

یادداشت

درمان بیماری‌های دندان



امیرعبادت منشاری
متخصص درمان ریشه

سلامت دندان شما بسیار حائز اهمیت است و یک دندانپزشک با تجربه قادر خواهد بود به شما در هر حل هر مشکل در رابطه با ایمنی، مرتب بودن و سلامت کلی دندان‌ها و لثه‌های خود کمک کند. ممکن است درمان کانال‌های ریشه برای جلوگیری از عوارض و آسیب‌های بیشتر مورد نیاز باشد. اگر دندان شما ورم کرده باشد، ممکن است دلیل آن آبسه باشد. آبسه‌ها زمانی به وجود می‌آیند که باکتری‌ها به پالپ دندان یا لثه نفوذ و آن را آلوده کرده باشند، در نتیجه ملتهب شده و در قسمت کوچکی از آن مایعی جمع می‌شود. اگر درمان اندودانتیکس صورت نگیرد، درد و تورم می‌تواند به خارج از دندان نیز سرایت کند و درمان کانال ریشه می‌تواند مستقیماً با منبع عفونت مقابله و آن را رفع کند. هنگامی که دندان شما پوسیده می‌شود، آن دندان به سرعت از پالپش جدا می‌شود و به درمان فوری نیاز پیدا می‌کند. اگر دندان شما احتمالاً شانس این را دارد مجدداً در سر جایش قرار گیرد و با یک کانال ریشه بعدی ترمیم روی آن صورت گیرد. یا اگر دندان شما در حین ورزش یا اصابت اشیا بشکند، وضعیت دندان شما اورژانسی خواهد بود و نیاز به رسیدگی فوری دارد. بسیار مهم است که دندان در اسرع وقت به داخل محل قبلی‌اش برگردد. اگر دندان مصنوعی کیف شده است، آن را بشویید و به آرامی آن را داخل جایش قرار دهید. اگر دندان از جایش خارج شود، بیمارمان بالای ۱۲ سال معمولاً برای اصلاح آن به اندودنتیکس احتیاج دارند. گاهی اوقات هیدروکسید کلسیم یا سایر داروهای تجویزی نیز استفاده می‌شود. بیمارمان جوان تر ممکن است با صرفاً تثبیت کردن دندان بتوانند بهبود پیدا کنند. اگر دندان درد دارید یا به دهان یا فک‌تان صدمه وارد شده است، در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه کنید. ترک ساده در دندان یا تورم جزئی لثه ممکن است مشکل جزئی به نظر بیاید که تصور شود به خودی خود برطرف می‌شود، اما این مسایلی می‌توانند نشانه یک عفونت جدی باشند. یک متخصص اندودنتیکس با تجربه می‌تواند تشخیص دهد که آیا شما برای حفظ و بهبود سلامتی خود به درمان دندانپزشکی اندودنتیکس احتیاج دارید یا خیر.

تاثیر آب چغندر بر فشارخون بالا

اینفوگرافیک، آرمان ملی



مصرف منظم آب چغندر ممکن است در کاهش فشارخون در افراد مبتلا به فشارخون بالا موثر باشد. چغندر سرشار از نیترات است که در خون به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود و به گشادشدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. همچنین آنتی‌اکسیدان موجود در آن التهاب را کاهش می‌دهد و از سلول‌ها در برابر آسیب‌دیدگی محافظت می‌کند. بزرگان ممکن است آب چغندر را به این دلیل که حاوی مقدار زیادی نیترات است برای فشارخون بالا توصیه کنند. با این حال آب چغندر فقط می‌تواند مکملی برای درمان فشارخون بالا باشد اما به تنهایی برای مقابله با برخی عوامل موثر بر افزایش فشارخون کافی نیست.

چغندر، سرشار از ویتامین‌ها

چغندر برای سلامت کلی مفید است؛ چه آن را بنوشید و چه بخورید زیرا هر دو سرشار از نیترات و مواد مغذی هستند. با این حال با خوردن خود چغندر فیبر بیشتری به دست می‌آورد. نصف فنجان چغندر فقط ۱۵٪ گرم جربی دارد، در حالی که میزان فیبر آن ۱.۷ گرم است. چغندر غنی از ویتامین A، K، C و چندین ویتامین B از جمله فولات است. مواد مغذی موجود در چغندر به سلامت استخوان‌ها، تشکیل گلبول‌های قرمز خون، رشد سلول‌های سالم و بهبود جریان خون به مغز کمک می‌کند. خواص ضد التهابی آن هم در کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری‌های مزمن نقش دارد. متخصصان می‌گویند که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه‌ها می‌تواند فشارخون را کنترل کند و خطر بیماری قلبی و سخته را کاهش دهد. یک رژیم غذایی حاوی انواع سبزیجات و میوه‌ها در رنگ‌های متنوع بهترین راه دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن است.

عوامل خطر فشارخون بالا

عوامل زیادی بر فشارخون تاثیر گذارند از جمله سن، سابقه خانوادگی و ژنتیک، نژاد و همچنین جنسیت. اما برخی عوامل دیگر مثل رژیم غذایی نامناسب، بی‌ تحرکی یا کم‌تحرکی، کم‌خوابی یا نداشتن خواب با کیفیت و استرس هم می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود. استفاده از برخی داروها مانند داروهای ضد افسردگی، ضد احتقان، قرص‌های ضد بارداری هورمونی و داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) هم می‌تواند در بالا بردن فشارخون نقش داشته باشد. بعضی بیماری‌ها مانند بیماری مزمن کلیه، سندرم متابولیک، اضافه وزن یا چاقی، آپنه خواب، مشکلات تیروئید و برخی انواع تومورها هم می‌توانند افزایش فشارخون را به دنبال داشته باشند.

مقدار مصرف

تعمیقات درباره تاثیر آب چغندر بر فشارخون به نتایج مختلف دست یافته، اما مشخص نشده برای کاهش فشارخون چه مقدار باید آب چغندر نوشید. در یک مطالعه دیگر، روزانه یک لیوان آب چغندر از ۵۰۰ میلی‌لیتر تا ۲۰۰۰ میلی‌لیتر، روزانه چهار لیوان تا دو لیوان متغیر بود.

نکاتی که باید در مورد نوزادان بدانید

مادران نوزادان تازه متولد شده می‌توانند با چالش‌های بزرگی روبه‌رو شوند که قابل پیش‌بینی است و دور از انتظار نیست. زیرا نوزادان تازه متولد شده دوره شدید رشد و تکامل را در چند ماه اول زندگی خود تجربه می‌کنند. ایجاد الگوهای خواب، غذا خوردن و ارتباط هم برای شما و هم برای نوزادتان کار سختی است. حقیقت این است که صورت کودک شما ممکن است از طریق کانال زایمان کمی تغییر پیدا کند. سر آنها ممکن است مخروطی شکل باشد، به خصوص اگر قبلاً زایمان در کانال زایمان شما افتاده باشد یا زایمان طولانی را تحمل کرده باشد. نوزادان تازه متولد شده همچنین می‌توانند یک پوشش از موهای نازک به نام Vernix یا lanugo داشته باشند، به خصوص اگر کمی زودتر دنیا بیایند. این ویژگی‌های نوزادان همگی طبیعی و معمولاً موقتی هستند.

منتظر لیختن باشید

اولین لیختن کودک شما احتمالاً زندگی شما را در حدود ۲ ماهگی روشن خواهد کرد. تا آن زمان، شما احتمالاً برای دیدن خنده آنها سخت تلاش خواهید کرد. برای عبور از فرسودگی و آشفتگی عاطفی، این را در نظر داشته باشید که تلاش‌های شما در آن روزهای اولیه برای نوزادتان از بین نمی‌رود. دکتر کریستوفر تولجر، متخصص اطفال می‌گوید: «کودک شما با شما احساس آرامش و دلربایی می‌کند و دوست دارد در آغوش گرفته شود. به علاوه، پیوندها و پیشرفت‌های زیادی در روحیات آنها دیده خواهد شد، حتی اگر برای دیدن آن باید چند ماه صبر کنید.» آکادمی اطفال آمریکا (AAP) توصیه می‌کند که ۲۴ ساعت کامل پس از تولد برای اولین حمام کودک خود صبر کنید. آنها همچنین حمام اسفنجی را توصیه می‌کنند تا زمانی که بند ناف کودک شما بیفتد. اگر بند ناف خشک نگه داشته شود، سریعتر می‌افتد که معمولاً در عرض یک یا دو هفته است. اگر بند ناف خیس شد، آن را حتماً خشک کنید. اگر هنگام افتادن بند ناف کمی خونریزی کند نیز مشکلی ندارد. خونریزی خفیف و حتی دلمه‌بستن می‌تواند طبیعی باشد. از طرف دیگر اگر متوجه هر گونه جرح، خونریزی بیش از حد شدید یا بند ناف به خودی خود جدا نشد، به پزشک اطفال مراجعه کنید.

دهانه جمجمه ترسناک نیست

آوریل هاردویک، هم‌اشاره به دهانه جمجمه که فونتانل نیز نامیده می‌شود، اذعان می‌کند: «من از این قسمت نرم و وحشت‌ناک داشتم؛ دخترم در بدو تولد موهای پری داشت و من در ابتدا می‌ترسیدم که روی نقطه نرم آن را شانه کنم.» اما جای نگرانی نیست! تانیا رامز، پزشک متخصص اطفال و نویسنده کتاب Mommy Calls، می‌گوید: «لمس کردن نقاط نرم و موهای نوزاد اشکالی ندارد. این منطقه ممکن است ضربان داشته باشد زیرا مستقیماً روی عروق خونی پوشانده مقرر قرار دارد.»

گریه نوزاد طبیعی است

نوزادان با گریه کردن به شما اطلاع می‌دهند که گرسنه هستند، سردشان هست، پوشک کثیف دارند یا می‌خواهند در آغوش گرفته شوند. این «مکالمات» اولیه می‌توانند نامیدکننده باشد، اما مطمئن باشید که به موقع به آنچه کودکتان نیاز دارد رسیدگی بهتری خواهید داشت. تحقیقات نشان می‌دهد که میزان گریه نوزاد بین ۵ تا ۶ هفته به اوج خود می‌رسد. بنابراین، اگر در این مدت تلاش کردید، به احتمال زیاد به زودی روزهای روشن‌تر و آرام‌تر در پیش خواهید بود و البته، اگر احساس می‌کنید مشکلی وجود دارد، همیشه با پزشک اطفال صحبت کنید.

خوب شیر نمی‌خورد

نوزادان تازه متولد شده باید هر دو تا سه ساعت یکبار غذا بخورند، اما اگر در حال شیردهی هستید، دانستن اینکه نوزاد شما واقعاً چقدر شیر می‌خورد دشوار است. خبر خوب این است که راهی برای تشخیص آن وجود دارد: دکتر تولجر اظهار کرد: «وزن نوزاد بهترین شاخص در روزهای اولیه است.» پزشک اطفال شما وزن کودک شما را ظرف چند روز پس از ترخیص و در هر معاینه بررسی می‌کند. یک نوزاد سالم ممکن است در هفته اول تا ۱۰ درصد از وزن تولد خود را از دست بدهد، اما باید در هفته دوم آن را به دست آورد. اگر کودک شما به طور مناسب وزن اضافه نمی‌کند، پزشک به شما اطلاع می‌دهد و می‌تواند در مورد برنامه تغذیه کودک صحبت کند.

خشکی پوست طبیعی است

در ابتدا، ممکن است کودک شما پوست نرم و ابریشمی داشته باشد، اما به زودی تغییر خواهد کرد. لازم نیست کاری در مورد پوست خشک کودک خود انجام دهید که معمولاً پوسته پوسته می‌شود، اما اگر اینقدر تمایل دارید، از لوسیون کودک ضد حساسیت بدون عطر استفاده کنید برآمدگی‌های کوچک، بثورات پوشک و حتی آکنه نوزاد نیز ممکن است ظاهر شوند و این کاملاً طبیعی است. اگر بثورات شروع به ترشح کرد، بهبود نیافت، یا اگر کودک شما تب کرد، با پزشک تماس بگیرید، زیرا ممکن است نشانه عفونت باشند.

به گردش بریزید

شما ارجحاً کامل دارید تا در صورت تمایل با کودک خود در خانه بمانید، اما همچنین می‌توانید در صورت نیاز به تغییر محیط، با برخی اقدامات احتیاطی به بیرون بروید. دکتر تولجر توصیه می‌کند: «هنگامی که در مکان‌های عمومی بیرون می‌روید کودک خود را از آفتاب دور نگه دارید. افرادی که ممکن است بیمار باشند فاصله بگیرید و از فضاهای سرپوشیده شلوغ (مانند فروشگاه‌ها و مهمانی‌ها در طول تعطیلات) خودداری کنید. دکتر تولجر می‌افزاید: «به خواهر و برادر بزرگ‌تر بیاموزید که به جای دست و صورت، پای نوزاد را لمس کنند که به جلوگیری از گسترش عفونت کمک می‌کند.» دکتر جانائیشنه‌مادی می‌گوید که در صورت نیاز، به فرزند بزرگتر یاد دهید تا نوزاد در نبود شما مراقبت کنند. آنها ممکن است دوست داشته باشند به مهمانان بگویند: «بدون شستن دست‌های خود به کودک دست نزنید.»

چرت زدن طبیعی است

سه ماه اول با یک نوزاد تازه متولد شده می‌تواند کمی سخت و گیج‌کننده باشد. کودک شما باید هر دو تا سه ساعت یکبار غذا بخورد، بنابراین شما هم زیاد نمی‌خوابید. دکتر آنتن اطمینان می‌دهد: «این وضعیت بهتر می‌شود. اکثر نوزادان تا ۳ ماهگی می‌توانند شش تا هشت ساعت بخوابند.» نوزادان مانند بزرگسالان ریتم شبانه‌روزی ندارند، اما در نهایت در حدود هشت هفته آن پیدا می‌کنند. می‌توانید به نوزادتان اجازه دهید تا زمانی که او می‌خواهد بین شیر خوردن بخوابد، البته تا زمانی که نیاز باشد پوشک کودک را عوض کنید.

مواد شیمیایی که می‌توانند موجب اختلال در خواب شوند

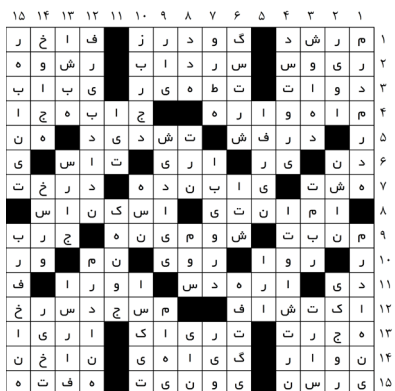
محققان متوجه شدند بین مواد شیمیایی PFAS در خون و خواب ضعیف، ارتباط وجود دارد. «شیون لی»، یکی از نویسندگان، گفت: «تاثیر PFAS بر خواب ممکن است پیامدهای زیادی داشته باشد. بد خوابی طولانی مدت با پیامدهایی از جمله مشکلات عصبی و رفتاری، دیابت نوع ۲ و بیماری آرتریم مرتبط است.» مواد شیمیایی PFAS در بسیاری از محصولات مصرفی، از ظروف نجیب تا محققان متوجه شدند بین مواد شیمیایی PFAS در خون و خواب ضعیف، ارتباط وجود دارد. «شیون لی»، یکی از نویسندگان، گفت: «تاثیر PFAS بر خواب ممکن است پیامدهای زیادی داشته باشد. بد خوابی طولانی مدت با پیامدهایی از جمله مشکلات عصبی و رفتاری، دیابت نوع ۲ و بیماری آرتریم مرتبط است.» کاترین B، زن دیگری که مربوط به حفظه و مهارت‌های تفکر، است.

روش خاص تسکین برخی افسردگی‌ها

می‌گذارد. تیم برزیلی داده‌های ۱۱ کارآزمایی بالینی را بررسی کرد. برخی از بیماران علاوه بر دارویی که برایشان تجویز شده بود از نوردرمانی استفاده می‌کردند. به گفته محققان، ۶۰.۴ درصد از افرادی که تحت نوردرمانی قرار گرفتند، به این هدف دست یافتند، در مقایسه با ۲۸.۶ درصد از افرادی که سایر درمان‌های اضافی را دریافت کردند. بهبود کامل افسردگی نیز به طور قابل توجهی بیشتر بود.

۱- مجرای آب زیرزمینی - مخترع میکروسکوپ بر پایه کانتراست فازی ۲- لقب ابن بابویه - بخشش کردن - محافظ گل ۳- جنس مذکر - خلیفه زمان امام جواد (ع) - خالی - حرف دهن‌کچی ۴- وسیله رسم زاویه ۹۰ درجه - از شهرهای استان مرکزی - زرها ۵- با اهمیت - پابرجا و استوار - بازیگر و کارگردان ایرلندی ۶- گوشه - اماوولی - ترش و شیرین - صف وردیف ۷- دوستی - از حروف انگلیسی - ناگهان خودمانی - نادان ۸- آداب - شیوه ۹- خوشحالی - آشنادان حمام - گروه ورزشی - از ماه‌های زمستان ۱۰- جناح لشکر - حرف فاصله - گامت - ماده - پایان شطرنج ۱۱- تریس - تکرار شده - جواب منفی ۱۲- از وسایل آرایشی زنان - زبان کوچکی که در حلق انسان قرار دارد - نامه‌رسان ۱۳- چه وقتی؟ - خطایی در فوتبال - اثری از زبان یل سارتر - عدد نخستین ۱۴- کتاب مقدس هندوان - زبان مردم تایلند - از دانشمندان ایرانی ملقب به شیخ‌الرئیس ۱۵- از گوشه‌های دستگاه سه‌گانه - دین داری

حل جدول ۱۹۴۳



جدول سودوکو

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

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

شماره ۱۹۴۴

جدول کلمات متقاطع

