنی بر این که مواردی از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی در کشور مشاهده شده است، اما یک روز پس از انتشار آن، خبری‌روی خروجی سایت‌وزارت بهداشت (وبدا) قرار گرفت که این نقل‌قول را تکذیب می‌کرد. محمد مهدی گوپار رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: تمامی تمهیدات لازم برای مواجهه با همه‌گیری آنفلوآنزا از ابتدای فصل سرما تا کنون به کار گرفته شده است. وی با بیان این مطلب که هم‌اکنون آنفلوآنزایی به‌نام آنفلوآنزای خوکی در ایران نداریم، افزود: ویروس‌های آنفلوآنزای فصلی که همه‌ساله در جهان در فصل سرما شایع می‌شوند، شامل سه نوع آنفلوآنزای H۱N۱ (در گذشته اصطلاحاً به این نوع، آنفلوآنزای خوکی گفته می‌شد)،

آنفلوآنزای H۳N۲ و آنفلوآنزای نوع B است که هر سه نوع این ویروس‌ها می‌تواند منجر به ایجاد همه‌گیری‌های آنفلوآنزای فصلی در فصل سرما در همه‌جای دنیا شود. این در حالی است که همایون هاشمی‌عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفته است به‌تازگی گزارش‌هایی رسیده که نشان می‌دهد تعدادی از افراد در ایران به این بیماری مبتلا شده‌اند، بنابراین در این شرایط، رعایت بهداشت عمومی باید مورد توجه قرار گیرد و آموزش‌های لازم ارائه‌شود. در همین حال، عضو کمیسیون بهداشت و درمان،

# خوب و بد روغن پالم

#### تغذیه

دکتر راضیه نیازمند | متخصص علوم و صنایع غذایی پژوهشکده علوم و صنایع غذایی

گیاه پالم در مناطق مرطوب و گرم می‌روید. مالزی و اندونزی از کشورهای اصلی تولیدکننده و صادرکننده پالم هستند. طی چهار دهه گذشته تولید جهانی روغن پالم به سرعت گسترش یافته و یکی از ترکیبات مهم صنایع روغن و چربی شده است. این روغن بیشترین روغن مورد استفاده در جهان است و تقریباً یک سوم بازار جهانی روغن را به خود اختصاص داده است. در ادامه ویژگی‌های خوب و بد این روغن را مطالعه کنید:



این روغن، ظرفیت گسترده‌ای برای استفاده در صنایع غذایی، دامی، دارویی، شیمیایی و سوخت زیستی دارد. علاوه بر این، روغن پالم به لحاظ اقتصادی، سهولت استقرار، هزینه پایین کشت و کار، قدرت تحمل متوسط در برابر تغییرات آب‌وهوایی و عملکرد بالا در هکتار، یکی از جذاب‌ترین محصولات مناطق گرمسیری محسوب می‌شود. ترکیب فیزیکوشیمیایی روغن پالم اثر مستقیم بر کیفیت محصول نهایی دارد. مدیریت خوب (GMS) در مراحل فرایند روغن پالم از کاشت تا استخراج روغن خام و فرایند تصفیه، حائز اهمیت است تا روغن پالم با کیفیت مناسب برای فرآورده‌های غذایی، دارویی یا

شیمیایی به دست‌آید. روغن پالم خام و تازه، قه‌رمرنگ و دارای عطر و طعم شیرین و خوشایند و کارامل‌مانند است که در اثر تصفیه رنگ آن کاهش می‌یابد. نگهداری طولانی‌مدت روغن ویزگی‌های حسی آن را به‌عطر و طعم میوه‌ای تغییر می‌دهد و از کیفیت آن می‌کاهد. در سال‌های اخیر به دنبال تلاش برای کاهش مقدار اسیدهای چرب ترانس در روغن‌ها، تولید و مصرف این روغن افزایش یافته است. روغن پالم به علت ترکیب اسیدهای چرب و وجود آنتی‌اکسیدان‌ها در برابر اکسایش مقاومت بالایی دارد. همچنین این روغن منبع غنی کاروتن است که پیش‌ساز ویتامین A بوده و برای سلامت چشم مورد نیاز است. روغن پالم

حاوی مقادیر تقریباً مساوی اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع است که یکی از وجوه تمایز آن نسبت به روغن‌های گیاهی دیگر مانند روغن سویا، ذرت، آفتاب‌گردان، زیتون، کنجد و غیره محسوب می‌شود چرا که میزان اسیدهای چرب اشباع روغن‌های مذکور بسیار ناچیز است. این موضوع به پایداری روغن پالم کمک می‌کند. اسیدهای چرب اشباع نقطه ذوب بالاتری نسبت به اسیدهای چرب غیر اشباع دارند و در دمای محیط یا دماهای پایین‌تر به صورت جامد هستند. بنابراین اختلاط روغن پالم با روغن‌های گیاهی مایع و سرخ‌کردنی با هدف افزایش پایداری آن‌ها انجام می‌شود. در روغن‌های مخلوط شده با روغن پالم به‌ویژه در دماهای پایین‌تر از دمای محیط، معمولاً حالت دوفاز دیده می‌شود به این‌صورت که روغن پالم به‌شکل جامد در می‌آید و در کف قرار می‌گیرد. با توجه به مطالب یادشده، ذهنیت شکل‌گرفته در کشور مادر خصوص روغن پالم صحیح نیست و ناشی از ناآگاهی در خصوص این محصول است. شایان ذکر است با وجود این که ترکیب اسیدهای چرب اشباع در روغن پالم منجر به کاربرد گسترده آن در صنایع مختلف شده است اما از دیدگاه سلامت افراد، این اسیدهای چرب می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد.

این بیماری از انسانی به انسان دیگر هم قابل سرایت است که اغلب از راه تنفس بزاق و سرفه صورت می‌گیرد و با نشانه‌هایی همچون تب، گلودرد، سرگیجه، خستگی در در ناحیه مفاصل و عضلات ظاهر می‌شود و در موارد جدید تهوع و اسهال هم مشاهده شده است.

خواب و استراحت و در صورت نیاز به این موضوع شده و درخواست کرده است، موارد مشکوک را شناسایی کند تا اقدامات درمانی به سرعت برای افراد مبتلا به این بیماری انجام شود. هاشمی بر ضرورت نظارت بر امکان عمومی همچون مهدهای کودک، مدارس و دانشگاه‌ها، تاکید کرد و گفت: آنفلوآنزای خوکی از نوع H۱N۱ یک بیماری ویروسی بوده که در چند دهه گذشته همچون آنفلوآنزای پرندگان به‌طور اختصاصی از حیوان‌ناقل این ویروس قابل انتقال است.

#### بانوان

### راهکارهای خانگی رفع

### عوارض یائسگی

خانم‌ها پس از ۵۰ سالگی گرفتار علائم یائسگی می‌شوند زیرا با نزدیک شدن به دوران یائسگی، بدن شما به تدریج استروژن کمتری تولید می‌کند.

با کاهش ترشح هورمون استروژن، قاعدگی نامنظم می‌شود تا در نهایت عادت ماهانه به‌طور کامل متوقف‌شود. هنگامی که خانمی یک سال کامل عادت ماهانه نداشته باشد، در این صورت به دوران یائسگی رسیده و علائم مربوط به یائسگی ممکن است چند ماه تا چند سال در خانم‌ها بروز کند. این علائم می‌تواند خشکی رحم، گرگرفتگی و خواب‌آلودگی، کاهش میل جنسی و کندی متابولیسم بدن باشد که برای کاهش این علائم، پزشکان هورمون‌های جایگزین تجویز می‌کنند اما ما به شما چند ماده طبیعی برای تنظیم هورمون‌های زنانه و رفع علائم یائسگی معرفی می‌کنیم.

#### ● گیاهی طبیعی برای درمان علائم یائسگی

ریشه جنسینگ را می‌توانید به‌عنوان چای بنوشید یا کپسول آن را از داروخانه‌ها خریداری و مصرف کنید. جنسینگ قرن‌هاست به‌عنوان گیاه دارویی مسکن و مفید در کشورهای آسیایی استفاده می‌شود؛ همچنین آثار تسکین‌دهنده جنسینگ به خواب خوب و رفع احساس خواب‌آلودگی کمک می‌کند.

#### ● سویا: خوراکی مفید برای دوران یائسگی

مصرف بیشتر سویا و محصولات تهیه‌شده با آن، علائم یائسگی را کاهش می‌دهد زیرا سویا حاوی استروژن گیاهی است که به‌نام ایزوفلاون‌ها شناخته می‌شود. بنابراین می‌تواند به تولید استروژن در بدن شما کمک کند و گرگرفتگی، تعریق شبانه و حتی خشکی رحم را بهبود بخشد.

#### ● این ویتامین را در دوران یائسگی فراموش نکنید

هنگامی که تخمدان‌ها تولید استروژن را متوقف می‌کنند، خانم‌ها در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرند؛ در این زمان ممکن است مصرف مکمل‌های ویتامین D در درمان گرگرفتگی و خشکی رحم موثر نباشد اما باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود، افزون بر این ویتامین D در بهبود خلق و خوی خانم‌ها موثر است.

#### ● ورزشی برای کاهش علائم یائسگی

برای زنانی که در دوران یائسگی گرفتار بی‌خوابی، تغییرات خلق و خو و گرگرفتگی شده‌اند، ورزش و تمرینات یوگا بسیار کمک‌کننده است.

#### آشپزی

### کیک قاشقی



- شکر- یک لیوان
- آرد- ۲ لیوان
- شیر- یک لیوان
- بیکینگ‌پودر- یک قاشق غذاخوری
- وانیل- یک قاشق چای‌خوری
- تخم‌مرغ- ۲ عدد
- روغن- به مقدار لازم

● با قاشق از مواد بردارید و در روغن داغ با حرارت ملایم سرخ کنید. ● شما می‌توانید در صورت تمایل به مواد کیک، گردو، کشمش یا هر خشکبار دیگری را اضافه کنید.

#### کودک

### نحوه تشخیص نفخ نوزاد

وقتی روده‌های نوزاد پر از گاز می‌شود، شکم او کمی متورم می‌شود و بادی می‌کند. گاهی نیز ممکن است کمرش را خم و به دلیل دردتلا کند و اذیت‌شود. بیچ و تاب خوردن نوزاد به این دلیل است که دلش در می‌کند، در این حالت، کودک نفخ هم می‌زند و با گریه کردن، باد بیشتری را وارد روده‌های خود می‌کند؛ دل درد نوزاد ناشی از تجمع گاز در روده است که معمولاً در ۶ تا ۸ هفته‌گی، به‌بدترین حالت خود می‌رسد و شدیدترین شکل ممکن را پیدا می‌کند. یادتان باشد دل درد نوزاد در اکثر اوقات روده‌ها معمولاً یک مشکل سلامتی محسوب نمی‌شود و جای نگرانی ندارد، در واقع با رشد نوزاد، کنار آمدن نوزاد با آن راحت‌تر می‌شود.

#### راه حل‌ها

● کودک خود را در یک موقعیت دیگر قرار دهید. تغییر موقعیت کودک ممکن است، به‌خارج شدن این گاز از شکم کودک، کمک کند. برای مثال: کودک خود را بنشانی یا کمی حرکتش دهید تا به‌خارج کردن گاز معده کودک کمک کنید. ● و اما ساز دهید. ● شما می‌توانید کودک خود را بخوابانید و پاها ی او را به جلو و عقب مانند دو چرخه سواری تکان دهید. این کار کمک می‌کند گاز به آرامی از شکم کودک شما خارج‌شود. ● موقعیت خود را هنگام شیر دادن بررسی کنید. سر کودک‌تان باید کمی بالاتر از شکمش باشد و آن را پایین‌تر از بدن خود قرار دهید. ● آروغ کودک را بعد از شیر دادن بگیرید. پس از تغذیه نوزاد، آروغ‌زدن به او کمک می‌کند تا گاز را خارج کند. ● اگر کودک شما واقعاً نفخ داشته باشد، می‌توانید تغذیه و شیر دادن را متوقف کنید و آروغ کودک را بگیرید.