آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۳۵
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۳ • ۰۱
۱۲ ذی‌القعده ۱۴۴۵/ ۲۱ مه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

باورهای غلط در مورد «دندان عقل»

به باور بسیاری از متخصصان، دیدگاه عمومی درباره دندان عقل به‌هیچ‌وجه عاقلانه نیست. دندان‌های عقل یا سومین و آخرین مجموعه دندان‌های آسیاب پشتی جزو آخرین دندان‌هایی هستند که در دهان رشد می‌کنند. «ارسطو»، فیلسوف و متکلم یونانی در قرن چهارم قبل از میلاد، نوشته است که این دندان‌ها حول‌وحوش ۲۰ سالگی درمی‌آیند. البته به مواردی از رویش دندان عقل در افراد بالای ۸۰ سال هم اشاره کرده است. دندان‌های عقل در انسان برای بهتر خردکردن غذاهای سفت مانند گیاهان خام، گوشت و مغزها تکامل پیدا کردند اما با نرم‌ترشدن رژیم غذایی و بزرگ‌تر شدن مغز در گونه انسانی ما، جمجمه‌ها بزرگ‌تر و آرواره‌ها کوچک‌تر شدند؛ آنچه باعث شد دندان‌های عقل چون مهمانی ناخوانده در دهان باقی بمانند که هم فضایی گرانبها را اشغال کرده‌اند و هم درد و ناراحتی ایجاد کنند و هنوز نفهمیده‌اند که دیگر قدم‌شان روی چشم نیست! آن‌ها با ایجاد تراکم بیش از حد دندان‌ها در فک دردی مزمن به وجود می‌آورند و اگر هم نهفته و پنهان در لثه بمانند (بر اثر فشار به لثه یا دندان‌های دیگر) ممکن است مشکلات سلامتی مانند پوسیدگی و عفونت ایجاد کنند. از طرفی افراد گرفتار با عوارض دندان عقل اغلب برای جویدن مشکلاتی دارند و دهانشان بوی بدی می‌دهد. نتیجه اینکه کشیدن دندان عقل (ادنتکتومی) بسیار رایج است و مردم در سراسر جهان چندین دهه است که انتخابشان این است که از طریق جراحی دندان عقل را از دهانشان خارج کنند، زیرا این دندان‌ها قابلیت خاصی ندارند و می‌توانند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کنند. با این حال برخی متخصصان می‌گویند که از این روش بیش از حد استفاده می‌شود. دکتر «ادموند بیلی»، جراح فک و دندان می‌گوید: همه ما می‌دانیم که تعداد زیادی از جوانان با عوارض دندان عقل مواجه هستند. او تخمین می‌زند که حدود ۷۰ درصد مردم برای کشیدن دندان عقل به جراحی متوسل می‌شوند اما به باور «بیلی»، جراحی دندان عقل در صورتی‌که درد و عفونت ایجاد کند، ضروری است و نگرانی او بابت جراحی‌هایی است که پیشگیرانه انجام می‌شوند نه در نتیجه بروز مشکلات و علائم. بیلی خاطرنشان کرد: درباره خارج‌کردن دندان‌های عقل نهفته و پنهان در حالی‌که هیچ بیماری یا عارضه‌ای ایجاد نکرده‌اند، اختلاف نظر وجود دارد. برخی از جراحان به منظور پیشگیری از بروز مشکل در آینده دندان عقل را می‌کشند، در حالی‌که عوارض جانبی این عمل قابل توجه است و تنها به درد محدود نمی‌شود؛ بلکه مشکلاتی بلندمدت مانند بی‌حسی لب‌ها، چانه و زبان را هم به دنبال دارد. بخشی از مشکل این است که مردم تصور می‌کنند دندان عقل بی‌تردید به دهان آسیب می‌زند، اما این صحت ندارد و برخی موارد تراکم و فشردگی ناشی از دندان عقل به تغییر شکل فک در بزرگسالی مربوط می‌شود. بنابراین در افرادی که فک‌شان تغییری نمی‌کند، دندان‌های عقل می‌توانند تا مدت طولانی و بدون مشکل در دهان باقی بمانند.

نکته

علائم اولیه آلزایمر در «دهان» ظاهر می‌شود

محققان اظهار کردند که علائم اولیه آلزایمر در دهان فرد آشکار می‌شود. دندانپزشک برجسته این تحقیق معتقد است که بهداشت نامناسب دهان و دندان می‌تواند علامت هشدار اولیه باشد که ممکن است فردی با بیماری آلزایمر دست و پنجه نرم می‌کند. وی اعلام کرده است که اختلال در بهداشت دهان و دندان افراد می‌تواند نشانه اولیه بیماری آلزایمر باشد. دکتر اسمیتا، دندانپزشک این تحقیق اظهارکرد که بهداشت دهان و دندان می‌تواند علامت هشدار اولیه باشد که نشان می‌دهد فردی ممکن است از نوعی زوال عقل رنج ببرد. این متخصص ادامه داد: برخی از علائم اولیه بیماری آلزایمر، مربوط به دهانی است که به خوبی از آن مراقبت نمی‌شود. سایر منابع رسمی نیز تایید کرده‌اند افرادی که از زوال عقل رنج می‌برند بهداشت و مراقبت شخصی را نادیده می‌گیرند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) ایالات متحده بی‌توجهی به بهداشت و مراقبت شخصی را یکی از ۱۰ علامت هشداردهنده اولیه بیماری آلزایمر می‌داند. اسمیتا هشدار داد که مقدار بیش از حد پلاک و تارتار همچنین لثه‌ها و حفره‌های متورم یا خونریزی، علائم هشداردهنده بی‌توجهی و سلامت ضعیف دندان است. وی افزود: این موارد یا برای ما به‌عنوان دندانپزشک قابل مشاهده است یا از شکایت بیمار از درد در هنگام لمس یا دمیدن هوا بر روی دندان مشهود است. این دندانپزشک همچنین خاطرنشان کرد که کل ظاهر فرد برای تشخیص بیماری آلزایمر بسیار مهم است. او گفت: به عبارت ساده، اینها نشانه‌های بی‌توجهی است. ما به‌عنوان دندانپزشک، باکتری‌هایی مانند پورفیرومونا‌س ژنژیوالیس را که با این بیماری مرتبط هستند، جدا و شناسایی نمی‌کنیم و این کار را به دانشمندان واگذار می‌کنیم. در حال حاضر، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد شکل خاصی از باکتری- پورفیرومونا‌س ژنژیوالیس- که در حفره‌ها وجود دارند، ارتباط بسیار قوی بین بیماران آلزایمر و بیماری پریودنتال است. بر اساس تحقیقات این باکتری همچنین به شدت با آرتریت روماتوئید و مبتلایان به آلزایمر مرتبط است. اسمیتا خاطرنشان کرد که افراد می‌توانند با مراجعه منظم به دندانپزشکان و رعایت روال بهداشت دهان و دندان از رشد این باکتری جلوگیری کنند. وی گفت: بیماران باید به‌طور مرتب برای معاینات و ویزیت‌های بهداشتی به دندانپزشک خود مراجعه کنند تا در جریان درمان قرار بگیرند و با کاهش تعداد باکتری‌ها از بدتر شدن وضعیت جلوگیری کنند. این متخصص همچنین از افرادی که اعضای خانواده یا دوستانشان مبتلا به بیماری آلزایمر هستند، خواست تا در ویزیت دندانپزشکی آنها را همراهی کنند تا بتوانند علائم بهداشت دهان و دندان ضعیف را تشخیص دهند. افراد می‌توانند با مراجعه منظم به دندانپزشکان و رعایت روال بهداشت دهان و دندان از رشد این باکتری جلوگیری کنند. بیماران باید به‌طور مرتب برای معاینات و ویزیت‌های بهداشتی به دندانپزشک خود مراجعه کنند تا در جریان درمان قرار بگیرند و با کاهش تعداد باکتری‌ها از بدترشدن وضعیت جلوگیری کنند.

اشتباهات رایج در کاهش وزن

اگر برای کاهش‌وزن به نتیجه مطلوبی نمی‌رسید، احتمالا به توصیه‌های نادرست و یا باورهای قدیمی عمل می‌کنید و همین مساله مانع رسیدن شما به وزن ایده‌آل می‌شود. اضافه‌وزن، مدت‌هاست که تبدیل به یک چالش جدی برای بسیاری از مردم دنیا شده است، به همین دلیل کاهش‌وزن سریع و روش‌های مختلف آن، از جمله موضوعات داغ است. روند کاهش‌وزن معمولا زمان‌بر است. نمی‌توان انتظار داشت وزنی که در طول ماه‌ها و شاید سال‌ها به بدن اضافه شده، خیلی زود کم شود. برای رسیدن به یک وزن خوب در مدت زمان کوتاه نباید خسته شد. برای اینکه در روند کاهش‌وزن و کسب نتیجه مطلوب موفق باشید، باید از انجام این کارها بپرهیزید:

حذف وعده‌های غذایی

حذف وعده‌های غذایی شاید ساده‌ترین راه برای کاهش کالری دریافتی باشد، اما انجام این کار نتیجه معکوس دارد. ترجیحا مقدار کمتری در هر وعده غذا بخورید، اما وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید.

نوشیدن سرکه سیب

برخی از یافته‌ها نشان می‌دهند که سرکه به حفظ قندخون نرمال و حس سیری کمک می‌کند، اما از آنجا که مصرف مایعات اسیدی مثل سرکه می‌تواند گلو و معده را تحریک کند، نباید این کار را انجام داد. می‌توانید از سرکه سیب به‌عنوان یک جایگزین سالم به‌جای سس در سالاد استفاده کنید.

مصرف نوشابه رژیمی

بر خلاف تصور رایج، افرادی که به‌واسطه نوشابه‌های رژیمی و سایر نوشیدنی‌ها، قند مصنوعی دریافت می‌کنند، با افزایش‌وزن و چربی شکمی مواجه می‌شوند.

ورزش بیش از حد

ورزش بیشتر به معنای سوزاندن کالری بیشتری است، اما افزایش سطح فعالیت موجب گرسنگی و پرخوری می‌شود و تمام زحمات شما در زمینه رژیم و ورزش را به باد می‌دهد.

مصرف سفیده تخم‌مرغ

اگرچه زرده تخم‌مرغ حاوی کالری بیشتری نسبت به سفیده تخم‌مرغ است، اما زرده تخم‌مرغ هم حاوی ۴۳ درصد از کل پروتئین تخم‌مرغ و دارای کولین (ویتامین B۴) است. کولین برای متابولیسم و چربی‌سوزی لازم است.

یادداشت

نکاتی در مورد بارداری

مژگان تن‌ساز
رئیس دانشکده طب سنتی

با توجه به افزایش سن بارداری و افزایش ناباروری و بارداری‌های نیازمند مراقبت، افزایش سقط و ناهنجاری‌های نوزادان بهتر است برای داشتن یک بارداری کم‌خطر بررسی‌های قبل از بارداری را انجام شود. بررسی‌های قبل از بارداری مورد تاکید طب رایج نیز هست که معمولا در قالب گرفتن شرح حال، معاینات فیزیکی و انجام آزمایشات قبل از بارداری صورت می‌گیرد. در طب ایرانی علاوه بر این اقدامات مزاج‌شناسی نیز انجام و سبک زندگی و رژیم غذایی متناسب با آن تجویز می‌شود تا بارداری مناسبی را داشته باشند. زوجین حتما یک بارداری برنامه‌ریزی شده را داشته باشند؛ ورزش منظم و متناسب با شرایط فردی، اصلاح تغذیه و کنترل هیجانات روحی را از عوامل افزایش قدرت باروری است. افرادی که اضافه‌وزن دارند لازم است قبل از بارداری وزن خود را کاهش دهند، اضافه‌وزن می‌تواند خطر ابتلاء به فشارخون بالا و دیابت بارداری که باعث سقط جنین می‌شود را افزایش دهد. مصرف هر دارو، چه داروی گیاهی و یا شیمیایی قبل از بارداری باید با پزشک در میان گذاشته شود. مواد غذایی مثل نخودآب، مربای هویج، حلوای زردک، میگو، شیربادام باعث تقویت قبل از بارداری می‌شوند و بهتر است کسانی‌که قصد بچه‌دارشدن دارند از غذاهای سرد و ترش مثل غوره، ترشی و خیار، ریواس، میوه‌های ترش، دوغ، کلم پرهیز کنند. همچنین غذاهایی مثل: سوسیس، هات‌داگ، نوشابه، سس مایونز، چیپس، پفک نباید مصرف کنند. غذاهای غلیظ مثل آش رشته، لازانیا، اولویه، حلیم، کله‌پاچه، گوشت گاو و شتر نباید مصرف شوند. برخی مواد غذایی نیز در دوران بارداری ممنوعیت مصرف دارند؛ مثلا بهتر است که از زیاده‌روی در مصرف کنجد، نخود، سیر، زیتون نارس، زرشک، نارنج و لوبیا در سه ماهه اول بارداری پرهیز شود و دمنوش‌هایی مثل زیره، رازیانه، سیاه‌دانه، انیسون، آویشن، بذرکتان، بابونه و شوید با نظر پزشک استفاده شود. برخی غذاها خون تولید می‌کنند پیشنهاد می‌کنیم مصرف شوند. مثل زرده تخم‌مرغ عسلی، کشمش، مویز، خرما، شیرگرم. حفظ آرامش، ورزش منظم و داشتن خواب کافی و به موقع نیز می‌تواند قدرت باروری را در افراد افزایش دهد. اصلاح سبک زندگی و استفاده از طب ایرانی به بارداری طبیعی زوجین کمک زیادی خواهد کرد.

اجاق گاز باعث آسیب به ریه‌ها می‌شود

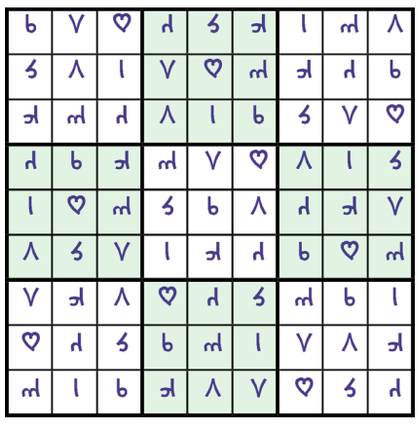
محققان گزارش دادند تنفس سطوح بالای NO۲ در طول زمان می‌تواند حملات آسم را تشدید کند و با کاهش رشد ریه در کودکان مرتبط است. محققان تخمین می‌زنند که ترکیبی از آلاینده‌های ناشی از اجاق گاز می‌تواند عامل مبتلا به آسم باشد. محققان افزودند قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض NO۲ از اجاق‌های گاز نیز به اندازه‌ای بالاست که باعث مرگ ۱۹۰۰۰ نفر در سال می‌شود. برای این مطالعه، محققان از حسگرهایی برای اندازه‌گیری غلظت NO۲ در بیش از ۱۰۰ خانه استفاده کردند. محققان دریافتند افرادی که در خانه‌های کوچک‌تر از ۱۰۰ مترمربع زندگی می‌کنند در طول یکسال، ۲ برابر بیشتر در معرض NO۲ هستند. «راب جکسون»، محقق ارشد گفت: «اجاق‌های برقی دی‌اکسید نیتروژن یا بنزن تولید نمی‌کنند. اگر صاحب اجاق گاز یا پروپان هستید، باید با استفاده از تهویه، قرارگرفتن در معرض آلاینده‌ها را کاهش دهید.»

کاهش درد زانو با دوچرخه‌سواری

داده‌های یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که در طول عمر خود در تمرینات منظم دوچرخه‌سواری شرکت می‌کردند، کمتر با درد مکرر زانو، آرتروز رادیوگرافی (ROA) و... مواجه شدند. در این مطالعه متخصصان بیش از ۲۶۰۰ نفر را مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه نشان داد افرادی که در هر مقطعی از زندگی خود دوچرخه‌سواری می‌کردند، زانودرد، آرتروز رادیوگرافی و استئوآرتریت رادیوگرافی علامت‌دار کمتری گزارش کردند. متخصصان در این مطالعه اظهارکردند: در مقایسه با افرادی که دوچرخه‌سواری نمی‌کردند، دوچرخه‌سواران ۱۷ درصد کمتر به زانودرد مکرر، ۹ درصد کمتر احتمال ابتلا به آرتروز رادیوگرافی و ۲۱ درصد کمتر احتمال ابتلا به استئوآرتریت رادیوگرافی علامت‌دار داشتند. علاوه‌بر این دوچرخه‌سواری بر ذهن و روح فرد هم تاثیر مثبت دارد دوچرخه‌سواری فرد را وادار می‌کند که تنفس خود را تنظیم کند، نفس عمیق بکشد و استرس را از بین ببرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

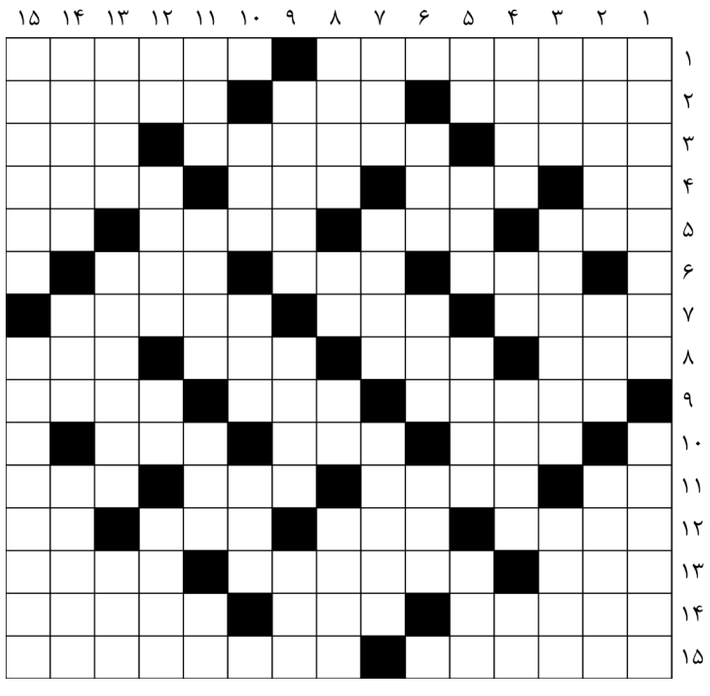
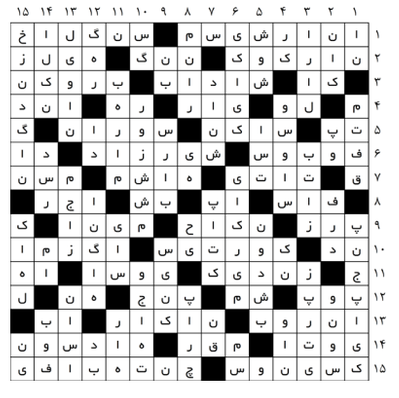
شماره ۱۸۳۵

افقی

۱- فیلمی از جواد اردکانی- از سرداران اسکندر ۲- پیش‌پرداخت- سرخورده- دندان‌های تیزجلو ۳- فریاد بلند- بندری در بوشهر- واحد شمارش کاغذ ۴- چهره- خوش‌پوش- قصر- دین‌داری ۵- پاک‌وپاکیزه- پسوند شباهت- نام سابق سبزوار- رطوبت ۶- زادگاه حضرت ابراهیم(ع)- خصلت انسانی- کشوری در بریتانیا ۷- دوست مخلص و بی‌ریا- آش برنج- فیلمی از مهران احمدی ۸- نو به آذری- از وسایل دانش‌آموز- موی نرم- سیروسیاحت ۹- نعره- ضایع‌وبیهوده- فضاپیمای بالدار ۱۰- شیرحیوان تازه‌زا- طوفان آن در تاریخ ایران معروف شد- چغندرپخته ۱۱- نوعی مدل مو- هدیه و چشم‌روشنی- ترس‌وبیم- بی‌نقش‌ونگار ۱۲- خلدبرین- جمع امت- مقداری از فضا- آب منجمد ۱۳- رودست‌خوردن- عاریتی- به هیچ وجه ۱۴- ناسزا- نوعی اجاره‌ساختمان- شهرکوه‌سنگی ۱۵- لباس کهنه‌وکارکرده- فرهیخته‌ومؤدب

عمودی

۱- یکی از گوشه‌های سه‌گاه- پی‌بردن به موضوعی ۲- مقابل خروجی- نوعی پارچه- خشکاندن آب باتلاق ۳- پول نامشروع- عنص ۵۶ اتمی- ژاله ۴- آشوب‌وبلوا- ضمیرفرانسوی- نوعی پوشاک زمستانی- نام ترکی ۵- واحد پول ژاپن- دوست‌ورفیق- برادرشیرازی- از کلمات شرط ۶- تصویر- ازحروف الفبا- تله ۷- ازگل‌های زیبا- چپ دست- نامه‌بلند ۸- کبودی اندک در پوست بدن- زیرپامانده- تیرپیکاندار- تفریق ۹- جمع سابقه- جواب- مخالف کند ۱۰- نوعی بستنی- فلزگلوله- پیام آسمانی ۱۱- گوشت بن‌دندان- مخترع میکروفون- لب کلفت- خطاب بی‌ادبانه ۱۲- درخت زبان گنجشک- بعضی‌ها در امتحان درسی انجام می‌دهند- روزنیست- قابله ۱۳- وسیله‌ای در آشپزخانه- فیلمی از نظام فاطمی- جایگاه مروارید ۱۴- بازیگر فیلم پل واترلو- بیابان‌وصحرا- سازمان امور آبزیان ۱۵- تقویم- قسمتی از پادگان



حل جدول ۱۸۳۴