

پرسش و پاسخ

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

دکتر مریم گلیاشا

جراح و دندان پزشک

چندین سال است از دندان مصنوعی استفاده می‌کنم. حدود یک سال است که لثه‌ام درد می‌گیرد، گویا می‌خواهم دندان در بیاورم یا ریشه‌ای در لثه‌ام باقی مانده‌است. عکس گرفتم، نه ریشه بود و نه کیست‌ولی درد فراوان دارد. لطفا راهنمایی کنید.

با توجه به طولانی بودن زمان استفاده از پروتز دندان، احتمال تحلیل استخوان و لثه و در نتیجه تطابق نداشتن پروتز با لثه بسیار زیاد است. برای درمان این مشکل به متخصص پروتز دندان مراجعه کنید.

دندان‌هایم را از تودنسی کرده‌ام. حدود ۳ ماه است روی دندان‌هایم لک‌های سفیدی به وجود آمده‌است که هر چقدر مسواک می‌کنم از بین نمی‌رود. دکتر می‌گوید برای این که خوب مسواک نزداهم این لک‌ها ایجاد شده‌است و دیگر از بین نمی‌رود. لطفاً راهنمایی کنید.

اگر هنوز براکت‌های ارتودنسی روی دندان‌های شما نصب است، بهترین کار رعایت کامل بهداشت دهان است ولی در صورتی که براکت‌ها از روی دندان‌های‌تان برداشته شده‌است، احتمال باقی ماندن چسب براکت روی دندان وجود دارد که باید توسط دندان پزشک شما برداشته شود.

دانستنی‌ها

طراوت بخشی به پوست با گلاب در پاییز



گل محمدی، برای حفظ سلامت و زیبایی پوست به خصوص در فصل پاییز بسیار مفید است؛ از مرطوب کردن پوست و پاک کردن آرایش گرفته تا درمان جای زخم، آکنه و حتی خاصیت ضدآفتابی. **● مرطوب کننده قوی برای فصل خشک** در فصل پاییز، پوست به دلیل خشکی هوا به سرعت خشک، شکننده و تیره می‌شود بنابراین اگر ساعات زیادی را بیرون از خانه به سر می‌برید به طور مرتب نیاز به مرطوب کننده دارید، پیشنهاد ساده ما آن است که کمی گلاب و آب را داخل بطری اسپری بریزید تا هر موقع که احساس کردید پوست‌تان خشک شده‌است، روی پوست خود اسپری کنید. این کار ظرف مدت کوتاهی به شما ظاهری باطراوت‌تر می‌بخشد.

جایگزین طبیعی مواد آرایشی

گلاب جایگزینی ملایم و طبیعی برای تونرهای شیمیایی و حوای الکل است. کمی پنبه را به گلاب آغشته کنید و روی پوست بکشید تا آلودگی‌های روزانه‌ای که در عمق پوست‌تان نفوذ کرده‌است، پاک شود. آرایشگران حرفه‌ای از ماسک‌های گلاب برای آبرسانی و مرطوب کنندگی زیر آرایش استفاده می‌کنند. به جای خرید پاک کننده‌های آرایشی گران از گلاب استفاده کنید، مطمئن باشید که قدرت پاک کنندگی این ماده از برندهای مشهور کمتر نیست. گلاب حتی می‌تواند آرایش ضدآب چشم را پاک کند و باعث قرمزی و تحریک پوست هم نشود.

گلاب برای کدام پوست‌ها مناسب است؟

می‌توان از گلاب برای انواع پوست‌ها استفاده کرد. گلاب پوست‌های خشک را آبرسانی، پوست‌های چرب را تقویت و پوست‌های حساس و قرمز را آرام می‌کند. می‌توانید از گلاب برای استریلیزه کردن زخم و کمک به بهبود آن هم استفاده کنیم. قبل از استفاده از گلاب بهتر است پوست صورت‌تان را با آب داغ بخور دهید تا منافذ پوست باز و اثرگذاری آن بیشتر شود. نگران نباشید گلاب قابض است و پس از شست‌وشوی صورت‌تان، منافذ باز شده را می‌بندد.

منبع: بازده

شماره پیامک زندگی‌سالم ۲۰۰۹۹۹

# ۱۰ ماده غذایی مفید برای افراد بالای ۵۰ سال



سیب

سیب به دلایل متعددی ماده غذایی اصلی در یک رژیم غذایی خوب به شمار می‌آید. این میوه مغذی با کمک به تنظیم سطح قند خون، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. سیب به این دلیل که به‌طور متوسط حاوی ۵ گرم فیبر است در کاهش کلسترول خون نقش دارد. کوثرستین موجود در سیب باعث می‌شود مصرف آن کاهش فشار خون را به همراه داشته باشد. سیب همچنین منبع موثری از ویتامین C، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان هاست.

سبزیجات دارای برگ سبز



نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است؛ افرادی که سبزیجات زیادی در رژیم غذایی خود دارند، در مقایسه با کسانی که این مواد غذایی را به ندرت مصرف می‌کنند، از نظر توانایی‌های شناختی ۱۱ سال جوان‌تر عمل می‌کنند. سبزیجات دارای برگ سبز یا «کومادین» که داروی رقیق‌کننده خون است به شدت ترکیب می‌شود، بنابراین اگر این دارو را مصرف می‌کنید با پزشک‌تان درباره میزان مصرف این سبزیجات مشورت کنید.

پزشکی

## ۷ مرحله پیشرفت بیماری آلزایمر

مراحل ابتلا و پیشرفت بیماری آلزایمر همیشه به یک شکل ظاهر نمی‌شود و ممکن است علائم آن متغیر باشد اما آگاهی از آن‌ها راهنمای مفیدی برای ارائه خدمات مراقبتی است. در ادامه به هفت مرحله پیشرفت این بیماری اشاره می‌کنیم:

تغذیه

جو دوسر



خطر حملات قلبی مشکلی است که معمولاً مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال را تهدید می‌کند. هر چقدر مصرف مواد غذایی کاهنده کلسترول در رژیم غذایی این افراد بیشتر باشد، بهتر است. جو دوسر به دلیل دارا بودن فیبر محلولی به نام بتاگلوکان، برای کاهش کلسترول مفید است. فیبر محلول در روند هضم با کلسترول ترکیب و باعث می‌شود کلسترول به جای این که در جریان‌های باقی‌مانده، از بدن خارج شود.

توت‌ها



توت‌ها مواد غذایی بسیار مفیدی برای تقویت مغز است. انواع مختلف این میوه، حاوی میزان زیادی از فیتوکمیکال‌هایی است که گفته می‌شود جریان خون را به مغز افزایش و التهاب را کاهش می‌دهد. در نتیجه، مصرف این میوه باعث کندی روند ضعیف شدن حافظه می‌شود و خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. توت‌ها همچنین به دلیل محتوای فیبر بالا و دارا بودن طیفی از ویتامین‌ها و مواد معدنی به‌طور کلی مواد غذایی مفیدی است.

لوبیاها



وقتی به سنین میانسالی می‌رسیم، خطر ابتلا به مشکلاتی مانند دیابت نوع ۲ و کلسترول بالا، افزایش می‌یابد. گنجاندن لوبیاها در رژیم غذایی یک راه عالی برای کاهش این خطر است. مصرف سه چهارم فنجان لوبیا یا عدس به‌طور روزانه، میزان کلسترول بد را تا ۵ درصد کاهش می‌دهد. لوبیاها همچنین قند خون را در مبتلایان به دیابت تنظیم می‌کنند، به همین دلیل مصرف آن به افراد دیابتی توصیه می‌شود.

ماست



میزان توده بدون چربی بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد. مطالعات نشان می‌دهد افزایش روزانه پروتئین دریافتی می‌تواند از سرعت این روند بکاهد. ماست افزون بر دارا بودن پروتئین، حاوی میزان زیادی کلسیم است. کلسیم در حفظ تراکم استخوانی – که با افزایش سن کاهش می‌یابد – نقش محوری دارد. زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال باید توجه خاصی به کلسیم مصرفی خود داشته باشند.

**مرحله ۱ | رفتارهای ظاهری طبیعی** در مراحل اولیه شروع بیماری آلزایمر نمی‌توان علائم خاصی را در فرد مبتلا مشاهده کرد. هرچه فرد به مراحل بعدی این بیماری نزدیک می‌شود، می‌توان تغییرات و نوسانات بیشتری را در توانایی تفکر و تعقل او مشاهده کرد.

**مرحله ۲ | تغییرات کم** در این مرحله هم ممکن است تغییرات محسوسی مشاهده نشود حتی شاید

پزشک هم متوجه تغییری نشود. فراموش کردن لغات یا جا گذاشتن اشیاء وسایل، نشانه‌هایی است که در این مرحله بروز می‌کند.

**مرحله ۳ | تحلیل قدرت تفکر** در این مرحله تغییراتی در قدرت تفکر و استدلال فرد قابل تشخیص است، از جمله؛ مطرح کردن پرسش‌های مکرر درباره یک موضوع، مشکل در برنامه‌ریزی یا سامان‌دهی امور و فراموش کردن نام افراد.

آشنایی‌ها



## برگرو سیب زمینی

- سیب زمینی برش خورده - ۱۰ ورق
- گوشت چرخ کرده - ۳۵۰ گرم
- ادویه مخلوط - ۲ قاشق چای خوری سرخالی
- گوجه فرنگی گیلای - ۵ عدد
- پنیر پیتزا - به مقدار لازم
- روغن زیتون - یک تا ۲ قاشق غذاخوری

● در فاصله برشته شدن سیب زمینی‌ها، در یک کاسه متوسط، گوشت و ادویه را با یکدیگر مخلوط کنید. ● آن‌ها را در دست به شکل برگ‌های کوچک حالت دهید. ● در تابه با حرارت ملایم، سرخ کنید و سپس آن‌ها را روی دستمال بچینید تا روغن‌شان گرفته شود. ● سیب زمینی‌ها را از فر خارج کنید. ● برگ‌ها را روی سیب زمینی‌ها قرار دهید. ● روی آن پنیر پیتزا و گوجه فرنگی بگذارید و دوباره در فر قرار دهید تا پنیر پیتزا باز و گوجه‌ها هم کمی برشته شود و سپس از فر خارج کنید.

● فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید. ● سیب زمینی‌ها را به صورت ورقه‌های چند سانتی متری برش بزنید و تا ۵ تا ۸ دقیقه با آب نمک روی حرارت بگذارید و سپس آبکش کنید. ● وقتی سیب زمینی‌ها خنک شد، روی آن‌ها را برش بزنید طوری که از هم جدا نشود. ● کف سینی فر یک لایه فویل بگذارید. ● سیب زمینی‌ها را با فاصله درون سینی بچینید و روی آن‌ها را با برش روغن زیتون بمالید و به مدت ۱۸ تا ۲۰ دقیقه در فر بپزید تا کاملاً برشته و طلایی شود.

یاسمین مشرف | مترجم همه ما از این واقعیت ناخوشایند که بدن ما با افزایش سن، تحلیل می‌رود، آگاهی داریم. رژیم غذایی متعادل یکی از بهترین راه‌هایی است که می‌توانیم تا جایی که ممکن است سالم بمانیم و طول عمر بیشتری داشته باشیم. در ادامه با تعدادی از مواد غذایی مفید آشنا می‌شوید.

آجیل



نتایج مطالعات نشان می‌دهد؛ مصرف روزانه یک اونس یا تقریباً ۲۸ گرم آجیل مخلوط، خطر حمله قلبی یا سکته را تا ۲۸ درصد کاهش می‌دهد. مصرف آجیل به صورت مخلوط ضرورتی ندارد و استفاده از انواع مقرون به صرفه‌تر آجیل مثل بادام زمینی هم مفید است. آجیل به دلیل آن که باعث می‌شود سریع‌تر احساس سیری کنید، مانع چاقی می‌شود.

هویج



هویج نوعی سبزی است که به دلیل مواد مغذی فراوانی مثل فیبرها، ویتامین‌های A، B8، E، K و مواد معدنی مانند آهن، پتاسیم، مس، منگنز و انواع متعددی از آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله بتا کاروتن برای همه قسمت‌های بدن به‌ویژه چشم‌ها، دهان، پوست و قلب مفید است. هویج فشار خون و کلسترول بد را کاهش می‌دهد، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، روند هضم را بهبود می‌بخشد و خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را هم کاهش می‌دهد.

چغندر



یکی از سبزیجات ریشه‌ای دیگری که ترکیبات مغذی متنوعی دارد، چغندر است. چغندر حاوی مقادیر زیادی ویتامین A و C، اسید فولیک، فیبر و مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، منگنز، آهن و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد همچنین کاهنده فشار خون است و از ابتلا به زوال عقل پیشگیری می‌کند. به گفته کارشناسان مصرف این سبزی برای درمان فشار خون سیستولیک موثر است.

شکلات سیاه



مصرف روزانه شکلات سیاه به میزان ۳۰ تا ۶۰ گرم، می‌تواند کلسترول و فشار خون را کاهش دهد، سطح دقت مغز را تقویت و پوست را از آسیب در مقابل آفتاب محافظت کند. بهتر است شکلات سیاه، متشکل از ۷۰ درصد کاکائو باشد. در این صورت نیاز روزانه فرد به پتاسیم، فسفر، روی، آهن، منیزیم، مس، منگنز و سلنیوم را تامین خواهد کرد. خوردن شکلات سیاه همچنین به دلیل این که باعث آزاد شدن اندورفین در بدن می‌شود، روحیه افراد سالمند را تقویت می‌کند.

دچار مشکل شود.

مرحله ۶ | افت شدیدی

هم‌زمان با پیشرفت بیماری، فرد ممکن است چهره‌ها را بیاد آورد اما آسانی آن‌ها را فراموش می‌کند. همچنین ممکن است در تشخیص افراد از یکدیگر دچار مشکل شود.

مرحله ۷ | افت بسیار شدید

در این مرحله از بیماری بسیاری از فعالیت‌های اصلی فرد مانند خوردن، راه رفتن و نشستن تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

**مرحله ۴ | کاهش متوسط قدرت تفکر** در این مرحله مشکلات جدیدتری ظاهر می‌شود، مثلاً بیمار جزئیات اطلاعات مربوط به خود را فراموش می‌کند و فصل، ماه، تاریخ را از یاد می‌برد.

مرحله ۵ | افت نسبتاً شدید

در این مرحله فرد فراموشی می‌کند در چه مکان و زمانی قرار دارد. همچنین ممکن است در به یاد آوردن نشانی، شماره تلفن و مدرسه‌ای که در آن تحصیل می‌کرده‌است،

دانستنی‌ها

## چربی‌های لازم برای فعالیت مغز

مغز برای انجام صحیح هزاران عملکرد خود به انواع مواد مانند املاح، ویتامین‌ها، اسیدهای چرب و به‌ویژه اسید چرب امگا ۳ نیاز دارد. چربی یکی از مهم‌ترین مواد تشکیل دهنده مغز است. چربی مغز در درجه نخست به عنوان یک منبع انرژی استفاده نمی‌شود و در واقع، بخشی از ساختار آن است. بر همین اساس است که پس از کاهش وزن انسان، مغز کوچک نمی‌شود و حجمه همچنان اندازه خود را حفظ می‌کند.

● سهم مغز؛ ۳۰ درصد از کالری دریافتی روزانه

مغز انسان حدود ۱۰ تا ۲۰ برابر بزرگ‌تر از مغز پستاندارانی مانند نهنگ و فیل است و حدود ۶۰۰ کیلو کالری در روز مصرف می‌کند که ۳۰ درصد از کل کالری روزانه مورد نیاز یک فرد عادی است. ما بزرگ‌ترین و توسعه یافته‌ترین قشر خاکستری را بین حیوانات داریم.

● غذای پخته؛ کمکی برای تکامل فکری انسان

دو دلیل برای این که چطور مغز انسان چنین سیر تکامل خوبی را دنبال کرده‌است، وجود دارد: پختن غذا و رژیم غذایی غنی و متنوع. پختن غذا زمان گوارش و انرژی مورد نیاز برای جویدن بدون در دسر موادی مانند فیبر غذایی و کلاژن را کاهش می‌دهد. کاهش زمان جویدن ممکن است موجب بهبود حافظه و توانایی شناختی شده باشد. همچنین، اندازه روده‌ها کوچک‌تر و تنوع جمعیت باکتریایی روده بیشتر شده‌است.

● کلسترول و امگا ۳؛ دوستان صمیمی مغز

کلسترول برای بسیاری از عملکردهای مغز، از جمله حافظه و یادگیری کلیدی است. سلول‌های مغز کلسترول تولید می‌کنند بنابراین، معمولاً کمبود این چربی وجود ندارد اما بدن انسان به ندرت می‌تواند نیاز خود به اسیدهای چرب امگا ۳ را تامین کند. اگر به میزان کافی از این اسیدهای چرب مصرف نمی‌کنید، ممکن است در بلندمدت به اختلالات شناختی و در میان مدت به افسردگی مبتلا شوید.

● خطر مصرف ناکافی اسیدهای چرب برای کودکان

تامین چربی‌های مورد نیاز مغز برای کودکان در سال‌های نخست زندگی که مغز همچنان در حال رشد است، اهمیت دارد. مصرف ناکافی اسیدهای چرب امگا ۳ خطر ابتلا به اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی را در کودکان افزایش می‌دهد.

● اگر غذای دریایی مصرف نکنیم...

بیشتر انسان‌ها فاقد ساختارهای متابولیکی برای تولید برخی انواع اسیدهای چرب امگا ۳ از منابع غذایی گیاهی هستند بنابراین مصرف دانه‌های چیا یا کتان، مغز دانه‌ها، زیتون و روغن‌های گیاهی ممکن است برای تامین نیازهای بدن به انواع مختلف اسیدهای چرب امگا ۳ کافی نباشد. اگر گوشت یا غذای دریایی مصرف نمی‌کنید، می‌توانید با پزشک خود درباره مصرف مکمل مشورت کنید.