آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۵۳
دوشنبه
۱۴۰۴ • ۰۴ • ۲۳
۱۸ محرم ۱۴۴۷ / ۱۴ جولای ۲۰۲۵

تأثیر استرس بر دهان و دندان

مطالعات متعدد نشان می دهد که بین استرس و شیوع یا شدت بیماری های دهان ارتباط آماری وجود دارد. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که افراد با سطح استرس بالا، بیشتر به بیماری های پیشرفته لثه «پریودنتیت پیشرفته» دچار می شوند. برخی مطالعات نیز شیوع بالاتر پوسیدگی دندان را در میان افراد مضطرب یا مبتلا به افسردگی گزارش کرده است.

دندان قروچه

دکتر صدیقه مویدی، متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دندان قروچه یا «براکسیزم» را یکی از شایع ترین پیامدهای رفتاری استرس به ویژه در هنگام خواب عنوان کرد و گفت: حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد موارد دندان قروچه با اضطراب، استرس یا اختلالات روانی مانند افسردگی و وسواس فکری مرتبط است. مویدی، از سایش مینای دندان، کوتاه شدن تاج دندان، دردهای فکی اختلالات مفصل گیجگاهی-فکی TMJ، ترک و شکستگی دندان ها، تحلیل لثه، افزایش حساسیت دندانی و سردردهای مزمن به ویژه در ناحیه گیجگاهی، به عنوان برخی عوارض دندان قروچه ناشی از اضطراب و استرس یاد کرد. مویدی ادامه داد: فرد در شرایط پراسترس ممکن است عادت های بهداشتی مانند مسواک زدن و مراجعه منظم به دندان پزشک را کنار بگذارد و برای کاهش اضطراب به رفتارهای ناسالمی مانند سیگارکشیدن، مصرف شیرینی یا نوشابه، جویدن ناخن یا اشیای سخت روی بیاورد که همگی برای سلامت دهان و دندان مضر است.

توصیه‌ها

انجام فعالیت هایی مانند یوگا، مدیتیشن، ورزش منظم و مشاوره روان شناختی، می تواند به کاهش اضطراب و در نتیجه بهبود سلامت دهان و دندان کمک کند. افراد حتی در شرایط پراسترس سعی کنند، بهداشت دهان و دندان خود را به کمک اقداماتی مانند مسواک زدن و استفاده از نخ دندان فراموش نکنند. بهتر است عادت های مخربی مانند جویدن ناخن و فشاردادن دندان ها را با کمک مشاوره های روانشناختی ترک کنیم و در صورت داشتن دندان قروچه شبانه، استفاده از محافظ شب «نایت گارد» توصیه می شود. نایت گارد یک وسیله محافظ دندان است که معمولا شب ها در دهان قرار داده می شود تا از دندان ها محافظت کند. مراجعه به دندان پزشک برای شناسایی زودهنگام علائمی مانند ساییدگی یا ترک دندان، التهاب لثه و بررسی عادت های دهانی بیمار ضروری است؛ همچنین در صورت لزوم، ارجاع به روان پزشک نیز باید مدنظر قرار گیرد.

دانستنی ها

ارتباط کابوس های شبانه با عادات غذایی بد

مطالعه‌ای جدید به سرپرستی پروفسور «توره نیلسن» از دانشگاه مونترال با بررسی بیش از ۱۰۰۰ دانشجو در کانادا، نشان می دهد که عواملی چون عادات غذایی، حساسیت های فردی به برخی مواد خوراکی و زمان غذاخوردن می توانند در کیفیت خواب شبانه و حتی کابوس دیدن نقش داشته باشند. در این مطالعه حدود ۲۵ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند که خوردن برخی غذاها پیش از خواب باعث بدترشدن کیفیت خواب آن ها می شود. کمی بیش از ۲۰ درصد هم ادعا کردند که برخی غذاها خواب آن ها را بهبود می بخشد. از میان افرادی که گزارش دادند پس از خوردن برخی غذاها بیشتر کابوس می بینند، ۳۱ درصد علت کابوس دیدن را مصرف دسرها و خوراکی های شیرین می دانستند، ۲۲ درصد لبنیات مانند پنیر، ۱۶ درصد گوشت و ۱۳ درصد غذاهای تند را عامل می دانستند. در این میان شایع ترین وضعیت پزشکی که با کیفیت خواب مرتبط دانسته شد، مشکل تحمل نکردن لاکتوز بود. به طوری که از میان افرادی که باور داشتند رژیم غذایی شان باعث بیشتر کابوس دیدن می شود، ۳۰ درصد دچار مشکل عدم تحمل لاکتوز بودند. نیلسن در بیانیه‌ای که همراه با این مطالعه منتشر شد، بیان داشت: کابوس ها در افرادی که مشکل تحمل نکردن لاکتوز داشتند یا علائم گوارشی شدیدی داشتند که خوابشان را مختل می کرد، بدتر بود. این منطقی است؛ چون می دانیم سایر حس ها و دریافت های جسمانی هم می توانند بر رویا دیدن تاثیر بگذارند. برای نمونه، یک فراتحلیل (متاآنالیز) در سال ۲۰۲۴ نشان داد که انواع تجربیات حسی از جمله صداها، بوها، نورهای چشمک زن، فشار فیزیکی و درد، هنگامی که فرد خواب است و این محرک ها به او داده می شود، می توانند وارد رویای او شوند. متخصصان می گویند کابوس های مرتبط با غذا ممکن است به افسردگی و اضطراب هم مربوط باشند. علائمی مانند نفخ، دل پیچه و گاز ناشی از تحمل نکردن لاکتوز مستقیما بر حس و حال روحی فرد اثر می گذارند که این تاثیر می تواند به خواب هم منتقل و باعث خواب بد دیدن شود. این مقاله به مطالعه‌ای پیشین از نیلسن در سال ۲۰۰۵ هم اشاره می کند که نشان داده بود زمانی که گرفتگی های شکمی در شدیدترین حالت هستند، رویاها از نظر حسی شدیدتر و با تعارض های بیشتری همراهند. برخی مطالعات قبلی نیز نشان داده‌اند شام دیروقت یا ریزه خواری تا قبل از خواب که معمولا با عادت شب زنده داری مرتبط است، خود به تنهایی با افزایش کابوس دیدن ارتباط دارند. از طرفی همه غذاها هم با کابوس و اختلال خواب مرتبط نیستند و برخی حتی ممکن است به بهبود خواب کمک کنند. تقریبا ۱۸ درصد از افرادی که به طور منظم میوه می خورند، از خواب بهتر خبر دادند.

۱۲ درصد از کسانی که سبزیجات زیادی مصرف می کردند و ۱۳ درصد از افرادی که دمنوش های گیاهی می نوشیدند نیز جزو این گروه بودند. نیلسن و همکارانش اذعان می کنند که پژوهش کنونی آن ها، رابطه علت و معلولی را اثبات نمی کند و این امکان هم وجود دارد که این کابوس ها باشند که به عادات غذایی ناسالم منجر می شوند، نه برعکس. آن ها در مقاله خود می نویسند: جهت‌گیری علیت در بسیاری از مطالعات مربوط به غذا و خواب همچنان نامشخص باقی مانده است با این حال نیلسن معتقد است محدودیت های این پژوهش تازه، به هیچ وجه پرونده ارتباط غذا با خواب و رویا را نمی بندد و به تحقیقات بیشتری نیاز است. او می گوید: ما باید افرادی بیشتر از سنین و اقشار مختلف را مطالعه کنیم. همچنین به مطالعات تجربی نیاز داریم تا مشخص شود آیا افراد واقعا می توانند اثر غذاهای خاص بر رویاهایشان را تشخیص دهند یا خیر. ما دوست داریم مطالعه‌ای انجام دهیم که در آن از افراد بخواهیم قبل از خواب محصولات لبنی مثل پنیر مصرف کنند یا یک غذای کنترل، تا ببینیم آیا این موضوع خواب یا رویای آن ها را تغییر می دهد یا خیر.

نکته

توصیه های غذایی در روزهای آلودگی هوا

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برای روزهایی که هوا آلوده است، چند توصیه غذایی ارائه داد. احمد اسماعیل زاده، با اشاره به خطرات ناشی از قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا، گفت: بر اساس یافته های علمی، قرارگیری در معرض هوای آلوده با طیف وسیعی از مشکلات در سیستم تنفسی و قلبی و عروقی و حتی افزایش مرگ و میر ارتباط مستقیم دارد. وی افزود: بسیاری از ترکیبات موجود در ریزگردها می توانند سرطان زا بوده و موجب تشدید بیماری های مزمن نظیر آلرژی های تنفسی، عفونت های تنفسی و بیماری های قلبی شوند. اسماعیل زاده با تأکید بر نقش تغذیه در کاهش اثرات مخرب ریزگردها تصریح کرد: ریزگردها در حین تنفس وارد بدن شده، به سطح ریه ها می چسبند و با ایجاد التهاب و کاهش آنتی اکسیدان، به ویژه در مایع پوششی ریه، موجب تخریب سلول ها و افزایش خطر ابتلاء به سرطان به ویژه سرطان ریه می شوند. بنابراین مصرف مواد غذایی ضدالتهاب و سرشار از آنتی اکسیدان می تواند نقش مؤثری در محافظت از بدن ایفا کند. افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات زرد و نارنجی: هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی، زردآلو، آلو، طالبی، موز و انبه به دلیل دارا بودن بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) نقش مؤثری در کاهش اثرات مضر آلودگی دارند.

استفاده از ویتامین C: مصرف پرتقال، لیمو، نارنج، نارنگی، توت فرنگی، سیب، خربزه، انار، اسفناج، سبزی خوردن، فلفل دلمه‌ای و پیاز توصیه می شود. گنجاندن جوانه ها و مغزدانه ها در رژیم غذایی: جوانه ها، مغزهای آجیلی و تخم آفتابگردان با دارا بودن ویتامین E می توانند به کاهش التهاب کمک کنند. افزایش

مصرف منابع امگا ۳: ماهی، گردو و خرفه به دلیل دارابودن اسیدهای چرب مفید برای سلامت ریه بسیار مؤثرند.

خانواده کلم: کلم بروکلی، گل کلم و کلم برگ دارای موادی هستند که به دفع سموم از بدن و پیشگیری از سرطان کمک می کنند.

مواد غذایی موثر بر ریه: هندوانه، پیاز، تخم مرغ و سیر به تقویت ریه و کاهش خلط کمک می کنند.

مکمل ویتامین D: باتوجه به نقش این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی، انجام آزمایش خون برای بررسی سطح آن و مصرف مکمل با مشورت متخصص توصیه می شود.

زردچوبه: زردچوبه حاوی «کورکومین» بوده و در بهبود عملکرد ریوی مؤثر است.

کنترل وزن بدن: چاقی و اضافه وزن با افزایش التهاب و فشار بر اندام ها از جمله ریه و قلب، مقاومت بدن در برابر آلودگی هوا را کاهش می دهد. در صورت ابتلاء به اضافه وزن، مراجعه به متخصص تغذیه توصیه می شود. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: در شرایط فعلی، توجه جدی به تغذیه سالم نه تنها یک انتخاب، بلکه یک ضرورت برای مقابله با پیامدهای خطرناک آلودگی هوا به ویژه ریزگردها است.

یادداشت

کم‌خوری کودکان در تابستان

مولود صفاری راد
فوق تخصص غدد کودکان

کاهش اشتها و بی حالی در کودکان در هوای گرم، پدیده‌ای طبیعی است. بدن برای تنظیم دمای خود تعریق بیشتری دارد و این فرایند منجر به از دست رفتن آب و الکترولیت ها و در نتیجه ایجاد احساس خستگی، کاهش انرژی و کاهش میل به غذا می شود. مصرف کالری های بیشتر در تابستان باعث تولید گرمای بیشتر در بدن شده و حرارت داخلی را بالا می برد، از این رو، بدن به صورت طبیعی با کاهش اشتها، از دریافت غذای بیشتر اجتناب می کند. هورمون های مؤثر بر اشتها نیز از گرما تأثیر می پذیرند؛ به عنوان مثال، ترشح هورمون گرلین (افزاینده اشتها) و لپتین (هورمون سیری) در این شرایط تغییر می کند. در صورتی که کاهش اشتها همراه با علائمی مانند ضعف شدید، سرگیجه، تهوع، اختلال در رشد، کاهش وزن، تغییر رنگ پوست یا پرادراری باشد، می تواند نشانه‌ای از وجود بیماری های زمینه‌ای به ویژه اختلالات غددی باشد و نیازمند بررسی تخصصی است. در بیماری دیابت معمولا اشتها افزایش می یابد. در بیماری های تیروئید نیز بسته به نوع آن (کم‌کاری یا پرکاری) علائمی نظیر اختلال در رشد، تغییرات وزن، خشکی پوست یا خواب آلودگی مشاهده می شود. نوشیدن آب کافی، آب میوه های طبیعی و استفاده از محلول های الکترولیتی در موارد لازم، به آب رسانی مؤثر بدن کمک کرده و تعادل اسید و باز را که برای عملکرد صحیح اندام های بدن حیاتی است، حفظ می کند.

احساس بی حالی و خواب آلودگی در فصل گرما به دلیل افزایش دما و تغییرات فصلی، معمولا طبیعی است. اما اگر این حالت ها شدید و طولانی مدت باشند، می تواند نشانه‌ای از بیماری های غددی مانند کم‌کاری تیروئید یا اختلال عملکرد غده آدرنال باشد. کم‌کاری غده آدرنال می تواند سبب خستگی شدید و تیرگی پوست شود. برای حفظ سلامت هورمونی و رشد طبیعی کودکان در تابستان باید به این نکات توجه کرد: نوشیدن آب و مایعات کافی، تغذیه متعادل شامل میوه ها، سبزیجات، منابع پروتئینی و غلات کامل، خواب کافی و منظم، تشویق به فعالیت های بدنی و بازی در ساعات خنک تر، استراحت مناسب، محافظت در برابر آفتاب با استفاده از پوشش مناسب و کرم ضدآفتاب. در بیشتر موارد، کاهش اشتها و بی حالی کودکان در تابستان جای نگرانی ندارد و با اقدامات ساده‌ای مانند تأمین مایعات، تغذیه سالم و استراحت کافی قابل کنترل است. با این حال، آشنایی خانواده ها با علائم هشداردهنده و مراجعه به پزشک نقش مؤثری در تشخیص زودهنگام و پیشگیری از بروز اختلالات غددی خواهد داشت.

کاهش خطر آلزایمر با دوچرخه سواری منظم

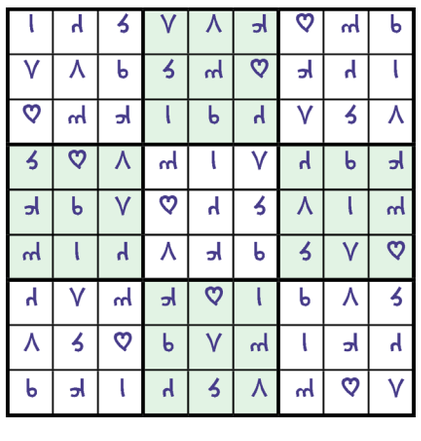
طبق نتایج یک مطالعه به نظر می رسد دوچرخه سواری منظم، خطر ابتلا به زوال عقل را ۱۹ درصد و خطر ابتلا به آلزایمر را ۲۲ درصد کاهش می دهد. دکتر «لیرون سینوانی»، مدیر خدمات سالمندان گفت: «دوچرخه سواری یک تمرین با شدت متوسط تا زیاد است. این ورزش به عملکرد پیچیده تری از مغز نسبت به پیاده روی نیاز دارد، به همین دلیل است که شاید کاهش دهنده بهتری برای خطر زوال عقل باشد.» برای این مطالعه، محققان داده های ۴۸۰ هزار نفر را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر در بین افرادی که دوچرخه سواری می کردند یا دوچرخه سواری را در کنار سایر اشکال سفر مانند پیاده روی، رانندگی قرار می دادند، کمتر بود. یافته ها نشان می دهد که ترویج راه های سفر فعال، به ویژه دوچرخه سواری، ممکن است با کاهش خطر زوال عقل در بین بزرگسالان میانسال و مسن مرتبط باشد.

عوارض کم کاری تیروئید

یک فوق تخصص غدد درون ریز گفت: کم‌کاری تیروئید، یکی از اختلالات شایع غده تیروئید است که به کاهش تولید هورمون های تیروئیدی منجر می شود. نفیسه حسنلو افزود: این بیماری می تواند عوارضی نظیر خستگی، افزایش وزن، افسردگی و مشکلات قلبی ایجاد کند. درمان این بیماری عمدتا با تجویز هورمون های تیروئیدی مصنوعی، مانند لووتیروکسین، انجام می شود. وی با اشاره به اینکه این دارو به جبران کمبود هورمون ها کمک کرده و علائم را بهبود می بخشد، تاکید کرد: دوز دارو باید تحت نظر پزشک متخصص تنظیم شود و بیماران باید به طور منظم تحت آزمایش های خون قرار گیرند تا سطح هورمون ها کنترل شود. حسنلو افزود: تغییرات در سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم، نیز می تواند به مدیریت بهتر این بیماری کمک کند. آگاهی از علائم و مراجعه به پزشک در صورت بروز نشانه های کم‌کاری تیروئید، کلید مدیریت موفق این بیماری است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

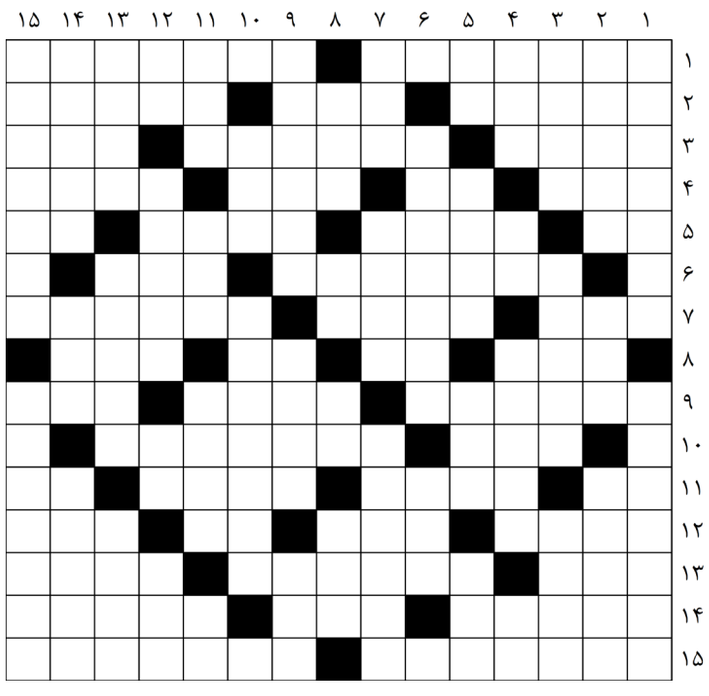
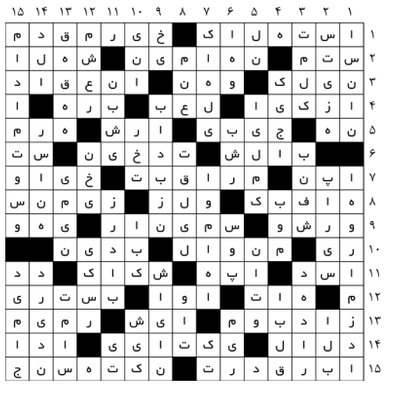
شماره ۲۱۵۳

افقی

۱- نوعی افسون- رود جیحون ۲- نژادروسی- خوشی- پخش صوتی قابل حمل ۳- گاز بی رنگ و بی بویی که باید کنترل شود- زهرسقراط- از گل های زیبا ۴- گهواره بچه- شهر رازی- از اعضای تنفسی- گرفتگی زبان ۵- خطاب بی ادبانه- کشاورز- درس دیکته- حرف دهن‌کجی ۶- شهری در ایالت اوهایو در کشور ایالات متحده آمریکا- سلاح انفجاری ۷- آواز بلبل- یکی از حالات سه‌گانه ماده- شهری در کانادا ۸- امر از تازیدن- سازکم حرف!- گداخته شدن- به خاکسپاری ۹- هنرگوش نواز- محل اجتماع برای مشاوره و گفت وگو- پیچ و تاب ۱۰- دوشیزه- ادب آموخته ۱۱- گوجه پخته شده- کوه نشین- گروه- گفت‌وگوی خودمانی ۱۲- سبزروشن- بی سروپا- نفس بلند- دعای زیرلب ۱۳- قومی در ایران- ترقی- هوس زن باردار ۱۴- درآمدها- یک دهم- خبرگزاری رسمی ایران ۱۵- اسیرنمودن- درشت‌وخشن

عمودی

۱- مبتکر زبان اسپرانتو- واحد اندازه‌گیری حجم ۲- خوردنی تابستان- نوعی خالکوبی ابرو- خارج ۳- زبانه آتش- شماره پرونده- سازنده بهشت خیالی ۴- پختنی نانوا- نگاه خیره- ذکاوت و هوشیاری- عدد نخستین ۵- رایحه- متعارف و معمول- بالای کوه- بابا ۶- نوعی سقف خانه- کلام تصدیق فارسی ۷- سطل چاه- معادل فارسی آکادمیک- قربانی شدن ۸- یادکردن- چوب خوشبو- گذشتن برچیزی- برادر مرگ است ۹- یکدسته سرباز روسی- تجهیز شده- باغ تاریخی کاشان ۱۰- واحدمقاومت الکتریکی- آموزش ها ۱۱- واحد پول کره جنوبی- چغندر پخته- کار بی مزد و اجرت- مخفف هستم ۱۲- بله روسی- از شهرهای استان فارس- پایان- چاه جهنم ۱۳- سخن زشت و ناروا- از گل ها- زیرک و باهوش ۱۴- برد آن معروف است- کم پشت- مقابل ارزانی ۱۵- انجمن علمی- ناخوشایند



حل جدول ۲۱۵۲