

تلخ کنی دهان من...

دارید غذا می خورید یا می‌دوید که متوجه می‌شوید طعم دهان‌تان عوض شده و همه چیز تلخ‌تر از همیشه است. این طعم‌ساخته و پرداخته چه عواملی می‌تواند باشد؟



فازده مهجاری مترجم

تا به حال شده طعم‌های غیرعادی مانند تلخی یا فلز را در دهان خود احساس کنید و بپرسید این دیگر از کجا آمده است؟ دلایل احتمالی زیادی وجود دارد، برای مثال برخی داروها، جراحی گوش، عفونت‌هایی مثل کووید-۱۹ یا مکمل‌های آهن برای درمان کم‌خونی و یبازداری. در واقع اختلالی به نام اختلال چشایی (Dysgeusia) وجود دارد که به تغییر در حس چشایی، گفته می‌شود. این حس در کوتاه‌مدت نگران‌کننده نیست و اگر طولانی‌شد، می‌تواند نشانه بیماری یا وضعیتی باشد که مراجعه به پزشک را ضروری می‌کند. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت health به این موضوع می‌پردازیم.

رد پای بهداشت دهان و دندان

بی‌توجهی به سلامت دهان و دندان می‌تواند باعث بوی بد دهان، پوسیدگی دندان و حتی طعم خون در دهان شود. دلیل آن التهاب یا کوچک شدن بافت لثه است که به آن ژنوپیت یا پریودنتیت می‌گویند. آناتومی تغییر یافته بافت دهان با این بیماری‌ها ممکن است باعث ایجاد طعم فلزی در دهان شود.

طعم عجیب ورزش

ورزش ممکن است باعث شود یک طعم عجیب در دهان‌تان حس کنید. این وضعیت مربوط به تجزیه گلیول‌های قرمز خون است که مقادیر کمی آهن را در ریه‌ها آزاد می‌کند. نواحی تحریک شده در دهان، بینی یا گلو هم ممکن است در صورت ورزش کردن و تنفس شدید، باعث ایجاد طعم فلزی در دهان شود.

عفونت‌های در دسر ساز

عفونت‌هایی مثل کووید فقط باعث از دست دادن حس چشایی نمی‌شوند. در یک گزارش موردی که در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، آمده

است که یک فرد ۵۹ ساله مبتلا به کووید متوجه شد غذاهایی که معمولاً از آن‌ها لذت می‌برد، طعمی بی‌مزه و فلزی دارند. احتمالاً این یک عارضه جانبی دایمی نیست. محققان اظهار کردند، طعم فلزی حدود دو هفته پس از اولین باری که فرد متوجه آن شد، از بین رفت. فقط کووید نیست که می‌تواند باعث طعم فلز در دهان شود. سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر عفونت‌های ویروسی هم می‌توانند از عوامل ایجاد این طعم باشند. این عارضه جانبی معمولاً پس از درمان صحیح عفونت برطرف می‌شود.

شاید دارو و ویتامین‌ها

اگر طعم خون را در دهان خود احساس می‌کنید، این احتمال وجود دارد که دارویی که به‌تازگی مصرف کرده‌اید، باعث آن باشد. داروهایی که ممکن است باعث ایجاد طعم فلزی در دهان شوند، عبارت‌اند از: آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد قارچ، آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای فشارخون، داروهای دیابت، لیتیموم و ریفامپین که سل را

درمان می‌کند. مکمل‌ها، به‌ویژه آن‌هایی که حاوی فلزات سنگین یا آهن هستند، ممکن است باعث طعم فلزی شوند. اگر مکمل‌های مس، آهن یا روی مصرف کنید، ممکن است باعث شود طعم آهن را در دهان خود حس کنید.

ضربه‌های کاری

اگر واقعاً خونریزی داشته باشید، ممکن است طعم فلز را در دهان خود احساس کنید. آسیب خفیف به دهان، مانند گاز گرفتن تصادفی قسمت داخلی گونه یا خوردن غذاهای ترد، می‌تواند منجر به خونریزی‌های کوچک شود. این اتفاق در صورتی رخ می‌دهد که پارگی‌های خفیفی وجود داشته باشد، اما شما در دنداشت باشید. حتی خوردن برخی غذاهای غنی از آهن (به خصوص در مقادیر زیاد) نیز ممکن است باعث ایجاد طعم فلزی در دهان شود.

سیگنال‌های ضعیف سیستم عصبی مرکزی

طعم تلخی در دهان، گاهی اوقات می‌تواند به معنای چیزی جدی‌تر باشد. تغییر طعم یا اختلالات سیستم عصبی مرکزی (CNS) هم مرتبط است. طعم فلزی می‌تواند نتیجه سیگنال‌های ضعیف از نقص اساسی مغز باشد. البته اگر در دهان خود مزه خون حس کردید، به‌طور پیش‌فرض، تصور نکنید که به یکی از این اختلالات مبتلا هستید.

شاید عفونت بینی و گوش

تحقیقات نشان داده است که اختلال چشایی می‌تواند یک عارضه جانبی بعد از جراحی

گوش میانی و لوله گوش در افراد مبتلا به عفونت مزمن گوش باشد. همچنین داشتن طعم فلزی در دهان ممکن است به دلیل مشکلاتی باشد که بر سلامت بینی شما تأثیر می‌گذارد. حس بویایی تأثیر زیادی بر حس چشایی دارد. عفونت‌های سینوسی، سرماخوردگی‌های رایج و حساسیت‌ها می‌توانند زمینه‌ساز این طعم در دهان باشند.

قلندر بازی دستگاه گوارش

برخی از بیماری‌های دستگاه گوارش می‌توانند بر طعم غذا تأثیر بگذارند. اگر به بیماری رفلاکس معده به‌مری یا رفلاکس اسید مبتلا باشید، ممکن است طعم فلز در دهان خود احساس کنید. این حالت باعث می‌شود اسید معده از طریق مری به عقب برگردد که باعث ایجاد طعم فلز در دهان می‌شود. برخی از افراد مبتلا به گاستروپارزی (تاخیر در تخلیه معده) هم ممکن است طعم فلزی در دهان خود احساس کنند.

یکی از مشکلات بارداری

بارداری می‌تواند بر همه چیز، از اشتها گرفته تا تعداد دفعات ادرار، تأثیر بگذارد. اگر باردار بوده‌اید، احتمالاً می‌دانید که این تجربه می‌تواند حواس شما را نیز تغییر دهد. بارداری یکی از شایع‌ترین علل طعم فلزی در دهان است. این وضعیت احتمالاً به دلیل تغییرات هورمونی است که در این دوره ایجاد می‌شود. بعضی از تغییرات ناشی از بارداری می‌توانند دایمی باشند، اما طعم فلزی معمولاً خود به خود برطرف می‌شود.

دهان و دندان

درد دندان عقل را این‌طور کم کنید

بعضی وقت‌ها دندان عقل، کم‌عقلی می‌کند و دردش حسابی اذیت‌کننده می‌شود. به‌خصوص وقتی به پزشک دسترسی نداشته باشیم، راهکارهایی وجود دارد که می‌توانید به‌طور موقت در خانه از درد دندان عقل کم کنید.



آبکشی با آب نمک

شست‌وشوی دهان با آب نمک می‌تواند به جلوگیری از عفونت و تسکین درد دندان عقل کمک کند. اگر درد دندان عقل شما ناشی از کیست یا زخمی باشد که در اطراف دندان در حال رویش تشکیل می‌شود، شست‌وشوی دهان با آب نمک می‌تواند مفید باشد. برای این کار، آب نمک و لرم را تا ۳۰ ثانیه در دهان خود بچرخانید و سپس آن را بیرون بریزید. این کار را چندین بار در روز تکرار کنید.

سرما و گرما درمانی

بسته به منبع درد، می‌توانید کمپرس سرد و گرم را روی قسمت بیرونی دهان، روی گونه یا زیر فک خود قرار دهید. سرما درمانی، جریان خون به ناحیه و تورم را کاهش می‌دهد. این کار ممکن است به‌طور موقت درد دندان عقل را تسکین دهد. یک کیسه یخ (پوشانده شده با پارچه) را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی ناحیه آسیب‌دیده نگه دارید. گرم‌درمانی بر عکس عمل می‌کند، یعنی جریان خون را افزایش می‌دهد و عضلات را شل می‌کند. این کار را با استفاده از یک حوله گرم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌توانید امتحان کنید.

نعناع فلفلی

نعناع فلفلی برای موارد مختلفی از جمله مراقبت از دندان استفاده می‌شود. این گیاه دارای خواص ضد باکتریایی است و ممکن است به دفع عفونت کمک کند. برخی مطالعات به خواص ضد درد (تسکین درد) آن اشاره کرده‌اند، اگرچه تحقیقات بیشتری لازم است. برای درد دندان عقل، چای نعناع در دست کنید و آن را در دهان خود بچرخانید. همچنین می‌توانید کیسه چای دم کرده را برای چند دقیقه روی دندان یا لثه درناک خود قرار دهید.

داده تصویری

۳ سبزی موثر در کم کردن چربی دور شکم



تازه‌ها

راه‌های بهبود عوارض پشت‌میز نشینی



حتی اگر بهترین صندلی دنیا را داشته باشید، وقتی هشت ساعت روی آن بنشینید، باز هم کمر درد خواهید داشت. باززدیک شدن به پایان تابستان و بازگشت بسیاری از مردم به کار و تحصیل، در این جاسه توصیه برای بهبود وضعیت بدنی و در نتیجه محافظت از کمر توضیح داده شده است.

تحرک داشته باشید

حالت و وضعیت بدن پویاست، نه ثابت؛ بنابراین بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که ساعت‌ها در یک وضعیت قفل بمانید، چه نشستن پشت‌میز باشد، چه لم دادن روی مبل و بالا پایین کردن صفحات مجازی در گوشی. حتماً بایستید، حرکات کششی انجام دهید و در فواصل منظم استراحت کنید، زیرا حتی تغییرات کوچک هم می‌تواند عضلات شما را دوباره تنظیم کند.

عضلات را قوی کنید

وضعیت بدنی مناسب از عضلات قوی‌ناشی می‌شود، اما برای این هدف الزاماً نیاز به عضویت در باشگاه نیست. حرکات ساده‌ای مانند بالا بردن دست‌ها بالای سر و چرخاندن سر به طرفین می‌تواند مقداری تنش را از بین ببرد و بلافاصله حال شما را بهتر کند. بدن باید بتواند خودش را حمایت کند. تمرین‌های پیلاتس و یوگا هم می‌تواند راهی خوب برای کشش بدن و هدف‌گیری نقاط در خاص باشد.

ذهنیت‌تان را تغییر دهید

نحوه نشستن، ایستادن و حرکت کردن ما اغلب بازتابی از میزان استرسی است که در باره کاری که انجام می‌دهیم، احساس می‌کنیم. در دست است که ارتفاع صندلی مهم است، اما عوامل دیگری هم اهمیت دارند و گاه اصلاح وضعیت بدن به همان اندازه که به کشش ستون فقرات مربوط است، به کاهش فشار کاری و زمانی نیز مرتبط است. حتی در برخی موارد، وضعیت نامناسب بدن (نه فقط کمر درد) می‌تواند ناشی از یک بیماری زمینه‌ای باشد که باید با پزشک مشورت کرد.

ترکیب مرغبار شوینده‌ها



مهجاری به‌تازگی توثیقتی درباره اشتباه مرغبار یک خانم در ترکیب جرم‌گیر و وایتکس و مصرف شیر بعد از مسمومیت ناشی استنشاق گاز ترکیبی این دو ماده بسیار پربازدید شده است. مسمومیتی که به قیمت جان آن خانم تمام شد. به همین بهانه، در این مطلب درباره یاید و نبایدهای ترکیب مواد شوینده گفتیم.

چه اتفاقی می‌افتد؟

وایتکس یا سفیدکننده معمولی حاوی سدیم هیپوکلریت است. جرم‌گیرها غالباً دارای اسید یا مواد اسیدی‌اند. وقتی هیپوکلریت کلر با یک اسید تماس پیدا کند، گاز کلر آزاد می‌شود. گاز کلر در تماس با رطوبت مخاط بینی، راه‌های هوایی فوقانی یا ریه‌ها، به اسید کلریدریک و هیدروکلرو اسید تبدیل و موجب سوزش شدید، التهاب و صدمه به بافت‌ها می‌شود. سوزش در چشم‌ها و بینی و گلو، آبریزش بینی، عطسه، سرفه و تنگی نفس، درد قفسه سینه و احساس فشار، حالت تهوع و استفراغ در موارد شدید از نشانه‌های این مسمومیت است.

چرا نوشیدن شیر مؤثر نیست؟

نوشیدن شیر بعد از استنشاق گاز کلر، اثر درمانی یا خنثی‌کننده ندارد؛ چون مشکل از طریق دستگاه تنفسی است، نه دستگاه گوارش. شیر ممکن است کمی حس آرامش در گلو ایجاد کند، ولی نمی‌تواند گاز کلر را خنثی یا از آسیب داخلی ریه جلوگیری کند. در عوض تأخیر در اقدام درمانی واقعی می‌تواند به تشدید آسیب و مرگ منجر شود.

آشپزی من

اندازه حبوبات برای غذاهای دونفره

پلو لوبیا چشم‌بلبلی

برای دونفر به اندازه یک چهارم پیمانه لوبیا چشم‌بلبلی کافی است. همچنین باید دو برابر این مقدار یعنی یک دوم پیمانه از مقدار برنج‌تان کم کنید تا نسبت‌های مناسبی در غذا داشته باشید.

آبگوشت

دل‌تان می‌خواهد یک غذای سنتی با حال‌رديف کنید؟ اگر قصد درست کردن آبگوشت را دارید، یک چهارم پیمانه نخود کافی است. نخود را حتماً از شب قبل خیس کنید.

خورش قیمه

یک چهارم پیمانه لپه را کنار

ترفند

بگذارید و بقیه مواد قیمه را آماده کنید تا برود سراغ پخت خورش. لپه هم مثل بقیه حبوبات باید از قبل خیس شود منتها از صبح همان روز نه از شب قبل.

باقالی پلو

یکی از غذاهای محبوب و مجلسی سفره ایرانی‌ها همین باقالی پلو است. برای دونفر کافی است دو سوم پیمانه باقالی سبز داشته باشید. همین مقدار را از برنج‌تان کم کنید. یعنی به جای دو پیمانه برنج یک و یک سوم پیمانه برنج خیس کنید.

نکته: منظور از پیمانه یک لیوان فرانسوی است و اگر قصد داشتید برای تعداد بالاتر غذا بپزید به تناسب میزان هر کدام از حبوبات راز یاد کنید.

