

بعضی از والدین به خاطر ترس از پوسیدگی دندان‌ها، از دادن آمبیه به فرزندانشان امتناع می‌کنند. طبق یک مطالعه اثرات بد آمبیه بر سلامت دهان و دندان کودک می‌تواند به لطف خواص قابل توجه بزاق، کوتاه مدت باشد.

بزاق با ایجاد یک لایه لغزنده روی دندان‌ها، از دندان‌ها و لثه‌ها در برابر باکتری‌ها محافظت می‌کند و همچنین می‌تواند به ترمیم آسیب‌های اولیه مینای دندان کمک کند. نوشیدن مقدار کمی آب سیب به طور موقت این محافظت را مختل می‌کند، اما این اثر ظرف ۱۰ دقیقه از بین می‌رود.

آب باعث اختلال اولیه بیشتری در خواص محافظتی بزاق می‌شود، اگرچه بهبودی بسیار سریع تر است. مدت‌هاست که اعتقاد بر این است که آب سیب، مانند سایر نوشیدنی‌های اسیدی، بلافاصله به سلامت دندان‌ها، آسیب می‌رساند. باین حال، تحقیقات نشان می‌دهد که بزاق نقش حیاتی در محافظت و ترمیم سریع دهان برای جلوگیری از آسیب‌های پایدار دارد. اما مهم است که به این نکته اشاره کنیم که قرارگرفتن طولانی مدت در معرض آب سیب - با نوشیدن مکرر آن با عدم شست‌وشوی دهان با آب پس از نوشیدن - می‌تواند تأثیر منفی طولانی مدت بر بهداشت دهان و دندان ما داشته باشد. آزمایشات نشان می‌دهد که آب لوله‌کشی حاوی غلظت بالایی از سدیم، پتاسیم و منیزیم است که با موسین‌ها تداخل ایجاد می‌کنند.

این نتایج نشان می‌دهد که نوشیدن آمبیه گاهی اوقات ممکن است به دلیل نحوه عملکرد بزاق، فوراً مضر نباشد. اما محققان هشدار دادند که نوشیدن آمبیه در طول روز می‌تواند دفاع طبیعی بزاق را از بین ببرد و بر سلامت دهان و دندان تأثیر بگذارد.

توصیه می‌شود کودکان و بزرگسالانی که می‌خواهند مقداری آب میوه بنوشند، باید آب میوه را به سرعت بنوشند، نه اینکه آن را به آرامی جرعه جرعه بنوشند. بلافاصله پس از آن، دهان خود را با آب بشوید تا اسیدها و قندهای باقی‌مانده از بین بروند. از این برای کاهش تماس بین آب میوه و دندان‌ها استفاده کنید. تحقیقات آینده می‌تواند بررسی کند که آیا افزودن پروتئین‌های محافظ مانند موسین‌ها به نوشیدنی‌های روزانه می‌تواند از دندان‌ها و لثه‌های افراد محافظت کند یا خیر.

دانشتني‌ها

پوسيدگي دندان قابل بازگشت نيست

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اهمیت بهداشت دهان و دندان تأکید کرد و گفت: پوسیدگی دندان قابل بازگشت نیست. اصغر عبادی فر رئیس دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مراسم پویش ملی «ماه مهر؛ ماه سلامت دهان و دندان»، گفت: تمرکز اصلی باید بر بهداشت و پیشگیری باشد، زیرا اقدامات پیشگیرانه با هزینه کمتر و اثربخشی بالاتر می‌تواند سطح سلامت عمومی را ارتقا دهند. وی افزود: پیشگیری همراه با افزایش آگاهی، کرامت انسانی را حفظ می‌کند و افراد رنج و درد بیماری را کمتر حس خواهند کرد. عبادی فر یادآور شد: پیشگیری از طریق ترویج بهداشت نیاز به تربیت نیروی انسانی متخصص با دوره‌های طولانی و پرهزینه ندارد و خدمات بهداشتی در سطح جامعه عادلانه‌تر توزیع می‌شود. زهر قربانی سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت، ضمن ارائه گزارشی از مراحل اجرای پویش بیان داشت: این برنامه از مهرماه سال قبل آغاز شده و هدف اصلی آن کاهش پوسیدگی دندان در کودکان زیر ۱۲ سال است. وی افزود: این پویش در چارچوب برنامه هفتم توسعه طراحی شده و امسال در سطح ملی اجرا می‌شود. قربانی با اشاره به اینکه کلینیک آموزش بهداشت دهان و دندان دانشکده دندانپزشکی شهید بهشتی به عنوان الگوی کشوری به دانشکده‌های دندانپزشکی معرفی شده است، گفت: در تلاش هستیم که با شناساندن پیام سلامت از طریق رسانه‌های مختلف، به ویژه شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های پرمخاطب، آن را گسترش دهیم. محمد حسین خوشنویسان عضو هیات علمی گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نیز در این مراسم تأکید کرد: پوسیدگی دندان قابل بازگشت نیست و پیشگیری باید از دوران بارداری مادران آغاز شود. وی افزود: آموزش بهداشت دهان باید به صورت مستمر و با روش‌های متنوع برای گروه‌های مختلف جامعه ارایه شود و نقش مادران، تیم سلامت دهان و معلمان مدارس به عنوان سه ضلع مثلث آموزش سلامت باید تقویت شود. وی خواستار همکاری جدی اسنادید در این زمینه شد که پس از درمان حداقل سه تا پنج دقیقه را به آموزش بهداشت دهان و دندان به بیمار اختصاص دهند. حسنعلی شفیعی نماینده معاونت بهداشت وزارت بهداشت نیز در این مراسم با اشاره به اهمیت برگزاری رویدادهای مرتبط با سلامت دهان، خواستار اقدامات بزرگتری در این زمینه شد. وی به ضرورت اصلاح وضعیت تغذیه، توجه به دوران بارداری، حفظ سلامت عمومی و کاهش هزینه‌های درمان اشاره کرد. وی پویش مهر را فرصتی برای گسترش آگاهی‌های مربوط به سلامت دهان و دندان و گامی مهم دانست و خواستار همکاری و حمایت مضاعف همکاران برای موفقیت این مهم شد. شفیعی این پویش را برنامه‌ای ملی و گسترده برشمرد که در سال‌های آینده با قدرت و حجم بیشتری ادامه خواهد یافت.

نکته

بی‌خوابی خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید می‌گوید: استراحت خوب با کیفیت ممکن است از سلامت مغز نیز محافظت کند. محققان گزارش دادند که سالمندان مبتلا به بی‌خوابی مزمن ممکن است با افزایش سن، کاهش سریع‌تری در حافظه و مهارت‌های تفکر خود تجربه کنند. این مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به بی‌خوابی مزمن در مقایسه با افرادی که خواب بهتری دارند، ۴۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل یا کاهش مهارت‌های شناختی خود قرار دارند. محققان گفتند که این شرایط معادل ۳.۵ سال پیری بیشتر معادل است. دکتر «دیوگو کاروالیو»، متخصص طب خواب گفت: «بی‌خوابی فقط بر احساس شما در روز بعد تأثیر نمی‌گذارد بلکه ممکن است به مرور زمان بر سلامت مغز نیز تأثیر بگذارد.» وی در یک بیانیه خبری اظهار داشت: «ما شاهد کاهش سریع‌تر مهارت‌های فکری و تغییرات در مغز پودیم که نشان می‌دهد بی‌خوابی مزمن می‌تواند یک نشانه‌دهنده‌ار اولیه یا حتی عاملی در مشکلات شناختی آینده باشد.» برای مطالعه جدید، محققان بیش از پنج سال ۲۷۵۰ سالمند (میانگین سنی ۷۰ سال) را که همه آنها از سلامت مغزی خوبی برخوردار بودند، پیگیری کردند. حدود ۱۶ درصد از شرکت‌کنندگان بی‌خوابی مزمن داشتند که به صورت مشکل در به خواب رفتن حداقل سه روز در هفته به مدت سه ماه یا بیشتر تعریف شد. شرکت‌کنندگان هر سال در آزمون‌های تفکر و حافظه شرکت می‌کردند. برخی نیز اسکن مغزی انجام می‌دادند تا نشانه‌های پیری مغز، از جمله بافت مغزی آسیب‌دیده و پلاک‌های سمی آمیلوئید بتا، بررسی شود. نتایج نشان می‌دهد که حدود ۱۴ درصد از افراد مبتلا به بی‌خوابی مزمن، در مقایسه با ۱۰ درصد از افراد بدون بی‌خوابی، دچار اختلال شناختی خفیف یا زوال عقل شدند. به طور کلی، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر، افراد مبتلا به بی‌خوابی ۴۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل بودند. محققان گفتند که اثرات خواب نامناسب از همان ابتدای مطالعه قابل توجه بود. این مطالعه نشان داد افرادی که گزارش دادند کمتر از حد معمول می‌خوابند، بیشتر احتمال دارد که نمرات آزمون شناختی پایین‌تری کسب کنند و بیشتر احتمال دارد که بافت مغزی آسیب‌دیده و پلاک‌های آمیلوئیدی داشته باشند. در واقع، محققان گفتند که تأثیر خواب نامناسب بر پلاک‌های آمیلوئید - که از نشانه‌های بیماری زوال عقل است - مشابه خطری است که در افراد دارای عوامل خطر ژنتیکی شناخته‌شده برای آلزایمر مشاهده می‌شود. نتایج نشان داد که افراد بی‌خوابی که نژد APOE۴ - مرتبط با خطر بالاتر آلزایمر - را داشتند، کاهش شدیدتری در مهارت‌های حافظه و تفکر نشان دادند. کاروالیو ادامه داد: «نتایج ما نشان می‌دهد که بی‌خوابی ممکن است به روش‌های مختلفی بر مغز تأثیر بگذارد، که نه تنها پلاک‌های آمیلوئید، بلکه رگ‌های کوچکی که خون را به مغز می‌رسانند را نیز درگیر می‌کند.» او بیان داشت: «این موضوع اهمیت درمان بی‌خوابی مزمن را تقویت می‌کند - نه فقط برای بهبود کیفیت خواب، بلکه به طور بالقوه برای محافظت از سلامت مغز با افزایش سن. نتایج ما همچنین نشان می‌دهد خواب فقط مربوط به استراحت نیست - بلکه مربوط به انعطاف‌پذیری مغز نیز هست.» با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه ارتباط علت و معلولی مستقیمی بین بی‌خوابی و زوال مغز را اثبات نمی‌کند، بلکه فقط یک ارتباط را نشان می‌دهد.

عوارض نشستن طولانی مدت



اگر روزانه بیش از شش، هفت ساعت مجبور به نشستن پشت میز هستید، شک نداشته باشید که سلامت تان در خطر است و ریسک ابتلا به بیماری‌های مختلف را در خودتان بالا می‌برید. نشستن‌های طولانی مدت تا ۶۴ درصد احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. تحلیل ستون فقرات، فشارهای بیش از حد بر استخوان‌های گردن، کمر و... از دیگر عوارض پشت‌میزنشینی طولانی مدت است.

ابتلا به سندرم کارپال

رایج‌ترین خطر نشستن طولانی مدت پشت میز کار، ابتلا به سندرم تونل مچ دست (تونل کارپال) است که بایستی، ضعف، درد در دست، مچ و بازو خود را نشان می‌دهد؛ سندرم تونل کارپال در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه تونل کارپال ایجاد می‌شود.



درد گردن



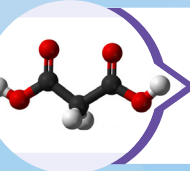
هم‌تراز نبودن گردن، شانه‌ها و ستون فقرات در حین قرارگرفتن پشت رایانه که معمولاً ساعت‌ها نیز طول می‌کشد، باعث ایجاد آسیب‌های فشاری مکرر و دائمی به عضلات و ساختار استخوانی گردن می‌شود. برای کاهش آسیب‌های وارده، صاف بنشینید و گردن را جلو نیاورید تا با شانه‌ها و ستون فقرات در یک راستا باشد.

بروز واریس



به عقیده محققان، نشستن‌های طولانی مدت در پشت میز کار امکان بروز ترومبوز وریدی عمقی را به‌ویژه در بین افراد مبتلا به چاقی مفرط افزایش می‌دهد. ترومبوز وریدی عمقی زمانی بروز می‌کند که جریان خون متوقف شده و مایعات بدن در ناحیه‌ای از پا جمع شده و لخته خونی ایجاد کنند. توجه داشته باشید که نشستن‌های طولانی مدت باعث ایجاد ورم قوزک پا، واریس و پوکی استخوان ناشی از کم‌تحركی می‌شوند.

ابتلا به سندرم متابولیک



محققان اشاره کرده‌اند که کاهش جریان خون و کاهش کالری سوزی در حالت نشسته، خطر بروز گرفتگی عروق، فشار و کلسترول خون بالا، مشکلات گوارشی، بیماری قلبی عروقی و کبد چرب را افزایش می‌دهد.

مصرف متعادل ماهی در بارداری مفید است

دفتر بهداشت تغذیه جامعه وزارت بهداشت بارد این باور نادرست که تمام ماهی‌ها دارای جیوه هستند و مصرف هر نوع ماهی در طول بارداری موجب سقط جنین می‌شود، اعلام کرد: مصرف متعادل ماهی در بارداری مفید است و مضر نیست. غذاهای دریایی از قبیل ماهی منبع غنی از پروتئین، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای سلامت مادر و رشد و تکامل سیستم ایمنی، مغز و چشم جنین ضروری است. اگرچه

نگرانی‌هایی در مورد میزان زیاد جیوه در برخی ماهی‌های بزرگ و شکارچی مانند کوسه، شمشیرماهی و تن الباکور وجود دارد، اما این موضوع نباید منجر به حذف کامل ماهی از رژیم غذایی زنان باردار شود. توصیه می‌شود مادران باردار از ماهی‌های پرورشی و کم جیوه مانند ساردین، سالمون و... استفاده کنند. زنانی که شرایط پزشکی خاص دارند با مشورت پزشک از مکمل مصرف کنند.

سیاه‌سرفه یک بیماری باکتریایی عفونی است. این بیماری با علائمی شبیه سرماخوردگی شروع می‌شود و به دنبال آن سرفه‌ای به‌همراه دارد که به تدریج بدتر می‌شود. در حالی که افراد در هر سنی می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند، نوزادان به‌ویژه مستعد ابتلا به موارد شدید آن هستند. طبق گفته متخصصان عوارض این بیماری مانند: ذات‌الریه یا آنسفالوپاتی یا بیماری مغز می‌تواند رخ دهد. این بیماری بسیار مسری است بنابراین

سیاه‌سرفه یک بیماری باکتریایی عفونی است. این بیماری با علائمی شبیه سرماخوردگی شروع می‌شود و به دنبال آن سرفه‌ای به‌همراه دارد که به تدریج بدتر می‌شود. در حالی که افراد در هر سنی می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند، نوزادان به‌ویژه مستعد ابتلا به موارد شدید آن هستند. طبق گفته متخصصان عوارض این بیماری مانند: ذات‌الریه یا آنسفالوپاتی یا بیماری مغز می‌تواند رخ دهد. این بیماری بسیار مسری است بنابراین

نکاتی درباره یک بیماری باکتریایی

خانواده‌هایی که نوزاد دارند باید هوشیار باشند. در طول همه‌گیری کووید-۱۹، اقدامات ضد عفونی به‌طور کامل اجراء شد و به مهار شیوع بیماری‌های عفونی از جمله سیاه‌سرفه، کمک کرد، در نتیجه تعداد افرادی که کاملاً در برابر سیاه‌سرفه مصون شده‌اند، کاهش یافته است. به‌گفته متخصصان، این احتمال وجود دارد که بسیاری از افراد به این بیماری مبتلا شده باشند، زیرا سیستم ایمنی بدن آن‌ها ضعیف و منجر به افزایش ناگهانی عفونت‌ها شده است.

جدول کلمات متقاطع

ای ا م ا ن ا م ا ی

افقی

۱- نام دخترانه روسی به معنای کریسمس- دارای تشنج- سست ویی حال ۲- دزدی- آلودی مخصوص غذا- پایتخت عمان ۳- کاشف آلمانی د.ت.د. بلند نظری ۴- بیماری- بخشنده- آب و خاک ۵- جمع نابغه- حاصل جمع جبری بردارها- برجستگی لاستیک ۶- مادعرب- خریدن- ماده اولیه آرد نان ۷- ناحیه- میدان- درخت تسبیح ۸- گرز- اولین امپراطوری هندوستان- پاکیزه گردانیدن ۹- دگویی شعری- به ذهن افکندن- عنکبوت سمی ۱۰- کادو- بی‌پرده و صریح- زوبین ۱۱- روییدنی سر- ایالتی در کانادا- امیدواری ۱۲- تیمی در لیگ اسپانیا- نویسنده، مترجم و طنزنویس اهل ترکیه- از وسایل اعدام ۱۳- فشارروخی- سواربی همتا ۱۴- سیما- غم‌وغصه- باز داشته شده ۱۵- زیر پا مانده- مانع در آمدن دیگران- گوناگونی

حل جدول

۲۲۱۹

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

جدول سودوکو

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

۸	۷	۳	۶	۸	۱	۸	۴
۸	۱	۶	۷	۸	۴	۷	۳
۳	۸	۴	۷	۱	۸	۷	۶
۶	۸	۳	۸	۷	۱	۸	۴
۷	۴	۱	۸	۸	۷	۶	۳
۸	۸	۷	۳	۶	۸	۱	۷
۱	۷	۸	۶	۷	۳	۴	۸
۷	۶	۸	۸	۴	۳	۱	۷
۴	۳	۸	۱	۸	۷	۸	۶