

یادداشت

اهمیت تصویربرداری در ایمپلنت



نغمه نصراللهی
متخصص رادیولوژی

اهمیت تصویربرداری در فرآیند درمان دندانپزشکی به ویژه در زمینه طراحی و قراردادن ایمپلنت ها بسیار مهم است. تصویربرداری دقیق از صورت بیمار برای اندازه گیری های صحیح و پیش بینی پذیری در درمان ضروری است که این دقت به انتخاب مدالیته مناسب برای ارزیابی ناحیه قبل از جراحی بستگی دارد. استفاده از تکنیک های تصویربرداری سه بعدی (CBCT) به دلیل توانایی در ارائه جزئیات دقیق تر از ساختارهای استخوانی و بافت های نرم، نسبت به روش های دوبعدی برتری دارد که این تکنیک امکان مشاهده لایه های مختلف و اندازه گیری دقیق تر را فراهم می کند. انتخاب تصویر مناسب با ویژگی های خاص مانند فرمت انتقال اطلاعات و دقت در اندازه گیری، برای موفقیت درمان بسیار حیاتی است. در صورت عدم دقت در تصویربرداری، مشکلاتی نظیر جایه جایی ایمپلنت، خونریزی و درد شدید بیمار ممکن است رخ دهد. بنابراین، توجه به جزئیات و دقت در اندازه گیری ها ضروری است. تکنیک CBCT به دلیل توانایی در ارائه جزئیات بالاتر و دقت بیشتر در اندازه گیری های استخوانی، به عنوان ابزاری مؤثر در طراحی درمان های دندانپزشکی شناخته می شود. در فرآیند طراحی ایمپلنت، توجه به فاصله ایمپلنت ها از ساختارهای حیاتی و جلوگیری از آسیب به آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. ترکیب تصاویر مختلف برای تولید یک تصویر جامع و دقیق از ناحیه درمانی، به منظور طراحی بهتر و جلوگیری از خطاهای احتمالی، مورد تأکید قرار می گیرد. اهمیت تصویربرداری دقیق و انتخاب مناسب تکنیک های تصویربرداری در موفقیت درمان های دندانپزشکی است. هم چنین نیاز به تشخیص دقیق ساختارها و نحوه انتقال اطلاعات در نرم افزار ضروری است. در این تصویربرداری ضخامت اشکال باید به دقت مورد توجه قرار گیرد، چرا که کاهش ضخامت می تواند منجر به مشکلاتی در عملکرد نرم افزار شود.



پیشگیری از افزایش وزن در پاییز

کوتاه شدن روزها، کاهش نور آفتاب، افسردگی فصلی و خنک شدن هوا این میل را ایجاد می کند که گرمای داخل منزل را به همه چیز ترجیح دهیم. ولی همچنان می توانید به پارک ها و فضاهای سبز بروید و ورزش کنید. البته در عین حال نباید از تغذیه سالم غافل بمانید. چون کاهش فعالیت بدنی به بهانه سرما و مصرف غذاهای چرب و سنگین می تواند در عرض چند هفته شما را چاق کند؛ بنابراین لازم است که تا قبل از رسیدن روزهای خیلی سرد تلاش کنید در این فصل وزن خود را ثابت نگه داشته و از چاقی زمستانی نیز جلوگیری کنید.

آب بخورید

اگر در هر وعده غذایی به میزان کافی غذا بخورید نباید به دنبال ریزه خواری باشید. برای مقابله با این مشکل آب و مایعات سالم بیشتری مصرف کنید. حفظ آب بدن می تواند با گرسنگی و میل به پر خوری مقابله کند. یک فنجان چای سبز به همراه هل و دارچین و نعنا تازه برای گرم شدن، تأمین آب بدن، تقویت سیستم ایمنی بدن و کمک به تناسب اندام تان فوق العاده است. سعی کنید همیشه یک بطری آب دم دستتان باشد و آب میل کنید.

محصولات فصلی را دریابید

فصل پاییز فصل میوه ها و سبزیجات رنگی و سرشار از ویتامین مانند سیب، لعل، دلما، کدو، توتل، چغندر، بروکلی، گل کلم، شلغم، هویج، فرنگی، مرکبات و... است. هر یک از این میوه ها و سبزیجات مخزنی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. به عنوان مثال از کدو حلوایی در تهیه سوپ و خورش و... استفاده کنید. گل کلم را صرفاً برای ترشی نگه ندارید و از آن در کنار مرغ و... استفاده کنید.

افزایش وزن را جدی بگیرید

محققان می گویند: در روزهای تعطیل افراد بر وزن شان اضافه می شود. اضافه وزن در تعطیلات و مسافرت به سختی کم می شود. لازم است که در روزهای تعطیل این فصل فعال تر باشید و به بهانه تعطیلات و استراحت به تغذیه نامناسب و بی تحرکی رو نیاورید.

خوب غذا بخورید

توصیه می شود در این فصول گوشت و پروتئین کافی مصرف کنید. هم چنین برای کنترل اشتهای تان از مصرف مواد غذایی تهیه شده از آرد سفید، پاستاها، شیرینی جات و غذاهای سرخ کردنی و فراوری شده بپرهیزید. تا حد امکان از میوه ها و سبزیجات تازه و ارگانیک استفاده کرده و پروتئین های کم چرب را در اولویت قرار دهید.

دانستنی ها

اثرات نوردرمانی بر افسردگی

نتایج یک مطالعه جامع نشان می دهد نوردرمانی با لامپ های نور روشن می تواند برای بیماران مبتلا به افسردگی مفید باشد. نوردرمانی، روشی که در آن نور طبیعی خورشید با نوری مصنوعی شبیه سازی می شود، مدت هاست برای افراد مبتلا به «اختلال عاطفی فصلی» توصیه می شود. این نوع اختلال نوعی افسردگی است که می تواند انرژی افراد را از بین ببرد یا برنامه خواب آن ها را تحت تأثیر قرار دهد و معمولاً در ماه های تاریک زمستان رخ می دهد. با این حال یافته های جدید نشان می دهد که نوردرمانی می تواند برای بیماران مبتلا به افسردگی غیرفصلی نیز مفید باشد. متخصصان می گویند با توجه به اینکه ۵۰ درصد از بیماران افسردگی به درمان های اولیه پاسخ نمی دهند، این روش می تواند به عنوان یک درمان مقدماتی و ارزان تر عمل کند. متخصصان برای این تحقیق نزدیک به ۸۶۰ بیمار را که بین سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۴ توسط طیف های مختلف نوری مورد درمان قرار گرفته بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. پژوهشگران در طول مطالعه متوجه شدند که علائم افسردگی در نزدیک به ۴۰ درصد از بیماران تحت نوردرمانی کاهش می یابد. این بررسی همچنین نشان داد که بیماران خود نیز مستقل از نظر متخصصان نتایج مثبتی را مشاهده کرده اند. به گزارش یورونیوز، «رتور منگاز دآلمیدا» - دانشجوی پزشکی گفت: تجزیه و تحلیل ما نشان داد که مدت درمان یک هفته می تواند به اندازه شش هفته مؤثر باشد. وی اضافه کرد: با این حال، این یافته به تحقیقات بیشتری برای درک بهتر رابطه زمان و پاسخ در درمان با نور روشن نیاز دارد. متخصصان دقیقاً دانند که چرا نور بر خلق و خو تأثیر می گذارد. آنان بر اساس مطالعاتی که بر موش ها انجام گرفته تصور می کنند وقتی نور از چشم عبور می کند، به عنوان محرک برای بخش هایی از مغز عمل کرده و خلق و خو، ریتم شبانه روزی یا ساعت داخلی بدن را تنظیم می کند. منگاز دآلمیدا گفت: از آنجا که نشان داده شده است نوردرمانی هم برای اختلال عاطفی فصلی و هم اختلالات افسردگی غیر فصلی مفید است، ممکن است سازوکارهای مشابهی وجود داشته باشد. او همچنین تأکید کرد که نور مصنوعی معمولی، مانند یک لامپ خورشیدی رایج ممکن است به اندازه کافی قوی نباشد تا خلق و خو افراد را تنظیم کند. کارشناسان نور با قدرت ۱۰ تا ۱۵ هزار لوکس، واحد شدت نوری که چشم انسان می گیرد را به عنوان معیار برای درمان نوری در نظر می گیرند.

نکته

توصیه هایی برای سلامت سالمندان

برای سلامت در سالمندی باید درمان را از میانسانی شروع کرد. مزاج سالمندی سردی و تری است و باید مراقب بود که این سردی و تری بر بدن غلبه نکند. حفظ رطوبت بدن و جلوگیری از خشکی آن برای حفظ سلامت بسیار مهم است. مهرداد کریمی دانشیار طب ایرانی گفت: ایران به لحاظ رتبه تولید علم طب سنتی در جایگاه چهارم دنیا است. وی با اشاره به تقسیم بندی دوره های سنی در طب سنتی، افزود: در طب سنتی ۴۰ تا ۶۰ سالگی سن جوانی به شمار می رود. از ۴۰ تا ۶۰ سالگی میانسانی است که در طب سنتی تحت عنوان وقوف یا کهولت شناخته می شود. شیخوخیت یا پیری نیز از ۶۰ سالگی آغاز می شود. عضو هیات علمی گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: برای سلامت در سالمندی باید درمان طب سنتی را از میانسانی شروع کرد. مزاج سالمندی سردی و تری است و باید مراقب بود که این سردی و تری بر بدن غلبه نکند. وی ادامه داد: شب کاری و نور آبی موبایل و دستگاه های ارتباطی باعث خشکی بدن و بی خوابی می شوند.

سونا خشک مفید نیست

کریمی با تأکید بر نقش ورزش به ویژه در میانسانی گفت: پیاده روی و شنا در دوره میانسانی مهم هستند، ۹ هزار قدم در روز با پیاده روی موجب کاهش ریسک آلزایمر در سالمندی می شود. وی تصریح کرد: بدن انسان برای پیاده روی سریع خلق شده است. سالمندان توجه داشته باشند که سونا خشک برایشان مفید نیست و باید مدت زمان کمتری از آن استفاده کنند.

فست فود نخورید

کریمی به سالمندان توصیه کرد تا از غذاهای لطیف و غذایی که سریع جذب بدن می شوند مثل آش و سوپ استفاده کنند و تأکید کرد: سالمندان و میانسالان از سوسیس و کالباس و فست فود استفاده نکنند. همچنین ماکارونی، پاستا، اولویه و غذاهایی فرآوری شده نباید استفاده شوند. وی ادامه داد: آش های رقیق برای سالمندان مناسب تر است شیرپزنج و سوپ غذاهای مناسبی هستند. آش شله قلم کار برای سالمندان غذای مناسبی نیست. شله زرد به شرط اینکه از مقدار مناسبی زعفران استفاده شود، مفید است. این متخصص طب ایرانی بیان کرد: در دوران میانسانی و سالمندی تأکید بر حفظ رطوبت بدن است. ادویه های تند باعث از بین رفتن رطوبت بدن و خشکی آن می شوند. لعل سیاه با رعایت تعادل برای هضم غذا مفید است. اما لعل قرمز را باید کمتر مصرف کرد. کریمی گفت: ترکیب آب سیب و زعفران یک نوشیدنی مناسب برای میانسالان و سالمندان است.

سرکه مصرف نکنید

کریمی تصریح کرد: در دوران میانسانی به بعد سرکه و ترشی مناسب نیستند و می توان از آب نارنج استفاده کرد. بهترین خرما برای پیاز است. گل قند آفتابی برای سالمندان توصیه می شود چون برای معده و مغز آن مفید است. وی در ادامه به موضوع عرق های گیاهی اشاره کرد و افزود: عرق های گیاهی در ترکیبات خود حاوی متانول هستند و متانول باعث خشکی بدن می شود. عرق کاسنی بیشترین میزان متانول و بیدمشک کمترین میزان را دارد. این متخصص طب ایرانی ادامه داد: به لیمو، بیدمشک و بادرنجبویه برای دوران میانسانی به بعد مناسب هستند. بادرنجبویه باعث تقویت ذهن و معده می شود. گل گاوزبان برای استفاده حتماً دانه ها را حذف کنید. گل گاوزبان برای استفاده حتماً دانه ها را حذف کنید. گل گاوزبان برای استفاده حتماً دانه ها را حذف کنید.

زمین خوردن با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است

یک مطالعه جدید نشان می دهد آسیب های ناشی از زمین خوردن ممکن است به پیشرفت زوال عقل سرعت بخشد. «مولی ژرن»، نویسنده ارشد می گوید: «به نظر می رسد ارتباط بین زمین خوردن و زوال عقل یک جاده دو طرفه است.» ژرنم افزود: «بنا بر این، زمین خوردن ممکن است بتواند به عنوان رویدادی پیشرو عمل کند که می تواند به ما در شناسایی افرادی که نیاز به غربالگری شناختی بیشتری دارند، کمک کند.» تیم تحقیق داده های بیش از ۴ میلیون سالمند را بررسی کرد. نیمی از بیماران در اثر زمین خوردن مجروح شدند. این مطالعه نشان داد که از این تعداد، ۱۰.۶ درصد بعداً به زوال عقل مبتلا شدند. زمین خوردن خطر ابتلا به زوال عقل در آینده را ۲۱ تا ۲۳ درصد افزایش داد. محققان توصیه می کنند افراد مسنی که پس از زمین خوردن برای مراقبت به بیمارستان مراجعه می کنند، تحت غربالگری شناختی قرار گیرند.

نقش تغذیه در پیشگیری از بیوست

یک متخصص تغذیه، به نقش مهم تغذیه در پیشگیری از بیوست تأکید کرد. مجید حاجی فرجی افزود: بیوست یک معضل شایع در تمامی جوامع است، اصلی ترین عامل آن تغییر سبک زندگی است. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: توجه به زمان هضم و جذب مواد غذایی در پیشگیری از بیوست و عملکرد دستگاه گوارش بسیار مؤثر است. حاجی فرجی به اهمیت نوشیدن آب در طول روز اشاره کرد و گفت: اینکه افراد فکر می کنند تا احساس تشنگی نکنند نباید آب بخورند باور غلطی است و هر فرد باید در روز به مقدار کافی آب به بدن خود برساند. وی افزود: حبوبات به دلیل عوارض نفخی که دارند باید از قبل خیس شوند تا مشکلات گوارشی کم شود. این متخصص تغذیه تأکید کرد: نظم در خوردن وعده اصلی غذا و نیز نظم های صحیحی قبل از صبحانه در پیشگیری از بیوست مهم است.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in a 9x9 layout.

جدول کلمات متقاطع

افقی

- ۱- جعبه بزرگ فلزی - آسیاب دستی - بی هوشی
۲- کاکل اسب - اثر دیدنی بندر عباس - خوردنی متعجب
۳- دانه نهانزایان - شهری در استان مرکزی - دهانه
۴- عیب و عار - گندم - منطقه ای در کرمانشاه
۵- تنها - بلیتی که مسیر رفت یا برگشت باشد - خواهر امام علی (ع) که یکی از درهای مسجدالحرام به نام اوست
۶- نهاد نظامی ایران - زمزمه کننده - درخت زبان گنجشک
۷- حکومت اتحادیه ای - مقابل رنگی - سوره
۸- حرف خوراکی - خسته کننده - ضایع
۹- همه دارند - کشیده شده - مکرو حیل
۱۰- میان و وسط - آسان گرفتن بریکد یگر - راننده اتومبیل
۱۱- کشوری در قاره سیاه - یک شکل و یک جور - پسوند
۱۲- حاصل مصدر - نوشته یا تصویری شک شده روی فلز - پسوند شباهت - امر نهی از دویدن
۱۳- بی شمار - آغازها - اصطلاحی در فیلمبرداری
۱۴- آن را از بانک بخواهید - جاوید انو همیشه - از سبک های موسیقی
۱۵- کاشف تیفوس - صدلی کلاس - منحرف

حل جدول ۱۹۲۸

Grid for the crossword puzzle solution.

شماره ۱۹۳۹

عمودی

- ۱- ایوان مسقف - بدبوشدن - آنکه هرگز نمیرد
۲- معادل فارسی سیگنال - نان فانتزی
۳- طرف مسی - شکم بند طبی - از سازه های بادی - کنایه از مدت طولانی
۴- کسوده - دلما
۵- به دنیا آمده - نوعی لباس مردانه بلند - آموزشگاه عالی - شهری در فارس
۶- نوعی کاغذ
۷- برآق - آماده سازی - حرف دوم انگلیسی
۸- برداشت کننده محصول - از وسایل نجاری - ویران کننده
۹- آفته به زهر - از بیماری های ارثی - پرزنده ای از نوع مرغابی
۱۰- نوعی بارش باران - سرپیچی کردن - بیماری و ناخوشی
۱۱- اشاره به دور - گشادگی رنگ های پایا - سختی
۱۲- فیلمی از ریچارد داتر - از سه فنگدار دوما - زبانه آتش
۱۳- ترس و بیم - مقابل آمدن - چهارمین تیریزی
۱۴- هر یک از طبایع چهارگانه - نوعی بیسکویت - رانند مزاحم
۱۵- فیلمی از سامان مقدم - از شهرهای فارس - نوشین و خوشمزه
۱۶- موزون - بیابانی - فرزند کوه!

Grid for the crossword puzzle solution.