

دانشتنتی‌ها

بیماری‌ها را جدی بگیرید

اگر بعد از مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان، دستکم چندبار در هفته آب دهانتان صورتی شود، ممکن است در مراحل نخست ابتلا به بیماری لته باشید. یک تجربه تلخ از مطب دندان پزشکی کافی است تا باقی عمر از مراجعه به دندان پزشک وحشت کنیم. غیر از تصورات ناخوشایندی مانند ترس از تزریق ماده بی‌حس کننده یا صدای مته دندان پزشکی، عامل دیگری که مانع حضور ما در مطب دندان پزشک می‌شود، اهمیت ندادن به وضعیت دندان و لته است؛ اما هر قدر مراجعه به دندان پزشک را به تأخیر بیندازیم، وضعیت بدتر می‌شود و ممکن است یک پوسیدگی ساده کار را به درمان ریشه بکشاند. اگر بعد از مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان، دستکم چندبار در هفته آب دهانتان صورتی شود، ممکن است در مراحل نخست ابتلا به بیماری لته باشید. این بیماری هم نشانه‌های عجیبی دارد و هم می‌تواند بدون نشانه باشد. تقریباً نیمی از بزرگسالان آمریکایی بالای سن قانونی نشانه‌های بیماری لته دارند و ۹ درصد آنان به عفونت لته یا عفونت پرپودنتال مبتلا هستند. بیماری لته در صورتی که درمان نشود، پیشرفت می‌کند و در مواردی به ریختن دندان‌ها منجر می‌شود. برخی پژوهش‌ها هم از رابطه لته با سایر بیماری‌ها مانند زوال عقل، دیابت و بیماری قلبی خبر می‌دهند. بیماری اولیه لته زئونیت نام دارد و با التهاب لته شناخته می‌شود. تجمع باکتری‌های روی دندان یا پلاک‌دندانی که با تولید موادی موجب التهاب لته می‌شوند، عامل بروز این بیماری‌اند.

پیشگیری

برای پیشگیری از این بیماری حفظ بهداشت دهان و دندان لازم است. زیرا با این کار، پیش از اینکه باکتری‌ها به لته آسیب بزنند، پلاک از روی دندان‌ها پاک می‌شود. بیشتر افراد به دلیل مسواک نزدن و استفاده نکردن از نخ دندان به التهاب لته دچار می‌شوند. گاهی اوقات فقط قسمت‌هایی از لته آسیب می‌بیند؛ به‌ویژه لته‌های پشت دندان که معمولاً درست تمیز نمی‌شود. دندانپزشک با استفاده از ابزارهای خاص که فاصله بین لته و دندان را اندازه‌گیری می‌کند، التهاب لته را تشخیص می‌دهد. هر قدر این فضا بیشتر باشد، التهاب شدیدتر است. اگر التهاب لته درمان نشود، باکتری به بافت‌های زیر لته حمله می‌کند و آن‌ها را از بین می‌برد و به سمت اطراف دندان که مرحله پیشرفته بیماری است، حرکت می‌کند. در این حالت، استخوان حامی دندان می‌شکند و در برخی موارد، ریشه دندان آشکار و حساس می‌شود. بین دندان‌ها فاصله می‌افتد و دندان لق می‌شود. احتمال ابتلا به این بیماری در افراد سیگاری، مبتلایان به دیابت یا آن‌ها که دندان قروچه می‌کنند، بیشتر است. برخی داروها مانند استروئیدها و داروهای صرع و سرطان نیز ممکن است خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. ژنتیک نیز عاملی است که افراد را کم و بیش مستعد ابتلا به بیماری لته می‌کند. غالباً به التهاب لته چندان توجه نمی‌شود، چون درد ندارد. اما افراد مبتلا به روم لته ممکن است متوجه شوند که لته‌هایشان موقع مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان خونریزی می‌کنند. بخشی از لته مجاور دندان نیز ممکن است به جای رنگ صورتی، قرمز باشد. افراد سیگاری مبتلا به التهاب لته ممکن است خونریزی لته یا هیچ علامت دیگری نداشته باشند. در این صورت، تصور می‌کنند لته‌شان سالم است اما این اشتباه است. مسواک زدن منظم و استفاده از نخ دندان به پیشگیری از بروز بیماری لته کمک می‌کند اما با شروع التهاب لته، دیگر رعایت بهداشت لته خانگی کافی نیست. چون ممکن است باکتری زیر سطح لته جمع شده باشد. در چنین مواردی، تمیز کردن حرفه‌ای و گاه استفاده از آنتی‌بیوتیک می‌تواند لته را درمان کند. همچنین با پیشرفت این بیماری، لته کم کم عقب می‌رود، دندان بلندتر به نظر می‌رسد، حساسیت لته افزایش می‌یابد و دندان‌ها موقع گاززدن روی هم قرار نمی‌گیرند چون از جای اصلی خود جابه‌جا شده‌اند و ممکن است دهان بدبو شود. در نهایت دندان لق می‌شود و حتی می‌افتد. گاهی بیماری لته پیشرفته ممکن است به درمان جواب ندهد. با این حال دندان پزشک درمان‌هایی را توصیه می‌کند که جلوی پیشرفت بیماری را می‌گیرد و مانع تحلیل بیشتر لته می‌شود. آن‌ها در این شرایط به پاکسازی عمقی ریشه دندان‌های آسیب‌دیده می‌پردازند و حتی جراحی لته را توصیه می‌کنند. برای حفظ سلامت لته دوبار در روز مسواک بزنید، روزی یکبار از نخ دندان استفاده کنید و دستکم هر شش ماه یکبار برای تمیز کردن دندان به پزشک مراجعه کنید. به گفته متخصصان، این بیماری هر چه زودتر تشخیص داده شود، برای درمان آن کارهای بیشتری می‌توان انجام داد.

نکته

فواید پودر کاکائو

پودر کاکائو یک طعم‌دهنده شناخته شده است که در حالت اولیه خود شیرین نیست. در ساخت چندین محصول مبتنی بر کاکائو از جمله شکلات، نوشیدنی، کیک، بستنی و موارد دیگر استفاده می‌شود. پودر کاکائو معمولاً حاوی مواد مغذی مانند ویتامین C، آهن، ویتامین B6، منیزیم، کلسیم و موارد دیگر است.

سلامت قلب

یکی از مزایای مهم افزودن پودر کاکائو به رژیم غذایی این است که برای حفظ سلامت قلب مفید است. این به این دلیل است که پودر کاکائو از نظر علمی ثابت شده است که سلامت رگ‌های خونی شما را افزایش می‌دهد. جریان خون سالم برای حفظ سلامت قلب و عروق مهم است؛ نه تنها این، بلکه حفظ سلامت و عملکرد اندام‌های مختلف حیاتی بدن شما در دستان جریان خون شما قرار دارد و برای حفظ جریان خون، داشتن یک سیستم گردش خون سالم مهم است.

کاهش خستگی

مشخص شده است که پودر کاکائو خستگی را در افراد کاهش می‌دهد. طبق تحقیقات، فلاونوئیدهای موجود در پودر کاکائو به همراه محتوای بالای منیزیم به افزایش متابولیسم کمک می‌کند. از این رو، انرژی را برای افراد فراهم می‌کند که به آنها کمک می‌کند تا در حین انجام فعالیت‌ها فعال‌تر شوند و کمتر احساس خستگی کنند. خستگی از عوامل رایجی هستند که افراد ممکن است به دلیل سبک زندگی، عادات غذایی، ساعات کاری و چندین عامل دیگر با آن مواجه شوند. از این رو، افزودن پودر کاکائو به رژیم غذایی به شما کمک می‌کند تا سطح انرژی خود را افزایش دهید و بدون خستگی تمام کارها را انجام دهید.

خواص شگفت‌انگیز شربت آلبالو



اینفوگرافیک: آرمان ملی

آب آلبالو اگر به‌طور منظم مصرف شود، ممکن است به بهبود سلامت قلب، خواب عمیق و کاهش دردهای عضلانی کمک کند. شربت آلبالو حاوی انواع ویتامین‌های A، C، E، گروه ویتامین‌های B مانند B1، B2، B6، قند طبیعی، پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، منیزیم، پتاسیم، مس، روی، یتکین، آنتی‌اکسیدان، گوگرد و منگنز است.

سلامت قلب

آب آلبالو سرشار از ترکیبات گیاهی و فلاونوئول‌ها است. این ترکیبات حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی هستند که می‌تواند سلامت قلب را بهبود دهند. تحقیقات نشان داده است که مصرف منظم آب آلبالو می‌تواند به کاهش عوامل خطر مرتبط با بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد مسن کمک کند.

بهبود کیفیت خواب

آب آلبالو ممکن است بی‌خوابی (نا توانی در خواب) را بهبود بخشد و به شما کمک کند در طول شب بهتر بخوابید. این مزیت تا حدی به این دلیل است که آلبالو ترش حاوی ملاتونین است، هورمونی که مغز در پاسخ به تاریکی تولید می‌کند و به تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک می‌کند. آلبالو همچنین حاوی تربیپوفان، اسید آمینه‌ای است که به تولید ملاتونین و سروتونین کمک می‌کند. یک انتقال دهنده عصبی که می‌تواند خلق و خو و کیفیت خواب را بهبود بخشد.

کمک به استقامت ورزشی

شواهد نشان می‌دهد آلبالو ممکن است به تقویت عملکرد عضلات و کاهش درد، التهاب و آسیب عضلانی در ورزشکاران کمک کند. مصرف کنسالتزه آب آلبالو به شکل آب یا پودر به مدت هفت روز، ۵.۱ ساعت قبل از ورزش، عملکرد استقامتی را به‌طور قابل توجهی بهبود می‌بخشد. تصور می‌شود که این فواید به دلیل خواص ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی و افزایش جریان خون آلبالو باشد.

کاهش علائم آرتروز

نقرس یک نوع دردناک آرتروز است که با تجمع کریستال‌های اسید اوریک در مفاصل مشخص شده که باعث درد و تورم می‌شود. افراد مبتلا به نقرس که به‌طور منظم آب یا عصاره آلبالو مصرف می‌کردند، علائم کمتری را تجربه کردند. شواهدی وجود دارد که آب آلبالو ممکن است به کاهش علائم استئو آرتروز که به‌عنوان آرتروز ساییدگی نیز شناخته می‌شود، کمک کند. یک مطالعه گزارش داد که بیماران مبتلا به آرتروز زانو که روزانه ۱۶ اونس آب آلبالو را به مدت چهار هفته مصرف کرده بودند، بهبود درد و تحرک مفاصل را تجربه کردند.

همه اشکال تمرینات مقاومتی مفید هستند

وزنه‌زدن به‌طور منظم باعث افزایش قدرت و عضله‌سازی می‌شود و مهم نیست که این وزنه‌ها سنگین یا سبک باشند. به گفته حرکت شناسان همه اشکال تمرینات مقاومتی، از جمله پلانک و لانژ مفید هستند. «استوارت فیلیپس»، عضو تیم تحقیق، گفت: «تعدادی از عوامل و ترکیبات گیج‌کننده وجود دارند که باید هنگام ایجاد یک برنامه وزنه‌برداری برای به حداکثر رساندن قدرت و رشد عضلانی در نظر گرفت.» برای این مطالعه، برنامه وزنه‌برداری بهره‌برند.

یادداشت

تنگی کانال نخاعی



عباس دفاق زاده

متخصص دردهای اسکلتی

تنگی کانال نخاع عبارت است از کاهش فضایی که نخاع در آن قرار دارد و این کاهش فضا سبب فشار به نخاع و ریشه‌های عصبی در کنار دیسک گردن و دیسک کمر می‌شود و بر اثر آن گردن درد و کمر درد ایجاد می‌شود. اغلب عمده تنگی‌ها در قسمت گردن و کمر مشاهده می‌شود. این مشکل در نواحی پشتی و سینه‌ای نادر است. تنگی کانال نخاع ممکن است به‌طور اکتسابی یا به‌طور مادرزادی ایجاد شود. از شایع‌ترین دلایل بروز کمر درد در سنین بالا تنگی کانال نخاع است. دلایل این تنگی بسیار متنوع است. بیماری‌هایی که به تنگی کانال نخاعی مرکزی مبتلا هستند، علائمی مانند خستگی در قسمت پاهای هنگام ایستادن یا راه رفتن دارند و عملاتی می‌توانند روی پاهای خود بیستند. بیماران مبتلا به تنگی کانال نخاعی محیطی نیز علائمی مانند درد ریشه عصبی و هم در جاتی از لنگش متناوب را دارند. بیماران مبتلا به تنگی سوراخ عصبی هم که در آنها فقط سوراخ عصبی تنگ می‌شود، علائم به‌صورت درد شدید تیر کشنده در اندام تحتانی است که بیمار احساس می‌کند دچار پارگی دیسک کمر شده است. تشخیص این عارضه کار بسیار سختی است زیرا علائمی مشترک با دیگر بیماری‌ها دارد مثلاً مشکلات کمر علائمی مانند تنگی کانال نخاعی دارد اما افرادی که دچار تنگی کانال نخاعی شده‌اند مشکلات کمر ندارند. گاهی ممکن است برای تعیین علت تنگی کانال نخاعی از آزمایش‌های عکسبرداری مخصوصی از قبیل MRI یا سی‌تی‌اسکن استفاده شود. این آزمایش‌ها و سایر روش‌های عکسبرداری می‌توانند تصاویری حاوی جزئیات کامل استخوان‌ها و بافت‌های نرم ستون فقرات تولید کند که به تشخیص این عارضه کمک زیادی می‌کند. به‌طور کلی برای تشخیص عارضه تنگی کانال نخاعی از موارد زیر استفاده می‌شود: سابق پزشکی: در ابتدا پزشک با معاینه بالینی و بررسی سابق پزشکی حدس می‌زند که دچار مشکل تنگی کانال نخاعی هستید یا خیر. رادیولوژی: عکس رادیولوژی مشخص می‌کند که آیا تنگی کانال نخاعی وجود دارد یا خیر؟ اما نمی‌تواند ناحیه دقیق آن را با ریز جزئیات نمایش دهد. MRI: می‌تواند تصویر دقیق از بافت نرم مفاصل، دیسک‌ها و اعصاب و نخاع ایجاد کند. نوار عصب و عضله: نوار عصب و عضله کمک زیادی به پزشک می‌کند که ببیند کدام اعصاب درگیری دارند و شدت درگیری چقدر است.

ورزش شدید و ندر پیشرفت پارکینسون را کند می‌کند

محققان کشف کرده‌اند که یک برنامه تمرینی دقیق ممکن است پیشرفت بیماری پارکینسون را کند کند. این عامل نوروتروفیکی مغز تأثیرات مفید فعالیت بدنی را تعیین می‌کند. اثر اصلی مشاهده شده در پاسخ به جلسات روزانه تمرین با تردمیل، کاهش انتشار توده‌های آلفاسینوکلئین پاتولوژیک است که در پارکینسون منجر به اختلال تدریجی و پیشرونده نورون‌ها در نواحی خاص مغز می‌شود.

محققان ۱۹۲ مطالعه را بررسی کردند. متخصصان می‌گویند که بلند کردن سنگین‌ترین وزنه‌ها سه تا پنج بار بهترین راه برای افزایش قدرت است و استفاده از وزنه‌هایی که یک فرد می‌تواند هشت تا ۱۰ بار بلند کند برای ساختن اندازه عضلات بهترین است. فیلیپس می‌گوید: «هر نسخه تمرین مقاومتی منجر به افزایش قدرت و توده عضلانی می‌شود. مردم می‌توانند از هر برنامه وزنه‌برداری بهره‌برند.

شماره ۱۶۰۳

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- در این مکان - از کشورهای آسیای میانه ۲- نسب‌شناس - توطئه پنهانی - بعضی ۳- ریشه - شهر صنعتی آلمان - جهان‌دنیای نگاه دزد کانه! ۴- نویسنده و کتاب - قبل از ورزش انجام می‌دهند - اشاره به دور ۵- از گل‌ها - مخفف هم او - خطه و منطقه ۶- مقابل تجرد - عبادتگاه مسیحیان - قوم کهن مکزیکی ۷- مقابل مادگی - سخن چین - پر برکت ۸- لزج - از غذاهای گیلانی ۹- آشوبگر و فتنه‌انگیز - ضرورت - بیماری پوستی ۱۰- شهری روی آب - قنات - موج دریا ۱۱- میوه ضربه خورده - یکی از گوشه‌های اصلی دستگاه ماهور - نفس سرکش ۱۲- داخل - نوعی ژانر فیلم - غیر مناسب ۱۳- بازداشتن - غیر ممکن و نشدنی - بیچ‌وتاب - غیراز ۱۴- عقیم‌ویانس - مغازه شیرینی‌فروشی - سلام و تحیت ۱۵- از غذاهای ایرانی - از گیاهان دارویی

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

افقی

۱- پر کردن - خوشبخت و سعادت‌مند ۲- هذیان بیمار - گیاهی چتری شکل که سمی و خوراکی آن وجود دارد - دارای اسم خوب ۳- گرداگرد لب‌ودهان - یکی از انواع ماهی‌های شمال ایران است - از بت‌های عهد جاهلیت ۴- فرشته حامل وحی خداوند - محل خرید و فروش کالا - نخستین کلمه آموزشی ۵- برگ - وسیله ترمز - جنگ و پیکار ۶- شکاف - پرانتز - تحقیق‌کننده ۷- تپانچه - نابود کردن - گه‌گاه ۸- خرده‌سنگ - همکار صندلی - از القاب اروپایی - نمی‌تواند صحبت کند ۹- از توابع مثلثاتی - زیست‌دادن - از ماه‌های زمستان ۱۰- بزرگ‌تر - روشن‌کننده - نوعی رشته ۱۱- خجسته و مبارک - سنگ سبز قیمتی - جیوه ۱۲- دشنام - نام سوره قدیم - سربازورزیده ۱۳- برادر مرگ است - کسی که پاسخ سخنی را بی‌اندیشی می‌گوید - برکت برنج ۱۴- رنگ زرد مایل به قهوه‌ای روشن - صدای خنده - دانه‌های ریز پوست ۱۵- خوش‌فطرت - باطل کردن

حل جدول ۱۶۰۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ر	ب	ز	ک	م	ه	ن	ب	ا	ی	ن	ب	ز	ک
۲	ش	ر	ی	ف	ب	ر	ا	ی	س	ر	د	ی	س	س
۳	ت	ا	خ	م	س	ب	د	ر	و	د	ت	ج	ت	و
۴	م	ا	ز	خ	م	ت	د	ا	خ	ل	ن	ت	و	ن
۵	ا	ک	م	ی	م	ی	ا	د	و	ر	ب	ی	ر	ب
۶	ن	و	ا	ی	ت	ا	ر	ت	و	ر	ب	ی	ر	ب
۷	د	ی	ا	ن	ر	ن	و	د	ب	ک	ب	ج	م	ج
۸	م	س	م	ب	د	ب	ا	ر	ر	س	ر	س	ر	ک
۹	ا	ن	د	م	د	م	و	ر	ا	ی	ن	ب	ز	ک
۱۰	م	ر	ا	ر	ت	م	ا	ب	و	د	و	ن	ت	و
۱۱	م	د	ا	ا	و	ا	ر	و	ا	ی	ک	ش	ی	س
۱۲	ن	م	ن	م	ا	ت	ا	ف	ک	ی	ک	ی	ت	ا
۱۳	ر	ا	ی	ک	و	ا	ر	ش	ن	ی	ک	ی	ن	د
۱۴	ا	ی	س	ی	د	ه	ن	ی	ن	ی	ک	ی	ز	د
۱۵	ب	ی	ا	ر	ا	د	ا	و	د	ی	ک	ی	ا	ن

جدول سودو کو

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

d	m	a	b	s	v	h	i
b	h	s	h	i	d	a	v
i	h	v	a	m	h	b	s
h	s	h	m	a	b	v	i
m	b	i	v	d	h	h	s
a	v	d	i	h	s	m	h
h	a	m	d	v	i	s	b
v	d	h	s	b	m	i	h
s	i	b	h	a	d	m	v