

**کلینیک دندانپزشکی**

**ملاحظات دندانپزشکی در بیماری دیابت**

دکتر سعید معینی



مطالعات زیادی در سراسر دنیا نشان داده است که افراد مبتلا به دیابت بویژه با کنترل ضعیف قند خون، شیوع بالایی از التهاب حاد لته را دارند. طبق تحقیقات انجام شده احتمال بروز عفونت لته در بیماران که دیابت آنها کنترل نشده است ۴ تا ۲۴ برابر کسانی است که دیابت کنترل شده دارند. این عفونت در اثر پاسخ ضعیف بدن بیمار به میکروب های زیرلته ای است. مبتلایان به دیابت به علت ضعف سیستم ایمنی، بیش از افراد عادی مستعد به عفونت به طور عام و عفونت لته به طور خاص هستند. اگر بیمار سیگاری هم باشد این مساله بیشتر بروز می کند.

درمان سریع بیماری های لته ای و عفونت آن از مهم ترین اصول درمان دیابت است. در رابطه با دیابت و پوسیدگی دندان، اطلاعات کاملی به دست نیامده و هنوز در حال بررسی است اما نکته مهم این است که بیماران دیابتی مستعد به حساسیت دهان، ناراحتی لته و بیماری غدد بزاقی بوده و یا در محل ترمیم های قبلی ایجاد پوسیدگی های مجدد می گردد. خدمات دندانپزشکی پیشرفته برای همه بیماران دیابتی ضروری است تا جلوگیری از پوسیدگی جدید و یا ایجاد پوسیدگی مجدد در ناحیه پرکردگی های قدیمی گردد. در بیماران دیابتی بیمار خشکی دهان نیز دارد که این امر ناشی از کارکرد نامطلوب غدد بزاقی است. بوی بد دهان از علایم دیگر بیماری کنترل نشده دیابت است. در این بیماران قدرت چشایی کاهش می یابد و روی طعم غذا تاثیر دارد. احتمال بروز عفونت در محیط دهان افراد مبتلا به دیابت مستعد به عفونت های قارچی. توصیه می شود در این بیماران در درمان هایی نظیر کشیدن دندان، جراحی و عصب کشی (درمان ریشه دندان) از آنتی بیوتیک استفاده گردد. درمان های وسیع دندانپزشکی، بویژه جراحی ها ممکن است باعث عفونت های قارچی و رسیدن کالری مورد نیاز به بدن وی شود. بیمار دیابتی بایستی با پزشک معالج خود در تماس باشد تا در مورد کم کردن مقدار داروی دیابت، با ایشان مشورت کند.

توصیه می شود در زمان دندانپزشکی پیش از ظهر صورت می گیرد و بیمار حتما صبحانه میل کرده باشد. در صورتی که بیمار، انسولین استفاده می کند و اعمال دندانپزشکی به صورتی است که بیمار قادر به خوردن غذا به مدت طولانی تر نیست. مانند جراحی دندان یا نظر پزشک معالج بایستی میزان انسولین دریافتی را نصف کند. بیمار دیابتی که طی ۲ ساعت قبل از درمان دندانپزشکی چیزی نخورده است، بهتر است قبل از درمان مقداری نوشیدنی شیرین میل نماید. آنچه که مهم است این است که بالا بودن قند خون در زمان مراجعه به دندانپزشک بهتر از پایین بودن آن است. در صورت افت قند خون، عللانی شامل ضعف، لرزش، تپش قلب و تعریق بیش از اندازه ایجاد می گردد. حتی بیمار ممکن است دچار گیجی، بی قراری، تشنج و گمراهی شود. در صورتی که بیمار دیابتی در چند روز اخیر افت قند خون پیدا کرده، قبل از انجام اعمال دندانپزشکی حتما به دندانپزشک خود بگوید.

**مصرف زیاد قرص کلسیم**

**عوارض قلبی دارد**

گروه سلامت: محققان انگلیسی به افراد میانسال هشدار داده اند به منظور جلوگیری از پوکی استخوان قرص های کلسیم را به میزان زیاد استفاده نکنند.

به گزارش مهر، بسیاری از افراد به خصوص خانم ها در دوران یائسگی به تصور جلوگیری از پوکی استخوان و شکنجگی های لگن به مقدار زیاد از قرص های کلسیم استفاده می کنند در حالی که این کار برای قلب مضر است. یک نشریه همین گزارش محققان انگلیسی به همراه محققان دانشگاه اوکلند و زلاندنو دریافتند افرادی که در سنین میانسانی اقدام به مصرف خودسرانه و زیاد قرص های کلسیم می کنند بیشتر در معرض حملات قلبی و حتی مرگ های ناگهانی قرار می گیرند.

محققان در مطالعات خود تعداد ۴۷۱ نفر در حدود ۷۰ سال را بررسی کردند که ۳۲ نفر از ایشان حداقل روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم از مکمل های کلسیم استفاده می کردند.

آزمایشی وضعیت قلبی آنها نشان داد گروهی که کلسیم زیادی مصرف می کردند تا ۲۷ درصد بیشتر در معرض عوارض و حملات قلبی قرار گرفته بودند.

به همین دلیل به افراد بالای ۵۵ سال توصیه می شود کلسیم را از منابع طبیعی تامین کنند و در صورت تمایل به استفاده از مکمل های کلسیم حتما مقدار مصرف روزانه آن را زیر نظر متخصص تنظیم کنند تا کمتر از چهار عوارض ناخاسته شوند.

**شنا در نزدیکی لکه های جلبکی**

**مسمومیت می آورد**

گروه سلامت: مدیر گروه علوم ژنستی مرکز ملی اقیانوس شناسی گفت: شنا کردن در نزدیکی جلبک ها فرد را دچار مسمومیت شدید می کند و در برخی اوقات این مسمومیت باعث مرگ فرد می شود.

پیمان اقتصادی در گفتگو با فارس در خصوص پدیده ششند قرمز و مرگ آبیان در خلیج فارس گفت: کشند قرمز بر اثر مناسب شدن شرایط محیطی برای رشد جلبک ها به وجود می آید.

وی ادامه داد: وقتی هوا معتدل می شود و میزان مواد مغذی بر اثر دفع فاضلاب در محیط دریا زیاد می شود، باعث می شود تا جلبک ها که در محیط هستند و توانایی انفجار جمعیتی دارند، رشد کنند و این واقعه به صورت لکه های بزرگ مر جانی در سطح آب دیده می شود.

مدیر گروه علوم ژنستی مرکز ملی اقیانوس شناسی افزود: این جلبک ها در نواحی مختلف رنگ های متفاوتی دارند و به رنگ قرمز، قهوه ای تا مایل به کرم در سطح دریا وجود دارند که بسته به رنگ آنها گوناگون نیز متفاوت است.

وی خاطر نشان کرد: جلبک ها بعد از مصرف مواد مغذی و انفجار جمعیتی شروع به مردن می کنند و از خود سمومی دارند که این سم قابلیت جذب از طریق پوست و وارد و افرادی که در نزدیکی این لکه های جلبکی شنا می کنند دچار مسمومیت های شدیدی می شوند و برخی از این مسمومیت ها باعث مرگ انسان می شود.

**گروه سلامت: بیماری های کلیه شایع، خطرناک اما قابل درمان، این مطلب حقیقتی است که تمامی کارشناسان به آن اذعان داشته و در اسفند سال گذشته از سوی انجمن جهانی کلیه به عنوان شعار روز جهانی پرگزیده شد.**

دیالیز در بیماران کلیوی، رنجی است که نمی توان حد و مرزی را برای آن تصور شد. روزانه ۲۰۰ لیتر خون توسط کلیه ها تصفیه می شوند که با از کار افتادن آنها، این وظیفه تصفیه دامن گیر دستگاه های دیالیز می شود. به گفته کارشناسان: هر دستگاه دیالیز در دنیا از عمری ۵ ساله برخوردار است این در حالی است که در کشور ما حتی دستگاه های ۲۰ ساله نیز به کار گرفته می شوند. باز هم به گفته کارشناسان امروزه جمعیت بیماران کلیوی و دیالیزی رو به افزایش است و همه ساله افراد زیادی در سراسر جهان به بیماری حاد کلیه که در مراحل اولیه علایم و نشانه ای ندارد، مبتلا می شوند. به این ترتیب در صورت عدم برنامه ریزی و پیشگیری، در آینده ای نه چندان دور دردی مشترک با عنوان نارسایی کلیه انسان های سراسر دنیا اعم از مسوولان و رجال سیاسی تا غریب ترین عضو ساکن روستاهای دور افتاده را با یکدیگر پیوند خواهد داد.

به گفته مسوولان و بر اساس محاسبات ستاد وزارت بهداشت، افزایش تعداد تخت های دیالیز به عنوان یک ضرورت مسجل شده است. متاسفانه ما نیز در کشور با روند رو به رشد بیماران دیالیزی مواجه هستیم. به گونه ای که جمعیت مبتلایان به بیماری های مزمن کلیه در سال ۱۳۸۰ حدود ۱۶ هزار نفر گزارش شده بود که این رقم در سال ۸۶ به ۳۲ هزار نفر افزایش یافت. همچنین پیش بینی می شود تا پایان سال ۹۱ جمعیت مبتلایان دو برابر شود. در حال حاضر بالغ بر ۲۵ هزار بیمار کلیوی تحت دیالیز یا پیوند در کشور وجود دارد. بر اساس استانداردهای جهانی حدود ۵۰۰ میلیون نفر در دنیا در معرض بیماری کلیوی قرار دارند. به عبارت دیگر از هر ۱۰ نفر یک نفر به نارسایی کلیه مبتلاست. حدود ۴۹ درصد بیماران کلیوی تحت درمان پیوند کلیه، ۵۳ درصد از روش درمانی دیالیز صفاقی و ۵۲٫۷ درصد از دیالیز مانتی استفاده می کنند.

همچنین با توجه به نرخ رشد جمعیت بیماران کلیوی در کشور، طی ۱۰ سال گذشته تعداد بخش های دیالیز از ۱۲۷ بخش به ۳۳۶ بخش افزایش یافته است که افزایش این تعداد تخت نیز به عنوان یک ضرورت، برای مسوولان مسجل شده است. بر اساس آمارها، طی سال ۸۶ حدود ۵۸ درصد از بیماران کلیوی از سه نوبت دیالیز در هفته استفاده می کردند. ۴۰ درصد بیماران از دو نوبت دیالیز در هفته و درصد کمی هم یک بار در هفته دیالیز می شدند. بنابراین تنها حدود ۶ درصد بیماران از استانداردها بهره مند هستند.

در حال حاضر مجموعه بیماری های مزمن غیر واکریش بیش از ۷۲ درصد بار بیماری ها را در افراد بالای ۳۰ سال تشکیل می دهد. در حالی که مرگ و میر ناشی از بیماری های عفونی در پایان این دهه ۳۳ درصد کاهش می یابد، ۱۷ درصد در این بیماری ها افزایش خواهد داشت. از طرف دیگر بیش از ۸۰ درصد بوجه های بهداشتی و درمان دنیا صرف این بیماری های می شود. راه آسان و کم هزینه، پیشگیری و تشخیص زودرس بیماری های مزمن غیر واکریش از جمله بیماری های کلیه و درمان هایی در جهت کند کردن سیر بیماری و جلوگیری از بروز عوارض آن است. این امر با آزمایش هایی ساده امکان پذیر است. به این ترتیب این بیماری در مراحل اولیه کنترل شده و خطر نارسایی کلیه انتهایی (دیالیز و پیوند) و مشکلات قلبی و عروقی ناشی از آن کاملا منتهی می شود.

دکتر احمد تارا، رئیس بیمارستان شهید مدرس و فوق تخصص کلیه، در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به نیاز دوره ای تجهیزات پزشکی از جمله دستگاه های دیالیز به نوسازی و همچنین جایگزینی دستگاه های جدید گفت: در بحث تجهیزات پزشکی روند جاری وجود دارد به این ترتیب که این وسایل پس از ورود به کشور به کار گرفته می شوند و پس از مدتی نیز به نوسازی دارن.

**احتیاط در مصرف تخم مرغ برای بیماران قلبی**

مشکل از ۲ بخش زرده سفیده دارای ۵ گرم وزن است که ۱۷ گرم آن از زرده و ۳۳ گرم آن را سفیده تشکیل می دهد.

دکتر مظفری با اشاره به چربی موجود در زده تخم مرغ، مصرف بیش از حد این ماده غذایی را توصیه نکرد و تاکید کرد: مبتلایان به بیماری های قلبی، عروقی، اختلال در کلسترول و دیابت، بایست در مصرف تخم مرغ محتاطانه عمل کنند. به عبارتی این بیماران باید مصرف تخم مرغ را به یک تا مرتبه در هفته کاهش دهند.

دکتر مظفری توصیه کرد: از آنجا که ماده غذایی تخم مرغ بهترین غذا به منظور آغاز تغذیه تکمیلی کودک است، بنابراین والدین بایست تغذیه تکمیلی کودک پس از ۶ ماهگی را با زرده تخم مرغ که انرژی بدن کودک را فراهم می آورد، شروع کنند، ولی توجه داشته باشند که سفیده تخم مرغ محرک و آزرگی زاست. وی، بهترین شکل مصرف تخم مرغ را روش آب پز دانست و ضمن توصیه به



طی ده سال اخیر بسیاری از بخش های دیالیز در کشور به دستگاه های جدید مجهز شدند؛ اما در مقابل رشد زیاد بیماران نیازمند دیالیز و همچنین نیاز به گسترش بخش های جدید در عمل به ندرت از دستگاه های جدید برای نوسازی بخش های با دستگاه های قدیمی تر استفاده می شود.

وی در این باره ادامه داد: همان طور که مرکز مدیریت پیوند و بیماری های خاص وزارت بهداشت اعلام کرده کمبود جدی دستگاه های دیالیز در کشور مسجل شده است. بر این اساس نیاز کل کشور به دستگاه های دیالیز بین ۳ تا ۳ هزار دستگاه تخمین زده می شود. در حال حاضر برای سالانه ۱۵۰ تا ۲۰۰ دستگاه تامین می شود. همچنین به طور متوسط قیمت این دستگاه ها بین ۱۲ تا ۱۵ میلیون تومان برآورده می شود که در کنار آن هزینه های سیستم های تصفیه آب و کل مواد مصرفی نیز وجود دارد.

**ضرورت قرار گرفتن پیوند در گروه بیماران خاص**  
دکتر آثار قرار نگرقت پیوند در ردیف بیماران خاص را از جمله چالش های بزرگ بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه عنوان کرد و افزود: بسیار ضروری و توجیه پذیر است که پیوند نیز در گروه بیماران خاص قرار گیرد. مشکلات این بیماران تنها محدود به خاص بودن آنها نیست؛ چرا که این بیماران در شرایط فعلی با قیمت بسیار بالای داروهای پس از پیوند مواجه هستند. قیمت داروهای پیوند بویژه برای ۶ ماه اول پس از پیوند نسبت به ۳ سال گذشته به طور متوسط تا ۲۰ برابر افزایش پیدا کرده است که این امر اغلب از توان بیماران خارج بوده و بعضا ممکن است درمان های ارزان قیمتی برای آنها استفاده شود که مسلما در طول عمر کلیه پیوندی مورش خواهد بود.

رئیس بیمارستان شهید مدرس در ادامه پوشش بیمه ها در بیماران کلیوی را نامناسب ارزیابی کرد و گفت: به دنبال سیاست های واگذاری در کل کشور و علی رغم تاکید مسوولان دولتی و نمایندگان مجلس بر عدم گریز نظام سلامت در بحث های واگذاری، برخی کسب وکارها گسترده تر از سایر بخش ها در واگذاری تعهدات دولتی نه به بخش خصوصی بلکه به خود مردم صورت گرفته است؛ البته این روند با توجه به توسعه ساختار حکومتی کشورها غیر قابل اجتناب بوده است. اما، در سایر کشورها برای رفع مشکل، انجمن ها و بنیادهای خیریه جایگاه خالی دولتی را در این زمینه پر کرده اند. این در حالی است که پیش

بینی می شود تاسیس بنیاد ملی کلیه ایران با چند سالی تاخیر همراه باشد؛ فاصله ای که بسیاری از بیماران از مشکل کاهش حمایت سیستم دولتی صدمه جبران خواهند خورد. بنابراین پوشش بیمه ها دارای امواج افزایش و کاهش فراوانی در ۳ سال اخیر بوده به طوری که در رایگان بودن کل داروها تا واگذاری کل هزینه ها به بیماران در هر چند ماهه خبرهای جدیدی دریافت می کنیم.

**صرفه جویی ۵۰ میلیارد تومانی**

**داروی بیماران ام اس در کشور**

گروه سلامت: با گذشت ۲ سال از تولید و عرضه داروی بیماران ام اس در کشور در حال حاضر بیش از ۵۰۰۰ نفر از بیماران ام اس در کشور داروی ایرانی مصرف می کنند.

دکتر هاله حامدی فر، مجری طرح تحقیقاتی داروی ایرانی ام اس سینوکس با اعلام این خبر گفت: تولید و مصرف داروی ایرانی تاکنون بیش از میلیون ها دلار صرفه جویی ارزی و میلیارد ها ریال صرفه جویی یارانه ای به دنبال داشته است. حال آن که در سال های گذشته این بوجه قابل توجه فقط برای خرید و واردات داروی مورد نیاز بیماران ام اس از خارج کشور پرداخت می شد. اما در شرایط کنونی بوجه مزبور صرف سایر امور مربوط به نظام بهداشت و درمان می شود. عضو گروه علمی و تحقیقاتی شرکت سیتان در ادامه با اشاره به این که هم اکنون بسیاری از کشورهای همسایه، اروپایی، آفریقایی و آسیایی متقاضی حق امتیاز تولید و واردات داروی ایرانی ام اس هستند، خاطر نشان کرد: از آنجا که بوجه داروی سینوکس ایران مورد تایید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و جمع کثیری از پزشکان و متخصصان داخلی و خارجی است، همواره با افزایش تقاضای مصرف داخلی و خارجی روبه رو هستیم. این در حالی است که تلاش پژوهشگران و محققان برجسته ایرانی، تولید این داروی بسیار مهم از انحصار آمریکا خارج شده است. به همین خاطر کشور ما امروز به عنوان دومین تولیدکننده این دارو در جهان مورد توجه بسیاری از کشورها قرار گرفته است. این در حالی است که شرکت های واردکننده دارو، همچنان با انواع کارشکنی ها و سنگ اندازی ها، در راستای تخریب شرکت های دانش محور داخلی تلاش می کنند که خوشبختانه با حمایت های مسوولان وزارت بهداشت و سایر مراکز مربوطه در این راه کاما مانده اند. هم اکنون داروی مزبور در آستانه ورود به بازارهای جهانی با استقبال گسترده ای روبه رو شده است.

**خوب بخوابید تا قلبتان بیمار نشود**

ابتلا به مشکلات قلبی عروقی را تشدید می کند. استفاده بیش از حد دارو علت بی خوابی از سوی دیگر به عقیده روانپزشکان، بیماری هایی که با درد همراه هستند نظیر بیماری های قلبی، ریوی، آرتروز، بیماری داخلی و جراحی، بیماری روانی شامل: اضطراب، افسردگی و استرس های زندگی روزمره، تغییرات محیطی از جمله مسافرت و بستری شدن در بیمارستان و همچنین استفاده بیش از حد دارو از علل مهم بی خوابی به شمار می روند. همچنین تحریک پذیری، فقدان تمرکز، خستگی، عصبانیت، افت کاری و خواب آلودگی روزمره از عوارض مهم بی خوابی هستند که در درازمدت و در صورت عدم درمان می تواند باعث مشکلات روانی و بخصوص افسردگی در فرد شود. در صورت طولانی شدن بی خوابی مراجعه به پزشک ضروری

**خوب بخوابید تا قلبتان بیمار نشود**

است، چرا که پزشک با معاینه و کسب اطلاعات کافی تلاش می کند علت بی خوابی را برطرف کرده و برحسب علت به درمان بپردازد. به طور کلی رعایت اصول بهداشت خواب به تامین و حفظ یک خواب خوب کمک می کند که برخی از این اصول عبارتند از: خودداری از مصرف خودسرانه دارو، چای، قهوه و سیگار، پرهیز از مصرف غذا و مایعات زیاد در شب، پرهیز از خواب بعداز ظهر، حفظ تناسب اندام و فیزیکی بدن، خودداری از فعالیت های شغلی، تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر در اتاق خواب، وضعیت مناسب اتاق خواب از نظر نور، صدا، درجه حرارت، تشنگ و بالش مناسب در جهت خواب خوب موثر است. گفتنی است، مصرف داروهای مختلف در دوره سالمندی و عدم تحرک فیزیکی کافی در طول روز از علل بسیار مهم بی خوابی شبانه سالمندان است.

است، چرا که پزشک با معاینه و کسب اطلاعات کافی تلاش می کند علت بی خوابی را برطرف کرده و برحسب علت به درمان بپردازد. به طور کلی رعایت اصول بهداشت خواب به تامین و حفظ یک خواب خوب کمک می کند که برخی از این اصول عبارتند از: خودداری از مصرف خودسرانه دارو، چای، قهوه و سیگار، پرهیز از مصرف غذا و مایعات زیاد در شب، پرهیز از خواب بعداز ظهر، حفظ تناسب اندام و فیزیکی بدن، خودداری از فعالیت های شغلی، تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر در اتاق خواب، وضعیت مناسب اتاق خواب از نظر نور، صدا، درجه حرارت، تشنگ و بالش مناسب در جهت خواب خوب موثر است. گفتنی است، مصرف داروهای مختلف در دوره سالمندی و عدم تحرک فیزیکی کافی در طول روز از علل بسیار مهم بی خوابی شبانه سالمندان است.

**آشپزخانه سلامت**

**مهمان فصل سرد**

پرتقال به طور سنتی مهمان فصل سرد خانه های ایرانی است. این میوه یکی از قدیمی ترین میوه هایی است که بشر از آن استفاده می کرده است. پرتقال ابتدا در چین کشت می شده سپس از چین به هندوستان برده شده و از آنجا به تمام دنیا راه یافته است. به طوری که در حال حاضر بیش از ۲۰۰ نوع پرتقال در آمریکا کشت می شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می کند.

البته پرتقال از روز اول این طور درشت و شیرین نبوده است. بلکه پرتقال های اولیه، کوچک، تلخ و پر از هسته بوده که بعدها با پیوند و کشت بهتر درشت و شیرین شده است.

**از درون پرتقال**

ما ایرانیان برای پیشگیری از سرماخوردگی پرتقال را به عنوان یکی از منابع ویتامین C می خوریم. امری که کاملا صحیح است اما پرتقال فقط ویتامین C ندارد. در ۱۰۰ گرم پرتقال (البته بدون پوست) گذشته از ۵۰ میلی گرم ویتامین C، ۸۶ گرم آب، یک گرم پروتئین، ۰۷۲ گرم نشاسته، ۱۲ گرم کلسیم، ۵۰ میلی گرم فسفر، ۲۰ میلی گرم آهن، منیزیم، سدیم، مس، پتاسیم، منگنز، ویتامین A، ویتامین B1، ویتامین B2 و ویتامین B3 وجود دارد.

**پرتقال بر خاصیت**

پرتقال ادرا را آور است و در پیشگیری و رفع سرماخوردگی مفید است. خوردن پرتقال کلسترول را پایین می آورد. البته توجه داشته باشید بیشترین وظیفه در این قسمت برعهده پوست سفید پرتقال و ورقه های نازک کین قسمت های داخل پرتقال است از آن گذشته پوست سفید پرتقال حاوی مواد معدنی زیادی نیز است. در طب چینی پرتقال در موارد استرس و بی خوابی برای آرام کردن اعصاب داده می شود. پرتقال برای درمان یبوست نیز مفید است.

مصرف پرتقال در پیشگیری از بروز سرطان نیز مفید است. محققان معتقدند علت این که سرطان معده در آمریکا کمتر از نقاط دیگر است این است که مردم آمریکا در تمام مدت سال پرتقال مصرف می کنند. از سوی دیگر پژوهشگران سوئدی دریافته اند خوردن پرتقال از ابتلا به سرطان لوزالمعده نیز پیشگیری می کند. مصرف پرتقال برای تقویت و تامین مواد لازم بدن، به زنان باردار و شیرده و کودکان بسیار توصیه می شود.

**۱۰ نکته پرتقالی**

۱. پرتقال را می توانید به سالاد میوه یا سبزیجات، اضافه کنید. پرتقال اثرش مخصوصا به سالاد فصل طعم خوبی می دهد.
۲. مصرف پرتقال در کنار غذاهای گوشتی، علاوه بر این که هضم آنها را آسان تر می کند جذب آهن را نیز افزایش می دهد.
۳. پرتقال هایی را که دارای پوست نازک هستند، انتخاب کنید.
۴. تمامی خواص پرتقال را می توانید در آب پرتقال نیز بیابید البته در آب پرتقال تازه. آب پرتقال های صنعتی که در فروشگاه ها موجود است این خواص را ندارند.
۵. افراد سیگاری، برای تامین ویتامین C و کاهش مضرات سیگار حتما پرتقال بخورند.
۶. اسنان پس پرتقال اثر ضد عفونی کننده دارد و از پوست آن گرفته می شود.
۷. پرتقال اشتها را افزایش می دهد؛ به همین دلیل اگر می خواهید چاق شوید آن را قبل از غذا میل کنید.
۸. کل پرتقال بسیار خوشبوست. اسانس که از گل های پرتقال گرفته می شود روغن نرولی نامیده می شود که بسیار گران است و در صنایع عطر سازی از آن استفاده می شود.
۹. پوست پرتقال را که ما ایرانیان به طور سنتی برای خوشبو کردن در سطح بهترین بخش های کشور محسوب می شود. بیمارستان شهید مدرس در رشته کلیه جزو معود بخش های کشور است که از کلیه شاخه های آن از جمله دیالیز خونی، دیالیز صفاقی، بیماری های کلیه، پیوند کلیه، مسائل عروقی کلیه و فوریت های کلیه بر خوردار است.

**سرخرگ های کودکان چاق**

**زودتر پیر می شود**

گروه سلامت: پزشکان طی آزمایش خاصی دریافته اند که وضعیت سرخرگ ها در کودکان چاق ۱۰ ساله مانند افراد بزرگسال ۴۵ ساله است که خطر بروز بیماری های قلبی را تشدید می کند.

این پزشکان که از آزمایشات فراصوتی در این پژوهش استفاده کرده اند، خاطر نشان کردند: کودکان چاق در سن ۱۰ سالگی سرخرگ هایی شبیه به اشخاص ۴۵ ساله دارند و با سایر نارسایی های قلبی مواجه هستند که به میزان قابل توجهی خطر بروز بیماری های خطرناک قلبی را تشدید می کند.

دکتر گیتا راقوویز از بیمارستان اطفال شهر کنزاس که سرپرستی تحقیقات را برعهده داشته در این باره اظهار کرد: پزشکان از قدیم گفته اند سن شما را وضعیت رگ هایتان تعیین می کند. این یک رنگ خطر جدی است. این پژوهش در کنفرانس انجمن قلب آمریکا مطرح شده است.

به گفته پزشکان، با توجه به رشد چاقی در بین کودکان طی سال های اخیر، اخیرا توصیه می شود برخی از کودکان از دروهای کاهش دهنده کلسترول استفاده کنند.

**آلو سر گیجه را کم می کند**

گروه سلامت: نتایج بررسی ها نشان می دهد: افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه دچار می شوند، بهتر است روزانه چند عدد آلو مصرف کنند و حالا که فصل آلو گذشته است بهتر است از آلو خشک استفاده کنند.

تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد آلو سرشار از ویتامین های A و C و کربوهیدرات، آهن و کلسیم است و مصرف آن به صورت پخته برای افراد مسن توصیه می شود. بررسی ها نشان می دهد: طبیعی ترین و بی خطرترین راه معالجه یبوست همورئید (بواسیر) استفاده از اشکال مختلف آلو و آلو خشک است که می توان آن را به شکل پخته و خیس مصرف کرد.

گفتنی است آلو حاوی مقدار زیادی فسفر است و در افزایش قدرت تعالیب های ذهنی و حفظ سلامتی کبد تاثیر گذار بوده و باعث سم زدایی سیستم گوارشی نیز می شود.

