

چه زمانی باید مسواک عوض شود؟

در طول سرفه یا سرماخوردگی، بدن با ویروس‌ها و باکتری‌ها مبارزه می‌کند که می‌توانند به سطوح مختلف از جمله مسواک شما سرایت کنند. زمانی که هنگام بیماری دندان‌های خود را مسواک می‌زنید، میکروب‌های دهان شما در موهای مسواک منتقل می‌شوند. از آنجا که مسواک‌ها اغلب به محیطی مرطوب و ایده‌آل برای رشد میکروب‌ها نگهداری می‌شوند، این میکروب‌ها می‌توانند به رشد خود ادامه دهند. مطالعات نشان داده‌اند که ویروس‌هایی مانند آنفولانزا، راینو ویروس (که باعث سرماخوردگی می‌شود) و حتی باکتری‌هایی مانند استرپتوکوک می‌توانند ساعت‌ها و یا حتی روزها روی سطوح زنده بمانند. اگر پس از بهبود به استفاده از همان مسواک ادامه دهید، ممکن است خطر عفونت دوباره یا انتشار میکروب‌ها به دیگران را افزایش دهید، به خصوص اگر مسواک‌ها نزدیک به هم نگهداری شوند.

چرا باید بعد از بیماری مسواک را جایگزین کرد؟

در حالی که هیچ مدرک مستقیمی مبنی بر اینکه ویروس‌ها روی مسواک عفونی می‌مانند وجود ندارد، تحقیقات تأیید می‌کند مسواک‌ها می‌توانند باکتری‌ها، قارچ‌ها و سایر پاتوژن‌ها را در خود جای دهند، وقتی سرماخوردگی دارید این می‌تواند شما را در برابر سایر عفونت‌ها در آن زمان آسیب‌پذیر تر کند. دکتر کونال سود با به اشتراک گذاشتن پستی در شبکه اجتماعی اینستاگرام، نوشت: مسواک‌ها به مرور زمان میکروب‌ها را جمع‌آوری می‌کنند، حتی اگر تمیز به‌نظر برسند. او پیشنهاد می‌کند مسواک را هر ۳ یا ۴ ماه یکبار تعویض کنید. او می‌گوید: موهای فرسوده مسواک به خوبی تمیز نمی‌شوند و می‌توانند پلاک‌های بیشتری را در خود جای دهند. این دندانپزشک می‌افزاید: یک مسواک تازه به حفظ سلامت دهان و دندان کمک می‌کند و حتی ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری‌های سیستمیک را کاهش دهد.

داستان اشتباه درباره استفاده از مسواک

پراختن به افسانه‌های رایج در مورد استفاده از مسواک مهم است. بسیاری از مردم بر این باورند که قرار دادن مسواک زیر آب بعد از مسواک زدن، همه میکروب‌ها را از بین می‌برد. این یک افسانه بزرگ است. مطالعات نشان می‌دهد که باکتری‌ها و ویروس‌ها هنوز هم می‌توانند به موهای مسواک بچسبند و ضدعفونی کردن کامل با جایگزینی آن ضروری است.

چند کتلت سبزیجات برای سلامت بیشتر



کتلت یکی از غذاهای مورد علاقه ما ایرانی‌هاست که اغلب آن را با سبزی‌زمینی و گوشت درست می‌کنیم. اما اگر سعی دارید به منظور کاهش وزن از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید، کتلت سبزی‌جات می‌تواند گزینه‌ای سالم و سیرکننده برای شام باشد.

کتلت سیب‌زمینی و اسفناج

کتلت‌های سیب‌زمینی و اسفناج یک گزینه خوشمزه و مغذی است که فواید سیب‌زمینی را با فواید غنی از آهن اسفناج ترکیب می‌کند. اسفناج سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست. برای تهیه این کتلت کافی است سیب‌زمینی آب‌پز را له کنید، اسفناج را با سیر تفت دهید و آن دو را با ادویه‌ها مخلوط کنید. پس از شکل دادن به کتلت، آن را در فر یا تابه کم‌عمق سرخ کنید. این کتلت‌ها به‌ویژه برای کسانی که به‌دنبال یک وعده غذایی کم‌کالری و فیبر بیشتر هستند مفید است. یک وعده ۲ کتلت سیب‌زمینی و اسفناج (تقریباً ۱۲۰ گرمی) حاوی حدود ۱۶۰ تا ۱۸۰ کالری است.

کتلت کدو سبز و هویج

کدوی سبز و هویج، یک گزینه کتلت سبک، با طراوت و غنی از ویتامین است. برای تهیه این کتلت‌ها کدوی سبز و هویج را زنده و با سیب‌زمینی پخته شده و آرد سوخاری و چاشنی مخلوط کنید. این کتلت‌ها کالری کمتری دارند اما به‌دلیل محتوای فیبر بالای کدو سبز و هویج همچنان سیرکننده هستند. یک وعده با ۲ کتلت کدو سبز و هویج (تقریباً ۱۳۰ گرمی) حدود ۱۵۰ تا ۱۷۰ کالری دارد.

کتلت کلم بروکلی و گل‌کلم

کلم بروکلی و گل‌کلم هر دو سبزی‌جات چلیپایی هستند که فواید سلامتی قابل توجهی از جمله بهبود هضم و حمایت از سلامت سیستم ایمنی بدن را به همراه دارند. ترکیب این سبزی‌جات در یک کتلت، یک وعده غذایی پر از مواد مغذی ایجاد می‌کند که سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های C و K است. برای تهیه این کتلت، سبزی‌جات را بخارپز و آنها را با سیب‌زمینی آب‌پز له کنید و با ادویه‌های مانند زیره، گشنیز و پودر فلفل چیلی مزه‌دار کنید. یک وعده با ۲ کتلت کلم بروکلی و گل‌کلم (تقریباً ۱۴۰ گرمی) حدود ۱۸۰ تا ۲۰۰ کالری دارد.

تعارفه خدمات پرستاری در منزل

تعارفه خدمات پرستاری در منزل در بخش‌های مختلف ابلاغ شده است. به‌گفته عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت، این خدمات با افزایش ۴۶درصدی در تعارف‌ها روبه‌رو شده و همچنین ۴خدمت جدید در این حوزه اضافه شده که طبق نیازها و درخواست‌ها بوده است.



۵۰هزار عقرب‌گزیدگی

سالانه ۵۰هزار مورد عقرب‌گزیدگی اتفاق می‌افتد. به‌گفته محمدرضا شیرزادی، رئیس اداره مدیریت بیماری‌های قابل انتقال به انسان و حیوان وزارت بهداشت، این آمار را داده و گفته که همچنین ۵ تا ۱۰هزار مورد هم مارگزیدگی در ایران اتفاق می‌افتد که البته سرم‌های ضدمار و عقرب به این منظور در بیمارستان‌ها موجود است.

پودر آجر به جای زنجبیل!

در خرید پودر گیاهان دارویی احتیاط کنید



طرح: شهرام شیرزادی

مسکن و پودر ترک اعتیاد و در این پودرها از ترکیبات شیمیایی استفاده کرده‌اند! مثلا برخی عطاری‌ها در پودر دیابت، متفورمین یا در پودر ترک اعتیاد، متادول می‌ریزند. داخل داروی چای‌کننده کورتون اضافه می‌کنند! بعد آنها را به اسم داروی گیاهی می‌فروشند. این تخلف محض است.



مساورذ زیادی در عطاری‌ها مشاهده می‌شود که داروی بیماری‌های مختلف را به شکل پودر می‌فروشند؛ مثل پودر مسکن و پودر ترک اعتیاد

حتی احتمال مرگ وجود دارد

زارعیان می‌گویند: ما بیماری داشتیم که به او گفته بودند پودر اسطوخودوس بخورد و او بعد از چند ساعت مُرده بود. شما که نمی‌توانید مطمئن باشید در آن دارو چه ترکیباتی وجود دارد. اگر هیچ عوارضی هم نداشته باشد، کمترین عارضه آن بروز حساسیت و آلرژی است. کمتر از حساسیت هم این است که هیچ تأثیری ندارد و بیماری شما خوب نمی‌شود، یا پول‌تان دور ریخته می‌شود.

پودرهایی که نمی‌دائم برای چه زمانی است

این پزشک ادامه می‌دهد: شما پودر سیر می‌خرید ولی نمی‌دانید که آن محصول از یک سال قبل در عطاری مانده است. خیلی از این گیاهان دارویی در شیشه هم به فروش می‌رسند و شیشه خودش قزاق بودن دارد.

اثری که کمتر می‌شود

دکتر زارعیان می‌گوید: من نمی‌گویم به همه بی‌اعتماد باشیم، اما بنا بر این بگذاریم که باید با چشم خودمان ببینیم که چه چیزی را دارند آسیاب می‌کنند و به ما می‌دهند. چیزی هم که آسیاب می‌شود، همانطور که گفتیم، مواد مؤثره فراژش به مرور از بین می‌رود یا اثرش کم می‌شود. پس همان را هم نمی‌توان مدت خیلی زیاد در خانه نگه داشت و مصرف کرد.



اعتماد بیش از حد ممنوع

این متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه به هیچ وجه به هیچ عطاری‌ای بیش از حد اعتماد نکنید، می‌گوید: مساورذ زیادی در عطاری‌ها مشاهده می‌شود که داروی بیماری‌های مختلف را به شکل پودر می‌فروشند مثل پودر معده، پودر

بحث‌های پزشکی و شرعی

دکتر زارعیان به همشهری می‌گوید: اگر ترکیبی مثل پودر آجر داخل زنجبیل را مصرف کنید، ضرر بزرگی برای سلامت‌تان ندارد. فرض کنید اگر در ۲۵کیلوگرم زنجبیل، یک کیلوگرم پودر آجر ریخته باشند و شما یک گرم هم از آن زنجبیل را بخردید، ممکن است ۴صدم گرمش آجر باشد که اصلا به چشم نمی‌آید. اما اگر آلرژی داشته باشید، ممکن است بدن‌تان به همان ۴صدم درصد آجر هم واکنش آلرژیک نشان دهد. در ضمن، علاوه بر بحث پزشکی، بحث شرعی هم دارد. شما اگر مشرع باشید، خوردن آجر و... حرم شرعی دارد.

خودتان پودر کنید

ایمن متخصص طب سنتی در ادامه تأکید می‌کند: اولاً تا امکانش هست، گیاه را به‌صورت پودر تهیه نکنید؛ به‌خصوص گیاهان دارویی معطر. مثلاً زیره و رازیانه را راحت می‌توان در خانه پودر کرد و فایده‌ای هم ندارد شما پودر آن را خریداری کنید، چون هر ترکیب معطری وقتی پودر می‌شود، موادش را به سرعت از دست می‌دهد. اصلا به محض اینکه در ظرف باز می‌شود، هم بوی

چرا بیش از پیاده‌روی باید نرمش کرد؟

گرم کردن بدن یا انجام نرمش پیش از پیاده‌روی اغلب نادیده گرفته می‌شود، در حالی که بسیار حیاتی است. نرمش قبل از تمرین، به افزایش تدریجی ضربان قلب، بهبود جریان خون و فعال کردن عضلات کمک می‌کند و عملکرد کلی را افزایش می‌دهد. این روتین اغلب شامل کشش‌های پویاست که کشش عضلانی و تحرک مفصل را افزایش می‌دهد. براساس مطالعات مختلف هم ورزش‌کارانی که قبل از فعالیت اصلی خود تمرینات گرم کردن را انجام داده‌اند، انعطاف‌پذیری بهتر عضلات و خطر آسیب کمتری را تجربه کرده‌اند.

اما اگر این سؤال را هم دارید که نرمش چگونه به پیاده‌روی بهتر کمک می‌کند، پاسخ آن اینطور داده شده که تمرینات گرم کردن اغلب گردش خون و اکسیژن‌رسانی را تقویت می‌کند، کارایی عضلانی را بهبود می‌بخشد و استقامت و قدرت را بهتر می‌کند. همچنین از بروز حوادث ناگهانی قلبی و عروقی که ممکن است هنگام شروع ناگهانی تمرینات هوازی ایجاد شود، جلوگیری می‌کند.