دانستنی‌ها

عصب‌کشی سطح قند خون را کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید ثابت می‌کند که عصب‌کشی تنها درمان یک دندان نیست و می‌تواند خطر بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری قلبی را کاهش دهد. طبق این مطالعه، بیمارانی که عفونت ریشه دندانشان با موفقیت درمان شد، طی دو سال کاهش چشمگیری در سطح قند خون خود نشان داده‌اند؛ یافته‌ای که حاکی از آن است حذف باکتری‌های مشکل‌ساز دهان می‌تواند در پیشگیری از دیابت نوع ۲ نقش داشته باشد. دندان‌پزشکان همچنین بهبودهایی در میزان کلسترول خون و سطح اسیدهای چرب بیماران مشاهده کردند؛ عواملی که مستقیماً با سلامت قلب در ارتباط هستند. علاوه بر این، شاخص‌های التهاب که یکی از عوامل اصلی بیماری‌های قلبی‌عروقی و بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن است نیز پس از درمان کاهش پیدا کرد. دکتر سادیه نیازی، گفت: «سلامت دهان مستقیما با سلامت عمومی بدن در ارتباط است. نباید دندان‌ها یا بیماری‌های دهان را موجودیتی جدا از سایر بخش‌های بدن تصور کنیم.» درمان ریشه، از رایج‌ترین و البته ترسناک‌ترین درمان‌های دندان‌پزشکی، برای برطرف کردن عفونت یا آسیب پالپ دندان انجام می‌شود؛ بافت نرمی که شامل عصب‌ها، رگ‌های خونی و بافت همبند است. با وجود ترس رایج، بخش زیادی از اضطراب بیماران ناشی از باورهای قدیمی و بی‌اساس نسبت به این درمان است. در یک پژوهش، ۶۵ بیمار از ۲ بیمارستان دو سال پس از درمان ریشه تحت پیگیری قرار گرفتند. پژوهشگران قبل از درمان و در چهار نوبت مختلف پس از آن، مولکول‌های موجود در خون بیماران را اندازه‌گیری کردند تا تغییرات در پردازش قند، چربی و سایر ترکیبات بدن را ارزیابی کنند. دندان‌پزشکان مدت‌هاست می‌دانند که عفونت‌های مزمن دندان می‌توانند باعث ورود باکتری‌ها به جریان خون شوند و در ادامه، التهاب و اختلال در تنظیم قند خون را افزایش دهند. اما مشخص نبود که آیا درمان ریشه فراتر از برطرف کردن عفونت موضعی، مزایای عمومی دیگری هم دارد یا خیر. محققان گزارش دادند که پس از درمان ریشه، در بیش از نیمی از مولکول‌های خونی بررسی شده، تغییرات قابل توجهی مشاهده شده است. این نتایج نشان دهنده بهبود کوتاه‌مدت در متابولیسم چربی و بهبود بلندمدت در کنترل قند خون است. همچنین شاخص‌های التهابی نیز پس از درمان کاهش یافت. نیازی ادامه داد: هدف صرفا درمان یک دندان نیست. این درمان می‌تواند تأثیرات بلندمدتی بر سلامت کلی بیمار، به‌ویژه در کاهش خطر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی و دیابت، داشته باشد. او افزود: دهان دروازه اصلی سلامت بدن است. بنابراین مراقبت از سلامت دهان، چکاپ منظم دندان‌پزشکی و درمان به‌موقع مشکلات، بهترین راه برای حفظ سلامت عمومی است. یافته‌های این پژوهش از آن جهت برای سلامت جهانی اهمیت دارد که بسیاری از عفونت‌های دندانی در جهان درمان نمی‌شوند. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۳.۷ میلیارد نفر در جهان با بیماری‌های درمان‌نشده دهان و دندان زندگی می‌کنند. نیازی تأکید کرد که با توجه به تأثیر گسترده این عفونت‌ها بر سلامت عمومی، سلامت دهان باید بخشی جدایی‌ناپذیر از مراقبت عمومی سلامت باشد. این مطالعه یک هفته پس از انتشار نتایج یک کارآزمایی بالینی در دانشگاه کالج لندن منتشر شد که نشان می‌داد درمان بیماری شدید لثه می‌تواند از گرفتگی شریان‌ها جلوگیری کرده و خطر بیماری‌های عروق کرونر و سکته را کاهش دهد. دکتر مارکو اورلاندی، یکی از پژوهشگران اصلی آن مطالعه، گفت: «بیماری‌های دهان مانند بیماری لثه با طیف وسیعی از بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی، متابولیک، روماتیسمی و نورودژنراتیو مرتبط هستند.» او افزود که بیماری لثه باید به‌عنوان یکی از عوامل خطر «غیرسنتی» برای گرفتگی عروق تلقی شود.

نکته

عادات ساده برای کاهش سردرد

سردرد از شایع‌ترین دردهای روزمره است، اما همیشه نیازی به قرص و دارو ندارد. پزشکان می‌گویند با چند تغییر ساده، از تنظیم خواب و وعده‌های غذایی تا مصرف هوشمندانه‌ی کافئین، می‌توان بیشتر سردردها را کنترل کرد و از شدت آن‌ها کاست. دکتر «زند ون تولکن» می‌گوید که سردردهایش هر شش هفته یک بار بازمی‌گردد و «احساس می‌کند کسی دارد درون چشمش مته می‌زند!» اما دکتر «کتی مونرو»، پزشک عمومی و متخصص در مرکز ملی میگرن تأکید می‌کند که در بیشتر موارد، سردرد نشانه‌ی بیماری خطرناک نیست. او می‌گوید: «اگر اولین یا شدیدترین سردرد عمرتان را تجربه می‌کنید، حتما به پزشک مراجعه کنید، اما در مورد سردردهای مکرر و خفیف، چند راه ساده برای کنترل وجود دارد.» به گفته دکتر تولکن، سردرد معمولا یک علت مشخص ندارد. داشتن یک دفترچه سردرد می‌تواند به شما کمک کند محرک‌های احتمالی را پیدا کنید مثلا تغییرات هوا، نور شدید یا کم خوابی. دکتر مونرو توصیه می‌کند دفترچه را ساده نگه دارید؛ مثلا فقط عددی بین ۱ تا ۱۰ برای شدت درد بنویسید و حتی روزهای «بی‌سردرد» را هم ثبت کنید تا الگوها مشخص‌تر شوند.

از کافئین عاقلانه استفاده کنید

برخلاف تصور رایج، حذف کامل کافئین همیشه بهترین راه نیست. به گفته دکتر مونرو: «کافئین می‌تواند اثر مسکن‌ها را افزایش دهد، به‌ویژه اگر مصرف روزانه آن زیاد نباشد.» اما اگر زیاد قهوه یا چای می‌نوشید، ممکن است دچار سردرد ناشی از مصرف بیش از حد یا قطع ناگهانی کافئین شوید.

توصیه:

از کافئین فقط در صبح یا نیمه روز استفاده کنید (شب باعث بی‌خوابی می‌شود). میزان مصرف را ثابت نگه دارید.

وعده‌های را حذف نکنید

گرسنگی و نوسان قند خون از محرک‌های شناخته‌شده سردرد هستند. پزشکان پیشنهاد می‌کنند رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنید که شامل پروتئین، چربی‌های مفید (مثل روغن زیتون) و کربوهیدرات‌های پیچیده است. از میان وعده‌های شیرین و پرقند بپرهیزید و هیچ وعده‌ای را حذف نکنید. دکتر مونرو شخصا با حذف لبنیات و گلوتن کاهش سردرد را تجربه کرده و می‌گوید: «همراه داشتن ناهار به محل کار و غذا خوردن منظم واقعاً تفاوت ایجاد کرد.» در کنار تغذیه، خواب کافی، ورزش منظم، کنترل استرس و نوشیدن آب کافی (تا رنگ ادرار روشن بماند) نیز اهمیت دارد.

از مسکن‌ها دوری کنید

گرچه بسیاری از داروهای بدون نسخه می‌توانند به تسکین سردرد کمک کنند، دکتر مونرو هشدار می‌دهد: «از هر دارویی که کدئین دارد پرهیز کنید، چون ممکن است سردرد را تشدید یا مکرر کند.» او تأکید می‌کند که مصرف مسکن‌ها نباید بیشتر از دو روز در هفته باشد تا از سردردهای «بازگشتی» جلوگیری شود.

رژیم نوردیک زندگی سالم‌تر و زمین سبزتر

رژیم نوردیک که به‌تازگی مورد توجه قرار گرفته، نه تنها به بهبود سلامت انسان کمک می‌کند بلکه با تغییر الگوهای مصرف، تأثیرات مثبتی بر محیط زیست می‌گذارد.

کاهش استفاده از قند

این رژیم بر مصرف مواد غذایی گیاهی و دریایی به‌جای گوشت قرمز و قندهای افزوده تأکید دارد. از جمله مواد غذایی می‌توان به حبوبات، غلات کامل، ماهی و محصولات لبنی کم چرب اشاره کرد. این رژیم با کاهش مصرف منابع حیوانی، به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و محافظت از منابع طبیعی کمک می‌کند.

اثر مثبت بر محیط زیست

رژیم نوردیک علاوه بر فواید برای سلامت فردی، به حفظ محیط زیست نیز کمک می‌کند. طبق آمارها، حدود ۳۰ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای جهانی ناشی از تولید و مصرف غذا است. استفاده از این رژیم مصرف گوشت قرمز و فرآورده‌های آن را کاهش می‌دهد و می‌تواند نقش مؤثری در کاهش گازهای گلخانه‌ای ایفا کند.

کاهش بیماری‌ها

این رژیم غذایی به جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان نیز کمک می‌کند. پژوهشگران قصد دارند تأثیرات رژیم نوردیک بر این بیماری‌ها را مورد بررسی قرار دهند.

گزینه‌ای مناسب برای آینده

رژیم نوردیک به‌عنوان یک رژیم غذایی سالم و پایدار، نه تنها می‌تواند به طول عمر بیشتر و سلامت بهتر منجر شود، بلکه در کاهش تغییرات اقلیمی و حمایت از محیط زیست نیز نقش حیاتی دارد. با پیروی از این رژیم، می‌توان به‌طور همزمان از سلامت فردی و جمعی حفاظت کرده و به حفظ کره زمین کمک کرد.

یادداشت

زخم پای دیابتی

محمدرضا صالحی
دانشیار گروه بیماری‌های عفونی

زخم پای دیابتی یکی از شایع‌ترین و خطرناک‌ترین عوارض بیماری دیابت است که در صورت بی‌توجهی می‌تواند منجر به عفونت‌های شدید و حتی قطع عضو شود و کنترل دقیق قند خون، انتخاب کفش مناسب و مراقبت روزانه از پاها نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از این عارضه دارد. بیماران مبتلا به دیابت به طور معمول پس از گذشت چند سال از ابتلاء، دچار اختلالات ایمنی می‌شوند. این اختلالات موجب کاهش عملکرد سیستم دفاعی بدن می‌گردد و در نتیجه، احتمال بروز عفونت‌های پوستی و زخم‌های عمیق در پا افزایش می‌یابد؛ این عفونت‌ها در بیماران دیابتی معمولا شدیدتر از افراد عادی است و درمان آن‌ها دشوارتر انجام می‌شود. اختلالات عروقی از دیگر مشکلات شایع در بیماران دیابتی است که با کاهش خون‌رسانی به پا، بیماران از احساس خشکی، سنگینی یا ناتوانی در راه‌رفتن شکایت دارند و این کاهش جریان خون می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد زخم‌های دیر ترمیم، در پا شود. یکی از عوارض جدی دیابت، نوروپاتی دیابتی است که به تدریج موجب از بین رفتن حس در پاها می‌شود. در این حالت، بیمار دیگر درد یا فشار را احساس نمی‌کند و ممکن است در اثر تماس طولانی با کفش نامناسب یا فشارهای مکرر، دچار تغییر شکل پا شود. این تغییرات، همراه با کم‌خونی موضعی و عفونت، در نهایت می‌تواند به زخم‌های عمیق و پیش‌رونده در پا منجر شود و در موارد شدید، حتی خطر قطع انگشت یا قطع پا را به همراه داشته باشد. پیشگیری: کنترل منظم قند خون بیماران باید به‌طور مرتب به پزشک مراجعه کنند، رژیم غذایی مناسب داشته باشند و سطح قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارند. پرهیز از چاقی، سیگار و قلیان؛ این عوامل می‌تواند خطر بروز زخم را کاهش دهد، بیماران دیابتی باید از کفش‌های راحت با پنجه پهن استفاده کنند، کفش نباید زمخت یا تنگ باشد و کفش‌های مخصوص دیابتی گزینه‌ای ایمن و مناسب هستند، در صورت استفاده از کفش نو، توصیه می‌شود ابتدا فقط ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با آن راه بروند و سپس پا را بررسی کنند و در آخر اگر تغییر رنگ، قرمزی یا تاول در پا مشاهده شد، باید بلافاصله از پوشیدن آن کفش خودداری شود. همچنین بیماران باید روزی یکبار پاهای خود را با آب ولرم و شامپوی بچه شست‌وشو داده و به خوبی خشک کنند، در صورت بروز گزگز، درد شدید یا بی‌حسی، بیمار باید توسط متخصص جراحی عروق معاینه شود

گزگز پا نشانه‌ای از مشکلات سیاتیک

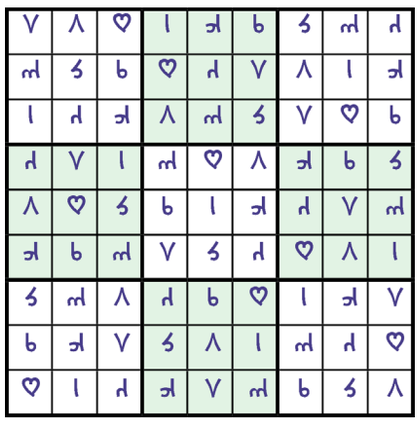
یک متخصص ارتوپدی، با بیان اینکه درد زانو معمولا ناشی از آسیب غضروف یا پارگی منیسک است، گفت: بی‌حسی و گزگز ساق پا غالبا به مشکلات ستون فقرات و سیاتیک ارتباط دارد. علی ترکمان، در برنامه رادیوسلامت افزود: مشکلات زانو که درد ایجاد می‌کند، معمولا یا به علت آسیب غضروف‌های زانو است یا به‌دلیل پارگی منیسک که باید مورد بررسی قرار گیرد. ترکمان بیان داشت: اما آن حالت بی‌حسی و دردی که در ناحیه ساق پا وجود دارد، به‌ویژه اگر در انگشتان و پشت کف پا باشد، غالبا ناشی از مشکلات ستون فقرات و عصب سیاتیک است. وی با بیان اینکه این علائم نیازمند بررسی تخصصی هستند، گفت: توصیه می‌کنم این افراد حتما به پزشک مراجعه کنند تا از نظر ستون فقرات معاینه شوند و در صورت نیاز MRI و اقدامات لازم انجام گیرد تا علت بی‌حسی مشخص شود.

پیامدهای آلودگی هوا بر سلامت مادر و جنین

مونا اسمی، متخصص زنان و زایمان گفت: قرارگرفتن در معرض هوای آلوده می‌تواند با افزایش استرس اکسیداتیو و التهاب، خطر مشکلاتی مانند کاهش رشد جنین، افزایش احتمال زایمان زودرس و تشدید بیماری‌های تنفسی در مادر را افزایش دهد. وی افزود: مادران باردار در روزهایی که شاخص آلودگی بالا است، از حضور غیرضروری در محیط‌های بیرونی خودداری کنند. اسمی توصیه کرد: پرهیز از خروج غیرضروری و ماندن در محیط‌های بسته با تهویه مناسب؛ استفاده از ماسک‌های استاندارد مانند N۹۵ و FFP۲ در صورت نیاز به خروج از منزل؛ مصرف بیشتر مایعات برای جلوگیری از غلظت خون و کمک به دفع آلاینده‌ها؛ افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند پرتقال، کیوی، هویج و سبزیجات برگ‌سبز و خودداری از انجام فعالیت‌های سنگین. وی تأکید کرد: آلودگی هوا یک تهدید جدی برای سلامت مادر و جنین است

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

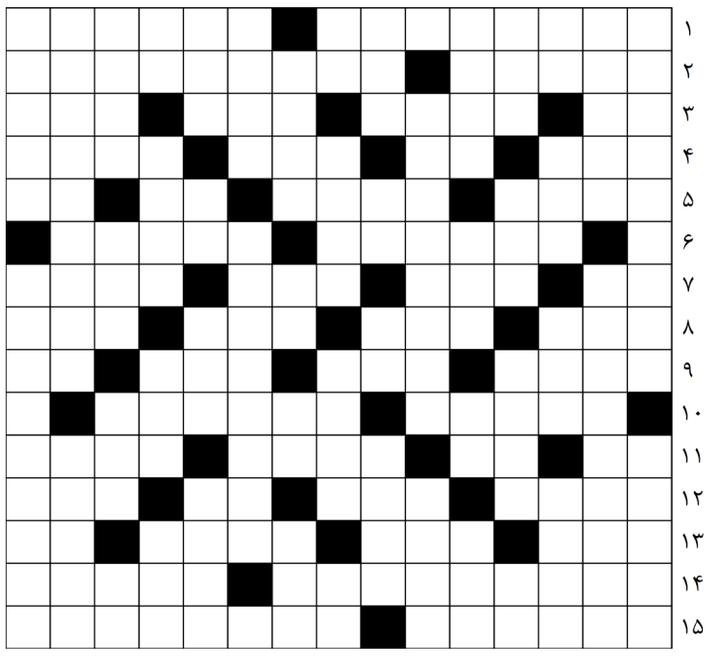
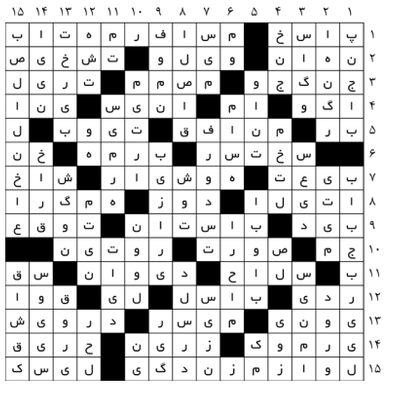
شماره ۲۲۶۹

افقی

۱- مسلخ- زیبا و خوبرو ۲- کشورها- رفت‌وآمد ۳- بله‌روسی- خبرواگهی- زادگاه نیما- موش خرما ۴- مذهب- بیرون دهان- گیاه فیلگوش- چرخ رسن‌تابی ۵- پهلوانان- نوعی آش آرد- رمق آخر- حرف دهن‌کجی ۶- نازک نارنجی- درست‌کردن ۷- نام ترکی- کویری در ایران- گمان- خصوصی ۸- نوعی سبک موسیقی- اردوگاه و خیمه‌گاه- روی هم انباشته شده- چراغ آسمان ۹- ساز و برگ اسب- نخستین امپراتوری جهان- مادربزرگ- مقابل زیر ۱۰- پرده سینما- از پرتوهای اتمی ۱۱- قلب- خارروی دیوار- تمام‌کننده- تازه‌کار و مبتدی ۱۲- علت- یادکردن- اشاره به دور- گناه ۱۳- به جز- دختر لاتین- شلوار کوتاه- حرف انتخاب ۱۴- اثر دیدنی مهاباد- بزرگ شمردن ۱۵- خواهر- از ارزهای دیجیتالی

عمودی

۱- گنجینه لباس- پیشروی خشکی در آب ۲- تصویر بزرگان دینی- بزرگترین شهر تانزانیا ۳- حرف فاصله- از جزایر خلیج‌فارس- سوغات کرمانشاه- باریدن باران ۴- رشته کوهی در اروپا- برق غیرفاز- نزدیک- عدد ماه ۵- سخن زشت و ناروا- وسیله نخ‌ریسی- حرص و طمع- دریاچه لرستان ۶- خانه چندطبقه- بالاترین حد چیزی ۷- عمومی‌تر- شکم‌بند طبی- نفس سیگاری- تاج بر سر نهاده ۸- وزیدن باد- برتر و بهتر- پزشک- مایه حیات ۹- زیرک و باهوش- راندن مزاحم- مادرعرب- نوعی برادر و خواهر ۱۰- امپراطور دیوانه روم باستان- نام خانوادگی زرتشت ۱۱- زادگاه نیما شاعر نوپرداز- کلام معتبر- خطایی در فوتبال- جمع نکته ۱۲- زیاد نیست- شهری در گیلان- سیلاب- بدگویی شعری ۱۳- چرم شفاف و براق- ترشرویی- از درختان- قومی ایرانی ۱۴- قلعه تاریخی استانبول- سرخرگ ۱۵- کاخ مشهور فرانسه- اثری از کریستوفر مارلو نویسنده انگلیسی



حل جدول ۲۲۶۸