

یادداشت

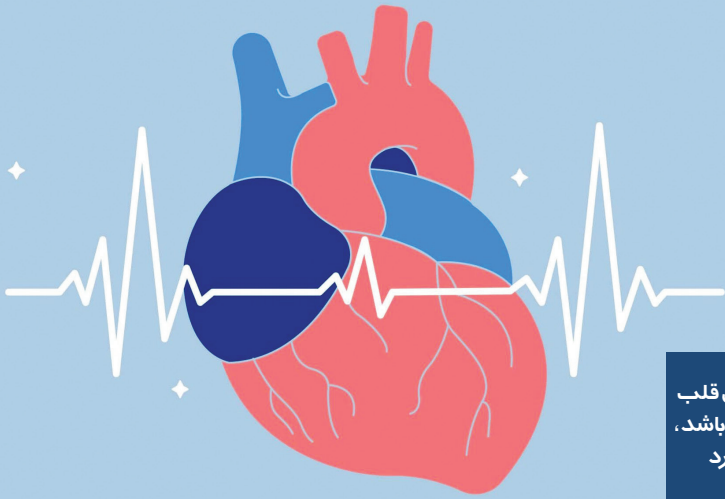
خمیر دندان مناسب کودکان



آمنه تقدیسی  
دندانپزشک کودکان

مأمی خواهیم فرزندان خود را تشویق کنیم تا عادات بهداشت دهان و دندان را فرا گرفته و حفظ کنند. برای کودکان، با استفاده از خمیردندانی که آن را دوست دارند، برنامه بهداشت دهان و دندان را شروع کنید. فرزندان تا آن زمان که روش مناسب شست و شوی دهان و تبلیعیدن خمیردندان را فرا نگرفته اند، به استفاده از خمیردندان بزرگسالان عادت ندهید. بهترین خمیردندان برای بچه ها، خمیردندانی است که آنها دوست دارند از آن استفاده کنند. به طور کلی، مانند خمیردندان های حاوی مواد سفیدکننده و ضد باکتری، محصولاتی که زغال فعال دارند، محبوبیت زیادی پیدا کرده اند. یک عیب واقعی خمیردندان های حاوی زغال فعال این است که آنها می توانند بسیار ساینده باشند و در نتیجه در صورت استفاده طولانی مدت به دندان آسیب جبران ناپذیری وارد کنند. نکته مهم این است که از خمیر دندان های زغالی با احتیاط و در حد اعتدال استفاده کنید. تمام خمیردندان هایی که برای کمک به رفع حساسیت طراحی شده اند، به روش اختصاصی خود کار می کنند. با توجه به حساسیت دندان در سطح میکروسکوپی، استفاده از این محصولات برای بیماران تسکین دهنده است. با این حال، مهم است که به یاد داشته باشید، اگر حساسیت راجع به می کنید، یک علت زمینهای وجود دارد که باید درمان شود، در غیر این صورت این حساسیت باقی خواهد ماند. به عنوان مثال، ممکن است محیط دهان شما اسیدی شده باشد که لایه سطحی دندان های شما را حل می کند و منجر به فرار گرفتن انتهای عصبی در برابر عوامل خارجی می شود. تسکین ناشی از خمیردندان ضد حساسیت، تنها موقتی خواهد بود و در صورت عدم درمان، ممکن است به یک مشکل بزرگتر مانند سایش قابل توجه دندان تبدیل شود. گاهی اوقات از دندانپزشکان در مورد خمیردندان های جایگزین که حاوی فلوراید نیستند، مانند خمیردندان های گیاهی یا طبیعی سوال می شود که در جواب باید گفت آنها به اندازه سایر خمیردندان های معمولی به پیشگیری از بروز پوسیدگی کمک نمی کنند. برخی از خمیردندان های گیاهی حاوی ترکیبات ضد باکتریایی مانند روغن درخت چای هستند و اگر چه به نظر می رسد این مورد ایده بدی نیست، اما ثابت نشده است که آنها فواید قابل توجهی برای سلامتی دهان و دندان دارند.

داروهایی که ضربان قلب را افزایش می دهند



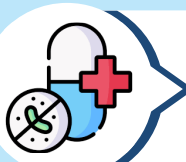
چندین دارو می توانند برسیگنال های الکتریکی قلب شما تأثیر بگذارند و ضربان قلب شما را تندتر کنند. اگر به دلیل مصرف دارو ضربان قلب شما افزایش پیدا کرده باشد، ممکن است فرد موارد زیر را احساس کند: سبکی سر یا سرگیجه، تنگی نفس، درد قفسه سینه و تپش قلب.

داروهای آسم



بسیاری از داروهای آسم می توانند باعث ضربان قلب سریع شوند، از جمله: آلبوتول، آگونیست های بتا-۲ طولانی اثر استنشاقی، اصلاح کننده های لکوترین و متیل گرانزین های خوراکی.

آنتی بیوتیک ها



آزیترومایسین آنتی بیوتیکی است که ممکن است ضربان قلب شما را افزایش دهد. سایر آنتی بیوتیک ها مانند: آموکسی سیلین و سیپروفلوکساسین نیز می توانند ضربان قلب را تغییر دهند. در صورت ابتلا به بیماری قلبی احتمال وقوع آن حتی بیشتر نیز می شود.

گیاهی



برخی از مکمل ها می توانند ضربان قلب را افزایش دهند یا ضربان قلب نامنظم را تحریک کنند. به عنوان مثال می توان به سنبل الطیب، زالزالک، جنینسینگ و... اشاره کرد.

ضد افسردگی



برخی از داروهای مورد استفاده برای درمان افسردگی می توانند ضربان قلب شما را افزایش دهند. این موارد شامل مهارکننده های بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین (SNRIs) مانند دوسونلافاکسین، دولوکستین و ونلافاکسین و داروهای ضد افسردگی می شوند.

چه باید کرد؟

اگر تغییر در ضربان قلب به دلیل دارویی است که مصرف می کنید، پزشک تان می تواند تغییراتی را ایجاد کند، مانند:

- ۱- دوز مصرفی شما را تغییر دهد.
۲- برای شما داروی دیگری تجویز کند.
۳- اگر دارو را به جای مصرف قرص با مایع تنفس کنید، ممکن است عوارض جانبی کمتری داشته باشید.
۴- پزشک تان می تواند بگوید که کدام داروها باعث ایجاد مشکلات کمتری در ریت قلبی می شوند.
۵- توصیه می شود قبل از مصرف هر گونه دارو، با متخصص قلب و عروق هم صحبت کنید.

باین راهکار ساده به آسودگی بخوابید

محققان دریافته اند: اگر کودکان و بزرگسالان فعالیت بدنی متوسط تا شدید را افزایش دهند، احساس خستگی کمتر، مشکل خواب کمتر و خواب با کیفیت بیشتری خواهند داشت. ورزش سبک نیز در کارایی و ثبات خواب آنان نقش دارد. برای بزرگسالان، ورزش متوسط تا شدید تنها فعالیتی است که به طور قابل توجهی با خواب رضایت بخش مرتبط است و نشان می دهد که فعالیت بدنی برای سلامت خواب

توصیه به بیماران خاص قبل از سفر نوروزی

رئیس اداره بیماری های خاص وزارت بهداشت به بیماری های خاص توصیه کرد: قبل از شروع سفر از وضعیت مرکز درمانی مقصد خود اطلاعات کافی داشته باشند، علاوه بر تأمین داروهای خود، حتماً با پزشک خود نیز مشورت کنند تا دچار مشکل نشوند. هدایت بیان داشت: بیماری های هموفیلی، تالاسمی، MS، پیوند، دیالیز، متابولیسم، سرطان ها و بسیاری از بیماری های قلب و عروقی جزو بیماری های خاص

دانستنی ها

ارتباط میکروپلاستیک ها با حمله قلبی

میکروپلاستیک ها در همه جا وجود دارند، حتی در رسوبات چربی به نام «پلاک» که می توانند در رگ ها ایجاد و باعث بیماری قلبی و سکته شوند. دکتر «اریک توپول»، متخصص قلب در کالیفرنیا می گوید: محققان ایتالیایی دریافته اند وقتی در پلاک های مسدودکننده عروق خونی گردن، میکروپلاستیک نیز وجود داشته باشد، خطر حمله قلبی، سکته مغزی یا حتی مرگ در افراد چهار و نیم برابر بیشتر از مواقعی است که این پلاک ها حاوی میکروپلاستیک نیستند. اریک اظهار کرد: این یافته حیرت انگیز است. من پیش از سه دهه است که متخصص قلب هستم و هرگز تصور نمی کردم میکروپلاستیک در شریان هایمان داشته باشیم و حتی وجود آن باعث تسریع تصلب شرایین شود. اسناد رگ ها به ویژه شریان های کاروتید در گردن، یک علامت خطر شناخته شده برای سکته مغزی و بیماری قلبی است. هنگامی که شریان های گردن با پلاک مسدود یا پارگی می شوند، خون کمتری به مغز جریان می یابد که گاهی منجر به سکته مغزی یا حتی مرگ می شود. یکی از درمان ها، برداشتن پلاک ها با جراحی است. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که ذرات بسیار ریز پلاستیک که برخی از آنها با چشم غیر مسلح قابل دیدن نیستند می توانند از طریق غذا، استنشاق یا پوست وارد بدن انسان شوند و تاکنون در جفت، ریه ها، کبد، شیر مادر، ادرار و خون یافت شده اند. متخصصان ایتالیایی برای کشف میکروپلاستیک در رسوبات چربی، این ذرات پلاستیکی را در پلاک هایی که بین سال های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰ از عروق گردن ۲۵۷ بیمار برداشته شده بود، آزمایش کردند. از این تعداد در ۱۵۰ مورد یا ۵۸ درصد، مقادیر قابل اندازه گیری پلی اتیلن و گاهی اوقات پلی وینیل کلراید مشاهده شد. محققان با استفاده از آزمایش های شیمیایی و میکروسکوپ های الکترونی، ذرات خارجی قابل مشاهده و دارای لبه های ناهموار را در رسوبات چربی پیدا کردند.

بروز التهاب در بدن

مطالعات قلبی نشان داده اند که ذرات میکروپلاستیک و نانوپلاستیک می توانند باعث التهاب و سایر اثرات منفی در بدن شوند. محققان ایتالیایی نیز نشانگرهای التهابی را آزمایش کردند و تعداد بیشتری از آنها را در خون بیمارانی که سطوح میکروپلاستیک بالاتری داشتند، یافتند. پس از مطالعه روی بیماران به مدت ۳۴ ماه، میزان حمله قلبی، سکته مغزی و مرگ در افراد دارای نشانگرهای میکروپلاستیک و التهابی، چهار و نیم برابر بیشتر از افراد فاقد نشانگر بود. پزشکان می گویند یافتن میکروپلاستیک ها در رگ های انسان به اندازه کافی نگران کننده بوده است اما اکنون پیگیری بیماران به مدت سه سال و یافتن افزایش خطر بیماری و میزان مرگ و میر تا چهار و نیم برابر، بیش از قبل این نگرانی را تشدید کرده است.

نکته

تغذیه افراد مبتلا به آسم باید چگونه باشد؟

رعایت الگوی غذایی سالم نقش موثری در بهبود عملکرد ریوی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آسم دارد. آسم بیماری التهابی مزمن و غیرواگیردار است که تحت تأثیر عوامل محیطی و ژنتیکی بروز می کند و در آن مجاری تنفسی در واکنش به محرک ها متورم و باریک می شوند و ممکن است حتی مخاط اضافی تولید کنند این وضعیت می تواند تنفس را دشوار کرده و باعث سرفه، خس خس هنگام تنفس و تنگی نفس شود. علت اصلی این بیماری ناشناخته است و مطابق مطالعات بروز این بیماری در دو دهه گذشته افزایش یافته است. وجود سابقه آسم، آگزما و آلرژی غذایی در اعضای خانواده، احتمال بروز آسم را در سایر اعضای خانواده افزایش می دهد. مواجعه با برخی عوامل محیطی همچون دود سیگار، آلودگی هوا، آلرژن های استنشاقی نظیر گرد گل ها، کبک ها و قارچ ها، گرد و خاک، عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو، پوست) و آلاینده های شیمیایی می تواند منجر به بروز آسم شود. افزایش چشمگیر شیوع آسم در بسیاری کشورها نشان می دهد که عوامل محیطی مرتبط با سبک زندگی نقش مهمی در علل این بیماری دارد. به هم خوردن تعادل بین آنتی اکسیدان ها و اکسیدان ها در ایجاد و کنترل علائم آسم نقش چشمگیری دارد. بر اساس تحقیقات اخیر رعایت الگو غذایی سالم شامل مصرف کافی و متعادل میوه و سبزی، ماهی و غذاهای دریایی و انواع روغن های گیاهی نقش موثری در بهبود عملکرد ریوی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آسم دارد. میوه ها و سبزی ها منابع غنی از آنتی اکسیدان چون ویتامین C و کاروتنوئیدها هستند که موجب جلوگیری از آسیب بافتی و کاهش التهاب مجاری هوایی می شوند. روغن های گیاهی نیز منابع خوبی برای ویتامین E (نوعی آنتی اکسیدان) هستند. علاوه بر آن ماهی و غذاهای دریایی نیز به علت دارا بودن اسید های چرب ضروری امگا ۳ نقش محافظتی در بیماری های ریوی از جمله آسم آلرژیک دارد. به طور کلی رژیم اختصاصی برای درمان آسم وجود ندارد اما برخی مواد غذایی به رژیم روزانه فرد مبتلا به آسم می تواند موجب بهبود عملکرد ریوی و کاهش علائم شود. به طور مثال مصرف ویتامین D باعث کاهش حمله های آسم در کودکان و نوجوانان می شود که بهترین منابع آن ماهی سالمون، لبنیات غنی شده با ویتامین D و تخم مرغ است. سطح ویتامین A در کودکان مبتلا به آسم کمتر از میزان نرمال است. در این کودکان سطوح بالا ویتامین A با عملکرد بهتر ریه ها همراه است که جگر، شیرپرچرب، کره، هویج، کدو، حلوائی، کلم بروکلی مواد غذایی غنی از ویتامین A هستند. غذاهای فست قودی (پیتزا، سمبوسه و فلافل) و غذاهای پرمنگ و روغن های هیدروژنه می توانند ریسک فاکتوری برای آسم باشد. همچنین استفاده از گوشت های کبابی و دودی شده با احتمال افزایش حملات آسم در بیماران مبتلا به آسم همراه است. براساس گزارش دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، افزایش دریافت غذاهای حاوی اسید های چرب اشباع از طریق فعال کردن سیستم ایمنی ذاتی و رهاشدن عوامل التهابی نیز موجب التهاب مجاری هوایی می شود که اثر پیش التهابی این اسیدهای چرب از طریق اسیدهای چرب امگا ۳ قابل پیشگیری است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and a list of clues in Persian. The grid is 15x15.

افقی

۱- فیلمی به کارگردانی، نویسندگی حجت قاسم زاده اصل- فیلمی از ویلیام وایلر ۲- انتقال مکالمه در موبایل - پارزولیت - علامت مغفولی ۳- مساوی - میدان جنگ و نمایش - مخفف هستم - یاری ۴- مشک خالص - ایریشم خام - کشوری در اروپا ۵- نوعی مار بزرگ - جنگ و رزم - نمک هندی ۶- خشمگین - درفش کفشان - هادی ۷- بردباری ها - بدهی ها - بهر خوابیده ۸- فرمان اتومبیل - صدای خنده - لقبی در هندوستان - دشمن سرسخت ۹- فدراسیون کانو قایق پارویی - راستی و درستی - فیلمی از توره اصلانی ۱۰- دوستی - چراگاه ایلات - پیشوند ده تایی ۱۱- خدای مصری - میان و وسط چیزی یا امری - عشق بیگانه ۱۲- شاه افشاری - چوب خوشبو - جمع شهید ۱۳- مغازه کوچک - حرص و طمع - نوعی کاغذبراق - اشاره به دور ۱۴- طرف و جهت - شافتن در کاری - فدا شده ۱۵- غذای رشته ای - گیاهی که از شیر ه آن کاتوچو درست می کنند

حل جدول ۱۷۸۹

Grid with the solution to the crossword puzzle, with numbers 1-15.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with numbers 1-9.

Sudoku puzzle grid with symbols and numbers 1-9.