

# درمان های خانگی برای زخم دهان

دلایل مختلف مثل استرس می تواند منجر به زخم دهان شود که هنگام خوردن غذا یا صحبت باعث آزار ما می شود؛ با چند درمان خانگی ساده می توان این زخم ها را بهبود بخشید



زخم های دهان می توانند بسیار در دناک باشند و مانع توانایی در خوردن و صحبت کردن شوند. اگر مستعد ابتلا به زخم دهان هستید، شاید متوجه شده باشید که معمولاً در هنگام استرس شدید دچار این زخم می شوید. گاهی اوقات، زخم های دهان می تواند نشانه ای از کمبود مواد غذایی باشد. بعد از مشورت با پزشک، با مصرف یک دوره مولتی ویتامین می توانید از شر زخم های دهان خلاص شوید و آن ها را نیز از بین ببرید. اگر به دنبال درمان های خانگی آسان و ساده برای از بین بردن آن ها هستید، مطالعه این مطلب را از دست ندهید.

عسل| عسل ماهیتی ضد میکروبی دارد و همچنین دارای خواص ترمیم زخم است. این روند، بهبود طبیعی زخم دهان را تسریع و عفونت آن را از آدمی کند و همچنین تحریک و التهاب را کاهش می دهد. مقداری عسل روی زخم بمالید و بگذارید بماند و هر چند وقت یک بار باید این کار را انجام دهید. جوش شیرین| جوش شیرین یک داروی خانگی عالی برای زخم های دهان است. درد را تسکین می دهد و با خنثی سازی اسید های زخم روند بهبودی را تسریع می کند. برای این منظور، آب و جوش شیرین را مخلوط کنید تا به صورت خمیر در آید. با استفاده از انگشتان این مخلوط را روی زخم های دهان بمالید و بگذارید چند دقیقه خشک شود. دهان خود

## التهاب معده می تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد

محققان دریافته اند که نوع رایجی از التهاب معده که بر اثر عفونت یک باکتری روی می دهد، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می دهد. بر اساس مطالعه اخیر دانشگاه مک گیل در کانادا، باکتری «هلیکوباکتر پیلوری» که در معده دو سوم جمعیت جهان یافت می شود، می تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد. محققان در این تحقیق اطلاعات سلامت بیش از چهار میلیون فرد بالای ۵۰ سال را بین سال های ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۹ در بریتانیا بررسی کردند. آن ها در این بررسی ها دریافتند، افرادی که به نوعی عفونت رایج معده به نام «هلیکوباکتر پیلوری» مبتلا شده بودند، ۱۱ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار گرفته بودند. عفونت ناشی از این باکتری می تواند باعث سوء هاضمه، التهاب معده و زخم معده و گاهی نیز باعث ابتلا به سرطان معده شود. این باکتری همچنین می تواند به بافت معده و قسمت اول روده کوچک آسیب برساند. به گزارش «یورونیوز فارسی»، محققان دانشگاه مک گیل امیدوارند که مطالعه آن ها بتواند



موارد ابتلا به این بیماری را کاهش دهد. با توجه به پیری جمعیت جهان، انتظار می رود در ۴۰ سال آینده تعداد بیماران مبتلا به آلزایمر و زوال عقل سه برابر شود. دکتر پل براسارد، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد دانشگاه مک گیل، در بیانیه ای گفته است، «روش های درمانی کمی برای این بیماری وجود دارد.» بر اساس داده های سازمان بهداشت جهانی، هم اکنون بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری زوال عقل مبتلا هستند که بیش از ۶۰ درصد آن ها در کشورهای فقیر و کمتر توسعه یافته زندگی می کنند. انتظار می رود تعداد مبتلایان به زوال عقل در آینده افزایش یابد، همچنین گفته می شود زنان بیش از مردان به بیماری های زوال عقل مبتلا می شوند. انجمن جهانی آلزایمر نیز تخمین زده است که تعداد افراد مبتلا به زوال عقل در ۲۰ سال آینده تقریباً دو برابر می شود. به گفته این انجمن در سال ۲۰۳۰ تعداد افراد مبتلا به این بیماری به ۷۸ میلیون و در سال ۲۰۵۰ به ۱۳۹ میلیون نفر خواهد رسید.

### آشپزی من

## چرا و چطور بدون دستگاه غذا را بخارپز کنیم؟

بخارپز کردن یکی از انواع پخت و پز سالم است که طی آن مواد مغذی از آن ماده غذایی خارج نمی شود. به عبارت دیگر بخارپز کردن مواد غذایی باعث می شود ۵۰ درصد مواد مغذی بیشتر از بقیه روش های پخت حفظ شود. بخارپز یک روش بسیار ملایم پخت و پز است و یک گزینه عالی برای پخت مواد غذایی با بافت نرم مانند ماهی و سبزیجات است. برای بخارپز کردن کافی است قابلمه یا ظرف مناسب را با آب پر کنید، سپس یک طرف مشبک روی آن قرار دهید، طوری که داخل آب فرو نرود و بالای آب قرار گیرد. ماده غذایی را داخل ظرف مشبک قرار دهید و صبر کنید تا بخارپز شود. اگر چه به طور معمول آب برای بخارپز کردن استفاده می شود، ولی برای بخارپز کردن ماهی و مرغ به منظور طعم دار کردن آن ها می توانید عصاره مرغ، گوشت یا سبزیجات را به آب اضافه کنید یا حتی می توانید از آب میوه های مختلف و ادویه جات هم استفاده کنید.

سپس یک طرف مشبک روی آن قرار دهید، طوری که داخل آب فرو نرود و بالای آب قرار گیرد. ماده غذایی را داخل ظرف مشبک قرار دهید و صبر کنید تا بخارپز شود. اگر چه به طور معمول آب برای بخارپز کردن استفاده می شود، ولی برای بخارپز کردن ماهی و مرغ به منظور طعم دار کردن آن ها می توانید عصاره مرغ، گوشت یا سبزیجات را به آب اضافه کنید یا حتی می توانید از آب میوه های مختلف و ادویه جات هم استفاده کنید.



خود را با آب ساده بشویید. این کار را هر روز صبح و عصر تکرار کنید تا زخم دهان خوب شود. آب نمک| آب نمک بر روی زخم اثر تسکین دهنده دارد. نمک خاصیت ضد عفونی کننده دارد و می تواند به بهبود سریع زخم کمک کند. نمک را در آب مخلوط و کاملاً با آن غرغره کنید. دهان خود را با آب ساده بشویید تا شوری اضافی از بین برود. در طول روز چند بار آب نمک غرغره کنید. خمیر دندان یکی از خصوصیات کلیدی یک خمیر دندان خوب، خاصیت ضد میکروبی آن است. استفاده از این ماده روی زخم دهان، عفونت ایجاد کننده زخم را پاک می کند. این داروی خانگی زخم های دهان، سوزش دارد، بنابراین بعد از آن مقداری ژل آلوئه ورا استفاده کنید. خمیر را با استفاده از نوک پنجه روی زخم خود بمالید. آب پرتقال| کلید این درمان وارد کردن مقدار زیادی ویتامین C به بدن است. دیده شده که کمبود ویتامین C می تواند منجر به زخم دهان شود. همچنین، ویتامین C سیستم ایمنی بدن را تقویت و به بدن کمک

می کند تا با انواع عفونت ها از جمله زخم های دهان مقابله کند. در روز دو لیوان آب پرتقال بنوشید. زردچوبه| زردچوبه یک ضد عفونی کننده شناخته شده است که به صورت موضعی و داخلی برای درمان عفونت استفاده می شود. خواص ضد التهابی و ضد میکروبی آن می تواند زخم دهان را تسکین دهد. پس آب و زردچوبه را مخلوط کنید و برای ۲ تا ۳ دقیقه روی زخم دهان بگذارید. این کار را هر روز صبح و عصر انجام دهید تا زخم دهان خوب شود. سیسایر| نیز مانند زردچوبه به دلیل فعالیت ضد میکروبی قوی در برابر طیف وسیعی از میکروارگانیسم ها، به طور گسترده ای برای معالجه عفونت استفاده می شود. آلوسین موجود در سیسایر، جزو اصلی مسئول این خاصیت است. حبه سیسایر را از وسط خرد کنید و به مدت یک یا ۲ دقیقه آن را به آرامی روی زخم دهان بمالید. دهان خود را بعد از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه با آب تمیز بشویید. این کار را دو یا سه بار در روز تکرار کنید. pezeshket.com

### تازه ها

## پیری را متوقف کنید

«گابریلا پیکاک»، متخصص تغذیه در انگلیس در گفت و گو با نشریه «سان» می گوید: علم ثابت کرده که همه ما می توانیم با تغییرات ساده ای در سبک زندگی و عادات غذایی سالم، آینده بهتری برای خود بسازیم. این متخصص می گوید: عواملی چون خوردن غذاهای ناسالم، مصرف دخانیات و آلودگی هوا و مشتقات پلی فلورو الکیل (PFAS) موجود در ظروف تفلون و بطری های پلاستیکی آب به بروز زودرس نشانه های پیری منجر می شوند. او همچنین گفت: سن یا وضعیت سلامتی شما هر چه باشد، برای تغییر سرعت پیر شدن و در آغوش گرفتن انرژی و نیروی جوانی هرگز دیر نیست. به توصیه پیکاک، کافی است فقط سه کار انجام دهید تا با کند کردن روند پیری به ظاهری جوان تر برسید.



پرهیز از مصرف قند| این کار برای کسانی که عاشق شیرینی هستند، بسیار دشوار است، اما به گفته این متخصص سلامتی، «نه» گفتن به قند برای سلامتی مفید است و روند پیری را هم کند می کند. او توضیح داد که قند، التهاب مزمن پدید می آورد و به افزایش وزن منجر می شود، بر سطح انرژی و هورمونی تاثیر می گذارد و همین امر روی ظاهر و احساس اثر منفی دارد. برای کسانی که می خواهند این متخصص سلامتی، اما به گفته این متخصص سلامتی، اگر این کارها را چندبار تکرار کنید، بدن می آموزد که خود را تطبیق بدهد و به آن عادت می کند. با این حال در باره افرادی که بیماری یا عارضه خاصی دارند، استفاده از روش های فوق باید با مشورت پزشک انجام شود.

سرد در پایان یک حمام گرم، روش دیگر این است که به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه داخل سونا بنشینید و سپس داخل حوضچه آب سرد بپرید تا تعاف پذیری بدن را بالا ببرید. به گفته این متخصص سلامتی، اگر این کارها را چندبار تکرار کنید، بدن می آموزد که خود را تطبیق بدهد و به آن عادت می کند. با این حال در باره افرادی که بیماری یا عارضه خاصی دارند، استفاده از روش های فوق باید با مشورت پزشک انجام شود.

### بیشتر بدانیم

## اتحاد جالب قهوه و ورزش برای چربی سوزی

بر اساس پژوهش ها، مصرف قهوه در ست پیش از ورزش، عملکرد را ارتقا می دهد و استقامت را بیشتر می کند. این امر می تواند باعث افزایش کالری سوزی در حین ورزش شود، امری که کاهش وزن را بیشتر خواهد کرد. برخی به شیک های پروتئینی پیش از ورزش خود قهوه اضافه می کنند و بعضی هم ترجیح می دهند پیش از ورزش یک قهوه تلخ بخورند. مصرف قهوه تلخ پیش از ورزش می تواند منجر به افزایش کالری سوزی هم در حین ورزش و هم پس از آن شود. برخی تحقیقات می گوید، مصرف ۴ فنجان قهوه می تواند سرعت سوخت و ساز بدن را ۳ تا ۱۱ درصد افزایش دهد. با افزایش سرعت سوخت و ساز بدن، چربی سوزی هم به شکل مؤثرتری صورت می گیرد. این امر به ویژه برای کسانی مفید است که قصد کاهش وزن دارند.



### دانستنی ها

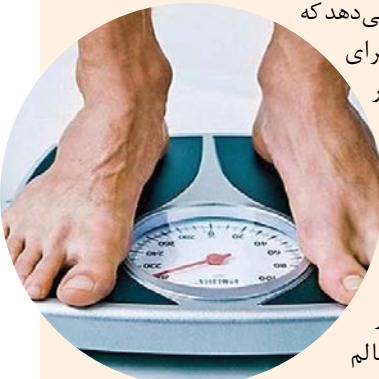
## ویتامینی که دشمن پیری است

محققان دانشگاه ایالتی کراودا ایالات متحده مشخص کردند، ویتامین خاصی وجود دارد که ممکن است کمبودش روند پیری را تسریع کند. آنان معتقدند که این روند به چگونگی تاثیر این ویتامین بر ژن های شما مربوط می شود. بر اساس نتایج پژوهش های محققان دانشگاه شاربته برلین، با مطالعه ایی ژنتیک (چگونه رفتار یا محیط می تواند بر ژن های شما تاثیر بگذارد) چیز های زیادی را می توان کشف کرد و سن بیولوژیکی شما یکی از آن هاست که ممکن است در واقع با سن تقویمی شما متفاوت باشد. کمبود ویتامین دی می تواند از نظر بیولوژیکی باعث پیری سریع تر شود و به گفته رونا پاتریک، زیست شناس سلولی، چگونگی تاثیر ویتامین دی بر ژن های شما به کروموزوم های شما بازمی گردد. کروموزوم ها توسط چیزی به نام تلومر ها از آسیب دی ان ای محافظت می شوند. پاتریک توضیح داد: نتایج دو تحقیق اپیدمیولوژیک روی دو قلوها نشان داد، افراد با کمترین سطح ویتامین دی، کوتاه ترین تلومر ها را داشتند و این کوتاه شدن تلومر با پنج سال پیری بیولوژیکی مرتبط است. محققان دریافتند که تلومر های کوتاه تر با پیری همچنین بیماری های مزمن نیز ارتباط دارد. راهی پایدار تر و ایمن برای دریافت ویتامین دی این است که بر رژیم غذایی خود تمرکز کنید. غذاهای غنی از ویتامین دی شامل ماهی هایی مانند سالمون، ماهی خال خالی، اره ماهی، قزل آلا و ساردین، شیر ها و ماست های گیاهی و لبنی غنی شده با ویتامین دی، غلات غنی شده، قارچ، تخم مرغ و جگر گاو هستند.



### تازه ها

## دانشمندان ها را وادار می برای کاهش وزن پیشنهاد دادند



تحقیقات جدید دانشمندان ها را وادار نشان می دهد که اثربخشی رژیم های کم کربوهیدرات که برای مدیریت وزن دارای محبوبیت است، به طور قابل توجهی متفاوت است و برخی از این رژیم ها به طور بالقوه منجر به افزایش وزن می شوند. به گزارش «یورونیوز»، نتایج این مطالعه که در مجله JAMA Network Open منتشر شده است، نشان می دهد که رژیم های کم کربوهیدرات با تمرکز بر پروتئین های گیاهی و چربی های سالم در مقایسه با رژیم های غنی از گوشت و چربی های ناسالم در جلوگیری از افزایش وزن مؤثرتر هستند. این یافته از یک مطالعه جامع که چندین دهه به طول انجامیده، به دست آمده است. بینکای لیو، معاون پژوهشی در بخش تغذیه دانشگاه هاوارد و نویسنده اصلی این مطالعه بر عمق مطالعه در بررسی رژیم های غذایی کم کربوهیدرات تاکید کرد: «این مطالعه رژیم غذایی کم کربوهیدرات را بررسی و نگاهی دقیق به چگونگی تاثیر ترکیب این رژیم ها بر سلامتی در طول سال ها ارائه می کند و مربوط به هفته ها یا ماه ها نیست.» این مطالعه رژیم غذایی و تغییرات وزن بیش از ۱۲۳ هزار و ۳۰۰ بزرگسال سالم را که هر چهار سال یک بار داده های خود را گزارش می کردند، ردیابی کرده است. دریافت کربوهیدرات روزه در پنج رژیم غذایی مورد مطالعه از ۳۸ درصد تا ۴۰ درصد کل کالری متغیر بود. این رژیم ها شامل موارد زیر بودند:

- \* رژیم کلی، کم کربوهیدرات با تمرکز بر کاهش مصرف کلی کربوهیدرات ها
- \* رژیم غذایی کم کربوهیدرات مبتنی بر مصرف پروتئین ها و چربی های مشتق شده از منابع حیوانی
- \* رژیم غذایی گیاهی کم کربوهیدرات با تاکید بر پروتئین ها و چربی های گیاهی
- \* رژیم غذایی سالم کم کربوهیدرات که ترکیبی از پروتئین های گیاهی، چربی های سالم و کربوهیدرات های کمتر تصفیه شده است.
- \* رژیم غذایی ناسالم کم کربوهیدرات با پروتئین های حیوانی، چربی های ناسالم و کربوهیدرات ها از منابع فراوری شده، مانند نان و غلات

این مطالعه نشان داد افرادی که از رژیم غذایی ناسالم و کم کربوهیدرات مبتنی بر گوشت استفاده می کردند در مقایسه با افرادی که از یک رژیم غذایی گیاهی کم کربوهیدرات پیروی می کردند، در طول زمان اضافه وزن پیدا کردند. بینکای لیو گفت: «کسانی که رژیم های غذایی ناسالم کم کربوهیدرات را به عنوان یک استراتژی اولیه اتخاذ کردند، به طور متوسط حدود ۲.۳ کیلوگرم طی چهار سال، وزن اضافه کردند.» تفاوت های وزن به ویژه در میان شرکت کنندگان زیر ۵۵ سال، آن هایی که اضافه وزن داشتند یا فعالیت بدنی کمتری داشتند، مشهود بود. رژیم غذایی گیاهی کم کربوهیدرات نتایج متفاوتی را از نظر مدیریت وزن نشان داد.