



امیرمقدم

خیلی هاتلخی دهان در ابتدای صبح و بعد از بیدار شدن را تجربه کرده اند. مزه ناخوشایندی که معمولاً با خوردن صبحانه یا مسواک زدن برطرف می شود. اتفاقی که طبیعی است و جای نگرانی ندارد ولی اگر این حس ناخوشایند برای مدت طولانی تری در طول روز با ما باشد، باید به دنبال یافتن علت و درمان آن بود. موضوعی که امروز می خواهیم قدری به آن بپردازیم.

بهداشت ضعیف دهان و دندان

افرادی که خیلی به بهداشت دهان و دندان نشان توجه ندارند، معمولاً jgod دهان را بیشتر از دیگران حس می کنند. راه خلاصی از آن هم که مشخص است، استفاده مرتب از مسواک و نخ دندان و دهانشویه. تمیز کردن زبان و مصرف آب کافی هم برای رفع مشکل بسیار کمک کننده است.

مصرف برخی داروها

مصرف داروهایی مانند آنتی بیوتیک ها، داروهای نقرس، لیتیوم، برخی داروهای مرتبط با بیماری های قلبی و ضد افسردگی سبب خشکی دهان، اختلال در حس چشایی و تلخی دهان می شوند. برای رفع این مشکل باید با پزشک مشورت کرد و در صورت امکان تقاضای تغییر نوع دارور داد.

بارداری

به علت تغییرات و نوسانات هورمونی در دوران بارداری درک چشایی تغییر و دهان دچار تلخی می شود. به جز صبوری کردن تا پایان این دوره می توان با نوشیدن مقدار آلیسومی تازه یا جویدن آدامس بدون قند یا مصرف خوراکی های خوشبو مانند برگ نعناع این مشکل را برطرف کرد.

مکمل های ویتامین

برخی مکمل ها به ویژه آن هایی که معدنی اند دارای فلزاتی مانند روی، مس، آهن یا کروم هستند که سبب تلخی در دهان می شوند. برای درمان این نوع تلخی باید تا زمان جذب کامل دارو صبوری یا به مکمل های جایگزین فکر کرد.

مشکلات گوارشی

ریفلاکس اسید از معده به مری و گلو یکی از علت های شایع تلخی دهان است. برای درمان آن باید از خوردن غذاهای بسیار چرب، سخت هضم یا بسیار حجیم خودداری کرد.

مشکلات کبدی

زمانی که کبد به خوبی کار نکند، مقدار زیادی آمونیاک در آن جمع می شود. آمونیاک ماده سمی است که کبد آن را به اوره تبدیل می کند. زمانی که میزان این آمونیاک در کبد زیاد شود، طعمی شبیه ماهی یا پیاز در دهان ایجاد خواهد شد. برای درمان این مشکل فقط پزشک باید تصمیم بگیرد.

بیماری های عفونی تنفسی

پس از ابتلا به بیماری های تنفسی که بیشترشان از عفونت های باکتریایی در دستگاه تنفسی فوقانی هستند، تغییر مزه در دهان احساس می شود. در طول دوره بیماری مصرف مایعات باید در اولویت قرار بگیرد. این اقدام سبب کاهش احساس تلخی در دهان می شود.

مشکلات دیابتی

کتواسیدوز دیابتی یکی از عوارض بیماری دیابت است که به صورت خلاصه (DKA) نوشته می شود. همان طور که می دانید در بیماران دیابتی قند خون بالا و سطح قند در سلول پایین است. چون انرژی و سوخت به سلول ها نمی رسد بدن تلاش می کند که تولید کتون در خون را افزایش دهد. در نتیجه سطح pH خون کم و دهان خشک و تلخ می شود. برای برطرف کردن این شرایط فقط باید قند خون را متعادل نگه داشت.

سندرم سوزش دهان

این یک بیماری مزمن است که در اثر سوزش مداوم دهان و درد در این ناحیه ایجاد می شود و فرد نشانه هایی مانند تلخی و خشکی دهان را احساس می کند. معمولاً پس از برطرف شدن کامل بیماری، سندرم و نشانه های آن نیز ناپدید می شود.

شیمی یا پرتو درمانی

برای این نوع از درمان ها از داروهای خاصی استفاده می شود که می تواند به جوانه های چشایی آسیب بزند و سبب تغییر طعم و مزه داخل دهان شود. معمولاً طعم تلخی دهان ۳ تا ۴ هفته پس از آخرین جلسات درمانی به صورت خود به خود بهبود می یابد. با این حال فرد می تواند از روش هایی مانند جویدن آدامس بدون قند و مکیدن آب نبات های سفت کمک بگیرد.

سیگار کشیدن

کشیدن سیگار ممکن است سبب ایجاد طعم تلخ در دهان شود که می تواند برای چند دقیقه تا چند ساعت در دهان باقی بماند. این حالت معمولاً پس از خوردن غذاهای دیگر، نوشیدن آب یا مسواک زدن بهبود می یابد.

هم زمانی مصرف برخی داروها خطر آفرین است

داروهای رقیق کننده خون بیشتر برای پیشگیری یا درمان سکنه مغزی، حملات قلبی یا لخته شدن خون در پاها و ریه ها تجویز می شوند. به گزارش سلامت نیوز پژوهش های محققان نشان می دهد مصرف هم زمان این داروها با داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن یا ناپروکسین خطر خون ریزی داخلی را دست کم تا دو برابر و خطر ابتلا به کم خونی را تا سه برابر بیشتر می کند. بنابراین بیماران پیش از مصرف این داروها حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

فعال کردن موتور سیستم ایمنی بدن

با داشتن تغذیه ای مناسب به مبارزه با بیماری های هوای سرد برویم

معصومه متین نژاد | مسئولان بهداشتی درمانی کشور نسبت به روند افزایشی ابتلا به بیماری آنفلوآنزا در هفته های پیش رو هشدار دادند. «خبر مربوط به چند روز پیش است. خبری که می گوید زمستان آمده و نیامده، باز بیماری های فصل سرد را با خودش آورده، بیماری هایی که تنها راه گریز از آن ها پیشگیری است و این پیشگیری هم اتفاق نمی افتد مگر با تقویت سیستم ایمنی بدن. برای این منظور هم داشتن استراحت و خواب کافی، رعایت مسائل بهداشتی، انجام ورزش روزانه و از همه مهم تر داشتن تغذیه ای اصولی و متناسب با مزاج بدن ضروری است و نادیده گرفتنشان سبب می شود تا بدن در موضع ضعف قرار بگیرد و زمینه ابتلا به خیلی از بیماری ها را راحت فراهم کند. باید و نبایدهایی که امروز می خواهیم از بین آن ها به موضوع اهمیت داشتن تغذیه ای اصولی بپردازیم و قدری در این باره با هم صحبت کنیم.

چرا سریع بیمار می شویم؟

ظاهر ما چرا این است که هوای سرد شما را بیمار می کند ولی واقعیت امر این است که تکثیر ویروس هایی مانند سرما خوردگی و آنفلوآنزا در هوای سرد بیشتر است و پایین آمدن دمای بدن، محیط را برای فعالیت راحت تر آن ها فراهم خواهد کرد. از این رو به جز پوشاندن بدن با لباس مناسب، خوراکی هایی هم که مصرف می کنیم باید در مسیری انتخاب شوند که به افزایش دمای بدن یا تقویت عملکرد گلبول های سفید کمک بیشتری کنند. گلبول هایی که حکم سربازان خط مقدم را برای بدن دارند.

چه چیزی بخورد؟ چه کسی

بر اساس یک قانون کلی، مزاج شما هر چه باشد، باید خوراکی هایی در نقطه مقابل آن را انتخاب کنید که بدنتان به تعادل برسد. ولی از آنجایی که زمستان سردی و تری زیادی به همراه خودش می آورد باید در انتخاب هایتان کمی به سمت خوراکی های گرم و خشک مانند آجیل ها و ادویه ها بروید تا از بیماری های این فصل از سال بیشتر در امان بمانید. با همه این ها باید بدانیم زمان بندی خلقت خوراکی ها بی حکمت نیست. برای نمونه درست است که بیشتر مرکبات طبع سرد و تری دارند ولی ویتامین C موجود در آن ها حکم یک سد دفاعی را برای بدن پیدا می کند.

بمب انرژی

خرما دارای ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر بسیار زیادی است و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. همچنین یک انتخاب عالی برای بیماران مبتلا به آرتریت (درد مفاصل) است که در هوای سرد بیماری شان تشدید می شود.

معدن مغذی

مصرف آجیل ها، آن هم از نوع خام، برای سلامتی در همه طول سال جواب است. این خوردنی های مقوی و خوشمزه را باید معدن همه مواد مغذی مورد نیاز بدن دانست که سیستم ایمنی بدن را در حال آماده باش قرار می دهند.

هم ادویه هم دارو

زنجبیل یک آنتی اکسیدان قوی و یک آنتی بیوتیک طبیعی با خاصیت ضد میکروبی فوق العاده است که به علت گرمای زیاد طبعش یک داروی ضد ویروسی هم محسوب می شود و می توان از آن در تهیه هر غذایی استفاده کرد.

داروخانه سیار

عسل از اسیدهای آمینه، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان های زیادی تشکیل شده است. طبع متعادلش هم آن را به یک مصلح عالی برای هر ماده غذایی و خواص ضد میکروبی، ویروسی و باکتریایی اش آن را به یک داروخانه سیار تبدیل کرده است.

تنظیم کننده دما

موز یکی از میوه هایی است که مصرف آن در فصل زمستان به گرم شدن بدن کمک و با تنظیم دمای بدن از لرز کردن هنگام سرما پیشگیری می کند. این میوه ویتامین B و منیزیم زیادی هم دارد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

منتخب فصل

میوه های سرشار از ویتامین C مانند پرتقال، کیوی، لیمو شیرین و نارنگی را در این فصل از سال نباید از سبد غذایی حذف کرد. زیرا این ویتامین آن ها را به یکی از مهم ترین آنتی اکسیدان ها برای پیشگیری از بیماری های عفونی مانند سرما خوردگی تبدیل کرده است.

شاه میوه ها

خرما و لوبیک آنتی اکسیدان قوی و منبع خوبی از ویتامین، ریبوفلاوین، فولات، منیزیم، فسفر، ویتامین C و فیبر است که خطر ابتلا به برخی بیماری های مزمن و بیماری های فصل سرد مانند سرما خوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می دهد.

پای ثابت غذا

در ساختار سیر و پیاز ماده ای به نام آلیرسین وجود دارد که از آن ها یک آنتی بیوتیک قوی می سازد. همچنین به علت ترکیبات گوگردی که دارند یک آنتی اکسیدان نیز محسوب می شوند و سد دفاعی خوبی در برابر ویروس ها، باکتری ها، قارچ ها و انگل ها در بدن ایجاد می کنند.

یک معجون عالی

اگر با همه تدابیری که اندیشیدید باز هم سرما خوردید یا گرفتار آنفلوآنزا شدید، در کنار همه جوشانده ها و دم کردنی هایی که معرفی شد، این معجون عالی را هم امتحان کنید. ۵۰ گرم آویشن شیرازی + ۴۰ گرم پونه کوهی + ۳۰ گرم گل پنیپرک + ۲۵ گرم گل ختمی را به همراه چند عدد عناب بجوشانید، سپس محلول صاف شده این مخلوط را روزانه چهار نوبت و هر بار یک لیوان بنوشید. مصرف چهار تخم (بهدانه، بارهنگ، تخم شربتی و قدومه شیرازی) هم سبب نرمی سینه خواهد شد.

اصیل و ریشه دار

شلغم نوعی سبزی ریشه دار و منبعی سرشار از فیبر، ویتامین C، فولات، نیاسین و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و منیزیم است که فرایند هضم را طولانی تر می کند و با تولید گرما دمای بدن را افزایش دهد.

نارنجی خاص

کدو حلوائی هم مانند همه نارنجی های هم فصل خودش سرشار از منیزیم است و با افزایش تولید گلبول های سفید به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می کند و مقاومت بدن را در برابر انواع عفونت ها مانند سرما خوردگی، آنفلوآنزا و تب افزایش می دهد.

معجزه گر سبز

آهن و ویتامین A موجود در اسفناج برای حیات گلبول های سفید خون ضروری است و با تقویت سیستم های ورودی بدن مانند غشاهای مخاطی، دستگاه تنفسی، ادراری و روده از بروز انواع عفونت در بدن جلوگیری می کند.

- زنجبیل و زردچوبه
- اسطوخودوس
- گزنه و دارچین
- چای سیاه و گل محمدی
- نعناع، رازیانه و زنجبیل
- آویشن
- مریم گلی
- دارچین و عسل
- بادرنجبویه
- زعفران، هل و گل محمدی

مناسب ترین دمنوش های تقویتی

