

یادداشت

نقش رادیوگرافی
در دندان پزشکیعلی مرسلی
دندان پزشک

رادیوگرافی در تشخیص دندان پزشکی جایگاه مهمی دارد. امروزه بسیاری از درمان های دندان پزشکی بدون داشتن گرافی های باکیفیت ممکن نیست؛ بیماران اغلب در مورد عکس دندان خود کنجکاو هستند و مایلند از آن سر در بیاورند. این سؤال برای مراجعان دندان پزشکی بیشتر مواقع پیش می آید که دندان پزشکان در رادیوگرافی ها (عکس دندان) چه چیزی می بینند؟ یکی از مهم ترین و معمول ترین کاربردهای رادیوگرافی، تشخیص پوسیدگی است. به خصوص در پوسیدگی های بین دندانی که با معاینات عادی ممکن است از چشمان دندان پزشک دور بمانند، رادیوگرافی های مناسب ابزار تشخیصی بسیار دقیق و مهمی هستند. برای تشخیص پوسیدگی ها ممکن است که رادیوگرافی های مختلف بنا به تشخیص دندان پزشک مورد نیاز باشند، تفسیر وجود یا عدم وجود پوسیدگی هم امر دقیقی است و نیاز به مهارت و تجربه بالایی دارد. بیماران اغلب نگرانی های زیادی در مورد کیست های دندانی دارند ولی واقعیت این است که شیوع کیست های واقعی مربوط به دندان ها آن قدرها که موجب نگرانی شود بالا نیست. رادیوگرافی ها می توانند در تشخیص ضایعات دندانی و غیردندانی فک و صورت در استخوان، عفونت ها، کیست ها و... کمک کننده باشند. بعضی از انواع پیشرفته رادیوگرافی می توانند حتی به طور دقیق کیست ها، عمق و گسترش آن ها را هم تشخیص دهند. دندان های نهفته زیر لثه و استخوان در رادیوگرافی ها مشخص می شوند. با نظر دندان پزشک ممکن است که نیاز به خارج شدن این دندان ها وجود داشته. جراحی خارج کردن این دندان ها گاهی نیاز به رادیوگرافی های ساده یا پیشرفته سه بعدی دارد. عکس دندان یا گرافی شما این موارد را به دندان پزشک نشان خواهد داد. شدت و گسترش بیماری های لثه و اجزای دور دندان در رادیوگرافی ها می توانند تشخیص داده شوند. همچنین جرم های شدید بین دندانی و زیر لثه ممکن است در رادیوگرافی قابل رؤیت باشند. در قرارگیری ایمپلنت و ارزیابی موفقیت ایمپلنت های دندانی هم رادیوگرافی ها نقش مهمی ایفا می کنند. در صدمات ضربه ای به استخوان های فک و صورت و دندان ها، رادیوگرافی می تواند کمک بزرگی باشد. در درمان ریشه (همان عصب کشی) نیاز به رادیوگرافی وجود دارد.

علائم مهم ریفلاکس معده

ریفلاکس معده زمانی رخ می دهد که اسید و سایر محتویات معده از دریچه پایینی مری به مری باز می گردند. دریچه پایین مری دریچه ای عضلانی به شکل ملقه است که در انتهای مری و ابتدای معده قرار دارد. با باز شدن این دریچه، غذا از انتهای مری وارد معده می شود و سپس این دریچه بسته می شود تا از بازگشت غذا به درون مری جلوگیری کند. زمانی که این دریچه ضعیف شده یا آسیب دیده باشد ممکن است به درستی عمل نکند و همین موضوع باعث رفلاکس معده می شود.

آرمان ملی

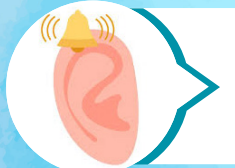


گلودرد



گلودردی که از بین نمی رود و همراه با نشانه های سرما خوردگی هم نیست، می تواند نشان دهنده ابتلا به ریفلاکس اسید معده به مری باشد. در واقع این اسید معده است که گلو را تحریک می کند. ترشح بیش از حد بزاق، سسکسه، تهوع و استفراغ از علائم دیگری هستند که با شیوع کمتر دیده می شوند.

زنگ گوش



زنگ گوش ها به خصوص بعد از صرف غذا نیز می تواند در اثر تأثیر ریفلاکس روی سینوس ها و یا حتی قسمت داخلی گوش باشد. همچنین، ریفلاکس معده می تواند لوزه سوم و غدد لنفاوی کوچک را نیز تحت تأثیر قرار دهد. تورم در لوزه سوم منجر به تجمع مایع در سینوس ها و گوش می شود و این تجمع مایع می تواند درد گوش و عفونت را به همراه داشته باشد.

درد قفسه سینه



درد قفسه سینه ناشی از ریفلاکس معده شبیه آئزین صدری ناشی از بیماری قلبی است که کیفیت سوزشی و فشارنده دارد. این درد در پشت جناق سینه احساس می شود و به پشت گردن، فک یا بازو گسترش می یابد. معمولاً درد بعد از غذا خوردن ایجاد می شود و ممکن است بیمار حتی از خواب بیدار شود و یا درد را با تحریکات هیجانی بیشتر حس کند. درد قفسه سینه ناشی از ریفلاکس ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد

دانستی ها

تقویت سیستم ایمنی بدن

سیستم ایمنی، شبکه ای متعادل از سلول ها و اندام هاست که با هم کار می کنند تا از شما در برابر بیماری ها دفاع کنند. سیستم ایمنی از ورود تهدیداتی مانند باکتری یا ویروس به بدن جلوگیری می کند. سیستم ایمنی، یک گروه ضربت قدرتمند «جست و جو و نابودسازی» است که عوامل بیماری زا در بدن را شناسایی کرده و از بین می برد. در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند توصیه برای تقویت سیستم ایمنی بدن خواهیم پرداخت.

کاهش استرس

مقداری استرس می تواند چیز خوبی باشد. این میزان کم استرس به بدن کمک می کند تا برای یک چالش آماده شود. اما اگر خیلی طول بکشد، خبر بدی است. مطالعات نشان می دهد که استرس طولانی مدت می تواند سیستم دفاعی بدن شما را تضعیف کند. در صورت امکان از آن اجتناب کنید. استراحت کردن و انجام کارهایی را که دوست دارید در اولویت قرار دهید.

تقویت روابط اجتماعی

همه ما می دانیم که دوستان مهم هستند اما روابط اجتماعی قوی نیز می تواند تأثیر زیادی بر سلامت شما داشته باشد. افرادی که دارای روابط سالم هستند احتمالاً از افرادی که روابط اجتماعی ضعیفی دارند، بیشتر زنده می مانند.

خوش بین بودن

وقتی افکار خوب دارید، سیستم دفاعی بدنتان بهتر عمل می کند. به دنبال چیزهایی باشید که از آن ها لذت می برید. حتی در مواقع سخت سعی کنید روی چیزهای بد تمرکز نکنید.

بخندید

خندیدن برای شما خوب است. خندیدن نه تنها به شما احساس بهتری می دهد، بلکه هیچ عارضه ای هم ندارد. داده های یک مطالعه نشان داد پس از اینکه مردم با صدای بلند به ویدیوهای خنده دار خندیدند، سیستم ایمنی آنها بهتر کار کرد. اما هنوز مطمئن نیستیم که آیا این به معنای کاهش بیماری در درازمدت هم هست یا خیر.

مصرف میوه و سبزی

میوه ها و سبزیجات رنگارنگ سرشار از آنتی اکسیدان هستند. این مواد مغذی از ما در برابر رادیکال های آزاد (مولکول هایی که می توانند به سلول های شما آسیب برسانند) محافظت می کنند. به سراغ پرتقال، فلفل سبز، بروکلی، کیوی، توت فرنگی، هویج، هندوانه، سبزیجات برگ دار و طالبی بروید.

دریافت مکمل

برخی از این محصولات می توانند به سیستم ایمنی بدن کمک کنند اما ما به تحقیقات بیشتری نیاز داریم تا مطمئن شویم که آیا آنها واقعاً برای شما مفید هستند یا خیر. از آنجا که این محصولات می توانند با داروهای دیگر تداخل داشته باشند، اگر می خواهید آنها را امتحان کنید به پزشک خود اطلاع دهید.

تحرك

ورزش کردن یک راه ساده برای تقویت سیستم ایمنی بدن شماست. همچنین می تواند استرس را کاهش دهد و احتمال ابتلا به پوکی استخوان، بیماری قلبی و انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد. اگر حدود نیم ساعت در روز این کار را انجام دهید، از فواید سلامتی آن بهره مند خواهید شد. هر نوع حرکتی می تواند کمک کند: دوچرخه سواری، پیاده روی، انجام یوگا، شنا یا حتی بازی گلف.

خواب کافی

بدون خواب کافی سیستم ایمنی بدن قدرت لازم برای مبارزه با بیماری را نخواهد داشت. بیشتر بزرگسالان به هفت تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. برای بهبود کیفیت خواب، باید به یک برنامه منظم برای خوابیدن پایبند باشید، در طول روز فعال بمانید، کافئین را در نزدیکی زمان خواب ننوشید و اتاق خواب خود را خنک نگه دارید.

اجتناب از دخانیات

به سیستم ایمنی خود لطف کنید و سیگار را ترک کنید. بسیاری از افراد برای ترک سیگار با شکست مواجه می شوند با این حال کمک گرفتن از یک متخصص می تواند در این زمینه سودمند باشد. همچنین از دود سیگار نیز دوری کنید.

شست و شوی دست ها

قبل از اینکه بدنتان مجبور به مبارزه با میکروب ها شود، آن میکروب ها را با شستن دست هایتان از مجرای فاضلاب خارج کنید. از صابون و آب تمیز و جاری استفاده کنید. حداقل ۲۰ ثانیه دست های خود را بشویید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، یک ضد عفونی کننده دست نیز می تواند کمک کند. با این حال ممکن است ضد عفونی کننده ها همه میکروب ها و عوامل بیماری زا را از بین نبرند. بدن شما پروتئین هایی به نام آنتی بادی می سازد که سلول های غیرطبیعی یا خارجی را از بین می برند. آنها به پیشگیری و درمان بیماری های شایع مانند آنفلوآنزا یا سرماخوردگی کمک می کنند. شما در بدن خود همچنین پاسخ دیگری به نام «سیستم ایمنی با واسطه سلول» دارید که به پاتوژن هایی مانند باکتری ها و سلول های آلوده به ویروس نیز حمله می کند. وقتی بدن دوباره آن عامل بیماری زا را می بیند، سابقه ثبت شده از مبارزه با عامل بیماری زا را به یاد می آورد و پیش از ایجاد بیماری، تهدید را از بین می برد. این همان چیزی است که باعث می شود واکسن ها برای بیماری هایی مانند آنفلوآنزا، سرخک، ابله مرغان یا هپاتیت موثر واقع شوند. این واکسن ها دارای مقدار کمی از عامل بیماری زا اما بی ضرر هستند، بنابراین سلول های ایمنی می توانند واکنش نشان دهند، یاد بگیرند و به یاد بیاورند که دفعه بعد چگونه از شما در برابر این بیماری ها محافظت کنند.

هوش مصنوعی اوتیسم را تشخیص می دهد

را داشتند. در مطالعه حاضر، پیش بینی های هوش مصنوعی به دقت ۱۰۰ درصد دست یافتند. محققان خاطرنشان کردند برای ایجاد تعمیم پذیری در مورد این یافته به تحقیقات بیشتری نیاز است. این ابزارها می توانند نگرانی های مردم، مانند دسترسی محدود به ارزیابی های تخصصی روان پزشکی بازی های معروف سیستان و بلوچستان - دایه حضرت موسی (ع) - کافی ۸ - شهری در امارات - یک رمز ارز مجازی - تنگدستی ۹ - حافظه ای در تلفن همراه - اغما - برادر شیرازی ۱۰ - بلندپایه - آوازی در دستگاه شور - اقامتگاه مسافر ۱۱ - سسیم متصل به زمین - حرف عصا - عابد - طرف و جهت ۱۲ - مخالف «خوبی» - سمت چپ - نشانی ۱۳ - مغازه - صد سال - چاکن ۱۴ - جهان و دنیا - خط لاتین - پایتخت مالت ۱۵ - واحد پول ژاپن - بیرون آوردن - مار چوبه

شب بیدارها بیشتر در معرض سخت شدن شریان ها

یک مطالعه نشان می دهد که وجود سرخک های سفت شده در افراد شب زنده دار تقریباً دو برابر بیشتر از افراد سحرخیز، رایج است. از هر ۵ نفر ۴ نفر تا دیروقت بیدار می مانند، سرخک هایشان به شدت سفت شده است، در مقایسه با ۲۲ درصد افرادی که زود از خواب بیدار می شوند. «دینگ زو»، نویسنده ارشد گفت: «ریتم شبانه روزی فردی به نظر می رسد یک عامل خطر مهم برای تصلب شرایین باشد.» «زو» در ادامه افزود:

جدول کلمات متقاطع

۱- از شهرهای اکوادور - عجزوناتوانی ۲- حرارت بالای بدن - توقف سنج - دشمنی ۳- پوشاننده - علت واکنیزه - آرامگاه امامان شیعه ۴- احترام گذاشتن - نوعی پارچه گرانبها - جهان ۵- مقابل طول - رنگ دریا - وقت تلف کردن ۶- مزدور - آماده و فراهم - کمی و اندکی ۷- خاشاک - یک فیلم ایرانی در ژانر کودک، موزیکال و کمدی به کارگردانی امیرحسین قهاری - مرده ریگ و ماترک ۸- اندک و کم - فیلمی به نویسندگی و کارگردانی مسعود کیمیایی - سال های عمر ۹- از وسایل چاپخانه - از خادایان هندی - رمق آخر ۱۰- بدشگون - زبانه آتش - نرده چوبی ۱۱- علت - چین خوردگی لباس - نیرو و توان ۱۲- آشکارکننده - دعوی کردن - ترعه و آبراهه ۱۳- استدعا و التماس - پول فلزی - پایتخت تیمور شرقی ۱۴- پرده - سیستمی که باعث لرزش موبایل می شود - داخل ۱۵- موجد - استانی در کشورمان

حل جدول ۱۷۳۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودوکو

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

♥	۷	♠	۱	♠	۸	♠	۳	♠	۳
♠	۳	♠	۸	♥	۷	♠	۸	♠	۳
♥	۷	♠	۳	♠	۸	♠	۳	♥	۷
♠	۳	♠	۸	♥	۷	♠	۸	♠	۳
♠	۳	♠	۸	♥	۷	♠	۸	♠	۳
♠	۳	♠	۸	♥	۷	♠	۸	♠	۳
♠	۳	♠	۸	♥	۷	♠	۸	♠	۳
♠	۳	♠	۸	♥	۷	♠	۸	♠	۳
♠	۳	♠	۸	♥	۷	♠	۸	♠	۳
♠	۳	♠	۸	♥	۷	♠	۸	♠	۳

شماره ۱۷۳۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲