

پزشک در خانه

از بوی بد دهان رنج می‌برید؟
خوردنی‌هایی که
بوی سیر را افراری می‌دهند

■ غذاهای محتوی سیر و پیاز بی‌نهایت خوشمزه هستند اما موجب بوی بد دهان می‌شوند و این مشکل بسیاری از افراد است که راهی برای بر طرف کردن آن نمی‌دانند. در این جور مواقع چه باید کرد؟ زمانی که با خوردن غذاهایی حاوی سیر، پیاز یا ادویه کاری دهان بدبو می‌شود، باید از خوشبو کننده‌های دهان استفاده کرد و البته این کار را به کرات انجام داد، یعنی تقریبا هر نیم تا یک ساعت یک بار تا زمانی که ماده غذایی مقصر از جریان خون پاک شود که معمولا این روند حدود ۲۴ ساعت به طول می‌انجامد. در این میان مسواک زدن هم کمک می‌کند اما نمی‌توان مسواک را همیشه در دهان نگه داشت، یکی از بهترین راه‌های مبارزه با بوی بد دهان، خوردن بعضی خوراکی‌ها پس از غذاهای بودار است. این فهرستی از مواد غذایی است که می‌تواند به شما کمک کند تا بر این مشکل خودتان غلبه کنید.

۱. لیمو: خوردن یک قاچ لیمو معجزه می‌کند. می‌توانید از لیمو به عنوان جاشنی غذا استفاده کنید یا حتی به لیوان آب خود مقداری آب لیموی تازه بیفزایید، آب‌نبات‌های لیمویی نیز همان خاصیت را دارند با این مزیت که همیشه می‌توانید با خود همراه داشته باشید.

۲. جعفری یا سایر جاشنی‌های سبز: وقتی در رستوران پاستای سیر یا همبرگر پر پیاز سفارش می‌دهید، کنار غذای اصلی چند برگ جعفری می‌گذارند که در عین تزئین ظرف غذا، بوی بد دهان ناشی از سیر و پیاز نیز رفع شود. جودین برگ‌های تازه جعفری موجب آزادسازی روغن‌های آن می‌شود که حس تازگی به دهان می‌دهد. ریحان و رزماری (کلیل کوهی) اثری مشابه دارند.

۳. سیب: علاوه بر سیب می‌توان به گلابی و هویج هم اشاره کرد. این خوراکی‌ها دارای فیبر زیادی هستند که جودین آنها باعث ترشح بیشتر بزاق دهان شده مانند یک اسکراب دهان را تمیز می‌کند.

۴. ادویه‌های قابل جودین: تخم انیسون (بادیان رومی)، هل، گشنیز یا رازیانه را به راحتی می‌توانید از عطاری محل خود تهیه کنید. به میزان مساوی از هر یک داخل یک کاسه دردار بریزید و روی میز غذاخوری کنار نمک و فلفل بگذارید. جودین فقط چند دانه باعث تازه و خوشبو شدن دهان خصوصا پس از صرف غذای حاوی ادویه کاری یا نوشیدین قهوه می‌شود.



۵. هر فنعاع یا چوب دارچین: هر یک از این دو طعم بوی شبه گوگردی پیاز و سیر را رفع می‌کند. علاوه بر آن، وجود یک سری روغن‌های اساسی در دارچین با نوعی میکروب دهانی مبارزه می‌کند. آدامس‌های تنعاعی یا دارچینی تأثیری مشابه دارند. اگر از طرفداران پروپاقرص آدامس هستید، از انواع حاوی زالیثول استفاده کنید که مانع پوسیدگی دهان نیز می‌شوند. رعایت طولانی مدت بهداشت دهان شما را شش سال جوان‌تر از سن واقعی‌تان نشان می‌دهد.

۶. انواع توت و ماست: گاهی به خاطر میل زیاد به خوردن غذاهای سیردار یا در نظر گرفتن سلامتی و بهداشت تغذیه نمی‌توان از آنها چشم پوشید اما می‌توان با رعایت نوعی رژیم غذایی پیشگیرانه، ضمن برخورداری از فواید سلامتی سیر و امثال آن، دهانی خوشبو نیز داشت. خوردن نیم فنان ماست ساده دو بار در روز، سطح سولفید هیدروژن (همان بوی تخم مرغ گندیده) دهان را کاهش می‌دهد. انواع توت و البته خربزه، هندوانه، پر تقال و سایر میوه‌های سرشار از ویتامین C منابع از فعالیت میکروب مولد بوی دهان می‌شوند. صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب و شب‌ها قبل از خوابیدن، پیاله‌ای پر از میوه با سس ماست نوش‌جان کنید تا دیگر نگران بوی بد دهان خود نباشید.

تجویز

دلایل خشکی زبان

■ خشکی زبان اغلب به خاطر تورم غده‌های بزاقی، کیسه‌های محذب گوشه‌شتی زیر زبان که بزاق دهان را تولید می‌کنند، ایجاد می‌شود و خیلی اوقات هم به خاطر استرس. می‌توانید هر روز با انجام یوگا و دم و بازدم خود را آرام کنید. نوشیدن یک لیوان سر که سیب و لیمو ترش رقیق شده در آب مجرای بزاقی را تحریک و جریان بزاق دهان را، راه می‌اندازد. خشکی مداوم می‌تواند بر اثر سندرم شوگرن ، بیماری‌ای که موجب خشکی شدید دهان و چشم‌ها می‌شود، ایجاد شود. در چنین شرایطی حتما به پزشک معالج مراجعه کنید. زبان خشک پر زردار نشان دهنده وجود مخاط اضافی در بدن است که با افزایش در خوردن لبنیات و بالا رفتن قند خون ایجاد می‌شود. در چنین شرایطی برنامه غذایی خود را کمی تغییر دهید و از خوردن شیر، کره و تخم مرغ بکاهید.

سلامت

مصاحبه با دکتر محمدرضا نوروزی متخصص ارولوژی در مورد مساله ناباروری

شیوه‌های جدید بسیاری از ناباروران را صاحب فرزند کرده

نگین درخشان



موادی که با آنها سر و کار دارند مثل مواد حشره کش‌ها که در طولانی مدت سبب آسیب رسانی به بیضه‌ها می‌شود، برخی مواد رنگی، سیگار و الکل نیز در این زمینه مضر است. حرارت‌های زیاد هم به اسپرم مرد آسیب می‌زند.

درمان ناباروری

با پیشرفت‌هایی که امروزه در دنیای پزشکی صورت گرفته، همیشه ارزش بررسی باروری یا عدم باروری وجود دارد. بسیاری بر این عقیده‌اند که امروزه دیگر مساله‌ای به نام زوج‌های نابارور وجود ندارد و همه کسانی که به طور طبیعی باردار نمی‌شوند، می‌توانند برای کارهای درمانی مراجعه کنند. هر چند با قاطعیت نمی‌توان گفت که این درمان حتماً ثمربخش خواهد بود. بررسی‌های آماری نشان می‌دهد که اختلالات بارور تقریباً به طور مساوی بین زنان و مردان وجود دارد. گاهی در آزمایشات نشان داده می‌شود که بعضی مردان اصلاً اسپرم ندارند، در ضمن در برخی نمونه‌برداری از بیضه مشخص می‌شود که آیا در داخل

بیضه اسپرم وجود دارد یا نه. وجود اسپرم در بیضه یا خارج از آن به این معنی است که امکان درمان برای بیمار وجود دارد. اما اگر حتی در نمونه‌برداری هم اسپرم وجود نداشته باشد و احتمال وجود آن تأیید نشود، به این معنی است که امکان بچه‌دار شدن این بیمار از خودش وجود ندارد.

اما امروزه روش‌های جدید درمان ناباروری، موجب تحول در درمان ناباروری شده است. این روش‌ها بر این پایه هستند که همان طور که در داخل بدن نطفه مرد و زن باید به هم برسند تا بارداری اتفاق بیفتد، می‌توان این عمل را در خارج از بدن انجام داد. همچنین با تحریک تخمک‌گذاری در خانم‌ها تعداد زیادی تخمک در هر ماه آزاد می‌شود و شناس حاملگی افزایش پیدا می‌کند (به طور طبیعی در هر دوره زانه فقط یک تخمک آزاد می‌شود اما با برخی شیوه‌ها می‌توان تعداد تخمک‌های آزاد شده را افزایش و در نتیجه احتمال بارور شدن را بالا برد). در ضمن در برخی شیوه‌های جدید تخمک‌ها را بیرون می‌آورند و در بیرون

کمک‌های اولیه: باید‌های قفسه دارویی منزل

بتادین‌ها را دور بیندازید

مترجم: نازنین منحت

را توصیه می‌کنند که استفاده از آنها به مراتب راحت‌تر از دماسنج‌های جیوه‌ای است. دماسنج‌های مخصوص گوش و نوارهای تب‌سنج را فراموش کنید که اصلاً قابل اعتماد نیستند. بدن دما ۳۷/۷ درجه تب محسوب نمی‌شود.

۶- آنتی‌هیستامین

دیفن‌هیدرامین علامی آلرژیک یا به عبارتی حساسیت را تسکین می‌دهد- علام ناشی از حساسیت به گیاهان، گرد و غبار، گزش حشرات یا غذایی خاص. از آنجایی که این دارو سریع اثر می‌کند، توسط بسیاری از پزشک‌ها تجویز می‌شود. اما اگر دچار واکنش آلژیک حاد شدید- تنفس سخت، تورم زبان یا لب، روی قرص و شربت حساب نکنید؛ بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

۷- پماد آنتی‌بیوتیک موضعی

پس از تمیز کردن زخم، قدری پماد آنتی‌بیوتیک مانند جنتامایسین، تتراسایکلین،... بمالید که زمان بهبودی را کوتاه‌تر کرده و از خطر عفونت می‌کاهد. پمادهای آنتی‌بیوتیکی را می‌توان روی سوختگی‌ها هم استفاده کرد. اما به یاد داشته باشید هرگز کره، روغن و ضماد روی سوختگی نمالید زیرا خطر عفونت افزایش می‌یابد. اگر تاول سوختگی سالم بود، روی آن را کمپرس سرد کنید؛ و



طب سنتی

نسخه‌هایی بر اساس طب سنتی چینی
رنگ‌زبان شما
وضعیت سلامتی‌تان را مشخص می‌کند

ترجمه: نازنین موفق

■ اگر احساس کسالت یا بیماری می‌کنید، به خودتان در آینه نگاهی بیندازید و زبان‌تان را بیرون بیاورید. شما می‌توانید از روی حالت ظاهری زبان خود به تصویری دقیق از وضع سلامت خود پی ببرید. رنگ، بافت و رطوبت زبان از نشانه‌های آنچه در درون بدن شما اتفاق می‌افتد حکایت می‌کند. در بسیاری از معالجات تکمیلی از جمله طب سنتی چینی و طبیبی درمانی (درمان با روش‌های طبیعی) از زبان برای تشخیص بیماری کمک گرفته می‌شود. رگ‌ها خون مورد نیاز زبان را تأمین می‌کنند و به سبب جریان مداوم بزاق، زبان به طور مداوم تمیز می‌شود و باکتری‌ها دیگر فرصت شکل‌گیری در محیط دهان را پیدا نمی‌کنند. یک متخصص طب گیاهی چینی عقیده دارد زبان به طور دقیقی وضعیت سلامت فرد را منعکس می‌کند. به گفته وی در طب چینی زبان مثل یک نقشه عمل می‌کند و قسمت‌های مشخصی از آن به اندام‌های خاصی از بدن مربوط هستند. اما استفاده از زبان تنها به این منظور محدود نمی‌شود و بسیاری از پزشکان برای پی بردن به انواع مختلف بیماری‌ها از زبان کمک می‌گیرند. اگر بافت یا رنگ زبان تغییر کند متخصص طب گیاهی چینی با دکتر علی (که با روش‌های طبیعی درمان می‌کند) از طریق زبان به کمبودهای ویتامین در بدن، ضعف گردش خون در بدن، کلسترول بالا، انواع آلرژی و مشکلات گوارشی گمان می‌برد. در ادامه می‌خوانید که زبان شما در مورد وضعیت سلامتی‌تان چه می‌گوید.

رنگ: بی‌رنگ

به عقیده دکتر گیاهی: اگر زبان یا غشای مخاطی، لایه‌های سلولی که قسمت‌هایی از بدن دهان و بینی را از خشک شدن محافظت می‌کنند، رنگ پریده به نظر برسند یعنی خون بدن شما کمبود هموگلوبین دارد. هموگلوبین پروتئینی است که در گلبول‌های قرمز خون وجود دارد و نقش آن حمل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در خون است. این عارضه معمولاً منجر به خستگی بی‌حالی می‌شود. برای جبران آن می‌توانید یک برنامه غذایی منظم سرشار از آهن که در گوشت تخم و جگر یافت می‌شود، ترتیب دهید. به عقیده متخصص طب سنتی چینی، در طب سنتی چینی به معنای داشتن زبان سرد است و شما به احتمال زیاد دچار کمبود انرژی و احساس خستگی هستید. زبان سفیدرنگ عنصر آهن است و در طب سنتی چینی اشاره به ریه‌ها و روده بزرگ دارد. زبان رنگ‌پریده گواه وجود مشکلاتی در این دو عضو آمده‌ده. می‌توان با خوردن جوشانده‌های گیاهی مثل سیر، زنجبیل و دارچین آنها را مداوا کرد.

رنگ: قرمز روشن

به عقیده دکتر گیاهی، زبان متورم سرخ‌رنگ نشان‌دهنده کمبود یکسری مواد مغذی خاص در بدن است، به ویژه آهن و ویتامین B۱۲. آهن که در گوشت قرمز، پسته و بادام و زردآلو یافت می‌شود برای شکل‌گیری سلول‌های قرمز خونی حیاتی و برای تأمین انرژی و تداوم حیات ضروری است. ویتامین B۱۲ نیز برای متابولیسم انرژی، رشد سلولی و عملکرد درست سیستم عصبی لازم می‌نماید. گوشت لخم، صدف، آجیل و زردآلو خشک‌شده سرشار از ویتامین B هستند. به عقیده متخصص طب گیاهی چینی، در طب چینی زبان سرخ نشان‌دهنده حرارت است. رنگ‌زبان ممکن است در نواحی مختلف آن بسته به اندام‌های مختلف بدن تیره‌تر به نظر برسد. ملاریشه زبان نامایگر حرارت اضافی در روده‌هاست. با خوردن غذاهای خنک‌کننده مثل خیار، هندوانه و چای سبز می‌توانید این دمارا متعادل کنید.

رنگ: ارغوانی

به عقیده دکتر گیاهی، شما از کلسترول بالا رنج می‌برید که می‌تواند منجر به مشکلات قلبی شود. زبان ارغوانی می‌تواند نشانه برنویت مزمن نیز باشد که باعث کاهش کارایی امواج هورادر رساندن اکسیژن به جریان خون می‌شود. اگر زبان شما همچنان ارغوانی بود حتماً به پزشک مراجعه کنید. به عقیده متخصص طب گیاهی چینی، که‌های روی زبان منعکس‌کننده انرژی‌هایی مثل آسم و اگزما هستند. به عنوان متخصص طب گیاهی چینی برای مداوای آسم ترکیب شیرین‌بیان و گیاه زنگ‌وهر برای اثرما ترکیب سیر و شنبر قرمز را تجویز می‌کند.

لایه روی زبان: پوشش سفید

به عقیده دکتر گیاهی، وجود یک لایه‌نازک روی زبان امری کاملاً طبیعی و نشانه سلامت است. اما اگر این لایه سنگین و سفیدرنگ باشد، می‌تواند نشانه کاندیدیازیس، نوعی بیماری قارچی در دهان و دیگر مناطق مربوط پوست باشد. این بیماری با مصرف بیش از اندازه دهانشویه‌های شیمیایی یا خوردن آنتی‌بیوتیک فراوان ایجاد می‌شود. این بیماری قارچی به پرز زبان یا همان جوانه‌های چشایی آسیب می‌زند و باعث بوی بد دهان می‌شود. برای تمیز کردن زبان روزی دو بار از دهانشویه‌های طبیعی استفاده کنید. دو حبه سیر را با سرکه سیب مخلوط کنید، سپس با یک قاشق چایخوری مریم‌گلی و یک قاشق غذاخوری عسل حل‌شده در یک لیوان آب جوش ترکیب کنید. این ترکیب را در فریزر نگهداری کرده و در عرض سه روز مصرف کنید. به عقیده متخصص طب گیاهی چینی، این پوشش سفید روی زبان شما نشان‌دهنده وضعیت سیستم گوارشی شماست. لایه سفیدرنگ روی زبان شما خیلی مختصر باشد یعنی در کار شما هم‌زمانه که باعث تجزیه مواد غذایی در سیستم گوارشی می‌شوند خللی ایجاد شده. لایه سفیدرنگ روی زبان در بهترین حالت باید نازک و سفیدباشد.