دانستنی‌ها

علل بوی بد دهان از نگاه طب سنتی

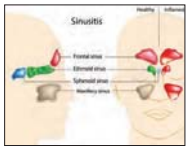
دکتر حسن اکبری | محقق طب سنتی

بوی بد دهان به‌عنوان علایمی برای ماندگاری سینوزیت است. وجود بوی بد دهان در اکثر مواقع ناشی از عوامل بیماری‌زاست که باید شناسایی و درمان شود.

بوی بد دهان به تنهایی یک بیماری نیست بلکه علامت بیماری‌های مختلف است. در مبتلایان به سینوزیت مزمن، بسته شدن راه‌های تخلیه سینوس‌ها موجب تورم و بوی بد دهان می‌شود.

تجویز آنتی‌هیستامین برای کاهش تورم موجب درمان ریشه‌ای سینوزیت نمی‌شود. علاوه‌بر تجویز داروهای ضدالتهابی در مواقع بروز سینوزیت، شست‌وشوی پشت حلق از طریق آب و نمک مصرف کنند تا زمینه رشد میکروب‌ها درمان بوی بد دهان کمک می‌کند.

طب سنتی بر درمان ریشه‌ای بیماری‌ها تأکید دارد. بوی بد دهان به دلیل عفونت و در شرایط رطوبت ایجاد می‌شود. بنابراین افرادی که دچار بوی بد دهان هستند، باید غذاهایی با مزاج گرم و خشک مصرف کنند تا زمینه رشد میکروب‌ها از بین برود.



از عوامل دیگر ایجاد بوی بد دهان می‌توان به عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، عفونت لثه‌ها، اختلالات متابولیک، خشکی دهان، مشکلات معده، دخانیات و عفونت حلق اشاره کرد.

درمان بیماری‌های دندان و حفظ سلامتی دهان برای از بین بردن بوی بد دهان ضروری است. مصرف صحیح تغذیه طبق مزاج فرد از مهم‌ترین عوامل درمانی است. همچنین مصرف دمنوش‌های بابونه، آویشن، نعنا و یونه به‌عنوان کاهش رطوبت بدن و گسترش میکروب‌ها عمل می‌کند.

جلوگیری از خشک‌شدن دهان، مسواک زدن مکرر بعد از هر وعده غذایی، استفاده از عماره چوب درخت اراک در خمیردندان برای تقویت لثه‌ها و مسواک زدن با نمک طبیعی از موارد مهم جلوگیری از ایجاد بوی بد دهان است.

پژوهش

شناسایی ژن دخیل در روابط عاشقانه

محققان چینی رابطه بین کاهش روابط عاشقانه با افزایش بیان نوعی ژن به نام 5-HT1A را آشکارسازی کردند.

بررسی‌های محققان دانشگاه‌های هنان و پکینگ چین نشان می‌دهد صرف نظر از سبک مو، زیبایی، لباس پوشیدن، صحبت کردن ملایم و شخصیت خود فرد، متغیرهای ژنتیکی نیز در شروع یا عدم شروع یک رابطه عاشقانه نقش دارند.

تیم علمی اعلام کرد، رفتارهای مرتبط با عشق با سطوح سروتونین در مغز ارتباط دارد و در حیوانات، کاهش سطوح سروتونین توسط گیرنده 5-HT1A جذابیت جنسی جنس مونث را کاهش داده و خشونت وی در قبال جنس مذکر را افزایش می‌دهد.

الل G پلی مورفیسم متغیر ژنتیکی موسوم به C-1019G که به بیان بالاتر ژن 5-HT1A منجر می‌شود، با آرامش کاهش یافته ناشی از روابط نزدیک مرتبط است C-1019G متغیری ژنتیکی در ژن 5-HT1A است.

یک ژن در جایگاه ویژه خود روی کروموزوم می‌تواند دارای چینش‌های گوناگونی باشد. به هر یک از این چیدمان‌های ژن در جایگاه ویژه آن روی کروموزوم دگره یا دگرچینه یا الل (allele) می‌گویند؛ به عبارتی اشکال مختلف ژن الل نام دارند. محققان چینی حاضر در این بررسی، سلول‌های فولیکول مو را برای انجام فرآیند ژنوتیپ جمع‌آوری کردند. آنها دی‌ان‌ای ژنومی سلول‌های فولیکول مو را استخراج کردند و سطح C1019G را از طریق واکنش زنجیره‌ای پلی‌مراز تقویت کردند.

نتایج نشان داد افراد حامل الل G پلی مورفیسم C-1019G بیشتر احتمال داشت مجرد باشند. این نتایج با این یافته‌ها که حاملان الل G در روابط نزدیک با دیگران کمتر آرامش دارند، مطابقت دارد. در واقع، بیشتر احتمال داشت حاملان این الل شخصیت‌های روان‌نژند و اختلالات روان‌پریشی مانند افسردگی حاد و اختلال شخصیتی مرزبندی شده داشته باشند.

چون به‌بینی و روان‌پریشی مولفه‌های تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری، کیفیت و ثبات روابط هستند، رابطه بین G و اختلالات روانشناختی ممکن است فرصت‌های روابط عاشقانه حاملان آن را کاهش داده یا منجر به ناکامی در روابط عاشقانه شود.

نتایج دانشمندان اهمیت متغیر C-1019G متعلق به ژن 5-HT1A را در تفاوت‌های فردی در شکل‌گیری رابطه عاشقانه نشان داده و سرنخی برای مشارکت ژنتیکی در روابط اجتماعی پیچیده در بافت‌های خاص ارایه می‌دهد.

راهی برای افزایش توان طبیعی مغز و عملکرد بهتر

رژیمی برای تقویت تمرکز

با یک رژیم غذایی ساده می‌توانید حالتان را بهتر کرده و با افزایش تمرکز خود فعالیت و عملکرد بهتری در کارهای روزمره داشته باشید.

برخی افراد در طول یک روز کاری در محل کار احساس خواب‌آلودگی و عدم تمرکز می‌کنند درحالی که استفاده از برخی غذاها و نوشیدنی‌ها می‌تواند توان طبیعی مغز را افزایش دهد و شما را سرحال و ذهن‌تان را تقویت کند.

به گزارش روزنامه اکسپرس، برخی از خوردنی‌هایی که به افزایش تمرکز و توان ذهنی کمک می‌کنند عبارتند از:

ماهی‌های چرب

برای افزایش تمرکز، سلول‌های مغز نیازمند ماده‌ای به نام «میلین» هستند که این چربی در اما۳ (موجود در ماهی‌های چرب) وجود دارد. پس با مصرف ماهی‌های چرب هر روز از این نوع ماده استفاده کنید.

تخم کدو

مصرف روزانه این ماده به افزایش عنصر «روی» و در نتیجه افزایش تمرکز شما کمک می‌کند. این خوردنی همچنین منبع سرشاری از اسید چرب اما۳ است.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی حاوی یک نوع آنتی اکسیدان به اسم «لیکوپن» است که از مرگ سلول‌های مغزی جلوگیری می‌کند.

با جلوگیری از مرگ سلول‌های مغزی توجه و تمرکز شما بیشتر شده و ذهنتان متمرکزتر می‌شود. همچنین مهارت‌های حل مسأله نیز در شما افزایش می‌یابد.

اسفناج

سطح بالای پتاسیم در اسفناج، سرعت انتقال پیام‌های عصبی را افزایش داده و ذهن را پاسخگوتر و قوی‌تر می‌سازد.

بلوبری

این خوردنی به‌عنوان یک منبع مهم آنتی اکسیدان ویلی فنول و ترکیبات ضدالتهابی عمل می‌کند که بر عملکرد مغز و سیستم عصبی تاثیرات مثبتی داشته و از ضعف حافظه جلوگیری می‌کند.

چای سبز

چای سبز حاوی کافیین کمتری است ولی به‌عنوان یک ماده‌ای که ایجادانگیزه کرده و محرک است استفاده می‌شود که جایگزین خوبی برای قهوه است. این ماده همچنین حاوی آنتی اکسیدان و فلاونوئیدی است.

گردو

با اضافه کردن گردو به سالاد، ماست و ... می‌توانید مهارت‌های استدلالی خود را از طریق ترکیباتی مانند اسید چرب اما۳، پلی فنول‌ها و آنتی اکسیدان‌ها افزایش دهید.

نخود

این ماده حاوی منیزیم است که مانند پتاسیم سرعت انتقال پیام در میان سلول‌های مغزی را افزایش می‌دهد و روند گردش خون را آسان‌تر می‌سازد که این موضوع انتقال خون و اکسیژن‌رسانی به مغز را تسهیل کرده و افزایش می‌دهد.

گوجی‌بری

این میوه شبیه به ذغال اخته که در چین سال‌هاست به خواص درمانی‌اش معروف است به رفع خستگی کمک می‌کند و حاوی آنتی اکسیدان بسیار زیادی است. این خوردنی همچنین حاوی ویتامین A است که این ویتامین از کم شدن انرژی در بدن جلوگیری می‌کند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ حاوی «فنیل آلانین» است، مولکولی که توسط بدن برای ترشح ماده شیمیایی به‌منظور بهبود وضع روحی استفاده می‌شود. استفاده از تخم‌مرغ به این دلیل، موجب افزایش هوشیاری شما و انگیزه بیشتر برای انجام کارهایتان می‌شود.

فقط نیمی از بیماران داروها را درست مصرف می‌کنند

مطالعات محققان دانشگاه مک‌مستر کانادا نشان می‌دهد که فقط نیمی از بیماران داروهای تجویز شده را مطابق دستور پزشک مصرف می‌کنند.

به گزارش روبنترز، نیمی از بیماران بدون توجه به نظر پزشک، داروها و توصیه‌های پزشکی را به درستی انجام نمی‌دهند و به این دلیل روش‌های درمانی روی آنان موثر نیست. در این گزارش آمده است که بسیاری از این افراد در نیمه مراحل درمانی، به‌طور کلی از ادامه درمان منصرف می‌شوند و با پزشک همکاری نمی‌کنند.

در این مطالعه بیش از ۱۸۲ روش مختلف برای ایجاد انگیزه و پایبندی بیماران به نسخه و داروهای تجویز شده، مورد آزمایش قرار گرفت. نتایج حاکی از آن بود که هیچ روش موثری برای ترغیب بیماران به انجام توصیه‌های پزشک وجود ندارد و شخص باید خود عمیقا باور داشته باشد که تنها راه دستیابی به سلامت، اجرای صحیح دستورات پزشک است.

در این مطالعه آمده است که حمایت خانواده نقش مهمی در ایجاد انگیزه بیماران برای درمان دارد.

زنان بیشتر از مردان به توصیه‌های پزشک عمل می‌کنند و داروها را مطابق نسخه مصرف می‌کنند. پزشکان معتقدند که هیچ روشی برای کمک به بیمارانی که مصرف دارو را خودسرانه قطع می‌کنند وجود ندارد.

دود قلیان سرطان خون می‌آورد

مطالعات محققان دانشگاه ایالتی سن‌دیگو در کالیفرنیای آمریکا نشان می‌دهد که احتمال بروز سرطان خون در افرادی که قلیان می‌کشند یا در معرض دود قلیان قرار دارند، بیشتر است.

به گزارش روبترز، دود قلیان باعث می‌شود که جذب بنزن در بدن بهتر و سریع‌تر صورت گیرد. بنزن مایعی بی‌رنگ است که در اغلب ترکیبات شیمیایی از قبیل مواد شوینده، خوشبو کننده، صنایع پلاستیک و آفت‌کش وجود دارد و تماس آن با بدن باعث بروز لوکمی (شایع‌ترین نوع سرطان خون) می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که جذب ترکیبات بنزن در افرادی که قلیان می‌کشند یا در معرض دود قلیان قرار دارند، بیشتر است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) و برنامه ملی سیشناسی ایالات متحده، بنزن را در گروه یک مواد سرطان‌زا طبقه‌بندی کرده‌اند.

محبوب‌ترین نوع توتون و تنباکوی استفاده شده در قلیان، نوع میوه‌ای و طعم‌دار آن است که هزاران برابر سمی‌تر از توتون عادی است.

تحقیقات سال ۲۰۱۳ میلادی در آمریکا نشان می‌دهد که حدود ۲۶/۶ درصد پسران و ۲۳/۲ درصد دختران دانشجو قلیان می‌کشند که این آمار جامعه بهداشت آمریکا را نگران کرده است.

در این گزارش آمده است که قلیان نه‌تنها باعث بروز سرطان خون، ریه و بیماری‌های قلبی و آسم می‌شود، بلکه مهم‌ترین عامل سرطان دهان است. در این تحقیقات آمده است که قلیان بیشتر در جمع دوستان و جایی شبیه به سالن اجتماعات عمومی (این مکان در فرهنگ ما سفره خانه سنتی نامیده می‌شود) استفاده می‌شود و همین امر باعث می‌شود که بسیار مضرتر از سیگار باشد. نمونه‌ادراز داوطلبان شرکت کننده در این آزمایش نشان می‌دهد که میزان مواد سمی جذب شده در افرادی که قلیان می‌کشند، چند برابر افراد سیگاری است. ذغالی که برای گرم کردن توتون و تنباکوی قلیان استفاده می‌شود، باعث تولید گازهای گلخانه‌ای شده که تمام افراد حاضر در محیط مجبور به استنشاق آن هستند.

متاسفانه برخی افراد قلیان را جایگزین سالمی برای سیگار می‌پندارند که باور کاملا غلطی است.

دانستنی‌های تکان‌دهنده در مورد قلیان

- هند و ایران اولین و قدیمی‌ترین کشورهای استفاده کننده از قلیان هستند.
- امروز قلیان در سراسر جهان، به ویژه انگلیس آمریکا، فرانسه، روسیه و خاورمیانه محبوبیت فراوانی دارد.
- در برخی از کشورها قلیان الکتریکی هم ساخته شده است که با باتری کار می‌کند.
- قلیان یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به سرطان‌های مثانه و معده است.
- استفاده از قلیان با تماس با دود آن در زنان باردار، باعث تولد نوزاد نارس می‌شود.
- قلیان یکی از مهم‌ترین راه‌های انتقال عفونت از طریق دهان است و استفاده از سرپوش‌های پلاستیکی یکبار مصرف نیز تاثیری در کاهش عفونت ندارد.
- استفاده از تنباکوی‌های میوه‌ای و طعم‌دار باعث تحریک بزاق و بروز سرطان دهان می‌شوند.
- استفاده از قلیان به اندازه سیگار اعتیادآور است.
- قلیان قدرت باروری را کاهش می‌دهد.

براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، دخانیات علت اصلی مرگ و میر بیش از ۶ میلیون نفر در سال در جهان است.

نتایج این تحقیقات در نشریه Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention منتشر شده است.

تغذیه

عسل؛ تسکین‌دهنده گلودرد

دکتر کوروش جعفریان | متخصص تغذیه

بعضی از باکتری‌ها در برابر درمان و آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم هستند. مصرف عسل در برخی عفونت‌ها مانند گلودرد و باکتری‌هایی که در سینوزیت وجود دارد، منجر به مختل شدن رشد باکتری‌ها می‌شود. عسل به‌عنوان یکی از داروهایی است که در قرآن از آن یاد شده است. از لحاظ فرهنگی و سنتی نیز از عسل به‌عنوان دارو در طب سنتی چه در ایران و چه خارج از کشور استفاده می‌شود. به‌طور طبیعی عسل ماده پیچیده‌ای نیست و دارای قند از جمله گلوکز و املاح مانند منیزیم، آهن، کلسیم و پتاسیم است که هر چند منبع سرشار از این مواد نیست، اما از نظر علمی می‌تواند درمان کننده باشد. در گذشته از عسل به‌عنوان پانسمان استفاده می‌کردند. در حال حاضر نیز در برخی از مکان‌هایی که حجامت انجام می‌شود، از عسل به جای پانسمان استفاده می‌شود.

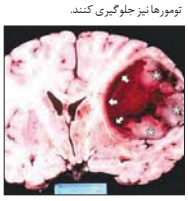
ترکیب عسل با لیمو و آب به‌عنوان کاهش دهنده و تسکین دهنده درد گلو مناسب است، زیرا نقش آنتی‌بیوتیکی دارد. عسل به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان می‌تواند در بیماری‌هایی که مقدار اکسیدان بدن را بالا می‌برد نیز

کمک‌کننده باشد. از عسل به دلیل دارا بودن قند به‌عنوان منبع انرژی استفاده می‌شود و خستگی را زیبن می‌برد باید دقت کنیم که به کودکان زیر یک‌سال تحت هیچ شرایطی عسل ندهیم؛ زیرا ممکن است عسل به اسید بوتولینم آلوده شده باشد که در این صورت سیستم گوارش کودک توان مقابله با این باکتری و سم را ندارد.

تحقیق

روش جدید محققان برای مهار سرطان مغز

محققان سوییسی اعلام کردند: مهارکننده‌های دستگاه ایمنی در مهار سرطان مغز از نوع گلایوبلاستوما موثرند و حتی می‌توانند از گسترش (متاستاز) این تومورها نیز جلوگیری کنند.



به‌گزارش دانشگاه یورک آلرت، گلایوبلاستوما شایع‌ترین تومور بدخیم اولیه سیستم عصبی مرکزی است که در نخاع یا مغز بروز می‌کند.

دکتر «آنا سوفی برگوف» و همکارانش در سمپوزیوم ایمونواونکولوژی در ژنو سوییس اعلام کردند: بررسی آنان نشان می‌دهد داروهای مهارکننده دستگاه ایمنی که روی مولکولی به نام «پی.دی.ال» تأثیر می‌گذارند می‌توانند این سرطان کشنده را مهار کنند و حتی از انتقال آن به دیگر بافت‌ها جلوگیری کنند. در بررسی این محققان، ۱۱۷ بیمار مبتلا به گلایوبلاستوما و ۱۱۶ بیمار مبتلا به متاستاز گلایوبلاستوما مورد مطالعه قرار گرفتند. محققان متوجه شدند: بیماران مبتلا به گلایوبلاستوما، سلول‌های تی کمتری دارند که نوعی سلول دستگاه ایمنی بدن است؛ و به همین علت فعالیت دستگاه ایمنی آنان کمتر است.

آنان همچنین دریافتند: مولکول‌های پی.دی.ال در هر دو گروه بیماران، به میزان زیادی یافت می‌شود و همین مولکول است که از قدرت گرفتن دستگاه ایمنی جلوگیری می‌کند.

محققان معتقدند که در آینده با تولید بهتر و بیشتر داروهای مهارکننده این مولکول می‌توان از تأثیر منفی این سرطان مغزی جلوگیری کرد و مانع گسترش آن به دیگر بافت‌ها شد.

پیام سلامتی

افسردگی می‌تواند در قالب علایم جسمی مثل سردرد، کمر درد، درد عضلات و مفاصل، درد قفسه سینه، درد در سیستم گوارشی، خستگی، بی‌خوابی و ... نیز بروز کند.