

دانستنی‌ها

دندان قروچه، علل و درمان

دندان قروچه عارضه‌ای است که می‌تواند منجر به درد فک شود و آسیب قابل توجهی به لبخند شما وارد کند. بیشتر افرادی که دندان قروچه می‌کنند، احتمالاً از انجام آن بی‌اطلاع هستند. پزشکان می‌گویند: دندان قروچه یک رفتار ناخودآگاه است. دندان قروچه می‌تواند تا ۲۰۰ پوند نیرو به دندان‌ها وارد کند. به عبارت دیگر دندان قروچه بیش از شش برابر جویدن معمولی نیرو به دندان‌ها وارد می‌کند.

علل

دندان قروچه می‌تواند در طول روز یا در شب رخ دهد. استرس می‌تواند عامل مهمی در دندان قروچه باشد، چه در لحظات تنش حاد یا در هنگام خواب، زمانی که سطوح بالای هورمون‌های استرس ممکن است پس از یک روز سخت همچنان در گردش باشد. عاداتی مانند مصرف تنباکو نیز می‌تواند احتمال دندان قروچه را افزایش می‌دهد. سیگاری‌ها دو برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری دندان قروچه دارند. برخی داروها - مانند برخی از داروهای ضد افسردگی و ضد روان پریشی - نیز می‌توانند این خطر را افزایش دهند. «منار عبدالرحیم» متخصص دندانپزشکی می‌گوید: افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب (OSA)، به‌طور ناخودآگاه در حالیکه فک خود را به سمت جلو می‌برند تا راه هوایی باز شوند، دندان قروچه کنند. ترک خوردگی دندان، تاج دندان و یا پرکردگی دندان از علائم واضح دندان قروچه هستند، با این حال علائم کمتری نیز وجود دارد که باید مراقب آنها بود. برای مثال، افراد مبتلا به دندان قروچه در خواب، ممکن است با درد فک یا گردن، سردرد، سخت شدن فک، زنگ‌زدن گوش، یا لکه‌هایی در اطراف لبه زبان از خواب بیدار شوند. ضبط ویدئویی در آزمایشگاه خواب یا الکترومیوگرافی می‌تواند به‌طور قطعی دندان قروچه‌خواب را تشخیص دهد. تشخیص دندان قروچه از طریق الکترومیوگرافی به این صورت است که الکترودهای متصل به پوست حرکات مکرر عضلات فک را بررسی می‌کنند.

درمان

۱- پوشیدن محافظ در شب معمولاً اولین خط دفاعی است. با استفاده از گارد، فضای میان دندان‌های بالا و پایین ایجاد می‌شود و به عضلات فک اجازه داده می‌شود تا شل شوند. گاردی که توسط یک دندانپزشک برای شما سفارش داده می‌شود معمولاً موثرتر از گاردی است که بدون نسخه پزشک به فروش می‌رسد. باید در نظر داشت که استفاده از گارد موجب ترک عادت دندان قروچه نمی‌شود، اما از آسیب بیشتر دندان جلوگیری می‌کند.

۲- فعالیت‌های آرامش‌بخش (مانند یوگا و مدیتیشن) نیز ممکن است کمک کننده کند. اگر در یک لحظه استرس‌زا احساس می‌کنید که در حال فشردن دندان‌هایتان بر روی هم هستید، به آرامی اجازه دهید فک‌هایتان باز شود و دندان‌ها از هم دور شوند.

۳- یک فیزیوتراپیست که برای درمان دندان قروچه آموزش دیده است، می‌تواند تمریناتی را برای کشش، تقویت و شل کردن عضلات گردن و فک به شما آموزش دهد که می‌تواند تنش عضلانی را که ممکن است منجر به فشردن و ساییدگی شود، کاهش دهد.

نکته

رژیم غذایی برای سردردهای میگرنی

یک متخصص تغذیه گفت: بیشتر ما گاهی اوقات سردرد داریم، اما میگرن اغلب طولانی‌تر از سردرد است و اثرات جسمی بیشتری نسبت به سردردهای معمولی دارد. سمیرا مرادی اظهار کرد: میگرن یک سردرد شدید است که معمولاً در یکطرف سر و اغلب با حالت تهوع یا حساسیت به نور همراه بوده و باعث ایجاد تغییرات التهابی در سلول‌های عصبی می‌شود که درد را ایجاد می‌کنند. وی عنوان کرد: فرد باید تلاش کند تا غذاهای پیشگیرانه را در رژیم غذایی خود گنجانده و مصرف غذاهایی که باعث میگرن می‌شوند را محدود کند. مرادی ادامه داد: غذاهای طبیعی که مواد نگهدارنده یا طعم دهنده‌های مصنوعی ندارند، گزینه‌های مناسبی برای شروع برنامه‌های غذایی هستند. این مرادی عنوان کرد: مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی مانند برنج قهوه‌ای، شیرین کننده‌های طبیعی یا طعم دهنده‌ها، مانند: عصاره وانیل، میوه‌های خشک شده یا پخته شده، به‌ویژه انواع غیر مرکبات مانند گیلاس و زغال‌اخته، سبزیجات نارنجی، زرد و سبز مانند کدوآبستانی، سیب‌زمینی شیرین، هویج و اسفناج را به‌عنوان غذاهای بدون درد معرفی می‌شوند. مرادی افزود: نکته اصلی این است که از مصرف گوشت‌های فرآوری شده، دودی و آبگوشت خودداری کنید. این متخصص تغذیه گفت: از جمله سایر محرک‌های میگرنی می‌توان به استرس، تغییرات آب‌وهوا، تغییر در عادات خواب و مصرف داروهای خاص، این نکته را نیز باید در نظر داشت که اگر یک یا دو والدین شما مبتلا به میگرن باشند، ۷۵ درصد احتمال دارد که شما هم به میگرن مبتلا شوید، همچنین زنان در حدود سه برابر بیشتر از مردان به میگرن مبتلا هستند. وی با اشاره به این که محدود کردن مصرف غذاهای محرک می‌تواند باعث کاهش حملات میگرن شود، بیان کرد: از جمله غذاهای دیگر یا مواد افزودنی که باعث تحریک می‌شوند، می‌توان به پاپایا، کافئین، آسپارتام، شکلات، تخم‌مرغ، گوجه فرنگی، آجیل و خشکبار، محصولات لبنی، میوه‌های خانواده مرکبات، نیترات موجود در مواد غذایی و گندم از جمله ماکارونی و محصولات نان اشاره کرد. مرادی با اشاره به این که مبتلایان به میگرن اغلب توجه دارند که گرسنگی و حذف وعده‌های غذایی می‌تواند باعث سردرد آن‌ها شود، افزود: گرسنگی طولانی مدت در بین وعده‌های غذایی ممکن است باعث حمله میگرن شود یا به دلیل افت قند خون سردرد را شدیدتر کند، فاصله انداختن بیش از حد در بین وعده‌های غذایی، خطر ابتلا به سردرد را افزایش می‌دهد، بنابراین بیماران میگرنی باید وعده‌های غذایی بیشتر و کوچک‌تر را انتخاب کنند. این متخصص تغذیه ادامه داد: حفظ وزن سالم برای کاهش خطر میگرن مهم است، اضافه‌وزن یا چاقی باعث بروز میگرن یا بدتر شدن آن می‌شود، در صورت ابتلا به میگرن چند نکته ویژه را باید در مورد کاهش وزن خود در نظر بگیرید، این که در طول روز آب زیادی بنوشید و سعی کنید تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید. وی با اشاره به این که میگرن یک مشکل بسیار شایع است، گفت: این بیماری در حدود ۱۸ درصد از کل زنان و ۶ درصد از کل مردان را مبتلا می‌کند که مطالعات نشان داده یک اختلال ژنتیکی است، اما محیط، شیوه زندگی و رژیم غذایی هنوز هم می‌تواند نقش مهمی در بروز آن داشته باشد.

این سبزیجات را در رژیم غذایی خود بگنجانید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

همه می‌دانیم سبزیجات سرشار از فیبر، ویتامین، مواد معدنی و انواع آنتی‌اکسیدان هستند و آنها را باید در یک رژیم غذایی سالم بگنجانیم. از این خوراکی‌های مغذی می‌توانیم در تهیه انواع سالادها، سوپ‌ها، اسموتی و ساندویچ‌ها استفاده کنیم.



نخودسبز

نخودسبز نوعی سبزی نشاسته‌ای است و به همین دلیل بیشتر از سبزیجات غیر نشاسته‌ای، کربوهیدرات و کالری دارد. اما نخودسبز بسیار مغذی است. فقط یک فنجان (۱۶۰ گرم) از آن حاوی ۹ گرم فیبر، ۹ گرم پروتئین، ویتامین‌های A و K و همچنین ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین و فولات است.



کلم بروکلی

بررسی‌ها نشان داده است که بروکلی می‌تواند از فرد در برابر سرطان محافظت کند. این سبزی چلیپایی می‌تواند در پیشگیری بیماری‌های مزمن دیگر مانند بیماری‌های قلبی موثر باشد. یک فنجان (۹۱ گرم) بروکلی حاوی به ترتیب ۷۷ و ۹۰ درصد نیاز روز ویتامین‌های C و K است و مقدار خوبی فولات، منگنز و پتاسیم دارد.



سیب

هزاران سال است که از سیب به‌صورت یک داروی گیاهی استفاده می‌شود. ترکیب اصلی این گیاه، آلیسین است که برای بهبود قند خون و سلامت قلب مفید است. پودر سیب می‌تواند مقاومت انسولینی که منجر به ابتلا به دیابت نوع دو می‌شود را تا حد زیادی درمان کند. همچنین این گیاه در کاهش کلسترول، درمان بیماری‌های قلبی و مقابله با سرطان موثر است.



گل کلم

یک فنجان (۱۵۵ گرم) گل کلم حاوی سه گرم فیبر، سه گرم پروتئین و مقدار زیادی مواد مغذی مهم مانند فولات و ویتامین C و K است. این سبزی مانند سبزی‌های چلیپایی دیگر منبعی غنی از ترکیبات گلوکوسینولات و اییزوتیوسیانات ضدسرطان است. همچنین گل کلم مقدار کمی کربوهیدرات دارد و کم‌کالری است و در کاهش وزن بسیار موثر است.



یادداشت

علل «بیش‌فعالی»



محمدوالی پور

متخصص روانپزشکی

به‌نظر می‌رسد بیش‌فعالی نشان‌دهنده نقایص پیچیده ولی مبهم سیستم اعصاب مرکزی است. یکی از اولین سوالاتی که والدین ممکن است مطرح کنند این است که چرا کودک دچار این بیماری شده است. والدین معمولاً تربیت نادرست یا محبت و آزادی بی‌رویه و به‌اصطلاح لوس بار آوردن و... را علت بیش‌فعالی عنوان می‌کنند، ولی تاکنون هیچ مدرکی که نشان دهد عوامل اجتماعی و روش‌های تربیتی عامل به‌وجود آمدن این بیماری هستند، ارائه نشده است. عوامل محیطی ممکن است رابطه‌ای با ایجاد بیماری داشته باشد، هم‌چنین استرس زیاد مادر در دوران بارداری نیز می‌تواند سبب بروز این اختلال در کودک شود. مسمومیت با سرب نیز می‌تواند از عوامل ابتلا به این بیماری باشد. کودکانی که دچار تصادفات و صدمات مغزی می‌شوند، گاه علائمی مشابه اختلال بیش‌فعالی را نشان می‌دهند. اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی، اغلب در افراد یک فامیل دیده می‌شود که اکثر محققان علت آن را عوامل بیولوژیک دانسته‌اند. مطالعه روی دو قلوهای همسان نیز نقش ژنتیک را تایید می‌کند. امروزه حتی می‌توان با مطالعه روی ژن‌ها، خطر ابتلای نوزاد را در آینده مشخص کرد. به‌هم خوردن توازن شیمیایی عصبی سلول‌های عصبی که از خود موادی ترشح می‌کنند، در اندیشیدن، ذخیره و پردازش اطلاعات، بسیار مهم هستند. بیش‌فعالی با حوادث حوالتی تولد و سوء تغذیه زودرس مرتبط است. در واقع نقش ژنتیک در بروز این بیماری بسیار زیاد است. کودکان مبتلا به بیش‌فعالی از نظر خلق و خو دردسر ساز هستند. روشن‌ترین شواهدی که در دستگاه نوروترانسمیتری (مواد شیمیایی بین سلول‌های عصبی که انتقال اطلاعات از سلول‌ها به سلول دیگر را بر عهده دارند) دیده می‌شود، اختلال عملکرد نورآدرنژیک و دوپامینژیک است. علائم عصبی غیرموضعی مثل تیک و حرکات غیرطبیعی دیگر و... شایع هستند. هم‌چنین کاهش مهار لوب فرونتال توسط مطالعات تصویری تایید می‌شود، در این مطالعات کاهش پرفورم (خونریزی) لوب فرونتال (پیشانی) و کاهش سرعت سوخت‌وساز آن دیده شده است. بیش‌فعالی ارتباطی به خوردن قند ندارد، تعداد کمی از بیماران (شاید ۱۰ درصد) تحت تاثیر افزودنی‌های غذایی (از جمله موادی رنگی و افزودنی‌های موجود در کنسروها و کمپوت‌ها و سوسیس و کالباس) قرار می‌گیرند. ۱۵ الی ۲۵ درصد بیماران بیش‌فعالی در طی نوجوانی هم علائم را نشان می‌دهند و در برخی علائم تا زمان بلوغ هم ادامه دارد. شایع‌ترین این علائم‌هایی توجهمی است.

عواقب خطرناک «مسواک نزدن»

یک متخصص جراحی لثه درباره بروز انواع بیماری‌هایی که با مسواک نزدن به‌وجود می‌آید، توضیحاتی ارائه داد. امید فخران گفت: یکی از شایع‌ترین علائم بیماری‌های لثه، خونریزی از لثه است و اگر افراد در هنگام مسواک زدن یا استفاده از نخ‌دندان دچار خونریزی لثه می‌شوند باید به پزشک مراجعه کنند. این متخصص جراحی لثه ادامه داد: بعد از هر وعده غذایی باید مسواک و نخ‌دندان استفاده شود تا افراد دچار خونریزی لثه نشوند. فخران ادامه داد: عوارض مسواک نزدن علاوه بر اینکه خونریزی لثه‌ها را به دنبال دارد باعث بروز سکنه قلبی، دردهای مفصلی، افزایش قندخون و... را به دنبال دارد.

تاثیر مثبت «کدوتنبل» بر ایمنی

رژیم غذایی سرشار از سبزی و میوه می‌تواند فشار خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی و... را کاهش دهد، از برخی از انواع سرطان پیشگیری کند. کدوتنبل سرشار از بتاکاروتن است که می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی شود. بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل شده و در تولید آنتی‌بادی‌هایی که با عفونت مبارزه می‌کنند، استفاده می‌شود. در مطالعات انجام شده در طول ۱۰ سال، افرادی که بیشترین مصرف خوراکی‌هایی غنی از بتاکاروتن مانند کدوتنبل، هویج، سیب‌زمینی شیرین و سبزی‌های برگ‌دار را داشتند، ۸ تا ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکنه مغزی و... بودند.

علل گز گز شدن دست و پا

رئیس انجمن متخصصان داخلی گفت: وقتی خون به‌دست و پا نرسد، گز گز شدن بروز می‌کند. ایرج خسرونیا ادامه داد: اگر فرد دیسک کمرداشته باشد، این موضوع باعث ناراحتی اعصاب پا می‌شود. وقتی خون به انداز کافی به اندام نرسد، باعث احساس گز گز شدن دست یا پا می‌شود. وی افزود: گز گز شدن یک علامت است که اعلام می‌کند من در حال ایجاد مشکلاتی در بدن هستم که فرد باید حتماً به پزشک مراجعه کرده و فشارخون، قندخون و... را کنترل کند. خسرونیا گفت: خواب‌رفتگی نیز شامل همین موضوع است. وقتی دست را در شرایط نامناسب قرار می‌دهید، باعث خواب‌رفتگی می‌شود.

شماره ۱۳۷۰

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 columns and 15 rows. Includes a title 'جدول کلمات متقاطع' and a 'عمودی' (Vertical) section with 15 numbered clues.

جدول سودوکو

Sudoku grid with 9x9 cells. Some cells contain numbers (2, 5, 4, 6, 7, 3, 8, 9, 1, 5, 8, 1, 4, 6, 5, 1).

حل جدول ۱۳۶۹

Solved crossword puzzle grid with 15 columns and 15 rows. Includes the title 'حل جدول ۱۳۶۹' and the completed grid.

Sudoku solution grid with 9x9 cells containing numbers 1 through 9.