لاغری با متفورمین به قیمت کما!

یک کارشناس مصرف منطقی دارو در معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: مصرف قرص‌های ضدقند متفورمین به منظور رسیدن به لاغری کاری نادرست و خطرناک است که در مواردی موجب رفتن فرد به کما می‌شود.

دکتر مجید حنیفه در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار داشت: برخی افراد برای کاهش وزن خودسرانه اقدام به مصرف قرص‌های ضدقند متفورمین می‌کنند که متاسفانه مصرف خودسرانه این دارو در آنها منجر به افت قندخون و حتی رفتن به کما می‌شود.

وی تصریح کرد: یکی از راه‌های رسیدن به چاقی و لاغری در افراد استفاده از مکمل‌هاست.

دکتر حنیفه عنوان کرد: مکمل‌های رسمی در داروخانه‌ها با شناسه اصالت به فروش می‌رسند و باید دانست تاثیر آنها برای افزایش و کاهش وزن تنها پنج تا ۱۰ درصد است.

این کارشناس مصرف منطقی دارو افزود: مکمل‌های لاغری از طریق افزایش سوخت‌وساز بدن و مکمل‌های چاقی با کاهش سوخت‌وساز کم‌کردن اشتها، فرد را به هدفش می‌رساند.

وی ادامه داد: ویتامین‌های گروه ب نیز باعث افزایش سوخت و ساز مواد قندی شده و می‌تواند باعث کاهش وزن شود.

وی اظهار داشت: قرص‌های گیاهی که رایج‌ترین آن چای سبز است، برای رسیدن به کاهش وزن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این کارشناس مسمومیت‌های دارویی درخصوص چاقی و افزایش وزن بیشتر بر روی اشتها، افزایش میان‌وعده‌ها و دریافت کالری تاکید کرد و گفت: استفاده از انواع پودرها به منظور چاقی به عنوان یک میان‌وعده است تا زمانی که مورد استفاده قرار می‌گیرد، دریافت کالری بالا رفته و فرد شروع به وزن گرفتن می‌کند.

وی با بیان اینکه از آنجایی که استفاده از این مکمل‌ها تنها پنج تا ۱۰ درصد در رسیدن به چاقی و لاغری موثر است اظهار داشت: پس از قطع مصرف باید سعی شود با اصلاح شیوه زندگی و رژیم غذایی مناسب وزن به دست آورده را حفظ کنیم.

دکتر حنیفه از عرضه مکمل‌ها و قرص های غیرقانونی در عطاری‌ها و باشگاه‌های ورزشی، آرایشگاه‌های زنانه و حتی فروشگاه‌های آرایشی بهداشتی خبر داد و افزود: در این واحدهای صنفی که ارتباطی به بخش سلامت مردم ندارند، فرآورده‌هایی عرضه می‌شود که ماهیت و ترکیبات آن مشخص نیست.

وی گفت: مکمل‌ها و داروهای لاغری و چاقی غیرمجاز که در مراکز نامعتبر عرضه می‌شود، عوارض جدی و خطرناکی برای مصرف‌کنندگان دارد.

دکتر حنیفه در بخش دیگری با بیان اینکه ترکیبات آنفتامینی موثرترین راه کاهش وزن است، تاکید کرد: مصرف این ترکیبات در افراد منجر به بروز عوارض شدید قلبی و عروقی می‌شود.

وی ادامه داد: مصرف خودسرانه محرک‌های اعصاب که برای لاغری استفاده می‌شود نیز دارای عوارض شدید و خطرناکی است.

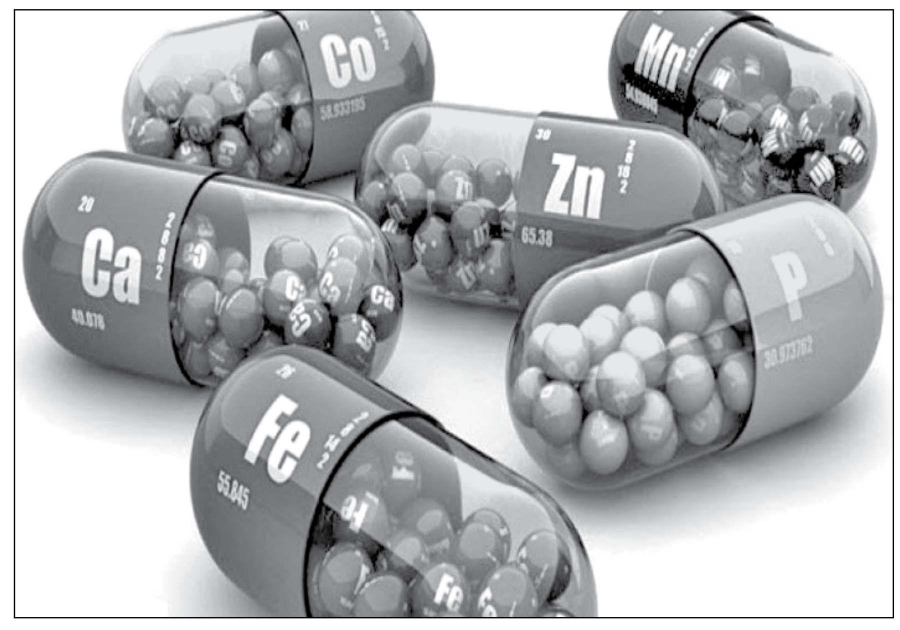
دکتر حنیفه در ادامه گفت: مکمل‌ها و داروهایی که در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند، دارای کمترین عوارض هستند، اما با این حال نباید بدون مشورت با پزشک یا داروساز اقدام به مصرف آن کرد.

وی افزود: مکمل‌های عرضه شده در محل‌های غیرمجاز دارای ترکیبات آنفتامینی و کافئینی است که در مواردی منجر به ایست قلبی می‌شود.

دکتر حنیفه در پایان توصیه کرد: پیش از اقدام به مصرف هرگونه مکمل، قرص گیاهی و انواع داروهای چاقی و لاغری با مشاور تغذیه و پزشک مشورت کنید و هرگز با اقدام خودسرانه و تهیه از محل‌های نامعتبر سلامتی خود را به خطر نیندازید.

با مکمل‌ها قد نمی‌کشید

رئیس انجمن غذا و تغذیه سلامت ایران، مصرف زیاد ویتامین‌ها را عاملی برای ایجاد سنگ کلیه دانست و با اشاره به تبلیغات فریبنده مکمل‌ها به ویژه در شبکه‌های ماهواره‌ای و اینترنتی گفت: در برخی از این تبلیغات طوری وانمود می‌شود گویا فرد با مصرف مکمل‌ها، قدش بلندتر می‌شود، در حالی که این تبلیغات دروغی بیش نیست.



سیدرضا مظهری در گفت‌وگو با ایرنا افزود: مصرف انواع مکمل‌ها از جمله مکمل‌های انرژی‌زا حتماً باید پس از انجام آزمایش‌های مربوطه برای تعیین مکمل مورد نیاز و با تجویز پزشک صورت گیرد و لزوم مصرف آنها از سوی متخصصان مربوطه محرز شود.

وی خاطرنشان کرد: نمی‌توان فراتر از ظرفیت‌های ژنتیکی، قد بکشیم، مردم باید بدانند که تبلیغات این‌چنینی مکمل‌ها حقیقت ندارد و برای سالم نگه‌داشتن بدن در مطلوب‌ترین حالت، بهترین دوا، داروخانه طبیعت است به آن معنا که مواد غذایی پیرامونی می‌توانند تمام ریزمغذی‌های لازم بدن را در اختیار ما قرار دهند.

خطرات ویتامین D

مدیر گروه تغذیه علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی ادامه داد: اگر از یک الگوی تغذیه متعادل مانند غلات، سبزی و میوه، لبنیات کم‌چرب و گوشت سفید و قرمز استفاده کنیم دیگر برای حفظ سلامتی بدن نیازی به استفاده از مکمل و ویتامین نیست.

مظهری اظهار داشت: فقط در برخی موارد به علت شرایط آندمیک (بومی) و محیطی منطقه، ممکن است برخی کمبودهای ریزمغذی‌ها وجود داشته باشد به طور مثال طبق آمارهای احصا شده از استان‌های کشور به علت آلودگی هوا و دیگر عوامل، بسیاری از مردم با کمبود ویتامین «دی» روبرو هستند و ویتامین «دی» نیز ضد افسردگی و ضد سرطان است اما اگر همین ویتامین بدون تجویز پزشک و فراتر از حد مجاز مصرف شود مانند سم عمل کرده و به ویژه در کودکان می‌تواند کشنده باشد.

همه با تجویز مکمل درمانگر شده‌اند

رئیس انجمن غذا و تغذیه سلامت ایران تصریح کرد: متأسفانه امروزه آرایشگاه‌ها، باشگاه‌های ورزشی و استخرهای سونا، همه درمانگر شده‌اند و انواع مکمل‌ها را به مردم توصیه می‌کنند و بسیاری از مکمل‌ها نیز به صورت چمدانی وارد کشور می‌شوند و دولت به اندازه کافی نیرو و بودجه ندارد که همه این موارد را کنترل کند، بنابراین اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی در این زمینه بسیار حائز اهمیت است.

مظهری تأکید کرد: جامعه باید از حقوق خود باخبر شده و به سلامتی خود بها دهد؛ چرا مردم مواد غذایی و مکمل‌هایی را مصرف می‌کنند که نمی‌دانند چه عوارض جانبی برای بدن دارد؛ متأسفانه برخی افراد بدون اینکه از متخصص بپرسند، دارو یا مکملی را ماه‌ها و حتی سال‌ها مصرف می‌کنند.

مصرف زیادی ویتامین سنگ کلیه می‌آورد

رئیس انجمن غذا و تغذیه سلامت ایران تصریح کرد: مصرف ویتامین زیادی، سنگ کلیه می‌آورد؛ مردم می‌توانند ویتامین‌ها را در طبیعت پیدا کنند، به طور مثال ویتامین «C» در مرکبات به طور طبیعی وجود دارد و هیچ‌گاه فرد با مصرف مرکبات دچار اوردوز (بیش مصرفی دارو با عوارض خطرناک) نمی‌شود.

مظهری ادامه داد: همچنین به جای اینکه مردم از مکمل و ویتامین‌های (A) مصرف کنند و با بیش از حد مصرف کردن آن مسموم شوند می‌توانند میوه‌های نارنجی و سبزی‌های رنگی مانند هویج را بخورند که از منابع سرشار ویتامین (A) است و پوست را زیباتر می‌کند.

لزوم سرمایه‌گذاری برای الگوی غذایی ایرانیان

وی از مردم خواست به طور جدی از خود درمانی با مکمل‌ها پرهیز کنند و گفت: نباید بی‌محابا با سلامتی بازی کرد؛ فرهنگ مصرف غذا و دارو باید از دوران مهد کودک به مردم آموزش داده شود اما متأسفانه در رسانه‌ها به برنامه‌های پزشکی توجهی نمی‌شود.

رئیس انجمن غذا و تغذیه سلامت ایران گفت: بسیاری از باورها و عادات غذایی اشتباه در جامعه شکل گرفته که ریشه در باورهای هزاره دارد در حالی که باید به این نکته توجه داشت که به طور مثال اگر داروی طب سنتی در دو هزار سال پیش جان‌بخش بوده، امروز می‌تواند جان‌ستان باشد؛ چرا که باید به تغییرات اکولوژیک (بوم‌شناسی و روابط متقابل موجودات زنده و محیط زیست) و آلودگی‌های جدید توجه کرد.

مظهری افزود: نیاز بشر به مواد غذایی طبق شرایط محیطی متفاوت است و باید برنامه آموزشی مدونی در این زمینه وجود داشته باشد.

وی اضافه کرد: باید برای آینده‌سازان ایران، سرمایه‌گذاری‌های لازم تغذیه‌ای صورت گیرد زیرا با این سرمایه‌گذاری‌ها از گسترش بیماری‌های خود ایمن، مزمن و انواع بیماری‌های تحلیل برنده غضروف و مفاصل و سرطان‌ها جلوگیری و از هدر رفتن میلیاردها دلار هزینه درمانی، اجتناب می‌شود.

ویتامینی علیه آلودگی هوا

ویتامین E یکی از ترکیب‌های مهمی است که بدن را در مقابل اثرات زیان‌آور هوا مصون می‌کند. ویتامین E با اکسیژن ترکیب می‌شود و رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد.

به گزارش جام‌جم آنلاین، ویتامین E، چربی‌های اشباع‌نشده و دیگر ترکیبات حساس به اکسیژن مانند ویتامین A را از واکنش‌های اکسیدکننده محافظت می‌کند بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E علاوه بر مصون کردن بدن در مقابل آلودگی‌ها، مانع از بین رفتن ویتامین A نیز می‌شود.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی ویتامین E باعث حفاظت غشای سلولی می‌شود. به طور مثال ویتامین E، سلول‌های ریه را که به طور دائم با اکسیژن و گلبول‌های سفید خون برای مقابله با بیماری‌ها در تماس هستند، محافظت می‌کند. اما فواید ویتامین E فقط به این موارد محدود نمی‌شود.

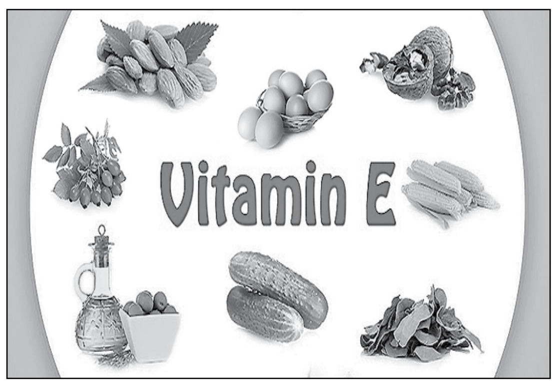
۱- قلب و ویتامین E: ویتامین E در زمان آلودگی هوا باعث حفظ سلامت قلب می‌شود.

۲- مغز و ویتامین E: در زمان آلودگی هوا، این ویتامین باعث کمک به دریافت اکسیژن توسط سلول‌های مغز شده و همین مسئله زوال عقل و پیری سلول‌های مغز را به تاخیر می‌اندازد.

۳- سلول‌ها و ویتامین E: یکی از مشکلات ناشی از آلودگی هوا، افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان‌هاست بنابراین با خوردن مواد غذایی حاوی این ویتامین، بدن در مقابل ابتلا به انواع سرطان‌ها مصون می‌ماند.

۴- DNA و ویتامین E: یکی از دلایل بروز مشکلات ژنتیکی آسیب به ژن‌ها به ویژه «دی‌ان‌ای» است. مصرف ویتامین E مانع آسیب به ژن‌ها و «دی‌ان‌ای» در زمان آلودگی هوا می‌شود.

۵- سیستم ایمنی و ویتامین E: مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و همین موضوع باعث حفظ سلامت بدن در زمان آلودگی هوا می‌شود. در نتیجه فرد هنگام آلودگی هوا به انواع بیماری‌ها از سرماخوردگی ساده تا بیماری‌های سخت دچار نمی‌شود.



۶- قرنیه و ویتامین E: در زمان آلودگی هوا یکی از اندام‌هایی که به شدت در معرض آسیب قرار دارد، چشم بویژه قرنیه آن است. مصرف ویتامین E باعث محافظت از قرنیه در مقابل آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا می‌شود.

۷- پوست و ویتامین E: در زمان آلودگی هوا، پوست در معرض آسیب قرار دارد، بنابراین برای جلوگیری از آسیب به پوست و چروک خوردن آن، مصرف ویتامین E ضروری است.

ویتامین E کجاست؟

غذاهای دریایی: یکی از بهترین منابع حاوی ویتامین E، غذاهای دریایی است. انواع ماهی و میگو حاوی ویتامین E است.

آجیل‌ها: انواع خام این خوراکی‌ها سرشار از ویتامین E هستند. مصرف روزانه یک سوم فنجان آجیل خام مناسب است.

سبزی‌ها: انواع سبزی‌های پهن‌برگ با رنگ تیره، حاوی ویتامین E هستند. بنابراین در زمان آلودگی هوا انواع سبزی‌ها بویژه اسفناج، کاهو و کلم مصرف کنید.

چای ترش دشمن فشار و چربی خون

چای ترش با خواص منحصر به فرد خود باعث کاهش فشار و چربی خون به عنوان شایع‌ترین امراض می‌شود و در نتیجه انسان با مصرف آن عمری طولانی‌تر خواهد شد.

چای انواع مختلفی دارد که از آن جمله می‌توان به چای سیاه، چای سفید و چای قرمز اشاره کرد، اما آنچه که چای ترش را متمایز از سایر چای‌ها کرده خواص فراوان آن است که اگر چه سایر چای‌ها نیز خصوصیات خود را دارند اما به قول معروف هر گلی بوی خودرا دارد و بوییدن خواص گل چای ترش نیز خالی از حکمت نیست.

ترشی این گیاه به دلیل وجود اسید سیتریک و ویتامین C آن است که از مهم‌ترین خواص این گیاه محسوب می‌شود، این گیاه به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان و مقدار زیادی از آنتوسیانین ضد چربی خون و کاهش فشار خون و ضد سرطان نیز شناخته شده است.

از خصوصیات ظاهری این گیاه می‌توان به بوته‌های یک ساله آن که ارتفاع دو تا سه متر دارند اشاره کرد همچنین این گیاه دارای کاسبرگ‌های قرمز و برگ‌های پهن سه تا پنج وجهی سبز مایل به زرد است.

چای قرمز یا ترش به دلیل ترکیبات مفیدی که دارد سبب کاهش فشار خون می‌شود.

همچنین این چای به دلیل دارا بودن انواع ویتامین‌ها می‌تواند قند خون را کنترل و موجب تمدد اعصاب و جریان بهتر خون شود.

به چای ترش، چای مکه یا چای قرمز هم می‌گویند که این چای با چای سفید، سبز و سیاه هم خانواده نیست.

معروفیت اصلی این چای ترکیبی در آن است که سبب کاهش فشارخون شده و همچنین می‌تواند قند خون را کنترل کند و موجب تمدد اعصاب، جریان بهتر خون شود و از حرارت کبد بکاهد این چای به دلیل داشتن ویتامین C نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

واقعیت این است که چای قرمز حاوی ماده‌ای است که می‌تواند از جذب کربوهیدارت بکاهد اما نمی‌توان به تنهایی باعث لاغری شود بلکه این چای در کنار رژیم غذایی و تحرک مناسب می‌تواند یک نوشیدنی رژیمی و کم کالری باشد.

چای ترش یاچای قرمز از کاسبرگ گیاهی خاص تهیه شده و در بسیاری از مناطق دنیا به عنوان نوشیدنی گرم یا سرد مصرف می‌شود.

چای قرمز یا چای ترش در نقاط مختلف دنیا نام‌های متفاوتی دارد که یکی از مهم‌ترین خواص آن شباهت ترکیبات آن با انسولین است و به همین دلیل این گیاه خواص ضد دیابتی نیز دارد.

دانه‌های این گیاه نیز غنی از چربی و پروتئین است و دم کرده برگ این گیاه منبعی غنی از آهن و مس به وجود می‌آورد.

زنان باردار، شیرده، افرادی که قصد بارداری دارند، کسانی که از قرص ضدبارداری استفاده می‌کنند و زنان یائسه‌ای که تحت هورمون درمانی هستند باید با نظر پزشک این چای را مصرف کنند زیرا سطح استروژن بدن را تغییر می‌دهد.

همچنین افرادی که قند و فشار خون پایینی دارند باید در مصرف این نوشیدنی احتیاط کنند تا دچار رخوت و سستی نشوند.

این چای ایران در سیستان و بلوچستان کشت می‌شود و بر خلاف چای معمولی که دفع کننده آهن است آهن دارد.

این گیاه به دلیل سرشار بودن از آنتی‌اکسیدان‌ها ضد پیری نیز شناخته شده است و در طب سنتی از این چای به عنوان نشاط‌آور، آرام‌بخش یاد شده است.

طریقه مصرف این چای به این ترتیب است که می‌شود ۵۰ گرم این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخت و بعد از چند دقیقه دم کشیدن میل کرد نکته مهم این است که نباید این چای را مانند چای معمولی دم کرد. زیرا در این صورت احتمال از بین رفتن ویتامین این گیاه وجود دارد.

شکلاتی با طعم سرطان

محققان آلمانی در تازه‌ترین تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که شکلات «کیندر» به علت داشتن مقدار فراوان هیدروکربن‌های آروماتیک معدنی، می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

به گزارش روزنامه ایندیپندنت شکلات کیندر (kinder) شکلاتی ایتالیایی است که توسط شرکت چند ملیتی فریرو (Ferrero) در سال ۱۹۶۷ به بازار عرضه شد؛ شرکت فریرو یک شرکت چند ملیتی است که در زمینه تولید انواع فرآورده‌های قندی، مواد غذایی، شکلات و شیرینی فعالیت می‌کند البته به‌گونه‌ای می‌توان گفت که این شرکت ایتالیایی است چرا که دفتر نخست و مرکزی آن، در این کشور بنا شده است.

شرکت فریرو در سال ۱۹۴۶ توسط پیترو فریرو راه‌اندازی شد و درحال حاضر دارای ۱۶ کارخانه تولیدی در کشورهای ایتالیا، ایرلند، آلمان، بلژیک، کانادا، استرالیا، برزیل، آرژانتین، پورتوریکو، اکوادور، هند، روسیه، ترکیه و آمریکا است؛ از جمله محصولات این شرکت می‌توان به انواع محصولات کیندر، نوتلا، تیک‌تاک و... اشاره کرد.

کیندر نخستین بار در سال ۱۹۶۷ در شرکت فریرو کشور آلمان تولید و توزیع شد، اما در آن سال توزیع محصولات این شکلات تنها به بازارهای آلمان محدود می‌شد؛ یک سال بعد یعنی سال ۱۹۶۸ این شکلات در بازارهای ایتالیا نیز به فروش رسید و از آن سال به بعد توزیع و پخش جهانی این شکلات آغاز شد.

با توزیع و پخش این شکلات در سراسر دنیا، نام کیندر بسیار شهرت یافت؛ این شکلات مشهور از سال ۱۹۷۰ در خاورمیانه نیز پخش و توزیع می‌شد که با استقبال بسیار چشمگیر کشورهای خاورمیانه مواجه شد؛ شکلات محبوب کیندر شعاری دارد که «والدین را در شاد نگه داشتن فرزندانشان یاری می‌کنیم و خود را محدود به هیچ زمان و مکان خاصی نمی‌دانیم»

متأسفانه به تازگی دانشمندان و محققان کشور آلمان در تازه‌ترین تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که این شکلات مشهور، دارای مقدار فراوانی «هیدروکربن‌های آروماتیک معدنی» است که می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

هیدروکربن آروماتیک، هیدروکربنی است که در آن پیوندهای دوگانه و یگانه جایگزینی با اتم‌های کربن برقرار است؛ واژه آروماتیک به معنی خوشبو است و پیوند آروماتیک، بوی بسیار مطبوع و شیرینی را از خود ساطع می‌کند.

در یک ترکیب آروماتیک ۶ اتم کربن وجود دارد که به آن بنزن گفته می‌شود، در واقع، آرایش شش اتمه، ساده‌ترین شکل ممکن برای این هیدروکربن‌ها است که به بنزن معروف است. این آرایش حلقه بنزن، در بسیاری از ترکیبات از جمله آسپیرین و ماده منفجره تری‌نیتروتولوئن وجود دارد که بسیار خطرناک است؛ از طرف دیگر باید اشاره داشت که بنزن ماده‌ای سمی و سرطانزا است.

محققان کشور آلمان به این نتیجه رسیده‌اند که این ماده هیدروکربنی که از بنزن (یک ماده سرطان‌زا) تشکیل شده، ممکن است در مواد اولیه شکلات کیندر یا بسته‌بندی آن یا ابزارهای دستگاه تولید آن وجود داشته باشد.

هیدروکربن‌های آروماتیک برای خوشبو کردن به شکلات کیندر و برخی دیگر از خوراکی‌ها افزوده می‌شود که در نوع خود بسیار خطرناک و سرطانزا هستند لذا محققان و کارشناسان آلمانی از شرکت فریرو یعنی شرکت سازنده این شکلات، خواسته‌اند که سطح این ماده معدنی را به صفر برساند.

لازم به یادآوری است در حال حاضر محصولات شرکت کیندر در سطح وسیع به ایران نیز وارد می‌شود و یکی از برندهای پرفروش شکلات در کشورمان است.

۴ درمان خانگی برای دندان درد

در بیشتر موارد دندان‌درد زمانی آغاز می‌شود که دسترسی به دندانپزشکی امکان ندارد. در این‌گونه شرایط استفاده از درمان‌های خانگی موثر می‌تواند مفید باشد. دندان درد ممکن است به خاطر مشکلات متعددی همچون بیماری لثه، دندان شکسته یا ترک خورده یا دندن قروچه ایجاد شود. ما در این نوشتار قصد داریم بر روی دندان درد حاصل از پوسیدگی دندان تمرکز کنیم.

به گزارش مجله سلامت، البته درمان‌های خانگی که امروز بیان خواهیم کرد می‌تواند در تسکین بیشتر دردهای دندانی موثر باشد. همان‌طور که می‌دانید دندان از ۴ لایه با نام‌های مینای دندان، عاج، سمان (ساروج) و پالپ (مغز دندان) تشکیل شده است. مینای دندان ماده بسیار محکمی در بدن انسان است و بسیار شکننده است. مینای دندان قسمت بیرونی آن را تشکیل می‌دهد. در قسمت پایین مینای دندان، لایه عاج قرار دارد که یک بافت حمایتی انعطاف پذیر و نرم‌تر از مینای دندان است.

در زیر عاج دندان، سمان یا همان ساروج قرار گرفته است که ماده‌ای استخوان مانند است و بسیار خاص. ساروج ریشه دندان را می‌پوشاند و نرم‌تر از عاج و مینای دندان است. عملکرد اصلی و اولیه آن به عنوان یک واسطه است که رباط پریودنتال را به دندان متصل می‌کند. در نهایت لایه پالپ یا مغز دندان قرار دارد که بخش مرکزی دندان محسوب می‌شود و با بافت‌های ارتباطی نرمی پر شده است که سرشار از رگ‌های خونی و عصب‌هاست.

پوسیدگی دندان نتیجه وجود باکتری‌هایی است که در دهان حضور دارند و به قند و شکر مصرفی واکنش نشان می‌دهند. زمانی که باکتری‌های موجود در دهان، شکر یا قند مصرفی را می‌شکنند، پلاک‌های چسبنده‌ای بر روی دندان تشکیل می‌شود که پر از اسید است.

اگر این موارد دست نخورده باقی بماند، پلاک‌ها می‌توانند باعث تشکیل تارتار شوند که به راحتی قابل شست‌وشو نیست. این اسیدها باعث خورده شدن عاج دندان می‌شوند و اگر به آنها رسیدگی نشود، قادرند مغز دندان را نیز از بین ببرند.

این کار تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که پالب یا همان مغز دندان دچار عفونت شود. قبل از اینکه بخواهید از درمان‌های خانگی زیر استفاده کنید بهتر است از یک دندانپزشک کمک بگیرید تا دلیل دندان درد مشخص شود.

استفاده از میخک:

میخک حاوی موادی به نام اوژنول است که یک مسکن و ضدعفونی قدرتمند محسوب می‌شود. میخک توسط دندانپزشکان قدیمی برای درمان درد مورد استفاده قرار می‌گرفت. البته اوژنول هنوز هم در فرآیندهای دندانپزشکی استفاده می‌شود.

در حقیقت این ماده یکی از مواد اصلی تشکیل‌دهنده بی‌حس‌کننده‌هایی است که دندانپزشکان بر روی دندان بیمار استفاده می‌کنند. اگر چه مکانیسم عمل این ماده هنوز مشخص نیست، اما بیشتر افراد فکر می‌کنند که بر روی گیرنده‌های درد خاصی عمل می‌کند و آنها را مسدود می‌سازد. روش‌های مختلفی برای اعمال میخک بر روی دندان وجود دارد. به عنوان مثال شما می‌توانید از روغن میخک استفاده کنید. برای این کار کمی روغن میخک و روغن زیتون را مخلوط کنید و با پنبه روی دندان خود بگذارید.

روغن نعناع:

روغن نعناع زمانی که صحبت از بی‌حس‌کنندگی دندان‌ها به میان می‌آید، می‌تواند گزینه مناسب و عالی باشد. از مواد طبیعی تشکیل‌دهنده نعناع، سالانه برای ساخت ژل‌ها، کرم‌ها و اسپری‌های بی‌حس‌کننده و تسکین‌دهنده درد استفاده می‌شود. این ماده یکی از مسکن‌های عالی است که در طبیعت یافت می‌شود. برای اینکه بتوانبد از این روغن استفاده کنید ۱۰ الی ۱۵ قطره از آن را با دو قاشق غذاخوری روغن خنثی (همچون روغن دانه انگور یا روغن زیتون) ترکیب کنید. این روغن باید قبل از مصرف رقیق شود تا باعث تحریک دهان و ناحیه دندان نشود. یک پنبه تمیز بردارید و در محلول فرو ببرید. سپس آن را در اطراف دندان مورد نظر قرار دهید.

شست‌وشوی دهان با آب نمک:

این گزینه یکی از مواردی است که قرن‌ها توسط افراد مورد استفاده قرار گرفته است. شما می‌توانید از آن برای درمان درد دندان خود یا بهبود شرایط آن استفاده کنید. همان‌طور که قبلا نیز گفتیم باکتری‌های موجود در دهان از شکرها تغذیه می‌کنند. زمانی که این باکتری‌ها شکر را می‌شکنند؛ اسید لاکتیک تولید می‌شود. اسید لاکتیک نیز می‌تواند لایه‌های چهارگانه دندان را از بین ببرد و باعث تقویت مغز دندان شود. عفونت نیز ممکن است پخش شود و باعث ایجاد ورم چرکی گردد. نمک به خنثی سازی اسید لاکتیک کمک می‌کند. این ماده می‌تواند فرآیند پوسیدگی دندان را کندتر کند و از درد دندان بکاهد. آب نمک گرم باعث می‌شود آب اضافی موجود در بافت‌ها خارج شود. برای این کار به یک پیمانه آب گرم و یک دوم قاشق چایخوری نمک دریایی نیاز دارید. نمک و آب را در یک ظرف ترکیب کنیدو به مدت یک دقیقه در دهان نگه دارید. این کار را در طول روز بارها تکرار کنید.

زمانی که دندان درد شروع می‌شود بهتر است قبل از بدتر شدن شرایط به یک دندانپزشک مراجعه کنید. این درمان‌ها تنها به شما کمک می‌کند درد کمتری داشته باشید. بنابراین برای حل مشکل خود باید با یک متخصص مشورت کنید.

منبع: مجله سلامت

علائم گردش خون ضعیف در بدن

ورزش کردن، ترک سیگار و تناسب اندام همگی می‌توانند به بهبود گردش خون کمک کنند. اگر فکر می‌کنید مشکلی در گردش خون دارید، هرگز نترسید.

در اینجا لیستی از علائم هشدار دهنده که نشان می‌دهد بدن‌تان ممکن است جریان خون مناسب را نداشته باشد برای‌تان می‌آوریم.

رنگ پریدگی پوست

اگر نوک انگشتان دست و پای‌تان شروع کرده است به کبود شدن، این احتمال وجود دارد که جریان خون ضعیفی داشته باشید. این بیماری به نام سیانوز شناخته شده و می‌تواند سبب کوفتگی همراه با کبودی انگشتان شود.

منتظر نمانید تا این رنگ، بیشتر شود، حتی اگر این رنگ، در دست‌ها و پاهای‌تان کم‌رنگ و خفیف باشد. این حالت می‌تواند دلالت بر شروع بیماری قلبی مادرزادی در نوزادان داشته باشد و باید به محض ظاهر شدن علائم، جدی گرفته شود.

پاهای متورم

وقتی سیستم گردش خون ضعیف می‌شود، خون در دست‌ها و پاها جمع می‌شود، زیرا برای قلب دشوارتر خواهد بود که آن را به قلب برگرداند. در نتیجه خون کمتری برای سایر نواحی بدن باقی می‌ماند.

این تورم که به نام ادم یا خیز شناخته می‌شود، اغلب با یک آزمایش ساده قابل تشخیص است.

احساس مداوم سرما در دست و پا

ناحیه متورم را با یک انگشت فشار دهید، پنج ثانیه نگه دارید و رها کنید؛ اگر فرورفتگی در پوست باد کرده‌تان بوجود آمد، به احتمال زیاد دلیلی برای ادم است. یعنی، اگر متوجه شدید دست‌ها یا پاهای شما متورم شده‌اند، به جای خود تشخیصی با پزشک مشورت کنید.

مشکلات گوارشی

یبوست و دل‌پیچه ناخوشایند هستند و می‌توانند نشانگر گردش خون ضعیف باشند. اگر به دنبال توجیهی برای ناراحتی گوارشی‌تان هستید، مشکل گردش خون را هم مدنظر داشته و بررسی کنید. جریان خون ضعیف باعث کاهش تامین مواد مغذی و اکسیژن مورد نیاز بدن می‌شود و کاهش سرعت گوارش هم یکی از راه‌هایی است که بدن برای غلبه بر این حالت آن را در پیش می‌گیرد.

چون کبد، خون کم و کمتری را دریافت می‌کند، ممکن است اشتهای‌تان را هم از دست بدهید. اگر متوجه شدید این اتفاق برای‌تان افتاده، سعی کنید در طول روز، به طور منظم غذا بخورید تا مواد مورد نیاز بدن‌تان را تا جایی که ممکن است، تامین کنید.

ریزش مو

مانند سایر علائم ضعف گردش خون، وقتی مواد مغذی و اکسیژن کافی به پیاز مو نرسد، موجب ریزش آن می‌شود هرچند دلایل زیادی برای ریزش مو وجود دارد، اما اگر همراه با علامت دیگری که در این مطلب آمده باشد، دلیل خوبی است تا وضعیت گردش خون‌تان را بررسی کنید.

مطالعه‌ای اخیر که در ژاپن انجام شده نشان داد، گردش خون در پوست سر مردان جوانی که الگوی طاسی مردانه در آنها تشخیص داده شد تقریبا ۲/۶ کمتر از آنهایی بوده که در گروه کنترل قرار داشتند.

خستگی و کم‌توانی

گردش خون ضعیف می‌تواند روی مغزتان هم مانند سایر اندام‌ها تاثیر بگذارد. احساس خستگی و گیجی و سردردهای مکرر می‌تواند نشاندهنده کاهش جریان خون به سمت مغزتان باشد. اگر می‌بینید زمان‌هایی که انتظارش را ندارید خسته و گیج و منگ هستید، ممکن است نتیجه مشکلی در گردش خون باشد.

البته مانند سایر علل گفته شده در این مطلب، کم انرژی بودن هم می‌تواند علامت طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها باشد، ولی اگر سایر علائم وجود داشتند، باید این حالت را به عنوان نشانه‌ای از گردش خون ضعیف در نظر گرفت.

دست و پاهای سرد

احساس مداوم سرما در دست و پا، نشانه بارز اشکال در گردش خون است. این بیماری که به آن «رینود» می‌گویند، شامل تنگ شدن سرخرگ‌ها در دست‌ها و پاهاست و می‌تواند منجر به جریان خون ناکافی در سراسر بدن شود. گردش خون ضعیف، روی نواحی که از قلب فاصله بیشتری دارند و نیز بینی، لب‌ها، نوک سینه و گوش‌ها هم تاثیر می‌گذارد.

بی‌حسی مکرر

وقتی دست یا پا برای مدت طولانی تحت فشار باشد و بخواهید حرکتش دهید، طبیعی است که بی‌حسی و کرختی را تجربه کنید. اگر این احساس ادامه پیدا کند و نتوانید دلیل خارجی خاصی برایش پیدا کنید، ممکن است نتیجه مشکلی در گردش خون باشد اگر دلیل اصلی آن واقعا گردش خون نامناسب باشد، این کرختی در دست‌ها و پاها بیشتر از سایر قسمت‌ها قابل مشاهده است.

ضربان در دست و پا

وقتی جریان خون به راحتی معمول صورت نگیرد، ممکن است انواع گوناگون ناراحتی‌ها را تجربه کنید. ضربان و تپش در دست یا پا، یعنی احساس ضربات مکرر و ریتمیک در بازوها یا پاها همراه با گزگز شدن یا گرفتگی عضله می‌تواند یکی از علائم باشد. این ضربات‌ها در دست و پا یا ممکن است با سوزش هم همراه باشد. نیازی به گفتن نیست که مشکل گردش خون اغلب ناخوشایند و آزاردهنده است. از خودتان مراقبت کنید و علائم را نادیده نگیرید.

کم اشتهایی

کم کاری کبد نتیجه گردش خون ضعیف است. وقتی عملکرد کبدتان ناقص باشد، ممکن است اشتها و میل‌تان به غذا کمتر شود. همراه با این علامت معمولا پوست هم بی‌روح و مات به نظر می‌رسد که نشان دهنده کاهش جریان خون به سمت کبد است.

همان‌طور که قبلا گفته شد، اگر اشتهای‌تان کم شود، اولین قدم‌تان باید این باشد که مطمئن شوید بدن‌تان مواد مغذی لازم را دریافت می‌کند. خوردن آب میوه‌ها و سبزیجات حتی وقتی گرسنه نیستید، راهی است بسیار خوب تا مطمئن شوید مواد مغذی فراوانی دریافت می‌کنید.

ضعف حافظه

یادتان نمی‌آید کلیدها را کجا گذاشته‌اید؟ این احتمال وجود دارد که اشتباهات مکرر حافظه‌تان به دلیل گردش خون نامناسب باشد. اگر واقعا علتش همین باشد، همچنین ممکن است متوجه شوید برای یادآوری اطلاعات یا واکنش به یک محرک، به زمان بیشتری از حد طبیعی نیاز دارید. همچنین شاید این احساس را داشته باشید که افکارتان درهم و برهم و نامشخص است.

اگر چنین است، نترسید، اما در نظر داشته باشید که می‌تواند دلیل وجود مشکل در گردش خون‌تان باشد.

گردش خون ضعیف می‌تواند در اثر بسیاری از بیماری‌ها پنهان باشد. اگر دیدید هر کدام از این علائم بالا را دارید، به پزشک مراجعه کنید تا بیماری‌تان کنترل شود.

«نوموفوبیا»؛ اختلال مدرن

ترس از جدا شدن از تلفن همراه «نوموفوبیا» نام دارد که متأسفانه روز به روز در حال افزایش است.

نوموفوبیا نوعی اختلال است که فرد به موجب آن از گم کردن، تمام شدن اعتبار، اتمام باطری تلفن همراه و نبودن نت شبکه هراس و وسواسی دارد و زمانی که بنا به عللی نمی‌تواند از تلفن همراهش استفاده کند، عصبی می‌شود، استرس می‌گیرد و عرق سرد روی پیشانی‌اش می‌نشیند.

چنین اشخاصی به شدت تمایل دارند که تلفن همراهشان همیشه روشن باشد و حتی در مکان‌هایی مانند بیمارستان و کتابخانه نیز تنها به بی‌صدا کردن (سایلنت) اکتفا می‌کنند، چون با خاموش کردن تلفن همراهشان دچار دستپاچگی و کلافگی می‌شوند.

راه‌های درمان متعددی برای این بیماری مدرن وجود دارد و در همه این راه‌ها سعی می‌شود که فرد به آرامش ذهنی سوق پیدا کند. برای مثال می‌توان در مراحل اولیه درمان از فرد خواست که همیشه یک کارت تلفن همراه خود داشته باشد تا بتواند استرس در دسترس نبودن تلفن همراهش را کم‌رنگ کند. هم‌چنین این افراد می‌توانند لیستی از مخاطبان و شماره تلفن‌هایشان را تهیه کرده و در کیفشان بگذارند تا در صورت لزوم و گم کردن تلفن همراه بتوانند با آنها ارتباط برقرار کنند.

بهترین راه‌حل برای شخصی که به نوموفوبیا دچار شده این است که تلفن همراه خود را هر چند روز یک بار در خانه جا بگذارد و زندگی بدون آن را تمرین کند. البته در زندگی امروزی، چنین اقدامی بسیار سخت به نظر می‌رسد اما باید هر کسی این توانایی را داشته باشد تا بدون تلفن همراه از پس امور روزمره و واجب خود برآید، چون مبتلایان به نوموفوبیا ادعا می‌کنند بدون موبایلشان احساس سردرگمی کرده و حتی نمی‌توانند روز خود را آغاز کنند.

بدیهی است که ترک اعتیاد به تلفن همراه با دارو و درمان اماکن‌پذیر نیست و تنها با تکیه به اراده امکانپذیر است. این درحالی است که اگر کسی نوموفوبیا را ترک نکند روز به روز به این اختلال دامن زده و ممکن است زمانی برسد که درمان آن بسیار مشکل‌تر از سنین جوانی باشد. این اختلال در زنان شایع‌تر است.