آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۹۸
شنبه
۱۴۰۲•۰۴•۲۴
۲۶ ذی‌الحجه۱۴۴۴/ ۱۵ جولای ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

«دندان‌قروچه»، علل و درمان

دندان‌قروچه عارضه‌ای است که می‌تواند منجر به درد فک شود و آسیب قابل توجهی به لبخند شما وارد کند. بیشتر افرادی که دندان‌قروچه می‌کنند، احتمالا از انجام آن بی‌اطلاع هستند. پزشکان می‌گویند: دندان‌قروچه یک رفتار ناخودآگاه است. دندان‌قروچه می‌تواند تا ۲۰۰ پوند نیرو به دندان‌ها وارد کند. به عبارت دیگر دندان‌قروچه بیش از شش برابر جویدن معمولی نیرو به دندان‌ها وارد می‌کند.

علل

دندان قروچه می‌تواند در طول روز یا در شب رخ دهد. استرس می‌تواند عامل مهمی در دندان‌قروچه باشد، چه در لحظات تنش حاد یا در هنگام خواب، زمانی‌که سطوح بالای هورمون‌های استرس ممکن است پس از یک روز سخت همچنان در گردش باشد. عاداتی مانند مصرف تنباکو نیز می‌تواند احتمال دندان‌قروچه را افزایش می‌دهد. سیگاری‌ها دو برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری دندان‌قروچه دارند. برخی داروها- مانند برخی از داروهای ضدافسردگی و ضدروان‌پریشی- نیز می‌توانند این خطر را افزایش دهند. «منارعبدالرحیم»، متخصص دندانپزشکی می‌گوید: افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب (OSA)، به‌طور ناخودآگاه درحالیکه فک خود را به سمت جلو می‌برند تا راه هوایی باز شوند، دندان قروچه کنند. ترک‌خوردگی دندان، تاج دندان و یا پرکردگی دندان از علائم واضح دندان‌قروچه هستند، با این حال علائم کمتری نیز وجود دارد که باید مراقب آنها بود. برای مثال، افراد مبتلا به دندان‌قروچه در خواب، ممکن است با درد فک یا گردن، سردرد، سفت‌شدن فک، زنگ‌زدن گوش، یا لکه‌هایی در اطراف لبه زبان از خواب بیدار شوند. ضبط ویدئویی در آزمایشگاه خواب یا الکترومیوگرافی می‌تواند به‌طور قطعی دندان قروچه‌خواب را تشخیص دهد. تشخیص دندان‌قروچه از طریق الکترومیوگرافی به این صورت است که الکترودهای متصل به پوست حرکات مکرر عضلات فک را بررسی می‌کنند.

درمان

۱- پوشیدن محافظ در شب معمولا اولین خط دفاعی است. با استفاده از گارد، فضایی میان دندان‌های بالا و پایین ایجاد می‌شود و به عضلات فک اجازه داده می‌شود تا شل شوند. گاردی که توسط یک دندانپزشک برای شما سفارش داده می‌شود معمولا موثرتر از گاردی است که بدون نسخه پزشک به فروش می‌رسد. باید در نظر داشت که استفاده از گارد موجب ترک عادت دندان‌قروچه نمی‌شود، اما از آسیب بیشتر دندان جلوگیری می‌کند.

۲- فعالیت‌های آرامش‌بخش (مانند یوگا و مدیتیشن) نیز ممکن است کمک‌کننده کند. اگر در یک لحظه استرس را احساس می‌کنید که در حال فشردن دندان‌هایتان بر روی هم هستید، به آرامی اجازه دهید فک‌هایتان باز شود و دندان‌ها از هم دور شوند.

۳- یک فیزیوتراپیست که برای درمان دندان‌قروچه آموزش دیده است، می‌تواند تمریناتی را برای کشش، تقویت و شل کردن عضلات گردن و فک به شما آموزش دهد که می‌تواند تنش عضلانی را که ممکن است منجر به فشردن و ساییدگی شود، کاهش دهد.

نکته

کشف ارتباط هوای گرم با اختلال بینایی

پژوهشگران از ارتباط بین آب و هوای گرم‌تر و کاهش قدرت بینایی بین افراد ۶۵ تا ۷۹ سال خبر داده‌اند. پژوهشگران دریافته‌اند که افراد مسن که در آب و هواهایی با دمای متوسط بالاتر زندگی می‌کنند، به میزان قابل‌توجهی از اختلالات جدی بینایی رنج می‌برند. هر ساله اثرات گرمایش جهانی آشکارتر می‌شود. پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد در پنج سال آینده رکورد دمای جهانی را می‌شکنیم. اطلاعاتی که می‌گوید، اروپا دو برابر سریعتر از بقیه نقاط سیاره زمین و دایره قطب شمال، چهار برابر سریعتر از گذشته گرم می‌شوند و هشدارهای وحشتناک در مورد رنج انسان در حالی‌که سیاره اصطلاحا در حال پختن است، منتشر می‌شود. اکنون پژوهشگران می‌گویند که دمای بالاتر ممکن است تأثیر دیگری نیز بر ما داشته باشد، تاثیری که می‌تواند با کاهش بینایی در افراد مسن مرتبط باشد. این نتیجه‌ای است که گروهی از پژوهشگران دانشگاه تورنتو پس از بررسی سوابق ۱.۷ میلیون آمریکایی ۶۵ ساله به بالا به آن رسیده‌اند. این گروه به عنوان بخشی از این مطالعه، اطلاعات حاصل از نظرسنجی جامعه آمریکا را - مجموعه‌ای از داده‌ها از پرسشنامه‌هایی که توسط آمریکایی‌های ۶۵ ساله و بالاتر هر ساله بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷ تکمیل شده بود - تجزیه و تحلیل کرد. پژوهشگران دریافتند کسانی‌که در مناطقی در سراسر ایالات‌متحده زندگی می‌کنند با میانگین دمای ۶۰ درجه فارنهایت (۱۵.۵ درجه سانتی‌گراد) یا بالاتر، ۴۴ درصد بیشتر از افرادی که در مناطقی با دمای متوسط ۵۰ درجه فارنهایت (۱۰ درجه سانتی‌گراد) زندگی می‌کنند، در معرض خطر اختلال شدید بینایی هستند. این ارتباط در مردان سفیدپوست ۶۵ تا ۷۹ ساله قوی‌تر و برای زنان بالای ۸۰ سال و سیاه‌پوستان آمریکایی ضعیف‌تر بود. این اختلالات بینایی بر اساس خوداظهاری و در پاسخ به این سوال که آیا نابینا هستید یا حتی با استفاده از عینک نیز مشکل جدی بینایی دارید، گزارش شد. پروفسور ایمه فولر تامسون بیان کرد: این ارتباط بین اختلال بینایی و دمای متوسط شهرها بسیار نگران‌کننده است. ما با تغییرات آب و هوایی انتظار افزایش دمای جهانی را داریم و نظارت بر اینکه آیا شیوع اختلال بینایی در بین افراد مسن در آینده افزایش می‌یابد، بسیار مهم است. تامسون و همکارانش اعتراف می‌کنند که دقیق و کامل نمی‌دانند، چرا این ارتباط وجود دارد. محققان می‌گویند کسانی‌که در آب و هوای گرم زندگی می‌کنند، ممکن است در معرض سطوح بالاتری از اشعه فرابنفش قرار بگیرند که می‌تواند به چشم‌ها آسیب برساند یا ممکن است سطوح پایین‌تری از اسید فولیک داشته باشند که با افزایش دما تخریب می‌شود. اسیدفولیک یک ویتامین کلیدی برای بافت چشم سالم است و نشان داده شده است که مکمل (همراه با ویتامین B) به مبارزه با تخریب عصبی لکه زرد یا ماکولای چشم کمک می‌کند، بنابراین از دست دادن آن می‌تواند به بینایی آسیب برساند. با این حال، پژوهشگران برای در توضیح دقیق این ارتباط، ناتوان هستند و قصد دارند ارتباط بین دمای جو و سلامت را بیشتر بررسی کنند. تامسون گفت: ما از کشف این ارتباط قوی بین دما و اختلال بینایی بسیار شگفت‌زده شدیم، اما این یافته جدید، سوال‌های بیشتری را مطرح می‌کند، از جمله اینکه چه ارتباطی بین میانگین دمای شهرها و اختلال بینایی وجود دارد؟ قصد داریم بررسی کنیم که آیا دمای شهرها با سایر ناتوانی‌ها در میان سالمندان مانند مشکلات شنوایی و دیگر محدودیت‌ها در فعالیت‌های روزانه نیز مرتبط است یا خیر.

این مواد غذایی را خام بخورید

اینفوگرافیک: آرمان ملی

حرارت بر ترکیبات مواد غذایی تاثیر می‌گذارد و گرچه در مورد بعضی ریزمغذی‌ها مانند پروتئین‌ها و لیکوپن به جذب بهتر کمک می‌کند، اما بعضی دیگر به‌خصوص ویتامین‌ها تحت تاثیر حرارت کاهش پیدا می‌کنند. توصیه می‌شود که برخی مواد غذایی را خام مصرف کنید تا ارزش تغذیه‌ای بیشتری داشته باشند.

یادداشت

تغذیه در فصل تابستان

زهرا اباصلتی
مدیر گروه بهبود تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

در فصل گرما نوع تغذیه ما تغییراتی می‌کند و به همین دلیل است که میوه و سبزیجات این فصل ویژگی‌های خاص خود را دارند و در واقع نوع نیاز ما در فصل گرم با خلقت‌مان همگون شده است. در فصل تابستان باید بدن خود را مرطوب و هیدراته نگهداریم. افرادی که در محیط‌های گرم کار می‌کنند و تعریق زیادی دارند طبیعتا احساس تشنگی بیشتری می‌کنند و نیاز به نوشیدن آب در آن‌ها بیشتر می‌شود، بنابراین قبل از آنکه دچار کم‌آبی شوند باید آب مورد نیاز بدن را تامین کنند. توصیه ما این است که به اندازه کافی در این فصل به بدنتان آب برسانید تا از آسیب‌های ناشی از کم‌آبی دور بمانید و آب رساندن به بدن هم به این معنی نیست که تنها آب بخورید. در روزهای گرم سال توصیه بر خوردن بیشتر میوه داریم، زیرا انجام این کار موجب بالارفتن ذخایر آب بدن می‌شود و بهتر است آب همراه با مواد فیبری نگه‌دارنده مصرف شود تا به تدریج وارد دستگاه گوارش شده و سریع دفع نشود، مثلا مصرف هویج، هندوانه، طالبی، خربزه، هلو یا خاکشیر می‌تواند بسیار مفید باشد و مصرف این نوع از میوه‌ها به‌دلیل فیبری که دارند مانع از یبوست می‌شود. معتقدیم که علاوه بر استفاده از کرم‌های ضدآفتاب که متخصصان پوست در این فصل تأکید ویژه‌ای بر استفاده از آن دارند، بهتر است به گروه‌های غذایی نیز برای مقابله با اشعه UV توجه شود. مصرف آب هویج به‌دلیل وجود فلاوونوئیدها و کاروتنوئیدها و ویتامین A که دارد در این فصل توصیه می‌شود، در ضمن، سُلنیوم که در برخی آجیل‌ها کمابیش وجود دارد هم برای این فصل مناسب است. در فصل تابستان مصرف غذاهایی که طبع سرد دارند و فعالیت غدد عرق را بیشتر می‌کنند و باعث گشادی عروق در سطح پوست و خنکی بدن می‌شوند بهتر است و از جمله این نوع غذاها می‌توان به غذاهای دریایی همراه با سیر، ماست و خیار و دوغ با مقدار کمی نمک که تأمین‌کننده املاح بدن باشد، اشاره کرد؛ مصرف غذاهای سبک و انواع نوشیدنی‌های گیاهی در فصل تابستان نباید فراموش شود و روزهای گرم سال مصرف غذاهای سبک‌تر و کم حجم‌تر مناسب‌تر است و معتقدیم که می‌توانیم از طریق مصرف سوپ سبزی‌ها، انواع نوشیدنی‌های گیاهی مثل چای‌سبز، عرقیات گیاهی مقدار زیادی مایعات وارد بدن خود کنیم.

آسیب نخاعی می‌تواند موجب تضعیف سیستم ایمنی شود

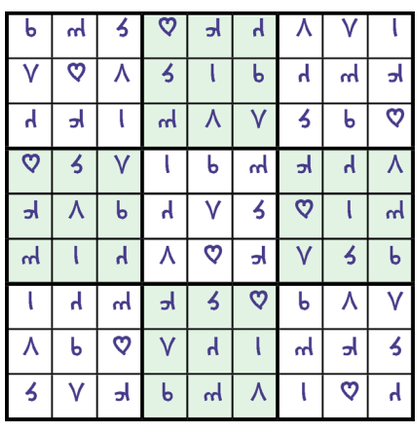
تحقیقات نشان می‌دهد: آسیب نخاعی می‌تواند باعث نقص ایمنی شود و بیماران را در معرض خطر ابتلا به عفونت‌ها قرار دهد. دکتر «جان شواب»، گفت: «عفونت‌ها و سپسیس ناشی از آن، علت اصلی مرگ پس از آسیب نخاعی هستند.» این تیم با مطالعه بر روی ۱۱۱ بیمار دریافت که مونوسیت‌ها، گلبول‌های سفید که با باکتری‌های خونی مبارزه می‌کنند، مدت کوتاهی پس از آسیب‌دیدگی نخاعی غیرفعال شدند. خطر ابتلاء به سندرم نقص ایمنی برای بیماران با آسیب کامل و سطح بالاتر، مهره چهارم قفسه‌سینه یا بالاتر، در مقایسه با بیمارانی که آسیب ناقص، سطح پایین‌تر، مهره پنجم قفسه سینه یا پایین‌تر داشتند، بیش‌ترین بود. شواب ادامه داد: «بیمارانی که آسیب کامل نخاعی داشتند و متعاقبا کنترل سیستم عصبی مرکزی بر عملکرد سیستم ایمنی را از دست دادند، بیش‌ترین احتمال را برای نقص ایمنی داشتند.»

بیماران دیابتی را تنها نگذارید

یافته‌ها نشان می‌دهد که تنهایی برای سلامت بیماران مبتلا به دیابت بسیار مضر است. متخصصان متذکر شدند افراد منزوی مبتلا به دیابت بیشتر احتمال دارد به بیماری‌های قلبی‌وعروقی دچار شوند. دکتر «لو چی»، می‌گوید: کیفیت روابط اجتماعی برای سلامت قلبِ افراد مبتلا به دیابت مهم‌تر است. در این مطالعه متخصصان ۱۸ هزار نفر را بررسی کردند. دکتر چی افزود: ما دریافتیم در بیماران دیابتی که تنها زندگی می‌کنند، اثر عوامل خطرزای جسمی مانند قندخون کنترل‌نشده، فشارخون بالا، کلسترول بالا، سیگارکشیدن و عملکرد بد کلیه‌ها شدیدتر بوده است. دکتر چی معتقد است اهمیت تاثیر تنهایی بر سلامت جسم و روان نباید دست‌کم گرفته شود. به بیماران دیابتی که احساس تنهایی می‌کنند توصیه می‌کنم عضو گروه‌های خانوادگی و آشنایان بشوند یا کلاس بروند و سعی کنند با افرادی که علائق مشترک دارند دوست شوند.

جدول سودوکو

			۷	۳			۸	
	۴					۵	۹	۷
			۵		۴	۳		
۹	۶		۴	۵	۷	۲		۳
۳	۱		۶	۸	۲	۹		
۷	۲				۱		۶	
	۹				۳	۱	۴	
۴	۳		۹	۱			۵	۸
۱	۸		۲					۹



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

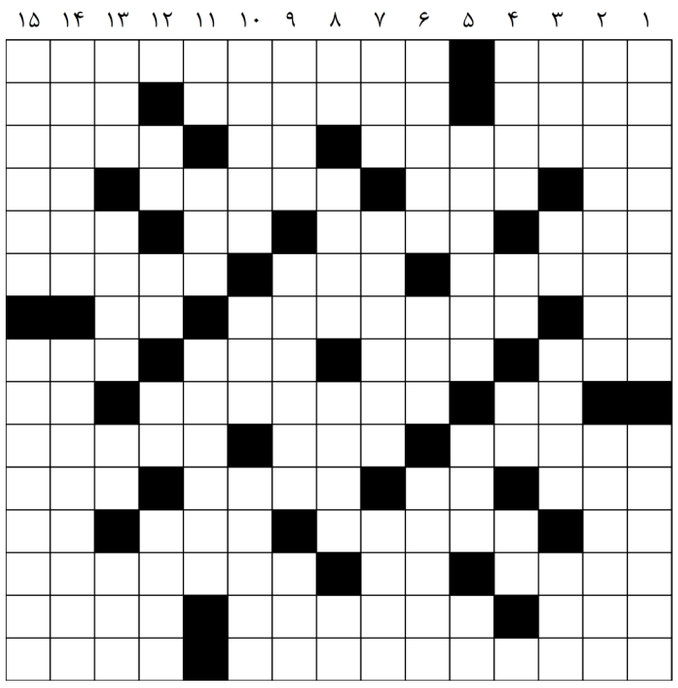
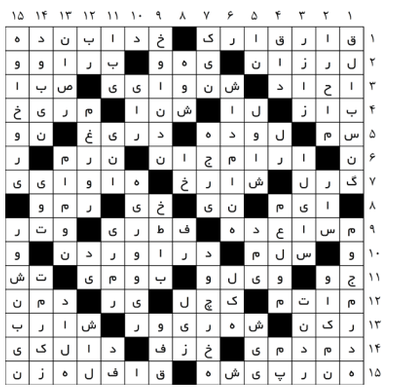
شماره ۱۵۹۸

افقی

۱- مطلع‌وباخبر- اثر تاریخی یزد ۲- کشتی ژاپنی- ایالت کوه‌سبز- جنگ‌وپیکار ۳- نوشیدن- حیوان وحشی- پدر ۴- راه میانبر- آخرین سوره قرآن کریم- هوا را عوض کردن- حرف انتخاب ۵- برخورد- مخلوط‌ونامنظم- کجاست؟- قوم باستانی ایران ۶- از ظروف آشپزخانه- علامت تجاری- نقصان ۷- ازضمایرانگلیسی- ازآلات زینتی بانوان- طول عمر ۸- حیله‌گر- زنگ کاروان- به‌روخوابیده- راه روشن ۹- سقف دهان- وضعیت شلوغ‌وآشفته- درخت زبان گنجشک ۱۰- میراث- خجسته‌ومبارک- رنگارنگ ۱۱- رفوزگی- تکیه‌دادن- ازجنس فلزپرمصرف- منقارپرنده ۱۲- یک خودمانی- شوخ‌وسرزنده- پیچیدگی‌ودرهم‌شدگی- قومی ایرانی ۱۳- حدفاصل در زمین مشترک- نمی‌شنود- یاران حضرت عیسی (ع) ۱۴- ماه‌چهارم شمسی- توسل جستن به دیگری- لباس بی‌آستر ۱۵- مسجدی در قم- پایتخت کره‌جنوبی

عمودی

۱- اثری از سامرست موآم- بافت فعالی در گیاه ۲- منزوی- بازیگر فیلم ساعت‌ها ۳- ازکلمات شرط- محکم- نوعی آسیاب- گناه‌وبزه ۴- نیک‌اندیش- گندم- اداواطوار- مقابل خوب ۵- مراسم بزرگداشت- تماما- ردیف قالی ۶- لجوج‌وسرکش- بادگرم جنوبی- دادباخته ۷- گیاه فیلگوش- ایالتی در آمریکا- مرکز استان مرکزی ۸- رطوبت- خواهش‌والتماس- فالگیر- طرف‌وجهت ۹- سودوفایده- گاری- غاری که پیامبر اکرم(ص) در آنجا مبعوث شدند ۱۰- قدبلندولاغر- مخفف هم او- بازیگر فیلم آتش تند ۱۱- اسب آذری- سیخ نانوایی- شهر تفریحی ایتالیا ۱۲- کلمه شگفتی- برگ برنده- علامت مفعولی- از شهرهای استان آذربایجان‌شرقی ۱۳- چین و چروک پوست- دندانساز- رودی در فرانسه- به تنهایی ۱۴- لطیفه‌ها- مرکز ایالت هاوایی ۱۵- از انواع مسابقه دو- جنگ بین نادرشاه و محمدشاه گورکانی پادشاه هند



حل جدول ۱۵۹۷